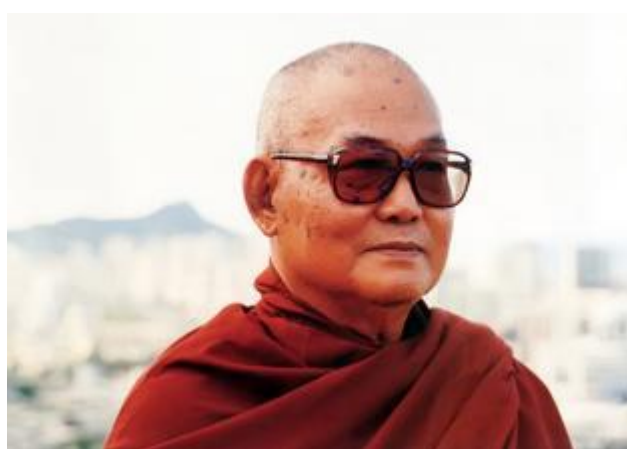


走向寂静

Towards The Ultimate Peace



班迪达大长老

2015-2016 年国际禅修营开示

缅译中：

圣法西亚莉

(**Sayalay Santa Dhammā**)

2017 年 8 月

目录

| | |
|-----------------------|-----|
| 2015 年 11 月 29 日..... | 3 |
| 2015 年 11 月 30 日..... | 8 |
| 2015 年 12 月 01 日..... | 17 |
| 2015 年 12 月 02 日..... | 28 |
| 2015 年 12 月 03 日..... | 38 |
| 2015 年 12 月 05 日..... | 51 |
| 2015 年 12 月 06 日..... | 63 |
| 2015 年 12 月 07 日..... | 75 |
| 2015 年 12 月 08 日..... | 87 |
| 2015 年 12 月 09 日..... | 99 |
| 2015 年 12 月 12 日..... | 110 |
| 2015 年 12 月 13 日..... | 119 |
| 2015 年 12 月 14 日..... | 131 |
| 2015 年 12 月 15 日..... | 141 |
| 2015 年 12 月 16 日..... | 152 |
| 2015 年 12 月 17 日..... | 162 |
| 2015 年 12 月 18 日..... | 172 |
| 2015 年 12 月 20 日..... | 182 |
| 2015 年 12 月 21 日..... | 194 |
| 2015 年 12 月 22 日..... | 204 |
| 2015 年 12 月 23 日..... | 213 |
| 2015 年 12 月 24 日..... | 226 |
| 2015 年 12 月 25 日..... | 239 |
| 2015 年 12 月 27 日..... | 251 |
| 2015 年 12 月 28 日..... | 264 |
| 2015 年 12 月 29 日..... | 273 |

走向寂静

班迪达大长老

2015-2016 年国际禅修营开示

2015 年 11 月 29 日

今天，在缅甸班迪达森林禅修中心举办的第 17 届国际禅修营开幕了。班迪达大长老与僧众们非常高兴欢迎来自世界各地的有着三重或两重关系的亲属们。为了使每一位亲属都能够进一步变成更亲密的法眷属，希望大家都能够恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地应用僧众们赠送给你们的法的礼物。

亚洲人与班迪达大长老自然地形成了三重的亲属关系，而欧洲、美洲与非洲人与班迪达大长老自然地形成了两重的亲属关系。亚洲人虽然在地理位置、语言等方面互相有差异，族群以及文化历史互相有差异，但是，同处于亚洲，彼此有共同的特征，都是来自亚洲的亲属。此外，亚洲人同是这个地球上的人，所以，是来自地球的亲属。根据世尊佛陀的教导，经典里开示说，在无始生命轮回里，每一个众生彼此之间，都曾经是母子关系或父子关系，或者曾经是兄弟姊妹关系，或者是其他亲属关系，众生彼此之间没有做过亲属的是不存在的。根据世尊的开示，班迪达大长老与亚洲人都是来自轮回中的亲属、来自地球的亲属，以及是来

自亚洲的亲属，是这三重亲属关系。至于美洲人、欧洲人以及非洲人，因为你们与亚洲人交往疏远，班迪达大长老与你们并非同是亚洲的亲属，而只是来自轮回中的亲属与来自地球的亲属，是有这两重亲属关系。

僧众们与来自亚洲、美洲、欧洲以及非洲各国的人，自然而然地形成了两重或三重的亲属关系，大家在此相聚，使我们能够有这样殊胜的因缘，把无上的佛法好礼赠送给亲属们，而大家也准备好了，乐意恭恭敬敬地接受这份珍贵的礼物，我们为此感到非常欣慰。我们是以亲属的身份，赠送给同一个大家庭的亲属们这份无上的法礼，而并非是以高高在上的导师的姿态来派发的。

现在来解释一下，在“法眷属”这个词汇里，所谓的“法”所包含的本质意义。世尊佛陀觉悟的“法”，其隐含的意义，是指：

法具有承载、提升的力量，法能够承载、提升那些依法实践、依法而住的众生的生命品质。巴利语“**dhamma**”，翻译为：法，佛法是具足了力量的，人们遵照正确的方法实践佛法，必将获得实践佛法的殊胜利益。

对于这种意义上的法之礼物，如果平平淡淡地把它看作是像物质一样的东西，用手抓起来，说，“喏，送你了，拿去用吧。”这样是做不到的。法之礼物，非有形的物质，而是一套训练方法，僧众们只可以按照世尊佛陀所开示的经典，把世尊佛陀开示的训

练众生的方法教给大家。但是，我们没有办法把佛法一一地送到来到这里每个人手上，我们按照世尊的开示教导佛法，我们会非常高兴地把这份法礼，送给那些能够恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地实践佛法的人，只有那些真正地爱惜佛法，懂得实践佛法的因缘是珍贵难得的人，才能够真正地获得实践佛法的利益。

法之礼物不是让大家在拿到后，像普通的物质礼物那样，收到后往玻璃柜里一放就完了，法之礼物是需要在接受的当下就立即应用的。收到法之礼物后，如果大家能够认认真真地练习使用，尽最大可能地练习使用，那么，我们可以向大家保证，这份法礼将能够提升大家的生命品质。任何众生，都不乐意让生命一直堕落，都乐意提升生命的品质，能够使生命的品质登峰造极，那是梦寐以求的，是最好的。但是，要想提升生命的品质，不费吹灰之力，等着天上掉馅饼，是得不到的。想要提升生命的品质，需要寻找到正确的方法，寻找到了正确方法之后，要能够切实地按照其方法实践。

我们僧团能够按照世尊开示的佛法教导大家。此外，禅修中心能够从各个方面提供方便条件，包括禅堂、禅垫、蚊帐、食物、饮品、禅服、茅舍、行禅道等等条件完善的禅修环境，如果能够看到大家珍爱实践佛法的因缘，能够恭恭敬敬地，细致认真地，持续不断地精进习禅，而不是在装模作样，那我们僧众会感到十分地欢喜。如果大家还能够因为精进禅修而证悟殊胜之法，那我们僧众所付出的辛苦就适得其所，努力教导就没有白白地付出，

为此，我们会感到很欣慰。

过去，来自世界各地到班迪达森林禅修中心参加过密集禅修营的 YOGI 们，在恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地精进禅修后，在即将离开这里之前，他们来到班迪达大长老面前告别。班迪达大长老向他们提出了一些问题，他们都能够如实地回答。班迪达大长老的问题也是平平常常、普普通通。

班迪达大长老说，大家来到这里参加了密集禅修之后，心中有什么感受？心态方面有没有什么改变？

他们回答说，学生们直到现在才懂得了应该如何吃饭、如何喝水，直到现在，才知道应该如何生活、如何走路、如何坐下、如何站着、如何躺下；所谓的知道了应该如何生活，就是指，他们知道了，在世间生活，应该要具有道德修养，具有良好的人类的心态，具有内观智慧。

还有人说，直到现在，才算有了一个可以安住的家。

另外有人说，来到禅修中心，密集地修习四念处内观禅修，知道了只有四念处内观禅修才是最殊胜的礼物。四念处内观禅修，是最有效的消除烦恼的禅修方法。很多人在说，四念处内观禅修，是缅甸最好的出口品。

现代社会，人们出行有各种代步工具，车辆驾驶有左侧通行的国家，有右侧通行的国家。无论交通规则如何，人们从一个地方到了另一个地方，需要驾车的话，必须要懂得并遵守交通规则，

有车速限制的地方不能够超速驾驶，转弯的地方，要小心翼翼，在交通路口要看清楚交通灯指示，要知道红灯停，绿灯行，黄灯当心行。如果能够一直小心翼翼地驾驶车辆，就避免了因为自己的错误违犯交通规则而造成车祸等危险。但是，因为别人的过错，而导致自己车辆被撞击的事故是可能发生的。世尊佛陀的教导也是同样的道理，如果自己不守规矩，就会伤害到他人的利益，使自己和他人双方受到损失；如果别人不守规矩，也会伤害到自己的利益。因此，众生要能够遵守道德规范。那些能够遵守道德规范的人们，就像那些遵守交通规则的驾驶人一样，能够避免灾祸，而安全地到达终点。只要对世尊佛陀的教导充满信心，按照世尊佛陀指明的正道，除了睡觉时间以外，在醒着的时间里，要能够保持正念，恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地一步一步向前迈进；俗话说，路的尽头是城镇，只要一直前进，最终就能够到达自己的目的地。那么，出行上路的旅人，来到宽阔的大道上，要能够坚持做到三点：

- 1、一直地朝前走；
- 2、小心翼翼地走；
- 3、永不停步地走。

如果大家能够记住这几点，勇猛精进地禅修，大家就能够最终到达终点，变成为僧众们的法眷属，因为输入了同样的法血，而变成真正的法眷属。为了使大家最终成为真正亲密的法眷属，

僧众们乐意伸出援手，切切实实地帮助大家。之所以要教导大家禅修，并非是我们好为人师，而是如刚才说过的，是按照恩人导师马哈希西亚多济的遗愿来真诚地帮助大家。

刚才开示说过，法之礼物是具足潜在的力量的，实际地运用这份法礼的人，将能够验证其法力。最后，班迪达大长老郑重地敦促，希望大家来到禅修中心之后，能够珍爱这份法之礼物，能够恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地精进习禅！

今天开营仪式到此结束。祝愿大家身心健康！

2015 年 11 月 30 日

昨天，在 60 天国际禅修营的开营仪式上，班迪达大长老开示了为什么与 YOGI 们有两重或三重亲属关系。在这些亲属关系之上，大家为了能够彼此成为具有法的血缘关系的法眷属，需要精进地实践佛法。按照世尊佛陀开示的正确方法实践佛法，佛法具有足够的法力，能够避免众生堕落，能够不断地提升众生生命的品质。

为了使来自世界各地的 YOGI 们能够输入进法之血液，成为具有法的血缘关系的法眷属，我们僧众们会遵从世尊佛陀的本怀，尽最大可能地将自己所有的法之血液输送给 YOGI 们。如果自己没有法之血液，就没有办法给与别人。这意思是，仅仅通过深入经典获得的闻所成慧，或通过思考推理获得的思所成慧来开示佛

法，是万万不可的。一方面有教理基础，一方面有跟随善知识实践内观禅修，并在内观禅修实践中达到了一定的令人满意的程度，自己才算是对究竟真实的佛法有所觉悟。因此，在身、语、意三方面，都获得了文明的教化。只有自己对佛法真理有了一定程度的觉悟，并在身、语、意三方面达到了相当文明清净的程度，这样的善知识才能够顺理成章地为人师表，才有资格教导他人，使他人得到文明的教化。

一方面，僧众们怀着慈心和悲心，教导大家禅修方法，一方面，学习禅修的 YOGI 能够以虔诚心珍惜法，恭恭敬敬地求法，细致认真地实践法，对此，僧众们将会感到无比欣慰和满意。如此，僧众们殷切地希望，能够看到大家最后都充分地获得了法之血液，开心欢喜地满载而归。愿大家精进禅修，获得实践佛法的利益！

通过阅读报纸杂志和学术刊物了解到，在人世间，人们的血型各不相同，有 A 血型，有 B 血型，有 AB 血型，有 O 血型，一共有四类血型。这其中，O 血型就如同世尊佛陀教导的四念处内观禅修。四念处内观禅修，适合任何人来修习，无论你是哪个社会阶层的人，无论是哪个民族的人，无论是有什么宗教信仰的人，基督教，伊斯兰教，印度教，犹太教等等，或者没有宗教信仰的人，无论谁来，都可以修习，没有不适合四念处内观禅修的人。

修习四念处内观禅修的人，自己不会有任何利益损失，相反

地，会带来殊胜利益。四念处内观禅修，能够给每一个禅修者带来利益，只要按部就班地禅修，普普通通地就能够获得多多少少的利益，一点都没有什么稀奇玄妙。现在僧众们，遵照世尊佛陀的本怀，按照马哈希西亚多济的嘱托，所教导的禅修方法，就是按部就班的、实实在在的四念处内观禅修方法。

如果 A 血型的人需要输血，要输入相同血型的血液，B 血型和 AB 血型的人需要输血，都是同样地需要输入相同血型的血液，但是，O 血型的血液却适合任何血型的人。同样地，四念处内观禅修，对人人都适合，任何宗教背景的人，或没有宗教背景的人，全部都适合修习四念处内观禅修，没有任何人不能修习四念处内观禅修。四念处内观禅修，不会给众生带来任何不利因素，凡是修习过四念处内观禅修的人，不仅仅没有带来害处，还带来了相当殊胜的利益好处。因此，既来之，则安之，愿大家能够相信实践佛法所带来的殊胜利益，安安心心地精进禅修。

对于本身血型各不相同的人们，换句话说，大家的信仰基础虽然各不相同，或者没有任何信仰，只要大家能够按照教导的方法，精进禅修，可以保证，在三周内，每个人都会有显著的进步，更不要说超过三周，会有更加可观的进步。

人有四种，一种人说话快、明；一种人说话快、乱；一种人说话慢、明，一种人说话慢、乱。这其中一种人，说话快、明的，意思是说话快速而条理分明，前后有条理，别人听得明明白白。

另一种人，说话快、乱，意思是说话快速但杂乱无章，前后没有条理。还有一种人，说话慢、明，意思是说话缓慢而条理分明。最后一种是说话慢、乱，意思是说话缓慢又杂乱无章，前言不搭后语。在这四类人之中，最好的是第一种，说话快、明，这种人能够很快学会禅修方法，如果能够根据正确的方法，恭恭敬敬、细致认真、持续不断地精进禅修，可以保证，这样的人在三周内能够获得显著的进步。

第二种人是说话快、乱的，这样的人说话倒是很快，却没有条理，前后倒置，不能够条理清晰地说话，这样的人如果能够按照教导的方法精进禅修，也是很容易取得进步，但是，因为自己不能清清楚楚地表达禅修经验，虽然能够开发内观智慧，但是，他自己表达不清楚，禅师们对这样的禅修者要特别小心。

第三种人是说话慢、明的，这样的人说话慢条斯理，前后意思也通顺，这样的人如果认认真真地按照教导的方法精进禅修，虽然不能像第一种人进步迅速，只要多花点时间，一个月，一个半月，也能够取得令人满意的进步。

最后是说话慢、乱的，这样的人说话慢悠悠，一个字一个字地说，前后没有着落，尽说些自己思考推理的东西，很少说自己的实际经验，看了很多书，说出来的都是从书本里学的。禅修之后，也不能够说清楚禅修经验，报告的都是想出来的，或书本上的，这样的人禅修小参的时候说的都是不着边际的话，禅师想教

都教不会，管都管不了，这种禅修者，我们都见识过。

今天，要开示的主题是，对于禅修者来说，什么是最重要的基础？最重要的基础就是戒学。那我们就先说戒学。

持戒对人来说，是非常重要的。无论一个人在世间学识如何高人一等，有多少学位证书，甚至是博士，博士后，或者，无论一个人在世间多么富有财富，或拥有健康的体魄，或拥有众多随从，如果他没有道德修养，这样的人就不能够算是名副其实的人。所谓名副其实的人，是有道德修养的人，是有持戒的人，有责任心的人，这样的人才够资格被称得上是人，如果是出家众，就要行持出家戒，同时，还要能够履行出家人的义务。

一个人除了要有道德修养，要有责任心，还应该正直诚实，这些品质都是非常重要的。今天，班迪达大长老要开示的就是，一切要从训练持戒开始。

不持戒的人，往往都没有廉耻惭愧心，没有同情心，做不到己所不欲勿施于人。无论是出家人还是在家人，如果没有惭愧心，没有同情心，就会随心所欲地为所欲为。世尊佛陀对世间众生的行为规范有所教导，最基本的是，一个人要成为名副其实的人，要有所为，即：修习十种善业，同时，要有所不为，即：远离十种恶业。

十种恶业，是指三种身恶业，四种语恶业，和三种意恶业。

三种身恶业是：

- 1、 杀生：折磨、杀戮有生命的众生；
- 2、 偷盗：非法获取他人财物；
- 3、 邪淫：与其他非合法伴侣行邪欲乐。

四种语恶业是：

- 1、 妄语：为自身利益而说谎言，以欺骗他人，使他人利益受损失；
- 2、 两舌：说无端的是非，以破坏别人友好关系；
- 3、 恶口：以粗野之口，呵斥、打击、辱骂他人；
- 4、 绮语：说那些对世间和出世间都没有利益、消磨时间的废话。

三种意恶业是：

- 1、 贪欲：想要非法地拥有他人的财物；
- 2、 恶意：想要毁坏、伤害他人的恶念；
- 3、 邪见：认为修习清净的善业没有善果报，造作下流的恶业没有恶果报，认为死了就一了百了。这就如同不相信：吃了有营养、合适的食物，会给身体补充营养，会带来身体健康，是一样的道理。

以上就是十种恶业，不论是通过阅读经典有所了解，还是从善友、善知识那里听说的，要能够记得这些是恶业，预先了解这

些是恶业，了解之后，就要生起惭愧心，惭与愧在巴利语中叫 **hiri-ottappa**，换句话说，就是己所不欲勿施于人，就是要有同情心。人们都应该有同情心，将心比心，就能够做到己所不欲勿施于人。如果预先不懂得这些，心里就没有惭愧，没有同情心，像这样没有道德修养的人在这个世界上人数不少。

对于造作身恶业和语恶业，要能够生起惭心（厌恶造恶，**hiri**）和愧心（惧怕造恶，**ottappa**）。比方说，人们都厌恶屎粪，都害怕炽热的炭火，如果知道是屎粪，谁都不会去靠近，不会去抓取，烧红的炭火，如果知道它的炽热，谁都不会去碰一下。就像人们厌恶屎粪，惧怕碰触赤炭一样，人们对造作恶业要感到厌恶和惧怕，生起惭愧心。生起惭愧心是非常重要的。有惭愧心，就会厌恶和惧怕造作这些恶业，那就不难做到：远离杀生、远离偷盗、远离邪淫、远离说妄语、远离滥用酒精和毒品。不去造作这些恶业，自己的道德品质就没有败坏，同时，还不会给他人造成伤害，这就是一举两得的善业。远离造作恶业，不仅仅自己身业、语也、意业获得了清静，同时，还保护了他人，使得他人没有因为自己造恶而受到伤害。

生而为人，应该具有同情心。比如，刚才开示说过的那些恶行，如果别人造作到了自己身上，那就伤害到了自己的利益，那自己一定很难受。所以，懂得这样思考，自己就不应该造作那些恶行，不应该去伤害到他人。当我们具足了同情心的时候，就算是自己有贪、嗔、痴的心生起，但是，想到会伤害到他人，就要

能够控制住自己的行为，因此，他人就不会因为我们去造恶而受到身心之苦，他人就不会受到伤害。因此，自己为了不造作恶业而控制住了自己的行为，这在巴利语中称为“**sīla**”，意思是持戒。通过持戒，自己的身行和语行就不会受到他人的批评责备。

如果能够远离造作十种恶业，特别要能够避免造作三种身恶业和四种语恶业，巴利语叫 **anavajja**，意思是：免受谴责。人们在社会中生活，要能够做到避免受到批评和责备，如果自己能够远离粗野的、粗俗的身行和语行，那自己的行为就是文明的，有教养的，身行、语行都会是彬彬有礼的，人们都喜欢彬彬有礼的文明人，自己如果能够意识到这一点的时候，都会对自己感到十分满意。因为自己不会给周围人带来灾难，所以，自己给周围的世界带来了和平因素。由于自己有能力使自己的世界获得宁静，所以，就给自己周围的世界带来了和平。

巴利语有一个词，叫 **puñña**，意思是，身行和语行是清净的，是免于受到批评和责备的。因为是清净善业，就是值得修习的，因此，叫 **kiriya**，就是必须要去做的意思。清净的善业，是每一个人都必须要去做的。清净的善业是必须要做的，这是获得幸福的因缘。清净的善业，是获得殊胜的幸福的因缘。换句话说，是因为避免了去做受到批评和责备的恶行，而获得的善果报。

如果一个人持戒圆满清净，他就被称为战胜自己的人。如果做不到持戒清净圆满，人们就会因为自己有过度的贪、嗔、痴，

而去折磨欺负他人。无法控制自己的恶行，就会折磨欺负他人。如果能够控制自己的行为，能够战胜自己的贪、嗔、痴，就是能够战胜自我的人。生而为人，重要的是能够战胜自我，而不是要折磨欺负他人、通过非法手段去战胜他人。能够战胜自己是非常重要的，能够战胜自己，自己的小世界就是安宁的，同时，给周围环境也带来了和平。

世尊佛陀所开示的法，根本的就是要使世界和平，使自己的小世界和平。世间的人们，为了能够使自己的小世界获得和平，如果能够圆满地持守最基本的五戒，那全世界将会变成怎样？大家可以思考一下。为了使自己的小世界获得和平，就要远离三种身恶行，四种语恶行，因此，自己的身业和语业就是清净的，这种清净的身业和语业是非常殊胜的，巴利语，**visuddhi**，意思就是清净的。

刚才说过，持戒就是远离造作恶业，使身业语业获得清净，巴利语 **sīla**，意思是持戒，巴利语 **visuddhi**，意思是清净的，那 **sīlavisuddhi**，就是戒清净。刚才说过，**YOGI** 们如果能够履行全世界人民的义务，就是能够持戒，坚决不破戒，每一天自己的身行和语行都远离了过失，获得了身业和语业的清净。换句话说，就是获得了戒清净。大家思考一下，是不是会感到非常欢喜和满意？仅仅持戒，就会让人感到欢喜和满意。但是，我们还需要获得心清净。

今天开示到此。

2015 年 12 月 01 日

昨天开示说到，生而为人来到这个世界，比追求更高的生活品质更加重要的，是能够使在身、语、意三方面的行为获得清净，以免别人说三道四，受到他人的谴责。如果身行、语行是清净的，才可以称为名副其实的人。如果内心的意行是清净的，才算是有了人性的心态。在此基础之上，修习四念处内观禅修，逐步地开发增长内观智慧，当内观智慧成熟圆满的时候，将会获得超凡的智慧。在目前佛陀的教化期内，为了要成为名副其实的人，为了使心态具有人性，在此基础之上，为了进一步地获得人类超凡的智慧，众生依然具足了能够成就自己的福德和因缘。

有这样的机会，却不精进努力，最基本的五戒也不持守，导致这个世界上道德败坏的人为数众多，谈不上是名副其实的人。这个世界上的许多人，根本就没有人性的心态，也缺乏人类的智慧，不知道什么是有益的，什么是适宜的，不知道善恶标准，智慧退化。黑暗已经降临在这个世界，人们行走在没有光明的路上。所以，现在来到禅修中心的禅修人，为了不要倒退回黑暗的世界，要走在光明的旅途上，该躲开的就躲开，知道该做什么，不该做什么，有所为，有所不为，这样才能够远离危难。目前，众生依然还具足成就圆满的智慧，到达光明的终点的条件和机会。

昨天讲过戒清净，YOGI 在一边持戒的基础上，还要多多修习慈心，修习悲心。如果一个人很慈悲，就很容易生起随喜的心。修习慈心，有两类方法，一种方法是，修习慈心达到禅定，一种方法是，通过如理作意，在非禅定状态下培育慈心。我们现在并不需要去修习能够达到禅定的慈心业处。

为什么呢？因为现在是修习四念处内观禅修，主要是修习内观禅修，开发培育内观智慧，所以，就应该主要开示四念处内观禅修的方法。但是，在内观禅修过程中，需要修习护卫禅，其中包括修习慈心禅。一方面，可以获得善业功德，一方面，可以护卫内观禅修的顺利进行。现在 YOGI 是在修习内观禅修，为了使禅修者能够在修习内观禅修过程中，远离障碍法，顺顺利利地培育内观禅定，开发增长内观智慧，在经典中有教导要修习一切处护卫禅业处。

今天，就为修习四念处内观禅修的 YOGI 们，简要地开示一切处护卫禅业处的修习方法。每次密集禅修营班迪达大长老都会跟大家讲护卫禅业处的修习，这次也不例外。为什么呢？每一次来参加密集禅修的 YOGI，多数都是初学者，为了让初学者都能够学会，就要开示，对于曾经参加过密集禅修的 YOGI，再听一次，印象就更加深刻。

护卫禅有四种：

1、佛随念（法随念）；2、慈心禅；3、不净观；4、死

随念，就是随念死亡。

第一种护卫禅，是佛随念。佛随念就是禅修者反反复复地忆念世尊佛陀的某一种或一些功德。刚才在受三皈依、八戒的时候，我们礼敬世尊佛陀：

namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhasa

如果知道其含义，并会忆念这其中所赞叹的世尊的两种功德，就足够了。其中，**arahato**，就是赞叹世尊是阿罗汉。阿罗汉是世尊佛陀的功德之一。世间凡夫，被贪、嗔、痴烦恼严重地污染，而世尊佛陀在寻求解脱的过程中，通过内观禅修，彻底地根除了贪、嗔、痴等等烦恼，就在觉悟了无上的佛智的当下，一次性地、完全彻底地获得了心清净，连任何的烦恼习气都消除得干干净净，言行都已经没有任何的习气。

特别地，对真理的无知，对真理的疑惑，对真理的错误了知，这些无明都会使众生堕落恶道。世尊佛陀已经根除了无明，世尊佛陀对想要知道的一切，以自己的智慧思考一下，就能够完全无误地知道。以自己的智慧了知，巴利语叫 **sambuddha**，正确无误地了知，巴利语叫 **sammābuddha**，合起来就是 **sammāsambuddha**，正等正觉者。

对所知道的一切，都是以自己的智慧了知的，都是正确无误地了知的。这两大功德是非常重要的。这两大功德我们都应该忆念，随念。但是，有的人对忆念一个人的功德不是很有信心，有

的人本来并不相信世尊佛陀，那么，这样的人可以修习法随念。修习法随念，就是忆念法的功德。

在经典中记载了许许多多忆念世尊佛陀的功德的方法，并有分析和举例，说明相信世尊佛陀的功德，并能够忆念世尊佛陀的功德，会有怎样的功德利益。但是，对于参加密集禅修的 YOGI 来说，修习佛随念最重要的是为了避免在禅修过程中因看到各种恐怖的画面而受到惊吓。修习内观禅修，一些不善的、吓人的目标可能会出现，如果事先有修习佛随念做预防，真的看到这些恐怖现象的时候，就不至于被吓到起鸡皮疙瘩。这是在内观禅修过程中，要修习佛随念的利益。

现在参加密集禅修的 YOGI，一些人如果不想忆念个人的功德，或者说，不想忆念世尊的功德，还可以修习法随念。大家是因为相信佛法而来到这里参加密集禅修的。佛法有六大功德，其中，第一大功德是：

svākkhāto bhagavatā dhammo。

意思是，对于能够按照正确的方法实践佛法的人，佛法将能够提升他，承载他，使他免于堕落。这被称为佛法。

所以，要知道正确的实践佛法的方法，按照正确的方法实践佛法，佛法就会承载我们，使我们免于堕落。按照正确的方法实践佛法，最后获得的功德利益是与世尊佛陀的开示互相吻合的。比如，修习戒学，世尊佛陀说要戒除杀生，要对杀生生起惭愧心，

对众生起同情心，做到己所不欲勿施于人，就能够避免造作杀生的恶行。如果未能够约束自己，实施了杀生的行为，那就是破戒，因此，自己的道德败坏了，同时，他人因为自己的恶行而受到伤害，这些就是当下的恶果报。无论是因为有惭愧心也好，或者自己有同情心也好，自己本身知道，要避免造作恶行，并真的实际做到了，自己避免了犯罪，身行也保持了清净，同时，别人没有因为自己的过失而受到任何伤害。养成戒除恶行的好习惯，使自己习惯于依佛法而住，自己就会远离犯罪，也不会去伤害他人的利益。

世尊佛陀开示的佛法，与实践是互相吻合一致的，一个人有所为，有所不为，就会因此而受益，巴利语称为 **svākkhāto**。同样地，世尊佛陀开示说，杀生、偷盗、邪淫、妄语、滥用酒类和毒品等等都是恶法，要像躲避屎粪，躲避炭火一样地远远地避开造作这些恶行，这样，自己的身行和语行就是清净的，同时还避免了受到别人说三道四、指点责难。这就是持戒当下获得的利益。与此同时，他人没有因为自己破戒而受到伤害，也就保护了他人。

有同情心，悲悯心，就不会去伤害他人，就是保护了他人免于受到自己的伤害，自己也保护了自己的利益。因为自己知道要持戒，按照世尊佛陀的开示，修习了戒学之后，其善果利益与世尊佛陀开示的佛法是完全吻合一致的。这是在持戒这方面，实践了佛法之后，持戒人获得了佛法的承载和保护，避免了堕落，同

时，提升了自己的道德修养。

虽然我们不需要通过修习慈心获得禅定，但是，只是通过如理作意，来培育慈心和悲心，都会获得殊胜的利益。愿望一切众生，吉祥如意，幸福安乐，就是以慈心在如理作意，在这样作意的当下，就远离了敌对嗔恨的心，生起慈心的时候，心是清净的，反反复复地修习慈心，就越来越能够忍耐，越来越能够宽容，能够承受吃亏损失，能够为他人而放弃自己的利益，这些就是多多地修习慈心所带来的利益。

多多修习慈心之后，悲悯之心自然而然地会生起，就如同生起真正的慈心之后，就远离了敌对的嗔恨心一样，生起悲悯之心的时候，就远离了残暴的嗔恨心。心中生起慈悲心的时候，就远离了敌对、残暴的嗔恨心，心是清净的。修习慈悲心，其利益就是消除了敌对的、残暴的嗔恨心，在生起慈悲心的当下，就会获得这样的利益。这就是在实践佛法的当下，获得了佛法的承载和保护，提升了自己，避免了堕落。一个人培育了真正的慈悲心，就能够随喜他人的幸福和成就，不会心生妒忌和不满。

愿众生能够像自己一样幸福安乐，就不会有嫉妒心。远离不满，远离妒忌，心是快乐、高兴的，就能够随喜赞叹他人。如此，修习普普通通的慈悲心，就能够获得殊胜的利益。如果修习慈悲心达到禅定，其利益就更无须多说。所谓的内心高尚，就是能够对众生生起慈悲心，生起随喜赞叹的心，因此，就远离了敌对、

残暴的嗔恨心，远离了嫉妒的心。根据世尊佛陀的开示去实践，修养出好的心态，有慈心、有悲心、有随喜的心，因此，那些嗔恨心自然就消除了，所以说，实践佛法的利益与佛法教理彼此是互相吻合的。

不论人们对修习四念处内观禅修所带来的功德利益能够了解多少，我们应该知道，每一次提起正念观照，在这个刹那就没有机会使烦恼生起，烦恼熄灭了一次。从观照腹部上下起伏开始，对当下生起的任何显著的目标，要能够毫无漏失地进行观照，这需要付出炽热的努力，称之为十足的精进力。如果具足了精进力，就不会松懈、懒惰。因为炽热的精进力捷足先登霸占了位置，就防止了冷漠、懒惰的侵入。心就能够贴住在腹部，投入目标，覆盖住目标，紧密地观照觉知每一次的上下起伏的动作。除了专注地观照目标，任何杂念都没有进入心识之流里，正念就这样培育起来了。有了正念之后，心就投入到目标之中，心不会发生掉举，心里也没有忧愁。每一个 YOGI 只要能够恭恭敬敬、细致认真地观照觉知目标，都是在培育正精进、正念、正定。寻，使观照的心导向瞄准当下生起的目标。由于心有瞄准当下身心内生起的目标，就不会跑到五欲的目标上，欲乐思维就不会进入心里，想灭掉他人的恼害思维不存在心里，想折磨他人、想给他人苦头吃的嗔恚思维也不存在心里。

当心导向身心当下生起的目标的时候，那些欲乐思维，恼害思维和嗔恚思维就消除了。世尊佛陀所开示的佛法，在实践的当

下，就能够获得利益。这仅仅是管中窥豹，是全面而深奥的佛法真理的一部分，是为了使大家了解佛法的功德生起信心而简单地列举了这些实例。如果有的人不相信世尊佛陀个人的伟大功德，也没关系。目前，自己在修习实践佛法，对实践这些佛法后所获得的利益能够生起信心和感到满意，也已经足够。

YOGI 们继续深入地禅修，对实践佛法所能够带来的利益，会越来越信心满怀。

第二种护卫禅，是慈心禅。修习慈心，以一个人或以许多众生为对象，在自己心中培育出丰润的友爱之情意，是与不满、嗔恨、无慈、无爱相反的。心中升起了丰润的友爱之情意，就是慈心。我们需要有慈心。经典中教导了培育慈心的方法：愿众生远离危险和敌人，愿众生消灭敌人远离危险，这其中，消灭敌人是指：熄灭内在的贪欲、嗔恨、愚痴等不善法。

没有如理作意，不修习慈心，没有消灭敌人，会造作恶行，造作恶行会生起五种怖畏：

- 1、造作恶行，自己对自己会不满意，这是自我责备之怖畏。
- 2、造作恶行，会受到善知识们的谴责，这是他人责备之怖畏。
- 3、如果是触犯了法律，就要被追究法律责任，这是法律惩罚之怖畏。

4、造作恶业的人，今后生命轮回中必然会堕落，这是堕落苦界之怖畏。

5、造作恶行，会使自己心惊胆战，这是内心惊恐之怖畏。

如果能够圆满地持戒，如果修习了慈心，就能够远离这些怖畏。慈心越是强大，就越是远离了那些怖畏和嗔恨。所以，我们需要修习慈心。

慈爱心，不是男女恋人之间、夫妻之间的爱，情爱里面有贪欲、有执着。这种情爱，巴利语叫 **gehasitapema**，是同居一起的亲人之爱。慈爱永远是不带有贪欲的爱。偶尔的时候，亲人之间会有慈爱，但是，亲人之间的爱绝大多数都是有贪欲的亲情之爱。慈爱永远是纯净的爱，纯粹地愿望他人幸福安乐，愿望他人身心健康。修习慈心，需要有同情心，愿他人能够像自己一样幸福安乐，愿他人像自己一样远离危险和敌人。敌人分为外敌和内敌，特别是烦恼作为内敌，是非常可怕的敌人；外在的敌人，遇到的次数是有限的。

愿众生远离内在的敌人，就是指愿众生远离那些伤害他人的不善法，远离违犯性的烦恼。能够远离违犯性的烦恼，就自然而然地远离了自我责备之怖畏。如果人人都能够远离内在的敌人，可以想象，那全世界会变得多么和平！所以，具有慈心的人，内心是感到幸福的，身体也会感到舒适安乐。这些利益，在生起慈心的当下就获得了。众生所祈愿的所谓幸福，无非是能够照顾好

自己的生活，丰衣足食，安居乐业，身心健康。如果远离了内在的敌人，就自然地会获得身心的幸福快乐。所以，非常重要的是，要懂得什么是真正的慈爱心。

刚才已经讲过，每个人，所有的众生，包括人类，天神众，动物，都想要幸福安乐的生活。修习慈心，就是要愿望一切众生，像自己一样能够获得幸福安乐的生活。修习慈心，有诸多的功德利益，对于禅修者来说，首先，夜晚会安心地入睡，早上会平静地醒来，夜里没有恶梦，不被有毒的众生伤害，等等，很多很多的利益，在此不更多地详述。修习慈心自然地会带来利益，大家要避免在修习慈心的时候，一心想着要好处利益，只要知道并相信会带来利益即可。只有知道修习慈心是有利益的，并相信其利益，修习慈心才能有实际效果。

第三种护卫禅，是不净观。不净观，就是观想思维自己身体是不净的，令人恶心厌恶的。构成自己身体的各个器官，各就各位地长在适当的部位，自己看看自己的身体，从整体来看，感到挺好，挺满意，再看看五官各部分，也都整整齐齐，像模像样，挺让人喜爱的。如果说，把身体各部位分解一下，头发放一堆，体毛放一堆，手指甲脚趾甲放一堆，牙齿放一堆，皮肤放一堆，再看看，会感觉怎么样呢？原来从整体去看自己的身体的时候，会感觉挺好，感觉挺令人骄傲的，挺令人喜爱的，这些都是贪爱。

在把身体分解之后，一堆一堆地看的时候，谁还会去珍爱这

些东西呢？给谁都不想要。所以，修习不净观，就是把原本从整体看，还感觉不错的身体，按类别分解成一堆的头发，一堆的体毛，一堆的指甲，一堆的牙齿，一堆的皮肤，这样再去看，就知道这些是不净的，令人恶心、令人厌恶的。原以为自己的身体是英俊漂亮的，是令人喜爱的，但是，分解成堆以后，就不再令人喜爱了，不再执着了。这就是不净观。

在内观禅修培育起一定程度的定力的时候，禅修者往往会看到漂亮的画面，像做梦一样的禅相，男性禅修者，会看到女性的美丽图像，女性禅修者，会看到男性的英俊的图像，因为看到了异性图像，就会心生妄念，预先修习不净观之后，在看到这些诱惑画面的时候，就不会生起贪欲，而是能够提起正念，当下观照觉知目标。就算是因为措不及防地看到了这些画面，生起了贪欲，也比较容易提起正念观照觉知，贪欲能够很快地消失。所以，禅修者需要修习不净观。

最后，第四种护卫禅，是死随念。死随念，就是观想思维死亡。任何生命，出生之后，不会永生不死，任何人都会死。有的众生很早夭折；有的众生，生命过程中，因为得各种病，会病死；有的众生，会因为发生意外灾难而死；有的众生，年老体弱之后，寿终正寝而死。不论谁都不得永生。所以，要思维随念死亡。还要考虑到，为了今后生命轮回，是不是准备好了足够的上路的资粮呢？所以，要在没有死的时候，修习善法，以使自己的身业、语业、意业获得清静，要能够依法而住。可以这样随念死亡：

我很快会死，死亡是一定的，生命是无常的，在没有死亡之前，为了生命轮回旅途要准备资粮，对我来说，最重要的是什么？最重要的，就是要全天候地预先累积足够的善业资粮。特别是，像现在这样，要精进地修习四念处内观禅修。这是最最重要的。要这样修习死随念。

以上就是四护卫禅，包括佛随念或法随念、慈心禅、不净观、死随念。

这是修习四念处内观禅修的人随时随地需要修习的一切处四护卫禅。禅修者自己在禅坐时就可以这样修习，每一种护卫禅，观想一分钟即可，每一次要在五分钟内，完成四护卫禅的修习。愿 YOGI 们在修习了护卫禅之后，能够远离各种危险障碍，顺利地取得禅修进步！

2015 年 12 月 02 日

昨天，根据世尊佛陀的开示，给大家简要明白地讲解了四种护卫禅的修习方法，四护卫禅，也称为：一切处护卫禅，因为，无论在何处禅修，YOGI 都需要修习护卫禅。修习护卫禅，可以使 YOGI 远离危险，清除障碍，以利于禅修顺利进行。如果 YOGI 按照禅师教导的方法修习，一定会获得利益和帮助。

今天，要给大家开示有关禅修的方法和禅修的类别。大家都应该在投入禅修之前，预先知道禅修方法。

首先需要持戒，持戒主要是指控制身行和语行这两方面。持戒能够避免给自己带来违犯性烦恼。如果能够一直持戒，身行和语行就获得了清净，从而避免了别人对自己的行为说三道四，避免受到他人的谴责。这在巴利语中被称为 **anavajja**，意思是：无过失，免受谴责。为了避免别人对自己的行为说三道四，就应该远离粗野的言行，老老实实做人，而非装模作样。这样的人才是有文明教养的人，身行、语行温文尔雅有礼貌，这样的人是令人欢喜的。以持戒、言行文明的基本教养，做到身行清净，免受谴责，同时，语行清净，免受谴责，这是禅修者在未禅修之前需要具备的基本条件。

如果心力不够强大，心就会不清净。所以，在持戒清净基础之上，还需要获得心清净。今天，按照修行次第，给大家开示获得心清净的禅修方法。

世尊佛陀开示了三学，包括：戒学、定学、慧学。首先，按照经典教理，学习正确的修习三学的方法，之后，要能够将教理付诸实践，以切实地获得身、语、意的清净。其中，戒学是指要学习戒除不善的言行。

在懂得了要远离不善的言行之后，要对造作不善言行感到惭愧，要有己所不欲勿施于人的同情心。在遇到实际状况的时候，真的做到了控制住自己的言行，避免造作恶行，持戒才圆满清净，这意味着身行和语行清净了。然而，仅仅做到持戒清净，却不能

够控制心的行为的话，心依然会随心所欲地东飘西荡，散乱掉举。遇到悦意的目标，就会生起贪心，遇到不悦意的目标，就会生起嗔心，此外，除了睡觉时间，痴心一直潜伏在心识之流里面，痴心就是指对真理模糊不清的认识，对真相犹豫不决等等。这些贪、嗔、痴等烦恼在缺乏正念的时候，会无法无天地在心中狂野作乱，它们被称为缠缚性烦恼。

对于注重健康保养的人，如果事先不小心，自己健康状况欠佳，在没有防备的状况下，吃了不合适食物，就会很难受，如果吃了致死之物，就会一命呜呼。如果吃了有病菌的食物，会染上疾病。同样道理，如果不控制自己的心，放任自流，心就会沉溺在五欲之乐的目标里，因为，在欲界的众生，绝大多数时间，心是自然地倾向于五欲之乐的。心的状态完全就是沉溺在贪求欲乐之中，伴随贪欲，还有嗔恨、愚痴、无惭、无愧等等，如果不学习控制自己的心态，将使自己陷入诸多烦恼，难以自拔。

人心的这种烦恼状态，世尊佛陀是了如指掌的。为此，世尊佛陀教导了两种禅修方法，以使人们能够控制住自己的狂野之心。

使心持续地专注于一个不变的概念性的目标，称为 **samathabhāvana**，翻译为：寂止禅修，简称：止禅；

使心持续地专注于观照觉知每一个当下身心内最新生起的真实存在的名法与色法现象，称为 **vipassanabhāvana**，翻译为：内观禅修，简称：观禅。

为了要了知到自己身心内真实存在的名法与色法的本质实相，光凭深入经典、听经闻法而获得的闻所成慧，以及通过阅读经典之后推理思考的思所成慧，是不究竟的，那些并非是如实知见的智慧，只有通过亲自修习四念处内观禅修，才能够获得修所成慧，才能够在实际的观照觉知练习过程中，如实知见到名法与色法的本质实相。

世尊佛陀开示说，通过自己亲自修习四念处内观禅修，能够如实知见到名法与色法所具有的三种相：

- 1、特相；
- 2、因缘相（有为相）；
- 3、共相。

这其中，特相就是指名法与色法各自互相有区别的特性。

在每一个当下，名法与色法生起之后，刹那间就消失了，这个生起消失的时间过程，有三个刹那，巴利语称为：**uppada thiti bhanga**，意思是：生时、住时、灭时。因缘和合而生起的名法与色法现象，都有一个生时、住时、灭时的变化过程。当然，时间是概念，不是究竟法，随着因缘和合生起、随着因缘分散而灭去的名法与色法现象，各自都有的三个刹那时间的变化，这就是因缘相（也有译为：有为相）。

任何名法和色法，都不会在生起之后，永远不变地存在，都

是在生起之后会立即消失，换句话说，就是出生之后，就死亡了，生起之后，马上就灭去了，所有的生起之后就灭去的现象，都不属于是好的一类，都属于是不好的一类，是苦的一类，那些生起后，就消失的东西，是令人不满意的，是逼迫性的，它也不是按照任何人的意愿来生灭的，这其中没有一个主宰，没有一个我，名法与色法，都是无我之法。所有的名法与色法现象所共同具有的无常、苦、无我的特征，称为共相。

根据经典的教导，特相、因缘相、共相，就是名法与色法的三相。YOGI 应该了解这些基本的教理。

刚刚入门开始修习四念处内观禅修的 YOGI，还没有什么定力，更说不上心清净，上面说的三相，哪一相都还没有能力觉知到。YOGI 要明白这一点。为什么呢？因为心不清净。所以，首先，重要的是要获得心清净。所谓的要获得心清净，就是要解脱障碍获得心清净的五盖，为此，心需要获得能专注的定力。

刚才说过，世尊佛陀教导了两种禅修方法，止禅与观禅。目前 YOGI 要修习的是四念处内观禅修，那就要知道，首先自己需要着手做什么，现在，大家需要获得心清净。

每天我们所吃的食物，有六种味道：酸、甜、苦、辣、咸、淡，把这些味道单独抽取出来吃是做不到的，这些味道在隐藏在食物里面，通过咀嚼食物，舌头接触到食物之后，才品尝到，固体的食物咀嚼后，了知到里面是什么味道，液体的食物进入口中，

与舌头接触后，也了知到是什么味道，食物与唾液搅拌之后，其味道就会被尝到。

世尊佛陀曾经开示说，隐藏在身心内的名法与色法的特相，与隐藏在食物中的味道是类似的，想要知道食物的味道，就要自己去咀嚼，或去饮用，要用心品尝。但是，如果要把味道单独拿出来吃，是做不到的，同样地，刚刚入门禅修的 YOGI，名法与色法的特相与食物的味道是类似的，这些特相也无法单独地拿出来观照觉知。这一点，大家要能够明白。

YOGI 并不能够把名法与色法的特相单独地抽取出来进行观照，而是应该按照传统方法，来观照觉知，观照的定律就是：

目标生起，当下观照，如实知见，名色特相。

这个定律 YOGI 们需要铭记在心。

“目标生起”，这里面的含义，如果用佛法的语言说，其所含的意义是：在“看到”、“听到”、“闻到”、“尝到”、“触到”、“想到”的当下，生起的目标现象，换句话说，在觉知到硬、软、融化、流动、热、冷、轻、重、紧绷、坚挺、震动等等的当下，是觉知到了色法特相，在觉知到“根门处的六识、根门处的六触、根门处的六受”等等的当下，是觉知到了名法的特相。如果用世俗的语言，“目标生起”可以是：在提起脚的当下，推脚的当下，放下脚的当下，坐着的当下，接触的当下，弯曲伸展四肢的当下，腹部膨胀（上）起来的当下，腹部瘪落（下）下去

的当下，等等，包罗各种身心现象，这是用世间语言来描述。当这些目标生起的当下，要精进地如实观照。

需要注意的是，目标发生过后，以及目标还没有发生，这些时候无法做实际的观照觉知。目标已经发生过去了，已经在当下不能够明显地觉知到了，发生过去的目标太多太多，要去找哪一个？过去的已经没有办法在当下观照觉知。接下来要生起什么目标现象？是什么因缘和合？当下也无法真实地被觉知观照，而预计和思考的现象，都不是在当下发生的现象，是不真实的。只有在当下生起的目标现象，腹部在当下正在膨胀，正在回落的时候，脚正在提起来，脚正在向前推动，脚正在放下去，人正在站着，正在转身，正在看到，正在听到，正在闻到、正在尝到，等等，这些目标现象是实实在在地在当下真实地发生的。

“目标生起”，就是指目标正在热热乎乎地发生的当下，观照的意思，就是去看，去觉知，是要付出努力地精进地去觉知。在身心当下突然间生起显著目标的当下，就要瞄准目标，付出炽热的精进力，把心推到目标之上。重要的是，心要一直保持觉醒状态，心是敏捷活跃的，正念预先已经做好准备，要及时地“逮住”每一个当下生起的目标现象，这非常重要。所以，要避免犹豫不决，或慢半拍。

观照觉知目标的当下，一方面，要付出炽热的精进力，巴利语就是ātāpa，有了炽热的精进力，就会有警觉的、积极的、迅

捷的正念。另一方面，要同步地瞄准目标，这是寻禅支的作用，寻使心导向瞄准目标。所谓的有效观照目标，就是为了要使观照觉知的心到达目标，这需要具足两个因素：

瞄准目标，同时，以炽热的精进力把心推到目标上。

反反复复地这样练习观照觉知当下生起的显著的目标，正念就渐渐地贴在目标之上，正念贴住目标，心就能够专注在目标上，定力就培育起来。通过反反复复地观照觉知身心当下生起的名法与色法现象，就能够如实知见到名法与色法的特相。**观照的定律就是：目标生起，当下观照，如实知见，名色特相。**如果 YOGI 真的想要如实地了知到名法与色法各自的特相，就要在每一个当下身心现象发生的时候，立即观照觉知。显然，要想了知名法与色法的特相，就必须要在当下目标生起的时候，如实地观照觉知。要毫无漏失地观照觉知，分分秒秒地观照觉知，不可以有间歇，不可以不连贯。

如果老是喜欢思考推理，就很难如实知见到名法与色法的特相。例如，如果一个人从来没有吃过苹果，但是，听说过苹果是一种水果，吃起来甜甜的，凉凉的，就是说，其味道是甜的，触感是凉的。如果不亲口尝尝，即使把苹果摆到面前，嘴上嘀咕着，苹果味道是甜甜的，触觉是凉凉的，反反复复地念叨，也不会真实地知道，其味道是如何地甜，触觉是如何地凉。如果咬一口苹果，咀嚼一下，尝一尝，舌头就觉知到甜甜的味道，除了有味觉，

舌头上还有触觉，咀嚼的时候，就觉知到，苹果不仅滋味是甜的，还会有凉凉的感觉。这与观照的定律是类似的，在咀嚼苹果的当下，就如实地了知到了苹果的滋味和触感。在四念处内观禅修的过程中，如果在目标生起的当下，没有去观照觉知，而是去思考想象目标的样子，那就如同不去咀嚼苹果，不去品尝其滋味，而是去念叨苹果有什么滋味和触感一样，那是不会如实地了知到目标的本质实相的。仅仅靠道听途说，或阅读经典，知道一些名法与色法的特相，但是，没有在当下如实观照，就不可能如实地了知其特相。

所以，想要自己亲自了知苹果的味道，就要把苹果放入自己的口中咀嚼品尝，就是这个道理。想要如实地了知自己身心的本质实相，就要如实地观照当下生起的名法与色法现象，这需要 YOGI 付出炽热的精进力，同时，要瞄准和导向目标，只要具足这两个要素：炽热的精进力和瞄准目标，那么，必然会生起正念、正定。这就被称为当下观照。

内观禅修需要具足这些要素。例如，当想要握拳的起心动念生起之后，就会发生握拳的动作，动作发生的当下，就立即觉知到紧绷的特相，这些就不是通过思考想象而了知的，这些是通过如实观照之后，如实知见到了当下真实发生和存在的名法与色法。

对于刚刚开始入门学习内观禅修的 YOGI，还无法做到如实知见到名法与色法的特相。例如，大家在坐着，把心放在腹部，

当腹部膨胀起来的时候、腹部瘪落下去的时候，为了要如实知见到名法与色法的特相，就要紧紧地跟住膨胀和瘪落的每一个动作如实观照。当定力不足够的时候，把心放在腹部的时候，就只看到腹部的形状，腹部的形状是概念法，开始阶段，YOGI 往往会看到概念法，有时候看到腹部膨胀或回落的形态，无论是形状，还是形态，都是概念法。通过反反复复地练习，持续地观照觉知腹部的上下起伏这个动作，定力提升之后，就会超越概念法，而能够觉知到紧绷，僵直，松弛等等，这些就是色法的特相，YOGI 如实知见到了色法的特相。

YOGI 应该要了知色法的三个方面，包括：形状、形态和特相。比如，腹部有腹部的形状、形态，人体有人体的形状、形态，腹部膨胀的状态，瘪落的状态，就是形态，人是站着还是坐着，就是形态。最初阶段，还无法觉知到色法的特相的时候，能够观照觉知到形状和形态也都很好，至少在观照觉知的当下，心是专注的，有定力的。只有当定力培育到一定程度之后，YOGI 才能够如实知见到色法的特相。

依赖 YOGI 的不同程度的定力，最浅的、中度的、深度的定力，YOGI 能够如实知见到色法的形状、形态、特相，为了培育和增强定力，YOGI 只有一项工作，就是：目标生起，当下观照。这需要付出炽热的精进力，同时，心要导向瞄准目标。**要记住，YOGI 仅仅只有这一项工作而已。**为什么？因为内观禅修不需要思考推理。如果偏向思考推理，那内观禅修的工作就会失败。内

观禅修的时候，思考推理打妄想，纯粹就是在耗费时间，没有能够有效地利用宝贵的禅修时间，单凭思考，不能让 YOGI 在禅修时间里获得任何利益。所以，要想在禅修时间里获得殊胜的利益，必须牢记内观禅修的定律：

目标生起，当下观照，如实知见，名色特相。

YOGI 除了睡觉以外，只要是在清醒的时候，都要这样保持正念，观照每一个当下的身心现象。

最初练习内观禅修，YOGI 要会使用相应的名称，默默地标记目标。刚刚读幼儿园或小学的学生，要先学习大声朗读拼音字母，比如，学习英语，先要大声地念单独的字母，**a,b,c,d**，或 **c,a,t**，之后，才能够连读成词汇，**cat**（猫）。小孩子一开始是不会默读的。内观禅修也相似，在还不熟练于观照觉知目标的习禅初始阶段，需要标记目标，当然，不要大声地念出来，而是在心里默默地标记，要练习一个目标接着一个目标地标记，这样，每一个当下，心就能够清清楚楚地观照觉知到目标，当下的心没有东飘西荡。所以，初学新人，一定不要忘记，要练习标记目标。

2015 年 12 月 03 日

目标生起，当下观照，如实知见，名色特相。

大家已经熟悉这个观照定律了。目标生起，这里的“目标”

非常广泛，“生起”，是指在每一个最热热乎乎的当下生起的，不是已经“生起”过去了，也不是还没有“生起”的时候，而是就在当下正在“生起”的、正在“存在”的现象。

今天要开示观照目标的方法。在最初阶段，要练习以适当名称标记目标。刚刚读书的小学生，首先要学习大声朗读单独的拼音字母，之后，再组合拼音，拼写字母。再后，才能拼读文字，朗读词组，组合句子，再之后，才能够阅读课文。小学生读书是这样一点一点地进步的。在能够熟练地阅读和理解课文的时候，就不需要再大声朗读。

YOGI 在练习观照觉知目标的初期阶段，类似小学生读书时要大声地朗读拼音字母，YOGI 对于自己身心内当下生起的目标现象，要练习用名称标记，当然，不是出声标记，而是在心中默默标记。这样一个目标接着一个目标地标记，就能够清清楚楚地觉知到当下的目标。**最开始练习观照目标，不可以让自己“舒舒服服地”看着目标，而是要主动努力地标记目标。**

“目标生起”的意思，人人都能够明白，“目标”可以换成六根门处当下生起的名法与色法，即：在“看到”、“听到”、“闻到”、“尝到”、“触到”、“想到”的当下生起的名法与色法。YOGI 要懂得这样来观照觉知：

在看到的当下，观照觉知“看到”；

在听到的当下，观照觉知“听到”；

在闻到的当下，观照觉知“闻到”；

在尝到的当下，观照觉知“尝到”；

在触到的当下，观照觉知“触到”；

在想到的当下，观照觉知“想到”；

观照觉知六根门处当下生起的目标现象，就会如实知见到，
在六根门处生起的名法与色法的特相。

在吸气的当下，腹部膨胀（上）起来，观照觉知“上”，就会如实知见到名法与色法的特相。

在呼气的当下，腹部回落（下）下去，观照觉知“下”，就会如实知见到名法与色法的特相。

在弯曲四肢的当下，观照觉知“弯曲”，就会如实知见到名法与色法的特相。

在伸展四肢的当下，观照觉知“伸展”，就会如实知见到名法与色法的特相。

在站立的当下，观照觉知“站立”，就会如实知见到名法与色法的特相。

在坐着的当下，观照觉知“坐着”，就会如实知见到名法与色法的特相。

在提起脚的当下，观照觉知“提起”，就会如实知见到名法

与色法的特相。

在推动脚的当下，观照觉知“推动”，就会如实知见到名法与色法的特相。

在放下脚的当下，观照觉知“放下”，就会如实知见到名法与色法的特相。

在睁眼、闭眼、眨眼睛的当下，观照觉知“睁眼”、“闭眼”、“眨眼睛”，就会如实知见到名法与色法的特相。

就是这样，以此类推，对于每一个当下自己身心发生的任何动作现象，都要提起正念，如实地观照觉知并标记目标，YOGI就能够在观照觉知目标的当下，如实知见到名法与色法的特相。

每一个当下生起的目标现象，都是名法与色法因缘和合的现象，是在当下真实存在的究竟法，如果需要如实地了知这些究竟法，即：如实地了知名法与色法的特相，就需要在当下如实观照目标。

比如现在，在听到的当下，想要如实地了知这个“听到”的现象发生的时候生起的名法与色法的特相，要观照并标记：“听到、听到”，就会了知到，在耳根处，里面有能够获取声音的耳净色，如果没有耳净色，或耳净色坏掉了，就不会听到声音。此外，还有声波，声波撞击到耳净色，生起耳识，这就“听到”了。声波与耳识在耳净色处的接触，巴利语称为 **phassa**，意思是“触”。在耳识与声波接触的当下，对于悦意的声音，会生起乐受；不悦

意的声音，会生起苦受；非悦意非不悦意的声音，会生起舍受。

但是，YOGI 新人通常对听到声音生起的舍受会不知不觉，却会明显地知道苦受和乐受。在听到声音的当下，观照觉知并标记“听到”，YOGI 会知道，这其中发生的名法现象包括：耳识、耳触、听觉感受，这些是真实存在的名法现象，人人都会感受到，它们的生起和存在是不可否认的。声波撞击到耳净色，发生“听到”的现象，世尊佛陀开示说，声波和耳净色是色法，耳识、耳触、听觉感受是名法，“听到”这个目标的生起，是在名法与色法因缘和合之下发生的结果。

在“听到”的现象发生的时候，谁都不能够否认，有接受元素----耳净色，以及有撞击元素----声波的存在，无论谁想要找到什么理由说，没有耳净色，没有声音，都无法否认这个事实存在。同样地，想要否认生起的耳识、耳触、听觉感受，也是不可能的。这些名法现象是实实在在地存在和发生的。

世尊佛陀开示说，为了如实知见到这些真实存在和发生的名法与色法，就要在听到声音的当下，如实观照觉知并标记“听到、听到”。但是，要注意的是，观照的方法要正确。在听到声音的时候，不要专门地去寻找耳净色、声波、耳识、耳触、听觉感受，而是把“听到声音”作为整体来观照，并标记“听到、听到”即可。不要在听到声音的时候，去分析思考：这些是什么？这些是怎么发生的？为什么会发生这些现象？.....等等问题。如果心中

生起这些疑问，就失去了在当下观照觉知“听到”这个目标的机会，思考的时候，声音已经发生过去了，因为名法与色法是在快速地生灭的，当下错过了观照觉知，过后去才去找，它早就不存在了，这类似于“两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山”。

像现在这样密集禅修，是为了如实知见到当下发生的名法与色法现象的本质实相，并非是要成就思想家。有些人酷爱分析思考，认为只有分析思考才会获得智慧，有这种习惯的不乏其人。这在其他世间领域也许是需要的。但是，现在大家是在对自己的身心现象进行研究，在做“自我研究”，世尊佛陀开示说，这是最亲近自己的研究，要杜绝思考推理。

听到声音的当下，观照觉知并标记“听到、听到”，在这个当下，真实发生存在的法包括有：耳净色，声波，耳识、耳触、听觉感受。

为了要能够如实地了知到这些真实发生和存在的名法与色法，就要在听到声音的当下，进行整体性的观照觉知并标记“听到、听到”。这样进行整体性的观照，定力很容易就培育起来，并会开发出内观智慧。打比方来说，要看清楚一个人的五官，就要先看整张脸，而不是把某个五官之一单独地挑选出来看，应该是要把整张脸当做整体，面对面地一眼看上去，一直专注地看整张脸，就能够知道整张脸是什么样，再继续专注地看：

有时候，眼睛落在额头上，那就看清楚了额头；

有时候，眼睛落在鼻梁上，那就看清楚了鼻梁；

有时候，眼睛落在脸颊上，那就看清楚了脸颊；

有时候，眼睛落在嘴唇上，那就看清楚了嘴唇；

有时候，眼睛落在下巴上，那就看清楚了下巴。

把整张脸作为整体目标去看，眼睛就会瞄到五官的部分，近距离地、专注地观察整张脸，很快就知道了各个五官的模样。同样地，专注地观照觉知“听到声音”这个现象，就能够分别地、清清楚楚了知到：

有耳净色存在，声音就是在这里听到的，声波在这里撞击之后，耳识生起了，声波与耳识在耳净色这里接触了，了知到这是耳触，有的声音听上去是好听的，有的是不好听的，这就是听觉感受。如此，整体地观照觉知“听到”的现象，就能够如实知见到当下生起的名法与色法：

观照觉知的心落在声波上，就了知到有声波（色法），声波在撞击耳净色（色法）；

观照觉知的心落在耳根处，就了知到耳净色的存在。

最终，YOGI 就如实知见到，听到声音的当下，其中发生的都是哪一些显著的名法与色法。

刚刚练习观照觉知的时候，还没有内观智慧，经过反反复复的习禅，YOGI 就会知道，当下生起的有哪些色法，哪些名法。

这需要使观照的心时时刻刻地专注在目标上，紧紧密密地观照觉知，当心获得了清净的时候，就能够清清楚楚地知道，这是色法，那是名法，名法与色法不会再混淆。在此之前，即使还分不清楚名法与色法，但是，为了防止烦恼在进入心里，就要在一听到声音的时候，即刻标记“听到、听到”，知道自己听到了声音，首先已经提起了正念，正念保护了心，以免会生起烦恼，在正念的保护下，心就不会对悦意的声音生起贪爱，也不会对不悦意的声音生起嗔恨。

在听到声音的当下，避免让贪爱和嗔恨生起是非常重要的。所以，听到声音的当下，要立即提起正念，整体地观照并标记“听到、听到”，正念持续不断，心就获得了清净。这就是获得心清净的方法，YOGI 知道这一点是非常重要的。

昨天就说过，在听到声音的当下，就要马上观照觉知，这需要付出炽热的精进力，炽热的精进力是需要永远地严阵以待的，心要一直活跃警觉，反应迅速，不可以磨磨蹭蹭，慢慢悠悠。这是非常重要的一点。为了使心一直处于警备状态，YOGI 丝毫不可以放逸怠慢，懒懒散散。这相当重要。如果慢半拍，目标生起的当下，并没有观照觉知到它。

只要在一听到声音的当下，立即警觉，激发精进力，正念就提起来了，心不再到处飘荡，就有了定力。炽热的精进力保护了心不被烦恼污染。为了避免懒惰放逸，就要持续地付出精进力，

以使正念能够持续地保持；正念保护了心清净，使烦恼没有机会进入心识之流，心安住于正念的保护之下。持续的刹那定培育起来的时候，就消除了掉举。那么，在观照觉知听到声音这个现象的时候，当下激发出了炽热的精进力，培育了念力和定力。心识之流中生起了这些善法，就获得了心清净。

这就是善心的培育，当清净的善心生起的时候，那些本来在心散乱的状态下可能生起的贪、嗔、痴等等的烦恼，就不再有机会生起了；贪、嗔、痴在善心生起的时候，自然地熄灭了。这是目前正在修习四念处内观禅修的 **YOGI** 们，在如实观照目标的当下所获得的利益。那些本来是缠缚在心中的烦恼，因为练习观照觉知，正念就先入为主地替代了这些烦恼生起，使缠缚性烦恼失去了缠缚的机会，没有机会在心中猖獗作乱。反反复复地训练观照觉知，并标记“听到、听到”，清净的心反反复复地生起，这就被称为善心的培育，被称为内观禅修。

就如同持戒能够消除违犯性烦恼一样，在听到声音的当下，激发精进力，提起正念，培育起定力的时候，原本由于缺乏精进力、正念、正定而缠缚于心中的烦恼，就不再缠缚在心里，这些烦恼就是在观照觉知目标的当下熄灭了、消除了，这被称为保护。能够保护心清净是非常重要的，就好像人们要保护身体健康，以预防身体疾病，保护健康清净的心态也是一样重要的。

听到声音的当下，观照觉知“听到、听到”，就能够事先预

防贪欲和嗔恨等烦恼的生起。但是，观照觉知的过程中不会万无一失，在偶尔地忘失正念的时候，贪、嗔、痴可能会生起。大家知道，预防疾病当然好，但不能保证疏而不漏，一旦生病怎么办？一旦生病了，就要马上治疗。同样地，一旦因为丢失了正念观照，生起了贪、嗔、痴的时候，就要马上警觉起来，立即提起正念观照，无论是贪心，还是嗔心，马上提起正念观照之后，烦恼就消除了。对烦恼的预防和治疗就要这样双管齐下。

这是在听到声音的时候，通过整体地观照觉知并标记“听到、听到”，一方面，如实地了知到其中发生和存在的名法与色法现象，一方面，还预防了烦恼生起，等于在当下消除了烦恼。同样地，在看到景物的当下，有眼净色生起，有可见目标存在，这些是色法，“看到”的当下生起的眼识、眼触、视觉感受是名法。

YOGI 要在每次一看到目标的时候，就立即观照觉知并标记“看到、看到”，将能够明显地了知到这些名法与色法的生起、存在。要练习标记“看到、看到”，要把它作为一个整体来观照觉知。

同样地，在闻到气味时候，因为有鼻子，才能够闻到气味，气味跑进鼻子里面，有鼻净色，气味撞击到鼻净色，通过鼻触，生起鼻识，对好闻的气味会生起乐受，对不好闻的气味会生起苦受，这就是在闻到气味的时候，当下生起和存在的名法与色法，要想如实地了知这些法，就要把“闻到气味”作为整体目标来观照，

要在一闻到气味的当下，立即观照，因为正念先入为主了，对于好闻不好闻的气味，就不会生起贪爱或嗔恨，就算是偶尔地漏失了观照觉知，而生起了贪、嗔、痴的烦恼，也应该警觉地、精进地提起正念，观照觉知生起的烦恼，这样，通过精进地观照觉知，能够一边预防烦恼生起，一边治疗了刚刚生起的烦恼。

在吃饭喝水的时候，名法与色法现象时时刻刻都在发生。舌头上有舌净色，无论固体还是液体的食物，都有各种味道，在咀嚼食物的时候，这些酸、甜、苦、辣、咸、淡的味道接触到舌净色，专注地观照，就会觉知到食物的味道，生起舌识，舌触，和味觉感受，尝到喜欢的味道，生起乐受，尝到不喜欢的味道，生起苦受。在咀嚼食物的当下，名法与色法就是这样生起和存在的。YOGI 要这样如实地观照，在尝到食物味道的时候，观照觉知并标记“尝到、尝到”。

人的身体有血有肉的地方，都有身净色，没有血肉的地方没有，比如，头发，指甲这些地方就没有身净色。能够撞击身净色的色法只有三大元素，地界的硬、软，粗、细，火界的冷、热、温暖，风界的僵直、紧绷、震动，这些元素在身体里面和外面都有。

身净色接触到硬，身识生起，知道是硬的；

身净色接触到软，身识生起，知道是软的；

身净色接触到粗糙，身识生起，知道是粗糙的；

身净色接触到细滑，身识生起，知道是细滑的；

身净色接触到热，身识生起，知道是热的；

身净色接触到凉，身识生起，知道是凉的；

身净色接触到僵直，身识生起，知道是僵直的；

身净色接触到紧绷，身识生起，知道是紧绷的。

身识就是这样了知到了色法的特相，色法与身净色撞击的当下，身识、身触、触觉感受同时生起，对喜欢的生起乐受，对不喜欢的生起苦受，这些是一系列的名法的集合。为了要如实地了知身体在接触目标的当下，所生起的一系列的名法与色法有哪些，就要在身体动作发生的当下，如实观照。

例如，如实观照弯曲伸展四肢、身体的前倾后仰、脚的提起、推动、放下等等所有身体的动作，要在身体动作发生的当下，精进地、紧紧密密地跟踪观照觉知当下的动作。就算是在观照身体动作的当下，还不能够如实知见到生起和存在的名法与色法，但是，这样观照，正念提起来了，那些由于心散乱而会生起的烦恼就不会生起，正念保护了心，使缠缚性烦恼不会生起。

同样地，当心东飘西荡的时候，心掉举散乱的时候，当下会生起一系列的显著的名法与色法。即使当下前五门，即：眼、耳、鼻、舌、身，没有接触到目标，在妄想纷飞的时候，闭着眼睛也会看到、听到、闻到、尝到、触到这些目标，这些在心识之流里

面的法尘，是通过撞击意门，而生起意识，使得自己感觉好像是在看到、在听到、在闻到、在尝到、在触到了这些目标。无论是善的，还是不善的，当意识到自己有这些妄念生起的时候，都要如实地观照：

好像是看到的，就标记“看到、看到”；

好像是听到的，就标记“听到、听到”；

好像是闻到的，就标记“闻到、闻到”；

好像是尝到的，就标记“尝到、尝到”；

好像是触到的，就标记“触到、触到”。

以上是根据世尊佛陀的开示，为大家简要地讲解了观照六根门处当下生起的目标的方法。但是，YOGI 新人在最初习禅的时候，还是不能够在每一次看到、听到、闻到、尝到、触到、想到的当下，进行如实观照。对于 YOGI 新人，还有比较简单的入手的方法，就是从容易观照的显著的目标开始练习。色法是最显著的，YOGI 新人比较容易观察到，对于身体接触到的色法，是最容易入手观照的。现在大家学习在坐禅的时候如实观照腹部的膨胀（上）、瘪落（下），就是符合经典开示的方法：

Yathāpākaṭaṃ vipassanābhīniveso

这句开示的意思是，刚刚开始入手修习内观禅修的 YOGI，要在当下生起的众多的目标中，以观照觉知最显著的目标为入手

处。

2015 年 12 月 05 日

昨天已经适度地展开讲解了这个观照定律：

目标生起，当下观照，如实知见，名色特相。

目标生起，是指自己身心内当下生起的任何显著的目标，包括：看到，听到，闻到，尝到，触到，腹部上、下，坐着，站着，弯曲、伸展肢体，弯腰、侧身，提起脚、推动脚、放下脚，以及各种小动作：睁眼、闭眼、眨眼睛，等等这些大大小小的目标。今天，还需要更加进一步地讲解如何观照这些业处。

所谓目标生起，就是名法与色法现象生起，比如，现在大家听到了声音，“听到声音”的当下，生起的目标现象就是色法和名法，其中，耳净色是接受元素，耳净色一直在生起，声波撞击在耳净色处，当下的声波是生起和存在的，这是非常显著的现象。声波是撞击元素，声波每次撞击在耳净色，耳识就生起，声波与耳识的接触就是耳触，对悦意不悦意的声音生起的乐受、苦受，是听觉感受，这些是同生元素，如此，“听到声音”这个现象发生了。世尊佛陀开示说，要在听到的当下，如实地观照觉知“听到、听到”，就能够如实知见到这些色法现象和名法现象，当然，还有其他一些不显著的名法与色法伴随着这些显著的名法与色法同时发生着。

世尊佛陀开示说，要把“听到”这个现象作为整体来观照觉知，在观照觉知“听到、听到”的时候，上述的显著的名法与色法现象就会被如实地觉知到。当然，与其同时发生和存在的，还有其他不能够显著地被觉知到的一些名法与色法。如果能够如实地觉知这些显著的名法与色法现象，实际上，那些同时发生的不显著的名法与色法也可以算是被了知到了。**YOGI** 懂得这一点是很重要的。今天，要继续给大家开示接受元素、撞击元素、同生元素。

很多人小时候接触过火柴，火柴杆的一头粘有易燃涂料，火柴盒的两边也涂着易燃涂料，点火的时候，以有涂料的火柴头滑擦火柴盒上的涂料，“嚓”地一下，就点出火来了。这其中，火柴盒上的涂料，就是接受元素，值得注意的是，没有涂料的地方，或者在普通木板上，是很难擦出火来的，只有涂上易燃涂料，才易于擦出火来。火柴头是撞击元素，擦出来的火就是同生元素。在火柴头没有撞击火柴盒的时候，火没有生起，既不在火柴头上，也不在火柴盒上，为了要点火，需要用火柴头滑擦火柴盒，这是点火的因缘，点火的因缘具足了，才能够点起火来。同样道理，六根门处由于因缘和合而生起的名法与色法，其中有接受元素，撞击元素，和同生元素。**YOGI** 可以用火柴点火这个比喻，帮助自己理解和明白，自身六根门处名法与色法现象是如何在当下发生的。

根据观照定律：“目标生起，当下观照，如实知见，名色特

相。”假如观照觉知并标记目标“听到、听到”，就是“听到生起，当下观照，如实知见，名色特相。”听到声音这个现象发生的时候，耳根里面有耳净色生起，所有声波撞击在耳净色，就听到了声音，这时候，耳识、耳触、听觉感受同时生起，这其中，耳净色是接受元素，声波是撞击元素，耳识、耳触、听觉感受是同生元素，悦意的声音，就感觉好听，不悦意的声音，就感觉不好听，在听到的当下，生起的名法集合里面，耳识、耳触、听觉感受是最显著的。在没有投入禅修之前，先学习了解熟悉这些教理知识是必要的。

如果在听到声音的当下，如实观照“听到、听到”，会觉知到这些接受元素、撞击元素、同生元素是非常显著的；

如果声音响过之后，慢半拍之后去观照，那就不再明显；

如果声音还没有响起来，则无法去观照觉知不存在的现象；

因此，必须要在听到声音的当下，同步地去观照觉知“听到、听到”。大家一定要明白这一点。

这就好比看闪电，要在闪电正在闪的时候观察，就会看到：闪电在闪的时候，忽然天空发亮了，闪电是有颜色的。如果闪电闪过了，那就无法直接看到闪电的颜色和光亮；如果还没有打闪电，预先也无法直接看到。必须是在闪电正在打的时候，才能够直接看到。看到闪电时，它闪一下之后就消失了，闪电闪的时候天空亮了一下，之后又暗下来，观察者于是能够了知闪电的特相。

此外，还看到了闪电的形状，或许是弯曲的，或许是像带枝杈的树枝，或许是圆圈形状，等等。这些都是闪电的特相。包括：打闪电的位置，闪电是有光亮的，闪电的光亮是有形状的。知道了其中一个特相，就算是看到了闪电。所以说，想要知道闪电的光亮，想要知道闪电的特相，就应该在打闪电的当下去观察。

这个比喻使我们理解，必须要在听到声音的当下观照觉知。在听到声音的当下，观照并标记“听到、听到”：

观照的心到达耳根的时候，就了知到声音是在耳根处听到的；

观照的心觉知到声音的时候，就了知到那是被听到的声音；

观照的心到达耳识的时候，就了知到声音是由耳识识别到的；

同时，还能够了知到声音和耳识的接触就是耳触，有的声音是悦意的，有的声音是不悦意的，这是听觉感受。

在听到声音的当下，如实地观照，就能够如实地了知到以上现象其中的一部分。当然，如同观照闪电一样，每一个当下是无法能够了知到全部的名法与色法现象的。

如果说在心中思考打闪电的样子该是怎样的，就不会了知到真实的闪电的光亮，也不知道闪电的位置，也不知道闪电的形状。所以，要在天空中正在打闪电的当下，专注地观察，自己就亲眼看到了闪电。同样地，要在听到声音的当下，以四念处内观禅修的方法，使心专注于观照“听到、听到”，这时候，心没有东飘

西荡，而是非常专注地在听声音，仔细分析一下这个当下心的状态，就能够了知到，当下没有生起想要什么的贪欲，也没有感到沮丧生气或愤怒。贪和嗔是污染心的罪魁祸首，在听到声音的当下，观照觉知“听到、听到”，心是专注而有定力的，排除了贪和嗔，心非常清净，这被称为善心的培育。

YOGI 反反复复地练习观照，最后，就可以在听到声音的当下，觉知到接受元素、撞击元素和同生元素这些元素其中的某部分。以整体观照的方法，在听到声音的当下，观照听到声音这个现象，就能够如实地了知到当下生起的名法与色法现象。仔细地分析，这个当下发生和存在的有：

耳朵里面的耳净色，耳净色在耳朵里面以集合的色法形式生起；

被听到的声音；

它们是最显著生起的两种色法，与此同时，还生起了三种名法：耳识、耳触和听觉感受。

在巴利语中，这些名法与色法被称为 **dukkha sacca**，意思是：苦谛。如果想要如实知见苦谛，就不要在听到声音的时候，在心里面思索，这是接受元素，这是撞击元素，这是同生元素。不应该去寻找个别的目标，而是要把“听到声音”这个现象，作为整体去观照觉知，以整体去观照，就能够自然而然地了知到，哪个是接受元素，哪个是撞击元素，哪些是同生元素。

就像打闪电的比喻，打闪电的时候要抛开其他特相而个别地去看某一个特相是不可以的。观察闪电只可以整体地观照，整体地去看打闪电，就能够知道打闪电的位置，知道闪电的光亮和闪电的形状。一下子可以知道其中某些特相的。这三种特相是同时发生的，只要观察到其中之一，其他的就算是看到了。同样地，听到声音的当下，整体地观照觉知“听到、听到”，就算是在尚未开发出内观智慧的时候，能够专注地观照并标记“听到、听到”，心就没有东飘西荡，当下的心都是具有定力的。

为了能够在一听到声音的时候，就能够迅速地观照觉知到目标，必须要事先有所准备，心要能够时时刻刻地、精进地提起正念。精进力与懒惰是对立法，懒惰是不善法，是不善心所，为了防止懒惰，就要积极努力地精进观照，精进是善法，它伴随着清净的心。精进力能够预防懒惰生起，精进力一生起的时候，正念就能够贴上目标，因为有精进力，正念的心是不会脱离目标的，正念的心就贴住在“听到、听到”这个现象上。

这时候，心就安安稳稳地落在“听到、听到”上面，不再掉举散乱，心平平静静地安住于目标之上，这被称为正念，正念预先防御了烦恼污染进入心里，正念贴住了目标，心稳住了，就不会东飘西荡，这在巴利语中称为 **avikkhepa samādhī**，意思是：无散乱定，就是心消除了掉举和散乱之专注状态。

在这种专注状态，心没有发生掉举，没有忧虑，心中生起的

是精进力，念力，定力，它们是同时生起的善法，假如事先没有储备好精进力，没能够提起正念，没有正念，心就不会专注在目标上，没有专注力的心就是散乱的、掉举的。但是，当心中同时生起了精进力、念力、定力的时候，清净的心就一股脑儿地生起了，如果一秒钟生起了一次清净心，那一分钟就生起了 60 次清净心；如果两秒钟生起了一次清净心，那一分钟就生起 30 次清净心。在专注观照觉知目标的当下，必须有寻禅支的帮助，即：在一听到声音的时候，心就要马上导向“听到”这个目标现象上面。

心瞄准目标、导向目标，就是寻禅支的作用，由于正寻（正思维）把心导向了目标，心就消除了欲乐思维，消除了恼害思维，消除了嗔恚思维。恼害思维就是想着要祸害他人；嗔恚思维就是想着要折磨、欺负他人。清净的正寻，是禅支之一，是寻禅支。

四念处内观禅修的方法，就是如上述所说，在每一个目标生起的当下，观照觉知目标的心需要具足禅定力，禅定力就是：精进力、念力、定力，同时，在禅支方面还需要有寻禅支，使心瞄准、导向目标。观照觉知当下生起的目标就是 YOGI 的工作责任。

目前来说，YOGI 在密集禅修状态下，非常重要的是：要首先激发出炽热的精进力，精进力要一触即发。一旦生起了显著的目标，就要立即把心推到目标之上，时时刻刻都需要激发精进力。缺少了把心推向目标的力量，心就不会到达目标，如果推力太弱

的话，心就没有能够扎扎实实地到达目标之上；如果太心急而用力过猛，心就有可能会从目标之上滑下来。

因此，平衡的精进力产生适当平衡的推力，能够把具足正念的心恰到好处地推到目标上，此外，瞄准目标也是非常重要的，就是需要寻禅支，把心导向目标，使心专注在目标上。巴利语 **vitakka** 的意思是寻思，寻思就是把心导向目标；巴利语 **jhāna** 的意思是禅那定，禅那定是心专注于所缘。

班迪达大长老小的时候玩过弹玻璃球，为了要把玻璃球弹到洞里面，需要反反复复地练习，弹球时需要用力弹球，仅仅用力弹球，对不准洞口还不行，必须还要瞄准方向，就这样，一边瞄准，一边用力弹球，要反反复复地练习，技能熟练之后，就能够瞄准得不歪不斜，用力也要不多不少，恰到好处，这样，手上的玻璃球一弹就能够进入洞里，这时，就伺守住了目标，这如同是伺禅支，就在玻璃球伺守住目标的时候，弹球的人立即感到非常欢喜，会欢呼雀跃，感到了满意和高兴，生出了欢喜心，就会感到非常快乐，这些都是自然而然地发生的。

这个弹玻璃球游戏的比喻说明，在观照觉知当下生起的目标的时候，要使观照的心进入目标，需要适当的推力，就是需要精进力，同时，还需要导向瞄准目标，这是寻禅支；心到达目标之后，还要能够摩擦住目标，这是伺禅支，心扎扎实实地贴住了目标的时候，就会感到非常满意欢喜，这种欢喜不是故意做作出来

的，是如同玻璃球击中了目标而自然地欢喜起来，并感受到快乐。

YOGI 就要这样练习观照觉知目标。每当目标一出现的时候，就要立即瞄准目标，把心推向目标，目标一出现的时候，就要立即瞄准目标，把心推向目标，这样反反复复地地练习，就会养成观照觉知目标的习惯，观照觉知的心能够与当下的目标同步发生，这时候，使人意想不到的喜悦自然而然地充满身心，YOGI 会体验到非同一般的殊胜的快乐。这就是人们说的法喜充满。当然，没有恭恭敬敬地习禅的人，就不能够保证会法喜充满。

对于那些没有在恭恭敬敬地习禅的人，对于那些不懂得每一次的如实观照都有无穷的价值利益的人，是无法保证他能够生起法喜的。对法缺乏恭敬心的人，坐禅的时候会坐不稳，老是要换腿，动来动去，还会睁开眼睛，左看右看，这种类型的 YOGI，无法能够保证他体验到法喜。对于那些能够恭恭敬敬的、细致认真的、懂得珍惜佛法是无价之宝的习禅人，就可以保证他们很快就法喜充满。

现在来到禅修中心参加密集禅修的人，年龄都是成熟的大人，也应该是贤善之人，大家既然是从远方来到这里，就是来做客的，作为客人，就有客人的本分，行为举止要安安静静，这很重要。特别是，现在大家来学习内观禅修，就要随众而行，要遵守纪律要求，要看多数人都是怎么做的，大家在坐禅的时候，都没有睁着眼睛左看右看，而是安安静静地坐着。如果没有跟多数人一样

循规蹈矩，而是我行我素地为所欲为，显然，这样的 YOGI 就没有做到恭恭敬敬地习禅。大家都要小心注意这一点。那些老是东张西望，喜欢察言观色的 YOGI，就表现出了不珍视佛法的态度，也不懂得实践佛法是会带来无上的利益的。

在战场前线的士兵，要听从军官的指挥，敌人那边如果在进攻，这边指令说，“卧倒”，那就要卧倒；如果听到口令说，“瞄准”，那就要瞄准；听到口令说，“射击”，那就要射击；士兵必须服从口令，要非常警觉敌情，严阵以待。如果没有警惕性，随心所欲地我行我素，就容易被对方敌人的子弹击中。作为 YOGI，也是同样地要会听话，真正想要获得殊胜的禅修利益的话，就要认认真真地按照禅师教导的方法，恭恭敬敬地习禅。假如不乐意听话，随随便便，一想换腿的时候就换腿，一想动的时候就动一动，这显然地表明了自己对实践佛法并没有恭恭敬敬的态度。

一个在战场上不服从指挥的士兵，很快就会被敌人射击的子弹打中。大家可不应该做这样的士兵。处于一个同住的环境里面，就应该统一遵守规章制度，这非常重要。大家都会尊重那些严格认真地遵守纪律的人。一个人恭恭敬敬地按照规章制度行事，很快就会获得“遵纪守法”的利益。

班迪达大长老为了促使 YOGI 们恭恭敬敬地习禅，以在前线作战的士兵的比喻，一丝不苟地在提醒大家。在听到声音的当下，如果真的恭恭敬敬地付出炽热的精进力，全心全意地观照觉知

“听到、听到”，那么，即使听到悦意的声音，贪爱不会生起，听到不悦意的声音，恼怒烦躁也不会生起。在听到声音的当下，如实地观照“听到、听到”，即不会生起贪心，也不会生起嗔心，烦恼没有机会生起，这就是 YOGI 能够做到如实观照当下生起的目标现象之后所获得的殊胜利益。这种远离了贪、嗔、痴等等烦恼污染的心，就是清净的心，心获得了清净，就是禅修的进步表现。

刚才简单地开示了在听到声音的当下，如果恭恭敬敬地、细致认真地、毫不迟疑地观照觉知并标记：“听到、听到”，就远离了由于听到声音可能会生起的各种烦恼，心就获得了清净。同样地，

在一看到影像的时候，就要在当下立即观照，并标记“看到、看到”；

在一闻到气味的时候，就要在当下立即观照，并标记“闻到、闻到”；

在一尝到滋味的时候，就要在当下立即观照，并标记“尝到、尝到”；

在一触到物体的时候，就要在当下立即观照，并标记“触到、触到”；

在一伸展四肢的时候，就要在当下立即观照，并标记“伸展、伸展”；

在一弯曲四肢的时候，就要在当下立即观照，并标记“弯曲、弯曲”；

在腹部一起（上）的时候，就要在当下立即观照，并标记“上、上”；

在腹部一伏（下）的时候，就要在当下立即观照，并标记“下、下”；

如果心开始思考打妄想了，就要在一发现心跑掉了的时候，就要在当下立即观照并标记“妄想，妄想”。

YOGI 必须要懂得并练习这样的观照方法。YOGI 还要知道，在练习观照的当下，要激发精进力，要瞄准目标，这两点永远缺一不可，这非常重要。所以，事先就要蓄势待发，要有所准备。如同做工作，没有做好准备，工作就很难做好。

现在大家既然具足了殊胜的因缘来参加密集禅修，YOGI 们就要忍耐得住，要意志坚强，遇到了困难障碍，例如身体的疼痛等等，要能够忍耐，不要一痛就动，不要翻来覆去地坐不稳。

愿 YOGI 们以坚韧的毅力，顽强地忍耐最初的疼痛，克服各种障碍！

最后，班迪达大长老郑重地敦促大家，如果按照教导的方法精进地习禅，在短短几天时间里，大家就能够获得禅修的利益。所以，大家恭恭敬敬地对待禅修的工作，是非常重要的。

2015 年 12 月 06 日

为了使来自全世界各地的 YOGI 们，学习掌握一些教理常识；同时，为了使大家在实际观照觉知当下生起的目标的时候，能够如实知见到在目标所在之处真实地在发生和存在的名法与色法，班迪达大长老在过去几天开示了最简单的方法和观照定律，大家对此应该已经很清楚地了解了。

YOGI 们已经明白接受元素、撞击元素和同生元素等等这些名相与教理。班迪达大长老还给大家分析了这些元素在所观照的目标之中是如何发生的。但是，作为 YOGI 新人，最初习禅的过程中，在看到、听到、闻到、尝到、触到、想到等等六根门处目标生起的当下，还不能够如实地观照到这些分别生起的接受元素、撞击元素和同生元素。

在上学读书的时候，学生都是从最简单基础的知识开始学习。同样地，在学习四念处禅修的初期，YOGI 也是从最容易观照的、最基本的目标现象开始练习观照觉知。巴利经典里面有开示说：

Yathā pākataṃ vipassanā abhiniveso

意思是，最初修习内观禅修，心要倾向于观照觉知显著的目标。

大家现在就是要根据这个原则来习禅。今天，进一步地为大

家讲解这句经典开示。

作为 YOGI，就要如实地观照每一个当下自己身心内生起的名法现象与色法现象。因为在正念观照，就避免了心散乱掉举、东飘西荡。为了要能够如实知见每一个当下真实地生起和存在的名法与色法现象的本质实相，就需要大家按部就班地从基础开始，一步一步地开发增长内观智慧。

在名法与色法目标现象之中，色法现象比名法现象更加粗略明显，所以，YOGI 新人要首先练习观照色法现象。在色法现象之中，最基本的色法是四大元素，包括地界、水界、火界、风界，以及其他依附于四大元素而存在的其他所造色法，在这些色法之中，首先应该去观照觉知最显著的色法----四大元素。

在四大元素之中，风界的特相包括：紧绷、僵直、震动、移动，这些特相比地界、水界、火界的特相更加显著，所以，大家首先要练习观照觉知风界。这样就符合了经典所开示的内观禅修的原则：

Yathā pākataṃ vipassanā abhiniveso。

即：最初修习内观禅修，心要倾向于观照觉知显著的目标。

依据这个原则，今天就从观照觉知腹部的上下起伏开始来讲解。

在《大念处经》里面，首先开示了ānāpāna 这个业处，即：

出入息念。但是，在总说部分，最先开示的是，有关色法的观照；在广说部分，先开示了出入息念；之后，在后面各章节部分，还详细开示了对五蕴的观照，以及发、毛、甲、齿、皮等等 32 分身不净观的修习。《大念处经》既开示了止禅的修习，也开示了观禅的修习。目前，YOGI 们不是来修习止禅的，YOGI 们现在要修习的是结合了观禅的 **samatha**（发音：萨玛它，意思是：寂止）。所谓结合观禅的 **samatha**（寂止），就是使心专注于观照觉知当下身心真实生起和存在的目标现象的本质实相。YOGI 们事先懂得这一点、是非常重要的。

当然，修习出入息念，以修习止禅的方法到达禅那，以禅那定为基础，再进一步地修习观禅，可以开发、增长内观智慧。但是，我们的恩人导师马哈希西亚多济教导的内观禅修的基本方法，是从如实地观照觉知在呼吸的时候，腹部发生的紧绷、僵直、松弛、移动等等可触知到的风界的特相开始练习。因为风界的这些特相更加显著，所以，马哈希西亚多济将观照腹部上下起伏定为在坐禅时 YOGI 应该观照觉知的主要目标。现在，大家依然在按照这个方法习禅。今天，将为大家讲解如何观照腹部上下起伏这个目标。

在《大念处经》以及各类注疏中，确实没有直接具体地提到腹部上下起伏；但是，随着呼吸动作，空气的进入、排出，腹部会膨胀起来、瘪落下去，这毋庸置疑是十分明显存在的现象，谁都不能否认它。

随着自然的呼吸，提起正念，把心专注在腹部，就会觉知到紧绷、膨胀，紧绷、膨胀在不断地生起。在语言上，我们说它是腹部的上、下，起、伏，而从本质上来说，就是移动、震动、紧绷、膨胀等等风界的特相。在吸气的时候，腹部膨胀起来，观察这个过程，谁都无法否认，风界的这些特相，即：色法的这些特相，是在吸气当下真实地发生和存在的。

对于这些真实发生和存在的色法，YOGI 应该如实地观照觉知。至今为止，已经有不可计数的禅修者，通过如实观照腹部上下起伏这个目标，精进力、念力、定力和内观智慧都获得了令人赞叹的开发增长。这些内观智慧已经达到满意程度的 YOGI 们，其中没有人批评说：如实地观照腹部上下起伏，是独出心裁的一套方法，非经典里面的教导。

虽然腹部上下起伏不是经典中直接开示的业处之一，但是，YOGI 们都承认，腹部的上下起伏与出入息是互相关联的。对于真实存在的、显著的目标现象，就要如实观照。显然，腹部上下起伏这个目标，并非是不存在的、并非是凭空观想出来的。这一点 YOGI 们要明白。

经典有相关开示说：**cakkhumanto passanti**，意思是：具眼者如实知见。那么，反过来的意思就是，不具眼者为盲人。这里的眼，并非指肉眼，而是指智慧眼，实际上这句话的意思是：

具慧眼者，具足如实知见目标的本质实相的能力，甚至洞察

到极其微细的目标现象的本质实相。

世尊佛陀本人的一句著名的开示是：

bhūtaṃ bhūtato passati。

Bhūta 的意思是因缘和合而发生的事物。因缘和合而生起的事物，就称为 **bhūta**。巴利语的解释是：**yathārahaṃ paccayehi jātattā。**

意思：在相关的因缘和合之后，生起的事物。

显然，这意思已经很清楚，是指相关因缘和合之后生起的真实存在的事物，并非是心中想象造作出来的、不存在的目标。世尊佛陀用这一个巴利词汇 **bhūta**，用来明确说明，其含义是：因缘和合之下真实发生和存在的事物。

有肺的众生，需要呼吸才能够生存，因为能够呼吸，所以才生存；如果不呼吸了，就死了。就算还没死，不能呼吸的时候是非常难受的。所以，有肺的众生需要呼吸。吸气的时候，腹部就自然膨胀起来，紧绷、僵硬、移动就会生起，这些是可被触到的风界的特相，是色法。

呼气的时候，气体排出体外，腹部瘪落收缩下来，就自然地会觉知到腹部的放松、松弛、松软。这些特相，无论是紧绷、僵硬、移动，还是放松、松弛、松软，都是风界的特相，是在呼吸的时候真实地发生和存在的。这些目标现象的生起，都不是无缘

无故的。

呼吸的发生，是因为想要吸气，才会吸气；想要呼气，才会呼气。如果没有相关想要呼吸的心动念，不会发生呼吸的现象。如此追根究底地知道了这个原因之后，就会确确实实地相信：是因为一个接着一个想要吸气的心动念发生了，吸气的动作才连续发生，是因为吸气发生了，腹部就膨胀起来；是因为一个接着一个想要呼气的心动念发生了，呼气的动作才连续发生，是因为呼气发生了，腹部就瘪落下来。这些是教理知识，也是事实存在，YOGI 应该预先有所了解和领悟。

因此，腹部的上下起伏不是无缘无故地发生的，而是上述这些因缘和合之后生起的色法现象，我们再看看生起的色法是什么。

经典开示说：paramatthato ca vijjamānattā。

意思就是：在当下面对面地看到的，以自己的智慧看到的。而不是通过思考、想象造出来的。Vijjamāna 的意思是，在当下存在的，不是指过去存在的，也不是指未来将会存在的，是指现在正在发生的。这就称为 bhūta，意思是：就在当下，由因缘和合之后，发生存在的真实法。Bhūta 是世尊佛陀使用的巴利词汇。

所以说，腹部的上下起伏过程中生起的显著的风界的特相，与身体所做其他动作之后生起的色法特相一样，都是真实发生和存在的色法，这包括：身体内生起的硬、软、溶化、粘合、潮湿、干燥、热、冷、温暖等等特相，以及“看到”、“听到”、

“闻到”、“尝到”、“触到”、“想到”的当下显著生起的名法与色法现象，这些都是究竟的、真实存在的法，内观禅修就是要如实观照当下发生的、究竟的、真实存在的法。YOGI 需要了解这些教理常识。

YOGI 需要观照觉知这些当下发生的、究竟的、真实存在的法。那么，如何进行观照觉知呢？

世尊开示说，**bhūta**，意思是，按照其真实发生的样子，按照其真实存在的样子，如实观照。

如果腹部膨胀起来，就如实观照觉知“上（膨胀）”；

如果腹部瘪落下来，就如实观照觉知“下（瘪落）”；

如果是硬，就如实观照觉知“硬”；

如果是软，就如实观照觉知“软”；

如果是热，就如实观照觉知“热”；

如果是冷，就如实观照觉知“冷”；

如果是弯曲，就如实观照觉知“弯曲”；

如果是伸展，就如实观照觉知“伸展”；

如果是提脚，就如实观照觉知“提脚”；

如果是推脚，就如实观照觉知“推脚”；

如果是放脚，就如实观照觉知“放脚”。

YOGI 还要练习标记目标。按照其本来的样子，如实标记目标，不符合的名称，不应该使用。腹部膨胀起来（上）了，就标记“上”，腹部回落下去（下）了，就标记“下”。YOGI 应该如实观照，如实标记。

习禅初期，首先要让心安稳下来。身体的主要威仪有四种：行、住、坐、卧。这其中，采用坐姿最容易使心安稳下来。这一点 YOGI 要明白。

这样的远离人群、安安静静的禅修中心，是 YOGI 应该选择密集禅修的理想之处。来到禅堂后，在坐禅的时间就要练习坐禅。首先，在自己的位置上坐下去，把腿要盘起来，YOGI 不需要双盘或单盘，要避免把腿勒得很紧，腿一前一后摆好，散盘即可，要放松舒适。女性也可以按照女性盘坐的方式（两腿顺后，臀部偏坐一边），这是世尊曾经亲自教导的坐姿。其次，在盘好腿之后，上身要坐直，标准是 90 度，不要弯腰驼背，也不要低着头或下巴朝天地仰着头，要从头至臀部摆正，把整个上身端端正正地坐好，摆出 90 度标准姿势。世尊佛陀在经典中是这样开示的。有的 YOGI 老是弯着腰，像个懒惰的人，这里真的有这样弯腰驼背地坐着的人。大家要注意，标准是 90 度，身体、头部都要摆正直。

这样上身坐正直是有好处的，脊椎骨彼此之间一节一节恰如其分地叠摞起来，才会健康。否则，弯腰驼背，或者左右弯曲，

脊椎骨关节之间受到压迫，很快就会感到疼痛不舒服。如果养成了坏习惯，最后都很难纠正过来。因此，世尊佛陀开示说，上身要保持正直，脊柱关节之间不要有挤压，这样就可以保持久坐不累。

有的人弯腰驼背地坐着，或者两手撑住地面坐着，这些都是比较懒惰的人喜欢的姿势。**YOGI** 一定要避免在禅坐的时候表现得像个懒惰的人。

身体坐正直之后，两只手要摆好，自己感觉舒适即可。要避免在坐好之后不停地动手或动脚，要采用让自己能够保持较长时间安安静静的坐姿。

坐好之后，要把心专注在主要目标上，为了要能够观照觉知到当下的目标，自己要事先做好准备。目前，是要观照觉知腹部的上下起伏，那首先就要把心安安稳稳地专注在腹部。

比如，家里有重要的客人要来，那就要在客人会到来的大门口做好事先迎接的准备，要在大门口，面庞朝着客人会来的方向，静静地等待。客人不会来的那个门口就不要去了。客人出现之后，要面对面地看着客人，同时，还要一边说着欢迎辞。如此这般，自己重要的客人就要到来的地方，自己要知道重视起来，要提起正念，恭恭敬敬，同时，面庞要朝向客人要来的方向。

如同这个比喻，腹部的上下起伏就像客人，**YOGI** 的心要瞄准在腹部，一心专注地，观照觉知腹部每一次的上下起伏。要保

持正常的呼吸，如果自己处于放松状态，就能够保持自然的呼吸。自己不要故意地加快呼吸速度，也不要故意憋气，不要故意放慢呼吸。

如果自然地吸气，腹部就自然地膨胀起来。要在客人要来的地方事先迎接客人，那客人到的时候，就能够面对面地见到客人。腹部上下起伏发生的时候，如同客人来了，事先等在那里迎接，就会看到客人的出现，面对面地迎接客人。为了迎头面对面地看见客人，就要在客人要出现的地方等待，并面向客人要来的方向。同样地，腹部膨胀的时候，心要面对着腹部，就会直接觉知到腹部在膨胀，同时，默默标记“上”；腹部回落的时候，同样地觉知回落，同时，要默默标记“下”。如果默默标记都不行，那就在口中念出声来，要注意小小声，念出声的次数不要多，一分钟就好。不需要一直念出声，主要还是默默标记。这是个好方法。

观照腹部上下起伏，要做默默标记，腹部膨胀，就标记“上（起）”，腹部回落，就标记“下（伏）”，如果不做标记，舒舒服服地就这么看着腹部的上下起伏，不一会儿时间，观照就松懈了，之后就会昏沉。所以，要做标记，并要注意不要标记混乱，要清清楚楚地标记，上（起）的时候，就是“上”，下（伏）的时候，就是“下”，不可以上、下颠倒地标记。

吸气一开始，腹部就开始膨胀，吸气过程中，腹部就一直在膨胀起来，吸气结束了，腹部膨胀也结束了。在观照腹部膨胀的

时候，心要能够贴住在腹部，自始至终地觉知到腹部膨胀起来的全部过程。同样地，在观照腹部回落的时候，心要能够贴住在腹部，从开始回落，到回落结束，自始至终地都要觉知到腹部回落下去的全部过程。

在观照这腹部的上下起伏过程中，需要付出炽热的精进力，巴利语称为ātāpa。同时，要瞄准腹部，以使心能够面对面地贴住腹部。YOGI的工作任务就是：要瞄准目标，同时，以炽热的精进力把心推向目标。这两点非常重要。腹部起（上）的时候，以炽热的精进力，把心推到腹部，同时，要瞄准腹部，观照觉知的心才能够自始至终地紧紧地贴住腹部，同样地，腹部伏（下）的时候，也是一边付出精进力，一边瞄准腹部，使心紧紧地跟住腹部。非常重要的是，每一个当下，都要始终如一地以这样的观照原则来观照觉知目标。

就这样，激发精进力，刹那刹那地、分秒必争地、紧紧密密地跟上腹部的每一个上下起伏，心就不会松懈下来，因此，消除了懒惰散漫。精进力有了，懒惰就消失了，就在当下，YOGI获得了禅修的利益。在平时的多数时间里，心常常会趋于消极怠工、漫不经心、懒惰成性、掉举散乱。在习禅过程中，如果心时时刻刻都非常警觉精进，那么，警觉、精进的心在每一个当下就取而代之不断地生起，懒惰就消除了。心导向了目标，瞄准目标，就不会再有欲乐思维，不会再去思维想看好的、听好的、闻好的、尝好的、触好的、做白日梦；心导向了目标，瞄准目标，也不会

再有恼害思维，嗔恚思维，不会去思维想要去折磨他人、欺负他人、消灭他人。如果寻心所没有导向目标，心就倾向于这些不善思维，包括：欲乐思维、恼害思维、嗔恚思维。

付出炽热的精进力，就消除了以懒惰为首的不善心；心导向了目标，就消除了诸多的不善思维。

如果紧紧密密地、毫无漏失地观照腹部上下、起伏，按一秒钟观照腹部一次计算，一分钟就观照了 60 次，获得了 60 次心清净，即使两秒钟观照腹部一次，一分钟就观照了 30 次，获得了 30 次心清净。巴利经典这样开示说：

Akusalaṃ pajahati kusalaṃ bhāveti

意思是，开发培育善心，不善心就被取缔。

Sāvajjaṃ pajahati anavajjaṃ bhāveti

意思是，开发培育无过失之心，有过失之心就被取缔。

有过失之心，就是指放任自流的心，不加约束的心，污染的心。

无过失之心，就是指不受到谴责的清净心。

Attānaṃ suddhaṃ pariharati

意思是，内观禅修使自己的生命获得了清净，远离了贪、嗔、痴的污染。

获得心清净的利益不需要等待很久，实际上非常快，就在精进地观照目标的当下，心清净就获得了。刚刚说过，当下一秒钟观照一次目标，一分钟就获得 60 次心清净，五分钟获得 300 次心清净，如果一个小时都在精进地观照觉知当下的目标，自己可以计算一下会生起多少清净心。巴利语称之为，bhāvanā，善心的培育，禅修。

一个刹那的清净心虽然没有什么力量，但是，一个刹那接着一个刹那地生起清净心，清净心多多地累积起来，会产生人们意想不到的惊人的力量的。只要能够使清净心连续不断地生起，自己就会慢慢地体会到其惊人的、神奇的力量。目前，YOGI 就要从腹部的上下起伏开始练习观照觉知。

愿 YOGI 能够恭恭敬敬地、精进不辍地习禅！

愿大家能够珍视实践佛法的宝贵机会！

愿大家能够觉悟到佛法的无价的利益！

2015 年 12 月 07 日

昨天已经讲过，在坐禅的时候，观照最容易、最显著的目标的方法，今天班迪达大长老以教理和实践相结合，继续开示相关禅法。

如果为人一辈子，没有学习内观禅修，缺乏正念的训练，这

一生都不会去注意到，应该在方方面面约束自己的行为。做人应该有所为，有所不为，要学习控制自己的言行。一个人如果相信万能的上帝，认为无论自己造作了善业还是恶业，只要归顺了万能的上帝，把一切托付给上帝，以为到时候上帝就必然来拯救他。人们真不应该相信这种很不靠谱的信仰。

如果去相信这种神力，就会贻误终身，自己不想努力，而是想要依赖神力，这就是放弃了自我拯救的机会。就算自己有些善根，但是，心里老是想着去依赖万能的上帝，必然是无法获得解脱的智慧。对于不应该去信仰依赖的对象，却偏要去相信，就会削弱自己的智慧和能力，自己要想清楚，错误的信仰会导致错误的言行，自己会承担怎样的后果。

世界上绝大多数人，都愿望一生无忧，快乐终老。人们却不知道，自己内在的普普通通的贪欲、迫不及待的贪欲、以及自私自利的贪欲，都会给自己带来苦恼，而非无忧终老。就算对他人有爱心，也很少是真正的慈爱。真正的慈爱，是愿望他人一切吉祥如意，愿望他人处处获得利益，而非自私自利的爱。

如果贪婪自私，口说对别人有慈爱心，那是无稽之谈。如果心地无私，自然的会真诚地愿望他人一切都好，愿望他人一切顺利，愿望他人无忧无虑。我们应该相信并要知道，像这样没有私心私欲的人，生起的就是纯粹的慈心和悲心，这样的人是名副其实的人。

如果心底无私，具足纯粹的慈悲心，就不会带来人我是非。纵观世界，所有的是是非非、恩恩怨怨，家庭问题、社会问题、国家问题，都是因为内心极度的自私自利而带来的后果。忽视别人的幸福利益，忽视其他团体的幸福利益，忽视其他国家的幸福利益，只顾着自私自利的幸福利益，只顾着自己团体的幸福利益，只顾着自己国家的幸福利益，就算表面上冠冕堂皇地说着为他人着想的话，心里面根本没有生起悲悯之心。

世人只有远离自私自利，心中生起纯粹的慈悲心，全世界才会和平共处。然而，人们缺乏明智，缺乏远见卓识。正因为如此，全世界很多人道德已经在沦丧。

将自己的心放任自流，毫无约束的人，对自身以外的周围环境根本不懂得要珍惜爱护，实际上，就等于不懂得自爱。非常重要，人们需要懂得自爱。为什么呢？人们无论怎么爱别人，到最后还是最爱自己。自己才是自己的最爱。我们要明白，这是众生的本性。要长长久久地、真正地爱自己，都需要做些什么呢？这个问题自己要先考虑一下。

班迪达大长老根据世尊佛陀的本怀，对这个问题的回答是：要保护好自己，不要犯错。

世尊佛陀开示说：attānañce piyaṃ jaññā, rakkheyya naṃ surakkitaṃ¹

¹ 《法句经》157. Attānañce piyaṃ jaññā, rakkheyya naṃ surakkhitam; Tiṇṇaṃ aññataram yāmaṃ,

意思是，众生，特别是有智慧的人类，如果要爱自己，如果认为自己是可爱的人，就要尽最大可能地、好好地控制住自己的身、语、意的行为。要避免造作那些受他人谴责的恶行，要努力地成为有道德修养的人。

既然生而为人，首先就要有道德品质。世间的人，都在为衣食住行而努力奋斗，为获得智慧、受到教育而努力奋斗，为谋生而努力奋斗，为健康长寿而努力奋斗，这些都是再平常不过的事，没什么稀奇。

长老们常常这样开导说，一个人在世间过一生，最重要的是：

要品行端正，成为名副其实的人；

要能够具有良好的心态，成为有人性的人；

要能够在具有人类智慧基础上，获得超凡的智慧，成为非凡之人。

如果一个人虽然受到了良好的教育，但是工作不努力，赚不到钱，就不能够满足自己和家人的衣食用度。所以，受到了良好教育之后，还要努力工作才行。努力工作就有物质回报，会平衡自己的开支，就很容易能够满足自己和家人的生活需要。这样人前人后都会有面子。在世间，人们的一生就是为了满足生活、健

paṭijaggeyya paṇḍito. 若人知自爱，须善自保护。三时中一时，智者应醒觉。

康、家庭、教育、社会交往等等的需要而努力。似乎这些圆满了，人生就圆满了。实际上，就算是在世间生活，能够满足这些需要，一个人还算不上是名副其实的人。

因此，一个人在世间无论教育程度有多高，无论多么富有，无论身体多么健康，无论身边有多少随从，这些都不是成为名副其实的人的标准，更不要说人生圆满的标准。他们还没有修习正法，不具有人的道德品质，也不具有人类的心态，更没有为了成为非凡之人而努力。这些才是人生最重要的事。

大家知道，那些过度地崇尚金钱物质的国家，他们十岁左右的孩子道德已经败坏。他们认为，人生一世，要及时行乐，要尽一切可能地、快快乐乐、自由自在地享受生命。基于这种人生观，造成了什么后果，大家自己去看就知道。所以，在世间，人不应该为所欲为，放纵不羁地生活。认识到社会弊端和世间的乌烟瘴气，很多明智的人已经觉悟到，需要修养道德，需要修养良好的心态，一些人们有这样的觉悟，象征着这个世界尚未彻底堕落。

世尊佛陀的教导，被称之为三学，就是戒、定、慧三学，通过一步一步地深入修习三学，一个人将能够成为名副其实的人，成为有人类心态的人，成为有内观智慧的非凡的人。这是不断地提升生命之高度的正道，世尊佛陀本人通过自己多世多劫地累积了圆满的菠萝蜜之后，最后亲身实践内观禅修，最终觉悟了这条正道。所谓学，就是需要众生学习和训练的，要按照经典的教导

去学习，先了解，什么是名副其实的人，什么是有人类心态的人，什么是超凡智慧的人。学习了教理之后，要对其生起信心，相信并愿望自己身、语、意能够获得清净，重要的是能够生起使自己身、心获得清净的愿望，希望能够获得超凡的智慧。

班迪达大长老每天按照世尊佛陀的本怀，点点滴滴地为大家开示不断提升生命高度的殊胜佛法，其目的就是为了唤醒大家的信心。那些本来就很想成为名副其实的人，成为有人类心态的人，成为有超凡的智慧的人的禅修者，通过听经闻法之后，就会深有感触，认为确实有道理，信心就会觉醒，有了信心之后，想要提升生命高度的愿望自然地生发出来。

有了这样的基础，自然就愿意付出努力来实现愿望，为了实现这伟大的目标而乐意付出一切。为了来参加密集精进禅修，禅修者毅然勇敢地放弃了世间的舒适生活，决心成为名副其实的人，成为有人类心态的人，成为有超凡的智慧的人。愿望越是强烈，越是在禅修过程中能够做到恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地观照觉知。如果没有这样强烈的愿望，来到这里还是一样吊儿郎当、随随便便、不痛不痒地禅修，最终将一无所获。为了使大家不要混日子，避免浪费时间，在此特别地提醒大家，要懂得珍惜法缘。

世尊佛陀曾经开示过五个条件，满足这些条件，修行人能够在今生切实地提升生命的高度。班迪达大长老给大家首先讲解其

中的三个条件。

刚才说过，首先要有强烈的愿望，愿望自己成为名副其实的
人，成为有人类心态的人，成为有超凡的智慧的人。此外，还需要寻找正确的方法，以达成愿望。要相信，按照正确的方法，精进修习，愿望就一定能够实现。生起信心是非常重要的，如果根本就不信，那就不会努力；半信半疑的话，就不会全心全意地付出努力，那也不会获得利益。所以，第一个条件就是要有信心，这太重要了。这并非是要逼着大家来相信，四念处内观禅修，到底有怎样的功德利益，当下能够获得怎样的利益。只要生起信心，就会生起愿望，信心越强，愿望越强烈，强烈地希望要参加四念处内观禅修营，希望要成为名副其实的
人，成为有人类心态的人，成为具有超凡的智慧的人。生起强烈的愿望是最重要的。

其次是要身体健康，这是第二个条件。当今时代，几乎找不到身体一点毛病都没有的人。但是，只要能够完成禅修任务，就算是健康的人。健康不是一个非常严格的条件。因为，有的人即使身体不怎么好，参加了四念处禅修之后，也是一样可以证悟殊胜之法的，而且，禅修之后，身体状况越来越得到改善，甚至疾病消失了，慢慢地恢复了健康。当然，在密集禅修期间，有健康的身体是最理想的。

第三个条件是正直诚实。正直诚实是一个人很重要的品质。正直诚实就是老实，实在，不邪气。所谓正直诚实，就是自己会

在适合的人面前，诚恳地承认自己所犯过失。不掩饰自己的缺点、错误等等，也不会为了使别人高看一眼，假装自己有某些实际没有的品德、能力。

比如，有人会说，

“嗨，你讲的就是这个法呀，我早就听过了。没啥稀奇的。”
像这样的心态就不应该有。

而是应该说，“我要按照禅师开示的方法认真地去修。”

这就是生起了信心。但是，要避免盲信，人不要被迫地去相信别人，而是要以自己的智慧，思考一下前因后果，之后再相信。世尊佛陀在《大念处经》的总说部分，开示了修习四念处内观禅修的七大利益，首先第一大利益就是使众生获得心清净。世尊佛陀以坚定的口吻，向众生保证能够获得这些利益。大家来禅修试试，就会知道世尊佛陀所言不虚。有信心，这很重要。

如果疑心重重地说，观照腹部上下起伏，有这样的禅修业处吗？为什么经典里面没有提到过呢？这显然就是在多虑，疑惑。有的人只认为自己是正确的，就固执地按照自己的方法禅修，那样做是不靠谱的。既然来了，就要踏踏实实地相信禅师的教导，心地要耿直，这很重要。如果自己禅修过程中，还没有学会观照觉知目标，那就直接承认，不要装着自己什么都会了，在小参的时候打假报告。要坦然地有一说一，有二说二，正直诚实的品质对自己禅修进步非常重要。

在五个条件之中，前面这三个条件非常重要。禅修的 YOGI 事先具备这些条件，禅师们按照世尊佛陀的本怀来教导这样的 YOGI，他们就很快会进步。跟 YOGI 们有三重的亲属关系的班迪达大长老，现在教导大家禅修的机会来临了，大家要尽可能地有所准备，事先要预备好易于受教的条件，要有备而来，这很关键。

在禅座上坐下去的时候，心就要预先专注在腹部，每一个当下都要付出炽热的精进力，瞄准目标，将能够观照觉知到腹部的上下起伏。这时候，YOGI 应该有信心，这个禅修方法是世尊佛陀觉悟的唯一的获得心清净的方法，自己心里要明白，这是获得心清净的、非常重要的一项工作。要有欲望要获得心清净，要有欲望能够观照觉知到每一个腹部的膨胀、回落，膨胀、回落。

如果信心不足，欲望不强烈，就激发不出炽热的精进力，也不会想要去瞄准目标，不会去观照腹部上下起伏。如果缺乏了精进力和瞄准目标这两个条件，四念处内观禅修工作将是无效的。明白这一点十分重要。同样重要的是，要了解四念处内观禅修所带来的殊胜利益，特别是要知道，在禅坐当中能够持续不断地观照觉知每一次腹部的上下起伏、上下起伏，就是在累积善业，这个当下就是在做获得心清净的工作。有强烈的愿望要获得心清净，并非常想要能够紧紧密密地、毫无漏失地观照觉知腹部的每一次的上下起伏，生起这些善法欲非常重要。

不论什么原因，不论是因为不了知禅修的利益，而信心没有

生起，还是说，了解了其利益，但是不能够生起足够信心，等等，如果对法没有信心，就不会有强烈愿望想要获得其殊胜的利益。YOGI 们必须要明白，无论做什么工作，对于自己感兴趣的工作，要满怀信心，想要做好这项工作的愿望要非常强烈，这时候，自己才乐意付出精进力。

有了强大的信心和强烈的愿望这些基础，就能够激发出十足的精进力。付出精进力，意味着消除了懒惰放逸，战胜了懒惰放逸，同时，也敢于面对各种困难。对于修习四念处内观禅修的工作，乐意付出炽热的精进力，能够避免在遇到困难的时候，退缩不前。

如果一遇到困难就畏缩，一遇到困难就不想继续禅修了，心自然地就会处于混混沌沌，松松垮垮，发呆迟钝，昏昏欲睡的状态，这是昏沉睡眠盖，昏沉睡眠盖生起的时候，心非常懒惰，根本不想工作。对于刚刚入门禅修的 YOGI 新人，最危险的敌人就是昏沉睡眠盖。

世尊佛陀开示说，克服、压制这个最危险的敌人的方法，就是激发炽热的精进力。要使出十足的心力，把心推向当下生起的目标之上，同时，把心导向目标，瞄准目标。

如果激发出十足的精进力，心就绝不会冷漠散乱；如果不断地在瞄准着目标，心就会一直保持清醒状态，就不可能会昏昏欲睡。所以，要以激发精进力和瞄准目标来战胜和克服昏沉睡眠盖。

如果 YOGI 懂得，全面地激发适度的精进力，并练习时时刻刻地瞄准目标，他就不会再昏沉。

所以，观照的定理就是：

目标生起，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

腹部在上，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

腹部在下，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

如果腹部在上（膨胀起来），就要时时刻刻地激发精进力，同时，精确地瞄准腹部，心就能够始终如一地贴住在腹部。这是作为 YOGI 的唯一一项工作。同样地，当腹部在下（回落）的时候，同样地要时时刻刻地激发精进力，同时，精确地瞄准腹部，心就能够始终如一地贴住在腹部。一个上接着一个下，一个下接着一个上，紧紧密密地，要如实地观照觉知，不要有间断。

已经多次强调过，YOGI 就这一项工作：精确瞄准与持续精进。

在行禅的时候，心要瞄准到脚上。观照的方法以内观格言来说，就是：

脚步迈出，时刻精进，精确瞄准，持续观照。（一步式行禅）

脚在提起，时刻精进，精确瞄准，持续观照。（两步式行禅）

脚在放下，时刻精进，精确瞄准，持续观照。（两步式行禅）

身体站立，时刻精进，精确瞄准，持续观照。（在行禅道两头的站立观照）

作为内观禅修的 **YOGI**，无论当下任何目标生起，需要做的唯一工作就是：时刻精进，精确瞄准，持续观照。

如果 **YOGI** 能够尽职尽责地做好这一项工作，观照觉知的技能会越来越娴熟，清净心培育起来，心的力量就自然地强大了，获得心清净的方法非常简单实在，并不需要故意地使用任何玄妙、高超、秘密的花招。当心的力量逐步地增强之后，内观禅修的殊胜利益就显现出来，**YOGI** 见识到了佛法的简单、真实的魅力，欲罢不能。

这时候，连禅师都不需要再敦促，**YOGI** 已经自动自觉地会精进地习禅，禅师仅仅需要给一些指导和提醒而已。班迪达大长老希望 **YOGI** 们都能够到达这样的境界。这是懂得了四念处内观禅修所能够带来的殊胜的利益，充分地珍视具有无上价值的佛法之后，**YOGI** 生起了十足的信心，同时，也非常渴望能够获得其殊胜的价值利益。

因此，**YOGI** 就真正地做到了：

腹部在上，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

腹部在下，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

其他所有的目标，只要是在当下生起的，**YOGI** 需要做的工

作就只有这一项：时刻精进，精确瞄准，持续观照。班迪达大长老再一次地提醒和敦促大家，要认认真真地按照这样的方法习禅。大长老祝愿：

愿大家在短时间内成为一个模范的 YOGI！

愿大家在短时间内成为令人们尊敬的 YOGI！

愿大家为了获得殊胜的利益而精进地习禅！

2015 年 12 月 08 日

昨天，按照往常的惯例，讲了基本的观照方法，还没有讲完，今天，继续完整地开示基本的观照方法。

四念处内观禅修的定理是：目标生起，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

记住这个定理相当重要。所谓的目标，当下生起的显著的身心现象。在自己身体内这个广大的目标之田上，有一块一块的、具体的、微细的、小小的目标之田。每一个当下都有最新生起的、显著的目标，例如：

看到的当下生起的目标之田；听到的当下生起的目标之田；

闻到的当下生起的目标之田；尝到的当下生起的目标之田；

触到的当下生起的目标之田；想到的当下生起的目标之田；

腹部上的当下生起的目标之田；腹部下的当下生起的目标之田；

坐着的当下生起的目标之田；接触的当下生起的目标之田；

弯曲的当下生起的目标之田；伸展的当下生起的目标之田；

侧弯身体的当下生起的目标之田；前倾身体的当下生起的目标之田；

提起脚的当下生起的目标之田；推动脚的当下生起的目标之田；放下脚的当下生起的目标之田；

眨眼睛的当下生起的目标之田；闭眼睛的当下生起的目标之田；睁眼睛的当下生起的目标之田；

如此等等，身心内的广大的目标之田还有很多，YOGI 要能够紧紧地盯住当下各个显著的目标的生起，提起正念，观照觉知。

各个目标之田显著地生起的时候，就称为“目标生起”，实际上，非常迅速地，“呼啦”一下子，目标就生起了，比如，现在把心专注在腹部，一下子就觉知到腹部的膨胀动作。

当腹部“上”的时候，立即以炽热的精进力，把心推到腹部，紧紧地贴上去，这被称为“时刻精进”。

在把心推向腹部的同时，要使心瞄准在腹部，这被称为“精确瞄准”。在巴利语中，这叫 **vitaka**，意思是寻，是禅支之一，寻使心导向目标。对于观照觉知每时每刻生起的目标，能够做到

“时刻精进”与“精确瞄准”，是非常重要的。

如果 YOGI 能够分分秒秒地、毫无漏失地做到“时刻精进”与“精确瞄准”，心就始终如一地专注在当下生起的目标之上，此外的一切，与 YOGI 没有丝毫关系，YOGI 也无需关心此外的一切。YOGI 要理解这一点。观照觉知当下的这个目标才是最重要的事。这就是作为 YOGI 来说，唯一的工作责任。此外，YOGI 没有任何其他工作。首先明白这一点相当重要。

付出炽热的精进力，心就不会再冷漠，不会再懒惰，时刻精进，心就一直会保持警觉、活跃、不迟钝。这很重要。如果在世间，做任何事精进努力都会令人赞叹，更不要说现在是密集禅修，修习出世间法，精进努力是必须的。

如果心不去瞄准目标，没有导向目标，很快就会松懈下来，懒惰下来。就好像牛油，冷却下来之后就凝固发硬了，升温加热一下，牛油又会变软。心如果能够始终导向目标，瞄准目标，心就不会凝固不动，而是非常柔软灵活，能够紧紧密密地跟住目标。所以，心要主动去瞄准，“精确瞄准”，会使心灵活而不迟钝，使心不畏缩、不懒惰。如果能够持续不断地瞄准目标，心不可能松懈、懒惰下来。始终精确地瞄准目标，心就不会昏昏欲睡。昏沉睡眠盖与寻是一对敌对法。在寻掌控了心的时候，昏沉睡眠无法进攻，懒惰放逸也没有机会进入心里。时时刻刻地、分分秒秒地，能够使心导向目标，瞄准目标，是非常、非常重要的。心会

一直清醒警觉，清明活跃。

在坐禅的时候，心就要守候在腹部，每一次腹部在上（起）下（伏）、上（起）下（伏）的时候，YOGI 新人如果“时刻精进”与“精确瞄准”，当下获得的利益就是：战胜了放逸懒惰，战胜了昏沉睡眠。YOGI 新人最近的敌人、最大的困难，就是放逸懒惰和昏沉睡眠，如果一开始能够做到“时刻精进”与“精确瞄准”，很快地在第一时间就战胜了敌人，克服了困难。

一开始就做到“时刻精进”与“精确瞄准”，心就不断地累积了力量，能够一直持续不断地保持住炽热的精进力和清明活跃，身心越来越感到轻松明快，这就是在精进地习禅的当下获得的利益。

做到了“时刻精进”与“精确瞄准”，每一次腹部在观照觉知上（起）下（伏），上（起）下（伏）的时候，心就能够紧紧地跟上目标，紧紧地贴住目标，这就是正念，正念顺其自然地、持续不断地贴在目标上。正念持续不断地生起，越来越强大的时候，贪欲和嗔恨就不会进入心里，正念保护了清净的心识之流。

世尊佛陀开示说：Rakkha vāraṇa gutti.

意思是，正念关闭了（不善法的）门户，保护了心的清净。

使心受到污染的贪欲和嗔恨，在正念的保护之下，无法进入心识之流，心没有被污染的状态，是安全的，在安全状态下，心获得了自由。远离了被贪欲和嗔恨污染的心，也不再受到贪欲和

嗔恨的折磨，心获得了解脱，巴利语 **mutti**，意思就是：解放了，解脱了，自由了。正念地观照目标一次，心解脱烦恼一次，心解脱一个刹那，就感受到一个刹那的幸福寂静，心持续不断地处于解脱贪、嗔、痴的状态，那就感受到持续不断的幸福寂静。解脱了贪、嗔、痴的心，自然而然地会感受到幸福自在。

正念观照的心贴住在目标之上，紧紧密密地跟住目标，心就不会去东飘西荡，心专注在目标上，就是定力（**samādhī**），提起正念的时候，定力就培育起来。要培育内观禅定，并不需要其他玄妙的方法，正念的心专注于目标之上，内观禅定就自然地培育起来。稍作思考便知道，心专注在当下生起的目标之上，心紧密地贴住了目标，就不会游离开目标，没有跑到别处去，更不会发生掉举恶作，一心专注于目标，不会生起懊悔之心，不会去懊恼自己曾经犯下某些过错，不会生起烦恼忧虑，不会去想自己因为没有修习某某善业而感到后悔遗憾，等等，这些就是掉举恶作盖。定力与掉举恶作盖是一对敌对法，当正念的心专注一致地沉入目标的时候，就生起了定力，心自然而然地就远离了掉举恶作，换言之，有了定力，掉举恶作已经没有了在心中生起的机会。因此，获得了心清净。

这样分析来看，每一次观照觉知当下生起的目标，都是令人满意的工作。付出炽热的精进力，心瞄准目标，当下就战胜并消除了冷漠懒惰的心，正念的心紧紧地贴住目标之后，就保护了心清净，防御了各种烦恼污染进入心识之流，一心专注在目标之上，

定力就培育起来，消除了掉举恶作盖。在每一次腹部膨胀（上）、回落（下），或其他目标生起的时候，以这样的方法观照觉知目标，就在当下，YOGI 可以获得这些利益。

然而，无论谁，想要获得可靠、稳定、有保障的清净心，首先要按照上述的方法分分秒秒地力争在每一个当下获得心清净，一分钟，两分钟都好，要能够持续地获得心清净，如果一开始都无法做到力争在每分每秒都精进地观照目标，那想要获得有保障的、稳定持续的心清净就是无稽之谈了。

在能够专注地观照腹部的膨胀（上）、回落（下）的时候，五欲不会生起，YOGI 这时候不会想去看东，看看西，也不会想去听听这个，听听那个，五根门都没有给贪欲任何机会进入，专注于觉知目标的心就是清净的，清净心被称为高品质的心，是远离了过失的心。心清净的时候，除了没有贪欲之外，心中也没有不满和抱怨等等嗔恨情绪，没有贪爱和嗔恨的心，是清净的善心。心态清净，是远离了被说三道四、远离了受别人的谴责的污染的心。因此，每一个当下做到如实地观照觉知目标，就获得了心清净，心远离了贪欲和嗔恨，这就是通过内观密集禅修之后可以获得的利益。

那内观禅修，是好事还是坏事？是清净的事，还是污浊的是？

自己稍微思考一下就知道答案。所以，长老大德们都常常说：

心清净，离过失，才是真的好。

实践内观禅修之后，就这样带来了一连串的利益。修习清清净净的、笔直无曲折的四念处内观正道，就能够带来良好清净的心态，修习四念处禅修的 **YOGI**，不会在心里想着要去欺辱他人，而是只管自己走好修行之路，走好实践佛法之路。想一想，实在没有比这更好的事了。

现在大家修习四念处内观禅修，是获得心清净的唯一之路，巴利语 **Ekāyana** 的意思就是，唯一之路，确定之路，这是世尊佛陀给众生的保证承诺。

在习禅初期，每一个观照目标的当下，虽然还没有生起内观智慧，但是，只要观照持续不断，就能够镇伏敌对法五盖，五盖的止息，称为 **samatha**（发音：萨玛它，意思是：寂止，止息）。努力地把心推向目标，是精进力（**vīriya**），心紧紧地贴住在目标上，是念力（**sati**），心始终如一地专注在目标之上，是定力（**samādhi**）。当精进力、念力、定力这三种善法同时生起的时候，那些贪欲、嗔恨等等诸多烦恼就没有机会进入心里。世尊佛陀开示说：

paccaṇīkadhamme sametīti samatho

Paccaṇīkadhamme 的意思是，善法的敌对法，即欲欲、嗔恨等五盖烦恼。

sametīti 的意思是，平息，止息。

这句开示的意思就是：令欲欲等诸敌对法止息，这称为寂止（samatha）。

所以，在正念观照目标的当下，寂止（samatha）一直都在发生。一秒钟观照一次目标，一分钟就生起 60 次烦恼寂止的心；两秒钟观照一次目标，一分钟会生起 30 次烦恼寂止的心；五分钟内，烦恼动荡的心多少次地寂止了下来呢？一个小时多少次呢？大家自己心算一下。这被称为善心的培育。这就是心清净。当精进力、念力、定力同时在心中生起的时候，心就获得了清净。

僧众要持出家戒，在家众要持俗家戒，如果做到持戒圆满清净不犯戒，就称为戒清净，身、语、意行为远离了过失，不会受到任何人的谴责。现在大家练习观照腹部上下起伏，持续不断地、紧紧密密地观照，就会远离烦恼，获得心清净。这是实实在在的利益，任何人都无法否认。

虽然获得了心清净，但是，习禅初期 YOGI 还没有觉知到紧绷、僵硬、震动、移动等等色法的特相。大家已经知道，色法有三个方面可被觉知到，包括：形状、形态、和特相。最初练习观照腹部上下起伏，就是先看到了腹部的形状，心专注在腹部形状、形态上面，无论是形状，还是形态，都是概念，心专注在概念性的目标上，没有如实知见到色法的特相，说明心还不够清净，每一个当下，腹部在上下起伏的时候，观照的心就专注在腹部上下起伏的形状、形态上面，色法的特相这时候还没有看到。只有在

如实知见到了色法的特相的时候，才算是生起了智慧。当心仅仅是看到了腹部的形状或形态这些概念的时候，还没有开发出内观智慧。但是，心已经能够安稳地贴住目标，已经镇伏了五盖，使敌对法达到了寂止（**samatha**，寂止，止息），心能够平静安宁下来。**YOGI** 要明白这一点。

无论怎样，**YOGI** 修习内观禅修，是为了要如实知见到名法与色法的本质实相，但是，习禅初期，还没有足够定力能够如实知见到名法与色法的特相。想要开发增长内观智慧，必须要有戒清净和心清净为基础，如上述所说，要按照这样的方法修习戒清净和心清净，当定力越来越强、心越来越清净的时候，就能够真正地觉知到名法与色法的特相。但是，一下子要抛开形状和形态的概念还做不到，**YOGI** 在最初能够如实知见到色法的特相的时候，有时候还是会看到其形状和形态这些概念。这都没有关系，心自始至终地能够观照觉知当下生起的目标现象，心就是清净的，这是内观禅修的当下就获得的利益。

为了使心不再散乱掉举，要练习观照每一个当下的腹部上下起伏，付出精进力，同时，瞄准目标，持续不断地练习，定力就培育起来。但是，习禅新人定力不稳定，还无法控制住心，心总是会要跑出去，从腹部跑开之后，东飘西荡，这时候，**YOGI** 要练习观照妄念的心：

如果心在飘荡，就要观照并标记“飘荡，飘荡”；

如果心在思考，就要观照并标记“思考、思考”；

如果心在计划，就要观照并标记“计划、计划”；

等等，无论是善的，还是不善的心，只要心去想东想西了，就要观照妄念的心。之后，再回到腹部，继续观照觉知腹部上下起伏。坐禅一段时间之后，身上这里或那里会生起不舒服的觉受，麻木，酸胀，疼痛等等。这些都是真实生起存在的法，在这些觉受生起的当下，都应该如实观照觉知，持续不断地观照，这些苦受会不断地增强，有的时候，不要让心太紧绷，而是可以稍微放松自己，不要紧紧地盯住苦受的目标；有时候，则可以紧跟目标不放，如果苦受还是不消失，可以先放下这个目标，回到腹部，此时要比平时多付出一些精进力，要更加准确地瞄准目标，持续不断地观照觉知腹部上下起伏，以使心不被苦受的目标牵制过去。在观照觉知苦受的时候，不要有让苦受快快消失的心态，而是要为了能够如实知见到其本质实相。内观禅修，是为了如实知见到真实存在的名法与色法的本质实相而进行的工作，目地并非是为了使目标消失。

身体有不舒适的觉受生起的时候，不要一难受就要动，要尽可能地先忍耐着观照。不要怀疑说，这样忍受着不舒服，会不会生病之类的。事实上，不仅不会生病，到后来反倒是提高了忍耐力，同时，对苦受不再恐惧，而是敢于面对和挑战这些苦受。最后，就会勇气十足地说，“来吧，疼痛！”。

在禅坐当中，有时候会听到声音，无论是当下真的有声波传过来，还是好像幻听的，都要观照并标记“听到、听到”；有时候闭着眼睛也会看到景物，也是要观照并标记“看到、看到”；有时候闻到气味，就观照并标记“闻到、闻到”；有时候好像在吃着东西或喝着什么，尝到了滋味，就就观照并标记“尝到、尝到”

禅坐当中所有这些好像是看到、好像是听到、好像是闻到、好像是尝到、好像是触到的目标，都要观照并默默标记，这非常重要。这个过程中，如果生起了贪爱的心，就观照并标记“贪爱、贪爱”；如果生起了不满或愤怒，就观照并标记“嗔恨、嗔恨”。无论生起任何善心或不善心，好心情或坏心情，这些法念处的目标都要在它们生起的当下，立即如实观照。在持续地观照觉知腹部上下起伏的时候，如果其他目标显著起来，就要先放下腹部上下这个目标，去观照明显地在发生的目标，没有任何其他目标更明显，就再回到腹部，观照觉知上下起伏。观照的心不要从目标上移开，不要随心所欲地、让心任性地掉举、游荡，而是要小心翼翼地控制住散乱的心。

这是坐禅的时候的观照方法，至于其他威仪下的观照方法，也是类似的。站禅，行禅，卧禅等等，都是以同样的方法观照觉知目标。除了睡觉以外的时间，无论是行、住、坐、卧的当下，还是在做其他动作的当下，例如，弯曲、伸展四肢的时候，睁眼、闭眼、眨眼睛的时候，都要持续不断地、毫无漏失地观照觉知每

一个动作，除了要专注地观照觉知自己身心现象以外，其他人、其他事都不需要理会，**YOGI** 不要被外在环境所干扰，只顾观照觉知自己就好。

可是，有的 **YOGI** 似乎是爱心满满，对其他众生，特别是中心的流浪狗，照顾疼爱有加，除了逗弄安抚它们之外，还要喂食物给它们，致使这些流浪狗老是跟在 **YOGI** 后面，甚至跟着进入了托钵堂，竟然还爬上了楼梯，到了二楼。这是中心从来没有发生的事件，狗跟着 **YOGI** 不离不弃。很显然，这样的 **YOGI** 对狗是非常怜爱的。来到禅修中心，请 **YOGI** 不要这样对狗感兴趣。大家不是到这里来怜爱流浪狗的，而是为了寻找一个正确的怜爱自己的方法，这才是最重要的。以后，请不要让大家再看到有这样的呵护流浪狗的 **YOGI**。如果想怜爱流浪狗，不需要来到这里，回到自己家想怎么怜爱就随便吧。大家都要注意，来到禅修中心这里，重要的是，要自己好好地呵护、怜惜好自己，对自己感兴趣。自己要管好自己的本分工作，为了避免漏失正念观照，自己要恭恭敬敬地观照觉知每一个当下的身心现象。现在倒好，放下自己最重要的禅修工作不管不顾，却要去给流浪狗送吃送喝，这些流浪狗成了自己最大的障碍。不仅仅自己本末倒置，还把狗带进了托钵堂，影响其他 **YOGI**。这是禅修中心历史上从来没发生过的事，完全干扰了中心的秩序，给所有人带来了麻烦。希望大家提起正念，以后杜绝这种现象。

2015 年 12 月 09 日

今天，以教行结合的形式，开示行禅的观照方法，包括：从最粗略的观照方法开始，直至细致入微的观照方法的讲解。

在时间到了、或者坐不下去了、或者坐很久了之后，从禅座处要站起来的时候，不要“呼啦”一下子，突然地就站起来，而是首先应该观照“想要站起来”这个心动念，之后，如果想要动两只手，首先观照这个心动念，再观照移动手的全部动作，观照的过程是，要把心导向手部，再努力地把心推到手上，再持续地观照移动手的动作；接下来，就要观照所有起身动作：手撑在地上的动作，一条腿、一条腿松开的动作，使劲地撑住身体，让自己站起来的动作，手和腿支撑身体的动作等等。

这时候，观照的心要一下子覆盖住全身，观照支撑身体的手和脚，就会觉知到身体的沉重，以及觉知到了僵直、紧绷等等特相，放开支撑的双手，身体完全蹲在双脚上的时候，要仔细地观照自己在慢慢地、一节一节地站起来，持续地观照，直到身体完全站直。注意，这个过程不要“嗖”地一下子站起来而丢失观照。站好之后，整理僧袍或禅服这些动作，都不要忘记继续观照。

在观照这些动作之后，再把两手交握起来，放在身前或身后，身体要站立正直。要向前迈步的时候，心要瞄准到脚上，同时，把心推到脚上，把脚提起来的时候，观照觉知的心要与之同步地发生，迈出了左脚，观照觉知的心就同步地瞄准到左脚，迈出了

右脚，观照觉知的心就同步地瞄准到右脚，脚的动作与观照的心要一直同步地发生。要自始至终地保持正念观照觉知行禅时脚的动作。行禅的观照是世尊佛陀在《大念处经》中直接开示的业处。

坐禅至少坐足一个小时之后，接着要练习行禅，以保持持续的正念和定力。行禅大约至少一个小时，如果禅师有特别交代，那就按照禅师的指导，来安排行禅时间。坐禅的姿势要求是，上身正直；行禅的姿势一样要保持身体的正直，不要低着头走，但是，眼睑要拉下来，眼睛朝下看，看到前面大约 1.5 至 2 米左右的地方，或视线朝下倾斜 45 度的地方，心要瞄准到脚上去，想要迈哪一只脚，就去瞄准那只脚，心要先贴到脚上去，当迈出脚的时候，观照的心就会与之同步发生，开始练习行禅的时候，要练习标记“左步”，“右步”，或者“右步”，“左步”，最先迈出的是哪只脚，都没有关系。一步式行禅练习，是比较粗略的观照。

YOGI 可以把一个小时平均分三段，每一段大概 20 分钟，第一段时间，就练习“右步”，“左步”，注意在观照时一步都不要漏失，恭恭敬敬地、细致认真地观照，就不会漏失。要记住如何套用观照的原则：

脚步提起，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

观照放下脚的动作过程方法是，在即将要放下脚的那个刹那开始，直至脚落地，要自始至终地观照觉知，须注意，不是在脚

接触到地面时，才开始观照“放下”，而是要专心致志地观照觉知正当脚在放下去的全部动作过程。这就是：

脚步放下，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

练习两步式行禅，“脚步提起，脚步放下”这两个动作要稍微慢一点，而在练习一步式行禅，“左步、右步”的时候，为了放松坐禅时双腿的紧绷、疼痛等等的不舒适，可以稍稍快一点，没有关系。两步式行禅练习大概 20 分钟左右。

最后 20 分钟练习三步式行禅，通常禅修一周之后，练习三步式行禅才会比较容易。迈出的脚从提起到落在地面上，要认真地观照三个分节的动作，包括：提起脚、向前推脚、放下脚。注意，不要迈大步，向前推一只脚左右的距离即可。简略地说，就是要观照“提、推、放”这三节动作。每一节的动作都要能够自始至终地观照觉知全过程。

练习三步式行禅，必须要放慢动作，不允许动作太快。只有动作慢下来，心才能够如实地观照觉知到全部动作过程，才能够清清楚楚地了知到，当下真实发生和存在的名法与色法的特相。慢慢地提起脚，觉知的心要持续不断地专注在脚上；慢慢地向前推脚，觉知的心要时时刻刻地专注在脚上；慢慢地放下脚，觉知的心要自始至终地专注在脚上，观照觉知的心要与脚的动作自始至终地同步发生。

如同在坐禅的时候，观照腹部上下起伏的过程中，会觉知到

腹部的形状、形态、以及紧绷、僵硬、震动等等色法的特相，在精进力、念力、定力都还不是很强的时候，在观照的同时，要练习默默地标记目标；在行禅的时候，练习观照一步式、两步式、三步式行禅，起初都要练习作标记，最初观照了知的，是脚的形状、形态，此时，心能够一心专注在脚的动作上，没有东飘西荡，就算很好。在定力不断提升、开发出内观智慧之后，在观照觉知提起脚的当下，就能够如实了知到色法的特相，当下觉知到的是轻的，还是重的？是紧绷的，还是僵硬的？在观照觉知向前推动脚的当下，同样地，能够觉知到，脚是被往前拉动了么？还是脚后面在被向前推动呢？在观照觉知放下脚的当下，是觉知到重了，还是轻了？或者，觉知到紧绷了么？这些都是已经觉知到了色法的特相。

前几天讲过一个比喻，在吃饭饮食的时候，固体食物和液体食物放入口中，通过咀嚼品味，当下就会品尝到其各自不同的滋味，同样地，提起脚、推动脚、放下脚的当下，观照的心紧紧密密地跟踪观照觉知移动的脚步，到了内观智慧开发出来的时候，每一个观照的当下，就如同在吃饭的时候能够品尝到食物的滋味一样，名法与色法的特相就能够被如实地觉知到。

作为 YOGI 来说，在行禅时练习提、推、放的过程中，为了做到毫无漏失地观照觉知每一个动作，必须履行好自己的唯一的工作责任，即：

通过付出炽热的精进力和准确地瞄准目标，紧紧密密地、持续不断地观照觉知目标。

习禅过程中，YOGI 不需要作任何思考。不要去想，在提起脚的时候，到底有什么特相？在推动脚的时候，到底有什么特相？在放下脚的时候，到底有什么特相？如同食物放入口中，正念的心要仔细地观照觉知正在咀嚼食物，就会吃出食物的味道，行禅的时候，只要细致认真地、紧紧密密地跟踪观照脚下的每一个动作，就会如实知见到当下发生的色法的特相，根本不需要去思考。

通过反反复复地练习观照，就能够如实知见到目标的本质实相。在提脚的当下、推脚的当下、放脚的当下，提起正念，紧紧密密地观照觉知，就会如实知见到当下生起和真实存在的名法与色法的特相。如果在目标生起的当下，没有提起正念，心不在焉，即使禅修时间再久，也是什么都还觉知不到。

YOGI 必须精进地习禅，要做到细致认真、专心致志地、如实地观照当下的目标，特别是行禅的时候，在观照提、推、放脚的时候，要尽可能地慢动作。

在禅坐当中，要一心专注在腹部，观照觉知每一个当下腹部的上下起伏动作，同样地，在行禅过程中，心要十分地专注在“提、推、放”这三节动作上面。在要观照觉知腹部的上下起伏的时候，需要事先就把心专注于腹部，事先贴在腹部准备“迎接”目标，

同样地，在要观照觉知“提、推、放”脚这三节动作的时候，需要首先就把心专注于脚上，这是做行禅观照最首要的工作。

为了使心能够自始至终地专注于脚上，在脚还没有提起来之前，就要激发出炽热的精进力，把心推到脚上，这时候不可以马马虎虎，冷漠散漫，也不可以反应迟钝，而是要警觉迅速地提起正念，同时，心导向目标，专心一志地守护住目标，各个禅支就生起了。

在脚还没有提起来之前，心就已经专注在脚上了，在提脚的当下，清清楚楚地觉知到开始提脚的动作，心一直专注在脚上，直至提脚结束，心都一直在瞄准，一直紧紧地贴在脚上，这些都是禅那定的特征：一心专注，持续地瞄准目标，观照的心与当下生起的目标，同步地、成对成对地发生。如此习禅，需要付出炽热的精进力，精进力足够了，就压制住了懒惰，制伏了懒惰，还需要不断地瞄准目标，心导向了目标，就不会有昏沉睡眠，不会呆滞迟钝。

巴利语 **thinamiddha**，意思就是：昏沉睡眠。寻的作用是，使心导向目标，瞄准目标。昏沉睡眠是寻禅支的敌对法。在还没有提起脚之前，心就已经导向脚，瞄准到脚上，懒惰，昏沉睡眠根本无法进入心里，在提脚、推脚、放脚的时候，心紧紧密密地观照觉知脚的“提、推、放”这三节动作上面，寻禅支就如正在燃烧的大火，烧尽了昏沉睡眠盖。

心越是能够持续不断地导向目标，懒惰、昏沉越是被寻禅支燃烧得无影无踪，心远离了懒惰昏沉，所以，观照的心需要持续不断地导向目标，同时，只要能够持续不断地激发精进力，正念和定力也必然持续不断地生起，所以，内观禅修就是要以持续不断的精进力、念力、定力，使心专注在当下生起的目标上，行禅的时候，就是持续不断地观照觉知“提、推、放”，“提、推、放”这些动作。经典中称之为：

paccanīkadhamme sametī'ti samatho。

意思是：令诸敌对法止息，就称为寂止（**samatha**）。

如果习禅的时候马马虎虎，散漫迟钝，心不瞄准目标，没有导向目标，以懒惰为首的烦恼就不知不觉地潜入心里。只有当其敌对法出现的时候，即，只有当精进力、念力、定力生起的时候，这些不善法才会被镇伏，没有机会在心中肆虐。镇伏敌对法，被称为 **samatha**（寂止）。

如果说，在观照觉知“提、推、放”脚这三节动作的时候，还没有开发出智慧，那就要小心，在做“提、推、放”脚的动作的时候，不要动作太快，一定要慢下来，只有慢动作，观照觉知每一个当下的动作过程才能够做到认认真真、仔仔细细、紧紧密密，观照提起脚，自始至终地，观照的心紧密不断地跟住觉知，智慧一定会开发出来，明白这一点非常重要。

经典中开示说，行禅动作要慢下来，其中有个比喻很贴切：

Visama bhūmibhāge udakabharita sakaṭaṃ viya

过去时代机械还不发达，人们生活条件相对落后。人们吃水要用车拉着水桶去水源处打水。这个比喻是说，在行禅的时候，要慢一点，就好像在凹凸不平的路上，推着水桶里面装满水的车一样，要小心翼翼地推着走。如果走的太快，水桶里面的水必然是要泼出来，到最后怕是剩不到一半了，损失很大。

行禅的时候，一步式、两步式的行禅，稍微快一点没关系，但是，三步式行禅必须要慢一点，在做提脚、推脚、放脚这三节动作的时候，每一节都要慢动作，就好像自己当下正在凹凸不平的路上推着桶里装满水的水车一样，必须要小心翼翼地动作，警觉地观照觉知。

现在 YOGI 们行禅的时候，能够时时刻刻地激发精进力，心瞄准到脚上，一心专注地观照脚步的移动，心就不会发生掉举散乱，可以想一想，这时候心里面会不会生起贪欲？不会的，心这时候是清净的。那么，心里会不会有不满？生气？沮丧？这些都没有，只要一心专注在目标上，心中就消除了贪欲和嗔恨，心清净了。激发精进力，心导向目标，瞄准目标，专心致志地观照觉知当下的目标，心就清净了，这就是禅修，这被称为善心的培育，内观禅修就是开发培育没有贪、嗔、痴烦恼的清净心。在一分钟内，能够专心致志地观照“提脚、推脚、放脚”，清净心就增长了一分钟，同时，烦恼消除了一分钟。

能够在习禅过程中，做到恭恭敬敬，细致认真，持续不断地观照觉知当下生起的目标，在短短几天时间里，就能够如实知见到名法与色法的特相，如同认真地咀嚼食物，就了知了当下的食物的味道一样，紧紧密密地观照当下的目标，就能够在当下如实地了知到目标的特相。但是，如果在习禅的时候，马马虎虎，随随便便，心不在焉，这样的 YOGI 无论多久，都无法取得禅修进步。在做“提、推、放”这三节动作的时候，也无法知道名法与色法的特相是怎么发生和存在的。

行禅的目的不是要放松紧绷的双腿，而是要培育定力。通过行禅培育的定力，再带入到坐禅之中。行禅之后，回到自己座位上，先站在那里，观照当下“想要坐下去”的心动念，之后，慢慢地往下坐，要一节一节地往下蹲，不要“呼通”一下子突然地坐下，观照的心要与坐下去的动作成双成对地同步地发生，坐下之后，摆放双腿，放好双手，坐直身体，等等，一系列的动作，要毫无漏失地、自始至终地观照觉知。安安静静地坐好后，心就导向腹部，随着自然的呼吸，观照觉知腹部每一次的上下起伏。

重要的是，要知道这份禅修的工作是有无上的利益的。只有珍视它的无上的价值利益，才能够恭恭敬敬地、精进无辍地习禅。四念处内观禅修，能够使我们成为名副其实的人，成为有人类心态的人，成为具有超凡的智慧的人。四念处内观禅修，能够提升我们的生命高度，成为真正高尚尊贵的人。

无论在世间受过怎样的高等教育，都不能够被判断为高尚尊贵的人；无论在世间多么地富可敌国，都不能够被判断为高尚尊贵的人；无论在世间有多么高等的社会地位，都不能够被判断为高尚尊贵的人。因为，只要一个人还不具有真正的人类心态，还没有超凡的智慧，都还算不上高尚尊贵。只有通过圆满地修习四念处内观禅修，一个人才能够成为名副其实的人，成为有人类心态的人，成为具有超凡的智慧的人。

四念处内观禅修，使人类生命品质不断地提升，直至登峰造极，成为高尚尊贵的人。**YOGI** 要懂得它的价值利益，因此，为了使自己的生命高度不断地提升，为了避免堕落，**YOGI** 要恭恭敬敬地习禅。众所周知，法在恭敬中求，这非常重要。随随便便是得不到寂静之法的。

为了能够持续无间断地观照觉知每一个当下身心内生起的目标现象，**YOGI** 虽然眼睛不瞎，但是，要表现得像个瞎子看不见一样，不要东张西望地老是去看别处；虽然耳朵不聋，但是，要表现得像个聋子一样，不要听到什么声音就转头去一看究竟。

无论自己多么地才智双全，学识丰富，在禅修的时候还是要听从禅师的指导，就好像自己一无所知一样，谦虚受教。把自己原来在世间所学的知识都放下，一心一意地修习四念处内观禅修。

在行住坐卧、举手投足的时候，虽然自己身体健康，可以行动敏捷迅速，但是，在快速的动作中往往就丢失了正念，所以，

在密集禅修中的 **YOGI**，要表现得像个体弱的病人，一切行为举止，包括转动身体等等，都要缓慢柔和地做。

自己是个大活人，对各种觉受都很敏感，特别是苦受，但是，禅修过程中，要表现得像个死人，对于死人来说，就感受不到疼痛等等苦受，死人也不会动来动去，**YOGI** 在禅坐中，如果一会儿这里动一下，一会儿那里晃一下，腰扭一下，眼睛睁开看一下，身上这里按摩一下，那里揉捏一下，没完没了地要动，这些“多动症”都是要杜绝的。

以上提到的禅修方法，**YOGI** 在习禅过程中都要小心注意，因为这些都是在巴利经典中的开示。

如果自己不小心，处处做错，那即使有了一些定力，也会很快退失。经典中还开示说，**YOGI** 要不然就一步到位，扮成死人，那样就会一切都安静下来。会扮死人，这样的 **YOGI** 在短短几天，定力就会急速提升，内观智慧很快能够开发增长。大家自己试试看。一定要有认认真真，一丝不苟的态度。现在已经十天过去了，还有一些 **YOGI** 在小参的时候，什么都说不出来。甚至有的人连基本的观照的方法还不会说。十天了，应该已经学会观照目标的方法了，真的会观照，那就要能够报告自己在观照后，知道了些什么。

修习正法，将提升自己的生命高度，现在机会就在手上，就要看自己是否懂得珍视，是否认识到它的无上的价值利益。

愿大家能够恭恭敬敬登记、细致认真地、持续不断地习禅，在短短的时间里增强定力，开发殊胜的内观智慧，提升生命的高度！

2015 年 12 月 12 日

行禅是要在一条行禅道上，从这头到那头来回往返地走。巴利语 **cankama** 的意思是：来来回回。行禅的目的并非仅仅是要放松紧绷的双腿。

如果要迎接客人，应该在客人即将要来的大门口处守候迎接。同样地，如果要觉知出入息，心就要专注在鼻头处守候观照；如果要观照腹部上下起伏，心就要首先专注在腹部。腹部上（起）的时候，心已经提前守候在那里，这样观照的心就能够与腹部上（起）的动作同步发生。如果要观照提脚、推脚、放脚的动作，心要专注在当下正在动作的脚上。因为是两只脚，一只在动，一只不动。在移动左脚的时候，心就专注在左脚上，在移动右脚的时候，心就专注在右脚上。行禅不如坐禅时安稳，所以需要比坐禅付出更多的努力使心专注在目标上。

关于行禅方法，已经介绍过一步式、两步式、三步式行禅，此外还有其他多步式行禅，现在能够按照这样练习已经足够。一个小时可以平均分三部分，每一段大约 20 分钟，最初 20 分钟从一步式行禅开始练习，最后 20 分钟练习三步式行禅，中间 20

分钟练习两步式行禅。

练习一步式习禅，觉知即将迈出的是左脚还是右脚，心先专注在就要迈出的那只脚上，因此，在迈出脚的当下，观照的心已经在瞄准并努力地推到脚上，紧紧地贴在了目标上。在行禅的时候，一方面要努力地把脚迈出去，一方面还要把心努力地专注到目标上，这比在坐禅时观照腹部上下起伏要付出双倍的精进力。心要在两只脚上来回地专注，不要漏失任何一次观照。这时候，心是清净的，信心已经生起来，心能够觉知到脚的移动。YOGI自己也非常希望通过这样习禅来获得心清净。

在行禅之前已经准备好了信心、正念觉知的心和善法欲，为了观照到脚的移动，要特别地付出精进力。做好了充分的准备之后，行禅的观照就会非常顺利。迈出左脚时，观照并标记“左步”，迈出右脚时，观照并标记“右步”。只要心中已经有了强烈的愿望，有警觉的觉知力，有信心有、精进力、有念力、有定力，YOGI就能够紧紧密密地观照在每一个当下生起的目标，这非常重要。在行禅过程中，虽然眼睛不瞎，却要表现得像个瞎子看不见一样，收摄住眼根，不要左看右看。巴利经典这样开示说：

cakkhumāssa yathā andho。

意思是，虽然有眼，却要像个瞎子。

同样地，虽然有耳朵，却要像个聋子。不要一听到声音就转头，或马上对声音发生兴趣，这非常重要。自己无论多么才高八

斗，学富五车，在提起脚的当下，都不要去分析“提起脚是怎么回事？为什么会这样？它是什么？”等等。自己的那些学识和分析能力，在习禅的时候都要全部放下，密集禅修要听禅师的指导。要按照正确的禅修方法观照目标，而非按照自己的一套方法，这非常重要。YOGI 要放慢动作，虽然身体健康，行为动作却要像个病人。昨天讲过巴利经典里面的比喻，说：

Visama bhāṃibhāge udakabharita sakataṃ viya

意思是，行禅的时候，要慢一点，就好像在凹凸不平的路上，推着水桶里面装满水的车一样，要小心翼翼地推着走，以免水桶里面的水泼出来。

在练习两步式、三步式行禅的时候，需要特别地放慢速度。而在练习一步式行禅的时候，就不需要这样慢，正常散步的速度即可。只有按照禅师指导的方法习禅，才会有进步，这很重要。

一步式行禅，观照“左步、右步，左步、右步”，双腿得到放松。一步式行禅的定力不强、观照力不细致，但是如果观照的心没有发生掉举，没有东跑西跑，就很好。双腿感到舒适之后，就可以开始练习两步式行禅：迈出脚的时候，要观照提脚和放脚这两个动作的全部过程。两步式行禅观照得很顺利的时候，就可以练习三步式行禅：包括要观照提脚、推脚、放脚三个动作。很关键的一点是，三步式行禅一定要放慢动作。经典开示说过，要像在凹凸不平的路上推着水桶车一样慢，一样小心。这样定力会

提升，在观照提、推、放的动作的时候，能够如实知见到当下发生的名法与色法的特相。进一步地，将能够如实知见到目标发生的当下，名法与色法互为因果的关系。

提起脚的当下，首先“想要提脚”的心生起，这是连续地在发生的名法现象。巴利语称为 **sārammaṇadhamma**，意思是“有所缘的法”。就是说，名法是攀缘目标、执取目标的法，名法是能够了知目标的法。因为“想要提脚”的心动念发生了，提脚的动作就会发生，脚是色法，不会攀援目标，也不能了知目标，巴利语称为 **anārammaṇa**，意思是“无所缘的法”。色法没有了知的能力，不会有所缘。这些基本教理 **YOGI** 需要粗略地了解。

如果“想要提脚”的心动念没有发生，脚就会一直站着不动，只有在“想要慢慢地提脚”的心动念生起后，脚才会慢慢地提起来。所谓的色法，就好像是个尸体，它什么都不知道，只有在“想要提脚”的心动念发生之后，脚才会慢慢地有动作。色法好比是电风扇，如果电风扇开关没有打开，就没有通电，如果打开了开关，电流进入电线，电风扇就开始转动。名法与色法之间的关系是类似的。如果没有按下风扇的开关，风扇就死死不动。按下开关，风扇就转动，而且不同按钮控制转速快慢：想要快点就可以快点，想要慢点也可以慢点。同样地，练习提脚、推脚、放脚的动作时，心想要正常速度，就会以正常速度走；心想要慢一点，就能够慢一点走；心想要快一点，也可以走快一点。身心之间就是这样，因为心想“这样”，身体就会发生“这样”相关的动作。

一系列想要提脚的心动念发生了，脚就连续不断地提起来，同时，还可能会觉知到“轻”的特相，这是色法。

如果电源处没电，风扇不会转动；电源有电，风扇开关没有打开，风扇也不会转动。电源处要有电，风扇开关要打开，电流、电压使风扇的马达发动起来，风扇才会转动。风扇就是一堆由塑料、铁片构成的物质，没有电，风扇就只能是死死地，完全不能动。身体是色法，如果没有心动念的原因，身体也是像一具尸体，死死不动地呆在那里。没有想要提脚、推脚、放脚的心动念生起，身体不会做这些动作。一旦心动念生起了，身体就会活动起来，而且想慢一点动作，就会慢一点动作；想快一点动作，就会快一点动作；想非常非常地快，就会动得非常非常快。所以名法与色法是不一样的。没电，风扇就不动，一旦有电，风扇上的这堆铁片、塑料片就开始转动了。身体各种行为动作，提脚、推脚、放脚，弯曲、伸展手臂，弯腰、侧身，睁眼、闭眼、眨眼睛等等，如果其中没有心动念的原因，这些动作都做不出来，如果没有心，身体就是一具活尸，不会动。

所以说，在提脚的时候，“想要提脚”的心动念是真实发生和存在的，这是名法。谁都无法否认这一点。因为一系列的“想要提脚”的心动念发生了，本来一动不动的脚，才轻轻地提起来，当下能够觉知到轻、或紧绷、或僵硬、或移动等等——这些是色法的特相。如果 YOGI 想要如实知见到一系列的名法现象与一系列的色法现象，是如何在当下互为因果发生的，那就要在提起脚

的当下，以四念处内观禅修的方法，激发炽热的精进力，心瞄准目标、导向目标。这两方面永远缺一不可。在隐隐约约地、刚刚在提脚的当下，从一开始提，到提脚的动作结束，为了使正念自始至终地贴住在脚上，需要保持警觉活跃的心，持续地付出炽热的精进力，一直不断地瞄准目标，这非常重要。自始至终，心要专注在提脚的动作上。如果能够持续不断地激发出精进力，同时，心导向了目标，正念的心就能够紧紧密密地贴住在目标上。心哪里都没有去，安安稳稳地在目标上。这被称为禅修，善心的培育，清净心就是这样一次、一次地累积起来。

当然，在最初习禅的时候，心往往会跑开。不要因此而感到气馁，只要是在认真地练习就好，慢慢地习惯成自然，正念就培育起来。即使心跑开了，也能够及时地发现，或者心没有瞄准目标，也会很快地知道。如果心能够瞄准到脚上，提起脚的时候，就能够观照到这个动作。观照并标记“提脚、提脚”，开始的时候会觉知到脚的动作，同时，会混合着脚的形状，或者脚在动的时候的形态。只要心中还是有脚的形状、形态这些概念的时候，就还没有达到真正的心清净，经过多次反复的习禅观照，最后就能够如实知见到当下生起的真实的究竟法。

就好像吃一口食物，把块状的、片状的食物放入口中的时候，心里首先只是知道食物的形状，其味道还没有品尝到。在刚刚开始咀嚼食物的时候，心中还是觉知到其形状、形态，并非马上就能够清清楚楚地品尝到其真正的味道。类似地，YOGI 新人无论

是在坐禅的时候观照腹部上下，还是行禅的时候观照提脚、推脚、放脚，首先都是会看到目标的形状和形态，或者，混合着形状、形态，偶尔地看到特相，最初还是不能够越过目标的形状、形态，不能够直接地觉知到名法或色法的特相的。

YOGI 新人需要一个假以时日提升定力、获得心清净的习禅的过程，大家要明白这一点。所以说，YOGI 新人最初习禅的时候，比如练习观照提脚、推脚、放脚，就不需要老是在心里面寻思着：“听人说过，有名法和色法的特相，我怎么没有看到呢？为什么我看不到呢？”

作为 YOGI，应该做的就是，在练习观照提脚、推脚、放脚的时候，紧紧密密地如实观照目标，此外没有什么其他事要做。不需要想：“提脚的时候，是什么？这是怎么发生的？为什么是这样的？”。这些思考是完全不必要的，需要做的就是心紧紧地跟住目标。如果做到了紧紧密密地如实观照提脚的动作，刹那定就会不断提升，到了一定程度，在如实观照提脚、推脚、放脚的当下，就能够自然而然地、清清楚楚地觉知到：

提脚的当下，名法与色法是在成对、成对地发生的；

推脚的当下，名法与色法是在成对、成对地发生的；

放脚的当下，名法与色法是在成对、成对地发生的。

就在练习观照提脚、推脚、放脚的当下，只要每一个刹那都毫无漏失地紧密地观照，精进力、念力、定力、寻的瞄准力，等

等这些善法就都在发生。这些善法的力量就先入为主地压制住了懒惰、散漫、松懈，让观照的心时时刻刻地专注在目标上，在每一个当下觉知的心与目标同步发生。此时此刻，心不会溜出去游荡，没有生起欲乐思维、恼害思维和嗔恚思维。心中消除了这些不善思维、歪歪斜斜的思维，就只有正思维，心是清净的。比如：心会觉知到，在提脚的时候有紧绷的觉受或僵硬的觉受等等，由于正念的心紧紧地贴住在脚上，烦恼污染就无法进入心识之流，所以正念保护了心的安全。世尊佛陀开示说：

Rakkha vāraṇa gutti.

意思是，正念关闭了（不善法的）门户，保护了心的清净，心处于安全状态。

Rakkha 的意思是，护卫、保护；**vāraṇa** 的意思是关闭；**gutti** 的意思是，安全的。

每一次提脚的当下，每一次推脚的当下，每一次放脚的当下，心积极地专注在目标上，能够做到多么专注，就要多么专注，越专注越好。观照的心持续不断地专注在脚上，在专注力毫无间断的时候，刹那定就培育起来，心没有在掉举恶作。想想，这样的心态有多好呢？时时刻刻地，心都是清净的。如果一秒钟获得一次心清净，一分钟就获得了 **60** 次心清净，如果两秒钟获得一次心清净，一分钟就获得了 **30** 次心清净，五分钟会获得多少心清净？如果连续 **20** 分钟都能够持续不断地如实观照，那生起多少

次清净心呢？大家自己心算一下。如此练习，精进力、念力、定力、瞄准力等等这些善法的力量就不断地增强，善心的力量自然而然地越来越强大。

了解了四念处内观禅修所带来的殊胜的利益，能够恭恭敬敬地、细致认真地并持续不断地习禅的 **YOGI**，在一周内就会有明显的进步，两周以上就更不用说。如果一周过去了，还是不能够在行禅、坐禅的时候好好地观照主要目标，那显然说明自己没有做到恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅。如果一周之内没有进步，对于自己的习禅方法还不想有所改进，那是不会有进步的。

通过内观禅修，可以获得心清净的利益。大家难得有一次来禅修中心密集禅修的机会，如果真的想如实知见到究竟法的本质实相、想要有所收获、想要获得禅修的功德利益，**YOGI** 就应该恭恭敬敬地习禅，要能够一个观照接着一个观照地、细致认真地习禅。在习禅的时间内，不要休息，要能够持续不断地精进用功。如果对禅师们慈悲的敦促听而不闻，认为是老生常谈，习禅的时候态度不恭不敬，那再过一周两周，还是一样没有进步，这不是不可能的。

禅师们都会八九不离十地看出问题。有的人今天来小参，说不出什么真正的禅修经验，明天来也一样，还是什么都报告不出来，每一次都没有实际内容可报告，说明这样的 **YOGI** 没有进步。

如果禅师已经认为这个 YOGI 不可救药了，就不会再关注，那就是 YOGI 自己的损失。如果想要禅师关照自己，想要禅师喜欢自己，就要重视禅修所带来的利益，要珍惜这次禅修的机会，认认真真地对待禅修的工作。假如能够做到恭恭敬敬地习禅，一周内应该有突出的进步。

为了使大家能够获得非凡的利益，班迪达大长老再次郑重地敦促大家：

愿 YOGI 们都能够恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅！

2015 年 12 月 13 日

昨天，开示了行禅的观照的一般方法。为了使 YOGI 们知到，在提脚、推脚、放脚的当下，名法与色法的特相在发生和存在着，一方面作为普及教理常识，一方面按照经典开示，给大家做了相关讲解。如果真的想要如实地了知名法与色法的本质实相，必须要自己亲自投入内观禅修实践，实实在在地观照觉知自己当下的身心现象，正所谓“躬亲笃行”。如果心里面老是爱思考：“这是什么？为什么会这样？怎么是这样的呢？”等等，在提脚、推脚、放脚的当下，就会错过观照当下发生的身心现象，那就错过了本应该能够如实地了知到的名法与色法的特相。

身心内的名法与色法现象的生起和灭去是相当迅速的。对于

这些迅速地在生灭的身心现象，以普普通通的觉知力，是无法进行如实观照的。所以必须要提前做好准备，以蓄势待发的精进力、以警觉活跃的正念和以专心一志的定力等，组合为一触即发的力量，才能够来得及观照当下生起的最显著的目标，观照的心才能够与之面对面地同步发生。所以禅师们老是在强调，在提脚、推脚、放脚的当下，**YOGI** 一定要事先激发出炽热的精进力，心要瞄准目标，正念的心要一直贴住目标。在目标生起的当下，一定要紧紧密密地如实观照，这是 **YOGI** 唯一的工作，此外没有其他事需要关心。在每一次提脚、推脚、放脚的当下，紧紧密密地如实观照，就能够如实知见到名法与色法的特相，甚至会了知到更加细致的本质实相。

虽然禅师们每天都在不厌其烦地重复这些教导，但是有些 **YOGI** 的表现还是令人不满意。既然来到缅甸这个国家，要学习四念处内观禅修，就应该入乡随俗，遵守禅林的规矩，认认真真地习禅。

通过细致认真地习禅，内观智慧就开发出来，并会不断地增长。内观智慧就是如实知见到自身发生的身心现象的本质实相，包括：名法与色法各自的特相，名法与色法之间互为因果的关系，名法与色法在当下生起之后，刹那间就会消失的实相。为了如实知见到名法与色法的本质实相，最重要的是首先要对佛陀的教导生起信心。

名法与色法有什么特相？为什么要相信名法与色法之间互为因果的关系？在经典中，这样开示说：

Saddho hoti, saddahati tathāgatassa bodhiṃ

所谓有信心，就是相信世尊佛陀的智慧。

在世尊佛陀所教化的广泛的四众弟子们之中，相信世尊佛陀属于最基本的信心，然后才能够毫无障碍地接受并相信世尊佛陀教导的正法真理。某些人会对个人难以生起信心，但是人们应该具有因缘业果的基本智慧，并接受关于业的真理，即：修习善业会带来善果报，造作恶业会遭受恶果报。这就好比人们相信：食用合适的食物，就可以消除饥饿、增强力气、身体健康；食用不合适的食物或有毒的食物，就会难受、不舒服、或生病。这与业的道理是相类似的。世间人们会造作各种业行，包括：清净的身、语、意的善业，不清净的身、语、意的恶业，以及非善、非恶的无记业。遗憾的是，多数人们在世间都是在造作身、语、意的不清净恶业。作为内观禅修的 **YOGI**，首先要具备的条件因素，就是有基本的智慧和信心：相信修习善业会带来各种善果报的利益，相信造作恶业会遭受恶果报。所以，**YOGI** 们需要自己扪心自问一下，自己是不是具有最基本的智慧和信心呢？如果没有，那内观禅修就难以成就。如果有，但是，似是而非地、摇摆不定地相信一些些，那内观禅修也难以成就。这样说，是不是在给大家讲不利于精进禅修的泄气话呢？刚好相反，这么讲的意思，根本出

发点上是想要利益大家的，大家需要事先谨慎地思考一下，自己是不是真的相信和接受世尊佛陀的教导呢？这对实践内观禅修太重要了。班迪达大长老的本怀，并非是在逼着大家一定要相信佛陀的教导。

为见法而精进禅修的人们，在这一生要获得、证悟殊胜的内观智慧，并非是无缘无故的，而是需要具备五个条件因素。

在这五个条件因素之中，首先就是信心，具足信心非常重要。如果没有信心，根本就不要想成就什么，没有成就，就没有什么利益可得。实际上人们需要获得善法的利益。现在修习内观禅修，首先就是要有信心。至于信心有几种，稍后会开示。

第二个条件因素是健康，当今时代，身体全面健康的人几乎没有了，但是人们还是具有能够承担禅修的任务的健康程度的，这要求能够适当进食和睡眠休息即可，这样的人就能够精进禅修。实际上，很多人健康状况并不好，但还是来参加禅修了，由于精进禅修，善法不断增长，当全身心生起喜、轻安、法的乐受等等清净善法的时候，清净健康的血液就全身循环，带走了原来的病灶处的坏血，许多疾病竟然神奇般地不治而愈，甚至有些天生固有的顽疾也会连根拔除。所以，要参加密集禅修，并非必须要完全的身体健康，当然，如果身体非常健康就更好。能吃、能喝、能睡就可以。现在来禅修的 YOGI 都算是具有了身体健康这条件。

第三个条件因素是正直诚实，这一点非常重要。当今世界，

真正地具有正直诚实的品德的人打着灯笼都难找，世人都戴上了假面具，多数人彼此之间的交往都不真诚，人们很难做到道德清白、远离流言蜚语，由于自己的虚伪做作，往往会受到他人谴责和批评。犯错有过失之后，也不会想方设法地纠正错误，而是处处掩饰自己的错误，要一错到底，假装自己是一身清白的人。此外，本来并不具有的良好品德，为了让别人对自己高看一眼而去弄虚作假，欺骗别人。如果有过失，本来应该在合适的人面前承认和悔过，人们却不想承认，好像自己从来没有做过这些错事，遮遮掩掩。如今满世界都是弄虚作假的人。

现在大家来这里禅修，就不应该弄虚作假，而是应该做一个正直诚实的人，做一个真实清白的自己。有过错不需要掩饰，该认错就认错。缺少好品德，也不应该装模作样，老老实实做人最好。

特别是小参的时候，在报告自己的禅修经验的时候，要如实报告，实话实说，这对自己很重要。比如：每天坐禅几次？每次能够做多久？坐禅的时候，有没有观照腹部上下？能不能激发精进力，同时，使心瞄准腹部？能不能专注地观照到腹部上下移动？如果能观照腹部上下，那都觉知到什么了？行禅的时候，有没有把心专注到脚上？每一次提脚、推脚、放脚的时候，都有观照吗？还是没有去观照呢？如果能够观照，觉知到了些什么呢？觉知到脚的形状吗？还是觉知到脚的形态了呢？或者有没有觉知到一些特相呢？

这些要根据实际的禅修经验来如实地报告。自己并没有的经验，就不要为了让人觉得自己相当厉害而做虚假报告。真实的经验，要能够用平实的语言清清楚楚地报告。正直诚实的品德在小参的时候非常重要。

对于能够实实在在地习禅、老实地做小参报告的人，禅师们都会感到非常满意。每天报告都能够有所进展，禅师就会判断，这样的 YOGI 真的是在恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅，并能够非常地珍惜密集禅修的机会，心里面清楚内观禅修无上的价值利益。如果每天的报告都是一样，禅师也会知道，这样的 YOGI 根本没有在精进用功。

今生想要获得殊胜的内观智慧，需要具备的五个条件因素之中，已经讲过了前面的三个因素：信心，健康，正直诚实的品德。一个正直诚实的 YOGI，就会努力精进地习禅，如实地报告自己的禅修经验，只有这样，才能够得到禅师的正确指导和帮助。这对自己禅修进步非常重要。

第四个条件因素是精进力。内观禅修需要持续不断的精进力，才能够恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地保持正念。所谓的精进力，就是为见法而用功努力。在坐禅的时候，要努力地保持正念，从腹部上下这个目标开始，观照觉知每一个当下身心内生起的目标现象。只要精进力能够激发出来了，就一定能够保持正念，正念提起来的时候，心就会专注于目标，定力就自然地培育

起来。专门地、想方设法地去培育禅定是不需要的。只要精进力持续不断地付出，正念观照的心就能够刹那、刹那地贴上目标，心哪里都不跑，就一心专注在目标之上。所以，习禅需要精进不辍，分分秒秒都不要停止努力。行禅的时候，心要预先就推到脚上，每一次提脚、推脚、放脚，都要精进努力地观照觉知。其他日常生活当中的一举一动，更加要精进努力地观照觉知。

每天，YOGI 需要精进地习禅观照的时间只有三部分：

一段时间是在坐禅时间里的观照。禅坐时，要从腹部的目标开始，持续不断地观照当下生起的显著的目标；

一段时间是在行禅时间里的观照。行禅时，心要紧紧地贴在移动的脚步上，持续不断地观照每一次的提、推、放脚的动作；

一段时间是在生活禅时间里的观照。从早上醒来到晚上睡觉之前，除了坐禅和行禅之外的时间里，都要保持持续不断的正念，观照觉知身心的一切行为动作。

如果 YOGI 每一段时间里都精进地保持正念，就会进步很快。所以说，精进力在内观禅修过程中是非常重要的。除了睡眠时间，其他时间里，无论是处于行、住、坐、卧任何威仪之下，还是在做什么身体动作的时候，都要持续不断地努力观照觉知，比如，弯曲伸展四肢、弯曲倾斜身体的时候，提脚、推脚、放脚的时候，睁眼、闭眼、眨眼睛的时候，等等。在做任何身体的动作的当下，都要持续不断地努力观照觉知。

YOGI 通过学习佛法教理，了知到佛法的功德，对佛法生起信心之后，来到这里参加密集禅修，是为了要获得心清净，为了要证悟殊胜的内观智慧。已经通过听经闻法，学习了正确的禅修方法，那接下来就要精进地习禅。

如何发动起初发精进呢？从最容易观照的腹部上下这个目标开始，激发精进力，持续不断地观照当下生起的显著的目标现象，这被称为初发精进。这是习禅初期需要激发的精进力。在习禅初期过后，会遇到这样那样的不顺和障碍，由于还没有看到禅修的利益，精进力时不时地就会松懈下来，懒惰就占上风了，为了要克服懒惰，需要进一步地加强精进，这是递升精进。克服懒惰之后，为了逐步地开发增长内观智慧，需要持续不断地付出精进力，这是持续精进。

能够来到禅修中心精进禅修，是因为 YOGI 已经勇敢地放下了世间的优裕生活，放下了赚钱的工作，放下了妻儿家庭，放下了人类最崇尚的五欲之乐，一些人可能知道，通过修习四念处内观禅修，将能够获得千百倍地超越于五欲之乐的法之喜乐，还有一些人，仅仅是想过来了解一下四念处内观禅修到底是什么。大家既来之，则安之，作为 YOGI 就要精进地习禅，以便最终如愿地达成自己的目的。抱有希望要达到殊胜目标的人，如果没有精进力，肯定是无法如愿以偿的。因此，YOGI 需要激发出三个层次的精进力。

1、 初发精进（**ārambhadhātu**）。来到禅修中心，学习了禅修的方法之后，要实际投入禅修的时候，最开始付出的精进力，就被称为初发精进。坐禅的时候，观照腹部上下起伏，为了不漏失正念，需要付出精进力。行禅的时候，观照脚步的移动，每一次迈出左步、右步的时候，每一次提脚、推脚、放脚的时候，为了不漏失正念，都需要付出精进力。

2、 递升精进（**nikkamadhātu**）。习禅初期阶段，即使很精进努力，由于禅修的利益尚未显露出来，可能会有懒惰出现，也可能失去信心想要打退堂鼓，不想坚持下去。出现这种状况的时候，为了要克服懒惰和畏惧，就需要进一步加倍地付出精进力，这就是递升精进。

3、 持续精进（**parakkamadhātu**）。克服了懒惰等等困难之后，接下来的习禅过程就开始顺畅地上路了，**YOGI** 能够做到一个接着一个目标地观照，能够持续不断地观照目标，心就清净了，禅修的利益会慢慢地显露出来，自己将会感到非常满意，充满法喜。但是这时候还刚刚上路不久，即使成功在望，要到达最终目标还需要一个过程，**YOGI** 要趁热打铁，不成功不罢休，为了获得至高的幸福，就需要持续不断地付出精进力直至终点。

只要能够激发出以上三种精进力，就能够最终获得比五欲之乐更加殊胜千百倍的快乐幸福。但是，前几天有个欧洲来的 **YOGI**，还没有真正地进入禅修状态就回去了，他认为已经学习到禅修方

法就万事大吉了。这件事我事先不知，非常遗憾。如果 YOGI 们认为，自己现在已经学会了禅修方法，就已经感到非常满意了，这样蜻蜓点水一下就要离开，那就错失了良机，错失了 YOGI 需要通过付出上述三个阶段的精进力而获得的殊胜的法喜、法乐等等禅修的真正利益。禅修的工作与世间上班干活是一样的，工作不见成效、没拿到回报，绝不应该轻易离职走人。既然开始了禅修这项工作，也一样应该是不见利益好处誓不罢休，若只是浅尝辄止，则自己的利益损失不可估量——懂得这一点非常重要。

精进力激发出来之后，观照力随之越来越强，虽然内观智慧尚未迅速递升，但是心已经远离了贪、嗔、痴等等烦恼的污染，越来越清净、清明，换句话说，心已经镇服了五盖，获得了心清净。这个过程是，通过听经闻法，进一步地实践禅修之后，获得了心清净。心清清明明的时候，信心会生起，这是清明清澈的净信。继续精进地习禅，内观智慧将会不断地开发、增长。内观智慧不断地递升的时候，信心会进一步增强，相信通过四念处内观禅修，将一定能够获得殊胜的幸福快乐，这是毫无疑问的。这时候对佛法生起了坚定的信心，称为坚信。

当初来禅修的时候，可能似信非信地来了当然也可能本来就信心很强，经过禅修实践，内观智慧开发增长了，如实知见到了名法与色法的特相，知道了原来自己身心内的名法与色法，是互为因果而生起的现象，此时，疑惑就已经消除了，真正地相信佛法就是真实不虚的真理。持续精进地习禅，还将能够进一步地如

实知见到，互为因果关系的名法与色法，在每一个当下生起之后，立即就消失了，身心现象刹那、刹那地在生灭。这时候的精进力、念力、定力、内观智慧都已经大幅提升。观照越来越娴熟，YOGI 充满法喜，初次体验到法喜，品尝到殊胜的法味。YOGI 知道了，纵使世间五欲之乐有千好万好，然唯独禅乐为至好，从此便对内观禅修爱不释手，决意不离不弃。被这些法喜、轻安、法乐所牵引，YOGI 不再回头顾盼，而是会更加坚决勇猛地在正道上走下去，直至觉悟到安全有保障的殊胜之法为止。

品尝到了殊胜的法味，YOGI 开始舍得花时间来禅修，计划好一段时间来密集禅修，期间绝不因故离营。有的人本来计划禅修两周，生起了法喜之后，决定要延长禅修时间，到一个月，或一个半月，两个月。为什么呢？因为，被至善的法力所牵引。YOGI 的观智提升了，如实知见到名法与色法刹那、刹那间快速生灭的现象，对自己感到非常满意，法喜生起了。内观智慧递升至此，可以保证 YOGI 这一生能够证悟殊胜之法。这是一个人在今生能够证悟殊胜的法（内观智慧）所应该具备的第五个条件因素。

总结一下这五个条件因素，包括：

- 1、 信心，这要自己扪心自问一下，到底有没有信心？
- 2、 健康。
- 3、 （真正的）正直诚实。
- 4、 精进力，包括：初发精进，递升精进，持续精进。通过

精进地习禅，内观智慧会不断地开发增长，如实知见到名法与色法互为因果关系之后，**YOGI** 不再需要被人劝说：“来相信佛法吧。”通过自己亲身体证，自然地接受了真实不虚的佛法。禅修者自然地成为了模范标准的 **YOGI**。

巴利语 **YOGI** 是指具足三个阶段精进力的禅修者。经典里面这样开示：

bhāvanāya yuttappayuttataya。

Bhāvanāya 的意思是，禅修，开发、培育、增长良好的心态和智慧。**yuttappayuttataya** 的意思是，炽热的精进力，包括：最初习禅需要激发的初发精进，克服懒惰等困难需要激发的递升精进，以及为了到达终极目标而付出的持续精进。

如果具足这三种精进力，就是标准模范的 **YOGI**。

5、证悟生灭随观智。

来到了禅修中心，想要参加密集禅修的禅修人，自己心中要有这样的目标：首先以持戒清净为基础；之后，要努力地获得心清净；进一步地，要能够如实知见到自身内真实存在的名法与色法的本质实相；当内观智慧逐步地成熟之后，就会觉悟殊胜的智慧，体验到殊胜的幸福快乐。

班迪达大长老郑重地敦促大家说，即使没有这样至高的目标，还是希望 **YOGI** 们通过精进禅修，获得心清净以及获得一些法喜、

轻安、法乐等等的善法，并真诚地希望，大家都能够拥有这三个阶段的精进力，成为真正标准模范的 YOGI。

2015 年 12 月 14 日

昨天，根据世尊佛陀的教导，给大家开示了 YOGI 们需要具足五个条件因素，才能够在今生觉悟殊胜之法。现在 YOGI 要对自身具备的基本条件，进行一下反思：

来到禅修中心之后，对这个禅修方法是否生起了信心？

按照指导方法习禅之后，自己是不是真的获得了利益呢？

如果信心摇摆不定、模棱两可，那就不会付出精进力，即使身体健康，也不会去努力习禅。此外，如果没有正直诚实的心态，禅修也不会成就。这些要自己来判断。

不管做什么，有信心地去做就会成功。要使信心生起，首先需要如理作意的智慧，这包括：

1、有益正知（**sāttḥaka sampajañña**）：如理作意世尊觉悟的法是否对自己或他人有益；

2、适宜正知（**sappāya sampajañña**）：如理作意实践佛法是否对自己或他人合宜。

既有益、又适宜，那就要及时地去做。及时耕耘之后，收获、利益自然而然随之而来，这是必然的。有如理作意的智慧，信心

就会生起。

除了信心，还需要身体健康。身体十分地健康当然最好，但是，如今人们的身体都不算完全地健康，假如一定要十分健康之后才可以来禅修，那这辈子很少有人能够禅修了。所以，并非必须要十分健康，能吃能睡就好。

第三个条件因素是，要有正直诚实的品德，这一点对禅修者十分重要。对于重要的工作，要坦白自己有过的过失错误，不要对自己的过失错误遮遮掩掩：自己没有十分的优点，却要假装自己有十分的优点；自己不清白，却要假装自己很清白；为了使他人对自己高看一眼而自我吹捧，假装具有自己本来没有的好品德，等等。YOGI 只有远离这些虚伪做作，才能够被称为是正直诚实的人。

禅修过程中，重要的是激发三个阶段的精进力，这是第四个条件因素。YOGI 要有奋不顾身的精神，要能够付出十足的精进力，持续不断地精进，勇猛无畏地精进。这样的 YOGI，就会得到善知识、禅师们的全力支持和帮助，禅师们会根据世尊佛陀的本怀，根据前辈长老们传承的教导来帮助精进用功的 YOGI。

这样的 YOGI 会很快地如实知见到法的本质实相：如实知见到互为因果关系的名法与色法在当下生起之后，立即就灭去的现象；在前一个生起的现象消失后，立即生起了下一个现象。精进的 YOGI 很快就如实知见到名法与色法的生灭现象。当生灭随观

智生起的时候，如果继续深入禅修，一定可以在今生觉悟殊胜之法。

以上所讲基本是昨天开示过的内容。这样反复讲，是希望大家能够记得清楚，因为这些都很重要。

YOGI 在行禅的时候如果观照得顺利，坐禅观照就顺利；如果行禅的时候观照得不顺利，坐禅观照也不会顺利。行禅和坐禅彼此之间会互相影响，所以好好地练习行禅非常重要。有许多 **YOGI** 实际上并不重视行禅。忽视了行禅，就不会有显著的进步。一些 **YOGI** 的心一直安顿不下来，内观智慧也不能够顺利地开发增长，寻找原因之后才发现：是因为没有好好地练习行禅，在行禅这段时间本来应该提升的定力就没有提升。此外，日常生活的观照环节也没有重视，并没有用心地观照自己身心的一举一动。因为正念没有持续，观照练习没有顺势而为，内观智慧的开发增长就卡住了，受了阻碍。

既然是参加密集禅修的 **YOGI**，就应该承担起禅修的工作。在世间，参加工作之后，就要完成自己的工作任务，只有圆满地完成了工作，老板或是政府才会发工资。假如工作时间里不努力地工作，心不在焉，耍滑偷懒，就会受人责怪，被人看不起。由于耍滑偷懒不能完成工作任务，要想拿到工资就比较难，要想继续留下来工作，机会也不大了。类似的，现在 **YOGI** 所做的是出世的工作，最重要的就是完成 **YOGI** 的工作责任。这是 **YOGI**

事先应该有的思想准备。

前几天一直在讲行禅。一步式行禅是要观照迈出的是左脚、还是右脚，只是粗略地观照并标记“左步、右步”，或者“迈步（左）、迈步（右）”，可以稍微快一点，缓解坐禅时紧绷的双腿的不舒适。注意不要漏失任何一步的观照。三步式行禅要慢慢地动作，慢慢地提起脚，慢慢地推动脚，慢慢地放下脚，心要自始至终地贴住在脚上，要能够自始至终地觉知到提起脚的全部过程、推动脚的全部过程、放下脚的全部过程。只需要恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地观照。如果没有恭恭敬敬的态度，马马虎虎、随随便便地，观照不连续——观照一下，偷懒一下。那行禅期间就无法培育起定力，接着去坐禅，效果也不好，更不要期待开发增长内观智慧了。就算内观智慧能够开发增长，也是需要很久很久的时间，至于多久，说不清楚。

有这样的机会，能够得到禅师们的禅修指导和帮助，禅师们非常地希望 YOGI 懂得珍惜，认认真真地做好自己的本分工作。只要恭恭敬敬地、细致认真地习禅，内观智慧就会不断地提升，对自己能够见法、得法会感到非常满意和欢喜。到了一定程度，对于自己正在修习的殊胜的四念处内观禅修，会发自内心地赞叹说“这就是正法！”，心里面对佛法生起十足的信心，爱不释手，绝不会再放弃。

YOGI 首先要记住这个原则：目标生起，时刻精进，精确瞄

准，持续观照。

自己的身体就是广泛的目标之田。身心内的目标现象多到不可计数，要怎么观照呢？就是要如实地观照每一个当下最新生起的、最显著的目标，要毫无漏失地持续地观照。为此，YOGI 需要预先做好准备，严阵以待。特别是，在禅坐中要观照主要目标，原则就是：

腹部在上，时刻精进，精确瞄准，持续观照；

腹部在下，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

同样地，行禅时候的主要目标是移动的脚步，观照的原则就是：

脚在提起，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

脚在推动，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

脚在放下，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

比如，先是站立的姿势，双脚踩着地板，不论左右，想要提起某一只脚。这时候就要根据内观禅修的原则来观照：“脚在提起，时刻精进，精确瞄准，持续观照。”。这个意思是，一方面，为了使观照的心到达即将提起的脚，需要激发炽热的精进力，努力地把心推到脚上；另一方面，为了使观照的心能够对准目标，心需要瞄准到脚上。这是非常重要的两点。要使观照的心一直地贴紧目标，与之面对面地同步发生、毫无间断。YOGI 必须要记住，每一次在观照提脚、推脚、放脚的时候，都需要激发精进力，

并同时瞄准目标，这两个因素缺一不可。缺少一个因素，或者同时缺少了两个因素，那就是脚在走而已，观照的心根本不在脚上，心对目标一无所知。这是可能会发生的情况。

世间的绝大多数的人们都在为了这一生的衣食住行而忙碌，为了满足五欲之乐而耗尽毕生精力。虽然其中有一些人是持戒的，但是几乎很少人为了要成为名副其实的人、成为有人类心态的人、成为有超凡的智慧的人而精进地修行。人们不知道，生而为人应该要提升生命的高度。为了能够生存都需要付出努力，对于能够给自己带来真正保险的出世间法的修习，更应该恭恭敬敬、认真真、精进不辍。这非常重要。多花一些时间在禅修上面，将能够获得不仅对这一生，还会对今后的生命轮回能够带来安全保障的利益。所以，班迪达大长老再次敦促 YOGI 们：希望 YOGI 们最终能够获得自己真正需要的、给生命带来保险的殊胜之法。

如果心一直保持警觉的正念，在提脚动作的当下，从一开始动作到动作结束，都能够恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地观照觉知全部动作过程，要激发炽热的精进力。经典开示的巴利语 *ātāpa* 的意思是，炽热的、非冷漠的。YOGI 需要警觉的正念，以避免习禅过程中的昏昏沉沉。提起正念要迅速及时，而不是磨磨蹭蹭，慢慢吞吞。重要的是，要预先在还没有提起脚之前，精进力、念力，以及瞄准力，都应该事先预备好，严阵以待，随时出击。一方面，激发出炽热的精进力，以懒惰等为首的各种烦恼就无法进入心识之流，精进力防御了懒惰，防御的意思就是使之

没有得逞的机会。另一方面，在提脚动作一开始的当下，心要导向目标，瞄准目标。因为有瞄准目标，心就不会漂移，而只是会专注在当下的目标之上。这时候观照的心就一直地贴住目标，警觉活跃，始终与目标同步地发生。由此，懒惰、昏沉睡眠消除了，心非常清明敏锐。所以，当下每一个目标生起的刹那，心都要时时刻刻地地导向目标。**YOGI** 要知道这是非常重要的，这就是有益正知和适宜正知。在习禅过程中，预先就要做好如理作意的心理准备，随后，精进力与瞄准目标这些善法自然地就会生起。

在与精进力，念力，定力同时生起的一组善心之中，还包括了信力，这时候的信心就是**净信**。净信生起了，心非常地清明澄澈，就远离了障碍混沌。精进力越是充分地激发出来，**YOGI** 越是勇猛无畏，能够克服一切障碍，勇气一下子提升起来，正念观照的心就能够持续不断地专注于目标，心不会发生掉举，不会东跑西跑。渐渐地，心就能够安安稳稳地扎入目标。

每一次提脚的时候，都激发精进力、瞄准目标，正念的心就能够持续不断地专注在目标之上。净信将会生起，定力也有了，心的力量在不断地提升，一直处于清净心的状态，这就被称为禅修，即：**善心的培育**。

所谓培育善心，就是使一系列的善心持续不断地生起。一秒钟生起一次善心，一分钟就生起 **60** 次。伴随着清净心，净信、精进力、念力、定力都在不断地增强，究其根源，都在于 **YOGI**

能够激发出初发精进。此后在习禅过程中，出现的某些障碍、懒惰等烦恼会不停地反攻，YOGI 需要进一步地激发递升精进，以克服战胜这些困难。当那些障碍、懒惰等等全面地被镇伏之后，YOGI 取得了显著进步，为即将成为标准模范的 YOGI，打好了基础。

要记住观照的原则：脚在提起，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

在提起脚的当下，如实观照“提脚、提脚”。原本可能出现在心中的那些烦恼污秽——懒惰、散漫、掉举恶作、失念、由于不专心而东飘西荡、特别是五欲之思等，由于时时刻刻地精进观照目标，时时刻刻地保持正念，心就远离了这些烦恼。这是在习禅的当下，就能够立即获得的利益。

还要记住内观禅修的利益原则：如实知见，利益无上，远离污染，消除烦恼。

这是内观禅修的定理。其含义就是：只要精进不辍地习禅，必定会如期如愿地获得其殊胜的利益。

在每一个当下精进地练习观照的时候，心必须要瞄准目标，以使观照的心与目标面对面地同步发生，这是寻禅支的作用。在观照“提脚”的当下，激发精进力、瞄准目标，就能够如实知见到其中显著发生的名法与色法现象。“想提脚”的心动念，一个接着一个地生起，心专注地观照这个心动念，摩擦住这个心动念，

觉知的心与这个心动念面对面地同步发生，观照的心越是精确地与目标面对面地同步发生，心越是会感到满意，法喜将会生起。法喜充满的时候，必然带来身心的乐受。禅那定培育起来之后，YOGI 行住坐卧都会感到非常舒适自在。

品尝到了最初的法喜之后，YOGI 就不再懒惰，不再烦躁。现在，YOGI 已经在教理上学习到了禅修过程是如何次第进展的。进步到这个程度的时候，根据经典的开示，就是已经达到了心清净，这意味着观照的心已经远远地甩掉了烦恼，安稳平静。

这是另一个利益原则：

如实知见，利益无上；远离污染，身心平静。

就是这样，通过精进不辍地习禅，就获得了最初的禅修利益-----心清净。

在持续不断地精进习禅过程中，如果定力足够强、心清净持续时间足够长，这时候就能够如实知见到名法与色法各自的特相，以及名法与色法之间互为因果的关系，即如实知见到名法与色法在每一个当下都是在成双成对地同步发生。

远离了五盖，在心清净的状态下，如实观照提脚的动作，断断续续地就会粗略地觉知到：好像脚下有推力一样，脚提起来很轻。“想要提脚”的心动念也被觉知到了，观照到心动念生起了，也观照到脚提起来了。心动念是名法现象，提脚的动作是色法现象，名法与色法清清楚楚地、分别地看到了。

随着持续不断地观照，越来越明了名法现象与色法现象互不相同。定力进一步地提升之后，清楚地觉知到：因为一系列“想要提脚”的心动念生起了，脚才连续不断地提起。这时候就是 YOGI 如实知见到名法与色法之间互为因果的关系。

为了如实知见到名法与色法之间互为因果的关系，并不需要做其他特别的工作，更不需要寻找目标：“这是色法，这是名法；这是因，这是果。”。需要做的仅仅是“如实观照”。在提脚的当下，激发精进力，瞄准目标，紧紧密密地跟住观照，让观照的心摩擦住目标，与目标面对面同步发生，观照的心十分地确定当下生起的目标。心清净的时候，就会自然而然地生起内观智慧。

有的 YOGI 在观照目标的时候，会提出起许多问题，比如：“提脚的时候都会有哪些现象发生？”等等。这些问题根本不需要问，更不需要回答。当下发生了什么现象，在当下目标生起的时候，如实观照，自己就会如实了知到。

做数学习题的时候，重要的是：知道算数方法和原理，按照正确方法计算，一步一步计算，最后答案自然地就出现了。在解答计算题目的时候，在方法和答案之间，答案并不重要。同样地，在内观禅修过程中，学习正确的禅修方法十分重要。要如实观照自己身心当下生起的目标现象，为了能够使观照的心面对面地与目标同步发生，必须激发炽热的精进力，心要导向目标、瞄准目标，这就是 YOGI 的工作方法。习禅的过程跟习题的过程是类似

的。在观照过程中，根本不需要去考虑禅修最后会是什么结果？等等问题。如果老是多思多虑，爱动脑筋分析思考，那禅修一个月之后，还是不会有进步的，甚至两个月、三个月、乃至一年以后都不会有显著的进步。为什么呢？因为观照的心忙着去思考了，没有实际地接触到目标之上。

作为 YOGI，当下在目标“呼啦”一下子出现的时候，观照的心要“轰”地一下立即扎到目标之上，“一拍即合”。这需要激发炽热的精进力，瞄准目标，分分秒秒地、不间断地保持正念。

希望大家听明白了今天所讲的禅修方法，并希望大家要满怀信心地、专心致志地习禅。

2015 年 12 月 15 日

昨天三步式行禅观照方法讲得尚不够详细，今天继续讲三步式行禅。

要按照原则习禅，观照的原则是：脚在提起，时刻精进，精确瞄准，持续观照。只要 YOGI 认真地履行自己的工作责任，当下就能够获得习禅的利益，相关的偈子是：

“远离过失，心清净，才是真的好。”

付出精进力，同步地瞄准目标，如此紧紧密密持续不断地观照当下生起的目标，就能够获得心清净。因此，YOGI 远离了过

失，不会被别人指责。心清净是在开始修习内观禅修之后首先获得的利益。通过激发精进力，诸多善法在心中会同时生起，由于善法先入为主，那些以懒惰为首的、污染心的不善法毫无立足之处，YOGI 便获得了心清净。

为了使心与当下生起的目标面对面地同步发生，需要瞄准目标，这就是寻。寻的作用就是使心导向目标，心活跃起来，活跃的心能够战胜昏沉睡眠，寻禅支的敌对法就是昏沉睡眠盖。这就是“时刻精进，精确瞄准”的意义。

前几天讲过腹部上下起伏的观照原则：

腹部在上，时刻精进，精确瞄准，持续观照；

腹部在下，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

行禅时，提脚的观照原则是：

脚在提起，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

如实地观照当下生起的目标现象，立即就会获得这样的利益：

“远离过失，心清净，才是真的好。”

持续无间断地观照每一个当下生起的目标，保证能获得心清净的利益。巴利语 **cittavisuddhi** 的意思就是：心清净。一次次地累积心清净，多多益善地累积心清净，乐此不疲地累积心清净，在心清净累积到一定程度后，心的力量会潜移默化地转弱为强，强至令人感到无比神奇，感到整个人都焕然一新。昨天提到过这

点，今天继续详细开示个中缘由。

在提脚的当下，激发精进力，瞄准提起的脚，观照觉知的心就专注在脚上。心若果能够贴到脚的形状上，或者贴在当下显著发生的色法的某个特相上，定力就培育起来了。就如同用飞镖投靶子，先要瞄准靶心（瞄准目标），在投飞镖的时候，要用力（激发精进力），飞镖就会投到靶子上面，而非别处。这个过程就是：首先要瞄准，之后用力投，飞镖无论是否准确地投到靶心上，还是落到靶子上的某处，都可以得分。同样地，提脚的当下，心瞄准到脚上，正念的心贴到脚上，至少观照的心能够了知到脚的形状，即：能够看到色法的形状，这个事实是无法否认的。或者，观照的心了知到了脚正在提起来，即：看到了色法的形态。

无论是看到色法的形状，还是形态，都还没有真正地看到色法的究竟真实的本质，但是定力在培育。刚才的比喻说过，飞镖在瞄准靶心之后，投向靶心，但是并未到达靶心，而是扎入到靶子上的某处。这样也会根据离靶心的远近得到相当的成绩。在提脚的当下，提脚时的一系列动作，以及“想提脚”的一系列心动念在同步发生。虽然 YOGI 新人还无法清楚地知道这一点，而是仅仅能够看到脚的形状，或者提脚的形态，这些都算是观照到了目标。随着反复多次的投飞镖练习，飞镖就会越来越落在靠近靶心的位置。到最后，一出手就直接击中靶心。在击中靶心的时候，投镖的人有多么开心，感到多么愉快舒畅，大家都有目共睹。YOGI 也一样，在能够清清楚楚地觉知到，提脚的当下真实发生

和存在的色法，以及想提脚的心动念的时候，会感到非常喜悦。

随着内观智慧不断地开发增长，感受到的法喜就越来越强烈，特别是在如实知见到名法与色法刹那、刹那地在生灭的时候，说有多满意就有多满意，说有多开心就有多开心，说有多快乐就有多快乐。YOGI 会体悟到，原来法乐要比五欲之乐不知道要超越多少倍。即使当初自己并没有任何期待，法喜、法乐也是自然地会出现。为什么呢？因为做了内观禅修这份工作，就会生起法喜、法乐。大家认认真真地禅修一周试试看，一周没有进步的话，就两周，如果真的精进用功，细致认真地练习观照目标，保证一定会生起法喜。如果两周、三周过去了，还是没有起色，这说明自己并没有恭恭敬敬地、细致认真地按照禅师指导的方法在习禅。

从世间来的、对佛法陌生的人，并不懂得珍惜佛法。虽然是来到了禅修中心，但是在习禅的时候，态度不恭敬、不精进，就随意来去、粗心马虎，以为提脚、推脚、放脚这么简单的事谁不知道呢？

当然，这种普通程度的知道，就连野狗、家狗都一样知道。其他家养动物或野生动物，跟人一样，走路是时候都知道自己在走路，这种程度的知道，是带着“我执”概念的知道。众生有“我执”，凡夫都有“我执”。

根深蒂固的“我执”表现就是，人们以为在死了之后有一个永生不灭的灵魂一直在轮回转世，这个观念很难转变，很难打破。

凡夫都很难接受解脱修行的方法，无法如理作意。像这样来参加密集性的四念处内观禅修，少数人才能够做到，绝大多数人是难以做到的。为什么呢？因为众生根深蒂固的“我执”观念，跟动物基本没有区别的“我执”的观念。

在观照提脚的时候，生起了恭恭敬敬的心，就能够细致认真地、持续不断地观照提脚的动作，就会如实知见到当下生起的名法与色法的特相，YOGI 会了知到：因为生起了一系列想要提脚的心动念，提脚的动作就连续地发生了，一开始脚底板被推起来，渐渐地脚抬高了。

分析一下：脚提起来，是风界移动的特相；脚变轻了，是火界的特相。这些都是什么呢？是色法。了知到脚提起来的这个“知道”，又是什么呢？当然是智慧，是名法。那么，当下把被知道的和知道的这两类现象抽走，剩下的是什么呢？剩下的是零。“被知道的”色法，以及“知道的”名法，这两类都既不是众生，也不是人。是“我”吗？当然不是我。所以，如实观照提脚的动作，如实知见到了身心的本质实相的当下，即刻就消除了“我执”。了知到了身心是无我的，没有所谓的众生。如果如实知见到这些本质实相，提脚的动作就真正地变成了修习内观禅修的业处，变成了能够使身心获得清净的修行方法，而非依然是在普普通通地“我在走路”的程度。

观照提脚的方法就是：在提脚的当下，已经激发出了精进力，

心已经在瞄准目标，正念立即贴住目标，心就专注在目标之上。YOGI 观照到了“提脚”的动作，是因为当下正在提脚，如果当下没有动作，就观照不到提脚的动作。因为提脚的动作在发生，所以，心知道了这个动作在发生，“提脚”就成为了禅修的业处。清清楚楚地觉知到“提脚”，正念牢牢贴到了脚上、专注到了脚上，这就是在修习四念处内观禅修。此时此刻，一系列的想要提脚的心动念在不断地生起，同时，了知到一系列的提脚的动作在连续的发生。

专心致志地观照觉知提脚的动作，觉知到脚变轻了，或觉知到一系列的心动念，如实知见到名法与色法的特相，就是生起了正见，正见生起的时候，邪见自然地消除了。提脚的当下，觉知到的是两类现象：

1、紧绷、僵硬、轻等等，这些都是色法的特相。显然，这些紧绷、轻等等特相不是人，也不是其他众生，也不是“我”；

2、一系列的想提脚的心动念，即是名法。这些心动念里面没有“我”，心动念不是人，也不是其他众生。

色法里面没有众生，名法里面也没有众生。在如实观照提脚的当下，习禅人会觉悟到名法与色法是无我的，因此，“我见、我执”就自然地消除了。所谓的“我”，实际上是不存在的，但是，众生却偏偏地假设了一个“我”，并执着这个“我”。如今通过四念处内观禅修，如实知见到了究竟法，如实知见到了真实

生起和存在的名法与色法，自然地就不再执着假设的“我”，消除了“我执”。经典里面提问了三个相关的问题：

- 1、“提脚”的是谁？
- 2、“提脚”是什么？
- 3、为什么脚提起来了？

YOGI 们试试回答一下吧？

- 提脚的，是人吗？
- 是众生吗？
- 如果是男的在提脚，是不是个男人在走路？
- 如果是女的在提脚，是不是个女人在走路？
- 是不是自己身体里面的“我”在命令说，“提脚，提脚”呢？
- 还是天上的大梵我在命令提脚呢？

这些问题大家可以自己回答一下。现在能不能答出来？找一找，提脚的是谁？男众 YOGI 走路，就是男的在提脚吗？女众 YOGI 走路，就是女的在提脚吗？出家人走路，就是出家人在提脚吗？

在提脚的当下，真实地发生和存在的，有一系列想提脚的心动念，这是名法；还有轻、紧绷、移动等等的特相，这些是色法。

- 想提脚的心动念是什么？

是众生吗？是人吗？是男人吗？是女人吗？都不是。

- 紧绷，轻，移动等等，是什么？

是男人吗？是女人吗？是众生吗？是人吗？都不是。

- 或者，是不是人们执着的“我”呢？是“命我”吗？还是在天上指挥命我的“大梵我”呢？是造物主吗？是造物主制造的众生吗？

大家自己回答。如果恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地如实观照，在提脚的当下，就会清清楚楚地了知到：有一系列的名法在发生，有一系列的色法在发生；名法与色法是互不相同的两类现象：名法与色法里面都没有我，所以当下就消除了“我执”。进一步地如实观照，还会发现，因为生起了一系列的心动念（名法），所以一系列的动作（色法）就发生了，即如实知见到了名法与色法互为因果地在发生。

为什么会提脚呢？因为一系列的想提脚的心动念在发生。既不是造物主、也不是大梵我在命令。为了能够清清楚楚地如实知见到，当下真实地发生和存在的一系列的心动念和一系列色法，以及其中名法与色法互为因果的关系，就要在提脚的当下，激发精进力，瞄准目标，紧紧密密地如实观照。

激发了精进力，懒惰不会生起；瞄准了目标，心就不会飘移。

因此，心贴上目标的时候，清净心就生起了；心如果一直贴住目标，烦恼污染没有机会进入心里；心专注在目标上，就不会生起五欲之思，也不会去贪爱五欲的目标对象，心就稳稳当当地一头扎到目标上。这样定力就培育了起来，这是无可否认的事实。

大家认认真真地练习练习，亲自试一下。如果一分钟持续不断地提起正念观照目标，这一分钟内，心就持续地专注在目标上工作，这就是在修习四念处内观禅修，如此分分秒秒地如实观照觉知目标，会带来什么利益好处呢？好处是，**YOGI** 如实知见到当下正在真实发生和存在的法，简而言之，就是：能够见法。

这时候，**YOGI** 就验证了内观禅修的定律：

如实观照当下的身心现象，将会如实知见到名法与色法在成双成对地发生。**YOGI** 切切实实地了知到了当下成对成对地在发生的名法与色法，无可否认。这种认知并非是通过阅读经典或听闻导师的开示而知到的，也非是逻辑缜密地通过分析推理而获得的结论，这种亲证的认知，才算是属于自己的智慧。这是按照内观禅修的定律，通过精进习禅之后开发出来的智慧。

持续不断地观照，就持续不断地获得了心清净，心清净到了一定程度，内观智慧将开发出来，名色分别智生起的时候，就消除了“我见”，如偈子所说：名色分别除我见。

在提脚的当下，真实发生的有一系列想要提脚的心动念，和一系列提脚的动作。名法与色法是成对成对地分别发生的，它们

不是人，不是男人，也不是女人，它们就仅仅是名法与色法而已。紧紧密密地如实观照，就能够清清楚楚，明明白白地了知其本质实相。这时候，原本固有的“我执”就消除了，为什么呢？因为，已经亲自见证到没有可被执着的“我”。这是内观禅修带来的殊胜的利益。如果还没有生起名色分别智，就依然还是会有顽固的“我执”，“我见”，认为身心内有个灵魂，等等。

世尊用 **sampajañña** 这个词汇，意思是正知。正知，并非是一般人以语言传授的智慧，或书本知识（闻所成慧），也非是思考推理的逻辑智慧（思所成慧），正知是修所成慧。像现在这样，通过精进地按照正确的方法修习四念处内观禅修，而如实地了知到名法与色法的本质实相的智慧，如实知见的、亲证的智慧，才是正知。虽然在这个阶段，如实知见的智慧离成熟圆满的内观智慧尚远，小荷初露尖尖角而已，但是它的殊胜之处在于：是自己亲身体证的。

巴利语词根 **sam** 的意思是，由自己亲证的。巴利词 **pajañña** 的意思是，清清楚楚，明明白白，了了分明。这意思是，在提脚的当下，清清楚楚、明明白白地了知到：一系列的心动念是名法，一系列提脚的动作是色法，名法是一类现象，色法是另一类现象，丁是丁卯是卯，互不混淆。这就是如实知见的智慧，即：正知，殊胜于仅仅在教理基础上的了知，殊胜于思考推理。因此，**pajañña** 还有一层意思是：殊胜地、非凡地了知。这是世尊佛陀在经典里面的措辞。

在经典中开示说： nāmarūpānaṃ yāthāvadassanaṃ
diṭṭhivisuddhi nāma

意思是，如实知见到名法与色法，获得了见清净。

以四念处内观禅修的方法，观照当下在提脚的动作，细致认真地，专心致志地如实观照“提脚”，就如实地知到发生的名法与色法，nāmarūpānaṃ；如实地知见，就是 yāthāvadassanaṃ，禅修的方法是正确的，并按照正确的方法在习禅，真正地做到了面对面地观照，就能够如实地了知其本质，yāthāvadassanaṃ的意思就是，如实知见到法的本质。diṭṭhivisuddhi nāma 的意思是，见清净了，看到了名法与色法里面没有我，消除了“我见”。

这副身心既不是人，也不是众生，既不是男人，也不是女人。恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅的 YOGI 在一周内就能够获得见清净。如果一周内连心清净还没有达到，这显然说明 YOGI 没有好好地工作，一方面由于缺乏信心，没有善法欲，一方面，也不知道珍视佛法的珍贵以及其至高无上的利益。

如果在短短几天时间里，生起了正知的智慧，说明 YOGI 的确是很珍惜实践禅修的机会，在恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地精进用功习禅。周围的人们都会敬重这样的 YOGI，大家看到这样的 YOGI 都会很尊敬他，禅师们都非常喜欢这样的 YOGI。YOGI 埋首精进习禅，一方面使法工们获得了相当的服务的功德，一方面还得到了禅师们的喜爱。

最后郑重地敦促大家，一定要精进用功地禅修。

愿大家都成为模范标准的 YOGI，

愿大家能够得到禅师们的喜爱。

2015 年 12 月 16 日

昨天，班迪达大长老为我们开示了三步式行禅，包括：提脚、推脚、放脚三个分节的动作。无论是在提脚的时候、推脚的时候、放脚的时候，很多的名法和色法都在发生，一个接着一个，一个系列接着一个系列，非常地微细。为了能够如实知见到这些微细的名法与色法，就要慢一点动作，慢慢地提脚、慢慢地推脚、慢慢地放脚，就能够如实知见到当下生起的名法与色法互不相同的微细的特相。

世尊开示说，**bhūtaṃ bhūtato passati**（巴利语）。

Bhūtaṃ的意思是，在因缘和合下形成的、存在的法。

Passati 的意思是，看到。

Bhūtato 的意思是，如它本来形成的样子、如它真实存在的本来的样子。

这句开示的意思是：如实地看到其当下形成的、真实存在的本来的样子。

要想持续不断地如实知见到正在提脚的当下、正在推脚的当下、正在放脚的当下真实发生的名法与色法的本质实相，就要预先有所准备。所谓工欲善其事，必先利其器，为了使心在提脚的时候能够到达目标，需要有推动心的精进力；为了使心能够对准目标，需要瞄准力。这两方面永远都是需要预先准备好的，非常重要。如果预先准备好了，在提脚的时候，就能够如实知见到当下真实发生的名法与色法的特相。有时候看到了名法现象，有时候看到了色法现象，无论当下看到了名法还是色法，只要是看到了某个特相，都是有效的观照。无论是看到了单一的一个特相，还是看到了一组、一系列的特相，显然地，这些特相都不是人、不是众生、不是男人、不是女人，也不是人们所执着的“我”。这是清清楚楚的事实。YOGI 要知道，为了如实知见到当下真实发生和存在的名法与色法的本质实相，就必须精进地修习四念处内观禅修。

在提脚的当下显著发生和存在的名法与色法，在没有提脚之前并没有发生和存在，提脚动作已经过去之后，提脚的时候生起的一切现象都消失不存在了，这时候，无法如实知见到过去时候的名法与色法的特相，“以为是”、“好像是”看见，都不是当下真实发生的。如果要如实知见到当下真实发生和存在的名法与色法的特相，就要在提脚的过程当中，以四念处内观禅修的方法如实观照。在观照的当下，想要提脚的心动念是名法现象，正在发生的提脚的动作是色法现象，仅仅有这两种现象。为了切切实

实看到这一点，就要专心致志地观照。

当定力越来越强，心专注在目标上，有时候看到了一系列的心动念，有时候看到了脚下有推力推动脚在提起，感觉到紧绷、僵硬等等特相。无论是哪一种特相，心了知到了当下的名法或色法的本质实相。这些特相不是人，不是灵魂，不是他，不是你，不是我，不是男人，不是女人，它们仅仅是名法与色法而已。只有名法与色法是在当下真实发生和存在的，这就是如实知见，是对名法与色法清清楚楚，明明白白的了知。这不是老师说的，不是经典中看到的，不是自己思考推理想象出来的，是自己亲自地、如实地看到的。

为了明白这一点，要按照四念处内观禅修的方法，在提脚的当下，激发精进力，瞄准目标，持续不断地观照。这样就能够看到一系列的心动念和一系列提脚的动作正在发生，这就是如实知见。提脚动作没有发生的时候，观照的“提脚”，或者提脚动作已经结束的时候观照的“提脚”，都不是在提脚的当下的如实观照。在提脚之前或之后，思考或想象提脚当下发生的名法与色法现象，都是不确定的，就不属于是如实知见到了当下真实发生和存在的一系列名法和一系列的色法的特相。

越是能够恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅，越是能够清清楚楚、明明白白地如实知见到名法与色法的特相。好比如说，镜子越是洁净，照出来的人越清晰真实。观照提脚的当下，

心远离了烦恼污染，就越能够远远地甩掉烦恼，在提脚的当下，名法与色法的特相也就越是了了分明，真真切切。

有个偈子是：“名色生起，当下观照。”

在提脚的当下，观照并标记“提、提”，一丝不苟地专注观照，当下生起的名法是名法，色法是色法，清清楚楚，互不混淆，真相大白的时候，“我执、我见”等等邪见就自然地消除了。

需要注意的是，习禅的时候，不要特意单独地寻找名法或色法，不要试图把其特相挑出来专门地观照，例如，“我现在要名法”，或“我现在要色法”，这样观照不正确。正确的方法是，只是观照“提脚”这个目标现象，把它作为整体来观照，心要瞄准到脚上，并标记“提、提”。这就像是桌子上摆的食物，无论是块状，片状，液状的，食物里面有酸、甜、苦、辣、咸、淡等等各种味道，要品尝食物味道的时候，不能单独地把味道抽取出来品尝，而是要把这些食物放入口中，反复咀嚼，无论是块状、片状、还是液状食物里面的味道，就自然地品尝到了。同样地，提脚的当下，整体地观照并标记“提、提”，就如同在咀嚼整块的食物，一系列的心动念和一系列的色法如同食物的味道，自然而然地就觉知到了。有时候是觉知到了心动念，有时候是觉知到了色法的特相，无论是觉知到了名法还是色法，虽然并非同时能够了知当下生起的名法和色法现象，但是，只要了知到其中某一个特相，其他同时发生的法，都已经包括在内了。这一点要明白。

在观照“提脚”的动作的当下，观照的心与目标要面对面地同步发生，不要一前一后地互相错开，要在提脚发生的当下，整体地观照并标记“提、提”。当下无论觉知到任何一个特相，虽然同时发生的还有其他的名法与色法，只要观照到了某一个特相，其他的不明显的现象也都已经包括在内了。在了知到显著目标的同时，也了知了非显著的目标现象，因为它们是在同时发生的。打比方说，两条绳子，头对头地绑起来，一条埋进土里，一条露出在地面。如果去拽地面上面的绳子，手里面就不仅仅拉起了一条绳子，而是连地下的那一条也同时地拉出来了。虽然说地里面有条绳子当初并不知道，但是，拉起来那条露在地面上的绳子，与之绑在一起的地面下那一条，也同时被拽出来了。

同样地，如实观照提脚的动作，会如实知见到：想提脚的心动念是名法，提脚的动作是色法，它们同时发生；这其中是无我的、无灵魂、无男人、无女人、无人，当下发生的仅仅是名法与色法而已。为了如实知见到真实发生的名法与色法，就要在提脚的当下，整体地观照并标记这个动作：“提、提”，要一节、一节地慢慢地提脚，这就是 YOGI 应该做的工作。反反复复地练习观照，精进力、念力、定力越来越强的时候，自然而然地就如实知见到当下真实发生的名法与色法的特相。

刚才两条绳子的比喻是，拉住明显的一条，埋起来的、没有看见的那一条也被拉起来了。名法与色法同时发生，如实观照到了明显的一个，另一个不明显的实际上是在同时被了知到了。不

能说，不明显的法并没有了知到，因为无明与智慧是不同时存在的，如同黑暗和光明，黑暗的时候就是没有光明，光明的时候就是没有黑暗。一个有，另一个必然不在。这些都需要明白。有的人在习禅的过程中喜欢思考，如果老是去思考那些理论，都是白用功，白搭时间，反而把自己的本分工作丢在一边，置之不理。

不修习四念处内观禅修，就没有办法消除根深蒂固的“我执”。只要如实知见到身心的本质实相之后，生起了正见，邪见就自然而然地消除了。正见与邪见是不共存的，如同光明照进来，黑暗就自然消失一样。

“名色生起，当下观照，正见树立，邪见除掉”。

提脚的当下，观照并标记“提、提”，就会了了分明地如实知见到名法现象与色法现象彼此是清清楚楚地分离开的。名色分别智生起的时候，邪见就消除了。原本以为是个人、是个众生，是个男的或女的，以为身心就是我，以为有个灵魂，等等，生起名色分别智，这些“我执”就消除了。经典开示说：

nāmarūpānaṃ yāthāvadassanaṃ diṭṭhivisuddhi nāma

如实知见到名法与色法，获得了见清净。

Nāmarūpānaṃ的意思是，在目标现象生起的当下，显著发生的名法与色法。

Yāthāvadassanaṃ地意思是，在观照的当下，如实知见到真

实发生和存在的的名法与色法的本来的样子。

Ditṭhivisuddhi 的意思是，见清净。

在如实观照目标的当下，前行道（**Pubbabhāga magga**）的五个道支是同时生起的，它们是构成到达寂静幸福终点的因素，前行道是在圣道生起之前必须要圆满地修习的。观照提脚的动作，要激发精进力，以使心到达目标，这是正精进道支，精进力激发出来的时候，正念就提起来，心在当下贴住了目标，没有漂浮，远离了烦恼污染，这是正念道支。关于正念，经典开示说：

Rakkha vāraṇa gutti

意思是：正念关闭了（不善法的）门户，保护了心的清净，心处于安全状态。

正念具有保护力，使烦恼污染无法进入心识之流。心持续地专注在目标之上，生起了定力，这是正定道支。

同时生起的正精进、正念、正定这三个道支，组成了定正道，定正道生起的时候，烦恼被镇伏了，经典开示说：

paccaṇīkadhamme sametīti samatho

意思是：令烦恼五盖等敌对法止息，称为寂止（**samatha**）。

观照身心内当下生起的目标，一方面要激发精进力，一方面要瞄准目标。最开始练习瞄准的时候，心往往是不能够准确地对上目标的，经过反反复复地练习，瞄得就会越来越准。这时候，

心能够精确地瞄准到目标之上，这就是正思维。

好像熟练的飞镖手，每次出手必然击中靶心一样，只要心一直导向目标，就能够丝毫不差地对准目标。观照提脚的动作，有时候紧绷、僵硬的特相明显，如果心准确地瞄准到目标，就能够清清楚楚地、精确地了知到紧绷、僵硬，如实知见到紧绷、僵硬的特相，这就是正见。

脚一节一节地、连续不断地提起来，先觉知到了紧绷，之后感觉到非常地轻，这些都是色法。有时候，心瞄准到了色法上，就了了分明地了知到色法的特相。有时候，想提脚的心动念显著起来，心就转向瞄准心动念，就精确地了知到当下生起的心动念。观照的心面对面地贴住目标，与目标同步发生。这时候，一方面，精确地瞄准，生起了正思维道支，一方面，如实知见到名法与色法的特相，生起了正见道支。正思维和正见构成慧正道。

在每一个如实观照的当下，定正道的三个道支，慧正道的两个道支都是同时生起的。在密集禅修开始之前，YOGI 都已经请受了五戒或八戒，在禅修过程中圆满地持戒，就修习了正语、正业、正命这三个道支。当然，出家众持守出家戒，他们的戒是清净的，戒正道预先修习圆满。在习禅过程中，每一个如实观照目标的当下，都没有破戒，戒正道的三个道支是同时具足的。

因此，每一次的如实观照，同时生起了：

戒正道的三个道支；

定正道的三个道支；

慧正道的两个道支。

这八个道支同时生起，它们称为八正道，它们是导向涅槃的八个因素，是通达涅槃的八个道支。每一次如实观照、如实知见目标的本质实相，都是在培育八正道一次，一秒钟如实知见目标的本质实相一次，一分钟就培育了八正道 60 次，两秒钟如实知见目标的本质实相一次，一分钟就培育了八正道 30 次。想一想，能够时时刻刻、分分秒秒地培育八正道，那该有多好，培育八正道的分分秒秒，该是多么地有价值 and 意义。

在培育八正道的时候，远离了违犯性烦恼，心中缠缚性烦恼没有机会生起。接触所缘（目标）而可能生起的烦恼污秽，由于当下内观智慧的生起，这些潜伏性烦恼就被消除了。所以说，一次又一次地如实观照目标的当下，粗重的违犯性烦恼，中等程度的缠缚性的烦恼，微细的潜伏性烦恼就一次又一次地被消除。烦恼消除的时候，心是清静无杂染的，这其中有多么大的价值利益，YOGI 自己心里盘算一下。

不恭不敬地、马马虎虎地、消极怠工地习禅，那就是自己吃亏。在开启圣道之前的前行道修习失败，通达涅槃之道关闭，通达真正的寂静幸福之道关闭、断掉。恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅，时时刻刻地都能够获得习禅的利益，涅槃之道就将是笔直通达的。

目前，趁涅槃之道还在，还有导航人在带路，就要为法不顾一切地勇猛精进。不久的将来，导航人没有了，涅槃之道就将消失，无论怎样高科技导航，也找不到涅槃之道入口处。那时候，就算是还有人想求正道、想修八正道，也只能是束手无措、干着急了。

按照四念处内观禅修的方法习禅将最终能够到达涅槃寂静。首先，以持戒清净圆满为基础，远离违犯性烦恼，成为了名副其实的人；在密集禅修期间，通过不断地激发精进力，培育起足够强的定力，远离缠缚性烦恼，获得了心清净，成为了有人类心态的人；内观智慧开发出来的时候，最初生起了名色分别智，清清楚楚地如实知见到名法与色法互相是有区别的，习禅人成为了具有超凡的智慧的人。通过亲身体证的智慧，是修所成慧，它超越于闻所成慧和思所成慧，因此，如实知见的智慧是超凡的智慧。名色分别智还只是最初生起的内观智慧而已。

所以，懂得了修习四念处内观禅修所带来的殊胜的利益之后，就要无比珍视、珍重实践佛法的宝贵机缘，恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅。很快，在一周之内的时间里，就能够清清楚楚地如实知见到名法与色法彼此的分别，生起名色分别智。YOGI 成为了名副其实的人，成为了有人类心态的人，成为了具有超凡的智慧的人。

最后的结论就是：

无论多么地博学多才，无论多么地富可敌国，无论多么地官高禄厚，无论在世间哪个领域高高在上，如果没有修习八正道，没有生起名色分别智，就还不算是名副其实的人，还不是有人类心态的人，也不是具有超凡智慧的人。目前这个时代，还依然有能够觉悟超凡的智慧和殊胜的因缘，那就要在际遇到了难得的密集禅修机缘之下，懂得珍惜宝贵的时间，懂得实践佛法的珍贵价值和利益。

再次地，班迪达大长老郑重地敦促大家：

时不我待，切勿错失，愿大家能够精进不辍地习禅！（完毕）

2015 年 12 月 17 日

前两天一直在讲在行禅时“提脚”的观照方法，并针对经典里面提问的三个相关的问题，以教行结合的方式，尽可能适当地回答了这些问题：

- 1、“提脚”的是谁？
- 2、“提脚”是什么？
- 3、为什么脚提起来了呢？

如果有在专心致志地听开示，自己也有认认真真地习禅，那大家已经完全地清楚明了这些问题的答案了。在提脚的当下，真实发生和存在的，包括：

一系列的想要提脚的心动念这一类名法；和

一连串提脚的动作这一类色法。

提脚的当下，脚下感觉到向上的推力，接着感觉到了“轻”的特相，这些都是清清楚楚地被觉知到的。如实知见到了当下的名法与色法的特相是互不相同的，原来认为有个我，原来有“我执”，或者原来对身心的许多疑惑不解，就在名色分别智生起的当下，消除了错误的“我执”等等。在过去未能够如实知见到身心的本质实相的时候，就以为有“我”，有“灵魂”，并执着“我”，如实知见的智慧生起的时候，就消除了“我见”。在习禅过程当中，就会在如实观照的当下，亲自地觉悟到无我。

为了能够觉悟到无我，应该按照四念处内观禅修的方法，精进地习禅。实际上，修习四念处内观禅修，是为了要如实知见到自己这副身心的本质实相到底是什么。为了要彻头彻尾地了解一个真实的自己，就要舍得花时间，仔仔细细地研究自己，这并不需要任何昂贵的、高端的物理、化学仪器设备。

世尊开示说，众生虽然处于无明之中，但是如果能够根据世尊所教导的方法亲自精进地禅修，可以保证，习禅人能够逐步地开发增长内观智慧。从最开始的名色分别智，渐渐地如实知见到，每一个当下名法与色法是互为因果地在成对成对地在发生。只要众生相信世尊的教导，并相信世尊的承诺，恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅，珍视多劫难遇的价值无上的佛法，精进

不辍地用功，在短短几天的时间里，就能够开发出殊胜的内观智慧。如果几日内没有进步，那也不需要多问，原因很明显，一方面可能是信心不足，一方面可能就是在马马虎虎地混日子。如果求法的态度是恭恭敬敬的，习禅的时候就会认认真真，在如实观照提脚的时候，就能够如实知见到一系列的想提脚的心动念，以及同步发生的一连串的提脚的动作。

那么，“提脚”是什么？这个问题就清清楚楚地找到了答案：

提脚的当下，是一系列的想提脚的心动念在发生，以及与之同步发生的一连串的提脚的动作。

如实观照提脚的动作，如实知见到了当下生起的名法现象与色法现象，那么，“提脚”的是谁？这个问题的答案也清楚明白了：

没有人在提脚，没有众生在提脚，没有男人在提脚，没有女人在提脚。

不需要去翻遍经典，就按照禅师指导的方法习禅，答案就找到了。亲力亲为地在提脚的当下如实观照“提、提”，就亲身体证到了内观智慧，这要比阅读经典以及思考推理得来的智慧更加殊胜。大家只要对佛法有足够的信心，不几天之内，就会生起名色分别智。

接下来，还需要知道：为什么脚提起来了呢？

今天，以教行相结合，来为大家讲解清楚这个问题答案。

在提脚的时候，专心致志地观照，就清清楚楚、明明白白地如实知见到了一系列的心动念和一系列的动作。继续无间断地观照，就会了知到，因为生起了一系列的心动念，一系列的动作就发生了。想提脚的心动念是原因，是名法，提脚的动作是结果，是色法。想提脚的心动念如果停下来，脚就悬在那里不动了。推脚的时候，放下脚的时候，正常走路的时候，都是同样的，心动念停下来之后，身体的动作就停下来，不会再继续做下去。现在观照提脚的动作，专心致志地观照，如果心想要停住，脚就停止动作，如果心想继续提脚，脚就开始动作。这就如同电风扇，有电的时候，开关打开就会转，关闭开关或停电之后，就停下不转了。有了一系列的心动念，一连串的动作就发生了，想提脚的心动念停下来了，脚就停下来，这就是因果关系，特定的原因，带来特定的结果，在习禅过程中精进不辍地如实观照，就将如实知见到名法与色法之间互为因果的关系。

真的想要觉悟真理，在确定已经找到了正法之后，真诚地付出努力，认认真真地习禅，不日之内，就能够如愿以偿。如果在一切行、住、坐、卧威仪下，都在如实地观照每一个当下的身心现象，就会轻而易举地了知到名法与色法的因果关系。特别是像现在，观照提脚的动作的时候，首先，因为生起了想要提脚的心动念，才发生提脚的动作。这就像是风扇的电线里面通了电流之后，风扇会立即转动一样。身心现象的发生，并非是无缘无故的，

而是各有各的相关因缘，身心现象的发生，并非是某个人的指派命令、并非是有神力的众生在发号施令、并非是输入好的程序命令，也非是造物主制造的结果。如果曾经有过这类信仰，那么，现在自己体证到了：

实质上是由于相关的因缘生起，才产生了相关的结果，过去的那些通过思维想象出来的、造物主的信仰就自然地脱离了。这不是别人逼迫自己要脱离错误观念的，而是自己主动地要丢弃这些错误的信仰。

恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地观照觉知提脚的动作，就不难发现：由于一系列的心动念在生起，结果产生了一连串的动作；发生提脚的动作的时候，根本就没有任何众生在发号施令；当下真实发生和存在的，只有因缘和结果。在尚未能够如实知见到身心现象的本质实相的时候，可能会去相信有神力、造物主，如今通过四念处内观禅实践练习，亲身体证了名法与色法之间互为因果的关系，就一下子甩掉了以往的错误观念。

在还没有能够清清楚楚地了知到本质实相的时候，对佛法实际上并没有真正地生起信心，在清清楚楚地了知到了身心现象的因果关系之后，那些疑惑自然就全部消除了。自己会确定地下结论说，哦，实际上，是因为生起了一系列想要提脚的心动念，结果，一连串地提脚的动作才发生的。这就是内观智慧，这是自己亲证的修所成慧。

只要还没有修习四念处内观禅修，即使名义上说自己是佛门弟子的人，阅读经典了知到无我，口口声声地说“无我”，但是他们依然是是“口是心非”的，他们肯定地是在内心里有“我见”的，有“我执”，执着有个灵魂，有个我。因为，无我之正见，无法通过深入经典消除。

世界上有一些人，执着一个灵魂“命我”，以为这个灵魂被天上的大梵我所掌控着。大梵我说“坐”，我就坐；说“站”，我就站。命我服从大梵我的命令。在印度历史上，人们很早就有过这种信仰，全世界各地都有人相信。古印度宗教经典里面有详细描述，在此简要地介绍一下他们经典中关于“我”的有关记述。

为什么要介绍这些呢？因为，自从世尊佛陀觉悟了无我，弟子们都接受无我的观念，无我就是否认了人们固有的所谓的有“我”的观念。这副被称为生命的、在不断地变化的身心里面，并不存在人们认为的所谓的“我”。世尊的弟子们都是持有无我正见的，这是难得的正见。密集禅修的 YOGI 和搞学术研究的人，还是应该略微地了解一下，“我见”的根源到底是从哪里来的。

在婆罗门教经典里面记述着，“我”是心智的住处。就是说：人、众生，包括动物，都有心智；但是众生的心智各不相同；这些心智的住处，就是“我”。心智依赖“我”而存在，没有“我”，心智就不存在。有两种“我”，一种是“命我”（jīva-atta），一种是“大梵我”（parama-atta）。命我是指有生命的、使身

心能够活动的我，还有一个大梵我在天上，这个大梵我主宰着命我，对命我发号施令：他（大梵我）说看，命我就能够看到；他说听，就能够听到；他说吃，就能吃；他说坐，就会坐；他说走，就会走。命我是永远唯命是从于大梵我的，这是两种我的区别。

大梵我主宰这宇宙间的一切，包括创造并控制天地一切万物，包括有生命的、无生命的一切。

大梵我有全能的一切智，就是对世间的一切，他无所不知，无所不通。

大梵我是独一无二的存在，宇宙间绝无有能够与之匹敌的，唯其独尊，唯其至高无上，只有大梵我能够控制全世界。

大梵我没有受，没有任何的乐受、苦受，也没有任何形状、形态，看不见、摸不着。

命我就是有生命的我，每一个众生都有一个命我，此外，某些种类的树木也有命我。众生的命我有大小形状，随众生的体型有区分：身体小，命我就小，身体大，命我就大，例如，蚂蚁的命我小，大象的命我大。

命我遍布全身，命我统领全身所有处，包括生命、身体的行、住、坐、卧等等的行为举动。

命我所依赖的众生身体，会生病，会变老，会有苦受，会死。时间到了，身体就败坏死掉了。但是，命我没有死，命我是永生

的——这一生身体死掉了，命我就转世到另一个身体上，继续存在。

这就是印度那边很多的人的信仰。

现在 YOGI 练习观照提脚的动作，如果能够恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地观照，在一周内就能够觉悟到无我，能够如实知见到名法与色法的本质实相，如实知见到名法与色法互为因果的关系。

在提脚的当下，由于生起了一系列的心动念，一系列的提脚动作就同步地生起了。心专注在脚上，觉知到脚下面的推动力、紧绷、僵硬等等的特相，如实知见到名法与色法各自的特相，就清清楚楚地了知到名法与色法的不同，了知到名法与色法不是人、不是众生、不是男人、不是女人、也不是我，因此消除了邪见。如果不懂得修习四念处内观禅修，就无法消除“我执”、对命我的执着、对灵魂的执着。

生起了名色分别智，消除了“我见”，再继续精进习禅，会如实知见到：在提脚的当下，由于生起了一系列的心动念，结果提脚的动作一直在发生。这个因缘生起了，才带来这样的结果，因果之间是吻合相对应的，而非是杂乱无章地发生的。名法与色法现象的生起，都是有其相关的因缘存在的，而绝不是不相干的原因。提脚的动作发生，并非是刚才讲过的大梵我在发号施令，不要说根本不存在大梵我，就算是有，他来指手画脚地说要提脚，

但是，如果心动念没有发生，脚也是不会提起来的。在如实观照提脚的动作的当下，**YOGI** 如实知见到了，其中名法与色法真实发生和存在的互相对应的因果关系。有切切实实的亲身体证，就不需要节外生枝地另寻其他原因，看到了相关的因缘，产生了相关的结果，一目了然，了了分明。因此，**YOGI** 就远离了疑惑，以前可能会生起很多不解和疑惑，以为有个创造者在按照他自己的意愿创造世界，如果真的曾经这么认为，那现在就是舍弃了另外一种信仰。

需要注意的是，在练习观照提脚的时候，不需要去思维：“心动念是原因，提脚动作是结果，这些在发生。”等等。如果在习禅的时候习惯于陷入思考、推理，那就无法获得亲证的智慧，那将还是停留在闻所成慧、思所成慧的阶段，这些都不是真正的内观智慧。心没有去如实观照当下生起的目标，而是转去思考，那就错过了当下真实地在发生和存在的名法与色法现象。所以，**YOGI** 要永远记住：脚在提起，时刻精进，精确瞄准，持续观照。提脚的过程，从一开始动作发生到结束，短暂的时间里，要专心致志地观照，这需要激发精进力，并要同步瞄准目标，**YOGI** 就是应该以这样的方法观照当下的目标。除此以外，**YOGI** 不要自作聪明，另辟蹊径。

如实观照目标的当下，心命我是清净的，是远离过失的，没有贪欲，没有嗔恨，也不会有因为生起嗔恨而带来的苦恼波动。这就是在练习观照目标的当下，立即就获得的利益：获得了心清

净，避免了备受谴责的过失。同时，开发增长了内观智慧，从生起名色分别智开始，消除了“我见”、“我执”、“命我”，等等的邪见。接下来，在如实知见了名法与色法互为因果关系之后，就脱离了对因果真理无知的大梵我的信仰。下面的偈子可以联系起来：

脚在提起，时刻精进，精确瞄准，持续观照。（习禅实践）

远离过失心清净，才是真的好。（获得利益）

名色分别缘摄受，正见树立了。（获得利益）

只要能够在习禅过程中如实观照，就必然能够生起如实知见的智慧。按部就班地精进习禅，就可以保证，绝对不会到最后还是一无所知。不信大家自己试试看。恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地练习观照当下生起的目标，在七天内就能够开发出上述的内观智慧，有的人智慧非常敏锐，甚至在三天内就已经达到了：

“名色分别缘摄受，正见树立了。”

没有开发出内观智慧的原因就是：没有认认真真地习禅。希望大家好好用功，不要毫不在乎习禅的工作。

在最初阶段生起的这两种内观智慧，第一阶观智也称为法摄受智（*dhammapariggāha ñāṇa*），法（*dhamma*）就是指名法与色法这两种法，对名法与色法的清清楚楚的了知，即如自己的

掌中之纹一样，了了分明。摄受（pariggāha）的意思是自己执持掌握了。如实知见到名法与色法互为因果的关系，就是第二阶观智——缘摄受智（paccayapariggāha ñāṇa）。

这两阶内观智慧之所以能开发出来，其根源基础来自什么呢？来自业自作正见：相信修习身、语、意的善业，会带来善果报；造作身语意的恶业，会带来恶果报。因为自己本身相信善恶有相应的果报，这些内观智慧就以此为基础而开发增长出来。根据业自作正见，只要善的因缘和合，就会带来善果报。只要按照教导的禅修方法，恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅，这些内观智慧很快就开发出来。

今天，以实修结合了教理，针对那些真正地在精进用功的习禅人，开示了第二阶内观智慧是如何开发出来的。

2015 年 12 月 18 日

昨天，根据世尊佛陀的教导讲解了：由于生起了一系列想提脚的心动念的缘故，结果发生了一连串提脚的动作。恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地以四念处禅修的方法，如实观照当下提脚的动作，将会如实知见到名法与色法互为因果地在发生。远离颠倒妄想、认认真真地在习禅的人，一心专注地如实观照当下生起的目标现象，不几日内，会生起如实知见的智慧。

如果习惯于妄想思考，那依然还是停留于妄想思考而已，无法进一步真实地了知到名法与色法的本质。虽说习禅的当下不应该思考，但是，还是会有妄念生起。随着这些妄想，心里会嘀嘀咕咕地说东说西，这种事情是要避免发生的。比这些心里嘀嘀咕咕的妄念更殊胜的，是把心专注在自己身心之内，如实地了知名法与色法的特相。观照的当下，要以相关名称标记当下生起的目标现象，无需出声。紧紧密密地、持续不断地观照当下的目标，才是 YOGI 需要做的工作。

对那些认真地在履行工作责任的 YOGI，禅师们看到了都会感到满意，相比较那些仅仅在禅师们面前表现得态度恭敬无比的人，禅师们永远都更加欣赏那些心中无比珍视四念处禅修所能够带来的至高利益的人，不论他是谁、是哪一个 YOGI。

无论何时何处，只要是在恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅，YOGI 就不难做到紧紧密密、持续不断地观照。在观照想提脚的时候，因为想提脚的心动念在当下生起了，结果是：一系列的觉知的心，了知到了一系列的心动念，心动念和觉知的心是名法。这是名法的因缘导致名法生起的一个实例。

有时候会听到自己身体里面发出的声音，肚子里面也会咕噜咕噜叫，此外，还会听到外界传来的各种声音。这些声波传进耳朵，就听到了，如果耳朵坏了，就听不到。如果耳根是好用的，就听得到。有了耳根可能听到，但只有耳根还不行，还要有声波

撞击到耳根，才能够“听到”。有了声音和耳根，就能够听到。撞击元素和接受元素这两种色法的因缘和合之后，结果，耳识生起，就听到了。在听到声音的时候，专心致志地观照“听到、听到”，就能够如实知见到名法与色法的互为因果地在发生，即：由于色法的因缘和合，而生起名法的结果。

世尊开示的《阿毗达摩》里面，关于六根门处生起的法，归类如下：

- 1、 接受元素；
- 2、 撞击元素；
- 3、 同生元素。

在听到的当下，这三类因素不前不后地在同时生起。

在耳根处有耳净色，这是接受元素。所谓元素，是具有某种性质的法。法既不是人，也不是众生，也不是你、我、他，不是男人，不是女人。耳净色是有接受声波撞击的功能的一种净色。声波在耳净色处连续不断地撞击，这些是色法。为什么呢？因为它们什么都不知道。声波是没有命根的色法，耳净色是有命根的色法，它们都一样没有识知的性能。

声波一撞击到耳净色，当下就生起耳识，耳识是同生元素，是名法，有识知目标的性能，它既不是男人，也不是女人，不是你、我、他，不是人，也不是众生。耳识只是能够识知声音而已。

在耳净色处，声波与耳识接触，这是同步生起的耳触，同时生起的，还有听觉感受：对好的声音生起乐受，对不好的声音生起苦受，对中性的声音生起舍受。目前来说，YOGI 对苦受、乐受是敏感的，对舍受比较难以觉知到。耳识、耳触、听觉感受，是“听到”发生的当下同时生起的显著的名法，它们是同生元素，各自有不同的特相，各自执行不同的功能作用。

为了如实了知这三类不同元素各自的特相和功能，就要在“听到”发生的当下，观照“听到、听到”。渐渐地，YOGI 就会明白，因为有耳根，声波来撞击之后，就听到了。这就是名法与色法互为因果关系的现象，通过反反复复地如实观照，就如实知见到了，“听到”发生的当下，名法与色法的本质实相。

认认真真地在习禅的 YOGI，观照“听到、听到”，当下就能够了知到名、色法其中的某一种特相。了知到了一种，其他的也逐渐地能够了知到。原来以为，这是“我”，“我”在听，一直执着有“我”，有灵魂等等，而当 YOGI 切切实实地如实知见到了在“听到”发生的当下生起的名法与色法的本质实相以后，就不会再执着“我”。

虽然有些人相信世尊佛陀的教导，成为了佛弟子，但是，如果他们没有禅修，还是一样会根深蒂固地执着我，只是可能会如理作意。由于不知道“听到”发生的前因后果，一些人就还会以为，有创造者在控制和命令身心的行为。现在，YOGI 们在“听

到”的当下，如实观照“听到、听到”，了知到当下生起的是接受元素、撞击元素、同生元素。只要能够了知到其中某些因素，就会觉悟到：身心内没有命我，身心内只有名法与色法而已，因此脱离了“我见”。因为有耳根，所以能够听到；因为有声波，所以能够听到；因为这些因缘同时地生起和存在了，就发生了“听到”这个现象。相关的因缘，生起了相关的结果，此外没有其他多余的原因。

YOGI 在观照“听到、听到”的当下，亲身体证了名法与色法之间互为因果的关系。如果没有如实知见到真实的因缘，就会以为：有个大梵我，有个创造者，在控制这一切。原本执着有创造者的人，在如实观照“听到、听到”的当下，了知到真实的因果相关的本质实相之后，自己就会得到一个正确的结论。不需要别人过来劝说：“唉，不要相信造物主。唉，放下创造者的观念吧！”。这是多此一举的，因为，自己已经清清楚楚、明明白白地了知到了名法与色法之间特定的因果关系。YOGI 自然地消除了疑惑，获得了见清净。

分析“听到”的当下生起的一组名法与一组色法，我们了知到，其中显著发生的一组色法有：声波撞击到耳净色；同时显著生起的一组名法有：耳识、耳触、听觉感受。这其中，名法与色法都不是我，不是灵魂。因为声波撞击到耳净色，所以听到声音，生起了一系列名法。听到的当下，名法与色法互为因果关系而发

生。在听到声音的当下，如实观照“听到、听到”，将会如实知见到名法与色法之间的因果关系。

正确的观照方法是：对“听到”这个现象作为整体观照，而不是要去特别地分析寻找个别的法，如：“这是耳净色，这是声波。”等等。不要这样将目标分解。如同吃食物的时候，无法将某一种味道挑出来品尝，而是把整块食物放入口中咀嚼，渐渐地，各种味道自然地就品尝到了。

精进力，念力和定力越来越强的时候，专心致志地观照“听到、听到”，有时候，觉知到了耳识是在耳根处生起的。声波是撞击在耳根处的，耳根处有耳净色。声波与耳识是在耳净色处接触的，生起耳触。觉知到声音是悦耳的还是不悦耳的，是生起听觉感受。

YOGI 不会一下子同时觉知到这五种法：耳净色、声波、耳识、耳触、听觉感受。它们只是分别地在不同时刻被觉知到，有时候是接受元素被觉知到，有时候是同生元素的其中某一种名法首先被觉知到。这些名法与色法永远是同步发生的，在观照觉知到其中一种最显著的时候，其他不显著的也发生了。

觉知到名法与色法的本质实相，智慧就生起了。当智慧生起的时候，无明与之不共存，如同光明与黑暗不共存一样：光明来了，黑暗自然消失。同样地，知道与不知道不共存。只知其一而不知其二是不可可能的。实际上，只要知其一，同时即亦知其四。

现在已经明白了，在观照“听到、听到”的时候，觉知到显著的某个特相的同时，也等同于觉知到了其他非显著的名法与色法的特相。

大家已经熟悉，在观照提脚的时候，一系列的名法——心动念，以及一系列的色法——提脚的动作，是成对成对地发生的。因为生起了想提脚的心动念——名法，结果，发生了提脚的动作——色法，这是由于名法之因缘而生起了色法之结果的例子。

为了方便大家理解，以教理结合禅修实践，剖析了在“听到”的当下发生的名、色法现象。在实际习禅的时候，如实观照“听到、听到”，将会觉知到名法与色法是一组一组地在同步发生的。但是，YOGI 在小参报告的时候，不要这样照本宣科，听开示这么讲过了，就这样照搬去报告，那只能算是闻所成慧。如果 YOGI 想要自己亲自如实知见到，在“听到”的当下真实发生的一组一组的名法与色法互为因果的关系，就要用在练习观照腹部上下起伏这个主要目标的时候一样的方法：激发精进力，瞄准目标，细致认真、持续不断地观照。随着内观智慧不断地递升，将能够越来越清楚和明了名法与色法的本质实相。

如同听到的当下一样地：看到的当下，闻到的当下，尝到的当下，触到的当下，想到的当下，名法与色法现象也都是互为因果地在发生的。为方便理解，参看如下归纳：

| | | |
|--------|------------------------------|----------------------------|
| 根门接触目标 | 同时生起的一组色法（因缘） （接受元素与撞击元素） | 同时生起的一组显著的名法（结果） （同生元素） |
| 看到的当下 | 眼净色与图像（景物） | 眼识、眼触、视觉感受 |
| 闻到的当下 | 鼻净色与气味 | 鼻识、鼻触、嗅觉感受 |
| 尝到的当下 | 舌净色与味道 | 舌识、舌触、味觉感受 |
| 触到的当下 | 身净色与色法 | 身识、身触、触觉感受 |

在全身的皮膚以及體內濕潤的肉筋部分，都有身淨色。當色法的特相，如軟、硬、粗、細、冷、熱、緊繃、僵硬、輕、重、震動等等撞擊在身淨色，會生起身識、身觸、觸覺感受。身識會了知到了這些軟、硬、粗、細、冷、熱、緊繃、僵硬、輕、重、震動等等的特相。

同樣地，心在想東想西的時候、思考的時候，當下名法與色法也是互為因果地在生起的。這一點稍後幾天再深入講解。簡要來說，無論睜眼還是閉眼，心想到的目標可以包羅萬象，其中包括：好像是看到的，好像是聽到的，好像是聞到的，好像是嘗到的，好像是觸到的，等等法塵。

睜眼、閉眼、眨眼睛的時候，如果一直睜着眼睛不眨，眼睛就會感到干澀難受，一會兒就想要眨一下眼睛。眨眼睛之後，感

到了舒适，过一会儿又想要眨一下。睁眼、闭眼、眨眼睛的时候，名法与色法都是在持续不断地互为因果地在发生的。

为了能够如实知见到身心内六根门处当下生起的名法与色法互为因果的关系，就要在看到的当下、听到的当下、闻到的当下、尝到的当下、触到的当下、想到的当下，同步地如实观照。当然，YOGI 新人无法在习禅初期全面地了知到其中所有的名法与色法的特相，这需要一个过程。要从练习观照基础的目标开始，在禅坐当中，观照腹部起伏上下，认认真真、反反复复地练习。当能够清清楚楚地如实知见到腹部上下起伏的本质实相之后，其他六根门处的目标就应该一样能够清清楚楚、了了分明地觉知到。

这些都是色法因缘和合而生起了名法现象的实例。下面是色法因缘生起了色法结果的例子：比如现在，天气很热，身体就感觉热，汗水什么的都在流，汗水流多了，就会感觉疲乏，全身软弱无力。这是由于外界天气热的因素，导致了身体流汗，以及身体疲乏无力的结果。这就是色法之因导致了色法之果。

依赖食物和水的众生，需要时不时地吃喝才行。时间到了，不吃不喝就不舒服，会肚子饿，口干舌燥以及其他症状。如果很久都没有进食，身体就会发软，浑身乏力，不想动弹。这是由于缺乏食物的因素，导致了色身无力的结果。如果有合适的食物，吃上一口两口米饭，马上就会有精神，身上也恢复了力气。口渴的时候，喝上一口两口水，立即会感到舒爽而有精神。这就是食

用营养因素，维持了身体色法的结果。想要了知这其中的因果关系，就要在吃饭喝水的时候，提起正念，如实观照。如果能够提起正念如实观照，就能够如实知见到，由于色法的因素而导致了色法的结果。

在气候寒冷的国家，到了冬天会非常冷，需要穿上密实保暖的衣服，否则就会着凉感冒，甚至冻死。在室内需要烤火，穿暖和点，身体才会感觉舒适。到了户外，遇到冷空气，身体就会发冷。外面稍微冷一点，身体就稍微冷一点，外面非常地冷，身体就感受到非常冷，甚至非常不舒服。这也是色法的因素而导致了色法的结果。

实际上，不单单只是色法的因素，这其中还有名法的因素。认认真真地仔细观照练习，自己就渐渐地会完全明白。如实知见到了名法与色法是互为因缘因果地在发生的本质实相之后，就消除了错因（非真实原因）邪见。还是那句话：光明出现了，黑暗自然退去；智慧生起之后，无明自然消失；正见生起之后，邪见自然脱落。YOGI 越来越多地生起内观智慧，对自己的禅修就越来越感到满意欢喜，兴趣盎然，根本不会感觉单调乏味。

YOGI 还应该了解，由于业的因素而生起的名法与色法。过去生造作的善恶业，导致获得了今生这样的色身，某些 YOGI 对此还无法理解。目前，只要细致认真地习禅，就能够如实知见到：由于名法的原因，会生起名法或色法现象：由于色法的原因，会

生起名法与色法的现象。渐渐地，YOGI 就能够接受业与果报的真理。

想要明明白白地了知，并亲身体证到自己身心内的名法与色法现象是如何互为因缘因果地生起和存在的，YOGI 除了睡眠时间以外，无论身体在任何威仪状态下，都要如实地观照当下生起的最显著的身心现象。

愿大家恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地保持正念！

愿大家不断地开发增长内观智慧！

2015 年 12 月 20 日

身心内的名法与色法现象并非是无缘无故地生起的，而是互为因缘而发生的。相关的因缘和合，产生相关的结果，因果不虚。一系列的名法与色法互为因果关系而发生，一环一环紧紧相扣。身心内除了互为因缘而生起的名法与色法之外，别无其他。

为了能够如实知见到身心现象的本质实相，就要在其发生的时候，以四念处内观禅修的方法，如实观照。四念处内观禅修的过程，就是在研究自己的身心现象的过程，最终将认识真实的自己，并增长内观智慧，觉悟真理。

首先，需要持戒清净的基础，之后，要获得心清净。获得了心清净，才会有健康良好的心态。在此基础之上，内观智慧将能

够渐渐地开发增长，要注意避免的是：在习禅过程中陷入思考的漩涡。通过思考、想象、推理而生起的智慧，并非是真的自己觉悟的内观智慧，充其量也只是内观智慧的投影，是究竟法的影子（paramatthachāya），是究竟法的假象。影子和假象都不是真实法，不是名法与色法的本质实相，仅仅是概念（paññata）而已，概念并非真实存在的法。

关于名法与色法是互为因缘而生起的现象，等等的教理常识，通过深入经藏，学习世尊佛陀开示的《阿毗达摩》能够掌握。学习了教理知识之后，要进一步地实修，在习禅过程中，通过如实观照自己的身心现象，来研究自己、了解自己，并觉悟世尊佛陀开示的究竟真理。

禅修人的工作虽然是在研究自己，但是，并不需要像欧美科技发达而先进的国家进行研究的科学家那样，必须具备昂贵繁琐的研究设备。禅修人需具备的条件是持戒清净，之后，就像现在参加密集禅修营一样，为了获得心清净，要密集地禅修一段时间，通过如实观照身心现象，就一定能够如实知见到身心的本质实相。

在显著的身心现象生起的当下，激发精进力的同时，必须要瞄准目标，分分秒秒地、紧紧密密地观照。清净的心一个接着一个连续不断地生起，当心清净的程度足够、心力越来越强的时候，就会如实知见到当下真实发生和存在的名法与色法的特相，以及名法与色法互为因果的关系。如实知见的内观智慧将会生起。

内观智慧是亲身体证的修所成慧，通过思考和推理是不会生起内观智慧的。换言之，通过思考和推理产生的智慧，并非真实的内观智慧。

世界近代科学发展已经有 **150--200** 年的历史，从欧洲大陆开始兴盛起来，德国科学家保罗·特奇是位电力工程师，除了研究电力，他也研究过《阿毗达摩》，通过参加内观禅修，也许还证悟到了相当的内观智慧。因为他善于思考，将《阿毗达摩》与发电原理，联想比较之后发表了论文。班迪达大长老却并没有认真真地研究过科学书籍，这位工程师，虽然把《阿毗达摩》说成是论文，但是他把名法与色法现象与电力发动过程做了比较分析，并写下了相关的论述。

班迪达大长老曾经听自己的老师们讲过这位工程师的论述。灯泡、灯管通电后会亮，这些灯泡、灯管能够发光都是来之不易的，要具足各种因缘：要有电线连接，电线里面还需要有电流、电压，这些要通过开关控制；打开电源开关，电流流过灯泡才会亮起来。要想有电流，就要发电，这需要有引擎，有发电机。所以，使灯泡能发亮，仅仅有发动机不行，仅仅有电线不行，仅仅有灯泡不行，所有这些元器件一个都不能少地全部组合起来，最后才能够使灯泡发光。所有的元器件，就是使灯泡发光的因缘，这个我们需要清楚地理解。再看每一个元器件，它们各自都有各自的功能，每一个元器件里面都没有命我，也没有大梵我，由于因缘和合在一起，各个元器件发挥了各自的作用，才能够使灯泡

发光，如果其中某一个元器件坏了，无论谁再如何使出九牛二虎之力，都没办法使灯泡发亮。

德国的电力工程师自己参加过内观密集禅修，如实知见到了身心内名法与色法现象是互为因果地在发生的。所以，他能够恰当地根据实际的体悟发表相关的比较论述。身心内互为因缘而发生的名法与色法现象，在不前不后的当下时刻发生，每一个当下生起的身心现象，都是诸多相关的名法与色法因缘和合的结果，其中不可缺少任何一个因素。

现在大家听到了声音，仅仅有声波，并不能听到。既需要有声波，也需要有耳根，但是，当下的心如果没有作意到耳根，也还是听不到。有的人能够在吵杂的环境安心阅读，就是这个道理，心没有作意到耳根，而是作意在专心致志地阅读上，就听不到外界声音。心的作意心所，需要在当下作意到耳根，与其他因缘和合之后，才可以听到声音。因此，德国工程师清清楚楚地明白：名法与色法现象都是因缘和合的现象，相关的因缘一个都不能少。所以，工程师会用发电的过程，来比较说明因缘和合的身心现象的本质实相。

单单有引擎，还不能发电，单单有发电机组，也不能发电。引擎与发电机组之间，还需要用皮带连接起来，才能够带动发电。皮带既不能太松——太松带不起来，也不能太紧——太紧了会扯断，要松紧适度，才能够带起适度的转速。此外，要有开关控制。

打开开关，引擎发动，皮带带动起发电机，通过电缆把电流输送出来，在合适的电流电压条件下，灯泡、灯管才会发亮。六根门处的名法与色法现象，也是相关的因缘和合的现象，其中有接受元素、撞击元素、同生元素，它们各自执行各自的功能。

要使灯泡亮起来，需要多种因缘的和合，电流持续地通过，灯泡就持续地点亮。同样地，“听到”的现象生起，仅仅有耳根不行，仅仅有声音不行，声音撞击到耳根，才会听到，声波持续不断地在撞击，就能持续不断地听到，这其中同生元素包括：耳识、耳触、听觉感受，它们是名法。

耳净色，是“人”吗？是“众生”吗？不是。是不是“男人”、“女人”？不是。是不是人们认为的“我”，或“灵魂”呢？也不是。

声波，是“人”吗？是“众生”吗？不是。是不是“男人”、“女人”？不是。是不是人们认为的“我”，或“灵魂”呢？也不是。声波就是声波，是撞击元素。这些都要明白。

接受元素是耳净色，作意心所犹如连接两头的纽带，使心作意在耳根，当下耳识、耳触、听觉感受就生起了。单单作意心所，是“人”吗？是“众生”吗？不是。是不是“男人”、“女人”？不是。是不是人们认为的“我”，或“灵魂”呢？也不是。作意心所就是心所之一，是名法，是对接心与接受元素之间的纽带。此外，耳触是指耳识与声波在耳净色处接触，听觉感受是指对悦

耳的声音会生起乐受，对不悦耳的声音生起苦受。这些都是非常显著的名法现象，谁都无法否认。

耳识不是“人”、“我”、“众生”，不是“灵魂”，不是“男人”、“女人”；

耳触不是“人”、“我”、“众生”，不是“灵魂”，不是“男人”、“女人”；

听觉感受不是“人”、“我”、“众生”，不是“灵魂”，不是“男人”、“女人”。

一个一个地分析来看，名法与色法各有各的特相和作用。这些特相和作用，在“听到”的当下，由于相关因缘和合起来，结果就听到了。“听到”的现象发生，就是各种名法与色法因缘和合的结果。

如果确实想要如实知见到这些名法与色法的真实本质，就要在“听到”的当下，以四念处内观禅修的方法，如实观照。需要注意的是，要以正确的方法观照，而非错误的方法，要避免在“听到”时候进行分析思考：这耳净色，这是声波，这是耳识、耳触，等等。在“听到”发生的当下，应该是把“听到”这个现象作为整体观照，并标记“听到、听到”即可，无需再多其他挂碍。世尊佛陀当初就是教导众生要这样观照觉知目标的。

听到的当下，耳净色是接受元素，声音是撞击元素，所谓元素，各有各的特相，属于不同的界（*dhātu*）。声波撞击到耳净

色的时候，耳识、耳触、听觉感受等等同生元素生起。这些同生元素，如同火柴头滑擦过火柴盒上涂抹的火药时擦出的火苗一样。火苗从哪里来的呢？普通人回答说，火柴头上的火药。这不完全正确。如果火柴头不滑擦火药，就不会起火苗。火柴盒边头要有火药，火柴头也要有火药，加上互相摩擦，才会出火，两边都没有火药，或没有互相摩擦，就不会起火。各个相关因缘和合在一起，才能够擦出火苗。

所以，如果问，火从哪里出来的？回答说：从火柴盒上来的，不完全对；从火柴头上来的，不完全对；是人用力滑出来的，不完全对。所有因缘和合一起之后，才会擦出火苗。能够清清楚楚地明白这一点的人，对自身内生起的看到、听到、闻到、尝到、触到、想到等等现象，都是由于各种名法与色法因缘和合才发生的现象就能够理解。理解还仅仅是理解，如果要切身地如实知见到其真实本质，必须要在目标生起的当下，进行如实观照：

看到的当下，如实观照“看到、看到”；

听到的当下，如实观照“听到、听到”；

闻到的当下，如实观照“闻到、闻到”；

尝到的当下，如实观照“尝到、尝到”；

触到的当下，如实观照“触到、触到”；

想到的当下，如实观照“想到、想到”；

腹部上（起）的当下，如实观照“上（起）、上（起）”；
腹部下（伏）的当下，如实观照“下（伏）、下（伏）”；
坐着、接触的当下，如实观照“坐着、接触，坐着、接触”；
弯曲、伸展的当下，如实观照“弯曲、伸展，弯曲、伸展”；
提脚、推脚、放脚的当下，如实观照“提脚、推脚、放脚”；
所有身心发生的动作现象，都要这样观照。

多多地练习观照，就会多多地激发精进力，人就避免了懒惰放逸。心要导向目标，瞄准目标，心就避免了迟钝退缩、萎靡不振。这些都是促进禅修进步非常关键的因素。对于 YOGI 新人，重要的是：使心保持活跃觉醒，并时时刻刻地倾向于目标，紧紧密密地跟上目标，而绝不要反应迟钝，磨磨蹭蹭。目标要趁热观照，不要老是错失目标，望其项背。同时，在标记目标的时候，还要避免好像是在背诵课文一样，不要心在文字而不在目标。关键是心必须要贴住目标上，而非心不在焉地叨咕目标的名称，或者目标早就消失，心里还在嘀咕，这就好比“两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山”。时时刻刻地要付出努力，本来自身还不具备精进力，要练习多多地付出。多多练习付出精进力，精进力就会提升，否则，就是一如既往地懒懒散散，心到处飘荡，散乱如麻，老是来不及观照当下的目标。习禅过程中要避免胡思乱想和思考分析，否则，一周、两周、一个月都不会有进步，这在最初几天的开示里面已经提醒过大家。

无论是修习止禅，还是像大家现在这样，为了如实知见名法与色法的本质实相而修习内观禅修，为了使心能够贴上目标，都必须付出精进力。经典中开示的方法是，激发炽热的精进力，同时，要瞄准目标。寻使心导向目标，寻是禅支之一。精进力与瞄准，这两方面在习禅过程中是非常重要的，缺一不可。为什么呢？因为人的本性是懒惰的，凡夫都有昏沉睡眠盖。

昏沉睡眠生起的时候，心是无力的，萎靡不振，昏沉睡眠盖来了，无论再有利益的工作，心怎么都不想动，就想舒舒服服地睡下。就算本身是有力气的人，有精进力的人，昏沉睡眠盖来了，也明显地变得不愿意付出努力，心更趋向于萎缩，凝固不动，像水结冰了一样，不会流动起来，也像凝固的牛油一样，需要融化之后才发挥作用——凝固之后就没法用。心如果凝固不动，激发不出力量，心力收缩，就需要刺激一下。

如何刺激一下，使心活跃起来呢？就是要发挥寻的作用，使心导向目标，专心致志地瞄准目标，同时，要付出精进力。目标“呼啦”一下子出现的时候，这边观照的心就要“嗖”地一下子迅速地冲过去，贴上去，这需要瞄准加努力。YOGI 新人要这样训练自己保持正念，时刻警觉地瞄准目标，激发精进力，使心能够精确地贴到目标之上。要珍惜分分秒秒的时间，时刻不停地练习观照。

在习禅过程中，是不是每次都能够贴上目标，不需要自己专

门地去检验自己有什么不足，重要的是，YOGI 要多多地练习观照，经验丰富起来之后，就自然地知道自己还有哪些弱点和不足。如果心没有抵达目标，就是需要多多付出精进力，如果心没有准确地落在目标上，就是需要加强精确瞄准。

YOGI 在习禅过程中，反反复复地练习观照，自己就会明白：需要在哪里加强。熟能生巧，观照练习多了，对禅修方法能越来越熟练地掌握。当观照的心越来越能够准确地贴住目标的时候，说明精进力与瞄准两方面的协调都已经恰到好处。当初曾经被昏沉睡眠盖困扰的 YOGI 新人，已经不再给昏沉睡眠任何机会生起，而是心越来越敏锐，正念越来越强，定力也越来越稳定。通过反反复复地练习激发精进力，瞄准目标，精进力、念力、定力都会不断地提升，时时刻刻、分分秒秒地保持正念，练习观照目标，大家自己想一想，这样的心处于什么状态呢？

这样的心就是清净的状态，前前后后、紧密相随而生起的，都是一连串的清净心，清净心的力量会超乎人的想象力般地强大。清净心能够使 YOGI 清清楚楚地如实知见到自己身心内名法与色法各自不同的特相，如实知见到名法与色法互为因果地在发生，更进一步地，还能够如实知见到互为因果而生起的名法与色法，在生起的当下就灭去了，刹那间生起、刹那间又灭去的现象。当能够持续不断地观照到名法与色法时时刻刻地在生灭的现象之后，将会体验到殊胜的法喜法乐。

禅修人生起了法喜法乐之后，就会终身地坚持持戒，由于持戒，成为名副其实的人。因为，有了能力控制自己的心，不再放逸于不善法，这一生就不会再犯下严重的错误。有了自控能力，自然地具足了有益正知和适宜正知的智慧，无益的事不做，有益但是不适宜的事不做。只做既有益又适宜的事，这一生的路就会越走越笔直和宽广，使人我双方面不会受到伤害，这就是人类的文明的实质：

一个完全彻底地自律的人，是不会去骚扰任何人的，自己的小世界是安宁平静的。如果人人都能够使自己的个人世界安宁平静，全世界才真的实现了和平。

现在全世界的人在口头、文字上谈论的所谓世界和平，也只不过是空喊口号而已，以暴制暴无法打造真正的和平世界。只有四念处内观禅修的方法，才能够实现真正的世界和平。所以，想要实现世界和平的人，首先要努力地实现自身小世界的和平安宁。一个人又一个人来禅修，慢慢地越来越多的人就都会来禅修，大家齐心努力，以和为贵，和平的力量才会越来越强大。

持续不断地付出精进力，时时刻刻地瞄准目标，渐渐地，正念越来越稳固，正念保护了清净的心识之流，使烦恼没有任何机会进入心里。稳固的正念，具有防护作用，自然地保护了清净心的安全。观照的心，分分秒秒地都安稳专注在当下生起的目标上，没有到处飘荡。定力越来越强大的时候，将能够如实知见到目标

的本质实相，这并不需要其他玄而又玄的方法，按部就班，实实在在地练习观照，自然而然地，就能够开发增长内观智慧。

虽然说，心专注在目标上的每一个刹那的定力是极其微弱的，但是，微弱的刹那的定力，紧紧密密地、连续不间断地生起，其力量将会是惊人地强大。只有当定力变得足够强大的时候，才能够看到名法与色法各自不同的特相，如见石上清泉、松间明月，清清楚楚、了了分明。这一点改天再继续开示。需要强调的是，在目标“呼啦”地生起的当下，必须要放下所有的思考和推理的惯性，时刻准备着，要把心投入到当下的目标上，这需要反反复复地练习。

有的 YOGI 禅修了三周，还是没有熟练地掌握禅修的方法，要想做到如实知见到名法与色法的特相，还差很远。三周之后，还是没有进步，还是什么都不知道，跟刚来的时候的心态一样。如果这样禅修下去，怎么样都不会再有起色。大家自己要思考一下，不远千里地来到缅甸，却没有体验到法喜法乐的滋味，那就是亏待了自己。一方面，已经暂时失去了在世间可以享受的五欲之乐，另一方面，并没有获得期盼的出世间的法喜法乐，赔了夫人又折兵，禅修失去了任何意义。

要知道人身难得，要使人生过得有意义，切莫虚度光阴。

班迪达大长老敦促大家，为了赋予自己的生命以宝贵的价值，愿大家能够精进不辍地习禅。

2015 年 12 月 21 日

今天，开始讲“刹那的心一境性”，世尊佛陀用的巴利语是 **khaṇikacittakaggatā**。顾名思义，它是指心在一个刹那间专注于最新生起的目标上的定力，即：刹那定，刹那的心一境。

在目标生起的当下，心要投入到目标之中，为了能够持续不断地专注于目标，心就要一个刹那紧接着一个刹那地持续不断地投向目标，这种专注力是非常宝贵难得的，如果一个刹那接着刹那地连续不间断地专注于目标之上，定力将不断地提升，今天要讲解其价值利益所在。

先分解一下这个巴利词：**Khṇikacittakaggatā**。**khaṇika** 的意思是一个刹那；**citta** 的意思是心；**ekaggatā** 的意思是一境性。合起来的意思就是：刹那的心一境性，心的刹那定。

举例来说，坐禅的时候，安安静静地坐好之后，心专注在腹部，腹部膨胀（上）起来的时候，激发精进力，紧紧密密地跟踪观照。心安住在腹部，贴住在腹部，这是念力；心刹那间、刹那间断地投入到目标之中，这是定力。同样地，腹部回落（下）的时候，心要同样地一直紧紧地贴住在腹部。

随着呼吸，腹部一上、一下连续不断地在上下起伏运动，心

就要连续不断地专注在腹部，一个刹那接着一个刹那地，紧紧密密地跟住腹部的上下起伏。行禅的时候，心贴到脚上，每一次提脚、每一次推脚、每一次放脚的动作，心都应该自始至终地专注在脚上，一个刹那接着一个刹那地，紧紧密密地跟住脚的移动。在行禅道尽头，观照站着的动作、转身的动作，心都要安住在身体上，一个刹那接着一个刹那地专注在目标之上。如此，心刹那、刹那地专注在当下生起的任何的目标之上，就是定力(samādhī)，世尊佛陀使用的巴利词是 *khaṇikasamādhī*，意思是，刹那的心一境性。普遍使用的巴利词是 *khaṇamattatṭhīti*，意思是，刹那定，其中 *ṭhīti* 的意思是止住，就是定。这两个巴利词汇写法不同，意义相同。

心专注于身心内每一个当下最新生起的目标，仅仅一个刹那的专注力是残弱无力的，微弱得可以忽略不计，但是，一个刹那接着一个刹那，专注力毫无间断、连续地发生，其定力会变得超乎想象力地强大，因此，强大的刹那定是非常宝贵难得，是具有重要意义的定力，这样的定力使心安稳平静下来，镇伏五盖，获得心清净。清净心生起之后，就能够清清楚楚、了了分明地如实知见到身心内互为因缘而发生的名法与色法的本质实相。生起如实知见的智慧的时候，原本曾经对身心现象的无知以及错误知见，自然而然地脱落，同时，树立起了不折不扣的正见。

以下是粗略的摘取了经典中对刹那定的性质的记述：

Khaṇīkacittekaggaṭṭhīti khaṇamattaṭṭhīti samādhī

Sopi hi āramane nirantaram ekākārena pavattamāno
appito viya Cittaṃ niccalaṃ ṭhapeti

Hi 的意思是，对的，正确的，；

Sopi 的意思是，（那）刹那定也（刹那定之外，还有其他的定，以后再讲其他的定。）；

Cittaṃ的意思是，自己的心；

Niccalaṃ的意思是，安稳无动荡

Ṭhapeti 的意思是，建立起，安置起来。

整句的大概意思是：刹那的心一境性，就是刹那定。这种刹那定也同样地能够控制住心，使心远离贪、嗔、痴杂染，使心安稳无动荡。

其中还有 **appito viya**（像安止），其意思是，修习止禅，生起世间禅那定的时候，心专注于一个概念性的目标，生起一境性的心，前一个心是禅那心，紧接着下一个心也是禅那心，禅那心连续不断地生起，比如，五分钟内心专注于生起禅那的目标，意味着在五分钟内，能够控制心，使之一直持续不断地专注在这一个目标上，这即是安止定（**appanāsamādhī**）。如同修习世间禅那定的人，能够长时间地专注于生起禅那的目标而进入安止定，使心安稳而毫无动荡一样，刹那定的性质是与安止定是同等的。

这就是在经典中描述的刹那定的品质。心刹那、刹那地毫无间断地专注于目标之上，这种品质与安止定的品质是相同的。所不同的是，刹那定的心所专注的目标都是每一个当下身心内最新生起的真实的究竟法，而安止定的心所专注的目标是一个概念性的目标，这两种定力，都同样是能够使心安安稳稳地专注于目标，丝毫没有动荡。

问题是，刹那定是怎么样能够如同安止定一样地能够使心安安稳稳地专注于目标，丝毫没有动荡呢？

这个问题需要解答。

过去的导师、大长老们的解释是 **pavattamāno**，其意思是，刹那定能够持续不断地在发生，如同流淌的河水，一直不断地在流动着，或者，如同正在爬行的蚂蚁队伍，一个蚂蚁接着一个蚂蚁，前后首尾相接、毫无间隔，这就如同是安止定的状态，具足刹那定的心，能够持续不断地处于安安稳、没有丝毫动荡的状态。

问题是，刹那定是从哪里生起的呢？

导师们开示说，**āramane**，其意思是，就在当下生起的目标上。全身心就是广袤的目标之田，看到的当下，听到的当下，闻到的当下，尝到的当下，触到的当下，想到的当下，摇摆身体的当下，弯腰的当下，弯曲伸展四肢的当下，提脚的当下，推脚的当下，放脚的当下，睁眼闭眼的当下，眨眼睛的当下，等等，等等，全身心当下生起的目标包罗万象，在当下新鲜热乎、正在生

起的、显著的名法与色法现象，就是应该观照的目标，它们就好像是无论是平地的稻田，还是高地的梯田之中突出的一块。

按部就班地练习观照腹部上下起伏的人，对每一个当下最新生起的上下起伏，一个接着一个，持续不断、紧紧密密地观照，这期间，会有热的感觉、凉的感觉，酸胀的感觉等等混合在一起，或者疼痛会生起，麻木生起，有时候会听到声音，这些目标都是在当下能够显著地觉知到的。行禅的时候，心专注在脚上，提脚、推脚、放脚的动作发生的当下，都是能够显著地觉知到的目标。当下新鲜生起的显著的目标，如同流淌的河流，在不断地流动生起。

只有当下生起的目标，才能够切切实实地进行如实观照。已经发生过去的现象当下已经无法确定，尚未发生的现象，其真实状态没有出现，更加难以确定。只有当下的目标，才是实实在在地、可以确定地看到的。观照的心要能够持续不断地、心无旁骛地一心专注在当下生起的诸如腹部上下起伏等等的目标上。

Nirantaram的意思是，无间断。在目标生起的当下，心刹那、刹那地投入到目标上，刹那定会一直地生起，心要持续地，毫无间断地投入到当下生起的目标。**Antara**的意思是，间隔，间断。**Ni**是否定词。无间隔、无间断，意思就是上一个紧接着下一个，前一个刹那紧接着后一个刹那，没有一个刹那的间断。大家坐在地板上，就会发现，如果地板有缝隙，就会落入灰尘污垢，地板

丝毫没有缝隙，就不会落入灰尘。同样地，刹那定要上一个接着下一个，毫无间断地生起。只有紧紧密密地毫无间断地观照当下生起的目标，烦恼污垢才不会伺机闯入心里。

虽然说，身心内生起的目标并非只有一种，而是包罗万象，腹部上（起）是一种，腹部下（伏）是一种，坐着是一种，接触是一种，热是一种，冷是一种，硬是一种，软是一种，提脚是一种，推脚是一种，放脚是一种，站着是一种，转身是一种，等等，等等，但是，专注于当下生起的目标的心只有一种，投入到目标中的刹那定的品质是如出一辙的。**Ekākārena** 的意思是，同等品质的专注力。当刹那定持续不断地以同样的品质生起的时候，刹那定的威力就已经足够强大。

在目标生起的当下，以持续不断的同样品质的定力观照目标，最初的定力虽然是微弱的，但是，反反复复地练习观照，刹那定最终将会强大起来。为了获得强大的刹那定，**YOGI** 要从最基本的腹部上下起伏这个目标开始练习观照，任何当下显著的目标生起的时候，心都要持续不断地、紧紧密密地、毫无间断地专注在目标之上，这非常重要。努力地使心一个刹那接着一个刹那地专注于目标，慢慢地就能够连续不断地专注在目标上，心将会岿然不动，毫无摇摆，稳如磐石。

心这般稳固安定，都是什么因素在其中鼎力相助呢？当然要有稳固的正念，正念使心贴住目标，还需要有精进力，要激发炽

热的精进力，才能够把心推到目标之上。必不可少的，还要有无间断的刹那定，无间断的刹那定使心持续不断地专注于目标。

如果刹那定不够强，甚至无间断的刹那定丝毫都没有培育起来，在目标生起的当下，就会转向思考推理，根本无法看清楚目标，感觉模模糊糊，似是而非。这即是痴心、无明，痴心不能够如实知见到目标的本质实相。没有如实知见到目标的本质实相，就是歪曲了真实本质，因此，就会执持邪见，认为有众生，有你、我、他，有男人、女人。没有树立正见，而是执持邪见，这就是烦恼污染，因为有邪见，就会通过身、语、意造作恶业，同时，对造作的身、语、意的恶业感到无惭无愧。

目前，大家在习禅过程中，偶尔漏失了观照生起痴心都会感到惭愧，如果造作更严重的恶业，就更加应该感到惭愧。

心缺乏了定力，就没有自控力，处于散乱掉举的状态，东飘西荡，无法贴住目标。痴、无惭、无愧、掉举总是四合一地联合起来与不善心一起为虎作伥，凡夫在每一天的大多数时间，都是处于混杂着这些不善心的状态，日复一日地、麻木不仁地轮回着。如果大家现在还是不能够恭恭敬敬、细致认真、持续不断地习禅，那就跟世间凡夫一样，依然没什么起色。

现在大家美名其曰，已经是 YOGI 的身份，如果还是跟世间凡夫一样，随心所欲，任由心处于散乱掉举状态，无惭、无愧，遇到悦意的目标，还是会生起贪爱，遇到不悦意的目标，还是会

生起嗔恨，这基本上就是凡夫心，普通凡夫日复一日地就这样生活在贪、嗔、痴之中，很难有机会生起清净心。多数时间心处于烦恼污染之中，就不可能是有良好的人类心态的人。心不清净，就难以开发内观智慧，没有内观智慧，就无法成为具有超凡的智慧的人。假如连基本的道德修养也缺失，那就连名副其实的人都不算。

全世界越来越多的人，已经连名副其实的人都称不上，更不要说有良好的人类心态，能够成为具有超凡智慧的人，简直就是凤毛麟角。越来越多的人已经丧失了人类的心性和智慧，所以说，全世界已经走向堕落。

道德败坏的人，都没有惭愧心，世尊佛陀开示说，惭与愧是世界护卫之法，目前，人们缺乏惭愧心，世界护卫之法即将灭绝，能够保护自己的个人小世界的惭与愧都没有了，人们都在堕落，当道德品质败坏的时候，就是自我的小世界堕落了，所谓的世界毁灭，唯此无他，即：自我世界的毁灭。由于自我世界毁灭的人数越来越多，现在全世界已经都丧失了和平安宁的氛围。

因此，有惭有愧的人，会远离道德堕落的行为，渐渐地，杜绝道德品质败坏，身心清净之后，就避免了毁灭自己的小世界，由于自我的小世界是安宁平静的，自然而然地带给周围的世界和平友好的氛围，这实在是令人赞叹。

要使自己的世界平静安宁，心没有力量是做不到的，要有足

够强大的心力，才能使自己平静无恙。现在，修习四念处内观禅修，就是在培育强大的心力。这要求首先以持戒清净为基础，再通过密集禅修，进一步地培育刹那定来获得心清净，当刹那定足够强大的时候，内观智慧就会开发增长，内观智慧能够如实知见到身心现象的本质实相，这是亲证的修所成慧，可以保证，培育了刹那定的 **YOGI**，将能够清清楚楚、了了分明地如实知见到身心的真实本质，这就是超凡的智慧，而仅仅通过听经闻法和逻辑推理，不可能获得超凡的智慧。

现在，密集禅修营已经过去三个多星期，有的 **YOGI** 甚至还没有熟练地掌握禅修方法，还不会有效地观照目标，更不要说能够如实知见到名法与色法的特相，无间断的刹那定一直培育不出来，无法分别出名法与色法的特相，这显然说明自己没有认认真真地在工作。没有做到恭恭敬敬、细致认真、持续不断地习禅。大家要自我检讨一下，是否在虚掷光阴？要意识到，一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴，金石有价法无价，法宝难求须有心。希望大家懂得充分地利用目前所获得的宝贵的密集禅修时间。如果没有利用好宝贵的时间，大家不远万里地来到这里就成了竹篮打水一场空。**YOGI** 自己要会盘算利益得失。如果漫不经心地禅修，一方面，那边放下了世间的五欲之乐，一方面，在这里因为没有精进地禅修而并未能够获得本来可以获得的法喜法乐，这就应了那句“赔了夫人又折兵”，两边都没有捞到好处。

既然是为了自己的出世间的利益来修习四念处内观禅修，就

要切实实地获得其有保障的利益。在世间，常常看到人们即使在努力工作或努力求学，很多人还是很难成功，甚至是无论多么努力，还是会生意失败，或求学不成。而修习四念处内观禅修，只要自己恭恭敬敬，精进努力，每分每秒都是有功德利益的。现在就是在告诉大家从中获得实实在在的利益的方法。假如自己不恭不敬，没有全面有效地按照方法精进用功，就将失去获得无上法益的因缘。今天，再次郑重地提醒大家，不要掉以轻心。

有些 YOGI 需要加强精进、再精进，自己在小参的时候才能够言之有物。学校的学生都有作业要做，算数作业，就要好好做算数题，语文作业，就要好好读课文，其他学科也是一样，为了掌握教学内容就要反反复复地做练习。这样回到学校在老师面前就会非常自信勇敢，因为，自己都理解掌握了，不怕回答老师提问。如果给学生留了作业，学生不去好好做作业，那就不是好学生。修习四念处内观禅修也是一样的，禅师们告诉 YOGI 每天要观照目标，如果 YOGI 没有正念，不练习时时刻刻地观照，就没有在好好做作业。禅师对这种 YOGI 就不会感到满意，就好像学生回到学校交不上作业，老师们都不会感到满意一样。禅师们不满意，倒不是说因为自己心里生气愤怒，而是希望学生们精进习禅，不断地开发增长内观智慧，直至最终成就。

希望大家真的能够精进用功，还有很多宝贵时间，请务必珍惜。今天就到此。

今天开示的刹那定，到底多么可贵，大家自己斟酌。一个刹那接着一个刹那地连续无间断地生起的刹那定，其性质与安止定是相同的。下一次以教理结合实修，为大家继续开示刹那定。

关于是否需要在心中默默标记目标呢？以及是否不要标记目标，就这样顺其自然地看着目标观照呢？这些问题也将会明确地给予回答。因为，有的 YOGI 不想做标记，他们认为，就像旁观者一样地看着目标生起没有什么不好。YOGI 新人初初习禅的时候，没有标记目标，到底有什么弊端，标记目标，又有什么利益，等等，改天再讲解。

2015 年 12 月 22 日

昨天讲过，YOGI 在目标生起的当下，付出精进力，瞄准目标，心持续地贴住目标观照，专注在目标上，就是在培育刹那定。世尊佛陀用的巴利词是 *khaṇikacittekaggatā*，意思是，刹那的心一境性、刹那定，这个词与另外一个巴利语词组 *khaṇamattaṭṭhitiko samādhī* 意思是一样的，即：刹那定。昨天，以教行结合的方法，已经讲解过刹那定的性质。之所以特别地使用刹那定这个词，言外之意就是，还有其他种类的禅定(*samādhī*)。

大家目前在修习内观禅修，过多地灌输教理会让大家更加混淆，在此就不多累述到底还有哪些其他种类的禅定。在内观禅修实践过程中，获得刹那定是开发内观智慧的关键因素，因此，需

要专门讲解刹那定。专心谛听开示的 YOGI，就能够完全明白其意义，听经闻法有助于自己精进禅修，取得快速进步。如果听倒是听懂了，却并没有在习禅过程中按照世尊教导的方法去实践，那还是不能真正地获得刹那定。

想要获得刹那定可不像听经闻法、领悟教理那么容易，刹那定不够强，就不能开发内观智慧，更不要说使内观智慧不断增长。为了培育刹那定，要从腹部上下起伏这个目标开始练习观照，按照世尊佛陀开示的方法：

目标生起，当下观照，正念提起，持续守候。

YOGI 需要做的工作，就是激发炽热的精进力，持续不断地瞄准目标。这个习禅规则要始终记在心里，这非常关键。

YOGI 新人要能够做到如实观照最新鲜的、当下正鲜活地生起的目标，观照的心要能够持续不断地跟上目标观照，并要练习以相关名称标记目标。比如：

要观照坐着的姿势，就观照并标记“坐着、坐着”，

要观照站着的姿势，就观照并标记“站着、站着”。

根据世尊佛陀的教导，以及恩人导师马哈希西亚多济的教导，班迪达大长老以相同的方法来指导大家。

有的人说，标记目标太繁琐，并提出问题说，“难道非要标记不可吗？就这么默默地、自然地看着目标不行吗？”班迪达大

长老劝导大家说，那就自己来练习练习，试试看吧。实际上，以名称标记目标是内观禅修一个必不可少的阶段，而并非多此一举之事。大家要明白这一点。

为了使大家晓得其道理，班迪达大长老过去一直在举儿童读书的例子。幼儿园学生或小学生入学之后，为了提起孩子们的学习兴趣，最初的课程有一些儿歌教唱和简单的诗词。之后，就开始学习字母，所有种类的语言学习都是从字母开始。学生们都必须练习大声地朗读字母，字母熟练掌握之后，就开始拼读字母，接着是简单地字词和句子。最初不能够学太多，而是一点点地开始学，之后再不断地循序渐进。比如，学英文，要从 **ABCD** 这些字母学起，学会了字母，就可以拼读单词，**C,A,T,----cat**，**R,A,T,----rat**，等等。最初拼读单词，不可以在心里默默地读，老师都要求学生跟着自己大声地朗读。老师的发音要标准，学生才能够听清楚，学生自己才能够学习到标准的发音。老师的发音不标准可不行，否则教出来的学生也是拐弯走调的。**YOGI** 新人要在身心目标生起的当下，如实观照并标记目标，这是一个重要的步骤。

生而为人，四念处内观禅修是一件最重要的工作。重要的工作都有四个特征：

- 1、非做不可，不做不行。
- 2、亲力亲为，不可代办。

3、有条不紊，及时地做。

4、利益巨大，不可估量。

具有以上四个特征，就是最重要的工作。小学生最重要的就是学习标准的发音，不标准不行。老师一定要教得标准，学生也要学得标准。要自己学，自己发音。要按时地去学校学，不能三天打鱼两天晒网地学。基础字母学得好是非常重要的，接下来就会拼写字母、学习词汇、组合句子，渐渐地才可以读短文章，之后，可以默默地阅读长篇，等等；最后，才能够按部就班地圆满学习任务。最开始的时候，大声朗读是必须的。

YOGI 修习四念处内观禅修的过程也是类似的，刚刚投入禅修的时候，没有精进力、没有念力、没有定力，练习观照目标，以名称作标记是非常有帮助的，其利益也并非单一的。

我们的导师世尊佛陀的巴利语经典中称之为 *paññatti*，意思是：概念。要理解 *paññatti* 不是那么容易的，世间的人们互相沟通，想要对方知道某某物，某某人，某某事，需要给某某某一个标注，这个东西叫“这个”，那个东西叫“那个”，这些名称就是概念。比如，自己身心内发生的名法与色法就有很多名称，硬的、粗糙的、柔软的、凝结的、溶解的、热的、冷的、轻的、重的、紧绷的、僵硬的、震动的、知道的、触到的、感受到的……非常繁多，这些就是概念。概念有两种：有意义的概念与无意义的概念。内观禅修过程中所观照的目标现象是名法与色法，它们

是真实法，是究竟法，对这些真实存在的法给与的名称，就是概念。这些名称所表达的是真实存在和生起的法，是可以通过内观智慧如实知见到的究竟法。

YOGI 新人习禅初期，要以名副其实的名称标记目标，切忌在标记的时候颠三倒四。如果是热，就标记“热”，不要说“冷”；如果是轻，即标记“轻”，不要说“重”。要顺其自然地如实标记，不要搞怪名称。巴利语 **tajja** 的意思，就是如其性质的，如其自然的。那么，**tajjāpaññatti** 的意思就是，相符的概念，指符合自然性质的概念，与本质相符的概念。这种概念全世界所有语言里面都有。

因为是符合目标的本质实相的名称，所以称为 **tajjāpaññatti**，意思是“相符的概念”。因为是当下显著地生起和存在的法的名称，所以称为 **vijjamānapaññatti**，意思是“真实的概念”。

大家每天在坐禅的时候，随着呼吸，腹部有上下起伏的运动，可以标记上（起）、下（伏）。腹部膨胀（上）的时候，标记“上”，会觉知到硬、紧绷；腹部回落（下）的时候，标记“下”，会觉知到松软。其他国家，也都是按照其相符的语言标记。这样标记的名称，就是相符的概念。觉知到身体内是热的，标记“热”，是冷的，标记“冷”。感觉到舒适，标记“舒适”，感觉到不舒适，标记“不舒适”。行禅的时候，提脚的当下，标记“提脚”，推脚的当下，标记“推脚”，放脚的当下，标记“放脚”。站着

的时候，标记“站着”。每一类目标生起的当下，名法与色法都在发生，在标记的时候，使用的是通俗交流的语言，“提脚”、“推脚”、“放脚”、“站着”，等等，这些就是相符的概念。睁眼、闭眼、眨眼睛的时候，标记“睁眼”、“闭眼”、“眨眼睛”，如果眼睛一直盯着看，就会感到眼睛疼痛，就标记“疼痛”，这些都是相符的概念（*tajjāpaññatti*）。

习禅过程中，就是这样要以相符的概念标记目标。实际上，每一个当下生起的真实法，就是因缘和合之下生起的名法与色法，名法与色法各自有不同的特相，这其中，色法中的风界因素的特相在四大元素中最为显著。现在大家观照腹部上下起伏的动作，腹部膨胀的时候，标记“上（起）”这就是相符的概念。这个大家都已经明白，给目标做标记，都是用了相符的概念，标记腹部“上（起）、下（伏）”，这些名称并非是名法与色法的本质实相。腹部上（起）的时候，紧绷、震动、僵硬等等特相是真实发生和存在的色法，这些是究竟法、真实法。这些真实法是能够在其发生的时候被观照和觉知到的法，也是随缘法，由于因缘和合而生起和存在的法。巴利语经典这样描述：

Bhāvati uppajjati'ti bhāvo

意思是，可以被觉知到的在当下生起和存在的法，其生起和存在的状态是不可否认的。

例如，紧绷，这是可以被觉知到的风界的特相，以及震动、

僵硬等等，都是只有风界才有的特相，风界是在当下生起和存在的。巴利语经典的开示是：

sako bhāvo sabhāvo

意思是，其自身生起的独有的特相。

Sabhāvadhamma 的意思是，实相法，按其本质实相存在的法。

身心内其他的名法与色法，与风界一样，都有各自的特相，这些都是实相法，是真实存在和发生的法。

对于实相法，很多人通过深入经典、通过听经闻法以及互相探讨，已经有所了解，为什么还要求他们按照符合的概念标记目标呢？对于生起的目标现象，不去标记，就这样自然地看着目标生起，怎么就不行呢？内观禅修最重要的，不就是为了要如实知见到名法与色法的本质实相吗？那就直接去洞察那些特相，这不就是如实知见吗？用相符的概念名称标记目标，究竟有什么好处呢？这些都是问题。

密集禅修的 **YOGI**，应该消除这些疑惑。经典里面对这些问题的答问早有开示，都是完全符合实修的问题和解答。根据注疏里面记载，那时候就有人这样提问说：

“对不起，请问：

标记腹部的“上（起）、下（伏）”，标记“提脚、推脚、

放脚”等等，这些名称都是相符的概念（**tajjāpaññatti**），而实际上，腹部膨胀回落的时候，真实发生和存在的是紧绷、僵硬、推动、上升、下降这些特相，了知到这些就已经足够，这不就是实相吗？就盯住这些特相，心里清楚地观照并以其特相标记“紧绷、僵硬、推动、上升、下降”难道不好吗？这不就是在研究其特相吗？”

这些问题提得非常恰当。

对于这种切合实际的问题，又以“对不起，请问”这样郑重的态度提问，不应该拒绝回答。要承认，这样的问题的确存在。以本质实相“紧绷、僵硬”等等的名称来标记也是可以的，这样的名称是真实的概念（**saccapaññatti**）。

长老们在注疏里面这样回答，最初在定力不够强的时候，无论是以相符的概念（**tajjāpaññatti**）还是以真实的概念（**saccapaññatti**）来标记目标都是可以的，是必要的手段，也是不可避免的过程。在定力尚未培育起来的时候，还不能够紧紧密密地一个目标接着一个目标地观照，虽然也是有在激发精进力，瞄准目标，最初的定力毕竟是微弱无力的，因此，需要以名称标记来帮助提升定力。儿童在还不识字的时候，都要有学习字母这样的过程，最开始必须要大声朗读，慢慢识字之后，再组合词组，这些都要大声朗读，渐渐地在熟练掌握了拼读之后，就开始组合句子，阅读简单的课文。再过几年之后，就无需再大声朗读，而

是可以快速地默读课文。

同样地，习禅初期，各方面的能力都相对较弱，需要用标记的方法辅助加强定力的培育，不应该放弃标记目标的方法。观照目标的当下，要一个目标一个目标地清清楚楚地标记，不能互相混淆。标记目标，毫无疑问是必须的，不存在适合不适合标记的问题。这一点 YOGI 必须要明白。

明白这一点，就要遵照其方法习禅，渐渐地，清净心就开发出来，清净心一个接着一个生起，就像一个木块紧接着一个木块拼接起来的地板，彼此毫无间隔。清净心越来越多地生起，定力越来越增强，内观智慧就能够不断地开发增长。当内观智慧开发增长之后，可以放弃标记的方法。定力提升之后，心能够持续地专注于当下生起的目标，时时刻刻地如实地觉知目标。正念观照的心能够一个接着一个地生起，意味着清净心一个接着一个地持续不断地生起，生起的清净心如同排好了的队伍，定力越来越强，内观智慧越来越成熟。当内观智慧渐趋成熟之后，则无需再标记目标，心已经自然而然地倾向于观照觉知当下生起的目标。大家可以努力地试试看。

三个星期内，有些 YOGI 甚至在两个星期内，内观智慧已经接近成熟，这时候可以不用再标记目标。当然，开发增长内观智慧，仅仅靠思维想象是达不到的，没有精进用功也不行，只要做到恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅，就可以保证在三

周内生起内观智慧。观照的心已经能够自然而然地倾向于观照身心内当下生起的目标现象，并能够时时刻刻地了知到目标的本质实相，自然而然地已经不用再标记目标。如果继续按部就班地密集禅修下去，YOGI 将一定能够体验到真正有保障的幸福快乐。

今天开示了关于标记目标的方法，接下来几天为大家讲解内观智慧的开发增长。

2015 年 12 月 23 日

昨天，班迪达大长老开示说，在身心内目标生起的当下，习禅新人应该同步地如实观照并标记目标，不可以放弃标记。标记目标的名称，应该是相符的概念，或真实的概念。以标记目标的方法辅助观照，定力可以很快地培育起来。这并非是大长老自己的凭空想象或靠自己的逻辑推理所得的方法，标记目标在经典中有清清楚楚的记载。

在《大念处经》总说（序分）的部分，世尊佛陀有过相关开示。目前，在内观禅修实践中，YOGI 新人对于身心内每一个当下最新生起的目标，进行观照并以相符的名称来标记目标，是完全符合世尊佛陀的教导的。这在《大念处经》中就有提到。今天，简要地给大家讲解《大念处经》总说（序分）部分的内容。

世尊佛陀在世的时候，为众生开示佛法的时候，习惯于从正反两方面来教导和警醒众生，即：如果能够按照教导的善法去实

践的话，会有什么利益；如果没有避免去实践不善法的话，会带来什么弊端。而开示《大念处经》的时候，仅仅讲了修习四念处内观禅修的利益这一方面。为了激发众生修习四念处的兴趣，使众生信心觉醒，世尊条理分明地列出了七条重大的利益。大长老也延续世尊佛陀的开示顺序，为大家概要地讲解《大念处经》总说（序分）部分。在《大念处经》总说（序分）部分，世尊佛陀信心十足地开示如下：

Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā,
sokaparidevānaṃ samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ
atthaṅgamāya ñāyassa adhiḡgamāya nibbānassa sacchikiriyāya,
yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.

这段经文的意思是：诸比丘，有条正道是唯一确定无疑的，能够使有情众生获得心清净，超越悲伤与嚎哭，息灭身苦，息灭心苦，通达圣道，见证涅槃，那就是四念处。

这是一句激励众生的开示，将四念处禅修的重大利益，旗帜鲜明地宣讲出来，十分自信而英明无畏。

Ekāyana maggo 的意思是“唯一之道”。欧美国家的许多人，不爱听到这样的说法。但是，世尊佛陀在经中就是这样开示的，班迪达大长老必须原原本本地按照经典，循规蹈矩地依循世尊佛陀的本怀来讲解。“唯一之道”，也可以说是“确定之道”。说确定之道，人们就可以接受。到目前为止，我们一直都是遵照

世尊佛陀的原始教导来讲解，那就是“唯一之道”。

这“唯一之道”是什么呢？就是四念处内观禅修，巴利语 *yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā*，意思是“那就是四念处”。四念处内观禅修包括：

- 1、身念处，持续不断地观照身体的动作；
- 2、受念处，持续不断地观照各种觉受；
- 3、心念处，持续不断地观照心的行为；
- 4、法念处，持续不断地观照各种身心现象。

修习四念处内观禅修所带来的利益，是众生最最根本的利益。能够这样理解已经足够。世间的众生对各种各样的诱惑的目标自然而然地都会贪爱，想看好的，想听好的，想闻好的，想尝好的，想触好的，想美好的，以为拥有这些是幸福的，心中十分渴求好的目标。越是贪爱，越是想尽办法要拥有、占有。拥有之后，爱不释手地执着着这些，难以放下。这是众生的自然本性。那些以追求五欲之乐为幸福的人们，或者通过合理合法的手段，或者通过非理非法的手段，得到想要的一切。通过自己努力，合理合法地获得想要的，当然无可厚非。问题是，人们会在贪欲驱使之下，为了满足私欲而贪赃枉法，非法占有他人财物，或非法行邪欲乐，为了满足自己的欲望而伤害他人利益。当欲望得不到满足，会心生愤怒，人们因为极度的嗔恨，也会造作诸多非法恶行。由于人们的愚痴和麻木不仁，对极度的贪欲和嗔恨的行为视而不见，熟

视无睹。愚痴就是不知道事实真相，分不清善恶。愚痴是给众生的生命带来污秽的最根本的罪魁祸首。如果一个人愚痴透顶，会造作诸多恶业，那他的生命状态必将是苦不堪言的。

就算是善业深厚，生命一次一次地在善趣轮回，也是苦的。只要新的生命出生了，自己不想变老，可是一定要变老；自己想要一生健健康康，无病无痛，可是一定是会有病有痛；自己想要长生不死，可是一定要死的。有身体，身体有诸多病苦；有心，心里面有各种难言之苦。忧虑，痛哭，悲伤，懊恼。。。。。。把过去轮回生命中经历的苦海放一边先不说，就说在今生，人们已经尝遍了这些身心之苦。

身心之苦从哪里来的呢？从新生命的出生而来。

新生命出生之后，必然要经历变老、生病、死亡，这些苦都排着队等候着新生命的出生。如果把新生命连根拔除，这些苦就树倒猢猻散了，什么苦都消失了。大家选择一下：

不再有新生命出生，是好呢？还是不好呢？

实实在在地看到了、清清楚楚地明白了不再出生新生命的好处，就会渴望解脱。新生命不再出生，则一切苦都寂灭了，那该有多好。如果一次一次地生命轮回，这些苦就生生世世地相随左右，不离不弃，生命永远不得安宁。虽说，在善趣会有些少少的快乐插曲，但是，生命之苦是绝对压倒一切的主旋律。

因为心不清净，污秽不堪，全世界多数人已经道德堕落。追

根究底，人们道德败坏的罪魁祸首，就是人们的贪、嗔、痴等烦恼，随着物质世界的发达，人们的贪、嗔、痴烦恼并没有减弱，而是不断地在升级、在极端化，极端的贪、嗔、痴吞噬了人们的心。人们被贪、嗔、痴牵着鼻子走，远离了正道，行走在邪道上，人们却不以为然，还以为自己千对万对，总有道理，这必将导向苦难的深渊。

世尊佛陀在未成佛之前，还是菩萨身的时候，洞察到生命之苦之后，反思到：

应该有一条清净道，应该有一条通往无苦之道。众生因为行走在污浊的邪道上，生命在水深火热之中煎熬着。如果众生调头转向清净道，就将净化生命，到达无苦。

通过这两方面的反思之后，菩萨相信，应该有一条清净道，菩萨自己一直在苦苦地寻求，经过累世多劫累积布施、持戒等等的殊胜菠萝蜜，在十波罗蜜全面成熟的时候，菩萨在最后一生，再次反观自身，通过内观禅修，菩萨如实知见到这副身心只有名法与色法在互为因缘地在发生，名法与色法是无常的、苦的、无我的。菩萨首先修习了通往圣道的前行道，前行道是清净的正道，终于，菩萨一次性地甩掉了无始轮回的生命里所夹杂的一切烦恼污秽，刹那间跃入出世间圣道，到达真实寂静的幸福终点。这是世尊佛陀自己曾经竭力寻求的清净道，所以，世尊佛陀说：**sattānaṃ visuddhiyā**，意思是，只有这一条道，即：四念处内观

禅修之正道，才能够成就正等正觉佛、成就辟支佛、成就圣僧众、成就圣人，以及使凡夫等一切众生，远离污秽烦恼，解脱生命轮回。世尊佛陀清楚明确地为众生指明了正道，按照四念处内观禅修的方法，持续不断地如实观照每一个当下身心内生起的名法与色法现象，这就是一条清净正道，这是世尊佛陀自己通过亲身实践而觉悟的清净正道。

觉悟了不再出生新生命之法之后，世尊佛陀向众生宣讲了有完全保障的寂静之法。为了使众生能够接受寂静之法，世尊佛陀以通俗易懂的语言开示深奥之法。相信因缘业果的人们，就能够按照世尊佛陀开示的真理去付诸实践。特别是，像现在这样，大家修习世尊佛陀教导的四念处内观禅修正道，如果按照正确的方法精进禅修，在习禅的当下，心是清净的，当下消除了违犯性的烦恼，心中远离了缠缚性的烦恼，当内观智慧生起的时候，潜伏性的烦恼在正念观照目标的当下一次又一次地在消除。正念观照的心处于清净无染的状态。这是世尊佛陀通过自己亲身实践而觉悟的真理，世尊佛陀开示的佛法，没有任何一句是来自天马行空的想象。这是世尊的弟子僧众们可以完全地向大家保证的。

如果按照世尊佛陀教导的四念处内观禅修正道恭恭敬敬、认真真地修习，必将能够如实地了知自己和其他众生身心的本质实相，开发增长内观智慧，直至登峰造极，成为能够宣讲传播佛法的智者。即使不能够宣讲佛法，自己精进习禅，内观智慧也将逐步成熟卓越。只要能够修习四念处内观智慧，绝大多数人都能

够觉悟超凡的智慧，获得生命的清静，直至最终解脱。当然，只有世尊佛陀觉悟了至高无上的正等正觉的智慧，不仅仅自己完全彻底地获得了清静，还能够向众生宣说清静正道。经典中记载，凭自己的智慧觉悟清静正道，但不能够宣说觉悟真理的，称为辟支佛。其次，就是清静的声闻圣者们，包括：须陀洹、斯陀含、阿那含、阿罗汉等四双八辈。这些都只是一般的圣者（圣人），巴利语 **ariya**，是清静圣洁的意思。由于比烦恼根深蒂固的凡夫更加清静，所以，根除了烦恼的人被称为圣者。世尊佛陀在《大念处经》中向众生自信而无畏地宣说，认真地修习四念处内观禅修，最低程度，保证可以转凡为圣。

凡夫的烦恼，按程度来分，有三重：

- 1、粗重的骚扰他人的违犯性烦恼（**vītikkaṃa kilesa**）；
- 2、中等的在心中作乱的缠缚性烦恼（**pariyuṭṭhāna kilesa**）；
- 3、微细的伺机浮现的潜伏性烦恼（**anusaya kilesa**）。

第一种骚扰他人的违犯性烦恼，是由于无法控制最粗重的贪、嗔、痴，而去非法占有他人财物，造作邪欲乐，为了自私自利而欺瞒诈骗，折磨恼害他人，因嫉妒而迫害他人利益，这些恶行都是流氓、恶棍、无赖的行为，这样的人没有如理作意的智慧，没有有益正知，没有适宜正知。极度的贪、嗔、痴烦恼导致他们无法控制自己的行为而肆意地伤害他人的利益。这些极度的贪、嗔、痴是怎么来的？都是从在心里面一直作乱的缠缚性烦恼而来，不

能够有效地控制内心一直在狂野作乱的缠缚性烦恼，随时随地都会爆发出来，升级到违犯性烦恼。

得了疟疾病的人，身体会忽冷忽热，发烧的时候，热度可能到华氏温度 104、105、106 度（大概摄氏 40 度以上），高烧会导致人陷入昏迷，这就类似违犯性烦恼，人们昏头昏脑的时候，就不知所为。病人身体温度下降的时候，可能回到华氏温度 100 度左右（大概摄氏 38 度），及时吃药之后，身体就不会频繁地忽冷忽热，间隔 2 天或 3 天才犯一次，再犯的时候，再用猛药压住，如此，有疟疾病的人必须要治疗，要用药物等治疗方法把高烧压住，高烧渐渐退去之后，还要继续服药，以彻底地根除疟疾病根，使其不再得疟疾病。

消除烦恼，与治疗疟疾病是类似的。首先，要远离粗重的骚扰他人的违犯性烦恼，通过持戒，发誓保证不造作各种恶行。懂得了持戒之利益以及不持戒之危害，就会远离各种恶行。在此基础上，还要进一步地平息内心始终在狂野作乱的缠缚性烦恼，像大家现在参加四念处内观禅修，不断地通过培育定力，就能够镇伏心中的缠缚性烦恼，使之没有机会生起，或很少机会生起。这如同在没有生病之前，事先所做的预防措施。因为事先有所准备和预防，即使爆发了疾病，也不会措手不及地被疾病打倒，而是可以迅速地进行治疗，以免其发展扩散。修习四念处内观禅修的过程，如同病人治病服药的过程，循序渐进地，禅修使心力不断地增强，正念时时刻刻地保护心不被烦恼侵入；持续不断地习禅，

心越来越清净，内观智慧将会不断地提升。YOGI 原来未禅修之前，对际遇到的各种目标，自然而然地会生起贪爱执着，而现在，执着越来越弱，越来越能够放下，每一个当下如实观照目标，每一个当下都在放下执着，就这样一次又一次地，时时刻刻、反反复复地练习放下，潜伏性的烦恼越来越弱，最后，道智生起的刹那，将彻底地根除潜伏性的烦恼，烦恼一次性地被根除，一次性永远地脱离了，清净了。

道智生起，意味着转凡为圣，巴利语 **ariya**，是圣者的意思，圣者就是指心清净者（**parisuddho**）。第一次生起道智，是根除了最粗的三结：有身见、疑、戒禁取见。如果没有根除有身见、疑、戒禁取见，生命品质依然是劣等的、卑俗的（**hīna**），轮回中还会堕落恶趣，如果根除了有身见、疑、戒禁取见，生命品质转为高尚清净，绝不再堕落恶趣。圣者的心是清净高贵的，因此，解脱了烦恼的圣者，才是真正意义上的贵族（**uttamo**）。精进无辍地修习四念处内观禅修，就能够保证禅修人逐步地地消除烦恼污秽，转凡为圣，直至最终彻底地根除一切烦恼。

Ekāyano 的意思就是唯一确定的方法，确切有保障的方法，如此英明无畏的保证，不是其他任何人站出来说的，而是唯独世尊佛陀一人才敢于宣讲的。不信的话，大家自己禅修试试，一定会深刻领悟并验证其真实性，世尊佛陀是真实语者，绝非空口虚言者。

生而为人，仅仅满足于衣食住行等等生活水平的提高，并非
是圆满的人生；就圆满的人生来说，重要的是要拥有智慧。所谓
人类的智慧，首先，要懂得有正道可循，了知到有正道可循，还
要去寻找正道，令自己满意的正道找到了，就要沿着正确的方向
走下去，所谓路走对了，目的地就肯定没错，这是毫无疑问的。
到达目的地之后，曾经摇摆不定的疑问（vimati）自然而然地会
脱落。

不知道正道的人，就会认邪为正，执取“戒禁取见”的人就
是如此，会盲目地修习各种外道之法。一个人首要的是要避免误
入歧途，这是万分重要的。人生的意义是要能够寻找到正道，这
同样是万分重要的。世尊佛陀在《大念处经》中英明无畏地向众
生宣告，四念处内观禅修就是唯一的正道（Ekāyano maggo），
这条正道是确定有保障的，毫无疑问的。如果来实践，必定能够
获得殊胜的利益，绝无虚言。认识到了世尊佛陀指明的这条正道，
众生就不再迷茫，就会远离疑惑和诸多不确定，比如：

这条道可能对吧？那条道可能对吧？这个说法可能对吧？
那个说法可能对吧？

认清正道的人，就远离了各种非道，不会糊里糊涂地盲修瞎
练。在晕头转向的过渡期，行者们往往以邪为正，信假为真地走
在非道之上，浪费了生命，非常可惜。找到了四念处内观正道，
就真正地远离了各种非道，想想看，这有多重要？这实在是太重

要了。趁现在还健健康康地活着，就要坚持不懈地沿着正道走下去，按照世尊佛陀开示的四念处的方法禅修，就将能够成为名副其实的，成为有人类心态的人，成为具有超凡的智慧的人。

世尊佛陀对于那些想要提升自己生命品质的众生，开示了三种应该选择的禅修之处：

- 1、旷野处（arañña）；
- 2、树脚处（rukkha mūla）；
- 3、远离人居之偏僻处（suññāgāra）。

这三种地方，就是指在森林里面，这不是说人迹罕至的森林，而是靠近村落的森林，这样的地方就适合密集禅修。来到这样适宜之处，要按照正确的方法禅修。像大家这样，密集禅修一周，两周之后，熟练掌握了习禅方法之后，自己的心是不是清净了？春江水暖鸭先知，佛法之味是否是至善的，YOGI 自己会知道。坐下来之后，首先练习把心专注在腹部，持续不断地观照每一次腹部的上下起伏动作。行禅的时候，心要能够贴住在脚上，持续不断地观照左步、右步，左步、右步。最初习禅的时候，可能没什么特别的感觉，只要是能够恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅，日子久了之后，观照力会以出奇的速度提升，正念能够持续不断地保持，以至于毫无漏失。不久之后，YOGI 会生起禅悦，这是必然发生的，谁都无可否认。这时候，心安稳清净下来。当获得了心清净的时候，可以试着查验一下，自己是不是还

感到不开心呢？不是的。是不是还想要这、想要那呢？不是的。当下如果生起了内观智慧，心是清清楚楚，了了分明的，无明消除了。当下的贪、嗔、痴等烦恼都远离了。

没有贪、嗔、痴的心是清明的，能够了了分明地观照觉知每一个当下的目标，即使还不能够十分仔细地看清楚目标，但是，腹部的每一次上下起伏动作都已经能够粗略地看到，每一次迈出的脚步都能够觉知到，知道脚在提起、推动、放下等等的动作。已经能够粗略地观照觉知目标，这其中有多少利益呢？为了获得心清净而修习四念处内观禅修，并不需要昂贵的实验仪器，只需要自己肯付出精进努力就足够，这几乎不需要投入多少成本。

我们分析一下，在观照目标的当下，激发精进力是必须的，付出精进力，就能够提起正念，正念贴住目标，就能够一心专注于目标，这是定力；当定力够强，能够如实知见到目标的特相的时候，正见、正思维同时生起，这就是内观智慧。每一个如实观照目标的当下，定正道的三个道支：正精进、正念、正定是同时生起的；慧正道的两个道支：正见、正思维也在同时生起。观照目标的当下，是以持戒清净为基础的，当下虽然没有刻意要持戒，但是，心倾向于远离恶行，戒正道的三个道支，是自然地包括在内的，即：正语、正业、正命；这是属于心戒。因此，每一个正念观照目标的当下，一方面是在同时培育八正道；另一方面，消除了粗重的违犯性烦恼，心中的缠缚性烦恼也没有机会生起，如果能够如实知见每一个当下生起的目标的本质实相，潜伏性的

烦恼也在当下消除了，当下远离了这三重烦恼，这到底有多么珍贵无价的利益呢？《大念处经》中开示说，

Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā,
yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā

意思是：“比丘们，四念处禅修是一切众生的唯一一条清净道。”

想要获得心清净的人，首先，按照四念处禅修的方法，时时刻刻地培育八正道，最终可以保证能够消除烦恼，获得心清净。

习禅初期，每一次观照腹部上下起伏，每一次观照提脚、推脚、放脚，虽然暂时地还没有生起内观智慧，但是，只要是在练习观照当下生起的目标，循序渐进，最终将会开发出内观智慧。任何需要训练才能够成就的事，都是一样地需要一个练习和训练的过程。在世间要成为科学家，要从小学读到大学，以至博士、博士后，这需要多长时间？相比较而言，想要开发增长内观智慧，并不需要很久的时间，不需要投入那么大成本。认认真真地练习，不厌其烦地训练，很快会熟能生巧，获得圆满成就。YOGI 要有信心，心中晓得了修习四念处内观禅修的殊胜利益，就会珍惜密集禅修的机会，生起恭恭敬敬的习禅态度，这是非常重要的。

反反复复、不厌其烦地练习观照目标，称为随观目标（anupassanā）。反反复复地练习观照腹部的上下起伏动作，渐渐地就形成了习惯，习惯成自然之后，精进力、念力、定力、

慧力自然而然地培育起来。当观照技能越来越娴熟之后，观照的心会一个接着一个地生起，如同流淌的河水一样持续不断。这其中都会生起哪些善法，以后再继续开示。

2015 年 12 月 24 日

习禅新人，在最初练习观照目标的时候，正念、定力都很弱，在练习观照当下身心内生起的目标的同时，要以相符的名称作标记，以帮助提升定力，例如，

弯曲手臂的当下，观照并标记“弯曲、弯曲”；

伸展手臂的当下，观照并标记“伸展、伸展”；

坐着的当下，观照并标记“坐着、坐着”；

接触的当下，观照并标记“接触、接触”；

提脚的当下，观照并标记“提脚、提脚”；

推脚的当下，观照并标记“推脚、推脚”；

放脚的当下，观照并标记“放脚、放脚”；等等。

所用名称要与目标符合，这样的名称是相符的概念。观照目标时以名称作标记，并非是画蛇添足，多此一举之事，而是习禅过程中必要的步骤。标记目标并非是现在发明的新方法，而是在经典中本来就有开示依据的。这是过去的一代一代的上座长老们，

按照世尊佛陀的教导，原原本本地传承下来的古老方法。所以，现在僧众们并非是让大家练习一种独树一帜的教外稀奇的方法。世尊佛陀在《大念处经》里面就有相关开示。在其他经典中，世尊佛陀还多次开示过一句在佛陀时代几乎是在家众弟子们都家喻户晓的著名的偈子，就是：

Bhūtaṃ bhūtato passati

这个偈子直译的意思是，要如实观照目标发生和存在的本来样子。

热生起的当下，如实观照“热”；

冷生起的当下，如实观照“冷”；

紧绷生起的当下，如实观照“紧绷”；等等。

“冷、热、紧绷”，等等，这些名称是真实的概念，因为，它们就是目标的本质实相。这在前几天已经开示过，要以相符的概念，或真实的概念给当下的目标作标记。

今天，将要开示四念处禅修的根本方法。

世尊佛陀用一个词来表达身心内当下生起的名法与色法的各种特相，那就是 **Bhūta**，这个巴利词的意思是，当下由各种因缘和合而生起存在的法。喜欢词语简化的人，就会说 **Bhūta**，有人能明白。对不明白的人，还是需要讲清楚，**Bhūta** 到底是什么意思？

包括《大念处经》在内的许多经典，都有用这个词，**Bhūta**。四念处的目标之田虽然极其广泛，为方便习禅，世尊佛陀根据实际状况，专门为禅修者分划出四类目标：1、身念处；2、受念处；3、心念处；4、法念处。

在身心内广泛的目标之田中，世尊佛陀首先把身念处划分出来，这里身（**kāya**）的意思是单纯的色法，接下来的排序是受念处和心念处，它们都是名法，最后是法念处，法念处的目标既有名法又有色法。四念处目标之田中，绝对没有概念性的目标，名法与色法都是究竟真实之法。在人类世界，身心就是名法与色法互为因缘而生起的，世尊佛陀洞察到，色法对人类来说是最容易观照的目标，所以，世尊佛陀有这样的开示：

Yathā pākata vipassanā abhiniveso

这句开示的意思是，为了开发增长内观智慧，禅修人要从最显著的目标入手进行如实观照。

针对人类世界的实际状况，世尊佛陀在开示《大念处经》的时候，首先从最适合人类修习的身念处开始教导内观禅修的。身体当下发生的动作，是最显著的目标，反反复复地如实观照身体当下发生的动作，就称为身念处。如果身心内生起的各种觉受明显起来的时候，反反复复地如实观照这些觉受，就称为受念处。心会思考、打妄想，有时候心的各种各样的行为会显著起来，反反复复地如实观照心的思考、妄念等等，就称为心念处。其他六

根门处当下生起的各种目标显著发生的时候，反反复复地如实观照六根门处显著的目标，就称为法念处。这是在《大念处经》里面的开示。

虽然 **Yathā pākata vipassanā abhiniveso** 这句开示说的是最显著的目标，并未直接说明最显著的是身体的动作，实际上，身体的动作就是最显著的目标，这是不言而喻的。在禅坐当中，最显著的身体动作，就是随着呼吸，腹部有膨胀（上）和回落（下）的动作，其他显著的目标有：坐着的动作，身体上接触的部位。行禅的时候，迈出的脚步，提脚、推脚、放脚的动作，日常生活中弯曲伸展四肢的动作，睁眼、闭眼、眨眼睛的动作，等等，这些都是显著的目标现象。

既然说从最显著的色法目标入手观照，那些不显著的，即使是当下存在的，都可以先不用理会，更不要说当下还没有发生的目标，更加不需要理会，不需要去想，直接就去如实观照当下最显著生起和存在的色法就好。这就是经典中 **Yathā pākata** 所表达的意思。犹如万绿丛中突显的一点红，就是那个最惹人注意的目标，心才能够立即专注其上。

YOGI 新人要牢记，要反反复复地如实观照当下最显著的目标，不要去理会那些不显著的目标，更加不要去想象或思考当下根本不存在的目标。但是，一些来自欧美那边的禅修者，他们非常习惯并擅长于思维想象，以为那些思考想象出来的东西就是智

慧，并非常推崇注重思维想象能力，奉若非凡。如果对此很执着，想要让其放弃不良习惯都很难。禅坐中，闭上眼睛就紧紧地抓住想象出来的那些东西，那根本开发不出内观智慧。

因此，世尊佛陀早就在经典中指明了方向：要去如实观照当下最显著的目标，真正存在的、可被觉知到的、以慧眼看到的显著目标。“显著的”这个形容词，YOGI 要能够真正地理解。要进一步地理解到，虽然必须是当下生起的目标，但是，不显著的就不要去理会，没有在当下生起和存在的，就更加无需用心去把它造作出来，内观禅修不是要去观想虚设出来的目标。

世尊佛陀用一个词 **kāya**（身）来表达所有色法的特相，**kāya**（身）是色法的聚集，世尊佛陀开示说，在一切色法聚集里，永远都有八种色法，它们是：

- 1、地界：硬的聚集、软的聚集，粗糙的聚集；
- 2、水界：融化的聚集、流动的聚集、粘稠的聚集、凝结的聚集；
- 3、火界：热的聚集、冷的聚集；
- 4、风界：紧绷的聚集、僵硬的聚集、震动的聚集；
- 5、颜色：看到的颜色，就是颜色的聚集；
- 6、香（臭）：闻到的气味，就是气味的聚集；
- 7、味：尝到的味道，就是味道的聚集；

8、食素：营养的聚集。

以上八法的聚集，凡是自然界的任何无生命物质的聚集里面都一定具有，有生命的众生也都有，它们是最基本的八不离色法。有情众生色身内各种色法聚集里面，除了这基本的八法之外，还有其他色法的聚集，例如，眼根处有眼净色，耳根处有耳净色，鼻根处有鼻净色，舌根处有舌净色，身根处有身净色等等，除此之外，还有命根色。这些是教理常识，大家应该有所了解。

身体里面色法的聚集有各种各样，任何色法的聚集都称为 **kāya**（身）。

称为 **kāya**（身）的色聚集，是在一刻不停地聚合生起后，又消散灭去的，色法的聚散是无休无止的。在人们不知不觉中，身心内的各种各样的 **kāya**（身）就是在刹那间、刹那间地在聚集生起后又消散灭去，永不停歇地在生灭着。就好比说，一个有情生命在当下一个刹那出生之后，紧接着下一个刹那就死亡了。例如，刚刚觉知到热，下一刻热就灭去了；当下觉知到了冷，冷马上就消失了；紧绷生起后，立即消失了；任何一个微小的 **kāya**（身），与显著的 **kāya**（身）都是性质同样地、不停地在出现后，立即又消失了，这就是 **kāya**（身）生灭的本质实相。世尊佛陀开示说，色法是无常的，换句话说，这是对色法真实本质的揭露。

如果色法生起之后，一直存在着，应该算好事，但是，色法

永远是在生起后，就消散的，无休无止地在聚散，一刻不停地在生灭，这种性质的事物是不被归类为好事的，相反地，生灭、生灭、生灭，是糟糕的事，是逼迫的事，世尊佛陀开示说，色法是苦的，换句话说，这是对色法真实本质的揭露。

像这样生起后就灭去的东西，到如今还没有谁能够把它修好，想让它不灭去，谁来都无能为力。显然，认为身体里面有个命我的信仰，纯粹就是凭空捏造出来的，那个控制命我的大梵我，也同样是凭空捏造出来的。真正的实相是，既没有命我，也没有能够控制、指挥命我的大梵我。当因缘和合的时候，多少个大梵我都无法阻止其发生。或者，只要好事发生，不要苦的发生，那只不过是天方夜谭。对无常之法，命令它永远不变，是荒诞不经的呓语。因缘和合生起之法，是无我的，这是千真万确的真理。无我的意思，就是说，能够让无常法变为常法、能够让苦法变为乐法的“我”是不存在的。世尊佛陀拒绝承认这副色身是“我”的，而是英明果敢地揭露了其无我的本质。

众生的色身是在各种因缘和合条件下不断地转起的，这副色身由许许多多的色法聚合部分构成，粗显的有：头发、体毛、手脚指甲、牙齿、皮肤等等，各个器官按照其顺序和合理位置恰到好处地排列堆砌起来之后，从整体看上去，可能以为是英俊美丽的，如果把这个整体的色身，一个部分，一个部分地割离，比如，

头发都拔掉，放一堆；

体毛都拔掉，放一堆；

手脚指甲都拔掉，放一堆；

牙齿都拔掉，放一堆；

骨头归类，放一堆；

肌肉归类，放一堆；等等。

就这样一堆一堆地再去看看，喜欢哪一堆呢？喜欢就拿走，免费赠送。都会去选哪一堆呢？哪一堆都不会想要。整体去看这幅色身的时候，原本以为挺英俊、挺美丽的，这样分一分、割一割之后，什么英俊美丽的概念都已经消失到无影无踪，这就是不净观（**asubha**），巴利语 **asubha** 的意思是，不美的，不净的，丑陋的。

色身的本质是不净的，色身的本质是无常的、苦的、无我的。事实真相是，每时每刻色身里面的不同部位的各种色法聚集都是在不断地生起和灭去的，分分秒秒地都受到生灭的逼迫，色身里面没有一个命我在常住，更没有一个大梵我在控制命我，色身是顺其自然地根据其因缘和合的条件而不断地在转起的。世尊佛陀教导众生以不净观的方法，把色身分割为一组一组的部分，无情地揭穿了英俊美丽的假象，公正地裸露出其丑陋的本质。为了使众生醒悟，世尊佛陀教导了这种最粗略的如理观想的方法。

世尊佛陀所教导的法，都是以自己的智慧觉悟的真理。世尊

佛陀是真实语者，经典里面没有半句是凭天马行空构想出来的虚假理论。众生的色身就是由各种各样的色聚集合而成的色法而已，这是千真万确的真实存在之法。

通过如实观照由色聚集合而成的色身，将能够如实知见其本质实相。要如实了知真实存在之法，必须要反反复复地如实观照。观照的方法就是，要如实观照色身内当下生起的最显著的色法，而并非是去观照整体的色身。例如，观照腹部膨胀、回落的时候，觉知到紧绷、僵硬是最明显的特相，有时候，觉知到热是最明显的特相，有时候，觉知到冷是最明显的特相，有时候，觉知到硬是最显著的特相，有时候，觉知到软是最显著的特相，四大元素的特相是色身内最显而易见的目标，要如实观照当下生起的最显著的目标，这是来自经典中的开示：

Yathā pākata vipassanā abhiniveso。

观照腹部的时候，心持续地专注在上下起伏的动作，吸气的时候，风进入腹部，感觉到紧绷、僵硬，呼气的时候，风挤出腹部，感觉到松软，呼气、吸气之间，风没有进出，就停顿片刻，因为这时候风大不足以使腹部膨胀。所以，要如实观照最显著的色法。为了如实知见到色法的特相，覆盖整个色身去观照是不正确的，因为，整体色身是广袤的目标之田，应该要观照的，是这整块目标之田上当下突显出来小小的目标之田。所以，目标之田要分成两类：

1、 整体广袤的目标之田；与

2、 在当下由于因缘和合而生起的最显著的小小目标之田。

小小目标之田非常多，比如，因为吸气，腹部膨胀（上），因为呼气，腹部回落（下），想要提脚，提脚就发生了，想要推脚，推脚就发生了，想要放脚，放脚就发生了，这些都是在当下生起的显著的目标之田，就好像是水田里面突出的一小块，或者是梯田里面突出的一小块，每一小块都不同。每一小块都由田埂互相隔开。在自己所观照的身心范围之内，每一个当下都能够发现到最显著的目标之田，这样练习如实观照，就是完全符合经典中有关内观禅修规则的开示：

Yathā pākata vipassanā abhiniveso

禅修者要从最显著的目标入手，进行如实观照。

腹部上下起伏动作的发生，是与呼吸相关的，吸气一次，腹部膨胀（上）一次，呼气一次，腹部回落（下）一次，持续不断地、一次接着一次地、反反复复地观照目标，就称为随观，巴利语是 **anupassanā**, **anu** 的意思是反反复复地，**passanā**的意思是，看，观察。

没有吸气，腹部没有膨胀，没有呼气，腹部没有回落，那就看不到腹部的上下起伏。如果非要说看到了，那就是想像出来的。腹部膨胀结束的时候，腹部回落结束的时候，也是看不到上下起伏。如果非要说看到了，那也是想像出来的。这一点要特别注意。

要如实观照当下正在热热乎乎地新鲜发生的腹部上下起伏现象，而非是提前或滞后的现象。当下真实地发生和存在的法，是事实真相；当下没有发生、不存在的法，非要说发生了，非要说看到了，那就是假说。

例如，要看到闪电，就要在闪电正在闪的那一刻去看，还没有打闪电之前，看不到，闪电打过了，再去看，也看不到，如果说提前看到，或滞后看到了，那就是心里面幻想出来的，并非直接真实地看到的。在打闪电的那一刻去观察，打闪电之处是明亮的，有形状的，或者是弯曲的，或者是分叉的，或者是圆圆的，有各种各样的形状。如同观察闪电，要趁当下发生的时候去看，才是真实的闪电一样，观照腹部上下起伏，也一样要在腹部正在膨胀和回落的当下去如实观照。这一点需要明白。

在腹部每一次的上下起伏动作发生的当下，要能够做到紧紧密密地跟踪观照，不要有漏失，为此，必须要反反复复地练习，腹部在膨胀起来的当下，立即同步地观照，腹部在回落的当下，立即同步观照，所谓习惯成自然，熟能生巧，细致认真地练习，最后就能够做到紧紧密密地如实观照而没有漏失。初初开始习禅的时候，没有办法看到腹部膨胀和回落，更不要提能够觉知到名法与色法的特相。但是，经过一段时间的练习观照，渐渐地就能够觉知到腹部确实是有上下起伏的动作，所以说，要精进用功地练习观照，这非常重要。如果没有习禅过程，不去练习观照，却非要说看到了名法与色法的特相，那就不会是自己的真实所见。

所以，一定要自己实实在在地、脚踏实地地练习观照，自己在反反复复地练习观照的 YOGI，世尊佛陀称其为 **anupassī**，这个巴利词的意思是，随观者，所谓随观者，即是指：反反复复地如实观照每一个当下生起的身心现象的人（**anupassī**）。

这里每一个当下生起的身心现象，包括了：在呼吸时，腹部的上下起伏动作。这是禅坐中应该反反复复地练习观照的主要目标。**Kāyānupassī**的意思是，身随观者，即：

反反复复地如实观照每一个当下生起的身念处的目标的人（**kāyānupassī**）。

比如，反反复复地如实观照“腹部膨胀（上）”这个色身的目标，同步地以名称标记，“上、上”，反反复复地如实观照“腹部回落（下）”这个色身的目标，同步地以名称标记，“下、下”，要紧紧密密地跟住每一个上下起伏的动作，一次又一次地练习观照，同步地标记，“上、上”，“下、下”，这样的观照和标记的练习，对 YOGI 新人是非常重要的基础练习。心能够持续不断地专注于腹部，每一次腹部的上下动作都觉知到，这样的如实观照色身目标的随观者，就是身随观者（**kāyānupassī**）。

腹部上下起伏如同流动的河水在不断地发生，身随观者（**kāyānupassī**）的正念观照，如何能够做到如同流动的河水，与之同步发生呢？就是通过反反复复的观照和标记练习，这是正确的方法，正确的习惯是成功的开始。如果不去练习如实观照，

一周、两周过去了，也看不到腹部的上下起伏，还是不想去观照，就永远都不知道腹部上下起伏里面的本质实相。

需要强调的是，YOGI 要抓紧分分秒秒的时间练习观照。行禅的时候，心要能够贴住在脚上，每一次提脚的时候，要练习观照并标记“提脚”，每一次推脚的时候，要练习观照并标记“推脚”，每一次放脚的时候，要练习观照并标记“放脚”，如果没有老老实实地练习观照，可以实实在在地说，什么都不会知道。如果认认真真地练习观照了，反反复复地练习观照了，练习观照的次数足够多的时候，正确观照的习惯就养成了，正确的习惯就是成功的开始。大家试试看，只要肯练习观照，一定会从量变发生质变，恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅，一周内就会有殊胜的体验。有的 YOGI 到目前为止已经禅修了三周，小参的时候还是什么都说不出来。小参的禅师们，不接受通过思维想象而做的小参报告，不要以为禅师们什么都不懂，在内观禅修中心这里，绝不是培养思想家的地方，而是需要脚踏实地实修。比如，要知道食物的味道，就要把整块的或整片的食物放入口中，咀嚼几次之后，立即就品尝到其滋味。内观禅修研究的是自己的身心现象，真正如实地进行观照，就必然能够如实报告。如果报告不出来，就跟吃饭的时候，心不在焉，心里挂着这个，想着那个一样，根本不知其味。所以，习禅人要细致认真地“咀嚼”当下发生的身心现象，很快就能够品尝到名法与色法的“滋味”。

今天，讲过了随观与随观者，以及身随观与身随观者。愿大

家按照开示的方法精进用功地习禅，成为技能娴熟的身随观者。

关于 YOGI 新人应该如何练习观照腹部上下起伏，改天再继续详细开示。

2015 年 12 月 25 日

昨天，讲过了在如实观照当下生起的目标之田的时候，要辅助以名称来作标记，这是世尊佛陀曾经反复教导过的方法。

世尊佛陀在《大念处经》中的一句开示说，

Idha bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati

巴利语中，一个词的意思通常有多重含义，先看 **bhikkhu** 这个巴利词，其中一个意思是，出家比丘男众，在佛陀时代，有四众弟子，除了比丘男众，还有比丘尼女众（**bhikkhunī**），现在是戒女，可以象征比丘尼，还有在家男众----乌巴萨卡（**upāsaka**）和在家女众-----乌巴西卡（**upāsikā**）。世尊佛陀在讲经说法的时候，其中 **bhikkhu** 一词往往是指听众里面的四众弟子，为什么呢？因为听经闻法的四众弟子们，因为见到了生命轮回的怖畏，所以，聚集一起来到世尊面前，听经闻法和精进禅修。

如果道德败坏，生命就是堕落的，这一生连个名副其实的人都算不上，就谈不上有善良的人性的的心态，更加别指望会拥有人类超凡的智慧。生而为人，重要的是应该首先要能够做一个名副

其实的人，应该要有善良的人性的的心态，并进一步地开发人类超凡的智慧。然而，事与愿违，目前全世界越来越多的人在堕落，因为缺乏道德修养，杀人、偷盗、邪淫、妄语、滥用酒类和毒品等等恶行到处在泛滥。任何众生都不会喜欢遭受这些恶行的侵害。对造作这些恶行，人类要有惭愧心，有惭愧心的人，就能够避免堕落，因此，有惭愧心、有道德修养，将会获得身行和语行的清净，并免于受到他人谴责和批评，行为语言等方面都文明有礼，个人的生活将会是平安幸福的。同时，由于自己遵循了道德规范，没有去骚扰他人的生活，相对地也保护了他人生活的安宁幸福，这是一举两得的善举。

人类还要有己所不欲勿施于人的同情心，反思到自己不想被杀死，不想财物被偷盗，不想受到各种利益侵害，等等，他人也必然如此，在伤害他人利益的行为未发生之前，能够设身处地地为他人着想，就避免了去造作伤害他人利益的恶行，避免了因为自己造作的恶行而让他人身心受苦。因此，有同情心的人，保护了他人的利益。通过持戒，控制了自己造作恶行，行为友善无害，道德修养文明，使自己成为了名副其实的人，这就是持戒带来的利益。此外，还要能够随喜赞叹他人的各方面所获得的功德利益，并希望他人幸福安乐，因此，自己避免了生起妒忌憎恨的心，即使偶然地会因为失控而生起嫉妒心等等，由于平日里有修养，也很容易地就能够消除掉。平日里培育慈悲喜舍的心，使人能够远离抱怨、嗔恨等不善心，远离恼害他人、折磨他人的不善

行。以此为基础，就会做到随喜赞叹他人的成就，真心希望他人幸福安乐。这就是基本的具有人性的心态。生而为人就要具有这样基本的人性的心态。

当然，最殊胜的还是应该修习四念处禅修，只有密集地修习四念处内观禅修，人类才能够开发增长内观智慧，直至最终获得生命中有保障利益的超凡的智慧。

通过修习四念处内观禅修，正念和定力将不断地增强，当上一个刹那的观照能够紧紧地跟上下一个刹那的观照的时候，心就不会被贪欲所污染，无污染的心，是清净心，清净心是高尚的心。获得心清净之后，内观智慧才会开发出来，首先，能够如实知见到名法与色法各自有分别的特相，之后，内观智慧将逐步地递阶，有智慧的心是具有力量的，心的力量提升了，就足以抵抗烦恼的侵入。因为开发了内观智慧，树立起了正见，原本曾经执取的邪见就自然而然地消除了。随着内观智慧的提升，心越来越纯净清明，直至最后，内观智慧在瞬间成熟，**YOGI** 如实知见到，一直在生灭的名法与色法之流戛然而止，刹那间跃入到寂静止息的状态，**YOGI** 将体验到真正的寂静幸福。

YOGI 要全力以赴地精进习禅，以便在有生之年能够体证到寂静之法至少一次。获得了超凡的智慧，对于自己身、语、意的行为更加懂得如理作意，有益正知和适宜正知的智慧更加明晰无碍，具足了有益正知、适宜正知的人，人生旅途就有了稳固的安

全保障，他绝不会再越雷池半步，余下的生命将会是阔步于笔直而宽广的人生正道。**YOGI** 认认真真地禅修试试看，将一定能够到达笔直而宽广的人生正道上。再继续沿着人生正道前行，就必将能够到达安全而幸福的终点。

重要的是，要能够际遇到正道，仅仅通过深入经典，是不行的，必须要按照经典教导的方法去躬身实践，必须要寻找到良师益友。如果真的找到了能够指明正道的善知识，就要按照善知识教导的方法，认认真真地去实修，要能够担负起禅修的工作任务，渐渐地，根据正确的方法而持续不断地精进禅修，在真正见法的时候，将会法喜充满，身心不会再懒惰放逸，实际上，无需很久，精进用功的 **YOGI** 将很快能够见法，生起法喜法乐。见法之后的 **YOGI**，将可能在转瞬之间，就神奇地觉悟到寂静之法。为了 **YOGI** 们能够尽快地觉悟寂静之法，班迪达大长老依照世尊佛陀原原本本的开示，并遵照恩人导师马哈希西亚多济的叮咛嘱托，在此敦促 **YOGI** 们要精进用功习禅。

在世间，人们需要做的事情各种各样，其中有容易做的，有难做的。无论是什么事，都要练习着去做，逐渐地就学会了技能。如果不去身体力行地练习，即使是容易做的事，因为不知道怎么做，也会感觉很难。如果愿意学习着去做，即使是很难的事，训练多了，到最后也会熟能生巧，变成轻而易举的事。这是世间的法则。俗话说，会者不难，难者不会；为者常成，行者常至。

修习出世间法，道理是类似的。现在大家需要凭借强大的定力来研究自己这副身心，要获得足够强大的定力确实是不易之事，必须要让心获得清净之后，才会生起定力。要能够如实知见到自己身心内名法与色法的本质实相，也并非是轻而易举、唾手可得的，而是相当困难的事。但是，并不是根本就做不到的难事。大家不应该望洋兴叹，望而却步。要勇敢地跨出第一步，要有自信心。世间的事有成有败，而出世间的事只有成功，没有失败，前提是只要肯按照正确的方法修习，即使暂时没有成功，也是为最终解脱烦恼而累积善业功德。大家都知道一些世间格言，只要功夫深，铁杵磨成针；世上无难事，只怕有心人。修习出世间法，永远是功不唐捐的。

世尊佛陀开示说，虽然出世间智慧不易觉悟，但是只要满怀信心地一以贯之，终将如愿以偿。菩萨本人是经过了凡人难以想象的千辛万苦、千锤百炼，才寻找到解脱轮回之苦的方法的。世尊佛陀将自己亲身觉悟的解脱之法，和盘托出，毫无分别地传授给众生。佛法是来自世尊佛陀本人的亲身实践的真理，而非是世尊佛陀异想天开构思出来的理论体系。现在，大家正在练习世尊佛陀在《大念处经》中开示的内观禅修的方法。在《大念处经》中有句开示是：

kāye kāyānupassī viharati

意思是，禅修人要安住于反反复复地随观当下身体内生起的

最显著的色身。

习惯成自然，开始的时候要养成反反复复地练习随观色身的习惯，循序渐进地，心就将能够自然而然地安住于目标。最后，正念观照的心将始终地安住于当下生起的目标，定力如同流淌不息的河水般无间断地生起。

YOGI 就从腹部上下起伏这个主要目标开始着手练习观照，渐渐地，正念观照的心将能够如同河流般持续不断地生起，安住于当下生起的任何最显著的目标。

如果没有坚持，好习惯是养不成的，随观目标的习惯养成了，这个过程中会生起哪些善法呢？世尊佛陀在《大念处经》中，已经把最关键的实质宣讲出来：

ātāpī sampajāno satimā

意思是：以炽热的精进力、以正知、正念而随观。

ātāpī的意思是炽热的精进力，非冷漠的、非漠不关心的状态，非松松散散的状态，非反应迟钝的状态，而是警觉活跃、积极热情的状态。只有能够激发炽热的精进力，才能够做到持续不断地随观目标。每一个当下，要把心专注于腹部的上下起伏动作上，想要把心推到目标之上，就要付出十足的精进力，松松垮垮的、无动于衷的态度是习禅人要杜绝的，一定要积极热情地把心推到目标之上，这样的好习惯养成之后，就被称为随观者。如实地、紧紧密密地观照当下生起的目标，持续不断地付出精进力，精进

力就累积了力量，这就是随观的利益。能够持续不断地随观当下生起的目标的人，被称为随观者（anupassī）。

随观当下生起的目标，要激发炽热的精进力。精进力最初是微弱的，甚至是没有的，需要培育炽热的、稳固的精进力。精进力不够强，正念是贴不住目标的，正念贴不到目标上，就无法进行随观。所以，要激发出炽热的精进力，要能够使心贴住目标。这非常重要。一秒钟激发一次精进力，一分钟将激发 60 次精进力。要做到随观腹部每一次的上下起伏的动作，正念必须要持续地贴到目标之上，无论是腹部膨胀的时候，还是腹部回落的时候，精进力要能够把正念的心推到腹部，心要牢牢地贴上去，精进力不足够是做不到的，因此，需要持续不断地付出十足的精进力。如此地激发炽热的精进力，有什么利益好处呢？利益好处就是，心不会放逸散漫，心不会懒惰迟钝，激发的精进力有大程度，就能够在同等程度上预防懒惰放逸的心生起。激发一个刹那的精进力，就击退了懒惰一个刹那，激发十个刹那的精进力，就击退了懒惰十个刹那。没有激发精进力，心是怠惰的，软弱无力，自然地偏向散漫放逸。如果有人说，人舒舒服服地就能够获得心清净，那是天方夜谭，那是非世尊佛陀的教导。世尊佛陀教导说，只有激发炽热的精进力，才能够阻止心的懒惰散漫。即使两秒钟激发一次精进力，一分钟内将能够激发 30 次精进力。有了精进力先入为主，懒惰就消失到不见踪影。

反反复复地激发精进，精进力就积蓄了势不可挡的力量，懒

惰根本无法钻进心里，这种精进力是令人赞叹的，YOGI 自己也会因此而自豪：我的精进力实在太强了！精进力如铜墙铁壁般，懒惰根本进不来！以懒惰为首的烦恼，有多远跑多远！

这时候，YOGI 自己就明白了，精进力有多重要，自己会不停地赞叹自己有超强的精进力。不断地激发精进力，精进力就培育起来，精进力所带来的功德利益将明显地表现出来。具有了持续稳定的精进力，YOGI 无论是观照腹部上下起伏，还是观照当下生起的其他的显著的目标，每一个刹那精进力是否有在，自己都能够清清楚楚地觉知到，如果能够持续不断地激发精进力，就将会培育出强大的精进力。由于心远离了以懒惰为首的烦恼，心的状态越来越清明，心越来越清净，当自己觉知到清净的心、清明的心的状态时，都会自赞自夸，自己是多么的心清净，心清净的感觉有多好。YOGI 要争取在短时间内培育起令自己刮目相看的超强的精进力。

炽热的精进力就是能够把正念观照的心直接迅速地推到当下生起的目标之上的心力。所以，如果精进力过猛，心会从目标上滑落掉，如果精进力太弱，心还没有推到目标上就跑了，心力不够，就推不上去，也贴不上去。既不可以过猛，又不可以太弱，那怎么办呢？就要用禅定（jhāna）来调节。所谓禅定，就是心专注地贴在目标上。经典里面描述，到达禅那的人，是一心专注地贴在目标上观察的。巴利语 upanijjhāna，意思是，一心专注地贴在目标上观察。它由三个词节构成，upa+ni+jhāna。upa

的意思是，贴住；ni的意思是，持续不断地，专注地；jhāna的意思是，观察，观看。

腹部上下起伏在发生的时候，要练习专心致志地观照“上、上”、“下、下”，一方面要激发精进力，一方面要瞄准目标。瞄准目标，是寻禅支的作用，所以，观照腹部上下的原则就是：

腹部在上，时刻精进，精确瞄准，持续观照；

腹部在下，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

激发精进力，心就时时刻刻保持清醒警觉，自然地杜绝了懒惰放逸。当心瞄准目标的时候，寻禅支使心活跃灵动，宛如饱满的花朵，花瓣由外而内地正在开放，心保持着清新明快的状态。因此，心远离了昏沉睡眠。昏沉睡眠盖是 YOGI 新人最近最糟糕的敌人，昏沉睡眠盖障碍着 YOGI 禅修进步，心被昏沉睡眠盖障住，就不得见法。所以，在习禅初期，战胜昏沉睡眠盖是重要的工作。昏沉睡眠的敌对法，就是寻禅支。能够协助寻禅支战胜昏沉睡眠盖的法，是炽热的精进力。习禅过程中，关键是要时时刻刻地激发炽热的精进力，心始终地瞄准目标，那么，任何懒惰散漫、退缩不前、昏沉睡眠都将无能为力，当精进力和寻已经捷足先登，这些敌对法将不再有立足之处。

内观禅修的方法就是这么简单，没有任何玄妙和秘密之处，每一个当下目标生起的时候，激发精进力，同时，准确地瞄准目标，如实观照，最终将能够如实了知。禅坐中，观照腹部上下起

伏的动作，始终如一的原则就是：

腹部在上，时刻精进，精确瞄准，持续观照；

腹部在下，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

行禅的时候，想要如实观照提脚、推脚、放脚的动作，观照的原则是：

脚在提起，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

脚在推动，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

脚在放下，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

在行禅道尽头站下来的时候，观照站着的姿势，观照并标记“站着、站着”，转身的时候，观照转身的动作，观照并标记“转身、转身”。观照的原则还是一样的：

身体站立，时刻精进，精确瞄准，持续观照；

身体转动，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

其他日常活动中，每一个当下所做的身体动作，都是以同样的观照原则练习观照，这些动作包括：

弯曲伸展四肢，向前弯腰，侧弯身体，睁眼、闭眼、眨眼睛，等等，无论当下的目标是什么，观照的原则都是：

目标生起，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

YOGI 要牢记这个原则。时时刻刻地激发精进力，持续不断

地瞄准目标，心紧紧密密地贴住目标，一心专注在目标之上，就远离了以懒惰为首的所有烦恼，心持续地活跃清明，昏沉睡眠盖就如飞絮般地消失了。只要精进力与瞄准能够恰到好处地平衡，心也不会因为过度的精进而从目标上脱落，滑向他方。

由于激发了炽热的精进力，正念能够始终贴住目标，定力将会在短时间内培育起来，刹那定越来越强大的时候，就能够如实知见到法的本质实相。

能够做到时时刻刻地激发精进力、持续不断地瞄准以腹部上下起伏为主的目标，正念就会自然而然地贴住目标，此外不需要其他特殊方法，这个方法就会提升正念，使正念越来越稳固地建立在目标之上。稳固的正念建立起来的时候，就能够保护心清净，防御那些污染心的贪、嗔、痴等烦恼侵入心里。世尊佛陀开示说，稳固的正念保护了清净心。为什么呢？因为，正念的本性就是守护（*rakkha*）、屏蔽（*āvaraṇa*）、保护（*gutti*），清净心在正念的保护之下，贪、嗔、痴等烦恼便没有丝毫机会溜进心里。

正念时时刻刻地贴住了目标，心就安住在目标之上，远离了掉举散乱，心持续不断地专注在目标上，定力就培育起来，心不再东飘西荡，远离了欲乐思维等等邪思维。心具足了正精进、正念、正定的时候，就能够做到反反复复地观照目标，具足了定力的心如同持续不断地在流淌的河流，持续而无间断地与当下生起的目标同步发生。

当心稳固地安住于目标之上，定力如同河流般持续不断地生起的时候，可想而知，这时候心不再会去想要看美丽的，想要听悦耳的，想要闻香的，想要尝好的，想要触好的，等等，这些贪爱和欲望已经不见踪影，同时，不满意、愤怒、嗔恨等等也都全部消散而去。远离了那些不论是粗重的、中级的、还是微细的贪、嗔、痴烦恼污染的心，当下就是清净的心。获得了心清净之后，内观智慧将能够开发增长。

YOGI 要从早上一醒来，就要立即提起正念，把心专注在身心当下显著发生的目标上，时时刻刻地激发精进力，不断地瞄准目标，就是在开发培育正精进、正念、正定等等清净的善心，这被称为 **bhāvanā**（发音：巴瓦哪），意思是，开发、培育和增长清净的善心，可以简言之----禅修。为了开发、培育和增长清净的善心，YOGI 要精进无辍地习禅，当清净的善心力量足够强大的时候，内观智慧自然而然地会开发增长。清净心不足够，或者说，定力不足够，就不能开发内观智慧，就更加不要说内观智慧进一步提升直至成熟。就好像透镜度数不够，就看不清楚，刀子是钝的，就不能切菜一样。以世间的说法，不积跬步无以至千里，不积小流无以成湖海，千里之行始于足下，只要 YOGI 遵循内观禅修观照的原则，满怀信心地精进习禅，就从当下开始，一步、一步地，刹那、刹那地累积清净心，最终必将获得足够强的清净心和足够强的定力。

再次强调，YOGI 必须牢记内观禅修观照的原则，即：目标

生起，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

这就是 YOGI 唯一需要做的工作，要怀着十足的信心，激发出炽热的精进力，提起正念，无论当下生起的显著目标是什么，要一心专注在目标之上。按照禅修时间表，该坐禅的时候去坐禅，该行禅的时候要去行禅，日常活动的一举一动都要小心翼翼地观照，如果做到恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅，不需要几天，心就能够远离烦恼污秽，清净心就会像是排好了队一样，顺序地一个接着一个生起，如同正在流动的河水。这时候，将能够如实知见到身心现象的本质实相，内观智慧将会不断地开发、逐阶地递升、持续地增长。在禅修营剩下的时间里，每时每刻都是宝贵的，要珍惜自己目前获得的珍贵的机缘，让自己每分每秒都获得法的利益，为此，愿大家能够全身心地精进禅修！

2015 年 12 月 27 日

今天，以教行相结合，继续前天没有讲完的开示。持续不断地、反反复复地如实观照当下显著生起的目标，包括腹部上下起伏，以及提脚、推脚、放脚等等基本的身体动作，并以相符的名称作标记，就称为随观（anupassanā）。能够做到反反复复地如实观照目标、反反复复地如实了知目标，需要足够的心力。足够强的心力是指什么呢？在《大念处经》里面，世尊佛陀开示说：

ātāpī sampajāno satimā

意思是：以炽热的精进力、以正知、正念而随观。

激发炽热的精进力是必不可少的因素之一，既然说是炽热的精进力，那少少的、微不足道的精进力是行不通的，而是要勇猛精进，必须要付出十足的精进力才足以做到随观。要做到反反复复地随观色身，一方面必须付出炽热的精进力，一方面还必须要瞄准目标，寻禅支是不可或缺的因素之一。现在再复习一次观照的原则：

腹部在上，时刻精进，精确瞄准，持续观照；

腹部在下，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

脚在提起，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

脚在推动，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

脚在放下，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

身体站立，时刻精进，精确瞄准，持续观照；

身体转动，时刻精进，精确瞄准，持续观照。

不要忘记在观照目标的同时，作相关的标记。在行禅道到尽头站下来的时候，不要立即转身，先要观照站着的姿势，并标记“站着、站着”；转身的时候，要观照转身的动作，并标记“转身、转身”。身心当下无论发生任何粗显或微细的动作，都不要忘记观照，并作标记，包括睁眼、闭眼、眨眼睛等等的细小动作。目标在当下“呼啦”一下子发生了，心就要迅速地同步到达目标，

并牢牢地贴住在目标上，密切地观照。仅此而已，无需多做其他繁文缛节。只要多多地练习观照目标，心渐渐地就清净了。马哈希西亚多济曾经开示说过：

“远离过失，心清净，才是真的好。”

激发精进力，瞄准目标，正念就能够贴紧目标，一心专注于目标，定力很快就培养起来。每一个当下，心都专注于目标之上，YOGI 就完成了自己的工作任务。随着定力的提升，心越来越清净。虽然生起一次清净心的力量微不足道，但是，清净心一个接着一个、再接着一个，持续不断地生起的时候，心力就不可思议地强大起来。大家如果认认真真地习禅，个中微妙的滋味自己会体味到。当清净心持续不断地生起的时候，YOGI 对自己的习禅工作成绩会感到非常满意。YOGI 将被不可思议的法力所激励和牵引，更加努力地习禅，禅师这时候已经无需再想方设法地敦促他“精进、精进”。一个懂得精进用功的 YOGI 很快就会获得心清净。

随观目标的过程中，除了激发炽热的精进力之外，还要具足正知、正念。在随观色身目标的当下，将如实知见到色法的各个方面的特征，包括形状、形态、特相。最初开始观照腹部上下起伏，会看到腹部的形状，以及腹部上下起伏时的形态，偶尔会觉知到紧绷、僵硬、松软等特相。无论是腹部的形状，还是上下起伏时不同的形态，这些都是属于概念法，YOGI 新人最初习禅的

时候是脱离不开这些概念的，必然会看到腹部的形状和形态，经过反反复复的观照练习，色法的特相很快就初露端倪，虽然一开始并非是清清楚楚地看到，但是，已经能够明确地了知到名法与色法的不同。腹部上的时候，紧绷、僵硬的特相是色法，了知的心是名法；腹部下的时候，回落下来的动作是色法，了知的心是名法。名法是一类法，色法是一类法，互不相同。虽然，名法与色法在当下是成对地发生的，但是，彼此互不混淆。这就是如实知见到了名法与色法的分别。同时，还了知到，每一个如实观照目标的当下，除了名法与色法在成对地发生之外，其中没有其他多余的人、或众生、或男人、或女人。刨除了名法与色法之外，别无他。所谓的命我、灵魂，在名法与色法里面根本找不到。这就是如实知见到了目标的本质实相。因此，原本曾经执着的我见，自然地脱落了。一个相关的偈子这样写道：“名色分别离我见。”

如果没有修习四念处内观禅修，就不会生起名色分别智，即使通过如理作意，理解了通过听经闻法所学的教理，但是，没有亲自地体悟到名法与色法是互相有区别的本质实相，依旧会执着我，执着命我，这是根深蒂固的执着。通过实实在在地如实观照自己的身心现象之后，如实知见到互为有区别的名法与色法，此外别无他法，自然而然地，我见就没有了立足之处，原本以为有的“我”根本不存在，原来执着的“我”，是自己造作出来的假象，原来一直都在认假为真。在如实观照目标的当下，立即消除了我见，迅速地就兑现了内观禅修的利益。

YOGI 要牢记这个偈子：名色分别离我见。

通过如实观照，如实知见到的名法与色法的实相，这与通过听经闻法或者深入经典或者逻辑推理而了知的，本质上是截然不同的。通过自己亲身实证，才是真实的了知，才是全面的了知。如实观照腹部膨胀，就全面地了知了腹部膨胀的动作，如实观照腹部回落，就全面地了知了腹部回落的动作。这就是巴利语 **sampajāno** 的意思，**Sampajāno** 是形容词，意思是了知的，正知的。在《大念处经》中，是用来形容随观者的，世尊佛陀要表达的意思是：

如实知见名法与色法本质实相的人，被称为随观者。

如实知见，是指生起了内观智慧。**sampajañña** 是与 **sampajāno** 意义相同的名词，意思是，正知，它由 **sam+pa+jañña** 三个字节构成。**jañña** 的意思是，了知、知道，就是指内观智慧。**sampajañña** 的意思是，真实地了知、正确地知道，如实地全面地了知。如实观照腹部上，就会如实地全面地了知到紧绷等等特相，所谓正知，就是全面地了知，不是部分地了知、不是一知半解的了知，而是完完全全地了知，明明白白地彻底知道。如实观照腹部下，就会如实地全面地了知到松弛、松软的特相，这是正知。无论任何其他目标，只要在当下如实观照，就能够如实知见到或者是目标的形状，或者是目标的形态，或者是目标的特相，虽然在习禅初期尚未脱离标记目标的阶段，还是需要标记目标，

但是，已经能够如实了知到目标的某些特相，这就是真实的了知、是全面的了知、是亲自的了知，这样的了知是任何人都无法否认的事实，它并非来自书本，并非来自思维，而是直截了当地亲身实证、不偏不倚的了知。

说这样的了知是不偏不倚的了知，意思是，如实观照腹部上的时候，就如实了知到腹部在上，而非腹部在下，如实观照腹部下的时候，就如实了知到腹部在下，而非腹部在上，每一次腹部上下起伏都是如实了知，而非颠倒地了知。观照腹部上下起伏，了知的心是名法，这是一类法，腹部上下是色法，这是另一类法，这样的了知是分别地了知，**pa** 这个字节的意思就是，有分别的，不混淆的，清清楚楚的。**pajañña** 的意思就是，有分别的、清清楚楚的了知。

pajañña 的意思还包括，殊胜的了知。在没有实际禅修之前，可能曾经通过深入经典、听经闻法，知道名法与色法等等这些名相，也许各种已经耳熟能详，或倒背如流，或曾经推理思维过，如理作意过。这些，都不是亲身实证的智慧，这些都是二手知识，只有切切实实地躬身实践，才会实实在在地了知。假设面前摆出一盘糖果，如果没有吃过，只是听说或者看过资料，了解到糖果的滋味是甜的，这都是道听途说的肤浅的认识，只有把糖果放入口中，与舌头相碰触之后，才能够如实地了知到它到底多么甜，这就是殊胜的了知。巴利语 **pajañña** 的意思就是，清清楚楚的、殊胜的了知，这种了知超越了逻辑推理和书本知识，完全是两类

不同的智慧。一种是纸上谈兵的知识，一种是通过亲自实践而体悟的修所成慧。

如实观照腹部上下起伏，就能够如实了知到紧绷、僵硬、松软等等的特相，同时，还了知到，腹部上下是色法，了知的心是名法，这是自己亲身体证的智慧。这种智慧区别于仅仅通过阅读经典，或听经闻法而获得的教理知识。还可能通过听经闻法，了知到名法与色法是无常的、苦的、无我的共相。经典中开示说，名法与色法生起后，没有片刻停留，立即就会消失，这就是无常。这些仅仅限于闻所成慧而已。当如实观照到腹部的上下起伏之后，亲自见到了，腹部膨胀之后，就消失了，腹部回落之后，就消失了，这才是如实知见到了无常，才是修所成慧。经典里面有开示说：

yadaniccaṃ taṃ dukkhaṃ。

意思是，无常的即是苦的。出现后就消失、生起后就灭去、出生后即死亡的事物，不能列为是好的，而是列为不好的，是苦的，是糟糕的。当如实知见到名法与色法是无常的本质实相的时候，也等同于地如实知见到其苦的本质实相。无常的事物之中，是没有我的，没有命我、没有灵魂、没有人、没有众生，身心是无我的，仅仅是名法与色法而已，经典里面接着开示说：

yaṃ dukkhaṃ tadanattā

因无常而至苦之法，是无我无主宰的。

腹部上下起伏的现象，是名法与色法因缘和合的现象，是无常的，是苦的，是无我的。无常、苦、无我，就好像是一个人有三个名字，如果喊出一个名字，就等于同时喊出了其他两个。所以，当如实知见到名法与色法现象是无常的本质实相的时候，就等于同时地如实知见到了其苦的本质实相、无我的本质实相。这即是一箭三雕。这样的了知就是巴利语 **sampajañña**（正知）所表达的意思：

如实地了知，全面地了知，亲自地了知、殊胜的了知、清清楚楚的了知。

在《大念处经》中，世尊佛陀开示随观的时候，并没有使用普通的有“智慧”含义的词汇，例如：**ñāṇa**、**paññā**，而是特别地使用了 **sampajañña**（正知），这个词表达的意蕴，显示出世尊佛陀所教导的佛法是卓越于任何其他宗教的：

只有世尊佛陀教导的佛法，才是来自于亲身实践的、正确无误的真理，因此，世尊佛陀的教导是教行合一、一致不二的真理，任何人都可以通过实践来检验。

如果知道一个人有三个名字，无论在哪里见到了他的其中一个名字，都知道是这个人，见其一，等于见其三。同样地，有“无常、苦、无我”这三个名字的名法与色法，如果其中某个名字被知道了，其他两个也同时地了知到了，知其一，等于知其三。作为 **YOGI**，应该要知道名法与色法都拥有的三个大名，即：

大名为“无常”的名法与色法（**anicca veditabbaṃ**）；

大名为“苦”的名法与色法（**dukkha veditabbaṃ**）；

大名为“无我”的名法与色法（**anatta veditabbaṃ**）。

现在 YOGI 精进地随观自身生起的名法与色法现象，已经如实知见到其无常、苦、无我的本质实相，自己亲身体证了世尊佛陀的教导是教行合一的真理。即使预先并不知道名法与色法是无常的、苦的、无我的这些教理常识，在自己亲身体证到了之后，回头再去深入经典，就会深刻了解到：世尊教导的佛法是确确实实言之有物的真理。只有自己亲自验证过了，才能体会到佛法并非神乎其神地自欺欺人或一派胡说八道。如果没有经过禅修实践，或者有来禅修，但是并没有如实知见到名法与色法的本质实相，那就很难真正理解其无常、苦、无我的真实含义。

现在大家明白了正知（**sampajañña**），并切实地生起了相当的内观智慧，已经分别出名法与色法是彼此互相不同的两类法，就自然地消除了我见。然而，如果没有修习内观禅修，或者没有精进地习禅，依然没有如实地分别出名法与色法彼此的不同，那就是还没有看到无我，我见依然存在，还是会执着我。虽然生起名色分别智之后，消除了我见，但是，并没有根除我见。只有当内观智慧不断地提升，直至成熟的时候，将见证到如河水般一直在流动的名法与色法的生灭现象，在刹那间发生寂止，YOGI 第一次体证涅槃的当下，我见就在这一刻彻底地连根拔除了。这在

巴利语称为 **samucchedappahāna**，意思是，彻底地根除烦恼。

YOGI 要向着这个目标冲刺。

世尊佛陀开示的经典里面，系统地教导了一系列的清淨法（**visuddhi**）。巴利语 **visuddhi** 的意思是，卓越的清淨。一共有七个阶段的清淨法。首先，第一个阶段是戒清淨。想要获得戒清淨，在家人要持守清淨的五戒，出家众要持清淨的出家戒。持戒清淨圆满之后，应该修习四念处内观禅修。按照基本的观照目标的原则，从腹部上下起伏这个主要目标开始练习观照，激发精进力，精确瞄准，提起正念，一心专注在目标上，定力培育起来之后，心就不会再掉举散乱，当清淨心一个接着一个持续不断地生起的时候，就聚集了不可思议的力量，清淨心持续不断地生起一分钟、两分钟，这段时间里心远离了五盖，清淨心前后一致地、如排好的队伍一样，连续不断地生起的时候，就是获得了心清淨。这是第二个阶段，心清淨。用 **YOGI** 的专业语言来说，就是在相当的一段时间里，正念的心分分秒秒地专注于目标之上，觉知目标毫无漏失。这时候的心是具足了精进力、念力和定力的。

当定力进一步增强、心越来越清淨的时候，如实观照每一个当下色身内生起的目标的时候，便可以了知到：目标是一类法，是色法；观照的心是一类法，是名法，当下生起的名法与色法本来就是彼此互不相同的现象。也就能觉悟到原来自己一直执持着错误的观念。正见生起的时候，邪见就消除了。**YOGI** 获得第三阶段的清淨法，见清淨。**YOGI** 如实知见到名法与色法里面没有

人，没有众生，没有男人，没有女人，没有命我，没有灵魂，身心内仅仅就是色法与名法而已。最初的内观智慧便被开发出来了。内观智慧有别于闻所成慧和思所成慧，通过思考想象思维推理，以及通过听经闻法阅读经典，都无法获得内观智慧。

想要最终获得心清净的人，想要开发增长内观智慧的人，首先对世尊佛陀教导的佛法要生起信心，还要生起要获得实践佛法的利益的欲望，接下来，按照经典开示的正确的方法，精进无辍地禅修，直至最终成就。这一点大家要明白。只有自己亲身实践内观禅修，才能够如实知见到自己身心现象的本质实相。

在生起了名色分别智的时候，观照的心是清净的，在如实观照并如实知见目标的本质实相的每一个当下，同时生起的善法主要有五个道支，包括：

正精进、正念、正定、正见、正思维。

把它们分为两组：定蕴一组，和慧蕴一组。

经典里面命名这五个道支为五支道（pañcaṅgika magga），它们是在圣道尚未开启之前的前行道（pubbabhāga magga）。

在如实观照腹部上下起伏等等目标的时候，必须要反反复复地、无数次地激发精进力。精进力有多强，正念就有多强，强大的正念紧紧地贴住目标，定力就稳定地培育起来，一个观照接着一个观照，即为一次又一次地累积定蕴，定蕴就如堡垒般建立起来。

为了使心能够直接到达目标，要精确地瞄准目标，这就是正思维。在习禅初期，YOGI 新人往往是瞄不准目标的，经过反反复复地练习瞄准，就越瞄越准，到最后，就如熟练的飞镖手能百发百中一样，心每一次瞄准，都是百瞄百中。瞄得够准，目标才看得够清楚，刚才讲过的正知（**sampajañña**）才会生起。反反复复地如实观照目标，就将反反复复地生起正思维、正见，这是慧蕴一组。

五支道（**pañcaṅgika magga**）需要圆满地修习，如果五支道修习不圆满，内观智慧不会开发增长，如果五支道修习圆满了，内观智慧将会自然而然地迅速提升。YOGI 习禅过程中，要恭恭敬敬地、绵绵密密地、前后连贯地观照目标，除了睡眠时间以外，其余时间都要一刻不停地处于精进习禅的状态，这样的 YOGI 将会在眨眼之间圆满成就定蕴；当定蕴成就的时候，同时也圆满成就了慧蕴，五支道（**pañcaṅgika magga**）亦将不前不后同时圆满成就。如果 YOGI 习禅过程中消极怠慢、心不在焉、马马虎虎，那就只有在浪费时间，到最后，除了后悔，什么都不会成就。

肉眼看不见的细小的东西或生物，需要借助显微镜或放大镜来看清楚。显微镜或放大镜的焦距需要认认真真小心翼翼地打磨到足够精确的度数，才能够派上用途，焦距打磨不好，还是看不见。有 10 倍放大镜，20 倍放大镜，100 的显微镜等等，只要焦距精确地打磨好了，看清楚目标是丝毫没有困难的，度数越大，看得越清楚。

同样地，依赖一般普通的定力看不清楚的名法与色法的本质实相，通过内观禅修，不断地习禅观照，不断地激发精进力、提起正念、一心专注于目标，定力就会越来越强；当正精进、正念、正定这一组定蕴的力量足够强大的时候，正知（*sampajañña*）自然地将会生起。刚才讲过了，正知就是：

“亲自地、如实地、殊胜地、清楚地、全面地了知目标的本质实相。”

为什么会生起正知呢？因为心的定力足够强大。

如果想要如实知见到名法与色法的本质实相，就要依赖足够强大的定力。为此，YOGI 必须持续不断地提起正念，相关的一个偈子是：

“目标生起，当下观照，提起正念，时刻警觉。”

这是提醒大家，要按照四念处内观禅修的方法，时时刻刻地观照当下生起的目标，只有这样，才能够提升心的力量，当心力增强之后，就有了真正的自控力，就能够杜绝造作不善行，并主动积极地修习善业。

愿大家为了提升心的力量而精进禅修，以使自己逐步地成为：

有道德修养的名副其实的人；

具有人性的良好心态的贤善人；以及

具有人类超凡智慧的人。

2015 年 12 月 28 日

过去几天，讲过了在四念处广泛的目标之田中，身念处是最显著的目标之田，遵照世尊佛陀的教导，YOGI 们应该首先练习随观身念处的目标。身念处的目标是色法，色法分两种：四大元素色法与四大元素所造色法。四大元素包括：地界、水界、火界、风界。四大元素是比四大元素所造色更显著的色法。在四大元素中，风界是最显著的，风界的特相包括：紧绷、僵硬、震动、移动等等。所以，YOGI 新人就要从观照风界开始下手练习。巴利经典中曾经反复教导说：

yathā pākata vipassanā abhiniveso

意思是，禅修人要从最显著的目标开始入手修习内观禅修。

古往今来，内观禅修者都是遵照这个原则修习四念处的。坐禅的时候，心专注于腹部。随着呼吸，腹部有上下起伏的动作，随观的心要能够自始至终地跟上腹部的上下起伏的动作，并作相关标记，“上、上”、“下、下”，随观就是反反复复地跟随当下的目标观照。《大念处经》里面有指出，能够做到反反复复地随观，要具足最关键的实质因素，包括：炽热的精进力、正知、正念（**ātāpī sampajāno satimā**）。

激发炽热的精进力是因素之一，观照每一个当下最新生起的腹部上下起伏，都要激发炽热的精进力，把心推到目标之上。缺

乏心力、漫不经心是做不到随观的，必须要严阵以待地时刻保持警觉，正念要机敏迅速。只有激发炽热的精进力，YOGI 才能够反反复复地随观目标。渐渐地，正念就能够紧紧贴住目标，一心专注在目标上，如此，定力将会被培育起来。反反复复地激发精进力，心不断地瞄准目标（寻禅支的作用），正念将稳固地建立在目标上，定力会自然而然地越来越强。通过一次又一次地练习，反反复复地随观当下腹部的上下起伏，这些善心的力量就培育起来，心就越来越清净。这个阶段能够生起诸多善法并获得心清净，当初是以戒清净为基础的。当心清净达到了一定程度之后，才能够如实知见到：每一个当下生起只有名法与色法，它们彼此是互相有区别的两种法。通过如实观照真实存在的名法与色法，如实知见到了名法与色法彼此互为有区别的本质实相，获得了见清净。此时，内观正道才刚刚开启。名色分别智还不属于真正的内观智慧，但是，它是即将要开发的内观智慧的最初始开端，是即将要开启内观智慧的曙光乍现。

为什么会生起如实知见的智慧呢？或者说，为什么获得了戒清净呢？因为，YOGI 实实在在地履行了自己的工作任务。一方面能够恭恭敬敬地、细致认真地如实观照每一个腹部上下起伏的动作（*sakkaccakiriyā*）；另一方面能够持续不断地随观（*sātaccakiriyā*）。好比要摩擦取火的人，需要不停地摩擦两块生火木头，火没有擦出来就不要停，如果老是要停一下、停一下，就生不起火。修习内观禅修也是如此，已经走上了内观正道，想

要开发内观智慧，就要不停地随观，每天除了睡眠时间以外，必须要时时刻刻地保持正念，全天候无休无止，随观每一个当下生起的目标，不要给自己松懈的时间，当你要懈怠的时候，烦恼敌就乘隙而入，烦恼敌从来不会懈怠，烦恼敌就候在那儿，等着你快点松懈。既然当初自己选择做了 **YOGI**，就要勇猛精进，勇往直前，作为令人恭敬的模范 **YOGI**，除了晚上睡觉时间可以休息，其他时间里都要履行自己唯一的工作职责，那就是：

持续不断地随观每一个当下生起的显著的目标。

YOGI 能够履行工作任务，依赖于足够的信心，如果三心二意、举棋不定地习禅，怀疑这个方法到底正确与否？怀疑四念处内观禅修是不是与自己相应？其他的方法是不是更好呢？这样胡思乱想，就是在浪费时间。千里迢迢地跑来一趟，时间荒废在打妄想上面，根本不值得。根据世尊佛陀的教导，同时遵照马哈希西亚多济的嘱托，班迪达大长老以慈悲为怀，诚意地为大家奉送上弥足珍贵的法礼，如果自己在接受这样宝贵的礼物时，心不在焉，摇摆不定，甚至把它丢弃一边，那就如同暴殄天物一样可惜了。班迪达大长老希望大家都不要成为暴殄法礼的 **YOGI**。

以前没有接触过内观禅修，对四念处内观禅修陌生的人，刚刚开始修习，对身心内的名法与色法及其特相不清楚，对名法与色法之间互为因果关系的本质实相更是一无所知。从小到大都执着这副身心，并相信这副身心一直存在着，以为这副身心是给自

己带来诸多欲乐之源泉，自己能够看到佳人美景，能够听到靡靡之音，能够嗅到芬芳之香，能够尝到饕餮美味，能够触到柔软细滑等等，沉溺于无穷无边欲乐之海，并美其名曰，人生多美好，我欲故我乐。所以，要消除我执是非常困难的，还有更加顽固的我执，就是认为身心内有个命我，有个灵魂，在命我之上，还有个梵我在掌控一切，控制一切众生。执着我的人们，认为自己英俊漂亮可爱，不仅今生从小到大都一直执着着我，过去生轮回中一样如此，生生世世不能撒手，被我执所淹没的众生，根本看不清身心的本质实相。只有如实知见到身心的本质实相，众生才能够见到究竟真理的曙光。

现在，**YOGI** 们为了能够如实知见到身心的本质实相，精进地习禅。随观色法，就能够如实知见到身心内真实存在的色法的本质实相；随观名法，就能够如实知见到名法的本质实相。普普通通的精进力，是不足以如实知见名法与色法的本质实相的，必须要付出勇猛的精进力。所以，**YOGI** 不应该娇贵自己的身体，而是要有将生死置之度外的勇气和决心，如此才能够激发出炽热的精进力。不要害怕身体痛，不要担心睡眠时间少会生病，不要担心精进用功会死。而事实上，历来就没有听说有人因为精进禅修而一命呜呼的。相反地，一些人因为身体素质不好，经过参加四念处内观禅修之后，身体状况有了良好的改善，一些人的顽固不治之症甚至会彻底消失，不治而愈。这种案例发生过太多，不计其数，也不足为奇。甚至有的病人被医生判为绝症，来到禅修

中心精进禅修之后，并没有兑现医生所说的命不久矣的判决，而是依然健康地存活下来。这种情况屡见不鲜。

所以，大家应该有十足的信心，如果半信半疑，正道是走不下去的。对世尊佛陀的教导生起信心，就会按照正确的四念处内观禅修的方法恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地随观目标，因此具足信心是极其重要的。为了提升和加强念力、定力、慧力，必须精进无辍地练习随观，除此以外，不再需要其他节外生枝的方法。今天在开示主题之前，特别郑重其事地敦促大家，一定要按照指导的方法，精进禅修。

过去轮回的生命暂且不说，就说今生，到目前为止，没有接触禅修之前，大家在世间所忙碌追求的一切，都不外乎是为了满足欲乐的幸福，大部分时间几乎都花费在为了追求欲欲。于无明中，无自知之明，人们盲目地自以为是，如刚才说过的：

人们认为生命是常在的，以为自己会长生不老；

人们追求欲乐，以为这就是顶级的幸福；

人们执着自我，以为自己掌控着一切；

人们觉得色身是洁净的，以为自己美若仙子。

从人们的生命状态中，显而易见地表现出这些执着，顽固不化地执着常、乐、我、净。要放下这些执着，平平常常的努力是行不通的。必须要激发炽热的精进力，必须要勇猛的精进力。最

初开始用功习禅，还没有看到什么利益，不仅如此，还会遇到诸多障碍，有的人就会打退堂鼓，觉得内观禅修也就那样，自找苦吃而已。如果这样浅尝辄止，半途而废地做了逃兵，那损失就是不可估量的。世间的有个说法是，吃得苦中苦，方为人上人。修习出世间法，道理是一样的，需要吃苦忍耐。世尊佛陀开示说，禅修人应该要具足忍耐和毅力。世尊佛陀自己本人就是最好的榜样。

人们生生世世地沉溺于常、乐、我、净，一生又一生地迷恋着浮华不实的幸福，习以为常。想想看，如果一秒钟心里执着着这些常、乐、我、净一次，一个小时就执着了 **3600** 次，**3600** 次可不是小数字，一天有多少小时呢？一个月呢？一年呢？无以计数的时间里，人们就一直地执着着这些。要想扭转乾坤，放下这种顽固不化的执着，要想让人们觉悟到反面：无常、苦、无我、丑陋，比登天还难。虽然是困难的，但是，不是不可行的。只要人们意识到，还有正确的道路，还有真理，只要按照正确的方法真心努力地禅修，那么，人们要觉悟真理也容易做到的。

人们眼睛如果近视，需要借助眼镜矫正视力，矫正后，就能够看清楚。视力好的人，要想看到更加细小的，需要用放大镜和显微镜，放大 **10** 倍 **20** 倍等等。镜片的焦距足够精确，目标就看得清楚。同样道理，有了强大的心力，才能够如实知见到生命的本质实相。现在大家就是为了给自己的心增加力量而精进地禅修。只有定力足够强大的时候，才能够循序渐进地看清楚那微妙的互

为因缘而发生的名法与色法的本质实相。最终，将能够体证到真正是有保障的寂静幸福。YOGI 心中要懂得这些究竟的利益。

世间很多人近视眼，或散光眼，或老花眼，眼睛有问题就看不清，需要通过带眼镜，或使用放大镜、显微镜来看清楚。只有借助了这些工具，人们才会看得清清楚楚。同样地，身心内真实发生和存在的名法与色法是微妙而难以察觉的，以人们平凡的心力是无法看清楚的。为了要如实知见到名法与色法的本质实相，就需要增强心的力量，心的力量必须要增强到一定程度，足够强大直至生起内观智慧。目前，修习四念处内观禅修，反反复复地随观当下生起的目标，就是在不断地打磨心的力量，大家能够明白这一点是非常重要的。

过去生就算了，人们这辈子一直都在执着常、乐、我、净：

执着生命是常在的，而实际上是无常的；

执着身心是令人幸福快乐的，而实际上身心是苦的；

执着身心以及财物亲属是我的，而实际上这些都是无我的；

执着身体是英俊美丽的，而实际上色身是不净的、丑陋的。

盲目而没有自知之明，使人们在颠倒妄想里面轮回着，没有精良有效的工具是难以使人们的从这些颠倒妄想中醒悟。必须打造的精良有效的工具包括：精进力、念力、定力和慧力。现在如果自己还没有这些工具，那就要努力地获得。只有获得了高品质

精良有效的工具，人们才能够把自己从颠倒妄想中拯救出来。

世尊佛陀开示说，精进力、念力、定力、慧力好比是众生自己装备的武器，只有装备好了这些武器，人们才能够如实知见到身心的本质实相；只有装备好了这些武器，才能够有备无患，防御烦恼敌，并击退烦恼敌的嚣张气焰，每当烦恼敌伺机抬头反扑的时候，这些武器立即就能够制服这些内在的敌人。

这些武器要装备精良，才能够镇伏烦恼敌。精进力必须越来越提升，越来越勇猛，念力必须越来越稳固，定力必须越来越专注，这些心力不断地增强之后，内观智慧不断地成熟，随观当下生起的目标就能够越来越清楚地如实知见到其本质实相。当心的力量越来越成熟的时候，烦恼将没有任何机会在心中生起。战胜烦恼是可喜可贺的历史性的大胜利，因为，在生生世世的轮回中，烦恼敌一直都在颐指气使，不可一世，自己只好俯首听命，倍受奴役。现在，自己终于有了觉悟，得到了千载难逢的革命机会，向着生生世世的烦恼敌发起革命性的反戈一击，自己有多大力，就要使足多大力，战胜烦恼，真是痛哉快哉！

无论是厨房用的菜刀，还是劈柴刀或砍树刀，凡是刀，就应该刀刃锋利，如果刀刃钝了，就不好用——切不了菜，劈不了柴，这辈子一直被烦恼敌欺压着。现在终于知道有办法可以战胜他们，那就要磨砺好自己的武器。这些武器就是：精进力、念力、定力、慧力。这些武器如果不够精良，还是制服不了烦恼敌，所以，需

要打磨。刀不快，费九牛二虎之力也砍不动，花再久的时间，还是切不开。俗话说：磨刀不误砍柴工。刀磨快了，无论是切还是砍，就一眨眼功夫而已。同样地，心力足够强的时候，就在瞬间，内观智慧将会提升。

磨刀的方法要正确，刀刃要对准磨石，角度要把握好，浇上一些水，再用均衡的力气，在磨刀石上来来回回、反反复复地摩擦，磨得不锋利就不要停手。无数次地来回磨砺刀刃，渐渐地，刀刃锋利了。磨刀人的工作就是：要把刀刃对准磨石，之后，就是用力来回摩擦；最后，刀刃就锋利了。YOGI 的工作与磨刀人的工作是类似的，从早上醒来之后，心就要专注在自己身心上，要瞄准当下生起的显著的目标，要激发精进力把心推到目标之上，正念要能够贴住目标。原本由贪、嗔、痴等烦恼覆盖的心，犹如钝刀子，随着反反复复地练习随观，精进力、念力、定力、慧力将会不断地提升。渐渐地，心敏捷起来，越来越锐利。如果磨刀人在磨刀的中途停手，刀刃依然是钝的，刀子还是派不上用场。同样地，现在有了殊胜的因缘能够来密集禅修，像磨刀人一样，要精进无辍地磨砺原本迟钝晦暗的心，使之变为锐利光亮。

如何磨砺呢？就是激发精进力，瞄准每一个当下生起的目标，持续不断地随观，观照的心要时时刻刻地与目标同步发生，这就是 YOGI 的工作方法。如果 YOGI 放弃本职工作，消极怠工，或胡思乱想，那这辈子依然继续在迟钝晦暗之中轮回。内观禅修能够使各个方面都钝化的晦暗的心，渐渐地被打磨得敏锐和明亮。

禅修营还在继续，大家还有时间，班迪达大长老诚挚地希望：

YOGI 们都能够珍惜手中的时间，要充分地利利用每分每秒，勤勤恳恳地完成自己应该履行的工作任务，以四念处随观的方法，精进习禅，打磨在各个方面都已经生锈钝化的心，使之最终锐利明亮起来。

2015 年 12 月 29 日

昨天讲过，从腹部上下起伏的目标开始入手，如实观照当下身心内生起的显著目标，一方面要激发精进力，一方面要瞄准目标，这两方面是每时每刻随观目标时不可或缺的因素。只要能够激发精进力，发挥寻的作用----瞄准目标，正念就自然而然地能够贴住目标。一心专注在目标上，定力就培育起来，心这时候没有东飘西荡，没有到处闲逛。反反复复地练习随观当下生起的目标，只要持续地观照目标的时间足够长，将能够如实知见到目标的本质实相。

反反复复地观照腹部“上”，将如实地了知到腹部“上”的真实本质是什么；

反反复复地观照腹部“下”，将如实地了知到腹部“下”的真实本质是什么；

专注地观照腹部上下的“移动”，将如实地了知到腹部在上

下“移动”；

专注地观照腹部紧绷的特相，将如实地了知到紧绷的特相。

观照腹部上下这个目标，有时候会看到腹部的形状，有时候会看到腹部的形态，有时候会看到紧绷、僵硬的特相，这些色法的形状、形态和特相常常是混合在一起被了知到的，无论当下觉知到什么都好，在习禅初期阶段，能够激发精进力，瞄准目标，反反复复地练习随观，定力就培育起来。心稳定在目标上，避免了掉举散乱，胡思乱想，一次又一次地练习随观当下生起的最显著的目标，不厌其烦地反反复复地、大量大量地练习，心力将发生不可思议的变化。内观禅修的过程，就是不断地在强化心的力量的过程。当觉知的心一个紧接着一个再紧接着一个，紧紧密密地、持续不断地生起，就能够培育起强大的定力。定力强大之后，前几天讲过的正知（**sampajañña**）的智慧就会生起。

所谓正知（**sampajañña**），有几方面的含义，包括：

如实正确地了知名法与色法；

全面完整地了知名法与色法；

当下亲自地了知名法与色法。

正知（**sampajañña**）的智慧生起，意味着清清楚楚地在当下看到了：

生起的目标与了知的心分别是不同的两类法。随观腹部上这

个目标，“上”是色法，“了知的心”是名法；随观腹部下这个目标，“下”是色法，“了知的心”是名法。每一个当下生起的名法与色法并非是一种法，而是能够被清清楚楚地看到互相有区别的两种法。

正知（**sampajañña**）的智慧生起，表明了这种了知是卓越殊胜于闻所成慧和思所成慧的修所成慧。这一点大家要清楚。YOGI 新人从腹部上下起伏这个身念处的目标开始入手随观练习，将生起正知（**sampajañña**）的智慧：

如实正确地、清清楚楚地、卓越殊胜地了知名法与色法；

全面完整地、清清楚楚地、卓越殊胜地了知名法与色法；

当下亲自地、清清楚楚地、卓越殊胜地了知名法与色法。

以上这三重含义，是世尊佛陀所使用的 **sampajañña**（正知）的完整含义。

一个真正有经验的内观禅修者，通过自己的禅修实践，开发增长内观智慧之后，再与世尊佛陀在《大念处经》中开示的具有这三重含义的正知（**sampajañña**）的智慧的教理说法相比照，是不是完全吻合呢？那些有经验的 YOGI 一定非常明白，世尊佛陀的教导与实践是完全互相吻合的。

通过禅修实践开发增长了内观智慧，自己的体证与世尊佛陀在经典中的开示完全地互相吻合，这时候，信心自然地增强了。

通过随观当下生起和存在的究竟法，如实知见到了身心的本质实相，自然地就接受了世尊佛陀的教导，不需要他人强硬地劝说。这种接受和相信，绝不是随随便便地、胡乱地听别人那么一说而接受和相信的。

《大念处经》里面还有一句开示说：

Bhikkhu kāye kāyānupassī viharati

意思是，比丘安住于身，为身随观者。

这是指，YOGI 修习身随观，能够助缘自己获得心清净，开发增长内观智慧，成为贤善之人，成为具有超凡的智慧的人。反反复复地修习身随观，各种善法自然而然地将不断地开发增长，包括：精进力、念力、定力、慧力。反过来说，如果要开发增长这些善法，包括：信力、精进力、念力、定力、慧力，一个人必须要成为身随观者，要时时刻刻地安住于身。安住于身，并非说一定是在禅坐中。这句开示里面的 **viharati** 这个词的意思是：安住。于身（**kāye**），就是指当下生起的显著的身念处目标，身就是指身念处的目标，包括：

身体的各种威仪状态，有粗显的行、住、坐、卧的威仪，以及微细的睁眼、闭眼、眨眼睛、弯曲伸展四肢、弯腰、侧弯身体，等等威仪。

身随观者（**kāyānupassī**）意思是，反反复复地如实观照当下生起的色身的人（YOGI）。

例如：

当下腹部在“上”，身随观者如实观照“上”；

当下腹部在“下”，身随观者就如实观照“下”；

当下在“提脚”，身随观者就如实观照“提脚”；

当下在“推脚”，身随观者就如实观照“推脚”；

当下在“放脚”，身随观者就如实观照“放脚”。

身随观者（YOGI），安住于身（*kāye kāyānupassī viharati*）。这句开示就是在交代作为 YOGI（禅修者）的本分工作。在世间，人们出门工作，需要完成工作任务才会得到报酬。没有完成工作任务，得不到报酬。出世间的工作也是类似的，YOGI 密集禅修这段时间的工作就是修习四念处内观禅修，那就应该做一个模范标准的 YOGI，这非常重要。禅师们因为心怀慈悲而教导禅修，对 YOGI 寄以厚望，愿每一位 YOGI 都能够最终离苦。禅师们会不停地督促大家要精进。禅师的督促，是为了 YOGI 自己的利益，这跟世间公司老板为个人利益强压着员工，必须要完成工作任务，这两个出发点是完全不一样的。这一点 YOGI 应该都明白。

炽热的精进力（*ātāpī*），实质上是四正勤成就（*sammappadhāna*）。四正勤包括：

精进禅修，努力地避免那些未生起的、导致堕落的贪、嗔、痴等不善法生起；

精进禅修，努力地避免那些已生起的不善法再次生起；

精进禅修，努力地开发培育未生起的清净善法；

精进禅修，努力地使已生起的清净善法，持续不断地增长直至圆满成就。

精进的含义，还包括要勇猛无畏，为了自己的利益，敢于为法舍生忘死、舍生取义。经典里面记载，菩萨成佛前夕，在菩提树下的宝座上决意，任凭血肉枯干、粉身碎骨，此坐若不觉悟，绝不起座。菩萨的大义凛然的精神值得 YOGI 们借鉴，为了众生的解脱利益，菩萨即使粉身碎骨都要觉悟成佛。人身难得今已得，佛法难遇今已遇，YOGI 们目前是为了自己解脱的利益而禅修，现在有机会可以使自己成为一个名副其实的人、一个具有人类心态的善人、一个觉悟超凡智慧的人，就不应该在千载难逢的机遇到来的时候，还要娇贵呵护这副皮囊。如果娇贵自己，就偏离了正道，这娇气并非真正地善待自己，而是导致错失良机，是亏待了自己。有的人刚觉得有一点痛、麻、酸胀的时候，就觉得大件事了，要赶快换姿势，怕坚持坐下去伤了身体。如果老是要这样翻来覆去地动一动、扭一扭、晃一晃，定力是培育不出来的。在自己好不容易有机会来密集禅修的时候，就不应该再在乎这副身体。经典里面记载了有关于这方面的教言。

实际上，从古至今都没听说过谁因为精进禅修而中风或得重病而死，也没有因为受持非实食戒而饿死的人（指八戒不吃晚饭）。

相反地，倒是很多身体虚弱的病人，甚至得了不治之症的人，不得已来到禅修中心，抱着死马当成活马医的态度，想试一试禅修的效果，他们的身体状况不久得到神奇改善，有的甚至除掉了病根，完全康复，有许多这种案例，令人唏嘘不已，医生们都觉得难以置信。

所以，禅坐当中如果感觉到疼痛或不舒适，不要立即就换姿势，身体不要老是想着要动一动，晃一晃，不要像懦夫一样胆小怕死，要训练忍耐，培养勇猛精进的品质。善于勇猛精进的 YOGI 很快会取得进步。如果说一周、两周过去了，还是怕痛，还是不停地要动来动去，不用问就知道，这样的 YOGI 非常娇贵自己的身体，要想觉悟殊胜之法，对他来说就很困难。

有四种真谛，YOGI 需要了解。四种真谛就是：

苦谛，苦之真理；

集谛，苦因之真理；

灭谛，苦灭之真理；

道谛，灭苦方法之真理。

首先是苦谛。了知苦谛，就不会再颠倒、执着身体，因为人们不知道身心是苦谛，所以才执着、贪爱、娇贵自己的身体。通过密集禅修，如实知见到身心是苦谛，对佛法的净信会增强。内观智慧不断地开发增长之后，信心越来越坚定，对佛法深信不疑。

如果依然不能够深信佛法，那就说明自己还没有通过精进禅修而远离贪、嗔、痴等等烦恼，心依然没有获得清净。前几天开示说过，当清净心如排好了队一样地，一个接着一个地，一股脑地生起的时候，净信会生起。因为获得心清净，所以生起净信。获得心清净之后，内观智慧就会开发增长，特别是如实知见到名法与色法互为因果关系，如实知见到名法与色法在每一个当下生起之后就灭去，如实知见到名法与色法在当下快速地生灭的时候，YOGI 品尝到了殊胜的法味，信心增强了，坚信实践佛法所能够带来的殊胜利益，这种坚信是来自于对佛法亲身的体悟，它比通过深入经典之后生起的薄弱信心更加深刻和坚定。

禅修过程中，不同境遇下，六根门处会际遇到各种目标，包括：看到、听到、闻到、尝到、触到、想到的时候所接触的任何目标，如果心力不够强大，际遇到悦意的目标，会生起贪爱，YOGI 自己会明白，贪爱的习性太强，很难消除。际遇到不悦意的目标，嗔恨会生起，可见，嗔恨也不是那么容易就给甩掉的，愚痴心就更加不用多说，时时刻刻都在那儿。为什么内观禅修搞了这么久还是会这样呢？追根究底，就是自己还没能够获得足够压倒一切的清净心的力量。为什么呢？因为自己受不了累，吃不了苦，刚刚习禅那么一会儿，就觉得累了，或者，抱怨天气，不是冷了，就是热了，稍微着凉了，那可不得了了，得休息休息，总之，有各种理由，自己这副皮囊实在是娇贵又虚弱，体格不硬朗。要改善这种状况，首先，自己要坚强起来，增强一些勇猛的抵抗力，

加强积极性和动力，这样才能够抗住累，也不会老是抱怨天气忽冷忽热，不会要找各种理由，要去歇歇脚，躺一躺。所有这些状况，都是心力软弱的表现，心力不够强，有点风吹草动就想要趴下。

YOGI 必须要增强身心的抵抗力，心有了控制力，就不会像墙头草随风倒了，今天，要讲讲这个问题。

关于增强心的控制力，经典里面有相关开示，当心的控制力增强之后，心就具有了掌控能力，不再像没头苍蝇，胡飞乱撞，没有方向。巴利语 **bala**, **indriya** 这两个词汇都有“控制能力”的意思。**Bala** 主要的意思是能力，力量。当心的力量强大之后，就有了自控力。**Indriya** 的意思基本上是一样的。现在内观禅修，能够使相关的善心的力量不断地增强，当心力逐步地成熟起来，充满了力量之后，就具足了统治能力。根据经典开示，有控制能力的相关的心力包括：

信力（**saddhā**），对三宝的信心；

精进力（**vīriya**），勇猛的力量；

念力（**sati**），为预防烦恼进入生命之流，从各个根门保护清净的心不被污染的善法；

定力（**samādhi**），心的专注力；

慧力（**paññā**），清清楚楚地、逐步递阶地如实知见到真实

法的本质实相的智慧。

如果没有像现在这样参加过四念处内观密集禅修的人，这五种心的能力是软绵绵的。目前大家为了觉悟真理而修习四念处内观禅修，内观智慧逐步地在开发增长，五力也逐步地在增强。特别是，当信力越来越强之后，就能够辨别清楚，哪些是应该相信的，哪些是根本就不可信的。自然地就会放下不可信之事，而应该相信的真理就会坚持下去。因此，避免了一些过失以及避免了从事没有善法利益的事。

当念力不断地增强之后，身、语、意行为越来越清净，善心的力量越来越强。念力有多强，烦恼离得就有多远。念力保护着心不被烦恼所污染。随着念力的增强，定力也如水涨船高般地自然地强大起来。在此基础上，有益正知和适宜正知越来越敏锐、越来越明确，自己身、语、意各方面行为都有了预先如理作意的能力，要做一件事，首先考虑到是否是有益的，同时，还要周全地考虑是否在当下适宜去去做。有益正知、适宜正知、如理作意等等这些智慧力也在不断地提升。不信大家自己精进禅修试试看，必将能够一一兑现。经典中有句开示如下：

navahākārehi indriyāni tikkhāni bhavanti

意思是：有九个因素能够资助增强五力。

如果完善这九个因素，将会全面地增强信力、精进力、念力、定力、慧力，当这五力足够强大、具有了控制其他恶法的能力之

后，将能够保障并提升生命品质，彻底改造六神无主、软弱无力的心，为什么要增强心的力量？因为，软弱的心永远地屈从于各种烦恼的耀武扬威之下，从而导致生命的堕落与失败。

第一个资助增强五力的因素是，如实知见到当下生起的名法与色法，在刹那间坏灭的现象。这包括：

在看到的当下，名法与色法成对地在生灭的现象；

在听到的当下，名法与色法成对地在生灭的现象；

在闻到的当下，名法与色法成对地在生灭的现象；

在尝到的当下，名法与色法成对地在生灭的现象；

在触到的当下，名法与色法成对地在生灭的现象；

在想到的当下，名法与色法成对地在生灭的现象；

在睁眼的当下，名法与色法成对地在生灭的现象；

在闭眼的当下，名法与色法成对地在生灭的现象；

在眨眼睛的当下，名法与色法成对地在生灭的现象；

所能够看到的名法与色法，生起的速度有多快，其灭去的速度就有多快。现在。**YOGI** 正在练习随观每一个当下生起的名法与色法现象，习禅过程中，正念随观的心要一直警觉活跃，必须要杜绝散漫迟钝，所以，要激发炽热的精进力，要持续地培育寻禅支----瞄准目标。**YOGI** 的工作，永远都是要激发精进力，要瞄

准目标。渐渐地，YOGI 将如实知见到，每一个当下生起的名法与色法，刹那间就灭去了。没有实际参加密集的内观禅修之前，也许已经知道身心就是名法与色法，知道了名法与色法是刹那间在生灭的，名法与色法是无常的。这些认识虽然正确，但是，仅仅限于纸上谈兵，这样的知识是不给力的，是不扎实的。只有通过亲身实践内观禅修，亲自地如实知见到了名法与色法无常的本质实相，这种如实知见的智慧才是稳固不倒的，才是扎实有力的，因为自己亲眼看到了，是任何人都不可否认的事实，是令人心服口服的真理。因此，YOGI 的信心坚定了。

作为 YOGI，必须要随观每一个当下生起的名法与色法，由此，将能够如实知见到名法与色法在当下生生灭灭的本质实相。这就是第一个增强五力的因素。

为了能够亲自地体证到，身心内的名法与色法是刹那、刹那地在生灭的本质实相，YOGI 要紧紧密密地随观每一个当下生起的最显著的目标现象，正念要持续不断、毫无漏失，在不几日内，内观智慧将能够开发出来，当内观智慧生起的时候，YOGI 自己就会惊叹：

哦，佛法就是真理！

世尊佛陀的教导是真实不虚的！

四念处内观禅修的方法是正法！

所以，按照正确的方法精进习禅之后，开发了内观智慧，信

心就随着智慧的增长而越来越稳固。

明天，继续以教行结合的方法，为大家讲解如何进一步地增强信力，以及如何不断地提升精进力。

(协助校对：Chaoben Chen 吴珺 汤华俊)

<http://www.nanchuanfofa.com/zouxiangjijingshangce/>