

智慧之樹，不返之流

——觀禪的修行與進程

慈濟瓦禪師 著

雷叔雲 湯華俊 譯

休斯頓禪修中心主持出版

2015 年 3 月

(更新資訊請查閱 www.houstonmeditationc.com)

版權聲明

一、本書版權屬休士頓禪修中心所有，只要不擅加增刪，歡迎任何單位或個人複製、翻印及流通，無需征得本中心同意。

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、希望獲得本書印刷版的出版消息及其他佛法資訊者，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，請聯繫本中心地址或電郵。

休士頓禪修中心謹啟

2014 年 8 月

聯繫方式

網站：www.houstonmeditationc.com

地址：7560 Harwin Drive, Houston, TX 77036, USA

電郵：hmc281@sbglobal.net

智慧之樹· 不返之流——觀禪的修行與進程

目次

序言 9

第一部分 零地帶 16

模糊的開端
何謂觀禪？
基本條件
五精勤支
正念
念處
正念的過程
定與念

第二部分 念處觀法：念處經 52

第一章 身念處——建立穩定性 54

緬甸傳統的念處
初步指導
所緣的優先順序
修習進程中的注意事項
身體覺受
四威儀
姿勢的平衡
出入息
腹部的起伏
開放和狹窄的覺知

出入息禪修 vs. 起伏
正知

第二章 受念處——穿越大海 96

什麼是受？
覺受
身之苦受
正確的心態
身之「樂」受
心之苦 / 憂受
心之悅受
中性 / 舍受

第三章 心念處 111

心
心和心所
主動心
不善心
善心
以心觀心
正念相續的因素

第四章 法念處 128

五蓋
五蘊
六處
七覺支
四諦

第三部分 實用觀禪道理 169

第一章 清除 172

第二章 增強定力 176

- 修定的原因
- 定力的類型和階次
 - 正定和邪定
 - 定的階次
- 引生定力的因素
 - 俱生的業力因素
 - 外在因素
- 五禪支
- 生起定的十一緣
- 安止定和培養定的技巧
- 入定和定正受的善巧

第三章 平衡諸根 198

- 五根
- 直接關係
- 相互依存的關係
- 平衡信根和慧根
- 平衡進根和定根
- 根性的影響
- 平衡是動態過程
- 清涼經

第四章 磨銳諸根 215

- 開放和接收
- 清明的覺知和辨識
- 超越
- 概念法
- 真實法
- 九種磨銳諸根的方法

第五章 智慧 233

諸有的三共相
無我
內觀次第和三共相
 名色分別智
 緣攝受智
 遍知智
 生滅隨觀智
 壞隨觀智
 怖畏現起智
 過患隨觀智
 厭離隨觀智
 欲解脫智
 審察隨觀智
 行舍智
 隨順智
 種姓智
 道智
 果智
 省察智
磨銳、引導正念和發展觀智
迴圈起伏當中的迴圈起伏
直指法
想、作意、思

第六章 涅槃 275

第七章 淨化和轉化 281

隨眠
轉化
淨化
簡單之人的觀禪進階標準
四種行道

第四部分 輔助事項 297

第一章 有助於觀禪進展的止禪練習 297

止禪和觀禪
十遍處
四梵住
隨念三寶
寂止隨念
死隨念
身分
四界差別

第二章 禪修和問題 340

初學者的問題
非初學者的問題
初學者和非初學者都會發生的共同問題

第三章 日常生活中的正念 352

在日常生活中創造有利修行的條件
在日常生活中建立正念

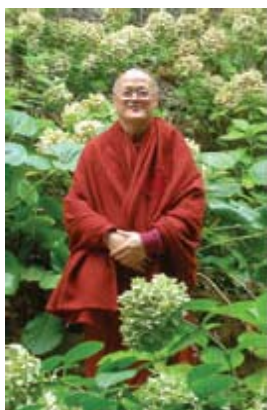
第五部分 結語 356

傳佈光明
慈心禪和觀禪
教導觀禪

傳佈正道

中譯後記 365

作者



慈濟瓦禪師（Bhante Sujiva）

禪師為馬來西亞華裔，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，善用止禪、觀禪和中國禪宗的方法，適應每一位學生的獨特需求，無論指導新學或老參都極富經驗，深受學生愛戴。開示時，禪師往往進入禪修狀態，由內心直說法義，無須思考與預先準備，許多禪修者參加禪師指導的禪修營，除為禪修訓練之外，主要就是為了聆聽開示而來。

禪師其他的著作有《慈心禪：帶來平靜、喜悅和定力》（*Meditation on Loving Kindness and Other Sublime States*）、《修觀初階》（*The First Step to Insight Meditation*）、《修觀法要》（*Essentials of Insight Meditation Practice: a Pragmatic Approach to Vipassana*）、《出家人直說趣事》（*Funny Monk's Tales*）等；禪詩作品則有：心之聲（*The Voices from the Heart*）、走動的鳶尾蘭（*Walking Iris*）、林之風（*Wind in the Forest*）等。

譯者

雷叔雲，臺灣大學畢業，赴美留學取得圖書館學與資訊科學碩士，現旅居美國加州，譯有十餘種心理、宗教、禪法領域的著作，在中國大陸、臺灣和馬來西亞出版。其中《生命不再等待》（*No Time to Lose*）一書榮獲臺灣第33屆金鼎獎最佳翻譯人獎。1993年開始學佛，曾經參加過班迪達尊者、喜戒尊者、慈濟瓦禪師、蘇薩那禪師等指導的馬哈希禪修營，亦參加帕奧尊者及其弟子性空法師、開印法師、大乘法師所指導的安般念、慈心禪和四界分別觀等禪修營。

湯華俊，四川省蓬溪縣人，1986年本科畢業於清華大學物理系，於1992年赴美留學後開始學佛，1998年到美國加州灣區工作之後，有因緣接觸較多南傳佛教，特別是馬哈希禪法，曾經參加過班迪達尊者、喜戒尊者、昆達拉尊者和慈濟瓦禪師等指導的禪修營。

封底

慈濟瓦禪師的《修觀法要》（*Essentials of Insight Meditation Practice*）一書出版已逾十年，是修觀的極佳指導書籍，為東西方禪修者所喜愛，很多人都期盼禪師的新作。

禪師的這本最新著作彙集了禪師在馬來西亞、歐洲等世界各地幾十年禪修和指導禪修的精華，包括許多實用的竅門和善巧，是突破修行障礙，培養正念，成就觀智以至於解脫的不可多得的參考書。

對初學者，本書是著手修觀並循序漸進不可或缺的指南；對老參，則能擴大視野並提供亟需的動力和激勵，使修行和體驗提升到一種更高深的全新境界。

自序一

本書與我前一本著作《修觀法要》（The Essentials of Insight Meditation Practice）同屬個人的修行筆記和精進禪修營中的開示，充其量只是我個人對此一甚深主題的研究，不宜視為學術作品或用作心靈覺醒的參考。書中除了引用經文（有些我明白指出是出自經文），內容都是我個人的假設和結論，因此，讀者必須慎思明辨。然而，我也不認為書中所描述的修行，與我所受的緬甸觀禪訓練相距太遠。

在我看來，禪修是隨自身所處的情況不斷演化的修行——如樹之生長，如水之流動，其中不乏意料之外的曲折和迴旋，自從上一本書出版並被譯為數國語言以來，情況的確如此。從我脫離保守而古典的東方形式，而浸潤於開放而多元的西方觀念，已達十年，我為呈現普遍真理所使用的語言和表現方式已然不同，而且，至今我已見到並發現許許多多嶄新的方式來看待並處理各種情況。

我主要的目的，除了記錄我修行路上遇到的許多珍寶以免忘失，同時也是對日益增多的朋友——尤其在歐洲——以及其他對觀禪有深厚興趣的人士，提供有用的訣竅和方法，希望他們能從中獲益，令生活中痛苦減少，寧靜增長。

本書分為三部分：

- 一、四念處的修行傳統
- 二、闡述為何要這樣修行的原理
- 三、其他輔助的主題

我為了增加趣味，加入了寫作本書時以及以前所拍攝的照片，這些流經內心的影像，多少對最終的成書有所影響。

最後，我要感謝協助成書的人：Leong Poh Chwee 女士協助全書的打字以及各階段的草稿，Datuk Dr Victor Wee 和 Lee Lee Kim 給予編輯意見，Tan Siang Chye 的美術設計，Steve

Christopher 為初稿打字，Aaron Lee 的排版，還有其他慷慨的捐助者和當天竺鼠來實驗我的新技巧的禪修學生，以及其他各方面協助的人。

慈濟瓦

義大利櫻樹也原禪修中心（Pian Dei Ciliegi）
2009

自序二

有關本書的書名

智慧之樹· 不返之流：觀禪的修行與進程

智慧之樹

我們在馬來西亞哥打丁宜（Kota Tinggi）的蘭若栽種了許多樹木，我數了數，約有兩百餘種之多，如今是這道場頗值得自豪之處。更不消說，這些樹木為前來追求心靈寧靜的人士提供了清幽的環境。我告訴瑞士朋友植物學家比特（Beat）時，他幾乎從椅子上跌下來，因為全瑞士的樹木，不過也只有三十餘種。目前我積極推動在歐洲植樹，心目中的理想是針葉樹。然而我植樹的興趣並非出於環保或美學，一位傳教士寫過這樣的話：「植樹者入天堂。」他在瑞士大部分區域遍植落葉松木，顯然與心靈層面有關。我則覺得這是大自然的象徵和對大自然的重視。

有人曾問我最喜歡什麼花，我回答：「蓮花，以及最潔白純淨的花。」就溫帶的花而言，我當時選擇耬斗草

(Columbinea)，因為它的三度空間結構，不同於尋常花卉。不過我尚待找出一種象徵心靈意義的花。

要提到樹的話，就非菩提樹 (Maha Bodhi) 莫屬了，還能找出更適合的樹嗎？菩提樹的植物學名是 *Ficus religiosa*，為熱帶常見的無花果樹，但菩提樹並非這一樹種的隨意任何一株，若考慮它是否屬心靈家族的一員，那就必須是來自佛陀在衛塞節 (Wesak) 滿月日成道時坐於其下的原始那一株了，這是佛陀用來代表他自己的一株樹。現今有一些著名的菩提樹：一株位於實際成道的地點，雖然那是原來那株枯死後，從他處移植回來的；另一株在舍衛城 (Sravasti)，阿難陀菩提

(Ananda Bodhi) 比丘手植於祇樹給孤獨園 (Jeta Grove)；還有摩訶陀 (Mahinda) 和僧伽蜜多 (Sanghamitta) 帶往斯里蘭卡的一株，其他尚有不少在佛教世界的菩提樹。我們望著菩提樹，會激發極大的信心，在其下禪坐可以滋養深度的寂靜。溫帶應是什麼樹呢？也許是紫杉 (Yew) 吧！有些古老的紫杉結滿樹瘤，有幾分見鬼的恐怖；若在意大利，該算是橄欖樹了，現在一般均視橄欖枝為和平的象徵，雖然我想畢加索 (*Pablo Ruiz Picasso*) 是第一個這樣叫的。

邁克·布芬 (Mike Buffin) 有一本關於樹的書這樣寫著：「樹是地球上最古老的生物，它們比地球上其他生物都久遠。」在美國加州，有刺果松 (Bristle cone pines) 樹齡高達4500年以上，在英國也有差不多同一樹齡的紫杉。樹是生命的象徵，會生長、會繁殖，提供食物、庇護、醫藥、建材以及無數的事物，不妨想想竹子和椰子樹吧！但此處要談的是心靈層面的象徵，我們有貪愛之樹，有力的觸角直伸到地球的另一端。所幸我們也有智慧之樹，也就是菩提樹。智慧之樹有賴善業的沃土而生長，以定力作為強壯的樹幹，從樹幹伸展出廣茂的智慧枝條，完全成熟後，最終會結出解脫之果，這是我們必須培育的樹——內在的菩提樹！

不返之流

世界最長的河流數來，以尼羅河居首，亞馬遜河居次，不，我並未親自去過，也未親眼見過，但我曾揚帆於第三大河，也就是中國的長江，而我現在想到的是世界第六大河，中國的黃河，理由是一句中國的俗諺：「不到黃河心不死，不見棺材不掉淚。」

黃河很難治理，數世紀以來，洪水氾濫於周圍的平原，導致生靈塗炭，又叫憂愁河。

然而你一想到佛陀，心靈上溯至印度恒河，世界第三十九大河。修行時，長度並沒有那麼重要，也許時間也不重要，然而恒河在長時大空中提供許多人類歷史故事的背景，而印度為一聖者（Sannyasees）的土地，其中有不少心靈成分。經中常提到，佛陀的許多開示地點都在恒河畔。其中一例，便是「恒河」不斷出現在《相應部·大品》（Mahavagga, Samyutta Nikaya）的偈頌中，涉及八正道、七覺支、四念處等的三十七道品。

菩提比丘（Bhikkhu Bodhi）是這樣翻譯的：「恒河依勢向東順流而下，培育八正道的比丘亦依勢向涅槃順流而下，此處基於遠離、厭、滅、成就解脫……培育正見……乃至正定。」

你或許對生命之河（River of life）一詞亦感熟悉，另有貪愛之河（River of Craving），二者並肩而流或根本就是彼此融入，所以有一位歌手唱道：「時間與河流，並排流啊流，直到時間與河流都乾涸，也不會改變。」

然而，此處我們談的是法之河，若修行已有很多進展，便不會退轉。也還是同樣的生命之河，但現在有了正確方向和道路，只會帶來平靜和自由。在這種修行中，我們所有心的力量逐漸增強，與究竟真理一致，然後解脫。與真理相左便引發痛苦，與真理和諧便獲得快樂。因此，我認為可以給它起個名字

——不返之河（The river of no return）。在觀禪中，你先學會游泳，然後順流奔向涅槃大海，這正是你須縱身而入的河流。

因此，一旦想到河流和樹木是完美象徵，我就不得不拿來當做書名了。想想當初那個場景，菩薩來到菩提伽耶

（Bodhagaya）尼連禪河（River Neranjaa）旁的大菩提（Maha Bodhi）樹下，繞樹而行，東面而坐，立誓肉骨血縱枯，不成正覺，誓不起座。豈不很受鼓舞？

中文版序

《智慧之樹，不返之流》的英文原版寫就之後，陸續譯為義大利文、捷克文，德文版也正付印中。

我很欣慰由於譯者雷叔雲、湯華俊的辛勤努力，中文版已經全書譯畢，即將由中國的慈氏內學書院和馬來西亞的 Sukhi Hotu 出版社贊助出版。一路得到的這些支持，顯示中文讀者對觀禪的高度興趣，也可預見他們將會成為推動世界上觀禪發展的重大力量。

佛教的觀禪在中國的發展並非新事。這讓人想起中國禪宗，它超越語言文字。從根本來說，觀禪涉及實相和真理。我修觀其實始於禪宗的傳承，但遇到南傳佛教有系統和分析性的方法之後，我又更上一層樓。結合自由與有系統的方法，儘管看起來矛盾，卻對修行有互補的助益，希望本書有助於中文禪修者培育觀智。

慈濟瓦
於義大利
2012年9月11日

譯者序

《智慧之樹，不返之流》用這個時代的語言，詮釋《大念處經》、《阿毗達摩》、《清淨道論》等經論中有關觀禪的部分，對照實證和教學的經驗，探討新學、老參的常見問題，並鼓勵正念必須落實於生活，坦誠而善巧地對觀禪做了整體的鳥瞰，是修觀者的珍貴資源，也是今世的清涼法音。

美國休士頓禪修中心負責人張貴人師兄為本書著者慈濟瓦禪師多年的弟子，邀請湯華俊師兄與筆者擔任本書的翻譯工作，於是我們展開了一項為時三年的譯書修行。貴人師兄也不斷與我們切磋法義，斟酌字句，並以禪修中的體驗為佐證。華俊師兄居德州奧斯汀，筆者住加州矽谷，三人抱持「觀禪帶來智慧與解脫」的深刻信心，並拜網路科技之賜，完成了密切無間的合作。

貴人師兄曾請筆者翻譯禪師的《慈心禪：帶來平靜、喜悅和定力》（與臺北市橡樹林合作出版，2009年），該書已透過休士頓禪修中心與許多中文讀者免費結緣。本書翻譯出版諸事仍由休士頓禪修中心主持：從商請譯者、核閱內容、管理進度，到贊助出版經費，最後承蒙馬來西亞 Sukhi Hotu 出版社於2013年以正體中文出版；簡體中文版則承蒙慈氏內學書院慨然贊助。因此筆者特別感謝內書學院導師隆藏法師。值得一提的是，在簡體版的出版過程中，善緣一路展開：隆藏法師、林谷師兄、陳小庚編輯、心道法師、善圓法師等都曾提供許多珍貴的指導和意見，真讓人銘感五內！種種為佛法住世的齊心努力，終於成就了簡體版的問世！同時，《慈心禪》和本書的電子版都會刊載於休士頓禪修中心網站，提供另一種閱讀媒介，相信當能在華人地區廣泛裨益有心修習禪法的人士。

本書佛法名相基本上遵循葉均居士所譯之《清淨道論》，尋法比丘所譯之《阿毗達摩概要精解》，少數自譯。總之，若有粗疏疏漏之處，筆者概負全責。若有人因本書而受益，一切功德皆歸諸諄諄教導的慈濟瓦禪師、所有共同成就本書出版的大德，以及讀者本身的善根福德。若翻譯工作有絲毫功德，願回向佛法長久住世、眾生普皆解脫！

譯者 雷叔雲

2014年8月

第一部分 零地帶

模糊的開端

我何時、又如何開始禪修的呢？坦白說，我真不知道，過去太模糊了，說不準確。也許是羅桑倫巴（Lobsang Rampa）喇嘛的書激發了我的興趣，而嘗試禪修，於是我便開始尋找禪修大師，這是一段我寧可遺忘卻忘不了的經歷。我最終碰到一位中國禪師，後來發現他是一位真正的大禪師，從他那裏，我可以確定說我獲得了一些真正的心靈層面（觀）的體驗，雖然我還需要更清楚瞭解如何使修行更穩定、更進步，接下來我也很幸運發現了上座部觀禪方法——馬哈希尊者

（Mahasi Sayadaw）所傳授的緬甸正念的方法。這種方法的結構比我以前所用的方法更理性，我是英式教育系統出身，注重理由和理性。從那時起，道路便很清楚了。

我並不是寫自傳，所以不需要在如何開始禪修的經歷著墨太多。我只是想表達，許多人跟我一樣，禪修初期都是跌跌撞撞的，也許當時「選擇」比「運氣」多一點，但也不過只多一點點而已。更有意義的問題應該是：「我為什麼禪修？」

這個問題要比實際禪修的問題推回一步，這與信心基礎有關，信心常喻為心靈生命的種子。這個問題還會牽涉到前世，這樣才能解釋事情為何如此。然而，為避免不必要的爭論和懷疑，我只限於討論這一生，但這樣往往難以說得一清二楚。

回憶我的童年，我想不出任何富有靈性或有關禪修的事件，即使從母親告訴我的事，聽起來也很平庸。舉例來說，她說懷我的期間，非常貪吃鳳梨，但我很肯定地告訴你，鳳梨絕不是我喜歡的水果。另一件事是我常在母乳喂到一半時，便呼呼入睡。抱歉，我腳下沒有盛開的蓮花，頭頂也沒有星星引來

東方三博士（譯註 1）。如果我有任何心靈層面的東西，那都是親愛的母親按照中國的道德標準和習俗教我的。

我之所以選擇佛教，完全因為我生於佛教家庭。也因此，我以為自己知道佛教是怎麼回事，從我當時知道的那一丁點兒知識來看，我還算可以，所以我可以「下定論」我比較屬於以理性為手段來喚醒對佛教信心的人，這種信心較多見於非佛教國家的人士。在佛教國家，情況則剛好相反。

這就是（我以為）我開始之處——理性 / 智慧和信心。理性 / 智慧亦可稱為正見，信心是一個人天生的善和清淨根性，這兩者都是長期探索和修行過程的前導，也稱為修行的根，必須相互平衡才能有效作用。信心太過，易於輕信；理性太多，導致懷疑；擁有常識（我稱為正念正知）有助於平衡善根。然而，對初習禪者即使這樣教了，他們常常還是不知道如何做到這一點，所以最好實際些，採用能滋養這兩種心靈素質——智慧和信心——的方法，努力修行使其攜手並進。

何謂觀禪？

觀禪包括兩個字：觀和禪，首先讓我說一說「禪」，巴利文是 *bhavana*，字面上的意義是「修行」，與心靈有關。一般而言，「禪」一字指冥想訓練，過去與宗教、心靈關係密切，如今則包括許多自我改進的技巧。

佛教的——尤其是上座部（*Theravadin School*）——

「觀」是指由直接經驗對實相的認知，不同於牽涉到思考和概念形成的知識。此處則著重觀，因為唯有經由此一方法，方能證悟實相；唯有證悟，方能全然除去煩惱，終結痛苦。如果用正面表述來說，則是帶來永續的平靜。

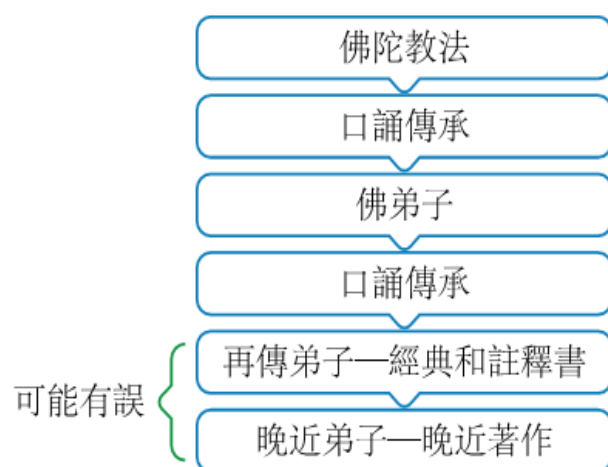
觀禪是喬達摩·悉達多（*Siddhartha Gotama*）所傳授，千百年來，經由佛弟子輾轉相傳。這是一個修心過程，培育、集中、磨銳正念使其成為具穿透性而純淨的智慧。通常止禪也用

作這種修行的助緣，止禪是以概念為定的所緣，為觀禪構築一個穩定而清淨的基礎。相對而論，觀禪的所緣是名／色的過程，這過程是能被直接觀察並體驗的自然現象的流動，體現三共相，也就是無常、苦、無我。

佛陀般涅槃（Parinibbana，即圓寂）之後的數世紀，佛弟子廣布四方，從而產生不同的見地和詮釋，形成不同的宗派和多元的法門。即使在同一宗派中，每一位老師的方法、角度、心態也都不同，然而無論何時、何地、何人，真理仍然是一樣的，這一點可以用來衡量宗派所使用的修行方法和切入方法。

若想知道佛陀當年的教學方法是什麼，可以追溯到他原始的教法，理論上這可以溯至最早記錄下來的口傳聖典。註釋書（義注）和註疏書（複注）則是後來寫定的，是對早期教法的擴充，可能有分歧或誤釋。

下表可以說明這種情況：

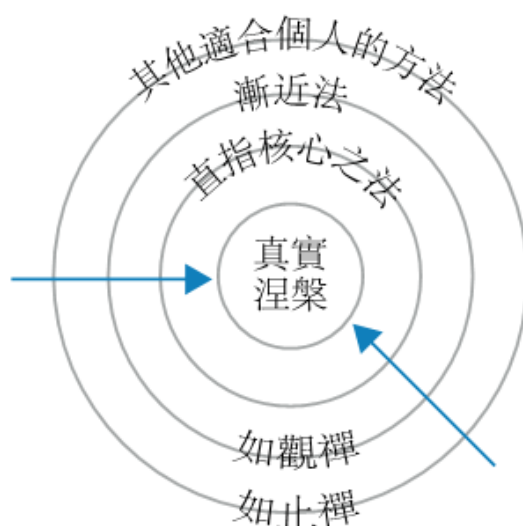


後來的弟子分裂為各宗各派。一般而言，保守的上座部保存了較早的形式，前進的大乘——包括金剛乘——的方法就更靈活了。因此，有一個保守派別保存了正統教義，其他晚些的派別則加以擴充，與原始形式或有偏離。

修行的方法也反映了此一發展。上座部對原始教法非常忠實，連對文字都非常忠實，因而有所局限。大乘就有更多創作和擴充的空間，但如果不小心從事，很可能會走上真理的歧路。

本書反映的是第一種形式，但不採用逐字的教法，重點多放在原始佛法的本質和原則，同時也允許更多創作和擴充的空間。

另一種修行者的觀點是基於真理或實相，然而關鍵在於我們對實相瞭解多少。如果我們瞭解，則什麼方法能證悟實相，什麼不能，便很清楚了，正如你身在羅馬的話，你會知道哪些道路可以從外地通向羅馬。



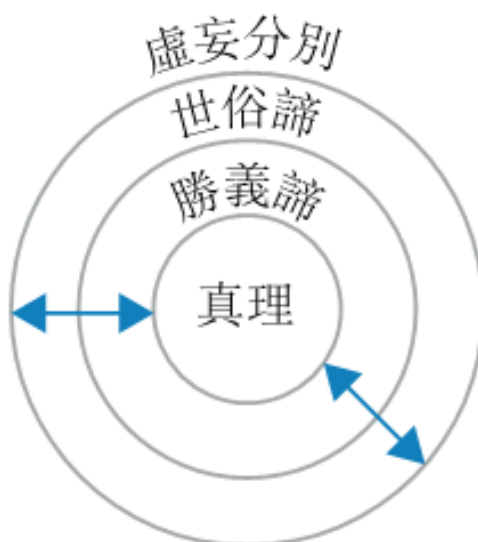
圖一 導向涅槃的方法

我們可以假設：若是離真理愈遠、方法就愈無關。在下圖中，方法B最接近真理，因為這是直觀真理A而說的，直接指向真理。方法C對尚未直觀真理A的人最為重要，因此，我們必須除去與真理不相關的部份，方法D通常被視為修行的週邊，可能、或可以引至真理A，但一些方法D會使某些根性的人進入方法C，止禪就屬這個範疇，因為某些（如死亡等禪修所緣）涉及無常等，而無常正是觀禪的中心。



本書中包括 B、C、D，方法 B 是直指法，C 恰好是觀禪方法，方法 D 是為支援直接觀禪的止禪，可由此轉化為方法 C 或 B，如何轉換是有方法的。

尚有第三階段的教學，這是給真正證悟者修行的更高深方法，這些方法對尚未達到這個階段的人並無意義，而且看起來矛盾，這些方法從勝義諦的核心地帶一路轉化到世俗諦，我稱其為 YYG 轉化法。



圖二 體驗真理，以及導向真理的方法，應在各個不同層次的真理中反映出來



國家導師，荷蘭・那頓
(Naarden)，2008 年

我沒想到在荷蘭那頓發現一座如此巨大的科米紐斯

（Komensky）的雕像矗立在教堂之前。他是捷克人，被視為「國家導師」，如歐洲的孔子，在其下站立的是一位前來參加禪修的科學家／老師，他對禪修的心理效果做實驗，我則視禪修為利己利人的研究。

基本條件

想要禪修的人士有什麼基本要求呢？我們已提過其中的兩項：

- (1) 信心（初善）
- (2) 正見（智慧），其餘為
- (3) 道德
- (4) 正確的方法，只有在遇到第一位適合的老師才出現
- (5) 必須尋找適合的時間與處所。

1. 信心

有些人偏好使用 *confidence* 一詞，而非 *faith*，據說這樣較能充分表達其意；有人附和這種立論，說信心有兩種，一是一般信心，一是自禪修而來的信心。禪修中會有信心生起，雖屬實情，但初學者還沒有這類信心，所以我們要退一步來看，生起信心要靠理性推論，如果再退一步來看，我們應該說是之前（善）的因緣促使信心生起（也有些人是緣於理性推論之外的因素，如年輕時建立的感情或習慣）。從形而上學的層面，我會說佛教的信心（*saddha*）是傾向清淨和善的習性，這使我想起了人家曾問過我的一個問題：「靈性是什麼？」我回答是使我們證悟真理、自心清淨的修行，因此，信心被喻為能使水澄淨的水清珠。同理，心也會因信心而清淨，佛陀曾說：「不死（涅槃）之門向有信心的人開放。」也說過信心是開啟一切寶藏的鑰匙，這就是信心的面面觀。當然，信心最好伴隨智慧，否則便有過患，如同《卡拉瑪經》（*Kalama Sutta*）說我們不應僅由道聽途說而相信。在此建議大家要擁有智慧的信心，不僅為了禪修，也為了生活的各個層面。

我不只一次聽到人們說自己修行的信心不夠，這是指對三寶的信心，也就是構成「佛教徒」信心的條款。

佛

覺者，歷史上的喬達摩·悉達多，在菩提樹下成道者。



最神聖的朝拜之所，印度菩提伽耶，1998年

菩提伽耶是佛陀成道的地方，無疑是最神聖的佛教徒朝聖之所。這麼多世紀以來，此處仍散發出解脫的喜悅。如今此地仍在佛教徒手上，每年朝聖者如洪水般絡繹於途，如果你尚未去過，此其時也。此幀照片攝於聖壇之內，似佛的形象正端坐在佛陀過去坐的地方。

法

佛陀的教法，特別是八正道，也就是修行。

僧

佛陀的弟子，更精確地說，是聖弟子。

不在佛教背景中成長的人士，缺乏信心是可以理解的。然而我們若深度檢視三寶背後的意義，每個人心中都有信心。佛陀說：「見法即見佛，因法故，見僧即見佛。」屬普遍真理的法，每個人一開始多少都能理解並接受，信心則與此有關。更重要的問題是，信心如何能與信任自己的能力結合，就像我們常聽到的話——「如果你覺得自己不行，就不會去做；如果覺得自己行，就會去做了。」人類內心有廣大的潛力，全看我們拓展到什麼程度。因此，我若說每個人多少都能禪修，大概不會錯到哪裡去。如果你不是嚴重智障或瘋狂，是可以走得很遠的。

我在歐洲弘法還遇到另一個問題：「基督徒可以獲得（佛教徒的）觀智嗎？」我回答：「真理，具有普遍性，並不屬任何一種宗教管轄。基督徒只要保持開放的心，願意學習，便可

能得到佛法中的智慧。你若親見普遍真理，其實會做個更好的基督徒。」

三種信心

我最初來到西方世界，便注意到佛教中心多沒有佛教的象徵圖飾，有人就是不肯用，說：「我不需要那個！」意思好像是說這太頹廢了。他們說：「我們不需要形象，我們需要的是信心！」這使我思考信心的議題，而想到信心可以藉由三個層次來瞭解：

1. 通俗佛教的信心

這個範疇的信心出現於佛教國家的人們，你也可說它簡單，稱它為迷信，你甚至可以說它被外在可疑的因素所污染。在知識不足和識字程度不高的地區，這種純粹虔誠的形式極為普遍，但我認為這種信心不容低估。有人說，信的人至少開始了，而太遲疑的人連開始都還沒開始呢！有人也說：「信心的作用是很神秘的。」我不同意，只是當你理解的時候才看似神秘。但若依賴科學和思考來建立邏輯，是不能理解信心的作用的。心很深奧，需要深定和明辨才能瞭解心的運作，信心是能達到那深度的一種心質。

首先，這看似表淺的信心，可以使內心清明，引導我們至觀智的大門。如果有智慧的指引，花朵到時候就會開放，若我們有宿世帶來的潛力，智慧會很快自然生起。有人以為我所來自的亞洲，人們應該自動傾向於信仰儀式和象徵。其實並非如此，許多亞洲的中國人基本上是唯物主義者加上一點中國道德的背景，但我們可利用已有的基礎繼續走下去。的確，這樣的社會是有缺陷的，例如迷信，但這種缺陷一直都存在，我們需要慎思明辨。然而千萬不要低估這種信仰，儀式和象徵可以喚起不少走上正道所需的信心、喜悅、精進。

2. 知識的信心

對喜愛思考的知識份子而言，這是經過選擇的信心，然而這並不容易生起。起先我們會開始對新的事物提出問題，如果無法解決，就會起疑，因此需要研讀並親近善知識，雖然這類的信心是慢慢開始的。然而一旦開始，便會更穩定、更可取，如果能獲得經驗豐富的老師指導就更為平衡。

3. 超越的信心

一旦累積了豐富的修行體驗，信心便成長了；只要禪修日有進境，對心的能力也會更有信心，當這種善果成熟，內心成長的力量會使我們衝過理性的心，這便是信心超越先前所料的境界，心不再因恐懼未知或懷疑自身的能力而受限。我們十分需要這種信心，以超越世俗局限。

如何生起信心

生起信心有多種方式。但回到基本層面，我認為是由觸而來，觸生受。緣起的法則是：若有無明，則受生愛，若有智慧，則信心生起。由觸生起名法變化過程並造作業行，而這些又是靠所緣和其他因緣條件，如習性、意志力、見等。

所緣是有力的因緣條件。因此，宗教性的所緣，如形象、聖像、象徵以及出家人常常在道場出現……等，對於早年的成長——尤其是孩子——影響特別大。也有一些虔誠的儀式往往為知識份子所詬病，像是充滿感性地沉迷其中，以及知識水準低者的信心轉成迷信等。

但此並非這些所緣的本來用意，我們如果正確使用這些所緣，開發信心便非常有力。若對這些開啟信心的事物有更多的觸，則會開展出與喜俱生的受和心路過程，對於修行困頓時期

甚有助益，也會使定力成長數倍，感受和情緒如果不總是、至少也常常比理性思考更強而有力。在佛教國家，大眾普遍具有信仰，時間日久，許多形式開展了出來，自然對生命的意義添加了許多色彩和趣味。

最後，我們不能遺漏聽聞開示和討論佛法的知識層面。再強調一次，親近善知識是首要，如果做不到這一點，就得靠書本了。但在這資訊技術發達的現代，我們不能不戒慎小心。最後要提一下：我們若步入修行的深水區，許多必須知道的東西都是經由口傳而傳承下來的，我好奇為何如此，但歷史有一些答案。佛陀的教法在他入滅後數世紀才寫定下來，比丘當時不會攜帶著一櫥架一櫥架的書遊行人間，古代嬗遞知識的傳統是口傳。通過觀察這個時代的情況，我便了解何以如此——修行的人找不出多少時間；若還要教學，則太過忙碌，所以從前許多大師往往不為人知，因為他們沒有文字記錄流傳下來。

2. 正見

正見是頗為敏感的議題，因為會衝擊他人的信仰和觀點。正見堅固能起到保護作用，使我們不被各種偏離理性和善法的因素所動搖。就像有人說，魔鬼迂迴而狡猾，只要稍稍疏於提升自己的心質，信心就會滑落。雖然我們都同意「見」有保護（但願是善的，而不是惡的）作用，然而「見」也會產生限制，例如極端的宗派主義。

此處正見係指符合實相的正確理解，因此這見解必然是善的、純淨的（kusala），這樣的心智開放而警醒，無論繼之而來的是什麼樣的想法、推理、哲學思考、情緒，必會通過正念之門。因此我們若接觸到書中某一修行方法或想法，雖然要小心謹慎，也仍需保持開放的心態。如在一部經中佛陀說：「並非這樣（譯註 3）……。」

佛教和其他宗教一樣，我們都是先學習教理和教義，然而我們不能僅出於盲信而全盤接受，對應該起疑的部分，就應該提出質疑。在這種情況之下，疑並不屬不善法的懷疑論，而是真誠探索問題的答案。本師釋迦牟尼佛曾說：「你們當測試我的教法，如以火試銀。」

一定有些問題是我們無從解決的，因此我們應該採取實用的策略，也就是設定優先順序。

首先，考慮四種不可思議處：

- (1) 世界的始終
- (2) 佛的境界
- (3) 禪定與神通境界
- (4) 業力

這並不是說我們連想都不能想，而是說我們必須認識自身的限制，等到我們的心智充分開展時，自然就能理解這些境界。在此之前，我們可以視為假設而努力證明。若有違實相的事物出現，我們便拋棄它。這樣一來，我們就可以看出正見乃正確理解實相，當然這種理解有不同層次。

佛教以不同的形式闡釋正見，為簡化起見，我們僅考慮兩種主要類型：

- (1) 業的正見
- (2) 四諦的正見

(1) 業的正見

業（kamma）是因果律中的道德法則，善業引生樂果，惡業引生苦果。這樣的「見」確立了有道德的行為、不道德的行為及其後果的背後的真相。心的本質導致生命輪迴，因此這種緣起現象由心而來。舉例來說，瞋心是傷害性、暴力性的力量，會引生傷害性、暴力性的後果。悲心是療癒的力量，可以

減輕痛苦，這些都不難理解，只是業往往發生在好幾世生命期中。即使如此，如果我們仔細觀心，仍能看得出宿世的影響。

理解之後，便需保持正念。心不斷創造業的因緣條件，水滴石穿，所有的行為都會在內心深處累積力量，如種子等待因緣發芽。因此，你便可以理解不道德的人何以無法心志專一，他的心識會變現出地獄。另一方面，過著道德、純淨、慈悲生活的人，會有清淨的力量支持，想要平靜並不困難，因為他的內心反正一直傾向於平靜。因此，要建立強而有力的道德基礎，才能在禪修道路上走得長遠。萬丈高樓要從堅實地基起造，快速移動要靠強大馬力的車乘。

不道德的行為像是殺、盜、淫、妄、酒，都是不道德的心所造作出來。道德的心所會造作出布施、持戒、修心等業行。

佛法也指出業不是一切事物的唯一依處，自然還有其他秩序和運作方法：

- i. 種子次第（有機物質）（Bija niyama）
- ii. 季節次第（無機物質）（Utu niyama）
- iii. 意識次第（Citta niyama）
- iv. 法次第（Dhamma niyama）
- v. 業次第（Kamma niyama）

然而，如果你走在滅苦的修行道路上，業力的緣起是最重要的。一旦業力支持你，你便有了最強大的靠山。

（2）四諦的正見

四聖諦——苦、集、滅、道——是根據實相而來的修行方向地圖。苦和滅是道路的始和終，苦的因——貪愛以及伴隨而來的煩惱——使我們不得解脫於苦，道則引我們度至彼岸。如果你能看到：懂得「何者為苦、何者為非苦」是解脫的方法，那麼就會清楚清淨是如何產生的。關鍵在於證悟真理。一旦不再與真理相違，便不再有苦——只有平靜。

問題在於如何達到？答案是：深刻、專注、正念地如實體驗事物的如實之相，從而培養智慧。從修觀而得到的見，稱為觀之正見（**Right View of Insight**）。不同層次的觀智和清淨，會引發不同深度的觀之體驗。在《南傳大藏經》（*Tipitaka*）中佛陀詳細闡述「道」，簡而言之，就是八支正道——正見、正念等等，將八正道的內容稍微展開，則是戒（正語、正業、正命）、定（正精進、正念、正定）、慧（正見、正思惟），支支相互增上。

目標

與正見息息相關的是我們修行有正確目標。人們前來學習禪修出於各種不同的理由，最常見的是克服壓力和痛苦，另一方面可以說是希望獲得更多的平靜和快樂。這兩項理由雖然不完全相同，但也有共通之處，因為消除痛苦也意味獲得快樂。正念禪修確實可以達到這個目標，其中許多技巧已被應用於療癒和減輕壓力的訓練和練習當中。

有許多前來接近佛教的人，很想知道佛教究竟是怎麼回事，尤其是耳聞了很多禪修的事，極欲一試。也有人以更宗教性、更心靈層次的角度切入，目標便放在較高層次，像是深定以及超越世俗的證悟。

禪修的目標可以分為兩類：

（1）達到世俗的目標——比較易於達成，只為達到短期和立即的目標

（2）達到高層次的心靈目標——雖然確實是可以達成的目標，卻需要長期修行。在這種情況下，即使只是走了半路，體驗都已十分奇妙了。

野心太大的結果，往往挫折感也很大，所以切合實際方為上策，但這不應阻止你走遠路，如同老子所說：「千里之行，始於足下。」因此，一方面要有長程目標，另一方面我們必須首先進行立即的、短程的目標。

究竟的目標是什麼呢？當然是涅槃！涅槃又是什麼呢？用普通的話來說，就是一切苦的（永遠）止息，也是得到（永遠）完美的寂靜。

有一次，我問老師，禪修者最佳的心態應該是什麼？他回答說是清淨的心。他的答案剛好一語中的，如果說心態是求得快樂，有時候會導向貪求某種樂受，但涅槃並不是貪求可以得來的——那是完全的離執。所以對大多數人來說，最好說禪修的目標就是淨化自心，完全的清淨必有完全的離執隨之而來，接著導向證悟涅槃，也就是究竟寂靜。

3. 道德 / 德行

道德可以看成紀律，紀律使我們遵行適當的、令人尊敬的行為。一般而言，這包含不從事不道德的行為，如酗酒、偷盜、謀殺等。我們不難明白社會為什麼要禁止這些有害的行為，而且往往必須透過執行法律來保障安全。

在佛教中，道德完全根據心的狀態來講，可以界定為遠離惡 / 不善的心所。道德是一種對有害心所及其助緣的退縮和規避的行為，像是一位保護者。所以維持社會道德的兩個主要因素被稱為「世間守護者」，即慚（hiri）和愧（ottapa），也常譯為道德的羞慚和道德的畏懼。

還有其他心所可以帶來道德：

- 安忍
- 慈悲
- 正念
- 智慧

佛教圈子遵守這些規則或限制，做為起始和基本的訓練。這些規則可以清除粗顯煩惱，以免現行時會阻礙更微細的定慧修行。規則的條數與自我承擔有關，出家人則視不同的宗派，總有數百條以上。在家人一般遵守基本的五戒（不殺生、不偷盜等），在神聖的節日或閉關當中，則擴展成八關齋戒。遵守

更多的規則是為了祛除更微細的煩惱。一旦對自身的身業和語業更具正念，心智便得到發展。

這些限制最終會擴展到一切，限制六根在六塵衝擊時不產生貪瞋癡三不善根：眼見色時具足正念，耳門、鼻門、舌門、身門、意門接觸外塵時也應具足正念，只有在具足正念、守護六根時，守護才算完全。除非達到這樣的境界，不然即使持戒清淨，還是有生起煩惱的時刻。除此之外，還有其他的道德行為值得一提。

首先是正業和正語，提到這二者是因為紀律並不只限於負面表列，說「別做」這個「別做」那個，也有正面的「要做」，包括應該表現出來的身業和語業，譬如具足正念執行職務，包括遵守精進禪修營的作息時間表。

還有正命，不可從事毒品、武器、肉食交易，因此包括避免一切有害於他人和環境的營生。正面來說，便是鼓勵從事利己利人的善的行業。

最後很重要的是資具依止戒，主要是思惟如何正確使用資生具，出家人在使用衣物、飲食、住處和醫藥之前和之後都要思惟，經常提醒自己使用資具的目的，以免耽溺其中。在家人要持守這些戒，通常是在三皈五戒之後，由出家人以儀式或簡單的口頭要求來主持。如果不可能或不方便，也可以自己在佛像前受持。

4. 老師 / 導師

在今日，許多人由書本上學禪修，即便如此，還是需要有人寫指導禪修的書，因此，你不見得親身碰見你的第一位禪修老師。以前有人皈依了佛，遇到佛陀本人時，卻相見不相識。

老師依所教導的內容、方法和本身的特質，可分為幾種類型。我們往往怪老師教錯了，其實我們自己也要負責任，如果我們很清楚自己要什麼，這種不幸便不會發生了。當然應該先

弄清楚醫生的資歷再服用他所開的藥，佛陀教法告訴我們有多類老師（acariya），例如說：

1. 戒師：授戒的老師，也是心靈的守護者。
2. 法師：傳遞佛法知識——可以是世俗的或心靈的知識——的老師。
3. 禪師：指導禪修的老師。

在心靈層面來說，三者可以在一位老師身上體現。另一方面，我們每一類的老師可能都不止一位。

從心態和方法來說，有些老師比較權威，有些像同袍。權威者較嚴厲而不講情面，同袍者較柔軟而具有彈性。不同的人適合的老師也不同，但我們從兩者都可以學習。我們也可以從一切人、一切事物學習。是的，老師固然是重要因素之一，但我認為更重要的是尋師過程中的決心以及保持誠懇和開放。我覺得一個人並不因為教學而成為老師，而是因為學生接受他是一位老師。如果沒有人聽他的，他也算不上老師，否則就會像我見過的一位對著空空的大廳演講的傳教士了。

犯戒怎麼辦？你可以重新受持。戒是用來遵行的生活守則，而不是犯了被逮到時，送你進監獄的法律。如果被逮到，業會照管你的不善行，倒不是因為犯戒，而是伴隨行為而來的不善心所。犯戒也不應該變成懊悔、含有瞋心並敵視自己，而是作為一件往事，來提醒自己努力持戒。布薩（confession）是寺院中的正式方式，但也鼓勵在家人這樣做。

在佛教國家，大家都知道若因瞋心而冒犯心靈崇高的人，會造作不能開悟的因緣，但如我們直接向那人請求寬恕——如果不可能，經由代表人亦可——這樣就可還淨。重業也會造作不能開悟的因緣。但願我們都記著，小業可能累積而變得很重。

有一件事是確定的——我們都還需要學習，我們的煩惱和缺點明確地告訴我們這一點，說它們是我們的老師也不為過。我們還可視蚊子為老師。有人說死亡是最好的老師，我們也可因為正念告訴我們「什麼是什麼」而視它為無上的老師，全依

我們內心的境界而定。我讀過一本書，名為《整個宇宙在向你說話》（*The Universe Speaks to You*）。

有人告訴我們有助益的事情是很好的，但我們並不總是心生感謝，而如佛法說：「…易見人過，難見己過。…」

有時候師生之間有明確高低階級；有時候則不那麼明顯，然而老師有時可以成為朋友，而朋友有時可成為老師，到底是老師還是朋友，宜慎重斟酌，方有智慧。

我們應尋求老師的哪些特質？在此提出一些建議，助你辨別誰可信任。由於深沉的特質並不易發現——無論好壞，所以需要花些時間。如果是壞的，就更具危險；如果是好的，又細微而難以明白。



緬甸佛法老師，攝於緬甸仰光，1979年

這是我第一位禪師的照片，也就是仰光馬哈希中心（Mahasi Centre）的迦瓦那老師（Sayadaw U Javana）。我在泰國等簽證時夢到他，見到他本人時不免驚訝。雖然由於中風而半跛，但可以看得出他的心有多警醒，而他又如何善於轉化學生。直至今日，我仍然記得他簡要而深刻的指導，每一個字都充滿意義。

1. 戒

戒是一個人的性格明顯的窗戶。我們可以給自己錯誤的判斷一些改變的空間，若注意到老師的戒德明顯鬆弛時，就是離開「老師」的時候了。惡行反映出心中的粗顯煩惱，很快可以

知道那老師並不符合似神一般上師的資格——如果你剛好在尋找像神一樣權威的老師。

2. 定

這是第一個要素的延伸，反映出清淨心的力量及其所引生的寂靜。如果專注力強烈、進取，而非溫和、平靜，就要小心了。即使立意很好，還是會受苦，因此在心理上要準備好接受更嚴厲的方法。

3. 慧

智慧可以光從文字資訊而來，可以從日常生活行持的體驗而來，也可以從禪修而來。你可能不會在一個人身上尋得這一切智慧，果真如此，你就算很幸運了。這個要素往往隱而不顯，所以，重要的是找尋智慧所帶來的清淨心，這也是說，對實相的深度禪修體驗應該是個關鍵的判斷標準。不幸的是，我們尤其不易辨明老師是否過於心照不宣，老師的技巧也往往隱沒不彰，當然可能有他的理由。所以要用心諦聽，注意字裡行間的訊息。

4. 溝通技巧

這包括語言、文化理解、人際策略，以及許許多多其他技巧，例如使用電腦！雖然這些並不是評估個人證悟的要素，然而對教學和傳遞智慧仍很重要，有幾年教學經驗後，這些技巧才會出現。因此，如果學會老師的語言和文化，可能容易些。同樣的，我們也可以使用記錄最早期經典的古印度語，如巴利文和梵文。

5. 慈悲

教學生的動機是慈悲，一個人看到了苦，怎能不感到慈悲心？看到了心靈層面的快樂，自然願意與人分享。心靈層面會跟親身體證實相所生起的種種德行一起發展。然而，由於根性不同，每個人的發展並不一樣。舉例而言，極端喜愛獨一靜處的人會避免人群，修行身不淨觀成就高深的人會使人敬而遠之，這並不意味他們沒有慈悲心，只是還沒有機會讓這種特質如花盛放，如同我們熟悉的說法：「不是我不愛人類，而是我更愛大自然。」被溫暖和關懷的感覺吸引是很自然的，不過我們也要知道何時應該嚴肅，從嚴肅的人身上可以學到很多。

6. 方法

這對初學者是最重要的因素。對資深的禪修者而言，也還需要方法來使自己進步。你怎麼知道方法正確呢？即使正確，別人也許還有更好的方法！這全視老師的技巧和個人的根性配合出最有效的方法，由於不容易經常有老師在面前，我們可能必須採用當時就能上手的方法。

常有禪修者問我禪修方法是否正確，我會反問他：「你具足正念嗎？」如果回答是不能確定，那麼你便需要去確定，正念保證內心處於善的狀態。在這問題之後，我才會繼續檢驗其他的因素。佛陀的教法提供了引導遠離貪瞋癡的正法，正法最終會引領至獨一靜處、定、慧、解脫。

另一件事必須銘記在心：方法必須得在一開始便非常清楚。例如我們一定要專注諦聽指示，不確定的地方一定要發問。在我們瞭解修行過程的基本概要之前，最好有一段練習和回饋的時段。所以，初學者才會瞭解基本練習的程式和馬上產生的效果，以及如何面對它們，而不是將目標訂在禪樂的境界。

7. 親近

我們過去世的因緣塑造了這一生，因此我們不可能與任何人都處得來。當我們與人和諧相處，便形成了善緣。彼此親近可能是因為喜好類似、文化類似等，一旦彼此親近並產生共鳴，你便會與老師相處得非常好，傳法活動也會健康而輕鬆。

也有別的原因會造成你與老師親近或不親近，像是你不同意老師的態度、方法、切入角度等，更可能是他的面孔、膚色、性別，有些真不是他能選擇的，也可能是過去世的緣分。無論為何，努力去查出原因，要不然可能會錯過重要的東西呢！如果兩人之間關係確實好不起來，最好避免不必要的不愉快狀況和不善業。如果關係和諧，則兩人之間會綻放一段美麗的友誼。

5. 時間與處所

禪修的訓練要求一切時、一切處都具正念而且清淨，禪修在某些時刻或地點確會難以為繼，生活不是一直平靜無波，但我們要儘量令它平靜。初學者尚有待強化心力，最好選擇有利的時段和處所，來培育禪修的種子。

1. 處所

佛陀對弟子說：「此為樹林、樹根和空曠無人之處，在此禪修……。」早期的出家人是遊行者，而且修持嚴謹。如今，許多人會找比較舒適的處所來禪修，這是可以理解的。在找尋適合的禪修場地時，有幾項條件：

- (a) 閉關中心或隱修禪林
- (b) 寺院和殿堂
- (c) 公園或花園
- (d) 任何安靜而舒適的地方
- (e) 設定為禪修用途的自家廳房中



這是在菩提迦耶最神聖之處的菩提樹的照片。在這棵大樹的庇蔭之下，坐在草墊上，用過適合的飲食，就是最具足佛陀成道的外在條件了。

i. 安全

安全是至要條件。對新手來說，若擔心生命安全，就很難安下心來。然而，有些修行者特地去找這樣的地方，以遠離人群。譬如說，疾病會帶來危險，這可輕忽不得，若初學者的身體衰弱，也會大大波及心力，事先防範總比事後治療好。還有從野獸而來的危險，包括毒蛇〔原注〕，比丘常對野獸修習慈心禪——表示和平之意，最後還有惡鬼，這也有護衛的誦文可以對治。

如果危險無法克服，最好去比較沒有危險的地方，然而每一處都有危險潛伏——包括「粉紅豹」，因此，比丘經常遷移。

ii. 獨一靜處

聲音非常擾人，尤其是機器、汽車、卡車、孩子的尖叫聲。人也叫我們分心，尤其是愛講話的人，因此我們需要安靜。然而聲音也可成為禪修的所緣，我們應該學著這樣修習。然而，聲音當然會大大減低定力。有時候，也許並不太吵，但若附近活動太多，也會成為不適於禪修的處所。

iii. 方便

禪修場地應方便進出，太麻煩的地方就會花上太多時間，食物和其他必需品也要易於取得。有些地方，比丘必須走上數里路才能取得每日的飲食，雖說是好運動，但佔去深度修習的時間。

iv. 工作

禪修和工作職責必須平衡。在家中，肩頭上擔負了太多責任：低頭看地板，該拖地了！看到草地太高，該剪草了！感覺饑餓，該吃飯了！最好是把這些都擺在一邊，這不僅僅耗去時間，心思更是在活動之前和之後，都有很長的時間在這上面打轉。

v. 適合的人

有適合的人在身邊對修行很重要，難以駕馭的人會叫我們分心，適合的人則會護持我們的修行，譬如說精進的修行人。身旁有指導者、適合的經文和討論也有很大的助益。指導者以身教示範，需要時提供協助，往往是最重要的因素。一個好的指點可以省卻好幾年功夫。

2. 時間

光陰似箭，日月如梭，盡你所能充分利用時間，努力在一切時具足正念。至於最適合認真修行的時段，這就看我們儘量利用了，譬如及早計畫長期的精進禪修。

至於每日禪修，最好在一早身心都經過充分休息之後。睡前也不錯，一天的責任都完成了，但下班後可能會疲倦，小睡片刻可以解決這個問題，或做些日常一般活動來鬆弛心理活

動。我們應該固定禪修，以保持連續性，應用於日常生活也很重要，因為日常生活佔據我們大部分醒覺的時間。

五精勤支（Padhaniyanga）

精勤支是禪修者（精勤於解脫者）的先決條件，內容很有組織，對禪修者需要的因緣條件，提供了較廣闊的視野。

- 1.信心
- 2.健康
- 3.質直
- 4.止惡生善的精進
- 5.洞見生滅的智慧

1. 信心

早先我們已談過這個主題，若沒有信心，根本不會開始禪修。如果已經開始禪修卻信心薄弱，路也走不遠。信心是走更遠路的火花。信心只有在究竟證悟真理的時刻才會圓滿。

2. 健康

經文上說健康是消化良好，不過熱也不過冷，也許是說，平衡的營養和精力是健康的重要因素。無論如何，健康都很重要，因此，一般勸告人們在年輕時及早開始禪修，除了時間也許較多之外，身體也比較強壯，可以承受較多外界打擊。真的，只有在我們訓練成就之後，才有資格說「心控制身」，否則往往身體一撐不住，心也迅速跟著消沉下去。因此照顧自己的健康是很要緊的。

3. 質直

禪修——尤其是觀禪——涉及認知真理和「做到如實」。如果一個人尚且不能對人誠實誠懇，遑論對自己誠實誠懇了，反之亦然。

一開始，誠實就是指影響周遭世界的道德，也就是第四戒不妄語，然後，就是看我們對修行有多誠懇了。在禪修中，小參是用來幫助修行者的，有些人甚至說謊！這只是顯現出心為了避免醜陋的真相而玩的各種把戲。我們必須先看出過患，然後才能去除。大部分情形下，若對老師不誠實，他便無法幫助你。

4. 精進

禪修需要大量的努力，其實應該說是無上的努力。要開始禪修，我們必須將自己從掉舉和煩惱的舊習中抽拔出來。一旦開始禪修，看起來前頭有無盡的旅程，充滿障礙和阻撓，甚至在禪修即將結束時，許多人變得沒有耐心等待。所幸，我們可以說，心有無限的精進力——只是需要駕馭。

5. 智慧

要得到觀智，我們首先需要些常識以便開始，需要做正確的決定。當我們有越深的觀智，便越有能力穿透外相，洞察本質。修觀時，具有穿透力的覺知會見到名色過程中無常的本質，先是有如流動，後來是現象的剎那生滅的實相，第四觀智生滅隨觀智是我們有潛力達到最終證悟的徵兆。

正念



我密切觀察我的
心，我總是睜著大
眼睛。」

這是強尼·凱許
（Johnny Cash）的歌
詞，非常適合馬來西
亞哥打丁宜正念禪修
道場大門前站著的貓
頭鷹。

多年修行和教學之後，我覺得正念始終在場。正念都是前導，需要存在於每一個作用中。多修習之後，正念似乎無所不在，經文中不乏這樣的例子。

「．．．聖弟子具足正念，守護根門，能避免雜染，修行清淨。避免過患，修行無過，保持清淨，比丘的領域和父家是什麼？四念處。」

—增支部第七

卷（*Anguttara Nikaya VII*）

「於五根門處，遍佈正念之網，精密而細微，可以捉住煩惱，以清明觀智消滅之。」

—阿那律尊者

（*Anuruddha Thera*）

「善友入滅，大師已遠。如今沒有友情能夠等同於有正念引導的身守護。」

—阿難長老偈

(*Ananda-Thera Gatha*)

「阿難，比丘以自為洲渚，以自為皈依，莫異依止，
佛陀教法如何以自為洲渚，以自為皈依，莫異依止？」

比丘安住於身、受、心、法，以熱誠、正知、正念，
捨離對世間的貪欲與憂惱。」

—大般涅槃經 (*Mahaparinibbana Sutta*)

當我們發覺正念的本質（至少在某些方面），此時我想就是修行真正開始的時候。於是我們努力生起正念，直至正念連綿不斷。三個心所會在正念生起過程中發揮作用，如果我們去檢視，會很有趣味，它們是：

- 1.想 (*sanna*)
- 2.作意 (*manasikara*)
- 3.行 (*cetana*)

當我們對正念有了正確的「想」，經由「作意」，「行」會調整心的狀態和所緣，結果就進入有正念的狀態，我們可以視「行」為駕駛者，「作意」為方向盤，「想」則是知道自己在何處。

這樣就可以看出，正確的「想」對初學者非常重要，就如給未聽過黃金的人講找黃金，我們必須讓初學者對正念具備正確的「想」。

現在可以談談正念是什麼了。我記得我以前並沒有努力去弄清楚這個重要的心所是什麼，可能根本沒有很好地將正念與正定區分開來。也許是到處都碰到這個字，我才注意這個心所吧！我搜尋相關文獻之後，便有了越多瞭解。總之，我無法想出是哪一個情況讓我正確理解正念，倒比較像在許多修習之後，從直覺中呈現出來。好像小寶寶，學會了走路和平衡，長大了些，一切已經很自然了，然後覺得好奇：「我到底是怎麼學會平衡自己的？」。

我從文獻中查尋正念的意義是一件有趣的事。我很幸運，遇見一位禪修老師非常精通阿毗達摩，他為我開啟了一個內在的新理論體系，我盡我所能地大量學習，結果我更能覺知心所的種類 -- 以前可沒這樣。

正念心所通常定義為「憶念」，這好像並未搔到癢處，所以我沒放在心裏。「記憶」和「憶念」看起來是想蘊連接到過去的作用。此外，文獻上還解釋正念有「不漂浮」

（*apilapana*）的特性，也以插入插頭為例，它和漂浮的事物不一樣。我看了還是沒什麼感覺。這個定義看起來更像所謂的定或心一境性（*ekaggata*）。

然後還有不遺忘（*asammosa*）或「不遺漏」的作用。正如第一個定義，我認為類似「記憶」，但我必須承認，遺忘與疏忽有關。遺忘的相反確有正念的意味。

至於正念的現起，文獻上描述的是面對面，或正面遭遇所緣，這令我覺得模糊而困惑，不懂這與正念有什麼關聯。於

是，我就像平常那樣，歸咎於自己的無明，把它放一邊，待有朝一日自己更有智慧時再回來檢視。

最後一個，堅固的「想」並運用正念於身受心法是正念的近因，這很明顯。所以我很高興擲四球至少中了一球。大致我一開頭便反復推敲「正念」這個字，幸好理解得和真實意思差不多。另外還有別的字，如「不放逸」，是巴利文 *appamada* 翻譯過來的，也有道理，我也就用了。我想，若繼續讀下去，一些字——如「徹底性」之類——也會有用，於是我就這樣將就了。

過了一段時間，我才碰見一些剛開始所接觸到的定義的更好的翻譯。那是我從緬甸老師聽聞而來的，來自於一本書，把正念重新定義為非淺表（*non-superficiality*），自然更合情合理。我認為修行者所翻譯的經文大不同於學者所翻譯的。因此，我不知道自己若一開始便這樣讀，是否就能理解了。也許會吧，不過因為沒有體驗，或許也不會像現在這樣洞察那麼多的內涵。

但在那時，我已經有一些新發現了。有一次我讀誦《增支部》（*Anguttara Nikaya*）時，注意到所有好的心所都在三類特質之下——清明、平靜、柔軟。既然正念在一切善心中都有，隨這些善心而來的了知和覺知，就屬於我們所認為的正念狀態，這應該沒什麼問題。這十分有助於禪修指導。我注意到許多參加精進禪修的人反而繃得很緊，可能是用功太過，結果強調了定力，卻沒想到失去了正念。因此，我將正念的重要性置於定力之上。

自此以後，每次禪修我都會闡釋這三種特性，叮囑禪修者要確定自己至少有這些優質的心法其中之一，或三者全有。

1. 清明

我常將正念（sati）定義為了了分明的覺知。了了分明的覺知驅走相反的心所，如昏沉、無明、癡等，有如雲層消散之後（如克服昏沉），陽光普照。因此，了了分明的覺知接近心的光明，廣大開闊。為了讓人通過經驗更加瞭解這一點，我採用觀想的方法。我請禪修者觀想明亮的光或剔透的水晶，來觀察清明的心是怎樣的狀態，這樣一切就很清楚了。有了這了了分明的覺知，一切所緣也變得清明了。就像非常清潔的透鏡，聚焦到什麼上都非常鮮明。了了分明的覺知帶來清淨，這是最為重要的特質，對培育正定和心力極為重要。

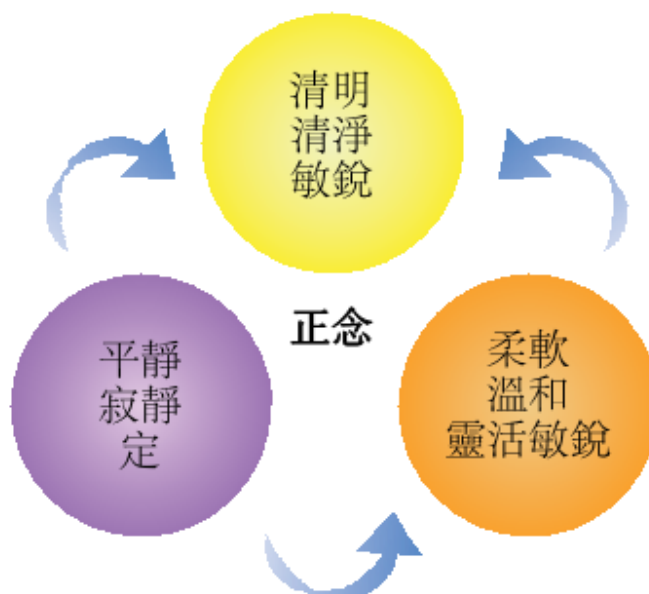
2. 平靜

清淨的心是平靜的，散亂則引起更多痛苦，正念一定會帶來平靜。因此瞋怒或興奮的狀態也只是混亂。如果我們觀想平靜的湖水，然後它擴大成海洋，我們便能體驗平靜和寂靜的心。這近於定並會迅速引生定力，帶來平衡，增長寂止與輕安。若知道這一點，你就受到激勵：只是保持正念，這樣做就很值得。這種心的狀態是使正定和寂靜生長所必需的種子。這種寂靜本身會迅速培養敏銳度，就像靜止的水面，即使最細小的葉片掉落其上，也會激起波紋。

3. 柔軟 / 溫和 / 靈活敏銳

第三個要素是心像棉花般柔軟，水般流暢，療癒香膏般溫和。這對應阿毗達摩中所形容的美心所。若有這樣的正念和覺知，無論所緣是微細的、飄渺的，還是粗糙的、難以忍受的，心都能清楚了知。相反的心的狀態是呆板、僵直、頑固，就如同在仇恨和偏見、侵略和粗糙中的心所，其中都有強烈的欲望和瞋怒。你可以想像飄落的雪花、晶亮的霧氣或白色的棉花，便會明白我的意思。

雖然就技術層面來說，不可能將三種心的狀態排序，因為正念心所生起時，三者都會一道生起。然而我們還是可依重要性來排列。首先是清淨，也就是清明；其次是平靜，這是更深定力的基礎，隨之而來的是柔軟和靈活，它們決定了更微細的發展，輾轉又促成更清明、更清淨。



圖三

念處

我持續修習後，便會注意到善的正念心所的三個層面與老師所說的念處（satipatthana）之間的關係，老師開示從三方面來描述念住：

1. 心固定在所緣上不飄走

這也是註釋書中對念心所的描述，我認為這是專注所緣的高度正念，一旦我們全力觀察，便同時培育了定力，並全力投

入所緣，這樣便將正念帶入更深的境地，可產生更深的體驗。後來，我發現更適合描述此一境地的詞語是「非淺表」和「徹底性」。

2.迅速、精準、恰好捕捉所緣

觀的所緣僅存飛逝的剎那，如果你在彼時彼地沒能擄獲所緣，所緣便消失了，也可能變成另一種形式。因此我們必須在那一剎那開放、精準、恰好記錄所緣的本質。老師描述這好比捕食者迅速躍起抓攫獵物，也像射擊飛靶，正念面對所緣也會現起這樣的特質。

3.遍滿

老師將這種特質喻為水將布浸濕，呈現了所緣的各個層面，所以能夠對所緣有全面的視野。確實，我們往往見樹不見林，太專注於小處，便會忘記基本面，但在此之前，我們需要將拼圖遊戲中每一塊都擺上去，我在後面會提到這樣的正念如光束（並非字面意義），更像鐳射光束隨名色過程（也就是生命體）之河而流動，照亮了過程中的一切。不過這是剎那剎那進行的，而且需要時間來培育。念力愈強，穿透愈深。

我雖然無法說以下的心的狀態彼此相似，但可以放在一起看：

- 1.「柔軟＋靈活」與「迅速＋精準」（兩組都能捕捉迅速而微細的所緣）。
- 2.「平靜＋穩定」與「投入所緣」（兩者都可生起更深的定力和投入）。
- 3.清明與遍滿的正念（兩者都可以使所緣完全清晰呈現）。

因此，就是這個念處，善於觀察、專注、銳利，最終成為觀智。這是一種正念的特殊形式，通常在世間不會遇到，因為這是培養而來的，令心不同於軟弱無力又散漫的心。這是出離性的，而非有貪瞋癡煩惱的世俗狀態。同時，因為這種非思考、非概念的正念攝取究竟實相為所緣，而一般世間都視為理所當然或視而不見，這需要許多小時剎那剎那地用功，就如需要許多水滴，才在生命之河中形成這樣的正念的衝力和流動。

正如江河流入大海，正念和觀也流入三共相和導向無為的名色過程，這就是正念和觀的本質契入出世間境地的時刻。經文描述此一境地為道智或八正道。這像是什麼呢？我認為是出世間的清明、出世間的寂靜、出世間的微細，正如開始觀照寂靜（即涅槃），這是諸行的平靜、微細、寂止……涅槃。涅槃的特性就是寂靜（諸行不生）、無為、持續現前的真理。我也認為這是一種本質和現象，因為微細，故常被習以為常的緣起粗相所遮蔽。我認為我們如果有銳利而了了分明的覺知、持續現前的正念、恰恰就處於此時此地，它可以息滅任何煩惱而契入出世間。這道理很明顯，因為真理只存在於此時此地。一般來說，必須下多年的功夫來培養那種銳利、精準和力量，才能完全揭開整個無明的面紗。然而，如果我們牢記於心，就有了正確的方位和目的，而且從A到B劃了一道筆直的捷徑。

因此，我甚至會在一開始就介紹正念，希望至少有人能瞭解，也就是說他／她必須清楚地安住當下，而不是抓住「什麼」和「誰」以為是當下，只是自然而然安住當下。僅是如此，其他心所也都會到位了。接著，就會體驗到正念三個純粹的形式——清明、平靜、柔軟。正念不是只觀察表相，而是深入觀察當下的法，不會遺漏任何現象，或任由現象溜走。只有正念能正面遭遇實相，這也就是我以上所講過和接觸過的《阿毗達摩》所定義的內容。念一旦強而有力，那就不是別的，一定是念處了。

所以，我從第一次接觸定義起繞了一大圈，我修行了許多年才發現註釋書所說的真義。也許，對註釋書的作者是簡單而且明顯，但對我或一些初學者卻並非如此。

在修行的道路上，除了主線之外，許多正念的側線和形式已經解開或繼續在解開，容後討論。

正念的過程

我們首先必須喚起正念。一開始，多半只是精進的作意，但願其中多少有一些正念。一旦我們更了知什麼是正念，正念的流動和持續的時間便會增進，之後，我們可以努力使正念成為觀的正念——沒有概念（諸如自我或人、時間、空間等）的了了分明的覺知，跟隨並觀察禪修的所緣，或是名法，或是色法，它們僅為一個個的過程。簡而言之，這種了了分明的覺知只是如實知見這些過程。

正念的運作的途徑與心識經由六根門運作一樣。視我們取的所緣而定，多在相應的根門運作，然而，一旦定力加深，正念便多安住於意門。發展正念的過程或路徑可簡述為：

喚起正念——正念跟隨所緣／過程——正念觀察所緣／過程的本質。

在禪修中取什麼為所緣，修行如何進行，都要看誰教了什麼，也就是說，視傳承、派別、各自的方法而有所不同。

此處的方法以《念處經》（*Satipatthana Sutta*）為基礎。即使如此，修行還是因人而異。在此則是根據我在緬甸馬哈希系統所受之訓練而來，然後隨著我在西方接觸到的修行和教學而有所改進。因此本書不會與一些馬哈希中心所教導的完全雷同，但也不會相距太遠；然而，我保證這個法門絕對不與佛陀的教法相悖。

定與念

讓禪修者保持正念，結果他們往往試圖專注變成了修定，卻犧牲了念。這可能是由於一般並不強調正念，或禪修者看不出兩者的區別，尤其是定和念在一個心識剎那同時生起的時候。

首先，我們必須瞭解正念。當越熟知沒有正念的狀態，就會越清楚有正念的狀態，也就是說，你看到了其中差別，還看到了效果。其次，要思惟定和念的區別，定是心和所緣的固定和合一，定中有正念則是正定，否則便是邪定，是有害的，因此我強調不可低估正念的清淨作用。

如上所述，正念則是用恰當 / 睿智的作意以及前述清淨而善的心質來檢視所緣。在禪修中，我們敏銳觀察所緣的本質，能夠如此，則多多少少會有定。因此，重點在正念而非定力，這樣才能保證我們走在通向智慧的道路。

譯註 1：聖經中自東方攜帶禮物來祝賀耶穌降生的三位神職人員。

譯註 2：實相一詞是英文ultimate reality的中文翻譯，在《阿毗摩概要精解》裡翻譯為究竟真實法，它包括色法、心法、心所有法和涅槃，是和概念法相對的，詳細定義請參閱上述書籍。Ultimate reality有時簡略為reality，直譯就是真實法，這也是本書採用的譯法之一。所以本書中實相、真實法、究竟真實法都是指同樣的內涵，只是為了翻譯的簡潔和流暢採用了不同的譯法。對概念法和真實法的區分，請參看本書第三部分第四章有關內容。

譯註 3：意為並非盲信就可以解脫，而要體證實相。

原註：在這一類危險中，我們也可以包括其他的健康威脅，如環境污染、以及其他環境中的危險，如洪水氾濫的可能性。

第二部分 念處觀禪方法

念處經

《念處經》是佛陀所開示的禪法，在中部（*Majjhima Nikaya*）第 10 經，屬上座部巴利聖典。本經一開始就說：

「此是使眾生清淨、超越悲愁、滅除苦憂、成就正道、體證涅槃之唯一道路，此即四念處。」因為本經及其註釋書這樣看重正念，難怪成為習禪者的基本參考典籍。四念處——身、受、心、法——其實就是建立念處的四個所緣，經中列出各個所緣。每一「卷」之末，引導我們修觀，是這樣說的：「安住於身，隨觀集法；安住於身，隨觀滅法；安住於身，隨觀集滅法。」受、心、法也是如此。

1. 身念處（*Kayanupassana satipatthana*）

以身為念處

1. 安般念
2. 威儀（行、住、坐、臥）
3. 正知
4. 分身（身不淨觀）
5. 四界分別觀（地、水、火、風）
- 6-14. 墓園九相（九種墳場觀）
（原注）

2. 受念處（*Vedananupassana satipatthana*）

以受為念處

1. 樂受
2. 苦受

3. 不苦不樂受，即捨受
- 4-6. 世俗性的樂受、苦受、不苦不樂受
- 7-9. 出離性的樂受、苦受、不苦不樂受

3. 心念處（Cittanupassana satipatthana）

以心為念處

1. 貪欲
2. 無貪欲
3. 瞋恨
4. 無瞋恨
5. 愚癡
6. 無愚癡
7. 收縮
8. 散亂
9. 廣大
10. 不廣大
11. 有上
12. 無上
13. 專注
14. 不專注
15. 解脫
16. 不解脫

4. 法念處（Dhammanupassana satipatthana）

以法為念處

1. 五蓋
2. 五取蘊
3. 內六入處、外六入處
4. 七覺支

5. 四聖諦

其他三個念處也如身念處，都要隨觀無常、依緣而起、對世間無所執取。開示結束時，佛陀向習禪者保證七天至七年之間，可證得究竟智，若煩惱未盡，也可證得不還果。



天才，荷蘭・阿姆斯特丹，2007 年

愛因斯坦在這裏做什麼？他回到阿姆斯特丹的蠟像博物館了。你想，如果他修習了觀禪會如何？他是一位有大慧根的天才，可能證得阿羅漢果呢！但要在修禪上有所成就，並不見得非是天才不可，《念處經・註釋書》說這也是給一般才智的人修習的，進根和信根也很重要，尤其在開始階段。

第一章 身念處——建立穩定性

緬甸傳統的念處

本書所描述的方法，絕大多數遵從尊貴的馬哈希尊者所教導的程式，我應該先說上幾句話才對。

觀禪是指可以促生洞見萬法本質的禪法，我相信馬哈希系統之外、上座部傳統之外、佛教傳統之外的禪法亦是如此。禪

法的傳承太多，我不擬在此分析或評斷，因為不在本書討論範圍之列。

學習念處的人便知道這顯然是純觀的方法，並不以止為基礎來培養觀智。在精進禪修中培育的持續正念足以產生足夠的定力，並產生生起觀智所需的清明和清淨。這個方法是馬哈希尊者介紹並推廣的，他曾受教於那拉達（U Narada）尊者（又稱傑塔凡納或明坤尊者 Jetavana or Mingun Sayadaw）。至今，這個方法之所以較其他觀禪方法突出，是由於下列幾個特點：

1. 修習中大量運用身念處，當然也用到其他念處。
2. 主要使用的所緣為腹部的「起一伏」。
3. 每一觀照的過程都以正念標記，而持續增加標記，直到所緣生滅太迅速而無法標記。
4. 行禪與坐禪交互進行，通常以一小時為一節。
5. 鼓勵習禪者參加精進禪修，每天日出之前開始禪修（我那時是早上三時。雖然有許多禪修中心晚些開始），晚上十一時結束（有些禪修中心早些結束）。精進禪修期間，固定每日或一周數次小參，報告修行進展。

這個方法是緬甸最通行的方法，並且在 1950 年代第六次經典結集之後傳佈到其他上座部國家，目前已傳至世界各地，也包括西方國家。

我在多年修習之後，發現這是在許多方面都考慮周全的方法，尤其是對觀禪的初學者。這可以建立強固的正念基礎，單單這一點，就可帶你到較高的證悟境界。同時，如果我們善於觀察就會發現，這也可為其他特定修習法門鋪路，如心念處和止（samatha）的修行。如果沒有以較粗顯的身體所緣建立強固的基礎，要把修行擴展至其他領域是很困難的。

初步指導

對於來參加精進禪修的習禪者都會有初步指導。精進禪修

是我們把世俗事務都暫時擱在一邊的正式禪修，至於每日生活中的一般性修行，將在另一章討論。

以下的指導是給初學者的，資深的習禪者應已知道。這些指導是為了生起正念，而且要達到正念相續。正念一旦相續，可能再加上些許額外的指導，一切就會到位。

首先強調修行的目的，然後清楚說明正念的本質，再下來說明的是所緣，以及如何對所緣保持正念。

我通常會在頭幾天早晨坐禪中漸進引導，來幫助初學者對身建立正念並在隨後生起定力。禪修包括三部分：

1. 坐禪
2. 行禪
3. 日常生活

等到已然舒適地坐了一節，觀察了一切動作和覺受，禪修者會接受以下的典型禪修引導：

1. 坐禪

註：a——剛開始就開示
ab——以後再加上

- a 深呼吸數次，呼出時放鬆身體
 觀想清明而平靜的光由上方灑下
- (a.1) { 光從頭至腳流注全身
 光一面流注，一面變得越來越光明。
 光一面流注，一面向外擴展越來越廣。
- ab { 光可驅除黑暗、昏沉、瞌睡。
 光帶來平靜、輕安、了了分明的覺知，覺知愈來愈敏銳、清明。
 光創造出清明和光亮的內心空間。
 認識這光明的心，並注意觀察光擴張時，心如何擴張。

- a 開始放鬆頭頂、額頭、眉毛、眼部、鼻子、臉、嘴、顎。
- ab 讓鬆弛和平靜深入頭部——腦部、頭蓋骨、鼻竇、牙齒、牙齦、舌頭，一直到喉嚨。
- a 放鬆頭的後部、耳部，下至頸部。
放鬆肩膀，下至手臂到手指。
- ab 讓鬆弛和平靜深入皮膚、肌肉、骨骼、神經、血液。
- a 放鬆胸部和腹部
- ab 讓鬆弛和平靜深入肺、心臟、大小腸、其他臟器。
- a 放鬆肩胛骨、背部、直下到脊椎、腰、臀。
- ab 讓鬆弛和平靜深入背部肌肉、脊椎、腎臟。
- a 放鬆臀部、腿部，直下到腳和腳趾。
- ab 讓鬆弛和平靜深入肌肉、骨骼、神經、血管。

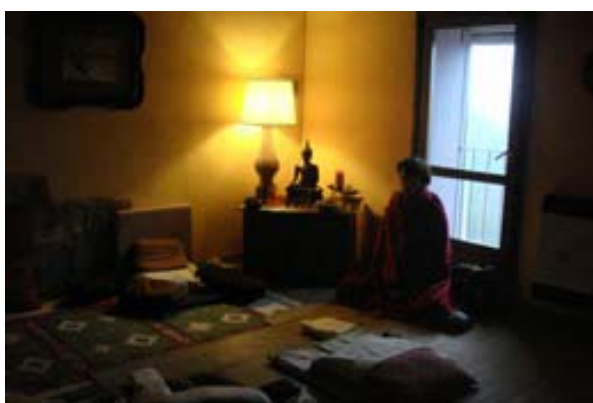
從身體下盤開始，試著用正念觀察並感覺身體覺受。
指尖酥麻的覺受，散佈到手掌，暖。
腿部的緊繃、壓力。
臀部的暖和壓力。
將以上三部分合併成為一塊大片區域來觀察。
觀察那些覺受如何融合、搏動，再變成振動、流動。
當覺知沉入那一大團感覺和振動中，努力清明地覺知它們的來來去去。

- a {
- 慢慢將覺知向上帶至手臂和身體。
 - 一路觀察覺受和振動。
 - 一旦到達了頭頂，向下放鬆。
 - 這一次，去觀察平靜的覺知一路向下更加清晰。
 - 觀察覺知和振動經過的某一特定區域更加清晰。
 - 放鬆頭部……頸部
 - 肩部……手指
 - 胸部……腹部
 - 背部……臀部
 - 腿部……腳趾
 - 在胸部，讓鬆弛和平靜深入心中。
 - 再從下盤儘量清明地開始觀察並感受一切覺受。
 - 如剛才一樣，將覺知帶上帶下幾次，直到感到身體只是一大團覺受、振動、能量。
- ab {
- 將心一境性的了了分明的覺知放在這一大團變動的覺受中央，觀察它們如何改變、移動、生起、滅去。
 - 觀察身體覺受時，標記「坐……」
 - 當覺受在觸點時，例如在臀部和座墊的基座的觸點，標記「觸、觸」
 - 觀察當覺受改變時，覺知如何改變。覺知會融入覺受，例如振動，覺受一停止，覺知便滅去……標記「知道……知道」
- {
- 將主要目標——也就是出入息 / 腹部起伏——放到一大片變動的覺知中央。
 - 視為覺知大海中的一個浪頭。
 - 跟隨著這浪頭，以正念觀察「起、伏」 / 「入、出」息。
 - 從頭到尾。

- 視這浪頭為覺受 / 振動的流動 / 過程。
- a { 視進入這一區域的聲音為生起滅去的能量、振動，以正念標記「聽……聽」。
視進入這一區域的身體感受為生起滅去的能量、振動，以正念標記「受……受」。
視進入這一區域的念頭為生起滅去的能量、振動，以正念標記「想……想」。
視昏沉睡眠之類的心所為沉重而遲緩的心的能量和振動，努力持續心的清明和警醒，以正念標記「想睡……想睡」。
- a { 當疼痛的覺受生起，如果很輕微，就不用理它。
如果很強烈，正念標記「痛……痛」。
一旦消失，再次回到主要所緣。
如果主要所緣沒有出現或不清晰，就回到身體覺受。
當疼痛的覺受強烈而持續，便視它為主要所緣。
觀察不同類型的疼痛覺受，如何振動，如何改變，例如抽動、搏動、扯動，然後放下。
如果疼痛消失，就回到主要所緣。
如果疼到不能忍受，就保持正念移動腿部或改變姿勢，來解除疼痛，然後再回到主要所緣。
- (a.2) { 觀想某些影像有助於建立身體的正念，同時更加敏銳地觀察覺受。
ab { 在心的部位，觀想一潭清澈、透明、清涼的水。
令其擴大為廣闊而平靜的湖。
- ab 認出隨著影像而來的感受和情緒。
觀察水體擴大時，心也同時打開。

- ab { 放鬆並且將平靜的覺知向下移動時，觀察覺受和振動，
跟著它們一路向下。
它們像飄落的雪花。
又像細小的濕氣所形成的薄霧。
- ab { 當光明的心照耀時，是明亮而閃耀的。
當它們落入心 / 胸部的大片的水體中，便融入不斷變動的
感受和情緒了。
從下盤觀察覺受如何移動、改變和振動，有如平板上一
大團的能量。
當覺知向上移動時，觀察覺受如何生起。
這些就像煙霧生起。
這會給予身心一種供給活力和能量的按摩。
- a { 當一節禪坐結束，保持正念觀察想要起身的起心動念，
標記「想要……想要」。
如果引磬響起，正念標記「聽……聽」。
保持正念站起來，觀察身體、腳、手的一切動作。

* (a.1) 和 (a.2) 通常不會教。



效法佛陀，義大利・奧蒂吉裏歐（Ottiglio），2007 年
義大利村中的石造小屋室內通常多用暗色，這幀照片攝於奧蒂吉里歐
一次小型精進禪修，這是一位認真的禪修者在模擬佛陀坐像禪坐。

2. 行禪

行禪通常在坐禪之前，與坐禪交替修習。行禪有許多目的，也有不同的方式。

1. 快速行禪

這種行禪比正常的速度快些，有時可以非常快，接近跑步。你從總體上覺知足部的動作，同時標記「走……走」，通常步幅中等，動作很可能會發出聲響，最好避開人們需要專注的地方，例如禪堂。快速行禪可以在坐禪後身體比較僵硬時當做運動；也可用來甩掉嚴重的昏沉和頑固的妄念。通常快速行禪十分鐘腳步就會慢下來變成中速，有時候也可能會要半個鐘頭。

甚至這種行禪又可分為兩類——一類是充滿活力的形式，可以使人清醒；另一類是放鬆的形式，可以比較悠閒地走，沖淡緊繃的身心。

2. 中速行禪

我們的身心若適合正式行禪了，可以用中等的速度，這是指比一般正常行走速度慢一點。慢下來有個過程，首先放慢身體動作，然後放慢心；這會幫助我們平靜下來，更能正念觀察。

站禪

先由站姿開始。

雙足靠近，脊椎與頸部挺直。

雙眼下垂但不注視（專注）任何目標。

向前看容易分心，儘量避免。

雙手置於身後或身前，平靜地握起。
如坐禪一樣，從頭到腳放鬆。
將心的專注力放在腳底，注意並感覺那裡的覺受。
以覺知上下掃描身體，注意並感覺身體覺受。
內心正念標記：「站立……站立」。

站禪的過程與坐禪完全一致，任何念頭或聲響等生起，都以正念觀察，要確定自己沒有分心，最終我們是將身體視為一團覺受、振動、生起滅去的整體。

經行步道（The Cankamana）

經行步道是一條專為行禪而設的步道，有時上有頂篷。
建議：

不應太長	}	太長、太短、太窄、太寬可能會導致掉舉、緊繃、分心。
不應太短		
不應太窄		
不應太寬		

路中不應有物件，也就是說，應該是一直線，這樣就不會打斷專注力。

路面不應被草遮蔽，因為說不定會有動物住於其下，可能會傷人。

路面不應太粗糙，因為會傷腳。

經行距離一般以 20 至 30 英尺左右為宜，然而還是根據各人的根性，有些人會減少到六步，至於寬度可以是 1 英尺半至 2 英尺，若要確定走得筆直，可以使用墊子，不然也可以用石頭或棍子來標示，如此可讓我們更確定。路面應該平坦，細砂是最好的材質，但一塊草編的墊子亦可，路面的質感可以促進正念。

行禪

中等速度行禪可以分為一個或兩個階段來進行。

站立，並作意要行走之後，便開始行禪了。當我們注意到自己的作意，正念標記「作意……作意」，然後正念導向小腿肚下方。站立時，整個身體重量都壓在腳底，覺受比較明顯，容易觀察。一旦開始行禪，其他部分也會明顯而且易於觀察。

於是，我們舉起右腳，輕輕踏出小步，腳底平平踏到前面，這樣確保在前腳落地以前，後腳不會抬起，一面踏出步子，一面正念標記：「右步……」；當右腳落地，左腳立刻抬起，踏出下一步，正念標記：「左步……」。

我們的視線保持下垂，不專注凝視，只要可看到路徑保持筆直行禪即可。

如站禪一樣，手可放前面或背後，有時為了放鬆，雙手也可垂於身側、或者握於身前。

以下程式前面提過：

正念→跟隨→觀察

「跟隨」可以進展到「緊密跟隨」，就如同坐禪，我們會分心思考，也會陷入昏沉，一旦注意到了（我們要特意注意），迅速正念標記「想」或「昏沉」或「看」，然後把心帶回足部。如果念頭太過強烈，就必須停止行禪，持續觀察。不然就回到快速行禪，慢慢地，心便會正念而平靜地跟上每一個步伐。當走到步道尾端，想要停下來了，正念標記：「想停」，同樣地，正念標記轉身的作意，以及轉身和停下的動作，然後從事站禪，再向相反方向持續行禪。

起先，我們無法觀察到許多覺受，也許只能觀察到接觸點的壓力、硬和軟。當專注力加深，我們的動作會更慢，觀察力也會更清晰、更銳利。

然後我們可以進一步將每一步分成兩階段：當腳從地上提

起時，正念標記「舉足……」；當開始放下腳直到碰地，正念標記「落足……」。每一階段我們要注意不同的覺受，提腳時，可能是輕而緊繃，放腳時，則是重而放鬆。

3. 慢速行禪

當我們更專注，行禪就會放慢，反之可能亦然，但也不一定。若時機成熟，我們可以刻意慢下腳步，使心慢下來，增進專注。然而太迅速地放得太慢，反而會產生緊繃，因此，漸進的方式比較好。



跛腿行禪，愛爾蘭·科內馬拉（Connemara），2007年
他雖然遭遇意外，腿部骨折，還是來參加禪修。因此他的行禪略異於一般行禪，然而背後的自然過程仍大致相同。他的決心令人肅然起敬。

慢速行禪也可以分成一個或兩個階段，但也不必一定如此。如果要分成三個階段，則行禪過程為：

「舉足」——腳從地面提起

「向前」——腳向前推進

「落足」——腳放低，踩到地面

慢速行禪要注意以下要點：

放鬆

我們放慢時，容易緊繃。緊繃增強時，心不易靜下來並觀察微細的覺受。因此我們一旦察覺自己緊繃，就是停下腳步正念觀照站立的姿勢並開始放鬆練習的時候了。

平衡

我們若不習慣慢速經行，慢速經行時常會搖晃，有些人會對每一階段做得誇張一些，讓心比較容易跟上動作。但如果時機尚未成熟，或不夠謹慎，慢速經行也會搖晃，而且還會引起緊繃或疲勞。在此建議走小步，腳底離地面近，而且與地面平行。失衡而搖晃的腳步絕不能引生定力。

清楚認知每一階段

每一步的每一階段本身都有一系列的覺受，例如提腳的動作含有提起的緊繃，推進的動作更輕，柔軟，像風拂過，落足的動作是放鬆而重的覺受。當腳底落地，腳底會有一系列新的覺受。此處的要點是：不要預期會產生怎樣的覺受，只觀察一切生起的覺受，我們並不去選擇觀察什麼，只將正念引至步伐的每一階段，這就是行禪的過程。

可以做到之後，這幾個階段便可進一步分解為四至六部分，這有助於提升正念觀照的能力，觀照行禪為一個覺受或四大持續變化的過程（請見後面圖四行禪不同階段之圖示）。

一旦定力上來了而且持續，心便不再散亂或尋思，而沉入一種平靜狀態。它隨觀察所緣而流動，所緣也就是剎那剎那流動變換的覺受，在此我們達到與坐禪同樣的境界，可以開始（如果尚未能）放下概念——人、形式、空間、時間的概念，這在概念法與真實法的章節中將詳述。

在此之後，還有更進一步的階段：只專注於意識，這將進入心念處（cittanupassana）；並且定力鄰近更深層次的安止定，我們可能滑入其中。

行禪是修行中很重要的一環，不可忽視，它有以下多種功能：

1. 如「快速行禪」所述的運動和放鬆。
2. 初步建立念力與定力，為坐禪更快進入更深的定作準備，除去粗顯的蓋障和煩惱。
3. 有助於平衡五根，打瞌睡時，走快些，專注地提起進根；緊繃時，走得放鬆些，降低精進和壓力。
4. 在一天當中持續保持正念。
5. 因為行禪比坐禪粗顯，較易開發出對四大和覺受的直觀，觀禪需要清楚直觀覺受，因為這是直觀三共相的基礎。
6. 這是典型的建立觀禪剎那定的因緣條件和過程，我們必須熟稔。
7. 這有助於將正念和觀整合入一切活動，包括日常活動。

在馬哈希系統中，禪修者一般遵循一小時行禪、一小時坐禪的交替做法，這可健康地平衡身體姿勢，也可平衡進根和定根。這種平衡很適合觀禪，因為觀禪比純粹的止禪更需要精進。修止則一般鼓勵禪修者坐得久些，來培育更深更持久的定力。

4. 散步

散步有時並不視為行禪，而更像放鬆，但要知道何時放鬆、如何放鬆，也是修行中重要的一環。在忙碌的現代社會，以目標為導向的人們前來參加精進禪修，往往將這種激進的傾向帶入禪修。當壓力和緊繃足以威脅禪修時，散步就是救星了。如果你是這種類型，最好去有許多自然步道之處，可以把緊張的空氣從袋子裡釋放出來。

這樣的悠閒散步，由於心態較為放鬆，念頭和情緒容易偷偷溜進來，眼睛也容易跑到四周環境中去亂逛。我們必須多少保持正念，將心置於安全地帶，心不會在幻想、妄念、無明中迷失。這時用的正念也是開放而一般的念。

3. 其他日常活動

我們除了行禪和坐禪之外，也應在其他一切活動中保持正念。在精進禪修中，這會將坐禪和行禪之外的空隙填補起來。我們會教禪修者在一醒過來的剎那就保持正念，聽到鑼或磬響時，便正念標記：「聽」，想要起床時，標記：「想要」，其餘「起床」、「站立」、「行走」、「開門」、「刷牙」、「小便」、「大便」、「洗浴」等都一樣。同時，進食時的各種活動特別重要，包括正念標記「看見食物」、「拿起（叉／匙）」、「伸出」、「拿來」、「張開嘴」、「閉上嘴」、「咀嚼」、「品嚐」、「吞咽」、「喝」等。

這有助於修行之處在於：

1. 將活動放慢。我們會有更多時間讓初生的正念跟上並從事觀察。如果我們回到正常的速度，往往會忘念，依習性來做事。
2. 以正念標記觀照每一個動作。這鼓勵我們在特定時間做好特定的一件事，於是有助放慢下來並專注。以正念標記有助

於我們將心帶到所緣（活動），也提醒我們要保持正念。這對初學者尤其有用，因為初學者很容易再回到思考的習性。在日常活動中，由於牽涉到許許多多的行動，很容易迷失，如果有許多行動必須快速執行，那麼可以用較為一般的標記，像是「行走」而非「提起」、「推進」等。

過了一段時間，會出現一種危險，也就是標記變得機械化，其中並未伴隨正念。如果是這樣，就可以用不同的標記，讓它再鮮活起來。一般而言，標記會逐步增加以增加正念的敏銳、迅速和精準。但當修行進入足夠敏銳的狀態，可以觀察到很多很多所緣生生滅滅時，標記會變得累贅，這時只有捨棄標籤和名稱才是明智的，因為這些只是（有幫助的）概念，我們可以更密切、更即時地直觀所緣的本質和過程。

3. 行動之前，要*特別注意作意*，尤其是主要的作意，比方說會引起主要姿勢改變，或引出一連串新活動，諸如「想去洗浴」、「想去進食」等的作意。譬如行禪，注意作意不僅保持整個修習的連續，也可生起觀力，同時亦訓練正知，正知將容後詳述。

所緣的優先順序

當禪修者開始修行，老師會給他禪修的所緣，也就是業處（kammattana），巴利文的意義為「用功／業行之處」，這也是培育出定慧心所的「土壤」，通常是主要用功的所緣，我們稱為「主要所緣」。在用功過程中，我們會碰到其他所緣闖入，而必須暫時轉而注意並加以處理，這些稱為次要所緣。

人們經常左右為難地問我要注意哪個所緣，因為主要所緣往往消失或被遮蔽，而且有時不只一個所緣互相競逐。

我們所選擇觀察的所緣，是由清楚的理性所決定，此處我們僅談我們所練習的觀禪。

1. 首先，主要所緣應為最易培育正念和正定的所緣。就我而言，老師給我的是腹部的「起一伏」。它是從較粗顯的身念處所緣中選出，馬哈希系統直到現在都以此為觀禪所緣。不同的傳承會有不同的所緣，其他傳承可能用出入息為所緣。我們可以堅持用腹部起伏為所緣，根據開發念、定、慧的教導，保持正念來跟隨並觀察所緣。

這樣做時，其他所緣會進來。這些次要所緣可能是疼痛、尋思、掉舉、睡眠昏沉、聽見聲音或其他身體覺受。輕微時，可以置之不理。例外的是，初學者如現起五蓋中的「掉舉的尋思」、「遲鈍、想睡、昏沉睡眠」時便必須馬上處理。如果能及時摘去萌芽的花苞，後來就不致遭到蓋障大的侵襲，以致浪費時間，再從零開始。這兩蓋有最迫切的重要性，因為只要有它們在，若不是沒有正念，就是即將失掉正念。

2. 第二優先是主導。主導的意思是非常顯著而遮蔽了主要所緣——遲早會把主要所緣抹煞。有時，主要所緣更微細，我們若還是可以觀察，那麼，就要儘量繼續觀察；如果真的無法繼續，占主導的下一個所緣就是進入我們內心視野的所緣。這通常是疼痛的覺受，不然，我們便再回到身體的覺受。有巨大響聲時，聲音 / 聽明顯而占主導地位，行禪時，視覺所緣 / 看明顯而占主導地位。

3. 如果兩種所緣互相競逐主導地位，就要考慮另外的因素了。也可能兩者一起觀察，在這樣的情況下，「視野」或「螢幕」可以更開放。一個例子是觀察腿或身體上兩個不同的疼痛點，如果集中注意一者，另一者就會取得主導地位，結果我們的注意力來回奔跑，這樣很不安穩，因此，我們擴大視野，同時觀察兩者，可以令正念穩定。

4. 內在所緣比外界所緣為佳，因為內在所緣可以攝心，外界所緣容易散亂。例如我們要在身體覺受和（不太響的）聲音兩者之間做一選擇，自然以選擇身體覺受為佳。

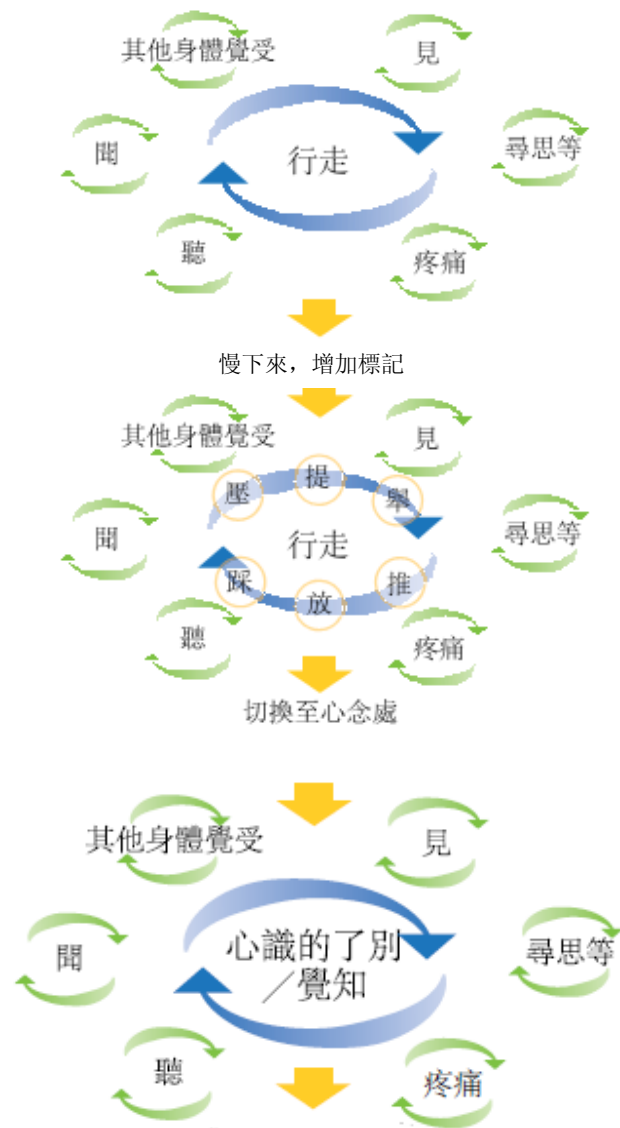
5. 當我們的正念建立之後，就要選擇可以清楚體現無常、苦、無我三共相的所緣。觀禪便是如此，因為三共相是真正的觀禪所緣。其實，從一開始，這個方向往往由老師指引，因此定力或許不會很快建立，但只要有耐心，終會建立。因此，最好觀察足以顯示「變化」的疼痛，而不要停留在變化不明顯的所緣上，諸如平靜的心。

有些人可以把一開始就用的主要所緣保持良久，得到滿意的結果，也有人有很長時間轉換到其他所緣去了。也許是主要所緣很快就不明顯，無法停留於其上，或者是另一趨於主導地位的所緣迅速取代了主要所緣。無論原因為何，次要所緣取代主要所緣之後就成了主要所緣。一旦因緣條件變了，又可能換成另一個所緣。所以，在一段時間之內，我們可能有不只一個主要所緣。

這都沒有關係，要緊的是正念必須持續流動，一旦建立了正念的持續性，定力也就到位了。當然，如果我們能固定在主要所緣之上的時間越長，那麼定力增長就越快。



行禪時





圖四：所緣優先順序流程圖

修行進程中的注意事項

假設我們已經從基礎指導中知道了如何做，而且也開始修習，我們會發現做起來並不如聽起來那麼容易。

首先，就是要達到正念，也需要奮鬥一番。禪修者在一開始為基本定力而奮鬥時，必須清除最常見的蓋障，這無非是煩惱、負面情緒等，必須以正念取代，正念必須加以接管而成為基本習性。當我們有定力，排除了五蓋，所緣將會清晰，正念也更銳利，便可以穿透所緣，體驗實相。更深度的智慧不斷淨化內心，終達證悟。這些過程在以下章節都會提到。

攀登每一座山峰

身念處（Kayanupassana Satipatthana）

第一個念處利用身體及其活動來培育正念，這不是指隨便的任何正念，而是指特別的正念，經專注、磨銳後可以穿透實相，達到證悟。我們可以利用它為第一個基礎，因為（與心相較）比較粗顯，而且易於跟隨，也沒有疼痛覺受的壓力大。然而，對偏好內心挑戰的人，可能會覺得無聊，即使如此，這類禪修者仍須培育這個念處，做為強固的基礎。

當今，我們可以看到許多身體運作方法和療法，像各種運動，如能保持正念來做，則進入正念運作的領域。但如要算是禪修，還需要更多的約束和專注，因為禪修是心的調控。至於說要算是身念處的正念運作，則需要更深的努力，才能帶來解脫的智慧。

兩個身體，兩種實相

一般人所稱的身體，我們稱為世俗身。實際的人，包括形體、器官、四肢，構成外在實相，和內在實相對。內在實相稱為究竟實相，它們包括破除概念的覺知所認識的色法。

在身念處的章節中，我們從外在實相開始，然後進入內在實相。然而，外在實相也很重要，它可以建立對身體的正確態度，這也是戒的因素。也就是說，我們認為身體並非用來耽溺於感官享樂的，而是為開發真正的快樂。為了這個目的，所以對身體部位和墳場（即屍體）修不淨觀，來克服欲望。身體為培養正念和定力提供堅實的基礎。

還有更直接修觀的方法，例如姿勢、正知界差別。出入息本身可以修觀，也可以修傳統的定，大部分人是根據經論中出入息開示，先純粹做為修定的訓練，雖然在《念處經》中，它更直接用來修觀。

身體覺受

當今，許多（要不是大部分的話）禪修者運用出入息或（腹部）起伏為主要所緣。在修觀時，這些所緣實質上都是身體覺受，當你以觀禪正念來觀察時，你就能夠認知三共相。

一次有人問我：「老師甲要我觀察出入息，老師乙要我觀察腹部起伏，你為什麼要我觀察身體覺受？」我回答他：「無論你觀察什麼，出入息或腹部起伏，最終你都在觀察身體覺受，實質上是色法的四大。那麼，為什麼不直接就從身體覺受開始？」他表示同意。其實還值得一提的，他剛好兩者都努力過多年，但並未得到相當的定力。也許你會將他歸入過度思慮型的人，但我還遇到過更糟的人。

這是當我教導「思慮」型人時所注意到的情況。他們可能非常習慣以目標為導向，所以首先，你要他們觀察腹部起伏或出入息，他們會過分努力，試圖跟隨一個不可捉摸的所緣，並且緊繃起來，結果常是灰心，甚至放棄。其次，他們無法專注這些所緣，因為不習慣「在身」念身，他們比較「在腦」思維。你若無法感受到比較粗重的身體，你如何專注鼻下的那一小點？因此，我會暫時擱下這兩種主要所緣，而去處理更基本的事。

良好的前行可培育直觀身體覺受的能力，所以我用放鬆和感受的禪修前行著手。我們一旦熟練，要跟隨一切身體覺受就不是問題了。

四威儀

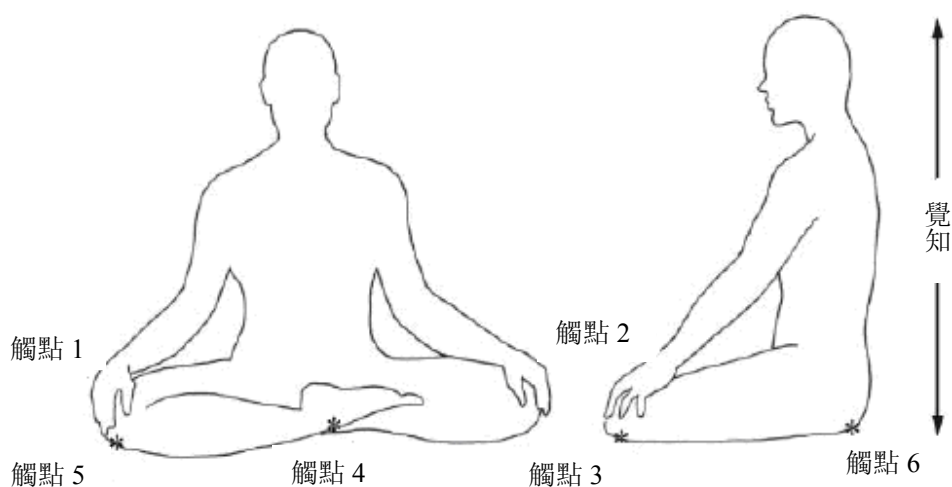
1. 坐姿

禪坐時，以了了分明的覺知從頭掃描到腳趾，可算是坐姿的正念，這可以用任何姿勢來做，但一開始，應用於四種主要姿勢——坐、立、行、臥——就足夠了。這有多種進行方式，以下舉出幾種：

最簡單的方式是只以覺知掃描坐姿。我們可以正念標記「坐」，把正念導向維持正直坐姿的內在力量。有諸多這樣的力量，常常是支持力，和肌肉骨骼系統結構有關，最明顯的支持力在背部，尤其是腰椎部分。從此處出發，我們可以覺察到別的部位的其他力量，像肩部、臀部、腿部。標記「坐」和「觸」相互交替，後者把正念導向身體表面的覺受。雖然身體表面不小，但最明顯的覺受是在下盤——腿、臀部——因為身體的重量壓在其上。仔細一點，我們可以感知許多覺受，會發現同樣的覺受也散佈在身體其他部位。

人們常常從觀照「坐」、「觸」開始，那些觸點可能愈增愈多，有一種禪修傳承觀察四十種以上的觸點。

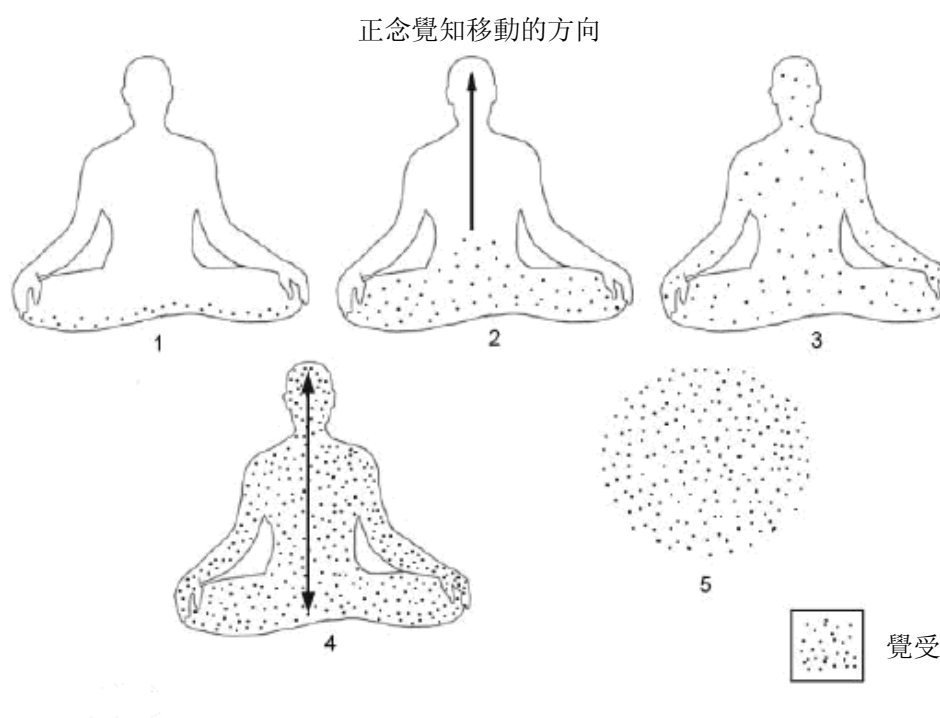
這可以玩出許多花樣——我們可以觀照「坐」、「觸一」、「坐」、「觸二」；或「坐」、「觸一」、「觸二」、「觸三」……，等等，可以有無限的組合。如果我們能這樣做，正念形成了勢頭，妄念便不會趁虛而入，於是可以得到相當不錯的定力。



圖五：坐禪體驗領域

然而，我們必須知道，這不僅僅是使心專一，而且必須保持正念，並觀察身體覺受的本質，以清明的直觀來認識色法的特質。

因此，本書所建議的方法是以清明的正念由下至上或由上至下掃描身體，每一次覺知觸到下盤（腿、臀部、手掌）時，就體會那裡的覺受並加以觀察。這樣可以對身體其他部位的覺受更為敏感，當我們向上掃描或離開下盤之後可以感覺到這樣的情形。



圖六 正念覺知的移動

過了一段時間，我們會有很多覺受，而且身體會失去截然的輪廓／型態，只感到身體是一塊不斷改變的覺受，如能量流動的水流、波浪。某些點若比較明顯，我們就停留久一些。這和其他禪修傳承（葛印卡）的觀察有所不同。葛印卡的方法是緩慢掃描身體每一部位，有時可以停下來，但並不鼓勵這樣做。而我們鼓勵大家若是某一部位特別清晰，可以停久一點，這樣定力可以增長得快一些。

直觀覺受／四大

「覺受」一詞需要一些澄清，在此是指六根門中任一根門所覺知的外塵。覺受也可以指身體覺受和完全屬於名法的心受，兩種定義有時互換使用，因此或許會引起混淆。我在本章中用的是第一個定義；如要用到第二個定義，會特別指明。

依嚴格的《阿毗達摩》來說，四種根本色法是地、水、火、風。身門（根）識知其中的三種，水大雖與其他三者有關，卻只顯現於意門／根。在實際修行中這種分別不是非常明顯，只是水大不一樣，它比較微細，較後感知。在此需要提醒讀者，地、風、火也有較微細的形式。四大的描述如下：

a. 地大：廣延的大種色

特相：硬性

作用：（做為俱生色法的）支柱或立足處

現起：接受

近因：其他三界

當我們感受到硬、軟、粗、滑，便感受到地大。

b. 水大：流動的大種色

特相：流動、溢出

作用：增強其他俱生色法

現起：把（同一粒色聚裏的其他色法）握在一起或黏著

近因：其他三界

當我們感受到黏、物質流動、分散、散佈，或聚集成塊，便感受到水大。

c. 火大：熱的大種色

特相：熱、冷

作用：使（同一粒色聚裡的）其他色法成熟

現起：不斷地使柔軟

近因：其他三界

當我們感受到熱、冷，便感受到火大。

d. 風大：移動及壓力的大種色

特相：支持

作用：（導致其他色法）移動

現起：帶動（俱生色法從一處）到另一處

近因：其他三界

當我們感受到移動、振動、緊繃、鬆弛，便感受到風大。

此處所下的定義，是指導我們將正念導向何處。舉例來說，當我們將正念導向腳踝的觸點，可能體會到硬，很明顯是地大，過了一陣子，會熱起來，即火大。對心眼（mind's eye）來說，則有各種各樣的現起，例如火大，通常是這樣描述的：

1. 體溫之火
2. 成熟和變老之火
3. 發燒之火
4. 消化之火

風大則是這樣描述的：

1. 上行風（移動），如嘔吐
2. 下行風
3. 腹內腸外風
4. 腸內風
5. 肢體迴圈風
6. 出入息風

除此之外，當我們直接感受到四大，它會以不同的形式出現，取決於那一剎那所現起的因緣。

一旦我們克服了一開始的散亂，能夠直接專注於覺受，接下來要緊的便是如何培育對四大清明而敏銳的感受。

（在某些傳承中）一開始先完整地（在概念上）學習這些色法的本質，然後觀察身體如何感受。禪師會教我們要穩固地抓住這些特相，即使如此，我們最後還是必須放下，並注意它如何隨因緣條件而變化。

因此，真正重要的是不斷增進覺知的清明，心愈清明，所緣就愈清明。其次，我們必須清楚記錄本身的體驗。我們經常鼓勵禪修者在一節禪坐完畢（而非在禪坐當中）能清晰地將感受描述出來。第三，我們必須培育正念的探索層面，這能使我們對現象產生更廣、更深的視野。

所以，假名施設、概念安立在一開始是有助益的，但最終必須發展出直接、非概念的、探索的正念，而且愈早愈好。

意門

在此強調的是意門的直觀。以佛教的理解而言，心經由六根門來運作。

- 1.眼
- 2.耳
- 3.鼻
- 4.舌
- 5.身
- 6.意

前五根門稱為淨色根，接收五種外境：

- 1.色
- 2.聲
- 3.香

4.味

5.觸

第六根門是意根，向深而廣的法塵敞開。法塵包括一切，所有深定和深觀都由此門生起，雖然它一開始仍與前五根門有關，知道了這一點，便可確定修行的方向。

人們經常將心和腦連在一起，結果心在頭中，這會妨礙禪修進展，因為這樣把禪修操作限於粗顯的身體，所以他們發現難以完全沉浸在意門中。我常常告訴他們把頭給忘了：「現在你們都是無頭禪修者了。」如此一來，覺知自然會降至胸部，然後可以移至身體任何部位，心愈能直接涉入所緣，就愈能看清楚所緣的特性。若將心和頭聯繫在一起，觀照所緣就像用眼睛看一樣，這樣會引起多重問題，因為我們非常努力專注並觀察時，緊繃會累積在頭裡面，尤其在兩眼之間；這也使我們不能得到深定，因為深定只能在意門生起。

所以，第二個重點是，不要「看」，而要「感受」所緣，這不是視覺，但我們常常傾向運用視覺。這一點會非常有助於進入超越形狀和形體的非概念的觀照。



圖七

2. 行禪

同樣的原則亦可運用於行禪。一開始，讓正念連續跟隨行禪的過程，一旦可以保持正念，我們便觀察是什麼構成了這個過程。我們也是經由意門直接體驗足部的覺受 / 色法。

行走較快時，對這些特質的感知起先是一般性的，然而若要真正注意到足部的覺受，一定要慢下來，就像心在腳上或腳與心同在（胸部高度）那樣來體察和感知覺受。一步通常可細分為幾個階段，若能觀察到愈多階段，便走得愈慢，這使我們能密切地感受或觀察所注意到的東西。這裡又要注意一個重點——我們將正念引至足部，卻不預期我們會感受到什麼，有如從開動的火車窗戶望出去，這一部分是定；我們的重點在正念，亦即清楚知道窗外有什麼。舉例而言，我們踏到地上時，

不要去期待會感受到什麼，那一剎那生起什麼，就注意什麼，觀察它，於是我們知道「噢，這是硬。」或「噢，這是軟。」同時注意那是「地大」，而且依賴因緣條件（像我們多快或多慢放腳），我們可以感受硬還是軟。

我們也會注意到一步的每一階段，都有它自己特有的一系列的感覺。《念處經》的註釋書提到最明顯的色法，上升的動作顯示火大和風大的輕，下降的動作表現出水大和地大的重，其實每一階段本身又是由許多過程組成的。

當我們走得非常慢，具有正念，跟隨並觀察覺受，腳的形狀概念會慢慢淡出，將會只有色法流動的過程。

最後，處於某種程度的正定和正念時，覺受看似不斷重複，但定力加深之後，我們會進入一個不一樣的「世界」。覺受會非常微妙，像很多微粒生起滅去。行禪的本質和經行時定力如何生起，將在另一章中討論。

3.站姿

站姿出現於坐姿和行姿之間。通常站姿不如另兩個姿勢常用和長久。站禪也有同樣的程式，我們用覺知上下掃描，感覺身體的覺受，標記「站立」、「觸」、「站立」……。

腳要稍事分開，來維持穩定。如果要站得久些，有時可在腳下墊一層薄而軟的墊子，以緩和身體的重量。一個能明顯注意到的情況是「搖擺」，對此我們標記「搖擺」。也可以站得靠近牆壁或支撐物，心裡會更踏實。

站姿一個有益的功能是提起精進。睡眠蓋很強的時候，我們用站姿而不用行禪或坐禪，我們也可以在觀照「站立」和「觸」之間插入起／伏。

4. 臥禪

這種「奢侈」或「禁忌」的姿勢，通常是不用的。除非一直想睡，非躺臥不可。然而在躺下睡覺或起床時，還是需要保持正念。在生病期間，或者精進過度而且身體過分緊繃時，也很有用。此處考慮的因素是精進力，躺臥時並不運用身體，這又影響了心的精進，因此我們必須很警醒，要不然便會進入睡眠。臥姿有許多種，我們建議右脅而臥，原因是不會壓迫到心臟，這稱為獅子臥。我們也可臥另一側，或仰臥（屍式）。右脅而臥時，我們掃描身體，感受並觀察身體覺受——「躺下」、「觸」……在這些標記之間也可以用出入息或腹部起伏。

如果我們想要入睡，便應該更放鬆、更表層地觀察覺受，要不然我們會睡不著。

姿勢的平衡

有人說，不平衡的姿勢會引起疾病，當某一姿勢維持太久，身體系統便會受到過多的壓力，這是我們必須有規律地變換姿勢的理由之一。例外是進入深定，可以讓我們長坐數小時或數日而不會有害。一般而言，我們必須在行、站和坐之間保持平衡，躺臥則是休息的姿勢。如果我們的定力不深，須記得久坐未必有益，變換姿勢也有助於平衡定根和進根。

出入息

當今，出入息是禪修者常用的所緣，上座部的出入息本於《安般守意經》及其註釋書，在《念處經》也有提及，只是不那麼詳盡，因為此經的重點在觀照出入息行的生滅。

第一階段的指導是：

1. 入息長時，了知「我入息長」
出息長時，了知「我出息長」
2. 入息短時，了知「我入息短」
出息短時，了知「我出息短」
3. 修習：我當覺知（息之）全身而入息
修習：我當覺知（息之）全身而出息
4. 修習：我當寂靜身行而入息
修習：我當寂靜身行而出息

一開始，我們可以正念數息一至五或一至十，專注於鼻端附近出入息的觸點，這其實是定的練習，但在開始階段實在無害。要是我們開始修純粹止禪，那麼就一直練習，直到禪相（心的影像）出現，由此我們可以培養定力入定。

修觀的禪修者則不一樣，在近行定已克服五蓋時，就要丟掉數息或「長」、「短」息的概念，並跟隨和觀察鼻端的覺受。跟隨出入息也有好幾種方式，有人從鼻到肺的下部再返回，有人感受雙眼之間的覺受。有人甚至引導到心臟部位，我覺得這頗有效果，因為逕直將覺受帶至意門。

註釋書建議我們專注鼻端，有如鋸木只專注於接觸點，這是極為有效的修定方法。但另有人說最好不要將出入息與身體的任何部位連在一起，我認為這樣的方法比較輕鬆又沒有壓力，因為把身體的形狀放到了一邊。

專注於一小點顯然是側重修定，這樣很快便會生起輕安，出入息愈來愈細。這時如果我們的正念不夠敏銳，正念之線會斷落，必須再重來一遍這個過程。

在修觀時，我們必須方向明確。我們很容易放鬆並滑向相對容易些的止禪，甚至落入睡眠。必須更加警醒，以免失掉微

細的所緣，以及觀察隨每一出入息而生滅的色法。由於所緣與專注點非常微細，最好從出入息與鼻端 / 鼻孔的觸點延伸到周圍的區域，區域愈廣，便有愈多覺受可觀察，也會繼續保持在觀的道路上。

修止時，我們在近行定、一個或多個禪定之後，切換到觀禪，我們將正念引導至名法和色法的生滅。名色可與出入息有關，但不一定非得如此。

很明顯，當我們放下了概念，也放下了對身體形狀和部位的概念化，但因為心對出入息感到熟悉，心會固定在此處的四大，雖然也並非人人如此。我們很容易切換至觀察任何身體部位或過程的四大和共相。

腹部的起伏

觀禪中的腹部起伏是由馬哈希傳承系統所推廣的。聽我的老師說，馬哈希並非採用這種技巧的第一人，而是從他的老師明坤（Mingun）尊者學來，又發現學生能從中受益。自此以後，這種修行方法已傳播到世界各地的弟子中間。

然而，這也受到緬甸和斯里蘭卡佛教界的諸多批評，他們稱此為「腹部禪修」，爭論說佛陀僅教導觀鼻端的出入息。對不陷入字義之爭的修行者，答案其實很明顯。如《念處經》所說，佛陀在正念專注鼻端出入息之外，確實教導過其他所緣。

觀察腹部起伏的所緣為：

1. 觸塵（phottabbarammana）發生於身淨色（kaya pasada）
2. 十八界中有觸界（photthabba dhatu）
3. 四大中有風大（vayo dhatu）
4. 腹部內有腸外風

只要我們能夠超越形狀和形體的概念，就會奇怪這怎會成為問題。當觀察腹部起伏，我們（應該）最終（也許經由一些指導）正念專注於明顯的運動、緊繃等過程。

起伏通常指呼吸時腹部發生的覺受過程，這最好是肚臍上方的區域（不必一定要是一點），靠近橫隔膜區域。這裏的組織比較軟、比較有彈性，因此動作易於辨明。再下方，肚皮比較緊繃，動作會受限。然而，女性較習慣於胸式呼吸，也許靠近胸部的上腹部，觀察起來比較顯著。

一般在入息時，腹部向外擴張，但也不一定如此，也許剛好相反。也可能有出息，但根本沒有動作，尤其是出入息細而淺的時候。如果適合的話，我們那時可以觀察仍在腹部發生的覺受。如果觀察不到的話，我們便應回到「坐／觸」所緣或其他的身體覺受。所以起伏不是出入息，雖然與出入息有關。

觀察的時候，我們再一次強調我們是「感受」，而非「看」（創造一個視覺影像），覺知只是「坐」在腹部的所緣上，首先跟隨所緣，更熟練之後，就像衝浪者或船在航行。

首先，我們正念觀察，注意升起、擴張的動作，標記「升起」；注意降下、收縮的動作，標記「降下」。我們保持正念，盡我們所能仔細觀察，並注意現起的一切現象。

當我們剛接觸這個所緣，我們可能認為它是一條會移動的線。或許我們仍把它想成汽球的形狀，這種自動的概念化在所難免。但一旦對色法自性的覺受清晰，概念就會消失。我們應觀察起伏自性的細節。首先，觀察每一起伏的自性（如長、短；快、慢；緊、鬆等），待能力增強之後，可以觀察到每一次起伏之內的細節變化。為了鼓勵直觀流動／變化，我們可以標記每一起伏好幾次，如「升起、升起...」、「降下、降

下...」，這也有助於將心保持在當下現起的一切。

開放和狹窄的覺知

觀的所緣是一個過程，也許該說是一些過程？當專注這個過程並不受某種最明顯的元素（如風大）所支配，我們會有比較廣闊的視野。

舉例而言，觀察起伏的時候，我們會注意到：

1. 會干擾的外在所緣，例如聲音、念頭。
2. 在腹部所要觀照的目標（即起伏）之外的所緣也會出現，諸如熱或聲響。
3. 身體其他部位明顯的所緣，例如疼痛。

雖然所緣有不同的來源，不高度專注時，心眼也會看到一道巨流，其中有主要所緣和其他各種所緣在一起。



圖八

我們不應推走或否認實際已進入我們正念業處的所緣的存在，否認它們就是不如實見到它們的生起，因此必須如實觀察並報告它們。然而一旦專注力增進，我們會更高度專注於一個

明顯而佔優勢的四大 / 法的過程。業處一旦狹窄了，定力便增強。再者，我們必須確定正念仍然開放，可以洞見三共相，即真理。

開放的覺知可以說有幾種類型：

1. 完全的開放覺知

這是指我們對六根門所生起的一切完全開放。它最具靈活性卻也最容易散亂。無論如何，我們仍然努力於這塊區域，頻繁的程度從「有時候」到「經常」。

- a. 視野開闊的情形——有如同時覺知一切現象。
- b. 對一個所緣一時專注更深——有如撞到一個所緣，再撞到另一個，這樣我們的心仍對六根門生起的任何所緣開放。

2. 專注於意識（心）的開放覺知

這種覺知與前一種的區別在於：這是所緣到心這邊來，前一種是心到所緣那邊去。這一種的定力比較穩固，主要在於意識（心）的觀察，前一種則併入法念處。

3. 收攏的開放覺知

這是窄化至身體或身體部位，所以不那麼開放。然而，仍有許多所緣有待處理。好處是定力比較快上路，但仍然保持相當廣的覺知範圍，足夠保證我們對現象變化等等而修觀的所需，不是純粹的止。這也很穩固。

4. 狹窄覺知中的開放

狹窄覺知意為正念窄化到單一特定的特相 / 特質或點的單一過程，例如：只是一個動作或鼻端的一點。定力會如預期的那樣很快生起，但仍需有那麼點「開放」以便穿透事物實相。有如看顯微鏡裏面不看其他，但我們必須不斷增加放大倍數。我們會看見所緣更多的變化。

行禪中的開放

在行禪中，開放的覺知比較明顯。我們睜開眼睛行進，一定會比閉眼坐禪遭遇更多的外在所緣。以上所涉及的（1-4）四種開放覺知都會產生，但（3）是覺知的主要所緣，也就是足部。（4）比較不普遍，除非走得很慢。當剎那定加深，將會以 1（b）的形式出現，轉變成為（2）和（3）。如果考慮觀禪發展的重要性，開放覺知就不應被低估。當五蓋鎮伏，定力可以達到未到地定，開放的覺知在更大範圍讓觀禪自由發展。

出入息禪修 vs. 起伏

當傳播改善，世界變得更小了，我們遭遇著超載的資訊和選擇，禪修也不例外。不幸的是，資訊與智慧並不一樣，許多更深刻的體驗仍以口誦傳承，這類事不容易傳播。

因此，人們遇到許多禪修技巧，結果不知要下決心學習哪一種。如果我們窄化到佛教禪修傳統，再窄化到上座部觀禪，兩個最常用的所緣便是專注呼吸的出入息和專注於起伏的腹部。即使如此，仍在個人和團體間引起矛盾，我不欲介入細節的爭論，僅提出我觀察中明顯的幾點。

出入息	腹部起伏
1. 區域小	1. 區域大
2. 所緣範圍較小	2. 所緣範圍較多
3. 柔軟、平靜	3. 粗顯些、可能有疼痛
4. 很快變得微細，因此可能變得不太明顯	4. 粗顯的所緣更可顯露變化

個人的根性暫且不提，很顯然出入息禪修能較快提升定力，而起伏比較適合觀禪。一旦我們實修便不難看出。除了這一點，今日大部分出入息禪修傳承都引領我們修習止禪，再修習觀禪。其後的觀禪有的用出入息本身，也有的用其他所緣。腹部起伏的傳承通常是一種純粹觀禪的工具，如果你時間不多（誰不是？），這是比較直接的，但不意味我們後來不會修習（有益又有用的）止禪。

那麼兩者都修習，如何？不要朝三暮四！但這也是可能的，我們需要正知來避免衝突。有些兩者都修習的人確實遇到困境。如果我們真的覺得不統一，那麼我的建議是兩者都放棄，回到「坐／觸」所緣。我們修止時仍可用出入息。

正知

在正知的一章中，我們可以看到正念如何在日常生活中應用於一切活動。

1. 來回走
2. 逕直向前看和向旁看
3. 穿僧袍或衣服
4. 進食、喝水、咀嚼、品嚐
5. 大小便
6. 行、住、坐、入睡（臥）
7. 醒覺、語、默

提起、跟隨並觀察正念的過程是同樣的，但必須提到正知（sampajañña）的意義，這在修習中是很重要的因素。

正知是以平衡的方式清楚、精確、全盤（一切層面）地知悉。

這裡所提出的定義很類似經文中一開始提到的正念。然而我們繼續把經文的闡釋讀下去，就會發現它在修習中廣泛的功能。其範圍涵蓋從一開始正念的淨化和澄清方面，到健全地調節和整合禪修到生活中，直到更深的證悟，也就是智慧。因此正知的四方面是：

1. 目的正知 / 利益正知（即：動機、作意、行為和心理衝動的本質）。
2. 適宜正知（即周遭的因緣條件和情況有多適合我們的目的）。
3. （禪修者的）行處正知（即生活的各個領域，如何為禪修所涵蓋）。
4. 無癡正知（即深度修行和實相本質的證悟）。

前兩者由觀察「作意」而得知，在每一行動之前，必須作意（自覺或不自覺）。如果我們保持正念，便可理解其目的和適合性。

舉例而言，在行禪中，雙眼向下垂以避免不必要的眼光接觸。然後，有人或有動物走到我們面前，我們便向前看。一種衝動令我們向前看，為什麼？因為有作意或衝動要如此做。在這種情況下，並沒有特別的目的——這是自然反應，但仍然是反應。如果我們正念足夠，便可以在向前看之前捕捉到「衝動」或「作意」。

但當我們行禪時，是保持正念的，所以一般不適合向前看，以免分心。結果可能有另一個「作意」生起，想去和那人

說話。只要我們能夠在發生的那一剎那捕捉到，便會知道作意的目的——為什麼？如果只是無聊，目的便不對了；如果那人正在行禪，那也不適合。所以你看，只要捕捉到「作意」或「衝動」，我們便具有「目的」和「適合性」的正知。試試看在其他情況下會如何。

只要我們應用了帶有正念和正定的正知，便會建立並增強正確判斷修行的技巧或能力，然而，還是有一些注意事項：

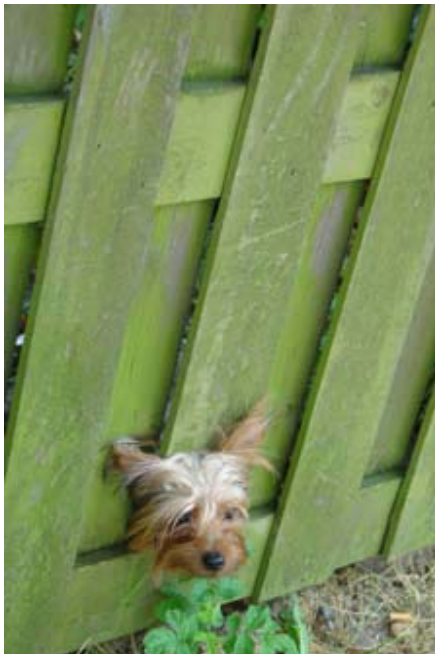
1. 捕捉目的的能力，因為作意和衝動非常迅速、深隱、微細，可以達到心較深的層次，諸如隱藏的動機、情緒、計畫和其他更深層的原因，這些通常不會在顯意識的心上顯示出來。
2. 適合性一事，也視我們接觸的資訊和生活經歷而定。它們形成心識借鑒和參考的基本訊息和數據，常常包括很不熟悉的習俗和文化。但如適合性僅就修行而言，那麼環繞著情境的心之狀態就會有很多值得說的了。
3. 這兩者即我們所稱的直覺，指一種比顯意識的心所知道的還要更深更廣的感覺。
4. 這份正知有多迅速有效，全視我們的修習而定。只要我們越熟練，它就越像一個有效、自動、內嵌的電腦，很快便告訴我們做什麼不好，不做什麼才好，以及為什麼。

這便是正知如何發揮作用以維持生活中的行持，當然這是指禪修，也就是說，此時禪修等同於生活。

但這很清楚，一開始我們可以這樣做，並且只在情況不很艱難時保持正念。即使在精進禪修當中，條件應該比較有利，但也不見得都盡如人意。但隨著修行和體驗的增進，我們能夠將修行延伸至比較廣的領域。從坐禪、行禪到日常生活，都可以維持相當不錯的正念和正知。然而，仍有時間和地區是不適合的，像是道德基礎受到侵越的地區，如有殺戮、傷害、偷盜、欺騙、性犯罪、虐待、嗑藥酗酒等。如有可能危害我們正直的人格，也最好避免。

從技術層面講，人們說正知的領域與四念處並無不同，說它的最終所緣是實相——名色過程和一切事物背後的真理——也沒有錯。只要我們能夠與實相保持聯繫，並保持正念和正知，那麼我們就是在自己的領域當中。而在此之外則是危險區域。

只要加深正念和正知，便能穿透表層現實和概念，能夠更深體驗內在本質。除了由無常、苦、無我表現出來的實相，沒有別的，這是成為無無明 / 智慧的正知。只要用「看見並理解諸法無我」來闡釋時，一切都很清楚了。



伸頭出來，荷蘭・阿姆斯特丹，2005 年

有一只小狗走到阿姆斯特丹市郊，從籬笆的小洞伸出頭來，開始吠叫。可惜它只能這樣，但它仍好好看了一下籬笆的另一面。許多人對實相是盲目的。即使是一週的精進禪修，觀禪也有助於你哪怕僅僅一窺世間的實相。於是你會希望出離這個世間。

原註：其中一些所緣很顯然原是修習純粹止禪的所緣

第二章 受念處

觀受——穿越大海

身念處就像走在地面上，先是穩固，然後變成泡泡。而受念處就像是你的腳已經打濕，不久就得游泳了。

名色現象清晰時，受很自然就脫穎而出了。觸是受的近因，給受生起的理由。在所有的感受中，疼痛的感受最粗顯。難怪初學者往往很早就會面對這個困境（或者說是挑戰，如果你是比較正面的類型）。但受其實沒那麼糟，受也有樂和不苦不樂兩種層面。

什麼是受？

受的定義是品嘗所緣的自然現象，像國王品嘗食物。我還下了另一個定義，對有些人可能比較容易理解。想像一下，你扔一塊石頭到水中。那石頭代表所緣 / 刺激，水則是心。一撞擊就立即導致漣漪。這種撞擊是觸，漣漪也就是受。

受有三種：（1）苦受（2）樂受（3）不苦不樂受。苦受和樂受又可以再分為身受和心受。身體方面，有身之樂受和身之苦受；心理方面，有心之苦受（有時稱為憂受）、心之悅受和心之不憂不悅受（也稱為舍受或中性受）。因此，受可分成五類。請注意，身體沒有中性的受，這是由於它受直接撞擊較強之故。另一個值得注意的是，《念處經》提到世俗性和出離性的受（譯註 1），這和所緣有關，因為所緣可以是世俗性的或出離性的。

覺受（Sensations）

另一點值得關注的是，「覺受」這個詞容易歸入身受，它也可以指感官的所緣。因此，所有六根的所緣，都可以稱為覺受，但一般是指身體的所緣，即色法。讀到這個詞時請謹慎判斷。

身之苦受

初學者新接觸觀禪時，第一課可能就非常痛苦，這是由於姿勢或疾病造成的身體疼痛所致。無論是何者，選擇一個合適的姿勢會使第一課容易些。

傳統的雙盤姿勢（a）通常認為是最佳姿勢，因為脊椎直立，有助於注意力的警醒。但對於初學者，膝蓋和踝關節的疼痛會很嚴重，除非你的腿無骨無筋。

單盤（b）或緬甸姿勢（c）往往是較為普遍的選擇。常見的雙足交疊式（d）是另一種可能性，但最終會在腳踝上造成壓力。側坐姿勢經常用來做為改變姿勢或為女士穿著沙龍時之用。無論採用哪一種姿勢，都要保持脊椎相當直立或自然彎曲，不致太緊繃。平衡的姿勢有助於保持平穩的專注力。手可以交疊放在腿上或膝上。有老師側重於手指的「手印」

（mudras），但我不認為非常重要。有人建議，舌頭應輕抵上顎，似乎可保持能量的流通迴圈。我從來沒這樣做過，對我並不重要。但是，可能對其他人很重要。

保持身體穩固卻仍然放鬆舒適，同時保持心的警醒，這是有必要的。坐在椅子上不易警醒，但我認為如果坐在地板上太痛苦，倒不妨事，但應注意背部不要靠在東西上，因為往往會

失去警覺。座墊有幫助，已成為重要的禪修配件，但不要用太軟的，不然你會陷入未知狀態——可能是睡眠，醒來時會背痛。

我個人認為，用一個薄的、硬的座墊來當基座便足夠，再用毛巾墊高臀部，幫助脊椎直立。

但不管用什麼墊子，疼痛遲早會厲害起來。疼痛還不強時，我們應該依靠主要所緣建立正念和正定。直到疼痛強大到足以令心散亂，再加以處理。起先，疼痛不會持久，所以可視為次要所緣，等疼痛過了或可以不管它時，便再返回主要所緣。然而，只要疼痛變成最明顯或持續不斷，就應成為主要所緣。

我們如何觀察疼痛呢？我認為最重要的因素是動機。我相信我們並不是修苦行，然而沒有犧牲是不會有收穫的。我們從禪修中所獲得的好處遠大於我們碰到的小小痛苦。但如果我們看不到這一點，是會沮喪的。另一個建議是，將此做為一個培訓課程，要有耐心，而且，噢，是的，我們都需要更有耐心。這樣也有幫助：告訴自己，如果不要，大可不必經歷這個過程。最後，最要緊的是知道如何處理疼痛。我一直好奇為什麼有些人可以承受這麼多疼痛。經過這麼多年，一定會從疼痛的覺受中學到不少。無論學到什麼，一定會使生活更快樂。

再次提醒，第一要務是落實正念。有一個常見的錯誤，就是專注於疼痛。結果是，它會放大，抓著我們，好像狗牙深深咬入你的肉中而不鬆口。如果我們記住我們的主要目的是發展正念，那麼專注疼痛就不適合這個目的了。

談到疼痛，落實正念就意味與它和平相處。這意味著放鬆，承擔下來，有如承擔一個困難的任務，如果像照顧生病的

孩子便更好。我想我們至此談到了受念處的要點——接納的心態。

我們始終認為疼痛和可怕的事情有關，如受苦、死亡等，其實未必如此。如果我們保持正念，是可以扭轉形勢的，疼痛可能是使你因禍得福，它也可能變成更好的東西。

因此，疼痛要是來了，不必驚慌。如果必要，深吸一口氣，平和地接受，就像用一塊棉絮（也許一大塊）吸水。當你能夠完全相安無事並接納，甚至到可以睡著的程度，那麼我認為你已踏出了第一步。帶著疼痛入睡很少見（有些人在疼痛不很強烈時，是可以的），所以疼痛幫我們保持清醒，因為它很強烈，會黏著人，定（即心一境性）會自然跟著生起。這不是很有反諷意味嗎？我們想要建立專注，所緣卻往往溜走了，而在這種情況之下，我們要是散亂了，疼痛會叫我們回來。我們要是睡著，疼痛會把我們叫醒。而疼痛是產生觀定的一個獨特所緣，因為三共相非常明顯。因此，如有正念，疼痛便成為功德。可以把它比作一位嚴格的老師或坦率的朋友，給你直率的意見。如果能保持冷靜並傾聽，便有不少可以汲取的東西。當然，在身體和心理上也有限度，這是我們必須注意的問題。



抓牢，捷克·布拉格，2004 年

我真希望我們到最後不會變成這種姿勢。雖然對別人來說，事實已經如此，而且都到那麼高了。同時，只要在援手來到以前抓牢就成。這是另一個耐心的象徵，不常見，但必須加以培育。

限度在哪裡呢？這就是在心理上我們不能再保持正念的時候。在勝算是 50 比 50 時，仍是一個培訓期間。而當它下降到接近零，就離開一會兒，容後回來。身體上的限度就更不易判斷了，但是，如果你聆聽各種跡象，它會告訴你的，像無法控制的顫抖，打寒戰或大量流冷汗。我認為勉強自己很不明智，因為可能會損害身體健康，健康仍然是一個重要的議題。但是，如果死亡反正就在眼前……就沒什麼選擇了。我們再一次在此強調觀禪中正念很重要。我們應視疼痛僅為一個現象，能夠正念觀照痛苦時，應視為「非我」、「非我的」、「非我自己」。這個表述實際上指的是一個從禪修生起的觀智層次，雖然相當初步，但初學者還可能達不到。然而，知識上的理解或提醒自己這件事實，也有助益。至少應有一些離執以便能和疼痛現象保持距離。

這意味疼痛可以這樣觀察：（1）直接，就像握住公牛

角；（2）保持一段距離，如從遠處射擊一個目標。兩者中以第一個選擇為佳，因為它將正念帶近疼痛，即使沒有進入疼痛，至少可獲得最佳的景觀。如果壓力過大，那麼就採用第二個方法；雖然也會有用，但觀察會差一些，不過最終可能還是會靠近疼痛。

因此，第一步是正念地瞄準最痛苦的部位，如用有力的手緊抓住毒蛇的脖子。你直視它的眼睛，說：「嗨，我抓住你了，你不會咬我，是吧？」能夠維持正念，就會在那正念上產生定力。下一步是正念觀察並研究它。因此，你深深注視毒蛇的眼睛，說：「現在，我會深入研究你，知道你所有的秘密。」

於是你通過疼痛如何移動和變化，來觀察疼痛的類型，就像你觀察毒蛇皮膚的顏色以及它如何旋轉和蠕動那樣。

疼痛的類型有哪些？熱痛、冷痛（與火大相關）；伸展、扭曲、拉扯（與風大相關）；硬、擠壓、碰撞（與地大有關）；麻木、酸、癢，不一而足。

只要能做到這一點，就可跟蹤它的路線。起初，它固定在一處，然後它會抽動並四處連結。它也會跑，會擴散，最終停止。觀察一種情況有許多方法，一是許多同樣強度的疼痛分佈在身體的不同部位，只要對一處集中專注，它會漸漸消失，而另一部位又引起我們的注意，我們再注意這部位，而第一個部位又回來了，於是你會非常忙碌，到處注意，結果非常疲倦。一種處理方法是擴大自己覺知的領域，同時觀察兩者或全部，這有如以一個整體來觀察坐姿。通常，這些強烈的疼痛不會那麼容易消失。它會長大，變得更加強烈，方才消失。但它往往會變得越來越難以忍受。因此，另一個選項是觀察另一所緣，卻還用邊緣注意力看著它，好像尋求友好盟友的支持。如果疼痛變得更糟，你可以試著不理它。只要牢記：建立正念重於一

切。一旦正念建立起來（在這種情況下，還要加上有決心），我們便可以度過難關。

能夠保持正念並分辨不同類型的疼痛之後，下一步是能夠看到它是一個過程。也就是能夠跟蹤並觀察其變化，這是說當它變得能夠忍受而且頗為有趣的時候。如果疼痛只是強度增加，那麼忍耐定有全部損盡的時候。如果它來來去去，那麼就繼續過日子！在《吉利馬難達經》（*Girimananda Sutta*）中，佛陀建議吉利馬難達觀照十種禪修業處，就會治好他的病。首先是觀照無常，我們觀察疼痛的變化而建立無常想。如果這種思惟強大而銳利，我們就會清楚看到疼痛的終止，甚至疾病的終止。

但是，在此必須提醒，觀察疼痛的主要理由並非擺脫疼痛，而是要研究它的本質。疼痛是受的一部分，只要有意識，一定會有疼痛，除非我們進入一切寂滅的涅槃，它有時也稱為滅受想。記著這個建議，會幫助我們保持正念和正確心態。這是因為疼痛中潛伏著厭惡（瞋根），這很容易跳出來，雖然它在微細時，我們並沒有認識到它。因此，如果我們發現自己的確有厭惡，我們就該以正念和接納來處理這個問題。

正確的心態

我們與疼痛打交道時，正確的態度很重要，這裏有一些需要注意的事項。

1. 戰士的心態

「我無所畏懼，因為我是戰士。」

戰士的形象是一個古老的形象。在經文中出現頻繁。這是以勇氣和決心克服一切困難的象徵，這是英雄的變奏曲。我的老師經常告訴學生：「做英雄式的努力。」我有時要責備學

生，我就問他們：「你是人還是鼠？」心懷戰士的心態定能喚起大量精進。如果我們很有信心，知道心中有無限的精進力，它會使我們超越自己的極限。

但這種情況下，我們得小心。首先，小心驕慢。舉例來說，我看過不少男子漢褪變成鼠輩。自負本身就是一個很大的障礙。我們要切實際卻仍對現實的挑戰敞開心懷。我們來修行是為了除去自負，而不是愈加自負。其次，我們可能仍有攻擊性，這與正念柔軟、接納的部分是相衝突的，正念在這種情況下是關鍵。你並不跟疼痛奮戰，而是用智慧處理它。

2. 醫生 / 護士心態

「怎麼回事？讓我們看看是否能夠讓生活更美好。」

就個人而言，我喜歡這種比較溫和的方法。不幸的是，柔軟和溫柔常常被誤解為軟弱。如果有純淨和正念，它們其實非常強大，比仇恨更有力。如果整個世界都採取這樣的心態，你會驚訝世界會變得多柔軟。例如說，用愛克服憤怒。

疼痛被喻為倒刺。它隨身體而來，所以身體被喻為傷口。在這種心態下，我們的正念像一個柔軟的癒合力量——如棉花球或清涼軟膏，可深入傷口，並移除倒刺。同時，我們用觀察共相來培育智慧，導向更偉大的療愈。

有一次，一位女士剛動了手術，什麼姿勢都痛苦不堪。學了這個方法之後，她告訴我，她用了「很多棉花球」，很有效呢！這種心態和培育慈悲相輔相成，人們看到自己受苦，同時也看到他人受苦。

3. 科學家的心態

「這很有趣。」

我記得一位醫生說這話的情形是因為他無法診斷出一個病人的病。我忍不住笑了，心想如果他自己就是病人，他會怎麼說。沮喪無益，感興趣才有益。感興趣有助於更深入地探討問題，好奇心是智慧洞見的重要前驅力。

有一個很好的問題可以起頭：「這是什麼？」這會鼓勵我們去覺知發生的現象，而不致逃開。然後我們可以加上「接下

來會如何？」鼓勵我們繼續觀察。當我們問：「這**到底真的**是什麼？」我們就看得更深入了。我建議另一個問題是：「如果這不是痛苦，那麼會是什麼呢？」這會給你一個超越眼前事實的不同眼界：這些只是強烈的覺受而已。

還有更多的「伎倆」來處理疼痛嗎？我敢肯定一定有，但我們必須有創意。無論那是什麼，強有力的正定是很重要的因素——也就是保持正念完好的力量。如果我們觀察疼痛卻不受影響，便是不可動搖的力量。就算選擇離開疼痛，也是做得到的。對身體和感官強烈的離執，會使一切都有可能。

如有非常嚴重的疼痛，例如致命的疾病，嚴重的意外等，甚至是在接近死亡的時刻，這時候你需要拿出你所有的善業和訓練。遲了一點就太遲了，所以訓練和修行千萬不要拖延。

觀禪的方法中，我們深入觀察疼痛及其有關的因緣條件，深入觀察無常、苦和無我，洞見真理即是療癒。因此，它是首要選擇，因為我們遲早有一天終將死去。但對於初學者，在直接觀察所緣以前，最好用比較容易的所緣建立正定（要能感知三種共相）。發展了敏銳的感知之後，我們用夠強的離執來觀察痛苦和疾病，它們就會消失——如果不是全都消失的話，至少會消失一段時間。在此建議從事幾個小時（六小時或以上）的長時禪坐，最好是有深觀。經文中已證明，佛陀和聖弟子運用修觀中七覺支的力量，治好了病，他們進入出世間證悟而出現療癒功效。要不然就轉移到止的所緣，能在損耗之後給我們休息和力量，正定的喜本身就是療癒。如果死亡反正不免來到，正定會增進我們的生活品質，必也帶給未來世良好的生活品質。尤其重要的是適當的觀想（如淨光）、慈悲（對自己）、捨和接納，並觀照三十二身分。

然而，我發現最有效的方法就是完全接納或不加抵抗，這必須跟絕望和無望區別出來。這是對實相的接納和不加抵抗，需要強力而柔軟的正念。心因此成為一無所有的空間，所緣進入其中並消失。捨棄自我之前，一方面是因信心和智慧而接

納，另一方面是要維持自我，二者會發生艱苦的鬥爭；只要真的捨棄了自我，疼痛無論多麼強大，居然都可以消失。

身之「樂」受

身體「快樂」的感受是身處的愉悅感受。說是身體舒適可能更合適。顯然，當身體疼痛突然消失，取而代之的感受真的很愉悅。

在觀禪中，這可能不很明顯，因為疼痛會遮蔽它。但它會在改變姿勢、處於休息的姿勢、或進入更加舒適的環境時出現。這也必須正念標記：「身樂受……」以確保正念仍然連續、貪愛的隨眠不會生起。萬一生起，我們就必須處理。這些都做到了，身之樂受便成為心之悅受的因緣條件，也能夠引發定。

心之苦 / 憂受

純粹的心受是意門生起的受，但出現在眼處、耳處、鼻處、舌處的那些受不呢？有意思的是，這些根塵相觸所生起的都是捨受，不同於觸塵和身處相觸的直接衝擊。正因為它們是捨受，所以更微細，因此通常不是初學者觀照的所緣。

反正所有的受都是心受，但和外入處有關。甚至許多意門的體驗也都與五根門有關。

我們現在要談情緒，它像大洋中的波浪。當暴風雨來襲，這些波浪可以使我們理智崩潰。是的，我們知道心非常強有力，心苦遠遠超過身苦。

心之苦受隨瞋根生起，我們無法接納現況時，便感到苦惱而且心神不定。當遇見不僅擋路而且會反擊的障礙時，這波浪

是暴力的、有害的，有如兩輛車從相反方向開來，碰撞在一起，力量是雙倍的。

近因是令人厭惡的所緣。很反諷的，當一個人生氣，像是被兩支箭射中，疼痛就是這樣的所緣。一般而言，所緣若過於粗礪、強大、具破壞性，便具有這種特質。

這種心受是麻煩已經進「自己家門」來了。在進入全面的混亂和崩潰以前，必須儘快採取步驟。在此，我們像在處理困難情況，但如果在心理層面知道如何處理，會有很大的差別。它被稱為「情緒智商」。

一方面，由於瞋根，憂受通常很粗顯，易於察覺。但也有微細和隱蔽的形式，比如拒絕承認憂受或者憂受為其他欲望所掩蓋。當我們不自在，便已有憂受的可能性，因此必須喚起正念，正念標記「憂受……」。

當瞋心或它的其他形式，諸如恐懼、追悔、擔憂、憤恨或嫉妒生起，我們必須作相應處理。更多內容會在心念處一章講解。

在這個時候，我們必須「保持自心堅定」，如磐石或島嶼，那麼我們將會感到波浪的撞擊在消退中。只要我們正念足夠持久，它的力量便會成長，然後憂受消失。如果不是這樣，我們可能必須返回止的所緣，如慈、悲、喜、捨，來削弱憂受或祛除憂受。

密切觀察心如何哭喊和啜泣、責備或沮喪，我們都應該儘量不受影響。更應該像看到殘障老人，我們非常願意提供幫助。最後，我們能看到這些憂受生起滅去，這是緣起萬法的相狀。

心之悅受

心之悅受處理起來可能會非常棘手，它們有善和不善的形式。不善的悅受隨貪愛而來，包括貪愛世俗性和禪修的所緣。

善的或淨的悅受也許跟禪修有關，也許無關。當悅受出現，我們很容易執著，這是腐化。然而，當我們可以面對悅受又具有正念，很快便可建立正定，我們就直衝雲霄了。有了正念，定比較微細而平靜。但如果精進強，它可能會變得更強。果真如此，我們便需要冷靜下來，以免失去平衡。

生起悅受時，一定要非常具有正念，標記「悅受……」。悅受通常讓人放鬆，正念就溜走了。已生起的執著會更強，甚至更加迷戀。因此，我們必須保持警醒的、精進的、自由流動的正念，而不是僵硬和沉重。較輕的問題是昏沉入睡。

禪修中定力如果更強，需要特別注意，最好要保持一個強力的離執感。如自負並對開悟產生幻覺，可能導致深度的心理問題。所以再次提醒，我們需要離執，這是很有道理的！當執著和貪愛變得非常明顯，那麼對這些心所應以正念作相應的處理，密切標記「貪愛……」，直到消失。安全應放在第一，但也不必對悅受感到恐懼。

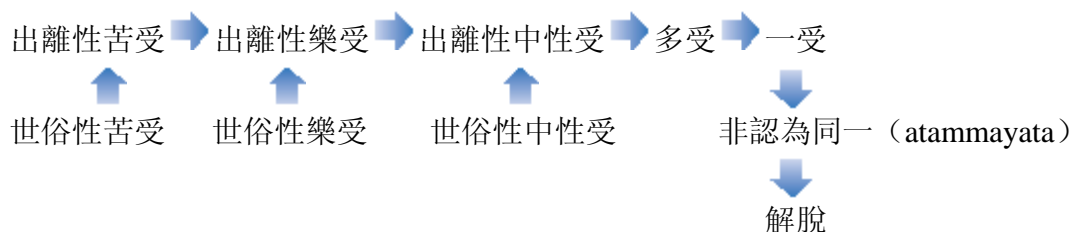
當我們能夠對悅受保持正念，那麼我們的禪修就會非常順暢，而且是趣事。繼續跟隨它的流動，有如柔軟溫和的波浪，生起滅去，有時候充滿了喜悅的泡泡。這種喜悅（*piti*）會以不同的形式出現從酥麻感閃過、踴躍的衝動到吞噬的波浪和遍滿全身的感覺（譯註2）。再次提醒，最好要保持離執的正念，小心觀察它的變化，悅受最終會安頓下來，變成更微細而平靜的層次，最後變成中性受。

中性 / 捨受

在經文中賦予的名稱可譯為不悅不憂的感受，這意味著它較微細而且較難發現。它常常被其他較粗顯的心所或所緣所遮蔽。當我們觀照感受的能力非常清晰，它們的本質就會清楚無疑。

這些捨受有善的，也有不善的。不善的受是癡根或貪根發動的。癡根型是鈍而重，或分散且羸弱，貪根型則是執迷深陷，好像強烈的逼迫感。歸為樂受或苦受的煩惱常常疏忽了這個事實，我們以為反正不會有害，就變得疏忽大意。我們也須注意，雖然沒有強烈情緒，並不表示心是純淨的。

心純淨時，也會有中性的感受。在這種情形下，心是輕而柔軟的，而且可能更微細。但如果正念已經培育並且磨銳了，中性受也是觀察得到的。這是發生在悅受更加微細或悅受轉變成中性受的時候。為了能夠深入觀察無常，受的剎那剎那的變化非常重要。這意味著生起觀智，這是當我們觀察到受的真實形式的時候。中性的感受變得更像微細的覺受，若被定力和敏銳的正念放大，會有強烈的身體覺受穿過身體，如電流一般。在那時，你可能會說它在本質上比較接近「苦」，因此我們可以稱它為行苦。這樣的直觀通常是在觀察較粗顯的受的變化和其他共相之後發展出來的。

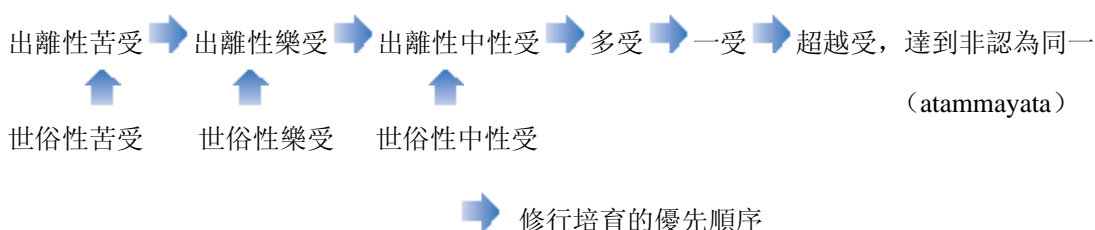


在佛陀的教法中，受是心流的一部分。在《阿毗達摩》中，它是一種心所。只要有心就有心所，只有在很不尋常的時刻，它才會不存在，如滅盡定（*nirodha samapatti*）和涅槃。

這種地位使受非常特別。一方面，受是存在的，而且無法否認非常強大。若忽視它，你就咎由自取；若否認它，你很快就會受更多苦。它像是一直流動的河流，凡夫不可能叫它停止下來。面對它最理性的方法是掌控它的流轉並盡可能好地利用它。我們想努力像石頭上的堅忍的老鷹，最後往往成為面孔冷峻、內心無情的惡鬼。因此，在達到自在以前，我們必須對受

的本質有適當的理解。如果我們願意，也可以喚起適合的感受或轉化成另外一種感受。我們在感受和情緒的大海裡，將可以自由運用力量，於是，我們就只有——或大部分是——喜悅和平靜的受了。

在這一章結束前，我們還要提一下《分別六處經》（*Salayatana Vibhanga Sutta*），此經提供我們受的層次如下（譯註 3）：



我們很容易瞭解，在這一套感受中為什麼我們比較不喜歡苦受，他們非常粗顯而且隨著瞋根而來。但值得考慮一下，用出離性的捨受來取代世俗性的樂受。

通常我們較能欣賞悅受，較不能欣賞中性受。因為悅受能讓我們離開憂苦。但在淨化的狀態當中，特別在禪修中，中性受是最殊勝的。舉例而言，禪定中較高的層次都有中性受。較高的觀智從壞滅隨觀智開始，也是中性受。這樣的受含有平衡和穩定，純粹的覺知會隨之而來，使正定和洞見更強。可深化這個狀態的更進一步的精煉，是從多受作為所緣進展到一受作為所緣。

最後，最高的階次仍然是看到受的究竟寂滅，因為受是緣起的、無常的，是苦的根基。觀帶領我們靠近寂滅的本質，被稱作「平靜的樂受」。這仍是樂受嗎？這當然不是一種受的類型，而是從它全然解脫而來的寂靜，一種永續的寂靜。

譯註 1：《念處經》只提到這兩種受而沒有進一步解釋，各種中譯本的譯法不一樣，這裏的譯法參考了《分別六處經》，見譯註 3。

譯註 2：這對應《清淨道論》講的五種喜的剎那喜、踴躍喜、繼起喜和遍滿喜，稍後會詳述。

譯註 3：根據菩提比丘的英譯本《分別六處經》後面引用《中部義注》的說法，出離性的受是修內觀生起的受，而世俗的受是與家有關的受，這兩種受都是從六根生起的受。根據此經的經文，多受指的是前五門生起的出離性捨受，一受就是只有意門的出離性捨受。而且經中是指四無色定的捨受。這裏的受是作為受念處的所緣，此書以此為例說明從多樣性所緣到單一性所緣，最後超越這一所緣。「非認為同一」——菩提比丘引用註釋書解釋說，它的意思是離渴愛。它意味著：世間人思維五蘊任何一蘊為我、我所等等，但實際卻與此相反，因其不是我、非我非我所。中部註釋書說它在此經中是指「至出起觀」，是出世間道生起前的觀智，實際效果就是捨離無色定的捨受和觀禪的捨受。本書的第四部分第二章中講「我認為描述如理作意的一個好方法，是巴利文 *atammayata*，常譯為非認同。它是這樣的作意：不認同所緣為這個或那個，甚至不認同所緣是個所緣。」

第三章 心念處

心

Citta 一般譯為心意識（consciousness），定義是「憶念所緣的現象 / 狀態」，另一個定義是「領納所緣」，還有一個是「了知」所緣。如果讓我來定義，我會立即說它是「能了知的心」。但這些都不過是冰山的一角。若有人問你是誰，你可能會指著自己的鼻子或面孔，然而更重要的是「心」（heart）。同理，僅僅用一句話來定義 citta 是不夠的，可是我仍會使用「心」一詞，不過是將它當 y 做佛法的專有名相，而非英語字典中的意思。所以，這和現實世界所有的狀況一致，要理解這個名詞，十足是體驗的問題。

我們若要討論心意識，就會牽涉到許多不同的現象和力量，它們都與「了別所緣」具有相同的性質。然而，了別有不同的相狀、體驗、所緣，整體作用起來，會像一部巨型怪獸電腦或大阿米巴原蟲 / 八爪章魚之類的怪獸。

《法句經》中有一頌，十分有趣，是這樣說的：「遠行與獨行，無形隱深窟。誰能調伏心，解脫魔羅縛。」（《法句經》第 37 頌、葉均譯）

這段頌文的確刻畫出了心的圖象，有人將「獨行」解釋為沒有兩個心念同時生起。心本身不是你的心或我的心，心只是心，也不是一或二（譯註 1），只是那一剎那的心。經過一段時間後，它看似在這裡，在那裡，無處不在……不過距離只是概念，心與所緣一同存在，就是那樣存在。它也不是有色有形的實質，顏色和形狀是色法的屬性。註釋書和佛弟子形容：心在平靜而被動的階段是安住在心所依處的「深窟」內，你可以說那是心的基地。然而這就是那個心，創造了我們所置身的宇宙，又會從身處奇妙狀況變成一場惡夢。這個魔術師究竟是好還是壞？可能兩者都是吧！所以《法句經》又有頌說：「此心隨欲轉，輕躁難捉摸。善哉心調伏，心調得安樂。」（譯註 2）



**低度種姓，高尚心靈，
尼泊爾，1994 年**

我們在尼泊爾特里蘇里
(Trisuli) 禪修的地方，有
一位低種姓階級的清潔女
工。這幀照片攝於我正要離
開，她前來禮敬三寶的時
候。她寧靜的表情顯示出謙
恭和尊敬，這一切都顯示出
高尚的心的狀態。

心和心所（Citta and Cetasika）

心討論完畢了，那麼心所又是什麼？聖典中將它定義為「與心同生、同滅，同所緣、同依處的現象」。它側重於「相應相攝」的關係。有一位老師用水和水性來比擬，如果水是心，那麼水的波動或平靜狀態就是心所的掉舉或寧靜。心和心所在同一刻中是分不開的。但注意一段時間之後，會發現它們是截然不同的。

想心所（sanna）通常較為顯著，心則是它的背景，因此心所的變化比心容易觀察。我們通常經由心所的變化來看心，前提是我們不會將心當做常恒不變的自我。不幸是人們經常如此，甚至「宗教」或「哲學」人士都是如此，於是無法超越世俗或緣起的世間。

再舉另一個例子來澄清這兩者之間的區別。我們在禪修中，以正念觀察這個或那個現象。正念移向所緣，觀察它，並使觀力更清楚明晰，這即是正念心所。到了某一時間點，定力充分上路，我們會感覺完全轉換至另一種了知的層次，可以非常純淨，完全沒有昏

沉睡眠和掉舉等。我們（也就是心）好像完全不同了，那「了知」的心（mind）即是心意識（consciousness）。

因此，我可以得出結論：觀察心意識（consciousness）就是觀察（我們常說的）心（mind）。然而，此時，我們並不刻意去區分心和心所，我們只是觀察存在的現象。但為了討論和觀智的緣故，我們需要在此分辨清楚：確定正念不只是觀察心所，同時也必須觀察心，去洞察它的無常、苦 / 不圓滿和無我，令它能超越緣起的境界。

首先，若要處理心，最好知道心是如何作用的，具備基本知識。初學者雖不可能知道所有細節，但總要從一處著手。

簡單來說，心可經由六根開始的六個通路來觀察，這六根門為：

根門	所緣	心
眼門	眼之所緣 （色）	眼識 隨之而生的心路過程
耳門	耳之所緣 （聲）	耳識 隨之而生的心路過程
鼻門	鼻之所緣 （香）	鼻識 隨之而生的心路過程
舌門	舌之所緣 （味）	舌識 隨之而生的心路過程
身門	身之所緣 （觸）	身識 隨之而生的心路過程
意門	意之所緣 （法）	在意門生起了別意識 隨之而生的的心路過程

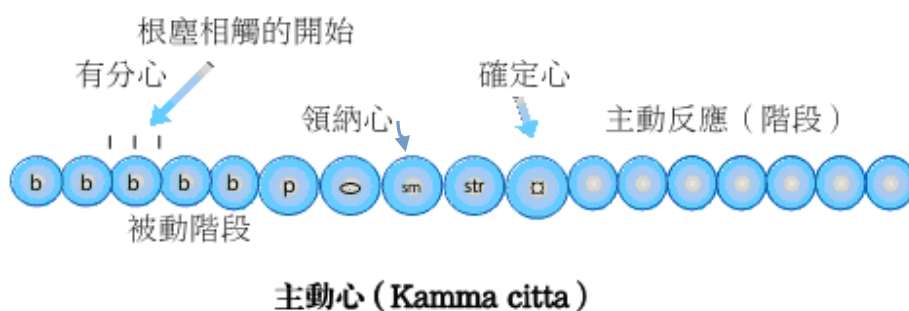
當外界的刺激（所緣）撞擊五根門，有分心（bhavanga）被干擾而中斷，五根門接收了刺激，接著回應這些刺激，心路過程便進入一個主動階段。同樣的情形也會發生於意門，而不必經由五根

門。在意門，感官印象會不斷滋長，如鼯鼠窩變成山嶽，滴水變成大海。

有分心是什麼？是有一種方法可以解釋，不過最好還是親自去體驗並觀察。

我們都知道，心老想做點什麼事，跑東跑西啦，醞釀計畫啦，付諸執行啦，這都可以稱為主動狀態。在某些時刻，心像無夢的深度睡眠，退至基本的被動狀態，但其中會有遙遠的前世所帶來的業力。意識的所緣法塵會生起，甚至生起一些做夢都想不到會存在的法塵。有分心也維持了生命體由生到死的心的連續過程，並讓心路過程生起，因此我們才有個體存在的感覺。所以，各人或各個眾生的有分心都有所不同。

這種最深層意識的有分心不易為人了知，因為它既柔軟又細微。它一生起，心路過程便停止了。但是對經常安住於禪修狀態的人而言，最後總會看清楚：這光明、清楚的有分心中如何生起無數影像和心路過程，試圖去創造世間。我們最好能夠清楚認識這心。這便是有分心，也就是沒有心路過程之時，生命體流動（或剎那變化）的基本沉潛的心識，稱為離心路過程。



在被動的心路過程的領納階段之後，主動階段便開始了。這是由於心的作意轉移了（標示為確定心）。這是心轉為主動反應的那一點，可以是正面 / 善的反應，伴隨著純淨的狀態心所；也可能是負面 / 不善的反應，伴隨著染污狀態的心所。在本質上，這是主動涉入並對所緣有所反應，因此比較容易注意到。而且先注意到的是

心所，後來才會注意到心。這就是佛教徒稱為造業感果的業力（kamma）階段，也是《念處經》中「心念處」章節開始之處。

不善心

我們如何能不用教條信仰來界定什麼是不善或善的境界？對於法眼淨的出世間聖者，真相或本質是不言自明的。我們對於善或不善的標準是基於能以清明、無偏見、非概念的心智——也就是正念——來直觀的普遍真理。

不善心所由於三不善根——貪、瞋、癡——而生起。貪是盲目執取短暫無常的事物，想捕住風、捉住影；瞋在本質上是不接受，生氣可能轉為暴力或傷害；癡是盲於深度實相而導致的晦暗，這種盲目遲早會造成傷害。這些心所的本質是觀察得到的，相關的心也一樣觀察得到。因此經中說：

1. 心貪欲時，了知心貪欲；心無貪欲時，了知心無貪欲
2. 心瞋恨時，了知心瞋恨；心無瞋恨時，了知心無瞋恨
3. 心愚癡時，了知心愚癡；心無愚癡時，了知心無愚癡

瞋恨（dosa）的情況是最粗重的，因此不難發覺瞋恨的不善。「頭都氣炸了」的說法，自比火山，一語道出個中滋味。一部經中形容瞋為「沸水」，另一部經中則說是「燃燒」。這當然是指擾動的心，它搖動、顫抖、想逃，乃至於凋萎或爆炸，可能以多種相狀顯現——在恐懼中發抖，嫉妒得發酸，悲傷得疲乏。我們一旦習慣於觀察瞋恨心，就可看出它的助緣，以助我們解決問題，並更充分地準備它下一次的來臨。同時，瞋恨心甚至能在早期辨識出來，使我們能摘去剛萌發的瞋恨心花苞。最後我們能夠直探其根。

註釋書中經常提及令人抗拒的所緣是瞋恨的近因，某人或某事曾經傷害、正在傷害、或即將傷害我們或我們所愛的人，幫助仇敵

的某人或某事也都是。然而，只要你觀照煩惱的根，那（瞋恨）根伸入心和相關的不善根——貪欲和愚癡，即有為法的根源。

別只將瞋恨心當做心所來觀察，也要把它當成心來看。把瞋當心時，我們便能夠一下子從眾多紛雜心所中找到主要的被告，因為心和一切心所相攝相應。所以，用正念之網罩住心吧！

觀察之時，必須要觀察前面提過的心理上不愉快的感受。首先要注意的就是別去思考，因為思考好比火上加油，所有的理性思考都會變成魔鬼的僕人。不如儘量保持平靜，如能保持正念夠久，瞋恨心就會減退。如果我們不能直接面對它，那麼就選擇另一所緣，例如身體的動作或出入息。如果都沒有用，就要用其他的止禪方法，例如對一位所愛之人或適合的同伴，修習慈心禪，思惟業力（kamma）使我們必須接納無可避免的情況。瞋恨心也是無常的，最終會過去，但可能會花許久時間，而且造成可觀的傷害。

因此我們最好一開始就以正念觀照瞋恨心，觀察令其生起的因緣，觀察瞋恨心如何在因緣滅去時滅去。在瞋恨心滅去之前，我們會看到與瞋恨俱起的心。瞋恨心滅去後，心就為完全不同的清淨心所取代了，好似火全部熄滅，只剩清涼。我們會注意到心明顯的改變，並非只是心所的改變。這是沒有瞋恨的心。智慧越深，則對寂滅本質的體驗也就越深。若能這樣觀察，便能照見無我的本質，進一步幫助根除執著。若觀察到三種共相，便滅除了愚癡，這樣是將瞋恨心當做令心清淨的所緣，而將瞋恨心做了最好的運用——如用糞便當堆肥，來滋長果樹，結出解脫的果實。

然而，觀察貪欲心，就值得玩味了。貪欲跟瞋恨不一樣，它可能很愉快。我們會想要更多，貪欲於是發展成執著，執著發展成取著。貪欲暗地裏生長，沒人注意，一下子迅速蔓延，比叫作「一分鐘長一英哩」的爬藤小花蔓澤蘭還快，然後無所不在。於是，遲一點就太遲了，逼迫性開始了，要償還欠債了，結果是生離、死別、怨憎會。

因此，我們不能大意，須警戒貪欲心別讓它溜進來。即使進來了，也不能得寸進尺。在耽溺成形之前，說：「逮著你了！」又來了！趕快醒覺，好像一把捉住孩子伸到餅乾筒裡的小手。瞋恨心常

伴有懲罰心態，但我們不需抱著這種心態，反而是帶有悲心的穩定，對每個人——包括自己——都比較好。隨同這一刻而來的是離執。內心生起這種需求時，我們強大、堅定、決斷，如磐石不為大風所動。若遇著沒那麼嚴重的情況，我們會發現情況還挺有趣呢。

這種貪欲，曾被形容為黏附——萬能膠。後來想拿掉，可會撕下一層皮呢！也被形容為「燃燒」，如同燃燒的熱情。若我們聽到內在的吶喊：「我要！我要！」就得馬上注意了。自負是貪欲的另一相狀，如同吹過頭的汽球，氣充得太飽滿，隨時可能炸掉。

許多老師都警告我們要小心喜悅，這心所本身並不是貪欲，但貪欲常隨之而來。喜悅令我們看不見貪欲的過患，正如獵人看到獵物走入視線範圍時臉上泛起的可愛笑容。

一旦你看到與貪欲俱起的心，就看到它如何作用了。心在燃燒，死命想滿足欲望，一旦心以為得到了，那一刻似乎滿足了，但很快又想要更多。貪欲就是永不饜足，只有因緣不具足的時候，才會減去。要不然它就會改變相狀或所緣來加點調味，讓生命多點花樣。

如果我們具有正念，就可以取代貪欲心。離執有利於拔除貪欲心；若看到清淨心所的平靜境界，清淨便會增長。

正如我們以正念對待瞋恨心，我們也要以正念看貪欲心。看它如何隨因緣之生而生，隨因緣之滅而滅。我們越瞭解因緣，越知道如何處理。

貪欲的近因是有吸引力（或應稱為令人陶醉？）的所緣，通常是多彩多姿，光耀鮮潔。甚至於精緻的、藝術的對象，任何事物都可以成為所緣（除了道果和涅槃）。但某些事物比較容易變成所緣。深入觀照它的內心因緣，就找到了煩惱的根：尤其是愚癡以及伴隨而來的掉舉、無懼道德約束、無慚愧心。失去正念時，甚至瞋恨根也會成為近因，我們想趕快自某個情況脫身。當然，喜悅——甜蜜的喜悅——也脫不了關係。

若正念夠強，可以較長時間克服了貪欲，心的轉變便十分明顯了。如果發現難於自拔的賭博已經輸了多少，取而代之的可能是更糟糕的東西——瞋恨和後悔，它們可能將生命的喜悅吞噬殆盡。所

以最好有正念，這樣就像發現了騙子或魔鬼企圖用誘餌引誘人的手法，然後我們便長長地舒了一口氣，就好像兔子逃脫了樊籠。

因此，如果我們被貪欲心束縛，無論是套上沉重的鐵鎖還是金鏈，都不可能在解脫的道路上走得太遠。無貪欲心是離執的自由自在，有如鳥兒自由自在飛翔在世界上空。

觀心無常並非易事，但煩惱因為較粗重，其無常也可能在一定程度上被初學者觀察到。隨著我們觀無常的進展，便越能洞察另兩個共相：苦 / 不圓滿和無我。

愚癡是三不善根中最難觀察的，它是晦暗的形象和陰影，在其他心所之間、之後移動，有貪欲和瞋恨時，愚癡就在那裡，否則它們根本就不會生起。愚癡也會自己單獨生起，但它更常伴隨著另兩個不善根一起出現。而它扮演主要角色時，就很顯著。充滿幻覺或瘋狂的人的情形就是這樣。至於沒那麼嚴重的，如遲鈍或腦筋一片空白的人，就是心中充塞晦暗。

你可曾注意到：念頭往往在你沒注意到怎麼開始的時候就生起了？那空白的地帶常常被愚癡佔領，所以這正是某種你剛好不知道的狀況。那麼如何避免呢？這就是心念處的要點，也就是**需要保持連續的正念**，這是從最初的如理作意保持正念建立起來的。從以身為所緣開始，到以受為所緣，最後以心為所緣。所以即使有一瞬間的愚癡使明了的覺知陰暗下來，正念會迅速回來並反觀：「嘿，這空白狀態是什麼？」然後會發現是不明了的心，它沒有目的，其所緣沒有意義，尾大不掉吊掛在脖子上。這些東西隨所有心路過程到處漫遊，像野草的種子散佈在無人照管的荒地上。難怪有人說：

「無所事事是魔鬼的訓練坊。」

若注意去偵伺它們，你就是在清除令人羞愧的事物了，這些便是你影子躲藏之處，也就是「玄之又玄，眾妙之門」（《老子道德經》一章）。

然而，這些心既非靜態也非死了，它們還是會動起來或生長的，所以小心一點。有一次我看見心中浮現沒有意義的所緣——牙刷和拖鞋。老師告訴我，我在注視瘋狂的心，其中有一大堆垃圾，但只要保持正念，愚癡心馬上消失，即使很濃重，也會慢慢移開，

這無疑是覺醒的過程。愚癡心變化而且無常，也自然是苦 / 不圓滿的——如精神失常；也是無我的——我是誰？不，不是我，也不是你，只是幻相。

因此一旦從如夢幻泡影的生命的黑暗世界醒覺——心就像夏陽一般光耀。從愚癡解脫出來的心，可以清楚感知到和已滅去的愚癡心的差別。善和清淨更為殊勝！

然而愚癡心會躲藏一陣，等到你一疏忽，就趁隙跑進來了。因此我們得持續訓練自己，直到觀智的最後階段，將愚癡連根拔除。

4.收縮心是昏沉，這常見於初學者在禪修的前幾天。由於昏沉和掉舉將在五蓋章節中詳述，此處僅稍作說明。這種心像愚癡一樣晦暗，使所有通路緩慢下來或關閉起來，回到最被動的狀態——睡眠。如果你問自己真需要睡眠嗎？往往是並不需要，多半是無聊或懈怠。在這種狀態下有一種昏沉的感覺並想關門大吉。因此它壓縮了需要費力的事。若能以正念清明地覺知這種心的本質，便走上克服這種狀態重要的一步。若能試著清楚地描述這種心像什麼，你會驚異於正念的力量多大。有人說這種心如霧，也有人說如毯一樣覆蓋，但只要足夠清明，霧便會散去。

5.渙散心是掉舉的心，也是初學者常有的典型狀況，然而這種狀況是由於有過多的精進力，故須小心處理。它好像野馬難以駕馭，它需要跑——它需要做點什麼！坐著不動可以幫助一些，但這只是身體上的防範措施，心還是可以從意門溜出去。

就如同人們所說，你可以鎖住他，但他的心還是到處跑。也許可以用灌輸和洗腦，但修習正念是比較殊勝的選擇，它既不懲處，也不強逼，它為自他的利益而訓練自己。正念可替代掉舉，每一次提起正念，就多了幾分平靜，因為善心和不善心不能同時存在，總有一個必須走掉。另一種說法就是，心不可能同時既掉舉又平靜。

因此，一提起正念，掉舉便消失。掉舉的心有時被視為嘈雜的心——非常忙著談論尚未能付諸實行的想法，一旦停下來，內心便

非常安靜。或者說，它也像高度緊張並處於高度壓力之下的心，一旦得到釋放，心將非常放鬆而且平靜。

但在這一切截然發生之前，念頭生起又滅去。我們不應努力去強行制伏，僅僅保持正念，讓它自行滅去。掉舉往往充滿多餘而且控制不了的精進力。

我們也可像觀照其他形態的心一樣觀察這兩種心，都是無常、苦 / 不圓滿、無我，它們也能成為引生觀智生起的所緣。

善心（Kusala cittani）

這樣的心對其所取之所緣以善（kusala）來回應。正因為善，所以也處於主動階段。若不在主動階段，就稱為美（sobhana）心。

這些心具有無貪（即不執著）、無瞋（即接納）、無癡（即慧）的根。伴隨它們而生起的有其他美心所，如輕安性、柔軟性、適業性等。只要離開了煩惱，美善的心是很顯著的，這樣純淨的心就像一朵最美麗純潔的蓮花一樣突出。這些心有很多種類，我們會對修行中的這些心談得多一些，但現在我們先繼續討論《念處經》中所列出的。

在本節中已討論了這幾項：

- 6. 心離貪
- 7. 心離瞋
- 8. 心離癡

當貪瞋癡止息並被正念所取代，就能觀察到這些心。但不應僅止於此，若持續修習發展成為「正定」，將使善心更為強固、更為清明，因此經中提到「定」心和無定心。

- 9. 無定心不集中而且散亂

10. 定心是處於近分定和安止定的層次

於是便有：

11. 無廣大心——不在安止定的層次

12. 廣大心——安止定

在定力加深以前，即使有了某種程度的清淨境界，掉舉仍會伴隨著諸煩惱溜進來。到達近分定時，我們會注意到心轉換至另一層次，絕對是更平靜、更強固了，如同我們長時禪坐，不受干擾，心可受控制而且順服，這樣的定心絕對跟無定心不同。但即使到達近行定，心也不是靜態的。心不斷流動，刹那刹那生滅。心若更加清明，觀察和審察會更有效率，這對發展觀智至為重要。

在更深的層次，安止定出現，心便呈現完全不同的形式。全然脫離欲界，首次經驗的人是無法以言語形容的。但在初禪之前，心境合一的過程是很清楚的。我們很容易執著於這個心，接著如果我們未證卻以為已證，便會驕慢，甚至產生邪見，然後開始停滯和退墮。因此必須以正念觀照這些微細的心，要能在這些心中見到三共相，則需要更多的訓練。

但只要我們以共相培育正念，那麼熟練的技巧便讓我們很容易到達這些層次，而且充分運用它們。唯有以敏銳的正念和正定觀照三共相我們方能超越這些心。

13. 解脫心

14. 未解脫心

解脫的心意指心暫時或較長一段時間脫離煩惱。這可能由修觀所產生的剎那定或修定所產生的定力而來。此處的重點在於解脫煩惱。如果我們了解其中的樂，便會去努力。這並不是因為其中的喜悅讓我們感到樂受，而是因為清淨。

然而，在出世間道解脫煩惱的境界又是如何呢？我想初學者一時還談不上，但聖者（ariyas，即見道的人）是了然於心的。

以心觀心

我們曾討論過在《念處經》中提到的如何提起正念，以觀照不同的心，這些是主動的心。我在這裡必須再次強調：這種修習心念處的關鍵處是讓我們獲得持續的正念。

一開始，我們並不以心為所緣，而是取比較容易的所緣。隨著修行的進展，我們觀察的領域會擴展至較微細的地帶而包括心念處，一旦心夠清楚了，我們便可以用為所緣。

這個過程需要學習一些技巧，雖然修習這些技巧會可能耽誤些時間，但卻十分值得投入。心意識是心智發展中的關鍵，佛陀訓練心智的教法全部以此為本。我們一旦能直接掌控心，便可以令它做我們想要它做的事。受過訓練的心有時喻為訓練良好的馬或象，很有用，也很方便，因為心是我們世界中林林總總事物的中心，正如《法句經》第一頌所說：「諸法意先導，意主、意造作……。」

有趣之處在於：心如何能觀察心呢？這麼說，難道有兩個心嗎？有人打趣說：那是因為我們人格分裂。這兩難的問題觸到了緣起。理論上在同一剎那心不能以本身為所緣，因此被觀察的是前一念心（譯註3）。但這都還是概念層次的討論，真正的答案在於：去觀察並任由當下發生的真實情況展現。如果做得到，則我們便洞穿了心的緣起本質。

我們如何以心做為主要所緣呢？我建議以正念的心為主要所緣。

1. 只是活在當下，不要想去尋找什麼。現前的正念會映照出自身，如鏡子面對另一面鏡子一般，鏡子裡面的鏡子映照心的鏡子。也就是說，正念現前時，我們會知道心有正念。只是讓心保持那樣，居中而穩固，如此盡力而為。正念的力量一旦建立起來，一切都會容易起來。要不然，在達到居中而穩固之前，必須持續地用功精進，達到得定的程度。這樣用功時，我們會注意到心並非一直靜止。

在此，再引一段《法句經》：「輕動變易心，難護難制服。智者調直之，如匠搦箭直。」（《法句經》第 33 頌）

2. 用功的重點在於不斷將心帶回正念的狀態。

問題在於心不斷奔向六塵。若有聲響，像有人咳嗽，心便奔向它。如果我們有正念，注意到的是耳聞的過程；若覺得癢，心便奔向身體上的觸覺，有正念的人注意到的是身觸；若覺得很熱，有正念的人注意到火大和觸的過程；若一個念頭生起，心便奔向那個念頭。起先，我們注意到的是這個所緣，然後注意到正念如何奔向這個、那個所緣，以及如何善巧地將心帶回正念，保持重心。就如遛狗，狗會追逐轎車、兔子，然後回來。你往往需要跟著它，把它帶回來。

3. 正念若是分明，我們便會注意到，根據六塵的不同，每一根門所發生的心路過程及心的流轉變換都有所不同。即使所緣變換，心都是主要所緣。如同遛狗，狗會跑去追兔子、追車子，有時候你得把它追回。然而狗若是訓練有素，它會回到主人身邊。

4. 若是這樣，就特別注意心。你會發現只要正念分明，心的本質便隨所緣的性質而改變。能觀這種變化就是觀心無常。這種清晰的觀照是觀智進步的重要因素。在這個關口，我們還會發現這樣修習是以觀心為中心，同時覺知發生在六根的過程。佛陀曾說：「見只是見，聞只是聞，知只是知。……」

一開始，正念只是阻擋了不善反應，這個過程稱為守護根門。做得夠好之後，觀禪中的正念就會如實觀照這些過程，也就是三共相。

5. 隨著修習，正念和正定更為集中於觀心，而且出現在意門。我們會觀察到清淨而充滿正念的心的各種波動的相狀。你會注意到首先是心所改變了，時而輕快，時而沉重，時明時暗，時軟時硬，時鬆時緊等等。接著心也隨著心所的改變而改變，所緣似乎走向心，而

非心奔向所緣。這種心像閃爍的火焰，所緣像昆蟲繞著火飛，再飛近一點，滋滋，沒了！

6. 持續修習，會見到心在各種情況下剎那剎那的改變。

因為心非常微細，不易偵知它的改變，故首先須清楚直觀心的特性。首先偵知的任何變化都與以下的變化關聯：

(1) 相關的心所

(2) 相關的所緣

相關的心所，如觀察水波的變化（譯註 4）來偵知水的流動（譯註 5）；相關的所緣，如觀察水中倒影來來偵知水的流動。一旦能做到這一點，心便成為所緣。隨即正念就釘在心的流轉上，結果便如船筏航行在水道中央，其餘相關的因緣（譯註 6）在兩旁流過。

7. 在修行過程中，另外兩種共相（1）苦 / 不圓滿（2）無我也會歷歷分明，因為三者是相攝相應的。苦是指心所示現的不穩定、逼迫性以及自心潛藏的製造恐怖的能力。無我是指心好像自己有一個心來指導行動，最明顯的是一開始它就不聽你的話，按照它自身的規律運作。

8. 進一步的淨化是由於覺知磨銳，磨到成線、成點。通過在修行中培育某些心質，心也可以淨化和發展。這些心質隨修觀的進展而逐步培育出來。但只要我們知道這些心質的重要，便會特別重視它們。正念和擇法覺支形成觀禪機制的核心。此外，我還想到的是精進、喜、寂靜、輕安、定、捨。值得一提的是，須對世間一切事物都離執，「放下」，「無為而為」是觀禪的重點。或者也可以用傳統的說法——「如實知見」，只不過如此而已。然我們若尚未培育出深定，亦未顯現出超越概念的直觀之覺知，我們也不會有太多這類心質。

我必須強調，心是無我的。許多人墮入此類（以心為我的）邪見，這並非新鮮事，參見經中對漁夫之子唎帝（Sati）的描述。他

認為心是常，是我等等，而被佛陀訓斥。當談到涅槃亦是無我，一切便更清楚了。我們總是想尋求一個永存的自我，這是「有愛」的體現。如果無法看見微細的變化，我們很快就會執著清淨、光明、似空的心，接著我們便寫了成篇累牘的理論來支持有我的論述，習禪者必須提防這一點！

9. 當我們能善巧觀察心，我們就能以任何姿勢，任何所緣來觀察。畢竟有所緣時，心才會現起。接著就是何時適於觀察在定和深沉狀態中的心。

持續正念的因緣

在此扼要重述持續正念的因緣。

1. 持續平衡的精進

掌握基本的指示，重要的是精進——平衡的精進——不緊不鬆，如同長跑健將會節省運用體力以跑完全程。精進如巡邏守衛……沒有精進，就沒有進步，持續的精進，意味著持續向目標接近。

2. 避免並克服五蓋及其他煩惱的不善心所

首先是行為層次，例如在以下事項上避免過度：

- (1) 耽溺感官
- (2) 睡眠
- (3) 食物
- (4) 親密行為
- (5) 說話
- (6) 友伴
- (7) 世事
- (8) 交遊廣闊

亦包括遵守道德戒律和紀律，這會生起健全而得力的正念。

然後在修行中，當五蓋及其他煩惱的不善心所在內心生起時，要以正念觀照。

最後，對保持正念有所進展而產生愉悅時，可能生起觀染（vipassana upakilesa）（譯註 7），要仔細觀察並保持正念，要小心防備貪愛執著。

3. 具足正念並對起心動念保持正知

可以在這一行動至下一行動之間保持一貫，並能發展出五根五力，以有效調節修行。

4. 觀察不同所緣的能力

我們需要培養以正念觀身、受、心等多種所緣的技巧。若非如此，我們遇見困難時，正念就會滑落。我們也需要技巧來洞察每一所緣。

5. 五根平衡

特別是在定根與進根之間，信根與慧根之間取得平衡，這會使修行平衡順暢。

6. 定

得定好似充滿電的電池，清明和正念可以在煩惱折返之前，不費力地任運一段時間。定愈強，則愈能抗拒艱難的狀況。

7. 智慧

禪修不應盲目，我們必須知道自己在做什麼，為什麼而做。我們的智慧越高，便越能以堅定的步伐前進，但不會一直如此。欠缺經驗往往遇見陷阱，如能及時得到協助便可修正。我們從錯誤中學習，當然頂好是從他人的過錯中學到。

學到最多的，莫過於從自己的正念之中，每一次修習止觀而得定或得慧。如能回顧審察，當可看得出為何、如何能做到這樣。

只要生起智慧，便能更深入體證實相，從而豐富過去經驗的每一層面。不過這必須覺醒地擴展定慧的影響範圍，尤其是應用於日常生活中。

譯註 1：前心或後心

譯註 2：《法句經》第 35 頌，葉均譯。

譯註 3：所謂「後心觀前心」

譯註 4：喻心所

譯註 5：喻心意識流轉

譯註 6：即水波、水性、水影

譯註 7：見《清淨道論》第二十說道非道智見清淨品，又見本書第三部分第五章。十種觀染即光明、智、喜、輕安、樂、勝解、策勵、現起、捨、欲。係偏定而產生，以為沒有煩惱或達到涅槃。

第四章 法念處

「法」一詞有許多意義，有些是真理、正確、教法和現象，在心念處中通常譯為「法塵」。法塵，同於意門的所緣，包括萬法。這裡的重點是發生於意門的法塵，但這樣說對我們要討論的目的似乎又並非很精確。所以我偏好用我讀過的一篇泰文文章中的另外一個定義，在那篇文章裏，作者用「現象」當做法塵的意義。

這樣說來，「法」是一個狀態或是一個有自身特性的「事物」。我們也必須強調，就一般性質而言，法不是有情也不是靈魂，而是空的。因此我認為法念處這一部分的關鍵是無我。要能在究竟真實法（paramattha dhamma）的層次看這個世界，就要體驗到破除概念，這也相當於十六觀智中的第一觀智。

我們也可以說，在這一點上，我們看到了修觀的共同基礎。世間的一切現象都以究竟真實法作為基礎，否則就不會有任何存在的現象了。正念觀心（這也是法）是中心和關鍵。此處觀法則非常廣泛而且無所不包，就好像你將整個宇宙都當成修觀的所緣。這些真實法 / 現象以因緣的不同方式皆相互關連，因此有些同時存在，有些則無法同時存在。它們也互有支持、阻礙或兩者皆非的作用，因此我們可依據想要達到的目的進行分類，比如目的為了解修行。

佛陀開示的時候，以不同方式利用這些類別，當做起始點引導修行。每一分類都有它適合的情境和個人。《念處經》分為五類，但我們不需以此為限，因為其他分類亦可見於別的經文。

這五類是：

五蓋（Nivarana）

五蘊（Khandha）

六處 (Ayatana)

七覺支 (Sambojjhanga)

四聖諦 (Sacca)

1. 五蓋

蓋障是障礙或阻擋正定進展的不善心所，它們好似路障，使你禁錮在比較低階的生命中。禪修時可以看到這五蓋所有的力量，尤其是初期的階段，正念才剛剛萌芽。

除非一個人已證得最高果位，也就是阿羅漢，否則這些蓋障還是會出現，所以我們在禪修中和日常生活中應學習如何處理。人們常用的處理方式是修止。而修觀時，我們用的是正念和正知。從長遠看來，正念正知由於直探根源，確實更為有效。所以不是要很快把五蓋推走，而是要有耐心，仔細而密切地去觀察它們，看它們如何運作。

蓋有五種：

貪欲蓋 (Kamacchanda)

瞋恚蓋 (Vyapada)

昏沉睡眠蓋 (Thina Middha)

掉舉惡作蓋 (Uddhacca Kukkucca)

疑蓋 (Vicikiccha)

(1) 貪欲蓋

貪欲是對感官享樂和感官目標的貪愛和執著。這是一種很強大的力量，使我們留在欲界，包括惡道。許多禪修者身上常常生起貪欲。

生起這種心所時，應該以正念來觀察，以便清楚知道它的本質和因緣。因為它非同一般的吸引力和催眠的效果，人們會迷戀它，主要以為它是某一種快樂的形式。我再一次強調，喜悅也常常要為此負責。通常我們會忠告禪修者觀察心所而非觀

察所緣。離執是觀察貪欲的關鍵，保持警醒，而且保持距離，它的無常和壞滅馬上就會到來。我們必須決意保持離執，不要找藉口來享受它。只要與它的花招和盟友保持安全距離，我們就能夠觀察它們是渴，是饑，是想要。要是我們以為我們真的得到我們想要的，貪欲會暫停一下。但它永不滿足，永遠要更多，已經得到的，不久又覺得厭倦了。



魔鬼隨時伺候，義大利，2007年。

我在義大利看博物館時，看到這座雕像，有一點有趣，也有一點可怕。博物館裏有大量獎座、鹿角等，因此這魔鬼的故事放在這裏是很合適的。小心，你們這些獵人，大家小心貪愛，它常有美麗的面孔和微笑。然而，真正的問題在於內心。

有一個說法是：「絕不能以怨恨止息怨恨，只有無怨恨才可以止息，這是永恆不變的真理。」（譯註 1）同樣的也可以用在貪欲上，貪欲從來不能克服貪欲，只有離執和知足才能夠克服貪欲。只有最終看到貪欲被純淨的、離執的心所取代，才會看清有更好的東西我們可以為之而奮鬥。

在禪修營中感官的欲貪比較容易克服，因為在那裡我們有好的同參道友，遵守更多道德戒律並努力禪修。但在禪修營之外，甚至在禪修營當中，有時也會招架不住。因此在正念使得上力以前，也可用一些修止的方法來使欲貪減弱。舉例而言，這些修止的方法有：屍體不淨觀和身不淨觀可克服對身體的欲

望，還有食厭想克服暴飲暴食等。當然，最好還是檢視貪欲的根源，它與對生命存在本質的無明密切相關。

（2）瞋恚蓋

恚心或瞋心是由於無法接受現況或所緣，因此沒有平靜。它帶來怒氣和散亂，可能會發展成為更具毀滅性的形式，如仇恨、嫉妒、恐懼等，可以說是最明顯的毀滅性力量，業果最重。

恚心隨心之憂受而來，所以很容易察覺而且知其為苦。但若要在開始階段就除去，我們必須在比較微細時便能看出來，很快覺知點燃它的因緣條件。

瞋恚生起時，我們很快標記：「憤怒、憤怒……」、「反感、反感……」、「恐懼、恐懼……」注意它如何猛烈地燃燒、翻騰、抓取。有時候會對別人冒出憤怒的話語，有時候會自責，簡直快要爆發。保持內心平靜很重要，即使憤怒不會馬上消失，至少爭取一些時間，尤其是我們已下定決心要保持正念並加以控制。

要是對瞋恚保持正念，我們盡力提起柔軟、溫和、寂靜的正念，因為這些特質與瞋恚正好相反。感到苦受時，接納很重要。否認和不喜歡是火上加油，不妨將它視為哭泣的孩子，需要關注和愛。如果它不可遏制，那就用愛的想法來撫慰。對於有強烈憤怒、強烈個性、或內心創傷的人們，在修觀之前，應先練習一段相當時期的慈心禪或悲心禪。

一般而言，正定和正念增強時，恚心會很快消失，那時可見到三共相。對有一些人，這種情況可以持續。持續的正念可使三共相更為清楚，智慧會以三共相為所緣而生起。正如貪欲，恚心的生起也可追溯到另兩根——貪欲根和愚癡根，尤其是貪欲根——主動教唆事情應該如何如何。

(3) 昏沉睡眠蓋

昏沉睡眠指心和心所的沉重。它是懶惰、沒精打采、遲鈍，使我們關閉一切活動，最後入睡。

在初學者身上很常見。如果才剛剛忙完，昏沉和睡眠會很嚴重，心變成一片空白。這也可能是身體疲勞所致。如果我們覺得受夠了，昏沉睡眠應是主要因素。無聊是它的另一面目，無聊本身似乎無害，但不應低估，它令我們力量軟弱、讓其他煩惱趁隙而入。

心的沉重是一個指標，心很僵硬，運作困難，軟弱是比較接近的描述。一般而言，它黑暗而且朦朧，好像要被窒息，我們需要執行相反的——精進。精進是清晰、純淨、輕快、流動順暢……不僵滯。

第一個教導是正念標記「想睡……懶惰……沉重」。在此必須強調正念，不只是說說而已。人們往往只是在心裡說，這是行不通的。只要有了一些正念，便加上一些精進，這可用反復又迅速的標記來達成。請千萬不要強迫，強迫具有侵犯性，而且往往伴隨不喜歡——不喜歡這朦朧、沉重的狀態。一再重複正念標記，可產生精進。迅速標記：「想睡……想睡……」但不要到跟不上的程度。

在這個過程中，我們還是可能入睡。不要失望，視它為休息，再重新開始。如果頭碰到地面了，就站起來走一走。我們可能要點好幾次頭才會清醒過來。把它當作一個發現過程。其中的謎語是：「讓我頓失所依、又頻頻點頭的狀態為何？」我們會看到朦朧朦朧的雲層聚攏過來，一只黑暗的手遮住我們的臉，這就是了！我們注意到了它的特相。像陽光一樣，把自己照亮，深呼吸幾次來擴張肺部和心。持續觀察昏沉的心，心就會突然打開，讓陽光射進來。然後，注意有什麼不同，現在即使你想睡都睡不著了。

我們往往會有幾番拉鋸戰，昏睡才會全部消失。果真如此，便可用其他提起精進的方法。一個方法是增加我們所注意的身體上的觸點，而且有系統地觀察它們，譬如順時針方向和逆時針方向。如果 T=觸點，S=坐姿，那麼

T1, T2, T3, T4 --或-- T4, T3, T2, T1 等，或者
ST1, ST2, ST3 --或-- ST1, T2, T3--或-- ST3, T2, T1 等

另一個方法是迅速以正念掃描身體，盡可能清晰地注意身體的覺受。我們也許需要做半小時才能看見效果。

也可以修正，一個有效的方法是光明想。光線可照亮事物，而且是擴散的，故觀想的人也會如此。對觀想能力不強的人，這可能沒什麼用。如果我們待在明亮而開放的房間中，也會有用。誦經可喚起正面心的能量流動，虔誠唱誦更充滿信心和喜悅。另一種方法是思惟八苦：（i）生（ii）老（iii）病

（iv）死（v）惡趣苦（vi）過去苦（vii）未來苦（viii）現在苦，如謀生苦等。若這些努力都不管用，建議去揉手臂、拉耳朵，甚至坐到疼痛出現。要不然，行走是較好的選擇。最糟的情況下，就去小睡片刻。

然而，這些方法僅是用來喚起精進和正念，此處主要的工作還是在於：（i）能夠經由自己的意志力來喚起精進的能力

（ii）能夠正念觀察昏沉和睡眠，如何依因緣生起，又依因緣滅去；於是，隨觀智增長能夠清楚觀照三共相。

（4）掉舉惡作蓋

掉舉和惡作兩者共同之處在於內心混亂和分心，好像無法坐著不動。掉舉是較基本的負面狀態，由於內心沒有平靜，便提供不善心所趁機生起的場所。若要能早期捕捉到它，便如在一切負面心態生起的初期掐掉花苞。麻煩之處是它與愚癡根俱在，愚癡根會隱藏它，好像空無一物，只有空白。如果仔細端

詳，它在製造莫名其妙。惡作（kukkucca）可定義為由於已做或未做的事而生起擾動的狀態。有人偏好用懊悔一詞，焦慮也適用。一般而言，掉舉是散亂的基礎，惡作會擴大散亂。

一開始，並不很需要區別兩者，初學者只要觀照從禪修所緣分心的一連串念頭即可。老師教導我們只要一知道分心，便正念標記「想」。再次提醒，正念觀察和只是機械性地賦予名稱是兩件不同的事。有正念的時候，它會取代掉舉，同時注意到它的減去。只是說說是沒有什麼用的，念頭很快又會回來。

關鍵在於觀察掉舉的本質。妄念的所緣和近因不是主要的，除非問題很大，需要馬上解決。可以看到掉舉極不穩定，如波濤洶湧的大海波浪無情地拍擊。另一個比喻是一窩蜜蜂。當掉舉消失，我們感到深度的平靜。

昏沉睡眠通常在幾天之內消失，但掉舉比較持久。因為它的能量強到可以使人歇斯底里，我們處理起來要格外小心。我們必須將一連串的念頭停下來，尤其在精進禪修期間心力很強的時候。

停不下來，也許因為缺乏正念，也許因為不能專注所緣。如果我們已經正念觀照了思維和掉舉的心，那麼就要弄清觀照所緣的範圍內發生了什麼，也許是主要所緣太弱，不太清楚；要不就是次要所緣太強，例如疼痛。因此，正確選擇所緣很重要。有時候，沒有一個所緣是清楚的，那麼無揀擇的覺知就是個好方法了。

必須牢記，強烈的掉舉往往伴隨著某一不善根，通常很確定。在這種情況之下，若能找出這個心所，譬如說對抽煙的貪欲，會使正念更有效地處理那一個心所。

有一次，一位心理治療師問我一個問題：在他的專業領域裡，他學到的是對念頭做心理分析，然後解決。在觀禪中，我們只是觀察念頭的生滅，他到底應該採取哪一種方法？我回答說，既然他置身在觀禪的精進禪修中，便應該遵循觀禪的方式。

這事關禪修之目的。觀禪從根本來解決問題，也就是說從生命的層次上，心理治療則用比較世俗的層次來解決問題。心理治療也許對需要立即解決的問題，效果較快較好。這是因為觀禪要達到觀智，需要較多的時間和技巧，但觀禪絕對能到達更遠之處。

我們採用的方法也許會失靈，怎麼辦？我會勸告人們反問自己：「為什麼？」探詢可產生領悟，使我們考慮並反思，要不然只能機械性地重複錯誤。這是思考，我們有時還是要訴諸思考，這是屬於正知的領域。這樣做之後，你也許會對你得到的答案感到驚訝，可能剛好擊中問題的要害。

（5）疑蓋

心存懷疑和健康的疑問是不同的狀態。心存懷疑是迷惑，健康的疑問至少還不是，它是探詢的表徵，理解的先導。正如禪宗所說：小疑小悟，大疑大悟。在《卡拉瑪經》中，佛陀讚歎卡拉瑪人懷疑應該懷疑的事，提出質疑驅策我們去尋找答案。「尋找的必將尋見。」但如我們找不到答案，或許會失望。如果思考生命存有的問題，既超過我們有限的思考能力，又是世俗和概念的，結果我們可能會迷惑而且起疑。

佛陀列出四種不可思議：

1. 世間的究竟開始
2. 禪定和神通的境界
3. 全知的佛陀的境界
4. 業力精密的運作

這並不是說我們對這些事連略知一二都不可得，而是說我們需要充分培育心，因為多思考達不到多遠，反而會導致疑惑。

對於高深的禪修範疇、境界和體驗，我們當然也可以同樣考慮。舉例而言，涅槃是什麼體驗？在經文中有許多描述，可是，你明白嗎？

答案在於信心，而不是盲信。但在一開始，信心根據的是理性而基本的事。我們經仔細考慮，然後謹慎而正念地嘗試過，才會知道。你當然可以相信正念會揭露真理，起先卻很難接受；你當然可以信任心的力量，但有了正念才有助益；你當然可以信任一些人的仁慈。信心生出希望，希望生出更美好的生命。

在第一個層次，疑隨思考生起，因此我們正念標記：

「想、想……」。如果我們認出是生起疑蓋，便正念標記為疑。它像是一串念頭，繞呀繞地，結果全糾纏不清。因為無法解開此結，結果便生出沮喪和懷疑。如果我們視它為因我們本身的局限而生起的迷惑，解決不了什麼問題，就能放下了。我們相信雜七雜八的問題總有解決的一天，因為知道我們會繼續做心智的探索。

另一個方法是，至少訴諸一些理性或理論基礎來滿足知識的好奇心，或對我們所做的事提供理性的意義。最好有一位值得信任又有經驗的善友或導師可供諮詢，因為許多直觀的智慧仍存在於口頭傳承。

三不善根、五蓋和這一類（例如結、瀑流等）是由負向的不善心所構成的，可視為「黑暗的力量」、苦的主因。如未受控制，它們確會造成浩劫和恐怖，必須警惕。用業的名相來解釋的話，它們的影響會跨越數世和數個世界。如我們視其為敵人，則可能會生起恐懼和仇恨。

還有一個看待它們的方法，就是視它們為病、弱，需要救治。或者視它們為狂野的潛力，需要馴服並駕馭。這樣一來，自我仇恨便不會加深，而且可尋求更慈悲的方法來對治。

我們也必須知道，只有阿羅漢——智慧臻於完美——才能全部祛除這些不善的心。當然，我們要到那個境界還有一段時間：我們需要耐心。不妨把對治想成保持家中清潔，如果你要快樂，這就是生活了。跟你認識的魔鬼同住比跟不認識的魔鬼同住好。這是不斷學習的過程，能帶來更多快樂呢！

最後，甚至思惟這些黑暗的力量都會帶來智慧，因為它們也在三共相的條件下存在。

在經文中，我們可以讀到五蓋中每一蓋的有趣譬喻，以及相反於五蓋、可以對治五蓋的力量。研讀它們有助於修行。

蓋	水喻	人喻	相反力量的 禪支	觀之正念
貪欲蓋	染色的 水	欠債的人，無力還債來享有暫時的快樂	心一境性，不執取根門	不散亂 寂靜、離執
瞋恚蓋	沸騰的 水	病人渾身疼痛，無法有任何享樂	喜	接納的觀 禪要素
昏沉睡眠 蓋	混濁的 水	關在監獄的人，無法知道外界有什麼好事發生	尋（喚起精進）	清明
掉舉惡作 蓋	攪動的 水	跑腿的人，因為太忙了，無法為自己做什麼重要的事	樂、平靜 （細微而安靜）	平靜
疑蓋	沉滯的 水	在沙漠中迷路的人，無法找到自苦惱中脫身的路徑	伺（提升持續的探詢）	探詢的特質

2. 五蘊（Khandha）

巴利文中的五蘊（khandha），也可以譯為聚集，這是因為從表面上看起來是密集的一團。然而，經過細密的觀察，我們發現它們其實是由許多事物組成的，我們不應就此打住。再進一步觀察，發現它們有互為因緣條件的特質，生起滅去如水流和能量的流動。這是真理被遮蔽的關鍵因素，因為我們保護自我的潛在依附感攫取它們，當做不變的一團，這樣生生世世輪迴。因此，五蘊的教法有助於打破永存之實體的虛妄概念。



兩位朋友，瑞士・伯恩，2007年

每一個人都是因緣條件的組合，有如河流曲折蜿蜒。我們在三界的旅程中聚散分合，如果我們執著對方，分離就很痛苦；如果我們憎恨彼此，結果更糟。最後，最重要的是我們一起做過的事，也就是業行。恰好這裡有一幀兩位朋友散步的照片，小徑遺留在身後，走向山邊。人類能夠一同和平地步向解脫嗎？他們非得如此不可！

以上所說的密集包括：

1. 相續密集——觀無常中見到不連續性，便可打破它
2. 組合密集——清楚見到現象中不同的自性和特質，便可打破它

3. 作用密集——清楚見到看、聽等作用確實是由不同的現象和過程所構成的，便可打破它
4. 所緣密集——見到心和心所如何一剎那一剎那領受所緣，如何剎那剎那生滅，便可打破它

五蘊是：

1. 色蘊
2. 受蘊
3. 想蘊
4. 行蘊
5. 識蘊

在《非我相經》（*Anatta Lakkhana Sutta*）中，佛陀對五比丘開示五取蘊無我的特相，結果五比丘都證得最高果位，顯示出無我教法的重要性。這是獲得智慧的關鍵，但常受到誤解，甚至引起恐懼。我們執取生命存有的力量非常強大，這種執取會不計一切抓取任何事物以便給生命一些道理和意義。不幸的是，這是由愚癡所生，只會造成痛苦。

本經也開示了五蘊和三共相之間的關係，以及三共相本身之間的關係：無常故苦，苦故無我。這樣的證悟必須是直觀的，通常如觀禪技巧中所教授的那樣直觀實相。很顯然，對現象中變化和逼迫性最初的體驗會首先印在禪修者的心上。

然而，如果我們深入檢視三共相，主相應是無我，法爾如是。直觀無我是第一觀智，最高峰是在出世間層次生起同樣的證悟。結果就是解脫，因對這些現象的離欲而生起。

《中部·根本法門經》（*Malapariyaya Sutta, Majjhima Nikaya*）描述執取自我是：

1. 五蘊即我
2. 我在蘊中
3. 蘊在我中
4. 五蘊即我所

因此，我們也可能會這樣認為：

1. 色身看似堅實，因此我存在，因為我即色身，而且色身堅實。
2. 受使我快樂和悲傷，因此，我存在。
3. 我存在，因為我能記憶並且辨識，此是想。
4. 我思故我在，此是行。
5. 我知道、看到、聽到、嗅到、嘗到、觸到，因此我存在，此是識。

（1）色蘊（**Rupakhandha**）

巴利文 **rupa** 是色的意思，並非全然是科學中所定義的具體物質。在一般的意義上，它確實意謂具體的物質世界；在個人的意義上，它意謂身體；就《阿毗達摩》的意義，它是無常的、緣起的，但不能認識或不能領納所緣。當我們將色視為一種蘊，它便包括色法的各種特質。《非我相經》說：「若過去、若現在、若未來、若內、若外、若粗、若細、若劣、若勝、若近、若遠。」就佛教形而上學的意義來說，它包括《阿毗達摩》中的二十八種色法。

不難看出我們為什麼會執取並認同這些色法。它的粗重給人一種真實又穩定的感覺，常言道：眼見為實。因此，我們拿到出生證明，告訴我們何時出生、父母為誰；之後拿到身份證，上面有我們的面孔和指紋的照片；之後這又延伸到其他的物質上去，如房子、車子、衣服等。我們根據更多的證件宣稱這些是我們的。不久我們又會包括其他身體，宣稱是我們的朋友、丈夫、妻子、子女等。這一切對我們自己和彼此的認同強化了我們的信仰和執取，而被制度化了。若要拋棄，你就得跟全世界作對，但關鍵在於對自己的執取！

身念處是處理對色身的離執，在前面的章節已經說明過了。有一件特別的事在前面尚未說明，即身厭想，包括身不淨觀和觀墓塚屍體。這些方法尤其適合欲望強烈的根性。一旦培育了強大專注的離執，不但能除去感官欲貪的蓋障，也有助於克服一些對自我的認同。這是發展觀智之前必要的步驟。

另一個形式是四界差別觀（或稱為界分別）。這是讓我們更密切觀察四大的特相，因此易於見到三共相。

其他的，出入息禪修對掉舉有強大的平靜效果，修行正知會使我們在一切活動中生起智慧。

只要我們視身體為色法，生起又滅去，我們便可獲得對實相的三共相的智慧。

於是，四界差別觀打破對實體的妄想。

身厭想打破美的妄想。

身分想打破一團堅實的妄想。

無常想、苦想和無我想可以打破認同過程，並有助於了悟一切現象背後的實相。

（2）受蘊（Vedanakkhandha）

巴利文 *vedana* 譯為受，意為品味所緣的心所，現象使我們有樂受、苦受或不苦不樂受，可以是身受或心受。《念處經》更進一步分為出離性的或世俗性的受。受蘊也如色蘊一樣由過去、現在、未來、內、外、粗、細、劣、勝、近、遠……而知，這一切都應理解為無我、無我所、非自己。

我們會自然而然、習以為常，然後頑強地執著樂受。因為認為受蘊是我，執著就更為頑強，與樂受俱起的興奮和喜悅又加強執著。這也是遺忘和淹沒現有痛苦的方法。

至於苦受，我們則是排斥，但這也因為認為苦受是我而苦上加苦。於是人們會說：「我很悲傷，我很痛苦。」真讓人驚異心怎麼會是如此的受虐狂？這當然一點也不好笑！也許有人

認為痛苦也比生命不存在好。當然，這是以某種方式執取受蘊。但這不必一定要有道理，常常不過是習性而已。

捨受或中性受沒那麼明顯，常常未受注意，所以人們會這樣評價某人「他沒有任何感受」。但其實執取和認同當然還是存在的，因此人們會說他們覺得無聊或漠然。

這其實是一個惡性循環：我們努力尋求快樂，痛苦卻不斷追上我們。生起樂受時，我們陷入貪欲；生起苦受時，我們生起排斥；生起中性受時，我們也沒有自由，可能亦有愚癡和貪欲。在每種受中，都有潛藏的習性，最好戒慎小心，保持正確的心態，即離執、接納和敏銳覺知。樂是餌，苦是罰，癡是欺瞞。

處理感受的過程已在前面的受念處談過。禪修首先是觀受是受，而不是「我的感受」或「我在感受」。但只有在後來直觀敏銳時才會有無我的直觀。等我們敏銳地認識到不同的受與不同的心所都和所緣有關，緣起、無常和無我的本質才會清楚起來。這個念處通常由苦受進行到樂受，最後成為捨受。當無常和無我清楚了，剎那剎那的變化會讓我們對所謂「行苦」生出智慧，才能從緣起的現象和諸行中發展出離執。這是引領我們解脫、超越感受的力量。然而，很有趣的，由於捨受的穩定和平等，它被視為殊勝，而且是邁向更高智慧的踏腳石。

《中部·分別六處經》（*Salayatana Vibhanaga Sutta, Majjhims Nikaya*）描述以心靈之眼來看受的層級。世俗性苦受可以轉化為出離性苦受，世俗性樂受可以轉化為出離性樂受，世俗性中性受可以轉化為出離性中性受。甚至出離性受之中，樂受比苦受好，中性受又比樂受好。就出離性中性受而言，我們由多受進展到一受，最後到達非認為同一（*atammayata*）（見前面第二章受念處譯註3）。

概括起來，可以說對六根的觀照其實就是將正念瞄準六種心路過程和其中的因緣條件。我們一開始先照管六根門，結果見到了所涉及的心路過程。我們會看見心路過程生起的因緣條件，以及過程中發生什麼現象。我們看到心如何對刺激反應，

同時看到正念與正定的修行更深時心更深入意門的進展。這些因素都是依據三共相來觀察，也因此指向止息生死輪迴的道路。

再回頭以整體來看法念處，它可以被視為一個巧妙設計、包羅廣泛的修行系統。首先，我們深入處理低階的心所，也就是五蓋。接著檢視人們認為是我的五蘊，這引領我們進入一種修觀的境界，由此無我的特相和自然呈現之實相變得非常清楚。然後當我們照管六入處時，我們經由一切變化的因緣條件跟隨心及其過程。隨著智慧增長，七覺支便非常明顯甚至成為所緣，以至於超越而進入出世間法。最後，四聖諦總結整個修行，在其中的組成要素和部分中，我們終於轉向三共相。一旦觀察到三共相，我們會發展出離執，引領我們脫離三界輪迴。

(3) 想蘊 (sanna)

我學習《阿毗達摩》以前，抓不住「想」的意義。想本身是一種心所，由所緣的特徵和跡象而認識所緣。這也被形容為孩子的識知，是認知最簡單的形式。泰文的翻譯是「記憶」，給我們帶來的理解是留下印象。當一個所緣撞擊心，會造成一個印象。它和心不同，它是心所 (cetasika)。過去的想法構成記憶，未來的想是投射，現在的想是對所緣的基本特相作紀錄，就像秘書把老闆說的記下來一樣。

我們執取記憶，用來認為是我們自己，儘管人生中許多事都會被遺忘。舉例而言，出生對於認同很重要，我們卻不記得；我們記得多少童年往事？還有，罹患阿茲海默症的人呢？因此，這是「我記得故我在。」我們認同自己為這一道名色的流，視它是一個個人，然後執取它。想使事物看似十分真實，這真有趣，就好像應該說：「想即為實」了。

想蘊和識蘊非常類似，有時我們一時還不能區別開來，兩者是相應的 (sampayutta) 狀態。一般上，如果有人說：「我知道那是什麼」，那就是指想。因為識蘊比較細微，而且包羅

更多，常處於背景地位，鮮為人所理解。很明顯有比較主動的表達和顯現，就是想蘊。只有多修習觀察心所，我們才會更清楚識蘊。

說想蘊是注意所緣的本質，也許比較清楚。老師教禪修者觀察所緣，就是正念注意發生的現象。如果漸成機械化，正念減退的話，就只有想蘊仍在。如果繼續缺乏正念，甚至會產生錯誤的念頭和顛倒的見解。

我們如何就想蘊來修觀？這就是正念注意我們的觀察本身，觀察有時懷有正念，有時沒有正念。也要考慮想蘊如何發展，以及如何引導心走上解脫之道。

當我們清楚注意到想蘊有關的三共相，我們就會感受並理解到，觀察和注意是無我的、客觀的剎那剎那生滅的自然過程。清楚了這一點之後，無常和心的滅去也會清楚。原來是想蘊使一切看起來十分真實，因此想蘊不再可靠，我們所感知的世界也不再可靠，這就擊中了生命的虛妄性的要害。許多人可能因此沮喪或陷入困局，但尋求真理的人只會受到驅動，更深入探索。

佛法告訴我們，想有不同類型，可作為達到解脫的工具。我們也學到，智慧其實是對實相敏銳、清晰而直接的想。敏銳的想有如刀片深深切入軟軟的肌肉中！老師教我們觀察，即是將我們的心帶向所緣。這樣做時，我們注意到什麼？我們喚起了定，也喚起了心和放大的力量，最重要的是觀察的力量。隨著禪修進展，標記次數增加，速度增快，與標記有關的想也會更有效率、更銳利。過程繼續發展，最後，具有穿透性的觀察力既自動又快速，以致原來機械式的功夫和內心標記成為阻力而非助力，便可放捨了。只有在力量慢下來時，正念才需要重新充電。

在最後階段，想超越了一般世間的感官層次，這是在我們證得三共相之時。離執的心不會固著在任何緣起的相或標誌上。沒有事物可執取，也沒有事物值得執取，無執取的心解脫了一切世俗的想。它變得完全開放，一如敞開的手掌。完全經

歷這些的心處於「無相地帶」（signless zone），有如沒有所緣的心（原註）。而心的定義又是知道所緣的現象，也許我們不能再稱它為心了。

（4）行蘊

行蘊（sankhara khandha）要做一些闡明。「行」（sankhara）一字依據上下文脈絡，有許多不同的定義，比較值得注意的有二：

1. 心行（Sankhara khandha）
2. 諸行（Sabbe sankhara）

兩者都有「因緣和合或有為法」、「構成或形成」的意思。意為這些事物由許多因素構成、和合、形成。不同之處在於心行只包括心的因素，諸行還包括色法。就此目的而言，我們只集中討論心行。

行蘊的一個簡單的例子是我們想像和幻想的時候，我們的心在內在創造出一個世界，往往是虛妄而實現不了的。人類應有夢想，如果夠努力，夢想也會成真。然而談到行蘊，我們說的只是構成一組內心現象的心所。心有許多形式，正如大海有許多變化。心如何行事，端賴不同的心所如何組合，以及當時彼此如何交集運作。但其中主要的因素是「cetana」，通常譯為「行」。我寧願稱它為心的形成層面，這是因為心可以呈現出我們從未有意地夢想過的形式。行蘊的主動方面是意志。但也可以是被動的，這是說行蘊可以經由我們有意控制以外的因素來創造行的形式。

我們會執取這樣的行蘊為我，正如一位哲學家所說：「我思故我在」。這難道說他一不想就不存在了嗎？心行包括其他心所。舉例而言，心行會認同貪欲（我非常想要）、或瞋恚（我真的很氣）、或聰明才智（我很有智慧）。有許多陷阱，都屬前面所提過的一致形式——這是我、我的、我自己。

一般而言，人們說觀察心，我想他們說的是觀察心所（cetasika）而非心（citta）。這是因為心包羅一切，處於背景，常受忽視，正如我們常說的「見樹不見林」。因此，我們若更特定地觀察某一心所，譬如說五蓋，我們其實就是在觀照心行了。我們觀察之後，可對心所做有趣而廣泛的直接探究。若特別選擇某一個心所並觀察它，我們簡直可以寫成一本書了。看一看《阿毗達摩》中列了五十二種心所，其中的受和想兩個心所已在前面兩蘊中敘述，其餘還有五十個心所。

假設初學者被告知要正念注意「思考」，他會發現思考的心行，係由一個或多個過程構成的過程。更深入地看，思考的心行揭露了其中更多的心行，如貪欲心、瞋恚心、愚癡心，甚至善心所如慷慨、耐心等等。正如五蓋一節所說的，由心之眼來看，心之行便很清楚了。這些心所和行的變化也需要清明地觀照——我想，要對心和三共相有清楚的覺知，這種清明是重要因素。

正如前述，這裡主要的心所是「行」（cetana），或者說心的創新形成的方面，在業緣上是最主要的心所，對生活有影響，對修行亦如是。心總是在造作，正如俗話說：「我們的一切乃是我們的思想所造成的。」但我們想要達到的，最後不一定如此，其中有許多因緣條件，故道德（善和不善）心所也必須考慮在內。因此，若無正念，心會變成「魔鬼工作坊」。

業的法則最簡化的解釋就是「好心有好報，壞心有壞報」。佛教經論偏好將好心稱為善心所，壞心稱為不善心所。善心所又可進一步細分為非解脫心所和解脫心所，解脫心所著重的是修觀，解脫指解脫於有為法的輪迴、生死的輪迴、三界的輪迴（samsara）。修觀就是要打破這個輪迴，達到無為法，有如關掉魔鬼工作坊的總開關。但我們的心經歷過如此多的有為法，習性很難消滅，所以在消滅之前有許多步驟要做，這樣便會少一些開關要關。

真正修觀的前行指建立基本正定。觀察行蘊要確實有正念，所發展的定才會是正定。重點在於知道正定是什麼，也在

於從體驗中學習。在此，我強調行的精確性，清楚知悉我們要造作什麼，最後也知道如何執行。當然這都必須有善巧的導師來輔助。

真正的觀禪是在許多基本的修觀練習已完成、能夠直觀並證得生命存有的三共相之時。這些共相顯示因緣條件性，也顯示空和行蘊不可執取。我們所體驗的每一行蘊都在生起之後迅即消逝。行蘊越清晰，它們的消逝也越清晰。這樣的現象並非我們想要如此，而是其中自然的真理。努力去抓取會引起挫折感，並想要保住它們。最後我們會明瞭最好放下，讓事情**如實**存在。

控制狂可能會說，這豈不會引起混亂？對未經訓練、或有狠毒的習性的人的確如此。因此，一開始強化善的正定確有必要。這又是由惡向善、最終超越善惡的演變。這是我們既不想創造存在，亦不想毀滅的時候。我們應對於存有或不存有都不做任何努力。我們不應對涅槃存在或不存在有任何想法。不應有為了涅槃的奮鬥，而只是自然趨向無為法。因此我們每一次正念看到行蘊，我們便看到造作有為法。每一次看到有為法壞滅，我們就看到苦 / 不圓滿和空無實體。這便從諸行和造作諸行的心行中培育出離執。於是，只有緣起的過程才會造成限制，離執有如讓心行脫離所有開關的總開關——不去作為的作為。有真理便足夠了，還需要什麼呢？

（5）識蘊

很顯然這是五蘊中最微細的一蘊，因此也是最難直觀的一個蘊。正如心念處一章所提，它多處於了別的背景地位。

《阿毗達摩》把心當做能了別的現象。根據不同的特性、作用等等，分為八十九心，有主動，有被動，有善，有不善，有無所謂善與不善，有從根因生也有無根因生（譯註2）。這樣的研究更有助於直觀心的確有不同的變化，因此是無常、苦、無我。

由於心很細微，較難發現它的改變，我們很自然會假定它是不變的實體。由此，邪見便擴展到與心同生同滅的心所和其他的蘊及所緣。最後，創造出哲學系統和思想來支持並確定邪見。因此，當睇帝比丘（*Bhikkhu Sati*）（如中部·雙大品·三十八經·愛盡大經 *Mahatanhasankhaya Sutta, Majjhima Nikaya 38* 所述）執持「此識流轉、輪迴、常保持自己之同一性也」的邪見，佛陀即喝斥說：「予實對汝等以種種法門解說因緣生識『除卻因緣，識即不生』」。接下來，佛陀繼續解釋「眼緣於色而識生」等不同識的緣起。

很有趣的，即使在那時，好的禪修者也會落入邪見。例如有人碰到心的微細狀態，其中一個就是深度睡眠。對凡夫而言，這是空白的時段；對禪修者而言，他們開始感到這是越發平靜的狀態。就像有一次有人問我：「這個狀態這麼平靜，好像睡著了。」我回答那就一定是深度睡眠的狀態。還有得到禪定的人，他們可能會形容自身的經驗是掉入空無或無法形容的平靜、統一和不二的體驗。《梵網經》（*Brahmajala Sutta*）辨識出這個陷阱，說這是以禪定為涅槃的邪見。同樣的情況也會發生在修觀者的身上，他們體驗到各種類型的「滅」。那並非出世間，卻以為自己證得究竟。

因此，在禪修有進展之際，我們最好在這些細微的意識中直觀無常，在此適宜提一下兩種學派的說法。

有一派說涅槃是有，有一派說涅槃是無，就像有人說佛陀滅後仍存在，另一派說不存在。這都是極端的見解，一常，一斷。就世俗的意義上來說，是有的，否則，我們為何努力用功？但涅槃是究竟實相（*paramattha dhamma*）。我們認為「有」的時候，其實說的是因緣和合的存在。出世間意為「超越世俗」，是超越一切思惟的。因此，我認為否定對初學者比較安全，但我們也不可執著「空無的概念」。我也發現教學中用「解脫」是一個更具指向性的說明。我們必須敞開心門來接

納最高的狀態。「執世間心為我」是真正證悟之前最後的障礙，或者說最後幾個障礙之一。

如何觀察識蘊一事已在心念處詳細探討。

泡沫喻的偈頌是這樣的：

觀色如聚沫
受如水上泡
想如春時焰
諸行如芭蕉
諸識法如幻（譯註 3）

佛陀在恒河畔對比丘宣說這個偈頌。他指著水上的一團聚沫並比喻為色身，接著又對其他諸蘊作了譬喻。

對禪修者而言，這些譬喻非常真實，從究竟真實法的層次來觀察，那就是它們看起來的樣子。觀察生理覺受時，觀察到的物質現象可能像一組生滅的特質，如小泡沫聚在一起，不斷變化。再進一步觀察，它們看似如原子般的細小粒子，有脈動，也有移動。

受蘊也是流動的，尤其是由心臟而來的受。起先它們像水，然後也像泡泡。憤怒的時候，受如沸騰的水，有許多泡泡；快樂的時候，受如涼冽冒泡的飲料。作為心法，它們看起來變化更快。後來它們似乎開始加速，像電流一般。

想蘊將經驗的景觀用線和點連結起來，也畫上色彩。然而一旦注意到它們剎那剎那生滅，若我們想接近這些想蘊所繪出的經驗圖像，它們立刻如海市蜃樓一樣消失不見。

至於芭蕉莖幹的譬喻，則需要解釋一番。芭蕉的莖其實不是莖，從植物學來說，它是讓苗頭生出來並從地面上長大的側芽。一層層剝去的話，最後空無一物，原來是中空的。同理，我們可能認為我們的心所和念頭形式有永存的實體。再進一步觀察，我們會發現因緣中還有因緣，它們最後都會止息、滅去。

識蘊如鬼魅，它似乎無時不在，但一認真尋找，便憑空消失。能捕捉到的僅是心所，如心的面罩或面具。心和心所同生滅，但我們僅能看到心所。對心已經很熟悉的人，直接觀察心的生滅是不一樣的經驗。原來看似自我的東西，如今看起來像鬼魅，是真理的影子，而不是真理本身。於是，我們不再抓住鬼魅不放了。你只要對鬼魅任其生滅，鬼魅就只是鬼魅而已，而且究竟是空，不會傷害我們。

3.六入處（Ayatana）

觀照六入處是有助於打破「永存不變的個人」邪見的另一方法。

六內入處是

1. 眼處，是眼（視覺）淨色的色法
2. 耳處，是耳（聽覺）淨色的色法
3. 鼻處，是鼻（嗅覺）淨色的色法
4. 舌處，是舌（味覺）淨色的色法
5. 身處，是身（觸覺）淨色的色法
6. 意處，是認識法塵的識

還有外六入處

1. 色塵，是顏色和光線
2. 聲塵，是聲音
3. 香塵，是氣味
4. 味塵，是味道
5. 觸塵，是有形的地、火、風的觸的所緣
6. 法塵

只要我們分析自己的經驗，就發現都是從這六個範圍來的。只要我們不仔細考察，以為是一個單位，那就看起來是一個人了。但更密切觀察之後，就發現這六入處是因緣和合的現象，它們相互依存而且只是剎那剎那地存在。只要生起「一個

人」的邪見，便會進一步執取，以為這每一入處都是自己，或屬於自己，然後延伸到他人。



如幻如化的人們，瑞士・伯恩，2006年

我們所見到的人，只是眼的所緣、色塵。如果我們不細看，會以為畫在牆壁上的人是真人。是心令我們看到真或不真，無論是否與事實吻合。不同之處完全是心使然。

舉例而言，有人可能執著自己看起來怎麼樣。他們執著於視覺，即他們的所見和他們如何看事物。同樣的情況也發生在聲響上，即他們的聲音和聽覺；他們認同嗅覺、氣味；同樣的情況也發生在味、觸、法上。要注意最終是心製造出一切執取和邪見。

《念處經》描述這種觀照，用做明瞭眼根、色塵（眼根的所緣），以及依著二者而生起的束縛。未生的束縛如何生起，已生的束縛如何棄捨，棄捨的束縛如何在未來不再生起。同樣的觀照也應用於其他五內、外入處。最後就觀照法塵——內在的法塵、外在的法塵、內外的法塵、生起的因素、滅、生滅——作一總結並重複偈句。

以上所說的明瞭顯然是為開始明瞭眼根是一種自然現象，非個人、非靈魂、空（*nisatto, nijivo, sunno*）。由入處開始，

生起其他的因緣條件，尤其是心路過程。這些心路過程包含領納和認識所緣的部分，接下來是對此一部分反應的另外一部分。只要不具正念，便會生起許多其他不善的心路過程，在輪迴中產生痛苦；反之亦然，善的心路過程則帶來許多快樂。觀禪則將善的心路過程進一步發展，超越緣起生命存在的輪迴。

《鬘童子經》（*Culamalunkyaputta Sutta*）有偈頌描述這個過程：

眼見色而忘念
 注意於可愛色
 則感受澎湃激昂
 生起執取
 由色而生多受
 伴隨貪愛和厭惡
 負重的心累積苦，遠離涅槃
 （其他五入處亦同）
 不執取於色
 正念於見色
 則感受離執的心
 不生起執取
 一如（正念）於色
 亦修行（正念）於受
 遍知，不積累
 正念努力於離苦
 則近於涅槃

不善巧則遠離涅槃，善巧則接近涅槃。善巧與否要靠正念使它成為善法並獲致善果。但若正念是觀禪中的那種正念，便會生起正知和智慧。

眼、眼的所緣（色塵）都是真實法，它們的生起滅去都可以按照三共相觀察並體驗得到。但這並不容易。習性很難消失。剎那之間，心路過程便產生了概念。隨眠的力量也很強，一旦生起就成為修道的鐐銬束縛。我們必須決意對當下發生的

一切保持正念，這樣，我們才能不形成概念，並回到如實體驗所緣的階段。

在這個時候，很有趣的，眼門心路過程首先根據看到的顏色產生形狀的概念，然後才是三度空間的形體概念，進一步又凝聚成其他的形體和想法。了知這點而且心不去感知形狀，便有助於停下概念化的過程，並保持安住於究竟真實法。至於聽覺，聲音形成字詞，進而生起概念。在感知氣味、味道和觸塵時，是概念先於名稱而生起。至於意，很明顯會在概念化、編造和創造當中捕捉到它。因此，佛法有這樣的忠告：「見時見，聞時聞，知時知。」因此，禪修者在見時，只要標記「見」，這樣保持我們的正念，不會進一步形成概念，保持安住在當下的實相中。

經中提到十種結（samyojana）：

1. 身見
2. 戒禁取
3. 疑
4. 欲貪
5. 瞋
6. 色貪
7. 無色貪
8. 慢
9. 掉舉
10. 無明

初果斷除 1-3 結，二果減弱了 4-5 結，直到三果才會完全斷除，唯阿羅漢能斷除 6-10 五上分結。這種斷除是立即而截然的，未來世永不再起，原因是什麼呢？必是由於道心所帶來的出世間智。有關諸結的教法令我們認識修行中清淨的次第。

懷有邪見時，任何真理都被遮蔽了。錯誤的修行方法（戒禁取）更進一步加強了邪見。疑阻擋健康的探詢，以上三者必須排除，觀智才會生起，所以我們應該看到親近智慧的善知識

有多重要了。初果因智慧生起四聖諦，因此完全斷除三結，否則一忘失正念，這些結縛又會回來。接下來是完全斷除欲貪和瞋恚，要成就，強大的正定道支是關鍵。最後，只有阿羅漢的智慧才能斷除其他諸結，因為根中之根——無明——完全斷除了。

總結來說，觀照六內入處其實就是對六種心路過程和涉及的因緣條件運用正念，深入觀察心路過程生起的因緣，同時看到心路過程當中發生的現象。這一切因素都是按照三共相觀察，因此引生止息輪迴之道。

4.七覺支（Sambojjhanga）

《念處經》說：「比丘有念覺支時，了知：我有念覺支。無念覺支時，了知：我無念覺支。了知：未生起的念覺支生起，已生起之念覺支增長圓滿。」其他六個覺知也是一樣。

七覺支是：

- (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

(1) 念覺支

覺支是什麼？我們很容易就會認為它是導向覺悟的一支因素。這個定義是根據「覺悟」而來。覺悟是親證的智慧，但我們大部分人仍以理論視之。當我聽到老師說，念覺支在生滅隨觀智現起時變得清楚分明，有如當頭棒喝。

我因此視念覺支是清楚覺知，有它自己的生命，一直如實檢視觀禪的所緣。此一定義將覺支及其所緣奠基在無我的真理之上，其餘的共相（苦 / 不圓滿和無常）、覺支及其發展隨順這一定義。

在此，正念是我們修行時所探究的。初學者必須首先熟悉正念是什麼，在它能被視為念覺支之前。我們要試著喚起它，看正念有無發揮作用，然後看到它發展。它有不同形式，在正確的指導之下，某些觀智會生起，會很清楚覺支是什麼樣。因此，會看到正念會隨其所緣一同剎那剎那生滅。我們直觀真實法的能力隨修行與日俱增，也會觀察到正念和不同層次的智慧一起發展。這些不能被執取，必須讓正念展開，打破心態狹窄的障礙，打開一個內心世界，看到一切即一，超越這個世間。達到頂點是最高證悟，完全棄捨一切煩惱。

念覺支生起的要素，通常是用《念處經》註釋書的說法：

- i. 修正念、正知如四念處所述
- ii. 親近具念的人
- iii. 遠離無正念的人
- iv. 將心導向於培育念覺支（將心向於正念）

我個人認為最重要的因素是認識此一覺支是什麼狀態。然後，決心、信心、精進、安忍等因素會生起，使念覺支持續。我們成為製造念覺支的工廠。

（2）擇法覺支

經文裡說這就是慧根，我個人會稱它為「探究的心」。探究並非思考，雖然一開始多多少少會有一些思考。它其實是敏銳的正念，用觀察力越掘越深入所緣。有如顯微鏡，倍數不斷放大，能令人看清楚最深的本質。

我們可以這樣說，它一方面是探索的，另一方面是顯露的。因為它清晰又毫無成見，所以非常能夠揭露；恐懼常能令人癱瘓，尤其是對未知的恐懼。探究和好奇心似乎易於激發擇法覺支。

起初，我們必須鼓勵自己去觀察，而不只專注或跟隨所緣。然後我們必須以更敏銳的覺知進一步發展出擇法覺支。在小參中，老師常常要求我們更仔細、更精確地描述我們的體驗。老師會指出我們何時何地缺乏這一覺支，以及如何改進。

我在此引用註釋書所列擇法覺支生起的因緣條件。

- i. 多詢問（有關蘊、處、界等的問題）
- ii. 清潔事物
- iii. 諸根平衡而行道
- iv. 遠離惡慧的人
- v. 親近有智慧的人
- vi. 思惟深智的所行境界
- vii. 完全的決心，將心導向於培育擇法覺支

我深信在覺支當中，探究的心（譯註 4）是最重要的。正如人們常說的：尋找的必會尋見。當然，這也要看我們如何尋找，尋找什麼，這就關乎正確的善知識和方法了。甚至這些也要分別。初期過後，就要視我們對七覺支瞭解得多深入，它們是刺透疑雲的工具和矛頭。要持續磨銳正念，並持續深入觀察名法與色法的實相。

（3）精進覺支

前兩個覺支是證悟過程中的主要工具。有如磨利斧頭以便突破厚厚的黑暗之牆，需要的只是一雙壯實的肩膀。明白我的意思嗎？就是精進！

各種形式的工作都需要精進。雖然生理方面不容忽視，但我們在此主要討論心理方面。在此關鍵是了知實相，精進在八正道中的四正勤（譯註 5）中討論過，再複述一次：

- i. 已生之惡令斷除
- ii. 未生之惡令不生
- iii. 未生之善令生起
- iv. 已生之善令增長

此處主要的努力在第三正勤。因為此正勤一旦現起，其他正勤也會現起。再次說明，此處善法指由前兩覺支所引領的修觀的過程，於是精進便成為喚起此二覺支並將它們發展到最高層次的角色，也是與它們同在的角色。因此，也是覺支之一。

註釋書所列精進覺支生起的因緣條件值得檢視。

- i. 思惟惡道的過患
- ii. 思惟精進的功德
- iii. 憶念聖者
- iv. 感念施恩
- v. 思惟遺產的殊勝
- vi. 憶念佛陀的偉大
- vii. 憶念自己種姓的偉大
- viii. 憶念同修者的偉大
- ix. 遠離怠惰的人
- x. 親近精進的人
- xi. 將心導向於培育精進覺支

這支進根 / 力有很多內容可說。由以上的列舉來看，精進由激勵（在信根之下）或是緊迫感（由道德考慮而來，又可以說是由瞭解情況而來）喚起，這對尚未建立充分信心的初學者頗為重要。修行日久，加上安忍，有一些成就會有助於我們繼續精進。身邊有好老師和善友也有助

益。如果沒有，手邊有好書也很好。還需堅持不懈，堅韌不拔。機器一旦運轉起來，就似有自己的生命力，看起來好似任運不費力，意即不用刻意努力。然後我們要小心與定根保持平衡，這也需要細化。心的精進是無止盡的，會令我們驚訝。只要適切地喚起精進並保持平衡，精進可以把我們帶至深遠之處而達到彼岸。

(4) 喜覺支

對純觀行者而言，喜不是很常見的。定發展了，喜也起飛了。修止禪者有更豐富的喜，在出定時，喜常當做所緣。這是假設我們用生發智慧的方法來觀察，也就是對三共相敏銳的直觀。

老師總會事先警告習禪者執著喜的過患。這很容易明白，因為在喜的所緣中潛在欲貪的隨眠。即使我們不覺得，如欠缺離執的正念，它還是會溜進來，於是我們就開始墮落了。忠告固然有其道理，但為了平衡，還是應鼓勵把喜作為覺支來培育。

證悟的過程中，喜有其必要。生命鑲嵌著悲劇，修行面對著障礙。處於低潮時，喜之泉可以提振士氣並激起更多精進來克服障礙。在我們把苦的共相看得更清楚時，尤其如此。那是我們最需要鼓舞的時刻，知道如何喚起喜，會令情況改觀。有了喜，定也會加深，即便不能令修行成為狂喜，至少也會讓修行比較能忍受。

註釋書說喚起喜的方法有：

- i. 佛隨念
- ii. 法隨念
- iii. 僧隨念
- iv. 戒隨念
- v. 捨隨念
- vi. 天隨念

- vii. 寂止隨念
- viii. 省思能激發信心的經文
- ix. 遠離（沒有信心）粗惡的人
- x. 親近（有信心）慈愛的人
- xi. 將心導向於培育喜覺支

我們應該滿袖子都藏著小技巧，隨時抖出來喚起喜。圖片、心靈的聖像、親近的同修、最喜愛的偈頌、美妙的散步、錄音帶、開示、以及你能想得出的任何東西。我最後的法寶是一組經文，通常都很有用。

喜通常有五種類型：

- i. 小喜（khuddaka piti）
- ii. 剎那喜（khanika piti）
- iii. 繼起喜（okkantika piti）
- iv. 踴躍喜（ubbega piti）
- v. 遍滿喜（pharana piti）

當正定逐漸上路，一開始的困難沒有了，喜會噴射出來。對喜要小心，保證心在正路上，以免生起執著，但這並不意味著要除掉喜。如果我們有正念，喜可減去或轉化成更微細的形式。如果喜一直很明顯，我們可以拿它當觀禪的所緣，培育智慧。我們觀察並體驗它是剎那剎那變化、無我，也有苦 / 不圓滿的特相。因此，喜成為覺支，同時也是培育智慧的所緣。後來它會非常微細，而成為平等捨，覺悟的過程仍然繼續。有故事描述比丘非常努力用功，最後依喜而證悟。



最可愛的女尼，柬埔寨・吳哥窟，2006 年

這是我遇過最可愛的女尼的照片。雖然柬埔寨才經歷多年內戰和大屠殺，但你能看到人民適應環境的能力和選擇快樂的決心。這些都清楚地反映在這位女尼的身上，她的行為和表情都顯得非常快樂。我也注意到人們用渡船載這些女尼們到吳哥窟來設立小聖壇並收受布施。又有誰能拒絕她的微笑和慈愛？

（5）輕安覺支

我會把這個覺支稱為冷靜、寧靜和柔軟的覺支。如果說它是散亂的相反，那它就像定。它也帶有心和心所的柔和、輕安、適業、柔軟、誠懇、開放等一切善法，因此它使心對情況和所緣非常有堪能性和適應性。我們要能接受現實，這些非常重要。

想一想註釋書提到七種能令輕安覺支生起的方法是很有趣的：

- i. 適當的食物
- ii. 良好的氣候
- iii. 舒適的姿勢
- iv. 不過度熱衷，也不懶散
- v. 遠離粗暴的人
- vi. 親近身輕安的人
- vii. 將心導向於培育輕安覺支

這些因素強調了外在條件。我們也可注意內在條件，即善心所。

- i. 心和心所的輕安（passaddhi）——確保定慧所需的運作順暢，輕安和平衡。
- ii. 心和心所的輕快性（lahuta）——克服沉重和怠惰，提高修行的機敏。
- iii. 心和心所的柔軟性（muduta）——克服因挑釁、瞋怒和頑固而來的堅硬和僵固。
- iv. 心和心所的適業性（kammannata）——具備靈活度以適應環境和禪修所緣的變化和不可預測性。
- v. 心和心所的正直性（ujjukata）——在領受教誡和接納現實上的誠懇和開放。
- vi. 心和心所的練達性（pagunnata）——強大而健康的心態，能抗拒煩惱並加強五根 / 力。

對此保持正念，意味著對微細心所及其變化保持正念，特別是指法念處。最後會觀察到存有的三共相，因此導向最終的智慧。

（6）定覺支

很顯然，定是開悟必要的因素，往後的章節中將說明定是什麼及其相關的事項。現階段讓我們先考慮散亂的心無法長久集中專注所緣。很顯然，這樣的心無法清楚看見事物。有如混濁的水，或者像搖晃的照相機，無法聚焦，更不用說照一張清晰的照片了。這樣的心也是軟弱又無法突破艱鉅的任務。正定使心強大，足以抗拒負面習性，加強正面習性，放大所緣，並聚焦清晰。

在此要強調的是，作為覺支之一，它必定是觀定。其所緣是究竟實相，也就是剎那剎那生滅的過程。所緣和定本身的無我和苦 / 不圓滿的特相也很明顯，否則不可能出離世間。

正念觀照這個覺支，意味著像對其他覺支一樣，要了別其真實本質，以及如何生起，如何達到圓滿，這是使修行待在正確道路的覺支。

雖然一再重複，不過在此仍再提一次註釋書中所述定覺支生起的方法：

- i. 清潔事物
- ii. 諸根平衡而行道
- iii. 維持清晰的禪相
- iv. 必要時振奮沮喪的心
- v. 抑制過度興奮的心
- vi. 策勵怯弱的心
- vii. 持續無涉而平衡的覺知
- viii. 遠離內心散亂的人
- ix. 親近有定的人
- x. 思惟安止的寧靜
- xi. 將心導向於培育定覺支

一開始，我們需要知道如何喚起並培育它，上述善巧的平衡會生起強大而穩定的定。然後，我們深入觀察實相，這包括定和心本身，尤其深定和最後終會生起的安止定。要預防微細的執著，並超越世間心，才能深入看到三共相。

(7) 捨覺支

捨的相反是不穩定和情緒化的根性，人一剎那在雲端，一剎那在地獄。捨是心法的平衡，增進穩定、順暢、平靜與和諧，來克服不穩定和情緒化。它反映接納性和智慧。因此，任何培育出來的定都會長時而且深入，只要那是觀定，就會生起甚深智慧。

生起捨覺支的因素有：

- i. 以平穩的情緒對待有情眾生
- ii. 以平穩的情緒對待諸行
- iii. 遠離不平穩而執取眾生和諸行的人
- iv. 親近平等對待眾生和諸行的人
- v. 將心導向於培育捨覺支。

思惟業行和業果，可培育對眾生平衡的心。對其他事情平衡的心可由思惟八興衰，也就是八種世間得失而獲得。但這仍屬止禪，故有其局限。

與觀禪俱起的捨可真正稱為覺支。起先與穩定的正念俱起，然後與穩定的觀定俱起，最後與洞見萬法真實本質的智慧俱起。於是，我們不執著於任何世間情況，而且不受其左右。要注意，老師常警告禪修者勿執著於這個微細的平靜狀態。培育捨覺支時，我們要覺知其本身固有的三共相。

5. 四聖諦（Sacca）

《念處經》中提到這個主題如以下引文一樣簡單：

「比丘如何安住於法，依四聖諦觀察諸法？諸比丘！於此，比丘如實了知：此是苦；如實了知：此是苦之集；如實了知：此是苦之滅；如實了知：此是苦滅之道。」

智慧的關鍵在於如實知。因此，我們又回到了了分明的覺知，這是無概念、敏銳、穿透性，並帶來智慧的覺知。

四聖諦觸碰到心靈生活的本質，它確定存有的問題是苦，缺乏的是永續的平靜，不善巧地追尋只會引來貪愛和更多痛苦。

因此，我們說「苦」即五取蘊。在觀禪中，我們理解它為五蘊不斷地生滅。不斷生滅也稱為「行苦」，我們應對此行苦出離。因此，這就是我們需要學習的，如同第一段經文。在正

念觀察之下，我們發現一切有為法都有苦，因此我們應發展無欲。

至於苦的源頭，經文說是貪愛——欲愛、有愛、無有愛。從更大的範圍來看，包括一切煩惱。最終的根源，雜染中的雜染，則是愚癡。能克服愚癡的是智慧。

因此，我們一開始先觀察煩惱生滅，諸如蓋障，它們通過身行、語行顯現出來，後來也顯現在意行上面。然後我們觀察促使它生起的因緣，便發現隨眠習性。然而，只要證悟出世間聖道，便可以完全棄捨。

苦滅的一種定義是貪愛的息滅，同時也是涅槃的一種定義。在《清淨道論》中，又定義為捨斷一切，也就是輪迴的止息。清楚感知無常時，可清楚見到滅。見苦時，亦導向放下和滅。見無我的真實本質時，也顯露了滅的真實本質。這就是要證悟的內容，沒有東西可取代親證！

指向寂滅之道，就是八正道。

八正道是：

正見——如實見到萬法的智慧

正思惟——引導智慧，集中專注真實本質

正語——經由觀禪中的正念，不妄語

正業——經由觀禪中的正念，不邪行

正命——經由觀禪中的正念，不在職業中妄語和邪行

正精進——前述的四正勤，觀禪中的用功

正念——四念處中的念，是觀禪中正念的簡稱

正定——正念的心一境性本質，專注於實相。實相是帶來智慧的觀禪所緣

前兩個是慧，接下來的三個是戒，後三個是定，因此是戒定慧三學。一個帶一個，引我們朝向目的地。

我們可看到，觀禪本身就有八正道。只有到達出世間，才稱為八支聖道。但檢視我們修行中的道支，我們可以檢查哪些

心所應喚起，哪些應棄捨。我們可以一步步走向出世間的目標。



地峽，澳洲・塔斯馬尼亞，2004 年

我們談到橋樑和地峽的美，少有出乎這座。這地峽和布魯尼角（Cape Bruny）會合，直到塔斯馬尼亞大陸。但我聽說還有更叫人驚異的，生命和生命之間的金橋、銀橋。我們走過許多次了，可是能記得多少呢？最重要的一條是引領我們越過三界輪迴的那一條。

在此總結四聖諦的教導和修行：

苦聖諦須知

集聖諦須斷

滅聖諦須證

道聖諦須修

最後，如果檢視四聖諦，最重要的是道諦。培育了道諦，其他聖諦的作用就達到了。

「無欲是道，解脫是果。」以上引文出自《無礙解道》（*Patisambhida Magga*），恰是我最喜愛的文句之一，總結瞭解脫道的本質。對佛教徒，無欲有特別的意義。無欲含攝了道及出世間法，後者包括無為的涅槃。

再回頭整體看法念處，可視為善巧設計的全面而廣泛的系統和修行。首先我們深入處理低階狀態，即五蓋。接著觀察一

般人視為我的五蘊，這引領我們進入觀禪，無我和自然發生的實相都更清楚。然後是觀照六入處，我們經由一切變化的因緣來跟隨心及心路過程。然後隨觀智的進展，七覺支變得清楚，甚至成為所緣，最終超越進入出世間法。最後是四聖諦，總結修行整體。從它的組成要素和部分，我們被引導至三共相；觀察共相時，培育出離執，從而跳出三界輪迴。

後記

目前，除馬哈希尊者的書之外，坊間也有不少關四念處的英文書。我早年也遇到一本蘇摩尊者（Venerable Soma Thera）所著的《念住之道》（*The Way of Mindfulness*），將《念處經》及註釋書翻譯得很好，還加上不少有趣的評論。一個有趣之處是講每一念處如何適合不同根性的。後來有人介紹我另一本關於這個主題的註釋合集，即向智尊者

（Nyanaponika Thera）的《佛教禪修心要》（*The Heart of Buddhist Meditation*）。除了他自己的評論，他也翻譯其他經的許多註釋，這些在其他地方是找不到英文本的。最後，是喜戒禪師（Sayadaw U Silananda）的《正念的四個練習》（譯註6），用直接而簡單的語言闡述，我至今在開示時仍用來參考。

讀過許多好作品之後，我認為沒有作品比得上親身修行的發現。修行有如登上一艘大船，帶我們穿越三界生死的大海，上了船之後，會發現許多房間和物件。

我們也瞭解，每一個念處都能夠引領我們達到目標，它們都相互依存並相互支援。除非我們進步很快，我們通常必須修習四種，雖然我們可能更擅長其中一種。

在此，我再複述一次每一念處有趣和相關的層面。

身念處作為正念和正定一開始立足的基礎，至關重要。如以旅程為譬喻，我們好像走在一條土路上。此處的關鍵似乎是身體覺受的敏感度。這又引出其他念處的建立。身念處有一獨特的性質就是培養對身體的離執，執著身體在欲界中往往是進步的絆腳石。

受念處自然是下一個念處，因為它的近因是觸。如以旅程為譬喻，這像是在河流上航行，而受正是一種水大。在此我們碰觸到生命的基本動機和尋找與真正快樂相關的生命存在的意義，這是很重要的一點。我認為此處的關鍵在於「接納」，尤其對於疼痛，以及其後在出世間之前，對最微細喜悅的「離執」。

因為受和心所相連，我們終於到達常稱為國王的心。我認為此處到了修行的戰略位置。因為心在一切體驗中都存在。如果能建立心念處，那我們就到達一個關鍵點。我們只要以心為參考點，我們可以向任何方向前行。但因為隨眠煩惱，心不可捉摸又很滑溜，因此關鍵因素在於維持持續的正念。如以旅程為譬喻，這像鳥兒起飛到空中。

但心也是依緣而起的，與諸行和宇宙相連，它們一起運作是使世界繼續轉動的力量。法念處的章節中，例如五蓋、五蘊等，顯示出這些力量可根據它的本質來作分類。每一組都在不同的情況下以獨特的方式和獨特的效果來開發智慧和解脫。

至於法念處，我只是到後來才有了更好的瞭解。那些書中似乎並未清楚地指出它的位置，以及和其他念處的關係。後來我瞭解到這一念處是究竟的，因為它指向實相和真理，包括觀禪的各種形式和層次。我認為這個念處的關鍵是諸法無我的基本智慧。

在旅程的譬喻中，這就像洞穴中的螞蟻造出通向世界中心的迷宮般的隧道。

簡而言之，我認為念處的修行非常完全、詳盡而且廣袤，這些經文是佛陀、弟子和長老為下一代仔細考慮、設計、編成的。

譯註 1：《法句經》第五頌。

原註：因此，有時稱為非導向（所緣）的（undirected）。

譯註 2 即《阿毗達摩概要精解》所指的有因生和無因生。

譯註 3：見《雜阿含經》265 經。

譯註 4：擇法覺支。

譯註 5：正精進。

譯註 6：中譯本由臺北橡樹林 2005 年出版。

第三部分 實用觀禪道理

咕嚕

我在瑞士艾蒙特（Emmental）的小村莊香格諾（Schangnau）冬季精進禪修的時候，有一天發生了一件事。事情不「大」，只是心裡動了個念頭，問了一個有用的問題，而使我用功方向明確起來。當時我坐下來禪修，經歷了一如往常的情況，然後心裏突然冒出了一個問題：「到底發生了什麼？這些『咕嚕』（gring grong）是什麼？」「咕嚕」指的是在一段禪定時間裏所經歷的心和所緣的翻騰起伏。這種情況已持續多年，當時我非常確定，這是最終會導向目標的觀禪過程。我本已不再質疑每一種情況到底是怎麼回事，所以這些情況常被視為只是咕嚕作響卻毫無意義的過程。然而這個問題不僅再度證實了我用功方法正確，而且還引出了一種更加開放而靈活的用功和教學方法。

緊隨其後，冒出了一個我學生常問的問題：「我這樣用功對嗎？如果對，那又為什麼？」於是我檢查當時的確具有正念且遠離煩惱。確定這一點之後，我又核查定力如何，確定我顯然在近行定中；至於觀，我非常清楚並沒有落入概念。雖然我基於過去經驗來理解問題並沒什麼不對，但我內心並未去解釋「它是什麼什麼」，所以沒有落入理性思惟。我想我可以很容易把某種「咕嚕」對應某些觀智，尤其是「無我」相很強、很突出、很清楚的觀智。但我早已不關心哪種經驗對應哪種觀智了，因為我知道心的淨化更為重要，所以我不做進一步的評斷。

然而這件事卻讓我好奇，有多少初學觀禪時所使用的基

本技巧到現在還在用，比如對生起的行動和所緣加以標記。我其實早就不這樣做了，但對初學者做初步教導時，我還是一再闡述必須這樣做。不同的是，我強調需要更深層地感受、體驗並觀察所緣／過程，或許這也可以從早期就開始。

其次，這也促使我觀察修行的各種方式、這些「咕嚕」中的定力、展現三共相的名色過程。出乎意料的是，除了腹部起伏之外，觀智可以隨許多所緣生起，如聲音、疼痛、身體覺受。這些觀察顯示，具有定力的觀的過程除了我當初所學的方法和所緣之外，還可由其他方法和所緣生起。這就打開了很多入道的「法門」。西方人比較欣賞開放性，而非僵化保守、僅遵循某一特定的傳承。於是我對接觸過不同傳承的禪修者採取一種寬大的心態，以引導他們走向通往解脫的「唯一道路」。這樣的實際效果是放棄了更多的原來的修行觀念，這些觀念可能已成為更廣泛、更深入修行的障礙。

所以很明顯的，我對第一批瑞士學生介紹修行方法時，用正念掃描身體的方法很有效，後來強調心念處也很有效。後來有一天我回到馬來西亞介紹一些新的方法和觀照「咕嚕」，有人問：「觀照『咕嚕』的方法屬於哪一個念處？」起先我很驚奇人們多麼習慣於把事物分類以適應自己的概念並下判斷。倒不是說這樣沒用，而是此事讓我認識到，我在傳統教學方法上做出了一些突破。

我回答：「所有四個念處。」我進一步解釋說：「觀照『咕嚕』時，你其實在觀照身體覺受——諸如振動之類，這屬於『身念處』；然後有各種感受，諸如癢和痛，這是『受念處』的所緣；儘管身念處和受念處構成了『咕嚕』的主要內容，但只要進一步用功，『心念處』中的心很快就變成主要的念處。從此很清楚『咕嚕』是快速變化的心。這整件事有時讓我把這種方法叫作「洗衣機禪」。因為我們把衣物放進高速轉動和來回旋轉的洗衣機後，洗出來清亮光潔。禪修中感知愈清晰，觀照愈深入。」

此時我想到，將之全歸入觀照法塵的法念處會更簡單，但這需要對法念處多加解釋！對「咕嚕」之發現的另一個結果是明白實用觀禪道理，也就是回答「為什麼？」這些「抽筋」（一個學生這樣描述）有任何用處嗎？下面的答案說出了顯見的原因，這原因又解決了兩難的困境，這些將在下一章講解。

實用觀禪道理

這一節是實用觀禪道理，說明我們為何要這樣禪修。這是給喜歡「問為什麼的人」講的，也就是給總想知道為什麼要這麼做的人們講的。無論在精進禪修還是日常生活中，知道原因之後，我們便很想繼續用功，這也有助我們把禪修技巧和調伏心智掌握得更好。

其次，這也有利於對治貪求進展的問題。許多禪修者根據十六觀智的描述來判斷他們禪修的好壞和進展。他們根據書本上描述的體驗來判斷到了哪一觀智。若能深入瞭解禪修的目的，我們可避免錯誤的詮釋，並返回正確的看法。

因此，我把禪修要做的事劃分成幾個簡單卻深刻的目的，每一個目的都會帶給我們從日常生活到最高心靈層面的利益。只要一個人能看清他所做的事背後的目的，就會感到應該好好用功且無時不用功。只要我們忘記了目的，就會走偏。

觀禪的主要功能是：

1. 清除
2. 增強
3. 磨銳
4. 導向法
5. 解脫

第一章 清除

1. 清除

從開始禪修的那一刻就開始了清除過程，也就是清除心中的煩惱，煩惱是苦的真正原因。實際上，這包括清除許多引生煩惱的因緣條件。就禪修而言，我們說五蓋就是煩惱。而十種障礙（palibodha）是指不利於禪修的一些因緣條件，這些並不見得是煩惱。從較寬廣的角度來看，這包括無助於培育清淨心的一切因緣條件。不過在此的討論只限於前一種定義。

不善心所從三不善根生起，即貪、瞋、癡。很清楚，只要貪瞋癡三毒存在，便形成雲霧覆蓋實相。癡是主犯，貪是活躍的癡的對等面，瞋是可怕的發展。鎮伏了五蓋之後，善心所呈現出來時便非常清楚明瞭，尤其在昏沉睡眠蓋的沉重黑雲消失的時候。掉舉如大聲喧嘩，一旦沒有了，便是深度的寂靜。離開了感官欲望和瞋恨，有如撲滅了火焰；解決了疑蓋，感覺有如從纏繞的心結中解放出來。清澈的心是明亮、開闊而自由、快樂而寧靜的。由正念生起的善心所是各種形式的快樂的基礎。



美國三藩市，惡魔島，2006 年

惡魔島以監獄著名，如果你關進那裡，註定要遭殃好多年，也許是業果報應。另一方面，許多遺世獨立的寺院也像是那樣，但其中沒有悲傷和懊悔，而是平靜，一切都在心識之內。昏沉睡眠蓋常用來和監獄相比，都一樣讓我們看不見世界所發生的一切。

用最經典的種地例子來說，田地需要清理和耕犁之後，才能種下莊稼而且豐收，心的作用也一樣。土壤的肥沃程度也會造成差別，但這種潛力人人不同。

我們在法念處中已經講了五蓋，在此不再重複。

這裏需要強調的是，這些煩惱在三種層次上運作：

- (1) 粗顯——顯現在身和語方面，諸如違犯殺戒、盜戒等等；
- (2) 只發生在心的層次，非常微細；
- (3) 處於潛伏的層次。

持戒可以清除粗顯層次的煩惱，但不能解決更微細的內心執著。定能夠抑制心的煩惱，唯有修觀能夠根除那些隨眠煩惱。為什麼呢？這是因為觀直達諸有（存在）的根本，這也是最難清除的地方，即使最強的禪定也無法到達。當深入觀照那些形成並引發對名色過程執著的因緣條件時，禪修者必須非常專注而敏銳。只有見到了名法、色法諸相的虛幻不實，才有真正的「放下」可言。

清除過程應當在所有三個層次進行。如果深入看到這一點，我們便會認識到保持正念有多重要，哪怕只有一剎那。尤其是你內心已確立了以徹底淨化為究竟目標，就更重要了。於是，所有的努力都會朝著這個方向。時間為另一考慮因素。但在當下來說，關鍵在於目的，正確的目的有立即產生內心平靜的效果。但是清除並非僅令心安頓下來而進入寧靜的狀態，還包括更深層的淨化，諸如隨眠煩惱，這只有通過修觀才能完成。

2. 增強

從另一角度看修行，是一個增強諸根 / 力的過程。我們很容易瞭解，病體不僅無法完成重要的工作，而且是充滿了痛

苦。心也是一樣，不同之處只是心帶來利益和傷害的能力遠大於身體。

談到力，我必須再次提醒這並不是通常所說的「力量」，而是從一種身心健康、朝氣蓬勃的意義上講。貪、瞋很有力量，但是從真正道德的角度看則是虛弱的。因此這裡的力指的是善法，在七覺支中證悟更是如此。

五力（bala）是：

- （1）信力
- （2）精進力
- （3）念力
- （4）定力
- （5）慧力

在某種意義上，五力和淨化有關，正因這些心所強而有力，方能清除煩惱，乃至祛除一切苦。談到力的時候，總給人更正面的印象。就如身體健康帶來身體上的快樂，心的健康有力帶來精神上的快樂，因此力是很強的因緣條件。我們需要五力，生活中才能安然無恙；我們需要五力，才能超越世間。危險潛伏於每一個角落，我們時時刻刻都需要五力。

在雷迪尊者（Ledi Sayadaw）的《佛教手冊》（*Manual of Buddhism*）中，他指出了一般的力（如信——*pakati saddha*）和禪修之力（*bhavana saddha*）之間的差別。由於經過修持和培育，後者顯然更加強而有力。它能夠克服更多的苦並且帶來更好的樂。但是我們仍然不能忽視一般的力，因為它們是種子。不過我們既然知道了修行的利益，就不應再因循拖延了。

（1）信力

人說信足以移山。但就心的威力而言，信還不止於此。我們出於信心而做出很多善行。禪修所產生的諸力可能超乎你的想像，包括信力——深度的信力會帶領我們走得越來越遠，超越所有的疑蓋而不再動搖。

（2）進力

身體的能量有明顯的局限，精神的力量若知道如何駕馭，則是無窮無盡。有愛（渴望存在）使眾生自無始以來便生生世世輪迴不已。修觀可以止息輪迴，這樣的努力即是四正勤，可燃盡煩惱。每位禪修者都知道禪修需要多少精進力。精進力來自於內心，直接對治懈怠。

（3）念力

正念仔細而全面地審察所緣，因此正念有很多作用，諸如增強清淨心的力量；正念還會對當下發生的一切提供均衡和完整的圖像，這即是觀智生起的前導。這時，煩惱毫無機會接管我們的心，甚至只好溜之大吉。

（4）定力

有了定力，則各種心智之力都集中起來。所以定力也被認為是力中之力。因定而變得有力的心有超越常人的本領。由於有定力的清淨善心，我們遠遠超越低層次的欲貪而進入禪定。加上清明，正念能夠在更微細的層次發揮作用，引生深觀。定直接對治掉舉。

（5）慧力

定所產生的力量可能很顯著，慧則不同。慧由於通過智慧來解決問題並獲得善巧，具有解脫煩惱的力量。慧具有看破虛妄的銳利性。世間慧僅能夠看透世間的事，觀慧則能夠看透一切。因此，這種慧能超越煩惱、概念和一切苦，這正是我們在禪修中所全力以赴的。

第二章 增強定力

因為力和定密切相關，故在此討論這個主題。巴利文 samadhi（三摩地）通常譯為定（concentration）。儘管這是正確的翻譯，但是我更喜歡用「止」（tranquility）來替代，因為它含有純淨和善，而非僅只是功能上的意義。我記得曾經讀過一本泰文書，它從三個重要的方面或層次來闡述定的含義，對禪修者很重要，值得一提。

1. 三摩地能從五蓋和煩惱中寂靜下來，五蓋和煩惱是煩擾和引發更多煩擾之因，故稱三摩地。
2. 三摩地具有一境性，無散亂之苦，散亂減弱心並擾動心，故稱三摩地。
3. 三摩地棄捨了較粗的心所，禪定因此更微細，故稱三摩地。

第一個定義最重要，因為強調淨化，所以我們可以避免邪定。邪定缺乏正念，增強不善心所，讓人從貪愛變成迷戀，從嫌惡變成狂怒，從愚癡變成幻覺。

正定必然伴有正念，於是心沿著止的階梯次第提升。如果做到這一點，那麼從實用的角度來說，第二個定義就開始發生作用。我們多大程度能把心保持在一點或一個過程上，就決定了止和定之力能產生得多好多快。

心一境性成就時，第三個因素便很有關係了。例如，當我們培育初禪法除了較粗的心所，會走向更高階的禪定。在色界定之後，依於更微細的無色界所緣，我們會進入更深的定和更微妙的境界。

這些定義讓我們對三摩地更加瞭解，不只是理解為定，我們也需要考慮道德層面和心的狀態，而不只是心一境性。

修定的原因

如果不是絕大多數，那也應有相當多的人把禪修和定混為一談。這不足為奇，因為很多禪修方法都強調定，儘管依禪修類型的不同，還有定以外的事。

1. 當問及人們禪修目的，最顯見的原因就是克服壓力。現代生活中，尤其是在繁忙的都市，壓力大是常態。人們想盡辦法減壓，禪修是辦法之一。人們常常會想像禪修者盤腿閉目，進入沒有焦慮的寧靜之樂。如果是（純淨心所生起的）正定，那就的確如此。但必須經歷足夠的修習之後，才能達到這樣的狀態。原因顯而易見，壓力（心理的）是由不善心所構成。

2. 另一方面是增進心力和快樂。一個人只要正確用功，強化清淨心所之後，隨之而起的就是心的真正寧靜和快樂。隨著這樣定力的增強，生活也更快樂。再次說明，快樂隨相關心所的特質而有差別——慈愛帶來人際關係的喜悅，信帶來虔誠的喜悅。

3. 上述情況進一步發展到超越凡常的水準，就會獲得神通的技巧和能力。有些人非常努力追求這些能力。這樣的善巧會帶來額外的優勢，但也會成為一種執著的來源，去追求越來越玄妙的東西。但只要處理得當，將會大為擴展助人的能力並延伸慈愛的行為。

4. 禪定的另一結果是命終會快樂投生於更高的天界。正定的業力具有特別的份量，會優先於其他業力而成熟。它的特別的力量和純淨將人帶至高處，比如安止定讓人投生於梵天界。

5. 作為修觀的基礎——佛教徒的重點在觀，它是徹底解脫苦的工具，也是達到永續寧靜的方法。如果我們心中燃燒著貪和瞋，由於癡而混淆迷惑，是不可能作觀的。如果心很虛弱，也無力作觀。我們需要用禪定來清除這些雜草，智慧之樹方能生長，但生長往往非常緩慢，需要保持定力直到最後結出解脫之果。

定的類型和階次

我們基於解釋或描述得到某事（如禪定）的觀念可以和實際的經驗相去甚遠。因此任何道理上的講解或理論的引述只有在親身經歷過才最圓滿。初學者需要從某種理論框架開始，這種框架的來源必須可靠。必要的解釋通常也不可或缺，這樣我們才能充分理解而不至於掉入陷阱或走偏，最終功德圓滿。因此當談到定的類型和階次，我們必須記住，這是談論大範圍的經驗和所緣，涉及到的各種變數，包括禪定的所緣、心所和體驗上的差異。每個人在描述的時候，還會產生更多差異。所以不可能用語言勾畫出完整圖像，在此只提出對禪修者有用的要點和概論。

正定與邪定

正定和邪定前面曾經提到，但需要詳細的解釋。正定為善和清淨，邪定為不善和染汙。有正念的人是很清楚的。但對執迷於入定的人，便可能生起邪定而不自知。結果可能產生強烈的貪、瞋或癡，使心理失去平衡。正因如此，修定前必須著重正念。這也是為什麼要預先警告不要貪著喜悅和追求結果。定力加深時，在出現新的陌生經驗之前，應檢查一下自己是否具有正念，是否遠離煩惱。當正念很強且能自動運作，就不用害怕出現未知的情况。

定的階次

講到定的階次，通常指心能夠專注在所緣上的程度，因此這裏有兩個變數。

1. 就專注的力度而言：力度越大，越不可能被其他所緣引開。
2. 就持續的時間而言：前面講的是專注的強度，這裏講的是量。通常保持專注於一個所緣上的時間越長，專注就越深。但並非一成不變，因為還受其他因素影響，諸如個人的潛能和各種助緣。

當我們將心保持在禪觀的所緣上而不去注意其他一切，很容易忽視心所。更關鍵的因素是以什麼類型的心所生定。禪觀的所緣儘管重要，但只是一個輔助工具。安全優先於速度！一旦我們確定了心所，將心固定於所緣上而得定便全速前進了。

心固定在所緣上的程度和傳統的分類是對應的：

1. 遍作定（**Parikamma samadhi**）

這個最初的階次涉及最初的所緣，即遍作相（**parikamma**）。在純粹的止禪中，我們以眼注視實物的所緣來引生定力。然後我們能夠閉著眼睛在心裏重現所緣的相，生起取相（**uggaha nimita**）。

觀禪也涉及初學者一開始所觀照的所緣，它們可能與概念法有關。

這裡可能有這麼一個發展階段：只要五蓋還沒有完全鎮伏，用功當中就會有坎坷，有如登山過程中的坎坷。禪修有時不錯，有時卻容易散亂。

2. 近行定 (Upacara samadhi)

近行定意即接近安止定。有人甚至認為它是安止心路過程中所生起的特定的心，這就不太著邊際了，因為很多種止禪都可修到近行定的水準（但有的卻不能入安止定，如佛隨念）。更實用的定義是以是否鎮伏五蓋來劃分，此時你可清楚體會到心的層次的變化。在這之前，妄念會不知不覺就進來了。但到達這一點之後，五蓋都沒有了。昏沉睡眠的黑雲離去了，心的清明令人清新。沒有貪、瞋的念頭，沒有荒謬、無意義的混亂思緒。這時心處於平衡狀態，容易導向目標，常常能自動運作，就像一匹訓練有素的好馬一樣馴服順從。

到一定時候，似相 (patibhaga nimitta) 會現起——它完美、清晰、光亮且透明，由再進一步就可進入安止定。

即使是在近行定的層次之內，隨著禪修進展，定力和所緣的狀態也有不同。到了安止定就一切都靜止不變了。

在觀禪中，隨定力的增加也會注意到同樣的情況。但是觀禪的所緣為「真實法」，或者說是名色過程，容後詳述。在這種情況下，心流緊隨這些所緣的生滅變化（譯註1），然後變得合而為一（譯註2）。

3. 安止定 (Appana sammadhi)

安止定在巴利文中指的是禪那 / 安般那三摩地 (jhana/appana samadhi)，但我們需要小心，巴利文「禪那」 (jhanas) 一詞有更廣的含義。它可能泛指深定的禪修心識狀態。

進入安止定時，我們的心識會經歷一種特別的名法變化過程，即進入安止速行心 (appana javana)。在此，心的主客觀的對立感消失。這種安止定的明確體驗是心境合一。當完全進入安止，心落入或說提升到另一個層次，沒有能所之分，似

乎是無意識狀態（unconsciousness）。有人可能不同意，但是我認為這和《阿毗達摩》的解釋是一致的。只有當出定之後並審察發生過的事，才有可能知道那段時間自己確實曾經非常有正念地專注那個所緣。

安止定有不同的階次。不斷棄捨較粗的禪支（jhananga）之後，便進入更深的階次。不同的所緣會帶來不同的體驗，伴隨不同的效果。

按經中的講法，色界禪有四：

1. 初禪——尋、伺、喜、樂、心一境性
2. 二禪——喜、樂、心一境性
3. 三禪——樂、心一境性
4. 四禪——舍、心一境性

按照《阿毗達摩》分類則是五種，初禪一分為二——一個是有尋有伺，另一個是無尋有伺。在第四（或第五）禪之後，可以修無色定，其差異在於所緣，它們依次變得越來越微細。

1. 空無邊處（以無限的空間為所緣）
2. 識無邊處（以了別前一無色定的識為所緣）
3. 無所有處（以無所有的概念為所緣）
4. 非想非非想處（以了別前一無色定的識為所緣）

4. 剎那定（Khanika samadhi）

討論觀禪的定力時常提到的是剎那定。我會把它叫做禪定的一種特質。這種特質亦為人所重視並培育，但還沒有達到安止的程度。此處需要再加一句：它和近行定相當，同樣具有克服五蓋的威力，能夠作為修觀的基礎。這種定所強調的是觀禪所緣的無常性，而具有此定力的心亦是無常——剎那剎那生起、滅去。只有這樣觀察時，才能證得三共相的智慧。必須注

意觀定的各種階次還不局限於此。就經典和經驗來看，也可能發生如止禪中的不同階次。



恒河岸邊，印度，1996年

我早晨坐船經過恒河時，見一僧人坐在河岸，從頭到腳覆蓋著僧袍。他的姿勢看起來有強大的正念和正定。當我用照相機捕捉他的鏡頭時，他露出頭來，我很驚奇地發現他並不是印度人。他溫和地朝我招手，我看到的那溫和的仁慈，至今我都記得。

引生定力的因素

你是否想過，為什麼有人容易入定，而有人就不行？如果你屬於第二種人，就值得多想一想。我雖然不能算是典型的第二種人，但也差得不多，所以我也需要再深入考察引生定力的因素。

1. 與生俱來的業力因素

讓我們面對現實，並非每個人都像是貝多芬、愛因斯坦或者佛陀那樣的天才。佛陀更是稀有！同樣地，也不是每個人都具有在短期便輕易達到安止定的能力。習禪者有一個分佈範圍，即使你屬於中上資質，可能仍不容易。具有這樣天生潛能的人確實有，但不是我們可以選擇的，所以我們必須接受自然的天賦，並以此為基礎用功。

2. 外在因素

外在因素也必須考慮。這些因素包括七種適應性：

- (1) 住處——安全、安靜、整潔和方便
- (2) 食物——有利健康
- (3) 天氣——溫和適宜
- (4) 姿勢——平衡
- (5) 說話——有益
- (6) 行境——指出家人能以正命而活獲得食物和其他生活資具的地方
- (7) 人——接觸的人能給予鼓舞和支持

這些因素可以概括分為兩組——物質環境和人類構成的環境。雖然物質對初學很關鍵，但人類的環境還是最重要的。

下面幾個要素，如戒、信和正見都在本書開始幾章討論過，重述只是重複。不過下面一組要素是我有一次靜下心來研究而獲得的心得。這些是簡單的前提條件，而且是入定的主要原因。

(1) 身體放鬆

身體緊張會擾動心。反之，如有正念，身體舒暢則能令心快樂平靜。日常生活中的壓力會引起緊繃，並在身心中積累起來。放鬆能釋放身體的壓力，繼而讓內心也能放下。放鬆開始是有意念控制，當進入較深的層次，會達到超出心所能控制的身體部位。到一定程度，積聚的有害能量會釋放，這種情況常常伴隨著心智訓練而發生。放鬆的結果就是緩解和平靜。

我記得有位女士由於身體緊繃而咳嗽，禪修變得很困難。她說，自己所能做的就是放鬆。其實在放鬆的過程中她就在禪修。每一次身體生起緊繃的感覺，她就正念觀照、放鬆、觀照它的消失。當放鬆進入較深層，她更加平靜，並觀照到了緊繃背後的心理因素。很明顯地，只要她內心生起大的衝突，

立即隨之生起緊繃而引起劇烈咳嗽。

（2）離執

我常常告訴人們，入定就像睡眠，只是定中必須覺知一個所緣，並放下其他一切所緣。在睡眠中，我們放下一切，回歸到一種被動性的狀態，即有分（或者說深度睡眠）。有人連睡眠也有困難。有一個原因就是思慮成了習慣，以至於變得迷戀。就像無法關上的收音機一樣。我再次告訴他們，他們想得太多太久，該歇一會兒了。他們回答說，不是他們不願，而是沒有辦法。

習慣極為頑固，所以需要時間讓它慢下來。最關鍵的因素就是「放下」，即一旦注意到就立即脫離它，它會按照無常和滅的定律演化。

這種迷戀的狀態和貪愛人或事物緊密相關。我們的貪愛有很多種，渴望除去討厭的事物的內心習氣也是一種貪。所謂放下，連這些也要放下。很諷刺地，這種貪愛還包括想得到禪修結果。果真如此，就對自己說：「放下。我想得到的不過是一點心靈的平靜。」降低個人的目標到單純的最低限度，我們便能集中專注。

當我們獲得了這種最基本的寧靜，也是一種定。雖不算深，但假以時日，便可以培育出深定。還要提一下，安止定是強大的遠離五根門的狀態。

（3）耐心建立連續的正念

定是把心固定於所緣，這是如何發生的？這個問題在後面會通過五個禪支來解釋。培育這些禪支成為一種心流，只要心流連續，就會逐漸增強力量並驅除所有的不善心所。這種心流在觀禪中更明顯，進入以心觀心的階段，所緣就是心和心所的流動。再次提醒，在觀禪中，能觀的心並不駐留在所緣上，

而是心流隨目標之流而流動，最終與之合一而流動。那麼對初學者應強調的是正念先於禪定。當正念連續，自然生起定力。但如果一個人想快速提升定力，他就應當盡可能保持主要所緣為單一的過程，或至少成為較少的幾個過程。

(4) 建立正念契入所緣

一旦心流足夠強大，而且我們可將它保持在一個方向上，那麼所有的力量都得到強化。正如敲擊釘子頭夠用力的話，釘子便會深深地鑽入牆壁。雖然心一境性就如釘子尖，但仍需背後的力量才能鑽入。起先心會轉向別的目標，尤其是覺知開放（譯註3）的時候。覺知專注的時候（譯註4）則會迅速提升定力。

(5) 放下和起飛

隨著自心能自己保持在某種範圍內，真正的深定隨之生起。你可以放鬆讓它自動發生。這是當我們感到整個心都提升或沉入不一樣的、寧靜快樂得多的層次。至此，有人會害怕而退回來，有人則會感到興奮便掉出來。這就是需要保持捨的時候，然後你會輕易沉睡或滑入其中，但是需要徹底放下和無住。



放下的喜悅，康尼馬拉
(Connemara)，愛爾
蘭，2007年

我看到這個場景時，不禁想起我很早以前寫過的——放下的喜悅。這還是很重要的，經過多年修行後更是如此。我們往往害怕離執和放棄執著，但一旦你做了，其實是極快樂的。

五禪支 (Jhananga)

講止禪的安止定時，常常提到五禪支，但五禪支也適用於一般涉及定的情況。

1. 尋 (Vitakka)

培養定力的開始是（以正念）把心「帶」向所緣或「提」向所緣，所緣可以是腹部起伏或出入息。我們必須有正念，在觀禪中，正念是禪修的不可或缺的因素。

隨後，「尋」讓心駛向同一方向，即觀的所緣。開始是

各「真實法」的自相，然後是三共相。每個人都會成功。如射擊一個標靶，開始會有打不中的時候，心看似散亂。「正確瞄準」即「正思惟」（譯註5），是以高度的耐心、長期的堅持和大量的修行之後所培養出的正念的精確性。

2. 伺（Vicāra）

一旦心被帶向所緣，下一步是將心保持在那裡。正如跟隨目標——越近越好。這也意味著保持正念在同一方向連續流動。在觀禪中，這有點複雜，因為觀的所緣會變化，所以必須靈活和適應。例如，腹部起伏的狀態可能很快改變，從快到慢、從平穩到不平穩等等。也可能突然停了，此時你就必須跳到另外一個所緣，如「觸」的感覺。

3. 喜（Pīti）

喜帶來輕安，繼而引發深度的喜悅。當正念之流平穩連續，便產生衝力，形成波浪一樣的喜。我認為喜是一種由善心運作產生的和諧的心理狀態。生起喜的時候，一切變得美好和快樂，因此我們會對禪修有特別的興趣，而且非常滿足。喜有各種不同程度，經文常提到五種喜。

- i. 小喜——令人感到快樂的小震顫（譯註6）
- ii. 剎那喜——突然如閃電剎那而過的喜
- iii. 繼起喜——小波浪極速震動、大波浪掃過和淹沒全身的喜
- iv. 踴躍喜——感到很輕和要躍起來的喜（譯註7）
- v. 遍滿喜——滲透全身每一個細胞的喜。

無論是哪種形式，禪修者都會覺得很好，因此常常生起

執著。禪師理解這種情況並會提醒你警覺。但有人不承認產生喜，或想去掉喜，甚至害怕喜，這是不應該的。相反的，你需要利用它加深定力，並做為一個悟道的要素（譯註8）。正確的觀點應該是提升喜，使正念和正定更微細而深入。

4. 樂（Sukka）

樂在此意味著隨著深度的寧靜而生起的內心愉悅的感受。不像喜那樣要冒泡泡的樣子，這個樂禪支更像滲入心扉的一種甜蜜。有這種樂的時候，寧靜和輕安確立，所以掉舉和疑都已被制伏。

5. 心一境性（Ekaggata）

最後，心非常靜止不動以至於「凍結」或「固定」在所緣上。安止定中，這種心境合一是完整而徹底的，而且沒有能所對立的關係。就像把能觀之心和所觀之境粘在一起、合二為一，同時心轉變而進入了另一種狀態（譯註9）。定更加穩固，產生的效果相當深遠，甚至在出定後仍有作用。

在此可能引出另一個心所——「捨」，講安止定時提到過。它確實很重要，雖然只在最高階的禪定中提到它是禪支之一，其實它也存在於其他階次的禪定中。在經中由於某種原因沒有提到，在《阿毗達摩》中卻被認為是禪定的一個禪支。

捨是諸心所的一種平衡狀態。這種心的平衡本身是善的、和諧的。捨的穩固性提供力量，並引生持久的定力。只要試著保持心的平衡，定力便逐漸增長。

此處加上一首我作的偈子來延伸以上的闡述：

身體舒適是定力生起的巢穴，
有喜則定力迅速深化並增長，

平衡賦予它力量和持久性，
無常則是心的解脫之門。

有一點需要注意，身體的舒適和感官欲樂是兩回事。如要身體舒適，重要的是健康，而不是享樂。事實上，享樂會是將來不適和不健康的原因。精進用功需要體力。

在偈子的第二行提到的喜的作用常常被低估。如果喜伴隨正念生起，我們讓它和所緣一起流動並合而為一。排除其他所緣而沒有畏懼和期待，定力就會迅速深化，超出我們的預期。

第三點是平衡。如果處於專注狀態，平衡會賦予很大的力量和持久性——只是它可能趨向於把定保持在某個深度相當長的時間。所以在定力穩固了一段時間之後，要加深定力，然後通過平衡令它穩定性增強，直到二者同時自發進行。

在最後一行，我強調了需要從定轉換到觀，以達到超越世間的認識並達到解脫的層次。這是公認經由三共相而達到的。

放鬆



圖九

定生起的十一緣

這一組緣可以在《念處經》的註釋書中找到，值得認真思考。

1. 清潔事物

我們的所作所為反映我們的內心。所以，清潔整齊反映出內心的紀律和清淨，這是和正定有關的因素。和正定聯繫起來的話，就是這種簡單性使我們拋開那些不必要的和瑣碎的一切，簡單到專精一個目的、一個作用、一個結果。如果你是習慣於混亂並且常常把東西弄得亂七八糟的人，試試把東西放整齊，過清潔的生活，你會看到不一樣的效果。正念時常相伴，緊隨其後是自在和清明，最後內心更為寧靜！

2. 令諸根平等

在修行方面的五根就是信根、進根、念根、定根和慧根。它們是控制的根，因為它們在為達涅槃而用功的心法中執行控制作用。正念是最關鍵的因素，當諸根平等實現了，禪修進展會變得順利和平穩。這是因為過度的精進引發掉舉，過度的定會給昏沉睡眠開道。而在平衡狀態，心保持寂靜專注，同時能夠以精進力審察所緣 / 過程的特性。

3. 於相善巧

每一個禪觀所緣都有自身的特點。正如在生活中，每個人有自己的性格，每個地方的自然環境都有其自身的季節特徵。這些是生活中要面對的事。要懂得如何處理這些事需要一

些善巧，包括更瞭解它們，學習如何快樂地與它共處或快樂地生活其中。這同樣適用於禪觀所緣。把握一個禪觀所緣需要一些善巧，我們瞭解它的特點和一般規律，也瞭解它如何隨因緣條件變化。在這過程中，我們也瞭解心如何隨順禪觀所緣而運作和變化。

觀禪有很多禪觀所緣。出入息微妙而難於把握，腹部的起伏是不規則的，苦受使人精疲力盡，樂受則具誘惑性，心則是快速而善於欺騙。如果我們不能善巧處理，就無法長時間跟隨它們，因此也就無法讓定力和觀力生起。許多內容都在前面提過了。

4. 激勵懈怠的心

5. 抑制散亂的心

6. 愉悅不如意的的心

7. 用功得法的時候不干擾其心（即捨）

這四點涉及到心的調控。我們可把心比作一匹馬。它懶散時，我們需要刺激它跑起來，亦即提起精進力。它興奮不安時，我們讓它安靜或停下來，亦即提起定力。它消沉時，我們讓它振作起來，即提起喜。當它按照我們希望的步調前進時，我們就不採取任何行動，讓它把我們帶到目的地，亦即以捨的方式處之。我們不可避免會需要精進和抑制，並且這涉及到平衡諸根。在以目標為導向（譯註10）的社會，抑制尤為重要。而激勵對於把禪修當做理所當然（譯註11）的人們尤為重要。在觀禪中，我們會遇到很多顯現苦的禪觀所緣，愉悅其心就很重要了。最終，捨的平衡狀態會發展出來。用功順利的時候，

不要做不必要的干擾，即當為而為，不當為而不為。

8. 遠離心散亂的人

9. 親近心寧靜的人

如果你想得定，那麼最好少接觸坐不住而非要講話的人。如果我們不小心，也會落入無聊的閒談之中。跟什麼人打交道會影響我們的心。就這點而言，你應當選擇親近有定力的人。我記得一次很多禪修者到一個禪修中心去修止禪，他們的心常常能進入平靜不動的狀態。那時的問題是，心不願意微動一下來更深入地觀察過程，而這種觀察恰是觀禪的要素。這對初學者尤為重要，因為初學者非常依賴團體的支持。

10. 思惟定和解脫的利益

定和解脫有很多利益，包括從日常生活的快樂到極喜的狀態。當我們知道了這些利益，自然會沿此方向做出更多努力。我們應慎重考量在觀禪中，定力對觀力有怎樣的貢獻和影響。想想你用功時間能延長多少，觀照更微細和微妙的目標會容易多少——所以，作用和結果都會很巨大，甚至超出我們的想像。

11. 將心傾向於發展定力

當你知道在禪修和生活中培養定力的必要性和益處，你就初步有了這種傾向。當你進一步修行，你會愈發瞭解更深和更高的禪定層次。隨著修行更加深入，我們的信心、精進力和目的性會變得很強並自動運作。意志和決心成為巨大的力量推

動你走向定的最深層次。（譯註12）

安止定和培養定力的技巧

當你修行足夠長的時間，大多數情況下，定力會逐漸發展起來。定力會繼續增長直到進入安止定。這會讓觀禪開出更加絢麗的花朵。發展定力包括諸多方面，每一方面都有獨特的效果，讓我們產生獨特的體會。如果有任何一方面發展得不好，那我們需要特別用心解決它，這樣我們才能獲得利益。但是有一點可以確信——只要能保持定力而且修觀能持續進展，那麼看到明顯進步和新的現象不斷出現，就只是個時間早晚的問題。

什麼是安止定？通常我們會追溯到巴利文的「禪那」（Jhana），它的意思是深定。如果要說階次，有初禪、二禪等等，所指的是心境完全合一的止禪中特定類型的心。入定使純淨的心非常強大，所以煩惱無法侵入。有純安止定和觀定之分。純安止定將心固定在相應的概念性目標上，如觀十遍處、三十二身分等等。當你充分培養出這種定，出定後可以修煉神通，如天眼通、他心通、宿命通、神足通等等。但佛法看這五通仍是世俗的，所以勸人最好把定力用做修觀的基礎。也就是說你把定力轉到觀照觀禪的所緣。

還有另一條路，就是不修止而先修觀。當你非常密切專注觀照身心過程，定力會同時生起。這樣修出來的定力稱為剎那定，其定力等效於純止禪中的近行定。可是，純觀行者的說法走得更遠，說更深的定會生起。這樣一來，經典和註釋書便不一致了，但這主要是一種學術觀點。

我個人兩種方法都試過，我承認這些情況確實發生，尤其是在實際經驗的層次。在觀定中，正念的心看起來確實如安止定一樣沉入觀禪所緣。在入定期間，能所的區別確實不存在。

出定之後，你才清楚意識到入定的心、心的所緣和出定前後的過程。

例如，你正緊密地觀照腹部的起伏過程，你會注意到自己的心貼近腹部的起落過程，並最終與之合而為一地流轉。在那以後，會出現一段無覺知的時間，但只有在出定之後才意識到並且能夠審察我們是如何入定的。在定中，心和所緣合而為一，整個感受就像柔軟的純淨明亮覺知的雲朵在空間漂浮和流動。這種經驗並不常發生，但確實會發生。並且經過仔細「審察」，你知道這種定發生時其深度和微妙程度的不同就像不同層次的止禪（*samatha*）那樣。一個明顯的差別是，在觀定中三共相特別明顯。它的深刻性是令人驚奇的，並且激勵你拋開一切繼續深化你的觀力。

入定和定正受的善巧

《增支部》（*Anguttara Nikaya*）中提到這十種善巧，禪修者應該瞭解並掌握它們。

1. 轉向（*Avajjana*）

轉向也就是引向，我認為它是把心引向所緣而入安止定（*samadhi*）或者定正受（*samapatti*）的善巧。

因此這部分講的是我們如何善巧地令心從散亂的狀態最終進入安止定。這涉及到我們前面講過的引生定力的因素，特別是五禪支。

2. 住定（*Thiti*）

這是保持定力的能力，就安止定而言，則是指能長時間

住於定中的能力。從這方面看，你需要做充分準備，令自己無後顧之憂，心能夠靜下來，很有自信地用功相當長一段時間。還需要練習坐得越來越久，在安止定而言，就是能有效地通過決意而入定較長時間。另外，有些素質和德行是有助益的，諸如耐性和知足。我們知道，住定善巧若充分發展，住定可長達七天之久。

3. 出定（**Vutthana**）

通常的困難是能否入定並長時住定。你通常會在「電池」放電完畢後自然出定。但對「火力」足夠的人來說，出定的善巧就很有用了。我們到時候可以非常精確決定什麼時候出定，或者在什麼情況下出定。要達到這樣的精確性，往往需要練習精確的決意。若超過了預定的時間還未出定，會發生怎樣的情況？從小事到大事都有可能。

4. 安適（**Kallita**）

我認為這意味著在不同時間和不同情況下有與之相適應的不同品質的定。例如，知道什麼時候有安止定為好，什麼時候有觀定為好；何時當有更深的定，何時當有較淺的定，何時適合（觀照範圍）更加開闊，何時適合收窄，不一而足。

5. 所緣（**Arammana**）

為了能夠（自在）入定（如果不是所有時候，那也是大多時候），我們需要足夠熟練以不同的止禪所緣和觀禪所緣入定。舍利弗尊者（**Venerable Sariputta**）作了個比喻。他說能輕鬆自如地在不同階次的定之間轉換或各種所緣之間轉換，好像想穿什麼衣服就換什麼衣服。

6. 行境 (Gocara)

這指的是能夠進入所有禪定階次的善巧。從色界定的初禪到四禪，然後超越色界進入無色界定。實際修行中包括按順序入定（安止定1到5，依《阿毗達摩》分類）和逆序入定（安止定5到1），跳躍入定（例如1,3,5,3,1,2,4，等等）和交織入定（例如1,2,3,2,3,4……）。如快速而精準地執行，我們可迅即進入想要進入的任何禪定。

7. 決意 (Abhinihara)

我認為決意善巧即是能有效地實現決意的善巧。決意如控制的開關，當一切準備就緒，只需按下去，結果立即出來。剛開始運用的時候，可能需要一點時間決意才能生效，多修習之後所需時間就會縮短。

8. 恭敬心 (Sakkacca)

有恭敬心對修定很重要。恭敬心自然在所有情況下都是一個先決條件，這自然也提高了恭敬心的重要性。

9. 耐久性 (Sataccakari)

這是不管什麼情況下都保持定力的善巧。這需要精進力和決心。為了使其有效，必須運用了了分明的覺知和判斷。這是將我們帶向解脫之門的要素。

10. 益處 (Sappaya)

運用這樣的善巧，便會引生相應的益處。不同類型的定

能夠引生與其相應的益處。有些益處是共同的，比如消除壓力，而另外一些如神通力則較困難。就神通而言，從輪迴解脫是我們所知的最大的神通。

譯註1：如油水分離般流轉。

譯註2：如水乳交融般流轉。

譯註3：開闊的覺知範圍。

譯註4：窄化覺知範圍。

譯註5：「正思惟」（right-aiming），是英語對正思惟直譯的字面意思，在觀禪中是尋心所。

譯註6：有時會起雞皮疙瘩。

譯註7：如水上浮葉般輕，如氣球飄飄欲「升」。

譯註8：即覺支。

譯註9：即色界心。

譯註10：即急於求成。

譯註11：即不當回事。

譯註12：此十一緣與第二部第四章法念處中定覺支生起的十一項因緣條件完全相同，僅文字略有不同。

第三章 平衡諸根

學騎自行車需要控制平衡，走鋼絲比騎車更需要控制平衡。這都需要通過大量訓練來獲得經驗並培養技巧。我們可以說大部分的控制都掌握於心，能保持各種心力和因緣條件的微妙平衡，在修行的路上才能走得遠，獲得巨大成就。

就修行來說，五根 / 五力的平衡使我們能夠沿著解脫之路前進。這個修行過程和增強心智的力量和定力有很大關係，所以特別圍繞這個主題來闡述。平衡是一種善巧，一旦理解其基本事項，就會持續用功。

五根

控制心力的五根是：

1. 信根——對修行方法和佛陀教導的信仰和信心，會激起精進力。
2. 進根——四正勤中的精進力，也是在修觀時所做的精進努力。
3. 念根——四念處中的念住，會發展成觀智的正念。
4. 定根——正定，近行定或者安止定，深入究竟法的專注覺知。
5. 慧根——親證究竟實相的正（洞）見和正慧。

它們被稱為有控制力的五根是因為它們在其相應的領域裏執行控制作用。能夠控制，也意味著保持秩序與和諧，與不善法中的混亂和衝突正好相反。它們也是覺支，所以它們執行控制有如控制一輛車（心），令心能夠駛向解脫的目的地。

講到這裡，常常會有人問：「這豈不和佛教講的無我——即沒有主宰的概念——相衝突嗎？」答案是：並不衝突。控制在此意味著和諧與秩序。沒有一個「人」作為主宰並不意味著完全沒有控制，否則可就是一場災難了。

直接關係

要明白諸根如何運作，一般的給予如下解釋。起初，你在某種程度上相信禪修會帶來利益。由於這個原因，我們做出努力（即精進）。如果得到了正確的指導，就會生起正念。進一步用功並且在正確的引導下，會生起定力。如果這是觀禪正念的定力，那麼觀智就便會生起。這又反過來激發更強的信，這樣不斷迴圈，直到最終證悟和解脫。

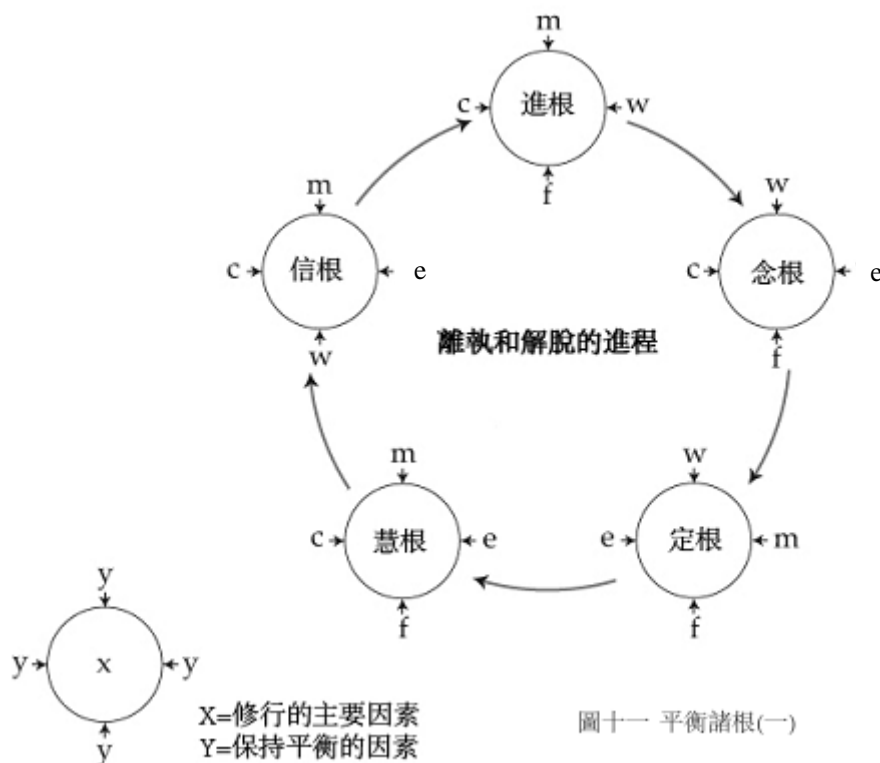


圖十

在這種相互關係中，信是基礎，也是最關鍵的因素。因為若沒有信，油料（精進力）不會發揮作用驅動車輛前行。正念是關鍵和主要的調控，它確保一切正常運作並沿著正確的方向進行。定力是一種力量，是修行進展程度的標誌，而觀 / 慧則是修行的頂點或果實，導向離執與解脫。

互相依存的關係

下面的解釋考慮到五根同時存在的情形，只是看五根中哪一根起主要作用。



圖十一 平衡諸根(一)

1. 在最初階段，信是最關鍵的因素，但需要慧的平衡和引導；若沒有慧，盲目的信可能變成輕信。但是在這個階段，慧只是理智和概念性的。這時還沒有通過禪修而生起的觀智。

2. 當開始修行，進根便佔據主要的畫面。精進必須是具有正確目標的正精進，就是努力培育正念。你用多大的精進力用功很重要，有一個所謂「最佳用功」點存在，比起這最佳點，無論過度或不足都會導致效率低下。這一最佳點就是正念最好的時候，但精進力並不一定很多。太努力會造成緊繃，太放鬆會導致倒退。這個最佳點在每個人的心中，需要自己去發現。通過反復嘗試，我們便會找到平衡的感覺。這正是禪修的機器運作很好的時候——要注意傾聽機器發出的咕咕聲。

3. 正念起主導作用時，修行進展開始加快。因為正念能統觀正在發生的事，所以正念所處的位置能做出最好、最正確的決定。這個階段修行已有了基礎和方向。正念的平衡

作用因此維持如下平衡：

- (a) 進根和定根
- (b) 信根和慧根

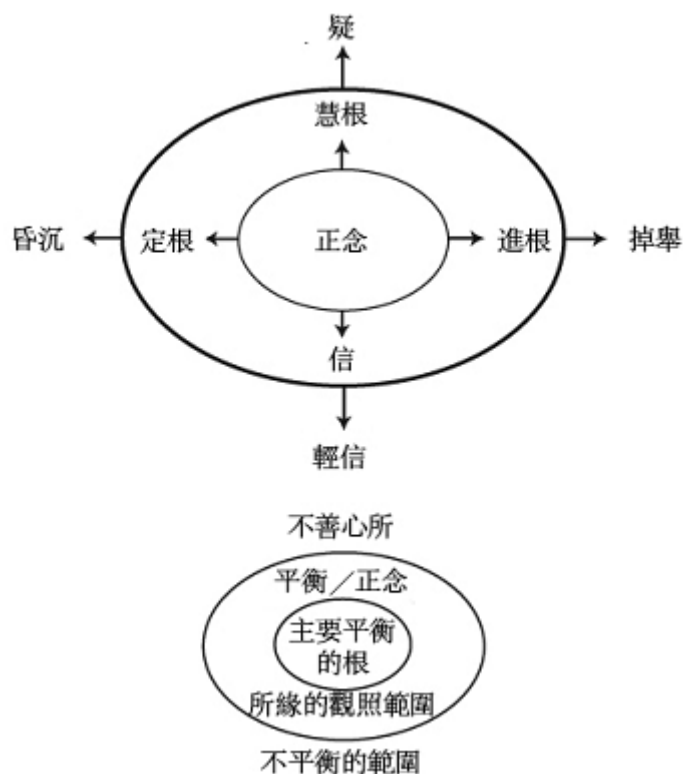
開始的時候，定力太弱不足為道，所以只是平衡信和理智的慧，以及達到最佳精進努力的問題。定力上路時，跟精進力保持平衡就很關鍵了。

4. 有了連續的正念，定力自然隨之生起。當這種有正念和定力的心智之流的勢頭變得有力，煩惱就被鎮伏。繼續下去，會生起更深的定，心會沉入我們一直觀照的目標（即主要所緣）或者某個恰當的目標。這種情況出現也意味著進根增長了。此時有如操縱一頭有力的公牛或一輛車，你必須更好、更精準地控制，否則可能發生事故。此時與定相應的禪支也會生起，諸如喜。當定力過度的時候，正念有可能跑掉而變成執著和邪定。心也可能滑進寂止的狀態，這些狀態儘管很寧靜，卻停滯於此而無法生起觀智。問題輕一點則可能落入昏沉睡眠。強調正念會再次使你保持在正確的道路上，並小心避免對喜和寧靜的貪著，保持精進不懈和諸根平衡。

5. 持續按正確方法用功後，會生起觀智，此時修行的方向會非常明確。所有其他諸根會從不同角度維護這種進展。觀照也會很明了，這是專注而敏銳的正念「如實觀照」而生的一種心的狀態。

徹底證悟之前，我們絕不能說慧已經夠了。這就有個問題了，你怎麼可以說平衡慧和信呢？其實我們所要平衡的是信傾向於盲目和輕信的情況。此時慧仍然有限，譬如僅屬概念性的知識，或者無法進入更深的領域。

從這點看，你必須記住慧或觀本身並不是終點，只是達到終點的工具。觀的作用是解開捆綁的鎖鏈，令心自由。觀讓我們看到苦並揭示離執的道路。



圖十二 平衡諸根（二）

平衡信根與慧根

開始我們假定初學者沒有多少從觀禪中生起的慧，正是由於這個原因才開始修行。而要修行，你一定得先有信仰、信心。我們在本書的開始討論過這種信心從何處來。可能是天生的，或者源於文化傳統，更可能是經由諸如閱讀、推理、良師益友的教導等等而產生的知識上和概念上的理解。但這樣的信是有局限的，禪修經驗會幫助你超越這種局限性。所以我們必須具有足夠的信心去嘗試禪修並堅持一段時間直到看到效果。這可能需要一些時間，所以需要鼓舞和激勵，使禪修者堅持用功下去。因為只要信心喪失，疑就可能滲入，禪修就可能停頓。

另一方面，不經思考的過度信心會變成輕信，這種信是危險的，可能成為盲目信仰。所以最好身邊有人指導。要不然，有點懷疑會比較好。這種懷疑實際上是一種分辨的智慧，使我們小心分辨。小心總不為過。

當修行進步，信心也會提升，但通常還不能完全克服疑蓋。仍然存在很多沒有經歷過的陌生領域，所以還是最好有人指導，不然疑蓋可能再次生起。另一種可能的辦法就是依賴你對正念和自身能力的信心，至少堅持到能找到正確的建議。這裡我們可以看出為什麼信力對初學者是如此關鍵，甚至對不那麼初學的人也是一樣。經驗積累需要時間。

智慧絕不可能過多，它總是不足。危險的是把純粹的經驗誤認為真實的修所成慧，把反思、思考的思慧當作純禪修的、親證的觀智。

觀不只是一種經驗，它是直接深入地體驗實相並由此轉化並淨化內心。觀不是在那裡想，而是以明覺和定力直接經歷，此刻禪修者能夠接納實相，與實相合一、與實相和諧。

要在心智的培育過程中順利通過所有這些微妙之處和陷阱，確實需要慧根在所有層面發揮作用——即理智、直觀和經驗層面。

平衡進根和定根

為了懂得平衡的過程，你需要先知道這五根是在同一心／識中一起發生，而此心／識是在不斷向證悟和解脫邁進和發展。念根在過程中是主角，進根是活躍面，定根是寂止面。當我們考察這五根正在發生什麼，其實就在觀察心／識，並會發現哪些根過度了或哪些根不足。例如，我們若看到心很活躍又充滿能量，就可能是精進力太過。若注意到心很安靜，不怎麼知道當下的事（譯註1），那麼定就可能太過。

作為一個通用衡量尺規，我們必須首先確定正念有多大作用。當諸根平衡，我們說正念正在產生最佳效率。無論觀照什麼所緣，心都能夠跟隨並沉入目標，而且能夠清晰地注意並觀察剎那剎那之間發生了什麼。不然，有兩件事可能發生。第一件就是心太活躍而沉靜不下來，如果放

任不管，那麼很可能變成掉舉；第二件就是心很平靜安寧，但沒多少事發生，如果放任不管，心就可能落入遲鈍、昏沉，最後甚至睡過去。

第一種情形是精進力比定力多，第二種情形是定力比精進力多。不過這只是說相對比例。過度並不意味著多，只是就比例而言。換一個角度看，精進力過度也意味著定力不足，定力過度意味著精進力不足。而兩者是同一回事嗎？

如果只是講比例，那就是一回事。因此最好是這樣認為：

A. 精進力過度意味需要增加定力以達平衡。

定力過度意味需要增加精進力以達平衡。

$E > C$ 定力上升 == 》平衡 (E =精進力, C =定力)

$C > E$ 精進力上升 == 》平衡

另一種辦法是減少過度之根：

B. $E > C$ 精進力下降 == 》平衡

$C > E$ 定力下降 == 》平衡

兩種選項的結果是不一樣的。A的情形諸根之力增強，而B的情形諸根之力下降。A較為理想，進步較快。但這樣做並不一定安全。心的力量很強時，一點點不平衡就會讓禪修者在一段時間處於一種不良的狀態，也就是說做出錯誤的判斷和採取錯誤的行動，甚至會變得更歇斯底里。所以如果經驗不足而且優先考慮安全的話，不妨減弱諸根，這往往意味著「關掉開關」。

以下的圖表給你一些關於平衡過程的概念：

平衡精進根和定根圖表

E+ 或 C-	E<C	E=C	E>C	C+ 或 E-
	不很平衡	平衡 證悟和解脫	不很平衡	
層次 3				
	頻繁入安止定， 常常用安止定的 所緣	定力深，正念敏銳 和精確，觀智生 起，無我感很強	警覺且心充滿能 量，常常不需要 任何睡眠	
層次 2				
	心很平靜能夠沉 入所緣並待很長 時間，但不能注 意到任何現象或 變化	禪修進展令人滿 意。正念和定力上 升，能較好地跟隨 和觀照所緣，極少 或沒有妄念	心非常警覺、清 晰。不需多睡， 不疲勞但難於沉 入所緣並待很長 時間，心常常很 明亮和開闊	
層次 1				
	感到平靜、安 寧、放鬆，但容 易落入睡眠或空 白狀態	正念仍處於發展的 早期。能夠稱名觀 照和跟隨目標	感到警覺、清 楚、健康，但容 易被外在的事物 或雜念分心	
層次 0				
	不善法 ——怠惰、昏 沉、困乏、邪定	無正念	不善法 ——掉舉、散 亂、尋思很多 不善法 ——歇斯底里、 躁狂	

平衡精進根和定根的方法

當精進力不足或者定力過度，應當激起精進力或者減少定力。

當精進力過度或定力不足，應當減少精進力或提升定力。

減少精進力就是放鬆

提升定力就是保持寂止不動的狀態

減少定力就是讓心多點自由

提升精進力就是增加心的活動

A. 運用正確的心

簡單地講，這裡提出兩種類型的心。

1. 眼鏡蛇的心——提升精進力，以對治昏沉。

在此心被提升到一個非常警覺的狀態，就像眼鏡蛇豎起頭準備攻擊。心要非常警覺，能夠清楚識知任何生起的所緣。當心失去力量，就如眼鏡蛇的頭開始垂下，所以要再次抬直起來。

2. 睡佛的心——減少精進力，提升寂止，以對治散亂。

心很放鬆，處於充滿幸福感的平靜狀態，只需要保持不要睡著了。這是一種「才不在乎」的心態，無論什麼發生，都保持快樂喜悅。

B. 運用正確類型的正念

光知道我們需要正念並不夠，我們還可以講得更精細一些。需要精進力時，我們用精進有力的正念；需要增進定根時，我們用平靜放鬆的正念。

一般認為精進力有兩種——身精進和心精進。奇怪的是，人們常把二者混淆，這是因為它們相互關連。

一種辦法是背朝下躺平以得到完全放鬆。如果你要設法不睡著，你就會注意到，要保持清醒，心必須盡其所能地保持清明和警覺的狀態。這是心精進根。這樣所用的正念是輕靈、迅速，也容易連續和流暢。想像汽水使瓶蓋跳起來，想像賽馬歡快地小步跑。

為抵消過剩的精進力並提升定力，提起的正念應當是放鬆的、安靜的、令人平靜的。好像要放下一切，但不是睡著，而是運用一種輕鬆休閒的覺知。要像靠在一張安樂椅上觀察在你眼前經過的世界，沒有時間限制，不用擔心

期限。此時你不用擔心睡著。如果擔心，就過頭了。即使睡著也比歇斯底里好。這時要重新開始。會犯的錯誤就是執持而不願意放下。

C. 運用正念觀照系統

1. 有抉擇的正念提升精進力

有抉擇的正念是指這種正念被有意導向某種所緣，如呼吸、觸點等等。為了使導向更加精確，標記諸如「起、落」、「入、出」、「觸……」，或者在行禪中標記「提起、放下」。作導向或標記都需要能量，標記越多，需要的精進力越多。因此，為提升精進力，做更多、更積極的標記。標記的速度也可以增加，但是不要過頭，以免緊繃而且失去正念。

2. 任運自然覺知 (Choiceless Awareness) 減少精進力

任運自然覺知意味著並不有意選擇任何所緣來觀照。正念落在哪個所緣上就觀照哪個所緣的性質。用這個方法的時候不存在探索、搜尋或追逐目標，正如蜘蛛等著飛蟲落到網上，也如鏡子反映出任何進入其範圍的東西。

3. 靜止覺知增加定力

在前述任運自然覺知的基礎上，進一步令心保持像不搖曳的燭火那樣靜止不動，或者像風平浪靜的湖面。心所覺知的不再是出現的所緣，而是心本身。這其實就是修心念處。

通常的做法是首先使用有抉擇覺知，因為它依於進根快速增強正念。隨後，使用任運自然覺知會得到更加穩定的效果，最後使用靜止覺知可引向更深的定。

有時從一開始就用任運自然覺知，但不利之處在於定力增加緩慢並且時有分心。然而這種情況在日常活動中難於避免，因為心會很快跑到六根門去。有利之處則是三共相可能更顯著，而使用有抉擇覺知的人則可能陷於定中並

且變得太僵硬，以至於不能清楚地觀察三共相。變通的辦法就是先使用純止禪的方法，轉止為觀時，用任運自然覺知。

因此，通常只在正念相當連續時使用任運自然覺知，而定力最後提起來時，就保持靜止覺知，令更深的定生起。

4. 選擇恰當的姿勢和用功時間

主要姿勢有四種，平衡會受各個姿勢所使用的體力和所緣影響。通常，身精進和心精進互相依存，所以

站立 ++E	傾向於建立精進力，所以需要放鬆和寂止的正念來達到平衡
經行 ++E	
坐 +E	較強地傾向於定，所以需要警覺性和精進力來達到平衡
躺 0E	

雖然我聽一位禪師說過，站立需要最多精進力，這我也認可；但行禪更動態，所以也可能使精進力更自由地流轉，因此我就把它們放在同等地位。

常用的程式是坐禪和行禪的時間等長。例如，一小時坐禪和一小時行禪交替進行。站立偶而用於行禪之間，但有時用來替代行禪，以提起精神，克服心的昏沉，尤其是在夜間。反過來說，我們通常不鼓勵臥禪，因為太容易睡著，除非病了或能量高到「歇斯底里」的程度。

從我試驗過的情況看，行禪和坐禪的比例對平衡大有影響。例如，一又四分之一小時行禪對一小時坐禪可以令心平衡。相反，太緊繃的人可用半小時行禪和一小時坐禪。坐禪時間越長，行禪時間也宜加長。就我個人而言，

我喜歡行禪超過一小時，比如一個半小時行禪對兩個小時坐禪。這完全取決於個人情況和節奏。我們最好知道適合個人節奏的最佳組合，在較長的個人精進禪修中尤其如此。

5. 選擇所緣以平衡諸根

每一個所緣有其特有的特徵。由於所緣的性質不一樣，也會使某一根比別的根本容易生起。所以，如果一種所緣容易提起精進力，我們就必須審慎一點，不要努力太過，而應當以放鬆的姿態觀察這個所緣。



小船人，柬埔寨，洞里薩湖，2006年

這是另一幀柬埔寨人民多才多藝的照片。這些小男孩把澡盆轉化為小船，看他們多善巧地平衡自己，並操縱自如。只要勤加練習，我們其實並不需要太多才能生存下去。

(a) 「坐」，「觸」 (+E)

這組所緣常常會提升精進力。為激起更多精進力，需用更多的觸點。這是因為必須用有抉擇的正念把心帶向所緣。因此，當所緣很清晰的時候，最好讓正念在每個所緣上的駐留更深更長久。

圖示如下：



圖十三

(b) 「入息、出息」 (++)C)

這一組所緣可提升定力。出入息的特性是柔軟微細，你在鼻端的一個小區域或一點觀察。所有這些都有助於定。這也是經中之所以首先用出入息培養定力。修觀則需要有更強的精進正念，通常觀照的區域也會擴大。

(c) 「(腹部) 起 / 伏」 (+C)

腹部的「起伏」在(緬甸)馬哈希四念處禪法中被當做主要所緣。一般來說，它也有助於定根，但不如出入息。由於涉及的區域較寬，視野較寬，自相和四界的變化就更顯而易見。這使其成為非常適宜的觀禪所緣，而且使定根與精進根更為平衡。

(d) 疼痛感受 (++)E)

疼痛感受顯然需要耗用很多精力去面對。因此有疼痛時，最好觀察現起的緊繃。長時間觀照疼痛會消耗很多體能，還會讓你精疲力盡。觀照疼痛應試著放鬆。要非常放鬆，達到想睡著就可以睡著的程度。

(e) 樂受 (+C)

因為樂被認為是定生起的近因，樂受自然被認為是一個有助於定的所緣。因此需要提起精進力以達成平衡，避免睡著甚至產生執著。一旦平衡，定力和正念一起深化，進而引生觀智。

(f) 捨受 (+C)

捨受是微妙的，但如果你能以正念覺察到，捨受會趨於穩定和平靜。同時，正由於這個原因，精進力要是不夠，正念可能會逐漸消失，心會滑入睡眠或遲鈍狀態。

(g) 聽 / 聲音 (-E-C)

聽聲音通常不會做為主要所緣，因為聲音是外來的（無助於集中），且使心散亂。但在其他所緣不清楚時，它有助於對當下保持警覺。所以聲音常常在使用任運自然覺知時成為所緣。它有減弱某些根（精進和定）同時保持一定的正念的特點。

(h) 看光(+E)

看光和聽聲音類似，當沉入很深的定的時候就棄之不用，但其明亮和開闊的特性有助於驅散昏沉和提起精神。

打坐時，你可能閉眼看到「光」。這些屬於法塵，可以用於止禪增加定力，因為這樣會讓你排除其他目標而更深入意門。在觀禪中，觀照這些所緣，然後放下，讓它隨其他所緣一起滅去。

(i) 行禪 (++)E)

正如前面提到，這種姿勢是動態的，所以會增加精進力。雖然如此，但不同的行禪方式效果還不一樣。較快的行禪通常激起更多精進力，所緣也會更顯著的流轉，較多的標記也會激起更多的精進力。較放鬆和較少的標記激發

較少的精進力，但有柔軟、寂靜的心態，定力會漸增。另一個值得一提的要素是行禪的路面。柔軟的路面適合培養定力，而有尖角、較粗糙的路面適合於培養精進力。你可以沿這個思路進一步考慮環境對諸根的影響。

(j) 喜禪支 / 覺支

如果哪一種方法都沒效，喜就是救星了。喜有神奇的力量，黑暗會變成光明，重負會從你肩上卸下。難怪喜會被賦予禪支的地位，並且還被提升到覺支的地位。在觀禪中，它如通向涅槃的長途跋涉中令人清新的飲料。所以喜並非總是引誘我們進入魔界的敵人。我們只要看到正念的星光在喜的頭頂上閃耀，就知道喜是天使。

為了闡述清楚，我們從兩面來看喜。

(i) 以鼓舞人心的形態出現，會激起精進力，這樣的喜常常隨信心和虔誠生起，使人輕快而充滿活力。

(ii) 使人平靜的形態，如咒語一樣，能驅散掉舉的心中所有的混亂、噪音和熱惱。

我們可以從這兩種形態選擇其一以平衡諸根。前者用隨念三寶而激起精進力。後者是指其他止禪，如慈心禪或寂止隨念。

根性的影響

平衡諸根的一個重要考量是你的根性。這就像知道你的馬的脾氣一樣。我們每一個人都有自己特有的性格、情緒和反應。

在一個充滿各種期望的以目標為導向的社會，人們急於求成。出於習慣或在其他力量的驅使下，貪欲的力量或與之相反的正面的力量——信，可以激起我們意想不到的精進力。如果我們知道自己是這樣的人，唯一明智的做法是留意有無這種過度的努力，不然你簡直要爆炸了。另

外，隨身帶上裝滿計策和工具的錦囊來調低過分的精進力：

一枚刺破泡泡的大頭針

擰鬆螺栓的扳手

一個泰迪熊分散注意力

啜一口蜜以便暫時忘記你的目標……只是一會兒，這樣你的心會重新得到平衡。

此外有些人傾向於鬆散，如那些瞌睡蟲和做白日夢的人，那些一放鬆不作為就會把自己鎖入三摩地的癡迷於定的人，這時必須注意提起精進根，就像爐子必須不斷加入木柴以保持燃燒。

平衡是個動態過程

禪修是一個動態過程。因此平衡也必須跟上修行的步伐。當你持續用功，諸根也變得更強大，但通常並不平衡。禪修者往往太用功，而在精進禪修中，精進力反正總是增強。所以你必須隨時放鬆不要做得過火。精進力越強，越需要引入寂止作為平衡。正常情況下，正念會發揮作用，但也可能因為其他原因而偏離中心。例如定力出現時，你可能迷戀於它，變成過度。越是平靜寂止，我們必須越警覺且不破壞這種微妙之處。一如騎自行車上坡，越陡的地方越需要用勁才不會失去平衡。下坡時跑得越快，你越需要穩定掌握自行車。請記住平衡點就是觀禪正念最好的點，同時還令觀禪正念變得更深、更微細而且更清楚。

清涼經（Sitibhava Sutta）

這篇《增支部》的短篇開示總結了禪修中心智的調控。Sitibhava意即變得「清涼」，意指作為終極目標的涅槃——從煩惱中得以清涼。

此經敘述了能否實現清涼的六種事。

1. 應當阻止（不善法）時，是否阻止。
2. 應當激勵其心（行道）時，是否激勵其心。
3. 應當愉悅其心時（即心消沉時）是否愉悅其心。
4. 應當留意其心時（即心住於舍），是否留意其心。
5. 傾心於美妙崇高之事，還是傾心於低劣之事。美妙之事即禪定之心法；低劣之事即欲界之心法。
6. 欣悅涅槃，還是欣悅（五蘊的）束縛。

六事中，如理作意和不如理作意兩個方向標示得很清楚。前四個涉及心的調控和平衡。培育定力是第5項所表述的美妙（*panita*）之事，而最後第6項明顯是觀禪的道路。

譯註1：正在發生的名色法

第四章 磨銳諸根

佛經中有一個反複使用的譬喻，就是小麥穗。這個比喻說，當我們有技巧地用麥穗指向皮膚時，也能將皮膚扎出血。麥芒很細小，甚至易碎，卻是尖銳的。如果瞄準得當，它就可以刺穿大東西。令心銳利也是同樣的道理。

另一個譬喻是射箭。阿難尊者看到年輕人射箭非常準確，就將此事報告佛陀。佛陀隨後說，心甚至可以更準確。

敏銳的心在生活中有大用，這樣，我們就大不同於遲鈍的人了。敏銳的人能夠找出細微現象之間的差別。我們疏忽大意時，就算事情發生了——危險也好，機會也好——皆是渾然不覺。能夠區分本質和非本質，關係到是否能獲得真正的快樂。它使正念成為觀智，也是戳破無明與束縛而帶來解脫的利刃。

使心銳利的過程有三個部分：

1. 開放和接納
2. 清晰敏銳的覺知和辨識
3. 超越

開放和接收

開放

封閉的心是執著見解而且無法成長的心。真正的智慧則導向於發展而非停滯。正如佛陀在《優曇婆邏獅子吼經》（*Udumbarika - Sihanada Sutta*）中所說：

「還有不善法尚未棄捨……。我弘法正是為了祛除這些不善法。依法修行會祛除這些不善法，並發展和增長清淨的善法。你會通過自己的修觀和證悟，在今生達到並安住於徹底完美的智慧之中。」

從一方面說，開放就是敞開心胸接收。在這個意義上，開放也就是信。信是趨向於純淨、真實和美好。你必須相信禪修有益，才會有心去行此難行之事。在親身實驗之後，信得以增長。你必須以開放的心去面對現實，開始可能很糟糕，但坦然接受的態度會帶給你更美好的經驗。正如前面一章所說，請你敞開心胸，來接受真理。我們需要有清晰正念的信，才不至於盲信。你也需要小心，但又有人說：「不冒險，就別想收穫……。」船停在港灣裡很安全，但船並不是為了停在港內用的。同樣地，人要追求的是更高層次的東西。

另一方面，開放也意味著尋求真理。阿逸多（Ajita）問佛陀：「什麼把這世界覆蓋起來了？」佛陀回答說：「貪和癡。」真理常常被世俗的事所掩蓋。有人很容易發現真理，有人則需歷盡艱辛才找到真理，所以我們要小心別被表相誤導。我們還必須徹底觀察，這也是探尋。禪修中，當你努力越發清晰地感知、感受和體驗所緣的本質時，就會清楚看到這探尋的過程。這也是老師之所以堅持我們報告更多觀察中的發現——越多、越微細便越好。

想像我們是盲人走路，不得不放敏感些。我也注意到有些盲人描述他們走路時腳部各種不同的覺受。

這些所指的是接收的初始過程。就如同收集資料，應當仔細讓資料準確。只有當我們有正念地接收時，才能看得更深細，增長智慧。

從這種意義來講，還有敏感度的問題，這是從正面來講（具有正念）而不是負面的意義（即容易被傷害）。就敏感度來說，心如非常敏感的感光板，即使在漆黑的夜晚，也能拍下目標。這種敏感度的訓練可能需要時間。舉例而言，很多人無法覺察身體諸多部位的覺受，包括腹部和鼻子。但通過訓練就做得好，各種覺受就像落下的雨點一樣能夠清晰地感知。同理，一旦習於慣穿鞋襪，腳部的感覺便遲鈍了，除非脫下鞋襪。在這種意義上，我們就像探險家，探索的是更廣大的、未知的內心世界。好奇心是關鍵素質，這對真理追求者是極具價值的素質。



湖中倒影，美國・聖路易，
2006年

當我看到連照片都能顯示如此清晰的倒影時，簡直驚呆了！好相機創造奇跡！除了一些細小之處，我們可能會好奇哪一側是湖上的真實景物。心也如相機一樣。敏銳的覺知會形成清晰的圖像。清晰的圖像能夠使智慧生起。

清楚覺知和辨識

能看得見和能看清楚是兩回事。即使光線充足，我若不戴眼鏡就認不出遠處的人，因為我既近視也短視。希望這只是眼睛的缺陷，而不是心靈的缺陷。正如使用望遠鏡或顯微鏡，我們需要對焦。清晰的輪廓線代表我們從所緣的標誌特徵中識知了所緣。

要做到這一點，明淨的心是先決條件。注意一下我們從定中出來時所看到的一切是多麼清晰、明亮。心的明淨程度無法用物理方法測量，心可以比最純淨的水晶還要明淨，以至於無法看見。因此，我們必須知道正念清明是什麼狀態，如前面章節所述。

我們應當不斷鼓勵培養這種素質。有些禪修方法有助於培養它，諸如光明想和十遍處（*kasinas*，即觀看圓相並取相而置於心的修習）。另有觀想膨脹青瘀等不淨業處的不淨觀，不淨是一種苦；還有界差別觀，其方法強調觀色法的特質。儘管這些方法屬於止禪，但的確有助於讓修觀中的覺知變得敏銳。

有益的閱讀也會促進你清晰界定名法、色法。理論可以幫助實踐，所學的知識有助於發展實修經驗。你知道去

觀察什麼，如有地圖在手。例如《阿毗達摩》根據特相、作用、現起和近因描述不同的心所和色法。一旦知道了這些，自然就會更留意它們。

小參時，老師要求我們做清楚準確的報告。因此，你應努力清楚觀照所緣的特性以及它們如何生起和滅去。這樣，在我們盡力更深入地觀照所緣時，對所緣的直觀認識就逐步形成。就此我必須提醒，有些念頭可能悄悄溜進來，所以我們必須小心不要讓其積累變成阻礙直觀的絆腳石。因此，所有經歷的現象只能在從禪修出來後記到筆記本裡，而不是在禪修中。這也有助於把直觀的心和理性思惟的心聯繫起來，形成修行的輔助系統。

超 越

第三方面是講敏銳覺知的開拓性。這是說它不局限於已經觀察到的東西，總有更多和更細微的東西有待觀察。這有點像第一項開放性，只是更著重於進一步深入已觀察到的現象，其結果就是超越。

例如，當我們發現疼痛其實是由很多強烈的覺受構成，我們進入其中一種覺受去發現更多東西，於是就放棄了前面的觀察角度。這個新的觀察因此是一種自然的結果，有發展並具穿透性。一直不斷深入觀察已知的，我們就會知道原來看到的只不過是冰山一角。我們要不斷使觀察更微細，不要害怕放下已知的真理。

這三點實際是練習正念敏銳過程的一部分。如同爬梯子，首先你伸手夠著一個橫檔，抓緊它。然後你伸手抓住另一個橫檔，再放掉下面一個橫檔。禪修就是如此——探索、發現、放下。

瞄準

銳利的心如同銳利的箭，定力就如射箭的力量。但

是要射中牛眼，需要精確的瞄準，不然會射到別處去了——可能射到牛尾！當精確瞄準了觀禪所緣，自然便成了觀。為什麼？因為觀就是清晰地體驗實相。它涉及到兩個因素——如一切有為法一樣——心和所緣。這裡所說的實相有不同層次的定義：

1. 世俗諦——帶有概念法的世界
2. 勝義諦——依各自的特性（自相）體驗到的心法和色法的世界
3. 三共相
4. 無為法——涅槃

依我們正念的深度，會穿透一層一層的現象，但逐層穿透時所顯示的方向應是清楚的。

概念法

概念法構成世俗諦的絕大部分，它們看起來非常真實，因為我們一而再、再而三地看到它們，至少在一段時間內是這樣。但隨著時間的推移或更深入觀察，就會發現這只是表面現象。

什麼是概念法？就是由心構想出來的事物。這樣的現象有很多，最明顯的就是那些幻想、想像，常常導致奇怪的結論和哲學。我們知道這些東西就像空中樓閣，它們並非真實，但那些深陷其中的人會發誓說是真實的。真有聖誕老人嗎？很多孩子相信有。

另一組概念隨心念之流而來。我們並沒有主動、有意地構想它們，所以不能把它們叫做想像。是我們的心依於內在或外在的因緣自己造作的。但只要稍作審察，我們就能明白這點。有了禪修經驗，你就會更清楚。由於概念法很多，我們在此只談主要的概念法。

聲音概念法

聲音概念法是由聲音構成的概念。當我們聽到一個字詞，如英文單字「selfish」——它由兩個主要部分構成——

sel+fish。「sel」這個發音先出來，緊接著是「fish」這個音。它們不會同時出現，即使是「sel」也是由「s-e-l」構成，而「fish」由「f-i-s-h」構成。它們還可以被進一步細分，細到聲音只是剎那的振動為止。這時我們到達聲音的究竟真實法，這只發生在「當下」。然而，單字「selfish」的音連在一起發出來，看起來非常真實。這是因為涉及到概念化的過程，我們可以用《阿毗達摩》加以解釋。

1. 首先有一心路過程通過耳門接收一個音節的聲音。
2. 其次，它轉入意門過程。
3. 接收各種聲音，重複1和2的過程，並由心的積累過程搜集它們，就像一種有意的排列。
4. 於是形成單字的概念。
5. 進一步生起和這單字概念有關的各種觀念。

旋律和音樂也屬於這一類概念。然而，讀書的時候，只要不讀出聲，就不是靠聲音，更多的是靠視覺。口頭標記禪修所緣很清楚是聲音概念法。但我們常默不出聲，只在心裏用字詞標記，算是心的活動，但仍是對應於字詞概念化過程的第三步。

空間概念法

空間概念法依賴於尺度大小的概念——長度、寬度、高度、形體。在數學裏，我們知道線是由點構成的，事實上也正是如此。但點是什麼？就物質世界來看，點就是物質（色法）。當我們思考一個點以線性的方式移動一段時間，就變成了一個長度。當我們思考它與不同物體的關係時，就涉及到另外兩個維度。當我們問「多長才算長？」時，就很清楚是依賴尺度大小的問題。為了方便，人們以英國某處發明的一條棍子為準，這是因為英國人首先考慮這個問題。再者，什麼是左或右、東或西？東西方位是參照英國的一個地點。英國有很多第一，中國也是……。

有了尺度大小和空間，才有形狀和形體，所以它們也必是概念法。再者，我們可以通過電視螢幕的例子來理解這點。從科學來說，我們知道圖像是由以極快速度射出的

光粒子構成。由於我們反應不夠快，無法看到光粒子剎那之間的情況，所以我們看到的是圖像。這就像我們在晚上以慢鏡頭拍攝一輛開過去的車，在照片上顯現出來的就是一條亮線。這些微觀情況不都是腦子想出來的嗎？是的，但在正念現前並遠離概念法的時候，我們就可以體驗到。

還有其他重要的空間概念。

1. 由自由運動而確定的空間——當感覺到運動，我們就會有空間感。這是經由身體的感覺和看到周圍物體的變化而體會到的。就身體感覺而言，當人們集中覺知於自心，就會感覺自己在原地踏步。運動僅僅是感受生起又滅去時所經歷的不同目標。就看到周圍目標變化而言，如同坐在停著的火車裏看到對面一列火車奔馳而過，我們會感到是自己所坐的火車在移動。這是由不斷變化的眼根所緣而形成的概念。
2. 由視像化概念而確定的空間——這是修止禪者心中產生的。他們嘗試觀想把光擴大並在內心獲得一種空間的感覺。空間概念包括有限和無限兩種。
3. 由限制色（*pariccheda rupa*）而確定的空間——這在《阿毗達摩》中解釋為一種四大所造色。這是不同性質的色法不能（在同一空間上）共存所產生的結果。在這種情況下，它屬於究竟真實法，但是當我們一思惟它，它仍是一個概念法。

時間概念法

還有各種時間概念，全依於我們的經驗而來。

1. 時序——這是基於星球的運行，最終仍是概念法。因此依於太陽的位置，就有白天黑夜。格林威治（**Greenwich**）標準時衡量著各地的時間，又因為夏時制（日光節約時間）、山區時間等等變得複雜，還有政治的影響。小時數最終由時鐘上的指針來確定，現在則由電腦上的數字來確

定。

2. 生物時間——這個度量是基於身體的情況，諸如老年、青年、出生、死亡、成熟，甚至月經週期……，當然還有饑餓、上廁所。

3. 功能時間——這是根據我們執行特定功能確定的時間，諸如吃飯、工作、休息、娛樂，更不用說宗教活動。而就觀禪而言，它是超越時間概念的。

4. 過程——當一件事過去了，我們說是過去。當一件事正在發生，我們說是現在。如果還沒有出現，我們說是未來。但過程是什麼呢？如果我們不去真正考察它，它仍只是一種概念。所以即使我們思考過去、現在、未來和過程，仍屬概念法。

人的概念

這個概念在個人的生命中起著重要作用，在觀禪中亦是如此。執著於這個概念的結果就是邪見。看透它使你解脫邪見並確立正見，即智慧之見。

很多次我問人們，這個「我」是誰？有些傳承甚至把這個問題當做一把心靈修持的鑰匙。有時我們確實忘記了「我們自己」，但並不見得一定是善法。我們在睡眠中忘記了「我們自己」，不過這沒有害處。忘記我們自己意味著放下「人」的概念，不過此時心的狀態也很重要。但是人的概念確實賦予當下心所額外的力量。它是整合行為時的核心要素。我們確實會根據我們認為自己是誰而行事。這種人的觀念是潛藏於眾生心中，會隨著個人的成長而發展變化。

然而，我們認為自己一直都是現在這樣。深入觀察的話，我們會發現什麼呢？修觀者，甚至是初學者，都能告訴你——思維、瞌睡、身體的覺受，諸如疼痛和隨著用功生起的樂受。當所有思維和概念化停止，且正念變得敏銳而強有力時，禪修者會清楚地看到一切都只是現象或過程。人的概念不再是問題，因為已不存在。他還會再生起念頭、想法，也就是再出現概念化。當我們讀到這裡並接

受這樣的推理，我們就有了理性認識作為起點。但是理性推理是有陷阱的，當你進一步探尋而不能得到答案，就會出現懷疑。這是因為要通過直接經驗才能認識無我的真理，這種實際經驗會驅散疑慮。唯智慧能引發更深的智慧。後面將會更全面地討論這個主題。

禪相概念

「禪相」的字面意思就是相。在禪修中，我們常常認為它表示視覺目標。當我們閉著眼睛看到風景、人物或幾何形狀，這些心裡的东西就叫作禪相。有些是因為我們內心希望而出現，另一些似乎是自己冒出來的，而我們也會看到別的禪相經由專注於特定目標而培養出來。

在觀想「遍處」（kasina）的所緣時，經過長時努力之後遍相（一種顏色或四大之類）生起；觀想熟練後，不費力遍相就能現起。觀想佛、菩薩、天人等的像與此情況類似。但如果我們把這些禪相當作真實，麻煩就來了。

這樣的禪相也會在觀禪中形成。當觀照鼻端的覺受，常見修安般念的止禪禪相出現，而非三共相。即使是觀腹部起伏，你可能在起初看到它像流水，然後變成一條河的視像。有人看到的則像鐘擺，甚至像揉捏麵團。

我們知道了這樣的差別後，就應當引導心遠離概念法而趨向於究竟真實法。

真實法（Paramattha dhamma）

這個詞的翻譯可能不是非常精確，但因為很多有關《阿毗達摩》的文獻都接受這種翻譯，所以我仍然沿用它。然而我更樂意將它譯成「具有究竟意義的現象」。這是因為除涅槃之外，一切現象都是緣起和無常的，所以不能真的稱為真實法。它們實際是當我們有正念、清楚覺知並遠離所有概念化過程時，所體驗到的以特質或特相的形式而存在的各種現象。

《阿毗達摩》將它們分為四個子類：

1. 心法（citta）八十九種
2. 心所法（cetasika）五十二種
3. 色法（rupa）二十八種
4. 無為法（nibbana 涅槃）一種，且僅有一種

若詳盡解說，本書恐成長篇大論，所以這裏只是根據雷迪尊者（Ledi Sayadaw）的《內觀手冊》（*Vipassana-dipani*）的摘要將這些內容提一下。

二十八種色法（**Rupasangaha**）

在色法和名法兩種究竟實相中，色法有二十八種：

（I）四大元素色，即：

1. 堅固性元素，即地大
2. 凝聚或粘滯性元素，即水大
3. 動能性元素，即火大
4. 移動性元素，即風大

（II）六淨色根，即

5. 眼淨色根
6. 耳淨色根
7. 鼻淨色根
8. 舌淨色根
9. 身淨色根
10. 心所依處

（III）性根色兩種，即：

11. 男根色
12. 女根色

（IV）命根色一種，即

13. 命色

（V）營養元素、段食一種，即

14. 食色

（VI）境色四種，即

15. （顏）色

16.聲

17.香

18.味

以上這十八種色法稱為完成色（jatarupani），因為它們具有產生色法的能力。

（VIII）限制色一種

19.空界

（VII）表色兩種，即

20.身表色

21.語表色

（IX）變化色三種，即

22.色輕快性

23.色柔軟性

24.色適業性

（X）相色四種，即

25.色積集

26.色相續

27.色老性

28.色無常性

這最後十種色法稱為非完成色（ajatarupani）或者說，因為它們不具有產生色法的能力。

五十四種名法

心法（citta）：心或識

心所法（cetasika）：五十二種精神方面的特性或者心的助伴

涅槃（nibbana）：出離輪迴

（涅槃在這裏列入名法，不是從認知的主體的角度看，而是從被認知的角度看。）「識」指的是審查所緣（arammana）的功能，或執持所緣的功能，或了知所緣的功能，或覺知所緣的功能。

心所法是心的特性，或者說是從心產生的精神方面的

特性，或者說是心的助伴。

涅槃的含義是解脫一切苦。

識有六類：

眼識 耳識 鼻識 舌識 身識 意識

依眼淨色根生起的識叫眼識，具有見的功能。

依耳淨色根生起的識叫耳識，具有聞的功能。

依鼻淨色根生起的識叫鼻識，具有嗅的功能。

依舌淨色根生起的識叫舌識，具有嘗的功能。

依身淨色根生起的識叫身識，具有觸的功能。

依心所依處生起的識叫意識。但是在無色界（arupa-loka），心意識不依賴任何物質的根生起。心意識又進一步分成四種。

- （a）欲界心
- （b）色界心
- （c）無色界心
- （d）出世間心

（a）在這四種當中，欲界心就是處於受欲愛（kama-tanha）支配範圍內的心。欲愛遍於欲界（Kama-loka）。欲界心有四重，即：善（kusala）、不善（akusala）、果報（vipaka）和唯作（kriya）。

（b）色界心是定心或者說是遠離欲愛但仍在色愛（rupa-tanha）支配範圍內的極安樂之心。色愛遍於色界。色界心有三重，即善、果報、唯作。

（c）無色界心也是定心或者說是遠離了色愛但仍在無色愛（arupa-tanha）支配範圍內的心。無色愛遍於無色界。無色界心亦有三重，即善、果報、唯作。

（d）出世間心（lokuttara）是遠離了三愛，超越了欲界、

色界、無色界這三界的聖者之心（ariya-citta）。出世間心有兩種：道心和果心。

五十二種心所法

（a）七種遍一切心心所（sabba cittaka），因為它們是所有類型的心共有的，故名，即：

觸（phassa）

受（vedana）

想（Sanna）

思（cetana）

一境性（ekaggata）

名命根（jivita）

作意（manasikara）

（b）六種雜心所（pakinnaka）（譯註1），因為它們總是與心組合（譯註2），即：

尋（vitakka）

伺（vicara）

精進（viriya）

喜（piti）

欲（chanda）

勝解或決意（adhimokkha）

這上面的十三種（a）和（b）被叫作混合型（vimissaka），雪昌翁（Shwe Zan Aung）（譯註3）將其譯成「非善惡」更適切，因為它們既能與善心組合，也能和不善心組合。

（c）十四種不善心所，即

貪（lobha）

瞋（dosa）

癡 (moha)
 邪見 (ditthi)
 慢 (mana)
 嫉 (issa)
 慳 (macchariya)
 惡作 (kukkucca)
 無慚 (ahirika)
 無愧 (anottappa)
 掉舉 (uddhacca)
 昏沉 (thina)
 睡眠 (middha)
 疑 (vicikiccha)

(d) 二十五種善心所 (kalayana-jatika), 即

無貪 (alobha)
 無瞋 (adosa)
 無癡 (amoha)
 信 (saddha)
 念 (sati)
 慚 (hiri)
 愧 (ottappa)
 中捨性 (tatramajjhata)
 身輕安 (kayapassaddhi)
 心輕安 (cittapassaddhi)
 身輕快性 (kayalahuta)
 心輕快性 (cittalahuta)
 身柔軟性 (kayamuduta)
 心柔軟性 (citta muduta)
 身適業性 (kayakammannata)
 心適業性 (cittakammannata)
 身練達性 (kayapagunnata)
 心練達性 (cittapagunnata)
 身正直性 (kayujukata)

心正直性（cittujukata）
 正語（sammavaca）
 正業（sammakammanta）
 正命（sammaajiva）
 （前三者叫作三離心所）
 悲（karuna）
 （隨）喜（mudita）

讓我們看一些例子。

1. 行禪

一開始，你可標記「左」、「右」，將正念引到腳步。當這樣標記運用得更頻繁，會使心更貼近行走的過程。隨後逐步增加每一步的分段數，從分一段到分六段……「上提」、「提起」、「前推」、「下落」、「觸地」、「踏壓」。即使在每一個分段，標記可以重複數次。但標記是概念，重要的是要能感知各種覺受。禪修者應培養越來越清晰的感受和體驗。覺受很明顯時，在適當的時候就可以不用標記。稍後，甚至與腳的形狀乃至分段相關的概念皆可拋棄。

這樣剩下的就只有各種覺受的過程。同樣地，當觀力增進，人、空間、時間的概念也沒有了。如果不是自然沒有，你可以有意試著這樣做：

- （1）人——沒有人在行走。
- （2）空間——一切都是正念及其所緣的過程。
- （3）時間——就只有這樣的自然現象發生。

2. 坐禪

同樣地，你可使用稱名和標記，但只要覺受很清楚時，就應當放棄不用。甚至當我們觀察腹部起伏或呼吸的

出入時，我們也會有身體形狀的概念，如腹部、鼻子。隨著禪修的進步，應當丟棄這些概念。即使像長短、快慢這些基於時間和空間的概念也應當丟棄。然後只剩下各種覺受剎那剎那地生起和滅去。如果還持有人的概念，也應當丟棄。

有人會很自然地丟棄概念法，但有人則需要有意識地去做。有人甚至需要別人的規勸說服之後才去做。丟棄概念法是一個必要的步驟，否則勝義諦就無從清楚顯現，三共相也就不會很明顯，而清楚洞察三共相才能生起智慧。所以用功的方向就是要以三共相為目標，然後進一步從更深層的意義上看清三共相的本質是什麼——事物的本來面目，即修行要達到的目標。

這將我們引向下一個議題，即獲得智慧。這須依靠敏銳、精準的正念完成下述淨化、轉換、解脫的工作。

使諸根銳利的九種行相

這組因緣出於《清淨道論》（*Visuddhimagga*）（譯註4）並且常常被引用和講解，所以放在這裡來提示磨銳諸根的過程。

看上下文我們知道這組因緣其實指的是在磨銳諸根過程中一起發揮作用的條件。這些條件應看成一個整體。如果單獨看，則不成其為磨銳諸根的要素。

1. 以專一的工作而成就之——只見已生諸行的壞滅

這句話指出了禪修者應該觀照什麼，亦即指出了用功的方向。我們一定要首先學習法義，正如信任一張清楚標示路線的地圖，內心有信心支持。不然，我們就不會堅持走修行這條路。這句話指的是磨銳對無常的覺知。「諸行」本身就意味著無我或自然。這些是什麼呢？我們必須全心全力投入並沿這個方向用功，以通過親身體驗去認識

無我或自然。

2. 以時常的工作而成就之——確保仔細用功

此處所謂的仔細，是以另一種方式檢測正念。仔細地不要有任何遺漏，仔細不讓任何不善心法滲透進來，仔細保證每一個觀照都以高度的覺知完成。不難理解，粗心大意的禪修者不會有很大進度，具有完美正念的人將培養出智慧。

3. 以適當的工作而成就之——確保用功不懈

磨銳諸根就像磨刀，需要時間和精力。任何鬆懈都可看成倒退。時間不停地流逝，要功夫成片就不得有半點疏忽。很多時候，很多人沒有成就是因為沒有時間，而有時間的人則因為連續用功不夠，心很快變得遲鈍、生鏽。

4. 以取定之相而成就之——確保用功的適應性

適應性還是指七種適應，即住處、行境、說話、人、食物、氣候和姿勢。

要知道什麼是真的適應，雖然很多都是常識，還是需要技巧的。適應主要和人的性格有關。對聰明的人來說沒有什麼不適應的。人們常說：「觀禪中沒有干擾。」這是因為一切都落入正念觀照的範圍內。然而有些事比另一些事助益多些，所以如果我們知道而且可能做到，那麼我們就可以做出選擇並採取行動。

5. 以適順的覺支而成就之——把握定相

定力是生起觀智的必要因素。定力持續時間越長，觀照的時間就更多；定力越深，觀察的層次就越微細。禪修者能夠運用這些技巧的程度取決於他能夠培養定力的程度。有些技巧可以和老師交流，但大半仍要靠自己。「禪相」通常指定力的所緣，它在心中顯現並穩定。在觀禪中，「相」指的是三共相，禪修者必須通過究竟真實法才能認知。所以觀定是獨特的，其原因在於定力越來越強的

覺知是「開放的」，從而能更清晰地洞察實相。

6. 不偏於身——平衡覺支

首先必須培養覺支。當覺支已經明顯地培養出來，如第四觀智，那麼平衡對於建立穩固的正念和引導正確的方向就很重要。

7. 不偏於命——要有不怕死的決心

這並不是說我們要放棄自己的生命。如果我們必須冒險，甚至冒著死亡的危險，我們也必須心甘情願，否則難有真正的成就。人們常常因為小困難而退縮。如果我們多思惟苦、無常、死亡、業、輪迴，我們就會明白這樣做的原因。

8. 以出離克服苦痛

疼痛難免，是生活的一部分，也是禪修的一部分。受念處一章已清楚闡述。克服疼痛需要精進，非常強的精進，需要定力等等。需要離執，即出離。

9. 不半途而廢

半途指的是達到最終解脫目標（比如成就阿羅漢果的不動心解脫）之前的任何地方。

譯註1：古譯別境心所。

譯註2：不論善惡，但並非存在於每一心中，與遍一切心心所相對。

譯註3：為緬甸人士，與戴維斯夫人（Mrs. Rhys Davids）合作《攝阿毗達摩義論》的英譯本。1915年倫敦的巴利聖典學會出版，由於此書的出版引起歐美學者對《攝阿毗達摩義論》的研究。

譯註4：見《清淨道論》第二十說道非道智見清淨品。

第五章 智慧

巴利文中有很多語詞描述智慧。Panna一詞常譯為智慧（wisdom）或慧（understanding），一般是指將八正道以（戒、定、慧）三學來分的慧學。還有其他辭彙，諸如 bodhi（菩提）——開悟，nana（智）——觀智，vijja（明）——較高的知識等等。你可以說智慧是修行的關鍵因素，沒有智慧就沒有佛陀出世，更不用說聖弟子了。智慧常比作光明，因為它顯現真相，而與之相對的愚癡則隱蔽真相。愚癡和智慧都透過心法而成就，它們產生的結果——苦與樂——也是如此，四聖諦亦然。

《清淨道論》對三種心所做了很好的比較，用以說明智慧的本質。

1. 想（sanna）——通過標誌或相來知道一個事物，這種知是非常初步的。如小孩觀察一枚硬幣，看到它是圓的、平的、亮的……。
2. 識（vinnana）——以一般性的方式知道一個事物，比「想」知道得多些。如村民知道一枚硬幣是什麼東西，如何使用它。
3. 慧（panna）——全面且深刻地了知一個事物的本質。如銀行家，只要看看硬幣，就知道其真實價值，在哪裡鑄造的等等。

這裡的要點是：慧不僅僅是知道，而是一種深刻和完全的了知，一種能審查微細和難見事物的了知，所以它是不同於凡俗的。例如，即使是小孩也會在沙灘上堆砌沙的城堡，因為這不需要智慧。若建百層的摩天大樓，就需要有智慧了。

這就談到不同類型的智慧了。這世界上知識的多半是世俗知識，從建摩天大樓到心臟移植都是這類知識。很多對世界有益，但有些則非常有害，諸如武器之類。因為它們是關於世俗的事務，所以是世俗的。出離的智慧則非關世俗。不僅如此，佛教關心的是如何導向出世間而進入無

為的涅槃境界。涅槃是永恆的安寧，而世間只有苦和稍縱即逝的樂。出離的智慧的特點就是它必能淨化心中的貪、瞋、癡，而且能夠徹底淨化。世俗智慧是做不到的，即使有些知識具有淨化作用，卻不能達到同樣的深度。

心靈方面的知識或智慧常常分成三類：

1. 聞慧

過去幾乎沒有書本，很多知識都靠口口相傳。即使在今日，很多智慧都還沒有寫定成文字。早期佛教開始靠背誦，數百年後才用文字記錄下來。但書本自身若未經閱讀和理解，仍不是智慧。同樣地，聽聞並不等同於智慧。我們必須仔細傾聽，不致人說了就信。錯誤的資訊並不是智慧。智慧是清楚了知。

2. 思慧

根據經驗和正確的資訊，我們便可推出更多理論和實驗的知識。再次強調，這些必須要有正念才能精確無誤。就像科學家，只有搜集了很多數據，篩選並經過試驗之後才得出知識。佛陀也曾告訴禪修者要以火試銀一樣驗證他的教法。

3. 修慧

我們通過禪修可到達凡夫所達不到的層次。我們增強正定和正念會看到很多自然界的微細過程，也會擁有精密修持的心所具有的諸多善巧。



惠能像，中國・廣州，1995年
 習禪者都熟知禪宗六祖惠能。禪宗是從印度傳來的佛法演化而來，為人廣為接受。惠能原是南方樵夫，北方人認為他是南蠻獠獠，但他終成佛法大師。這故事的寓意是：別光看一本書的封面就下斷語。

止禪可培養他心通、神足通等神通，這些善巧和智慧是止禪所獨有的；而修觀則導向體證無為。

這裏強調的是觀智，因為只有觀智才是真正出離性的、淨化心靈和效果永續的。觀智究竟是什麼呢？再提一次，答案就是對事物的如實知見，對究竟真實法的真實本質的了知，對諸有（存在）三共相的了知。

諸有的三共相

你想逃開，但是怎麼也逃不開自己，換個說法是，你逃避不了現實。閉上眼睛，否認，否認再否認，可是無論何時、何地、何人……，現實總是存在，這就是為什麼稱其為現實或真實，因它具有普遍性。但是你不能責備現實，它是客觀公平的。以正念接受現實，情況只會更好。不善的反應，如厭惡，只會讓情況更糟。這就是觀禪不可思議的力量。從治癒疾病的案例到最終解脫，全在此時此地，實相存於當下，法爾如是。

我認為三共相是佛陀對實相的描述，這樣，探求者便有所把握並用功實證。它們是指向最終目的地的路標。正如指月的手指，是給我們運用，而不是給我們執著的。



指向世界，瑞士・伯恩，2006年

禪宗有以手指月的例子，請人看月，而非看指。（譯註1）在此，手指指向伯恩。這有同樣的指標作用，但指的是道路，而非目標。站在高地，對四周環境看得更清楚，這即是三共相的作用，提供我們觀看的方向。

要清楚理解三共相，通常從三方面加以陳述：

- 1a. 無常（anicca）：需要實證的真實法——刹那刹那的變化／過程
- 1b. 無常相（anicca lakkhana）：只存在一刹那，即生即滅
- 1c. 無常隨觀（aniccanupassana）：觀無常

- 2a. 苦（dukkha）：需要實證的真實法——刹那的逼迫性
- 2b. 苦相（dukkhalakkhana）：逼迫性、不圓滿、不完美
- 2c. 苦隨觀（dukkhanupassana）：觀苦

- 3a. 無我（anatta）：需要實證的真實法——有為法的真實本質——刹那性。
- 3b. 無我相（anattalakkhana）：沒有主宰、靈魂。
- 3c. 無我隨觀（anattanupassana）：觀無我。

從註釋書的定義可以非常清楚看到無常、苦、無我三者指的是同一件事——實相。但要真正體證實相，必須先觀它們的相。這個工作是靠修觀或念處中的正念，即在念處章節所說的觀照。一開始，引導心去注意變化（起初仍然是世俗和概念性的變化），工作就展開了。然後你用功觀照究竟真實法，它們會顯出更深的普遍真理。

三者中，應先觀哪一個？因為這三個方面都是同一實

相，所以全看個人內心的習性而定。但這只是從三相的概念方面看，而從究竟實相的角度看，應當是無我。如果你檢視觀的過程，最開始的觀智正是指向無我。原則上這是一切觀智生長的基礎。

無我

無我的教義是佛陀教法中重要而且獨一無二的部分，也是常遭到誤解的部分，所以不能用三言兩語打發。

佛教徒眼中怎麼看待這個我呢？如果你看《阿毗達摩》就會知道，「我」只是一個概念。就人類而言，就是一個人的概念。這在社會上生活是一個不可缺少的概念，它提供相對於周圍世界的一個參考點。我們需要用它進行溝通和闡述關係，麻煩出現是因為我們沒有明智地運用它。若缺乏正念，我們就會執著它，而且會頑強地執著。然後你就整個被貪覆蓋，被癡覆蓋，不久也被瞋覆蓋。

我常常這樣問人：「你是誰？」他們目瞪口呆，給出的回答不外乎五蘊之一：色身是我、我所、我自己。色法粗重而顯見的性質往往給人們提供了可執取的某種永續的真實形式。感受是我（我快樂）、我所（我的感受）、我自己（我的「心」就是我的靈魂）。好像說：我感受故我在。

想是我——我記憶故我在。

行是我——我思故我在。

識是我——我知故我在。

觀照名色生滅的禪修者會清楚地看到這種認同是不正確的，而且有害。有害是因為當事物消失或期望落空，就只有悲傷和挫折感，譬如會說「事情為什麼會這樣？」強烈執著一個強大的自我，給自己、也給別人招致災難。

有一次我提到我所處的社會是自利和自我中心的社會，人們顯然不喜歡我這番話。這兩個表示強烈自我的語詞顯然帶有負面意義，這樣的人是過分自負的。但若從心理學的意義來看，倒並非如此，它只是說有整合作用並賦

予事物意義的「我」很強。如果它集中於為善，就是健康的；但它也可能為惡，那就不健康而且很可怕了。要是沒有「我」，一切都是分裂的。所以一定要有一個從不善的我到健康的我、最後到懂得無我的過程。

這裏要提到的另一點是，缺乏自我和懂得無我是兩回事。睡眠時沒有自我的作用，但是也沒有洞見無我的智慧。有人甚至靠酒醉來忘卻自己的不幸，比睡覺還糟。再次重申，重要的不在於我這個概念，而在於當下的心識狀態。

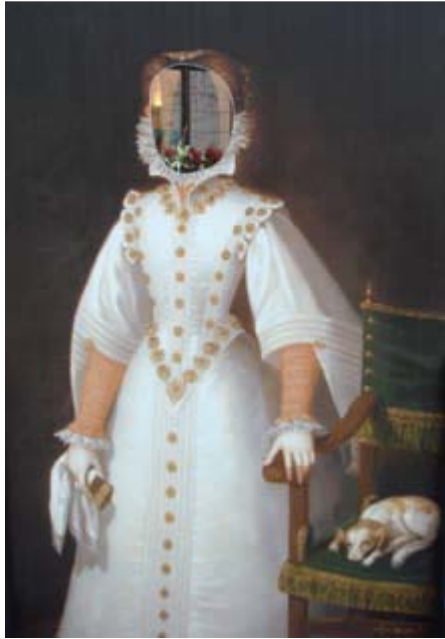
就我看來，「無我」可以有兩類定義。

1. 否定性定義——無我

這裡著重「我」的意義，因此「無我」意味沒有絕對的主宰，沒有永恆的靈魂，不論多大的我或多小的我都一樣。

對很多人來說，這個定義很恐怖，似乎完全否定了一個人的存在。所以為了消除這個問題，我於是說：這意思是說，你不是你所想的那樣，而是更深一層，但這只有在你放棄了自我這個概念後才能證得。

這個定義可祛除執著自我的邪見，這是洞見真實和存在必不可少的一步。有趣的是，我們會注意到這些邪見是變化多端的，如《梵網經》中講的六十二種邪見。



無臉鬼，捷克・契斯基克倫洛夫（Cesky Krumlov），2007年

有一個著名的故事，是關於契斯基克倫洛夫這座美麗的城堡中時常出現的一個白衣女鬼。看人們怎樣開那可憐鬼的玩笑。若想到「無我」和無所認同，這幀無臉的照片確實挺適合的。如果你把自己的臉放在那女鬼空掉的臉部，你就變成那可憐鬼了。

2. 肯定性定義

然而，無我也有肯定性定義。巴利語anatta一詞，因為這個詞中已經用了否定性的字首a（an），所以常常翻譯成「無」。如果我們放下對「我」這個概念的執著，那還剩下什麼呢？如果我們有正念，只有諸法實相自然顯現。根據正念的清晰和銳利的程度，我們的經驗也會隨之不同。在初期，觀照到的只是構成各種過程的名色的自相；觀照再深化，就見到三共相；當觀智成熟，就只有無為法。處於這些狀態中，「我」的存在再也不是問題，因為此時沒有思維。唯一存在的，只是能觀的心和所緣的境。所以無我的肯定性意義就是「諸法實相」，或者說是離開了概念的真實法。

當你對此已經很清晰，可以說已生起觀智。一旦有了無我（anatta）的肯定性經驗，我們便已邁進了觀智發展的大門，進入超越概念的現象界，踏上了通往出世間的道路。所有後繼的觀智都以此為基礎。所以你必須非常清楚身心的現象，所有醒著的時間都可用來觀察和體證。走過這個過程的人可以告訴我們，當自我那個「尖叫的鼠」安

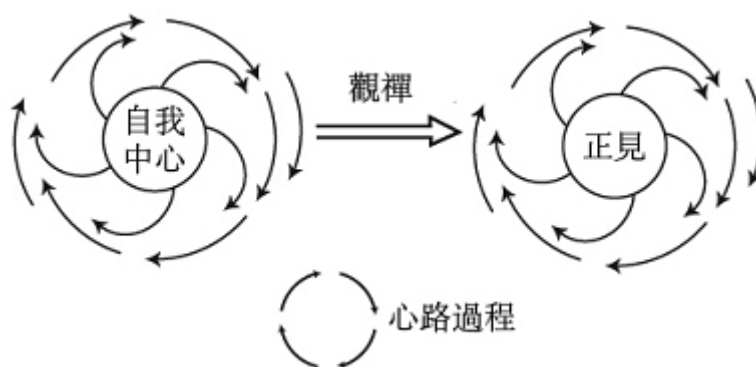
靜下來並被放到了恰當的地方，是怎樣一種解脫的感覺。

他們還會告訴你，他們的生活更平靜了，因為所有的情緒和煩惱都輕多了。但更重要的是，眼前的路和生活的意義都更為清楚。這本身就是修行要達到的重要目標，也是巨大的快樂源泉。

如前所述，這種無我的顯現是通過修觀而來。概括起來，你可以說：

- (1) 正念連續而強大，其中沒有概念法。
- (2) 銳利、生動地覺知名色法的法性，這些現象是處於自然發生的狀態。
- (3) 清楚地覺知緣起法性，即指這些現象和特性之間的關聯和相互依存。
- (4) 每一個行動之前的作意非常清楚，這樣你就放下了對我及有關於我的執著；同時對作意和行動之間的因緣關係非常清楚。
- (5) 清楚覺知名法、色法的無常剎那變化，並放下執著。
- (6) 清楚覺知名法、色法的苦相，並放下執著。

隨著無我智的發展，我們如何做事和為什麼做事都會改觀。「自我」所扮演的核心角色被正見取代。因此智慧越來越能影響你的行動，這種智慧和諸法實相是和諧的。結果是更快樂。



圖十四 「以法為中心」取代「以自我為中心」

無我的經驗在一開始可能很嚇人。如果我們內心沒有準備或欠缺必要的理論體系的支持，可能會認為自己發瘋了，便完全不再修行。即使有很好理論基礎和理解力的人也會受到很大震動。所以需要有人指導。例如，曾有一個

說法者，他修行並清楚體驗了這個真理。他回家看到妻子，他奇怪她究竟是誰；他去上班，他奇怪為什麼上班。整個生活都成了問題，而且根本沒有準備好接受這種情況，所以他害怕起來並停止修行一段時間。但是經過一段時間的指導之後，他懂得了這種證悟，其利益和意義就很明顯了。

每當生起「我」的概念時，便以正念觀照，來持續強化我們的轉化過程，這就是適切地運用它了。或者可將它放到一邊，讓真實法回歸行動的中心。

說到這裡，很有趣地，初果祛除的邪見（miccha ditthi）和阿羅漢果才能祛除的「我是什麼」的我慢有密切聯繫。前者強烈執著於錯誤的觀念，即關於諸有（即各種現象）的本質、自我、以輪迴為樂而不以為苦的錯誤看法，後者是一種我最重要或以自我為中心的感覺。兩者在根本上難道不是同一回事嗎？我認為，煩惱有不同層次，最粗顯的層次首先去除。而「自我」的我慢甚為微細，連高度修持的人的心中都深植著微細的我慢。

另一點需要注意的是「諸法無我」的陳述。這個陳述包含了涅槃，即無為法。這支持了這樣的觀念：即使是最高的真理、最高的法中，也沒有一個真正的個人或某人的存在。這樣對小我或大我是否存在便沒有任何疑慮了。所以，一方面，《無我相經》（*Discourse of Non-self Characteristics*）清楚地闡述了祛除對五蘊的執取的禪觀方法，另一方面，《根本法門經》（*Discourse on the Root of All Things*）清楚說明必須完全祛除「我是什麼」的我慢才能達到最終解脫。

內觀次第和三共相

名色分別智（Namarupapariccheda nana）

觀的次第常常以十六觀智來解說，從名色分別智開始。

對此智的解釋是：我們清楚體驗能觀的心是一種現象，所緣或色法（如呼吸或腹部起伏）是另一種現象，儘管二者同生同滅。也就是說觀察者和被觀察的現象總是一同出現。這是以非常簡單的形式來描述能所關係是生命現象的最基本原則。但必須加上一點，此時具有「無我」的清楚體驗，也就是說，只有自然法的存在。某人、個人或者自我的問題根本就不會進入畫面，這是因為沒有概念，唯有對自然現象的純粹體驗。只有從這種體驗中出來之後，才可能對此進行審察分析，這就和理性思維聯繫起來，並且把效果帶到日常各種活動中。這也意味著更熟悉和善巧之後，只要我們想要，隨時可以把同樣的觀的體驗應用於任何所緣。這樣，內心寧靜和淨化的範圍可以非常廣大。

因此，這種體驗當然越強越好，但也會非常多樣，從見到更微細的名法，到靈活地延伸到生活的各個方面。這種最初的觀智是其他觀智的基礎，所以應當穩固；此觀智又開啟通向高階觀智的大門，所以應當廣大。

不幸的是，如果審察錯誤，可能會出現倒退的惡果。觀智既從純淨的心生起，為什麼會出現這種情況呢？推測是：最初的觀智不夠強，一旦從定中出來，煩惱正在外面靜候。其次，這種經驗不在概念法的範圍內，如果我們沒有理論基礎或乏人指導，理性思維便無法將它聯繫起來。要是沒人幫助的話，我們可能認為自己瘋了，最終關閉修觀的大門，結果對自己不利。所以最好有一定的理論基礎，而且最好有禪師能以親身體驗加以指導。

緣攝受智（Paccayapariggaha nana）

下一步，這種純粹觀照和覺知的過程擴展到更廣的範圍，也就是包括更多現象。我們會見到所有心法和色法是相互關聯的。它們之間的關係變化多端，觀智的很大一部

分都涉及到因和果，即緣起和緣生法。在極端的情形，還會追溯到許多過去生，不過並不是非要到這種程度才能進入更高階的觀智。這種經驗可以說是將觀智深化為「無我」的一種延伸。所經歷的諸有的相互依存性，很清楚是緣起有，也就是說，每一個經驗都不是獨立而永存。緣攝受智度脫疑惑，因為你開始從純體驗的層次，了知到思維和概念法無法領會的「直觀」。觀智所見的緣起是「為什麼事情是這樣而不是那樣」的問題的真正內在原因，並且所有「這樣、那樣」的答案都可以在各種現象的自然流轉中——即真實法中——找到。

遍知（三共相）智（**Sammasana nana**）

隨著禪修的進展，名色的流轉變為明顯——這是在我們每一個人都有的「生命之河」。最終，一切都匯入這流轉過程，從未來流向現在，並進入過去。我們所經歷的全都受無常律的支配。

有趣的是，儘管按理說無常相很明顯，然而無我和苦二相也並不見得不顯著。總之，三共相展現著實相的一體三面。

在這種層次，一切都必然在流轉，自然就是這樣。結果就和我們的理性思維以及隨眠煩惱的習性相衝撞。隱藏在世俗諦表相下的無常、多變、極沒有安全性的真相，顯現出來會令人難以接受。即使理智上接受，情感上也必然難以接受。時而激起出人意料的情緒衝擊，有時甚至顯露出深沉的痛苦，而有時因為「自我」的暗影，我們會認為自己瘋了。通常是想蘊和概念化過程深度崩解之後，就超越了概念法，見到諸行流轉的實相。諸行流轉開始是緩慢的，時而停頓，這是因正念和正定不足以掌控，而生起的貪瞋癡隨眠煩惱所致。很多老師說，這是一個困難的階段，同時也隱藏著危險。如果不加小心，心理可能會崩潰或顯現出潛在的瘋狂。

依於堅定不移的努力和連續的正念，正定會成為主導，而生起輕安。不過這可能已經形成了另外一個問題，就是所謂十種觀染。它們出現在此一觀智階次的成熟階段到下一階次的未成熟階段。再次提醒，如果不小心，我們會執著快樂或美妙的狀態，使情況愈加複雜。

簡略地講，十種觀染是：

1. 光明 (*obhasa*)

明亮的心產生光明。明亮的心是明覺的產物，又會產生或追尋光明的所緣，諸如光之類。光明的變化範圍從聚光燈大小到極大區域，例如照亮整個寺院。你也能夠在黑暗中看到人體周圍的暈圈和其他隱蔽之物。

2. 智 (*nana*)

這是通過修觀而生起的智。但是此智可以是觀禪本身，也可能是對觀禪的審察，仍不完全、不完美。它還是可能成為執著的對象。

3. 喜 (*piti*)

係指由觀禪生起的喜，通常有五種：

- A. 小喜——較輕的形式如震顫
- B. 刹那喜——像閃電刹那而過
- C. 繼起喜——像波浪
- D. 踴躍喜——輕飄的感覺
- E. 遍滿喜——像充滿了身體的每一個細胞

4. 輕安 (*passaddhi*)

這是身心輕鬆、舒服，使我們冷靜、平和。這包括其他美心所，如輕快性、柔軟性和適業性。你感到心就像平靜的湖面、柔軟的棉花等等。

5. 樂 (*sukha*)

這裡的樂是很快樂、甜蜜的受心所，由修觀而生。

6. 勝解 (*adhimokkha*)

這是隨觀智而生起的信根。有了觀的基礎，信心成了深信和堅信。不幸的是，在這個階次信仍會動搖。也就是說，當觀力下降、蓋障出現，疑可能回來。例如，常有人想出家或做大善事，後來卻改變了主意。

7. 策勵 (*paggaha*)

策勵是努力平衡，是修觀中的精進力。有了策勵，我們不會疲勞，可一直用功到深夜，日復一日。

8. 現起 (*upatthana*)

這是通過修觀而穩固建立的正念，因此是強大而令人信服的。當名色在六根門生起，你能夠清楚並深入地觀察。

9. 舍 (*upekkha*)

這是隨修觀生起的非常平衡和平等的心的狀態。心變得堅定、平穩、柔韌。所緣一生起，心能迅疾轉向所緣。

10. 欲 (*nikanti*)

這常常翻譯成自滿，指的是對自己的成就感到喜歡、滿足，甚至驕傲，不管多輕微都算。在這個階次，還需要更謹慎。

生滅隨觀智 (*Udayabhaya nana*)

隨著觀照無常的成熟，你會看到生滅過程很快。你會觀照到所有現象都快速生起和滅去，也就是說，隨正念和正定的提升，流轉越來越快。最終，一切即生即滅。那條緩慢流淌的溪流，前進中獲得了快速奔流的大河的速度，變成了急湍的洪流、瀑布，最終成了無數急速噴射的水

珠，而這些水珠又爆成煙花流火。當此觀智成熟，會拋棄所有的概念法，它一般被視為修行的里程碑。我們認識到，在過程中的一剎那，從這些原子一樣的微粒，形成了其他無數法相。這種觀智常伴有很多喜，但是隨著它的成熟，我們更能放下這條「生命之河」。

壞隨觀智（Bhanga Nana）

隨著禪修的進展，觀無常達到高潮就進入觀壞滅。生滅過程的更深層意義就是止息（cessation）。這是一切事物的最終歸宿。正如一個禪師提到有為法的三個特相（sankhata lakkhana）——生、異、滅——時所說，最後一項最接近對真實的表達。我們常常看得很清楚：我們正在觀察的現象其實了無一物，連觀察者本身也是空無一物，這就是所有過程的實質——滅。然而禪師提醒我們，這種滅仍是存在過程的一部分，即還會再生起的滅（upada nirodha）。你需要精進努力以實證無生之滅（anupada nirodha）。

這些「觀染」（除最後一項）很清楚是由於正念和正定提升後產生的良好狀態。最後一項——欲，被認為是真正的煩惱，因為這是一種執著，導致停滯，阻礙進步。

令人生畏的地方在於問題不止於此。進一步發展會增生：

1. 貪
2. 慢
3. 邪見

在極端情況下，一個人可能失去平衡。貪可能發展成癡迷，慢可能發展成狂妄自大，而邪見可能發展成精神上的瘋狂。例如他對自己禪修水準有了一定的瞭解，便貪求更多，這是貪。他以自己的成就為驕傲，這是慢。當他相信自己證悟了涅槃但實際上並沒有，這就是邪見。

這裏必須提到一位禪師在觀禪手冊中有些很有趣的註釋，是關於前五個觀智的。他勾畫出這些觀智過程中最明顯的特徵。

1. 第一觀智，中間（衰變）階段清楚。
2. 第二觀智，開始和中間階段清楚。
3. 第三觀智，開始、中間、結束階段清楚。
4. 第四觀智，開始和結束階段清楚。
5. 第五觀智，結束（即滅去）階段清楚。

在第一觀智，無我和自相很清楚，但是開始和結束階段不清楚。就如閃電發生得太快，你無法抓住準確發生的時刻，也無法抓住準確結束的時刻。第二觀智如同一種重疊的體驗之流（譯註2）。第三觀智如同有明顯波浪和漣漪的水流。第四觀智如同激流碎成了濺起的水花和水珠。第五觀智如同沖入虛空的激流。這些都標誌著正念觀照經驗的一個迴圈，在此觀照無常達到了高潮。《清淨道論》中提到了一種有關穿透過程的有趣分類。

第一和第二觀智稱為知遍知——看透諸法的自相

第三和第四觀智稱為審察遍知——洞見諸法的共相

從第五觀智起稱為斷遍知——此處有七種思惟：

- (i) 於無常隨觀，則斷常想
- (ii) 於苦隨觀，則斷樂想
- (iii) 於無我隨觀，則斷我想
- (iv) 於厭離隨觀，則斷喜想
- (v) 於離貪隨觀，則斷貪想
- (vi) 於滅隨觀，則斷集想
- (vii) 於解脫隨觀，則斷取想

苦

「suffering」（苦）是巴利文dukkha的翻譯，這樣的譯法有不足之處。這是因為英文辭彙中缺乏這類禪修字詞。如果你包括「引發苦的事物」之義，那就比dukkha一詞的本義更為寬泛了。不過仍需對苦多作一些解釋。

苦的特徵常說是逼迫性，若進一步用三種苦來闡釋便更清楚。

1. 苦苦（Dukkha dukkha）——字面的意思就是很痛苦那種苦，是指明顯的身心之苦。身體的疼痛是生理的疼痛和不

適，如牙痛；而心的痛苦則如悲傷憂愁之類。到醫院看看，你就會知道這些苦如何影響人們。如果坐久一點，痛苦也會發生在我們身上。

2. 壞苦 (Viparinama dukkha) —— 常常翻譯為變異苦。這常指樂受更深層的本質，也就是說，它和苦受的實質完全一樣。樂受還是苦受，只不過看那些感受觸對什麼所緣。當樂受褪去，苦受往往接踵而至。

3. 行苦 (Sankhara dukkha) —— 行苦是名色的不停息、剎那生滅變化之苦。在這種意義上，它真實反映了「苦」的意義。當我們經歷剎那剎那的變化，這種經歷可以被描述為「苦」或「痛苦」，就像心中閃起火燒一樣尖銳的感覺，或如針劃過皮膚。

前兩種苦常常在前兩個觀智中遇到，第三種苦慢慢會顯現在第三觀智中，到了第四觀智才會比較清楚，因為看見了剎那剎那的生滅變化。只要能夠像上面那樣觀到苦和逼迫性，那麼接下來就會生起（第五至六）觀智。

（諸行）怖畏現起智 (Bhaya nana)

此智階視諸行剎那剎那的變化令人恐懼，有如看到樓房倒塌，見其恐怖；也見到諸法的壞滅為恐怖。這倒不是說在那一時刻有恐怖，而是深見這些會引生恐怖的因。

（諸行）過患隨觀智 (Adinava nana)

我們視諸行遷流變化充滿過患和危險，就如看到身體的四大分離和死亡，見崩潰和分離的諸法，抓不住、不可靠，也不牢固。

（諸行）厭離隨觀智 (Nibbida nana)

此智階視諸行的剎那剎那的變化不再令人迷戀，甚至令人厭惡，有時用「厭煩」描述，因為據說厭煩會在這一智階發生。但「厭煩」這個詞太弱了，實際上更像看到一

個染了病的身體正在被蛆蟲咬噬——這就是見到剎那的變化。有時像蛇。變化劇烈時，就會像快速流動的污水或糞便。但是「厭惡」一詞有瞋的意涵。如果正念不夠堅固，真的可能生起厭惡。「徹底毫無迷戀」應是更恰當的用詞。

欲解脫（諸行）智（**Muncitukamyata nana**）

到這一步，諸行之苦達到極點，從諸行解脫的強烈願望生起。如果你的正念不夠堅固，可能懦弱地從禪修中退出。否則，這本身就是離執。禪師講到，在這個階段，禪修者出現的各種情況：極端的疼痛、搔癢、精神的痛苦、想逃避但無處可逃，終究還是回歸禪修本身。



讓我出來！美國・休士頓，2006年

休士頓的寺院為新建築運來很多木製的佛像、菩薩像和阿羅漢像，先放在室外空地上。看到這一尊像努力想從木籠出來，很有趣。

這四種智稱為苦隨觀智（**dukkha nanas**）。禪師說，從本質上講，它們都一樣，不同的只是程度的差別和視角的不同。重要的是對剎那生滅的諸行產生離執、離欲。見到輪迴世間的本質為苦而產生解脫的力量。如果苦隨觀沒有培養到極致，就無法證得無為法（涅槃），因為只要執著任

何一點微妙快樂的諸行，都會阻礙脫離諸行。

另一個值得注意的要點是，這些觀智緊密地參與清除某些煩惱，像和瞋根有關的煩惱，例如恐懼。請注意瞋和離執多麼相似，兩者都看到所緣的過患。前者是躁動的，後者是平靜地做出決定。這正是發生轉換之處。由無望和恐懼變得方向明確而且有決斷，這就將我們帶入下一個審察隨觀智。因此我們必須有決心，修行中充滿信心和希望，並且警覺防備任何可能生起的瞋心。

我們可以這樣說，禪修者生起行苦時，並不那麼容易應對。就像苦口的藥不容易吞咽一樣。有時（如瞋心重的人或有一堆不善業的人）行苦會持續很長時間且難以過關。通常他們需要修行經驗豐富的人給予指導和鼓勵。以下是一些建議。

1. 更敏銳觀照色法、名法二者及其生滅過程中的無常、無我

必先觀照諸法的自相，否則就不會生起共相的觀照。但定可令觀照更加敏銳，特別是對三共相的觀照，如無常和無我，尤其是名法。因為名法更微細，執著深深植根其中，不易生起高銳度的觀照。但這裡的「苦」主要是精神方面的，所以觀照精神現象的無我就至關重要，否則就難於洞見並超越。如果還有一些微細的執著在背後流連不去，就不會超越。必須清楚地在諸受、念頭、心所和心中覺知無我，方能清楚看到這些名法的生起和滅去。

2. 形成某些意象有助於清晰直觀

某些意象在本質上雖是概念化的，但確有助於觀其破滅。例如，某些行（the formations）看似慢慢移動的淤泥，堅實而沉重，像有一噸的力量往下壓，然後又像一大塊木炭那樣燃燒。如果你把正念當作切割它的利刃，它就破碎開來。有人看到的是像青蛙一樣的物質，所以就「重踩」上去。令人驚奇的是，這種物質就變成碎屑飛濺開來。於是又有人說該對動物更慈悲才對！當然應該啦！而另有人看到整個過程就像臭不可聞又冒泡的污穢，於是高興地用正念鏟子使它流得快些，它就真的快了！

3. 喜覺支

「苦」的經驗很真實。苦深植於一切之中，你走到哪，它就跟到哪。苦令人窒息而沉重，混亂而無意義。為什麼必須有苦呢？即使「我」不存在，苦仍然繼續！苦奪走能量，損耗那些心力已經夠弱的人的能量。你能忍受這些無意義的痙攣多久？喜覺支正好能給你一些優勢。我們袖子裡面必須能掏出很多這樣的錦囊妙計和靈感。在精進禪修營，禪師激勵性的、訊息豐富的開示給禪修者帶來額外的能量，會使苦受翻轉為樂受。

「模範禪修者」像牛一樣不分晝夜地用功，會給你進一步的激勵。如果你所在的地方虔誠的信眾很多，也會有所助益。佛隨念等帶來喜悅，也會使奮鬥的重擔變得輕巧。精進力是關鍵因素。車沒有油就寸步難行。修死隨念提起緊迫感也很重要（即：隨念過去、現在、未來的生、老、病、死苦以及為維持生活所受之苦）。在這個領域你需要有創意。有時我去森林裡散步，因為大自然有療癒和支持的作用。有時我遙望開闊的天空，助我敞開心扉。有一次我的老師說他很欣賞一個小剃鬚刀，我可以憶念這把剃鬚刀。我們只要輕鬆自在而平靜，便可充滿喜悅地用功。幽默也很有益。僵硬死板反而令人窒息，引起不必要的緊繃。

4. 其他止禪方法

也可以運用純止禪。儘管所緣不一樣，但運用得當可以和觀禪互補。特別值得一提的是，在這幾個智階都可運用適合個人根性的止禪，以及具有激勵作用並產生喜悅的止禪。隨念佛、法、僧三寶特別鼓舞人心，而四梵住如慈心禪令人喜悅。另外，我也推薦寂止隨念，這對激蕩的諸行具有安定作用。後面有一章會詳加闡述。

5. 運用發願作為重新導向的方法

發願就是決意令心進入某些狀態，就像給電腦一個指令以產生需要的結果。我們可以用這種方法喚起我們已經歷過的觀智層次，例如生滅隨觀智或壞隨觀智。在這些層次上，對無常的觀照很強。這可以疊加於正在觀照的諸行

之上。這樣工作會比較容易，進展也會比較迅速。

6. 轉換不善的心智狀態成為善

當你陷於行苦的層次，正念弱的時候瞋隨眠會變得明顯。有一個將其迅速轉換為無執著的善心的技巧，就是如理作意。我們常常需要這樣做，以免心越來越負面。

審察隨觀智（**Patisankha Nana**）

審察隨觀智是對諸行的三相再度觀照審察。所以如同第三觀智，差別僅在於這是諸根更成熟的階段。按照人們的描述，此一階次會湧現額外的精進力，使你提升而脫離之前觀智階次的壓力經驗。格外強大的信和精進是這一階段的特徵，而且你會感到心智在禪修中進展得更深。所體驗到的三共相和諸行比以前更加清晰。如果信、精進等根夠強，會無住於諸行，如鳥翱翔在樹林和山谷上方，最終像一架飛機越飛越高。這是此階觀智向下一階觀智前進的時刻，所以這種情況被認為是下一階觀智生起的先兆或是尚未成熟為下一階次的階段。如果諸根還不夠強，那麼又會退回最低的智階，再回到沸騰的水壺裡更充分吸取教訓。我也從這裏得到啟示：這一觀智意味著較低智階的成熟會經歷循環往復。這種迴圈會反復進行直到諸根足夠強壯，能提升超越諸行。我們必須進一步放下諸行，才有幫助，諸行還包括我們對曾經歷或即將經歷的觀智的想法和執著！

行捨智（**Sankharupekkha nana**）

《清淨道論》說解脫過程從想要解脫的欲解脫智（第九智）開始，然後是方法（第十智），結束於捨（第十一智）。能全面而透徹地觀照諸行的三共相及其空性，觀智實已達到成熟水準，這是因為深厚的定力、正念和觀智已經變得無住（detached）、平等而銳利。對諸行不再有畏懼與欣喜，僅持捨和中性的態度。精進力高度自動運作並保持平衡。禪坐毫不費力，也傾向於長時坐禪。捨和無住已

經成就。心不斷深入越來越微細的法而從各個方面觀照諸行。定力也越來越深，趨於單一性而非多樣性（譯註3）。這是修觀的里程碑。從此開始，隨諸根成熟而到達解脫之門。

三解脫門是：

1. 無相解脫 (*Animitta Vimokkha*)

通常說信心很強的人傾向於走此門。他觀照諸行之無常相極為深入，便從諸行的相狀解脫，導向無相的、無為的涅槃。叫無相解脫的原因也是這一階段超越了語言描述，因為正是通過各種相及其相互比較我們才能夠描述事物。因此，脫開一切桎梏，心從一切有為法解脫。

2. 無願解脫 (*Appanihita Vimokkha*)

通常說定力很強的人傾向於走此門。他們觀照諸行之苦相達到極為深入，因此就會放下一切有為法，從而引向無願的（另一種翻譯是無尋求的）、無為的涅槃。所以，它還有不再執取、也不逃避痛苦的本質；只是平靜之樂。

3. 空解脫門 (*Sunnata Vimokkha*)

通常說慧力強的人傾向於走此門解脫。他們觀照諸行中無我之相極為深入，因此只有對萬物任其自然而無住。所有的妄相消失，只有法爾如是的實相存在——沒有時間性、最自然的無為的涅槃。它也像一個空無諸行的廣大空性，法爾如是，本自具足。



海上翱翔，新西蘭・N島，2004年

這只鳥是只塘鵝，正從棲息地飛往新西蘭的海岸。海洋浩瀚無際氣勢磅礴，鳥的飛翔象徵旅行，往往是穿越生死輪回的大海之旅。而這只鳥正如提舉的心識。一個象徵性的例子是船上養的鳥，當它看到陸地，便飛去再也不回來——不返之鳥。這只鳥滑翔在大海上，觀照其中一個波浪，就是腹部起伏或出入息嗎？故事的寓意是，觀禪所緣只是達到目標的方法，重要的是鳥向安全之處飛翔，那即是對有為法的離欲，它使你向無為法飛翔。

當行捨智達到頂點，你就達到解脫之門。但我認為是後來審察智的心識生起之後，才會清楚生起的是哪一解脫之門，因為相應的理性判斷是在後來基於此心識而做出的。因此，由於解脫之門、波羅蜜（parami）、審察證果的經歷及其所緣的影響，涅槃被分別稱為「無相涅槃」、「無願涅槃」、「空涅槃」。隨後是隨順智，導向道智和果智的生起。這是到達道智和果智之前的幾個觀智的總稱。

這點在《阿毗達摩》中用出世間心路過程顯示如下：

X 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 X
b bc ba M Pr Up An Go Mg Phl Phl b

以諸行為所緣 以涅槃為所緣

（三共相其中之一清楚）

1. 有分波動（Bhavanga calana）

2. 有分斷 (Bhavangupaccheda)
3. 意門轉向 (Manodvaravajjana)
4. 遍作 (Parikamma)
5. 近行 (Upacara)
6. 隨順 (Anuloma)
7. 改變種姓 (Gotrabhu)
8. 聖道 (Magga)
9. 果 (Phala)
10. 果 (Phala)

4-6 是隨順智 (no. 12)

7 是改變種姓智 (no. 13)

8 是道智 (no. 14)

9-10 是果智 (no. 15)

隨順智 (Anuloma nana)

隨順智 (第十二觀智) 被認為是現起出世間所緣以前、以諸行的三相之一為所緣的最後一個心識剎那。稱為隨順是因為它隨順於前面的觀智，實質上它是前面觀智最成熟的形式，它可強力到令出世間道及其所緣現起。也可認為它是從世間到出世間的最後環節。因為它只發生在一個心識剎那，所以太短又太微細難於精確觀察。但證入出世間法的人知道它確實存在。它是如此微妙的一個過渡狀態，只有極度敏銳 (如銳利針尖指向虛空) 的觀照才能覺察。

有趣的是：最終驅散諸行之相歸功於這個觀智，卻不是以無為法為所緣的幾個觀智，因為這幾個觀智只在烏雲消散後出現。因此，此處珍藏著觀道 (上至涉及諸行部分) 之慧的最精微的部分。

因此，從這裡我逐步發展了一種方法叫作直指技巧（the pin-point technique），這是將無為法的特性也包括進來之後的進一步發展，是寂止隨念（the meditation on peace）的同義詞。

13、種姓智（Gotrabhu nana）

14、道智（Agga nana）

15、果智（Phala nana）

這三種智隨聖道（path）的現起而出現。它們相續出現，佔用四個心識剎那，因此是發生在如雷電閃過那麼短的瞬間。它們又擁有同一個所緣，即無為界——涅槃。

種姓智像跟「另一邊」的连接。在經典中，它是轉向「聖道」的心識。當它現起，聖道亦現起，這是整個過程的自然的一部分。但類似的情形也發生在進入其他安止定的時候，如四禪八定。所以它就像轉入或切換進入不同層次的經驗和生命領域。

「道心」和「果心」是出世間心，因為它們只緣取出世間的所緣——涅槃，沒有別的。「道心」是出世間八正道的展現，是最純淨的層次。它的功能是從根本上淨化心的煩惱。修行人在哪一聖道，哪些層次的煩惱就被祛除。在須陀洹道，去除的是疑、身見和戒禁取。而最終的阿羅漢道則去除一切煩惱。

若是「無相定」，就是不可描述。若是「無願」，就是放下一切。若是「空」，就似乎是一切皆無，然而這正是法爾如是。

「不轉起」、「止息」、「終極的平靜」、「無生」、「不死」的描述，很清楚是指脫離了諸行和生滅過程。也意味著脫離了能所（主觀—客觀）類型的認知，因為它是安止定。所以在這三種智顯現的短暫的瞬間，你就像失去了意識；或者像有些人描述的那樣，經歷了暫時中斷（blackout）或一個空檔（gap）。有人認為暫時中斷意味著聖道的現起。但這種想法太想當然爾，因為有多種原因和多種心的狀態會出現暫時中斷。

出現假寂滅有一些原因：

1. 昏沉睡眠

你可能因為掉入睡眠而暫時中斷。睡眠意識或者說有分（bhavanga）會在你疲勞、困倦，甚至是清楚而平靜的時候發生。通常你不會覺察到它是怎樣發生和何時發生。只有出來之後才知道。如果是由於昏沉，你的心通常是沉重和不清楚的。有時心是清楚的，你知道它如何發生的和何時發生，這樣，昏沉就只發生短暫的剎那，而且會很寂靜！但此時無疑沒有很好的觀。禪修者只要習慣於觀察睡眠意識如何發生，就會對「睡眠心」的滲入很熟悉。

2. 喜和輕安（*piti passadhi*）

喜和輕安是好的心所，令人愉快而且柔軟，容易進入其中，什麼都忘了。於是可能忘記了自己一會兒，此時就像忘記了一切或者落入深度睡眠。就如前面一樣，此時也沒有很好的觀。

3. 樂（*sukha*）

這種情況的發生和前面的喜和輕安類似，但這裏的樂是深定和安寧帶來的一種安樂。

如果我們不曾經歷這些層次的定，很容易認為這就是真正的寂滅。這就像落入一種非常安寧的深度寂滅。請你再次問問自己：這又怎麼樣呢？對習慣於深定的人來說，這是家常便飯，很容易以正念觀照並放下。

4. 入定

當更深的定和更微細的目標第一次出現的時候，通常有幾個剎那像失去意識一樣。這是因為它是新的經歷而且只發生在短暫的幾個剎那。在純止禪中當正念不那麼敏銳時更是如此。但是隨著時間的推移，情況會更加明朗。不過同時我們知道某種「特別」或「不同尋常」的事情發生

了。這也是很容易產生執著的事。以此激勵信心是可以的。若要弄清這到底是怎麼回事，你就應該無執著地以更清晰的覺知，做更深入的觀察。

5. 捨 (*Upekkha*)

當正念和正定很強、很穩定，捨可能會生起且很有力。它可能持續相當時間，禪修者變得非常離執（detached），遠離一切以至於除了捨本身外一切都消失了。這只是一種非常微妙、深刻的中捨性。經歷的時候就像一種非常寧靜的暫時中斷。這種情況在行捨智時經常發生，也會在深觀諸行時發生，但這仍然沒達到出世間。

6. 滅後又生 (*uppada nirodha*) 有關的觀智

觀禪經驗包括與無常有關的經驗，因此涵蓋諸行的變化。消失、變化和滅去達到頂點就是滅，這在經驗上常常是「暫時中斷」或「失去意識的幾個剎那」。當心識滅去的時候更是如此。這些現象和觀有關，但不一定是出世間法。高估了自己的經驗很不好，因為這必然阻礙進步。

真正的寂滅是隨聖道現起一同出現的。下一個觀智會確認它。

省察智 (*Paccavekkhana nana*)

聖道現起後，緊隨的心路歷程生起時，便生起這種觀智。有趣的一點是，這些心攝取的所緣是：道、果、已祛除的煩惱和剩餘的煩惱、涅槃。這就是說從那「特別的暫時中斷」出來後，在證悟道一果的心路過程的前後和當中所發生的一切，都清楚地印記在醒覺的心識上。這也意味著你能醒覺地體驗涅槃，即無為界。怎麼可能生起法疑？正如有人說：「如果閃電擊中頭，你能不知道嗎？」我們有可能弄錯，因為我們會遇到很多奇特和極好的經驗，但真正體驗了無為法的人不可能起疑。

一旦確定證道（當然是必須的），然後像下面這樣進一步發願，重複或再體驗聖道之果：

「願我重新體驗最高的法」或「願我重新體驗聖道之果」。

注意在第一個發願中「最高的法」顯然是指出世間法（lokuttara dhamma），但是沒有說明是九種法（四聖道、四果和涅槃）中的哪一種。因此這就看如何發展、進一步理解和審察了。

注意第二個發願並沒有說四個聖道中的哪一個。但是從省察智可知道至少是第一個聖道，隨後會是第二個，或第三，或第四。到時候就會知道！

只要能適切發願，就一定會重新體驗聖道之果。有人可能無法達到自在。但在精進禪修中，我們是能夠在一定程度上重複證果經驗的。如完全失敗，指導禪師有理由認為你所經歷的是假寂滅，而暫時不給予更深入的禪修指導。入果定的時間可逐步延長，從幾秒鐘到幾分鐘，到幾小時，也可能到數天。坐禪中，當定力水準很高、用功很好的時候，我們發願：「願我入果定五分鐘、……十分鐘、一小時、三小時。」等等。如果想達到入果定可能的最長時間一周的話，必須有更好的定力、決心和準備。然而大多數禪師認為沒有必要。另一方面，重複入果定是證入下一個道智有益的踏腳石。第三點，如果可能的話，這也是禪修者可以歇一會品嚐他用功的果實的時刻。這時的禪修者正是我老師所描述的人：「他於現法樂住。」

果心按分析是屬於出世間果報心（lokuttara vipaka），因此它是一個再現和重演。接下來的每一個道心都有其果心。顯然它們各個有別，至少從世俗這面看是這樣。我們可說後面的比前面的「更清晰」。「暫時中斷」怎麼會清楚？這就是經驗了（譯註3）。這是在「省察」當中的清晰度。

這裡有一點值得注意的有趣之處。涅槃，是無為的真理，不能通過自身進行分析。分析就意味著有為法。我們所能做的是基於它給「省察智」留下的印象。你不能直接

認知真理，只能就它留下的腳印來認知它。這是因為「了知」亦是一種緣起的有為法。《阿毗達摩》本身處理這個問題是通過把聖道和聖果作為出世間心，而此心只能在其「發生後」通過省察智才知道。

所以你會看到「省察智」在後續的修行中發揮著重要作用。你必須善巧地決意，而且必須小心不要把水中映出的月亮當做月亮本身。

就我個人觀點，我認為聖道（*magga*）和果（*phala*）本質上是一樣的，但是它們生起的途徑和近因不同。在聖道之中是一個主動（*kamma*）的第四至第七速行心識，所以意志的力量更強。它源於隨順階段心識的脈動的主動力量，而隨順階段全面祛除煩惱，在後面幾個聖道力量更強。而果對聖道的重複則源於希願「重演」。「重演」就像再版，不可能在「省察智」中留下比原版更清晰的印記。但在後續的聖道中，果即使不能比第一道智的省察更清楚，但也能夠一樣清楚。另外值得注意的一點是，果的影響可以通過延長入果定的時間進一步擴展。這也會使果的效果和省察過程更加明顯。

因為果本身的特性，所以除了以上所說之外，還有別的益處。首先，它有療癒作用。從佛陀用果定治療自己開始，果就一直被用於治療。但它必須強有力且能持續足夠時間，而且治療效果和疾病的嚴重程度有關。它無疑可以發揮一些作用。佛陀完全成就了四神足（*iddhipada*），果定可以延長他的壽命至可能的最長時間。

第二，它是淨化和寧靜的，所以能幫助較低階次的聖者進一步淨化其心，使寧靜的生活更加寧靜。

第三，由於果是位於觀智階次的頂點，禪修者可以此為基礎對觀禪的發展做出更清晰的概觀。也就是說，從果出來之後，你可以發願進入每一階觀智的階次進行省察。

因此我們可以這樣發願：「願名色分別智生起。」然後像過去一樣用功，注意會發生什麼現象。接著會發生此階觀智的體驗。我們可重複幾次，重複越多，這一階次的觀智便越清晰、成熟。到滿意的時候，我們可以進一步發

願研究下一觀智。如此繼續下去直到你把所有觀智作為一個整體考察完畢並感到滿意。這樣，我們就能夠在更廣闊的視野中探究觀智，如其特相、作用、現起、近因以及對修行和生活的整體影響。這也有助於使智慧成熟而證得下一個聖道。

通常禪修者被告知決意生起第四觀智：

一旦入果定的發願成熟，就應該這樣發願：「願生滅隨觀智生起。」這是開始走向更高聖道的方法。自然地，隨後的觀智會是我們熟悉的模式，但會更加成熟。這第四觀智如何展現，是證初果的人的一個特徵，往往被禪師們用來判斷是否證了初果的標誌之一。禪修者的第四觀智會極為清晰，比以前任何時候都更清晰。不過這點當然不是只為印證是否證悟初果。

我們也可以說後續的觀智是更成熟的。因此，每一個觀智都必須控制不要過早進到下一階，才有更多時間變得更成熟，然後再讓它進到下一階次。這也意味著在「行捨智」時，我們應控制不進入以前經歷過的「果智」，無論這種體驗多麼美好。所以在開始修一個新的聖道時，我們被要求發願：「願我放下舊法，體證新法。」新法指的就是新的 / 下一個道心。希願證得新的聖道的人還有更多功課要做，將於下一章講述。

至此，注意判斷禪修者是否通過了須陀洹道的要點是很有意思的。這些要點可在緬甸一位禪師寫的觀禪著作中找到一部分：

1. 清楚地經歷了第一至十一觀智。
2. 引至出世間的隨順智很清晰。
3. 中斷轉起（生滅）而進入不轉起的剎那，以及從不轉起出來都很清楚。
4. 從省察隨觀智所獲得的無為法特性很清楚。
5. 在道智和果智之後，出現極為清晰和成熟的第四觀智。
6. 從出世間心出來，現起極為純淨的心識。
7. 能夠通過發願重複入果定，並且能夠住定較久。

8. 放下已證的舊法，將經歷不同凡常的新法（觀智）。

磨銳、引導正念和發展觀智

你可能認識到了，如果沒有一種發展觀智的思路，就不可能全面討論磨銳並引導正念。因此我把它們混在一起講。我們來看看這些觀智的顯著之處及其在十六觀智中的位置，就更清楚了。

1、名色分別智無疑是首要的，因為它是通向一切觀智的大門。最初觀到超越概念的實相，就如跳水，你必須首先接觸水面才能進入水中。還可能有其他方式嗎？

2、隨後自然會看到法與法之間的相互關連。這是屬於第二觀智的內容。

3、然後觀察到這些現象的流轉直到清楚地看到它們的生滅，僅僅是一個接一個的生滅的過程而已。這是第三和第四觀智所達到的水準。

4、對流轉的觀照的深化和明朗化達到深入體證三共相。這是第三至第五觀智所達到的水準。

5、對諸行不如意、苦的覺知是對諸行產生厭離、離欲的過程。這是和苦相關的諸觀智所達到的水準。

6、這種厭離積累起很強的動力提升你超越諸行。這是第七至第十一觀智所達到的水準。

7、內觀和厭離成熟，你出離諸行進入出世間的層次。這是第十二到十五觀智涵蓋的內容。

8、反復審察整個過程。這是省察智。

如果禪師清楚這種發展過程，那麼他就能幫助禪修者磨銳其心和引導其心沿著這個道路發展。

例如：首先脫離概念法觀照諸法

然後看到相互關連，即諸法的緣起

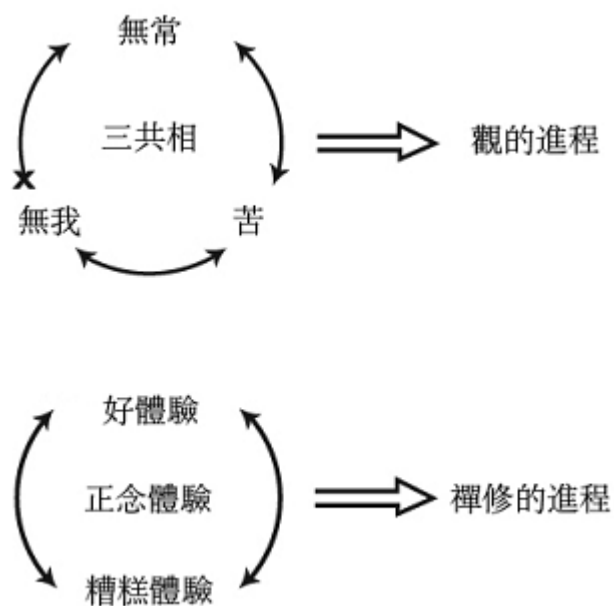
接著是三共相，等等。

最關鍵點是「行捨智」，它會導向「隨順智」。在我們步入這個問題前，我們也必要考察《增支部》中提到的觀的發展的五種覺知。

這五種覺知是：

1. 覺知無常
2. 在無常中覺知苦
3. 在苦中覺知無我
4. 覺知厭離
5. 覺知離欲

從這些要點我們看得很清楚，三共相互相依存，你中有我我中有你，就像三角形的三個邊。我們也看到，對一個共相培養覺知會導向另一個共相——更清晰覺知無常導向更清晰（在無常中）覺知苦，這又進一步導向更清晰地在苦中覺知無我。然後又更清晰地覺知厭離，再到更清晰覺知離欲，而離欲常常視為出世間法和涅槃的同義詞。



圖十五

迴圈起伏當中的迴圈起伏

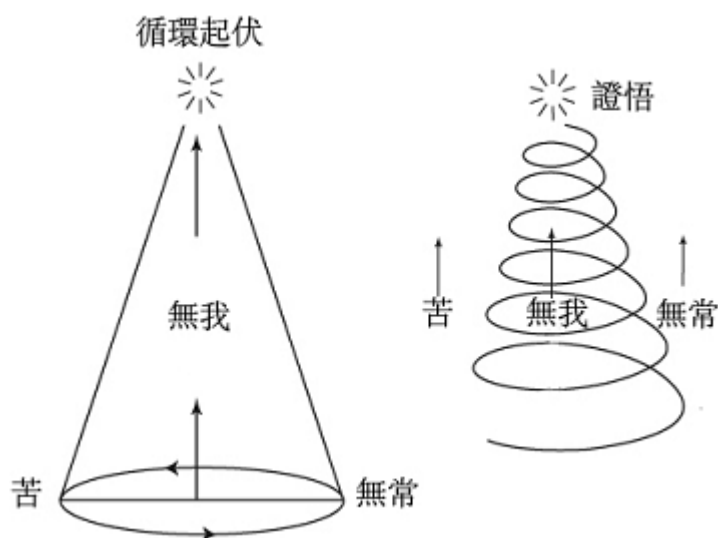
對修行人來說，迴圈起伏發生於一切時一切處。有好的時光，也有不好的時光。但正如導師所告誡的那樣：

「當你邁上旅途，你有時會遇到風景秀麗的地方，有時則會遇到景色單調的地方。然而你繼續前進！以正確的方法正精進，除了逐漸進步還會發生別的嗎？」

外界條件不會總是一帆風順，內部條件也同樣會隨著信心和意志力的強度而起伏。各種因緣條件和因素都在起著相應的作用。但最重要的是有足夠的信心堅持到底。

「安忍導向涅槃」是導師的另一名言。所有這些都和迴圈起伏有關。

我們還需要注意有時三相之一會比餘下二者更突出，這在對觀智的闡釋中可以看出。舉例而言，第一、二觀智中無我突出，第三觀智中三相都突出。第四、五觀智則是無常，第六至九觀智則是苦。第十二觀智則是三相之一。第十三至十六觀智則是無我。所以你可以說有一個三相之間的迴圈起伏。



圖十六

這也可以用另外一種描述方式，就是愉悅的經驗和糟糕的經驗之間的迴圈起伏。糟糕是苦相的顯現。再次強調，重要的是確定持續正念修行，就不是在原地打轉，而是成為旋風上升並摧毀諸煩惱（如執取）。只要我們清楚自己修行中迴圈起伏的特性，就不會失望或得意。你會堅定不移地以平衡的精進繼續向前。

前面多次提到，三共相只指向和意味著一件事，那就

是事物的本來面目。正如一位註釋者把無常（非無常相）定義為名色的不停地、剎那至剎那地生起和消融。苦和無我的定義完全相同。這對於實修有一個確切的意涵和指導作用。這其實是導向「無相」的禪修指示。

舉例而言，當我們用正念觀無常相，會注意名色法的變化、流轉和稍縱即逝的特質。它們的自相如堅硬（如在地大中）、或疼痛（如在諸受中）成了踏腳石。就如我們初次凝視著水流，觀察水的流動。只要注意力引導得好，我們會和水流的過程一同流動變化。諸法的自相不再顯著，但剎那至剎那的變化，即諸法的開始和結束（即第四觀智），成為唯一明顯的現象。那麼所緣是什麼呢？我們或許可以說，是無常相，也就是所緣即生即滅。當觀照進一步敏銳，看到的則只有滅去（第五觀智），甚至到「空無一物」。但禪師會告訴我們這還不是真正的寂滅。只是有為法的壞滅相（*sankhata lakkhana*）很清楚。它仍是有為法的一環，只是因為太微細所以你認為空無一物。因此，必須繼續進一步磨銳並引導。甚至那些相都不是真實的目標。它們就像最初的所緣，不離概念，諸法的自相沒有概念，它們只是踏腳石，也就是導向無相目標的方便——那正是離諸相的涅槃。到達此點即成就「無相定」。

就苦相而言，引導自心觀察逼迫性、不圓滿或不完善時，自然的反應就是厭離和放下。這將我們帶至某種更深入、更微細和更真實的東西，對此我們在繼續觀其逼迫性；它只是一個妄相，因此我們更深入一步。這樣看起來我們再次不執著於目標，不管「苦」是以自相出現或共相出現。要點是放下和無願，因此達到「無願定」。它的另一個定義是不再作意於所緣（*undirected*），這意味著一種不追尋任何事物的狀態。僅僅如此，於此已足。

涉及到無我相之處，我們引導自心觀察一個自然有自相的法，如其本然。首先要脫離概念法而了知，然後自然地見到法的自相和共相。就像用顯微鏡時增加放大倍數。增加放大倍數之後，前面看到的目標不再是一個真實的圖像，而新的才是真實的。目標就是這樣再次超越。它們全

部都是到達空定（void concentration）的方便。空如何出來的？我們可以這樣解釋。當存在有為法的相，就總是有比較的空間，這就是限定——如一條直線被確定這一直線的兩個端點限定。越複雜的形體，就有越多的點來限定它們。至於涅槃，是無可比擬，無法限定或界定的。即使我們想一個點，我們會想到沒有被這個點覆蓋的區域。所以，如果我們到達那唯一存在在那裡的東西，所有界限都會消失。就像一個本來就不存在的點。但是一個點和多點比起來，它更接近無點的真實情況，所以這個點是到達真實存在的方便。那一點是什麼呢？只需要如實知見，只需要覺知一個法，一個有自相的法。

因此，當一切消失時，就像進入一個由空構成的無限空間。但它不是空，它是真理，是無為法，是沒有時間性的真實，向來如此，永遠如此。無疑它不是我，也不是你！不是自我！

這就是真正地引導觀禪，然而初學者卻不易明白。隨禪修進展，這種理解的清晰度和準確性也會增進。雖然其他包含清除、增強和磨銳的修行都很重要，也很必要，但都只是為了達到此點的準備階段。這種對已磨銳的正念給予真正的引導，是真正的觀。

直指法

漸近法和直指法

兩者的差別在於：一個說不是什麼，一個說是什麼。

漸近法是藉著祛除不想要的而發揮作用，於是我們就更接近目標。有如牧羊犬引導羊群進入只有一個小門的圍場。它圍著羊群跑，防止羊跑散。結果羊群就被引進了那個門。

我所遇到的南傳念處禪多屬此法。觀照無常的事物，於是我們觀照的所緣消失。觀照苦，我們放下執著。觀照無我，我們放下對我的執著。其結果就是你不斷認識到緣起的諸行是苦，並不斷地放下。由此產生的效應就是不斷

向無為法推進。

你可能會說這並不直接，然而，這是最安全的。人們的貪心隨時準備抓住沒那麼有價值的東西當寶貝。此外，我們還不知道彼岸是什麼。如人們說：「我們不知道誰見了道，但我們知道誰沒見道。」我們還可以加一句：「一個人見道之後，他自己知道；但有些人認為自己見道，實際卻沒有。」

直指法指的是直接指向目標的技巧。就像將箭射向牛眼，直接射中目標，開門見山。有些禪宗的方法就是如此。上座部佛教也可找到很多例子。

如何瞄向我們不知的一點？答案是，我們瞄向我們想得出來的幾點，這是一個方向。真理不是一點，它超越一點，但我們能有一個盡可能接近的點，我們從那裡開始用功。因此，我們必須記住，這點只是到達終點的工具，所以我們必須保持開放的心態。這就像到了門口並不停留，必須穿過門走進去。

以《一夜賢者偈》（*Bhaddekaratta Gatha*）為例子，頭兩行說，

「勿追於過去，勿願於未來
過去已流逝，未來仍未至。」

這兩行屬於漸近法。其作用是清除和放下。

第四行說：

「堅固不動搖，觀察現在法；
即此現在法，內觀能穿透。」

這幾行是直指法。直接以穿透性的正念，觀察當下的真實法——此時和此地。

別的地方如《小部·經集》的《彼岸道品》（*Parayana Vagga, Sutta Nipata*），佛陀告訴烏大亞（Udaya）：

「祛除強烈的欲貪和悲傷二者，拋棄懈怠不再擔憂。」（此屬漸近法）

「完美、平衡的正念之清淨，建立在如實知見事物的基石上。這是解脫之智，這是無明的消滅。」（此屬直指

法)

負面和正面的定義

下定義的方法有兩種，即正面和負面。正面則直陳是什麼，負面則說不是什麼。二者對應兩種表達方式。就某種意義而言，這也反映出存在的一個基本問題——「是」或者「不是」。

那麼，真理究竟存在還是不存在？當然存在！在更深入這個問題之前，我們注意到上座部佛教的很多定義都用負面的方法表達。也可能是因為翻譯時沿用了否定性的前置系統，如

alobha=a+lobha 即：無貪=無+貪

adosa=a+dosa 即：無嗔=無+嗔

asankhata=a+sankhata 即：無為=無+有為

但alobha（無貪）並不僅僅意味著沒有貪執。它指的是和貪執相反的一種心的素質（心所），即離欲、知足和放下。同樣，把無嗔根據情況翻譯成接受或友善會更好。這裡的例子是告訴我們硬幣有兩面。即使一個語詞被賦予負面的定義，但你仍能得到其中正面的定義。

然而對無為法就很困難了，因為大多數人從未經歷過。很快說這經驗是什麼，很可能出錯。因此想它「不是什麼」比較安全。但我們不應該僅止於此。我們必須邁向「是什麼」，也就是引導正念和作意去接近它。

在直指法中，你得到的用功方向首先是由概念表達、由語言支持的真理，然後你引導正念去直接體驗它。

例如，《摩羅迦大經》（*Mahamalunkya Sutta*）描述了比丘們如何修習寂止隨念法（*upasamanussati*）……這無疑是直指法的一個例子。

所以我再重申一下，我們可以試著掌握一個關於實相、涅槃或無為法的概念性理解，並引導清淨的正念觀照，然後讓它朝這個方向發展。如果我們已經有了那種經驗，那從出世間法出來時就應當把握了「省察智」留下的印記。那是究竟真實法留下的跡象。去辨識並跟隨它們，便更接近、更熟悉真實法，頻繁地出定並省察，可發現很

多這樣的跡象。

以下是一份清單，列出了一部分：

A. 無常

滅（會再生起）

滅（不會再生起）

無可比擬的不生不滅

B. 無我

當下

現法

只是現起

永恆的現起

清淨的存在

如此而已

無為 / 非緣生法

C. 苦

離欲

徹底放下

平靜

解脫

離有為法的寂靜 / 解脫

終極的平靜 / 解脫

你會注意到我理出這個清單用了與三共相有關的概念，這些概念有真實法相對應。它們可以進一步發展，就是運用更微細的概念導向目標，也仍和真實法對應。最終的結果，就像一條線變短，直到變成一個點。這個點變得更微細直到它超越了自己。也就是從多樣性到單一性，再從單一性到超越。

這個點是什麼？它是一個具有其自相的自然現象，真實法或真理。因觀禪正念的敏銳程度而有不一樣的體驗。只要具有開放、完美而平衡的正念，無為法就接棒了。那是純淨的觀和觀的所緣，我們甚至不應把二者分而視之！這是為了引導自心進一步趨向目標和更接近目標。一旦這個過程積累起力量，它便自動走向目標。我們那時一定脫

離了所有概念法，不管多微細和微妙。終極的真理、無為之法不能精確定義；只能如其本然！即使這樣說也嫌太多！

正確地說，直指法要發揮最好的作用，必須至少在傳統的漸近法框架內已有相當雄厚的基礎。首先，你不會僅以某個美好的經驗為目標。遇到什麼就放下什麼，針對每個現象都仔細考察自己是否已放下。

其次，脫離諸行朝向涅槃的驅動力已經很強，所需的只是有人精確地指明方向，或者移除了原本忽視的障礙。我們也可以說，在解脫的門階前，很多人跑來跑去，就是錯過了那個無點之點、無門之門。在這種關頭，這個方法最有用。對於初學者，我建議他們先按照傳統的、經過時間考驗的念處禪修系統進行全面訓練。

想（**sanna**）、作意（**manasikara**）和思（**cetana**）

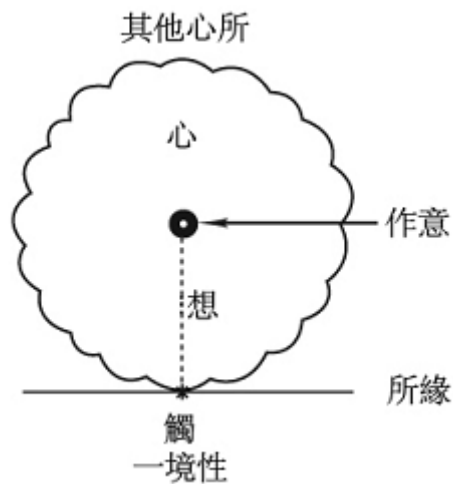
這些也許應在此書稍前的章節討論。對它們的認知其實含涉修行很基本的東西，這裡則到達頂點。這三個心所放在一起，分別涉及到心的經驗、心的方向和心的控制。

想就像感應器和接收器。作意就像方向舵或支點。思就像駕駛員或控制員。禪修就是這三者同時發生作用。但是人們通常認為它們依次運作。例如，開始你希望（思）正念生起，然後把注意力轉向（作意）所緣（如呼吸），再覺知到（想）所緣是什麼和所緣的情況。在後面階段，思和作意進入「自動模式」，我們所得到的是想帶來的經驗。

思必須設置恰當而精確的作意；慧不足，就做不到了。所以我們說思引導我們出離輪迴——即緣起的世間（**vutthanagami kusala**）。經驗留下的印象則由想來提供，當心隨後回到理性思惟的常態可以依此回想、判斷，並在需要的時候得出明智的結論，以進一步提升修行。但在關

鍵階段，作意是決定一切的。

有趣的是作意心所（*manasikara*）。這是將心引向目標的心所。然而它卻不止於此，還把和所緣相關的其他心所帶出來。如果我們想像輪盤當中的球，它旋轉然後落到一個有數字的槽裡。那個槽可以看成所緣，球是心。在靜止的狀態下，相關的心所以那個槽或所緣為軸心。輪盤旋轉時，作意就是軸心，中心點確定了其他條件。



圖十七

所以佛陀在巴利三藏《中部》的《一切漏經》（*Sabbasava Sutta*）中，從兩個方面闡述了如理作意或不如理作意。

- 1、當作意一個所緣，生起的心是善還是不善。也就是以所緣為基準。
- 2、是生起疑、邪見，還是正見及證悟。也就是以能觀的心智為基準。

這樣我們知道，直指法識別並連接作意的這個樞紐位置，並且有意讓其運行，來產生真正的究竟真理的經驗。

再重複一次，如果已經建立了很好的基礎（即正念很強、連續且敏銳，修觀達到像機器一樣自動觀照等等），我們只需直接引導其心觀照事物的本來面目。正如遵循導師對梅塔古（*Metta*）的教導：

「每一個方向都有你知道並認知的事物，無論是上方、下方，周圍還是內部。

脫離它們：不要從它們之中尋找安歇和痛苦的解除。

不要讓心止息在這些世間產生的事物上，不要止息在有來有去的事物上。」

（此屬漸近法）

或者如對迦圖堪匿（Jatukanni）的教導：

「放下對世樂的貪愛，

看看放下這世間是多麼的平靜。

沒有一物你需要抓住或者推開。

讓你過去的遺留消失乾淨，讓你未來不著一物，

如果你不執取現在，那麼你將平靜地從一個地方走到另一個地方。」

（此屬直指法——直接至平靜）

或者如對烏達亞（Udaya）的教導：

「祛除強烈的欲貪和悲傷二者，拋棄懈怠不再擔憂。」（此屬漸近法）

「完美、平衡的正念之清淨，是建立在如實知見事物的基石上。這是解脫之智，這是無明的息滅。」

（此屬直指法）

那完美、平衡的正念之所以完美，是因為它敏銳、精確地覺知事物的本來面目而不用概念。它之所以平衡，是因為它強大和穩固。如此而已！

每當我在禪修過程中發現新的東西，我會驚奇自己多麼愚笨竟然忽視了它們，結果漏掉了很多要點，犯了很多錯誤。這些是我們的預設的觀念，儘管我們沒有去想它，但只要它在我們腦子裡存在就足以阻礙一些重要的證悟。這些常常涉及到我們認為理所當然的一些關於思想和生命的最基本的東西。我認為它們通常是隨眠煩惱賴以開花的溫床。

其中的一個問題就是心和所緣的關係，這是生命存在的一個基本因緣關係。常有人問一個問題：「心和所緣不一樣嗎？心能夠以心為所緣嗎？」這些看起來頗為打趣的

形而上的問題實際上是在探求生命的本質。一次我認識到，我們能夠知道的心只能當做所緣被知道。那麼心是什麼？在《阿毗達摩》中，答案是不可能知道正在識知所緣的心。要問為什麼，我得到的回答是心不可能同時既識知所緣又當做所緣。我想如果我能繼續問下去的話，得到的答案會是我老師常常回復我的話：「繼續用功觀察，你就會清楚。」我要說的要點就是：不要認為理所當然。這是因為一旦把這些基本問題認為理所當然，那我們就不會深入考察它們，這就讓輪迴的巨輪繼續旋轉了。不深入考察等於疏忽，繼續讓無明貽害。為了令心超越，我們需要突破這個障礙！

另一個類似的問題是關於存在和不存在。這個問題我在經典中多次讀到，但我視為理所當然。例如，佛陀說如來死後存在是一種極端的觀點，說如來死後不存在是另一種極端的觀點。大半的時候，我認為這是阿羅漢或接近證悟阿羅漢果位的人的事。然而我們其實應對接近證悟的狀態具有正見。執著如常見和斷見等邪見會關閉通向證悟的大門。「鰻魚扭動」是一個在哲學上表示逃避問題的辭彙，也不是答案。無明的觀念在愚癡心識的運作模式中扎根極深。我們必須（在這件事上採取開放的態度）突破它，並（藉著完美正念的無相定）如實了知。

這點需說明一下：執持常見的人總在尋求一個有相的目標。這樣就不能從緣起的諸行解脫。有人曾說：「我不能明白有限的、緣起的心如何體驗非緣起的。」心會超越自己。因此這人給自己造成的限制會令他不能超越！

另一種情形，斷見視寂滅為否定實相的概念。就像有人聽了關於涅槃的開示後說：「這個教導是危險的，如果寂滅好，我還不如跳進河裡淹死算了。」此人理解的意思是錯誤的，只是一種概念性的寂滅。要知道被稱為「寂滅」的實相，我們必須親身體驗。這又是一個取其負面定義，卻沒有考慮正面定義的情形。有些極端的情形中，一個人甚至可能想自殺！

所以為了使直指法指得更加精確，我們必須小心祛除

這些微細的假設和觀點。它們是障礙，會掩蓋真實的本質。說「我沒有任何概念」、「我如實認識事物」是很容易的。我可用以下的話來應答：好多次我以為我不在思考，但後來我發現我的確在思考！

關於直指法，還需要一提的是，因為是直指，曾一度遙遠的目標現在來到了近前。由此生起的精進力可能很巨大。一不小心的話，我們會缺乏耐心而急於求成，而且癡迷。因此需要極強的捨和無住的心態。一旦修行陷入渴望和貪著，最好還是回到原來的漸近法。

譯註 1：禪宗的說法是：「如人以手指月示人，彼人因指，當應看月。若復觀指，以為月體；此人豈唯亡失月輪，亦亡其指。」

譯註 2：修觀時覺察到一個一個的法生起，前一個法的生滅過程和後一個法重疊。

譯註 3：請參看第二部分第二章受念處的譯註 3，這裡的多樣性和單一性是指內觀觀照的所緣的多樣性和單一性。

第六章 涅槃

就算是初學者，也應該知道涅槃是什麼，因為這是正見。更精確地說，這是對真理的正見。我們若立足於正見，則生命中一切思想和隨之而來的行為都會正確。對禪修者而言，正見將使方向更清晰，不致偏離。

就初學者而言，這應該說是正確的「想法」——也就是有關正見的概念，猶如地圖上的標記，這便是本章談及的內容。如果你不確知涅槃是什麼，至少必須清楚知道它不是什麼。一旦我們禪修漸入佳境，一旦我們體驗到並能夠確定許多其他導向涅槃的重點，涅槃的概念就會更清楚了。

然而，唯有修行夠深入併發展出此種觀力的人，才能體驗涅槃。它是真理、是實相、是概念達不到的境界，它也不能為五根門所見、聞、嗅、嘗或觸。唯方向明確、高度專注而敏銳的心才能察知。

首先，我們必須知道，佛陀本人曾定義並談論過涅槃，在開示中經常出現。舉例來說：「涅槃是無上至樂。」而有些人甚至認為根本不應以言說來傳達！可是，不告訴別人目標是什麼多奇怪啊！已故的馬哈希尊者著有《涅槃的本質》（*The Nature of Nibbana*）一書，我則希望在此對初學者或比初學者資深的修行者提供清晰的概念，來幫助修行。

涅槃是究竟真理，不是抽象的想法，它是可以就在此時此地直接親證的自然現象和本質。換句話說，它不是概念，它比你我（你我只是個人的概念）更真實，比形狀，空間和時間更真實，也比哲學真實。若你未能體驗它，並不意味它不存在。

其次，它是無為的實相，這即是說，它不依賴其他因緣條件而存在，也是說它沒有過去、未來和現在，它超越時間。我們所能說出最接近涅槃的詞語是「當下」，但當下的時刻也是一個概念，因此，它常被稱為「無死」或「無生」。有為的事物生生滅滅，這種有為的本質不是涅槃，因為涅槃是無為的。

定義無力傳達出更精確的概念。「無死」和「無生」是負面的定義，只是指沒有業有過程所產生的出生和死亡，卻沒有告訴你相反的、應該傳達的正面的特質。我們可以理解，這樣定義是不想提供錯誤的觀念，目的在於先除去現階段錯誤的觀念。

因此，舉例來說，聖典的確說涅槃（Nibbana）由無貪（Ni+vanna）等等而來。

三界是行（sankhara）

涅槃是滅

三界是再生

涅槃是不再生

三界是積集

涅槃是不積集

三界是有為

涅槃是無為

三界是生

涅槃是無生

三界是生滅

涅槃是不生不滅

提供反面定義也是由於除非親證，沒有人真正知道涅槃究竟是什麼；另一方面，若提出與三界相反的特質，我們便比較容易瞭解，也有方向可資前進。因此我們要認識貪欲的特質，然後遠離。同理，我們也可以遠離行、再生、積集和有為。我們應清楚知道，一旦正念轉為觀智，亦即導向解脫。

然而，如果說涅槃是真實法（paramattha dhamma），它的特徵便是平靜。我第一次聽說時，既驚又喜，這比起其他定義都正面，也清楚表達出：涅槃是平靜。因為身心中無間的生滅都止息了，好比原來波濤洶湧的大海，所有風浪都平息了；又如原來震耳欲聾的工廠，一切都安靜下來。

如果將寂滅聖樂（santisukha）和樂受（vedayita sukha）兩者加以比較，便更清楚。這樣可能產生一個問題：如果沒有感受，怎麼還會快樂呢？感受可以是樂受、苦受和捨受。快樂自然不是苦受，我們通常視它為樂受。如果我們視捨受為寂靜（即清淨）的受，自然也可以接受它是一種快樂，但它仍是感受！這裏有一個可以幫助理解的方法：即《念處經》註釋書中描述「受」時所提出的洞見——「樂即是苦」。這樣說來，感受是一種感官的覺受，仔細檢視起來，十分接近苦。因此，它滅去時，顯然是輕鬆了，好像放下重擔或拔除棘刺，但這些都像是負面的定義。但如果你視涅槃為「寂靜」，應該就沒有負面的意味了。在此，快樂的意義延伸至感受以外的，也就是凡夫的心智所無法瞭解的。無論如何，這當然很振奮人心，涅槃不只是一無所有那種「空無」的概念。

這便引領我們再回到前述的三種涅槃，也就是三解脫門：

1. 無相解脫門（Animmitta）

體證「無相、無表徵可資描述或比較」之存在：清楚感受到無常，以信為主的人成就

2. 無願解脫門（Appanīhita）

體證「放下、無為、無作」之存在：清楚感受到苦，以定為主的人成就

3. 空解脫門（Sunnata）

體證「無、無我、全然空寂」之存在：清楚感受到無我，以慧為主的人成就

第一種解脫門清楚體證無常，有信才能成就

第二種解脫門清楚體證苦，有定才能成就

第三種解脫門清楚體證無我，有慧才能成就

三「門」即是無常、苦、無我這三種共相。首先在有為和世俗的層次，深刻觀照三者之後，顯示出它們的確是「門」。因此，可以稱為無相之門、無願之門、空門。這樣你就會瞭解到：門是一個空的虛空，我們只是被自己的局限和墮落給阻擋了，因此，佛陀曾說：「對有信心的人，通往不死的門是敞開的。」

我們可以從中看出另一件事：在進入出世間之前最清楚的那一個共相會影響其後省察過程的認知，而哪一個共相最清楚完全視個人的根／力和根性，所以不同的人多少會有不同的省察體證。

如此，我們便會問：「那麼三者共通之處在那裡呢？」我可以這樣說：雖然這三者的描述多少有所不同，但無苦的無為寂靜是我所追尋的。說到無為 (asankhata)，在負面定義上，是指無始、無中、無終；在正面定義上，只是「那」當下，若離一切言說，即是畢竟空寂。我還必須指出，這也已經是概念了，是在省察過程中產生的。

有一次我在研讀《阿毗達摩》的時候，老師叫我特別注意，我便謹遵指示。當時他在解釋以涅槃為所緣的出世間心路過程。他說當心路過程一一經歷後，出世間的所緣會進入有分的心流，叫我十分驚異。從這一點，我便得出結論：這早已在你心中，而且一旦在心中，便不可能失去。何以如此？它還會有什麼作用？我會繼續探索。

首先，就涅槃是所緣和涅槃是真理／實相／現象，有一要點必須加以澄清。前述的老師作了一段打趣的談論，他對我們說：如果有人問你涅槃是名法還是色法，你可以回答「名法」。如果他們再問：「真的嗎？」你就回答：「不！」

我也記得有一次（在塔斯馬尼亞）從禪修中出來，我悟到我們所認識的一切僅是對「所緣」的認識，包括我們對心的認識。

所緣可以說是一種緣起，一種關係。心識的存在依賴於所緣，正如拐杖，沒有了它，老人會跌倒；也如牆上的掛鉤，沒有了它，外套會掉下來。老師教我的是，除了（在那一剎那）能了別的心以外，所緣可以是任何事物。《殊勝義論》(Atthasalini) 也持同樣看法。若要問為什麼，至今我聽過最好的回答來自一位著名的泰國比丘。他說在那一剎那，心不能同時扮演兩個角色——所緣和能緣。我想，能緣和所緣不能是同一件事，否則緣起就沒有意義了。

涅槃若是現象、是實相、是被了別的，那麼它就是一個所緣。它可以為出世的心（道心或果心）以及智慧相應的欲界心所了別。

這就是說，我們若說涅槃是一種現象，我們還是直接間接地在說所緣。假如沒有心，我們能說什麼呢？什麼也不能說！我們又能體悟什麼呢？

從《阿毗達摩》來看，嚴格地說，涅槃不是心，它不能了別所緣，它也不是無常或苦的色法。它和一切現象都共有第三共相——無我，因此我們說：

- 諸行無常
- 諸受皆苦
- 諸法（現象）無我

我也聽過人們說解脫的心就是涅槃，這顯然不是上座部的立場。在《愛盡大經》（*Mahatanhasankhaya Sutta*）中佛陀呵斥嗟帝比丘的邪見，他認為心是常恒不變的。這當然不是新鮮事，後來許多部派都同意一個常恒不變的清淨解脫心。雖然對他們的體悟懷著同樣的尊敬，我仍相信涅槃不是心，而是識蘊及其他四取蘊的寂滅。

也許有人對「出世間道心和果心」有爭論。它們也是無常變易法，所以一個人不可能永久停留在證果的境界。也許有人要質疑阿羅漢的唯作心，它們也是無常變易法，因此阿羅漢最終要大般涅槃（*parinibbana*）。涅槃有兩方面的解說：

- 1.（五取蘊）有餘依涅槃
- 2.（五取蘊）無餘依涅槃

很清楚的，第二類情況是指不再貪愛後有的阿羅漢的五蘊不再生起，因此不再受生。但第一類是怎樣的情形呢？人們說這類涅槃也包括仍有少量煩惱未全除盡的初果、二果、三果聖人，於是也包括他們的道和果。對後者來說，涅槃會成為所緣。另一種可能是，具有八等至（譯 1）的阿羅漢和阿那含達到滅盡定（*nirodha samapatti*），處於心滅而無處可尋時的寂滅境界。（譯註 2）

這些之外還有什麼？如果有，便只有度至彼岸的人才會知道了，那是超越世間的境界。

因此，對大多數人比較重要的是導向第四聖諦——道諦——的道路。對於第三聖諦的滅諦，佛陀描述其為貪愛永盡。既界定為「永盡」，就是指阿羅漢的境界了。這只針對最高境界來講，那麼次之的境界是什麼呢？緬甸的馬哈希尊者指其為「稍遜的寂滅」(inferior cessations)。那麼，我們能說滅諦與涅槃有所不同嗎？我只能說，到了某個階段，言語會失卻作用，概念只會使事情複雜。因此我再強調一次：練習清淨自心是滅苦最重要的工作，涅槃和心是基於體證而來的文字。隨著體證日深，對它們的理解也會有所不同。最終，如果我們功夫夠深，必將體證出世間的境界。

譯註 1：即四色界禪和四無色界定。

譯註 2：此處採用《小部·如是語經·第七界經》對兩種涅槃的解釋，而非《清淨道論》的解釋。

第七章 淨化和轉化

《解脫道論》（Vimutti Magga）和《清淨道論》（Visuddhi Magga）是兩部傳承下來的禪修經典著作。今天的西方人可能比較喜歡第一個書名。第二個書名中的「清淨」一詞，很多人會認為是關於清教徒的。這種不喜歡，多是由於文化的原因。我個人倒無所謂。如果把清淨看成除去有害的因素，也許容易接受一些。就這種意義而言，清淨更像是療癒疾病。

佛陀的教導非常實用。苦，有如疾病，其生起必有其因。去除這些因之後（即淨化），苦也去除了，取而代之的是快樂——最微細的形式是平靜（peace）。

我們知道，清淨發生在三個修行層次。

- 1、戒清淨祛除語行、身行層次所生起的煩惱，以及跟煩惱有關的心所。這些煩惱在佛教名相中稱為違犯性煩惱，爆發性煩惱或困擾性煩惱（transgressive, outbursting or obsessive defilements）。（譯註1）
- 2、定（心清淨）祛除心理層次所生起的煩惱。
- 3、觀祛除隨眠煩惱。

我們會知道，只有通過修觀，煩惱才能徹底斷除。這是怎麼回事呢？如果我們瞭解觀的本質，也會瞭解其斷煩惱和淨化煩惱的功能。這種能徹底淨化煩惱的觀力顯然是通過修觀而產生。

隨眠？什麼是隨眠？還是該問，隨眠煩惱是如何潛伏的？心並非實體，所以隨眠煩惱並不像種子埋在地下，它們是潛伏於事物緣起的本質之中。

隨眠

一般而言有兩類隨眠：

1、所緣中的隨眠

我們提過，觸生受，受引生其他心所，諸如不善心所。可喜的所緣生樂受，又引生貪愛。同樣地，不可喜的所緣引生瞋恨，而中性的所緣會引生愚癡。我們與不同的所緣以不同的方式相連或相關。兩個人見到同一個人，卻會生起不同的心所。當他們不見面，這些心所又回到潛伏狀態。所以我們可以說它們是所緣中的潛在因緣。

要明白如何祛除這些隨眠並不困難。每一次所緣在心中現起，我們有正念觀照，都會改變慣性或習性。這就像一個看不見的力量，一出現，我們就拔掉，它就逐步削弱了。心理學的術語叫作脫敏。日常的語言就是正在處理它。但在禪修中，更深層次的定和正念能看見更微細的所緣及其背後的隨眠，洞察其無常，並徹底放下。

2、心流中的隨眠

有分心識之流從人的生命之始流轉，不斷剎那變化，直到生命的盡頭。死亡時立即被另一個有分心識所取代，並如此這般繼續下去。如沒有根除對「有」（存在）的無明和渴愛，便繼續流轉。因此很多人認為心識是永恆的，或者心識中的某種東西是永恆的。

你不瞋恨時，瞋恨在哪裡？你睡著時，渴愛在那裡？在一篇經文中，佛陀以嬰兒為例。他說你認為嬰兒沒有煩惱，然而煩惱卻潛伏其中。只要有適宜的條件，煩惱就會生起。他歸因於積集起來的習性。它是一種力量，一種動能，積集起來之後，因緣合適就生起。如揮發性燃料在溫度合適時就會迸發火焰，但是我們不能說燃料就是火焰。

你會說，隨眠煩惱存在於心的自然屬性之中，就像我們每個人的身體特性存在於DNA當中一樣，只是我們說的純粹在於心理層次。心識的連續性聯繫著各種因緣，這些因緣造成一個過程中流轉的諸行。我們從這個過程建立起時間概念以及生死輪迴。

突破這一點即是突破生死輪迴，以及無常、苦、無我的名言和思想的概念。一旦洞察了這些本質，無明便祛除了，隨心識之流而流轉的隨眠煩惱亦隨之祛除。

轉化

轉化是指隨著祛除更多的煩惱而發生的、從一種形式到另一種形式的變化，它令善 / 美心所成長。正如雜草被除去，作物得到更多營養，長得更茁壯。很有趣的是，物質世界的一切都可還原為物質元素。而對於心來說，一切都可以還原到緣起的基本單元。

重大的轉化是在達到出世間層次時發生。這是心證入無為法時，由於無為法不變的特質而影響了轉化。

修觀才能產生淨化和轉化的作用。為此，我們必須將最深層的經驗和知識帶入日常生活。如果做不到這點，你就會生活在像《化身博士》一書中的傑克爾博士和海德先生（Dr. Jekyll and Mr. Hyde）的雙重世界。在心理學上叫「人格分裂」。

淨化

十六觀智的描述常常被認為是基於體證的描述，這是因為它是體驗性的知識而不是思考出來的。但體驗本身並不一定就

是觀智。所以必須首先考慮體驗發生時的心所、諸根和它們的發展情況，諸如定力的深度、正念的敏銳程度、直觀瞭解程度、淨化的結果。這些都必須考慮在內，也許還有更多。我們不能僅根據體驗的描述來決定觀智的階次。很多非觀經驗可能看似觀的經驗，包括吸毒後的「亢奮」狀態！此外，不同的觀智中會重複出現同一經驗。例如，很強的捨可能會發生在低於第十一觀智（行捨智）的層次。另一個例子是，第三觀智確實會看到明亮的光，但這種光在止禪的觀想中也頻繁出現，甚至會在幻覺中出現！

於是就引出這樣的觀點：觀是達到目標的方法——它淨化內心的煩惱——即真正的苦因。所以，無怪乎十六觀智就是淨化的層次。這是十六觀智的重要功用，可根據它們來判定觀的進展。

下面是七清淨，和十六觀智相關。

七清淨

- 1、 戒清淨——持戒圓滿的時候
- 2、 心清淨——達到近行或安止定
- 3、 見清淨——第一觀智
- 4、 度疑清淨——第二觀智
- 5、 道與非道智見清淨——第三觀智和第四觀智非成熟階段
- 6、 行道智見清淨——第四觀智（成熟階段）到第十二觀智
- 7、 智見清淨——四聖道——第十四觀智

注意第十三觀智落於第六和第七清淨之間，而第十五和第十六觀智沒有提及，但是它們可以包括在第七清淨裏面。

清淨是什麼意思？它意味著清除苦因。佛陀曾經說過：「灰塵不是塵垢……貪、瞋、癡才是塵垢。」稍微想一下就顯而易見了，灰塵僅僅是一種元素。根本的苦因是內心的，它們

導致生生世世的苦。如果我們的業力夠好，連疾病都不會上身。如果我們的禪修很好，很多疾病都可以治癒。淨化可以看成療癒和轉換的過程，是從苦惱到平靜、從疼痛到舒適、從混亂到秩序、從騷亂到和諧、從黑暗到光明。

我們知道十六觀智之後，常會以此判斷自己的修行並急於得出自己到了哪一觀智的結論。但實際上並不容易，誤判的情況比準確的多。此外，還可能變得自負。更好的辦法是看看放下了多少煩惱，自心淨化得如何了。

戒清淨

經典從四個方面來說戒清淨：

1、別解脫律儀 / 根據波羅提木叉（patimokkha）持守的淨戒

波羅提木叉是佛教比丘的戒律。在家人則有五戒、八戒等等在家戒。戒清淨包括遵守這些戒律而沒有染犯。若有染犯，則必須進行布薩，甚至按儀軌淨化除罪並還淨。

2、根律儀戒 / 防護諸根

諸根是指六根，即眼、耳、鼻、舌、身、意。如果沒有正念，它們對於感官刺激根據煩惱做出負面的反應。你必須隨時防護。



漢克的手指，荷蘭・海牙，2007年

這個故事全球皆知，講一個荷蘭小男孩用手指堵住堤防，拯救全村免於被洪水淹沒。但這好像是住在美國的一個人講出來的故事，大概是位移民吧。在荷蘭的泰國慈住（Mettavihari）禪師以此為例，來比喻以正念正知守護根門。

3、活命遍淨戒

比丘有嚴格的戒律以確保他以合適的方式獲得生活資具。他不應當從事諸如商業貿易來獲得生活資具。對於在家人，則不應從事任何有害的職業，任何有涉不善業的邪命，諸如武器交易、販毒、殺生等等。

4、資具依止戒

比丘通常在使用他們的資具（袈裟、食物、床座和醫藥）前後會進行如理的省思，這有助於克服任何可能生起的執著。在家居士通常不這樣做，不過這樣做也會受益。

在這四種遍淨律儀中，一本禪修手冊單獨挑出第二項根律儀作為戒清淨的指標。另外三種雖然也屬戒律修持的層面，但並不能徹底淨除煩惱的生起。一旦守護了六根門，內心也就能保持清淨。

具有戒清淨的人，他的生活便有功德、無過失，與周圍世界和諧一致。他具備了基礎，可在內心建立一個偉大的平靜王國。他通向究竟寂靜的道路是敞開的。

心清淨

觀智生起需要一定程度的寂止和定力。心必須清明而寧靜，如水清澈寧靜，方能見底。經典中說需要近行定或安止定。這意味著五蓋、煩惱被鎮伏。這即便不是心清淨最重要的功用，也是相當重要的功用。這樣的心具有足夠的力量去完成擺在前面的任務，即使遇到壓力也能保持快樂和平靜。事實上這種遠離之樂更加喜樂、如意而有益，超越各種欲樂。

近行定接近安止定，而安止定則是心和所緣完全融合、合一。安止定使其心能夠保持清淨相當長一段時間。純觀的心清

淨通常是指剎那定，和近行定的定力相當。為了達到這些層次，有人先修止禪，然後修觀。也可以直接從純觀開始。只要正念連續，就能達到近行定。

見清淨

人們說一切邪見都源於身見（sakkaya ditthi）這種邪見（邪見指執著於和真實相反的見解）。此種邪見認為有一個永恆不變的核心，這就是我。有了這種邪見，便加強了一切不善的習性，這些習性也會從癡和貪生起。見清淨可除去這一切，有如拿掉有色眼鏡，重新以嶄新的角度觀看世界。有的人沒有邪見，但是也沒有「見」，雖然聽起來奇怪，卻是千真萬確。他們需要淨化嗎？還是需要的，因為他們有產生邪見的可能性，這稱為隨眠煩惱。

見清淨發生在第一觀智，即能清楚地分辨名法和色法的時候。這就是說，能穿透人我、時間、空間等一切概念法而見到其後的真實法。只有自然的本質和相狀存在，人我、空間、時間等概念都建立於其上。概念如影子，又如雲層聚攏時形成的形狀。看透了這些，煩惱就會變弱，善法就會增長。我們無需再去不斷顧護虛幻的自我，有如除去了扎在身上的刺，會快樂得多，而且得到安寧。從此修觀的道路就開始了。

度疑清淨

度疑清淨隨第二觀智緣攝受智生起。接續前一觀智，我們能看清究竟真實法之間的相互依存關係。正是它們之間因與果的因緣關係，解釋了世界上究竟發生了什麼、究竟為什麼會發生，並解釋什麼是過去、現在和未來。這裡不存在悖論，因為這裡沒有概念法。

一旦體證了這一點，內心對於世界的真實本質等有關問題

不再有疑慮。增強的信心取代了懷疑。我們也能探尋事物內在的因與果，以便下更好的決斷。我們不再因為任何錯誤而責怪自己或他人。他人對自己的毀譽亦不能動搖其心，一心只有修習八正道。

道非道智見清淨

在遍知智和第四觀智未成熟階段，定力會逐步增強，這會讓你得到諸多美妙的體驗。人們自然會對這些體驗產生執著。所以這就是細微的隨煩惱（upakkilesa）得到機會撒下精細羅網的階段。由於已有定力，如果這些煩惱完全得手，情況可能相當嚴重。一旦認識到這些問題，我們就要在內心淨化掉這些更細微的煩惱，這些煩惱往往伴隨美妙的禪修狀態出現。唯有克服了這些問題，心才能進一步培育觀智。

行道智見清淨

行道智見清淨涵蓋第四到第十二觀智的九個觀智。對三共相的覺知和洞察加深時，內心便更加淨化。由於無明覆蓋而未見三共相所揭示的生命的真實本質，就會出現問題；所有隨眠煩惱都是從這裏萌發出來。所以，只要我們沿著超越概念法的內觀之路繼續前行，就是淨化了。

智見清淨

在出世間道發生的淨化是淨化作用的里程碑。這正是根本摧毀煩惱之處。某些煩惱不會再在心流相續中生起。後續的道智將根除更多的煩惱，直到煩惱滅盡。這和心識所觸對所緣的出世間特性有關。光明出現，破除了永恆黑暗的魔咒。由於這

種關係，眼前只有一條路可走，而且沒有回頭路。得到的成就是超越一切有為法的自由和寧靜。法爾如是！

簡單之人的觀禪進階標準

這裏的「簡單」並不是愚蠢或遲鈍，不過當然不包括「複雜」。複雜的人造成很多不必要的問題，本來是淨化卻成了受苦，這就是那些缺乏耐心急於求成的人。他們有了些許進步之後，產生強烈執著，常常無可救藥。這是由內在的習性所引起，而崇尚物質的文化又滋養了它。有人甚至演變成計算自己會如何過關斬將：「總共有十六觀智，如果我在一個禪修營中得到兩個觀智，那麼我就會在八個禪修營把它們完成……。」過了一些時候，他可能會決定一次能獲得半個觀智就夠高興了。即使是這樣，也還是要求太高！

我記得第一次學習到觀智時，我能夠把我的經驗清楚無疑地放到各個觀智階次之內。但過了一些時間，我注意到我遇到的很多情況都無法再這樣做了。幸運的是，那時我是一個簡單的人。我只是繼續用功，有時是因為信心，有時是因為我注意到自己更了知三共相。但教禪多年下來，我遇到很多「複雜」的人們；因此我決定勾畫另一組觀智進階的標準判據。

期待進步是自然的。信心和希望緊密相連。多少期望算太多？多少期望算太少？一組合理的標準判據便能夠解決這個問題！

1. 方法

一天有位年輕人抱怨一次禪坐之後沒有進步，這讓我很驚奇。人確實需要更多一點耐心，才能得到期望的結果。

如果你是初學者，那麼你必須首先弄清楚基礎的技巧。老師在做最初的禪修開示時，可能會缺一兩個要點；而學生聽的時候可能遺漏或誤解老師開示的另一兩個要點；開始禪修以後，又一些要點可能忘了，所以他可能就用從別處學來的方法自己做補充。因此，僅僅是充分掌握基本的技巧和思路都需要一些時間。

我常常告訴初學者不要期待任何令人陶醉的禪定狀態，更不要說驚天動地的開悟。相反的，他們最可能碰到的是一陣陣睏倦發作，接著是來來回回的各種雜亂念頭，然後是疼痛。這其實是一種自然而然的發現——你多需要禪修！然而，如果你開始了知心的狀態，以及如何更能掌握它們，就是真正的進步。

舉例來說，第一件事是看你是否具有正念。是否清楚這一點，可檢驗觀的技巧。有正念與否，會讓你的生活改觀。然後是正定與正念的差別，決定了你在岔路口的取向，是走觀禪還是純止禪的道路。那時你應該有一定程度的定力。正確把握觀禪技巧的關鍵是純熟而精確地認知心的狀態。如果你想得到金子，你必須首先尋找金礦，然後加工，從粉塵中提煉黃金並進一步淨化。所以正確把握基本的東西也意味著需要知道為什麼要這麼做。不幸的是，不是所有老師都願意解釋。有的老師會說你必須按禪修指示用功之後才可以提問。這可能意味著有些時候必須寄望你的信心和耐心能夠堅持到那個時候。

然而你也不能期望老師告訴你一切，老師有時間的限制和個人的局限。所以我們會多試幾位老師。我們還可從很多事情中學習，包括蚊子和蒼蠅（牠們是訓練耐心的好老師）……，而且我一定還要提到死亡！所以我們非常依靠自己。在這方面，基本常識會起重要作用。如果你能掌握一些相

關的好文獻，也會很有幫助。

就我個人而言，有助我禪修的一個主要因素是，問自己為什麼禪修，為什麼我會有這些體驗，這些體驗到底是什麼？探尋的好奇心是智慧的先導。從這裡，我發現了無數應對各種情況的技巧。因此當我們裝滿妙計的錦囊一天比一天大，就可以說我們正在進步。

2. 清淨心增加 / 不善心減少

只要基本練習做得很好，正念便會提升。這樣我們就知道了心的特質，心會慢慢成長為你的最好的領路人和老師。用阿難尊者的話是這樣的：

善友已離去，導師亦然。
沒有比念住於身的正念
更好的善友了。

人們常常基於定力深淺來判斷自己的進展情況。初學者必須小心，若沒有正念，就可能在培養邪定，使情況比禪修前還糟。純觀尤其如此，因為觀照的目標不斷變動。所以需要著重的是正念的連續性。正念的連續性有淨化作用，同時還保持觀察變化不息的現象。這種立場對通過修觀發展聖道是很重要的，因為觀照單一所緣時，若變化不明顯、不突出，就很容易落入純止禪的安樂入定狀態。所以我總是告誡初學者不要太在意定，而要在意正念。所緣有來有去，而正念必須連續流轉。能做到這點，則正念使心順從、柔軟，然後變得強壯。隨後可能出現更深的定。一旦出現，定就是深定，而且能引發觀智。這也意味著心的淨化，不善心所很明顯會減少，不僅在禪修營中，日常生活中亦然。

3. 更理解自己的修行

說到更理解，我的意思是你開始得到一些初步的觀智，

也就是知道無我是什麼，三共相是什麼，至少很清楚自己沒有疑和邪見。你並不必要精確分析體驗屬哪一分類，不必用《阿毗達摩》的類別來分析。你也不必要有憶念過去生的能力！這樣一點一點地知道一些，這些初步的觀智就逐漸積累。正是基於這些初步的觀智，才能發展更高的觀智。基本經驗正是構建金字塔的石塊，建立的基礎越寬廣，才能建造越高的結構。

4. 新體驗

新體驗的出現不見得一定是進步，要看是什麼體驗，也可能是不如以前的東西，所以我把新體驗放在前三項之後。我們一旦知道體驗是好是壞，那新經驗就會顯露出真理。於是我們知道，即使我們沒有到達更高峰，但至少在添磚加瓦。

每一個新體驗都指向一個新的發展方向或管道。這些新的管道也意味著新的技巧。例如，在練習某些止禪時，我注意到轉換到觀禪是多麼容易。而每一類止禪的所緣都對觀禪的特定方面有貢獻。例如，光明想使心明亮，也使觀的所緣清晰。以受為所緣時，慈愛的心流使我們平靜且易於引導心流。

因此我必須說，最好懂得自己的體驗，尤其是體驗很突出、很奇特時更是如此。很多老師會告訴你不要再想它。想它就引起概念法和散亂。說散亂，那是真的。但一個人也真的需要知道正在發生什麼，尤其是缺乏優秀的指導老師的時候。你需要知道何時應當思考，何時不應當！當你總結出它是更深層的定和觀所產生的結果，那麼你就可以高興，但小心別變成得意。

5. 轉化性格

非常認真禪修過的人首先注意到的一件事，是自己性格變好了。很多人去掉了惡習，即使去得不徹底，也至少達到了一個比較滿意的程度。最顯著減少的心所是瞋恨。而執著的問題則比較黏著而不易改變。更頑固的負面心所則需要時間來鬆動其固著力。這跟禪修能應用多少到日常生活有很大關係。

舉例來說，有位男士在十日禪之後，放棄了十年的煙癮。問他為什麼沒有早點戒煙，他說沒人叫他這樣做。另一個例子是，一個男士在第一次參加禪修時，記起了多年都記不住的結婚紀念日。

正念是如理作意的近親，因此它對一切善法的生起方面——換句話說，生活中所有的好事——很重要。對總是有正念的人來說，德行得以發展，惡習得以祛除。這也許需要時間，但終會成真。

另一個誤解是，人們認為修觀的人冷漠如機器人。確實，到禪修營的新學員會發現他們自己處在一群木訥呆滯的人中間。這是因為大家來此是為了認真禪修，而不是來社交的。

觀禪使各種善法現起。所得到的觀智是對苦的洞見。一旦觀察到自身苦，自然也會看到他人的苦，悲心隨之生起。一旦在修行中得到快樂，自然希望他人也能快樂，這是慈心。當然也有人是偏向於遠離和苦行的性格，但這並不意味他們不慈愛而冷淡。只要有機會，慈悲的素質就會顯現。

6. 增長已生的善法——定和觀

我們最終會清楚見到，定和觀確實生起，並且發展到了一定程度。一開始，我們都會有這樣的觀念：它們是如何如何、它們應該如何如何。這些觀念不完全錯，但也不很正確。這些終究是需要親自體驗的法。在我們達到這些程度並純熟之前，你需要有人指導。進步的指標通常是我們的心更強大、更純淨、更敏銳、更理解三共相。

7.快樂、平靜和自在

最後，同樣重要的是，我們應會更快樂、平靜和自在。我不止一次地被問到：你怎麼看起來這麼快樂？他們認為我應該是表情嚴肅、一本正經的樣子。這種誤解可能源於他們讀到佛教和苦的資料。儘管佛陀的話是這樣：「我只教導一件事：苦和苦的止息……」，但這並不意味著否定快樂。止息苦也就是獲得快樂。許多常人稱為快樂的東西（如五欲之樂）可能有害而且有過患，所以只有培育那些無害的、有益的快樂才是正確的。因此，這種快樂最好叫做平靜，以表示不是興奮。修行之後，會生起許多善的、純淨的心法。隨著定力的提升，它們變得深邃、充滿喜悅並且持久。隨著觀智的增進，它們將有助於解脫。

有一次，有人問我什麼是解脫？因為他是初學者，我用典型的方法回答——就是解脫煩惱和苦。不過還有另一種定義，就是平靜，沒有任何深藏的隨眠煩惱的平靜，無為的、最微妙的、一種需要直接體證的平靜。正如導師自己所說：「解脫一味。」（譯註 2）



**金龜子的解脫，德國·漢堡，
2007年**

我參觀漢堡天文館時，到處都是金龜子。我試著拍一張金龜子從我手中飛出的照片，結果成功了。雖然它如此微小，解脫仍然是一樣的解脫。

我在此引用佛陀開悟不久所說的話作為結束語：

「知足而聞法者，智見者獨居樂。
於世不害生命，為無瞋自製樂。
離貪及離欲者，是為世之快樂，
調伏我慢為最上之安樂。」

——目真鄰陀偈（Mucalinda Gatha）（譯註 3）

四種行道

假設別的因素不變，把範圍縮小到個人，這四種行道清楚顯示其中的主要因素。

四種行道是：

- 1、樂行道速通達——最佳
- 2、樂行道遲通達——需要時間
- 3、苦行道速通達——需要耐心
- 4、苦行道遲通達——緩慢但穩步前進以成就，需要持久的耐心。

如果可以選擇，我們都會選第一種行道。不幸的是，很多人仍然走上最後一種行道。是什麼因素決定了我們進步的特色呢？這個問題一經檢視，我們便總結出這是由兩個變數構成的：

- a. 樂（易） / 苦（難）
- b. 遲 / 速

a的情形，是煩惱和不善心所在起作用。b的情形，是諸根在起作用。當一個人貪瞋癡較多，他會較不快樂，會因為很小的問題而憎恨、生氣，最終會釀成大錯。如果我們很真誠地決意改變，無論多痛苦，都將有助益。

諸根的情況是不同的。煩惱少並不一定就意味著諸根就強壯。例如，沒有吃進毒素並不意味著就營養良好。有些人在過去世培養了信、進、念、定、慧五根。一旦遇到禪修，這些素質就會顯露出來，如雨後春筍。但我們無疑必須非常精進用功以培養更強的善根。

譯註 1：《清淨道論》說煩惱有三種：

- (1) 違犯性的煩惱（vitikkama-kilesa），即已導致造作不善的身行或語行的煩惱。又稱為犯戒。持戒能夠制止違犯性的煩惱，令它不能呈現於身行及語行。
- (2) 困擾性的煩惱（pariyutthana-kilesa），即浮現在心裡的煩惱。又稱為纏。止禪則能鎮伏困擾性的煩惱，令它不能呈現於心中，尤其是在禪那或安止定的階段。
- (3) 潛伏性的煩惱（anusaya-kilesa），即潛伏在名相續流（心流）裡的煩惱。又稱為隨眠。智慧或觀智則能根除潛伏性的煩惱。）

譯註 2：見《小部·自說經·第五品 蘇那長老品》，佛說：「諸比丘！猶如大海一味，即為鹹味，諸比丘！此之法、律一味，即為解脫味。」

譯註 3：見《小部·自說經·第二品目真鄰陀品》。

第四部分 輔助事項

第一章 有助於觀禪進展的止禪

止禪和觀禪

心智的培育，或者就叫禪修，大致可分成兩類：

A. 止禪（**Samatha Bhavana**）

止禪主要是定的訓練，心需要專注在所緣上。只要正確修習止禪，依於不同類型的所緣，可以達到不同層次的禪定。以禪定為基礎，又可顯現出不同的作用，諸如神通之類。

B. 觀禪（**Vipassana Bhavana**）

觀禪強調培育觀智，以洞察我們一切經驗之中的究竟真實法的本質。這種禪修讓你專注並明瞭所有的名色過程結果都具有三共相——無常、苦、無我。觀禪成就的是離執，離於有為法的寂靜，即道、果和涅槃。

觀禪顯然是究竟意義上的**禪**。但經典也告訴我們，止禪除了帶給我們日常生活很多快樂外，其豐富的內容和諸多益處，能夠幫助並支援觀禪修行。雖說止禪不是證果所絕對需要的，但我們當然要盡可能利用。對有些人來說，止禪其實是克服五蓋和其他障礙不可或缺的因素，否則無法有效修觀。

所以，儘管這兩種禪法很不一樣，但它們都為達到同一目標。因此，在解脫道上運用這兩種禪法而言，計有四種方法：

- (1) 純觀
- (2) 先止後觀
- (3) 先觀後止
- (4) 止觀交替

有一點需要注意，我們不應把止 / 定心所和止禪混淆。止禪是由多組心智訓練和心路過程構成，而止 / 定心所則是指一個特定的心所，即一境性，這也會在觀禪中出現。同樣地，慧根會在兩種禪法中出現，但慧根在止禪中會發展成一種特定的形式，而慧根在觀禪中則可解脫生死輪迴。

採用哪種方法取決於很多因素。能力和潛能是一個因素，再一個關鍵因素是能否得遇善巧的良師和正確的方法。對於擔負世間各種責任的在家人來說，時間是否充足也是一個重要因素。重要的是你需要修習、修習、多修習！！而且絕不能推遲觀禪那部分！！

止禪修行包含著很寬廣的領域，超越了佛教的範圍。這些方法在佛陀出世以前就有，佛陀的老師就擅長於此。而佛教用止禪為發展觀禪的基石，這就賦予其意義深遠的聯繫和價值。它如何變成一個生起觀智的過程，是很有趣的，容後詳述。

覺音尊者所造的南傳上座部的經典禪修手冊《清淨道論》列舉了四十種禪修業處。這也許意味在此基礎上可以引生很多種修行方法。因為本書主要講觀禪修行，我就不一一講述這些業處了，僅選擇我認為特別有助於修觀並且在禪修營中應用過的，尤其是當做預備練習而用過的。

1. 十遍處

十遍處所緣是圓盤，用於培養定力。除了風遍外，都是觀想出來的。它們引導我們進入深度安止定，從而進一步修無色定。總共是十種：

- (1) 白遍
- (6) 地遍

- (2) 藍遍 (7) 水遍
- (3) 黃遍 (8) 火遍
- (4) 紅遍 (9) 風遍
- (5) 光明遍 (10) 限定虛空遍

前五個為色遍，而其餘五個是四界。圓盤形狀適用於修定。開始用功時，應選擇直徑大小合適的，即不太小也不太大。至於選擇何種顏色或四界，就要看禪修者的根性。這類業處非常精細和精確。需要充分的正念和細緻的調心，因此不適合初學者或有幻覺傾向的人。雖然如此，但它們能夠帶來深度安止定，可用來靜心。無論如何，如果你決定用這個方法，應當記住這不是一件速成的事，小心提防產生企求結果的心。這裡所講的只是簡單的靜心訓練。它還有一個獨特的性能，就是能夠讓心極為清晰，因此也讓所緣極為清晰，對發展觀禪特別有用。

首先要選擇合適的業處做為遍作相（預備相）。如果是取色遍，則應選深色，呈圓形或球形。表面光滑、色澤深厚最佳。應當把它放在感覺合適的距離和感覺舒適的位置。最好不要直接盯著看，而是要在不刻意的狀態，放輕鬆，柔軟地用眼睛餘光看著所緣。記住，你用功的目的是靜心。慢慢地，雜念會靠邊站，業處會沉入你心裡，直到閉上眼睛，業處的影像在心中現起，這稱為「取相」。並非每個人都能輕易做到。對很多人來說，在心裡想出來止禪的業處即可，這就像閉上眼睛半夢半醒地想一輪圓月，慢慢地，其他一切都消失了，剩下的只有心和月亮。很重要的一點是，當你試著集中注意力觀想的時候，不要緊繃或急於求成。如果你不小心，可能導致執迷、邪定和歇斯底里。

地遍可用光滑的圓石或水晶。水遍可用一碗水、噴泉、水流。火遍可用爐火。而對風遍來說，被風吹動的樹葉意味著風大。

只有當取相（遍作相在心中的複製、拷貝的心相）清晰且持久，才能慢慢地發展成光亮和透明的鏡像。這是一個不

斷深化的精煉過程，是通過顯意識或潛意識的意願進行的。業處本身畢竟是能了別的心和心所的反映，沒達到這個階段，相就不會完美。例如，它可能是一個橢圓而不是圓，其表面可能會有斑點和皺褶。這些都必須去掉，才會生起完美的鏡像（即似相，*patibhaga*）。隨後，只要假以時日，修至成熟，就可以入安止定了。這個過程可能慢也可能快。但正如我們前面所說，靜心和調心是重要的考量。

雪禪

我在歐洲期間，冬天在雪中度過。我注意到，雪讓人多麼寧靜，後來我明白了為何如此。我發現雪是由我喜歡的兩種遍禪業處——白光和水——構成。從此以後，一旦下雪，我總是把禪修業處換成雪。那時我會在雪中漫步，觀察雪片落下，有一種非常愉悅、安寧和淨化的效果。當事情不順利時，這樣做總能掃除一天的陰霾。當我回到禪墊上，合上雙眼，以雪為修定業處，定很容易生起，如同以白光和水為業處一樣。甚至就在第一次體驗中，都現起很多雪和冰的圖像，常常是我過去沒有見過的，但後來發現它們確實存在。雪片看起來像在顯微鏡下那樣，各種閃閃發光的形狀。這會導向越來越深的定。

雪禪及其業處和觀禪修行相去並不遠。看見雪片飄落，是眼識及色塵。雪片呈現於心中，是意識及法塵。但雪片一片接一片星星點點地飄來，它們像光粒子。在心識閃爍並消失時，不難看清這種法塵。各種遍禪及其業處能夠切換到修觀，是件很有趣的事。



美麗雪景，斯洛伐克・賓德特
(Bindt, Slovakia)，2005年

這是我的侍者米蘭(Milan)在斯洛伐克中部那一年冬季深雪中的精進禪修營。現在他已快樂地成為比丘了，這是我們此生能看到的一樁快樂結局。但雪中禪修是件特別的事，因為雪下得很大。我們問房子主人，他說俄國的雪很像這樣，只是多一點，什麼都是白色的——天空、房子、樹木、人和禪修。

白色是光線的顏色，白色是雪的顏色，白色是清淨的顏色，白色帶給我平靜。

真理潛藏於萬法之中。心總是攝取事物為其所緣。從止禪切換到觀禪本身就是一種需要學習的技巧。它包含兩類專注和兩類所緣。止禪的所緣是固定的，而觀禪的所緣則是開放和自由的。這是從基本訓練發展起來的兩種心智訓練的過程，因此转换的因缘形式可能需要一段時間才顯露真面目。所以修止禪者會反復落入他所習慣的定，修觀禪者亦然。我們通常必須充分培養一種技巧作為基礎，然後發展另一種。此後，必須培育切換的技巧。這也正是我們下決心將新型的定發展到像前一種定那樣容易生起的時候。隨後，我們就能隨心所欲了。

要從遍禪切換到觀禪，我們可以：

- (1) 用遍禪修習的流轉心識為所緣
- (2) 用禪支為所緣
- (3) 用所緣本身，例如色塵

2.四梵住 (Brahmavihara)

心不能寂靜下來有很多原因。最令人不安的因素是瞋根，它會表現出各種形式，諸如憤恨、恐懼、不安、後悔、

擔心、不耐煩等等。這一切共同的特徵就是不愉悅的心受。其根源是不能如實地接受眼下的情況或現實，隨之而來的是極度不安。當涉及到和其他眾生的關係，就會變得憤怒、嫉妒，甚至殘忍。這些情況的對立面和對治方法，就是慈、悲、喜、捨。

(1) 慈心禪 (Metta)

當我剛開始在西方教觀禪，我被告知要先教慈心禪才行。過了這麼些年，我還不能完全接受這點，只接受了一部分。不過我仍然把慈心禪當做禪修營的一部分。

這是因為慈心禪除了去瞋和生喜，還有很多其他的益處，雖說除瞋、生喜二者對禪定是特別重要的因素。下面是常提到的慈心禪的十一種利益。一旦決定開始修習，便需要憶念。僅僅是憶念這些，我們就能生起慈愛，至少得到很多鼓舞，想著手修習。它們是：

- i. 睡時安樂
- ii. 醒時安樂
- iii. 不見惡夢
- iv. 為人所愛樂
- v. 為非人所愛樂
- vi. 天人護佑
- vii. 火、毒、刀兵不能侵害
- viii. 面容光潤
- ix. 速疾入定
- x. 命終不昏昧
- xi. 如不通達上位（即證得阿羅漢果），亦得生梵天界



Gooseair, 德國・波羅的海, 2007年

Gooseair 一詞正好是我的電郵地址，其中有個不算短的故事，在這裡就不說了。總之，從此我就在網站中用大雁南飛為象徵。背後的意思是，我既然離開了一個大型道場住持的位置，就決定不要再陷入另外一個。最好的是現在這個隨緣利用資源的流動道場。這樣可以利益世界上更多的人，卻不必擔心道場的財源，也無須捲入政治。至今一切運轉良好，而且建立起全球飛翔大雁的團體。你在照片中所見的是大雁飛翔於與丹麥毗鄰的德國北部海岸。我在漢堡的朋友漢斯（Hans）和妮可（Nicole）帶我出去散步，十分愉快。

接著，我們應先對自己散發慈心。因為只有自己快樂才能有效祝願他人快樂。這點對有些人可能會有困難。我把這種困難歸納為三個原因。第一，有人覺得這是自私的行為，所以有些人決定先給別人散發慈心，然後才是自己。說這樣自私是一種誤解。我們這裡說的是出離性的快樂，必定伴隨著無私。第二，有人可能覺得自己不夠好，不配得到快樂。這和社會的高度競爭性有關，因為父母常說我們還不夠好，以使我們更努力。其實一個人總應當是快樂的，尤其是精神上的快樂。這是所有眾生的權利。第三，涉及到文化和宗教因素。有的人被告知他們生來就有原罪，因此造成自尊低落。在佛教中也有類似的事，因為我們受到的教育說我們生來就有煩惱。但也有人告訴我們，生而為人是因為善業，且有巨大的精神潛力。在人世間，人們甚至可以發願成為佛陀。

我通過放鬆並讓正念充滿自己來進行第一部分，即給自己散發慈心。當我們祝願（自己和別人）快樂時，我們引導正念的力量進入這個過程。

經典上使用的四種祝願是：

- i. 願我平安，沒有危難（Avero homi）。此處我們在內心保持清淨的正念，它能防禦真正的苦因，即各種煩惱，使你得到保護。我們還知道正念引發善業，正念使你免於各種危難，如慈心禪的利益中所述。
- ii. 願我平靜，沒有心苦（Abyapajjho homi）。此處我們可以突出在內心正念平靜的性質，並有意讓其增長，驅散所有心苦。
- iii. 願我健康，沒有身苦（Anigho homi）。此處我們聚焦在精神和身體能量之間的關係。依靠正念，我們用意志力給整個身體或某個關注的部分創造健康和有療癒作用的生命力。
- iv. 願我善自珍重，保持快樂（Sukhi attanam pariharami）。在這最後一個祝願中，你可以激勵並加長對深度的平靜益發深化的願望，這樣它即使不能在一時生起，也能在我們生命中的大多數時間生起。

下一步，你把慈愛導向選定的一個人，這個人應是一個具有諸多美德和令人喜歡的素質的可愛之人。他通常是一位恩人或至友。在亞洲，通常是父母、老師。在西方可以一樣，但往往是一位真誠的、給予幫助的朋友。我們建議不要選擇太親密的人（因為背後可能潛藏貪愛）、冷漠的人或令人反感的人。無疑不能選擇敵人！

當你選好了目標，就憶念

- i. 他的良善特質
- ii. 他如何幫助你
- iii. 一起度過的美好時光

這種憶念的對象要控制在能夠激發慈愛的範圍之內。當慈愛生起，你可以用同樣的四種祝願散發給另一個人，使慈愛的心流連續和自動流轉。

- i. 願他 / 她平安，沒有危難
- ii. 願他 / 她平靜，沒有心苦
- iii. 願他 / 她健康，沒有身苦
- iv. 願他 / 她善自珍重，保持快樂

需要注意的要點有：

- i . 心要處於慈愛的狀態。如果沒有，建議你重新開始。
- ii . 要使慈愛的心流連續、不間斷。
- iii . 你應該把發送慈愛的對象保持在心中。有時你會在心中觀想出此人的形像，但只要你如此觀想沒問題就行，否則會造成額外的壓力。剛開始的時候只要知道這個人在你心中就行了。

一開始，正念、慈愛和定力可能都不夠，所以蓋障（*nivarana*）難於鎮伏。但只要運用正確的方法和意志，並持之以恆，就會增長善法，祛除五蓋。其間，必須正確地對治五蓋。如何以正念對治，在前面關於蓋障的章節已經講過。簡單地講，就是儘快以正念觀照。這個過程是以善的心法取代蓋障。慈心禪則用慈愛取代它。如果散亂和掉舉嚴重，只要以柔和平靜的慈愛之心流緩慢發送並念誦，就能讓心靜下來。如果是懈怠懶散，就以更強的情感更快地重複那些祝願。如果都不管用，就回來給自己散發慈心。正念會讓心回到平衡和清明的狀態。

持續運用祝願時，必須記住其目的是激發連續的慈愛心流。但須小心不要變成機械式的重複。若某個祝願較有效時，可以用得多一些。若某個祝願無效，就可以省略。當慈愛心流連續順暢，自然會生起喜。然後喜會很快深化。如果變得過度，則需要淨化。有時似乎只有慈愛的心流，而作為所緣的人卻消失了，這時你必須將其帶回。如果持續這樣用功，輕安和喜悅會隨之而來。喜悅可能變得過強，所以必須小心提防產生執著。隨著用正念的淨化，心會變得寂靜和微妙，所緣變得清楚明亮。更有進展之後，所緣發展成光亮透明；當定力進一步深化，就可能入禪那（*jhana*）。經進一步訓練後，我們可能向更高階的定發展；但這超出了本書的範圍。所以當我們至少達到未到地定，便可以進一步對其他人發慈心，依次是：親近的人、中性的人、不喜歡的人，最後是有敵意的人。只要修行成功，這些人都會變成可愛的人。

你然後可以繼續進一步以如下方式發送慈心：

i. 散發無界限遍滿慈給：

- a. 一切有情
- b. 一切有息
- c. 一切業生
- d. 一切個人
- e. 一切性格

ii. 發送有界限遍滿慈給：

- a. 一切女眾
- b. 一切男眾
- c. 一切聖者
- d. 一切凡夫
- e. 一切天神
- f. 一切人類
- g. 一切惡道眾生

最後，你可以組合上述十二組眾生和十個方向。即在如下每個方向的一切眾生：

- a. 東方
- b. 西方
- c. 北方
- d. 南方
- e. 東南方
- f. 西北方
- g. 西南方
- h. 東北方
- i. 下方

j. 上方

願他們平安、平靜、健康、生活快樂。

在切換回觀禪時，可按如下方式進行：

- i. 再回來給自己散發慈心，讓正念充滿全身。接著觀察身體的覺受和其他所熟悉的觀禪所緣，諸如出入息或腹部的起伏。必須令現起的覺知是可觀照三共相的類型。
- ii. 繼續修慈心禪，但同時覺知慈心和其中一切變化的因緣和要素。這種情況涉及到兩組不同的心路流轉過程：一是流向所緣的慈愛，一是能觀的心識流。

(2) 悲心 (Karuna)

悲心的修習方式與慈心禪相同，不同之處在於更專注於有情眾生之苦，並希望他們解脫於苦。對那些情感上不那麼多情的人可能更有效而且自然，這也適合性格有殘暴傾向的人。在這種情況下，所選擇的人不應是親近的、不關心的、不喜歡的或有敵意的，而應該是我們所知道正在經歷很多身心痛苦的人。此處的考慮是培養良好的同理心，卻不為苦難眾生所影響；不然，反而會生起悲傷。



救羊，新西蘭・班克斯半島 (Banks Peninsula)，2001年在班克斯半島散步時，我們看到一只羊跌入一個小坑，四腳朝天，牠怎會搞成這樣？牠顯然嚴重受傷，簡恩 (Jan) 決定救牠，首先把牠從可怕的狀況中拉出來，給牠喝點水。但太晚了，第二天再去看牠，牠已死去。然而，我認為那份悲心對羊兒還是很重要的。

讓正念遍滿自身之後，我們可以在心裡對這位苦難眾生作意；一旦悲心生起時，便運用下面四種祝願使其連續流轉：

- i. 願他 / 她沒有身苦。
- ii. 願他 / 她沒有心苦。
- iii. 願他 / 她脫離輪迴的苦。
- iv. 願他 / 她脫離所有的苦。

其餘的可以按慈心禪部分描述的那樣進行。

寬恕禪

這種形式的禪修是另一種悲心禪的形式。就寬恕禪而言，它對克服內在的積怨很有效。這些積怨無論看起來多麼有理，仍是瞋恨的根源，不應留在心中，最好拋掉。

具體做法是，先寬恕自己，然後寬恕另一方。首先，回想一件你在最近說過或做過的一件造成問題的事。儘量有正念地回顧相關事件和涉及到的人和事。專注於我們自身的苦，然後是他人的苦。我們這樣做之後，認識到自己的過失（如果有的話），然後靜靜地告訴自己：「我仍是凡人，我不完美，我接受這個事實。對自己懷著瞋恨既無用又有害，所以我要原諒我自己，並努力不再犯錯。我也認識到自己所具有的優良素質，我願發展這些素質來利益自己和他人。」

我們這樣做時，會感到自我寬恕之後的如釋重負。這樣做會鼓舞繼續放下的過程。你然後可以進一步原諒其餘相關的人，不過我們只能希望他們在未來變得更好。接著，我們可以進一步回顧一件更早的事。這個過程可以一直進行下去，直到清除了所有的內在積怨。

（3）喜心（Mudita）

喜心是一種因別人快樂而歡喜的內心狀態。它以感謝、感恩和同情的方式表現出來。它是四梵住中最喜悅的。我注意到修喜心的人當中，有人很輕，走起路來就好像漂浮一樣！它是很強的一種提升力量。被推薦用於對治嫉妒。

在此修法中，你憶念一位親近的人的福德。只要隨喜心生起，就令其連續，並用下面四種祝願提升定力：

- i . 願他 / 她繼續獲得已得的物質福德。
- ii . 願他 / 她繼續獲得已得的人生福德。
- iii . 願他 / 她繼續獲得已得的精神福德。
- iv . 願他 / 她繼續獲得已得的一切福德。

認為自己不好並常常陷於自我苛責的人也可以修習此法，作為一種自我肯定。在這種情況下，可用上述四種祝願，只不過是祝願自己。

（4）捨心（Upekkha）

捨無疑是四梵住中最深刻的，其寂止性是基於智慧的成熟，其穩定性給人很多安慰，它讓人的心靈發展有很多空間。

巴利文upekkha一詞有很多定義，但就四梵住而言，它指的是關於眾生境況的一種平衡的心態。佛教徒為成就捨心，便思惟業報。這也涉及到世間八法（利衰、稱譏、毀譽、苦樂），以及其所涉及生命存在的本質問題。從此便能看穿實相的深層，看穿之時，心是一種平靜接納的狀態。

為此，我採用了經典中常提到的隨念中的五個主題。用功的方法是先對自己，然後對他人。

方法

i. 坐下，放鬆，像前面一樣，將正念充滿自身。

ii. 隨念如下五項：

(a) 我自然會老，我尚未能超越於老。當衰老來臨，我會平靜接受。

隨著年齡的老化會出現：

(i) 頭髮灰白、脫落。當我頭髮轉灰轉白、脫落直到禿頂，我將接受並平靜以對。

(ii) 牙齒變黃、變壞、脫落。當我的牙齒變黃、變壞、脫落，我將接受並平靜以對。

(iii) 皮膚乾燥、起皺。當我皮膚乾燥、起皺、下垂，我將接受並平靜以對。

(iv) 器官衰竭。當我器官衰竭，即眼睛變瞎，耳朵變聾，失去嗅覺和味覺，身體衰老，直到跛足、臥床不起。即使心的功能也會衰敗。記憶衰退，即使其他心的功能也會退失。我甚至會變成植物人。所以只要我還能夠修行，我就要修行，並盡最大努力保持正念，接受並平靜以對。

(b) 我自然會病，我尚未超越於病。當疾病來臨，我會平靜地接受。

疾病有很多類型：

有眼、耳、鼻、舌、身、頭、外耳、口腔、牙齒的疾病。咳嗽、哮喘、感冒、燒傷、發燒。胃病、眩暈、腹瀉 / 痢疾、身痛、霍亂、癲瘋病。癰子、濕疹、肺癆、癩癧、出疹、瘙癢、印度痘、膿包、疥瘡。咳血、糖尿病、皮疹、水泡。膽汁引起的疾病、痰引起的疾病、風引起的疾病、三者結合引起的疾病、天氣變化引起的疾病、不規律的活動引起的疾病、由心而起的疾病、由業而起的疾病。冷熱、饑渴、排尿、排便。

（原註）

當我得了這當中的任何一種病，我將對此保持正念，接受並平靜以對。

(c) 我自然會死，我尚未超越於死。當死亡來臨，我會平靜地接受。

死亡會降臨到任何人和每一個人身上，可能發生在任何時間、任何地點。死亡來臨時，我將不得不放下一切事、一切人。我將接受並平靜以對。

(d) 任何接近和親近自己的人與物都會變化而且離開我。當這種情況發生，我將接受並平靜以對。

我所擁有的任何物質財富，無論是轎車、房子、錢財、珠寶、地產都會變化並離開我。無論怎樣的至愛親朋，不管是父母、丈夫、妻子、孩子都將變老、生病，離我而去並且死亡。因為這是自然規律，當這樣的事發生，我會有正念地接受它，並且平靜以對。

(e) 業是我真正的財產、真正的遺產、真正的出生、真正的親人、真正的皈依。無論我造作什麼善、不善業，我都將收穫結果。我將接受並平靜以對。

在這最後部分，多理解業的本質會使禪思效果更佳。簡而言之，你要懂得業是我們心中的一種造作力。隨業行的善或不善，將造成樂果或苦果。

這五種禪思可以針對另一個人重複進行，最好是某個知名人士。你對他的生活既比較瞭解，卻既不親近也不排斥。當捨心生起，你可以繼續重複業是他的真正財產等句子，直至到達到近行定。捨心禪的不同之處是可以讓你只進入第四禪（按四禪劃分）。如果你想達到四禪，必須證得下界數禪，即通過修其他三個梵住證入初禪到三禪。此後你可以對其他個人以同樣的方法修持，以界限遍滿和無界限遍滿的方式進行。最後運用到十方。

這種禪修能培養一種心智，能平靜接受遇到的任何事物。做到之後，你可以深入觀察事物，培養更深的智慧。心也會變得很微妙，因為它是一種空，能接納任何事物並任其消失。

所以當我們回到觀禪，我們遇到任何困難的所緣，都能接納，這就為進步鋪路了。

3. 隨念三寶

隨念佛、法、僧三寶的這三個隨念是以信心為基礎。佛教國家充分運用這些方法，甚至形成了一些宗派。整個宗派都完全虔誠地修習這些法門，不過我們只關注有助於培養觀智的禪定修行。

(1) 佛隨念 (**Buddhanussati**)

這個修法包括以某種順序憶念佛陀的功德。當我們保持正念這樣用功，會鎮伏五蓋而達到近行定。信心是此處的關鍵心所，可維持心的清淨，若和定力結合，就非常強而有力。

下列是上座部傳承常用於隨念的功德：

由於這個原因，佛陀是：

- i. 世尊 (**Bhagava**)
- ii. 阿羅漢 (**Araham**) ——根除了所有煩惱的人
- iii. 無上正等正覺者 (**Sammāsambuddho**)
- iv. 明行具足者 (**Vijjācarana sampanno**)
- v. 善逝 (**Sugato**)
- vi. 世間解 (**Lokavidu**) ——通達欲界、色界、無色界三界的人
- vii. 無上士 (**Anuttaro**)
- viii. 調御丈夫 (**Anuttaro Purisadhamma Sarathi**)
- ix. 天人師 (**Sattha devamanussanam**)
- x. 佛陀 (**Buddho**)

修佛隨念首先是正念念誦，接著在內心按順序正念憶

念。我們還需要以正念知道自己所念誦的功德的意義，而不是鸚鵡學舌。用功的時候速度不要太快，也不要太慢，而是要取一個有助於讓心寂靜下來的速度。你的心早晚會漸入一種定力的自動流轉，會有從平靜到極喜的變化。有時心會駐留在一種功德上且定力加深。這裡有進力和定力的微妙平衡，隨後它們更加精細。這個過程在有關禪支的章節講過，不過這裏常常充滿了喜，可能必須加以節制。

隨念這些功德有各種方式。可以按上述清單順著憶念，然後逆著憶念。也可以變換這些功德的順序，這可以加深自己的興趣。也可以加上更多功德，諸如十力，以及在《勝利偈》（*Jayamangala Gatha*）中提到的一些功德的例子。

當然也可以使用輔助物，諸如佛像、圖畫、符號、念珠和錄音。

佛隨念除了為觀禪打基礎使其順利進展，還有很多利益。一個重大的益處就是克服恐懼。由信心帶來的喜悅無疑在士氣低落的時候甚有幫助，尤其是在痛苦或沒有什麼進步的時候，佛隨念會幫助我們重新出發。

佛隨念的一個特點是用功方法很直截了當，所以常常用於單純的人們或孩子們修行的初始階段，之後我們可以開始難度較高的修行。這也有助於增進情感和虔誠方面的修行。有時候過度冷漠和理智主義的人以及無人情味的克己主義者會缺乏這方面的情操。

要切換到觀禪，可以在達到近行定之後進行。我們可以採用下面的一種方法，或者兩種都用。

- i. 轉換到常用的觀禪所緣，諸如和身體相關的四大，即出入息、腹部起伏。
- ii. 觀察定的流轉之中心識的流轉。如果喜變得充盈，也可以用作所緣。

（2）法隨念（*Dhammanussati*）

修法隨念時，按照經論的說法，以念誦法的六種功德進行禪修。如同佛隨念，以適當的速度一個接一個地按順序有

正念地憶念。一開始有聲念誦，然後只是內心憶念。這樣用功之後，憶念會自動流轉，這樣克服五蓋而達到近行定。我們以此為基礎，再開始修觀會容易得多。

如果憶念法的功德時，懂得跟智慧和真理相聯繫，將會展示法的深刻面，並直接將你的心帶入觀禪修行，從而獲得觀禪體驗。所以對法有深刻的理解很重要，而初學者可能需要一些初步的理論上的理解。法隨念很接近觀禪修行。

法的六種功德是：

i. 善說世尊法 (*Svakkhata Bhagavata Dhammo*)。佛陀的教法是直接和清楚的，《一夜賢者偈》 (*Bhaddekaratta Gatha*) 即是這樣教導的一個例子：

勿追於過去，勿願於未來，
過去皆已逝，未來仍未至，
現在真實法，如實善觀察，
不搖亦不動，真相能洞察。
了知彼修習，唯應今日作
作必須熱心，誰知明日死，
死亡大軍至，無有和解事。
精勤如是住，晝夜不懈怠，
此一夜賢者，謂愛寂默者。

ii. 自見的 (*Sanditthiko*)。真理和實相就在眼前。這是什麼意思？就是要正念觀照當下的現象。

iii. 無時的 (*Akaliko*)。真理是永恆的，一直存在於此時此地，這是超越時間的真理。要正念觀照一直存在的當下。

iv. (邀請你) 來見的 (*Ehipassiko*)。體驗並接受當下的實相和真理是有益的。所以要仔細地、正確地和有正念地觀察。

v. 引導向前的 (*Opanayiko*)。修行導致完美。當你持續修行，正念和觀智將會增長，對實相的洞察會持續變得更深、更清楚。

vi. 智者各自證知的 (*Paccatam vetitabbo vinnuhi*)。以敏銳、

精確的正念和觀智觀察這當下的實相和現象。

從上可見，憶念這些功德會引導你直接觀察實相，也就是觀禪的修習。它還提醒我們法的深刻性，讓我們的心不會跑到較不重要的事情上。這種禪思也會激起喜悅和信心。法隨念如果修得正確會自動，很自然地將你引向觀禪的修習。不然的話，你也可以如修佛隨念那樣，切換到觀禪所緣，諸如與身體相關的所緣、喜或者切換到禪定心識的流轉變化的過程。

(3) 僧隨念 (*Sanghanussati*)

僧就是僧團。從僧隨念中我們知道，這些功德歸屬於四雙八輩。根本上來講只有四種人，因為「初果向」等四種人只存在一個心識刹那。他們是體證了出世間法至少一次的人，毫無疑問一定證入涅槃寂靜。因此他們為人類連接到無為的寂靜和實相。此四雙八輩具有很好的戒行、定力和觀智，所以可以帶領他人很有信心地在解脫之路上前進。他們對其他人來說既是一種鼓勵，也是極有價值的具有實修智慧的資源。他們還非常慈悲，所以是這個世間的無上福田。

不過實際上我們不會知道誰是四雙八輩，因為他們並不會表示出來。所以說有這樣的人存在，是出於信心。因此最好是我們修行直到成為四雙八輩。另一方面，戒行清淨、努力修行、能做為好榜樣又能鼓舞人心的人，可以做為隨念的所緣。



古代石窟，印度・比哈爾邦
(Bihar)，1996年

這是七葉窟 (Satapanni Cave)，是佛陀入滅之後，阿羅漢舉行第一次結集的洞窟。有一次地震將洞口封上了，但我站在那裡，可以清晰想像長老們出於慈悲，聚集一處，要為後世保存聖教這無價之寶。我也好奇多少人會懂得感恩。

按經文，憶念的僧寶的功德是：

- i. 善行道的是世尊的聲聞眾（行清淨之道，即法和戒之道）。
- ii. 正直行道的是世尊的聲聞眾（行直接之道，中道，不被煩惱彎曲之道）。
- iii. 真理行道的是世尊的聲聞眾（以真理，亦即涅槃，為目的地之道）。
- iv. 正當行道的是世尊的聲聞眾（值得尊敬之道）
- v. 即四雙八輩，這是世尊的聲聞眾，他們是
- vi. 值得供養者
- vii. 值得供奉者
- viii. 值得佈施者
- viii. 值得敬禮者
- ix. 世間無上的福田。

如像前面兩個隨念，開始是有聲念誦，然後是內心默誦。當具有信心和尊敬的心識連續流轉，就到達近行定，可以進一步修觀禪，如前所述。

4. 寂止隨念（Upasamanussati）

我是在早年的一本小冊子中初次認識到這個禪修方法。它建議你複誦「寂靜」一詞作為練習，這就足以帶給你寂靜。儘管我當時覺得可行，但認為太簡單，並沒有去修習。可見對重要的教導，我們多容易只看它表面上的意思。

多年過去了，我現在有了更多經驗，認識到這一修法既是最深刻的，也是非常直接的。結果我就為此發展了一套實用的修法，有一天我很驚喜地發現它在《中部》的《摩羅迦大經》（*Mahamalunkya Sutta*）中提到。不禁讓人感歎，經中提到的殊勝的方法多容易擦肩而過，沒有好好利用！

在《清淨道論》中，這種方法叫做寂止隨念（譯註1）。「寂止／寂靜」指的是涅槃（無為界）。所以在這個修法中，我們有系統地憶念涅槃的特質或功德，直至達到近行定。因為涅槃的經驗只屬於證道的人，只有這些聖人修寂止隨念才達到完美。然而並不是說沒有證道的人就不能修它。如果你（對涅槃）有正確的觀念和理解，儘管只是概念上的，修寂止隨念也可能讓你達到近行定，並得到很多益處。



和平紀念碑，馬來西亞・砂勞越，20世紀90年代早期

這塊和平紀念碑是日本人為第二次世界大戰期間在砂勞越犧牲的軍人所立。那時砂勞越屬英國殖民地，現在則屬馬來西亞。整塊碑刻的是「和平至上」，上方的中文字是「塔」，在此是「碑」之意。另有兩個沒有在照片中出現的中文字是「和平」。我特別喜歡這個碑，因為佛陀說：「涅槃是無上的快樂。」在此意義上，和平係指涅槃。

為了利益禪修者，我制定了這個方法的禪修指南，分別放在不同的題目下面，和相應的修行層次對應。從這裡可以看出，這種止禪和觀禪的培育是多麼相近，在有些地方，二者實不易區分。

這六個題目是：

- (1) 純觀禪
- (2) 預備寂止隨念
- (3) 寂止隨念
- (4) 寂止隨念引導的觀禪修習
- (5) 出世間寂止隨念

(6) 將寂靜延伸到世間法的禪修

1-4 任何人都可以修習。

5-6 只是那些體證了無為法的人才可以修習。

(1) 純觀禪

觀禪從本質上講是寂止隨念，因為其目標——涅槃——是以寂靜為特相，這是離一切生滅法的寂靜，究竟的寂靜，真正的寂靜。儘管《清淨道論》說，憶念涅槃的功德只是概念性的，但它卻能夠引生伴有正定的正見，能明瞭真正的寂靜。但真正的寂靜只能隨實際經驗生起，這只有修觀禪才有可能。當你看到諸法的剎那生滅是苦，而其寂滅是寂靜，而這種寂靜的顯現是伴隨對有為法的無住和離貪而來。這也證實，只有以究竟真實法為所緣進行觀照，才能證得這種寂靜。觀禪執行清除、增強、磨銳和引導正念的所有功能，使得觀智能夠生起。如果沒有從觀禪培養起來的足夠力量，心就不可能超越束縛我們於輪迴世間的力量和因緣。最終，就是這種觀禪深入諸法如實知見，引生真正寂靜的證悟。

(2) 預備寂止隨念

要增長內心的寂靜，就必須先放進種子。這種子是一個謙卑的開始，是最一般意義下的平和的心態，也是自問無過失的結果。我們常常在心掉舉時試著專注，希望它能夠靜下來，卻發現很難做到。最好在一開始就確保內心有些寂靜。

要修基本寂止隨念，必須首先祛除五蓋。如何辨識並處理五蓋，在五蓋的章節中有相關的講解。有效地克服五蓋之後，我們方能喚起一些內心的寂靜。一開始，寂靜可能和外在因素有關。

你會問：「什麼是寂靜？哪裡可以找到寂靜？」

答案可能就在靜默中。那麼你可讓心安住於靜默，讓寂

靜積聚力量。接著你可以重複同樣的事，即讓心安住於安詳的環境之中，如森林、聖地、寬廣而視野開闊的大海，或者丘陵或山脈的景色。寂靜同樣地會積聚更多的力量。湖面映照的月光、靈性的一位修行人或一個宗教的象徵物，都可用來用功。

然後你可以向內繼續用功，看看一個舒服的身體姿勢如何帶來寂靜，隨即讓心安住其上。這將會激發身體進一步放鬆，帶來更深的寂靜。

下一步你可前進到心所法。其中之一是放下或離執心所。另一個是清明。隨著寂靜的增強，這些特質也會增長，因為它們是這些心所不可或缺的一部分。接著你可繼續前進，看到微妙的喜悅出現，然後看到平靜、寧靜、沉靜。至此，我們正在接近禪定的根本點。當你到達這種程度，可以說達到了相當可觀的定力水準，足以切換到觀禪訓練。

（3）寂止隨念

《清淨道論》在寂止隨念標題下敘述了這部分內容。論文中提到此隨念說，法——無論是有為或無為，離欲（viraga）為最勝，即是

- i. 驕的粉碎
- ii. 渴的調服
- iii. 阿賴耶（執著）的破滅
- iv. 輪迴的摧碎
- v. 渴愛的除去
- vi. 離欲
- vii. 滅
- viii. 涅槃

還提到另一個供隨念的清單：

- i. 無為
- ii. 諦
- iii. 彼岸
- iv. 極難見
- v. 不老
- vi. 不變
- vii. 無戲論
- viii. 不死
- ix. 安穩
- x. 平安
- xi. 未曾有
- xii. 無災
- xiii. 無惱
- xiv. 清淨
- xv. 安全處

在其最後部分提到，所憶念的這些素質具有深刻的本質，會將心帶到近行定。而且此隨念帶來眾多利益，諸如睡眠和醒時的安樂，被同道所尊敬。如果不能進一步證悟，一定會往生善道。

我還要加上，寂止隨念極為有助於引導你的心到那終極的、無為的修行目標。我還發現，對平定一個人的修行過程中可能生起的具有破壞性的和混亂的心行，寂止隨念是一個非常有效的辦法。

我本人用於禪思的功德清單則是從《耆利摩難陀經》摘取下來的，後來我發現在《摩羅迦大經》中也有。巴利文（譯註2）是這樣陳述的：

- i. *Etam santam* （此為寂靜）

- ii. *Etam panitam* （此為微妙）
- Yadidam* （即）
- iii. *Sabbasankhara samatho* （一切行之息）
- iv. *Sabbupadhi patinissago* （一切依之定）
- v. *Tanhakkhayo* （渴愛之滅）
- vi. *Virago* （離欲）
- vii. *Nirodho* （滅盡）
- ix. *Nibbanam Nibbana* （涅槃）

從放鬆開始到建立起基本的正念和寧靜等這些準備工作完成之後，我們接著按順序一個接一個憶念這些功德。這樣從一個概念開始，然後產生一種心的狀態（心法），或者將你帶入這個概念所指涉的真實法。其目的不僅是達到某種定的水準，而且也為正念提供一個發展的方向。這些寂靜的狀態當以正確的觀念持續培養，這樣會將心識移向出世間的道與果。

下面進一步講解這些功德，以及我常用來引導寂止隨念的文句。

i. 此為寂靜

什麼是寂靜？預備寂止隨念給我們提供了一個初步的概念。如果我們曾接觸佛法，對寂靜的瞭解就會更深刻、精確，而且更管用。至此你應該已經達到某種初步的寂靜。不斷提起和重複一個詞及其含義，你的心會進入越來越寂靜的狀態。這就像鼓勵和放任心識沉入越來越深層的寂止和寧靜並安頓下來。

在引導禪修時，我會說：「讓你的心越來越寧靜，沉入越來越寂靜的狀態並安頓下來，就像沉入越來越深的水中一

樣。」

ii.此為微妙

微細和精妙與粗糙狀態相對。粗糙是煩惱和不善法。善和純淨的心法則更微細和更精妙。欲界心為粗，色界和無色界心則更細。在層層上升的觀智中，我們會經歷從較粗的層次到較細的層次。

在引導禪修時，我會說：「讓你的心更微細、更微妙，更輕、更靜。變得越來越小，像精緻的雪片隨虛空的不斷擴展變得越來越小。」

iii.一切行之息

諸行是生命（諸有）的組成元素，像「樂高積木」或拼圖遊戲。這些是從各種因緣所生的法，它們互相影響。「想」使我們看到事物如其看起來那樣，而「行」就像廚子做餅乾一樣造作出來，心就像一個工廠大量炮製物品毫無止境。很多都是無用之物，其餘的比無用之物還糟。這一切像河流一樣隨時間而流轉。有時像淤泥和垃圾，有時則乾淨得閃閃發亮，全都取決於因緣條件。在觀禪中，你最終會認識到所有這些不過是很多雜音而已。它們像浮雲和塵埃。它們也可能會很麻煩、很危險。有時情況非常好，但後來我們犯了錯誤，終於成了熱鍋裡的螞蟻。只要聲響還在繼續，就不會有靜默，就不會有真正的寂靜。止息諸行就是停止所有這些雜音。不再造作並編造故事。不再建更多的房屋。就像關掉輪迴大廠的電源開關。停止所有的工作，到達完美和永恆的止息狀態。

因此在引導禪修時，我會說：「願心停止造作有為的諸行。願心不要在這些有為法中尋找真正的皈依和安歇處。」

iv. 集之寂止，一切依之定

有取（upadhi）是產生有為的生命（諸有）的潛在因素。它們像種子，隨眠好像意識中的燃料，連接一生到另一生。一旦有機會，它們就會發芽長出欲望的森林。儘管我們起先看不到它們，但我們知道它們的存在。只要有這樣的認識，我們就能下決心清除它們。當你的正念和觀智深化，它們會更加清楚，根除的越來越多。

因此，我們發願：「願心除去隨眠煩惱，此為延續輪迴生命（諸有）之依。願心積聚起力量，清除這些，空掉這些，願心為空。」

v. 渴愛之滅

常說的渴愛有三種：欲愛、有愛、無有愛。它們都歸結於有愛，其餘二者是有愛的不同形式。這起源於對實相的無明，所以你會繼續造作諸行。這涉及生命（諸有）之苦。觀禪讓我們認識到這點，而且有愛只會引發更多的苦。觀禪讓我們認識到，真理能夠在我們自己之中找到，自然是自給自足的。我們不需要任何多餘的東西，只需讓事物如其本然那樣。為了到達這樣的狀態，我們通常必須經過觀禪修習而看見一切現象為無常、苦、無我。有了這種認知，我們就能放下，並看清渴愛的潛在力量。因此我們將心識深層的東西一個一個放下。涅槃被稱做貪愛永盡。

因此，你在內心深處發願：「願我放下所有的渴愛——欲愛，色愛，無色愛；有愛和無有愛。」

vi. 離欲

巴利文 viraga 有時翻譯成欲的消退，但我更喜歡過去的

譯法，譯為離欲（dispassion）。然而我們必須注意，在佛法中的意義是說，它不僅僅是出離執著與妄想，還延伸至涵蓋彼岸，包括涅槃，出世間的道與果及其相關心所。換句話說，它包括這樣的狀態：離執到了一切都不再執著的地步，具有強力的無執。當然這必須從對粗顯事物的離執或離欲開始，如對違犯煩惱以及物質而言。然後我們進入到對細微的心念和寧靜狀態的離執。最後是從離欲到完全的無執而達到超越有為法。

因此，你在修行中發願：「願我的心放下、離欲、離執、無住，於一切事、於自己、於世界，皆是如此。願我是徹底的放下自我者。」

vii. 滅盡（Nirodha）

一切有為法都遵循無常的定律。為什麼？修觀的人很清楚這反映了內在的更深層的真理。觀滅就是觀照五蘊即色受想行識。我們首先觀到變化，隨後是剎那剎那的生滅。待我們更加貼近這種流轉，它會變得更快。滅的本質在第五觀智變得清晰。真正的滅（無生之滅）只發生在出世間。這是究竟的滅。觀察這點使我們放下。隨著修寂止隨念，你會讚歎這種滅，這有助於證滅的過程。

因此，當我們憶念滅：「色滅，受滅，想滅，行滅，識滅。放下，讓一切按照自然規律滅去。讓緣生自我概念的名色過程滅去。」

viii. 涅槃

涅槃的定義就是解脫渴愛，經典並非像有些人想的那樣對此保持沉默。經典其實有很多描述，就這個禪修指南來說，我只選擇一種描述，那就是真理。真理即當下實相。它是不變的法、不死的法，就在此時此地，那些具足正念和直觀的

人對此了然於心。

《一夜賢者偈》中說：
勿追於過去，勿願於未來；
過去皆已逝，未來仍未至；
明覺現在法，如實善洞察，
不搖亦不動，……

「這是以正念如實觀諸法，
是清楚置身當下，
是以開放的心態，
讓諸法如其本然地展現，
讓真理顯現。」

（4）寂止隨念引導的觀禪

這部分有點像止觀交替（yuganaddha）模式，即止與觀攜手共進。如果不可能，經典就不會提這種交替模式。如果經過訓練，心識可能很快、很有效而且很精確。它可以很快從一個所緣換到另一個。那些所緣本身並不是截然分離的。從心和心所的心行造作，生起概念和想法，在如鏡的正念反映之下，這些映像融入實相和轉化為實相。

在此建議最好在達到第四觀智生滅隨觀智的成熟階段之後做這種交替模式的修習。也就是說，觀禪的心行和五根五力的勢頭和流轉都很清楚有力。這是一種推動力，將你推入未知領域。對一個博學又得到善巧教導的人來說，方向是清楚的。但並不是每個人都是這樣。有很多所緣令人散亂又會騙人。煩惱很狡猾並會鬼祟而至。一點不善的念頭都可能在關鍵時使過程更加複雜。

i. 我們可以在一開始便進行隨念，或在中間當情況變得艱難時隨念。這不僅能讓情況平靜下來，而且能提供更清晰的視野和方向。可以修個幾多分鐘，比如說十五分鐘，讓你回復到平穩狀態。

ii. 隨念過程可以按上述方法進行，但只用八種功德中我們覺得最有效的一個。直到成就定力、平衡和方向，然後切換回觀禪。

iii. 隨念也可以在觀照觀禪所緣時進行，這些所緣也就是我所說的「咕嚕作響翻滾而過」，像河中的波浪和水流那樣的過程。我們實際會看到，當你住於所緣夠久，觀的進展清楚地隨所緣的轉化一起進行。一旦通道通暢，水流會變得很有力量。這時隨念過程停止，只有穿透性的過程。觀的進展有可能一路向前到達出世間，甚至到第十六觀智省察智。此智反觀這個過程和它的所緣。這會在下一步運用。

(5) 出世間寂止隨念

希望在某個時間點，我們觀智成熟，體證涅槃。從中出來之後，我們知道發生了什麼。這句話本身是一個悖論。無為法是沒有時間性的，不能是過去的。另一悖論是，這好像在說我們知道不可知的。知道本身就意味著心識有一個所緣，即意味著有為。但涅槃是無為。所以我必須承認我講的跟廢話差不了多少。我說的話至多像一個普通人（絕不是學者）以其最單純表達方式所說的一樣。在《阿毗達摩》的術語中，證悟的過程被稱作道和果的心路過程，發生在體證無為界——即涅槃——時並以其為所緣。隨後是省察過程，它構成第十六觀智，稱為省察智。它經歷出世間所緣——涅槃、道心、果心為其所緣。你知道這是欲界與智相關的善心。換句話說，我們知。

奇怪的是，在證悟或通過決意再入果定時，是安止定（*appana*），那時沒有能所分別（也沒有像我們平常所理解的了知）。我們能知道的，是後來返照所知，這些更像留下的印象，以及建立其上的想法，甚至概念。在它發生的那一

剎那，我們是不知道的。

要點是，首先，聯繫已經建立，所緣和印記將保留在心流之中。也意味著根除以邪見、疑為首的一些煩惱。下一個要點是，信心已經建立起來，不可動搖。一旦建立聯繫之後，那種體驗或發生的情況可以重演。換句話說，出世間的所緣可以被重新憶念出來。這是很有趣的，因為它也可以是禪修所緣。證悟之後的所有這些（重演）都是由入定之前的決意所引導。通常禪修者會通過決意再次進入這種重演或果定，並駐留更長時間，然後到下一步，放棄它以獲得更高階的聖道。他做出決意，諸如「願我比以前更清晰地體證最高的法。」在我們到達更高的聖道之後，這種過程將再次重複。然而我注意到，要是做出決意，更清晰地省察出世間法，結果會更好，也會更理解達到入流果後所應做的修行。當出世間法的本質清楚地印記在心識裡，甚至到平常和世間層次的心識，就會在淨化、昇華和轉化過程中起巨大作用。

所以當我們不斷重複決意以得到

i. 關於證滅期間和進入出世間層面的更清楚的圖像。當我們出來的時候，你會得到更加清晰的印象。你還會繼續做決意。

ii. 對它有更加豐富多元的印記。

這些全都是直接憶念無為寂靜的功德和特質。它們可以是任何八種被憶念的涅槃功德或其他功德。我們建立起來的印象和概念也會在後來成為進入彼岸之門。但我們須隨時記著，這些只是留下的印記和腳印。門的那邊是不可描述的，而且在那一剎那是不能知的（按通常意義講）。此門就像一個孔洞，鳥從這裏飛向自由。我能描述最接近的詞是解脫 / 自由。

最後，因為萬事萬物都是法、現象或自然真理，和實相有關（儘管有些比較多），所以通向解脫的大門也如萬法之多。我們或許就在很平常的情況下，甚或在最不可能的情況下，修觀禪和寂靜。這就把寂靜延伸到世俗世間來了，這正是下一部分寂止隨念的內容。

(6) 將寂靜延伸至俗世間的禪修

i. 在一切中見法和真理

直接體證過出世間法的人不會疑慮實相是什麼，別的一切都褪色成為次要之事。然而這種明瞭性有時還會被掩蓋，需要時間成長壯大。不過此人再也不會退轉了，就像奔向大海的大河一樣。你不可能永遠否認就在我們眼前、鼻子底下的那樣顯然的實相，我們可以努力加速它。時常提醒也使你保持繼續往前走。你必須不斷在事物中觀察實相。初學者將心引向三共相，資深的禪修者將心引向法，即真理——雖然如此顯而易見，但別人卻看不見。這依靠作意心所

（*manasikara*）引導其心契入所緣。隨正確的如理作意，所緣、心和心所一起成為究竟離欲。它就在那裡，在你前面，在你後面，在你周圍，在你內外——那不可言說的真理。初看似乎矛盾。另一實相怎能和這個實相共存？心在一個時間只能攝取一個所緣。不管多麼有道理，這些全是想法和概念。實相就是實相，一再看見它是毫無疑問的。真理至高無上。為使討論立於安全之地，我們可以說我們盡最大努力盡可能貼近和精確地觀察那究竟實相。觀察善巧的話，就可以是無為界。一再這樣用功將使你保持在聖道上，無論何處，即使是在廁所！

ii. 突破障礙

能夠認識並承認障礙並不容易。這意味著我們必須突破自然現象和我們內心感知的最微細的障礙。就像釐清常見和斷見的界限，相當於讓看不見的看見，或者令看見的看不見。在禪修中，我們必須首先修習分別最微細的層次，然後看清它們的合和，即這些自然現象間的彼此關係或因緣關係。開

始是分析思惟，接著是直觀體驗。它們最後全都很乾淨俐落地歸於三共相——無常、苦和無我——所表現出的自然實相。那樣的名色過程的流轉正是構成所有經驗的基礎。但是仍然存在大苦和小苦之分，大福和小福之分。當寂滅來臨，一切皆止息，一切有為法構成的障礙亦將止息。

從那種究竟法出來，我們於是能看到一切事物的兩面，以及超越這兩面的現象。這是因為現象及其現象之間的關係比從前都清楚。這也是它們之間的聯繫。它們的分隔並不像所想的那麼大。一再清楚地觀察這些，有助於突破障礙。這種認知有助於促進轉化過程。

例如，心和心所更像是這樣的狀態：同時相同又不同。這同樣也發生在名色過程，外在與內在亦然。三共相也會被認為是一（相）。最後煩惱會轉化為美心所！！因此，我們可以清楚地看到，在生命（諸有）之根發生的由觀禪而來的淨化也能在日常生活中發生。我們也會似乎同時既在輪迴世間又在涅槃中。這似乎是矛盾的，因為對理性的心來說這是不合理的。我們不是看起來同時在看和聽嗎？這意味著有餘依涅槃（*Saupadisesa Nibbana*）顯現在日常生活中？還是僅供思考的資糧？不，體驗是無可取代的，但突破這兩者之間的障礙會創造奇跡。我們不必犧牲戒律規範的和諧和秩序，就有很多自由了。在宇宙之中，真理是站在秩序與和諧、愛與平靜這邊。這也是慈悲之花開放之時。這種心導向任何人，都會引領出他們最好的心靈層面。我發現，將正念觀禪的修行導向外在眾生就是慈心，這是要點。

iii. 在世間消失

何處是寂靜？這個問題在預備寂止隨念一節的開始就問過。一般人會說可在安靜的地方找到它，或許在神聖的地方找到。更切實際的人會說這是一種心的狀態。我們應通過禪修培養寂靜。

佛法講三種離（*viveka*）

- a. 身離
- b. 心離
- c. 離生命（諸有）之依

人們比較清楚前兩種離。第三種是指我們此處講的寂靜——離因緣有（存在）的寂靜，也是完全超越煩惱範圍的寂靜。通常只有培養了足夠定力的人才能進入，因為只有在安止定層次才能發生。但如果有善巧，我想也可能在日常活動中做到。還是一樣，它靠如理作意的善巧精準地確定邊界，並在有為法和無為法兩個不同的世界之間進出。你只需精準地找到入口，認識它是一個無限可能性的孔洞，將完全開放的觀之明覺滑進裡面。這就像讓心自由，放飛的心鳥就消失在虛空中。

我記得我的阿毗達摩老師一度開玩笑說，如果有人問你：「涅槃是心法還是色法？」你可回答：「心法。」如果他又問：「真的？」你就回答：「不。」如果現在有人問我：「你說涅槃是解脫的心？」我會反問：「什麼心？」

這又把我們帶回到我最喜歡的引文：

離欲是道，解脫是果。

5. 死隨念（Marananussati）

一位罹患絕症的老修行曾說，死亡是他遇到過的最好的老師。這值得銘記在心。我們很多人確實需要某種強烈的東西來喚醒，希望不會太遲。然後我們會問自己，我們這一生中所做的或應當做的事中，有任何有價值的嗎？我們應考察最根本的事而不是爭論次要的瑣事。這關係到我們認為什麼是最有意義的事，並盡最大努力去做。當死亡來到門口，有兩件事變得很重要——慈悲和智慧。禪修是成就這些的重要方法之一。儘管禪修不見得總是愉快輕鬆，但有些事更是樂少、難成，而且沒用。

經典的禪修手冊《清淨道論》採用一組禪思方法有系統地用功，最終會帶來富餘的定力。我從中發展出一個更簡單的方法，既是激發緊迫感的方法，也是培育觀禪基礎的初步定力。

在此建議不要思惟親愛的人（因為悲傷可能生起）或敵人（因為幸災樂禍的心可能會生起）或中性的人（因為可能會漠不關心）做為禪修所緣，而應該思惟我們熟悉他生前的人，包括他的喜樂與悲傷。我們如此思惟：「他過去是如此有活力，現在他發生了什麼事？他現在在哪裡？他的一生做了什麼？」答案很顯然是：死亡做了該做的事。我們繼續憶想這個人，反思：「死亡來臨，他的命根斷絕。」我們最好看見過他的屍體，不然墓碑也行。注意那種肅穆和靜寂。只要具有正念和接受現實的心態，任何情緒和恐懼都將化成平靜。

這八種禪思的每一個都有其獨特的意義，都可以一再重誦。死亡可以教我們很多課程。簡言之，它們是：

(1) 死亡是殺戮者：就這個意義而言，我們思惟死亡總在四周，伺機奪走我們的性命。繼續像上面那樣憶想那個人，你重複「死亡將至，命根將會斷絕。」然後思惟己身：「對我亦是死亡將至，命根將會斷絕。」這種禪思讓你覺知死亡一直存在。

(2) 死亡是興盛的毀滅者：再憶想前面作為所緣的那個人。思惟他一生所積聚的一切，他的財產、他的地位、他的生活、他的父母、妻子、孩子和情人，以及所有他獲得的知識。當他死亡，這些又如何呢？他不能帶走。只有業隨身。憶想他並思惟：「死亡已至，他的命根已經斷絕。」再次思惟己身：「死亡將至，命根將會斷絕。」這種禪思有助於放下所有的世俗名利。

(3) 死亡發生於每一個人：當我們再度思惟所緣，也要思惟其他眾生如何像他一樣曾死、將死或正在死。從偉大的人到地位低下的窮人，從年輕人到老年人，從梵、天到餓鬼、畜生，所有眾生都會死。這樣的禪思有助於你放下傲慢、自私和青春年少。再次思惟己身：「正如所有的眾生曾死、正

在死、將死，我亦如是曾死、正在死、將死。」

(4) 身體危脆，與其他眾生共有：這個禪思思惟身體是很多眾生之家，諸如蠕蟲、昆蟲等等。因此它可能不久就會敗壞，死亡將至。如果我們知道這些對一個活人的危險，坦承為宜。再次，要思惟己身。這有助於不再執著身體為我、我所和我自己。

(5) 死亡與生命危脆有關：我們思惟各種死亡之因。或缺氧而死，或餓死、渴死，或因病而死，或路遇車禍而死，或中毒、或被謀殺，或死於老年，從梯子上摔下來，在喉嚨口噎著。我們也可能由於身體內四大不平衡而死。有無數的可能性。想想那個人是怎麼死的。然後再想到自己。

(6) 死亡為無相（無徵兆）：這是讓我們憶念不知道死亡何時來臨（時間）、何處和我們相遇（地點）、如何死。死肯定會來臨，我們應做好準備。這讓我們生起緊迫感，趁著還有精力，趕緊做我們能做的事。思惟死亡會在任何地點、時間不宣而至。

(7) 以壽限思惟死亡：這裏你思惟人能活多長。很少有人活過百歲。很多人如今活不過七十歲。這個人死於多少歲，我能活多長？我現在是多少歲。生命是不確定的，死亡是確定無疑的。

(8) 從剎那的短促來思惟死亡：此處我們在一剎那中看到死亡。在所有自然的無常過程中，滅的此剎那（譯註3）標誌著死亡。注意並觀察它，亦即探尋無常的本質本身。這裡連接上了觀禪。我想當我們能做到這點，至少已經進入近行定的層次，五蓋已被鎮伏。

我做了一番分析之後，認為可以把上面幾條進行組合以達到簡化，便於用作觀禪的預備禪修。

1. 死亡為殺戮者。

2/3. 和已經死亡的人就財產等做比較。

4/5. 壽命的危脆可以包括身體與其他眾生共有一節。

6/7. 死亡的無相和壽限。

8. 剎那死是名色過程的無常。

死亡確實是一種內在真實法——即無常真理——的展現，它原本就在自然界的流轉之中。所有有為法都要經歷生、衰、滅。一期生命的死亡是一組基於業果、稱為有分心的現象之滅。實質上，死亡是一切法的滅的階段。我們被教導要保持正念直到最後一息。要能做到這點，即意味著我們必須要有準備，這即是說要多修習。在觀禪修行中，我們反復這樣用功。觀察現象的變化和生滅是觀禪不可或缺的一部分。對此深透的觀照，很清楚會引導我們超越生死的證悟。

最後，為達完備，有必要提供一些偈語，供培養死隨念的定力時，亦即以已故的人為所緣時之用。

Adhuvam jivitam 人命為無常

Dhuvam maranam 死亡是必然

Avassam maya maritabbam 我死難避免

Maranapariyosanam me jivitam 命以死亡終

Jivitam me aniyatam 命為不確定

Maranam me niyatam 死確定無疑

Aciram vatayam kayo 不久此身體

Pathavim adhisessati 將會躺地上

Chuddo apetavinnano 空空無意識

Nirattham va kalingaram 無用如焦木

Sabbe satta maranti ca 眾生正在死

Marimsu ca 亦或已經死

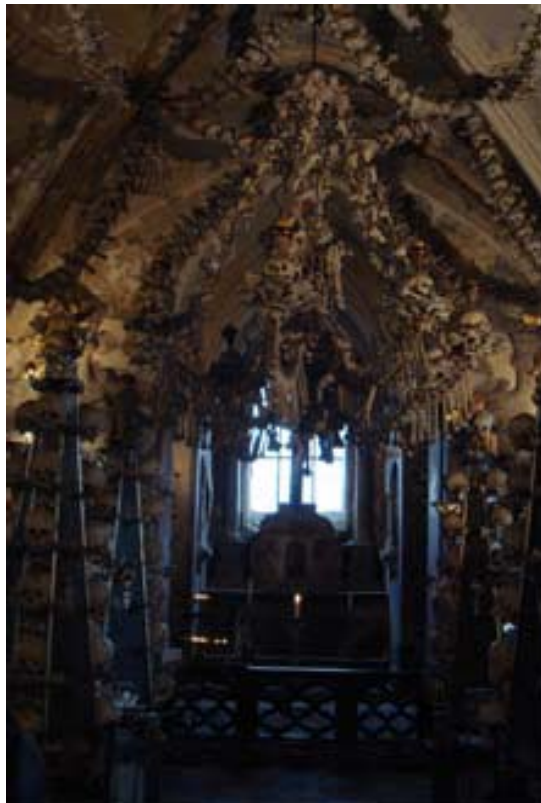
Marissare 亦或將要死

Tathevaham marissami 我亦將赴死

Natthi me ettha samsayo 對此不存疑。

6.身分（Kotthasa）

在這一修法中，我們按順序思惟身體的各部分。經典是這樣解說的：從思惟「於此腳趾以上，發的頂端以下，及以皮膚為周圍的身體，充滿種種的不淨」開始。這一禪修方法屬於培養不淨觀，培養一種離執的素質，以克服對身體的貪愛，同時培養定力。因此這適合貪行人。從實踐中我們知道，專注於這些身體部分的定力很強、很純淨的心，也能使這些部分健康並治癒病痛。這種方法的優勢就是直接簡單，至少一開頭是這樣。隨著念誦，我們對身體各部分一項一項地觀想。總共有三十二項，分成了六組。我們從第一組開始，即A組。即便只是這樣用功，也會有殊勝的結果，經典中流傳



人骨教堂（**Bone Chapel**），捷克·庫塔納荷拉（**Kutna Hora**），2007年

離布拉格不遠，有一個聯合國教科文組織（Unesco）指定的文化遺產地塔納荷拉。當地有趣的地方是人骨教堂，從水晶吊燈到酒杯，全都由人骨做成。倒不令人毛骨聳然，反倒有一種解脫的氛圍，如同得到自由。

下來的故事告訴我們，比丘僅在念誦階段就達到證悟。

分組是：

- A. (1) 髮 (2) 毛 (3) 爪 (4) 齒 (5) 皮
- B. (6) 肉 (7) 腱 (8) 骨 (9) 骨髓 (10) 腎臟
- C. (11) 心臟 (12) 肝臟 (13) 肋膜 (14) 脾臟 (15) 肺臟
- D. (16) 腸 (17) 腸間膜 (18) 胃 / 胃中物 (19) 糞 (20) 腦
- E. (21) 膽汁 (22) 痰 (23) 膿 (24) 血 (25) 汗 (26) 脂肪
- F. (27) 淚 (28) 油脂 (29) 唾 (30) 涕 (31) 關節滑液 (32) 尿

七種把持善巧：

- (1) 口誦
- (2) 心誦
- (3) 顏色
- (4) 形狀
- (5) 方位（確定在身體的上部或下部）
- (6) 處所（相對於其他部分的位置）
- (7) 界限（特定部分的分界）

十種作意善巧：

- (1) 以次第作意
- (2) 不過急
- (3) 不過緩
- (4) 除去散亂，心不離業處
- (5) 超越概念，專置其心於厭惡之中
- (6) 次第撤去對不清楚部分的作意
- (7) 生起安止定

(8-10) 不時注意平衡諸根和覺支。最後這部分很清楚是觀禪修行。

以第一組A組為例。你順序念誦：髮、毛、爪、齒、皮。一部傳統的典籍提到這樣念五天。然後逆序念誦：皮、齒、爪、毛、發，又念五天。

最後，我們按順逆進行，從發到皮，再逆著從皮到發。這又是五天。此後你念誦B組，順序五天，逆序五天，順逆序五天。下一步，A組和B組合起來，順序、逆序、順逆序各五天。對新的一組C組，以及C、A、B的組合重複這一過程。當整個工作完成，用時五個半月。

通常你希望能觀想所念誦那部分身體的圖像。我們可能沒有見過某些部分，可去找一本有好圖片的解剖書。但讓我們先回到由五部分組成的第一組。它們顯然在身體外部而且可見。依次念誦，隨著諸根平衡，定力會生起。那些不清楚的部分可以略掉，結果我們可能只用一個部分。

這個修法的有趣的一點是，這個所緣可以在三個方向發展：

1. 顏色可以作為遍處觀想的顏色。
2. 做為不淨觀的觀想。
3. 做為四界差別觀的定義。

如果我們希望培養對身體的離執，但是這種觀想無法生起，那麼建議你通過下面五種方法來激發它。

這五種方法（以頭髮為例）是：

- (1) 顏色，例如，想像黑頭髮在粥上面
- (2) 形狀，例如，想像頭髮像油油的黑線
- (3) 氣味，例如，想像多汗的、沒有洗的頭髮
- (4) 依處，即它依賴於脂肪組織、油脂和血而生長。
- (5) 處所，例如，頭髮像一個拖把在頭頂。

當定力生起，如果修不淨觀，可以達到初禪；如果是色

遍，可以達到四禪；如果是四界差別觀，可以達到近行定。很顯然，四界差別觀最接近、也最容易轉換成觀禪，但任何止禪所緣都可切換到觀禪。

7.四界差別

在《大念處經》中，我們可以在界作意一章下面找到這個方法。

……他如其住立，如其所處，以界觀察此身。

……於此身中，有地界、水界、火界、風界。猶如熟練的屠牛者或屠牛者的學徒，殺了牛並坐在四衢大道，將其切成一片一片的。也是這樣……他觀察這個身體……。

首先，對四界的特點或性質進行全面的思惟。

- (1) 地界——固體的、硬的、剛性
- (2) 水界——水的、液體
- (3) 火界——火的、溫暖、消化的、燃燒的、能使成熟的
- (4) 風界——氣態、氣態的、移動

以適當的思惟和觀察，我們會清楚瞭解它們的意義。清晰分辨四界也使覺知敏銳，這在需要切換到修觀時很有用。

因此你思惟前二十部分並從地界的角度來考慮它們。這些部分正是身至念列出的同樣部分，即A到D組。這樣把心導向每一部分並思惟，以頭髮的堅固性為例，你思忖：

- 1. 無思
- 2. (道德方面) 無記
- 3. 空
- 4. 非有情

這一過程很明顯會培養並加強無我觀。

對於液體的十二部分進行同樣的工作，從水大的角度思惟它們。以膽汁為例，它是無思、無記、空和非有情。

接下來，以同樣的方式思惟火界。列出的火界的類型是：

- (1) 體溫之火
- (2) 成熟和變老之火
- (3) 發燒之火
- (4) 消化之火

之後，以六種風思惟風界：

- (1) 上行風
- (2) 下行風
- (3) 腹內腸外風
- (4) 腸內風
- (5) 肢體迴圈風
- (6) 出入息風

當你這樣有系統地思惟，可以達到近行定。五蓋一旦祛除，就能輕鬆切換到修觀。只要注意這一修法的特性就會明白，它應當很容易轉換到觀禪。然而對有些人，其中的思惟和考慮可能變成障礙。由於其中還有微細的概念，所以必須注意觀照剎那剎那的變化，即三共相。

原註：摘自耆利摩難陀經（Girimananda Sutta）的一個譯本。

譯註 1：peace 一詞指涅槃時可譯為「寂止」、「寂靜」。

譯註 2：經文為：「此為寂靜也，此為殊妙也，即一切行之息，一切依之定，渴愛之滅、離欲、滅盡、涅槃也。彼住此處成就諸漏盡。」

譯註 3：一個剎那的生滅被分為生、衰、滅三個次剎那。

第二章 禪修與問題

生活中總是有問題，這是毋庸諱言的事實。禪修也是一樣。但問題也有解決之道。這些問題在佛教的教義中被看成「苦」，也正是佛教要解決的問題。

我們禪修時會碰到問題。首先，我們會問：「我們怎麼修這個法？」我們繼續用功，還會遇到阻礙和蓋障。於是我們會問：「現在怎麼辦？」此中有學禪的問題、有禪修中生起的問題，還有毫無直接關係、卻仍在某方面有關聯的問題，因為生活跟我們做的每件事都有關連。最後這部分的重點是討論各種問題，所以給這一章取一個準確的標題有點難。或許標題改為「禪修者的問題」更好，但關係不大。所以這不是主要問題，因為很快你就會知道這一章講什麼了。你會有興趣解決自己的問題，而不是有興趣給這一章找個合適的標題。然而，你可能會感到失望，因為發現我並沒有說到所有的問題，或說到但不夠詳盡，特別剛好又是你心裡的問題。多數情況這一章仍只是對前面章節的討論內容的一個提示。最後，你自己才是解決問題的關鍵。在佛法中，一切法無我，所以貪、瞋、癡三不善根也是無我。我們可以分別以智慧、知足 / 離執、愛 / 接納來解決它們。

一次一位心理治療師問我解決問題的兩種方法。他說，心中有問題時，按他受過的訓練，應該在心理學的層次去分析解決。但是在觀禪中，他被告知不要去想，只是觀察它生起然後滅去。那麼他應選那一種方法？我立即告訴他選擇第二種方法，因為他正在觀禪的禪修營中。如果心理問題確實很嚴重，這或許不是最好的答案，但它確實有問題。在觀禪修行中，處理問題是在生命（諸有）的層面進行。它直接到達生命（諸有）的根本——所有問題源頭。要是問題很嚴重，以至於無法提起足夠的正念讓自己放鬆和安定，那麼最好找一個人聊聊，比方好友或心理治療師。幸運的是，我所見的禪修者當中，並沒有多

少人經常需要這樣做。

各個問題會重疊，不容易把它們截然放在不同的標題下面。所以我採用一種簡單的辦法來分類，以使閱讀簡單、理解簡單、書寫簡單。化繁為簡，這是解決問題的第一步。

1.初學者的問題

初學者是來學禪的人。他們的問題通常分屬三類：（a）煩惱很強（b）諸根無力（c）缺乏助緣。

（1）煩惱很強

說所有初學者煩惱很重並不正確，但說他們想要禪修時都在手忙腳亂地面對煩惱，卻並不為過。這種初始的「清除」過程必要而且難免，卻很困難。這在前面講「五蓋」和實用觀禪道理的「清除」過程的章節講解過。例如，上癮屬貪欲，精神創傷屬瞋恨，過分的評判和批評心態屬於疑。拖延可以劃在昏沉睡眠名下，但常常也列為掉舉追悔之類。

當正念連續有力，這些問題就可以克服了。有時我們需要藉助適當的止禪，諸如瞋行人修慈心禪就是好例子。如果仍然沒用，則有可能從一開始就沒有得到正確的指導！

（2）諸根無力

如果下定論說所有的初學者諸善根無力也有失公允，因為很多人應當在來此以前就在過去的訓練中或過去生中培養了這

些善根。但如果這是他們第一次修觀，那麼他們就可能是有生以來第一次需要培育觀力以成熟諸根，引導自己沿著八正道通向涅槃。解決問題的答案，就是正確的方法和技巧，在心可以跟隨和接受的適當條件下，運用有組織、有系統的方式。接下來就是堅持激發觀之正念，直到它自動而持續，然後在技巧和指導上再加一把勁，一切就上路了。

(3) 適宜的助緣

再次，這七項適宜的條件在早先的章節中提到過。這七項是：

- i. 住處
- ii. 氣候
- iii. 食物
- iv. 托鉢的環境
- v. 說話
- vi. 姿勢
- vii. 人

如果不能創造適宜的條件，也必須尋找適宜之處，當然不見得能找得到最好的條件。至於內在的條件，不外乎信、進、念、定、慧這五根五力。一般而論，我認為最主要的關鍵因素是：

- i. 善知識或老師
- ii. 正信正願
- iii. 有利的環境

2. 非初學者的問題

非初學者是指至少掌握了觀禪的基本意義和技巧的禪修者。他們應已獲得了基本的剎那定和基本的無我觀。因此，只

要有相當程度的信心，假以時日，修行會更進一步。但能進步多少？他們都能證得出世間法嗎？確實不是所有人都能，因為仍有很多階次需要通過，很多障礙有待克服。但你不會因為有可能無法證得出世間法就停止修行。我們修行是為了離苦得樂。人在旅途，必須爬山涉水。你可以把它們看成障礙，也可以看成修行道路的一部分。有正面的態度就會有所不同。遇到障礙只是顯示還有更多需要學習。當然，我們仍然會把那崇高的目標記在心裡，它是指路的明星。

（1）平衡諸根的問題

如果你射箭時站得架勢不穩，很難正中靶心。同樣地，若正念和定力不穩定，便很難培育觀力。心過度精進時，便傾向掉舉；心過度靜止時，便傾向昏沉。進根和定根的正確平衡能確保正念正確的運作。就像平衡很好的轎車，在高速公路上能平穩前行。當心更加有力，煩惱若悄悄進來，就會變得更危險。這一部分在關於平衡諸根的一章裏講過（第三部分，第三章）。平衡真的是經驗性的，就像平衡頭上頂著的油鉢。過些時間後，我們會知道如何平衡自心，但這可能需要些時間。這涉及到很多因素，我們很容易就忽視了其中一些因素。

（2）愛著障問題 (*papaṇca*)

因禪修中生起的愉悅和微妙的狀態而生貪著、驕慢，並執持邪見，就叫作愛著障。只要培育了正定，生起的美心所會帶來美好和微妙的體驗，甚至會生起神通和出現神異事件。結果可能出現很強的執著、驕慢和邪見，這才開始成為禪修的真正問題。你可能處於一種入迷或瘋狂的狀態，可能需要很有力的東西才能讓你醒悟。這可能讓你非常困窘，或者長此以往最終

成為真正的心理災難。這已在「十種觀染」一節（第三部分，第四章）講過。

（3）生命存在的問題

這是根本問題，所有問題中的根本問題，它在一切活動的背後。像「我們為什麼在這裡？我必須經歷這一切嗎？」這樣的問題，實質上就是生命存在的問題。這是因為我們把一些狀況和事情認同為我們自己。但緣起的世間是不完美、不完備和不真實的。根本中的根本是愚癡。當我們深深透視這些因緣，我們就和某種非常錯誤的東西面對面了。顯現出來的是令人迷惑和痛苦的混亂心行。這就像發現自己的心是瘋狂的，或者整個世界是一場無意義的夢。



樹根，柬埔寨·吳哥窟（Angkor），2006年

吳哥窟以頑強的大樹在古老王國的廢墟上盤根錯節而聞名。許多人歎為驚世之美。我則看到疏忽的故事。只要不照管，貪、瞋、癡的煩惱就會生長壯大，以致摧毀精神修持的基礎。然而，我們可從照片中省思些好的方面：雖然需要時日，大自然還是很堅韌。人類似乎越來越能毀滅，並破壞了給予他們生命的地球。

如果乏人指導，結果我們可能感到沮喪，感到夾在魔鬼和深藍色的大海之間。這是需要信心和鼓勵來給自己打氣的時候。要處理這種情況，沒有比有經驗的老師來指導更好了。這相當大的部分是關於處理「行苦」（sankhara dukkha）的有關方法，這在以前的章節講過（第二部分，第四章）。

（4）不如理作意的問題

作意決定了進入禪修業處及其助伴的心所。如理作意表示有正念和其他善心所。連續用功之後，可能獲得正定。但正定可能有止無觀，所以我們這裏所關注的如理作意是洞見三共相。即使我們見到三共相，可能還是會施設出三共相的概念。各種禪相（nimittas）或觀想出來的心相會自動產生出來。通常我們會在某個時刻執取某個所緣並且陷在其中。我們必須持續保持敏銳、清晰、開闊的覺知而如實觀照，直到發展出最深刻的觀。我認為描述如理作意的一個好方法，是巴利文 *atammayata*，常譯為非認同。它是這樣的作意：不認同所緣為這個或那個，甚至不認同所緣是個所緣。

（5）和世俗世界的衝突

隨著修行，我們所知的內在究竟真實法（*paramattha dhamma*）越來越多，它們是世俗真實法背後的基礎。我們還知道自己必須不斷努力以達彼岸。在禪修營中努力比較理想，在世俗世界則有難度。如果事情不是我們希望的那樣，就會有壓力。所以我們不能要求太多，也要有耐心。我們根據情況力求

最好的結果。有一些內容會在日常生活的正念一章中講解。不過，接下來要講一些衝突。

i. 「不是人」（無我）的問題

要試著懂得無我這件事本身，並非易事。這是由於我們以周遭的一切來確認自我的內心習性。一旦我們初嘗智慧，就會發現自己和整個世間的習慣和思維背道而馳。例如，人們可能會想：「他認為自己不存在，他一定瘋了！」在此我們必須懂得，別人可能不理解我們，和他人分享自身經驗時必須審慎。別人認為你瘋了可不是好玩的。如果我們以為他們是對的，那就真的開始有問題了。當我們有無「我」的奇怪感覺，周圍的世界看似分崩離析。這類問題需要具有（佛法）的健全架構和理論，才能給我們著手的起點，並讓理性的心接受並劃分界線。轉化的過程是漸進的，這是逐漸以無我的實相觀代替我見。這是在兩種真實（究竟和世俗）之間切換和運作的善巧，這兩種真實發生於自己和他人。

ii. 調適的問題

這也像前面的問題一樣，不同之處是它涵蓋更寬廣的活動領域。當我們從禪修營回來，發現世界不再和以前一樣。如果禪修營時間很長，舊世界可能已不復存在。我們的價值觀和心態可能已經改變。別人對你也變了。由於定力，情況可能被放大。你也可能非常敏感。需要一些時間才能調整回過去的情形，無疑在習性以及跟朋友相處方面都必須做出一些改變。

iii. 連續性問題

我們很自然會試著保持精進禪修期間所得的收穫，但世俗世間較不利於深定狀態。所以我們必須做出選擇，決定什麼優先、放棄什麼。你首先必須接受現實，不要期望太多。有一點總比沒有好。其次，應著重正念，而非定力，還是可以磨銳觀之正念來培育更多觀力。接下來，修行必須採取不同的形式。要適當地安排並計畫禪修，理論架構和善巧是關鍵。這關係到我們將多少時間用於較精進的禪修——這是一種精神上的奢侈。是的，時間是重要因素。若不能空出時間，總是急急匆匆，正念就從窗口飛出去了。時間是可以節省出來、擠出來的。還有我們想要多少世間名利和多少心靈福佑的問題。最後，沒有比有更多經驗修行者的指點更好的了。

（6）大錯

這是指高估的情況，這個錯誤並非少見。我們在書中讀了很多東西，不禁想用自己的禪修經驗去一一印證。這種期待與日俱增，時而高估，時而低估。原因在於，實際體驗是一回事，關於它們的概念又是另一回事。這要靠找到一位能真正指導和印證的人。這人是誰呢？

對很多事做了錯誤判斷並沒什麼大不了，但認為自己證得無為法的涅槃，就是另一回事了。只要對此強烈執著（最終並且常常會是這樣），可就落入邪見了。這是很不幸的，因為這使你不能真正證悟。這種人也可以說是扮演上帝的人，所以是一種瘋狂。因此若有這樣的念頭生起：「這是涅槃。」便需高度警覺。以正念標記：「想、想。」有人問：「我們怎麼知道自己是否開悟？」答案是：「你絕對會知道，不過也有人自認開悟但卻搞錯了。」

真正的開悟可掃除一切疑惑。只要還存有一點懷疑，就不是開悟。因此更重要的是繼續不斷用功。老師不會給我們這種印證，他的職責是讓禪修者保持用功。證悟是禪修者的事，只屬於禪修者個人。還可確定的一點是，證悟之後一些特定的心的煩惱不復生起。它們已被連根斬除。為什麼呢？這是我向那些認為開悟的人所提的問題。有時這一問之後，他們開始大汗淋漓。然而，無疑我們必先達到特定的條件之後，才能考慮開悟的可能性。

3.初學和非初學者的共同問題

1. 腦部堅硬如石和其他身心問題

「腦子裡有石頭」是指這樣的情況：頭部的壓力和緊繃增加，特別是在兩眉之間和周邊以及鼻子周圍。初看似乎是太急於求成，也就是說過分努力卻缺乏正念。壓力因此逐漸積累，直到腦袋裏似乎形成了一塊石頭。也許是因為很多人覺得壓力和頭有關。我們必須採取步驟來放鬆，完全地放鬆，直到諸根平衡。我觀察這類事件之後發現，很明顯有幾個原因。如果你能把範圍縮小到一個或幾個主要原因上，就勝利在望了。然後需要時間來平衡這些狀況。我還注意到，很多這類情況中，眼睛起了作用。只要人們的經驗是「集中於眼」，即使觀察身體的覺受本該用「感覺」，他們仍然繼續運用他們的眼部肌肉。這就像一直專注電視或電腦螢幕好多小時沒有休息。正念應不帶強迫和緊繃，而仍然增長，理應如此。所以，我建議培養正念而不要讓壓力累積，特別是在頭部和眼睛周圍。

另一個不時看到的生理問題，就是發生便秘。有人說這是由於執著過去的某種東西放不下。看到這個問題在離開禪修營的當下就消失了，確實令人驚奇。要找到原因，好方法就是問

自己：「我還有什麼不願放下？」

曾見有一明顯的例子，就是持續咳嗽，聲音不斷從禪堂中傳出來。觀察這個過程就發現，很明顯是由內在的衝突所引發。必須做出相應的選擇。另一例是很癢並出現很多疹子，這是由於宗教價值觀的衝突而引起。當我請此人改修慈心禪，症狀就奇跡般消失了。我們可以繼續舉出更多例子，但這已經很清楚顯示身心密切相關。我記得讀到路易士·海耶斯(Louise Hayes)的《自我療癒》(*Heal Thyself*)，很棒的是，她列了一個生理問題及其心理原因的關係對照表。

2. 心態問題

當我想到「錯誤的心態」，就想到思想狹隘和思想寬鬆。前者是限制性的。問題出在盲目的極端保守派和堅守宗派立場的人。「萬事皆錯，唯我獨對」是典型心態。儘管嚴格說來，這種心態和禪修無關，但確實在禪修圈子裡發生。人們常常讚美並崇拜他們的老師，這並非壞事。但只要有驕慢和無知，心態就會變得無法變通，限制了見識的擴展。另一類「思想寬鬆」的人則試圖接納一切事和一切人。他可能是大受歡迎的全才，卻看不到互相衝突的現實，結果是困惑而缺乏清楚的方向。

還有完美主義者。有人說這些人受了最多苦，但我也思忖他們是否也是成就最高的；即便是，實用主義者還是過得沒那麼苦。要進步更快還得依賴其他因素，諸如個人具有的慧根。我個人認為完美主義者有種不現實的傾向，因為第二共相「苦」也可意味著不完美或不完備。如果你在不完美中追求完美，那就是自找麻煩了。觀禪是解脫不完美之道，那麼涅槃就完美嗎？即使如此，除非你體驗到涅槃，不然你仍不能確定。所以此時還是實際點好。

再來，還有冷漠的人。也許不是一開頭就冷漠，而是在面對超乎自身能夠接受或承受的苦時，會因此變得悲觀或冷漠。

激發信心和喜禪支將會使事情步入正軌。

這些問題並不容易解決，因為它們常常是個人固有的性格和習性，已經發展變化成了一個人心法的重要部分。我們必須做出自覺的、有決心的和持之以恆的努力來改善這種狀況。

3. 業和魔

這部分進入了未知地帶。業和關於世界的問題可劃分到「不可思議」類。也就是說，它進入一種用思維的意識層次無法直接懂得的領域。業是其一，魔是另一個。人們確實覺得無法禪修或禪修無進展與此有關，或歸咎於此。但如果這安慰得了你，我們知道它們一定和內在的究竟真實法和過程緊密相關。通常我們會先考察別的可能原因之後，才考慮這兩種可能。

業的定義為主動的心行造作。有善業和不善業，分別產生相應的果報。禪修的重點是增上清淨業。若禪修是修觀，觀禪正好就是通過明覺和智慧，從內心的煩惱和苦解脫。從明覺而有智慧，從智慧而有離執，離執又帶來寂靜。這裡我們感興趣的是，涉及修行的某種業及其果報可能有益或有害。身體會疼痛，殘暴的傾向可能會浮現。若原因和基因有關，當然可以說業一定有很深的作用。當我們把範圍縮小到問題的業因，那麼我們也可能找到業上面的解決方案。其中包括：

- i. 請求原諒所做的錯事
- ii. 決意並發願在清淨道上邁進
- ii. 迴向功德
- iii. 作重大的功德
- iv. 培養強大的定力

魔和天神是通常肉眼看不見的眾生。佛教徒承認他們的存在，很多佛陀的開示就是給他們講的，或是因他們而講。我們這樣的修行人知道他們是真實的，就像我們一樣真實。如果我們超越這一點，那麼就只有究竟真實法了。但很多人看到的東西其實是幻覺，那麼界限劃在哪裡呢？很多情況是可以置之不理的，但如果他們以惡魔附體形式出現，那問題就嚴重了。通常老師教我們把這些看做法塵，不要住心其上，像對待一切自然現象一樣任它們自行滅去。如果現象持續並且認為是魔的想法非常強，那麼或可求助於巫士（Shamans），對此我無可置喙。我相信，含藏於究竟真實法中的真理一旦被證悟，就能超越所有這些問題之因。通常，我們推薦誦經，而且多數情況下有效。例如，《阿塔那帝亞》（*Atanatiya*）護衛經就是防止惡神的。

第三章 在日常生活中修持正念

不是很多人有幸參加相當長的精進禪修。很多人在幾週之後就不得不回去照顧家人和掙錢糊口。這並不意味著他們放棄修行，只是他們在不那麼有利的條件下修行。這樣，可以預見到心的狀態會有一些倒退，但我們會發現自己比禪修之前更強大、更快樂。與此同時，我們必須做一些調整。如前面所提，我們絕不能期望過高，而且必須耐心。只要通過一些籌畫和安排，我們可創造出更多的時間和更有利的條件。一個良好的心態是把日常修行看做是積累「波羅蜜」和善業。

1. 在日常生活中創造有利修行的條件

a. 尋找合適的環境。通常的建議是安靜、安全、方便、寬敞、有關人贊同。這些外在條件也是獨一靜處修行的條件，在早前的章節講過。

b. 適當而且正當的職業。正命意味著謀生手段不違犯道德原則，諸如不犯殺生、偷盜、邪淫、妄語和上癮的習慣。我們因為有很多時間花在工作上，邪命所積累的不善業會相當可觀。反過來說，正命所積累的善業也會相當可觀。謀職時可特別注意有多少時間可參加精進禪修。

c. 人際關係。有些關係我們可以選擇，有些則無法選擇。關於福德的開示中這樣說：親近智者，遠離愚癡之人，尊敬應當尊敬的人，這每一項都是最殊勝的福德。我們的確有很大的選擇餘地，所以我們儘量要明智地選擇和什麼人往來。和什麼人呢？具有信心的人、努力行善又有精進力的人、持續保持正念的人、有禪定的人和智慧的人。如果我們找不到這樣的人，那麼至少要是贊同的人。如果也沒有，至少要是不會障礙我們修行或造成問題的人。至於必須一起生活的人，我們應當努力對他們產生正面影響。在最糟糕的情形下，找到出路以前，要不受影響，保持捨心。

d. 參與有助於禪修的活動。這包括通過閱讀以提供良好的概念性架構和理論、做功德（如以慈悲為動機的慈善工作）、鍛鍊身體、保護環境（例如植樹）、研讀經典以更好理解修行的架構。

2. 在日常生活中建立正念（二）

我想最重要的因素就是「別急」。急沖沖便失去正念，其餘的煩惱和問題都跟著來了。

問題：在日常生活中修持正念與精進禪修中有何不同？顯然，我們除了像在精進禪修中做正式練習外，還必須做很多別的事。很大部分的正念修行會在更加世俗的情況和所緣下進行。因此我們必須在同一時間做很多事——思考、決定、行動，並且牽涉很多複雜的行動和情況。但根本的真理是一樣的——它們是名色過程的生起滅去。如果我們能正念觀照它們，就是在繼續培育心智。

注意一些區別：

在精進禪修營，所緣多為究竟真實法，動作放慢，常常在一個時間只做一件事，僅在需要時才思考和說話。在日常生活中，所緣往往多為概念法，動作常常比較快，同時做幾件事，常常需要思考很多問題，講很多話。

因此，日常生活所運用的正念多為總括的類型，它鳥瞰整個情況，同時看到著手處以及如何實行。關鍵是了了分明的覺知，如前所述。當某個重要的事情出現，其他事就被擱到一邊，我們集中專注在所關注的事情上。這就像閱讀和繪畫，或者像傾聽某人的問題。我們必須記著要放鬆而寧靜，以確保最佳的正念，不然反而會累積壓力。到了實行的時候，對目的和適合性的了了分明的覺知開始發揮作用。如果可能，我們也該包括對行境和無癡的了了分明的覺知。例如，講話時，有正念地注意說話。確保所說的話具有好的、合適的意向。慢慢地

講，具有優秀演說的素質（真實、柔和、友善、有用、療癒）。溝通交流在社會上和人際關係中很重要。任何時候只要可能，你可以抓住機會，進入略微深一點的止觀培育。這種抓來的瞬間可能不過幾秒或幾分，但切莫低估。

所以，我們努力整天保持連續的正念，從起床那一剎那起，刷牙、如廁、吃早餐等等，直到上班。工作的時候，努力正念覺知所有辦公室裏的活動，直到回家。在家裡，休息、吃晚餐、照料家務、禪修，最後入睡。

很多情形都像這樣，正如人們說的，生活是一波未平，一波又起，總會有問題出現。只有進入涅槃，一切問題才能止息。與此同時，我們量入為出，並且盡可能愉快地做。如果我們能謹記發展心靈的任務是最要緊的事，那麼其餘一切都會退居次要。就這點而言，死隨念是一個很好的提醒。我們需要運用自己的智能和常識——我們稱為了了分明的覺知——來處理這些情況。我們也需要休息時間以增進用功的效率。

在日常生活中，正念並不一直是觀禪的形式。我們常常也使用慈心禪和其他梵住的修行。有時我們修忍辱波羅蜜、誠實波羅蜜和戒波羅蜜。所有這些由於誓證寂靜涅槃的願力而彙聚在一起，不斷累積而達到最終目標。

只要每天固定有一個小時或以上，我們便可以進行正式禪修，如同精進禪修營那樣。如做得到，最好每天的時間一樣長。在早晨，身心經過充分休息更好。如果經常修持一種或幾種護衛禪（佛隨念、慈心禪、不淨觀、死隨念），內心會很快安靜下來，然後可以進一步用功於觀禪。

我們可能在日常生活中培育觀智嗎？我認為可以，因為根本的內在的真實法是一樣的。剎那定可以在世俗真實的層次操作。只是需要那麼一點點努力，就可令你超越概念法，走向真實法的層次，而這來自熟悉、習性，並善巧地將磨銳的、成熟的正念導向三共相：

（i）無常

在六根門所緣的流轉變化中可以發現無常。這是觀看生

命之河流過身心。

（ii）苦

苦會在所有世間因緣條件的不圓滿中看到——得 / 失，稱 / 譏，毀 / 譽，樂 / 苦。只要有不圓滿，就有不穩定和不可依靠，然後我們又能看到苦相之下的生滅過程，就像諸行和所緣的劇烈翻騰的波浪。平靜最殊勝！

（iii）無我

無我在世間看來是一種幻覺。我們的所知是表面的。事情總有更深刻的一面。我們自己就只是心的概念性創造。當我們看見並一片片分出這些基本組成部分或諸行，便再次瞭解內在身心過程之流，而我們必須穿透它。有為存在的真實法沒有實質。就像看見自己在生命的劇院中如舞臺上的玩偶。

深定引發深觀，千真萬確。但我們還得記住，正念的成熟度和敏銳性會起決定作用，否則我們如何解釋有純觀、得解脫的阿羅漢？除此之外，說深定不能在日常生活中生起，也是一種錯覺。它確實能生起，只是慢些。



匍匐樹，澳大利亞・塔斯馬尼亞，2004 年

面對塔斯馬尼亞哈茲山（Hartz Mountains）的強風吹襲，這棵老樹不得不匍匐於地。它活到這把年紀真是奇跡。有時候，我們只能在不利的條件下修行，我們也不得不把身段放放低，而且保持足夠的耐心。

第五部分 結語

傳佈光明

光明常用來比喻智慧，因為智慧開顯無明所覆蓋的一切。所以光明可視為智慧之道。智慧和慈悲看起來雖然很不一樣，其實最終相連。例如，你會推斷智慧的人同時也是慈悲的人，而慈悲的人也會有智慧。這兩種普遍存在的力量是善的，而且相互關連。

1. 慈心禪和觀禪

有人向我提了一個尖銳的問題，激起了我一連串的思考。「如果一切都無我，慈悲不是很表面很膚淺嗎？」還可以換成這樣的問法：「觀禪修行會讓人變成機器人嗎？」

這兩種素質——智慧和慈悲，跟尋求離苦的平靜關係密切。所以這些困惑都只是因為誤解了觀禪和慈心禪之間的界線。首先讓我們看看第一個問題，這是較從理性的角度來思考問題。我的回復是，這個問題是在理性思考層面，而不在真實存在層面。世俗和究竟真實的世界連在一起難分難解，事實上世俗是從真實產生的。因為若沒有心來形成概念，哪裡會有概念？你不可能管皮不管肉，反之亦然。這也就是說，只要有內在的和諧與平靜，外在也會產生相應的影響。如果外在混亂，內在也會亂成一團。修行佛法是為克服苦，首先是個人層次。先不說修得圓滿，若要修到尚稱滿意，我們必須到內在的、生命（諸有）的根本之處去解決問題。當我們修行獲得了充分的內在平靜，我們便能有效地用之於他人。

另一方面，慈悲從世俗的層次著手，令眾生得樂，從這裡繼續跟進，而進入更深的層次。人們常說先修止，再以此為基礎修觀。然而反過來也是對的，甚至還可以止觀雙運。因此，慈心禪可以做為修觀的基礎，同時將慈心本身和觀禪

延伸到外在世界。我在修行和觀察這個過程後，注意到觀禪可以是慈心禪的延伸，反之亦然。我們會很容易懂得為什麼觀禪等同於對自己的慈愛。修觀便是在做對自己最有益的事。畢竟，精神上的快樂才是真正的快樂。我們自己快樂，就能有效地將慈愛散發給他人。

反過來說，慈心禪也是觀的延伸。首先，自心能影響他心。我們也知道一組人中一個或幾個修得好的人可以影響其餘的人，使其變好或變差。和這些人越接近，影響也就越大。這不僅是從外在發揮作用，如樹立一個好榜樣或壞榜樣；也會直接從內心產生影響。當我們用正念、明覺和平靜看著他人，不僅帶給他人好的效應，而且帶給他人好的素質。就像你對別人好，別人也會對你好。同樣的，這樣會令他們生起這些素質。所以也可以說，如果我們這樣做，並有觀智，其影響也會朝著這方面發揮。換句話說，由於慈心禪和悲心禪，觀禪更容易傳播給別人。

把觀禪和慈心禪結合起來，無疑各自禪法會更豐富，而且相互成為助緣。同樣地，這種情況也發生在人與人之間。

2. 教導觀禪

有時我想，教禪和禪修，到底哪個難？你也可以思考各自的益處，二者無疑是相關的。不知如何修觀，便不可能教好觀禪。從另一方面說，我們可以教別人自己做得到的層次。至於觀禪，我們必須至少達到觀智初始的一些層次；不然的話，我們最多也只能介紹基本練習，並僅就理論上的理解來指導。不過我還是擔心會以訛傳訛。我當然不反對傳佈，只是想強調從一開始就須謹慎。

首先，我們必須懂得基本經文和教理。理論構架有助於修行。數世紀以來，禪師們設計了很多善巧的方法來引導學生。很多卻失傳了，但有些留存了下來，發展成了傳承和宗派。所傳下來的是技巧，有時也包括為什麼要那麼做的原因。但須記住，源頭必須是觀智本身。如果沒有強大的觀智，那些技巧也不會有效。這些技巧的基礎可能廣泛，可能狹小。

廣泛是說這些技巧有效適用於更廣的範圍和人群，狹小是說適用於較小的範圍。特別適合某個人則是另一回事。這一切都依賴個人觀禪證悟的深度和傳佈的廣泛程度。重要的是，這種技巧要確實能令他人生起觀智。

這怎能做得到？這是對他人的心產生作用。只有瞭解這個過程，指導才會更有效。所瞭解的包括：

- a. 懂得自己的心和觀智如何從禪修中生起
- b. 懂得他人的心和觀智如何從禪修中生起
- c. 懂得引生觀智的各種方法

就第一點而言，很顯然不能盲修瞎練。理論基礎知識有用，但很多所需的知識只能在禪修中生起，希望老師會告訴你為什麼這樣和怎麼做。此後，很多是靠自己的常識。第二點主要依賴第一點。儘管心的運作遵循一定規律，但各人的心還是有很大差別。認為愚人和智者想得一樣就是大錯。儘管在重要事情上所有智者觀點一致，但是愚人之間互不同意之處比智者還更多。每個人的心就像一個電腦程式。所以如果你想要插手別人的電腦，一定要找出一些有用的密碼。良好的溝通使人際關係大不相同，教學需要健康的人際關係。要是做不到的話，我們乾脆光讀書就好了。

溝通可經由：

i. 身體溝通

有一次我在一個禪修中心，那裡的人們手背在後面走路。他們就是這樣教行禪，那裡的老師也這樣走路。老師若不在，助手也按照他的方式做每一件事，只是經驗少很多。但身體的溝通確實在某種程度上告訴他人我們的心之狀態。可能在某些禪宗傳統中的修行就是基於這點。

ii. 語言溝通

語言溝通更接近表達內心。可以描述微細的心之狀態。掌握語言才能懂得老師所講，老師所講的往往是暗示和慣用

語。語言是概念性的，仍然非常不直接。

iii. 心靈溝通

在這三種溝通方法中，心靈溝通最直接，所以如果做得到，這是最好的一種。心靈感應術應該是答案，但是我們身邊沒有多少這樣的大師。退一步說，我們倒不必有這些強大的心靈感應力，你只需要對另一個人的感受敏感一點。從這裏出發，你可以進一步知道他的心識狀態，最終知道他的想法。溝通中有通道，也有障礙。真誠和慈愛可開啟心靈。驕慢會排斥，瞋恨會驅逐。一定程度的親近（不見得一定是親密）也需要培育。

我們須考察完不同傳承各種可能的技巧，要花些時間才能嘗試完它們，以便看清每一種技巧的過失與優點。通常你需要首先深入一種，當你到達高層次或發現它不合適，然後你再進一步考察其他技巧。前者就像達到頂峰後，我們能俯瞰山下，以找出哪一條路最適合哪一個人。

iv. 禪修指導

我曾告訴某人，我不認為我是個禪師。她立即反應說：「喔，你是！你教禪，所以你是個禪師。」她的說法固然有道理，然而這是一種功用上的定義。而我的意思是，教禪不是我生活最重要的部分。教禪是我處在這個位置不可避免的一件事。我寧願說我是和感興趣的人們分享我的所知。此外，我還認為，人們把一個人看做老師，他才是老師。如果沒人聽講，老師就只是一個幻覺。我還認為最好先把自己當做一位朋友來得好。

老師有很多類型。很多傳承中都有上師（guru），被人當成上帝或佛之類的。我想有些人需要這一類的老師，而且會從中得到很多好處，但我也懷疑這一點。幸運的是，我所

在的傳承中，老師更像一個顧問或好友，而不是大師或老闆。

接下來，老師有嚴格的，也有寬鬆的。儘管很多人需要第一種類型，但有人也可能沒有獲得什麼良好體驗就崩潰了。如果有選擇，很多人喜歡第二種，這樣的老師往往受人愛戴。然而，他可能無法控制那些極野的馬。因為有這樣的情況，老師會知道如何與何時該嚴該寬。

最後我要說，是學生還是老師，要根據情況而定。一個人的角色常隨因緣而變。我們每個人有的事情知道得多，有的事情知道得少。做學生的若是考慮周密，往往是獲益者。當老師的角色也是一個學習過程，還可向學生學習。一般而言最好是從他人而非自己的錯誤之中獲益。這學習過程也可看成一種研究，不僅研究自己，也研究別人。當別人有進步，你就生出隨喜心；當別人有苦痛，你就生起悲心。最終，你會交很多朋友，而且慈悲心得以增長。



朋友，瑞士・雪朗峰(Shilthorn)，
2007年

這是我的一位好朋友來看我時，在雪朗峰拍的照片。我們已是近二十年的朋友，一起經歷了許多事。我們雖在馬來西亞結識，但他現在大多數時間在中國，而我人在歐洲。然而，禪修在我們生命中都是最重要的部分。我們的情誼如往昔一樣牢固。照片背景是伯爾尼高地

（Bernese Oberland）三大名峰——艾格望峰（Eiger）、僧侶峰

（Monch）和少女峰（Jungfrau）。這起初是瑞士朋友告訴我的，我最近才開始欣賞。明年我會去中國看他，希望照些更好的相片。

傳佈光明

現在是最後這章我必須說的最後內容。觀禪將我們連接到彼岸殊勝的平靜，也向外和他人相連。在這個過程的後一部分，慈悲就起作用了。每個人都可盡一分力，不在乎多少。確實，人無完人，煩惱在宗教圈子裡仍然普遍，但這總比完全癡迷好。這裡，至少不會每個人都盲目。

傳佈的法教是否成功，取決於修持的人。人們往往太早開始去教別人，而有些人則等到證悟深化才去教人。儘管後者更好，但他們仍然可以在此之前做些事。

其次，傳佈需要很多慈悲。掌控自己的心都很不容易，更不要說去管理別人的心。除了耐心，你還必須對他人的觀點保持開放。宗派主義在宗教圈子裡普遍存在，很容易認為自己的傳統是最好的。即使一個傳統在你生活的地方是最好的，但我們仍可謹慎為上，從其他傳統學習。

慈心禪和觀禪的結合很奇妙，可把快樂和平靜之光傳播給這個世界。二者是普適的素質，可以調整，使之適應任何文化和語言。在心智的層次，此二者可增長自、他的快樂和平靜。

我常和朋友一起禪修，很明顯（對他們）有很好的心靈支持和影響。這先會增進了他們的修行，然後他們就要靠自己用功了。個體的分離感常常就此消失。這一事實說明，結合兩種禪法的修持和教導開展出（世俗諦和勝義諦的）兩重世界中自、他進步的道路，這非常殊勝。

想想要是發生這樣的情況：

當有人證悟了無為真實法，這是「自己」內在的最平靜和穩定的法，他能夠直接體證並將真實法和心識相連。他的無量心如慈心和悲心能將眾生友愛地聯繫起來，於是又能將周圍眾生的心連繫起來。效果如何當然取決於他的止觀以及對方的接納度。那樣的一個人（他已不把自己想成一個人（譯註），只是如實覺知。）他會成為一個光明（智慧之光）的中心，慈愛和平靜會散發出世間最殊勝的境界。我還記得讀過一本道教經典，其中說到最亮的光是看不見的。這就是此處所說的光明。只要智慧形成，就會顯現於世

間。

這就是同時修持觀禪和慈心禪的贈禮。



譯註：即無我

由於以下捐贈者的慷慨布施，使本書的英文版得以出版：

Anonymous, Buddhist Wisdom Centre, Lee Lee Kim, Janet & Family, IMO Kim Yen Peng, Buddhasassanauggaha Society, William Wung, IMO Wee Hock Soon, IMO Tan Boon Kiat, Mr & Mrs Fun Swee Pin & IMO Fun Sooi Soong, Lim Jee Kong & Lay Khoo, Mary Leong, Phang, Mee Ling, family and friends, Ng Hoe Guan & family, Leong Kok Wai & Ivy Wee, Tong Sian Teng & Sim Kuan, Vong Nee Siong, Anonymous, Tan Ping Ping, Sasanavaddhanatthaya, Karuna Friends SS2, Cheong, Ling Siew Toh & IMO Pan Swee Kew, Tan Bee Chun & IMO Tan Chuen Hock, Tan Yit Siew, Chua Woon Quan, Goh Heng Huatt, Quah Chin Seang & family, Alison Cheok, IMO Lim Kim Hoo, Lim Lay Hoon, Gunaratana Memorial Library, Chong Chwee Fong & family, Chung Yim Hoong, Cheong Thoong Fan, Chung Yim Hoong, Buddha Dhamma Fellowship

Association, Lim Bah @ Lim Boon Chok, Eng Lai Hiang, Hoh Swee Chee, Tuen Foo Fat & family, Sati Chan, Elaine Low, Cindy Wong, Ch'ng & family, Mdm Pang Siew Chin, Sayalah Canda Soba, Reverend Gavesi, Quek Jin Keat & family, Lim Swee Hin, IMO Khoo Guat Cheng, IMO Lee Giap Oh, IMO Lee Sai Gek, IMO Lee Seng Teck, IMO Khoo Siew Keng, Bobby Ng & family, IMO Lim Bee Giak, Leong Poh Chwee & family, Foo Kam Miew, Chow Meh Yeh, Margaret & family, Lee Keow Mooi, Choo Hong Hoe, Patrick Ng, Jamie Ng, Yap Suat Cheng, Hong Ai Hua & family, Shirley Mei Young Chan family, Rob & Ling Moulton & family, Chew Peng Huat, Lee Poh Luan & family, Lee Poh Yen & family, Lee Theng Hai & family, Lee Theng San, Wong Yok Koon, Wong Horn Kong, Wong Horn Meng, Wong Jyy Shin, Liew Ah San & family, IMO Francis Koh, Dr Yap Sew Hong, Jackie Chong, Jill Lum Yee Mae, Jack Wung, IMO Tan Lye Aun, Wong Siew Yin, Tan Teck Kim, Chu Chee Kiong & family, Lim Soo Ting, Tammy

& family, Jong Ah Wah & family, Jeta & Suresh Gidwani, Mabel Wee, Low Chee Keong, Lee Boon Yue, Tan Kooi Seng & family, Hung Siew Cheng, Ng Siew Hua & family, Mdm Kang Bok Huay & family, IMO Low Ming Pao, Chan Kwai Kiew & family, Choy Boon Kean, Chan Wing Aun & Bee Geok, Chan Kooi Fong, Cheong Sook Cheng, Tan Joo Lan, Chan Siew Mee, Wong Teck Hua & family, Jong Li Joon, IMO Lim Mooi Lee, Chong Chew Fong, Tan Siang Chye & Karen, Flora & Dr Wong, IMO Lim Mooi Lee, Yeap Ewe Jin & family, Yeap Ewe Juan & family, Yeap Ewe Joon & Yeap Chye Huat, Teh Siew Kheng, Lee Theng Hooi, Chiok Peng Liang, Yau Mee Ying, Chiok Fui Ming, Chiok Wea Foong, Tham Wai Mun, Kok Siaw Foon, Tham Kelly, Ian Taylor, IMO Yong Thye, Liew Pee Lian, Hor Tuck Loon & Lai Fun, Amy Chew, Chua Ah Lah, Chee Mei Ling & family, Chang Lai Ching & family, Tham See Wing & family, Kieu Choon Lai IMO Kieu family members, Ng Kim Choo, Janey Tey Khooi Heong, Yeo Lea Yan, Loh Koh Shuen, Koo Foo Mun, Koo Foo Seong, Hoo Kuang Shan, Loo Ie Hoon, Chong Chiew Kieok, Christie Tan, Choo Siew Hwa, Oh Kim Loi, Mr & Mrs Goh Seow Kiong, Sam Kau Ling, Lee Kok Onn, Khong Kan Tak, Wong Keng Seng, Lim Sook Young, Wong Ah Chuan & family, G.C Lim, Thomas Lim, Yew Lye Hin, Mrs Cheah Jit Hong, Mrs Wong Sin Wong, Chai Kee Yeong, Cheong Ah Yuen & family, Ng Kam Foong & family, Cheng Yok Eng RM40 Chin Kian Hee & family, Chan Wing Thean, Chan Weng Khuin, Kong Tin Lai, Cheong Thoong Leong, Yuen Sau Lan, Tan Chooi Suan, Lena Yeo, Yap Ah Tha & family, Ann Lee, imo Ooi Seang Boon, Sophia Ooi Jiun Li, Chua Guat Heong, Ng Chock, Chua Guat Kong, Tay Khim Ann, Wang Wee Choo & family, Ang Thien Sze, Fam Ted Soon & family, Lim Sze Meng, Kim Lik Thai & family, Leonard Lim Lik Pueh, Foo Eng Hua, Hong Ai Lee & family, Hong Oi Kiew & family, Lee Soon Ho & family, Lee Soon Yean & June, Patt Sue-Ann & family, Chan Lay Sim & family, Mdm Khoo Ah Tiew & Children, Tham Ai Foong, Tan Kooi Ching, Lim Soh Buay, Tee Siew Hua, Simon Leong & family, Ng So Ha & family, Leong Yuk Min & family, Moy Yun Leng, Koh Soo Hong & family, Quah Choon Siang

& family, Tan Bee Choo, Tee Wee Sheng, Tee Wee Xian, Chiah Pier Lan, Lee Pai Ying, Lim Siok Cheng, Chang Lee Min, Oh Li Ying, Lee Soo Hua, Roger Lim, Lim Yek Eng, Tan Yong Kui, Lee Ba, Lee Theng Swee, Lee Boon Yoa, Sukha Labi, Jayasathi, Lim Jun Wei, Lim Jun Qi, Tong Yeh Ling, Tong Yeh Han, Chan Yoon Kee

Slovak donors , Other European donors , Henrick Dahm

如果以上名字拼寫有誤或有遺漏，謹表誠摯歉意，並將於再版時更正。

中譯後記

此書的中文翻譯得以完成，首先要感恩慈濟瓦禪師的支持，感恩禪師對海內外華人佛弟子的慈悲關懷。

此書翻譯頗具難度，因為很多內容都是經驗之談，而非簡單地對經典和註釋的轉述。禪師善用比喻引導讀者瞭解深度觀禪修行的經驗層面；在翻譯相關部分的時候，稍有疏忽就會使比喻走形。翻譯小組也曾幾度遇到難題無法解決，最終請教禪師才得到圓滿答案。

簡體版得以和大家見面，我為此感到由衷的喜悅。在翻譯校對過程中，曾將此書部分內容在網路上和大家分享，很多人因此受益，都在期盼早日見到此書。雖然後期校對工作用了較長時間，致使簡體版比繁體版晚出版一年多，但能夠使法義更清楚地呈現在讀者面前，大家的一切付出都是值得的。

簡體版得以出版，特別要感謝慈氏內書學院導師隆藏法師。法師不僅為出版提供了資金和作了人事安排，還在百忙之中親自對校樣的排版提供指導意見。還要感謝促成並統籌此書出版的林谷居士，林居士對譯稿數度仔細審閱校對，對書中部分巴利文、英文和中文的定稿提供了許多寶貴的意見；感謝陳小庚居士為此書義務進行編輯排版並安排出版事宜；感謝心道法師參與了早期的校對；感謝所有為此書出版而奉獻的人。

這是我第一次參加翻譯出版書籍，負責後半部分的翻譯，得到了張貴人居士和雷叔雲居士的大力支持和幫助，在此謹表達我個人對他們的誠摯謝意。

最後我要感恩我的同修和生活伴侶王青玲居士和我的父母。如果沒有他們的支持，我就不可能投入這麼多時間來翻譯和校對此書。

願將出版此書的善行功德回向給一切參與和支持此事的出家和在家人，願一切眾生分享此功德，願正法久住！

譯者 湯華俊
2014 年 8 月