# 朱倍贤老师2017~2019每月专题讲座

## 2017.12.09【禅定的特质——不是专注于一小点】

我所使用的材料有好一部分是截取自我在大学部跟研究所部讲课的内容，所以待会儿在切换荧幕的时候，朋友可能会看到大部分都是英文的PowerPoint【幻灯片】，但请你不用紧张，你如果你阅读英文是吃力的话，你不阅读英文基本上是完全不会影响你了解这个课程的内容，因为所有牵涉到英文或者是巴利文的部分我们都会做解释。然后另外在这个讲演的结束之前，我们也会留一个问答的时间，让大家有充分的机会讨论刚刚所讲的。

那今天首先我想要跟大家分享的、要讨论的一个题目是有关于，我们在禅修的时候、我们在静坐的时候，我们那个注意力到底是要放在什么地方。这个是在禅修的过程里面听起来好相是一个很基础的，根本不需要讨论的一个问题，但是实际上，在佛法的历史的开展上面，它有很多很多的误会，有很多以讹传讹的资讯，我希望能透过对于原始经典的讲解来澄清某一些这方面的误会。

那就如同我们以前讲课里面我们有提起到的就是，绝大部分的佛教的圈子里面他们对于定力的了解，它基本上是把它解释为“专注力收摄，然后集中到一个非常小块的一个区域”。所以举一个例子来讲，好比说当你把注意力完全地灌注在眼前的蜡烛光，这个在像当代的瑜伽术的锻炼里面常常使用的静坐的方法。或者是把专注力灌注到我们脑海里面想象的一个梵字、一个种子[字]，或者是一个佛像，或者是一个声音、一个咒语，然后透过重复这个咒语，透过不断地把你的注意力导向这样的一个音声、影像或者是身体的一个部位，而达到那个通俗里面所讲的“一心不乱”这样的这个情形。这是一般人所了解的定力。

但是很有意思的是，这样的这个定力的解释，它基本上最早的起源它都是来自于非佛法的宗教，就是俗称的“外道”，尤其是在婆罗门、在印度教的这个系统里面，他们对于定力的解释就是这个样子。然后如果我们很通遍地去检视原始经典的话，我们会发现到，佛陀从来就没有在任何的一个地方提过这样子的修定力的方法。

我们以前的课程里面我们就提起到过，佛经里面最常提起到的“定力、禅那”这个范围里面的定力，它主要都是以以下的几个东西作为它的主轴、作为注意力的对象。

一个就是四念住，也就是说，你在修学禅那的时候、你在进入禅那的时候，你的注意力是放在什么地方？你的注意力是融入在什么地方？你的注意力是融入在四念住的内容里面。那四念住的内容具体地来讲的话，其中一个具体讲的方式就是十六胜行。所以你看它的内容，其中一个是“令心欢喜”，所以当你全神贯注于“令心欢喜”这样的一个任务、这样的一个功课，然后在那个地方调节着心，在那个地方思惟着能够让心振奋，能够让你的士气高昂，能够让你的心充满了清新感、喜悦感、振奋感这样的这个动作，然后在检验、在调整、在加强，这样的这个过程，它这个是可以成为是禅那的内容的。

十六胜行另外的内容还包括了好比说“体验全身”，那“体验全身”很明显地，它跟把心锁在一个符号上面、一个咒语上面，或者是鼻端，或者是丹田，那样的方法几乎是背道而驰的。

那么我提出这样的这个论点来，当然是有很多的争议的，这个基本上是跟绝大部分后代流传的佛教的修行方法它们的宣称是不一样的。所以几乎你看的不管是南传的、北传的不同的宗派，大概找不到有任何一个宗派是跟我们一样有这样的观点的。

举一个例子来讲，你如果看天台宗的智顗（ 一般尊称为智者大师）他所讲的各种的不同的禅定法门，不管是从数息、到随息、到系念于鼻端，它通通都是一个把注意力灌注在一个小范围这样的这个修行方法。或者乃至你看藏传的佛教里面他们绝大部分修学定力的，起码入门的法门，都是离不开这种注意力灌注在小地方、小范围的。

**幻灯片内容**

**parimukha-source in the suttas**

(parimukham satim upatthapeti) 系念于前

MN10: “He sits cross-legged, with his body erect, and keeps mindfulness present (lit.) in front [of himself] (parimukham satim upatthapeti) .”

B. Thanissaro’s translation: “[He] sits down with his legs crossed, keeps his body erect and his mindfulness alert.”

B. Bodhi’s translation: “They sit down in the meditation posture, with their body erect, and focus their mindfulness right there.”

那我刚刚提起到，原始经典里面没有讲这样的方法，但是提出反论的人，就是说提出、他们认为说定力它的确是要建立在一个小区块，好比说咒语，好比说身体的一个小部位——鼻端、丹田，或者是影像上面的人，他们最常提出来的证据就是以下的证据：这个中文字“系念于前”这个字，它这个字是来自于这段巴利文parimukham satim upatthapeti，这个句子经常被翻译为“系念于前“。

那当然，在不同的《论典》里面，在不同的论师的解说里面，同一句的这个巴利文，它有的时候是被翻译为“系念鼻端”。也就是说，这个巴利文它的诠释是有争议性的，它的意涵不是那么样地清楚，所以会产生出这两个截然不同的意思。我再重复一次，有两个可能的诠释法，一个诠释法是“系念于前”，另外一个诠释法是“系念鼻端”。

然后我们再看更多的细节。在《中部10经》、《MN 10》里面，它有这一段这样的经文，这个经文在很多的其他经里面都有类似的经文。这个经文提起到“一个禅修者他结跏趺坐，然后他端正他的是身体，然后他parimukham satim upatthapeti”，就是这一段有问题的这个经文。那这个经文，在这个地方我个人给它的解释，我相信较有权威的巴利学的学者他们会同意我的看法，就是这一段它应该翻译为“并且将他的正念带往现前”，有类似这样这个意思。

那大家可以看得出来，这段经文你透过这两个不同的诠释法，它会开展出两个很不一样的禅修的方式。我们再重复一次，第一种诠释法，这个是一般后代南北传他们对定力的解释——把注意力锁在一个小地方。他们会把这一段怎么翻译呢？“这个禅修者，结跏趺坐，然后他端正他的身体，然后系念于鼻端。”

同样的经文，我会把它翻译为“这个禅修者，他结跏趺坐，他端正他的身体，然后他系念于前。”

我们看一看在原始经典的翻译上面，当代的两个翻译著作最多的人，他们对这一段的诠释是怎么样子的？第一个当然是我自己的老师 Thanissaro Bhikkhu，坦尼沙罗比丘他的翻译。你如果看他的翻译的话，他也是讲“这个禅修者他坐下来，他让他的双脚交结，让他的身体端正，然后令他的正念保持高度的警醒。”所以大家看得出来，坦尼沙罗比丘的诠释跟我的诠释是一样的。

然后我们再来看另外一个翻译者，他将同样的这个经文的翻译，这是菩提比丘的翻译。菩提比丘他说“这个禅修者他坐下来，采取一个禅修的坐姿，令身体端正，然后把他们的正念灌注在这个地方。”菩提比丘他的这个翻译那个意思就没有那么样地清楚了，从他的翻译里面看不太出来到底他选择的是第一个诠释法还是第二个诠释法。

**幻灯片内容**

**parimukha--the controversy**

The Visuddhimagga apologists insist that parimukham refers to “nosetip and mousetip”, onto which one’s attention ought to be single-pointedly focused.

The controversy boils down to whether parimukham should be understood as “nose-mouth-opening” or “presence of mind”

我们再接下来再看，这个经文我们如果看它的上下文，然后通遍地看，所谓的通遍地看，就是去比较数十个有类同内容、它有类同的表达的那些经文。我们会发现到，我个人的这个诠释是极有可能的。

但是《清静道论》跟其他的论的论师、其他论的作者，他们是抱持着相反的意见，他抱持的是一个怎么样的相反的意见呢？我们如果看《清净道论》，在解释相关的这个经文的时候，它很清楚地把parimukham这个字解释成为是鼻端。那它这样这个解释并不是完全没有道理的，因为巴利文的pari它其中隐约带的意函是“周遭”，mukham隐约带的意函是“出口、入口”，所以它是有可能能够被诠释为“鼻端”，因为鼻端它好相是气息的出入口一样。

那《清净道论》它为什么要不断的强调这样这个诠释法？parimukham的意思是把注意力灌注在你的鼻端。这是因为整个的《清净道论》它对于定力、它对于禅定的解释，有它非常独特的解释的方法、跟原始经典截然不同的方法。《清净道论》它是一个写于公元5世纪，由觉音尊者所编著的这样的一个作品。然后觉音尊者他在出家之前他是一个婆罗门，所以他对于打坐的方式、他对于禅定的方式是比较熟悉印度教的方式的。然后《清净道论》里面它有很多教禅定的方式都跟原始佛经大异其趣，它不在我们这次讨论的范围里面。

但是简单地来讲，在上座部佛教（也就是所谓的南传佛教）的近代史上面，很多的南传佛教地区受到很多的政治上面的迫害，然后佛教它经历了很长一段时间的衰颓。然后到了近现代，尤其是从19世纪开始，很多住在缅甸跟在斯伊兰卡的有志之士，尤其是出家人们，他们抱着复兴佛教的心愿，那他们复兴佛教要所采用的方式，就是要去寻求一个能够跟基督教的《圣经》相对应的佛教的典籍。

那基督教这个《圣经》它相对于《藏经》而言，它的部头是小很多的，是容易携带的，是容易供给一般的在家人所阅读的，那佛经则不然。所以当时很多这些要复兴佛教的有志之士，他们选择的不是推广佛经，他们选择的是推广《清净道论》。所以《清净道论》它有很漫长的历史，尤其是在近代史上面，它扮演着一个雕塑着、然后重新诠释整体的禅修系统这样的一个地位。

那《清净道论》里面它讲到禅定，跟我们今天相关联的一个话题就是，它把禅定理解为心是完全地灌注在一个对象上面，所以它完全没有任何活动的可能性。没有活动的可能性的意思就好比说，如果你把你的注意力完全的放在眼前的茶杯上面。然后这样的注意力它是排他性的，也就是说你心无旁骛地、完全不去理会背景的东西，你一心一意地只注意眼前的茶杯，甚至你只注意茶杯的某一个小点。

那么当你是一心不乱地进入这样的这个禅定的时候，你的心是没有思考的能力的，你的心是没有反省的能力的，你的心是没有观察的能力的。这就是为什么依照《清净道论》而禅修的那些老师们他们都宣称进入禅定的感觉就是“所有一切的经验都泯除了，眼睛看不到东西，耳朵听不见声音，那是一个高度集中的、高度安宁的这样的一个状态。”

那因为《清净道论》是如此地了解禅定，所以它必须要把parimukham 这个字解释成为是鼻端。你如果不把它解释成为是鼻端，而是把它解释成像我们解释的这个样子“系念于前，把正念带到当下，在心中忆持着某一种活动，在心中忆持着某一个任务、某一个功课”，如果他们是利用我们这样的这个诠释法的话，就达不到他们所要求的那样的那个禅定了。所以简单地来讲，这两种诠释它开展出来的是截然不同的禅定内容。

**幻灯片内容**

**parimukha--pali dictionary’s take**

Pali-English dictionary:

“Parimukha (adj.) [pari+mukha] facing, in front:...in [the] phrase...‘set up his memory in front’ (i.e. of the object of thought), to set one’s mindfulness alert.”

好，我们再从更多的层面来看一看刚刚所讲的这个词汇parimukham。这一段是在巴英字典里面，《pali-English Dictionary》里面它所讲的，它对于parimukham的这个解释，pari 这个字根加上mukham，“facing, in front:...in [the] phrase...‘set up his memory in front’, to set one’s mindfulness alert.”它这里有“面对、在前，将记忆里面的某一个事项叫唤出来”，然后还有另外一意思是“令自己的正念警醒”，它又有这样子的几层的含义。

**幻灯片内容**

**parimukha--pali dictionary’s take**

Culavagga 2.134 5:

“Bhikkhu, the beard should not be trimmed, the beard should not be enlarged, should not be cut into a ball or cluster-shape, should not be cut into quadrangular shape, should not be cut around the ‘parimukham’, should not be cut in ‘half-dyad’; should not be arranged in whiskers, the hair should not be made grown at pudendum.”

好，我们再看，这一段是来自于戒律的，这个是来自于南传的婆罗提木叉，就是出家人的戒律的解释。它里面有一个章回叫做Culavagga 《小品2.134 5》，它这个里面这一段有提到parimukham这个字，那这是一个在什么样情形之下提出parimukham呢？这边讲的是作为一个出家人，尤其是一个男性的出家人，你要怎么样处理你的胡子的问题。所以简洁地来讲就是，出家人他是不应该要蓄胡的，就是说不应该要留胡子的，不管是任何种的形状的、不管是任何一种形式的胡子，你都不应该要续。它这个地方讲到parimukham就是讲，胡子如果是留到你的胸前的，这个也是不能够续的。有的人把胡子弄成是八字胡，有的人弄成是各种不同的形状的，这个在戒律里面都是不允许的。那这个地方的重点要指出来的就是，parimukham在这个地方很明显它指的不是鼻端，它指的是胸口。

**幻灯片内容**

**parimukha--the Chinese agamas’ take**

The way the corresponding expression is rendered into Chinese in non-Agama texts; some examples:

正念现前(Paramārtha and Bodhiruci)--“Right Mindfulness is brought to the fore/present”

住对面念(Xuanzang)--“Abiding in the mindfulness [that is like tackling something] face-on”

正念而住(Yijing)--“Abiding in/establishing Right Mindfulness”

Virtually all these monks were familiar with the Indian ways of meditating.

好，我们再继续看，从其他的不同的角度来分析这个词句。大家如果看荧幕的话，你会看到同样的这一个字parimukham，它在中国的翻译经典的历史上面有被翻译成为以下的这几种形式。第一个是真谛跟菩提留支的翻译方法，他们把这个叫做“正念现前”。玄奘将同样的字翻译为“住对面念”。义净他的翻译是“正念而住”。我们这边举了四个大概是中国的译经史上面最有名气、影响力最深远的几位。他们处理这个词汇的方式，大家可以清楚地看到，都是跟我个人的诠释是一致的，它这个里面都是跟鼻端无关联的，它这个里面都是跟当下有关联的，它这个里面都是跟你忆念着眼前你该做的任务这样的这个活动有关联的。

**幻灯片内容**

**parimukha--commentarial take**

Here's where things take a turn of change...

The commentarial tradition by and large takes parimukha to signify “nose-mouth-tip”, bringing the practice instruction in line with the following assumption: that jhanas and Buddhist calm practice involves a laser-like focus.

Vibhangapal分别次第论252: “parimukham” refers to the area at the tip of the nose (nāsikagga) or at the lip of the mouth (mukhanimitte)

Patisambhidamagga无碍解道1.176: “mukha” is the “way out”, or “outlet” (niyyāna) [of, presumably, the breath]

再继续看下去。但是《论典》它除了《清净道论》之外，后代的《论典》它有很多都是采取异于我们，就不同于我们的诠释的。好比说，大家如果再看荧幕的话，南传的这两部论，一个叫《Vibhangapal分别次第论》它第252段，它这边解释到parimukham指的是鼻端或者是嘴尖nāsikagge mukhanimitte。所以根据这个《论典》以及很多其他的《论典》的讲法，你要修学禅定，你要做的是把你的注意力锁在鼻端，或者是放在大概是人中的部位，人中就是鼻子跟嘴唇子之间的那一小片肉，就感觉那个呼吸经过这一个小地方所产生出来的触感。

《无碍解道Patisambhidamagga》 这是另外一个南传的论典，1.176章，“‘mukha’ is the ‘way out’, or ‘outlet’ (niyyāna) of, presumably, the breath.”他把mukha这个字根解释成为是“出口”，也就是说他们也是认为parimukham是“鼻端”的意思。

**幻灯片内容**

**parimukha--Rhys Davids and others’ take**

Scholars generally agree with our thesis...

Thorsten Fessel contrasts the expression with the Sanskrit expression “bahir mukha--averting one’s face, and suggests that parimukham means “presence of mind as directed to the immediate environment”.

T.W Rhys Davids has a similar idea: “to surround oneself with watchfulness of mind”.

好，我们再从另外一个角度看这个问题。当代的学者对于这个议题有做比较多着墨的有两位，应该有更多位啦，但这两位他们的立场我觉得是特别有代表性的。那简洁地来讲，大部分在这个议题上面的权威他们的立场跟我是一致的。所以举一个例子来讲，这位学者Thorsten Fessel他用语言学的方式去探索parimukham这一个字梵文有可能的起源，然后他的猜测是，它跟bahir mukha这个字是有关联的。bahir mukha这个梵文它指的是“把我们的人的脸转过来”。然后在梵文的上下文里面，把人的脸转过来的意思就是指说，好像说你跟朋友在一起，你在开始讲话的时候，你的朋友转向你，面对着你，看着你，专心地听你。所以在梵文里面你看到这个bahir mukha的使用的地方，它指的基本上通通都是“用心”的意思，对于你现前的环境用心，对于你周遭的环境用心。

另外的学者T.W Rhys Davids，可能很多人听过他，这个是翻译原始佛经最有名的翻译者吧，他也把同样的这个字解释为“to surround oneself with watchfulness of mind”，以心的警醒来围绕着自己。这个意思就是说，你浸淫在那种心高度警醒的状态，这个是parimukham。

**幻灯片内容**

**parimukha--Sujato’s take**

In the gradual training, sati and upatthana occur together in the common idiom parimukham satim upatthapeti...[Its] modern renderings usually use something vague like “in front”.

However the phrase frequently occurs in contexts outside of anapanasati, making the interpretation ‘at the nose-tip’, or any literal spatial interpretation, unlikely.

The Sanskrit has a different reading, pratimukha. This has many meanings, among which are “reflection” and “presence”.

好，我们再从另外一个角度来看。我们刚刚举出来的那个经文，在《中部》的那个经文，它很明显地指的是在修安那般那念住的时候所使用的方法，也就是说在修呼吸观所使用的方法——结跏趺坐，让自己的身体端正，然后系念于前。可是我们会发现到，除了安那般那念它有使用这样的一个教诲之外，佛陀他在指示很多不同的禅修的方式他都有用过类同的表达法，或者是完全一样的表达法，这个系念在前、parimukham这样的表达法。然后在那一些状况之下、在那些上下文、在那些情境里面，如果你是注意力是放在鼻端、你是系念于鼻端的话，你基本上是不可能修学佛陀所讲的那些技巧的。

**幻灯片内容**

**parimukha--S.N. Goenka’s take**

S.N. Goenka: “The awareness is established around the mouth, the entrance to the nostrils: parimukham. Certain traditions translate this as ‘in the front’, as if the awareness is imagined to be in front of the person, but this sets up a duality. Actually you have to feel the breath coming and going around the mouth, above the upper lip, which is parimukham.”

A quick comment: Do you know of an instance where the Buddha was categorically opposed to practice techniques that involved “duality”?

所以我们举一些例子。在我把这个经文的部分跟大家分享之前，我再补充一小段。就是当代南传佛教禅修上面大概影响力最大的一个国际级的人物就是葛印卡，我相信很多的人接触南传佛教都是透过他的。他老人家的观念基本上是深深地受《清净道论》的影响，所以他曾经在他的书本里面讲过这句话“The awareness is established around the mouth, the entrance to the nostrils: parimukham.”那他这个地方解释 parimukham就是，他说把你的觉知建立于你的嘴巴、建立于你的鼻端。

然后他继续说到“Certain traditions translate this as ‘in the front’, as if the awareness is imagined to be in front of the person, but this sets up a duality.”他这边他讲到说，在某一些圈子里面、某一些传承里面，有的人把这个parimukham解释成为系念于前，他指的就是我了，哈哈。当然，我只是开玩笑，他当然不是指的是我，他指的是那些跟我有一样的观念的人。然后葛印卡他对于这个的批评就是，当你这样子做，如果你修呼吸观的方式是系念于前的话，那么会怎么样呢？你在心里面就会制造出二元对立，duality就是二元对立的意思。

二元对立为什么不好呢？你要知道，当代的佛教包括南传佛教他们是深受大乘的影响，深受包括中观、唯识的影响。唯识它是一个很复杂的话题，可是我在这个地方可以很简洁扼要地跟大家讲就是，在唯识的主流里面、大乘佛教的这个唯识宗的主流里面，他们认为什么是痛苦的原因？他们在这个问题的立场上他们是认为二元对立是痛苦的原因，也就是说对于一个正在进行的经验，我们的那个遍计所执的心、那个分别的心，它制造出来一个“能”，制造出来一个“所”。

所以举一个例子来讲，你看着东西，你看着眼前的窗户这样的一个经验，那个心里面把这个看着窗户的这个经验一分为二，它变成有一个能看的，跟一个被看到的，然后因为这样的对立，所以使得种种的问题都产生出来了。这就是为什么葛印卡认为是对立法、是二元分裂的就不对了。

可是我要再跟大家讲清楚，在原始的经典里面，佛陀他从来不把轮回的原因解释成为是二元对立。在佛陀的认知里面，你就算是“能所双亡”，那也不一定是代表了解脱轮回。在佛经里面，实际上佛陀他提到了很多外道的定力都是能所双泯的，也就是说，在那样的宗教经验里面，你能够暂时地或者是比较长时间的泯除那个“能感觉”跟“所感觉”的这种对立、这种隔阂，而体验到他们所认定的纯粹的经验。好比说无色界里面的某一些定力，它的那个特色就是这个样子的，就是那个能观的跟所观的暂时泯除、这种界线感的消除。

所以大乘佛教，当然，我很难一概而论，但是很普遍地、很大程度地，它把分别心、它把概念当做是最大的问题。所以你看《般若经》，那《般若经》它教你要怎么样开悟、怎么样解脱？它基本上就是要你“破相”，它要你看到“凡所有相皆是虚妄”。这里的“相”的意思就是分别心所制造出来的概念，就叫做“相”，所以“我相、人相、众生相、寿者相”就是透过内心划分出来的界限，然后所以呈现出了有你我对立，有这个族群、那个族群，有这个地方、那个地方这样的这种分别。

然后大乘佛教因为这样这个观念，所以开展到了后来，禅宗里面它讲“不思善、不思恶”，它讲到“至道无难，唯嫌检择”，它讲到“无心”、“无念”作为最高的修行的守则。所以禅宗它基本上就如同大部分的大乘佛教一样，它把分别心当作是敌人，然后他们把得到开悟经验的那个最后关口的智慧叫做“无分别智”，叫做nir vikappa paññā。然后把这样的这个智慧当做是能够铲除掉最后一点分别心，所以能够看得到言语跟概念还没有发动之前的那一种他们认定的“如然”、他们认定的“实相”。

那现在在这个地方，葛印卡他很明显地他是接受了这种大乘的观念，所以他认为如果你禅修你是接受了这种“系念在前”的这个观念的话，你的心里面就会产生出二元对立。

如果大家听这样子还是听不太清楚的话，我再做这样的一个解释。你想想看，你如果把你的呼吸带到前面来，你现在这个注意力不是锁在你的鼻端，而是把呼吸当作是一个活动、当前正在发生的活动，去留意它，系念在前。当你这样子做的时候，根据葛印卡的讲法，你就有一个能观的在这里观察，然后有一个所观的，也就是那个呼吸的活动。他因为这样的这个理由来批评我们的这种诠释法，我个人认为这样的立论是站不住脚的，那样的论证是很薄弱的。

**幻灯片内容**

**gathering evidence**

EA17.1, the practice of contemplating on the inconstancy of the five aggregates is described: “专精一心，念色无常，念痛、想、行、识无常”;“He diligently collects his mind, and contemplates on/brings to his mind that form, feeling, perception, fabrications, and consciousness are inconstant.”

好，我们接下来我们来看经文的部分，原始经典的部分它们到底是怎么讲的？我们刚刚看的是字典的部分、论师的部分、学者的部分、当代的老师他们解释的方法，那最后我们回归到佛教的源头去。好，大家也看得到银幕上面，这个是在《增一阿含17. 1》 里面的句子，“专精一心，念色无常，念痛、想、行、识无常。”这个“痛”这个字跟“受”是同义词，也就是说vedanā这个字在中文里面有的时候翻译叫做“受”，有的时候翻译叫“痛”。不管怎么样，它的意思都是“乐受、苦受、中性受”。

所以在这个地方，“专精一心”就是我们刚刚讲的那个巴利文的词汇parimukham。你想想看，如果parimukham它指的真的是系念于鼻端的话，你怎么样能够念色无常？怎么样能够念受、想、行、识无常？你要怎么样能够观察呢？别忘了，根据《清净道论》的讲法，当你专精一心的时候，你的心是没有分别的功能的，你的心是全然地灌注于一个只有单一特质的一个对象，好比说黄色，好比说凉这种单一特质的这个禅相。你如果你真的是按照《清净道论》的修法，专精一心于一个只有单一特质的禅修对象，你怎么能够分别得了什么叫做色、什么叫受、什么叫想、什么叫行、什么叫识？然后你要能够分别无常的方式也一定是要透过对比的，如果你是在完全融入的状况之下，你是感受不到变动的。

**幻灯片内容**

**gathering evidence**

Look at how mindfulness practice is depicted...

AN7.63: “Just as the royal frontier fortress has a gate-keeper—wise, experienced, intelligent to keep out those he doesn't know and to let in those he does, for the protection of those within and to ward off those without...”

“In the same way a disciple of the noble ones is mindful, highly meticulous, remembering & able to call to mind even things that were done & said long ago. With mindfulness as his gate-keeper, the disciple of the ones abandons what is unskillful, develops what is skillful, abandons what is blameworthy, develops what is blameless, and looks after himself with purity. With this sixth true quality is he endowed.”

C.f. <https://suttacentral.net/en/sn35.245/15>

另外我们再看其他的经文，其实类似这样的经文有很多，它是不胜枚举的。这段经文来自于《增支部7. 63》，它这里面佛陀他解释到，正念mindfulness、sati是怎么样的修法的。然后这个经文佛陀把正念比喻成为一个城堡的守门人，这个城堡的守门人他站在那个要塞的门槛的地方，看着进进出出的人潮，他的工作、他的功课就是确保那一些看起来不是善类的、有可能是坏人、有可能会对城里面的百姓造成伤害的人，他必须要阻挡在门外，不要轻易地让他们进来；对于那一些是有正当的理由要进城的人，他欢迎他们进来。他说正念有这样的功能。

然后这段经文他讲到“同样地，一个多闻的圣弟子，他如果是具备正念的话，他的内心是高度地谨慎小心，他有很强的忆持力，他对于过去所发生的、久远前所发生的、他久远前所学习到的课程，他都能够忆持于心，正念就如同是他的守门人一样。然后这样的一个圣弟子他有正念作为他的守门人，所以他放弃掉不善巧的，他开发善巧的，他放弃掉那些圣者所会呵责的，他开发那些圣者所不会呵责的，然后他看护着自己，确保自己的心是清净的。”

**幻灯片内容**

**mindfulness is always task specific and not necessarily location specific**

Really, the one most common theme about “mindfulness” is the presence of mind (remembrance/mindfulness) that’s needed to uphold the Teaching, moment to moment, from one activity to another.

Practitioners have to put the Teaching in front (mukha), i.e. invoke it in mind; it is akin to “gatekeeping” because the act of remembering the Dhamma is both to preserve it and to be preserved by it.

我们看到这一段经文这样的解说，明显地我们可以得到以下的结论：第一个就是，正念的特质它是有分别心的。第二个，在同样经文里面也出现了parimukham这个表达、这个词汇，然后如果你的parimukham是系念于鼻端的话，你如何能够像一个守门人一样去分别那个过往的人潮，去知道哪一些是善哪一些是不善呢？如果你是系念于鼻端的话，那样子的一个心境它不是一个善法，也不是一个恶法，它是一个中性法、它是一个无记法的，这是《清净道论》本身它也同意的。

可是在经文里面很明显它讲到这种parimukham、the mindfulness，它是善法，它不是只是无记法的，它不是非善非恶的，它是导向善的。

好，我们讲了好一会了，大家有没有在这个时候任何的问题？

（学生：老师，我一直在思考这个问题，就是说像他们南传也有佛经的课，既然佛经里写得这么清楚，那为什么他们都不会产生一个很大的怀疑？这个我实在觉得很奇怪。）

如果要讲自大一点的话就是，因为他们读书没有我们那么小心谨慎，哈哈哈。这应该怎么讲？就是说我们是很有福气的啦，就是说我们的修行的资粮它是具备了当代的科学的方式，然后透过各种不同的语言的交叉的对比。

然后另外一点就是，佛教圈子里面常常有一种对于权威的过度的崇拜，所以信心有余，可是批判的精神不足。那其实这两者它是可以寻求一个平衡的，这两者它是可以并存的。那如果说在我们的这个信跟慧的发展上面它是不平衡的话，你很容易就是人云亦云。那这个话是说来话长的，而且我自己看来就是，我们所提出来这些论点，证据是非常丰富的，那因为时间的关系，我没有办法一点一滴的全部都分享给大家。

可是我可以讲到说，如果你采用的是我的诠释法去阅读那数十本有这个表达的那个经文，你会每一个都通，每一个的意思都说得通。你如果是用《清静道论》那个解释法去读的话，它里面90%都说不通的，它是没有办法成立的。然后我也看到过就是，不管在网路上我自己亲近的那些团体们，他们很费力地挣扎着想要去自圆其说，去把一些矛盾好像掩饰过去，或者要把它合理化，但是我又觉得他们的那个解释是，起码是没有办法说服我自己的了。

（学生：那这样听起来的话，好像他们服膺于《论典》的那种权威更胜于《经典》的样子。）

很多的佛教徒他们的一个预设立场就是说《论典》跟《经典》它的立场是一样的，所以《经典》我看不懂，最简单的方法就是透过论师，然后他们把论师都想象成为都是禅修上面有高度成就的人。实际上大部分的论师并不是这个样子的，大部分论师他们的那个内容，你如果你是很严谨、很客观地去阅读的话，里面有很多很多值得商榷的东西。那这也是为什么我会建议，对绝大部分的人而言，这种要去深度地做这种专精的分析，要花费很多很多时间，如果你的动机不是只是学术，而是为了禅修的话，我的建议就是直接去阅读经文，不要透过南传的所谓的大师或者是《论典》的诠释。

（学生：好，了解，谢谢。）

OK，好。

（学生：朱老师好，我有一个问题就是，葛印卡老师他的那个说法，当然，因为我只是参加过一次他的十日禅修，就是在课程中，他说在有了一定的定力之后，他也是说要观察。）

但是那不是定力的范围，他自己把那个后面的那个部分、后来的七天解释成为那是观慧的部分。所以我们现在讲的定力并不是这个部分。

（学生：对，他是分开的。）

所以他这样的[讲法]有几个问题。第一个就是你刚刚讲的，他是分开来的，他把这两个当做是可以截然切割的。佛经里面他所讲的止跟观它是不同的内心的特质，它不是两个不同的法门。所以也就是说，你不管采取什么样的技巧，你那个技巧里面都应该要有止跟观的意味在里面。

那葛印卡的做法就是头三天他要你先去培养所谓的定力，然后他这个定力的培养方式就是要你系念于鼻端。然后后来的七天他已经不是培养定力，而是他的假设是说你这三天里面已经培养起了足够的定力的基础，然后你可以在这个定力的基础上面去开始修观，去观察好比说触感、好比说觉受它的无常、它的变动。那个已经是题外话，那就连那个观的那个部分实际上我是有很多的意见的，但是我们今天的话题如果纯粹是针对定力这个部分来讲的话，他确实是把定力解释成为是系念于鼻端的。

（学生：对，我的问题就是说，我在上他那个禅修课的时候，他虽然强调后面七天是观，但是我也能感觉到在这个观的过程中定力也是在有增长的。就是说虽然他理论上是那样说，但是不是说在禅修的过程中，只要我们去观，定力自然就会增加？）

在修行的时候，有很多的好的现象、有很多的进步它是误打误撞的。那当然误打误撞那也是好，你只要是好的现象就好。可是问题是，怎么样能够更好？更好的就是，你的观念清楚、方向感清楚，所以你不是只是靠误打误撞，你是精心地在规划，你是很清楚知道你每一个步骤你该做什么样的事情。

佛陀他的那个解脱道它作为一个心理行为的调整的系统，它的每一个词汇、它每一个专有名词，它都有它的特殊的意涵，它都有它在这个整体系统里面的辅助功能，都有跟那个前接跟后接相连接、相衔接的这种因果关系。

所以你如果是在用误打误撞的那个方式的话，谁会愿意要拿自己的慧命做赌注？我们人生那么样地短暂，修行本身已经是那么多困难，已经那么多的陷阱了，我们怎么能够不尽我们最大的努力去把这些观念澄清清楚？那话说回来，你刚刚讲到说这样观，不断地这样修下去，他会不会有定力？有的人会有，有的人的话后果很糟糕，我已经见到过好多好多修那个南传的人，真的是数量已经多得我已经不记得有多少了。那些人他们透过这一种没有定力滋润的“观慧”，然后到后来他可能变成一种病态的厌世，他有可能变成是那种身心没有喜乐等等这些正面的力量在增长它，所以它开展出来的那个境地都是不一样的。那我对于这一点我是有蛮强的意见的，就是我是蛮深信这个地方如果不注意的话，那个是有很大的缺失。

（学生：好，谢谢，明白了。）

OK。

（学生：老师你好。不好意思，我的问题可能也是在这个“观”的方面。有一些南传的禅修练习，它正念的范围不见得说是在鼻端，它也是一个正念在前的概念，可是它的觉知就是像老师提到的是那种无分别，就是你在每一个当下你的觉知、你的正念接触到、觉知到身心现象，它都是一种不评判、不分别的。那原始佛法也是说正念当前，但是你这个正念觉知或者观到的现象，你是用什么样的心态？是怎么样的处理？）

OK，好，第一点，你刚刚讲到说南传有很多的观法它也是系念在前，不是系念鼻端，可是那个是“观”的内容，他们认定为是“观”的内容。如果他们是修“定”，南传有很多的方法它是要求你要先有定的，不是每一个传承都是这样要求，可是有很多的传承都是这样要求。帕奥的禅法、葛印卡的禅法，他们基本的观念都是跟《清净道论》一样，让你先修到未到地定，然后再修观慧。那个未到地定是要怎么样修？就是靠系念鼻端，而不是系念在前这样的这个修行方法。所以在那个“定”的解释上面已经有问题了。

好，那接下来这个“观慧”的部分也有问题，其中的一个很严重的问题就是你所讲的那个问题。同样地，南传佛教它受到了后代的佛教影响很深，大家可能不太晓得的一个南传佛教的历史就是，基本上大部分南传佛教的国家它都曾经在一个时候是大乘佛教鼎盛的地区，那后来政治的因素之下，有一些僧侣他们说服了当权者，说大乘是邪说，然后透过政治的力量才很系统性地把大乘的教法摒除于南传的上座部的教区。

但是大乘的影响处处可见，其中的一个影响就是般若系统、般若经典里面的这种把分别心当作是最大的敌人这样的观念。所以现在当代的南传的老师，你如果问他们观慧是怎么一回事，你如果问他们正念是怎么一回事，他们就会跟你讲“无分别地、无批判地接受当下”。经典里面你是完全找不到那样子的解释的，佛陀从来没有讲过这种观念，然后佛陀他也从来没有解释这样子的“观慧”的。

我这个地方我稍微多讲一点点，讲详细一点好了。大概从《阿毗达摩》的后期开始，然后很明显地从般若时期开始，那个时候的佛教徒他们深受婆罗门教系统里面吠檀多等等的系统的影响，他们开展出一个新的想法来，那个想法就是说“原本的真理、原本的实相它被我们的概念覆盖住了”。他们的这个假设就是说“我们眼睛看到东西，耳朵听见声音，然后这些感官接触到的这个境界，它是单纯的，它本来就是清净的，它本来就是解脱的。可是因为这个里面我们事后又多加了概念，在这个里面去二元对立，或者是建立起那个自我的标签、自我的疆野感、他人的标签、他人的疆野感等等的，因为这样子，所以使得本来是如然的、本来是清净的经验之流变成了痛苦之流。”

这是大乘开展出来的一个新的观念，它的这个新的观念它的预设，它有一个假设的一个立场，这个立场就是“我们的经验的发生，先是有一个单纯的触，再来才有概念”。

这样的这个讲法在原始佛经里面是不许的，就是佛陀他讲到说“触”发生的同时“想”跟“受”都一起发生了。他这个“一起发生”的意思不是一个形而上的解释，这个“一起发生”的意思是说，你没有办法、我们人力没有办法去分别出哪一个是先，哪一个是后的。你如果真的认为说“你的概念是在后面，你的那个触是在前面，你的那个想蕴是在后面，你的受在前面”，那个差不多就是你的想象力，因为你原本已经接受了某一种教条、接受了某一种世界观，所以你以为说你可以透过摒除分别心的方法回归到概念还没有发动之前的那个“如然”的状态。

然后也因为这个原因，所以大乘佛教乃至中国的禅宗他们都浪漫化婴儿的状态，这一点跟道家那个玄学是很像的，老子他也是把婴孩浪漫化，就是说把它当做是一个修行者的一个愿景，回归到这样的一个“无邪”的一个状况，“返璞归真”嘛，就是这样的意思。所以婴儿在很多的大乘的传承里面跟在道家里面，它都是代表着一个你回归到那个概念没有发生以前、相还没有发生以前、分别还没有发生以前的那种初始的、天真的、美好的状态。

所以你如果看唯识宗它大部分的禅修系统的开展，它的目标是什么？它的目标就是用各种的方法要去剔除掉概念的部分，所以能够让你的注意力能够越来越精准地回归到当下来，回归到那个概念、语言还没有发生的地方。

这个要讲起来有很多很多可以讲了，但是，佛陀他不承认说你剔除掉分别心之后那个状态就是本然。在原始经典里面，婴儿它不是一个天真无邪的一个代表，它是一个烦恼、随眠的代表，它是一团苦。所以佛陀他看到婴儿不是说“哇，这个就是佛性，佛性的本来状况就是这样！”他不是这样的态度。他看到婴儿就是“这个婴儿它现在虽然还不会说话，可是它的内心充满了烦恼以后会被发动的那种潜力”，他把这种潜力形容为叫“随眠”，形容为叫做anusaya。

佛陀在还没有成道之前，他在还没有觉醒之前，他已经修过那个断除分别心、断除种种相的那种方法，他的头两个老师就是教他这个方法，第一个老师教他无所有处定，第二个老师教他非想非非想处定。现代的人大部分都不晓得这两个定的内容了，但是你如果去做通彻的研究，你就会发现到，这两个定的内容跟般若经的系统它几乎可以说是完全相似的，它是类同的内容的。那佛陀他的最终的决定是他放弃掉这个系统，因为他发现到说人的最深的、最根本的问题不是只是来自概念。

然后而且还不止这个样子，如果你真的是依循着这样的系统，你认为说“凡所有相皆是虚妄”，那么你得到的结论就是“诸法皆是平等的，苦跟乐它都一样是空幻的，涅槃跟烦恼都一样是空幻的，它都是一种相而已，它都只是一种概念分别出来的东西。”可是当你做出这样这个结论的时候，你实际上你是忽略了，虽然相它是心想出来的，可是它有不同种的作用，它虽然同样都是心生的法，它都是心所法，它都是架构起来的东西，可是它会有截然不同的效果来。

那当然，后代的般若学者他们想办法要去填补这个漏洞，有很多很多，你如果很系统地去阅读他们后代这方面的《论典》，他们做出很大的这种挣扎、做出很多的辩论，要去填补这个哲学上面的这个很大的道德上面的漏洞。他们自认为可以自圆其说，可是在我的阅读下，我是觉得那个是没有真正的基础、没有真正的道德基础是在下面的。

然后回归到原始经典里面的观慧，原始经典的观慧它直接是跟分别心有关联、它直接是跟佛法价值观有关联。这个话题会要牵扯到非常多，所以我想接下来我们以后的课程里面讲到正念的部分的时候，我们在这个地方再多讲好了。

（学生：谢谢老师。）

好。XX你好。

（学生：老师好，我有一个简单的问题，佛陀他是印度人，他前面应该学过瑜伽的冥想，那觉音尊者他也是印度人，他也应该是很了解瑜伽的冥想。那咱们看瑜伽的冥想，它也完全没有说把观呼吸是锁定在鼻端或者人中这个地方观，好像没有这种方法。）

你今天学的这个yoga【瑜伽】跟那个六师的yoga是不一样的，内容是全然不同的。那个六师的yoga，你如果阅读它，你如果想要研究它的经典的话，你应该要读Patanjali写的那个《Yoga Sutra》【瑜伽经】，你就看到就是那样子，哈哈哈哈。

（学生：好，明白了，谢谢老师。）

OK，好。XX你好。

（学生：你好朱老师，我想讲一下关于葛印卡的一些澄清。我刚才听老师讲说正念置于面前，我觉得现在我就能比较明白了。原来葛印卡在教四念住的时候，他其实是说反对帕奥那一系，他们翻译成置念于面前，他的念可能是注意力的意思。但是今天我能明白这个念应该是正念这个意思。所以说我觉得葛印卡他是比较针对于初阶的那些人，因为很多人不明白正念是什么，所以他就把这个念，我觉得他指的是念头的意思，您觉得呢？）

我可以理解啦，就是说大家心里面有自己尊敬的老师，所以当我们做出这样的批判的时候，可能很多的人他直觉是要出来替他的老师澄清、要来辩护，这个都是可以理解的。那我这边是就事论事，我对于他的为人，就是他对于禅修的文化的普及是很尊敬的，是觉得这是很了不起的成就。可是我对于他的佛学的认知，我真的是不认同的，抱歉。

所以你刚刚讲到说他跟帕奥好像是对立，一个程度上是，可是另外一个程度上不是。这是什么意思呢？就是说，《清净道论》里面它基本上讲到有两种不同的修行方法，一种叫做干慧道、纯慧道，然后另外一种是透过修学四禅八定之后另外再去开发观慧。所以在这个程度上面，葛印卡跟帕奥是两个不一样的，他们各代表着《清净道论》的某一个法门。葛印卡他比较倾向于《清净道论》里面所讲的干慧道，然后帕奥他比较是倾向于《清净道论》里面讲的俱足解脱道，可是这两个人都是遵从《清净道论》的，然后《清净道论》它是很多的问题的。

那我这样讲，我想很多的人可能心里听了很懊恼，我这样子讲我不是想要去猜测葛印卡他本人的禅修的成就等等的，就不牵扯到这样的问题。因为一个人他有可能在意学非常不明的状态之下，他理论基础非常不够的状态之下，他修行上是成功的，他是入流的，真的是有可能的。

可是我们如果有更好的资源，我们不应该...【注：此处录音听不清】我们不只是不要让自己走那样的路，而且我们每一个佛教徒在一个程度上都在塑造着未来的佛教的文化，所以你推广的是什么样的佛教，它会对整个解脱道它是不是健全的都会有关联。

那葛印卡的问题，因为我们的这个讨论已经开始比较关注到某一个个人了，那我了解这个敏感性，所以如果你或者是其他的朋友感兴趣的话，我们可能另外找一个时间再谈吧。那我简单地来讲就是说，葛印卡他的那个观慧的那个系统，他的很多原则都是追随着《清净道论》的。

（学生：好的，谢谢朱老师。其实我刚才特别认同您说他在修慧的时候，他也能开展出一些他可能自己不知道的他的这个定的提升，那就是观跟止可能是相互增上的。其实我自己就有一些体会，因为在修葛印卡的这个内观的时候，这两年我自己也能体会到，就是跟您讲的一息之间能够感知全身。本来我这个问题想放到后边禅修的时候问的，但是因为现在正好引到这个，就是我打坐的时候，每次上座全身都是非常放松、非常舒适，但是一年来没有什么提升，这才找到老师的这个方法。说这边有十六胜行，还有阿姜李的念住呼吸，还有阿姜Jeff的呼吸念住这些方法。但是突然一下拿到那么多方法，感觉好像觉得这个也好、那个也好，不知道怎么去用的这个感觉。因为以前葛印卡的方法是非常简单，他就用一个方法一直修下来。所以今天也想问一下老师，在这个程度应该怎么再去修习？）

就是说在这个系统里面，虽然看起来它是一个那么丰富多元的系统，可是你可以把这样这个系统个人化，就是说，你如果你是喜欢简洁的话，有简洁的方法的。

但是简洁了之后它也不一定是会跟葛印卡的那个方式一样。像葛印卡老师他所讲的这种正念，然后你只是如实地观，不带批判地这样子观，或者只是把无常当成是实相来观察。它这个里面，实际上以解脱道的角度来看，已经遗漏掉好几个关键的因素了。那当然，有可能一个特别聪慧的人，或者是他因缘成熟的人，他在使用这样的方法之下，他误打误撞，他可以隐隐约约自己领悟出、补足那些缺失的地方。但是我认为更好的方式就是我们尽量忠于佛陀他所说的，因为他所说的东西它就是一个完整的解脱道。

XX你好。

（学生：老师好，关于盯着鼻端这个问题，可能因为我对心一境性的错误的理解，我感觉盯着一个地方的话特别容易紧张，在修行过程中就一直觉得有点问题。上次听老师分享了之后，终于对心一境性有了一个更全面的认识，然后就试着按照您说的方法去修。但是关注整个身体的气流或者是某一个境界的时候，就觉得好像无法集中注意力，不容易达到止的这个目的。）

OK，好，我们这里分成几个部分讲。第一个，我再重复一次，为什么这个“系念于前”这样的练习那么样重要，而不是“系念于鼻端”。你如果看佛陀他教他的弟子要修定的前面的预备功夫，那些预备功夫它包括什么？其中一个就是去留意你的言语，留意你跟其他人的互动的模式。你想看为什么这个是修定的预备功？如果你修定只是要把你的心能够很稳定地锁在一个小地方的话，这跟你把话讲得对、把话讲得真、把话讲得有意，有什么关联呢？

然后你再看，还有其他的预备动作。佛陀讲到另外一个预备动作就是，当你在接触境界的时候，你看一看你现在的注意力它所专注的那个部分它是不是在增加你的五盖，如果是的话你就要转变你的角度、改换你的取角。

所以举一个例子来讲，我们很容易在街道上、在百货公司的时候，你看到了某一个广告里面呈现出来的影像，然后那一种美丽的、诱人的、有魅力的那个影像，你专注进去了之后，你心里会产生出一连串的联想来。然后这些联想会让你越来越亢奋，会让你的欲贪越来越高，最后那个感觉就是，那个欲火它是很炙热的、很炽盛的。

你想想看，如果佛陀他讲的这个定只是要把心锁在一个地方，他为什么要讲这样的这个预备功？他为什么他这个预备功都有这种要观察、要调整的这个内容？所以这是第一个部分。

然后第二个部分，你刚刚讲到说不能够专注下来。首先你要知道，禅修的主题它不是只有观全身的气而已，那只是阿姜李教的其中一个方法而已。佛经里面所教的定的方法最起码最起码有十六胜行，任何一个都足以让你能够全心贯注的，任何一个都足以让你能够全然融入的。

你尝试看一看，那种全然融入于要把你的心脱离开欲贪。你尝试看一看，你在安静的地方、独处的地方，然后你观察你的心，看一看它这个地方有没有在联想着那一些会让你的欲火更高涨的那些图片、那些影像、那些情境？努力地摆脱那些东西，摆脱的方式，一个是不要想它，一个是转换另外的角度，另外一个是把注意力放在那个念头它的苦患。佛陀他讲到想的降伏，那有种种的技巧。

当你这样全神贯注于让你的心脱离开那个欲想，你会发现到怎么样子？你做得很干净利落的时候，你会开始发现到，心它可以因为不在欲界里面的活动，所以变得不那么忙碌了。在欲界里面心的活动是很忙碌的，它为什么会忙碌呢？它在处理好多事情，一个是欲界它的变动那么样地快，欲乐它变动那么样地快，你必须要不断不断地吞食，你必须要很紧张地吞食，你才会来得及一直去获得那个你想要的刺激。

然后另外，欲界它的那个欲乐的特质都是有竞争性的，它会让你患得患失。你想到“她会喜欢我吗？她会不喜欢我？”“我这个钱会不会被偷走了？”“我现在的服装这个牌子够不够好？跟人家比起来是怎么样子？”它这里面的思维、它这里面的焦躁感、它这里的饥渴感，它会让你非常地忙碌。

你只要能够很干净利落地摆脱这样的这个动作，你所体验到的省力、清新、饱足 安宁，它就是佛经面讲的“依远离而产生出来的喜乐”，所以叫“离生喜乐”，初禅的特质是这样。你看四禅的每一个特质，没有一个是讲说因为你的心锁死在一个地方不动了，所以它入定，它不是这样子的。

初禅它是因为远离了那些会让你苦的、会让你烦乱的动作，所以你体会到一种更清新的、更安详的、更有饱足感的这样的定力。二禅的定生喜的那个定、那个ekodi-bhava，它具体的意思就是说，当你能够去体会到心里面停止喋喋不休、一直一直讲话、一直一直对白的那种烦乱，你已经不必要再透过这种声音、自我对话来引导你自己，因为你的那个方向感、因为你的那个择法它已经是如此地熟练了，所以你根本不必要再把这个东西语言化了。

你看四个禅那它的每一个禅那的内容，然后你再看它是怎么样开展的，它的开展不是说，你的心越来越专注了你提升，它不是。它是你的心越来越能够摆脱掉一些在制造苦的动作，所以你的禅定提升起来了。

再更具体一点地回答你的问题，你在十六胜行里面去找几个特别容易让你安心的、特别容易让你专心的，你可以找得到，你如果用心一点的话。好比说，你可以专心于“令身行休息”，它这个是一个很单纯的动作，它不复杂的。它没有很多的想象、它没有很多的分析，可是它有足够的观察、它有足够的调整，所以你有能力能够去看：你现在你的肌肉有没有什么地方是过度僵硬的？你能不能帮助你整体的身体的活动方式趋于省力、趋于从容、趋于和缓？这是需要透过观察的，这是需要透过调整的，这是需要透过刻意地、深度地去放松。甚至一个程度上，你要好像在挑毛毛虫一样，把那些不当的动作挑出来，你要能够指认得了它，你要能够看到有这样的不恰当的动作，然后想办法对治它。

这样的一个技巧而已，你是可以全然地融入，然后可以入很深的定的。所以不要以为说我们现在讲的是系念在前，不是系念鼻端，那个定力就是很薄弱的，它不是这个样子的。它这里面的那个定力是你任何时候你都可以采用，包括你在讲话的时候。你在讲话的时候你如果顾不来那么多东西，你又要能够讲话，又要能够顾你讲话是不是真的、是不是有意的，那么你就刻意地让你的讲话的速度稍微缓一点点，然后不用急着讲。你甚至一边讲，你偶尔可以观察一下你讲话的动机，看你是不是真的非要把这句话讲出来不可，有的时候沉默也是很好的。然后真的要讲的时候，就是关键地讲，就是打在那个死穴上面地讲。然后你讲的是很有底气的，因为你感觉到你在那个当前你代表的是真相，所以心里面没有畏惧，然后心里面是有慈和的这种分享的心意的。

那这样子的那个状况是值得你全然融入的，你可以心无旁骛地把讲话这个功课做好，你可以心无旁骛地把走路这个功课做好，虽然它不是锁死在一个地方，可是它有一种融入性，它可以带来全体的安宁感的。

（学生：非常感谢老师，解决了一个很大的问题，我觉得这对整个修持的人来说也是一个很大的福音，谢谢老师。）

好。XX你好。

（学生：朱老师你好。这个问题我特别想跟您说说我自己的体会，就是我刚开始就是看您的文章的时候，在四圣谛这一篇里，老师说“注意力的使用和导向是四圣谛的主轴”，就这一句话，我就是一下就开悟了，就说关键的是心的使用和导向，是向外还是向内。以前我也是受禅宗的影响，就以为无分别就是修心的目的，结果弄得自己十多年一直特别纠结，为什么呢？就是我是想不分别，但是在世间就没法做到，你根本不知道你怎么去用这个心。这一直都是我最纠结的问题，老师就这一句话就把我给点醒了。

然后就是按照外道的这个方法把心锁在一处，我一直是不能相应，这个我也是找了很多的老师，就是一直都不相应。因为你如果是用这个办法的话，你没法观察心的使用和导向，最后导向的心是要灭，这个也是特别关键的一个问题。

但是现在我知道了，修止观其实就是要训练心有特别精准的分辨力，是一种自然的分辨力，而不是说强求的分辨力，在你有定力的情况下，你自然出现的那种分辨力。现在当我知道什么是见，什么是注意力以后，我现在就知道在见上和注意力上的染，你必须去除这个染，心的染越少越能从境界中退出来，这也是我的一个体会。

然后就是心，我现在也能理解隆波敦的那个话，就是心往外送，就如果要像外道那样把心锁在一处的话，他那个心就是往外送的，他根本从那个所缘当中他就根本抽不回来，我是这么认为的。）

谢谢您的分享。我如果再补充一点的话，有一些人他们可能会觉得说“系念于鼻端”这个方法还是可以作为一个入门，还是可以作为一个暖身，还是可以作为一个方便初阶这样的一个手段。那对于这样的人，我的建议是，你如果你能够全盘地接受佛陀他的解脱道，就是以他的暖身动作作为暖身动作，不要自己发明，不要依后人的。然后你去看一看你的修行的开展，你去看一看，你依照佛陀讲的这个暖身，它是不是能够更快捷地、更直接地、更强而有力地衔接上接下来的功课，你就知道为什么佛陀他要教那样子的暖身术，他不教人家数息，他不教人家随息，他不教人家念佛（就是一般净土宗这样的念佛），他不教人家念咒，他不是用这样的这个方式教人家把心安定下来。

他教的那个方法是，好比说你学走路的时候，让你的动作变得安详、变得省力。讲话的时候该怎么样子？平常的时候你能不能够观身如身、观受如受？能不能够有收摄，能不能守护（就是我们之前我们的课堂里面讲的守护）？你把这一些东西当做是你的暖身，当做是你的初阶，那你就不会浪费时间。

（学生：对，我现在也认为正念实际上是你整体的感觉的问题，你在这个整体的感觉上你的观察力有多强，那个才是。）

你再继续讲下去的话，就把我接下来那个课程要讲的全都已经先预报出来了，哈哈哈。我接下来要讲的那个正念基本上就是像你这边讲的，那个正念的内容它不只是无分别，而且那是相反，它那个里面是充满了价值观、充满了方向感、充满了意义感的。然后你一直一直不断不断地在精准地培养出你的判断力——这个当前你要往这走、要往那走，这个当前你的注意力是要放在什么地方。

（学生：对。我还有一个问题，就是老师把砂砾比作是见，你要是推这个沙砾，你把它往哪个方向推，然后最后把这个沙砾推开，就是灭，这个砂砾就是一念。）

这个是你能够举一反三，但我在用那个比喻的时候，我主要想到的是那种具体的感觉。然后不要给自己设下一个难以达成的目标，而是把眼前一个具体的你能够下手的这个东西做好。

那禅修对很多人而言可能很难的，那个感觉是很难的，然后这个挫折感大概是让人中途而废最常见的原因之一了。如果要能够成功的话，一个方式就是你的态度要正确，那这个态度它包含的就是我不断地在小的地方、在具体的地方、在我可以感觉到的地方下手，你不小看这个小的地方。当你在投注在那个小的地方的时候，定力已经发生了，就在那里。

（学生：对，而且它这个调整我老觉得都是有千百次的失败，它是随时随地的，都不是说光是在禅坐上怎么怎么样的。我非常非常感谢老师，真的，我从心里头就非常非常感谢老师。）

谢谢你的分享。

**幻灯片内容**

**mindfulness is always task specific and not necessarily location specific**

An example of how “mindfulness is always task specific”: <https://suttacentral.net/en/sn47.8> (the observant cook)

Notice how “nimitta” is understood here as the “theme”, “topic”, or “feature” of meditation, as opposed to the “counterpart image” in Vism.

“theme” is what organizes activities

Another example is MN20, where it teaches the methods to stop unskillful thoughts. Here, right “nimitta” are the “theme”, “topic”, or “feature” that would attenuate the hindrances, where as wrong “nimitta” would proliferate them.

OK，所以延续着刚刚所讲的，佛经里面它不断地提起到，所谓的禅定它的内容就是正念的内容。那所谓的正念它一直都是有具体的目标，它是为了具体地完成某一个任务的，好比说摆脱某一个五盖，好比说能够认知到那个欲贪的感觉它是怎么样盘踞身心，那好比说不断地去剔除掉、去缓解掉、去瓦解掉那个欲贪的感觉。

那在《相应部47. 8经》里面有一个很有名的一个比喻就是说，一个具备正念的人他就像是一个具有观察力的厨师、一个国王的厨师、一个御厨、一个国王所御用的厨师，这个厨师他为了要讨得国王的欢心，所以他每一次煮完饭供给这个国王食用之后，他在旁边观察着，这个国王他哪一道菜吃得比较多，哪一道菜他不太碰，哪一道菜他会先吃，哪一道菜他会后吃。他不断地这样子观察之后，所以使得他以后煮饭的方式越来越能够迎合国王的口味。他甚至连他端上菜的程序、先后，他都因为这样的观察，所以能够得到很精准的总结。

然后这个经典里面除了有提到mindfulness这个观念之外，另外还提到了一个相关的一个观念叫nimitta，这个nimitta一般翻译叫做“相”，木字旁的相。它这个相在《清净道论》里面、在一般的南传的传承里面，它把它解释成为是一个特定的、不变动的特质，你把心专注在这个上面你就可以入定了。好比说你关注吹拂过你的鼻端的那个风、那个空气它所产生出来的凉凉的感觉，如果你能够专心在那个凉凉的感觉上，把这个东西当作是一个不变动的一个物相，把这个东西当作是一个单纯的一个特质，你就因之而入了定了，这就是《清净道论》它们所讲的定，这跟原始佛经里面讲的定是不一样的。

然后这一部经，我刚刚讲的厨师的这部经《相应部47. 8》，它也用了“相”这个字。可是你如果看这个上下文，它这里的“相”完全没有《清净道论》里面那样的意思。相反地，它这边讲到这个厨师、一个善巧的厨师、一个懂得迎合国王口味的厨师、一个懂得透过观察而调整自己行为而做出聪明的总结这样的一个厨师，他不断地在注意着nimitta。你想想看，如果这个厨师他注意的nimitta指的是鼻端一个不变动的一个禅相，他怎么可能会懂得调整他煮饭的方式？他怎么可能会透过观察去迎合国王的胃口呢？

所以很明显地，这个地方的nimitta就如同其他的原始经典里面，在禅修的上下文里面的nimitta，它的那个意思实际上是一个有方向感的一个任务、一个主题。也就是说，我们禅修所要处理的nimitta，不是只是眼睛前面放的那个光，不是只是丹田里面那个麻麻痒痒的感觉，它这里的nimitta指的是在那个情境你所应该要注意的题材。

我举一个具体的例子，好比说我们在开车，我们在开车的时候的nimitta就是：你要注意你的车速，你要注意跟前面的车子、跟旁边的车子，甚至是跟后面的车子的距离；你要注意你现在的脚它是踩在加速器上面还是踩在刹车板上面；你要注意你的手放在方向盘的那个位置是不是一个有效率的省力的位置；你要注意你的姿势是不是轻松的，可是又是有帮助于你警醒的；这个是开车的nimitta。

就如同那个善于煮饭的厨师他的nimitta是观察国王对于食物的反应，因之而调整他自己做饭的方式，同样地，禅修者他的nimitta是去观知他的活动是不是向解脱的、是不是服膺佛法的，然后因之而调整、因之而努力。

这个跟当前南传大部分教禅那的讲法是不一样的。你不管是依照我们刚刚所讲的帕奥禅师的讲法，或者是XXX，或者是Brahmali，有很多依照着《清净道论》在教禅那的老师们他们的讲法都是“你在禅那里面你是没有办法观察，你是没有办法调整的。”XXX他甚至说，你连决定你能够入初禅、二禅、三禅、四禅的能力都没有，然后你一旦进去了，你就在那个里面完全丧失了意志，你也没有能够出定的自由，你也没有能够从，好比说本来在二禅，然后转向到三禅的那个自由。一切都取决于你还没有入定之前的那个专注力，你的专注力越强，你就会滑翔到越深的定里面，你一旦进到了那个定里面，你的所有的意志都被剥夺了，所以你是没有转向的可能性，你没有出定的自由，那个出定是自然而然的，你的定力它退失了、丧失了，时间到了，你的生理的时钟响了，你自然而然出定。根据他们的讲法是这个样子的。

可是佛经里面讲的定，讲到出定、讲到再定、讲到转向，完全不是这样讲的。它讲到的是一种很自在的状况，它讲的是一个人在禅定的时候他观察着自己的禅定的境况，然后去分析、去检验这个地方哪个部分有缺失，哪个地方可以补强，这个地方哪里还有进步的空间。然后因为他的觉察到了，因为他做出了适当的调整的动作，所以本来在二禅的转向到三禅。所以这个就是nimitta在佛经里面的意思。

当然，佛经里面的这个nimitta，它在不同的地方它有不同的含义，可是它的内容有一个相同的地方，那个相同的地方就是它有分别，它是有任务导向的，它不是只是纯然消极、被动地观察而已。

**幻灯片内容**

**gathering evidence**

DN25 (iii49)，MN39, AN9.40, speaks of the expression “parimukham satim upatthapeti” as “overcoming hindrances”

AN3.63, as the “divine abodes”

AN3.63, as in realizing that one’s defilements have been eradicated

MN91, as in setting the mind on the welfare of oneself and others

我们现在再看其他的经典的证据，在《长部25经》、《中部39经》、《增支部9. 40经》都有用到我们刚刚所讲的这个表达的这个词parimukham satim upatthapeti，然后这几部经讲的通通都是如何克服你的五盖。同样地，你想想看，如果parimukham satim upatthapeti它指的是系念鼻端，你怎么样地能够针对性地去克服过你的五盖？如果你是正念在前、系念在前，那么你就能够克服你的五盖。为什么呢？因为正念在前、系念在前的意思就是，你心里面忆持着在当前有用的佛法，做出正确的、恰当的对五盖的对应。

同样地，《增支部3. 63经》它也用同样的表达法parimukham satim upatthapeti，然后它教的是四无量心（慈、悲、喜、舍）。想想看，如果你是系念鼻端的话，你要怎么样修四无量心？四无量心的其中一个特质是心境变得宽广，你如果你的心是锁在一个小的地方，那跟宽广的感觉是相反的、是背道而驰的。

同样的经它也讲到，当你做parimukham satim upatthapeti的时候，你可以去觉察到，当你的烦恼、当你的染污被断除的时候，你就如此地觉知。如果你的心是锁死在鼻端的话，你怎么样能够发现到，好比说你眼前的欲贪正在瓦解中？你怎么样能够看到你眼前对于世间的愤怒它正在缓解中？你怎么样能够看到你心里面那些还会激发起你亢奋感的记忆内容它正在被排解？只有透过那个系念在前的锻炼法，这段经文才会说得通的。

另外在《中部91经》，《中部91经》里面有一段很有意思的经文，它讲到修行，我们为什么要修行？因为你把你自己个人跟其他的人的长远的利益忆持在心里面，这个是parimukham satim upatthapeti的内容。所以你如果是系念于鼻端的话，你怎么样能够念兹在兹地想着、忆念着“我该怎么做才是对我有益的、才是对这个世间有益的？我应该要过什么样的生活？”像这样子的有具体的价值观的、有具体的世界观的人生导向、生活的方式，它的立基点不是系念于鼻端，它的立基点是系念在前。

**幻灯片内容**

**gathering evidence**

SN54.7: Mahā-kappina was practicing anapanasati, with “parimukham satim upatthapeti”.

He experienced the quaking, or spontaneous tremor of the body as a disturbance.

The Buddha instructed him to practice “anapanasati: the contemplation on abandoning, with parimukham satim upatthapeti”.

再看《相应部54. 7经》，佛陀的僧团里面有一位僧人叫Mahā-kappina，他在修学安那般那念。然后他在修学安那般那念的那个做法，这个经文具体地讲，他的做法是parimukham satim upatthapeti，同样的那个词汇。然后他这样子修学安那般那念的时候，他经验到全身的震动，这个大概就是通俗讲的“拙火启动”，或者是身体它好像“气机发动”，等等类似这样的状态。

然后佛陀教他怎么样地用parimukham satim upatthapeti的方式“忆念于断之想”。什么叫做“忆念于断之想”？就是说把注意力放在，身体它那个不断地抖动上面，你如何地去摆脱跟它们的关联。它那是它们自己的现象，可是你摆脱跟它们的关联，你不以它们为乐，你不以它们而感到恐惧，你不因为它们而感觉到兴奋，这个叫做“修断想”。同样地，你如果把parimukham这句话解释成为系念于鼻端，这个经文是说不通的。

**幻灯片内容**

**gathering evidence**

The same expression, when read in context, clearly is not denoting the nostril.

Example: Ud5.10: “And on that occasion Ven. Cūla Panthaka was sitting not far from the Blessed One, his legs crossed, his body held erect, with mindfulness established to the fore...With steady body, steady awareness—whether standing, sitting, or lying down—a monk determined on mindfulness gains one distinction after another.”

MN10, in referencing the bodily-based satipatthana, it then goes into describing different body parts.

另外，在《自说经5. 10经》里面，它讲到parimukham的时候，它讲到“这个禅修者他不管是站着、坐着、躺着、走着，他都如此地系念。”想想看，如果parimukham它是系念于鼻端的话，你怎么能够好好地走路？你怎么能好好地坐着？你怎么能够好好地躺下来？你怎么能够好好地站立？可是你如果是系念在前的话，你当然可以，因为系念在前的可能的内容之一就是：怎么样是正确的站的方法？怎么样是正确的走路的方法？怎么样是省力的？怎么样是端正的？怎么样是从容的？什么是合适的在当前的姿势？那本来就是系念在前的内容。

好，那今天我想我们的研讨的时间就到这个地方结束。

## 2018.01.13【禅定的主轴——以出离为主轴，而不是以专注于一点为主轴】

所以今天的讲题是：禅定以出离为主轴，而不是以专注于一点为主轴。那主要我是要让大家看，在原始经典里面，尤其是越早的它越有这样的倾向，它把禅定很清楚地解释成为是一个出家的人他出家的心境的自然的一种延伸。换句话说，什么叫做禅定？什么是禅那？什么是色界的成就它主要的内容还有它主要的发展的方法？就是你把出家的动机、心境去稳定，然后去开发，从这个地方延伸出来的。

**幻灯片内容**

**Unshackling the suffocating “household lifestyle”**

In many ways, the descriptions for jhana are very similar to the descriptions of the renunciant’s life

First, you'll need to understand: In the context of ancient India, going forth into homelessness (the samana/renunciant life) means removing restrictions and oppression, rather than going to do some altruistic mission.

MN36, SN16.11：“Household life is confining, a dusty path. Life gone forth is the open air.”

Sn3.1：“Household life is crowded, a realm of dust, while going forth is the open air.”

那我们会发现到，在原始经典里面有很多提到禅那或者是出家人的形容词，它这些形容词都是一样的。那我们必须要先了解一下，这个出家文化它在古印度的那个背景它代表的意涵是什么。

首先，出家人他在印度的文化里面他是代表着一个非常尊贵的一种活命的方法。我们一般在中国的文化里面是有这个倾向，就是把宗教人士看作等于是世俗系统里面的失败者，然后他们等于是苟延残喘，好像是过着一种类似寄生这样子的生活，然后他不事生产的。

可在印度的文化里面它有一个不太一样的观念，就是它认为说，在生命里面，本来在家人他的职责、他的任务还有他的生活方式所能够提供的快乐是极为有限的。但是在家人他局限于要为这些任务、为这些义务卖命，几乎是把他所有的时间都是贡献在这方面目标的追求上面，所以他必须要请社会的某一部分的精英人士能够全职地、能够专心地去替他们寻找出一条在俗世以外另外的超脱之道。

然后也就是说，这些出家人他不只不是残渣、不是失败者，他反而是社会里面的佼佼者，他们是精英分子，他们是被委托重任的。那为了要报答他们，在家人对他们的态度就是，我让你能够在物资的提供上面是没有烦恼的、是没有后顾之忧的、让你能够专心地去寻道。

那我们要了解说，为什么印度的沙门集团那么样地强调这个所谓的“出家”这样的一个观念——基本上如果你不出家的话，你的整个人生的气力、你的所有的自我的定位，通通都是要被社会的舆论、被家族的压力所塑造而成的。

那好比说，男女之间他们的情爱的关系，在我们现代当然，随着这种避孕科技的普及，它似乎是一个可以是纯粹的娱乐的手段吧。可是在古代的话，这是要付出非常庞大的代价的。也就是说，在大部分的时候，有这样的关系的话就是会繁衍后代，繁衍后代你就是家里面再多几口的人，你必须要去抚养他们。

所以古印度它的很多的家庭的结构很普遍地就是，可能男生女生的平均寿命到三十几岁，然后男生女生，差不多是女孩子第一次来月经（有可能9岁，有可能10岁，有可能11岁，每个人的成熟的时期不太一样）她就开始生小孩子，然后她是一而再再而三地生。所以轻而易举地就是，在一个女人的这个极短暂的生命里面，她总共会生20个小孩子，然后20个小孩子里面可能有10个它是因为种种因素夭折、流产，等等的，然后没有办法达到成年。

所以也就是说，对于很多有见识的人，他感觉到你要跟这么多的人类发生那么亲密的这种关系，跟他们建立这种母子的关联、父子的关联，然后有很大的可能性你会眼睁睁地就是白发人送黑发人，要去经历这样的历程，要经历过很多的次数。那对于女人而言的话，她就是一个好像是被当作是一个生产的机器一样。这里面是没有什么尊严、自由、个人的娱乐空间可言的，这里面就是生存所面临的压力，然后村落、国家给你的舆论上面的压力。

这是为什么你如果看沙门集团他们对于在家生活的描述，所谓的沙门集团就是他们厌弃了当时印度主流的宗教（就婆罗门教）他们所叙述的这种社会的伦常，像是中国的社会里面讲的那种“忠孝仁义”、这种规范社会，你作为一个楷模的人类你所一定要具备的、你所一定要去履行的一些责任、义务。沙门集团他们对于这样的这种规律是很厌倦的，然后他们感觉到说，这种婆罗门教自称说是神、是宇宙间定下来的金规玉律，实际上是一种世俗所订定的，也就是既定俗成的习惯性、文化。那如果要强制地把这样的规范加诸在每一个人的身上的话，它就是很大的压迫。

那这就是为什么我们如果看像《中部36经》、《相应部16.11经》，很多类似这样的经文它里面提起到说“在家的生活是令人窒息的，那是一条尘埃的道路；出家的道路它是通往宽坦的户外空间。”另外《经集3. 1》它也提起到“在家的生活是拥挤的、烦闷的，是处在于尘埃之境；出家就像是能够呼吸到自由新鲜的空气。”

那同样地，看《增支部9. 42经》，它特别提到了所谓的欲乐，它讲到 five strings of sensuality，在《经典》里面它常常用five strings of sensuality或者five cords of sensuality来形容欲乐。这五条弦、五条跟欲乐有关的弦，就分别就是眼、耳、鼻、舌、身。那《经典》里面它对于欲乐的形容，它基本上它是用跟形容在家生活一模一样的词句。也就是说在《经典》里面，“欲乐”它是等于“在家”的。

那为什么要这样子等同呢？因为在家人的生活，你如果愿意为了你的亲人那么样地卖力，你如果愿意为了你的事业那么打拼，为了你的名利，就是把你的生命最宝贵的时间跟精力都灌注在这个区域里面，你最重要你所期盼的回馈就是欲乐。

这个欲乐它包含了像天伦之乐——圣诞节的时候围着火炉，然后被家人围绕着，可能子孙成群、子孙满堂。在华人的世界里面最理想的状况就是，小孩子、孙子、曾孙、玄孙通通聚在你脚边，然后是以你作为他们的注意中心，你跟他们讲故事，他们会给你非常正面的回馈。那这个是欲乐的一个部分。

然后另外的欲乐当然还包括了，像饮食上面的丰富多元性，包含了声音上面美妙悦耳、多元性的声音等等的、不约而足的，这些在家人他们在家生活里面卖力所得到的回馈。

然后同样地，《经典》里面讲到的在家生活的过患跟欲乐的过患，它几乎是用一模一样的形容词的。里面包括了就是，在家生活跟追逐欲乐、经营欲乐它所要耗心、劳神、费力，它所一定、几乎是无可避免的忧戚、担忧，然后甚至冲突，不管是跟其他的家族的冲突，或者甚至是跟自己家族内部的成员的冲突。这就是为什么我们刚刚讲到《增支部9. 42经》它形容欲乐的世界叫做“那是一个拥挤的、那是一个令人窒息的地方。”讲到说“欲乐它看起来是迷人的、令人迷惑的、令人感觉到愉悦的、令人感觉到亲爱的，这是很容易会增生欲望的，这是引诱人的。”但是这五种欲乐被世尊形容为是“一个令人窒息、一个滞碍的地方。”

然后相对于此，原始经典里面对于出家生活、出家心境的赞叹，跟原始经典里面它称赞禅那、称赞禅定、称赞色界的心境、称赞正定的那个心境，它几乎是用一模一样的形容词。

所以举一个例子来讲，在同一部经《增支部9. 42经》里面，初禅是被形容为是“在这个拥挤的、困惑的、狭隘的地方开了一个口。”也就是说它是有一个出口，你塞在这个电影院里面，那个电影院旁边还有一个逃生口，初禅就像是这个样子。然后同样地，二禅也是一个逃生口，三禅也是逃生口，四禅也是逃生口。

然后也就是说，佛经里面它对于禅那的解说，它从来不是把它定义为“你的专注力越强，你的禅定的阶位就越高”。我们如果是受到《论典》的影响、受到《阿毗达摩》的影响、受到印度教的影响、受到大乘佛教的影响，我们一般会认为说，禅定的高低主要是取决于你这个排他性的专注力能够培养到多高深。

所以举一个例子来讲，南传大概最有名教禅定的禅师就是帕奥禅师，他在他自己跟他弟子写的书本里面就提起到你怎么样知道你的禅定是进步呢？他说一开始你的禅定你刚刚培养起来的时候，你能够专注的范围是只有像一个硬币大小的，像一个美国的quarter、一个25分钱那样的大小，那个相对而来比较大一点的硬币。然后随着你的禅定的开发，你的注意力的范围变成是一个penny这样的大小的、一分钱那样大小的，范围是更小的。然后等到你达到了安止定（他们所谓的安止定就等于禅那、等于禅定、等于初禅以上，这样叫安止定），他们形容说就是注意力已经缩小到像是镭射光、镭射的那个光点那么样地细微的地方。

可是你如果阅读这些佛经，你会很清楚地看到就是，佛陀他从来没有在一个地方里面用这样的方式来形容。好比说从欲界到初禅，好比说初禅到二禅，乃至到四禅，它的这个过度、它的这个提升，从来都不是来自于你的专注的解析度它的收缩，或者它的这个镜头的缩小。它几乎没有例外地，禅那它的高低、它的提升、它的进度，都是取决于你能够能不能够发现到，在越来越细腻的自由的心境上、少负担的心境上面，你继续发现到有逃生口、继续发现到有救生口、有一个出处、有个开口。

那这个出处、这个开口，在很多经典里面它用不同的语言来表达。所以好比说，《相应部》里面常常用“离”这个字来表达，《增支部》里面常常用，中文也是翻译叫作“离”，可是英文的翻译叫exit，就是“出口、逃生口”这样子的意思。

然后接下来我会再跟大家分享好一些经典，但是在分享这些经文之前，就先大让大家晓得这些经文它的主轴，它都有这样子的一个主要的内容，那个内容就是：它把欲界的活动方式，包括欲界里面你有可能能够找到的欢愉的、令人愉悦的那个好处的那一面，跟在欲界里面的你会遭遇到的苦闷、压迫、包袱、坏处，也就是所谓的“味”跟“患”（滋味的味跟过患的患、灾患的患），它把它等同于在家人的“味”跟“患”。然后同样地，它把禅那、你在禅那里面你能够体验到的味跟患，它等同于出家生活或者是出家心境的味跟患。

我这边特别强调出家心境、出家人的心情、出家人的态度，因为当然，我们不是每一个人都是在专职上面，在形象上面是出家人的，但是这个并不会妨碍我们，它不会绝对地妨碍我们在禅那上面的成就。

在《法句经》271段到272段，它里面提起到了“一个解脱者他亲身触碰到那个由出离而得到的安适感，这种出离的安适感是凡俗之人、在俗家之人所不能够了解的。”在《法句经》第205段里面它提起到“一个禅修者他如何深深地饮着”饮就是喝，喝水的喝，“他深深地饮着那个由出离和宁静[所带来]的滋味和滋补。”然后这样的一个禅修者，也就是说他懂得怎样去品尝着那个由出离和安宁而提供的那个滋养跟风味的人，“他的心是免于恶法的，他的心是免于忧戚的，因为他是在法的喜悦之中不断地得到滋养。”那《法句经》的这些句子它同时也是在讲出家的那种心情、生活方式，同时也是在讲禅那的成就。

然后所谓的出家，它在原始经典里面大概最常使用的一个形容的方式就叫“出离”。大家应该都听过了，出离心出离心，它巴利文的字是nekkhamma，然后英文一般是翻译叫renunciation。

那什么是出离的意思？什么是nekkhamma？简单地来讲的话就是说，举一个例子，好像是你小的时候曾经让你非常着迷的、非常亢奋的一个玩具，等到你心智成熟了之后，你已经完全没有办法再从这么简单的一个玩物里面得到你要的刺激感、得到你要的花样。它已经比起，好比说工作里面得到的成就感，玩这个小布偶它能够提供给你的快感，那个是完全不能够满足你的。你已经对于那个滋味已经完全不需要了，你把它看透了，那个滋味对你来讲是极度地贫乏的，它甚至是完全没有滋味的。然后你有这样的这个心情，所以你厌弃它，你不跟它玩了，你不把你的时间、你不把你的精力、你不把那个着迷了的那个注意力是放在这个东西上面。

然后你除了有厌弃的这一念之外，另外还有一个欣向（欣就是欣悦的心、欣喜的欣、欣然的欣），那个欣然就是说，你之所以会对小时候玩的这个布娃娃会厌弃它的原因，是因为你眼前有更重要的、眼前有更值得你注意的、眼前有一个更让你欢欣、更得到大的满足的这样一个活动、这样一个事物，它转移了你的注意力。

所以同样地，如果这个出离的心境、这个nekkhamma，你没有同时具备这两个层面，你只是纯粹地厌弃的话，它往往是一种病态的，也就是说它是心理上面有不平衡、心理上失衡，甚至是得到心理疾病的。一个人他是有可能在没有更好的选项的状况之下，他对于眼前他既有的他是绝望的、他是厌倦的。那这样就很糟糕了，这样子的话他很有可能他就是一种忧郁症。

那佛经里面它讲到这个nekkhamma、讲到这个出离，好比说佛陀他自己的出家，他的出家是因为，我们大家记得说他看到“老、病、死”的这个相，那别忘了他还看到第四个相，那第四个相就是，他看到沙门集团的成员、那一些能够把所有的精力专注在开发内在、去寻找自由的可能性、去寻找更高层快乐的可能性这样的专职人员，然后这些专职人员他们流露出来的是更高贵的、更超然的、更笃定的、更快乐的气质。然后出离是建立在这个上面的。

所以那个我们如果看《相应部4. 15经》的话，它里面它甚至讲到“这样的出离心它是直接通往出世间道的”，也就是说，出离心它不是只是讲“出家”这样子而已，而是整个佛法它的解脱道的原动力大概就是可以以“出离心”来形容。

那在这一部《经典》里面它的经文是这样子讲的，它说“关于那些眼睛能够看到、耳朵能够听到，乃至身体能够感知到、心能够觉知道的，不管是在上、在下、在四方、在中间，这些看起来对你是亲爱的、愉悦的，撇除掉所有对它们的爱以及欲。”然后它接下来讲到出离，它说“把出离看作是休息，所以你的心不抓任何东西，也不拒绝任何东西，把过去烧干净，让未来一点东西都没有剩下，然后让中间的（也就是当下）没有一丝一毫可以抓取，那么你就会变得宁静。”这一段在讲出离心的经文它是讲得非常棒，如果是根基好的人的话，听到这个就已经，他那个解脱道的心境都在里面了。

我再把跟我们今天主题有关的重点再强调一下，这个经文里面有一句叫做 see renunciation as rest，它的意思就是说“把出离看作是休息”，这是什么意思呢？我们从一个角度来诠释它，大部分的人他想到放下，他想到的就是枯寂、无聊、舍弃、失落、失去。那为什么一般的人对于修行是不感兴趣的？因为他联想到的是这些东西。

然后为什么很多甚至禅修了很久的人他们有所谓的涅槃恐惧症？什么叫涅槃恐惧症？就是有看到过，以前有一些禅修的人，我们大家彼此提醒说要怎么样精勤、要怎么用功，他们怎么回答呢？“我不要太精勤、太用功！我如果太精勤、太用功、太快去了涅槃，中间有好多好多很棒的天堂，那个在中途，解脱还没有完全到位的人他们会去的那个天堂，那个我还没有机会去玩！”所以在他的观念里面可能就是觉得说，中途的这些天堂是比涅槃更棒的，所以他才在去涅槃之前先好好地要玩一玩。

那对治这样的心态就是，你必须要能够看到出离它的另外一面——你脱离开这个之后你进去的是什么？它这个地方讲到你进去的是“休息”。你如果对这个道理很彻底地了解，你看到真的是所有种的“形成”它都有那一种“形成”它所有特殊具有的包袱，那你就不会对于任何的世界，不管是幻想中的或者是他人谣传的各式各样外星的世界、多么的美妙的那个世界，心里面也不会对它有不切实际的幻想。

然后《经典》里面也讲到，所谓的解脱就是对于诸行、对于所有的爱、对于所有的囤积这样的动作的出离。我再重复一次，就是：对于诸行、对于所有的爱、对于所有的囤积这样的动作、acquisition【获得、攫取】这样的这个动作的出离，解脱它就是这样的一个状态。

然后佛经里面它讲到这个出离，佛陀他也同时用另外一个字，叫“诸行渐次止息”，它这里面其中的一个含义就是，佛陀要我们出离的方式它像是爬楼梯一样的，它是一阶一阶上去的，它是你有一个稳靠的落脚的地方、有一个稳靠的握手的地方，你在这样的前提之下，你再把其中的一只脚、其中的一只手放开来，再往上继续攀爬。

如果看《经典》里面它对于出离的这个过程，为什么首先它提到禅那，它就是因为了解到，想要一蹴而成，想要立刻达到对于所有的行不依恋、不抓取，那个是极为罕见的修行成就的。绝大部分的人的心路历程、绝大部分的人他的在修行上面的成熟的方式，他都是在熟练了一个更高品质的自由、更高品质的安乐，在这样的这个前提之下，他能够更清楚地反观，更笃定、更有信定心的去反观他刚刚逃脱开的那个状况它那个里面的过患。然后你因为有这样的立足之处、有这样的这个底气的来源，能够更清楚地看到你刚刚脱离开的境况的过患，所以你对于你眼前你刚刚成就了的，假设说像初禅，你会更有信心，你会对她更珍视，你会更加地处心积虑地要去开发它、要去熟练它，让这个东西、让这个初禅它是变成你的起始点，之前你的起始点可能是欲界。

同样，依此类推，有了二禅的基础，你又回过头来看，看那个虽然心里面不断地忆念着佛法，可是这样子唠叨不休，一直地在用言辞的方法在那边教训着自己、提醒着自己，这一个程度上是一个很烦人的、很不直接的一种自我教授法。我如果能够摆脱开那个内在的自我言语，能够用更直接的、更直觉的方式去导引我的内在的行为、去修正我的内在的行为，它的那个结果就是，你所体验到的那个出离的快乐它是更加地浑厚的，它是更加地充遍的，它是更加地不会因为你起心动念，所以喜乐的生命源、滋补线、营养线若有若无，它时常时常地被中断。它是绵延不绝的，一直提供给你你要的养分，所以那个喜乐的感觉是全然不同的。

如果套一句我的一个朋友他形容二禅跟初禅的差别“快乐的滋味、舒适的滋味差10倍。”当然，这种东西、这种话是很主观的啦，那我在这个地方引介的意思并不是说真的它就是刚刚好差10倍。我这边引的意思是，假如说你如果能够有足够的志气、有足够的正确的方向、足够的正念，让你不断地导引你自己去开发出更高的解脱、更高的自由的话，你往往你会柳暗花明又一春，你会来到一个你过去你从来没有办法想象的境地。你过去你以为人生就是这个样子。人生就是我能够名校毕业，然后功成名就，就是所谓的人生胜利组，就是这样子而已了。

**幻灯片内容**

**The Path and the jhanas as a process of “renunciation”**

In other words, with “renunciation undertaken at varying levels, there are varying levels of peace and gratification”.

Jhana is precisely about experiencing “varying levels of peace and gratifcation” as a result of renunciation (successively, renunciation of sensuality, of vitakka/vicara/verbal fabrications, of preoccupation with happiness, of preoccupation with pleasure, of preoccupation with equanimity, and, of feeding/fabricating”

Looking at the suttas' account of jhanas, you'll see that jhanas entail a varying array of tasks that aim at:

1. Contemplating on the drawbacks of the state that one is developing renunciation at

2. Developing and growing steady at the pleasure and gratification of renunciation and the resultant level of freedom (e.g. first-fourth jhanas)

那然后也就是说经文里面对于禅那的解释就是，透过出离，然后使得你有机会to make yourself in a position，意思就是说让你处在这样的一个境况里面，能够有底气、能够有余裕去检验你超脱出来的东西它的本质是什么。然后同时，它也有余裕、它也有空间帮助你去检验你当前你所证得的新的这个自由、新这种心境它的状况是什么，它这个里面还有没有改良的空间、它这个里面还有没有逃生口。

**幻灯片内容**

**The Path and the jhanas as a process of “renunciation”**

MN137: household joy is succeeded by renunciation joy (akin to first jhana), which is in turn succeeded by equanimity joy (akin to fourth jhana), which is in turn succeeded by non-fashioning joy (nibbana)

Once again, jhanas entail a varying array of tasks that aim at:

1.Contemplating on the drawbacks of the state that one is developing renunciation at

2. Developing and growing steady at the pleasure and gratification of renunciation and the resultant level of freedom (e.g. first to fourth jhanas)

Insight-calm qualities are not separable, but intertwined to arrive at higher pleasures.

也就是在《中部137经》里面，这个经是大概在讲解“诸行渐次止息”它具体的次第交代得最清楚的二三十本经之一。这本经它里面它讲到了这个渐次止息、这个出离的过程它是一个怎么样的过程？首先你必须要学会以出离的喜悦 renunciation joy、nekkhammapīti来取代household joy，就是俗家的快乐。

什么叫做俗家的快乐？像我们刚刚讲的天伦之乐，然后新年的时候能够带着爸爸妈妈出门去乐园玩，看到爸爸妈妈露出欢颜来，心里面觉得很欣慰，“啊，我大了，赚钱了，让爸爸妈妈能够开开心”，这个就是俗家的快乐。

那修行它的锻炼就是，你要学习如何地能够越来越不是从俗家的快乐里面去汲取你的养分，也就是说让这个东西变成是你的心理的寄托。一个东西它变成你的寄托的意思就是说，它变成了你取乐的来源，它变成了你的满足感的主要的来源。

然后你要怎么训练自己？你必须要学会用出离的乐来取代俗家的乐。那出离的乐它包括什么呢？它包括了因为不被轰炸、不被那个烦乱的思绪所轰炸，所以你忽然之间你有能力能够看得到你的动作了。

很多人觉得这算是什么乐，这个比起电动玩具的乐算是什么样的乐？这个你就是得去开发了，有开发的人就不会问这个问题了，就不会问说“我为什么要把我那个把电动玩具的时间的乐放弃掉，去追求那个能够看得到自己动作的乐？去享用那个在大自然里面不受到疲劳轰炸的乐？我为什么要去牺牲掉晚上的时候结朋结伴地去闹场子，去大吃大喝，然后大家开玩笑、互相地褒奖，这样的这个方式来过生活？我为什么要去一个很安静的一个地方去体验所谓的安静的快乐？”

但是修行的“诸行渐次止息”，这一部经里面讲到的就是，先学会怎么样用出离乐取代世俗的乐。出离的乐你如果高度地发展它、稳定它，那就是初禅了，初禅它就是出离的乐的具体化、它的宁定化。宁定化的意思就是说，你因为你有透过正念的助力，所以这个出离的乐它不是片段片段的，它不是偶发的。它不是只有在你登上了高山的那一瞬间，你看到了云海，忘去了凡俗的忧愁，然后你有三分钟的时间你是觉得很清新的，你是感觉到偷得浮生半日闲。然后三分钟之后又开始无聊了，开始想念家里面可以看报纸，可以跟朋友去逛街等等的。

初禅就是说你把这种片段片段的出离的乐透过正念的力量让它能够连系在一起，让它能够不间断。然后它会因为不间断它会产生出一种升华的效应来，这个升华的效应就是说，当你把它能够很稳健地连接在一起，那一种快乐它不是只是同样的快乐它延续了，而是它会产生出质变来。那个质变就是说，你会忽然发现到你有能力能够不在欲界里面落脚，你可以是把你的心完全寄托在色界里面。你可以甚至讲说练习到百分之百你的寄托、你的满足感的汲取处，通通都是从色界，而那个时候那个感觉是完全不一样的。

然后这部经里面它又讲到，出离的乐接下来要被平舍的乐所取代。什么叫做平舍的乐呢？出离的乐里面它有喜、它有乐，平舍的乐就是对于那个喜跟乐他都把它当做是一个乍生乍灭的一种轰炸。喜跟乐它的确是好事情的，可是就连所谓的好事情，就连所谓的愉悦的感觉、舒适的感觉，它因为它不断地在产生质变，然后一个善于观察心行的人，他会发现到什么？他会发现到我们的心它是，英文叫做fidgety about，它是坐立不安的，它是无时不刻地在被不同种的不断在质变的感觉所轰炸着，每一次的轰炸，你的内心都要做一种微调。

它那个样子有一点像，你如果有看过野生的老鼠，你以为它静下来了，它其实没有静下来，它的鼻子是一直在抖动，它的胡须一直在抖动，它的眼珠子是很忙碌的，不断不断在转动。所以就连它没有在跑动、没有在逃跑的状况之下，它都是在忙碌地在对环境里面的冷热、饥饿、要排泄、要繁殖这些冲击[起反应]，被这些冲动所轰炸着。

然后一个内心很细腻的人他就像是吃惯了高级食物的人，你要再回过头来让他去吃那些很没有养分的食物、那些垃圾食物，他的那个口感已经完全不一样了。所以那个平舍的乐它已经不是仰赖喜跟乐的存在而得到满足，他是能够在平安、在宁静、在接纳、在省力、在知足之中得到他的饱足感。

然后你如果再进一步地思惟了的话，你会发现到，出离乐它指的是初禅，平舍乐它指的什么？它主要指的就是四禅。平舍乐为什么讲四禅？因为四禅通称叫做“舍念清净”，四禅它的最显著的特质就是平舍嘛。

那二三禅它跑到哪里去了呢？其实一、二、三、四禅它都是有平舍心、它都是有出离的，只是哪一个是显著哪一个不显著，它是处在一个光谱上面。所以这个《经典》里面它讲到说“以平舍乐取代出离乐”，它已经是在告诉你，你禅那上面怎么样从初禅去进化到四禅。

然后一旦在平舍之乐里面有稳健的立足，同一部经里面它讲到接下来你要“以无作之乐来取代平舍乐”。“无作乐”它等于是涅槃的同义词，它之所以叫做“无作”的意思，这个可以从很多角度讲，我们姑且就从一个角度来讲。你如果你去看你内心所发生的任何的一种境况，我们从刚刚讲的做例子，世俗作为俗家人的快乐、出离的快乐、平舍的快乐，你经验的不管是哪一种的快乐，你都在跟这一种愉悦的经验在搭建起某一种关系，这个“搭建关系”这个动作它就叫做“作”，在佛教的术语就叫做“作”，工作的作，作业的作。

那搭建的那个关系是什么样子呢？它有很多不同形式的，这些形式包括了汲取的快乐。什么叫做汲取的快乐？冷天的时候你在泡热水澡，家人在催你“热水要用光了，赶快出来！”你在里面不想出来，为什么？因为还没有舒服够。你那个瞬间去留意你的心，你就会发现到，你的心是好像在喝饮料一样地，它汲取着那个温暖。这就是汲取的动作，你对于眼前那个经验，你在跟它发生这样的动作。

它还有依赖的动作；它有你落脚的动作；它有你形成的那个动作——我要变成它，我要进入它——有这样的这个动作；它有那个“这是我，这是我的，这是我爱恋的”，你在熟悉它，你在跟它做不同种这种互动关系；这个都叫做“作”。

无作的乐是什么呢？无作的乐就是因为，你的心跟境界之间那个桥梁、那个“爱”那个桥梁、那个“慢”那个桥梁、那个“认同”那个桥梁，它已经完全地截断了，所以境界是境界，心是心，它这个不会黏到那一个，它不会绑在一起，一起生一起死。所以涅槃它叫做无作之乐。

无作之乐那个是更加微细的了，那个是你不再需要有任何的动作，不需要有任何的造作，而且这个乐它是没有任何一种条件的变迁能够剥夺的。所以佛陀形容说这个无作之乐它是无上的、它是最安全的，没有任何的一种因素是能够改变得了它的。

每一个这个过程，当然，我刚刚我讲的这个《中部137经》的这个经文它只是一个例子而已，其实有很多的经文它从不同的角度来解释“诸行渐次止息”怎么样在每一个过程里面，你都以出离心作为主轴。然后不管你看的是哪一部经，它怎么样解释“诸行渐次止息”它里面都有这样的一个关键，然后这个关键几乎是，当今的佛教界大概已经没有人在讲了，就是：你除了要观过患，你还要有欣乐之心，你要知道你要脱离开什么，你要知道你要去哪里。也就是说你要建立起清楚的方向感，也就是说你要建立起清楚的择法，也就是说你要建立起正确的价值观、分别心。

这几乎是跟当前流传的佛法是背道而驰的，也就是说，佛陀他训练我们的心朝向解脱，它的那个最不断不断被重复的那个主轴，你不管用的是什么样的方法都必须要的那个主轴，它都是在分别，它都是在出离。

然后这个出离它一定都有两面，一方面加深你对于脱离开的境界那个过患的认识，然后第二点，加深你对于这个新证得的、新契入的这种自由、这个更高品位的这种快乐它的了解、对它的珍惜、对它的尊重，所以你能够把你的力气放在用正念、用正志维持它、开展它。然后熟练了它之后，你才能够有余裕在这个之中继续去找逃生口。

然后也因为整个修行它都是这个样子，它都有这种分别，它都是建立在这种价值观，建立在这样的出离心的维持、清楚的方向感上面，所以止跟观这两个特质它永远是在一起的，它是互动的、它是互相帮忙的。绝对不是像当前南传佛教普遍的认知，以为说止就是注意力盯在鼻端，这个叫修止，然后我如果观“无常、苦、无我”，这样叫做观。它并不是这个样子的，《经典》里面，绝大部分的《经典》它教的方法都不是这个样子的，它教的方法都是在告诉你怎么样要能够止观互用、止观互补、止观协调，来帮助你更清楚地看到过患，帮助你更清楚地看到逃生口是在哪里，为什么那个逃生口它是逃生口。

**幻灯片内容**

**The Path and the jhanas as a process of“renunciation”**

This process is repeated, and spans from“mundane”to “supramundane”, as jhanas in the suttas are not strictly “mundane”.

然后这样这个过程在佛法里面，它是没有分世间、出世间的，世间的进步也是透过同样的原理，出世间的进步也是透过同样的原理。也就是说，禅那这个观念在《论典》里面一般被解释为“这是世间法，这是共外道的，只有所谓的观才是出世间的、不共外道的。”我们听到几乎就是原始经典以外的、以后发展的所有的佛典，它们几乎都是这样地认为。可是原始经典它并不是这样子讲的，原始经典里面它有很多的地方那个出世间、世间那个界限完全是模糊的。我所谓的模糊的意思就是说，所谓的禅那它在很多《经典》里面是被当作是完整的解脱系统。这是另外的一个话题，我们以后有机会的话我们再细讲，为什么有那么多的《经典》把禅那是以出世间的角度来解释它，然后要怎么去将这些经文运用到我们的修行方法上面来。

**幻灯片内容**

**Jhanas and the“renunciant”lifestyle**

Similarities between jhanas and the renunciant lifestyle:

Basic training for monastics, SN16.11: “Kassapa, you should train yourself thus: ‘I will never relinquish mindfulness directed to the body associated with joy.’ Thus should you train yourself.”

“mindfulness directed to the body associated with joy” is jhanic

Other kinds of basic monastic training, such as moderation in food, sensory restraint, having few duties (e.g. AN5.96), are also the very requisites for jhana, showing that jhana is a natural extension of the monastic lifestyle (a deadpan focus is NOT a natural extension of that lifestyle, that lifestyle doesn't naturally lends itself to or culminate in attentional fixity)

我们再继续看接下来的经文。接下来这个《相应部16. 11经》的这个经文它讲的是，对于一个刚刚出家的人，佛陀他是教给他什么样的一个口诀，以下这个口诀是教给刚刚出家的人去修炼的。这是伽阇当时刚出家的时候佛陀教他的，他说“Kassapa, you should train yourself thus: ‘I will never relinquish mindfulness directed to the body associated with joy.’ Thus should you train yourself.”他说“伽阇，你应该要如是锻炼你自己，应该如是修学：我要练习永远都不脱离开这个与乐俱住的身念住。你应如是修学。”

我再重复一次，“你永远不要放弃掉”意思就是说不要偏离开，意思就是说要你日以继夜清醒的时刻你都是如此安住的。怎么安住法呢？与乐俱住的身念住。什么叫与乐俱住的身念住？我想大部分人都记得什么叫身念住，那为什么叫做与乐俱住、associated with joy？你要确保你的身内的安适感、你身内的喜悦感它是你的lifeline【救生索，维持生存所必需的路子】、它是你的补给线。

如果这个东西断绝的话，你很难能够保持你的出家的身份的。为什么古代的出家人他能够忍受独身禁欲、在大自然里面的凶险，忍受虫咬、风吹雨淋，在那种极为简朴的环境之中自得其乐？他就是要靠这个。你如果你没有这个基石的话，你说你要靠你的意志力去抵抗欲界飘过来的诱惑力，没有几个人能够继续出家的，他就算是出了家，那也是道貌岸然，装出这样的一个外表来，可是实际上他的内心或者甚至行为上面完全是跟欲界是交涉的。

所以这个经文它里面讲的是什么呢？就跟我们这个主题有什么样的关联呢？你看，出家人的生活就是要这个样子，就是要怎么样子？就是要一直住在禅那之中。这里的禅那指的不是说你要一直盯着你的鼻端，或者你要一直融入在你的禅相里面。如果说佛陀教人家说你要一天到晚都不放弃那个“心黏住到禅相里面”那样的修行，那还得了啊，你什么事情都不用做了，连佛法的禅思你都没有办法进行了，你没办法吃饭了，佛陀怎么会讲这样子的话呢！

佛陀他这边教你说，你日日夜夜你应该不间断的是“与乐俱住的身念住”，而不是《清净道论》面教的那一种禅定法。然后这边讲的与乐俱住的身念住，它换句话说是什么呢？就是禅那。那这个不只是我从这个《经典》里面的推论而已的，我们之前也看过好多的《经典》都讲到了，禅那的内容就是四念住，禅那就是与出离的乐相为伍，这个叫做禅那。

所以这个《经典》它很清楚，出家人首要的任务就是日日夜夜以禅那为住。然后这个日日夜夜以禅那为住，不是要你一直开发出那个偏狭的专注力，而是要你在出离的状况之中不断地得到滋润、不断地得到知足，所以你不会还俗。

然后我们如果再看，其他《经典》里面所讲到的出家的人所必要修学的基本的修行方式，它跟禅那所必要修学的预备动作是一模一样的。所以举例来讲，《增支部5. 96经》提起到什么是出家人该做的基本的事情。首先，饮食知量，意思就是说你不是暴饮暴食的。你如果你是把自己弄得脑满肠肥的，身体里面老是有一些没有消化完毕的食物，你一定是长时间地处在那种昏沌、处在那种低能量、处在那种饥渴感一直没有满足的那样的那个状况，是很重欲的这样的人，那个心智不可能会清明到什么程度的。然后这种饮食知量它是给予出家人的修行，也是给予那些准备要禅修的人、要修炼禅那的人所做的。

第二点它提到了，守护六根，这是出家人最基本的任务，这同样的也是修学禅那的人所必要修学的。

然后第三个是少事少务。少事少务是什么意思？你要懂得珍惜、保护你的休闲，保护你的悠闲，保护你的闲时间，要懂得珍惜、守护你的精力，因为人只有在这样的状况之下，他才能够去做深度的内在开发。这同样也是跟当今流传的佛法是很不一样的。那这样的这个守则它同时也是给出家人的，同时也是给禅修者的。

**幻灯片内容**

**Jhanas and the“renunciant”lifestyle**

Similarities between jhanas and the renunciant lifestyle:

Snp2.03: “Drinking the nourishment, the flavor, of seclusion & calm, one isfreed from evil, devoid of distress, refreshed with the nourishment ofrapture in the Dhamma”

Jhana is frequently just a synonym with “meditation” or “mental development” in general

Snp1.9: “The Buddha never neglects jhana.”

MN8: “Do jhana. Do not delay. Lest you later regret.”

所以再一次重复，禅那是什么？禅那它是出家的生活、价值观、心境自然的延伸的结果。你如果把出家的动机、价值、生活方式，把它宁定、把它稳固化、把它稳健化，让它变得相对地不间断，你已经是接近禅那或者是成就禅那的。

这就是为什么《经典》里面经常把禅那这个字、把jhāna这个字当作是修行的全体。它不会再讲“你[光有]禅那还不够，禅那是共世间法，它是世俗法，它只是世俗谛，你出了定之后，你另外还要再修什么什么什么”，《经典》不是这样讲的。

我这边我先举两个经文来说明这一点。《经集1.9》讲到说“佛陀他的心是从来不轻忽、不脱离、不偏离禅那的。”《中部第8经》里面这一段经文是佛陀他最常勉励弟子所讲的话，甚至是佛陀他在入灭之前，也就是他在死亡之前，他叮咛他的弟子所讲的最后一句话叫做“Do jhana. Do not delay. Lest you later regret.”意思就是说要你去修学禅那，不要再拖延了，要不然的话你之后会后悔的。这是他最后的叮咛，然后这也是他最常叮咛他弟子所做的。你看他叮咛他弟子，他没有说“你去做毗钵舍那，你去修止观”，他不是这样，他叮咛弟子是“Do jhana去修禅那”，意思就是说，在佛陀的认知里面，禅那就是修行，禅那它可以是修行的完整的代表。

**幻灯片内容**

**Jhanas and the“renunciant”lifestyle**

Similarities between jhanas and the renunciant lifestyle:

Homelessness/monastic-hood is defined as renunciation of sensuality.

Sn3.1: “From that lineage I have gone forth, but not in search of sensual pleasures. Seeing the danger in sensual pleasures -- and renunciation as rest - I go to strive. That's where my heart delights."

Jhana is also about “delighting in the rest that is ‘renunciation of sensual desires’”.

C.f. SN35.63, physical and mental seclusion of a monastic; same language for jhanas.

另外在《经集3. 1》也很清楚地表达出这种出家和禅那的紧密的关系。它这段经文讲到“我在这样的一个传承里面出家，这是一个不以追逐欲乐为目标的传承，而是一个以观察欲乐过患，然后去发荐出离为休息的传承，我在这个传承之中精勤努力，这是我的心所耀悅之所在。”它同时它讲的是什么？出家的特质是什么，在佛教里面出家的特质是什么？它是出离于欲乐的。你出家的时候你主要在做什么事情？你主要你就是在修禅那。

那禅那的内容是什么？内容就是透过观察你脱离开的过患，然后去观察你出离的优胜，然后不断地以这个作为你的方向感，在这个里面把你的分别心越来越精纯化、准确化。它精纯化、准确化到一个地步之后，你会完全没有疑虑地知道“所有的行都是苦”，你会对个这没有疑惑。你会对这个还有疑惑，你会觉得“怎么会呢？这个行它好像还有一个部分不是苦嘛”，如果还有这样的疑惑，那表现你有盲点的，那表示说你的价值观还没有全然地建立起来的。

另外《相应部35.63经》它里面讲到出家人应该要修的身远离、心远离，里面所用的那个词句是跟形容禅那词句是一模一样的。所以再换另外一个角度来讲的话，什么是禅那呢？什么叫做禅那？什么是禅定？什么是正定的内容？什么是色戒禅的内容？色戒禅的内容就是：训练心，让心能够从欲乐之出离的休息里面得到欢喜、得到满足、得到平舍、得到安宁，那个就是禅那的内容。

**幻灯片内容**

**Jhanas and the“renunciant”lifestyle**

Similarities between jhanas and the renunciant lifestyle:

MN19, the criteria for a renunciant to discern what is skillful/unskillful: conducing to nibbana, not impairing discernment, doesn't harm others, and those that have the opposite effects.

Notice that jhanas are also described in those terms: conducing to nibbana (SN53.1-12), removing the hindrances which impair discernment (AN5.51); jhanic happiness is one that does no harm (MN36).

The types of sentiments/attitudes that move one up along the jhanic ladder are precisely the ones that move one up along the supramundane path: seclusion, dispassion, cessation.

The way to propel one to higher jhanas is the same way to propel one to higher supramundane paths: contemplating on inconstancy, dukkha, not-self; applying the Four Noble Truths; looking at activities in terms of “allure, drawbacks, escape”...

《中部19经》它里面也讲到了，作为一个出家人他应该要开发以下的价值观、以下的分别事物的准则，它说“怎么样去分别事物呢？你在做任何事之前，你要判断你该不该做，你要考虑到的是以下的：这能不能够帮助通达涅槃？这会不会染污或者是让不清晰化我的观智？这会不会伤害到自、他？”你要起码学会考虑这三样东西。

然后很有意思的是，在另外一部经，《相应部53. 1-12经》，它用一模一样的方式来形容禅那，它说“禅那它是怎么样？它是通往涅槃的，禅那它是会移除掉那些会障碍你的智观的，禅那是一个不会伤害自己、[不会]伤害别人的快乐。”我这里面有三段经文，对不起，不是只是《相应部53. 1-12经》，而是这一段是《增支部5. 51》，然后这一段是《中部36经》，也就是说我从不同的地方去收集出来这个经文。

你去看一看，《中部19经》里面它讲到出家人、renunciant、出离家的人他所要做的三样事情，他内心要有的、要具备的这种基本的检择的能力，这个是出家人的标准。然后同样的这个标准，它居然出现在三个其他不同的经里面，是拿来形容禅那的。那我认为这个不是巧合的，而是说禅那它的确就是出家心境的延伸。

**幻灯片内容**

**Jhanas and the “renunciant” lifestyle**

The rewards on the supramundane path are the same as those on the jhanic path:

Seclusion pleasure, renunciation pleasure, peace pleasure, self awakening pleasure, equanimity pleasure...

MN66 use these words to describe jhanas: “This is called renunciation-pleasure, seclusion-pleasure, calm-pleasure, self-awakening pleasure. And of this pleasure I say that it is to be cultivated, to be developed, to be pursued, that it is not to be feared.”

《中部66经》用这样的方式来形容禅那，它说“禅那是出离乐、远离乐、宁静乐、自觉乐。关乎于以上的这一些快乐，我（也就是佛陀，在这个经典里面的说话者）宣称这是应该被开发的，这是应该被发展的，这是应该追求的，这你是不需要畏惧的。”

然后佛陀他用同样的这个形容法来形容出家人他的好处是在哪，你得到的大果大福利是在哪里？就是能够获得出离的乐、远离的乐、宁静的乐、自觉的乐。一模一样的词句。好，今天讲到这个地方，大家有没有任何的问题或心得？

（学生：我之前理解“精进”一词就是善巧和不善巧的动机。那我今天听了之后我就觉得那这个善巧的动机就应该是出离，就是检择的意思。我有一个问题就是，十六胜行里面几乎每一句前面都有呼吸，长呼长吸，我一直不太理解它那个呼吸是怎么应用的，然后呼吸跟出离是怎么搭上关系的？）

十六胜行里面并不是每一句它前面都有加一个“长呼长息”，它是十六胜行里面的第一阶跟第二阶分别是“知道呼吸长，知道呼吸短”，我想你的意思应该是这样子。

那再来就是说，呼吸它跟出离它是怎么样的关系？它是可以有很深的关系，然后也你也可以选择让它不太有关系。我的意思就是说，安那般那念这种呼吸观它并不是非学不可的，它并不是解脱道上面唯一的道路。但是它是佛陀普遍推荐的，那其中一个原因也是因为佛陀他自述他的修行的经验，他成就禅那，然后在禅那里面得到三明，包括漏尽，包括所有烦恼的断除，就是透过这样的这个手段所达成的。

那呼吸它是跟我们的神经系统有非常密切的关系，这里面有很多的科学研究、专门的论文，现在尤其是在英文的文献里面非常地多，你如果有机会的话你可以看一些。简单地来讲的话就是，大概在我们的身体的动作里面，很少有一个像呼吸这样一个动作，它能够如此深度、如此广泛、如此即刻地去产生出一个全面的、全身的，不管是安抚效应或者是提神效应。

那话虽如此，也并不是说你修呼吸关就只是为了这个而已，你如果你留意看这个十六胜行它的内容的话，你会发现到说，基本上除了1跟2之外，其他的14个阶、14个技巧，它都不是跟呼吸有直接关联的。所以举例来讲，第3阶它是在呼、在吸之中体验全身，也就是说，你一边呼吸，然后你一边去增加你对于你的整个的身体的敏感度、对它的觉察。

那我们有看到过《安那般那经》以外的佛经它有讲述一模一样的修行方法，可是却不附带着修行这个元素的。好比说有一部经叫做《身至念经》，它也是讲如何地发展全身的觉知，然后令身行休息，可是这个里面它却没有加呼吸。

所以你如果从这两部经典这样对比，你就会了解说呼吸它就连在《安那般那念住经》里面，它也都不是主轴的。它是一个协调，它是一个滋润品，它是一个帮助你内心沉淀。或者是不管你现在你禅思、你禅观的主题是什么，背后都有一个这样的一个东西在按摩，然后它一方面它有安抚、它有提神的作用，它另外一方面也在隐约提醒着你“你是一个生命体，你是一个燃烧的，你是一个在新陈代谢状况之中的这样的一个状况，你是一个在跟环境不断的互动的这样的一个状况、这样的一个活动的生命体”，它有很多这样子的好处。

所以不管你禅修的技巧是什么，你如果能够把它配合着呼吸一起做的话，往往你可以发现到它是有这些周边的效应、周边的好处的。

（学生：老师那，那我理解就是呼吸并不是很关键的因素，我的问题就是我感觉管理呼吸很难，一管就死，不管就乱。然后呼吸跟肌肉、身体放松都可以有很大关系，所以在身休息和心休息上面，如果不用呼吸的话，好像就只能用心的行为......）

因为我们现在的这个有很多其他的人在听，所以我也不能跟你讲说呼吸是不太有什么重要性的，因为严格地来讲的话，你如果你要把呼吸作为是你要深度开发东西，它是有很深的、很多很多可以开发的，有很多奥妙的东西在这个里面，它可以是你禅修里面主要依赖的工具的。

但是你的状况的话，你如果觉得这样的这个方式跟你不相应的话，你就不要理会它，你把十六胜行完全都是跟呼跟吸好像独立出来，那个不是你专注的主轴。你去看十六胜行里面它的主要的主轴，好比说怎么样令心欢喜、怎么样让心能够稳健、怎么样去体验过患、怎么样能够培养离欲，类似像这样的。你就完全就关注这方面的禅思，完全不要去理会安那般那的那个部分。

但是你也可以，哈哈，你如果也可以的话，尤其是泰国的森林传承，尤其是阿姜李这一支，我们的这个师承，他是特别特别在安那般那念这方面有很高度开发的人，所以他是就是可以用安般念来帮助自己治病，然后一个程度用安般念来帮助缓解其他的人的生病的症状。然后另外安那般那念有一种特殊的开发的方法，它能够让你的神通变得非常稳定，变得相对而言高度地可靠。那阿姜李是这样的一个人，所以有这样的一个楷模，有这样的一个可能性，但并不表示说那是唯一的一种楷模。

（学生：老师您好，听老师今天这样讲，那是不是可以理解成在家人他的修行其实也没有一个glass ceiling【玻璃天花板，引申意为潜在的上限】？因为我以前听说过，好像是说，证到三果的在家人他自然而然就会出家了。出家人跟在家人的修行成就会有不同吗？）

......那关于这个传说的本身，它是有它的来由的。也就是说，这个传说的内容，你不要把那个“出家”理解为说你是正式地剃度了、披上袈裟了、受了俱足戒了，这样的出家。它的意思就是说，三果要转四果，他等于是，我换一个角度讲好了，我们为什么会那么乐意做在家人？在家人的生活，你很认真地看的话，真的是有好多好多的过患、好多好多的包袱。

我们为什么会那么心甘情愿地给人家做牛做马的原因，就是因为爱之深、责之切，为了很多人这样付出，我们是甘愿的。然后你会这样子做，是因为在你的价值评估里面，你觉得“这值得，这还值得。我为了这样的一个目标，好比说让我的小孩以后能够上好的学校，让我的小孩能够爱我，让我的小孩子健健康康的，值得的，我任劳任怨，我这一辈子认栽了！可以把我自己的修行延后，我也要去完成这个在家这个使命。”

可是你证得三果，尤其是证得四果，甚至你都不用到三果、四果，初果就应该有很明显的这一方面的征状了，就是你的价值观、你的生命的方向会产生出如此巨大的改变来，你会很难再去相信那个一般的群众他们一窝蜂的去追逐的那些东西。那个感觉就好像是看到年轻人一窝蜂的追星族，为了他们心目中那个偶像明星，为了他们这样去搭帐篷、买机票，然后到处追着他们跑、一亲芳泽。都不必说要靠到他的身边，光是他[偶像]那个眼睛看到他这一头来，他就已经觉得人好像要昏醉了一样，他觉得这样是值得的。可是一个比较成熟的人看他到这个，他觉得“哇！这是不可思议的。”

同样地，果位证得越高的人，他的那个心境就是：你还有什么样的力量牵绊着你，使得你还要再继续这样卖命，还要去付出那么多？你会越来越发现没有那样的驱使力。

然后我认为是全然可能就是说，三果、四果，尤其你刚刚问的问题是针对这个普遍的传说，讲证得四果一定要出家的问题，就是说他就没有办法在心态上面延续着那种在家人的心境。那种在家人的心境是什么呢？那就是以维持家庭作为人生的最高的使命，以囤积作为最高的使命等等的。

同样，我再一次讲，这个应该是在初果的时候就会有很明显的这一方面的征状，可是到了四果，所有任何一点点、一丝一毫的那个藕断丝连的地方、那个疑虑，他全部都断得干干净净，所以他没有办法再去从事那一些在他心眼中看到的是全然不值得的那个费力、那个去做牛做马，所以他一定会“出家”的，就是心一定会出家的。

那身体会不会出家？传说中，南传有一些很荒谬的传说“你如果不出家你就马上要翘辫子，七天之内你就要死掉”，哈哈哈，这个太没有道理了。

（学生：老师，那在佛陀时代也有在家人证阿罗汉果的吗？）

这是有争议的事情，就是说，我们确知的是佛陀时代有证三果的在家人。然后另外一点你要了解，佛陀时代的在家人跟我们现代的在家人是很不一样的，佛陀时代的在家人有很多很多是无法选择的。

所以我举一个例子来讲，你作为一个在家的女人，你就是无法选择不听命于你的丈夫、你的父亲、你的小孩，你的父亲还在你就要听你爸爸的，嫁出去听丈夫的，丈夫走了你就听你的孩子的，然后他要你做什么你就差不多要做什么。然后他们会要你做什么？他就是要你去服从这些世俗上面跟解脱一点都无关的、跟内在开发一点都无关的，扮演那一种角色，要你去做好的媳妇、好的女儿、好的太太，要你去做一个丰富的生产机器，这样就是好的太太。

然后你可以想象得到，你如果你有解脱心境的人，你还甘愿去忍受那样的环境吗？那作为当代的在家人又不太一样，尤其是在某一些地区、某一些国家，这种自由主义、个人主义的兴盛，使得在一个程度上，在家人的生活方式可以跟出家人的生活方式那个界限是很模糊的。

然后反过来讲，当代的出家人，我们讲很不客气的话，这是很不好听的话，希望这个不是很不厚道的事情。就是说，很大的程度上佛教的僧侣他是变成一种专职的宗教祭司，这跟佛陀时代理想中的出家人是不一样的，佛陀他是绝对反对出家人做专职的宗教祭司。现在很多出家人是这个样子，所以他真的出了家之后他就怎么样呢？真的是跟出离的心境更贴近吗？那真的是出离的心境的一种更信实的开展吗？不见得嘛，是不是。

所以事情有很多这样的这个复杂度，所以是不是四果他就是一定要出家？怎么定义出家？什么样的环境？等等等等这些考量之下，这样的这个传说就很难绝断地成立了。

（学生：老师，那我最后一个comment【评论】就是，我可以把老师刚才说的话理解成为，如果有出离的这种意趣、这种心态的话，不分出家人、在家人，不分男人、女人，都是一样。）

对。当然，除了这个之外，你还有一些务实的考量、现实的考量。好比说你在家人的环境里面，你本来你就是会遭遇到更多的，你有可能会遭遇到更多的诱惑、更多的干扰的。可是如果你的出离的心志是坚定的，你知道怎么修行的话，那么这些压力它可以是一种增上缘。然后你也可以判断说哪一些压力它不是增上，它纯粹是干扰，那你知道怎么毅然、截然地去，不管是做身的出离或者是心的出离。

（学生：谢谢老师。）

OK，好。

（学生：朱老师好，最近我一直在读朱老师的文章跟尊者的文章，我就感觉原始佛法是非常丰富、非常细腻。我的问题是，我们很多人接触到原始佛法的，他已经有好多年在汉传佛教、在南传里边的熏习，那这样很容易就能接受。我身边有一些人他们没有很多的禅修经验，他们可能对于佛法也没有很多的了解，我就想怎么能够把原始佛法介绍给他们？比如说我的父母，他们可能念佛一直念得都挺好，但是我希望能够给他们一些增上的东西。我就想问一下老师，对原始佛法那么细腻的东西他们不能够很快地去理解、去尝试，那有什么建议能够从初级的慢慢给他们？）

由浅入深，然后渐次地。佛陀形容他的法就是，他训练他的学生也是这样，他让学生走进那个浅的海滩，他不会说一下子就把你带到那个水会淹到你的胸口、淹到你的鼻端这样的水面、那样的海去。他形容他自己的教法是“一路都是和缓的斜坡，越来越深越来越深，到了一个地方忽然之间陷下去，这个陷下去的地方就是涅槃，在这个之前它都是和缓的斜坡。”

那同样地，我们引领人家也这样，你可以试探性地给他一点简单易懂的、最浅显的部分，如果他们是成熟的，他们如果是有具备那些资粮的人的话，他很容易会相应的。因为佛法这个东西它真的是很善的、很好的，心里越干净的人越会知道说这是好东西。他们如果是这样的，那太好了，你就慢慢一点一点地，然后你也不要有那种殷切的期盼心，说我非要怎么样不可。最好的心态就是，他有多么热烈的回应，我就多么热烈的再有下文、再接续。

如果他没有很热烈的回应的话，不要好像一厢情愿地一直要去传教。在世间，传教这个工作是没有办法帮助人解脱的，佛法它深刻地知道说，意识形态的改变它不会真的清净内心的，所以他不从事这样的工作。

（学生：朱老师能不能推荐一两个，比如说您的文章或者是视频能够比较适合初级的。）

一个简单的方式，我觉得大概最适合的方法之一就是把每周的共修拿来，你可能可以跟自己的爸爸妈妈讲说“我们花一点点时间一起来共修”。我们可以每一天，如果他们愿意，那太好了，我们每一天我们家庭都起码有这个共处的时间，然后我们这个共处的时间是一起在修行之中增上的。然后大部分那种每周共修的内容应该是不会太生涩吧，哈哈，也有可能是很生涩的，但是我们听习惯的所以不觉得生涩。你可以尝试看看，有挑选性的，先从听、先从导引静坐下手，然后看他们的反应了。

（学生：好，谢谢。）

OK。

（学生：五蕴里边只有色、身、香、味、触，可是为什么没有意根？）

它特别把这个东西漏掉的原因是因为，你修行的过程里面你一定要获得心意上面的快乐，你如果这一层都截断了的话，那就已经是从涅槃之中得乐了，那个对于99. 9%的人来讲，那个是不可能的一种过渡。所以你一定要先学会怎么样在眼耳鼻舌身这个层次上面你是收摄的，收摄的意思就是说，没有要你完全不从眼耳鼻舌身这个地方取乐，可是你要警觉你的依赖的程度、你要警觉你的放纵的程度，然后你要保持着一种“要越来越不依赖它”这样的一种意向，然后同时努力去开发超越它的那个饱足感的来源，这个就是不以它作为依赖。

那你那个超越它的饱足感的来源是来自什么？我们刚刚讲到出离的乐、平舍的乐，那通通都是来自于意，意根的那个意，意念的那个意，如果连这个都没有，那你就直接跳到无作之乐了，哈哈哈，那中间那个过程就都没有了。

（学生：那我还要请问老师，像一些哲学家他们靠着一种概念思维从而得到一种理论的快乐，那个是属于意根吗？）

OK，它这个东西你可以分成两个角度来看，一个角度就是，是的，那就是意根。可是你从意根里面得到的乐，并不一定等于从禅那里面得到的乐，也就是说，意根的那个乐它也是有很多不同种的。所以我们看到历史上有很多哲学家的例子，他们都是怎么样？他们很多人是为了哲学废寝忘食、不爱吃东西，他物欲是不重的。我们知道有好几个很有名气的哲学家，像Pythagoras【毕达哥拉斯】、Socrates【苏格拉底】，他们都是持独身主义，而且是禁欲主义，他们一辈子没有娶妻的、一辈子没有交女朋友的，好像自得其乐，所以是有这样子的。

然后从另外的角度来讲的话就是，我观察到的很多所谓的思想家他们所在乎的那个欲乐是从作为一个思想家所伴随的身份地位、所伴随的那种气质修养，从这里面获得的，那还是欲的乐。好比说，我知道说研究所的一些朋友、同学他们那么样努力地要成为有名气的教授，很多人都说他们可能要比别人家多付出一倍的努力，薪水并没有增加，可是他就是为了要能够跳槽到更有名的学校去。他那个目标是什么？就是我跟他的交谈让我了解到他对于教授的形象是很向往的，他觉得是一种饱读群书、文质彬彬、谈吐优雅，这样子的一个形象是他所向往的。然后当他能够扮演这样的角色的时候，当他是一个这样的思想家、他是一个知识分子、他是一个哲学家，他的这个快乐是建立在那个印象的回应上面的、别人对他的认知上面。所以他那个是有欲乐在，他就不是纯粹只是超越那个欲的乐而已。

（学生：好，谢谢。）

那我们今天的讨论就到此为止，然后我们在整点的时候，美西的晚上6点的时候，我们会有周末正常的共修的活动，如果感兴趣朋友的话，欢迎到时候再加入我们。然后在这个中间，我会建议你如果有机会的话，可以散步、运动，伸展，或者甚至做一点卧禅都可以。就做适度的休息，不是一直盯着电脑，然后帮助自己气血有一个程度的循环，那这样待会的话可能会帮助你的打坐的经验。好，那就这样，待会见了。

## 2018.02.17【正见】

今天讨论的主题是有关正见在原始经典里面，主要就是指在八正道里面的这个正见。然后这一次讨论的主题主要是在谈在什么样的程度上面我们可以理解正见作为八正道的前导，然后下一次我们要谈的是正定它是怎么样作为八正道的归结。

OK，一般在解释所谓的正见（正就是正确的正，见就是见解的见），把它理解作为是八正道的前导，也就是说，八正道里面它所讲的正志（有时候翻译叫正思维），乃至正语、正业、正命、正精进、正念、正定，它的引导就是正见，八正道后面的这七个支可以把它理解为是从正见开展出来的。

那么正见它的内容到底是什么呢？一般的解释是把它解释成为说，对于实相的某一种认知，对于宇宙的本体、对于事物的终究它的一种终究上面的认知。所以很多人把正见定义为像是“无我”，或者把它理解为“空性”，或者是把它定义为“缘起性空”。

但是呢，这样子的这个对于正见的解说法在原始经典里面是看不到的。这个是尤其是来自于公元世纪初的时候，在佛教的发展上面，它出现了本质上面很大的一个歧义，它在接受了像印度教、像《奥义书》的哲学的思想的时候，它把正见变成为对于实相的理解了。那实际上，在原始经典里面的正见的内容，跟它大概关系最密切的就是业，业就是业力的业，它通通都是跟行为上面的认知还有行为上面的价值观是有关联的。

到了后代的上座部佛教，它常常把正见定义为，如果你能够对于无常、苦、无我的一种认知，它变成了正见的内容。但是实际上，就像我们刚刚我们所提起到的，原始经典里面它所讲的那个正见，它主要是指能够引导我们的行为、能够促发我们的动机、能够引领我们前往一个正确的方向，类似像这样的这个认知是属于正见。

也就是说，对于历史的佛陀而言，无常、苦、无我它并不是内观智的最高，它并不是正见所导归的。相反地，在原始佛法里面，正见它最终要导归的是对于一切的动作的不执着、对于所有的爱的穷尽、对于所有的慢的拔除、对于所有的渴爱的止息。因为原始佛法里面它的正见它的最高的导归是爱的穷尽、是执着的拔除，所以你要达到这样的一个最高的目标，它并不一定是要透过无常、苦、无我的认知的。

如同我们以前的研讨里面所讲到的，有很多的阿罗汉他证得彻底的解脱的方式，他是透过好比说修学食厌想，对于食物、对于这个身心它的喂食的过程的一种厌离，或者是透过不净观，或者是透过对于一切的轮回的模式它的危险、它的不可意乐，类似像这样子的观想而得到彻底的解脱，而不一定是透过无常、苦、无我的认知。

那么我们可以从以下的几个角度来了解正见它跟业的关联。首先第一个，所谓的正见就是：相信你的行为它是可以改变的。我再重复一次，它是：相信你的行为是可以改变的。然后第二点是：相信改变你的行为是值得的。也就是说，可以透过改变自己个人的行为而得到幸福，而得到好的未来、得到好的结果，能够透过改变自己的行为，所以能够逢凶化吉。

在原始佛法里面它对于正见的理解里面，它常常就是提起到：要相信业，能够对于业有不动的净信。它这边对于这个业（业力的业）有不动的净信，指的并不是说你要相信那种后代流传的直线性的报应学说。像是在后代的流传的《本生谭》的故事里面呢，他们有一个故事它讲到说，有一个出家人他在寺院里面随处大小便溺，然后他的来世就是轮回变成了被他玷污过的一棵树，然后被其他的人大小便溺玷污它。

那在后期的佛教的发展里面，有很多类似像这样的这种直线的报应说——因为你的过去世曾经有布施金子给寺院，所以在后世的轮回里面，你就得到富有很多金子这样的果报；因为前世你曾经奉献过花朵给寺院，所以在后世的时候你就长得像是花朵一样艳丽——有很多类似这样的这个直线的业报说，但是它跟原始佛法里面讲的业力是不一样的。

原始佛法里面所讲的那个业力，有一个很重要的部分就是行为它的可塑性——行为它是可以改变的，行为它是透过一连串的动机而产生出来，然后随着你的这个动机它的重复地发生，你的这些行为它会被熏陶得变得更加的强而有力。也就是说习惯性它是透过意念所组成的，然后习惯性它可以透过因为你不断地去重复这样这个的意念而增强，然后也可以透过你减弱相关的意念而减弱，乃至最后完全地把某一个习惯性解除。

那么这个对于业力的相信，这种相信业力说，它的另外一个层面就是相信快乐和痛苦是真实的，相信说快乐跟痛苦它最终是跟我们的行为、是跟我们的动机是有关联的，然后这些行为它能够透过因为你的小心留意，因为你的不放逸，因为你能够长远一致性地维持着你的方向感、你的意义感，而达到根本性上面的改变。

首先，这个要相信快乐和痛苦它是真实的，这跟后代的佛教乃至《奥义书》的哲学、跟外道的哲学，它在本质上面有很不一样的地方。在后代的佛教流传里面，它常常有一种学说，它讲说“烦恼即是菩提”，它讲到说“快乐和痛苦它是不二的”。

但是在业力的学说里面，在佛陀他的业力的学说里面，他特别强调的就是：我们能够精准地去判断不同的经验品质上面的差异。所以举一个例子来讲，你如果你能够清楚地去判断那一种透过大吃大喝所换来的短时间的感官上面的快感，它比起长时间地控制自己的饮食，然后食用的是有品质的食物，所带来的那种身心的饱足跟轻安的滋味，这两者比较下来，后者的饮食方式它对于你的身心的幸福感、对于长远的健康是有更大的助益的。然后你对于这两种不同的愉悦、快乐的品质它的差异，能够越清楚去分别，你就越有可能在你个人的行为模式上面去选择那个对你自己是有利益的。

而同样地，一个人他对于很多种肤浅的、有害的欲贪，好比说纵欲，好比说有酗酒的习惯，好比说赌博的习惯等等的，从佛教的业力学说上面来讲，它基本上可以把它归结为这个人他没有办法清楚地分辨在不同种的行为模式当中的过患。像赌博它有赌博的快感，可是赌博有赌博它所要付出的代价，它有参与赌博里面所必须经验到的压力跟痛苦。那你对于这些经验的品质上面的差异，如果不清楚的话，它常常它的结果就是你的行动上面没有果断力，你没有办法高度一致地去选择那个对于你的幸福有助益的这种生活。

然后，正见的另外一层含义就是去允许自己的行为跟思想长时间地被这样的一个认知所塑造、所引导。也就是说，因为你能够清楚地看到你的起心动念，每一个动机、每一个习惯性的造塑它的形成，它都在，可以说是重新地在建立起你整个未来的人格模式——你对于不同种经验的好恶，你对于不同种境况的回应的方法。所以你是如此小心翼翼地留心着，不管是在身体上面所发动的动作，或者是在言语上面所发动的动作，或者是在心念上面所发动的动作。你如果你是这样地了解正见的话，你就能够了解为什么八正道里面它所讲的正志、正语、正业等等的，它是以正见为前导。

我们要帮助自己了解正见，它实际上它是跟业有关联的，而不是跟宇宙的本体有关联的。正见它是跟这种跟行为上面有关联的价值观是有牵连的。它讲的并不是，好比说“这个宇宙它的本体到底是无常、苦、无我还是性空”，“是有上帝、是没有上帝”等等的。

我们其中的一个角度是看所谓的六师外道，当时在原始经典里面，常常跟佛教做对比的是所谓的六师外道，也就是说有六个其他的沙门集团它跟佛陀的教法是不一样的。那这个最经常在原始佛经里面所提起到的六师外道，他们所教导的内容主要是哪一些呢？你如果去留意一下的话，你会发现到，六师外道它之所以被称呼为外道的原因，并不是因为他们在本体论上、在宇宙实相上面跟佛陀的教法有什么重大的区异，六师外道跟原始佛法里面最大的差异性是来自于他们对于业力的认知。再重复一次，六师外道它跟佛法最大的差异性是来自于他们对于业力的认知。

所以举一个例子来讲，六师外道的其中的一个外道它相信宿命论，宿命论的意思就是它认为人世间的一切，你的遭遇、你的性格、你人生所会经验到的苦乐，它完全是取决于过去，一切都已经注定好了。那这种一切都已经注定好的这种认识，在六师外道里面它是把它认知为是因为一切都是上帝决定了。

那有其他的外道他是认知说，因为宇宙它的进行、它种种的万事万象的变化，都是由物质、由极微的颗粒——地、水、火、风这些大自然的力量，它的互动、它的合并所影响、所形成的。然后因为一切的境、物[是由]在物质上面、在颗粒上面、在原子上面这种互动合并而成的，所以我们没有办法做任何的事情来改变我们的命运。

所以六师外道里面其中有几个外道他是相信宿命论。你如果你是相信宿命论的话，你就是不相信你的命运、你的经验的品质它是可塑的，它是可塑造的，它是可以改变的，它是可以透过你处心积虑地去改变你的行为、去改变你的思想、去改变你对于境界的回应的方式，而产生本质上面的改变。所以在这个程度上面他们是外道。

另外，六师外道里面有一个外道它相信虚无主义。什么叫做虚无主义呢？虚无主义就是它不接受任何样的价值观，它认为一切的改变都是没有意义的。这种虚无主义它有可能来自于，好比说，它认为苦跟乐都是一如的，它是没有差别的，它认为解脱的状况跟不解脱的状况在本质上面都是一样地空幻，都是如梦幻泡影。那因为它相信一切的不同种境遇，包括所谓的幸福，包括所谓的痛苦，它可能都是因为想象而有这样的差别。或者是因为它们都是无常、都会变化的，所以没有什么意义：你就算你努力地经营起了一个幸福的人生，这样的人生它最终也是要无常变异；有可能你沦陷到非常痛苦的人生，这样的人生也是无常变异；所以因为都是无常变异，所以好的跟坏的就没有差别。

另外一种的虚无主义就是认为，我们人类所追求的所有的一切的目标，不管是在世俗程度上面的名利，或者是在出世间上面的各种的解脱的境界，它最终都是没有价值的。它之所以没有价值的原因，有可能是因为它们彼此之间的差异性纯粹只是我们人类虚妄的想象，或者是它没有价值，因为它们最终都是一样地如梦如幻，所以没有意义。

所以有一些六师外道他因为相信这样的这个虚无主义，所以他不相信努力的价值，他不相信我们人值得花我们的时间去改变我们的意念，值得花我们的时间去改变我们的行为模式、我们的习惯性等等的。

另外，六师外道里面还有一个外道它是相信绝对的混乱。什么叫绝对的混乱？就是它不相信说我们今天的这个努力，好比说你努力地赚钱，它能够换来财富上面的增加，能够换来幸福感上面的增加。它不相信说你能够看得到行为的轨辙，看到说今天我们之所以会很好赌的原因，是因为过去曾经暴露在赌博的环境里面，不断地以赌博为乐，不断地去练习在赌博的这个活动里面去汲取快乐。这个外道他不相信你的行为能改变，它是有它的轨迹的，它是有它的业力的轨迹的，它是有它的那个可预测的、可了解的这种业力的轨迹。

所以我们刚刚我们所讲到的六师外道它的内容，它跟原始佛法、它跟历史佛陀所讲的那个差异的地方，并不是来自于说佛陀他讲的是“无我、无自性”，六师外道他讲的是“有我、有自性”，并不是说佛陀他要讲的是无神论，六师外道讲的是有神论，并不是来自于说佛陀他讲的是“缘起性空”，然后六世外道他们不接受“缘起性空”。六师外道它跟原始佛法的差异并不是来自于、并不是出自于在实相上面认知的不同，对于事物现象本体上面的不同，而是来自于他们对于业力这个认识上面的不同。然后因为在业力上面认识的不同，所以它所延伸出来的动作、它所延伸出来的动机、它所延伸出来的对于人生该不该努力、人生该怎样努力的这一些相关联的价值观的不同。那么光是从六师外道跟佛法的比较上面，你就可以了解到，佛陀他所讲的正见主要都是跟动作、是跟业力有关联的。

另外呢，你如果你对于原始的佛法它是怎么样地把业力理解为，我们的努力它是有价值的，我们的努力它是应该的，我们的努力它是直接会影响到我们的幸福感或者是我们的痛苦感的。你可以自己有机会的时候阅读像《增支部6. 38经》，类似这样这个经文。

我们再接下来我们再看《增支部2. 19经》，这段经文它直接是关涉到我们刚刚所讲的、我们刚刚所提到的正见的其中的一个内容，就是相信你的行为是可以改变的，相信你是可以透过训练、经过处心积虑的调整，而能够改变你的行为的模式，能够改变你的习惯性。

这段经文它讲到，这是佛陀他在教诲他的弟子，他说“比丘们，你应该要断除掉不善巧的活动，断除掉不善巧的活动是可行的。如果断除掉不善巧的活动是不可行的话，那么我就不会如此地教诲你‘你应该要断除掉不善巧的动作’。可是因为断除掉不善巧的动作它是可行的，所以我会跟你讲‘你必须要断除不善巧的动作’。”

然后另外呢，在这一段经文里面，然后佛陀他这边继续提起到“因为断除掉不善巧的行为能够通达得了痛苦跟不幸福的移除，所以我教诲你‘你应该要断除掉不善巧的行为’。反面亦是如是。”这段经文里面他继续讲“比丘们，你应该要去开发善巧的行为，开发善巧的行为是可行的，如果开发善巧的行为是不可行的，那么我就不会如斯地教诲你‘你应该要去开发善巧的行为、开发善巧的特质、开发善巧的习惯性’。可是因为开发善巧的行为、习惯性跟特质是可行的，所以我如斯地教诲你‘你应该要去开发善巧的行为、特质、习惯性’。”然后同样地，“因为开发善巧的行为、习惯性跟特质它能够帮助你移除掉痛苦跟灾祸，所以我会教诲你‘你应该要去开发善巧的行为、特质以及习惯性’。”

所以很清楚地，我们可以看得到，在原始经典里面的正见，它直接是牵涉到你应该要去留意开发哪一方面的习惯性，要去断除哪一方面的习惯性。

另外，八正道里面的正见它的内容，我们刚刚讲到业力，然后直接跟这个业力有关联的另外一个观念叫做“惭、愧”，就是令人惭愧的惭愧，这两个字惭、愧，它巴利文分别是hiri跟ottapa。

在很多的经文里面都提起到，惭愧它是善行的基础。好比说在《中部39经》里面它提起到说“作为修行者，我们应该要培养惭愧心，我们应该要以培养惭愧心而住，这个是我们修学的方式。”那什么叫做惭愧呢？惭愧它直接是跟业力有关联的。

惭跟愧它具体地来讲就是，你对于你的动作它所会导致的那个后续、它所会导致的那个影响力，你有没有畏惧，你有没有警觉。如果你知道你做不善巧的事情，它是会有长远的祸害、它是会带来灾难的，能够有这样的警觉性的人，就叫做有惭愧心。如果他能够看得到他眼前的这个不善巧的行为、习惯性、活动方式，它是会造塑起未来的某一种会伤害自己的这种人格性、会伤害自己的这种行为模式，这个叫做具备惭愧心。

然后佛经里面处处都是讲到惭愧，如果说没有惭愧的人，他就没有办法修行了。有惭愧的人，他因为能够清楚地看到他当下的那个行为的培养，跟他的长远的幸福感、跟他长远的灾祸的关联性，那这样子的人他是可以得度的，这样子的人他才会有想要修行的动机。

在《中部39经》里面有这样子的一个经文，它解释什么叫做惭愧。佛陀说“比丘们，我如此地劝诫你，你如果是一个想要追求沙门果位的修行人的话，”这边沙门果位的意思就是出世间的不同的解脱的境界，那种永远不会退堕的解脱的境界。然后佛陀他这边讲到说“如果你是一个在追求着沙门果位的修行人的话，那么在你还没有达到那个完全不会退堕的状况之前，在你还有功课没有完成之前，你必须要继续地小心留意，你必须要继续小心翼翼地去追求那个还没有完成的功课。”他用这样这个角度来解释惭愧。所以也就是说，惭愧在这个地方的意涵是指说：如果你还没有达到全然的安全、全然的解脱之前，你却产生出放逸的心理来，这个放逸的心理里面包括了“我就放松一会吧，我就在这个地方放纵一点吧，我在这个地方我就让我这个坏习惯再发生这么几次就好了。”如果你也会产生出这样这个心理的话，那就是表示说，你对于你的行为它的长远的影响力、它有可能会引发的那些令人畏惧的后果，你是没有想清楚的、你是没有看清楚的。这样子对于自己的行为它的长远效应没有想清楚、没有看清楚的人，叫做没有惭愧心。

我们再继续看一下惭愧心它的一些细节的含义。第一个细节的含义就是，所谓的习惯性，这种由业力、由这种你日积月累的意念、日积月累的这种动机它所产生出来的这个习惯性，这个习惯性它决定你是谁，因为的这些习惯性它是你不断去重复、去取乐、去避开痛苦的行为模式。然后你这样子长夜、长时间地熏习它，它会变得非常地有力道，它会变成像是一个强而有力的怪兽一样。然后因为我们的内心深处里面有很多很多这样子没有化解掉的习惯的模式，这些习惯的模式它在冒出头的时候，它会绑架你，它会把你带到不可知的未来。

所以我这边讲到 habits build and carry you，就是习惯性它是会塑造出你的人格性，同样它也会绑架你。而且一旦它在你的心里面生根了，它变得强壮了，它会产生出许多的自我保卫的机制，这一些习惯性在你的内心的深处它一旦生根了的话，它会有很多保护它自己的这种机制。

所以举一个例子来讲，如果你是一个深深地以喝酒为乐的人，虽然一部分的你晓得酗酒是不好的，不管是对于你的健康，不管是对于你的心灵，不管是对于你的长久的这种修行，它都是会有坏处的。可是呢，会有一部分的你会很强而有力地要去替你喝酒的习惯性来维护，好比说，你想喝酒的时候，心里面会冒出这样的声音来，那个声音会这样说“我每一次我适量地喝了一点酒之后，我就能够深度地放松，然后人休息是为了走更长远的路，所以喝酒是好的。诶，我最近听到这个所谓的地中海饮食的方式，每一天喝一点酒对于避免心血管疾病是好的。”你心里面会发出很多类似这一种要维护、要合理化你的某一种习惯性的声音。

然后几乎每一个根深蒂固的行为模式它都有类似的这种自我维护的机转，所以一旦它被培养起来了，你想要动摇它、你想要改变它，尤其是在开始的过程，那是很痛苦的。首先，你会很难说服你自己要改变某一个习惯。然后再来，因为要改变一个习惯，你走的是一条不熟悉的业力道路，那个习惯性它是一个熟悉的业力道路。所以就好像说，你要去改变一个水流的轨道，你是必须要另外地去挖沟，另外去疏通沟渠，那个过程是艰难的。

所以一个禅修者，他因为有正见，他清楚地看到这个坏的习惯它一旦被养成了，那个坏的习惯它有一种自我维持的机转，所以他对于坏的习惯，心里面有很大的警惕心，他小心翼翼地不要让新的坏的习惯产生出来。然后另外，他对于已经产生出来、已经根深蒂固的那个坏的习惯，他会透过各种不同的方便、他会透过不同种的技巧来想办法要改变它。

另外，跟这个惭愧有关联，也跟这个正见有关联的另外的细节就是，我们的这个行为模式还有所谓的这个人格性，你想要建立起一个能够帮助幸福维持下去的这样的一个行为模式、这样的那个人格性，它是必须要透过你的警觉、你的维护的。你如果你没有警觉，你没有维护的话，你的好的习惯它是会流失，它是会退化的。

在佛经里面处处可以看得到佛经它对于不同种天界的描述，这些天界的形成，你之所以能够投生到这些地方，然后而且不只是投生到这些地方，你投生到这些地方之后，你的心能够跟那样的环境相应，跟那种生活模式相应，你能够认同那样子的生活模式，你才会有能力在那样的天界里面享福的。

有很多的人他尽管达到了一个好的环境，他因为没有培养起高的品质的内心特质，所以他跟那样的那个环境、他跟那样的生活的模式是不能够相应的。我举一个例子，有好一些修行人到我们的禅修中心来参观，来这个地方禅修，他们都在称赞着这个环境的幽静，来到这个地方好像到了世外桃源一样。所以他们住在这样子的环境的时候，他们会可能会感觉到他们的身体健康有改变，他们的心情有改变，他们的修行的进度有改变。

可是同样地，有好一些人他们来参观这个环境，在一开始的时候他可能有新鲜感、他可能有好奇心，可是他在没有经过很久的时间，他可能在那边住了两天，他可能在这个地方住了一个星期，他就开始抱怨，他就开始觉得说“好无聊啊！这个比起我习惯住的那个大城市、我习惯的那个夜生活是很不一样的。这个地方看来看去就是鸟、就是树、就是空间。”

也就是说，如果你没有开发起足够的这种业力的资粮的话，你就算是到一个很好的环境，平时很优胜的这个环境，你也是没有那个福分能够享受的。这里的没有福分享受的意思就是，你没有那个相对应的那个行为模式，你不知道怎么样利用这个安静，所以安静对你来讲是一种折磨，安静对你来讲是一种无聊。你没有办法看到说，光是能够找到一个不被喧闹所侵袭的场所，这个是要有很特殊的因缘。

所以我在这个地方所要表达的就是，你就算是生到了天界，你就算是有好的这个福报，如果你不知道继续地去开发这样的福报，你如果你不知道如何地去用正确的方法跟你的这种好的这个生活模式相对应的话，你是很有可能对于眼前既有的幸福是置之不顾的，是置之不理的，是不珍惜它的，是不知道怎么样再更进一步地去投资它，去利用你既有的这个资源来为了你长远更大的幸福来做投资的。

另外跟惭愧有关联的另外一个角度就是，看起来小小的过患、小小的疏忽，这个过患跟疏忽它实际上在反射着、它在反映着内在有可能有一个更深的问题。那如果你因为放逸、你因为不警觉、你因为放纵自己、你因为缺少正知正念的话，你去忽略了这些小小的过患的话，那么很有可能你是打开地狱之门。也就是说，你以为这只是小小的问题，可是你看不到这个小小的问题它在积累，然后你看不到这个小小的问题你如果持续地疏忽它的话，它会在很快的时间之内变成非常大的过患。

也就是说，正见的其中的一个内容就是去了解到：所谓的自己跟所谓的世界，它是处在一种很不稳定的、很危脆的一个状况。

我们做一个非常具体的例子来说明这样的一个情形。你可能你在开高速公路的时候，因为超速而吃了警察的罚单，然后这个罚单它堆放在你的书桌的抽屉里面，你回到家之后你不想处理它，想到它就很烦，你两天不理它，一个星期不理它。一个星期之后，你想到“诶，我这个罚单还没有去付罚款，还没有去处理它”。因为你一想到它你就觉得头痛，然后一个星期过后、两个星期过后了，你可能过期了。那过期了会怎么样子？起码在美国这个罚金它是会加倍的、它是会增加的，所以原本是要罚300块美金的，因为你两个月不理会它，这个300块美金很快地它积累成为1500块美金的罚款。你每次你想到这个1500块的罚金，你就觉得很头痛，你就觉得这是一个很大的负担，所以你选择继续地不理会它。然后你这样的长时间不理会它，最后它的这个处罚它会积累到，有一天警察他登门入室，他有拘捕令，他要逮捕你到案，他要你上法庭，你是有可能进监牢的。

所以同样地，我们人世间许多的事情都是如此。我们在生活里面，如果你的屋子一天不打扫、一个星期不打扫、一个月不打扫，它所产生出来那个效应，不是说我30天没有打扫，我的那个垃圾是比起一天没有打扫的30倍，它并不是这样子那么单纯的问题而已。而是你如果你30天没有打扫你的屋子，那些没有打扫的东西它有可能它会发霉，那个你没有处理掉的跑到屋子里面来的老鼠它有可能它会繁殖，它有可能在你的屋子里面造窝，它在里面生了很多很多的baby。然后有可能你短时间你不想要去理会的一个发霉的那个地方，它这个霉因为你一个月，你因为长时间没有去留意它，它把一个重要的梁柱都腐蚀掉了，它把那个屋子重要的一个部分都蛀蚀掉了。

人世间它就是这个样子，它是你要几乎是随时随地地去警觉、去维护、去保持，然后去纠正错误。你如果你长时间地去忽略，长时间地去允许你的这个所谓的自我，长时间地允许你这个自我所居住的世界它去败坏、它去倾向混乱的话，等到你发现到这个问题已经是大到你难以处理的时候，你那个时候才想要回心转意要处理它，那个困难度是多了好多好多了。然后你有可能会困陷在一个恶性循环里面，因为你看到你的世界是如此地充满混乱，你的屋子里面是如此地充满垃圾，它有那么多那么多让你费心费力的事情，所以使得你更加地无力、更加地挫折、更加地不想要去面对这个问题。

然后在这样这个状况之下，那个地狱它就发生了，这里的地狱就是指说，它会完全淹没你，让你没有能力去做任何的接下来的管控、接下来的改变的动作，[因为]那么大程度的混乱、那么大的程度的痛苦。这就是为什么佛陀他一再地强调惭愧，这种惭愧就是对于在那个小的地方，对于一般世俗的人他会忽略的小的问题的一种警觉、一种警醒。

我再举另外一个例子。记得阿姜Jeff他曾经讲到过，在泰王他过世的时候（泰王应该是前一阵子过世，应该在半年前吧，几个月前过世的），举国哀悼，然后那个被委任主持这个泰王丧礼的、像国师级一样的那位祭司，他是一个婆罗门。在泰国这个国家它在处理很多丧事的时候，它会找这个不是佛教的婆罗门来主持丧事。然后阿姜Jeff他曾经说，他在电视上面看过这个婆罗门被人家访问的那个过程，他在这个访问的这个过程里面，人家提起到他被委以重任这个为期几乎是一个月的丧礼，那个最高的权责就是在这一个人的身上。

那当时阿姜Jeff他讲到说，他看到这个人的时候，心里面产生出了一念的不悦感。那个时候我很好奇，我就说“为什么你看到这个人会产生出一念的不悦感？”阿姜Jeff他那个时候他一时间还想不起来，想了好一会他讲说“因为我从他的语气、我从他的肢体语言里面察觉到有一丝的慢。”

我当时我听到他这样子讲的时候，忍不住地好像要掉眼泪了。之所以要掉眼泪的原因是，我们今天我们修学的这个佛法它是如此地完善，它是把我们人所会犯的几乎所有种的那些小小的毛病，乃至那个飘忽而过的慢心，它都交代了，它在提醒我们：你要留意这个，你只要还有这个的话，你就必须要继续努力，你还没有到一个完全安全的境地。光是想到今天自己所修学的这样一个道，它是如此地提醒我们，要对于那么小的过失都要有惭愧、都要有警觉，然后它所讲的解脱的境地是连一丝一毫的不清净、连一丝一毫的盲点它都不允许的，这就让我自己感觉到非常地感动，心里面是充满了感恩的。

另外跟正见有关联的另外一个细节，这个也是跟业力有关联的，它也是在佛经里面常常看到的，就是：如果你自己都不在乎你自己的苦乐，你自己都不在乎你自己长远的命运，这世界上没有什么可靠的救世主、没有什么可靠的外在的力量它能够帮助你。当然你有可能非常幸运地偶尔遇到贵人，偶尔遇到外在施舍你、救援你的力量，可是那个只是一时的救济。这个就好像说，如果你失业，然后穷困潦倒，你有可能很幸运地遇到一个慈善团体、遇到一个愿意帮助你的人，给你施舍一餐，让你这一个月有寄身之处。可是如果你要做一个有一个好的工作，然后你能够长时间地懂得怎么样经营你自己的财富，你能够在那种经济上面也没有后顾之忧的情形之下继续努力的话，最终你必须要靠你自己。

同样地，这个世间几乎所有的长远的、有价值的、那种可以延续性的幸福，它都必须是来自于你自己，改变你自己。如果不是这个样子，你以为说你能够透过一个外在的环境的改变、透过一个外在的救主，好比说，你认为说我今天如果我的女朋友她爱我的话，或者我的先生他爱我的话，或者我的某一个人他对我怎么样子的话，那么我就好了。你如果抱着这样的一个念头的话，你在很短的时间之内你就会失望，在你那个女朋友开始喜欢你不用很久以后，在你得到了这个，不用很久以后，你就会发现到，实际上你的女朋友喜欢你与否，跟你长远的幸福感、跟你长远的安全感，那个关联是不大的。

真正的那种长远的幸福感、那种生活上面的笃定、那种你发现到你的整个生命是不断不断地朝着光明面、不断不断地朝着幸福面、不断不断地朝着解脱面在前进，那个最终是要发自于内心，那个最终是要发自于你有一套能够很系统性地改变你的行为模式、很系统性地改变你起心动念的方式，那个是有关联的。

我们继续谈这个惭、愧、正见、业力有关联的其他的认知。为什么佛陀他讲到，如果一个人他会讲谎话的话，他如果会讲不真实的话的话，他就有可能会造任何的一种恶。对于佛陀而言，正见它跟真实是有绝对的关系的。这里的真实的意思，最重要的就是，你有没有能力能够诚实地面对你的内在，你有没有能力能够诚实地去看到，是什么样的动力在造成你的幸福、在造成你的困顿。

一个诚实的人，习惯性地他在透过语言来代表真相、来诠述真相，这样子的人他才能够有那样的心量，那个心量是远离欺骗的心机的，远离不吉祥的心机的，这样子如实地看待自己。你有了这样的这个心量，你才能够知道，什么样的东西在你内心里面是宝贵的。你如果你有讲谎话的习惯性的话，你不要以为你只是在骗别人而已，实际上你在做的事，你在让你自己没有办法相信你自己。

因为我们的内在所谓的自我，终究而言，它实际上不是自我，它只是许多不同的声音，它只是有许多不同，可能长时间、短时间所形成的习惯的模式。所以你自己发出来的声音、你那个内在发出来的声音，严格上面来讲，并不是你自己在跟你自己讲话，而是那个内在它有很多很多不同种的众生它在发出声音来。

那你只要有讲谎话的惯性，你就没有办法知道你现在内心里面听到的这个声音它是对你好还是对你不好，它是不是有其他的企图，它是不是有其他的心机，你就没有办法如实地看待这个因果关系，如实地看待你的动机它是怎么样造成你的幸福，或者是造成你的痛苦。这就是为什么我们在一切的时刻里面小心翼翼地去诠述真实、去代表真实、去以真诚来对待别人、去以真诚来面对你的内心世界，是如此地重要，它也是惭愧的一个部分。

所以惭愧，惭愧的是什么？惭愧其中的一个东西就是你去发现到，你是有欺骗自己的潜力，你有欺骗别人的潜力，然后只要有这样的这个可能性的存在，你就不可能是一个真正可靠的内在导师。你内在你在教导你自己的那一个自我，那个内在在引导着你，一直在发出那个声音，在跟你讲说“你现在该做什么，你未来应该要往哪里去，你应该朝着什么样的目标前进”，那个声音它就不是百分之百可靠的。

然后你如果你能够让你内在的老师他是一个越来越可靠的人，你能够越来越信任他的人，它是直接关乎到你能不能够修行成功这样的问题。

另外一个跟正见、跟惭愧有关联的就是，我们对于苦乐的评估的能力。从当代的心理学里面的研究，我们对于苦乐的评估的能力是极度不可靠的。怎么说呢？我们对于苦乐的评估，它不是只是评估说我现在我做这个事情，我马上我能得到多大的快感，我马上我会得到多大的疼痛感。我们人类是一个比我刚刚所说的那样的状况远远复杂多了的这样的一个动物。我们的评估里面它包括了，除了我刚刚讲的这种短程的、这种即时的苦乐，它还包括了长程的这个计算、这个规划。

所以举一个例子来讲，你有可能你因为眼前小小的痛苦，你愿意付出这样子的这个努力，它会换来长远的幸福，它会换来可能是10倍的果报、100倍的果报，甚至是无法限量、无法计算的这样的一个果报。那我们作为一个有智慧的人的话，你就必须要能够忍受得了这个短时间的痛苦、短时间的不方便、短时间的不舒服，以换取那个长远的更大的利益。

也就是说，作为一个人类，我们要计算的它不是只是立刻的、现成的舒服感、不舒服感、中性的感觉，你所服务的不是只有眼前的你，你所服务的是所有未来的你。你有可能你服务的只是你眼前的你，可是你的这种服务的方式它是没有办法跟所有未来的你是合辙的。所以你可以让当下的你高兴，可是未来的你会对于当下的你生气，他会对于你眼前所做的这个错事他会很懊恼、他会很后悔。

所以一个有智慧的人类他不断地在调节他的行为，他调节的模式就是：我怎么样让我眼前的那个苦乐、我让我眼前的那个需求，它最大化地去跟那个未来的我的需求是平衡的、是合辙的，它是不会有严重的冲突的。

所以佛经里面你处处会看到佛陀他在讲，那种能够带来短期的安乐同时也能够带来长期安乐的，这样的活动你应该要去进行。那种会带来短期的不安乐，可是长远很大程度那个幸福最大化的，这样的活动你还是得要忍耐、去行动。然后依此类推，那种短时间带来给你安乐，可是长时间会带来祸害的，或者是短时间会带来不舒适，长时间也会带来不舒适的，[这样的活动你应避免]，你要能够做这样的这种复杂的推算。

可是一般而言呢，我们人类对于这种苦乐的推算，他的能力是非常的薄弱的。所以你看到的往往是，一个人他情不自禁地被他眼前的苦乐感所绑架，他会忘失掉他的长远的苦乐感。这就是为什么习惯性、坏习惯是那么样地难改，那个已经上瘾了的那个瘾头、那个已经成瘾了的那个行为模式是那么样地难改，因为你很难说服那个当下的自己说“继续吸烟下去对你的长远的未来是不好的”。眼前的那个自我他不断地在哭叫着，他在大声地呐喊着“给我！给我！给我！我就是要！我就是要！我就是要！给我吸那么一口，那是多舒服啊！让我可以忘掉未来，让我可以暂时不要想到未来！”

你如果你对于生命的这一种行为模式有深度的认知的话，那么你就会心里面常常想到要依靠佛法、要皈依法。要依靠法、要皈依法的意思就是，你不断不断地以佛法、不断不断地以正见的内容来框架自己、来引导自己。因为你如果不这样子做，你依靠的是你当前的内在的那个呐喊、那个声音、那个好恶、那个你觉得什么会让你舒服、什么会让你不舒服的这一种惯性的话，你基本上你是不会朝着善、不会朝着光明面一致性地、一惯性地、稳健地向前的。你会时常是佛魔交争，你会时常是走一步退两步，然后走两步退一步，长时间下来还是在跟那几个习惯性在打混，在跟它纠结。你是没有办法像佛经里面它所讲的“朝行道，暮必得升进；暮行道，朝必得升进”，早上的时候这样子不断地一步一步踏实地修道，清楚地朝着一个方向前进，到了晚上的时候，你已经到了一个不同的地方，你已经往那个正确的方向走了好长的一段距离了。你在晚上的时候这样子做，你到了早上的时候，你已经朝着那个正确的地方已经走了好大的一个路程了。

一般的人在没有一个价值观、一个稳靠的正见作为框架这样子引导，他是像被风所摆弄、被风所吹袭的蒲公英的种子一样，你要被刮到什么方向你是不知道的。因为我们内在的业力很多，然后不同种的业力它要把你带到不同种的方向，所以东西南北你最终你会落到哪一个境地去，然后落到了那一个境地之后，你所形成的那个新的自我它会如何地去爱恋那个新的地方，它会再把你的这个自己带到什么其他地方去，那是难以推知的。

所以如果你深刻地知道这一点的话，你心里面就会知道皈依是一个多么重要的事情。在原始佛法里面，皈依的意思不是说“我皈依的是哪一个师父，我是加入了哪一个帮派，我是加入了哪一个法门，我是加入了哪一个团体”，它不是以这样的这个方式来定义皈依的。佛法里面的皈依三宝它不是针对着哪一个团体，它是没有帮会、帮派的意识形态的，它里面是不断地以正法作为它的依皈。所以当他对于一个佛教的团体跟当他对于正法这两种忠诚有抵触的时候，他没有例外地会选择以正法作为皈依的对象，他的最高的那个服从的是正法，而不是某一个团体、某一个人。

另外跟正见有关联的，佛经在不同的地方曾经讲到，人类他跟畜生道不一样的地方，它讲到为什么作为一个人类我们有修行的可能性——你如果你不具备一个人身，假设说你是在地狱道或者在恶鬼道，那个地狱跟恶鬼，你的心是完全地在跟痛苦挣扎着，它是没有多余的闲暇、它是没有余力去思考这种长远的问题、去思考自己长远的命运，去做出那一种能够改变自己的环境（不管是内在的环境、外在的环境）这种适当的努力来造塑自己的未来的。

那人跟畜生的最重要的差异，差异在什么样的地方？或者人跟其他道比较起来。佛经里面讲到有三个差异点，一个叫记忆胜，一个叫梵行胜，一个叫勇猛胜。记忆就是memory那个记忆，你记得什么东西，你的记忆好不好的记忆。梵行就是勤修梵行，梵就是梵文的梵，行为的行。勇猛，勇敢的勇，猛烈的猛，勇猛胜。有这三个特质。

那什么叫做记忆胜呢？一般的人他对于佛经他是望文生义的，他以为就是说我们人类有比较好的记忆，比起这个畜生有比较好的记忆。但是这样这个解说是很肤浅的，实际上佛经里面它讲到记忆胜它是有它的深意的，它的这个深意就是来自于说，我们人类具有一种能够从过去的经验里面、能够从过去的记忆里面归纳出一些模式来，尤其是跟业力有关联的模式来。所以你能够了解业力，你能够知道什么叫做善有善报、知道什么叫做恶有恶报，然后知道说，这个善有善报、恶有恶报它并不是像后期佛教所讲的那种单线性的、宿命论的善有善报、恶有恶报说。

它这边讲的那种善有善报是：知道说什么样才是恰当的努力能够带来的幸福；什么样是疏忽、什么样是放纵、什么样是放逸它会带来的灾难；然后你能够从过去这些经验里面得到归结，你能够归纳，你能够做总结，所以你能够看得到，你过去曾经在欲乐之中、在感官的愉悦感之中迷失过。然后那个感官的愉悦感它舒服归舒服，可是那个不是你想要的，那样子的舒适感它是空洞、它是肤浅的，它是有非常多的副作用的。你能够得到这样子的归结，所以内心里面你有一种想要追求更美好的东西、更美好的经验这样的动力，这个叫做记忆胜。

什么叫做梵行胜呢？一般的人把这个梵行就只是解释为禁欲主义，就是指说没有男女情欲的关系，这样子叫做梵行。可是实际上在巴利文或者在梵文里面，那个梵行，那个brahmacāri，它的那个意思是指任何一种能够克制自己的努力。也就是说，当你在想办法要去改变你的习惯性的时候，你在一开始的那个不舒服感，那个一开始的时候那个不熟悉感，我们人类是有可能因为为了一个更崇高的目标，而愿意去忍受那个在一开始的不舒服感，那种克制自己，那种收敛自己。我们有这样的能力，所以叫做梵行胜。

这个梵行胜就是，你不是只是被那个眼前的、短期的苦乐计较所绑着的，完全被这样的这个力量推逼着。你的内在可能因为得到好比说佛法的启发，你因为忆持着佛法，所以你愿意去克服自己，愿意在小的地方、大的地方，好像是铁杵磨成绣花针这样子，日以继夜地付出努力来，就是为了要能够改变你的惯性，能够塑造出新的品质、塑造出新的品格来，这样子的能力叫做梵行胜。

你如果你看一看，好比说畜生道，那个畜生、那个非人类的动物，它们的模式是怎么样子？我看到我们家里面的猫咪，它们几乎是百分之百惯性的奴隶。所以当它们害怕的时候，当它们紧张的时候，好比说它们小的时候刚到家里面来，那个时候我们还不晓得它们的习惯性，想要给它们洗澡，它们知道要准备要洗澡了，那种完全被害怕感所瘫痪的那个样子，它们在洗澡的时候那种哭叫，那个好像是进到了屠宰场被屠宰那么样的凄厉的叫声，它是没有办法管控它的情绪的。

动物、畜生界，你如果看它们平常的惯性是怎么样子，你在大自然里面，你看看大自然里面那个土拨鼠，它主要是有什么样的动力在推动着它？你去看看鸟，你去看看野雉、雉鸡、走雉，你去看看爬虫类的动物，蜥蜴，乃至蛇，乃至昆虫，它们最强大的动机是什么？其中一个最强大的动机就是恐惧感，它们几乎是无时不刻地在紧张，无时不刻地在留意着什么东西要去威胁它，环境里面有什么。它是被吃的欲望、被繁殖的欲望全然地推逼着，它几乎是完全没有任何的余暇能够跳离开它的习惯性，然后观察它的这个习惯性，然后有足够的空间去做更长远的思考、去做更长远的计算（就像我们人类一样能够透过正知正念来知道自己到底在做什么，然后这样子的做法值不值得，这样的做法里面有多少的可调控的、可管控的、可塑的空间）。

然后继续，人类的第三种特质叫勇猛胜。有什么样的生物能够像我们人类这个样子，他是可以为了一个崇高的目的、为了一个崇高的价值，去发动内在的动力，去发动、去善用你内在的资源，去知道怎么样勇猛地活，知道怎么样精彩地活。你如果看到很多过得很舒服的天道的众生，它在那个舒服的那个状况里面，它几乎情不自禁地产生出安逸感，它的危机意识会降低。你甚至看人类也是这个样子的，那个生活过得越安逸的、越舒适的，一般而言，他越加不知道人间疾苦，他越加没有危机意识。然后一般那个生活在困难之中的、很困难的状况之中的，他满脑子想到的只是“我要怎么赚钱，我要怎么样地脱离开这个贫困，我要怎么样脱离开这个不舒服感”等等的。

要能够像我们人类，我这边的人类的意思就是，你的生活中是有苦有乐的，可是这个苦跟乐它没有大到让你迷失了你的方向感，你有恰到好处的这个痛苦，所以它好像是在那个地方提醒着你，告诉你进步的重要性，告诉你修行的重要性，它让你知道说，还有比这个状况更好的。然后你有恰当的这个乐，所以你能够有足够的余暇，你有足够的精力，能够去从事那些有价值、有意义的那些努力，这个叫做勇猛胜。

再讲一点点，还有一点点的时间。另外一个帮助我们理解正见内容的，就是去看佛经里面所讲的无明，无就是无敌的无，明就是光明的明。那个无明在佛经里面一般都是把它定义为正见的相反，所以你越能够了解无明，你就越能够了解正见的内容是什么。在当代的佛教圈子里面，一般的人把无明解释成为“不了解缘起性空，不了解诸法性空，不了解无相”等等的这样的这个解释法，同样地，他是把它当做是一种本体论来阐述。可是原始佛经里面这个无明，它从来不是用这样的这个解说法的。

首先我们看一看《相应部12. 52经》它讲到什么叫做无明，它说“无明就是你不留意，然后漫不经心地允许你自己的意念不断地跑到那个会增生你的执着的地方，这样叫做无明。”我换一个角度来讲一下，就是说，如果你会不经意、会不小心、会常常习惯性地允许你自己的注意力跑去在那边幻想着、联想着、关注着那些会激发起你的欲、你的贪、你的饥渴感、你的执着，你对这个世间、你对这个五蕴的执着的，所有这样的那种盲目的那种状态，这种不留意、不经心、没有警觉，这个叫做无明。意思就是说，只要你没有处在那个有清楚的方向感的状况内，处在那种不断的在脱离开执着的那个状况之下，那样子的安逸、那样的不用心就叫做无明。

另外《相应部12. 23经》它用这样的方式来解说无明，它说无明就是你没有去留意诸法它的集跟灭。别忘了，这个地方的集跟灭，意思并不是生跟灭，它这边的集的意思是指，你是怎么样制造出来、你是怎么样地把一个境况制造出来，那个叫做集，它不是纯粹的生这样子的问题。去留意一个境况它的集跟灭指的是说，你眼前在做什么把它制造出来，你眼前你可以做什么或停止做什么让它瓦解掉，这个叫做留意它的集跟灭。

所以举一个例子来讲，如果你不知道生气它的集跟灭，你只是盲目地随着生气所转，这个生气产生出来，你是完全被它吞没的，你是完全被它吞逼的，这个就是一种无明。

然后其他的经典里面它有用这样的这个方式来解说无明：如果你不知道你目前这一种以贪欲为基础动力的生存方式它是充满了危险，它是充满不确定性的，然后你可以在这样的这个状况之中，你能够安逸，你能够产生出安全感，你能够产生出美感来，这样叫做无明。

所以今天讲到这个地方，我要做一个总结。所谓的正见它到底是什么？它不是你对于某一种实相、你对于某一种本体的认同，它不是说“我认知到了宇宙它的本质是无常、苦、无我的”，或者是“我认知到了宇宙的本质它是空性的，我认知到了宇宙它的本质是缘起性空的”，它并不是这个样子的。正见它是直接跟业力有关联的，佛经里面它如果提到无常、苦、非我，它是联系着这个业来讲的。

怎么讲呢？如果你把五蕴当作是你的“我的”的话，这样的业力它有什么样的结果？你会不会因为五蕴的改变而担心？而感觉到压迫而受苦？你会的。这是佛经里面它的一个结论。所以也就是说，正见在这个议题上面要你认知到的并不是说“宇宙它的本质是无我的”，它要你认知到的是：你的行为它有后果，如果你的行为它是“我把一个东西当作我”，那么这种“我把一个东西当作我”的这个动作，它会有苦乐的效应。你对于这样子的问题的认知跟承担，这个叫做正见。

我再换另外一个角度来讲，正见它直接是跟你的价值观、跟你的动机有关联的，它不是只是一种形而上、哲学化，一种所谓的“般若”那个层次上面说“一切诸法皆空，诸法皆平等，诸法皆如，诸法皆空幻”。它是一种会影响你的行动力，所以你如果是一个有正见的人的话，你会想要去开发某一些事情，你会想要去断除某一些事情。你如果你是一个有正见的人的话，你心里面会有一个很清楚的尺会知道，你现在该脱离开什么样的状况，你应该要进入到什么样的状况。你如果你心里面是一个有正见的人的话，你会有清楚的价值观，你知道哪一些东西是不好的、是你不要的，哪一些东西是好的、是很值得要的，然后为什么你要、为什么你不要，跟这一方面的思维、跟这一方面的评估有关联的，它是正见的内容。

OK，因为时间的关系，我们在这个地方就先暂时打住，大家有没有任何的问题或心得？

（贤友：朱老师好，有位朋友问的，因为您今天正好说到这个业力的问题，他想问，业力是怎么样地流转和相续的，业力是怎么从这一世转到下一世，或者是转到另外的一个身体上？）

这个牵扯到本体论的问题了。印度教或者是其他宗教就会辩论说，业力它到底是五蕴的一个部分还是是五蕴以外的一个部分？如果是五蕴的一个部分的话，那人死掉的时候五蕴都已经坏败了，那是什么东西延续？你如果是说它不是五蕴的一个部分，那么你可能产生出来的问题是，那么在什么程度上那个还是同一个人在承续着那个业力？他会有这种无边无际的这种困惑。所以佛陀他的建议就是说，完全不要往那个角度去思考。

（贤友：还是戏论，对吧？）

对，它是一种戏论。然后对于业力的那个思考的模式，你要从所谓的现象学这个角度来认知。现象学就是说，这个在你的经验上面它感觉是怎么样子，它是用什么样的方式呈现出来。然后在我们的经验里面我们会看得到怎么样呢？我举一个例子来讲，你的朋友跟你相处的方式，你的朋友是不是他会信任你，然后他会信任你一个很重要的一个原因，就是因为说，你在过去跟他的相处的过程里面，常常都流露出你是一个有惭愧心、你是一个有道德观念的人，你是不会占他便宜的，所以他可以不用跟你斤斤计较，你的朋友跟你在一起的时候，他知道你对他是没有不良的动机，你不是以心机在跟他相处。

然后你只要你过去是对他是这个样子，那么以后你们两个人相处在一起的时候，你们可以都不需要很耗力气的，不需要你防我我防你，不需要尔虞我诈的，你可以知道说我们的起始点都是真诚的。这就是一种业力了，这个业力就是跟你的名声有关联，跟你的那个过去的历史有关联。

然后你会发现到说，当你用这样这个方式对待别人，比起你处处小心翼翼地要去提防别人，跟处处想要在小的地方去占人家便宜，你得到的那个结果是什么样子呢？那种真诚相处，虽然说你没有办法在很多小地方占人家便宜，但是那个得到的好处比起你有可能占到便宜要大多了，这是一种业力。

所以同样地，佛陀他看到的，他在得到解脱的智慧、得到漏尽通之前，他先得到两个神通，天眼明跟宿命明，这两个都是跟业力有关联的神通，这就是为什么说在佛经里面它一直强调着佛陀他是得到三明的人。这个是很有意思的，大部分的这个当代的佛教徒他只强调漏尽通，他说佛陀他是烦恼漏尽的，他那个天眼、他那个宿命通，那个是可有可无的。

可是原始佛经它并不是这个样子，它几乎讲漏尽通，它都是跟天眼通、跟宿命通连在一起讲的，它很强调这两个神通，为什么这个样子呢？因为这两个神通直接跟业力有关联。天眼的意思就是说，你去看到当下众生它轮转的模式，它是依着业力的轨迹在轮转的。你的生活的品质、你的幸福感，还有你的那个过患，它直接是跟你活动的方式有关联。你在培养着、你在累积着什么样的习惯性？你跟那个环境互动的方式是什么样？你注意力是放在什么样的地方？你是怎么样在汲取快乐？你是怎么样在维持着这个快乐？你怎么样在保护你自己，所以你不让，好比说安逸感，好比说自我放纵，侵蚀自己的那个行为模式。那你如果具备了这个天眼通，你就能够看到，没有例外地，众生的苦乐它最关键的那个核心的因素，就是跟他的心是怎么运作有关联。

那宿命通同样地，你就看到过去，过去你的自己也是这个样子，过去你的不同种的那种轮转模式，你所经验到的不同种的那种苦乐，它都是跟你怎么用心有关联的。

然后因为有了这两个神通的辅助，所以佛陀他才证得漏尽通，它是建立在前面的那两个神通上面的。也就是说，他的这个漏尽通是建立在对于生命它的那个业力模式深刻的了解上面的。

（贤友：我也觉得，因为我朋友问我嘛，反正我就觉得这个好像跟实修实际是不太关联的，所以我也解释不清楚。）

你可以透过内心的开发可以知道说，这些惯性、你的起心动念它所产生出来的那个影响力，它是有长远的效应，你了解这样就好了。至于说它是怎么样的那个承载，讲一个有一点离经判教的话，因为听起来可能是很有争议性的这样的一个话：就算在本体上面有灵魂，那又怎么样呢？佛教它所关心的不是说在本体上面你有灵魂、你有“我”，它不是关心这个。它的所有的那个讲“无我”，它对于那种灵魂论的批评，通通都是在行为模式这个层次上面在做批评的。也就是说，你的心有没有在形成自我？你的心有没有在把什么东西抓起来，当做是自我？

你如果是在本体上面你有没有自我这个问题，你有没有灵魂，是不是有一个灵魂在承载着你的业力，它有，它没有，那又怎么样？你就姑且，你为了要在修行的时候移除掉你的这个疑惑，你就姑且这样子想吧，你就说“在这个心里深处里面，它有一个这种一个程度上面保存着业力的这样的一个机载、这样的一个载体。”可是针对这样的一个载体，你的心有没有对它产生出认同？你有没有对它在抓？你有没有在依附着它，在依恋着它，在对它产生着自我感？那个才是重要的问题。形而上上面你到底是不是有这样的一个载体，那个就不重要。

所以像日本他们有所谓的批判佛教徒，那个批判佛教徒他们讲到说“所有讲到真心的佛法都是错误的。”日本有一个叫做“批判仏教”，有一个叫批判佛教Critical-Buddhist，他们就是讲到说“你怎么样判知一个佛经它是外道，它是一个伪造的经典，它是一个外道的经典，还是它是真正的佛经？”然后这个日本的批判佛教的结论就是：如果这个经典里面它讲佛性、它讲真心这方面的这个问题，它就是外道。

可是我对于这个事情有一个不一样的看法，我并不认为说如果你讲到有一个不死之心，你就一定是一个外道。关键不是在于说那个不死之心，关键是在于说你在面对着这个所谓的这个不死之心，你的内心产生出什么动作来。

那对于大部分的人而言，他们经验到的，他们自认为这个不死之心，他心里面马上对它是有依附感的，他讲说“这是我的本来，这是我的本我，这是我的自性”。当你这样子认知的时候，你的心里面实际上是有在依附着这个经验的这样子这个动作，然后这个依附的本身它就是一种轮回。

所以问题，你要判定一个教法它是不是佛法、它是不是外道，我的观念是，你完全不要用本体论的角度来判断。你说“它是真心，这样就是外道”，你说“它不是真心，它就是佛法”。或者是上一次曾经有一个朋友他寄了悲智的书给我看，他是比较《楞严经》跟《阿含经》，然后那位作者他的结论是“佛法它最终它讲的是无我、无自性，那《楞严经》它讲的是有本来的这个自体，所以它就是外道”。

我对于那样的一个结论我是不认同的，我不认为说佛法跟外道它的差异是可以把它归结为在本体论上面的这样的一个差异性，我不认为说佛法它最高是讲无我、无自性。我认为佛法它最高讲的是没有执着，这是佛法最高的。那个讲什么无我、无自性，那个都还是戏论。因为在很多的地方佛陀他讲到说，无我它还是一个邪见的。佛法的最高的真理不是无我，不是无自性，佛法的最高的真理是，你从业力的这个角度来看，看到说，只要有执着就有痛苦。然后这个执着它包括了，对于这个身心里面所产生出来的任何经验，你有可能对它认同，你也有可能把它认为说“那个是我的本来”。那个认同的动作，那个去依附它的那个动作，那个本身是问题。不是说在讨论那个真心、真我这个部分是问题。我不知道这样子听是不是很抽象啦。

（贤友：不抽象。我现在就有一种体验，就觉得只要是心能够感知的那个就都不是心，我就觉得所有能感知的都是心的影像。）

或者还有另外一个讲法，就是说能够被抓取到的、能够被认同的、能够被攫取为对象的，那个都还不是心。

（贤友：对，就是你能取为对象的就不是心。我现在有时候，在禅坐上好的时候，心会有一种若有若无的状态，就是它在接触境界的那一瞬间它是若有若无的，那种动荡非常地减弱了。这个现象对不对？）

而且它是可以减弱到就是说，它是完全不成为一个干扰源，那就可以达到这种全然的寂灭的这个状况。然后之所以能够达到全然的寂灭，并不是因为说你认同了无我、无自心，而是因为所有的欲望都......

（贤友：跟那都没关系，是吧？）

是的。所以你的朋友的这个问题，业力是怎么传递的，有过像刚刚讲的这种经验的人，他这一方面的疑惑他自然而然全部都会消失掉，你就不关心到底有我还是没有我......

（贤友：对对对，好像我现在是不关注。）

......都是动作、业力，这个动作它怎么造成苦乐，这方面的问题。

（贤友：但是因为你已经知道所有你感知的东西都不是你的话，我现在就是感觉“我”的那个感觉好像是变弱了，但是如果是稍微地有那个东西还在那飘着的话，就有抓的动作，就有那个依附境界的动作。而且那个心已经是变成一个很轻，什么东西一来，马上就在水波纹上好像飘过去一个东西，你就会知道。因为我以前就是慢心很重，那是我知道的，但是因为生活的经历把它压得很深，心灵很深处的底层的东西，那现在它浮上来了，我就能感觉到。比方说我听谁说话，一听，在心上马上就飘一个，我觉得那就是嗔心，就是不喜欢这个人的话，它就会飘过来。但是如果你经常这么去觉察，它会越来越淡。）

对。

（贤友：还有一个问题，我想问基因跟心是什么关系？）

它的那个关系很微妙啦，但是在细节的讨论上面它也是跟本体论有关联的。我们作为一个禅修者，在禅修的范围里面去探索这个，你就是只需要观察到说，你的内心、你的身体的深处，它常常有一些这种莫名的力量在摆布着。然后这个摆布的力量，你也不能讲说那个是你的选择。你为什么会有这样的一种冲动感？你为什么会有这样的这个方向？你为什么会有这样的这个好恶？这个真的是好像那种大自然的力量，所以你看待这些在推逼着你的内心、在吹拂你的内心的这些力量，纯粹是以一种看待大自然、看待“他”、看待非我的这些现象，用这样的这个角度来看。

然后你越清楚看到这个身心它真的是一个另外扛起来的东西，是你跟它连结，所以它才会在心里面造成涟漪。你越看清楚这个，你就越不会有这方面的疑问了。当然，你如果你是为了探索生物学，你是要作为一个生物学家，然后你去探索基因，那也有那样子探索的方式。可是作为一个禅修者探索基因的话，再一次，他就是从现象学的角度来探索它。现象学的意思就是说，在经验上面、在行为上面，你看这个东西它怎么样影响心，你看你是怎么样应对它，你看你应对它的这种模式它怎么影响你的苦乐，是从这样的这个角度来看待基因的。

这个看待基因它是一个非常好修非我想的一个角度，非常好修苦想、非常好修他想的这个角度，所以它是可以跟修行有关联的。阅读基因的书籍的时候，我一边读一边就好像在修学他想一样，那个整个过程是有一种好像入定的，而且读的是让我那种很清楚的那种离系的感觉会产生出来，在阅读这种关于基因方面的东西的时候。

就是很清楚看到说，那个你现在你盘踞的这个自我感，它实际上就是一些指令，它就是一群盲目的指令，然后你很难去看得到说它是从哪里来的，你只能看到说你是被它绑架着、你被它吹拂着。然后你只要你继续盘踞在这个东西上，这些东西它就会继续摆布你，那些指令它就会继续摆布你。

（贤友：我的看法是，基因也是一种自然法则，我看了基因以后，我觉得对佛陀是非常敬佩，就是他在2000多年以前已经认识了生命的状态，但他是用五蕴来形容生命的状态，但是现在科学是用基因来解释生命。但是人类的解释是为了长寿健康，佛陀的解释为了跳出生命的轮回。然后我还有最后一个问题......）

因为时间的关系，我们得中断了。我们待会共修回来之后，那个时候麻烦你再提出来一次。OK，我们有差不多 14 分钟休息的时间，然后我们在整点的时候我们会再回来进行周末的共修。然后我会鼓励大家利用这15分钟，你能够做伸展运动、运动、走动走动，最好是不要一直待在电脑前面盯着荧幕，这样对于接下来的禅修是没有帮助的。OK，好，那我们待会再见，拜拜。

## 2018.03.10【正志/正思维（samma-sankappa）——体现行为主义的八正道（上）】

欢迎大家参加每一个月第二个星期的佛法的研讨。那这个星期我们要讨论的话题是正志，又翻译叫正思维，它就是所谓的八正道里面的第二个项目。我们上一次我们也提起到正见，就是八正道的第一个项目，这个见是见解的见。那今天我们讨论的是正志，或者翻译叫做正思维sammāsaṅkappa。

那在讨论这个话题之前呢，我想要再跟大家谈一点点有关于所谓的般若系统跟佛法的一些重要的差异，因为在上一次研讨会之后，好几个朋友都有问到这方面的问题，都觉得可能需要做进一步的澄清。

那我们如果纯粹从简单的历史的角度来解释的话，所谓的般若系统它是一个在佛陀入灭之后，最早200年，有可能是300年以后所出现的一个新的思想，它是属于后代的大乘佛教的一个重要的一个哲学的基础。可以讲说，后代的大乘佛教，不管你是看中观，或者是看唯识，或者是看如来藏，它或多或少都是跟般若系统是有关联，它是建立在般若系统这个基础上面的。

那因为般若系统它在佛教的后来的发展里面它有那么样的长远的影响力，所以很多的人他们在解释原始佛法、在解释早期经典的时候，他们有的时候不自觉的是用般若系统这样的一个角度、这样的一个看法来诠释佛法。那这样的这个做法它是有很多值得商议的地方。

**幻灯片内容**

**般若系统与佛法的重要差异**

相——从“实相”开展的解脱观以“观慧、法忍”为主（母子界线的比喻）

行——从“行、业力”开展的解脱观以“改变动作、消灭瘾头”为主（在这个系统中观慧是服务此主轴的）

般若系统中的“无分别智”、“法法平等”、“烦恼即菩提”

佛法中的“检择分别”、“此苦/不善真实是苦/不善”、“人生的意义、修行的全部，都在意向（如理作意）”

我们看一看般若系统跟佛法的一些重要的差异。首先这个般若系统它有一个非常重要的一个观念，这个观念跟这个所谓的“相”有关联的（相就是形相的相，就是木字旁的相）。

那什么叫做相呢？我们从儿童发展心理学的这个角度来做说明。我们都晓得，婴儿它们在发展的时期里面有一个阶段，它是没有能力将它的自体跟它的妈妈区分开来的。这一种能够清楚地区分说“自己有自己的个体，妈妈代表是另外一个个体，我这里是一个人，妈妈代表是另外一个人”，这样的这种认知，这样的一个界限上面的分野，这个是要到比较后来，孩童它在成长的过程里面比较后来它才开发出来的能力的。

那在一开始的时候，这个孩童它跟妈妈没有清楚的分界的感觉，它跟它妈妈感觉上好像是一体的。那为什么到后来会有这样的这个分野呢？为什么会有这样的这个疆界的这个感觉呢？当然我们都晓得，很多时候婴儿它在肚子饿的时候，它还不用哭叫，它还不用跟妈妈祈求奶水，妈妈光是看到这个婴孩它的肢体的语言，她光是看到它的脸部的表情，她就知道小孩子肚子饿了，所以能够在最短的时间之内给小孩子提供奶水。那所以小孩子它的这个需要奶水的欲望的产生跟获得奶水的那个时间上面间隔是很短的，那个间隔很短，所以它没有去区分疆野的这个必要性。

那慢慢地，这个时间久，有时候妈妈她不一定能够不间断地、长时间地一直在观察着这个婴孩的需要，有时候妈妈她可能在跟客人说话，她可能手头上面有其他的家事让她分心了。所以小孩子它是在肚子饿了、开始哭闹了、开始出现了这一种需要奶水的这个欲望之后，那个妈妈才会给小孩子哺乳。

那这样这个时间的间隔，有的时候她可能是1分钟后，有时候妈妈要是很忙，或者在很分心的状况之下，她有可能10分钟、15分钟、20分钟甚至更久的时间，那经年累月地，这个小孩子它就慢慢地有这种分别差异的功能。它开始感觉到说，原来那个奶水的出现、妈妈来安抚自己、妈妈来满足自己的需求，这个不是百分之百在自己的掌控内的，很多时候是自己要在挨饿、要不舒服好一会儿，那个奶水才会出现。

然后同样地，我们一般的人的疆界感、界限感，什么是属于自己的，什么是属于他人的，什么是属于自家的，什么是属于他人家的，这样这个认知它是经常在改变，然后它也是受到很多的条件的影响的。

所以举一个例子来讲，我们一般的人，我们可能觉得自己的妈妈要比起，好比说自己的阿姨，感觉上要更亲密一点，起码对大部分的人而言是这个样子的。为什么会有这样的这种认知上面的差异呢？很多的因素，其中一个因素就是，当你这个房租付不出来的时候，当你还是一个大学生、学费付不出来的时候，你打电话给你妈妈要学费的话，很有可能你妈妈就是训你一顿，“你下一次你要好好的管控一下你的金钱呐”，但是她仍然这个支票会给你寄过来；你打电话给你阿姨的话，她会如你所愿地把学费寄上来、帮你缴付租金的那个可能性可能要低很多了。

同样地，你依此类推，那为什么我们感觉我们自己的左右手比起自己的妈妈还要更亲，左右手感觉上更是属于自己的，妈妈还是属于外人？它这个里面很重要的差异来自于，当你需要使用那个手臂的肌肉，你能够非常可靠地将手伸出去，掌握住茶杯，然后让自己喝水，这个100次这样子做，大概有100次都是可以成功的，除非你是被打了麻药，除非是肌肉萎缩等等一些非常不寻常的、异常的状况之下，基本上你的左右手是听你的指挥的。

但是你的妈妈却没有办法那么样地如你所愿地，每一次都来满足你的欲求。所以长久的这种差异的认知之下，你会慢慢地出现这种清楚的疆野、清楚的这个界限感，自己的手臂是更接近自我，比起妈妈而言。

然后你再继续依此类推，手跟我们的脑，哪一个是比较重要的？哪一个是比较更贴近所谓的自我感？哪一个感觉上是更珍贵的，是更需要花力气去保护的？对于绝大部分人而言，他们的思想、他们的情感的中心是处于脑的那个部分。

这就是为什么我们看到有一些人在骑摩托车的时候，我看到过那个骑摩托车的人，他们出车祸的时候要向旁边摔倒，然后你向旁边摔倒的时候你的身体姿势是这个样子的，要用这样这个姿势摔下去。为什么用这样这个姿势摔下去呢？他下意识有一个反射的一个动作，就他宁可牺牲掉他的手臂，让那个手臂冒着有骨折的危险，你这个手臂这样子落地，你很有可能这个手是，你的手臂是首当其冲，它是吸收掉大部分的这个震击力、大部分的这个冲击力。然后你能够透过这个手臂的这个缓冲，多给你的脑袋一些安全，让你这个脑袋、让你这个头部受到伤的几率能够降低。

这个就是所谓的疆野感，那这样的这个疆野感就是般若系统里面它一直讲的“相”。这个“相”，“我相，人相，众生相，寿者相”，就是你去把自我归类、划界限，感觉到自己是一个独立于环境以外的这样的一个个体，然后众生、其他人、其他的生命。包括我们那个使用的文字上面，第一人称“我”，第二人称“你”，第三人称“他、他们”等等的对于语言上面的这个分歧，它也在反射出我们的疆野感上面的那个划分。

那这个般若系统它受到了后代的《奥义书》，它是印度教、它是婆罗门教的一个重要的一个典籍，受到这样一个典籍的启发，所以它认为说：生命最大的问题，众生之所以会轮回，就是说人类它的这个痛苦的最原始的原因就是来自于这个“相”，就是因为人们相信说脑海中所呈现出来的疆野感、这个界限感它是绝对真实的，它代表的就是绝对的个体，这里“我”、“自我”是一个绝对的个体，你是一个绝对的个体，他是一个绝对的个体。然后因为有这样的这个个体，所以你这个心有分别，然后因为起了这个分别，所以你的心有所去向。

什么叫去向呢？它就是说因为你有“高、低”的差异，你有“好、坏”的差异，因为你有“这个比较好，那个比较差”这样的这个分别想、有这样的这个差异，所以就产生出动作来，那这个动作是造成痛苦的原因。这是般若系统它基本对于“生命为什么有痛苦”的一个基本的一种认识。

然后般若系统也是大乘佛教里面很重要的。那大乘的这个系统，这个般若系统，可能朋友里面有一些人很熟悉，像《心经》，像《金刚经》，甚至在一个程度上面《六祖坛经》它都是属于这个系统的。那这个系统呢，当然它的早期跟晚期它有它的一些差异，但是基本上它的一个共通点就是：它认为因为“相”是最大的问题，所以呢，我们要怎样解决这个最大的问题呢？你要修学“观慧”，你要修学“法忍”。

它因为是从实相开展的解脱观，所以它是以观慧和法忍为主的，这是什么意思呢？观慧就是你要能够看到：所有的相都是虚妄的，所有的界限都是内心所划分的，所有的那种个体感、那种个别个别的物体，这样的一种观感、这样的一个认知，那个是内心的分别所产生的。

所谓的法忍就是你要能够在理智上面全然地去拥抱、全然去接受、全然去认可：界限它是虚妄的，所以所谓的诸法它都是平等的；因为诸法（所有的现象）它最终它是平等的，它所有的差异只是内心划分的界限所赋予的差异；所以终究地而言，涅磐跟生死是同等的。

他们对于涅槃的观念就是：怎么样你才能够得到解脱？就是当你不再趋向于涅盘，你不觉得涅槃比轮回好，你不觉得快乐比痛苦好，你不觉得轮回它是比涅槃更糟糕的，你不觉得痛苦是比快乐更糟糕的。当你能够看到这些诸法它的平等相，它是法法平等的，那么你就不需要再避开这个，要跑到那里去，要脱离开这个，要进入到什么样的其他的状况。

这就是为什么在般若系统里面所形容的解脱叫做无住涅槃，无住的意思就是它是没有去向的，它是没有选择的，它是透过平等的观慧而对于诸法皆是是空寂、皆是平等有一种认可，这种认可叫做忍，叫做shanti。

那这样的这个系统它的修行，它是几乎完全不在乎你行为上面的改变的。这就是为什么你要是有机会阅读《般若经》，般若的系统的经典它是非常地浩瀚的，它的那个数量非常地多，你要放一放在一个小的书架上面，才能把所有的般若系统的经典跟它的这个论著都能够塞得进去。那么多的、那么庞大的这样的这个般若的经典，你这里面差不多大概找不到有一行、找不到有一个paragraph、有一个段落它会跟你讲要怎么样克服五盖，它会跟你讲你要怎么样建立起你的社交圈，它会跟你讲你要怎么样地去克服你的瘾头、去改变你的行为。因为整个般若系统它关心的都是观慧上面的问题，都是实相上面的问题，我们所有的一切的问题都能够透过你的认这种认知的改变而改变，你的解脱就是建立在认知上面的。

那么原始佛法它跟般若系统有什么样的差异呢？它是从行、业力开展的解脱观，它以改变动作、消灭瘾头为主。那也就是说它关心的那个话题主要不是观慧，虽然它有观慧的内容，但是观慧它是处于一个辅助的一个地位，它是服务这个主轴。

这是什么意思呢？你的主轴是要改变你的动作，好比说那个“爱恋着五蕴”这种瘾头、这种上瘾的状态，那个心它习惯性地，它在遇到所有的境界的时候，它马上是以黏着的方式在跟这些境界连接，这个动作本身有问题。所以佛法它目标是定在怎么样改变这个动作，去消灭这一种你不断重复着这个动作的这个惯性、重复着这个动作的这个瘾头。

那个观慧它的用意、它的作用，好比说你观无常，好比说你观非我，它是为了服务这个主轴的。它为了，举一个例子来讲，帮助你停止习惯性地不断地去依恋五蕴，习惯性地对于未来的五蕴是抱着期待的心，对于过去的五蕴是抱着怀念的心，对于当下的五蕴是抱着黏着的心。所以你可以透过观察五蕴，好比说它的变动，好比说它这个里面隐藏着的压迫感，而能够改变你对于五蕴的动作。

这个是般若跟佛陀的教育一个非常大的一个差异，如果这个差异你不了解的话，你就会误会了佛陀他所讲的“非我”，以为说那是一种实相观，以为说佛教最高的智慧是为了要观到“空”、为了要观到“无我”而在修行的。实际上佛教最高的智慧，它的这个智慧是跟“动作”连结在一起的，它是跟“止息了爱恋”这个“动作”，它是跟能够心甘情愿地放下那一些会延续着压迫感的那些“动作”，是以这个做为目标的。

然后我们也只有从这样这个角度，你才能够理解八正道它到底讲的是什么。很多的人他是从《金刚经》的角度来理解八正道。他如果是《金刚经》的角度来，有可能他把八正道的第一个“正见”理解为“无相叫做正见”，或者“空、性空是正见”，或者是“无我是正见”。

**幻灯片内容**

**正见、正志/正思维、正语、正业、正命、正精进/正勤、正念、正定**

**决定、思考、意向**

中部119：“当他住于这样不放逸、热心、自我努力时，则那些依着家居[生活]的忆念与意向被舍断。”

以下的经文中的“寻、深虑”

那么如果你把正见理解成为是这一种以观慧、以法忍为主的内容，它所开展出来的正思维、乃至正念、乃至正定，那是很奇怪的，因为你了解无相、你了解空，它并不一定能够延伸出所谓的正语。为什么要讲实话？为什么要讲有立意的话？我们为什么要避开说闲话？为什么要谣言止于智者？为什么要有道德的勇气去讲那些该说的、对于当前的状况有帮助的话？如果是从“空”开展出来的，这样子那个正语是无法了解的。

可是这如果你把正见是从这个“行”跟“业力”、“改变动作、消灭瘾头”这样这个角度来理解的话，那么正语就是可以理解的，它完全是跟正见的那种有道德内容的这样的一个主轴是直接连接上的。那我们在接下来里面，我们在这一方面再多讲一点点。

就同样地，那个般若系统中它讲到“无分别智”、它讲到“法法平等”、它讲到“烦恼即菩提”，佛法中它所讲的几乎是跟这三个是相反的。与其讲“无分别智”，佛法讲的是“检择、分别”，然后我们今天要讲的主题“正志、正思维”，它全部的内容都是跟“检择、分别”有关的，它没有任何的一个程度是跟“无分别”有关联的。

般若系统它讲的是法法平等。原始佛法里面，包括那个正思维、正智的内容，它有一个非常重要的一个认知就是：对于苦的，你要知道那个真实是苦；对于不善的，你要清楚地知道那个真实是不善。你对于这样子这个价值观、你对于这样的这种评估、你对于这样子的分别越精准、越确立，越好。

另外在般若系统里面，它常提起到的“烦恼即菩提”，那原始佛教跟它相对的是：人生的意义、修行的全部都在“意向”，都在“如理作意”。这个意思是什么呢？这个意思就是佛法它的修行它不是建立在去除掉了趋向感，它是完全建立在这个趋向感上面，它是完全建立在有一个清楚的方向感上面。

《金刚经》作为般若系统的经，它的里面是有所谓的“筏喻”，那个筏喻就是用船做比喻，它把佛法形容为船，然后这个船你扛在身上它是一个包袱，所以你要懂得把这个船放下来。《金刚经》乃至般若系统它的逻辑就是：只要你还有这种修行的观念，只要你还有这种趋向的观念，你就还背负着这艘船。

原始佛经里面也有筏喻，也有用船作比喻的，可是它的意涵全然不是这个样子。原始佛经里面讲的筏喻，它讲的是：在你证得四果阿罗汉之前，你必须要知道怎样坚持地搭着这一艘船，以这一艘船作为依怙；只有到要证得四果、所谓的“向四果”这样的这个修行阶段的时候，你必须要去检择分别你眼前、你的内心还有一点点的依赖感，这个依赖感来自于对于佛法的依赖。

佛法里面有一个术语叫“法爱”，对佛法的爱恋，那这个法爱呢，在向阿罗汉果的修行阶梯之前，它是一个好东西，它不是一个坏东西，佛陀他从来不会讲说要把法爱放下来，起码在绝大部分的这个修行阶段里面，他会告诉我们说你应该要懂得如何地用法爱来取代欲爱。

举一个例子来讲，一般的世俗的人他的嗜好、他的人生的热情是建立在世俗的价值观上面。好比说有的人他对于音乐热衷的程度是朝思暮想，他是废寝忘食的，他可以是在吃饭的时候，他可以是在睡梦之中，他都还在跟音符在打交道。

那么佛陀他讲到的法爱，它是你可以把你的这种热衷、你可以把这样的这个热情导向于佛法，所以你对于佛法是念兹在兹的，你对于佛法几乎是无时不刻地佛法做为你的伴侣，在内心中，它不只是你的老师在那边做着教诫这样的这个动作，它也是你的朋友提供给你资讯，在安慰你，在鼓励你。甚至讲得通俗一点，它甚至是你的爱人，它让你朝思梦想，它让你时时刻刻地都在那边想“我要怎么样地能够更沉浸于其中，我要怎么样地能够从这个里面、从佛法里面汲取更大的养分，得到更大的滋润，所以我对于世俗的东西依赖感是很薄弱的，甚至是可以完全不要有的”。

好，我们现在回到这个主题，我们今天的主题是“正志、正思维”，这是八正道的第二个。所谓的八正道，大家应该都有听过，“正见”、“正志（或者叫正思维）”、“正语”、“正业”、“正命”、“正精进（有时候翻译叫正勤）”、“正念”、“正定”。

那么什么叫“正志”呢？什么叫“正思维”呢？那个saṅkappa它应该是有“决定”、有“思考”、有“意向”这样子的含义。它这个“决定、思考、意向”到底是一个什么意思呢？我们从《中部119经》里面这一小段经文里面可以得到一点资讯：“当一个禅修者住于这样不放逸、热心、自我努力时，则那些依着家居生活的意念与意向被舍断。”

它这个里面，意念与意向，大家应该有看到这个经文这一段“意念与意向”这几个词它直接是跟正思维是有关联的，它跟saṅkappa是有关联的。研究过巴利文的人都知道saṅkappa这个字它是跟语言有关联，它是跟动机有关联，它是跟方向感有关联。

那《中部119经》这边讲的这个是什么意思？什么叫做“依着家居生活的意念与意向”？这是特别针对于出家的人所讲的，就算你不是正式地出家，你不是剃度、披萨袈裟的出家人，如果你是一个心向出家的人的话，你的修行的其中一个内容就是在舍断、在割诀家居生活的意念与意向。

这里面包括了什么呢？好比说你在公园里面散步、在里面禅修，当你在这样子散步、在做走路禅、在经行的时候，你看到旁边一个妈妈推着一个婴儿车，她一边在跟这个婴儿在那边玩乐着。然后那个妈妈跟这个婴儿讲着婴儿语“叽叽咕咕”，然后跟这个婴儿逗着玩，非常幸福、非常美满的那个景象。你看到这个妈妈她脸上洋溢着做妈妈的快乐，你看到这个婴儿它的那个红彤彤的那个脸蛋，那个白皙的那个双手跟脚足，白里透红的那个颜色，然后在那个地方堆着满脸的笑容跟妈妈应对着。你看到这样子的这种幸福的影像，你心里面深深地被它吸引着，然后你起的念头是“哇，这么幸福、那么美好的状态，我干脆自己来生一个，我来搞一个来玩一玩”，这个叫家居生活的意念与意向。

为什么佛教的修行、出家人的修行，它刻意要去舍断家居生活的意念与意向呢？它就是要去提醒自己：如果你对于家居生活它的那种片段的美感、片段的幸福感，你不能够把它看透，不能够把它放下的话，你要为了这个片段的美感跟幸福感付出非常庞大的代价。这个庞大的代价它包括你必须做你小孩子的奴隶，这里面付出的代价包括你必须努力地赚钱，必须努力地工作，你才能够提供给这些你深深关心的人他们基本的安全乃至更高的幸福。

所以一个禅修者，他经常地去做舍离开家居生活的意念与意向，使得自己的心能够在简单、清新、在那种少欲之中得到满足。我们从这一段经文里面那个“意念与意向”，你就可以了知大概正志、正思维，那个“志”跟“思维”，那个saṅkappa的意思是什么了，它这个里面包括了决定，包括了思考，包括了意向。

决定的意思就是我下定决心要往哪一个方向走，我下定决心要采取什么样的动作。

思考的意思就是你的自我的对话，这个自我的对话在当前我们使用的这个例子里面它包括了“如果我能够有我自己的小孩子的话，那么我就可以经常地带它到公园里面这样子玩，我就能够看到它快乐地长大”，当你这样子自我地对话的时候，这个也是一种思维。

意向就是你的生命的目标，你的动作它的导向。

这个叫做“意念与意向”，这个叫“决定、思考、意向”。

**幻灯片内容**

**中部19经/二种寻经**（庄春江译）：

“当我正觉以前，还是未现正觉的菩萨时，这么想‘让我住于分[我的]诸寻成二种’。我分欲寻、恶意寻、加害寻为一部分，离欲寻、无恶意寻、无加害寻为第二部分。”

如果这样子的例子听起来还是不清楚的话，我们再继续看下面的经文，它有再做进一步的解说。下面的经文它用“寻”跟“深虑”这两个字来解释正志跟正思维。

这是在《中部19 经》的经文，佛陀他在回忆他过去修行的方式，他说：“当我正觉以前，还是未现正觉的菩萨时”，也就是说佛陀他还没有成为阿罗汉之前，他是怎么样锻炼自己呢？他心里面这么想着：“让我住于分诸寻成二种”，这里的这个中文有一点不顺畅，它基本的意思就是“让我把内心的念头分成两类，分成两个大类”。然后这个经文继续讲：“我分欲寻、恶意寻、加害寻为一部分；离欲寻、无恶意寻、无加害寻为第二部分”。

好，我们用白话解释一下。他把自己的念头分成两个部分，首先这是一个部分：欲寻、恶意寻、加害寻。这个佛教有一个术语叫做不善寻，不好的，这个是修行人他应该要警觉的、应该要放下的、应该要舍离的，我把这三个当做是一部分。然后另外呢，我再把这三个当做是第二个部分，这三个大家如果留意看的话，你会发现到是前面三个的相反。前面的第一个叫欲寻，后面这个第一个叫离欲；前面的第二个叫恶意，后面这个第二个叫无恶意；前面的第三个叫加害，后面的第三个叫无加害。大家可以看到这两组是相反词所组合的。

我们现在再说稍微做一下解说，为什么正思维它是离欲、无恶意、无加害？为什么邪思维（邪志）是欲、是恶意、是加害？首先，在早中之早的经典里面有很多的经文，当它在讲到正思维的时候，它没有加上无恶意、没有加上无加害，它纯粹讲“离欲”，所以可见得“离欲”它大概可以说是正志、正思维里面最原始、最重要的内容。为什么这个内容重要呢？佛陀他就在还没有证得阿罗汉前，那个时候他已经在修行上面获得了一个非常重要的而且也是正确的资讯，这个资讯就是：“执着”这个动作它会造成压迫，当我们的心它以“执着”这样的这个动作跟境界发生关系的时候，它大概是人类制造痛苦的最深的动作。

那所有的执着里面最明显的、最难断的，一般的人最难放得开的大概就是对于欲的执着，好比男女的情爱上面，好比饮食上面，好比名利上面。绝大部分的世俗的人他执着的不是什么高超的哲学上面的理念，不是什么高超的艺术上面的理念；他们执着的是别人称赞自己的时候那个舒服的感觉，恋爱的时候那种被体贴、被照顾、被爱护的感觉，吃东西的时候那个快感，一般的世俗的人他追寻的是这个东西。

那这个东西它是如此根深蒂固地跟我们的生物的惯性绑在一起，没有修行的人、没有禅观的人，他很容易把这个欲当作是自我的一部分，他看不到说心跟欲是可以分开来的，所谓的冲动它只是冲动，它不是内心的本质，他对这一点他是看不清楚的。

可是对于一个朝向解脱的人、对一个开始醒悟的人，他发现到内心盲目地受到一种强烈的制约的摆布，包括欲、对欲的寻求、对欲的焦热感、那个着恼、那个渴望，这个是一种很根本的、很大程度的痛苦。所以佛陀他在修行的时候，他就已经认知到：修行的一个正确的方向就是，帮助自己的内心越来越不是迷醉在欲里面的，帮助内心越来越能够独立于欲以外的，帮助内心能够越来越清楚地看到对欲的冲动是一个，心是一个，那个心它虽然会被这个冲动感所挤压，可是它是一个可以超离开、它是一个脱离开那个冲动的这样的一个东西、这样的一个状况，这就是为什么“离欲寻”那么样地重要。

这个星期没有讲完的课程我们就下一次接续着。大家有没有任何的问题或心得？

（学生：朱老师好。我知道老师是说佛说的要分别，对吧，就是从细微的去分别苦和乐，然后去化解它。但是就是上个星期我突然有一个奇怪的想法，当然这可能不是正见了，突然就觉得这个身体也不是我的，它的受也好还是什么也好，都跟我没有关系，我为什么要和它搏斗，像摔跤似的要天天跟它缠着呢？然后就觉得当它突然间产生了各种，不管是苦也好乐也好，贪也好还是嗔也好，这时候就想这个跟我没关系，所以就把这个“我”就chua一下缩成一个小点，然后再把它从这个身体里弄出去，然后到一个特别空旷的一种空间里。然后呢这时候从那个空间里再回头看这个身体，还能感到它的地大的那种沉重和空间占据，但是这种空间的、虚空的、空的这种感觉会把身体越来越给侵蚀掉，然后身体也就和这个空间的那个四大，尤其是那个地大的感觉就会越来越稀薄。但是我就在想这是不是正见，因为这样是在逃避，可能从根里去不掉那些真正的五盖。）

在身体它还会压迫心的那个程度上，我们必须要跟它做调整，必须要有的时候是要跟它搏斗。如果它不会压迫我们的话，那当然不需要搏斗嘛，就像你刚刚讲的“它不是我的”嘛。所以这一种认知，这样的这个认识，它不是一种内观，它是一种观慧的。

那可是如果在身体它还会造成挤压的感觉这个程度上面，你必须要去对治它。所以好比说，我们每个人都会要经历尿急的感觉，有的时候甚至三更半夜被尿急、被那个尿意逼醒的，然后挣扎着，那么冷的这个空气，我还要起床，我还要起身，我还要赶到厕所去，还要摸黑。有的人他住在这个比较像荒郊野外的地方，还要跑到outhouse【外屋】，到外面的那个茅房，要摸黑，要打手电筒等等，那个是很不舒服的。

那这个尿急的这个感觉它纯粹是一个身体上面的一个不舒服感吗？还是说它会变成了一种内心的迫切感？如果身体的不舒服感它会转变成为心理的迫切感，那么那个心理的迫切感那个转折点就是我们必须要继续用功的地方。

然后另外你刚刚你也提起到就是，心就一直退退退，退到一个很虚空的地方，然后自我变成一个小点。这个时候我们要留意，就这样子还，光是做到这样子，那只是一个程度的释放而已，它还没有是完全地出世间的解脱道。为什么呢？因为你的心它还有一个寄栖的地方，那个寄栖的地方就是空间。

然后空间在佛法解脱学来讲它是一个想蕴。也就是说有很多的修行人，他如果这一点看不清楚的话，他就会以虚空为住，他觉得虚空是解脱的，然后身体它是无常的，身体它是有重量的，身体是有质碍感的，然后脱离开身体会退回到虚空。但是以佛法的角度来看的话，退到虚空那还是一种轮回的状态。

那当然，你能够从身体退开来到虚空去，这是一个进步了，这个就是说比起身体的沉重，比起身体的这个苦迫，那个虚空感它是类似于无色界的定义、那个无色界的那种意境的。无色界它基本上就是因为心它不认同身体、它不住于身体、它不寄栖于身体、它不寄托在身体上面，然后另外它是以一个想蕴呈现出来的意境作为它的寄托。这种想蕴呈现出来意境有的是非常稀薄的，有的是非常悠远的，有的是非常地清幽、非常地空洞的，那个滋味是更加地轻松的、更加地美好的。

（学生：谢谢老师。我是觉得的确是这样子，当你很快地就像一个激光笔一样的，chua一下子把自己这个“我”射成一个特别小的点之后，这的确是想蕴，那个空间是很稀薄，好像也有一点光，就是那种很匀的光，但是的确还是不能那什么。另外我还有一个问题，关于四神足，这个能不能稍微讲一点呢？）

这个四神足它很有意思，它这个神足、它这个iddhipāda，它其实实际上它是一个非常长的一个巴利文简缩的，它简缩了之后它内容变成说是通达神通的四个基础。可是实际上你如果看它的那个巴利文的那个全名的话，它那个是什么意思？它是说你如何地能够用四种静心的方法灌注到你的目标，使得你能够成功地达到这个目标，它全部的、它整个的名称是这个样子，这是很有意思的，这个跟后代的那个佛教不太一样。

我记得我以前遇到一个禅宗的老师，那个禅宗的老师他就讲到说修行就是要放下那个想要改变事物的动机，这是禅宗它非常普遍的一种讲法，这是一种不思善、不思恶，然后能够全然地接纳、全然地活在当下。那这个意趣、这种修行方式跟佛陀教的方式是很不一样的。

佛陀他教的方法它非常强调企图，它非常强调方向感，它非常强调善用内在的资源去贯彻你的意志。所以他的那个四神足里面，我们因为今天时间的关系了，就很简单[地讲]，第一个神足叫“欲神足”（欲是欲望的欲），然后这个欲是好的。也就是说你想要成功，假设说你的目标是要放在说“好，我这个人我太懒散了，我如果我能够下定决心每一天养成运动的习惯，那我的健康状况会好非常多；健康状况好非常多，我的精神状况也好非常多，这个对我的修行、对我的全方位通通都是有帮助的”。然后你要有很强大的企图心，你要想说“我真的很想要健康，我认知到这个是有价值的，我认知到这个是值得我所追求的，这个是人生值得把目标设立在这个区块上面的”。当你这样子做，然后让你的这个意欲、让你这个欲望变成是你的强烈的动机的来源，它一直在引导着你，那个就叫欲神足。

我想很多的人，尤其是曾经努力地工作、曾经努力地读书的人都有类似这样的经验。那个十年寒窗苦的时候、你在读书的时候，因为你有一个强大的一个动机、有一个善法欲在引导着你。可能那个动机是想说“我要赚足够的钱，所以能够让我的爸爸妈妈能够安心地生活”，“我要赚足够多的钱，所以我能够让我的下半辈子没有后顾之忧”，当你这样子为了一个有价值的目标在奋进、在努力的时候，它其实就是一种欲神足的贯彻。

## 2018.03.17【正志/正思维（samma-sankappa）——体现行为主义的八正道（下）】

各位朋友大家好，我们再接续着上个星期我们因为断电的关系所以断掉的地方。那再提醒一次大家，就是我们谈论的话题是正志、正思维。

这个正志跟正思维我们上一次我们有提起到就是，它是跟决断力、它是跟思考、它是跟决策、它是跟一个人的意向，这些都是有关联的。那它跟后代的佛法所强调的言语道断、所强调的无分别，这是一个很不一样的一种修行方法。

所以我举一个例子来讲，在佛陀时代的时候，佛陀他曾经实验过许多种的修行的方法。然后这些不同的修行的方法里面，有的它是认为好比说，我们有一个天生就本具的一个自性，那不同宗教给它不同的标签，有的人把这个自性叫做“梵我”，有的把这个自性叫做能够产生出宇宙所有一切现象的“意识”，它们给予它不同种的名称。

然后这些不同的宗教它有这样的这个认知，所以它的这个修行的方法所强调的有可能是，当你能够知道说这个宇宙万法、一切都是由这样的一个清净的自性所产生出来的，你就可以非常地安心，因为你知道说这样的这个自性它是不生不灭的，它是不会死亡的。然后我们所有的言语、我们所有的功能、我们所有的记忆等等的，它通通都是这个自性所延伸出来的一种能力。

但是当佛陀他听到这样的这个教义的时候，他的思维的方式、他检测这样的这个教义的方式，他并不是去做形而上的辩论，说到底有没有这样子的东西，他不是从本体论上面。好像说一般人在辩论“上帝存不存在”的问题，这样的辩论它几乎是注定是无解的，首先因为“上帝”这个词它的定义是非常不严谨的。

那佛陀他在定义问题的方法上面，他首先他就问到“好，你现在你认为有一个清净、本然的这样的一个“自性”，你是以什么来定义它？你怎么知道有这样子东西的存在？”

那么有的宗教家他就讲说“因为有一个能看的意识，有个能够观察的意识。”那佛陀他就继续地思维、他就继续地反观“这个能看的这个意识它是可靠的吗？它是能够恒续的吗？它是一个在经历不同种条件的变化之下都还能够依靠的东西吗？”他的结论是“不，就连意识这样这个功能它都是无常。”

我们从我们的日常生活、一般人的经验里面也可以知道这个。不管你多么努力地去维持你的意识，不管你是多么地认知你的这个意识是你的灵魂里面最深处的那一个部分，那个似乎是不跟着境界一起起舞的那一个部分，可是事实是当你睡着了之后，这个所谓的佛性它好像不见了，或者当你被打了麻醉药了之后，你的所谓的这个“觉性”它没有办法产生了。

我有遇到过一些禅修的朋友，他们因为有这种对于“觉性就是本我”或者“有一个清净本然”这样的一个认知，所以他们在动手术的时候刻意地下决心，要能够让自己的这个觉性不要跑走、不要被麻醉了，可是没有一个是成功的。

那佛陀他的思维模式就是这个样子，他与其他去盲目地去接受一种宗教上面的一个既定的思维，好比说“你是有本来的自性的”，他首先他先去定义你的这个“自性”是什么意思，你是透过什么样的功能来了知有这样的东西的存在。然后再进一步地去思维、去检验这个所有我们认定是稳靠的这些现象、这些功能，最终而言它都是不稳靠的。

所以像上个星期有人曾经提起到过，就是在接受福音似的信仰里面得到很大的信心、得到很大的精神上的慰藉。这样的这个正面的功能那是不容否定的，世间的宗教它本来就是有这样的功能，所以它才会引起那么大的回应，有那么多的追随者，有那么多的信仰者，然后能够历久不衰，经过了上千年、数千年的流转，它仍然是那么样地受到欢迎。

可是佛陀他的思维方式是：好，你现在你认定的这个“我因为怎么所以我得救了，我因为我接受了这样的这个福音式的信仰所以我得救了”，那么当你去检验这种“我得救了，所以很安慰，所以觉得有平安感，觉得有信心”，这个安慰、这个平安感，它是可靠的吗？

然后你如果再深一步地去观察老病死的这些现象，你却会发现到，那些在面临死亡、在极大痛苦状况的人，有的人甚至是有老年痴呆症，有的人甚至是有失忆症，他在年轻的时候依恃的那个宗教的观念、那个世界观、那种对于事情认知的模式，也就是说他遇到什么样的困难他都可以把这些困难以一句“我已经接受了什么什么，所以我已经已经得到解救了，我已经是得到救赎了”，他都是用这样的这个思考来回应人生的这个困境。但是这样的这个思考，在你失忆的状况、在你老年痴呆的状况，当你记忆都已经模糊了、当你的世界观都已经混乱了的时候，面对这个老病死苦，他是完全没有能力去应对它的。

所以佛陀他检验自己的修行，他是一个很严谨的一个方法，他思考的不是我怎么样接受这个既定的宗教观，他思考的是：我怎么样去检查这个我认定的这个修行的成就，不管这个修行的成就它可能是舒服的感觉、天人合一的感觉，或者是这种信心笃定的感觉，或者是无边无际的空间，或者是无边无际的意识，或者是超过了所有的相，那种无分别的、那种统合、那种虚空，那样的那个解脱的状况，他通通都是把这些境界导归到以下的检验模式——这个是稳定的吗？它有没有变了的时候？它会不会因为生活起居里面遭遇到的境界的改变，或者乃至于念头的生灭、身体的老化这样的这个过程里面，使得这些境界出现改变。

然后佛陀他的结论是：没有例外的，你不管你认定你体会到的是多么样深细的境界，如果你把那个境界的本身当作是最终、最原始，是最本然，那些其实实际上都还是一种轮回的状态。

最终他因为这样的这个思维的这种模式得到的结论就是：我们要追求的实际上不是一个在本体上面“我到底是什么东西，宇宙到底是什么东西”这样的一个探索的方式，他看到的是，所谓的这个心它是由一系列的活动所组成的，然后这些活动它不断地受到条件的制约、变迁，在做几乎是没有止境的迁流。只要你的心还对于这样子的这个境界还有爱、还有期盼、还有所谓的造作。

这边的“造作”的具体的意思就是，心在面对着这个境界的时候，隐隐约约有觉得“这是我的，这是我”，这里面包括“这是我的自性”，那个都是属于“我”与“我所”的思维。这里面包括了“这个是我可以汲取快乐的对象”，那个心它在面对境界的时候，它几乎是最快的思维的角度就是“我可以从这个地方获得什么样的快乐，这个是不是一个欲望的对象？”做任何这样的跟境界的互动，在里面盘踞它，在依靠它，把它认为是你的本体，这个通通都是一种会让你的心绑进这个经验之流的力量。

**幻灯片内容**

**中部19经/二种寻经**（庄春江译）

“当我正觉以前，还是未现正觉的菩萨时，这么想：‘让我住于[我的]诸寻成二种。’我分欲寻、恶意寻、加害寻为一部分，离欲寻、无恶意寻、无加害寻为第二部分。”

然后我们再继续地看我们上一次没有机会讲到的经文。在《中部19经》这一段经文，这边提起到佛陀他还在修行的时候他所做的思维的方式。他说“当我正觉以前，还是未现正觉的菩萨时”，请注意一下，在原始佛经里面的菩萨指的不是以利他主义作为最高指标的修行人，在原始佛经里面的菩萨是指佛陀他还没有觉悟，他还在实验的状态，那个阶段叫做菩萨。那当他还没有得到阿罗汉果，他心里面这样子想，他说“让我住于分诸寻成二种，我分欲寻、恶意寻、加害寻为一部分，离欲寻、无恶意寻、无加害寻为第二部分。”

这是什么意思呢？他就是说他把心里面的意向分成两个部分，有一个部分是欲寻、恶意寻、加害寻。什么叫做欲寻？欲寻的意思就是任何跟欲求、跟欲爱有关联的意向，这个里面包括了自我的对话，所以当心里面想说“如果我能够得到很大的财富，让别人能够尊敬我，这是值得我努力的”，这就是一种跟欲有关联的内在对话。

或者是你在心里面笃定着“我小的时候曾经经历过那种被有钱人看不起的那种不舒服的滋味，我再也不要人家这样子不尊重我，我再也不要那一种人家会因为我的贫穷而轻视我这样的经验，所以我应该要努力地让自己有钱。”

所以这边的欲寻那个欲，首先它是跟从外境、从眼耳鼻舌身这个部分去汲取、去囤积快乐，这是属于欲的部分。那个寻呢，它是有对话，它是有决议这样子的意思。然后还有另外一种寻，它也是不好的，它叫做恶意寻。它这个恶意寻，在佛法里面它是有一个常常被讲说者所忽略的一个意涵，它不是纯粹只是对别人有害意而已的，如果纯粹只是对别人有害意的话，那就跟加害寻是一样的，跟那个第三个不善寻是一样的了。

它这里的这个恶意寻的深意指的就是，对于大部分的人，他面对他的人生的经验，好比说不舒服的、不愉快的、痛苦的那个部分的经验，他往往是把那个痛苦的原因推诸于外境界的、推诸于外人的。这就是为什么人类的历史上面绝大部分的力气，在那种要脱离开痛苦的力气，是放在政治体系的追逐、经济体系的追逐等等的。

政治体系的追逐就是以为说，我们人世间的不公平、财富的分布不均、环境的恶劣的毁坏，种种的这种不愉快、这种很明显的不公义的事情，它主要是政治所造成的，举例来讲。所以我们只有不断地去改造政府，让政府好比说变得更强而有力，让我们的国家变得更强而有力，或者只是让我们政府变得越加地民主、越加地有效率。

但是它所忽略掉的是，生命的本质里面，它就是有这一种会造成不公、会造成不安的那样的特质，那个跟政治的体系、跟经济的体系、跟你的外在的环境、跟你爸爸妈妈对你好不好、跟你小的时候你的同学有没有霸凌你，不是直接有关联的。它是你作为一个生命体，你作为一个有自我感的这样的生命，你就是注定了你会处处地，而且会不断地遇到有威胁性的东西，遇到那个会破坏、会危及你的安全感、你的内在的平衡的那些因缘条件。

那有恶意寻的人，他们就是不断地把他痛苦的原因完全推诸于自我以外的东西、自心的努力的这个范畴以外的东西。所以他觉得人生之所以会有问题的原因是因为“这一个人他不爱我，我要想办法让他爱我，然后他如果继续不爱我的话，我就要给他好看，我就要毁灭它，然后我要跟世界宣布，你们如果敢不爱我的话，我是那么有强大的破坏力的，我是可以让我自己跟世界一起毁灭的”，这是一种恶意寻，如果说你把你的人生的这些不愉快，甚至把它推诸于说“这个全部都是因为我的父母亲在小的时候他没有足够地爱我”，或者是“我的爸爸他是第一个酗酒的人，他曾经虐待过我妈妈，曾经什么什么，用这样这个方式”。

那当然，很有可能你人生有很多的问题它是来自于这些因素的，可是因为正思维、正志它是延伸于正见的，然后佛陀他所看到的正见就是：人世间里面它有很多很多不同种的苦，可是里面最有意义的苦，所谓的最有意义的苦就是那个真正让你最难受的那个苦，而且你是有管控能力的那个苦，它都是跟你的动作有关联的。它跟你的动作有关联的意思就是，它跟你的态度、它跟你的思想、它跟你对于境界的回应的模式是有关联的。

然后你如果不能够承认这一点，你看不到这一点，你把人世间的问题归诸于以为说“因为有人偷过我的钱，因为我的上司不赏识我”，那么你就没有办法触碰得到问题的核心，你就会对于这个世间有一种怨天尤人，然后这种怨天尤人它会让你分心，它会让你没有办法把你的注意力放在真正解决那个问题核心这样的努力上面，这是恶意寻。

然后第三种不善寻叫做加害寻，这个加害寻很容易理解的，就是对于其他的人、对于自己是有损害的。那这个世间有很大一部分的那个快乐的追求的方式它是建立在加害寻上面的。

所以举一个例子来讲，其实实际上以美国这个国家来做比喻的话，就算你是美国最贫穷的族群，在目前美国的族裔之间，它的经济、它的社经地位是不平等的，所以普遍而言，黑人（就是所谓的非洲裔）这个族群它的收入是少的。可是如果你不从这样这个比较来看，你纯粹地是看美国非洲裔作为一个族群它整体的收入，它是富有到可以成为全世界第16富有的国家，假如说美国的所有的非洲裔通通都独立出来形成一个国家的话。

可是一个人他的幸福感并不是只是来自于那个绝对的财富的，它是来自于比较的，它是来自于竞争的。所以不管你跟遥远的世界另外一个国度的人比较起来你是多么地有钱，你旁边的邻居每一个人都住的是比你更漂亮的房屋，开的是比你更好的汽车，他们是有获得更多异性的眼光、注意力，在情场上面是更得意的，是被旁边的人所羡慕的，我们的心里面就会容易有不平。

所以这个世间你要做这个所谓的富人，他的那个快乐它不是纯粹只是来自于物资上面的受用而已的，它有很大是来自于被人家捧，它有很大是来自于他跟别人的比较，从这个里面获得的尊胜感、优越感。世间的这种欲求它的本质很大程度都是这个样子，都是建立在竞争上面，然后甚至很多时候，我们是看到别人的受苦而得到快乐的，我们是会有幸灾乐祸的这样的能力的。

所以欲寻、恶意寻、加害寻，它被统称为三不善寻，它是三种对修行没有利益的思维的方法。

然后佛陀又把另外的三种分开来，这个叫三种善寻，它分别是离欲寻、无恶意寻、无加害寻。

离欲寻的意思就是，你的内心是觉知于要把负担逐渐逐渐地放下来，因为你看到只要你扛着某一个负担，那个负担就是你的压力的来源，只要你对于生命中的某一个区块是汲汲营营的，那么你就是那一个区块的奴隶。佛陀他看到，所以举一个例子来讲，欲界跟色界的差异，色界它的快乐是来自于你满足了，那个快乐感是来自于你放下了，来自于你知足了，来自于你在志愿的状况之下将动作减缓、减少，然后在这样的这个减缓、减少、知足之中得到一种释放的、轻松的、满足的这方面的快乐。

欲界的乐是相反于此的，欲界的乐是来自于汲汲营营的，它必须要往外面跑。所以好比说，如果你想要获得那个在party里面得到异性的青睐、被异性留意，那么你必须在出门之前，你要留意你的发胶的涂抹的方式，你要留意你的服装、你的衣着有没有符时髦、有没有符合流行感，你要注意你在跟这个party里面的人互动的时候，你的谈吐的方式让你看起来是不是一个有某一种社经地位，或者是特别有个性、在某一方面凸显自我的人。这个都是需要透过很多的策划、透过很多的用力、透过很多的维持、透过很多的得失，这样的心情、这样的动作，才能够获得的。

然后佛陀他看到，心它的一个很大的受痛苦的来源，就是来自于它误以为我们唯一得到快乐的方式就是透过往外跑、往外去攫取。所以他在一开始修行的时候，他的下定决心就是：我要让我能够决意于离欲，我的那个方向要清清楚楚地是放在，怎么样让我们的心的瘾头越来越少，让它需要依赖的那个条件越来越少，让它在面对那个它所依赖的条件的时候，那种互动的动作越来越不复杂。这个是离欲寻。

然后无恶意寻就是，你不管你在人生有遇到什么样的逆境、挫折，你的主要的注意力都是放在我要怎么样建设性地面对、我该负起的责任是哪一个部分，而不是习惯性地把责任通通都是往别人的身上堆，习惯性地把责任通通都是推到外在的环境去。当你这样子[推卸责任]的时候，你就会没有能力去反观到，实际上在最深层的意义而言，你会不会受苦取决于你自己的动作。

然后第三个是无加害寻，那佛陀的决意就是，我现在我要去追求一种快乐，这个快乐它必须是要完美的。什么叫做完美的？首先佛经里面它有这样一个字叫tathatā，意思就是它不会变动的，它不会因为条件的改变而变动。它不会是像，你如果说“我的快乐感是来自于我长得漂亮”，你不会因为某一天你起床的时候，你发现到镜子里的自己很邋遢你就不快乐了，你发现到你的眼角纹增多了、你发现到你发福了，你心里面就有不自在的感觉。

所以第一个，所谓的完美的快乐就是它是不会变质的，它是不受条件制约的。那还有第二个部分，佛陀说这个快乐它是圆满的原因是因为，它不是建立在其他的人的痛苦上，也不会建立在自己未来的痛苦上。不建立在自己的未来痛苦上就是，你以为你现在酗酒、放纵自己很舒服、很爽快，可是未来的你要付出代价的。所以你的这个快乐是建立在加害于某一个众生上面的，加害于别人。

同样地，我们人世间的这个受用、欲界的受用，很少很少是不加害于别人的。你从很严重的状况来讲，我们光是吃东西，你就算是素食主义者，那个素食它的制造的过程，它无可避免地杀生，因为现在亚洲它对于豆腐、黄豆类制品需求的增加，所以巴西等等这些国家它就是努力地把热带雨林开垦掉，把它移除掉，把它改变成为黄豆的农场，那个屠杀的速度，我们这边所能够理解到的，那个是上以亿万计的，那是没有办法算得清楚的这样的生命，它为了要维护人类的社会，它为了要让人类的社会有足够的粮食吃，它每一天每一天都是在经历着大屠杀，都是在经历着所谓的genocide。

然后这个是无法避免的，你作为一个生命体，你几乎就是会这个样子。然后更何况是，如果你是一个不懂得收摄自己的欲望的，你是一个对于欲望完全没有警惕心的人，那么你的那个放纵、你那个纵欲的过程，它所带来的，不管是环境上面的破坏，不管是对于你周遭的人的影响，那都是没有办法计算清楚的。

这就是为什么佛陀他那么样地在意这个问题：我要追求的这个东西它会不会害到别人、会不会害到自己？

**幻灯片内容**

**中部19经/二种寻经**（庄春江译）

同经继续：

“当我这样住于不放逸、热心、自我努力时，欲寻生起，我这么了知它‘我的这欲寻已生起，它导向自己的恼害，导向他人的恼害，导向两者的恼害，是灭慧者，恼害的伴党，非涅槃的导向者。’”

同样的经它继续提到“当我这样住于不放逸、热心、自我努力时，欲寻生起，我这么了知它‘我的这欲寻已生起，它导向自己的恼害，导向他人的恼害，导向两者的恼害，是灭慧者、恼害的伴党，非涅槃的导向者。’”

你看一看佛陀他过去的修行的方法，那几乎是无分别心的相反。首先，他是非常非常努力地去分别，把方向一个分成叫做错误的方向，一个叫做正确的方向。然后当他选定了正确的方向之后，他是不放逸、热心、自我努力。这里“不放逸”的意思就是，他是尝试着时时刻刻他都是小心的，他是在小的地方留意的，他是谨慎的。热心就是他是高度地热忱的，他是充满了笃定，充满了信念，充满了勇敢的。

他这样子自我努力的时候，有的时候心里面会有欲寻产生出来。好比说他可能他在公园里面散步，我们现在只是有点半开玩笑做比喻，他在公园里面在做行禅、在做走路禅，他看到对面推来一台娃娃车，娃娃车里面有个超级可爱的婴儿，红彤彤的脸蛋，妈妈在跟这个婴儿互动着“叽叽咕咕，我可爱的小宝贝”。当你看到这一幕的时候，心里面充满了羡慕心“哇，人伦的快乐那么样地幸福，那么样的美好！如果我自己也去搞一个小baby来，多好啊！我就可以把它当成是洋娃娃一样，让它穿得漂漂亮亮，然后它会很爱我的！”当你心里面产生出这样的一个意欲的时候，这个就是一种欲寻的生起。

然后佛陀他那个时候已经是作为一个离家者，他是作为一个沙门，古代的那个沙门的意思、一个samaṇa它的意思就是，他已经不把人生的目标定在囤积财富，他不把人生的目标定在家庭幸福的追求，他把人生的目标是定在锻炼自己的内心，所以让内心对于这些欲求越来越少依赖。然后他已经作为这样一个沙门，他就这样子了解这个已经产生出来的欲寻：我这样的这个跟欲有关联的念头、这样的意向已经产生出来，它会带来自自己的害处，会带来别人的害处，它会带来两者的害处。

有的人会想说，你还俗，你去找一个人结婚，跟她生一个小baby，这个为什么会带来自己的害处、会带来别人的害处、会带来两者的害处？这只有深思熟虑的人才能够了解的。

首先，你想想看，你要一个人来爱你，你要一个人来把你当做是他生命里面最大的伴侣，这个看起来在很多程度上它的确是好事的，它那里面所伴随的快乐是不能够被否定的。可是在同时你在做什么？就是你换一个角度想，你七八十岁因为癌症躺在病床上面，甚至老年痴呆，你要你眼前你爱的人来服侍你，你舍得吗？然后再把它换过来，你所爱的人他被癌症击倒地了，躺在病床上面，你要替他清除他的尿袋里面的尿，帮他清除他尿布里面的粪便，这个未来，这个你选择做的这个事情它的全方位、它的每一个内涵它的内容，你都想清楚了吗？

然后这个意思并不是说所有的佛教徒他都要摒弃爱情的，可是对于一个有志于解脱道的人，他必须要学习看到，你的人生的最高价值是不能够寄托在这里的，你如果寄托在这里，它是没有一个好的结局的。

什么叫做没有一个好的结局呢？你想想看，你跟一个人结婚，你跟他有一个浪漫的关系、情爱上面的关系，它有哪几种可能性？一个可能性是你们会非常非常地爱彼此，做神仙般的伴侣，羡煞神仙。然后这样的结局就是什么？这样的结局就是当你们两个在面临生老病死的时候，那个痛苦是增加100倍的。你如果没有那么爱对方，你还不会知道那种“我死掉之后去向那个不可知的未来，你死掉之后去向那个不可知的未来，各随着自己的业报迷迷糊糊地去轮转，这很有可能就是永恒的离别”。

然后那个已经是世间的人所认为的最美好的状态了，它都是这个样子，你都不要讲其他的了，中间过程里面不用等到多久，马上就因为大吵大闹而离婚、互相伤害等等的。所以佛陀他这边讲到的，这种只要有欲，它就会有导向自己的恼害导、向别人的恼害、导向两者的恼害，它这个不是一种卫道道主义者在唱高调的，它这个是对于生命的本质很深刻的思维、很深刻的认识所得到的结论的。

然后当这样子的欲寻产生，“是灭慧者，it weakens the sermon”这里的这个慧paññā，再一次地，它的意思就是“分别心”。所以为什么说这个欲寻它会灭除掉你的分别的能力呢？你回忆一下，当你的心被欲火所吞噬的时候，你是没有能力去做出客观的、清醒的判断“怎么样是长远的安乐”，你是没有能力去做这样的判断的，你那个时候的心是几乎被那个狂躁的那个火完全地绑架。

这就是为什么男女在谈恋爱的时候，在跟对方发誓，发那个山盟海誓，很多时候它真的不是骗人的，那个时候感觉真的是“我会永恒地爱你，我对你的这个感觉我永远都不会变”，那个感觉是很真切的。可是有经验的人都晓得，那个时候的感觉，三天之后、三个星期之后、三年后、三十年年后，它不一定是继续是这个样子的。

然后修行它是很有意思的，你越超越欲寻，你的分别力越强、越清楚，你越清楚知道什么是正确的方向，你越会去脱离开欲。你的欲寻越强，你越是一个淹没于欲火里面的人，你越是没有那样子的分别力，你越是短视、短利，你看到的只是眼前瘾头上面的满足，你没有办法体会的了那种长治久安的快乐，那种淡泊但是稳靠、真切的那一种快乐，所以那样的那个智慧它是变弱的，这样的这个欲寻它是恼害的伴党。意思就是说，当你的心跟这样子的意向相处在一起的时候，它是不会帮助你导向自由的。

**幻灯片内容**

**中部19经/二种寻经**（庄春江译）

同经继续：

“当我深虑：‘它导向自己的恼害’时，它灭没；当我深虑‘它导向他人的恼害’时，它灭没；当我深虑‘它导向两者的恼害’时，它灭没；当我深虑‘它是灭慧者，恼害的伴党，非涅槃的导向者’时，它灭没。每当欲寻已生起时，我就舍断它、除去它、使它作终结。”（如是 恶意和加害寻）

我们再继续看，同一本经它继续说“当我深虑”这是佛陀他那个时候他思考着“‘它导向自己的恼害’时，它灭没；当我深虑‘它导向他人的恼害’时，它灭没；当我深虑‘它导向两者的恼害’时，它灭没；当我深虑‘它是灭慧者，恼害的伴党，非涅槃的导向者’时，它灭没。每当欲寻已生起时，我就舍断它、除去它、使它作终结。”同样地，对于恶意、对于加害寻都是同上的方法。

这个意思就是当你能够清楚地看到这三种恶寻、三种邪思维、三种邪志它的害处的时候，你看到它对于你自己的害处、它会带给别人的麻烦、带给别人的祸害、它会带给两者的祸害，这个时候怎么样子呢？那个时候你的这种意向它就减弱，它甚至是消灭的。

我们之所以会那么样地固执地要短视、短利，注重眼前那个肤浅的快乐，就是因为在我们的认知里面、在我们的认识里面，我们对它是看得不够清楚的，它的长久的影响力我们是看得不清楚的。然后佛陀他是深虑的，他不是只是这样想而已，他是深深地观察、深深地思考这样的这个欲求它怎么样地会导致别人的恼害：我的过去已经让无数的人爱过我，然后他们就为我担心，他们就为我舍不得，他们就在我生病的时候、在我死掉的时候好像陷入地狱般的痛苦。我的过去已经让无数的人恨过我，当我接近他们的时候，就带给他们好像是深陷地狱的痛苦。只要你在这个方面你没有解脱，你允许这样的一个制造痛苦的机器继续在你的心中运转的话，它就会在未来继续以一个你没有办法预测的方式去恼害你、去恼害别人。

然后请再注意，佛陀在这边他讲到“欲寻生起时，我就舍断它、除去它、使它作终结”，你看他用那么多的动词，“舍断、除去、终结”。有的经文它用更多的动词来形容修行，它讲到“我摒弃它，I cast it off，我抛弃它，我renounce it，我心里面出离它，I extirpate it，我连根把它拔起”，它用好多好多不同的那个动词来形容这个过程。你看看这个跟当下所讲的那种“不做批判、只是观察的修行”是多么大的差别。当今流行的这个禅修，它以为这种“只是观察，不做批判”是禅修的主轴，甚至是禅修的全部。

但是佛陀他所教的法是一种行为主义的，它这个里面都是动作，包括你对它的不批判的观察，那个也是动作，你必须要用这样的角度来了解它。然后你对于动作它是该开发，还是该除去它、舍断它、终结它，就是要建立在正志上面。你有没有那样的分别心，你有没有那样子的那个鉴赏的能力能够知道，当这样的行为、当这样的习惯性你允许它继续发生，或者甚至是你很积极地开发它，让它以后的发生的频率，更频繁、更强大，它会有什么样的后果，这个都是正志的内容。

**幻灯片内容**

**Several points we should discuss:**

* singling out renunciation (attachment), ill will (blaming one’s misery on wrong causes), and harmfulness (fragility to one’s happiness)
* this “dualistic thinking” permeates the Buddha’s path and in fact, its entirety
* this sense of direction guides the rest of the Noble Path (e.g. Right Livelihood is that which accords with this principle; Right Mindfulness is that of this sense of direction...)

**幻灯片中译**

【注：由编者翻译，仅供参考】

**我们应该讨论的几点：**

* 挑出舍弃（执着）、恶意（将自己的痛苦归咎于错误的原因）和伤害（一个人的幸福的脆弱性）
* 这种“二元思维”贯穿了佛陀的道路，实际上，贯穿了整个道路
* 这种方向感指引着八正道的其余部分（例如，正命是符合这一原则的；正念是这种方向感...）

这个跟后代的佛教所讲的那种“超越分别”，那种“看到所有的相都是同等的空，所以你必须言语道断，你必须要能够看到法法皆是佛法”是如此地不同。因为佛陀他的教法不是建立在本体论上面的评估的，它不是建立在“诸法它的本质是不是空的，它是不是心里面所分别、所想出来的，它是不是你的清净的佛性流露出来的东西，所以都是美好的”，他思维的角度不是这个样子的。他思维的角度是一个行为主义的角度，他思维的角度是“这样的行为有什么样的后果？它有什么样的影响力？我要怎么样地改变行为？”

然后除了行为以外，没有什么可说的了，没有什么可做的了，其他的东西你再去讨论它都是戏论了。所以当有人在跟佛陀讲“我的本性是什么什么，我所相信的上帝它是宇宙的本体”，佛陀没有办法在那个阶次上面跟那些人讨论，他唯一能够讨论的是，当你这样子认知这个所谓的上帝，当你认知这样的所谓的本性的时候，它会有什么样的结果，它会产生出什么样的效果。

然后在佛陀他的精密的分析之下，你信仰上帝，或是你相信有一个如然的本性，有一个能够产生出万事万物的、具备一切功德的这样的一个本来面目，它有没有它的好的作用，它当然是有可能有它的好的作用，可是同样地，它有它很大很大的弊端。然后对于佛陀这种在追求快乐上是完美主义的人，那是不够好的，因为在这个世间上面，有有弊端的东西、有副作用的东西，你如果你没有一个完整的体系懂得不断地去调整那个弊端、去修正那个副作用，让这些不够圆满的动作能够衔接上继续增上解脱的其他的动作的话，不管是看起来多美好的动作，包括你从福音式信仰里面得到的好处，它都是轮回的一个部分。然后轮回在终究地而言，没有什么真的好的，它就是一个混乱，它就是一个悲剧，它就是一个没完没了的一个疲劳。

**幻灯片内容**

**中部19经/二种寻经**（庄春江译）

同经继续：

“凡比丘多随寻思、多随伺察，像这样成为心的倾向。如果比丘多随寻思、多随伺察欲寻，他舍断了离欲寻；多作了欲寻，则他的那个心倾向于欲寻。如果比丘多随寻思、多随伺察恶意寻，...如果比丘多随寻思、多随伺察加害寻，他舍断了无加害寻；多作了加害寻，则他的那个心倾向于加害寻。”

同一部经它继续提起到“凡比丘多随寻思、多随伺察，像这样成为心的倾向。如果比丘多随寻思、多随伺察欲寻，他舍断了离欲寻；多作了欲寻，则他的那个心倾向于欲寻。如果比丘多随寻思、多随伺察恶意寻，...如果比丘多随寻思、多随伺察加害寻，他舍断了无加害寻；多作了加害寻，则他的那个心倾向于加害寻。”

简单地讲就是，你的心会往哪里跑，它取决于你怎么样跟你自己对话，它取决于你平常的方向感、你的意向。如果你平常的时候，你一天到晚心里面想的通通都是“哇，像我长得那么漂亮的人，我怎么样地能够让我自己谈吐更加地练达，所以能够在约会的场所里面让更多异性或者是同性的人对我有好感”，心里面满脑子思考的都是在追逐着这种男女情欲里面的那种刺激、那种多元化的玩法等等的，那么那个就是成为了你的心的倾向。你的平常的策划、你的努力、你平常你所爱扮演的角色，这些就是在形成你的未来的轮回的模式、你的行为的模式的力量。

这就是为什么正志那么样地重要。留意你的思考，留意你的自我的对话，留意你的意向，你平常你在想什么，你的生命你在追求什么。如果你每一天你大部分的力气都是汲汲营营地在为了你的子孙在卖命，心里想着都是他们，我要怎么样扮演一个好的爸爸/好的妈妈/好的爷爷/好的奶奶这样一个角色，心里面在想着各式各样不同种的方式能够来增加你的所爱的人他的幸福。你想想看，这个在世间的价值里面，你是好爸爸、你是好妈妈、你是好爷爷、你是好奶奶等等的，在世间的价值上面它是称赞你的。

可是以佛法的价值观来看，它就是你在未来，你会因为那一些无数的陌生人，甚至是你当下的仇人，你看得很讨厌、很厌恶、很不喜欢的那样的对象，你在未来的某一个情景之中，你会情不自禁地要服务着它，心甘情愿地为它做牛做马。一个角度来看，我们对于自己的所爱的人的那一种付出，它难道不是这个样子吗？它的过去你是不晓得的，它的未来你是不晓得的，它是从哪里来你不晓得的，它之后它会随着什么样的业力去到什么样的地方，那个是难以预测的。在中间这种偶然的聚会，然后你们扮演着这个角色，然后是如此地入戏，你是那么样地把你所有的心力、把你的兴趣通通都灌注在把这个角色扮演好，那你又怎么能够期盼在面临着世间的八苦的时候，你会不哭呢，你会不难过呢，你会不失望呢，你会不绝望呢？

**幻灯片内容**

**中部19经/二种寻经**（庄春江译）

同经继续：

“比丘们！我看见恶不善法的过患、卑下、污染，善法的出离、效益、明净侧。”

我们再继续看，同样的经它提起到“比丘们，我看见恶不善法的过患、卑下、污染，善法的出离、效益、明净侧。”佛陀他的说法，他提到我们该做什么的时候，他没有例外地都是强调分别心的，而且它这个分别心不只不是坏事，它是绝对地重要，而且你应该要刻意地开发。

佛陀形容是什么样的人有智慧，它不是说谁越能够看到诸法都是一样的空，所以平等，越有智慧，佛陀从来没有讲过这样子的话。佛陀讲的，你有越高的智慧的人，你心理面有越精准的鉴赏力，那个鉴赏力就好像是一个艺术大师他在看到一个真正的艺术的佳品，跟看到一个艺术上面的劣品，他能够看到那个色彩的运用、那个笔触它的使力的熟练度等等等等的，他就可以判断这一个人他在绘画上面下了多少的功夫、他有多少年的火候，那个几乎是没有办法假造出来的。

所以同样地，佛陀他在判定一个人、在判定一个行为，他都是用这样子非常地精准的、非常地严谨的标准在看，你这一个人大部分的时候都是诚实的，可是偶尔的时候他会夸大，偶尔的时候他会加油添醋，偶尔的时候他会讲一点白色谎言、善意谎言，以佛陀的标准来看的话，这个就是一种恶法。

所以同样地，在这个地方，我们在修学正志的时候，你不断地去检验你的行为，你不断地去检验你的动机，能够看到是什么东西在决定着你的意向、决定着你的方向感。那个被你发现到有过患的、有卑下的、有污染的，你一直把它抛到身后，你不断地去前进到那个有效益的、宁静的。甚至你发现到有一点点的卑下，你一种动作、你一个行为模式里面有小小的这个染污，你都小心翼翼地去检视它、去想办法对治它，这个才是八正道的修行的方式。

**幻灯片内容**

**相应部46. 55**（庄春江译）

“每当住于心被欲贪缠缚、被欲贪征服，对已生起欲贪的出离不如实了知时，那时，不如实知见自己的利益；那时，不如实知见他人的利益。”（如是恶意和加害寻。）

“每当住于心不被欲贪缠缚、不被欲贪征服，对已生起欲贪的出离如实了知时，那时，如实知见自己的利益；那时，如实知见他人的利益。”（如是恶意和加害寻。）

这是另外一段经文，《相应部46. 55经》，它这里面讲到“每当住于心被欲贪缠缚、被欲贪征服，对已生起欲贪的出离不如实了知时，那时，不如实知见自己的利益；那时，不如实知见他人的利益。”如是恶意和加害寻。“每当住于心不被欲贪缠缚、不被欲贪征服，对已生起欲贪的出离如实了知时，那时，如实知见自己的利益；那时，如实知见他人的利益。”就如同我们刚刚所讲的，你越能够正志修学得纯熟，你越不被这些不善寻所征服，你的那个品鉴力就会越精准。

**幻灯片内容**

**如是语经2. 12**

“如来等正觉者次第教授二种法。何等为二？‘知道恶/不善真实是恶/不善’，此是第一种所教授法。‘已经知道恶/不善真实是恶/不善，针对着[不同形式的]恶/不善修学厌离、离欲、解脱超离’，这是第二种所教授法。这是如来等正觉者次第教授的二种法。”

然后接下来另外一段经文，《如是语经2. 12》：“如来等正觉者次第教授二种法，”也就是说佛陀他教两种法，有哪两个？第一个叫做“知道恶/不善真实是恶/不善”，这个是第一种教授法。什么是第二个？你已经知道这个是恶、这个是不善它真实是恶、是不善，那么就要针对着这个不同形式的恶跟不善修学厌离、离欲、解脱超离，这是第二种所教授法。“这是如来等正觉者次第教授的二种法”，在巴利原文里面它是讲“这是如来等正觉者次第教授的所有的二种法”，就佛陀他的所有的法都是这个。

现在有很多的自命大乘的人，他看这样的经文，然后说“这是小乘的修法，你们小乘才要去分，才会用这种二元对立的这样的修行”，以为说这只是一种世俗谛，有一种更高的、超越这个世俗谛以外的究竟谛的修行的方法。可是在这一部经里面佛陀他讲到，他只讲这两种法而已，这两种法是包含了他所有的一切法。第一个就是你要知道什么的恶是真正的是恶，不善是真正的是不善，清楚地知道。然后你已经知道了，你帮助你知道得更清楚，然后你要针对这个恶跟不善怎么样？你要想办法超离它。你超离它的方式就是要透过厌离，就是要透过离欲，就是要透过所谓的解脱，解脱就是摆脱它，你不参与，你在动作上面你不跟它黏在一起，你在动作上面你不形成它，你在动作上面你不情不自禁地给它加油添醋，你在动作上面你不依赖它，你不依靠它，你不以那个地方作为你汲取快乐的来源，那个叫做解脱。

所以解脱在这里不是什么抽象的意思，解脱在这边是非常具体地，在动作上面你跟境界所应对的模式。

**幻灯片内容**

**如是语经2. 15**

“惭与愧没有确立的人...在生死中沉沦。惭与愧已确立的人...于梵行中确立。他们的心被调伏，后有将尽。”

所以惭愧是通出世间，而不是仅适用于所谓的世俗谛

《如是语经2.15》有这样的经文：“惭与愧没有确立的人...在生死中沉沦。惭与愧已确立的人...于梵行中确立。他们的心被调伏，后有将尽。”有很多很多经文的都是这样子写的，它跟后代的经文讲的是很不一样的。后代的经文以为我惭愧它只是世间法，它跟解脱道没有相关联，可是在这段经文，很清楚地看到是怎么样？惭跟愧充分开发的人，他的结果是怎么样？彻底地解脱，后有将尽就是阿罗汉果，就是不受后有的意思。

为什么惭跟愧是直接跟你的生死解脱有关联的？只有有惭、有愧的人，他才会真的对于那个不善法有害怕。很多的人以为说，修行有智慧的人就是“我不怕死，我不怕什么什么”，不怕并不一定表示你是更高明的，很多时候不怕是表示因为你盲目，因为你自大，因为你逞强，所以你不怕。真正反而那个更清楚的人，他是很怕的。

就好像说我最近我有看到过有个在专门研究核子战争的一个学者，那一般的人他们就是，这个问题不要去知道它，你不知道你就晚上睡得着觉，你这个问题你越知道清楚，你越知道人类的文明它是多么地危脆，它经常都是在文明毁灭的那个悬崖，在那个悬崖绝壁的那个角落、那个地方，就只差一点点。

所以同样地，一个惭跟愧具备的人，他对于那种轮回的危险性，他对于他的内心那个没有清净干净的那个志、那个声音，他是惶恐的，他是谨慎的，他是戒慎小心的。

我们再来看，佛陀教诫7岁的小孩子、他自己7岁的儿子的教诫法，你看看他是怎么样教导小孩子。我为什么要给大家看这段经文呢？以前在文章里面我曾经提起到过，我经过佛教的夏令营，我看到那些小朋友们在背诵着《心经》，有7岁小孩、10岁的小孩、12岁的小孩他们在念着“无眼耳鼻舌身意，无苦集灭道，无智亦无得”。

我们从发展心理学来讲，那个是最糟糕的教育了，你在那样的那个发展时期的小朋友，你在教他们“一切的法它都是空的，它因为都是空的，所以它是平等的，所以最终而言没有四圣谛，四圣谛它还是空性的。”

**幻灯片内容**

**佛陀教诫7岁的儿子**

中部61（庄春江译）：

“罗睺罗！你看见倒掉的少量残留水吗？”“是的，大德！”

“罗睺罗！凡无耻故意妄语者，他们的沙门性这么被倒掉...”

然后我们再反过头来看一看佛陀他是怎么样教诫他自己的小孩子。《中部61经》他说“罗睺罗！你看见倒掉的少量的残留水吗？”“是的，Bhante！”，罗睺罗他称他自己的爸爸叫Bhante【大德】，就像老师这样的意思。“罗睺罗！凡无耻故意妄语者，他们的沙门性这么被倒掉...”意思就是说那些故意，然后心里面没有惭愧，他可以撒谎，他可以为了面子的关系，他可以是为了要制造他讲话的那个特殊效果而讲善意的谎言，或者是为了种种世间的不同种的意图能够颠倒是非，这样子的人，他的那个沙门的品德就像是这个少量的残留的水一样，这样子被倒掉，就他一点都不配是称为是沙门的。所以佛陀教给他儿子的价值观，这里面是有价值评估，这里面是有分别的。

**幻灯片内容**

**中部61**（庄春江译）：

“罗睺罗！凡任何无耻故意妄语者，我说无任何恶他不能做的。罗睺罗！因此，在这里，你要‘即使开玩笑我也将不说谎。’罗睺罗！你应该这么学。”

然后佛陀他继续讲“罗睺罗！凡任何无耻故意妄语者，我说无任何恶他不能做的。”意思就是说会这样子做的人，他会撒一个小小谎言的人，他什么他都做得出来，他现在看起来没有那么坏，那只是因为没有那个环境而已。

我不知道有没有人对于二次大战之后的那个Nuremberg Trials【纽伦堡审判】有一些了解的，他们发现到有很多在纳粹的集中营里面那个有很严重的虐待罪犯倾向的那些狱卒，我们一般的人我们都以为说这些人他们一定是变态了，他们才能够这样子无动于衷地把数以万计、数以千计、数以数十万计、数以百万计这样的人送进毒气室里面，这些人他们一定是有精神问题的。可是你去看这一些人，你会发现到他们都是普通人，绝大部分都是普通人。在战争之前，他们有的是高中老师，有的是幼稚园老师，有的是护士，有的是修理汽车的，有的是在银行上班的，各式各样的职业。然后在他们的职业的场合里面，他们的朋友都讲“这个人很好，这个人很怎么怎么”,可是当你把他放到一个不同的那个情境里面的时候，他是那么容易地他就扮演起另外一个角色来。

这个里面就说明佛陀所讲的那种诸行的危险性。你不要因为你现在所扮演的角色让你以为你很棒了，你现在扮演这个角色让你以为轮回没什么、你不怕，你不要因为你扮演的这个角色，你就以为说“我的所有的这个功德、觉性通通都是自性里面自备的”。你不知道眼前的这个意识、这个记忆、这个角色扮演的这个功能，没有一个真的是你的，没有一个是真正稳靠的，它们会败坏的，你会变成一个你现在的你不认识的人。

然后它在这个经文里面它就是讲到说，如果会讲妄语的人，基本上他是什么样的恶他都有可能会做的，所以你要做到即使开玩笑的时候也不说谎，“罗睺罗，你应该要这样子修学”，你应该要这样子锻炼自己。

**幻灯片内容**

**中部61**（庄春江译）:

“罗睺罗！你怎么想？镜子有什么用处？”“大德！观察自己。”

“同样地，罗睺罗！观察再观察后，身业[才]应该被做...语业...意业[才]应该被做。罗睺罗！当你想要做身业时，那身业应该被观察...罗睺罗！当观察时，如果你这么知道‘凡我想要做的这身业，这身业对我会导致自己的恼害，会导致他人的恼害，会导致两者的恼害，这不善身业有苦生起与苦果报。’罗睺罗！你应该竭尽所能不做像这样的身业。”

“但...也不会导致两者的恼害...你应该做像这样的身业。”

“...导致两者的恼害...你应该舍弃像这样的身业。”

“...不导致两者的恼害...你能从事像这样的身业。”

（如是 语业跟意业）

我们再继续看《中部61经》，他讲“罗睺罗！你怎么想？镜子有什么用处？”“Bhante！镜子是拿来观察自己的。”“同样地，罗睺罗！观察再观察后，身业[才]应该被做”，才去发动你的身体的动作，“观察再观察才去发动你的言语上面的动作，观察再观察你才去发动你心理的动作。罗睺罗！当你想要做身业时，那身业应该被观察...当观察时，如果你这样知道‘凡我想要做的这身业，这身业对我会导致自己的恼害，会导致他人的恼害，会导致两者的恼害，这不善身业有苦生起与苦果报。’罗睺罗！你应该竭尽所能不做像这样的身业。”然后如果你的思维是“不会导致这些恼害，那么你应该要做这样的身业。”如果会导致伤害，你应该舍弃这样的身业；不导致恼害，你就可以从事这样的身业。如是，语业跟意业都是这么做。

你看看佛陀他是怎么教小孩的，他从来，我们在众多的佛经里面、所有佛陀他跟他儿子对话里面，佛陀从来没有一次是跟他讲说“诸法皆是平等的，所以你应该要做的是培养起一种超越了分别的广大心”，从来都不是这样子。佛陀的广大心跟平舍心它通通都是建立在越来越精准的价值分别上面的。

**幻灯片内容**

**中部61**（庄春江译）:

“罗睺罗！因此，在这里，‘我将观察、再观察后净化身业，观察、再观察后净化语业，观察、再观察后净化意业。’罗睺罗！你应该这么学。”

所谓的“非我”等等是同类道德议题、行为议题的延伸，而非“第一义谛实相”的延伸

继续，“罗睺罗！因此，在这里，‘我将观察、再观察后净化身业，观察、再观察后净化语业，观察、再观察后净化意业。’罗睺罗！你应该这么学。”所以你如果能够了解佛经里面它所讲的正见、它所讲的正志或者叫正思维它的议题，你就能够理解到，在佛陀的教法里面，通通都是从同样的价值观、从同样的认知里面延伸出来的。

所以举一个例子来讲，所谓的无我的问题、非我的问题，它不是所谓的“第一义谛实相”延伸出来的。很多人把无我用在本体论上这个角度，所以在讨论着说“我存不存在”这样子的问题，“我有没有本体？我是不是条件所组成的？我是不是空性的？还是我有实体的？我是不是只有名字，还是没有名字？有名字有实体还是有名字无实体？无名字无实体？”等等的，佛陀不是在讨论这个问题的，他在讨论的是道德、行为的议题，是跟我们刚刚讲的那些话题延伸出来的。

我这边再做进一步的解释，为什么说非我、无我是道德的议题，是行为的议题呢？当你在修学正思维的时候，心里面观察着：当我心里面起了这样的一个动作，它会不会被造成自我的恼害、他人的恼害、两者的恼害？最后你会发现到，如果你把你的五蕴当作是我，它会造成恼害，你就会因为五蕴的变质会让你痛苦、会让你不安。它是从这个角度讲。

然后它不只是五蕴，佛陀甚至更进一步讲：一切法你都不能够把它挑起来、把它扛起来，当做是我。这里讨论的不是你有没有实体的问题，这边讨论的是你的动作、你的心里面的动作。你的那个心的动作里面，你有没有把某一种功能当做是“这是我的本性”。

当时佛教发展的同时，还有佛教开展以后的后代的外道，有很多都是讲这种“清净本我、清净佛性、清静一心”等等的这样的这个说法的。然后佛陀面对这种说法，他从来就不是要去证明说“上帝是不存在的，自我本性是[不存在的]”，他不是从这样的角度。他是说，当你把这个东西当作是“本”，当你把这个东西当作是你的“自性”的时候，它会产生出什么效果来？当你把那个觉知当作是你的本来的“佛性”，那会发生什么事情？那么你就会在觉知的变化之中还会有痛苦，你的心就还在依附着觉知，还在扛着这个东西，这个东西就变成了压力感的来源。所有的佛教的议题，它都是应该要由这样的角度来理解的。

**幻灯片内容**

**中部114**（庄春江译）：

“比丘们！我以二种说身行仪：应该实行与不应该实行，身行仪[必]为其中之一。比丘们！我以二种说语行仪：应该实行与不应该实行，语行仪[必]为其中之一。比丘们！我以二种说意行仪：应该实行与不应该实行，意行仪[必]为其中之一。”

接下来这个经文《中部114经》提起到“比丘们！我以二种说身行仪：应该实行与不应该实行，身行仪[必]为其中之一。比丘们！我以二种说语行仪：应该实行与不应该实行，语行仪[必]为其中之一。比丘们！我以二种说意行仪：应该实行与不应该实行，意行仪[必]为其中之一。”

你看看，所有佛经里面它讲到正思维、正志的内容，都是讲二分法、分别。然后现在的佛教徒里面居然有人讲说所谓的正见就是看到“诸法空性”，诸法空性跟这样子的正思维有什么关联呢？它是毫无关联的。

这就是为什么我们之前的课提起到，佛陀所讲的正见并不是要你去认知到一切世间都是空性的，或者是认知到你本来就具备一个具有所有功德的本性，那不是正见的内容的。佛陀的正见内容通通都是跟行为有关，相信行为有影响力，相信行为的改变是值得的，那是你应该做的，这是直接牵扯上你的长夜的安乐、你的幸福、你的痛苦等等的，你应该在这里面有警惕心、有警觉心、有惭愧心，等等的。确知说，我们人类最深的乃至最细的痛苦，最有意义的那个部分都是跟行为有关联的。

然后你如果是这样子了解正见，你再来看这个正思维，它们两个就连贯在一起了，它是一个自然的延伸了。你就不会再像以前一样，有的老师跟你讲“正见就是体见到一切诸法性空”，体见到诸法性空为什么会开展出这样子的正思维呢？That doesn’t make sense！那是说不通的。

**幻灯片内容**

**中部114**（庄春江译）：

“比丘如理省察而不忍受已生起的欲寻，使它走到舍断、除去、作终结、不存在，已生起的恶意寻....已生起的加害寻....不忍受已生起的恶不善法，使它走到舍断、除去、作终结、不存在。”

看看那些加意强调的动词

我们再继续看下一部经，这个经文提到“比丘如理省察而不忍受已生起的欲寻，使它走到舍断、除去、作终结、不存在，已生起的恶意寻....已生起的加害寻....不忍受已生起的恶不善法，使它走到舍断、除去、作终结、不存在。”再次第看到他这里面有那么多的动词，你在做正志的时候，当你发现到你发起来的动作是不符合那个正确的方向感的时候，你要怎么样地努力调整你的方向，把你自己再拉回来，把那些不正确的动作舍断、除去、终结、让它不存在。

**幻灯片内容**

**中部114**（庄春江译）：

“什么是不善习惯呢？不善的身业、不善的语业、邪恶的生活...这些不善习惯是从哪里起源呢？...从心起源...[虽然]心有众多的、种种的、各式各样种类的，[但]有贪、有嗔、有痴的心，不善习惯是从这里起源...”

我们再看下一段经文，“什么是不善的习惯？不善的身业、不善的语业、邪恶的生活...这些不善习惯是从哪里起源呢？...从心起源...[虽然]心有众多的、种种的、各式各样种类的，[但]有贪、有嗔、有痴的心，不善习惯是从这里起源...”类似这样的经文实在是太多了，我们是时间的关系，所以只能够好像走马看花地让大家看一看，大致上有这样子的这个内容。

**幻灯片内容**

**中部78**（庄春江译）：

“这些不善习惯是在哪里灭无余呢？...比丘舍断身恶行后，修习身善行；舍断语恶行后，修习语善行；舍断意恶行后，修习意善行...比丘为了未生起的恶不善法之不生起而生欲，努力、生起活力、尽心、勤奋；为了已生起的恶不善法之舍断而生欲，努力、生起活力、尽心、勤奋；为了未生起的善法之生起而生欲，努力、生起活力、尽心、勤奋；为了已生起的善法之存续、不消失、增加、扩大、圆满修习而生欲，努力、生起活力、尽心、勤奋。这样的行者是导向不善习惯之灭的行者。”

我们再继续看下一段经文，“这些不善习惯是在哪里灭无余呢？...比丘舍断身恶行后，修习身善行；舍断语恶行后，修习语善行；舍断意恶行后，修习意善行...比丘为了未生起的恶不善法之不生起而生欲，努力、生起活力、尽心、勤奋；为了已生起的恶不善法之舍断而生欲，努力、生起活力、尽心、勤奋；为了未生起的善法之生起而生欲，努力、生起活力、尽心、勤奋；为了已生起的善法之存续、不消失、增加、扩大、圆满修习而生欲，努力、生起活力、尽心、勤奋。这样的行者是导向不善习惯之灭的行者。”

这里面讲四正勤，你要多么认真地去预防那个还没有产生出来的恶法呢？你不是只是说观这样子而已，你是要产生出很大的动机，这个叫生欲，你要很强大的企图心，你要知道为什么你要这样子做，为什么这是重要的，你为什么要小心翼翼地这样防护着那还没有产生出来的恶？因为你知道你是有造恶的可能性的，虽然那个恶还没有产生，虽然你现在这个欲它还没有产生，可是你是有这样的潜力的。所以努力地在经营着内在的环境、外在的环境，你小心翼翼地在保护着你的内心，为的是要怎么样呢？为的就是要割除掉这样的习惯性，那个会不断地生起欲的那个习惯性，它需要你这样子努力，习惯性才能够改变的，要不然的话积习难改。

我们作为一个习惯性的动物，俗语讲“江山易改，本性难移”，大部分的人的结论是这个样子的，本性的确是难移的，可是它是可以移的。那要把这么根深蒂固的那个所谓的本性、那种习惯性改变，你就是要“生欲、努力、生起活力、尽心、勤奋”，在小的地方用功；然后对于已经产生出来的恶法也是这样子。对还没有产生的善法你也是同样，那么样地认真、那么样小心、那么样样努力让它产生；已经产生出来的善法，你那么样地努力，要让它能够存续着、不消失、增加、扩大。这是正志的内容。

**幻灯片内容**

**法句经11-12：**

“‘有价值的看成是无价值的，没有价值的看成是有价值的’，这样子的人执持着‘邪志/邪思维’。”

“‘有价值的看成是有价值的，没有价值的看成是没有价值的’，这样子的人执持着‘正志/正思维’。”

《法句经》有这样的一个句子，“‘有价值的看成是无价值的，没有价值的看成是有价值的’，这样子的人执持着‘邪志/邪思维’。”这边就定义了，什么叫邪志，什么是正志的相反？明明是有价值，你把它看成是无价值的，没有价值的你却看成是有价值的。甚至稀里糊涂地“这个全都是佛性清净的流露”，讲这样子的话的话，他是没有办法把注意力灌注在品鉴力的培养上面的。然后怎么样叫做正志治思维？“‘有价值的看成是有价值的，没有价值的看成是没有价值的’，这样子的人执持着‘正志/正思维’。”

**幻灯片内容**

**相应部51.15：**

“比丘修习具备欲定勤奋之行的神足（samādhippadhānanasaṅkhārasamannāgataṃ iddhipādaṃ），活力定...心定...具备考察定勤奋之行的神足...对这欲的舍断。”

我们再看这个《相应部51.15经》“比丘修习具备欲定勤奋之行的神足，活力定...心定...具备考察定勤奋之行的神足...对这欲的舍断。”我故意把这个巴利文列出来，因为它这个巴利文很有意思，就是有点难翻译，“samādhippadhānanasaṅkhārasamannāgataṃ iddhipādaṃ，活力定...心定...具备考察定勤奋之行的神足...对这欲的舍断。”这个经文是有一点，尤其从中文来看是含糊不清的。它应该要这样子看，我这边parse【对文本作句法分析】给大家看一下。

有所谓的四种神足，这四个神足分别是：欲，第一个叫做欲神足；第二个叫做勤神足，它这边翻译叫活力定，活力定神足；第三个叫做心神足，这边翻译叫心定神足，英文常常是翻译叫做intent【动机，意图】，basis of success founded in intent【建立在动机上的神足/成功基础】，然后它的巴利文是citta-iddhipādaṃ；最后还有一个叫“具备考察定勤奋之行”，这个中文一般翻译叫做慧神足。

什么叫神足呢？后代的传说就是神足是跟神足通有关的，六种神通其中一个，你要成就神通的四个必要条件，其实那不是很正确的理解的。这个神足你应该把它理解为，你要能够完成你的目标所具备的四种努力的方式。

所以我用世间法来比喻，什么叫欲神足，第一个这个“欲定勤奋之行的神足”，这个一般传统的翻译叫做欲神足。什么叫欲神足？你今天你想要拥有钱，你想摆脱那个贫穷的难堪，你想摆脱那个人家因为贫穷而看不起你，你所需要条件之一、要让你能够成功的条件之一就是你必须要有强大的动机、强大的企图心。你要确认说“这个是值得我努力的，我想要有钱，我要努力地经营我的财富”。

然后光是想要有钱还不够的，对不对？你的这个企图心它是可以开发的，它可以开发到什么样的程度？它可以开发到让你朝思暮想，你早晚你吃饭的时候想的也是我要怎么样发财，睡觉的时候也在想我要怎么样发财，你在做事情的时候，你处处你的思维、你的取角都是“我要怎么样地做，才能够开发出更多帮助发财的机会来？”这个是必要的成功的条件。

所以“欲”在这里是一个好事的，很多人以为说佛法它就是无条件地只是一味地断欲，其实并不是这个样子的，它也不是无条件地、无分别地、不做批判地只是观察，它非常强调动机。动机是永远都要放在你的方向感后面，光是有方向感还不够的，你要不断地有动机你才会知道为什么要维持这样的方向感，为什么人生要选定这样的方式，为什么要依循着这样的价值观。

第二个神足，活力定，一般传统的翻译是勤神足。勤神足就是你要付出努力的，你要改变你的习惯性，你要建立起你的心的习惯性。你必须要在肌肉的层面上面用功，习惯它像是一个肌肉一样，你要不断地使用它，你要去重复它。然后你在重复地使用它的这个过程里面，你要去开发新的使用的方法，所以同一个肌肉它可以用不同的角度去训练它，这个是勤的部分。

然后心，心神足、心定，它在这里翻译叫做“心定勤奋之行的神足”，传统的翻译叫做心神足。心神足的意思就是，你要去达成任何的目标，你所必要的成功的条件之一就是你必须要一直有一个完善的心境、平衡的心境。举一个例子来讲，我想要让我的学校的成绩改善、变好，然后当你这样子努力的过程里面，有的时候你会沮丧，“好难哦！好累哦！怎么同班的同学都那么聪明、那么厉害，我怎么就这么笨？”这个时候你就要知道怎么样地鼓舞你的心，提升你的心，“别人能够做到，我也能够做得到！”或者是你用其他种的方式鼓励你自己。

我以前的一个，讲得不好意思的一个鼓励自己的方法、在读书的时候鼓励自己的方法就是：实际上世间上大部分的人是很愚笨的、是很懒惰的，你只要比世界上大部分的人多付出5%的力气、多付出10%的力气，你就会锋芒万千、你就会鹤立鸡群的，你不需要多付出那么多，你只要比人家超出一点点。用这样的方式鼓励自己。

有的时候你在这个努力的过程里面，你是有相反的问题，你是太过地高亢了，或太过地自信了，这个时候你要知道怎么样去调柔自己的心智，让那个爆炸性、爆发性的那个活力能够变成是跑马拉松式的那个活力，它是可长可久的，它是细水长流的。那个过度的自信心有的时候会导致怎么样？轻忽、傲慢、疏忽，所以你要懂得调整你的心。所以这里的“心定”就是，你要去看你这个努力的过程里面，你的内心的那些特质它有没有平衡，来增加你成功的几率，这个是叫做心神足。

然后最后一个神足，这个很长的这个中文的翻译，传统翻译叫做慧神足，具备考察定勤奋之行的神足，它的巴利文是vīmaṃsā，那它的这个vīmaṃsā的意思是什么呢？我以前演讲的时候曾经有提起过，大家可能有看过这个很有意思的纪录片叫《Jiro Dreams of Sushi次郎梦见寿司》【注：即《寿司之神》】，这个电影它拍的是日本的这个有得到米麒麟星的，做寿司、做传统日本料理的大师级这样的人物，他为什么会那么样成功，在日本这种对于吃寿司那么样挑剔的国度里面，他居然是被公认是最了不起、有最高成就的几位寿司大师之一。

然后这个纪录片里面、这个电影里面它就讲到，这个寿司大师他是对于他的技艺、对于他的这个skill、对于他的这个craftsmanship他是怎样地用心呢？他顾虑到的事情小到那个寿司它的那个饭团的热度，他每一次这个饭团在他的手心一握，他这个握在手心的时间的长短会影响那个米饭它的温度。然后他经过非常细心的观察跟品味，他就想“鳗鱼要配的白饭那个温度要比较凉一点点，鲥鱼它配的那个白饭温度应该要暖一点，这样子那个暖凉恰到好处的米饭它搭配起那个生鱼片来，会给那个生鱼片的滋味添加风味”。他考察到这样的地步，所以每一次他握在手里面的那个米饭，他都会用这样子高度开发的直觉去判断这样的温度够不够了，握够了，他才把这个上面有加了生鱼片的饭团递给他的客人吃。

他提起到说，他晚上做梦大部分的梦境都是跟寿司有关的，不同颜色怎么搭配，寿司它的那个鱼身上的纹路要怎么样地切，它会影响口感。他梦里面想到的都是，他开的那间小小间的寿司店，它打的那个光它的亮度要怎么样恰到好处，会影响他的客人吃东西的心情。

你看它这里面的这个慧神足的意思就是怎么样？就是善用你的内在的资源——你的分别力、你的想象力、你的创造力、你的联结力、统整力、你的技艺，各方面所有内在的好的资源你通通都用上来。

你想想看，如果你有Jiro这个人这样子的用心，把这样的用心用在你的修行上，你能够不成功吗？然后你看一看佛陀跟佛陀他的大弟子们他们对于修行的用功的程度，他也同样地是这样的朝思梦想的，心里面在想“我要怎么样去琢磨着这个技艺，让这个东西变得更棒更好？我心里面这个摆脱不了的这个欲、这个瘾头，我要怎么样对治它，所以才能够不是只是跟它相处而已，而是把它甩得干干净净，让它在我的世界里面全然地消失，一点痕迹都不留下来？”

然后每一个神足，这四个神足，不管是欲的神足、勤神足、心神足、慧神足，它的全名叫做“具备什么什么定勤奋之行”，你就可以看得到佛陀他要求我们修行的那个方式，它这个里面是充满了意欲的、充满了努力的、充满了积极性的、充满了方向感、充满了意义感的，这是原始佛法修行的特色。

还有一点点的PowerPoint slides【幻灯片】还没有机会讲完，那时间有限，今天我们就先在这里打住。结束之前有没有任何的问题或心得？

（学生：老师您好，以前我在学习汉传佛法的时候，它是有讲到那个有为法跟无为法，那有为法的那一部分其实也是有分别的，像十善业之类的，然后它们把无为法放在有为法上面，那个无为法的部分就比较偏向空性之类的。那我的困扰的问题是说，虽然说这个次第、这个过程是不同，但是它们最后所说的证悟到那些空性的部分，跟原始佛法的涅槃那一部分有没有任何是相通的？因为我们对涅槃也只是一种非常言语上、表面的了解。）

这个东西是很难一概而论的，我先回到后面的问题，然后再回到前面的问题去，就是说它到底是不是相通，这是很难一概而论的。但是你如果纯粹是从它的体系、从历史、从文献来看的话，它是属于不一样系统的。就当时佛陀所抛弃的那个外道的修行的方法，其中的一种外道的修行方法叫做“非想非非想”。“非想非非想”的意思是什么呢？就是说他看到一切分别想的虚妄性，然后看到分别想虚妄性之后，你把世间所有的物相那个独立的个体都看成是空的，所以你住于无相。在传统上面，那个无相跟非想非非想它很多地方是共通的，在很多经典里面它是同义词。那佛陀他对于那样子的那个定，对于那样的那个境界，他说那不是解脱，那还不是解脱的。

然后另外像一般而言般若系统里面所讲的“不来不去”，它的那个那不来不去跟原始佛经讲的不来不去，意思是不一样的。般若系统里面讲的不来不去的意思是：因为你看到这个世间所有种种的物相、所谓的独立的个体、那个你我他的差异、树跟房屋的差别等等的，那些差别它都是来自于我们内心划分了界限之后，赋予这些物相一个实体感。然后你如果能够看到说实体感那个“实体”，实际上它是空的，它是没有实体的，它是没有自体的，那就没有来去的问题了。那个来去是因为你有划分了界限，所以你才会说这个东西跑到那个东西去，可是你如果能够看到诸法它的那个界限都是人为规划出来的话，那就没有实质上面的去来的问题。

所以般若系统它的结论就是，因为没有去来的问题，所以怎么样呢？所以涅槃也是如梦如幻的，“若有过于涅槃者，我亦说如梦如幻”，它的结论是这个样子的。它的结论是，世间的痛苦也是如梦如幻，所以你想要摆脱开痛苦，那个本身就是问题，你如果能看到说，实际上涅槃跟轮回它都是如空花一般的，都是一样的虚幻，它在本质上是平等的，你当下就解脱。

所以《般若经》它的那个修行的方式它是一种法忍的修行，西方的哲学叫Gnosticism【灵知主义】，它是一种认知，你在认识上你完全认可这一点，你去拥抱这个，然后忍而不诤，你忍而不诤就会怎么样？就“度一切苦厄”。就《心经》里面所讲的，它认为说所有的苦厄通通都是来自于这种物相上面的分别，你觉得有一个独立的个体。当你发现到宇宙它是没有这些独立的个体的时候，你就没有威胁感，你就没有目标，你没有要去哪里，你没有要脱离开哪里。所以它的那个不来不去是这样的意思。

佛经里面讲涅槃的不来不去不是这样子的意思的。佛经里面讲的不来不去，它特别就是针对我们刚刚一直在讲的，那个行为主义上面的不来不去，它是建立在于因为所有的饥渴感的断除，所以你的心它是不对境界做任何的黏接上面的这种方式的参与，所以那个感觉是，你不是被挤压的，你不是被什么东西逼迫着，你不是逼迫地在参与着时间之流。然后那个感觉是，你是跳脱于时间之外的，心是清凉的，它没有任何逼迫你的那个欲，它没有那个逼迫你的那个爱，它没有那个逼迫你说你需要什么、因为那个饥渴感所以去参与。

所以它这个不来不去直接是建立在你的某一种活动的调整上面的，它不是在认识论上面的一种法忍的。那这个细讲有很多可以谈的，你如果觉得在这个问题上面还有什么其他的想法的话，我们可以再多做讨论。

（学生：所以最后他们所说的那种的涅槃的境界就是跟我们原始佛法是不一样的境界？）

这个东西你很难很难说去一概而论，但是你如果从文献学、从历史上面的这个角度来讲的话，它们是不一样的。如果说它们是一样的话，那为什么佛陀当时要扬弃这些不同种的宗教的修行的方法？他要讲到说真正的解脱道必须是要建立在什么什么东西上面？如果说这个非想非非想定它已经算是解脱的话，那佛陀他就跟着那位老师就好了，他不必要另创门派的。

然后后代它把非想非非想定又重新定义了，实际上你如果去看、去做这方面的宗教考据的话，印度古老的时候那个早期的奥义书，它的那种非想非非想定的那个认识，跟般若系统的认识是非常非常接近的，它都是建立在说他认知到想蕴呈现的东西是虚假的，所以你要能够超越想蕴。所以它的那个解脱的方式基本上是建立在想蕴的改变上面，它不像是佛陀的解脱道是建立在行蕴的改变上面。

然后你刚刚讲到后代的佛教它有分有为法、无为法等等的，实际上你如果全盘地去阅读般若系统的经典的话，般若系统它的那个特色是，我们用六波罗蜜来讲好了，用这个来做比喻。六波罗蜜是以般若为先导，意思就是说持戒波罗蜜、忍辱波罗蜜、精进波罗蜜、禅定波罗蜜等等这些东西它是从般若延伸出来的，那它延伸出来它的那个内容跟原始佛法讲的那个波罗蜜是不一样的意思的。

所以我举一个例子来讲，什么叫做禅定波罗蜜。在般若系统里面，禅定波罗蜜就是，你对于“诸法它是性空的，它是不生不灭，没有任何一个个体它是可以单一割立出来的”这样的这个认知，内心不动摇，这个叫做禅定波罗蜜。然后什么叫持戒波罗蜜？[般若系统里面]持戒波罗蜜它指的是如果你能够对于这样的这个法忍而不诤，不断地以这样的这个认知来引导你的行为，然后对于众生的帮助都是都是流出于这个无所住的这样的一个心，那这个就是一种持戒波罗蜜。

所以很多大乘经典里面讲到说什么叫持戒，持戒就是“不悔菩提心”，在不悔菩提心的前提之下、为了维护菩提心的前提之下，什么戒都是可以开的。所以你看那个，举一个例子来讲，二次大战的时候日本很多的男人上战场，战死的战死，打仗的打仗，日本本土那个社会里面有很多的寡妇，有很多先生已经死掉了或者不知道会不会回来了这样的女人。然后那个时候日本有很多的出家人，这些出家人他们是，很多日本的那个佛教传承，大部分那个出家制度里面的成员他们是不守戒的了，就不守这个传统的戒律的，所以他们那个时候给日本社会的这些寡妇提供特殊的服务，这个服务的内容我想是不用讲你也可以想象得到的。他提供这个所谓的特殊服务，他就美其名说“我这个是因为菩提心，我为了要帮助众生离苦得乐，所以连这样的这个破戒行为都是合法、都是允许的。”

所以你说你看那个，譬如说像《华严经》，《华严经》它有一个章回它讲到菩萨化身为娼妓这样的例子，因为众生所有的欲求你都是应该要去满足它们的，那其中的一个方式就是说你要以各种的形式去满足众神。然后《华严经》里面有一个篇幅它里面就在讲到说，这个菩萨他发愿成为娼妓，所以众生跟他在一起的时候欲火能够得以满足。

般若系统里面的那个“波罗蜜”跟“般若”这个词汇，它虽然跟原始佛教那个词汇在名称上面是一样，但是内容是不同的，它的义趣也是不一样的。那如果一个人他要坚持说“我修这个般若的这个法门最终也是达到解脱”，我在这个议题上面我是无争的，就是说我觉得没有什么必要去辩论这个问题。

我比较喜欢的是，我去看待佛陀他自己思维事情的态度，就是他是一个非常严谨的人，他不是一个说“好，我只要去认知诸法皆空，然后我以这个作为我的法忍。然后我能够永世轮回也都不会有危险，因为内心有这样这个菩提心，有这样这个般若这个法忍在引导着自己。”他的那个谨慎小心是，他看说：好，这个菩提心是什么东西在承载着它？我们人的记忆是不是会败坏的？我们的人的认知、我们人的价值观它是一直一直在改变的，它会随着你的经验不同，它甚至它会因为你的生命的那个躯体的不一样，你跟环境界面跟互动的方式不一样，你就会对这个世间有不同种的认知。所以你真的你能确定说，你要修的这种法门是让你生生世世有一套这种稳固的、你可以确信的这个五蕴，这样的一个系统它能够让你一直安全地待在轮回里面？

然后我看佛陀他自己选择的道路是，他不这样子做，他讲到只要是有行就是有危险的，没有例外的，他没有说有另外一种轮回的方式是你可以很潇洒自由，因为有这个空性的这个智慧，你就可以永远都不用害怕退堕，继续地在囤积着你的福报、你的智慧、你的记忆、你的资讯，无止境地只会往高的地方爬，只会往越来越多这个方向前进。这跟佛陀认识的那个行的本质是不一样的。

所佛陀他个人他所示范出来的例子是，只有”不受后有“才是答案。只要你还说你要参与这个世间，这个世间它的那个欲求是无边无际，它像是无底洞一样的，你如果说”好，我的志向是要满足所有世间众生的欲求，要让它们怎么怎么样，要让它们能够得乐“，你只要真的很认真地去尝试这条路，你就会知道说这条路是不是适合你的。

我在年轻的时候是很努力地在尝试这条路，我举一个例子。那个时候，有一次我在上高中的时候，那个时候下大雨，我比较早一点到校园，然后到了校园之后发现满地都爬满了蚯蚓。那个蚯蚓因为刚下了大雨，那个草皮都淹水了，那个蚯蚓因为快要淹死了，就逃出来，逃到教室的走廊的旁边，走廊上面是有成千上万的蚯蚓。然后如果我们不去理会它的话，不去救它的话，它就是会被干死，它就是被踩死。我那个时候就要救它们嘛，救这个蚯蚓嘛，一只一只挑起来放到旁边的比较干一点它可以活下去土壤里面，一只一只这样救，花了好多的时间这样子救。

上课时间要到了，我已经准备要迟到了，然后我心里面起了一个挣扎：如果我今天我旷课了的话，我有可能就可以再救五千个众生，让它免于痛苦，免于这样子枉死，或者是我就要去上课，哪一个比较重要？我在那里挣扎了好久，哈哈哈，我是没有旷课习惯的，可是我知道我如果旷课的话我可以救那么多的众生，那是不是可以旷课？好，那我今天旷课了，还有得救的啊，不是说我旷完课我事情就没有了。这个救众生这个工作它是无止境的，然后我现在能力所及的是我马上就有什么东西可以做，而且我是可以不断不断地付出的，我是可以不断不断地付出自我。

佛陀他曾经讲过一句话，我后来读到的时候给我很大的启发，让我产生出很大的感触。他说“你如果能够利益他人，那个是比起害他人还要好的。你如果你是利益自己，那这样子是比利益他人还要更好的。你如果你能够利益自己也能够利益他人，那这个是比起你只能够利益你自己还要更好的。”

我就觉得这个很有意思，利益自己是比利益他人还要更好的，然后就有学生问佛陀说为什么这个样子。佛陀他的回答也是很奇怪，就是你如果用逻辑的角度来理解它有点难以理解，但是你用直觉的方式去理解它是很耐人寻味。他说“利益自己比利益别人好的原因，因为利益别人你要牺牲自己”，他就这样回答而已。我那个时候我就有很大的感触，就是这样子。

## 2018.05.12【伴随着出离的慈悲喜舍】

我们今天要讲的主题是伴随着出离的慈悲喜舍。慈悲喜舍这个观念我想很多人都已经是非常地熟悉了，它有一个很特别的地方就是，在原始佛经里面，慈悲喜舍它是被当作是一种在世俗的一种很高的成就，然后如果是要配合着解脱道来修学的慈悲喜舍的话，它必须是要伴随着远离或者是出离的心的。所以今天我们就讨论这样的一个话题。

**幻灯片内容**

慈悲喜舍的意思、效果

与正志的重叠意义

首先非常简短地，慈悲喜舍它的意思跟效果。这个慈、这个meta，它大概是慈悲喜舍里面最基础的一个心境，那这个心境它是由衷地对于自己或者别人有一种离苦得乐的希求。那慈悲喜舍这个慈它的这个意义上面，跟我们之前、我们上上个月所讨论的那个正志，那个八正道里面的正志（志气的志）、那个正思维，它的内涵有很多重叠的地方。像慈跟正思维、正志，它的一个共通的特点就是，在面对这个世间的苦难，在面对不圆满，你有一种专注于建设性，也就是说把你的注意力是不断地放在你能够改善什么，而不是去做一种破坏性的行为。什么叫做破坏性的行为呢？就是有一些人他们在面对世间的那么多的苦痛，他不相信说这个苦痛它能够有建设性地去改善它这样的一个空间。所以他是一种断灭主义的，他是一种虚无主义的，他不是要用一种积极的、建设的态度来面对这个世间，那个就是跟慈是相反的了。

那佛经里面常常提起到说，这个世间有很多不同种提升自己的心境、提升自己的品格的方法。但是慈悲喜舍大概是世间善法的极致了，因为具备这种慈悲喜舍心态的人，他的心情是跟天神是相应的。所以佛经里面常常把慈悲喜舍用“无量心”这样这个角度来解释它，它这里面的这个“无量”的意思就是说，我们可以把那个慈悲的心情开展到它是没有偏舍的，然后它是不被任何种的敌意、不被任何种的误会、不被任何种的偏好所扭曲。

那如果我们不断地刻意地去开发这样这个心境的话，它的结果，根据大部分的佛经里面的讲法就是，它大概是轮回里面最高的境界了。轮回里面最高的境界，一般传说，起码有一个版本的传说讲的是梵天，这个梵天被认为是生存状态的一个极致，然后梵天都是处在那种无边无际、没有办法限量的慈悲喜舍的心境之中。

佛经里面有提起到说，如果你能够在很短暂的时间里面修学慈悲喜舍，那么你得到的那个果报可以是像是梵天这样这个果报。

**幻灯片内容**

**关注于动机和活动**

那提起到慈悲喜舍它跟正志之间的关系、跟它的重叠，我们要了解的就是，为什么佛法它特别强调动机跟活动。我们如果看生命这样的一个有机体，我们看一个有情、一个生命体，它有很多很多的层面它是可以被关注的、它是可以被留意的。但是绝大部分这些现象、绝大部分的这些层次，你如果你去关注它的话，它不会有什么样的明显的改善自己的命运这样的一个效果。

也就是说，我们从一个角度来看，我们人有好大的一个部分的命运它是取决于我们的习性；然后你的习性它会影响你的社交圈，你会选择跟什么样的人互动，你会选择多花时间在什么样的活动上面；那这些选择它又间接地会影响你接下来的命运的开展。

那有很多的这种好恶、有很多的这种冲动，它起码不是当前的这个自我所能够全然决定的，有很多的那个记忆它是，可以说是一种祖先流传给我们的记忆，可能是国家、可能是社会、可能是文明所流传给我们的记忆。我们这个身体里面有很多的机能，举一个例子，像消化的功能，那个几乎是我们完全没有办法直接去参与的。那唯一你能够励力地去使力的地方，你能够去在那个地方用功、然后造成命运的改变的，就是自己的动机跟活动。

那这个动机跟活动它的发生在一瞬间，然后在这个一瞬间之中，我们的每一个动机，它看起来它的影响力是极度有限的，它在整体的那个生命的河流里面所造成的那个转变，它可能是微乎极微的。可是如果你能够配合着正志，你如果能够配合着正念，让你的这个动机它是高度一致地往一个稳定的方向前进的话，那么久而久之，然后这样子很稳健地前进，它的结果就是：习惯跟行为它会改变，新的习惯跟行为它有可能被开发起来，然后旧的习惯跟行为它有可能被割舍，它也有可能被强化。

那么在面对这个动机，什么样的动机是好的？什么样的动机善巧的？我们应该是要用什么样的动机来面对生命的这些种种的现象？我们之前我们的几堂课里面，前面我们有提起到佛教关于正见的观念，然后也有提到正志的观念，然后我们讲到说这个正见跟正志它的基础都是在建立于以下的类似像这样的这个信念。其中一个信念就是：我们的心它是可以被净化的，我们的活动它是可以被改变的。然后内心的净化跟活动的改变，它是值得我们去努力的、值得我们去开发的，因为我们的幸福还有我们的灾难，它是跟活动、跟动机、跟习惯性是息息相关的。

那慈悲喜舍它直接就是跟这个动机跟活动有关联。一般的人他想到慈悲喜舍的时候，他可能他会以为说，慈悲喜舍它是特别要让那一些像嗔心重的人所修学的，内心里面有仇恨、内心里面有愤怒，然后是一个对治性的修行方法。像淫欲特别强的人他要修不净观，嗔恚心特别强的人他要修慈悲观。

在后代的佛教的《论典》里面，它开发出了这种一对一的修行的方法，你的个性上面，你的惯性上面有什么过犹不及的地方，有什么不平衡的地方，你就采取一个特定的某一种禅修的方法去纠正它。那当然，这样的这个认识它是无可厚非的，它是有它的作用的。的确，如果说你是一个特别容易发脾气的人，那么如果你在禅修上面特别强调、特别去留意怎么样让自己缓冲、让自己柔软，让自己的这个好怒、愤怒的习惯性它很大程度地得到调节。那我们的生活里面的那个最大的那个障碍如果被调解了的话，那你整个人不管是说禅修的进度，或者是人世间的机遇，它都会有大概是最明显的改善。所以在这个程度、这个地方，我们并不是批评，并不是否定，的确这个慈悲喜舍它是有这种对治的功用，然后如果嗔恚心重的人多去修学它的话，会得到好处的。

但是在另外一方面来讲，这个慈悲喜舍它几乎是，以佛法的心理学来了解它的话，它是所有动机都应该要建立在这个上面的。首先，这个慈悲喜舍我们以前我们有提起到过，它实际上并不是一种轰轰烈烈的服务情怀，它并不是说要发愿要生生世世地追随着众生，然后想办法满足所有众生的愿望。佛陀他所讲的慈悲喜舍，它全然都是建立在于说，你在面对世间的境遇、面对这个世间它可以改善的地方、面对世间的苦痛，怎么样做才是有用的？我们怎么样是一个正面的、建设性的心情来面对它们？

那实际上我们的冲动里面有很多是非建设性的冲动。日常生活中的例子，我们看到小孩子他在打电动玩具，他打电动玩具的时候没有办法过关，他在玩电动玩具的时候遇到挫折的地方他很生气，他就把遥控杆往银幕那个地方奋力地一丢，然后把银幕都砸碎了。那这样的这个动作，当然他接下来他是会后悔的。

那同样地，我们人有很多很多的那个冲动，它可能是祖先遗留下来的，它可能是进化的历史上面遗留下来的，它可能是过去世遗留下来的，那很多这些没有善巧地被化解，然后继续地在绑架我们的内心的这些冲动，它常常会压制着我们去做出一些对于眼前的痛苦一点帮助都没有的这样的一种回应的方式。

那慈悲喜舍它就是说，你不断不断地回到一个最起始的那个点，那个最起始的点就是：要怎么样才是有效率的离苦得乐。然后你要相信有离苦得乐的可能性，你必须要以这个作为你人生的目标。你如果不以这个作为你的人生目标，就是你没有慈悲喜舍；你不以这个作为你的人生的动机的话，那么你就会，好比说，有的时候是让破坏性的行为支持你。好比说，有的时候你就是会让虚无主义支持你。虚无主义的意思就是“一切都是空无的、没有意义、都是假的、都是空幻的、都不要执着”，然后以一种消极的、退却的，没有办法承担、没有办法改变你的命运这样的心境去面对事情。有的时候你有可能是以一种很短视的方式来处理你离苦得乐的问题。什么叫做很短视呢？像如果你把眼前的这个无限量提供给你的啤酒、无限量提供给你的毒品，你一股脑地全都去受用它了，然后在眼前的你可能会觉得“哇，这真的是太过瘾了，人的那种感官的享受的极致差不多就是到这里而已了！”但是明天的你很有可能就是后悔了，后天的你很有可能就是后悔了，下个星期的你、明年的你就很有可能就会后悔了。

然后我们的心它是一个如此复杂的一个东西，它内在有很多不同的声音，它里面代表着不同种的利益。所以那个管控着你眼前即刻能够享受的那个自我，它跟那个你长远未来幸福的那个自我，它并不一定是同步的，它并不一定是同调的，它要的并不一定是同样的东西。所以我们常常，我们在面临选择的时候是非常难的，有的时候你是必须要牺牲短暂的快乐来获得长远的快乐，等等的。

那佛法的这个教育它有好大的一个部分就是，你要培养起足够的这个智慧来，这个智慧它不是一种玄学式地去探索这个事物它的终极本质，它是完全就是建立在这种苦乐的评估上面：什么是有品质的行为？什么是没有品质的行为？是建立在这个东西上面的。那你如果你是开发一个高度智慧的人的话，你会想办法让你这个内在的这些不同的自我，把这个不同种的要求很大程度地让它合辙，很大程度地让它祥和、让它是互相帮助的。

所以的确是，我们短期的快乐它有的时候会跟我们的长期的快乐会起冲突，但是你可以把它协调，协调到说你不必要那么大程度地牺牲掉这两者的任何一个，你能不能够在一个程度上尊重你眼前的需求的前提之下，然后同时又照顾到了你的长期的快乐。

在美国的电视影集有一个非常有名的，大概是我们这个世代对于美国的次文化影响最深远的一个电视影集，叫辛普森家庭，可能很多住在西方国际家的人都熟悉这个《Simpsons》这个电视影集。它里面其中有一集很有意思，它讲到这个电视影集里面其中一个男主角叫 Homer，他是一个经常不负责任、得过且过这样的一个人。然后有一次他好像是喝得酩酊大醉，三经半夜肚子饿了，所以跑去冰箱，把冰箱里面那些奶油、培根、火腿吃得一干二净，然后胀着肚子在地上打滚。然后他的女儿看到他这副德性，就在那边摇头叹息。那Homer他就说“还好我不是那个未来的Homer，我不会羡慕那一个人的，我一点都不羡慕他！”他意思就是说，他现在做错的这个问题是未来的 Homer要负起责任的，他是不用负责任的，所以他一点都不期盼说要变成未来的Homer。

那像这样这个段落我是觉得写得非常地机智、写得非常地风趣，它就是在叙说着这种，当我们在处理动机、当我们在处理活动的时候，你必须要做的最基本的考量，都是跟这种过去、现在、未来你不同的自我它要多大程度的合辙，跟这方面的议题有关联的。

然后慈悲喜舍的考量实际是跟这个是有关联的。慈悲喜舍的考量，实际上如果是以原始法的立场来讲的话，它并不是在讲你要多么大程度地服务、你要多么大程度地去利他主义、你要多么大程度地去追随众生。它比较大的考量是：我要怎么样地去顾虑到我的当前苦乐的需求，跟我长远的苦乐的需求，然后让这两种不同的欲望、让这两种不同的声音来合辙。然后接下来我们今天的讲课是跟这个有关的，我会尝试着解释，为什么原始佛法的慈悲喜舍的是跟这样的考量有关联。

**幻灯片内容**

**关注于动机和活动**

《中部135》：“有情众生承担自己的业，是业的继承者，为业制约而出生，依于业而卑劣或胜妙。”

所有动机的发生都应该与以下相应：离苦得乐、将不同的“自己”的利益最大程度协调

精纯、一致地开发和执行这样的动机，虽然不能全然保证没有灾难，但是...

《中部135经》有以下这样的一段经文，它讲到“有情众生承担自己的业，是业的继承者，为业所制约而出生，依于业而卑劣或胜妙。”所以这边很清楚地就是讲到佛法它的一个基本立场、它的一个前提、一个大前提。我们可以从很多不同的角度来理解有情众生、来了解一个个人，你可以从他的家庭背景了解他，你可以从他的种族，你可以从生物学的角度，从细胞学的角度，你可以从化学的角度理解他，你可以用很多不同的角度来理解他。

那就如同佛陀他所讲的，虽然他在可以说是开悟的过程里面，他体会到了很多有关于生命的深邃的道理，但是他并不愿意多花时间去阐述一些跟苦乐无关联的道理。所以他的比喻是说，我所说的法就好像是放在手掌中的泥土那么那样地少，我所没有讲的就像是大地的土一样那么样地多。那这个地方他所描述的并不是说他的时间太少了，没有机会把他所知道的东西通通地分享给他的学生。他这里面强调的是：我们要怎么样地检择，我们要怎么样地去节省我们有限的精神，所以知道怎么样很精准地把注意力放在你该放的地方。

你如果你把你的注意力放在业这个部分，这个业就是活动，这个业就是动作。简单地来讲，业就是你不断不断地透过当前所发起的心念、所发起的动机它所会培养的、它所会熏染的品性、心境、智慧、人格，这个东西叫做业。那人生有很多不同的角度你可以去了解，可是你如果你是从这一个角度了解，是把你的注意力专注在这个角度里的话，那么你就能够专注于你唯一的使力点。

这真的，严格地来讲这是唯一的使力点。我们在面对人世间绝大部分的事情是无力的，是无可奈何的，很大程度上来讲，我们好像是被一个洪流所绑架，然后你在经验着这个生命之流，你没有办法掌控父母亲给你生的身高是多高多矮，你没有办法掌控你的记忆力是多好，你没办法掌控你的长相，很大程度你没有办法掌控你的家庭里面的经济的状况、社会的地位等等的。但是你似乎能够掌控的是那个飘忽而过的，就在眼前这一瞬间那个起心动念。

然后这个起心动念它是如此地飘忽，它是如此地迅速，它是如此地难掌握，所以有很多的人他甚至怀疑说就连这个部分可能都不是我们能够掌控的。这就是为什么不管是东方或者西方的哲学里面，它们都有讲到说“很有可能人是没有自由意志的”。

那当然，佛法它的讨论角度它不是以人有没有自由意志而言，它纯粹就是以“活动、使用”这样这个角度来探索我们的动机。我们能够看到的就是，那一些不遗余力、处心积虑地训练自己、去锻炼自己，所以使得自己发出来的那个心念它不是漫无目标的，或者是常常目标是变来变去的，那么他就有可能能够精心地去规划出他的业力开展的方向。

你如果平常稍微留意一下你的心念的话，你就会发现到，很大程度上我们的心它就真的是心猿意马的，早上它感兴趣的东西，下午的时候它就不一样了。很多时候你可以在一瞬间，你因为你看到了一个东西的某一个角度，就使得你对这个东西忽然之间兴趣都没有了，或者开发出了一个新的兴趣来了。然后就是随着这些看起来是混乱的、杂乱无章的、不可管控的，像乱数、乱码所决定的这些方向在引导着你。

但是如果我们是配合着正念，然后你有正见，一直一直去将自己的心开发到那个离苦得乐的方向的话，那大概是人生最有价值、最值得关注的议题了。

然后关于这种精纯、一致的开发和执行这样的动机，我们刚刚我们提起到，这个动机它一般对于绝大部分的人而言，它是很混乱的，它是多方向的。我们的内在有很多很多不同的声音，有的声音它长时间是跟，好比说色欲相连结的，它所关心的只是色欲的满足。有某一个部分我们的心它是跟我们的食欲有关联的，然后当它对于食欲饥渴的时候，它很乐意力排众议，它很乐意去压制其他的声音，它为了要获得那个美食它是愿意不择手段的。然后内在很多很多这样不同的声音，然后哪一个声音它会取胜？哪一个动机、哪一个冲动它在哪一个时间会取胜？很难管控，你很难预估。

所以那些想要用一个宗教的道德体系来加诸在自己身上的人，都会有这种共通的挫折感，都会有这种共通的挫折的经验，每一天好像是佛魔交争一样。如果你没有佛魔交争的感觉的话，你很有可能你就是一个随波逐流的，你只是在随着当前这个飘忽而过这个意欲、这个冲动而活的人。你如果你曾经尝试过处心积虑地要锻炼自己、把自己放在某一个轨道上面的话，你会常常发现到内在是有挣扎的、内在是会有抵触的。

那我们可以透过，好比说佛法的训练，让这个冲动、让那个动机、让那个心念它是高度一致的，它是符合某一个更崇高的轨则而进行。然后当你这样子做的时候，佛经有一个很俚俗的话，它讲说“善有善报”。它的那个善有善报的意思并不是像后代的一些宗教家那个信仰里面说“如果我在佛像面前供养花朵，下辈子我就会长得像花一样漂亮，我供养的是白色的花，那么下辈子我的皮肤就变得特别白皙。然后如果供养的是红色的花，那么我的下辈子皮肤就变得特别红润。”如果你的供养是紫色的花、蓝色的花，那不得了了，下辈子皮肤就是紫色的、就是蓝色的，或者就是橘色的。

原本的佛法所讲的善有善报的意思，它强调的是我们刚刚所说的：因为你刻意地去开发某一种的动机、某一种的心念，所以你的心里面它会特别地具备某一些品德、某一些特质，你会特别容易跟某一些心境相伴，你会开发出某一些智慧来。然后是这一些品格、特质、心境、智慧它在间接影响着你自己的人生。

你有很高的智慧，你有很善巧的心境，你有很好、很良善的、很充分开发的好的德行，它能不能够保证你在生命里面就不出错、没有意外、不会生病、不会遇到讨厌你的人？它没有办法保证这一点的。如果你光是修善，你如果光是善有善报，你就要能够保证不要生病、没有人会讨厌你、你人生不会遇到挫折，佛陀他就不会要教导解脱道了。

佛陀他要教导解脱道的意思就是说，你光是服从这个业力的学说，你光是服从这种善有善报的学说，要去开展你的人生，你会发现到，还是有好大的一个区块那是你没有办法掌控的。但是，如果你具备那些良善的品德、心境跟智慧，你就算是遇到灾难，同样假设来讲，你遇你遇到了牢狱之灾，一个没有开发好的品德、心境、智慧的人，他有可能自暴自弃，他有可能在牢狱之中结交更多的损友，然后他会因为这样这个经验，所以使得他的那个恶的那个习性又更深了，他又去染上了什么样的恶习，他为了要去养这些恶习，他又必须要去铤而走险。

那同样是有牢狱之灾，另外一个人他如果他有好的品德、心境跟智慧，他可能他在面对那个牢狱的时候，他就想说“哇，这真是上天赐给我的一个好的闭关的一个机会，我就利用着这种我可以不需要工作，有那么多闲时间的这个时刻好好地来充实自己，来禅修、来读书、来不管是做哪一方面的培养。”然后你可以让这个牢狱之灾它是，把那个灾难的程度、把那个伤害的程度是降到最低的，甚至它有可能会帮你开启一些机会之门，它甚至它会历练出一些更加坚强的人格性、更加利落的智慧。

所以我们刚刚我们讲到的就是，佛法它有一个，起码原始佛法里面它有这样的一个认知：你修善业，它并不能够保证你的人生就都是平安的，因为人生有很多很多的境遇它是跟其他的人的动机有关联的，人生有很多的境遇它是跟大自然的乱数有关联的，这个东西都不是我们的业能够掌控的。那种后代的佛教里面它讲到说“你人生所遭遇到的一切事情通通都是过去生你的业所造成的”，那并不是佛教的观念的，佛陀他在原始佛经里面他是批评了这样的观念的。

有的人可能会问“如果我们行善却不能保证没有灾难，那我们干嘛要行善呢？”这个就好像是你接下来要期末考了，接下来准备考试了，你好好地认真读书，你好好地专心听课，你好好地去培养、去善用那些做一个好学生应该要有的品德，去好好地利用这个office hours【教师办公时间】，去跟那些有好的习惯性的学生多互动、多跟他们交流，懂得怎么样地发问，懂得怎么样地举一反三，懂得怎么样地去复习，做一个有纪律的这样的一个人。你这一切都做好，你都不一定能够考 100分的，你都不一定会拿得到好的成绩的，但是这是你唯一的选择。

如果你把这个区块忽略掉了，你说因为读书没有办法保证我能够拿到好成绩，所以我就专心地去学风水，我现在计算一下我考试的那一天我要穿什么样的衣服，我是一个什么生肖的人，我要走到教室之前要先往东边走30步，我才能往北边走。如果你是把注意力放在那个区块上面的话，那么你得到好的成绩的几率是大大地降低了，比起前者。

然后前者那一条路，那个作为一个好学生你所必要的那些品德，你认真励力地去做好它，你就算这一次你不一定拿得好的成绩，但是它所累积的那种熏染力、它所累积的那种宝贵的经验，它会使得你的未来成功的几率大大地提高。这是原始佛教里面它所讲的善有善报的原理。

**幻灯片内容**

**慈悲喜舍的有限性**

《增支部4.125》：梵天的堕落

警醒度、资讯、记忆的不可靠；延续某种生活模式的活动、品德也不可靠

（《增支部1.48》的心念变化迅速且微细）

好，我们再回过头来，因为你行善它并不能够保证所有的一切的好事都会发生，所有的坏事都不会发生在你身上，它没有办法保证这个样子的，这个包括你修学慈悲喜舍都是这个样子。

慈悲喜舍大概是我们能够开发的最高的品德之一了，它是一种非常崇高的情绪，他对于自己、对于所有的生命体他有一种由衷的祝福，他的内心不断去除掉那些有破坏性的情绪，包括愤怒，包括嫉妒，包括断灭主义，他不断是从积极的角度去出发——我要怎么样对自己好，我要怎么样对别人好。然后你相信说这样的祝福、这样的关心是真的会影响你的未来的苦乐的，你把这样的这个心境开发到了极致，它能不能够保证你就达到完美无瑕的结果呢？还是不能的。

这就是为什么佛经里面它讲到了，你就算是修到了大概是轮回的顶端，某一种的说法说轮回的顶端就是梵天。像《增支部4.125经》就讲到梵天的坠落。梵天怎样地坠落？它尽管因为它的这个福报，它能够有非常长久的寿命，但是这个长久的寿命不是恒常的，它是有限度的。

然后你以佛法的宇宙观来看，你不管是有多么长的寿命、多么长久的福报，只要它是有终结的，那么以一个宏观的角度来看，它就是一个极度不圆满的东西——再怎么漫长的东西它都会终结的，它都会终止的。然后一个敏感的人、一个有智慧的人，他对于这样的这个无常的法则他特别地敏感。所以不管是一个多么诱人的一个果报、多么高度的这种幸福的轮回的状态，因为它是会终结的，你还是要面临死亡，所以禅修者对于那个状况他是不满意的。

然后这个梵天它面临的这种死亡，为什么[对于]梵天它的死亡，原始佛教的态度跟其他的宗教在面对这个议题的时候的有那么样不一样的讲法？其他的宗教像基督教、像伊斯兰教它们的天堂都是永恒的，甚至是后代佛教发展出来的净土思想，像阿弥陀佛的净土它几乎是快要永恒的，但它还不是永恒的，它只是说是很漫长的一个时间而已。

那为什么原始佛教它有跟其他的宗教那么样不同的看法呢？它有一个原因是建立在于对于心理学的深刻的了解。我们从一个角度来看，中国有这样的一个谚语说“富不过三代”。为什么说富不过三代？很简单嘛，白手起家的人他对于那个得来不易的金钱他是特别地珍惜的，白手起家的人他那种历练过的人生的经验，他所吃过的苦头，所转化出来的那些智慧，他更加知道要怎样保守自己的财富，要经营自己的财富，他更容易去了解什么是有品质的、什么是没有品质的，所以他不会把金钱挥霍在没有品质的东西上面，他知道怎样地把金钱用在刀口上面，用在有品质的东西上。而且往往那个有品质的东西的花费，它本身还会再制造隐性或者显性的财富。所以这样的人，他的财富是不容易挥霍光的。

那有一些有钱的人他这样白手起家，他很希望自己的儿子、女儿，他很希望自己的子孙都能够继续保守着这样的一个财富，都能够继续用有智慧的方法，配合着的这种好的品德来管理钱财，所以这个钱财不是一个灾祸的来源，它是变成一种有品质的生活的一个依靠。他想要把这一套东西传递给他的子孙，可是要怎么传递呢？你看中国的例子有朱子家训，他提醒自己的后人要怎么早起，要怎么勤奋，要怎么样地去修炼你自己的行为，所以这个财富才不会在你这一代里面挥霍掉了。

你想想看，一个从小就身在富裕的家庭里面的小孩子，他的父母亲是白手起家起来的，他听到父母亲在劝告他“钱不容易赚啊，这个钱你应该要怎么样地保护它，你要怎么样去创业，继续制造出财富来”，他听得懂多少？如果你很幸运地，小孩子是很听话的、特别有心的、特别跟你是投缘的小孩子，他可能听得懂50%吧，因为人生有好多的经验它真的不是能够由语言传递的，你是必须要去历练那个境界，你才会有那种刻骨铭心的感悟的。

所以你的下一代就只得到了你50%的传递，那么在他的下一代他又能够得到多少？可能连这个第二代的50%都没有，因为第二代传递同样这个资讯给下一代，已经没有那种热情，已经没有那种信念，已经没有那种深度了，不像是第一代白手起家的人。

那这个跟我们谈的这个梵天有什么关联呢？就是心理学里面有一个很简单的一个东西，也就是我们生命体它都是倾向于要省力的，它如果能够不要多耗力气，它就不要多耗力气。然后我们人如果是活在舒适的环境里面，像梵天这样的环境里面，我们人如果是处在这一种安逸的环境里面，你会发生什么事情？你无可避免地你的警惕心会降低。这就是为什么富不过三代，第二代、第三代的人那个警惕性不像是第一代那么高了。

然后这个警惕心的降低它不需要是隔代的，你这一代就好了，那个白手起家那一代他如果舒服日子过得久了，让他忘掉了这些得来不易的、忘掉了这种应该要珍惜资源、要善用资源这种基本信念的话，他警惕心会降低。然后他几乎无可避免，只要你不是一个圣人、你不是一个有解脱经验的人，人在安逸之中，你活在这种不平等的这个世界里面，你会有比较心的，那个比较心在这样的状况产生出来的结果就是高傲、就是骄慢。

这就是为什么很多有钱的人，他是打从心底地瞧不起没有钱的人，他是打从心底地觉得因为他自己有钱，所以这个表示出他这个人是不一样，不是只是财富不一样，这个表现出他的气质是不一样的，这个表现出他的品德是不一样的。他为什么那么有钱？是因为他是一个特别有品德的人，他会这样自认。所以这个安逸它还会产生出骄慢来。

然后，那种安逸的生活它也会让我们淡忘。我们的记忆，不管有什么样的宝贵的人生的经验，那些记忆都是受到我们眼前的无明所制约的。同样的一个记忆，它会因为你眼前心情的不一样，所以当你把它回忆起来的时候，它的滋味不一样，你跟它的不同的层次在连接着。那人如果在安逸、在舒服、在高傲的状态之下，他的人生的累积的很多的那个宝贵的经验就不是那么样地有力量了，他可能他会遗忘的。

所以这个是佛法所讲的无常的深意，是在这个地方。它不是单纯地只是盲目地相信说，梵天它们的寿命一定就是几岁，到了几岁它就一定是要终结。到了那么样的崇高的地方了，那个状态它都是需要维持的。它需要什么样的东西来维持？你需要，同样地，某一种特质、某一种心境、某一种智慧，你才能够延续着同样的生活的状态。

我们以为说我们现在过的这种生活状态它是可以无止境地延续下去的。可是一个禅观者、一个禅修者他会发现到，你眼前的这种生活状态，就是你的心它参与境界的方式，它那种跟境界互动的那个模式，这个状态它是透过你扮演某一种角色，这种状态它是要耗力气的，这种状态它是需要维持、它是需要经营的。

这其实不是什么多么深奥的道理，我们随便看一下你周遭的人，或者看看你自己人生里面的经验，你讲婚姻好了，你真的觉得你把你的老婆追到了手了，以后就是海枯石烂、此情不渝了？你追到手了，所以你就可以开始偷懒了？或者说嫁给了这个老公，你就可以开始放纵了？你可能可以放纵的，可是你这个放纵、这个偷懒、这个轻忽，它是有一个极限的，而且它是不断不断地在让你们的婚姻变质，它不断不断地在侵蚀着你的婚姻。

没有一个婚姻它是不需要燃料的，每一个关系、每一种人与人之间的关系，它都是建立在某一种燃料上面的。你能不能让你的配偶继续爱你，我这边讲的爱，它如果是能够长久的，它里面一定是有尊重，它里面一定是有欣赏，它里面一定是一种两个人一起要朝着一种更好的方向在努力，像这样的这种信念的。那如果你要对方继续对你尊敬，你要对方继续对你抱着希望、抱着信任，那当然是要经营的。

那你这样的这个婚姻你能够经营多久？我们很难晓得，因为我们人的寿命太短了，哈哈，我们活到100岁的人都很少了。所以你说那个结婚70年、80年那是不得了的了，那是破纪录的了，所以我们很难晓得。我们一般人有可能婚姻可以维持70年、80年，可是如果我们把这样的一个模式转移到天界去，就30万年，你可以想象得了你跟你现在的配偶一起再度过30万年，然后那个关系是不可改变的，你们仍然是这样子，一夫一妻，是这样子的感情，是把对方当作是这个程度的伴侣，30万年，可以吗？有办法吗？10年的变数就有够多的了。我看到好多新婚的时候是如此热恋的人， 5年、7年下来，对对方的感觉就是截然不同，更何况是50万年、100万年，甚至是以劫数来计算的这样的天的寿命。

这就为什么说在佛法它的宇宙观里面，就连你到了轮回的极致，它都还是有堕落的。我们这边的一个总结就是，它的这个堕落、它的这个坠落，它除了它的自然的寿命的终结之外，另外也是跟我们的警醒度，你有多大程度在提醒你自己你要继续努力、你要继续维持着眼前这种良善感的状态，它是不可靠的。你的资讯它是不可靠的，你获得的资讯是好的、是不好的，你获得的是高的教育还是低的教育，它会影响你的人生的品质的。你光是要能够知道说什么样的饮食叫做健康的饮食，你就有可能比起那些不懂得这个资讯的人多活20年的寿命，多活20年很有品质的寿命。

可是这样的这个资讯它也是你没有办法一直保存着它的，，我们的记忆是有限的，然后我们人是会变懒惰的。包括我们的品德它也是不可靠的，你如果觉得你自己本身是一个好人，然后你对这个是毫无疑惑的，然后你因为你有这样的这个相信，所以你说轮回也不可怕。那么讲一个不客气的话，你就是一个愚痴的人。

我遇到过一些没有出世间情绪的佛教徒，他们打好的如意算盘就是“反正我是好人，我善有善报，轮回里面很好嘛，这样的状态很好嘛。”他不知道他自己的品德、他不知道他自己的行善的动机是多么地不可靠。

不要以为说那个在纳粹集中营里面做狱卒的那些人他们是一些什么样的变态狂、是一些什么样的精神疾病的人，他们不是的。他们在二次大战之前，他们有的人是老师，他们有的人是护士，他们有的人是工程师，他们就是像我跟你一样的，他就是普通的人。可是在那个大环境之中，一个国家、一个社会它可以动用一个巨大的那种洗脑的机器，让你变成一个服从的公民。你光是从这个国家这个角度来讲就好，你都不要讲其他的层层面面的，你现在你认为你可靠的那个好的品格，讲一个不客气的话，那是因为你还没有遇到过真正的诱惑，没有遇到过真正的挑战。

你以为你是一个柳下惠，你以为你这一辈子你都没有做出什么对不起你配偶的事情，很有可能是因为你的魅力太低了，你人生的诱惑不够多。如果你过的是那种像，好比说Michael Jordan【乔丹】他们那样的生活。去看Michael Jordan的人他们说，他们是一天是30个、50个球迷抢着要做他的女朋友，为了要能够接近对方，什么她们都愿意付出。你如果面对这样的诱惑，你还会是同样的人吗？你还会是同样的自己吗？你还会是同样的这个价值观吗？先不要太早下定论了。

一个诚实的人，如果他去看到他的内心的深处那些阴暗面，去看到他内在的那些没有消化的冲动，他就会知道，他现在是好人的原因，是因为他被这种当前的这个文明的力量所制约着，被这个礼数所制约着。很多时候所谓的好人，讲不好听的话，那是因为他的懦弱，所以他才选择做好人的。

所以《增支部1. 48经》等等的经就讲到说“我们的心念它的变化是迅速的，是微细的，一般人难以察觉的。”所以你的价值观、你的品德、你的人格，你不断不断地在调整，然后因为你身在其中，所以你不会觉察得到这些变化。这就好像说你每天看你自己，每天看到镜子里面的自己，你不觉得你在老化，你觉得每天看起来都是一样的。可是那些好一会没有看到你的人，两年没有看到你的人“哇，你发福了，你变瘦了，你白头发出现了，你衰老了，你有皱纹了”，等等等等的。我们的心的那个变化速度，根据佛经来讲，比身体还要更加地微细、更加地迅速的。

**幻灯片内容**

**慈悲喜舍的有限性**

《增支部4.178》：不能超越自我位格（尽管已经贴近无私、不可限量的心境）

包括平舍都隐藏着习性，“无量心”的无量并不是“无缘大慈”之义

然后慈悲喜舍它的另外的一个有限性，为什么梵天它是会坠落的，《增支部4.178经》讲到另外一个原因，因为就连你把慈悲喜舍发挥到了极致，你像梵天这样的这个地位，你开展出了那种无可限量的慈心，对于众生的善意，对于你自己的善意，这里面没有什么负面的情绪，全部都是正面的，全部都是建设性的情绪；你的内心是完全没有一丝一毫的仇恨在weighing you down【拖累你】，在制造出你内心里面的那个负担、那个重担；你的内心是全然地宽敞的，你的良心上是完全没有不安的，你是对得起自己、你对得起别人的；你就连修行修到了那样的地步，它都还不是彻底的解脱，因为这样这个状况是不能超越自我位格。

虽然说慈悲喜舍它的感觉已经是如此地无私了，你常常你的流露出来，那个梵天或者是梵界的神它流露出来这种心量、那种慷慨、那种无私、那种勇敢，那种很容易让其他的众生把自己当做是一个依怙的对象，或者当做是朋友，当做是可以信赖的一个对象。它表现出来是那样地无私了，可是佛法它里面所讲的自我位格它是一个更深细的一个观念，它不是说你表现得有没有私心，光是这样子而已。

原始佛经里面讲的这个自我位格，它讲的一种很深细的，包括那个梵天它的心念还有一种“我是梵天，这是我的能力”，它隐隐约约有一种成就感，它隐隐约约以那一种“能够慈悲”而感到欢乐，它以这种扮演着这种英雄的角色、扮演着这种慈悲救护世间者的角色而得到它的能源，这个都是一种自我位格的。然后只要还有自我位格，它就是还有压力，它就是要被维护的一个状态，然后这个状态它是没有办法永久持续下去的。

慈悲喜舍里面的这个平舍，慈悲喜舍它有四个，四种不同的心境，这个平舍一般是被认定为是慈悲喜舍里面最稀薄的、最幽深的、最省力的。慈、悲、喜里面你可以感觉到很多的波浪，你还可以感觉到动荡，那个舍的话几乎是感觉不到动荡的。

可是以佛法的心理学来讲的话，就连平舍心，这种接纳、这种包容，这种面对境界的时候的如如不动，这种把所有的无意义的、没有用的反应都让它平歇，让自己是以一种深不可测的宁静作为自己动作的出发之处，就连这样的平舍里面都隐藏着习性。它这个里面你如果仔细去看了的话，它绝对不是禅宗里面所讲的“不思善、不思恶”，然后那个就是你的“佛性”了。当你放下你的分别心的时候，你呈现出来的是另外一种隐性的好恶，你呈现出来的是很多细微的习性，并不是一个什么超越了一切条件的一种回应的模式的。

所以在这一点上，原始佛法里面所讲的“无量心”，跟后代、跟大乘所讲的“无缘大慈”是不一样的意思的。后代讲的“无缘大慈”就是，他们在理想的世界里面觉得菩萨它的大慈大悲是超过因缘的，它是不受到因缘所制约的。

但是佛陀他所教导的慈悲喜舍并不是那样子的。他说慈悲喜舍它作为一种心境，它也是建立在动机上面的，然后这个动机它是会被很多的条件所熏染，包括你的认知、你的想蕴呈现出来的东西，包括你的能量，包括你当前你的受蕴，它是受到很多的这些条件制约的。所以原始佛教里面讲的慈悲喜舍它不是一种可以永恒无尽、不断延续下去的一种心理状况，它不是你的“自性”，它不是你能够回归去，然后以后永远都是这个样子的一种状况。它每一种发动，不管你发动的是慈、悲、喜或者是舍，它要耗电的，它是由动机所支撑的，所以它不是无缘的。

**幻灯片内容**

**伴随着“出离”的慈悲喜舍**

虽然还不是解脱道，但是是修行的动机，是与禅那相应，也可作为禅那对象

若要衔接上解脱道...《相应部46.54》：依远离、离欲、灭，向于舍

然后这个慈悲喜舍我们刚刚讲到，虽然它的本身还不算是解脱道，但是它是所有修行人的基本的动机。就是原始佛法它的这个基本的修行动机就是慈悲喜舍，它是建立在慈悲喜舍上，我们待会可能再多做一点解释，为什么这个样子。

然后它也是跟禅那相应的，那种慈悲喜舍所呈现出来的，它里面的那种受用，它那种具有随时能够产生出喜悦、快乐、宁静的那个潜力，那种高度的凝聚力，那个都是跟禅那相应的。然后它也可以作为禅那的对象，也就是说你可以专心一致地将你的心浸淫在慈悲喜舍里面，然后进入到高度发展的禅定。

那如果慈悲喜舍你要结合上、你要衔接上解脱道的话，《相应部46.54》等等的经典都讲到，你必须要把慈悲喜舍结合到“远离、离欲、灭、向于舍”，就所谓的三依一向，或者叫“依厌离、离欲、灭、向于舍”，它有不一样的讲法。我们在接下来我们再解释那是一个什么样的状态，这个慈悲喜舍配合上厌离、离欲、灭。

**幻灯片内容**

**视讯短片**

以下的视讯短片有爬虫动物的录像，对此类影像胆怯的人请慎入...

Iguana vs Snakes (Full Clip) | Planet Earth II | BBC Earth

<https://www.youtube.com/watch?v=el4CQj-TCbA>

【精彩片段】海鬣蜥幼崽能在游蛇的包围下逃出生天吗？生死海滩行！

<https://www.bilibili.com/video/BV1Zz4y1o7Gy/?vd_source=4013517c51>

那在播放之前，先有一个viewers description【观前提醒】，就是以下的这个视讯短片有爬虫类动物的录像，所以你如果对于这方面的影像特别胆怯的人的话，你可以选择在接下来的这个部分不要看你的视频，不要看你的荧幕，你光是听声音就好了。那我已经把接下来的视讯短片里面的声音都已经切掉，变成是我自己的commentary【评论】，所以如果不看影片的人，你光是听声音你也不用害怕的。那等到那个影片放完了之后，我会再提醒大家说影片已经放完了，所以那些选择不看影片的人他们也知道什么时候可以重新打开录像，继续看PowerPoint【幻灯片】。

好，我现在再给大家最后一次机会，如果你对于这种爬虫类动物，像蜥蜴、蛇这方面这个录像，你是特别敏感、特别胆怯的人话，这是你最后一个关掉你的录像或者把眼睛闭起来的机会。接下来我就要放这段由《Planet Earth》这个影集所播放的一个影片。

**影片评论**

我们现在看到这个影像它是一种叫叫做Iguana鬣蜥，这个鬣蜥才刚刚出生而已，它才刚刚从蛋里面孵化。它一孵化的这个世界，已经有很多的蛇、专门吃鬣蜥的蛇在等待着它、在等着狩猎它，它出生的第一件事情就是逃命。

这个沙滩上面布满了鬣蜥的尸骸，刚刚被蛇吞噬的尸骸，这只是才刚刚冒出头、才刚刚从蛋里面孵化出来的鬣蜥，它眼睛一睁开来看到的第一个景观就是看到它的兄弟姐妹们被吃掉的景象。它第一个直觉，才刚刚出生就知道要怎么逃命，就是被恐怖所追逐。

你在看这个影片的时候，你可能会心里面对于这些鬣蜥是很不忍心的，好像心里面在为它加油打气，希望它能够逃脱成功，希望它能够不要被这个蛇追捕到。可是你别忘了，在同时，这些蛇它们很多都是饥饿了非常久的，它们很多是唯一一整年能够吃到大餐的就是这个季节，然后这个季节它吃的这个餐饮所获得的营养要支撑它好久的时间。所以当你在对这个鬣蜥你感觉到不忍心的时候，你也可以想到说，其实那个狩猎者跟被狩猎者它们都是很值得同情的。

世界的每个角落，每一天都是这样子无法算计的生命在为了生存在挣扎着。那个蛇的视力很不好，所以如果这只鬣蜥它保持不动的话，有可能蛇会看不到它。

我们现代的这个科技是一个程度上好像提供一个天眼的一种视景，像这样这个影像，在古老的社会里，一般人是全然不会有机会看得到的。那对于一个禅修者而言，他的心境不是只是一味地安静或者是离相，他生活里面所有的资讯，包括这些动物频道里面所呈现出来的这些影像，它都是很好的禅修的题材。

——影片评论结束——

OK，那个录像的部分已经结束了，所以刚刚如果你选择是闭上眼睛不看的人，你这个时候可以睁开眼睛或者重新打开视频了。我们从刚刚看到这个视频、这个短片，我们可以用三个角度来讲三个感想，这三个都是跟慈悲喜舍有关联的。

第一个就是包装在味中的患，一切世间不可意乐想。这是什么意思呢？你想想看这种鬣蜥它出生的这个世界这么样地恐怖，那是什么样力量牵引它到那样的这个世界来的？那个世界一定是具有它的滋味，那个心意识它才会愿意钻进去的。也就是说，我们举例来讲，假如说在一个临命终的人，或者是一个在中阴身的阶段的这样的一个心识，他看到的不见得是这个全盘的过患，他看到的只是那个鬣蜥世界里面的一点点，那里面一点点有可能是什么？那个交配的时候的滋味，那个有美好的饮食的时候的滋味。

然后你就为了那样子一点点的那个滋味，当你在临命终的时候，在中阴身的时候，在那个梦境刚刚要开始的时候，有个漂亮的皇宫，它那个里面散发出来的气氛、散发出来的气息，刚好是符合你幻想中所要的某一个地方。然后你钻进去了之后，那个结果是什么？那个结果就是你必须要去承担那个世界里面的全部。

我们用一个比较简单一点的角度来讲，就好像说你要结婚，你要娶一个人，你要嫁一个人。你要娶一个人嫁一个人不是那么简单的，尤其是你如果是住在华人那种传统的大家庭的世界里面，你嫁的不是只是嫁给你的先生，你娶的不是只是娶你的老婆而已，你嫁是嫁进他的整个家，你娶的是娶她整个家，在一个程度上来讲是这个样子的。你以后你必须要跟你的岳父母，你必须要跟你的公婆打交道，你嫁的对象不是只有那个幽默的、疼惜你的那个人，你嫁的还包括了他这整个package、这个包装里面，他的那个懒散的那个部分的他，那个霸道那个部分的他，他那个卫生习惯非常恶劣的那个部分的他，他那个很喜欢来捣蛋、很喜欢多管闲事的妹妹，那个你全部都要承担。

然后这个世间它是这个样子的，可是呢，我们的心它会因为冲动，它会因为它要的，它有一种豁出去的想法，它可以选择性地失忆，它可以选择性地不去看这些过患。它会忘失掉了你娶的是这个完整的人，你今天你要娶的这个人不是只有眼前的这个她，你要承担的很有可能是40年以后躺在病床上面在做化疗的她，20年以后那个挂着尿袋、躺在病床上面的那个她，那是你结婚的对象，那是你娶的对象，那个都包含在那个里面。

然后佛法它看待轮回的这个模式也是这个样子的。这个轮回或者这个五蕴，它有没有乐的地方？当然是有的，它如果没有的话，我们是不会这样乐此不疲的，它真的是有它迷人的地方，它真的是有让人上瘾的地方，让你觉得难以割舍的地方。可是再一次地，我们的心它的运作的模式，它是如此地片面，它是如此地偏执，它可以为了眼前一个非常短视的一个欲的满足，它就钻到粪坑里面。

古代的佛教的传说里面说，要生到猪窝的人他在中阴身状态之中，他看到那个猪所吃的那些饲料，好像是珍馐美味一样的，非常地诱人的。在那种特殊的业力状态之中，那种跟你的心识、跟你的行相应的状态之中，对其他的众生而言是恶心的食物，对你而言就是一个完全诱人的。那心它是如此地偏执，这就是为什么你看到那个堆粪虫它每天可以在牛粪里面打滚，你觉得很恶心，可是它在里边它是觉得又温暖又舒适，又安全又好吃。

同样地，以一个比较高等的生灵的姿态来看待我们人类，我们人类拼命地往那些脏的地方钻，把那么样地不干净的、那么有伤害性的、那么不健康的食物拼命地往身体里面堆，它们也是觉得不可思议的，没有办法理解的，但是我们却在这个地方乐此不疲。

这个就是第一点，一切世间不可意乐想。那它这边讲一切世间就是，你不管你是多么优胜的生活的状态，它都是离不开这种需要燃料、需要食物，这一种在对于这个有限的资源的竞争这些前提上面的。这个东西你如果你深思熟虑，或者是你看得清楚，你的心里面会有一种油然地想要解决这个问题的动机，这不是一个可以以后再解决，等你退休以后再解决的问题，这是一个迫切的，这是一个如果你现在不解决，10年以后的你、5年以后的你还会不会有那样的心境，愿意以建设性的角度来解决这个问题？那是不可靠的，那是不可知的。你不能够信赖、你不能够去信任未来的你他一定会救度你自己。

你如果现在有能够自我救赎的机会，你要赶快地掌握，这是一种慈悲喜舍的一种基本的动机。然后在面对苦的时候，你有没有爆发出一个动机来，你有没有出离的意欲。这就是为什么正志、正思维它的第一个就是出离欲。我们这里讲到说临命终时的痴迷，为了要寻觅某一种你还没有看透的滋味，你就甘愿承担它的全部。

然后第二个，也是跟慈悲喜舍有关联的感想，就是佛陀的三明。我们大家可能都听过，佛陀他具备三明六通，佛陀的大阿罗汉弟子，那些成就高的阿罗汉弟子们他们具备三明六通。三明跟六通它是有重叠的，三明是六种神通里面的其中三个，它分别是宿命、天眼，漏尽。宿命的意思就是说回忆起过去世，天眼就是能够看得到当前你怎么样随着你的业力而流转，漏尽就是那一种还会盲目地跟着习性去流转的那个冲动完全地止息。

这三个是从那六个里面特别挑出来的，为什么要从那六个里面挑出这三个呢？因为这三个特别重要，它在佛法的解脱学上面特别重要。它为什么特别重要呢？一个重要的原因是因为它直接都是跟业力有关。第二个重要原因是因为佛陀他自己他的解脱的过程、他成道的过程，他提到说他在开悟的那一夜，首先他获得了宿命明（就是宿命的神通），再来他获得天眼的神通，再来他才获得漏尽的神通。

这样的这个次序、这样的一个陈述它是很有意思的。大部分人都以为说佛陀他修了很多福报，他得到神通，那又怎么样呢？那实际上，佛陀他前面得到的两个神通，那个宿命跟天眼，它直接是跟漏尽有关联的，它不是可有可无的东西。

现代的佛教，当然它是对于神通的看法是说，你最好是不要去追求它，这个是有它的好的考量的。你对神通的执着，那个是会有坏处的。但是原始佛法里面除了教你说不要执着神通之外，它另外它也不断地强调神通它的重要性，它也强调佛陀他自己的神通的经验在多么大的程度上面启发着他的解脱观。

这个东西为什么跟慈悲喜舍有关联？像很多没有天眼通、没有宿命通的人，当他看到好比说我们刚刚看到的那个视讯短片，那在一个程度上你看的不是一个陌生的鬣蜥，不是一群陌生的蛇，你是一个程度上回忆起你的过去，那是一个自己曾经经历过的经验。所以你对于那种恐惧，你对于那种慌乱，你对于那一种为了要保存自己的生命全力以赴那个滋味，你是隐约具备的。也就是说，当你思考起众生的痛苦的时候，当你思考起众生的共同的命运的时候，实际上你不是真的只是在思考着陌生人，你是在回忆起你的过去的。

然后同样地，那个天眼明它看到这种业力的流转。当你看到这个鬣蜥跟蛇的时候，你除了看到你过去的自己，你还看到你未来的可能性。你有没有可能再流转到那样的生存的模式里面，为了要繁殖，为了要混一口饭吃，你要甘冒着被众多的蛇所追逐的命运，你要甘愿去承担这样的命运，然后乐意地去钻进那样的轮回模式？你未来有没有那个可能性会因为某一种痴迷、某一个你放不下的滋味，然后就跑到了一个很危险的一个不可测的地方？你一出生在那儿，你就知道那是一个你承担不起的地方，可是你没有选择了，你唯一的[选择]就是你拼了命地想办法活下去，你有没有这样的可能？有可能的，如果我们不解脱的话。

就算是你不相信说你还会变成鬣蜥，你不相信说你会变成蛇，可是佛法的这个心理学，它一方面它有比喻的味道在里面，它一方面有实质的味道在里面。实质的部分就是说，它确信说六道轮回是真实的。它比喻的方面就是说，你就算不是真的相信所谓的六道轮回，你相信的是这种六道轮回它只是一种在对于我们的心理的层次的一种比喻。就算你只是相信这个，那个鬣蜥跟那个蛇的生存的状态，我们作为人类，我们都有很多的地方是跟它们是类似的。我们有很多的地方我们是可以能够同理的，我们能够理解[那个鬣蜥]它所经历的那种惊恐，那个蛇它所经历的那种饥饿感，那是我们能够理解的。所以就算你可能是一个唯物主义者，你不相信那个实质意义上面的六道轮回，你只相信心理比喻意义上面的六道轮回，那样子的醒悟也是很有震撼性的。

所以也就是说，当我们在修学慈悲喜舍，我们把我们的视野扩大，所以我们的那个视野不是只是留意着你眼前这个，很有可能你眼前面对的这个相对而言是很小的一个困顿、相对而言是很小的一个挫折，然后你想到了众生的共同的命运。那个众生的共同的命运就是，一个深邃、难以形容的危险跟恐怖，那种值得同情的那种状态。然后你面对的那样的状态，你唯一的选择是什么？你唯一的选择就是要出苦，你唯一的选择就是，你必须要把你的智慧、必须要把你的品德发挥到淋漓尽致，要想办法解决这个问题。因为你如果不解决这个问题的话，那个继续轮转下去的那个状况，那个是太让人伤心了，那是太让人恐怖了，那是太让人难过了，那是太让人等等等等的。另外一个选择它根本就不是选择，你唯一的选择就是慈悲喜舍。

那这样的这个慈悲喜舍它是连接了出离，它是连接了厌离心的，它是连接了出世间道的。也就是说，这样的慈悲喜舍它的结论并不是说“我要怎么样地去保护所有的众生，生生世世不断地去满足所有众生的愿望”。你思考的是我跟众生的共同命运，我该怎么做？在务实的状况之下，我作为一个有限的躯体，有有限的时间，有有限的资源，我该做什么？我眼前的选择是什么？

然后当你去做慈悲喜舍的想的时候，它让你的当前的自我跟那个长远的那个自我，还有那个长远的过去的自我，它尽量地合辙，所以它让你不要是一个短视的人，它不要被你眼前一时的那个冲动、一时被那个无明所熏染的那个指令来决定你的生命的方向，你必须要把你的眼界放更大一点、更远一点。

然后你要把你的眼界放得更大更远，你不是只有纵向的，你还有横向的。也就是说，你不是只是能够回忆你自己个人的过去，去想办法推测你的未来，你还能够借由看到其他众生它当前所遭遇的命运，你周遭每一个角落都有的，不管是爬虫类的，不管是人类，不管是鬼魂，还有一般的人肉眼看不到的，它们所经历的、它们所遭遇的，这个难道还不值得警惕吗？这个难道还不值得让你触目心惊？让你思考，我要怎么样才能获得安全，什么样的路才能获得真的安全？

所以这个是三个感想。OK，时间的关系，我们今天就到这个地方，大家有没有任何问题？我们可不可以有差不多10分钟的问答时间。

（贤友：老师您好，我的问题是，老师讲到从灭苦的角度，我们有个人现在未来的苦乐。然后如果想到慈悲喜舍或者自利利他，还有更多的跟我们有相关的众生的苦乐。那如果我们在把这个东西一起考量的时候，我们作为一个修习出世间法，但是目前还是一个世间人，有我们的角色、责任、义务，在这样的情况之下，怎么样能够很有智慧地在一个见解不同、利益不同，甚至是很自以为是的利人利己的这种情况，去在这个世间取得平衡，或者超越这个世间呢？）

简单地来讲就是不断地从佛法里面汲取智慧。然后随着我们的闻思修越来越成熟，那么我们能够让这样的一个合辙的过程它是越来越不造成冲突的、越来越不造成矛盾的，而是你当前的需求，它在一个程度上会补助你长远的需求，然后vice versa【反之亦然】，反过来也是这样子的。简单地来讲是这个样子，这真的是一个很不简单的问题啦，然后这个问题它可以是在我们修行里面你不断不断地去处理，你不断不断要去重新调整的问题。

那我在这边能够想到的唯一就是说，作为一个禅修者，我们除了要考虑到我们的长远的利益，你也不要完全忽视了你的眼前的利益。你如果顾此失彼，如果你只照顾一部分的心，然后你把另外一部分的需求忽略了的话，这是一个没有办法长治久安的状态。为什么这样子讲呢？因为我深度地了解意志力是多么地脆弱，所以我们修行，如果你是要靠意志力，光是靠意志力修行的话，那是非常不可靠的。

你不是只有一个意志而已的，我们的意志它是复杂的，然后它是多元的。然后因为我们是如此地乐在其中，认同意志，所以你不会觉得它是，一般的人他不会觉得这是复杂、这是多元的。这个[意志]好像是好多头马在往不同的方向奔驰。

所以你必须要做一个睿智的人，那要做睿智的人，你一方面你要一直努力地，好比说从佛法里面汲取智慧。然后另外一方面，你透过实践，所以使得你这一方面的评估的能力越来越精准，让你知道说要能够怎么样地，起码要能够照顾得到你眼前的自己。

所以也就是说，如果你作为一个在家人，你眼前你明明是有职业上面的考量的，你甚至有爱情、你有婚姻、你有金钱上面的考量的，你要怎么样在这个部分你要能够很有品质地受用这些东西，然后你受用的方式又能够帮助你去完成你更长远的利益。什么样的爱情的关系它是能够让双方都能够因为那个爱情的力量而更乐意为了那个尊贵的目标而努力？什么样的那个金钱的管理的方法可以让你知道无益之苦当远离，好让你的修行不是只是一味地忍受苦痛而已？它能够照顾好你的眼前自己，在你有限的这种资源之下，你要怎么样把这个钱用在刀口上，哪一些东西是值得去用钱去购买的，然后换来的有可能是你更多的精力、更好的健康、更多的悠闲、更多的那种内心上面的暇裕，能够帮助你的修行。那你问这个问题太大了吧，哈哈哈。

（贤友：老师，那如果我用一个比较小的角度，有的时候我们从灭苦的角度来评估，我觉得管理自己、管控自己、调试自己、修行自己，经常要比改变外在复杂的人事物要来得省力，然后自然而然我就不愿意向外攀缘造苦。）

对。

（贤友：所以对于很多世界上的事情我就没有动机、不太愿意参与，世间人看起来可能就觉得比较消极。我就在想，北传佛教里面讲的那种所谓的菩萨的心肠，就是好像你可以一直的付出，但是你是没有什么期待，或者是不会造苦的，那样子的情况存在吗？就是说爱缘取，有没有一种不缘取的爱？）

以原始佛法的心理学来讲，那个是一个理想的状态。也就是说，就连菩萨他要渡众生、他要帮助众生，他也不是没有动机的。在心理学里面，我们没有任何的行动它的发生是没有动机的，它不是这样的，你一定是你要有得到一个程度的回馈。然后菩萨的回馈它有可能是“我在看到众生它是离苦的，我在这个里面得到回馈，我在这个里面得到滋养，我在这个里面得到快乐，我在这个里面得到满足”。然后他在这个里面因为有这样的回馈，所以他愿意继续这样子做。你如果你没有回馈的话，你没有理由那个动机能够一直一直维持下去的，原始佛法它有一种很务实的态度。

那你问这个问题其实是很好的，有很多可以讲的，但是因为我们的时间的关系，我在想我是不是应该要再提起好几个你刚刚提出这个问题之后我联想到的东西，但是我想如果再讲下去的话可能会耽误大家休息，哈哈哈。

（学生：老师，像我刚才讲的那种情形是OK的吗？就是我会觉得我并没有那么热衷很多的事物，甚至对家庭、对孩子的责任，我也是尝试着比如说划清界限，有时候就把那个非我那个角度拿出来。但是我就想，这样是在家人修出世间法正确的做法吗？）

很简单地来讲的话就是，我所见过的那种有成就的，我们姑且讲说出世间的圣人好了，没有一个是自私的，我没有见到过有一个是传统意义上面说是自私的人，我没有遇到过这样的人。可是他们都是务实的，他们帮助人家的方式都是务实的。那这个务实它是来自于哪里呢？它是来自于务实的考量，那个考量它就是：我花同样的力气，我对于这个世间的那个少苦的作用会有多少？

那我们看一看，我们对于我们自己的子女、我们对于我们自己的妻子、先生的影响力相对而言是大的，你对于一个陌生人的影响力是小的。所以你如果你跟那个陌生人传教，你有可能你可以成功，然后在标签上面他从基督教变成佛教徒了。你真的认为说你在什么样的程度你度化了这个人呢？他只不过就是从崇拜耶稣变成崇拜观音。

那在那种内心深刻的地方长久性地转换跟进化，我们很难去帮助别人达到这一点的，这个真的是绝大部分你是必须要靠你自己的。所以也就是说，我把同样的时间我拿来，好比说好好地教我的小孩子，而不是把同样的时间去教整个学校所有的小孩子。这并不是因为说我是一个自私的人，这是因为说我知道说我这个有限的时间，我把它花在这个节骨眼上面，我会造成更明显的效果。我的小孩子对我的意见，起码在某一个年龄以下的小孩子，他是更容易欣然接受的，他接受度是更高的。我去管别人家的小孩子，接受度是低的，而且很多的家长他可能会对你有反抗，你会遇到很多的阻力，等等等等的。

同样地，我们的所有的这种努力的方向，你越往外面扩展，你的影响力越少，而且它的那个消失的速度、它减弱的速度是非常快速的。你只要是处理你的动机、你的心念以外的东西，你那个使力它就是一个递减的效应，你就是一个事倍功半的这样的一个结果。就连我们自己在自己的动机跟心念上面用功，那个动机跟心念它是如此地飘忽，这本身就已经是一个全职的工作。

然后只要你是有正确的修行的动机的人，他绝对不会在那种顺手推舟的状况之下去拒绝帮助别人，他不会是一个自私的人的。所以我们如果用一个很粗俗的一个很简单一个比喻来讲的话，今天我们作为一个禅修者，如果有人要搭你的便车，你会欣然接受的。可是你在赶时间的，如果有人他要搭你的车子，可是你要开相反的道路，然后你知道你帮了他之后你会误点的，你自己会迟到的。那那个时候你的责任是在于说要去帮助所有的人，还是你应该去帮助那个少数你能够帮助的人，然后让那个少数的人通通都能够准时？这个就是一种衡量的问题。

那佛陀他自己衡量的结果，他所展现出来的风格就是：你先从最里面的顾好，你把你里面的顾好，你有余力了慢慢地拓展出去，那样子是是最诚实、最踏实、最有效力的方法。然后别人如果要这样子就认为说你是一个自私的、你是小乘、你是什么什么什么，就让他们讲吧。然后你可以看看你自己能够承担多少这样子的侮辱、这样的这个轻慢，如果你没有办法承担，那你就一个程度上要随众，你必须要调整你跟某一个团体的互动的方法。

可是在任何的情况之下，不管你是跟什么样的团体在一起、你的周环境是什么，你都不应该在牺牲你的基本的原则这样的前提之下去成全别人的。人身真的是难得的，你要把你的有限的时间去做那些对得起你自己的事情，你救度自己真的都已经来不及了。我很少很少有看到过在这个功课上面做得完善的了，你那么急着去帮助别人，凭什么啊？真的是凭什么啊？你不过就是一个意识形态的一个支配者，就是这样子而已，讲得那么好听，说自己是“行菩萨道”。那世间上有没有真正的菩萨？可能有吧，但是我不晓得，我还不认识。

然后在我检验了自己的能力跟资源之下，我选择的作为一个佛教徒，就是我是以佛陀他的榜样为榜样，我不是以梵天做我的榜样，不是以那种无止无尽的慈悲、无止无尽地要去服务别人、去利他作为我的榜一样。

（贤友：好，谢谢老师。）

## 2018.08.11【原始佛法的业力——不是报应论】

我今天想要跟大家谈的这个题目是跟因果报应有关联的。然后没有疑虑地，原始佛法它的确是强调因果业力的，但是它是跟世俗佛教里面所流传的因果报应论是有蛮大的距离的。

**幻灯片内容**

单一由过去注定的报应说（《增支部3.61》和《相应部36.21》所评的）

例子：得了天花；天花疫苗的发现难道是注定的？

同样得了天花而产生不同的经验品质

首先，一个经常对于佛法的报应论误会的一个讲法就是“单一由过去注定”的报应说。这个是什么意思呢？这个意思就是说，认为我们在人世间所遭遇到的一切的境遇，包括我们的苦乐，包括我们的身体的健康与否，甚至于我们会起哪一些念头、会起哪一些想法、会起哪一些动机，这个都是全然地被过去的业力所注定的。

那这样这个讲法我们在佛教里面经常看到，那同时这个又是像《增支部3.61》还有《相应部36. 21》等经它们所批评的讲法。所以也就是说，佛陀他是不承认，我们当下所有的境遇、所有的感觉、所有的念头它都是由过去所决定好的。

这个应该是不需要花很多的篇幅来多做否定了，因为你想想看，如果真的包括连你的动机，包括你的想法都是由过去注定的话，那么意思就是，一切的命运都是注定的，它包括你会不会想要修行的心，包括你改变习惯会不会成功。如果这些东西都是由宿命单线地注定的话，那么所有的修行的问题都可以不用谈论了。

然后我们也做一个例子来说明，这种宿命论的报应说它为什么它起码它在逻辑上面它是站不住脚的。你想想看，根据这种宿命论的报应说，我们人的生病与否它都是由过去的业力所组成的。我在过去的时候曾经遇到过有几位甚至是名气非常大的佛教的老师，他们都有这样的一个说法就是“因为你的生病它是过去的业报所造成的，所以你生病如果去看病，如果去看医生，如果去吃药，使得这个病情减缓，使得你的这个疾病却除的话，那么你等于是避免了那个恶业它有能够被消化掉、能够消耗掉的机会。”所以这些佛教的老师的共同的意见就是，生病的时候不要看医生，生病的时候不要吃药，为什么呢？因为吃苦消业。他们认为说，你能够有越多的机会吃越大的苦头，过去的那个恶业它的那个既定的数量，会因为你的这些吃苦、因为你的这个生病、你允许这个病继续持续下去而得到消毁。

好，那我们如果按照这样这个想法继续推测它在逻辑上面的结果是什么的话，假设说今天我得了天花了，那这个天花按照刚刚所讲的通俗的民间的佛教的信仰，它是过去的业所造成的，或者是说，全然地都是透过过去的业所造成，那么意思就是说，不管你有没有注射天花的疫苗，对于那个病情是一点改变都没有的。但是很明显地我们会看得到，有注射天花疫苗的人他得到天花的几率那是微乎极微的。

然后另外，如果你真的相信这种宿命论的报应说的话，那么就连天花疫苗它的发明、它的发现、它的这个流通，完全都是取决于你的业力。那意思就是说，我们人类是可以不必要再去思考关于科学进步方面的问题了，如果一切都是业力所决定的，包括这个先进的药物，包括这个对于疫情更加准确的诊判，通通都是已经过去世在宿命里面注定好了的话，那么我们还有什么想要去发明疫苗的动机呢？我们还有什么任何的想要去改变当下的境况的动机呢？

就算是我们不去考虑像疫苗那么样极端的例子，光是日常生活中的例子就好了。像有的人他们是做父母亲的，我们做父母亲的人相信很多的时候都是在思考着“我应该是要跟我的子女用什么样的互动的方式才能够帮助他们”。或者是有在做老师的，他心情上面一定是在想着“我应该要怎么样去充实我的学问，我要怎么样去改良我的教学的技巧，所以才能够使得我的教学品质提升，让学生有更多的人能够更大程度地了解我所要教的内容”。那如果你的小孩子他会变好变坏，你的学生他听得懂听不懂你课程的内容，都是取决于过去的业力的话，那么我们还有什么样的动机要改善我们作为父母亲或者作为老师的方式呢？

然后同样地，一样都是得到天花，这个并不表示说这个天花它所会造成的那个痛苦的程度在每个人身上都是一样的。同样的这个天花的这个状况，它会因为你的心境的不同，它会因为你面对当下得到天花这个既定事实的反应的方式不一样，它会影响你的品质。

所以对很多人而言，得到天花那是一个不是什么了不起的事情，就是造成了生活上面的一点点的不方便，造成身体上面一点点的不舒服，他很容易就是不把这个天花造成是一个会很严重地困顿人生的这样的一个事情。反之，同样这个天花它有可能造成一个人命运严重地扭曲，而让他接下来几乎各方面的发展都是往下坡的。

**幻灯片内容**

物以类同的报应说（外道尼犍子的论点）

例子：布施财富的果报一定富有？护生的果报一定是长寿？

系通通计和研究，富有、长寿的最有关联促因

“不是不报，时候未到”的说辞；总会有一些可观察的因果牵连迹象吧？

还有另外一种通俗佛教里面的因果报应的讲法，它也是佛陀他当时所批评的、所不接受的，我姑且把它叫做是“物以类同”的报应说。

这个实际上也是当时的外道之一、六师外道之一，叫Nirgrantha尼犍子，他们的宗教的信仰，但是演变到了后来，它几乎是全盘地变成了佛教信仰的。

这个物以类同报应说基本上就是说：如果你想要长寿的话，那么你就应该要多放生，那么你就应该要多护生；如果你想要得到美貌的容颜，那么你就应该要捐献或者是供养花朵，在佛前供养花朵；如果你想要有很好的视力，那么你就应该要在佛像前面供养灯；等等的依此类推。

这个如果在宗教学，在人类学里面的话，这几乎就是原始部落的所谓的magical resonance【魔法共振】的信仰，他们就是吃什么东西就能够补什么，类似像这样的这个信仰——如果你的心脏不好的话，吃猪心就能够补心；如果你的皮肤不好的话，多吃猪皮；如果耳朵不聪灵的话，就要多吃猪耳朵。

那我们如果看一看这个生活上面的例子，我们都不必要去做什么非常深奥的哲学上面的推测，光是在日常生活的例子里面，我们就可以看得到，专心地或者很大程度地在布施财物的人，他的人生真的是有非常明显地、决定性地是朝向富有吗？

我们刚刚讲到，如果你相信这种物以类同的报应的说法的话，那么那些专心地在护生的人，或者是说他固定地在从事着放生的活动的人，他的果报一定是趋向于长寿的。但是我们在世间的常理上面，我自己个人我所经验的例子，我小的时候的那个家族，他们是花费了非常庞大的金额去供养佛教里面的喇嘛、仁波切等等的，但是我们那个家族，我的父亲辈、叔伯辈的人，他们有很多的人最后的结局是在经济上是遇到非常大的挫折的。然后同样地，我也是看到过有很多花了很多的财力跟时间在从事护生的人，他们的果报却是，就是说他们起码他们的那个遭遇里面是有人有夭折的，或者没有得到长寿的。

那一般的佛教徒听到我这样的讲法，他们的回应会是什么呢？他们的回应会是说“不是不报，时候未到”，这是一般佛教徒的讲法，意思就是说实际上你布施财物，你得到的结果一定就是富有；你如果护生、你如果放生的话，你得到的后果一定是长寿。虽然我们在人世间的经验里面，普遍我们看到的是这两者没有必定的关联的，布施的人他并不一定是得到大的财富，然后护生的人他并不一定是得到长寿。但是实际上呢，你所做的这个业它就像是播了种子一样，那个种子它如果没有恰当的阳光、水分等等的外在、内在的条件搭配的话，它是不会起现行的，也就是说，它是不会发生作用、得到成熟的，这是一般佛教的说法。

但是就算这样的这个讲法它是真的，我们最起码总会看到一些基本的趋向吧，一些因果牵连的迹象吧。这是什么意思呢？就是说，就算“时候未到”，但是在很多的状况之下，那个时机它是不需要等那么久的，你是不需要等到久远的，在某一些的例子之中，你会看得到在很短的时间之内，这一些业力它会有很明显的果报。

可是实际上呢，我们如果对于当今的这种科学，它对于这个现象那么系统性地研究、分析、观察，那个结果是，起码就是我们能够看得到的，富有它具体的原因几乎没有任何一个是跟布施是有关联的，长寿它的原因几乎没有一个它是跟护生、是跟放生有关联的。

像在这个，不管你是从心理学，不管你是从生物学，从健康学，从不同的角度来看，那个富有它当然有一些是超过我们人力能够控制的因素所造成的，好比说，父母亲祖辈留给我们的财产。如果你来自于富裕的家庭，那么你要继续富裕的几率会大非常多，钱很容易能够滚钱的。你如果已经有了第一桶金，你利用那个第一桶金去做投资，你很容易地能够比起那些没有第一桶金的人，用更高的速度来达到更大的财富。

然后除了出身、天生的这个家境之外，另外在心理学里面研究，在人格特质里面有特别多的所谓的conscientiousness【责任心】或者industriousness【勤勉】这两种人格特质的人，他特别容易富有。conscientious的意思就是他是特别地谨慎小心的，他是不容易挥霍的，他是特别容易量入为出的。industriousness的意思就是他是特别地勤奋的。

那我这边我讲这些的意思并不是在否定布施的价值，佛陀他绝对是有在推荐、是有在称赞、是有尝试着要去推广像是布施这样的这个行为的。但是佛陀他推广布施的行为的意思并不是说，佛陀他在跟你讲说“我是一个全知的人，我知道你做的这些事情它百分之百一定会推溯得到哪一种形态的果报，然后我跟你保证，如果你布施一块钱的话，你以后就会得到10块钱的回报。你如果你布施十块钱的话，你以后一定会得到160块钱的回报，等等的这种所谓的既定式的、注定式的果报的说法。”这个在最早期的佛经你是看不到这样的讲法，而且甚至你会看到有一些例子，佛陀他对于其他宗教这种讲法他是存疑，然后他甚至是批评的。

另外你再看长寿，长寿的例子。据我们所知，长寿它跟护生、放生它是没有任何能够可观测的因果关联的。如果就算是那个长寿它这个果报，这个你因为放生得到长寿的果报“不是不报，时候未到”，如果真的是这样，起码你在世间那个科学的因果关系上面你会看得到一些蛛丝马迹的，就算那个时间它是没有绝对的，它不一定能够保证在最短的时间产生出作用来，但是起码你可以看得到这个因跟果之间它是有某一些关联性的。然后再一次地，你在科学的统计上面，不管是哪一个学科的科学，你能够观测到的这两者的因果关系差不多是零。

那么哪一些东西跟长寿是有关联呢？这个东西它是跟我们的饮食有关联，它跟我们的基因有关联，它跟我们的运动有关联，它跟我们的心情有关联。我们有看到很多关于长寿方面的那种尝试性的建议，这个里面几乎是没有一个是跟放生有关联的。

那我刚刚我所说的这一些，听起来好像争议性是很大的，可能甚至有一些佛教徒听了心里是不舒服的。为什么不舒服呢？因为以前我们心里面所认知的那种报应的说法，它感觉上好像解释了一切了。我们人生遇到的所有的境遇，不管是你被人家打骂，你被人家侮辱，你在职场上面的不顺心，你在感情上面的受挫；或者是正面的，你有很好的人缘，你的你在职场上面是一帆风顺的，你不断地得到贵人相助，等等的。这所有的际遇，你都能够用一个非常简单的一个方程式来理解它，那个方程式就是这个：如果你捐钱给佛寺，以后就会有钱，如果你供养花朵给佛陀，以后就会长得漂亮。

那人类的对于宗教的寄托，它有好大的一个部分在心理上面是对于全知的渴望。意思就是说，他希望有某一种宗教系统，他希望有某一种信仰，它是能够解说、它能够解释世间的一切我们所关心的事情。然后我们最关心的，一般的人最关心的，那大概都脱离不开钱财啊、寿命啊、子孙啊、爱情啊、名利啊，等等的。

**幻灯片内容**

对于全知的渴望；希冀宗教能解脱一切；希冀宗教世界里有满足公义、绝对公平的世界观

业力不是拿来解说所有境遇、未来（《增支部4.77》：追寻业力全面的后果，是一种戏论。）

我们希望说佛陀他是一个这样子全知的人，他能够对于过去所有的境遇它的这个逻辑、它的轨迹都了解了，所以他有能力能够对于未来会发生的一切都能够预知。

我们希望说我们所生存的这个世界它有一种能够达到全然公义的这样的一个机转，我们都希望坏人他们是被惩罚的，好人他们是得到奖赏的。然后这个世间上有看起来不公不义的事情，看起来很不公平的、让人心里非常地不顺心的，最终它都能够简约到一个简单的公程式这样的一个世界的。

佛陀他所讲的四谛、八正道、缘起这些程式，那个作用、那个功能、那个意图，并不是要拿来解释你人生所会遭遇到的一切一切的。那个四谛、八正道、缘起它只是在交代、它只是在解说、它只是在处理佛陀心中认为最关键的问题，就是我们以前不断地强调，那个苦它是怎么样地产生的。然后对于佛陀而言，这个问题的解决之后，那个世界是不是公义，这个变成是属于比较戏论的范围，这个已经不是这么样关键的问题了。

所以我们再一次解说，再一次换一个角度来讲，佛陀他所讲的业力它不是拿来解说所有的境遇的，它不是拿来预言未来的。甚至我们在《增支部4.77经》里面它有提起到，如果一个人他相信业力是能够解释所有的业力的话，那么这是一种戏论。或者是说，如果你把你的时间花费在要去追溯你的每一个动作、你的每一个业它以后所有的那个波澜、那个推演产生出来的效果，那个长期的效果，这也是一种戏论。

为什么说这些推测是一种戏论呢？从一个角度来讲，因为我们眼前所做的任何的一个动作，或者是我们过去所做的任何的一个动作，这些动作它所产生出来的后续力、它所产生出来的影响力，这个所谓的业力，它是被很多很多的其他条件所调适、所制约的。也就是说，举一个例子来讲，我们眼前所做的业力，它究竟会推演出什么样的后果来，当然有一个部分它是取决于你做这个事情的动机的本身，这个是一部分，这个是不可否认的，这的确是佛法的业力观的一个部分的。可是在同时，这一个动作它也会受到其他的人的意图、其他的人的动机的影响。

我们做一个具体的一个例子，假设说我跟我的邻居两个人，我们同样地都一起去邻居的家里面偷东西，然后被邻居抓到了，人赃俱获地抓到了。我跟都被抓到的这个朋友，我们虽然业都是一样的，我们想要去偷那个东西的动机都是一样的，可是我们得到的后续的结果很有可能是很不一样的。

假设说我去偷东西被邻居抓到了，那个时候邻居他看到我偷东西，他问我为什么要偷东西？我跟他讲因为我肚子饿。我邻居听到了这样的话之后，他大发怜悯，他说你以后不要再这样子做了，你来我这个地方工作，你只要你愿意诚实地帮我打工，我担保你以后你不用再为肚子饿的问题担忧。我很有可能因为邻居这样对待我，心情大受震撼，大受感动，我从此之后洗心革面，这是很有可能的。

然后我的朋友他同样地，他有，我们假设说有一模一样的要偷东西的动机，然后去做出一模一样的偷东西的动作来，他被他的邻居抓到了，他的邻居可能是打骂他，可能是侮辱他，或是做其他的不同种的反应。有可能我的朋友他因为偷东西，他的结果是他一辈子的堕落。因为有了偷东西的这个记录，使得他以后在求职的时候、在寻找工作的时候，因为记录上面有污点，所以求职的过程里一直受挫，他受挫了之后，他就更加地自暴自弃，然后恶性循环的，没完没了的。

所以也就是说，在原始佛法里面所认知的业力它的发生，它不是只是取决于你的，它取决于很多我们的力量以外的、我们意志以外的这些制约、这些会影响的因缘。那也因为这样子，所以佛陀他所讲的业力、因果，那不是一个绝对的百分之百地能够解释世间一切现象的这样的一个公式。

**幻灯片内容**

轮回的危险性，包含了不确定有没有绝对公义，有没有能弥平一切不公平的可靠公式

如果有全然可靠的公式，就可全然掌握境遇，轮回就无需出离了？

（例子：祖辈和父辈的决定，是自己的业所成的吗？父辈的呢？可以业怪上祖辈吗？）

（光是他人的意志和决定这一环就无法掌握了；若是不承认这个环节，那你不承认自己有意志的空间，而是被他人的业力摆布而在做决定）

因果报应不能保证安全，也不能含括世间所有的遭遇

（例：住在高压电塔下而得癌，与善恶无关，而是与知识和状况调适有关）

这也更加的说明了轮回的危险性。这个轮回它的危险它不是可以依靠你好好地做一个好人，你就能够排解掉所有的危险，你就能够化险为夷的。一般没有在修行、对于解脱道不感兴趣的凡夫，你如果你问他，你为什么不想解脱？很多的人他的回答都是“我已经是一个好人了，我不用修行了”，一般的人的心态都是这样子，“我已经是一个好人了，所以我不用修行了。”讲这个话，他的那个假设就是“我只要是好人，那就够了。”民间里面的这种因果报应的信仰，隐隐约约地形成这样的这个心态，它认为“因为你是好人，所以不会有坏事会发生在你的身上”，所以要不要出离，要不要解脱轮回，那都是一个可有可无的问题了。

但是，佛陀他对于轮回的了解并不是这个样子的。你可以因为做一个好人而得到好大程度的保护，而得到好大程度的经验品质的提升，但是这个并不表示说你能够幸免于所有的厄运、灾难、不确定性。那也因为轮回它里面有这一些我们没有办法百分之百掌控的因子，你都不要讲说别人的动机了，甚至我们自己要继续行善的这个动机它都是有可能会遗忘的，它都是有可能会改变的，它都是可能在事物迁变的状况之下，你把你的新的一套的处世哲学全然地合理化，这都是有可能的。

然后，这样子这个轮回里面它也没有所谓的绝对的公义。这个世间它的那个善恶的问题，它里面有太多牵涉到了主观，它那个里面有太多牵涉到了一个文化、一个文明里面既定俗成的一些轨则。所以你很难能够有一个黑白分明的公式来解说哪一些东西它就是绝对地对，哪一些东西它就是绝对地错。那也因为这个样子，所以佛陀他的教法里面有那么多它是跟出离轮回有关的，可是却没有任何一样是有关于能够弥平这个世间一切不公平的方法。

然后如果真的有一个能够弥平轮回里面不公平的公式的话，有这样一个全然可靠的公式，那么意思就是，你可以全然地掌握你的境遇、人生的这一些遭遇、你的苦乐等等的这些问题，那么轮回就不需要出离了，如果按照这样的逻辑。

我们再用一个简单的一个例子来说明一下为什么轮回里面它充满了这种不确定性，为什么我们这个境遇除了你过去所造的业之外，它有好大的一个部分它都是取决于不可测的因子。我们假设说有一个人他投生到了一个非常富裕的家庭，如果按照通俗的佛教的观念的话，这个人他之所以能够投生到这个富有的家庭的原因，是因为过去他做了这个能够让他富有的果报。他投生到这个家庭，本来就是为了要去让那个富有的果报能够起现行，能够发生作用，他生到那个家庭就是为了去享受财富的。

那么假设说，这个人他本来生在这个富有的家庭里面，在这个富有的家庭里面成长的。可是他成长的过程里面，假设他的爸爸忽然之间染上了赌博，他把家庭原本的这个财富差不多都赌光了，然后造成了家庭的财富上面很严重的困顿。一般的佛教徒，根据传统的这一种报应论的讲法，你之所以你爸爸会赌博，把所有的钱通通都赌光了，那也是你的业，也是那个第一个，那个投生到这个家庭里面所造的恶业，所以原本有这个财富的福报，可是他这个财富的福报没有享用很久，就被爸爸赌光了。

所以意思就是说，你如果你相信通俗佛教的这个讲法，那么爸爸的赌博，这个小孩子他的爸爸他选择去挥霍这个财富，他不是透过他自己的选择的，他是因为他的小孩子的业报，让这个爸爸情不自禁地被这个儿子他这个果报已经用尽的这个事实，逼使得他去选择去赌博。也就是说，作为一个爸爸，他会不会去赌博，那么重要的决定都是全然地受到这个小孩子的影响。你如果这样讲的话，这个是太不可思议了。

你如果真的相信这样子的话，那么世间上面的所有的事情它是环环相扣的，它是一个人的命运它会影响另外一个命运。你如果真的相信这样的问题，那么世间上所发生的所有的一切事情，包括有没有台风，有没有地震，哪一个人他会在什么样的时间发生车祸，然后他会因为这样这个车祸影响他的财富，他因为这样的这个财富的损失，使得他没有能力再去帮助另外一个人，等等的，一环接着一环的，全部都是因为某一个人的因果所造成的。我们这个世界上只有一个人他的因果在驱使着世间上所有的人做出来的所有的决定，其他的所有的人、所有的现象都是那一个头先的人的傀儡一样，被这个人的业力所指示、所摆弄着。

那我们姑且不谈说这个爸爸他去赌博、挥霍掉了这个财富，是不是这个儿子所造成的。如果你去问这个爸爸的话，你如果去质问这个爸爸“你看看你这个家伙那么样地不谨慎，你那么不懂得保护你的财富，你居然让你自己染上了赌博的这样的一个恶习，然后把财富都赌掉，都是你害了这个小孩子，让这个小孩子他原本能够在富裕的环境里面成长，现在变成是被债主所追逐的对象了，都是你害的！”

那么这个爸爸他有可能他可以讲说“不不不，实际上并不是我害的，我的命运也是被我爸爸害的，我的命运也是被我自己的爸爸所塑造而成的。”也就是说，那个第一个投生的那一个人的爷爷，他这个爷爷有可能他以前曾经教过这个爸爸赌博，他曾经把这些不好的习惯传递给这个爸爸。这个做爷爷的有可能因为没有提供给这个爸爸一个很温暖、很健全的家庭，所以使得这个爸爸他这种不健全的心情之下，让他会有去染上赌博这个瘾头的可能性。所以实际上，责任是要归溯给爷爷。

你如果依此类推下去，每一个人他所做的决定，他会不会染上某一种习惯，他会不会对个别的人好，或者是对个别的人不好，那都是因为被其他的人曾经欺负过、曾经亏待过、曾经侮辱过、曾经霸凌过，等等的，没完没了地这样子追溯下去。

那我在这个地方所要表达的意思就是，我们的人生的境遇，有好大的一个部分是自己的决定所造成，可是也有好大的一个部分它是由别人的决定、它是由别人的意志所摆布的。那也因为如此，所以我们的意志它有意义的，它是真的会影响别人的。如果不是如此的话，那么我们所产生出来的意志它就是没有意义的，因为它会产生出来或不产生出来，全然取决于那个当事者他的业力。那我们何必要在乎我们对别人是好是坏呢？我们何必要去考虑我们对别人的方式是不是有智慧的呢？

也就是说，你如果你不承认这样的一个环节，你不承认说我们人生的境遇有好一个部分是受到别人的意志、受到别人的决定所影响，那么你就是不承认你自己有能够发动意志的空间。你今天你所做的所有的决定，你今天你所起的所有的念头，都是被其他的人的业力摆布而产生出来的结果。也就是说，你全然地只是一个业力的机器人，你没有任何的空间、你没有任何的暇裕能够讲说“我应该要想办法改变我的命运，我应该要尝试做一个更好的人，我应该要想办法让我自己的语言是变得更加地良善、更地的善巧，让我的行为是变得更加地良善、变得更加地善巧。”

这个意思就是什么？你如果你真的是相信这样的报应学说，那么你就是不相信佛陀他所讲的业力的学说。这是很讽刺的，佛陀他之所以教业力的原因，一个重要的原因，就是为了要去否定、要去批评外道们所讲的因果报应说。外道们他们所讲的因果报应的学说它很容易地就会导向于一种宿命论、一种注定论、一种命定论，这个反而是跟佛陀所讲的业力说是背道而驰的。

然后另外，我们再看一看我们人世间的很多的境遇、我们的遭遇，它似乎不是跟所谓的善恶的意图有关联的，并不是所发生的一切事情都是因为道德而影响的。我举一个例子来讲，我们现在知道，如果你住在高压电线下面，你得到某一种癌症的几率是会提高的。甚至有一些科学家他们猜测说，甚至比高压电塔、比高压电线那个电波还要微弱许多的，像是手机，长时间非常大量地曝露在那个环境之中，都有可能跟某一些癌症的发生是有关联的。

也就是说什么呢？今天一个人他会不会得癌症，他有好大的一个环节是决定于他有没有住在高压电线塔下面，它是取决于他买的房屋有没有很不碰巧地，之前曾经有DDT【一种杀虫剂，后因对生态的破坏和对人体的危害被禁用】，有其他的有毒的化学物所污染。

我在这边要表达的就是说，很明显地，我们从世间的这个常识里面我们就会发现到，很多的人他得癌症或者不得癌症，那是跟道德一点关联都没有的。你今天你会选择住在高压电线塔下或者不选择住在高压电塔下，跟你是不是一个道德的人，你是不是一个行善的人、行恶的人，没有什么直接的牵连的。今天你们会不会在高压电线塔下，是由其他的因素所牵连的，像是什么样的因素？你有没有受过教育，你有没有足够的智能，你是不是一个有获得足够的生活资讯的人，知道住在高压电线塔下是一个不明智的决定。我在这个地方要表达的就是，我们人世间的遭遇有很多很多它跟善恶无关，它是跟你的知识、跟你调适的能力等等这一方面有关联的。

我们再回到我们的主题来，为什么要讲这么多？如果你以为因果报应它是可以解说世间的一切的遭遇，那你就没有办法解释我刚刚所讲的这些现象。然后更重要的，你就没有办法了解为什么佛陀他最后的选择是捐弃世间的善业，他是捐弃人天道的。如果这个世间的一切的遭遇它都是由善恶来决定的，都是由你的道德操守来决定的，那么我们只要做好人就够了，我们连解脱都不需要，你只要全心全意地把好人做好，你人生就不会有任何的不好的、不理想的遭遇了。

我们谈的这一些，有很多的人可能心里面还是不舒服，想说“哇，原本我以为佛陀他所讲的因果报应是能够解说一切的，现在好像心里面有了一些怀疑了”，这个感觉是不太舒服的。

我们刚刚我们有提起到，很多的人他之所以信仰宗教的原因，他的理由并不是要更加了解自己，他的理由并不是要能够去探索真相。他的理由是要获得安全感，就算他心里面隐隐约约知道这个安全感有可能是建立在错觉上面的、是建立在虚幻上面的，可是那个安全的感觉是如此地良好，他宁可就这样继续地盲信下去。

然而在原始佛经里面的风格，我们如果看原始佛经它所呈现出来的风格，它对于很多事物的论述，它都是做有限性的论述。好比说，原始佛经它从来不会跟你讲说“佛法它是能够解释人生、宇宙所有一切一切的”，它并不是像后代佛教徒理想当中、在信仰世界当中认为“我现在我所学的这个宗教它是含藏了宇宙人生的所有的道理”。

**幻灯片内容**

成熟者的存疑和专注务实；并不是全然否定形而上部分的可能性，而是专注于可做和该做的

那么要做对于现象这种有限度的论述，它是需要一个程度的成熟的。然后另外一方面，这也展现出了佛陀他专注务实的精神，他说法的用意、他说法的动机从来就不是为了要能够发掘到所有一切事物现象的真相，那几乎是一个永远可望不可及的一个目标。根据佛陀他所说的，如果我们把我们的精力是放在那样的东西上面的话，你可以经历了不知道多少次的死亡，你都还是得不到一个可以令你满意的答案的。你不如你专注于务实，专注于什么是更关键的问题、更重要的问题。

这就是为什么佛陀他在几部经典里面他都用同样的比喻，他讲到说我们应该要注意他所说的这个少少的法、放在手上的这些树叶。森林里面的所有树叶佛陀他是不去讲它的，佛陀他只讲手上的这个小小的、少少的这几片树叶。

然后我们今天讲的这些，并不是要全然否定形而上部分的可能性。也就是说，我并不是要去否定说，如果你布施的话，它是不是会有一些超常的、超然的、超自然的会带来财富这样子的影响力，我并不是要否定这个环节。有可能的，你有可能因为你保护其他的生命，有一些这种完全超越常识、完全超越了我们在大自然、在我们的人生经验里面观察的现象这样的范畴。

然后护生它的确是会造成长寿的结果的，我对于这个环节并不是在全然地否定它的，我在这个地方并不是在做一个唯物主义的或者是自然主义的解释。我在这边唯一在强调的是，佛陀他所讲的因果报应、佛陀他所讲的因果业力，重心不在那里。那是有可能能够有，你布施能够得到财富，但是实际上佛陀他所讲的那个布施，他得到的不一定是财富。你布施你会有得到布施的好处，你保护其他的生命你会得到保护其他生命的好处，至于这个好处它是不是真的就是物以类聚式的好处，是不是就是单一线性的好处，这个我们可以暂且不去谈它。

**幻灯片内容**

**那么佛陀所强调的业报是怎么回事呢？**

特质、心境、智慧

特质、心境、智慧虽不能保证一定在某个时间或依某种方式得到某种果报...（考试的例子）

特质、心境、智慧怎么帮助财富、长寿等

特质、心境、智慧怎么提升经验品质 逢凶化吉

特质、心境、智慧不断地重新处理和调适过去的业力

（《增支部1.249》的：不是看业的既定形式，而是留意智慧如何不断造成业力的质变）

那我们应该谈的、应该专注的是什么呢？佛陀他所讲的这个因果业力到底是怎么一回事呢？佛陀他所讲的业力，最主要的，我们如果用当今的白话文来讲就是三个方面：它是关于我们的特质，它是关于我们的心境，它是关于我们的智慧。

这是什么意思？如果你想要得到财富的果报，你与其盲目地去布施，你不如专心地去培养那一些能够帮助你得到财富的特质、心境跟智慧。你与其你要不断地透过放生这样的宗教的仪式想要获得长寿，你不如你去专注于那些会直接帮助你长寿的特质、心境跟智慧。这个特质、心境跟智慧，我们再更具体一点地来讲，假设说今天你是一个正在读书的学生，你希望你的成绩好，你希望你眼前你上的这一堂课你的成绩能够拿得高，你的考试能够得到高分，那什么样是最可靠的得到高分然后拿到好的成绩的方式？

你其中一个选项是有人跟你讲，你得到高分、你考试能够考得好，取决于你过去既定的业力，然后这个业力它是物以类聚式的。所以你应该怎么样？你应该好好地去多读一些佛经，你不断不断地念诵佛经，然后因为念诵佛经的这个功德，会使得你考试得到高分。

然后你可以试试看这样的一条路，看这样的路在你人生经验里面，它能不能够非常可靠地、非常高度一致性地达到考试高分这样一个结果。然后我可以告诉大家我自己的实验结果，我在很年轻的时候已经开始在做这个实验了，我的结果是我完全看不到有任何的关联，我看不到那个你不断地念诵佛经，然后把那个[念诵]佛经的功德回向给考试考高分，我看不到。

那当然，我这个是一个个案，这还不足以有科学的代表性。但是你可以非常广泛地去观察，你会发现到考试成绩高的人他并不是因为他去从事了一个宗教的仪式，然后他从那个里面获得了一些特殊的果报、特殊的业力的累积造成了他考试高分。

如果在同样的有限时间你要准备考试，你应该是要，好比说很聪慧地去知道什么是正确的写笔记的方法，什么样是在课堂里面专心上课的方式，你怎么样尽量地大程度地去跟上课的老师做互动，你怎么样地很挑剔地去选择跟你一起读书的伴侣，所以你能够跟他互相地激励，你能够跟他交换笔记，你跟能够跟他做问答。你如果你想要有考试考得好的成绩的话，你需要什么样的特质？好比说专心的特质，好比说耐心，能够不厌其烦的心情。

不管在读书方面，不管在问问题方面，不管在结交好朋友的方面，你在心境上面你一定要有积极向上的心，你的价值观上面你一定要相信说，我这一堂课考到高分对我来讲是重要的，你一定要有这样的认同，你一定要有这样的价值观。如果你是掉以轻心的，如果你是敷衍了事的，那么你就不容易成功。你一定要有能够把这个事情处理好的智慧，你要知道怎么样把你有限的时间、有限的资源，去集中火力地放在达成这个目标这样的一个结果上面，你才能够最大程度地增加你考试考高分的成功率。

请注意一下，我在这个地方讲的是成功率，我这边讲的不是保证。你有没有可能说你很用心了、你很专心了，你做了你认为充足的准备了，考试还是考不好的这样的可能性？当然有的，当然有的，这个世间就是这个样子。可是你不能够讲说“因为我用功了还是有考不高分的几率，所以我就不要用功了”。你在人生在世，虽然有那么多的因子、有那么多的制约条件是超过你的控制范围以外的，你还是得尽量地把事情做好，那个俗话就是讲“尽人事听天命”。

如果你不断不断地尽人事，你有可能在天命的部分你一次两次遇到倒霉的状况，出差错了，你得到的那个结果跟你所做的那个准备它是不合辙的，它是不成对比的。可是你纯粹就几率学来讲，你如果你继续坚持用正确的特质、正确的心境、正确的智慧去执行那样的任务的话，你不会倒霉两次，你不会倒霉三次，你不会倒霉四次，你不会倒霉五次。

而且，你如果有好的特质、心境、智慧，你每一次的倒霉都有可能在增加你的特质、心境、智慧，使得你的调适度更加提升，使得你能够从你过去的失败里面截取最有用的课程、截取最有用的智慧，使得你下一次那个成功率更高度地提升。然后我们的人生只能够这个样子，它不是百分之百，但是你是永远都是建设性的、永远都是积极性的、永远都是把你的努力放在正确的标的上面，你的那个箭不是虚发的，你是每一次发射那个箭，它都是瞄准到标的，尽量去射到标的上面的。

所以再一次地，你好好去培养特质、心境、智慧，这个就是佛陀他所强调的：去照顾好你的业，去培养好的因，然后你能够期盼一个合理的结果。

那你这样地照顾好你的特质、心境、智慧，它虽然不能够保证你一定在某一个时间、某一种方式得到某一种果报，但是你如果不断地坚持去开发你的特质、心境、智慧的话，这个已经是我们作为一个有限性的生命躯体，受制于那么多不可控的制约这样的状况之下，你能够做的一切了，这已经是能够做的一切有建设性的部分，就是这个区块而已了，然后这整个区块佛陀他都已经讲尽了。

然后你可以用同样的这个道理去类推。好，你想要得到财富，你想要得到长寿，或者想要得到健康，你想要得到世间上这些一般的人想要得到的，很多这些追求都是合理的，这些目标都是很值得你去追求的。你说“我要有钱”，这是一个合理的追求的。那么你应该要培养什么样的特质、应该培养什么样的心境、应该培养什么样的智慧，所以使得你不只是获得财富的几率大增，而且你在管理财富的能力上面也会增加，而且你在维持着财富的方式上面也会改善，它是层层面面的。

所以佛陀他所讲这个业力，跟后代的那个因果报应学说不一样的是在于，那个特质、心境、智慧你是必须要在很多的细节上面考量，你不是机械性地不断地重复一个动作，然后可以期盼后果的。然后这个特质、心境、智慧它虽然不能够保证你所有的时候得到你所想要的东西，可是它会不断的提升你的经验的品质。所以假设你眼前你的财富可能没有比尔盖茨那么样地多、那么样地高，可是你有可能可以把你自己的特质、心境、智慧提升到你的富足的程度跟他是一样，或者甚至是超过他的。你的快乐的程度、你的财富的受用上面，这个受用是一个非常主观的一个层面，同样的10块钱、同样的100万块钱它能够带来什么样程度的丰足感，它能够带来什么样程度的安全感，它能够带来什么样程度的幸福感，这个差不多全部都是取决于你的特质、心境、智慧。

然后这些特质、心境、智慧它除了能够帮助你正面地去获得你所想要的东西，同样的它也能够在反面地帮助你逢凶化吉，帮助你避开那些因为愚蠢、因为高傲、因为善忘而招致的灾难。然后我们人世间那些会带给我们最长的时间、最大破坏力的那些灾难，它差不多都是跟特质、心境、智慧有关联的。也就是说，是的，我们人世间你不管你是做多好的人，你都还是有可能会遇到灾难的。可是这个灾难它如果它要造成一个非常长时间的破坏力，让你一直走不出来，或者是这个伤害它的伤害力是变得非常地大，它变得无限、无止境地扩大，那么最重要的原因就是来自于因为你欠缺某一些特质、欠缺某一些心境、欠缺某一些智慧，你才会让这样的伤害变得那么大，你才会让这样的伤害无止境地延续下去。

反之而言，你遭遇到的灾难，你会因为你的特质、心境、智慧，使得这个灾难变成是一个转运的机会，它变成是一个机遇，你很容易会逢凶化吉，你很容易会因为一个不好的一个事情，你能够最大化地把它的好处汲取出来。我举一个例子来讲，我过去我所认识的一个人，他年轻的时候做错事情了，去偷东西、去抢东西，被关到监牢里面去。判的那个刑也蛮重，因为他的同伴不小心开枪伤到了杂货店的老板，所以在判刑的结果之下，这个是持着枪械的抢劫，这就不是关一天两天就能够释放的，这个是被关好几年的。

可是他因为在监狱里的时候，他遇到了教导禅修的佛教布道士，这个是美国发生的事情。他原本他是不会遇到佛法的，他因为进到监狱里面，他遭遇到佛法，他从此洗心革面，他把待在监狱里面的时间当作是一个全然正面的一个环境。他想到说“我今天我如果是在监狱外面，我要辛苦地工作，还不会有现在那么多的闲暇的时间可以好好地来修学佛法。我现在是拿着纳税人的钱，这个社会在提供出资源来养我这样的一个受刑者，我心里面是充满感谢的，我一定要好好地善用这些纳税的人给我提供的这样的一个宝贵的时间。”

他把这个时间用在好好地读书、获得好的技能、花很多的时间在禅修上面。然后你再看到他的时候，他全然是一个洗心革面的人，他的父母亲、他的家人都认不出他来了。这个就是特质、心境、智慧它能够逢凶化吉。这个比起你那个单线性的报应，比起你说“我要去读读佛经，我要去用一个什么样的一个机械性的宗教行为来回向”，那个力量要来得大得多了、可靠得多了。

然后在另外一方面，我们过去所造的业力，以佛法的讲法，那当然是存在的。我们人，我们作为一个生命的躯体，基本上就是一个过去业力的承载物，这个是无可否认的。你想想看，你的当前有多大程度就是受到你的记忆的影响？有多大的程度你是在承担着你过去的所作所为它的后续的影响力？你年轻的时候有没有努力，包括你年轻的时候做过什么好事、坏事，你所结的缘、你所累积的人脉、社会的资源等等的各方面。

我们现在我们就是现成地在收成着过去的业力，但是如果你把业力的这个区块特别去强调特值、心境、智慧，就连这个过去产生出来的影响力，也会在特质、心境、智慧的调节之下而产生出质变来。同样的记忆、同样的过去、同样的包袱、同样的影响力，它会因为你不同的特质、心境、智慧，因为你用不同的方式去连接这个记忆、去诠释这个记忆、去处理这个记忆、去利用这个记忆，它能够帮助你开展出全然不同的未来。

这就是为什么佛他一方面他讲到，那个在塑造着我命运的不是只是过去的业力而已，它还有当下的业力。这个当下的业力就是你的特质、心境、智慧，就是你面对你的记忆、面对你过去累积的包袱，你是采取什么样的策略、你是采取什么样的方式来回应它所决定的。

**幻灯片内容**

单线报应说所延伸的宗教行为，戒禁取的形式化的

（例：无顾生态的放生；不考虑实际效应的礼佛转经持咒；滥印佛像佛经）

特质心境智慧的报应说所延伸的宗教行为，是适应性的、智慧的（例：持续的布施，依状况所需的布施）

那今天讲的这些在修行上面为什么那么重要？那个单线报应说，你如果你相信你今天遭遇的一切都是过去所注定的，这样的这个信仰它所产生出来的宗教行为、它所延伸出来的宗教行为，它是戒禁取的，它是形式化的。这个意思是什么？我们看到一般的人他想要改变他的命运，一个妈妈跟自己小孩子一直处不好，小孩子很不听这个妈妈的话，这个妈妈她听了佛教老师的话“之所以小孩子不听你的话，因为这个小孩子是冤家债主，那你要转变跟这个冤家债主的关系，你就是要多造一点福报，化解这个冤家债主的怨，所以你的做法就是去念100次的《地藏经》，或者是去请一些僧侣帮你举办一些忏悔的法会，然后你把这个功德回向给你的小孩子，这样子你们的关系就能改善。”

那我过去有因为我的这个工作的性质，还有我身处的这个环境的关系，见到过好多好多这样的例子。佛教徒的父母亲为了要改善跟自己的小孩子的关系，利用这样子的宗教的方式想要达到那样的结果，我几乎没有看到有成功的案例。所以这个就是单线报应说所延伸的宗教行为，它是戒禁取式的，它是形式化的，它是不考虑当下的那个环境、当下的那个条件、当下实际的因果的。

另外其他的例子还包括无顾生态的放生。最近在西方的社会发生的一个消息，在英国一个很大的佛教团体它从超级市场里面买来的鳗鱼、乌龟、吴郭鱼、蛇等等的，它把这些动物就往英国，我忘了是在一个湖泊还是在近海的海域放生，然后造成等于是，可以说是生态的大浩劫。原本的这些在超级市场卖的生物它在当地的生态环境里面它是没有的，然后你这样子没有考虑到生态环境后果，你就把这些动物释放到水域里面的话，它会造成，好比说当地的很多原生物种很大的灭绝，这是一个很有可能的一个结果。

然后最后这个事情的结尾就是，英国的法庭给这个佛教的团体一个重判，就是罚了一个非常高额度的一个罚款。这个时候信仰那种单线性报应说的佛教徒他心里面要作何想呢？我放生的结果就是破财消灾。

然后另外的这种戒禁取式的宗教行为，还包括了不考虑实际效应的礼佛、转经、持咒。我们看到有很多的佛教徒他花了非常多的时间跟精力，他为了要消灭过去的恶业，所以他就从事像三步一拜这样的这个宗教仪式。有一些非常虔诚的人他们花了3年的时间、花5年的时间、花10年的时间、花20年的时间，都在做三步一拜的这个宗教仪式。你想想看，你如果把同等量的时间做更有智慧的宗教上面的投资，去做更加全方位的善巧的开展的话，他得到的结果会是什么呢？

同样地，我们也知道有很多的人他因为这种戒禁取式的、形式化的宗教信仰，所以他转经，他花很多的时间转这个经轮，他相信说每转一次经轮他能够获得多少的功德，然后把这样这个功德去回向想要改变人生的一些境遇。

另外我们还有看到滥印佛像、佛经，这是我们在小的时候经常处理的问题。我小的时候在办佛教的图书馆，然后有很多当地的佛教团体他们为了要行善、累积功德，他们就会印许许多多的佛经送到这个图书馆里，希望我们发放这个佛经。但是他在转印这个佛经的过程里面，他没有考量的是，他印的大部分这个佛经是没有人会去读它的，少数像我们这种书呆子等级的会真的去读这些文言文的佛经，去耗心思去深入研究的，那个是微乎极微的数量的。他们这样成千上万的数量的佛经这样子印制着，大部分都是怎么样呢？最终都是我们在非常尴尬、非常为难的状况之下，要把这些佛经销毁掉，要不然那个图书馆里面是根本没有足够的空间去处理那么多的佛教团体他们为了要获得很多的功德所印制的那么大量的佛经。那最后这个佛经，我们最后绝大部分就是要回收掉，回收的意思是讲得好听的，那个意思就是要烧掉、要把它丢弃掉等等，当作是废纸一样地丢弃了。

**幻灯片内容**

适应性的、聪慧性的...

加上先前所说的存疑，所以不断地观察行为和后果，不断地调整和精致

相反于戒禁取和教条主义

如果没有说定一切的教条，那依靠什么？愈来确定的幸福感和品质鉴定

原始佛法中的智慧和禅定是属于工所、武士性格的

相反于刚刚所说的这种民间的、通俗的报应学说，佛陀所讲的业力是跟特质、心境、智慧有关联的。这种从特质、心境、智慧所延伸出来的宗教行为，它是适应性的，它是聪慧性的。

什么叫做适应性的呢？我常常我看到，有的人他对于佛教团体的帮助，他想“好，我这一次我给了一笔钱了”，然后之后他就没有后续的互动了，因为他想说“我已经捐过钱了，我捐进来这个钱了，根据通俗的佛经的讲法，它会给我10倍的、100倍的、百千万亿倍的回报。我这样就够了，我不需要更多了，我只要我来世能够有比当前我所布施的百千万亿的回报，这样就够了，我不需要再多布施钱了，多布施的话那个也是锦上添花而已，我不想要再继续这样子做。”

那么这个布施的人他的这个布施，他是完全没有考虑到他布施对象的需要是什么，他的后续的需要是什么，这就是不用大脑的布施了，是不是？如果说真正有智慧的、最有意义的、最有价值的布施，你跟某一个你心里面所信任的僧团有互动，你在这个僧团之中汲取精神的资粮，你对于这个僧团里面的修行人是有信心的，你是有心想要支援他们的。那么你在布施的同时，你是不是应该要观察这个僧团它的长久的需要？你是不是应该观察这个僧团它个别的、具体的、财务上面的需求多少，然后因此而去调整你布施的频率、你布施的量等等的。这个叫做有适应性的，这个叫做聪慧的，就是依照着状况所需而做的布施。

然后你这样做的这个布施，你很有可能是针对着当时的需求而做的。这个就是中国古代一个谚语它的智慧，它说“救急不救贫”，你要知道什么叫做“急”，你才不会让你的布施变成了是锦上添花，你才不会让你的布施变成了是培养起了别人对你强大的依赖心。有的时候你的布施是会害到别人的，那是很有可能的。

举另外一个例子，美国这个地方，有的时候你在大城市，你在人口众多、人口拥挤的地方所看到的无家可归的流浪汉等等的他们那个情形，如果你在没有考量任何的情况之下就不断地给他们做布施的话。那我的意思并不是叫所有的人在所有情形之下都不要布施、都不要施舍给流浪汉，但是我在这边所要讲的是，在某一些情形之下，你的布施它是有可能会造成一些你意想不到的副作用的。像我们所知道的，有很多的流浪汉他们其实，起码在美国很多的地方、大部分的地方，他们缺的不是食物，他们缺的不是住所，他们把别人施舍的钱拿去是买酒、是买毒品。那你确定说你要把你的财富是用这样的方式来施舍出去吗？

为什么佛经里面它不断地在讲述着，你布施的对象是什么样的人它会影响着你布施所得到的果报？它这个地方它的隐喻就是要你的布施是有检择性的、是有适应性的、是能够考虑状况的。

我们刚刚提起到原始佛法里面所讲的业力，它所讲的这个特质、心境、智慧，它是有一种适应性、聪慧性的。加上先前所说的这种成熟者的存疑，所以我们作为一个禅修者，我们作为佛陀的弟子，我们应该做的是不断地去观察我们的行为跟后果，不断地去调整和精致化我们跟境界互动的方式。

也就是说，实际上你如果光是透过阅读佛经，你如果光是透过信仰佛教，你在这个里面你是找不到，也得不出任何能够解释世间一切遭遇的这样的一个方程式、这样的一个公式的。你必须要好大的程度培养起独立的观察的智慧，你必须要有好大的程度是在实验之中让你的布施的方法、让你行善的方法越来越精致化。这个是相反于戒禁取和教条主义的。

那我们刚刚我们所讲的这种你必须要好一个程度要培养起独立的智慧来，你必须好一个程度要依靠你自己去检查你的所作所为它所产生出来的后果是什么，你没有一个绝对的教条能够说明世间一切遭遇的这样的一个工程式你能够依靠。那如果这样子的话，我们能够依靠什么呢？很多佛教徒心里面可能会有一种失落感，可能会有一种不确定感，那我们能够依靠什么呢？如果你今天你修行的方法是正确的，如果你真的精确地掌握了什么叫做内在的特质、什么叫心境、什么叫智慧，如果那些东西你开发的方式是正确的，那么你一定会感受到越来越确定的幸福感和品质坚定。

那这个是，当然，你可以一个程度地去参考外面的权威，你可以透过跟僧团、透过跟善友的互动，来更加地确定说你的所作所为是正确的。可是在更大的程度上面来讲，这个是需要依靠你自己来验证的。也就是说，信心或者是依靠权威，虽然在佛法里面它扮演着一个程度的角色，它是有一个程度的作用，但是最终你必须要是你自己的老师，最终你必须要以你自己的受用来检择你今天你所走的道路它是不是正确的。

那这也是为什么森林传承里面的佛教老师们他们常常讲到，佛法中的智慧和禅定它是有一种工匠或者是武士的特质的，它比较不像是学者或者是祭司的特质的。学者和祭司（当然我们在这个地方是把它刻板印象化了）他是倾向于理论化的，他是倾向于形而上的，他是倾向于能够推演出一个放诸四海皆准的一个公式。那工匠和武士他虽然没有这样一个放诸四海皆准的公式，但是他相信务实，他相信实际的经验，他不断地在他的生活里面观察什么是有效的，什么是有用的。

然后工匠跟武士他们是不允许失败的。你如果你是学者，你如果你是祭司，你的失败很多时候是死无对证的。但是你如果你是工匠、你是武士，你的失败会是什么？失败的工匠他的房屋就是倒塌的，失败的武士他的命就是没有了，他的国家就是崩毁的。也就是说，原始佛法它所考虑到的都是实际、务实上面的效果，然后我们也只能够在日常生活中、在你个人的具体的经验里面不断地去检验什么是业力、业力要怎么样精致化、业力要怎么样超越，最终也只能够这样子。

好，今天我们就讲到这个地方，大家有没有任何的问题或心得？

（贤友：你好，朱老师，因为我是才学佛没有多久的，我的问题就特别浅显。我想问的就是，我在打坐观呼吸的时候，我就觉得我的呼吸不是很顺畅，就不是吸的话一直吸，然后呼的话一直呼，反而像是爬楼梯一样的，吸到一半会呼一口气出去，然后再吸进来。这样子在数呼吸的时候我就不知道我数出息我该从什么时候算起，我一直很困惑这个问题。）

OK，我们一般的建议是不太建议用数息的方法，我比较建议你说你去探索你呼吸的品质。那当然，随着我们调节我们的呼吸，或者是修学所谓的安那般那念这个呼吸观，随着你的熟练，你的呼吸它会越来越平顺，它会越来越舒适，甚至有一个可能就是它会变得若有若无，这都是有可能。可是在一开始的时候，你应该不要畏惧于探索。不要畏惧于探索的意思就是说，你可以很放任自己去实验，看长的呼吸它产生的效果是怎么样，它能不能帮助你更舒服，它会不会感觉更自然。然后短的呼吸是什么样。

而且这边的这个实验的意思并不是说，你一整个小时你通通都要用一定的速度、一定的步调、一定的深浅度来呼吸。你可以是短短的几秒钟的实验，你可以在短短的几秒钟的实验里面你感觉到，这个方法好像还不错，这样的这个方式还不错，你就可以保持它。或者在短短的实验里面你发现到，这个里面还有调整的空间，我如果我这个地方把它放得更松一点的话，它感觉会更舒服。

你可以尽量地多角度地去尝试用浅的呼吸、用深的呼吸，在身体的不同的区块部位去感受那个呼吸它所产生的效应，用这样的这个方式来呼吸，而不是只是用很机械化的、用数息的方法想要压制自己的妄念。这样听得清楚吗？

（贤友：嗯，听得清楚。那您说调节呼吸，意思就是要有意识地去让自己长呼或者长吸，用各种的方法来有意识地控制它，是吗？）

是的。慢慢地你可以有意识的控制变得越来越少，你越来越不需要这样干涉。一开始的时候要这个样子，你一开始的时候的那种作意，一个可能有帮助你的一个取角、一个角度就是，你想象说你在雕塑一个作品，你的身心是你的作品，你这个身心它像是一个黏土，它像是一个泥土一样，你的每一个呼吸它都在造塑着这个黏土，你都在揉、在捏、在搓你的这个身心。你的目标是要揉搓出一个基本上安适、安详、和缓、祥和这样的一个身心的一个状况，所以你在小心，你在用你的美工刀，或者是你在小心地在用你的毛笔，或者是你在小心地在使用着你的推拿的技巧，你要制造出这样的一个基本上是安详的一个状况。然后透过这样子有可能是蛮短的时间的实验，你就能够找出一个在你当前比较适合你的呼吸的速度、比较适合你呼吸的那个深浅度。

（贤友：那就是说这样的呼吸不见得是仅限于鼻子，有可能是用嘴来吸和呼，反正各种方面的调试，是吗？）

对，尽量不要让你的注意力是太过局限的，那个局限都是不得已的。我们当然是要有一个程度的局限，任何的一种注意力它都是要局限，可是一般人的局限它太紧、太局限了。一般人都把它缩到，好比说只是鼻腔、鼻端这个地方，或者只是丹田、人中这样这个地方，这样的局限度太紧了。

你的局限如果是局限在身体的触感，这样是蛮好的。如果你的心跑离开了身体的触感，那个就叫做妄念了，它变成妄念，你就把它带回身体的触感。可是只要是你还能够专心地留意着身体的触感，你不必要去在乎是在什么部位，你唯一在乎的就是身心它的调柔，身心它变得从容，身心它变得安详。

更加广义地去理解你的呼吸，把呼吸理解为全身的动作，全身它怎么样在参与呼吸这个运动，用这样的角度来理解呼吸。

（贤友：那么在呼吸、在感受全身的过程中会有产生很多的感觉，就是这儿酸那儿疼，或者是这儿舒服了。这样子不是会显得心思很散吗？这算心思散乱吗？）

你在一开始的时候，基本上都会遭遇到一个程度的散乱盖，就是这个心思散。心思散你可以透过不同种的手段去超越它，你刚刚讲数息它是一种手段，你数息做得好的话它是可以一个程度调节散乱。可是问题是，那样的调节散乱跟你之后你所要修的止观它不太有关联的，所以你要懂得怎么样是更有帮助的安抚你散乱的方法。

我举一个例子来讲，人如果睡着了，他一样是没有散乱的；人如果喝得酩酊大醉，他一样是没有散乱的；人如果很专注地在看一个武侠小说，他也是没有散乱的；人如果很专注地在听一个音乐，他也是没有散乱的。前者都是没有散乱的，可是那一种没有散乱它并不一定能够直接帮助你之后的发展。

我们现在教的这个方式，你是既在克服散乱，它又能够衔接到你之后的止观的开发。然后你要克服散乱的话，有具体克服散乱的好的方法，最好的、最简单的讲法就是，我们从几个角度来看，然后你这些环节你照顾到越多，你散乱能够在越短的时间被降伏。

一个就是你的认真投入的程度，我们姑且把它叫做热勤（勤劳的勤），那个ardency。你如果你是很认真、很投入、很小心翼翼地在做这个事情，那么你的散乱它容易很短的时间之内被降服。

然后再来第二个就是，你要知道怎么样不断地把你的息调整，把你的身心的感觉调整，所以它基本上是安适的，让你的注意力喜欢呆在那里，你建立起一个安适的、适合注意的环境，那么散乱的盖它也能够很快的时间它会消失掉。主要你可以从这两个角度来下手。

（贤友：好的。我还有一个问题，我对于念佛以及数呼吸这两个不同的修法，始终在我心里面在打架，让我都不能够专心地投入到其中的任何一个。请朱教授给我一个指点，我该怎么样调和它们，或者是选择哪一个专修吗？）

就看每个人他的那个宗教的动机是什么了，如果一个人他的用意他是要修净土宗，那我就在这一方面我就没有办法提出什么意见来的。因为毕竟，就是说起码在我自己个人，我的兴趣上面、我的意图上面，我是喜欢我们认知中的原始佛法的，那我们对于净土宗是有保留的。那如果说你自己个人是对净土宗感兴趣的话，那么我就不是一个很好问净土宗的一个对象，哈哈。净土宗的问题如果问我的话，可能我的回答的方式会让很多净土宗的信徒们心里会不舒服的。

那如果你是对于解脱道是感兴趣的，你是对于原始佛法感兴趣的话，那么我的建议就是会建议你用原始佛经里面它所教的方法，我就完全不建议你用念佛或者是数息的方法，我就建议你用我们所讲的那个禅修的方式。然后我们所讲的禅修方式它既不是数息，它也不是念佛的。那我们所讲禅修的方式，你可以透过像听以前我们的那个引导禅修，或者是跟那些团体里面禅修上面有比较好的经验的同修，跟他们互动，他们也会跟你分享一些他们自己的好的经验的。

（贤友：好的，那我再去看看您的文集。谢谢。）

OK，好。

（贤友：老师您好，我想要问一个跟今天的题目有关的。我过去心里一直有一个疑惑，就是说这个行等同业吗？）

嗯。

（贤友：因为一切的行无常、苦，然后变异法，那业也是会变异的吗？还是说所做的业不亡？）

对，[业会变异]。

（贤友：那我今天听完老师的解说之后，我好像豁然开朗，理解到透过当下的这种特质、心境跟智慧还有跟境界互动的方法，是有机会可以调解业和因果的，所以业和因果在某个程度上面看它也是无常的，受很多影响力制约的，这样的理解对吗？）

你如果了解这个道理的话，没有任何过去的恶业是可怕的、是不可逆转的，那是一个好大的、让人是豁然开朗的一种领悟。我们人有好大的程度就是活在罪恶感的世界、就是活在恐惧里面，我们感觉到我们过去造的那么大的恶业可能是我们没有办法逆转的。可是你如果你了解那个“千年暗室一灯明”的这个比喻，那个房屋它有一千年的黑暗了，你打开电灯，你需要让那个电灯亮一千年之后那个黑暗才会跑走吗？不需要的，你一打开电灯，黑暗立刻就消失了。

同样地，掌握到这个特质、心境、智慧原理的人，他过去的业不管有多么地沉重，都可以因为当下面对这个业的那个心态、那个态度、那个对应、那个反应的模式的改变，所以一瞬间，你跟那个业的关系全然地质变，全然地变不一样。我们人真的是有那个一瞬间逢凶化吉的能力，我们人真的有一瞬间转化业力的能力。

那个意思并不是说，你过去所造的业那个影响力都没有了。那个意思是说，那个影响力你可以顺水推舟，你可以四两拨千斤，让那个力道它不是变成是在关键意义上面伤害你的力道，它有可能是变成一种增上的力道，它有可能变成一种升华的力道，它有可能是变成一种对你完全是不会有正面负面影响力的力道，都可以，就是看你怎么样应用它。

我们人就算是，我们假设这样子讲好了，你过去的业力现前，你没有办法移除它，你可以很清楚地感觉得到它的那个破坏性的存在。假设说我们过去很严重地伤害一个人，这个人的出现让我们心里是充满了愧疚，因为我们看他的当下是那么地痛苦的。你可以因为你的内在的特质、心境、智慧，忽然之间，虽然说那个人他痛苦还是真实的，可是忽然之间让你所有的注意力都是放在“我怎么样在眼前用最有建设性的方法去调节、去面对”，然后那个苦的感觉跟之前那种全然无明的苦的感觉是不一样的。

（贤友：嗯，所以我们在每一刻都是可以再重新出发的。）

每一刻都可以重新出发，而且你每一刻你都有全然解脱的可能性。你每一刻你就算你认为说我修行没有那么好，我谈不上什么全然解脱。[可是]你可以看得到的，你的烦恼在光是你觉知你的烦恼，多一些些觉知，你光是心里面放下仇恨，你光是你不是盲目地随着你的反应起舞的，那个一瞬间你当下的那个烦恼它好像被釜底抽薪了，它那个最强大的动力不见了，它变成只是一个现象，你不是全然地卷入在里面的。

你忽然之间能够转变境界了，你忽然之间你有能力放下身段，你忽然之间你有能力能够由衷地道歉，你能够反省，你忽然之间你有能力能够递出橄榄枝，跟别人、跟其他的生命做有意义的连接，你忽然之间你有能力能够不是完全地被你过去的习惯性摆弄，等等等等的。然后这个都不是什么报应学说所能够触及的范围，这个都是特质、心境、智慧所触及的范围，这才是佛陀他所讲的业的重要的地方，他所关心的地方是在这里。

（贤友：谢谢老师，今天的演讲对我帮助很大，它解除我心里面很久以来一个很大的疑惑，谢谢老师。）

OK，我们还有一点点的时间。

（贤友：老师好，我也有一些地方不太理解，就是在《中部135经》《业分别小经》里有讲到关于业的，大概是说“众生有自己的业，是业的继承者，以业为根源，以业为眷属，以业为归仗。”然后后面又讲到说某位男子或者女子是杀生者，他死后会......）

对，这就是为什么说所谓的《尼柯耶》的经典它并不是都是同一个时间的，它不是同一个程度的早的.虽然都是《尼柯耶》，虽然都是《阿含》，它是有早晚的差异的。

我们举一个例子来讲，基本上对于未来的预言都是出现在《中部经》和《长部经》里面的。你在《相应部》、你在《增支部》、你在《小部经》里面是完全看不到对未来预言的。像弥勒菩萨、弥勒佛信仰，它基本上都是后期的《尼柯耶》所出现的内容的。所以我自己个人处理原始佛教的教义的方式，我不会是说因为它出现在《阿含》里面或者出现在《尼柯耶》里面，我就把它当做是绝对的权威。

（贤友：那老师，我们阅读这个经典的话，这几部《尼柯耶》就不知道怎么去读了，感觉会引起混乱。因为我也不懂巴利文，也不懂英文，也只能看中文的，包括那个翻译的准确性也好，就是在读原始佛经感觉有很多的障碍。）

是。我们每个人读这些佛经的用意不太一样，如果说一个人他的用意是要了解佛教的历史，他那个工程是很浩大的，那你就是要更多方面地阅读这种，譬如说审核、判定佛经早晚这方面的这个学问。如果你阅读佛经的用意是为了要修行，那不需要那么复杂的。虽然说《尼柯耶》里面它有早晚，然后早晚里面它有一个部分它好像是自相矛盾，它是有抵触的，可是那个部分微乎极微。在最重要的那个议题上面，它们是95%以上、99%可能都是互相是相辅相成的，它是没有抵触的，在一些最重要、最关键的问题上面。

然后一个程度上面来讲，修行它是可以是一个非常简朴、非常简单的一个东西。这也是为什么说佛法僧三宝它是一起讲的，你光是有这个法、法宝，有的时候不够，你必须要透过一个僧团、透过一个活生生的修行人、活生生的修行人他所组合的僧团，他把他的心得融会贯通了之后的东西、结晶了的东西分享给大家。

所以也就是说，阅读佛经是得到修行资讯的一个管道，可是它不是唯一的管道的。有时候你可以透过像是，举一个例子来讲，某一个有好的修行经验的森林的老师，你光是听他简单的诠释那就够了。所以你刚刚所提出来的这个问题它可以是不必要那么复杂的。

（贤友：哦，我明白了，谢谢老师。）

时间的关系，我知道好像还有一些人有举手的，我们等到待会下一节课结束问答的时候再请大家提出来好了。然后我们现在差不多有十几分钟休息的时间，我会建议大家可以利用这个时间，不管是做一点运动啊、走路啊，如果能的话，能够起身拉筋，能够做一点伸展的活动，这个比起你一直坐着，可能对于你的气血循环是更好的。好，那我们就在整点的时候，在大约18分钟以后我们再回来，然后继续我们每周末正常的program【计划】。OK，待会见。

## 2018.09.08【诸行渐次止息】

各位朋友大家好，欢迎参加我们每个月第二个星期的特别的佛法讨论活动。上一次我们本来是讲说这一次演讲的主题是跟佛教的天堂、天神有关联的，但是有同修提起了关于诸行渐次止息这方面的问题，我觉得这个问题是很关键的，所以我们这个星期就先来讨论这个问题，所以今天的主题就是诸行渐次止息。

然后“诸行渐次止息”这样的一个条文，它在不管是北传的《阿含经》，或者是南传的《尼柯耶》里面都会看得到。像北传《杂《阿含》经》的474经里面，它有“诸行渐次寂灭”这样的用法，也有“诸行渐次止息”这样的说法。

**幻灯片内容**

诸行渐次寂灭（nirodha）

诸行渐次止息（passaddhiya）（如《杂《阿含》474经》）

sam（合并，相聚，同时）+kara（作）=saṅkhāra

（T1823）《俱舍论颂疏卷一》：“行，造作，迁流二义名行”

那首先在谈诸行渐次止息之前，我们先谈一下关于“行”方面的问题。行就是行蕴的行，行动的行，这个是在我们过去的禅修讨论里面经常出现的词汇，然后同时它当然也是佛教经典里面经常使用的词汇。不管是从轮回的角度或者是从解脱的角度，行都扮演着一个关键的地位，所以行它常常是轮回的同义词，然后涅槃它常常讲说是“行的止息”。

那我们首先来看一下行这个字它的字根，把它的梵文或是巴利文那个字根拆解开来的话，你可以发现到，saṅkhārā这个字，它是由saṅ跟khārā这两个部分组合的。saṅ它有“合并、相聚、同时”等等的意思，然后khārā它有“作”的意思，作是工作的作。所以把它组合起来的话，你可以意会saṅkhārā它有“因为什么样的力量合并起来，聚合在一起，然后产生出力用（力就是力量的力）”这样的一个词汇。

我们如果看早期的佛教的论书，它给我们的解释不一而足。那我们就先看一下《俱舍论颂疏》里面的解释，这个是蛮有代表性的，它说行就是有“造作，迁流二义名行”。意思就是说，行这个字它有两个意涵，第一个意涵叫造作，第二个叫做迁流。

然后我们可以看一下，在英文方面有很多的过去差不多150年、200年的时间，不同的禅修者或者是佛学家，他们尝试把saṅkhārā这个字翻译成英文。然后我们光是看到这个很长的这个名单，你就可以大概理解得了大家对这个字的含义，要么就是莫衷一是，所以有那么多不同的翻译，要么就是这个字它有很多重的意思。

**幻灯片内容**

**saṅkhāra英译**

* activities (ajahn Sucitto); concoctions (Santikaro)
* conditions
* conditioning factors
* conditioned things
* determinations
* fabrications (Thanissaro)
* formations (Bhikkhu Bodhi)
* karmic formations
* mental constructions
* preparations (Bhikkhu Katukurunde Nanananda)
* volitional activities (Gethin)
* volitional formations (Bhikkhu Bodhi)
* former impressions
* habitual tendencies

那我们如果很简单地看一下英文的这个单词，好像阿姜Sucitto他把saṅkhārā翻译作activities，简单地来讲就是活动；Santikaro翻译叫concoctions，这个concoction就是等于说我们刻意地把某一些东西制造出来，好比说你把不同种的材料混在一起，调和成鸡尾酒，鸡尾酒就是一个concoction；你把不同的化学物质组合起来变成一个炸弹，它就是一个concoction。

然后它这里面还包括了像conditioning factors，那一些会制约的特质。或者是condition things，那些被条件所组合、所制约的东西、现象。determinations，它就是决意，决心。然后坦尼沙罗比丘把它翻译叫fabrications，它也是造作的意思。菩提比丘把它翻译叫formations，就是凑合起来的东西这样的意涵。不一而足的。

然后甚至有一些学者，他们依据着尤其是《论典》、尤其是《阿毗达摩》里面传递出来的讯息，他甚至把行翻译成叫做 former impressions。这里的意思就是说，你过去曾经烙印在心海里面的印象，过去曾经烙印在意识田里面的习惯性，等等的这样子的意思。

**幻灯片内容**

后代佛教延伸出的形而上意思：

条件所组合的东西，还可以进一步解析的东西

然后当然，我们也晓得，在佛教的发展历史里面，同样这个字它有在进化里面被赋予不同的意思。所以一般而言，你如果你看最早期的佛教它对于行的解释，它基本上是脱离不开跟心理世界的活动有关联的。然后到了后代的佛教，在《阿毗达摩》的时候已经是有一些这样的倾向了。然后到了大乘佛教，它更加地是如此，它这个行已经出现了形而上的意思，这里面包括了“条件所组合的东西”，或者是“还可以进一步解析的东西”。

什么叫做“还可以进一步解析的东西”？举一个例子来讲，你如果你看一个树木，然后你说“这个树木它是由很多其他的更细小的元素所砌合起来、所堆积起来的，所以这个树木它可以进一步地解析为树根、树叶、树枝。”同样地，你看汽车它是可以进一步解析的，它这个里面是有引擎、有玻璃、有轮胎、有方向盘等等的。那这样子的一个由多种的元素、多种的条件结合起来的东西，它被形容叫做“行”。

**幻灯片内容**

古印度saṅkhāra是演员戴装的化妆和道具

古奥义书的用法

禅修中、原始佛法中的用法

带有苦元素的经验是由意志组合的

然后我们来看一下这个字在我们能够追溯的最古老的意思，它慢慢演变的过程。在古老的印度里面，我这边讲的古老的印度指的是甚至是在佛教之前的时间，saṅkhārā这个字它有“演员所戴装的化妆和道具”这样的意思。这是什么意思呢？这个就是，你想想看，以前古代的舞台剧，那些演员他为了要扮演某一个角色，在脸上甚至在身上涂抹的那些化妆物，或者是穿戴在头上、穿戴在身上的化妆物。然后他因为这样的变装，而使得他能够角色扮演，他能够暂时地扮演某一个角色。所以古印度的这个saṅkhārā，它隐约它就有一个足以让宗教家、让禅修者有很大想象空间的意涵。

所以你看在佛教里面，这个saṅkhārā常常指的就是说，那个不是你的本来面目，那个东西叫做“行”。为什么叫做“不是你的本来面目”？不管是在古印度或者是在原始佛教里面，跟saṅkhārā这个字有关联的一个，可以说是教义、可以说是一种思想就是：我们这个心，我们一般的人所困陷的那个心境，所以举例来讲，像悲伤的心境，像是欢喜的心境，这些悲伤、欢喜、人世间的这些七情六欲，它都不是心的本来的面目，它都是心它透过化妆之后，它透过穿上了戏服以后，暂时演绎的一个角色。所以我们可以看得到，saṅkhārā它最早期的时候是有这样的意思的。

然后你如果看《古奥义书》的用法，所谓的这个《古奥义书》，它在时间上面有一个部分可能是比佛教更早的，然后有一个部分它可能是跟原始佛教是同时期的。那在《古奥义书》里面，你看到saṅkhārā这个字，它是一个非佛教的，也可以说是禅修系统，也可以说是宗教的系统，它跟佛陀的很多的教法，你都可以看得到是有，有的时候是有异曲同工的地方，有平行发展的地方，有在一些地方是相抵触的。所以你如果要研究原始佛法的教义的话，去看看《古奥义书》里面的内容，对于佛教它的源流、对于它的文化背景，是会有很大的启发的。

然后在《古奥义书》里面，saṅkhārā这个字跟以下这样的观念有关联：这个心它因为困陷在现象里面，所以它变得不自由了。也就是说，心它本来是自由的，我们那个心，可以说是它的真正的本质吧（姑且用《古奥义书》这样的讲法），它的这个真正的本质并不是那个现象呈现出来的，并不是那个动作呈现出来的。所以也就是说，你现在的角色可能是一个妈妈，你现在的角色可能是一个爸爸，可能是妻子，可能是先生，可能是小孩，可能是女儿等等的，不一而足的这些角色。然后这些角色它都是一种现象的呈现，它都是一种活动的呈现。那如果心它入戏了，也就是说它沉溺在这些现象里面、它沉溺在这个活动里面，它误把那个现象跟活动当作是心的本质，那它就会受苦、它就会困惑。

如果有一些原始佛教背景的朋友听到这样的讲法，你已经可以嗅得出很浓的佛教的解脱道的精神了。那这就是为什么我在其他地方曾经有提起过，实际上佛陀他跟《古奥义书》、佛陀他跟古代印度的宗教，他渊源很有可能是非常深的。那有可能一个有助益的诠释原始佛法的方法就是，把佛陀理解为印度的沙门文化、沙门的精神更进一步地革新、更进一步地细致化这样的一个人，而并不一定是说全然开创出了一个新颖的、革命性的宗教这样的一个人物。但这是题外话了，如果感兴趣的话，以后有机会再提这个问题吧。

我们现在来讲一下在原始佛法里面的用法，也就是说在原始佛经里面，你不管是看《尼柯耶》，你不管是看《阿含》，它对于行这个字、它对saṅkhārā这个字的用法，有好一个部分它的用法跟《古奥义书》是一样的，它几乎是，你可以看得出来它的那个渊源是一样的。

然后在另外一方面，原始佛法它对于“行”这个字又做了更加细腻的发挥，它也更加细腻地去解说：心它怎么因为行而受苦，心要怎么样地重建跟行的关联，它才能够得到解脱。

首先，我们先来看受苦的这个层面。在原始佛法里面这个“行”，它是一个，大概就像是达摩、像dharma这个字，是最广义的词汇了。也就是说，你如果去探索它的话，我相信你有可能可以发现到它可能 有100个、有50个不同的意思。那这些不同的意思里面，它有一个共通点，那个共通点就是：任何会让内心产生波荡的，都可以叫做saṅkhārā。

所以也就是说，你如果把心想象成是水，水的这个质地，然后这个水它如果是没有受到风的吹拂，它没有受到地心引力的影响，它没有受到容器（就是装那个水的瓶子、盒子、杯子、水桶等等的这些容器）的设限的话，这个水本身你是没有办法去定义它的形状，你没有办法甚至在一个程度上可以感知它的存在。那你之所以能够知道水它是什么样的形状，或者是知道水的存在的原因，是因为水它有流动、水它有动作。然后在这个动作里面，你要么看到波浪、你看到形状，你可以感觉得到水的温度、你可以感觉到水它的流动等等的，透过这样子你才知道有水。

那在原始佛法里面，“心”跟“行”这两个字的差异，就有点像是水跟水的波浪。任何在水面上面你可以感受到的涟漪、波荡，那个叫做“行”；任何会造成水的晃动的，那个叫做“行”；任何会局限水、设限水，所以让水是装在一个容器里面，让它变成是一个特定的形状的，这个也叫做“行”。

如果你是脑筋动得很快的朋友的话，你已经可以从这个里面可以理解了，那个行它大概是什么样的意思。但是我们可以再进一步地再说明一下：行就是所有你必须要动心，你的心必须要动，这样的通通都叫做“行”。

所以我们举一个例子来讲好了，我家里面的猫咪是跟了自己差不多 20年的很忠诚的伴侣，它刚刚过世了。那它过世了之后，你的心在一个可能说是没有觉察清楚、没有高度的醒觉、没有正念的状况之下，它忽然之间它钻进了一个猫咪的影像，那个过去你跟它温馨地、温柔地窝在一起、你抱着它的那个影像出现在脑海之中。光是那个影像的出现，这个就叫做“行”了。

为什么说那个影像出现就叫做“行”呢？因为在佛法的理解里面，那个影像它不是莫名其妙地发生，它不是莫名其妙地出现在你脑海中的。你这个脑海它有做了些微的用力，所以它才能够在它的，我们姑且讲说业识田吧（业识田的意思就是在它的记忆库里面，在它的制约库里面，就是过去所有的这些熏习的力量、这些经验），在这个业识田里面去搜寻出一个影像来，去搜寻出一个感觉来，去搜寻出一个它可能过去熟悉的那样一个感觉、那样一个情境、那样一个场景。然后光是这个搜寻，光是你从业识田那个混浊、混乱的状况里面去模拟出一个具体的影像来，这个就是一个“行”了。

然后现在这个猫咪的影像出现了，你一看到那个猫咪的影像，你心里面可能有揪了一下，“啊，猫咪是过世了”，那是有一种不舒服的感觉。然后这种不舒服的感觉它一开始的不过呈现，它有可能是单纯的一个不舒服的感觉，可是它的演化，它会变成一种心里面的疼痛。它原本只是，我们姑且讲说是生理上面一个不舒服感，可是它忽然之间变成了心理的疼痛。也就是说，它原本是身体的苦，现在演变成为心理的苦了。

然后这个身的苦它演变成心的苦，这个过程叫“行”。这是一个什么样的过程呢？那个过程就是你对于那个不舒服的感觉，你可能在你不留意的状况之下，你去参与了，你钻进去了，所以那个“钻进去”，那个是一个“行”。那个“钻进去”是一个什么样的状况呢？就是原本那个白日梦它出现的时候只是单纯的一个影像，可是你“钻进去”了之后，你就会在里面角色扮演，你“钻进去”了之后，这个钻的动作的本身它是“行”。

然后你“钻进去”了之后，你会在那个意境里面，因为觉得不满足、然后要寻觅更多的滋味，因而要去衍生出更多的故事情节来。所以原本只是单纯的一个影像，你在里面再更复杂地去繁衍出剧情来，好像在里面自编自导自演，在做导演兼编剧兼演员，做出这样这个动作来。所以你已经不只是想到过去你跟猫咪相处的那个场景，你这个里面可能多出了，好比如说好大一部分的懊恼、懊悔，心里面想说“我过去那么多的时间，因为忙碌的关系，所以没有好好的跟猫咪讲讲话，告诉它我是多么地关爱它的，现在我都没有机会了。”心里面因为这个懊悔的感觉、因为这样遗憾的感觉、惆怅的感觉，然后想出更多的事情来，去做出更多的联接。然后这种想更多的事情、做更多的联接，这个都叫做“行”。

所以这就是为什么佛经里面它讲到说“五蕴都是行”，色蕴也是行，受蕴也是行，想蕴也是行，行蕴也是行，识蕴也是行，它的意思就是这个样子的。它的意思就是说：我们的心它针对五蕴，它只要一有参与感，它一有粘黏，它一有依附上去，它一有参与其中，它一有认同（认同就是说，五蕴是我自我的延伸，或者说五蕴就是自我，五蕴是我的归属物，它是属于我的，五蕴是我的活动的场所等等的，这个叫认同），这些动作每一个它通通都是“行”。

也就是说，如果你去仔细地观察、思惟我们所经历的每一种忧恼、每一种揪心、每一种沉重感、每一种伤心、每一种不安、每一种惶恐，等等的，佛经里面它用“忧悲恼苦大苦聚”，它用这样简单的一个句子来含括所有各式各样不同种的心因为晃荡而产生出来的压迫，这样的这个过程通通都叫做“行”。所以也就是说，你可以把“行”理解为，把原本是无形无色的水浑浊、动摇，然后变成是一个它在动荡不安的这样一个状态的，那个通通都叫做“行”。

然后在原始佛法里面的认知，所有带有“苦”这个元素的经验，它都是由意志组合的。这是什么意思呢？就是说，在我们的主观经验里面，你能够觉察到的任何一种形貌、任何一种程度的内心被逼迫的那个苦、那个dukkha这样的那个那个经验，它里面隐约都是有意志的成分。也就是说那个苦它不是只是发生在你身上，然后你只是纯然的、被动的接受者。那个苦是你透过了一种积极地参与、你透过了某一种造作、你透过了某一种活动、你如何地想一个事情、你如何地去恶化一个事情、你如何地去夸张一个事情、你如何地对一个事情在反应，它透过这些各种的不同的内心的活动而制造出苦来。

然后佛经里面，甚至在最古老的经典里面，它对于“行”都有隐约的这样的一个认识，就是心它是因为透过“行”的关系，所以它呈现出来了、它具体化了、它进入时空了。你如果想想看，这个心本来，你如果要去观它，你会发现到它好像什么都不是；你能够观到的心它都是呈现出来的，好比说，你可以觉察到你的心现在正在想事情，这是呈现出来的。那个没有想事情那个心它是什么颜色？那是什么样的感觉？那是没有办法形容的。

只要能够被你形容的，那都是呈现出来的，你如果说心的感觉是宽阔的，那个宽阔是一种呈现出来的，它是一种具体化的，它是一种进入时空的；你如果说心感觉是苦闷的，那是呈现出来的，那是具体化的，那是进入时空的。

然后因为我们的心它的所有执着的动作、它所有认同的自我、那个自我感，它都是某一种呈现出来的、具体化的、进入时空的，所以它这个里面有几层的意义：一个意义就是说，这样的自我、这样的活动方式、这样的一个状况它一定会死亡的，它一定会经历生老病死的，它一定是动荡不安的，一定是要从这里流动到那里去的，它一定是透过延续的、接续下来的动作而被维持、而被制约、而被影响的。

**幻灯片内容**

渐次寂灭是由粗到细（如《长部9经》）

例如：欲乐的活动→出离的活动→平舍的活动→无作（如《中部137经》）

例如：初二三四禅乃至无色定（如《中部111经》）

好，所以刚刚讲的部分是跟“行”有关联的。我们现在来讲“诸行渐次止息”这个观念。佛陀他在好几部经典里面都形容说“佛法的道（也就是说修行这条道路）它是诸行渐次止息。”那“诸行渐次止息”它之所以叫“渐次”，也就是说按照步骤的，它是一步一步的、一阶一阶的，其中一个原因是因为他把这个修道的过程理解为，先息灭粗糙的“行”，然后你把息灭“行”这个动作细致化，所以你能够乃至息灭细微的行。

那什么叫做“粗糙的行到细微的行”呢？我们举一个例子来讲，像《中部137经》里面举的这个例子，它讲到我们内心的进化过程、我们的修行提升自心的这个过程，你可以把它理解为以下几个阶段：从欲乐的活动提升到出离的活动、提升到平舍的活动、提升到无作。

那简单地来讲，欲乐的活动，再次提醒大家，我们以前常常提到的，它的那个特色就是你的心是纯然地被饥渴感所吞没的。所以一个被饥渴感所吞没的人，他情人眼中出西施，他看到的那个情人是绝大部分都是美好的。然后这种情人眼中出西施、这种被饥渴感吞没的那样的状况它所延伸出来的行为，首先他是盲目的，所以他没有自我检查的功能。

所以当你全然地呈现在那个欲乐的活动里面，你没有反观自己的能力，你几乎欠缺那个能够理解说“这样的活动它到底值不值得？这样的活动它的质地是怎么样？”你完全欠缺这样的反省能力，你欠缺这样的观察能力。这就是为什么凡俗的人他能够沉溺在欲乐的活动一百次、一千次、一亿次、无限次，他也不会因为在欲乐的活动里面吃到苦头而学乖，因为它本质就是盲目的。

然后他这样的活动方式它非常的粗糙，因为它里面有很大的竞争性。你对于那个粗糙的欲乐，它几乎都是在竞争那个有限的资源的。这个世间、这个环境里面，那个漂亮一点的人类一定是物以稀为贵的，所以你要争取到那个漂亮的人类，这个里面一定有竞争，这个里面一定有排挤的效应。有排挤的效应、有竞争，这里面就会有嫉妒、这里面就有羡慕、这里面就有仇恨、这里面就有骄傲、自大，等等的。你如果你要特别肥滋、最高卡路里的那样的食物，那个竞争一定是多的，一定是特别多的人想要。你可以依此类推，这个就是欲乐的活动，它是最粗糙的。

所以基本上佛陀他在百分之八九十的地方，他对欲乐的活动都是批评的。他在很偶尔的地方他有提到，就是以正面或者是以中性的角度来评判欲乐的活动，然后佛陀他以中性或者是以正面的角度来评判你的欲乐的活动，它基本上就是比较健康、比较善巧的。

然后这个修行的过程，你慢慢地由全然地迷醉于欲乐的活动，你提升自己，去培养更高的快乐的来源，更高的、更细腻的立足的地方。我们姑且讲接下来再提升的这个层面叫出离的活动，出离的活动这已经是跟禅那有关联了，这已经是跟佛法修行里面得到的快乐、得到的法喜是有关联的了。

所以，举一个例子来讲，我们可以先从很粗糙的出离的活动讲起。你光是能够看到，一般的人类他们聚在一起的时候，那种互相欺骗，然后透过欺骗的这个手段来膨胀自己，来替自己做广告。然后呢，那个欲乐的活动里面他是怎么样在结交朋友的？他看看说哪一些人他能够帮助我扩大我的欲乐，这些人是我的朋友，哪一些人他能够帮助我狩猎到更好的欲乐，这些是我的朋友；哪一些人会阻碍我获得欲乐的，这些就不是我的朋友，甚至这些人是我的敌人。

所以举一个具体的例子来讲，在美国你要去参加派对、你要去参加party，男人、男孩之间他们有一个讲法叫做“I have to find my wingman【我需要找个僚机】”，那个wingman【僚机】就是你要找另外一个看起来身份地位高，最好是高挑的、俊美的这样的一个男孩子做你的男伴，一起去舞会。因为在进化心理学里面他们有发现到，女性在择偶的时候，她在评判一个男性他的desirability【合意度】，他是不是很优胜的，他是不是一个看起来特别好、特别理想的这样一个对象，她会被这个男孩子的伴侣所左右。

然后男女的心理学在这方面是相反的，女性如果跟其他漂亮的女性在一起，男孩子的注意力会被那个其他的漂亮女性吸引去。所以女孩子要找wingwoman【女性僚机】，要找那个同性的伴侣，她必须要找那个比较丑的。能够跟你一起出场、跟你一起去舞会的那些女伴越丑，越能够凸显出你的漂亮来，这样子你在你的外貌上面会占得更大的优势。男人是相反，男人是你越能够让其他女孩子感觉得到你跟其他的那些有身份地位、有钱的、俊美的、高挑的男人是好朋友、是伙伴，这个会有一种感染效应，这个会把你自己的身份、把你的外表好像有加分的作用。

然后你作为一个观察者、你作为一个禅修者，你光是看到，欲乐里面它的择偶是建立在这么地粗俗、那么样地现实，这种有排挤效应，你对于那样的场合你的心里不喜欢的，你开始趋向、倾向要去寻觅一种是建立在可能是更不复杂的、更真实条件上面的那个搭配关系。你结交朋友可能你不是以“他的外表如何？他是不是对于我的身份地位有加分作用？”你结交朋友可能是以“这个人在佛法上面有没有跟我相同的价值观？他能不能够在我的品德上面、在我的正念上面有提升？他能够做诤友，也就是说他能够指出，甚至有可能指出我的不足的地方，他不是只是关心我能不能提供给他短时间的加分，他关心的是我长远的利益，这样的朋友。”然后你能够跟这样的朋友建立起真挚的、比较长远的、比较可靠的关联，这就是某一种程度欲乐的出离。

那当然，有很多不同种的出离，我们刚刚讲的是比较粗糙的出离，还有更加细致的出离，越来越细致的出离。一个可能比较细致一点的出离是，你会发现到，只要跟人类相处在一起，它里面就有很多的喧闹，它里面有很多的客套，它里面有拘谨，它里面有压力，等等的，所以你会珍惜你独处的时间。独处的意思并不是说你就完全地从此之后过着一个人的生活，不再有任何的朋友。那个珍惜独处的时间的意思是说，你不会因为没有朋友、没有伴侣，然后你就陷入落寞，然后盲目地、不断地要去寻觅伴侣，在伴侣之中找到娱乐感来。你开始越来越珍惜生活里面的那个独自相处的时间，然后因为这个样子，你独自相处的时间可能会增加了。然后甚至你在大自然里面去感受到在大自然里面的清新，感受到大自然里面起码你的那个竞争感是大程度地降低了，那个喧闹感大程度地降低了。你学会如何在大自然里面去汲取你所需要的养分，像丰足感、像清新感等等的，这个都是属于出离的活动。

更细腻一点的，你可以讲到初禅、二禅、三禅等等的，这个都是出离的活动。然后这个出离的活动再一步的提升，它有平舍的活动。这个平舍的活动它是更进一步地去看到，之前的所有活动它基本上都是对于苦乐的一种反应。怎么说呢？你看看欲乐，你在欲界里面、你在欲乐的这个活动里面，你是怎么样自处的？你是在对苦乐在反应，而自处。

所以举例来讲，你去party，有人称赞你“哇，你好漂亮啊”，有人称赞你“哇，你好英俊潇洒啊”，有人这样称赞你之后，你的舒服的感觉，然后因为这样的舒服的感觉，使得你更喜欢跟那一些会褒奖你的人相处在一起。或者是有两个夜总会你可以选，某一个夜总会它大部分的人长得普普通通的姿色，你去了之后鹤立鸡群，看起来特别漂亮、特别地英俊潇洒，你去到那个地方特别容易会获得其他人类的注意力、其他人类的嫉妒心等等的。另外一个夜总会呢，里面太多那个明星级的，现在好像俗话讲说颜值很高的人，你进到那样的场合你会被人家比下去，相对而言黯然失色了。所以也就是说，你在欲乐的世界里面，你的反应、你的活动的模式是随着苦乐在反应的。

同样，出离的活动这个层次，你的禅那，尤其是粗糙的禅那、粗浅的禅那、初二三禅的禅那，它也都是在对于苦乐的相对比较忙碌的反应的。所以像我们讲二禅的状况，内心有非常深邃的宁静，它没有干扰性质很大的那些念头、没有干扰性质的那些言语，所以内心的那个宁静而产生出来的深邃的满足感、深邃的宁静感，这种满足感、这种宁静感它是一种乐受，那个滋味是舒服的。然后你对于这个舒服你要怎么样？你必须要滞留于其中，你必须要在那个里面打滚，你必须要你的心继续跟着那样的感觉充遍着，你才能够维持着那样的感觉，你必须要保护着、保持着那样的宁静的感觉。所以出离的活动这也都是跟苦乐的反应有关联的。

平舍的活动它是相对于刚刚所讲的，它对于这个苦跟乐，它降低那个不善巧的反应，它对于苦乐有更大的接纳，它对于苦乐的本身它有更大的是以宁静、以减少动作来消融。那这一种几乎是要超越了苦乐的这个状态，它是更加地省力的、更加地舒服的。这个paradoxically【悖论地】，这个就是听起来就有点奇怪了，一方面你因为平舍的力量所以对苦乐更不执着，可是也因为你对苦乐更不执着了，产生出来的那个平舍使得你有更多的乐了。这个就是透过对于乐执着的放下而产生出更大的乐来，然后这样子依此类推，这个就是“诸行渐次止息”的一个过程，然后我们在禅修里面，你可以看得到哪一些活动是慢慢地被你所降伏的、所放弃的、所超越的、所培养起来的，等等的。

另外一个解释“渐次寂灭”、“诸行渐次止息”是初、二、三、四禅乃至无色定，佛经里面有很多很多这方面的例子。我想这个应该不需要多讲了，大家应该在我们过去的讨论里面、在我们过去禅修的活动里面，应该对这个有一些基本的了解了。也就是说，你从欲界提升到初禅，从初禅提升到二禅，从二禅提升到三禅，依此类推，一直到无色界的这些不同种的境界，它的这个提升，都可以把它理解为是“诸行渐次止息”——粗糙的活动止息了，剩下细微的活动，然后你把细微的活动再止息，所以进入到更加细致的、更加省力的。

**幻灯片内容**

* 除了粗细还有质地的问题
* 某些活动有困惑性、吞没性，或会增生五盖等等
* 反之，某些活动有助益观察和出离活动

好，“诸行渐次止息”除了粗细之外，它另外还有质地的问题。这个是什么意思呢？某些活动它是有困惑性的，它是有吞没性的，它会增生五盖的，尤其是欲界的活动。所以在修行的过程里面，佛陀他一直一直地强调，我们对于欲乐、我们对于欲界的活动要特别保持高度的警觉。为什么呢？因为欲界的活动除了粗糙之外，它另外还有某一些特质是让它们特别地危险的。

首先一个特质就是困惑性，困惑性的意思就是说，当你沉溺在这样的这个活动里面的时候，它很容易会产生出疑盖来。疑盖就是不知何去何从，方向感不清楚，你会盲目地被你的欲望所牵引，然后你甚至会被欲望盲目地牵引到什么地步呢？做出杀人放火，摧毁情敌，然后把自己所爱、所得不到的对象毁容，类似像这样的这个行为。

欲界的活动它有非常大的困惑性，因为它的那个欲乐的感觉还有你对它的反应的模式，它的感觉是如此地强烈。然后它之所以感觉那么强烈的原因是因为你那个欲、你的那个贪是特别地强烈的，你全然是被那个饥渴感所吞没的。所以在那个里面，什么东西感觉最真实？如果有人在这个时候跟你来宗教说教、来跟你道德说教，跟你讲“不要那么贪，爱情上面放开一点，钱财放开一点”，你如果是处在那个欲界的状况，你很难听得进去的。

因为在欲界的状况里面，感觉最真实、感觉最迫切的就是那个苦乐的感觉——我得到我情人的注意的时候、得到她的垂怜的时候、她的眼睛转到我的这个地方的时候，那个滋味是如此地强烈，心弦是如此地撼动，那个感觉是我愿意以身相许，我愿意就是生命以付，就算死了都心甘情愿。所以古代那些在欲界里面所写出来的那个诗词是特别地痴迷的，它是化作灰烬了它都还要护着花，那是一个什么样的心情？它是做了鬼魂了它都还要在石榴裙下做风流鬼魂，那是一个什么样的心情？所以这个里面它有非常大的困惑性和吞没性，然后这里面的那种轮转是特别地危险的。

然后我们刚刚有提起到，在欲界的状况之中，基本上你没有办法在活动里面去累积好的经验、去累积好的学习课程，所以你不会因为过去有贪财的经验，使得你以后对于贪财就降低了那个狂热感。往往是相反的，你过去沉迷于赌博，你会因为赌博而上瘾，你不会因为重复地继续地赌博而使得你对于赌博越来越淡薄，那样的机会是比较少的。大部分的状况都是，你在欲乐里面如果不断地熏习、不断地重复某一个动作，你是会沉沦、你是会上瘾的。

反之，某一些活动、某一些行、某一些saṅkhārā，它是有助益于观察和出离活动的。这一点很重要，这就是为什么说，佛法的修行过程里面，你还是在活动的，你还是在培养着行、在断除着行，你还是在用你的心，你在做某一个程度的用力，你在采用某一种程度的心念，你在使用你的意志。但是这些活动它跟刚刚讲的那种活动是不一样，它是有助益于观察和出离活动这样子的活动的。

所以也就是说，我们举一个例子来讲，当我们很正念地、很正知地讲话，你这样的这个讲话方式不容易让你对那个讲话的快感上瘾。讲话也会上瘾的，你在讲话里面嘻嘻哈哈地成为别人注意力的中心，嘻嘻哈哈地感觉到你有倾诉的对象，嘻嘻哈哈地感觉到不寂寞，它那个里面有快感的，如果不留意的话它都会成为上瘾的对象。但是如果你是正知正念地讲话的话，你很容易能够掌握得到你在讲话的时候的那个冲动感、你在讲话的时候的用力、你在讲话的动机等等的。所以这个就叫做有助益于观察。

然后当然，禅那就更加不用说了，当你心是安住在禅那的状况之中，你虽然是被安适感所保护着，你可能是被法喜所保护着，但是同时你有能力能够反观那个安适感，有能力能够反观那个法喜。所以那样子的安适感跟法喜它不会成为障碍，它不会成为一个新的执着的来源，它反而是成为让你能够继续用功、长时间延续性地修行这样的一个助力。

**幻灯片内容**

诸行的止息和寂灭 可指：

* 该活动的冲动、热情缓解
* 冲向该活动的冲动、热情缓解
* 该活动停止

好，我们再进一步讲诸行的止息和寂灭，它可以是指以下的各方面的状况。这个我们在上个星期的时候已经有很简短地讲过了，那这边我是觉得值得再重复一次。

首先它可以是包括对某一种活动的冲动或者是热情它的缓解。所以举例来讲，你原本你讲话是很急的、是很大的冲动的，或者你对你讲话的动机是看不清楚的，你迫不及待地讲。因为你在讲话里面的那种好为人师的冲动它完全支配着你的心，等于在讲话里面的时候，那个时候能够成为男主角/女主角的那个感觉是你所要的，所以你迫不及待地冲进去，你迫不及待地把那个言语吐出来。

你对于那个未来还没有讲的话，你对它是有热情期盼的，是有亢奋感的。你对眼前正在进行的讲话的那个活动——我现在正在演讲，有一群群众在听着我演讲，那个感觉真好啊！然后你越讲越得意，甚至会得意而忘形。这样的热情它的缓解，它可以是诸行的止息的一个意思——冲向该活动的冲动、热情缓解。意思就是说，不只是那个活动本身的冲动它缓解了，还有你要钻进那个活动里面的冲动它的缓解，那个也是一种诸行的止息或者某一种行的止息。所以第一个，该活动的冲动、热情缓解，你在讲话，那个讲话的冲动的缓解，这个是该活动的冲动缓解。

第二个，冲向该活动的冲动、热情缓解。你还没有讲话，可是你冲向那个讲话的动机、你准备要开口讲话那个冲动它的缓解，这个也是一种行的止息、行的寂灭。

然后呢，这个行的止息和寂灭当然也包括了某一种活动的停止。你本来在讲话的，你忽然之间发现到讲话的时机不对、讲话的动机不对等等的，愿意停止讲话。

然后这个行它不只是指的是讲话，它可以包含任何一种你想事情的方法、你扛起某一个状况的方法、你对某一种事物的回应、你钻进去等等的，通通都包含在里面。

**幻灯片内容**

**总之**

对所有状态的活动的厌离、离欲、灭

身心趋向宁静，出离诸行的方向感愈加明确

总之，我们如果做一个总结：诸行渐次止息它的这个过程，是对于所有状况、对于所有状态的活动的厌离、离欲、灭，它的导向是这个样子的。所以有的时候你在修这个诸行渐次止息，你不一定是能够把所有东西都量化，你并不一定能够讲说“昨天我讲了100个字，今天我讲了99个字，明天我会讲98个字”，然后这个叫做诸行渐次止息。它并不一定是这个样子的。行它的缓解跟行它的止息并不一定是一个能够全然量化的这样一个东西——“昨天我原本打妄念打了一个小时，今天我打妄念打了58分钟，所以这样叫做诸行渐次止息”，并不一定只是用这个方式来测量的。

更重要的一个测量的方式就是：你可以看一看你的心对于所有的活动、所有的那种心需要动、意志需要昂起头来、心必须要制造出波浪来，去经历动荡的那个状态；对于所有这些saṅkhārā，你的厌离、你的离欲、你的灭在培养当中。或者你对于这些活动的依赖心、那个情感、那个亢奋、那个想要钻进去的那个冲动它的缓解。

也就是说，在修学佛法的人他的身心是趋向宁静的。你甚至有这样的感觉，你走这个道路，让你整个身心是趋向宁静的，让你跟所有的诸行有越来越安全的距离。那个安全的距离越来越明显，然后你出离诸行的那个方向感是越来越明确的。然后因为这样的方向感的明确，所以好，虽然你还在继续进行着活动、你还参与着活动，可是你的智慧因为提升了，所以你更加地能够检择——这样的动作是需要吗？是不需要吗？你更能够检择这个动作它的质地，你能够在细腻的地方、你能够从安静的角度出发，去评估这样的这个意志它的品质好不好，它对于苦乐的效应是什么？它对于短期的苦乐的效应是什么？它对于长期的苦乐的效应是什么？你更清楚地知道，然后整体的趋向是越来越宁静。这个是诸行渐次止息的简单的讲法。

**幻灯片内容**

这就是为何：原始佛经中的禅那进程不单是世间法

禅那可以是专注于任何以下动作：对某种活动的冲动、热情缓解；冲向某活动的冲动，热情缓解；令某活动停止

属於正定的禅那，愈是开发，愈是：对所有状态的活动的厌离、离欲、灭；身心趋向宁静，出离诸行的方向愈加明确

然后最后的一个总结，这就是为什么原始佛经中的禅那的进程它不是只是世间法的。我们以前在很多的讲课里面都有提到，在《论典》里面，在当今流行的，尤其像上座部佛教，他们对于禅那的解说基本上都是把禅那定义为是一种世间法的。可是在原始佛经，尤其越早的《经典》里面，你越会发现到禅那它并不单是世间法，它是出世间法的一个部分，禅那本身它就是有出世间的这样的潜力、这样子的内容。

为什么这样子呢？因为你在修这个诸行渐次止息，我们再一次地，诸行渐次止息它就是禅那的进程，它就是修行禅那。然后这个禅那它是可以专注于任何以下的动作的，包括：对某一种活动的冲动、热情的缓解，冲向某一种活动的冲动、热情的缓解，或者是令某一种活动停止。就我们刚刚所讲的那个诸行渐次止息的内容，你是可以专注于这个其中，然后那个就叫做禅那。

所以举一个例子来讲，当你能够很认真地去调伏你要打妄念的那个冲动感，这个就可以是禅那的禅观对象。当你很认真地去调伏你身体内在的焦躁感、晃动感，让这样的焦躁感、晃动感首先缓解，最后乃至停止，那个就是禅那的禅修的对象。当你能够看到你的眼睛打开来的时候，它对色尘、它对于那个视觉的境界迫不及待地要去抓，它里面有一种饥渴，它里面有一种亢奋，然后你对于这种饥渴亢奋留意它、调伏它、超越它。做任何这样的动作，很认真地融入在这样的动作里面，这个就是禅那。

所以属于正定的禅那，你越是开发它，你越会怎么样？你越会达到我们刚刚所讲的那个诸行渐次止息的基本方向，也就是对于所有状态的活动的厌离、离欲、灭越来越培养起来，你的身心是趋向宁静的，你对于出离诸行的那个方向感是越加明确的。OK，我们今天的讨论先到这里结束，大家有没有任何的问题或心得？

（学生：老师您好，老师有提到人类是环境的产物嘛，那我现在的理解是这样子，其实它的关键还是在于行，因为人类是环境的产物，他跟环境绝对会有一些调和，来跟它互动，那这些都是离不开行，不管身体还是心理都一样。所以我今天听到这里，对这个行的理解，对人类是环境的产物，我更深入地去了解它。）

对。

（学生：所以第二点，我平常就一直在想，我们几乎一直在行的那种操作上，因为随时随地我们都一直在对环境有反应，所以说诸行渐次止息真的是关键的，因为我只要一留意自己的行，都是一直在反应在反应在反应，不管好的坏的都是一直在反应，这是我对行的理解。好，报告完毕，谢谢。）

谢谢你。

（学生：朱老师您好。之前对这个行的概念一直都比较难以理解，看了很多资料讲的也都不是很容易让人明白，今天您的讲解让我对这个行有很深的体会。我还想再问一下，就是诸行渐次止息的这个“行”和五蕴里面的那个“行”，它的区别是什么？然后五蕴里面的行，就是想蕴和行蕴，它们的区别又是什么？因为一般的资料有说，想蕴和行蕴的区别就是把行解释成是，这个想是比较粗糙的，行是比较细致的。还是比较难理解的，能不能麻烦老师您再细致地讲述一下？）

好。之所以这个行很容易让人家感觉到困惑，好像说诸行渐次止息的行，某一些地方好像是讲一个东西，然后五蕴的行，那个“色受想行识”那个行好像是讲另外一个东西。之所以有的人会有这样的困惑，它其中一个原因就是来自于说，佛法它就像是世间的其他的宗教一样，它是经过演变的，它是流转过的，然后在这个演变的过程里面，同样这个词汇它被不同的人使用，它被赋予不同的意涵。所以，很清楚地你可以看得到，尤其是行这个字，那么关键的这个词汇，它在佛法里面的演变过程是更加剧烈的。

然后再回到这个问题来，诸行渐次止息，甚至诸行皆无常，跟那个五蕴的那个行它是不是一样的？你也可以讲说它是一样，你也可以讲说不一样的。每次我回答问题好像都把这个问题讲得那么复杂，这是一个职业病啦。如果纯粹以禅修的角度来讲，你可以把它理解为一样的，这样是不会有什么坏处的，你可以就是把它了解为一样，你就是把行蕴的行了解为意志、动机，那种任何需要内心用力的，这个通通都叫做行蕴。

我刚刚为什么也讲说它们也有不一样的地方呢？因为“诸行皆无常”的那个行，它除了五蕴里面那个行之外，它在佛经里面的用法，有的时候它是指因为你有参与感而产生出来的那种时间的观念、那个在迁流中的那个经验。这个要讲起来的话有很多可以谈了，那我想这个问题我还是把它简化一点好了。就是你在禅修的用途上你可以把它理解为是一样的，这样就好了。

然后想蕴跟行蕴它有什么差别？一个程度上有相同，一个程度上是有差别。什么地方是相同呢？我们刚刚也讲到，北传跟南传佛经都有讲到，五蕴的每一个蕴都是行蕴，所以在这个意义上面，每一个五蕴、任何一个蕴它都是行蕴的一种，所以包括想蕴，想蕴也是一种行蕴。在这个意义里面，为什么说想蕴也是一个行蕴？因为想蕴它也要用力，它也是透过动机的。那想蕴它的产生它是需要动机，想蕴你要延续它，它必须要参与，你必须要在这个里面追着那个情节跑，所以你可以把想蕴理解为它也是行蕴的一种。

好，然后我们再接下来讲想蕴跟行蕴不一样的地方，毕竟五蕴是分开来的嘛，五蕴它讲的不是四蕴，它讲的是五蕴，所以想蕴跟行蕴一定是要在某一个意义上它是差别的，才会把它分开来。

想蕴是什么呢？简单地来讲就是，我们内心使用的标签、使用的诠释、使用的界限感。也就是说它是一种分别事物，你让那个事物、你让不同种的经验彼此之间有区隔，这样的一个活动。

我们一个一个地具体做例子。什么叫做标签的使用？我们心里面在经历某一个经验的时候，我们讲说“这个是漂亮的，这个是丑陋的”，你给经验贴上这样一个标签，那个标签的使用就是想蕴的一个例子。

然后我们刚刚还讲到，想蕴它还是界线感，它是划分界线的那个动作。所以举一个例子来讲，如果有人问你“XX，你的家人是谁？”你可能在某一个时刻你会讲说“我的家人是我的太太跟我。”然后旁边的人提醒你“你父母亲不算你的家人吗？你的子女不算你的家人吗？”你觉得“哦，对对对，他们也是家人。”你现在你的那个界线感调整了，原本这个界线划分什么是家人、什么是非家人的，你把它划分在你跟你太太这个区块上面，然后你现在你把这个界限扩大了一点，你包含了你的小孩、包含你的父母。

然后可能你在想“实际上我的家人包括了那些跟我一起学佛的朋友，他们跟我的交情、我心里面对他们的情感，他们好像是我的家人一样。”你这个时候那个界线感又扩大一点了。然后甚至有的时候你在修慈心观，你想到过去无始劫来我们跟各种不同形态的生命体的交流、那个历史、那个七情六欲等等的，在那个时候的心情，感觉众生都是我的家人。你那个界线感是一直不一样的，所以这个界线感的使用是想蕴的另外一个意思。

想蕴的第三个意思是一种意境、一种情境。这个比较难做比喻了，那基本上来讲就是，发生一个事物、一个经验的发生，它不是只是那个单纯的经验发生，还有那个经验它的发生的那个场景、那个气氛、那个氛围、那个你对它所做的诠释。

我这边勉强举一个例子好了，假设说今天我的小孩子被美国的政府募兵，因为可能打仗了，然后被强迫募兵。然后呢，我可以把这个诠释为说这个是美国政府的滥权，它没有尊重个人有选择不要打仗的自由，这是一种诠释。你想到说你的小孩子在军队里面的那个场景，你想到的是你的小孩子的权益被牺牲了，这是一种诠释、这是一种氛围。

另外一种诠释、另外一种氛围，你有可能想说“我家这个小孩子平常就是好逸勿劳惯了，你让他到军队里面好好地被整一整，好好地操一操，是个好事，他回来之后就是一个强健的体魄，回来之后他就是一个懂得纪律的男人。”这个是另外一种诠释。这个就是想蕴的内容。

那行蕴它比较是任何推动、制造、造作、发起，那样的那个原动力都叫行蕴。你如果你是一个哲学思惟非常缜密的，你会觉得这两个东西听起来不像是同一个层次的东西，你如果这样想的话，也是有道理的。然后为什么它们会有这样不同层次的东西？它的这个category【类别】感觉不是非常地neat【干净利落的】，那个其中一个原因就是我刚刚所提起到的，五蕴它的这个名单是慢慢推演出来的。

很有可能佛陀在世的时候，他有个别地讲过五个蕴，可是他没有把五个蕴凑在一起，然后讲说这是属于一个单子。也就是说，可能佛陀在世的时候曾经跟人家讲、跟某一些人讲“你不要执着那个觉知的活动”，意思就是说“你不要执着识蕴，你不要以为说那个行所制造出来的这些经验它们是可靠的。”所以佛陀有的时候他会讲到行。佛陀有的时候会讲到身，“你的身体是由这些很肮脏的东西组合起来的”，等等的，他在不同场合提起过不同的蕴来。但是他从来，可能他从来没有在任何的场合里面完整地以一个名单的方式讲出五蕴来。

这种名单的呈现方法是后代的佛教徒他要把佛陀的教义系统化整理，才推出了“五蕴”这样的概念来。然后因为是后来推出来的东西，所以它那个里面那个斧头凿过的痕迹隐约可以感觉得到，它有那个比较牵强被拉在一起的感觉。基本上原始佛法里面它很多的道品，它隐约你可以看得到有斧头痕迹的，它差不多都有类似的背景，像是十二缘起。那个十二缘起它那个不同的支跟不同支的关系，有的支跟支之间的那个关系是很明显的，是很intuitive的、很符合直觉的。有一些支与支之间的关系感觉总是好像不太凑得起来，你要透过比较复杂的解说，你才能够把那两个支凑在一起，然后这个往往很有可能都是后代的人把那十二个支凑成是当今的这个模式。

（学生：好的，谢谢朱老师。我能不能这么理解，就是所谓的想蕴，它可以划分为就是划分界限、取相、命名、分析、判断，是这样的意思。然后行蕴就相当于在分析、判断之后，它开始做决策，开始去做执行。打个比方，想蕴是我在想这是什么、那是什么，然后行蕴是经过想蕴的分析、判断之后，我要什么、我不要什么。可以这么去理解吗？）

基本上是可以这样子理解，但是你如果要再仔细地再看进去的话，你会发现到它的那个界线是蛮模糊的，它有一些地方是蛮模糊的。好比说你说分析它是一种想蕴，可是你要分析的话你要用力，你必须要起一个念，那个起念头、把念头从无变到有那个过程，严格来讲它是一种行蕴。

所以佛法它的很多这些名单，你如果你是把它当做是一个解说名单来看待的话，它里面还是有一些不是很干净利落的地方。最好是能够把佛教这些名单不是当做是纯粹的解说的名单，而是把它当做是修行工具，它只是在帮助我们在修行的时候更容易能够使力，就这样就好了。它那个细节的地方，很多东西越讲越复杂，一言难尽的。

（学生：噢，明白了。朱老师，那我这么理解您刚才对诸行渐次止息的“行”的定义，就是它是一种对心的动态变化的描述，是一种类似驱动力的这种感觉，是吗？）

对，而且它这个动态不是由外境所加诸的，因为一个程度的动态是外境加诸的。这里的动态很重要的一个区别就是它是内在的，内在启动的。所以你会感觉到.....

像那个外在，譬如说你看到鸟飞过，你的这个眼识它在变化的，那个眼识的内容它在变化的，那个鸟飞过，它每一刻它呈现出来的形象不一样。可是那个“鸟飞过”那个过程里面，你的心对它攀援、你的心对它诠释、你钻到那个里面，那个苦乐感在那边排斥、在那边欢迎等等，那都是内在的用力。所以行蕴最重要的讲的是内在的用力。它还不单纯，严格来讲它并不是说任何的变化通通都算。也就是说，我们刚刚用水来做比喻，那个水啊，那个真正那个心的那个水，它要动摇，那不是由外境来动摇，它是由内部发动的力气来动摇它的。

（学生：噢，明白了。朱老师，第二个问题就是，我最近开始在看《阿含经》，里面经常会出现一句话就是“色蕴是我、异我、相在”，或者说“色蕴非我、不异我、不相在”。我看了很多资料，这个“相在”和“不相在”好像很少有人能说得清楚，我也看不太明白。经常的解释是比如说“色蕴中有我，我在色蕴中，色蕴在我中”。然后坦尼沙罗尊者好像解释的是“That’s not what I am”，不相在，我还是不太明白，您能帮我解释一下吗？）

它这个翻译是有可以再斟酌的空间。简单地来讲，这三个关系它讲的就是心它对于境界三种不同的攀缘的方法。那一种攀缘的方式就是，我们用身体来做比喻，你的心就是直接很贴近身体的攀缘法，那个感觉就是“我就是身体”。然后像什么样的人会有这样的攀缘法？像唯物主义的人，“我身体死掉之后，我什么都没有了，我的所有的自我感通通都是建立在这个身体里面。”

然后那个“异我”，异我的意思就是你把身体当作是你自己以外的东西，也就是说，可以被你所拥有起来的、能够被你所操控的这样一个东西，也就是是“身体是你的”。所以那个“我”和“异我”它是“我”与“我所”的同义词。所以你如果把身体当作是“异我”，就是“它不是我”，它这个异我不是“非我”的意思，不是说这个是不值得执着的。它这里的“异我”的意思是指说，它是在我以外，可是是可以被我所摆弄、被我所操控、被我所拥有的这样的一个物相，所以叫做“异我”。

“相在”就是我跟它是平行存在的，所以你有可能你不一定是把身体当作是一个归属你的东西，可是它是跟自我平行存在的这样一个东西。

然后你的心基本上它对于一个经验的攀缘它有很多不同种，不同的经典它有不同的名单。有的经典它就直接讲“我”，它只讲我；有的经典它讲“我”与“我所”这两个；有的经典讲“我”、“异我”、“相在”；有的经典讲的更多了，“我”、“我在里面”、“我在外面”、“相在”，就四个了；不同的经典它有不同的名单。重要的是，你就把这个理解为，心它在应对境界的时候它的不同种的攀缘的模式，这样就好了。

（学生：好的，明白了。朱老师，最后一个问题就是，十二缘起里面的“无明缘行、行缘识、识缘名色”，我听到一种说法是XX法师的解释。就是所谓的“无明缘行”是在六触入处因为没有如理做意，然后产生了一种贪爱，然后就产生了一种我见。然后“行缘识、识缘名色”就是因为这种不如理做意之后，它开始对那个识产生贪爱，但是它又以为是对那个色、就是外境产生贪爱，所以根去追逐外境，所以就叫做“识缘名色”。对这三句话的解释，您是怎么解释的呢？）

说来话长，哈哈哈，要花好一会儿的时间。但是基本上来讲就是，我虽然我是在从事研究佛教，这个作为我的专业，可是我对于佛教的研究是有一种厌离、离欲、灭这样的心情的，就是这是一个不得已的工具。然后我也感觉到说，你如果是走研究的这个角度的话，它很快它就会遇到一个瓶颈，它有很大的这个有限度。

然后我了解说那个XX法师他为什么强调这一点，我了解他的理论是什么，就是他有一个比较颠覆性的一个学说，就讲到这个无明到底是初果断还是四果断的这一方面的问题。然后我对于这个问题有一个跟他全然不一样的看法，然后这个是建立在对于像早中之早的经典的研究上面的。然后这个要讲起来是拉里拉杂的一大堆，这个也觉得大概没有必要这个样子。

但是简单地来讲就是，一个禅修者他就是很认真的一直在他心里面去看看有没有盲点，去看看说那个发动你的贪爱、发动你的执着的那个东西它有没有都断掉了，就是这样子。你有可能说你眼前的贪爱跟执着是一个程度被你降伏了，你跟它是保持一个程度的距离，可是你会再发动它的那个潜力还在不在？然后这样的这个潜力，这种会制造出未来的贪爱的这样的力量，你有没有完全地根除它？

那你要把这样这个力量形容为“无明”也好，或者你不用这个词汇也好，或者是你要把无明再一分为二、一分为三，像不同种的部派的做法，或者像XX法师的做法就是把它移到最前面来，都是有它可以说得通的地方。然后我个人会比较不会像他这样在意、坚持说“一定要把无明放在最前面”这样子才是对的。简单地来讲就是这样子了。

（学生：好的。朱老师，您觉得这个十二缘起重要吗？）

当然重要了，但是这个所谓的“重要”看你怎么解说它。一个见法的人他看十二缘起他是觉得不陌生的。首先是应该这样子讲。然后有的人他可以透过十二缘起对他的修行是有很大帮助的。但是基本上而言，那个十二缘起因为它具有十二支，你在禅观里面你是很不容易说每一个支都是按照这样的顺序看的。我个人的习性，我为什么特别地跟所谓的早中之早的经典相应？就是因为早中之早它对于缘起的解释跟传统的《尼柯耶》、传统的《阿含》的解释不太一样的地方，它不把这个十二支这么定性地把它串起来，它是很自由的。

早中之早的经典有的时候它就只是强调“无明怎么缘行”，他光是看这个关联，那个人就证得阿罗汉果。你光是看“受它怎么样产生出贪”，这个人就证得初果。你光是看“怎么样只要有‘有’它就一定会有生老病死忧悲苦”，这样他就证得初果。它是有很大的调柔的空间，它有很大的不同种的诠释的空间。

然后我的感觉是，现代的人都已经把这个十二缘起，很容易地他的倾向是把它过度地理论化、过度地哲学化。实际上在禅观里面，你很多时候你看到的是一瞬间的东西，然后很多时候你所看到的那个东西，那个东西你要把它归类于是行吗？归类于是无明吗？归类于是贪爱吗？归类于是有吗？也讲不清楚，好像都是，好像都不是。

因为今天的时间的关系，然后你问的这个话题是蛮广的，如果要讲的话，可以很长篇大论地讲那个十二缘起它的演变的过程，然后我们怎么样地透过对它演变的过程的了解，能够汲取一些在禅修上面有用的知识。那可能以后有机会我们可以再细讲，或者是如果今天晚一点有时间，你还对这个话题感兴趣，我们再继续谈吧。

（学生：好的好的。朱老师，最后问一下，“无明缘行，行缘识”里面，XX法师对行的解释是“我见”，对识的解释不是指六识，而是指“贪爱六识”。您对这个解释您认同吗？）

我不会这样子看的。然后我实在不是很喜欢，尤其是在这样的公共场合对任何的人评语，因为他人也不在，然后他也没有办法为他自己的立场做辩解。

我自己有对于XX法师的主观的看法，因为我有跟他有互动过，然后有跟他很长的聊天，各方面的。那基本上，我个人是对于他所讲的，我主观上我是比较不感兴趣的。所以并不是说我都不会想要谈其他的老师讲的东西，那我会觉得有某一些东西它是很值得很深入地去探索，那对于XX法师他所谈的这个十二缘起这个部分，我很清楚知道他讲的是什么。然后我可以跟你讲说，就算是在学术的立场上面，我对他讲的有很多东西是保留的。然后在修行方面的这个部分的话，这个不是我很感兴趣的一个区块，简单地来讲就是这样子。

（学生：好，那朱老师您对这个“无明缘行“的“行”，以及“行缘识，识缘名色”的“识”，您的解释是什么呢？能简单说说吗？）

就是我们以前我们课堂里面讲过的“识”，基本上它在早中之早的经典，它对那个“识”它没有什么非常严谨的、一定要划分界线的这样的一个定义。它的那个“识”简单地来讲就是，它是心为了要辨别出是不是猎物而产生出来的辨别、而产生出来的觉知。然后它这个“识”有一种对于可意之境去落脚、去生根，有这样的一个意涵在里面。所以佛经里面它把那个“识”形容为种子，那个种子它随风飘，然后如果落到肥沃的土壤，有适度的湿润度、适度的条件的，它会在那里扎根。

然后我们作为一个禅修者，你去看我们那个心它的活动，它简单来讲就是这样。但到了《阿毗达摩》的时期，你要很刻意地把那个识跟想蕴分开来，所以它不允许说“识”里面有任何的分别作用，那个“识”只是单纯的觉知。那我可以理解为什么《阿毗达摩》的论师、部派佛教他们要把“识”做这样的这个分别。

可是实际上在佛陀时代他没有那么严谨的这些分类，佛陀他所讲的这些蕴、他所讲的这些识，它里面都有一种很拙朴、很实用，一种禅修者一听你在直觉上面是很容易相应的那样的感觉。那我自己个人是比较侧重于用这样的方式来理解佛教的道理，要不然的话，佛教的道理它你要开始探讨它的那个technicality【技术性细节】的地方，它可以有很多的争辩的。

那个“识”它到底是什么？如果是按照我刚刚这样的讲法，它是一个对于可意境的那个去落脚，它是一种去分别什么是狩猎者、什么是猎物，那么那个跟想蕴有什么差别呢？然后又可以再讨论下去了。实际上是没有必要的，因为佛陀他本人使用的这些词汇，在早中之早的经典里面，它是有它的含糊性的，但是有它非常高的实用性。

（学生：那个“行缘识”的“行”，和咱们今天说的“诸行止息”的那个“行”，意思是一样的是吧？）

“识”它也是“行”的一种，就是我们刚讲那种“识”它也是“行”的一种，为什么？因为它在可意境去找落脚处，那个就是内心的一种动作了。心的那个本质它是不需要落脚处的，它也是对于那个所谓的可意境是没有驱迫感的，它没有那个欢迎或者要排斥它这样的意向，那样的意向就是行了。所以我刚刚讲的那样广义的“识”，它是“行”的一种。

（学生：好的，谢谢朱老师。）

（学生：老师好，老师说诸行止息必须经过平舍到无作，那么只有证得初禅而没有四禅的行者有没有可能证果呢？因为我的理解是四禅才能做到真正的平舍……）

不需要到百分之百的平舍啦。严格来讲的话，就连世俗定它都有一个程度的平舍，初禅就有蛮多的平舍，并不是说只有到四禅才有平舍，而是说，经典里面的讲法是说，到了四禅它的平舍是高度淬炼的、它是被清净了的。

（学生：如果没有做到百分之百的平舍，能够到无作去吗？）

可以，简单来讲是可以的。这就是为什么经典里面它讲到说“依着初禅、二禅、三禅或者是四禅，而能够产生出初果、二果、三果或者是四果。”然后当然，你的禅那越高，你观察行蕴的敏锐度基本上会是越强，基本上你对于苦的感受会是越敏感。所以你的禅那培养到越高，你证果的速度越有可能是快速的。

（学生：OK。刚才老师说禅那是出世间法，那么佛陀之前的两位老师证得最高的禅那了，那么他们为什么又不能证果？关键是什么？）

因为《经典》里面从来没有把佛陀两个老师教的“无色定”称为“禅那”，那是后代给它发明的名字。到了《阿毗达摩》时期才把四无色定当作是jhāna【禅那】的一个部分，早期的经典没有任何一个经典把无色的定讲作叫做jhāna。jhāna就是正定，早期的《经典》通通一致性的讲法都是这样，禅那就是正定，所以禅那它是通出世间的。

（学生：所以无色定不是禅那，只有色界定才算是禅那？）

这个因为也牵扯到佛教演变的问题了，最早最早的佛教，无色定它不是禅那。演变到譬如说像是《中部经》《中阿含经》，大约是这个时期的时候，你可以看得出来就是说，如果你有正知、正念、正勤，你如果你有正见，你如果具备那些作为一个多闻圣弟子所应该具备的那些基本的条件的话，无色定都可以变作是一种禅那，都可以变成这种有用的所谓的正定。那这样解说也是有道理的。

然后再演变到后来是变成，所有的禅那通通都是共世间法，禅那它只是定学，你禅那以外另外要再去修慧学，这个就已经不是佛经所讲的了。

（学生：所以我们可以说佛陀之前的两位老师并没有证得色界禅？）

你要讲说“他有证得无色的定，但他没有证得色界禅”，你要知道那个色界禅在原始经典里面它的内容是什么，就是七觉支，就是四念住，这是经典里面给它定义的。色界禅的内容就是“观身如身、观受如受、观心如心、观法如法”，然后怎么地观身如身等等的，你要有正知、正念、正勤，然后这个就是禅那的内容。或者是你从七觉支的角度来讲，你修学七觉支，然后你的方向感是依远离、依离欲、依灭、向于舍，那个就是正定，那个就是禅那的内容。然后你有没有可能你修学四念住，修到有那个无所有处定、非想非非想处定这样的境界？那是有可能的。

佛陀他之前的老师之所以没有证果，没有达到解脱，关键是在于他虽然他有那个经验，可是他不知道怎么用那个经验。他那个老师是把那个经验下了一个形而上的断定了，他说那个非想非非想处“这个就是宇宙的本源，这个就是心的本体，这个就是上帝，这个就是我们原本的自我”，类似像这样的这种断定。当你这样子做的时候，你已经把行当做是心的本质了。

但是你有可能你如果在七觉支配合着依远离、依离欲、依灭、向于舍，或者是正知、正念、正勤、修学四念住的前提之下，你经验到无所有处定、经验到非想非非想处定，你的心还在观知“这是一个动作，这个动作里面什么是苦，什么是苦的集，什么是苦的灭，什么是灭苦之道”，你还在做这样子的方向的观照、调整跟放下，那这两种定就变成有用的工具了。

（学生：OK，我明白了，谢谢老师。还有一个就是，老师刚才说心是无形无相的，那么我们所有能体验到的只是心的活动，那么我们要如何练习才能直接地体验心、释放心？就是十六胜行里面的体验心和释放心。）

就是让那个饥渴感、那个炙烧、烧灼的感觉完全消失掉之后，那个所谓的“无形无相”它会变成一种非常具体的，就是它就不是一个你的心被火烧了、推逼出去、放射出动作、放射出光线、着落在某一个点上面这样的活动。那样的状况很难形容啦，所以我唯一能够讲的就是说，就是“努力地断爱，努力地把渴贪去除，努力地灭火”。所谓的灭火，自然而然那个滋味就会呈现出来。

（学生：OK。那么所谓的体验到心了，就是见到法了吗？）

很难去划这个界线。你有可能你见法，看到的心是模模糊糊的，还模模糊糊的。

（学生：就是要见到很清楚的心了才算是见法吗？）

见法的话等于是初果的同义词了，一般的《尼柯耶》的用法是这个样子。要证得初果的话你是不需要那种touching the nibbanic element with the body，根据经典的这样讲法。所以有一部《经典》它形容说“你看到水井了，可是你还没有喝到水”，它是这样形容。所以这就是为什么说，你还不能讲说你完全知道心了，但你见到法了那个是证得初果了，所以起码你知道涅槃的方向，起码你知道诸行是苦了。

（学生：OK，好，谢谢老师。）

OK。

（学生：在打坐的时候，自我的对话还有脑海飘忽而过的那些影像就渐渐止息，想蕴好像也不太起什么作用，剩下那个方向感在觉知呼吸，然后继续地更加地安宁。那今天听老师的讲述，我就理解到这个部分就是在诸行渐次止息的部分，对不对？）

对。

（学生：那我以前会怀疑，就是觉得在这样的过程里面还能是止观双运？智慧还在增长吗？因为比如说我凭的是一种方向感，然后因为也没有怎么在[运用]想蕴，诸行可能是在止息，可是好像是它自己随着方向感在发生的，我都已经不知道我参与了什么。）

我们在修行的过程里面，你基本上是很不容易做到什么“心是住在止息”，对不对？可是我们修行过程里面你可以很容易地做到“心是趋向于止息的，心是趋向于寂灭的”，做到这样这个就叫做是在“诸行渐次止息”了。

（学生：对，我的问题是，在禅修的时候，这个方向感就带领着，就随着那个方向感在趋近、在渐次止息。可是因为很宁静的状态好像也没有什么想蕴的作用，所以我不是很清楚是什么样的动作、技巧在让它止息。因为我想要把禅修里面的这个学习能够更大程度地用到生活上面来，我就在想这个渐次止息的那个行，那个critical factor【关键因素】或者动作，是什么在让它愿意止息。）

有很多不同的角度可以契入，其中一个角度就是，不放逸住地消灭渴爱。然后不放逸住的意思就是说，你是很高度危机感的、很认真投入的、非常坚决果断的。然后因为有这样的这个前提，所以你的心很容易会发觉到那个小小的在面对境界的时候的亢奋，它的那个狼吞虎咽，那个用力要钻进去。佛陀他给我们的遗嘱、遗训就是住于appamāda、住于不放逸。你能够这样子的话，它就会自然而然就有进步了。

（学生：OK。所以你要不放逸，事实上你不需要很，就像在禅坐的时候，我并没有参与着要它止息，它是跟随着这个方向感自己渐次止息，这样对吗？）

你光是有那个方向感，你的欲望就是你要它止息的，是不是？你心里面已经知道，只要有行，它就有它的过患，它就有它的压迫，它就有它的用力，它就有它的喧闹。看你留意到的是它什么样的过患，你留意到这个，所以你的那个意愿是“我要跟诸行是保持安全距离”。你光是这样子，“我要坚持保持安全距离”，然后这个所谓的保持安全距离，它可以是说情感上面的，它可以是指实际上、动作上面你坚持不要参与。不管是哪一个方面的，它都会帮助你身心很明显越来越安宁。

佛经里面有一个很有用的话，你可以拿来作为自己修行的一个准则，就是“你每天你都在勘验着自己：善法有没有成长，恶法有没有减少。”这里的恶法就是指爱、渴爱，然后你有没有每一天那个渴爱都是感觉它是越来越薄弱的？然后你要用各种的方法让它是越来越薄弱。你如果你是真的这样子做的话，你会感觉到，哇，你真的是在进步。你不需要旁边有一个老师跟你讲“诶，你在进步哦！”你自己会感觉到你真的是趋向宁静的。

（学生：好，谢谢老师。）

好，那因为时间的关系，刚刚我有看到XX有举手，可是我们可能等一会儿如果你还有问题的话，我们到时候再提起好了。我们先利用这个时间让大家有休息的机会，那我们在整点的时候，就大约18分钟以后我们会再回来进行我们每周正常的活动。然后在这个休息的时间，我会鼓励你最好不要坐在电脑前面继续盯着电脑荧幕，如果能的话，可以运动、可以散步、可以拉筋、可以伸展，甚至做卧禅，或者眼睛看一下远的地方，等等的，帮助一下你自己的气血循环。OK，好，待会见。

## 2018.10.13【原始佛法中的智慧——经验品质的鉴赏力】

各位朋友大家好，欢迎大家参加每个月一次的特别的佛法的讨论会。我们这个讨论会今天的主题是“原始佛法中的智慧——经验品质的鉴赏力”。因为在过去的每周共修的时间的时候，有几位同修，然后还有在私底下的时候有提起到关于像“非我、无我、智慧、般若”等等的这方面的问题，那有很多看起来好像是不一样的问题，实际上都是跟这样的一个主题有关联的，所以我想今天利用这个机会跟大家讨论这个问题。

**幻灯片内容**

古印度沙门集团和古奥义书中“通遍地追寻”

由外向内，由快速变迁到逐渐稳定...逐次地检验寻觅安表地带

首先要晓得佛陀他当时他求道的动机，还有要了解佛法它想要解决的问题，一个很好的一个启示就是，去了解在佛陀时代的时候，印度沙门集团他们的宗教的文化。这个所谓的沙门集团，他们基本上就是一群对于当时垄断了宗教、垄断了祭司的经济的来源的婆罗门有不满的人。他们觉得宗教应该是在内在寻求更深度的开发，而不是跟宗教仪式、跟崇拜哪一个神祇、使用咒语这方面有关的。也就是说，这些沙门集团他们觉得，他们要寻求一个除了肤浅的宗教仪式这个层次上面的追求以外，更高的跟内心的开发、跟真实、跟内心的解脱有关联的。

所以他们往往是抛弃了当时婆罗门教所定义的社会的伦理，包括作为一个在家人，你应该要像结婚生子、传宗接代这些义务。大部分沙门集团的成员他们都是过着独身的生活，那很多他们是到野外，他们是离群索居，在自行寻找宗教的答案。

那当时有很多不同的沙门集团，严格地来讲佛教它是属于这个沙门集团里面的其中的一个集团。那沙门集团他们虽然数量有很多，然后他们的信仰、他们的修行方法不见得一样，但是他们在修行上面有好一些共通点，好比说，好几个沙门集团他们的这个修行的出发点，都是在从事一个所谓的“通遍地追寻”。

什么叫通遍地追寻？意思就是说他们看到这个世间有那么多的苦难、有那么多的不稳定、有那么多的不安全，然后他们就问自己：哪里才有真正的安全？哪里才有真正的幸福？然后你逐遍地去看身内身外不同的现象、不同的活动，看看有哪一个东西、哪一个现象、哪一个活动，它能够提供给自己一个稳靠的皈依的地方。

所以举一个例子来讲，有的人他可能他想说“要能够得到真的安全跟幸福，必须要有一个崇高的爱情”，举例来讲。如果你有这样的信念的人，你可能你会要找寻一个知音，找寻一个，如果是以男人的本位主义来讲的话就是一个红粉知音、红粉佳人，那从女性的角度来讲可能是要有一个符合自己理想的白马王子。那当然，我们可以透过尝试、透过观察、透过内心的寻觅，你很快你会发现到，实际上爱情它所提供的安全感跟幸福感它不是绝对的，这个我们在日常生活中的经验我们都晓得，爱情有它的现实面，然后感情这个东西它是会改变的。

所以我们可以下一个结论，就是说“虽然感情和爱情它一个程度上提供安全感跟幸福感，可是它提供的不是真正的安全感跟幸福感，它提供的不是最高的、不是能够超越所有条件的。”然后依此类推，很多这些沙门集团的成员他们在外在、在内在寻找着，那到底什么样才是皈依？有什么样的现象、有什么样的宗教的经验，它能够提供最高的安全？

然后你逐步地看，你会把这个探索逐渐地由外而转向内在。为什么由外而转向内在呢？因为一般外在的东西是更有条件性的，它是更加取决于你没有办法掌控的因缘的。像爱情，我们姑且把这个讲为是外在的，它比起你内在单独一个人的幸福感它是更加不可靠的。为什么呢？因为爱情的成功与否、它所提供的幸福跟安全，要取决于另外一个人。你只要有更多的人、有更多的条件，就会有更多的不安稳的元素在里面。

所以慢慢地，这些宗教家、这些修行者，他们发现到答案应该是在内，而不是在外。所以一般而言，外在的现象、外在的关系相对而言是更加不稳定的。

然后内在呢，你也会发现到说它有不同种程度的稳定度跟不稳定度。举一个例子来讲，对很多的宗教家而言，他会发现到说自己的受蕴、自己的感觉，自己的那种舒适感、不舒适感、中性的感觉，这个的变化是更加迅速的，这个的掌控，就我们对于这个感觉、对于这个感受的掌控，它相对而言是比较薄弱的。它相对于什么呢？相对于好比说观察的这个功能。这个观察的功能你可以发现到，你不管是在舒服的时候、不舒服的时候，你都能够持续地观察。你不管是在内心混乱的时候、内心安静的时候，你都能够继续地观察。所以由此可以显见，这个观察它是比受蕴还要更加地稳固的、更加可靠的。

然后也的确，当时很多的沙门集团他们的结论就是，观察这个功能，也就是所谓的这个意识，它是最终的皈依。也就是如果你想要脱离开生死，你想要脱离开因为现象界它的动荡不安造成的逼迫感的话，你必须要回归到这个纯粹的意识的状态。

那这个是佛陀跟当时古印度沙门集团一个共通的地方，虽然佛陀他跟其他的沙门集团所下的结论不一定一样，也就是说佛陀他所认定什么是最高的安全、最高的幸福感的来源，跟其他的沙门集团不一样，但是他们这一种追求的方法、他们这样的这个信念基本上是类同的。

**幻灯片内容**

佛陀探索的问题，不是“宇宙是什么所构成的？它的本质是什么”

佛陀探索的问题，是“哪里、怎样可以寻觅幸福和安全？”

（如《中部26与36经》）

然后我们光是从刚刚所提的，这些沙门在探索着怎么样才能安全、才能幸福，我们就可以晓得，佛陀他探索的问题不是“宇宙是什么构成的、它的本质是什么”，类似这方面的问题，这个不是佛陀他出家求道所要解决的问题。那如果不了解当时沙门集团他们的这个文化的特质，然后不了解佛陀他出家的理由是因为他深刻地感觉到无常的逼迫，感觉到生老病死它的不管是无畏性、不管是它的危险性，那我们就没有办法了解，实际上佛陀他是完全不关心说宇宙的本体的。

所以像佛教它里面所教的任何的一种教育，不管是无常、不管是苦、不管是非我、不管是禅那、不管是八正道，等等的，它都不是为了回答“宇宙是什么构成的”这样的问题，或者“宇宙的本质是什么”这样的问题。它回答的问题是“哪里可以寻觅幸福跟安全？怎么样可以寻觅幸福和安全？什么样才是幸福和安全”？

那我们刚刚在标题上面提起到说。佛教的智慧它是跟经验品质的鉴赏力、经验品质的评判、评定的能力有关联的。我要表达的意思就是，如果你能够分别哪一种经验、哪一种活动它能够构成更大的幸福、更大的安全，这样子叫做具备经验品质的品鉴力、判定力。

**幻灯片内容**

“问题”不是因盲目的好奇而发的（例如：蓖子数量），而是为了幸福感、存在感、安全感而发的；“见”与“爱”一定的关联

佛陀寻道时，是因“个人危机感”、“出离迫切感”而动的（《经集4.15》）

不是出于对宇宙本体的好奇心（那不是“掌中之叶”）

也不是出自想度化一切的使命感（那不是人类真实的动力）

那佛陀他所提的问题，他刚刚出家的时候，“我要怎么做才能够确保我的长夜的安乐？”也就是说我该做什么，我才能够达到一个全然的安全的状态？才能够得到一个真正想要的、真正能够满足自己的幸福？那这样的这个问题，这样提出来这种问题，你回答这个问题，提出来的方案，佛教有一个术语叫“见”，见解的见。

那佛陀他对于这个见这个观念，他有很独特的、跟当时印度其他的宗教或者乃至于跟全世界大概是历史上几乎是所有的宗教都很不一样的一个看法。首先就是佛陀他认为我们的“见”的建立，也就是说我们会问什么样的问题，然后会提出什么样的解决的方案，那个问题的提出他不是因为盲目的好奇心而发的。

也就是说，好比说我们在花园里面散步，然后你看到旁边的鼠尾草很漂亮，在绝大部分的情形之下，你是不会关切说这个鼠尾草开的花里面种子有几粒？到底是1048粒种子在里面还是2655粒种子？一般的人类他对这样的问题他是不关心的、他是不关切的。

然后在佛陀的看法，我们所提出来的问题，它是为了幸福感、存在感、安全感而发起的。就算你的问题不全然是为了幸福感、存在感、安全感而发的，那起码就是说真正好的问题、真正我们能够有意义地去解决的问题，它都是牵涉到幸福感、存在感跟安全感的。

也就是说，像一般的宗教它在讨论生命是从哪里来的，人类是不是上帝所制造的，我们人死掉之后有没有来世，那个来世的状态它是一切的毁灭、是天堂、是地狱等等的这个答案，这些答案它是依据着我们对于幸福感、存在感、安全感的需要而设立的。然后也就是说我们所提出来的这个见，它这个见有的时候它并不是一个真正的答案，我们提出来这个见，它是跟我们的期许、跟我们的恐惧、跟我们的爱好有关联的。

然后佛陀他在寻道的时候，他纯然他是由什么样的动机促发他的寻道？他纯粹是因为个人的危机感，因为出离的迫切感而发动的。就好比是《经集4.15经》告诉我们的那个样子，然后佛陀他所问的这种问题“什么样的东西它才能够成为我？”也就是说什么样的东西才值得心去落脚，然后落脚在里面它不会造成危险，什么样的落脚处、什么样的落脚的方法，它能够带给我们真正要的、带给我们所谓的长夜的安乐。

那这样的这个探寻它不是出自于宇宙本体的好奇心。所以如果你把缘起，像佛法里面经常讨论的这个命题，把它拿来解释宇宙本体，那基本上就误会了缘起它的用意是什么。你如果把佛法里面所讲的无我、非我这样子的教育拿来解释宇宙的本体，那就误会了当时的佛陀他提出这些解决方案他的原始动机是什么。

然后如果我们对宇宙本体的好奇它完全是跟我们的幸福感、存在感、安全感是割截开来的，它没有连接在一起的，那就是忽略了佛法里面所讲的掌中之叶。佛陀他曾经讲说，森林里面树叶那么多，他手掌上面的树叶那么少，然后他所讲的佛法，他所专心去探讨的、他所专心教育的，就是这么小一个部分的现象。这个小的这个现象看起来好像是很小，手掌里面的叶子的数量跟森林里面的树叶的数量，当然它是没有办法相比的。但是手掌中的这个叶子，它直接牵涉到幸福感、存在感、安全感，所以那是人类真正关切的。

然后同样地，佛陀他的出家、佛陀他的修行、他的教育，他也不是来自于想要度化一切众生这样的这种使命感。因为在佛陀的观念里面，那种想要度化一切众生，像这样的这种观念它跟个人的幸福感、存在感跟安全感，它不是直接有关的，所以它并不是一个很真实的、很原始的修行动机。

**幻灯片内容**

佛法对品质鉴定的标准

举三个标准为说明：

* 频率、密度、稳定
* 多么容易被条件危及、可管控度
* 增上性、是否符合意义感、良好投资

OK，那我们刚刚我们提起到佛法它里面常提到的“智慧”，智慧它的梵文叫Prajñā，巴利文是Paññā，然后中文常常把它翻译成“般若”。那因为在汉传佛教、在讲汉语的佛教的圈子里面，“般若”这两个字它已经是一面倒地由像《般若经典》这一类的大乘佛经来定义它，所以一般人我们所了解的般若是像“无分别心”、像“诸法皆如、诸法皆虚幻、诸法是空无本体”的。你不管是在网路上面做一个Google【谷歌】的一个search【搜索】，去看看般若它的定义，基本上是跟这方面的内容是有关联的。

但是我们如果全体地去看原始佛经的话，你会发现到原始佛经的般若、原始佛经所讲的智慧，它似乎起码在一个程度上面跟大乘讲的般若几乎是相反的。为什么讲说它是相反的呢？就是这个般若、这个原始佛经里所讲的智慧，它是一种分别，它是一种价值观的评判，然后由这个价值观的评判而产生出来的取舍的动作，也就是说你要去承担什么、你要去放下什么。它是跟人类的动力有关联的，它是跟行为的促发、跟行为的维持、跟行为的放下有关联的。所以它跟大乘的般若几乎是，起码在这个意义上面是相反词。

那我们刚刚我们把原始佛法的智慧定义为它是一种对于经验的品质的一种鉴定的能力、一种鉴赏的能力。这到底是什么意思呢？我们举三个标准来说明。

我们怎么知道某一种经验它的品质是比较高的，某一种经验它的品质是比较低的，某一种经验它的品质是比较纤细的、比较良善的，某一种经验它的品质是比较粗糙的、是比较低劣的？第一个标准就是，你可以看这个经验它的频率、密度、稳定。什么叫频率、密度、稳定？你看一看，如果今天有一个人跟你讲说我们去迪士尼乐园玩，我们这大半天我们去迪士尼乐园玩，或者是我这大半天我们一起来体验禅修的快乐好了，我们姑且这样子讲。

那你要选择做什么事情，你要把这个空闲时间拿去去迪士尼玩，还是你要拿来享受禅修的快乐，你的这个取舍的标准，首先你可以看这两个活动它所带来给你的，我们姑且讲快乐、受用、乐趣好了，它的频率、密度跟稳定度。你看去迪士尼乐园玩它的那个快乐的频率，它基本上那个状态大概是比起，好比如说流浪街头、失业、经历离婚这种人生中很不愉快的这种事情相比，是快乐多。可是，你如果不要那么快地下结论，你更细腻地去观察，去迪士尼它是有乐的，可是这个乐它是多么好品质的乐？然后你真的观察的话，你会发现到，起码你开车去迪士尼的时候，有好长的一个时间你是处在不耐烦的状态的。

有小孩子的家长可能有这样的经验，要带他去迪士尼玩，小孩子在车座后面一直喊着“Are we there yet? Are we there yet? Are we there yet?”“我们要到了吗？我们要到了吗？我们要到了吗？还要多久啊？还要多久啊？”你就可以知道说坐车到迪士尼这个过程，实际上它有很多的不舒服的，它里面有很多的焦虑的，尤其是在车子里面还没有装电视机这样子的科技那个时代，这样的这个例子可能是更普遍的。

然后你到了迪士尼之后，你坐的每一个游戏的器材，它的排队，那个排队的过程，我们都知道，在新闻上面有看过，在迪士尼这种所谓的世界上最快乐的地方，有人在排队的时候吵架、打架，为什么？因为排队基本上它是不舒服的。然后你再看你实际上在坐在这个游乐器材上面的时候那个快乐的程度，你可能实际上的那个受用、实际上的那个乐趣它是蛮有限的。它后面有一个非常高的一个亢奋感，可能这是你第一次到迪士尼，你不知道说这个跑车它转了这个弯之后在哪一个地方藏有什么机密、藏有什么样的那个机器娃娃它会蹦出来、它会唱歌、它会做出这样的动作来。所以它里面有这种因为还不知道，然后对于那个不知道有一种预期、有一种期盼、有一种想象，然后这种预期、这种想象、这种亢奋，它变成了乐的来源，它变成让你感觉到你在坐这个游戏器材的时候是很乐的。

可是实际上你去看它，你会发现那个频率它是蛮混乱的，它那里面很多的散乱的心情，它里面有焦虑感，它里面得失心。然后你看它的密度，密度跟频率大概我们可以把它们当做是一个程度上的同义词，还有稳定，一个程度上面的同义词，它是很不稳定的。

相比于迪士尼的这个快乐，我们在禅修里面我们有一种技巧，那个技巧就是刻意地去增高你的乐的受用度——它的频率、它的密度、它的稳定。你可以透过训练，然后把一个看起来好像是平淡无味的，比起去迪士尼坐云霄飞车，刺激感是低很多的、兴奋感是低很多的，可是它基本上在你的心头甜滋滋的，或者是说它给你的身心有非常大的复苏这样的这个感觉。然后你可以针对着这样的一个内在很容易获得的这个感觉，你让你的心更加频繁地去触碰、去接触这样的触感。

然后我们假设说迪士尼它平均它是每5秒钟它会有一个5度的快乐度，我们姑且用这样的一个想象的尺指标来衡量。你禅修里面你有可能，虽然那个乐受它不一定达到5，它可能只有，我们假设说3好了，但是这个3它是可以很持平的、很稳定的。

迪士尼的那种乐法它一个程度上有一点点像是毒品，为什么讲毒品？当然，去迪士尼它的坏处没有像吸食毒品那么大的，不是说那个害处是一样的大，但是起码在以下的这个区块里面它有点像毒品。我们那个快乐它是可以寅吃卯粮的，你可以先预支，把快乐感很密集地在一个短时间之内一起爆发起来，然后你会觉得这个很快乐。可是马上，几乎很快的时间之后，那个高潮它就被低潮所取代。有的时候还不只是低潮，有的时候它还是混乱，它有懊恼、它有后悔、它有焦躁、它有不耐烦等等的。

然后你实际上你在同一个时间，你在迪士尼花的5个小时，跟你在禅修里面花的5个小时，实际上面获得的那个乐，那个受用度就是远远不如后者的。而且这个后者它不用花钱、它不用出门、它不用让你身心疲劳，你只要能够维持着你的正念、维持着你的正志，你就会一直接触着内在的这个很稳固的、很细腻的这样的这个乐。然后像这样这个乐它不会一直都是保持在我们这个想象尺上面的3度而已的，它会随着开发，它会随着你懂得用更宁静的、更善巧的心境去触碰这个乐，在这之中徜徉、在这之中得到满足感、在这之中学习知足等等的，那个乐很快它是远远超过3的，它也很有可能是超过5的。所以在频率、密度、稳定上面，不同种的经验它是不一样的，它的品质是不一样的。

好，第二个标准，佛法怎么样鉴定品质它有不同种的，就经验它有不同种的品质。我们姑且把它形容为是“多么容易被条件所危及的”，它的可管控度有多高。这个是一个经验好不好的一个标准吗？是不是？我们举一个例子来讲好了，高的知名度，假设说你是一个，我认识的朋友里面有一些他们在做YouTube媒体的，然后他们为了要让观众、让他们的听众按赞、给他们一个大拇指、给他们一个称赞，那个数量更多一点，然后你必须要不断地花费心思，一个程度上是改良自己节目的品质，一个程度上是你必须要去揣摩，你必须要抓住你的听众、观众的口味。

那像这样子你得到的快感，跟我们再一次讲，禅修、独处得到的快乐感，哪一个是更容易被条件所危及的？很明显，是前者，对不对？因为听众他给你按赞，或者你所做的每一个节目来观赏的听众的数量它是起起落落的，它很难能够被掌控。然后很多时候你的听众他给你按赞，或者你的听众变多变少，它不见得是跟你的节目做得好不好有关联的，有的时候就是因为一些非常乱码决定的一些原因、一些偶发的因素。像是刚好你做节目这一天是美国的足球赛的终结赛，大家都跑去看那个美式足球了，比较少人来看你的节目了，所以这个叫多么容易被条件所危及。

那我们刚刚我们提起到说沙门集团里面，就算不是佛教的沙门集团，他们绝大部分的人最终的观点都是：你越是往内在发展，你的快乐跟你的安全越是源自于内在的，就越好。为什么呢？因为越是内在的东西，它越不会被外在条件所危及。

当然，内在的东西它会被内在条件所危及的，它也有可能会被外在条件所危及，但是那个被危及的程度不一样，那个程度它是不一样的。外面的人他们的意志、他们喜不喜欢你，这个是你很难很难控制的。可是你能不能够学习像接受自己、培养起自己的自信心，这个有更大的程度是在你的管控之内的，这是你能够做的，就算不是百分之百的管控，但是管控的程度是更大的。

第三个标准，再一次地，我们刚刚在讲佛法它对于智慧的定义是来自于你有多么好的对品质鉴定的能力，这第三个标准就是，你可以看一个经验它具不具有所谓的增上性，它是否符合良好的意义感，它是否能够成为良好的投资。然后对我个人而言，在主观上面这三者是有很紧密的关系的。

什么叫增上性？增上性的意思就是说，你眼前所受用的这个快乐，当你在受用的时候，你能不能够知道说这个快乐它能够带来以后更多的快乐，带来以后更多的安全、更多的幸福；或者是你可以意识到你在寅吃卯粮，你知道说你现在是有限的资源，你把这个用掉了，之后就变少了、之后就没有了。如果你所受用的那个快乐它有这种增上性，你知道你在受用它，它的终结不是真的终结，它的终结是导向更多的、更长远的快乐、幸福、安全，那你当下受用那个快乐感那是更丰足的、更美好的、更亮丽的。

我们人基本上他是一个前瞻性的动物的，我们每个人对于那种推延自己的享乐、那个所谓的delay gratification【延迟满足】能力虽然不太一样，可是基本上我们对于我们自己个人的未来都是有一种期许的。然后这也是为什么像，我们再举一个例子来讲好了，像以前我们在读书的时候，我周遭有好一些好朋友他们是为了要考进研究所、为了要考进医学院、为了要考进法律学院，然后大家等于是结伴一起读书。

结伴一起读书它是一个可能可以对治懒惰感的一个很好的方法，在读书的那个时候，你一个人读得很辛苦的时候，你看到同样坐在你的卧室里面的其他室友，或者是同样坐在图书馆的其他的学生，他们还在埋头苦干着，那种感觉有一种激励，有一种“好，我也要一起加入这个行列”。然后那个感觉就是让我能够也增加这个图书馆的那种勤奋的、那种书香的、那种向上的那个气氛，让我也成为这样的一个贡献者，然后就愿意更努力地读书。

然后我的这些同学他们现在都已经很多是成家立业，有他个别很好的成就。然后回过头来他们想到过去读书，那种互相鼓励，在那边发愤图强，在那边用这种十年寒窗苦来激励自己的那些人，他们都说那个时刻是很快乐的一个时刻。为什么那样的那个感觉很快乐？因为起码起码你心里面有一种踏实的感觉，有一种笃定的、在向上的，你知道说你现在的这个辛苦劳累它是能够换来长远的幸福跟安全的。那更何况是，如果你眼前你受用的不是辛苦，而是一种程度的娱乐，然后这种娱乐它又有增上性，那当然又是更好的。

同样地，一个经验，它是否符合意义感，这个意义感是非常重要的。我们举一个例子来讲，我们看世界上的恐怖电影、恐怖文学，它们有好几种基本的恐怖的原型。好比说，有好一些系列的鬼怪、怪兽它是从水底里面冒出来的、从马桶里面冒出来的，从那个你看不到底的，不管是大海（你看不到底的）、地下（你看不到躲藏在你屋脊下面、地下室的某一个角落的，所以是有可能来突袭你的），那是这样的类似的东西，这个是一种恐怖的原型。

然后其中有一个恐怖的原型，很多人探讨的，就是荒废的儿童乐园和小丑。这是很好玩的一个东西，我们可以了解为什么大白鲨是一个恐怖的东西，我们可以理解为什么黑暗、狂风大浪的海洋，你看到那个深不见底的海水底下，那会造成恐怖感。可是为什么很多的恐怖电影它跟那个荒废的儿童乐园、跟小丑有关联？

我现在提供这个，并不是说我现在讲的就是唯一的、绝对的答案，但就是姑且用这个来说明。在我自己的回忆里面，我小的时候在什么样的状况最会做噩梦？就是白天的时候去儿童乐园玩，白天的时候有很剧烈的玩乐，小孩子嬉闹啊、开一个很剧烈的party【派对】啊、生日的派对啊等等类似这样的活动，当天晚上就会做噩梦。当然，很多小孩子、很多家长都能够观察得到有类似这样子的经验。那我自己的主观里面，我去观察为什么这种去玩儿童乐园玩之后会做噩梦的原因，是来自于我在经历那个儿童乐园的那个快乐的同时，我在经历着一种失落感、一种空虚感，就我深刻地知道说，儿童乐园的这种快乐它好一个程度它是肤浅的、它是虚假的、它是爸爸妈妈要花钱。

你可以看得出来，尤其是你家境如果不是很好的，爸爸妈妈为了要提供你给你这么短时间的玩乐，他必须要付出那么大的代价，他必须要那么多个小时的工作时，来换你这几个小时的玩乐。所以在潜意识里面，你知道说这个东西是建立在别人的辛苦上面，然后这个东西它不能维持久。每次玩完之后，大人提醒我们小孩子该收心了、准备要读书了，我几乎每一次听到这样的话，都是陷入一个程度的低潮，因为知道说，哇，那个欲乐它是那么样地短暂，然后刚刚玩的那个东西好像没有任何的可以带到未来、给未来的自己有任何的增上。它这个欲乐它就是，你经历过了就跟没有经历过好像是一样，在受用的程度上好像是一样。唯一不一样的东西就是你的钱花了，你的时间、你的精力浪费掉了，起码对我个人而言。

所以经历着那个儿童乐园的情况，甚至去迪士尼玩，在经历着那个欲乐的同时，心底下有这样的一个恐惧感，有这样的一个空洞感。所以像那样子的那个经验，我姑且把它形容为说那个是没有办法增生我们的意义的，它不构成一个良好的投资。

然后相反地，如果你的禅修，你在禅修之中你有着这种信念，那个信念就是：我正在为我自己负责任，我正在学习越来越高明的方法来照顾我自己，我现在所培养起来的平安、宁静、觉知，虽然你不一定你能够有那么丰富的词汇，或者是对佛法有什么很精密的了解，但是你隐约可以感觉到，这些品质它会在未来一个程度上它会保护你，你知道这些东西它是好大一个程度上是带得走的，它不是纯粹的消耗品。所以在这个程度上面，禅修的快乐它是更胜过于去儿童乐园玩的快乐的。

**幻灯片内容**

用“欲贪”和“禅乐”的比较来说明这三种标准：

* 频率、密度、稳定
* 多么容易被条件危及、可管控度
* 增上性、是否符合意义感、良好投资

然后我们可以用很多不同的角度来看这三个标准。你看佛陀他为什么在那么多的地方他都跟他的弟子讲他的禅法是一种中道？那个中道的意思就是，一方面，你纵欲没有办法得到真正的安全跟幸福的。我们不需要有多么大的财富，我们不需要经历过多么奇异的、多么特殊的娱乐，我们都可以知道这一点的，纵欲它没有办法带来真正的安全跟幸福。

然后相反于此，那么能不能够透过不要乐、剥夺掉自己的乐趣，就能得到幸福和安全呢？很多当时的沙门集团的结论就是“因为世间的乐它是空洞的，执着是痛苦的，所以所有的乐我们都不要”，这是很多沙门集团的一个结论。

那佛陀他的中道就是，他不是要抛弃掉那个乐的本身，他是要我们去开发智慧。然后在这个地方，再一次地，那个智慧的意思就是，它要你懂得去评估这个乐它的本质、它的品质。然后另外一方面，你追求这个乐的过程，你要付出的代价、你追求的那个方式。然后再来，你受用这个乐，你在享受它、你在食用它的那个食用的方式。你会发现到说，这几个动作比起那个乐的本身，会更直接地影响你的幸福感跟安全感。

所以佛陀他的中道就是，他不否定乐，尤其他不否定禅那的乐，他尤其不否定解脱的乐，他批评的是低劣的乐、低劣的追求乐的方法、低劣的受用乐的方法。那基本上，跟欲有关联的，差不多都是低劣、差不多都是会带来非常大的副作用的。

**幻灯片内容**

* “无常、苦、非我”就是以此类推的价值观判定
* “无常、苦、非我”无关乎宇宙结构，而是关乎幸福感和安全感
* “我”就是寄托和黏着的动作，就是值得寄托和黏着的判定
* 最终，寄托和黏着（爱）的活动都不能当作是我；寄托和黏着之处都不能当作是我

然后“无常、苦、非我”，很多时候我们听到佛教的老师跟我们讲说这个是佛教最高的真理，他们所谓的最高的真理大概意思就是说“佛法它的最终的立场就是为了要阐述，宇宙人生一切现象皆是无常、苦、非我的，然后佛陀他之所以讲无常、苦、非我，就是要我们能够接受这样的实相观、接受这样的一个世界观。”

那实际上呢，我们如果接续着我们刚刚所讲的，佛陀他讲的无常，那个无常是什么？那个无常它解释的不是宇宙的结构、它解释的不是宇宙的本质，它解释的是经验的品质。再一次地，佛陀他讲，我们要问什么样的问题，我们要提出什么样的答案来，那个问题跟答案它必须要关乎于你的幸福感、你的存在感、你的安全感。

好，如果你知道宇宙的本质它是无常，这个就跟我们刚刚所讲的就脱钩了，它就没有关联了。可是如果你把无常理解为对于你的经验品质的一种评断，那它就直接跟我们刚刚所讲的那个主题有关联。也就是说，当我们在，好比说在开发禅定的时候，你要怎么样有方向感？你要怎么样知道说往哪个方向开发？你应该抛弃哪一些东西，你应该去发展哪一些东西？你应该脱离什么样的状况，你应该进入什么样的状况？你应该多去熟悉、多去玩味哪一些状况，你应该去远离、应该去超越哪一些状况？它就是来自于无常的这样的一个价值评估。

然后这个无常实际上就是跟我们刚刚所讲的，一个经验品质它的稳定度、它提供的那个受用，不管是安全感上面、幸福感上面那个受用，它是有多么的稳定、它的频率有多高。你是以这样的这个角度来理解无常，你是以这样的这个角度来理解苦的，然后你是以这样的角度来理解非我的。

然后最终，佛陀他所讲的那个非我的“我”，它就是一种寄托跟黏着的动作。你真的，你实际上去看那个“我”是什么？你眼前你可能一想起我，马上就有一个很粗糙的一个，我们姑且讲说自我的观感的呈现。你甚至你是闭上眼睛的，你也可以大致可以感觉得到你的自我的轮廓。当你在跟别人讲话的时候，你所使用的表情，你所使用的肢体语言，一个程度上就是你在投射着你心里面想投射的那个自我感。当然，别人看到的你、别人心里面观感的你，跟你心里面想象的、要投射出来的那个“我”，可能有很大的差距的，但这个姑且不论。但是基本上，这个所谓的这个“我”，就是你的心它去依附了、它去联系了哪一些动作，你去寄托在什么样的地方。

然后这个所谓的“我”，它也是值不值得寄托、值不值得黏着的一个判定，也就是说，它是你的心在寻觅着落脚之处。我们的心它一直在寻找着，哪一个构成更高的幸福感、安全感。你在婚姻走到一个时候，你可能你觉得，这个人他比起可能是另外一个人，或者是没有结婚的状态，更加不能够提供幸福感跟安全感，这样可能就会越来越疏远了，越来越那个结婚就是趋向于瓦解的。

那我们的心它时时刻刻它都在做着这样的评断，可是问题是，我们的这个评断它基本上很不可靠，它在没有训练之前、它在没有得到佛法启发之前、它在没有透过禅修的训练之前，它是很不可靠的一种判定。它是依着它的，可以说是业习、它的业力的惯性在判断，然后这样的这个判断它是很大程度被烦恼所扭曲的。

然后这就是为什么我们看到有那么多的人他可以，像我们附近那个印第安人开的赌馆，有那么多的老人家他们可以连续好几个小时坐在那个吃角子老虎机前面，盯着那个荧幕，就像是入定一样。然后他们回到老人院的时候就在想着“嗯，星期几的时候老人院的公车会再带我去那个赌馆去玩。”然后我们对于统计学有一点点常识的人就知道说，那个吃角子老虎机的设计是，你花越多的时间在上面，你就会输越多的钱，平均基本上都是这个样子的。

而且这个吃角子老虎机它的设计是依据着心理学的原理，它怎么样能够最大程度地让你对这台机器上瘾、对这样的活动上瘾。甚至于那个赌馆里面它的灯光的效应、它的那个声音，像有人他赢了一点小奖或者大奖，有一些钱币掉出来了，那个铃声大作，放出来的那个音乐，然后配合着后面那个背景有一些人的欢呼声，这个怎么样地构成了，让人感觉到说赌馆它是一个喜气洋洋、它是一个充满人气的。它是一个，在面临着好像是人生最后的一段道路的这些老人家们，去到那个地方他就感觉“啊，起码我还活着，起码我是被这些人类围绕着，被这个朝气勃勃、喜气洋洋的气氛围绕着的”。

然后我们都知道，在心理学的研究上面，经常花时间在赌馆里面的人，他们的精神、他们的快乐度，那个都不是一个值得推崇的一种生活的方式的。但是，就是有人他们会判定说那个是好的价值，那个是值得去寄托和黏着的地方，那个是值得寄托和黏着的动作。

**幻灯片内容**

佛法的训练无关于“诸法平等、诸法如幻”的神秘经验

佛法的训练牵连的是：品质鉴定力、取舍标准、情感和注意力的寄托（心住于何处）

如此的鉴定力直接关乎于自身的安全与幸福

然后所以，佛法的训练它实际上无关于要制造出“诸法平等、诸法如幻”等等的神秘经验。佛法的训练它牵连的是品质的鉴定力——你取舍的标准、情感和注意力的寄托，也就是说你的心要住在什么地方，然后这样的这个鉴定力直接关乎于自身的安全跟幸福。

**幻灯片内容**

原始佛法的戒，牵涉到品鉴力

原始佛法的定，牵涉到品鉴力

原始佛法的慧，牵涉到品鉴力

原始佛法的戒、定、慧，通通都牵涉到品鉴能力。我们从戒开始来讲好了，原始佛法那个戒它主要强调的不是一种卫道主义，它的立场并不是说“你如果你杀生的话，如果你讲谎话的话，你会让上帝愤怒，然后上帝会处罚你”，佛法的那个戒它并不是认为说“做好人你就会有好报，然后你所有的事情都能够得到解决，你只要做好事就好了”，这种道德本位主义，佛法它不是这个样子的。

佛法的戒它是牵扯到品鉴能力，它是你要培养起你的品鉴能力的一个必须的一个阶段。所以举一个例子来讲，你只有在持不妄语戒的这个训练过程里面，你才能够知道说，当我们是全然地以质直、以坦然的心态面对别人，我们开口所讲的话都是不会扭曲我们主观认知中的真理，它会直接影响你内心承受的压力感，然后它会直接地影响你自我的观感，它会直接地影响你评判你的经验的那个品质、那个准确度。你会不会被你自己的评判欺骗，会不会有一部分的心跟你讲“赌博很好玩的，赌博比禅修更重要、更好，能够提供给自己更大的满足感”，你会有这样的扭曲的原因，有好一个部分是因为你没有在你的起心动念、你没有在你的戒行上面，去观看你的行为它所造成的效应，你没有认真地去观察着在你的经验范畴里面的因果关系——我讲的这个话它制造出什么样的效果，然后这样的这个效果......

佛陀他讲的这种品鉴能力它依着每个人的能力的高低，有的人他能够观察得到非常地精细，有的人他只能够大原则地观察。能够观察到很精细的人，佛陀讲到说，你讲的话不只是不讲谎话而已，你还要考虑到的就是，你讲这个话它的害处、它的好处。譬如说，你讲这个话里面有没有讨好别人，你是不是只是随顺着世间的这种情感在讲话，还是你是真正地为了别人好、为了自己好而讲出这样的话来。然后你能不能观察到你讲了这个话之后，你即刻地感觉到你自己变得更强壮了，或者你讲了这个话之后，你即刻地感觉到你自己变得更加地怯弱了。如果你仔细观察的话，你会发现到你所讲的差不多每一句话它都有这样的能力，为什么我们不讲一些话？因为那一些话你一讲之后，你即刻地，起码有一个部分的自己他是懊恼的、他是心虚的、他是没有办法顶天立地的。

然后同样地，你看原始佛法里面它所讲的定，戒、定、慧的定，它是牵扯到这个品鉴能力的。所以佛经里面它所讲的四禅八定，它是怎么样区别它？四禅八定的主要的区别它不是来自于说哪一个能够消灭更多的念头，哪一个能够让你更听不到声音、更看不到的东西，哪一个它能够让你的心是更加地“打得念头死”、更加地被锁死在一个目标上面。

佛法它对于禅定的提升，它的基本方法是在观察着品质：二禅比起初禅，它是不是在稳定度上、在受用的频率上面是比初禅更高的；它是不是在它所需要牵涉的条件上面是更少的，它有更大的管控度；它是不是更好的一种投资；它是不是更省力的；它是不是能带来更大的满足感；它是不是能够带来更大的增上，等等的；它是以这样的这个考量来判定禅定的高低、深浅、优劣的。

然后最终，当然，原始佛法的慧它也是牵涉到品鉴的能力，就像是我们刚刚所说的。好，今天我想就先讲到这个地方，大家没有任何的问题或是心得？如果没有特别的心得或者问题的话，也没有关系，我们利用接下来的时间大家可以休息一下，不管你想要静坐或者是走路，做一点简单的运动，或者是做卧禅等等的。我会建议避开没有必要的交谈，避开没有必要的像使用手机、使用网络这方面的活动，让自己保持在禅修的状况。

## 2018.11.11【圣者所居的天堂——净居天(五不还天)及其他】

大家好，欢迎参加我们每个月第二个周末的特别的佛法的活动。今天我想要跟大家简单地讨论一个主题，叫做圣者所居的天堂——净居天，有的时候叫五不还天以及其他。

在佛教的传说里面，有所谓的四双八辈的成就者，就是说，在修行解脱道，有所谓的正在朝向着初果前进的修行人，叫初果向；有证得初果的，朝向二果前进的人叫二果向；有证二果的，依此类推，有所谓的四双八辈。

那这个四双八辈里面，当然阿罗汉果他们是不受后有的，也就是说他们的内心已经没有任何的一种冲动会驱使他们再去投生、再去时空之流里面以某一种形态出现。但是在四果之前的任何的一个阶段，佛经的传说是，在某一些条件具备的状况之下，圣者都是有可能会出生于，可以说是不是在人间的，而是有更高的幸福的这个轮回的场所，我们把它叫做天界。

那关于这种圣者所居的天堂，它到了后代佛教，这一方面的讲法越来越少，几乎是没有人在做这一方面的专题的解说。但是我们如果看经典，不管是到了主流时期的《阿含》或者是《尼柯耶》里面，都有提到这些天界的名目，就连在所谓的早中之早的经典里面，我们也有看到好几个地方有提到它们的。

**幻灯片内容**

**经中净居天的传说**

《法句经218》：“志于最高目标者，心随顺安住于出世的智慧，不被欲贪所束缚，这是一位向上浚流的人（uddhamsota，生于净居天的圣人）。”

《法句经236》：“以自为洲，精勤培养智慧，祛除心中的污秽、你将生于净居天。”

《经集1.6》：“智者成就于圣之见，往生于吉祥安适之界。”

举一个例子来讲，《法句经218》里面有这样的一句话“志于最高目标者，心随顺安住于出世的智慧，不被欲贪所束缚，这是一位向上浚流的人。”然后这个地方向上浚流它的巴利文字uddhamsota，它这个地方特别指的就是生于传说中所谓的净居天的天人。

然后另外《法句经236》它也提到“以自为洲，精勤培养智慧，祛除心中的污秽、你将生于净居天。”再一次地，有一个特别将净居天提出来的地方。

另外在《经集1.6》里面也有提起到“智者成就于圣之见，往生于吉祥安适之界。”

所以我们可以从这些地方可以看得到，原始经典里面，包括早中之早的经典里面，有很多的地方都有提到修行者他们生到一个特别适合修行、特别地幸福安适的一个场所。

可是这样的这个讲法到了后代开始变得暗晦不明，越来越少的人提出来，其中一个可能的原因有可能是跟净土宗的兴起、跟它们的弘盛是有关联的。随着这个净土宗它的兴起、弘盛，越来越多的这个净土宗的老师、净土宗的推广者，他们为了要凸显出这个他方净土的优胜性、它们的殊胜性，所以或者是在不自觉、或者在自觉之中有贬低着天界这样的做法。

所以你如果看历史上面出现的不同种的净土的信仰，从比较早期的像兜率内院的信仰，到比较后来的这个阿閦裨佛，乃至东方的药师琉璃，乃至后来所提出来的极乐等等的这些不同的净土的思想，它们的推广常常是建立在于跟天界的对比之下来进行的。然后在这样子这个说法里面，他们会讲到说，这个天界、这个不同种的天堂，比起这个净土在很多的方面都是比不过的。

**幻灯片内容**

天界在修行意义上，并不是都比人间糟糕的（或源于净土宗的宣传）。实际上，经常是相反的。

那实际上在原始的佛法的信仰里面，天界在修行的意义上它并不是都是比人间糟糕的。我们可能有听到好一些佛教的老师具体地引介了《阿含》经或者《尼柯耶》里面的经文，然后讲到说佛陀他是只出生在人世间的，他是不出生于天界的，然后以这样的这个经文来作为佐证，说”人世间是比天堂更适合修行的“这样的一个说法。

那实际上那样的说法有可能是望文生义的。你如果是看它的梵文或者是巴利文的原文的话，我想它所要表达的意思并不是说人世间是比天堂更好，所以佛陀要来人世间修行。它主要要表达的意思是：佛陀他所说的法是特别针对于人间的，也就是说佛陀这个教育与其拿来超度恶鬼、超度畜生、超度天人，它是对于人世间的情形、对于人世间所遭遇的这些状况它有针对性的。

那在佛经里面当然有某一些天界它在修行上面是比人间糟糕的，所以这个天界它是一个内容非常多元的这样的一个观念。在某一方面，它有可能代表的是比起人间更高的品德、更高度开发的心境，所以在那个程度上面，天界是有可能比人世间更适合修行。而在另外一方面，有的天界它代表的是在高度的福报当中腐朽、安逸，然后逐渐地堕落。很多的天神它们在极度的享福当中，它们已经不知人间疾苦，或者失去掉了这种安危意识，然后在这个享福的过程里面消耗自己的福报。所以天界它是有正面也是有反面的意思的。

**幻灯片内容**

**五种“不还”的天**

净居/五净居Suddhāvāsa/pañcasuddhanivāsa：

1.The Unafflicted（avrha/avihā无烦天）

2.The Untroubled/Untormented/Freedom from Heat（atapa/atappa无热天）

3.The Beautiful/Sublime Manifestation（sudrsa/sudassa善现天）（众说不同）

4.The Clear Seeing/Sublime Vision（sudarsana/sudassī善见天）

5.The Highest [in the Form Realm]（akanisṭa/akaniṭṭha色究竟天）

然后传统中所讲的净居的天，当然这个净居的天绝大部分的讲法都是讲说，这个是三果的圣人能够升去的天界，三果的圣人他因为断除掉了对于欲界的所有的欲望、对于欲界的所有的执着，也就是说欲界里面它没有任何一种力量它会吸引这个三果（或者叫不还果）的心，所以三果他会生到色界去。但是这个色界它又跟一般的非解脱道的色界不一样，这个特别是只有圣人所能够去的地方。

然后传统中这五个天在部派里面它的说法有小小的差异，但绝大部分的讲法都是有以下的这五个天：第一个叫无烦天，第二个叫无热天，第三个善现天（这个是部派里面说法最不一样的），第四个是善见天，第五个是色究竟天。

然后我们刚刚我们看到了有“向上浚流”这样子的讲法，这个uddhamsota这样的讲法，它指的意思是什么呢？它指的意思就是说，作为一个三果的圣人，假设说他是在人世间成就了三果，然后在他命终的时候，在他的肉体败坏，他的投生，他生到这个净居天里面的某一个天。

我们现在假设说他有可能是生到净居天里面这个最低一层的天，叫做无烦天。然后这个无烦天它的具体的内容是什么呢？在经典里面它基本上是完全没有给我们提供任何的解说的，所以对于这个无烦天、无热天等等的，它的具体内容都是后代的论书它们所提出来的想法。那很多这些想法看起来有可能是望文生义的结果，那实际上这几个天它的具体内容可能已经是无从考证了。

但是一个可以理解的就是，你想想看三果圣人他的心境，他是一个对欲界的贪跟嗔完全断除的人，他在好一个程度上来讲，他已经是佛法的成就者。他唯一他还没有彻底究竟的地方，就是来自于他对于佛法的深度的崇仰、对于佛法深度的敬爱，所以他对佛法还带着一丝的一种皈依的心情，还带着一丝这种依赖的、皈仰的这样这个的心情。所以一方面，三果圣人他还有法爱，所以他还没有彻底地解脱。然后另外一方面三果的圣人他有一个非常微细的烦恼，叫做我慢。那这个我慢基本上就是在于感官的经验里面，仍然会有一种“我是、我能”的感觉跟认知。

到了一个那么样高程度的修行境界的人，他死掉的天它的内容是什么呢？那是人类难以想象的，它是一种非常高度的幸福，那是一个内心基本上已经是找不到人世间那些粗糙的烦恼的。

就算是生到最低级的这个无烦天，他的寿命根据传说也是非常地长久。然后在这个无烦天当中，他有可能在这个都是圣人所居住的地方继续修行，然后在那一辈子里面，他就完成阿罗汉果，他就达到漏尽的地步。所谓的漏尽的意思就是内心已经不会被任何的苦所渗透，然后内心也没有任何的制造更多的痛苦的能力。

那如果他没有办法在一辈子以内达到这个漏尽这样的结果，他过世之后，他不会往下沉沦，他只会继续地往上，往更高的天界去转生。那一般的世俗的人他们的向上提升或者是向下沉沦，好大一个部分是取决于自己个人的业力。可是对于一个初果以上的圣人，因为他的内心已经清楚地见到法，他已经关闭了最重要的那个轮回的引擎，所以他几乎是“苟日新，日日新，又日新”，他是在不退转的状况之中不断地在进步着，所以他没有再往下生的任何的因素，他只能够在这五个不同的天越来越向上生。所以他可能从无烦天生到下一个更高的天，叫无热天，也有可能从无烦天直接生到色界最高的天，叫做色究竟天。

那不管他生到的是哪一个更高的天，他会在那个天继续修行。然后如果他仍然，假设说他升到了色究竟天，然后在他寿命穷尽之前他都还是没有办法达到漏尽，那他过世之后还会再回到色究竟天。也就是说，这个五不还天它是不断地向上，可是当你到了最高了，到了色究竟天，那就没有能够再更往向上的空间了，所以你就会不断不断地在色究竟天里面轮转着，然后直到达到漏尽。所以这是五种不还的天，它之所以叫不还的原因，就是因为它是不会还到欲界的。

如果大家还记得的话，所谓的欲界，一般中国佛教里面的传说是讲说是跟男女的情欲有关联，其实这样的说法是不正确的。原始佛法里面的欲界，它有一个更广泛的一个意思，就是说我们的内心它汲取快乐的方式，它还在汲取着带着以下性质的快乐——有得失性质的。你如果你是一个还在乎欲界的快乐的人，你如果你是还习惯性在欲界里面抽取你的愉悦感的人，你几乎无可避免地会有得失心，然后几乎无可避免地有竞争心，因为欲界的快乐它是透过竞争的。好比说男女的情欲，它是透过凸显出自己不管是在容貌、身材、才能、社会地位等等的这些条件上面来得到优胜的。然后欲界的其他的内容就是还包括了透过在外境的汲汲营营、透过比较繁复的筹划、透过繁复的追逐，所换来的短暂的、高度亢奋性的这样子的快乐。

那因为三果的圣人他就算是继续轮回，他也是都是在净居天里面轮回，所以他叫做“不还”的天人。在佛教传说里面有一个讲法说三果的圣人还有一辈子的修行，这样的讲法是不正确的。严格地来讲，像二果，它所谓的“一来果”，那“一来”的意思并不是说他再来一次欲界他就一定能够证得漏尽，而是说欲界对于他的吸引力已经是微乎极微了，所以他还有可能在极少数的机会回到欲界。

**幻灯片内容**

部派所传略有出入（例如：四《阿含》暮抄所载的名单就与其他不同），实际内容多为望文生义

愈趋复杂的传说：如大义释Kathāvatthu所传的五个别的寿量：1.一千劫；2.两千劫；3.四千劫；4.八千劫；5一万六千劫。

那意思并不是说三果的圣人他们只剩下一辈子，然后注定在下一辈子一定会证得漏尽。真正最古老的传说，那三果的圣人他还是有可能会在这五个不还的天里面经过几次的轮回的。这里简单地就是，跟学术观念有一点关系的。部派里面它对于这几个天的内容有不一样，然后越到后代流传出来的传说越复杂越多。在这个地方随便举一个例子就好了，因为这个跟修行的内容不太有关联的。像上座部的大义释Kathāvatthu这个注义疏他就讲说，五不还天它的寿命分别是一千劫、两千劫、四千劫、八千劫、一万六千劫。然后一个劫，在座的如果有一些佛教常识，就会晓得它指的是到三界的成住坏空，一个非常漫长的这样的一个时间。

那不管你是不是要按照这个字意上面去理解这些不同的天它具体的寿量，基本它要表达的意思就是这些都是寿量非常久远的天人。那你也可以看得出来，后代流传出来的净土宗它有很多的内容、有很多的想法，都是受到了原始佛教的净居天的思想这样的这个信仰所启发的。

**幻灯片内容**

**预流果**

《中部22》：“断三结者，预圣流，闭恶趣，趋自觉。此为善说之法所能成就：清楚的、无隐藏的、自证的、去除糟糠杂质的。”

好，我们刚看到的是三果圣人的天界，我们接下来我们来看预流果（就初果）跟二果他们去的天界。《中部22经》它里面讲到，预流果是“断三结者，预圣流，闭恶趣，趋自觉。此为善说之法所能成就：清楚的、无隐藏的、自证的、去除糟糠杂质的。”

在这个讲预流果的部分，它讲“断三结”，大家应该都晓得，就是证得初果的人他断这个“身见结”，有时候翻译叫“我见结”，另外有“戒禁取”，另外还有一个“疑结”。那断了这三个结使的人，他就叫做“预圣流”。预圣流的意思就是说，他好像是已经进入到了河流里面，这个河流迟早都会通往大海，大海代表的是涅槃，所以只是时间早晚的问题，不是会不会的问题。这个用白话的解释来讲就是，证得圣果的人，他已经可以说是注定了将会得到最终的解脱，因为他已经断除了一些关键的烦恼，然后做出了一些根本性上的内心的转变。

另外初果圣人的特质是闭恶趣、关闭恶趣，意思就是说对于地狱、恶鬼、畜生等等的这一些很大的苦楚之处，他们是不会再往那个地方投生了，然后他们是趋向于自觉的。

**幻灯片内容**

**关于预流果的说法**

“不退转”

“七返人天”

“不作他皈”

关于预流果的其他的说法，散见于很多的其他的经典。首先他是不退转的，因为他对于佛法的成就的程度已经不是只是停留于像是知见上的理解、某一种世界观的接受，他是内心的某一些具体的瘾头彻底地断除，所以他的生命的方向已经不是在于朝向于不断地钻进五蕴里面去寻找答案，不断地透过囤积的手段来膨胀自己、来延续自己。他因为看到了诸行的过患，心不认同于诸行，心不会依附在诸行上面，不把诸行当作这个就是我的生命的本质，所以他的内心因为没有依附于诸行，所以是流向于，可以说是跟诸行相反的寂灭。所以在这个程度上面，他们是不退转的。

这个在佛教里面是一个很重要的观念，所有的世俗上面的成就它是有可能有退转的机会的，不管是多么崇高的地位，不管是多么忠贞的爱情，不管是多么样的超乎寻常的神通等等的，它都有可能会因为因缘的转变而让这一些现象退失掉，但是预留果他的解脱的程度是不退转的。

另外有一个关于预流果散见于诸经的传说，叫七返人天。换成白话的讲法就是说，预流果他虽然还没有做到漏尽，他还会经验着有限的轮回，但是这个有限的轮回他是只会在人界跟天界之间这样子往返投生的。然后这个七返人天就是闭塞恶趣的另外一个讲法，在六道里面、在所谓的五道里面，你如果你把三个恶道关闭掉了，那当然还剩下两个你能够去投生的地方，就是人间跟天堂。

那关于这个七返人天的说法，坊间的解释有很多的错误，差不多从《阿毗达摩》的时代以来，就有一种很特殊的说法，把这个七返人天解释成为你到人间投生一次，在人间死掉之后再到天界去，到天界死掉之后再回到人间来投生。它把这个七返人天当作是一去一来、一去一来，然后乃至七次。这样的讲法是没有根据的，起码就是说它是没有原始经典的根据的。

原始经典的这个返的意思，并不是说一去一定就一来，一来就一定是一去。它这里的意思是说，你是在人天之间，只会有这两个选项。所以有可能预流果他的轮回是都在人间，或者都在天界，或者是三辈子在人间、两辈子在天界，一次在人间、六次在天界等等的，不一而足的这样子的投生的方式。

然后还有这个七这个字，有的人他是比较僵硬地把它理解为最多只是七次，但这样这个讲法听起来是有点武断的，难道说这个预流果他就不可能说有第八次的轮回吗？我们如果从numerology这个角度、从数字学这个角度来看七这个数字，它在佛经里面或者在古印度的文化里面，它常常代表着是有限的意思。所以七返人天的其中的一个诠释的一个方式就是说，证得初果的人他的轮回的根本的动力已经关闭掉了，所以他可以看得到苦海的边际，那个苦海已经不是茫茫的，不是看不到边际的，它是一个看得到终点的。所以在这个程度上面，他的轮回是变得有限了。所以七返人天的一个现代的一个解说法可以是，他还会在人间跟天堂这两个地方有限度地轮回。

另外预流果还有另外一种说法叫“不作他皈”。证得初果的人他是不会再对于那些跟解脱道无关的说法、宗教、哲学，心里面产生动摇，然后被它们吸引。证得预留果的人他不会听到相似佛法的时候，心里面产生同情、心里面产生出有崇仰的心，他能够非常清楚地分辨什么样是解脱道，什么样是只是相似的解脱道，然后在他心里面只有那些能够清楚地解释解脱道的佛陀、阿罗汉们是他的老师，他不做其他的皈依了。

**幻灯片内容**

**关于预流果的说法**

闭恶趣，仅转生于人天：

1.参与于五蕴的程度

2.烦恼驱动降低和智慧

那初果他关闭掉了恶趣，仅会转生于人天，到底是什么样原因呢？我们可以起码从两个角度来理解它。一个是初果跟初果以上的圣人他参与于五蕴的程度。所以，一般的世俗的人他因为我见没有断除掉，所以五蕴就是代表着全体的自我，这个是他的内心全然寄托的地方，这个是我，这个是我的。所以肉体、感受、想蕴等等的这些蕴它的变更、它的衰败、它的死亡，就是彻底地对这个人的内心构成威胁，他会因为这个五蕴的变动，然后会经验到掉到地狱里面的恐惧、害怕，出生到天堂的高度的喜乐等等的。

那因为预流果的圣人他已经去除掉了我见了，所以那个内心参与五蕴的程度已经变得稀薄了，那个五蕴他可能隐隐约约，你在初果的时候还有透露着一些我慢的味道，但是基本上心跟五蕴已经有距离了。那如果心跟五蕴是有距离的话，他就不会因为五蕴的推逼而去做出非常极端的恶业来说。

就算是有的时候因为失念而做出了微小的恶、微小的不善，但是要制造出地狱，一个人他是必须要非常固执地，几乎是在每一个关键的时刻不断地做出错误的选择来。也就是说要生到地狱它也不是那么样容易的，它是你要在很多很多的关键的处所都做出非常愚痴的、做出非常不善巧的抉择，然后这样子一关又一关地往下跌、往下沉沦，这样地狱才会产生出来的。

然后另外一个解释初果关闭恶趣就是，他的烦恼驱动的降低跟他的智慧的提高。一般的世俗的人因为贪跟嗔的强烈，所以他对于苦乐的这个投资报酬率常在做出错误的评估。这是一个什么样的说法呢？就一般的人他能够看得到的未来的远度是很短浅的。就好像很多的人类都知道，如果你吃垃圾食物，你会伤害你的健康。在整体的人生的品质上面来讲，你如果愿意牺牲掉、你如果愿意放弃掉在吃垃圾食物时候得到的那个小小的快感，你能够换来有可能是十数年、数十年的更高的品质的生活。可是一般的人，他们在做这一方面的抉择的时候，他的智慧是很低的、他自制力是非常低的。

但是一个得到初果以上果位的圣人，他这一方面的智慧是高度发展的，所以他对于经营生活以达到长程的幸福跟安全，在这个功课上面做得特别地好。我们如果我们看这个世间的成功的人士，不管是在财富上面、在家庭幸福上面的成功，当然有一些人的成功他是因为运气，因为是天生生在一个好的家庭，可是有好一些人他在这一方面的那个成功是建基于这种长程幸福的这个管理的智慧的。

**幻灯片内容**

**关于预流果的说法**

附属烦恼的断除，关闭众多作恶的机会

巴利论书所传，初果俱足惭愧，断嫉妒、虚伪、自高、好徒众等

然后另外，预流果他会关闭掉三恶道，根据巴利文的论书所传出来的，初果他除了断除掉了那个三个根本的结使之外，另外有很多附属的烦恼他都彻底的断除掉了，这些附属的烦恼在初果的身上完全看不到的，包括了嫉妒心，包括虚伪的心，包括自高的心，包括喜好徒众的心。

所以初果它在佛经被形容为“俱足惭愧”。俱足惭愧的意思用白话文的解释就是，他是一个了解如果你在你的言行上面不小心，你未来是要付出非常庞大的、昂贵的代价的。所以他对于他的内心不清净的地方、对于他的言行不善巧的地方，他是抱着一个戒慎、谨慎这样的一个心情。他不会像是一般的世俗的人因为短视、因为盲目地要求自尊，所以不愿意认错，然后不断地把自己的错误合理化。俱足惭愧的人他在追求真理或者在跟其他的人类互动的时候，他的主要的动机是在于我如何增上、我如何发掘出更多的盲点来、我如何能够做到更进一步地净化我的内心，他考虑到的比较不会是自己的面子的问题、别人会怎么样想自己等等的，然后他的内心已经没有虚伪，他已经没有那种喜好徒众等等的这些凡夫的宗教的老师还有的烦恼，所以他跟三恶道是完全绝缘的。

**幻灯片内容**

**凡夫的天界**

凡夫生于天界的肇因：

* 某种生存模式、惯性、福德的建立...
* 以及其他次要、较为碰运气的因素（例如临终时恰巧现行的某个观念、冲动）
* 对于“更高的”的企求、确认、意向

我们再回过头来看一看凡夫的天界它跟圣者天界的不同。还没有证得初果以上圣人的凡夫，在佛经里面的讲法就是无闻凡夫，他之所以生到天界是因为某一种生存模式的惯性或者是福德的建立。举一个例子来讲，我们甚至在人世间，你看到有的人他能够过得像是天神一样的生活，为什么能够这个样子呢？他有可能他在处理他的家务事上面他特别地秉公无私，他特别地容易为别人着想，他对于其他家庭成员的痛苦他特别地有同理心。他常常知道如何透过这种“独乐乐不如众乐乐”、用慷慨的这个心情，来使得他的个人的幸福能够更大程度地放大，然后跟其他的人分享。

生到天界是有很多不同种的原因的，这边讲的只是其中的一个因素而已。你有可能能够开发出来的德行，你有可能开发的一种高尚的生存模式，它是多得不胜枚举的。有的人他是透过特别地勇敢，有的人他是透过特别高度的正念，有的人是透过慈悲，有的人他是透过让自己的内心的嗔恚磨灭殆尽，所以他只用善意、他只用原谅的心情、用同情的心情来对待所有的人。你将刚刚所讲这些德性的某一个开发到了极致，你就很有可能你都不用等到死亡，你的这一辈子你就会发现到你的生活的品质有非常剧烈的甚至是根本性上面的改变。

那在佛教的宇宙观里面，起码在原始佛教的宇宙观里面，有一些这些凡夫的天神他们所建立的福德，甚至是远远大过于阿罗汉或者是其他圣者所建立的福德的。也就是说，原始佛法里面那个解脱道的成功与否，它跟你的福德的多寡并没有什么直接的关联，它可能有一些间接的关联，可是它没有什么非常剧烈的、直接的、决定性的关联。

也就是说有可能有一个非常愚痴的天神，他在自己的福德威神上面、他在自己的神通力上面、他在自己的社会的影响力上面，是远远地大过于一个阿罗汉的，这是完全是有可能的。甚至在自己的容貌上面，在佛经里面的传说里面，有的在森林里面禅修的、在解脱道上面努力的，那个天神出现的时候，这些天神他们的光亮、他们的那一种特别殊胜的形体，都是远远胜过于这个在解脱上面修行的人的。

好，那不管你在这个高等的生存模式的惯性、福德有多么大程度地建立，这个还是一种有为法，这个在佛法的观念里面它还是一个有为法。也就是说这样子的天界它是暂时的，就好像是说，我们人世间的生存模式、惯性跟福德它是暂时的。

有的人他会认为说那我一辈子都是好人，我一辈子都没有做过坏事，所以这个怎么会是暂时的？能够一辈子的那个好人，是因为他一辈子他都有足够的那种环境的因素保护着他，让他没有办法看到他内心深处另外一个截然不同的人格性。有的人他在人世间经历过了一些比较剧烈的变更的，他就容易会看到这一点，他就容易看到说他在和平、繁荣的时代的那个文雅的、文明的、彬彬有礼的人格，居然没有办法在战争、在这个等于是像是末日的世界之中继续延续着。

但是在佛法的心理学里面，它的认知就是：只要你还是透过行为模式在经营的、在建立的这样这个模式，它就不是一个永恒的一个状态，它就有可能会因为内在外在因素的改变而让它变质。

然后凡夫生到天界的原因，除了刚刚讲的，还有一些其他比较次要的，我们可以讲说是比较属于跟运气有关联的因素。譬如说一个人他在临终的时候，他恰巧现行的某个观念或者冲动。假如你在临命终，你可能是一辈子的好人，可是在临命终的时候，你恰巧潜意识里面投射出来的某一个观念，特别是跟某一种嗔念、某一种淫念是相关联的，在你临终的那个关键的时刻，你的内心特别地受这一方面的烦恼的感染，所以让这个烦恼它当前对于你投生的影响力暂时高过于你平常你行善的惯性。所以还有这一些所谓比较次要的原因在影响着一个凡夫他是否会生到天界。

像部派佛教里面流传的很多的故事，像有的人他一辈子他没有怎么特别地行善的，可是有一个故事它讲到，一个妈妈平常没有特别行善，然后有一次遇到了一个很大的水灾，然后她在水灾当中她拼了自己的命，把自己的小孩还有隔壁邻居的小孩子救起来了，然后在把这些小孩子救起来的过程，她自己淹死了。那因为她临命终的时候这样的这种英勇忘我的行为，所以使得这样的一个妈妈生到了一个比较低级的天界，她因此而生到了四天王天，根据这个传说的讲法。

好，还有另外的一个因素就是，对于所谓的“更高的”的企求、确认跟意向，也就是一个程度上来讲是跟你的意愿有关联的，你有没有想要追求更高品质的，不管是更高的幸福、更高的快乐、更高的解脱、更高的光明、更高的善，对于这一方面的一种坚定、一种企求，然后产生出来的方向感，这是凡夫生到天界的几个因素。

**幻灯片内容**

**圣者的天界**

圣居天：

* 粗糙执取的消逝
* 修行过程中逐渐茁壮的信心、意义感、正念、品德（佛法的不放逸、精益求精，大概是止于至善的最严谨之道）
* 对于“更高的”企求、确认、意向

然后我们再来看圣者他生到天界的因素。我们刚刚我们提起到，像初果七返人天，他有可能他每一次轮回都是在人世间的。可是在什么样的状况之下他能够特别地增加他生往天界的可能性？它特别强调对于像是人世间执取的断除。

我再稍微做一下说明，我们讲初果好了。初果他断掉的是我见，初果他还没有断掉对于人世间，假如说人伦、家居的快乐的执着好了。可是你虽然你只有证得初果，但是因为你有特别想要到天界的意愿，你可以把那些针对于人间的那些执着刻意地消除掉。虽然这个人间的执着跟你当时所证的那个果位所破除的烦恼没有直接的关联，而是对于人世间的特别的厌离，或是对于人世间那一些让一般的众生容易被吸引的那些行为模式，你特别地把这些行为模式看透，特别地把这些行为模式就是针对它们培养起厌离的心。

然后另外就是，一个修行者他很容易在修行的过程当中，他的信心是越来越茁壮，他的意义感、他的正念、他的品德是越来越茁壮的。那这几乎是正确地修行佛法的人他都会经历的一种内心的改变。但是这个茁壮的程度不一样，所以你有可能你的信心、你的意义感、你的正念的品德它的茁壮的程度，只能够让自己就是差不多地到人世间来，到人世间好的地方。但是你如果你刻意地去培养出特别雄伟洪沛的信心、意义感、正念跟品德，这也是另外一个帮助自己往天界轮转的一个要素。

**幻灯片内容**

**圣者向天界的发心**

* 凡夫和圣者的天界在以下有共通的因素：对于“更高的”企求、确认、意向
* 初果以上的解脱者，多有透过“增上心”而使“七返人天”更多是在更美好的去处
* 阿姜放等对于再生人间的告诫

然后同样，这个第三个部分是跟凡夫的天界是一样的，就是对于所谓的更高的境界的企求、确认跟意向。所以我们刚刚有看到了，不管是凡夫或者是圣者他出生到天界，他在以下有共通的因素，就是对于更高的企求、确认跟意向。这个意思就是，初果以上的解脱者是可以透过所谓的增上心，而使得接下来这个七返人天的道路有更多是在更美好的去处，去往那个更美好的去处去投生的。那这是值得向往的，这个是值得追求的目标的。

我们刚刚有提起到，佛教历史因为众多的因素，其中一个是因为净土宗的老师们刻意地把这个圣者的天或者是一般的天界把它贬低，所以一般的人不知道有这一种要向天界往生的这样的一个特别的法门，或者是说佛陀他对于这样这个意向他是赞叹的，他是鼓励他的学生做这样子的工作的。他为什么要鼓励学生做这样的工作呢？这可以从很多的角度来讲。

有一个典故就是阿姜放，森林传承里面的一位祖师，他是一个在某一方面的神通非常地引人注目的这样的一个修行人。他就曾经跟他的很多的学生讲到，接下来的人世间，这个整个世界潮流的改变，我们姑且不要谈说科技进步带来的幸福与否这方面比较复杂的道德上面的问题，而是纯粹讲说人世间接下来的发展它适不适合修行，人世间的这种发展的趋向它是不是对于修行的这个环境的建立是有帮助的？那答案是否定的。起码像阿姜放等等的好几位的老师，他对他的学生的告诫就是说，你们如果有能力的话，应该要特别地发心或者透过特别的修炼，让自己接下来的修行（假设说你还不是一个漏尽的圣人，你还不是一个阿罗汉，你还要继续轮回的话）能够去到更好的地方、更适合修行佛法的地方，去那个更多圣人的地方，在那个地方修行。

因为这个以及其他的因素，你光是想想看，如果能够到一个不必要让自己周遭有那么多的烦恼凡夫再把自己拖下水这样的这个环境，光是这一个因素，就很值得修行的人对于那个高等的天界有向往心的。这边的天界并不是泛指所有一切的天界的，当然，这边讲的特别的是这种圣者一般所会前往的天界。去到那个地方当然它是有高级的享受，可是那个高级的享受它不是重点，最大的重点是在于它有一个适合修行的一个环境。然后那个地方的不管是众生或者环境都是跟善、都是跟向解脱是有关联的、是相应的。

**幻灯片内容**

**圣者向天界的发心**

“增上心”除了特别发愿外：

* 还有特意看透人间的“味”（例如：家居天伦）
* 并且对人间修厌离想

（例如：那么庞大的个人及社会资源，耗费在对于息苦无益的“部落认同、对立”）

（例如：与畜类的习性还是有太多相近）

（例如：不净的环境与形体）

（例如：个人愉悦的残忍代价，如绑小脚、太监）

好，我们现在再继续讲。所以作为一个修行者，如果有想要向天界的发心，像阿姜放他所讲的，你就算是七返轮回，当你每一个返都是返到天界去，永远都不要再来人世间了。如果要做到这一点的话，你除了那个增上心，我们刚刚讲的特别地发愿之外，你还能够做什么呢？你还能够，我们刚才有略略提起到，特意地看透人世间的“味”。意思就是那些会特别吸引自己的人世间的情境，你应该特别去看透它，然后对这些情境厌离。

这样特别吸引自己的人间情境包括哪些呢？对于很多的人而言，人类大概最共通的一种快乐的模式就是家居天伦的快乐。你看尤其是像在美国这个国家，我们现在已经接近了所谓的holiday season，到了那个佳节时期，接下来很快的时间就有感恩节，很短的时间就会有圣诞节。然后这些节日，大家一家大小可能三代同堂、四代同堂，围在火炉旁边吃着火鸡、听着音乐，大家互相地玩笑着、玩乐着，外面下着雪......这个传统的刻板印象当中的美国的节日，这个里面有很多的“味”，有很多的人他们最在乎的就是这个。

我们有一些从中南美州来禅林里面工作的一些劳工，他们一整年的辛苦，到了这个holiday season，他们几乎是无有例外地一定都要回到中南美州，然后一次回去就回一两个月，然后把这一年花的钱有好大一个部分就是花在能够给家里面的晚辈买一些礼物，然后一整年他们就在期盼着这个时刻。

那如果你能够特别地对于那个家居天伦的那个“味”，学习看透它，但要仔细地要看透这个味的方法，今天因为时间的关系，我们只能大略地讲。所以我们举一个例子来讲，华人的文化里面常常讲到“多子多孙多福气”，可是他看到了这个味，却没有看到这个里面的患。你多子多孙的意思就是什么？你家里面的人越多，你越容易遇到当天一起来你们家里吃晚餐围火炉的某一个人他的生活里面有不如意、有不愉快、甚至有悲剧的。可能有一个人他生病了，可能有一个人他的小孩子发生了什么、出了什么事情了。可能来家里面聚会的某一个亲戚他是离婚的，可能来家里面聚会的某一个家人他是失业的、他是生病的。你人越多，你只需要有其中有一个人他是不愉快的、他是经历着苦患的，那个就好像是一个大锅的白米粥里面有一个小小颗的老鼠屎，你不需要整个白米粥都是发臭的，里面只要有一颗小小的老鼠屎，你剩下的白米粥虽然还没有被污染到，你已经不想吃了，你没有胃口了，看到都觉得恶心了。

所以同样地，人世间也是这个样子的，那个家居天伦之乐一定是要建立在那个看起来好像是和谐、看起来好像是健康、是没有事的。但是实际上，你如果对于行的了解，你就会知道，这个没有事这个状况它是不正常的，有事才是正常的。

那圣者他向天界的发心，对于人世间修学厌离想的发心上面，特别地去看人世间它的过患，活在人世间有什么样的问题、有什么样的毛病。

我们刚刚讲到，你要去看透人间的味，除了家居天伦之外，还有什么人世间的东西特别特别吸引你的？有的人他想到的是，他还没有去过的异国的国度，那个特别浪漫、特别有情调的地方；有的人他可能心里面浮现出来的是巴黎浪漫之都，浮现出来的是宫崎骏他所拍的卡通里面描写着那个异国风味、异国情调的那样的那个场景；我对于那样的那个地方还没有去过，还没去玩过的，还没有去经历过的。

可是你如果你回忆起你过去去过的、旅行过的那些地方，你就会发现到你不管去到多么远的国度，它一样有塞车的问题，它一样都是要处理着因为人口的增加，然后有污染严重的问题。它一样都会，你不管是到多么浪漫遥远的国度，你还是逃不了经济上面的压力、健康上面的压力等等的。

我们要对于人间修学厌离想，你可以从好几个角度来看，今天因为时间的关系，我们就大略地谈几个。例如，有那么庞大的个人及社会的资源，通通都是耗费在对于熄苦没有帮助的“部落认同”、“部落对立”，像是什么？像是民族主义，这个在那么多的国家被神圣化、被无限上纲的这样的一个观念——你出生的意义就是要为了你的民族，为了你的国家牺牲，你是一个卒子，你的人生的最高的价值就是在于牺牲你这个小我，来成就这个群体的光荣。你如果你是一个很冷静的，你来仔细地思考这样的民族主义它有什么伟大的地方？你因为糊里糊涂生到了这样的一个国家，成为这样一个族裔的一个成员，然后你对于这个族裔、对于这个国家有这样的忠心、有这样的自我认同，这其实就是一种自私心的一个延伸而已，这其实就是一种部落认同的一个延伸而已。

可是有那么多的国家跟社会，它用那么庞大的个人跟社会的资源，它就是在从小给你灌输这样的观念，让你晓得、让你能够成为这样的一个群体里更有用的一个成员。这是一个多么庞大的压力的来源，然后这是一个多么惘然、多么空洞的一种意义感，你如果你冷静思维的话。然后人世间有多少多少的人类他把一辈子的力量就是耗费在这个理念上面，在战争当中牺牲掉自己，在对抗当中心里面在想着“属于我的部落变得强壮了，属于我的敌人的部落变得衰落了”，一天到晚在这样的这种肤浅的得失心里面钻进钻出的。

另外，对于人世间修学厌离感，你可以看到，我们人类在很多的方面，跟畜生道的习性其实有非常非常多的相近的地方。你如果看到一般的人他们在吃buffet【自助餐】的时候狼吞虎咽的样子，抢着，怕自己来不及抢到美食，在特别昂贵的那个菜前面甚至有人大打出手。作为一个人类，我们有那么多那么多的惯性，你如果仔细地去观察的话，它跟畜生的惯性是那么样地接近。例如不干净的环境跟形体，有一些人他们有细菌恐惧症，他们上了生物学课之后，看到在显微镜下面那个桌子上面有多少的细菌，看到你所使用的手机、你所使用的笔记本它的那个按键上面有多少的细菌，那个公车上面的椅子的细菌，甚至你家里面所使用的马桶垫，不管是在自己的屋子里面或者是屋子的外面，它全然地就是各种众生的聚集的地方。

我们人类的躯体，我们身体里面的那些寄生虫、我们的细菌的数量，根据科学家的计算，比起我们人类的细胞还要多。我们现在所扛着的这个肉体，它到底是人类的肉体，还是它是细菌的一个寄聚物？我们看看这个，你有太多太多，你不管你可以透过对于历史的了解、对于新闻的关心，在在都是可以帮助你对于人世间修学厌离想的所在。

譬如说，你光是想想看，才没有到100多年前，光是在华人的社会里面有绑小脚的制度、有太监的制度。你有没有看过那个绑小脚的纪录片？一个人她是经历着多么大的痛苦，让自己的脚完全地畸形，它要达到是什么？它为了要增加某一个男人他的个人的愉悦感，它为了要能够控制让女性的活动力是大大地降低的。然后在绑小脚这个过程里面，有没有想到它里面的思维、它里面的价值观是什么？它就是说这个女性她除了在家里面躺在床上，是作为一个生育的机器之外，她没有任何其他的价值。我们人世间有多少的活动是需要你能够走路，是要你身体健康，要你能够健走的。它可以把一个人身那么样关键的部分，等于是让它刻意地残废掉了，就是为了要达到一个个人的愉悦。

你想到太监这个制度的形成，那么多那么多的人他被阉割，所以能够让一个帝王得到那么肤浅的愉悦、得到方便。这些都只是小小的例子而已，你如果多留心地去看的话，这个世间有太多太多这样子的角度，有太多太多的快乐都是建立在其他的众生的痛苦上面，然后要付出非常残忍的代价的。

OK，所以这些就是今天所有要讲的一个简单的总结，就是原始佛法它对于天界它是尊崇的，它是推荐的。我们讲这个天界，特别地是有益于修行的，跟善、跟品德有关联的天界，而不是只是代表着stupid pleasure【愚痴的快乐】这样的天界，不是那个只是迷迷糊糊地在那个地方享福、享乐着的那样的一个天界。然后要出生到那样的那个天界，你可以透过特别地发心，你可以透过对于人世间做针对性的厌离想跟观照，来帮助自己在修行的道路上是去往越来越光明、越来越幸福的住所。

这个地方、这个部分是太重要了，一般的佛教界谈到的只是最终解脱的问题，它有的时候忽略掉了这个漫长的解脱道，这个道路上面你应该要怎么样照顾好你自己，你应该要怎么样确保说你能够享有越来越棒的快乐，然后这些快乐它有特别高的意义，因为这些快乐它会带来更高的快乐。OK，今天讲座就到这个地方，大家有没有任何的问题或心得？

（学生：老师您好，在我们修行的过程里面，好像我们有的时候需要去走出我们的舒适区，甚至特别地面对那些瘾头、苦难，在那里修行。那如果我们一直是向善的，那在这一方面的这个学习的机会是不是会比较少？）

佛陀他对于向善的那个标准，他差不多都是用负面的角度来解释，他不是用正面的角度来解释。所以举一个例子来讲，向善的意思就是让你的心不要被嗔忿所征服，不要被嗔忿所侵袭，这个叫做善。佛陀的善不会是讲说，你要向善你要一个月要捐多少钱，你要把你的这个薪水收入百分之多少捐出来去帮助人家。

佛陀他在讲慈悲的时候，他一般他的那个倾向他讲的是，如何离开敌意，如何能够做到起码你是不背负着敌意的。他不会跟你讲说你非要对人家好不可。所以你如果你是把善这样子理解的话，它是一个非常地务实、全然可以达到的、全然可以做得到的这样的一个目标。

（学生：比如说像我们现在比较初级的修行，定力没有那么好，所以就是依靠这种守护六根，这个环境很重要。就像老师说的那个怎么样断除瘾头，一个要戒烟、戒酒的人他是应该怎么做。但是我有一个疑问就是说，一个习惯的改变跟一个真正瘾头的那种断除，还是不一样。就是说，如果我们一直在一个更好更好的一个环境，是没有诱惑的环境，那我们怎么一直检视我们是不是真的已经断除了渴爱跟执着呢？）

你这个问题牵扯到另外一个也是很重要的一个议题，就是佛经里面所讲的一个观念叫“无益之苦当远离”，这是什么意思呢？一般的宗教家他们都有一个误会，他以为说你经历越多的苦难、你经历越多的考验，你的修行就会越好。当然，你如果你已经在经历了苦难，已经在经历了考验了，你不得不只能够用建设性的角度来面对这一些。

可是在你有选择能够避开这些苦难、避开这些挑战，你应该要知道避开它。我们人在解脱道上面的前进，他完全是可以在一个少事少务，完全是可以在一个天堂，在受用着一种高级的快乐、高级的幸福，在非常大的安舒的状况之中前进的。

佛法它所讲的那个解脱，它不是在盲目地锻炼你的意志而已，它不是要你去经历了世间的所有的每一种的挑战，你才能够对每一种的挑战能够看破、放下，是完全不需要这个样子的。佛陀他要我们克服的最终只有一个这个深细难见的这个刺、这个执着，它是跟我们的意志的发动完全纠缠在一起的，它跟我们的存在感是完全纠缠在一起的。然后我们人是可以在很舒适、很愉快，在健康、在无事、在过着这种平淡无奇的生活里面，很深度地去发掘这个东西，然后去根除掉这个东西。

所以一个聪明的人，他在有选择的前提之下，他应该要刻意地去营造出这样的环境来，要去避开没有必要的苦头，避开没有必要的考验。我以前我很喜欢跟大家讲这个故事，我应该讲了几次了。以前的一个研究生，一个女出家人，一个尼众，我一直想办法要让她能够用最不痛苦、最直接的方法完成她的学位，所以我还跟她讲说“你不要浪费时间去读梵文了，梵文对你的这个学业、对你钻研的这个部分是没有用处的。”但是她还是坚持要学，她那个时候理由就是说“我如果这一辈子不把梵文学好的话，那我下辈子还要学。”有很多大乘佛教徒他们的观念就是这样子，他把修行当作是无止境的福报的开展，他把这个修行当作是我要克服了世间的每一个考验、每一个关卡，我才能够成佛。

我们人没有那么多的时间，人世间有多少种的考验啊，算都算不清楚了。然后你如果你能够在那个相对平淡无奇的生活里面进步，那才是真正的幸福，那才是最有效率的修行的方法。

（学生：嗯，好。那请问，老师刚才有讲到说怎么样增加初果可以留在天界的机会，那反过来说，初果的圣人他要注意什么、要避免什么，才不会再回到人间？因为他本身是一个入流了，然后不退转了，那是要怎么样的情况他才会？）

就是小心翼翼地去看一看，譬如说我在睡觉的时候，那个梦境刚刚要生出来的时候，那一种人类的那个情境它有什么地方特别吸引我的？你去留意那个人世间特别吸引你的某一些情境，你刻意刻意地、一个一个地跟它绝缘，你刻意地一个一个地做到对那些情境都是超越的，心里面都是说“我对于这种程度的乐我是不屑的”，讲不客气的话就是这样子，“我是对于更高的幸福、更高的自由是有向往的，我要的还不只是这个样子。”

泰国的那个阿姜有的时候他半开玩笑，他说“你要过世、你要临终的时候，你看到那个天堂的境界出现了，你不要第一个天堂的境界出现了你就傻傻地就跟着人家跑了。你要懂得讨价还价，你要比较一下看还有没有更好的会出来。”就是有这样的这种心情，平常的时候那种坚定的对于这种人世间的过患看得很清楚，不愿意再继续待在这样的地方，对于那种更高的境界的向往。然后在修行上面更去留意小的地方，更去培养自己的德行，更去让自己的品德、心境都是跟光亮的、跟光明的是相应。

（学生：好的，谢谢老师。）

OK。

（学生：老师你好，我想请问一下，预流果他七返人天的时候，他知道他自己是预流果吗？）

这个在部派里面它是有不同的讲法。有少数的部派它是讲说有特别钝根的预流果他会不知道自己是预流果。大部分的部派的流传都是说他是不需要别人的提醒，他自己会发现到他的内心有非常巨大的改变。

预流果他是有好一些特征，尤其是在后代的论书里面流传出来的，包括就是说对于死亡没有害怕的感觉，包括就是说他很清楚地看到他的生命的那个流向是在往更解脱的方向在流向。他不是像一般的人的，好像浑浑噩噩地度日子，今天是随着业风往东，明天是随着业风往西，前进1步后退1.5步，初果的人他不会是这个样子的。

初果的人他会有一种顺浚于寂灭、流向于大海。他虽然说还偶尔会有让他停顿，偶尔会有让他失念的东西，可是他的那个基本的生命方向、基本的生命动力，跟愚痴无闻凡夫的基本生命动力是完全相反方向的。愚痴无闻的众生的动力它真的就是在无止境地在延伸着贪嗔痴。

（学生：他在转生的时候，一出生的时候他就会有老师所说的那这些特质吗？）

不一定，有的初果他是要好一会儿时间他才会重新全然地恢复起这样子的方向感，也就是说初果他是有可能短暂失念的，然后这个失念它是由不同的原因造成，其中的一个原因就是隔阴之谜，隔阴之谜它会让初果暂时地失念，但不会永久地失念。

（学生：那如果他们如果没有遇到佛法的话呢？）

一样，他不会失念。没有遇到佛法的话，他的心里会有一个直觉，他知道什么是出离、解脱，什么是出离开执着，什么是执着。这个是不需要透过佛法的语言，不需要透过佛法的世界观的框架来诠释的，他可以就算是在很不幸运的状况之下，到了一个全然没有佛法的一个境地、一个国度、一个世界，可是他的基本的那个趋向还是，心是越来越不认同境界的。然后这样子的这种体验不需要透过一个宗教观的一个诠释的方式，他可以是一种直觉上面的，他可以在直觉上面就知道执着是苦。就这样子而已，就这么简单，他甚至不是用执着这个字。

（学生：OK，那他还会犯戒吗？）

看是犯什么样的戒，这个在部派佛教它是有争论的，主流的讲法是说他基本的五戒他不会犯。但是我自己个人对于很多这种主流所认定的auto-doxy、这种所谓的正确说法，我都是存疑的。我认为关键不是在那个地方，是不是在于说那些具体的戒条他一定会犯或者一定不会犯，不是这样子的问题。但是最起码初果他对于道德、他对于品德、他对于这种内心的操守，跟凡夫是不一样的。譬如说他对于自己的动作、自己的行为他有高度的敏感。他深刻地看到了因果，他深刻地看到了心它因为无知、它因为不小心、因为放逸，一直在做出会让自己去到很危险的地方。他看到这样的这个冲动感，他心里面是有恐惧的，是有警醒的，“如见火坑”，经典的讲法是这个样子的。

（学生：好的好的，谢谢老师。）

好，那我们的讲座先到这个地方。我们待会到了整点之后我们再回来，也就是说差不多在45分钟之后我们会再回来，再进行平常每周正常的program。你可以利用这个时间做一点运动、经行、禅修、卧禅、休息等等的。好，待会再见。

## 2018.12.08【被忽略的禅那特质：相似解脱、模拟解脱、趋向解脱】

欢迎大家参加每个月的佛法的讨论，今天我想要跟大家谈的一个话题的题目叫做被忽略的禅那的特质。具体地来讲就是，禅那尤其是有两个特质它是被忽略的，一个是它作为一种所谓的模拟解脱，然后第二个就是它作为所谓的趋向解脱。

首先，很多的人都可能是在猜测或者是在讨论佛经里面讲的禅那，初禅、二禅、三禅、四禅它具体的内容是什么。然后因为受到现在的这个主流舆论的影响，所以大部分的人对于禅那的一个既定的观念就是，把它当做是一种高度宁定的这样的一个状态。

**幻灯片内容**

**主题：禅那被忽略的，大概也是最重要的两项特质**

1.趋向解脱（可解说为远离欲、灭爱的过程）所经验的信心、喜乐、平舍它们的稳定化

2.模拟解脱（熟悉圣者的受用和心境）

然后具体地来讲，尤其是像《清净道论》它所提到的，当心它能够全然地倾注于所谓的禅相，那么心它就会进入一个不起活动这样的一个状态。那继续着以前我们对于禅那的解说，这样子的观念实际上在原始经典里面是找不到依据的。

那虽然我们曾经这样子讲，但是很多的朋友还是对于禅那这个观念感觉到很模糊，所以今天我们就可以从这两个角度来解释它。第一个叫做趋向解脱。什么叫趋向解脱？就是当我们在进行着远离欲，这个欲望你可以把它广义地了解为是所有的欲、所有的执着，也可以把它狭义地了解为欲界的欲。也就是说，内心它抓取食物的某一种特定的方法，它是透过竞争、透过得失，它是依恋于这种由强大的饥渴感所产生出来的愉悦、舒适。

然后当你在脱离这样的状况，当你远离欲，当你正在消灭爱的这个过程里面，你所会经验到的，像是信心、像是喜乐、像是平舍，然后把这样的这个境界稳定化。所以也就是说，这个信心它不是只是飘忽而过的，这个喜乐它不是只是稍纵即逝的，它是一个透过正知正念的维持，所以人能够比较长时间地处在这样的状况。

然后禅那的另外一个特质，我们姑且把它叫做模拟解脱，《论典》的讲法是讲说相似解脱。这是什么意思呢？这边主要的意思就是指，它是一种帮助我们熟悉圣者他们内心的受用还有他们的心境。然后这两个禅那的特质我们待会再比较详细地讲。

**幻灯片内容**

**前提：解脱道以行为为立基**

原始佛法的解脱学，比较像是心理学的“以行为基础矫正瘾头”

如是，强调反制约的所有技巧

那首先在进入我们的主题之前，我们先做一点点前提的提醒，这个是我们以前经常提起到的，但是在这个地方再一次提醒大家。就是在原始佛法里面它的解脱学，它比较像是心理学里面的这个以行为基础来矫正瘾头。这个意思就是说，好比说现在在心理学里面临床治疗、临床应用上面那个最有用的、那个最大程度上是可靠的、能够产生效果的就是认知行为的治疗，就是也就是说透过认知的改变、透过行为的制约、强化或者是反制约、弱化，然后能够造成譬如说像是毒瘾这方面的瘾头它的减弱或者是全然地消灭。

那原始佛法它的解脱学在很多方面都比较像是这个，它比较不像是后代佛教里面所流传的这种所谓的圣知主义，我们待会会讲得更仔细一点。这个所谓的圣知主义就是它是透过一种对于实相、对宇宙的结构的了解，然后这个了解是你在认知这个层次上面转变，然后所开发出来的。

所以原始佛法它的解脱道它比较像是前者，它比较不像是后者。这也就是为什么说我们在阅读原始经典的时候，我们所看到的几乎是所有的修行的技巧，它都有心理学里面的行为基础、矫正瘾头的不同的角度。

像是它非常强调你所选择处在的环境，对一个禅修者来讲，你如果能够起码在合理的状况之下去调整你的社交，你经常接触的朋友他们言行会影响到你自己的，要特别去留意这个。那你要特别地去留意环境上面的因素，像是你有没有很刻意地去沾染那些很容易会触发瘾头、会强化瘾头、会强化你的饥渴感的那些触媒、那些catalyst【催化剂】。

佛经里面所教的这个解脱道它也非常强调对于内心的品质的分别：内在的念头哪一些是有用的，哪一些是没有用的；哪一些是建设性的，哪一些是没有建设性的。内在的这些活动，你对于它们的这个品质的比较精准的分别。然后对于环境、对于境界上面，这些不同的触境、境界它的不同的品质，你的分别。所以在这些角度上面来看，原始佛法的解脱学它都比较像是我们刚刚讲的，心理学里面它所讲这种cognitive behaviorism【认知行为主义】，这种认知行为，这种以行为作为立基的矫正瘾头的方法，而比较不像是大乘佛教里面所讲的，好像透过所谓的明心见性，像说透过对于宇宙实相的某一种神秘经验上面的接触，所产生的改变。

**幻灯片内容**

**从“行为伦理主义”演变到“圣知主义”**

书写经书，印度与大乘的“圣知主义”（gnosticism）

相对于原始佛法的“近事”、“亲近善知识”

然后这里面所牵扯到的历史背景是很复杂的，那因为我们在这个地方的演讲，我们尽量不去做太多的历史上面的阐述，但是起码有一点点的历史上面的一些常识，可能对于大家了解这方面观念上面的差异会有帮助的。

首先就是，在佛教跟印度教的历史上面，它曾经出现过一个非常剧烈的一个转折、一个分野岭。这个分野岭、这个转折大约是在公元世纪初，或者在这个之前的一百年，大约是这个时间。那在这个时间出现的一个剧烈改变，它跟人类、跟社会科技的进步是有关联的，就在这个时间刚好开始出现了，等于是历史的第一次书写经书这样的一个现象。

也就是说在这段时间之前，不管是佛教或者是印度教，它们对于宗教的文化的传承，它是透过口述、它是透过忆念，也就是说你把古代的经文，也就是修行的心法、修行的口诀背诵下来。然后这个口诀因为它的内容有的时候是过于简短，或者是过于玄秘，它是必须要透过老师的诠释，然后透过在僧团里面的生活，对于这些理论上面的实践，你才能够了解的。

所以古代的在公元世纪前的修行的文化，它主要是透过师承的传递、透过接近善知识、透过接近善士、透过在僧团里面的互动。然后你所学到的东西，它因为它牵扯到的是以行为为立基的这样的一个修行模式，所以这就使得你跟你的同修还有跟你的老师的互动更加地重要。因为在这个里面学习的它不是一个能够化约为一个简单的空性、无相等等的这样的教义的修行的方法，它牵扯到的是生活上面全方位的那种进退、讲话的语气、你讲话讨论的话题、你做事情的方式态度，等等的。

那因为随着经典它开始透过抄写的这个方式来流通，首先这个使得一般的社会、世俗，它不需要再透过近距离的在这种人本上面的互动来学习宗教的知识，它可以透过书本。然后再来，另外一个发生的事情就是，因为经书是被书写下来的，然后早期的经典它是口头传诵、它是记忆下来的，那个口头传诵、记忆下来的东西它是必须要经过整个团体的验证。所以大家如果曾经去过像一些南传佛教的国家，你如果看看他们是怎么样学习佛经，有很多地方学习佛经他们不是透过阅读的，就起码不是全然靠透过阅读的，它是透过团体一起念诵。然后有的时候那个老师他会让刚出家的沙弥集体念诵，然后在念诵的过程里面如果有出错的话，这个里面它可能有讹误、有背错的字，在现场的团体、老师、师长们他们会及时地纠正，然后在这样子的环境里面，佛经的传递是非常地严谨的。

这就是为什么我们阅读原始佛经会发现到，它经过几百年的时间，它的内容被更异的部分是微乎极微的。那大乘的佛经它就不是如此，大乘的佛经它是变动得非常的大的，而且它有不断新的经书被制造出来。然后这个也是跟书写经书的文化有关联，因为你能够自己书写东西，然后这样经过书写而流通的，这个过程它是不需要透过团体的验证，它是不需要透过一个僧团来指正说这个的确是āgama《阿含》，就是由以前流传到现在来的，它这个过程里面是没有人在纠正、没有人在检验说这个是不是的确是从古代的这个传承一脉相传这样传递下来的。

所以宗教的内容变得自由兴盛，它变成是几乎是所有一些超常经验的人，或者是所有有一些想象力的，或者是所有一些可能隐约中想要利用宗教、利用个人的魅力来获得像名闻利养等等的好处的，他们都可以透过书写经典自由发挥。

然后书写经典这样的这个科技的出现、这样的现象的出现，它也跟印度教跟佛教大乘里面新产生出来的一种教义是有关联的，这种教义我们姑且把它叫做圣知主义。这个圣知主义实际上原本它是，这个字Gnosticism，它是原本是基督教神秘教派里面一个词汇，但是我们姑且把它拿来应用到佛教跟印度教里面来，因为它有很多的现象、很多的特征，跟印度教跟大乘里面的那些现象是相通的、是类似的。

那这个圣知主义简单地来讲，把一个很复杂的一个事情用最简单的方式来叙述的话就是，修行在圣知主义它已经不再是一个以行为立基、以行为为主这样的一个修行方法，它是认知、你所认识的，你心目中、你心里面所觉知到的这个宇宙的本体它到底是什么，是跟这一方面有关联的。

然后因为这个圣知主义的关系，所以印度教和大乘开展到这个时候，它们都在这个时候开展出了“顿悟”的观念，顿悟就是忽然之间你开悟了。为什么佛教它会忽然之间冒出了这样一种“顿悟”的这种观念？原本的佛教它是没有这种顿悟的思想的，它也是跟圣知主义有关，它就是它透过你对于好像说所谓的实相的一个认知，或者是某一种你自认为是跟上帝有关的，或者宇宙本体有关的，或者是自我的本性、自我的心性有关的，这一方面的神秘经验，然后你对于这样的这个神秘经验的一种阐述。然后这种神秘经验有的时候是很激烈的，有的时候是跟某一种禅定的经验有关联，某一种是跟你特殊的对这个世间的认识有关联，所以这个叫做圣知主义。然后这个相对于原始佛法所讲的近侍、亲近善知识，这个都是不太一样的。

**幻灯片内容**

**从“行为伦理主义”演变到“圣知主义”**

“开悟”一词的滥觞；“bodhi菩提/觉”是以“警醒”为内容

甚至bodhi都是少见的

当然，在印度这个圣知主义它传到中国，到了汉传的佛教，它又得到了更进一步的推扬然后演变。所以在中国佛教里面大家经常听到“开悟”这个字，“开悟”这个字你如果你要去找它的梵文或者是巴利文，大概找不到的。佛经里面所讲的那个菩提bodhi这个字，它有的时候翻译叫“觉醒”，它这个“觉醒”到了汉传的佛教、到了中国的佛教，它变成了是一刹那之间、忽然的一种神秘主义。

可是实际上这个bodhi、这个菩提在原始经典里面，它是以警醒作为它主要的内容的。也就是说你所醒觉的，作为一个佛陀、作为一个阿罗汉他所醒觉的，不是说醒觉到了一个可以解释宇宙一切现象的这样的一个可以无限上纲的逻辑，然后它也不是一个特殊的一种神秘经验，它是以警醒作为内容。什么叫以警醒为内容？就是说它警醒到，我们会姑且这样讲以下的几个内容，一个是我们沉沦于轮回，还有我们的内在习惯性的执着，这些都已经是习以为常。因为习以为常所以你是不警觉的，然后你觉得这是安全的、这是你的家、这是自然而然的、这个是没有问题的。你对于这种轮转的这种状况、对于这种执着的这种状况，内心没有害怕，内心没有想要超越它的意志。

那所以佛陀他作为一个觉者，他并不是体会到人生、宇宙的最高真理，并不是这个样子。他作为觉者，是说他警醒到诸行的危险性，举例来讲，他警醒到不放逸。作为一个要改变你的习惯性、改变你的行为模式、要瓦解你的行为模式，它是一个至关紧要的一个东西，他所谓的菩提是这样子的。然后更何况呢，甚至连菩提这个字在原始佛经里面都是少见的，这个菩提这个字如果开始出现，也都是在比较晚期一点的《阿含》、比较晚期的《尼柯耶》里面的。像《中《阿含》》、《长《阿含》》，像《中部》、《长部》，这些属于在《阿含》、在《尼柯耶》里面更晚期的作品才开始出现这个bodhi，在更早期一点的原始经典里面，连这个bodhi它还都是不出现的。

**幻灯片内容**

**从“行为伦理主义”演变到“圣知主义”**

所以一个能够帮助我们理解禅那特质的就是我们刚刚所叙述的这两种对立的模式，一个叫“圣知主义”，然后另外一个我们姑且把它称为叫做“行为伦理主义”，然后佛陀的解脱道它比较像是“行为伦理主义”。

**幻灯片内容**

**圣知主义**

圣知主义...

极其强调的顿悟、认知转变

所谓“修来的就会坏，造作违背本真”

般若系统的浩瀚经典，无有一段落关于行为惯性的开发和舍弃

关于玄奘的小典故：对真常学说（如“明心见性”的教说）的弥漫感到不满

那在这个地方有一个小插曲，大家听过玄奘，这个八世纪中国唐代的时候有名的翻译师，但是大家很少人知道那个玄奘他为什么忽然之间他会想要到印度去取经。唐代的中国传进中国的佛经数量是非常庞大的，然后佛教的译学是非常地兴盛的，为什么玄奘他会忽然之间有那么大的这种决心要去印度？

有一个小典故，那就是当时的佛教到处弥漫着一种“真常”的学说，每个人都在讲着“怎么样明心见性，怎么样回归佛性，怎么样找到自己的本真”，都在讲类似这样的话。那个时候的唐代虽然有所谓的唯识学，我们大家都知道玄奘是后来中国的唯识法相宗的祖师，可是在玄奘还没有去印度之前，中国的唯识学主要是受到像真谛这一脉，Paramārtha这个译师的解说所影响的，然后佛教所流传的这个唯识学它充满了这种“真常唯心”的内容。

所以玄奘对于当时这个现象是非常不满意的，那个“真常唯心”它有一个共通的预设，就是我们有一个清净本然的这样的一个心，你回归了，或者你发现它了，一切都没有问题了。那这样这种说法，它跟，像是印度的圣知主义，然后也跟中国的玄学、跟中国的老庄的思想是有关联的，那它实际上跟佛陀的教法差不多是没有历史的关联的。如果说是有关联的话，那也是牵强附会，那个是后代的人把这两者联系上了、把它牵扯上了。

那所以玄奘后来他到了印度，传回中国的这个新派的唯识学，它基本上对于真常学说是批判的。它的那个内容就是：你如果你认为你的这种认知、你的这个觉性是清净的、是可靠的，那么就是因为你不够了解到你的动机的发生，这个动机它实际上已经是被无明所沾染了；然后就连这个觉知的这个现象，这个所谓的意识，我们经常讲的这个意识，唯识学新派讲“染识”，污染的染，那它的意思就是说，就连这个认知的这种动作，这种作为里外的分别，它这个里面已经有那个“慢”的色彩在里面了。当然，这个只是一个一个小插曲了。

我们看，中国佛教当时传出来的很多的观念受到这个圣知主义、受到这种明心见性或真常学说的影响，它有讲到说有修的就会坏，意思就是它这是一种像是禅宗它批评佛教打坐的方法、禅坐的方法，它认为说因为你打坐，这个是造作，这是一种刻意修来的，然后有修来的它就会败坏。它不知道说佛陀他所教的这个法本来就是要透过有为来契入无为的，所以他们用这样这个方式来批评禅那的方法。

如果有人曾经阅读过禅宗的像《传灯录》等等的，就会知道说禅宗里面，当然这个不是所有禅宗都是这个样子，但是很普遍地，禅宗里面的那个典籍它对于打坐、对于禅修这样的修行方法基本上是看不起的，因为它认为说这种造作的方法它是违背你的本真的。

然后你看大乘佛教里面跟圣知主义有关联的经典，好比说般若系统的经典。般若系统的经典数量是非常的浩瀚的，那个传出来的有所谓的八千诵的般若，甚至十万诵的般若。那个卷轶是特别地广大的，在这个里面，你差不多是没有办法找到有任何一个段落，它在教你具体上面禅修的问题，好比说怎么样调整你的姿势，怎么样克服你的盖障，它几乎没有任何一个段落它是有关于行为惯性它要如何开发、它要如何舍弃。

所以在这一点上面，般若系统这种圣知主义影响的经典它跟原始经典，起码在这一点上面它是有非常大的差异的。然后这也是为什么像当代有一些标榜是推扬原始佛法的老师们，他们透过般若系统来解释《阿含经》，这里面可能会有一些原则性的误会。

**幻灯片内容**

**行为伦理主义**

行为伦理主义所使用的词汇：

...正念、正知、正勤、择法、明辨分别、决意、断、伏断、截、舍弃、吐尽、摄护、远离、灭......

行为立基的修行；微细处改变惯性；行为模式瓦解，而不是神秘主义或认知改变

然后我们刚刚提起到说，原始佛教的解脱道它可以被形容为是一种行为伦理主义，我们怎么知道它是一种行为伦理主义呢？你光是看原始佛经里面它所经常使用的那些词汇，这些词汇它几乎都是圣知主义的反证。所以我们看一看像以下这个名单，佛经里面常常看到这些词汇，像是“正念、正知、正勤、择法、明辨、分别、决意、断（断除的断）、伏断（降伏的伏）、截（截断的截）、舍弃、吐尽、摄护（摄护六根、摄护根门）、远离、灭（灭它在很多地方它的意思就是某一种行为模式的瓦解，某一种在制造痛苦的行为模式它的瓦解，这个叫做灭）”。

然后你看看这些词汇，它都是跟行为伦理主义，跟我们刚刚所讲的心理学里面它们透过这种cognitive behaviorism【认知行为主义】来改变自己的惯性，都是有关联的。

我们举一个例子来讲，我们假设说你想要改变你焦虑的惯性，然后你有可能你今天你下了决心，你焦虑缓解没有一个小时，它马上又跑起来了，为什么呢？因为这个惯性太强，它根深蒂固。所以你如果你想要改变一个根深蒂固的惯性的话，你必须要有正念，你必须要念兹在兹，你必须要心里面不断忆持着你的方向、你的目标、你所使用的技巧，所以你能够几乎是无时不刻地在对于那个你想要改变的那个惯性、那个瘾头在做调整。

我们在心理学里面有从事过治疗经验的人都晓得，这种经过一段时间不断不断地纠正、不断不断地调整、不断不断回到这个主题来，它是有多么地重要。这个绝对不是说，譬如说你想要改变你的焦虑，这个绝对不是说因为你忽然之间你明白“空性”了，你的焦虑就会消失掉，或者是忽然之间你开悟到你的“本真”、你这种不分别的心它是多么地清净，你的焦虑感就会断掉，或者是你的毒瘾就会断掉。它没有办法是这个样子的，因为这种瘾头它是必须要在细微的反应上面你不断地去调整它。

然后同样，正知——你必须要知道你的动作，你必须要知道你的活动，你必须要知道你当前的反应的模式。而且要不断地知道，你不是只是敷衍地、短时间地知道，而是长时间地知道，所以你会能够看得到你的某一个习惯性它是怎么样地发动的，它是怎样被延续的，它怎么能够被舍弃。它需要正勤，它需要择法，因为能够有择法，所以你才知道什么是瘾头，什么是超越瘾头，什么是有好处的，什么是有坏处的，能够做这样的明辨分别。然后你能够决意，不管你要断的是什么样的瘾头，你必须要有这样的决心，你必须要知道为什么你要这样子断。

佛经里面讲到这种“断、伏断、截、舍弃、吐净”。这个吐净，它有讲到说这个好像是心里面有一个刺，这个刺它不断地在干扰着你，不断地在刺着你，然后你必须要想办法把所有的渣渣，这个鱼刺它所有的碎片，你通通都把它吐得干干净净的，所以你的肉里面不再有任何的这个杂物还留在里面会继续干扰你。

佛陀用这样这个方法、用这样的词汇、这个途径来形容，你要把对于轮回的习惯性的依恋，你要把对于这个五蕴的习惯性依恋，像是瘾头一样彻底地拔除。然后这个拔除的过程你必须要修学摄护，你必须要守护着，你是不能够放任，你是不能够随着你的惯性、随着你的意欲而生活。你必须要有纪律地让自己的身心的行为在一个框架里面，不断不断地接受这个框架它的纠正，透过这个框架它的监督。

你如果你没有这样子的话，你所做的决定，你随心所欲所做的决定，你认为是对你好的，实际上很有可能是对你不好的，很有可能那是你的强烈的惯性它在把自己合理化——那个想要赌博的那个心、想吸烟的那个心，你心里面会“啊，没有关系，这个都是清净的，我是无分别，实际上我没有那么执着，其实我想要断就断”，心里会有一百种的声音，当那个瘾头发作的时候你把这个瘾头合理化，这就为什么摄护那么样地重要。

然后你要修学远离。这个也跟圣知主义的修行是不一样，圣知主义的经典它大部分会跟你讲说“为什么要远离？远离是一种造作，你远离而断除掉烦恼，不是真的断除”，这种圣知主义的大乘经典它们会用这样的一种贬抑来形容远离。但它们不晓得说，实际上真的有断除掉瘾头经验的人就知道，你要在一个时间之内刻意地选择一个环境、刻意地去不让自己暴露在那个诱因的环境之中，那是多么地重要。

然后佛经里还有讲到灭，我们刚刚提起到的行为模式的瓦解。然后这些词汇，当然这个名单它不是一个exhausted【穷尽的】的名单，它不是所有的这方面的词汇我都包含在这里面，可这个已经很有代表性了，你如果留心地去看的话，原始经里面充满了这样的文字。

那同样地，你如果再以般若系统的经典作为一个反证、作为一个对比的话，你在般若系统里面的经典大概找不到任何一个类似像这样的词汇，因为般若经典它基本上是不在乎这种行为为立基、这种瘾头上面的改变的。般若经典它如果真的出现了正念、正知这样的词汇，它也在讲“正念、正知它也是空的，正勤是空的，灭也是空的，烦恼也是空的”等等等等，它是以这样这个角度来看。它不是教你怎么样使用正念、正知，它不是在技术的层面上面去阐述这些东西，它是以一种解析的方式来看待正念、正知。所以般若系统它可以讲到说“生死跟涅槃它是一如的，烦恼跟菩提它是一如的”。

然后佛陀他的行为伦理主义，他要你一开始的明辨分别，就是要那个戒毒的人、戒瘾头的人一开始就非常清楚，你知道说有毒瘾跟没有毒瘾它是有差别的，一个东西它是有坏处的，一个东西它是舍离掉那个坏处，你要对于这些价值观建立得非常清楚，要不然的话你会没有足够的贯彻力来达到你要达到的目标。

**幻灯片内容**

**看似圣知主义的词汇**

看似圣知主义的词汇...见法、无明、如实知见...

作何解？

我们刚刚讲到这些，可能有一些人会要提出一些反证来，他说原始佛经里面虽然有你刚刚所讲的那些行为为立基的词汇，可是也有看起来像是圣知主义的那种词汇，好比说像“见法”、像“无明”、像“如实知见”，难道这些词汇跟认知无关吗？跟圣知无关吗？

然后再一次地，这些词汇，像“见法、无明、如实知见”，它因为受到大乘的这个圣知主义，就后代的老师们他们隐约受到这种圣知主义的影响，所以他们在诠释这个见法、无明、如实知见等等的时候，往往都是以圣知主义的那样的一个角度、那样的立场来诠释，所以那样的诠释基本上都是跟原始经典里面的本意、跟它的意趣是脱节的。

**幻灯片内容**

**看似圣知主义的词汇**

“见法”、“如实知见”：不是见所谓宇宙本体，是见行为为基的“世间和苦的集灭”

“无明”：指的不是“不懂性空实相”等，指的是针对行为发动的“未受引导之冲动”

怎么讲呢？原始经典里面它所讲的见法、它所讲的如实知见，它这个“见”它不是看到所谓的宇宙的本体，它不是看到了一个你自认为的你的本来心、你的真实心，它不是看到一个你自认为宇宙实相的缘起性空。原始佛经里面讲的见法、如实知见，它指的是看到以行为基础的世间的集灭还有苦的集灭。

那什么叫世间的集灭？世间的集灭就是，你去看到你是透过什么样的动作在参与于一个境界，然后你在那个境界里面形成，然后你在那个境界里面败坏，然后在这个境界里面你有可以满足你的滋味，然后这个里面也有它的负担、也有它的过患。所以佛陀他所教的世间是这样， 佛陀所教的世间不是形而上、本体论的世间，佛陀所教的世间是行为为基础的，你那个动机产生了，你的爱欲因为没有消灭，所以这个动机产生的时候它会让心出现在某一个处所，它会以追逐某一种境界为乐、为它的意义感，它会以寄托在某一种状态、寄托于某一种活动当中作为它的意义感，它会以去攫取某一种滋味来作为它的自我的位格、自我的定义，这个叫世间的集灭。佛陀他所讲见法、他所讲如实知见看到的是这个，他看到的是苦的集灭，他看到的不是那些本体论上面所看到的东西。

然后同样地，无明这个字在后代的大乘或者是受到大乘影响的那些南传的老师、受到圣知主义影响的南传的老师，他们会跟你讲说“什么叫无明？无明就是不懂得性空、实相，不懂得空性”。可是我们在佛经里面，我们从来没有看到过佛陀用这样的方式来解释无明，佛陀他也会用不同的角色角度来解释无明，但是他都是以行为为立基的。

所以举一个例子来讲，佛陀的其中一种解释无明的方法就是，当你的心在接触境界的时候，它是没有透过佛法引导的警觉而接触境界，你的瘾头会发动，你会因为放任你的瘾头，所以你不知不觉地你就产生执着了，你不知不觉就产生苦了，这个是无明的意思。所以无明你可以把它解释为它是一种“未受引导之冲动”，你没有受过佛法的引导、没有受过这种警醒力、正知引导的一种冲动，它并不是因为你不懂得你的本来心、你的真实心、你的清净心，或者是不懂得性空，等等的，佛陀他从来不是关心那方面的圣知主义的问题的。

**幻灯片内容**

**看似圣知主义的词汇**

同样地，“有因有缘世间集”等的缘起教说，不能以圣知主义角度理解

缘起法不是单纯的“影响论”，更不是“性空论”

然后同样地，你如果看佛经里面它经常讲到缘起缘起，“有因有缘世间集，有因有缘世间灭，此生故彼生，此灭故彼灭”等等的。类似像这样这个缘起学说，几乎是现代的佛教徒，大概讲说99. 9%应该不是夸张的话啦，他们都是怎么解释这个呢？就是“这个就是在解释缘起性空”。

那实际上佛陀他所讲的缘起法绝对不是单纯的影响论的，他不是在解释说“宇宙它的结构是由很多的条件组合，所以它没有本体”，他并不是在讲述这方面的道理的。缘起法也是一样，你必须要透过行为伦理主义你才能够正确地了解它，佛陀关心的是你的心它是怎么发动，你的行为是怎么样发动，怎么样制造出痛苦来。所以他的缘起法非常具体地讲到，你如果你不如理作意的话，那么你的心就会容易被某一种偏狭的取角所吸引，然后亢奋感会产生、饥渴感会产生，然后你的心的惯性就情不自禁地贴附上境界。

**幻灯片内容**

**禅那与圣知主义**

禅那在《论典》中一般被当作圣知的基础

圣知主义自然是轻视禅那的（上座部所传的禅那为共外道、大乘对禅那的批贬）

然后现在开始讲关于禅那的部分。禅那它在《论典》里面，尤其是在《清净道论》里面，它也经常是从圣知主义这个角度来解释它。所以一般你读上座部、你读南传老师的解释或者《论典》的解释，禅那是什么？禅那它是一个可有可无的东西，它是一个你一旦有了这个基础之后，你就要用这个基础来修观，你在禅那当中修观，禅那它好像是提供给你一个显微镜，然后观就是透过这个显微镜你可以观察得到微生物。

所以禅那它是它被当作是一种纯粹的工具，然后你如果你有更好的工具的话，那禅那是可有可无的。所以《清净道论》或者是当代像马哈希等等的老师，他们的讲法就是你完全是可以修学所谓的纯慧道、干慧道，那个suddha-vipassnā-magga，意思就是说你只需要不断地在日常生活中观察三法印，你这样就能够全然地解脱。

佛经不是这样子讲的，佛经里面佛陀他在还没有证得阿罗汉、没有断除烦恼之前，他还是作为一个所谓的菩萨的时候，他遇到困顿，他实验了很多方法走不出来，那最后帮助他走出来的就是禅那。然后佛经里面处处，应该不夸张，应该有数百部经典，它里面讲到说禅那就是通达到涅槃的道路。

然后圣知主义它自然而然是轻视禅那的，所以上座部佛教、南传佛教里面它们流传的就是禅那、禅定它是一种共外道的修行，也就是说它是佛教跟外道所共同有的。然后大乘对于禅那的批贬那就更多了，有很多很多这些方面，我们不必要浪费很多时间在这个地方。

**幻灯片内容**

**禅那与行为伦理主义**

经典中，禅那被形容为一种“心解脱”citto-vimutti

作为“心解脱”，禅那既是报酬也是模拟锻炼，既是修行的因也是修行的果

然后经典当中、在原始经典里面，禅那它被形容为一种心解脱，它是这种cetovimutti。佛经里面它这个心解脱这个字很有意思，有的时候它讲的是彻底的解脱的状态，心它完全脱离开所有会逼迫它的瘾头，所有那种它会抓取的瘾头，心解脱可以指的是那样的状态。

然后同时心解脱也可以是指任何一个程度脱离开那种执着、正在趋向脱离开那个执着的那个过程，也被称为叫心解脱。所以举一个例子来讲，如果你眼前你发现到你的内心是有欲贪的，你被欲贪盖所缠缚，然后透过努力之后，你暂时挣脱开欲贪盖，或者是你正在挣脱中，你正在让欲贪盖减缓当中，这在佛经里面也被称为叫心解脱。

所以佛经里面它把很多不同种现象都形容为心解脱，像是慈悲，它是一种从敌意、从嗔忿心而解脱出来的状态，所以慈悲它也是一种心解脱。初禅它也是一种心解脱，初禅它是脱离开欲、恶不善法的心解脱，二禅是脱离开寻伺的心解脱。依此类推，任何一个程度在松脱开那个之前你放不开的那个瘾头，它都被形容为cetovimutti。

然后它作为心解脱，禅那它既是修行的报酬，它也是模拟的锻炼，它既是修行的因，它也是修行的果。这个是什么意思呢？我们可以从下面的一些地方来看。

**幻灯片内容**

**禅那的出世间特质**

《法句经276》：“行道者，入于禅那，脱离魔的系缚。”

《如是语经34》：“娴熟于念住，入于禅那，热勤、关注、不放逸，截断令人出生和衰老的结使，于自身当处触无上自觉。”

首先，我们在之前的讨论我们有让大家看到很多经文，这个经文都提起到，禅那它是有出世间的特质的，佛经里面到处都是这样讲的。所以当今南传佛教的国家、南传佛教的团体里面，它那么样地流传讲说“禅那它就是一种世间法、它是共外道”等等这样的讲法，这个都是差不多就是因为只读《论典》的人才会有的结论的，经典里面它绝对不是这样子讲的。

好比说像《法句经276》它讲到“行道者，入于禅那，脱离魔的系缚。”《如是语经34》它讲到“娴熟于念住，入于禅那，热勤、关注、不放逸，截断令人出生和衰老的结使，于自身当处触无上自觉。”

**幻灯片内容**

**禅那的出世间特质**

《中部98》：“横渡到彼岸，住于禅那的行者，不可动摇、脱离困惑者，由不执着而证涅槃，我说这样的人是[真]婆罗门。”

《相应部9.11》：“忆念于大师、法、僧团、和自己的戒行品德后，你将升起欣悦、喜、安乐、脱疑。然后，充溢润泽于欣悦，你将断除苦[本]。”

然后还有之前我们给大家看到，很多的经典它都有讲到这种禅那的出世间特质，《中部98经》，这个可能之前是没有让大家读过的经典，它说“横渡到彼岸，住于禅那的行者，不可动摇、脱离困惑者，由不执着而证涅槃，我说这样的人是[真]婆罗门。”《相应部9.11经》它讲到“忆念于大师、法、僧团、和自己的戒行品德后，你将升起欣悦、喜、安乐、脱疑。然后，充溢润泽于欣悦，你将断除苦[本]。”

这个经很有意思，如果阅读这个经典觉得有点陌生的人，什么叫“忆念大师、法、僧团和自己的戒行品德”？我们之前我们有讲到所谓的忆念法门，传统的讲法有六种忆念：佛、法、僧、戒、施、天。可是不同的经典它的这个项目有点不太一样，这边它所讲的是佛、法、僧、戒这四种忆念，大师指的就是佛，法、僧团和自己的戒行品德，戒行品德就是戒，对佛、法、僧、戒的忆念，然后因为透过这样的忆念，所以内心产生出欣悦、喜，然后体验到安乐，然后脱离开疑惑，然后最后就能够充溢润泽于欣悦。

请注意，那个“充溢润泽于欣悦”它是进入禅那的同义词，佛经里面这样的这个表达它是跟禅那是一样的意思，进入禅那就是充溢润泽于欣悦，或者充溢润泽于乐，或者是充溢润泽于平舍，等等的，当你的心是充溢润泽于什么什么一个好的一个禅支，你就是进入禅那。

然后这个经典另外很有意思的地方，你是怎么样进入禅那？你可以是透过忆念，然后这里的忆念不是后代里面讲的“念佛、念咒语、观想符号”等等的，它这边是跟具体的内容有关联，它是跟启发你的某一方面的情感、你的决心、你的方向感有关联，它是跟你的价值观有关联的。

然后它这边要进入禅那，它不是透过你的心锁在一个小点上、盯在你的鼻端，它是透过欣悦、喜、安乐，然后脱离开了那种狐疑的状态而进入的。

然后进入之后你将断除苦本，意思就是说你能够证得修行的最高的境界。很有意思，它这里面它是没有在教你说你另外再修观，它就是你修禅那你就会断除苦本。有数百部的经典有类似这样的内容，就是禅那它是出世间的工具。那当然，这个关系到你要怎么样解释禅那，如果你把禅那解释得像是《清净道论》那个样子的话，那当然那个大概是不具备出世间的特质的。

**幻灯片内容**

**禅那的出世间特质**

《相应部2.7》：“具广慧者，在障碍缠缚中，确实发现了逃生口”（逃生的机会窗；菩提比丘和庄春江译作“space/空间”）。

“觉了禅那的佛陀，收摄远离...”“即使在障碍缠缚中，发现了可证得涅槃的方法：建立正念者，即是善得正定者。”

然后呢，我刚刚我曾经跟大家提起过，很广义地来讲，禅那它是一个正在断除欲爱的过程。那有很多的同修，尤其是初学禅修的人，他对于禅那有这种一板一眼、很机械化的认识，他认为初禅一定一定是要具备哪一些所谓的symptoms，所谓的征状，然后在那边猜测、在那边判定“我有没有？我这个是第几禅？别人有没有？别人那是第几禅？”

那为什么我几乎是从来不会跟别人讲我自己或者是别人那是哪一个禅？为什么不这样子讲？为什么我所讲的通通都是“好，你现在你所修学的这种禅那，它欠缺的是哪一种品质？你需要做什么样的调整？你要怎么样地利用它？”原因是因为我所了解的禅那它是很广义的，正在断除欲爱的过程，它不需要是一个一定具备了哪一些好像心理治疗室里面那个MLA【标准化论文】手册里面的那些征状，你要打勾勾七个，这样才表示说你有什么什么征状，禅那的认定应该不是这个样子的。

我为什么讲说禅那它是“正在断除欲爱”的过程呢？其实很多经典都有类似这样的内容的。举一个例子来讲，《相应部48.9-10经》，它这里面讲到“什么是定根？”意思就是什么是禅定的根本，“比丘们！圣弟子以弃舍为所缘，得定、得心一境性（citto-ekaggatā）。比丘们！这被称为定根。”

这个经典是什么意思？它说那个禅定的根本是什么，它必须要以什么为所缘，意思就是说你专注的是什么，你专注在什么东西上面这个叫定根。经典里面它从来不是跟你讲说你专注在禅相上面、你专注在你的肚脐上面、你专注在你的丹田上面、你专注在佛号上面，它完全不是这样子讲的。经典里面它所讲的，你专注的是，譬如说像是四念住这些活动的技巧上面。

再来，总结，就像这部经典里面它所讲的，你是以弃舍作为你的所缘。什么是弃舍？弃舍就是脱离开执着、放下执着，就断除欲爱。当你内心是专注于破除你的执着，然后把这样子的过程正式化、稳定化，这个就是禅那，最原始的意义是这个样子的。

然后《长部29经》，它里面有清楚地跟我们讲到，禅那这个过程它就是导向厌离、导向离欲、导向灭，导向止息、导向正觉、导向涅槃，它就是这样的一个过程。

《相应部2.7经》有以下这样的经文，它说“具广慧者，”意思就是说具有很大的智慧的人，“在障碍缠缚中，确实发现了逃生口”。这个障碍缠缚中、这个confining space，这个一般就是被认为我们人的心在欲爱纠缠里面，然后心甘情愿地进入在家生活。所谓的在家生活就是以囤积为乐，以这种人伦、以人与人之间的连接、纠缠在一起为快乐、为你的生命的意义感。

然后一个禅修者或者是具有智慧的人，他觉得这个是一种障碍、这是一种缠缚、这是一种纠结，然后在寻找着一个逃生口。菩提比丘他把这个逃生口akasha翻译叫space，我觉得这个是太literal的翻译了，实际上它不是空间的意思，你如果在这个地方讲发现了空间，这个一般人读起来是不知道意思是什么的。它实际上意思就是逃生口，你在世间的这个状况当中在寻找哪一条路可以走，有什么可以出得来的方法。那个出得来的那个逃生口就是什么？就是禅那。

所以这个经典继续讲说“觉了禅那的佛陀，收摄远离..即使在障碍缠缚中，发现了可证得涅槃的方法：建立正念者，即是善得正定者。”意思就是佛陀他在障碍缠缚之中他发现了可以证得涅槃的方法，那个方法是什么？就是禅那。

然后这里面再具体一点讲，你要怎么获得禅那？你要建立正念。那这个跟当代的南传佛教、上座部、还有《论典》、还有大乘佛教讲的，几乎都是不一样的。现在的南传佛教它告诉我们说“你先得定，然后由定发慧，由定来修观”，佛经里面它是“你要以四念住为你的出发点，当你的心能够全然立基于四念住，那个就是得到正定”。

所以你的定力不是在于你的心能够多么地不动摇地锁在一个小点上面，禅那的那个定的意思是指说，你能够心无旁骛地建立在正念里面，心无旁骛地在为你当前这个目标努力着。然后你这个目标是什么呢？就是，再一次地，正在脱离开执着或者爱欲。

**幻灯片内容**

**禅那是模拟解脱**

增支部一系列的经9.43-61

四种禅那被形容为“慧解脱”（9.44）“俱分/足解脱”（9.45）“直接可见的法”（9.46）“直接可见的涅槃”（9.47）“涅槃”（9.48）“般涅槃”（9.49）“部分涅槃”（9.50）“当生涅槃”（9.5）“不死”（9.54）“灭”（9.60）

然后我刚刚有提起到禅那它是一种模拟解脱，为什么讲说它是一种模拟解脱？我们刚刚我们提起到说，原始佛法的解脱道它比较像是一个在透过行为为立基，然后要转变瘾头，它不是一种圣知主义。那你要转变你的瘾头，你必须要采取什么样的方法？英文讲说“Fake it till you make it.【假装你行，直到你真的行】”

这个是什么意思？就是你开始在学演讲，公开的场合对一群人讲话，一开始的时候非常地紧张，一开始的时候非常没有自信心，那你该怎么办？你必须要一开始的时候起码表现得有信心。你虽然不是真的有信心，可是你在公众的那个场合，你上了那个讲台的时候，你是面带微笑的，你的表情是祥和的、是稳定的。虽然你内心可能是紧张的，但是你在模拟着不紧张，然后你不断不断地模拟着这个不紧张，久而久之你真的变地不紧张了。

心理学里面它有讲到一个很有意思的一个状况，它们说有忧郁症的人他们不喜欢笑，可是愿意笑的人，我们在笑的那个当下，我们的脑筋会释放出，譬如说像多巴胺、那种dopamine，类似像这样的这种chemical【化学物质】，让你感觉到更舒服。所以你在笑的时候，那个笑的本身又会让你感觉更舒服，你如果你不愿意笑的时候，你有可能身心变得更加地苦哈哈，更加没有滋润。

那该怎么办？如果有忧郁症的人他不肯笑，他该怎么办？Fake it till you make it【假装你行，直到你真的行】，意思就是那你就先假装笑。以前有遇到过其中在帮助的一个忧郁症的一个学生，我就跟他讲说首先你先学会你怎么样把你的表情放松，然后面带微笑。他马上就跟我反应，他马上就跟我抗议，他说“这样好假啊！这样子好造作啊！我就是笑不出来，你要我笑！”我说你就先试着笑，我没有让你一直一直笑，但是你接下来要静坐的这一个小时的时间，脸上带着笑容，模拟微笑。然后他静坐完之后，他就很困惑地跟我讲“诶，奇怪哎，我好像真的感觉更舒服了！”所以这个就是模拟解脱的原理是这个样子。

我们在修行，它是在建立起一种行为模式、在瓦解某一些行为模式，所以模拟是重要的，不要以为说它是造作。你如果认为说是造作的你就不修，那我可以跟你讲说你没有可以修的，所有的动作都是造作，所有的动作都是有为法。

然后佛陀他从来不会讲说“因为那是造作，所以它是不好的”。佛陀他会讲说“这种造作它能不能导向解脱，所以我知道它是不是好的，这种造错它有没有坏处，这种造作它的品质是怎么样”，他是以这样的这个角度来判定。他不是讲说“这个是造作法，它不是本真，它不是清净佛性流露的，它就不好”，这不是佛陀他判定修行技巧的方法的。

好，我们刚刚我们讲到说禅那它是一种模拟解脱，《增支部》有一系列的经典，《增支部9.43经》一直到《增支部9.61经》，很有意思地，这些经典它在讲四种禅那，就初禅、二禅乃至到四禅。《增支部9.44经》讲说四种禅那是什么？它是慧解脱。很有意思哦，慧解脱这个字在部派佛教里它有不同的意思啦，但是你想想看，一般南传他们把禅那跟毗钵舍那的这个智慧，他是把它当做是对立的，把它当做是有点是相反的。可是在《增支部9.44经》，它被形容为它就是慧解脱。

《增支部9.45经》把它形容为它是俱分解脱，或者叫俱足解脱，它是完整的，它不是只是透过智慧的。《增支部9.46经》形容禅那为直接可见的法。《增支部9.47经》形容说这个是直接可见的涅槃，禅那是直接可见的涅槃，很有意思吧。《增支部9.48经》直接就讲禅那就是涅槃。《增支部9.49经》直接就讲禅那是般涅盘。《增支部9.50经》直接讲禅那是部分涅槃。《增支部9.51经》讲禅那是当生涅盘。《增支部9.54经》讲禅那是不死。《增支部9.60经》讲禅那是灭。

所以从这些经典里面你可以得到的一个印象就是，禅那跟解脱它的那个界限是模糊的，禅那它全然是有出世间的特质、有出世间的性格，起码你可以把禅那当做是“正在导向出世间”。

**幻灯片内容**

**禅那是模拟解脱**

《经集1.3》：“舍弃觉知的障碍，去除所有心垢。爱染已断，如犀牛独行。舍断苦，舍断乐，喜悦与忧已于早前灭没，进而住于不苦不乐的平舍...”

然后我们再看这个《经集1.3经》，也有一段很有意思的经文，它讲到“舍弃觉知的障碍，去除所有心垢。爱染已断，如犀牛独行。舍断苦，舍断乐，喜悦与忧已于早前灭没，进而住于不苦不乐的平舍...”这段经文为什么有意思？首先，这段经文形容的是阿罗汉的境界，或者起码它是三果圣人的境界，爱染已断。而且《经集》这部经跟它的前后好几部经讲的都是阿罗汉的心境，讲的都是阿罗汉的解脱经验。

可是呢，这段经文里面，你看看它最后这一段，我划线的这一段，从“舍断苦，舍断乐，喜悦与忧已于早前灭没，进而住于不苦不乐的平舍...”，请问一下，有没有人觉得这个经文很熟悉的？有没有在其他地方看到过的？如果你有在其他地方看到过类似的经文的话，那个是不令人讶异的。为什么？因为这段经文在很多的《阿含》、很多的《尼柯耶》里面，它是拿来形容第四禅的。

第四禅是什么？它就是舍断苦，舍断乐，喜悦与忧已于早前灭没，指的就是说它是在三禅、在二禅、在初禅，喜悦跟忧就已经消灭掉了，然后你进而住于不苦不乐的平舍。你在初禅、二禅、三禅，你是还有乐的，好大一个程度苦没有了。然后你到了四禅之后，是连乐、你对于那个乐的依附都消失掉，你进入的是平舍，你让平舍变成你主要的资源，不再是以乐或者喜作为你主要的资源。

这个意思是什么？为什么这段经文那么样地令人讶异？它同时形容阿罗汉的境界或者一个解脱者的境界，同时它也是解说第四禅的经验。然后尤其是早中之早的经典，你看到很多类似的经文，它那个禅那里面的那个境界，后来它拿来形容禅那的那个段落，它是拿来解说一个断除烦恼的一个圣者他的心境的。所以再一次，这都在说明禅那它具体的内容它跟解脱者完全解脱的那个内容，它那个界限是模糊的，起码我们可以讲说禅那它是一种模拟解脱。

**幻灯片内容**

**禅那是模拟解脱，也是当下的报酬**

《经集2.03》&《法句经205》：“品尝着远离和寂静，脱离恶及忧，浸悦润泽于法的喜味。”

然后经集《经集2.03经》、《法句经205》它也讲到“品尝着远离和寂静，脱离恶及忧，浸悦润泽于法的喜味。”它这个“远离和寂静，脱离恶及忧”，这个在其他的经典里面都是跟禅那是有关联的，禅那它是被形容为远离乐、寂静乐，它是脱离开欲、恶不善法，它是脱离世间贪忧。所以这个“远离和寂静，脱离恶及忧”，它在其他的比较晚期一点的经典讲都是禅那的境界，可是在早中之早的经典里面，它同样是形容解脱者的心境。

**幻灯片内容**

**总结**

总结禅那

它是禅修的：

* 工具
* 概况、通称（“jayanete”）
* 稳定化、纯熟
* 正在朝向离欲、灭的状态（可能有信心、喜、乐、平舍、不动摇等等）
* 模拟解脱
* 报酬、现法乐住（可能有信心、喜、乐、平舍、不动摇等等，作为续航动机）

所以我们这里面来做一个总结，所以禅那它到底是什么？佛经里面讲初禅、二禅、三禅、四禅，它讲这个jhāna，它当然一方面它是可以扮演着工具的角色，它是一个修行的工具，所以你把它讲为是禅修的工具，这是无可厚非的。然后另外它也是禅修的概括、统称，佛陀他在过世之前、他在入灭之前，他提醒弟子“禅修，不要后悔，住于不放逸。”他用的那个词汇、那个jhāyati，他就是叫他的弟子去修禅那。而且在经典里很多的地方，“好好地去修行”它们所用的那个expression、那个表达的方式就是修禅那。

所以禅那它可以是禅修的通称，然后它也是禅修的稳定化跟纯熟。当你对于，好比说十六胜行的某一个技巧变得高度地稳定化，当你融入在其中的时候，你是不受五盖的干扰的，你对于它们的运用是炉火纯青的，那可以被称为是禅那。

然后再来，就是回到我们今天的主题，禅那还可以是什么？禅那它是正在朝向离欲、正在朝向灭的状态。然后在这个过程当中，在你朝向着离欲这个过程当中，你有可能信心会产生，可能会经验到不同程度的喜、乐、平、舍、不动摇等等的这些好的状况。七觉支里面的每一个状况它都有可能会产生趋向、稳定、茁壮，那个就是禅那。然后最后禅那它也可以是模拟解脱，Fake it till you make it【假装你行，直到你真的行】，不断地让你的心去接触那一种越来越少染着的状态。

然后这种模拟解读它可以是很多不同角度的，你是可以模拟圣者他在面对境界的时候的平舍，你可以模拟的是圣者他在经验着人世间的那种冷啊、热啊、人家的说闲话，类似这种不可避免的痛苦，你能够更加地堪忍等等的，所以我们把它形容为模拟解脱。

然后禅那当然它也是一种报酬，它是一种现法乐住，在当下你可以有信心、喜乐、平舍、不动摇等等的这些作为你的资源、作为你续航的动机。在当下你已经是一个程度在参与解脱了，这就为什么禅那它被形容为相似解脱、叫做部分的解脱。

OK，好，所以今天的演讲的话题就是到此为止。我们差不多用20分钟的时间，如果大家有任何的对于刚刚所讲的这个话题有问题或者心得，欢迎这个时候提出来。

（学生：老师您好，非常充满法喜，很受用。我的问题是，如果说修行这个禅那它是一个行为伦理主义，那它应该是一个渐进的过程，那我们怎么会知道那个不可逆的界定在哪里？因为受因缘制约的时候，你主观上要认定那个瘾头的清除是非常困难的，你如何确定？就好像有抽烟的人，他即使戒烟了，他以后还是可能再重新犯烟瘾。）

对，所以佛经里面有例子就是阿罗汉他还不确定，舍利弗他也不确定。所以他怎么确定？他到村落里面去乞食的时候，他发现到他接触到的境界完全不能动摇他的心，没有任何一个场合[能动摇他的心]。以前他必须是透过远离、透过脱离开那样的那个环境来修行，可是到后来他故意在很短暂的场合，他去曝露在那个会看到年轻漂亮的布施者[的环境]，然后心里面是一点点的波浪都没有的。

你有瘾头的人你可以做到说“好，我眼前不要吸烟”，可是你如果很诚实地观察的话，你可能你会发现到说，你闻到那个香烟味道或者是你进入到麻将房的时候，心痒难搔、心里面是有波动的。所以你如果你能够看到说是一点点波动都没有，你就知道说你内心跟这一种因缘的连接已经完全断除了，一点点都不相应，一点点的影响力都没有。

就好像说有人如果要跟你讲说“XXX，我们一起去打吗啡”或者“我们一起去喝威士忌酒”，你是一点点兴趣都没有，心里面一点的回荡、一点的回应都没有的。然后当然，这种转变瘾头这只是一个比喻而已，你要出离生死，你要断除你的所有的烦恼，它是跟断除世间的瘾头、世间的行为模式还是有一点不一样，还是有一些地方是不一样的。

它有一些根本性的转变，那些根本性的转变就是包括说，它会全方位地影响你，所以你断的不是只是烟瘾而已，你断的是那种像是在时空之中流浪的感觉、被逼迫的感觉、内心一直被火烧的感觉、一直会对不同的境界有匮乏。你断的不是只是说我以后我对于这一种食物、这一种毒品我的那种冲击没有了，你是发现到所有内心会冲向境界那个冲击的动作都没有，所以你知道说这个在本质上面跟其他的瘾头是不一样的，然后你在这一方面你是自由的，你是安全的。

（学生：老师这样讲，在那个彻底的解脱上面应该是可以理解。可是如果是在一个，比如说初果它是一个不退转的一个界限，那在这种趋近的过程，因为它其实不是一个完全的解脱，所以似乎是很难界定在哪里的，因为它就是一个过程，就是你怎么样找到那个不退转的那个点？）

OK，这个话题可以讲很多了，我在想应该要从什么样的角度来讲。这个初果，首先它这个定位在部派佛教是最多争议的，甚至初果它算不算是一个果位，在部派佛教是一个争议的，然后在佛经里面它内容起码是模糊的。

现在这个时间是不够了，然后这样这个场合讨论这一种很大争议性的这个话题可能也不是适合的。那简单地来讲就是说，起码三果跟四果在佛经里面是毫无疑虑的，它是非常确立的，它是不会退转的，它的现象是非常明显的。初果的细节这个问题如果你感兴趣，以后我们私底下再谈好了。

（学生：好，谢谢老师。）

OK，好。

（学生：老师好！其实有一个问题跟老师请教和探讨，因为我发现这个问题比较严重。我是从2016年6月份开始跟老师学佛法的，基本上老师的所有的文字开示、所有的文章，我能看到的基本上都看过三遍以上，包括佛经我也看过三遍以上，也花了很大的一个时间投入禅修。

那么根据我对老师的了解，应该是这样的一个思路，就是说老师针对我们绝大多数在家的初学者提出了一个善巧的一个禅修方法，就是说透过来教我们禅修，那目的是让我们对这个禅修感兴趣，学会禅修方法，容易上手。另外在这个引导的过程中能树立正见，树立一个很好的正确的正见，这是老师的一个本意。

但是学佛法的核心就是在四念住上保持一个念兹在兹的觉知，那么前面思维是有用的，但并不意味着所有的禅修过程中必须要思维，你最终的导向就是要趋向于动作越来越少，越来越少量的思维，或者不用思维，这个是主要关键的地方。

现在我发现咱们这个微信群里面很大部分的同修就存在这个片面的，我认为他可能是误解了老师的教法，他就认为整个禅修必须要有思维，甚至有同修是他已经心定下来了，已经入定了，还要再出来再去思维，那这个很严重了。）

OK，首先，刚刚你所提起到的核心的讨论等等，就很抱歉，我是从来对这方面不熟悉的，我很多年来我都没有再参与网络上面论坛的讨论，然后也没有主动地去阅读这方面的资料，所以我也不知道大家讨论的具体的内容是什么。首先就是先在这一点上面做一点澄清。

然后再来就是思维的这个问题，这个必须要从两个角度来看。一个角度就是，很高明的禅修的方法，它思维可以是少的，甚至是没有的，但是它的方向感很清楚，它的动作还是很明确地在执行着，这个是二禅以上的境界是这个样子的。佛陀他讲的这个禅那为什么节节地升高？一个角度是因为你越高的禅那，你在执行四念住的方式上面，它是更加地精粹的、更加地直接的，这是一点。

然后可是在另外一方面，佛经里面也有很多，尤其是讲到关于初禅方面的禅修，他甚至是在听闻佛法的时候、他在思维着佛法的时候，心里面产生很大的喜悦、产生很大的信心，然后他很全面地让这样的信心、让这样的喜悦支撑着自己、稳定着自己的方向感还有接下来的动作的执行，那也是修行的一种。

就是说修行它并不是一定都是在不思维的状况里面的，佛经里面它是有讲到说，可以依着初禅的力量来达到解脱。关键并不是在于你有没有思维，关键是在于说你不管你有没有思维，你的心有没有是导向宁静，有没有导向离欲，有没有导向灭，这个是关键，有的人他是可以透过思维的这个方式来达到这些目标。

当然，不容易，因为你有思维你障碍就会多，你有思维的话，尤其是不熟练这样的技巧的人，他没有正念很高度地发展的话，初禅跟五盖的距离很近，所以你很容易你是，可能是有两分钟的时间是清明的，可是接下来马上你的思维又变成这种胡思乱想的，或者是你的这个思维是跟这种与法无益的、与这个梵行不饶益的这一方面的戏论连接上关系了。

佛经里面实际上大部分那个证得初果的案例，或者是那些初果他在修行的案例，他的那个禅修的内容很多是跟思维是有关的，尤其是在家人，因为可想而知，在家人他的环境的复杂让他不容易由进入到比较深、比较宁定的状态。但是我们不应该把这样的门关闭起来，就让一般的人还能够有这样的门进入。只是在进入这个门的时候，你在善用这样的技巧的人你必须要不断地被提醒，你要提醒你自己：什么样的思维它是符合佛法的。然后你能不能够同时去警觉到，就连思维它也是一种动作，所以你的整个身心它是趋向于越来越宁定的。

你的修行的进步，基本上你是在观察着你的动作的因果，你在观察“我能不能够用更少的力气达到更大的效果”。所以一个禅修在用功的人，他很容易能够从初禅再提升，提升到二禅、三禅、四禅，他很容易能够这个样子。二禅、三禅、四禅他要从初禅提升起来并不是那么困难的，大概最困难的是去经历禅那、去经历初禅。简单地回答是这个样子啦。

（学生：但一旦你心平静了，你出定以后再去思维，那就不对了。）

对，那个是误会了。

（学生：对，这是很大的一个误解，因为思维是很大的一个造作，很苦的这个东西。还没达到初禅的同修可能体会不到，如果你禅修经验很丰富的时候你会发现，这个思维是很辛苦的一件事，非常辛苦。）

而且这个里面它的那个次第有一点搞错了，它这个隐隐约还是受到上座部佛教这种影响，以为说你入定的时候就是什么都不想，出了定之后才开始要做正式的功夫，其实不是的，正式的功夫、真正的功夫都是在禅那里面执行的。然后也不用说脱离开禅那来做思维，如果真的要思维的话，最理想的思维是在禅那当中思维。

（学生：对，禅那那个思维是很简单的，非常直接的，很简单的、直接性的一个思维，一看到就知道这是怎么回事，这是无常的，就知道了。）

然后你的思维因为有正念在引导着，所以它的内容一直都是跟法相应的，一直都是在行为这个层次上，它的思维就不是哲学上面，在那边分析啊、想事情啊，等等等等。理想中的思维，你看佛经里面佛陀教的那种思维、禅思的那个方法，它内容是不复杂的，它内容没有复杂的思辨，没有高深的哲理。它主要就是一种导向，它就是一种怎么样脱离开执着，你提醒你，比如说“五蕴是有危险的，五蕴它是动荡不安的”，一个这样基本的一个框架。

（学生：对，我们问题是出在哪里？我们一看佛经，尤其很多朋友看《阿含经》，看了“专注思维”，这个思维其实不是我们平时讲的思维推理的思维，直接都是针对当下的身心现象，他看到了，知道这个是怎么回事，是这样子看。）

对，不是那个意思的。思维的翻译一般是manasikāra，manasikāra是指你的注意力的导向，这就是那个正思维的思维。他们误会了，因为现代文的这个思维、中文里面的思维就是“噢，你在复杂地想事情，你皱着眉头，然后要把一个哲学的问题解开来。”可是实际上在佛法的框架里面，那个思维，不管是saṅkappa或者是manasikāra，它的意思是指说一种方向感的清楚，你有一个导向。

所以一个在做禅思思维的人，他主要不是在想事情，他主要是在引导着他的身心前往那个地方，好比说让他的身心变得清凉了，让自己身心不会那么盲目地钻到境界里面、钻到担忧的状况。举例来讲，你说眼前我要远离担忧，你很留意看看，是不是你正在脱离开担忧，没有担忧的那个状况是什么，它是这样的所谓的思维。

（学生：对，所以我今天把这个问题提出来，一个就是担心群里面很多同修有这种误解的倾向。第二个是，我说你个人如果误解不要紧，你不能说这个是朱老师教的，对吧。朱老师他是针对我们初学者先引导一下子，就大家如果注意听老师的引导的词，他经常用的一个词就是“触感”，对吧，所以说你不能诽谤老师。）

哈哈哈，这个没有关系啦，那个不是我在意的，但是谢谢你的善意。

（学生：谢谢老师。）

好，那我们多一点时间休息，我们在整点的时候，就是大约在三十几分钟以后，大约半个小时以后，我们还会有平常周末的禅修，大家可以利用这个半个小时多一点点的时间，我会建议你就是做一点运动，起身活动一下、拉拉筋、做点伸展等等的。然后我们大约半个小时多以后我们会再回来，然后进行平常的program。好，待会见。

## 2019.01.12【心一境性、一心一境】

欢迎大家参加这个月的原始佛法的讨论，今天我想要跟大家讨论的话题叫心一境性，这个专有名词有的时候翻译成中文是翻作一心一境。这个话题实际上在我们以前的讨论里面曾经出现过几次，那因为后来有几位同修都有再提起这一方面的问题，所以我想说今天可以再用一个稍微不一样的角度来解释什么叫做心一境性。而且很多这些佛法的讨论它就算是有重复，它对于我们修行上面闻思的熏陶应该还是有帮助的。

那首先这个心一境性这个字，它一般是出现在讲述禅那的时候出现的，所以可能有很多人听过所谓的禅支这样的观念，什么叫禅支？禅支就是组合起禅那境界的那些特质。像大部分的《经典》里面讲到初禅有4个禅支或者5个禅支，根据不同的《经典》它有不太一样的讲法。像“寻、伺、喜、乐、一心一境”，有的时候讲作“寻、伺、喜、乐、舍”，有时候讲作“寻、伺、喜、乐”，就四个。所以《经典》在初禅它到底有几个禅支、然后禅支的内容是什么，它不是百分之百吻合的。

**幻灯片内容**

**概说**

原始佛经中被解说为...

或为第四禅中的禅支

或为全部四禅中的禅支（仅见于《中部43》等极少数经典）

那这个“心一境性”或者“一心一境”的这个禅支，它在某一些《经典》里面它是被解说为特别是在第四禅里面的禅支，也就是说在初禅、二禅、三禅的形容里面，你看不到“心一境性”这样的一个形容词。可是在少数的经典里面，这个“心一境性”它是通用于全部的四禅的，也就是说初禅、二禅、三禅、四禅里面都可以看得到“心一境性、一心一境”这样的一个形容词。

**幻灯片内容**

citta ek’-agga（心一境性）

与ekaggatā类似的ekodi-bhava（一心）

在主流《尼柯耶》与《阿含》中，后者只见于第二禅的形容

受《清净道论》影响，ekaggatā英文翻译多作“one-pointedness”

然后巴利文这个citta ek’-agga跟这个ekodi-bhava，“心一境性”跟“一心”这两个词汇，它有一些也可以说是简单，然后有的地方是比较复杂的关系。

首先在简单的部分，根据一些语言学家的研究，很有可能这个ek’-agga或者是ekaggatā、这个心一境性跟这个ekodi-bhava的起源是同一个的，甚至可以说它起源是同一个字。那后来在佛教它的梵语化的过程里面，它开始出现了这两者的差异。

那所谓的复杂的部分，在主流的《尼柯耶》和《阿含》当中，“一心”这个词、这个ekodi-bhava这个词只见于针对第二禅的形容，也就是说在初禅里面你看不到“一心”这样的形容，三禅跟四禅也看不到“一心”这样的形容，它特别是对这个第二个禅有针对性的形容词。

像这四个禅那它都有它一些独特的针对性的词汇，像第三禅它的针对性的词汇有“这是圣者所认为的当身安处之处”。然后二禅有专门性的形容词，包括“一心”，包括“自信”。

然后“一心”这个词汇，这个针对第二禅的形容词ekodi-bhava，这个在主流的《尼柯耶》跟《阿含》里面，除了第二禅以外它比较少见。可是你如果你看这个早中之早的经典，或者是你去探究主流《尼柯耶》里面它那些属于比较古老的地理层，你还是会看得到ekodi这个字、一心的这个字。

好，我们再回到这个心一境性的这个讨论，这个心一境性一般在英文里面的翻译，现在大部分的人把它翻译叫做one-pointedness，简单地来讲就是你把心专注在一点上面，一个小点上面，这个叫做one-pointedness。那这个当然是受到了后代《清净道论》的影响，在佛经里面，我们如果看经文的上下文，你几乎是完全看不到这个心一境性它是有一点这样的一个特性的。

那尤其是当代忠于《清净道论》的禅修的方法，譬如说像帕奥的禅法里面，它基本上它会训练一个禅修者把自己的专注力调整到像是镭射那样的焦距。根据某一位我认识的帕奥禅师的弟子所说的，你要能够把内心专注力的焦距调焦到差不多是像铅笔的笔尖那么小的一个范围，这样子才符合心一境性的特点。

**幻灯片内容**

**心一境性与一心**

最早期，ekaggatā与ekodi都泛指定力，而不具这些特殊专有的意涵或差异

例如《增支部6.45经》：“舍离五盖，无间精勤，入禅那——一心ekodi、端摄、具念。”

例多不列举

可见ekodi可泛用于全四禅，而非第二禅专用

然后我们在早中之早的经典，或者是经典里面比较古老的地理层里面，我们会发现到心一境性与一心这两个词汇它经常都是通用的。譬如说在《增支部6.45经》里面有以下这样的一个经文“舍离五盖，无间精勤，入禅那——一心、端摄、具念。”

然后很多类似像这样的经文，这个不是唯一有提起相似内容的经文，它里面的意涵都是，这个一心它是共通于四禅的，而并不是第二禅专用的。

**幻灯片内容**

**正定的关键特质**

在实用层面上来说，正定的关键特质是：

* 放松（轻安/猗息）
* 一致性
* 专注的对象有“向解脱”/“舍离[某种]执着”（vossaggarammaṇaṃ karitvā）的效用

换句话说，原始佛经的“正定”就是“如理作意”进行到具备上述三特质

然后我们如果在实用的层面上来讲，先把这一些历史、语言学的考证这方面的讨论搁置在一旁，我们在修学禅定特别要留意的是哪一些特质呢？在我个人的主观里面，首先你必须要留意怎么样放松，这个是相应于佛经里面所讲的轻安跟猗息，这种学会深度地放松，它对于一个人能够培养起禅定太关键了。

然后正定的另外一个特质就是一致性，这里的一致性就是说，当你选定了一个主题之后、当你选定了一个动作、当你选定了一个技巧之后，你能够心无旁骛地、高度一致地、不断地执行它，然后任何出现了脱离开这个主题，或者是出现了干扰这个技巧它的贯彻的任何的活动，你都能够把它挑剔出来、把它排除掉，然后能够让心高度专一地执行这个任务，这个叫一致性。

然后正定还有另外一个关键，就是你所专注的对象、你那个专注力它所导向的那个对象，它有朝向解脱或者是舍离某种执着的效用。所以举一个例子来讲，你在培养正定的时候，你的专注的对象有可能是“正在摆脱昏沉感”，或者是“正在让心踊跃欢喜”，或者是“正在让心脱离开对世间的忧虑”，或者是“正在放下某一种盖障”，类似像这样子的。甚至你注意力是放在无常上面，那个观无常不是为了观无常而观无常，观无常是为了要让心能够产生出厌离、离欲、灭。

也就是说，所有的正定你所专注的对象，它并不是像后代的《论典》所讲，它可以是好像任何一种中性的、跟向解脱无关的对象。像《清净道论》里面它有讲到，你可以盯着鼻端，你可以盯着肚脐，甚至在印度教里面的做法，你可以盯着蜡烛光，能够看着神像、看着佛像、念着咒语等等。

而原始佛教里念的那个正定，它所关注的对象都有一个这样子“向解脱、舍离执着”的这个特质。那换句话说，原始佛经的正定就是你修如理作意，然后把如理作意修行到、进行到具备了上述的三个特质。

如理作意，再次提醒大家就是，正确的注意力、正确的注意我们进阶的方法、正确的注意力的导向。所以我们的这个注意力，如果它是放在正确的层次上面，然后在佛法里面，所谓的正确的层面就是你是在活动的这个层面，然后在这个活动的层面去处理跟脱离苦。跟解决痛苦的因素有关联的，这个叫做如理作意。

然后当你这个如理作意能够做到我们刚刚所讲的，一方面你能够感受轻安，一方面你又让你的注意力有高度的一致性，然后在方向上面你有清楚地朝向解脱、舍离开某一种执着，那么那个就是正定了。

**幻灯片内容**

**向解脱**

关于“向解脱”（vossaggarammaṇaṃ karitvā）的效用

《长部21经》：“释子入于禅那——一心、端摄、具念（ekodi nipako sato）——他以不死之境作为他正向的目标。”

然后关于这个所谓的导向解脱，这个正定的所有的对象，它都有这个导向解脱或者是放下某种执着的效用，我们可以在《长部21经》等等的经文里面看得到有关这方面的说明。《长部21经》有以下的这个经文，它说“释子入于禅那——一心、端摄、具念——他以不死之境作为他正向的目标。”

所以你如果留意看这段经文的话，当他进入禅那的时候，它并不是像这个当代的上座部佛教的老师所讲的，所有的方向感、所有的念头、所有的分别心通通都消灭的。在这个经文里面它清楚地讲到它有一个正向的目标，不死之境就是涅槃的同义词。

然后它这个里面也用了“一心”这个字，我们刚提起到的这个ekodi，所以可见得这个ekodi、这个“一心”它的使用，并不是锁在一点上面的，它是让心专注、灌注于某一个主题、某一个方向上面，这样子的“一心”。也就是说，好像说我们能够一心地说话，我们能够一心地开车，我们能够一心地把某一件事情做好。然后这样的一心地开车、一心地说话的意思并不是说要把注意力从头到尾锁在鼻端不动摇。

我们再换一个角度来讲，佛法的定力它差不多就是向解脱意志力的磨利，然后使得这个向解脱的意志力有：首先，高度的一致性；然后再来，它是有力而且是坚定的；然后再来，它是却除掉累会的障碍，累会的障碍的意思就是任何会让我们的智慧、让我们的明晰度、让我们的判别能力降低的那些障碍，传统上来讲有五盖；然后再来，有清晰、精确的方向；然后再来舒适、省力，所以它能够日夜延续的。所以再一次地，佛法的定力你可以从这样这个角度来解释。

我们要修行，都有一个想要放下执着、想要朝向解脱的这样的这个意志力，然后禅定它就是这样子的意志力把它磨利，好像是磨刀一样地把它磨利。你把它磨利了，所以这样的意志力它有高度的一致性，它不会东跑西跑，它不会今天是这样的目标、明天又是换了另外一个目标，这个叫做有一致性。然后它是有力而且是坚定的。然后再来，它是却除掉五盖的，却除掉那一些会障碍我们的价值观、障碍我们的判定能力、障碍我们辨别品质的能力，这方面的所有的障碍都去把它移除。然后你要有清晰、精确的方向，而且要能够在使用这样的意志力的时候，你的身心是舒适、省力的，所以你能够长时间地甚至是不间断地，一直使用着、一直贯彻着这样的意志力，而不会轻易地感觉到疲劳或者是挫折。

**幻灯片内容**

**向解脱**

庄春江所译的《相应部48.9经》：

“比丘们！什么是定根？比丘们！这里，圣弟子作弃舍所缘后，得到定、得到心一境性。比丘们！这被称为定根。”

我们来看一看庄春江他所翻译的《相应部48.9经》，这段经文里面有提起到，定力它是以向解脱作为它的目标的。庄春江这边的翻译是“比丘们！什么是定根？”这个定根就是那个五根五力那个根，在三十七道品里面有所谓的五根五力——信、进、念、定、慧，信根、进根、定根等等的。

它这边讲什么是定根？What is the faculty of samadhi？“比丘们！这里，圣弟子作弃舍所缘后，得到定、得到心一境性。”这边出现了这个专有名词心一境性，“比丘们！这里，圣弟子作弃舍所缘后，得到定、得到心一境性。比丘们！这被称为定根。”

然后当然，这个翻译不只是文句不太通顺，而且它里面有一个很关键的地方，很容易会造成误导的，就是这一段“圣弟子作弃舍所缘”，这个意思好像是说佛陀他所讲的定根没有任何的所缘境的，它是要弃舍所有的所缘。可是我们如果看原文的经文的话，它这边这个弃舍vossagga它的意思是说，圣弟子应该要以抛弃掉执着作为禅定的目标、作为禅定的所缘境，因而得到定。

所以你可以看得到这两者之间有多大的差异。再一次地，庄春江这边他所翻译的是“圣弟子作弃舍所缘”，这样子这个的翻译很容易会让一般的人把这个经文理解为，我们在禅定的时候我们是要放弃掉所有的所缘境，好像是通俗话里面讲的“一切放空”，可是佛陀他对于定根的定义不是这个样子的，佛陀他对于定根的解释不是这个样子的。

佛陀他对定根的解释是，圣弟子应该要把“弃舍执着”这样的一个事业、这样的一个功课，把抛“弃掉掉执着”这样的一个功课当做是他的专注所缘，然后因而得到定、因而得到心一境性。

**幻灯片内容**

**向解脱**

再以上述的新理解重新翻译：

“比丘们！什么是定根？比丘们！在此，圣弟子作弃舍执着为所缘，得到心的一致性、于该所缘中统摄。比丘们！这被称为定根。”

看一看，我们以上述的新理解，我们重新把这句话翻译。“比丘们！什么是定根？比丘们！在此，圣弟子作弃舍执着为所缘，得到心的一致性、于该所缘中统摄。比丘们！这被称为定根。”所以你可以看得出来这两段的翻译它要表达的意涵应该是蛮不一样的。

然后我们在这段经文里面我们也看到了心一境性这个专有名词，今天我们所要专门解说的这个专有名词。这边的这个心一境性。再一次地，它不是针对一小点在做专注，它是针对着一个功课，它是针对着一个任务，它是针对着为了要达到某一个目标的心一境性。也就是说，这个心一境性的“一境”、单一的境界，指的并不是像《阿毗达摩》或者是后代的《论典》里面所讲的“每一个刹那心只能有一个目标、心只能有一个所缘境，然后禅定就是心它跟那个所缘境完全黏在一起了，所以刹那跟着刹那，每一个刹那心都是呆在同一个点上面、呆在同一个境上面、呆在同一个damma上面”，经典要表达的意思并不是这个样子。

经典要表达的意思是，好比说你在讲话的时候，你的心一境性那个“一境”就是把话讲好，能够让这个话是义饶益、法饶益、梵行饶益的，能够让这个话是能够符合戒律的，能够让这个话是符合时节的、是有利益的、语气是不粗暴的、内容是真实的，等等的考量，那个是心一境性的“一境性”的内容。

**幻灯片内容**

**心一境性的“一境”不是在“一点”上凝定**

这些特质的存在并不妨碍：

念头的生起、注意力在主体范围内游走

而实际上，有时因为这两种活动，而增强或契入上述的（初禅）正定特质

所以这些特质的存在，哪一些特质？就我们刚刚讲的，你的心放在单一的一个目标、放在单一的任务、放在单一的一个功课上面，它有高度的一致性，它能够达到身心的轻安、身心的安适、省力，它能够有具体的朝向解脱前进这样的功能。你要有这些特质，它并不妨碍好比说念头的生起、注意力在主题范围内游走。也就是说，你如果想要在讲话的时候达到心一境性，你如果想要在开车的时候达到心一境性，你如果想要在修不净观的时候达到心一境性，念头、心里面的自我对话它会不会生起不是一个关键的问题，念头的生起它并不需要妨碍心一境性的存在的。

这也就是为什么佛经里面有的《经典》讲说初禅它有寻有伺，同时也有心一境性，它既有内在的对话，然后同时也有这种心完全专注在某一个主题、某一个任务、某一个功课这样的一个特质。而且很多时候，你如果能够善用你的念头、你能够做所谓的善寻、你如果能够依着佛法来思考、你如果能够依着你所听过的修行的教诲的框架来帮助辅佐你的修行的话，那么念头的生起有的时候是帮助你的心一境性的。

好像说，我们一边在讲话，我们一边在心里面可能可以若有若无地对自我对话着“我讲这个话有没有夸大？我讲这个话是真的吗？有没有利益？我的听众他的反应是如何？这真的是适合的时节讲这样子的话吗？我的语气上面有没有不尊重别人，有没有粗暴的地方？”等等的这样子的考量，这个都是念头的生起。

然后再来，注意力在主题范围内游走，后期的《阿毗达摩》跟《清净道论》等等的这些《论典》，它是不允许你注意力有任何的游走的。后期的《阿毗达摩》跟《清净道论》它们认为说，你心一境性的一境，在修呼吸观的时候，就是你的鼻端，或者是鼻端的一点它的那个触感。你如果你的注意力有在任何的时候稍稍地、很快速地脱离开了这一点，那么那个心一境性就被破坏掉了。这个是《论典》的假设，也是《论典》的一个误解。

实际上我们要执行一个任务、执行一个功课、执行一个技巧、要去完成一个目标，注意力经常是要游走的，但是这个游走它是在界定的范围以内游走。所以开车的时候，虽然你的注意力有的时候会去观察一下你的车子跟前面的车子的距离，观察一下旁边道路的行人他是不是准备要过街了，你的注意力在游走，可是这个游走它都是停留在跟开车有关的、把车子开得好、能够安全地开车这个主题范围里面所发生的。

所以同样地，在修学不净观的时候，我们的那个心一境性那个一境，它并不是像现在当代帕奥禅师所讲的“你只盯着一个光点，盯着一个白骨的光点，然后这个白骨的光点最后变成一片光，所有的分别通通都不见了，只有一个单一的光，所以能够让你的心完全黏入、融入、被吸进所谓的一境里面”，佛经里面所讲的不净观不是这样子修的。

佛经里面所讲的不净观它常常是包括了，有的时候要微观，有的时候要宏观，有的时候把某一个器官把它抽离开身体的范围来观察，有的时候刻意地把一个器官放置在身体的一个地区、一个部分来观察，有的时候你在检验着这个不净观它所带来的心理冲击，等等的，所以这个叫做“注意力在主题范围内游走”。

然后再一次地，实际上有的时候会因为你念头的生起或者注意力在主题范围内游走，而增强或者是契入佛陀他所讲的正定的特质，它会因为你的自我的对话，它会因为你善于将注意力在主题范围内游走，知道什么时候该评估、审核，什么时候该调整，而使得你的这个专注力它的一致性更强，而使得你的安适感是更明显的，而使得你的向解脱的那个效用是更有效的。

**幻灯片内容**

**citta ek’-agga不可能是凝住一点**

《增支部5.26》：“当[老师]如是地教导法时，[比丘]如是地被法所启发...则欣悦生；欣悦，则喜生；意喜，则身轻安；身轻安者，则受乐；受乐者，则入定（入禅那）...住于不放逸、热勤、坚毅，未解脱的心获得解脱，未穷尽的烦恼得穷尽，未获证的无上安稳得获证。”

“再者，比丘们！没有[老师]...教导法，但他细心地教导他人他自己所闻、所学的法...”

“再者，比丘们！没有[老师]...教导法，但他详细地诵读如所闻、如所学的法...”

“再者，比丘们！没有[老师]...教导法，但他以心思考（寻）、伺察（伺）、检验所闻、所学的法...”

“再者，比丘们！没有[老师]...教导法，但他善于掌握某禅修主题、善于作意、维护某禅修主题、善于辨别洞察某禅修主题...如是地被法所启发...则欣悦生；欣悦，则喜生；意喜，则身轻安；身轻安者，则受乐；受乐者，则入定（入禅那）...住于不放逸、热勤、坚毅，未解脱的心获得解脱，未穷尽的烦恼得穷尽，未获证的无上安稳得获证。”

然后我们可以从很多的经典里面可以看得出，这个一心一境、心一境性、心一境性它不可能是凝住一点的。举一个例子来讲，《增支部5.26经》有以下这样的一个经文，它说“当老师如是地教导法时，比丘如是地被法所启发...则欣悦生；欣悦，则喜生；意喜，则身轻安；身轻安者，则受乐；受乐者，则入定（入禅那）...住于不放逸、热勤、坚毅，未解脱的心能够获得解脱，没有穷尽的烦恼能够得地穷尽，还没有获证的无上安稳能够获证。”

也就是说，一个禅修者他可以在听闻一个老师讲佛法的时候达到心一境性。如果心一境性是《论典》里面或者是当今南传佛教里面流传的那样子，心是盯住在一点上面的话，你是不可能能够一边听佛法、一边心里面被佛法启发的，你是不可能一边被佛法启发，一边感受着欢悦、感受着喜、感受着轻安，然后利用这样的一连串的心理、生理的变化而证入禅定的。

然后同一部经典它再讲到，如果没有老师在教导您佛法，但是这个禅修者他细心地教导他人他自己所闻所学的法，他一样地有可能能够经历这样的过程，他可以在教导别人佛法的过程里面，他自己被他所讲的法所启发，然后因为他被他自己所讲的法所启发，所以同样地能够产生出内心是欢喜的、身体是轻安的、心是入定的，然后最后证得所有解脱的好处。

同样的经典它又再讲到另外一种情境，它说没有老师教导法，他自己也没有教导别人佛法，但是这个禅修者他详细地诵读如所闻、如所学的法。也就是说他可以透过阅读，他可以透过记忆、朗诵佛法，而内心得到启发。内心得到启发，同样地，也可以经历我们刚刚所讲的那个得到定力、得到解脱的过程。再次地，如果一心一境、心一境性它是凝住一点的话，你的心是没有办法被启发的。

同样的经典它讲到，如果也没有老师教导，他也没有在教导别人，他也没有在朗诵、记忆，可是这个禅修者他以心思考，以伺巡查、检验所闻所学的法，同样地他的心是能够被启发，同样地他能够得到定。

请留意下，这段经文里面它特别提到了寻跟伺，《清净道论》里面告诉我们说寻跟伺只是单纯的注意力的导向，这个经文跟起码100部以上的经文都很清楚地显示出寻跟伺并不是《清净道论》里面所讲的那个意思的，它是思考的意思、它是内在对话的意思的。也就是说，这一段经文说，就算你没有在朗诵、你没有在背、你没有在记忆朗诵你过去所学的，可是你可以在心里面想着、在心里面检验着、在里面寻思着你所听闻的佛法，然后可以在这样这个过程里面得到禅那。

你看看这样的这个教禅那的过程，跟当今南传佛教教禅那的过程是多么地不同。当今的佛教教导禅那的技巧差不多都是要你机械性地、单一地、不断不断地把注意力拉回到一个所谓的一点上面来，然后这个里面它是没有内心被启发的空间的，它这个里面是没有内心能够得到欢喜的，它这个里面是没有能够the mind becoming inspired【心被启发、鼓舞】等等的这样的可能性的。

然后同样的这个经文它又在讲，同一部经它接下来的经文它讲“再者，比丘们！没有上述的情况，但是这个禅修者他善于掌握某禅修主题、善于作意、维护某禅修主题、善于辨别洞察某禅修主题...如是地他能够被佛法所启发。因为被佛法启发，所以他的欣悦产生；因为欣悦，所以欢喜产生。因为心欢喜，所以身体轻安。因为身体轻安了，所以他能够感受到乐、感受到满足。因为感受到满足，所以他能够入禅那。然后入于禅那，他能够在禅那之中不放逸、热情、坚毅，他就能够让自己还没有解脱的心得到解脱，还没有穷尽的烦恼得到穷尽，还没有获得的无上的安全他能够获得。”

然后这段经文里面它这个“禅修主题”，巴利文是nimitta，这个在《清净道论》里面也被误解为是光点意思，nimitta并不是那个意思的。nimitta在原始佛经里面、禅修的范畴里面，它差不多通通都是“功课”的意思、“主题”的意思、“目标”的意思。也就是说，你禅修的时候你要注意你的nimitta，意思并不是要你说要去留意那个在鼻端里面、有可能在鼻端的地方发生出来的光明禅相。它这个地方讲的是它要你去留意如何去贯彻某一个功课、如何去执行某一个技巧、如何去完成一个目标，那个才是nimitta的意思，那个才是佛陀他所教的禅定的目标它的这个禅定的所缘、禅定的对象。

**幻灯片内容**

**citta ek’-agga不可能是凝住一点**

《增支部8.30》：“佛法是导向少欲求，而非导向多欲求的；是导向知足，而非导向不知足的...导向远离的...导向振奋精勤的...导向建立念住的...导向安定的...导向聪慧辨别的，而非导向不聪慧辨别的...”

“当你如是寻思时，进入...初禅...二禅...三禅...四禅...如是寻思...随意可获得当生安住之处（现法乐住）...”

然后另外，《增支部8.30》它也有以下这样的经文，它说“佛法是导向少欲求，而非导向多欲求的；它是导向知足，而非导向不知足的...它是导向远离的...它是导向振奋精勤的...它是导向建立念住的，”就是mindfuness、sati，“...它是导向安定的，”有定力的。“它是导向聪慧辨别的，”paññā这个般若它不是单纯的智慧而已，它是有辨别、判定、价值观的确立、分别心，等等这些意涵，“而非导向不聪慧辨别的...”

“当你如是寻思时，”再一次，这个寻思vitakka它是初禅的禅支，“你可以进入初禅、二禅、三禅、四禅，如是寻思...随意可获得当生安住之处（现法乐住）...”也就是所谓的现法乐住，也就是所谓的禅那。意思是什么？你可以在想着佛法的内容这个过程里面入定，你可以在思惟着、你在内在跟自己对话、跟自己讲“佛法它是导向少欲求的，它不是导向多欲求的”，你透过这样的对话、你透过这样的思维、你透过这样的反省，你的心能够被启发。启发的意思就是，这样的思惟能够把你带到某一种心境，然后这样子这个心境它是脱离开欲贪的，这样的心境它是脱离开散乱的，这样的心境它是脱离开一般的凡俗的人常处的世间贪忧的状态，这样的这个心境它是完全是能够帮助你向解脱的，然后这个是入禅那的法。

**幻灯片内容**

**citta ek’-agga不可能是凝住一点**

佛经中常有的形容：一心（ek’agga）谛听佛法

例如，《增支部5.151》所说的听闻佛法所需的五项：

* 不轻慢所听闻的内容
* 不轻慢说法的人
* 不轻慢自己
* 一心（ek’agga）谛听
* 如理作意

然后另外，佛经里面其他讲到这个一心一境、这个ekagga，它里面常常有形容“一心谛听佛法”。譬如说《增支部5.151经》里面它说你听闻佛法你应该要具备五个条件，第一个条件叫做“不轻慢所听闻的内容”，第二个是“不轻慢说法的人”，第三个是“不轻慢自己”。有的人可能会问，为什么听佛法要不轻慢自己？因为轻慢自己的人你不相信你有能力能够理解乃至执行佛法，所以不轻慢自己也是听闻修学佛法的必要的条件。

然后第四个条件是要能够“一心谛听”。然后再一次地，这个一心、这个ekagga，它跟那“一心一境”的“一心”那个巴利文是一样的字的。如果一心一境是像《清净道论》里面所讲的“心完全凝住了、凝结了、冷冻住了，它完全没有办法动弹、没有反思的能力、没有思考的能力、没有观察的能力、没有审核的能力”，像《清净道论》里面它所讲的，你在那样的状况你没有办法修观，你一定要再从禅那里面退出来，退到未到地定你才能修观。如果真的是这样子，那你怎么能够谛听佛法？你怎么能够一心一境地谛听佛法呢？是不是？

你要能够一边听着佛法，一边能够了解佛法的内容，一边提醒自己“不要轻慢所听闻的内容、不要轻慢说法的人、你不要轻慢自己”，你要能够做这样的调整，你要具备这些条件，这个一心一境它所指的一定是指你只是专心地在执行某一个功课、专心地在完成某一个目标、专心地在观察、理解某一个主题。

然后第五个听闻佛法的条件是如理作意。所以心一境性它是专注于单一的主题，而不是专注于一个小点。

**幻灯片内容**

**citta ek’-agga不可能是凝住一点**

“心一境性”是专注于单一主题（而不是一小点），并对该主题：

* 拆解、分析（如《中部111》的拆解禅那的构成活动）
* 全然浸泡、受用（如《增支部5.28》的念与喜乐遍于全身）
* 观察、检视（如《增支部9.36》的五蕴如痈）
* 导向、转变（如《中部119》的令身行休息）

而且除此之外，这个心一境性它除了专注之外，它还有以下的功能。首先，心一境性你是可以心一境性于拆解、分析某一个主题，好像《中部111》里面告诉我们，我们人可以在心一境性的状况之下去观察，好比说初禅，它是由什么样的感觉所组合，它是有什么样的意志、触，它是有什么样的想蕴，它是有什么样的身体的感觉，它是以怎么样的作意等等的这些活动所组合。如果你的心一境性是完全凝住的，是锁在一个小点的，你怎么能够做拆解、分析这样的动作呢？

然后心一境性它也允许你能够全然地浸泡跟受用，好像是《增支部5.28经》里面它所讲的，你要以正念跟喜乐充遍于全身，你要能够熟练禅那它的喜乐感，你要学会如何地能够全然地浸泡、放怀地去受用禅那里面的喜乐、禅那里面的愉快、禅那里面的轻松、禅那里面的满足等等。

心一境性它允许你观察、检视，好比说《增支部9.36经》讲，一个人在禅那的时候他是可以“观五蕴无常、苦、非我，如杀、如敌、如痈”等等的。

心一境性它还能够帮助我们导向转变某一个境界，所以你完全能够一边是处在心一境性的状况，一边是让你开始昏沉的心振作起来、变得有能量，让你散乱躁动的心变得安抚下来、变得沉稳下来等等的，可以做这样的导向、转变，而完全不违背心一境性的这个特质。

**幻灯片内容**

**citta ek’-agga不可能是凝住一点**

有意思的是，《中部119》的身至念的四个技巧都有ekodi（一心）一词

《相应部47.4》也提到身至念的修学有ekodi（一心）的内容

依次类推，十六胜行的十六个技巧都有ekodi（一心）的内涵

而有意思的是，《中部119经》的身至念的四个技巧都有ekodi这一个词汇。大家都知道身至念的四个技巧吧？如果已经忘掉的人，这四个技巧分别是“知道息长”、“知道息短”、“感觉全身”，然后“令身行休息”。

然后《中部119经》里面在形容执行这四个技巧的时候你都应该有“一心”。所以你看看，如果你的这个“一心”它是凝住于一点的话，你怎么能够感知全身呢？你怎么能够令身行休息呢？你怎么能够判别你现在的息长息短，然后息的长短它的不同种的效应呢？

《相应部47.4》它也提到，身至念的修学它是有“一心”的内容的，然后依此类推，十六胜行的十六个技巧它都有“一心”的内涵。所以举一个例子来讲，十六胜行里面其中有一个胜行叫做“觉知无常”，你绝对是可以在“一心一境”的状况之下觉知无常，绝对不是像《清净道论》或者是后代上座部的老师们所讲的，你如果你在一心的状况、你如果在禅那的状况，你就不能够观察无常。

依此类推，十六胜行的每一个技巧都可以在一心一境里面做，而且实际上一心一境的那个“一境”，它在这个范畴里面，它的意思就是那一个技巧，你的心是全然地灌注在那个技巧上面，在审思这个技巧、在忆持着这个技巧、在执行着这个技巧、在检验着这个技巧、在观察着这个技巧的效用，等等等等。

**幻灯片内容**

**citta ek’-agga不可能是凝住一点**

十六胜行的十六个技巧都有ekodi（一心）的内涵

想想看，这不就是刚刚阅读过的《增支部5.26》所说：

“再者，比丘们！...他善于掌握某禅修主题、善于作意、维护某禅修主题、善于辨别洞察某禅修主题...如是地被法所启发...则欣悦生...受乐者，则入定（入禅那）...”

然后十六胜行的十六个技巧它都能够一心一境，你想想看，这不就是刚刚阅读过的《增支部5.26》所说的“再者，比丘们！...他善于掌握某禅修主题、善于作意、维护某禅修主题、善于辨别洞察某禅修主题...如是地被法所启发...则欣悦生...受乐者，则入定（入禅那）...”

然后在这边有一个小小的一个comment【评论】，就是我去看这些南传的这个中文的翻译，它的那个内容是，应该要怎么样讲比较听起来不会那么样地不厚道呢？就是说它里面真的是有很多很多的错误或者是不恰当的地方的。所以这个也大概是现在说中文的禅修者的一个不幸吧，就是我们的这个资讯它的内容有很多的杂质。所以绝大部分我今天给大家看的这个经文都是我得重新翻译的，我如果是按照在网路上面的原文的话，它所要表达的意思完全就不是这个样子的。

**幻灯片内容**

**心一境性的误解与身体疼痛**

好，在最后我想要跟大家提起一个很重要的一个话题，跟心一境性有关联的，然后它也是跟禅修者经常经验到的身体疼痛有关联的。有很多的人他打坐他不是腰疼就是背痛、就是腿麻，然后这个在打坐的过程里是一个很大的障碍。很大的障碍就是说，可能就算是你的身体状况是普通的，如果一天你要达坐超过一两个小时以上，几乎无可避免地会经历一些令自己非常难堪的疼痛、令自己非常难堪的不舒适感，这个东西在障碍着自己能够长时间地不间断地处在一个比较精勤禅修的状态。

之所以禅修者有那么普遍的这个身体的疼痛，有一个可能的一个因素就是，我们在不知不觉之中都已经被当代的南传佛教它所传出来的一些有误导性的资讯所影响。它其中的一个有误导性的资讯就是，它告诉我们，我们的定力的培养一定是要跟我们能够多久不动有关联。因为后代的《阿毗达摩》跟《清净道论》跟当今的上座部佛教普遍的一个认知就是，什么叫定力？定力就是你的心它是源于单一的一个小点，好比说一个亮光，好比说一个词汇、一个咒语，好比说身体的一个小部分。然后只要你的注意力一脱离开了这一小点，那个就是你的定力的破坏。所以你如果能够越久的时间你注意力不要移开、不要脱离开你所选择的那一小点，你能够越排他性地、越全神贯注地、越不动摇地锁住在那个小点上面，你的定力就越容易能够被开展得起来。

那因为隐约受到这样的这个观念的影响，所以南传它不管是在通俗文化的表达上面，或者是老师他的身体语言，或者是在这个禅修的活动里面他们所鼓励的那些禅修的守则，它都隐约地在鼓励着长时间不要动这样子的观念。有一些上座部的老师他们甚至刻意地透过长时间的不动造成身体很大的疼痛，来达到他们认为能够帮助观察苦这样的一个目标。也就是说，他认为说你身体能够经历越多的疼痛，就越能够帮助你理解到身体是苦的、身体是不净的。

那实际上这样这个做法它不只是有很多值得商榷的地方，它是有很多的害处的。首先的一个害处就是，我亲自见到过我认识的好几位禅修的朋友，他们都是在参加了南传佛教的密集禅修之后退失道心的，原本对佛法的禅修是感兴趣的。譬如说举一个例子来讲，我大学时候的一个室友，在我的推荐之下去参加了一个很有名的一个南传的老师他的十日禅，他参加了三天他就痛苦地逃出来，他说像是地狱一样的。然后像这样的这个体验不是只有他一个人，我是遇到过好几个。

那一般的这个[上座部的]老师所教导的对治的方法就是叫我们咬着牙、硬着头皮继续观下去。但他忽略到的一点就是，佛陀他所讲的定力不是在于你能够多少的时间、多长的时间黏在一点上面。佛陀他所讲的定力，再一次地，是跟你如何能够执行一个任务、去执行一个功课、去达成一个目标有关联。你全然是可以在要达到“脱离开贪忧”这样子这个目标的同时，你的身体有移动，这两者是不相抵触的。

你的身体的移动，或者是说你在静坐的时候，你的身体很微幅地、很细小地在那边微调着，在那边不让你旁边的人所晓得、这样微微地调动你的肌肉，放松、拉筋你的肌肉，让身体有一点自然地随着呼吸膨胀收缩的这个摇摆，借由这些小幅的运动来预防或者来减缓身体的不舒服感。你做这些动作它完全是不会障碍你定力的开发的，如果你认为说这样的这个动作会障碍你的定力的开发的话，有可能你对于定力的理解跟我们所讲的是不太一样的。

我想我留差不多15分钟的时间做一点点问答好了，那今天我们的讲座就到此为止，大家没有任何的问题或心得？

（学生：老师好，我想问一下，是不是我们听到的以前流传的一些，比如说在二禅和三禅之中不能观察缘起，需要从二禅退出来，在二禅到三禅的间隙才能观察缘起。这个是不是就是老师今天讲的这种错误？）

它是一个错误的观念的，这个是完全没有经典的根据，我几乎是可以立刻想得出三四部经，它都讲说初禅、二禅、三禅、四禅都是可以观缘起的。

（学生：这个是不是就是说他们认为禅定就是把心锁死在一点，他们认为那样的禅定是完全不能够有寻伺的，所以他们才产生这种理论？）

对，而且有很多这一方面的资料它太过technical【技术性的】了，它太过专业化了，所以我也没有跟大家分享。其实我这方面的笔记有非常多，譬如说透过字源学、透过经典的演变的历史。很详细地讲，为什么会有这一方面的误会？你如果通遍地去看《经典》里面它对于这些词汇的使用，它跟《清净道论》里面这些词汇使用，好大程度它是完全接不上轨的、它没有办法合辙的、接不起来，它意思都不一样了。

（学生：是的，因为老师教的这个原始佛法的禅定就是一种模拟解脱。所以我记得之前老师也讲过说，如果你在初禅见法的几率是50%的话，到了二禅、三禅、四禅它的几率会更高。也就是说我们所讲的这个正定是跟普通他们宣传的这种是不一样的。）

对。

（学生：然后老师刚才也说我们现在在市面上能够看到的这些翻译可能对我们的误导很大。那我想对于英文也不太好、只能透过中文来接受资讯的这些同修们，在学习比较淳朴的佛法上是有一些障碍。那比如说老师刚才举的庄春江他翻译的这个例子，它也会存在这样的问题。那我们要透过什么渠道去学习呢？）

其实这里面有很多的两难。实际上像做我们这样子的工作的人，我们是基本上是得不到什么样的资源，然后我们在推广佛法，我们没有办法是全职地在推广佛法。所以好比说像我现在的话，我有我自己工作上面要花的心力跟时间。那些有比较庞大财力的佛教的团体，他们有那个空闲的时间、他们有那个人力、有那个资源，可是他们不一定有这样的意愿、不一定有这样的能力能够做。

所以这也是一个很两难的问题啦。像我大概我自己的一个心愿就是，大概等到我退休以后吧，可能比较系统一点地来做好比说早中之早的经典的翻译跟解说。不过那都是未来的事，那就再看吧。

然后我们如果从一个比较乐观的、比较正面的角度来看的话就是，其实佛法的修行它可以不用那么复杂。之所以会像我们今天讲的，听起来那么复杂的原因是因为，有很多不可靠的资讯，然后你为了要评驳这一些资讯，你为了要澄清，所以你要多做很多的说明。但实际上的修行它并不复杂。所以对于一个有心修行的人，我的建议是不要花太多的时间在这一方面做这个工作，因为我自己我晓得，我过去我是花了多大的心力在做这一方面的研究、做这一方面的比较，这个一般的人的条件可能是不容易复制的。

我讲这个话并没有自大的意思，而是我自己以前在做这方面的研究的时候，我心里面常常就产生出这样的一个感叹、感慨来，就像这样这个工程，要去厘清佛教的历史、佛教的教义，然后你还要能够有时间去修行的话，这个我还是想不出说这是一个能够普遍推广的一条道路。那一个比较聪明的、比较有效率的方法就是，我们可以去善于利用别人已经找出来的资讯。

（学生：好的，谢谢老师的建议。）

OK。

（学生：老师好，我想无论是南传还是我们汉传这边的，在修禅定的时候可能是受到这个奢摩他【定】的这种影响，然后才产生对心一境性的这种理解。）

对。

（学生：比如说是不是有的派系他们认为是利用心一境性达到、产生某种力量的时候，然后再去用这个力量去进行毗钵舍那【观】的修行。是不是他们觉得这样的话让心更有力量一些？）

是。

（学生：如果我们一开始的时候，像老师说的那样不断地去调整自心、朝向解脱，是不是一般的人他不会有这么大强大的心力？）

OK，因为一般的人没有那么强大的心力，他更需要这样子做。你如果是按照《清净道论》所讲的，去修那一种让心完全凝止住的奢摩他，再退出来，我自己主观的体验，因为那条道路我也花了好多年的时间实验，我能够从那样的定力转换出来的利益是微乎极微。

很多我们一般的人很容易会有这样的一个想象就是，我们自己过去所走的冤枉路在一个程度上不是冤枉路，那是必经之路，你一定要走过那个冤枉路，你才能够珍惜、你才能够了解你这个层次你所了解的东西。可是很多时候它并不是这个样子的。像很多人他们都跟我讲说“一定要先学了大乘你才能够契入原始佛法”，我见到过无数的例子都不是这个样子的。如果一个好的根基的人他在一开始的时候，他是被给予最直接的、最精确的引导，那个效果是最棒的，那个是在最没有包袱、最没有干扰、最省力、最省时的状况之下成就的。

然后佛陀他所讲的这个禅定，它是任何一个诚心、有惭愧、心里面意向着解脱的人，他都可以做得到的。你如果你是像《清净道论》里面所讲的，《清净道论》它自己本身是有讲过，一百万个人里面才有一个能够成就禅那。如果佛法真的是这个样子的话，我今天不会把我的力气放诸在这个地方，因为我做这个事情不是只是为了我自己，我是真的由衷地希望，作为人类这样一个共同体，我们是有希望的，我们一条路的，有一条路它是真的能够导致苦的彻底的终结。然后这条路它应该是要像是佛经里面所形容的，那些诚恳的人他能够在短的时间之内看得到非常明显的效益。

我在大学的时候就有这样的一个感想就是，我那个时候我关心的已经不是说这个道路它有没有用的问题。如果讲一个不客气的话，我很年轻的时候我这一方面的疑惑就已经没有了，我对于佛法的信心是非常坚定的。那我那个时候的一个怀疑是，为什么佛经里面佛陀他能够在一次的说法里面、两次的说法里面，那么多的弟子得到初果，少数的弟子得到更高的果，我们今天却没有办法复制那样的一个场景，那一定是因为我们遗失了一些关键的东西。所以佛法里面它一定是有一些pieces of puzzle【拼图[遗失的]碎片】。这个中文应该怎么讲？就是这个拼图有一些关键的pieces【碎片】它遗失掉了。

那我现在我有信念就是，我相信说我们如果对于资讯的整理上面是完整的，我们有一个清楚的系统、有一个正确的系统，我们绝对是可以复制得了佛陀时代的那样的成功的，也就是说让那一些诚恳地向解脱的人，他能够在很短的时间之内很确切地看到，原来禅定是可修的，原来心是可以被调伏的，原来烦恼它是可以被断的。

（学生：好的，感恩老师。）

OK。

（学生：老师你好，因为我怕我说得不清楚，我把我的问题直接用文字贴在群聊上面，老师看得见吗？）

我曾经收到过有一封XX同修他转寄给我的那个问题，我想今天我们大概回答了那个关于心一境性这个问题了。

（学生：好，非常谢谢老师。那我想再请教，经典有记载说，例如“善男子独一静处，专精思惟，不放逸住，离于我见，不起诸漏，心善解脱”，或者是说解脱“独一静处，专精思惟，观察其意”。这样子来看的话，心一境性应该就是“专精思维、专心思维”的意思，是不是？）

对，但是就是说，这个专心的这个思维，我们必须要给它一些范畴，就是它不是漫无边际、天马行空的思维，这个思维它是能够具体地、系统地引导着我们的心进入到不同种的心境。所以善寻，也就是说善巧的思维，它能够导致到，好比说像什么？能够让你稳固地远离开贪忧的状态。你会因为清楚地思考、因为清楚地根据着佛法的框架来寻思，而使你的身心越脱离开热恼、焦虑的状态，举例来讲。

所以它这个跟一般的人那种散乱的思维不太一样，它这里面这个思维是，你对于这个主题有高度的一致性，你对于这个主题的思维它能够具体地产生出一些心境来，像是厌离的情绪、像是离欲情绪、像是能够以法的这个乐来饱足自心，这样的这个效果。

然后这个是需要被训练的，所以你必须要检查你的念头的效用。这种训练它的起始点来自于你平常对于你讲话方式的训练，你必须要很谨慎你讲话的方式，你一定要很留意你讲话所产生出来的因果效益。然后有过这样的训练的人他在修学善寻的时候，他会感觉到容易很多，而且这两个是完全可以衔接上的次第训练。

（学生：那么老师，再请教《中部44经》提到说“凡心一境性者，这是定，四念住是定的前兆，四正勤是定的支柱，就这些法的练习修习多修习，在这里，这是定的修习。”那相对应《中部44经》里面的那个，《中阿含210经》里面“初禅有五支，觉、观、喜、乐、一心，是谓初禅有五支。”然后它也说“若善心得一者，是谓定也，四念处是谓定相也，四念处是谓定相也，四正断是谓定力也，四如意足是谓定功也。若习此诸善法，数数专修精勤者，是谓修定也。”那么在修行四念处、四正断、四如意足的过程中，善心得一者专修精勤，这就是心一境性，可不可以这么解释？）

可以，其实就是这样的意思。所以这个经很清楚地告诉我们，心一境性它不是心锁定在一点，它的内容就是四念住，它的内容就是以四正勤的方法实践四念住，它的内容就是七觉支，它的内容就是八正道。无数的经典它环环相扣它都在讲同样的东西。

所以再一次，简单地来讲就是，什么是正定，什么是禅定的内容？禅定就是你向解脱的意志力，你这个向解脱的意志力，你让它的方向越来越清楚，你让它越来越坚定不动摇，你让它的这个实践的过程里面它能够导致省力、安适、甚至喜乐这些状况，这个就是禅定的内容。

然后你刚刚你引介了《中部44经》的那个经文，你讲说“正定以四念住为明兆或先兆”，你看这个翻译它是有问题的，这个翻译者本身他就是受到《清净道论》的影响，所以他才会把这个nimitta这个字翻译叫做“先兆”，你看“先兆”用在这个范畴里面它是没有意义的。在《清净道论》里面什么叫先兆？先兆就是说你已经要准备进入那个心完全凝定、那个奢摩他、安止定的状况，你会有一些预先的征兆。像是什么预先的征兆？像明相的产生。

这个翻译者他把nimitta这个字以《清净道论》的角度来翻译，它变成“正定是以四念住为先兆”，其实这样的讲法是错误的。正确的翻译应该讲说“正定是以四念住作为其主要的功课”，或“作为其主要的内容”、“作为其主要的禅修主题”，这样的翻译才是正确的。

（学生：所以《中阿含210经》里面写的是“四念处是谓定相也”，这样子的翻译才是比较准确的了？）

因为nimitta这个字它有形相的意思，《清净道论》把它理解为说就是视觉上面的明相。可是nimitta它除了是指相、征状的意思之外，它另外还有就是，在整理一个话题里面它的主题、你提纲挈领，那个提纲挈领叫做nimitta。那个nimitta在这个地方主要是采用这个意涵的，它不是采用那个征状、形相那样的意涵，它是主题、它是功课、它是目标，它是有这样的意涵的。

所以那个《中阿含经》的翻译者，其实他这样的翻译也是值得商榷的，但是比起那个《中部44经》的翻译者要大概好一点吧。

（学生：那在经典中常有记载，许多的在家居士平日大概也没有修行禅定的经验，他们第一次听经闻法的时候，就在听法的过程中证得初果。那老师说证得初禅是证得初果的必要条件，那所以这些在家居士是在听法的过程中马上就得到禅定的，就是借由专心思维四圣谛而得到禅定吗？）

你想想看，如果我们把禅定的定义理解为，你的心是脱离开累会的障碍、你的心是脱离开贪忧。我们一般的世俗的人他处理事务的层次就是在贪忧的层次，他就是在对未来的担忧、对未来的不安、对于处理当前那个吞没性的饥渴在那边焦虑着。如果你能够把这些放下来，有清楚的向解脱的意志、有清楚的向解脱的目标、你的心是正在脱离开执着，我们如果把正定的内容、把禅定的内容解释成为这样子。

所有要证得圣果的人他都必须要有定、他都必须要有禅定的，这个是经典的共识的，经典里面它讲到说，依着初禅、二禅、三禅、四禅而能够证得初果、二果、三果、四果，它也是这样子讲的。

然后再来，有一个因素让这个话题变得很complicate【复杂】，就是早中之早的经典跟主流的《尼柯耶》跟《阿含》对于禅那的解释有一点不一样的。主流的《尼柯耶》跟《阿含》它把禅那用非常专业、用非常technical【技术性的】、clinical【临床诊断性的】、像临床的诊断这样的这个方法来解释什么叫做初禅、什么叫二禅。

早中之早的经典它不做这样子的分别，它不会跟你讲说只有二禅才有ekodi、才有一心，只有二禅它才有圣默然，它不做这样子这种临床性、这种很专业的这种分别，它是一个很笼统、很open-ended【开放式的】的这样的方式来形容禅定。它把这个禅定解说为一种你的心是已经准备好要做功课了，你的心是有能力能够进步、有能力能够跟解脱的那个动向相应的，那样的一个状态。

然后这样的状态，懒惰的人听了就“噢，那禅定没什么，很容易！”可是佛陀他把禅定讲得那么地open-ended【开放式的】，用意是：虽然它是如此地accessible【可获得的】，可是还是越多越好，你越熟练这样子的禅那内容，你越能够模拟那个解脱者的心境，你越能够在行为的转变的模式上面确立说，那些该被反制约的会被反制约，那些该被建立起来的可以被建立起来。

然后再回到你之前你曾经寄给我的那个问题，就是关于在禅定之中耳朵听不到声音这样的那个经文，那也是一个误解。实际上那个《律典》在这一方面的记载，当时目犍连他所证的这种定叫做āneñja，āneñja一般中文叫翻译叫不动。不动的意思就是说，你是以四禅作为基础，证入了无色定的某一个定，那个叫做āneñja。

也就是说，在古老的佛经里面，起码有两种不同的途径能够契入到无色定，一个途径是透过传统上所讲的四禅八定、四禅九定这种次第定的方法，一个一个堆砌上去，初禅、二禅、三禅、四禅，然后空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处，然后甚至有的再加上灭尽定、无相定等等，它是一个一个这样堆砌上去。

可是有的经典它不这样子讲，有的经典它讲到说，你完全是有能力能够直接跳过四个禅那，直接进入无色定的。然后今天里面它讲到说没有跳过四个禅那而进入无色定，你是具备了四个禅那的基础而进入无色定的，那个叫做āneñja。

然后这个āneñja它的一个特质就是，它的那个五官的功能是暂停的，所以它是眼睛看不到东西、耳朵听不见声音，它有这些征状。然后这些征状后来被帕奥等等的禅师们理解为是泛指所有的禅那，其实不是这个样子的，经典里面有好多好多的部分都在讲，一个人他听闻佛法的时候进入禅那，或者是一个人他在禅那的时候他要知道怎么样忍受声音他才能够继续呆在禅那。有好多好多的证据都在显示出，绝大部分的状况之下，禅那它不会影响你的听觉功能，我们人是有可能一方面还是有听觉的功能，然后一方面内心是没有散乱的、内心是没有骚动的。

（学生：老师讲得非常清楚，谢谢老师的解释。）

那我们的问答就先到此为止，我们待会到了整点的时候还有我们平常的周末的活动，欢迎大家那个时候参加。然后在这段时间，我会鼓励你能够起身走路、运动等等的。如果你是处在一个空间比较有限的，像是公寓这样子的地方，不方便运动的话，我会建议你可以尝试着做像深蹲、像抬腿等等，练习能够在一个狭小的空间里面仍然能够进行包括像是心肺功能方面的运动、增强肌肉方面的运动等等。

再一次地，我们不要盲目地去复制当今南传佛教现在的一些风格、它的这个仪式，它其中的一个我能够看到的一个很大的一个弊病就是，修行的人他们的运动量太少了，长时间的坐造成骨头、肌肉、气血循环各方面的毛病非常地多。所以再次地跟大家的一个善意的提醒就是，不要忽略了照顾你的身体、照顾你运动，确保说你有很充分的气血循环的机会。好，那我们差不多在大约45分钟后再会。