

走向寂静

Towards The Ultimate Peace



班迪达大长老

2015-2016 年国际禅修营开示

下册

缅译中：圣法西亚莉

(**Sayalay Santa Dhammā**)

2018 年 8 月

目录

2015 年 12 月 30 日班迪达大长老的开示.....	4
2015 年 12 月 31 日班迪达大长老的开示.....	14
2016 年 01 月 01 日班迪达大长老的开示.....	27
2016 年 01 月 02 日班迪达大长老的开示.....	38
2016 年 01 月 04 日班迪达大长老的开示.....	49
2016 年 01 月 05 日班迪达大长老的开示.....	58
2016 年 01 月 06 日班迪达大长老的开示.....	69
2016 年 01 月 07 日班迪达大长老的开示.....	79
2016 年 01 月 08 日班迪达大长老的开示.....	90
2016 年 01 月 10 日班迪达大长老的开示.....	100
2016 年 01 月 11 日班迪达大长老的开示.....	111
2016 年 01 月 12 日班迪达大长老的开示.....	120
2016 年 01 月 13 日班迪达大长老的开示.....	131
2016 年 01 月 14 日班迪达大长老的开示.....	140
2016 年 01 月 15 日班迪达大长老的开示.....	150
2016 年 01 月 16 日班迪达大长老的开示.....	158
2016 年 01 月 18 日班迪达大长老的开示.....	165

2016 年 01 月 19 日班迪达大长老的开示.....	173
2016 年 01 月 20 日班迪达大长老的开示.....	183
2016 年 01 月 21 日班迪达大长老的开示.....	192
2016 年 01 月 23 日班迪达大长老的开示.....	201
2016 年 01 月 25 日班迪达大长老的开示.....	213
2016 年 01 月 26 日班迪达大长老的开示.....	222
2016 年 01 月 27 日班迪达大长老的开示.....	233
2016 年 01 月 28 日班迪达大长老的开示（结营式）	241

走向寂静

班迪达大长老

2015-2016 年国际禅修营开示

下册

2015 年 12 月 30 日班迪达大长老的开示

昨天，班迪达大长老讲到，有助于增强具有控制能力的五种力量的因素，共有九个。同时，班迪达大长老一直在强调，在人类社会中，能够做一个名副其实的人是极其重要的。善趣的人在各方面都明显地优越于恶趣的动物。如果善趣的人类不修心，不追求自我改良和自我提升，那从本质上来说，人类跟动物也就没有什么区别了。所以，生而为人必须要修心。所谓修心，就是要改良和提升自己的品质，怎么改良和提升呢？就是要增强心的力量，心力只有在增强之后，才具有控制力、抵抗力、忍耐力，能够堪忍天气的冷热变化，承受人生的疲累。所以，人类需要增强心的力量，具足强大的心力对每一个人都是非常重要的。巴利语 **bala**, **indriya** 这两个词虽然拼写不同，意义却是相同的，即：力量。

世界上多数的人自制力太薄弱，甚至根本就不知道，人应该有自制力。人们自小到大都不懂得，应该通过调御心来赢得人生。为

了强化自我控制的力量，人们需要方法。然而，人们的自制力从来都不是来自世间的任何学问和技能，身边的任何亲朋好友即使身怀绝技也一样欲助不能。自制力的增强不同于世间法，它独特且专属于出世间法。

一些修行人会思索：

如何修行，才能够成为一个名副其实的人呢？

如何修行，才能够具有善良的人类心态呢？

在如理作意的基础上，如何修行，才能够获得人类超凡的智慧呢？

人类自己应该探寻这些方法，无论是通过阅读经典开示，还是通过各种切身实践，为了研究、寻求到正法，即使历尽艰难曲折，付出千辛万苦，也在所不惜。探求人生真理，对每一个人来说都是极其重要的。

如果不去寻求自我升华的方法，而是放浪不羁，随波逐流地生活，那么，就连一个名副其实的人，都难以做到。现在大家来看看全世界，人们生活状态都已经变成什么样了？人们内心很难还保存有正常的人类心态，人们口是心非，极其善于将自己伪装成贤善之人。针对人类邪恶的一面，国家设立了法律制度，从而避免了过度泛滥的罪恶。如果没有法律的规范，全世界的人类早都已经堕落到不可救药的地步了。实际上，由于人们缺乏基本的人类的智慧——如理作意的智慧和高瞻远瞩的智慧，全世界已经在走向堕落。所谓人类的智慧，就是人们在实施身、语、意行为之前，要懂得分析判断所作出的言行是否是有益的，是否是适宜的。如果因缘际会，已经找到了有益的正法，但是，如果没有去落实，没有通过用心实践

而获得真实的利益，那也是白白地错过了良缘；这一生就是依然故我地随着五欲顺流而下，直至命终都不会觉悟到真理。如此，如果没有能够在这一期生命中累积到任何有实质意义的善业功德，便是如竹篮打水般，虚度了一生。

如同欧美国家把垃圾按照种类投入不同的垃圾桶，比如，塑料垃圾，废纸垃圾，日用品垃圾等等。通过回收再利用，便做到了从垃圾中提取黄金；丢弃的垃圾不再仅仅是倒入地下做肥料而已。人类的身体就好比是一个大垃圾桶，如果对这个大垃圾桶不理不顾，在时限到了的时候，它就自然地报废了。

就像从垃圾桶里面可以提取黄金一样，人们应该尽可能及时地利用好这副不净的身心，用以获得有实质利益的善业功德，这样的人的生命价值就将能够提升，使自己渐渐地成为名副其实的人，成为有人类心态的善人，成为不仅仅具有普通的人类文化，同时还具有人类超凡智慧的人。

人类真正的文明，是能够控制住自己。为了能够自制，就需要有自制的力量，即：统治心的力量。世间每一个人，都需要有制心的力量，巴利语称为 *indriya*，其意思是：统治、能够控制的。如果对制心的正法缺乏信心，人们必然随心所欲而为，会本末倒置地去奉假为真，会皈依一些并非是真理的信仰；生命如此这般地随波逐流，任时光荏苒，耗尽毕生精力。如果当初选择了不正确的道路，走上迷途，那无论如何拼搏努力，到头来都是白白辛苦一场，毫无意义地浪费了人生。

如果走在非正道之上，与心的力量相应的念力并非正念，而是邪念；定力也不是正定，而是邪定；邪定生起的是邪智慧；如此，一个人偏离了如理作意的智慧，更加缺失高瞻远瞩的智慧，完全地

丧失了制心的力量。这是世界上多数人的生存状态，在真理与谬误两种道路中，如果不知道有正道，那便将走上非正道。一个人在路上走的时候，或是视而不见，或是看不清道路，身边又没有同伴，万一落入陷阱或坑洞，那就要吃苦头。如果眼睛虽然能够看见一点，但是人却糊里糊涂，在寻找道路的时候选错了方向，那是非常不幸的。所以说，首先，自己要明确，想要到达的目的地是哪里；其次，要知道，有正道与非正道，要懂得一个道理——只有走在正确的道路上，才会到达正确的终点；同时，在前行的过程中，善于运用智慧，远离危险，那么，最终必然会到达寂静幸福的终点。

人类应该思考一下，自己一生的路应该如何走，才能够到达幸福的终点呢？现在，大家已经开始参加四念处内观智慧禅修，通过实践佛法，禅修者将会成为名副其实的人；进一步地，将会具有如理作意的智慧，成为能够摆正人类心态的贤善之人；通过不断地深入禅修，最终将会成为具有超凡智慧的人。YOGI 自己心中要有决意，要能够付出最大的努力，要在今生成就；至少，也应该获得实有保障的利益，要在今生开辟出正道，从而，保障能够在下一生继续稳步地走上这条正道。这是非常重要的大事。

人生苦短，眨眼之间生命就会结束。所以，转瞬即逝的人生绝不要虚度，要决意做到：在今生做一个名副其实的人，摆正良好的人类的心态，在具有如理作意的智慧之上，最终成为具有超凡智慧的人，即使今生未能成就，也要备下充足的资粮，确保在今后的生命中永远不失正道，继续实践正法，直至到达寂静终点。力求实现这个长远的愿景，是一个人的生命中最最重要的事。一生的光阴并不长，容不得挥霍，要珍惜且珍惜，所以，自己应该要严肃认真地思考：在从今以后的一期又一期生命中，必须要不断地提升自己，杜绝堕落。这非常重要。

懂得选择人生道路是非常关键的，只有走上正道，才能够到达正确的目的地。如何走上正道呢？首先，要确定能够指明正道的善知识，这一点非常重要。这样的善知识应该是大家公认的、耳熟能详的导师，是符合世尊佛陀在经典开示中善知识的标准，是自己的朋友曾经接触过的、口碑可靠的导师。将这些条件综合起来，慎重地选择能够指明正道的善知识，是极其重要的。

一旦认准了，就要去依止这样的善知识。为了自己一生都能够行进在正道之上，要跟随善知识学习并掌握有益正知和适宜正知的智慧。生而为人，不可避免地要造作身、语、意的行为，必须要当心，要最大程度地远离身、语、意的恶行。进一步地，要跟随善知识学习如何增强心的力量，即，学习四念处内观智慧禅修的方法。跟随善知识修身净心，循序渐进地获得有益正知、适宜正知的智慧，并善于在实施身、语、意行为之前，运用这些智慧。学生们不仅要从小跟随父母亲学习这些智慧，还应该在这里不断地进取和学习。这些基础教育都是非常重要的。

从小开始打好基础，只选择从事正确有益的事，自然而然就会得到好的果报。有益的事，要在适宜适当的时候做，渐渐地，自己就获得了有益正知和适宜正知的智慧。这些是生命中极其重要的智慧。

因为具足了有益正知和适宜正知的智慧，在际遇到人生正道的时候，自己就会有能力判断出：这是正道，相信这是有益的。

懂得如理作意的人，一旦际遇到正法，就会生起信心，相信其所带来的殊胜的利益。为了坚定地走上光明正道，自己会激发出勇猛的精进力；为了能够行进在笔直无误的正道上，自己会保持持久的正念；因为正念逐渐地强大起来，定力自然而然地强大稳固起来；

有了定力，如实知见的智慧就会生起。一步一步坚定地沿着正道前行，便踏踏实实地获得了修习善法的利益，当初通过听经闻法、或者研读经典，所生起的对正法正道的信心，在切身地修行实践后，更加坚定了：

这是正法，这条路没错，这就是正道，按照其方法实践之后，确实兑现了实实在在的利益。

如果信心不坚定，换句话说，如果没有通过实践验证善知识教导的正道，那么，对佛法的信心还是会流于盲目相信。如果一些能够把石头人说得点头称赞的、能说会道的外道，来到面前蛊惑几句话之后，自己就六神无主了，跟着就相信了外道。这就是因无智慧而愚痴地相信，巴利语称之为 *mudhappasanna*，意思是：痴信。

目前世界上痴信的人越来越多，人们没有正确的方向，都错失了正道。由于全世界已经极度地崇尚科学，人们的衣食住行等物质生活得到极大的满足。虽然科技进步神速，日新月异，然而，人类的心态改良方面却并没有得到改善。与之相反，由于人们的心态不正直，虽然物质世界丰富多彩，应有尽有，然而在精神上，人们却更显匮乏。苦闷忧郁的人越来越多，其中绝大多数的人，并没有因缘际遇到解脱心中之苦的正确方法。

世界上的各个领域内存在着各种各样相对应的学问，许多方面都在神速地发展，科技水平让人难以置信地高度发达。无论科技如何发达，自己一生，自己一家人，周围的朋友圈子，大家所渴望追求的，除了更好地解决衣食住行的问题之外，再没有其他了。科技、经济的发达，确实带给了人类舒适奢华的生活，但是，对于物质的东西，人们久而久之就麻木不仁了。实际上，吃穿用度方面无论再怎么豪华奢侈，那又怎样？即使随时随地地满足了物质欲望，人们

的一生还是不圆满的。人们自己要懂得，这一生还需要精神上的圆满，要有良好的心态。人们要思考，自己到底是什么？仅仅知道自己是人类，这并不稀奇，一切众生都知道自己是某一类的众生。

人们以为自己外貌是人形，比动物聪明多了，体态也优越、俊美多了；假如是男的，就知道自己是魁梧的男人；假如是女的，就知道自己是袅娜的女人。其实动物也有同样的意识，动物也知道自己是雄性或雌性。事实上，对于人、我、性别等等这方面本能的意识来说，人和动物并没有区别。那么，我们是否知道，这副身心的本质是什么？这副身心是由什么结合起来的呢？

世尊佛陀开示说，作为人来说，真正的优越性在于，应该具有更加高级的智慧：知道这副身心本质上就是名法与色法现象；知道名法与色法互为因缘地在发生和存在，其中有简单的因缘关系和复杂的因缘关系；还应该更进一步地知道，互为因果关系而存在的名法与色法，刹那间生起之后，又在刹那间灭去；新的名法与色法在不断地生起，老的在不断地灭去；名法与色法在本质上是无常的、苦的、无我的。当内观智慧不断地递升直至成熟圆满的时候，众生将如实地见证到真正有保障的幸福安乐。这就是世尊佛陀向众生宣说的、必须通过自己探寻并觉悟的正法。

YOGI 应该依教奉行，要自己觉悟世尊佛陀开示的佛法真理，这是非常重要的。

然而，想要觉悟到佛法真理，没有相当的内观智慧是做不到的。要想获得成熟的内观智慧，心没有控制力是办不到的。仅仅通过初步如理作意，很难做到真正地理解深奥的佛法真理。以凡夫的肤浅定力，虽然可以看清楚显著的名法与色法在互为因果地发生着，但如果要进一步地如实知见到，名法与色法在当下迅速生灭的极其微

妙的本质实相，以普通的定力是无法达到的，必须增强心的力量。这如同近视眼以普通平镜看不清楚，而必须戴上有度数的近视眼镜一样，焦距要打磨得精确没有偏差，才能够看清楚。

如何增强心力呢？

世尊佛陀开示说：indriyāni tikkhāni bhavanti。

意思是，众生必须要增强五力。这包括：增强信力、增强精进力、增强念力、增强定力、增强慧力。

刀刃磨了之后才会锐利。假如是钝刀子，切东西就困难，即使切断了，边缘也不整齐，很难继续切下去。如果刀刃锐利的刀切菜，“唰”地一下子就整整齐齐地切断了，并可以连续快速地前进。同样道理，通过增强五力，信力、精进力、念力、定力、慧力变得锐利强大，内观智慧才能够迅速提升，毫无障碍，所向披靡。所以，世尊佛陀敦促众生，要增强心力，要强化五力，使之锐利无敌。

如果没有因果相应的基本信仰，就不会为了自己和他人能够获得利益而激发精进力。精进力有勇猛的特质，勇猛就是要往前冲。如果没有往前冲的勇气，就不会有任何进步。对佛陀的教导没有信心，或者似信非信，就不会勇猛精进。

只有生起信心，精进力才会勇猛；

只有勇猛精进，能够保护心免于受到烦恼污染的正念才会增强；

只有正念强大起来，定力才会随之增强；

只有定力强大的时候，才能够开发增长内观智慧，循序渐进地如实知见到互为因缘而生起的名法与色法的本质实相。

在如实知见到名法与色法互为因缘而生起的实相之后，内观智慧将不断地增长。信力，是指相信名法与色法是互为因缘而发生的；这样的信心生起之后，接下来就会激发精进力；同时，念力、定力、慧力都将不断地增强。

经典中开示了 **Navahākārehi**，其意思是，九个因素。昨天已经提到过这个标题：有九个因素能够资助增强五力。具足这九个因素，五力必然将不断地锐利、强化、成熟起来。

无论缺失了哪一个因缘，只要因缘不具足，结果就不会发生。如果一个人想要得到某个结果，特别是想要获得善法利益的人，要知道应该如何获得这些善法利益；要努力地了解并寻找那些因缘，使之圆满和合，以成就想要的结果。

有了信心，精进力才会勇猛，这意味着会勇猛地远离不善法、勇猛地修习善法；有了精进力，保护自己、避免生命堕落的正念就会提起来；正念力提起来，清净心有了安全保护，心就会专注在目标上，不再东飘西荡；定力增强了，如实知见的内观智慧就会不断地开发增长。九个增强五力的因素，其中第一个因素是：

uppannuppannānaṃ saṅkhārānaṃ khayameva passati。

意思是：如实知见到在当下因缘和合之下生起的名法与色法，在刹那间坏灭的现象。

身心内的名法与色法，亦称为因缘法（因缘法（行法））；名法与色法在每一个当下都是不断地一个接着一个地生起和灭去的；它们并非是无缘无故地在生灭，而是互为因缘地、一环扣一环地在生起、灭去，生起、灭去；在因缘和合之下，名法与色法的生灭现象如河流般地持续不断。相关的名法与色法的因缘和合，会生起相

关的名法与色法现象；这在巴利语中，称为：saṅkhāra，意思是，相关的因缘和合之下，生起相关的法。这些相关的因缘和合之下生起的法，并非是不变的，而是在快速变化的，在这个刹那因缘和合而生起，下一个刹那就分散坏灭了。比如：

现在大家听到了声音，刚一听到，声音就消失了，再听到一次，又再灭去一次；

看到的现象也是如此这般地发生的；

闻到的现象也是如此这般地发生的；

尝到味道也是如此这般地发生的，舌头刚刚尝到某种滋味，滋味刹那间就消失了；

身体触到的现象也是如此这般地发生的，接触到了热、温暖、冷，接触到了紧绷、震动、移动，无论任何特相，刚刚接触到，它们马上就消失了；

思考、回忆、计划等等也是如此这般地发生的，心念时时刻刻都在生灭，没有片刻停留。

身心内的名法与色法现象都是在当下生起之后，立即就灭去了，根本没有片刻喘息停留。当下生起的因缘法（因缘法（行法）），完全都是在不停地灭去、灭去、灭去，YOGI 要清楚地了解因缘法的这个即时坏灭的本质实相。相信因缘法（行法）的本质实相就是在即时地败坏灭去，这是第一重要的。

在没有禅修之前，或者刚刚开始禅修的时候，即使尚未实际地看到名法与色法在生起之后就即刻灭去的现象，还是应该要相信世尊佛陀的教言。实际上，通过禅修实践之后，禅修者根本无法找到

任何根据，来证明身心内名法与色法现象是永住不灭的。如果像西方人的思维习惯一样，老是爱怀疑一切，老是好奇，爱问十万个为什么，例如，怎么会是这样的，为什么会是这样的，怎么可能是这样的，等等，那就陷入了思考和逻辑推理的误区；甚至还想到，要寻找各种逻辑推理手段，推翻这个来自实践的真理，一心想要证明：名法与色法是常住的，并非是无常的。请大家还是别去浪费这个精力了。

实践是检验真理的唯一标准。在看到的当下，听到的当下，闻到的当下，尝到的当下，触到的当下，都可以通过立即如实的观照，来检验名法与色法的生灭本质，相关的一个偈子说：

名色生起与消失，当下如实来觉知。

以四念处内观智慧禅修的方法，持续不断地、毫无漏失地如实观照每一个当下六根门处生起的显著的身心现象，就是 YOGI 最基本的工作。

今天，班迪达大长老开示了增强五力的九个因素中的第一个因素，改天继续开示。（完毕）

2015 年 12 月 31 日班迪达大长老的开示

生而为人最至关重要是：要做一个名副其实的人；要做一个有人类心态的善人；在具备了人类智慧基础上，要能够成为一个具有超凡智慧的人。班迪达大长老一直在强调世尊佛陀的相关开示，然而，大多数人并非真的知道：如何才能做好一个名副其实的人；如何才能做好一个具有人类心态的善人；如何在具备了人类智慧基

础上，更进一步地成为具有超凡智慧的人。如果不知道正确的方法，那就谈不上修习实践人生正道。所以，多数人很难做到如法地控制自己的行为，假如没有自制的能力，人们将无法掌控自己的命运。

人们缺乏自制力，生命状态没有定向，这导致多数人的生命最终趋于堕落。目前，人类依然处在世尊佛陀的教化期，身处于这幸运而伟大的时代，人类还能够依循世尊佛陀的教导，实践佛法，增强五种控制心的力量（五力），以提升自我控制力。众生都需要有自制力，只有具足了自制力，才能够成为一个名副其实的人；能够成为有人类的心态的善人；能够在具有人类智慧基础上，进一步成为具有超凡智慧的人。

根据经典开示，五力即是：

- 1、信力：对三宝的信心力；
- 2、精进力：勇猛的力量；
- 3、念力：正念的力量；
- 4、定力：心的专注力；
- 5、慧力：内观智慧的力量。

当心产生出了这些力量，随着它们的逐步增强，一个人的自制力才会越来越强，自制力对每一个人都是非常重要的能力。然而，自制力不是无缘无故地就有的，不是天神赐予的，也不是像拷贝文件那样，从自制力强大的人身上复制过来的，或是通过身体接触后就传递到接受者身上的。自制力根本就无法拱手相送，即使有神通能力的人，甚至是世尊佛陀，也无法通过佛的神通力，让一切众生瞬间就获得强大的五力。昨天提到过，经典中开示说：有九个因素

能够资助增强五力；换句话说，有九个因素能够使心的五种力量强大、提升、锐利、卓越、进步。

其中第一个因素是： **uppannuppannānaṃ saṅkhārānaṃ khayameva passati**。

意思是：如实知见到因缘和合之下生起的名法与色法，在当下生起之后，即在刹那间就坏灭的现象。

虽然有的 **YOGI** 目前还没有如实知见到名法与色法的生灭现象，但是，事先应该相信世尊佛陀的开示教导。相信各自具有不同特相的名法与色法，是互为因缘而发生的现象。为了亲身体证到这一点，就应该按照世尊佛陀教导的四念处内观智慧禅修的方法精进习禅，通过反反复复地练习随观，便能够日渐清晰地如实知见到名法与色法的本质实相，即：

名法与色法是彼此互为因缘而生起的现象；

名法与色法在刹那间生起，即刻又刹那间坏灭，当下发生后，当下即灭去，老的刚灭掉，新的已经相续地生起。

除了第一个因素之外，**YOGI** 必须还要圆满其他八个因素，才能够具足强大的心力，最终会更加清清楚楚、明明白白地看到：因缘和合而生起的名法与色法，就是这样地在不断地此起彼伏地生灭着：旧的一直不断地在灭去、灭去、再灭去，新的不断地在发生、发生、再发生。

每一个人的生命之流，仅仅就是名法与色法的生灭之流而已。互为因缘而相续生起之法，巴利语称之为 **saṅkhāra**，意思是因缘法（行法）。因缘法（行法）就是指：名法与色法，它们是在无休无止地、一个接着一个地、由于因缘和合而不断地相续形成的法，它

们在当下生起，即刻又灭去，旧的坏灭，新的生起；旧的坏灭，新的生起，周而复始，一直在如此流动。就连在睡觉的时候，名法与色法也是在一刻不停地、彼此相续地生起灭去，生起灭去；名法与色法就是一直永不停歇的生灭相续之流。为了能够如实知见到名法与色法的本质实相，那些即将实践内观禅修的人们，预先学习和了解教理常识是有必要的。

世尊佛陀在经典中有相关开示说：在因缘和合之下，生起名法与色法现象，这其中包括三类元素，即：

一类是接受元素；

一类是撞击元素；

一类是同生元素。

所谓元素，是自然而然地发生的法，随自然性质而呈现各自的特相，它们并不是由某个人的意愿制造出来的。前几天班迪达大长老在适度的范围内，曾经开示过这三类元素；今天，还需要再进一步详细讲解。

在这三类元素中，撞击元素能够撞击到接受元素，接受元素能够接受撞击元素的撞击，在撞击的当下，生起了同生元素。接受元素根据其所在根门的位置，共分为六种，包括：

1、眼净色（cakkhupasādarūpa）

2、耳净色（sotapasādarūpa）

3、鼻净色（ghāṇapasādarūpa）

4、舌净色（jivāpasādarūpa）

5、身净色（kāyapasādarūpa）

6、心净色（hadayapasādarūpa）

这六种接受元素分别地接受不同的六种撞击元素的撞击，这些撞击元素是：

1、色所缘

2、声所缘

3、香所缘

4、味所缘

5、触所缘

6、法所缘

眼净色是在眼睛瞳孔处，眼净色接受色所缘撞击时，立即反映出色所缘的影像，就如同镜子可以照出外面的影像一样。

在耳洞里面耳根处有耳净色，接受声所缘的声波撞击。

在鼻孔里面有鼻净色，接受香所缘撞击，这里香所缘包括了各种气味。

在舌头上有舌净色，接受食物的酸、甜、苦、辣、咸、淡等味所缘的撞击。

身体内外的血肉、筋、皮肤等等湿润之处有身净色，身净色是遍布全身的，接受硬、软、粗糙、细滑、热、暖、冷、紧绷、震动等等触所缘的撞击，触所缘是地、火、风三大元素。

硬撞击身净色，硬的特相会被觉知到；

软撞击身净色，软的特相会被觉知到；

细滑撞击身净色，细滑的特相会被觉知到；

粗糙撞击身净色，粗糙的特相会被觉知到；

热撞击身净色，热的特相会被觉知到；

冷撞击身净色，冷的特相会被觉知到；

坚挺、紧绷撞击身净色，坚挺、紧绷的特相会被觉知到；

心脏里面有心净色，接受法所缘撞击，法所缘并非直接来自当下前五门看到、听到、闻到、尝到、触到的所缘，这些时不时地在心中生起的法所缘主要包括：如同真的在看、如同真的在听、如同真的在闻、如同真的在尝、如同真的在触等等的一些妄念。

六根门处的六种净色是接受元素，除了接受撞击元素的撞击之外，还是六识生起的依处，六识就是：

1、眼识

2、耳识

3、鼻识

4、舌识

5、身识

6、意识

根据世尊佛陀的教导，六种净色是真实生起和存在的法，不能否认说它们是不存在的。虽然人们看不见摸不着它们，但是，六识是依赖于它们而生起的。一个人六根门健全，在这一期生命中，这

些净色能够不断地转起存在（有），主要是由于过去生曾经修习了诸多善业；此外，还需要有心、时节、食物等因缘的和合。

依不同因缘而生起四种色法，即：业生色法、心生色法、时节生色法、食生色法。很显然，心情的好坏直接影响着色身健康状况；心情愉悦，身体就健康美丽；心情不好会生病，会伤害到身体健康；而严重的抑郁，则会让人想去自杀。气候因素也影响色身的健康；冷暖适当，身体才感到舒适；极度的冷热气候下色身就活不成。食物的优劣也影响色身的健康；如果缺乏食物，人没有力气，绝食的人会饿死。因此，六种净色并非是无缘无故地生起存在的，而是在因缘和合之下，不断鲜活地转起。

现代医学水平依然有限，还是看不见摸不着这些净色。虽然人们找不到它们，但是，谁都得承认它们的存在，人们不得不接受它们。世尊佛陀开示说，过去生因为修习了诸多善业，这一生才会获得这些净色，要在这一生继续维持这些净色不断鲜活地转起存在，还需要有心、时节、食物等等的因缘和合。

生命之流中，如同这六种接受元素的存在，六种撞击元素也是显著存在的，撞击元素被称为所缘，所缘的巴利语是ārammaṇa。

眼净色接受色所缘的撞击；

耳净色接受声所缘的撞击；

鼻净色接受香所缘的撞击；

舌净色接受味所缘的撞击；

身净色接受触所缘的撞击，刚才讲过了，身净色接受软、硬，粗、细，冷、热、暖，坚挺、紧绷、震动等这些地界、火界、风界的特相的撞击；

心净色被称为意门，接受法所缘的撞击，包括各种各样的妄念等等。

上述这六种所缘就是撞击元素，它们分别撞击六种接受元素。

同生元素是名法，主要是六识、六触、六受这三种。世尊佛陀特别为禅修者指出过，在诸多名法之中，这三种是能够被禅修者显著地观照觉知到的名法。例如，色所缘撞击眼净色的时候，眼识生起，即是看到了色；眼识与眼净色接触时，生起眼触；根据色所缘好看、不好看、或中性，生起乐受、苦受、或舍受，这是视觉感受¹。

如果用火柴取火，火柴头与火柴盒上都要涂上火药，如果火柴头不去滑擦火柴盒，就不会起火；如果用火柴头去滑擦火柴盒，“嚓”地一下就点起火了。以“擦出的火苗”比喻为同生元素，“火柴盒的火药层”比喻为接受元素，“有火药的火柴头”比喻为撞击元素；同时，火柴头需要在火柴盒上滑擦，才可以起火，否则，火柴头和火柴盒本身都不会自动起火。所有这些因缘和合起来，才能够擦起火来，缺少任何一个因素都不行。

同样地，在“看到”发生的时候，接受元素眼净色，接受撞击元素色所缘撞击，同生元素眼识、眼触、视觉感受就立即生起了；

在“听到”发生的时候，这三方面更加明显地可以被觉知到，撞击元素声波撞击到接受元素耳净色，立即生起耳识、耳触、听觉感受这些同生元素，对悦耳的声音生起乐受，对刺耳的声音生起苦受，

对既不悦耳、又不刺耳的声音，生起舍受，这些就是听觉感受。显然地，在所有这些因缘和合之下，“听到”就自然而然地发生了，“听到”发生的时候，并没有任何人在其中进行控制，没有任何主宰使众生听到声音。

如同刚才讲过的，如果对着涂上火药的火柴盒，向上帝祈求说，请出火吧！这根本就做不到让它起火。事实上，要生出火来并不需要上帝，只要用火柴头上的火药滑擦火柴盒上的火药，当下立即就会起火，这才是生出火苗的因缘，并非是因为上帝神通广大，才生起火来。这里擦出的火苗比喻为同生元素。

最显著的例子，就是现在大长老讲开示所发出的讲法的声音，大家都听到了，耳朵里面存在着耳净色，能够接受声波撞击；耳净色被称为接受元素，声波是撞击元素，声波撞击到耳净色，声音立即被听到了，这个当下生起了耳识、耳触、听觉感受，这三种名法是当下能够被觉知到的最显著的名法，被称为同生元素。

撞击元素声波和接受元素耳净色是色法，为什么称之为色法呢？

因为它们什么都不知道，相反地，它们是可以被显著地觉知到的所缘，所以称为色法。为什么同生元素耳识、耳触、听觉感受等等是名法呢？因为它们能够识知所缘，所以称为名法。在“听到”的当下，发生的就是这两类法：名法与色法；或者说：色法与名法。

单独地观察一下色法，色法是人吗？不是。色法是众生吗？不是。它们仅仅就是接受元素和撞击元素。色法是男人吗？色法是女人吗？都不是。那色法是不是人们都以为的“我”呢？也不是。色法既不是灵魂，也不是“我”；其真实本质就是：它们呈现了可被了知的色法的特相。

三种名法又是什么？包括耳识、耳触、听觉感受，这些名法是人吗？是男人吗？是女人吗？统统都不是。它们就是同生元素。名法既不是灵魂，也不是“我”；其真实本质就是：它们是能够识知所缘的名法。

除了名法与色法，在“听到”发生的当下，根本不存在什么人、众生、你、我、他、男人、女人。“听到”的当下发生和存在的法，只有“接受元素”、“撞击元素”和“同生元素”这些名法与色法。

为了如实知见到在“听到”发生的时候，真实发生和存在的接受元素、撞击元素和同生元素，即，真实发生和存在的名法与色法，或色法与名法，必须要在“听到”的当下，立即提起正念如实观照“听到、听到”。世尊佛陀开示说，如果在“听到”的当下，没有进行如实观照“听到、听到”，就不会知道当下生起的仅仅是名法与色法现象而已，更加不会知道名法与色法本质上就是苦谛。如果能够在听到的当下如实观照“听到、听到”，YOGI 就将如实知见到苦谛。如果没有学会以正念观照，就不知道“听到”的当下发生的本质实相。

“不知道”就是痴（moha），也叫无明（avijjā）。没有在当下如实观照“听到、听到”，普通凡夫心中生起的就是无明，无明会生起重重疑惑，无法明确其本质。每一次“听到”发生时，无明都是如此生起的，不懂得如实观照的人们便日复一日地累积了无穷无尽的无明。

两种色法，即，耳净色与声波，它们是苦谛；三种名法，即，耳识、耳触、听觉感受，它们也是苦谛。“听到”发生的当下，生起的名法与色法都是苦谛，如实知见到苦谛，称为苦谛智。一个相关偈子是这样说的：

观照“听到”知苦谛。

虽然已经在教理上知道了，听到的当下发生的就是苦谛，那么，要生起苦谛智，或说，为了如实知见到苦谛，应该怎么办呢？
YOGI 应该如实观照“听到”这个现象。问题是，如何正确地如实观照“听到”呢？

YOGI 要对“听到”这个现象做整体性的如实观照，并同时标记“听到、听到”。如果不是整体地观照，而是要刻意地去把个别法寻找出来单独观照，那就不是正确的观照方法了。比如，去寻找“这里是耳净色，这是撞击元素，这是同生元素”等等，如此想要单独地把某种法挑拣出来观照是错误的。声音转瞬即逝，如果在“听到”的当下，像理论分析家那样，分别地去把接受元素、撞击元素、同生元素寻找出来，那就错失了当下如实观照的时机。听到声音的当下，YOGI 如果要寻找个别的名法或色法去观照，还没有来得及找到，如黄鹤般的“声音”，早已经一去不复返了。

听到的当下，觉知的心必须立即紧紧地跟上观照，觉知要与声音同步，不应该有片刻的迟疑怠慢。正念的心要预先就警觉地有所准备，要保证能够在目标生起的当下，正念觉知的心迅速地出击，与目标同步发生；同时，为了使心准确地到达目标，还需要瞄准目标，这是寻禅支的作用，即：使心导向目标。如果精进力、念力、定力同时具足，在如实观照“听到、听到”时，便会了知到：

有时候，心落在耳净色处，YOGI 了知到是在耳根处听到了，听到声音之处，是接受元素；

有时候，心落在一次又一次地撞击耳净色的声波上，便了知到：声波是撞击元素，是被听到的所缘；

有时候，在觉知到声音的当下，耳识生起，是耳识识知了声音；

有时候，觉知到在耳根处耳识与声音的接触，便了知到了耳触；

有时候，觉知到了声音是悦耳的或是刺耳的或是中性的，便了知到了听觉感受。

在“听到”的当下如实观照，就会觉知到这一组名法与色法其中的某一项。在整体地如实观照接受元素、撞击元素、同生元素的时候，某一元素必然会首先被显著地觉知到，这等同于如实地了知到了同时生起的其余的元素，大家要明白这一点。所以说，想要了知目标生起的一切因缘中的个别因素，不要把整体分割开，而是要把目标全部覆盖住，整体统一地进行观照。

这就好比想要知道一个人是谁，长什么模样，想知道他的额头、面颊、鼻子、耳朵、嘴巴、下巴都长什么样，首先要把整张脸笼统地观察，而不是单独地寻找某一个五官去个别观察。在专注观察整张脸的时候，实际发生的状况是：

时而，眼睛落在额头上，就了知到额头；

时而，眼睛落在面颊上，就了知到面颊；

时而，眼睛落在鼻子上，就了知到鼻子是高鼻梁还是塌鼻子；

时而，眼睛在嘴唇上，一下子就了知到嘴唇的模样；

时而，眼睛落在下巴上，就了知到下巴的形状。

所以，最开始练习观照的时候，必须要完全地覆盖住整体目标，便能够如实观照到当下显著生起的某一种名法或色法。

现在大家已经明白，一方面，要练习全面地覆盖住目标整体去观照；一方面，心会自然地觉知到某一个显著的元素。YOGI 要以

这样的方法，观照六根门处当下生起的目标现象，那些个别所缘就会自然而然地、清楚地被觉知到了。

“听到”是撞击元素、接受元素、同生元素等等这些因缘和合时生起的现象，它是自然发生之法。“听到”这个现象是因缘法，巴利语称之为 **saṅkhāra**，意思是，在各种因缘和合之下所生之法。在耳根处，连续不断地听到了声音，听到之后就消失，听到之后就消失，巴利语称为 **uppannuppanna**，因缘和合之下，听到发生；因缘灭去之下，就不再听到了。因缘和合生起之法，生起之后，并没有片刻的生存驻留。如同现在，讲经说法时发出来的声音从来都没有停留下来过，**YOGI** 们听到的法音，在听到之后，刹那间就消失了。声音被听到了，立即就消失掉了，下一个声音又被听到了，又立即消失掉了。

首先，根据教理，**YOGI** 了知到：目标现象的生起和消失，因缘和合之下生起的名法与色法，在生起之后没有片刻的停留，立即就灭去了，立即就消失了。大家需要首先理解，生灭就是因缘法的本质。现在所讲解的这些内容，就是为了要帮助大家从教理基础方面事先认识了解什么是因缘法。如果想要自己亲身体证因缘法生灭的本质实相，就要在身心目标生起的当下，练习如实观照。**YOGI** 必将能够如实知见到：名法与色法当下生起、当下灭去的本质实相；名法与色法就是一连串循环往复的坏灭法。

“听到”的发生，是撞击元素、接受元素、同生元素等等这些因缘和合的结果。同样地，六根门处的一切现象都是因缘法，包括“看到”、“闻到”、“尝到”、“触到”、“想到”等等现象的发生，也都同样是由撞击元素、接受元素、同生元素等等这些因缘和合的结果。关于六根门处发生的这些因缘法的本质实相，以后再继续开示。

班迪达大长老今天开示的内容，有智慧的人应该都能够听明白。
(完毕)

2016 年 01 月 01 日班迪达大长老的开示

能够控制心的五种力量是每一个人都需要的，增强五力实质上就是增强自控力。有九个因素有助于增强五力，使五力强大、提升、锐利、卓越、进步。班迪达大长老昨天讲过了其中第一个因素，经典开示的巴利语是：

uppannuppannānaṃ saṅkhārānaṃ khayameva passati。

意思是：如实知见到因缘和合之下生起的因缘法（saṅkhāra）——名法与色法，是在当下生起之后，刹那间就坏灭的现象。

YOGI 需要预先了解并相信世尊佛陀在经典中的开示，换句话说，YOGI 不要试图背离经典，而去寻找身体永生不死、永不变坏的逻辑分析或推理，事实上也根本找不到事实依据。为了能够如实知见身心现象在当下即刻生灭的本质实相，就要亲自去观察体证。在自己能够如实知见到名法与色法刹那间生灭的本质实相之后，就不会再去想方设法地否认真理了，YOGI 自然而然就会全盘接受这个事实真相。因为，那不是谁强硬地逼着自己去接受的，也不是任何人在发号施令，强迫地让自己必须要相信的，而是自己亲眼所见。人人都有权并应该知道事实真相和真理，这才是所谓的信仰自由的意义所在。

昨天讲过，眼门、耳门、鼻门、舌门、身门、意门，这六根门处的六种净色是接受元素，分别接受六种所缘，即撞击元素的撞击，当下生起同生元素，包括：六识、六触、六受。现在，最显著的目标是“听到”了声音，昨天已经讲过关于“听到”的当下具体发生的撞击元素、接受元素和同生元素。今天，为普及教理常识，继续讲解其他根门处这三类元素是如何发生的。

“看到”的当下，同样是撞击元素、接受元素和同生元素等因缘和合的现象在发生。接受元素是眼净色，人们称之为眼睛，可见的颜色图像是撞击元素，在有光线的条件下，色所缘撞击到眼净色，会生起眼识、眼触、视觉感受这些同生元素。在撞击元素、接受元素和同生元素等因缘和合时，就发生了“看到”，“看到”是人们在语言沟通时使用的名称。分析一下“看到”现象发生的真实本质，就会发现：眼睛和色所缘是色苦谛，虽然在“看到”的当下发生了其他不显著的名法，但是，只有眼识、眼触、视觉感受是最显著的同生元素，它们是名苦谛。

眼识、眼触、视觉感受是在看到的时候同时发生的名法，任何人都无法否认这个事实。同生元素在生起之后，刹那间就灭去了。生起后就灭去的东西，都不是好东西，都是属于苦的范畴，这是世尊佛陀在经典中的开示。这是真实的法，是真理，世尊称之为苦。相关的一个偈子这样说：

“识触受”为三名法，实观“看到”知苦谛。

如实观照“看到、看到”，就能够如实知见到色苦谛、名苦谛。如果想要如实知见到色苦谛、名苦谛，应该怎么样如实观照呢？首先，不应该去寻找单独个别的元素，不要试图去分析：

哦，这个是撞击元素；

哦，那个是接受元素；

哦，那个是同生元素。

如果去把这些元素单独地找出来观照，就会错失了观照当下生起存在的目标。因为，名法与色法在当下生起后，不作片刻停留，转瞬即逝。刹那间生灭的法，一不留神就消失了。如果心溜号去作分析了，就来不及观照当下真实发生的目标。因为一心不能二用，所以，YOGI 要练习整体地专注观照“看到”这个目标现象，而不是要把个别元素单独挑出来观照，在整体地观照“看到”的同时，要标记“看到、看到”，当然，每个国家用各自不同的语言标记。

问题是，为什么“看到”的当下，要去观照呢？

因为，如果没有正念，没有在“看到”的当下如实观照，就不能如实知见到，当下真实存在和发生的撞击元素、接受元素和同生元素这些名法与色法（或者说色法与名法）的本质实相。不知道名法与色法的本质实相，就是无明（avijjā）。在无明状态下，如果所缘是悦意的、令人感兴趣的，贪欲就会进入心里；如果所缘是不悦意的、令人厌恶的，嗔恨就会进入心里。没有经过正念观照练习，人们在看到目标的时候，要么是贪欲生起，要么是嗔心生起，凡夫就是这样，日复一日地生活在贪、嗔、痴等烦恼之中。

正念如果已经预备在先，每当“看到”的时候，立即能够在当下如实观照，这些贪、嗔、痴烦恼就没有机会进入心里。在刹那间，撞击元素、接受元素和同生元素同时发生，习禅人要整体性地观照并标记“看到、看到”。

正念观照“看到”，这三种元素是在一瞬间发生的，就在这一瞬间，生起了两种心路过程：

一组是在眼识生起后的眼门心路过程，这个心路有一连串の无记心²；

另一组是彼随起意门心路过程，这个心路有发生在意门的一连串无记心。

《阿毗达摩》巴利经典开示说，无记心（**avyākata**）既非善心，也非不善心。善心与不善心都是造业的心，无记心则是不造业的心。为了切断造业的心（速行心），特别是为了要阻碍不善心生起，**YOGI** 要在“看到”发生的当下，提起正念，如实观照“看到、看到”，就能够如实知见到当下生起的撞击元素、接受元素和同生元素，同时避免了造业。

《相应部》巴利经典中有开示说：

diṭṭhe diṭṭhamattaṃ bhavissati。

意思是：看到的当下，仅仅如实地观照“看到”。

众生不可避免地六根门接触所缘，撞击元素、接受元素、同生元素必然要发生。为了停止造作善业、恶业，特别是为了不再造作恶业，**YOGI** 就要在每一次根门接触所缘的当下，毫不迟疑地立即提起正念观照，即：

看到的当下，要立即地如实观照，并标记“看到、看到”；

听到的当下，要立即地如实观照，并标记“听到、听到”；

闻到的当下，要立即地如实观照，并标记“闻到、闻到”；

尝到的当下，要立即地如实观照，并标记“尝到、尝到”；

触到的当下，要立即地如实观照，并标记“触到、触到”；

打妄想的当下，要立即地如实观照，并标记“想到、想到”。

观照的方法就是这么简单，即：整体地覆盖住目标全部，如实观照，一方面要激发精进力，一方面要瞄准目标，同时还要标记目标。反反复复地练习观照，就能够在目标生起的当下，立即截止住造业的心路。

如果没有正念，或者，也练习了观照，但是，正念老是慢半拍；或者，在根门接触所缘的当下，YOGI 习惯于转去思考分析和打妄想，比如，这是什么？怎么是这样的？为什么呢？等等，那就不能够如实知见到当下生起的目标的本质实相。

巴利语 **avijjā**，意思是无明，无明是指不知道真相，不知道真理。如果不知道真理，那就会颠倒是非。被无明污染的心，是不知道惭愧的；就是说，在无明污染之中，伴随着心生起了无惭无愧两种心所（**ahirika-anottappa**）；无惭、无愧是不善心所，它们永远伴随着不善心生起。同时，因为当下的心没有贴到目标上，心是散乱掉举（**uddhacca**）的。经典开示说，每当不善心生起的时候，至少都有这四个不善心所同时伴随着生起，它们是：

无明（**avijjā**）、无惭、无愧（**ahirika-anottappa**）、掉举（**uddhacca**）。

马哈希西亚多济开示过一个相关的偈子是：

不观照，烦恼进。

比如，每当“听到”的时候，如果没有以四念处内观智慧禅修的方法立即观照“听到、听到”，就会生起烦恼。如果及时地观照，烦恼就会消除，相关的偈子是：

有观照，烦恼净。

这些偈子就是四念处内观智慧禅修的定律。

在“看到”的当下，为了要阻止烦恼进入心里，就必须要小心翼翼地提起正念观照，并标记“看到、看到”。要激发炽热的精进力，YOGI 应该一直是处于有备无患、蓄势待发的精进状态，同时还要瞄准目标。做到这两点对 YOGI 来说非常重要，如果做不到的话，即符合了定律：不观照，烦恼进。

如果在“看到”的当下，做到了立即观照，心中不会进入烦恼，即符合了定律：有观照，烦恼净。

世间凡夫，无论看到什么目标，没有正念，在绝大多数情况下都会生起烦恼。

作为 YOGI 来说，为了杜绝烦恼进入心里，必须在一看到目标的时候，就立即观照。如偈所言：

看到当下即观照。

习禅人要趁热立即观照当下正在发生的目标现象，当下就获得了禅修的利益，即：当下仅仅生起了眼识等无记心，心路到此为止截断了，不再造业。否则，如果没有提起正念如实观照，凡夫会生起一连串的疑问：

看到的这个是什么？怎么回事？为什么会这样？

这些妄念一旦生起，贪、嗔、痴等等烦恼就已经进入心里了。想要截断造业的心路，只让无记心生起，并非这么容易就能够做到。YOGI 必须要有扎实的基础练习，就是要反反复复地练习观照腹部的上下起伏这个主要目标。只有培育了强大的定力之后，习禅

人才能够做到，在看到的当下，如实观照“看到、看到”，并能够粗略地觉知到在当下生起的名法与色法的本质实相——“无常、苦、无我”；显然，**YOGI** 已经生起了无常随观智、苦随观智、无我随观智。

随观六根门当下生起的名法与色法，将如实知见到名法与色法各自有各自的特相，这些特相在当下生起之后就灭去；如实知见到名法与色法在当下迅速地在生灭、生灭，**YOGI** 越多地练习观照，名法与色法在当下快速生灭的现象会越来越明显地被觉知到，**YOGI** 需要一个精进习禅的过程以做到这点。当 **YOGI** 生起了无常随观智、苦随观智、无我随观智的时候，如实知见到名法与色法在每一个当下互为因缘地在发生、在灭去，其中并没有“我”，显然，名法与色法其中是无我的；**YOGI** 体证到了，名法与色法现象如连环扣一样，一环紧扣一环地在因缘和合之下生起，在因缘分散之下灭去，其中并没有任何主宰在掌控这堆生灭。

当无常随观智、苦随观智、无我随观智反反复复地生起的时候，内观智慧已经渐趋成熟，随时随地，因缘法在 **pavatta** 戛然而止的当下，即跃入到 **appavatta**，**YOGI** 将会体证到无为法殊胜的幸福。

巴利语 **pavatta** 的意思是：无休止地在轮回转起的（名法与色法）生灭之流；

巴利语 **appavatta** 的意思是：出离了转起，（名法与色法）生灭之流截断。

昨天开示过，在听到的当下，相关的名法与色法现象是如何发生的。六根门处发生的名法与色法现象，同样地都是撞击元素、接受元素、同生元素这些因缘和合的现象。世尊佛陀首先开示的是，看到的当下名法与色法是如何发生的；其次开示的是，听到的当下名法与色法是如何发生的。因为，能够经常性地、最显著地发生的，

就是“看到”和“听到”，而“闻到”、“尝到”发生机会比较少，当然，“触到”的机会则是时时刻刻都在发生的。

“闻到”的时候，是撞击元素、接受元素、同生元素在同时发生，YOGI 事先应该了解这一点。对于观照“闻到”，前辈们总结的偈子是：

鼻根与香二色法，
识触受为三名法，
闻到当下正念观，
名法色法真苦谛。

闻到的当下，整体地观照“闻到、闻到”；无论是香味、臭味、还是中性气味，在闻到的时候，可以暂时地放下一直在观照的主要目标，随缘专注地观照“闻到、闻到”；有时候自然地会觉知到撞击元素，有时候觉知到接受元素，有时候觉知到同生元素。

为什么要观照六根门当下生起的目标现象呢？因为这些名法与色法都是真实的苦谛。苦谛生起的当下，练习如实观照苦谛，将会生起苦谛智（*dukkhañāṇa*）。YOGI 为了要了知苦谛，为了生起苦谛智，就要在苦谛生起的当下，练习如实观照。如果没有练习观照，就不会生起苦谛智；不仅不会生起苦谛智，还至少会多生出来无惭、无愧、掉举等等不善心所这些烦恼污染；此外，贪、嗔等一系列烦恼都有可能随时随地窜出来。所以说，每当闻到气味的时候，立即在当下如实观照“闻到、闻到”，心路即在无记状态停下来，不再继续造业。

持续不断地保持正念如实观照，清净心就培育起来，心越来越清净，内观智慧将会开发增长，这被称为善心的培育。

YOGI 每天吃饭只有两次，所以，用餐的观照练习机会不多。要在咀嚼甜品等固体食物的时候，在饮用饮品等液体食物的时候，练习观照这些动作，包括拿起勺子舀汤，喝汤等等。在排队去托钵堂的时候，要在路上观照行走的脚步。到达托钵堂之后，要观照所有身体动作，包括：身体停下来的动作，脱鞋的动作，收伞的动作，一节一节登上楼梯的动作；打饭的动作，走到座位前的动作，坐下去的动作；看到饭桌时，观照“看到、看到”；拿勺子，搅拌饭菜，舀起饭菜的动作，张口的动作，把饭菜送入口中，咀嚼的动作，等等等等，非常之多；以及咀嚼之后品尝到食物味道，等等，都需要这样细致观照。每天用餐两次，虽然吃饭的次数并不多，如果认认真真地练习观照，**YOGI** 将能够觉悟殊胜之法。

班迪达大长老曾经在研究经典的时候了解到，在某个历史时期，斯里兰卡的僧众们曾经特别注重实践内观禅修。出家僧人在村庄里面托钵之后，并不是径直回到孤邸受用钵食，而是就近在村庄内供僧人专用的钵食亭里面受用钵食，钵食亭是在家居士供养给僧众们专用的。据说，没有一个钵食亭里面不曾有证悟阿罗汉的僧人；明白地说，就是每一个钵食亭里面，都有一些僧人在受用钵食的过程中，证悟了阿罗汉。

现在 **YOGI** 们如果能够通过这一例证，真正了解并相信修习四念处内观智慧禅修殊胜的功德利益，就会倍加珍爱无上宝贵的佛法，加倍地激发精进力。即使是在用餐的过程中，自己也要细致认真地观照觉知，正念地用餐，都将能够获得殊胜的定力和智慧。就算是暂时还不能够觉悟初道初果，但是，为了觉悟圣道智、圣果智而精进习禅，绝不漏失正念，自己的定力和内观智慧都将能够迅速提升；

至少，在提起正念观照目标的当下，自己已经远离了烦恼，这是修习四念处内观智慧禅修的当下就获得的利益。

根据四念处内观智慧禅修定律“不观照，烦恼进”，那么，在用餐全部过程中，YOGI 的责任就是要能够毫无漏失地观照自己的一举一动。

全身对触所缘都会有觉知，比如，人们都能够觉知到硬、粗糙、软、细滑、冷、热、暖、轻、重、紧绷、僵硬、震动、移动等等，这些是撞击元素。全身除了坚硬、干燥的部位，如指甲、头发、死皮等等之外，其他湿润的部位都遍布着身净色，身净色接受到触所缘——撞击元素的撞击，同生元素——身识、身触、触觉感受即刻生起。

硬撞击到身净色，身识生起，即觉知到了硬；

软撞击到身净色，身识生起，即觉知到了软；

冷撞击到身净色，身识生起，即觉知到了冷；

热撞击到身净色，身识生起，即觉知到了热；

紧绷撞击到身净色，身识生起，即觉知到了紧绷；

震动撞击到身净色，身识生起，即觉知到了震动；

以此类推，因为身净色遍布全身，全身到处都会生起身识。“触到”是最经常、最普遍生起的目标现象，当下的“触到”成为最显著的目标现象的时候，就要以四念处内观智慧禅修的方法，如实观照“接触、接触”。

下一次开示再给大家详细讲解，从观照腹部上下起伏的目标开始，如何观照“触”。

身心内六根门处生起的名法与色法，都是因缘和合的现象。名法与色法在持续不断地发生，即使在睡眠时间里，名法与色法都在持续不断地发生着，巴利语称之为 **uppannuppanna**（在因缘和合之下不断地生起）。名法与色法从来都不是无缘无故地发生的，它们永远都是在相关的因缘和合之下一环紧扣一环地在发生，这在巴利语中称为 **saṅkhāra**，意思是：由相关的因缘和合而在刹那间生灭之因缘法。通过反反复复地如实观照，**YOGI** 如实知见到了：当下生起的名法与色法就是在不断地坏灭、坏灭而已。

对于这些教理常识，在未投入内观禅修之前就应该有所了解。如果当初自己曾经想要依赖逻辑推理和思考来推翻这个事实，那是因为自己从来都没有进行过正念的训练，从来都没有像现在这样，通过四念处内观智慧禅修的方法，如实观照过自己当下发生的身心现象。当初不进行正念观照，想要如实知见到自身发生的最粗显的名法与色法的本质实相都是遥不可及的，更不要奢望能够了知到必须通过逐级开发增长内观智慧之后，才能够如实知见到的名法与色法的极其微妙的本质实相。更为至关重要的是，仅仅依赖逻辑推理和思考想象，想要体证到真实有保障的寂静幸福，那才是天方夜谭。

所以，对于密集禅修了相当长时间的 **YOGI** 们，已经获得了丰富的实践经验，今天你们学习相关教理知识的时机到了，班迪达大长老适时地引经据典开示了相关教理常识，并紧密地与内观禅修实践相结合，以期促进大家的禅修进步。余下的内容改天继续讲解。

2016 年 01 月 02 日班迪达大长老的开示

按照开示顺序，今天要讲如何观照“触到”，以及与之相关的身净色、触所缘，身识、身触和触觉感受。对于正在禅修状态的 YOGI 来说，与触相关的目标是非常广泛的。

除了气血不通的干燥部分，色身内外只要是湿润的部位，都有身净色，都会觉知到触所缘。触到硬的，就觉知到硬；触到软的，觉知到软；触到粗糙的，觉知到粗糙；触到细滑的，觉知到细滑；触到冷的、热的、暖的，觉知到冷、热、暖；触到紧绷的、僵硬的、震动的，觉知到紧绷、僵硬、震动；等等，等等。几乎布满全身的身净色是接受元素，地界、火界、风界是撞击元素，在这些色法（触所缘）撞击到身净色的当下，生起身识，了知到了色法的特相。身识与触所缘通过身触而互相接触，触到柔软细滑的所缘，生起乐受，触到坚硬粗糙的所缘，生起苦受，触到中性所缘，生起不苦不乐受，即：舍受。

在同生元素中，最显著的名法是身识、身触、触觉感受，当然，与它们同时生起的还有其他不显著的名法。根据经典里面的开示：

Yathā pākaṭaṃ vipassanā abhiniveso

意思是说，内观禅修就是要如实观照当下生起的最显著的目标。

YOGI 都要按照经典开示的方法来习禅。在身心内生起的目标中，包括腹部的上下起伏、坐着、接触、提脚、推脚、放脚、睁眼、闭眼、眨眼睛等等，都与触到相关。触到的目标极其广泛，今天，以教理结合禅修实践，讲一讲如何练习观照“触到”。

有肺的众生需要呼吸，吸入身外的空气之后，要排出体内的气体。吸入空气后憋住不呼气不行，呼气后憋住不吸气也不行，必须要让呼吸自然而然地发生。吸气时，空气从鼻头处进入鼻腔，如果需要了知鼻头处的出入息，心就要守候在鼻头处，或口唇处。吸气一开始，空气开始从鼻头处进入，直至吸气结束，心要一直守候在鼻头处，同样地，呼气一开始，直至结束，心都要守候在鼻头处。心只有始终守候在那里，才能够了知到风界。鼻子长的人，要让心守候在鼻头处，鼻子短的人，心要守候在口唇上，风在鼻头或口唇上来回地进出摩擦。观出入息，想要如实了知风的出入，一开始是这样练习的。

人如果憋住不吸气，时间太长会很累，受不了。因为想要吸入空气，风就会进入身体，同样地，如果憋住不呼气，也会挺不住，想要呼气的心动念会很强。所以，很明显地，呼吸的发生，是因为想要呼吸的心动念生起了，每时每刻都想要呼吸，呼气、吸气就会每时每刻地发生。完成一次呼吸，风就在鼻头处进出一次，腹部发生上下起伏一次。

腹部上下起伏的动作发生，是因为风的出入。腹内风有别于呼吸风，却与呼吸风的发生是相关的。吸气的时候，风被抽进身体，使腹部膨胀起来，呼气的时候，在身体内挤压动作之下，腹部回落，风从身体内排挤出来。必须承认这是真实发生的呼吸现象。虽然世尊佛陀并没有特别具体地开示过观照腹部上下起伏的业处，却开示过同类相关的业处，即：禅修者应该观照色身的四大元素，这个范畴就包括了体内的六种风，其中，腹内风直接与腹部上下起伏动作相关。腹内风是真实的色法，色法是苦谛，因此，腹内风是苦谛，同时，名法也是苦谛。世尊佛陀在经典中有开示：

dukkham pariññeyyam

意思是：如实观照名法与色法，就会如实知见苦谛。

腹部上下起伏本质上就是腹内风，是真实的色法，是苦谛。“如实观照色法”，色法的范畴就包括了腹内风，即：腹部上下起伏。YOGI 需要明白这一点。

曾经有人会怀疑说，“这是怎么回事呢？要观照腹部上下起伏吗？在经典里面从来都没出现过这句开示，可是人们都在这样观照，竟然好像是经典的教导一样。这样修对吗？”

可以肯定，这个业处是符合经典教导的，腹部上下起伏是腹内的肠外风³，是世尊佛陀开示的六种风之一。风是色法，凡是色法现象都应该如实观照，这是完全符合世尊的教导的禅修业处。腹部上下起伏的时候，显著地发生着的紧绷、僵硬、震动等等，都是风界的特相。谁都不能否认腹内风界的存在，也不可以否认，腹部上下起伏作为内观禅修的业处是正确的。

呼吸时，腹部的上下起伏动作中紧绷、坚硬、震动等风界的特相，是非常显著地发生和存在着的。所以，心要守候在色法发生的显著部位——腹部，要一心专注在腹部。因为心预先守候在腹部，在吸气的时候，就会觉知到腹部的膨胀（上）；因为心预先守候在腹部，在呼气的时候，就会觉知到腹部回落（下）。

例如，如果想要迎接重要的客人到来，就要在客人要进来的地方守候等待，客人一出现，马上就能够见到他。同样地，腹部的上下起伏就像是自己的客人一样，吸气的时候，“腹部膨胀”就像是客人来了，呼气的时候，“腹部回落”亦像是客人来了。心要守候在“客人”要出现的腹部，这需要激发精进力，专心致志地守候在业处，在上下起伏一旦发生的时候，觉知的心立即就会看到它。从“上”一开始发生，直到“上”结束，心要全程同步地“陪同”，并标记“上”；

同样地，从“下”一开始发生，直到“下”结束，心要全程同步地“陪同”，并标记“下”。

习禅新人在最初练习观照的时候，用无声标记的方法很容易就能够提升定力，如同刚刚读书的孩子，必须要大声地发音拼读。读书需要一个循序渐进的过程，同样地，内观禅修刚刚开始练习，必须要用名称标记目标。如果不用名称标记，仅仅以散乱的心自然观照，对习禅新人来说，要提升定力是困难的。有时候，禅师可能还会要求某些 YOGI 发出声音作标记，这种方法要根据实际情况决定。基本上说，能做到无声地标记目标即可。

为了不要漏失观照每一次腹部上下起伏的动作，心要始终地守候在腹部。心要能够到达腹部并贴住在腹部，就需要激发炽热的精进力，同时，心必须要瞄准腹部。事先学习了方法，再练习观照就不会手忙脚乱。在腹部膨胀的时候，要紧紧密密地跟踪观照“上（起）”；在腹部回落的时候，要紧紧密密地跟踪观照“下（伏）”。如果没有事先做好准备，就会措手不及，因为松懈马虎，心不在焉，在腹部膨胀起来的时候，自己根本不知道腹部膨胀的动作在发生。所以，YOGI 在最初习禅的时候，要反复地练习激发精进力，反复地练习瞄准目标，只有这样，才能够养成正念观照的习惯。要做到在每一次腹部膨胀起来的时候，正念觉知的心都能够到达目标，并与之同步发生，每一次腹部回落下来的时候，正念觉知的心都能够到达目标，并与之同步发生。

随着呼吸而发生腹部上下起伏的动作，其中紧绷、僵硬、震动、松软等特相非常显著地在发生，这些都是风界的特相。风界是能够撞击到身净色的色法，被称为触所缘，或风触所缘。随着呼吸发生，风触所缘遍及了整个腹部，撞击到身净色。身净色是接受元素，在紧绷、僵硬、震动、移动等风触所缘的特相撞击到身净色的当下，

身识生起。心觉知到了腹部上下起伏的动作，也觉知到了紧绷、僵硬、震动、移动等特相，身识与触所缘在身净色处接触，被称为身触。如果没有特别的触觉感受，当下生起的就是通常被人们忽略的舍受；有时候，呼吸憋闷，气不通畅，就会觉知到苦受；有时候，呼吸顺畅、稳定，就会觉知到乐受。经过反反复复地无数次地练习观照，苦受会愈来愈少，呼吸会越来越平稳均匀，乐受就会明显起来。

无论怎样，刚开始练习内观禅修的时候，首先要了解到，身识、身触、触觉感受是一组名法的集合，它们被称为同生元素。在正念地观照腹部上下起伏的当下，谁都不可否认。

当下发生和存在的名法与色法有接受元素、撞击元素和同生元素。虽然开始习禅的时候它们没有被明显地觉知到，但是，人们不应该武断地否定它们是在真实发生和存在的名法与色法。真正地想要尝试探索真相的人，通过如实观照，最终就能够如实知见到这些名法与色法，即：

接受元素——身净色；

撞击元素——触所缘是一组色法；

同生元素——身识、身触、触觉感受是一组名法。

身心内就只有名法与色法这两类法而已，此外再也找不到其他法。为了要能够如实知见到腹部上下起伏过程中，真正在发生和存在的到底都是哪些名法与色法，就要不断地激发精进力，始终如一地瞄准腹部，持续专注地观照腹部的上下起伏而不要间断。如此，定力就能培育起来。相关的偈子是：

当下膨胀，时刻精进，精确瞄准，持续观照；

当下回落，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

这就是观照腹部上下起伏的方法。只要有呼吸，腹部的上下起伏就在发生，“当下”的意思非常明确：就在当下，目标热热乎乎地在发生。如果目标尚未发生，则不可以预先观照到，预先去观照的，都是心中想象出来的目标。如果目标已经发生了、过去了，不可能追上去观照已经并不存在的目标。

“当下膨胀”，就是当下正在发生的目标现象。为了使心到达当下正在发生的目标，要激发精进力，要瞄准目标。瞄准就是寻的作用，巴利语 **vitakka** 的意思是，瞄准目标，导向目标，专注目标。比如，腹部正在膨胀起来的当下，为了使心能够到达腹部，为了让心安置到腹部，必须从以下两方面入手：

一方面要激发出炽热的精进力，这样才能够把心推向目标；

一方面要让心对准目标、瞄准目标、专注到目标上，如此才能够使心最终落在腹部，安置在腹部。

腹部正在回落的当下，同样地，要时刻精进，精确瞄准，持续观照。如此般地做到分分秒秒地观照目标，就是 **YOGI** 唯一的工作责任。

即使开始练习观照的时候，尚未开发出内观智慧，但是，只要在腹部膨胀的时候，练习激发精进力、瞄准目标，一次、两次持续地练习，到连续三、四次，甚至五、六次，正念就这样培育起来。渐渐地，心就能够贴住在腹部、安置在腹部。心刹那间、刹那间都专注在目标上，定力便培育起来了。最终，念力、定力同时强大起来，每时每刻地在同步发生。

所以，并不需要额外地使用特殊的方法来专门地提升念力和定力。换句话说，提升念力和定力的方法，就是要做到让观照的心不偏不倚地刚好对准目标。因此，必须要瞄准，必须要专注，这是 YOGI 的责任。有时候，自己能够专注在腹部上下三、四次，有时候是五、六次，甚至十次，有时候是一分钟。当心能够专注在腹部上下起伏的时候，即使内观智慧尚未开发增长，正念能够专注地观照目标，心中就不会生起贪、嗔，心中没有想要这、想要那的欲望，也没有在生气、不满意。远离烦恼污染的心是清净心，这就是在培育善心，这是从一开始修习内观禅修就能够获得的殊胜利益。

呼吸时时刻刻都在，腹部上下起伏也是时时刻刻都在发生，所以，能够持续不断地正念观照腹部上下起伏就非常重要。所谓正念观照，就是观照的方法要正确，还要做到紧紧密密，细致认真。观照觉知的心准确无误地专注在腹部，紧紧密密地跟上每一次的膨胀和回落，不漏失任何一次的上下起伏。这样的练习非常重要。如果上一个观照紧接着下一个观照，每一个观照都没有间断的话，这就做到了始终如一的正念观照。所谓滴水穿石，就是一滴水是微不足道的，根本都没有力量，但是，一滴一滴不断地、专一地滴落一处，最终就累积了不可思议的力量。

积沙成塔，积少成多，一次又一次反反复复地观照腹部上下起伏，最终，清净心的力量便能够超乎想象地强大起来。与此相关的偈子开示说：

细致认真，持续稳固，紧紧密密，毫无间断。

小参的时候，禅师想要了解 YOGI 的观照能力，会提出一些问题，例如：

能不能观照腹部的上下起伏？

自己有没有激发精进力？

有没有专注地瞄准到腹部？

是不是能够细致认真地如实观照？等等。

YOGI 应该要老实地如实报告，一是一，二是二，经验到了就报告经验到了，没有观照到的以及自己并不知道，就不要做假报告。小参的时候要求 **YOGI** 如实报告自己实际的禅修经验，而不是环顾左右而言其他。

随着呼吸，腹部自然而然地会有上下起伏的运动。腹部的上下起伏并非是故意地做作出来的目标，**YOGI** 根本不需要刻意地去让腹部膨胀起来，或瘪落下去，呼吸要自然地发生，腹部上下起伏也都是自然发生的。**YOGI** 应该做的工作，就是如实观照当下发生的目标的本来的样子：

腹部膨胀，观照“上”；

腹部瘪落，观照“下”。

关于小参的偈子是：

目标生起，精进、瞄准，如实报告，是否专注。

腹部膨胀，精进、瞄准，紧密贴住，当下目标。

腹部瘪落，精进、瞄准，紧密贴住，当下目标。

为了增强观照能力，必须要细致认真地习禅。如果自己已经学会观照目标了，还应该继续报告，自己都觉知到了什么呢？要做到如实地报告。如果自己能够观照到“上”、“下”或说“起”、“伏”，当下觉知到了什么呢？觉知到了腹部形状吗？觉知到了腹部膨胀起来的

动作形态吗？还是腹部瘪落下去的动作形态呢？或者，是不是觉知到了紧绷、僵硬、松弛的特相呢？YOGI 要能够回答这些问题。如果真的仔细察看过了目标，却说不出来看到的到底是什么，那是不符合实际的。

如果有人在自己面前伸手展示一样东西，看完之后，就能够清清楚楚地知道那样东西是什么，除非是眼睛不好。同样地，一心专注地观照腹部的上下起伏，就是 YOGI 的工作，YOGI 要努力地增强自己观照觉知目标的能力。如果能够观照，就必然会看到，那看到的是什么呢？观察自己面前的目标——腹部的上下起伏，能够说清楚它是什么吗？就是腹部的形状吗？都要说清楚。或者看到了腹部“上”、“下”的动作呢？就这些吗？还是说，觉知到了热、暖和或是冷呢？无论觉知到什么，都应该如实报告，这非常重要。如果工作做得有条有理，工作报告也会是有条有理。腹部上下起伏观照得清清楚楚，小参时也会报告得清清楚楚。相关的偈子是：

如实观照，当下目标，一切了知，如实报告。

禅师乐于帮助那些能够老老实实地做小参报告的 YOGI。如果 YOGI 没有做好功课，没有能够按照正确的方法细致认真地习禅，小参报告的时候就会凭着自己的想象而东拉西扯，报告内容不着边际，禅师很难有效地帮助到这样的 YOGI，爱莫能助。所以，在小参报告的时候，YOGI 正直诚实的品质是非常重要的。

YOGI 应该要观照觉知的主要目标，都必须要去观察、观看，最后，应该如实报告自己所看到的实相。没有经验到的，就不要把自己想象出来的做虚假报告。观照腹部上下起伏的时候，能够看到的是腹部的形状呢？还是其膨胀或回落的形态呢？还是其坚挺、紧绷、震动等等色法的特相呢？这些需要如实报告。

只要能够如实报告，禅师就能够进一步地指导 YOGI，或者纠正 YOGI 的错误，以促进 YOGI 快速进步。如果当下并没有在观照腹部上下起伏，那时候的心在做什么呢？心没有安置在腹部，跑开了，那是否知道自己当下在妄念纷飞呢？自己是否能够观照并标记妄念呢？如果有观照“妄念、妄念”，结果妄念怎么样了呢？

或者，在久坐之后，身体某些部位发麻、发酸、疼痛的时候，已经无法继续观照腹部上下起伏了，那就要如实观照这些觉受。观照酸痛，持续地观照，酸痛有什么变化了？越来越酸痛吗？还是没有什么起伏变化？还是慢慢地减弱了？最后是不是消失了？这些都应该向禅师报告。

除了要观照觉受之外，自己有没有注意到贪欲会生起？或者嗔恨心会生起？这些情绪生起的时候，有没有如实观照？如果有观照，这些情绪有没有变化？这些都需要如实报告。

此外，当正念无法持续，偶尔有丢失正念的时候，贪欲会生起，嗔恨也会生起。这些烦恼生起的时候，自己有没有觉知到呢？有没有回过神来，提起正念观照呢？如果有观照当下生起的烦恼，结果怎么样了呢？这些都应该报告。

总之，有正念的时候，自己是如何观照目标的，以及对目标了知的结果是什么，需要报告；丢失正念的时候，自己在做什么，有没有觉知到已经心不在焉了，这个当下有没有观照，等等，这些都应该如实报告。这就是 YOGI 的工作任务。

如果 YOGI 坦率直言，如实报告自己是如何练习观照的、自己是如何感受目标的、以及自己了知目标的程度是怎样的，等等，对这样的 YOGI 禅师才会感到非常满意。这样的 YOGI 是聪明又有智慧的 YOGI，这样的 YOGI 会得到禅师在禅修方法上的修正指导。

对于想要获得法益，想要快速取得禅修进步，以及想要早日见法的 YOGI 来说，认真地做好小参报告是十分重要的。

YOGI 自己要准备好小参报告，就像今天开示所说，要预先计划好自己要报告的内容。

禅师们都非常清楚，应该要让 YOGI 获得殊胜的禅修利益。禅师已经把宝贵的禅修方法认认真真地教导给大家，并乐意给予指导和纠正，如果 YOGI 按照所教导的方法，恭恭敬敬地、细致认真地习禅，禅师们都会感到欢喜和满意。

如果 YOGI 在坐禅的时候，连最基本的腹部上下起伏都不能够认真地观照，习禅过程都在敷衍了事，马马虎虎，在做小参报告的时候，也报告不出所观照的腹部上下起伏的实质内容，无需多言，行禅、生活禅方面也一样在随随便便地混日子。一周、两周过去，没有进步，三周、四周过去，还没有动静，累积的时间倒是越来越多，禅修方面则毫无起色。这样的 YOGI，禅师即不会再关注他。

既然已经来到禅修中心，为了要争取做一个模范标准的 YOGI，首先，在禅座上坐后，就要把心专注在腹部。从腹部的上下起伏这个主要目标开始练习观照，恭恭敬敬地观照觉知上下起伏，禅修的利益很快就会体现出来。接下来，同样要恭恭敬敬地、细致认真地练习观照行禅和生活禅，以及对身体的各种行为动作的观照，包括：站立、转身、移动四肢等等。

当 YOGI 能够紧紧密密地观照觉知每一个当下生起的目标的时候，殊胜的内观智慧将会某一个在刹那间闪现出来。

殊胜的内观智慧是如何在刹那间闪现出来的呢？改天再为大家详细开示。

2016 年 01 月 04 日班迪达大长老的开示

昨天开示了触所缘，它是六种所缘中最广泛的一种，是 YOGI 习禅过程中所能够观照觉知到的最多的目标。全身有血有肉之处遍布着身净色，触所缘与身净色都是色法。身净色受到硬、软、粗糙、细滑、热、温暖、冷、紧绷、僵硬、震动等等色法的撞击，这些可被触知的色法，巴利语叫 **phoṭṭhabba rūpa**（触色），它们都是触所缘。当这些触所缘撞击身净色的时候，就会被触知到，比如：

“硬”撞击在身净色，就知到了“硬”；

“软”撞击在身净色，就知到了“软”；

“粗糙”撞击在身净色，就知到了“粗糙”；

“细滑”撞击在身净色，就知到了“细滑”；

“热”撞击在身净色，就知到了“热”；

“冷”撞击在身净色，就知到了“冷”；

“僵硬”撞击在身净色，就知到了“僵硬”；

“紧绷”撞击在身净色，就知到了“紧绷”；

等等等等。

同生元素身识识知到了触色（触所缘），身识与触色在身净色这里的接触，就是身触。心对悦意的所缘，生起乐受；对不悦意的所缘，生起苦受；对中性的所缘，生起舍受，这些就是触觉感受。身识、身触、触觉感受是同生元素，它们是在身门发生的最显著的

一组名法，它们都是苦谛。世尊佛陀开示说，观照身门发生的“接触”，就将清清楚楚地了知到苦谛。YOGI 想要了知苦谛，就要提起正念如实观照“接触、接触”。

触所缘非常广泛，例如，腹部的上下起伏，坐着，弯曲伸展四肢、倾斜身体、转身，提脚、推脚、放脚，睁眼、闭眼、眨眼等等身体动作，这些都是触色（触所缘）。触所缘是最显著的目标，也是最广泛的目标。依据经典开示：

yathā pākatam vipassanā abhiniveso

意思就是，最初修习内观禅修，心要倾向于观照觉知当下最显著的目标。

如实观照“触”，恰恰符合了这句经典开示。今天，从腹部上下起伏开始，班迪达大长老继续开示习禅的方法。

在禅座上坐下去之后，首先要观照的主要目标就是腹部的上下起伏。心预先就要专注在腹部，从隐隐约约地开始觉知到腹部膨胀起来，直至膨胀的动作结束，整个过程都要观照觉知到。这需要自始至终地激发精进力，心要自始至终地瞄准在腹部，使心专注于腹部，进入腹部，观照的心与腹部膨胀的动作同步发生。这个观照方法，班迪达大长老反反复复地在跟大家强调。

为了使心对准目标，就需要瞄准，这是寻禅支的作用；为了使心到达目标，就要持续地激发精进力，这是八正道之中最重要的一个道支——正精进道支。大家都很清楚，习禅过程中，对待当下生起的目标态度冷漠，无动于衷，或心生厌烦，却想要禅修有所成就，肯定是行不通的。YOGI 必须要始终如一地激发炽热的精进力，心永远保持警觉活跃，积极热情，严阵以待，时刻准备着向目标出击。

从腹部刚刚一膨胀的时候，直至膨胀结束，心都要自始至终地、积极主动地贴在腹部，观照的心要与膨胀的动作同步发生。

习禅过程中，要激发平衡的精进力，不要时而过剩，时而匮乏。过剩的精进力使心滑落下目标，而缺乏精进力，心就不会到达目标。因此，激发精进力要恰如其分，不多不少；这需要用瞄准（寻）来平衡，以定力来协助调整。每一次的正念观照，都要平衡精进力与定力，这非常重要。因此，在练习观照腹部膨胀的当下，要知道：

心是否能够推到目标上呢？贴住目标了吗？

心有没有对准目标呢？

如果是在认真地习禅，自己就会知道。心如果未能到达目标，就要继续努力地推上去；心如果没有对准目标，就要把心再瞄准到目标上去。观照腹部回落的动作，方法也是一样的。YOGI 自己必须要明确地知道：

心是否能够推到目标上呢？贴住目标了吗？

有没有对准目标呢？

观照觉知一个上下起伏的动作，再紧接着下一个上下起伏的动作，是不是都能够同样地观照觉知每一次的上下起伏呢？观照的心是不是能够持续地贴在腹部呢？是不是能够一直地对准目标呢？这些都是非常关键的。正念观照的心要一刻不停地专注在目标上，丝毫的松懈和马虎都要不得。要避免心不在焉地一边在口头上或是仅仅在心里标记“上、下”，一边心已经飘到了九霄云外。在标记目标的时候，心要始终地与目标同在一处。如果真的提起了正念，心有没有推到目标上，有没有瞄准目标，心是不是飘走了，等等，YOGI 自己都会清清楚楚地知道。

反反复复地观照腹部上下起伏，都看到了什么呢？看到了腹部的形状吗？还是看到了腹部膨胀或平坦或瘪陷的形态呢？或者，看到了什么色法的特相呢？

如果把有滋味的、块状的、或是片状的食物放入口中咀嚼，会了知到什么？知道食物是块状的吗？仅此而已吗？有没有品尝到味道呢？如果注意认真地觉知口中咀嚼的食物，就会品尝到其味道。如果咀嚼的时候不仔细觉知，结果就是不知其味。通常，人们并没有在用心品尝味道，直到吞下了食物，都还不知其味。就算是知道了，也只是模糊地知道一个大概，并不会清清楚楚地知道。

这个比喻，班迪达大长老经常有提到。但是，一些 YOGI 可能会认为，这个老生常谈的比喻反反复复地说，实在是琐碎，因此，他们并没有把它放在心上去琢磨。结果，很多人在观照目标的时候，根本都不认真仔细；坐禅的时候，应该观照的主要目标——腹部上下起伏，没有仔细观照；小参的时候，便无法说清楚腹部的上下起伏是什么，或者，就仅仅敷衍地报告说，觉知到了一个上、一个下，仅此而已。

腹部上下起伏不是发生一次而已，而是在连续不断地发生，自己能不能持续不断地跟住观照一个接着一个的上下起伏呢？能够持续观照多久呢？每一个上下起伏彼此是否是相同的呢？还是不同的呢？这些自己要知道。

再比如，一队在行进的蚂蚁，如果从远处看到，会误以为是树枝，或误以为是条绳子；慢慢走近一点的时候，发现目标是在蠕动着；越靠近目标，自己就否定了原来误以为的绳子、树枝的概念，大概地知道了那是活动的生物；再靠近的时候，才发现那原来是一队在行进的蚂蚁，蚂蚁两三只，三两只头尾相接地在爬行；最后，

只有在面对面地观察蚂蚁队伍的时候，才能够清清楚楚地看到，它们是彼此分开的、并非彼此连贯的一只只蚂蚁，一只又一只的蚂蚁来来回回地在这条“路”上爬行。

可见，远距离看目标，与近距离看目标，对目标会有完全不同的认知结果。明白了这个道理，就可以理解为什么说每一次腹部上下起伏都各不相同。持续观照腹部上下起伏一分钟，在 60 秒之内，腹部上下起伏是不是每次都是一样的？如果能够持续不断地观照五分钟，对腹部上下起伏观照了 300 次，每一次的觉知是不是都一样的？能不能做到每分每秒都在专注地观照呢？如果是专注地在观照，那都看到了什么呢？这些都要报告清楚。如果说不清楚，那显然说明自己根本就没有恭恭敬敬地、认认真真地在习禅。

明智的人会知道，清净的心是至善的、是高尚的，清净的心是无贪、无嗔、无痴的心，换言之，清净心是远离了贪欲、远离了嗔恚、远离了愚痴的心。贪、嗔、痴是心的污染源，远离了贪、嗔、痴的污染，心自然是清净、清明的。

现在修习内观禅修，就是在着力开发（**uppāda**）清净心，要使清净心一个接着一个地、越来越多地生起，使之不断地增长（**vaḍḍhana**）。这个开发、培育远离贪、嗔、痴污染的清净心的过程，巴利语叫 **bhāvanā**（清净心的培育）。所以，大家修习的四念处内观智慧禅修是一项能够带来宝贵价值利益的、卓越而殊胜的工作。对于这样有宝贵价值利益的工作，不应该随随便便、马马虎虎地对待，而是应该尽可能多地花时间精进用功，恭恭敬敬地、细致认真地完成。在学习了禅修方法之后，从投入禅修一开始，就要心存恭敬，严肃认真，行为举止优雅谨慎，宛如循规蹈矩的绅士淑女一般，YOGI 要避免像孩子似的不守规矩。

坐禅时，练习观照腹部上下起伏，就是要在腹部膨胀起来的时候，随之观照并标记“上”，在腹部回落下去的时候，随之观照并标记“下”；但是，最初时并不容易做到持续观照，心很快就会从腹部跑开，一坐中能够专注地观照腹部上下起伏的时间并不长，多数时间都去打妄想了；YOGI 新人往往并没有察觉到自己有很多妄念，有时候心东飘西荡了很久之后才发现。最初习禅的时候往往就是这样难以专注。

如果 YOGI 是诚实的，在小参的时候就会跟禅师报告说，“禅师们教导说，心要专注于腹部，如实观照腹部的上下起伏，但是，学生观照不好，刚刚观照腹部膨胀、回落，一下子心就跑出去了，已经东逛西逛了老半天，自己才回过神来，之后想起来应该要回去观照腹部。可是，刚刚观照一会儿，心又飞走了。”这样的抱怨声，是来自那种非常珍爱佛法的宝贵价值利益的 YOGI。虽然最初的观照是力不从心的，但是，起码他们有着恭恭敬敬、认认真真的习禅态度。

现在的一些习禅新人，小参报告的时候并没有类似的怨言，很显然，他们缺乏恭恭敬敬的态度，没有认真观照腹部上下起伏。不能够老实诚恳地报告，禅师就无法有的放矢地给予指导。这种情况目前就有，禅师们想要帮助大家，感到越来越困难。YOGI 要实实在在地报告自己的禅修状况，报告自己是不是能够按照禅师教导的方法习禅，报告自己在习禅过程中都具体经验到了些什么，或者是否有困难，这是非常重要的。只有这样，禅师才能够根据 YOGI 的实际禅修状态给予恰到好处的指导和帮助。

自己如果想要看到某样东西，在远处能够看到的地方第一眼望过去，并没有看到什么突出之处，为了能够清清楚楚地看到它，就要走近一些去看，多迈近一步，就看得更清楚一点，越是接近目标，

看得越是清楚，走到最近处，看得最清晰。正在密集禅修的 YOGI 们，要观照腹部上下起伏，以目前的这种懒懒散散的状态去观照，只能看到一次腹部上下起伏，这种观照力是不足够的。YOGI 要努力地靠近目标观照，越是靠近腹部，看得越是清楚，看得越清楚，看到的特相就越多，不能靠近腹部观照，就看不清楚。

所以，YOGI 需要加倍地激发精进力，把心推到目标上，要努力地瞄准目标，精确地对准腹部。为了使正念能够持续地贴住目标，就要不断地激发精进力，不断地瞄准目标，久而久之，定力就稳固了。

定力不断地增强之后，目标就看得更加清楚。拿世间的事物来比喻说，原来裸眼看不到的目标，通过戴上眼镜、使用显微镜、放大镜等等辅助工具，就能够看清楚目标。眼镜的度数要合适，显微镜和放大镜则需要调整好焦距。同样地，YOGI 以凡夫肤浅的定力观照目标，是看不清楚的，明白这一点很重要。必须要激发炽热的精进力，同时努力地瞄准目标，这两方面是 YOGI 想要做到清楚地观照目标的缺一不可的、非常重要的因素。否则，一天又一天地混过去了，天天差不多都一样，除了禅修时间累积得越来越多之外，其它并没有其他特别进步。这种情况是可能发生的。

YOGI 新人在最初练习观照腹部上下起伏的时候，如果心能够贴住腹部，首先，会看到腹部的形状；接下来，要加倍地付出努力，随着专注力的提升，YOGI 渐渐地看到了腹部膨胀起来的形态，以及腹部回落下去的形态。小参的时候，YOGI 要能够实实在在地报告自己观照腹部上下起伏的真实经验，不要报告自己对目标的思考想象；实际上，禅师们对报告的真假都了如指掌，所以，YOGI 应该要如实报告真实的习禅经验。

YOGI 要知道，腹部上下起伏过程中，呈现出了色法的形状、形态、特相这三种可被识别的特征。心专注在腹部时，就了知腹部的形状。呼吸的时候，腹部自然而然地发生上下起伏的动作，膨胀起来是腹部的一种形态，瘪落下去是腹部的另一种的形态。同时，在腹部上下起伏的过程中，发生了移动、紧绷、僵硬、松弛等等的特相。

例如，观照腹部正在膨胀起来，全部过程中都要激发精进力，心要对准腹部，心紧紧地贴上去，这时候自己看到了什么，觉知到了什么，经验到了什么，要做如实报告。小参报告内容应该包括：

心到达腹部了吗？还是没有到达呢？

腹部上下起伏是观照到了呢？还是没有看到呢？

这些要根据实际禅修经验如实报告。经过反反复复地习禅，YOGI 将体悟到，腹部的形状和形态并非真实存在的究竟法，而仅仅是方便人们描述和彼此互相沟通的名称概念。在腹部发生上下起伏的动作过程中，YOGI 所觉知到的紧绷、僵硬、震动、移动、松弛等等这些色法的特相，才是真实存在和发生的究竟法。YOGI 们在精进地习禅，目的就是为了最终能够如实知见到这些究竟法。但是，刚开始练习的时候，还不能够在每一次观照的当下都能够觉知到这些色法的特相。

虽然是有了持戒清净的基础，但是，YOGI 还需要进一步地获得心清净。如果还没有达到一定程度的心清净，即使偶尔地觉知到了色法的特相，仍然还是会把腹部的形状、形态和特相等都混在一起了知，即：时而觉知到特相，时而又觉知到形状或形态，心清净没有达到一定程度，YOGI 还不能够完全地脱离概念，而纯粹清晰地照见究竟法。YOGI 不论是觉知到了腹部的形状、形态，还是特

相都好，都要向禅师一一地如实报告；如果报告不清楚，支支吾吾说不出来，就说明自己并没有在习禅时认认真真地观照。

人们在世间为了谋生都要工作。在办公室或工厂规定的上班时间内，员工都要努力地完成工作任务，如果不能完成工作目标，那老板就会明白，员工是在偷懒、磨洋工、混日子。所以，员工在上班时间内都应该勤勤恳恳、十分努力地完成工作任务，而不应该空闲在那里不干活。

同样地，在禅修中心这里，YOGI 们都要勤奋地完成自己的工作任务，要一刻不停地观照当下的目标，避免偷懒、磨洋工。就像工厂的员工们会多劳多得一样，YOGI 如果能够持续地保持正念观照，避免漏失正念的话，就会越多地获得禅修的利益，心越来越清净，随着定力的提升，内观智慧将不断地开发增长。YOGI 要杜绝心不在焉地习禅，明白这一点相当重要。

员工在上班的时候，都有一段时间是工间休息；而 YOGI 除了睡眠时间之外，只要是清醒的状态，都应该保持习禅状态，并没有“工间休息”的时间段，而是要一直地保持正念，持续不断地观照目标。YOGI 要杜绝在习禅中“偷懒磨洋工”。

作为员工，为了拿到薪水而努力工作，付出体力和心力，一天工作下来就会精疲力尽，身心疲惫，越是努力工作，最后就越是疲劳不堪。相反地，密集禅修的 YOGI 们，如果能够做到恭恭敬敬、细致认真、持续不断地习禅，心的力量将会不可思议地强大起来。越是激发精进力，精力越是饱满强大，每天都充满禅悦，乐此不疲，同时，体力也随之增强，这就是修习内观禅修的殊胜之处。

修习内观禅，如果不能够激发出十足的精进力，就不会有显著进步，那就会导致心灰意冷，更加不乐意激发精进力。越是能够激

发出炽热的精进力，正念和定力将越来越提升，越是会给身心两方面带来轻安自在，自然地法喜充满；因此，身心更加积极活跃地投入到习禅之中，这是良性的禅修进步模式。如果一个月过去了，YOGI 的状态却没有任何喜人的改变，说明 YOGI 自己并没有在积极努力地习禅。

班迪达大长老希望，在禅修营剩余的时间里，YOGI 要理解禅师们诚心诚意地对自己的敦促、教导和帮助，要切实地做到恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅，以使自己的清净心充满十足的力量，通过觉悟究竟的真理，获得真正的禅修利益，到最后，YOGI 必将笑逐颜开，满载而归！

2016 年 01 月 05 日班迪达大长老的开示

就像现在这样，YOGI 们精进地修习四念处内观智慧禅修，是为了加强和完善在身、语、意各方面的行为的自我约束力和控制力，避免因胡作非为、造作恶行而自我毁灭。虽然说是能够强化和完善心的力量，但是，这个强化过程不是依赖外在的物质仪器设备来实现的，任何仪器设备都无法改造和升华心的品质。世尊佛陀开示说，要增强心的自制力，需要的是众生本自具有的潜在能力，需要的是在身心两方面所激发出的十足的、顽强的精进力等等善法的力量。这一点班迪达大长老曾经多次讲过。

所谓众生本自具有的潜在能力，其中最根本的是信力，这是指理解并相信因缘业果的真理，包括了理解并相信：

修习善业，将会带来善果报，换句话说，就是修习善的身、语、意行为，就会获得善果报，修习清净、文明的身、语、意行为，就

会获得清净的果报；造作不善、不清净、恶劣的身、语、意行为时，因为其造业的思心所是邪恶的，最终必将导致自己堕落，遭受到不善、不清净的恶果报。

比如说，不适合吃的食物，或有毒的食物，不论谁，食用之后必然要受苦遭罪，损害健康，严重时甚至连命都要搭上。这是显而易见的因果常识。同样道理，对于众生来说，非常重要的就是能够从根本上理解并相信因缘业果的真理。如果不相信，就只能随业流转，很难走上解脱道。只有相信这一条最根本的真理，众生才能够走上正道。众生自己要相信，必须要亲力亲为地修习正道，修习四念处内观智慧禅修，才能够开发增长身心的正能量；同时，信力随之不断增强，越来越坚定不移。

如果没有开发增长内观智慧，如果内观智慧没有能够逐级递升，信力就依然是薄弱的，信心依然会停留在刚刚觉醒的状态。由于没有亲力亲为地实践正法，没有亲自体悟和见法，就不会生起接纳正法的信心。只有按照正确的方法修习四念处内观智慧禅修，恭恭敬敬地、细致认真地习禅，才会逐渐获得心清净的利益；当卓越的心清净达到一定程度之后，殊胜的内观智慧将逐级递升；当 YOGI 开发增长了殊胜的内观智慧之后，自己都会讶异，“哇，佛法还真不假，自己竟然真的生起了殊胜的内观智慧！”

从此以后，信心开始增强了。如果进一步深入地习禅，随着内观智慧的逐级递升，信心也随之越来越强、越来越稳固。最后，在内观智慧达到成熟的一刻，体证到究竟真实的幸福寂静之后，无论是谁企图要破坏 YOGI 的信心，都已经无能为力了。这时候 YOGI 的信心是坚固不坏的，不仅仅这一生坚固不坏，在未来的生命中也一样是坚固不坏的。切实地见证到了正道与非道，就能够做到避邪

就正，因为修习正道已经形成了惯性，来生就将自然而然地顺延着笔直的正道继续前行。

像现在这样，修习四念处内观智慧禅修正道，到达这个程度的时候，就是得到了生而为人最应该获得的利益。俗话说，路走正了，目的地就对了；同时，自己也没有辜负难以际遇到的、最伟大而高尚的世尊佛陀的文明教化期，成功地获得了应该获得的最究竟殊胜的利益。班迪达大长老真诚地希愿，每一个人都能够获得这种成就。基于这种大愿，班迪达大长老希望 **YOGI** 们真正地懂得四念处内观智慧禅修的功德利益，愿大家都能够珍惜宝贵机缘，恭恭敬敬地习禅。

僧众们非常欢喜地把珍贵的法之礼物奉送给珍惜佛法、精进习禅的 **YOGI** 们。今天，在正式开讲主题之前，班迪达大长老再次郑重地敦促大家，为了获得殊胜的成就，大家要精进地习禅。

四念处内观智慧禅具足了潜在的法力，能够使众生的生命品质不断提升，直至圆满无瑕。现在 **YOGI** 已经密集禅修了一段时间，那些在恭恭敬敬地、细致认真地习禅的 **YOGI**，如果已经获得了一定程度的清净心，应该已经是法喜充满了。**YOGI** 继续持续不断地习禅，正念会越来越强，定力也会越来越稳固；特别是，在如实知见到互为因缘而生起的名法与色法在刹那间极其快速地生灭的本质实相之后，将会进一步地洞见到名法与色法在刹那间极其迅速地同生同灭，周而复始地在刚刚一生起就立即灭去。看到名法与色法在不停地坏灭的本质实相的时候，清净心将一个接着一个不断地生起，持续不断地生起的清净心越来越有力量；**YOGI** 将体验到卓越非凡的法喜，同时感受到令人难忘的、独一无二的法乐。

品尝到独一无二的法喜、法乐的滋味，YOGI 便会更加勇往直前，信心不再倒退。YOGI 的忍耐力也已经提升，身心双方面都能够更加承受得住疲劳和辛苦。YOGI 越来越感到满意知足，对正法的信心越来越强大、越来越明晰、越来越坚定；相信自己见证到了正法，信心不再退转；不仅不再退转，而且会不断地进步提升。

同样地，为了见证到正法，YOGI 的精进力更加勇猛，并不断地提升，精进力不会再下降、减弱、倒退。同时，YOGI 更加有能力避免造作不清净的身、语、意恶行。

随着精进力不断提升，念力也在大幅度地提升，定力和慧力也都明显地在增强。在这个阶段，能够控制心的这些力量，包括信力、精进力、念力、定力、慧力都已经显著地提升了。这时候，观染开始明显地出现。虽说是观染（内观的污染，巴利语称为：vipassanā upakkilesa），但是，它却以其不可抗拒的吸引力，牵引住了 YOGI 对内观禅修的兴趣，使 YOGI 从此爱不释手，不再放弃内观禅修，直至觉悟到究竟的幸福。到达这个阶段的 YOGI，已经不需要禅师们过多的敦促，会自动自觉地持续精进。为此，禅师们一直都在鼓励和引导 YOGI 们尽快地达到观智的这个阶段。

经典开示说，一共有九个因素，能够增强心的力量，它们使本来软弱无力的心，变得强大而有自制力。其中第一个因素就是：

如实知见到，因缘和合生起的因缘法，生起后又立即灭去的现象。

因缘法就是名法与色法。

没有修习内观禅修之前，YOGI 通过阅读经典或听经闻法，学习到了名法与色法在当下即生即灭的教理知识。虽然闻所成慧并不

能够使自己对法生起的信心坚固不坏，但是，也不应该心生疑虑，比如：佛陀讲得到底对不对呢？像这一类的疑问就不必有，YOGI 应该接受世尊在经典中的开示。经典开示说，通过禅修实践，到达生灭随观智的时候，心的力量将会明显地增强。假如不相信世尊的教导，就不会给自己机会去实践禅修。自己如果真的想要增强心的力量，首先应该对世尊佛陀在经典中的开示生起最基本的信心。世尊佛陀的开示是：

uppannuppannānaṃ saṅkhārānaṃ khayameva.

意思是，互为因缘的名法与色法，在刹那间生起，又在刹那间灭去。

这句开示里面，涵盖了这些意义，包括：

内观禅修应该观照的目标所缘，即：名法与色法；

名法与色法的特相，以及因缘相；

名法与色法刹那间生灭的本质实相。

如果自己想要如实知见到名法与色法的本质实相，就要继续深入精进地习禅。过去几天，一直在开示因缘法，即：名法与色法，在六根门处是如何互为因缘地在发生的。其中特别讲到了在身门生起的“触”的本质实相是什么，以及如何观照“触到”。

习禅新人，以及一些马马虎虎地习禅的 YOGI 老学员，还不够一个紧接着一个、持续不断地观照当下生起的目标现象，尚未获得心清净，那就离如实知见到名法与色法的特相还差得远。有的 YOGI 根本不重视持戒，连持戒清净都难以做到。持戒清净仅仅是基础而已。为了要进一步获得心清净，还应该按照四念处内观智慧

禅修的方法练习如实观照。首先练习观照主要目标，在其他次要目标显著地发生时，也要如实观照。

要充分地激发精进力，时刻保持正念，以稳固的定力使心专注于当下的目标，耐心而持续不断地练习观照。只有当精进力、念力、定力足够强大的时候，才能够获得第二阶段的清净法——心清净。只有达到一定程度的心清净，**YOGI** 才能够如实知见到最基本的实相，即：当下发生的目标现象只是名法与色法而已，名法与色法是彼此互不相同的两种法。

接下来，随着定力进一步提升，**YOGI** 将如实知见到名法与色法是互为因缘而发生的现象。继续反反复复地练习观照，定力越来越强，**YOGI** 将如实知见到，互为因缘而发生的名法与色法，是在刹那间生起、刹那间变化、刹那间灭去的。如实知见到名法与色法刹那间生灭的本质实相时，真正的内观智慧才算刚刚生起。但是，最初生起的内观智慧尚不稳固。

反反复复地练习观照，最终疼痛等苦受将被克服。观照的技能逐步地娴熟之后，**YOGI** 将能够如实知见到名法与色法在当下极其迅速地生灭的现象。这时候，**YOGI** 此生对佛法的信心便不再退转，因为，**YOGI** 自己切实地体验到了卓越微妙的佛法之味。

到了这个阶段，**YOGI** 将决不再放弃内观禅修。现在班迪达大长老这里开示讲的是，名法与色法互为因缘而发生，以及名法与色法在发生的当下，**YOGI** 紧密地跟踪观照正在发生的目标，就会如实知见到它们在当下生起后立即坏灭的本质实相。每时每刻所观照的身心内生起的任何一个目标，都在呈现一个共相，即：

互为因缘而发生的名法与色法，在生起之后，刹那间就坏灭的本质实相。

像这样在听经闻法或阅读经典时，YOGI 对名法与色法的特相和共相已经有所了解，那就应该相信并接受世尊佛陀在经典中的教导，世尊在经典中开示说：

名法与色法各自有其特相，这些特相又共同呈现出一个共相，即：所有的名法与色法都是在一刻不停地生灭、生灭的。任何人想要推翻这个真理，想要证明名法与色法是永恒不变的，都无法在世间找到任何根据和事实。

在最初接触佛法的闻所成慧阶段，谛听了导师们的开示，了知到所观照的身心内的目标都是名法现象与色法现象，以及它们在生起之后刹那间就坏灭的共相。这是属于比较简单而粗略的教理常识，最初就要相信这些教理。如果自己想要亲自如实知见身心的本质实相，想要增强对佛法的信心及自制力，那就要在听经闻法之后，进行密集禅修训练；通过精进地习禅，如实地观照当下生起的名法与色法现象。所谓精进地习禅，就是要杜绝心不在焉、马马虎虎的态度，要杜绝观照一下、休息一下这种三天打鱼两天晒网的观照方式，而且应该持续不断地精进观照。

今天将要讲解增强和资助五力的第二个因素。经典中巴利语的开示是：

Tattha ca sakkaccakiriyāya sampādeti.

意思就是，必须要恭恭敬敬地、细致认真地习禅，最终，内观智慧将能够成就。

这是资助增长具有统治能力的信力、精进力、念力、定力、慧力这五力的第二个因素。

换句话说，想要使内观智慧不断地开发增长直至成熟，其方法就是：**YOGI** 必须要恭恭敬敬地、认认真真的按照四念处内观智慧禅修的方法精进地习禅。所谓按照四念处内观智慧禅修的方法，就是要恭恭敬敬地、认认真真的谛听禅师们的教导，接下来，恭恭敬敬地、认认真真的按照禅师们教导的禅修方法练习观照目标。

恭恭敬敬地习禅，是什么意思呢？

经典中教导说，恭恭敬敬的意思，就是指 **YOGI** 的举止动作要放缓慢，就像是个身体虚弱的人。无论 **YOGI** 身体如何健康强壮，习禅过程中，都要提起正念，好像自己并非是个强健的人，要放慢一切身体动作。一个正常且身体健康强壮的人，动作自然都是迅速敏捷的。而一个身体虚弱的人，有腰疼或其他病痛的人，或者没有力气的人，都无法做到动作迅速敏捷，只能小心翼翼地慢慢移动四肢。恭恭敬敬地习禅的 **YOGI** 就要做到这样，例如，小心缓慢地站起来，小心缓慢地弯腰坐下，小心缓慢地做一切身体动作。

只有放慢一切身体动作，**YOGI** 才能够了了分明、细致认真地看清楚身心当下连续不断地生起和灭去的名法与色法现象；如果行动迅速、匆匆忙忙，观照的心就无法同步跟上匆匆忙忙地快速行动之下的目标现象，从而，无法清清楚楚地如实知见到名法与色法的微妙的本质实相。在习禅初期，只有在缓慢动作时，才能够清清楚楚地觉知到，互为因缘而生起的名法与色法的特相。渐渐地，通过紧紧密密、认认真真的、恭恭敬敬地观照当下生起的目标，**YOGI** 能够在当下同步地如实知见到互为因缘而发生的名法与色法的共相，即：极其快速生灭的本质实相。前辈的长老高德们根据世尊佛陀的教导，一直以来都在强调说：

放慢一切动作，恭恭敬敬观照。

YOGI 自我检视一下，自己是不是在恭恭敬敬地习禅呢？能不能做到像身体虚弱的人一样，一举一动都小心翼翼、缓慢轻柔呢？当然，如果是集体行动，就要随众而行，而不要特立独行，比如，排队去托钵堂，行走的速度就要恢复正常，但依然要保持正念观照。用餐之后，在回来的路上，再按照自己惯常的方法练习观照。洗澡、洗衣服的时候，也要精进地保持正念观照每一个动作。而当回到禅堂，坐禅、行禅期间所做的一切行为动作，都应该完全按照经典的教导，恭恭敬敬、细致认真地观照。要尽可能地放慢动作，就好像自己是个身体虚弱的病人，做到了绵绵密密地观照，没有丝毫间断。YOGI 只有按照经典教导的方法习禅，才能够尽快地取得禅修的进步，获得禅修的利益。这在经典中有具体的开示，巴利经文是：

balavā dubbaloriva.

这一句的意思是，身体强壮，却要像羸弱的人。

就是说，作为 YOGI，无论自己身体多么健康强壮而有力，但是，任何时候都不要匆匆忙忙、慌慌张张，不要猛然地坐下去，猛然地站起身，猛然地弯曲伸展肢体。YOGI 不要因为丢失正念而作出这些唐突的举动，而是要慢慢地坐下去，慢慢地站起来，慢慢地弯曲伸展肢体，就像一个虚弱无力的人一样。经典里面继续开示说，

cakkhumāssa yathā andho.

这一句意思是，有眼睛，却要像个瞎子。

这是指 YOGI 要收摄眼根，要像个瞎子一样，对周围的景物，不要饶有兴致地左顾右盼，丢掉东看看西看看等不良习惯。

接下来的一句是：

sotavā badhiro yathā.

这一句意思是，有耳朵，却要像个聋子。

就是说，**YOGI** 要收摄耳根，虽然听到了声音，但是，不要丢下当下正在观照的目标而左顾右盼，不要让心被声音拐走，而是要像聋子没有听到一样，依然一心专注于自己当下的目标。

当然，说是要像个瞎子，像个聋子，意思是说 **YOGI** 不要故意东张西望，或对听到的声音发生兴趣，而转头去看声音来自何处。这个开示的意思并不是说，大家为了禅修能够成就而故意去把眼睛弄瞎、把耳朵戳聋。

下面一句开示是：

Paññavāssa yathā mūgo.

这句话意思是说，有智慧，却要像个哑巴。

YOGI 无论在世间是多么的学识渊博，见多识广，或者，无论在佛法教理方面如何地研读精深，在实践内观禅修的过程中，却要像个一无所知的人，完全地听从禅师的教导，把自己过去的所学所知全部撇开一边。禁止在习禅中自以为是地应用其他方法。要完全依循禅师的指导方法习禅，**YOGI** 能够这样摆正心态是非常重要的。

最后一句是这样开示的：

Atha atthe samuppanne, sayetha matasāyikanti.

意思就是，自己是个活人，却要像个死尸一般。

YOGI 新人在禅坐过程中，刚刚坐下去五分钟、十分钟，不舒适的觉受就开始明显起来。特别娇贵自己身体的人，应该通过观照疼痛等不舒适的觉受来训练自己的忍耐力，要专注地观照不舒适的觉受，不要一下子就被苦受击败；相反地，应该要决意战胜苦受，

最终必将能够击败苦受。如果疼痛一来的时候就败下阵来想退却，贪生怕死，缺乏忍耐力，老是动来动去，不停地换腿，那对于 YOGI 来说，将难以战胜和克服苦受。而死尸则不会抱怨苦受，不会动来动去，就是有人来用针扎也不会呻吟叫苦。YOGI 面对疼痛等苦受，就要像个死尸一样，善于忍耐，尽可能地稳如泰山，安坐不动。

这些是经典中的开示。如果自己想要在今生做一个名副其实的人，想要成为具有人类心态的贤善之人，想要成为具有超凡智慧的人，这些都能够做到。实际上，自从世尊佛陀时代以来，弟子们就是如此地精进禅修的。如今 YOGI 们应该亦复如是，如出一辙地遵从世尊佛陀的教导，以先贤为榜样，只要做到恭恭敬敬地、细致认真地习禅，YOGI 将能够在短时间内，迅速地提升精进力、念力、定力。习禅状态深入之后，信力、精进力、念力、定力、慧力这五力都会顺势而逐步地增强。

无论做什么事，为了最终成就殊胜的利益，都要首先学习正确的方法，接下来就是按照教导的方法恭恭敬敬地照做不误，最终一定能够成就；如果不知道方法，就做不成事，更谈不上任何成就；如果已经知道了方法，但是，没有如法地切身实践，也不可能获得任何实际利益。如果做也做了，但是，并没有能够恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地如法实践，最终也不会获得任何殊胜的利益。

所以，懂得了某项事业所带来的超级利益之后，在投身于该项事业时，就要恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地工作。就如同在世间工作，一个人能够成为劳动模范一样；YOGI 们来到禅修中心，我们希望大家都能够努力地做一个模范的 YOGI，一定不要辜负了禅师们的鼓励和期待。

班迪达大长老希望 YOGI 们，大家为了自身的利益，要能够真正地做到恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅。

2016 年 01 月 06 日班迪达大长老的开示

前几天，班迪达大长老以教行相结合，讲过了增强五力的九个因素中的两个因素，并开示了信心是如何生起的。一个人对法生起坚定不移的信心，是非常重要的。正法人人都应该相信，修习四念处内观智慧禅修，将能够增强身心的自我控制能力。所谓人人，是指不分种族、国家以及宗教背景的所有人类。为什么呢？由于人们都天生地缺乏自制力，都想征服他人，却无法战胜自己，所以，全世界的各种社会问题就没完没了地产生和存在，到如今更加是愈演愈烈。

由于没有自制力，人们缺乏惭愧心，缺乏同情心，这是导致人们欺凌他人的两个根本的原因。多数人丧失了道德水准的根本原因是，人们不能够摆正心态，越来越虚伪狡猾，各种行为举止无法远离过失，很难做到清清净净。行为举止都随本性而作出，如果心地的本性是正直清净的，一个人才会有惭愧心，以及同情心。

所谓如理作意，就是指人们能够调整心态，使心态健康，为了在各方面都远离过失而付出努力，避免因身、语、意的不善行为而招致批评和责难。越是努力地以端正的心态约束自己，就越是远离了各种恶行，对自己行为才会感到满意，生活才会开心快乐，并因此给自己的身心带来了幸福满足。这种卓越的幸福快乐，相较于能够看到美丽的、听到悦耳的、闻到馨香的、尝到美味的和触到柔软的等等——这些令感官愉悦的五欲之事所带来的肤浅的、稍纵即逝

的幸福快乐，更加有深刻的意义和恒久的保障。体验到这种令人无法舍弃的卓越的幸福快乐之后，人们自己就会更加精进努力地检点在身、语、意三方面的行为，同时避免了他人的批评和责难。

有了如理作意的基础，想要更进一步地增强自制力，就必须恭恭敬敬地、细致认真地习禅，绝不应该有丝毫的心不在焉、马马虎虎。在巴利语中这被称之为：

sakkaccakiriyāya sampādeti

意思是：要完全地做到恭恭敬敬地、细致认真地习禅。

这是增强五力的九个因素中的第二个因素。

习禅过程中，如果是在想起来的时候就观照一下、想不起来的时候就放逸了，这种三天打鱼两天晒网的模式是与教理相违背的。相反地，**YOGI** 对于像四念处内观智慧禅修这种能够提升身心正能量、能够带来宝贵价值利益的正法，就要竭尽全力地付出精进努力，要决心绝不在没有初见成果之前就打退堂鼓。**YOGI** 要持续不断地用功、用功、再用功，一定要避免观一观、停一停，这一点非常重要。今天，针对如何持续不断地精进习禅，班迪达大长老继续为大家开示增强五力的九个因素中的第三个因素。巴利语的开示就是：

sātaccakiriyāya sampādeti,

意思就是，要坚持不懈地、持续不断地精进习禅。。

通过持续不断地习禅，不知不觉中，自己就有了潜移默化的改变——超凡脱俗的清净心不断地生起来了，身、语、意行为也越来越清静了。**YOGI** 会禁不住自言自语地赞叹：

哦，四念处内观智慧禅修的感觉还真是神奇！

随着内观智慧的开发增长，自然而然地，YOGI 就从心里接受了禅修，这种接受就是对正法生起了信心。

人类的自私贪欲如果泛滥，就说明已经缺乏了慈悲心，丧失了如理作意的智慧。无智就是无明、愚痴，无明就是指黑暗。如同在黑暗之下什么都看不见一样，处于无明中的人，看不见正确的道路，看不见安全的彼岸。在无明之中，人们缺乏惭愧心，缺乏同情心，无法控制自己，结果就是，人们肆意地造作恶行，残酷地欺负伤害他人。人们因为自己的野蛮暴行，而使他人身心都受到伤害，也因此，使自己丧失了道德良知。众所周知，人类的道德变得越来越堕落。所谓的世界毁灭，基本上就是指人们的道德毁灭。目前的人类已经越来越缺乏道德修养，人类的道德堕落给全世界带来的毁灭性伤害，远远超过了原子弹、氢弹爆炸所带来的伤害。原子弹、氢弹的爆炸空间，只是有限的局部地区，而人类道德败坏却是没有底线地扩散，范围远远地超出一般人们的想象。当今时代，人类的道德在全世界到处都已经在发臭和腐败。道德的败坏与堕落对人类身心的伤害程度，远远地超过了氢弹、原子弹爆炸所能够带来的伤害程度。

人类到底因何缘由而导致于此地步的呢？究其根由，是因为人们已经对伤害他人感到麻木不仁，根本不知道惭愧，丝毫没有同情心，这是肯定的。人们不能够保持良好的心态，缺乏了正直诚实的品德，自私自利，狡诈奸猾，缺失如理作意的智慧，各方面行为蛮横粗野，为所欲为，这些都是显而易见的世态现状。所以，民主的国家要通过设立法律的准绳来约束人们放浪不羁的和邪恶的行为，但实际上，人们应该要比惧怕触犯法律更加惧怕造作恶业。一个人只有惧怕造作恶业，才会避免去欺负伤害他人，这才是真正的贤善。所以，人人都应该持守五戒，戒除杀生、偷盗、邪淫、虚妄语、滥

用酒精和毒品等等的恶行。人们具足了惭愧心，就能够持守五戒，人们具足了同情心，也能够持守五戒。不要说所有人类，如果全世界有半数的人持守五戒，那全世界基本上就实现了和平。从根本上说，只要人们持守五戒，就将自然而然地实现真正的世界和平。人类持守五戒才是促进社会和谐、世界大同最重要的事。

生而为人，不能够做到持守五戒，是因为不知道持守五戒的利益，也不知道不持守五戒的危害。只要人们不立誓说要持守五戒，在没有受到戒律约束的时期内，就会为所欲为地造作各种恶行。这些人虽然外表上是人类的体貌特征，衣冠楚楚，但是却根本称不上是名副其实的人。如今这样的人已经为数众多。人类只有坚持持守五戒，才能够被称为是名副其实的人，这是生而为人最基本的道德底线。

一个人具有最基本的道德修养，是令人赞叹的。然而，人类还应该要在此基础上，努力地摆正心态。这也很重要。

如果不能摆正心态，有时候，心中会生出难以自制的、极度的贪、嗔、痴，为了避免它们最终实施败坏道德的破戒行为，修行人应该力求增强心的自制力，以使自己的心越来越清净，直到不再会生起邪恶之心。即使偶尔生起了某种不善心念，如果有了自制力，也能够及时地提起正念，通过自我控制而熄灭不善的念头。当心的自制力足够强大的时候，即使遇到会令人破戒的境遇，心都不会有任何动荡，依然能够保持清净的心态，安定而不动摇，从而避免自己造作恶行。

心态清净之后，心变得高尚起来，这是令人赞叹的。通过修习四梵住心，以及修习四念处内观智慧禅修，将能够培养出良好清净的高尚的心态。

修习四梵住心，就是修习具足了慈、悲、喜、舍等四梵住善法的心。具足了慈悲喜舍之心，一个人就不会生起想要杀生，想要偷盗，想要邪淫、想要欺骗、想要酗酒和滥用毒品等等邪恶的欲望，这些欲望是把人推向无明黑暗之道的助力。

密集地修习四念处内观智慧禅修，将会获得更加殊胜稳固的心清净，直至心中连丝毫的邪恶之念都不会生起，这种高尚的心态，要通过进一步地加强心力来提升。

世尊佛陀在经典中开示说，世间的人们，不分种族和宗教信仰，都应该调整心态，使心变得高尚，其方法就是培育慈、悲、喜、舍四梵住心。圆满地具足四梵住心，人们的生命状态和生命品质才是高尚的。修习四梵住心就是指开发培育强大的慈心、悲心、喜心和舍心。

其中，首先是培育慈心，所谓慈心，就是希望和祝愿他人获得利益，希望和祝愿他人获得成就，希望和祝愿他人一切吉祥如意，希望和祝愿他人健康、幸福、平安。如果心中满怀着慈爱，必然不会生起不满意和嗔恨心，不会诅咒他人受苦吃亏，不会诅咒他人遭遇到诸多麻烦苦恼。慈心与所有的嗔恨心是相对立的。

如果看到他人受苦，遇到麻烦，自己想要尽力地帮助他人解除痛苦和麻烦，这是悲悯之心，同情之心。

世界上的人们都应该具有基本的慈悲心。如果心中已经怀有了慈悲心，自然地能够随喜他人的成就，欣乐于看到他人跟自己一样在各个方面都顺心如意、健康、富足，心想事成。如果对他人的成就同喜同乐，自然地就不会生起妒忌心，愿望并随喜他人跟自己一样成功、一样幸福，当下就远离了心胸狭隘、小肚鸡肠的心态，保

持好这样的心态是非常重要的。说实在的，目前全世界能够做到随喜他人成就的人几乎快要灭绝了。

懂得众生是随业流转的，善恶各有果报，那么，对于他人的顺境逆境，就能够以理智客观的态度看待。不会因为他人的不幸而感到极度难过，也不会因为他人的幸福而感到极度欢喜，以中舍平等的心态面对他人和自己的各种处境，宠辱不惊，得失无碍，这就是舍心。一个人能够保持平平常常的、中舍中庸的心态是非常重要的。如果不能有客观的心态，就会偏颇一方，丢失了不偏不倚的公正性。保持客观的心态是非常重要的。

经典里面开示了一个比喻说，培育慈、悲、喜、舍等四梵住心，就好比一个母亲对养育的四个儿子所生起的各不相同的心态。这个母亲养育着这样四个儿，一个是还没有断奶的儿子，一个是刚刚断奶的儿子，一个是刚刚懂事的儿子，一个是已经长大成人的儿子。

对还没有断奶的儿子，母亲希望他健康、幸福，希望自己奶水充沛，让儿子能够吃饱喝足，母亲对这个儿子生起的是慈爱心；

对刚刚断奶的儿子，因为儿子的身体可能会稍微缺乏营养，母亲对这个儿子生起的是悲悯、同情之心；

对刚刚懂事的儿子，看到他已经能够生龙活虎地到处跑跳玩耍，身心健康，快乐成长，母亲感到格外高兴，生起的是欣乐欢喜的心；

对已经长大成人的儿子，知道他各个方面都已经成熟，可以独当一面，自我照顾，这个儿子与其他年龄还小的三个是不同的，他不再需要特别的慈爱，不再需要特别的同情，不再需要特别的随喜，母亲的心态轻轻松松，对这个儿子放开了手脚，生起的是中舍的心态。

YOGI 内观之前，应该开发培育慈、悲、喜、舍四梵住心，特别是要培育慈心。修习慈心，有两种方法，一种是以累积善法为目标，一种是以获得禅那为目标。

现在 YOGI 修习的慈心，主要是以累积善业功德为目标的。内观之前，提前修习慈心之后，在禅座上观照的时候就会远离各种障碍。慈心禅能够清除障碍法，保护 YOGI，使之顺利地取得禅修进步，所以，慈心禅是护卫禅之一。修习慈心，保护了 YOGI 顺利地开发增长内观智慧，并同时还增强了慈心善业功德。

有的人修习慈心，目的是为了能够累积更多的善业功德，希望和祝愿他人成功幸福，方法就是，随时随地都可以如此散播慈爱心；也有的人，修习慈心的目的是为了获得慈心禅那定。经典的开示是：

tiṭṭhaṃ caraṃ nisinno vā, sayāno yāvatāssa vigatamiddho.

大概意思是：为了增强心的良善品质，无论是在任何威仪下，无论是行住坐卧的任何状态，都可以培育慈心。即使躺在床上时，也可以培育慈心。以及在弯曲伸展肢体的时候可以培育慈心，弯腰侧身的时候，可以培育慈心.....，无论何时何地，都可以一直不停地在散播慈爱。如此开发培育慈心，就是在累积普通的善业功德，慈心将会一个接着一个生起，慢慢地，慈心便越来越强大。

修习慈心禅，还能够达到禅那。其目标是心中忆念出来的人像，人像是概念法，心安住在不变的概念性的人像上，持续不断地对这个“人”散播慈心，最终会生起慈心禅那。修习慈心禅，虽然会达到禅那，但是，对身心内互为因缘而生起的名法与色法的无常、苦、无我的本质实相，则还是一无所知。

修习四念处内观智慧禅修，会生起内观禅定，目标是当下自身内真实发生的名法与色法。名法与色法是究竟法，通过激发精进力，习禅人，一心专注在目标上，紧紧密密地如实观照，定力就培育起来。因为内观禅定止住了五盖，这在巴利语中被称为 **samatha**，意思是，止，寂止。经典开示说，平息五盖称为止或寂止，平息五盖，使心平静下来。

慈心禅定与内观禅定两种禅定的不同之处是，所观照的目标不一样，一个是概念法，一个是究竟法。

修习慈心禅定，亦即：慈心 **samatha**，专注的所缘并非真实存在的法，所以，不能够开发增长内观智慧，不能够如实知见究竟法，不能够觉悟出世间的智慧；修习内观禅定，将如实知见到互为因缘而发生的名法与色法不断地在生灭的本质实相，直至最终觉悟到出世间的智慧。

这就是两种禅定的不同之处。

昨天提到了，关于对待利益至高无上的、价值极其宝贵的出世间的工作，经典中相关的巴利语是 **sakkaccakiriyā**，意思是应该恭恭敬敬地、细致认真地做，这非常重要。如果对待极其重要的四念处内观智慧禅修工作，态度不谨慎，观照一秒钟，休息两秒钟，再发呆走神一下，思考分析一下，想跟别人说说话、聊天的时候，就去说话聊天，想去舒舒服服地去躺一下的时候，就去躺着，这样随心所欲，散漫放逸，是不可能成就圆满的内观智慧的。

除了要恭恭敬敬地、细致认真地习禅，正念观照的练习还必须是持续不断、毫无间断的，必须做到一个目标接着一个目标地观照。坐禅的时候，要紧紧密密地观照每一个当下生起的目标现象；从座位上站起来的时候，应该先观照想要站起来的心动念，接下来再

观照从座位上站起来的一系列动作；站好后，观照站立的姿势，身体要正直；移步行禅之前，心要先瞄准到脚上去，专注在要迈出的脚上，一步一步地连贯不停地观照；在停住脚步的时候，也不要中断观照，应该继续观照站立的姿势。每一个动作的转换过程中，发生一系列细微的动作，要不间断地观照一切动作。观照练习要绵绵密密地连贯起来，只有这样，清净心才会持续不断地生起，定力才会持续不断地增强，最终，令人不可思议的强大的心力将能够产生。但是，如果观一秒，停一分钟，习禅人则无法获得强大的心力。

按照四念处内观智慧禅修的方法，无论是要站起来，还是要坐下去，或者在做弯曲伸展四肢的动作时，都要像个羸弱无力的人，放慢一切身体动作，细致认真地观照当下的名法与色法现象。渐渐地，不断地在生灭着的名法与色法目标现象，将如同前后排好的队列，不断地在生起、灭去，生生灭灭流转不止。正念观照也同样像是排列好的队伍在不断地前进一样，紧紧密密、毫无间断。这在巴利语中称为 *sātaccakiriyā*，意思是坚持不懈，持续不断。这意味着，第一个观照后，第二个要紧接着跟上，第三个再紧接着跟上，让每一个观照之间都没有间歇的空挡。虽然身体的动作会变来变去，身体各种威仪姿态会变来变去，但是，永远不变的是具足正念观照的心，永远不要丢失的是正念观照。YOGI 自己应该常常决意说，不要让自己的正念有一个刹那的丢失和空缺，这就是持续不断地习禅所指的意思。习禅人能够做到这一点是非常重要的。只有持续不断地观照觉知，信力、精进力、念力、定力、慧力才能够持续不断地增强，内观智慧才能递阶增长，从而，越来越接纳正法，信心越来越坚固。

比如说，晚上黑天之后，需要开灯，如果没有电线，只有灯泡，则不能发光，灯泡需要连上电线。但仅仅连上电线还是不行的，电

线还要连接上发电机，发电机要通过引擎带动，引擎转动起来后，发电机产生的电流、电压，通过电线输送之后，灯泡才会发亮。想要让灯泡持续发光，引擎和发电机就要持续不停转动，它们要一直连接在一起，电流要一直输送出来才可以。

内观禅修也是类似的。观照的心要与目标一直紧密地联系在一起，精进力要持续地激发出来；心要不停地瞄准目标，如同电线中不停流动的电流一般；心要持续不断地专注在当下生起的目标上，精进力、念力、定力时时刻刻、分分秒秒地在激发出来，从而，一盏、一盏、又一盏的内观智慧的明灯，才会持续不断地亮起。

YOGI 能够理解这一点是非常重要的。

YOGI 持续地精进禅修，就如同引擎和发电机在不停地转动。如果电线上的开关没有按下去，电流没有通过，灯泡就不会发亮。如同开关要一直打开着，电流一直在输送过来，灯才一直发亮的道理一样，提起正念观照如同按下了开关，只有正念之流一直地保持并安住在当下，内观智慧才会一直不断地增长。

坚持不懈，持续不断地习禅，是增强五力的九个因素中的第三个因素。巴利语是 *sātaccakiriyāya sampādeti*，意思是，要坚持不懈地、持续不断地精进习禅。关于这一点，明天继续开示。

班迪达大长老希望 YOGI 们，能够按照世尊佛陀在经典中教导的方法，完全地做到恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅。

2016 年 01 月 07 日班迪达大长老的开示

前几天，班迪达大长老依据经典开示讲过，有九个因素能够增强五力，其中第一个因素是：

Uppannuppannānaṃ saṅkhārānaṃ khayameva passati.

意思是，如实知见到因缘法（saṅkhāra）——名法与色法，在当下生起之后，在刹那间就坏灭的本质实相。

大家在听经闻法之后，首先自己要能够理解其意义，在理解的基础上还要相信，并且要接受该法义，即：

名法与色法是在当下即生即灭的现象。

这是对佛法最基本的信心。虽然这种信心不是在习禅实践之后而生起的，但并不能说这是信痴，这实际上是带有一定智慧的相信。在此基础上，为了亲身体证到这个事实真相，YOGI 要能够完全地做到恭恭敬敬地、细致认真地习禅，这就是增强五力的九个因素中的第二个因素：

tattha ca sakkaccakiriyāya sampādeti.

虽然 YOGI 尽可能地做到了恭恭敬敬地、细致认真地观照目标，但是，有时候还是会漏失观照，比如，在站起来、坐下去的时候，在弯曲伸展四肢的时候，日常生活中多数情况下还是丢失了正念。刚才，班迪达大长老去男众禅堂巡视过，刚一进去，就看到一个 YOGI 正在走向自己的座位，而在坐下去的时候并没有表现出在正念观照自身的动作，他实际上并没有在恭恭敬敬地习禅。没有恭敬心，就不会做到细致认真，也不会持续不断地保持正念觉知。增强五力的九个因素中第三个因素就是：

sātaṇṇakiriyāya sampādeti

意思是，要完全地做到坚持不懈、持续不断地精进习禅。

sakkaccaṇṇakiriyāya 与 sātaṇṇakiriyāya 是增强五力非常重要的两个因素。

如果真正能够完全地做到恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地保持正念，如实观照当下生起的目标，可以毫无疑问地保证，YOGI 将很快地获得心清净，在心清净基础上，内观智慧必将迅速逐阶地开发增长。目前，多数 YOGI 都缺乏这些因素，特别是一部分出家男众和在家男众，这是班迪达大长老亲眼所见。因此，虽然日复一日地在习禅，一些 YOGI 却并没有开发增长内观智慧。这是显而易见的事实。

如果真的做到了恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅，七天之内 YOGI 就能够报告出一些特别的经验，由此而生起强大的信心。为了使 YOGI 能够生起强大的信心，禅师们从禅修营一开始的时候就不断地敦促大家，要恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅。禅师们并非用很多人听不懂的巴利经文来敦促大家，而是用朴实通俗的语言敦促大家，以确保所有人都听得清清楚楚，明明白白。

在增强五力的九个因素中，昨天开示了第三个因素，因为它非常重要，今天再继续开示这个因素。

内观禅修，就是从自己身心内开发培育可被发掘出来的正能量，包括对正法的信心力，以及远离和摒弃非法的能力，具足勇气远离损害自他利益的事，具足勇气以言行实施利他利己的事，等等。一个人具足正能量非常重要。然而，世界上大多数人天生懦弱，没有

勇气避免造作那些损害他人利益的恶业，没有十足的勇气有始有终地从事有殊胜利益的善业，也没有足够的勇气和能力保护自己，远离烦恼，也不能鼓足勇气累积正能量。

通过分析缘由发现，人们的智慧力弱，缺乏勇气和能力追求真理。无论是个人事务还是亲属朋友的事务，如果没有足够的能力辨别其善恶真伪，便无法踏上正确的道路。人们走上了邪道之后，必将吃尽苦头，遭受惩罚。

所以说，首先，懂得如理作意是非常重要的。所谓如理作意，就是要知道每天应该如何做事，如何说话，如何思考。比如，每天都思考一下：

自己要做的事对自己和他人是有益的呢？还是并非是有益的呢？

如果是有益的，在当下做是适宜的呢？还是并非适宜的呢？

就应该像这样来想一想。如理作意的智慧是世界上每一个人都应该具有的素质，遗憾的是，目前世间的人基本上都缺失了这种素质。

早前一段时间班迪达大长老曾经说过，一个人为了能够战胜自己，避免因失控而欺凌他人，必须要增强正能量，首先应该具有的，就是如理作意的智慧——有益正知和适宜正知。而最有益、最适宜的事，就是像现在这样，密集精进地修习四念处内观禅修。这是使众生渐渐地增强正能量的方法。

巴利语的 **sātaccakiriyā**，意思是坚持不懈地使之持续不断地发生，使之没有间断地发生；其同义词是 **avicchinna**；而 **parichinna** 的意思是有间隔的，有间断的。**avicchinna** 是无间隔、无间断的意

思。YOGI 就是要持续不断地提起正念观照目标，使定力没有间断地生起。

比如，为了要使心专注在腹部，紧紧密密地、持续不断地观照觉知每一个膨胀、每一个回落，就需要持续不断地激发精进力，持续不断地瞄准到腹部。当正念的心持续地专注在腹部的时候，定力就培育起来。要做到前一个观照与后一个观照紧密相续，没有间断，在巴利语中，称为 *sātaccakiriyā*，以巴利词定义它，就是 *avicchinna*，意即：持续地、无间断地观照觉知。

从一开始观照腹部上下起伏的时候，就要一个上、紧接着一个下，如此反复连续地观照，不要有间断，能够一次又一次地、反反复复地、坚持不懈地观照觉知腹部的上下起伏，是非常重要的。

要做到持续不断地观照，就需要持续不断地激发精进力，持续不断地瞄准目标，在念力增强后，每一个当下是否能够观照目标，自己都会知道，心是否能够专注在目标之上，自己也知道；心丢失了目标，立即就能够觉知到；观照出现了间断，自己也非常清楚；自己在持续不断地、毫无间断地观照觉知目标，就能够对当下的一切都清清楚楚，明明白白。

如果习禅时漫不经心、马马虎虎，对于是不是在持续不断地观照，自己根本不知道。到底观照是怎么间断的，也不清楚；心是否贴住目标，也不清楚；心是否已经丢失了目标，同样不清楚；每一个当下都不清楚，习禅中的 YOGI 常常会发生这种状况。

恭恭敬敬地、细致认真地习禅的人，正念观照都能够前后一致地连贯起来，前一个观照紧接着下一个，再紧接着下一个。当观照技能娴熟之后，如果偶尔地有漏失观照，自己都会清楚地知道，在刚刚漏掉观照的当下，马上就能够知道。YOGI 只有能够做到这样，

在小参的时候，向禅师报告才会言之有物，比如，腹部上下起伏是怎么样观照的，觉受是怎么观照的，妄念是怎么观照的，等等。因为自己完全做到了时刻精进地观照目标，所以，全部经验都能够报告清楚。

古代人不知道火药可以制作成火柴，更不知道后来才发明的发电技术，所以他们生火的时候，需要用力地摩擦两块干木头。来来回回地、持续不断地摩擦，木块温度就升高；越是来回用力地摩擦，温度就越来越高；温度到达燃点时，火就生起来了。火生起之后，才可以用；一方面可以用来取暖，一方面可以烧饭。这就是古代男人们用摩擦两块干木头来取火的方法。在没有摩擦出火苗之前，摩擦木块的动作就不能停。

YOGI 内观智慧禅修的工作也是同样道理，从腹部上下起伏这个主要目标开始，要做到持续不断地观照觉知当下生起的显著目标，要持续不断地激发精进力，持续不断地瞄准目标，正念观照的心要持续不断地摩擦目标。假如老是偷空休息一下，例如，在想要停下观照时，就停一下，在想要观照的时候，再回来观照一下；就如同在摩擦木块还没有起火的时候，因为怕辛苦，老是要歇一歇，停一停；如此，木块的温度不仅不会持续提升，甚至，因为间歇的缘故，温度还会降下来，这样是不会起火的；摩擦不出火，就没有完成生火的任务。

所以，经典开示说要坚持不懈（*sātaccakiriya*），YOGI 要像古代人摩擦木块生起火那样，从早上醒来那一刻开始，就要持续不断地激发精进力，持续不断地瞄准当下的目标。无论是坐着、走路、站着、躺着时，还是弯曲伸展四肢、倾斜身体、提、推、放脚时，都要持续不断地如实观照。只有这样，缠缚性烦恼才没有机会缠缚在心中。为了避免生火木块摩擦的温度因间歇而变冷，摩擦就不能

停；为了使观照的心不会变得冷漠呆滞失去定力，就要持续不断地精进。如果老是要去歇一会，去休息一会，观照一停下来，烦恼就伺机地进入心里。观照的心没有时时刻刻地摩擦住目标，定力便会随之减弱，也就无法有效地防御烦恼潜入心识之流。

为了能够如实知见到互为因缘而生起的名法与色法迅速坏灭的现象，首先需要如实知见到名法与色法的特相。为此，就要持续精进地观照每一个当下生起的目标，正念要持续、毫无间断地保持住。当然，在刚开始习禅的时候，免不了会丢失正念，但是，自己要尽可能地紧紧密密地观照目标，避免放逸懒惰。

关于如何做到紧紧密密地观照目标，世尊佛陀在经典中有具体的开示，即：习禅人要付出三个阶段的精进力。

第一个阶段，**ārambhadhātu**，初发精进，是习禅初期需要激发的精进力；

第二个阶段，**nikkamadhātu**，递升精进，是为了克服懒惰等障碍法而付出的精进力；

第三个阶段，**parakkamadhātu**，持续精进，是持续不断激发的精进力，直至到达终极目标。

首先是初发精进。人人都应该要成为名副其实的人，成为具有人类心态的人，在具有人类智慧的基础上，成为具有超凡智慧的人。现在 **YOGI** 们为了提升自己的生命品质，来到禅修中心，这就是因为渴求正法而激发的初发精进。比如，十分口渴的人，急着想要喝到水，除了要找到水源外，其他的都不会放在心上；同样地，一个人要如饥似渴地寻求正法，能够遇到正法是非常重要的。在相信了修习四念处内观智慧禅修，将会带来获得心清净的殊胜利益之后，

YOGI 应该非常渴望能够尽快地实践密集禅修。这样的渴望就是欲求，是善法欲。生起了善法欲，就会想方设法地来到禅修中心，初发精进就这样激发出来。否则，缺乏善法欲，就不会有初发精进。习禅人只有激发精进力，念力、定力才会自然而然地随之而来，因此，初发精进是非常重要的。

为了全面地开发增长内观智慧，即，从最基础的内观智慧的开发，到逐阶递升，直至圆满成就，班迪达大长老再次强调，必须要激发出三个阶段的精进力，即：

第一个阶段，*ārambhadhātu*，初发精进；

第二个阶段，*nikkamadhātu*，递升精进；

第三个阶段，*parakkamadhātu*，持续精进。

具足了这三个阶段的精进力的 YOGI，被称为：勇往直前的人。

习禅人确确实实地了知到，正法能够使生命趋向于清净高尚直至圆满无瑕，并确切地相信它真的能够提升生命的品质，就要鼓足勇气按照这个方法精进习禅。所谓精进力，就是具足勇猛的力量。一个人具足勇猛的精进力是非常重要的，勇往直前的人不怕遇到任何困难，不会在困难面前退却让步，勇猛的精进力在巴利语中被称为 *yuttapayutta*。这是人类非常重要的一种品质。

YOGI 新人在最初习禅的过程中，虽然一心想要成就，却并不能立即体悟到禅修的利益，也没有什么突出的、令人欢喜的经验；相反地，坐禅稍微久了的时候，各种苦受开始显著出现，有时令人难以忍受，这是习禅初期的常态。许多 YOG 在这个时候会缺乏忍耐力、缺乏耐心，所谓早有耳闻的禅修能够带来殊胜的利益等等，自己似乎遥不可及，于是，内心烦躁起来，就会在座位上老是要动

来动去，一有点不舒适就坐不住了，习禅人如果这样浮躁是无法培育定力的。没有定力，智慧能从哪里开发出来呢？没有定力，从哪里都开发不出来内观智慧。

YOGI 应该有坚持不懈的毅力，相信只要自己有毅力，就一定能够克服放逸懒惰。自己要决意：坚持一下，再坚持一下，应该要勇猛精进，不要往后退缩！如果常常如此决意，放逸、懒惰、疼痛这些困难障碍渐渐地就消退了。以坚强的毅力忍耐苦受，并同时以正念观照觉知，习禅人最终将会克服苦受，从而自己会因为战胜了苦受而感到非常满意。这是为了克服最初习禅阶段的困难而激发的递升精进，巴利语是 *nikkamadhātu*。能够激发递升精进力的人，就是有毅力的人。

克服了习禅初期的困难和障碍，接下来的习禅过程变得越来越顺利，渐渐地，YOGI 会充满法喜，内观智慧将逐级地开发增长。如果禅修状态很好，在内观智慧还不够成熟的时候，却要离营，是不明智的。根据世尊佛陀的开示，习禅人为了达到自己期待的目标，应该持续不断地激发精进力，不断地提升内观智慧，要趁热打铁，顺势而为，直至达成自己设定的目标。持续地激发精进力，巴利语称为 *parakkamadhātu*。

具足了三个阶段精进力的人，通过勇猛精进地密集禅修，必将获得生命中宝贵的价值利益。为了使大家能够获得生命中宝贵的价值利益，作为轮回中的亲属，作为真正的法眷属，僧众们毫无保留地给大家所需要的帮助，僧众们并非是因为好为人师而在教导禅修。如果大家高高兴兴地接受僧众们的援助，并能够欢欢喜喜地实践内观禅修，最终大家必将获得殊胜的利益。

无论任何工作，只要方向正确，只要能够激发炽热的精进力，一心专注地做下去，必然会获得利益。目前修习四念处内观智慧禅修，必须要付出三个阶段的精进力，即：初发精进，递升精进、持续精进，只要按照正确的方法精进地习禅，YOGI 绝不会徒劳无益，保证功不唐捐，获得殊胜的利益。目前就可以看到，通过激发炽热的精进力，自然地避免了心对目标的冷漠迟钝，避免了放逸散漫的习禅状态；当下的心是警觉专注的，警觉专注的心战胜了懒惰放逸；从而，YOGI 便能够持续不断地观照每一个腹部的上下起伏，以及当下生起的其他任何目标。

懒惰是不善法，是品质低劣的心态，是导致堕落的心态。如果激发炽热的精进力，当下就镇服了懒惰放逸的心。为了避免生起倾向于五欲之乐的思维，具念的心要持续不断地瞄准在腹部。虽然是欲界众生，但由于心瞄准在目标上，习禅人的心就不会倾向于欲乐思维；也不会生起想让别人吃苦头的恼害思维；也不会由于自己过度嗔恨，而生起想要别人倒霉，想要别人一败涂地的嗔恚思维。远离所有卑鄙下流的邪思维，就能够一心专注在目标之上，心清清静静，这该有多好！正念观照目标的当下，立即就获得了殊胜的利益。

因为激发了精进力，心战胜了懒惰；因为心专注在目标之上，而没有东飘西荡，心就远离了邪思维，正念提了起来；有了正念，保护了清净的心识之流，贪、嗔、痴等烦恼就无法进入到心识之流里面。

世尊佛陀开示说：rakkha-āvaraṇa-gutti.

意思是，正念关闭了（不善法的）门户，保护了心的清净，心处于安全状态。

rakkha 的意思就是：保护；

āvaraṇa 的意思是：关闭；

gutti 的意思是：安全的。

在正念观照的当下，立即就获得了内观禅修的利益。正念贴住当下生起的目标，紧紧密密地观照，心就没有在东飘西荡，而是自始至终地专心致志于观照觉知当下的目标。觉知的心一个刹那接着一个刹那地都专注在目标上，刹那定就这样培育起来。前一段时间，班迪达大长老曾经开示过刹那定。当刹那定培育起来的时候，心远离了对五欲目标的欲求，心中也不存在欲乐思维。YOGI 自己会明显地觉知到这一点，心不再掉举。

这种心清净的状态该有多么好！每一次正念观照，这些善法都在同时生起，当下就获得了生起善法的利益。大家应该懂得盘算，正念观照目标时自己获得的利益有多么殊胜。

反之，如果说习禅的时候马马虎虎，敷衍了事，当下的观照都不能够连续，一个观照和另一个观照要间隔很久，那在这些间隔里，就丢失了正念观照的利益。自己没有获得善法的利益，就意味着利益的损失。只有持续不断地保持正念观照目标，YOGI 才能够从具念观照中获得善法的利益。观照与观照之间不连贯，有间隔，YOGI 就损失了善法利益。如果缺乏恭敬心，做不到像身体虚弱的人一样放慢动作，缓慢行动，相反地，总是麻利快速地弯曲伸展手臂、大步流星地走路，有一搭无一搭地随便观照，YOGI 不仅仅没有日积月累善法利益，反而会因为丢失了正念，生起各种烦恼，造成不可估量的损失。如果没有开发增长内观智慧，来到禅师面前小参报告的时候，便无可报告，面对禅师的提问会无言以答，或者答非所问。

为了开发增长内观智慧，要从腹部上下起伏这个主要目标开始观照。要观照觉知到互为因缘而生起的名法与色法在刹那间生起、

刹那间灭去的现象，必须持续不断地激发精进力，持续不断地瞄准目标，精进力、念力、定力将开发培育起来，随着定力不断地增强，内观智慧不断地递阶增长，直至最终觉悟道智果智，这一系列善法的开发培育，巴利语称为 **bhāvanā**，简而言之，就是清净心与内观智慧的开发培育。这就是内观禅修的目的。

巴利语 **YOGA** 的意思是指三个阶段的精进力，这三个阶段的精进力即是：初发精进、递升精进、持续精进。拥有 **YOGA** 的人，被称为 **YOGI**。巴利语 **yuttapayutta** 的意思是，勇猛的精进力。经典开示说：

bhāvanāya yuttatāya yogī.

意思是，以三个阶段的精进力、以勇猛的精进力开发培育清净善法的人，就是标准的模范 **YOGI**。勇猛精进的 **YOGI** 就是真正地想要得法、见法的人，真正的 **YOGI** 就是一个名副其实的人，是能够摆正人类心态的人，是在获得人类智慧基础上，能够进一步获得超凡智慧的人。习禅时偷懒、磨洋工的人，就不能算是真正的 **YOGI**。

班迪达大长老作为僧众之一，有责任和义务给大家讲清楚以下这些教理：

想要修习四念处内观智慧禅修的人，想要做一个真正模范标准的 **YOGI**，都需要什么条件呢？

为法精进的 **YOGI**，将会获得什么利益呢？

那些想要做一个名副其实的人，想要拥有人类的心态，想要在获得人类智慧基础上，进一步获得超凡智慧的人，如果在听经闻法之后，珍爱实践佛法的机会，按照教导的方法，恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地精进习禅，给大家作禅修开示的人将会感到十分欣慰。

班迪达大长老最后郑重其事地敦促，如果大家真的下定决心说，“我要做一个 YOGI 了！”，那就应该精进努力，争取做一个百分之百的标准模范 YOGI。

2016 年 01 月 08 日班迪达大长老的开示

YOGI 们通过逐级地开发增长内观智慧，对正法的信心越来越坚定了，从而鼓足勇气，避免造作不应该造作的恶业，同时，积极精勤于应该修习的善业，坚持不懈地行进在正法的道路上，勇往直前。具有充分的信心力和勇猛的精进力是内观禅修非常重要的基础。随着四念处内观智慧禅修的深入修习，念力、定力、慧力将随之不断地开发培育起来。如果至始至终精勤于善法，则不可能原地踏步。所以，修习四念处内观智慧禅修，YOGI 就是在不断地增强和完善自我控制的智慧和能力。

这种自我控制的能力，是无法从神通广大的超级众生那里祈求到的，修习其他非法外道也是徒劳无功的。修行人必须要在理解并接受因缘业果的法理基础上，生起欲求正法之心，强烈地渴望通过修习正法，来增强自我控制力。由于渴求正法，而激发精进力，坚持不懈地习禅，最终必将能够增强自制力，明白这一点非常重要。但是，如果自己对正法信心不强，想要增强自制力的愿望就不强烈，甚至根本没有愿望。

习禅人缺乏信心，就无法开发内观智慧。因为缺乏慧力，禅修的时候马马虎虎不精进，最终就不会获得任何成就。明白这个道理很关键。在听经闻法之后，习禅人对具足殊胜功德的佛法将会生起信心。通过恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅，YOGI 在

如实知见到互为因缘而发生的名法与色法迅速地在刹那间生起、刹那间灭去的本质实相之后，生起生灭随观智，再继续深入地习禅，可以确保，**YOGI** 将能够生起更加殊胜的内观智慧，最终，内观智慧必将圆满成就。

巴利语 **sātaccakiriyāya** 的意思是，前一个观照接着后一个，前后观照连续而无有间断。昨天开示说过，习禅人需要激发炽热的精进力，三个阶段的精进力是：

- 1、参加密集禅修初期所激发的初发精进；
- 2、为了克服懒惰、疼痛等困难障碍而激发的递升精进；
- 3、为了开发增长内观智慧直至圆满成就而激发的持续精进。

巴利语 **āraddhavīriya** 的意思是，在修行的每一个阶段都具足的圆满的精进力。

在依止了可靠的善知识之后，就要能够激发三个阶段的精进力。定义为三个阶段的精进力，是指每一个阶段的精进力都是始终具足的、圆满的，这是巴利语 **āraddha** 的意义。巴利语 **sukhaṃ viharati** 的意思是，自在安住。所谓自在安住，就是已经远离了以懒惰为首的烦恼污染，心清净了。心清净之后，各种行为都远离了过失，远离了别人的批评和诸多责备。巴利语 **anavajja**，意思是：无过失，免受谴责。越是远离过失，就越是安心自在，越是平静快乐。巴利语 **sukhavipāka** 的意思是，安心自在的果报。相关的经典开示是：

pavitto pāpakehi akusalehi dhammehi.

意思是，（充分地具足精进力即）已经远离了非清净的恶不善法。

pāpa 的意思是指恶法，包括了：

难以察觉的微细的贪、嗔、痴烦恼；

明显地在心中生起的贪、嗔、痴烦恼；

乃至已经无法克制地爆发出来的贪、嗔、痴烦恼。

恶法就是恶法，一切烦恼无论在什么程度，都统称为 **pāpa**。就好比屎粪，屎粪就是屎粪，有一丁点都是发臭的，一丁点和一大堆都是一样发臭的，有一丁点屎粪，其臭味都可闻到；同样地，恶法就是恶法，一律都是堕落的。**akusalehi dhammehi** 的意思是不善法，是与清净的身、语、意行为相违背的堕落之法。**pavivitto** 的意思是，已经远离，已经寂静，已经镇服。

观照目标一次，不善法被镇服一次。虽然说不善法被镇服一次、两次并没有带来什么显著的力量，但是，如果清净之善法一个接一个不断地生起时，心的力量便不可思议地强大起来，所谓积沙成塔。当这些非清净的恶不善法寂静之后，习禅人就获得了自在安住的果报。这在经典中的巴利语开示如下：

sukhaṃ viharati pavivitto pāpakehi akusalehi dhammehi.

因此，想要获得真正意义上的幸福的人，就要能够控制住自己身、语、意的行为，避免其受到污染。只有身、语、意行为清静了，才会远离别人的批评和诸多责备，才会远离各种过失。

世尊佛陀已经教导了众生控制身、语、意行为的方法：

通过持戒，远离了身恶行，远离了语恶行；

通过修习四念处内观智慧禅修，时刻保持警觉的正念，培育定力，开发内观智慧，远离了意恶行。

为了最终彻底地根除恶不善法，就要在听经闻法而生起信心后，恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅。为了如实知见到当下真实存在的名法与色法的本质实相，YOGI 应该时时刻刻勇猛精进地观照当下互为因缘而发生的名法与色法，内观智慧将会开发增长，从最初如实知见到名法与色法的特相开始，进一步地，将会如实知见到互为因缘而发生的名法与色法，在每一个当下都是生起后，即刻又灭去的本质实相。

激发勇猛的精进力，深入不断地习禅，YOGI 渐渐地就远离了那些贪、嗔、痴等烦恼污染，心越来越清净，越来越自在安稳。

巴利语 *sadattham paripūreti* 的意思是，圆满地成就了自己真正的幸福利益。

越是能够恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地实践四念处内观智慧禅修，戒、定、慧的功德越是圆满；戒、定、慧的功德越是圆满，习禅人就越来越能够战胜粗重的、中等程度的、微细的烦恼。

现在大家通过实践四念处内观智慧禅修，获得了心清净，便验证了经典中由世尊佛陀所揭示的来自实践的法。实践内观禅修与世间的科学实验研究有所不同，内观禅修不需要任何实验设备，所需要的手段就是：首先学习正法，生起最初的信心和善法欲；在具体的习禅过程中，要激发炽热的精进力，要瞄准目标，要一刻不停地保持正念，紧紧密密地如实观照目标。在内观禅修过程中，一直都需要恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅。只有具足勇猛的精进力，YOGI 才能够圆满地成就自己真正的幸福利益。

当内观智慧达到生灭随观智的时候，即：如实知见到互为因缘而发生的名法与色法在当下快速生灭的本质实相时，内观禅修才算是进入了比较顺利的轨道，见证到目标一个接一个地灭去、灭去，

观照一个接一个地持续不断，内观智慧一级又一级地递升。开发增长内观智慧至关重要的方法，就是要一刻不停地激发精进力。

昨天开示说过，YOGI 要激发三个阶段的精进力，包括：初发精进、递升精进、持续精进。只要三个阶段的精进力在每一个阶段都是圆满具足的，YOGI 自然而然地就会如实知见到因缘和合而生起的名法与色法在每一个当下快速地灭去、灭去，这并不需要其他玄妙的方法。至此，YOGI 已经深刻地理解了四念处内观智慧禅修的意义。

YOGI 的工作责任就是：

目标生起，当下观照。念念如序，毫无间断。

正念要永远警觉地守护在那儿，时时刻刻地都在观照觉知。因为激发了精进力，正念持续地观照，永远都在蠢蠢欲动的烦恼就根本得不到任何机会潜入心里，所以，具念的心远离了烦恼，获得了心清净。如果正念观照老是有中断，心老是要间隔地去“休息一下”，那在丢失正念期间，烦恼就乘隙反扑回来。

所以，YOGI 要保持警觉的正念，一刻不停地如实观照自身当下生起的目标。无论是行、住、坐、卧任何一个当下，无论是在弯曲伸展四肢，还是在做任何其他身体行为动作，都要时时刻刻地激发精进力，始终瞄准目标，这就是 YOGI 的工作职责。

如果能够恭恭敬敬地完成工作任务，可以保证的是，这样的 YOGI 在一周内就能够开发出殊胜的内观智慧，两周之后就更加不用说，三周时间，内观智慧都有可能已经圆满成就。所以，YOGI 自己要做到恭恭敬敬、细致认真、持续不断地习禅，做到圆满地完成自己的工作任务，只有这样，才能够保证 YOGI 获得圆满的成就。

如果还不明白自己的工作职责是什么，也不想努力地学习禅修方法，或者，**YOGI** 虽然是专心致志于听经闻法，也在认真地学习内观禅修的方法，但是，在实践禅修的过程中，做不到恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地如实观照，这显然说明，他缺乏精进力。**YOGI** 没有积极主动地去练习观照目标，说明初发精进力不足够；习禅初期因为没有看到任何禅修的利益，就会放逸懒惰，老是昏昏沉沉没有精神；缺乏加倍递升的精进力，就无法超越懒惰和昏沉，接下来就更不要提能够激发持续的精进力了。

缺乏精进力的人，在经典里面就被称为 **kusīta**，意思是，令人厌恶的懒惰的人。为了使人们都明白其意义，经典中使用 **hīnavīriya** 来进一步地解释，**hīnavīriya** 的意思是，缺乏精进力的人，精进力极其差的人，缺乏三个阶段精进力的人。这种懒惰的人会受到周围人的批评责备。这样的人，自己虽然有力气禅修，但是，并不懂得做什么才是有利于自己的事业。这种懒骨头，备受众人谴责是必然的结果。越懒惰，就越是受到指责，不懂得要做什么才能够真正为自己带来利益。如果为所欲为，丧失道德，只能自食其果，受到相关的谴责和惩罚，受到周围人的孤立，谁都不想与之往来。经典开示说，

kusīto bhikkhave dukkhaṃ viharati.

意思是，懒惰放逸的人常住于苦中。

缺乏三个阶段的精进力，懒惰放逸的人，他的生存状态，巴利语称为 **dukkhaṃ viharati**，其意思就是，在苦中度日，坐卧不安。其表现为：躺着时是在苦中，站着时是在苦中，坐着时是在苦中，无论行住坐卧都不得安乐。懒惰的人在水深火热之中煎熬，那到底是一种什么状态的“在苦中”呢？经典开示说，

pāpakehi akusalehi dhammehi.

常住于恶不善法中。

Pāpa 的意思就是，在心中轮流生起的贪、嗔、痴等恶法。心中充满了贪、嗔、痴，有时候贪欲强烈，有时候嗔恨心爆发，极度地愤怒，有时候愚痴透顶，心就在这些极度的贪、嗔、痴之中摇荡动荡，自己无能为力，根本无法控制。当心中充满了贪、嗔、痴的时候，心的品质就是低劣的。心中充斥着恶法，充斥着与清静相对立的法，心不清净时，即是处于恶不善法之中。巴利语 vokiṇṇo 的意思是，混杂的，浑浊的，不净的。这是指懒惰的人一直住于贪、嗔、痴混杂的恶法之中，无论是行、住、坐、卧，都将苦不堪言。

在苦中，就是心处于贪、嗔、痴的苦中。懒惰者缺乏能够真正地给自己生命带来宝贵利益的善法功德，缺乏持戒的功德，缺乏修习禅定的功德，更不要说，修习内观智慧的功德。懒惰者根本无法成就能够为自己带来殊胜利益的三学，三学未能成就，其人生就是失败的。现在，世界上大多数人都已经损失掉了人生应该获得的真正利益。

人身难得，自己要明白什么是生命中真正宝贵无上的价值利益，并要为了获得生命中真正宝贵无上的价值利益而付出十足的精进努力，这对每一个人都是非常重要的。不仅仅佛弟子要修习戒、定、慧三学，世界上的每一个人，无论其宗教背景如何，生而为人，就应该做一个名副其实的人，就应该具有人类的心态，就应该具有人类的智慧，并进一步地获得人类超凡的智慧。这对每一个人来说，无疑都是生命中最最重要的事。

美国的学者研究过，世界上多数人都非常注重 IQ，就是人们所谓的智商、人的智力水平。世间人都希望提升自己的 IQ，从小

到大都在为此而付出努力。但是，大家都把道德修养统统抛在了脑后，忽视了道德教育。学生们心胸狭隘，自私自利，缺乏 EQ 教育，甚至根本没有接受过道德教育。孩子们从小就没有正当的道德观念，不懂正法，很多孩子还没有成年就开始有了性行为。现在全世界的现状都半斤八两，人们的道德堕落了。就算是佛教兴盛的缅甸，人们也开始有了堕落的倾向。全世界人类道德沦陷的趋势已经非常显著。

从根本利益上说，EQ 对每一个人来说都是非常重要的。班迪达大长老并不想用 EQ 这个符号，如果根据世尊佛陀的教导，应该使用 SQ 这个符号，S 是巴利词汇 *sikkhā* 的首个字母。*sikkhā* 的意思是，戒学、定学、慧学等三学的训练。人们应该修习戒、定、慧三学，累积开发培育戒、定、慧三学的功德，以提高戒、定、慧三学的修养为首要的人生使命。

班迪达大长老曾经跟学者丹·苟德曼讨论过 SQ 的问题。学者丹·苟德曼也非常赞同班迪达大长老的提议，他们的共识即：人人都需要 SQ。一个人修习四念处内观智慧禅修，就是在接受 SQ 训练，就是在修习戒、定、慧三学，最终将提升自己 SQ 的素养。至少，禅修者能够持守好五戒或者八戒，使身行、语行获得了清净。严谨地持戒，就会获得持戒的功德利益，懂得这一点，人们就会珍视持戒的训练。在习禅过程中，练习正念观照目标，要做到一个观照接着一个观照，彼此互相连贯持续。在克服了懒惰、无聊等等障碍之后，习禅人对四念处内观智慧禅修会越来越有兴趣。通过精进地习禅，YOGI 最初开发出了名色分别智，这时候，YOGI 将品尝到殊胜的法味，更加对禅修爱不释手，不离不弃，再进一步深入地习禅，YOGI 将如实知见到名法与色法现象是在当下互为因缘地发生的。

了知到身心只是名法与色法而已，除此再无其他法，YOGI 觉悟到了无我，觉悟到了名法非我，色法亦非我，名法与色法并非是灵魂，身心内没有我，也没有灵魂存在；YOGI 了知到名法与色法现象是互为因缘业果地在发生的，觉悟到身心现象并非是无缘无故地在发生的，而是在特定的因缘和合之下，生起的特定结果；所发生的结果，没有任何不相关的因缘存在，因此，身心是由某某“创造者”创造出来的信念自然而然地轰然倒塌，不复存在。YOGI 恍然大悟，一些人所谓的“创造者”，根本就不存在。当生起了内观智慧的时候，内观禅修基本上已经步入正道。想要生起这种如实知见的智慧，YOGI 必须要恭恭敬敬地习禅，那么，在一周内便能够如愿以偿。

YOGI 恭恭敬敬地、细致认真地习禅，保证在一周内能够生起内观智慧。首先，需要激发出稳固的初发精进；接下来，在一些疼痛等困难障碍出现的时候，不要胆怯退缩，而是要勇敢地面对，进一步地激发出递升精进，直至克服这些初期的困难障碍。为了逐步逐步地开发增长内观智慧，YOGI 要激发出持续的精进力，很快地，YOGI 就会如实知见到名法与色法现象是互为因果地在发生的。再继续深入地习禅，将会如实知见到名法与色法在每一个当下极其迅速地在生起和灭去，YOGI 深刻地觉悟到了身心的本质实相。如实知见到名法与色法在当下生灭的智慧，才算是经典里面定义的真正的内观智慧。这时候，YOGI 已经有了再进一步地开发增长内观智慧的动力，坚持不懈地习禅，直至内观智慧成熟。

可以向大家保证的是，当内观智慧圆满成就的时候，就会体验到真正的幸福自在。YOGI 们精进地用功试试看。

大家每天都听到内观智慧这个名相，内观智慧到底是指什么呢？今天就给大家讲讲内观智慧。

世尊佛陀开示说，众生的身心就是名法与色法而已，名法与色法并非是无缘无故地在发生的，而是互为因缘而发生的。这一系列的互为因缘而不断地在生起的名法与色法，并非是在生起后一直存在而不变，而是在生起后，刹那间就消失灭去了；刹那间生起、消失，这意味着在出生之后立即就死亡了，这是不好的，有败坏的特性，这种特性是无可避免的。只要是因缘和合的事物，自己再不希望发生也会发生，如果因缘不存在，自己再怎么祈祷着想要使其发生也不会发生。无论是谁，都无法命令和指使任何因缘不和合的事物发生，谁都无法令无常的事物变成恒常不变的事物，谁都无法令必然要败坏的事物变成好的、不败坏的事物，这被称为无我。

世尊佛陀开示说，名法与色法的本质实相就是无常的、苦的、无我的。

现在大家修习四念处内观智慧禅修，就是亲自来体证世尊佛陀曾经揭示的这个事实真相，即：自己身心当下发生的名法与色法现象都是无常的、苦的、无我的。如实观照当下发生的身心现象，**YOGI** 全面彻底地如实知见到了自己这副身心内名法与色法的本质实相。这种通过自己亲身观照觉知之后，洞察到了身心本质实相的智慧，就是内观智慧。

比如，坚挺、紧绷、硬、软等等特相，在当下生起之后，就灭去了，生起后，就坏灭了，它们就是一堆苦；这其中涵盖了对名法与色法本质实相的全方位了知，包括特相、因缘相、共相，等等。对名法与色法本质实相了知的智慧，就是内观智慧。

改天，班迪达大长老将会以教理结合禅修实践，从基础部分开始，具体地开示名法与色法的特相、因缘相、共相。为了使 **YOGI** 们完全彻底地明白经典的教导，以利于在习禅过程中开发增长内观

智慧，在接下来的几天，班迪达大长老将根据经典的相关教理，结合 YOGI 们目前的实践经验，详细地剖析如下的内容：

名法与色法的特相到底是什么？

名法与色法的因缘相到底是什么？

以及名法与色法的共相到底是什么？

2016 年 01 月 10 日班迪达大长老的开示

现在修习四念处内观智慧禅修，YOGI 通过如实观照这副身心内真实存在的、互为因缘而发生的名法与色法的现象，将能够如实知见到其本质实相。班迪达大长老最近反复地讲过，YOGI 新人在最初观照目标的定律之一是：

目标生起，当下观照，如实知见，名色特相。

“目标生起”，是指身心内正在发生的目标；“当下”，是指发生在眼前，时间不前也不后，就在新鲜热乎发生的这一刻。“目标”可以是各种身心现象，比如：

如果当下“看到”了，就是“看到生起”；

如果当下“听到”了，就是“听到生起”；

如果当下“闻到”了，就是“闻到生起”；

如果当下“尝到”了，就是“尝到生起”；

如果当下“触到”了，就是“触到生起”，触到的目标是最为广泛的；

如果当下在“想象”，就是“想象生起”；
如果当下在“思考”，就是“思考生起”；
如果当下在“弯曲伸展四肢”，就是“弯曲生起”、“伸展生起”；
如果当下在“弯腰”，就是“弯腰生起”；
如果当下在“侧身”，就是“侧身生起”；
如果当下在“睁开眼睛”，就是“睁眼生起”；
如果当下在“闭上眼睛”，就是“闭眼生起”；
如果当下在“眨眼睛”，就是“眨眼生起”；等等，等等。

所有在当下发生的显著的目标现象，都应该在当下如实观照。“观照”从字面上看是很简单的两个字，但是，其中的意义并非就这么简单。“观照”的意义包括：激发炽热的精进力，以及瞄准目标。这是“观照”的最关键的两个因素，YOGI 要做到持续不断地观照，这非常重要。目前 YOGI 所做的“当下观照”的工作，将能够亲自见证到当下身心内真实存在的究竟法，巴利语 *paccakkha paramattha* 的意思是：眼前所面对的究竟法。

问题是，是不是要直接地把究竟法圈点出来观照呢？还是要观照混合着究竟法的一切法呢？

对于习禅新人，尽管有的可能是高级知识分子，在最初练习观照身心现象的时候，谁都不能够单刀直入地直接观照究竟法，谁都无法专门地把名法与色法的特相单一地抽取出来观照。当然，在经过一段时间的观照练习之后，有时候会觉知到硬，有时候会觉知到软，有时候会觉知到粗糙，有时候会觉知到细滑，有时候会觉知到冷、热、融化、流动、紧绷、僵硬等等，这是自然而然地觉知到的

究竟法，这些特相到后来将会越来越明显地被觉知到。还有一些特相并非是显著的，不显著的目标数量要多过显著的目标，习禅新人在最初练习观照目标的时候，需要在观照的同时，以世间日常通俗的语言标记当下的目标，比如：

如实观照腹部的上下起伏，就标记“上”、“下”；

如实观照坐姿和接触点，就标记“坐着”、“接触”；

如实观照提脚，就标记“提脚”；

如实观照推脚，就标记“推脚”；

如实观照放脚，就标记“放脚”；

如实观照站立，就标记“站立”，等等等等。

YOGI 要明白，在习禅初期，想要专门地去把究竟法圈点出来观照，是力所不及的。比如说，每天的食用的食物、饮料之中都有酸、甜、苦、辣、咸、淡这些味道，无论食物形状如何，块状也好、片状也好、液状也好，里面都含有各种味道，但是，味道并不能够单独地被抽取出来品尝，味道隐藏在各种形状、形态的食物里面，在咀嚼食用这些食物、饮料的时候，味道才被品尝到。在这些食物味道之中，含有维他命等营养成分。当身体需要营养的时候，就要吃下或者喝下包含了这些味道和营养等的食物，其营养精华无法被“去芜存菁地”专门从食物里面挑拣出来吃，食物的味道也无法单独地挑拣出来吃，只能是把这些混合了味道和营养的各种形状的食物被放入口中，通过咀嚼、吞咽，一起进入身体。

类似地，内观禅修过程中，名法与色法的特相也是微妙而难以直接地被觉察到的，它们隐藏在身心现象之中，YOGI 就应该如实

观照当下发生的身心现象，这就如同咀嚼食物可以品尝其味道。比如，在“看到”的当下，是眼净色、色所缘、眼识等等名法与色法的因缘和合在一起发生的现象，其中眼净色是接受元素，色所缘是撞击元素，眼识、眼触、视觉感受是同生元素，这些元素在“看到”发生的当下同时发生和存在，想要如实地了知到这些当下生起的各个元素，就要在“看到”的当下，整体地如实观照“看到、看到”。YOGI 不要专门地把眼净色寻找出来观照，也无法专门地把眼识、眼触、视觉感受等同生元素抽取出来观照，而做到整体性地观照“看到”即可。同样地，“听到”的当下，“闻到”的当下，“尝到”的当下，“触到”的当下，都应该观照整体的目标现象，比如，六根门当下发生的目标现象，就要整体性地观照并标记：“看到”、“听到”、“闻到”、“尝到”、“触到”、“想到”等等。

班迪达大长老虽然已经开示过，六根门处生起的目标的观照方法，但反复地讲解和分析是有必要的。

世界上的有生命的众生和没有生命的物质各自都具有不同的特征，在巴利语中叫 *lakkhaṇa*，其意思是特相、特征。这个世界上的各个宗教派别，对物质特征的识别各自也都有设定不同的标准。这些物质是真实存在的法，其特征就是可被识别的、自然具有的标志，巴利语称之为：*lakkhaṇa*，特相，特征。

现在正在习禅的 YOGI 们，已经有了基本的习禅经验，大家已经能够如实知见到名法与色法的三种相，即：

- 1、特相 (*sabhāva lakkhaṇa*)
- 2、因缘相 (*saṅkhata lakkhaṇa*)
- 3、共相 (*sāmañña lakkhaṇa*)

YOGI 在习禅过程中，通过细致认真地观照身心现象，将能够清清楚楚地如实知见到这三种相。今天，班迪达大长老将逐一地讲解名法与色法的特相、因缘相、共相。

巴利语 *sabhāva lakkhaṇa* 的意思是，特相，*sabhāva* 由 *sa* 与 *bhāva* 构成，*bhāva* 的意思是：正在发生，正在存在。比如，现在身体里面感觉到热，专心致志地观照，当下就切切实实地觉知到了热，为什么？因为热在身体里面正在发生着，身体里面当下有热存在，因为在身体里面发生了热，所以，那里就有了热，巴利语 *bhāva*，表达了“发生、存在、有”的意思；热是火界的特相，只有火界，才有冷、热的特征，四大元素中其他界都没有这样的特征，冷、热就是火界突出的、特有的特相，巴利语 *sa* 的意思是，自己的，个别的。巴利经典中开示说：

sako bhāvo sabhāvo.

意思是，特性即是指本身在当下存在的性状。

sako 的意思是，本身的，自己的；

bhāvo 的意思是，正在发生，正在存在；

sabhāvo 的意思是，特性，本性。

四大的特相在众生的身心内都有发生和存在，例如，在自身内会觉知到：

硬、软、细滑，这些是地界的特相，其他三界没有这些特相；

黏连、凝结、融化、流动等等，是水界的特相，其他三界没有这些特相；

火界的特相有热、冷、暖、轻等等，其他三界没有这些特相；

震动、移动、紧绷等等，是风界的特相，其他三界没有这些特相。

这些就是色法之中的四大元素，它们各自呈现彼此不同的特相。

名法也各自有各自的特相，例如，名法能够了知目标，而色法不了知目标，这就是名法的特相；触心所，了知目标与心识接触，只有触心所才有这个特相，其他名法都没有这个特相；受心所，了知到苦受、乐受、舍受，其他名法没有这个特相。

名法与色法各自具有互相不同的特相，巴利语叫做 *paccattabhāva*，意思是各自互相有别的性状。

众生的生命过程中，身心内各自具有不同特相的名法与色法，并非是无缘无故地在发生的，并非所谓神通广大的创造者创造的，如果要详细开示名法与色法发生和存在的因缘，需要花很长时间，目前大家只要能够明白，名法与色法是在因缘和合之下而发生和存在的法即可。

比如说，现在班迪达大长老在作开示，讲话发出的声音是地界的一个硬与另外一个硬互相撞击而生起的，一个硬是心生色法——心生地界的硬，一个是身体内存在的硬，如果身体内没有地界的硬，或者，身体内有地界的硬，但是，没有另一个硬与之互相撞击，都不会发出声音，比如，两个硬的东西互相敲击，就会发出声音。说话的声音，主要是心生色法。

像声音这种在因缘和合之下而发生的名法与色法现象，巴利语称为 *saṅkhata*，意思是，因缘法。其中，*saṃ*（*ṃ*在 *kh* 前变成了 *ṇ*）的意思是，相关的因缘（和合），*khata* 的意思是，形成，变成。顾名思义，所谓因缘法，并非是无缘无故而生起之法，而是在所有

相关的因缘和合之下生起的现象。所有的名法与色法现象，都是在相关的因缘和合之下生起，在瞬间形成、在瞬间变化、在瞬间消散坏灭。巴利语 **uppāda**、**ṭhiti**、**bhaṅga** 的意思分别是，生时、住时、灭时，这是因缘和合之法在一个刹那间的生、住、灭过程，所谓的住时，是指形成后成熟变化的过程，名法与色法现象在刹那间的生时、住时、灭时，巴利语称为 **saṅkhata**，即：因缘法。名法与色法是在一个刹那间发生的包括了生、住、灭三时的因缘和合的现象，这被称为：名法与色法的刹那因缘相，简称为：因缘相。

比如说，专注地观照腹部上下起伏，在内观智慧生起之后，就能够如实知见到，腹部膨胀的一开始，紧绷的特相就在瞬间发生了，要观照并标记“上”，“上”在刹那间就完成了生、住、灭的过程，即：一开始“上”、“上”的中间段、“上”的结束。在腹部回落的时候，观照并标记“下”，同样地，在刹那间发生了生、住、灭三时的变化过程，即：一开始“下”、“下”的中间段、“下”的结束。热生起，瞬间地变化之后，又瞬间灭去，热的特相在刹那间发生了生、住、灭三时的变化过程。提脚一开始、在提脚的过程、提脚结束，这是提脚的动作中生、住、灭三时的变化过程。任何名法与色法现象，都有一个生、住、灭三时的变化过程，这被称为名法与色法的因缘相。

YOGI 不需要专门地把因缘相找出来观照，在如实地观照名法与色法的特相的时候，因缘相就包括在其中。所谓生、住、灭三时，是时间概念而已，它们并非是真真实在的究竟法。

接下来，是名法与色法的共相。所谓共相，就是指名法与色法共同具有的特征，所有的名法与色法，在当下生起之后，并非是如其生起的样子永远常住不变的，而是在当下就坏灭的，名法与色法共同具有的、在生起后立即灭去的特征，被称为名法与色法的共相。比如，硬、软、粗、细滑、凝结、融化、流动、热、冷、暖、紧绷、

僵硬、看到、听到、闻到、尝到、触到、想到，等等，所有这些名法与色法，它们在当下生起之后，并非一直停留在那，而是立即就灭去了，生成之后就坏灭，实际上就是，出生之后就死亡了。名法与色法在因缘和合之下生起，因缘所生之法在刹那、刹那地生、住、灭；刹那、刹那地生、住、灭，其本质就是，名法与色法在出生之后即刻就死亡，因缘是刹那间就离散的。出生后，刹那间就死亡，这如何能算是好事呢？这根本就不是好事，这就是苦。生起之后，立即就坏灭的性质，就是苦的，是不好的标志。

在因缘法面前，任何人都无法选择只要好的事发生，谁都无法避免不好的事要发生，只要因缘和合，无论是好的，还是不好的都一样要发生。因缘所生之法，不顺遂任何人的意志而发生，不顺遂任何人的意志而坏灭。印度教宣扬的、按照“我的意志”而主宰一切的“我”，是不存在的，众生身心内生起的一切名法与色法现象，无论是自身的名法与色法，或他人的名法与色法，或它界存在的名法与色法，都是因缘所生之法，都是无我之法，这一点是相同的，是平等的。巴利语 *sāmañña* 意思是，平等的，相同的，*sāmañña-lakkhaṇa* 的意思就是，共相。

如果想要如实知见到身心内发生的名法与色法的特相，就要以正在修习的四念处的方法，如实观照当下身心内生起的目标现象。观照的原则就是：

目标生起，当下观照，如实知见，名色特相。

只要做到如实观照，就必然能够全面地如实知见到名法与色法的特相。“目标生起”，就是指当下在六根门生起目标现象，即：当下看到、当下听到、当下闻到、当下尝到、当下触到，当下想到，

等等，当下六根门处生起的现象包括了接受元素、撞击元素、同生元素，谁都不可否认，这些元素是在当下真实发生和存在的法。

比如，现在 YOGI 耳根处有声波撞击，因为有耳朵才会听到，声音撞击耳根，就听到了声音。如果想要了知到在听到的当下发生的接受元素、撞击元素、同生元素，就要在听到的当下，如实观照并标记“听到、听到”。刚刚开始练习观照“听到”的时候，虽然还不能够直接地觉知到接受元素、撞击元素、同生元素，但是，只要能够专注地观照并标记“听到、听到”，心就没有发生掉举散乱，能够做到这样观照就很好。

每当看到、听到发生的时候，要立即观照并标记“看到、看到”，或者“听到、听到”。“看到”、“听到”等等这些目标是间或发生的，也不是简单的目标现象。最初习禅的时候，应该从比较容易入手的目标开始练习观照。简单而比较容易观照的，就是每时每刻都存在的、最密集发生的腹部上下起伏这个目标现象，因为呼吸时时刻刻都在发生，所以，腹部的上下起伏就时时刻刻地在发生，在每一次腹部的上下起伏发生的当下，练习紧紧密密地如实观照。在其他日常行为动作发生的时候，比如，当下发生的是弯曲、伸展四肢的动作，就要认认真真地观照弯曲、伸展四肢的动作，在握拳头的时候，就认真地观照握拳头。

平常人握拳头的时候，通常并没有注意观照，更不要说对在握拳头的时候发生了什么特相，平常人根本毫不了知，可能连当下握手的动作都没有注意到，当下握拳头的时候发生了什么，根本不清楚。如果 YOGI 现在认认真真地、一心专注地观照握拳头的动作，就算当下还不能够如实知见到名法与色法的特相，但是，当下的心有专注在手上，心并没有在东飘西荡，这时候，就看到了手的形状，看到了握手的形态，也许还会觉知到紧绷和压力等等的特相，或者，

观照的当下，有时候看到了手，有时候看到了握手的形态，有时候混合着手的形状、形态，还进一步地看到了紧绷、压力等等的特相，无论是专注在手的形状、形态，还是紧绷、压力等特相上面，当下的心已经不在掉举、散乱的状态，即使内观智慧还没有生起，心已经安稳清净下来。

在精进力、念力、定力增强之后，观照握拳头的动作，就会明显地觉知到紧绷、僵硬、压力等等，这些是色法的特相。在练习观照色法的时候，应该知道色法有三个方面能够被了知，即：形状、形态和特相。如实观照当下生起的显著目标，就能够如实报告自己习禅过程中所了知的一切。比如，小参的时候，禅师若问，握拳头的时候有没有观照？那就回答，有观照。若问，那观照后都看到了什么呢？如实报告即可。如果看到了手，就回答，看到了手。如果看到了握拳头的动作，就回答，看到了握拳头的动作，或者，如果觉知到了紧绷、僵硬，就报告说，觉知到了紧绷、僵硬。

关于色法所呈现出的形状、形态和特相这三方面特征，其中，形状和形态并非是究竟法，只有紧绷、压力、僵硬等等特相才是色法的本质实相。为了要如实知见到名法与色法的本质实相，就要精进地修习四念处内观智慧禅修。身心所发生的一切动作行为，特别是当下发生的名法与色法的特相，并不受“我”的控制，都是在因缘和合之下发生的。对当下发生的目标，要认真仔细地观照觉知，观照之后就会了知到目标是什么。作为 YOGI，在目标一生起的当下，就要做到立即观照，使观照觉知的心与目标同步发生，这非常重要。

只要专心致志地去看，就会看清楚目标。若没有去看，就看不到目标。所以，想要了知到腹部的上下起伏的本质，心就要预先守候在腹部，并要始终努力地使心专注在腹部，这就是在观照、在觉知目标。如果观照觉知的心能够与腹部膨胀起来的动作同步发生，

就能够看到腹部“上”的动作，只要看到了腹部在“上”，那就能够在小参报告的时候，如实地报告出“上”的过程中，都发生了什么。

如果心到达了腹部，就看到了腹部的形状，如果看到了腹部膨胀的动作，就是看到了腹部膨胀时的形态，如果看到了腹部回落的动作，就是看到了腹部回落时的形态。当精进力、念力、定力都越来越强的时候，就能够如实知见到，腹部上下起伏过程中有紧绷的特相、僵硬的特相、震动的特相、松软的特相等等，YOGI 能够如实报告是非常重要的。如果小参报告的时候，在禅师面前支支吾吾说不出来什么，这显然说明 YOGI 并没有在精进地习禅，说明自己并没有恭恭敬敬的态度。如果能够作出清清楚楚的小参报告，说明 YOGI 的确是在恭恭敬敬地习禅。

在目标生起、如实观照、如实了知这个三步骤里面，目标生起是自发的，YOGI 的责任是如实观照并标记当下的目标；如实观照的时候需要做到专心致志，从而，YOGI 将如实了知到目标，最后，将能够如实地报告出自己所了知到的目标。这对于认认真真的在习禅的 YOGI 来说，是非常简单容易的工作。但是，对于迷迷糊糊的 YOGI，在习禅的时候，做不到认真仔细，好像是了知到了目标，又好像是没有了知到，这种人就不会有任何明显的进步。一天又一天，一日复一日，每天都差不多，一周过去了，还是原地踏步，无论怎样继续禅修，都很难进步。

只有从来到禅修中心的那一天开始，就恭恭敬敬地、细致认真地按照禅师教导的方法习禅的 YOGI，才会快速地取得禅修进步。所以，班迪达大长老希望那些老是在原地踏步的 YOGI，要立即端正自己的习禅态度，按照禅师们指导的方法认认真真地练习如实观照，一定要牢记观照的原则，即：

目标生起，当下观照，如实知见，名色特相。

班迪达大长老再次提醒大家，要不断激发精进力，要练习瞄准当下生起的目标，像今天开示的比喻中说的，食物在口中咀嚼的时候，无论是块状的、片状的、或者是液态的，放入口中用心仔细地咀嚼，其中的滋味就立即被品尝到了；如果咀嚼食物的时候心不在焉，那就会食而不知其味。

最后，班迪达大长老再次郑重地敦促大家，就像品尝食物的味道一样，YOGI 要细致认真地品尝名法与色法的滋味——名法与色法的本质实相。

2016 年 01 月 11 日班迪达大长老的开示

无论自己的信仰是什么，无论自己是什么种族的人，生而为人，这一生要懂得自己必须要做的、无法逃避的事是什么。简要说来，做人就是要在身、语、意三方面的行为上力求清清净净。要遵守道德规范，要避免遭受到他人的谴责和批评，这是为人处事最基本的修养，也是生而为人必须要懂得的最基本的责任和义务。作为一个人，如果能够按照正确的方法来履行责任和义务，修习殊胜的善业，最终必然会获得超越于平平常常、普普通通的世间幸福的果报，因为，修习殊胜的善业，必然会带来殊胜的幸福果报。

人类及一切众生，都渴望获得幸福安乐，没有人不想要幸福安乐，如果有，也是心智不正常的人。在佛法中所宣讲的幸福安乐，并非是指世间的五欲之乐，五欲之乐并非殊胜的幸福安乐。不止人类，连动物在内，众生都知道五欲之乐。五欲之乐就那样，没有

谁不懂，并不稀奇。然而，无明众生认为享受五欲之乐就是生命中至高无上的幸福，人们都执着于此，害怕失去这种幸福。

非常重要的一点是，人类应该知道，自己实际上能够获得超级优越于五欲之乐的幸福。要获得这种殊胜的幸福，有赖于具足殊胜的因缘来成就。巴利语 **vatthu** 的意思是，所依处，助缘。因为是超级殊胜的幸福，所以，凡是知道它的众生都想要获得。但是，假如应该修习的善业却不去修习，则必将无缘获得这种幸福利益。应该修习的善业，巴利语称为 **kiriya**，以巴利语解释是 **avajjana katabbam**，意思是，不可免除的责任，必须要做之事。

这些不可回避、必须要修习之善业都是什么呢？就是那些能够使自己的生命获得清净的福业。世尊佛陀开示说，众生必须要修习三类福业，包括：

第一类，布施的福业；

第二类，持戒的福业；

第三类，禅修的福业。

布施、持戒、禅修，是众生真正应该修习的福业，也是最适宜众生修习的福业。只要圆满地修习了布施、持戒、禅修的福业，即使自己没有任何祈求，到了水到渠成的时候，自然会带来殊胜的幸福。这是世尊佛陀开示的法。

超级殊胜的幸福并非是所谓神通广大的创造者所赐予的，而是按照正确的方法，精进禅修，通过加强自身的能力，最终，自然而然地获得的真实可靠的幸福。这种真实可靠的幸福，才是一切众生都应该珍爱的幸福。

所有人都不想在社会上活得没面子，在衣、食、住、行等方面都富足、美满、滋润是所有人的梦想，世间凡夫一生的追求不外乎此。除了要更好、再更好的生活条件之外，生命似乎并没有什么其他价值意义。人类应该觉悟到，为了赋予生命以真正的价值和意义，必须要修习有保障的善业功德。修习清净的善业，要有计划、有条不紊地修习，从而使本来无意义的生命，变成不断地累积善业功德的有意义的生命，就如同人们从垃圾里提取黄金一样变废为宝。

纵观人的一生，从出生到死亡，要经历年少、年老、生病等等过程，最后进入坟墓，身体在地下腐烂消失，整个生命过程如果没有依法修行，则不会获得任何利益保障。自己要及时地利用这副没有任何实质保障、会衰老死亡的色身，预先累积能够给生命带来有实质意义的殊胜功德。这其中，虽然布施并非真正意义上能够直接带来终极幸福的善业功德，但是，布施的善业是开启到达幸福的正道的助力。

所谓布施，就是把自己的财物给予有需要的人。当受施者得到所需之后，会感到幸福快乐。显然，布施能够使得他人因为满足了需要而感到幸福。布施并非是为了使自己幸福，布施的目的不是为了使自己更加富有。布施者做到了远离自私自利，同时，克服了对自己所拥有财物的吝啬和难以割舍之心。布施者要戒除贪欲，满怀慈爱地修习布施，不要期待获得不值一提的物质回报的利益，也不要仅仅为了出名和炫耀自己富有而布施。

“愿受施者幸福快乐！”如此发愿，是布施者应该具有的慈爱之心。此外，如果缺乏物资，人会受苦；在布施的时候，心中想到“愿受施者解脱物资缺乏之苦！”，这是布施者的悲悯之心。希愿他人幸福，是慈心，这种慈爱心有别于贪爱，而是以清净的心态，期望他人获得幸福利益。如果一个人慈心强大，就远离了憎恶的嗔恨

心。如果心怀悲悯，就不存在残忍的嗔恨心。人们彼此之间以慈悲心互相交往，就避免了互相嗔恨，这是非常重要的。

在做布施功德的时候，如果具足了慈悲心，就能够欢欢喜喜地把自己的财物施舍出去。看到他人得到了需要的物资，自己感到欢喜，这就是随喜之心。这是真正的随喜他人的成就，而非装模作样。能够随喜他人的成就，就不会生起嫉妒心，不会嫉妒他人的快乐、他人的成就。希愿他人像自己一样幸福快乐，就不存在嫉妒。在做布施功德时，并没有考虑自己的利益，而是要帮助他人获得利益，这样就能够随喜他人的成就。以慈悲为怀做布施，不会生起嫉妒心，这非常令人赞叹。这样的布施就是清净的布施，清净的布施被称为高尚的布施。

能够修习清净的布施是非常重要的。清净的布施就称为福业，而成就福业必须要心清净。既然要做，就应该做清净的布施。自己应该修习的善业，要清净地修习。给予他人财物的目的是满足他人需要，这种善思和愿望就称为财富成就，巴利语是 **bhogasampatti**。因为具足了清净的善思而做布施的功德，自己将获得丰衣足食安居乐业的果报，这就是真正清净的布施所获得的相应的果报利益。

清净的布施将持续不断地在各方面带来各种相应的善果报。在做布施功德的时候，发愿要获得真正的幸福，并决心要为了到达真正的幸福而精进努力，这种功德就会在各个方面给以助力，直至自己最终达成所愿。仅仅做布施的功德，并不能够使自己获得真正的究竟幸福，但它是一个助缘。所以在做布施功德的当下，要发愿获得真正究竟的幸福，这样发愿而进行的布施就是高尚的布施。巴利语称之为 **puññakiriya vatthu**，意思是福业之助缘。布施是最基础的福之缘（福业之助缘）。

生而为人，最基本的是要做一个名副其实的人，这非常重要。如果获得了人身，却缺乏人类的道德，就完全丧失了获得人身的价值。这样的人，不仅会给亲朋好友带来麻烦，还会给社会带来诸多巨大的问题。因此，懂得如理作意是非常重要的。人们在实施身、语、意三方面的行为之前，首先要考虑到，这些行为是否有益、是否适宜，这种如理作意的智慧对每一个人都十分重要。巴利语 *sāttḥaka sampajañña* 与 *sappāya sampajañña*，意思是有益正知和适宜正知。一个人要成为名副其实的人，需要具足有益正知和适宜正知的智慧，这种智慧比世间的学校教育要重要得多。

具足如理作意的智慧，自己预先已经知道，假如做了无益的事，将会吃苦头，假如是有益的事，但是在不适宜做的时候去做，也不会获得很大利益。首先，自己要懂得有益与无益的事。无益的事，要远离，这就好比要远离对自己不利的、不适合的食物一样，或者，好比要远离有毒的食物一样。而有益的事，则应该积极地做，好比自己要吃有营养的、维他命丰富的食物一样，还要按时吃才行。如理作意的智慧对每一个人都非常重要。懂得如理作意的人，在身、语、意的行为方面，会考虑到对自己和他人是不是有益的。无益的事则拒绝去做，这样自己和他人都不会受苦遭罪；而利人利己的事，则要适时地去做，这样会给自己和他人带来幸福利益。

持戒就是利人利己的事。像杀生、偷盗、邪淫等等的恶行，无论对人对己都不是好事。懂得如理作意、以及心怀慈悲的人，就会避免造作这些恶行，从而，自己言行清清净净，在身行和语行方面都不会遭受他人的批评指责。远离这些恶行，能够清清净净安住的人，才算是名副其实的人，在今生可以平平安安地度过。持戒者的一生是幸福的。在今后的生命轮回里，每一生也都能够圆圆满满度过。

布施带来的是财富成就的果报，丰衣足食，安居乐业。持戒带来的是生命成就的果报，这是指获得了圆满无缺憾的生命的果报。人人都想要财富成就，想要生命成就，然而，更加重要的是不应该让生命价值被浪费掉。持戒对避免生命堕落是最重要的，不仅仅可因此避免今生因道德堕落成为人渣，也可以避免在今后的生命轮回里堕落。人们要重视持戒的修学，但是，现在这个时代，多数人并不认为持戒有多么重要。显然，全世界已经越来越堕落了。

虽然说布施并没有包括在三学之中，但是，人们都知道有“能布施真高尚”这样的说法。无私地布施，慈悲地布施，智慧地布施，自然地打开了道德修养的正道。偷盗、邪淫、为了私利而欺骗，这些是世间自私自利的人过分的恶作为；杀人、因妒忌而伤害他人、为了使他人遭受损失而欺骗他人，做这些恶行的人都是缺乏慈爱，缺乏悲悯的人。修习布施善业时，心怀慈爱与悲悯，则不会生起嗔恨心，心中没有嗔恨的人就很容易持戒，同时，持戒也将帮助自己控制过度的嗔恨心。

具有如理作意的智慧，就懂得了一件事是否有利，是否适宜。有利益但不适宜的事，不要做，而要选择既有利益又适宜的事来做。做清净高尚的布施功德，会获得财富成就的果报，获得丰衣足食安居乐业的果报，同时，还开辟了持戒正道。布施的时候，心怀慈悲与随喜，这是为人处事应有的心态。持戒使人成为名副其实的人，心中常怀慈悲和欢喜，才是人类应有的心态。班迪达大长老希愿：

愿全世界的人都能够修习持戒和布施的善业功德！

如果人们修习持戒和布施的善业功德，全世界将会早日实现和平！

布施、持戒都还不算是真正地在培育清净心，而仅仅是靠如理作意的智慧生起了清净心。要使清净心反反复复、持续不断地生起，则

必须修习内观禅修，即修习禅修的福业，巴利语称为 **bhāvanā puñña**。内观禅修就是如实观照当下在六根门处生起的名法与色法，必须激发精进力，瞄准目标，并持续不断地提起正念使心专注于目标，这就是定力的培育，巴利语称为 **samādhi bhāvanā**。

在坐禅的时候，腹部上下起伏显著地在发生，心要预先专注在腹部这个主要目标上。同样地，在行禅的时候，移动脚是主要目标，在开步行禅之前，心要预先专注在要移动脚上；在提脚、推脚、放脚的动作发生的过程中，要做到持续不断地观照觉知。为了如实知见到当下生起的色法的本质实相，必须激发精进力，必须使心专注在移动脚上。在这个过程中，定力就培育起来。修习定力等善法，就是在累积禅修的福业。内观禅修是福之缘。激发精进力，克服了懒惰；瞄准目标，克服了昏沉睡眠盖；正念封闭了烦恼之门，使之无法进入心识之流，清净心获得了安全保障。定力使心能够专注在一个目标上，不再东飘西荡。

YOGI 就是为了增强信力、精进力、念力、定力、慧力而精进地习禅。如果时时刻刻地在培育这些善法，缠缚性烦恼就没有机会生起；如同在未生病之前做预防一样，**YOGI** 必须善于培育善法，做好预防烦恼的工作。

自己这副身心，六根门接触到目标的当下，生起的名法与色法之中，有六种接受元素，包括：

眼净色、耳净色、鼻净色、舌净色、身净色、心净色；

有六种撞击元素，包括：

色所缘、声所缘、香所缘、味所缘、触所缘、法所缘；

有六种同生元素，其中六识包括：

眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。

撞击元素在撞击接受元素的当下，生起同生元素。六根门处目标生起的当下，这三种元素都在同时发生，有了一定的观照能力的 YOGI 就能够立即同步地、整体性地观照当下发生的目标现象。

但是，作为 YOGI 新人，最初的观照练习则要从最简单容易的目标开始入手。在坐禅的时候，练习观照腹部上下起伏，观照的练习类似于要迎接客人一样，主人要在客人将要来的地方等候，上下起伏这个目标就像客人，观照的心要预先守候在腹部；那么，腹部膨胀的时候，就能够自始至终地盯住目标，如实观照并标记“上”，腹部瘪落的时候，也能够自始至终地盯住目标，如实观照并标记“下”。持续不断地激发精进力，心瞄准腹部，紧紧密密地观照上下起伏。同样地，行禅的时候，观照的心要自始至终地专注在移动的脚步上，观照觉知每一次的迈步，并标记“左步、右步”、“左步、右步”，或者“提起、放下”、“提起、放下”，或者“提起、移动、放下”、“提起、移动、放下”。

行禅一个小时内，开头 20 分钟练习一步式行禅，观照迈出的“左步、右步”，速度要适当。一步式行禅可以缓解坐禅后腿脚的不舒适。此时的观照比较粗略，只要心能够专注在脚上就好。中间 20 分钟练习两步式行禅，观照脚的“提起、放下”，速度要比一步式动作慢一点。观照“提脚”要从脚跟隐隐约约地要抬起来的时候开始，直至提脚动作结束，在此过程中，心要完全地专注在脚上。观照“放脚”，从刚刚结束提脚动作后，脚放下来直至完全踩到地面，心都要自始至终地专注在脚上。YOGI 必须要激发精进力，心必须要瞄准到移动的脚步上，持续不断地观照并标记“提起、放下”。最后 20 分钟练习三步式行禅，三步式比两步式多了一个“推脚”动作的观照，三步式行禅要注意尽可能地动作慢一点。正念观照的心要自始至终

地专注在每一节的动作上，心要能够紧密地贴在移动的脚步上，与之同步发生。这需要一边瞄准，一边努力地把心推到目标上，心要到达目标并紧紧地贴住。YOGI 要小心翼翼，每一节的动作包括“提起、移动、放下”，正念都不要有任何遗漏，要恭恭敬敬地、细致认真地练习观照。

在经典中有比喻说，YOGI 要恭恭敬敬地、细致认真地习禅，就好像是在凹凸不平的路上推着水罐车一样小心翼翼，以避免水在路上泼洒出来。YOGI 不可以松松散散地观照，而是要紧紧密密地观照，要做到每一节“提起、移动、放下”的观照都丝毫没有漏失正念；如果没有在认认真真地、恭恭敬敬地习禅，是难以做到的。恭恭敬敬的态度非常重要。

YOGI 自己反思一下：

每天是不是都在按照这样的方法行禅呢？

还是并没有做到恭恭敬敬呢？

自己现在有没有定力呢？

能不能为了加深定力而认认真真地行禅呢？如果自己定力很好，那么，在“提脚”的时候，自己觉知到了什么呢？

在“推脚”的时候，自己觉知到了什么呢？

在“放脚”的时候，自己觉知到了什么呢？

重要的是，自己在每一节动作过程中，是否能够觉知到什么。在小参报告时，要能够认认真真地报告给禅师，这也是很关键的。如果在小参的时候对着禅师没有任何体验可以报告，那说明 YOGI 习禅时很松懈，很马虎，心不在焉，放逸散漫。

精进禅修是为了自己能够获得法的利益，如果做不到恭恭敬敬、细致认真地求法，说明自己根本不懂得佛法的宝贵利益。对于不懂得是什么能够最终带给自己真实利益的人，就不要期望他懂得如何带给他人真实利益了。大家要思考一下这个问题，这个问题太重要了。

离不开食物的人类和众生，必须要有吃的、喝的才能够生存。营养和味道混合在块状、片状、液态状等状态的食物里。食物放入口中，即使味道不明显，但经过仔细咀嚼后再吞咽，营养就进入了体内。而修习佛法跟获得食物营养不一样。吃食物的时候，即使没有品尝到食物的味道，但只要仔细地咀嚼了，吞咽后，身体就能够获得营养；禅修的时候，目标生起的当下，就好像是把食物刚刚放入口中；无论食物是块状还是片状，都一样要咀嚼；观照目标如同咀嚼食物，通过观照而了知目标的特相，这些特相如同食物的味道一般可以被品尝到。只有如实知见到当下生起的目标的特相，心的力量才能够不断地增强。如果每一个当下都能够如实知见到目标的特相，那么，说明自己已经达到了心清净。YOGI 能够明白这一点很重要。

2016 年 01 月 12 日班迪达大长老的开示

昨天开示了行禅，以及在行禅的时候，如何观照名法与色法的三相，今天继续讲解有关内容。大家已经熟悉以下这几个与内观禅修相关的观照原则：

目标生起，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

远离过失，心清净，才是真贤善。

名色分别，缘摄受，正见树立了。

今天，班迪达大长老以教行相结合，继续开示如何在行禅时进行观照。

提、推、放脚的过程中，名法与色法在成对、成对地发生。如果想要观照觉知到，在移动脚的过程中，每时每刻发生的名法与色法，以及名法与色法是如何互为因缘在时刻地发生的，YOGI 就要在提、推、放脚的每一个当下如实观照。如果目标现象已经灭去了，再去观照，YOGI 就觉知不到当下发生的自然现象；如果目标现象还没有发生，YOGI 也无法觉知到当下尚不存在的目标。只有当下正在发生的目标现象，才是实实在在地存在的。就好像要看天上的闪电，只有在闪电正在打闪的当下去看，才会看到。同样地，想要觉知到自身正在发生的目标现象，就要“趁热”如实观照，要在其发生的当下紧密地观察，观照觉知要迅速而及时地与生起的目标同步发生，不要有片刻迟疑和懈怠，能够做到这样是非常重要的。大家要牢记下面的这个观照原则：

脚在提起，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

观照提脚的动作，当下会觉知到名法与色法在成对、成对地发生：

“想提脚”的心动念，是名法；

“提脚”的动作，是色法。

当下在发生的，就是这一对名法与色法，逐一个别地去观照，就清清楚楚地看到：

名法不是人、不是众生、不是男人、不是女人；

色法也不是人、不是众生、不是男人、不是女人。

名法与色法都不是“我”，也都不是“命我”。那“提脚”这个动作当下发生的到底是什么呢？它们就是——

一系列的“想提脚”的心动念——名法；以及

一系列的“提脚”的动作——色法。

如果没有了知到这个当下存在的究竟法，如果不知道四念处内观智慧禅修方法，就不会生起如实知见的修所成慧，必然会执着错误知见、邪见。比如，有白内障的人，眼睛看不见目标，就算能够看到，也不能够看得清楚和真实，而仅仅是目标模模糊糊的样子而已，是被扭曲、失真的目标图像。如果人们不曾修习四念处内观智慧禅修，他们就好像眼睛有白内障的人一样，洞察不到事物的真相，看到的都是歪曲的事实，甚至是颠倒的影像。

这被称为无明，如果不知道真理，就是处于无明之中，无明是恶法，于真理无知的心是处于愚痴的恶法之中的。愚痴的心不懂得惭愧，处于这些恶法中的心，必定是无法专注于目标上的，而且是掉举散乱的。**uddacca** 的意思是，掉举，就是与心是分散、分离的状态，飘忽不定。

在丢失正念的时候，会生起不善心，不善心所同时伴随着这些不善心生起，每一次生起不善心，都至少会同时生起这四种不善心所，即：痴心所、无惭心所、无愧心所、掉举心所。因此，世间的凡夫，每天都在善心与不善心之间摇摆动荡，而多数时间里生起的，都是至少伴随者这四种不善心所的不善心。不善心造作的是不善业。

而在习禅过程中，具足正念观照提脚的动作时，生起的是清净的善心，**YOGI** 必须要努力做到恭恭敬敬地、细致认真地、持续不

断地观照觉知“提脚”，巴利语 **sakkaccakiriyāya sampādeti**，以及 **sātaccakiriyāya sampādeti**，意思是完全地做到了恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地观照当下生起的目标。

行禅时，要在移动脚的当下，心中默默地标记目标，比如“提”，或“抬”，一定要做到一心专注在刚刚提起来的脚上，紧紧密密地观照觉知。这个当下，就算还没有开发出内观智慧，在练习观照“提脚”的动作时，假如心能够始终地贴在目标上，心就没有在东飘西荡。观照觉知到这种程度已经是很好了，渐渐地，随着反反复复地随观，清净心就会具足力量。在经典中更准确的说法，是刹那定增强了。激发精进力，心要瞄准在每一个当下最新生起的目标上，每时每刻地都具足正念观照觉知目标，就生起了刹那定。一个目标紧接着下一个，持续不断地随观，**YOGI** 将觉悟到，这副身心既非我，亦非命我。在当下觉悟到无我的时候，**YOGI** 自己是清清楚楚、了了分明的。

既然是无我的，那这副身心到底是什么呢？通过反反复复地练习观照“提脚”，**YOGI** 如实知见到，当下发生的只有名法与色法现象，当正见生起的时候，原来那些自以为是的、不符合事实的、错误的知见，都自然而然地消除了。

在观照“提脚”的刹那间，“想提脚”的心动念是名法，“提脚”的动作是色法。通过听经闻法，**YOGI** 已经了知到，这副身心仅仅是名法与色法而已，了知到身心是无我的，在此基础上，再进一步地通过禅修实践，**YOGI** 如实观照每一个当下发生的身心现象，便如实知见到名法与色法，同时，觉悟到名法与色法是互相有区别的法，正见生起之后，邪见自然地就消除了。

在观照“提脚”的当下，要激发精进力，一心专注在抬起来的脚上，有时候，YOGI 在紧紧密密地观照下，觉知到了“想提脚”的心动念——名法，有时候，YOGI 的心紧紧地贴到脚上，觉知到了脚在提起来，这是色法。心到达了哪一个目标，就清清楚楚地觉知到了当下的这个目标，这就是名法的特相——名法能够了知目标。观照并标记“提脚”，名法与色法就被分别地觉知到了。相关的偈子是：

当下观照，分别名色。

当下如实观照，才能够如实知见到名法与色法是彼此有分别、彼此不同的法，分别地看到了名法与色法的特相，就不再彼此混淆。在没有如实知见到其本质之前，对自己的身心现象还是会有错误知见，如实知见到其本质实相之后，便消除了错误知见。名法与色法在观照的当下清清楚楚地被区别开来。就在这个当下，YOGI 放下了本来一直执着的“我执”，当下不给“我执”有机会生起，当下就消除了“我执”，“我执”的观念脱落了。

YOGI 们想要去除“我执”，就应该精进地练习行禅，观照“提脚”的动作，要从刚刚抬起脚跟开始，直至完全把脚提起来，观照觉知的心要努力地一直专注在脚上。

比如，食物的形状、形态各不相同，有块状、片状，固体、液体，其中有各种各样的味道。如果想要知道食物的味道，就要把食物放入口中品尝，用心品尝，舌头就能够品尝到食物的滋味，囫圇吞枣地吃下去，则不知其味。食物放入口中咀嚼，与舌头接触后，专注地品味，其味道立即就被了知了。

如同咀嚼食物、品尝其味道一样，在练习慢慢地提脚的当下，专注地观照觉知抬脚的动作，一节一节地提起脚，如果能够紧紧密密地如实观照，那么，提脚动作发生时，其本质实相是什么，就会

被清清楚楚地觉知到。巴利语 **sarasa** 的意思是，自有之味，它就如同人们咀嚼食物时品尝到的滋味。名法与色法的特相，如同食物的滋味，用心专注地观照，当下就会觉知到某些名法与色法的特相，有些人都已经见证到了这一点，那这些都是什么人呢？

他们就是那些能够恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地观照自身内每一个当下生起的目标的人，是那些没有掉举、没有打妄想的人。有的人老是爱发问，“这是什么？怎么回事？为什么会这样？”如果老是这样疑虑重重，对当下的目标就无法进行及时地观照觉知。只有那些认认真真地按照禅师教导的方法习禅的人，才能够很快地如实知见到名法与色法的特相。

在此基础上，**YOGI** 要一鼓作气地继续习禅，观照目标越来越驾轻就熟。**YOGI** 行为举止要像虚弱的病人一样动作缓慢，恭恭敬敬地、细致认真地观照目标，上一个目标接着下一个目标，持续不断地保持正念观照，在观照提脚的动作的当下，想提脚的心动念是因、是名法，提脚的动作是果、是色法，**YOGI** 觉悟到，脚渐渐地抬起来这个动作的发生，并非是无缘无故的，而是因为相关的心动念发生了，在如实知见到因果相关的时候，无因邪见就消除了。因为有了想提脚的心动念，结果，提脚的动作发生了，因为相关的因缘存在，就产生了相关的结果，**YOGI** 觉悟到，从来就没有所谓的创造者，自身发生的行为动作从来都不是无中生有的，“存在创造者”这种信仰自然地在心中不复存在。这种人为的信仰消除了。所以，在提脚的当下发生的是，想提脚的心动念这个“因”，与提脚的动作这个“果”，**YOGI** 清清楚楚地了知到彼此之间是互为因果关系，脚渐渐地抬起来这个现象，并非是由任何创造者所主导的结果，事实上，一方面，想提脚的心动念并不是由创造者生发出来的，另

一方面，提脚的动作也不是由创造者做出来的，所谓的创造者（上帝），与提脚的动作并不存在丝毫关系。

了知到由于因缘的和合，才产生了结果，这时候 YOGI 就消除了无因邪见；了知到是由相关的因缘和合，而产生了相关的结果，就消除了错因邪见。在提脚的当下，想提脚的心动念是因缘、是名法，提脚的动作是结果、是色法，提脚动作的发生并非是由某某谁造作出来的，而是因缘和合的现象。YOGI 已经清清楚楚地觉悟到，当下名法与色法现象的发生，都是因缘和合的现象。在名法与色法现象发生的当下，能够提起正念如实观照，就会如实知见到当下发生的目标现象其中的各个因缘，此时此刻，YOGI 心中消除了疑惑，消除了不确定思维。当下如实知见到了名法与色法是因缘和合的现象，无因邪见消除了。

由于生起了一系列想提脚的心动念，一系列提脚的动作就发生了，由相关的因缘，产生了相关的结果，因缘与结果互相呼应，即：恰如其分的因缘，产生恰如其分的结果，因缘不多也不少，在其中根本就不存在创造者。对于并不存在的事物，硬要牵强附会地说是存在的，这种观念消除了，就清清楚楚地解除了“疑惑”——vimati，意思是，疑神疑鬼，思维不确定。

名法与色法，或色法与名法，互为因缘、环环相扣而发生，睁眼、闭眼、眨眼，举手投足的各个细节，所有的身心现象都是因缘和合的结果。如果想要了知当下发生的这些名法与色法的因果关系，就要在所有大大小小的目标生起的当下，提起正念，持续不断地如实观照。开始习禅的时候会有一定难度，经过多多的练习，观照就会越来越熟练。俗话说，世上无难事，只怕有心人，所谓熟能生巧，无论有多大的困难，只要激发精进力，认真反复地练习观照，观照技能就会娴熟起来。这是自然规律。

腹部在上，时刻精进，精确瞄准，持续观照；

腹部在下，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

名色分别，缘摄受，正见树立了。

反反复复地习禅，精进力、念力、定力越来越强，当刹那定足够强大的时候，**YOGI** 将能够清清楚楚地如实知见到，名法与色法彼此之间的区别，继续深入地习禅，精进力、念力、定力更加强大，将能够如实知见到名法与色法互为因果的关系，这是必然会开发出来的内观智慧。这种智慧并非是自己思考推理得来的，而是像现在这样，在目标生起的当下，激发精进力，瞄准目标，紧紧密密地如实观照，精进力、念力、定力逐步地增强，就自然而然地如实知见到目标的本质实相。

仅仅依靠思考推理，是不会生起如实知见的智慧的。所以，班迪达大长老建议 **YOGI** 们要杜绝思考。禅师们都会敦促 **YOGI** 们，要持续不断地激发精进力，瞄准目标，紧紧密密地如实观照每一个当下生起的任何显著的身心现象。

在精进力、念力、定力逐步地增强之后，将会生起正智⁴，巴利语 **sampajañña** 的意思是，正智，这是出现在《大念处经》里面的开示。**Sam** 的意思是正确的。对名法与色法正确的了知，如实的了知，名法与色法成对、成对发生，互为因缘地成对、成对地发生，无论谁都无法否认这一点，所以，这是生起了正智，**sampajañña**。这种了知有别于非正确的认知，是正确无误地、全面完整地了知。这种了知有别于听经闻法的了知，是自己的亲身体证、自己精进习禅之后，生起的如实知见的智慧，因此，被称为正智。所以，正智有三重含义：

正确无误地知道；全面完整地知道；亲身体证地知道。这是无论谁都无法予以否定的正智。

在提脚的当下，将会生起正智。如实观照提脚动作的当下，都觉知到了什么呢？觉知到了名法与色法，即：

一系列想提脚的心动念，是名法；

一系列提脚的动作，是色法。

换句话说，就是觉知到一系列想提脚的心动念，是因缘、是名法，还觉知到一系列提脚动作，是结果、是色法，名法与色法互为因果而发生，这是清清楚楚、了了分明地觉知到的实相，这绝不是含含糊糊、不清不楚的认知。构成“正智”的巴利词汇是复合词，其中一组词节 **pajañña** 的意思是，了了分明、清清楚楚地如实知见到名法与色法互相之间的区别，了了分明、清清楚楚地如实知见到名法与色法之间的因果关系。这就是修所成慧，有别于平平常常的、毫不突出的思所成慧，及闻所成慧。

要时时刻刻地以四念处内观智慧禅修的方法，一心专注地观照目标，即：激发精进力，瞄准目标，提起正念。当刹那定增强之后，必将会生起正智。这是殊胜卓越的智慧，是指 **YOGI** 了了分明地，清清楚楚地、殊胜卓越地如实知见到了互相有区别的名法与色法的本质实相。**sampajañña**，正智，有这些含义：

正确无误地，殊胜卓越地了知，

全面完整地、殊胜卓越地了知，

亲身体证地、殊胜卓越地了知。

这就是 **YOGI** 习禅过程中，由自己开发增长的真正的智慧，所谓为法精进禅修，就是通过亲自实践内观禅修，亲身体证并如实见到了身心内的名法与色法，以及名法与色法互为因缘而环环相扣地在发生的本质实相，这不属于教理层面的认知，也不是道听途说的知识，而是实实在在地开发出的正智。

随观的意思是，在当下反反复复地观照、觉知、洞见目标。这并非是没有价值的观照、觉知、洞见。提脚的当下，激发精进力，心瞄准在脚上，一心专注于脚的移动上，在观照目标的当下，精进力必然要有，激发精进力的当下，正念的心就贴到目标上，当下的心瞄准到目标，就是寻心所（寻禅支），**YOGI** 一心专注在脚上的时候，当下就生起了刹那定。每一次随观目标，这些善法都在同时生起，当这些善法圆满成就的时候，正智就生起了。之所以开发出来正智，其根本原因是，**YOGI** 能够恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地如实观照目标。当成就刹那定的因缘不具足时，在任何时候观照提脚，刹那定都不会生起。在提脚的当下，没有产生刹那定，就不会知道名法与色法，不会知道名法与色法互为因缘而发生，就算是经过了较长期的禅修，只要刹那定不够强大，无论多久，**YOGI** 对身心现象的本质还将是一无所知。

所以，无论要做哪一样工作，首先相信，这项工作能够使自己获得有保障的、确定的利益，再生起强烈渴望得到利益之心，接下来，对待工作要恭恭敬敬、细致认真、持之以恒。**YOGI** 的工作任务就是要恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地观照觉知当下的目标。**YOGI** 要能够按照指导的方法，尽快地完成自己的内观禅修工作任务，从基础的身心现象开始，做到时时刻刻地、紧紧密密地观照，才能够对真实存在的究竟法有所洞察和觉悟。

今天，班迪达大长老再次严肃认真地开示了观照提脚动作的方法，希望大家都能够按照教导的方法，做到如实观照。希望大家对互为因缘而发生的法，恭恭敬敬地、细致认真地随观，最终将觉悟到其本质。经典开示说，

yathābhūtañāṇadassanaṃ bhāvento sammohābhinivesaṃ
pajahati.

意思是，如实观照具足因缘的法，生起如实知见的智慧。那么，如果陷入思考，想着“是有色法呢？还是没有色法呢？到底有没有我呢？”假如心中去除了类似这些疑问的话，那么，因为有这些疑问而执着我见的人，在随观的时候，我见就脱落了。

如果马马虎虎，随随便便，习禅时无法脱离妄想和掉举，心无法清明敏锐，YOGI 对自身未知的部分将依然是占很多比例，根本就不能够了知到真实存在的名法与色法的特相，及其互为因果的关系，更不要说如实知见到其生灭的本质。如果一个人对身心现象的本质一无所知，他在轮回的路上必然会迷失正道，误入歧途，陷入颠倒妄想，无法自拔的处境。

如果大家能够像现在这样，开始踏上了正道，并坚持修习正道，将能够进一步地使智慧成熟，而最终觉悟。习禅人应该懂得，只有走上正道，才能够到达正确的目的地。

班迪达大长老愿大家能够认认真真地走在笔直无斜的正道上，直至最终到达真正的寂静幸福的终点。

2016 年 01 月 13 日班迪达大长老的开示

在行禅的时候，习禅人将会生起三个层次的内观刹那定，即：基本的刹那定、中等的刹那定和强大的刹那定。这些内容昨天还没有讲到。

所谓基本的刹那定，就是指在练习一步式行禅时，能够观照觉知到脚步在交替地迈出，并能够跟随迈出的脚步，默默地标记“左步、右步”，观照觉知的心能够专注在当下迈出的脚步上，这种稀稀落落地生起的定力，就是行禅时基本的刹那定。

在练习两步式行禅时，要观照并默默地标记提脚和放脚这两节动作，这时候的定力既不是基本的刹那定，也不是强大的刹那定，而是中等的刹那定。在练习三步式行禅时，要观照并默默地标记提脚、推脚、放脚三节动作，或者练习六步式观照方法，就是要观照六节动作，能够随着脚的移动紧紧密密地观照并标记三步式行禅，需要强大的刹那定。

在这三种行禅方式之中，练习一步式行禅有助于缓解、松弛禅坐时腿上生起的酸胀、麻木等苦受，这是最粗略的行禅观照。两步式行禅，要求做到中等程度的行禅观照。三步式行禅必须是能够做到微细程度的观照，也是定力要求最高的行禅观照，习禅人要能够细致认真地观照觉知提脚、推脚、放脚的全部动作过程。在观照觉知三步式行禅的时候，观照的原则是：

脚在提起，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

脚在推动，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

脚在放下，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

任何时候，在观照目标的时候，一直都需要激发精进力，并要精确地瞄准目标，这些因素是固定不变的。观照目标的当下，即刻便获得了如下禅修的利益：

远离过失，心清净，才是真贤善。

激发精进力的时候，人就远离了懒惰；消除了懒惰，就远离了心的不清净，以懒惰为首的烦恼就没有机会生起。当心导向目标、瞄准目标的时候，心将不再到处飘荡，能够专心致志地观照提脚、推脚、放脚的动作，心便远离了邪思维。邪思维包括三种：欲乐思维、嗔恚思维、恼害思维。欲乐思维，就是思维五欲之乐；嗔恚思维，就是恶意地思维着要毁灭他人；恼害思维，就是恼怒地思维着要让他人吃苦头。习禅时 **YOGI** 做到时刻精进、精确瞄准，当下的心就清净了。“远离过失心清净”，没有邪思维，**YOGI** 就避免了造作惹人非议、备受谴责的邪恶行为。这被称为身心的清净。

当清净心持续不断地生起的时候，哪怕坚持一分钟、两分钟都好，内观智慧将能够开发出来，相关的偈子是：

名色分别，缘摄受，正见树立了。

YOGI 练习行禅过程中，将清清楚楚地分别出，名法与色法是两种不同的法，清清楚楚地了知到，名法与色法是互为因果而发生的身心现象。如实观照行禅，是世尊佛陀开示的四念处内观智慧禅修方法，并非是班迪达大长老自己凭空想象出来的。

世尊佛陀开示说，所有的身心现象，包括睁眼、闭眼、眨眼，当下的名法与色法都是在成对成对地发生。提脚的时候，把脚跟抬起来、提起脚，当下名法与色法在成对成对地发生，昨天对此有开

示分析过。在提脚的当下，想提脚的心动念是名法，提脚的动作是色法，而并非是“我”在提脚，亦并非是“众生”在提脚。

名色生起，当下观照，正见树立，邪见除掉。

在提脚的当下，发生的名法与色法，都是真实存在的究竟法，并非是概念法。从目标一开始生起的那一刻，直至结束，通过激发精进力，瞄准目标，紧紧密密地观照目标，这就是在培育定力。这是 YOGI 的工作责任。YOGI 并不需要刻意地去分析，这是名法，那是色法，这是因，那是果；如果要刻意地去分析思考，所得到的结论就会背离来自实践的真理，而仅仅是分析思考的结果。这一点在昨天已经强调过。

同样地，在向前移动脚的当下，名法与色法同时发生，想推脚的心动念是名法，推脚的动作是色法，这并非是“我”在推脚，并非是有生命的众生在推脚，并非是一个人在推脚。

那么，其本质实相到底是什么呢？仅仅就是名法与色法而已，即：

一系列想推脚的心动念，是名法；

一系列推脚的动作，是色法。

推脚过程中，可能会觉知到脚的后面有向前的推力，或脚上有紧绷感等等这些色法。观照并标记“推脚”的时候，要激发精进力，心要瞄准到脚上，当念力、定力足够强大的时候，就能够清清楚楚地分别出，哪些是色法，哪些是名法。有时候观照的心专注在心动念上，就是觉知到了名法，有时候，观照到脚向前移动、推动，就觉知到了色法。在一个刹那间，觉知到的要么是名法，要么是色法，名法与色法不会在同一个刹那被觉知到。觉知力既不能超前于目标，

也不能落后于目标，而是要与目标同步发生。这才符合观照的原则，即：

脚在推动，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

渐渐地，YOGI 清清楚楚地、了了分明地洞察到了色法与名法。在推动脚的当下，仅仅有这两种法在发生，除此以外没有任何主宰，没有所谓的一个“我”。在没有禅修之前，尚未树立起正见时，YOGI 理所当然地以为自己“是一个人，是众生，是我”，这些就是邪见。现在，终于生起了正见，这意味着消除了邪见，就在自己观照觉知目标的当下，邪见脱落了。所以说，修习四念处内观智慧禅修，将会获得心清净，之后，将会生起如实知见的智慧。

专注地观照推脚，这个当下 YOGI 分别地觉知到了名法与色法。当精进力、念力、定力逐步增强之后，YOGI 将进一步地如实知见到名法与色法是互为因缘而发生的，觉知到因为一系列的想要推脚的心动念，所以，一系列推脚的动作发生了；因为想要推，脚才动，没有想要推，脚不会动；脚的移动，并非是什么人在命令它发生，既不是伟大的创造者在命令，也不是其他神通广大的有情在命令。YOGI 觉悟到，在全部生命过程中，自己身心内原来只有名法与色法现象在发生而已。想要推脚的心动念是名法，由于这个心动念生起了，结果才发生了推脚的动作，YOGI 无法否认这个因缘和合的现象在当下的存在与发生。那些恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地在观照觉知目标的 YOGI，就能够如实知见到因缘法。

那些没有在恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地观照觉知目标的 YOGI，没有履行好自己的工作职责，那就无法如实知见到身心内发生的因缘法。

在如实知见到名法与色法互为因缘而发生之后，YOGI 清楚地觉悟到，名法与色法现象的发生并非是无缘无故的。因为想推脚的心动念发生了，推脚的动作才发生，相关的因缘产生相关的结果，无关的因缘不会产生当下的这个结果。如果不知道只有相关的因缘，才会产生相关的结果，人们还是会去相信，可能是某个创造者令其发生的。巴利语 **visama hetuka diṭṭhi** 的意思是，错因邪见，这是指把非正确的因缘误以为是正确的因缘来相信。

没有认真地如实观照当下发生的名法与色法现象的时候，YOGI 无法如实知见到名法与色法是互为因缘地在发生的，那么，人们就不知道身心的本质实相是什么，不知道就是无明。现在，YOGI 以四念处内观智慧禅修的方法，如实观照推脚的动作，观照的心能够自始至终地与目标同步发生，这时候，YOGI 如实知见到，一系列的心动念在发生，以及一系列的提脚的动作在发生，两者互为因缘地在当下成对成对地发生。在观照的时候，要练习标记“推动”，YOGI 清清楚楚地、分别地觉知到了，心动念是因缘，身体动作是结果，正如偈子所说：

观照当下，分辨因果。

在未禅修的时候，分不清楚哪个是因缘，哪个是结果，人们自以为身心现象的发生是无缘无故的，或以为是创造者创造出来的，有的人以为是神通广大的有情在操纵着身心，或以为这副身心的现象是顺着大梵我的旨意在发生。相信大梵我的人，把这一切身心现象都归因于是大梵我的操纵；相信帝释天神的人，就归因于是帝释天神的操纵；人们各自执着自己的信仰。

如今，YOGI 已经知道，只有相关的因缘存在，才会产生相关的结果，这是自己在认认真真地观照目标的当下，清清楚楚地看到

的真相，从而，YOGI 消除了无因邪见，消除了各种疑惑。巴利语 **ahetuka diṭṭhi** 的意思是，无因邪见。如实知见到名法与色法彼此互为因缘一环扣一环地在发生，YOGI 消除了错因邪见，消除了过去无法得到明确答案的各种疑惑，例如，以为可能是因为这样的原因，或可能是因为那样的原因，等等。巴利语 **vimati** 的意思是，疑惑，疑虑，也称为 **vicikicchā**。过去所有的疑惑，在自己洞察到因缘法的当下，全部都消除了。

注意在行禅时，每一步都不要迈出很远的距离，推出一只脚左右的距离即可，一步一步地，脚步要均匀。在观照放下脚的时候，应该觉知到名法与色法在成对成对地发生，因果在成对成对地发生。为了如实知见到放脚的时候生起的因缘法，就要在其动作发生的当下，仔细地观照。观照放脚的时候，要从推脚结束时，在刚刚要放下脚开始，直至脚踩到地面，观照的心要一直专注在脚上，并标记“放下”，注意不要一下子迅速地就把脚踩下去，而应该慢慢地把脚放下。只有小心翼翼地动作，才能够细致认真地观照觉知放下脚的过程中发生的名法与色法；如果迅速地踩下去，自己就不知道当下发生了什么，所以，要像羸弱的病人一样放慢动作。同时，要激发精进力，要瞄准目标，如偈子所说：

脚在放下，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

在经典中有开示说，

kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā.

激发炽热的精进力，具念而有觉知地随观内身而安住。

kāye kāyānupassī的意思是，在内身，反反复复地观照色身。**ātāpī satimā**的意思是，激发炽热的精进力，具足正念。如果能够

按照“脚在放下，时刻精进，精确瞄准，持续观照。”这样的方法习禅，当下就获得了心清净的利益，即：

远离过失，心清净，才是真贤善。

反反复复地随观目标，清净心将如排好的队列般顺序地生起，以清净心紧紧密密地观照目标，将生起如实知见的智慧：

名色分别，缘摄受，正见树立了。

观照并标记“放下”，在放下脚的过程中，YOGI 觉知到，一系列想放下脚的心动念在发生，一系列放下脚的动作在发生；只要具足正念，YOGI 有时候会觉知到其中的名法——想放下脚的心动念，有时候会觉知到其中的色法——放脚的动作；YOGI 了知到，在这个动作里面，没有我，没有众生，仅仅只有名法与色法在发生而已。当定力越来越强之后，YOGI 在观照目标的当下，清清楚楚地洞察到，名法与色法是互相有分别的两类法，它们都不是“我”，因此，我见在当下消除了、脱落了；YOGI 在随观目标的当下，立即就获得了四念处内观智慧禅修的利益。

清清楚楚地分别出名法与色法的时候，YOGI 不要以为已经万事大吉，禅修到此为止了，实际上，内观智慧禅修才刚刚开始。在观照放脚的时候，也一样是要恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地观照觉知目标。打比方说，在读书的时候，读到一句话，或一个段落，如果从头至尾都没有正念，自己读了什么都不知道，如果一直具足了正念，整句话，整段话读下来，就能够明白其意义。如果下一次再读一遍，对句子、段落的理解又会多一些。读同一段话，反复地阅读，对其意思的理解会越来越深刻。同样道理，反反复复地随观同样的目标，对目标的认识会越来越清楚和全面。

再比喻说，地面上有一支蚂蚁队伍，从远处看到的时候，仅仅看到其队伍在移动，到底是什么爬虫还不清楚；慢慢地接近后，看到的是三两只首尾相接成组的蚂蚁，排着队在爬行；再接近地看，是一只一只单独的蚂蚁，彼此都有间距，是由它们组成了长长的队伍在行进。观照目标就好像是观察蚂蚁队伍一样，最初比较粗略，渐渐地由远至近，目标就会越来越清晰。

有时候，YOGI 观照腹部上下起伏，有时候，观照提、推、放脚，这些目标都在很快地发生；开始练习观照的时候，以为它们就这样一下子过去了，移动了一下而已，实际上，完全不是这么简单的；如同阅读书籍，一句话，或一段话，反反复复地阅读，理解会不同，反反复复地观照这些主要目标，每一次对目标都会有不同的认知经验；在特别具足正念的时候，对目标的觉知是清清楚楚，了了分明的。当精进力、念力、定力、寻力⁵不断增强的时候，YOGI 觉悟到，想要放下脚的心动念是名法、是因，放下脚的动作是色法、是结果，YOGI 了知到，名法与色法互为因缘而发生；有时候，觉知到了心动念，这个当下没有看到放下脚的动作；有时候，觉知到了放下脚的动作，这个当下没有看到心动念；想要“放脚”的心动念生起了，提脚的动作不会发生，推脚的动作也不会发生，只会发生放脚的动作。

只有那些在恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地练习观照目标的 YOGI，可以保证能够清清楚楚地如实知见到名法与色法互为因果的本质实相；而对那些马马虎虎、散漫放逸的 YOGI，是无法给予任何保证的。

恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地练习观照推脚的动作，YOGI 必须激发精进力，瞄准目标，提前正念，当刹那定足够强大的时候，在推脚的当下，如实知见到：

一系列想要推脚的心动念是因；

一系列推脚的动作是果。

这就是生起了正智，巴利语 **sampajañña** 的意思是，正智（正知），其含义是：

正确无误地、清清楚楚地了知；

全面完整地、清清楚楚地了知；

亲身体证地、清清楚楚地了知；

正确无误地，殊胜卓越地了知，

全面完整地、殊胜卓越地了知，

亲身体证地、殊胜卓越地了知。

这是 **YOGI** 脚踏实地地开发出来的正智，它不属于通过阅读经典而获得的认知，也不是通过听经闻法而获得的教理知识。当 **YOGI** 心中同时具足了精进力、念力、定力这些善法时，缠缚性烦恼就没有机会生起。洞察到推脚的当下发生的，是名法与色法互为因缘而发生的现象，**YOGI** 生起了智慧，消除了无知。当定蕴的三个道支，即：精进力、念力、定力能够专注于当下生起的目标上的时候，其中必然会有寻禅支生起。寻使心瞄准目标，使心导向目标，这时候，内观禅那的禅支——寻、伺、喜、乐、心一境性都会生起。观照的心反反复复地专注于目标，心紧密地摩擦住了构成因缘的心动念，心就伺守住了目标，这是伺禅支，有时候心紧紧密密地摩擦住放下脚的动作。每一个观照目标的当下，心紧紧密密地专注于目标，**YOGI** 会感到非常满意，生起了欢喜心，这是喜禅支。生起法喜的时候，身心非常舒适愉悦，感受到禅修带来的幸福安乐，这是

乐禅支。YOGI 专心致志于目标上，这是心一境性禅支。此时此刻，贪爱、嗔恨等热恼平息下来，YOGI 获得了着实可观的利益。

YOGI 一心专注在目标上，如实知见的智慧就生起了，随着定力不断地强大起来，内观智慧会不断地增长。在密集禅修营期间，YOGI 从入营开始已经在持守戒律，随着习禅的深入，定力不断地增强，内观智慧不断地在开发增长，毋庸置疑，修习四念处内观智慧禅修，就是在修习戒、定、慧三学。当清净的善心开发培育起来，YOGI 能够培养良好清净的心态时，智慧将越来越敏锐。巴利语 *bhāvanā* 的意思是，清净心的培育。当清净心越来越有力量的时候，原本看上去枯燥单调的禅修工作，转眼之间变得越来越令人法喜充满。藉由法的喜乐所牵引，YOGI 更加乐意不断地深入禅修，最终，如实知见到名法与色法生灭之流发生了断流止息，在无生无灭的当下，YOGI 体验到真正的涅槃幸福。

作为轮回中的亲属，作为地球上的亲属，为了进一步地使 YOGI 们都能够最终成为僧众们的法眷属，僧众们正在努力地给大家在输送法血。班迪达大长老希望大家：

能够早日到达涅槃幸福！

能够成为僧众们越来越亲密的法眷属！

2016 年 01 月 14 日班迪达大长老的开示

过去几天一直在开示行禅的观照方法。班迪达大长老以教行结合的方式，讲解了通过观照提脚、推脚、放脚的动作，YOGI 将觉悟到，身心内的名法与色法互为因缘而发生。YOGI 以四念处内观

智慧禅修的方法，认认真真地观照每一节的行禅动作，将会如实知见到每一个当下真实发生存在的法——名法与色法。在行禅过程中，要持续不断地保持正念，专注地观照提、推、放脚的动作，无论如何都不要让自己漏失正念，即使偶尔有漏失，也要尽快地知道，并立即再提起正念。如果永远具足正念，**YOGI** 会非常清楚地知道自己是否在观照目标，当下是觉知到了目标，或是当下漏失了观照目标。这表明，始终具足正念的 **YOGI** 已经具有了非凡的觉知力。

行禅到达行禅道尽头时，先要站住，**YOGI** 应该观照当下身体站立的动作，并同时标记“站立”。暂时先不要去观照想要站立的心动念。行禅过程中，应该观照的主要目标，就是脚的动作，包括提、推、放脚的动作，要能够做到自始至终地觉知脚的移动。当脚步停下来，身体站立的时候，应该一边观照身体站立的姿势，一边标记“站立”，或者，觉知两只脚下支撑的感觉。观照“站立”的方法是，观照的心要覆盖整个身体，从脚底到头顶，进行整体性的观照。当今，很多人的习惯是，从头顶到脚底进行观照。无论怎样观照，**YOGI** 都需要激发精进力，使心瞄准到身体内显著的目标现象，并要能够紧紧密密地观照。今天，班迪达大长老将要开示如何练习观照站立。

行禅的时候，**YOGI** 的头要摆正直，身体直立，避免低着头。坐禅的时候，也要注意把头摆正直，不要弯腰驼背，耷拉着脑袋。否则，脊柱和颈椎之间的骨节不在正常衔接位置，造成互相摩擦挤压，会生起疼痛等不舒适的感觉。可以试试看，坐禅时，如果头耷拉着，不一会儿，就会感到不舒服。同样地，行禅的时候，低着头，很快就会不舒服。这并非是自然正常状态下的苦受，而是人为造成的苦受，这种不舒服是无法克服的。虽然长时间地不换行姿势，会引起不舒服，但是，这种不舒服是能够克服的，而人为造成的骨节

间互相压迫而生起的疼痛，是不能够克服掉的。所以，无论是坐禅、站禅、还是行禅，身体和头部都要顺其自然地摆正直。

练习观照站立的姿势，首先要站好，头摆正直，之后，一心专注在站立的姿势上，YOGI 会洞察到，一系列想要站立的心动念是原因，整个身体僵直地站住在那里是结果，这是由于心的原因，而生起的风界的结果，身体挺立、紧绷，站立的身体是僵直的，观照并标记“站立”。想要站立的心动念是名法，站立的动作是色法，名法与色法就这样成对成对地在发生。继续观照提脚、推脚、放脚、站立，激发精进力，瞄准目标，具足正念地如实观照站立的当下，YOGI 清清楚楚、了了分明地看到了名法与色法互为因缘而发生的本质实相，确定无疑。

身体站立，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

在站立的时候，观照并标记“站立”。虽然站立的动作是非常显著的目标，但是，YOGI 必须激发精进力，并瞄准到自己身上，使正念观照的心专注到自己身上，避免心的散乱掉举，YOGI 唯一的工作责任就是，要始终具足正念地观照当下显著的目标。习禅人的工作就是要恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地观照每一个当下最新生起的目标，知道自己有责任要完成重要的工作。

站立的时候，激发精进力，心要专注在身体上，觉知并标记“站立”，这时候，因为激发了精进力，YOGI 远离了懒惰，同时，远离了以懒惰为首的不善法，这就是在观照“站立”的当下即刻获得的禅修利益。只要能够激发精进力，只要能够瞄准到目标上，心时时刻刻都是清新活跃的，是具足正念的，这种心是善心，是清净心。站立的时候，提起正念如实观照“站立”，正念就贴到身体上，持续专注地觉知站立的身体，精进力、念力、定力将不断增强，这其中，

精进力保护了清净心，远离了放逸和懒惰。念力关闭了不善法之门，保护心识之流的清净，阻隔了烦恼进入心里。精进力、念力增强之后，内观禅定自然会增强。

定力增强了，心便安安稳稳，不再倾向于五欲之乐的目标，也不再发生掉举散乱。如果每一个当下生起的心都具足了定力，心就远离了各种烦恼污染，处于完全清净的状态。为了使观照的心能够对准目标，心要瞄准、导向目标，寻禅支生起的时候，YOGI 远离了昏沉睡眠盖，此外，由于激发了炽热的精进力，心摆脱了懒惰、昏沉。习禅新人最大的障碍就是懒惰、昏沉，虽然都想要精进禅修，可是往往自己又无能为力，无法做到，因为，懒惰、昏沉的习性太强大。YOGI 只有不断地练习激发精进力，不断地练习瞄准目标，最终，必将能够克服懒惰昏沉，心将渐渐地灵活机敏起来。

练习观照“站立”，一心专注在站立的身体上，紧紧密密地观照，心就在摩擦目标，在目标确定无疑地被看到的时候，疑惑就消除了。如此培育清净的善法，渐渐地，心就远离了疑惑，疑是障碍禅修进步的不善法。当寻禅支、伺禅支生起的时候，心变得活跃、敏锐；内观禅修过程中，寻禅支、伺禅支越来越增强，内观禅定将必然生起，这时候，就会连续不断地生起清净心，心中没有了贪、嗔、痴等烦恼，没有了贪爱的心，越来越清净。恭恭敬敬地、细致认真地观照“站立”，观照的心，具足了精进力，一心瞄准到目标上，持续不断地观照觉知，那么，清净心一秒钟生起一组，下一秒钟生起一组，再下一秒钟再生起一组，清净心一组紧接着一组地生起。

单独地就每一组生起的清净心来看，其力量是微不足道的。俗话说，积沙成塔。一个微弱的清净心紧接着下一个微弱的清净心，再接着下一个，在持续不断地生起不可计数的清净心之后，反反复

复地培育起来的清净心将不再微弱无力，而是累积了令人意想不到的强大力量，使清净心由弱到强，这个过程被称为清净心的培育。

马马虎虎地习禅是行不通的，如果随随便便地习禅，就说明自己是忽视四念处内观智慧禅修的价值利益的人，这样的人很难获得定力，没有定力，内观智慧就不能够开发增长。而那些恭恭敬敬地、细致认真地习禅的 **YOGI**，反复地练习观照并标记“站立”，即使当下还分不清楚名法与色法，但是，如果按照观照原则，能够做到如偈子提示的：

身体站立，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

那么，习禅人当下就获得了利益，即：

远离过失，心清净，才是真贤善。

获得了心清净，是非常有价值利益的。心清净到了一定程度，开发出内观智慧，正见就会生起，即：

名色分别，缘摄受，正见树立了。

在分别了知到名法与色法各自的特相之后，很快地，接下来就会分别了知到名法与色法之间的因果关系。这些了知并非是谁挖空心思地分析出来的结果，而是通过自己亲身实践了四念处内观智慧禅修之后，自然而然生起的如实知见的智慧。

养成了观照的习惯的 **YOGI**，反反复复地观照当下站立的色身，就称为身随观随观者，巴利语 **anupassī**的意思是，随观者。习禅人一遍又一遍地练习观照，才会养成观照的习惯。练习次数多了，就能够持续不断地观照“站立”，习禅人即被称为随观者（**anupassī**）。

观照的当下生起的善法是什么呢？

其中，有激发出的炽热的精进力，有贴住目标的念力，念力专注在目标上，就生起了定力，这些就是构成随观（anupassanā）的主要因素。如果不具足这些因素，就做不到随观（anupassanā）。如果没有养成观照目标的习惯，就不会坚持练习观照目标。所以，习禅人要养成观照目标的习惯，总是在练习观照目标。只要具念地观照目标，精进力、念力、定力就会培育起来；有了足够强的定力之后，那会有什么进步呢？就是在观照站立的时候，分别地了知到了当下的名法与色法，首先了知到的，应该是最显著的色法。

认认真真地，专心致志地观照“站立”，在站立的当下，生起的是想要站立的心动念，一系列想要站的心动念一直在发生，这是名法。站立的当下，想要站的心动念是名法，笔直在那里站立的身体是色法，分别了知到名法与色法是两种不同的法之后，YOGI 觉悟到了无我。这副身心内，并没有一个有生命的众生存在，这就是清清楚楚的了知。当下身心内，发生和存在的只是名法与色法，或色法与名法。如实知见到当下生起的名法与色法是真实存在的两种法，YOGI 清清楚楚、了了分明地觉悟了无我、无众生存在，当下生起和存在的，仅仅是名法与色法而已。

清清楚楚地洞察到名法与色法之后，YOGI 觉悟到什么了呢？YOGI 消除了我见，即：

名色生起，当下观照，正见树立，邪见除掉，

消除了邪见，即：有身见。了知真实存在的只有名法与色法，YOGI 即消除了有身见。如果要彻底消除有身见，必须要在须陀洹道智生起之后，目前，仅仅是在观照的当下消除了有身见。

在站立的当下如实观照“站立”，就洞察到了无我，洞察到无我之后，即消除了我见。这种智慧并非是通过分析思考而了知到的，这是必须通过内观禅修才能够获得的利益。

按照这个方法观照，YOGI 觉悟到，身心原本就是只有名法与色法，当下已经清清楚楚，了了分明。如今，一个观照接着一个观照，紧密无间地彼此衔接，精进力、念力、定力进一步地提升，习禅人自然而然地了知到缘起法。观照站立，想要站的心动念是名法、是因，想要站的心动念一直在不断地生起，身体发生的紧绷等等色法特相也在不断地生起。如果没有这个心动念，身体会因发软而倒下。现在能够站立，是心生色法在支撑着身体，色身才会坚挺、紧绷。

站立的当下，身体坚挺着，并非是无缘无故的，而是因为一系列想要站立的心动念发生了，身体才会一直坚挺着，并非是因为其他原因。并非是因为创造者在控制习禅人站立在那儿，而是因为想要站的心动念发生了，是这个心动念在驱动，才使站立的色身呈现出来。洞察到了真正的原因，YOGI 就脱离了错因邪见（*visama hetuka ditṭhi*），就是指把“非因”错误地当做了因。

洞察到这一点非常重要。所以，在观照站立的当下，清清楚楚地了知到了其真正的原因是想要站的心动念生起之后，色身才会站立，在正见生起时，YOGI 当下就脱离了错因邪见。因为相关的缘起存在，其相关的结果就会发生，这就是缘起法。如果想要如实知见到站立的当下发生的缘起法，就要如实观照站立，在缘起法发生的当下，将了知到其相关因缘和合的名法与色法现象的本质实相。即：

当下观照缘起法，如实知见因与果。

如实观照站立，在观照的当下，清清楚楚地了知到了，相关的因缘和合生起了相关的结果，因果互相呼应，是成对成对地在发生的，所有的疑惑都在内观智慧生起的当下消除了。所谓疑惑，就是原本以为可能是有某某创造者在掌控驱使着一切，或者无法确定到底是怎么回事。通过观照站立，习禅人消除了疑惑，消除了无因邪见、错因邪见，这就是四念处内观智慧禅修的利益。如实知见到相关的缘起存在，才会发生相关的结果，YOGI 开发增长了内观智慧——缘摄受智。

前来参加 60 天国际禅修营的 YOGI，从开营到现在已经超过 40 天了，有没有曾经观照站立呢？观照了多少次呢？是不是在恭恭敬敬地、细致认真地习禅呢？YOGI 应该扪心自问一下这些问题，这不能被忽略。如果做不到恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地观照目标，那 YOGI 连观照站立都会感到很难，心无法获得定力。如果 YOGI 是在恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅，就应该会观照站立，在观照的当下，随着定力的提升，正智开发增长了。所谓正智（*sampajañña*），就是正确无误地、全面完整地、亲身体证地了知到当下发生的名法与色法，以及它们之间的因果关系。

这包括，了知到了：名法是一种法；色法是一种法；因缘是一种法；结果是一种法。

这些法清清楚楚地被了知到了。这种了知卓越于仅仅是对教理的掌握，卓越于那些撇开了实际修行的分析推理。正智是殊胜的，其含义是指 YOGI 对目标的认知程度，即：

正确无误地，清清楚楚地了知；

全面完整地、清清楚楚地了知；

亲身体证地、清清楚楚地了知；

正确无误地，殊胜卓越地了知，

全面完整地、殊胜卓越地了知，

亲身体证地、殊胜卓越地了知。

开发增长了正智的 **YOGI**，都不会否认这种来自实践而了知的真相。现在，禅修营过去了 **40** 多天，如果在观照站立的时候，名法与色法的发生存在，还是不能够清清楚楚地了知到，那显然说明 **YOGI** 是在马马虎虎地混日子。没有做到恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅，增强五力的九个因素之中，就是缺失了 **sakkaccakiriyāya** 与 **sātaccakiriyāya**，即：未能做到自始至终地都在恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅，**YOGI** 的内观智慧就不能够开发增长。即使是密集禅修了很久，也无法获得正智，无法清清楚楚、了了分明地建立起对身心的正确认知。

既然是来参加密集禅修，如果自己的目标是想要开发增长殊胜的内观智慧，那么，**YOGI** 最终要能够达成目标，对自己的禅修要感到满意，这是非常重要的。禅修营剩余的时间里，大家应该加把劲，继续精进地习禅，一切都还来得及。

Sakkaccakiriyāya sampādeti, 与 **sātaccakiriyāya sampādeti**, 是最重要的两个因素，**YOGI** 想要成就这两个因素，需要具足适宜的禅修条件，即 **sappāyakiriyāya sampādeti**，意思是，要圆满适宜的禅修条件。这是增强五力的九个因素之中的第四个因素。

sappāyakiriyāya 的意思是，提供适宜的条件。只有满足了各种适宜的禅修条件，**YOGI** 才能够做到恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅。

适宜禅修的条件一共需要七个，包括：

1、人适宜（**puggala sappāya**）：一方面，导师们应该具足慈悲心，能够真正地按照世尊佛陀的本怀，宣讲并讨论佛法；一方面，同住的同修不会给自己带来干扰和麻烦，此即人的适宜；

2、居住适宜（**āvāsa sappāya**）：有方便、适宜的地方居住；

3、行境适宜（**gocara sappāya**）：类似出家众有适宜的地方托钵，禅修者能够在舒适喜欢的托钵堂用餐。

4、谈话适宜（**bhassa sappāya**）：每天有一个小时的时间听经闻法，能够激励鼓舞自己精进禅修，有跟禅师面对面小参的机会，接受禅修指导。

5、饮食适宜（**bhojana sappāya**）：在托钵堂，不一定每天都是最顶级的食物，能够食用到可口、有营养的食物即可。

6、气候适宜（**utu sappāya**）：不太热、也不太冷的气候，在人体能够忍受程度之内的气候。

7、威仪适宜（**iriyāpatha sappāya**）：行、住、坐、卧的姿势要平衡，该坐禅的时候坐禅，该行禅的时候行禅，该躺卧的时候躺卧，各种威仪适当地互相变换，不要长时间苦苦地忍受某种姿势不变换。

在这个禅修中心，这七种适宜条件都能够满足大家，在这些适宜的禅修条件下，**YOGI** 应该能够做到恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅，这样的 **YOGI** 在一周、两周时间里，必将会开发增长殊胜的内观智慧。

2016 年 01 月 15 日班迪达大长老的开示

前几天，班迪达大长老一直在讲行、住、坐、卧四威仪之中的行禅方法，以及在行禅过程中的观照方法。三步式行禅，是要观照提脚、推脚、放脚三节动作，每一个当下都要激发精进力，要瞄准目标，具足正念地、紧紧密密地观照提、推、放脚。走到行禅道尽头的时候，不要立即转身，而要先站定，认真地观照并标记“站立”，接下来，认真地观照并标记“转身”。到昨天为止，行禅中只剩下转身动作的观照还没有讲过。

转身时，全身都在转动，YOGI 要将正念覆盖住全身来观照，并标记“转身”。YOGI 观照转身的动作非常重要。现在，有些 YOGI 因为自己没有认真地练习行禅，漏失观照许多动作，所以，小参的时候无法作出令人满意的小参报告。如果没有在行禅的时候细致认真地练习观照，没有在行禅过程中获得好的定力，坐禅的时候也一样定力不好。

一步式行禅，观照“左步、右步”，这是最粗略的观照；

两步式行禅，观照“提脚、放脚”，这是中等程度的观照；

三步式行禅，观照“提脚、推脚、放脚”，这是最细致的观照。

行禅一个小时之后，YOGI 准备要坐禅，在走向自己的座位的时候，都要一直地保持正念，观照脚步的移动，左步、右步，或者提脚、放脚等等，在行禅与坐禅衔接之间，能够持续地保持正念是重要的。站在自己的位置上，觉知到站立，坐下去的时候，观照一节一节坐下去的动作，要注意，千万不要毫无正念地一屁股就坐下去，而是要慢慢地坐下去，像个虚弱的病人，并要持续地观照全部动作过程。

当正念覆盖全身的时候，身心内最显著的目标就会凸显出来，YOGI 要练习观照一系列的动作，例如：坐下去、盘起腿、坐正直、披上披肩、整理衣服、摆放双手，等等，要像是已经体力不支的病人一样放慢一切动作，安静地坐好之后，把心投向腹部，并让心贴住在腹部，紧密地观照觉知腹部的上下起伏。YOGI 观照腹部的上下起伏这个目标熟练了之后，如果感觉观照已经太容易了，则可以增加观照接触点这个目标，要观照最明显的接触点，比如，臀部下面的接触点，脚踝骨下面的接触点等等，心专注在接触点上，要觉知到并标记“接触”。如果观照一个接触点渐渐地又变得太容易观照了，则可以增多几个接触点来观照。禅师们会根据 YOGI 的禅修状况，分别地教导大家练习观照不同的禅修业处，YOGI 小参的时候应该按照禅师的具体指导认真地习禅。

YOGI 本来就应该按照禅师具体的指导习禅，坐禅、行禅要交替练习，这被称为 *sappāyakiriyā*，意思是适宜的作为，有益的作为。显然，坐禅的时候，不需要付出更多的精进力，而行禅的时候，则需要付出加倍的精进力。提脚的时候，要激发精进力，接下来移动脚，放下脚，所有的动作都要付出努力才能够从头至尾地做到位，同时，还要努力地提起正念，努力地使心专注在脚上，每一次观照脚的提起、推动、放下，都需要加倍地付出精进力。因此，练习行禅有助于培育很好的精进力。而坐禅的时候，一次性安安静静地坐好后就不需要再动了，保持坐姿所付出的精进力并不需要更多。行禅时培育的加倍的精进力，是非常有益和重要的。

修习四念处内观智慧禅修，练习具足正念地同步观照在当下生起的目标，将会增强自己本身尚未圆满地具足的、微弱的信力、精进力、念力、定力和慧力五力，同时，要圆满具足九个因素，以促

使五力发展强大起来，从第一个因素开始到现在为止，已经给大家讲过了三个因素，现在按照顺序讲到了第四个因素，即：

sappāyakiriyāya sampādeti.

意思是，要圆满适宜的、令人满意的禅修条件。

昨天，关于适宜条件已经开了个头。但是，前几天关于行禅的讲解还不够充分，今天应该需要继续补充开示行禅的利益。所以，暂时地推迟开示第四个因素。

世尊佛陀开示说，认认真真地行禅，习禅人将能够获得五种利益。

利益一、善于远足。（**addhānakkhamo hoti**）

如果有足够的行禅练习，便会有力气和耐力进行长途行脚而不疲累。班迪达大长老年轻的时候，每次在这个森林禅修中心徒步环绕一周之后，一点都不会感到疲累，而现在却已经做不到了，现在变得懒惰了、老了，不是这里痛，就是那里痛，稍微多走动一下，很快就感到劳累，因为，自己已经把徒步走路的习惯给丢了很久，假如至今一直保持行禅的习惯，即使上了年纪，走几步路，甚至走很远的路都应该不会有问题。

利益二、善于精勤。（**padhānakkhamo hoti**）

padhāna 的意思是，专心致志地努力。在练习提脚、推脚、放脚的时候，身心都要付出加倍的精进力，激发炽热的精进力是必须的，如果随随便便、马马虎虎，则无法好好地练习行禅。行禅的时候，必须积极热情，要注意集中精神，这非常重要，这种工作态度，就是 **padhāna**（专心致志地努力）。行禅是令人善于精勤的工作，能够提升和增强自己的精进力。

利益三、身体健康。（appābādho hoti）

如果老是一直坐着、老是一直站着，或者老是一直躺着、老是一直走着，身体的四大威仪只取其一而不去变换其他姿势，那么，就会坐着死掉，或者站着死掉，或者躺着死掉，或者走着死掉，并非生病死掉。因为，如果不变换姿势，血液循环系统堵塞会不健康，所以，适当地行禅，血液循环系统健康了，平衡了，身体自然地健康起来。因此，行禅要足够多，身体才会健康，远离体弱多病的体质。同时，也有助于增强定力。

利益四、消化饮食。（asitaṃ pītaṃ khāyitaṃ sāyitaṃ sammā pariṇāmaṃ gacchati）

每一天，人要食用固体、液体及其它种类的食物等等，如果身体老是坐着静止不动，食物不会消化，只有适当地活动身体，才会有助于消食。平衡地行禅，会帮助消化肠胃中的食物。虽然说，胃中食物能够消化，肚子会很舒服，但是，常言道，胃好头不痛。头痛是小毛病，连头痛这种小毛病都没有，那么，什么大病都不会有。因此，古时候的出家人，为了解脱轮回之苦，剃度出家之后，每日都托钵受供，午餐之后，为了避免昏沉，大家都会先行禅，而不会马上午睡。

利益五、定力持久。（caṅkamādhigato samādhi ciraṭṭhitiko hoti）

行禅要激发精进力，具足正念地观照提、推、放脚等基本动作。尽可能不断地激发普通的精进力、普通的正念、普通的定力，大家像现在这样，修习四念处内观智慧禅修，只要能够提起正念，在刚开始抬起脚跟的时候，直至完全把脚抬起来，都要激发炽热的精进力，紧紧密密地跟踪观照提脚的动作，全部过程中丝毫不要丢

失正念。心专注在提脚的动作上，刹那定便培育起来，这种刹那定是与培育清净心相关的定力。推脚的时候，放下脚的时候，亦复如是。

每一次提、推、放脚的时候，都同样地要激发精进力，瞄准目标，紧紧密密地以正念观照目标，一心专注于目标，这种定力就称为 **caṅkamādhigato samādhi**，意思是，由行禅而获得的定力。专心致志地观照提、推、放脚，这其中包含有普通的定力，也包含有使心获得清净的定力，而在行禅过程中，培育的定力以使心清净，就是 **caṅkamādhigato samādhi**（由行禅而获得的定力）。

在这种定力一个刹那接着一个刹那连续地生起的时候，连续的刹那定就具足了不可思议的力量。虽然单一的一个刹那的定力是微不足道的，但是，这种使心获得清净的定力如果一个紧接着一个地在心识之流中连续无间断地生起，其力量将会是令人惊奇地强大，这种来自行禅的无间断的刹那定的力量，能够延续很久很久，持久不衰。

这就是行禅带来的五种利益。细致认真地练习行禅的结果就是，刹那定会变得非常强大，强大的刹那定能够开发增长出清晰敏锐、了了分明的内观智慧，所以，班迪达大长老作为 **YOGI** 们的法眷属，在此敦促大家，一定要按部就班地练习行禅，这种敦促并非是表示大长老好为人师，以高高在的态度在发号施令。

行禅的时候获得的定力，有助于延续到坐禅时保持持续的定力。假如其他方面的支持条件也都满足的话，禅修方面一切都会顺利。在巴利语中，这被称为 **sappāyakiriyā**，意思是，提供完善适宜的条件。习禅人要顺利地禅修，并最终获得成就，各方面完善、适宜的条件都要具足。

现在大家来到这个禅修中心，就是已经来到了居住适宜的地方。这里的环境比较安静，没有各种吵杂的声音，是比较适宜禅修者获得定力、开发智慧的吉祥之地。**YOGI** 居住的孤邸也能够满足基本需要。本禅修中心在居住适宜方面的条件完全能够满足禅修者精进禅修的需要。

再看行境适宜，**YOGI** 不应该在令自己烦恼的地方禅修，不应该到会生起烦恼的地方托钵，班迪达森林禅修中心修建的整体生活环境，目的就是为了使 **YOGI** 们能够进行密集禅修，这里是最适宜那些真正地想获得心清净的善人来安住与托钵的善处，中心内的任何地方都不会令人生起烦恼，这里有可以满足禅修者精进禅修的适宜的环境条件。

在饮食方面，虽然说众口难调，中心无法满足每个人特别的口味和提供已经习惯了的、自己十分偏好的食物，但是，在营养搭配、食物品种、数量方面都安排得足够丰富、足量，食物品质达到中上水准，以尽可能地满足禅修者的需要。

检查一下托钵堂的饮食，虽然班迪达大长老自己食用的钵食跟大家的食物来源不一样，但是，**YOGI** 们食用的食物，在营养搭配方面非常合理，虽然不是最高级的食物，但是，都能够满足大家对营养健康的需求。这是饮食适宜。

在人适宜方面，禅修中心的 **YOGI**，来自世界各地，包括本地人，但比较特别的是国外来的比较多。人种各不相同，语言不同，但是，为了要变成法眷属而来到这里密集禅修，大家彼此并非敌人，而是良师益友，是法友，彼此之间满足了人适宜的条件。大家来学修恩人导师马哈希西亚多济依照世尊佛陀的本怀所开示的四念处内观智慧禅修方法，禅师们根据 **YOGI** 各自的需要给予了各种帮助，

并帮助大家改正错误，解答在禅修方面的各种问题。现在和大家住在一起的禅师们都是大家的法友，法友们乐意给予大家各种帮助，以利于 YOGI 们禅修成就。满足人适宜的条件，是非常重要的。世尊佛陀开示说，满足人适宜的条件，禅修者在禅修方面就能够获得百分之百的利益。班迪达大长老以及其他禅师们，都是适宜之人，班迪达大长老和禅师们一直在努力地成为大家合格的良师益友。班迪达大长老自认为，他和禅师们应该具足了作为良师益友的条件，这就是人适宜的条件。

最后是谈话适宜，作为大家的法眷属，班迪达大长老每天都会给 YOGI 们做一次适当的佛法开示，帮助大家学习禅修方法，鼓舞大家精进禅修，同时，大家每天都有跟禅师们单独小参的机会，能够得到面对面的禅修指导。世尊佛陀自己禅修之后，觉悟了熄灭欲爱、嗔恚等烦恼的方法，现在，班迪达大长老给大家开示的佛法就是世尊佛陀觉悟的四念处内观智慧禅修方法，严谨地按照世尊佛陀的本怀教导佛法，不增不减，小参的禅师们也是根据世尊佛陀的本怀指导禅修，与 YOGI 们互相讨论，给予大家需要的帮助。小参时，禅师们不是要生硬地检查大家的工作。无论是佛法开示，还是佛法讨论，这些都是适宜的谈话，是为了鼓励大家精进禅修、促使禅修进步的谈话。

关于气候，缅甸虽然是凉季，但是，并不会冷到要损害健康的程度，实际上，凉季的气候很舒适，不会令人感到坐卧不宁，只是凉季日夜温差比较大，即使在中午热起来的时候，也不会热到令人难受。曾经住在极冷、极热气候的国家的人，比较这里的天气，一定会觉得，在班迪达森林禅修中心这里，平衡舒适的气候非常适宜密集禅修。这是满足了气候适宜的条件。

最后是威仪适宜，习禅人并不是仅仅练习行禅，不是仅仅练习坐禅，不是仅仅练习站禅，不是仅仅练习卧禅，更不是放逸懒散地在床上一躺就算禅修了，而是要适时地调整各种威仪姿势，该坐禅的时候坐禅，该行禅的时候行禅，该站禅的时候站禅，该卧禅的时候卧禅，**YOGI**自己要在禅师的具体指导下，在习禅过程中要练习调整 and 平衡四威仪，以做到威仪适宜。

刚才开示的要满足七种适宜的条件，昨天已经讲过，这是**YOGI**增强信力、精进力、念力、定力、慧力五力的九个因素之中的第四个因素，**YOGI**密集禅修要依赖于能够满足这七种适宜的条件，禅师们也会根据具体的情况，帮助大家完善这些适宜的条件，密集禅修过程中，**YOGI**总是会需要禅师们的帮助的。

关于谈话适宜，需要再特别地提一下每天的小参开示。禅师们肩负着教导大家实践佛法的责任，大家不要担心禅师们是不是已经具足教禅的能力，实际上，能够为大家指导小参的禅师们，都是能够以教行结合，为大家开示佛法的禅师，他们的实修经验，以及指导小参的经验都足够丰富。

禅修中心能够满足大家七种适宜的条件，**YOGI**们会感到非常地安心和满意。现在这里是万事俱备了，差只差在**YOGI**们自己要为法而精进努力，如果增强了自己原本软弱无力的信力、精进力、念力、定力、慧力这五力，**YOGI**就是增强了自制力。班迪达大长老再次敦促：

愿大家能够增强自制力，以使自己能够掌控好从今以后的生命旅程，最终到达真正幸福的目的地。

2016 年 01 月 16 日班迪达大长老的开示

班迪达大长老一直在提示我们，现在大家修习四念处内观智慧禅修，以使自己成为一个名副其实的人，成为一个有人类心态的善人，在具备了人类智慧的基础上，最终成为一个具有超凡的智慧的人。修习四念处内观智慧禅修，能够弥补一个人身心的不足和缺陷，提升自己生命的品质，累积殊胜的善业功德。众生生命的品质从来都不会自动提升，善业功德也不会不修自来。人的这一生，为了衣食住行，要学习世间谋生的技能。然而，我们还必须意识到，为了解脱烦恼轮回，生而为人能够修习四念处内观智慧禅修则是更加重要的工作。

在人世间，既然要做人，就要在言行方面做一个名副其实的人，这非常重要。在心理上，应该调整心态，使心态健康，这同样非常重要。进一步地，要在具有了人类智慧的基础上，力争在今生成就具有超凡的智慧的人，这更加重要。既然有这么重要，那么，自己如何才能够在今生成就呢？首先，必须要寻求正确的方法。

如果有迫切的追求真理之心，就会不断地追寻求索。人们会通过深入经典而找寻；或在接近善知识的时候，通过听经闻法而找寻。在经过各种尝试之后，如今终于找到了正法，自己就要认认真真地按照正确的方法进行禅修实践。要有系统地，循序渐进地禅修，自己能够修习到什么程度，就将能够获得与之相当程度的利益，这是毫无疑问的。修行人实践正法，不应该如蜻蜓点水一般浅尝辄止，而应该恭恭敬敬地对待，踏踏实实地、认认真真地深入实践。自己要做好计划，像现在这样，提前计划好一段时间来参加密集禅修营，这就是一种好方法。

人们为了增广见闻或因为巧遇机缘，会随意地参加某种活动，而实践佛法则是完全不同性质的事业。实践佛法，应该是经过自己精心规划之后而认真地实施的、重要的工作。YOGI 们自己心里能明白这个道理是非常重要的。

离不开食物的众生，特别是人类，人人都需要进食，所摄取的食物包括固体的和液体的；此外，人们都需要排泄体内的废物。人们需要食用有营养的食物，含有丰富维他命的食物，含有丰富矿物质蛋白质的食物，要吃好喝好，这对人类是很重要的。不仅每天都要定时地食用适当的食物，重要的是，还要小心远离那些不适合的食物，远离有毒食品，远离腐烂的食物。食用适当合理的食物，可以消除饥饿，增加体力和营养，使身体健康强壮。有了健康的身体，才可以承担起利人利己的工作。食用了不合适食物，立即就会吃苦头，原本很健康、很强壮的身体，很快就会受到损害，所以，要小心远离不适当的食物，以避免损害健康。小时候父母都会告诉自己什么可以吃，什么不可以吃。

同样道理，清净的、远离罪恶的身、语、意的行为，将会带来善果报，这在小时候父母师长都会有相关的教育，什么该做，什么不该做，实践善的、文明的身、语、意行为，将能够给自己带来善果报，具体有哪些善果报等等，师长们也都有讲清楚。如果造作了野蛮邪恶的身、语、意行为，自己道德品质就败坏了，同时，还伤害了他人的利益。不论自己是知道还是无知，只要造作了邪恶的作为，将不仅给自己带来不幸，还将给他人带来不幸，父母师长应该对此预先有所教育和警示。作为儿女的，从小应该听从父母师长的教导，能够听进去多少，就做到多少，就会得到多少的利益。家庭和学校有责任，应该从小就培养孩子们辨别善恶，学习自律，遵守道德规范，以避免犯错，避免丧失道德品质，避免因为身、语、意

的行为野蛮邪恶，而伤害到他人，从而保护他人的利益。所谓世界堕落，就是指人的道德品质堕落了，现在整个世界已经在堕落了，人们的道德沦丧，没有底线，已经到了无法挽救的程度。

可喜的是，目前还有局部的、依然尚存完好的世外桃源之地，在这样的清净庄严、文明吉祥之地，那些有智慧的人们都懂得要精进地习禅，在提升自己之后，把真实可靠的善法传播给自己周围的亲友们。现在大家在这个禅修中心进行密集性的精进禅修，习禅人在如实知见到真实法之后，对于应该相信的法，生起了强大的信心。越是深入地习禅，就越是相信正法，信心坚定了，就更加有勇气努力地远离非法，越是有勇气进一步地实践正法，敢说敢做光明正确的事。在念力越来越增强的时候，定力也随之越来越增强，促进了内观智慧的开发提升。有益正知、适宜正知的智慧，越来越圆满。

现在通过自己精进地习禅，五力等善法都已经培育和发展出来，所开发培育的这些善法，使 **YOGI** 增强了自制力，五力等善法具有强大的力量，能够保护自己免于堕落、免于危难。参加四念处内观智慧密集禅修，开发增长内观智慧，不断地加强自我控制的力量，以使自己避免在人世间犯错堕落。**YOGI** 明白这一点很重要。

在自己持戒圆满的基础上，通过精进地习禅，习禅人获得了心清净，为了进一步开发增长内观智慧，习禅人还需要增强哪方面的力量呢？

首先要调整心态，懂得如理作意，使心能够对准当下生起的目标，心要瞄准到目标上去，这非常重要。比如，练习投飞镖，飞镖就要投到靶子上。同样道理，习禅人自己身心内有很多靶子，看到的当下，听到的当下，闻到的当下，尝到的当下，触到的当下，知道的当下，弯曲手臂，伸展手臂，倾斜身体，弯曲身体，提脚、推

脚、放脚，这些都是当下的目标，都是正念应该投入其中的靶子。如果投飞镖的人想要练到十分手准，需要训练的过程，无论是剑也好，或子弹也好，开始练习的时候，都无法准确地投到靶子上，靶子上有靶心，有外环，要瞄准靶心，再投飞镖，飞镖落到外环上，也会得分，越接近靶心得分越多，越远离靶心得分越少，投到靶心则得分最高。

培育心的专注力的人，在有了定力的基础上，将能够开发增长内观智慧。习禅人预先要警觉到身心内的靶子，自己身心内当下生起的任何目标，都是靶子，正念的心要立即投入到目标上，身心内生起的显著的目标，都是应该观照觉知的，所有目标都是内观的标记物，是内观的靶子。观照的心与当下的目标成对地、成对地同步发生的时候，证明自己的定力已经突出地增强了。

那么习禅人是在什么处境状态下，在观照哪一个目标的当下，而生起了强大的定力的呢？当时是什么样的禅定相呢？

习禅人要时时刻刻地激发精进力，瞄准目标，按照正确的方法持续观照目标，然而，有时候却障碍多多，不尽人意。那么，持续的定力要怎么获得呢？对每一个习禅人来说，的确存在这样的问题。

首先，要确定应该专注的目标，要把目标划分标记出来，像靶子一样，固定在那里。大家现在密集禅修，是为了培育内观禅定。所谓内观禅修，就是习禅人精进努力地观照觉知当下发生的身心现象，从而如实知见到名法与色法各自的特相、因缘相，以及无常、苦、无我的共相，巴利语称为 *vipassanā*，即：内观禅修。为了开发增长内观智慧，需要强大的内观禅定，通过不断地激发精进力，瞄准当下最新生起的目标，紧紧密密地观照，一个刹那，接着一个刹那，一心专注到目标上，这就是内观禅定。

有时候，习禅人非常顺利无碍地进入内观禅定；有时候，习禅人会遭遇各种障碍，心无法专注到目标上，失去了内观禅定。

在无法进入内观禅定的时候，要回想一下，当初曾经经验过的、顺利地进入到内观禅定的禅修状态，是在什么时候呢？是在哪里呢？当时生起了殊胜的刹那定，或说，生起了持续不断的内观禅定，是在坐禅、还是行禅的状态下呢？

当时生起内观禅定的条件状况，巴利语称为 **nimitta**，意思是禅定相。这种禅定相应该要有把握找回来，要记得过去曾经很好的禅修经验，要能够努力地恢复当时的习禅状态。如果恢复了当时的习禅状态，稍微用功努力一下，心就能够专注到目标上，轻易地就远离了掉举散乱，心不会再从目标上滑落下来，观照很快能够顺利进行下去。

增强五力的第五个因素，巴利语称为：

samādhissa ca nimittaggāhena

意思是，把握内观禅定相状。

Samādhissa 的意思是，内观刹那定，即：心刹那、刹那地专注在当下最新生起的目标上。

nimittaggāhena 的意思是，把握住曾经成功地获得内观禅定相的习禅状态。

相关的偈子说道：把握当时禅定相，用心牢记好观照。

前一段时间，班迪达大长老已经讲过坐禅的观照，要观照腹部膨胀回落、上下起伏这个主要目标，心平静专注地观照，需要激发精进力，并瞄准目标。瞄准腹部，心专注地贴上去，一个刹那、一

个刹那地贴在腹部，便能够获得刹那定；要持续不断地观照，心专注在腹部的膨胀与回落这两个目标上，就能够培育起来好的刹那定。这种专注的禅定相要能够把握好，并要多次反复地使用。

或者，在轮换观照三种目标时，即：腹部上、下、坐着，YOGI 应该要记得曾经经验过的禅定相，并在其他时候能够立即再次地把握住那种状态。或者，轮换观照四种目标，即：腹部上、下、坐着、接触，如果用这种方法时感到观照力比较稀疏，则可以随时减少目标。习禅人在进行观照练习时，对好的禅定相要牢牢地把握好，以便在以后有障碍的时候得以恢复使用。

行禅的禅定相也一样要把握住，左步、右步，或提脚、放脚，或提、推、放脚。如果在行禅时，出现定力减弱，观照变得不连贯，稀稀落落、松松垮垮的时候，就要努力地恢复过去曾经把握得很好的、殊胜的禅定相，再次认认真真地观照提、推、放脚。把握好禅定相，是习禅人获得定力的因素之一。

通常曾经在禅定相很好的时候，必然都会生起清晰的、殊胜的内观智慧。

学会把握好过去的禅定相，需要一定的智慧，有如理作意的智慧，才能够懂得再次恢复使用禅定相。禅师们在这方面也会给予帮助。自己要会如理作意，同时，要采纳禅师的建议，从而，使自己的内观禅修之路越来越顺畅，越来越笔直无碍。

增强五力的第五个因素讲完了。

增强五力的第六个因素是：

bojjhaṅgānañca anupavattanatāya

开发培育七觉支法。

bojjhaṅga 的意思是，觉悟的因素，觉悟真理的因素。觉悟是指了知四圣谛的智慧。觉悟四圣谛，有七个因素，即：七觉支法。现在修习四念处内观智慧禅修，同时就是在修习七觉支法。

anupavattana 的意思是，使之顺利地如愿成就。给予调节，给予调控，给予辅助，在需要的方面，在弱项方面，给予支持的力量。在极端的好与坏的状况下，给予适度的调节和平衡。

有时候，习禅人会想要获得自己期待的禅修经验，如果没有达成，或者一直苦受多多，状况不佳，心情会低落，感到失望，便开始懒惰懈怠。有时候，习禅人对非常顺利的禅修状态感到满意，禅修有了进步，便会心生欢喜，心情亢奋起来，定力减弱，心开始东飘西荡，甚至骄傲满满。对于习禅人来说，情绪的高高低低都不是好的状态，这两个极端都应该避免。禅师们会根据 **YOGI** 习禅的状态，给予适度的调控，以避免 **YOGI** 的情绪忽高忽低，失去平衡。习禅人自己如果觉知到了这种高高低低的情绪时，也应该自我调整一下，以求得平衡的习禅心态。

在密集禅修初期阶段，习禅人还没有什么特别的经验，心态很容易低落，针对这种状态，就要培育七觉支之中的喜觉支和精进觉支。喜觉支（**pīti**），就是使心欢喜，满意，愉悦；精进觉支（**vīriya**），就是使心活跃、努力，以使之积极勇猛；择法觉支（**dhammavicaya**），**YOGI** 一心专注于当下生起的目标，以便如实知见到其特相、因缘相、共相。如果心情低落，不要沮丧，而是要相信，内观智慧一定是能够开发出来的，只要自己够精进，一切困难都会过去。由于开发增长了内观智慧，习禅人内心会比较激动，我慢、骄傲自满开始滋生，表现得开心满意，欢喜雀跃，习禅人应该意识到，这时候需要培育平静的觉支，即：那些令人舒适平静的、轻松容易的法——轻安觉支和定觉支，**YOGI** 要努力地增强定力，

才比较容易地达到轻安状态。这就是习禅过程中应该练习的调控的方法之一。

在密集禅修之中，出现忽高忽低的情绪时，习禅人应该如何运用七觉支法进行有效的调控，改天继续开示。

2016 年 01 月 18 日班迪达大长老的开示

班迪达大长老反反复复地在强调，生而为人，这一生最重要的就是，要做一个名副其实的人，要做一个有人类心态的善人，要在具备了人类智慧的基础上，最终成为一个具有超凡的智慧的人。现在修习四念处内观智慧禅修，就是习禅人能够最终成就这个高尚的目标的方法。

当然，所谓标准的人体，各肢体、各器官起码要不多不少刚刚好。但是，要成为名副其实的人，主要是指在心智方面应该要达到相当的标准，这个标准是指最起码地要相信因果法则，要有勇气避免造作不能够带来善果报的恶业，并要勇敢地修习能够带来善果报的善业，这是作为名副其实的人的一个重要方面。这需要自己具足正念，尽可能地保护好自己，尽自己最大能力，避免造作恶业，这是使自己一生受益的重要方面。此外，要修习正法，使自己的心安住于善法，培育专注力，逐级地开发增长内观智慧，具有平衡所作所为的能力。一个人具足基本的有益正知和适宜正知的智慧，是非常重要的。

一个人所具有的自我控制的基本能力，在巴利语中称为 **indriya**，意思是：控制力，换句话说，就是自我约束的力量，自我控制的力量。如果心没有力量，人是很难真正地做到控制自心的。

现在，密集地修习四念处内观智慧禅修，就是在为自己增强心的力量。在习禅期间，为了切切实实地帮助大家禅修进步，为了让大家充分地获得法的利益，作为大家的法眷属，僧众们尽可能地根据世尊佛陀的本怀，并同时遵照已故的马哈希西亚多济的开示，教导大家禅修的方法，并在每天都安排了个别的小参指导。僧众们除了希望 **YOGI** 们都能够能够在习禅过程中，恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地观照觉知目标之外，再没有更多的要求。如果大家通过密集禅修之后，最终都增强了心的自控力，提升了正能量，僧众们将会感到心满意足。班迪达大长老希愿，大家能够为了使自己充分地获得法的利益而精进地习禅。

大家在习禅过程中，应该要尽可能地平衡发展控制心的各方面的力量，即，平衡地增强五力。在五力没有全面地发展成熟之前，某些力量在某些时候可能会比较薄弱不足，某些力量又可能比较强劲过头。就好比机器上的螺丝钉，在拧的时候，既不能太松，也不能太紧，力度要不多不少刚刚好。为了要平衡这些力量，**YOGI** 自己要善于修习觉支法，以调控各种善法的力量得到平衡发展。

增强五力的第六个因素是：

bojjhaṅgānañca anupavattanatāya

意思是：

Bojjhaṅga 是由 **bodhi** 与 **aṅga** 两个字节组合构成，意思是，觉悟四圣谛的因素。

Bodhi 的意思是，觉悟四圣谛的智慧。

aṅga 的意思是，因素，构成部分。

四圣谛就是：

- 1、苦谛（苦的真理）
- 2、集谛（苦因的真理）
- 3、灭谛（苦灭的真理）
- 4、道谛（苦灭之道的真理）。

自己的这副身心是苦谛，苦谛是众生应该清清楚楚地了知的；

贪爱是苦因，苦因是众生应该致力于消除的；

到达涅槃是苦灭，灭谛是众生应该体证到达的；

八正道为苦灭之道，道谛是众生应该精进地修习的。

众生要觉悟四圣谛，就是要分别地知（苦）、除（集）、达（灭）、修（道）。在这一生觉悟四圣谛的时候，应该了知的就了知了；应该消除的就消除了；应该到达的已经到达；应该修习的已经修习。

YOGI 们现在密集地禅修，对四圣谛都会在不同程度上有所觉悟，觉悟四圣谛的人，被称为 **Bodhi**。四圣谛不是无缘无故地觉悟的，而是由一些因素共同促成的。觉悟四圣谛的因素，巴利语称为 **Bojjhaṅga**，意思是，觉支，即：构成觉悟的分支、觉悟四圣谛智慧的因素。七觉支是促成一个人觉悟四圣谛的最恰当的因素。今天要具体地开示七觉支法。

人们无论在世間是从事哪一类工作，为了读书也好，或为了获得财物也好，人们想要提高物质生活水平，都要从事相关的工作。无论哪方面，一个人想要成功，都不会是一帆风顺的，一路上都会坎坎坷坷，障碍重重，相关的工作没有完成，就得不到相关的利益。出世间的工作也是同样道理。来参加禅修营的习禅人，如果浅尝辄

止，刚刚有一个初步了解，马上就急着要回家了，或者，由于习禅过程中生起了诸多疑惑，就会想要放弃，要打退堂鼓，结果，自己一开始满怀希望而来，因为这样或那样等等原因，懵懵懂懂地做了逃兵，那么，曾经期待的目标就被搁浅了，自己放弃了获得宝贵的利益的机会。

在发展心的力量，开发增长内观智慧，提升自己生命品质的过程中，要按照所学方法，尽可能正确无误地精进习禅。但是，习禅过程往往并非一帆风顺，禅修进度并非如人所愿，懒惰、退缩等等负面情绪常常在心中作祟；有时候，一旦受到挫折就会想要放弃，因为不耐烦而一走了之；有时候，想要得到法的欲望过强，心急而迫切，由于心用力不当，超出所需，便无法专注于目标，导致心与目标两相分离，令人焦躁。诸如此类的问题发生的时候，禅师们会根据 **YOGI** 的具体状况给予修正指导。今天，班迪达大长老要讲解如何在习禅过程中调节偏差，以及平衡发展五力的方法。

在这样密集禅修期间，**YOGI** 要观照腹部上下起伏等等在当下生起的显著的目标。在恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地观照目标过程中，有的 **YOGI** 在某些时候，心不再想继续精进，不知不觉地从精进状态松懈下来；只要松懈下来，人自然地就会懒惰，懒惰的人是令人憎恶的；一旦懒惰习性来了，往往就会很顽固，很难克服掉，有的人只好乖乖投降认输，不能自拔；还有的 **YOGI**，某些时候非常迫切地想要获得法的利益，心情很激动，导致心过度用力而脱离目标，无法有效地专注在目标上。因为习禅时过度紧张，急于求成，精进力过度了。这种情况下，心无法贴住目标，心与目标互相脱离，心没有专注在目标上，掉举就会发生，心东飘西荡起来，很难安稳下来。习禅人如果过度地想要尽快地禅修成就，观照的心激动起来，就对不准、贴不住目标，而导致两相分离。

当这些状况发生的时候，YOGI 需要加强哪些方面的因素呢？
经典开示说，

bojjhaṅgānañca anupavattanatāya

意思就是，为了圆满觉悟四圣谛而平衡发展七觉支法。

换句话说，就是要适当而平衡地发展修习那些使自己能够觉悟四圣谛智慧的因素、能够使内观智慧成熟的因素。

现在所说的七觉支法，顾名思义有七个方面：

- 1、念觉支，是持续不断地观照觉知当下最新生起的身、受、心、法四类念处的目标。
- 2、择法觉支，是如实知见名法与色法的特相、因缘相、共相，等等真实法的智慧。
- 3、精进觉支，是为了加强正念，培育定力，增强智慧，习禅人自始至终都不要娇贵自己的身体，哪怕舍生忘死，都要精进地习禅。习禅人越是精进，就越是能够远离烦恼灼热，削弱烦恼。
- 4、喜觉支，是观照的心在能够觉知到每一个当下生起的目标的时候，习禅人感到非常满意、欢喜。
- 5、定觉支，是 YOGI 一心专注在当下生起的目标上。
- 6、轻安觉支，感受到身心安宁，平静轻盈。
- 7、舍觉支，习禅人具足正念的时候，观照觉知目标已经非常轻松容易，习禅时已经形成当下觉知的习惯，即使不再特别地激发精进力，每一个当下的心对目标都能够平衡地觉知。

这是对世尊佛陀开示的七觉支法的简要概括说明。

如果平衡圆满地修习七觉支法，内观智慧将逐步地圆满成熟。一个人要觉悟四圣谛，必须平衡圆满地修习七觉支法。七觉支法是完全可以被习禅人平衡圆满地修习的。

如果习禅人自己马马虎虎地习禅，就不会获得禅修的利益。当然，因为习禅初期，习禅的时间尚不足够，或者，因为其他的原因，禅修的利益也还没有明显地体会到，习禅人会缺乏耐心，变得心不在焉，精进力迅速地松懈下来，直至变得非常懒惰，甚至懒惰得令人厌恶。这时候，习禅人要加强修习喜觉支，多想一想令自己欢喜的目标，使心重新积极活跃起来。对于松松垮垮、没有精神的禅修状态，就应该要刺激一下，给自己增强一些热度，这需要激发精进力，在《大念处经》中具体地开示说，要激发炽热的精进力。

事实上，无论做什么工作，都要付出努力，都要有勇猛的精进力，而不应该马虎懒惰。对待禅修的工作同样地要积极热情，要让心活跃起来。尽可能地想到习禅的殊胜利益，以使自己生起欲望，想要获得这些法益，从而易于激发出炽热的精进力。除了通过听经闻法，习禅人受到一些鼓舞之外，禅师们在小参的时候，也应该不断地鼓励大家要激发勇猛的精进力。从腹部上下起伏这个主要目标开始，每时每刻都能够恭恭敬敬地、细致认真地观照当下发生的目标，在观照目标的同时，习禅人要尽可能地了知到当下的目标呈现出的一些特相等。

所以，在还没有明显地感受到禅修的利益之前，出现松懈懒惰的状况时，就要善于加强精进觉支、喜觉支、择法觉支这三种觉支法。加强培育这三种觉支法，有助于消除松懈懒惰等恶法。

习禅过程中，如果非常激动地想要得到法益，精进力会过度激发，精进力过头的话，心不稳定，观照的心就贴不住目标；观照的

心没有贴住在目标上，一定是与目标脱落分离了，心即刻开始掉举；心一旦发生了掉举，就很难回落到当下的目标上去，不能够专注到任何目标，意味着清淨的善心已经被不善的掉举心所取代；这时候，就要加强培育轻安觉支，要努力地让心放松安稳，平平静静地观照目标，避免再过分地激发精进力；精进力要不松不紧，不多不少，达到平衡，心才会安安稳稳地专注于目标。

总之，如果心松懈下来了，就要努力使之活跃起来，如果心过度兴奋了，就要努力地使之平静。努力地使心达到平衡，就是在培育觉支法。

念觉支在任何时候都是需要的。没有念觉支，任何觉支法都无法平衡地培育发展。就好比调味盐，菜肴里面没有盐就没有滋味，凡是菜肴必须都要有盐，同样道理，觉支法的培育发展绝不能缺乏正念。

修习觉支法，必须要彼此互相平衡调控，平衡地发展修习七觉支法，五力不断地增强，内观智慧将会趋向圆满成熟，直至最终，水到渠成的时候，习禅人必将觉悟四圣谛。

在人世间，没有人自甘堕落，绝大多数的人对造作堕落的行为都会感到羞惭和憎恶。生而为人，人人都想要提升自己的生命高度，希望自己能够成为高尚尊贵的人，那么，要怎样才算是高尚尊贵的人呢？

纵使知识渊博或财富亨通，这些都不算是高尚尊贵的标准，假如这样的人道德品质低下，那么，他们的生命状态就是低劣的。人这一生，不应该仅仅满足于受过高等教育，不应该仅仅满足于丰衣足食，安居乐业而已。作为人来说，更重要的是，要能够做一个名副其实的，做一个具有人类心态的善人，并能够在具有人类智慧

的基础上，成为一个具有超凡的智慧的人，这样的人，其生命的品质才算是高尚尊贵的。为了攀登到高尚尊贵的人生高度，自己必须要勇猛精进，放逸懒散在任何时候都是行不通的。世尊佛陀开示说，

kāye ca jīvite ca anapekkhataṃ upaṭṭhāpeti

意思是，为法勇猛精进，宁肯奉献身心，绝不娇贵身体。

这是增强五力的第七个因素。为了增强五力，习禅人必须勇猛精进，这种勇猛精进意味着不怕病痛，宁肯舍生忘死，无论是自己的身体健康，甚至是生命，也都绝不疼惜娇贵，敢于为法奉献全部身心，死而后已。

无论是在经典中的记载，还是一直以来，直到当今时代的习禅人，由于修习四念处而死去的情况从来都没有发生过，相反地，有一些病入膏肓的人，得了绝症的人，反倒是因为修习了四念处内观智慧禅修，身体状况有了令人惊奇的改变，身体越来越健康舒适，很多人、很多实例都证实了这一点。不论怎么样，现在大家是为了提升生命的品质而习禅，就要具有不怕痛、不怕死的勇猛的精进力，习禅过程中，还要懂得平衡觉支法。如果只想舒舒服服地躺卧着，不费吹灰之力地习禅，都是不可能增强五力的。这一点大家要明白。

习禅人不要害怕疼痛，不要怕死，而是要决意：哪怕舍生忘死，都要勇猛精进。习禅人只有不再疼惜娇贵自己的这副身心，才会有勇气和毅力克服疼痛等困难。只要有一次经验，坚持不懈地忍耐劳累，不顾一切地战胜、克服了疼痛，那到下一次就再也不会害怕疼痛了。习禅人能够勇敢地面对疼痛，正是因为自己下定决意：

哪怕血肉枯干，舍生忘死，都要为法而勇猛精进。习禅人在战胜了困难之后，将使自己变得越来越勇敢无畏。

习禅人需要有舍生忘死的精神。至于如何做到舍生忘死，明天继续开示。

2016 年 01 月 19 日班迪达大长老的开示

昨天提到了增强五力的九个因素中的第七个因素，由于时间关系，只讲了一半，还没有讲完。今天，遵照传统方法，以教理结合禅修实践，班迪达大长老将继续讲解这个重要的增强五力的因素，经典中的巴利语的开示是：

kāye ca jīvite ca anapekkhatam upatthāpeti

意思是，为法勇猛精进，宁肯奉献身心，绝不娇贵身体。

kāye 的意思是，身体或身体内部；

jīvita 的意思是，生命、寿命；

anapekkhatā的意思是，不娇贵；

upatthāpeti 的意思是，首先准备好。

人们无论想要成就任何事业，都要有奋不顾身、忘我的精神，没有人随随便便就会获得成功。想要成功，就要舍得把身心投入到自己的事业之中，如果左怕辛苦、右怕劳累，就什么都做不成。如果一直爱惜生命，裹足不前，就不会走到幸福的终点。既怕辛苦，又怕劳累，老是贪生怕死的人，生命是屈就于低下层次的。为了能够摆脱低下层次的生命状态，为了要翻身跨越到高尚尊贵的生命层次，就不应该盲目地娇贵自己的这副身心。该舍生忘死的时候，就

要敢于舍生忘死。只有这样，才会成功地到达自己想要到达的目标，修行人才能够圆圆满满地成就解脱大业。明白这一点很重要。

特别是，现在禅修的时候，一些 YOGI 害怕身体受累受痛，特别地爱惜自己的身体，不想让它受委屈，这是不可取的。此外，有的人害怕自己因为精进禅修而死掉，这么爱惜生命的话，在世间社会上也不会出人头地。缺乏忍耐力，不舍得精进努力，一个人就无法成为名副其实的人，也无法培育人类应该有的心态，更加不会在具有了人类智慧的基础上，进一步地成为具有超凡的智慧的人。太过爱惜和娇贵自己身体的人，无论谁，都很难提升自己的社会层次和生命高度。这个大家都应该明白。

修习出世间法，必须要能够吃苦耐劳，哪怕鞠躬尽瘁，死而后已，修行人要舍得为法奉献生命。那些贪生怕死，害怕面对疼痛，特别娇贵自己身体的人，无论到什么时候，都不会想要竭尽全力地精进习禅。这样的人，不会为了要成为名副其实的人而努力，不会为了要培育人类应该有的心态而努力，更不会为了成为具有超凡的智慧的人而努力。在全世界，这样的人却非常之多。

在经典中有开示说，不要爱惜娇贵自己的身体，要把自己的身体当作跟自己不相干的第三者的身体；这副色身，就是一具肮脏不洁、腐烂发臭的尸体；不论是人的尸体，还是其他众生的尸体，这样腐烂的尸体无论谁都不想保留，臭气熏天，躲还怕来不及。

特别是在密集禅修的时候，身体内会常常生起不舒服的觉受，习禅人如果害怕疼痛，害怕死掉，担心自己生病，就会十分地疼爱娇贵自己，如果是这样，那就如同是在收留一具腐烂发臭的尸体，只要跟这具发臭的尸体在一起，就沾染上了它的臭味。然而，人们对真相茫然无知，无明之中的人们都喜爱自己的身体，由于喜爱这

副身体，便执着它，怕失去它，于是，才会爱惜它、疼爱它、娇贵它。然而，实际上这具尸体却根本无法给予自己真实而有保障的利益，自己从中感受到的，就是色身的苦和疼痛。由于人们被其华而不实的假象蒙蔽，凡夫们都偏重于要优先照顾它，伺候它，从而，人们走在不归路上，在忘乎所以中，遗忘了要从事能够为自己带来有保障利益的真正幸福的事业。

有的 YOGI 在禅坐中，只要有苦受生起，马上就要动一下，频繁地动来动去是不良习惯。YOGI 应该尽最大可能地先忍耐着刚刚生起的苦受，专注地观照觉知这些苦受，渐渐地，自己习惯了如实观照这些苦受，就不再频繁地换姿势，忍耐力会提升，当一心专注在这些觉受上持续不断地观照觉知的时候，自己已经忘却它们是在那里生起的，观照觉知的心，超越了身体具体部位的形状，当下只有觉知的心和某一种觉受，比如，疼痛、麻木、痒等等，当下超越了身体的形状概念。

既然本质上并没有身体，那自己还要爱惜娇贵什么呢？当具足正念地观照疼痛觉受的时候，身体部位或身体形状都将不再明显，或者，已经完全地消失了，既然当下的目标实际上就是疼痛的觉受而已，哪里还有所谓的身体非要让自己去疼爱不可呢？

在面对生起的苦受的时候，YOGI 要善于忍受苦受，具足正念地观照觉知这些苦受，在持续专注地观照目标的当下，将如实知见到，觉受的本质仅仅只是觉受而已，觉受根本没有形状。疼痛仅仅就是疼痛而已，觉知的心就是觉知的心而已，心也并非是与疼痛是同类的。在观照苦受时，只要心够专注，YOGI 觉悟到，一方面身体出现了苦受，一方面，心中会生起法喜，心是欢喜的，这就是实践佛法而品尝到的殊胜的滋味。这种滋味在世间的五欲之乐中是找不到的。只有那些精进地修习四念处内观智慧禅修的 YOGI，在具

足了勇气和毅力时，才能毫不畏惧地直面这些苦受，并能够专心致志地观照觉知它，最终，自己必将会战胜这些苦受。如此，就是克服了身体的痛苦。只要有了一次战胜疼痛的经验，从此以后，YOGI 将不再害怕苦受，敢于直接地面对疼痛的挑战。

所以，要善于把自己的这副身体当作是一具肮脏不堪、腐烂发臭的尸体。当苦受生起的时候，要善于忍耐，勇敢地面对它，专心致志地观照觉知苦受，最终，必将能够克服身体的苦受。

jīvita 的意思是寿命、生命，生命存在于两种法之中，即：色法之命和名法之命。色法之命，是控制众生色身中的色法处于有生命迹象的新鲜活跃的状态，它是看不见摸不着的一种色法。色法之命存在于身体内富含血肉的地方。整个色身内含有色法之命的部位，就能够保持色法处于鲜活状态，其色身就不会死掉，不会腐朽变质。名法之命，控制名法的存在状态，即：所生起的心是处于有生命迹象的状态；在一期生命中，只要尚具有名法之命，心及心所就会不断地转起发生。因为有名法之命，心识之流就会一直地连续转起发生；看到时生起眼识，听到时生起耳识，闻到时生起鼻识，尝到时生起舌识，触到时生起身识，想到时生起意识；在六识生起的当下，都有名法之命存在其中。色法之命和名法之命不是给自己带来幸福利益的好东西，因此，世尊佛陀警示修行的弟子们，应该要将自己的身心视为敌人。

人们都喜欢青春常驻。年轻人腿脚麻利，能吃能睡，朝气蓬勃，青春靓丽，因此，人们喜欢年轻，不喜欢变老。但是，色身必然都要变老，不喜欢也得老去，只要寿命还在，即使不乐意变老，还是被迫地要度过老年时光。生病的时候，即使一般的疾病，都会让人受苦难过，在死又死不了的情形下，只好被迫地忍耐着、煎熬着；如果疾病严重起来，受到急剧的疼痛袭击，病人想死的心都有。

人们在病入膏肓之后，才开始觉悟到身体不是什么好东西，才知道要抛弃这副病躯，恨不得当下就死掉；否则，假如没有大病来临，就是一副不撞南墙不回头的样子，神气活现地执着它，这样的人非常之多。只要人还活着，就不得不硬生生地忍受身上的病痛，在生老病死面前，众生根本无处可逃。人在生病之后，在年老之后，在陷入危机之后，在遇到过不去的困境之后，就会想到要以死逃避。

修行人在深深地感受到生命的艰难困苦之后，才会明白，由于有了这副身心，自己就要遭受如此不堪忍受的生命之苦。因此，不再把这副身心看作是自己的好朋友，反而觉悟到了，这副身心就如同是想要毁灭自己的敌人一样，它是虚而不实之物，根本不会给自己带来任何实质的幸福利益。

习禅时，YOGI 就要把这副身心视为自己的敌人。在将之视为敌人之后，就根本不需要去爱惜和娇贵这个死对头了。

生命本身就是带着众生不可弥补的缺陷的，新生命出生之后，必然会变老、生病、死亡，无论是谁都逃不脱这些陷阱。自从出生之后，老、病、死就径直地一头朝着这副身心逼近、再逼近，绝不回头转向。就好像什么呢？打比方说，森林里发生火灾的时候，野兽们必然是要仓皇逃窜，如果是东面烧起大火，野兽们就会转身朝西面逃，如果是西面烧起大火，野兽们就会转身朝南面逃，如果是南面烧起大火，野兽们就会转身朝北面逃，而北面也正在烧起大火，野兽们当下面临四面大火追烧着，根本无处可逃，上不了天，入不了地，困兽们不得不在大火之下，苦苦地被火焰灼烧，直至烧成灰烬。世尊佛陀开示说，老、病、死就如同森林大火一般，在灼烧着众生，众生苦不堪言，如下面偈子所言：

老病死之苦罪罚，众生难以逃脱掉。

如同森林之火灾，预先觉醒早知道。

众生要有先见之明，特别是现在密集禅修的 YOGI，要能够明智地预见到身心所面临的生老病死之苦。

面对着生命中老、病、死三种苦的惩罚，想要预先有抵御的能力，想要抵御、阻止它们的进攻，众生自己根本无能为力，任凭谁都不敢站出来挑战地说，过来试试，老、病、死！因为，这是一切众生的软肋，这种挑战只有输，没有赢。世尊佛陀曾经这样开示过。

在人世间，如果被敌人包围了，总是能够找到突破口，在敌人疏忽之下，就可以悄悄地冲出包围。而老、病、死这三种惩罚，无论是悄悄地，还是并非悄悄地，众生都是躲不过的。这是众生的生命自身无法修补的缺陷。人们天生地掉进了这三种苦的惩罚陷阱，自己根本没有能力逃脱掉，面对老、病、死之苦，一切众生能做的就只有举手投降。

难道众生真的就是没有一点办法吗？

幸运的是，世尊佛陀觉悟了解脱之法，摧破了无明黑暗，使众生得见光明。现在大家修习四念处内观智慧禅修，就能最终解脱生老病死之苦。在学习了禅修方法之后，应该要生起信心，激发求法的欲望，并要能够以全副身心精进不辍地习禅，最终，习禅人必将能够解脱老、病、死之苦。

世尊佛陀开示说，解脱生、老、病、死的方法，就是要修习四念处内观智慧禅修。现在那些有正念的 YOGI 们，要持续不断地如实观照腹部上下起伏，要观照六根门当下互为因缘而生起的名法与色法；在这些目标发生的当下，要激发炽热的精进力，提起正念，一心专注在目标上；为了使心不间断地到达目标，就要持续地付出

努力，这种努力就是精进力；激发精进力的时候，心就不会懒惰，也没有不耐烦。YOGI 能够专心致志于观照目标，心远离了不善法，当下没有造作不善业，没有不善业，就不会有不善果报。当下心中生起的是清净的善法，这种善法能够带来的并非是投生为人或天人的果报，而是解脱生命之苦的善果报。如实观照目标的当下，YOGI 修习的是为自身带来无上利益的殊胜的善业，是不会导致生命再轮回的善业，是解脱生命轮回的清净善业。

激发精进力，提起正念，这时候不善心不会进入心识之流；当下不仅阻止了不善心的生起，同时，能够使生命再次轮回的善心也被阻止生起；当下连续不断地在生起的，是导向解脱生老病死之苦的善心。再强调一遍，在目标生起的当下，激发精进力，提起正念，具足正念的心，阻止了不善心进入心识之流，只要能够一心专注在目标上，一个刹那的专注接着下一个刹那的专注，刹那定无间断地生起，这时候，令生命寂止的善心在生起；在寂止的善心发生的时候，一方面，不善心没有生起，另一方面，普通的、使生命继续轮回的善心也没有生起。当下生起的是，包括了精进力、念力、定力等清净的善心，当下培育的是清净寂止的善心。这种善心，既不会导致生命堕落至恶趣，也不会导致有老、病、死之苦的生命在善趣轮回，只有持续不断地培育这种清净的善心，才能够解脱生命的轮回，这就是解脱之心，是成就自在之心。

身心内生起的任何目标，从腹部上下起伏开始，在生起的当下，要具念地同步观照，这需要激发精进力，并瞄准目标，使心导向并对准目标，只要心紧紧地贴到目标上，就能够清楚地觉知到目标，如实知见到目标的本质。观照觉知腹部膨胀（上），观照的心与膨胀的动作同步发生的时候，就了知到紧绷、坚挺、移动等等特相。观照觉知腹部回落（下），同样地，观照的心要与目标同步发生。

在其他目标，包括看到、听到、闻到、尝到、触到等等发生的时候，每一个当下真实地发生存在的，就是互为因缘而发生的名法与色法而已，**YOGI** 如实知见到名法与色法无常、苦、无我的本质实相。每一个当下的如实观照，都生起对目标如实知见的智慧，与此同时，消除了烦恼再生的种子。

比如，发烧的人，连续发烧两天、三天，如果病人的病根没有去除，就会一直烧，只有在吃药后，才会把病根治好，这样就不再发烧了。同样地，烦恼的种子断除了，即使下次产生烦恼的因缘和合的时候，烦恼也不会再生起了。这意味着潜伏性的烦恼被断除了。这就是四念处禅修带来的根本利益。精进力、念力、定力等善法同时生起的时候，原本缠缚在心中的烦恼，不再缠缚在心中，即使偶尔地生起来了，只要立即观照，烦恼立即消失。

习禅人专心致志地观照目标，在内观智慧生起的时候，通常由于未能正念地观照当下的目标而可能生起的烦恼种子，在内观智慧生起的当下就被消灭了。刚才说过，在具足正念的当下，不善法，以及导致轮回的善法都没有生起。当下的善心是清净的，当下培育的是导向止息苦、到达幸福的善业，只要具足正念，这种善心就在不断地增长。

在家居士至少要能够圆满地持守五戒，精进的 **YOGI** 在密集禅修期间都应该持守八戒。其中正语戒，包括了要戒除四种邪恶语：

欺骗语，为了自己的利益欺骗他人，致使他人受到损失；

离间语，说两舌之言，挑拨是非，使双方友爱破裂，互生敌意；

粗恶语，即恶口，恶毒地怒骂、无礼之言；

绮语，华而不实之辞，在世间生活中没有意义，在出世间修行中也没有意义之言。

YOGI 们在小参的时候跟禅师交流的都是正语，YOGI 彼此之间偶尔会交流几句话，也都能够避免说邪恶语，不会受到众人责备。正语是八正道之中戒正道的一个道支，戒正道还包括正业道支、正命道支。

正业道支，就是要戒除三种通过身体造作的邪恶行为：

杀生，指杀害一切众生的生命，即使是杀死小到蚂蚁、蚊虫等众生；

偷盗，指拿取他人没有给予的财物；

邪淫，指在自己合理合法夫妻之外的不正当的性行为，是五戒之一。而八戒中则是要持梵行戒，即，戒除一切性行为。

远离这些通过身体实施的不正当的邪恶行为，就避免了遭受他人的谴责，避免造作邪恶行为，就是修习了正业。这些都是戒学修习的范畴。

正命道支，依正语和正业而谋生，就是符合了正命。

现在大家在密集禅修过程中，都能够圆满成就戒正道，包括了修习正语、正业、正命。在每一个具足正念观照目标的当下，习禅人没有触犯任何戒条，就连要触犯戒条的心思都很难生起，具足正念的 YOGI 远离了犯戒的行为。习禅过程中，每一个正念观照目标的当下，不仅仅戒正道具足，定正道、慧正道都在同时开发培育，如实观照目标、如实知见目标的每一个刹那，八正道的八个道支同时在开发培育。

为了获得真实的幸福，即，到达圣道、到达清静之道，YOGI要预先修习前行道，这就是在步入圣洁清静之道之前的八正道，习禅人是从前行道步入圣道的。在朝向圣道迈进之时，由于持戒能够消除最粗重的烦恼，身、语、意行为都文明起来；由于培育定力能够远离心中缠缚性烦恼，心获得了清静、文明；由于开发内观智慧，内观智慧不断增长成熟，生起道智的时候，当下根除了潜伏性烦恼。

这个当下会发生什么呢？生起道智的当下，就见证了涅槃，在见证涅槃的同时，道智根除了烦恼。第一次根除烦恼，意味着接下来的轮回生命不再会堕落，过去造作的导致堕落的恶业已不再有效，从此以后，圣者保护了自己的生命不再堕落。这是对自己最重要的保护。

YOGI在修习像这种切实有保障的正法的时候，不应该疼惜娇贵自己的身体，不应该惧怕疼痛，而是应该要有毅力、能忍耐、肯坚持，不要贪生怕死，而是要敢于舍生忘死地勇猛精进，最后，当初身体暂时的疼痛将能够完全克服。

到目前为止，从来没有因为精进地习禅而生病死亡的人，倒是有数不清的习禅人，因为身患医生看不好的顽疾而来精进习禅，通过服用四念处内观智慧禅修这副法药，最终，不仅彻底地根除了身体的不治之症，还开发增长了相当的内观智慧。凡治愈好的病人都不禁赞叹四念处内观智慧禅修具足了神奇的法力。

习禅人要怀着坚定的信心，将全副身心投入到密集禅修之中，如果激发出十足的精进力，在一周、两周之后，必将会见证殊胜之法。

今天给大家讲的增强五力的因素之一是，要勇猛精进，宁肯奉献身心，绝不娇贵自己。这是增强五力最重要的因素之一。班迪达大长老愿大家能够投入全副身心，勇猛精进地习禅！

2016 年 01 月 20 日班迪达大长老的开示

增强五力，就是要使五力具足相当强大的、坚不可摧的力量，同时，五力需要平衡地发展，增强五力即包括：

增强信力，使之坚定不坏，

增强精进力，使之超级发达，

增强念力，使之超级强大，

增强定力，使之稳固地专注于目标，

增强慧力，使之超级敏锐，能够清清楚楚、了了分明地如实知见到究竟法的本质实相。

经典开示说，有九个因素能够增强五力，到昨天为止，已经讲过了七个因素。其中第七个因素是，要勇猛精进，宁肯奉献身心，绝不娇贵自己。

如果习禅人害怕疼痛，贪生怕死，娇贵自己，五力不可能会增强。所以，该舍生忘死的时候，就要舍生忘死，这一点昨天已经讲过，今天，还需要继续强调一些相关内容。

在努力地想要获得实有保障的幸福利益过程中，仅仅作出普普通通的努力，是无法获得究竟的利益。如果自己老是害怕疼痛，贪生怕死的话，那就和目标相差得更远了。所以，想要获得究竟幸

福的人，就要勇猛精进地习禅，敢于将生死置之度外，敢于舍生取法，信力要增强到坚定不移的程度，精进力要增强到更加勇猛的程度。为了使五力超级强大、圆满成熟，习禅人都需要努力地做什么呢？在习禅过程中，都会有什么困难呢？

明显的困难就是苦受、不舒适（这是讲增强五力的第八个因素）⁶，那些令人坐立不安的苦受，对习禅新人来说，是非常折磨人的，苦受就是需要面对的困难，习禅人不要惧怕苦受，而要大胆、勇猛地克服苦受。如果胆小懦弱，怕疼痛，贪生怕死，那就永远无法超越苦受。习禅人要拿出最大的勇气来承受各种苦受，一次，两次，在与苦受较量时，最终赢得了胜利之后，以后再出现类似的困难就不会再胆怯，相反地，习禅人已经敢于向苦受挑战了：来吧苦受，来试试看！在与苦受较量时，习禅人必须要有毅力、能忍耐、肯坚持，敢于拼个你死我活，具有这种勇气非常重要。

就要像这样，绝不疼惜娇贵自己，敢于舍生忘死，勇猛精进地习禅，自己的信力、精进力、念力、定力、慧力等善法才会不断地增强。苦受必须面对，无法逃避，习禅人必然时不时地要面对各种酸胀、麻痛、凝固、刺痒、刺痛等等，每当这些苦受生起的时候，都要敢于直接面对，而绝不能临阵逃避退缩，不战而败。激发持续勇猛的精进力，将能够不断地增强心力，使心具足正能量，直至五力平衡发展，全部圆满成熟。

一切众生，特别是有心智的人类，只要人们的心力脆弱，五力不够成熟强大，本能会自然地憎恶苦受、逃避苦受，人们想要的是享受舒服安乐的感受，想要享受五欲之乐等等，即使是出家人，如果是凡夫出家众，他们的本性跟在家人没有两样，这显然无需多解释。至于别的出家众怎么样不太清楚，班迪达大长老说，他小的时候，还是一个小沙弥时，他十分疼惜自己的身体，左怕疼，右怕痛，

一副贪生怕死的样子，非常娇贵自己，在应该忘我地放下一切的时候，他做不到放下一切，像个懦夫一样，胆小如鼠，非常差劲，这种个性一直延续；到了作比丘的年龄之后，尊者开始学习巴利经典，依止了优秀的善知识，在善知识们潜移默化的影响下，自己才慢慢地开始能够放下这副色身。班迪达大长老还清楚地记得，自己小时候厌恶苦，喜欢舒服快乐。

假如想要获得究竟的幸福，除了能吃苦、肯吃苦之外，还是要吃苦，没有其他捷径，习禅人必须以吃苦耐劳为觉悟的代价。一方面研读学习经典，一方面有老师们敦促，年轻时的班迪达尊者渐渐地适当的程度上掌握了佛法，获得了法的利益，这一切都来自于肯吃苦耐劳。因此，班迪达尊者发愿要在佛陀的教化期内，哪怕再苦，也要尽一切努力，传播世尊佛陀的文明教化，让一切有缘的佛弟子们跟班迪达尊者自己一样，也能够掌握佛法，获得法的利益。

要掌握佛法，获得法的利益，就要能够放下自己，不要疼惜娇贵这副身体，相反地，应该对自己再狠心一点，这需要更加勇猛的精进力。如偈子所说，

当下生起一切苦，勇猛精进必超越。

巴利语 **sukha** 的意思是，身心的快乐。人类的本性都是避苦趋乐的。每当得到自己想要的好东西，身心就感到非常快乐。在得到当初很想要的东西之后，久而久之，就会感到无聊乏味，或者，原来的好东西，在因缘变化后，不复存在了，这就是坏苦，巴利语是 **vippariṇāma dukkha**。

身体内的各种不舒适，以及心里面的各种忧虑，使得身心都像被刺扎着一样难过，这是苦苦，巴利语是 **dukkha dukkha**，这种苦很明显、很直接，苦苦实在是非常地苦。一切众生都知道这种苦苦。

巴利语 **saṅkhāra dukkha**，意思是行苦，比如看到、听到、闻到、尝到、触到、想到等等，都是由于名法与色法因缘和合而发生的现象，世尊佛陀称之为行苦。

在世间，没有真正究竟的幸福可言，就算是人们认为的好东西，世尊佛陀也称之为坏苦，这是不可否认的真理。就算现在觉得幸福，假如某些因缘条件有所变化，幸福如梦幻一般消失的时候，众生将会感受到巨大的悲伤失落，那是非常痛苦的感受。所以，生而为人，或其他众生，是甘于面对这些苦而来的，众生不得不面对坏苦，不得不面对苦苦，不得不面对行苦，大家自己看看，这该有多么地苦。但是，众生却是盲目的，没有自知之明，像夜晚路灯下的飞虫一样，甘愿扑向死亡，以苦为乐。飞虫们靠近路灯飞舞着，迫不及待地奔赴死亡盛会，快乐地跳着死亡之舞。早上，路灯脚下各种飞虫不计其数横尸遍地。而夜间的飞虫们对此毫无知觉，飞舞的时刻简直就是快乐得要死。当今时代的人类也是一样，世界上已经没有多少人心里还想着要如何从生命之苦中解脱出来。人们只知道要享受生命，以为自己很幸福、很快乐。多数人迷迷糊糊地虚度了一生，什么实质的功德利益也没有获得，众生自己不懂得要花费时间去累积功德利益，也不知道，世尊佛陀教导了累积功德利益的方法。

假如方法知道倒是知道，但是自己没有能够圆满地修习，不能够全力以赴地精进禅修，态度马马虎虎，随随便便，那跟不知道方法的人一样失去了机会，这种习禅人很多见。

要解脱轮回之苦，就好比是要过河，在此岸的众生，都必然饱受苦的煎熬，一个都跑不了，如果知道了此岸原来竟然是危机四伏、困苦难熬之地，相信彼岸是幸福的，就会希望自己从此岸快地渡到彼岸，能够从梦中觉醒是非常重要的。然而，多数人并没有觉醒，不能够快地渡到彼岸去，而是随着烦恼之水顺流而下。世间的人

们，如果执着地就是要住于此岸的话，那必死无疑，只有到达彼岸才有真正的幸福可言，人们至少应该具有觉醒的智慧。在渡向彼岸的过程中，需要付出艰辛的努力，然而，多数人顺水而下了，因为，就人的生命而言，一辈子随心所欲地顺流而下，实在是再自然和容易不过的事了。众生本性多是避难求易的。

在世尊佛陀时代，有一个颇有智慧的婆罗门行者去拜见世尊，若有所思地向世尊陈述道：

世尊，全世界无论在何处，几乎没有人对六根门的目标不如饥似渴的贪爱。贪爱生起，众生就顺着欲爱之流而下；人们还有各种不同的外道信仰，各自都认为，自己所信仰的才是正确的，这些是邪见之流；有一些人会极度地嗔恨，有的人极度地我慢，有的人根本就是无惭、无愧，这些是烦恼之流，人们每日在烦恼中随波逐流。随顺着烦恼之流，人们在身、语、意行为方面造作恶行，道德沦丧，众生漂浮于不善法之流，顺流而下；众生不了知真理、错误地了知真理，漂流在无量之海中。全世界处处都在漂荡着日益增多的烦恼之舟。

这样说完，这位婆罗门行者便向世尊求教：

世尊，有什么方法，能够阻止这些烦恼之舟泛滥呢？有什么方法能够使烦恼逐渐、逐渐地削弱，并最终消除呢？

像这样的问题，在当今时代几乎没有人懂得要提问了，为什么呢？因为现代的人们快乐地漂流于烦恼之海，深陷其中，迷失方向。可以说，这位婆罗门行者所提的问题实在是击中了要害，可谓具足了智慧。

世尊佛陀首先肯定了他的问题是普遍存在的，并给予了回答：

行者，的确如此，全世界到处都漂流着烦恼之舟，它们在永不停歇地漂流着，只有正念，才能够使之锐减。

习禅人要事先警觉地具足正念，当下六根门的目标生起的刹那，观照的心要能够立即到达目标，同步地觉知，例如：

在看到的当下，立即具念观照，“看到”；

在听到的当下，立即具念观照，“听到”；

在闻到的当下，立即具念观照，“闻到”；

在尝到的当下，立即具念观照，“尝到”；

在触到的当下，立即具念观照，“触到”；

在想到的当下，立即具念观照，“想到”；

在弯曲伸展肢体的当下，立即观照，“弯曲、伸展”，等等。

任何行为动作发生的当下，都要立即观照，激发精进力，瞄准目标，认认真真地观照。原来没有正念时，烦恼之流总是随时随地地漂浮，渐渐地，随着正念的增强，烦恼之流不再来势汹汹，势头越来越微弱了，最终烦恼之流将被截断。

这就是世尊佛陀给予的回答。现在，YOGI 们在修习四念处内观正道，YOGI 自己反思一下，在没有禅修之前的心是什么状态，在刚开始禅修的时候，心是什么状态，经过了一段时间的密集禅修之后，烦恼是不是越来越少了？自己的心是不是越来越有力量了呢？答案是肯定的。

那为什么有力量了呢？因为，具足正念能够使烦恼之舟锐减。正念增强之后，烦恼的势头渐渐地就被削弱了，没有烦恼的心是有力量的。这是大家现在能够切身体证到的真实经验。

无论正念有多好，还是不能断除轮回中带来的烦恼。心在刹那、刹那地具足正念的时候，原本因为没有正念而伺机生起的烦恼，就止息下来，仅此而已。凡是当下生起的目标，都能够紧紧密密地如实观照，刹那、刹那地，习禅人的烦恼就止息了。

婆罗门行者接着问世尊佛陀：

的确如此，具足正念时，烦恼在当下止息了，然而，如果想要彻底地断除烦恼，该怎么办呢？

世尊佛陀回答说，要以智慧阻断烦恼之舟，使之永远断除。

内观智慧不断地提升之后，在此基础上，进一步地开发道智，以道智终结烦恼，根除烦恼。

开发培育成熟的内观智慧就是根除烦恼的方法；

培育精进力、念力、定力是在当下止息烦恼的方法。

这是世尊佛陀开示的两种方法。目前，YOGI 们正在为此精进努力地习禅。

每时每刻地具足正念观照身心内生起的名法与色法，一方面，正念止息了烦恼的势头，一方面，如实知见到名法与色法的本质实相，包括了知到名法与色法的特相，名法与色法互为因果的关系，以及名法与色法生起后立即灭去的无常相。如实知见到名法与色法的生灭无常的本质实相的时候，当下对名法与色法的贪爱就止息了，如果内观智慧没有开发出来，一个人对名法与色法将会是永远地执

着。只要具足正念，便止息了贪爱，内观智慧生起，便消除了贪爱，内观智慧一次性地消除掉了贪爱。内观智慧生起之后，不仅仅消除掉了贪爱，也消除了 YOGI 对这副身心所执持的邪见。这些邪见包括：

执着有我、有众生等我见；

认为是大梵我、天神或上帝创造了人和众生等等邪见；

执着身心是恒久常在的常见。

在内观智慧生起的时候，消除了这些邪见是显然的，其他的还消除了诸如嗔恨、我慢等等烦恼。习禅人不再造作身、语、意的恶行，内观智慧开发增长了，心不再被污染。内观智慧生起的时候，对真理的无知以及错误地了知真理等等无明不再生起。每一个如实观照目标的当下，如实知见的智慧将会生起。所谓消除烦恼，就是通过如实知见到名法与色法无常、苦、无我的本质实相，心获得了清静，消除了邪见、无明。如此，烦恼止息了，烦恼消除了。

为了止息烦恼，要增强正念，为了断除烦恼，要增长内观智慧，直至生起道智。

世尊佛陀开示说，要以内观智慧阻断烦恼之舟，并使之永远断除。刹那、刹那地，具足正念使烦恼没有机会生起，以内观智慧消除了烦恼。刹那、刹那间，内观智慧都在生起，刹那、刹那地，内观智慧消除了烦恼的种子。大家自己看看，这其中的价值利益该有多大。为了在今生不错失这无上的价值利益，习禅人就不要在任何时刻放逸偷懒，即使身心内生起了不舒适的苦受，每当观照这些苦受的时候，都要誓愿自己以坚韧的毅力和勇猛无畏来超越它们。

班迪达大长老一直在讲，修习四念处内观智慧禅修，能够帮助我们实现生命中最高尚的目标，即：成为一个名副其实的人，成为一个有人类心态的善人，在具备了人类智慧的基础上，最终成为一个具有超凡的智慧的人。现在，大家已经找到了这个获得超凡的智慧的方法，大家就要实践它，怎么来实践呢？必须要激发三个阶段的精进力，包括：初发精进、递升精进、持续精进。

最初练习观照目标，首先要激发精进力，以使心专注在腹部上下起伏等目标上，这是初发精进。接下来，习禅过程中会遇到一些昏沉、疼痛等等的困难、障碍，有的习禅人可能想要放弃禅修，为了克服懒惰、恐惧等等不善法，必须要加倍地付出精进力，这是递升精进。在克服了初步的困难之后，禅修状态会顺利起来，为了实现解脱生死轮回的目标，最基本的，为了实现不再堕落恶道的目标，习禅人需要持续不断地精进禅修，直至最终获得成功，这个阶段所付出的是持续精进。

肯于三个阶段付出精进力的习禅人，在实现了殊胜的目标之后，所谓的人生难得，佛法难遇，今生都已经圆满地得到了、遇到了；至此，习禅人赋予了生命真正宝贵的价值利益，已经能够主宰今后的生命不再造作恶劣的、导致堕落的行为；习禅人成功地修习了四念处内观智慧禅修，成为了真正名副其实的人，已经能够具有良好的人类心态，觉悟了超凡的智慧，翻身跃入到了清净高尚的生命层次。

习禅人为了能够跃入到清净高尚的生命层次，必须要敢于克服困难，只有勇猛精进地习禅，才能够克服习禅过程中的诸多障碍。这是增强五力的第八个因素。

班迪达大长老愿大家都能够勇猛精进，为了避免步入邪道，就要像现在这样参加密集性的禅修，在懂得了四念处内观智慧禅修的正法之后，要坚持大胆地、勇敢地走在正道上，努力地成为真正有力量拯救自己的人！

2016 年 01 月 21 日班迪达大长老的开示

增强五力的九个因素，已经讲过八个，今天要讲第九个。如果要全面详细地开示增强五力的九个因素，应该至少需要一个多月的时间。现在时间所限，虽然只是简要地开示，也足以使 YOGI 们清楚地了解到增强五力的九个因素。巴利经典中开示的第九个因素是：

antarā ca abyosānenā

antarā的意思是，在.....期间。这里是指，在尚未觉悟殊胜之法期间，在没有抵达预期的目标之前的时间里。

abyosānenā 的意思是，不退缩。

无论是自己的求学还是工作，或者，是无法脱离人群集体从事的研究工作，或者，是有关自己的健康保养，一个人要圆满完成世间各种各样的事务，都需要有一个过程。在这个过程期间，如果在半途发生诸多不测，或出现人为障碍，到最后没有完成目标，可能的结果就是因求学不成而智慧贫乏，因工作半途而废导致一无所成，因身体状况没有根本地改善，导致健康依然欠佳。

所以，要做一项能够带来利益的工作，无论是利益自己，还是利益他人，或者既利己又利他，就要一心一意，专心致志地从事这项工作，并且要有步骤有系统地按照计划，坚持执行下去，直至最

终实现预定的目标。如果做事没有计划，不设定最终目标，甚至半途而废，那必然难以成功。

既然人生难得，生而为人，现在作为居士，自己就要努力地做一个名副其实的人。作为出家众，就要做一个名副其实的出家众。居士要端正人类的心态，出家众要端正出家众的心态。居士要在具有人类智慧的基础上，进一步成为具有超凡的智慧的人，出家众则更加要使自己成为非凡卓越的出家众。佛陀的弟子们能够依法而住，对大家都非常重要。设定了这些目标，自己就有责任和义务去实现人生最高尚的目标。

班迪达大长老在学习巴利语的时候留心注意到，巴利语 **manussa** 的意思是人类，而其隐含的意义是：人类是心意增盛者。心意增盛分别有两方面的意义，即：增上善与增上恶。增上恶，就是无法控制的极度的贪、嗔、痴烦恼，内心不可抑制的恶意，会导致造作恶行，例如，造作杀生、偷盗、邪淫、妄语、滥用酒精和毒品等等恶行，导致自己道德堕落，自私自利而不能够顾及到他人经济利益，对他人也缺乏同情心，不懂得己所不欲勿施于人的道理，也不乐意支持帮助他人获得幸福利益，不愿意看到他人像自己一样幸福快乐，所有这些不善的心态，与基本的人类心态相距甚远，是非人类的邪恶心态。这样的人，由于尚未开发增长内观智慧，尚未增强五力，十分缺乏心的控制力，所以，其心态极其粗野邪恶，缺乏文明教养，这种人就是恶心增盛者。

世尊佛陀教诫众生，为了自己和众生的利益，人们应该努力地修习贤善的身、语、意行为，避免造作邪恶的身、语、意行为。要避免造恶，需要有惭愧心，需要有基本的慈悲心。有惭、有愧，有慈心、有悲心，才算是端正的人类心态，心态端正了，才能够避免造作身、语、意恶行。具有基本的善意心态的人，就是善心增盛者。

这样的人，才算是名副其实的人，在这个世界上，既然生而为人，就要做一个名副其实的人，这对每一个人来说都非常重要。

当今世界的人，多数都以为没有生命轮回，目前这是主流观念。当然，也有一部分人认为有生命轮回。认为没有生命轮回的人，就认为没有过去生，也没有未来世，这一生是随机偶然地出生的，每个人就是这一生而已，这是断见（**uccheda diṭṭhi**），认为死了就一了百了，没有来生。现在，全世界相信这种说法的人很多，不计其数。另外一种则认为，身体里面有灵魂，寿命尽时，色身会死掉，但是，灵魂不死，这个灵魂在下一生会换一个身体再转世，这种转世是由在自己之上的主宰、控制者的命令、意愿之下发生的。那个控制者也是永生的，在他的命令之下，按照他的意愿，他对众生有生杀予夺的神力。这是常见（**sassata diṭṭhi**）。这两种邪见，即，常见和断见，在世间存在的历史已经很久远了。

这其中，断见就是认为死了之后就一切都结束了，后面没有来生，而此生之前，也没有前世，这一生就是随机偶然地来到这个世界的，没有善恶果报等观念，同时认为，无论怎么行善，没有下一生，就没有承受善果报的人，所以，持断见的人，就敢于肆无忌惮地作恶，甚至是穷凶极恶也无所顾忌。多数持断见的人，为了一己之利，不会介意造作身、语、意的恶行，以为反正没有下一生，管他呢，却茫然不知是在自毁前程，走向堕落。

而实际上，生命是在轮回的，一期又一期，众生承受着业的善恶果报，那么，无论未来怎样，至少在这一期生命过程中，自己和社会上，起码在自己周围的人之中，都应该要做一个名副其实的人，这非常重要，然而，那些持断见的人却并不这么认为。

哪怕这一生还不能够成为一个具有超凡的智慧的人，但是，能够成为一个名副其实的人，成为一个有人类心态的善人，并具备人类如理作意的智慧，都是令人赞叹的。这样的人就不可能成为给世人带来苦难的野蛮邪恶的人。如果能够明白，确确实实是有生命轮回的，确确实实是善恶有报的，那么，至少这一生都能够中规中矩地生活，都会想要累积善业资粮，以确保未来的生命之路将会顺利吉祥，免于堕落。

所以，相信有生命轮回这一现实的真理，与相信断见来比较，相信生命轮回的人，就是走在正确光明的生命道路之上，他们多半都会成为有前途的贤善之人。

相信生命的轮回，相信善恶有报，这就是正见（**sammadiṭṭhi**）。为了树立正见，自己要有贤善的父母，贤善的老师，要与善友交往，要亲近善知识，阅读正法经典，这非常重要。生而为人，没有遇上好的父母、好的老师，没有亲近善知识，不了解全面完整的正法教理，那就肯定会误入歧途。没有调整好自己的心态，就是混入了恶人之流。所以，自己有好的父母、好的老师，懂得亲近善知识，就算本来的心态是不正直的，但是，在耳濡目染之下，自己慢慢地就会改邪归正。懂得如理作意，心态端正的人，都知道要远离恶行，知道要修习善业，多数情况下都会走在正道上。

当今时代，世尊佛陀的乐善好施的弟子们在虔诚地修习布施，为了圆满地持戒而在积极努力，为了获得心清净而修习内观禅修，为了开发内观智慧而密集地精进努力，这一切都是来自业自作正见，即：修习善业会带来善果报，造作恶业，会带来恶果报。生而为人，非常重要的是有基本的善恶观念。如果能调整心态，使之基本正确，身、语、意三方面的行为将会基本上获得清净。因此，能调整心态，使之端正，对每个人都非常重要。以此端正的心态为基础，才会尽

可能地修习最基本的布施善业，以及力争圆满地修习基本的戒学，也能够像现在这样密集地修习四念处内观智慧禅修，从而，才能够进一步地增强心的力量（正能量），开发增长内观智慧，并提升自己生命的高度。内观禅修能够修习到什么程度，生命的层次就能够达到其相应的高度。从而，一个人才能够成为具有高尚心态的名副其实的人。

一个人如何才能有端正的心态？如何才能有惭、有愧、有同情心？如何做到平稳、贤善、清净文明的言行举止呢？

这需要自己想方设法地寻求和咨询。寻求和咨询后，了知到了方法，就要努力地调整心态，使之端正。像现在这样得到禅修机会以后，学习了禅修方法，就要细致认真地实践，从刚刚来到这里时算起到现在为止，大家已经禅修了相当一段时间，自己要想一想，比较一下，现在的心是什么状态呢？自己是不是有所改变呢？

以前开示说过，恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅，将能够如实知见到名法与色法生灭无常的本质，现在，密集禅修的七种适宜已经满足了大家，习禅人从获得心清净开始，渐渐地了知到名法与色法彼此是互不相同的法，了知到名法与色法互为因果关系。渐渐地如实知见到究竟法的本质的时候，一旦在一瞬间忽然地觉悟到了究竟法，接下来，习禅人就不再怀疑，自己切切实实地看到其的确如此，从亲身实践中接受了究竟法的本质实相，才会生起坚定的信心，这是由自己通过亲自地开发内观智慧而证实了的信心。内观禅修的智慧增长到什么程度，习禅人的信心就将达到什么程度。智慧与信心互相平衡呼应，互相成正比例增强。当信心、智慧平衡地增强之后，能够克服困难的勇气、坚持下去的毅力、精进力也都越来越好，自己已经能够忍耐疲劳，能够克服习禅时出现

的各种不舒适的觉受，甚至已经敢于向苦受挑战。每当目标生起，都能够同步观照，没有漏失，精进力也越来越强。

比较当初，自己是没有这么强的精进力的，现在精进力渐渐地增强了，正念越来越强大，定力越来越强大，每一个当下都分别地如实知见到名法与色法的特相，如实知见到名法与色法互为因果的关系，这些真相原本都是不知道的，这些了知并非是普普通通的了知，而是殊胜的了知。五力已经如此强大，强大到自己已经不会误入歧途，自己能够控制住自己的心了。五力强大到使自己将不再犯错，智慧有了卓越的力量，四念处内观智慧禅修就是能够使自己具有这种卓越的智慧力。

具有有益正知、适宜正知智慧的人，能调整心态，使之具有人类高尚的心态，生命之路越来越趋于正直宽阔，已经能够做一个名副其实的一个人，一个有人类心态的人，一个有人类智慧的人，非常有希望很快地觉悟超凡的智慧，自己对正法生起了十足的信心。习禅至此，虽然心获得了清静，内观智慧已经开发出来，并不再退失，但是，必须要确定自己有责任继续走完最后一程，要使自我掌控生命之路的正确方向的力量趋于圆满。但是，如果在这时候，在路中间停下来的话，那些还没有圆满的善法，就搁置不前、半途而废了，甚至随着生命之路的继续延长而消失了踪影。所以，想要做一个名副其实的一个人，想要有人类的心态，想要有人类的智慧，直至觉悟超凡的智慧，必须要坚持禅修下去，直至到达自己设定的目标。为了避免身、语、意粗野邪恶的行为在生命中出现，就要一直禅修下去，直至到达基本满意的程度，要决意，没有到达曾经预先设定的目标绝不半途而废。经典开示说：

antarā ca abyosānenā

在还没有到达能够确保生命已经提升的时候，在这高尚的工作未完成期间，坚决不要使之搁浅。而是要继续走下去，直至到达路的终点目标，绝不中途退缩。这是增强五力的最后一个因素。自己要有能力掌控自己，坚持走到目的地。

所以，YOGI 自己思索评估一下：

生命中什么才是最重要的？

知识渊博重要吗？

社会地位重要吗？

什么重要呢？自己思考一下，再下结论。

作为人来说，在世间生活都要有奋斗目标，同样地，现在要修习出世间法，已经有了想要从极苦的世间中解脱出来的大目标，在名义上信仰世尊佛陀的教导的人们，扪心自问，是不是真的确立了这个目标？要确切地回答这个问题是困难的。一些人并没有答案。他们已经因为世间的的生活而忙得团团转，根本无暇顾及解脱大业，很多人就是这样，一生都陷入到世俗生活之中无法自拔，只好一生又一生地轮回。

所以，这样的人虽然遇到了佛法，但是，并不知道佛法的实质利益，那他们就不会有恭恭敬敬的态度，也不能具足正念，更加不想细致认真地、持续不断地观照目标，在禅修过程中不会积极热情地激发精进力。

大家难得有机会，不远万里地来到缅甸学习禅修，僧众们尽可能地把大家当作亲属、家人，依照世尊佛陀的本怀，教导、开示禅修方法。然而，有的人听经闻法的时候心不在焉，习禅的时候马马

虎虎。当然，能够按照教导的方法恭恭敬敬地、认认真真地习禅的人也有。从刚刚到这里的时候算起，直至现在，大家学习并明白了禅修方法，如果恭恭敬敬地、细致认真地习禅，在一个月內，就会见证到殊胜之法。如果一个月过去了还没有特别经验，说明自己还需要加倍地精进。大家明白这一点很重要。

禅修营还有时间，大家还有机会，应该继续精进地禅修，而马马虎虎地习禅就不应该了，这一点习禅人应该明白。习禅人就应该恭恭敬敬地、细致认真地习禅，有这种态度非常重要。不要爱惜娇贵自己的身体和生命，要决意哪怕舍生忘死，也要抛开一切杂念，精进忘我地习禅，这样才能够觉悟殊胜之法，习禅人能够想明白这个道理很重要。

Dhammakāmo bhavaṃ hoti

热爱法的人，会得到法的承载，法将能够提升他的生命层次。

那么，佛法会承载哪些人呢？

会承载那些切身实践佛法的人，没有实践佛法的人就没有受到法的承载。佛法具足了法力，能够承载并提升肯于为法付出精进努力，肯于勇敢地实践佛法的人。

佛法是怎么承载实践佛法的人的呢？

一个人在实践佛法之后，真正地掌握了佛法，法本身所具足的力量将会提升他、拯救他、庇护他，因此，他远离了危险，免于了堕落。

如此，学习了正确的禅修方法之后，那些不想让自己生命堕落的人，那些想要提升自己生命层次的人，在遇到正法之后，就会积极地承担起实践佛法的责任。僧众们也有责任义务将世尊佛陀

的教导传承下来并教导给众生。习禅人应该恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅。如果随随便便地、马马虎虎地习禅，以为自己无所不知，认为这种禅修方法也没啥稀奇，那到临走时，就跟刚来的时候差不多一样，一无所获。

大家自己要想一想，孰重孰轻，现在还有一些时间，如果能够继续精进地习禅，自己的前途将充满希望，直至到达自己期待的目标为止。习禅人对佛法要达到了如指掌的程度是非常重要的。人的一生必须要有一个目标，如果没有人生方向，这一生就失去了意义。设定正确的人生方向，生命之路必将正直，知道了正道之后，就要在正法之道上勇往直前，只有沿着正道继续地往前走，才能够到达正确的目的地。现在，四念处内观智慧禅修就是最正确的道路，世尊佛陀、不计其数的大德前辈以及众生弟子们都曾经走过，到达了寂静幸福的终点。至今，僧众们传承着世尊的教导，严谨地依据世尊佛陀的本怀，并遵照恩人导师马哈希西亚多济的嘱托，继续努力地在指导大家走上正道。习禅人应该恭恭敬敬地、细致认真地听经闻法，并要恭恭敬敬地、细致认真地禅修。

现在，虽然 YOGI 们的信心已经倍增，但是，班迪达大长老观察过大家之后，发现某些 YOGI 并不在禅修状态。趁现在还有些时间，在自己现有的时间里，要利用好分分秒秒，不要再浪费生命，要尽可能地赋予其真正的价值利益，假如能够持续精进地习禅，就算是在短时间里面，也有可能觉悟殊胜之法。

班迪达大长老祝愿大家，在剩下的密集禅修营时间里，尽自己最大可能，精进地习禅！

2016 年 01 月 23 日班迪达大长老的开示

无论是人类也好、众生也好，如果具有了控制自己的能力，要比有能力统治他人更加重要。如果缺乏自我控制力的基本训练，如果没有培育具足自控力的智慧，众生很难做到自我控制。人人都应该学习自我控制的方法，为此，班迪达大长老按照世尊佛陀经典教导的方法，并同时根据恩人导师马哈希西亚多济的开示，在这个因缘际会的极其重要时刻，竭尽全力地给大家开示了相关的教理。班迪达大长老已经讲过了增强五力的九个因素。今天，要把这九个因素综合起来做一次简略的总结。

世间有一种最重要的智慧和能力，就是自我控制力，遗憾的是，大多数人都缺乏这种自控力。因为不懂得如何加强自控力，所以，人们无法做到自我控制。由于没有能力自我控制，所以，全世界普遍存在着难以解决的问题，人们彼此因为有矛盾而成为敌人，团体之间因为有矛盾而彼此为敌，国家与国家之间彼此为敌。全世界的人们互相争吵，不得安宁，当各种问题到了无法调解、妥协的程度，就会爆发战争。一切矛盾的最根本原因就是人们缺乏自我控制的智慧和能力，道德素质越来越趋于低下。假如人们具有自控力，就不会彼此之间互相制造诸多麻烦和问题，也不会给社会带来困扰，假如世界上有半数的人能够做到自我控制，就会实现世界和平。

目前，全世界能有自控力的人达不到半数，大约有四分之一的人基本上能够做到自我控制言行，这四分之一的人具有有益正知、适宜正知的智慧，这种如理作意的智慧使众生能够做到基本的自我控制，但是，这种自控力是薄弱的、不稳固的，如果没有按照世尊佛陀教导的方法经过一定时间的四念处内观智慧禅修训练，人们无法从根本上增强心的自控力。

一切众生的身心仅仅就是一堆色法和一系列的名法，这一点已经开示讲过。名法与色法的发生不外乎就是接受元素、撞击元素和同生元素等这些因缘和合发生的现象，这三种元素是在众生身心内真实发生和存在的究竟法，如果把这些元素抽离掉，就什么都没有剩下了，除了这些元素的发生和存在之外，并没有所谓的“众生”存在，没有所谓的“我”存在，也没有创造“我”的“上帝”存在。真实存在和发生的，只有接受元素、撞击元素、同生元素。为了能够洞察到身心内存在的这些元素，就要按照正确的禅修方法，精进地习禅，通过开发增长内观智慧，习禅人将会如实知见到自己这副身心的本质实相，那时候，YOGI 就会恍然地觉悟：是的，原来世尊佛陀教导的法的确是真实不虚的！

习禅人以自己觉悟的智慧，证实了世尊佛陀所觉悟的法与内观实践的结果是互相吻合一致的。随着内观智慧不断地增长，习禅人对佛法越来越有信心，这时候才算是真正地有了信仰，以坚定的信心和内观智慧为基础，习禅人具足了勇气要避开邪道，具足了勇气要走在正道上。具足勇猛的精进力非常重要，使习禅人敢于勇猛地修善，敢于勇猛地避恶。具足了正精进，一个人就会坚定地走在正道上。只要走上正道，就会时时刻刻地具足正念；在具足正念的当下，心就能够专注于当下的目标上，强大的定力就培育起来。有了足够的定力，习禅人对目标就会看得清清楚楚、了了分明。

为了如实知见到究竟法——目标的本质实相，习禅人要在以佛法教理为指导的前提之下，进行内观禅修实践；当内观智慧开发增长的时候，习禅人将能够觉悟到佛法的教理与佛法的实践彼此是天衣无缝地互相吻合一致的。

渐渐地，信力、精进力、念力、定力、慧力都开发培育起来。当五力开发培育起来之后，自己才真正地具有了自控力，五力越是

强大，自控力便越是强大，这是无可否认的事实。实践四念处内观智慧禅修，开发增长了内观智慧，逐步地增强自控力；具有自控力，一个人才能够避免犯下原则性的错误，才能够避免走上邪道。

刚才重复地提到了三种元素，包括接受元素、撞击元素、同生元素，这些元素已经反反复复地讲过多次，如果习禅人目前还没有在禅修实践过程中如实知见到它们的存在，还没有洞察到它们的因缘和合的本质实相，那至少应该相信世尊佛陀的教导。经典开示说，这些元素由于因缘和合而生起，在刹那间，由于因缘分散而立即消失。从刚刚进入密集禅修，直至目前禅修营即将结束，大家一直在谛听有关的教理开示。事实上，设法想要证明这些元素在生起之后就永远存在而不会消失，任凭如何寻找佐证的方法，任何人都无法找到丝毫的事实根据。

只有在持戒清净的基础上，习禅人才会进一步地获得心清净；心清净到一定程度的时候，内观智慧将会开发增长。习禅人最初将如实知见到名法与色法彼此互相有区别的特相，之后，将如实知见到名法与色法是互为因缘而发生的因缘相，接下来，将如实知见到名法与色法在当下生起之后又立即灭去的共相，旧的灭去、新的生起，旧的灭去、新的生起，它们一环紧扣一环、无休无止、循环往复地发生着，这时候，习禅人相信，想要寻找到身心内的“永恒不灭”之法，是绝对不可能的。所以，习禅人在最初习禅的时候，首先相信经典所开示的教理是明智的。

增强五力的第一个因素就是：

uppannuppannānaṃ saṅkhārānaṃ khayameva passati

意思是，如实知见到在当下因缘和合之下生起的名法与色法，在刹那间坏灭的现象。

在这一期生命中，曾经通过听经闻法或者深入经典，在如理作意之下，自己能够明白这副身心内的名法与色法是每时每刻地在生起之后又立即灭去的，能够理解旧的灭去、新的生起，然而，如果没有像现在这样进行过密集禅修训练，自己依然没有开发出内观智慧，依然无法亲自地、切切实实地如实知见到名法与色法在当下生灭的现象。

比如说，看到饭桌上的食物饮品，这些食物是什么味道？只有去尝一下才知道，把各种形状的食物放入口中咀嚼尝试一下，把液体的食物吃下去尝试一下，才会品尝到食物中的味道，如果不去咀嚼、不去吃一下，任凭怎样都不如亲自地、切切实实地通过舌头尝到食物的滋味更加真实可信，这是显而易见的事实。名法与色法亦是如此，无论自己如何懂得推理思考，具足思所成慧，无论有多少闻所成慧，知道名法与色法是在时时刻刻地生起灭去的现象，任何名法与色法都是在不断地灭去、灭去的——这些来自经典的教导，我们都应该相信，但是，这还仅仅是明白了教理，不等于自己的智慧，因为自己并没有亲自地、切切实实地看到。所谓亲自地、切切实实地看到，就是要在名法与色法发生的当下，恭恭敬敬地、细致认真地如实观照到名法与色法刹那间生灭的现象，这才是修所成慧，这种智慧很重要。增强五力的第二个因素，即：

sakkaccakiriyāya sampādeti

意思是，要做到恭恭敬敬地、细致认真地观照目标。

增强五力的第三个因素是：

sātaccakiriyāya sampādeti

意思是，要紧密相续地、持续不断地观照目标。

要做到上一个观照紧接着下一个观照，紧紧密密，毫无间断。任何单独的事物，都是势单力薄的，然而，如果彼此独立的、稀薄的力量一个接着一个地紧密联合起来，那么，这种集合之后的力量就将变得非常强大，同样地，持续不断地观照目标，这种无间断生起的清净心的力量便会不可思议地强大起来。想要培育强大的信力、精进力、念力、定力、慧力，就要紧紧密密地、持续不断地观照目标，这一点非常重要。持续不断地观照目标，意味着在目标生起的当下不应该有任何迟疑和停留，也不要再在观照目标的当下生起疑心，比如，这是什么？怎么回事？为什么呢？等等，如果在目标生起的当下像这样去思考问题，老是要问十万个为什么，这样禅修一辈子，都不会有多大成就。所以，目标生起的当下，不要迟疑半拍，不能踌躇片刻，观照的心要能够与目标同步发生，只有这样，内观智慧才能够开发增长。

增强五力的第四个因素是：

sappāyakiriyāya sampādeti

意思是，要圆满适宜的禅修条件。

习禅人要在适宜的禅修条件之下才能够精进禅修。

首先，禅修中心的居住条件适宜；

之后，是行境适宜，相对来说，YOGI 要远离不适宜去的地方，要避免去到容易生起烦恼的地方，要去适宜禅修的地方，就像这里的禅修中心；

谈话适宜，是指能够适时地听经闻法，并与禅师交流经验；

人适宜，是指可以亲近善知识，必须要有精通教理和禅修实践的善知识；

之后，是饮食适宜，托钵堂能够提供健康有营养的食物；

接下来，是气候适宜，禅修的天气令人舒适，温度冷热适度，避免极端；

之后，还要威仪适宜，这包括行住坐卧威仪的变换，包括在刚开始禅修时，以哪种姿势为最好？随着正念提升，采用哪种姿势才更加利于自己进步呢？等等，当自己观照目标的技能熟练之后，自己自然地知道最适合的威仪。

想要禅修成就，就应该满足这七种适宜的条件，习禅人在禅师们帮助下，都将能够获得这些适宜的条件。如果法缘成熟，这些适宜的条件全部都具足了，那么，习禅人尚未开发增长的内观智慧，将会开发增长，尚未圆满成熟的内观智慧，将会圆满成熟。

增强五力的第五个因素是：

samādhissa ca nimittaggāhena

意思是，把握内观禅定相状。

修习四念处内观智慧禅修，培育刹那定是非常重要的。通过持续不断地观照当下生起的目标，将培育出内观刹那定。习禅人要激发精进力，并要瞄准目标，使心紧紧密密地专注在目标上，刹那、刹那地，心都能够紧密地贴住在目标上，这就是定力，定力就这样培育起来。首先，自己要反反复复地练习观照目标，在养成了观照目标的习惯之后，观照的心与目标将能够同步地发生，定力将持续保持，有时候持续一分钟左右，有时候两分钟左右，或三分钟左右，如果能够永远保持正念最好。但是，习禅过程中，常常会丢失正念，定力无法持续，对目标的了知就不再清楚。该如何恢复好的定力呢？

比如，托钵时，有时候能够得到非常合口味的食物，有时候都是自己喜欢吃的美食，另外一些时候，供养的食物口味并不合适，觉得不好吃，甚至难以下咽，但是，虽然不好吃，为了获得营养，为了健康，还是要吃下去，那如何吃下去呢？大家自己思考一下。

YOGI 在能够持续地观照目标，很顺利很好的时候，忽然一下子，没有了定力，这时候要尝试恢复定力，要忆念当初在某日、某时、某处自己禅修的状态是如何地令人满意，定力如何好，应该努力地把握好当初的禅定相，再次地使用，以改变当下的困扰状态。

如果习禅人在状态不佳的时候把握过去习禅状态好的时候的禅定相，这种能力将会越来越娴熟，就好像是自己经常走的一段路一样丝毫不陌生。

不论什么工作，刚刚开始做的时候，在还没有形成稳定的惯性或技能尚未娴熟之前，常常是一会儿很好，一会儿不好，总会有上下起伏，反复波动。修习四念处内观智慧禅修，在初期阶段也是一样的，有时候禅修状态很顺利，精进力非常好，自己会感觉在进步，有时候却遭遇到诸多障碍，便开始心不在焉，想东想西，很快地就感到疲惫懒惰。习禅过程中，有时兴奋，有时沮丧，有时敏捷，有时拖拉，习禅人常常处于这种左右摇摆的不平衡状态，观照的效果也是起起伏伏，时好时坏。这种时候，就要通过修习觉支法，进行自我调整。

持续的内观禅定使清净心能够保持持续稳定，但是，有时候定力会减弱，心开始懈怠下来，精进力也衰弱，心失去了目标，已经无力观照，当心趋于懒惰不作为的时候，就应该要努力地让心警醒、活跃起来，要让心欢喜起来，这时候需要培育喜觉支，当心在偏定的状态，修习喜觉支能够起到制衡作用。当心无力的时候，需要积

极地激发炽热的精进力，让心专注于令人喜悦的目标，迅速地提起正念，心将会在刹那间警觉起来，并重新专注于当下身心内生起的目标，只要专注力够强，即使当下的目标比较微细，自己也可以觉知到。当心再次具足了正念，警觉地专注在当下目标之上的时候，懒惰的心就已经消失了，心不再继续呆滞。因此，当心力偏弱、不作为的时候，就要以精进觉支、喜觉支、择法觉支等这些觉支法来积极地改善心的懒惰停滞的状态，修习觉支法将使习禅人不断地开发增长内观智慧，直至成熟。根据 YOGI 们自己具体的习禅状态，禅师们都有责任教导大家在习禅过程中适时地培育觉支法。平衡发展觉支法是增强五力的第六个因素，即：

bojjhaṅgānañca anupavattanatāya

意思就是，要为了圆满觉悟四圣谛而平衡发展七觉支法。

有时候，YOGI 习禅状态很好，品尝到从来都没有体验过的法的滋味，充满了法喜法乐。就好像小孩子们，假如得到了新奇的玩具或食品，会欢乐无比，心满意足，高高兴兴地又蹦又跳。YOGI 精进地习禅，将会品尝到这一生从未体验过的殊胜的法味，YOGI 一旦品尝到了殊胜的法味，那种有别于世间五欲之乐的清静之喜乐，必然牵引着自己这一生以法为皈依处，再也不能割舍，这必将是习禅人都能够体验到的法喜法乐。最初经验到法喜法乐，YOGI 会感到兴奋喜悦，有的人甚至难以抑制自己的激动和兴奋，这时候就很容易失去平静，并丢失正念，所以，每当法喜充满的时候，习禅人要小心谨慎地保持持续的正念，尽可能地让自己保持平静，心将能够在平衡中舍的状态下，继续深入地习禅。

像目前这样修习四念处内观智慧禅修，能够保障习禅人实现高尚的目标。高尚的人生目标，就是不断地提升生命的价值，首先是

要做一个名副其实的人，在此基础上，还要做到调整并保持端正的人类的心态，并在具备了人类智慧的基础上，最终成为一个具有超凡的智慧的人。在修习能够使生命趋向于高尚的四念处内观智慧禅修过程中，如果没有恭恭敬敬的态度，而是有一搭无一搭地，或者，不够细致认真，总想偷懒休息，或者，舒舒服服地躺着就想实现高尚的目标，那一定是做不到的。舒舒服服地就能得到的东西，一定是没有什么价值的。

想要赋予自己的人生真正的价值，就要舍得付出勇猛的精进力。修习四念处内观智慧禅修，习禅人不要害怕疼痛，不要娇贵自己的身体和生命，要敢于舍生忘死。如果真的做到了在习禅过程中将生死置之度外，那不仅不会损害 YOGI 的身体健康，恰恰相反，身体反而会越来越健康。历来就有许多实例，一些患上不治之症的病人已经被医生下了判决书，结果，通过内观禅修训练之后，病人反而克服了病痛，延长了生命。自从世尊佛陀时代以来，从来都没有人曾经因为修习内观禅修而损害了身体健康的，更没有因为禅修而死亡的例子。大家要懂得这个常识。

如果老是爱惜娇贵自己的身体，那么，精进力、念力、定力就培育不起来，最终自己无法获得法的利益。只有敢于舍生忘我地精进习禅，才能够觉悟殊胜之法。疼惜娇贵自己身体的人，这一生倒是避开了禅修过程中的一些困难，然而，接下来一生又一生，还是要受尽苦痛，轮回之苦将是没完没了的。缺乏了敢于拼命的精进力，就不能够圆满地持戒、圆满地培育定力、圆满地开发内观智慧。只要习禅人自己能够坚持住，在困难面前咬紧牙关，绝不放弃，自己必将能够克服暂时的困难，最终实现高尚的目标。

为了要成为一个名副其实的人，成为一个具有人类心态的善人，在具备了人类的智慧基础上，最终成为一个具有超凡的智慧的人，

普普通通、随随便便的努力是做不到的，习禅人必须具足坚定的毅力，勇猛的精进力，舍生忘死的精神才可以实现自己高尚的人生目标。

增强五力的第七个因素是：

kāye ca jīvite ca anapekkhataṃ upaṭṭhāpeti.

意思是，不怕痛，不怕死，为法勇猛精进，宁肯奉献身心，绝不娇贵身体。

当真的做到了不怕痛，不怕死的时候，反倒是不会生病，不会死。习禅人要坚信，只有勇猛精进，才能够赋予自己的生命真正的价值和意义。

习禅人必须敢于面对身体的疼痛、僵硬、麻木等等苦受，这些困难一直都会有，特别是在习禅初期阶段，想逃避也逃避不掉，如果舍不得身体受苦，习禅人就得不到究竟的幸福。禅坐中由于这样那样的原因，自己身体内会生起无法忍耐的苦受，这时候不要退缩、不要惧怕，而是应该勇敢地面对，进一步地激发递升的精进力，加倍地付出努力，专心致志地观照这些苦受，最终，将能够克服这些苦受。

应该注意的是，苦受生起的时候，习禅人要正确地面对苦受，不要一心为了让苦受消失而排斥抵触它，而是要接受它，要了知到苦受的本质实相。为此，要尽可能地先忍耐着，同时，具念地观照苦受的变化，直至了知到苦受变化无常的本质。当疼痛不断增强的时候，特别是难以忍受的疼痛，可以先暂时地放松自己对疼痛的专注，不必一直紧紧地盯住不放，有时候可以完全放下它，让心重新回到主要目标去观照。

所以，用不同的方法对待苦受，自己对苦受将会越来越能够接纳。多多地练习观照苦受，渐渐地，自己将会觉悟到，苦受仅仅就是苦受而已，观照觉知的心清清楚楚地觉知到，当下只有苦受在那里，至于身体里面的什么部位在疼痛，什么部位在麻木、酸胀，等等这些身体的概念已经不存在了。这时候，自己对苦受已经增强了忍耐力，到最后，将会惊奇地发现，自己竟然在观照这些苦受时生起法喜，习禅人面对苦受将会越来越勇敢无畏。

所以，面对苦受，要具足勇气，善于忍耐着观照它，无论是酸胀、麻木、疼痛也好，无论是刺痛、麻痛也好，当苦受生起的时候，不要随心所欲地立即换姿势，不要动来动去，也不要时不时地睁开眼睛看，或想用手去按摩疼痛的地方，YOGI 要能够静静地、一动不动地以坚强的毅力忍耐着苦受的攻击，决不要迁就娇贵这副身心，不要贪生怕死，这对自己的禅修进步非常关键。

在习禅过程中，克服了各种苦受之后，接下来将不再受到苦受的攻击，习禅状态会越来越舒适，似乎不再会有什么困难，但是，习禅人不要因为感受到了平淡无奇而想要退出禅修，不要误以为内观禅修不过如此而已。如果半途而废，将会很可惜。

没有目标理想的人生是没有意义的，作为一般的人来说，都要坚持自己人生的方向，对 YOGI 来说，也应该明确地记得自己设定的高尚的目标。像现在这样精进地习禅，是为了要成为一个名副其实的人，成为一个有人类心态的善人，要在具备了人类的智慧基础上，最终成为一个具有超凡的智慧的人，这是习禅人坚定不移的目标。

所谓坚定不移的目标，班迪达大长老说，根据世尊佛陀的教导，意味着至少要觉悟一次道智、果智，就是指要觉悟成为第一阶段的

清净圣者。这是习禅人这一生应该设定的最低目标，这个目标就等同于要成为一个名副其实的人，成为一个有人类心态的善人，要在具备了人类的智慧基础上，最终成为一个具有超凡的智慧的人。没有设定这样的目标，生命将是没有意义的。没有达到这个目标，习禅人就不应该离开禅修中心。

做任何事想要成功，都要有毅力，要能够坚持到最后，这非常重要。当然，如果有非常必要的、非常重要的事情要处理，那没有办法，只好回去。如果并非是重要的事，应该还可以坚持禅修下去的话，那就不要半途而废。假如自己人生重要的目标尚未实现，突然地遭遇不测身亡了，未来生命轮回是否能够再遇到正法并不确定，如果真的相信轮回，就要确定能够在这这一生获得基本的保障，保障今后的生命轮回不再堕落，意识到这一点非常重要。

有的人即使不相信轮回也没关系，假如现在认认真真地禅修，达到确有保障的程度之后，那也一样保障了未来的生命将不再堕落。所以，现在要能够对四念处内观智慧禅修生起信心，下定决心要在未来的生命轮回中不会再堕落，获得这样的保障是非常重要的。YOGI 在还没有真正地获得法的护佑之前，绝不离开禅修中心，这样下决意之后，很快就能获得殊胜的定力和智慧。

这次 60 天国际禅修营，从开营至今，只要大家按照教导的禅修方法，恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅，很快就能获得法的利益。但是，听说一些人并没有在认认真真地习禅，至今连基本的定力都没有，这样的人如果到现在还不能够改变自己禅修的态度，今后再继续禅修下去都不会有起色。所以，习禅人要肯于纠正自己的过失。现在，根据经典的教理，给大家开示了如何增强信力、精进力、念力、定力、慧力等五力的方法，五力具有自我控制的力量，只有增强五力，人们才有自控力，避免了伤害他人，

人类社会才能够实现真正的和谐，实现真正的世界和平，这对人类来说是非常重要的。

知道了其重要性，习禅人就应该恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地精进禅修。依赖今天所概括的九个因素，在禅修营剩下的时间里，继续精进地习禅，以平衡地增强五力。班迪达大长老祝愿大家最终都能够实现人生最高尚的目标！

2016 年 01 月 25 日班迪达大长老的开示

这几个星期以来，一直在开示增强五力的九个因素，五力是具有统治心的力量的善法。**YOGI** 在达到生灭随观智的时候，五力获得了平衡增长，信力稳固地增强，而在还没有达到生灭随观智的时候，信心并没有真正地建立起来。时至今日，从僧众所肩负的责任方面来说，班迪达大长老原本应该为大家继续开示有关内观智慧的相关法义，包括：

强大锐利的内观智慧，

稳固宽广的内观智慧，

清澈敏捷的内观智慧，

持续进阶的内观智慧。

但是，今天要把这些内容先暂时搁置一下，班迪达大长老将进一步地开示，**YOGI** 如实知见到互为因缘而发生的名法与色法的无常、苦、无我的本质实相之后，才算真正地开始生起了内观智慧。从此以后，禅修状态会越来越顺畅无碍，在具足正念的时候，了知

到每一个当下生起的名法与色法是在令人不可思议地、极其快速地在生起、灭去，生起、灭去，这时候，习禅人的信力以及其他具有统治力量的精进力、念力、定力、慧力都已经全面突出地增强了。

巴利经典里面开示了有关于内观智慧生起时所了知的三个方面，即：

- 1、了知无常（**aniccam veditabbam**）
- 2、了知无常相（**aniccalakkhaṇam veditabbam**）
- 3、了知无常随观（**Aniccānupassanā veditabbā**）

班迪达大长老在过去的许多开示中，都会经常分析讲解这些法义，今天也不例外，在现在的国际禅修营期间，大家在禅修实践中所开发增长的内观智慧，与经典开示的法义到底是否互相吻合，自己在听经闻法时对照一下，就会很明了了。

关于内观智慧生起时所了知的三个方面之中，第一个方面是了知无常，无常就是非恒常，指生起之后就会灭去的意思，巴利语称为 **anicca**（无常）。如何在了知无常呢？要从自己的身心内六根门处发生的名法与色法中了知，六根门处发生的不外乎就是接受元素、撞击元素、同生元素。

眼睛看到的时候，可见的颜色撞击到眼净色，生起了眼识、眼触、视觉感受，所有这些元素在刹那间生起之后，刹那间就灭去了。同样地，耳朵听到的时候，声音、耳净色、耳识、耳触、听觉感受等等，这些元素是在刹那间生起、刹那间灭去的。闻到气味的时候，名法与色法也是在刹那间生起、刹那间灭去的。吃食物的时候，舌头尝到味道，所有的元素都是在刹那间生起、刹那间灭去的。身体接触到了硬、软、粗、细、冷、热、轻、紧绷、胀、震动等等色法，

当下触到所发生的所有因素都是在刹那间生起、刹那间灭去的。六根门处生起的名法与色法，没有任何元素会在生起之后，不再改变其生起的状态而一直存在下去，全部的名法与色法都是在生灭、生灭、生灭着，是变化无常的。

当下由因缘组合而发生的名法与色法，在生起之后立即灭去，经典中称为：

hutvā abhāvato.

意思是原本不存在之法，由于因缘和合而发生，随即又消失了。

这就是指因缘法瞬间生灭的本质实相。所谓的法，就是名法与色法，它们的本质是无常的。现在，YOGI 们在精进地修习四念处内观智慧禅修，就是为了要如实知见到名法与色法无常的本质实相。

当下存在的名法与色法并非是无缘无故地在发生的，而是在各种因缘和合之下发生的。六根包括了：眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根，它们的存在，最基本的因缘是源于过去生所造作的业，这一生的六根是过去生的业的果报，除了业缘之外，同时还有由心念、气候、营养素等等的因缘，在这些因缘和合之下，六根门当下的名法与色法持续不断地、声色鲜活地转起，这些因缘的组合即是：

由于业而生起名法与色法；

由于心念而生起名法与色法；

由于气候而生起名法与色法；

由于营养素而生起色法。

在这些因缘和合之下，名法与色法才会发生和存在。当下发生的名法与色法，就被称为存在（**bhāva**）。经典这样开示说：

bhāvati uppajjati bhāvo.

（名法与色法）如此这般地生起、生起，就是存在。

当下生起的法，是各种各样的，当下生起的法，就是存在（**bhāva**），这些生起来的名法与色法，有各自的特相，经典中这样开示：

sako bhāvo sabhāvo.

特相即是其本身的自然性状。

sako 的意思是，自己有的，专有的。**bhāvo** 的意思是，生起存在的法。**sabhāvo** 的意思是，特相。在名法与色法生起的当下，同步地进行如实观照，就能够如实知见到名法与色法的特相。

在刚刚开始习禅的时候，习禅人还不能够觉知到名法与色法的特相。习禅人要在持戒圆满的基础上，练习观照腹部上下起伏，在腹部膨胀的当下，在腹部回落的当下，要同步具念地如实观照，正念观照的心要连续不断地、一个接着一个地发生，如此，才会获得心清净。这是经典开示所指的心清净。当心清净达到了一定程度之后，观照腹部膨胀，就能够觉知到紧绷、胀、僵硬、震动等等的特相，虽然，有时候还是会觉知到腹部的形状、形态等概念法。同样地，观照腹部回落，腹部松弛的特相与腹部的形状、形态等概念法也会混合在一起被觉知到。

在腹部膨胀起来的当下，**YOGI** 对色法已经有所觉悟，了知到了色法的形状、状态，以及色法的特相。**YOGI** 意识到，当下的所缘是色法，觉知的心是名法。当然，**YOGI** 是在不同时刻分别地了知到名法与色法的。有时候，了知到色法，有时候，了知到名法。在腹部上下起伏的当下，同步地观照觉知，会分别地了知到，目标

是一种法（色法），觉知的心是另一种法（名法），两种法彼此是有分别的。在清清楚楚地了知到名法与色法是互有区别的法的时候，就生起了名色分别智。

继续观照腹部上下起伏，YOGI 还将洞察到，目标发生了，观照觉知的心才同时发生。比如，在观照腹部上下起伏的当下，腹部膨胀（上）的过程结束了，“上”这个目标就消失了，当下觉知“上”的心也消失了，腹部回落（下）的过程结束了，“下”这个目标就消失了，觉知“下”的心也消失了。只有目标在发生的时候，觉知相关目标的心才同步发生；如果某个目标没有发生，觉知这个目标的心也不会生起。所以，在目标（所缘）生起时，觉知该目标的心（能缘）才发生。目标（所缘）不存在，觉知该目标的心（能缘）也不存在。习禅人觉悟到这一点，就是觉悟到了名法与色法互为因果的关系。

继续深入地习禅，反反复复地观照腹部的上下起伏，习禅人如实知见到其过程中发生的紧绷、僵硬、震动、松弛、松软等等色法的特相，同时，名法的特相也会明显地了知到，如实知见到了名法与色法的特相之后，它们的因缘相将会被了知到，所谓因缘相，就是因缘和合之下而发生的目标，都有其生时、住时、灭时三个相同刹那的因缘变化过程。

刚刚开始禅修时，观照腹部上下起伏，尚无法自始至终地紧紧跟住上下起伏的全部过程，即：习禅新人无法跟踪觉知到腹部从膨胀开始直至结束的整个过程，其他目标的观照也是一样，都仅仅能够觉知到目标的一部分。当内观智慧开发增长的时候，观照腹部上下起伏，将能够清清楚楚地觉知到腹部从一开始膨胀起来，直至膨胀结束的始、中、后全部过程，腹部回落的时候，从一开始瘪落下来，直至结束的始、中、后全部过程，也能够清清楚楚地觉知到，

观照其他的目标也是如此，比如，身体内生起的热、冷、紧绷、僵硬、麻木、疼痛，等等，所有的目标从一开始生起就能够觉知到，直至这些目标消失，习禅人都能够清清楚楚地觉知。当了知到了目标在生起后就消失的时候，就是了知到了无常相，生起、灭去这个本质实相，就是无常相。

在观照目标的时候，不要专门特意地去分别目标的生起（始）、成熟（中）、灭去（后）这三个时段，实际上，它们会自然而然地呈现出来。当然，习禅新人通常首先会觉知到目标的中间阶段，当能够如实知见到因果关系的时候，也就能够看到目标的开始阶段了，在精进力、念力、定力继续提升之后，内观智慧已经开发增长，将能够觉知到目标的最后阶段。所以，YOGI 观照腹部上下起伏，从腹部刚刚开始膨胀直至膨胀结束，从腹部刚刚开始回落直至回落结束，观照的心都要能够自始至终地、紧紧地贴住目标。班迪达大长老再次强调，YOGI 不要去寻找目标的始、中、后这三个阶段，只要使心完全贴住目标，对腹部的上下起伏都能够紧紧密密地跟上觉知即可。只有这样，才能够如实知见到名法与色法的本质实相。

再比如，吃东西的时候，无论食物形状是块状的、还是条状的，无论食物的形态是固态的、还是液态的，将其放入口中咀嚼，一边咀嚼，一边具足正念地觉知，其味道就品尝到了。如同所吃的各种食物都有各自的味，习禅时所观照的目标，无论是名法或是色法，都各自有其特相。为了如实知见到名法与色法的特相，就要在目标生起的当下，自始至终地如实观照，觉知的心要同步地、紧紧密密地贴住目标，如同牙齿在咀嚼食物的时候，就能够觉知到食物的味道一样，觉知的心在紧密地贴住目标专心致志地观照的时候，就能够觉知到目标的“味道”，即：名法与色法的特相。

按照教导的方法，观照腹部上下起伏，从开始到结束，认认真真，专心致志地观照，从腹部膨胀至结束，从腹部回落至结束，一些 YOGI 在内观智慧锐利增长之后，可以看到腹部一圈一圈地、一层一层地膨胀起来，无论怎么样，当能够看到其结束、消失的时候，就是了知到了无常相，了知到了目标生起之后，消失了、结束了。这就是如实知见到了无常相。看到膨胀结束，会觉悟到，腹部膨胀是无常的，膨胀开始之后，就消失了。接下来，无常随观就会自然而然地发生。观照腹部膨胀，标记“上”，专心致志地观照，直至膨胀结束，了知到了膨胀的无常，YOGI 不需要思考，观照目标的当下自然而然地就知道了目标的生灭无常。这是无常随观智。

膨胀时标记的名称是“上”或“起”，实际上发生的是紧绷、僵硬、震动等等，这些是色法的特相，这些色法的特相发生时，呈现出始、中、后的变化，到最后消失，这是无常相，观照“上”，了知到其发生直至结束，这被称为无常随观智。

巴利词 *vipassanā* 的意思是内观，*vi* 是指虽然在概念上称为诸如“上”等的名称，而实质究竟发生的本质实相则是法的各种特相，如：紧绷、僵硬、震动等等，所有的法都是在当下不断地生灭的；*passanā* 是指殊胜地了知到了，所谓殊胜地了知，就是在当下通过洞察而亲自地了知。

了知到生灭无常相，就是无常随观智，内观智慧就是殊胜地了知名法与色法的共相的智慧。所谓共相（*sāmañña lakkhaṇa*），是法的生灭无常的共相，例如，“膨胀”生起之后会消失，“回落”生起之后会消失，“坐着”生起之后会消失，“接触”生起之后会消失，“看到”是生灭的，“听到”是生灭的，“闻到”是生灭的，“尝到”是生灭的，“触到”是生灭的，“想到”是生灭的，六根门当下生起的任何目标，都是生灭无常的。

其他的目标，比如冷、热、紧绷、僵硬、震动、移动都是在生灭的，没有任何的法在生起之后，会保持其生起的样子长久不变地存在，任何名法与色法都是在生起后立即就消失的，名法与色法的特相共同地呈现出这种生灭的无常相，则是名法与色法的共相。所谓法的三相，就是特相、因缘相、共相。名法与色法各自本身自然具有的特征，为特相；因缘和合而发生的名法与色法的生灭过程都经过三个相同的刹那——生时、住时、灭时，这是因缘相。习禅人能够如实知见到名法与色法的特相、因缘相、共相的时候，标志着内观智慧已经增长了。

习禅人如实知见到在当下生起的名法与色法的特相是在不停地灭去、灭去的，这是内观智慧。当下的生灭现象是通过自己思考之后而了知的吗？还是通过阅读经典而了知的呢？当然不是，它们是现在大家通过自己如实观照在当下生起的目标现象而如实地洞察到的。腹部的上下起伏的动作，从其开始发生直至结束过程中，同步地进行紧密地观照，才能够切切实实地了知到其生灭的本质实相。仅仅通过思考，或者阅读经典所获得的了知都不是实实在在的，思考或阅读所得的智慧，并非自己真实地通过观察当下发生的腹部上下起伏而生起的如实知见的智慧，只有通过自己当下观察正在发生的腹部上下起伏的动作，从其发生直至灭去，跟踪观照全部的动作过程，切实地了知其生灭的现象，才算是生起了真正的内观智慧。

当真正的内观智慧生起之后，**YOGI**也已经超越了苦受，观照越来越顺遂容易，当下生起的目标都能够觉知到，甚至一些微细的目标都能够清晰地觉知到，**YOGI**能够觉知到当下生灭、生灭的现象，每时每刻觉知的心与目标在同步发生，清清楚楚，了了分明地洞察到目标的本质实相。这时候，定力已经稳固，心特别地清净，被称为随观的精进力、念力、定力等持续不断地在同时发生，观照

的心安住在目标上，YOGI 清清楚楚地了知到当下名法与色法的特相。

正见、正思维、正精进、正念、正定是步入圣道之前所修习的五支道（*pañcāṅgika magga*），五支道已经锐利敏捷，心清净越来越持续地生起，由于心清净之故，缠缚性烦恼没有机会在心中生起。由于持戒清净，密集地培育精进力、念力、定力，刹那定越来越强大，当下持续不断地在观照的心与目标面对面地同步发生，目标在当下迅速地生起、灭去，生起、灭去，觉知的心也敏锐地了知到目标快速的生灭、生灭，YOGI 禅修取得了明显的进步之后，身心充满法喜，身体内的血液循环非常顺畅，皮肤出现光泽。一部分习禅人在禅坐中还会看到，在自己附近出现了光明，或者整个房间内都通明瓦亮，闭着眼睛看到各种光明会令习禅人感到十分惊奇而不可思议。

在习禅初期，YOGI 新人需要十分努力地瞄准目标，十分努力地练习激发精进力，以便使心贴住目标，摩擦住目标，觉知的心与目标同步发生，这个过程是寻禅支、伺禅支的培育，渐渐地，习禅技能娴熟起来，随着定力的提升，内观智慧也相应地开发增长，特别是，达到像现在这样，已经能够如实知见到在刹那间生灭、生灭的现象，具念的心已经能够自然地瞄准到目标上，紧紧密密地贴住目标，自己不再需要刻意地激发精进力，寻禅支、伺禅支稳固地培育起来的时候，喜禅支将随之发生，当下的心感到满意欢喜，精进的 YOGI 们在习禅一段时间之后，会报告说禅修状态是令人欢喜满意的，这就是生起了法喜，身心感受到愉悦满足，YOGI 们自己会明显地觉知到这些善法越来越稳固。行、住、坐、卧等生活各方面都将感到顺心满意。至此，YOGI 已经品尝到了殊胜的法味。

在修习内观禅修的初期，YOGI 会生起诸多疑惑，例如：

我这么修是不是走在正道上呢？

方法是不是错了呢？等等。

YOGI 新人会有各种各样的疑问，也会进行分析或者批判。当内观智慧达到生灭随观智这种程度的时候，所谓的什么疑惑、批判、错误知见都随着智慧的增长而自动地剥离了。通过亲身的实践，证实了四念处内观智慧禅修是解脱正道，由于亲身实践了这个方法，获得了禅修利益，品尝到了殊胜的法味，坚定的信心便牢固地建立起来。YOGI 自己会慨叹到：

这是真实不虚的法！这是正法！

2016 年 01 月 26 日班迪达大长老的开示

修习四念处内观智慧禅修，方法要正确，像现在这样，通过激发精进力，瞄准目标，习禅人要随观当下身心内最新生起的目标现象，世尊佛陀将这些目标划分为四类，包括：

以腹部上下起伏等为主要目标，随观当下发生的身体的动作，称为身念处；

以疼痛、麻、痒等觉受为目标，随观当下生起的觉受，称为受念处；

以思考、回忆、计划等心识的活动为目标，随观当下发生的心行为，为称心念处；以及

以六根门当下生起的现象为目标，随观当下显著的身心现象，称为法念处。

YOGI 通过精进地随观当下发生的四念处的目标，正念将越来越强大，正念增强之后，定力必然跟随着一起增强，觉知的心能够与当下的目标同步发生，紧紧密密地专注在目标上，从而，能够清清楚楚地了知到目标的本质实相，内观智慧将不断地开发增长。每一个当下的观照，定正道的三个道支——精进力、念力、定力，同时生起，定力使觉知的心稳固地专注在目标之上；慧正道的两个道支——正见、正思维与之同时生起，在五支道与当下的目标同时发生的时候，YOGI 洞察到了目标的本质实相。正见、正思维、正精进、正念、正定是圣道生起之前所修习的五支道（pañcaṅgika magga），五支道是在到达涅槃之前必须要圆满地修习的善法，五支道即是直通涅槃之道。由于习禅人原本就是在持八戒，密集禅修期间，习禅人的戒正道的三个道支——正语、正业、正命，一直地是在圆满地修习。如此，戒正道的三个道支、定正道的三个道支、慧正道的两个道支构成了八正道，八正道是习禅人在开启圣道之前应该充分地修习的前行道（pubbabhāga magga）。

习禅人精进地修习前行道，在到达生灭随观智的时候，将如实知见到当下生起的目标是在快速地生灭的，这时候，习禅人将品尝到一些殊胜的、新奇的法味，它们一共被分为十种。昨天已经开示过其中一种，即：在闭目坐禅时见到光明。经典中对各种光明记载的内容十分丰富，但是时间所限，这里并不能够全部讲解给大家。班迪达大长老将借此因缘，简要地给大家讲解其中一部分主要内容。

经典中记载说，关于见到光明，一些人会看到自己座位附近笼罩着光明，有的人看到整个房间都通明瓦亮，有的人看到整个寺院光明照耀，等等，各不相同。习禅人可能在过去从未在闭眼时见到光明，这时候却会体验到。

经过密集禅修训练，习禅人远离了烦恼，心变得清净了，所以，色身、血液变得清洁光亮，在经典中称为
cittapaccaya utusamutthāna rūpa,

意思是：缘于心念而生起的时节生色法。

由于清净心持续地生起，同时，在持续合理的时节温度下，色身会散发出光明。这是殊胜卓越的光明色身。

在生灭随观智生起的时候，YOGI 不仅仅会看到光明，事实上，自己的肤色也光亮起来。这时候，某些 YOGI 可能会误以为，自己觉悟到了殊胜之法——觉悟了道智、果智。

这时候，YOGI 需要一位好的禅师，这是习禅人非常关键的阶段。禅师将能够纠正 YOGI 们的错误。禅师应该要告诉 YOGI 们，由于密集地禅修，内观智慧提升之后，如实知见到了互为因缘而发生的名法与色法在当下快速地生灭的现象，内观智慧持续密集地生起，心非常地清明，同时，色身以及血液变得清洁有光泽，因此，无论是禅坐中见到光明，还是色身的光明，都是由于心清净而带来的结果。未曾有过习禅经验的 YOGI，体验到这些的时候，往往就会以为自己觉悟了道果，安心地享受着这些法喜法乐，忘失了正念，从而导致内观智慧裹足不前。这种停滞和欢喜，被称为内观之染（vipassanupakkilesa），简称为观染，观染是不善法。

为了避免生起观染，习禅人要时时地警觉，在看到光明的时候，及时地进行观照，“光明、光明”，或者“看到、看到”。

当 YOGI 能够具念地观照的时候，将会了知到观染的本质实相，同时，避免沉浸在享受欢喜之中，避免生发错误知见，能够超越障碍，增长智慧，分辨出道与非道之本质实相。

关于内观智慧，所谓的名色分别智（分辨出名法与色法各自的特相）、缘摄受智（如实知见到名法与色法互为因缘而发生），都并非属于真正的内观智慧。当初刚刚开始练习观照目标的时候，就连观照目标的整体，觉知比较粗大、粗糙的目标，都要非常努力，包括要观照看到、听到、闻到、尝到、触到、想到、弯曲、伸展、前弯身、侧弯身、提脚、推脚、放脚等等这些名法与色法互为因缘而生起的目标现象。这些互为因缘而发生的名法与色法是一环扣一环地在生起、灭去，生起、灭去。在精进力、念力、定力增强之后，**YOGI** 养成了随观目标的习惯，会如实知见到互为因缘而发生的名法与色法在当下生起之后，又快速地灭去的现象，如实知见到腹部上下起伏的动作是一层一层地在上下起伏，膨胀是一层又一层地生起，回落也是一圈又一圈地回落，正念完全地覆盖住上下起伏，能够了知到许许多多的生灭现象。这种了知就是内观智慧，了知到每一个当下目标的生灭无常相，就是内观智慧。

YOGI 生起内观智慧后，时时刻刻地随观目标，就会清清楚楚、了了分明地了知名法与色法在当下生起之后，即在当下灭去。经典对此有所开示，习禅人这时候对目标的觉知已经非常清楚明了，内观智慧增长了，甚至以为自己觉悟了相当高阶的内观智慧。

在习禅初期，**YOGI** 老是会丢失正念，看不清楚目标，而如今已经今非昔比，具足了稳固的正念，当下对目标的了知都是清清楚楚的。习禅人到了生灭随观智之后，只要具足正念地随观，都能够清楚地了知当下发生的目标，几乎不会漏失观照，这时候，内观智慧将快速地增长。

习禅人设立了自己的目标，掌握了正确的禅修方法之后，应该要恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅。在因缘成熟的时候，

禅修的利益就会体现出来，越是精进，就会获得越多的利益，YOGI 感会到更加满意，充满法喜。YOGI 会感受到不同程度的法喜。

例如，有时候是忽然一下子酥麻的感觉在瞬间遍布全身；有时候感觉到从头到脚被喜悦的波浪冲刷过；有时候，好像人坐正在河边时，突然地被浪头冲过来一样令人心惊肉跳；或者，浪头不是从头上冲下来，而是发生在体内翻卷起来像球一样，忽然地掉下去，让人感到不可思议；还有一种法喜，习禅人本来是坐在坐垫上正念观照，忽然间感觉到整个人好像已经上升到空中了，或坐着或飘着，特别突出的是，某些人确确实实会真的腾空上升，盘坐在空中；有时候，YOGI 沉浸在法喜法乐的觉知之中，极其舒适满意，完全不想睁开眼睛。

的确，当 YOGI 充满法喜的时候，全身上下都感到喜悦快乐，人也轻盈起来，行、住、坐、卧都很舒适畅快。这种强烈的法喜往往会使习禅人误以为自己觉悟了道智、果智，这时候就要非常小心。

渐渐地，YOGI 将体验到轻安。所谓轻安，就是远离了烦恼，远离了身心的不安定（**daratha**），身心感到安宁平静，这是一种殊胜的法味。身心没有了不安躁动，而是感受到轻盈漂浮，好像甩掉了长久以来都在背负着的沉重的包袱和污秽垃圾一样轻快，观照目标时非常顺畅无碍，能够清清楚楚地了知到当下的目标。巴利语 **kammaññatā** 的意思是，工作顺利而无障碍，这是指 YOGI 观照目标时，具念觉知的心就如同是表面没有丝毫的凸凹一样滑溜溜的东西，一下子顺滑无碍地进入目标。

对比突出的感觉就是，在习禅初期，虽然自己身体健康，心态正常，但是，常常会觉得自己这里不舒服，那里不痛快，要么是整天没精神，自己好像有什么毛病，但是又检查不出什么疾病，许多

症状就像是身心处于亚健康状态一样；在经过密集禅修之后，觉悟了生灭随观智，自己感到越来越神清气爽，精神十足，身体健康状况越来越好，不舒适、以及各种毛病都消失了，身心不知道有多么舒爽。

同时，自己的心态变得越来越正直诚实，表现在会承认以前的过失。小时候或任何时候，自己曾经所犯的某些严重错误或罪过，YOGI 会回忆起来，并坦诚地跟禅师报告，“过去我犯过这种、那种错误，嗯……”。只要能够想起来，自己都乐意承认错误，乐意悔改，敢于向禅师承认自己的过错，并会真心实意地保证绝不再犯。YOGI 的心态变得耿直，内心越来越清静，今后必然将老实地做人。这种心态的转变，象征着一个人已经由冥顽不化之人提升至文明贤善之人的高度。

在 YOGI 如实知见到快速生灭现象的时候，意味着内观智慧开发增长了，从此开始，这一生已经走上了正道，YOGI 的心态趋于平静安宁，可以轻轻松松地面对工作、生活，对世界有了更加清楚的认知，智慧敏捷锐利，远离了沉重烦恼，远离了亚健康状态，行、住、坐、卧都不再受制于身心之苦，身心更加地健康起来，人感到清清爽爽，时时处处都能够具念地随观觉照，清清楚楚地明了当下的一切，这种时候，某些习禅人会误以为自己见证到了特别殊胜之法。

在这个人生重大的时刻，习禅人已经觉悟到了自身内名法与色法在当下生起之后，即刻又灭去，了知到它们都是无常法。

习禅人如何觉悟无常法呢？首先，根据经典开示，理解了法义，相信了世尊的教导，接下来，还要有殊胜的因缘来到像这样的、使身心感到平静的禅修中心，习禅人需要以持戒清净为基础，恭恭敬

敬地、细致认真地、持续不断地精进习禅，培育定力，开发内观智慧。通过紧紧密密地观照觉知当下持续不断地生起的目标，渴爱与嗔恨平息下来。反复多次地练习观照，贪、嗔、痴不仅仅是平息下来，甚至将会最终熄灭。当内观智慧开发增长之后，YOGI 能够同步地、清清楚楚地如实知见到互为因缘而发生的名法与色法在当下快速地生灭无常的本质实相。

关于觉悟生灭随观智，品尝到殊胜的法味，在经典中有这样的开示说，

Amānusī rati hoti, sammā dhammaṃ vipassato.

实践内观正法，带来天人之乐。

在欲界喜爱欲乐的众生，都以为欲乐就是生命之中的极乐，如今，习禅人体验到超越于欲乐的法喜法乐，便不再会如往常一般地看重欲乐。当体验到了任何欲界的欲乐都无可比拟的快乐——天人之乐（**Amānusī rati**）之后，对原本非常执着的五欲之乐，就不再极其地看重，五欲之乐对习禅人来说已经不再重要。习禅人通过修习四念处内观正道，心获得了清静，内观智慧开发增长，体验到了超越于五欲之乐的天人之乐，至此，习禅人对内观禅修将爱不释手，这一生将无法再放弃。

在这个关键的阶段，观照觉知的心非常敏锐清晰地洞察到所当下的目标——名法与色法正在快速地生灭着，其生灭速度之快是令人讶异的，同时，各种不可思议的殊胜的法喜法乐都会生起，YOGI 不再感到禅修是单调乏味的工作，无论是小喜，还是强烈的喜，法喜与乐受将接二连三不断地生起。

这就是无死之法。众生身心内的因缘法（**saṅkhāra**，古译为“行法”），是持续不断地在生灭轮回的，众生因无明而被束缚于生死轮回之中。然而，世尊佛陀开示说，四念处内观智慧禅修是导向无死之法（**amata**），是导向终极的寂静幸福之法。只要习禅人修习四念处内观智慧禅修，必将开发增长内观智慧。在证悟了生灭随观智之后，坚持继续深入地禅修，必将能够最终觉悟无死之法。无死之法的法味是超凡的、卓越的、殊胜的，习禅人将体验到清净的法喜、法乐，以及身心的轻安、宁静与幸福满足。

关于胜解（**adhimokkha**，胜解，决意），自己当初遇见到了令人恭敬的世尊或善知识的庄严形象，心中立即感到清新明净，对世尊佛陀及佛法生起了最初的信心，这是净信（**pasanna saddhā**）。在经过密集禅修之后，如实知见到了互为因缘而发生的名法与色法在当下不断生灭的现象之后，随着内观智慧的开发增长，对佛法生起了坚定不移的信心，这是坚信（**okappanā saddhā**）。当习禅人如实知见到身心内生起的名法与色法在当下极其快速地生灭、生灭的现象，旧的灭去、新的生起，旧的灭去、新的生起，这时候，自己心中必然已经信服无疑，哦，佛法确是真实不虚的真理。习禅人通过亲身体证，会自己决意，这就是正法。按照这个方法禅修下去，自己体悟到了佛法殊胜的法味，习禅人无论是对佛法，还是对实践佛法所能够带来的无上的价值利益，都已经生起坚定的信心，因为这是经过自己亲自验证的，自己便能够下决意，相信其真理性、可靠性，对佛法具足了不可思议的坚定的信心，这是对法的胜解（**adhimokkha**）。

班迪达大长老想要强调的是，只有那些能够恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地精进习禅的 **YOGI**，开发增长了内观智慧，如实知见到了名法与色法在当下极其快速地生灭的本质实相之后，才

会真正地对佛法生起坚定不移的信心，而那些习禅时不努力，有一搭无一搭的人，随心所欲地想休息就休息一下，想玩就玩一会儿的习禅人，很难生起坚信，因为这种信心、胜解是与内观智慧相结合而产生的，没有达到一定的内观智慧，则不会生起胜解。

在生灭随观智阶段，精进力已经显著地增强，这时候的精进力被称为鞭策力（**paggaha vīriya**），这是一种单向而稳步地在持续提升的精进力，既不会停滞不前，也不会再下降。习禅初期，时而精进力过头，导致心激动不安稳，生起掉举恶作盖；时而精进力不足够，表现出放逸懒惰，导致心呆滞不清明，生起昏沉睡眠盖。最初所激发的精进力是高低起伏而不平衡的，随着定力的提升，习禅人如实知见到名法与色法在快速地生灭，精进力的势头已经平衡地增强了，不再会松散懈怠，也不再紧张激动，精进力保持持续平衡稳定提升。比如说，假设自己不想去观照目标了，想懈怠下来，但是，由于精进力已经形成了惯性，心自然而然地就会返回到主要目标，心已经能够自发地付出精进努力，这是令人感到不可思议的神奇的精进力。

接下来是稳固的正念（**upaṭṭhāna**），这是与内观智慧相互结合的正念，只有当内观智慧到达一定程度，才会具有这种正念，它是已经增强的正念。稳固的正念（**upaṭṭhāna**）能够紧紧密密地观照以腹部上下起伏为主的任何身心当下生起的目标，正念的心一个接着一个连续地发生，稳固不坏，紧密坚固；持续不断的正念

（**upaṭṭhāna**）已经超乎想象地强而有力，目标如同具有吸引力的吸铁石般，具念的心好像被目标吸住一样，紧紧地安住在目标上。甚至当身心内微细的目标在瞬间生起时，具足了强大的正念的心都能够即刻自发地觉知到目标，并牢牢地贴到目标上，正念不会再有漏失，这是在生灭随观智阶段所表现的稳固的正念（**upaṭṭhāna**）。

正念力持续地增强之后，一些 YOGI 禅坐中会时不时地想起来很小的时候发生的故事，有的事情甚至记忆犹新，仿佛刚刚发生似的，平时费力都想不起来的事，这时候都会自动地浮现在心里。一些能够以慧眼看到未来的人，如果具足正念地用心观察，未来即将发生的事情也会清清楚楚地看到，好像真实地在发生一样。生灭随观智阶段，习禅人的内观智慧非常敏锐犀利，正念特别强大时，过去发生的事情，都不需要特别努力地去回忆，这些事情自己会浮现在心里。更不要说，当正念强大时，习禅人将不会忘失自己当下身心内发生的目标现象了。

在生灭随观智阶段，五力都已经平衡地增强。六根门当下生起的目标，包括看到、听到、闻到、尝到、触到、想到的当下发生的名法与色法现象，如果是令人悦意的，YOGI 不会再贪爱，如果是令人不悦意的，YOGI 不会再嗔恨，心已经能够放平等，能够平衡中立地观照当下生起的任何目标，不偏不倚，不迎不拒。这种不迎不拒的舍心，具有不可思议的力量。

当目标忽然一下子生起，识知目标的心径直地就投入到目标之中，没有丝毫迟疑，仿佛惊叹着“哇，这是什么？”，分析当下生起的心，其中有思心所和作意心所伴随着意门转向心生起，因为作意心所直接作意在当下的目标上，接下来生起的一连串的心必将都是具足正念的清净心，这就是为什么说舍（*upekkhā*）是非常殊胜的法。每当目标一生起，具念的心立即能够与目标面对面地进行同步地观照，YOGI 会体味到舍心的力量。

今天开示的这些善法，以及通过观照当下的目标而生起来的清净的善心的心路过程，是在尚未成熟的生灭随观智阶段必然会生起的善法。经过反反复复地随观练习，习禅人的身心在发生着潜移默化的变化，清净的善心已经能够连续不断地生起，习禅人会情不自

禁地说，我过去从未经验过这些殊胜的善法，如今自己体证到了，真是意想不到地殊胜。习禅人的乐受不断地生起，赞叹不可思议的法喜法乐。

无论是粗俗不净的五欲之乐，还是清净微妙的法乐，欲界众生都会黏着这些乐受。对法乐有欲求，巴利语称为 **nikanti**（微细的贪欲），这是内观之污染。多数的 **YOGI** 都会对法喜法乐生起这种微细的贪爱，虽然明明知道贪是不善法，但是，习禅人习惯于贪着乐受。每当贪着这些法喜法乐的时候，习禅人应该要有警觉性，要及时地随观一切法，如果忘记了观照，这些贪爱将会成为进步的障碍。

解脱大业尚未成功，习禅人尚需继续努力。如实知见到互为因缘而发生的名法与色法在生起之后立即灭去，习禅人觉悟到，这种生灭是无常的，这种生灭是苦的，这种生灭是无我的。在生灭随观智阶段，习禅人洞见到了每一个当下互为因缘而发生的名法与色法生灭过程的全部，包括生起、成熟、灭去三个同等的刹那，对这三时的觉知已经不会漏失任何一部分。

经典开示说，内观之染将伴随着这种内观智慧（生灭随观智）的生起而来，一些微细的贪爱就是在不知不觉之中产生的。

有的人会认为，**YOGI** 贪爱微妙的法喜法乐，这是要比贪爱粗俗的欲乐好得多了，没什么大不了。然而，人与人之间的看法总是各不相同，世尊佛陀早已将内观之染明确地归类为不善法。世尊佛陀开示说，完完全全、彻彻底底地远离贪爱的所带来的幸福，才是真正的幸福。

显然，比起生灭随观智，还有更高的内观智慧需要证悟。禅师们应该给 **YOGI** 开示讲解更加高阶殊胜的内观智慧。**YOGI** 在生起

信心之后，应该继续深入地禅修，就不再会看重那些内观之染，而是能够加快脚步地超越它们。

YOGI 观照目标更加得心应手，驾轻就熟，不再像过去那样笨手笨脚，只要一心专注于当下，总是能够清清楚楚地如实知见到互为因缘而发生的名法与色法在极其快速的生灭现象，身心越来越舒适宁静，如鸟羽般轻柔，很少再出现障碍，内观智慧也在快速地递升。随着定力的增强，内观智慧越来越锐利；随着正念的增强，内观智慧越来越宽广；随着信心的增强，内观智慧越来越清明；随着精进力的不断增强，内观智慧在持续增长。

班迪达大长老开示说，卓越殊胜的内观智慧就是这样不断地开发增长的。

2016 年 01 月 27 日班迪达大长老的开示

根据世尊佛陀的教导，生活在人类世界，一个人需要经过相当程度的素质训练，才能够成为名副其实的人，才具有端正的人类心态，才能够在具有人类的智慧的基础上，成为具有超凡的智慧的人。其他宗教各有各的教诫宗旨，各自按照各自的传播方法在宣扬自己的教义，教徒们遵循教义来规范各自的行为。只有世尊佛陀教导的法，是来自他亲身实践的真理。世尊佛陀的弟子们，按照佛教经典的教导，通过实践佛法，努力地在各方面完善自己的素质，直至成为智慧得到圆满发展的人。

班迪达大长老从小信奉佛教，少年时出家并学习教理，后来在特别的因缘之下，在马哈希西亚多济的仰光禅修中心，继续学习教理并实践禅修。通过有效密集禅修之后，班迪达尊者的内观智慧达

到了让自己感到了满意的程度，具备了相当的控制自心的能力，心态也发生了根本转变。作为僧人，班迪达尊者不再是因为要继承传统衣钵而仅仅在形式表面上披着僧袍，糊里糊涂地、敷衍了事地履行出家人的义务。而是在各种善缘和合之下，终生都依照世尊的本怀，孜孜不倦地教导马哈希禅法。

YOGI 在尚未开发增长内观智慧的时候，如果具有有益正知（**sāṭṭhaka-sampajañña**）和适宜正知（**sappāya-sampajañña**）的智慧，无论是为自己还是为了别人的利益，在言行方面遇到问题的时候，都能够作出正确的判断，这是非常重要的智慧。那些从禅修营一开始就在按照教导的禅修方法习禅的 **YOGI** 们，他们的心态已经发生诸多变化，自己会知道，五根五力应该已经非常显著地增强了。在五力显著地增强之后，有益正知和适宜正知的智慧也显著地提升了，并已经基本上到达圆满的程度。自己知道了要避免从事无益且不适宜的事，知道要选择并承担有益和适宜的工作，知进知退，进退自如。那些恭恭敬敬地习禅的人，在五力增强之后，将能够成就圆满的有益正知和适宜正知的智慧。

过去几天，班迪达大长老开示总结了增强五力的九个因素，具足这九个因素，五力的统治力量将不可思议地强大起来。这其中随着信力、精进力、念力、定力的增强，它们进一步地促使内观智慧越来越敏捷锐利、促使内观智慧越来越稳固宽广、促使内观智慧越来越清晰明了、促使内观智慧持续不断地提升。在五力强大的同时，信力、精进力、念力、定力对内观智慧的提升起着各自不同的促进作用，使内观智慧圆满成就，即：

内观智慧敏捷锐利，一心专注，契入目标如刀锋；

内观智慧稳固宽广，觉知持续不断，多方面地了知目标的本质；

内观智慧清晰明了，一心澄澈，了知目标清清楚楚，不生犹疑；

内观智慧持续提升，虽然每天都是观照腹部上下起伏，坐着、接触，等等类似的目标，但是，内观智慧在持续地提升。

圆满的内观智慧都是习禅人自己能够体证到的。除了慧力，五力之中其他四种力量都促进了内观智慧的圆满成就。今天，班迪达大长老将教理与禅修实践结合起来，为大家详细讲解分析这些圆满成就内观智慧的助力。

习禅人当初的信力、精进力、念力、定力、慧力等五力是薄弱的，它们分别是五种心所，即：信（**Saddhā**）、精进（**vīriya**）、念（**sati**）、定（**samādhi**）、慧（**paññā**），经过极其密集精进地习禅之后，五力都已经均衡地增强。巴利语 **indriya** 的意思是，统治能力，控制能力。在五力增强之后，意味着这五种心所都已经强大到具足了统治心的力量，心具足了自控力，具有控制力的五力，巴利语中分别被称为：

Saddhindriya——具足控制力的信心

（**Saddhā+indriya=Saddhindriya**），

Vīriyindriya——具足控制力的精进（**vīriya+indriya=Vīriyindriya**），

Satindriya——具足控制力的正念（**sati+indriya=Satindriya**），

Samādhindriya——具足控制力的定力

（**samādhi+indriya=Samādhindriya**），

paññindriya——具足控制力的智慧（**paññā+indriya=paññindriya**）。

为什么说五力都已经具足了控制力呢？因为每一种心所的力量都已经圆满地发展了。“内观智慧”被称为具足控制力的智慧。

内观智慧敏捷锐利，是基于哪方面的助力呢？

内观智慧稳固宽广，是基于哪方面的助力呢？

内观智慧清晰明了，是基于哪方面的助力呢？

内观智慧持续提升，是基于哪方面的助力呢？

今天，班迪达大长老将要开示关于内观智慧的四方面的助力。

具足控制力的智慧（**paññindriya**），被称为内观智慧。当具足控制力的定力越来越敏捷锐利的时候，观照的心越是能够“嗖”地一下子，毫无偏差地、轻易地、顺利地投入到互为因缘而在当下生起的名法与色法等目标之中，例如，腹部上下起伏出现的时候，观照的心“嗖”地就投入到了腹部的上下起伏之中；同样地，身心内其他目标出现的时候，觉知的心毫不费力地就进入目标，对目标的了知毫无障碍，非常迅速。内观智慧的敏捷锐利的特性，这是来自哪方面的助力呢？这种助力来自具足控制力的定力（**Samādhindriya**）。强大的定力使内观智慧敏捷锐利。

在生灭随观智阶段，只有那些能够恭恭敬敬地、细致认真地习禅的 **YOGI**，才能够在目标发生的时候，心一次又一次地、毫无漏失地、毫无偏差地、迅速敏捷地、准确无误地专注在目标上，这是因为定力强而有力了。但是那些不恭不敬、马马虎虎的、敷衍了事的习禅人，很难证悟到生灭随观智。

具足控制力的正念（**Satindriya**）促进内观智慧稳固宽广。正念时刻保持而不丢失，并紧紧密密地投入到腹部上下起伏等为主的目标上，一次又一次地、毫无间断地贴住目标，具念的心不再滑落，正念足够强大的时候，对目标的了知是稳固的。假如念力薄弱，智慧就不稳固。当念力够强，前一念与后一念彼此都连续不断的时候，

正念非常稳固，会产生不可思议的力量，巴利语 **khara** 的意思是坚固的。换句话说，正念稳固了，促进内观智慧稳固宽广，每一次观照腹部上下起伏，虽然目标是相似的，但是，目标会呈现出各种不同的特相，以及其他如坐着、接触等等目标，接触点是热的，或胀的，紧的等等，每一次的目标会呈现各种不同的特相，这种了知是稳固宽广的。行禅也是如此，正念观照的心专注在脚上，连续地觉知提起脚的动作，连续地觉知推脚的动作，连续地觉知放下脚的动作，了知到当下连续生起的目标前后彼此不同的特相，这是稳固宽广（**kharabhāva**）的内观智慧。

经典有相关的射箭的比喻，箭头无论多尖利，射击到靶子上的时候，箭头都可能会钝掉，靶子很硬的话，箭头当下就会变弯，扎不进靶子，随即掉落下来。而具足控制力的正念却并非如此，强大的正念对准目标并投入到目标之上的时候，就一下子能够击中目标，百发百中，绝对不会滑落，而是能够立即投入到目标之中。正念紧密稳固地贴住目标，心便能够自始至终地了知到目标的不同的特相。那些能够恭恭敬敬地习禅的 **YOGI**，小参报告的时候会说，他们已经能够紧密地观照目标，并能够了知到目标呈现的多方面各种不同的特相。显然，具足正念的 **YOGI** 内观智慧稳固宽广了。

在生灭随观智阶段，习禅人能够持续不断地观照觉知当下生起的目标，这种稳固的持续性非常重要。无论是令人悦意的目标，还是令人不悦意的目标，无论是善的还是不善的，习禅人已经不会去分别，观照觉知的心紧紧密密地跟住当下不断发生的目标。具足控制力的正念，可以觉知到一些微妙舒适的觉受。乐受会反反复复地生起，逐渐地，品尝着微妙的法味的习禅人会想到，这些觉受实在令人满意，于是，在不知不觉之中，自己就已经喜欢上并很执着这些觉受了，这是微细的障碍。习禅人要特别注意，在这个阶段一定

要避免发生这种贪爱和执着。一旦自己开始执着这些微细的喜乐觉受，内观智慧将受到阻碍，要么不再进步，要么就是进步非常慢。因为，心有染着，就变得不再清净。心不清净，智慧会变得迟钝，锐利会大幅削弱。

储水罐里面的水静静地放置好，本来浑浊的水，所含有的泥沙渐渐地会沉入底部，上面的水变得非常清澈。如果去把罐子里面的水搅和起来，就会沉渣泛起，再次浑浊。不去搅和，沉渣不会泛起，搅和之后，才会泛起。就像 YOGI 们现在一样，观照目标已经非常顺心如意，可以一心专注于目标，正念毫无漏失。内观智慧敏锐而稳固。

这时候，YOGI 自己会赞叹自己，哎呀，我跟过去可大不一样了，现在观照目标太轻松自如了。因此，YOGI 会骄傲起来，不知不觉地开始享受着法喜法乐，心动荡起伏，不再平静，心有多动荡，退步就有多大，因为在动荡的心中烦恼的沉渣泛起了。为了避免心的动荡不安，为了避免烦恼沉渣泛起，就要在智慧敏锐的时候，顺势而为，趁热打铁，一如既往地、持续不断地提起正念观照觉知当下任何好的、或不好的目标；具念而有信的心，要矢志不移地、一丝不苟地投入到觉知当下的目标之中。

在具足控制力的信心（**Saddhindriya**），因为已经去除了心的不净，促进了内观智慧清晰明了。习禅人由于开发增长了内观智慧，粗重的烦恼不再生起，但是，还是会有不易察觉的微细的烦恼黏着。假如习禅人享受着微妙的法喜法乐，迷迷糊糊地深陷其中，内观智慧即会停滞下来，微细的烦恼污染了清净心，微细的烦恼亦是不善之法。经典开示说，烦恼无论是多么粗糙、严重，或者多么微细、不严重，都一样会给自己带来苦。就如同屎粪，一大坨也好，一点点也好，都一样是发臭的，即使烦恼就那么少少一点，也将是禅修

进步的障碍，少少的烦恼亦是不善法，与粗重的烦恼一样会带来苦。烦恼给自己带来过多少苦？自己要反观一下。现在修习四念处内观智慧禅修，目的是要使心获得清淨的，问题是，一路走来，自己并非一直那么清淨，各种干扰障碍都可能存在。然而，习禅人不应该丧失信心。具足控制力的信心具足了清明澄澈的力量，使习禅人摆脱迷蒙和犹豫，从而，促进内观智慧清晰明了。

无论内观智慧如何清晰明了，如果在禅修过程中，**YOGI** 不能够按照作息时间正常地坐禅，老是想要间歇下来，停一停，休息休息，即使在观照主要目标的时候，也不能连续不断地保持正念，行禅的时候也没有按照正确的方法练习观照，禅修的工作老是间断不连续，忽而观照一下，忽而休息一下，这就是精进力不持续的表现。精进力衰弱时，内观智慧不会进一步增长。精进力衰弱了，懒惰就有机会来了，烦恼在人懒惰的时候就会生起。比如，跟敌人面对面的时候，如果自己心生畏惧，想要挣扎逃跑的话，敌人就会趁机进攻。所以，要敢于面对敌人，首先必须预先知道战胜敌人的方法，要预先掌握好战术方法。假如原来曾经就战胜过敌人，那在与敌人针锋相对的时候非但不会因恐惧而缩首缩尾，还能够勇敢坚韧地与之抗衡，想方设法地牵制住敌人，想方设法地战胜敌人，这种时候，决不要倒行撤退。假如倒退的话，敌人就会趁机倒追过来，紧追不放，自己将会十分被动。习禅人的精进力也一样，不应该使之削弱。

在生灭随观智阶段，**YOGI** 能够轻松自如地观照觉知当下快速生灭的目标，一切看来都那么顺心如意，观照目标舒适惬意，**YOGI** 感到非常满意幸福，往往这时候就会停滞于半路中间，不想再前进。无论具足控制力的信心（**Saddhindriya**）怎样促进内观智慧清晰明了，在禅修的过程之中，如果没有一气呵成，半路想要休息，或撤退，观照目标时的精进力变得衰弱，**YOGI** 就缺失了勇猛

的精进力。为了避免精进力衰弱，YOGI 要加倍地付出精进力，要不断地激发勇猛的精进力，当习禅人已经能够持续不断地激发精进力时，就是具足控制力的精进（**Vīriyindriya**），精进力以其勇猛的势头促进了内观智慧持续提升。

具足控制力的定力（**Samādhindriya**）促进内观智慧敏捷锐利；

具足控制力的正念（**Satindriya**）促进内观智慧稳固宽广；

具足控制力的信心（**Saddhindriya**）促进内观智慧清晰明了；

具足控制力的精进（**Vīriyindriya**）促进内观智慧持续提升。

在信力、精进力、念力、定力、慧力等具足控制力的五力之中，YOGI 一定要明白，具足控制力的慧，被称为内观智慧，内观智慧是有赖于其余四种力量的促进而圆满成就的。它们包括了：

具足控制力的信心、具足控制力的精进、具足控制力的正念、具足控制力的定力。

根据经典的开示，以及缅甸佛教文化传统，前辈的长老大德们总结的偈子有：

定力圆满具足，内观智慧敏捷锐利。

念力圆满具足，内观智慧稳固宽广。

信力圆满具足，内观智慧清晰明了。

精进力圆满具足，内观智慧持续提升。

以上总结的偈子，并非是长老大德们自己凭空思考出来的，而是根据世尊佛陀教导的经典中具体相关的开示和切身的禅修实践概括总结出来的。YOGI 们通过持续不断地修习四念处内观智慧禅修，

增强了五力，具足了掌控自心以及生命方向的能力，内观智慧不断提升，最终，内观智慧必将早日圆满成就。

具足控制力的智慧，被称为内观智慧，YOGI 们要继续精进地习禅，进一步地增强五力。班迪达大长老愿大家最终都成为：

内观智慧敏捷锐利的人；

内观智慧稳固宽广的人；

内观智慧清晰明了的人；

内观智慧逐阶增强的人。

2016 年 01 月 28 日班迪达大长老的开示（结营式）

在班迪达森林禅修中心，聚集了来自世界各地参加密集禅修营的亲属们，大家彼此存在着三重亲属关系，即：是来自亚洲的亲属，是来自地球的亲属，是来自轮回的亲属。依据世尊佛陀的本怀，同时，遵照恩人导师马哈希西亚多济的教诫，班迪达大长老值此殊胜的因缘，教导大家禅修，向亲属们赠予了法的好礼，大长老及僧众们都感到非常欢喜。

看到亲属们最终都心满意足地接受了法的礼物，这令大长老更加感到欣慰。像现在这样遇到了殊胜的法缘，作为大家的亲属，班迪达大长老及僧众们有责任帮助大家掌握修习四念处内观智慧禅修的方法，这是一项利益超级殊胜的大事业。从去年最后一个月，到今年头一个月，营员们进行了足足 60 天的密集禅修，今天是胜利成功的结营纪念日。今天的结营仪式，大长老和僧众们不是要跟大

家告别，而是要欢欢喜喜地把胜利的因素告诉大家，这是一个值得纪念的日子。大部分的营员要回去了，作为正式的法眷属，依据世尊的教导，班迪达大长老有些事需要简短地嘱咐大家。

在世尊佛陀的经典中，有一句习禅人尽人皆知的开示，即：

修习内观禅修的人，即会对佛法生起信心。

这是世尊佛陀的开示。当然，习禅人要修习内观禅修，首先，自己要以持戒为基础，并要能够按照正确的方法练习如实观照当下的目标，即如长老大德们所言：

目标生起，当下观照，提起正念，时刻警觉。

激发精进力，瞄准目标，紧紧密密地观照觉知身心内当下生起的目标，这就是在不断地累积清净心。当清净心的力量累积到足够强的时候，将能够如实知见到名法与色法互相有区别的特相，了知到名法与色法是互相有区别的两种法，习禅人生起了名色分别智。智慧从此开始将逐级增长，接下来，了知名法与色法互为因缘而发生，生起缘摄受智。继续深入精进地习禅，将如实知见到互为因缘而发生的名法与色法是在当下生起后立即又消失的现象，名法与色法是不断地在生灭的，不断地在生灭的名法与色法是苦的，生灭的名法与色法其中没有我，名法与色法仅仅是因缘的和合与离散的现象，这是 YOGI 自己体证到的千真万确的真理。

习禅人洞察到了法的本质，即：无常、苦、无我，如实了知法的本质就是内观禅修。修习内观禅修的习禅人，在内观智慧开发增长的时候，信心也在增长，像大家现在这样，自己通过实践禅修，见证了正法，生起了内观智慧，那就根本不需要任何人过来苦口婆

心地劝说自己，要相信佛法，因为，自己从三学的训练中，已经自然而然地生起了信心。

习禅人通过修习内观禅修，开发增长了内观智慧，证实了佛法是真实不虚的真理，因此，对世尊佛陀的教导生起了坚定不移的信心，这种信心才是可靠的。只有通过开发增长内观智慧而生起的信仰，才算是正确的信仰，这就是正信。对法（真理）的信心是自己一生的好朋友。如果仅仅是沿袭家族传统的信仰，从小跟随父母而理所当然地相信佛法，这种对佛法的了知仅仅在一知半解的程度，等于是闭着眼睛就相信了，实际上，要让这样的人对法生起真正的信心是很难的。因为，他们的信并非来自亲眼所见，并非亲身体证，这种信仰无论何时都无法与正信相提并论。依赖这种不可靠的信仰，就如同两眼一抹黑地走在隐藏着诸多危险的人生旅途一样。

像现在这种关键的时候，通过精进禅修，习禅人如实知见到究竟法的本质，内观智慧逐阶递升，对佛法生起稳固不变的信心。生起稳固不变的信心，使自己一生都能够坚持走在笔直的人生正道上。

经过了密集的内观智慧禅修之后，习禅人对佛法的意义有了更加深入的理解。所谓佛法，是具足了承载、提升的力量的法。佛法具足了承载、提升众生生命的力量。或者说，佛法的法力使众生避免生命的堕落，并同时提升众生的生命品质。实践佛法，使众生超越各个方面的障碍，护卫、保护众生远离危险。佛法对一切众生来说，都具有这样的实际的意义和利益。因此，佛法不是待在经典里面的纸上谈兵的佛法，也不是所谓的西亚多等长老们仅仅靠着一张口把人绕到云里雾里的佛法，佛法是给众生带来现实利益的。只要按照正确的方法，在实实在在地实践了佛法之后，佛法将会渐渐地融入到自己身心血液之中，让自己身心都充满了法的力量。佛法是赋予众生以真实的智慧之法，是需要众生切身地去实践的真理。如

果不具有在实践佛法之后所觉悟的智慧，自己就不能够拯救自己的生命，也无法提升自己生命的品质；如果没有实践佛法，生命的层次不会逐步地提升；所以，想要提升生命品质的人，特别是，不想要自己的生命趋向堕落的人，就要坚持不懈地追寻能够提升自己生命的正确方法——世尊佛陀所觉悟之法；在寻找到了佛法之后，通过切身地实践佛法，生命必将获得提升。通过实践佛法，获得了佛法所赋予的智慧和力量，将避免堕落恶趣，避免沦落成为卑劣的生命、苦难的生命，并将能够持续不断地提升自己，真正地保佑自己平安无恙，最终，将能够缩短目前烦恼的生命轮回。

佛法能够提升哪些人呢？佛法将提升那些找到了正确的禅修方法，并充分地实践了四念处内观智慧禅修的人。

现在从全世界各地来到禅修中心的人，正在修习四念处内观智慧禅修，正在实践佛法。现在 YOGI 们已经足足地密集禅修两个月了，今天，为期 60 天的国际禅修营胜利地结营了，这实在令人欢喜赞叹。

像现在这样，按照正确的方法实践内观禅修，将获得实践佛法的功德。如果一个人从来都没有实践过四念处内观智慧禅修，那就是没有真正地了知到佛法的功德利益，因此，对佛法也不会生起坚定的信心。如果对佛法没有生起坚定的信心，对觉悟并宣讲佛法的世尊佛陀也不会有信心，对于按照正确方法，恭恭敬敬习禅的人，能够获得心清净这个事实，他们也难以相信。假如遇到一些能够把石头人说活的、善于演讲的人，就会被这些人所说服而跟着去相信了外道信仰。这种人被称为盲信之人（*mudhā pasanna*，盲信），在这种信仰之中，没有智慧。用通俗的话说，就是愚昧无知地胡乱相信。假如一个人愚昧无知地胡乱相信了外道，就很难纠正他的观念，也很难把他拉到正道上来。

换句话说，愚昧无知地胡乱相信某种信仰是徒劳无功的，徒劳无功的意思是，没有任何实质意义。所谓实质意义，对于人来说，就是自己的善业，包括了曾经造作的身业、语业、意业。对于世尊佛陀的正信的弟子，首先就要远离应该远离的恶法，要修习戒学，持戒的利益是众生实践佛法所获得的最基本的利益。接下来，要进一步地修习慈心，要具有悲心，要能够随喜他人获得幸福利益——要有随喜心，还要懂得众生都是随业流转的——要有舍心，这就是人类应该有的基本的心态；所谓的要培育端正的人类心态，就是具足了慈、悲、喜、舍的心态。

更加深入地实践佛法，就是像现在这样，修习四念处内观智慧禅修，观照目标时定力很好、很专注的时候，清净心将会持续不断地生起，就如同是前后一致地排列好的一排清净心的队列。习禅过程中，YOGI 从名色分别智开始，开发增长内观智慧，当内观智慧圆满成熟的时候，YOGI 将体证到，被称为轮回（**pavatta**）的名法与色法，原本持续不断地在生灭的现象，在顷刻之间，兀然跃入被称为寂止（**apavatta**）的、生灭现象戛然断裂之境。这种境界解脱了世间的觉受，是出世间法的寂静幸福，是完全与世间的觉受绝缘的寂静幸福。到达这种境界的习禅人，就是指我们已经耳熟能详的这句话所言的：

在拥有了人类的智慧的基础上，具有了超凡的智慧的人。

刚才所言，就是实践佛法所赋予的人生的实质意义，所谓实践佛法，包括了三学的训练：

戒学的训练；定学的训练；慧学的训练。

为了赋予自己人生的实质意义，必须要实践佛法，实践三学的训练，这样的人，将会成为名副其实的人，成为懂得培育端正的人

类心态的人，并在具有人类的智慧基础上，成为具有超凡的智慧的人。

在智慧到达这种成熟度之后，习禅人对于没有实质意义的事物，不会再生起任何兴趣，不会再误入歧途、相信外道。假如禅修之后，习禅人依然没有开发增长相当的内观智慧，那他这一生都不会对正法生起信心。**mudhā pasanna** 的意思是，盲信、愚昧无知的信仰、颠倒是非的信仰、对没有任何意义的事物的信仰。如此于外道徘徊，无论何时，这样的人都无法从品质低劣的人生命运中提升起来。

精进地修习四念处内观智慧禅修，能够使众生从品质低劣的生命状态之中解脱出来。目前来禅修的 **YOGI** 已经开启了高尚的人生正道，为了使这高尚的人生正道不被关闭，大家都有责任继续走下去，直至到达终点，大家都要明白这个道理。为了使已经开启的人生正道不再被关闭，在即将要回家的时候，班迪达大长老再次敦促大家，一定要坚持正道，走到终点。

最后，作为大家的一位贤善的亲属，在这个重要的临别时刻，班迪达大长老借着这次禅修营圆满胜利结营的殊胜因缘，对大家进行一次特别的嘱咐叮咛：

为了能够战胜自己，

为了能够控制自己的心，

为了不至于毁灭自己的小世界，

大家就要像现在这样，精进努力地修习四念处内观智慧禅修，直至具足控制自心的能力，直至具有足够的能力统治好自己的小世界，从而，为周围的世界带来和平因素。

译者注：

班迪达大长老在缅甸班迪达森林禅修中心举办的第十七届国际禅修营的所有开示，中文翻译至此全部完成。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

¹ 可查看马哈希尊者在《缘起法讲记》里的说明。

² 可查看《阿毗达摩》，马哈希尊者的《摩罗迦子经讲记》，马哈希尊者的《内观手册》。

³ 是经藏的六种内风之一，巴利文是 *kucchisayā vātā*，注释书的解释是 *antānaṃ bahivātā*（肠的外面的风）。六种内风出现在如《中部 140 • 界分别经》等多部经典中。

⁴ 又译作正知。

⁵ 这是指寻禅支，随后会讲到。

⁶ 增强五根的第八个因素的巴利文是 *tattha ca abhibhuyya nekkhammena*（以离欲克服苦痛）。