

穿越
虛妄迷霧
之道

作者：慈濟瓦禪師
譯者：休斯頓禪修中心翻譯小組

目錄

自序	014
中文版序	020
發行緣起	022
第一章	
概念和真實	025
生命的疑問	026
什麼是真實	027
概念	029
人的概念	031
禪修概念	031
阿毗達摩概念	033
「那」的概念	034
第二章	
心	037
心的譬喻	041
心的定義	044
心的分類	048
欲界心	049
色界心	051
無色界心	052
出世間心	053

第三章

心所

055

之一：不善心所	056
心展現的面向	056
癡的黑暗聯盟	058
癡	059
無明	060
顛倒想	061
不善根	063
癡	064
四遍一切不善心心所	064
癡根不善心	066
黑暗之王	069
觀照癡	074
貪	078
三貪根不善心所	079
觀照貪	082
瞋	085
四瞋根不善心所	085
二有行不善心所	086
對比——摘自《毘陀羅小經》	087
觀照癡與慧	088

之二：美心所	091
二十五美心所	092
遍一切美心心所	094
雜心所	100
七遍一切心心所	103
六雜心所	109
受以及相關心所	114
 第四章	
心念處	119
 遛狗	122
蜘蛛	130
火燭和飛蛾	133
阿姜的迷幻森林池塘	135
觀照心識	137
法所緣	139
所緣的生起	143
不返之流	149
漂流木	152
仙鶴的飛行	154
心的層次	154
～ 平靜/專注的心	155
～ 廣大心	155

～ 無色界心	160
～ 解脫心	161
觀照禪那心	162
蛇	164
第五章	
色法與行禪	169
之一： 色法	170
完成色	170
不完成色	178
色法的緣起：一團聚沫	180
聚沫的層次	180
色法聚沫的生起	181
聚沫之流	183
之二： 行禪	185
行禪白雲間	186
行禪的傳統	186
行禪的理由	190
經行步道	197
行禪的好處	201
如何練習行禪	203
立姿	204

行禪的速度	205
～ 快走——馬拉松男士	205
～ 適度慢行——女士優雅慢步	207
～ 蝸牛式	209
行禪與色法	211
行禪中的定	217
螞蟻軍團	218
穿過白雲	219
行禪中的觀智如何生起	222
單獨和集體行禪	223
犀牛般的獨一靜處	224
獨一靜處	226
遊走/漫遊	228
行禪中的觀智	232
走出迷幻森林的聖蝸牛	235
行禪之詩	238
聖蝸牛的故事	239
蠱惑的迷幻森林	241
內在之光	242
 第六章	
心路過程	247
 之一： 心路過程——神奇的電鰻	248

心的生滅之流	248
神奇的電鰻	251
心路過程的解剖構造	253
五門心路過程	257
有分心	259
五門轉向心	263
五識	265
領受心和推度心	267
確定心	268
～自由意志	268
～什麼是意志	270
～什麼是自由	271
～想得到自由的人是誰	273
速行心	276
彼所緣	277
意門心路過程	279
概念化過程	284
小結	288
之二：心路過程——雲中之龍	293
經文中的龍	294
毗婆舍那龍	296
起源	297
止禪之龍	299

五禪支	299
安止心路過程	303
無色界禪	308
觀禪之龍	310
龍種	312
明光之龍的騰飛	313
道果心路過程	315
第七章 生與死	321
生死之河，輪迴之海	322
死亡	324
傳說	325
臨終時刻	327
臨終心路過程	329
死亡心之後的歷程——誕生與新生命	333
投生	337
生存地	338
輪迴的延續	341
死隨念	343
修習方法	344
關於死的隨想	351

第八章

發趣法 373

九霄雲外：大因緣法—雲聚雲散	374
因緣	380
所緣緣	382
增上緣	386
無間緣	388
相續緣	389
俱生緣	390
相互緣	392
依止緣	394
親依止緣	395
前生緣	397
後生緣	399
重複緣	400
業緣	402
果報緣	408
食緣	409
根緣	412
禪那緣	415
道緣	416
相應緣	418

不相應緣	419
有緣	421
無有緣	422
離去緣	422
不離去緣	423
歸納諸緣	423
第九章	
一帆風順：三十七道品	425
追尋聖蝸牛的足跡	426
四念處——蜘蛛之道	430
無限密網之洞	432
密網的鎖鏈	434
我的網	440
無形之力	444
四正勤——仙鶴之翱翔	447
願力量與你同在	448
四神足——為了「你」的愛	453
全能的開拓先鋒	455
喚起心中的先鋒	458
五根——共和國之道	463
完美的同伴	465
蝸牛與犀牛的相遇	471

五力——武士之道	472
力中力	474
七覺支——光的天使	477
白鷹的聖道之境	480
行捨白鷹	483
八正道——登上虛妄山，以及山之外	485
契入千瓣蓮花之心	487
跳上正念之船	491
整合性觀禪修行	497
超越中的超越	503
涅槃是什麼	504
三解脫門	505
涅槃的概念	506
避免謬誤的陷阱	508
雲中之道	513
附錄1～7	514
後記	521

作者

慈濟瓦禪師
Bhante Sujiva



慈濟瓦禪師 (Bhante Sujiva)為馬來西亞華裔，不但指導禪修，同時兼為作家和詩人。1975年畢業於馬來西亞大學獲得農業科學系優異學士學位，旋即在南傳上座部出家，獻身於四念處智慧禪的教授。禪師在早年修習過程中，曾受教於中、馬、泰、緬多位止禪、觀禪的師父，包括知名的緬甸班迪達大師 (Sayadaw U Pandita)。

禪師自1982年起駐錫馬來西亞哥打丁宜 (Kota Tinggi) 山林中，在鄰近新加坡邊界的一座老橡膠園中創立「寂樂禪修苑」 (Santisukharama Hermitage)，邀請馬哈希禪法的老師前來指導閉關禪修，教授正念觀禪。

禪師通曉六國語言，除能說寫流利的英文、馬來文

外，巴利文、中文（國語、廣東話）、緬文、泰文等也都非常流暢。他酷愛森林和大自然，對文學、繪畫、攝影也極有天份。1995年起他開始在世界各地教學，計指導過澳洲、紐西蘭、香港、義大利、瑞士、德國、捷克、美國、巴西等地一萬名以上的學生，1999年也曾在美國教授阿毗達摩。2005年起常駐義大利指導禪修。禪師的教學風格非常多元而靈活，適應每一位學生的各別需求，無論指導新學或老參都極富經驗，深受學生愛戴。

禪師其他的著作有《智慧之樹，不返之流——觀禪的修行與進程》（*The Tree of Wisdom, The River of No Return—The Practice and Development on Insight Meditation*）、「慈心禪：帶來平靜、喜悅和定力」（*Meditation on Loving Kindness and Other Sublime States*）、《修觀法要》（*Essentials of Insight Meditation Practice: a Pragmatic Approach to Vipassana*）、《修觀初階》（*The First Step to Insight Meditation*）、《出家人直說趣事》（*Funny Monk's Tales*）等；禪詩作品集有：心之聲（*The Voices from the Heart*）、走動的鳶尾蘭（*Walking Iris*）、林之風（*Wind in the Forest*）、像風那樣離去（*Leave Like the Wind*）等。

自序

超越法

我們如果將出世間的修行比喻為攀越須彌山，那麼請看看你的腳下。那是你多生多世的骨骸，堆積成山直逼蒼穹，而山峰卻仍隱藏於未知的雲層當中。那超越雲深之處的，就是「超越法」。



在斯里蘭卡的亞當峰，據說有當年佛陀留下的足印。

佛教傳統中，《阿毗達摩》是經、律、論三藏聖典中排列第三的論藏，通常譯為「超越法」，有時也稱為形而上的教法，甚或是佛教現象學。菩提比丘在他的英譯《阿毗達摩概要》序言中如此描述：

「彰顯存在的真實本質，由洞察諸法微細深奧的心了別覺知。」

南傳佛教論藏卷目浩繁，包括七部論，從分析究竟法的《法聚論》到二十四緣之《發趣論》。根據傳統，若每日研習論藏及其義註，同時通過例行考試，可能需要花上十年的功夫。如果你對經典語言——巴利文一竅不通，費時更久。

因此，尊敬的阿耨樓陀尊者在古斯里蘭卡（約於五至十二世紀之間，確切時間尚有爭議）撰寫了一本扼要的概論，目前已有多種語言的翻譯，包括英文；據我所知，它被廣泛採用作為修學《阿毗達摩論藏》的入門。

佛教傳統認為《阿毗達摩》是佛說，屬於「佛語」，

但許多學者認為它是後期佛弟子的作品。難道我們就因此將它視為心靈探索的謬論而予以忽略，並尋求其他更好的東西嗎？我的看法是：我們當時不在場，至少我們不記得，所以我們不知道其中哪些內容確實是佛說。重要的是，它的法義是可驗證的真理，依法修行可以引導我們獲得真正的平靜。

有人問我下一本書寫什麼題材，經過幾番討論，有位朋友不只一次建議《阿毗達摩》。

我的第一反應是大聲說「不」！

1. 首先，我認為要掌握好巴利文才可能做到，而我的巴利文知識實在相當有限。
2. 其次，懂得巴利文並不表示了解《阿毗達摩》的內容。還需要通透理解論藏的七部論，連同義註和復註，並通過檢定考試。

我沒有耐心按部就班依次完成，但我也（奇蹟式地）

跟著受緬甸傳統訓練的泰國老師，學完阿耨樓陀尊者的《攝阿毗達摩義論》¹，僅僅如此就花了幾年的時間。那時我並未參加任何考試，不過以我當時的年輕及熱情，大概還是可以勉強通過。

3. 其三，修學《阿毗達摩》必須要有修行和禪修經驗為基礎。我在泰國一個禪修中心遇到的一位印度僧人告訴我，他向導師表明想要學習《阿毗達摩》後，老師卻送他到禪修中心，並告訴他，學《阿毗達摩》之前必須要有實際的禪修經驗。這個回應清楚表明佛法探究生命及所有現象的方式，對於《阿毗達摩》的修學也是如此。

有人問一位能說巴利語的瑞典僧人學習該語言的問題時，他回答說他不真的懂巴利語。理由是，許多重要的詞彙如涅槃、禪那，必須自己有這樣的體驗，才能真正理解。

以我多年在禪修的教學經驗，或許可以附上幾筆個人心得，並提供有關《阿毗達摩》的基本知識，幫助大家修行，這便是本書的內容。此外，還有一些我想表達的東

西，不僅精確實用，並試著以詩意的方式呈現。

請注意，我在書中用的是英文字母大寫的心識（Consciousness），不是一般小寫的意識（consciousness）。因為這裡的涵義與英語字典的定義不同。它意指一個更開放的定義，允許讀者探索其中真實的本質。我解釋為「覺知當下所緣的自然現象，同時包括許多與之俱生的心所及其他緊密相連的現象。」我也以英文字母大寫的單字來命名專有名詞「心」，同時單複數通用。如果表達的意思同於字典的定義，譬如「他意識到他的意圖」或「他的頭撞到門檻，失去意識」，意識（consciousness）這個詞便以英文字母小寫的形式呈現。

致謝（英文版）

特別感謝梁安琪女士輸入手稿並校對，Marlies Biesschart（U Revatadhamma 博士的學生）校對、繪製心路過程圖，Aaron Lee負責所有版面設計和出版事宜，Tan Siang Chye 設計並繪圖，蘇黎世動物園和 Othmar Rothlin 許可我使用他們的電鰻照片，Lim Teik Leon 的大師葬禮照片，佛

羅倫斯的 Carolyn Baron 和都靈城的 Piero Urban 提議我寫這本書，波昂的 Ellen Schepp Winter 允許我住在她家以完成此書，利沃諾的 Antonio Maffei 提供的行禪照片。並感謝所有捐助者的資金，特別是一位斯洛伐克贊助人為本書出版所提供的資助。當然還有教導我《阿毗達摩》和禪修的每一位老師，希望本書內容不因我個人的任何疏失而有冒犯之處。

慈濟瓦
於斯洛伐克，尼特拉
2014年7月5日

¹ Abhidhammattha Sangaha, 巴利文本直譯為《攝阿毗達摩義論》，菩提比丘的英譯本名為 *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, 中譯為《阿毗達摩概要》。本書其他章節，採用菩提比丘英文版的中譯名。(編按：本書註解皆為譯者所註。)

中文版序

嚴格說來，本書不能視為《阿毗達摩》的教學。或許可以說這是一本從《阿毗達摩》概念探討佛法禪修的書，因此本書的分類也不會如《阿毗達摩》那般嚴謹。但是你從這裡學到的內容，將有助於澄清並解釋禪修中可能遇到的狀態，尤其有關於觀禪修行。本書對於善心或不善心、正定或邪定、觀禪或止禪的體驗有明確的說明。最主要的是，它有助於增長你對心識的覺知，也因此得以調御心識這部「車乘」可能出現的狀況。

要翻譯這本書絕對不是容易之事。我用了許多的象徵，因此讀者對內容的理解涉及多層次的解讀。但我也藉由一些手法使它比較易讀好懂、更有趣味。結果是，有人評論此書為「漫畫故事奇觀」，也有人說是「敘事詩」。如果可以的話，我更想稱之為「獻給傻子的阿毗達摩」。然而，休斯頓的張貴人先生及他從各地召集的團隊竟然做到了。由於我個人的中文能力有限，無法擔保譯文的正確度，但基於對譯者能力和誠意的信任，我相信中譯本不會有大的錯誤。而且中文讀者會因此受益，因為這方面的訊息在該領域仍嫌不足。

在此，我對讀者的建議，也是我一向自我勉勵的：盡力從中學習並付諸修行。至於其他的，如果太鹹就加水稀釋吧，或者一笑置之。

心與慈俱，

慈濟瓦

2017年11月

發行緣起

《阿毗達摩》是至高的佛陀教法、至聖法義的教理行證。研讀《阿毗達摩》必須配合禪修及親身體驗，本書從《阿毗達摩》探討禪修練習，可視為實用的《阿毗達摩》。

觀禪的修行中，我們以自心作為強而有力的探索工具，去體悟心識為萬事萬物的根基，包括所有於六根門生起的身心現象，並直探生命流轉的根源。多年前禪師曾於私下法談時提到，這個心識，非關於你或我的，只是自然的現象。禪修也就是在學會如何運用大自然的力量。末學深受啟發，從身心的相互作用，到境為心轉的應用，去領會此中真義。

2014年一月，禪師在義大利北部一處森林禪修中心，舉辦了一場國際性的禪修教學研習營，在最後一晚的禪修開示中，特別提到和觀禪修行息息相關的經典論藏。受啓發之餘，HMC自此陸續推出五部由禪師開示修行的著作，在系列翻譯計劃中的有二：馬哈希尊者法談緣起，和這本慈濟瓦禪師的《阿毗達摩》。

本書的中譯計劃由HMC主持，先後召集了二十二位志工參與，跨越美、中、台地區，大部分成員均為禪師指導的學生。本計劃前期邀請了三位具專業水平的譯者負責，可惜因緣不足，未能成功。在計畫擱淺的情況下，另組團隊重新啟動：初譯、法義校對、全書譯文重整。全程歷時二年半，克服種種困難，最後完成了「不可能的任務」。

感謝休斯頓禪修中心翻譯團隊成員：

總編輯：李佩樺

初譯：吳開堯，徐印涵，王兵，李佩樺

法義/綜合校對：陳民英，簡嘉宏，丘中仁，
尹明潭，雷叔雲，李佩樺，蔡淑英，張貴人，
劉仕英，鄭麗香

圖表製作：李忠民，吳上奎，鄭見

HMC標誌設計：吳迎賢

特別感謝：湯華俊、鄭見兩位同修好友，合作推動馬哈希

尊者法談緣起的翻譯專案，並一齊推動本書初譯。鄭麗香和劉仕英兩位一起修習觀禪多年的老友，居中協調引薦美國菩提學會的成員，參與法義和校對工作。最後要特別感謝李佩樺，擔起總編輯兼譯者的重任，使得本書得以成功出版。

發行人署名，
張貴人 (Oliver Chang)
休斯頓禪修中心創辦人
2017年12月

第一章 概念和真實

這是大約一百年前的老照片，照片中博學多聞的斯里蘭卡長老想必已經往生了。你所看到的相貌和形態都是概念。這裡的真實法是你見到的色所緣，亦即組成這張照片的色彩。他是誰？當時的他，事實上只是名色過程的生滅。如果你曾於彼時彼地認識他，其名其人都是概念。你可以見到他業生色法的過程，而除非你有他心通，否則不可能知道他心流的變化。至於此刻你所知道的——看到這張照片時，你自己的心理活動和對長老的任何想法，也只是概念。由此可見，概念法和真實法如此緊密交織並相互關聯。



第一章

概念和真實

生命的疑問

可以有多種方式去探討生命存在的問題。

真實是什麼？生命是什麼？我是誰？

首先，思考一下，這個問題有意義嗎？我想，至少有人不這麼看。它可能輕易被納入「無法想像的範疇」，因為太深邃，許多人寧可藉口沒空，或承認自己所知有限而由上帝解答。然而，這是重要課題，而且與我們息息相關。這個探索可以截斷無明之網，那個心行造作編織的網，早已糾纏綑繞我們的生命和思路。我們曾經有過多少次，自以為知道正在做什麼又為什麼如此做，而往往事後才發現背後的動機，等事實擺在眼前，卻為時已晚。我想，活得有意義，會帶來真正的快樂。只要生命的目的美

好純真，任何苦難都變得無關緊要。

生命是什麼？

我的一位華人朋友曾這麼回應：「吃喝拉撒睡。」聽起來粗魯，但有一點道理。一個人如果無法進行這些活動，表示生命已將結束，或因為果報現前的痛苦而不值得活下去。

我是誰？

這個問題經常被禪宗和印度教不二論的流派所採用，頗為接近問題本質。我也曾多次對禪修者提出同樣問題，如果答案不盡如人意，我會進一步追問：「如果你不知道自己究竟是誰，那麼為了你並不知道的你自己、你的家人，或你的什麼東西而工作，不是很可笑嗎？」

什麼是真實？

對於有良好觀禪體驗卻缺乏紮實理論架構的人，應該

給予什麼建議？在某種情況下，我會建議：考量經驗是否真實。這絕對可以防止妄想增長，並引導他走向正途。真理¹ 正是教法所傳授的，對它一無所知，不妨稱之為無明，這是我們所有煩惱的根源。觀禪的要旨就在於洞察真相。令人詫異的是，對這個可能使生命因此迥然不同的重大議題，芸芸眾生竟然漠不關心。

這裡的關鍵顯然在於心識以及它的識知。這就是為什麼修學《阿毗達摩》，一開始學的是世俗諦和究竟諦。

「究竟法」（paramattha dhamma）² 這個詞或許不是最貼切的翻譯，因為除了涅槃是不生不滅的法之外，其他均非究竟。稱之為「究竟」只就某種意義而言，亦即：我們正念當下，不帶概念化而能如實體驗到的狀態。譬如體驗堅硬、疼痛、愉悅、聲音時，並不需要思考或概念化。

如果要正確覺知而不帶絲毫妄想和扭曲，必須持有正念。正念是了知真實或非真實的關鍵。正念具足時不會有概念化，如同一面極為明淨的超級鏡子。這些體驗在《阿毗達摩》中經常提及。

《阿毗達摩》將究竟法分成四類：

1. 心
2. 心所
3. 色法
4. 涅槃

要在修行中超越概念並不容易，因為概念經由習氣一再強化，已牢牢繫結於心。只有當下清明有力的正念，才能擺脫所有概念。

概念

概念由心構思而來。它像思考，但可能更微細。更粗糙也更進一步的概念化，涉及思惟、幻想，也更遠離真實。其中美好的這些就像空中城堡，或比較邪惡的，如惡夢中的魔鬼。一旦沒有正念，你並不會認為這都是憑空的想像。

在更細微的層面上，概念化伴隨念頭或心路過程而產生。它不一定是主動的——有意識、主動地創造概念，其

實心會自行運作，不需意念去發動。這是由於心的本質以及過去的諸緣所現，譬如業。這些概念涉及語言文字、時間、空間、人、形式、形狀，以及其他種種。概念構成我們日常生活中很大一部分，因此稱為世俗諦。

舉例來說，話語或語詞概念由不同的聲音組合而成。在剎那當下，其實概念並不存在。我們只能經驗到稱為聲音的振動，它在出現的剎那就已滅去。但因為能夠意識到現象變化的心運行速度往往太慢，察覺不到造成概念之前的心路過程，因而誤將概念視為真實。

時間概念來自於事物變化過程中的經驗。它消失了，我們稱為過去；正在發生的，為現在；尚未出現的，為未來。我們甚至根據太陽、月亮、星星的運行，度量出時間。即使空間概念基於視覺和身體感受到的經驗而來，我們同樣加以測量，創造更進一步的概念。

我們能做到生活之中不使用「左」「右」或「你」「我」的概念嗎？有時可以，但經常做不到。在世間生活，我們必須使用概念，但如果想發展觀智以洞悉更深層的真

實，就得放掉概念。禪修涉及到一個非常重要的概念，那就是，人的概念。

人的概念

你我是誰？這個問題像禪宗公案似的經常被提出。更好的問法是：「你、我是什麼？」。理解這個概念相當重要，這是理解佛法「無我」的第一步。人們在多種自我認同的過程中陷入這個概念，譬如「大我」、「小我」等。它是自我中心的核心，造成了妄自尊大，還有一大堆的心理混亂和災難。一般來說，自我越龐大的人越痛苦。俗話說：「驕者敗。」禪修者又何嘗得以倖免？

禪修概念

禪修者還應該知道另一類的概念。其中包括止禪的禪修所緣，通常稱為「禪相」（nimitta），由止禪的定力所致。譬如，試著去想像光或見過的某些物體。當這個影像出現，可能是「取相」的禪相（uggaha nimitta）或「似相」的禪相（patibhaga nimitta），這是因為心專注於視覺

形象化所致。在經過一段時間練習之後，穩定的禪相就能自然而然生起，我們因此以為它不是由心所造。沒錯，我們不需刻意去創造，心會隨著因緣條件成熟而自行創造。但只要有形式、形狀或觀念，它仍是概念。這就是純粹修止無法引發觀智最主要的因素，因為觀智超越概念。這些止禪所緣可以極微細、抽象，甚至好像什麼都沒有，只有空和空間。但即使「空」和空間依然是概念！

然而觀禪修行，還是可能產生概念。一旦有了關於觀禪體驗是什麼的想法，這些想法就是概念。禪修者有了超越概念的真實體驗，可能就開始創造關於這些經驗的概念，然後又迷失其中。雖然真理的本質並非概念，卻有許多關於它的概念。讀到無常、苦、無我，我們也有了相關的概念。涅槃本身不是概念，但關於涅槃的錯誤概念卻有很多。

禪修圈中，隨意使用證悟、涅槃、禪那等概念的情況並不罕見。經驗是一回事，問題在於如何將它與經文中的詞彙和名相關聯起來。這個問題早已引起諸多爭議，導致部派分裂。上座部的戒律明智地禁止僧侶宣稱自己見道證

悟，但對於在家人則無嚴格規定，以致有不少虛假的宣稱。這有賴於個人的成熟度和常識去辨別。如果看到某人把驕傲寫在臉上，那就表示此人尚未體證「無我」，反而展現出「大我」。

這豈不棘手？它同樣難纏。當你爭論孰是孰非，引述這位或那位老師的教導和方法時，要小心謹慎。你正在使用概念。

《阿毗達摩》概念

我的《阿毗達摩》啟蒙老師(也是一位禪修老師)曾說過，《阿毗達摩》學者很難超脫《阿毗達摩》概念。真的會被卡住。

固有的習性很難消除。思惟模式在意識深層裡根深蒂固，以致我們自以為沒在思考，而事實不然。有時我們是沒在思考，但思惟仍在發揮作用，阻礙了清晰的洞察力。

就此意義而言，如果缺乏實際禪修體驗，想要理解

《阿毗達摩》是不夠的，尤其是洞察事物本質的觀禪。我們賴以修習的工具是正念，基於它至極的超越性，這是《阿毗達摩》所探討的，也是修學的目的。但這並不表示可以丟棄概念，它們是智者在世間溝通的工具，我們總得從某處著手，因此需要使用概念。這裡有真實概念和虛構概念，有禪修概念和世俗概念。我們選擇性地使用，最終超越它們。而當我們回到世俗生活中，才能更明智地運用自如。

「那」的概念

多年前，一位朋友給我一本他最喜歡的書，他視同聖經隨時攜帶。此書是室利·尼薩加達塔·馬哈拉吉寫的《我是那》。這是印度教不二論大師的教理，在西方很有名，但在亞洲佛教界卻鮮為人知。我讀完了，而且必須承認它頗有禪味。雖然我不認同其中一些觀點，但也同意其他的。探討的主題是「那」。「那」是什麼？我想，它指的是「真理」。我曾經和接觸過該教派並自稱知道「那」是什麼的幾位人士談過，他們各自的經驗不同。我注意到，這不僅因各人對同樣「事物」有不同看法，認知的程

度也有差異。我更傾向於以「那」代表出世間，而且包括所有的有為法。因此，Paramattha Dhamma 這個巴利語詞可譯為「究竟法」。當然，我們也不排除這只是概念的可能性。

我們已經知道什麼是「究竟」，但「法」這個詞需要加以澄清。法，通常譯為「具有自身特相的一種狀態」，也可表述為「如是的狀態」。簡而言之，存在或現起。如何得知某些事物存在？我們可以不帶概念去描述真實的體驗。物質的現起，稱之為「色法」（rupadhamma），如果是精神的現起，稱為「名法」（namadhamma）。前者存在的基本性質是地界，後者則是了別的覺知。

現今，兩者被歸在一起，稱為「現象」，有時稱作名色過程，以進一步突顯名色諸緣的相互依存。我進修該課程時，注意到這些名色現象有幾個重要特性：

1. 非有情 (Nisatto)
2. 非靈魂 (Nijivo)
3. 空 (Sunno)

無我（Anatta）的真相是要強調的重點。若以較肯定的陳述來表達，無我不僅是自我的觀念不存在，而是於諸緣之網自然現起、本然如是的存在。我們無須思考、構思、認同和執著，但它卻如是發生。有痛苦，沒有受苦的人。必須再補充一點：有聖道，沒有行聖道的人。這說來容易，但做起來難，證悟則更罕見。其要旨無非是放下，或者更好的說法是離執。「人」只是由習性塑造出來的概念而已，必須將它擱置一旁，好讓正念看到概念背後的真實。

《阿毗達摩》第一部分涉及名色法的詳盡分類，有助於我們初步分析。在《阿毗達摩》首章，尊敬的阿耨樓陀尊者寫道：

「於究竟法共有四，心、心所、色、涅槃。」

¹ 本書原文大寫Reality意指真理。

² paramattha 源自parama（究竟；最上；最終）與 attha（真實法；事物）。paramattha dhamma 本書原文以ultimate realities或簡略以 realities/reality表述，此中譯本根據《阿毗達摩概要精解》譯作：究竟法、真實法，其內涵與一般常用的「究竟真實法」「實相」相同。《阿毗達摩概要精解》為尋法比丘的中譯本，譯自菩提比丘的英譯《阿毗達摩概要》。

第二章 心

觀心好比觀察一顆水晶球（意門），裡面有著玫瑰色石英（慈愛心）。



仔細看，會發現其中還有無數晶體聚合的絲紋。



第二章 心

「要講述一個比大海還要無邊的愛情故事，該從哪兒說起？」

猜猜這句話的出處？

如果你不知道，沒關係。大可這麼回答：「就從第一聲招呼開始。」

我建議從心識談起。較深入地說，心是法，從緣起的角度來解釋，源於無明。對初學者而言，無明可能難以追蹤，多數人寧願從心著手。

回想起佛羅倫斯一位朋友卡洛琳建議我，下一本書以《阿毗達摩》為主題，當時我便想到關於心的種種現象。從

這裡著手頗為合適，尊敬的阿耨樓陀尊者也由此切入。心識之於生命存在，它明顯扮演著主要角色，因為它涉及我們所有的行為造作，無論我們是否覺察到，心識所示現的作用，往往令人驚訝甚而震撼。你見過有人精神崩潰嗎？或者你自己經歷過精神創傷？

《法句經》首偈精闢地說：

諸法心先導，
心主心所作。
若以意惡行，
惡語惡身行，
則苦必隨彼，
如輪隨獸足。¹

於是開始尋思，怎麼去定義「心」最為貼切，當然不是以一個名相了事。我記得有一次開示「心念處」，一個小時後，一位精神科醫師的禪修者過來稱讚我講得好，但對於我並未定義心是什麼，也表示失望。我的「心」則吶喊著：「他根本沒認真聽。」

我經常這樣問：「你如何定義心？」學生們的答覆很有趣，因為不同語言所用的詞彙賦予它不同的涵義，他們往往透過自己的經驗和概念去理解。瑞典的一位心理學家說，他們通常避免回答這問題。另一位來自西雅圖的心理學家則稱之為「覺知層次」。我喜歡這個說法，因為是開放的定義，各人可自行探索並有更多發現。它包羅萬象，不論多少語彙都不足以囊括一切。

之後在羅馬，有人反問我同樣問題：「你的定義是什麼？」我們偶爾會遇到像這樣難以擺脫的處境，不過我還是回答了：「對當下的識知。」當下是我要強調的，因為這個定義不設限，不僅對所有可能性開放，更是含括了超越的可能。

那一天陽光明媚，我坐在佛羅倫斯住處寬大溫馨的陽台上，想給心一個類似數學公式的定義，足以包括宇宙中所有的可能性和變數。若以圖表說明，會有貫穿生命存在所有不同維度的拋物線。在某些座標匯聚的點上，有不確定性的黑洞，它們通過對數以某種方式互相連結。畢竟我不是數學家，就此打住吧。

心的譬喻

經文中關於心的譬喻並不罕見。我們通常會聯想到猴子，在一棵棵樹之間來回晃盪，常用來形容心的散亂掉舉。有時也以猴子的淘氣行為比喻心的狀態，不僅靜不下來，也可能既貪婪又卑鄙。在中國古典文學裡，猴子是機智敏捷的化身，引領取經者前往目的地（天竺取經），但時常被象徵定力的金箍所控，以調伏不安分的天性。



是不是很美？仔細瞧一瞧，它讓你聯想到什麼？心嗎？

經中更常見的譬喻是馴服的馬和大象。馬象徵已被調伏制御的心，大象比喻為聖者，如菩薩或佛。有時也以印度地區常見的動物，譬如公牛、母牛為喻。

佛陀曾針對六入處說法，以六種動物及其適合的住處，描述不加約束的六根門感官。²

1. 蛇——蟻丘
2. 鰐魚——水
3. 鳥——空中
4. 狗——村落
5. 豺狼——停屍場
6. 猴子——森林

你能從中看到自己或他人某些特質嗎？心識可以多重面貌或人格特質來喬裝，因此人格分裂或多重人格並不稀奇。

經文這麼記述，六種動物分別被繩子拴住並綁在一起，然後鬆開繩子放走。接下來會如何？依據優勝劣敗的

叢林法則，強勢的會壓倒其他，弱勢者無從選擇只能配合。但願訓練有素的良駒出現，並培訓其他動物一起和諧工作，創造自他的幸福。但在哪裡受訓？禪修中心怎麼樣？

比較時下的譬喻，可用電腦妖怪比喻心識。據說電腦很愚蠢，不會思考，只由程序操控反應。人類何曾不是？電腦沒有覺受，不知道苦；我們有覺性的優勢，卻也因此受苦。又據說，有朝一日電腦將接管世界。如果你執迷「無我」的教條，這大概不難接受吧。具有稍許生物機能的電腦，可比擬為幽靈變形蟲。我曾聯想到章魚，但心識有更多的觸角，有無限之多，而且伸展的領域超乎想像。這個特性使它幾乎所向無敵。所幸，也不幸，它也是因緣所生。亦即，有局限，也得付代價。代價由誰付？當然是我們囉！

明白了吧？這就是那「傢伙」，提高警覺吧！

《法句經》告訴我們，心可能比敵人更具傷害力，可能比父母對我們更有益。心很細微而且變化多端，若善加

訓練會帶來利益。好好培育並守護的心，可創造幸福。啊哈！你怎麼對付一個被超級病毒嚴重感染和威脅的電腦妖怪？如何對付一個比最滑的拖鞋更滑溜的幽靈變形蟲？

不要害怕，害怕沒什麼用。或者換一個說法，你毫無選擇。所以，好好修心，別抱怨，其實心的訓練相當有趣，試著找到箇中樂趣吧。你有充裕的時間在輪迴之中打轉，有生之年千萬別做太糟糕的事，否則死神到來時，只能任其啃噬你最痛之處。

總之，這一切都關乎於「你」！

第一步可以做的是，別認同它是你。那麼它就不再是「你」，而是「它」，或者你可說它是「那」。然後，準備好接受你將發現的一切。記住，不要怕！不要怕！

心的定義

酸玩笑開夠了，如果你有點煩了，實在抱歉。回來繼續討論心，該詞來自巴利文的「Citta」，已被翻譯成不同

的語詞。根據義註的定義：「cittan cittenti cittam」，譯為「能夠思考的，故稱為心識（心）」。

我不喜歡那麼解釋。思惟是一種心路過程，明顯涉及「尋、伺」（vitakka, vicara）兩個心所，而心識是在這一切現象的幕後。對我而言（我？「我」又是誰？）另一個較能接受的說法是，「識知所緣的現象」。

要注意的是，我們試著去理解該定義時，「誰」知道，「如何」知道，知道「什麼」，這些想法並不會造成理解上的干擾，即使相關的心所必須生起。如果沒有被知道的所緣、沒有知道的方法，我們如何能知道？於是，有位朋友很快問起：「你是說宇宙共通的心？」他說的並非不對，但我指出他落入另一個有局限的認知層面，這樣的的概念否定了超越的可能性。

說到重點了，定義只是觀念，永遠不能取代真實。猶如以手指月，教義頂多只能傳達觀念。

我想在此提出另一個禪宗思想。有一則公案說：

「見山是山，見山不是山，見山還是山。」

這是在說明，事事若由虛妄分別出發，概念是怎麼發展形成的。但顯然第三座山不同於第一座。那麼，這個說法並不充分。

第一座山，指一般人所看到的山。當被問及：「你看見那座山了嗎？」他回答：「是的，我看見了。」

如果他禪修了一段時間可能會發現，心、心所、根門所緣共同創造經驗，於是得出結論，他看見的山並非他原來認知的山。換句話說，它只是由心所現。接下來的問題是，他看到的是什麼？

第二座山，如果不是第一座，那又是什麼？

談第二座山之前，我們先回到第一座。就《阿毗達摩》觀點，我們可以稱它為概念。它很接近虛妄分別，是構想出來的，並非真實存在；所表達的是它的形狀、形式、名稱等等。概念與粗顯的妄分別唯一不同的是，它不

見得有與貪瞋癡三不善根相應的不善心所。當然醉漢所見可能不同。

來到下一個層次，第二座山，我們看到山由許多層次的認知拼湊起來。首先，當概念和思惟不涉入，只以正念如實觀察，看到的是「真實法」，或者說，可以經驗到的名色現象。心是其中一種現象，本身可以組合串連起來。

知名的一行禪師以「相依相存」³ 描述這種緣生法。亦即，看見某一事物，不能無視其他相關的因緣條件，好比吃食物，不能不想到耕種的農民，除了陽光、雨水、寄生蟲、殺蟲劑、吃進的有毒化合物殘留，還有你偏好有機產品而多掏腰包。所以，心識不能單獨存在，必須依賴其他究竟法而現起。

這正是我定義「心」要納入的詮釋。當它被定義為「識知的現象」，這個「識知的現象」遍布寰宇，創造混沌與秩序，給有情帶來折磨也帶來幸福，而生命也因心行造作而有，本身也是緣起有，而且相當虛幻。

最後我們來到第三座山。

請允許我（以最高的謙恭）改述聖人之言。改成以下，如何？

「見心是心，見心不是心，見心是法，法是真理！」這就是《阿毗達摩》的心要，不是嗎？

那麼，現在要談什麼？

心念處的修行，是我最喜歡的題目之一——慢慢認識你的幕後老闆。這將在另一個章節討論。

心的分類

有八十九種心的簡單分類法，以及更詳盡的一百二十一種心。我們採用簡單分類法，作為討論的起點。

這是依照心之界分類。心之界是心生起的不同層次，心生起所在的境地或生存地（空間），具有與之相符的特

性，各別的界與生起的心之間關係密切，雖然彼此的特性不是絕對相符。它們像不同層次的振動或能量，有各別範疇的所緣及依靠的諸緣。譬如，欲界的禪修者可以進入不同層次的禪那，生起色界或無色界禪那心。梵天仍會有欲界的邪見。

一、欲界心 (Kamavacara bhumi)

這是最基本層次的心，欲界有情執著五根門感官及所緣而生起。如果主動的心路過程發生，欲界心也可在其他界生起。參見附錄一的圖表。簡而言之：

(一) 十二不善心

十二種不善心可根據貪、瞋、癡三根進一步分類。以正念觀照可區分出：貪心、瞋心、癡心。

這些都是負面的、帶有不善業的心，具有「壞胚子」的形相。

八貪根心

悅俱 / 捨俱 X 邪見相應 / 不相應 X 有行 / 無行

二瞋根心

憂俱 X 瞇恚相應 X 有行 / 無行

二癡根心

捨俱 X 疑 / 掉舉相應

(二) 十八無因心

這些都不涉及善因或不善因。包括眼識、耳識、鼻識、舌識、身識（10）、領受、推度（5）、唯作心（3）。

五欲界不善果報無因心：由於不善業。

五欲界善果報無因心：由於善業。

二領受心和三推度心：善業或不善業的果報心。

一五門轉向心——唯作心。

一意門轉向心——唯作心。

一阿羅漢生笑心——唯作心。

不要因為一些罕見的名相及敘述而不知所措。這些多涉及心路過程，轉向心是其中一個重點，一個轉向五根門，另一個轉向意門。意門轉向心也執行其他功能，譬如決定對所緣生起的反應，具有作意心所的重要性。等我們進入心路過程的章節時，會比較清楚這些內容。

(三) 二十四美心

這些都具有至少兩個以上的三善根：無貪、無瞋和慧。

八大善心：在善行中生起。

八大果報心：由於善業投生善趣而生起的有分心。

八大唯作心：是阿羅漢生起的唯作心，與凡夫及有學聖者生起的八大善心相符。

二、色界心

於禪那(Jhana)中生起，心在深沉寧靜狀態而遠離五根門所緣。心一境性安止於所緣，能/所體驗不明顯。禪那的層次差異在於禪支，較粗的禪支隨定力深化被捨棄，禪那

隨次提昇。

十五色界心

五色界善心：對應各禪那層次的五種禪那心。

五色界果報心：因色界禪那心投生色界而生起的有分心。

五色界唯作心：阿羅漢在色界禪那中生起的唯作心。

三、無色界心

於無色界禪那中生起。當色界心的禪支到達最細微的狀態時，禪那心隨禪那所緣更加深化微細，因此無色界心依所緣命名。

十二無色界心

四無色界善心：在無色界禪那中生起的心。

四無色界果報心：因無色界禪那投生無色界而生起的有分心。

四無色界唯作心：阿羅漢在無色界禪那中生起的唯作心。

依無色界禪那心的所緣命名，有四：

1. 空無邊
2. 識無邊
3. 無所有
4. 非想非非想

四、出世間心

在觀智到達超越的層次時生起，僅以涅槃為所緣。

八出世間心

四道心：當觀智成熟，從一切有為法出離，超越到無為界時生起，是主動的善心。

四果心：由於相符的道心而生起果心，是被動的果報心。

四道心及四果心，因出世間道智持續成熟，導向更徹底的解脫及更根本的淨化，從而減少或終止輪迴。分別是：

1. 須陀洹（入流，入證悟涅槃之流）
2. 斯陀含（一還）
3. 阿那含（不還，指欲界）
4. 阿羅漢（不再受生）

¹ 法增比丘 (Dhammadavaro Bhikkhu) 譯。

² 南傳《相應部》35相應247經，北傳《雜阿含》1171經。

³ 一行禪師所說的“interbeing”，中文譯本也翻譯為「互即互入」。

第三章 心所

之一：不善心所——黑暗之力



當黑暗降臨，即使太陽的光輝也會隱沒。

明朗的月夜裡，月光或許能帶來慰藉，但終究只是日光的反射。

這好比，反映真理的概念永遠無法與直接體驗得到的智慧相提並論。

第三章

心所

之一：不善心所——黑暗之力

心展現的面向

心所的定義是：有生有滅的名法，與心緣取同一目標，擁有同一依處。該定義明確說明心和心所密不可分的關係，尤其提到，在同一個心識剎那同生同滅，是相應法。（sampayutta dhamma）。我的《阿毗達摩》老師用水和水的狀態說明。水好比是心，水的各種狀態像心所，譬如靜止和流動、凍結和液態。有位朋友將之比擬為白光和其中繽紛的彩虹光譜，我也用多面立方體或其他透明晶體作比喻。那麼，它們之間有何不同？

一個心識剎那可以有許多心所同時生起。當心識持續剎那生滅一段時間，在諸緣之網的心流中，心的作用更核心，心所則隨具體情況相應生起。心和心所，均為究竟法（Paramattha Dhamma）。

我們可借用心理學的譬喻來說明。多重人格所表現的不同性格，可比擬為不同的心。如果心有太多貪瞋癡，尤其癡太重，問題就來了。不同性格所展現的特質可視為心所。如果兩種極端不同的性格無法互認為同一人，就變成人格分裂。

心所不會單獨出現，而是與許多心所同時生起。人格分裂，是自我認同過程出了問題，並執取為我。否則，也不過像演員扮演多重角色而已。

根據《阿毗達摩概要》，共有五十二個心所。

- 一、七遍一切心心所——所有八十九種心都生起
- 二、六雜心所——無記，與不同的心附隨生起
- 三、十四不善心所——只與十二不善心（akusala cittani）同時生起

四、二十五美心所——只與美心 (Sobhana cittani) 同時生起

這些心所到底是哪些，可稍後查閱索引。

我們先探討其中一些，不妨從「源頭」談起。

癡的黑暗聯盟

從佛法觀點，世間的起源難以追溯，但在十二緣起中，無明是生死流轉的源頭。有幾個不同的說法表達這種黑暗，這裡引用一些：無明 (avijja) 、癡 (moha) 、顛倒想 (vipallasa)。

癡，是一個心所，相反則是慧根。智慧能揭開被癡籠罩、無從得見和明了的黑暗，通常以光形容智慧。就世間法來說，是世間或世俗的智慧；若以出世間法而言，則是出世間的智慧。猜猜哪個更難取得？但別因此卻步。

癡和慧這兩個相反的心所，雖然有同一依處，但不會

在生命個體的同一個心識剎那同時生起。

(一) 癡 (Moha)

這是另一個我喜歡談論的題目。這裡採用《阿毗達摩》的定義，也許比英文詞典裡的更明確也更嚴格。

它指的是一種心所，同時也和其他心所有關，必須一起考量。好比跟某人結婚，得考慮到丈母娘或她瘋狂的兄弟；有了孩子，不能把孩子扔下不管。就像俗話說的「血濃於水」，就心所而言，更難切割，而且更濃、更難擺脫。

癡心所，通常是心的沈悶狀態，往往既沈重又黑暗，但不表示神志不清。重點在於，對當下現象的認知缺乏清晰或醒覺。雙眼似乎被一道網或有色玻璃罩住，猶如透過粉色玻璃看到曲解的世界。癡也可能驚人地活躍，即使經常隱藏幕後。除非你有相當的實力，否則不會正面挑戰這個幕後老大。

舉個例子來說，我曾問人，酒醉是什麼感覺？他反

問：「你沒醉過？」不過，他還是解釋了：「醉漢以為自己知道周遭的情況，其實只是自以為知道。」

(二) 無明 (Avijja)

無明，更常用來代表十二緣起的第一支。無明的包圍力籠罩心識，就像一層厚毯將世界覆蓋，遮蔽所有逃生路線，只有洞察透徹的觀察者才有出路。有趣的是，無明不一定在心識剎那中生起，但由於諸緣之網的潛在力，它仍發揮作用。

無明並不表示訊息不足，也可能神志清醒卻滿腦子顛倒想，譬如靈媒或嗑藥一類的人，看起來好像清醒著。我認為，對付無明的關鍵在於，知道當下慧根並不存在，同時，清明也不只是目標顯得清楚而已，而是想（心所）清晰敏銳。

你怎麼看到那看不見的？

去尋找吧，那預期之外的。

你怎麼知道你並不知道？

去培養吧，那清楚了知的覺性。

盲人見不到光，

沒了眼根，就聽吧。

雖不知道黑，

卻不意味，不能知道別的。

(三) 頭倒想 (Vipallasa)

至於顛倒想，則是虛妄分別的推手。

我到過加州，去過一些景點，其一是迪士尼樂園，另一個是好萊塢影城。不消多久，我就聯想到魔之域。

首先，迪士尼樂園是孩童式的幻境，較不嚇人，愉悅甜美而天真。正如我們都知道的，童年遲早要退場，讓路給某些更現實又艱難的東西。有那麼一天，妳醒過來，發現教母仙子原來是邪惡女巫的變身。更加騙人的把戲是，她盡其所能非要妳睡上千年否則絕不罷休。假如剛巧有位王子意外出現，並讓妳甦醒過來，青蛙王子早已宮妾成群，卻仍信誓旦旦對妳全心全意，那麼，妳不過是增添他

情色欲望的小玩偶罷了。

你沒經歷過夢中夢嗎？虛幻的創作互相串連，只是一個比一個更加虛妄。有哪些較真實嗎？我認為，最究竟的真實只有一個。如果你說的是有為的真實……，那無非是夢中夢罷了。

其次，好萊塢影城，更像是編造一個複雜的成年世界。

我知道許多恐怖電影，譬如德古拉伯爵、狼人和變態連環殺手，這些電影編造煽動的情節吸引大批影迷。華人也製作許多帶有虐待色彩的浪漫電影。我看過一部，講的是一名英俊歌手和他那位生病、失明、癱瘓、最後死去的女友。奇怪的是，編導為什麼不讓她自殺？有的影片倒是編這種情節。電影散場時，許多人紅著雙眼噙著淚水離開。他們大概覺得，這真是好到不行的片子。明白我在說什麼了吧？佛陀曾如此說法：「於苦中感到樂的，解脫不了苦。」¹

苦，指五取蘊苦。電影裡，苦被概念和更多的妄分別

層層包裝，其中一些在我看來相當低劣，而觀眾居然樂此不疲。這些都是顛倒想滋生出來的顛倒想！

不善根

癡是三不善根之一。根？是的，像因緣的因。它是一種緣，猶如榕樹的氣根一樣落地生根，快速蔓延難以根除，過多的氣根攝取母株營養，令其窒息。有人說這是附生，過度依賴的附生。從心運行的層面來說，不善根使得心和相關心所針對所緣生起。所幸的是，我們還有與之抗衡的根——善根。

三不善根分別是：

1. 癡：看不到所緣的本質
2. 貪：執取、黏著，好像黏住所緣的膠
3. 瞇：嫌惡，不能接受所緣的本質

癡雖然是罪魁禍首，但不能單獨運作；貪就像強勢、野心勃勃又美麗的妻子；瞋是既暴力又暴躁，而且具破壞力的孩子。第一個讓你失明，第二個誘惑你，第三個置你

於死地。

不善根使得習性成癮，以致魔軍壯大無敵。

癡 (moha)

四遍一切不善心心所

進一步探討三不善根之前，我們先縮小範圍說明與癡相應的心所。

根據《阿毗達摩》關於心和相應心所的探討，我們得知：癡一定和另外三個不善心所，於一切不善心中同時生起。

1. 無慚 (ahirika)
2. 無愧 (anottappa)
3. 掉舉 (uddhacca)

我曾一度不太清楚這一對壞蛋表兄弟，還有另一對永遠同時出現的孿生好兄弟——慚與愧。慚與愧通常也翻

譯成良心、謹慎，差別在於，慚起於內，愧對於外。同樣地，無慚、無愧，加上字頭以否定式表述。無慚，表現一種肆無忌憚的心態，毫不在乎一旦被發現將會如何，於是喪失良心。無愧，似乎是有勇無謀的心態，像那些自以為是的英雄，冒著荒唐的風險，對他人的安危無動於衷。這種人如果僥倖活著，大概有不可思議的宿昔善業在支撐著。它更像是怠忽，即謹慎的反面。這兩者頗為相似，令人奇怪的是，為什麼一開始就分開解釋。但必須承認，以道德價值的角度而言，其中有深淺不同的差異，所以這種「我才不在乎」、「他不在乎」的態度，要小心以對。

掉舉，指一種意念紛飛、缺乏平靜的狀態。更確切地說，被擾動、困擾，好像波濤動蕩的大海。沒錯，如果你起了不善心，不可能有真正的平靜。

我最後要說的是，如果你把這三個心所和癡根、心一起考量，看看呈現什麼狀態，你就能確定這是所有不善心的根基。

黑暗陰沈的暗流像夜賊般暗地行動，像小蟲蟻在柔軟

的地毯和欲樂的蓋毯下匍伏爬行。它偷偷吸食鮮血、歲月以及自覺、快樂和自在；它藏匿也滋養所有惡魔。黑暗之王的孕育處異常幽暗，既黑又暗，比黑色天鵝絨更黑，經常令人聯想到空無，但更像隱晦不可見的狀態。隱遁之術似乎可以練就，只要純熟入定，把心安止於那黑藍幽黯之處即可。這是擺脫粗顯煩惱的有效法子，但如果要從無明出離，用智慧之光來覺照更好。

癡根不善心

根據《阿毗達摩》，十二不善心可分為三組：

- (一) 八貪根心：悅俱／捨俱X邪見相應／不相應X有行／無行
- (二) 二瞋根心：憂俱X瞋恚相應X有行／無行
- (三) 二癡根心：捨俱X疑相應／掉舉相應X無行。

癡根在前兩組的心也都存在，可說是癡進一步發展的形式。

這裡我們感興趣的是兩個純粹涉及癡根的不善心，其

一是疑相應癡根心，帶有疑的特性，有人稱之為困惑，我進一步定義為：對真實的本質困惑不解。雖然這種情況不普遍，但較常在探索型和思考型的人身上出現，他們會陷入相互矛盾和衝突的概念裡，受困於自身經驗以外的事物中。

另一個「掉舉相應癡根心」，這真是要小心防範以免陷入的黑暗基地，從這裡可以找到所有煩惱的根源。

掉舉被描述為不安。較正面一點的解釋是被擾動、混亂的狀態，想像一下旋風大作或颶風過境的海面吧。它或許不是以身心的具體疼痛來體現，但肯定是苦的。其主動狀態，可能是難以抑制的上癮或神經錯亂似的胡思亂想；被動狀態則是思緒紛飛如蝴蝶翩翩不受控制，或是臨睡前的東想西想，入睡後就成為夢境。

黑暗中的光，

遠處可望。

黑暗中的光，

永遠不忘。

假若沒有光，找一盞，
或點燃。

若你手上有光正燃，
與人分享吧。

我寫下這首詩的時候，正在黑森森的樹林裡，當時很暗，暗到伸手不見五指。我手上一小盞煤油燈給了我靈感。問題是，你怎麼點燃心中的光？

當然是用正念，正念可以發展出智慧。

不過，我建議先照亮這些你未曾察覺的盲點吧。如道家所謂的「眾妙之門」，也可說是「無門關」。

這些盲點就是癡心潛伏之處。當心它們！看著，在你注意到正念之光滅去的當下，看看那裡有什麼？寂止？涅槃？如果你正念夠強，至少黑暗會成為一扇門，讓你看見門後還藏有什麼。

禪修者經常會發現自己在一些奇異的狀態中，見到奇

怪的東西，就像在睡夢中似乎一切正常，醒來卻荒誕得很。如果能知道這些都是什麼，會很有趣，不過暫且先看作是愚癡吧。於是我想起有一次禪修當中，我看到鍋、牙刷、拖鞋突然蹦入心眼之中。關於這些，我的老師直接就形容為「妄心」。

黑暗之王

我們有時會在最意想不到的地方巧遇熟人。誰能料到，五月春季宜人的一天，我竟在瑞典南部漂亮的伊斯塔（Ystad）鎮小街上遇到「他」？黑暗之王高高站立，面無表情地傲視我們這些卑微的奴才，不屑給我們一絲假笑。即使我不停對著黑王子按快門，他只是盯著我，同時用那帶著虛情假意、嘲諷而詼諧的眼神看穿我。我估計他大約至少三米高，頂著一個像是河馬、袋鼠、馬三者混合的頭，披著飄垂的黑色（當然）長袍，從寬闊的肩頭優雅垂下。如果不是因為頭型，他恍然像位道貌岸然的神仙道士。他有著無窮的魔力，經常以比較討喜的樣子示人，但如果想嚇唬你，就變成比較恐怖的模樣出現。



瑞典伊斯塔，黑暗之王。

我並未久留與他對話，因為我不想讓羅賓和其他人大驚小怪以致不知所措。即使腦子閃過一個念頭：「你到底在這裡幹嘛？」他也會馬上回一句：「有何不可？」沒錯，這裡沒人在乎。這些簡單、自足又自負的人們，根本不會起疑，究竟他對大家做了什麼？在做什麼？打算做什麼？這兒顯然像無人之境，是惡魔出沒的理想場所。

假如有人這麼問你，你怎麼回應？假如敬畏主的基督徒正面遇上撒旦，他會怎樣？我想，以他們滿懷的信仰，多數人恐怕要嚇得尿褲子。至於佛教徒，又有多少人努力培育正念？死亡到來之時，自會揭曉。

說笑儘管說笑，當癡跟你面對面的時候，就是這種局面。準備就緒吧！並對正念持有信心（如果練習不夠就難以生起信心）。寧早勿晚，寧晚勿缺！

當然沒錯！那天在瑞典南部伊斯塔見到的「傢伙」是座雕塑，用它象徵黑暗之王非常棒。世俗諦和內在的真實難道不是多重交錯混雜嗎？我們在兩者之間來回穿梭，正如有人說的：「外在世界是內在的反映」，也可反過來

說：「內在世界是外在的反映」。

宗教警示我們有關邪惡的力量，更應該不帶偏見去闡明邪惡是什麼，惡人是何模樣。當群眾紛紛伸出盲目指控的手指義正言辭，黑暗的力量已佔上風，因為接下來可能就是暴力。即使指控合理合法，他們也應該說出，下一步究竟打算幹什麼。

經文告訴我們，有所謂的魔，象徵邪惡。其實魔有很多種。

- (A) 天魔——天界來的邪惡有情
- (B) 行魔——大威力的諸行造作者
- (C) 蘊魔——本質是苦的五取蘊
- (D) 煩惱魔——染污、不善心、苦因
- (E) 死魔——結束這一世生命的死神

第一個天魔基於某種原因，決意阻擾你修行。佛陀的故事裡，天魔千方百計阻擾佛陀證悟，佛陀成佛後，天魔繼續百般搗亂。佛陀的弟子當然也不能倖免。他也象徵那

些權勢者、沒有惡意或不懷好意的人們，關鍵在於，他們認為你做的並非好事也不明智，譬如正念修行，於是採取各種不同程度的辦法阻礙你修行，好讓你做他們贊同之事。

接下來的三個魔不是有情，是一種兼具內外的力量，在究竟法的內在世界裡運行。如此理解可節制癡的幾何發展，也可減緩癡操縱的愚癡集團倍數繁殖。其次，這也帶你進入問題的核心，真正的戰場最好是內心的競技場——心識。

行魔是和思心所有關的心行造作，身口意諸業行之力所建構的婆娑世界（Samsara），讓我們今生來世都在其中流轉。

至於最後一個，死魔，你知道它指的是什麼。多數的故事，不管好壞，到此落幕，就像抗生素打倒一切，包括你的自體免疫力。所以你的主場比賽提早結束，輪迴又贏了。

「啊，死魔，什麼時候把我帶走？」——這是不錯的睡前誦文。

順便一提，死魔並不邪惡，它只是過程的一部分，給許多事劃上休止符，不論好或惡、善或不善。若是不善的，我們可以這麼說：「稍晚一點就太遲了。」如果你播的善業種子夠多，你還有機會生在某處、變成某人，繼續下一輪不錯的生命過程。

觀照癡

有幾種不同的態度可以用來觀照癡，跟觀痛的本質一樣。這句話我已說過多次。這裡不得不提古代戰士的形象，代表勇氣和決心，有人形容為和平戰士。也許更合適的說法是，平靜的戰士。

要確定的是，不該害怕面對癡。也可以其他的心態就像療癒師，類似護士、醫生、心理治療師、精神醫生，甚至是心靈導師。

我們要再一次強調的是，正念。

觀照癡心，可以契入到以心觀心的領域。相關的基礎

內容，我將在心念處的章節探討，這是另一個我喜歡的題目。

(一) 首先要建立持續的正念，特指觀禪正念，即如實觀察當下現象的正念。

(二) 其次，直接觀照當下心識。

(三) 注意那些黑暗的汙點或盲點。一旦心識有微妙的掉落或變化，清明的正念就會偏離所緣。剛開始，你好像撞上一片虛無的空牆。這時要知道，你一頭撞上的是愚癡的牆。如果稍有正念，會覺得它變成一種沈悶的簡單形式，倘若沒有其他狀況出現，很可能落入昏沈睡眠。或許下一步就掉入比較恐怖的狀態，譬如骷髏從櫥櫃裡蹦出來（那些隱藏、潛伏，或寧可忘掉的過往）。其他事物也可能出其不意冒出來，其中有許多是思想的產物。這些各式各樣難以數計的東西，有的來自習性，有的可能只是垃圾。

(四) 直接觀照當下癡心的狀態。注意看，是哪種癡？所緣是什麼？充滿什麼感受？互相串連的是什麼？哪些蛛

絲馬跡，又導向何方？如果你能做到，就是深入到很細微的層次在觀照緣。你正直探黑暗之王的工作坊。

(五) 接下來，是溝通的過程。

嗨，黑暗，我的老友，
我又找你說話來了.....

這是我很久以前聽過的，賽門與葛芬柯歌曲中的開頭詞，有時仍在我謐靜的心中迴盪。並非音樂旋律，而是歌詞背後的意涵觸動我內心深處。他說的黑暗是什麼？我猜想，那是獨自一人靜默觀想時，所要尋訪的幽暗之處。

你一定同意，黑暗和孤獨有助於觀想，但是在黑暗裡獨自觀照黑暗，將額外增添一點刺激，讓你分泌更多腎上腺素。

每當我談及此，偶爾會有一絲寒意竄下脊背。我望著神秘的黑暗，起初它似乎以一種永恆的方式反盯我，然後開始消磨我。接下來，是否持有正念變得至關繁要。當你

踏入這灰色地帶，你將知道它有多麼變化多端，由深灰變黑，黑再轉為成千上萬不同的東西。它是一扇門，意門上的門（開啟無數的門），無始以來，這扇門通常是關閉、上鎖，而且被擋住。

這時刻，你可能正面遭逢它巨大驚人的轉化力。你將發現，黑暗之王緊守住這個儲存印記 (sanna khandha) 的記憶庫，然後冒充各種形式或面貌，包括你自己的。

重要的是，我們能在這個階段看到，癡不過是與「我」無關的自然現象。

(六) 觀照癡的三共相：無常、苦、無我。可以看到癡心在當下剎那生滅嗎？首先看看是否有粗顯的不善根。如果正定和正念強而有力，它們根本不會現起。但是，到達這個相對穩定的狀態之前還會有拉鋸，如果這些根太深固的話。我們甚至可以把不善根作為所緣 (arammana)，隨著覺知深入，以觀智洞悉三共相。屆時，渴愛的火焰就像被正念的雷雨沖刷熄滅，而怨恨的利爪則被正念的威力轟然粉碎。

癡很細微較難偵察也罕見，但顯然還是可以看到。起初是比較粗顯的形式，好似夢中乍醒，那些縈繞的夢境在禪坐中席捲著你。它們像一波波浪頭，送來難以抗拒的事物，對於音樂愛好者，出現的則是一些歌曲旋律或音樂作品。

在更深的層次上，猶如從虛無空白中醒來。如果你進入一種什麼都沒有的狀態，關鍵是，要提起有力的正念。事實上，你很可能又撞上同樣那堵空牆，更糟的是，假如在這個狀態太久，便會陷入癡的深淵。一旦正念夠強，深沈的癡便會崩裂瓦解，就像從深睡中醒來，清醒了知，那無始以來黑沈沈的烏雲原本翻騰、冒氣，令人壓抑、窒息，這時瞬間豁然晴朗。

這些經驗可能相當戲劇化。如果你不會因為有了一些體驗而沾沾自喜，正定和清明的正念便可以持續。

貪 (lobha)

下一個不善根——貪，在自我認同的過程中發揮著作

用。它以多種形式出現，包括純粹對美食的喜愛，到更強烈地貪求某些事物，以致得不到就悲慘不堪、甚至活不下去，最後沈迷上癮。這是心識對所緣的盲目執取、攀緣、黏著。

首先，若我們認同所緣是生命個體、某人物、或某些與之相關的概念，那麼真實和虛構的魔便立即現前。在你面前的是黑暗大王，以多重面目出現，可能是你的面貌，你朋友、老師、鄰居家的黑貓，或者墓碑旁的一抹陰影。

信仰可以轉化虛構使之變得異常真實。心識有很多出乎意料的手法變把戲。如果你發現此刻正注視著惡魔或可愛的嬰孩，發現癡是太狡猾的敵人，想辦法回到「心念處」去觀照。

三貪根不善心所

我們先來看看，假如癡戴上的面具是你自己，這是怎麼一回事。顯然此種情況常發生，因為一般人往往認同自我。人們確實會自言自語，但他們都跟誰說話？猜得好！

時而責怪自己，壞男孩！時而讚美自己，好女孩！或者既褒又貶，把自己搞糊塗了。什麼？誰？你？我？這是自我在認知過程中扮演的陰謀角色，一個危險致命的詭計。

這個自我中心叫「我慢」。

第一個是不好的自我，第二個是好的自我，第三個是混合型自我，也包括分裂和多重自我。

內在的我，外在的我，
自我——有大、有小、外加分裂和多重，
又蹦又跳，快快登上思惟列車，
編個場景，演齣戲，
又哭又笑，加抱怨，
好一場大戲！

執取邪見 (ditthi) 通常歸類為貪根，顯然跟癡有關。邪見（須另闡篇幅說明）已是高度發展的顛倒想。在《中部》（Majjhima Nikaya）名為《根本法門經》（Mulapariyaya Sutta）的開宗明義中，佛陀告訴我們有關認知的全部

過程。從關於地、水、...的錯誤認知開始，到包括所有形式的有情。這個最初始的階段其實是黑暗之王的傑作，但幾乎無人注意到。人們已被蒙蔽且愚弄太久，早在邪見介入之前，黑暗之王強勢的妻子——貪愛，已經在你的鼻頭套上牛鈴，並對你為所欲為。最後，這不快樂的一家子會開場派對，然後把你削成碎片。

於是，經文將三不善心歸為「三個一組」（lotika），可說是「貪愛三組合」。主角是執取/貪愛，兩個伙伴是邪見（Ditthia）和我慢（Mana），這一對是灰姑娘醜陋的姐妹。

禪修中的策略是，逮到執取/貪愛的根，如此一來，另外兩個也一併解決。麻煩的是，它可能很微細，譬如謙遜的願望會伴同某個想法出現：「這不錯...」，悅受在這裡摻和進來。如果它繼續膨脹，我們能看到比較張揚的形態，也就是自我中心的我慢。

所以，小心看管「我」比別人好、比別人差、跟別人一樣此類心態。我們並非不可比較，而是要注意，到底是

什麼心所使然。至於邪見，它更加黏稠僵化，強烈執取信念。最好看看，心識對某個想法有多少開放性和探索的興趣。

我想，二十五個美心所如在當下，會有助於辨識邪見是否存在。貪愛也可能過度渴求或成癮，不一定與邪見或我慢相應，而是對感官欲樂（kamupadana）的貪求，變成迷戀或上癮，如果升級滋長，就得求助更激烈的措施，譬如戒毒中心採用的辦法。所以，最好及早開始禪修。

觀照貪

我們對貪根鑽研越深，會越覺得有趣。一旦捕捉到貪，不要立即推走它，而是深入觀察它的因緣條件。首先，看到貪心生起過程中最初的因緣，隨著深入探討，進到更深層次的因素，包括心理層面。如果再深化，關於存在的根源，即生命存有的三共相，就進入畫面。以下舉例說明每一個步驟：

(一) 看著自己見到一朵美麗的花，生起想要摘下插在

髮上的念頭，然後以正念覺察到貪愛而打消念頭。貪愛消失後，繼續帶著正念往前走。

(二) 沈迷和上癮的類型各式各樣，起因往往不只是心理的層面，社會因素或宿世業力也可能插上一手，但最終還是回溯到心。如果能追蹤到它的生起，或許可從較粗顯、表面的因素進而探本溯源。

舉個例子，抽煙，如許多人所說是為了緩解壓力。再深入去看，可能還有其他原因。有些觀念在成長過程中或許早已萌芽，譬如，以為長大成人就得抽煙喝啤酒。老爸抽、老媽抽，迪恩馬丁、法蘭克新那屈也抽，抽煙似乎代表男子氣概。這就是清楚辨識的必要，能追根究底看到不健康的自我，再由此追溯另外1001個連結。

(三) 至於生命存有的根源，可以看到「無我」以及同時呈現的「無常」、「苦」的相狀。在這裡，我們已深入到究竟法及諸緣的層次，直探生命的根源。

貪瞋癡互相串連，無明遮蔽苦的本質，又往往美化

它；貪愛由此滋長，並帶來苦；逆境一來，瞋心生起。我們一旦到達基本的觀智，就能清楚看到行苦（sankhara dukkha）如何與無明牽連，又如何從中而起。這是黑暗之王的致命魔軍遣來的部隊。

有位禪修者小參報告，說他看到兩種形式的貪愛。其一，像是在造「自我」的網或籠子；其二，好像有股原始的潛在力量推動著所有心路過程。

第一種情況下，貪愛在自我認同的過程中推波助瀾，給予無實質存在的某些東西實質感，否則沒有自我，一切顯得毫無意義。第二個情況說的是非常原始的力量，是對生命存有的渴愛，強而有力就像一條勇猛的巨蛇，潛藏在所有生命狀態中，即使死神到來也不滅亡。

那麼現在怎麼辦？當然是修習觀禪！體證那超越一切有為法的真理，就能穿透切斷，到達無為的解脫。

貪瞋癡是無常、苦、無我的，並非不可戰勝，自由解脫是有可能的！

瞋 (dosa)

四瞋根不善心所

關於癡和瞋，是類似過程中的另一段情節。那個壞脾氣的小子長大了，他老爸是始作俑者，給他玩具弓箭、劍、矛，槍，然後彈炮。你沒見過嗎？孩子們多麼熱衷這些仿真玩具。我相信，即使成年人也愛看藍波或終結者這類電影。而一旦到了像911這類事件，就變得更真實更不好玩。幸好，這需要相當一段時間才會成為現實。不幸的是，世界上只要有一個非常壞的份子去實現它，可能就是世界末日。

《阿毗達摩》提到其他三個瞋根心所：嫉、慳、惡作。

嫉 (issa) 是不喜歡他人比自己快樂或更好；慳 (macchariya) 是不願與他人分享自己的快樂而感到不悅。譬如約翰看見他的女友珍妮開心地和其他男人在一起，看到那個男人快樂，約翰嫉妒他。如果那個男人把約翰心愛的珍妮帶走，約翰生起氣來，那就是慳。惡作/憂慮則是對做過

或沒做的事感到後悔。要處理這些惡劣的性格，必須具有平靜覺知的特質，以正念全然接受（並非出於絕望而無助地屈服），如實看到當下的瞋心。

二有行不善心所

1. 昏沈 (thina)
2. 睡眠 (middha)

這兩個心所同時生起，可說是一體兩面。其中一個是心的不適業性，另一個指心所的狀態。不適業性也表示不合作、黏滯，使人不活躍、懶散。如果是昏沈，原本可正常追隨所緣的心識會放緩下來，變得沈滯、缺乏力量。

而睡眠指的是心所停止工作，撤消活動，回到被動狀態，最常見的是瞌睡。禪修時，不管昏沈很快或慢慢來襲，都很容易知道。這時，光變弱，清晰的意識被切斷，這就是睡眠；隨後需要費些力氣才能踢開睡眠，這是昏沈在作用。所以對治這兩個懶惰蟲，必須喚起清晰覺知和精進的相關心所。

對比——摘自《毘陀羅小經》

《毘陀羅小經》記述了阿羅漢法施比丘尼（Dhammadina）回答毘舍佢優婆塞（Visakha）關於「對比」（patibhaga）的一段對話，很有意思。²

問：什麼是樂受（sukha vedana）的對比？

答：苦受（dukkha vedana）。

問：什麼是捨受（upekkha vedana）的對比？

答：癡（moha）。

問：什麼是癡（moha）的對比？

答：智慧（panna）。

在我來看，對比的兩面帶有相似也有差異的特質，而且彼此密切關聯，但不同於之前比喻的壞蛋表兄弟和孿生好兄弟，對比也暗示相反的特性，譬如傑克爾博士和海德先生³，又好比王子和乞丐。

樂受和苦受是兩個對比的反應，而同樣是對刺激的反應。好像倆姐妹——美和醜的對比，一個讓你想長生不死，一個讓你不想活。

癡和中性的捨受確實都有平淡溫和的特質，癡是不善心，捨受則是無記的。以無辨別力的眼光看來，兩者可能極為相似。

談到下一對，這兩者之間的相似性和差異，事實上詭異得令我咋舌。

觀照癡與慧

癡和慧同樣是根，都對真實法起反應，一惡一善。這個相似度，就實際禪修的寓意來說，變得至關緊要。而各自的特相和引生的結果，卻是迥異的。

我印象最深刻的是，當定力加深、洞察更細微時，出乎我意料地，兩者的相似度變得明顯起來。譬如，到了生滅隨觀智，比較清楚看到的應該是法的即生即滅。這意

指，它們各自的特相，即癡的沈滯和慧的清晰，仍然潛在，差異卻變得不明顯。

所有的生滅只是過程，是生命之流的過程而已。若要區別癡、慧根，所緣不再是當下的這兩個心所，而是去觀照，在道緣的支助下，作為心所的它們各自導向什麼。如果是癡，心會一直抓住那堵空牆和隱形屏幕，而慧根則將之擊碎，繼續邁向超越解脫。

我想說的是，到了以觀智洞悉三共相的體驗階段時，不易察覺的癡扮演相當關鍵的角色。在我看來，尤其進階到更高的層次時，癡和隨眠習性的潛在力交織成一道隱形的屏障，以世俗癖好給心識染上色彩。如果這些你都能辨識，那麼最後的階段將啟動，頃刻間超越一切。如若不然，會像雞生蛋一樣，陷入無止盡的循環。

緊接著第三個對比還有兩個：

問：和智慧對比的是什麼？

答：解脫。

問：和解脫對比的是什麼？

答：涅槃。

問：和涅槃對比的是什麼？

到了這裡，毘舍佞性被斥責問太多，問了不該問的問題。

¹ 《雜阿含·於色喜樂經》，「... 於色愛喜者，則於苦愛喜；於苦愛喜者，則於苦不得解脫。如是受、想、行、識愛喜者，則愛喜苦，愛喜苦者，則於苦不得解脫。....」

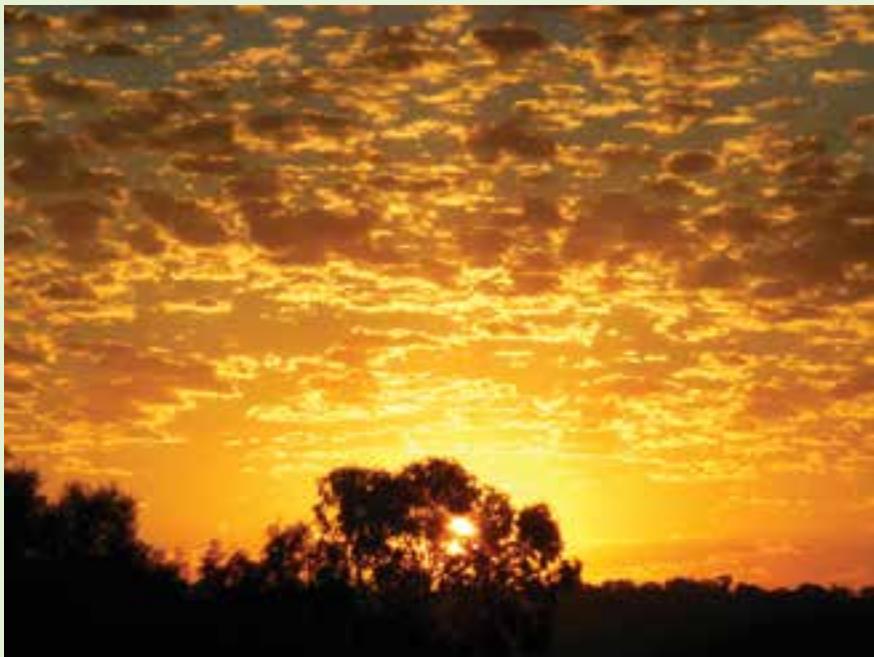
² 譯註：中部44經雙小品[5]

³ 《化身博士》一書中的 傑克爾博士 (Dr.Jekkyl) 和海德 (Mr. Hyde) 是雙重的分裂人格。

第三章

心所

之二：美心所——心中之光



美麗的天空帶來愉快的一天，美麗的心帶來愉悅的生命。
正念之光能給你更多，它帶你走向永恆的平靜。

第三章

心所

之二：美心所

二十五美心所

俗話說：「情人眼裡出西施」，關於世俗的美，此話饒富寓意。另有一說則提到食物：「某人的葷食，是另一人的毒藥」。換句話說，美是非常主觀的。

《阿毗達摩》以另一種角度看待美，與「究竟法」的本質有關。你可稱之為心之美，更接近的意思是「法」之美，它不帶概念和世俗見解，所以最自然。譬如發怒，如果以正念直接觀照，頗為嚇人；貪愛，是可憐巴巴的渴望和癡，一種幽暗狀態，比黑暗更黑暗，這些心肯定不美。另一方面，如果觀照無貪，會看到心在廣大和自由的狀態；悲心，是滋養和療癒的；慧根，是清晰銳利、彰顯

開展的狀態，這些顯然都是美的。美心無形無狀，也非物質，透過它真實的本質，可以知道，它帶來的是快樂、平靜和滿足。

以上三個美心所稱為三善根，與之相反的是三不善根。

根據《阿毗達摩》，不善根必定與不善心同時生起，但美心所不一定只與善心相應，也在大果報心（Mahavipaka）和大唯作心（Mahakiriya）出現。美心不一定要合乎道德，但不道德的肯定不是美心。

大果報心以有分心生起，那是生命個體存在根本的心；大唯作心是阿羅漢才有的心。我們暫時不涉及這個範疇，只探討和善心（kusala）相應的心所。

這些包括：八大欲界善心、五色界善心、四無色界善心、出世間心（包括四出世間道心、四出世間果心），最後的出世間果心為果報心。

美心所分為兩組：

一、遍一切美心心所：只與美心相應，而且於一切美心都生起，共十九個。

二、雜心所：附隨美心生起，但不一定出現於所有美心，共六個。

一、遍一切美心心所

遍一切美心心所可分為兩部分：（一）單獨生起（二）成對生起。

（一）單獨生起的美心所

1. 信（saddha）

許多人喜歡稱之為信心。我認為更恰當的理解是，開放地接受真理。信，是趨向善法的，經文通常以水清珠描述。想想周遭某位虔誠的人，對自己的信仰總是滿懷熱忱，但這不一定是「信」（saddha）。如果信的是謬論，就成了邪見。這裡的信心，指的是對善和清淨保持開放的

清晰體認，並全然接受善法與真實。好像旋流，帶著一股衝向淨化的力量。

對初學者而言，信是關鍵因素。「無信，無行」，說得透徹。信心也被描述為修行的種子，隨著觀禪的進程增長，它可以發展為增強修行的信力。

信心與什麼相關聯將決定不同的導向，最好有智慧一起運作。盲信可能引入歧途，而僅僅靠信仰並不夠。信可以是一般的信念，或者針對禪修的信心。這裡強調的是禪修的信，它可領你走向超越，而且不可或缺，否則便沒有趣入無為的傾向和動力。

2. 念 (Sati)

這是禪修者喜歡的主題。念是什麼？隨狀況而異可有不同的解釋，最普遍的是四念處的念。作為心所，它涵蓋更廣的範疇。我認為它是心的清明，如發亮的水晶一般清澈的泉水，清可見底像看透一片玻璃。與清明相反的狀態，我認為是癡；智慧也與癡相反，因為智慧彰顯，癡則

掩蓋真相。通常以光比喻智慧，而正念是為智慧的先導。
一旦正念磨銳，如利刃般穿透虛妄分別，就成為智慧。

至關繁要的是，要從修行中去體驗正念是什麼。否則容易與其他狀態混淆，譬如很明顯的定、某種獨特的覺知、甚至只是心的如常認知。就像分辨敵友，有真朋友也有假的，不是嗎？親身經驗正念之後，就可抉擇修行之道真正的指南——觀智的正念、毗婆舍那正念。正念的法眼不帶預設概念或偏見，可以穿透概念深入看到生命的真實本質，一旦透徹了知，即為智慧。

3. 善法的慚 / 良心 (Hiri)

4. 善法的愧 / 謹慎 (Ottappa)

這兩個心所同時生起，被稱為世界的護衛。它們是美德的基本條件，一旦沒有這對護衛，凡夫容易流於惡行。

這裡所謂良心，在用詞和心理暗示上似乎有點敏感。有的宗教用來教化，反而引發恐懼。羞恥感容易表現為一

種向內的瞋，對自己反感，必須用「善法」加以定義。慚（Hiri）是謙卑，並非自我貶低，作用和自負相反。愧（Ottappa）是謹慎小心，反面是魯莽（anottappa）。慚與愧，都有留意、不掉以輕心的特質，自然而然防衛惡行和危險的守護。

5. 無貪 / 知足（Alobha）

無貪是善根心，但不意指沒有貪，而是一種正面積極、與貪相反的力量。貪，抓取；無貪，放下、不執取，也是慷慨。貪將人束縛，無貪釋放之。許多人害怕放下，因為不忍放棄喜愛的事物。如果內觀自心，放下確實帶來愉悅、輕快和自在。止禪中，放下對感官的執著，可以昇華進入禪那。觀禪時，放下則把我們從一切有為法中釋放出來。

6. 無瞋 / 接受（Adosa）

正如無貪，無瞋不只是沒有瞋，而是對治瞋的力量。可視為一種接受的心態，並有積極正面的意義，包括和睦

友善。瞋是無法接受現狀、不能面對而轉向排斥，無瞋則是帶著正念，全然接受不堪與痛苦的一面。因此，無瞋是平和的，不與周遭衝突，並代之以美德，如容忍、寬恕、友好等。但要注意的是，它不一定與慧根同時運作，所以有危險之虞。它也不是絕望投降，而是無怨無求繼續去做必要之事。在紛擾的世間，這確實是不可或缺的心態。

7. 中捨性 / 心的平衡 (Tatramajjhattata)

一個人如果怒氣沖沖，大可說此人在失衡狀態；沈著平靜，則是平衡的狀態。這個心所和掉舉相反，掉舉呈現的是，在擾動中搖擺不安、上上下下。我認為，中捨性跟正念頗有關係，大概是正念的穩定性發揮作用。正念越強，心就越平衡也更穩定，隨之而來的就是平靜。穩定平衡的心在止觀修行中能良好運作，所以捨也是修止和證悟的覺支。

(二) 成對生起的美心所

8.9. 身輕安，心輕安性 (kayapassaddhi, cittapassaddhi)

10.11. 身輕快，心輕快性（kayalahuta，cittalahuta）

12.13. 身柔軟，心柔軟性（kayamuduta，cittamuduta）

14.15. 身適業，心適業性（kayakammannata，cittakammannata）

16.17. 身練達，心練達性（kayapagunnata，cittapagunnata）

18.19. 身正直，心正直性（kayujukata，cittujukata）

這組心所的名稱已充分解釋各自的特性。不難想像，它們生起時一定是美的，現起的作用也是助長快樂的。但善心還需要其他心所同時作用，不僅是美心所，其中包括主動造業的思。

這裡每一對心所之間的差別可能令人納悶。其實一個是指心的狀態，另一個指心所。如同前面談到的昏沈和睡眠，不同的是，這裡是美心。這些成對的心所跟禪修肯定

有關，因為它們清楚告訴你，當下的心不是不善的，如果很活躍，大概就是善心。對這些心所如果有所認識，有助於強化它們的生起和作用。它們對於心識的發展扮演重要的角色，同時，與某些煩惱對比的特性也有平衡的作用，譬如：輕安之於不安，輕快之於沈重，柔軟之於剛強，適業之於固執，練達之於笨拙，正直之於狡猾。

二、雜心所

這些美心所並非只在美心生起，如果與美心相應，一定有其他組合或條件配合。

前三個稱為離心所 (virati)，指的是從不善法抽離出來。舉例來說，如果一個人處於放鬆無作為狀態，離心所並不生起。若正想打人或咒罵他人卻按捺住，這就是離心所現起。

1. 正語 (samma vaca) 遠離惡語

2. 正業 (samma kammanta) 遠離惡行

3. 正命 (samma ajiva) 遠離非命

這些是八正道中有關戒學的部分，也是下一階段定學、慧學的基礎。

接下來兩個稱為無量心 (appamanna) ，以無量的一切有情為所緣，必要條件是針對有情，而不能說對樹木、瓶子或椅子生起悲心。

4. 悲 (karuna)，療癒他人痛苦的真摯願望。受苦的有情是所緣。

5. (隨) 喜 (mudita) 也稱為隨喜，欣喜他人的快樂。快樂或有成就的有情是它的所緣。

這是四無量心其中之二，另外兩個是慈與捨，心所各別是無瞋 (adosa) 和中捨性 (tatramajjhattata) 。四無量心在維繫有情之間的和諧關係上具有重要功用，否則彼此易生惡意或怨恨。它們也是修止的業處，經由高度發展能提升定力到達禪那。同時在心靈療癒方面頗為重要，對於

觀禪也極有助益。

6. 慧根 (pannindriya)

在所有心所之中最重要的是慧根。它具有更高度開發的本質，並不容易生起。經文將它與基本的認知區分開來，因為識知只是認識所緣的標記，就像知道胖或瘦、紅或藍，並非智慧。它也和一般認知所緣的心有別，譬如村民知道什麼時候該工作，這也不是慧。智慧更徹底、深入洞悉它的所緣，就像律師對憲法瞭若指掌，醫生熟知人體解剖學。對禪修者而言，智慧就是能夠清晰洞察心的本質、運行，能掌控並徹底淨化自心。

經文以光比喻智慧，光可以揭露被無明覆蓋的種種愚癡。從這個意義上看，就像完全清醒過來。有時也以利刃比喻，代表智慧切斷煩惱、破除虛妄分別的功用。

智慧有許多類型，像是世俗或出離的。世俗知識方面，包括從數學到醫學許多領域；出世間層次的智慧，涉及解決生命存在問題的方法和知識，法爾如是，智慧徹底

且深入揭示真相，指引解決所有問題的途徑。

慧心所體現於修行的重要性是，只有透過它才能體悟萬法的真實本質，經由如實知見才能從有為法的桎梏解脫出來，趣入無為的涅槃寂靜。這是以出世間智慧才能成就的，就像四念處經文所述，若要培育能夠發展觀禪智慧的正念，必須保持正念流暢相續如洪流。觀智即由此逐漸開展，直到從世間徹底解脫。

除了不善心所、美心所，還有另外兩組心所。這些心所沒有善或不善的特性，和其他心所相應生起才隨之而異。分別為：遍一切心心所、雜心所。

七遍一切心心所

七遍一切心心所，在所有的心都生起，就像永久居民，而其他心所則如同往來的過客。不論任何時候，它們對於心都有整體的影響（除了某些特殊時刻）。

1. 觸 (phassa)

這裡說的觸是心觸。身觸是另一回事，屬於色法，但我們先不複雜化，這裡主要涉及的是心觸。既然心是識知所緣的現象，觸心所的作用必須現起，它是連繫兩者的因緣條件。在六根門有六種感官所緣，六觸的作用產生六識。

它平凡無害也不怎麼引人注意，卻是起始點。你肯定聽說過「一見鍾情」，如果是「一見生恨」又怎麼樣呢？或者第一次禪修「一修生智」，那會很棒。這取決於所緣的本質，也取決於觸。觸越強，所緣的影響和作用越明顯。即使不強，次數的累計也會有相當的效應。所幸，我們可以在一定程度上決定遇上什麼所緣。而抉擇是否明智，取決於知識和遠見，否則就是感官自制力的問題。這方面有戒律可以幫上你，如《吉祥經》開示的，「勿交愚痴者，賢智者應交，禮敬莊嚴者」。然而，還有一些業力現前的所緣，可能天涯海角跟著你，很難擺脫。好比債權人非要你還債，或者債務人必得還清欠款。後者似乎不是太好的例子吧？

觸導致下一個觸，我們是怎麼陷入困境的？又是怎麼

開始禪修的？很重要的一組所緣是人，始於接觸的人彼此互動，接著引發更多的所緣。如果是禪修，有哪些所緣？修止，通常提到《清淨道論》的40種業處，那在「清淨道」上等著你的，將是美麗的梵天。倘若修觀，等待你的將是究竟法、最後是三共相，那是抵達終極自由的指示牌。

2. 想 (sanna)

想心所標記所緣，好比秘書作記錄，畫家臨摹模特兒，只記錄不帶偏見。但其中也可能出現偏差，標記出錯便成錯誤的想，若有正念，標記就可能無誤。一般人往往忽略這點，因標記失誤而導致顛倒想，最終成為邪見。若與善法相應，標記無常、苦、無我，以及其他如色身不淨等，能夠發展為知智與智慧。

俗話說「眼見為憑」，其實所見只是彷彿若真。這是魔術師變戲法的竅門，而心就是最出色的魔術師！禪修的目的，就在訓練發展想心所，直到它識知真理，並帶來真正的快樂。

3. 受 (vedana)

受的特相是感受、品味所緣。以國王品味美食為例，國王是心，食物是所緣。受可根據所緣、依處等多種方式分類。這裡簡而言之，分為三種受：樂、苦、不苦不樂。受經由觸生起，觸越強，受可能就越強。受的生起是即刻的，並隨心路過程開展。受是十二緣起的一支，受生起，然後心對所緣作出反應，與不善或善心相應，就某方面而言，可導致輪迴延續，或者打破輪迴解脫苦。

四念處的正念修習中，關於「受念處」有一完整篇幅。而強調的要點是，看到感官的樂受是苦，對於快樂的內涵會有不同的理解——平靜、超越感官的受，最為殊勝。

4. 思 (cetana)

思心所並不好懂，我還在試著更精確地理解它。佛陀曾經提示，思 (cetana) 是業。業行可理解為帶來業果的心行造作，感果是快樂或恐怖，取決於善或不善的業行。隨

著當下生起的心所善惡而定，導致的果是種種心理作用的真實呈現。舉例來說，憤怒傳遞的是反映暴力特質的能量波和波動起伏；同樣地，慈心帶來的是福分，譬如好眠、好夢、善友等。

業果也出現於被動的心，譬如報心，我們可推論，其中涉及「心行」，它毫不含糊地落在心的造作力範疇之內。對於業力運行的自然法則，知道的越多，你就能更加理解思心所的本質，這就是「善有善報，惡有惡報」。正念也會導致善果，禪修正念帶來禪修的果，果報多寡也和其他因素有關。那麼到底要修多久？不管它，只管繼續修行吧！

5. 一境性 (ekaggata)

我們通常講的定，就是指這個心所。定力弱時它就不現起嗎？並非如此，一境性仍然會生起。我們要區分定和一境性之別。如果有所緣並且有觸，心識對所緣就會有一定的「攀緣」，不論它有多微弱。隨修正發展，它會變得更加牢固、難以動搖，這就是所謂三摩地（Samadhi）。

一境性的狀態有程度之別，隨所緣類型而異。由於禪修方法不同，譬如修止或修觀，它也有不同的品質和形式。如同其他心所，它只是一個簡單的心所，對於禪修體驗和生起的狀態來說，若高度發展將不可小覷——邪定是災難，正定則可將人提升到最高的境界。

6. 名命根 (jivitindriya)

這個心所似乎不常被提及。通常的說法是，命根有兩個形式：一是色命根，即維持色身生命的活力，而名命根則維持心的能量。另一說法是：名命根維持當下生起的相關心所活動。就此我有所質疑，我更傾向於將它視為一種能量，不在於維持心的活動、或者與其他心所或能量相應的名法。而比較有關的是，維持心流相續，以及有分心流持續的力量。

7. 作意 (manasikara)

如理作意是殊勝分的一法，不如理作意是退分的一法。根據《長部》 (Dasuttara Sutta) 經文¹，舍利弗對比

丘說法時曾談到如理作意。「作意」指的是什麼？巴利文的manasikara直譯為「心的運作」，特相是指引心和心所投向所緣。當定義為「令心的注意力轉向所緣」，它的作用就比較清楚了。指引心朝向所緣，好比變換電視頻道，轉動旋鈕。「作意」就是轉動旋鈕和旋鈕本身。

一旦轉鈕，其他相應心所、心也跟著變化。就此意義而言，它在禪修和生活中是很關鍵的因素。如果以開車比擬為經歷一生的過程，（對我而言，騎腳踏車一直是夢中情景），方向盤就是作意。所以英譯（attention）並不太準確。作為如此關鍵的心所，它的特相、作用、如何運作，我們需要加以熟悉。如果能適切掌控，就可以從黑暗前進到光明，從光明到超越。這個心所的重要性在《中部》（Majjhima Nikaya）《一切漏經》（Sabbasava Sutta）中有所闡述。

六雜心所

這組心所也是無記，亦即中性、非善非惡。與七遍一切心心所不同的是，它們不一定在所有心出現，而是隨

著相應的心和其他心所生起。這些心所被比喻為律師或贊助人，本身是中立的，隨著靠攏其中一方，便賦予這方力量。它們多有執行定的作用，最好能與善心相應。

1. 尋 (Vitakka)

2. 同 (Vicara)

這一對通常一起出現，除非在較高的禪那心。尋的特相（根據泰國資料所述）是把心投向所緣。可比喻為載你到市區的司機，你為什麼去那裡是另一回事，但你確實到了那裡。

第二個心所——同，把心置於所緣。也就是把你留在市區，所以你滯留在那兒（跟著所緣）。

它們也經常被說成是思惟和反覆思惟。因為心不停盤繞著思考的目標，如果隨著能量加大而增強，可能會變成旋風，所以最好讓它處於可控制狀態。不要以為沒有必要，如果你思考，就帶著正念思考吧。失控上癮似的思緒

紛飛像脫韁的野馬，如果失念就會成為「心的幽靈騎士」。

這兩個心所在禪修中也同樣重要。首先，它們作為禪支，經由培育定到達安止，成為禪那的禪支。培育定力時，要先把心投向所緣，然後安止於所緣。至於如何發展禪支，將於其他章節探討。

它們也是八正道的第二道分——正思惟（Sammavitaka），將禪修心投向並留在禪修所緣。

3. 勝解（Adhimokkha）

這個心所的特相是給予確定，被描述為「把心放開，讓心進入所緣」。譬如，有賊進屋，主人要解決那個賊，所以放狗直咬住賊的頸子。或有人看破塵世虛幻，決意放下所有財產出家。當你作了決定，隨之而來的是什麼？在另一個層次上，這也是一種決意。證入禪那者，可以決意再進入該禪那境界。當然，境界可以是各種狀態…，甚至你以為證入而事實不然，假證入卻不斷重現。因此，勝解有可能變成不善的，也就不足為奇了。

4. 精進 (Viriya)

這裡指的是心的能量，雖然身精進也可能對它有所影響。它的特相是支持、激發力量。這可以從勤奮或積極的人身上看到，他們能夠徹夜工作直到身體疲憊不堪。過度的精進會導致掉舉和失眠；精進不足則帶來昏沈、睡眠，最後倒臥睡著。心的精進力用之不竭，它是心的作用，不像身體疲乏需要休息復原，心的能量需要的是激發。《念處經》 (Satipatthana) 的義註提到幾個方法，譬如一方面通過死隨念、苦隨觀激勵用功，另一方面隨念三寶增強信心。

5. 喜 (Pitti)

我發現要精準定義這個心所不容易。這裡的英譯 (zest) 採用菩提比丘 (Bhikkhu Bodhi) 的翻譯，「喜」原譯為喜悅，但不同於悅受，除了某些特殊的例外，它們經常同時生起且難以分割。喜的特相是令歡喜，作用是令清新，現起是一陣陣震顫遍佈全身。愉悅是一種受，受的狀態非常貼近心，就喜而言，我猜想，它較活躍，並以令

人身心滿意的方式游走。開心雀躍或隨音樂起舞的人能夠清楚體會，我琢磨著稱它為「音樂心所」。就禪修來說，喜的狀態可能很強甚至勢不可擋，如果要深化定力，必須加以控制。由此可知為什麼禪師警告學生不要執著喜，否則隨之而來的將是退轉。然而必須肯定，它也是培育定和觀智的一個心所，不容低估或忽略，只要留意並提起正念。不執著、不失念，那麼你就能真正「享受」。隨著禪修進步，喜會變得更微細平靜。

6. 欲 (Chanda)

那難陀長老 (Narada Thera) 原本將此心所譯為「意動」 (conation)，也有的譯為「想要去做」 (wish-to-do)。譯成「欲」也並無不妥，只要記住這不是貪欲，雖然與之有關。如果欲求的是禪修，那是善法欲，否則便是感官的欲望。它也是成就的基礎，因為任何成就都需要追求的動機，iddhipada —— 成就的根基 (四神足)，指的是出離的力量，有四種力——欲、勤、心、觀。欲當然為首而且是基本，由此可見，不論世俗的成功或修行，通常有所成就的人都必須具足這些力量。

以上簡單敘述的是，阿耨樓陀尊者所著《阿毗達摩概要》所列的52個心所，這是學習《阿毗達摩》的入門。概要接下來說明，不同類型的心和心所之間如何相應。舉例來說，什麼心與什麼心所相應，又有哪些心所隨同89種心其中的哪些心生起。我不打算詳細探討這部分，因為篇幅冗長不在本書範圍之內。這裡只舉幾個關於受(vedana)的例子說明，因為受在四念處占有重要地位。我的用意在於鼓勵人們去觀察和深入審視，它們在生活中現起的狀態，以及如何在禪修中運作。

受(Vedana)以及相關心所

受是七遍一切心心所之一，在所有心都會生起，所以分類相對簡單。必須直接考慮的是，受既然是緣生的現象，它如何與心和其他心所相應現起。

以心為例，與瞋相應的不善心是何感受？整個人覺得像滾水沸騰或火山爆發，當下的受就是這般。那麼與善心相應，心懷慈愛又是如何？全身感覺心醉神迷似地冒泡，內在廣闊的天空閃著光亮與幸福，這就是感覺到的受。而

在深定中，受好似完全沈浸於沁涼清澈的水中。

另外還有果報唯作心，譬如其中一些是有分心 (bhavanga cittani)，它們的受可能是中性或悅受，但不會不悅。我納悶為何如此，我老師解釋，因為這些受比較柔軟微弱，由於不夠粗糙故不會自然而然引發不悅。但若是不善果報導致的不愉悅，在身識現起的就是苦受。原因在於受的本質，當所緣對身根直接衝擊只能是樂受或苦受，不同於其他四根門，經由四根門媒介傳遞的受是中性的。有分心是一期生命過程中所有心識生滅變化 (pavattikala) 的根基，有分心生起的受會影響生命個體的習氣和性格。看看初生的嬰兒，你會發現有快樂寶寶，也有天生就不快樂的。

關於受和其他五十一心所相應生起的情況，每一個現起都不同，我們只從每組心所各舉一例說明。

1. 遍一切心心所——以想 (Sanna) 為例

想和受：這兩者和心非常接近。想是一種「印記」，就像錄下所緣的標記；受「品味」所緣，知道是憂（粗

糙)、悅(宜人)、或中性(持平)。一般的邏輯假設是，受比想早發生，但事實上，在觸的剎那當下兩者同時生起，而較能覺知的心路過程是在後面階段發生。通常有過失的想和憂受一同生起，善法的想隨同悅受生起，比較薄弱的想與中性受同時生起。受也會隨潛在習性的貪、瞋、癡而起，但如果善加培育，生起的將是放下、善法樂和正念。受和想各自的作用，隨著心路過程發展會更加顯著。譬如，受很強，就像情緒波動的浪潮；想很強，認知事物的能力一定敏銳，但朝正面或負面的方向識知都有可能。

2. 雜心所——以尋(Vitakka)、伺(Vicara)為例

這裡一起說明尋與伺，因為它們一同運作，除了在較高禪那層次的特殊情況。

兩個心所的作用都涉及到：喚起心及其他相關心所，並停留於所緣。一個把團隊載到目的地，另一個讓團隊留駐。它們像機器的輪子不停轉動，轉動中，受逐漸積聚並強化。它直接帶來動能，在禪修中，即為定力。因此，受被視為有力的因素，能給修止額外的提升；如果它加強思緒和意念

紛飛，反而製造更多混亂，好像一個人漫無目的整夜在市裡遊蕩，最後醉倒在溝裡。但如果目標明確，就像集結部隊衝向目的地，猶如輕裝旅，終將攜持左右大砲，正面衝向死亡谷。這當然需要足夠強烈的受去發動，而如果正念具足，整支部隊將變成強大的波潮湧蕩虛妄山，正面展開最後激戰，勇戰黑暗之王。請記得帶上鋒利的智慧寶劍。

3. 不善心所——以癡 (Moha) 為例

癡像黑雲，活躍的心與之相應，就會翻騰攪拌起顛倒想。癡可相應生起三種受，若對所緣厭惡或排斥，受是不悅的；順意可喜的所緣，生起愉悅的受；以上兩者皆非的所緣，是中性的捨受。憂受或悅受通常伴隨活躍的心，而重複發生會增強這些受。如果顛倒想發飆，癡就會被鎖入心識，隱藏在受的幕後從中滋長。如果癡上台扮主角，例如兩個癡根心，那麼生起的是中性的受。這種受有點平淡麻木、不易引起注意，癡因而隱匿得更好，更加隱形不見，甚至有人誤以為是平靜。他們無從得知的是，自己根本不知道癡會傷害他們，就像癌細胞是隱形殺手一樣。所以經文敦促我們看清：樂受是苦，中性受無常。

4. 美心所——以慧根 (Pannindriya) 為例

這是和癡完全相反的心所，癡覆蔽，智慧彰顯。人們可能不喜歡他們所看到的，而願意躲回舒適的愚人天堂。無論哪個，都是災難。我們試著以真實的畫面鼓舞朋友們，若有必要，會在周邊添加一些較美的彩繪。還記得這個故事嗎？佛陀讓他同父異母的兄弟難陀，離開美麗的未婚妻，在婚禮當天出家。佛陀示現出美貌天女，他的薩加美女相形之下如焦枯的猴。有些馬得抽鞭子才會跑，在這個例子中，那是漂亮的一鞭子。

一項研究表明，慧心所不易生起。它是比較高度發展的狀態，因此和慧相應的心，有為數最多的心所俱生。不論是世俗或心靈層面的智慧，通常生起的受是愉悅或中性的，所以當它現起時帶來的一定是喜悅或平靜，這又引發更多的信心，於是善法之輪得以持續轉動。

¹ 《長部》34經，《波梨品[第三]十增經》

第四章 心念處



一條狗在前方領路，另一條卻已迷路。
不同的行為透露出各自的性情與調馴。
帶上你的狗去蹣跚，對狗兄弟也是有趣的培訓。
我們看著心識隨生命流轉，我們也藉著觀禪培育這個心，
它訓練我們攀越這座虛妄山。

第四章 心念處

我在前一章裡試著從概念和體驗的層面來說明心的定義。

根據心的特相而言，它的定義是「了別識知所緣」。就像以下問題的回答：

是什麼知道？

或者，那個能知道的是什麼？

兩個問題的答案都是心。

有人大聲說：「哦，那不就是螢幕嘛！」

另有人說，那是所有事物發生的內在世界。

這兩種情況指的都是意門，亦即，心識在因緣條件中呈現的功能。

既然在日常生活和禪修中，心識都扮演重要的角色，我們應該儘早勤加練習心念處（Cittanupassana）。

這裡再次提出之前的問題：「你從何處並且如何開始渡越輪迴的苦海？」佛陀在經文中說：「信」。

讓我們從頭談起。這是一種訓練，我們會從中學到一些有用的東西。曾有一名進展緩慢的禪修者，以地上爬行的小生物（蟲子？）自我調侃，我老師則說，如果有人想在森林裡捉兔子，即使捉不著，至少對森林也會熟悉一些。修行中的我們需要鼓勵，或至少稍得一丁點慰藉。此中關鍵不在於捉兔子，而是逃出森林。我們必須對森林足夠熟悉，同時知道如何存活以及逃生的方向。

本書主旨不在於指導初學者禪修，因此不會過多論述基礎的細節。但是在深入主題之前，還是必要說明一些內容。

(一) 我們必需先確立正念的連續性，才能以心作為主要或首要禪修所緣。這表示，從四念處的前兩個念處——身念處 (kayanupassana)、受念處 (vedananupassana)，已培育足夠穩定的正念。

(二) 這也表示，禪修者的觀禪正念已經到位一段時間。就好比當下沒有什麼特定的所緣，而以正念直接觀照心識。持有正念時，隨正念敏銳和專注程度而定，我們可以覺知當下的身心現象以及變化過程。

有關進一步的發展和練習，將於以下章節說明。

遛狗

「狗是男人最好的朋友。」女人似乎偏愛貓。並非沒有母狗或公貓，而是這些動物以各自的特質吸引某類型的人。甚至某特定品種的狗會表現出與眾不同的氣質，人類亦然。就像人們常說的，這是氣候和文化因素使然，遑論程度為何，這倒也沒錯。不過，其中基因有多大程度的干預？業力起到多大的作用？可以確定的是，心扮演著重要

的角色，總而言之，就是身心現象的相互作用。

所以，有人、有狗。有不同的人，也有不同的狗。接下來，一人擁有多條狗，或多人擁有一條狗。其中涉及很多心理上的因緣條件，不過我們只討論一人一狗的情況。是什麼決定主人選擇養什麼狗？甚至一開始，是什麼讓他想要養狗？

不可否認的是，此人不見得作出選擇，他甚至沒有選擇餘地。很可能是狗選擇了他，這種情況下，即是業果起了作用。

如果某人養狗是為了看家，表示他有需要保護的物品，也意味有害怕失去的可能性。另有人把狗當作寵物來養，也許為了排遣寂寞或得到更多的樂趣。另有一種情況是，出於憐憫而收養，這也是業果所致，譬如一早在家門口發現籃子裡可愛的狗崽。有人會為了研究狗的習性而養狗嗎？科學家可能做得出這種事，但願他們不要對受害者施加太多壓力，更不要在目的完成後就讓狗永遠沉睡。知識和慈悲有時會互相衝突嗎？這時你會怎麼選擇？

那麼，以上所言跟禪修和心有什麼關係？大有關係！

現在以心識代替狗來談。

最初的時候，心往往很原始。事實上，早在地球出現原始人之前，它已存在（不要去問人類學家這個關於原始人的問題，他們還在從非洲某處挖掘出來的骨頭中建構理論呢！）。

只要看看幼兒的行為表現，你一定有同感，幼童在養成更複雜或進一步的習慣之前，行為都是出於本能。不論從人或動物身上，我們發現，從出生的那刻起就具有三種本能：

1. 競食
2. 恐懼死亡
3. 追求感官的滿足

除此以外，還包括潛在的業力所導致的習氣，以及心路過程中自然運作的心理行為模式。佛教徒稱之為心行和

業力 (citta,kamma niyama)。

我總會留意那些帶狗的人，不管是在他家、街上，或是公園裡。啊哈！男人和狗，或者說他的「孩子」，抑或他的第二個自我？

有一次，我看到一位大塊頭男士帶著迷你犬；另外一次，一位嬌小女士帶著幾隻巨大犬。

這可能是一種補償心理或內心狀態的反映。大塊頭男士可能內心很小，而那位嬌小女士則缺乏安全感。

此外，有些狗是用拉帶牽著，或長或短，或者可調。我見過一位女士用很長的拉帶遛狗，只是各朝不同方向。另一次，也在同一所公園裡，有位男士不用拉帶，他的狗卻跟著走。有時男士在前，有時狗在前。他們更像夥伴，不是主僕。當我想拍下他們時，他們都掉過頭來看我。

關於遛狗，有人可能會問，到底誰在散步？是狗還是你？有人說，都是。不過，一般都由你決定往哪個方向

走。人在迷路之前還是強勢的。我倒認為，是狗在散步，因為可能一天只有一次，對它來說，這是一天的大事。但如果全由它，你可能會走到一些想忘都忘不了的地方。而如果好好調馴，它不僅善解人意，還能看護主人。它會像偵察員一樣在前頭探路，再折返回來看主人是否安好。訓練良好的狗不僅對主人大有用處，也能服務社區。可以試想一下聖伯納犬和牧羊犬。關於此，《法句經》這麼記述：

難禦輕浮心，隨欲而流轉，
智者制其心，調禦得安樂。《心品》三十五頌

禪修中為了能夠專注，心識被正念這一條拉帶拴在柱子上，這個柱子就是禪修所緣。「拴住」意指專注。當然，心不會立即沈靜下來，需時多久端視它有多野。強大的意志能夠改變世界，但是改變要朝往好的方向。因此，八正道的第一支就是正見，可確保方向正確，不在原地打轉。

我們通常會選擇適當的禪修所緣達此目的。至於什麼

合適，取決於個人根性。以往多由禪師決定，但現在是「自由選擇」的時代，也由學生自己選擇。當然這不一定不好，但在亞洲這些仍舊依賴傳統和權威的地區，還是由老師決定。在上座部佛教傳統中，一般是觀呼吸，所幸這種所緣相當無害，並且很容易讓人靜下心來。在二十世紀末的緬甸，馬哈希尊者引入腹部起伏的方法作為主要觀禪所緣。因為從這個所緣觀照到的究竟法和三共相更加明顯，觀智也更快生起。不論所緣為何，最終都要看到究竟法，即四大元素。

在觀察心識時，要把心綁在哪根柱子上？心綁在心上？觀察心識更像是拉住馬，接著騎馬。好比把一面鏡子放到另一面鏡子前，然後走進鏡子……就像路易斯·卡羅爾寫的《愛麗絲鏡中奇遇》中的愛麗絲¹。這也是我一再強調的，必須先建立正念的連續性，不管當下的所緣是什麼，亦即，保持正念集中穩定，直到正念任運自在，就像汽車電池在行駛中自行充電。

這時如果沒有概念和五蓋干擾，你就會明顯觀察到心識。

假使我們把呼吸當作一條筆直狹窄的路，狗很容易偏離，必須一再拉回。我們也可能隨後才意識到走偏。所以觀照心識時，我們盯著狗，確保隨時隨地正念當下，能看到它快要走偏。如此一來，即使偏離，也能很快重新以正念觀察心識。

能確定的是，心在沈靜下來之前，總會來回迷失一段時間。就像遛狗，狗會追兔子，對著牛汪汪叫，和其他狗打架或打招呼，煩亂或恐懼時，會出於本能亂咬。這些都和長時間所積累的慣性和潛在習氣有關。我們要耐心地慢慢培養正念當下的傾向和習慣。只要記住，這都是練習的一部分，就會漸入佳境。

一旦心從平衡的中心位置跑開，要盡可能立即注意到它往哪兒跑。干擾可能是響聲、癢或疼、氣味，也可能是念頭和受。最根本的擾動似乎是受，因為接下來，造業的貪愛與瞋會生起。這也是五蓋自由出沒的領域。所以趁機學會熟練覺察、捕捉、踢開，並認識五蓋操弄的把戲。

你沒聽過俗話說的「抓賊得靠更大的賊」嗎？當然，

這名大賊重出江湖時勢必已洗心革面，不是雙面諜。

實際上，就心不同的特性而言，這個例子也可推演到其他動物。有人認為，心更像馬，顯然已被馴服。馬比狗強壯，我們要更加謹慎。這不像帶出去散步，更像是學著駕馭。如果是頭驢，我們還是可以做些事，譬如培養完美無缺的耐性。我聽說有位禪師養的寵物是小公雞，朋友說他在觀察公雞的本性。這種情況下，他觀察的是外在所緣。如有任何進步，八成是由禪師的心識達到的，不是小公雞的。

不過，即使到達這個層次，心識無我的特性還是很明顯。它好像是瀕臨分裂，但願不要演變成精神分裂。

「我」消失了，並不在那兒，也不是變成兩個、三個或更多；觀者就是正念本身，正念使得一切更清明，而非更困惑。當理性思惟不能合理化事物時，心便困惑起來。如果你能發現這點，你會知道原來它一直都在，你卻不曾注意到，並認同「它」就是「你」，而事實不然。它創造了你，因此你才栩栩如生並有感受、思考等功能。至少，

這是新紀元的開始，訓練真正該被訓練的，做真正必須做的，然後才開始真正理解「你自己」。

蜘蛛

蜘蛛在經論中不常被提及。不過有一段可能是阿羅漢阿耨樓陀尊者的論述，以蜘蛛網為喻，描述如何以細密的正念之網，如實觀照並除去當下所有的煩惱，好比蜘蛛消滅蒼蠅。事實上，蜘蛛把昆蟲包裹得嚴嚴實實，可能只是先將它麻醉，等到餓的時候就能享用新鮮食物。

《殊勝義註》 (Atthasalini)² 描述一種蜘蛛，編織一個由五小網圍繞的大網。它們代表六根門，其中主網是意門。當飛蟲撞擊任一根門，譬如舌根，心識會快速跑過去。這裡要強調的是，振動先到達主網，這是主要的操作基地。你喜歡以蜘蛛這類節肢生物代表你的心嗎？很巧妙吧？同時一針見血。

蜘蛛每天在不同的網間游走，等候不小心受困的豐盛美味。至於吃什麼，以及吃下之後有什麼作用，則是另外

一回事。我好奇的是，蜘蛛是否也有消化不良或食物中毒的痛苦。我想沒有人在這方面做過研究，但根據我們的觀察判斷，心沒那麼容易死去，但可能雜亂難堪。我猜，蜘蛛也有類似情況。

讓我們從追蹤迷路的狗和水牛，轉移到飢餓的蜘蛛或另外一個譬喻——蟻丘中的蜥蜴。一位證悟的沙彌問一位所知淵博但尚未證悟的長老：「你怎麼捉住一隻跑到蟻丘中的蜥蜴？」答案很明顯：堵上五個洞，留下一個洞口。蜥蜴遲早會出來，趁它出現時，立刻捉住！這裡說的是守護根門，一次僅打開一個根門，只有一個心識生起，最需看管的是意門。

另外要記住，緊隨蜘蛛。

這部分內容其實屬於六根門的正念練習，特別強調意門。我們必須觀察到當下生起的根識不同於其他根門的識。亦即，眼識和耳識是不同的心在不同的根門生起。即使在意門，也有諸多不同「了別覺知的心」在生滅。如果心遊走到其他根門，或思考、或走神，要一直把心帶回

來，最後它會安住於意門和心識。

進一步說明之前，我們再來看看阿耨樓陀尊者的蜘蛛，尤其有關蜘蛛如何織網。它首先吐出連續的細絲（這是指正念），接著把它固定在堅實的物體上，譬如石頭或樹枝（比喻的是粗顯的色身）。這好比蓋房子，先搭建主要的架構和樑柱。之後，蜘蛛慢慢又耐心地織到最中央（心識）。一旦完成這一步，其他的網結也都連接上。

網有多細密完整，多有效率多麼穩固，這些都將決定它能否全面捕獲那些惡劣的笨蟲。當然，定期的修補是必要的。而由於心識謀略性的特質，加上它無孔不入，我們最終以心念處為主，雖然作為根基的身念處仍不可或缺。

此外，前文提到的第一隻蜘蛛和第二隻蜘蛛不同。第一隻是法蜘蛛，第二隻是一般的蜘蛛。法蜘蛛會驅逐笨蟲；第二隻則是飢餓蜘蛛，會吃掉任何東西。我們的工作是教育第二隻。

我想，禪修營第一天如果這樣介紹：「歡迎各位蜘

蛛！第一堂課，要教大家如何織一張連續的網！」這將令人耳目一新。

火燭和飛蛾

《分別論》將眼、耳、鼻、舌、身、意等六根門比作「海洋」，是宇宙中無數六塵的接受之門。煩惱失控時，它們確實可將人淹沒於六根門氾濫的洪流裡。

不過沒有什麼能和意門相比，因為意門可以通往一切。這也是我們最終要深入的根門。並非我們不曾進入過，我們每天都在意門徘徊，卻不常以正念去深刻觀察它。很多人曾經迷失，許多人未來也將迷失，若要解脫輪迴之苦，你有何選擇的餘地？這是一切身心現象發生之處。

當我們進入更深層次，以心作為主要觀禪所緣時，內在探險就此開展。此時，心識不再追隨所緣，而是所緣自動靠近，這是開始去觀察心識的指標。那時，心識就像光源的點，如燭火，剛開始搖擺不定，然後逐漸穩定。其他

所緣都圍著它。倘若你從觀察身體覺受的練習已建立起純熟的身念處，這時不計其數又持續變化的覺受，就像一群群飛蟲和飛蛾，以混亂的變化流動飛繞著心識。甚至有人形容為一陣陣痙攣。

這裡涉及兩個要素：心識（燭光）和覺受（飛蛾）。我們先注意到，覺受圍繞著覺知的中心點變化著，能清楚觀察到變化與起伏。如果再繼續觀察，定力會增強，覺受也越來越靠近。很快貼近時，飛蛾碰到燭火，滋地一聲，飛蛾滅了。

噢，無知的飛蛾，追求燭光而來，
燭光如此美妙，你無法抗拒。
撲向命定的劫數，你的夥伴也將如此！

說得好！世間有許多無法抗拒的陷阱。提及此，我忍不住想起某人（一位居士）聲稱已禁欲兩年，但當他遇到一位埃及金髮美女後就放棄了。所幸，飛蛾的劫數不是有傷風化的韻事。相較於其他，還是比較道德。

這裡我們觀察到，緣起的心識和所緣成對出現。它們剎那生起滅去，心識很快重新浮現，就像什麼也未曾發生，直到另一隻尋求舒適的飛蛾靠得太近，然後另一隻，再一隻…

令人好奇的是，為什麼很多人觀察不到心識剎那的變化？這是因為心太細微而且剎那的變化又更微細。一旦修習變得更加純熟善巧，我們就能觀察到剎那間的波動。只有練達且訓練良好的覺知，正念具足，以其敏銳和精確性才能做到。心識的剎那變化為何如此重要？平靜隨離執而來，這是禪修領域中任何一位禪師都會告訴你的。當我執越鬆綁，心的本質會展現出更多的面向，這條路就會引領我們來到迷幻池塘。

阿姜的迷幻森林池塘

阿姜在泰語裡是對老師的稱呼。這裡我借用了一位泰國禪師阿姜查的比喻，他以寧靜的森林池塘比喻平靜的心。雖然不確定他是否同意我加以引申，我還是引用了，並無不敬之意。

我以水池比作意門。它可能也是海倫娜·布拉瓦茨基的水晶球，或是白雪公主童話裡惡毒王后的魔鏡。這些都有共同點，亦即可當做螢幕，從中看到我們想見到的。神通先知就是如此，甚至那些借助外力（諸如眾天神等）的巫僧也是。

從作用的角度來說，意門也稱為有分心（bhavanga）。首先它作為法所緣³之門（從涅槃到哈利波特故事的任何對象）；它同時也維持生命個體存在的相續性。根據《阿毗達摩》定義，它是果報心，由過去業引發這一期的生命。它屬於被動狀態，在沒有任何主動的心路過程（vithi citta）生起時，心識回落到有分，也稱離心路過程，亦即熟睡無夢狀態下的心流。

它也被視為心路過程和法所緣生起的基地，是將過去習性、業力…等等與諸緣之網整體連結起來的因素。它就像電腦的基本運作系統，是所有附件、已安裝或備用程式的基礎。其間的差別在於它是龐然大物。有分心是被動的，但並非不重要，如同其他現象（幸或不幸，視具體情況而定）也是無常的。有分心流生滅相續，直到死亡時刻才告

終止，然後由下一期生命的有分心取代（可能更好或者更壞）。

我們再回到前文的池塘，根據記述，它就在心所依處。⁴ 這只是描述它的位置，但以生理學的角度而言，該方面的專家尚無法確認它的部位。關於心所依處，一般認為佛陀並未說明，雖然引述提到舍利弗將之定義為心臟中的血。我們不妨先如此看待吧。

至少就我所關注的事項而言，這個說法大致可行，如果以正念觀照心臟所在的位置，我們更容易追蹤到心識。情緒通常和心有關，如果你能穿越情緒，深入觀察那些環繞於心的現象，最終就可找到心識。對於西方教育背景的人，比較容易接受的說法是，頭部的大腦是心識的生理位置。也有人假設而且證明，電脈沖和神經元在腦細胞間游移的化學物質等同於心。他們真的這樣想嗎？

觀照心識

我們怎麼從心臟所在的位置來觀察心識？我建議從捨

受開始，這樣比較不難進入一種似乎沒有所緣的狀態。我們如果正念足夠穩定，自然會注意到。

若是正念持續，就能觀察到心識的多種狀態。它可能是明亮/昏沉、輕/重、擴展/收縮、活躍、快、靜、慢、集中/分散等等。能看到越多越好。如果不能觀照到這麼多變化，那麼最後只會看到明亮的心識。

假使概念性的法所緣現起，你就會退出觀禪。你若能觀察到心識就像是能量，且這些能量隨各種心識的變化而變化，那就沒有問題。這些變化就像神奇的森林池塘中，細微的水流和水波。在很微細的狀態下，它非常清晰透明，但只要正念稍有鬆散，鬆散就會變成睡眠。

以心作為主要所緣，各種法所緣會在意門呈現。它們為什麼現起是個有趣的問題，但知道原因並無多少用處。譬如一名禪修者問我：「為什麼我的腳趾會抽搐？為什麼觀察頭部時，我會頭暈？」她有一大堆這樣的小問題。我反問她：「為什麼天這麼高？為什麼海那樣深？」我想，她並不明白我問題的涵意。

對於觀禪的禪修者而言，重要的是觀照觀禪所緣的三相，這裡的情形，就是心剎那變化的過程。但如果法所緣持續存在或變得強大，那又是另外一回事。「強大」意指對生活或修行有更加明顯的提示或影響，在這種情況下，它通常很清晰 (ativibhuta)，但也未必盡然，尤其剛開始的時候。譬如，小偷知道怎麼低調，國王也能在人群裡喬裝成乞丐。當它們變得明顯時，可能已經太遲。

泰國禪師在他的譬喻中說：「在平靜的森林池塘邊坐著，我們以為什麼也沒發生，但很快就會注意到許多事正在發生。輕撫著樹葉的風聲，過來飲水的小鹿等。這些是池塘周邊的事，另外還有一些在池塘裡。不管是什麼，都是在意門發生的意門心路過程 (Manodvara vithi) 。

法所緣

出現在意門的法所緣有以下幾類：

1. 淨色 (pasadarupa)

包括：眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色、身淨色。

在一般世俗概念中，它們到底是什麼還有所爭議。不過我們就先認定，它和眼等等生理器官有關。我們要記住，《阿毗達摩》是一門科學，處理非概念化的現象。一個行得通的說法是，它們是根門接收五境色的依處色。

2. 微細色 (sukhumarupa)

在二十八種列出的色法中，這一類排除了以上的五淨色、所緣的境色，以及四大元素中的三種。四大的第四種——水大是微細色，只能歸類在此十六微細色。

3. 心 (citta)

心本身可以作為所緣，但不是同一個心識剎那當下的心。這個難題曾激起我的興致，問遍幾位長老，一直追問到我老師的老師，即曼谷的比目拉達 (Bhimuladham) 法師。他是那個時代非常重要的尊者，若非敵營將他關進監獄的牽連，他原將成為泰國僧王。最終他洗清了所有嫌疑，並寫了《戰勝魔羅》一書。

關於我的問題，他答道：「就像一個人不能在打別人的同時也打到自己。」義註也如此記述，好比手指頭碰不

到指頭自己。我未再追問，以免失禮。那麼，什麼能識知心呢？我的《阿毗達摩》老師解釋，就是隨後即起的心路過程。

這就是人們經常提出的問題，我稱之為「永恆的問題」。或者也可輕易納入生命的問題。

「心如何觀察心？難道有兩個心嗎？」

禪宗會這麼回答：「去觀察然後找出答案！」

4. 心所 (cetasika)

前面的章節已提到五十二心所。

5. 涅槃

這個無為法也可以是心的所緣，在意門生起，而且只與慧相應的心一同出現。有趣的是，它不僅於出世間心現起，也出現於第十六觀智執行省察過程的欲界心 (kamavacara)。這顯然是最重要的所緣。你一旦看到，也就見到了隧道盡頭的「光」。

6. 概念 (pannatti)

當我們說概念時，呵！呵！呵！我們又來到了零地帶。在心的領域（或者，我的領域），零地帶無處不是，可以帶你前往任何地方。為了釐清方向，我們將概念分成兩組：

(A) 真實的概念：有真實法⁵ 支持的概念，譬如幸福和痛苦。

(B) 不真實的概念：沒有真實法支持的概念，譬如金融概念。關於這一組，嚇到你了嗎？

我們要做的是，緊隨第一組的概念，既然以心為所緣，那就緊跟著心識，否則也可以法 (Dhamma)⁶ 作為所緣（不僅是意門呈現的法所緣）。如果你不確定，那麼就回到身念處和受念處。

就這些概念而言，你認為哪些是強大的法所緣？

譬如，觀察心時，若出現「從沼澤裡冒出的綠傢伙」

或「拔出魔劍之手」這些概念，你認為它們夠強或至少具有某些意義嗎？

關於此，我們需要知道它生起的原因和最終的結果。這也包括概念以外的所緣。

所緣的生起

某一義註（我不記得準確出處，是從一本泰文《阿毗達摩》教科書裡讀到的），解釋它們為何以清晰或模糊的所緣生起，這也包括其他法所緣。

這裡先岔開主題，就此簡單摘要如下：

（1）過去所看到或聽到的

是什麼讓我們如此心動，以致於久久無法忘懷？肯定是那些激起情緒洪流，或使生命發生重大改變的事件。這些都是重要時刻。當我試著去回想印象最深刻的過往，這些記憶通常會浮現。所幸，最先出現的都是美好回憶，其次才是不好的。

另外一個因素是，頻繁出現或最近發生的。聽起來熟悉吧？

倘若不是如此，讓我提醒你：有四種業和業果成熟有關，這部分稍後詳述。隨著定力深化，早期的記憶會重現。在純真的童年裡，母親總在身邊給你安全感、寬慰和信心。然後是父親、兄弟姐妹和同學。再接著是家裡不停對來往路人吠叫的狗等等，這類不太令人愉快的記憶。

(2) 與過去聽到、看到相關聯的

這些和前面提過的有關。隨著串連加深，更多的所緣出現，一些已忘卻的事物又變得深刻。這是由於相關心所的作用，它們並未徹底消逝。

(3) 與信心和自信相關的

信心的力量非常強大，它使得所緣帶著特別的力度出現。如人們所言，信可移山。或者另一種說法，像回教徒說的，如果穆罕默德不到山那邊去，那麼山會來到他這兒。佛教裡與此相關的是，如果能遇見像佛陀這樣特別的人物，那絕對是善業。過去曾產生的信肯定與此有關。

如果我們對某些事物有信心，那麼所有與之相關的都會出現。經文裡稱之為開啟法寶屋的鑰匙（法 Dhamma）。

(4) 欣喜愉悦之事

愉悅顯然是另一個決定所緣重現的重要因素。對於喜歡的事物，我們（或者對此非常感興趣的心）會想辦法從中得到更多樂趣。就像一首動聽的曲子，表演結束後仍在我們的腦海迴盪。喜作為禪支，定對它特別黏著，這個證悟的因素，引導我們更加深入聖道。同時也可理解，人們為何貪婪追求感官享受的愉悅。

(5) 經由反覆思惟和考量

反覆思惟和考量涉及到尋(vitakka)、伺(vicara)心所，尋和伺作為禪支時，會使心流持續作意於所緣，因而建立習慣傾向。

而習性的力量強大，很難擺脫，工作狂和酒徒就是例子。這種習性甚至可逃過死亡邊緣，跳到下一世生命繼續運作。如果你新生的孩子天生會講印度語，他前世可能是印度人。如果他開始講起巴利語，那麼你會奇怪他來這裡

做什麼；他應該在緬甸、斯里蘭卡或泰國。

(6) 經由深層的想法和智慧

這個情況涉及慧根心所；慧根彰顯被無明覆蓋的所緣。它可以是世俗之事，譬如夏洛克·福爾摩斯找出誰是凶手？在《阿毗達摩》，我們更關切真實法和聖諦，這包括「什麼是凶手」。正念必須全面，才能在稻草堆裡找到一根針，如穿透濃霧的雷射光那樣有力。另外要考慮的是，為什麼自己的過錯難以看到，挑他人的錯卻很容易。顯然地，某些障蔽得先排除，觀智才能生起。

(7) 經由業力

「關於所緣的生起，有的由於業，有的不是。」我的《阿毗達摩》老師有一次如此強調。他接著以業生色和業果的例子說明。我當時還奇怪，以前居然未曾想過，我所經驗過的所緣哪些是由業所生，哪些不是。業對於有情的幸福和苦難的確有著重要的作用，譬如臨終的過程。三個所緣——業、業相、趣相（kammarammana, kammanimitta arammana, gatinimitta arammana），會在臨終前生起成為所緣，並持續作為下一世有分心的所緣。它的確是和業關聯

的所緣。果報心在生命期（pavattikala）間經由五根門經驗到的所緣，也和業有關，雖然這些所緣不一定由業直接引發。

由業引發的主導性所緣是值得探討的主題，但我不想進一步複雜化。這類所緣告知我們會發生或即將到來的事件。準備就緒吧！

(8) 經由神通和其他超能力

這些也與慧根有關，但不一定是觀禪中發展的智慧。有的人在很深的禪那中，會有超乎常人的覺知或特異功能。但這些能力可能與生俱來，因此也是業果。

(9) 經由色身的影響，譬如不適和疾病

這些在身門現起的所緣，結合苦受的力道會衝擊意門。這是可以理解的。病人通常很難心存善意，甚至會做噩夢。我記得小時候每當發燒，經常夢到被困在著火的屋子裡。事實上，這可能是前世帶來的，因為這種夢反復出現，而且異常清晰。此外，有人一手壓著另一手睡著時，就夢到自己被惡魔捉住。後面這種情況很可能是幻覺。也

有人認為，體內四大不調也會導致作夢。

另外三個與第1、8、10的情況有關。

(10) 經由靈界的影響，如天人、往生的親人等

外在的媒介，像是天人、往生的親人，或者身邊的人，都會對心造成衝擊。這有點類似心靈感應，只是接收的人不夠敏感，或自己做一些奇怪的詮釋。有個例子是，去世的親人可能需要助緣，但在我們夢境出現的是索取金錢，（根據佛教的理解）這是在要求功德。另外有些關於天人的故事，災難降臨前天人會給我們暗示。甚至活著的人如果掛念某人，那麼某人也可能在那人的夢裡出現。

(11) 經由聞思修的法行

我們慢慢進入到重點：更有意義的所緣會導向知見，並帶來真正的平靜。很多所緣的確隨著修行出現，但也不盡然。我們先從聽聞佛法開始，閱讀中，遇到相關的觀念和法所緣。修定時，某些特定的所緣，譬如禪相 (nimitta) 在近行定出現。修習觀禪時，真實法以及三共相在不同階段以各種方式出現。

(12) 經由出世間所緣的影響

最後，出世間所緣屬於聖者之界，它以正確的方式影響其思惟以及法所緣。首先，它明顯使得心識更加清明平靜，同時也影響後續生起的所緣。

再回到意門和池塘，要記住的重點是，緊緊跟隨能體現三共相的真實法。可靠的方法是追溯到心識本身，也就緊隨著當下任何變化流動。所有這些所緣就像池塘水面的倒影向外溢出，最終回歸不返之流。

不返之流

我喜歡這個用詞，很多人都知道它的出處。我曾經以此作為一本書的書名。當年聽到這首歌時，我還在一座非常保守的緬甸寺廟裡用功修行，當地人大聲播放著，令我有些愕然。這顯然是瑪麗蓮·夢露的歌聲。

不返之流，通常用來表達的是，從過去流入現在，再到未來。但這裡出現一點岔子。過去已經消逝，未來還沒到來。甚至現在，一旦知道是現在，其實已成過去。流這

個觀念充滿概念，但其中卻有某些非常深刻的涵義。

想一想這個比喻本身，水可以往上流嗎？不能，除非地心引力出問題。假設在2019年，地球軸線傾斜或搖晃不定，到時甚至連恒河或亞馬遜河也會無視人類的抗議和哭聲，暫時中止強勁的水流。也許只消這麼一次，人們就會決定拋開政治、宗教、種族、性別等等紛歧。

假如我們將修行比喻為沿著不返之流航行或游水，那會是怎樣的一條河流？就此，讓我們仔細探究三共相的意義，因為與之有所關聯。三共相指的是什麼？我記起一位觀禪老師在禪修指導手冊中的一句話。關於緣法的三個特性——生、住、滅（uppada, thiti, bhanga），大致上對應三個小剎那，這三個小剎那其實就是過程以及緣的特相。他提到，三個小剎那中的滅，最接近真理。

修行本該如此一步步進展：從虛妄分別到世俗，然後真實法，接著三共相，最後到無為法。我們可以畫出一個越來越接近真理的流程圖。修行即是逐漸趣向無為的本質。我們的修習好比在熟練舞步，舞於諸行造作之間，隨

著觀禪進展以及更精準的如理作意，虛妄分別（即，我們以為知道的一切）也隨之逐漸消退，剩下的就是無為，如經文所說的，法洲法依，真正的庇護。

與我共舞吧
與死神舞
他所有的僕役歡呼著
一齊奏樂，
他輕踏右腳，
我們輕踢左腳，
當他輕搖至此，
我們輕擺至彼，
他拍掌，
我們咂嘴，
他做這，
我們做那。
最後他沐浴榮耀裡，
我們消失虛空中，
好一個逃離！

我們看到並深入觀察這個不返之流，實際上已踏上前

往耶路撒冷的正途，（就如有人曾對我這名非猶太教徒所說的），對於多數的禪修者而言，能知道這點就足以欣慰。

漂流木

讓正念隨著心流而流淌吧！這個幾乎無孔不入的心，包羅萬象，無處不至。但流動不會永遠順暢，就如這首曲子的歌詞：「時而平靜，時而狂野奔放」。它受到許多因緣條件的影響和塑造。關鍵在於，保持正念當前，否則會溺水淹沒。定根和精進根必需平衡，太過平靜會導致昏沉，狂野奔放會引來洪水氾濫。平衡的心表示強大而且平穩流暢。此外，河裡還有其他東西，即所緣。《相應部》⁷的經文以一個比喻說明，漂流木到達不了大海的幾個原因：

停靠此岸（對內在所緣的執取，毀壞修行）

停靠彼岸（對外在所緣的執取，毀壞修行）

於河中沉沒（快樂和貪婪，毀壞修行）

困在河中的河灘或高地（我見、我慢，毀壞修行）

被人取走（對人的執著，毀壞修行）
被非人所抓（對非人的執著，譬如天人、甚至貓狗，
毀壞修行）
掉進漩渦（五種感官愉悅的漩渦，毀壞修行）
由內朽爛（違反戒行，毀壞修行）

修行中，我們會遇到各種所緣。所緣很多，有的很難辦。我們致力修習四念處，使其成為避風港，但熟練四念處需要一些時間。諸行造作並不容易處理。譬如，身體的覺受即使粗顯，但細微的情況同樣令人難以捉摸。另一方面，苦受可能苦不堪言而無法忍受。心更加難以琢磨，並且充滿陷阱。至於最後的法之網，想要揭露逃脫則更艱難。這些所緣的衝擊會產生不同的作用，就像水流和波浪，以各種不同的方式翻滾、撞擊和濺起。

穩健的舵手，有雄鷹之眼
無畏之心，堅定之志
穿過每一次風暴，航行更熟練
真正的水手、勇士和戰士
才是道上前行的朝聖者

當這種穩定之流持續一段充分的時間，五根五力會積聚起足夠的力道而提昇至更深的定。

如經文所描述的，依遠離、依無欲、依滅、向於捨，它流向、滑向、傾向於涅槃之海。

仙鶴的飛行

對華人來說，鶴象徵長壽、純潔、靈性，甚至長生不老。它寄居水畔，追逐爬蟲和兩棲類，時機成熟時便展翅飛向遠空。

禪修一旦突破初級階段，心便開始飛揚，帶有貶義的說法是，飄飄欲仙（一般形容吸毒或服用興奮劑的狀態）。純熟的正定會使心識轉化、廣大、昇華，或者以世間比較世俗的說法來描述，如心理學家的用語，轉變⁸。

心的層次

《念處經》的心念處部分，以幾個語詞描述心的不同層次。

一、平靜/專注的心 (Samahitam cittam)

等持 (Samahita) 意指堅定、堅固、安止、確立、平靜、專心。它可以是止禪或觀禪裡的安止或近行定。當心識到達這個層次時，我們注意到一些不同的特質。它強大而正面，不像散亂之中的胡思亂想、任憑紛擾來去自如。這個力量隨善心而來，定進一步強化它。我們能夠更加精準地緊隨禪修所緣且更持久，並有效抵制煩惱。這種狀態的心，如經文⁹ 所說的正定，有以下特質：

- (1) 當下喜樂和未來喜樂之源
- (2) 聖道相應、離五欲
- (3) 調御質直、不散不亂
- (4) 殊勝、寂止、一境性
- (5) 以正念自在出入定

知道這些特質，就能區別正定和邪定，並明瞭如何培育正定以及它的作用。

二、廣大心 (Mahaggata cittam)

指完全進入安止，此乃一般人未曾經驗的層次，卻是沈迷止禪的禪修者據守的領域。

《阿毗達摩概要》列舉十五（ $5+5+5$ ）色界心（rupa-jhana）

十二（ $4+4+4$ ）無色界心

八（4道+4果）出世間心（lokuttara）

(一) 色界心有五個層次，每層次有：

1. 大善心（Mahakusala）——於主動的定心
2. 大果報心（Mahavipaka）——於色界梵天的有分心
3. 大唯作心（Mahakiriya）——於安止中的阿羅漢

(二) 五個層次以禪支來區分，將於心路過程的章節詳述。

初禪：尋、伺、喜、樂、一境性

1. 寻：把心和相關心所投向所緣
2. 伺：保持心和相關心所繼續專注於所緣

3. 喜 (piti) —— 喜悅、震顫

有點尷尬的是，雖然喜在佛法中經常提到，但是有關這個心所的本質卻描述不足。它的特相是令歡喜，作用是使清新，現起是輕快，近因是身心狀態。泰版的說法是，特相是滿足，讓身心滿足是它的作用，現起是拓展、輕快，其他三名蘊（不包括受）是近因。這裡我關注的是，在真實法的因緣條件中，它如何呈現。

4. 樂 (sukha)

樂這個禪支以直譯命名。這裡的樂顯然是受蘊，喜不是。但是樂受 (sukhavedana) 也有很多種，甚至身體的舒適感也稱樂受，而心之樂受是和喜相伴的。在欲界中，它們一起出現，一直到第三禪那。喜在第三禪那之後被捨棄，剩下兩個禪支：樂、一境性。

5. 一境性 (ekaggata)

它的特性是不散亂，也有的解釋成統一。我認為「固定」是比較恰當的描述，它在所有的心都生起，無論是善心、不善心、專注或散亂心、強或弱的心（指當下剎那）。在安止中，它的作用顯然很強，把心固定於所緣，並與

所緣結合，使心識進入一種無可動搖的狀態，而且可持續數日。在最高度發展的狀態下，甚至呼吸也暫停。

二禪：伺、喜、樂、一境性

三禪：喜、樂、一境性

四禪：樂、一境性

五禪：捨、一境性

6. 捨 (upekkha)

到達此層次時，只可能有不分別/中性的心受。這個重要的禪支是捨，由於中捨性心所 (tatramajjhattata) 的作用，它的特相是使心、心所平等。我認為這是一個平衡的心所，同時帶來平穩與善心。雖然其他層次的禪那也有捨受，但由於樂受而較不明顯，在所有的善心裡，它一定也現起，否則我們的心就「不平衡」了。

《阿毗達摩》的分類還包括兩種受：悅受 (somanassa vedana) 與憂受 (domanassa vedana)。

樂與捨都與受心所密切相關，我認為，受以波浪般一

再強化的特質，的確能使心專注，即使未必進入安止，而如果是邪定，它也會把人徹底摧毁。

根據知性、分析、理論而來的說法有很多，我們如果未曾經歷過，這些就只停留在概念層次，而且顯得神秘，一旦有了經驗，則是完全不同的世界。

關於這些心的狀態，有如下的解釋：心進入安止（appana），在當下的心識剎那，沒有能/所區別，是無分別的狀態。亦即，進入禪那的心，不可能分辨是否處於這個或那個狀態，或者是強或弱。事實上，任何關於時間、空間，甚至人的概念，譬如「我」，都不可能存在（除了以有情作為所緣之外）。當下只是心識與所緣合而為一。

這也是非常細微的狀態，有人經過初次體驗之後描述，就像進入一種虛空。這是因為理性化的思惟，無法將它與過去經驗關聯起來，但經由頻繁體驗，省察的心路過程在理性思惟的心識重複留下印記，我們會更加熟悉，並知道它的特相，也可以明白描述，清楚且成功地省察當下的禪支，由此精確判斷當時的層次。否則，誰知道是哪一

個層次的禪那，甚至到底是不是禪那？

三、無色界心 (anuttaram)

無色界心指的是無色界禪那心。

這些禪那心能夠引導進入更深的定。一旦所有與定相應的心所發展到達極致，下一個階段則是所緣更加微細化。這些層次超越我接觸過的大多數人的程度，因此有關進入這些層次的步驟，這裡不多解釋。該階段共有四個層次：

1. 空無邊處
2. 識無邊處
3. 無所有處
4. 非想非非想處

這些名稱已經指出禪那所緣，隨著禪那深化，所緣會更加微細，同時也說明了禪那如何隨著所緣的本質而深化，不只是心所的作用而已。

可以想見，空無邊處是第一個無色界禪心的所緣。第二個無色界禪心以識無邊處為所緣（以前的禪那心，即第一個無色界心為所緣）。第一個無色界心和其所緣不存在的概念，是第三個無色界禪心的所緣。第四個無色界禪心，取前一個（即第三個，無所有處）禪心為所緣。

四、解脫心(vimuttam)

意指觀禪的心或禪那心，在當下或暫時地擺脫煩惱。

此時心識到達近行或安止。這些心最顯著的特點是，不受煩惱/五蓋影響，可明顯感受到平靜、清明、柔軟，這些是我在說明正念時強調的，是所有善心最重要的特質。再次重申，這裡指的是真正的心靈力量，就如我老師說的，它是心靈防禦系統，容我再補充一點，它能承擔未來更重大的任務。這片土地曾被惡棍統治過，至少此刻稍得平靜與安息。但能持續多久？

在此，層次的改變會相當明顯，心突然提升或又沉落下來。掉舉像無意義的瞎扯，瞬間悄然無聲。昏沈與睡眠

像晦暗灰黑的雲層壓抑且令人窒息，卻消散盡去，被廣闊的清澈和鮮明取代。

這些仍然是世間心，針對初學者而言，包括已達到四禪或八定的止禪禪修者，或者未入流的觀禪禪修者。

我們再回到仙鵲的飛翔。

觀照禪那心

怎麼觀察這些心？顯然地，必須以毗婆舍那的方式。首先要清晰觀照到：心的類型以及它的各種特相、特質，這一切都是自然現象，無我，不是我、我所，不是我自己。然後看到心就像是過程，以各種方式投向不同的所緣。我們並不難想像在近行定中如何去觀照心。至於進入安止，則是另一回事。心一境性專注於所緣，沒有能/所之別，在這種無分別狀態中如何能觀察？

有位老師提示，只有在剛退出禪那以後才能觀察到。這是否表示，必須經常出定入定，去觀察禪那心的無常

相？另一位老師評論，這個速度極快，需要高度發展的覺知才能觀照無常，而且要有觀禪的定力。該程度相當於所謂的觀禪禪那，而有人卻認為這不可能做到。根據有經驗的禪修者報告，似乎是可能的。這些善巧純熟的止觀禪修者，體驗禪那的剎那生滅，其速度之快令人相當訝異。

至於能力尚未具足者，首先，不要執著於這些安止平靜的狀態（知易行難啊），更不要把它當作是無為涅槃（這是錯誤，雖然也不罕見）。只有在退出禪那的當下，你才能看到它滅去。但隨著經常轉換出入，對禪那無常相等等的洞察最終會發展到三共相的體驗。

經文中一些有趣的描述提到，從觀禪角度（即三共相）省察禪支和禪那心、進入不同層次禪那、包括到最後的階段，在進入滅盡定（Nirodha Samapatti）之前決意何時出定，這是證入所有禪那的三果阿那含和四果阿羅漢才能達到的壯舉。

因此，仙鶴飛到雲朵裡。由雙翅的力量驅動，它騰飛入空，越飛越高遠，直到超出視線。仿若仙鶴飛翔，心

和所緣隨著修行進展越來越細微。它如此細微，似乎消失虛空之中，一會兒，它卻再次重現。這些就是它細微的狀態。某些時刻，仙鶴彷彿消失，時而與蒼穹融為一體，消融在玫瑰紅的太陽裡。如果我們正念足夠有力，就能捕捉到它柔軟雙翅的撲動，纖細的羽毛起落之間，速度越來越快，直到超越光速，抵達世俗之人無法企及的境界。

蛇

人們對蛇或爬蟲類常心存畏懼，因為它象徵毒性和最後的死亡。陰暗的角落是它的住處，並在高大的草叢間，四處滑行尋覓食物。如果你正好不留神，或無意之間踩到，可能引來痛苦的終結。奇怪的是，希臘藥神以蛇為形象！神話中與之對應的是龍，不過龍只在東方才尊榮，在西方卻被詛咒，並象徵邪惡的力量。所有這些象徵，無關乎那些沒腳就能滑行甚至游泳跳躍的生物，它們進化成這個模樣並沒有過錯（我能想像它們說道：『誰需要腿？』不過，如果有一對翅膀，生活會容易許多。）

關於心念處，我在最後這一段再多說幾句，並以之前

引自《經集》² 第一品《蛇品》的蛇作為例子。其中有許多偈頌，這裡只引一偈：

第五偈：

他不在生命存在中尋找精髓，
猶如不在無花果樹上尋找花朵，
這樣的比丘拋棄此岸與彼岸，
猶如蛇蛻去衰老的皮。

一位老內科醫生修習觀禪一段時間後表示，他對於什麼是心識的觀念有了調整。其實，心識在自我認同過程中扮演極為重要的角色，因而產生邪見。當我們更深入觀察無我，能更加清晰看到宇宙的另一面，即使未能完全摒棄自我，它也會縮小。

心不再是你所認為或它以為的那樣。就像蛻去老皮而發現新的事物，這可能不如你期望的那麼美好，但肯定更加真實，所以有更多現實的方法處理。對於自己是什麼或是誰，人們自有各式各樣錯誤的想法。他們對於心識是什麼以及如何運行，也同樣誤解。我們每去除掉一些無知，

也就蛻下另一層皮。我想說的是，我們不僅不該執著心識為自我，也不該執著我們對心識自以為是的看法。唯有如此，才可能超越感官欲界，最終從這個世間出離。舉幾個不錯的例子，譬如，禪修者往往害怕放下執著，排除不了對未知的恐懼，害怕空無，誤以為那個空無即為佛陀所讚歎的涅槃，因而停滯不前。心本身是無我、無常、苦、因緣所生的，它看似全能、無所不在，其實不然。就如緣起的經文¹²所揭示的，心識緣起的本質暴露了它的脆弱。在心識和心行造作之間，形成了諸緣相攝相應的漩渦，所有的生命現象隨之運轉。總之，**心識不是最終的休憩和庇護。我們需要超越它。**

再回到蛇的譬喻，所引用的經文提及另外兩種蛇。

第一個比喻提到捉蛇的正確方法²²，即捉住它的頸部而非蛇尾，否則它會反攻，給你致命的一口。這好比正確地修習教法體悟真相，反之則帶來危害而非利益。同時也說明一點，大自然無關乎個人。我們可與之和諧或衝突，因而導致相應的結果。

第二個比喻，《蟻丘經》(Vammika Sutta) 提到一條眼鏡蛇。有人被叫去挖一個冒煙的蟻丘（即五蘊），挖掘的過程中，各種東西一個接一個冒出來，他受指示把這些東西丟掉。最後他看到了眼鏡蛇，他得到的指示是不要打攬它，並且給予它應有的尊重。這條眼鏡蛇象徵完美的聖者（阿羅漢）。你怎麼看？阿羅漢是徹底淨化的聖者，肯定不咬人。

¹ 此處引用的鏡中鏡比喩出自《愛麗絲夢遊仙境》，是《愛麗絲夢遊仙境》(1865年)的續集：*Through the Looking-Glass, and What Alice Found There* (1871)，作者Lewis Carroll (Charles Lutwidge Dodgson)。

² 這是覺音尊者批註《法聚論》的義註。覺音尊者所編的《阿毗達摩》義註有三部：批註《法聚論》的《殊勝義註》(atthasalini)、批註《分別論》的《迷惑冰消》(sammohavinodani) 及批註其他五部論的《五論注疏》(pabcappakarana atthakatha)。

³ 本書原文 mind object / mental object 指相同內涵，此中譯本根據《阿毗達摩概要精解》均譯為「法所緣」，菩提比丘英譯為cognizable object (可識知的所緣)。

⁴ 根據《法句經》，心所依處位於胸窟內。《法句經》37頌。

⁵ 真實/不真實的概念，參考《阿毗達摩概要精解》第八章關於概念之分析。「例如：當以『色』、『受』等詞宣稱在究竟法上存在之法時，它被稱為『真實的(直接)概念』。當以『地』『山獄』等詞宣稱在究竟法上不存在之法時，它被稱為『不真實的(直接)概念』，並不是究竟法，而是由心想像構成的世俗法。」

⁶ 關於「法」，可參考慈濟瓦禪師另一著作《智慧之樹》，第四章。英文版 *The Tree of Wisdom The River of No Return: The Practice and Development on Insight Meditation.*

⁷ 《相應部》35相應241經,《像樹幹那樣》經。

⁸ 心理學家提出,禪修可改變心理的短期狀態,若繼續長期禪修就會轉變素質。有關這方面的近期著作,包括 *Altered Traits : Science Reveals How Meditation Changed Your Mind, Brain, and Body*, 作者 Daniel Goldman & Richard J. Davidson

⁹ 《相應部》785經。

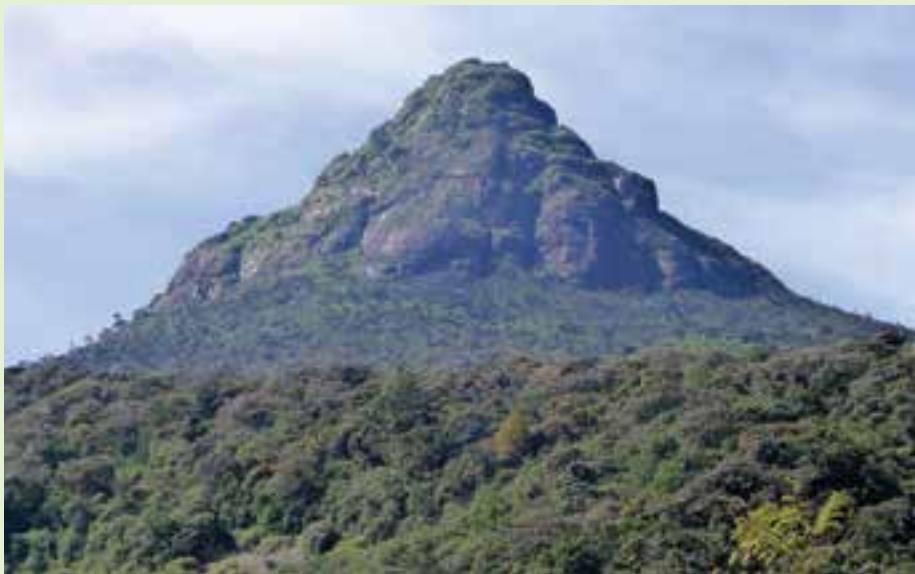
¹⁰ Suttanipata《小部·經集》

¹¹ 《長部·大因緣經》

¹² 《中部·蛇喻經》

第五章 色法和行禪

之一：色法



首先是亞當峰，然後是地大元素。
一個是動植物以及朝聖者的根基；
另一個是所有物質存在以及觀禪的基礎。
我們可以嘗試經由正念行禪同時攀越它們。

第五章

色法和行禪

之一：色法

第三種究竟法，大致相當於自然界，稱作物質現象，或者以巴利文稱為色法(rupa)。許多人試圖以我們知道的科學去解釋色法，卻難以將兩者完全等同，因為透過探索性正念而認知的色法，主要用於修行，而不是以現代科學儀器和理論去解析。因此，我不打算詳細闡述，而只針對禪修有關部分作大概說明。簡述如下：

一、完成色

(一) 四大元素色

1. 地大：物質特相是硬、軟
2. 火大：物質特相是冷、熱

3. 風大：物質特相是延伸、張力、鬆弛
4. 水大：物質特相是凝聚、流動、分散

四大元素是所有色法的基礎，其中最主要的是地大。

我們以直接體驗究竟法的角度來探究地大。如果說，地大有硬和軟的性質（用度量單位可衡量得知），則必須親自去體驗，而不是想像中的硬或軟。譬如，手指按在地上，體驗到的是硬或軟？如果說：「手指軟，地面硬」，表示我們還陷在概念裡。更準確的回答是「壓力」，因為「硬」意指較大的壓力，壓力較小則軟。若進一步探討，可說類似阻力。而如果有「正抵著什麼」的想法，我們又再次偏離對基本性質的體驗而擴大解讀。我想，它就是「當下的存在」，從存在的意義上說，稱之為「那個」，但「那個」既然不是名法，而且不是無為法，只能是色法。這種「東西」就是基本性質（不帶任何數量或物質），為所有色法所依存。由此可知為什麼經文引述，地界的功能是其他三大元素和四大所造色的基礎。

我們可依循這個解釋和體驗的路線，去認識其他三大元素。火大的定義是促使其他色法成熟，功能是消化和軟

化。火大強的時候，任何色法作用的進程都加快，譬如軟化和最終的腐爛。否則就像在冰箱裡，過程會慢下來。

但以究竟法和實際體驗而言，指的是什麼？很多人有塗抹藥膏或藥油的經驗，剛開始可能覺得清涼，如果碰到某些敏感部位卻覺得燒灼。關於這一點，尚存爭議空間，因為涉及其他因緣條件，例如受。真正審查火大元素時，燒灼的感覺帶有一種性質像是「吃咬著什麼」，當下那個正吃咬的什麼，就是色法性質本身，它可能也夾雜其他色法性質出現。由此可知，火大和分解的過程有關。

風大，特相是延伸。張力和鬆弛是這種性質的兩極。超越兩極概念時，我們體驗到的是什麼？同樣地，當直接面對「那種色法」時，體驗到的是力道的強度，類似於一種支持和推動色法的力量，因而導致一般所謂的移動。

我們觀察腹部起伏和行禪的腳步移動，經過一段時間練習後再覺知到這種現象時，便不會覺得太神秘。就直接體驗而言，觀察中的移動其實是一系列的「張力」。更深度觀察張力的每個剎那，就能看到張力鬆緊的「強度」¹ 是

這個色法存在的性質。

你或許注意到，我們最後才說明水大，而常用的四大元素列表，將水大列在地大之後。因為這個元素不由身門直接體驗，只出現於意門，是一種微細色 (sukhumarupa)。特相是凝聚，有涓涓細流、滲透和流動的特點。它以微細色出現，不像其他三大元素以觸覺辨識。

當這種元素和地大一起體驗時，禪修者往往形容為一種黏黏的感覺，像在潮濕的地面上走。流動和擴散是水大較弱的形式，是凝聚或黏性的反面。禪修者的體驗也有個傾向，好像看到什麼緊緊、硬硬的東西，開始流動，然後變成粉狀。因此，只要有「那種色法」，「凝聚」的本質在當下也一定存在。這種凝聚的特性就是水大的基本性質。

我們先從身念處開始練習。它比名法粗糙，相對容易以正念觀察。這些所緣基本上是色法，禪修者必須培養清晰直接的覺知，才能掌握其中的意義和本質。隨修習進展我們通常可以做到，但很多人無法準確地分辨，因而生起

的觀智也不清楚。清晰體驗身念處能引領我們進入更深層次的真實法，首先體驗到的顯然是無我相，然後是另外兩個共相——無常、苦。

主要禪修所緣中最明顯的幾個元素：

- (1) 鼻端觸點體驗到的呼吸——火大（溫暖）和地大（壓力）
- (2) 腹部起伏——風大（移動、張力）
- (3) 坐姿——保持坐姿的風大（張力）
- (4) 觸碰——火大（溫暖、寒冷）和地大（壓力）
- (5) 行禪——主要是風大（移動、張力、釋放）

如《念處經》義註所記述，在行禪每一步的不同階段，我們明顯體驗到的四大元素可能不同。

我們剛開始可能帶有概念和思考，但最後要拋開它們，不去期待什麼覺受會生起，也不鑑別出現的是哪些元素。確切地說，當它們出現時，我們要儘可能立即覺知到並清晰地「如實」體驗。

(二) 淨色

5. 眼淨色
6. 耳淨色
7. 鼻淨色
8. 舌淨色
9. 身淨色

(三) 境色

10. 色
11. 聲
12. 香
13. 味, *觸 (地、火、風)

這兩組一起生起，屬於六根的修習。通常還涉及第三組，即六識。

當我們注意到「看」、「聽」、「聞」、「嘗」、「觸」時，淨色與境色就發生作用了。一個心識剎那中，涉及淨

色、境色、根識三個主要因緣條件。哪個是正念的所緣？

顯然是境色。舉例來說，看到所緣時，譬如明亮的光，初學者注意不到眼識或眼淨色。但是無妨，既然三共相同時存在，只要正念夠，觀智也可生起。眼淨色較微妙，被描述為能感知的色法並接收所緣的撞擊。我認為這個說法雖然正確卻也相當抽象。（根據泰國資料）有時也定義為，物質現象的分辨度，這也是有人把它當作眼球某個部位的原因，譬如視網膜。就此我謹慎保留不作評論。據我體驗，我覺得它像是可感知的屏幕，可以捕捉境色，或換個更好的說法，能感知境色的色法。有人喜歡觀察眼識，如果不是觀禪新手，這或許可能，也希望他們能做到。那麼，我們能覺知到境色嗎？即使可以，只能是表象的覺知，可能僅是覺知到眼識而非境色。譬如，禪修者報告體驗到聽，但似乎覺知不到聲所緣或所緣非常微弱。

這些和以下其他色法（包括14種完成色）依靠四大元素而有，歸為「所造色」，亦即，沒有四大元素便不存在。這些色法都可作為觀禪的所緣。

19到28（見下文）是不完成色，並非由那些促成色法的

主要因素：心、業、時節和食素所產生，但具有色法的屬性或形態。成組觀察時，它們是多種形式的物質。在剎那變化中，這些色法各別的性質或許不易被清楚體驗到。譬如，積集、相續、老化和無常是色法的過程，成組自然而然發生，心的生起則不同，心是一個剎那接著一個剎那出現。即使如此，不完成色還是可以作為觀禪的所緣，進而生起觀智，因為它們終會導向剎那剎那的變化。這些都是可用來修習的工具，或可稱為「培育觀智的土壤」²。

以下大略提及其他色法，因為不在本書討論範圍，暫不贅述。

(四) 性根色

14. 女根色
15. 男根色

決定男、女性特徵和特質的色法。

(五) 心色

16. 心色——心所依處色，心的色法基礎。據稱是在心臟中可以找到的物質，非心臟本身。根據經論描述，心色在結生的一剎那以色法形式生起，甚至在腦、心臟和其他器官尚未開始發育之前。

(六) 命色

17. 命根色——物質的生命力，業力所引發的物質能量。

(七) 食色

18. 食素——維持身體的營養要素。可視為與火大有關而生起的物質能量。

二、不完成色

(八) 限制色

19. 空界——不是具體物質佔有的空間，而是劃定色法

界限的空間。有學者推論，由於色法各自的特性或條件，自然形成分界。甚至稱之為空間的元素。

(九) 表色

20. 身表——藉由身體表達的色法。例如揮手，涉及以風大為主的色法過程。

21. 語表——藉由聲音表達的色法。主要涉及聲所緣的色法過程。

(十) 變化色

22. 色輕快性

23. 色柔軟性

24. 色適業性

這三個隨著身表的過程出現。譬如，心情好的時候，身體和動作輕快流暢。

(十一) 相色

25. 色積集
26. 色相續
27. 色老性
28. 色無常性

色法以成組的過程現起，不同於名法過程，心、心所是一個一個剎那生起。因此，色法生起就是「積集」；在色法開始之後和結束之前「相續」，結束是「無常性」；「老性」是一組色法過程達到頂點後衰減。這四個就像波浪升起、到最高點，然後退減、消失。波浪一波接著一波，起起伏伏！

色法的緣起：一團聚沫

聚沫的層次

色法分成幾類：

- 一、四大元素
- 二、所造色

三、不完成色

這些說明了色法生起的剎那涉及三個層次的緣：第一層次是最基礎的四大元素，然後是依四大生起的所造色，經過一段時間的發展，還會有隨因緣條件而與四大及所造色同時生起的不完成色，亦即無法以業、心、食素、時節任何一種因素定義的色法。它們還是可以作為觀禪所緣。

舉例來說，以水比喻四大，漣漪可視為所造色，部分泛開的漣漪或更多重的漣漪，則組合為不完成色。但我們必須留意的是，不要將支助這些色法生起的緣混同於心、心所法之間的關係，它們依存的緣相當不同。

色法聚沫的生起

四大元素以及由四大衍生的所造色，稱為完成色 (nippahannarupa)，我們可以認知到它們生起，如同所有究竟法，只要因緣條件具足，就會在一個剎那當下生起。依生起之源有四類：

- (一) 業生色(Kammajarupa)
- (二) 心生色(Cittajarupa)
- (三) 食生色(Aharajarupa)
- (四) 時節生色(Utujarupa)

《阿毗達摩概要》如下定義這些所造色的生起：

1. 最初的業生色，在結生心生時小剎那 (uppadakhana) 生起，之後在每一個心識剎那的生、住 (upпада, thitibhangha) 小剎那生起。
2. 最初的心生色，在結生心之後下一個心（第一個有分心）的生時小剎那生起，之後持續在每一個心的生 (upпада) 時小剎那生起。這些不包括雙五識。
3. 最初的食生色在攝入食素時生起。
4. 最初的時節生色，在結生心的住時 (thitikkhana) 小剎那生起，之後持續生起。

哪一種色法會生起，取決於個體的生命流。譬如，並非所有業生色在每個生命個體都會生起，又譬如盲人沒有眼淨色，聾人沒有耳淨色，等等。

聚沫之流

我們如果問，業、心、食、時節衍生的色法是什麼，這就體現出聚沫的另一個層面：色聚。色聚既有趣又令人費解，因為色聚譯成「原子」，而許多聲稱有過體驗的人表示，那就像球形的小顆粒。形狀和形式是概念，其實只是色法生起時必須以某種方式呈現出來。譬如，基本的色聚是由八不離色（avinibbhogarupa）組成：四大、色、香、味、食素。若加上其他完成色，如眼淨色，就組成九種業生色聚。因此可以想像，聚沫由許多泡泡形成。

總共有：九業生色聚、六心生色聚、二食生色聚、四時節生色聚。

以上這些色法生起並維持十七個心識剎那。下一個小剎那有更多成組的色法生起，持續至十七個心識剎那後的下一個小剎那。這為我們描繪出一幅聚沫的圖像，一些泡泡在過程的末尾加入，然後在十七個心識剎那之後消失，形成流動的聚沫而且絕不相同。色聚大量成批成組生起，與心的生滅現象不同，一剎那只有一個心生起。

最後說明，生命個體臨終時生起的各類色法。

1. 所有業生色在最後一個心，即死亡心 (Cuti citta) 的滅剎那 (bhangakkhana) 消失，往回推算十七個心識剎那，就是最後生起的業生色聚。
2. 心生色，在死亡心的生時小剎那往後的十七個心識剎那之後消失。
3. 食生色，在所有食素用完之後消失。
4. 時節生色，可持續到死亡甚至變成屍體之後。

難怪佛陀在恆河畔，指著水上一團聚沫說：

「色如聚沫....」³ 《蘊相應》

¹ 原文以 intensity 描述此種性質。

² 《阿毗達摩概要精解》定義十八種完成色是有自性色、有相色、完成色、色色（真實色）及觀智所思惟色（觀智觀照三共相的目標）。慈濟瓦禪師另指出不完成色亦可作為所緣以發展觀智。

³ 見《雜阿含經》265經。佛陀在恆河畔對比丘開示，指著水上一團聚沫將其比喻為色身，並以譬喻說明其他諸蘊。「觀色如聚沫，受如水上泡，想如春時燄，諸行如芭蕉，諸識法如幻。」

第五章 色法和行禪

之二：行禪



它飛翔時，是邊角泛著羽毛漸逝的影子。
慢下來時，像人一樣，「自然」在行走。
停下來後，我們看到的是，它的臉。

第五章

色法和行禪

之二：行禪白雲間

行禪的傳統

佛陀之前的時代已經有行禪的修行方式，佛陀一定也修習過，這個傳統一直保留至今。本節以行禪作為修習身念處的例子，因為它主要涉及在剎那定之中觀照色法性質，雖然其中名法現象也不容忽略。

在某個遙遠的年代裡，人類從爬行或其他方式過渡到了直立行走，從此行走就是生活中的一環。包括去往某處、從事某些活動，像上學、覓食、戰爭中行軍、抗議遊行、朝聖等。

曾有人說：「行禪不自然」，甚至建議不必行禪。

多年前我聽到這個說法時頗為困惑，因為它出自一位指導《阿毗達摩》的老師，有一批她自己的學生。我想，肯定是什麼地方出了錯。可能是行禪、《阿毗達摩》、那位老師、或全都錯了？我的結論是，肯定是那位老師錯了。

有位比丘甚至形容，緬甸觀禪創始人馬哈希尊者的禪修方法「像機器人一樣」。不明瞭自然現象的人，認為這種禪修方式不自然，這是可理解的。即使盤腿而坐，在西方社會也被看作不自然。其實，觀禪需要愈自然愈好。我想，禪宗說的「本性」，或許早已為世人遺忘或忽略，甚至否定了。

另外還有其他例子。有一個著名的傳承，完全去掉行禪練習。那位創始人可能認為沒必要，而修習觀禪的我們卻認為行禪不可或缺。另外有人把行禪和坐禪都省略，只訴諸生活禪。這兩個例子的起源地，都是奉《阿毗達摩》為寶典的緬甸，這不禁令人詫異。盲目相信傳統顯然有其局限，但是癡的力量更不容低估。

毋庸置疑，佛陀本人在證悟之前或之後都以行禪修行，他甚至描述在過去世中如何修習。行禪的確由來已久。試

想，甚至在歐洲，古希臘逍遙學派的哲學家就已在散步中「禪修」了，只不過涉及更多思考。佛陀曾親口述說，他如何以行禪淨化心，如何戰勝在森林中的恐懼。今天我們還可在佛陀祇園香室附近，找到他為弟子示範行禪的地方。

有趣的是一段關於央掘魔羅的描述：佛陀只是走著，而他使勁追趕佛陀卻怎麼也追不上。他要求佛陀停下來，佛陀答道：「是你還在跑，我早已停下。」

佛陀的弟子們也練習行禪，這裡舉一些例子。二十億耳 (Sona) 是一位非常精進的大弟子，行禪直到腳流血；護眼尊者 (Cakkhupala) 則是盲人，行禪時踩到昆蟲而被其他比丘責難¹；阿難 (Ananda) 行禪直到深夜，當他決意休息時，就在抬腿的瞬間證悟。以上只略舉一二。

由此可見，不該問「行禪是否有效？」而是「該如何行禪，要多頻繁？」我常自責練習得不夠，每當練習之後便知其中差別有多大。其次，《念處經》有關正知的章節中，義註甚至描述了各個行禪腳步的狀態、四大元素的變化，以及相關的名色交互作用。

我從行禪最先領會到的是，原來我這才開始學習正確行走。多數人都不記得當年從爬到走的成長過程裡，心中經歷過什麼，大概多次摔跤也曾哇哇大哭。就算還是個孩子，也一定有著決心和耐心。其中平衡似乎扮演關鍵角色，而主要靠眼睛發揮作用。對盲人而言，依靠的是身心運作。我們長大習慣了，平衡已成理所當然，除非跌倒。人們一旦熟練行走，便開始跑步。在原始時代，跑是逃離恐龍或追兔子的好方法。這多少可用來練習正念，但記憶中，我未曾讀過有比丘（他們不該跑步）在跑步中證悟的記述。順便一提，《念處經》並未論及跑步。



清楚覺知的意念倏然發動，推動色法張力使腳跟提起，
這是帶動色法生起的第一個過程。
內在的感覺猶如一隻小鴿子，展翅欲飛。

行禪的理由

一、作為運動

我認為將行禪納入禪修的理由很充分。其一，我們不可能一直坐著（除非你決定這輩子不再走路）。不均衡的姿勢，也是造成身體狀態不佳的因素之一。走太多會導致靜脈曲張，站太久也有同樣情況。久躺可能導致褥瘡，久坐也會引起如痔瘡一類的問題。

禪修者往往在密集禪修中愈坐愈久，如果定力不夠就可能導致背和腿的生理問題。行禪可當作一種溫和運動，促進血液循環並幫助消化，以彌補這些問題。事實上，耆婆（Jivaka）曾請佛陀推薦一些運動給需要強化健康的比丘，佛陀的建議便是行禪。

不容忽視的是，比丘靠長途跋涉穿越崎嶇之地化緣，這時通常會快走。有人甚至把快步行走和足底按摩聯想起來！我曾在緬甸隨比丘化緣，本以為像平常走路那樣跟著，結果我得小跑步才跟得上。幸好我的腿腳夠結實，而

且還得帶著正念注意腳下玻璃、釘子這些東西。

以行禪作為運動，需要速度合適，時段合理。在寒冷地區長期禪修，更不應該忽略運動。身體需要熱身，一定程度的出汗是好的。我規定自己每週至少走一次，每次不少於兩小時。雖然累，一旦體力恢復，接下來的禪修狀態通常很不錯。我被診斷有糖尿病後，每天兩小時的步行幫我應付了這個問題。

二、坐禪的前行準備

這似乎是多數人的主要目的。為坐禪作準備，讓心從擾動中穩定下來，進入比較平靜的狀態。正念和定力的動能與強度穩定後，一旦開始坐禪，心就容易（希望如此）沈入較深的層次。一個不錯的行禪練習，隨之而來的坐禪（通常）也會不錯，這顯然是禪修者的共識。行禪練習可以培育初步的專注力。

密集禪修前期，行禪比坐禪似乎更有效，因為坐禪容易被掉舉或昏沉睡眠干擾。隨著坐禪練習深入，定力增

強，行禪會變得無聊，這時需要調整。首先要知道，行禪不只是坐禪的前行，它本身就是一種修行方式，可生起很高的觀智。其次，由於行禪的本質是動態的，生起的定不同，並不容易培育。

在此提出一些相關問題。

(一) 行禪中的定是怎麼回事？

行禪培育的定力顯然是剎那定，這是觀禪所獨有。行禪不像坐禪閉目，至少在行禪的初始階段，眼睛會接觸到許多外境。所以，在行禪中發展定力，心必須非常沈著專注，即使很多外境快速來去也不動搖。如果能夠剎那剎那隔絕外境，即可產生更深的定。

(二) 如何在行禪中加深定力？

行禪以觀察腳步覺受的過程，建立起連續的正念。起初禪修者還會很容易覺知到外在的所緣，但隨著正念持續加強，便會逐漸縮小所緣，集中到腳步上，並切斷外境，

更深更持久契入意門和法所緣。這必須以更慢的步伐行禪。細節容後再述。

(三) 如何配合止禪練習？

這種情況下，絕不是在觀察行走中身心現象的過程，而是以正念專注於所緣，以慈心禪為例，即慈心祝願的對象。行禪的快慢取決於所要喚起的根，以達五根平衡。

三、用以平衡五根

這是行禪的另一個重要功能。如果學會基本的方法，且正念或多或少能持續，那麼進展的關鍵就在於五根的平衡。重點是精進根和定根的平衡。太過精進會導致掉舉，過度的定導致怠惰或昏沈。一旦諸根平衡，毗婆舍那將順利開展通往解脫。

這裡提示三個要點：

(一) 必須注意的是，速度和行走方式對於身心過程

的作用。一般來說，步伐越快會喚起越多精進根。因為要跟上動作的速度，心就會激發精進。但是，身精進和心精進是兩回事，雖然彼此關聯。要保持平衡的是五根。身體活動太過會產生疲勞，精神過於活躍會導致心理緊繃和躁動。放慢步伐也表示放鬆心精進，並喚起定根。如果不是因為努力過度導致精神壓力，身體一旦放鬆，心就會跟著平靜下來。步伐的快慢，取決於心的狀態。

(二) 觀察每一步的階段數。通常一步可分成六個階段。

1. 提(腳跟)
2. 抬(腳)
3. 推
4. 放
5. 踏
6. 壓

初學者通常最多標記三個階段：抬、推、放。一般來說，如果放慢速度，可以標記到更多階段。也可放慢到整體只觀察一個階段，像是非常慢的一整步（可標記為

「踏」)。

這裡涉及不同的效果。增加每一步標記的階段數，精進力將隨尋、伺的加強 (vitakkavicara) 而增進。要確保五根平衡，觀察的心必須非常平靜。慢下來，不只提升精進和定，精進根也會更精煉強大。

(三) 觀察行禪步伐的方式

五根是心的作用，而平衡五根的過程基本上就是心的運作。這些都與思心所和對相關心所的作意有關。觀察愈緊密，精進也會隨之增加，如果心比較放鬆平靜，定就增強。對於心與相應心所不同組合的熟悉程度，也決定平衡五根的能力。

四、作為觀禪的修習

如前文所述，行禪對於觀禪的進展具有重要的作用。

(一) 行禪的所緣顯然是真實色法。行走時，硬/軟、張

力/鬆弛、熱/冷，都是直接、粗顯、容易感受的，我們可充分地直接體驗並區分四大的基本特相。經由行禪培育對所緣的清晰覺知，有助於坐禪中辨識更細微的特相。

(二) 剎那定的特質在行禪中很明顯。行禪中，心會接觸到六境，每一個腳步快慢也有許多不同的覺受，而它們和心的交互作用，諸如意念，使得整個過程緣起和無我的本質更加明顯。此外，行禪和坐禪均衡交替能平衡諸根，有助於生起觀智。禪修者毋須像修止那樣長時間坐禪。

(三) 如果適當勤加練習，行禪本身可以產生最高觀智。這種情況下，行禪速度必須非常緩慢，以便深化定力。

五、貫穿並整合禪修和日常活動之間的橋樑

觀禪和剎那定的優勢在於靈活性，此中重點在於正念相續而不只是專注所緣。所緣來了又去，但正念要持續跟隨並觀察。所緣不只是呼吸，還包括所有的身心過程，我們從任何姿勢都可找到。因此，我們可以將觀禪的深度從坐禪持續到行禪，反之亦然，繼而延伸到日常活動。行禪

是動態形式，平衡和專注的重點雖然在腳步，但也包括腿腳運動、各種觸及的色所緣、可能生起的思惟。當身體改變主要姿勢切換活動時，譬如坐（和吃）、站（和說）、躺（和聽、或感覺不舒服），也以同樣原則。其他次要的姿勢，例如蹲（和揀垃圾）、伸（和摘蘋果）等，持續的時間通常比較短或次數不頻繁。在這種情況下，正念的範圍可能涉及全身所有部位。而即使如此，原則仍然不變，並且禪修者必須決意，當下應該選擇更專注或更開放的覺知。最後，要以正知抉擇最佳的策略使觀禪得以持續。

進一步討論行禪之前，我們先探討一下經行步道，以及相關的因素，這些在《增支部》及其義註都曾提到。

經行步道(cankamana)

經行步道不只限於佛教傳統。譬如，基督徒以迴廊作為修道士的步道，通常在方形的庭院裡，中心有口井、樹木或雕塑。修道士繞行靈修，如禱告、閱讀等。

佛教傳統中，隨傳承不同而有多種行禪方式，練習的

空間結構隨之而異。上座部傳統通常以直行步道，或帶遮頂、有牆或無牆。距離可能稍異，當然不能太長或太短。

義註中，有關經行步道的建議如下：

(一) 勿過長或過短

正念能持續多久，取決於個人的定力。一旦定力減弱，掉舉和無聊就會出現。沿著筆直的公路開車也會發生類似情況，開太久感到單調乏味時，正念就開始滑落，這也是事故發生的時刻，這時變換方向有助於預防。多長的距離合適？估計約八至十公尺。太長容易使人疲憊，太短又很突兀。某些特殊情況下，確實有比丘在圓形的蚊帳裡練習，只能在很小的圈圈裡走；另有引述說可小到只有6步。這兩種情況距離都太短，不是最佳選擇。

(二) 勿過寬或過窄

路徑不應太窄或太寬。狹窄侷促的小路容易使人緊繃，太寬則令人鬆懈而散漫。估計四分之三到一米的寬度

最合適，但也隨個人性情而異。有趣的是，有人走筆直的直線，也就是一腳正好落在另一腳前，腳趾對著腳跟。也有人建議走狹窄的排水管道，這顯然需要更敏銳的平衡感。

(三) 避免隱密的植物覆蓋

這種情況經常會在森林裡碰到。危險可能潛伏在腳下，譬如蛇和蠍子。另外你也可能踩死無辜的生命，為了避免這種情況，必須清理路徑上的草、石頭等。

(四) 避免樹木遮擋

直行比彎曲的路徑更有利於培養定力；光線變暗後，尤其在森林裡，恐怕會撞上某些奇異的東西。我記得有位禪修者，不管他人怎麼說都堅持走「8」字形；你或可將「8」視為無窮大的象徵符號。大家以為他八成瘋了，無可救藥。我倒是好奇，或許他認為這個形狀有特殊意義。那麼，繞著樹走小圈圈又如何？好吧，如果是菩提樹，肯定推薦。

很多朝聖者和禪修者曾經這麼做，頗具啓發性。還有什麼方法比觀禪更能表達敬意？我們也可以佛塔代替菩提樹，坐在佛塔前禪修。

(五) 平穩合適的地面

平坦的地面沒有坑窪，不容易絆倒、掉進去或扭到腳踝，這在緩慢有正念的行禪中不太可能發生，除非閉上眼睛或視線不佳。無論如何，平坦的地面絕對能使行禪更穩定，更有利於專注。斜坡也不合適，雖然比較有趣、可鍛煉不同部位的肌肉。很多禪修者發現，上樓時會把正念丟在樓底下。不管是什麼斜坡，都要提起正念，不要滑跤或絆倒。

至於地面材質，建議不要太硬，否則傷腳。推薦細沙路面，木質地面也不賴，地氈比較舒服，但想到毯下寄居的塵蟎，恐有健康之虞。經常吸塵和除蟲可以解決這些問題，但又要擔心殺生的後果。有一種四分之三米寬可捲起的墊子頗為理想，踩著感覺愉快而不過度舒適，質感很好，或許仍有塵蟎和其他小生靈寄居其中。不過一位泰

國老師說，只有泰國某個地區生產這種墊子。事實可能如此，我在其他地方未曾見過。

(六) 位置合適並且遮風擋雨

地理位置也有關係。安靜隔離的地方較合適。若在大自然裡會很理想。德國某個地方有很多好的路徑隱藏在灌木叢中，許多小橋貫穿水塘之間，沒有比這更棒的了。我也曾在亞洲一些寺廟的長廊裡，沿著很不錯的長步道經行，頗受啟發。經常下雨和陽光猛烈的熱帶地方，能遮陽避雨頗為重要。

行禪的好處

《增支部》的經文列舉行禪的五個好處：²

一、鍛鍊耐力以便行腳

在過去的年代，走路是比丘主要的交通方式。佛陀時代裡，他們到處行腳，直到佛陀允許建立寺院，後來才有

了三個月駐留一處的雨安居(vassa)。老坐著不走動的人，會覺得長距離跋涉很吃力。試想一下，一連走上好幾天，那些磨著石子路、光溜溜的腳底板。這可不是給豌豆公主或泥菩薩過的日子。

二、有助喚起精進

此指喚起精進根。行走時，心必須緊密跟隨覺受的過程，這有賴於尋、伺的運作，又反過來調動精進。

三、有益健康

行走顯然是一種運動方式，佛陀也推薦給比丘。這裡不深入介紹，除了和下一因素有關的部分，就此而言，行走對全身系統都有影響。

四、有助進食或飲水後的消化

這點不需多加解釋。相對於靜態姿勢，身體如果活動，肯定有助於消化系統運作。

五、由行禪可建立持久的專注

義註中提及，經由行禪可培育持久的專注力，包括不同層次的定³。這也證明，不論修止或修觀，行禪有助於增強定力。要如何做到呢？這就看個人的邏輯判斷和體驗了。

如何練習行禪

行禪的方式不只一種。俗話說：「剝貓皮有很多方法」，這顯然不是佛教徒的說法，而且表達方式相當殘忍。我很納悶這是誰編造出來的！行禪方式隨各人觀點而有不同。如果朝聖，就不會以蝸牛的速度前行，同時可能有禮拜活動，諸如念誦、鞠躬跪拜等，當然途中也可以認真練習坐禪或行禪。但就我們所說的修行方向而言，即發展觀智，不同傳承所傳授的方法仍然不限一種。這裡我只談論我懂的、知道的，已修習過，而且仍在修習並教導他人的方法，所以對於初學者只是一種起步方式。

下面是這方法的基本說明，它可以發展進而開展觀智。



有那麼一刻，它像吊在半空中的人一樣懸著，
聚精會神準備好即將發生的變化。
之後，如帆船一樣順風輕航。

立姿

行禪前和行禪中的立姿很重要。筆直站立（不要低頭），雙眼低垂，兩手垂握在身前或背後。接著以正念從頭到腳、從腳到頭掃瞄幾次，覺知身體不同部位覺受的生起和消退。這個初始階段很重要，不僅在建立身念處，同時也用來檢查、確保正念當下，沒有雜念。如果練習得當，能因此產生一定程度的定力。然後，要確定帶著正念起步，以正念標記正要開始行走的意圖。開步行動時，將注意力放在移動的腳上。

行禪的速度

一般分為三種速度：

一、快走——馬拉松男士

他像公牛一樣健壯，不知疲累，對自己的目標堅持不移。長距離行走的確需要（身體的）能量和決心。儘管禪修本質是精神活動，也不容忽視身體層面。這種日復一日的長時間步行，雖然不至於成為體能負擔，但如果想做好，就不能病懨懨或不良於行。這種歷程不太一樣，要慢慢來，所謂欲速則不達。需要休息時就得放輕鬆，「慢著點」。動作快可能意味更多精神上的休息嗎？我想，主要在於動作放鬆，才能自由流暢。

這類型的行禪比平常的步伐稍快（各人情況不同）。通常在密集坐禪之後、慢速行禪前，可作為一種放鬆身心的運動。距離可以較長，約二十公尺或更長。記得要放鬆不緊繃。以這個速度行禪，我們不期待會覺知到很多過程中的現象。

快步行禪也可甩掉睡意或掉舉。通常建議，行禪一開始的十分鐘可快走，如果情況未改善，稍久一點能有幫助。

另一種快步行禪是隨意走，較傳統的體系通常不採用這種方式。禪修者不應離開禪修區。緬甸馬哈希中心的場地很大，不會有幽閉恐懼症的問題。隨意走容易東張西望，遇到人可能彼此交談。「嗨，你好嗎？」禮貌性打招呼可會招來責備。一次有位禪修者對經過的禪師致敬，禪師卻指了指他的腳。這些都會導致分心和退步。

要如何劃清界限？這因人而異，隨個人對禪修密集度的選擇而定。通常我建議：減少東張西望，走神時標記「看」，並且完全避免交談。跑步比較極端，那是另一回事。前面提到，佛陀的確建議比丘以經行作為鍛練。我在緬甸看到的快步經行，幾乎相當於小跑步。

巴利文的「跑步」是「dhavati」，並未在《念處經》中出現過，其他詞如跳躍、蹦跳、蹲、踢、肢、咳嗽等也未曾見過。這些通常是快速完成的動作，有的不是有意

的，但這不表示不能（而應該）持有正念。無論如何，這些對定力培育可能有礙。有人提到「苦行僧的狂舞」也可帶著正念進行，那麼雜技演員如何？在佛陀時代，一位雜技演員翻了七次觔斗後落在竿子上，就在這時證悟。他在表演特技的過程中，肯定極度專注，持有很強的定力和正念。

另外，有些行為帶有不善心，譬如殺戮和偷竊，有正念的人不會做。即使如此，一旦意識到就應該盡快提起正念，就如《念處經》隨觀五蓋的章節所解釋的。不過這個話題扯遠了。

二、適度慢行——女士優雅慢步

較常見到女士優雅慢走，而非男士。男人揮舞著武器在全國各地行軍，女人則邊散步邊談論精緻文化和家常。這種性別差異如今縮小了，但女性似乎更擅於慢走。她們輕柔溫和，耐心邁出每一步。正念的品質遠比多快到達經行步道另一端重要得多。這種形式的行禪比正常速度慢，一步分成一或兩個階段。各人步伐快慢不同，城裡人一般

比鄉間慢活的人走得快。

我建議，比常速慢，仍感覺自在。請記住，要輕鬆自然放慢下來。這可能需要反覆試驗一段時間。一旦找到最恰當的速度，那個速度對當下正念和定力最合適也最有效率，那麼就這樣持續一段時間。

你會發現，如果心喜歡這個速度就會有喜悅，一旦喜悅，定力即隨之而來，也就自然而然更加放慢。

1. 一個階段式，標記「踏」、「踏」，有時標記「右步」、「左步」

抬起腳跟，邁出腳，然後平放下來，避免腳跟或腳趾先落地。腳不要抬太高或邁出太遠，否則得重新平衡。整個過程沒有停頓，除了完成一步和抬起另一腳之前。

這時，相關的覺受好像在流動，有明顯的張力或移動（風大），直到腳落下，這時注意到的元素最可能是硬/軟（地大）。

2. 兩階段式，標記「抬」、「踏」

第一階段：抬起腳跟時開始標記「抬」，持續到抬腳的動作停止。

第二階段：腳要落下時，開始標記「踏」，直到碰地。

兩個階段之間有短暫停頓。

在每一階段，你會有不同系列的覺受。「抬」的時候，隨著張力增加腳變得越來越輕，第二階段更放鬆，感覺更重。第一階段的覺受和風大、火大較有關，第二階段和地大、水大較有關。

三、蝸牛式

觀察一下蝸牛，它在走還是在爬？都不是。而是以黏性的體表慢慢滑行，經由延伸的「眼」探測四周。慢速和柔軟的腳，給予更多時間去感知和觀察，同時也讓正念和定力跟上。剛開始可能要故意放慢速度，再逐漸自然成為

習慣。

要多慢？我估計，對於三階段的一步，約15~30秒。20步（每步距離是慢走的一半）的行禪，約10分鐘，來回需20分鐘，三個來回一小時。當然還可以再慢一點。

蝸牛式可分成3-6個步驟：

三個階段：抬、推、踏

四個階段：提（腳跟）、抬、推、踏

五階段：提（腳跟）、抬、推、放（腳）、踏（腳尖先落地）

六階段：提（腳跟）、抬、推、放（腳）、踏（腳尖先落地）、壓

以蝸牛速度行禪必須非常放鬆，否則很快就緊繃起來。同時要非常平衡，因此以小半步的步伐行走。可以想見，假

使正念和定力不夠就難以做到。甚至可以再細分每個階段，即：抬腳是抬、抬、抬....儘可能分成多段。本質上是剎那剎那去觀察，再自然而然進展，去觀照覺受之流、色法過程和無常。

行禪與色法

行禪屬於身念處 (kayanupassana satipatthana) 的修習，主要所緣是色法 (rupadhamma)。我們先以身體的形狀和概念作為培育定力的初始根基，然後把心導向究竟法 (paramattha dhamma)，便拋開身體形狀的概念；如果這不是自然而然發生，就需作意放掉概念。這時只剩下四大之中的三大，即地、火、風。水大與其他元素接觸時，是一種出現在意門的微細色，水大的相狀不太明顯，但的確以黏、粉狀、凝聚性和流動的特質出現。非常清晰覺知到四大的特相很重要，因為它們是進一步體驗三共相的基礎。

《阿毗達摩》從四個面向說明這些自然現象的本質：

(1) 特相(lakkhana)

- (2) 作用(rasa)
- (3) 現起(paccupatthana)
- (4) 近因(padatthana)

它們就如現象的四個方面。舉個概念上的例子，以老師為例：

- (1) 教導/傳授知識
- (2) 他教導/傳授知識給他人
- (3) 我們可以看到有教導/傳授知識
- (4) 他所教導的學生

同樣地，所有其他現象也如此。除了近因，全都屬於那個確定和描述的特定現象。最後一個指現象直接依靠的緣法，通常與現象同時剎那出現。觀照其中一個四大元素，也能看到其他任何一個元素。甚至如何體驗到特相，都取決於其他因緣現象。

所以，看到老師時，我們看到他在教課，不僅教一門科目，並以不同方式傳授知識，以及學生怎麼接受知識。

對著空牆講課，顯然不能說是在教課。如果老師懊惱起來朝學生扔鞋，能說這是教課嗎？八成不會，除非他有意給學生一個終生難忘的教訓。但教書是神聖職業，需帶著慈心。假使他惱怒不堪，最好稱他為施虐者而不是老師。

我要強調的是，色法緣起的本質。色法隨其他名色現象而生起。通過特相 (sabhava lakkhana) 我們可清楚感知到色法，如果要全面看到，就不能忽視其他自然現象。否則，這將妨礙緣攝受智生起，牽制這個觀智進一步看到共相 (sammana lakkhana)。特相只是一個起點，而起點可能有很多。特相顯得越清晰銳利，表示我們能更清楚看到事相與其他特相一起呈現的自然狀態，同時能洞見緣的相互依存性，以及無常、苦、無我三共相。這點非常重要，因為一個觀智的生起是其他後續觀智的基礎。

要看到一片波浪，先要看到一道波浪
要看到海，先要看到一片波浪
要真的看到海，先要潛進水裡游
漂浮、下沉，讓所有關於「我」的想法淹沒
直到只有海

關於四大的四個面向，這裡採用菩提比丘的翻譯。⁴

1. 地大(pathavi dhatu)

- (1) 特相：硬/軟
- (2) 作用：作為基礎
- (3) 現起：接收
- (4) 近因：其他三大元素

2. 水大(apo dhatu)

- (1) 特相：流動/溢出
- (2) 作用：增長其他俱生色法
- (3) 現起：積聚或黏著色法
- (4) 近因：其他三大元素

3. 火大(tejo dhatu)

- (1) 特相：熱/冷
- (2) 作用：使其他色法成熟

- (3) 現起：不斷提供柔軟
- (4) 近因：其他三大元素

4. 風大(vayo dhatu)

- (1) 特相：支持
- (2) 作用：導致其他色法移動
- (3) 現起：帶動（色法從一處）至另一處
- (4) 近因：其他三大元素

容我岔題先談談二十八種色法。基於四大元素，生起其他二十四種所造色 (upadaya rupa-24, 即減去四大元素，而三大元素被歸為觸所緣)，其中再分為完成色 (nipphannarupa-18, 包括四大元素) 和不完成色(anipphanna rupa-10)

所造色 (upadaya) 依四大元素的支助而緣生。完成色 (18種) 依四因 (業、心、時節、食素) 生起，擁有真實法三共相的特性，可作為觀禪所緣，並以觀智觀照。

十種不完成色具有完成色的形態和屬性。我們如何認

定這些是究竟法？這正好說明色法緣起的本質/真實。這組色法中的三種變化色——色輕快性 (lahuta)、色柔軟性 (muduta)、色適業性 (kammannata)，可經常在行禪中覺知到，是色法的形態。最後四種不完成色——色積集 (upacaya)、色相續 (santati)、色老性 (jarata)、色無常性 (aniccata) 也如此，而這些色法也可導向觀照三共相，雖然涉及概念。修習時，我們並不容易區分出當下的完成色和不完成色，這需要更高階次的觀照力才可做到。



它溫和輕柔，帶著自信，沈著落地，沿著路徑平穩前行。
此刻，不在乎最終的目的，因為當下就是道。

行禪中的定

多數人經過一段時間的禪修之後，往往偏好坐禪勝於行禪，他們大概以為坐禪比行禪容易取得成果。這種體會跟定的作用有關。缺乏適當的行禪練習，定力難有進展，而剛一開始，定力又是行禪進步的關鍵因素。因此，這是我們接下來要探索的方向。

前文提到，從坐禪發展定的經驗來看，行禪培育出來的定力有所不同，更常出現的是剎那定。

通常有三種定：

1. 安止定
2. 近行定
3. 剎那定

就定的深度來看，第一種最深，第二和第三在伯仲之間，也就是說，其中定的品質有所差別。

從所緣的本質以及剎那剎那觀照的方式來說，觀禪發

展的定是剎那定。剎那定指的是安止於當下的一剎那。如果把許多剎那當作一個時段整體來看，這就像很多所緣在同一個剎那流過，而正念仍然穩定、平靜、不受擾動。以兩個例子來說明。



他站在一個世界和下一個世界之間。船停泊港灣可能安全，
但只是片刻，人們應該奔赴更高遠的彼岸。你還在等什麼？

一、螞蟻軍團

第一個例子是專注力較窄化的形式，覺受像是一條細
細的水流線。這是一位緬甸大師舉的例子，即細線狀的螞

蟻軍團；剛開始，覺受像是線狀移動的張力。仔細觀察行走時的腳部覺受，就像小螞蟻沿著細線爬行。這些細微的覺受一個接著一個快速出現又消失。哪一個覺受？有人會問，因為有很多。起初，對於觀察哪部分的覺受可能有所選擇，譬如腳的下半部（小腿肚下）。但對於觀察到的覺受並不選擇，因為有時來自身體其他部位較粗顯的動作，或者看到、聽到的所緣會在意門閃現，重點還是在觀察腳部生起的色法元素。甚至有人特定專注風大元素，只要仍然開放對三共相的觀察，這也無妨。我們最終會到達一種狀態，那就是，只有當下覺知的四大元性質在自然流動。聲所緣和色所緣或許仍從旁飛掠而過，有時則完全消失，這時，細線般的螞蟻軍團已經鑽進地裡了。

二、穿過白雲

前例中，專注力集中在腳的覺受，這一個例子不同，我們對周邊其他所緣更加開放。有時，這不是選擇所緣的問題，因為外在所緣可能相當明顯。有時是出於必要，譬如走在繁忙的街上；有時需要明智選擇，因為心太緊繃；或者，為了朝觀智的方向發展，需要對各種所緣更開放（

譬如那些長久沈浸止禪的人）。

這個行禪過程和前面的情況類似，只是對外在所緣更為開放。我們更頻繁將注意力導向「看」、「聽」的過程和其他身體部位的動作，然後再回到主要所緣，即腳的覺受。一旦定力加強，正念變得非常穩定沈著，不被周圍來去的所緣影響，對心眼來說，它們已成為一組變化中的行法。在此種狀況下，就像走在變幻的行法雲霧中，這些雲霧不會使人分心，反而有助正念穩定以持續觀照主要所緣。

當定力進一步增強，會達到一種狀態：我似乎不見了，進入到雲霧裡，就像踏入諸蘊消退的國度，虛浮彷彿縷縷楊柳搖曳。堅實的地面很快消失，腳也隨之消失。傳統的物理參考點不再存在，需要找其他參考點。此時必須從這裡起飛，在究竟法的雲霧裡飄浮。而選擇的參考點顯然是名法，即觀禪的覺知，或者心念處的延伸領域。進一步發展，諸行法更加細微輕盈，擴展到似乎無邊無際的虛空。到此程度，有人也許會停下站著，有的轉去坐禪。我老師教過很多學生，他的確告訴過我，當他們行禪進入安

止時，就站在那兒不動，有的可以單腳站立。

這兩個例子都說明，行禪的進展隨定力增強，會從覺知身門所緣轉向意門所緣。更多的名法將在過程中出現，並轉向心念處，這是接下來更主要的念處。

你可能會問，行禪的定力可發展到什麼程度？

上述有關經行步道的經文義註提到八等至，由此可推，行禪中的定可達很高的程度。行走是移動的過程，不容易入定，因為在安止中，必須完全放掉五根門的所緣。然而行禪還是可以在較短（但得足夠）的時間內，出現這些安止狀態。我也的確想過這個問題，既然人們開車時能短暫瞌睡，那麼走路也有可能。但禪那並非被動入睡，而是主動造業，並且就意志而言，主動的力量更強。這更加說明行禪入定是有可能的，只是人們通常不願嘗試，或者不相信可以做到。

有位老師曾說起，剎那定就像縫紉機。心識極為快速契入又跳出所緣，剎那定可以很深，深到可視為觀禪禪那

(vipassana jhana)。我自己有過與此吻合的經歷，在行禪一段時間後，我覺知不到當時周遭的一切，出定後才覺察到。有時，這可能突然發生，就像頓時切斷，儘管很短暫，過後卻可覺察到當時完全契入所緣（像是原子加速並消失），而且入定的那些剎那當下好像毫無意識。



信任正念，信任真理。然後一個大濺潑，
那個老鼠般的自我，在被沖走的瞬間消失了。

行禪中的觀智如何生起？

我們可以理解到前幾種觀智是如何生起的。第一觀智

涉及明顯的無我（anatta）相，當毗婆舍那正念穩定，得以擺脫概念而直接體驗現象時，這個觀智就能生起。這在任何禪修威儀都可出現。此時明顯的感受是，清楚知道無人在走，只有走的過程。當正念更加穩定持續，便會看到，這些具體特相不像各自分散的實體那樣存在。它們其實是緣生的現象，亦即「並非單個而是更多」，「流」這個字能更準確描述緣起有的基本狀態。這些在任何禪修威儀都可體驗到，深定不是先決條件。隨後，三共相變得清晰；這表示，諸行法的本質，即名色的生滅非常明顯，更加接近坐禪中的體驗。到了這個階段，建議要非常緩慢行禪以穩住定力。

單獨和集體行禪

我們能想像大眾一起坐禪的形式，那麼集體行禪呢？在有規劃的密集禪修中，根據日程安排，坐禪和行禪每小時交替，禪修者自然同時一起練習。除非空間很有限（常有的情形），這就可視為集體行禪。

但行禪仍然非常個人化，除了避免碰撞之外，個人行

禪與他人不相干。但在泰國，比丘經常團體禪修以展示團結，一人接著一人繞成圓圈或方形，或者由帶頭者決定隊形。這種方式絕對節省空間，同時鼓勵禪修者互相感恩也培養耐心，不過我懷疑它能進展到什麼程度。對我來說，禪修本質上必是單獨的，儘管日常護持的基礎是團隊（這是常態，除非你是隱士）。若你考慮深入更高的禪修境界，沈入內心更深的層次，那就需要捨多到單一，再從單一到無。

犀牛般的獨一靜處

我對《犀牛經》簡直一見鍾情，它捕捉了我從未想過的典範。我，孤獨者？不是我曾以為的那樣，而是它一語中的，說中了精進和生命存在的本質。我們難道不是天生就獨自一人嗎？如人們常說的：「當你笑時，全世界和你一起笑；哭時，卻獨自哭泣。」還有：「每個人都獨自死去」。《佛說本生經》談到死亡時，經常反覆提到：「他不請自來，不打聲招呼就走」。

所以，重點在於認清這個事實，接受並充分利用它，

在「個人」孤獨的真相裡，幸福著。

佛陀的這則開示可追溯到他之前的時代。有人提到，這是「辟支佛」（Pacceka Buddha）的集錄，辟支佛靠自力修行證悟，但不像正等正覺的佛陀一樣建立一套體系。據說，他們的能力甚至超過阿羅漢。奇怪的是，一些理想主義的圈子卻看他們不順眼。呵呵！又是自我的過患！

之後，我讀到反對《犀牛經》（Khaggavisana Kappa）翻譯的爭議。他們聲稱譯法不當，因為犀牛不是獨居動物（真的嗎？人類群居，但有時獨處，譬如禪修）。有人提議更好的翻譯是：「像犀牛的獨角一樣，獨自遊蕩」。⁵ 為了避開這個問題，有人用「獨角獸」代替犀牛，這又提供其他可能性。

西方神話中，獨角獸是前額有著長角的馬。對華人而言，這可以是獅頭、魚身、鹿腳和馬尾巴的一種神話動物，頭頂上長出獨角。獨角獸的終極武器是放屁，因為奇臭無比，其他動物如果不幸靠近嗅到，要嘛暈倒、暴斃或瘋掉。這也帶來更多想像。對我來說，我更傾向於犀牛，

不管是單角或雙角。畢竟，漫遊的是犀牛，角只是嵌在鼻上；重要的是文字背後表達的精神內涵而非文字本身。

獨一靜處

這則經文的義註進一步解釋：

像犀牛一樣保持孤獨（獨角的）

強調的詞是「eko」，意思是一，此處是單獨之意。義註以四種方式說明：

(一) 獨自向前 (pabbajja) 的單獨，即離開家庭。義註甚至解釋，身為一名比丘，在人群中也要獨處。

(二) 無人陪伴的單獨；沒人一起談天、喝咖啡、吸煙或練空手道。

(三) 沒有渴愛 (tanha) 的單獨；黏人的傢伙黏著

你，讓你也變得黏人，對什麼都黏著，除非你想辦法把自己從他（或你自己）那兒扯開，才能到達最終的自由。

（四）如前面所提，寂靜佛（辟支佛）的孤獨。

《法句經》有一頌與此相關。《心品》（cittavagga）：

獨行遠去的、無形跡的、隱藏於胸窟的心……⁶

「獨」是指生命個體一剎那當下只有一個心生起，每一個剎那生起的心絕不相同。關於個人世界中寓於個體深層的孤獨，我們已經談論太多。在某種程度上，人們看到的一切都是由心所現，包括他人，也包括自己，而自己最難懂，所以佛法揭示無我。

心的確跑得很遠。沒有什麼不能在意門現起的，包括涅槃，如果意門夠聰慧強大的話。而它還囊括了種種世界和多世的生命。所以，每個人本質上都是偉大的漫遊者、無助的漫遊者，而隨著遊走的內涵不同，可以說他是旅遊者、朝聖者、引渡的囚犯、旅行推銷商、乞討者…等等，

列舉不完。總的來說，所有人都是輪迴的漫遊者。關於這點，《法句經》第一百五十三頌另一段經文，引述佛陀的教說：

經多生輪迴，
尋求造屋者，
但未得見之。
苦，一次次再生。

至於那沒有身體的，顯然是指心識。沒有色身，很輕，非常快速飛掠，同章另一節將心識描述為難以管控。

「窟」指胸窟，義註定義為心所依處 (hadayavatthu)，是心所依處色，根據《阿毗達摩》，在投生人道時，心色隨結生心 (patisandhi citta) 在結生的一剎那生起，同時還有兩種業生色：淨色 (kayavatthu) 和性根色 (itthindriya/puris-indriya)。

遊走/漫遊

《犀牛經》的義註接著以修行和戒行，從不同角度解

釋遊走/漫遊 (cariya)。

(一) 四威儀 (iriyapatha cariya)

這一部分指的是色身的漫遊。就修行和《阿毗達摩》的意義來說，它從未離開過色身（雖然有人聲稱，可通過星際旅行和其他OBE⁷ 系統飛到其他星球）。作為心所依處，只有死亡時才真正離開。日常中，如果覺知身體的活動，四威儀就是身念處的主體。我們有時也從四威儀轉到其他次要姿勢，甚至採用罕見或極罕見的姿勢。

(二) 六入處 (ayatana cariya)

漫遊六入處，顯然是指心識沿著輪迴的六條高速公路遊走。這些循環道路就像以意門為購票總站，沿途在這些車站犯罪或拯救生靈。

(三) 正念 (sati cariya)

至於正念的漫走，幸福機率高出很多。為了縮短漫長的

旅程，應該走入四念處基地/車站，那裡最終是安全領域，並建立起法的國度。通常從堅實的地基開始，即身/色法，然後沉入水裡，即受，再飛到空中，即心，之後到任何地方，即法。到達這個程度時，可以說，所有正念的道路都將通往自由無為的平靜。

(四) 正定 (samadhi cariya)

定的山峰高聳，提供遠眺的視野。經文告訴我們，除了近行定和剎那定，還有四色界禪那和四無色界禪那。若能漫遊至此，將可以通達非常平靜幸福的境地。這些是美好的休憩天堂，可讓人恢復活力和信心。但留在這些地方不動，意味著停滯，若因此產生依戀，便錯過逃生的最佳時機，除非那是毗婆舍那的定。毗婆舍那的定力，讓人超越五蓋的烏雲和感官層次，並有力量爬登智慧之路到達自由解脫。

(五) 觀智 (nana cariya)

知識有很多種，有的比其他更有用。有人在學校成績

出色，也有人玩弄小聰明。前者可能是書蟲，後者能在艱難的環境下生存。當個萬事通，可能要比專精於一的大師實際些。如果你對真正的幸福更感興趣呢？那麼你不得不沉浸在另一類書籍中——佛典，而且在另一種道上體現聰明，即八正道。觀禪是觀智之路，我們常聽說十六觀智，但要真正理解，必須修習並親身經歷。圓滿成就時，就是出世間八正道。

(六) 聖道 (magga cariya)

聖道指四種出世間的道心 (maggacittani)。邁上第一條道是入流者，終將通往徹底的自由。由此修習進階到第二個出世間道心，稱作一次往還之道（斯陀含；sakadagami），然後進入第三條不返之道（阿那含；anagami），最後進入阿羅漢道。對應的世間道是準備階段，首先為根本道 (mulamagga)，然後是前分道 (pubbabhagamagga)。

(七) 果 (patti cariya)

這裡指的是四出世間果心 (phalacittani)，是上述四出

世間道心的直接果報。在那裡漫遊是真正的度假和輪迴止息。

(八) 利益世間 (lokattha cariya)

德行崇高的聖者，譬如佛陀及他的聖弟子，因為慈悲而遊走世間。他們托鉢，眾生因而有機會供養聖者以修福業；對於能受教的，則傳授法教引導修行。

這些都說明：漫遊最重要的體現在精神層面。行禪也如此，我們所談論的一切，最後都關乎心識。隨著觀智進展，我們終能更加深入觀照心識。

行禪中的觀智

你如果想一開始就從心識入手，這並不容易做到，粗糙的色法性質會掩蓋心識更為細微的狀態。對初學者而言，不適合以心識作為主要所緣。等你能更敏銳也容易覺知到心識時，行禪速度應該比較緩慢溫和了，便可逐漸轉入心念處。之後，隨著色法的覺受愈加柔軟，定力和正念

增強，你就能明顯觀照到心識，或至少能有一段時間是以心識作為主要所緣。

這時你會感覺雲層越加稠密，腳似乎要抬升飛走。畢竟心念處的修習不是物質性的，也不涉及色身形體，若想進入更深的定，必須小心，你倘若做得不錯，會生起相對的喜悅。假使出現強烈下沉或抬升的覺受，這時以蝸牛般的速度行禪或停下來絕對更恰當。如果進入安止狀態，好像經驗到視覺切斷，為了安全起見，停下站住或一旁坐下可能較好。曾有人因此摔下樓梯過！

大概有人以為觀智不會在行禪中生起。真理就在那裡，與你同行或站在你面前。而一般人的常態是五蓋如濃密雲層，即使覺知有一定的清晰度，仍然不夠敏銳。其實不難理解到，行禪比坐禪更容易生起初階的觀智。

行禪中，四大元素的性質及名色的交互作用，粗顯而且容易分辨。這時我們可清楚經驗到，究竟什麼是只有行走並沒有走的人。行走是名法推動並體驗色法的過程。沒有「我」或「人」，這是非常鮮明清晰的體驗，可以擴展

到其他日常活動。這將形成大量「精進的行法」，或者說支持的根基，用以支持行禪可能生起的更高的觀智。

據知，有些佛陀弟子在行禪中證悟。又譬如，有禪修者在行禪中體驗到第四觀智——生滅隨觀智。據他們報告，行走時，聽到、看到的一切，在體驗中都迅速生起並瓦解。所有觀照到的彷彿只是快速閃爍經過的水流；周圍的世界，包括站立的地面，都在顫抖振動。甚至能清晰覺知心和心所在快速生滅，隨之還有狂喜和輕快。而隨著三共相越加清晰，從幾種知苦智（dukkha nana）的經驗中，能清楚體驗到行苦的逼迫性。

重要的是，要清楚知道這究竟是智，或只是感受和情緒而已。無常相與苦迫性之間的關聯必須清晰明確，用以判斷的跡象是，在坐禪和行禪中頻繁體驗第五觀智——壞滅隨觀智。

由此可見，倘若有人聲稱行禪不可能超越這一切，理由實在不充分。多數人因為先入為主的假設，認為行禪缺乏足夠的定支持觀智生起，這是低估了毗婆舍那的定力。

走出迷幻森林的聖蝸牛

無從追憶的過往，那難以回溯的無始之初，
所生下的卵孵化了，這就是無明之殼封藏的莫名生命。
慢慢、慢慢地，發育成希望和信念的胚胎。
像這樣不可能也難以置信的事，即使會發生
也是無法想像的奇蹟。

它追蹤你的步伐，跟隨你的腳步發展，
正念地走，溫柔地踏，
以免你可能踐踏，踩碎它脆弱的成長。

1. 正念是它的道路，只有正念當下，
失去正念，就會中止，請為我們正念不斷，
以正念行走，了了分明以正念引路。
2. 從簡單粗顯的步伐開始，新手不覺太慢又能清楚跟上，
逐漸轉到更細的層次，和周邊來去的狀態連接，
無論是否干擾，不管是因是果，

清晰與平靜帶來敏感度，柔軟隨之而來，
找到走出迷幻大森林的路徑，
並轉化這座女巫纏擾的樹林。

若要清晰觀照所有覺受和印記，必須更努力磨銳精鍊，去穿透錯綜複雜的糾結纏繞，以及諸行的密網，聖蝸牛必須做到善巧純熟。

3. 由尋求解脫的意志發動，越走越遠，但只是非自我在向前推動，朝往當下一切止息，那就是，超越現在進入永恆。

經由千萬次轉化，丟棄粗重的色身硬殼，
心為根基，以定力集中直到透明清晰，
逐漸放大體驗如顯微鏡般，
並在分明的隙縫之間滑行。

帶有正念的定必須變得自然，成為習慣，流暢且柔軟，如此就能穿越各種形式，找到並穿透諸行之間更細微

的隙縫以及連結，

因此需要從色界到無色界，再到超越一切諸行的無為界。

4. 就在它的世界裡滑行

沒有恐懼焦慮，從此平靜快樂；

不受有形的空間限制，可以適應各種可能；

擺脫時間，永遠是自在解脫的當下；

對所有難以想像的可能性保持敏銳，

懷抱自信尋找穿過迷幻森林和虛妄山的道路，

去到超越一切苦的彼方。

觀智的行禪，正是超越性的覺知和當下在移動、成長、發展。

穿越如迷幻森林般的諸行，突破所有枝條和籐蔓，解放自己，同時幫助他人脫離有為法之苦，不論多美或多糟，直到體證不可動搖的解脫。

行禪

正念行走

透徹觀察每一步

不是前一步

不是後一步

只有當下的過程

覺受之流

正念行走

仔細觀察『自然』的每一步

引導穿透一個個剎那

不，不是之前的覺受

不，不是之後的覺受

只有小剎那的流動

一條永續束縛的鏈

邁進當下

讓直覺綻放

踏入生滅之流
斬斷苦的桎梏
跨越時空
擺脫世間

站立山之巔
看雲如何覆蓋
那下面的世界
當你到達
心也找到路 回家
就是寧靜

二零一三年七月七日，
於捷克共和國 Dibbavana

聖蝸牛的故事

從前，在很久很久以前，其實久遠到你都忘了，那是什麼時候或有些什麼人。人們在非常非常古老的過去，在那很遠很遠的地方，事實上，是那麼遙遠，以致於你也不

想去找究竟在哪裡；時間並沒有太多意義，因為人們不測量時間，不畫地圖標記距離或高度。這些概念不在他們的思維裡。「有情」經驗到的，就是正在發生的當下，有人會說，當時的一切並不會比較乏味，肯定在很多方面更有啓發性。

然而，過去某些事物到了我們這個世界，依舊照樣。人或許來來去去，太陽和月亮一再環繞運行，但你必須承認，真相維持不變，否則就不是真相了。

有一個真相，在那裡堅定不移，那就是內在黑暗的真相。之所以是內在，因為它不可見，卻操縱一切。有種力量在背後驅使，隨你怎麼稱呼，無明、邪惡還是黑暗之王，搖擺於這個無限的國度，賦予所有你能想到的快樂，還有各種無法想像的恐怖。所有眾生都困在那裡。

這些被美好事物迷惑的有情，對終了的折磨一無所知，依舊陶醉其中而洋洋自得；至於那些曾經懷疑卻找不著出路、擺脫不了迷惑的人們，很快就喪失希望，迷失在這座蠱惑的夢幻之林。

蠱惑的迷幻森林

那裡有大大小小的樹，長成一道巨大屏障，阻擋了所有出逃。這些樹能結出最甜的芒果，拳頭般大的草莓鋪滿地面。許多角落還藏有可惡的生靈，可以嗅出那些想碰運氣找到更好東西的「聰明人」。如黑暗之王所言：「比起能找到所有東西的『禪的婆娑世界』(ZENG SARA)，哪裡還有更好的去處？每個人要做的，就是玩好自己的遊戲。如果你通過考驗，很好，你贏了一場，我會給你一些籌碼在天堂渡個好假，否則你就得下來再好好練習，少一點貪執多一點耐心。好吧，我必須找些樂子像你一樣打發時間。順便一提，我是公平的大王，你難道不同意？嘿、嘿、嘿...。」然後他大笑，笑聲迴盪所有系統，以致很多人幾乎立刻墜入宇宙以及經驗的「黑洞」。「這可怕的結局以前發生過，現在正在發生，將來也還會發生」，他這麼想著，而且毫不在乎。

然而，在組合、排列、幾何、三角延伸所創造的浩瀚宇宙中，一顆微小的卵生下了，隱藏在層層疊疊數不盡的枯葉之中，這些都是曾經漫遊十方世界的有情。它與眾不

同，有一圈光環圍著它。如此之微，只能感受卻見不著。那麼渺小，即使有人曾注意過它的存在也是寥寥無幾。甚至黑暗之王也質疑，這麼個小東西怎麼可能顛覆他的霸權，因而遺漏了它，畢竟這是他的屬性，那黑暗的風格。你可能已經猜到，這顆卵是內在之光的種子，是內在黑暗的反面。在那裡隱藏了許久許久，等到適當時機才出生。據說，曾經有過其他這樣的卵，被發現不久即遭碾壓粉碎。這就是黑暗時代存活的真相。大智若愚，智者含藏鋒芒，正如道家聖哲提醒的：「此木以不才得終其天年。」⁸

內在之光

就在那精準的時刻，當所有星星和月亮沿著各自軌道以等邊三角形重合，當月亮久久才變藍或轉綠，在某一次稀罕的巧合中，一道同類振動的光芒恰巧逆發出來，儘管只是一毫秒的瞬間，光芒射中那顆卵，聖蝸牛誕生了。那道光，如今稱之為業力，由最慈悲的聖者召喚，為了苦難有情的福祉努力掙扎了生生世世。（不好意思，最後這段顯然帶有佛教色彩，但它總要在某個地方出現，這畢竟不是壞事）。成為聖者必要完善十個特質：布施、持戒、出

離、精進、智慧、忍辱、堅定、正直、慈悲、捨。當聖者的教法觸動了帶有光明種子的善根，某種內在之光便開始發亮茁壯。

像所有蝸牛一樣，聖蝸牛非常遲緩地步上行程。它的身體柔軟靈活，同時柔弱易受傷害。它非常緩慢移動著，這麼慢的速度使得它不太顯眼，另一方面，萬一遇到天敵恐怕會遭殃。隨你怎麼說，有些事最好快點做，另外有些慢慢來，譬如高速列車和慢食。問題是，什麼時機做什麼。

正知可以回答這個問題。無論如何，超越的出世間修行需要長期去完成，同時要有極大的耐心。涉及非世俗的智慧時，這點尤其貼切，因為需要透徹觀照和省察，直探大自然最深層的奧秘。道路就在那兒，但是，那些如愚人金塊般閃亮卻無價值的謬見，那些棘手問題和多刺的概念纏繞成複雜的哲思荊棘，卻遮蔽住這條路，長久以來已無人踏足。聖蝸牛如果要存活，必須夠聰明去避開這些糾纏，耐心地默默等待，直到危險過去。耐心換來時間，清晰的思惟執行正確的抉擇，對崇高自由的信心激勵它穿過

夢幻和欲望之林，攀越奇幻神秘的高山，在未知的雲層所覆蓋的山峰之巔，它將與行捨白鷹相遇，並飛向完美的自由！

（抱歉，讓你們失望了，如果你期待我寫出像「魔戒」這樣的三部曲，算了吧！我大概不乏想像力，但我懷疑其中目的、是否善用時間。不過，我還是會寫出一些東西來的。）

我很確定你會認同，以前還是嬰兒的我們剛來到這個世間時，也曾相當無助，容易受傷害。但我們走過來了，變成某些人物，不管那是什麼。這有賴於太多的事物，而我們的父母，如果不是最多的，幾乎是最重要的。所有一切也與我們過去的業有關，這就是我說的，蝸牛心中發出的光。

我們確定的是，它的心非常清晰靈敏。那特殊直覺的心有兩個要素。起初，直覺幫助它存活下來並找尋目的地。食物至關緊要，因為到處有毒菌，看起來可愛又美味，卻可奪命。然後，聖蝸牛可能遇到其他蝸牛、蛞蝓，

甚至那些匍匐前行、能跑能走、能跳能飛等更大的生物。怎麼知道哪個有益、哪個有害？儘管生存是第一考量，卻非主要目的。它必須吸收有助內在之光成長的養分。

人類世界中，父母是我們最早的老師和朋友，然後我們吸收許多東西進入心識，例如幻想、廣告和很多比沒用還糟糕的廢物。有那麼一天，我們遇到某些東西召喚著它。

「人類是為了超越感官享樂，為了更高遠的追求而生。」這就是追尋聖道的開始。聖蝸牛也如此。它內心的聲音恬美柔和，低沈且純淨，經常出聲說著又說著。有時告誡，有時喝采。我們必須聆聽來自純淨心靈的內在之音，並且留意那些陰暗角落可疑的竊竊低語。黑暗之王手下有很多散播恐懼和誘惑的間諜，只需記得聖蝸牛對純淨心聲的信任。

來自內在慧根的直覺遠比概念推理更明智深邃，雖然我們不能完全忽視理性推論。正是那內在的直覺之光，指引聖蝸牛到達純白之血的聖樹，那心形樹葉有著細長的尾

端，彷彿是滴落枯焦大地的慈愛之露。到了那裡，它即刻知道來對了地方，慈悲心佈施的食物是無上的，聖蝸牛吞食越多周邊掉落的樹葉，發出的光就越明亮，也更知道應該做什麼。它必須在奇幻神秘的虛妄山上，與命運相遇，去探及涅槃的虛空，那所謂「諸行止息」的奇蹟。

¹ 佛陀知道他是無心而寬恕他。

² 增支部5集29經，《經行經》。

³ 《經行經》「以經行到達的定成為久住的」。

⁴ 中文翻譯來自尋法比丘翻譯的《阿毗達摩概要精解修訂版》

⁵ 根據 Thanissaro Bhikkhu 的解釋。

⁶ 《法句經》三十七頌。

⁷ OBE是out of body experience的縮寫，中文翻譯為靈魂出竅，又稱出體經驗。

⁸ 指的是莊子所比喻的「不材之木」，見《莊子·山木》第二十

第六章 心路過程

之一：神奇的電鰻



電鰻（*Electrophorus Electricus*）絕對不容小覷。

從它的生理結構和行為模式來看，

電鰻和心流中出現的心路過程頗為類似，

它極具潛力，可以將我們送達很不一樣的世界。

第六章

心路過程

之一：神奇的電鰻

心的生滅之流

我們知道，一個生命個體在一個剎那當下只有一個心生起，若以較長的時段來看，有很多心以及不同組合的相應心所生起。這些心大致分成三類：

(一) 三十三種主動/造業心（善心/不善心）(kamma - kusala/akusala)：包括欲界心（十二不善心和八善心）、五色界心、四無色界心、四出世間心；

(二) 三十六果報心(vipaka)：包括二十三 欲界心（十五無因心和八大果報心）、五色界心、四無色界心、四出世間心；

(三) 二十唯作心 (kiriya)：包括十一欲界心（三無因心和八欲界心）、五色界心、四無色界心；

根據《阿毗達摩概要》(Abhidhammattha Sangaha) 共有八十九種心。

八十九種心一個接著一個生滅，心流持續不斷，除了少數極特殊的例外。我們感興趣的是，什麼心在哪個心之後生起。這顯然是以某種可循的自然規律運行，如果覺知夠敏銳就可以觀照到。但一般人難以察覺，因為這些心路過程以驚人的速度發生，除非是禪修中最銳利、敏捷的心。無論如何，通過精勤的正念練習還是可以體驗到，或至少有一定程度的理解。

按照一般的分類，心流以兩種方式運行：心路過程 (cittavitthi)、離心路過程 (vithivimutt)。

簡單來說，離心路過程指不受所緣撞擊、沒有心路過程生起的心流。就人類而言，可以是深度睡眠時段，稱之為有分心 (bhavanga)，有分心從結生到死亡一直持續生

滅，除非心路過程 (cittavitthi) 發生而暫時中斷。有分心即為意門，維持生命個體在剎那變化過程中經常自我認同的自體獨存性。然而，許多所緣會撞擊五根門和意門而進入心流，稱之為「心路過程」，即本章的主題。好比扔一顆石子到河裡，石子撞擊水面產生水花和水波，水波繼而帶動許多作用，接續散開波紋。這是反應介入的造業階段，可引發相應業果。不過這個例子其實說的是，所緣撞擊根門產生的初始心路過程，可能尚未引發「思惟」。

《阿毗達摩概要》首先說明的是，在六根門現起的六種心路過程：

- (一) 眼門心路過程於眼門生起
- (二) 耳門心路過程於耳門生起
- (三) 鼻門心路過程於鼻門生起
- (四) 舌門心路過程於舌門生起
- (五) 身門心路過程於身門生起
- (六) 意門心路過程於意門生起

前面五種心路過程出現的根門依處由色法組成，即

五種內在的淨色。最後的根門則是意門，正是有分心流（bhavanga citta）。

要理解心路過程的本質，我們可向大自然求援。這次是：神奇的電鰻！

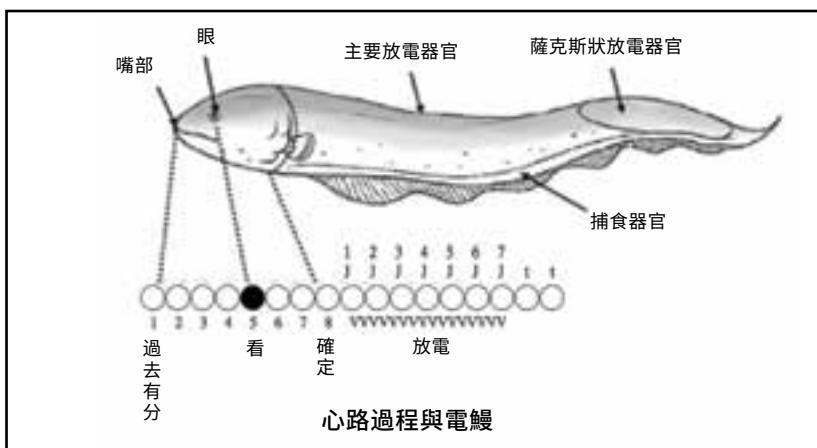
神奇的電鰻

電鰻是迷人的生物，分布於亞馬遜河流域，確切地說，它是魚不是鰻（兩者分屬不同），多數人並不在乎這個區別，包括我在內，甚至電鰻自己也不關心。但如果你想研究它們，那就有必要。通常是從解剖分析開始，再觀察生理或行為模式，最後是心理層面，這部分跟禪修者所關注的比較有關。不過，心理方面大概沒有太多資訊可找，這不難理解，因為心理學的發展比其他學科來得晚。

另外，現今各種心理問題層出不窮且日益複雜，就此而言，心理學的效應似乎不如預期。這也許跟經濟因素有關，大概有人會說，心理醫師也得維生，醫患互動導致壓力和精神上的衝擊，與酬勞不成比例。

姑且不談這些倫理道德問題，先來看看電鰻的解剖構造。

根據維基百科，電鰻（*Electrophorus electricus*）身長可達兩公尺，重20公斤（45磅）。背是黑褐色，腹部橙黃，無鱗（或說，有細鱗）。嘴方形，位於鼻末端。臀鰭擴展全身，直到尾部；魚鰾有兩個囊，前囊強化聲音傳導，後囊調節浮力。有趣的是，電鰻全身五分之四是能放電高達600伏特的器官/細胞，主要為了防禦和捕食，是生存所需。其中涉及三個器官：尾部的薩克斯狀放電器官發出低電，用以導航或探測魚群；主要放電器官貫穿全身；捕食器官在腹面，也與身長相當，這跟儲存能量和大電擊有關。



你一定注意到了，上圖中的電鰻解剖和下方的五門心路過程有相似之處。兩者不僅在視覺上相仿，就某些象徵意義和自然現象而言，也可互相對應。

或許可以這麼說，研究心路過程的第一種方法是「解剖」。以下圖表是《阿毗達摩》教學中，關於這個過程本質的說明。

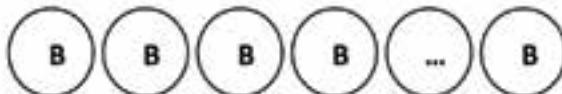
心路過程的解剖構造

我們先來看看電鰻棲息的河流。地理上，它位於南美洲某處。心理上，在「你」這裡。從形而上的角度，在感官根門和心所依處 (hadayavatthu) 。

那條河也叫有分心流 (bhavanga)，我們已多次提到。有分心是生命個體最基本的心，沒有心路過程出現時，它剎那剎那生起，譬如深度睡眠中。

以下圖表可展示說明：

有分心 (Bhavanga)



有分心在熟睡無夢狀態生起，是被動潛伏的。

有分心 (Bhavanga) = 生命 (Bhava) + 因素 (anga) : 生命的因素



心的三個小剎那

這些都是經驗過程的符號，就像電鰻的圖像，並非電鰻本身或電鰻放出的電流。

更確切地說，它代表的是生滅如流的因緣條件所現起的經驗過程。

其次，這裡指的是名法過程，而非電流一類的物質現象，雖然兩者都是能量的形式。當人們通過電極測量腦波，此時測量的不是心，而是心生色（cittajarupa），由心引發的色法過程。

有分心流是最基本的心理狀態，或者可以說，即使睡眼中仍運行的一種抽象心理程序。就像不能關機的電腦，頂多在首頁待機，保持被動的沉潛狀態。說這是被動似乎有點不近人情。有分心確實在很大程度上影響著我們，只要想像一下受失眠苦惱的人就知道。此外，這也是決定某人愚笨、聰明或天才的因素。稱之為被動，是相對於主動的造業力而言。它雖然不直接參與造業，但對於能否成就什麼仍有間接的影響。

電鰻每十分鐘似乎就得浮出水面換氣；而心路過程的出現則更頻繁，主要有兩類：

(一) 五門心路過程

外塵撞擊相應根門時，如果程度足以如漣漪散開般引

起感官識知的作用，這些過程就會生起。

心路過程持續到什麼程度，取決於所緣有多「強大」。就像把麵包屑丟進水裡，電鰻就會浮上來捕食。如果是越大越可口的麵包或肉塊，浮出水面的電鰻也越大。

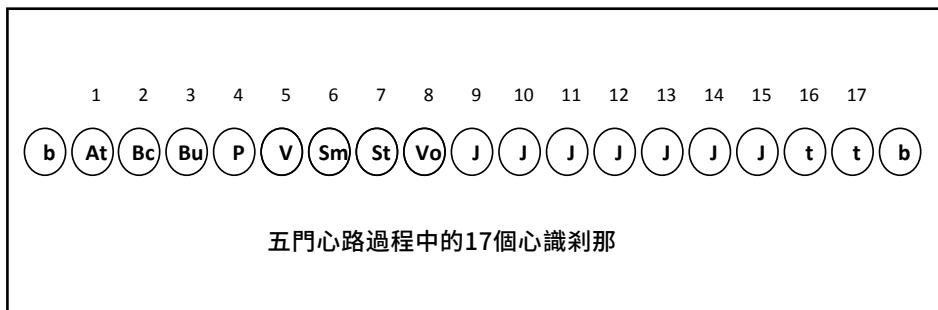
(二) 意門心路過程

與五門心路過程相似，但不需經由任何根門，雖然它經常隨五門心路過程之後生起。就像小電鰻追逐食物時，更大的電鰻會立即覺察並過來奪食。

此外，高度發展的心，譬如深定和觀智中的心，只在意門心路過程出現。它們就像河裡的幼鰻長大成熟後游入大海繁殖！唯一的差別是，成熟的電鰻在河裡也可找到。

意門肯定面向更廣大的世界敞開，其實意門經常被稱為廣闊的大洋，那兒有許多大型生物徜徉。海越深廣，電鰻就越大。

五門心路過程



標準的心路過程以下表順序生起

1. 有分心 - 過去有分 - bhavanga citta*
2. 有分波動 - bhavanga calana*
3. 有分斷 - bhavanga upaccheda*
4. 五門轉向 - pancadvaravajjana#
5. 五識 - pancavinnanam
6. 領受 - sampaticchana cittam*
7. 推度 - santirana cittam*
8. 確定 - Votthapanam#

9. 速行1 - Javana 1@
10. 速行2 - Javana 2@
11. 速行3 - Javana 3@
12. 速行4 - Javana 4@
13. 速行5 - Javana 5@
14. 速行6 - Javana 6@
15. 速行7 - Javana 7@
16. 彼所緣 - tadarammana*
17. 彼所緣 - tadarammana*

(註)

* = resultant Consciousness 果報心

= functional Consciousness 唯作心

@ = active kammic Consciousness 造業心

我們進一步研究電鰻，會注意到它的生理構造，即內部的器官和功能。同樣地，研究各別的心路過程，會涉及不同種類的心在對應階段生起的機制和作用。

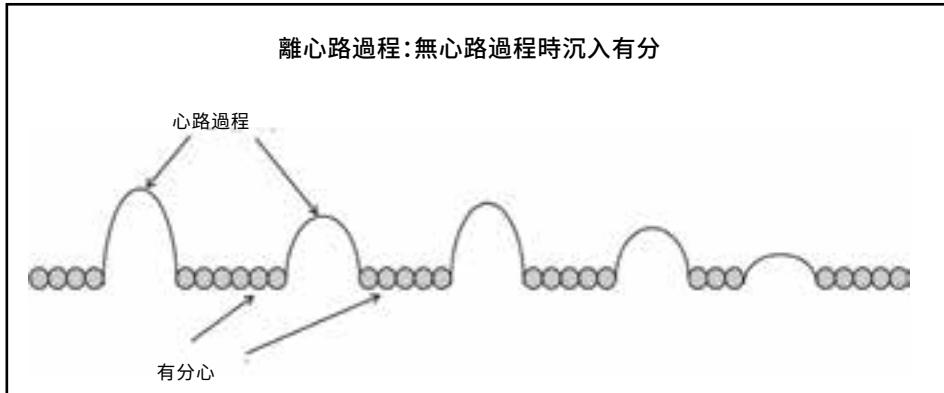
關於心路過程的現象，我們不僅考量每一種心及相應

心所，同時包括它們之間彼此的關係及作用。《阿毗達摩概要》將此列在其他相關的「雜項」，如類別¹等章節之後。以下隨文大略簡要說明。

1-3 有分心(bhavanga)

前文提到，有分心流也是意門，是過去業引生的果報心，當下生命個體即是過去業的果報。它是最基本的心，經驗可從中引發而使得心路過程生起。若心路過程不發生，它就像河水之流不起漣漪，所以也稱為離心路過程。這是深度睡眠中無夢狀態的心流。大多數人覺察不到，在某種意義上，你並不記得發生過什麼，就像空白的無意識階段，而人們認為這種狀態不錯，可以恢復活力。

對於修習日久的禪修者，他們可覺知到有分心流並非無意識，而是極為輕柔、平靜的心理時段，有時以明亮、透明的字眼描述這種狀態。如果覺知更加清晰或許能察覺到當下的所緣，而這種所緣的現起與過去業有關。《阿毗達摩概要》提到，八十九心包括十九種有分心：十欲界心(kamavacara)和九個天界的廣大心(mahaggata)。



以下三個心識剎那，從所緣撞擊根門到有分心中斷之間，相續生起。

(1) 所緣撞擊根門時，以「過去有分」的第一個小剎那呈現。我的《阿毗達摩》老師將此描述為所緣對根門的第一次敲門。

只要根門所緣的撞擊持續，這種心可以從一到十七個心識剎那多次生滅。這在所緣非常不清晰，不足以喚起心路過程時發生。就像有人敲門，但你沒有反應。實際上，你認為什麼都沒發生過，除非你處在那種似乎睡得不夠沉的狀態。

它以一種非常平靜、沉著專注的心生起，即使很多所緣快速來去也不動搖。甚至更深層次的心，可能會在短暫關閉根門的剎那中出現。

「咚咚咚，誰在敲門？」

「根門所緣。」

「哪個？」

「什麼？你是瞎還是聾？不管怎樣，我們會變成法所緣在意門找到你。抱歉，別想逃。」

「我會有所準備。但現在，讓我再睡會兒。」

「等著瞧！」

(2) 隨後的是「有分波動」。這個心為什麼生起？有趣的是，一本有關《阿毗達摩》的書這麼舉例，好比有人從行駛中的車輛跳下，就算到了地面，停下之前也還得再跑幾步。也就是說，有分心流中有某種力量持續生滅兩個心識剎那。

(3) 接下來是「有分斷」。就像前面的「有分波動」，不同的是有分心流中斷了。它的功能即是中斷有分心流，

這兩個心自然而然前後相續生起，可視為前後一組。

(4) 五門轉向心：其功用是，心從意門（即有分心）轉向任何五根門。通常比喻為開啟根門接收所緣，也可比作蜘蛛從主網跑去捕食子網捉獲的飛蟲。我偏好前一個，因為蜘蛛還得跑過去，這需要一定的時間。

跑，蜘蛛快跑，獵物在網中，
殺，蜘蛛快殺，趁獵物還沒逃。

如義註所述：所緣在撞擊根門前，心已感知；就像蜘蛛看到獵物前已知道食物落網。這就是對「過去有分心」（atita bhavanga）的解釋。依所緣強度分類，共有四類所緣。

A. 極大所緣：十七個完整的心識剎那生滅，包括一個過去有分。

B. 大所緣：二到三個過去有分心生滅，心路過程到速行階段結束，彼所緣不生起。

C. 微細所緣：四到九個過去有分心生滅，心路過程在確定心停止，速行心不生起。除了兩個轉向心外，這些都是果報心。

D. 極微細所緣：十到十五個過去有分心生滅，心路過程只有一個有分波動，馬上沈入有分心流。這裡多次敲門，但無回應。

不同所緣撞擊意門的力度並不相同。其中涉及許多因素，並隨各自依存的緣不同而定。但是當業力很強的所緣現前時，要特別小心，即使神通也只能暫緩業果發生而已。

4 五門轉向心 (pancadvaravajjana)

屬於唯作心 (kiriya)。非阿羅漢者有兩種唯作心。另一個是意門轉向心 (manodvaravajjana cittam)。

這個涉及阿羅漢的提示頗為有趣。阿羅漢在速行過程中生起的，不是造業的善心或不善心，而是幾乎等同善心的唯作心。這也包括阿羅漢在禪那中的心識剎那，可說是唯作心

的禪那。這些是什麼？好好猜一猜，不過記住，那只是猜測。

我的《阿毗達摩》老師應我要求作了說明：其中的差別在於思心所 (cetana)，這即是要點。如果對生命存在的有或無有，沒有任何渴愛，將會如何？有人聯想到機器人，但機器人沒有意識（可能是人造的仿真意識），也無所謂慈悲或殘酷。程序設定它操作雜務，就像吸塵器。倘若有人認為阿羅漢像機器人，也是情有可原，因為他們根本無法想像沒有渴愛的生命狀態。我認為這是大自然的完美運作，自由的心不做壞事，只做正確之事，不管到哪裡都會播送福祉。所以經文說，阿羅漢所到之處充滿快樂。

另一個要點在於兩個轉向心的本質，這兩個心確實如此生起，未成就阿羅漢的有學聖者可以觀照或覺知到。它們在該生起之處生起並運行。以五門轉向心來說，當它生起，心在根門呈現，識知功能自然發生，先感知所緣，然後轉向它。這並非主動的造業也不是由於業果，而是依心之定法自然運行。我不會以機器人來形容，確切地說，是

心路過程自然而然的法則。「無我」和「沒有意識」是兩回事。機器人屬於後者，而唯作心只能是前者。

5 五識 (pancavinnana)

這可以是五識——眼識、耳識、鼻識、舌識、身識——其中任何一識。心執行轉向根門的功能之後，根門的識立即生起，生滅一個心識剎那並接收所緣。它只是接受所緣並傳遞給後續生起的心。當我們知道「看……等等」感官在作用時，其實已有很多心識剎那生滅，或者，與該根識相關的許多心路過程已經完成。

這種心其實非常簡單，俱生的心所很少，即七個遍一切心心所——觸、受、想、思、一境性、作意和名命根。然而，它在我們的生命以及心路過程中，卻產生很大的作用。

其次，每一根門都有一對心會生起。一個是善業的果報心，另一個是不善業的果報心，這組共有十個雙五識。通過五根門所感知的一切和業果大有關係，這令人有點難以置信。為什麼不呢？畢竟，眼、耳等根門依處本身就是業生

色。即使我們可以盡量躲開業果，但有的確實很難，譬如追著要捏住你脖子的債主或敵人，還有本懷好意卻介入你生命而使問題更糾結的那些人。這世間有這麼多複雜的人在我們周遭，事實說明，業力真的非常繁複難解。如果要簡化問題並讓生活更容易更了然一點，最佳方案是先處理好自己。

另一件麻煩事，當然是電腦。如果有人為了簡化事務而把電腦程式搞得更複雜，電腦專家也得絞盡腦汁。相對來說，禪修其實非常簡單，但我還是得說它不容易。那是因為需要很多因緣條件促成，如同有生命的巨型電腦。

這裡涉及三個基本要素：

- A. 根門依處
- B. 所緣
- C. 識

以上三者缺一不可，否則心路過程不會生起。譬如，盲人沒有眼根因而無法看見。我們對眼前明顯的東西視而不見，是由於識知它的眼識並未生起，所以只看到其他東

西。黑暗中沒有光線，眼睛就看不見所緣。

6-7 領受心和推度心 (sampratičchana santirana cittani)

你可能會好奇，這一對是什麼？在《殊勝義註》(Athasalini) 中的譬喻可提供一些概念。

又有人敲根門了，你起來開門。前文已講過這一部分。門打開，你見到某東西在那裡，這是看到根門所緣，比方說是色所緣先生。然後你上前接待他，並問他到底是誰？要做什麼？去接待的就是領受心，要從他身上問出更多信息的是推度心。太多信息經過了夏洛克·福爾摩斯偵探的心，一個心路過程顯然處理不來，可能需要數百萬個心路過程才夠。

以上這些都是果報（無因）心，與過去有關，它們把心帶向所緣的特相以及與所緣有關的連結，並將此引發出來或令其發動。這一階段只有五門心路過程生起，意門並未啟動心路過程。這額外一點點的力量，在根門所緣呈現

之時，似乎必會運作起來。就如華人所言，把鹽和醋加進食物裡，如果善業成熟，嚐起來就美味；若是不善業，就像在傷口抹上強酸，會讓你尖叫。

8 確定心 (votthapanā)

我們現在來到心路過程的關鍵階段。確定心也是意門轉向心 (manodvaravajjana citta)，是另一種非阿羅漢也會生起的唯作心。它也決定接下來的反應。如理作意 (yoniso manasikara) 會帶來善速行/業行，不如理作意 (ayoniso manasikara) 則是不善速行/業行。有趣的是，這裡是由作意導航。義註提到三種作意：

- A. 作意心所
- B. 五門轉向心的作意
- C. 意門轉向/確定心的作意

而作意時，涉及到所緣、心和心所。

自由意志

針對「是否有自由意志」這個問題，有人認為那是肯定的。另外有些人則否定有自由意志，因為他們認為意志本身是因緣所生。這是非常重要的課題，我將稍作解析。

我的第一個反應是，對於否定自由意志的人來說，這是需要「關切」的問題。如此一來，就把一切都交給反覆無常、變幻莫測的宇宙狀態，或是某人或什麼主宰者，任其神化卻未知的意圖來決定。

前者是「宿命論」，後者是「常論者」。我認為前者更危險，因為最後什麼也不做，就等著恐怖而死。我知道有這樣一個人，一路埋頭直走，朝向未知的目的地，即使已經迷路還要走進濃密的森林。他說：「這是命中註定。」如果多問幾句或勸他調頭，似乎冒犯了命運的定律。我這麼建議時，他尖銳反駁：「你這膽小鼠！」有一些愛爾蘭僧侶在登船的時候，似乎也是聽由上帝的旨意，任憑風向決定使命出行的目的地。這些朝聖者似乎是以上兩者的結合。

回到問題本身，首先需要稍作分析，否則有人會情緒

激動或混淆不清，就像哲學家和衛道士之間的辯論。

- (A) 你說的意志是什麼？
 - (B) 你賦予意志的自由是什麼？
 - (C) 有或沒有自由意志的人是誰？
- (A) 什麼是意志？

在巴利文裡，cetana 通常譯作思心所，意志的行動。不僅如此，還有更多。佛教徒也稱之為業行。我認為它是一種創造性的力量，與大自然的真相和諧或衝突會影響它，也因此導致相應的果。就像某人出於憤怒而詛咒他人受苦甚至死亡時，他的心也生起凶暴且破壞性的力量，而這種力量肯定會在他自己身上體現出作用。但是否影響被詛咒的人，則是另外一回事。

一些密切相關的心所經常和思心所一起出現。其中之一是勝解心所 (adhimokkha)，作出決意，或是將心放開令其投注到所緣，但這兩個心所的作用不同，有力的勝解通常會影響思心所。

另外還有欲心所（chanda），它比較接近動機和欲望。它們都一併生起，在一個心識剎那中難以分辨。通常提到思心所時，不僅指這個心所的作用，還包括其他相應的名法，也包括心識。越說越複雜嗎？這不是我的本意，即使不能使人更加明白，至少不要更混淆。我是出於善意希望能清晰表達這些內容，善心帶來的果報也會比較容易被接受。

就像某人要開始禪修，首先，欲心所是第一個重要因素，之後，勝解心所強化這個進程。如果認真投入禪修，則需要發動更多思心所，以創造相關的狀態和成果，來支持這個既困難又有利益的任務。欲相當於信心，勝解與決意相近，思心所近似於創造力。

(B) 什麼是自由？

一個是自由的概念，一個是自由本身。概念由心構想，但自由的真實狀態不是概念。我想多數人未曾想過這點。那麼，自由是什麼？

很多人也以為，自由是一種能力，可以獲取想要的東西。但是，想要的可能不是擁有快樂和福祉最必要的。另一方面，幸福也有概念上的對比。《阿毗達摩》首先施設一組概念，用以說明這點。哈！這不是又繞回最初的问题嗎？

來思考一個簡單的問題：如果我們得到想要的就是所謂自由的話，我們真的就快樂了嗎？不是的，因為所得到的可能不會帶來快樂，反而令人消受不了，原因在於無明和癡。那樣的自由或許不值得考慮，甚至可以說比沒用還糟糕。那麼，應該由更有智慧的領導決定我們的未來嗎？誰值得我們如此信賴？即使佛陀是這麼一位人選，許多人恐怕當面還是認不出來。不過這又是另外一回事了。

所以，可以重新定義自由：能夠帶來真正快樂的能力。同樣地，問題在於理解：到底什麼是快樂？對大多數的人而言，快樂是喜悅或感覺到樂受 (vedayita sukha)。佛教徒的快樂應該是無為和寂靜樂 (santisukha)。

那麼，我們有了另一個定義，自由等於無為。佛教徒

會同意這個說法。問題是，除非證悟，否則誰也不明白這究竟是什麼。一般來說，那種無為的狀態之所以是自由，不僅因為沒有什麼可以干擾它，而且它不受煩惱影響，於是心識擺脫一切困擾及衍生的痛苦。這種自由的體驗也可描述為終極的平靜和真相。

(C) 想得到自由的人是誰？

想得到這種自由並談論它的人是誰？

提出這個問題的人可能顯得很蠢。我經常不厭其煩來回問禪修者這個問題：「你是誰？」如果你回答不了，那麼你不知道自己究竟是誰，卻在那裡受苦，同時為自己不知道的「誰」賣命工作，這不是很可笑嗎？

這個問題也與翻譯成「無我」的「anatta」議題有關。

接下來可能有人要問，如果沒有我，那是誰在受苦？佛陀會回應：「沒有人。」如《清淨道論》所述：「有苦，但是沒有受苦的人；有聖道，但是沒有走在聖道上的

人。」有人聽了關於無我的開示後評論：「這是危險的教法。如果真是那樣，」她指出：「那我們乾脆去跳河結束痛苦算了。」

以一般的邏輯來推理，她說出一點道理，但不實際。那個「我」雖然名為概念法，卻有具體的什麼在承托著。你可能猜到了（恐怖中的恐怖），就是這種對自體存在、恆常性的邪見，對五取蘊強烈的根本執取。

五取蘊，也包括思心所或意志，同時還有勝解、欲等其他心所。如果認為這種執取不影響也不會引生相應的果，就是否定業果法則。它或許改變不了世間的很多事，但絕對能發揮一些作用。

我們可以說「一個人」有某些程度的自由，可決定並創造一些事物，但不是所有一切。有限或有條件的自由意志，不等於沒有自由意志。意志越強大，表示可能性越多。有道理嗎？我認為有。這又取決於你認為的自由是什麼。如果自由意志的本質指的是無為，那麼當然不，但如果指的是一種能力，可以作出對我們有所影響的決定，包

括採取行動，讓自由意志帶給我們無為的自由，那麼答案就是肯定的。

所以回答「是」或「否」可能不那麼重要，這是需要澄清而非直接回答的問題。另外兩種對該問題的回應是，反問和靜默。

然而更重要的是，若要務實又要讓一切簡單直接，那就去修行，方可體驗究竟的快樂。如果我們認為沒有實現它的自由意志，或者認為自由意志做不了什麼，那倒不如忘了自己生而為人，更遑論證悟。那麼當痛苦變得幾乎難以承受時，不如跳進河裡去，這樣反而說得通。

確定心就是「可以反應和創造自由」的運作之處。過程裡沒有「人」，因為描述的是心路過程的本質。所緣清晰、撞擊根門足夠強大時，它在心路過程中會自然而然運行。對於不清晰或微細的所緣，速行階段不會生起。

這裡的心是唯作心，像是一般非常不個人化的功能或機制，在心識運行中隨著一連串事件流動而生起。

9-15 速行心 (javana)

速行心就是「行動」或電擊發生之處。通常，七個心識剎那一個接著一個快速生起。為什麼不多不少？書本提到六或七個剎那，但圖表通常列出七個。更特殊的情況似乎也可能，只有四或五個心識剎那，速行非常快速循環，譬如佛陀顯現雙神變。² 進入安止心路過程時，安止速行可以持續生滅上萬或更多的心識剎那，不過那是在特殊的意門心路過程中發生。

業即是在這個主動的速行階段造下，這些造業的心 (Kamma cittani) 帶來今生來世的名色業果。七個速行中第一個心識剎那帶來今生的有效業，只在現世感果。最後兩個速行（序號：第六、七）來世感果或永不感果。而中間四個速行（序號：第二到第五）只要生命個體還在輪迴之中，業力就不失，但也可能不發生作用而成無效業。

以上說明的是，在速行階段運行的力量。

有五十五種心可以在速行階段生起：

- A. 十二不善心 (akusala cittani)
- B. 十六欲界美心 (八大善心 (mahakusala) , 八大唯作心)
- C. 阿羅漢生笑心 (唯作心)
- D. 十八廣大心 (九善心, 九唯作心)
- E. 四道心和四果心

這些不全是主動/造業的心。阿羅漢的道心是唯作心，果心是果報心。這兩種心不產生業果，但不表示無任何效應。阿羅漢的身行語行確實會產生作用，甚至果心也可使人非常平靜且具療癒功效。

16-17 彼所緣 (tadarammana)

兩個彼所緣在回落到有分心流之前生起，好比是有分波動和有分斷。根據記述，根門所緣持續生滅十七個心識剎那，因此所緣在有分心流留下印記。彼所緣可能類似心路過程最開始的兩個心識剎那，心路過程的動能仍然維持有分心流的所緣，這裡不同的是，緩衝的動能來自速行的力量。關於「彼所緣」的英譯 (Registering Consciousness)

我有些想法。這給人一種印象，好像所緣以某種方式烙印到心識，對此我有所置疑！比較可能的是，心路過程必須依照心之定法跑完全程。此外，有時會有另一個額外緩衝心，「額外有分」(agantuka bhavanga) 生起，在某些情況下，前後緊接的心路過程在不自然的瞬間轉換，譬如兩個極端的受，它會生起作為緩衝。這種心的作用跟有分心一樣。

以上大略說明所緣衝擊根門時心識會有什麼變化。五門心路過程會快速重複幾次，然後意門心路過程隨之而起。

所緣以四種方式呈現：

- A. 極大所緣 (atimahantarammana)：心路過程走完全部的階段。
- B. 大所緣 (mahantarammana)：心路過程走完速行階段，在彼所緣前結束。
- C. 微細所緣 (parittarammana)：心路過程在確定心停止。
- D. 極微細所緣 (atiparittarammana)：心路過程不生起，到五門轉向心之前即停止。

意門心路過程

換句話說，意門心路過程是內部的故事。它通常隨五門心路過程生起，但純意門心路過程沒有五門心路過程也能發生。舉例來看純意門心路過程，譬如掉入白日夢或沉思而對周遭心無旁騖。這些是在意門生起、並經由意門的過程，意門是有分心流本身，就像一個螢幕，呈現出電影畫面；也像是所緣佔據的空間；像一扇門，任由人們進出我們生命的門，卻又往往無從避免。

至於第二種情況，我們先看到顏色、聽到聲音，接著聞、嘗、觸。甚至身觸時，可能還不知道那是什麼。當這些匯集一起，關於某人的概念浮現，然後知道他或她是谁，到那個時候，他或她就已經進入心裡。接下來，場景推進，更多的造作繼而強化這個連結。

對於極大所緣，意門心路過程生起十三個心識剎那：

1. 過去有分

2. 有分波動
3. 有分斷
4. 意門轉向
5. 速行 1 (javana)
6. 速行 2
7. 速行 3
8. 速行 4
9. 速行 5
10. 速行 6
11. 速行 7
12. 彼所緣
13. 彼所緣

這個過程和五門心路過程相似，只是心不進入五根門，因為過程已走過或不需要，五門轉向、五識、領受、推度心都不生起。而是直接在意門遇到所緣，到了意門轉向心，已完成這些階段。剩下的過程則類似。但是在速行階段，也可能有不同的情況，譬如禪那中，安止速行心可以不受限定持續生起，延續七天之久，而有上億個心識剎那生滅。

意門心路過程



說明：

At: Atita Bhavanga 過去有分

Bc: Bhavanga Calana 有分波動

Bu: Bhavanga Upaccheda 有分斷

M : Manodvaravajjana 意門轉向

J : Javana 速行

t : Tadarammana 彼所緣

意門心路過程中，所緣也以四種方式呈現

1. 極清晰 (ativibhuta) ——完整的意門心路過程
2. 清晰 (vibhuta) ——同第一種，但彼所緣不生起
3. 不清晰 (avibhuta) ——只到意門轉向心，速行心不生起
4. 極不清晰 (ati avibhuta) ——只是有分波動和過去有分心

義註以一個譬喻描述這些過程，特別值得一提的是五門心路過程。

有個人睡在芒果樹下，芒果掉在他身邊（可能帶著很響的撲通聲）。他醒來，看到芒果，檢起，檢查一下，決定吃掉芒果，吃的時候，享受芒果的美味，然後回味芒果並閉上眼睛，再回到深度睡眠。

解讀如下：

睡著的人——有分心

芒果——所緣

芒果落地發生響聲——所緣撞擊根門

那人醒了——過去有分和有分波動

轉身去看芒果——五門轉向心

看芒果——眼識

拿起芒果——領受心

檢查芒果——推度心

決定吃——確定心

吃芒果——造業的速行階段

睡前閉上眼睛回味芒果——彼所緣

可以試想一下，當年那顆蘋果落下時，牛頓有些什麼反應。如果蘋果砸到他的腦袋，可能是不同結果。他發現的或許是其他理論而不是地心引力。據我們所知，從蘋果落下、直到他的心作出反應，這個過程很快。發現新理論主要和速行階段有關，既然他善於深度思考，可以假設其中有慧根相應的心生起。但更深的層面只在意門生起，那顆蘋果只是恰巧啟動整個過程。我們不知道在那個聰明的想法出現之前，已經過了多久或已跑過多少心路過程。隨後，應該有更多的心路過程持續發生以構建理論，其中很多理論現在仍屬正確，儀器可測量驗證。有趣的是，多年來，物理學家還在繼續探索地心引力究竟是什麼；這點，或許有懸浮能力的人可以幫上忙。

我們再回到蘋果的故事；關於蘋果，還有很多例子。其中之一，當然是聖經中的蘋果，亞當偷吃了智慧之果，人類從此被逐出天堂。若果真如此，那肯定是愚人天堂。我們也可質疑蘋果代表的是何種知識。不管怎麼說，因為亞當之故，每個男人的喉頭仍卡著一塊蘋果。

此外，有那麼一株蒲桃樹，釋迦菩薩小時候坐在樹下

入定。雖然並無記載提及當時是否有蒲桃掉在附近，無論如何，對年幼的他來說，那一刻是個提示，提醒他放棄苦行，而以中道修行。即使還只是個孩子，安止心路過程已通過他的心流。

接下來還有鳳梨，但不是長在樹上，不像蘋果會掉落下來。如果不收割，只會爛在植株上。我想不起來任何跟鳳梨有關的心靈故事，除了熱帶的人們用它作飯供養比丘以修功德。同樣地，與善心相應的心路過程會生起，可以積累未來的波羅蜜。

概念化過程

概念化過程也在心中進行。《阿毗達摩》描述了概念化涉及的心路過程。這是關於：故事（還有鰻魚尾巴）能發展到什麼程度，有多冗長。

下面例子說明，隨眼門心路過程之後而起的概念化：

1. 意門心路過程緣取眼門心路過程剛剛識知的色所緣

(atitaggahana manodvara vitthi)

在這個階段，所緣仍然是究竟法的色所緣，只是在意門以所緣出現。

2. 意門心路過程收集過去色所緣 (samuhaggahana manodvara vitthi)

經過多次意門心路過程，識知色所緣的心像聚集，構想出形式、相狀、不同維度等。好比印象派畫家運用各種色彩筆觸作畫。

3. 意門心路過程賦予過去色所緣意義(atthaggahana manodvara vitthi)

接著前一個階段，過去色所緣和收集的概念組合起來，賦予意義或觀念。譬如，有了「這是一幅女士肖像」的想法。

4. 意門心路過程命名過去色所緣 (namaggahana man-

odvara vitthi)

事實上，之前的心路過程尚無「女士」這個詞出現，這是觀念化的概念。畢竟什麼是「女士」？對於很多人或心而言，可以代表很多東西。

有了這個識知之後，接下來是「命名」。

出現的是「女士」這個詞，或者是，露出價值數億美元神秘微笑的「蒙娜麗莎」。

以上的順序是指眼所緣。首先看到顏色，然後顏色進入領受推度過程。很多顏色的識知組合聚集之後，形式和相狀的意義形成。這些是經由「組合過程」而產生的形狀概念。然後這是什麼的想法——一朵花，一張臉——會在觀念化過程中生起，最後命名，譬如這朵花是玫瑰或這是我的臉，或進一步發展到玫瑰或臉上不同部位的名稱。

隨著過程進展，蒙娜麗莎可以開始做其他事了，像喝茶、開窗，甚至唱歌。這也是成堆超載的想像和顛倒想開

始蔓生的時刻。

至於聲所緣，第三和第四個程序對調。命名的階段在觀念化之前發生。

關於香、味和觸所緣，觀念化在命名的過程之前發生，並且沒有關於外形、形狀、聲音的識知組合階段。但如果想到味道可能來自什麼、或由什麼組成，那麼這個過程就生起了，只不過是在後來發生。

有的心路過程不一定會發生。譬如，你看到一個人，但不知道他的名字，那麼命名的過程不會生起。如果你聽到一個外語單詞但不知道意思，那麼形成觀念/意義的過程也不會發生。

不經由五根門的純意門心路過程，又是如何？純意門心路過程直接緣取意門的所緣，沒有根門領受推度的階段。意門心路過程通常會有概念化過程，除非特定情況，譬如深層次的觀智體驗。從觀智退出時，隨著意門的所緣不同而定，最先發生的可能是命名或觀念化。

小結

進一步說明禪修中較進階的意門心路過程之前，這裡先歸納以上的討論，並總覽各種可能和情況。

從《阿毗達摩》的分類，我們得知，大自然的某些面向與緣法或緣生法的作用有關。《阿毗達摩》描述一種情況，譬如，心識不只生起，而是以一種和其他現象相關聯的方式出現，這也決定心識呈現的功能以及在過程中的作用。心路過程由這些不同層面的現象共同運行，清楚說明了此點。

(一) 六處 (vatthu)

1. 眼處
2. 耳處
3. 鼻處
4. 舌處
5. 身處
6. 心所依處

這些是色依處，有學者將它們與人體某些生理器官等同起來。在某種程度上或許可行，但無法說明心所依處。現今許多人把大腦當作意識的依處，但這純粹是他們的觀點。

(二) 六門 (dvara)

1. 眼門
2. 耳門
3. 鼻門
4. 舌門
5. 身門
6. 意門

六門是所緣和心識交往的管道，由於前五門是五識的淨色和因緣條件，可比喻為接受器。色所緣，如相機鏡頭；聲所緣，像收音機，等等。不過，最後一個是名法。再次重申，有分心流本身是通往無數事物的管道，包括複雜的概念和電腦在內；意門顯然是某些所緣得以現起的因緣條件。

(三) 六塵 (alambana)

1. 眼，色所緣 (rupa)
2. 耳，聲所緣 (sadda)
3. 鼻，香所緣 (gandha)
4. 舌，味所緣 (rasa)
5. 觸所緣——四大中的三大，即地大、火大、風大
6. 法所緣——包括 *五淨色、十六微細色、心、五十二心所、涅槃、概念 (Dhamma)

*注意：前兩種是色法，接下來兩種是名法，最後兩者不是名或色。作為所緣，它們也是緣法。然而，涅槃是緣法，不是緣生法。那麼概念呢？它們也以某種方式影響心，但只是以究竟法而言時，才稱之為緣法。

(四) 六種識 (vinnana)

1. 眼識
2. 耳識
3. 鼻識
4. 舌識
5. 身識
6. 意識

意識包括所有的五十五種速行心。

下面兩個類別已於前文說明：

(五) 六種心路過程 (vithi)

(六) 所緣的六種呈現方式 (visayappavatti)

所緣對心的撞擊將決定心路過程持續多久結束。所緣依次可區分如下：

1. 五門心路過程的所緣：

- (1) 極大
- (2) 大
- (3) 微細
- (4) 極微細

2. 意門心路過程的所緣：

- (1) 清晰
- (2) 不清晰

以上六個六，共同描述一個圖像：這些心路過程根據過去和現在的因緣條件，創造並改變我們的世界。這像是電鰻極為動態的放電過程，醒來的一剎那就放出電流，直到潛回有分心流的深水裡，過幾分鐘又浮上來再次放電。即使在睡夢中，仍然繼續放電。我們創造夢，有美夢，也有惡夢，卻對夢境一再反應。

尋找那摧毀虛妄分別的觀禪之龍
遠在須彌山外，高電流的雲層中
這就是吼聲雷鳴的龍
噴出閃電擊破天之界，霹靂穿越

那麼，我們來到下一章節：透過《阿毗達摩》探討禪修中的心路過程。

¹ 第三章雜項，第七章類別

² 佛陀曾好幾次顯現雙神變，以激起他人對其證悟的信心，通過此神變，佛陀身體能夠同時發射出火與水。其時，他極其迅速交替進入火遍與水遍第五禪，然後決意讓火與水自其身發射而出。從每一個禪那出來之後，佛陀極其迅速省察它的禪支，而速行只生起四或五次，這是欲界最快的速度。雖然雙神變是由第五禪神通心執行，但省察諸禪支則由欲界心路過程執行。《阿毗達摩概要精解》第四章，節二十一助讀說明。

第六章 心路過程

之二：雲中之龍



維魯巴克沙神——天龍之神也是西方廣目天王，是佛教護法。離奇的是，一千年前的中國古寺塑像，他是金髮天王。

第六章

心路過程

之二：雲中之龍

經文中的龍

你知道佛教經文也提到龍嗎？經文裡有不同類型的龍。簡單來說，分成兩類：

一、畜生龍 (tiracchana naga)

這些屬於動物王國，或者巴利文稱為畜牲 (tiracchana)，一種惡趣 (apaya)，達到覺悟的可能性極低。有時也稱作大蛇。但東方龍 (Nagas) 是不同的物種，有幻化變形的能力，譬如變成人形。可以住豪華宮殿，也可在地上爬行或空中飛行。

有個東方龍很想出家成為比丘，所以化身人形剃度出家。某一天，他睡得忘形，變回了龍。他身軀非常龐大，盤圈時塞滿寺廟，嚇壞了比丘，結果被解除僧職，因為只有人可以出家，即使天神也不例外。從此，佛門中剃度時都要問：「你是人類嗎？」這個規定清楚列在戒律裡，並遵守至今，由此可見，此類有情很可能存在。

另外一個趣聞是，在某些特殊情況下，它們必須現出原形，包括出生、深度睡眠、與同類交配、死亡時刻。除非放下龍的自我執取，否則不能投生善趣，譬如人或天神。

二、天龍 (deva naga)

這是天神 (deva)，屬於四大天王的第一重天。龍是其中之一。統治者是廣目天王(Virupakkha)，他也是護法，佛教徒被魔攻擊的時候可以向他求助。他們是善趣 (sugati) 有情，有達到更高層次覺性的可能。

這兩類都屬於欲界(kamavacara bhumi)。

如我們所知，華人崇拜神話中的龍。過去只有皇帝可以坐龍椅；皇帝的象徵是五爪龍，用於皇袍、龍椅、皇宮等。他人不得使用這個圖像符號，否則會被斬首。大臣可以用四爪龍，民間用三爪的圖像。龍之所以有如此崇高的地位，在於人們相信，龍來自未知的海洋或雲層深處，長生不老且威力強大，足以震懾所有其他生靈。

印度人把蛇當作毗濕奴——保護神，具有拙火之力。

對於西方人，蛇反成邪惡的化身！不過，古希臘人認為大蛇是醫藥之神。

這一章討論的跟這些龍有關。一種超乎想像的強大力量，可以讓世界運轉、讓輪迴永不休止，也可以把我們從無止盡的生死流轉中解脫出來。

毗婆舍那龍

最後一種，就是無以倫比的毗婆舍那龍。

如果你要培育更高層次的心，必須非常精進用功才能成就，除非你有很深的潛力。然而有些人可能永遠達不到。這裡指的是廣大心（mahaggata）。它們是主動的造業心，在心路過程的速行階段發生。同時定力必須夠深，因為屬於禪那心；生起的心路過程是安止心路過程（appana vithi）。在安止速行階段，速行心可以生起數百萬個心識剎那，（相對於一般的七個剎那），而且速行最久可持續七天。在較高的禪那中，呼吸甚至暫停。有兩類禪那：

(一) 止禪禪那(samatha jhana)

(二) 觀禪禪那(vipassana jhana)

起源

它們從何而來？你可能猜到了，來自電鰻本身。

曾經有一大群電鰻大量繁殖，為數眾多。就像任何社會一樣，其中有善良電鰻、邪惡電鰻以及介於兩者之間的

普通電鰻。大部分的電鰻吃鰻魚食物，觀看也參加鰻魚競賽，聽鰻魚歌曲和音樂，和鰻魚相愛，然後生出小鰻魚等等。但有一些電鰻最終意識到，它們永遠不會滿足，因為大鰻魚的自我會出現，導致大鰻魚問題。

一天，有條電鰻仰頭望月，想到每隔幾分鐘就要浮上來大口換氣實在太苦。「我們因為更崇高的追求而生」成為它的座右銘。它和一批追隨者決定變成跳出大海、進入高空的冥想者和靈修者。同時發展出一套自認為很重要的法規，譬如戒絕交配。

但是要怎麼做才能真正脫離如此低等的生命狀態？它們研究大自然，特別是海與天、天與地、精神與物質之間的關係。一天，有條非常聰明的電鰻看到颶風和颱風大作，它後來得知，這可能是東方龍造成的；是由變成颶風眼的中心低壓引起。當能量加速、盤旋、螺旋向上時，發展出一股上升之力，這股力量可以騰升進入高空。那條絕頂聰明又力量充沛的電鰻試著照做，轉了一圈又一圈，速度越來越快，結果，它上去了，天啊！它飛到高空，變成了龍。

止禪之龍

故事中的電鰻和人類有點類似。欲界有情往往沉溺於感官之樂，被欲界繫縛，雖然這並不賴，卻有其缺失而且危險，如果要超越，必須發展遠離五欲的強大定力。這可以經由培育正定做到，而正定又由累積五禪支 (jhananga) 的動能轉化而來。如同颶風一樣，專注力盤旋著所緣，一再繞轉。

這種力量的發起就是意志（思心所 cetana），它發動、持續、加速旋轉。四神足 (iddhipada) 出離的力量又反過來支持，這就是欲 (chanda)、勤 (viriya)、心 (citta)、觀 (vimamsa)。

五禪支

首先說明的是，深化定力。進入禪那 (jhana) 時，心一境性專注於所緣。

止禪可到達四色界禪那 (rupajhana)，其中五禪支是

主要的作用。在前面有關心所的章節，我們已談過這些禪支的本質。

第一禪支引導心和相關心所投向所緣 (vitakka - 尋)

這裡涉及兩點：心、相關心所，以及所緣。而重點在於，生起的必須是善心，否則會變成比原地不動還糟糕的邪定。尋經常譯成「思惟」，根據內容來看並沒錯，因為對一般人而言，這個心所活躍時，表示他有很多思考。如果失控，可能會變成強迫症，這表示連同第二個心所——伺 (vicara) 也出錯。就像未經訓練的人瘋狂打網球，一再打錯邊，擊中錯誤目標。如果與善心相應，而且持有正念，就會把球打到正確的一邊，就算不夠準，至少也到了球場另一邊。

正確的尋重複作用能夠培育正確的伺；通常有尋，也會有伺，「伺」意指持續留在所緣。這樣一來，心所的重複作用就產生明顯的流動狀態，這時會感覺到，心識像河流朝向所緣流動。區別心流善/正、或不善/邪，主要看當下是否持有正念，這表示可由正念「控制」，若有必要可

以停住。否則，可說是種強迫症，就像上癮一樣，譬如有人不由自主老想著毒品、煙、酒或電子遊戲。若與善心相應，它會發展成清明的心流並且任運自在。

定力強度足夠時，心會上升飛起 (piti 喜)。如前文所言，喜的狀態經常譯成喜悅，卻難以準確解釋，有時說是狂喜，悅也用來表達「sukha」，而 sukha 又經常譯成樂。喜 piti 經常在有喜悅或快樂的感受時出現。兩者明顯的不同在於，樂是受，喜不是。「震顫」接近喜，「興趣」稍微再近些。這是一種傾向於韻律、節拍、系統的心理活動或動態，所以，有韻律節奏的音樂能產生喜悅的感受便不足為奇。我稱之為音樂心所。它也可能強化到歇斯底里和出神入迷的程度。舒服的感受會使人自然而然著迷，所以老師經常告誡學生不要沉迷喜的狀態，否則會從正定變成邪定。

經文提到各種程度的喜：

1. 小喜 (khuddaka)，生起震顫、針刺等感受。這裡的描述可能體現為身受，而喜是心理的。

2. 刹那喜 (khanika) , 以閃現和突然傾盆而下的清涼、輕快、高興出現，可以很強烈、短暫。
3. 上升喜 (ubbega) , 以輕快和類似於漂浮的感受出現。有上升的傾向，力量的強度足夠時，能產生傳送甚至懸浮的效果。
4. 繼起喜 (似波浪的 okkantika) 。到達這個程度時，積累起來的能量相當強，有老師稱之為「壓倒性的喜」。另一位形容如波浪般，因為像波浪似地潮湧過來撞擊你。前一種的抬升帶來「嘻哈舞蹈」般的雀躍，而這種喜則造成晃動、旋轉，有人甚至會摔倒又被拋下來。
5. 遍滿喜 (pharana) 。瀰漫、完全浸潤身心，如同水浸透一團棉花。

一般來說，喜令人非常愉悅，而重要的是，它可成為十分強大的力量，這個力量與受/心極為契合。心和「你」同在之時，或更準確地說，與心識同在，那麼「你」就飛了起來！

接下來的禪支是樂（sukha），極度恬美而且親近，緊緊貼在心識及所緣。可以試著這樣理解：這是一種受，就好像，你高興至極以致於隱隱作痛；如此安靜而令人驚愕；太過恬美而帶著刺痛。或者可以形容為「愉悅寧靜的感受」。

處於這種境界時，遲早會忘掉自我，心沒有了分別，定力使得心識和所緣融合為一並安止其中（一境性 ekaggrata）。結果將是另一個層次的心生起，脫離欲界感官，進入第一朵雲。這些禪修體驗有不同的層次，以禪支來分類。

安止心路過程

第一朵雲：尋、伺、喜、樂、一境性。

在初次證得禪那的安止心路過程中，心識在「種姓」（gotrabhu）剎那轉換心的層次，生起一個剎那的安止速行（禪那速行）。隨後經由修習，安止速行可延長幾個剎那，若更進一步，能生起更多剎那。這就好比龍可以增加電容量到數百萬個單位，而普通電鰻只有七單位。哪個更

強大？是電鰻的電振還是雷雨中的閃電？這種安止速行可持續七天之久，相形之下，欲界的速行只有七個剎那。

初次證得禪那的安止心路過程

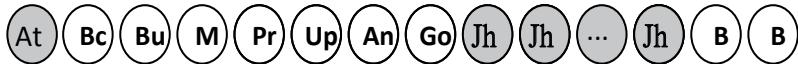


說明：

- At : Atita Bhavanga 過去有分
- Bc : Bhavanga Calana 有分波動
- Bu : Bhavanga Upaccheda 有分斷
- M : Manodvaravajjana 意門轉向
- Pr : Parikamma 遍作
- Up: Upacara 近行
- An: Anuloma 隨順
- Go: Gotrabhu 種姓
- Jh : Appana 禪那
- B : Bhavanga 有分

這令我想起一件有趣之事，某位學者對「改變種姓」的說法嗤之以鼻且認為荒唐。不管怎麼說，這是另一位學者的翻譯。而從此以後，我就喜歡上這個用詞，因為它確實表明一種心，是主要轉變或轉化的過程。

隨後的安止心路過程



說明：

At : **Atita Bhavanga** 過去有分

Bc : **Bhavanga Calana** 有分波動

Bu : **Bhavanga Upaccheda** 有分斷

M : **Manodvaravajjana** 意門轉向

Pr : **Parikamma** 遍作

Up: **Upacara** 近行

An: **Anuloma** 隨順

Go: **Gotrabhu** 種姓

Jh : **Appana** 禪那

B : **Bhavanga** 有分

隨後的安止速行
可持續生起，延
長到幾分鐘、幾
小時，如果定力
深，最多七天。

以圖例說明心路過程如下：

(一) 鈍根者

1. 有分 (Bhavanga)
2. 有分波動 (Bhavanga Calana)
3. 有分斷 (Bhavanga Upaccheda)
4. 意門轉向 (Manodvaravajjana)

5. 遍作 (Parikamma)
6. 近行 (Upacara)
7. 隨順 (Anuloma)
8. 種姓 (Gotrabhu)
9. 檀那 (Jhana)
10. 有分

(二) 利根者

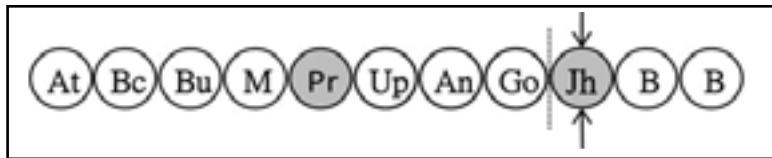
1. 有分 (Bhavanga)
2. 有分波動 (Bhavanga Calana)
3. 有分斷 (Bhavanga Upaccheda)
4. 意門轉向 (Manodvaravajjana)
5. 近行 (Upacara)
6. 隨順 (Anuloma)
7. 種姓 (Gotrabhu)
8. 檀那 (Jhana)
9. 有分

請注意兩者之別。利根者不需「遍作」而直接到近

行，心路過程少一個剎那。

利根和鈍根心路過程之別

(一) 鈍根者



MKSL – 四種欲界智相應善心（有學者）

MKRY – 四種欲界智相應唯作心（阿羅漢）

(二) 利根者



接下來，就心所的作用而言，心更加細微，精密和力度進一步得到發展，隨著禪那提升，較粗的禪支逐漸被捨棄，入禪之心進展到更高層次，以無色界禪心為所緣。因此無色界禪以所緣命名。

第二朵雲：伺、喜、樂、一境性

第三朵雲：喜、樂、一境性

第四朵雲：樂、一境性

第五朵雲：捨、一境性

這裡要注意的是，五禪支並不包括「捨」，但論著肯定提及，所以這裡包括進來，同時這也是非常重要的心所。捨的平穩性很重要，不僅在於延長速行階段，同時還有深化定力的作用。當這些龍的特質，在心和心所的作用上，變得更加細微有力時，所緣也同樣隨之進展。在前兩朵雲裡，它們是活躍的，由於喜的作用，且一直提升到第三朵雲。但隨後這些作用變得極微細，最後達到捨。到了最後一朵，超自然神通才能生起，但通常需要無色界禪得到最圓滿的發展。

無色界禪 (arupajhana)

第六朵雲：空無邊處

第七朵雲：識無邊處

第八朵雲：無所有處

第九朵雲：非想非非想處

在無色界禪的層次中，龍沒有形狀，這不是很有趣嗎？這些雲更像概念的雲。在某種程度上，它們雖然隱形卻能放出強大的電擊。

經典把禪那分成四層次，《阿毗達摩》則有五禪。這種分歧其實並不重要。根據我所學到的，顯然五禪的型式會發生。第一和第二禪那似乎並無太大區別，禪修者通常從第一跳到第三，所以第三禪那可視為第二。

此外，從禪那的地 (bhumi) 來看，四層次的分類很清楚，因為所謂的天有四界。證得初次禪那可投生初禪天；第二、第三禪那到二禪天；第四禪那到三禪天，第五禪那則是四禪天。所以在四個禪天裡有五種龍。

當龍還是欲界有情時，它的狀態是主動的禪那心（廣大善心 mahaggata kusala），投生時，則是被動的果報心（廣大果心 mahaggata vipaka）以蟄伏的形式再生。

如果想要從一朵雲進展到下一朵，也要經由一定的階段，必須成就五自在。

1. 將自己導向回憶起雲本質的能力。¹
2. 如願進入某朵雲的能力
3. 自在決意要在那朵雲留多久的能力
4. 任何時間自在退出雲的能力
5. 準確回憶這些雲是什麼以及雲如何變化

這些回憶有助於確認在雲朵中的狀態，以及有什麼禪支。同時可看到「第一朵雲」的錯誤和不足，決意捨棄較粗的禪支，以進階到下一朵。運用已證禪那，禪修者可以如心所願培育較細禪支證入下一層次禪那。

由於本書不是針對禪修的實修指導，所有細節在此省略。

最終，經過充分練習可以具備神通 (iddhi) 力。電鰻不僅變成龍，同時還是全面發展的龍，能噴出火還有冰。

觀禪之龍

然而，偉大的龍在精通最高禪那後並不滿足，因為它知道仍然受制於無常的法則。它會活得比任何電鰻所能想

像的還久，放出比任何雷雲更強大的閃電，但某一天它終會死去，發現自己又是一條小鰻魚，甚至成為泥地裡的蠕蟲。

「除了定力之外，一定還有什麼」，智慧在它心中生起，引導它深入探索生死問題。它最終洞悉了緣起法，從「生、死、苦」到「行、無明」逐一觀察。從深度禪修、觀想和真實正觀中，一個個觀智進階生起，最終出離諸行，到達心不可動搖的解脫。

正如經文所言：「因厭離而離欲，因離欲而解脫；因而有解脫智；我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

從此，觀禪之龍的傳承出現了！

故事告訴我們，這是關於放下。如經文說的，「離欲是道，解脫是果」（無礙解道 Patisambhidamagga）。

定的成就建立在對欲界感官的出離，但這裡就觀禪而言，是對有為法的徹底出離。這只有經由發展觀智，洞察名

色過程真實的本質是苦、無常、無我，才可能做到。

龍種

這就是我所謂的毗婆舍那正念；更精確地說，隨著第一觀智，名色分別智而來的正念。同時伴隨的還有：正觀無我的本質，沒有一個我或靈魂，現象只是自然發生。這是不帶概念化的了知，是如實的銳利觀照。要生起這種如實知見不需在深定之中，但一定要鎮服五蓋或煩惱。

我們必須發展出一定程度的定力，才能撥開無明陰暗的雲層，好讓清晰的覺知維持充分的時間，以便觀智生起。至於要多久，取決於個人覺知的敏銳度。第一觀智生起時，觀智必須清晰銳利，足以改變所有其他心路過程，引導心流一同朝往解脫開展。因此，隨著第一次放電，電鰻的所有細胞都開始轉換。換句話說，觀智必須強化到不僅在禪修中出現，也包括日常生活。那麼，觀智的效力就足以維持它不退失，進而發展下一階次。有限的緣起有將我們繫縛於輪迴之中，而此刻，我們不再受制於那些自我的觀念。這種認同自我的陷阱就像一個網絡，盡全力維持

它脆弱的存在。觀智一旦強化，擺脫這種強悍糾纏的撤離便已啟動，法之海將為追尋無死的勇者敞開。

明光之龍的騰飛

我們現在知道進一步的觀智是如何發展了。我們先看到一個波浪，然後看到下一個，因為波浪中有其他波浪；許多浪中浪組成了大海。舉一位大師的例子：從遠處我們看到一條線，就近才發現是由很多螞蟻連成的。緣的相互依存性不一定是線性的關係。很多事物湊到一起發生某事，這些事物又來自不同時段。某個當下不在場的事件能對當下有所影響，這似乎令人有些納悶，之所以困惑，是因為陷在時間概念裡。自然現象不必受時間概念局限。我們接下來會看到的是，諸緣相攝相應，其中涉及多種力量和變化。這種觀智能拓展到多廣，隨情況而定。有的可涉及過去多生多世的記憶重現；有些可能只是純粹體驗當下的名色諸緣。基本上，導致生命流轉的緣起有是我們所要出離的。

以上這些可積聚並發展出三共相。體驗這種變化的過程，就是在體驗超越。剎那剎那變化的體驗使得所有現象變

得空無、難以捉摸、虛幻。這不是什麼也沒有；那個人們所以為的「空無」，是對於「空無」的概念。這裡的超越必須導向完全的超越。這就是所謂放下對一切緣起有的執著——超越諸緣。乍看之下似乎有點矛盾，但從實際經驗來看並不衝突。這是思惟的局限性造成的似是而非！因此，內在的直覺發動我們更上一層，一再提升到更高更細緻的心識狀態。最終，我們需要一層層蛻下諸行的束縛，展現空無，那是解脫的自在。禪那中五禪支的動能一再積聚，可以逐步發展更高深的止。而這裡的積聚則來自於觀智，得以透視諸有的本質，就像一束光變得越來越明亮直到照透一切。

一波接著一波，浪潮湧起，
光加上光，明亮驅逐虛妄。

十六觀智可視為這裡所謂的積聚，而七清淨是觀智的功用。一般來說，體驗三共相的超越過程是循環性的。越敏銳且更加頻繁觀照無常，能更清楚了知有為法不圓滿的本質。這又回過來加強對緣起有的出離，因而導向更深層次「無我」的體驗。就像洗衣機一遍遍漂洗髒衣物，除掉越來越多的污漬。

會有那麼一個剎那，觀智成熟帶來心識的轉化，力道強勁足以極速出離諸行，足夠的銳利和超越性可以透視無為的本質。這就是和「彼岸」建立連接之處，一旦體證就不可逆轉。這也是無明之殼破裂的時刻，不管有多少黑暗之王的士兵和百姓，都無法把它變回愚蠢、放縱又懶散的「頑皮小千」。這就是超越性觀智的神奇。一旦洞見便永不退失，直到轉化徹底接管。沒有回頭路，這樣正好！你還想返回苦海嗎？有些人會，因為慈悲。這可能嗎？似乎可能延遲，但不會太久。有人無比慈悲，不願放棄任何一名可憐的眾生。眾生難調啊，各得其所！

觀禪之龍不僅無形無狀，也無相（animitta）。它是一種超越世俗煩惱和概念的創作，而它最終克服了一切！

道果心路過程

《阿毗達摩》把這些心路過程稱作「道果」心路過程。共有四種，分別為：

(一) 須陀洹 (Sotapanna) 道果心路過程——第一次

體證無為，根除邪見和疑。

(二) 斯陀含 (Sakadagami) 道果心路過程——更清晰體證無為，並根除更多微細煩惱。

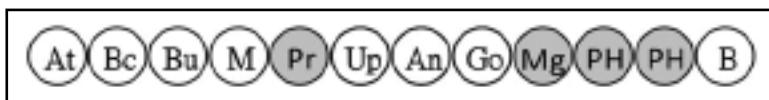
(三) 阿那含 (Anagami) 道果心路過程——體證更深化，根除貪愛 (kamaraga) 和瞋 (patigha)。

(四) 阿羅漢 (Arahatta) 道果心路過程——不可動搖的完全解脫，無明及一切煩惱斷盡。不再投生。

以圖例說明如下：

道果之龍的心路過程

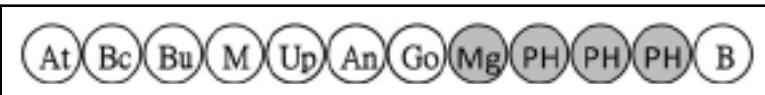
(一) 鈍根者



1. 有分 (Bhavanga)
2. 有分波動 (Bhavanga Calana)
3. 有分斷 (Bhavanga Upaccheda)
4. 意門轉向 (Manodvaravajjana)
5. 遍作 (Parikamma)

6. 近行 (Upacara)
7. 隨順 (Anuloma)
8. 種姓 (Gotrabhu)
9. 道 (magga)
10. 果 (phala)
11. 果 (phala)
12. 有分

(二) 利根者



1. 有分 (Bhavanga)
2. 有分波動 (Bhavanga Calana)
3. 有分斷 (Bhavanga Upaccheda)
4. 意門轉向 (Manodvaravajjana)
5. 近行 (Upacara)
6. 隨順 (Anuloma)
7. 種姓 (Gotrabhu)
8. 道 (magga)

9. 果 (phala)
10. 果 (phala)
11. 果 (phala)
12. 有分

注意兩者的區別。利根者不需「遍作」而直接到近行，一個額外的果心生起，共十二個剎那。



一旦道果心路過程出現，無為的體證可以經由重演的過程而重複。

這是通過決意，以涅槃為所緣帶回證入出世間的過程。

通常在證入果定時，與聖弟子已證的道心層次相等的「果心」會重複剎那生起，順序如下：

1. 須陀洹果心
2. 斯陀含果心
3. 阿那含果心
4. 阿羅漢果心

每種道心在一期的生命之中只生起一個剎那，但果心可以多個剎那重複出現，最多持續一周之久。

直到更高層次的道心生起，才讓位給更高的果心。這些龍可以有數百萬心識剎那！

果定心路過程圖：



／五自在依序為：轉向自在、入定自在、決意自在、出定自在、省察自在。

第七章 生與死



有一位著名的佛教大長老也是弘法者，被馬來西亞的佛教界尊為「大師」。他往生時，佛教界舉辦了一場令人難忘的葬禮。葬禮上的火葬堆象徵大師色身的終結，而實際的往生時刻，則是在死亡心 (Cuti Citta)——這一期生命最後一個心識剎那滅去之時。除非具有他心通，如佛陀大般涅槃時的阿耨樓陀尊者，否則誰也無法察覺那個非常短暫卻決定性的時刻。

第七章

生死之河 輪迴之海

生命之河，輪迴之海，
一個流線，另一個循環，
在哪兒結束，從哪兒開始，
生與死，相同過程的一段。
不問何方與何故，只在當下，
抉擇吧，在錯誤輪迴和脫離苦海之間。

《阿毗達摩概要》中「離心路過程」一章探討的是，不被心路過程中斷的心流。這種心有許多不同類型，形成生命個體這一期生命的有分心流。其中述及十九種類型，也稱為有分心「bhavanga cittani」。它們是過去業的果報，由於過去業力而生起。生起的時刻有：深度睡眠、兩個心

路過程之間、結生（新生命的第一個心識剎那，即結生心生起時）和臨終（最後一個心識剎那）。但有誰真的知道，也記住這一切？有人自稱能做到，真的嗎？這就是信仰、盲目在介入；而該如何回應，則有待個人去分辨或質疑，「那又怎樣？」

我們知道，一個剎那的結束，是另一個剎那的開始。以更大的範圍來看，一天結束，另一天開始。然而，有人再也見不到明天。即使是信徒，信心或慧解偏重不同也可能論點有異，「一生過去，是另一生的開始」。它們是一個心識剎那接著一個心識剎那生滅。最後一個剎那生起的是「死亡心」（Cuti Citta），功能是切斷一期的生命。這是結束的自然現象，就像電池耗盡、機器報廢。對生命如果還有渴愛，業果便產生下一期生命的有分心流。就這樣，下一世的生命在另一個世界展開，而下一個世界究竟在哪裡，取決於果報的類型。

這就像一段代碼，一個電腦程序，藉以通達我們體驗的不同所緣。好比車站，我們經由車站前往其他車站。較好的，能進入許多有趣的頻道和網站；比較不濟的，卻是

既侷促又惡劣。

死亡

遊戲結束，現在盤點庫存。借貸多少，加減幾分，根據這些，公正之王——業力博士會判你應得什麼。業的法則是由不得人的自然規律，跟有神論的教條不同，也不像簡單的數學加減那麼容易計算，而是許多因素在共同發揮作用。不管你是不是算得出來，都會從多方面親身兌現你的帳單或利息，無論喜歡與否，都必須付清債務或拿到應有的酬勞！

當生命的因緣條件終止之時，死亡來臨。於此，有四種情況：

- (一) 物質/色命根終止（油燈的燈芯完全燒掉）
- (二) 名命根終止（燈油完全用盡）
- (三) 名色命根都停止（全部毀壞）
- (四) 風吹滅火焰（毀壞業介入）

有人能夠確切知道什麼時刻死去嗎？某種程度的預測

有可能，譬如根據你的年齡，或醫生的診查。我們確定它一定會來，並且隨時可能會來，但絕大多數的人寧願不談或根本不去想它。「無知者樂，知者懼畏」，乾脆就不看、不聽、不想這些黑暗之事，畢竟無能為力啊！這種人臨終時會措手不及。死隨念有很多好處。其中之一是，為舞台的下一個場景提供優質平台，此外就是，有生之年懂得珍惜生命。

接下來會怎樣？

傳說

對於死後可能發生的情況，有很多傳說。

我小時候聽說，好人上天堂，壞人下地獄。那時覺得挺合理，但我問自己，有誰真的知道？後來我以為人不是真的死亡，而是去了其他地方。在進入下一個舞台和劇本之前，得先照照鏡子，鏡中所有你做過的好事壞事，如視頻一樣回放。然後判官可能送你去地獄受罰，或天堂享樂，或者返回人間重新受審，但你得先走完一段漫長的行

程。就在終點之前，你會遇見一位女士端茶水給你，一旦喝了你就會忘記一切。聽到這兒，我決定遇到她時絕對不喝。

等我長大以後，我認為這些傳說簡直是愚蠢的想像，但後來又斷定並非全錯。也許是藉著易懂的方式表達，好讓傻子和辛普森都能理解：最後審判的日子終將到來！

許多宗教都有各自的方式來警惕人們，甚至加上功過等級之說。這些都是以什麼為根據？對於佛教徒而言，這是由於業，與心行造作的本質有關。以理性和經驗性的層面來看，這是相當「科學」的，雖然我們所知道的科學是唯物主義。

另外，有人聲稱可以回憶往世。可以想見，這是亞洲人的說法——印度教徒和佛教徒。至於會發生什麼，他們有自己的一套論述和解釋。即使佛教徒之間也有不同的看法。

眾多西方和藏傳佛教徒崇拜的《西藏生死書》，似乎

是「權威」的來源。我當然讀過也感興趣，但保持開放態度，因為我不盲信。大致上，我不持反對意見，因為其中提到，無論如何，都要保持正念並且離執。至於細節，只能「等著瞧」。

現在看看《阿毗達摩》怎麼說。

臨終時刻

死亡怎麼到來有很多可能狀況，這裡只舉出兩個。一個來得突然，好比某人如常在高速公路上開車，然後砰一聲！完蛋了。另一個需要時間，慢慢來，但肯定會發生，就像癌症將人慢慢吞食，像年老退化緩緩削弱每種感官和器官功能，像河流變成小溪，然後細流、涓滴以至乾枯成沙漠。你說哪個更好？第二個嗎？因為有時間準備？不論如何，我們都應該有所準備，不是嗎？提高警覺吧！心所嚮往的，可能會實現...慢慢死去，就如同什麼緩緩掐著你的脖子，模模糊糊憋住你，直到明明白白把你終結。

關鍵是，一定得做好準備！準備好面對死亡，也就準

備好了一切。

會有某些信號預示死亡即將來臨——為你而鳴的鐘聲。前面已提過一些明顯的徵候。

1. 年齡——如果你年過50，還可以做一些有意義的事，那就去做吧。已過60，很幸運。如果70 ...
2. 健康狀況——若查出某些症狀，就是個警告。若變成慢性病，你將走投無路。一旦診斷出糖尿病、帕金森氏症、老人失智症等重病，那麼你已列入死亡名單。如果更糟，諸如末期癌症一類，你的日子就掐指可數了。
3. 如果危險和死亡在你身邊呼嘯——像炮火、炸彈、飛刀、箭、毒藥和毒氣，以及所有戰爭中常見的殺人武器，那麼你很可能會被無情地爆裂或切成碎片。
4. 業力在心中呈現的業相可能是明確的預兆——這些不是看見或夢到的普通影像。我想，應該更清晰持久，這些徵象有其真實性。

我們來看看第二種情況。某位老太太或老先生，顯得越來越虛弱。這時，心有些什麼變化？感官知覺衰減退

化；生活的意願和熱情消蝕。慢慢地，纏綿病榻，心越來越迷糊；幻象屢現，包括過往的事件一幕幕迅速閃過。

我還記得祖母臨終的情景。她說著話，時笑時罵。我問家人發生什麼事，我母親說，祖母正在重溫一生。高興了笑，生氣就罵。

我讀過伊麗莎白·庫伯勒羅斯（Elizabeth Kubler-Ross）的死亡五階段——（1）拒絕（2）憤怒（3）談判（4）抑鬱（5）接受。她指出，生命中的不幸事件也會經歷這個過程，而面對這個過程的能力，也決定臨終時能多快過渡到最後階段。

死亡來臨、命根終止，這是遲早之事。雖然它還是很陌生，但我們能感到充滿活力的狀態不再，接著身體就像「一塊廢木」。對於死者，那是理所當然，但對其他眾生來說可能是食物。你考慮過素食或成為嚴格素食主義者嗎？

臨終心路過程

臨終時刻，與臨終心路過程有所區別。

兩者發生的現象都會影響死亡之後的去向。臨終心路過程非常短促、難以控制，自然而然發生。影響最大的是在死亡前約一週、幾天或幾分鐘之間所現起的狀態。這些心識狀態、所緣提示某個方向，並顯示出某種習性傾向，可導致相應的果報心及所緣現起。

另一方面，臨終心路過程僅僅出現在死亡之前，是一期生命最後一個心路過程。在某種程度上可受到臨終時刻的影響，但由於更接近生命最後的瞬間，對隨後發生的現象會產生重大的影響。

(1) 其中很明顯的是身體虛弱，業生色聚也很弱，隨死亡結束。

(2) 行蘊在臨終的速行階段或許力量不強，但可能支助下一期生命的果報心。

我們感興趣的是業力導致的所緣。這裡提及三類：

1. Kamma Arammana —— 業。

業現前時，有如正在經歷過去的行為重播。有人誦經文，有的罵人，還有人在餵雞。身體動作也可能跟著發

生，譬如手的動作或口語。這顯示過去業會影響即將到來的結生。

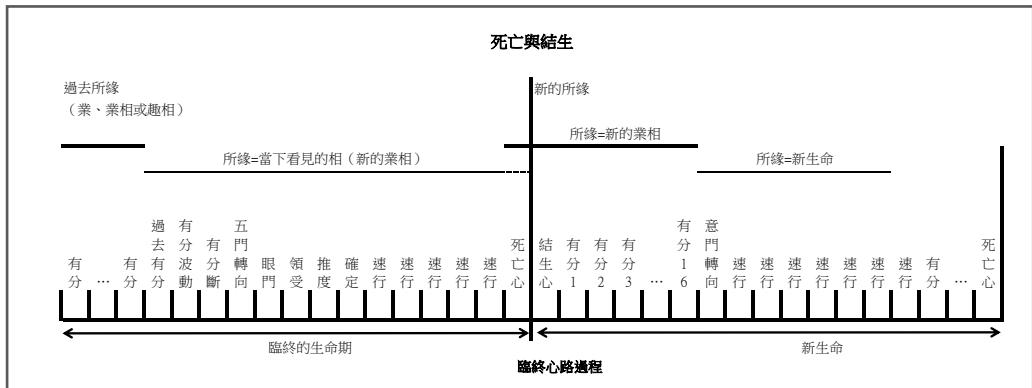
2. Kamma Nimitta Arammana —— 業相。

此情況下，造業時相關的所緣會出現。可能是以前看過的電影、聽過的歌曲、最喜歡的菜餚或者你很想念的人，這些會顯得很真實。譬如有人看到往生的親人來迎接他們去下一世。

3. Gati Nimitta Arammana —— 趣相

這取決於即將成熟的業將引導臨終者去往何處。就像將要上映的電影廣告或預告片。經文提到，如果看到火，可能投生地獄；見到黑暗，可能是餓鬼道；見到森林，可能是畜生道；看到肉體，人間；看到天上宮殿，天界。

還有人認為，這些只是心識緣取的所緣，看見並不表示會死亡，只是業力現前。但如果在臨終時看到，那就是明確的指示了。臨終心路過程的所緣通常會成為下一世結生心、有分心的所緣。臨終速行的所緣可能隨五門或意門心路過程現起。



此表解釋如下：

1. Bhavanga Citta (有分)
2. Atita Bhavanga (過去有分)
3. Bhavanga Calana (有分波動)
4. Bhavanga Upaccheda (有分斷)
5. Pancadvaravajjana (五門轉向)
6. Pancavinnana (五識)
7. Sampaticchhana (領受)
8. Santirana (推度)
9. Votthapana (確定)
- 10 -14 Javana (速行)

15. Cuti Citta (死亡心)
16. Patisandhi (結生心)*——新生命從此開始
17. Bhavanga 1 (新生命有分第一剎那)
18. Bhavanga 2 (新生命有分第二剎那)
- 19-33 Bhavanga 3 – 16 (新生命有分第3 – 16剎那)
34. Manodvaravajjana (意門轉向)
- 28 – 34 Javana速行 (新生命第一個速行)

如果是意門的臨終心路過程，第五個剎那是意門轉向心，隨後的第六到第十二個心識剎那，是這期生命最後的速行。

關於生命轉換過程中所緣的性質，仍有觀點上的分歧。所緣是過去還是現在的目標？對多數人來說，這並不重要，最好留給《阿毗達摩》專家研究。關鍵是，臨終之時一定要持有正念。

死亡心之後的歷程——誕生與新生命

死亡心生起代表一期生命的結束，而臨床死亡又是另

一回事，這可說明為什麼竟然有人死而復生。這是由於此生的業力還在，但生命跡象太弱，到了無法檢測的狀態。這也意味著一種可能——有人已被宣告死亡，卻活生生被燒死或埋葬。

藏傳佛教有中陰身的說法。有的南傳上座部佛教也談「中有」（antarabhava）——此生和來世之間生命的存在狀態。可能有人要問，是以什麼形式呈現？有心識嗎？不管怎樣，投生終究會發生，苦與輪迴再續。又何必大費唇舌討論？

我寧可不談這些，這不是我感興趣的領域。更重要的是，接下來會發生什麼。這取決於什麼樣的業果成熟，同時又反過來受客觀條件影響。根據業力輕重有四種業果成熟的方式：

(一) 最重的稱為「重業」（garukakamma）。只有造此重業會產生不善果報，導致惡趣。重業包括：弑父、弑母、殺阿羅漢、出佛身血及分裂僧團。也包括一些強烈的邪見，譬如深信沒有善惡業、沒有因果。那麼，善業的一

面呢？可以包括正定、正見和布施的修行善業。

(二) 臨死業(asannakamma)，是其次考量的。這些是臨終前所造業（身、語、意三行）。思緒肯定會影響接續生起的思維和心所。如果某人接近臨終時刻發脾氣或陷入恐懼，那麼接下來的變化很可能是部恐怖片。若在禪修之中往生，而從禪那退出，生起的很可能是近於安止狀態的善心。

(三) 慣行業(acinnakamma)，是下一個發揮作用的，由於習氣積累的緣故。習性是強大的緣力。假使沒有重業成熟，這類型就會自動出現。如果你尚未去掉不良習性，該是時候了。悲觀地說，可能為時已晚；樂觀地說，再晚也比沒有好；務實地說，現在就開始吧！請持續正念禪修，尤其是睡前禪修。倘若你今夜不死，至少有個美夢好眠。畢竟生命只是夢一場。

(四) 已作業(katattakamma)，一些幾乎已忘掉、偶爾為之的瑣碎小事，在沒有上述三種業的情況下，就會決定下一世投生。不可否認，這些事仍藏在心中隱蔽的角落。沒有其他業力發生作用時，已作業就會呈現難以預測的結果。猜猜

是白馬或黑馬？

果報心的種類通常可總結如下：

1. 十一不善心（除去癡根掉舉心，由於力量微弱）投生惡趣。
2. 八大善心投生欲界善趣。
3. 五色界善心/色界禪那心投生色界。
4. 四無色界善心/無色界禪那心投生無色界。

如果不善業成熟，可能投生四惡趣 (apaya bhumi)：

- (一) 地獄（八大地獄，每個大地獄有八個小地獄）
- (二) 餓鬼界 (peta)
- (三) 阿修羅界
- (四) 畜生界

這種情況下的結生心是無因心——捨俱推度心，這是不善業的果報。投生為人是善業的果報，有九種可能的心——八大果報心（悅/捨俱 X 智相應/不相應 X 有行/無行）+ 捨俱推度心。

天界投生則隨禪那層次而定。

投生

投生的觀念雖然流傳還算普遍也不難接受，但對於西方人的思考模式來說仍然陌生。有誰還記得前世，而且能說出經歷？即使有人開口說話了，你信嗎？這是難以證明的。一位在中國的朋友曾被問及這個兩難的問題，他反問：「有過去、現在和未來嗎？」古時候的印度，或許現代也還可能，這種現象相對容易證實，他們宣稱能回憶起過去世，甚至有人可以追溯過去生的親戚。

西藏傳統的達賴喇嘛、仁波切和圖庫們認可這些論點，同時宣稱自己是某某人輪迴轉世。我不知道超自然科學的心理學有什麼觀點。人們問我這個問題時，我回答：根據心路過程和業行的觀察判斷，我是相信的。但這不能作為可靠的論證，而我也無意去說服懷疑論者。無論如何，如果是為了洞察名色因緣以導向更深的觀智，你不必非得知道自己前生是誰才能開始禪修。就禪修目的而言，導向三共相的觀智卻是必要修習的。曾是國王或乞丐，是男是女，一隻小老鼠或大老鼠，都只是渴愛對於存在感和自我的一些概念性認同。一旦看到無我的本質，就會破除這種障礙。

顯而易見的是，當一期生命存在的因緣條件消散，即有分心終止，另一期生命的有分心隨即生起。對生命的渴愛 (bhavatanha) 推動了這種延續，而延續的連結，就是過去業成熟的果報心。在此重述《阿毗達摩》列舉的十九種果報心：

- 1：惡趣的不善果報捨俱推度心。
- 2：欲界善果報捨俱推度心。
- 3-10：欲界八大果報心。
- 11-15：五色界果報心投生色界。
- 16-19：四無色界果報心投生無色界。

生存地

我們可從這裡看到所謂的「佛教宇宙學」，共有三十一界的投生地，漢傳的分類則是三十二界。從上而下的順序是：

(一) 無色/無形界

1. 非想非非想天
2. 無所有天

3. 識無邊天

4. 空無邊天

這些是無色界/無色禪主動的果報心。沒有任何色法，
沒有形式或空間。

(二) 微細色/色界

A. 五禪天

1. 五淨居天，必須是有第五禪心的阿那含 (Anagami)
才能投生於此。

2. 廣果天

3. 無想有情天

B. 四禪天

1. 遍淨天

2. 無量淨天

3. 少淨天

C. 二、三禪天

1. 光音天
 2. 無量光天
 3. 少光天
- D. 一禪天
1. 大梵天
 2. 梵輔天
 3. 梵眾天

這四類是微細色/色界禪主動的果報心，第二、三禪投生二禪天。這些天界的眾生，已解脫欲界之欲，不會有觸覺、嗅覺和味覺。

(三) 欲界

- A. 六欲界天
1. 他化自在天
 2. 化樂天
 3. 兜率天
 4. 夜摩天

5. 切利天
6. 四大王天

B. 人界

以上七類是欲界善果報。

- C. 惡趣地
1. 阿修羅
 2. 餓鬼
 3. 畜生
 4. 地獄

最後這四類是惡業果報。

輪迴的延續

在某種程度上，這些是生命個體結生時所經歷的世界。我的老師曾說過，生存地 (bhumi)，可視為心的境地。畢竟，有分心流招致的果報緣造就了我們經驗的世界。我將有分心視為諸緣之網的一個點，我們以它的所緣範疇契入。我也認為它是一些基本的公式或程序，當某些

因緣條件 / 變數相應和合，便產生某些狀況，接下來你可能隨狀況再作出行動或反應。至於你有多大的反應空間，也取決於根本有分賦予的承受力。

過去業導致結生的過程。第一個剎那的心識，將前世與今生連結起來，稱為結生心（Patisandi Citta）。新一期的生命隨業果成熟，會有特殊的個人特質。隨之而來的是業生色（kammaja rupa），有些與結生心同時生起，有的後來出現。此後，時節、心和食生色繼而出現。對於目前的禪修，是否知道這些並不重要，因此我省略所有細節。更重要的是，我們可由此得知，究竟法如何造就我們周邊的世界，這取決於心行造作，它可能正在發生或來自過去，是諸業緣的作用。

有分心的另一個作用是維持一期生命的持續，而結生也表示輪迴繼續。但兩者有所區別，結生心是另一種有分心，由過去業而生起，帶來新的個體生命。

投生有幾種方式：

1. 胎生

2. 卵生
3. 濡生
4. 化生

似乎這四種方式都可以投生為人，但現今通指胎生。在遠古之劫的早期，人類像天神一樣化生，自然出生。你不妨試想一下卵子，人卵也是其中之一。濡生有點奇特，但有些人，包括一位重要的佛陀弟子，安巴帕利，據說是由樹而生。如果是試管嬰兒，嗯，試管裡有很多水分。有趣的是，濡生不需卵子與精子受精。至於以別的方式投生到其他界，就留給你自行閱讀或親自去尋找答案吧！

那麼，下一個故事要開始了。我們難道未曾經歷過這一切？為什麼？你忘了嗎？

死隨念

死隨念有許多好處，卻為多數人所忌諱，這倒是不難理解。或許有人認為很病態，有人視為怪誕，更有人評論說，還有其他比較愉悅的禪修法門。愉悅？難道這是禪修

目的？你最好考量一下你的目的，否則，禪修可能會成為執著的目標。我們剛開始接觸忌諱的話題時，難免會侷促不安，但如果能漸漸地坦然以對，平靜也會隨之而來。

經文中不乏有關死隨念的好處。《清淨道論》提及：

「對一切後有不再愛樂，對於生命去除執著，呵斥罪惡，不多積聚資具，能離慳貪之垢，增長無常想，進而生起苦想及無我想，修習死隨念者不會恐懼，能夠清明地命終。他於現世縱使不證不死（的涅槃），來世亦得到達善趣。」

修習方法

可以從幾種方式入手。由於本書不專門針對此修行法門，這裡只涉及一些簡單方法。首先，從經文看起。

1. 死隨念之一

佛陀說：

「這些比丘生活在放逸之中，他們行持鬆懈，正念不足以抗拒潰爛。

他如此作意：願我就活一日夜以作意世尊的教說，我將多所饒益。

乃至……只有一天……半天……一頓施食期間……吞下四、五口食物期間。

但是，培養死隨念的人會如此作意：願我縱使活在吞下一口食物的時間……；入出息之間……；只有這些比丘才能說是精進而活。」¹《增支部》²

2. 死隨念之二

當白天已過，夜晚來臨，比丘這樣觀想：

「我有許多死緣，蟬子或蜈蚣可能會咬我，導致我死亡；我可能絆倒或摔倒；所吃的飲食可能令我生病；膽汁可能令我抽搐；痰可能令我窒息；風可能割裂我；人或非人可能攻擊我，致我死亡。

如果我夜裡死了，會有未捨斷的惡不善法作為蓋障煩惱嗎？

因為那樣，比丘應該決意於那些惡不善法的捨斷、精進和努力。正念正知明覺猶如包頭巾在著火、頭髮在燃燒一樣。

如果沒有惡不善法作障礙，就能以喜悅而住，在善法上日夜隨學。

當夜已過，白天來臨時，比丘用同樣的方式觀想……

當死念已修習、已多修習時，有大果、大利益、融入並歸於不死。」《增支部》³

3. 死隨念之三

觀想五件事：

「這些是男人、女人，在家、出家都應該觀想的五件事：

- a. 我會變老，我無法避免老。
- b. 我會生病，我無法避免病。
- c. 我會死亡，我無法避免死亡。

d. 一切我所可愛、可意的(人、事、物)，終將與我分散、別離。

e. 我是業的擁有者，業的繼承人，以業為起源，以業為親屬，以業為歸依。無論我所造的是善業、惡業，我是業的承受者。」《增支部》⁴

以上每一項之後，加上這句：「當老年、疾病、死亡等等到來的時候，我會接受它，並處於平靜」。

4. 死隨念之四

這些是從經文找到有關死隨念的章節或句子，可以用來念誦觀想，喚起帶有正念、離執和全然接受的正定。

a. 「不久之後，這個身體將像無用的燒焦木頭一樣放在地上。」

b. 「所有的人都已死、正在死或將死，我也會死，我對此毫無懷疑。」

c. 「生命不會持久，死亡已經注定，生命終將死亡，生命是不確定的，死亡是必然的。」

d. 「所有的有為法都是無常，如潮汐起落，有生有滅。」

e. 「命根將斷！死亡將至！」

5. 死隨念之五

《清淨道論》（Visuddhimagga）中「念死」的章節如此描述死隨念：首先觀想一位往生者，最好不是親近或不喜歡的人。此人生前你曾認識，有些身份地位或聲望。作意此人並重複如下字句：「命根將斷，死亡將至」，反覆作意可一心不亂到達近行定。

如果效果不彰，可嘗試另外八種方式念死：

- (1) 死如殺戮者追近。
- (2) 死如興盛的衰落。
- (3) 以已故的大名、大力、大德跟自己比較。
- (4) 此身是許多眾生所共有，如蟲等，終害身命。
- (5) 壽命無力，此身危脆，許多因緣會導致壽命結束。
- (6) 死亡無相，任何人都可能在任何時間、任何地點死

亡，沒有預示。

(7) 生命有期限，譬如這個時代，人壽很少超百歲。

(8) 刹那短促。以最後這個念，思惟生命個體名色剎那生滅的本質，從而將觀想引向觀禪修行。

6. 死隨念之六

「來自各種形態的生命逝去，生命的逝去、滅去、消失、死亡，一生結束，五蘊分解，身軀倒下——這被稱為死亡……」

有生則有老死，生滅則老死滅。老死的寂滅之道就是八正道，即正見……正定。

聖弟子如此認知老死，緣起……寂滅……寂滅之道……他在這裡當下滅了苦。」《中部》⁵

7. 其他

以下介紹其他一些常用方法。

(1) 死亡逼近時，做什麼？

想像一下臨終的期限：

- a. 一個月
- b. 二周
- c. 一周
- d. 三天
- e. 明天
- f. 下一個小時
- g. 一分鐘
- h. 現在！

如果生命只剩下一個月，你會做什麼？立下遺囑交待遺產，中止所有紛爭，請求寬恕或及時原諒他人，為所愛的人完成並交待最重要的事，如何處置屍體……需要的話，安排一切必要的醫療準備，例如，醫生和護士；然後前往獨一靜處或禪修（這不得延遲）。

(2) 偶爾，我會憶起那些曾經相識但已故去的人們。已經有超過上百位了，而且越來越多跟我年齡相仿的人。我發現這有利於激發精進，也有助於維繫良好友誼。

(3) 尋訪任何我能找到的墓園，這也能使我平靜並且心

安。如果你去了，留意每一座墓，看看墓主什麼時候、多大年齡故去。在那裡打坐吧；每座墓園對觀想各有深淺不同、特有的效果。漢堡的奧斯多夫（Olhsdorf）大公墓，有著非常寬容的氣氛。米蘭的公墓很詩意，墓地的雕塑刻畫死亡不同的面貌。奧斯威辛戰爭紀念館，深刻震憾人心，對於人類彼此迫害的瘋狂和殘酷作為，喚起我深深的悲憫。在我祖籍所在的中國，那兒的墓地有著大土墳和墓碑，這讓我憶起平常老百姓生命中的苦痛與磨難，還有那為了片刻平靜所需求的堅忍。

(4) 從事臨終關懷。要是你知道臨終關懷病人死亡的流量，肯定會大吃一驚。在這些地方服務，死亡的真實感就會深深印記在心中。可以帶任何人去探望剛剛往生或即將去世的人，在那兒觀想死隨念會有很好的助緣。

除此之外，我還收集一些我個人的感想隨筆和小詩，可能在這方面有所幫助，希望有人喜歡。

關於死的隨想

1. 有人問起我：「死亡是何模樣？」

我回答，死亡有多種相貌。

- 想像一下，安德烈亞斯巴赫曼扯下他的皮肉，只剩骨頭。
- 想像一下，尊者穿一身黑，厚重的頭罩蓋在頭上。
- 想像一下，你在鏡子裡看到的那張臉，變得異常慘白，眼睛沒有瞳孔。

2. 當被問及：「死亡如何將人帶走？」我答道：

- 假使沒有正念，死亡將掐緊你的咽喉把你活活勒死，沿街拖曳無助的你，再把你扔進無底洞。
- 如有正念，譬如，觀想死亡，死亡會以冰冷蒼白的唇給你一個刺痛的吻（當心福爾馬林的味道，這不容置疑），然後把你往肩上一扛，就像強盜劫走了新娘，將你擄到未知的雲團之中。

死神啊，死神，什麼時候把我領走？

3. 死亡寫了一首詩，讓我交給你。

「我有多愛你，讓我算一算。
我愛你，像秋葉飄落，
我愛你，像冬日餘暉，
我愛你，好比冰霜凍透遲遲未開的苞蕾，
我愛你，好比昨夜入睡再沒醒來的老奶奶，
我愛你，好比貓吃老鼠，又像老鼠，被公雞啄了眼
卻連哭也不哭。」

其他都省略了吧，實在太恐怖。

可以肯定的是，死亡真的很愛我們每一個人。他總是惦記著我們，渴望見到我們，想要儘快讓我們與他為伍。事實上，他一直暗中監視著我們。

4. 死亡的色彩，如果有，會是特殊的顏色，該是白色，而不是黑。黑色與悲傷和哀悼、災難和邪惡較有關聯，譬如黑死、黑心。死亡只是一個過程的結束，很自然，雖然可能令人震驚，這是因為當下沒有正念。

試想一下，被遺忘的老墳，散落的白骨顏色——不帶

個人色彩。

試想一下，送到太平間的屍體，蓋著醫院漂白床單的顏色——非常實在。

試想一下，無瑕的白布印花，死亡最喜歡的花朵——非常漂亮優雅。

死亡可能是美妙之事，但得靠我們自己努力。

所以，要精勤禪修！

5. 「不多久，這個色身將喪失心識如燒焦的木頭一樣躺在地上。」

患病比丘聽了佛陀開示後，證得阿羅漢果。

6. 我曾讀過以下：

「向死神致敬、喝采，他將囚犯從牢裡釋放，讓修女從誓言中解脫。」

以佛法的角度，死亡是神聖的使者。它提醒我們，生

活要有正念、慈悲和智慧；掉以輕心過日子會導向惡趣。

「向死神致敬、喝采，他是我的摯友。」

有位禪修者表示，死亡是他最好的老師，甚至勝過烏班迪達尊者。

7. 詩人寫道：

心有眼千隻
心僅此唯一
生命之光逝去
當愛已終結。
死神回覆：
人生有淚千回
死亡僅此唯一
世界仍在哭泣
即使，死已終結。

但死亡接著說，至少他將世上最沉默的留下——死者

的嘴。死人不會告密，除非法醫專家騙人。那麼至少，或許他得以安息。

8. 夢幻隊伍

夢幻隊伍通常指工作上合作良好的團隊。但這裡我另有所指，是製造夢幻的團隊。

這涉及三個主要成員：(1) 生 (2) 老(3) 死。

夢以出生開始，以生命延續，以死亡結束。

如果說生命如虛如幻，出生就是一個漫長故事的開端，也可能含淚斑斑。生命在入不敷出之中不斷掙扎，創造出最美好的，建構那終會分崩離析的事物。

當所有一切停止運作，死亡就插手把故事結束。這麼說來，死亡是生老死中最明智合理的，卻往往最可怕。因為人們執著夢幻，哪怕是一場噩夢。難怪常言道：「智者畏生不畏死。」

9.我父親去世時，我當時十歲，並沒有哭，因為我對他不依戀。我母親去世時，我沒有哭，因為我多懂了一些。我最好的朋友走了，我感到悲傷。但當他以幽靈形式來看我時，我再不悲傷了。親近的人逝去，我們悲慟，以為再也見不到所愛之人，這是因為執著。既然我們不知他命運如何，怎能為他悲傷？或許他去到快樂的所在，我們該感到欣慰；如果他落入惡趣，悲傷無用，或許悲憫才有用。

悲傷是一種瞋，不接受的排斥心態。

悲痛傷心已經太多！輪迴之中我們會再次相遇，直到我們其中一人證得涅槃，那時，我們應該歡慶！

10. 在一個沒有月色的夜晚，去到一個僻靜之處，低聲「噓，噓……」十次。沉默五分鐘，再低聲說：「死，死……」十次，然後仔細傾聽。如果他在場，會有所暗示。可能是一聲咳嗽，一個低沈的呻吟，超亮的一閃流星，或甚至一縷發光的幽靈。但有一點不容置疑，福爾馬林或腐敗血肉的氣味。然後，可以向他要求你內心的願望。但請記住，死神應接不暇，還有價碼。每分鐘的約會

可能花費你幾週到幾個月的生命。取決於你要什麼，這也許耗掉你幾年到幾十年的人生。甚至到頭來什麼都沒給你！但有一事千萬不能要，那就是你自己的死亡；如果你要了，會因愚不可及而被直接扔進地獄。人的生命很可貴，絕對不要跟死神賭博，他永遠佔上風。祈求一座本就屬於你的墓地毫無意義。趁著陽光燦爛，善加利用吧。

11. 心靈之窗是意門，也是通過它，最能徹見死亡。

12. 生之願：……阿羅漢貪愛永斷，他們因悲憫有情而遊化人間。

13. 德里克想要更瞭解死亡，於是召喚死神。死神來了，要德里克把手伸給他，德里克拒絕。「害怕了？」死神問。「嗯……」德里克結結巴巴。死神說話了：「你若畏懼死神，怎能瞭解他？」「信任我，如果你不信任死神，又能信任什麼，生命嗎？」

14. 噢，只要



哇！很抱歉，我光溜溜，
請稍候，等我穿件袍子！

我們昨天被殺了，
按指示來你這裡報到……

只要你能算出有多少日子，
在死神召喚之前，
只要你知道門外有什麼，
你會非常正念當下
每一次呼吸，
每一個起伏。

只要你知道危險，
只要你知道所有可能
心就能創造，
那些世界，沒有恨，
那些生命，沒有磨難

15. 死亡生靈

你是否牽過無血無脈的手，
冷得難以碰觸，
你是否觸過死神的冰冷？
看過他的臉，蒼白僵硬
眼翻白，口張大？

你可聞他腐敗的身，
你可吻他的唇，嚥一口死神索然的味道，
在他人最後的哭泣、最終的嘆息裡，聽到他
聽他每一個夜晚在召喚。
噢，是的！我們是死亡生靈，噢，我們是！
我們都會死去！

死神是上帝，是主人。
他一到來，我們磕頭。
但記住，永遠微笑，如你記得死神陰森的笑。

16. 我這次去哥打丁宜蘭若時，所見到的每個人都比我老得快，其中有人已準備迎接死亡。至於其他人，也顯得精力快速衰退。他們告訴我，我看來沒怎麼變，但我心知肚明。我能感覺到身體在一年年老化，尤其是骨頭的退化。也許我外表比較不顯老，但並不表示我會比較晚走，或者不會有恐怖的臨終過程。死亡如何把你帶走，非取決於你外表看起來如何，而在於你如何活。

17. 住在佛羅倫斯一個幽美地區的朋友告訴我：

有一天，她在這美麗的地方散步時閃過一個念頭：「我一定是在天堂，所以我肯定死了。」她看看周圍的人，又想：「這些人也一定都死了。」

這相當真實。我們都死過、正在死，也將會死。我們曾經是某某人，正在成為某人，將來還會成為其他某些人。所以，我們要克服生死輪迴，努力不成為某人，什麼也不是，哪兒也不去。

18. 憶念死神

憶念死神，
努力認真想，
就像從未想過那樣去想
一遍遍地想
直到死神來臨，
然後，你可直視他的眼。

19. 不好笑

有一次，關於死神，我寫道：他總在附近徘徊，等著擄走那些不知情的人。並把這句話貼在禪修營中。有人回覆：「沒見過，根本不存在。」他以為在開玩笑，但死亡肯定不好笑。他現在可能會笑，一旦死亡來臨，就得哭了。

20. 當死神降臨

今天死神降臨，邁克傑克遜走了，
許多默默無聞的人，也走了，
死神降臨，
移民官也阻止不了，
沒有簽證，什麼都不需要，
死神是活著的王。
他來時，
即使英國伊麗莎白女王，
奧巴馬或喬治布希，都得跪下。
這是多麼罕有的時刻，所有男人都平等。

21. 生與死

活的在死去，
正死去的還活著，
即將死去的他們
最有活力，
有活力的他們
可以如死一般，
那已死去的
不僅僅是死了。

22. 計量時間

你想你有多老，就多老，
有人這麼說，但我以為
還是甜甜蜜蜜十六歲。
心沒有終始，理有固然
身軀不過在計量
那一場漸逝的夢。

跟大夥兒一樣，你計量

年老的歲月，數著生日算
或從你面容來看，更好？
但我偏好
算算死神靠多近，
什麼時候帶我走
誰知道？
未知是生命的內涵
不關死神，
無明是因
不關知識。
身軀，是鮮明的標記
心靈，是手指
指向後去處。

曾經年老這麼計量，
算算牙缺多少
直到假牙裝上。
曾經年老這麼計量，
數數花白的髮有多少

直到染色和假髮戴上。

曾經年老這麼出場，

發皺下垂的皮囊，

直到塗塗又抹抹

超級化妝。

人們老想矇騙

年老和死神，

最多只能拖延躲藏，在幻相背後。

愈早接受愈好，

不幻想的你，更快活。

布拉格，2009年7月28日

23. 死亡和四威儀

A. 死亡和行禪

我們走著走著，每次都到了想去之處嗎？不盡然。那麼，我們最後會走到哪兒？我們腳下每一步，不論想去何處——學校、商場、家……最終又向死亡靠近一步。但一切並不就此停歇。我們接著踏入來生，至於到哪裡去，得

看持有多少正念。所以，帶著正念走過死亡之門吧！

帶著正念走，能達天界甚至超越，
疏忽絆倒，跌落惡趣。

B. 死亡和立禪

老師步入教室，我們起立以示尊重；我們站著禮敬國旗國歌。但我們也站著，看棺木抬過眼前；站著，看死者入土。我們站著，也可看到名色流轉的過程，流經眼前、消逝於過往。就這樣，我們站著，內觀究竟的滅亡，在每一個剎那當下。即使那一天，死亡到來，我們也能以站立的姿勢，正念當下。

C. 死亡和躺臥

有一次開示過死隨念後，我聽到有人在床上喃喃自語：「我要死了，我要死了……」聽起來有趣，但不好笑；有人在睡夢中死去。我們永遠無法百分百肯定，新的一天是否能再醒來。如果在噩夢中過世，可能意味著不幸的投生。因此，帶著正念入睡很重要。睡前念死，能對此有所幫助。其實這是有效對治懶散的修行方法之一，我們

因而少睡一點，早醒一些，保持正念持續修行。禪修者睡前隨念而達觀智，並非罕見。

D. 死亡和坐姿

每當聽說有人坐禪時往生，我還是會好奇。這說明此人有相當的定力且修行日久。這絕非容易之事，死亡來臨時，身體會極度虛弱，通常需要躺下。既然臨終是那麼關鍵的過渡，務必要持有正念，而在坐禪中通常比較容易提起正念。也可以說，這是臨終時更好的準備姿勢。若已有所準備，放下所有事務，去到一處禪修。

死亡將近時，我們其實可以感知到跡象。有時，臨終過程會隨個人意念順其自然發生。如果能確實進入決意的禪那層次，坐禪中往生是有可能的。倘若已非常虛弱，支撐身體坐起來可能有所幫助。這肯定能提升正念。

24. 死神隨時隨地都可能帶走任何人。

(1) 處決犯人通常在黎明前執行，但他們不是唯一見不到天亮的人，還有其他人，在朝陽升起前就已離開。

破曉之前時分，有人喚醒你。嗯，這是死神本人帶著骷髏的面孔和框架。

他挨著耳畔悄悄催促：「該走了……」

而你非常迷亂，茫然回應：「再等一會兒……」

但他說：「再也沒有一會兒了，只有現在！」

(2) 陽光明媚的一天，有人敲門。開門往外看，死神站在黑色轎車旁。他打開車門，邀請你：「請進。」

你說：「能不能等一會兒？我拿點東西，留張紙條。」

他回答：「先生，不用帶任何東西，什麼也帶不走，所有你需要的在那邊能找到。何況，不可能讓你留任何紙條，為時已晚。」

(3) 你決定載路邊搭便車的人。當他/她在你身邊坐下，削瘦見骨的面孔越來越清楚，這是死神本人。他問：「能帶我到我想去的地方嗎？」

你不得不回答：「聽候吩咐，請告訴我怎麼走。」

(4) 在飛機上，你發現身邊的乘客沒有臉。他問你：「先生，你知道你要往哪兒去嗎？」

你回答：「我要前往你要去的地方。」

(5) 有一天，孩子帶了朋友來看你，是一個血跡斑斑的小骷髏。孩子對你說：「這位朋友說，要帶我去一個美麗的地方。」

你很快抓住孩子：「請不要走。」但他即刻從你手中溜走。你該說：「再見，我愛你。」至少跟他好好告別，做你能做的最後一點事，說最後一句話。有些事，來了，就無法避免。

(6) 當你見到有人白髮蒼蒼、蹣跚而走，你也看到自己的日子越來越近。當你見到有人病了，痛苦呻吟，你也看到自己加速退化。當你見到有人臨終或已往生，趕緊環顧四周，如果發現到其他什麼人，那就是死神。

(7) 在海裡游泳，你注意到天色瞬間變暗，閃電開始噼啪越過地平線。一艘船靠過來接你，但你發現他們是古代服飾打扮。

你問：「這是化裝舞會？」

有人在船上答道：「不，先生，這裡沒有化裝舞會。」

你已踏入一個永恆的領域，先生！」

所以你要求：「請幫幫我，我要和你一起航行。」

(8) 當死神來臨，他可隨時、
隨地、找任何人……包括我在內。
那麼，用溫暖的心接受他冰冷的手。
用平靜的心傾聽他沉默的聲音。
跟隨他的腳步彷彿行禪之間。
千萬千萬不要問，他將帶你前往何處。

(9) 禪修時，有人輕拍你的肩，低聲耳語：「我是死
神，來帶你走。」

你告訴他：「不過，先生，我在前往涅槃的道上。」
那麼，他有兩種方式回應你。

a. 「噢，不，你不是。跟我走。」

這種情況下，你答覆：「如果一定得走，我會平靜地
去。」

b. 「我能跟著你嗎？」

你告訴他：「但是，先生，涅槃無死。」那麼，看他

下一步做什麼。也許他會拖曳著你，你一邊嘶叫。當然，除非你已是阿羅漢，死神會向你磕頭。死神只向阿羅漢磕頭。

倘若你做不到，那麼磕頭的就是你。

所以，磕 3次

磕 300次

磕 3,000,000次

你一次又一次死去，無數次磕頭，直到你走出輪迴。

¹ 引葉均居士翻譯。

² 《增支部》8集73經。

³ 《增支部》8集 74經。

⁴ 《增支部》5集57經。

⁵ 《中部》9經《正見經》。

第八章 發趣法



晶瑩剔透的水珠閃爍發亮，照映出細密編織的蜘蛛網，否則網絲幾乎隱形不見，蜘蛛就是藉此捕獲大意落網的飛蟲。網絲的連結反映世間有情和諸行之間複雜的牽連關係，這就是禪修者為了尋求解脫而試圖從觀禪中領悟的真相。

第八章

九霄雲外

大因緣法——雲聚雲散

雲相遇，融合為一
雲分離，散落瀰漫
為什麼雲聚？又為什麼雲散？
是那大因緣法——
不可見的網絲，顯然的繫縛
明確的力量，無形的影響
世間如此而造，我們的路這樣鋪開
以多樣的風貌，一切現起又消散
如天上的雲。

我剛開始接觸發趣法之時，教我《阿毗達摩》的老師，將之描述為緣力。我認同這個觀點，並且越來越折

服，因為它超越概念的層次，開展出「為什麼」和「為什麼不」的現象，而且以不同的形式和作用出現。譬如，雲有多種——積雲、層雲、卷雲等。有的帶來雨水，有的不會，還有的能預示天氣變化前大氣的現象。《人施設論》有這樣的譬喻：「打雷而不下雨的雲，下雨而不打雷的雲」，形容那些光說不練和光練不說的人¹。雲也用來比照某人的心情，例如，「他倆的關係正颱颱風」，或「暴風雨前的寧靜」。有趣的是，看到諸緣在究竟法的層次上運作，我們就不會再以世俗諦那一套邏輯概念來解釋其中原由。又如佛法用語中，不少譯者將業（Kamma）翻譯成「因果定律」。其實，業只是二十四緣其中之一。

我曾經在緬甸一次禪修小參中報告有關受的觀禪體驗，我的老師，迦瓦那尊者（Sayadaw U Javana）評論說，我同時觀察到三種類型的苦相（dukkha）：苦苦（dukkha-dukkha）、壞苦（viparinamadukkha）和行苦（sankharadukkha）。這令我頗為震撼，同時也覺得很有趣。我後來得知，這是諸緣在生命存有的三個層次上運行，亦即，從世俗諦到究竟法以及超越的層次。這些看不見的緣力在事物的周邊內外確實發揮著作用！

阿耨樓陀尊者 (Anuruddha Thera) 的《阿毗達摩概要》中，有關這個主題的章節一開始如此敘述：於此我應適當地詳細解釋諸有為法 (sankhatadhammanam) 之分析、屬於它們的諸緣之法 (dhamma)，以及它們如何互相牽連²。

首先，這裡的分析只涉及兩種法 (dhamma)：

1. 緣法 (paccaya dhamma)
2. 緣生法 (paccayuppanna dhamma)

第二個顯然是指有為法，譬如由A生起 B，A決定B的存在。但這一切並不那麼簡單，A與B可一起出現，即使之間可能有先後順序，我們也很難指出哪一個先出現。就此而言，所有的究竟法都是緣生法，除了無為的涅槃。

第一個所指的緣法，它包羅一切，也包括涅槃。也就是說，它以奇妙的方式，影響著生命的流轉，如常言道：「斷髮，不斷頭！」

關於緣的主題通常在《阿毗達摩概要》後面的章節提到，理解其中的深奧是正等正覺 (Sammasambuddha) 一切

知智的象徵。根據傳說，佛陀證悟之後省察《阿毗達摩》的內容，到了最後一部分發趣法時，色身才發出六彩光芒，這些六彩也就成為現今佛旗的顏色。

向智尊者（Nyanaponika Thera）在有關《阿毗達摩》的論述中指出：第一部³ 主要以分析式的分別辨識入手，相對地，最後一部《發趣論》更著重整合性的說明。分析與整合相輔相成，這好比是，要知道一部機器如何運作，必須先拆解，然後組裝復原。在組裝機器零件的過程中，可以全面理解機器的操作，亦即，有整體性的掌握。這第二個步驟就是整合。

我記得上大學時修過發動機的課程，我們當時把整部發動機拆開再重新組裝，在復原機器之後，還剩下一些螺絲釘。那些螺絲哪來的？我們對那部機器顯然理解得不透徹，而由於少數幾個零件漏失，這個發動機大概使用不了多久。

想要理解發趣法，即使從最低限度的知識層面，也得花上幾年的功夫。難為情的是，對於這個晦澀的主題，

我才摸到邊，仍有待學習探索。因為這裡只作最基本的介紹，是基礎中最基礎的，我以極為簡要的形式說明，除非讀者已經熟悉《發趣論》的基本分類，否則可能還是不清楚在說什麼。它們頂多對於那些已有相關知識的禪修者，在修行上有些用處。最後，我必須說明，考量到這本書的完整性，我不能完全刪除這部分的內容。

以下大略解釋每種類型的緣、該緣的緣法、緣生法。這是在究竟法的層次上去推理，或至少以究竟法的理解概念來探討。我省略其中許多細節，否則會使得本書所針對的讀者群更加混淆。這些《阿毗達摩》定義下的緣，就日常世俗經驗的推論而言，並非一一明確適用，即使這些緣呈現出來的現象絕對存在。以下也包括從經文找到的相關內容。

共有二十四種緣：

1. 因緣 (Hetu paccayo)
2. 所緣緣 (Arammana paccayo)
3. 增上緣 (Adhipati paccayo)
4. 無間緣 (Anantara paccayo)

5. 相續緣 (Samanantara paccayo)
6. 俱生緣 (Sahajata paccayo)
7. 相互緣 (Annamanna paccayo)
8. 依止緣 (Nissaya paccayo)
9. 親依止緣 (Upanissaya paccayo)
10. 前生緣 (Purejata paccayo)
11. 後生緣 (Pacchajata paccayo)
12. 重複緣 (Asevana paccayo)
13. 業緣 (Kamma paccayo)
14. 果報緣 (Vipaka paccayo)
15. 食緣 (Ahara paccayo)
16. 根緣 (Indriya paccayo)
17. 禪那緣 (Jhana paccayo)
18. 道緣 (Magga paccayo)
19. 相應緣 (Sampayutta paccayo)
20. 不相應緣 (Vippayutta paccayo)
21. 有緣 (Atthi paccayo)
22. 無有緣 (Natthi paccayo)
23. 離去緣 (Vigata paccayo)
24. 不離去緣 (Avigata paccayo)

1. 因緣: (Hetu Paccaya)

X 緣法: 六因 (Hetu)

a. 不善因:

- (a) 貪 (lobha)
- (b) 瞇 (dosa)
- (c) 癡 (moha)

b. 美因:

- (d) 無貪/ 離執 (alobha)
- (e) 無瞋/ 接受 (adosa)
- (f) 無癡/ 智慧 (amoha)

Y 緣生法

(a) 七十一有因心及五十二心所（除去二癡根心）。

(b) 與每一因相應俱生的色法，即生命期中生起的心生色(sahetuka cittajarupa)，以及結生時生起的業生色(sahetu-ka patisandhi kammajarupa)。

要注意的是，這裡的「因」代表的意義。根據《阿毗達摩》定義：引生緣生法，有如根一般使其成長、穩固。

因緣所引生的果包括身口意三行，可能是善、不善、或無記。嗬嗬！你知道了吧，每一個觸動你的所緣，都會在你的心識深深紮根，瞧，我們內心有著多麼龐大的森林！這裡以樹為喻，樹根深紮土裡，長出樹幹、樹枝、枝椏、葉、花和果實。對於樹的存在，這是多麼偉大的奇蹟。它從無始以來就一直在成長，而且會持續下去，除非有什麼突發狀況阻止它。譬如，一把鏈鋸！

善於觀心的禪修者可以明顯看到，因緣進入心識的層次有多麼深。經過一段時間的觀察，你便不難看出，因緣是連接相應心所的關鍵因素，可使之衰敗或增長。它們就像成長的主要枝幹，以不善或者美好的方式長大。關鍵在於，這也是輪迴的根本。觀照五蓋時，可以看到因緣將五蓋全部牽連起來。至於對治煩惱，因緣扮演的角色更加顯要，你如果能看到煩惱生起的因緣，可以在最微細時就除去。阿羅漢（Arahatta）已徹底清除不善根；而有趣的是，這時善心並不生起，但美因仍然存在。這一切都說明，此中意義追本溯源，還是與真相及真理是什麼有關。而因緣為什麼有此特定的緣力，也可見一斑。

有了這個認識，我們就可能捕捉到煩惱即將生起的細

微因緣，進而控制局面。就像緊緊跟蹤土匪，切斷匪幫所有的補給和滲透，這樣一來，可以確保剿滅行動順利，同時減少許多麻煩。《念處經》中關於「五蓋」的部分，提到以正念觀照煩惱的本質。《心念處》一開始（心根植於貪瞋癡……）也有所述及。同時說到，以正念觀照煩惱，不僅在於對治，更要深入瞭解它的本質——生起的因緣以及互相牽連的其他因緣條件。

生命的流轉根植於三不善因——貪瞋癡；其中，癡是罪魁禍首。或許你已經正確地意識到，三善因也與三不善因有所關聯，就某些層面而言也與輪迴有關。無貪、無瞋、智慧，僅在不善因不存在時才會現起。善因進一步的發展不僅能引發善心，並可到達超越/出世間的層次。就觀禪修行而言，支持這個層次的因緣，顯然在於，必須藉由觀禪的修習，輪迴才可能止息。於是，善因朝往真理的方向深深紮根成長，同時擊碎癡的巨石。

2. 所緣緣 (Arammana Paccaya)

X 緣法：八十九心、五十二心所、二十八色法、概念、涅槃。

Y 緣生法：八十九心、五十二心所。

理解此緣的關鍵是「所緣」的含義。通常如下定義：

- a. 對其喜悅
- b. 對其攀緣

這裡指的是，心和心所對所緣的依靠或傾向。這是現象之間的特定關係，使得對所緣的經驗成為可能。

我們知道，心識和所緣相互依存。如何依存？即以此緣。它使得這種依存非常有趣，所緣緣影響了多元性和繼起反應的世界，雖然這一切都是什麼、如何運行本有明確的規律。心識必須有所緣取才能識知，這是把現象連接起來非常基本而且普遍的力量。而更重要的是要能夠知道它如何運行。如此才能深入理解到，我們經驗的現象正在發生什麼。

或許你還記得夢遊仙境的愛麗絲，走入鏡中發現自己走丢了，那麼你就能理解此中涵意。差別在於，這裡說的是，從一面鏡子進入另一面，再進入下面。就像夢中

乍醒，卻發現還在另一個夢裡。所緣和心相互關聯，因此在體驗中就像貼近/進入所緣。心藉由所緣連接到其他所緣，我們從一個世界到另一個世界，從一個生命到無數的生命。兩面鏡子平行互對，你看到了什麼？一方面令人驚奇，另一方面很嚇人。你能走出這座迷宮嗎？

答案是，經由正確的門（亦即這裡比喻的所緣）走出去。當然是使它成為觀禪的所緣！如果接著問，那究竟是什麼？首先要要有觀禪的正念，接著從概念法轉到究竟法，先觀察所緣的特相，然後共相。我們知道三共相可作為觀禪的所緣，這個所緣「自由且開放」；隨著觀智的階次不同，體驗到的也有所不同。圓滿成就時，就是無為的唯一真相。

在《阿毗達摩概要》關於所緣的分析中，可以看到一些有趣的觀點。

雖然所緣和心有很多種，但有一些心只在特定的所緣出現才生起，而且對其他的所緣並不反應。這跟心作用的範疇有關。然而一切都可成為意門的所緣，這取決於是否

有能力做到，而對於某些所緣，需要非常精準且高度發展的層次。因此，所緣是一個指標，雖然並非絕對。至於能否達到，取決於正念以及識別其中通道和標記的能力。

- a. 五識（眼、耳等）只緣取各自對應的根門所緣（顏色，聲音等）。
- b. 意門可緣取所有五根門在過去、現在、未來的所緣；除此之外，還有五根門無法接收的所緣，包括：微細色、心和心所、概念和涅槃。

止禪中，心緣取的是概念化的所緣，隨後發展為「禪相」（nimitta），當到達細微精鍊的形式，心進入安止。這個禪相所緣是心識所造，又反過來在修正的過程中影響心識。觀禪的所緣不由心識創造，而是被它發現，最後反映到觀者的心識，進而影響心識並使其轉化。

此外，要特別注意的是臨終的所緣，這在前面章節已談過。此緣支助所緣現起成為下一世有分心的所緣，那是下一期生命最根本的心。這就像某些特別種類的窗或門，業果一腳把人踢進去。

3. 增上緣 (Adhipati Paccaya)

這類型的緣法似乎指的是一種支配、克服心和心所的力量，並使人付諸於行產生作用。有兩個類型：X和XX對心都有支配性的影響，彼此卻又相當不同。

(1) 所緣增上緣 (Arammanadhipati)

X (緣法)：被高度重視和敬重的所緣；所有的所緣，除去瞋根、癡根心和俱生心所、苦俱身識。

Y (緣生法)：欲界八個貪根心，八欲界善心、智相應八欲界惟作心，八出世間心和四十五個心所。

憎惡的所緣固然對身行大有影響，反論是，如果有所選擇，喜愛的所緣往往成為主導。關鍵不在於哪一個的影響力最大，而是對個體而言，如果有所選擇，哪一個占主導地位。這點很有趣，人們通常喜好享樂而摒棄痛苦，所以廣告、推銷員盡其所能推出吸引大眾的產品。另外，所謂「柔能克剛」也是類似情況。

(2) 俱生增上緣 (Sahajatadhipati)

XX：四個主導因素——欲、精進、心、觀增上緣（而且只發生在五十二個速行心）。這些也是四增上法（或稱四神足）。

YY：俱生的名色法

能否成為主導的增上緣取決於是否與善法相應。善心比不善心更有發展潛力，儘管不善心的力量可以十分強大。同樣地，這是在最高層次的可能性中，能夠發展到多強大的問題。這裡顯然指的是修行，我們又回到同樣名相的四增上法。它們好比帶領軍隊的將軍，最後成為國王。

一個心識剎那只有一個增上法是增上緣。即使當下不只一個增上法的心所生起，最後也只有一個主導的增上法成為增上緣的緣力。你知道你有哪個增上緣嗎？如果沒有，發展一個吧。我起初想從第一個做起，但隨著時間推移，由另一個接管。如果觀或智慧接管，發揮智慧統治者的作用，最佳的狀態就會出現。

這部分與經文中關於四神足的教法有關。

第一個是強烈的願望，可說是驅動力。它推動意志讓

你走得更遠。在佛法中，這是增上欲（Dhammachanda），類似於信心。如果伴隨貪愛，欲求的目的可以是世俗意義上的成就，但不會到達心靈高度和滿足的層次。另外還有那些有所成就的人，他們非常勤奮辛勞，可以連續數月，甚至年復一年，日以繼夜耐心耕耘。這是第二種情況，精進。

至於第三個增上緣——心，雷迪尊者在他《三十七菩提分》⁴一書中描述為：徹底投入工作的心。這樣的人，經常把工作放在心上，因而成為強大的驅動力。

最後，探究性的觀，帶有推理、擇法的特性，與慧根有關。這是最殊勝也最安全的，卻不易得，但可經由修習而培育。

4. 無間緣 (Anantara Paccaya)

X：剛滅盡的八十九心、五十二心所（除了阿羅漢死亡心）

Y：隨後即生的八十九心、五十二心所

這種緣法只在心流生起，對於色法不適用。心識一個接著一個剎那生滅，可以視為心流，它的變化過程如此精細微妙，一旦不仔細觀察就像沒有變化一樣，因而，常我的邪見，往往認同的就是心識。一個心識到下一個心識的變化如此之微，要洞悉這種波動只屬於佛的領域。然而「緣力」確實在作用著，我們可將心識視為一種過程。當我們以正念和正定觀察，看到的往往是大量生滅的法。

5. 相續緣 (Samanantara Paccaya)

X：剛滅盡的八十九心、五十二心所（除了阿羅漢死亡心）

Y：隨後即生的八十九心、五十二心所

這個緣法基本上與無間緣相同，但從心路過程來說，兩者在本質上有所區別，譬如，什麼心在哪個心之後生起。舉例來說，道心以相續緣的方式支助果心，或意門轉向心以相續緣的方式支助第一個速行心。這是根據心路過程分析的精確度而言，但是從「心流的緣力」這層意義上來看，兩者基本相同。

有趣的是，即使色法過程中斷，此種緣力仍會持續下去，例如，阿那含和阿羅漢證入滅盡定（Nirodhasamapatti），或者無想天（Asannasatta）有情的心識。時間概念從過程的兩個層面產生——名與色。這裡的情況是，色法過程仍然持續，物質現象的時間性也就存在，而心、心所法不生起，心流的時間性卻繼續著，就是由於這個緣法/緣力。心識像是不存在，是因為在這個緣法的作用下，色法、名法過程在時間流動性的相對關係上有了落差。

另外，這兩種緣有例外情況，亦即，阿羅漢死亡心（Cuticitta）不再結生，生死輪迴止息。很有趣的是，輪迴無始，但可終止。

義註中一個有趣的譬喻說明無間緣和相續緣之間的區別。前者是，國家的君主出家，由兒子接管職位。後者是，君主駕崩，兒子繼承寶座。

6. 俱生緣 (Sahajata Paccaya)

X：名法與相應名法相互為緣；結生心和心所依處相互

為緣：四大元素相互為緣、四大元素作為所造色的緣；名法作為同時生起的業生色、心生色的緣（只在結生時）。

Y：同上

俱生是指同時生起，緣法生起時，相關的現象同時生起。以燭火為喻，蠟燭火焰產生光和熱。它們就像是彼此的一部分，但我們可體驗到它們各自不同，以究竟法的體驗而言，可看到更多。四個名蘊互為俱生緣，這容易理解，但對於俱生色法而言，需要多加留意。俱生緣（對於所有色法而言）只發生於心生色和業生色，不包括食素和時節生色。結生時，結生心以此緣和三個業生色（在欲界五根門）俱生，在第一個有分生起及隨後的生命期間，每一個心在生時小剎那和心生色同時生起。而後者這種與色法的俱生關係不是相互為緣的，四大元素與所造色之間也如此，即使它們可能俱生。

有興趣的話，可以參考以下五種不同形式的俱生緣：

- a. 名法和名法
- b. 名法和色法

(心生色的情況下，不相互為緣)

- c. 名法⁵ 和心生色
- d. 色法和色法
- e. 色法和名法 (只在結生時，心所依處與結生果報心俱生)

至於世間巧合的情況，跟以上這些也頗有關係，即下文提到的有緣。這更多是因緣巧合。從比較世俗的層面上來說，我們有時偏偏遇到某人，或湊巧碰到某些決定性的事物。這時不妨好好琢磨。如果同樣的事以同樣的方式一再發生，那就不是純屬偶然了，其中有更深層的牽連。假如我每到一處新地方某些人就出現，我會特別留意這個現象。因為我在禪修，這些人可能也有同樣興趣。另一方面，如果有任何警告的跡象出現，而你還使勁往前，那就可能不太明智了。

7. 相互緣 (Annamanna Paccaya)

這裡的緣法在生時小剎那支助緣生法的同時，也以同樣方式相互為緣。

X：心和心所、四大元素、結生時的心所依處。

Y：八十九心和五十二心所；四大元素（互為相互緣）

此緣類似於俱生緣，事實上是其中一個分類。區別在於相互緣中，緣法和緣生法相互支助。好比三腳架之所以能站立，是因為有三隻腳互相支助。如果少了其中之一，另外兩隻也留不住。

在俱生緣裡，四大元素和所造色俱生，但不相互為緣，亦即，所造色不一定會同時生起。而相互緣的情況則是，緣法和緣生法總是相互為緣，譬如四大元素相互為緣。

這又令人聯想到一個有趣的現象：巧合。雖然這與世俗概念不同，但也一定有關係，尤其是導致某些事物發生的因素，涉及到業與行。例如，關於菩提樹的傳說中，菩提樹的出現與釋迦菩薩最後一世生命的誕生剛好巧合。那麼同時降生的雙胞胎呢？我讀過一對雙胞胎的故事，這對雙胞胎與另一對雙胞胎結婚，又在同一天生下各自的孩子。有些事情應該不是純屬巧合，所以我們必須多加留

意湊巧之事，尤其在關鍵時刻發生或一再出現的巧合。那麼，如何才能扭轉局勢？走人煙罕至之徑？

8. 依止緣 (Nissaya Paccaya)

此緣涉及的層面相當廣。通常只定義為：一事物依靠另一事物而起，就像地球支助樹木或帆布之於繪畫。

依止緣可分兩類、三類甚至四類，這裡只介紹三種（這已夠複雜）

(1) 俱生依止

X：同俱生緣，但必須作為緣生法的支助和依止。

Y：同俱生緣。

(2) 依處前生依止

XX：五種淨色+心所依處。

YY：七識界；心以心所依處為所緣。

(3) 依處所緣前生依止

XXX：心所依處作為心的所緣。

YYY：心所依處支助生起的心，被支助的心同時緣取心所依處為所緣和依處。

這裡的緣法必須是依處色 (vatthu)。它們就像辦公室，是工作和生產之處。蓋起一座房子之後，你可能積攢大量的東西。買了台電腦，你就老坐在電腦前。如果你離不開椅子，至少找一把專門為電腦迷設計的座椅。給你孩子也買一把吧，這大概有利坐姿，進而對健康有益。這也是物質影響物質現象，再進一步影響心。但請告訴我，這是哪種緣？

9. 親依止緣 (Upanissaya Paccaya)

此緣與前一種基本相同，差別在於，此緣強有力使緣生法極度依靠。但其間也有差異。可分為三類：

(1) 所緣親依止緣

X：同所緣緣。

Y：同所緣緣。

此緣與所緣增上緣不同，所緣增上緣的情況是，四神足其中之一強化所緣；這裡是所緣的特性強大而導致受影響的名法極度依靠它生起。

(2) 無間親依止緣

XX：無間親依止緣——同無間緣。

YY：同無間緣。

此緣與無間緣大致相同，差別在於，在無間緣的作用下，前生的名法支助後續即起的名法，而無間親依止緣則是，後續即起的名法，極度依靠前生名法的滅盡而生起。

(3) 自然親依止緣

XXX：強力的過去八十九心、五十二心所、二十八色法、某些概念。

YYY：後續的八十九心、五十二心所。

這裡的定義以兩個關鍵詞表達：自然和強大。自然(pakata)指「恰如其分」，也就是，內部和外部的因緣條件合適。就像在適當時刻、以適當的方式打造因緣條件，

事情就如期發生。「自然」表示依本身特質而發生，不受前兩個緣（無間，所緣）影響。就像強烈的貪或信心可導致自身的結果，而不受所緣或前行的心識影響。此外，在證悟之時，則可能三種緣共同作用。

需要注意的是，「概念」不在此列之中。其次，緣生法不會是色法。另外，這是《阿毗達摩》涉及究竟法層面的例子，不一定適用於經文。

我認為這裡影射了事物之所以發生的重要原由或因緣條件。佛陀經常稱之為自然有效的因緣，進一步說，就像父母之於新生兒。此緣也可包括心所，譬如佛陀所說的，導致社會分裂的「嫉妒和貪婪」，或者可能是無生命的事項，如禪修中心對於心靈培育而言，甚至是大樹之於樹蔭下的苦行者。

10. 前生緣 (Purejata Paccaya)

此種形式的緣相對簡單直接，前生支助後生的。父母比孩子提早來到世間，於是支助孩子，或者，先出現的太

陽支助後來生長的植物。

此緣有兩種類型，依處前生緣和所緣前生緣。

(1) 依處前生緣

X：依處前生：六依處。

Y：八十五心（減去四無色界果報心）和五十二心所。

六依處（vatthu）先發生，並支助依於六依處隨後生起的名法。心所依處在結生時不以前生緣支助結生心，而在結生心之後生起的第一個有分心才以此緣支助。

依處前生與依處前生依止緣同。

(2) 所緣前生緣

X：所緣前生——當下十八完成色。

Y：五十四欲界心、二神通心、五十心所（除去二無量）。

五根門所緣撞擊五根門的剎那當下，由此緣支助而引發五識。依處的色法只在住時小剎那（thiti khana）才作為

緣法。對於意門而言，意門緣取的所緣有生、住、滅三個小剎那，只有住時的色法所緣才是所緣前生緣。要注意的是，這裡不包括心和心所，因為它們剎那生滅太快，不能作為此類緣法。

從比較世俗的層面上說，我們需要一些條件作為基礎，心理活動才能運作。例如，健康的身體有利於禪修；甚至說，現今需要有錢才能密集禪修。

11. 後生緣 (Pacchajata Paccaya)

六依處生起之後，依於它們後續生起的名法，作為緣法支助前生色法持續生起。

譬如：

- (a) 雨水滋潤在雨前就已生長的植物。
- (b) 母親的奶水滋養奶水流之前已出生的嬰兒。
- (c) 兒子長大以後照顧父母。

如果你知道心的力量和潛力有多大，就不覺得奇怪

了。有這麼個說法：「精神勝於物質。」深定中的人，一段時間不進食而色身仍可存活，即以此緣維持先前存在的色法。就世俗層面來說，我們可以為老年做一些準備；到期的養老金維持許多退休老人生活。禪修者在禪修中培育的定力，可以幫助他再進入之前已證但退失的禪那。決意喚起過去經驗重現，屬於這一類的緣。

X：從第一個有分開始的八十五心（除去四個無色界果報心）。

Y：結生之後，色法隨前一個剎那的心一同生起。

這裡包括與前生心俱起的一切四因所生的色法。以人為例，第一個生起的有分與兩種因所生的色法（業、時節生色）為緣，第二個有分與三種因（業、時節、心生色）的色法為緣。只有在攝入食物營養時，才與四種因（業、時節、心、食生色）的色法都為緣。

12. 重複緣 (Asevana Paccaya)

一個心生起，以許多不同的方式，對下一個剎那生起

的心發生作用。無間緣支助它生起，親依止緣使其強有力生起，而重複緣增加它的力度。譬如有人全神貫注念誦咒語，便開始逐漸積聚勁道和動能。如果不帶正念就可能流於狂熱，特別是精力過剩之時。

心頻繁入定，有利於加強而且深化定力，從而為更久和更深的禪那鋪路。而即使重複觀照所緣，也能更深刻契入去破除無明。在日常生活中，我們也知道造成行為模式持續下去的強大因素是慣性，必須有堅定的意志和決心，才能有所成就。

此緣只涉及心法。所謂的重複，意指同一種心的重複，而且只在速行階段發生，所以包括造業的心、阿羅漢惟作心。欲界速行生起七個心識剎那，此緣法不包括最後一個速行心；緣生法不包括第一個速行，而是由前一個速行心支助而生起⁶。

安止速行也同樣符合此緣，如同上述，第一和最後一個速行除外。道心和果心之間不符合重複緣的定義，因為屬於不同類型的心，同時也由於果報心不再重複。

有趣的是，同類的速行，可緣取不同的所緣，而仍屬於此緣。

X：四十七世間速行心，除去速行最後一個心，五十二相應心所。

Y：第一個速行之外的後續五十一速行心、果定速行。

此類型的緣法在日常生活反映的是習性的力量，它會變得強大同時難以意識到。如果你習慣做某個行為，就會發現自己經常無意間在重複。而當連續性強化了動能的勢頭，它的力量也會更加顯著，譬如念誦咒語。旋律和節奏增加念誦的愉悅，也會積聚力量如幾何模式般增大。如果不帶正念，可能會變得瘋狂且歇斯底里，若持有正念，則可能入定。

13. 業緣 (Kamma Paccaya)

有兩種類型：

- (1) 俱生業緣 (sahajata-kammapaaccaya)
- (2) 異剎那業緣 (nanakkhanika- kammapaaccaya)

(1) 俱生業緣 (sahajata-kammaaccaya)

心生起當下的思心所作為俱生業緣，使其他與思心所相應的心、心所、色法生起。

X：俱生業緣的緣法——八十九種心的思心所。

Y：八十九心，五十一心所（除去思心所），俱生色法。

此緣跟其他一些種類的緣法相似，譬如因緣，但這裡明顯強調思心所的作用。思心所的作用意指鼓勵、付諸行動而言。正如演員一上戲，他的身體、聲音和心理狀態也跟著變化。隨著舞台上的演出就緒，戲也開場。許多其他外在條件也同時發生，譬如舞台布幕升起，燈光打亮，加上觀眾鼓掌稱好。演出開始！同樣地，身口意隨著思心所以及其他色法一起開始運作。

(2) 異剎那業緣 (Nanakkhanika- kammaaccaya)

異剎那業緣包括過去的善或不善思，過去的思產生相應的果報心及心所，以及結生剎那或生命期間轉起的業生色。

XX：三十三個過去善和不善思。

YY：三十六果報心和相應心所（三十八）、所有業生色。

有趣的是，緣生法在緣法滅盡之後發生。但它留下無形的緣力，當因緣條件成熟便引發業果，這是一種潛在力，可以隨即顯現，譬如在道心與緊接生起的果心之間，此情況特名為「無間/隨即業緣」，或者要到下一世甚至未來世，作用才出現，除非成為無效業中止。

舉例來說，一旦貸了款就必須一次性或分期償還。世俗業務中，以合同維持償還的義務，而這裡的緣力以潛在形式持續下去。許多人倍感困惑，認為這些緣力必然以某種具體形式，在心識或色身之中呈現出來。然而，諸緣可能以人們無法掌握的屬性和形式運行，例如潛在的傾向。或許可以再補充一點，從「宇宙的虛空並非無為」，我們看到一種潛在形式，而這也是緣的相互依存性最純然的意義與內涵。

佛陀教法的大部分內容與業和業果有關。否定業，等

於落入邪見 (niyata micchaditthi)，如果堅持邪見，必導致來世墮入惡趣。我們觀心，可以看到所有的心行造作，無論善或不善心。我們每天造業無數，而且經常在無意之間造下，想一想我們每天積攢多少業力，可能會覺得很恐怖。雖然業的性質很重要，但也不能忽視數量的累計。最好的方法就是經常提醒自己，擺脫這些不易覺察的習氣和慣性。

我們生命中所有的一切，都由業緣帶來，不管是分期或一次性償還。你生命中的每一頁，會顯示過去所作所為對你的索求，而不僅是此生的行為。那家存放業力的倉庫，「那是怎樣一所倉庫啊，無形的創造者，業，可以讓我們笑，也讓我們病入膏肓！」

記得多年前，出於興趣，我讀過一些真實故事的彙編，人們說出自己的生命經歷，顯然業緣在其中發揮著作用。這些故事收編在一本泰國雜誌裡——『業的自然法則』。

其中一個故事說到，某人為了幫朋友，搶了別人家唯

一的一頭牛。一段時間之後，他遭遇到一個有爆炸物的陌生包裹事件。他在垂死時刻告訴朋友，那頭被他偷來並殺死的牛在攻擊他。牛找到了他，他也就死了。

《阿毗達摩概要》關於業的章節解釋了業的十二個面向，對於業如何運作提供了清楚的概念。業分為四類。簡而言之：

(A) 依作用分

- a. 令生業
- b. 支助業
- c. 阻礙業
- d. 毀壞業

這些業力種類很多，彼此互相作用。毀壞業意指一期生命提早結束，譬如青年人於車禍喪生或死於重病。

(B) 按成熟的順序

- a. 重業
- b. 臨死業

- c. 慣行業
- d. 已作業

這裡的重指的是業力的強度，臨死意指死亡將近之時，慣行是指發生的頻率，已作是指其他雜七雜八的業，也可說是未知的底牌。

- (C) 依成熟的時間
- a. 現生受業
 - b. 次生受業
 - c. 無盡業
 - d. 無效業

這類是指業的果報所顯現的時間或生命期。

- (D) 依成熟之地
- a. 不善業
 - b. 欲界善業
 - c. 色界善業
 - d. 無色界善業

最後一類指的是，業果顯現的不同生存地。

14. 果報緣 (Vipaka Paccaya)

此緣的緣法是由過去業產生的果報心。它們被動、不活躍，微細而且安靜。這是由於在主動階段時，造業的力量已經消耗，以致業力成熟時生起的果報心是安靜的，就像深度熟睡者的心。果報的五識也類似被動，並且不需費力就能識知目標。甚至熟睡中的動物，雖然是不善的果報心，我們也能看到一種被動與安靜的狀態。

果報心的俱生心所和色法也有這樣的特質；也可再加一句，所有周邊相關的俱生名色法、以及隨後所有現象也如此。優質的睡眠有什麼好處？很多，雖然睡眠本身似乎不主動。休息夠了，我們可以再次面對世界。一旦活力重現，就能繼續工作。

就果位成就而言，除了作為下一階次道心的基礎，果心當然會使得生活更平靜。盡其所能充分利用你的善業果報吧。好好瞭解它，尤其是有分心流的性質，亦即意門，

這些都是非常有用的知識。

X : 三十六果報心及其三十八心所。

Y : 以上果報心 + 心所 + 業生色和心生色。

15. 食緣 (Ahara Paccaya)

食緣是支助性的，像柱子支撐帳篷，肥料供給植物養分，使其成長並支助。

食緣有兩類型：

- (1) 色食緣 (rupahara)
- (2) 名食緣 (namahara)

(1) 色食緣，又分兩種：

- a. 所攝取的食物在體內消化，支助其他色法。
- b. 所有色聚 (kalapa) 中的食素。

任何物質似乎都有支持其他物質的潛能，這有賴其他因緣條件配合；畢竟，物質都是元素所組成。常言道，某

人的美食是另一人的毒藥。太硬的東西需要烹飪，排毒食品可以除去有害物質的毒性。吃進肚子裡只是過程其中一步，能否消化和吸收是另外一段。至於有些其他什麼效果，只能事後才知道。我想史上曾有過很多人因為試食致死。

佛教上座部的傳承似乎缺乏有關食物價值的論述，但在其他體系倒是可以找到很多，如印度教的阿育韋達（Aryu-veda），或者中國道教的長生不老之術。我想，上座部派比較關注「更高」的追求，而不在乎是否留下飲食文化遺產，譬如健康食譜等。

X：色食緣

- a. 食素
- b. 四因所生一切色聚裡的食素

Y：相同色聚或其他色聚裡的色法

(2) 名食緣，涉及三個因素：

a. 觸——由觸生受，緣起十二因緣得以繼續輪轉。這第一個部分顯示的是，根境識和合的連結，由此引發後續的反

應。觸維持受，沒有觸，就沒有補給站；沒有食物，生命無以維持。

b. 思——思引發一切身語意，使得所有的業行及業果滋養著生死輪迴。另一方面，它也同時增強緣本身的相續之流。也就是說，它使得無形的潛在力，所謂的異剎那業緣，更有活力。這樣的燃料，就像在某處存放著，小偷沒法搶，國王沒收不了，同時不能清空，像把垃圾倒進鄰居後院那樣一丟了之。

c. 識——識 (Vinnana) 是一期生命所有行動發生的基地，並以此滋長輪迴。其實，這是生命個體在生命期間全部作為、所有一切發生之處。你能承受多少？經文中如此譬喻：有人早晨被一千個矛穿刺，日間、晚上又各被一千個刺過。這種食，使人一再輪迴。

XX：名食緣——觸、思、識

YY：八十九心、五十二心所、俱生色

世人對食物很是著迷，有些甚至沒完沒了。我在美國

時發現，那兒的超級市場簡直令人詫異。飢荒國家的人來到這種超市，恐怕會心臟病發作。白人登陸新世界之前，亞洲的人們已經在食物上琢磨好幾個世紀。時下人們更聰明了，開始追捧健康食品，各種飲食理論也跟著流行。他們接著又主張，心理因素必須列入飲食考量，這稍微有點見識，但不容易做到。如一般人所說的，健康的食物往往不好吃，而不健康的卻美味絕倫。關於此，有與之對應的名食。所緣是一回事，重要的是，生起的是什麼種類的心。看看電視和其他傳媒都給你吃了些什麼。常言道，人如其食。

16. 根緣(Indriya Paccaya)

根/控制根，是執行控制力支助緣生法的現象。可比喻為，在各自領域有治理權的部長，但沒有產生、支助和維持的執行作用。提到的根有二十二個。此類緣法有三種：

(1) 前生根緣

這是指，五淨色是各自相應的識及心所的根緣，在緣生法之前生起。第六根，心所依處，不是根緣裡的緣法，

意門生起的現象並不由它控制。

X：前生根緣——五淨色

Y：雙五識 + 七遍一切心心所

(2) 色命根緣

色命根在結生之後出現，隨後，繼續通過此緣的支助等等作用，控制業生色聚中的九個色法（但只在住時，不視為俱生）。色命根緣被喻為奶媽。這些業生色的母親是業力，但屬於過去，現在由色命根維持生命。

XX：色命根：結生和生命期中色法的色命根。

YY：色命根的俱生業生色。

此外，兩種男與女性根，它們在這裡不起作用，不是根緣裡的緣法，不控制九種業生色，雖然各自負責男女性的生理特徵。

在這個意義上，它們就像決定這些性徵的基因，但不產生、支助、維持生起那些特徵的色法。

(3) 俱生根緣

俱生根緣是指八個無色根，支助相應的心所生起。例如受，控制俱生的心、心所生起。

XXX：俱生根：八個無色根——名命根、心、受⁷、信、精進、念、定、慧根，慧根包括「未知當知根」、「最終知根」、「具最終知根」。

YYY：八十九心、五十二心所、俱生色。

根緣與增上緣的差異是，此緣較局限於各自控制的領域，好比部長有自己的權屬，不像國王控制每個人。

「控制」所代表的意涵需稍作澄清。譬如，佛教徒所謂的無我（Anatta）意指沒有控制者，但不表示沒有控制的作用。它通常與自由有關。為所欲為往往被誤解為自由，卻可能導致災難性的後果。如前文所述，正確的理解應該是，有所作為而給自己帶來真正的平靜，就此，你需要持有正念。而這裡講的是另一回事。它更像是控制站，調控身心的某些特定現象。當然這一切都是無我的，在正念的幫助下，我們可以知道如何充分利用它們。

17. 禪那緣 (Jhana Paccaya)

此緣指的是，使緣生法進入安止。緣法為五個禪支（尋、伺、喜、樂、一境性），禪那中，前四個禪支的受是悅受，第五個禪支的受是中性的捨受。它們使得俱生的心所一起朝向所緣並緊密跟隨。我們以潛水員作為比喻，當他看到美麗的水池，有躍入池中的動機，這時他採取適當的姿勢；或者像熱衷禪修的禪修者，出於必要拉著全家人來禪修中心。這種穩固和專注的方向性，不僅限於色界和無色界的禪那 (jhanic)，而是出現在所有需要付諸一定心力的行動，這包括開始的第一步。也包括支助不善行。

X：五禪支——七十九心（除去雙五識）中的尋、伺、喜、樂、一境性

Y：七十九心（除去雙五識）和五十二心所 + 俱生色法

關於禪那有很多描述，都與定力有關。涉及的因素是一境性，經過發展，所有其他名法都朝所緣的方向緊隨。我想，倘若有人想安止於光，他的內心會轉向一切明亮的事物；內在也如此，譬如明亮的覺知，清明的感受，甚而

外觀上偏好白色衣服。

作為緣法的禪支，它們一起運作並凝聚成強有力的心流，推動所有名法的因緣條件契入所緣，因而產生強大的傾向和專注的狀態。

18. 道緣 (Magga Paccaya)

道的字面涵意是，能夠引導到達目的地。就此意義而言，佛法中的正（聖）道，在於依循各道分的引導，趣向涅槃，而邪道則以相反的心所導向惡趣。以馬車作為比喻，分別將人載往快樂或不幸的境界，這也說明了，此緣的根基有多麼關鍵。

X：十二道分

- a. 八正道：慧（正見）、正思惟、三個離心所（正語，正業，正命）、正精進、正念、正定。
- b. 四邪道：邪見（只在邪道）、邪思惟、邪精進、邪定（邪業、邪語、邪命、邪念，無法企及究竟法，不屬此緣）。

十八無因心、唯作心，不屬於此類別。

Y：俱生的七十一有因心，以及和有因心相應的心所。

八正道有三階次，各有三學：

- i) 戒
- ii) 定
- iii) 慧

每一學導向另一學，反過來（慧學）再強化前者（戒學）。三學從三層次鞏固力量：

(a) 根本道，主要在戒學的修習，也涉及慧學的一般層面。日常生活中的觀禪屬於這個層次。禪修者必須有分別名色現象的第一觀智，否則，不會有脫離輪迴的可能跡象。

(b) 前分道主要的內容是定學，並進一步發展慧學。如果禪修者全力投入禪修，特別是密集禪修，定力必然提升。近行定是進一步發展更高觀智所必要的。

(c) 聖道是所有過程的主要部分，以慧學為主，並持續鞏固另外兩個層次的修習。在最後的階段，智慧到達出世間層次。

需要切記的是，積聚道緣緣力最關鍵的因素是什麼，

那就是觀禪所緣的本質。這主要取決於禪修者的如理作意 (yoniso manasikara)。就整體修行架構而言，道緣就像溪流或河道流向大海。它與禪那緣的區別在於，後者流入深定的深水塘，而道緣將人從輪迴中釋放出來。

19. 相應緣 (Sampayutta Paccaya)

相應緣發生於心和心所之間。特質是同生、同滅，擁有同一依處、擁有同一所緣。也可以說，它們一同生起的剎那，是無可分離的相應組合。經常被比喻為幾條流進大海的河水，你不能區分這一部分的水來自A河，那一部分的水來自B河。因此，能夠辨別出這種差異的能力，屬於全知者一切知智的境界。這是阿羅漢那加犀那對彌蘭陀王的答覆。

這裡我們又回到蜘蛛的比喻。首先你看到蜘蛛，然後蜘蛛的不同部位：八隻毛茸茸的腳、柔軟的腹部、圓溜溜的眼、那些咬人的部位、分泌的毒液……接著我們看到更多細節，看到它如何織網、捕捉飛蟲、殺死並吃掉蟲子，最後生出更多的蜘蛛。好吧，如果你想知道黑寡婦蜘蛛全部的故事，有一個令人作噁的情節，那就是它會吃掉跟它交配後的

小公蜘蛛！這就是《阿毗達摩》教導我們的，幫你更清楚了解心識，並將世俗男女轉化為聖者。

X：八十九心，五十二心所。

Y：如上。

另外要注意的是，色聚 (kalapa) 雖然一起生滅，但不是相應緣，因為不合乎此緣的四個必要條件，例如，色法無法緣取所緣。因此相應緣只限於名法。

20. 不相應緣 (Vippayutta Paccaya)

這裡的情況是，緣法和緣生法可能在一剎那同時發生，但屬於不同名色種類。「俱生不相應」指的是同時生起但不相應。譬如心是心生色的俱生不相應緣；又如結生心和業生色之間的關係。這如同油和水，雖然摻合一起而且都是液體，但肯定是不同的屬性。

「前生不相應」是指色法在緣生的名法之前出現，即前生的依處色作為後生名法的緣法，而「後生不相應緣」

的情況是，後生的名法作為色法的緣法，前生色法生起之後，作為緣法的名法才會生起。

X：俱生不相應緣，緣法——七十五心（減去四個無色界果報心、雙五識、阿羅漢死亡心）。

Y：俱生的色法。

XX：前生不相應緣，緣法：同前生依止緣

YY：同前生依止緣

XXX：後生不相應緣，緣法：同後生緣

YYY：同後生緣

義註指南提到，此緣不包括五淨色和五識，因為對外接收所緣。另外，由於此緣支助，不相應的事物會互相關聯起來。

在世俗層面上，這帶有某種啟示。事物不可能永遠相同。世間本由不同人事物組成，而我們以某種方式交相連繫了起來。首先我們必須如實接受異己，消滅他們往往不是最佳解決方案。比較好的選擇是讓自己和他人都好好活著，而如果情況惡化，要儘量存活下去，但不要增添更多

的惡業。所謂的「包容異己」會有所幫助，人與人即使彼此不相應卻能和平共處。但這不是《阿毗達摩》對此緣的確切定義，我只是進一步反思其後的觀念。

21. 有緣 (Atthi Paccaya)

此緣的現象相當普遍。就像某位老師說的，一種共存的現象。緣法在當下三個小剎那——生、住、滅，以緣力支助當下的現象。就細節而言，緣法似乎只在住時有支助力。此緣有不同類型，這裡將省略其中七種。

X：俱生有緣——同有緣

Y：同有緣

XX：前生有緣——同前生緣

YY：同前生緣

XXX：後生有緣——同後生緣

YYY：同後生緣

XXXX：食有緣——同食緣

YYYY：同食緣

V：色命有緣——同根緣

J：同根緣

這裡給資深禪修者稍作提醒，涅槃是緣法但不屬於有緣。此緣僅適於有生、住、滅三個小剎那的現象，即，有為法的特相 (sankhata lakkhana)。我們從緣的相互融攝可看到，此緣於當下支助諸緣，「當下的存在」扮演著含括許多因緣條件的角色，其中也包括道緣。因此，在當下或如如存在，可以帶來很多緣力。甚至以某種方式與涵蓋個人所有經驗的所緣緣連結起來。

22. 無有緣 (Nattī Paccaya)

此緣與有緣相反，僅在滅去之後才促使緣生法生起。就此而言，此緣的緣法、緣生法和無間緣、相續緣相似，即前生心的滅去支助下一個心生起。

X：同無間緣

Y：同無間緣

23. 離去緣 (Vigata Paccaya)

有位老師提及，此緣在最後滅盡的剎那使緣生法生起。這說明了它與相續緣為什麼相同，因為前生的緣法以滅去的緣力支助現象生起。如上述：

X：同無間緣。

Y：同無間緣。

24. 不離去緣 (Avigata Paccaya)

此緣與離去緣相反。與有緣不同的是，緣法在生、住、滅三個小剎那都存在時，支助緣生法生起。

X：同有緣。

Y：同有緣。

歸納諸緣

在諸緣的相攝相應中，可將其歸納為以下四種：

- (1) 所緣緣——所緣增上、依處所緣前生依止、所緣前生、不相應。
- (2) 親依止緣——所緣增上、依處所緣前生依止、所緣

前生、異剎那業、不相應、無間、相續、重複、無有、離去。

(3) 業緣——異剎那業

(4) 有緣——所緣增上、俱生增上、俱生依止、依處前生依止、依處所緣前生依止、依處前生、俱生業、不相應、因、俱生、相互、果報、食、根、禪那、道、相應、不離去、後生。

最後，或許可以這麼說，所有事物都以某種方式互相連結。《發趣論》如此，本身是迷宮的《阿毗達摩》網也如此。它不只是三度空間的謎，而是四維甚至更多維度。此刻，必須馴服那隻蜘蛛，使它成為忠實的僕人和嚮導。畢竟，除了超級蜘蛛，誰能在這樣一個網裡更自如地行動？沿著那條道緣的路線，藉助所緣增上緣的領域，觸及涅槃的救援之手。

¹ 《人施設論》，見漢譯南傳《大藏經·人施設論》第四章第八品。

² 菩提比丘英譯、尋法比丘中譯本。

³ 參考《阿阿毗達摩概要精解》導讀（節譯）：第一部《法聚論》一開始就很有系統地分別諸法，...第七部是《發趣論》，「屬於組織型的二十四緣是在之前六部論佔了主要篇幅的分析法的必要搭配。」

⁴ 英文書名為：*The Requisites of Enlightenment*。

⁵ 此指結生心以後，在生命期間生起的名法。

⁶ 緣生法由前一個速行心支助生起，指第2至第7個速行。

⁷ 受根有五：樂、苦、悅、憂、捨。

第九章 一帆風順： 三十七道品



行路迢迢，前程未卜，
遠航的旅人不多，但無妨，
數小而美，奇蹟在等待。
上路吧！

第九章

一帆風順

追尋聖蝸牛的足跡，
穿越虛妄山之重重迷霧

如前一章所述，諸緣和合產生果。所幸，操作遠航船隻的所有細節解釋，都一一盛在銀盤上，老師則用金匙餵養我們。讓我們來看看，這些組件如何配合運作。

據說，一個人臨終之言，彌足重要。佛陀入般涅槃前三個月，預言即將涅槃的日子，他有足夠時間留下最後的遺教，也是《長部》（Digha）最長的一部經¹。這部經詳細記述佛陀在這段時間的教說。佛陀總結以往的教法，包括可趣入證悟的外在因緣條件，到最終的心法精微處。其中的精要是三十七道品，分為七類，每一類針對修行的不同層面，使我們整體上對修行的全貌有多方位的理解。換

句話說，我們對這艘船如何操作有了充分的知識。這趟旅程是水路航行，因為觀禪的所緣最終是「三共相」，即名色過程的流轉。

三十七道品分為七類：

一、四念處

1. 身念處
2. 受念處
3. 心念處
4. 法念處

二、四正勤

1. 已生惡不善法令斷；
2. 未生惡不善法不起；
3. 未生善法令起；
4. 已生善法住不忘失。

三、四神足

1. 欲神足

2. 勤神足
3. 心神足
4. 觀神足

四、五根

1. 信根
2. 進根
3. 念根
4. 定根
5. 慧根

五、五力

1. 信力
2. 精進力
3. 念力
4. 定力
5. 慧力

六、七覺支

1. 念覺支

2. 擇法覺支
3. 精進覺支
4. 喜覺支
5. 輕安覺支
6. 定覺支
7. 捨覺支

七、八正道

1. 正見
2. 正思惟
3. 正語
4. 正業
5. 正命
6. 正精進
7. 正念
8. 正定

這七類基本上並無不同，都稱為「一乘道」。每個道分強調某特定面向，我們漸次修持，便可更加透徹理解各個修行層面，可說是解脫道的不同陳述。

四念處——蜘蛛之道

正如擅長四念處法門的阿耨樓陀尊者（Ven Anuruddha）所比喻的，四念處的修習好比蜘蛛編織精密的網，正念之網可以捕獲最細微的煩惱，如實觀照並將之清除。這個網用來捕捉折磨我們的害蟲，像蟎蟲一樣微小狡猾的害蟲，藏匿皮膚層中，還有蟲子在頭皮鑽洞，所以正念必須徹底且無所不在。編織這神奇的網已屬不易，讓它綿密連續更是難得，而且得織很多網才能覆蓋整個世界。整個世界？可能嗎？如果是外在空間的確令人生畏，若是內心世界還是有可能的，雖然需要一些時間，也許不只一生。

那個網，非彼莫屬，正是可導向智慧的四念處，是能發展廣大性和穿透力的堅實基礎。一旦集中專注，能成就定；加以磨銳，成為觀智。這種正念，唯獨僅有，可用來製造跨越苦海的航行工具。

可以想像，蜘蛛先將主網固定在堅實的物體上，例如樹枝或岩石，這樣會比較穩固。同樣地，我們以身念處作為根基，因為它相對粗顯，容易觀察。先從四威儀開始，

再擴展到其他次要的姿勢。如果正念慢慢到位，能培育較深的專注力，並窄化所緣，譬如注意呼吸、腹部起伏或非常緩慢的行走。一旦身念處變得更加純熟，並與其他三個念處連接起來，就可成為功能強大的網。這會自然而然發生，因為你如果能清楚看到色法，名法也會變得清晰。接下來你會更容易觀照受，然後轉到非常微妙而難以捉摸的心。畢竟，受與心兩者密不可分，雖然相互之間的關係可能以多種面貌呈現。最後，當你更加善巧時，便能觀照到最微細的所緣，那是毗婆舍那修觀的基礎。由於娑婆世界（Samsara）無邊無際，我們需要循序漸進去培育正念，按部就班以精通四念處。

每個念處都像基地，一個連接一個；也像爬山，可從不同方位攻頂，雖然其中之一就能讓你登上頂峰，但你通常由多方位或全方位登山。正如人們常說的：可以萬事通，但只需精通一門。為什麼不需樣樣精通？決定因素在於是否有助解脫。

最後，重點是網中心。為什麼？只因策略考量。哪個念處在中心？可能馬上有人做出結論：當然是心念處！

稍候，我認為應該是你最善巧的念處。正念仍是首要，如果正念不夠穩定，即使良策也無濟於事。若是四個念處都熟練，在中心的就是最後的法念處，甚至包括出世間法。我們可以把正念當作畫家，像拼圖一樣仔細填滿畫面。筆觸越細，呈現的輪廓就越清晰。我們在捕捉什麼？在畫什麼？

其中一個有趣的步驟是蜘蛛消滅害蟲。雖然不是好點子，但惡劣的最好先解決。至少這裡不涉及犯戒，即殺戒，因為不以生物為對象。這更像淨化或療癒的過程，如同消滅病毒。我們直探生命存在的根源，深入大自然的真相，去超越煩惱所能企及的領域。

無限密網之洞

那通往洞窟的，是無形之門。也可稱為圓門，像中國風水大師為了營造浪漫和榮華富貴，在園林設造的月門，其實是無形的。它更像是入口點，一個虛幻的通口，被人幻化出來似的，如果有人知道那是怎麼個變法。有時它像面鏡子，有時又像通往無數門的入口。《阿毗達摩》的大

師稱之為意門，這也是心的一個面向，是心的作用之一。這似乎夠簡明，意門總在心所依處嘛，但可別言之過早，因為它通常隱藏在千千萬萬個、二元對立衍生的概念背後。

一旦進入意門，會發現無數的東西，正如一位老師所說：「萬事萬物都在那裡。」但真正的求道者，如聖蝸牛，它總是小心翼翼全神貫注，因為它知道，網裡有蜘蛛，有無數蜘蛛在等著，用既粘又毒、細到幾乎隱形的網，去捕食那些稍一疏忽就淪陷的受害者。

蝸牛要尋找的是「法蜘蛛」，和其他蜘蛛看起來一樣。事實上，它們是彼此的鏡像。

蜘蛛盯著蝸牛說：「你看起來跟預料之中的受害者不同。」

「你看出什麼不同？」蝸牛問。

「嗯，首先，你緩慢謹慎前進。第二，你很敏銳並留意周遭危險和其他可能狀況。最重要的，有「光」圍繞你的覺知，並隨著你移動。這些跡象表明，你是求道者。既

然如此，我就是你要尋找的蜘蛛，我會告訴你這個洞窟的秘密。」

蝸牛仔細聽著，並注意到這蜘蛛確實不同凡響，它的眼發出光芒並穿透蝸牛自己的眼。很大程度上，它以心靈感應溝通，建立起一個連結，聯繫到它們無始以來生命的輪迴。從來就沒有所謂「你」、「我」，「這裡」、「那裡」。一切生命的存在，只是短暫又虛無的心行造作，隨著剎那相續的因緣流轉，快速推移、變幻。

密網的鎖鏈

這裡透露的信息很明確；這些密網是生命存在的鎖鏈。對於不警覺的人而言，它們是陷阱，是枷鎖，是無盡迷宮，都指向死胡同。但持有正念者會看到無盡生命流轉的故事如何形成，進而逐漸洞悉來龍去脈，尋獲自由。

「你帶的光會指引你。這個網的黏性是貪，毒性是瞋，隱性是癡。一定要帶上觀智的光，你才能沿這些網自由前行。唯一要記住的是，你的時間有限。」說完後，蜘

蜘蛛停了一會兒指示蝸牛跟著，「給你看看一些重要的網，是由證悟者畫下，最好牢記在心。」

無數的網，如此密密麻麻交織，層層疊疊纏繞，不被捕捉真是奇蹟。但蜘蛛是對的，安全的基礎在於三十七道品第一組的四念處，與善心相應的正念，而且要非常有力。蝸牛知道這種正念不可或缺，甚至死亡到來都不應中斷。就是正念使得這些網得以稱為道（Way），否則只能是毀滅性的厄運。

蜘蛛指著纏繞的網：「這是你所在的整個洞窟的簡化版，仔細觀察！」

蝸牛打開敏銳的「複眼」，注意到這些看來亂成一團的細絲編織成一個系統，像圓形球體。「那個看起來像高高矗立的美國自由女神像，那個維多利亞瀑布應該在非洲，而另一個有金塔閃耀的是亞洲緬甸。」但進一步觀察可以看到，還有你、我以及全世界的有情。有趣的是，在更深的層次上，其實有五個系統連接到一個主系統，共有六個系統。

蜘蛛繼續說：「這些都是六根門的通道和心路過程，由

證悟者簡單連貫並闡釋。生活中，它們如此密切牽連；根門、所緣、識似乎是不可分割的整體。人們誤以為，這一切都是它們所組成的世界是如此奇妙的創作，是不可思議的現象，然而，最終得到什麼，去往何處，結局卻令人可悲。這裡其實沒有真正的終點，除非你看穿諸緣整體的複雜性，不然只是死胡同。」



六根門依處

「要如何擺脫？」蝸牛問了這個顯而易見的問題。答案卻不在預料之中，至少不是全部。

「所有這些細絲連成網結，都可被切斷；其中有些可能較脆弱，有的非常堅韌。有些受害者被視覺網捕捉，有的被聲音網套住。」

「真的……」蝸牛看著視覺網，輕聲地說。似乎有許多「昆蟲」陷入其中，往更深處看，小夥伴正沈迷電玩遊戲「憤怒鳥」，他的父母入神看著電視連續劇「網中人」，而畫家和藝術收藏家則著迷於繪畫等等。然而整個網只是一個色彩斑斕的光譜表演，非常賞心悅目繽紛絢麗。聲音的網實際上只是密集交織的振動，看不透的人們，像貝多芬、莫扎特、搖滾歌手、饒舌歌手們，卻卡在其中，沉醉在愉悅裡，心像蹦豆一樣跳躍著，雙手像樂團的指揮那樣揮灑。味覺網顯得頗滑稽，「昆蟲」看似垂掛在晾衣繩上的球。哇，受害者像豬仔一樣胖，又吃下更多黏稠含糖的味覺網物質。

「但是，中間那個意門最複雜。」蝸牛往深處看去，陷入其中的有情像是漂浮在虛空之中，其中包括哲學家、

知識分子以及披著各種傳承長袍的修行人。

「就是從這裡，必須找到這所座宮所有鏈接的中心點，只有用正念的光去探照並斬斷，才得以自由。這個最為棘手，因為這是網中最黑暗最幽微之處。就像有人說的，最暗的見不著，那是無限的暗；正因如此，你必須帶出最亮的光，明亮到不可見，因為已超越這個世間。當一暗一明相遇，法爾如是，無為本然如是！」說完最後一句，蜘蛛露出尖牙，這令蝸牛每個細胞都顫慄，每一滴流淌的黏液都觸電。那尖牙是激光所造，威力強大足以穿透宇宙中的一切。這就是它和其他蜘蛛不同之處，所向無敵而且色身不壞。

「來，讓我們進到下一級的網——緣起網和它的十二支。」

「怎麼進去？它們似乎交纏一起。」

「這就是為什麼佛陀說，他解開了一個難解的繩結球。我們很幸運，正法消失之前還有機會學習。從六處六識入手，嘗試追蹤它們的運行軌跡，這些網的本質是永遠在移動、變化，絕非靜態。隨著它們行進，就像騎著旋轉木馬，在移動的傳送帶上，或如古人所說，沿河航行。關

鍵是要保持漂浮或平衡！」

「但是……我走得很慢……」

「不要緊，跳上我的背，我揹著你。清楚記住你見到的一切以及我說的話。」

同時，蜘蛛跳了起來，用發光的細絲拉起自己，敏捷熟練地爬上視覺網，然後沿著幾條路線朝中心網快速前進。一路上它敘述周圍不同的物體和它們彼此的連結。

「看看這些沒用的廢物，有的漂亮，有的醜陋，但都歸為『非常世俗』，它們帶著你一步一步走進死胡同。拐錯一兩次彎，必定會遇上超乎能力之外、無法處理的事務，就像我們蜘蛛說的：『你嘴裡的東西比你能嚼的還多。』追隨那些非世俗的目標，它們就像路標指向其他路標。簡樸的事物比起華麗的傳達更多信息。譬如，最早的宗教藝術形式簡約樸實，晚期的則較繁複。又如羅馬和巴洛克風格的教堂，泰國成森和大城府風格的佛像。²」

一路上，它們經過更多被惡臭物質糾纏的眾生，突然傳來巨大的聲音，「卡嚓」和尖叫……



黑寡婦蜘蛛

「那是什麼？」

「哦，那是黑寡婦蜘蛛在吃獵物。你不喜歡黑寡婦嗎？它們真的很性感！」

我的網

一路上，蜘蛛告訴蝸牛，視覺網如何以各種方式連接到主網，簡稱「我的網」；這些網結之間運行的變化，就如電子蛇一般急速流竄並蹦出火花。它們飛快急衝並流竄

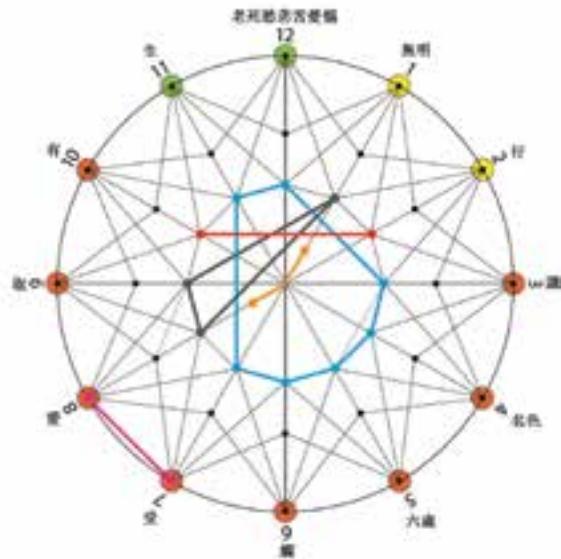
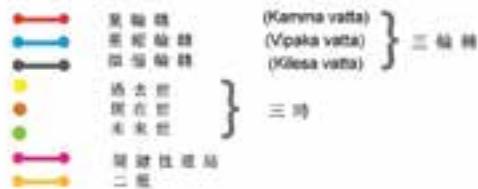
散播，使整個洞窟顯得更加令人眼花撩亂。此外，它們自生、衍生、複生，麻煩而且複雜，經常像巨型煙花爆裂，一遍又一遍點燃。

「這一串鏈有十二個鎖鏈，轉動輪中輪，像一個永恆的巨型發電機。這個網的洞窟確實是一個龐大的計算機，是概率的矩陣，交相夾雜許多『或許』『可能』，其中還有很多像逗號的『但是』，它的中心正是三不善根——貪、瞋、癡。」

「起始就是無明本身。它不是線性，是循環而且同軸。無明在軸心，是最微妙、最根本的。整個過程根本沒有初始，因為『開始』本身就是概念。這是因緣的緣力在作用，無明是根源中的根源。所以要隨時看管生命中的盲點和污點，只要正念稍有閃失，你就陷入可怕的困境。」

短暫停頓之後，蜘蛛繼續介紹如何穿過下一個連結的過程，最後在觸和受的地方，它停下來解釋。

「就在這個網結，網絲相互交錯往不同方向開展。這



1. 無明 (Avijja)
2. 行 (Sankhara)
3. 識 (Vinnana)
4. 名色 (Namarupa)
5. 六處 (Salayatana)
6. 觸 (Phassa)
7. 受 (Vedana)
8. 愛 (Tanha)
9. 取 (Upadana)
10. 有 (Bhava)
11. 生 (Jati)
12. 老死愁悲苦憂惱 (Jaramarana sokaparideva dukkha domanassupayasa)

A: 外輪: 十二支、三時 (黃-過去, 橘-現在, 緣-未來)

B: 內輪: 三輪轉

紅線: 葉輪轉

藍線: 果報輪轉

深棕色線: 煩惱輪轉

C: 中央淺棕色連線---二根: 無明、貪愛

紫色連結: 造業的關鍵點

是個連結點，即使所緣不變，心的改變會呈現出不同方向和造作。心如何反應決定一整套不同的因緣條件。換句話說，整個網的結構在變化著，無法像地圖一樣在紙上呈現；更像一個數學公式，四維電腦螢幕演算出的曲線和座標隨時迅速變化。如果你可以透視人心，就知道我在說什麼。」

蝸牛窺探一下蜘蛛的心，簡直不可思議。它非常明亮清晰並振動著，緊縮擠壓的振動形成歧管模式，但總指向並連接到那個既不明確又必然的中心點。它看起來似乎虛無，但又不是，好像與整個內在系統完全分離，卻仍有著影響。這就是覺者的心嗎？

「等你自己證悟時，自然就會明白。」它繼續解釋：「最重要的是以正念觀察，稱之為如理作意，巴利文是『yoniso manasikara』。這涉及幾個不同層次。首先，以正念作意是針對善法而言。如理作意是指出離和超越的層面，把心引導到出世間和無為法，那時，淨化的過程將加速。還有比直線更短的距離嗎？直線表示直接——真理就在當下，法爾如是！如理作意和意志是激發聖道的根本要素，

而不如理作意將導入歧途，老、死、愁、悲、苦、憂、惱以及一切的苦。」

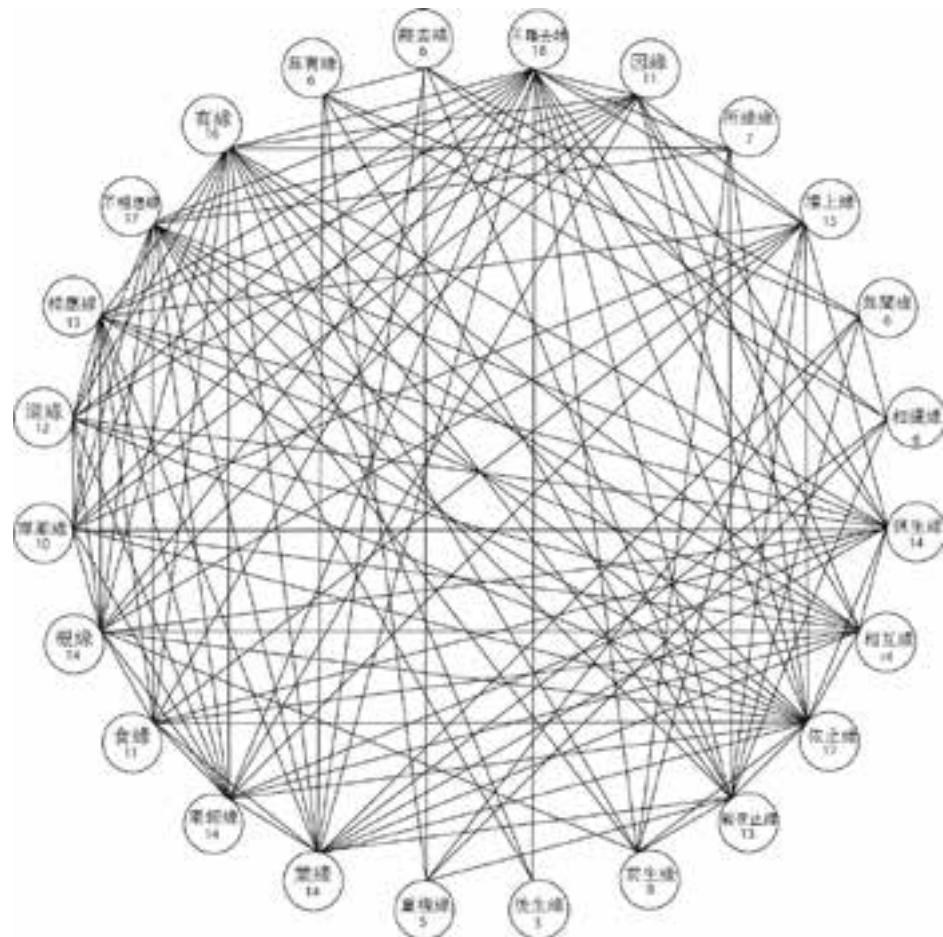
在這個緣起網已經耽擱夠久，該到下一個了。

「現在跳到下一個層次、下一個網，它也稱為無形之力的網。」

無形之力

這會兒，蜘蛛在網的各處上竄下跳，而複合的網組也不斷變化著。結果就像一個所緣之內有多個所緣，又像同時有兩個所緣。所緣顯得更清晰時，部分的網反而漸漸消失，只剩下變化。什麼變化？那是變化背後的力量，幾乎隱形，因為正在超越的階段。

「當風吹過湖面，波浪和漣漪流動著，這是看不見的風和暗流在作用。諸緣是背後運作的無形力量，維持網體運行。如果要看到它們，需要付出相當的努力，更遑論分析其中各種不同的類型。好好觀察每個類型以及彼此如何牽連繫結，你會認識到，這是無形的共聚力之網。」



二十四因緣網 (二十一發趣法)

「怎麼看見那無形的？」蝸牛問。

「它們本身就是究竟法。在某種程度上，並非真正的究竟，只有涅槃是究竟的，所以一般翻譯的「究竟」（Paramattha）不精準。倒可以說它們是整體的一部分，但你試著去掌握時，好像就消失了，那是因為所謂的「究竟法」並非最究竟。你關注的焦點和洞察力必須更開放深入。就像以顯微鏡看一片葉子，反而看到很多細胞，只是這裡還有質本身的變化。更像是河面的漣漪，當你注意觀察時，看到漣漪中的漣漪，最後卻只是水流。無間緣看著熟悉嗎？觀照到無常的相狀，其實是在超越的過程中更上一層。俱生緣詮釋了無實質存在，是無我（Anatta）的另一個說法。那麼，行苦的意義現在也清楚了，由於整個網體變化如此快速猛烈，看似一股巨大的渦流和漩渦，把一切都捲入無盡黑暗的無底洞。

這時片刻沉默，蜘蛛讓蝸牛提起定力更深入瞭解二十四緣之網。先從根開始，即因緣，各種現象變化都隨著因緣相續生起，這裡的因緣是慧根，它本身正加速變化成為觀照的所緣。最後，所有的一切都捲入一個巨大的漩渦，深深旋入未知。

隨著情節發展，蜘蛛又解釋了八正道的本質，蝸牛沿著正道的路線而證悟。這段情節會在本章最後敘述。

四正勤——仙鶴之翱翔

四正勤：

1. 努力去克服惡法（已生惡不善法令斷）
2. 避免惡法（未生惡不善法不起）
3. 喚起善法（未生善法令起）
4. 保持善法（已生善法住不忘失）

努力就像翅膀的撲動，或者跑步時的腿部運動。四正勤的闡述清楚說明它的目標，從黑暗到光明，再到更高境界。我比喻為仙鶴展翅，因為它振翼升空越飛越高，越來越遠直到彼岸。四個正勤可以總歸到第三正勤，喚起尚未生起的善法，即出世間道果。

聽起來很累，是嗎？其實沒那麼糟，因為過一段時間就會像是自動運行，到幾乎不費力的階段。更確切地說，應該是正勤已成習慣而自由流暢。隨著觀禪進展，無我的

相狀會更加清楚，這也是水到渠成自然而然的。

看看這不同的群組，每個正勤都強調精進，它針對修行的各個層面，就像完成所有功能所需的基本燃料。我們更加瞭解修行涉及的因緣條件，精進也會強化其間的關聯與影響。

願力量與你同在！

你跟我年輕時一樣嗎？仰望天上飛機，希望自己也能飛。飛機發明之前，人類總羨慕飛鳥能自由自在地飛，直到上個世紀發明了飛機，然後火箭。什麼時候太空旅行會方便到只要搭上噴氣機就成？好像以前有過人體懸浮升空，這個現象有些人認為是奇蹟，另有人說是巫術。只要因緣條件成熟，事情就會發生，一旦因緣終止，也就隨著消失。緣起的法則再次進入畫面。「這些都是相當科學的。」有人曾這麼說過，但科學仍然無法解釋很多現象，尤其涉及到心識。

所以有那麼一天，蝸牛抬起頭看到飛鳥，它想：「

噢，如果有翅膀我也要飛，這像是更便捷快速的旅行方式。」但隨即轉念：「心的淨化之旅是內在的，想用飛的似乎是『欲速則不達』；如果要培育完善的耐心，需要更多的精進。」

就在那時，蝸牛往旁一瞥，見到一隻美麗優雅的金冠白鶴，兀立在陡峭山脊的岩石上注視著它。這絕非巧合。如常言道：「時機成熟，師父自會出現。」或像我老師說的：「如果你業報夠好，連佛陀都會幫你。」當然，必須是真正殊勝的修行善業。如果師父不出現，這是最常有的情形，各人就必須自己尋找，以完善波羅蜜正業。你想過你內心的師父嗎？不止一處經文說道：「法洲法依，自洲自依……」怎麼做呢？修持四念處。

所以蝸牛爬向白鶴，白鶴文風不動，只是使勁看著它，好像準備啄食蝸牛。但蝸牛並不害怕，因為它聽說過這聖鳥，更何況聖鳥不吃聖蝸牛！

「告訴我，偉大的天空之鳥，你翱翔遠方遍及世界甚至世界之外，哪來這麼多能量？」

「我們跟你一樣必須攝取食物。營養補足能量，得經常補充，這不就是《發趣法》裡的食緣嗎？如你所知，食緣不止一種，傳統上稱為段食、觸食、思食和識食，就是這些使得世間運轉。就如一首歌的歌詞：『愛是許多美好之一……給了我們活著的理由』，這屬於心行造作。還有這麼說的：『思想的食物』，指的是相關聯的所緣，那麼它們必須被『觸』。但我們說的是非世俗的，本質上相同，唯一不同的是，以出離為目的。這裡不包括心，心的作用在於連結下一期生命的過程，這就是毗婆舍那所要出離的（也就是，輪迴中生命的存有）。」

「請給我開示說法……拜託了……」

「不然請告訴我，開始禪修靠的是什麼？」

「嗯，修行的種子稱為信，隨著智慧成長而增強。」

「一語中的。信是精進力的前驅，徹底實現就是抵達聖道的終極。你肯定也聽過佛陀的法教『信是開啟法寶屋的鑰匙』，『不死之門為有信的人敞開。』」

「如果稱它為信心，你怎麼看？」

「信心更加具體，它需要一些經驗和理解才稱為信心。對於思想簡單者，信心發揮的力量也可能有限，只要一些指引，他們即使不怎麼出色也能差強人意。但對修行進展很重要的是，具足超越世間、對真相的信心。這當然會隨進步增長，也可能一開始就有，最好同時有些入門指導。如果有人說不需要師父指點，未免太過自負。」

「觸就在這裡介入。」

「是的，對所緣的觸會帶來信心，啟發並引生危機意識。你必須知道，身體的能量通過食物定期補充，但心的能量一直都在，以心所的作用在心識生起，因此更像重新激發而非補充而來。」

「但這種信心並非一直存在，尤其是不善心現前的時候。」

「對生命的渴愛無疑是背後一個強大因素，但七個遍一切心心所中，哪一個可代為行事？」

「我知道了，『受』；那是心最簡單層次的波動，從

中可汲取無窮盡的能量來源！」

白鶴藉機補充：「是的，那巨大的內在之火，好像燃料維持宇宙和生命現象運轉，是可以進入看到的。有些人不帶正念在消耗能量，可能變得頹廢怪誕。看看現在的過動兒，都只是表面現象而已；還有更糟的，像那些不同程度的狂躁症。精進的能量本身無所謂善惡，只是需要明智運用。解脫道的修行，必須一路開發五根五力，並開發更多的精進，因此須加以調控。信心可以激發精進，使得力量無窮。正念可調控它，定力聚集之，智慧則明智運用它。」

「觸，使這一切成為可能；信，開展探尋並開啟之，再以如理作意、思，將精進力調動起來。」

「為了要精準並有效率調動精進，必須經常運用，頻繁練習。」

說完後，白鶴發出一聲欣喜忘形的鳴叫並洋溢著光采。

「願出世間轉化和圓滿的力量與你同在！」

最後一鳴中，白鶴張開翅膀，用力撲哧拍了幾下，展翅高飛並消失在虛空之中。

四神足——為了「你」的愛

四神足 (Iddhipada)

1. 欲神足 (chanda)
2. 勤神足 (viriya)
3. 心神足 (citta)
4. 觀神足 (dhammavicaya)

這些在增上緣的章節已談過，他們就像領導軍隊的將軍。經文這麼記述：「修習欲/勤/心/觀三摩地精勤努力去成就神足」。這些增上法支配帶動其他輔助的增上法，凝聚起來朝向目標努力。每一個剎那，只有其中一個主導執行總支配，總將軍是積極的領導者。他必須非常有鼓動力，善於激勵人心並具說服力，讓所有士兵和部長不懈不怠一起工作。是國王嗎？如果不是，誰是國王？當然是心識！換句話說，就是你！在更深的意義上，是無我。增上法的提升作用就在這個層面體現，並配合承諾、耐心共同運作。

第一個稱為願或欲，即是動機。我們修行的目的在於減苦，以得永恆的平靜。這一切都在「自己」裡面，比較世俗的用詞是「你」；較深層的語意是真相。所以，你足夠愛自己嗎？我不是指自私的愛，而是在生命之中尋求圓滿的那種愛。

一旦有了欲，對於一些人來說，主導的因素可能是精進。他們像公牛一樣拚命，疲憊不在他們的語彙中，即使意味著累死。

心在這裡作為一個因素似乎有些微妙。尊敬的雷迪尊者（Venerable Ledi Sayadaw）稱之為心的全心全意單一目的。這似乎合理，因為有些人一旦進入狀況，就忘記一切。這樣的能力表現出決心和意志。好比國王本人現在也是軍隊的最高統帥。

最後一個是觀，巴利文vimamsa，意思是省察、思惟或考量。《阿毗達摩》認為它屬於慧，似乎指的是思惟等等。這確實出現在那些習慣思辨的學生身上，他們抱持懷疑，一切確定才會冒險。這就像經驗豐富的聰明部長，周

詳考慮，因此得到國王信任。這裡說的是，如果將軍既忠誠、堅定、訓練有素、又胸有成竹，那麼任務就已完成一半。你有位好將軍嗎？

全能的開拓先鋒

一個閃電般的旋轉，他倏地飛躍把妖怪擊成碎片，接著又無情追擊另一名妖怪。沒有什麼能阻止他神聖的追求。這不是別人，正是孫悟空，也稱為猴王，領著玄奘前往天竺取經。這個故事來自中國古典文學「西遊記」，流傳很廣，也有許多版本，是帶有宗教色彩的神怪文學，顯然也有佛教根源，歷來廣泛吸引大眾讀者以及學者。

我也發現它頗有趣，不因它的奇幻色彩，雖然我的童年夢想之一就是見到孫大聖，現今是因為其中有關於心的比擬。試問，孫悟空代表什麼？從閃電擊中的石頭裡迸出來；他大鬧天宮，逼得玉皇大帝狼狽不堪躲到桌椅底下；他甚至使得道家老子出醜，因為八卦爐的火都不能燒死他？只有佛陀可以制伏他，孫大聖發起善心，領玄奘往天竺取經，回到中國傳揚佛法之後，菩薩慈悲加持，助他轉

化成聖。整體看來，他的角色似乎像主動的心，充滿活力與機智，而且隨時保持覺察，但又必須常以正定駕馭。不管代表什麼，他絕對是開拓的先鋒，有他在，天竺取經得以順利完成。

這時地上一陣陣搖撼並震動起來，好像一大批人朝這方向來了，蝸牛趕緊縮進殼裡，隱藏到高高的草叢和五顏六色的頁岩之中。

「來者像是龐然大物，大動物看不到蝸牛這樣的小東西。」蝸牛天真想著。突然間一下子肅靜下來。那個孫大聖，開拓的先鋒猴，感覺有個靈性的有情在周邊。又是一個要吃師父的肉想長生不老的妖怪？他用火眼金睛照看了很長時間，發現了藏在小黑頁岩下那不平凡的蝸牛。

「啊哈，這個奇怪的小東西在這裡幹什麼？我輕而易舉就可以用腳趾頭把他碾碎。」

「阿彌陀佛！」師父阻止了他，「要慈悲，即使妖怪也難免有苦迫。如果給他們機會懺悔，很多可以改邪歸正。你

自己就是很好的例子。」

孫悟空回頭看了看師父，他有點不耐煩師父的軟心腸，但知道師父是對的，所以他又看了一眼蝸牛。

「啊哈，小蝸牛，你不是一般的蝸牛。你想幹什麼？」

「偉大的猴王，你看不出我沒有惡意嗎？」

孫大聖仔細瞧了瞧，發現蝸牛說得對。蝸牛的心比棉花還軟，比絲綢光滑，就像崑崙山初春的竹筍一樣嫩。當它表現真誠的純淨時，身上散發著光。事實上，這讓他想起師父的心，那是他再熟悉不過的。

「看來我們有了位朋友。請包涵我的冒昧和衝動，你看起來真的很容易受傷害，尤其在這個妖魔四出的道上。」

這就是了，這兩個比擬的角色有些類似——玄奘和蝸牛。在某種意義上，都是求道者，也代表尋求解脫、單純的信。區別在於，蝸牛獨自緩緩爬行，沒有任何得力助緣，而

偉大的佛學大師兼求道者玄奘，有法力高超的開拓先鋒在旁協助。

「我真榮幸能有福報見到超凡脫俗的神猴，有你相助，師父即刻就能抵達西方聖土。」

「即刻？哈！」孫猴咯咯笑起來，然後把蝸牛放在手掌上，呲牙咧嘴笑道：「你看來不怎麼好吃。哈！」他接著放聲大笑。「你這可憐的蝸牛，哈哈！對你來說，沒有時間概念挺不錯的。美妙的是，時間不存在倒是真的！」孫猴繼續咯咯笑。蝸牛有點兒納悶，心想，不同的人有不同的幽默方式啊。

師父把大家叫過來，對著蝸牛和弟子們——豬八戒、沙悟淨和白馬，講了一小段法。

喚起心中的先鋒

「時間有意義，時間又沒有意義。主要看你是誰，是什麼。在這個穿越虛妄山的修行之旅，時間困住很多人，

就像黑寡婦蜘蛛網中的獵物。即使你不受時間的限制，還有其他危險潛伏。重要的是，不論有什麼阻擾，都要繼續走下去。一心一意朝向目的造就了很多出色的成就，不論是世俗或修行的領域。關鍵在於要有目標和目的。如果適當理解，可以鼓舞強烈的願力和動機，甚至超自然的神通也可練就。佛陀強調，欲是成就道果、證悟的第一步。」

這時，孫猴對著師父露齒而笑了，他知道這正是自己來到這裡的原因。事實上，他就是這個增上法的化身。不論他到哪裡，其他金剛就跟到哪裡。他積極又精進，唯一的缺點是，有時不小心就落入草率衝動，以至於正知明覺退敗。這也是師父，即心識，必須在場把關的時刻，作為必要支援，把智慧、正知調動到最前線。

增上緣的章節談及，每一個剎那只有一個增上法生起；即使性格特色起作用使其持續較久，每個剎那當下也都只有一個現起。不過，我認為在其他時刻，別的增上法可能也發生作用。幾名將軍一起是有利的，雖然一次只有一位下達命令。好比習慣用語「備胎」，這不是互補的功能，多些備用將軍似乎更好一些，雖然這種情況不常有。

不同狀態顯然需要不同的將軍。但就增上法各自生起的特質和緣力來說，其現起有不同等級和層次，欲（chanda）必須排在第一位，雖然它的重要性可被其他的增上法像精進、觀和心取代。

沒錯，孫猴通常在最前面領隊，就像帶領其他增上法，互相增長以集中力度沿道前進。

「喚起你心中的先鋒，」師父繼續說：「有個方法就是經常堅定自己的抱負和決心。以智慧運作，可以有效喚起專注和集中方向的心所；讓決意沈入內心深處，如同讓心識在更細微的層次中安頓下來。這個願望必須深深植入你的心識，以便修行的進展跟你日常生活的所有層面相結合；除了方向明確，而且能專心一致、整合自如。」

稍停一會兒之後，他們決意要徹底從所有煩惱出離。師父發願要救渡一切眾生脫離輪迴苦海。這時，蝸牛納悶著：「渡一切眾生脫離輪迴苦海……誰來做？我嗎？還是讓我先證悟再說吧！」

孫猴斜眼瞧了一下蝸牛，嘟囔著，又翻了翻眼珠咕嚕

一聲：「小蝸牛，小乘。」然後呵呵笑了。但蝸牛不為所動。

師父繼續說：「沒有什麼比持續修行更殊勝的，必須培養強有力的習慣支持你繼續走下去。這是親依止緣，也是後生緣和重複緣。就像暗流一樣，流過並沖走更深層的煩惱。」

這時，猴子眼光掃了一下蝸牛，眨了個眼。蝸牛心領神會，也回眨一眼。他們成了朋友；換句話說，他們成為彼此的一部分。蝸牛允許猴子展現神通，縮小身子鑽到蝸牛的小屋作客，並且一起喝了不少咖啡、茶，也享受了幾塊香蕉蛋糕和香蕉早點。

「告訴我，猴王，作為先鋒，最重要的是什麼？」

「重點是，知道重點是什麼，即方向和目標。然後就要靠適應性、機靈和持之以恆。」

「如果只是初學，難以想像無為涅槃是怎麼回事，怎麼辦？」

「可以有長期目標和短期目標。以涅槃為長期目標，起點是，由正知的智慧而來的信心。短期目標則不難從禪修中找到。」

「你那麼有成就，你對『無相』解脫門怎麼理解？」

猴王抓抓腦袋，朝天上看，就像看透無窮之境，然後回答：「無相沒有任何跡象，它就在那裡；無法以想像或常人的理解去尋求，必須從諸行的相狀出離而證入。」

「猴王，你現在很出名，可隨時發現妖怪。你怎麼發現他們的？」

「呵呵……」他咧開嘴不害臊地看了眼蝸牛說：『常言道，要擒住賊，你得是個賊王』，這起碼在我改邪歸正以前。佛陀慈悲度化我之前，我非常頑劣，即使在三十三層天，玉皇大帝也想盡辦法要收服我。」他又狡猾地看了一眼蝸牛，發出噓噓聲：「你有這麼多眼睛，是不是看起來也很可怕呀？」

蝸牛有點尷尬縮了一下：「在猴王幫助下，改過自新

和淨化正在進行中。」

從此，蝸牛就在蝸殼中繼承了開拓先鋒的精神。

五根——共和國之道

五根是：

1. 信根
2. 進根
3. 念根
4. 定根
5. 慧根

這些是控制心力的根，各有不同的領域。在二十四緣的章節裡，我們已解釋過根緣。不同的是，之前所講的根是單獨運作，這裡五根雖有各自相應的領域，但一起配合組成強大和諧的共和國。

信心管理那些與奉獻和信念相關的事務，好比宗教部長；精進像勞工部長；正念像是細心的總理；定就是把所有力量集中的部長，可能是國防部長；智慧，是掌管知識

的部長，最可能是統合教育和策略的部門。

這個比喻可能太簡化，關鍵在說明，這些控制好比操控板上不同功能的旋鈕。音量，不要太大，請調輕一點；不要把油門踩得太狠，你會把我們扔出去；加一些照明，現在太暗，等等。最後，全部都得共同配合為了那唯一的解脫目標。正念，當然是這場棋賽的主將棋手；也是正念，對其他的作用能夠有所「控制」；如果將之磨銳，會是智慧的好幫手。就像人們說的，「人人生而平等，但有些人比其他人更平等。」

禪修中，平衡五根扮演非常重要的角色。本書不針對禪修指導，我只大略介紹。

剛開始，關鍵的因素是信，就像點火塞一樣點燃引擎。一旦引擎開始工作，精進激發起來就必須保持運轉。如同俗話說的：「沒油，走不動。」如果按照教法一切順利，正念會生起並善巧純熟，正定隨之出現，然後是觀智。如果信太強，容易變成輕信；太多（世間、思想的）智慧，會變成多疑。激勵一定程度的信心直到有些結果是必

要的，但也需相當程度的勝解去辨別以免錯誤和盲信。一旦進入狀況，精進和定的平衡就很關鍵。精進太過會造成掉舉，不足則容易昏沉。

同樣地，太多的定造成沈滯，太少使心散亂。如果正念流暢平穩，定力和觀智也在加深，五根顯然是平衡的。一切都在心中，這表示經驗很重要。平衡點因人而異。如果是匹野馬，需要多加約束；如果是烏龜，要多鼓勵。好好瞭解你的工具和所有部件吧。

完美的同伴

俗話說物以類聚，人以群分；又說英雄所見略同，小人之見少有差異。行為和嗜好的同類性凝聚人群，所以人們建立起俱樂部、協會、政府以及黨派和反叛組織。再過段時間，有些事被挑起來，其他事件開始露出端倪，到了某個時候，還會發生阻止不了的情況。

有一次，兩個怒氣衝天壞脾氣的比丘湊在一起，其他人以為一場大戰就要爆發，結果相反，他們成了好朋友。

另外，有人專門配對作媒，把客戶所有條件愛好列出清單，希望給找到合適伴侶促成美滿婚姻。他們的標準是什麼？結果又如何？說到重點了，我認為有必要根據找伴目的來區分不同的條件。找配偶嗎？即使如此，也有不同典型的配偶——有的像慈母般照料你，有的來磨你的耐心，也有在你糊塗忘事時馬上堅持跟你講平等的，還有每天清晨五點叫你起來打坐的。你選擇哪一型共度一生？即使你打算一輩子獨身，或者出家，還是得與人打交道，最好是交友不是樹敵。那麼，什麼條件才算是好同伴，或者以經文的說法——善友（kalyanamitta）？我認為是信任、真誠、慈心以及不可或缺的智慧。

此刻正下著傾盆大雨，蝸牛爬到一棵小樹上不動。它看見遠處有個土丘，也可能是塊大石頭，雨打在上面，一動不動，但又像是什麼活著的生靈。蝸牛感覺那裡頭有一顆心；心非常靜，絲毫不被橫掃天際的雷電所動。

「這就是內在平靜的力量。不為暴風雨所搖撼的堅定，表明那是顆令人敬重的心。但那麼大一個體積……看起來又重又笨。」

次日，是大晴天，在虛妄山山腰一片高原草地上，蝸牛朝著那個龐然大物耐心爬去。穿著一個厚實盔甲，鼻上有個閃亮大銀角，原來是一頭正吃著豐盛牧草的犀牛。蝸牛想避開牠，但自己行動太慢，犀牛一邊走一邊大口嚼草，如果不是蝸牛吱吱大叫，牠會一腳踩上去。

「看著點，大傢伙！」

「喔，非常抱歉，先生！我眼睛小得很，看不清。我這輩子可能踩碎不少像你一樣的蝸牛。」

雖然犀牛龐大又笨重，蝸牛發現牠心軟又善良。「人不可貌相」，蝸牛提醒自己，接著想多瞭解瞭解這位新夥伴。

犀牛好像也前往虛妄山頂，跟蝸牛一樣也是求道者，但擁有非常不同的品性。可以這麼說，牠以「心」為成就的根基；所求唯一，直截了當；有了那個目標，追尋去吧，角瞄準了，出動！以牠龐大的體積和重量，連萬獸之王的獅子也會讓路。

開場寒暄之後，蝸牛對犀牛的直率印象深刻。它想多瞭解一些聖道上用得著的策略和技巧。

我在想，隔多久，有多少人，會分享他們的禪修經驗。通常我寧可一言不發，因為人們經常執著自己的禪修法門，認為自己的才是唯一的法門，要不就是最好的。他們的王牌是「我的老師比你的老師好」這種自負。真正的求道者應該有一點兒見識，而那些修行觀禪、強調無我的人，不該讓自大介入。隨你怎麼說，其實只有極少數的人可以跟你開誠布公討論這類話題。

交流也要講究技巧，語言和文化造成隔閡，人們的交流方式各自有別。直白的表達如果能接受，可以省下很多時間。客套的辭令比較討好，但可能要花些時間修飾粗糙的邊角。最後，讓慈悲心進駐發揮作用。

至於蝸牛和犀牛，就是很理想的配對。沒有什麼傳統社交策略上的你來我往大費周章，沒有社會階級之別，也沒有語法誤會，他們通過心靈感應交流，所以能彼此談心，並興高采烈，原因是，找到聖道上的同伴。

這對朋友找到彼此互補的對比。

蝸牛軟，犀牛硬，
蝸牛小，犀牛大，
蝸牛四周都能感應，犀牛只感應前方，
蝸牛慢爬，犀牛快走，
但是，
都有盔甲，有共同目標，有清淨的心，有慈有悲。

看看這些特質代表心識的哪些作用，哪些心所，就能看出它們如何互補。

蝸牛的柔軟可平衡犀牛的粗硬。
開放感性的蝸牛可平衡犀牛直接專注的侷限。
敏捷又精進的犀牛可平衡動作遲緩猶豫的蝸牛。
犀牛的龐大體形有利於積極作為，互補小蝸牛容易流於消極退縮。
在諸根上，犀牛代表強有力的定，以蝸牛柔軟開放的正念平衡。前者是集中瞄準性的正念，後者是無選擇的開放性覺知。

需要斟酌的是，什麼時機運用什麼。就像古人說的：「播種有時，收割也有時。」要達此目的，清晰的正知是必要的，而培育這種知見，需要多方面發展成熟的智慧。

所以蝸牛告訴犀牛，最好瘦一些，靈活一點；而犀牛告誡蝸牛，應該強化自己的外殼，並開始學著走快一些。若以世俗的角度，一般人不這麼想，但就五根而言，平衡最關鍵。如果希望順利且迅速發展觀智，精進和定力的平衡，智慧和信心的平衡是必要的。

人心會互相影響，可能的話，最好自主選擇與什麼人交往。與智慧的善友交往總是受讚許的。《吉祥經》(Mangala Sutta) 告訴我們這是一種福報；另一部經文中提到，親近善士、聽聞正法，是四預流支中前兩個要點。認清自己的優勢並知道怎麼加以平衡，使修行更有效率，這表示，自己跟自己成為互補的好友。

從這個例子我們注意到，合作夥伴實質上是指平衡五根(indriya paccaya)，之前以孫悟空為例，在說明方向性的增上緣(adhipata paccaya)。

蝸牛與犀牛的相遇

雖然很不同，卻是兄弟，
不同的腳步，踩同一條道路，通往自由。
兄弟相遇了，金剛般的犀牛，隨時待發，
柔軟的聖蝸牛，脆弱緩慢，
水晶玻璃神殿中，
三隻智慧貓頭鷹、兩隻魔術鸚鵡，在觀看
說什麼，討論什麼？
力量和速度，
靈活與感性，
哪種策略高？
哪個技巧更妙？
目標方向為第一，準確最重要，
時間充裕是第二，好把時間忘掉。
因緣境況不一定，瞬間變化隨人異，
最好統合又調控，適當加善巧。

蝸牛說，我也有角，
超級敏感的角，一路感應領我前行；

犀牛說，我也有殼，
堅硬無比的殼，免我遭殃。

他倆終成最棒的夥伴，貓頭鷹、鸚鵡也來喝采！
蝸牛與犀牛合作，
正念與定，
精進與耐力，信心與勝解，
及時，且無間。

五力——武士之道

武士形象來自古代。人類總是跟亂七八糟的東西作戰，不是和自己，就是和他人。於此，願佛陀的教法提醒我們。

「即使人們在戰場上戰勝千人千次，然而，能戰勝自己的人，才是真正的至上勝利者。」《法句經》第103

生活，從某種角度來說，需要斟酌取捨。首先，得活

著才能進一步做更有意義的事。路上難免有障礙和阻攔，這也是無常、不完美的世間最真實的本質。我們必須像武士一樣克服所有困難，這就是所謂的「力」。它們涉及非世俗層次，可進一步稱之為出離的力量，足以打敗敵人，即煩惱。我們也可將它視為真正的力，因為不善的力量其實是彪悍的弱點。

五力和五根本質一樣，只是五力更強調克服對立之法的力度和力量。這些是：

- 1) 對治疑的信力
- 2) 對治懈怠的精進力
- 3) 對治散亂的念力
- 4) 對治掉舉的定力
- 5) 對治無明的慧力

武士的形象雖真實，卻可能顯出攻擊性。現在有個詞——和平武士，比較適用。在世間中，一切並不那麼容易，得有組織、決心和勇氣，方能達到無所畏懼的境界。日本武士道有一個說法，武士於死無懼；也就是說，戰勝你的敵人，比起痛苦和死亡來得重要！

力中力

正義之軍的將領們坐在一幅畫作前，畫中像是龍的形象。他們正在談論，這會兒，被蝸牛打斷。蝸牛事先要求旁聽，所以他們暫停討論轉向蝸牛。其中一位將軍抬起有力的手，輕輕把蝸牛放在大理石桌上。

「嗯，我是信將軍，統領信心的軍隊。跟著我，疑就會消失，正法的門將敞開。正如人們說的：『信可移山』，我不妨再加一句，山不再是障礙，將是道上宜人的景緻。」

他們接著一一自我介紹。

「在下是進將軍。我調動所有能量前行以達成目的。顧名思義，能量就是支持或阻止的力道和力量。能量的火力驅散所有障礙或將之燃燒殆盡，加速完成目的。」

「我是念將軍，帶來秩序和控制，引導力量以特定方式運行。正因為適當的評估加上透徹仔細和敏銳觀察，於是秩序對治混亂，善對治惡，光明對治黑暗。這是將不善轉化為

善的必要力量。」

「小小先生，我是定將軍。這麼說吧，力集中起來，會更加有力。我把力量聚集在所緣和目標一個點上，最終穿入所緣，將之克服，然後改變或轉化它。定可以非常強大，以致超自然的神通也可練就。」

最後，眼神銳利並有鬍子的那位介紹自己：「我是慧將軍，我的力量體現在這把光閃閃的寶劍，可以斬斷任何事物，尤其在觀智上，可切斷黑暗之王親手繫上的緣起之結。」

「聽說你是軍團的首領？」

「嗯，表面上如此。將軍之所以是將軍，因為手下有軍隊。我之所以像首領，因為有他們才成為可能。我們一起和諧配合，我們是和諧之軍。秩序和調控能降服混亂。缺少我們其中之一，最強有力的組合也會削弱。可以說，我是決策者。譬如，決定軍隊以鶴形隊伍突破濃密駭人的層層烏雲；信心激起精進，具足信心和充分的精進，以純

熟平靜的正念執行，以定力長驅直入目標，最後由我切斷穿透。若是零零散散的烏雲，我會採龜形隊伍，用包圍策略將其引入陷阱，最後用我這把利劍斬斷。」

「啊哈，這就是和諧運作產生的力道。團結是勝，分散則敗。另外，你們身後那條龍象徵什麼？」

這時，將軍們都豎起拇指讚道：「好！看著！」

他們起身形成所謂五星隊形，繞著中空的中心點變化隊伍。其間，他們變成龍一般，非常神奇的物種。仔細看，又彷彿雌雄同體，顏色迅速由黑變白，有如灰色。它以盤旋和動勢很快形成漩渦，直到明顯變成一股動能，如此快速活動的能量，可以隨意轉化成任何形狀。**這就是宇宙中所能產生最強大的力量——轉化之力！**

自然界有很多適應和自我保護的方法。譬如變色龍變色偽裝，飛蛾誤導蝙蝠以免被發現，小青蛙的致命毒汁，多汁仙人掌的尖刺使得很多天敵不敢靠近。人類升級到食物鏈的金字塔頂端，那是由於大腦充分開發出來的智能。

從另一個層次看，人類其實是一個組合，得以征服其他組合。如果你可以隨時變化自身組合，就可戰勝任何對手。這就是龍所象徵的意涵。

龍（NAGA）可以隨意化現；得以想見，這是來自於思心所的創造力。而如果是內心競技場的激烈較量，善心往往比黑暗的不善心更有力，就像《阿毗達摩》所說的心的層次。但是唉呀，一切無常，即使偉大王國和王朝的黃金時代也會敗落。然而，這奇幻的龍很特別，寶劍刺穿了黑暗的中心，輪迴之輪隨之崩潰瓦解。龍已轉化成無形之力，是「無相」的，死命之王看不見它，貪愛之爪捉不到它，無明之網套不住它；那導向究竟寂滅的，止息了諸行。

七覺支——光的天使

覺支 sambojjhanga 指的是達到等覺（sambodhi）的因素。若以此為喻，驅散無明黑暗的正是智慧之光。我曾提到，無明深深潛在眾生的血脈裡，所以那個驅散黑暗的光必須更加明亮有力。一束激光比街燈更能形容這種光的力

度，因為它可穿透無比堅實的物體。但這只是物質現象，心理現象更加微細而且更難。至於發展觀智的毗婆舍那，肯定是光明之道。人們應該清楚這個光代表什麼。它非肉眼可見，是清明的心識所見到的光——智慧的覺支。七覺支是：

1. 念
2. 擇法
3. 精進
4. 喜
5. 輕安
6. 定
7. 捨

其中，念、擇法是根基。

正念當然為首。必須再次強調，這不是一般的正念，而是超越性的正念。一旦觀智生起，就可清楚體驗到正念的狀態。當觀察到，非概念化的正念相續且清楚覺知當下現象時，這一切便有了自己的生命。「我們」完全不在其中。名色過程的三共相清晰地自然運行，正念契入諸行

法的同時也在清除煩惱。因此，正念也融入這剎那生滅之流，與煩惱不同的是，這個過程使得正念更有力度、更具超越性。

當正念可穿透所緣，揭示所緣深層次的本質和真相時，第二個覺支——擇法覺支生起。這個覺支有深入鑽研、探尋和探索所緣的特質。像偵探似的，卻是直覺地領悟、非概念化、非思考。這是智慧探索性的一面，之後發展成洞悉深層真相的如實知見。這個探索的心必須在當下，否則觀智無從生起。觀智必須以獨特方式去培育發展。

接下來，精進覺支加以推動；喜覺支將之提升到更高境界；輕安覺支配合其他相應的善心特質一起作用，使得如實了知的心更加柔軟輕盈，能洞悉更細微快速的生滅變化。在更後面的觀智階段，定覺支放大並強化智慧之光，最後捨覺支使之更加平穩、離執。於是，念覺支舉著智慧的火炬，由另外五個覺支支持；這是光的天使在指引領路，以通達心的解脫，從虛妄分別及一切苦迫中出離。

白鷹的聖道之境

聖蝸牛終於到達虛妄山頂。那天晴空萬里，陽光燦爛閃耀著金光。沒有煙霧污染，沒有噪音干擾，而且千真萬確，就像預言所示，一隻巨大白鷹兀立在一大塊平石上。

朋友抗議：「根本沒有白鷹。」

我反問：「誰說的？」

從動物學的角度而言，他說的沒錯，但誰也不知道亙古以前是否有過白鷹。白化變種的現象在自然界發生過，白鷹也不該例外。但我不談生物物種，而是指最出類拔萃的鳥。古籍中，經常談到印度神話中的大鳥——金翅鳥，現在成了印度尼西亞一家航空公司的標誌。中國也有與之匹配的鳥，叫鳳，甚至說，展開翅膀能有幾公里寬。在飛機出現前，這樣的想像不足為奇，而大鳥的存在卻是事實。問題是，實際到底有多大。而所謂尺寸大小，我們學到的也只是概念。從心理現象、心的狀態來說，白色代表純潔，大尺寸代表卓越偉大。這裡的白鷹象徵捨心，捨就是七覺支的頂點。

蝸牛一見到白鷹，印象異常深刻，馬上領悟其中內涵。捨，畢竟是七覺支的頂極，白鷹確實是這個心所高度發展的宏偉體現——那極度的柔軟、微細、有洞悉力的沈著以及穩定的中捨性，這清楚顯示了一個高度發展的心可能到達的深遠境界。

這時，覺音尊者《清淨道論》中所闡述的十種捨，在蝸牛心中一一浮現。

1. 六支捨 (Chalangupekkha) ——於六根門
2. 梵住捨 (Brahmaviharupekkha) ——對於諸有情
3. 覺支捨 (Bojjhangupekkha) ——作為覺支
4. 精進捨 (Viriyupekkha) ——穩定平衡的精進
5. 行捨 (Sankharupekkha) ——對行蘊的考慮沉思保持中立
6. 受捨 (Vedanupekkha) ——不苦不樂受
7. 觀捨 (Vipassanupekkha) ——對於觀智保持中立
8. 中捨性捨 (Tatramajjhattata) ——平衡的心所
9. 禪捨 (Jhanupekkha) ——對最高的禪那樂，即第三禪的最上樂不偏向

10. 遍淨捨 (Parisuddhi upekkha) —— 淨化一切相對的障礙因素，即第四禪

當這些念頭在它心中一一呈現，蝸牛很快明白，白鷹體現的是第2、4、6、9和第10種捨之外的狀態。由於覺支在深定中生起，可能也有第2、9、10種捨。至於受捨和精進捨，必是去除五蓋才可發生。接下來的分析進入與觀智有關的善心。觀智與第3、5、7種捨相應生起。第3個是覺支捨，即白鷹所代表的，第5種捨是全面的平衡狀態，以觀智體驗行苦而捨離諸行法，第7個觀捨，是對觀智本身保持中捨。

剩下的兩種捨：六支捨代表完美的約束，這是深度觀智成為可能的先決條件，中捨性捨是支持諸心、心所法平衡的心所。這兩種捨也必然在內。

這就是白鷹內在可能的狀態和境界！

像是讀懂蝸牛的心似的，白鷹不動聲色注視著蝸牛，並伸展雙翅，張開的廣度讓蝸牛驚嘆不已，直呼「哇！」

行捨白鷹

致敬之後，蝸牛問道：「偉大的行捨白鷹，請以您所具足的沉靜及平穩告訴我，慈心帶來的喜悅，會不會影響或減弱更高的境界？」

「最高的境界？《法句經》說，離欲（viraga）是最高的境界，但也與喜、慈、悲相應。捨的平穩性提升並強化定，使精微的觀照更加敏銳，同時也發展觀智。最後的起飛有賴離欲的力量。」

「善哉！說得好，是不是還有其他意涵？」

「當然，關於捨，有無盡的可能性。由於它既微妙又有力，具有超越的特質，足以超越那粗顯的相狀所強加的極限。它帶有一種自由和拓展的作用，就像是一個沒有結尾的故事，好比翱翔的飛鳥沒有固定的目標，又好像潛入了無底的海洋。倘若天空沒有一絲雲彩，那還有什麼限制？當受達到超然的中捨，再沒有任何波動可混淆如清淨之水的心。」

「是的，如果想要知道如何到達彼岸，一定還有更多需要解釋的。」

「這就是觀禪的道果智契入之處。只有經由觀智徹底體驗行苦之後，行捨智才可成為最後起飛的平台，否則，只是出離並不夠。定的培育有助於辨識最細微的諸行，去除對美好現象執著的隨眠習性。許多人有了相當的定力、觀智和出離，就以為可以飛得很遠，卻無法抵達涅槃。**只有當成就道智的因緣條件成熟，捨的翅膀才能伸展，超越無窮無盡的邊界，飛入出世間聖者的所在。**你想搭我背上飛起來看看嗎？」

蝸牛在爬往虛妄山的路上，經常越過山坡遙望大鳥凌空翱翔滑行，穿越層層高雲，這個邀請簡直令它欣喜若狂。但它很快想到，與聖鷹同飛，必須集中調動所有的定力，以及體證行苦產生的離欲，才有相當的實力飛騰上升。

白鷹接著對著蝸牛說：「我在這裡等的就是像你一樣的蝸牛。上來吧，我帶你去超越崇高的未知。」

然後，一個超乎尋常的起飛。得以無限廣闊伸展的巨大雙翅，拍動一兩下，它們已高速滑翔，非常平穩筆直地飛向那無邊的地平線。時間和空間概念已被遠遠拋在背後，任何關於我或自我的想法也都蕩然無存。心和心所繼續在所有層面中擴展，直到所有的意義都消失。唯一剩下的就只是目的，那個朝往的方向而已，引領他們的是，「依遠離，依離欲，依滅，向於捨。」就如《覺支相應·大篇》中反覆提到的。³

八正道——登上虛妄山，以及山之外

這條道稱為聖道，因為屬於聖（ariya）者的領域，是人類可以企及的最高族群，這與婆羅門相反，婆羅門自認為僧侶的種姓屬於最高階層。聖者有別於出生的種姓，聖者的級別是非世俗的。「聖道」指的是根除煩惱的出世間心。有關出世間心的各個層面，法教已一一分析，人們可依照指示，從根本到聖道的層次，加以訓練發展。佛陀從三個層次來說明道——根本道，戒是關鍵；前分道，定是主要因素；聖道，最重要的是出世間智慧以及無為法的所緣本質。戒定慧三增上學，每一階段都去除更多較深

層次的煩惱，直到一切苦滅盡。戒淨化身行、語行，定淨化心，智慧則淨化心識中潛伏的隨眠煩惱。禪修中，正念依戒行清除基本層次的煩惱，這是在根本道；於前分道階段，則是以正定淨化心；到了聖道，以觀智淨化隨眠層次的煩惱。

以修習正念來解釋八正道：

1. 正見——開發證悟四聖諦的智慧
2. 正思惟——導向看到觀禪所緣本質的正念
3. 正語——約束錯誤言行的正念
4. 正業——限制錯誤身行的正念
5. 正命——避免錯誤生計的正念
6. 正精進——致力追求解脫的正念
7. 正念——用以發展智慧的正念
8. 正定——一境性專注於觀禪所緣的正念

經文以四個標題描述四聖諦：

1. 苦諦
2. 集諦——即貪愛
3. 滅諦

4. 道諦——滅苦之道

這些都像出世間修行的地圖羅盤，也是有關種種抉擇的表述。要注意的是，這些不僅務實而且實用。重點在於最後的道諦。第四聖諦包括所有前三諦的內涵，而無論你是否理解這些內容，第四聖諦才是扭轉的關鍵。

以上就是引領人們成就聖道的工具或方法。你還在等什麼？

契入千瓣蓮花之心

再回到蝸牛和蜘蛛修行的故事。我們來看看證悟的蝸牛，在蜘蛛面前溫和地坐著，繼續聆聽蜘蛛要說什麼。

「你看，」蜘蛛說：「你走過來了，你被扔進了隱形的諸緣之網。幸運的是，你走的是智慧之道，引你抵達涅槃。隱形的網其實不容易通過，它被看不見的黑蜘蛛守著，能迅速殲滅闖入的任何東西。唯一的途徑是，看透有為法苦迫的本質，而這只能藉由毗婆舍那觀智的穿透性才

能做到。」

蜘蛛繼續解釋，佛陀在經文中清楚講述了四念處的修行方法。從如何建立身念處開始，到受念處、心念處，最後到所有現象的法念處。在《諦分別經》⁴ 中，佛陀問：「什麼是四念處？」佛陀的指示是：「安住於身、受、心、法，以熱誠、正知、正念，捨離對世間的貪欲與憂惱。」⁵ 接著分析如何開展四念處：「如實觀察身、受、心、法的生、滅、生與滅，外在、內在、外在與內在。」最後，佛陀進一步提問並開示，什麼是發展四念處而導向滅苦之道，那就是：八正道以及八個道品。

接下來，蜘蛛說明了禪修方法及其功用：首先要鎮服煩惱，然後以正定強化正念，並銳化正念成為智慧，以斷除根本煩惱，抵達解脫自在。最後，它又闡述四念處 (Satipatthana) 可以全方位融入日常生活，與禪修連貫整合，聚集正念的力道，也可稱為整合性正念禪修。

這樣一來，蝸牛完全理解應該怎麼做。它看到法蜘蛛已發展到能與黑暗之王決戰的級別。在那隱形的緣力之

網，兩隻超凡的蜘蛛相遇了——隱形的死亡黑蜘蛛面對無法觸及、無相、空無的出世間法蜘蛛，在巨人的戰場上遭逢對手。最後的相遇就在一剎那，又像是永恆。黑暗和光明，有和無有，相遇又分開，然後只有寂靜，這種寂靜，古德稱之為「無生」。

啊哈！蝸牛最後明白法蜘蛛的意義。這就是佛陀說的：「依靠法，不依靠其他；依靠自己，不依靠其他，那就是，正念安住在身、受、心、法的觀察。」蜘蛛站立在那眩目的光芒所照射的網之上。這正是佛陀宣講的正法的體現，那脫離輪迴之苦的法，佛陀自證涅槃的法。

通過四念處的修行，蝸牛最終也到達最高的證悟。當學生問及，涅槃像什麼？它答道，就像一路吃著蓮花瓣進入蓮心。

它這麼解釋：「心敞開就像花開。那個千瓣蓮花，有人說在頂輪（cakra），其實深深藏在意門，即心識。所有現象都在那裡，你不同意嗎？萬事萬物就像蜘蛛網一樣相互纏繞，但透過正念和如實知見，一切變得清晰透明，轉

化為層層的觀智。觀智像在穿透所有現象的三共相。每深入一個好比吃進一片特定的蓮瓣。豐盛哪！智慧的滋味無與倫比。接著會看到更多，包括入定時那美妙幻覺似的入迷。隨著觀智深化，滅更加清晰，也就是說，吃著吃著就更接近蓮心。最後，在蓮心之中，發現到「滅盡」，也就是無生。亦即，輪迴止息。」

說完之後，蝸牛深吸一口氣，這時，其他小蝸牛敬畏地望著它，蝸牛退回殼裡。

故事好聽吧？



知覺改變，所見到的也隨之不同。這是沙地尼亞（Sardinia），卡利亞里（Cagliari）博物館所藏，一件美麗的細鑲嵌作品，清楚展現了大因緣網動態多元的變化。它變成了神奇蓮花，蓮花中心可用來象徵四聖諦。

跳上正念之船

歌手約翰丹佛有這麼一段歌詞：「所有行李都已打包，準備上路，我站在這裡，在門外等候。」

至於其他歌詞，就省略吧。該走了，還可加上一句，走吧！最好不敲門，甚至不說再見，沒時間再浪費了。開門的可能是魔鬼，戴著你心上人的面孔。她顯得那麼可憐（畢竟，你要為此負責），雙眼懇求你改變想法。那麼，讓經文提醒你⁶，我們已流過足以填滿大海的淚水，我們已死過無數次，骸骨可堆積成山。這些相當誇張驚人的比喻，聽起來像那些熱心傳教人士的說教，不可否認，這類熱忱在早期是有的，也因為這種嚴肅性，早期更多人有所成就。噢，是的，如果你真的又回來，就忘了那隻結婚戒指吧！她可能已另尋新歡，或成了聖母院古老的石刻像。

現在是噴射機時代。人們經由噴射機長途旅行，它更快，通常比火車和船舶更經濟。但在我內心，長途航行還是以航海為代表。就譬喻性來說，道也是水路，因為緣相互依存的本質看似水流。令人滿意的是，我第一次彙編四

念處的論文翻譯，標題是「跳上正念之船」。這個想法的緣由是有趣的故事。

我曾隨泰國的《阿毗達摩》和禪修老師一起旅行，我們搭渡輪穿過從檳城到內地半島的運河，當時我想以渡輪和穿越輪迴之海的旅程作比喻；我們像在「穿越溪流」，其實那條運河比溪流大。

老師似乎看透我的想法，他告訴我：「這艘船是柚木造的，這麼好的木材只在泰國和緬甸能找到。」這正是本章的內容，即正念之船的材料和運作原理。從二十四發趣法的章節，你應該知道它們如何一起和諧運作。每個零組件都扮演重要角色，無論是軸、螺絲、帆或船長。

巴利三藏《相應部》彙集了三十七道品每個道品的經文，經文結尾附有「恆河的重複」，對這個流程提出很好的解釋。

「它流向、滑向、傾向，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。」

Nekkhama nissitam, vivekha nissitam, nirodha nissitam,
vosaggaparinamim

修行的方向很明確，一開始就調整好你的羅盤和坐標吧。這是講放下，不是抓取；遠離，不是結伴；無私，不是自私。最後，涅槃，不是輪迴。這裡其實總結了禪修方法，我簡要陳述如下，以免太多重複。

觀禪中，一旦擺脫概念法進入正定，首先到達第一觀智，體驗到的一切都是無我的自然現象。這表示沒有大寫或小寫的我，沒有任何自我可以架構或延伸的領域，不論是平凡還是神聖的。

再進一步觀察，你會更清楚地看到三共相，一切都只是過程——「流變」。這裡不同的是，船本身也在「流變」；能觀的心和所緣同時超越概念法。這種體驗只有「放下，任運自在」時才發生，而正念必須是觀禪的正念，才能夠超越。

因此，若未曾體驗到無常，就不能說走在觀禪的路

上。同時，你不只是看見從這到那的變化，而是必須清晰看到剎那剎那的變化是緣起有的根本狀態。

苦也是非常重要的特相，必須能體驗到行苦，這剎那生滅不息是苦。只有如此，才能發展對有為法的離執。這個對有為法本質最終極的放下，定義了聖道的精髓。

至於船，也許可試著以三十七道品的分類來區分不同的部件。

四念處——基本物質、材料，像造船的木頭。

四正勤——驅動的燃料，可能是風，木材、汽油、甚至划槳的人。

四神足——抵達目的地的主要推動力，船長或司令。

五根——主要操控室、方向盤、帆、舵等。

五力——船的力量，譬如克服障礙的發動機。

七覺支——使能看到和知道，譬如探照燈、探測器、雷達等。

八正道——使能一步步前進，也許是導航員。



正念之船的旗旛

這張剪紙是我多年前為一位朋友做的，以象徵性圖案說明三十七道品，現在可當作正念之船的旗旛。各科由以下代表：

龍的四個舌頭，象徵四念處。

龍盤繞的圈，象徵四正勤。

龍的四個頭，象徵四神足。

五個下抓的爪，象徵五根。

伸出的五爪，象徵五力。

每個龍頭的七隻眼，象徵七覺支。

中心的八個尖狀星象徵八正道。八線螺旋，象徵超越的聖道，連到正中心，中心點代表最終寂靜的目標。

周邊是兔子、孔雀圖案、蓮花象徵善法，成就波羅蜜 (paramis) 善業，是幫助人們抵達彼岸的根基。

中心一圈白雲，代表高層次的心、美好微妙的行法，也必須被穿透。

我用藍白黃的顏色另有原因，受贈剪紙的朋友，正好是紅綠色盲。

最後，本章結尾，是一個關於整合性觀禪修行的開示摘要，其中也包括日常生活的修行。

¹ 《長部》16經《大般涅槃經》。

² 泰國成森時期，15世紀；大城府時期，17世紀。

³ 《相應部》46，《覺支相應·大篇》。

⁴ 《中部》•141•《諦分別經》。

⁵ 《長部》•22•《大念處經》。

⁶ 《相應部·因緣品·無始輪迴相應·淚水經》

整合性觀禪修行

1. 開始禪修是起步，導向終極的證悟，兩者連繫起來，就是禪修目的，這是既定的決意 (Adhitthana)，必須經常重新確認，尤其在開始的階段，以正見 (Sammā-ditthi) 建立正確的藍圖，這不僅關鍵而且必要，如此才能確保走在正道上。我們往往不清楚為什麼要禪修，只有當聖道的目標確定，才算開始修行。這就是為什麼初學者剛開始就必須下決心，至少每天打坐一次。也有人說，缺乏以解脫為目標的任何善法，它的業力無法導向最終的解脫。

2. 正念 (Sammasati) 應該經由直接體驗而理解，持續的正念可以發展出深植的正定 (Sammasamadhi)，甚至培養穩定相續的正念之流進入意識深層。你通常需要克服不少困難才能做到這點。雖然你無法一開始就掌握到能發展

觀智的正念特質，但重點是，首先要做對。所有後續發展都取決於此。

3. 觀禪修行的連續性能否建立，取決於隨時保持毗婆舍那正念的能力，這包括各種禪修所緣。修習四念處，可以有系統地達到這個目標。

我們只需以正念如實觀察當下現象，放下所有的執著和期待，順其自然。法爾如是，畢竟真理總在當下。但說起來容易，知易行難啊！心識和它所有可惡的慣性和習氣，不會走到那種反世俗潮流的境況，只是靜默留守。想要達到更高的境界，去了別覺知這些細微的心識狀態，我們必須擁有堅強的意志，才能發展更高層次的心。面對著所有內在和外在因緣條件形成的複雜幻相，多數人藉由有系統的修行次第才得以進展下去。

4. 除了遠離五蓋（Nivarana）和三不善因（Akusalamula），世俗諦和世間法限制心識的藩離也必須撤除。我們需要適應性、開放、靈敏性和勇氣，去發現一個從未去過、從未想過的可能，那從來不敢冒險前往的所在。要培

育足以鎮服五蓋的近行定，這對許多人來說並不容易。定可帶來平靜，但不會是觀智。

若要開展觀智，必須拋棄概念法和世俗諦以到達究竟法的層次。這是全新的世界，第一次見到的人可能覺得相當奇怪。倘若你缺乏冒險精神，起碼也要有勇氣並保持開放的心態。若想有所進展，必須對這些觀禪所緣更加敏感。

5. 世俗諦（Sammuti）和究竟法（Paramattha）就像水和水波，臨界的只是細微的波浪灰線，剎那剎那變化，我們往往難以覺察。要遊走其上，並且在適切或必要的時刻，能隨機迅速出入兩邊，對無我（Anatta sanna）的體驗必須清晰敏銳，正知（sampajanna）要快速且直覺，才能做到。

藉由密集禪修我們可逐漸善巧，再從中發展所需的體驗和技巧。一路上有很多要領得學，其中維持正知明覺相續的技巧之一，就是在不中斷正念之流的情況下，轉換所緣和心的層次。

6. 雖然定力能放大所緣並穩定禪修，而且也是必要和催化的條件，事實上，敏銳的正念才能產生觀智，即觀禪正念的本質決定它的超越性。定力扮演支持而非主要角色，深定並非必要，至少，不是每個人都需要深定才能進展到更高階次。我建議無法投注大量時間禪修的人，不要在這方面下太多功夫。

7. 正念對所緣覺知的敏銳性，起初用來分辨自相，之後扮演和合的角色。我們首先要清楚觀察到，所有究竟法都有各別的特相，而只有在清楚體驗三共相的「無我」時，另外兩個共相——無常、苦才會更加清晰。三共相最後再度被視為一體，因為就三共相導向真理的意義而言，它們本質上相同。從一開始到最終目的都是為了超越。

人們很容易就假設，正在觀察的就是變化的特相。也經常有人想遁入修止而尋找藉口，自以為可跳過行苦的部分。另外，人們也容易被微細的、自我中心演繹的信仰套牢；或以為已經體驗三共相，該做的都已完成，而事實不然。觀禪的深度和廣度經常被低估，於是錯誤衍生錯誤，稱為觀的隨煩惱或觀染（upakkilesa）。

8. 以下是區分的範圍和界限：

- (1) 善法和不善法——持有正念與否是區別的因素。
- (2) 世俗諦和究竟法——概念化或清晰直接的體驗是區別的因素。
- (3) 自相和共相——當下觀照的精確度是區別的因素。
- (4) 有為 / 世間和無為 / 出世間——完全離欲 (viraga) 是區別的因素。

9. 觀智的發展開始是探索，然後感知，最後超越。這就像爬梯子，首先伸手，然後握住，最後放開。增長可以是平行的廣闊開展，也是垂直的縱深。一個是數量，另一個是質量。一般來說，數量決定質量，這裡的數量是原材料，建構金字塔的基本石塊。

有所謂知識，有關於知識的知識，也有使其他知識顯得淺薄的超越性觀智。知智和觀智是到達目的的手段，非目的本身。如果對觀禪體驗生起執著或變得自滿，那麼即使觀智是真的，修行也會被耽誤。不該讓任何事物來障礙這不可動搖的自由。

10. 推論智（Anumana Nana）是跨越界限的重要因素。

你若能善巧運作，這個知智能把概念化的理性思惟，連接到非概念、直覺、直接經驗的觀智。你可以在意識的層次上去感知，從世俗諦中辨認出究竟法，反之亦然；所以也能透視到自相和共相之間的分界等等。一旦善巧純熟，便可隨心所欲穿梭跨越這些界限。

思惟並非不好，若要生起更高的定和觀智，至少得暫時放掉所有思考。回到日常狀態時，正確的思惟和反思是必要的，可以幫助我們在生活中建立正確的知見。我們有時必須要思考，最好帶著正念思考。

11. 再來，就是看精進和耐心如何去耕耘心識的土壤，以克服負面、不善的習性，並激發、強化正面的善法。

12. 另一個未知因素跟個人業力有關。相信經過一定的修習之後，在某種程度上，你會知道必須處理什麼。處理完全的未知，那是一回事，處理部分已知的，會好一點，而使哪種未知變成已知，又是另一回事。業力包括這一切，還有更多。

超越中的超越

針對初學者，《阿毗達摩概要》在一開始簡短總結四組究竟法——心、心所、色法和涅槃。關於最後一個，我想談一談我所知道的。這不該遺漏吧？這正是禪修者要抵達的最終目的，至於尚未開始禪修的人，至少能有一些概念，以建立正見¹。

首先，我記得一次偶然的場合中，某人頗為困擾；他說，涅槃，無為的無限不能被有為的、有限的心去覺知。他的推論有誤，因為涅槃不是概念；有限和無限其實是概念，而他所認為的有為和無為也是概念。這種有限的概念不能應用到出世間。

另一個情況是，某位自稱證悟者表示經常深陷痛苦（心理問題）。果真如此的話，我質疑他體驗的真實性。因為他所謂的涅槃經驗並未根除他的痛苦。

還記得我的《阿毗達摩》老師對涅槃的敘述。他告訴我們，如果有人問：「涅槃是名法還是色法？」你就說：「名

法」。如果再問：「真的嗎？」回答是：「不。」

既然如此，我們還需要談論或思考這個問題嗎？「當然！」概念只是達到目的的手段，為了便於溝通。有人甚至宣稱，佛陀並未揭示涅槃是什麼。他確實多次對此保持聖者的沉默，但也的確偶爾簡短說到。那麼，我怎麼看待那所謂的空無？而對於我的意見，你的觀點為何？但請記住，這純屬個人想法，並非聲稱我已超越抵達。

涅槃是什麼？

《阿毗達摩》以涅槃命名不生不滅，也稱為「未生」、「無死」等。《第一經》定義為貪滅，也定義為名色的寂滅。觀智充分成熟時，可經由道心在意門體證。它當然不是「什麼都沒有」，而且是真理，比所有人們知道的有為和世俗的真實還要真實。它肯定不那麼遙遠，不至於跟有為法截然無關，心以涅槃為所緣時，涅槃確實是緣法，會引生現象，雖然它本身是無為的。

也有人說，涅槃有寂靜（santilakkhana）的特相。再加

上一句，這是相當重要的敘述。平靜勝過喜樂，也被描述為寂靜的聖樂，超過喜悅而非喜悅，可以確認，這不是心之樂受，也可進一步排除中性的捨受。經文解釋說，這個寂靜來自於生滅不已的諸行最終止息，相對於涅槃，這些可謂是「噪音」。

三解脫門

可以通過三個解脫門 (tivimokha) 來描述涅槃：

1. 無相解脫門 (animitta)：信力特別深的人，在道果心路過程開始之前，清楚體驗無常證得。緣起法則定義了對有為法的描述和識知，而涅槃無法被描述，並且超越世間的識知。
2. 無願解脫門 (appanihita)：定力特別深的人，清楚體驗苦而證得。在涅槃境界，沒有什麼想要的，也不再要什麼，這是一個全然放下、無所求的境界，超越尋求，其本身就是完整的。
3. 空解脫門 (sunnata)：慧力特別深的人，清楚體驗

無我證得。可以由此體驗無為。空？一切心行造作止息，當然沒有任何關於我和自我的執著。

一旦體悟到這種狀態，煩惱隨之徹底淨化；這是經由出世間道智而成就。共有四個道智，而隨每個道智生起，便依次根除煩惱，直至最後的阿羅漢道，一切煩惱滅盡，證悟帶來完美的解脫。在每個層次的體證之後，這些經驗可以被清晰回憶，稱之為果。所以四個聖道、四個聖果加上無為的涅槃，共稱為九個出世間法（lokuttaradhamma）。「lokuttara」表示超越這個世間，亦即，超越煩惱、超越概念、超越有為法。「超越」這個詞也是一個概念，我重新命名為「超越中的超越」，加了超越兩個字。

涅槃的概念

首先我們回到一開始所謂的「究竟法」（paramattha dhamma）。以往多譯作「狀態」，最近更常用「現象」，還有一個可考慮的說法是「存在」。不論如何，我們讀到時已經形成概念。但這只是指南，一個指標，指向一種更真實的什麼。因此，我認為定義像這樣的什麼，最好盡量

少用詞彙和引申意義，而以說明來表述。

正如禪宗所說：「以手指月，不看手，看月。」這好比有人跟你描述未曾謀面的陌生先生，你只能憑想像或讀到有關的訊息去認識。甚至可能有照片，但也只是圖片而已。更好的方式是到他面前親自見到。涅槃的情況更是如此，從經文得到的描述，假如都真確也是第一手資料，可以幫你先排除什麼不是涅槃，以便更加瞭解涅槃。

我們可以說，涅槃是心識可以體驗的現象。首先，這是出世間心以涅槃為所緣。道心和果心不緣取其他任何目標。這只有在出世間安止速行才發生，所以不會有任何思考、比較、反思，因為思惟的心識活動只發生於欲界主動的心路過程。通常安止被描述為「暫時失去覺知」，像是什麼都不知道——有一些心理學家說，這是危險現象。但根據《阿毗達摩》，這時心識仍繫隨所緣，不管是涅槃或什麼。任何與它有關的「意識」和理性思惟都不存在，除了隨後即起的心路過程才會有。那麼，人們怎麼知道它是真的涅槃？難怪許多人陷入天大的謬誤，尤其感覺到某種既空無又平靜的狀態時，誤以為已經證悟。

避免謬誤的陷阱

在道智和果智之後自動生起的心路過程，稱為省察智，是欲界意門心路過程。這個心路過程也以道、果和涅槃為所緣；亦即，心在醒覺的狀態，清楚認知出世間心的本質。就像一個人從睡眠中醒來可以回憶夢中情景，出世間心在意門清楚烙印體驗聖道過程中的一切。

當然，這是個人證悟的問題，不需被認證，何況這種宣稱也可能被證明是假的。那麼如何確保這類情況不會發生？一位熟練有經驗的老師可以在這方面幫上你，雖然要找到這位老師並不容易。另一個建議是，省察每個經驗，並真正理解體驗到的是什麼。經文和《阿毗達摩》，尤其是後者會有所幫助。但我認為最終取決於求道者的真誠。

然而，要點在於，觀智是徹底根除煩惱的方法，可以滅苦。如果「觀智」不能執行這項功能，等於無用。假如煩惱仍出沒，這正清楚提醒你，需要繼續努力。我記得曾有人來禪修中心頌揚他們具特殊能力的老師，當我告訴他們，修行主要是為了斷除貪瞋癡，他們便沉默了。這是顯

而易見的，因為他們那位老師妻妾成群。

也有人經歷某些深沈寧靜的體驗之後，自認為是特別殊勝的境界。不得不問的是，既然其他那麼多深沈寧靜的狀態都非涅槃，為什麼偏偏這個就是？我也曾問過一位自稱證悟的出家人，為什麼聖道出現，煩惱就不再生起？他滿頭汗水，擦了擦額頭，然後堅稱那就是涅槃，那就是！他是否證悟，與我無關。我只是考慮到老師的立場（那時他仍當我是他學生），必須警告他別落入陷阱。之後，我修捨心——「各人為自己負責」。

有意思的是，概要中關於緣的章節一開始講到，萬法皆緣法，諸行法皆有為法。這也以一種方式說明，涅槃是唯一不是有為法的緣法。也就是說，這是沒有回程的單行道。它可以對你發生作用（這畢竟是好事），而因緣所生的你或你的心識卻無法改變它，唯一可能的，只是延緩它發生的過程。它就像一個無法撤消的刪除按鈕。這類型的緣法繼聖道發生之後出現，聖果可持續一段時間。所有一切事物和體系重新翻盤、重新設置。「我的天啊，它在做什麼？它扔掉了所有那些我曾珍愛的東西！」

其實這是在「打包」，為不可逆轉的下一步做準備，那最後的優雅退場，從輪迴退出。如果可以的話，先幫他擺脫所有不可愛的東西吧，這頗能加速進程。最好接受並習慣，最終，滅盡的寂靜才最關鍵，如俗話說：「越少越好」。

有這麼個故事，一名比丘自認已經證悟，他決定尋找更高深的教法，進一步提升更高的聖道。他發現，老師教的不夠而書中所說的有限；最好能從證悟者那裡得到第一手指點。他去了緬甸，認為那裡仍有大師可找。剛開始，他們嘲笑他，後來發現他很真誠，於是給了他一點指示，雖然傳授的很少，跟書上寫的也差不多，但直接從第一手信息來理解卻很不一樣。最後他累積很多親自尋訪到的教法。

這個故事給我們上了重要的一課。首先，有戒律禁止比丘以任何方式聲稱已證悟。常言：「知者緘默，無知者喧嘩。」和英語諺語一樣：「空瓶子最吵。」而竟然有人離譖到譴責這個戒律，批評這是阻礙修行的大障礙。如果考慮到這樣的戒律為何而有，自然就能理解。證悟是

無法證明的！沒有證書可以確認某某人已是入流聖者或阿羅漢。反過來說倒也真切，我們不知道誰是阿羅漢，卻可以知道誰不是。還有一個禁止聲稱證果的理由，佛陀稱之為最大的強盜，因為搶走屬於聖者的尊榮。當然也有「高估」的情況……我認為，最好還是務實一些，正如一位老師所言：「不管是否證悟，只管繼續修行，這更重要。」所以，我們回到起點——苦和滅苦之道——最後導向苦的寂滅。如果還有煩惱，那就繼續修行吧。黑暗之王的手還掐著你的咽喉，死神尚未微笑。仔細看，他還在呲牙咧嘴嘲笑著你呢！

通常的情況是，如果確定完成「初級進程」，老師會傳授你如何繼續前進。注意，這裡用的是「初級進程」，而不是「須陀洹之道」。巧妙更改這個詞彙，可以更廣泛定義所謂通過初級進程代表什麼。舉例來說，必須成功操作一系列的重演，經由決意帶回體驗，清楚證實各階次的觀智，從第一觀智，名色分別智，直到果智一再重複並長時間穩定出現。當然這並非認證，只是有助於判斷個人在修行中的階次，作為發展更深道智的基礎以證人更高的聖道；也可進一步決意，超越已有的果定，證入更高的出世

間層次。

經過這些指導之後，就只能靠自己了。就這樣嗎？如果能多一些助緣，當然更容易點。譬如舍利佛，佛陀智慧第一大弟子，經常引導門徒入流，然後目犍連，神通第一大弟子，給予更深的指點。此外，深入經文，也會有所收穫。但時下的現況是，即使想找到師父親自指點似乎已經不容易。

那麼，請不要問我，去問蜘蛛、蝸牛、或者飄過恆河岸邊，那拍打著菩提樹葉的風吧！猶如天上的鐘聲，在那個衛塞節的月圓之夜，當佛陀證得了不可動搖的自在解脫。

所以「真正的無人之境」從這裡開始。

這也是本書結束的地方。

¹ 馬哈希尊者著有《涅槃的本質》，英文版書名為 *The Nature of Nibbana*。



你上路了

雲中之道

道，盤旋向上
跋涉的人，踏入未知，
那未知終將被知；
路在雲中迷失
記住那路，去往山外彼方；
織，我的蜘蛛，那纖細的網，
助我越過峽谷深淵
生命和死亡之間；
張開你的翼，野生白鷺，
我將循你路徑，你的歌
越過欲望重山，
到無欲的他方；

而那光
閃爍，星在遠方
讓我眺望
奇蹟，微明的夢外，
為了揚帆穿越；
我最信賴的導遊，
自由的心，
我將永遠安住。
再會了，再會
時間走了不回；
你和我
塵歸塵，
還有什麼留下；
最後的微笑，
命運終將揭曉。

穿
越
虛
妄
迷
霧
之
道

附錄

以下是《阿毗達摩》用來分析心、心所的圖表說明。這裡直接引用。但請記住，這些都是指南，至於內容對你有多少意義，則有待個人從體驗中去理解這些現象。我並不是說它們不會有錯，而是要先抉擇分辨，不要倉促下結論。

八十九心

附錄 1

欲界心 54			色界心 15 (色界禪心共15)			無色界心 12 (高層次的無色界禪心共12)		
不善心 12 (欲界三不善根的12不善心共12)			色界善心 5			無色界善心 4		
貪根心 8			初禪善心(尋·伺·喜·樂·一境性)			空無邊處善心		
1 無行不善心	邪見相應	悅俱	2 第二禪善心(伺·喜·樂·一境性)	悅俱		2 識無邊處善心		須陀洹道心
2 有行不善心			3 第三禪善心(喜·樂·一境性)			3 無所有處善心		斯陀含道心
3 無行不善心	邪見不相應	捨俱	4 第四禪善心(樂·一境性)	捨俱		4 非想非非想處善心		阿那含道心
4 有行不善心			5 第五禪善心(捨·一境性)			5 無色界果報心 4		阿羅漢道心
5 無行不善心	邪見相應	捨俱	色界果報心 5			1 空無邊處果報心		出世間果報心 4
6 有行不善心			1 初禪果報心(尋·伺·喜·樂·一境性)	捨俱		2 識無邊處果報心		須陀洹果心
7 無行不善心	邪見不相應	捨俱	2 第二禪果報心(伺·喜·樂·一境性)			3 無所有處果報心		斯陀含果心
8 有行不善心			3 第三禪果報心(喜·樂·一境性)	捨俱		4 非想非非想處果報心		阿那含果心
瞋根心 2			4 第四禪果報心(樂·一境性)			5 無色界唯作心 4		阿羅漢果心
9 無行不善心	瞋恚相應	憂俱	5 第五禪果報心(捨·一境性)			1 空無邊處唯作心		出世間唯作心
10 有行不善心			色界唯作心 5			2 識無邊處唯作心		須陀洹唯作心
癡根心 2			1 初禪唯作心(尋·伺·喜·樂·一境性)	捨俱		3 無所有處唯作心		斯陀含唯作心
11 疑相應不善心	捨俱		2 第二禪唯作心(伺·喜·樂·一境性)			4 非想非非想處唯作心		阿那含唯作心
12 掉舉相應不善心			3 第三禪唯作心(喜·樂·一境性)	捨俱		5 第五禪唯作心(捨·一境性)		
欲界心 54			4 第四禪唯作心(樂·一境性)					
13 領受	捨俱		5 第五禪唯作心(捨·一境性)					
14 推度			欲界唯作心 8					
15 推度	悅俱		1 無行唯作心	捨俱				
唯作心 3			2 有行唯作心					
16 五門轉向心	捨俱		3 無行唯作心	捨俱				
17 意門轉向心			4 有行唯作心					
18 阿羅漢生笑心	悅俱		5 無行唯作心					
			6 有行唯作心	捨俱				
			7 無行唯作心					
			8 有行唯作心					

五十二心所列表

annasamanacetasika 13
sabbacittasadharana 7

1 phassa
2 vedana
3 sanna
4 cetana
5 ekaggata
6 jivitindriyam
7 manasikara
pakinaaka 6
8 vitakka
9 vicara
10 adhimokkha
11 viriya
12 piti
13 chanda

akusalacetasika 14
sabbacittasadharana 4

14 moha
15 ahirik
16 anottapa
17 uddhacca
pakinaaka 10
18 lobha
19 ditthi
20 mana
21 dosa
22 issa
23 macchariya
24 kukucha
25 thina
26 middha
27 vicikiccha

通一切心所 13
遍一切心心所 7

1 觸
2 受
3 想
4 思
5 一境性
6 名命根
7 作意
雜心所 6
8 尋
9 伺
10 勝解
11 精進
12 喜
13 欲

不善心所 14
遍一切不善心心所 4

14 癡
15 無慚
16 無愧
17 掉舉
雜心所 10
18 貪
19 邪見
20 慢
21 瞥
22 嫉
23 慼
24 惡作
25 昏沉
26 睡眠
27 疑

sobhanacetasika 25
sobhanasadharana 19

28 saddha
29 sati
30 hiri
31 ottappa
32 alobha
33 adosa
34 tatramajjhattata
35 kaya-passaddhi
36 citta-passaddhi
37 kaya-lahuta
38 citta-lahuta
39 kaya-muduta
40 citta-muduta
41 kaya-kammannata
42 citta-kammannata
43 kayapagunnata
44 cittapagunnata
45 kayujjukata
46 cittujjukata
virati 3
47 samma-vaca
48 samma-kammanta
49 samma-ajiva
appamanna 2
50 karuna
51 mudita
amoha 1
52 pannindriya

美心所 25
遍一切美心心所 19

28 信
29 念
30 懈
31 懊
32 無貪
33 無瞋
34 捨
35 身輕安
36 心輕安
37 身輕快性
38 心輕快性
39 身柔軟性
40 心柔軟性
41 身適業性
42 心適業性
43 身練達性
44 心練達性
45 身正直性
46 心正直性
離心所 3
47 正語
48 正業
49 正命
無量心所 2
50 悲憫
51 隨喜
無癡心所 1
52 慧根

89或121心列表

lokiyacitta		世間心	81	
kamavacaracittani		欲界心	54	
akusalacittani		不善心	12	
[1]-[8]	lobhamulacittani	[1]-[8]	貪根心	8
[9]-[10]	dosamulacittani	[9]-[10]	瞋根心	2
[11]-[12]	mohamulacittani	[11]-[12]	癡根心	2
ahetukacittani		無因心	18	
[13]-[19]	akusalavipakacittani	[13]-[19]	不善果報心	7
[20]-[27]	kusalavipakahetukacittani	[20]-[27]	善果報心	8
[28]-[30]	ahetukakiriya-cittani	[28]-[30]	無因唯作心	3
kamavacara-sobhanacittani		美心	24	
[31]-[38]	kamavacara-kusalacittani	[31]-[38]	欲界善心	8
[39]-[46]	kamavacara-vipakacittani	[39]-[46]	欲界果報心	8
[47]-[54]	kamavacara-kriyacittani	[47]-[54]	欲界唯作心	8
rupavacaracittani		色界心	15	
[55]-[59]	rupavacara-kusalacittani	[55]-[59]	色界善心	5
[60]-[64]	rupavacara-vipakacittani	[60]-[64]	色界果報心	5
[65]-[69]	rupavacara-kriyacittani	[65]-[69]	色界唯作心	5
arupavacaracittani		無色界心	12	
[70]-[73]	arupavacara-kusalacittani	[70]-[73]	無色界善心	4
[74]-[77]	arupavacara-vipakacittani	[74]-[77]	無色界果報心	4
[78]-[81]	arupavacara-kriyacittani	[78]-[81]	無色界唯作心	4
lokuttaracittani		出世間心	8或40	
lokuttara-kusalacittani		道心	4或20	
[82]or[82]-[86]	sotapatti-maggacittam	[82]或[82]-[86]	須陀洹道心	1或5
[83]or[87]-[91]	sakadagami-maggacittam	[83]或[87]-[91]	斯陀含道心	1或5
[84]or[92]-[96]	anagami-maggacittam	[84]或[92]-[96]	阿那含道心	1或5
[85]or[97]-[101]	arahatta-maggacittam	[85]或[97]-[101]	阿羅漢道心	1或5
lokuttara-vipakacittani		果心	4或20	
[86]or[102]-[106]	sotapatti-phalacittam	[86]或[102]-[106]	須陀洹果心	1或5
[87]or[107]-[111]	sakadagami-phalacittam	[87]或[107]-[111]	斯陀含果心	1或5
[88]or[112]-[116]	anagami-phalacittam	[88]或[112]-[116]	阿那含果心	1或5
[89]or[117]-[121]	arahatta-phalacittam	[89]或[117]-[121]	阿羅漢果心	1或5

心與心所綜合圖表

心所		遍一切心心所 7	尋	伺	勝解	精進	喜	欲	遍一切不善心心所 4	貪	邪見	慢	瞋、嫉、慳、惡作 4	昏沉、睡眠	疑惑	遍一切美心心所 19	離 3	無量 2	慧根 1	加總
不善心	貪根心	1																	19	
		2																	21	
		3																	19	
		4																	21	
		5																	18	
		6																	20	
		7																	18	
		8																	20	
	瞋根心	1																	20	
		2																	22	
無因心	癡根心	1																	15	
		2																	15	
	五識	10																	7	
	領受	2																	10	
	捨俱推度	2																	10	
	悅俱推度	1																	11	
	五門轉向	1																	10	
欲界善心	意門轉向	1																	11	
	阿羅漢生笑心	1																	12	
	1,2																		38	
	3,4																		37	
	5,6																		37	
欲界果報心	7,8																		36	
	1,2																		33	
	3,4																		32	
	5,6																		32	
	7,8																		31	
欲界唯作心	1,2																		35	
	3,4																		34	
	5,6																		34	
	7,8																		33	
	初禪	3																	35	
色界心	第二禪	3																	34	
	第三禪	3																	33	
	第四禪	3																	32	
	第五禪	3																	30	
無色界心	第五禪	12																	30	
道心 4	初禪	4																	36	
	第二禪	4																	35	
	第三禪	4																	34	
	第四禪	4																	33	
	第五禪	4																	33	
果心 4	初禪	4																	36	
	第二禪	4																	35	
	第三禪	4																	34	
	第四禪	4																	33	
	第五禪	4																	33	
加總		89	55	66	78	73	51	69	12	8	4	4	2	5	1	59	16	28	47	
		121			110	105		101								91	48	79		

28種色法

附錄 5

A. 完成色 (18) - nippanna rupa

(一) 四大元素色 (4) - mahabhuta

1. 地界 - pathavi dhatu

2. 水界 - apo dhatu

3. 火界 - tejo dhatu

4. 風界 - vayodhatu

(二) 淨色 (5) - pasada rupa

5. 眼淨色 - cakku pasada

6. 耳淨色 - sota pasada

7. 鼻淨色 - ghana pasada

8. 舌淨色 - jiha pasada

9. 身淨色 - kaya pasada

(三) 境色 (4) - gocara rupa

10. 色 - rupa

11. 聲 - sadda

12. 香 - gandha

13. 味 - rasa

*觸(photthabba)=地、火、風三界

(四) 性根色 (2) - bhava rupa

14. 女根色 - itthindriyam

15. 男根色 - purisindriyam

(五) 心色 (1) - hadayarupa

16. 心所依處 - hadaya-vatthu

(六) 命色 (1) - jivita rupa

17. 命根色 - jivitindriya

(七) 食色 (1) - ahara rupa

18. 食素 - kabalikarahara

B. 不完成色 (10) - anippa rupa

(八) 限制色 (1) paraccheda rupa

19. 空界 - akasa dhatu

(九) 表色 (2) - vinnattirupa

20. 身表 - kayavinnatti

21. 語表 - vacivinnatti

(十) 變化色 (3) - vikararupa

22. 色輕快性 - lahuta

23. 色柔軟性 - matuta

24. 色適業性 - kammannata

(十一) 相色 (4) - lakkhanarupa

25. 色積集 - upacayo

26. 色相續 - santati

27. 色老性 - jarata

28. 色無常性 - aniccata

色之分別

附錄 6

二十八種色法		十六色法類別												四因緣生色聚				二十一種色聚																																			
		業生						心生													時節生		食生																														
元素色	所造色	內色	外色	依處	非處	根門	非門	根 / 為	非根	粗色	細色	執取	不執取	取境色	非境色	不分離色	分離色	業生	心生	時節生	食生	眼十法聚	耳十法聚	鼻十法聚	舌十法聚	身十法聚	女性十法聚	男性十法聚	心所依處十法聚	命根九法聚	純八法聚	身表九法聚	輕快性等十一法聚	身表聲輕快性等十三法聚	語表聲輕快性等十一法聚	語表十法聚	語表九法聚	純八法聚	聲九法聚	輕快性等十二法聚	純八法聚	輕快性等十一法聚	純八法聚										
地界																																																					
水界																																																					
火界																																																					
風界																																																					
眼																																																					
耳																																																					
鼻																																																					
舌																																																					
身																																																					
色																																																					
地、火、風三大種																																																					
女根色																																																					
男根色																																																					
心所依																																																					
命根色																																																					
食素																																																					
空界																																																					
身表																																																					
語表																																																					
色輕快性																																																					
色柔軟性																																																					
色適業性																																																					
色積集																																																					
色相續																																																					
色老性																																																					
色無常																																																					
	4	24	5	23	6	22	7	21	8	20	12	16	18	19	5	23	8	20	18	15	13	12	10	10	10	10	10	10	10	9	8	9	10	11	12	13	8	9	11	12	8	11	11										

心所相應列表

附錄 7

分組		cetasikas (巴利文對照)	心所	與其他心 所相應	備註
A		sabbacitta sadharana	遍一切心心所 7	51	通一切心所 13 , annasamanas 13 (遍一切心心所 7 + 雜心所 6)
	1	phassa	觸		
	2	vedana	受		
	3	sanna	想		
	4	cetana	思		
	5	ekaggata	一境性		
	6	jivitindriyam	名命根		
	7	manasikara	作意		
B		pakinnaka cetasica	雜心所 6		
	8	vitakka	尋	51	本身除外，與其他所有心所相應
	9	vicara	伺	51	本身除外，與其他所有心所相應
	10	adhimokkha	勝解	50	本身、疑除外，與其他所有心所相應
	11	viriya	精進	51	本身除外，與其他所有心所相應
	12	piti	喜	46	本身、慳除外，與其他所有心所相應
	13	chanda	欲	50	本身、疑除外，與其他所有心所相應
C		akusala cetasika	不善心所 14		
癡根 mocatuka	14	moha	癡	26	本身除外，與通一切心所13，不善心所14相應
	15	ahirika	無慚	26	本身除外，與通一切心所13，不善心所14相應
	16	anottappa	無愧	26	本身除外，與通一切心所13，不善心所14相應
	17	uddhacca	掉舉	26	本身除外，與通一切心所13，不善心所14相應
貪根 lotika	18	lobha	貪	21	本身、瞋根、疑除外，與通一切心所13，不善心所14相應
	19	ditthi	邪見	20	本身、瞋根、疑、慢除外，與通一切心所13，不善心所14相應
	20	mana	慢	20	本身、瞋根、疑、邪見除外，與通一切心所13，不善心所14相應
瞋根 docatuka	21	dosa	瞋	20	本身、瞋根、疑、喜除外，與通一切心所13，不善心所14相應
	22	issa	嫉	19	本身、貪根、疑、喜、二有行除外，與通一切心所13，不善心所14相應
	23	macchariya	慳	19	本身、貪根、疑、喜、二有行除外，與通一切心所13，不善心所14相應
	24	kukkucca	惡作	19	本身、貪根、疑、喜、二有行除外，與通一切心所13，不善心所14相應
二有行 thiduka	25	thina	昏沉	25	本身、疑除外，與通一切心所13，不善心所14相應
	26	middha	睡眠	25	本身、疑除外，與通一切心所13，不善心所14相應
疑 vicikiccha	27	vicikiccha	疑	14	勝解、精進、喜、欲除外，與通一切心所13 + 癡根心相應

分組		cetasikas (巴利文對照)	心所	與其他心 所相應	備註
D、E、F&G		sobhana sadharana	美心所 19	37	本身除外，與通一切心所13，美心所25相應
	28	saddha	信		
	29	sati	念		
	30	hiri	慚		
	31	ottappa	愧		
	32	alobha	無貪		
	33	adosa	無瞋		
	34	tatramajjhattata	捨		
	35	kaya-passaddhi	身輕安		
	36	citta-passaddhi	心輕安		
	37	kaya-lahuta	身輕快性		
	38	citta-lahuta	心輕快性		
	39	kaya-muduta	身柔軟性		
	40	citta-muduta	心柔軟性		
	41	kaya-kammannata	身適業性		
	42	citta-kammannata	心適業性		
	43	kayapagunnata	身練達性		
	44	cittapagunnata	心練達性		
	45	kayujjukata	身正直性		
	46	cittujjukata	心正直性		
E		virati cetasika	離心所 3		
	a	lokiya	世間心	33	通一切心所13 + 美心所19 + 無癡
	b	lokuttara	出世間心	35	通一切心所13 + 美心所19 + 無癡 + 離心所2
	47	samma-vaca	正語		
	48	samma-kammanta	正業		
	49	samma-ajiva	正命		
F		appamanna	無量心所 2		通一切心所13 + 美心所19
	50	karuna	悲憫		
	51	mudita	隨喜		
G		amoha	無癡心所 1		通一切心所13 + 美心所19+離心所3+無量心所2
	52	pannindriya	慧根		

後記

蝸牛和蜘蛛的雙重巧合

不久前我在米蘭一個禪修團體的演講中遇到了安德烈（Andrea Cullata），這個團體每個月聚在一起練習觀禪。我從馬西莫那裡得知，安德烈帶著他的「寵物」來——一隻玩具蝸牛和一隻玩具蜘蛛。對於我來說，這真是巧合，所以我請他講述其中的緣由。果真巧合？可能與第八章提到的緣有一些關聯。

安德烈給禪師的電郵



嗨，尊者、馬西莫：

這是我與蝸牛Leone 及蜘蛛Pinza 的照片（即：「Leo」和「Claw」）。

Leone 於 2012年首次在我夢中出現。我立刻意識到，這就是我生命中的爬行，攜帶著數學幾何理性的殼，那是我無明的隱蔽處，掩護軟弱的自我。這個啟示深深打動了我，我在青少年時曾一度自認為是飛鷹，後來改為將蛻變為鷹的雞。第二天早上，我匆匆趕到最近的玩具店，找到了已經等我許久的Leone。

Pinza原是萬聖節巧克力盒上的裝飾（所以它的顏色很有趣）。作為一隻蝸牛，我一直欽佩蜘蛛：當然因為它有登山者的能力，但主要在於，蜘蛛似乎有無限的耐心，又可以瞬間展現出無情的攻擊性。Pinza通常待在有Deutsche Boerse 標誌的金屬藥丸盒裡。

期待讀你的故事，關於蝸牛與蜘蛛的故事。

再見

安德烈

捐款致謝

感恩台灣法友於2017年4月禪修期間，在新竹舉辦的公開演講中，信眾踴躍捐款供養禪師共計US\$5,300。禪師全數捐出用於本書的印刷出版。

法友葉宏志捐款US\$600，用於出版本書電子版和HMC網站維修費用。

穿越虛妄迷霧之道

從阿毗達摩看觀禪

(Footpaths Through the Wild Mists of Mount Illusion 中文版)

作者：慈濟瓦禪師

譯者：休斯頓禪修中心翻譯小組



版權聲明

- 一、本書版權屬休斯頓禪修中心所有，只要不擅加增刪，歡迎任何單位或個人複製、翻印及流通，無需徵得本中心同意。
- 二、不得以本書內容與版面設計進行任何商業牟利之行為。
- 三、希望獲得本書再版消息及其他佛法信息者，請點閱本中心網站。
- 四、歡迎助印或印行本書，亦歡迎捐助本中心各項弘法活動，請聯繫本中心。

休斯頓禪修中心謹啟

2018年6月

聯繫方式

網站：www.houstonmeditationc.com

地址：7560 Harwin Drive, Houston, TX 77036, USA

電郵：hmc281@sbcglobal.net