

開發直覺智慧

—透視身心的本質

恰密禪師

翻譯：明慧

2013年7月

前言

1998 年，恰密西亞多（迦那卡毗旺沙）在藍山觀禪中心（BMIMC, 澳大利亞）主持了一次毗婆舍那（另新譯"威巴沙那"）禪修營。當時的禪修開示被錄了下來。此後，由南茜、吉達巴拉以及約翰將開示轉錄成了文字，以便將開示以書的形式出版。約翰將這些開示放在了 BMIMC 的網站上，並在後來對一些更正進行了數位化的處理。

該項目被擱淺多年，於今年 4 月份被再次提起。我聽了所有的開示，檢查了轉錄的文字，作了些必要的修改，所有的修改都是由南茜辛勤完成的。8 月份，我與恰密西亞多溝通，澄清了一些不清楚的段落，並討論了一些編輯方面的問題。

“藍山禪修開示”是針對一群禪修者的禪修開示集。該開示集包含毗婆舍那禪修的基本指導，以及對有關正念禪修的主題進行的具有鼓舞性和啟發性的講解。

讀者將能身臨其境地聆聽恰密西亞多深刻的講解，直接接受他的實修指導。當然，這些指導的目的是將它們運用到實踐中。佛陀說：“一個人只有實際地禪修才能被認為是一個依法生活的人”。

因此，我們衷心希望您能在禪修和生活中實施這些教導，這樣您就成為一個真正的依法生活的人。

聖智法師

森林道場（美國）

2010 年 10 月

目錄

前言.....	1
第一講 實用毗婆舍那禪修	1
第二講 行禪和生活禪	8
第三講 四護衛禪以及指導溫習	15
第四講 舍摩他和毗婆舍那禪修	26
第五講 我們為什麼要修行毗婆舍那	32
第六講 觀心的重要性	38
第七講 五根（第一部分）	44
第八講 五根（第二部分）	50
第九講 五根（第三部分）	57
第十講 四聖諦	63
第十一講 緣起（第一部分）	69
第十二講 緣起（第二部分）	75
第十三講 觀智的層次	81

第一講 實用毗婆舍那禪修

如果想要禪修，不管是修舍摩他還是修毗婆舍那，需要持守至少五戒來淨化道德。道德的淨化是禪修重要的基礎，這有助於發展定力和智慧。最好是持守八戒，這樣就有更多的時間來練習禪修，如果只持守五戒的話，還必須花時間準備晚餐等其他事情。

在佛教中有三種訓練。第一是戒或道德的訓練，通過在禪修期間持守八戒來實現。第二是定的訓練。第三是智慧、觀智或覺悟的訓練。在這三種訓練中，戒的訓練是最基本的要求，持戒是訓練心和獲得定和觀智或智慧的基礎。

這裡，戒指對言行的約束。通過持守八戒淨化言行，道德得到淨化。在佛教中，我們說身業、口業和意業。通過持守八戒，戒除惡的言行，身業和口業得到淨化。

但是，持戒不能淨化心，心只能通過禪修來淨化，不管是修舍摩他還是修毗婆舍那。如果言行清淨，人就快樂，因為心是清晰的。如果言行不清淨，禪修者就會有罪惡感或不快樂，心不清晰，不能很好地專注在禪修目標上。清晰和快樂的心有助於禪修者獲得一定程度的深度定力，並證得透視現象的觀智。

因此，持守八戒是禪修最基本的要求。由於持戒淨化了道德，心變得清晰，清晰的心有助於發展定力和觀智。因此，可以在戒清淨的基礎上修習舍摩他或毗婆舍那，戒清淨是七清淨的第一個清淨。當戒清淨時，禪修者就可以開始做淨化心的工作。由於戒清淨，禪修者能很好地專注在禪修目標上，並證得透視身心現象的清晰觀智。

我們是在戒清淨的基礎上修習毗婆舍那，不是在舍摩他禪的基礎上修行毗婆舍那。在此，我們應瞭解一些有關舍摩他和毗婆舍那的區別。舍摩他是止禪，修行的目的只是為了獲得深度的定。修行毗婆舍那，是在一定程度的定力的基礎上，通過透視身心現象的

真實本質，來達到苦的止息—涅槃。

我們修行毗婆舍那的目的是為了透視身心現象的真實本質，去除所有的煩惱和負面的心理狀態，即證得苦的止息。儘管我們能夠通過舍摩他禪修證得深度的定，但是，如果我們不能透視任何身心現象，就不能證得苦的止息。

毗婆舍那禪修的目的是透視所有身心現象的無常（ANICCA）、苦（DUKKHA）、無我（ANATTA）這三共性。它們存在于所有的心理狀態和身體過程中。只有當禪修者透視到這些身心現象的三共性時，才能去除造成痛苦的原因—煩惱。

“毗婆舍那”被粗略地翻譯為“觀智（即洞察力）”，通過對在身心中當下發生的現象保持單純的注意力來證得觀智。如果在觀禪中夾雜有智力思維或哲學分析，就不能透視身心過程的真實本質，禪修者就不能去除任何煩惱。要通過毗婆舍那禪修來開發觀智，不要思維禪修的技巧，不要分析或概念化目標，只是如實地看。

因此，佛陀說：“如實地看現象”。我們必須如實地覺知現象，這就是正見，即如實地看任何心理現象或身體過程，這樣就能使觀智生起。

毗婆舍那禪修有很多禪修目標，包括心理狀態和身體過程。任何心理狀態和身體過程都有無常、苦、無我三共性。每個心理狀態生起後，又迅速地消失，持續不到百萬分之一秒。

佛陀說：“無常是苦”。於是，我們看到了無我的性質。這個所謂的我或靈魂被認為是一個永恆的實體。但是，沒有一個心理狀態或身體過程是永恆不變的，它們是無我的，不是人、眾生或靈魂。

由於任何心理狀態或身體過程都可以成為禪修的目標，初學者會感到困惑，不知去覺

知什麼。為了避免在初學時出現的這種困惑，已故的馬哈希大師教導其學生們觀察腹部的上下移動。吸氣時，腹部鼓起，呼氣時，腹部癟進去。當腹部鼓起時，觀察它，並在心裡默念“上”，當腹部癟進去時，觀察它，並默念“下”。就這樣，觀腹部移動為“上、下”。

但是，腹部移動方向不確定，有時內外移動，有時上下移動，或有時轉圈移動，這取決於禪修者的身體結構。如果腹部向上或向外移動，觀它為“上”，如果向下或向內移動，觀它為“下”。如此準確專注地觀“上，下”。“上”和“下”不是究竟法，這兩個詞只是概念，說明把心專注在目標的移動上。心不要只停留在標記上，而是應放在腹部的物理移動上。

在禪修的開始，腹部的移動也許不夠明顯，看不清楚。禪修者會用力或快速地呼吸以使腹部移動明顯。不能這麼做。呼吸必須正常、自然，這樣才能嘗試觀察盡可能多的移動。當心逐漸能專注在腹部的移動上時，腹部移動變得更明顯、顯著，於是禪修者就容易專注在腹部移動上。

如果在觀腹部上下的過程中聽到聲音，觀“聽到、聽到”。必須觀能聽的心，也即聽識，其包括目標（聲音），標記“聽到、聽到”四、五次，然後回到腹部移動。剛開始，心也許不能停留在腹部移動上。不管禪修者如何努力去專注，心總是經常跑掉，打妄想以及想一些其他的事情。當這種情況發生時，不要把心拉回到主要目標—腹部的上下移動，而是觀妄想、想或想像的心，心裡默念“妄想、妄想”，“想、想”，“想像、想像”等等，直到妄想停止。然後，將心帶回到主要的目標。

我們需要觀這個妄想的心，因為正念禪修的目的就是如實地觀察在身心中發生的任何現象。在《念處經》中的心念處這一章中，佛陀說：“當心妄想時，如實地觀察它。我

們必須覺知妄想、想或想像，因為這些都是心理狀態，稱為名。心理現象具有無常、苦和無我三共性。要透視妄想的無常、苦和無我性，必須如實地覺知妄想。

這就是毗婆舍那禪修。在舍摩他禪修中，不管什麼時候心跑了，把心拉回到主要目標上，因為舍摩他禪修的目的是將心非常深地專注在單一的禪修目標上。在毗婆舍那禪修中不這樣做，因為觀禪不需要很深的定力，觀禪需要透視身心現象的三共性。要透視這三共性，禪修者需要一定程度的定，這種定可以通過觀察每個當下生起的每個心理狀態或身體過程來獲得。

在毗婆舍那禪修中，禪修者必須將心專注在一個接一個的相續的目標上。如果能足夠專注地觀每個目標，那麼心專注在第一個目標上，也專注在隨後的目標上。這樣，禪修者獲得一定程度的定力，能透視現象的三共性：無常、苦和無我。

再重複一遍：當心在妄想或想些其他事情時，不要把心拉回到主要目標，而是如實地觀妄想的心，直到妄想消失。只有當妄想消失時，心才能回到主要的目標，觀它是“上”和“下”。當觀任何妄想、想或想像時，觀妄想的過程應更有力、更有精神、更專注，觀它是“妄想、妄想”，“想、想”，或“想像、想像”。由於觀察的心變得更有力量，它勝過妄想的過程，妄想就逐漸停止。在妄想消失之後，觀察的心回到主要目標。

在觀察腹部的上下移動過程中，會生起身體的苦受，如痛、僵硬、癢或麻木。這時，應放下主要目標，將注意力轉移到痛、僵硬、癢或麻木的點，如實地觀察，默念“痛、痛”，“僵硬、僵硬”，“癢、癢”，或“麻木、麻木”，專注地觀察它，直到苦受消失或減弱。

當專注地觀察時，因為心變得更加專注，對痛更敏感，大多數時候痛或癢好像變得更劇烈。不管痛發生在身體的哪個部位，耐心地與之相處，並盡可能地繼續觀察。首先，

要專注地、有精神地觀痛，如果痛減弱或消失，就回到主要目標。如果痛增強，變得不能忍受，就起身練習行禪約一小時。不要僅為了減輕痛而改變姿勢，因為這麼做的話會養成一個壞習慣。否則，在以後禪修體驗更多時，即使沒有痛，心也想改變身體姿勢。

坐禪時，身心放鬆，不要僵硬。頭和上身正直，不要前後傾斜。如果精進弱，正直的姿勢會彎曲。當身體彎曲時，慢慢地直起身，並觀“直、直”。當身體回到正直的姿勢時，繼續觀腹部的移動。

有些禪修者在靜坐時雙盤，不要這樣做。由於一條腿壓在另一條腿上，不適應這種姿勢的人會很快感到痛。不要雙盤，而是將兩腿並排放。由於腿部不受壓，在一段時間內可能沒有痛。但是，一段時間過後，膝部也許會有緊繃感，此時應觀緊繃的感受。

行禪的目的是透視腳的每個移動。腳的移動是風大，它也有無常、苦、無我這三共性。行禪時，視線保持在前方兩米遠處，不要東張西望。在一定時間內，觀察一個步驟，“左”、“右”，“左”、“右”。走左步時，觀左腳的移動，走右步時，觀右腳的移動，默念“左”、“右”，“左”、“右”。不要看得太近，否則在短時間內會造成頸部或後背緊繃或導致頭暈。眼睛半閉。腳平平地落下，不是腳後跟先著地，也不是像平時那樣腳趾先著地。為了使腳能平平地落下，步伐要短，大約一腳寬，兩腳不要靠得太近，這樣不自然，會失去平衡。

當觀左右腳的移動能夠達到一定程度，增加被觀察的目標。觀腳跟的提起是“提”，觀腳前推是“推”，觀腳落下是“落”。就這樣觀“提、推、落”。當提起腳跟時，通過覺知腳跟的移動，觀“提”。腳向前推時，觀腳推前的實際移動，並在心裡默念“推”。當腳落下時，觀落下的實際移動，並默念“落”。

之後，增加目標，觀“提、推、落、觸、壓”等等。但是在禪修的前三天，應觀“左”、

“右”約十分鐘。之後，觀“提、推、落”。在心裡下決意行禪時不要東張西望，將視線始終保持在前方。當有想看的心生起時，必須觀這個想看的心是“想看、想看”，直到其消失。結果，就不會東張西望，定力就不會中斷。

當走到行禪路線的盡頭時，站在那裡，觀站立的姿勢，標記“站、站”約十次。之後，有想轉動身體的動機生起，必須觀這個動機是“動機、動機”。然後，非常慢地轉動身體，專注轉動過程中的每個移動，標記“轉、轉”。在轉動時可以觀腳或身體，但最好還是觀身體的轉動，在行禪時觀腳。當轉到位時，站在那裡，再次觀站的姿勢，標記“站、站”約十次。

就這樣行禪一小時，很好地專注每個移動。不要讓心只停留在標記“提、推、落”上。心應放在腳的實際移動上，這是要觀察的目標。

行禪和坐禪的時間不必相等。剛開始禪修時，一般行禪一小時，坐禪一小時。如果能坐得久一點，就坐時間長點，如 70 或 75 分鐘。如果在靜坐半小時之後有疼痛感，觀痛是“痛、痛”，耐心與疼痛相處。如果痛變得不可忍受，需要改變姿勢，可以改變姿勢，但在一小時坐禪中，只能改變一次。在之後的靜坐中不能再次改變姿勢。

當走向座位時，保持正念，不間斷地觀“提、推、落、提、推、落”，直到到達座位。在坐下之前，如實地觀察坐下過程中所有的動作和移動。以上是對行禪的簡要描述。

禪修有三方面：行禪、坐禪、生活禪，即對日常活動的覺知。**對日常活動的覺知對禪修進步非常重要**。禪修者必須觀察所做的任何動作，如彎曲或伸展胳膊，提、推、落腳，吃飯時握住勺子，看食物等等。必須觀察在日常生活中所做的任何動作或移動，這樣才能在一整天中盡可能地保持正念持續不中斷。持續穩定的正念能夠產生深度的定力。深度的定力能夠使禪修者透視身心現象的三共性。

以上是關於毗婆舍那禪修實用方面的簡要說明。願你們能正確瞭解正念禪修的方法，精進用功，證得苦的止息！

第二講 行禪和生活禪

禪修有三方面：行禪、坐禪、生活禪。這三方面對證得深度定力和透視現象的清晰觀智來說都同樣重要。但在毗婆舍那禪修中，獲得進步的最重要的因素是觀心或心理狀態。**禪修是心的訓練，心的開發或心的培育，因此，要觀察和標記每個妄想。**

第二重要的因素是對日常活動的覺知，因為大多數時間我們在做重複的動作和移動。如果不仔細地觀察這些日常活動，在一個剎那的正念和下一剎那的正念之間就會出現很多空隙。當專注力不連續時，定力就下降。

現在，我將詳細說明行禪的一些要點。在行禪時，剛開始觀“左”、“右”、“左”、“右”約十分鐘，非常專注、準確地觀察每一步。然後，觀三個步驟，即腳的提、推、落的移動。當提腳時，觀提的移動，同時默念“提”。

當腳向前推時，觀前推的移動，並默念“推”，當腳落下時，專注、準確地觀落下的移動，並默念“落”。

有時心會停留在詞或標記上，並沒有專注在腳的實際移動上。這是不正確的，因為行禪的目的是為了覺知腳的實際移動。標記是為了說明心準確地專注在目標上，並緊緊地跟著目標。觀察的心應該看腳的移動，同時標記“提、推、落”。就這樣，慢慢地走，觀提、推、落”大約 30 分鐘。

對於有些禪修者來說，標記有時會障礙他們覺知目標，在這種情況下，他們應只覺知提、推、落的實際移動。但是，如果沒有標記，禪修者可能就不夠專注，覺知是膚淺的，心不能捉住目標，經常跑掉、打妄想。此時，就得付出更多的精進來觀腳的移動，從而使覺知變得專注、深入。只要能標記，就儘量標記，但是覺知目標才是最重要的。

約半小時之後，開始觀提腳前的動機。每個移動之前都有一個動機，是動機使腳提、推、落。在提之前有一個動機，在推之前有一個動機，在落之前也有一個動機。首先，只觀提之前的動機。就這樣，在一小時行禪中，觀“動機、提、推、落”約二十分鐘。

在禪修的開始階段，行禪比坐禪好，因為禪修目標—腳的移動非常明顯，心能夠密切地、準確地觀察目標。因此，每次坐禪之前都應該行禪，這樣就能獲得一定程度的深度定力。

應將在行禪中獲得的定力帶到坐禪中，在坐下的過程中要保持這種定力。當走向座位時，繼續觀腳的每個移動，如“提、推、落”或“動機、提、推、落”。當到達座位時，觀“站、站”，當想坐時，觀“想、想、想”。然後非常緩慢地坐下，這樣就能觀察到改變姿勢過程中的每個動作，觀這些動作為“坐、坐、坐”。當身體彎下時，觀“彎、彎”，當身體接觸地板或坐墊時，觀“觸、觸”。當整理衣服、腿或手時，觀“整理、整理”，如實地觀察所有的動作。這樣，在此次靜坐中就會有好的定力，妄想很少。

同樣，當坐禪結束，要起身行禪時，應將坐禪中獲得的定力帶到行禪中，保持這種定力直到走到行禪路線，覺知腳的每個移動，觀“提、推、落”或“左”、“右”，“左”、“右”。

在每次行禪開始，先觀“左”、“右”，“左”、“右”大約五到十分鐘，這樣有助於恢復身體的迴圈，因為在坐禪時，身體循環變慢。然後，觀三或四個步驟，即“提、推、落”或“動機、提、推、落”。

當禪修者在修行中有經驗時，想在行禪時觀更多的目標，如“動機、提、推、落、觸、壓”。當腳落下接觸到地板或地毯，觀“觸”。但要確保觸覺明顯，要將腳平平地放下，先觀腳後跟，然後觀腳趾。通過這樣放腳，有時候禪修者在行禪中獲得深度的定，感到

腳後跟上有什麼東西。於是，禪修者就可以增加被觀察的目標，可以觀“動機、提、推、落、觸、壓”，“動機、提、推、落、觸、壓”。也可以一個動作標記兩次，如“提、提”，“推、推”，“落、落”，“觸、觸”，“壓、壓”。也可以要將腳的提起分成兩個步驟。提起腳跟時，觀“提”，抬起腳趾時，觀“抬”。這樣，觀腳的移動為“提、抬、推、落、觸、壓”。

這樣練習約四五天后，有可能觀到每個動作之前的動機，於是觀“動機、提”，“動機、抬”，“動機、推”，“動機、落”，“觸”，“動機、壓”。但是，在觸之前沒有動機，只是觀“觸”。當要提起後面的腳時，前面的腳會輕輕壓下，此時觀“動機、壓”，“動機、提”，“動機、抬”，“動機、推”，“動機、落”，“觸”，“動機、壓”，等等。

禪修者自己知道是否能將心專注在這麼微細的腳的移動上。如果能輕鬆、舒適地觀察，應繼續這麼做。但是，如果感覺到觀更多的目標有壓力時，應減少被觀察的目標到平時的數量。練習一段時間之後，大多數禪修者能夠觀到三或四個步驟，即“提、推、落”，或“動機、提、推、落”。

觀腳移動前的動機和在日常活動中所有動作和移動前的動機非常重要。每個身體的動作和移動之前都有一個動機，但只有放慢所有的動作和移動時，才能捉住並觀這個動機。在日常活動中也一樣，比如當你要伸胳膊時，觀想伸的動機是“動機”，然後在胳膊緩慢移動時，觀“伸、伸、伸”。同樣地，當在靜坐過程中感覺到頭上癢時，儘管觀這種感受是“癢、癢、癢”，但癢並沒有減弱，反而變得更厲害，難以忍受，於是禪修者想撓癢。可以撓癢，但要有正念！想要移動胳膊時，有一個動機。因此，要觀“動機、動機”，然後，非常緩慢地舉起胳膊，觀“舉、舉、舉”。當手到達癢的部位時，觀“觸、

觸、觸”，然後觀“想撓”，之後觀“撓、撓”。當癢消失之後，觀想把手放下的動機是“動機、動機”，然後觀“放、放”，等等。

不管做什麼，都必須非常慢，同時觀該動作的每個單獨的移動。這些移動是風大，必須充分地、如實地認識風大。風大是物質單位，表現為移動或振動。移動也具有無常、苦、無我這三共性。通過非常專注地、準確地覺知伸胳膊或彎胳膊時的單獨的移動，當這些移動一個接一個地生起、消失時，能夠體驗到移動的無常、苦和無我。

非常準確地認識每個單獨的移動能夠去除“我”或“我的”的觀念，這是所有負面心理狀態或煩惱的原因。當禪修者能夠盡可能地觀察到在行禪和日常活動中每個單獨移動前的動機時，禪修者才通過親身經驗認識到是動機造成腳提的移動或胳膊的伸展或彎曲。是動機將腳推向前，是動機使腳落下等等。沒有人、眾生或我在提腳、推腳或落腳。

這就是觀智，稱為“毗婆舍那智慧”，其洞察腳的移動，如實地認識腳的移動。觀智能夠引導禪修者證悟，即使在行禪時也能證悟。通過練習行禪可以證得任何道智或果智。

當佛陀 80 歲臨涅槃前，於衛薩之夜躺在庫辛那格拉公園的床上時，有位外道名叫蘇拔達來請求阿難允許他見佛陀。蘇拔達問了佛陀一些問題，但這些問題與滅苦或證得涅槃無關。佛陀回答說：“蘇拔達，現在不是我回答這些問題的時候。我將教你導向滅苦的道路。仔細聽！”蘇拔達聆聽了佛陀關於八聖道的解釋，八聖道就是導向滅苦的道路。

在八聖道中，有一個心理要素叫“正念”。佛陀說：“蘇拔達，正念加上其他七個要素就是導向滅苦的道路，因此要培養正念。”然後佛陀教導他如何如實地覺知身心中發生的任何現象。蘇拔達對佛陀的教導很滿意，禮拜佛陀之後，退到公園一個隱蔽的角落。他並沒有打坐，而是來回行禪，準確地、專注地觀察腳步的每個移動。經中並沒有提到他如何觀腳的移動，只是說他練習行禪。我想他也像我們在此禪修營中這樣觀腳的移動，

因為每個動作或移動都是要必須充分認識的物理現象，都具有無常、苦和無我三共性。

在幾小時之內，蘇拔達就體驗到了腳移動的三共性，清晰地透視到現象的無常、苦和無我。他的觀智逐漸成熟，經歷了所有層次的觀智，證得了第一道智，須陀洹道智，第二道智，斯陀洹道智，以及第三道智，阿那含道智。最後，他證得了第四道智，阿羅漢道智，成為了阿羅漢。他回到佛陀身邊，彙報了他的證悟。蘇拔達是佛陀一生中最後一位成為阿羅漢的弟子，他只是通過練習行禪就成為阿羅漢。

因此，要認真地行禪，準確、專注地觀察每個移動。腳的移動是物理現象，透視到它的無常、苦和無我，觀智就會不斷進步。

對日常活動的覺知也是禪修進步的重要因素。在《大念處經》裡，佛陀單獨開示了一篇明覺章。該章教導了正念禪修的方法。西方巴利文學者將該章名稱翻譯成明覺章。儘管可以這樣翻譯，但我想它也可以譯成“對日常活動中所有動作和移動的完全覺知”。

佛陀說：當前進或後退時，如實地觀察。當伸展或彎曲胳膊或腿時，如實地觀察。當前看或側看時，如實地觀察。當握住袈裟和鉢時，如實地觀察。或者，對未出家的禪修者來說，當穿衣或準備穿衣時，如實地觀察每個動作和移動。

佛陀甚至教導我們在廁所或浴室裡也要覺知所有動作和移動，因為任何一個沒有正念的動作都會使心染污。如果某個動作沒有正念去做，沒有觀察，這個動作就會導致煩惱進入心裡。比如，如果放手時不專注放手的動作，手會碰到東西，造成不舒服或甚至受傷，於是瞋心生起。如果慢慢地、專注地把手放下，觀“放、放、放”，就不會出現意外而受苦。

當吃飯時，假如你在咀嚼麵包，觀嚼的動作，標記“嚼、嚼、嚼”，將注意力導向嘴的移動，不是食物本身。當禪修者專注覺知嘴的移動時，就感覺不到食物的味道，不知

道食物是酸、鹹、甜或辣。於是，對食物就不會生起貪心。由於注意力被導向嘴的移動，並觀“嚼、嚼、嚼、嚼、嚼”，對食物既沒有貪心也沒有厭惡。

隨著定力越來越深，禪修者逐漸認識到這些移動一個接一個地自然地生起、消失，於是知道嚼的動作的無常。在此時刻，既沒有貪，也沒有瞋，也沒有任何其他煩惱，因為禪修者在覺知嚼的動作。以此方式，通過逐漸放慢所有的動作和移動，能越來越仔細地觀察每個現象。如果不放慢日常活動中的動作，注意力就不能準確地捉住每個單獨的移動。只有當日常活動中的所有的動作和移動放慢時，心才能捉住每個單獨的動作和移動，才能看到它的生滅，透視其無常，等等。

阿難尊者就是通過對日常活動的覺知證得了阿羅漢果。當佛陀在世時，阿難尊者只證得了第一道智，即覺悟的第一階段。在佛陀涅槃三個月後，馬哈迦沙巴尊者想召開一次結集大會，他們希望阿難尊者也參加。但是，必須是阿羅漢才能參加這樣的結集大會。由於阿難尊者還沒有證得阿羅漢果位，他被要求在結集大會開始前成為一名阿羅漢。阿難尊者精進地修行，覺知所有心理狀態和身體過程。

他整個晚上都在行禪，獲得了深度的定力，他走向房間準備坐下，有正念地覺知所有的動作和移動。到達床邊時，他站在那裡觀站的姿勢，然後坐下，覺知坐下過程中的所有動作。由於長時間行禪，他感覺全身僵硬，想躺下休息會兒。他慢慢地躺下至一個傾斜的角度。在他的頭碰到枕頭之前，就在他的腳離開地面的那一剎那，他證得了其他三個層次的覺悟。在躺下的那一刻，他體驗到了所有心理狀態和身體過程的生滅，證得了阿羅漢果位。第二天早上，他參加了佛經的第一次結集大會。

阿難尊者通過專注地、準確地覺知日常活動，並越來越仔細地觀察它們，證得了其他三個更高的層次的覺悟。這就是為什麼對日常活動的覺知是在定力和觀智方面取得進步

的第二個重要因素。對所有的活動都要認真對待，越來越仔細地覺知每個動作和移動，盡可能地放慢所有的動作和移動。

願你們正確瞭解行禪的方法和對日常活動的覺知，勇猛精進，證得苦的止息。

第三講 四護衛禪以及指導溫習

我希望你們能正確瞭解禪修方法，因此在禪修前，瞭解一些有關禪修準備事項很重要。巴利文經典中提到了這些準備事項，並给出了一些重要的觀想方法。

第一是禮敬佛、法、僧，並受八戒。我昨天已經說了，持戒是每個禪修者禪修的基本要求，不管是修舍摩他還是修毗婆舍那。在受八戒之後，如果曾經言語冒犯了一位聖者，或是一位已經證得道智或果智的任何層次覺悟的聖人，你應向他懺悔。你必須當面請求懺悔。如果那個人不在，你應向老師懺悔，或應向自己懺悔。這樣，不管你曾經無意中對這位聖者做了什麼，它不會再障礙你禪修進步，特別是不會障礙你證悟。

之後，你必須把你自己完全交給佛陀。如果這樣做，在禪修中就不會有任何不快或可怕的幻覺，或者如果這樣做，就不會受此幻覺的影響。由於你已把自己完全交給了佛陀，幻覺一觀就消失。其它的準備事項是，你必須聽從老師的指導，這樣老師就可以指導你，或坦誠地教你，並當你修行錯誤時，糾正你的錯誤。如果你不聽從老師的指導，老師也許不會坦誠地教你，並當你修行錯誤時，不會幫你糾正錯誤。

有四種護衛禪。在開始毗婆舍那禪修前修行這四種護衛禪，對修行進步有很大幫助。四種護衛禪是：第一是佛隨念，憶念佛陀的功德；第二是慈心禪，對所有的眾生發慈心；第三是不淨觀，觀想身體的不淨；第四是死隨念，觀想死亡。

在憶念佛陀的功德時，必須憶念佛陀的九個重要的功德，即阿羅漢、正等正覺者、明行俱足者、善逝、世間解、無上士調禦丈夫、天人師、佛陀、世尊。這裡，阿羅漢指值得恭敬的人。佛陀值得我們恭敬，因為他完全斷除了所有煩惱，他的心是完全清淨的。憶念阿羅漢的功德也能激勵你在禪修中取得進步。

第二個功德是正等正覺者。正等正覺者意思是佛陀是完全由自己而證悟。沒有老師教他覺悟。他沒有從其他老師那裡學到任何發現真理、淨化心靈以及去除所有煩惱的方法。

在他覺悟之前，他從當時兩位偉大的老師那裡學習舍摩他禪。他從第一位老師那裡學習舍摩他禪，證得了七個層次的禪定。但是，他並不能發現真理，因為這只是禪定，不能透視現象。跟第二位老師學習之後，他證得了所有八個層次的禪定。但此時，他也不能發現真理，不能覺悟，因為這只是禪定，不能透視現象。

之後，他認識到禪定不是能讓他發現真理或離苦的法。於是他離開了兩位老師，來到優樓頻羅森林，在那裡修苦行六年。但是，這種修行也是錯誤的，他沒有任何收穫。

然後，他去到了菩提迦葉，坐在一顆菩提樹下。首先，修行舍摩他，證得第一、第二、第三和第四禪。然後如實地觀察在身心中生起的任何現象。這就是毗婆舍那，只有在那時，他才透視到身心的三共性，即無常、苦和無我或無靈魂。最後，他斷除了所有的煩惱，證得了覺悟。因此，佛陀是完全由自己證悟的，沒有從其他老師那裡得到任何幫助或教導。這就叫做“正等正覺者”。

通過憶念這些功德，就能證得一定程度的定。你會受到激勵，熱忱地、誠懇地繼續禪修。佛隨念，觀想佛陀的功德，也能夠保護你在禪修期間免於任何疾病或危險。

第二個護衛禪是慈心禪。我想你們已經很好地修習了慈心禪，就是祝福所有的眾生快樂、安詳，觀想他們的利益。你可以在心裡默念這些句子：

願所有的眾生快樂、安詳！

願所有的眾生沒有仇敵！

願所有的眾生沒有疾病和危險！

願所有的眾生都沒有身心的痛苦！

就這樣培育慈心。這也是護衛禪之一。

第三個護衛禪是不淨觀。你必須觀想你的身體，想身體裡面所有的不淨，如血、膿、小便、大便、小腸、胃、痰，等等。觀想身體令人厭惡的性質，有利於去除對身體的執著。如果你看不到身體不淨，你就會擔心在禪修中精進用功會有不好的後果，並會這樣思維：“如果我盡最大努力在修行，可能會得病或變得虛弱”，等等。於是，由於執著身體，就不願意努力禪修。觀想身體的不淨能減少對身體的執著，從而就能夠盡全力努力修行。

最後一個護衛禪是死隨念。每個人人生下來就註定要死亡，但沒有人會想到他在今晚或明天，後天，或這個月，或下個月會死亡。人們以為他們將能活至少十年或二十年左右，但是死亡緊隨所有的眾生。在任何時候，人都會死亡。這就是為什麼佛陀說：“你們應該觀想死亡，它會在任何時刻來臨。”當在觀想死亡時，你應思維佛陀所說的話：

死亡是必然的。

死亡是突然的。

生命是無常的。

生命是不確定的。

因此，我會在任何時刻死亡。

這樣，如果觀想死亡，就會有修行的緊迫感，證得任何層次的覺悟，或至少任何層次的觀智。因此，這也是護衛禪之一。

總之，有四種護衛禪：佛隨念、慈心禪、不淨觀和死隨念。

在開始毗婆舍那禪修之前，每天清晨應修習這四種護衛禪，每個修兩分鐘。然後，修慈心禪大約十或十五分鐘，這對觀禪非常有幫助。在修習慈心禪時，心會變得很容易專

注在目標上，感到平靜、安詳、輕安。應該在修完護衛禪之後開始修觀禪。在修行慈心禪之後，再修觀禪，觀禪會非常好。

有時心不願禪修，或感到懶散，不想禪修。有時會有很多的擔憂或掉舉，你無法觀察它們，或通過觀察來克服它們。在此情況下，你應修慈心禪一坐或兩坐。心會慢慢地專注在修慈心的目標上，會感到平靜、安詳、輕安，於是繼續修觀禪。慈心禪具有這些利益，它對修觀禪很有效。

願你們能正確瞭解這四種護衛禪以及毗婆舍那禪的修行方法，勇猛精進，證得苦的止息！

下面的內容摘自恰密西亞多（阿辛迦那卡毗旺沙）的書《毗婆舍那禪修指南》。在西亞多開始講四種護衛禪之前，禪修者大聲朗讀這些內容。

毗婆舍那禪修指導溫習

毗婆舍那是一個組合詞，由“毗”和“婆舍那”組成。“毗”的意思是多樣的，即三共性（無常、苦、無我），“婆舍那”的意思是通過覺知身心而獲得的正確瞭解或認識。因此，“毗婆舍那”的意思是正確瞭解或透視身心的三共性。

1、標記

標記的作用是将注意力導向身心現象，以便能正確瞭解它們的真實本質。毗婆舍那的指導原則就是如實地觀察當下生起的任何現象。通過觀察當下，就活在當下。

如實地覺知任何心理狀態或身體過程。不思考，不回憶，不分析，只是用直接的、純粹的注意力如實地觀察它。

這是一種對身心現象**不反應或不判斷**的覺知方法。當正念變得持續穩定時，會非常有力和具有穿透力，但應用標記來加強正念。

專注、準確地觀察任何目標。膚淺的觀察會導致心更加散亂。當定力弱時，會有遺漏觀察的傾向，可以用標記來檢查是否有這個傾向。構成標記的實際用詞並不重要，但在剛開始時，標記是有說明的。請堅持使用標記，直到觀察變得很順暢。只有當標記變得麻煩時，才捨棄標記。

禪修者運用正念，將探索的心態帶到修行中，將會理解毗婆舍那禪修的目的。這種探

索的心態能夠引導他發現身心過程的真實本質。

2、坐禪

在準備靜坐之前，身心完全放鬆。將身體保持在平衡的姿勢。在靜坐期間不要突然或沒有正念地改變姿勢。如果想要移動身體，在移動之前觀移動的動機。

為了使修行平衡，在每次靜坐之前應先行禪一小時。當從行禪切換到坐禪，或從坐禪切換到行禪，要小心保持正念和定力持續不中斷。

剛開始練習靜坐時，先將注意力放在由腹部上下移動而產生的感受上。隨著移動同步作標記，根據這些感受的實際體驗，重複“上、上”，“下、下”。

當腹部的移動變得穩定、清晰時，增加觀察的目標。如果移動複雜，只是用一般的方式觀察。如果在腹部的上升和下降之間有間隙，插入觀“坐”和/或“觸”（觀“坐”是覺知風大的支撐性質）。不要用力或深呼吸而擾亂自然的呼吸。這樣會導致疲倦。呼吸應正常。

當次要目標，如聲音、想或感受變得更明顯時，觀“聽到、聽到”，“想、想”，“感受、感受”，等等。剛開始不容易觀察這麼多的目標，但隨著正念逐漸增強，就可以觀察很多目標。當次要目標消失後，回到主要目標，觀腹部的上下移動。

儘管禪修者被教導在開始時觀腹部的上下移動，但他/她不應執著此教導，腹部的上下移動並不是唯一的目標，它只是毗婆舍那禪修很多個目標之一。

覺知腹部移動能夠直接體驗到風大，即風大的自性：移動、振動和支援。此時，禪修者就能正確知道風大的真實本質，從而去除“我”的邪見。

3、行禪

要認真行禪，行禪時也有可能證得最高的覺悟（阿羅漢果位）。

開始行禪時，將注意力放在腳上。當你用銳利的注意力跟著腳的移動時，一部分一部分地觀察腳步。在行禪邁步時，心裡默念“左”，“右”。

眼睛半閉，視線固定在前方地面兩米遠處。在行禪過程中不要看腳，否則會分心。心應專注在腳的移動上。頭不要太低，否則會很快在身體內造成壓力和緊繃。

逐漸增加被觀察的目標，即逐漸增加被觀察的腳步的步驟。開始行禪時，只觀一個步驟，即“左”，“右”，約十分鐘。然後觀三個步驟：提、推、落。然後，再增加觀察目標，觀動機、提、推、落、觸、壓。

請注意：在一個小時的行禪過程中，心肯定要跑掉多次，因此，**在行禪時不要東張西望**。你已經看了很多年，而且還有很多年可以到處看。如果你在禪修期間東張西望，定力就會中斷。好動的眼睛對禪修者來說是個難題，因此，要非常有正念地觀想看的心。

要使禪修有效果，建議每天至少練習六個小時行禪，六個小時坐禪。

4、日常活動的正念

對日常活動的覺知是禪修者的生命。一旦禪修者遺漏觀察日常活動中的一舉一動，禪修者就失去了生命，即已不是禪修者，因為他已經沒有正念、定力和智慧。通過在一整天的修行中對每個活動保持穩定的、不中斷的覺知，念根會變得強而有力。

持續的正念產生深度的定，只有通過深度的定，禪修者才能透視身心現象的本質，從

而達到苦的止息。

如果遺漏觀察日常活動，就會產生很寬的失念的間隙。需要連續地觀察，保持覺知從一個當下到下一個當下。以此方式修行，每天都會有很多新發現。

在禪修期間，所有你需要做的只是保持正念。沒有必要匆忙。馬哈希大師將禪修者比喻成一個虛弱的病人，只是做些必要的動作，而且動作非常緩慢。極其緩慢地做事情，有助於使心專注。如果想要禪修進步，必須習慣於放慢。

當一個風扇轉得很快的時候，看不清它本來的樣子，但當它轉動變慢時，就能看到它本來的樣子，即看到一片扇葉接一片扇葉在移動。因此，要相當慢，從而能清晰地看到身心現象的本來樣子。當你身處忙碌的人群中時，不要在意周圍的環境，而是有精神地觀察自己的身心活動。

說話是阻礙觀智進步的很大的危害。五分鐘的說話就會摧毀一整天的定力。

5、疼痛和耐心

痛是禪修者的朋友。不要逃避痛，它能引導你至涅槃。痛不會通知你它何時到來。痛也許不消失，但當痛真的消失之後，你也許會因失去了朋友而痛哭。觀察痛，不是期待痛消失，而是透視痛的真實本質。**痛是開啟涅槃大門的鑰匙。**

當定力很好時，痛就不是問題。痛只是一個自然的過程。如果專注地觀痛，心就會安止在痛的感受上，從而發現痛的真實本質。

當痛出現時，直接觀痛。只有當痛變得無法忍受且持續時間很長時，才忽略痛。持續的正念產生深度的定力，這種深度的定力可以克服痛。如果在行禪時產生很強的痛，停

下來觀痛。

對任何刺激心的現象要保持耐心。不要作出反應，如實地觀察它。耐心引導我們至涅槃，急躁會使我們下地獄。

6、觀心理狀態

當觀心理狀態時，要快速、有精神、準確，這樣，觀察的心就持續、有力。妄想會自己停止。

如果你不能觀妄想，當你嘗試使心專注時，你已經失敗了。如果你的心愛打妄想，這表明你沒有真正地、有足夠精神地去觀妄想。必須要具有觀妄想的能力。如果覺知到妄想的內容，妄想會繼續。如果只是覺知到妄想本身，妄想就會消失。

不要執著於思維和理論。**禪修超越時空**，因此，不要局限在思維和理論。隨著定力加深，智慧會生起，而邏輯和哲學思維只在定力淺時產生。

通過付出更多的精進可以克服昏沉。有力地標記動作是有說明的，很有精神地標記昏沉。如果縱容懶惰，就會處於半睡狀態。實際上，觀察的力量一直有，問題是你不願觀。

心態非常重要，不要悲觀。樂觀的人為自己提供良好的機緣，在每個處境都很順利，很少有分心。

7、禪修者小參指南

所有禪修者每天向禪修老師彙報。他們報告在那天的禪修中觀到了什麼、體驗到了什麼。老師會說明糾正錯誤，給予進一步的指導，並鼓勵禪修者繼續進步。

要緩慢地、有正念地進入小參室，走到老師前面。然後緩慢地、有正念地坐下，向老師磕頭行禮，等輪到你時向老師彙報。當和老師說話時，雙手合掌當胸，以表示對老師的尊敬。

報告禪修的三個方面：

行禪

坐禪

生活禪

報告要簡明扼要，只報告實際的、親身的、直接的經驗。

在毗婆舍那禪修中，沒有空間、沒有必要去分析、推理、回憶或思維禪修中的經驗。

分析或推理是毗婆舍那禪修進步的很大危害和絆腳石。

坐禪：

你主要的目標是什麼？（上-下，或坐-觸）

你是怎麼觀察的？

你是怎麼體驗的？

你坐多久？

觀到了什麼其他的目標（妄想、感情、痛、聲音、身體的感受等等），如何體驗它們？

有沒有任何問題或困難？

行禪：

你是怎麼觀腳步的，分幾個步驟？（左-右，提-推-落，提-推-落-觸，提-推-落-觸-壓）

能看清動機嗎？

是如何體驗腳的移動的？

觀到了什麼其他的目標（妄想、感情、痛、聲音、身體的感受等等），如何體驗它們？

有沒有任何問題或困難？

日常活動：

你能觀到一整天中所有的移動嗎？（動機和移動）

你能觀到哪些動作？

你能越來越慢嗎？

吃飯時有沒有正念？

在你房間裡和浴室裡有沒有正念？

更換場地時有沒有正念？

在日常活動中有什麼體驗？

彙報你所有的體驗，不要等老師給你下評論。一般在彙報結束時，老師給一些評論。

如果被詢問任何問題，要直接回答，不要說無關的事情。

仔細聆聽老師給予的所有的指導，並認真地遵從這些指導。如果有任何疑問，向老師請教。

許多禪修者發現在每次禪修之後立即做一個簡短的筆記很有說明，但是不應只為了在禪修時記住體驗而做筆記，因為這會幹擾定力。如果體驗真的很重要，會自然記住。

第四講 舍摩他和毗婆舍那禪修

大家知道有兩種類型的禪修：一是舍摩他，另一個是毗婆舍那。這裡“舍摩他”的意思是定。當心專注在單一的禪修目標時，就變得平靜、輕安和安詳。因此，舍摩他被翻譯成“止禪”或“寂止禪”。其字面意思是指使心平靜的心理狀態，這個使心平靜的心理狀態就是定。“毗婆舍那”的意思是透視、看到或正確瞭解，其字面意思是看到多種性質，這裡指無常、苦和無我或無靈魂這三種存在的性質。在巴利文中，無常叫“ANICCA”，苦叫“DUKKHA”，無我或無靈魂叫“ANATTA”。“毗婆舍那”中的“毗”字指這三共性，“婆舍那”指看到，意思是透視或正確瞭解。因此，“毗婆舍那”的意思是透視無常、苦和無我。

修習舍摩他只為了獲得深度的定，不是為了透視三共性。修習毗婆舍那是為了獲得一定程度的定，透視三共性，從而根除所有的煩惱，體驗苦的止息—涅槃。當修習舍摩他時，禪修者採用一個禪修目標，如呼吸，十遍中的一種，十不淨中的一種，等等。舍摩他禪有 40 個業處。在古時候，大多數禪修者採用呼吸作為禪修的目標。舍摩他禪的目標既是概念法，也是究竟法，其要點是將心深度地專注在目標上，從而心安止在目標上。如今，如果我們認為禪修者在毗婆舍那禪修過程中應修舍摩他，我們通常教他觀呼吸（安那般那念）、憶念佛陀的功德（佛隨念），或慈心禪。大多數時候，我們教導佛隨念和慈心禪。不管採用什麼目標，舍摩他禪修者只採用單一的禪修目標。

當舍摩他禪修者要將心專注在單一的禪修目標，如呼吸時（入息、出息），他/她將心專注在鼻孔或上嘴唇的頂端。大多數時間，心必須停留在鼻孔處的入息、出息。不管什麼時候吸氣，觀入息，並在心裡默念“入”；不管什麼時候呼氣，觀出息，並在心裡默念“出”，就這樣“入、出、入、出”。當心跑掉時，禪修者不是跟著跑掉的心去觀它，

而是把心拉回到主要目標。禪修者觀空氣進出鼻孔時在鼻孔處產生的觸覺，該觸覺是禪修的目標。觸覺具有四個主要物質元素（即四大），硬或軟、流動性或黏結性、熱或冷以及移動或動作。這些元素構成呼吸，但是風大（移動、動作）比其他三個主要元素更為明顯。空氣在鼻孔處的觸覺也具有這四大，硬或軟、黏結性、熱或冷以及移動。但在這裡的觸覺中，硬或軟比其他三個元素更為明顯。不管怎樣，舍摩他禪修的目的是將心專注在觸覺或呼吸上。因此，不管什麼時候心跑了，把心拉回到呼吸或觸覺上，因為禪修者是想把心深深地專注在單一的禪修目標上。

禪修者應留意舍摩他和毗婆舍那禪修的方法的區別。在毗婆舍那禪修中，修行的目的是為了透視所有心理狀態和身體過程的真實本質。這裡，它們的真實本質指三共性，這是每個心理狀態和身體過程都具有的。任何心理狀態或身體過程都可以是禪修的目標。因此，毗婆舍那禪修者不能只採用一個目標，而是採用很多個目標，包括心理狀態和身體過程。舍摩他禪修者只採用一個目標，而毗婆舍那禪修者採用每個心理狀態和身體過程作為禪修的目標。舍摩他禪修的目的是將心深深地專注在單一的禪修目標上，而毗婆舍那禪修的目的是為了透視所有心理狀態和身體過程的真實本質。

毗婆舍那禪修者採用身體過程作為禪修的目標，如腹部的上下移動。當腹部上升時，禪修者觀上升的移動，心裡默念“上”，當腹部下降時，禪修者觀下降的移動，心裡默念“下”。在觀腹部上下移動的過程中，禪修者也許會聽到有人說話或一個很響的聲音，應該觀“聽到、聽到”。禪修者不得觀目標的內容，而是去觀聽識。不要標記聲音，而是標記聽識，因為聽識也包括目標或內容。在標記“聽到、聽到”，聽識消失之後，禪修者回到主要目標，觀腹部的上下。

以此方式，不管禪修者看到什麼，都必須觀“看到、看到”，然後回到主要目標，

觀腹部的上下。不管聞到什麼氣味，都必須觀“聞到、聞到”，當氣味消失之後，回到主要目標，觀腹部的上下。不管嘗到或觸到什麼，都必須如實地觀察，然後回到主要目標。

當心跑掉或打妄想時，毗婆舍那禪修者不能把心拉回到主要目標，必須跟著跑掉的心，專注地觀察，心裡默念“妄想、妄想”，“想、想”，“想像、想像”，“計畫、計畫”，等等。當妄想的心停止時，禪修者回到主要目標，像往常那樣觀腹部的上下。

為什麼毗婆舍那禪修者要跟著心，並如實地觀察它呢？因為觀禪的目的是透視任何心理狀態或身體過程的性質。因此，為了要透視妄想的三共性，禪修者必須如實地觀妄想，默念“妄想、妄想”，“想、想”，等等，直到妄想消失。只有當妄想消失之後，禪修者才能回到主要目標，像往常那樣觀察。

現在，舍摩他和毗婆舍那的方法的區別已經非常清楚了。在舍摩他禪修中，當心跑掉時，必須把心拉回到主要目標，將心專注在呼吸或任何其他目標上。舍摩他禪修者不能觀妄想或想的心，他不需要認識身心，他需要做的只是在單一的目標上獲得深度的定力，使心專注，觀入息和出息。

但是，毗婆舍那禪修者需要透視妄想或想的心的無常、苦和無我。他/她必須如實地觀妄想或想的心，標記“妄想、妄想”，“想、想”，或“想像、想像”。當觀妄想時，觀察的心應更加專注、有精神並稍快，這樣觀察的心就變得越來越有力，比想的過程或妄想的過程更有力。當觀察的心變得更強、更銳利、更有力時，它勝過想的心或妄想的過程，妄想很快停止。不過，觀妄想的目的是為了讓妄想的過程停止或消失，而是為了透視它們的真實本質。不過，禪修者也許受到妄想幹擾或生氣，因此，他/她必須更加專注地、更加有精神地、更加快地觀妄想，使觀察的心更強、更銳利、更有力。當觀察

的心沒有力量時，它就會被妄想的心淹沒，被妄想拉著走。妄想過程不斷繼續，禪修者不能很好地專注。

因此，為了使觀察的心更強、更銳利、更有力，禪修者要更加專注地、更加有精神地、更加快地觀妄想或想的心。之後，想的過程停了，此時，禪修者注意到妄想並沒有持續很長時間，它生起，又消失。這裡，禪修者只是模糊地看到妄想的生滅是無常，還不夠清晰。當定力變得越來越深時，禪修者開始看到這些單個的妄想一個接一個地生起、消失，一系列的妄想生起、消失。如果定力不夠深，禪修者就看不到這些。由於觀妄想的目的是為了透視妄想的三共性，因此，不管在坐禪或行禪時出現什麼妄想，禪修者必須專注地、有精神地、快速地觀妄想。只要觀妄想，妄想就會越來越少，定力會越來越深。如果不觀妄想，妄想會增多，有時會持續很長時間，定力下降。

觀妄想有兩個利益：一是定力更深，另一個是透視妄想的三共性。因此，當心跑掉、打妄想時，禪修者必須不遺漏地、如實地觀妄想，標記“想、想”，“妄想、妄想”，或“想像、想像”，以便透視妄想的真實本質。這就是舍摩他和毗婆舍那禪修的區別。當禪修者透視到妄想的無常、苦和無我性時，心變得清淨，因為心裡沒有任何煩惱。禪修者透視到妄想的三共性，看到了它們是無常、苦和沒有人、眾生、我或靈魂，妄想只是心理狀態。因為禪修者透視到妄想的真實本質，心變得清淨。此時，禪修者的心從煩惱或負面的心理狀態中解脫出來。當心從煩惱中解脫出來時，禪修者就生活在安詳之中。這就是毗婆舍那禪修的目的。

當心從負面的心理狀態或煩惱中解脫出來時，身體也隨之從痛苦中解脫出來。於是，身和心都從所有的痛苦中解脫出來。這就是毗婆舍那禪修的目的。

因此，我希望你們理解：在舍摩他禪修中，當心跑掉時，把心拉回到主要目標，而在

毗婆舍那禪修中，當心跑掉時，禪修者必須跟著心，如實地觀察它，標記“想”，“妄想”等等。當舍摩他禪修者獲得近行定或安止定時，心裡沒有煩惱。安止定是指當禪修者的心完全安止在禪修目標時的狀態。此時，專注的心就從五蓋或煩惱中清淨出來。這稱為心清淨，因為心裡沒有貪、瞋、癡、傲慢、嫉妒等等。因此，禪修者感到安詳、快樂。這就是舍摩他禪修的利益。但是，當心離開禪修目標時，定力也隨之中斷，心會跑向許多不同的目標，許多煩惱進入心裡。當心被貪、瞋、癡染污時，禪修者就不會感到快樂或安詳，就會感到痛苦。只有當舍摩他禪修者的心深深地專注在單一的禪修目標上時，才能享受到心的安寧。只有當心安止在目標上時，舍摩他禪修者才會感到平靜、輕安和寧靜。

在毗婆舍那禪修中，禪修者將心專注在任何心理狀態或身體過程上，從而透視身心的真實本質，即無常、苦和無我性。禪修者的心在那個時刻是清淨的，因為他/她認識到了心理狀態和身體過程的三共性。他/她不是通過理論知識或學習經典認識到這些，而是通過對身心現象的親身體驗。這種對三共性的體驗非常深刻，會一直留在心裡，儘管對三共性的觀智也是無常、苦和無我的。觀智生起，又消失。實際上，觀智的力量留在想的過程中，留在構成生命的意識過程中。因此，即使禪修者離開禪修中心，回到家裡或工作崗位，他們有時會回憶起對三共性的體驗，這些體驗呈現在他們心裡，如同在當下體驗到一樣。於是，他們的心變得清淨，感到安詳和輕安。毗婆舍那禪修的利益不僅只體現在坐禪中，在一生中和來世中也會得到體現。因此，毗婆舍那禪修有助於使心在任何時候清淨。這就是為什麼毗婆舍那禪修者能在一定程度上生活得安詳、快樂。

如果禪修者已經證得了任何層次的覺悟，第一層（須陀洹道智），第二層（斯陀含道智），第三層（阿那含道智），或第四層（阿羅漢道智），他/她的心更加清淨，因為有一些煩惱已經被道智根除。禪修者已經去除了一些導致痛苦的煩惱，能夠在一定程度上活

得安詳、快樂。但是，如果禪修者能夠證得所有四個層次的覺悟，他/她的心在任何時刻都是完全清淨的，從所有的煩惱中解脫出來。這樣，他/她就生活在安詳和快樂當中。這就是我們修習毗婆舍那禪修—觀禪的目的。

願大家能正確瞭解毗婆舍那禪修的目的，努力修行，證得苦的止息！

第五講 我們為什麼要修行毗婆舍那

我們將繼續討論為什麼我們要修行正念或毗婆舍那。昨天我講了舍摩他和毗婆舍那之間的一些區別。現在，我將講解舍摩他禪修是如何幫助毗婆舍那禪修者證得觀智和覺悟。

我們應修習毗婆舍那，以將我們的心從所有的煩惱中解脫出來，並將我們自己從所有的痛苦中解脫出來。這裡，解脫有兩種：一是暫時解脫，另一個是究竟解脫。當禪修者修習舍摩他時，他證得深度的定。當心深深地專注在任何禪修目標時，心就從煩惱或五蓋中清淨出來。因此，禪修者感到很平靜、安詳。但是，這種心的清淨只是暫時的，不是究竟的，因為只有當心深深地專注在禪修目標時，心才清淨。一旦心離開禪修或禪修目標，定力就會中斷。在那個時候，任何煩惱或障礙會進入心裡，心受到染污，心的清淨被破壞。

在巴利文中，煩惱稱為 **KILESA**。佛陀說有十種煩惱，即貪、瞋、癡、傲慢、邪見、疑、昏沉、掉悔、無慚和無愧。

貪 (**LOBHA**) 包括各種渴望、貪婪、貪愛、欲望、執著或執取。所有這些心理狀態都包括在巴利文術語 **LOBHA** 裡面。當心中生起貪婪時，心就被染污。當心中生起欲望、貪愛、渴望或愛時，心被染污，心的清淨被煩惱破壞。佛陀說心的本性是清淨的。只有當心中生起欲望或貪愛等煩惱時，心才被染污。心的清淨本性被煩惱破壞。

瞋 (**DOSA**) 指生氣、仇恨、憎惡和厭惡。當這些心理狀態中的任一個生起時，心就受到染污，心變得不善。不善的心和其不善的心理狀態使當事人遭受痛苦，令其不快樂。該痛苦是由不善的心理狀態，即煩惱造成的。當生氣時，心被染污，我們會遭受很多痛苦。由於生氣，我們會說惡語或做惡行。這些惡語或惡行導致痛苦，不快樂。這是與生

氣相關的不清淨的心所產生的後果。因此，心需要從生氣的煩惱中清淨出來。

癡（MOHA）就是無明。當心中生起無明時，心受到染污，變得不善，該不善的心會產生惡語或惡行，導致痛苦。當心中生起無明時，一個人無法區分好與壞、正確與錯誤、公正和不公正或公平和不公平，就會陷入邪惡。無明破壞了心的清淨，因此無明是一種煩惱。

傲慢（MANA）也是一種煩惱。

當邪見生起時，心受到染污。邪見把心引導至錯誤的道路，因此，它導致痛苦。邪見也是一種煩惱，一種心的染污。

疑是指對三寶的懷疑，懷疑佛、法、僧。該懷疑使心受到染污。

昏沉是指懶惰、遲鈍或心的懶散。當昏沉出現時，心被染污。昏沉是禪修者的好朋友。當禪修者有此朋友相伴時，就不能很好地專注，因為心被染污了。他/她感到昏昏欲睡、打瞌睡，有時真的睡著了。

掉悔指散亂或分心和後悔。它們是一對使心染污的心理狀態。當有散亂的思緒時，心就不能專注在目標上，它一會兒跑向這個目標，一會兒跑向那個目標，不能停留在單個的目標上，是定力的相反面。它將心引導到不善的目標，生起不善的心理狀態，如貪、瞋等等。因此，心被染污。

無慚和無愧也包括在十種煩惱中。

不過，也有一些心理狀態與這十種心理狀態較接近，如嫉妒、慳貪等等。它們也屬於煩惱。

當心與這些心理因素中的任一個相關時，心的清淨就遭到破壞。不善的心和其不善的

心理狀態產生惡語和惡行，導致各種心理和身體的痛苦。這些心理的煩惱是心的負面品質。染污的心導致受苦，所以心需要淨化，因為只有清淨的心才能從煩惱和痛苦中解脫出來。因此，可以通過心的清淨獲得解脫—涅槃。這種心的清淨必須是究竟的，而不是暫時的。

舍摩他禪修使心能夠暫時得到清淨。只要禪修者的心一直深深地專注在單一的禪修目標上，心就從五蓋和煩惱中清淨出來，禪修者感到平靜、鎮定、輕安和安詳。當定力中斷時，任何煩惱會進入禪修者的心，心的清淨被煩惱破壞。通過舍摩他禪修獲得的心的清淨只是暫時的。佛陀教導我們修觀禪，使我們能夠獲得究竟的心的清淨，最終從所有的痛苦中解脫出來。

心為什麼會被染污？因為當我們看到任何可視目標、聽到任何聽音、聞到任何氣味、嘗到任何食物、觸到任何東西或想任何事情時，我們沒有覺知它，沒有觀察它。當我們看到一個目標時，我們沒有如實地覺知它。因為沒有如實地觀察它，就捲入了那個目標，於是對之作出反應，作出好或不好的判斷。如果我們不能如實地觀察該目標，對該目標會生起不明智的專注。不明智的態度或不恰當的態度將目標視作好或不好。如果認為該目標不好，就會厭惡它或生氣，生氣破壞了心的清淨。於是，不善的心和其不善的心理狀態，即厭惡和憎惡，造成痛苦。

造成痛苦的原因是我們捲入了該目標，沒有如實地觀察它。因此，我們判斷該目標是好或不好。如果我們判斷該目標不好，對該目標就會生起苦受。厭惡或憎惡也隨著苦受生起，它們是煩惱。厭惡或憎惡破壞了心的清淨，心被染污，變得不善。

為了使心遠離這些煩惱，我們不要捲入到目標中，不要判斷目標，不要對此目標產生樂受或苦受。為了獲得這種不苦不樂的狀態，我們必須如實地覺知目標。當如實地看

目標時，就不會對之作出判斷或反應。因此，不管什麼時候看、聽、聞、嘗、觸或想，我們都要運用這個**不反應的正念或不判斷的覺知**。這樣，心的清淨就不會被任何煩惱所幹擾。當判斷目標是好或不好時，煩惱就會生起。

我們必須用**直覺**看目標。直覺不判斷任何目標，它只是如實地看。這樣，就不會產生任何煩惱，心的清淨就不會被任何煩惱所破壞。

通過如實地觀察目標來保持心的清淨。這就是正念禪修。因此，佛陀說：要保持正念，覺知任何物質現象，覺知任何感受，包括樂受、苦受、不苦不樂受，覺知心，覺知任何法或心的目標。佛陀教導四種類型的念處：身念處、受念處、心念處和法念處。

儘管佛陀教導了四個念處，我們不必從中選擇某個念處來修行，因為心知道哪個目標更明顯。因此，我們必須覺知最明顯的目標，不管是心理狀態或身體過程，如實地觀察它。當我們能夠覺知任何的**心理狀態或身體過程**時，就不會判斷目標是**身體目標、感受、心或心的目標**。因此，煩惱就不會生起，心不會受到染污，變得清淨。

為了訓練我們能夠覺知任何在身心中生起的現象，佛陀開示了《四念處經》。依據《四念處經》修習正念，我們就能夠如實地覺知任何心理狀態或身體過程。之後，當定力變得更深時，我們就能如實地覺知任何可視目標、任何聲音、任何氣味、任何味道或食物，或任何可觸物。當我們能如實地看這些現象時，就不會有任何煩惱。心的清淨不會被任何煩惱所破壞，我們感到安詳、平靜和安定。

邪見是一種煩惱，由於邪見，我們判斷目標是好或不好。由於對心理狀態和身體過程真相的無知，導致邪見的生起，從而生起我或靈魂、人或眾生的邪見。當人、我或靈魂的邪見生起時，此人就想成為國王或王后，想發財，想成為百萬富翁等等。想要成為某人和想要擁有某種東西的欲望是緣於有個人、眾生或我的觀念而產生的。當這種欲望

生起時，心就被染污，就不能從煩惱中解脫。當我們有人、眾生、我或靈魂的邪見或錯誤觀念時，緣於人或眾生的觀念，瞋心生起。於是，此人就會對某事、某人或某個眾生生氣。

人或我的邪見在巴利文中稱為“薩迦耶見”，它是心不清淨的原因。因此佛陀說：培養正念，去除人、眾生或靈魂的邪見。

為什麼要去除或克服邪見呢？

因為邪見是所有煩惱的原因，煩惱破壞了心的清淨。如果你享受任何心理狀態，如快樂，你沒有覺知它或如實地觀察它，就會覺得“我快樂”。

並不是“我”在快樂。由於某種原因而產生的這種心理狀態“快樂”被認為是我或我的，人或眾生。為什麼？因為沒有如實地觀察它。如果我們如實地覺知這個快樂是“快樂、快樂、快樂”，心就逐漸專注在這個快樂上。隨著定力加深，我們開始認識到這個快樂只不過是一種心理狀態。之後，我們看到快樂生起，然後消失。但是，由於我們沒有如實地觀察快樂，就認為是有個永恆的眾生、“快樂的我”在體驗這個心理狀態，心理現象被當作人、眾生、我或靈魂。於是，由於將此快樂當成是人或眾生，有“人”或“眾生”的邪見，就生起欲望，想得到更多的快樂。該欲望就是煩惱，它染污了心的清淨，心變得不善。心被攪亂，並產生很多方面的痛苦。當我們如實地觀這個快樂時，就會知道它既不是人，也不是眾生，它只是一個心理過程。因此，就不會有煩惱生起。

因此，佛陀教導我們要如實地覺知任何心理狀態或任何身體過程。當正念變得持續穩定、銳利、有力時，心就能夠覺知每個當下生起的任何心理狀態或身體過程。我們就不會對目標作出任何判斷，不會對目標作出任何反應，因為我們如實地看到了心理狀態或身體過程的真實本質。這就是使心永久清淨的方法。

當觀智透視這些被觀察的心理狀態和身體過程時，觀智就會逐層提升，最後轉變成覺悟或道智。這會去除一些煩惱及其支持的潛力。當心判斷目標是好或不好時，由於存在心裡的這些潛力，煩惱會生起。當通過正念禪修證得道智時，一些煩惱及其支持的潛力被去除，心得到很大程度的清淨。

有四個層次的覺悟去除這些煩惱及其支持的潛力。第一層是須陀洹道智，第二層是斯陀含道智，第三層是阿那含道智，第四層是阿羅漢道智。當我們證得第四層的覺悟時，所有的煩惱及其潛力被根除，心徹底地、完全清淨。這就是心的究竟清淨，從所有的煩惱中解脫。於是，就不會有任何痛苦。但由於我們還有物質現象，會有一些身體的苦惱。證得第四層覺悟的阿羅漢只是如實地觀身體的苦惱，不會將這種不快樂是當成自己的。這樣，解脫的心賦予禪修者安詳和快樂。以上就是我們為什麼要修行正念禪修的原因，其目的就是將我們的心從所有的煩惱和痛苦中解脫出來。

願你們能正確瞭解正念禪修的方法，勇猛精進，證得苦的止息，從所有的痛苦中解脫出來！

第六講 觀心的重要性

在前兩天我們講解了將心從煩惱中解脫出來，講解的主題是我們為什麼要修行毗婆舍那，即觀禪。所謂的人或眾生是由心和身，即名和色構成的。名色分成五蘊，佛陀教導了這五蘊。名包括四個蘊：受蘊、想蘊、行蘊和識蘊。

這四個蘊是心理現象或名。物質現象只包含在一個蘊裡，即色蘊。從而，共有五蘊。一個蘊是物質現象，其餘四個蘊是心理現象。

有時，佛陀作開示，將這些五蘊歸納為兩種：名和色，即心理現象和物質現象。因此，禪修者必須充分認識名和色，這樣他/她的心就能夠從所有的煩惱中解脫出來。

認識名—心理現象，比認識色—物質現象，更加重要，因為是名—心理現象，創造了世界。這裡，“世界”指在世間的所有眾生。

佛陀說：

“心是領導。心是主宰。

心創造萬物。

如果以染污心說話或行動，由此造成的苦將如影隨形，

就象車輪緊隨牛車。”

造惡業的原因是由於不善的心，不善的心理狀態。不善的心產生不善的言行。善心產生善的言行。因此，善的言行的根本原因是善心，惡的言行的根本原因是不善心。當心不善時，言行就變得不善，導致痛苦。當心善時，言行也善，得到快樂和安詳。

因此，心是最重要的。心比身更重要。這就是為什麼佛陀只說“解脫的心”，而不說“解脫的身”。佛陀從來不說“解脫的身”。為什麼他總是說“解脫的心”呢？因為當

心從所有的煩惱和痛苦中解脫出來時，身也自然從痛苦中解脫。

大家知道，目犍連尊者有一顆解脫的心，他已證得第四層的覺悟，即阿羅漢果，已經完全從所有的煩惱中解脫出來。但是，他在臨終前，卻被一些強盜殺死，這是由於他過去世的業。強盜認為尊者已經死了，但實際上他並沒有死，他進入了果定，這會保護他的生命免於任何殺害。他被強盜砸成了肉醬，但他並沒有感到任何身體的痛苦，因為他的心已經完全從煩惱中解脫出來，他不執著他的身體。他觀身體的苦受生起、消失，只是把它們當作感受的自然過程。

儘管他的身體受到折磨，遭受殘酷的毆打而受到傷害，但他沒有感到任何身體的苦受，他沒有一絲的痛苦，因為他的心已經完全從所有的煩惱中解脫出來。他沒有將他的身體當成他自己，他能夠看到痛只不過是不斷變化的身心現象。如果他的心沒有從煩惱中解脫出來，他將會遭受巨大痛苦。因此，他沒有將任何身心現象當成一個人、我、眾生或男人。他真正看到的只是不斷變化的身心現象，因此，他沒有執著他的身體。他從身體的痛苦中解脫了出來。

這就是為什麼佛陀說：心應從煩惱中解脫出來。當心解脫時，就不會有心理或身體的痛苦。這就是為什麼佛陀教導我們訓練我們的心，通過正念禪修，如實地看現象。我們必須修行正念禪修，這樣我們才能將心從煩惱中解脫出來。

那麼，我們如何使心從煩惱和痛苦中解脫呢？有一天，舍利佛去拜見佛陀，並請教一個問題：“世尊，人們說‘聖人、聖人’。什麼樣的人是聖人？”佛陀說：“舍利子，當一個人的心解脫時，他就是聖人，心不解脫，就不是聖人。”

在巴利文中，“聖人”是 MAHA PURISA，MAHA PURISA 有時指未來佛；在某些場合，它指聖人；在此開示中，它指阿羅漢。

佛陀說：“舍利子，當一個人的心從煩惱中解脫時，他就是聖人。當他的心沒有從煩惱中解脫時，他就沒有得到解脫，他就不是聖人。”

然後，佛陀繼續解釋心如何解脫：“舍利子，比庫安住於身而觀身，安住於受而觀受，安住於心而觀心，安住於法而觀法，熱忱、明覺、正念，去除傲慢和對世間的不滿。”

由於禪修者在修行觀身、觀受、觀心和觀法，他的心就不執著任何東西，於是就從所有的煩惱中解脫出來，是一位具有解脫心的聖人。如果不修行觀身、觀受、觀心和觀法，他就不是聖人，因為心沒有從煩惱中解脫。

佛陀說：要想使心解脫，一個人應修行觀身是身、觀受是受、觀心是心和觀法是法。這裡，佛陀教導了四念處或四種正念：身念處、受念處、心念處和法念處。

佛陀說：如果一個人修行正念，他的心就不執著任何東西，於是就從所有的煩惱中解脫出來。因此，你們現在練習的正念禪修就是成為聖人的方法，聖人的心已經從煩惱中解脫。

這裡，“聖人”指阿羅漢。我們必須注意佛陀並沒有說解脫的身，而是說解脫的心。因此，最重要的是覺知每個當下生起的任何心理狀態。

在《大念處經》裡，佛陀教導了心念處的一些細節：“當心生起渴望時，應觀心有渴望”。如果你的心中生起了渴望，在那個剎那你應觀它是“渴望、渴望”，“貪婪、貪婪”，“欲望、欲望”，等等。這裡，佛陀用詞 **RAGA**，它涵蓋了所有的渴望、愛、貪婪、欲望、貪愛、執著和執取。因此，當你的心中生起欲望時，你應觀它是“欲望、欲望、欲望”。當貪婪生起時，你應觀它是“貪婪、貪婪、貪婪”。當執著生起時，你應觀它是“執著、執著、執著”。

在佛經裡面，“心”有時用來表示所有的心理狀態和心。因此，在此世間，心是要被覺知的最重要的東西。為什麼？因為是心必須要從所有的煩惱和痛苦中解脫出來。

然後，佛陀又說：“當心生氣時，你應觀它是“生氣、生氣、生氣”。這裡，詞 **DOSA** 涵蓋所有的生氣、仇恨、憎惡和厭惡，所有這些感受被稱為 **DOSA**。因此，當心生氣時，應覺知它，觀它是“生氣、生氣、生氣”。當有仇恨時，觀它是“仇恨、仇恨、仇恨”。當有憎惡時，觀它是“憎惡、憎惡、憎惡”。當有厭惡時，觀它是“厭惡、厭惡、厭惡”。

所有這些心理狀態都包括在詞 **CITTA** 裡面。因此，心念處是四念處中最重要的。但是，有些禪修者沒有理解觀心的重要性，因此，當有任何心理狀態出現時，他們沒有嘗試去觀。如果禪修者能夠覺知在當下生起的任何心理狀態，在觀那個心理狀態時，他/她的心必然從煩惱解脫出來。在此時刻，該心理狀態沒有任何煩惱。

當一個人看到了心理狀態（比如生氣）的生滅之後，就不會把生氣當成自己，就不會把生氣視為自己、人、我或靈魂。他認識到生氣只是一個心理狀態，看到了生氣的無常，透視到生氣的無我性。從而，不會執著生氣，或不會執著心，因為他看到了生氣的無常或生滅。

然後，佛陀接著說：如果心裡有懶惰，觀它是“懶、懶”；如果心感到沮喪，觀它是“沮喪、沮喪”，如果心在猶豫，觀它是“猶豫、猶豫”。

不管生起什麼心理狀態，必須如實地觀察。這就是觀心——將心從煩惱和痛苦中解脫出來。

然後，佛陀又說：當心在打妄想時，觀它是“妄想、妄想”；當心在想時，觀它是“想、想”；當心在計畫時，觀它是“計畫、計畫”，等等。巴利文 **VIKKHITTA** 涵蓋所有的想、妄想、計畫、想像、在心裡看到圖像等等。

觀察妄想、想或想像是毗婆舍那禪修取得進步的最重要的因素。當你有妄想時，不要遺漏觀察它們。只要觀妄想，妄想就逐漸越來越少。當妄想越來越少時，定力就越來越好。如果沒有觀妄想，定力就不會好，變得很弱。有時候你沒有意識到心在打妄想，你認為你還在觀腹部的上下或任何身或心的目標，但實際上，你的心已經悄悄地溜走了，在計畫一些事情，期待一些事情在將來發生，回憶過去的一些事情，等等。你沒有覺察到，因為你認為心在身體的目標上，如腹部上下或腳的提-落。為什麼會這樣？因為當妄想生起時，你沒有去觀它。

當你觀在靜坐和行禪時生起的任何妄想時，如果定力足夠好，就會透視到妄想的真實本質。妄想是一個心理狀態，是無常的，它生起，然後消失。但是，有時候你認為妄想持續了很長時間，但實際上，它不是一個妄想，而是一連串的妄想過程一個接一個地生起、消失。這是一個妄想的過程，不是一個妄想的剎那。一個妄想甚至不能持續百萬分之一秒，它生起，馬上迅速消失。當前一個妄想消失之後，另一個妄想生起，馬上又迅速消失。

不過，我們不能看清妄想的過程，我們認為只是一個持續的妄想，一直在繼續。因此，我們把那個妄想當作是我、我的、人或眾生。我們認為是“我”在想或“我在想一些事情”。從而生起人或我的邪見。

於是，妄想被當作是一個人、眾生或我。然後，該人或眾生的錯誤觀念導致許多不同的煩惱生起，如貪婪、欲望、仇恨、生氣，等等。因為沒有觀妄想，妄想或心就沒有從煩惱中解脫。當觀妄想時，就會看到妄想是一個自然的過程，一個接一個地生起、消失。這樣，你就不會把妄想的過程當作是你自己、我或我的、人或眾生，因為你正確瞭解了妄想是心的過程，一個接一個地生滅。因為你如實地認識或正確瞭解了妄想，心裡就不

會有任何煩惱。

如果定力足夠深，當有妄想生起時，觀妄想的過程非常有趣。我們看到妄想的過程是妄想一個接一個地生起、消失，看到了妄想的無常，以及由於不斷生滅所產生的逼迫的苦。於是，心就不會有任何煩惱，從煩惱中解脫出來。

當對妄想的無我性的觀智變得成熟時，我們會逐層體悟或體驗更高的觀智，直到證得最後層次的觀智。之後，心轉入覺悟，即道智。該覺悟去除了一些煩惱，於是，心從這些煩惱中解脫出來。這樣，煩惱被覺悟逐層根除，最終被最後一層的覺悟徹底根除。那時，心就完全得到解脫。

這就是為什麼佛陀說當一個人修習正念時，即觀身是身、觀受是受、觀心是心和觀法是法，心就不會執著任何東西，就從所有的煩惱中解脫出來。於是，這個人就是一個具有解脫心的“聖人”。

因此，我希望你們不要遺漏觀察在坐禪或行禪中生起的心理狀態，不管是好的或壞的，大的或小的，有精神地、專心地、準確地觀察它們。那樣就能夠將心從煩惱中解脫出來，從而成為一個具有解脫心的“聖人”。

願你們都能夠把心從所有的煩惱中解脫出來，成為一名“聖人”！

第七講 五根（第一部分）

五根是什麼？第一個是 **SADDHA**，是對三寶（佛、法、僧）的信，特別是對正在修行的禪修方法的信。信心必須強而堅定，足以使禪修者付出勇猛的精進觀察現象，這樣就能專注地觀察心理狀態或身體過程。如果只是輕輕地、膚淺地觀察目標，這樣沒有用，因為心經常跑掉，打妄想、想一些其他的事情，禪修者不能很好地專注在目標。

禪修者在觀察每個目標時需要專注。為了觀察或覺知，禪修者需要付出足夠的努力。這種努力在巴利文中叫 **VIRIYA**，就叫精進，它也是五根之一。當心精進足夠強時，禪修者就能夠專注地觀察任何生起的心理狀態或身體過程，就能如實地覺知在身心中生起的任何現象。

通過不中斷地如實覺知一整天中的每個心理狀態或身體過程，正念逐漸變得持續穩定。當正念變得持續穩定時，就變得有力，產生深度的定。正念，**SATI**，也是五根之一。這個念根非常重要，因為有了正念，才對現象有正確瞭解。正念持續穩定到一定程度，就產生深度的定。

心的定也是五根之一。有三種定：近行定、安止定和剎那定。通過修習舍摩他，禪修者可以證得近行定或安止定，或兩者都證得。但毗婆舍那禪修者不能證得這兩種定，只能證得剎那定，因為毗婆舍那禪修者沒有採用單一的禪修目標，而是採用很多種心理狀態和身體過程作為禪修的目標。

因此，心只是瞬間停留在目標上，當此目標消失時，心就會採用另一個目標，並作瞬間停留，等等。觀察的心瞬間地專注在任一個單一的目標上。這就是它為什麼叫做剎那定。當此剎那定變得持續穩定時，就會具有很強的力量，能夠克服五蓋和煩惱。在《清

淨道論》的《大疏鈔》中說道：當剎那定變得持續穩定時，它具有和舍摩他禪修中的近行定相同的力量，因此它能克服五蓋和煩惱。為了使剎那定更深，我們需要保持持續的正念，如實地觀察在身心中生起的任何現象。

當心很好地專注在任何心理狀態或身體過程時，直覺智慧就會生起，它透視現象的真實本質。這叫做毗婆舍那智或觀智，該智慧稱為世間智。慧（PANNA）也是五根之一，有兩種慧。一是觀智，透視身心現象的無常、苦和無我性，這叫毗婆舍那智。當證得所有層次的觀智，越來越清楚地認識到心理狀態或身體過程時，就證得覺悟：道智和果智。這些覺悟的智慧叫出世間智。每個心理狀態和身體過程都有自己的個性和三種共性。世間智透視身心現象的個性和共性，出世間智或覺悟透視四聖諦，即苦諦、集諦、滅諦和道諦。

世間智和出世間智，即觀智和覺悟，都包括在五根裡面。禪修者必須具足這五根，五根是禪修者的財富，每一個根都應銳利、有力。

信是基本要求。只有當對毗婆舍那禪修的信心足夠強時，禪修者才會在禪修中付出勇猛的精進。有時候，當禪修者體驗到一些層次的觀智時，非常高興，有很多喜悅。他們通過親身體驗對佛陀教導的法建立起很強的信心。於是，他們想到朋友、親戚、父母、兒女，希望所有這些人都能來親自體驗法。禪修者開始思維：“我怎樣說服他們來參加禪修呢？”或“他們怎樣得到這個機會來體驗法呢？”由於信心很強，他們想到了其他人的利益，於是他們的定力中斷了。

這樣的禪修者應該怎麼做呢？降低他們的信心？不是，因為他們的信不是由學習或聽聞佛法而獲得的，而是基於親身體驗建立起來的，因此，不能降低他們的信心。那麼他們應怎麼做呢？很簡單，不難，但有時候禪修者會忘記。大家知道，毗婆舍那禪修的原

則就是如實地觀察在身心中生起的任何現象，因此，當有任何妄想出現時，觀它是“妄想、妄想”。當你有欲望想幫助朋友來體驗這個法時，必須觀這個欲望是“欲望、欲望、欲望”，直到這個欲望消失。有時候，一些禪修者為去世的父母感到傷心，心中思維：“我的父母沒有練習這個禪修，或我的父母沒有認識到這個法”，等等。於是，他們會為父母的過世而哭泣。這也應被觀為“想、想、想”。如果有傷心，禪修者應觀它是“傷心、傷心、傷心”，直到傷心消失。

不管是舍摩他禪修還是毗婆舍那禪修，都是心的訓練、心的培育、心的開發，或是心的工作。心的工作就是覺知。觀察心比觀任何其他東西都更加重要！因此，不管是什麼心理狀態或情緒生起，禪修者必須專注地、有精神地、稍快地觀察它們。當傷心生起時，必須觀傷心是“傷心、傷心、傷心”。如果沒有標記，只是簡單地覺知傷心還不夠，因為這樣的覺知非常輕和膚淺，不夠深。標記說明心更準確地專注在傷心。然後，禪修者認識到傷心不是一個永久的狀態，它消失了。以此方法，不管是什麼心理狀態或情緒生起，必須不遺漏地觀察它們。當禪修者想到朋友或父母時，必須觀察這個想。如果禪修者為父母的去世而哭泣，應觀“哭、哭、哭”，直到該情緒消失，然後回到主要目標——腹部的上下。

有時候禪修者會感到懶惰，不願意禪修，必須如實地觀懶惰或不願意，專注、準確、如實地去覺知它。這樣，懶惰就會消失。如果禪修者不觀懶惰，懶惰會變得越來越強，就不想再繼續禪修。此時，定力中斷，沒有一點正念，於是，他/她已不是一個禪修者。禪修者必須在任何時刻對所有的動作和移動、對所有的心理狀態和身體過程保持正念。如果沒有正念，那人就不是禪修者。如果一個禪修者沒有正念，在那個時刻可以說這個禪修者死了，儘管他/她還在走。為什麼？禪修者的生命就是正念。正念是禪修者的生命。如果沒有正念，即使禪修者在走或在吃早餐，但他/她是死的。於是，我們看到一個死的

禪修者在餐桌上吃早餐。

因此，禪修者必須在任何時刻覺知在當下生起的任何心理狀態和身體過程，必須在每個當下如實地覺知任何心理狀態或身體過程。這樣，正念就變得持續穩定，在一整天中，禪修者沒有“死”，他/她帶著正念活著。因此，正念是心的工作、心的訓練或心的培育，它非常、非常地重要！因為正念具有不可思議的力量，它能改變一個人的性格、改變一個人的心或脾氣。當禪修者在禪修中的體驗層次越來越高時，他/她的心、態度和脾氣也會變得更好。

正念（SATI）是五根之一，其再多也不為過。禪修者也許對教法的信很強，但卻一點正念也沒有，想些其他的事情。信與慧必須平衡。慧包括觀智和佛法理論知識。根據禪修書面知識，定力有利於生起觀智。於是，禪修者思維：“如果我信心太強，我會走偏。現在還不是我享受或沉浸於這個信的時候。我應做的就是繼續覺知在身心中生起的任何現象，這才是我在禪修中取得進步的正確道路。”這樣，通過思維信太強的缺點以及精進、正念和定的優點，我們就能夠將信和慧保持平衡。我們可以檢查信是否太強，然後就能夠安心禪修，很好地專注在禪修的目標，即任何生起的現象。

同樣地，精進（VIRIYA）需要足夠強。但是，有時候，精進太強，超過了定，這是不可取的。精進和定必須平衡。有時候，當禪修者信心很強，他們在禪修中就付出很多的精進，日夜精進地禪修。這樣，他們就付出太多的精進或精神，於是他們就不能很好地專心禪修，因為他們變得掉舉。但是，很少會發現這樣具有太多精進的禪修者，因此，我們不用擔心此問題。

我們必須學會越來越仔細地、越來越多地覺知所有的日常活動，並越來越仔細地觀察任何心理狀態，如妄想、想、想像，等等。有時候，禪修者會懶惰，儘管他們有妄想，

也知道在打妄想，但他們太懶了，不想觀它是“想、想”或“妄想、妄想”。他們只是輕輕地看著妄想，之後心跑了，並持續很長時間。必須觀那個懶惰。只要去觀它，懶惰或任何心理狀態，不管是好的或不好的，就會消失。但觀察應足夠專注和準確。

當禪修者精進太強，有時候我們必須指導他/她減少觀察的目標，觀察的目標不要太多。比如，如果禪修者觀四個目標“上、下、坐、觸”，他/她應只平靜地、穩定地觀兩個目標“上、下”。在行禪中也一樣，如果他/她在觀每步中的六個步驟，應減少至三或兩個步驟，如“提、推、落”或“左、右”。有些禪修者因為精進太強而變得掉舉，他們不能安穩地呆在一個地方。我們必須指導這樣的禪修者停止禪修，幹些活，做些清潔工作或其他工作。但是，如我以前所說的，很少發現有這樣的禪修者，因此，我們不必擔心此問題。

有時候定力會很深。當禪修者的心很好地專注時，他/她感到快樂和安詳，但他/她並沒有看到任何現象。有兩種原因。一是禪修者對其定力感到滿意，沒有欲望或意圖去看任何心理狀態或身體過程。這種享受深定的意圖是禪修者不能透視任何心理狀態或身體過程的原因之一。另一個原因是由於心深深地專注在禪修目標上，心無法去看任何心理狀態或身體過程。有時候，當定力太深時，心被帶到一個很糟糕的境地。如果禪修者傾向於相信迷信，比如相信鬼魂或對鬼魂感興趣，或對任何其他令人不快的不可見的東西感興趣，因為有此傾向，該深度的定就能製造這些東西。

正在發生什麼？當定力太深時，禪修者的精進就變得越來越弱。儘管沒有付出精進來觀察，心依然能很好地專注。因此，精進逐漸變得越來越弱。之後，精進就變得非常弱。當精進弱時，心不能很好地專注在目標上，從而導致昏沉。由於缺少精進，專注的心變得遲鈍和沉重，心變得昏沉。在此情況下，禪修者必須付出更多的精進來修行，觀察更

多的目標，這樣心就變得越來越警覺。因此，過度的定應與精進保持平衡。

由老師來糾正禪修者的五根。如果禪修者還不熟練保持五根的平衡，老師知道這個禪修者是否具有太強的信、慧或定，能夠幫助禪修者保持五根的平衡。因此，最重要的是對佛陀的教導和禪修的方法具有強而堅固的信心，並在一整天中保持持續穩定的正念。

願你們能夠正確瞭解五根，只要醒著，就盡最大努力、不遺漏觀察每個心理狀態和身體過程。願你們證得苦的止息—涅槃！

第八講 五根（第二部分）

昨天我講解了五根，五根是每個禪修者所必須具備的，這些五根必須銳利、有力，並保持平衡。禪修手冊《清淨道論》提到了禪修者如何使這些五根更強、更銳利、更有力，提到了九種銳利五根的方法。但是，今天我們沒有時間講這九種方法，因為我們必須要重複講解五根某些方面的內容。

大家知道，五根是：信、精進、念、定、慧。

信：通過對法的正確瞭解而建立起來的信

精進：熱忱的努力

念：持續穩定的正念

定：深度的定

慧：觀智、覺悟、智慧或理解

這五根也被翻譯成力量。因此，五根也是禪修者的力量，能使禪修者證得覺悟和苦的止息。

慧也翻譯成知識，但將慧譯成知識就太弱、太膚淺。當慧指觀智和覺悟時，它是深刻的、深層的，因為這種慧是通過在禪修中的親身體驗而獲得的，不能通過學習或理論知識來獲得。在五根裡面，慧主要指觀智和覺悟，但它也指一些知識或對法的理解，以及智慧。

信和慧必須保持平衡，定和精進必須保持平衡。正念永遠也不嫌多。當信比慧強時，一個人就會很容易相信別人的話，或一些體系、教理或一些人。此人就變得輕信，易接受導致痛苦的錯誤觀點。

在禪修中，當禪修者具有一些禪修體驗時，其信心會增強。假設禪修者能夠清晰地區別觀察的心和目標—腹部的上下移動，觀察的心是一個過程，上的移動是另一個過程。通過非常專注地觀察上下移動，禪修者會通過其親身的體驗認識到身和心這兩個過程是分開的。然後，就會判斷佛陀的教導是正確的。

當我們觀察上下移動時，觀察的心是一回事，被觀察的對象—上下移動，是另一回事。因此，這是兩個不同的現象，一個是心理的，另一個是身體的。如果我們不練習正念禪修，並且對上下移動的過程的專注力不夠好，我們就不能夠將身和心區分開來。於是，將身心現象的兩個過程認為是我、人或眾生。但實際上，身心這兩個現象沒有一個是人、眾生或我。心理狀態或觀察的心是心理過程，它既不是人、眾生，也不是我。身體現象，上升移動和下降移動，也不是人、眾生或我，只是物質現象或身體現象的過程。

由於禪修者能夠區別主觀和如實是不同的身心過程，對自己的體驗和認識感到很高興。他/她非常感恩佛陀，是佛陀教導了這個正確的道路，引導我們去認識身心現象的真實本質。通過憶念佛陀的覺悟和他對弟子們的悲憫，禪修者會分析法，想到佛陀的偉大，等等。於是，正念受到幹擾，定力中斷，不會在禪修中有更大的進步，因為沒有正念，定力太弱。這就是當信比慧更強時產生的缺點。因此，信必須與慧相平衡。

禪修者應這樣思維：“想佛陀的功德、佛陀的偉大或法的利益是錯誤的。這是一種分心。我應做的就是如實地覺知任何生起的現象。只有對當下正在發生的保持正念這才是正確的道路，它引導至苦的止息。”於是，慧，即法的知識或理解，引導禪修者走上正確的道路。這樣，信和慧就平衡了，禪修者繼續如實地觀察在身心中正在發生的任何現象。禪修者走上了正確的道路，有希望證得更高的觀智、覺悟，並證得苦的止息。

當慧，法的知識或理解，比信更強時，禪修者會分析禪修方法。他們會分析佛陀的教

理，或分析任一在禪修中獲得的體驗。他們會將他們的體驗與法的理論知識和經文作比較，並思維：“經文是這麼說的，但我的體驗卻是這樣或那樣，這與經文不相符，因此，我的體驗與經文不相符。”或這麼思維：“非常正確，我的體驗與佛陀所說的完全相符。”於是，分析個人的經驗造成分心。分析的知識和體驗的概念化中斷了正念和定力。於是，禪修者就不能在禪修中取得進步。

禪修者應如此思維：佛陀是通過他親身對法的體驗來教導這種正念禪修方法，並不是從其他老師那裡學來的；因此，這絕不會錯，始終是正確的。這樣，禪修者就能增強對禪修方法和佛陀教導的信心，不需要再去分析或思維體驗。他們需要做的就是運用這個方法。於是，信引導他們走上正確的道路，如實覺知當下正在發生的任何現象。他們就能夠繼續禪修，如實地覺知當下發生的每個心理狀態和身體過程。然後，禪修者就能夠證得更高的觀智、覺悟和苦的止息。因此，慧與信應保持平衡。

同樣地，當一位禪修者貪婪地或野心勃勃地想通過根除所有不安的、負面的心理狀態或煩惱而證得覺悟或生活安寧，他/她日夜精進地用功。這位禪修者下決意：“我必須在一周內證得覺悟”。他/她在禪修中付出過度的精進，非常專注地觀腹部的上下移動。於是，他/她變得掉舉，心不能很好地停留在目標上，心不專注，散掉了。心越散亂，付出越多的精進來觀察，導致心更加散亂。於是，禪修者有時候會變得很生氣或對禪修感到失望。儘管他/她付出如此多的精進，但他/她不能將心專注在任一個禪修目標上。禪修者會感到很絕望，放棄禪修，哭泣，或對禪修非常生氣。這就是精進過強的過患。

精進應與定保持平衡。當沒有定力時，禪修者可以修習慈心禪或憶念佛陀的功德，這樣他/她的心就變得更加平靜、更加專注。那時，禪修者可以切換到毗婆舍那，但精進必須穩定。

另外一種方法不是修習慈心禪或憶念佛陀的功德，而是以一種身心更放鬆的方式繼續修觀禪。禪修者可以休息一會兒，使心平靜約十分鐘、一刻鐘或半小時，然後非常平靜地、緩慢地繼續觀腹部的上下移動，並在心中思維：“我不期盼進步，我所應做的就是平靜地、平穩地如實覺知在身心中發生的任何現象。”擁有這種態度，他/她就會平靜地、準確地觀腹部的上下移動，不會太專注，觀“上、下”，“上、下”。當心跑掉時，禪修者不應感到失望，因為心打妄想是自然的。沒有一個心不打妄想。如果有心，就有妄想、想和分心。明白這些，禪修者應觀妄想的心是“妄想、妄想、妄想、妄想”。不要追妄想的結束，而是標記妄想五、六次，然後把心帶回到主要目標，平穩地、平靜地觀“上、下”，“上、下”。

在行禪中也一樣，禪修者不應觀許多目標，而只是非常準確地、平靜地觀“左、右”，或“提、推、落”。三個目標就足夠了，不需要更多。非常準確地觀提，覺知提的實際移動。然後，觀推，身心完全放鬆，準確地、密切地觀察，覺知推的實際移動。然後觀落，覺知落的實際移動。這樣，以平靜、放鬆的心情，不帶任何期盼，觀察每個移動為“提、推、落”。於是，心逐漸變得平靜並專注在禪修目標上，隨著定力的增強，禪修者會發現自己走上了正確的道路。

禪修者應從這裡記住一個教訓，思維：“由於精進太強，我陷入了困境，因此太多的精進對禪修是不利的。平穩的精進、一定程度的定力和穩定的正念將會幫助我證得更高的觀智，”等等。這樣，就能夠檢查精進是否太強，將精進與定保持平衡。

如果定比精進強，會導致昏沉或昏睡。當禪修者能非常輕鬆地、很好地觀察任何心理狀態和身體過程時，心變得越來越專注。付出一些精進，定力就變得更深，心能很容易專注在當下生起的任何目標。當腹部上升時，能夠非常輕鬆地專注在上升的移動，很舒

服，不用費太多的力氣。由於定力太強，心精進逐漸變弱，最終，由於精進太弱，觀察的精進力不夠。心變得遲鈍、沉重，慢慢地導致昏沉。為什麼會打瞌睡？因為定力比精進強，精進太弱。因此，心變得遲鈍、沉重，導致昏沉。

在此情況下你們應怎麼做呢？享受昏沉？佛陀用了兩個詞：貪睡和貪昏沉。當一個人早上醒來，不想起床，從床這邊滾到那邊，這就是貪睡。但當一位禪修者在坐禪時感到昏沉，他/她沒有專注地觀昏沉是“昏沉、昏沉”，因為他/她知道如果專注地觀昏沉，昏沉將會消失，就不能享受昏沉，這就叫貪昏沉。

那麼，你們是應享受昏沉還是要克服昏沉？你們如何克服昏沉呢？因為觀察的力量不夠，你感到昏沉，心和身體發沉。因此，你需付出更多的精進，更加使勁地標記“昏沉、昏沉、昏沉、昏沉”。有時候，不是在心裡念，而是大聲地念。是的，就這樣大聲地念“昏沉、昏沉、昏沉、昏沉”。心被啟動，變得有活力、警覺，昏沉就消失了。有時候，禪修者處於這樣一種狀況，他/她半享受昏沉，半觀昏沉，因此，他/她不會在觀昏沉時付出足夠的精進。禪修者緩慢地標記“昏沉（稍停）、昏沉”。昏沉可以通過在觀察時付出更勇猛的精進來克服，使標記更有力、更有精神、更快，如“昏沉、昏沉、昏沉”或“瞌睡、瞌睡、瞌睡”。如果這樣還不能使昏沉消失，禪修者就睜開眼睛，標記“瞌睡、瞌睡”或“昏沉、昏沉、昏沉”。這樣，他/她就能夠克服這種遲鈍的狀態。

你會體驗如目犍連尊者在證得覺悟前所體驗的昏沉，他是佛陀第二大弟子。當他聽到一小段總結佛陀教導的偈子時，就證得了第一層次的覺悟，成為入流者。但是要證得更高的其他三個層次的覺悟，他必須禪修。他在馬嘎塔國名為伽羅瓦拉子的村莊附近修行。他只是練習行禪，觀腳的移動。他體驗到了不同的移動，並體驗到了腳的移動—身體現象的無常、苦和無我性，也體驗到觀察這些移動的心的無常、苦和無我性。但慢慢地他

累了，因為他已經連續走了七天，他想坐下休息會兒。他走向樹下的座位，坐下來，修行正念。但在很短時間內，他感到了昏沉。儘管他觀這個昏沉，但不能克服昏沉，因為這個昏沉是由於疲倦造成的。此時，佛陀居住在竹林精舍，他知道目犍連尊者的禪修狀況，於是來到目犍連尊者身邊，在他旁邊為他準備好的座位上坐下。（在佛陀時代，每個比丘都要為來鼓勵他的佛陀準備好座位）。目犍連尊者好象沒清醒，在佛陀的面前還是處在昏沉中，因為他太累了。

佛陀說：“目犍連，目犍連，你在打瞌睡嗎？”只有在那個時刻，目犍連尊者才清醒，昏沉消失了。然後，佛陀教導他七種克服昏沉的方法。該部經叫做《睡意經》，但現在我們沒有時間來更詳細地講這部經。

佛陀教目犍連的方法之一是揪耳朵。如果你睜著眼睛，很精進地觀察，更專注地、更有精神地觀昏沉，還沒有效果，你就揪你的耳朵，你會哭的！那樣你的心就會變得警覺、有活力，昏沉就會消失。

由精進不夠和深度定力造成的昏沉可以通過行禪來克服。不要繼續坐了，起身行禪。用力並快速地走，觀身體的移動。不要觀“左、右”或“提、推、落”，而只是觀“走、走、走”。這樣，精進變得更強，昏沉將會消失。

大約六七年前，我在泰國主持一次禪修，有兩位荷蘭比丘尼參加了這次禪修營。年輕的那位報告她每天清晨都感到昏沉，不能很好地行禪或坐禪，有時候心會跑掉。我給她建議了很多方法來對治這個昏沉，但都不見效。於是我告訴她：“你應倒退著走來克服昏沉”。她選擇了一塊又合適的地方，只在一個方向上行禪，她克服了昏沉。她非常高興。此後，那位比丘尼又來到我仰光的禪修中心繼續禪修約兩年，之後她又來到該禪修中心修行了一年。她修得非常成功！

因此，重點是要弄清楚昏沉是由深度的定造成的還是一些其他的原因。你應做的就是付出更多的精進來觀察，專注地、有精神地觀察每個目標，特別是昏沉。這樣，昏沉就會消失。如果昏沉還不消失，就睜著眼睛觀昏沉，昏沉將會消失。如果這樣昏沉還不消失，揪你的耳朵。如果這樣還不見效，就起身，倒著走。在倒著走時，你必須付出更多的精進來觀察，因此，昏沉會消失。

五根必須保持平衡，這樣你就能在禪修中取得進步！

第九講 五根（第三部分）

我們將繼續關於五根的開示。五根的意思是五種心的控制能力，它們是：信、精進、念、定、慧。信不是普通的信，而是對三寶的強而堅定的信，特別是對正念禪修方法的信。精進也不是普通的精進，而是勇猛的精進。佛陀教導我們禪修者的五根時，說禪修者是付出勇猛精進的人。正念，不是弱而差的正念，而是持續穩定的正念。定必須是深度的定，慧指觀智、覺悟或智慧。或通俗來講，慧也包括一些佛法知識或理解。

因此，禪修者必須具備五根，即強而堅定的信心、勇猛的精進、持續穩定的正念、深度的定以及觀智、覺悟或智慧。只有當五根銳利、強壯、有力時，禪修者才能實現滅苦的目的。

我在前面的開示中已經講過，信和慧必須平衡，定和精進必須保持平衡。

現在我想給大家講解禪修者如何證得觀智，觀智如何透視色法和心法，即身體和心理現象。當禪修者很好地持守八戒或至少五戒時，戒律就清淨。戒清淨有助於產生深度的定。當戒清淨時，禪修者的心清晰而銳利，能夠很好地專注在任何禪修目標上。戒清淨是產生深度定力的原因。因此，在開始禪修之前，不管是修舍摩他還是修毗婆舍那，我們需要持守戒律。

由於戒清淨的力量，舍摩他禪修者能夠證得近行定或安止定。這裡，安止定指禪那。當心很好地固定在禪修目標上或完全安止在禪修目標上時，這種狀態就叫禪定。

因此，當舍摩他禪修者證得近行定時，近行定也稱為鄰近定，因為它接近安止定或禪定。這表示近行定出現在禪定之前。只有舍摩他禪修者能證得近行定或安止定，毗婆舍那禪修者不能證得近行定或安止定，只能證得剎那定，其力量與舍摩他中的近行定相等。

舍摩他的定怎樣能克服五蓋呢？當舍摩他禪修者證得近行定時，他/她的心就從五蓋或煩惱中淨清出來。五蓋包括：貪、瞋、昏沉、掉舉和疑。如果五蓋之一出現在禪修者的心中，他/她就不能專注在任何禪修目標。

假設一位禪修者起了瞋心，該瞋心阻礙了定力的產生。當心很好地專注在禪修目標上時，不會有任何五蓋能在心中生起。因此，專注的心能夠克服或戰勝五蓋，或者說，鎮伏五蓋。於是，心就從五蓋和煩惱中清淨出來。舍摩他禪修者通過證得近行定或安止定可以獲得心清淨。

但修觀禪的禪修者不能證得近行定或安止定，只能證得剎那定，該剎那定也能克服或鎮伏五蓋，防止它們在心中生起。

在《清淨道論大疏鈔》中說：“當剎那定能夠克服五蓋、去除五蓋或鎮伏五蓋，其力量與舍摩他中的近行定相等”。儘管剎那定具有與近行定相同的力量，它並沒有被稱為近行定，因為“近行定”這個術語是專指舍摩他中的定，不是指毗婆舍那中的定。當剎那定變得持續穩定、不中斷時，其力量就能夠去除所有的五蓋。

當舍摩他禪修者證得行定或安止定時，其心就從所有的煩惱和五蓋中清淨出來。因此，就證得了心清淨。當心從所有的煩惱和五蓋中清淨出來時，心就變得平靜、輕安和安定。當舍摩他禪修者享受這種平靜、輕安的狀態時，這就叫禪悅，通過禪定而獲得的快樂。

但是，毗婆舍那禪修者必須如實地覺知任何在身心中發生的現象。禪修目標有很多，有心理狀態，也有身體過程。不管在身或心中發生什麼，都必須如實地觀察，因為毗婆舍那或觀禪的目的就是透視心理狀態和身體過程的真實本質。毗婆舍那禪修者不像舍摩他禪修者那樣只採用一個目標並努力使心專注那個目標上面。

毗婆舍那禪修者需要一定程度的深度的定，但定力沒有深到障礙他/她獲得觀智和透視身心現象。這種程度的定可以通過覺知每個當下生起的每個心理狀態或身體過程來獲得。心瞬間停留在一個心理狀態，當此心理狀態消失時，心又將另一個身體過程或心理狀態作為目標，並瞬間停留在那個目標。這樣，禪修者的心每個瞬間只停留在一個目標上，心採取一個目標之後，再採取另一個目標，因此，定力變得連續不間斷。因此，能夠去除五蓋和煩惱。通過這種剎那定，毗婆舍那禪修者證得心清淨。

當心相當清淨時，觀智生起，透視身心現象的真實本質。毗婆舍那禪修者通過強有力的剎那定證得心清淨，從那個時刻起，他/她透視到了被觀察的心理狀態和身體過程的真實本質。由於心清淨，毗婆舍那禪修者透視到了身心現象的兩個方面的性質，一是自性，另一個是共性。

在前兩個觀智，禪修者透視到身心過程的自性。從第三觀智開始，禪修者透視到身心現象的自性和共性。自性屬於單個的心理狀態和身體或物質單元。換句話說，每個心理狀態都有其自性，身體過程也是如此。

大多數時候，我們依據《大念處經》修習毗婆舍那，我們必須從一個身體現象或物質現象開始，如腹部的上升和下降，坐姿或觸覺，或入息和出息。在毗婆舍那禪修的過程中，我們必須覺知最明顯的目標，不管是心理狀態或身體過程。因為物質現象通常比心理狀態更顯著，因此我們必須從物質現象開始。

物質現象主要由四種主要元素（也稱為四大）構成，即地、水、火、風。每個元素都有其自性，禪修者必須充分認識四大的自性。當禪修者的心從五蓋中清淨出來或當他/她證得心清淨時，就能夠透視到四大的自性。

地大並不是指地本身，而是指軟和硬的性質。地大的這種自性不屬於任何其他的物質

元素或心理狀態。因此，該軟和硬被稱為地大的自性。水大不是指水本身，而是指流動性或凝聚性。流淌、流動性或凝聚性是水大的自性。火大不是指火本身，而是指溫度的自性，即冷或熱。風大的自性是移動、運動、振動和支持。如果你在禪修中體驗到運動、振動和支持，就是在體驗風大，透視到了風大的自性。

根據《阿毗達磨》理論，當我們說“心理狀態”時，心理狀態包括心和其心所。我們必須將心理狀態分成兩個部分，一個部分是心，其餘部分是心所。心只是知道目標，它不去領受或記住目標，不會對目標產生樂受或苦受，不會對目標產生任何欲望。根據佛教理論，心只是知道目標。經文中說：“心具有認知或識知目標的性質。”當心與目標接觸時，心就認知目標。當心認知目標之後，馬上消失。但是，當目標沒有消失時，另一個心生起，然後消失。這些瞬間的認知有心所同時與心生起。當心生起並認知目標時，在心和目標之間就有觸。於是，對此目標產生樂受、苦受或舍受。其中一個心所領受或記住目標，有一個心所把心帶到目標，叫做注意力（即作意心所）；另外一個心所叫名法命根。

當心認知目標時，心所與心同時生起。當禪修者看到一個東西，如花，心知道花是目標，但心並不知道它是花，它只是知道有個目標。那時有心所同時生起，如領受、觸、感受、注意力、名法命根，等等。如果禪修者沒有觀“看到、看到、看到、看到”，心和心所重複地採取那個目標，並停留在那個目標上，儘管心一個接一個地生起、消失。當心停留在目標約兩三秒鐘時，心認知目標。有觸產生，一個心所對花產生樂受或苦受。注意力，即作意心所，將心和其心所反復地引導至目標。當心和心所在該目標上停留一段時間後，心就專注在花上。該專注叫一境性，這是一種較弱的定。然後，對該目標生起樂受，由於此樂受，生起另一個心所，叫欲望。該心所又引生貪愛，此人想擁有這朵花。如果沒有觀這個欲望為“欲望、欲望、欲望”，該欲望就會越來越強，變成執取。

這裡，執取指心一直粘在花上，不願離開。於是，由於欲望或執取，緣於看花的眼識和心所，煩惱生起。

煩惱為什麼會生起？因為心和心所在目標上停留了一段時間，兩三秒，或五到十秒。如果心沒有足夠的時間停留在目標上，就不會有欲望或煩惱生起。這就是為什麼禪修者看到美麗的花時，必須觀“看到、看到、看到”，觀看花的心。當心觀眼識時，看到眼識生起，然後消失。眼識消失之後，觀察的心生起。當觀察的心變得持續、足夠強時，眼識就沒有足夠的時間停留在目標上，於是就不會有樂受或苦受生起。當沒有樂受或苦受時，對此花就不會生起欲望或厭惡。於是，通過觀智、正念和定力，去除了煩惱。

因此，不管看到什麼東西，必須觀“看到、看到”。不管聽到什麼聲音，必須觀“聽到、聽到”。不管嗅到什麼氣味，必須觀“嗅到、嗅到”。不管嘗到什麼滋味，必須觀“嘗到、嘗到”，或“咀嚼、咀嚼”，或“甜、甜”，或“酸、酸”。不管觸到什麼東西，必須觀“觸、觸”，或“硬、硬”，或“軟、軟”。不管想什麼，必須觀“想、想”，等等。

觀察的心在瞬間切斷了眼識、聽識、嗅味的心、嘗味的心、覺知觸的心，或想的心，因此眼識或聽識就不能持續，當其不能持續時，就變弱。觀察的心逐漸變得越來越強，能夠持續、穩定、不間斷地觀察。當觀察的心變得更加有力，其力量超過眼識時，眼識就停止並消失。這樣就沒有欲望、厭惡、嫉妒或其他任何煩惱生起。因此，我們必須觀眼識。

當我們觀看只是“看到、看到、看到”，有時候，我們知道認知或只是知道目標的特殊性質。這就看到了心的自性。心有 52 個心所，這些心所和心緣於目標同時生起。

在佛教的《阿毗達磨》裡面，當我們說心理狀態或心，同時指心和心所。在這兩種類

型的心當中，心具有認知目標的自性。LOBHA，欲望、貪愛或執著，具有粘著目標的性質。DOSHA，生氣、仇恨或厭惡，具有粗魯的性質。當我們當下觀生氣時，看到了生氣的粗魯性質。當我們觀“欲望、欲望、欲望”，“貪愛、貪愛、貪愛”或“執著、執著、執著”時，看到心粘著在目標上，就認識到貪愛的自性。因此，我們必須如實地觀察在當下生起的任何心理狀態。

我們必須以同樣的方法觀察身體現象。當觀腹部的上下，觀腳的提、推、落，或觀手的伸展、彎曲時，由於有足夠深的定力，就看到風大的自性。當我們能夠清楚地看到身心現象的自性時，就不會將那個現象當作是男人或女人，人或眾生，我或靈魂。因為我們透視到心理狀態或身體過程的性質，能判斷它們既不是人，也不是眾生，只是身心現象的自然過程。

願你們能正確瞭解如何修行毗婆舍那，盡最大努力用功修行，證得苦的止息！

第十講 四聖諦

我們將繼續講解五根：信、精進、念、定和慧。首先講慧，慧指觀智、覺悟、智慧或知識。在講慧之前，我想我應解釋一下佛教中的四聖諦。

第一諦需要被認識，第二諦需要被去除，第三諦需要被體驗，第四諦需要被發展。第一諦是禪修者必須要認識的法。第二諦是禪修者必須要放棄或去除的法。第三諦是禪修者必須要體驗的法。第四諦是禪修者必須要發展的法。

當禪修者充分認識第一諦時，就能夠去除第二諦。當他們能夠去除第二諦時，就能夠體驗第三諦。為了體驗第三諦，禪修者必須去除第二諦。為了去除第二諦，禪修者必須認識第一諦。要認識第一諦，禪修者必須發展第四諦。

換句話說，如果禪修者完全發展第四諦，他們肯定能夠認識第一諦。如果他們認識第一諦，肯定能夠去除第二諦。當他們能夠去除第二諦時，肯定能夠體驗第三諦。

因此，重點是禪修者必須充分認識第一諦，第一諦不是別的，只是名和色—身心現象。必須要去除的第二諦是貪愛。必須被體驗的第三諦是苦的止息或解脫。必須被充分發展的第四諦是八聖道。

為什麼我們需要認識第一諦—名色或身心過程呢？因為名色—身心過程，是苦的真諦。對於想要離苦的禪修者來說，所有的心理狀態和身體現象都是苦。

佛陀說：“五取蘊都是苦”。五蘊指色蘊、受蘊、想蘊、行蘊和識蘊。

當佛陀初轉法輪時，在《轉法輪經》裡，他這樣描述苦諦：

“生是苦、老是苦、病是苦、死是苦。憂愁、悲泣、身苦、憂傷、失望是苦。怨憎會

是苦。愛別離是苦。求不得是苦。”

然後，佛陀將所有的苦總結為一句話：“總之，五取蘊都是苦。”生、老、病、憂愁、悲泣、身苦、憂傷都包括在五蘊裡面。這就是為什麼佛陀說：“五取蘊都是苦”。世間所有的苦都可歸納為五蘊。換句話說，世間所有的苦都可分為兩種：一是心苦，另一個是身苦。就這些！當心苦和身苦被分成五種類型時，就是五取蘊，即色蘊、受蘊、想蘊、行蘊和識蘊。

名有四種蘊組成，色只有一種蘊組成。其他四種蘊包含在名蘊裡面。受是心，想是心，行是心，識是心，這四種蘊是心理現象。

在前面的開示中，我簡單解釋了心和心所。心具有認知目標的性質，它只是認知目標，不再幹別的。緣於目標，有 52 個心所與心同時生起。並不是所有的心所都與心同時生起，只是一部分心所與心同時生起，這取決於目標或當事人的心理態度。受和想也包括在這 52 個心所中。在這 52 個心所中，佛陀把受列為單獨的一個蘊，受蘊；同樣，想也形成單獨的一個蘊，想蘊。

其餘的 50 個心所稱為行蘊。在這些行蘊中，包括：觸、意志、注意力、貪愛、渴望、貪婪、仇恨、生氣、厭惡、無明、傲慢、嫉妒、驕傲、昏沉、掉舉、憂慮、無慚和無愧。實際上，為了你們在禪修中取得進步，我沒必要詳細解釋這些，我只是想讓你們瞭解一些這方面的知識。歸納為名和色的五蘊是苦的真諦，禪修者必須要充分地認識它們。

我們可以直接說：身心的這些五蘊就是苦的真諦，我們必須要充分地認識它們。這就是為什麼我們要如實地觀察任何心理狀態或身體過程，目的就是要透視它們的真實本質。儘管我們還沒有意識到，但是構成所謂的人、眾生或我的這些心理狀態和身體過程實際上都是苦。因此，我們也許不能接受想發財、想出名或想當官的欲望是苦；但實際

上這些欲望確實是苦。為什麼？這種欲望生起，又滅去。當欲望太多或很強時，身心就感到不安。這就是苦。因為有想要發財的欲望，我們必須日夜努力地工作，掙很多的錢，這也是苦，身和心都苦。

佛教既不是樂觀主義，也不是悲觀主義，而是現實主義。我們必須如實地看現實。換句話說，我們必須如實地看苦，或我們必須觀苦是苦。只有當我們充分地認識任何身心現象都是苦，我們才想要去除苦，並尋找去除苦的方法和手段。當我們尋找去苦的方法和手段時，我們找到了，因為佛陀基於他親身的體驗，教導我們如何從痛苦中解脫出來。

如果我們沒有認識到苦是苦，我們就不會想要去除苦。那麼，我們就在苦海中掙紮。有時，術語“苦海”也用於經文中。整個世界就是心苦和身苦的海洋。這就是為什麼佛陀說：需要充分地認識第一諦—苦諦。當充分地認識苦諦時，我們就能從苦中解脫出來。但是要從苦中解脫出來，我們必須找到造成苦的原因。於是，我們開始明白造成身心之苦的原因是貪。

貪（TANHA）包括所有的欲望、貪婪、渴望、貪愛、執著、執取、愛，等等。當我們說貪，其包括所有這些詞的意思。因此，貪是苦的原因。我們正確地理解了為什麼佛陀教導說貪造成所有的痛苦。貪是苦的直接原因。貪為什麼會生起？對身心的執著為什麼會生起？執著的原因是什麼？執著的原因是無明，對苦聖諦的無知。對身心現象的無知導致執著的生起。貪是苦的直接原因，無明是苦的根本原因。如果我們不想受苦，必須去除苦的原因。苦的原因是什麼？直接原因是貪，根本原因是無明。只有當我們能夠去除根本原因時，直接原因貪才不會生起。當直接原因被去除時，就不會有任何痛苦產生，我們就不會受苦。

如何去除苦的根本原因無明呢？無明在巴利文中叫 AVIJA 或 MOHA。對苦聖諦—身

心現象的無知，是苦的根本原因。當我們能夠以明，即“認識”或“正確瞭解”，來替代無明，就能夠去除苦的根本原因。因此，我們需要認識名和色，或正確瞭解身心這兩個過程。這樣，就能去除無明，苦的根本原因就不會再生起。

當我們認識名和色—身心現象，我們從兩個方面來正確瞭解它們，我將簡要地作些說明。一是自性，另一個是共性。禪修者認識這兩個方面的法非常重要。可以通過深度的定來認識這兩個方面的法，持續穩定的正念和勇猛的精進可以證得深度的定。在前面的開示中，我解釋了四大—地、水、火、風的自性。我也解釋了每個心理狀態和身體過程都有其自性。

共性指屬於所有身心過程的性質。它們是無常、苦（或不滿意）和無我或無靈魂，這三種性質被稱為身心現象的共性。每個心理狀態，如瞋、無明、貪、昏沉、掉舉和憂愁都有這些性質。同樣，任何心所或心理狀態，包括心識，都有其自性。當禪修者認識或正確瞭解身心現象時，首先體驗自性。當認識到第一方面的法，即自性之後，就能正確瞭解無常、苦和無我這三共性。但是，只有當禪修者清楚地瞭解或體驗無常、苦和無我這三共性時，他/她的禪修體驗才算在進步。

毗婆舍那或觀禪是認識或正確瞭解這三共性。因此，只有在第三層的觀智，禪修者才開始正確瞭解無常、苦和無我這三共性。不過，從第一層觀智開始，就已經看到了身心現象的自性，但不清晰或不完全。

當你觀察疼痛時，表示你正在覺知受蘊。必須充分地、如實地觀察受蘊。因此，當禪修者感到痛時，他/她是幸運的！因為禪修者有一個好機會來認識受蘊的真實本質，他/她被賦予一個很好的機會來正確瞭解痛的自性和共性，即理解受蘊，看到其無常、苦和無我性。因此，不應害怕痛，而應去愛痛。禪修者必須去愛痛。因為痛是他/她的好朋友，

所以需要去愛它。

大約在西元九世紀，佛教在斯裡蘭卡很盛行，因此，評論家說當時的斯裡蘭卡被袈裟的顏色所覆蓋，沒有一個地方沒有阿羅漢。那時候，一位資深的修習毗婆舍那的比庫，由於惡風和胃絞痛，生病了。他觀察痛的感受，但痛逐漸變得越來越劇烈。他盡最大的努力觀察痛是“痛、痛、痛”，但最終他不能再忍受痛。他躺在床上呻吟，毫無正念地左右翻動身體。

他的一位弟子，我想他肯定已經是阿羅漢，對這位資深比庫說：“尊者，您是一位好的禪修者。你不需向這個痛投降。你應努力去愛它。通過觀察痛並透視痛的真實本質，你會在禪修中取得進步。”這位資深比庫對徒弟告訴它繼續禪修感到羞愧，於是，他繼續觀察痛的感受，耐心地對待痛，觀痛為“痛、痛、痛”。因為他很有力地觀察痛，心變得越來越專注，心穿透痛。由於深度的定力，觀智生起，認識到痛是苦受，一波接一波地生起、滅去。

這樣，他認識到了痛的共性，即受的生滅。在那個時刻，由於他認識到痛只是一種苦受，其不斷變化或生滅，他不再把那痛當成我或我的、人或眾生。痛和他分開了，他感覺不到痛的位置。他在那時所看到的只是苦受的生滅，或苦受波浪式地生滅。他看到受一層又一層的生起、滅去。當他認識到痛的性質，他正確瞭解了痛的自性，即痛是苦受。在經文中說：“痛的性質是對不喜歡的、可觸東西的體驗”。因此，禪修者首先看到痛的自性。然後繼續努力觀察痛，看到痛只是受的自然現象，於是他看到了痛的共性：痛的生滅，即痛是無常的，痛是苦的，痛是無我的。

在短時間內，他的禪修體驗向前進展了很多觀智，最終證得阿羅漢果，證得了覺悟。於是，痛消失了。他成為了一位阿羅漢，體驗到了第三諦—苦的止息，第三諦是必須要

體驗的。

為什麼他能體驗到第三諦—苦的止息？因為他完全發展了四聖諦，八聖道。大家知道，八聖道包括正見，即正確瞭解。他正確瞭解了痛。他通過發展正思維、正語、正業和正命，遠離邪語、邪行和邪命。他盡最大努力，並付出足夠的精進觀察。該精進就叫正精進。於是心非常銳利地觀察痛，這就是正念。心很好地專注在痛上，該專注就是正定。

在他觀察痛時就包括這八個聖道。因為他最終發展了八聖道，他認識到第一聖諦—苦諦的兩個方面，首先看到自性，然後看到共性。他充分認識了關於苦受的苦諦。

他不再把這個痛當成是我或我的、人或眾生。他只是看它是身心的自然現象，其不斷變化和生滅。執著不再生起，因為他沒有把痛當成是人或眾生。對痛的自性或共性的認識去除了貪愛，即第二聖諦，這是必須要去去除的。由於沒有執著，苦就不會生起。他體驗到了苦的止息，即第三聖諦。第二聖諦是苦的原因，第三聖諦是苦的止息。這位資深比丘有一把很好的開啟涅槃大門的鑰匙，涅槃即苦的止息，是第三聖諦。這把鑰匙是什麼？就是痛！這就是為什麼我說如果禪修者有痛，他/她非常幸運擁有最好的開啟涅槃大門的鑰匙。但禪修者需要有很大的耐心，這樣才能夠觀察痛。

你們也可以成為這樣的人或禪修者，用痛這把鑰匙證得苦的止息或解脫痛苦。我再問你們一個問題，應該去愛痛還是害怕痛？要去愛痛，你必須愛痛，這樣在每一次的靜坐中你都會有一位元愛人相伴。

願你們能正確瞭解痛如何幫你們證得苦的止息，願你們盡最大努力修行，證得涅槃！

第十一講 緣起（第一部分）

昨天我們簡單講了四聖諦，我解釋了禪修者如何通過其親身體驗或直接體驗法來認識第一聖諦，苦的止息。今天我們將繼續這個主題。沒有人喜歡苦，每個人都希望快樂和安詳。

苦有三種形式：苦苦、壞苦和行苦。所有這三種苦都是從身心現象即名和色中產生的。我們應分析名和色是如何產生的。根據佛教理論，是名和色—身心現象，構成了所謂的人或眾生。

那麼，這個人或眾生是如何存在的？任何貪愛生存的人必定會輪回。由於貪愛生存，一個人又再次出生。當一個人再生時，該再生由名和色—身心現象構成。這些被當作人、眾生或我的身心現象是緣於貪愛而產生的。

貪愛是如何產生的？貪愛是緣於受而產生的。當一個人心中生起苦受時，他/她就想要樂受或者有想要感受樂受的欲望。該欲望導致一些善行或不善行生起。因此，善行或不善行是由於貪愛而產生的。該貪愛實際上是執取。當貪愛較弱時，叫做執著，當貪愛變得越來越強時，就叫做執取。因為一個人執取，所以輪回。

為了要輪回，一個人行善或作惡。作惡會墮入惡道或生活悲慘，行善則生活快樂、富裕。由於行善，一個人再生至高等的世界，如人類或天界。由於作惡，一個人再生至劣等的世界，如動物、地獄或餓鬼道。高等的存在和劣等的存在都是由名和色—身心現象構成。這些名和色—身心現象，是緣於善行或惡行而產生的，這些善行或惡行就叫做業。

業是緣於執取而產生的，執取是一種很強的貪愛。緣於較弱的貪愛，產生執取，而較弱的貪愛又是緣於受而產生的，受包括樂受、苦受或舍受。緣於六根門與六外塵的接觸，產

生受。大家知道，六根門是：眼、耳、鼻、舌、身、意。六外塵是：色（可見的東西）、聲、香、味、觸、法（心的目標）。當眼睛接觸到色時，就生起眼識。這裡，眼識指看的心識。當有眼和可見物時，在兩者之間產生觸。然後生起見物的心識，該見物的心識就叫做眼識。

如我在前面開示中所講的，當眼識生起時，有些心所與眼識同時生起，如受、領受、注意力、意志、作意和一境性。如果與心識同時生起的心所之一判斷目標是好的，就生起樂受。當該心所判斷目標是不好的，就生起厭惡、生氣或苦受。由於樂受，對目標生起貪愛。由於苦受，就生起想要有樂受的欲望，該欲望與貪愛相同。於是，緣於樂受或苦受，生起貪愛，而受本身是緣於六根門與六外塵的接觸而生起。

那麼，六根門是如何產生的？緣於身心現象相續不斷的過程，產生六根門。只有當我們有名和色的過程時，才生起眼、耳、鼻、舌等。當有可見物時，眼與該物接觸。當有聲音時，耳與聲音接觸，等等。這樣，六根門導致觸的生起，因此六根門是觸的原因。緣於名和色—身心現象的過程，產生六根門，身心現象的過程本身又是緣於存在的第一識而產生的，該第一識被稱為結生識。隨著結生識和其物質現象的產生，生起了另一個心識的過程和另一個物質現象的過程。因此，緣於存在的第一識，即結生識，產生身心現象相續不斷的過程。

緣於善行或惡行，產生結生識。這些善行或惡行統稱為行。如果行動與貪愛不相關，就沒有人會輪回，因為對來世沒有貪愛。當行動與貪愛不相關時，儘管有善行或惡行，也沒有輪回。只有當行動與貪愛相關時，才会有輪回。這裡“相關”的意思是有時候在行動之前有貪愛，或有時候行動時有貪愛。

儘管行動時有貪愛，但這些行動的原因是執取，是很強的貪愛。貪愛為什麼會生起？

因為對生存中的苦無知。如果我們有存在，這個存在就是由身心現象構成的。當我們有任何身心現象，我們肯定受苦，因為不管是心理現象還是物質現象都不是永恆的，它們生起，又迅速滅去。因此，所謂的“存在”或“生命”指不斷變化的現象的過程，這些現象持續不到百萬分之一秒。這就叫行苦，由不斷的生滅造成的苦。但是，我們並沒有認識到生命是由不斷變化的現象構成的，因此，我們認為生命是永恆的，起碼能持續到死之前。因為我們對身心現象這種狀態的無知，我們想要輪回。我們貪愛輪回。由於這種無明，生起了貪愛，生起了導致輪回的行。這些行，不管是善的還是不善的，都稱為行。因此，善行或惡行是緣於無明和貪愛而產生的。

該善行或惡行產生再生，再生指另一世的結生識與其物質現象。因此，緣於前世所做的行，產生結生識。在前世所做的行是因，在來世的結生識是果。

當有了結生識，在結生識自然滅去之後，有許多不同的心識生滅的過程，也有物質現象生滅的過程。於是，就有了身心現象即名和色的相續不斷的過程。緣於結生識，產生身心現象。當有這個許多心識和心理現象的相續不斷的過程時，就產生六根門：眼、耳、鼻、舌、身、意。緣於身心現象的相續不斷的過程，產生六根門。當具有六根門時，眼觸色、耳聽聲、鼻嗅氣味、舌嘗味道、身觸物、意觸法。由於觸，產生眼識、聽識、嗅氣味的心、嘗味道的心、覺知觸的心以及覺知法的心。緣於六根門，產生觸。

六根門導致觸的產生。當與目標有觸時，緣於該觸，就會有樂受、苦受或舍受產生。由於觸，產生受。當有受時，就對該目標產生欲望、貪愛、渴望、愛或執著，不管該目標是可視物、聲音、氣味、味道、可觸的東西或心的目標。因此，受是貪愛或欲望的原因。緣於受，生起貪愛。受導致欲望或貪愛的生起。由於禪修者沒有觀察和標記受，欲望或貪愛變得越來越強，不消失。這種貪愛的狀態就叫執取。因此，緣於貪愛，產生執

取。

由於對色、聲、再生或另一世具有很強的貪愛，此人就做一些善行或惡行，為了得到色、聲或另一世。緣於執取，產生這些行。於是，該善行或惡行產生來世的結生識。

前世的善行或惡行是來世的結生識的因。但是，沒有任一個行或心理狀態轉移到另一世。任何語業或身業和心（意志、動機）一起生起、滅去，但有業力存在。這意味著業的力量留在意識的過程裡。當該力量變得強有力時，它就產生來世的結生識或第一識。沒有一個心理狀態或物質現象是永恆的，因為它們生起，又迅速滅去。但是，該意志或業的力量存在於隨後的心識的過程中。當前世的最後一個心—死亡心滅去時，業力產生另一世的結生識。這裡，我們應該注意的是沒有一個心理現象或物質現象轉移到另一世，它們在前世生起、滅去，但有業力在。由於貪愛的力量，該業力產生來世的結生識。

於是，有了結生識，該結生識是由前世的善行或惡行而產生的。由於再生，產生身心現象相續不斷的過程。每個現象都有三個階段，即生、壞、滅。由於再生，產生衰壞，最終衰壞又導致存在的消失或終止。於是，我們說一個人生了，然後又死了。

由於生，才有衰壞和死。如果沒有生，就不會有死，但是由於生了，就必定要死。一個人出生了，最終必須要死。在死之前，人的身心現象衰壞。該衰壞和死是由生造成的。一個人臨死前，遭受很多痛苦：憂愁、悲泣或身苦。由於疾病、天氣、食物或任何其他的原因，產生這些痛苦。緣於一生中的許多事件，生起憂傷。由於無法應付生活，而感到絕望。所有這些憂愁、悲泣、身苦、憂傷和絕望都是緣于再生而產生的。因為一個人出生了，他/她就有這些無止盡的痛苦。如果不再出生，就不會有任何痛苦。

在我解釋三種苦之前，我想引用巴利文中的兩句話：“再生是因，老、死是果”。“憂愁、悲泣、身苦、憂傷和絕望是由再生造成的。”

然後，佛陀繼續說：“因此，產生一大堆苦”。

換句話說：“於是，在生活中生起一大堆苦。”因此，生活就是一連串的苦，但是我們卻對此無知。我們欺騙自己生命是永恆的，而實際上沒有身心現象是永恆的。於是，由於我們沒有理解構成所謂存在的身心現象在迅速和相續不斷地生滅，我們認為這個人、我或靈魂是永恆的。我們執著存在，該執著造成存在。從一生的結生識開始到此生的死亡心為止，我們不斷地飽受身心之苦。

我想你們已經掌握了因果法則的要點，因果法則叫緣起法。在佛陀開示的最後，他說：就這樣，根據因緣法，即因果法則，產生一大堆苦。

佛陀把所有的苦解釋為三種類型。第一種苦是苦苦，第二種苦是壞苦，第三種苦是行苦。苦苦很容易被有情眾生覺察到，就是身心之苦。心苦如憂愁、焦慮、沮喪、絕望，身苦如痛、僵硬、癢、麻木、任何身體的疾病、任何事故、對身體的傷害，很容易覺察到，對每個活著的眾生都是非常明顯的。

第二種苦是壞苦，由變化而產生的苦，它是指所謂的高興。高興被認為是樂，不是苦，但實際上它並不會持續很長時間。它生起、滅去，在短時間內，又變成了苦，因此，被稱為由變化而產生的苦。

第三種苦是行苦，由現象的不斷生滅而造成的苦。不管什麼現象，心理的或身體的，它生起，又迅速滅去，甚至都不能持續百萬分之一秒。當具有銳利觀智的禪修者透視到心理狀態或身體過程的不斷生滅時，就認識到了它是壞的，是苦。禪修者就不會將身心現象當成是可喜的，因為看到它們一直在變化，相續生滅。

有時候，禪修者體驗到基於情緒而產生的快樂的感受。於是觀它是“快樂、快樂、快樂”。由於他們禪修好，定力好，觀智非常清晰地生起。由於這個原因，他們感到很快

樂，因此，觀“快樂、快樂、快樂”。當對快樂的專注力足夠深時，他們認識到快樂沒有持續很長時間。快樂生起，觀照它，就消失了。這樣，每次觀快樂時，快樂就消失了，他們認識到：“這就是苦，是現象的相續生滅”。於是，他們認識到任何心理狀態或身體過程都不是永恆的，它們是短暫的，因此它們是苦。

這就是苦，三共性之一。第一個共性是無常。當禪修者的定力足夠好時，很容易看到無常。第二個共性是苦，其包括所有類型的苦。因此，只有當禪修者透視到行苦時，即由現象的迅速的相續生滅而造成的逼迫性，禪修者才不會有我或你、我的、人或眾生的觀念。於是，禪修者找不到任何人、任何眾生或任何永恆的我或靈魂，開始透視到無我或無靈魂。只有在那時，禪修者才不會執著任何構成所謂的人或眾生的心理狀態或身體狀態。

願你們能正確瞭解存在的枷鎖和一連串的痛苦，盡你們最大努力去除痛苦！

第十二講 緣起（第二部分）

在前面的開示中，我們講解了緣起或因緣關係法，更準確地說是因果關係之輪或緣起之輪。當一個因緣條件出現時，就會產生一個果，該果本身又成為一個條件和因緣。這樣，因果之鏈永遠沒有終止，一直持續，如同緣起的迴圈。這就是為什麼稱之為緣起之輪。如果我們在這個緣起之輪上，如何脫離該輪呢？佛陀說眾生因為無明無休止地繞著緣起之輪轉。如果無明被正確瞭解或智慧所替代，就能夠在那個環節打破該迴圈，脫離該輪。

要脫離該緣起之輪，我們所應做的就是獲得智慧—觀智和覺悟。但是，從學習、思考或分析所獲得的智慧不能幫助我們從緣起之輪解脫。只有對構成所謂人或眾生或此緣起之輪的名和色—身心現象的直接體驗，才能切斷該迴圈，使我們掙脫此輪。

這就是為什麼佛陀說必須充分認識和正確瞭解第一聖諦—苦諦。緣起之輪由名和色—身心現象構成，它們是苦的真諦。如果我們能夠正確瞭解該緣起之輪的其中一個環節，我們肯定能夠切斷該環節，脫離該輪。

緣起之輪由身心現象構成。換句話說，緣起之輪是五蘊—色蘊、受蘊、想蘊、行蘊和識蘊。

佛陀說當我們能夠認識到五蘊之中的任何一蘊時，我們就能夠切斷緣起之輪，脫離痛苦。我們輪回，是因為前世所做的行和對那一世的貪愛。因為執取或強烈的要再生的欲望，做出這些行。因此，緣於貪愛或欲望，產生所做的行和執取。緣於受，產生貪愛或欲望。這裡受可分成六類：從眼識生起的受、從耳識生起的受、從舌識生起的受、從鼻識生起的受、從身識生起的受、從意識生起的受。換句話說，能看的心導致受的產生，

同樣地，能聽的心，嘗味道的心、嗅氣味的心、覺知觸的心和覺知法的心導致受的產生。

不管是什麼受，必須充分認識它。如果不如實地認識受，受就導致貪愛的生起。緣於受，產生貪愛或欲望。大家知道，貪愛是第二聖諦—集諦。所有的痛苦都是由此貪愛造成的。貪愛是此生和來世所有痛苦的直接原因。當我們執著一個有生命的眾生或無生命的東西，由於對此眾生或東西的執著，我們肯定會受苦。因此，如果我們執著我們的父母、家庭、兒女或朋友，由於該執著，肯定會生起關於這些有情眾生的苦。當我們執著我們的朋友時，我們愛他/她或對他/她有很強的吸引力，但是有一天他/她因為疾病死了。於是，我們感到很傷心，有時會為該朋友的去世而感到悲慟。該傷心就是心苦，如果我們為朋友的去世難過兩三個月，我們就有身體的痛苦。因此，執著產生痛苦。

如果我們執著禪修，該執著會產生很多的痛苦，包括心苦和身苦。當我們野心勃勃地想取得進步時，我們日夜精進地修行，但是並不能像我們期望的那樣取得進步。有時候，我們為沒能實現預期的目標而感到失望或傷心。有時候，我們為沒有進步而憂慮，有時變得絕望，因為我們認為禪修沒有希望。該失望、傷心、憂慮或絕望是我們執著禪修的結果。即使是對禪修的執著也會產生苦。當我們對禪修有執著時該怎麼做呢？

有時候，我們能夠在禪修中取得進步。我們定力很深，觀智清晰，它透視到被觀察的心理狀態或身體過程的無常、苦和無我性。當我們對進步感到快樂和滿意時，就享受這種快樂，開始執著禪修中好的體驗。但是，禪修進步也是無常的。有一天，由於一些原因，我們的定力中斷了，有好多妄想，心開始遊離。我們觀“妄想、妄想”，但是，越是努力觀，妄想越強。我們感到傷心，有時會為禪修的失敗而哭泣，也為失去在昨天或前天體驗到的好經驗而難過。這些心苦是由於執著禪修中好的體驗造成的。因此，這種執著對我們是不利的。如果對任何目標有感受，該感受肯定會導致貪愛的生起。（除了阿

羅漢，他已沒有任何貪愛)

我們應怎麼做才能對禪修、對任何有情眾生、對任何無生命的東西或甚至對法都沒有執著呢？如果我們意識到對禪修進步有執著，必須如實地觀察，這樣才能如實地瞭解執著，觀“執著、執著、執著”，直到其消失。

但還有另一種方法。貪愛是緣於受而產生的。因此，如果我們能夠透視到受的無常、苦和無我性，就不會有貪愛，因為我們看到了受的生滅和由於其生滅而造成的逼迫。我們也認識到這只是身心現象的過程，不斷變化和生滅。如果我們能這樣認識受，換句話說，如果我們能認識到受的自性和共性，就不會生起任何貪愛執著。

佛經裡說如果想要脫離緣起之輪，應從受的環節切斷它。當貪愛生起時就切斷它，就能夠克服貪愛，在生起的當下去除貪愛。但是，如果有受產生，還會有貪愛生起。因此，你應做的就是剷除對受的貪愛。這表示不管什麼時候你對禪修進步感到樂或喜，應觀察那個受，直到其消失。當你能夠看到樂受的生滅時，就不會從此樂受中生起貪愛。當你看到樂只是現象生滅過程的自然部分時，就不會產生任何貪愛，因為你不會把這個樂當成一個人，這個人為他/她的禪修進步而快樂。因為樂既不是人，也不是眾生，既不是禪修者，也不是普通的人，因此，你不會將樂當成人或禪修者。它只是不斷變化的過程，就這些。

如果你能這樣認識樂，就不會有“快樂的人”或“快樂的禪修者”或“快樂的我”這樣的觀念。這樣，就不會執著禪修進步。貪愛是苦的原因，如果去除了貪愛，就不會有任何苦。因此，不管你對俗事或禪修有任何感受，你應觀察它。該感受也許是樂受、苦受或舍受。由於舍受很微細，很難看到它。佛經中說：舍受非常微細，因此，應視它為樂受。因此，很難去觀察舍受，我們也極少有機會體驗到舍受。

大多數時間，我們必須觀察樂受和苦受。即使當我們有苦受時，如身痛、僵硬、癢或麻木，這種苦受也會導致貪愛或欲望的生起。因為當我們感到痛時，我們想要樂受，如快樂等。緣於苦受，我們渴望或想要樂受。當我們能夠認識到這些痛的感覺只是現象的不斷生滅或是對可觸東西不愉快性的體驗，就不會有“我”或“我的”、人或眾生的觀念。就不會有這樣的觀念：“我有痛苦的感受，我的膝蓋在痛或我的腿麻木”。通過正確瞭解痛的感受只是受的自然過程，它不斷變化和生滅，這樣就能去除人、眾生或我的觀念。

於是，我們能夠認識到痛的兩個方面—自性和共性。因此，我們就不會將受，不管是苦受或樂受，當成人、眾生或我。這樣，就不會生起任何貪愛，當沒有貪愛生起時，就不會有痛苦生起，從而我們就會從緣起的痛苦中解脫出來。

大家知道，在緣起經的總結這一段，佛陀說：“這樣，產生一大堆苦。”佛陀說該緣起之輪是一堆苦。

緣起的任何一個環節或該緣起之鏈都是苦。第一個環節是無明，無明是苦。第二個環節是行，善行或惡行是苦。第三個環節是識：從生存的第一識開始的識是苦。然後，名和色：身心現像是苦。然後六根門：眼、耳、鼻、舌、身、意是苦。然後，觸：觸是苦。受：受是苦。愛：欲望或貪愛是苦。取：執取是苦。有是苦。生是苦。老是苦，死是苦。憂愁是苦，悲慟是苦。身苦是苦。任何形式的憂傷或心苦是苦。絕望是苦。因此，緣起是苦。佛陀說緣起之輪是一堆苦。

如果一個人沒有覺知到這些身心現象，就對身心現象的真相無知，就不能正確瞭解苦。他/她認為苦是快樂的過程，儘管真相並不是他/她想的那樣。真相是由不斷變化的現象構成的，這些現象迅速地相續生滅，因此是苦的。這就是為什麼佛陀說必須要充分認

識和正確瞭解苦諦。這樣，他的弟子們就能夠如實地認識真相，並精進修行，去除痛苦。要想去除痛苦，必須根除苦的因。

苦的因就是貪愛。要去除或根除貪愛這個因，需要如實地瞭解苦，並正確瞭解所有身心現象。要正確瞭解所有身心現象的無常、苦和無我的性質，心應專注在任何當下生起的心理狀態或身體現象，並如實地觀察。要認識所有的心理狀態和身體過程，需要一定程度的定。要達到這一定程度的定，需要獲得對身心現象的銳利和強有力的正念。只有那樣，你才能夠如實地觀察在身心中生起的任何現象。你的正念變得持續、穩定、深沉。

這就是為什麼經文中說禪修者應持續穩定地與正念生活在一起。這意味著禪修者必須具有穩定、不中斷的正念，這樣就能夠獲得深度的定，深度的定又導致清晰的觀智生起，透視現象。要具有這種持續、穩定、銳利的正念，需要付出勇猛的精進。沒有勇猛的精進，正念就不可能持續、穩定或足夠銳利。只有勇猛的精進，才能產生持續、穩定的正念。如果禪修者懶惰，他/她的正念不可能持續或銳利。懶惰是精進的敵人。

有時候，儘管你有勇猛的精進和銳利的正念，但心並沒有停留在目標上，心既沒在心理狀態上，也沒在身體過程上。心溜走了，打妄想，或想些其他事情。那時，需要一個心理因素將心一直保持在目標上或將心引導到目標上。這個心理因素就叫做正思維。

大家也許知道正確瞭解就是正見或是透視現象和其生滅的觀智。正確的定就是正定。對任何心理狀態或身體過程的覺知就是正念。勇猛的精進叫正精進。將心保持在目標的心理因素就是正思維。

八支聖道中的這五支在心理狀態和身體過程上同時運作。其他三支協助這五支，它們是：正語、正業和正命。遠離邪語是正語，遠離邪業是正業，遠離邪命是正命。

當我們具有一定程度的深度的定，覺知任何心理狀態或身體過程時，心持續地、不中

斷地專注在一個接一個的目標上。那時，我們就具備了正語、正業和正命（這三支稱為戒組）。具備這三支，我們的言行就清淨，並且由於戒清淨，心變得清澈、快樂、輕安。這種清澈和輕安的狀態有助於使心專注在任何一個被觀察的心理狀態或身體現象上。

因此，在導向滅苦的道路上，有五支相互合作，其他三支協助這五支，以取得進步。八支聖道都得到了發展，因此，稱為八聖道，八聖道引導我們正確瞭解苦諦，透視心理狀態和身體現象。依靠八聖道的力量，我們能夠如實地認識苦諦，最終，我們就不會執著任何心理狀態或身體過程。苦的原因貪愛被去除。當苦的原因被去除時，就不會有任何苦產生。苦不再存在，我們生活在安詳和快樂當中。苦的止息就叫涅槃。這就是為什麼佛陀說我們必須發展八聖道，認識苦諦，去除貪愛，體驗苦的止息—涅槃。這樣，我們就打破了緣起的迴圈。如果我們能夠證得最高層次的覺悟，包括在緣起中的所有煩惱就會被根除。

願你們正確瞭解正念禪修—道諦如何引導你認識苦諦，根除貪愛，體驗苦的止息。願你們精進修行，證得苦的止息！

第十三講 觀智的層次

我將簡要說明禪修者如何經歷所有的十三層觀智，證得覺悟，這樣禪修者就知道通向苦的止息的道路。禪修者在禪修的過程中必須經歷七種清淨、十三層觀智和四個層次的覺悟。十三層觀智是世間的，四個層次的覺悟是出世間的。

當禪修者要禪修時，首先需要淨化道德。戒清淨是每個禪修者的基本要求，不管是舍摩他禪修者還是毗婆舍那禪修者。只有當戒清淨時，禪修者才有一個清晰的心，並對他/她的言行感到快樂。這對禪修非常有幫助，也有助於禪修者證得觀智。要想達到戒清淨，禪修者必須持守五戒或八戒。對於比丘來說，有 227 條戒律，稱為巴帝摩卡律儀。在家人應至少持守五戒，如果可能的話，應持守八戒。禪修者通過持守戒律，做善行、說善語，實現戒清淨。

然後，禪修者就可以開始毗婆舍那禪修或觀禪，如實地觀察在身心中生起的任何現象。當正念變得銳利、強有力時，定力逐漸加深，妄想越來越少。當心很好地專注在任何心理狀態或身體過程時，五蓋就變得非常弱。由於深度的定，不會有任何障礙進入心中。在心很好地專注在禪修目標這段期間，專注的心驅散了所有的五蓋。這種狀態稱為心清淨，因為心很好地安住在目標上。也許有一些妄想，但禪修者看到了，並迅速觀每個妄想，妄想就消失了。這樣，定力變得越來越深，心從五蓋和煩惱中清淨出來。這就叫做心清淨。第一層的清淨是戒清淨。

由於心從五蓋和煩惱中清淨出來，專注的心變得銳利、有穿透力，開始透視名和色——身心現象。心開始區分心和身，即區分觀察的心和目標，或區分主體和客體。當禪修者的心很好地專注在腹部的上下移動時，他/她開始區分上升移動的過程和下降移動的過程。在禪修的開始階段，由於心還不能很好地專注，禪修者不能區分上升和下降，他/她

認為上升和下降是一個移動，是相同的。

當定力足夠深時，禪修者開始認識到腹部上升，然後消失，緊接著在上升消失之後，腹部下降，然後消失。這樣，上升過程的開始和結束以及下降過程的開始和結束就看得非常清楚，於是，禪修者認識到上升過程和下降過程是不同的過程。在禪修的這個階段，禪修者看到了觀察的心和上升移動，以及觀察的心和下降移動，開始認識到上升移動是一個過程，觀察的心是另一個過程，下降移動是一個過程，觀察的心是另一個過程。這樣，禪修者就開始將上下移動的過程——物質現象，與觀察的心——心理現象區分開來。當定力變得更深時，禪修者透視到上升移動和下降移動的自性，以及觀察的心的自性。

我已跟大家解釋過禪修者如何透視風大的自性，風大在上升和下降移動過程中很明顯。這個層次的觀智叫名色辨別智。同樣地，當你觀痛的感受時，心逐漸越來越專注在痛上。你很有耐心，繼續專注地觀察痛，你越專注地觀察，定力就越來越深。於是，你認識到痛是一個過程，觀察痛的心是另一個過程。

至此，禪修者能夠辨別兩種類型的心：一是觀察的心，另一個是苦受。於是，他們認識到痛只是一種苦受。有時候，他們感覺到痛和身體分開了，或痛在身體外面。有時候，他們感覺不到痛的位置，有時候感覺不到他們的身體或人。在那個時刻，他們認識到痛只是一種苦受。觀察痛的心也是一個單獨的過程。於是，他們再次認識到痛既不是人，也不是眾生，痛只是一種苦受。這個層次的觀智就叫做名色辨別智。

同樣地，當你非常專注、仔細、準確地觀察動作，對日常活動保持正念時，心逐漸專注在每個移動或動作上。假設你在觀察手臂的彎曲或伸展，你的心非常準確、密切地觀察手臂的移動。然後，你認識到這只是一個移動的過程，既不是人，也不是眾生。有時候，你感覺不到手臂的存在，你所看到的只是一個自然的移動過程，該移動過程就是風

大。你不會將移動當成是一個人、眾生、我或我的。於是，認識到風大是物質現象，它呈現為伸展的移動，從而去除了人或眾生的邪見。

這種認識就是名色辨別智。同樣地，當你行禪時，專注在腳的移動的定力逐漸變得越來越深，你開始很好地覺知提、推、落的實際移動。隨著定力的加深，你感覺不到腳的形狀，你所看到的只是移動。於是，就不會將移動當成是你自己，人或眾生。這個對提、推、落的移動的認識去除了人、我或靈魂的觀念，即我見。這也是名色辨別智。

當禪修者通過專注地觀察每個心理狀態或身體過程，繼續精進地、熱忱地修行時，定力變得越來越深。在此階段，必須觀察日常活動中的一些動作之前的動機，在行禪中也要觀動機，如“動機、提”，“動機、推”，“動機、落”，“觸”，“動機、壓”，等等。於是，你發現動機非常清楚，它和移動是分開的。例如，想提的動機是一回事，提的動作是另外一回事，想推的動機是一回事，推的動作又是另外一回事。

於是，你開始認識到只有當動機生起時，腳才提起，只有當動機生起時，腳才推前，只有當動機生起時，腳才落下。同樣地，在此觀智，當你觀移動前的動機時，你感覺不用費力氣去提腳，腳自己提起來。同樣地，當你觀動機時，腳自己往前推。有時候，腳向前推，你無法控制。當你觀動機時，腳自己落下。剛開始時，你會對你的體驗感到驚訝，因為之前你必須要付出一些努力來提起腳、推腳、落腳。但現在，不用費力，只要動機一生起，腳就自己提起來。同樣地，只要動機一生起，腳就自己往前推。這表示在那個時刻，你沒有將動機或腳的移動當成是人、眾生或你自己。你只是看到兩個過程，動機和移動，是分開的過程。於是，你就會判斷是動機造成腳的移動。因此，動機是因，提的動作是果。同樣地，動機是因，推的動作是果。動機是因，落的動作是果。這就叫做“因果智”或“緣攝受智”。

同樣地，在日常活動中觀察動作或移動之前的動機，觀它們為“動機、坐、坐、坐”，“動機、起、起、起”，等等。當你定力足夠深時，你也會認識到是動機造成了動作。你開始認識到因果、因果關係或緣起。這就叫因果智或緣攝受智。

在此階段，你會發現有時候腹部的上下移動非常清晰，你能很好地並清晰地觀察它。但有時候，上下移動又消失了，你無法觀察它，因為你找不到它。在那個時刻，你感到困惑。你應觀察什麼呢？之後，你聽到一個聲音，觀它是“聽到、聽到”，然後你才知道你的心在想上下移動的消失，並觀“想、想、想”。當你觀想的過程之後，你會再次發現上下的移動。上下移動又出現了，你觀“上、下”，“上、下”。這裡，你模糊地認識到只有當上升移動發生時，才能觀它為“上”，只有下降移動發生時，才能觀它為“下”。這表示當上升移動或下降移動出現時，才生起觀察該目標的心。因此，上升或下降移動是因，觀察的心是果。這樣，我們就認識到了因果關係或緣起。

當你繼續禪修，定力變得更深。當你有痛時，你觀它是“痛、痛、痛”。在第一和第二層觀智，你不能很好地觀察痛。但現在，痛變得非常清晰，你的定力更深，因為你已經經歷了兩層的觀智。因此，你耐心地觀察痛，並觀它為“痛、痛、痛”。但是你的心老跑，心中出現一些圖像，如樹、人、鬼、天神或和尚。**任何在你心中生起的圖像都是由想造成的。**你認為這些圖像是自己進入你心中的，但實際上不是。當心跑掉時，是“想”把心理圖像帶進你的心裡。因為你看到了這些圖像，你必須觀它們為“看到、看到”，直到其消失。如果在這些心理圖像出現之前，你就看到了這個要製造圖像的妄想，就觀“妄想、妄想”或“想、想”，直到該妄想消失。在該妄想消失之後，你回到主要目標，腹部的上下。或當你感到痛時，觀“痛、痛”，等等。

你必須要用很大的耐心來觀察痛，你必須專注地觀察痛。有時候，痛逐漸減弱，過一

段時間之後，痛就消失了。此時，你看到了痛的開始、中間和結束。有時候，在一個痛消失之前，另一個痛又生起。在那時，你必須觀察那個更明顯的痛。之後，隨著定力越來越深，專注地觀察痛，痛消失了。這裡，你開始看到痛的生滅，或癢的生滅。這樣，你就判斷儘管痛生起，並變得更劇烈，但它最終會消失。因此，痛是無常的。

同樣地，當你觀察腹部的上下移動，你開始看到在上升的過程中有兩、三個移動，“上、上、上”。同樣，在下降的過程中有兩、三個移動，“下、下、下”。於是，你開始認識到上下移動不是一回事，是不相同的。上升移動並不是一個單一的過程，而是由三或四個移動構成的。同樣地，當你在行禪時觀察腳的移動時，你開始看到在提的過程中，有大約兩、三個移動，“提、提、提”。當你觀察推的移動，你看到推有兩、三個移動，“推、推、推”，等等。儘管比較模糊，你認識到了移動不是永恆的，因為移動一個接一個地生起、消失。

在此層的觀智，你認識到你觀察的每個目標都有開始、中間和結束。你清晰地看到目標的消失，不管是心理狀態或是身體過程。你透視到身心現象的無常、苦和無我性。這叫做思維智，意思是瞭解現象的三共性—無常、苦和無我的觀智。

隨著定力的加深，你繼續禪修，痛覺逐漸減弱，並消失。你很少有痛，定力越來越深。你的正念也更銳利、有力，精進力也強而穩定。在此層的觀智，心更深入地專注在任何生起的心理狀態或身體過程上。當心專注時，喜生起，你感到輕安，很快樂，因為心專注在被觀察的心理狀態或身體過程上。心變得越來越清晰。可以這樣說，心變得透明。我們會看到一些與觀智有關的光，有時像螢光燈，有時像汽車頭燈，或像星星或像月光。有時候，當你在靜坐時，你感覺沐浴在月光裡，等等。在此情況下，當你看到光時，觀它為“看到、看到、看到”；當你感到快樂時，觀它為“樂、樂、樂”。當你感到輕安

時，觀它為“輕安、輕安、輕安”，當你感到喜時，觀它為“喜、喜、喜”，等等。在此層的觀智，你感到非常微細和異常的樂、喜和顫抖。你的正念非常好，能夠觀察任何生起的目標。精進強而穩定。

於是，你對此階段的體驗感到高興，你開始執著這些好的體驗。在此階段體驗到的這種執著是一種異常微細和較弱的執著。你也體驗到舍的狀態，無需任何努力來觀察或透視心理狀態或身體過程的本質。好像觀察的心毫不費力，既不緊也不松。你能清晰地感覺到這種舍的狀態，你執著這種舍。不管什麼時候你生起執著，你應觀它是“執著、執著、執著”，直到執著消失。有時候，此層的觀智很吸引人，因為在此階段的體驗非常享受。因此，有時候禪修者認為他們已經證得涅槃。於是，他們享受這種快樂，執著這種快樂，因此，就不能夠觀察現象。有時候，甚至忘記觀察。

基於法的知識或禪修老師給予的指導，禪修者開始認識到這不是禪修的最終目標，這些是觀智的染。禪修者思維：“如果我不能觀察執著，我就不能前進到更高層的觀智。”這樣正確思維之後，你必須觀察任何對樂或喜生起的執著。於是，你通過了此階段，心變得穩定、平靜、輕安。定力變得更好，觀智變得越來越銳利、更有穿透力，心能夠非常清晰地看到上下移動，一個移動接著另一個移動。有時候，你會看到在上下的過程中有一連串的動作，一個接一個地生滅。同樣地，在行禪時，你看到一連串的微細的斷開的移動，它們是腳的分開的移動。那時，你覺知不到腳的形狀。你所看到的只是一連串的移動一個接一個地生滅。此時，你看到了物質現象的生滅。同時，你也看到心觀察一個目標，迅速減去，然後觀察另一個目標，又迅速減去，等等。

在此階段之前，你體驗到了觀智的十種染，如光、喜、樂、輕安、舍，等等。之後，你清晰地看到身心現象的生滅。第四觀智稱為生滅智。

當你繼續禪修，定力變得越來越強。正念也非常銳利、有力。於是，你開始看到每個單個的上下移動的消失，同樣地，也看到觀察的心的消失。你觀察一個目標，心觀察它，它就消失。不管你觀察什麼，都消失。這樣，你開始看到目標非常快速的、清晰地壞滅。你所看到只是壞滅、消失或滅去。大多數時間，你覺知不到目標的形狀，有時候，你對你的體驗很不滿意，因為你找不到現象的形狀。有時候，你感覺不到身體形狀，只有意識存在。那時，你必須觀它是“知道、知道、知道”，但該意識也是生滅的。這是第五層的觀智—壞滅智。

之後，大多數時候，你只能觀察目標的消失和壞滅。因此，你感到這些東西是可怕的，因為它們總是迅速地滅去、消失。這種害怕的感受或對害怕的覺知就叫做怖畏智。

因為你不斷地體驗現象的消失或壞滅，你感到它們不好，對此狀態不滿意。你感到這些東西毫無可取之處。你的心不再明亮、活躍，變得猶豫，沮喪。這就叫做過患智。

於是，你對這些身心現象感到厭倦、厭離或厭煩。你對你的生活和這個世界也感到厭倦。你無法找到任何一個地方能讓你生活快樂和舒適。有時候，你感到想離開禪修營回家，有時候，你想跳入大海或山谷之中，因為你在這世上找不到任何東西是令人滿意的。這就叫做厭離智。

當你體驗到這些身心現象的滅去時，你看到它們的過患，你想脫離它們。你感到有個欲望想從這些總是滅去的身心現象中解脫出來。在此層的觀智，儘管你有好的體驗，深度的定力和銳利的正念，但你坐不長，也許只坐十五分鐘，你就想改變姿勢，起身行禪。在行禪中，你也不能走時間長，大約二十分鐘左右，你又想坐下了。這表示你不滿意體驗現象的消失和滅去，你想擺脫它。這就叫做欲解脫智。

當你繼續禪修，你會再次經受很多痛。痛非常劇烈、很強，你無法忍受，你想改變姿

勢或起身。此時，你不應改變姿勢或起身，而是應該用耐心和毅力觀察痛。之後，痛就突然消失了。另一個痛出現，你觀察它，它又迅速地消失，再次地又有一個痛出現，你觀察它，它又迅速地消失。在此階段，你必須審察身心現象的無常、苦和無我性，這是在第三層觀智—思惟智時已經體驗過的。現在，你必須重新審察它，重新觀察它，於是你認識到這些心理狀態和身體過程實際上並不是永恆的。它們生起，馬上消失。該層的觀智叫做審察智。

在此階段之後，你就達到了最好層次的觀智，在此階段，你有時沒有任何痛。也許會有一點點的痛，但你的正念非常銳利，定力很深。正念自己強而持續，你不用費任何力氣來觀察目標。心自動觀察現象。不管是什麼目標，你觀察它，然後發現它已經消失了。目標的生滅現在變得非常迅速，該目標可以是一個心理或身體過程。有時候，你必須捨棄標記，只是觀察它，覺知現象的生滅。此時，你的定力非常深。有時候，禪修者讓心去向一個外部的目標，但心並不去向那個外部目標，心就像彈簧一樣，又彈回到目標上，即任何被觀察的心理狀態或身體過程。在此階段，你既不感到樂，也不感到苦。即使你發現一個令人愉悅的目標，你不會執著它，你不會對它感到快樂，你只是觀察它，然後，目標消失了。如此，你的心位於苦與樂之間。這就叫做行舍智。

當此觀智變得成熟時，你就證得隨順智和種姓智。然後，你就證得了道智。在那個時刻，你認識到你已沒有痛苦。這就證得了第一道智、須陀恒道智，覺悟成為入流者。該覺悟斷除了“我”或“靈魂”的邪見和戒禁取見，也斷除了對三寶的疑。因為在證得第一層次的覺悟時，斷除了對三寶的疑，因此，你的信變得更強而堅定，永遠不會被任何教理或人而動搖，因為你已經體驗了觀智和四聖諦。這叫做入流智，或第一層次的覺悟。

當你繼續禪修，你能夠證得更高層次的覺悟，斯陀含道智，成為一名一還者。這表示

一旦你證得了第二層次的覺悟，你將再投生到優等的世界，如天界，但你會再回到欲界世間一次。該第二層次的覺悟減輕了欲貪和嗔恨。當你證得第三層次的覺悟—阿那含道智時，就成為一名不還者，你不會再回到這個欲界。該第三層次的覺悟完全根除了欲貪和嗔恨。當你證得最後層次的覺悟—阿羅漢道智時，所有的煩惱都被徹底根除。於是，你成為一名阿羅漢，你的心完全從所有煩惱、五蓋和負面的心理狀態中解脫出來，從而，生活在安詳與快樂當中。這就是禪修者的最終目的。

你應至少證得第一層次的覺悟—須陀恒道智。心中以此層次的覺悟為目的，你應盡最大努力，但你需要足夠的精進和足夠的時間。要想證得最低兩層的覺悟，十天禪修、兩周禪修或三周的禪修是不夠的。當你的觀智變得成熟時，你不得不停止禪修，回到家裡。然後，你又參加另一個十天的禪修營或兩周的禪修營，你又從頭開始，緩慢進步。當定力足夠深時，你有些體驗，證得一些觀智，但然後，你又不得不停止禪修，回到家裡。因此，你需要足夠的精進和足夠的時間來證得這四個層次的覺悟，或至少前兩個層次的覺悟。

我已經非常簡要地解釋了十三層的觀智和四個層次的覺悟。你會發現你在禪修中的一些體驗和我在此開示中所講的內容相符，這樣，你就知道你修到了什麼地步。你必須長期修行。

願你們盡最大努力，證得最高層次的覺悟—阿羅漢果！