

# 佛陀的勇士們

殲滅煩惱不放逸

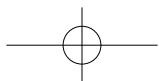
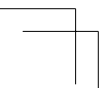
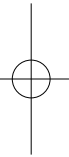
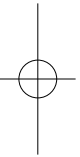
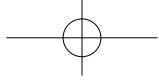
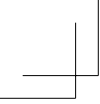
*Warriors of the Buddha*

班迪達大師 著

Sayadaw U Paṇḍitābhivamsa



溫宗堃 中譯



給讀者.....	7
英文書名與中譯者.....	8
凡例.....	9
第一篇·《心靈的教養》.....	11
英文本出版者的話.....	12
作者序.....	13
班迪達大師略傳.....	15
前言.....	16
第一章·布施.....	19
第二章·持戒.....	26
第三章·禪修.....	38
結語.....	134
第二篇·《莊嚴自心》.....	139
前言.....	140
誌謝.....	141
編者的話.....	142
第一章·什麼是yogī.....	143
第二章·尋和精進.....	149
第三章·長養善法.....	154
第四章·念處的基本知識.....	159
第五章·奢摩他和毗婆舍那.....	163
第六章·強化的精進.....	169
第七章·精進.....	173
第八章·精進生起的近因——迫切感.....	178

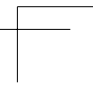
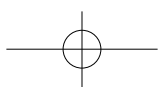
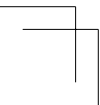
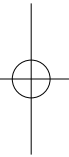
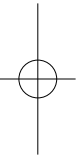
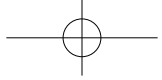
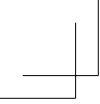


第九章 · 四法說.....	182
第十章 · 慚與愧.....	190
第十一章 · 法與律.....	195
第十二章 · 依靠自己.....	201
第十三章 · 佛陀關於戒的教導.....	205
第十四章 · 發勤精進.....	209
第十五章 · 佛陀關於定的教導.....	215
第十六章 · 佛陀關於慧的教導.....	220
<b>第三篇 · 《通往寂靜樂的道路》.....</b>	<b>227</b>
分享功德.....	228
英編者序.....	229
第一章 · 佛陀的教導.....	231
第二章 · 通往寂靜樂的道路.....	234
第三章 · 內觀修行的基本原則.....	238
第四章 · 喚起善法.....	261
第五章 · 魔王十軍.....	264
第六章 · 涅槃.....	270
<b>第四篇 · 《法談系列之一》.....</b>	<b>273</b>
觀照、標記和了知.....	274
微細的散亂心.....	279
身體的傾斜與唾液的分泌.....	287
<b>第五篇 · 《法談系列之二：精進、不放逸與禪修者》.....</b>	<b>289</b>
前言.....	290
誌謝.....	291
序論.....	292



什麼是yogī .....	293
不放逸的重要 .....	315
第六篇·《在禪修中提升心的活力的方法》 .....	331
教授阿闍黎班迪達大師.....	332
前言 .....	333
在禪修中提升心的活力的方法 .....	334
第七篇·《不放逸》 .....	353
第八篇·《念處的意義》 .....	377
第九篇·《炎夏中的雨滴》 .....	389
第十章·《禪修者小參引導》 .....	433
附錄一·《炎夏中的雨滴》之附錄：佛教文化課程 .....	447
附錄二·《莊嚴自心》巴漢字彙表 .....	453
附錄三·《不放逸》巴漢字彙表 .....	463
迴向文 .....	469
助印芳名錄 .....	471





## 給讀者

我衷心祈望通過這本書中的論述能幫助你們自己發現內在安寧的境界。這些論述依據佛陀所教授的佛法或真理之道，也遵循緬甸仰光已故的馬哈希尊者（Venerable Mahāsi Sayādaw）之傳統。我盡了最大的努力，就智慧所及地為你們提供這些服務。

這些論述的出版有助於實現五個有益的目的。第一、使你接觸到未曾聽過的佛法新觀點。第二、如果你已聽過這些主題，或許可以鞏固你的佛法知識。第三、如果你有疑慮，這些文章或有助於釐清它們。第四、如果你有某些寶貴的見解或錯誤的先入之見，通過對佛法正確且恭敬地作意，也許可以將之去除。

最後也或許是最有幫助的是，你可以就這本書所寫的內容，來與自己的經驗相符合。如果你的修習深入，那麼當你發覺自己的經驗與理論一致時，將會是快樂和喜悅的近因。

如果你並未禪修，也許這些文章可以鼓勵你開始練習。然後智慧，那最有效的藥可以解除你心中的痛苦。

我獻上個人最大的祝福與鼓勵，願你達到最高的目標——解脫。

班迪達大師

Sayādaw U Paṇḍita



## 英文書名與中譯者

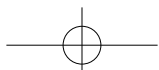
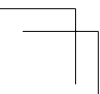
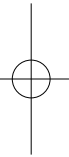
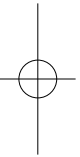
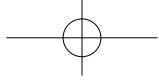
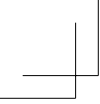
《佛陀的勇士們》這本書共收集、中譯班迪達大師的十本英文冊子。英文書名與中譯者如下：

1. Spiritual Cultivation (2008)  
《心靈的教養》，溫宗堃譯
2. Beautifying the Mind: The Buddha's Teachings on Effort (2007)  
《莊嚴自心》，溫宗堃譯
3. The Way to Happiness of Peace (1997)  
《通往寂靜樂的道路》，溫宗堃譯
4. Dhamma Discussion Series Vol. One (1994)  
《法談系列之一》，溫宗堃譯
5. Effort, Heedfulness and the Yogi (2002)  
《法談系列之二：精進、不放逸與禪修者》，溫宗堃譯
6. The Method of Boosting the Mental Energy in One's Meditation (2007)  
《在禪修中提升心的活力的方法》，王瑞鄉譯
7. Appamāda (1998)  
《不放逸》，溫宗堃譯
8. The Meaning of Satipaṭṭhāna (2002)  
《念處的意義》，潘宗銘譯
9. Raindrops in Hot Summer: Words of Advise from Sayadaw U Pandita (1994)  
《炎夏中的雨滴》，溫宗堃、潘宗銘、宋小軍譯
10. Guidance for Yogi at Inverview by Sayadaw U Pandita (1998)  
《禪修者小參引導》，潘宗銘、大越法師、溫宗堃譯

## 凡例

- 1、正文中小方括號內的數字，表示英譯本頁碼。如“[40]”，表示“[40]”以下內容，為英譯本第40頁。
- 2、注腳編號前若記有星字號“\*”，表示該注腳為英譯本注腳；凡未標星字號者，皆為中譯者的補注。





# 心靈的教養

*Spiritual Cultivation*



瑪 莎露 法師（Sayalay Ma Caru dassini）英譯  
烏拉明（ Sayalay Ma Caru dassini ）英編  
溫宗堃 中譯

## 英文本出版者的話

[7]我們很高興能按照計劃及時地出版並免費流通《心靈的教養》這本書。為此，我們想藉這機會，感謝曾幫助我們在「如來禪修中心」（Tathāgatha Meditation Center, 簡稱TMC）弘傳佛陀原始教法的人們。

首先，我們要感謝班迪達大師，准許我們將他在如來禪修中心2007年春季密集禪修期間所開示的法談結集成書，加以出版。我們也要感謝瑪·莎露法師（Sayalay Ma Caru dassini）在該次密集禪修期間，幫忙將班迪達大師的開示口譯為英語。感謝蘿菈·德迦巴里斯（Laura DeGasparis）將這些開示從錄音CD檔謄寫成文字稿。感謝烏·拉明（U Hla Myint）編輯瑪·莎露法師的英譯稿。最後，我們也要向提供資金，令此書得以出版的人們致上謝意。

班迪達大師把他全部的生命投注於弘傳佛陀原始的教導，特別是內觀修行（Vipassana Meditation）。他訓練過的人，數以萬計，來自世界各地，其中包括許多現在變得相當有名的美國禪修老師。早在1991年如來禪修中心創立之前，班迪達大師就已來到加州灣地區，教導我們內觀修行。[8]

出版此書的目的，一方面是希望能夠利益禪修者、佛教徒，以及想要了解佛教修行的人；另一方面是為了向班迪達大師致上我們最誠摯的謝意，感謝他在如來禪修中心的種種教誨與指引。

如來禪修中心





## 作者序

[13] 《心靈的教養》這本書，集結了我在2007年5月5日至6月13日期間，於美國加州·舊金山的如來禪修中心（TMC），帶領春季密集禪修時所開示的法談。內容是我希望與大家分享，佛陀贈予給我們的大禮。

在已故馬哈希大師的指導下，我已根據純正佛陀的教法，教導內觀修行超過四十年了。2007年在如來禪修中心的法談，我依據佛陀的教法，強調「修行」的重要。我解釋說，只有在減少或除去貪、瞋、癡之時，我們才能夠獲得快樂。否則，永不滿足，欲求更多、更好、更不同的欲望，便會使我們變得自私乃至道德淪喪。其結果是，社會的犯罪不會減少，地球的戰爭將永無休止，我們生命中的苦也無有窮盡。這就是為何巴利佛典說：「眾生一切的苦皆根源於煩惱（心理上的污染）」（*sakalamidaṃ sattānaṃ dukkhaṃ kilesamūlakam*）。

我們需要建立一個大家可以和諧、融洽共處的文明社會。為此，我解釋了含攝慈、悲、智慧的「布施」（*dāna*）[14]；防非止惡，保護他人免受傷害的「持戒」。更重要的，我解釋了如何修習內觀禪修以斷除那造成今世、來世種種苦難的煩惱（*kilesāmete pavatti-dukkhā, āyatim ca dukkhahetubhūtā*）。藉由內觀智慧與依內觀禪修所證得的菩提，我們必然會獲得真正的快樂。

我要感謝「如來禪修中心」（*Tathāgata Meditation Center*）發行這本書，這將利益許多禪修者、佛教徒與對修行有興趣的人們。重要的是，我想要對他們多年來為佛教付出的時間與努力，表達我最誠摯的謝意。

願你們在三寶的護祐下幸福、快樂。

烏·班迪達毘旺沙

U Paṇḍitābhivāṃsa



## 班迪達大師略傳

[11]班迪達大師是當代緬甸上座部佛教中，教導內觀禪修最重要的禪師之一。身為已故馬哈希大師的後繼者，他曾教導過許多西方人馬哈希式的內觀禪修方法。大師也是緬甸仰光班迪達禪修中心（Paṇḍitārāma）的創立者。

班迪達大師於一九二一年七月二十九日，出生在緬甸仰光縣。十二歲時成為沙彌，二十歲受具足戒。經過數年的學習後，他通過政府舉辦的佛典考試，獲得「法阿闍黎」（dhammācariya）與「勝種」（abhivamsa）的榮銜。

班迪達大師於一九五〇年，在馬哈希大師的指導下，首次修習內觀禪修。一九五五年時，他離開原來教授佛典的職事，成為馬哈希禪修中心的禪修老師。一九八二年馬哈希尊者去世後，班迪達大師成為馬哈希禪修中心的住持（Ovādācariya，教授阿闍黎）。一九九一年，他離開馬哈希禪修中心，在仰光創立班迪達禪修中心（Paṇḍitārāma）。今日，班迪達禪修中心在緬甸、尼泊爾、馬來西亞、新加坡、澳洲、英國及美國皆有分支道場。

班迪達大師自一九八四年在美國麻州內觀禪修協會（Insight Meditation Society）帶領密集禪修後，便開始為西方行者所熟知。許多年老且教導馬哈希禪法的西方人禪修老師，都曾參加過那次或後來舉辦的密集禪修。班迪達大師於一九八四年在內觀禪修協會的開示，後來集結成《就在今生》（In This Very Life）出版。

自一九九一年加州舊金山「如來禪修中心」創立時，班迪達大師便一直是此中心的導師。幾乎每年的春季，大師都會在這裡教導內觀禪修。


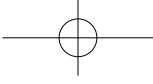
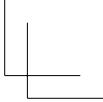
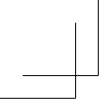
## 前言

[15]今天是2007年5月5號。我們將在美國加州舊金山的如來禪修中心（TMC）進行四十四天的密集禪修。從今天開始，我將在每天下午五點給你們一個「法的禮物」。我很高興有這個機會，來教導你們如何善用佛陀所給與的「法的禮物」。我真誠地希望，你們將會好好珍惜這個禮物。

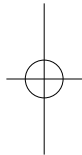
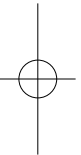
一般的禮物經過一段時間後，會變髒、變舊。通常而言，東西用得愈久，就愈破敗。但是，就法的禮物而言，每當你使用它，它便變得更好、更亮。你愈是使用它，它愈是耀眼，愈是能帶給你更多的利益。

在佛教裡，有一句語：「真正的教養乃人類的真實精華」。如果你能做到真正的教養（culture，或譯修養），你將獲得人生的真實精華，或者說，生命的真正品質。那麼，什麼是真正的教養？什麼是假的教養？

真正的教養，在世上不同的團體，可有不同的詮釋方式。在佛法裡，真正的修養指的是，能夠保護自己與他人免於危險的「自我節制」。所謂「自我節制」，即是防非止惡。所以，真正的教養，是控制自己，不去傷害他人。[16]人必須遠離所有身、口、意惡行。佛陀教我們要對這些惡行感到「慚」（與德行有關的羞恥心）、「愧」（與德行有關的畏懼心）。如果我們能遠離這些惡行，我們的身、口、意行將變得純潔、清淨、有修養、溫和而且可愛。這就是為何「自我節制」是人生真實的精華或生命真實品質的原因。所有的人，不分國藉、宗教，都需要它。



每個人都有煩惱（心理的污染）。例如，你想要家人、親人幸福、快樂。這想望可能是慈愛或者是執著。如果它未傷害任何人，那麼就不能說是不好。沒有人會當作是壞事或罪過。但是，如果你非常自私，只想到自己的利益、自己的家人、親人、國家，那麼這就會是一種極端的愛執。如果你有如此極端的愛執，你可能會做出傷害自己與他人的錯誤行為。若缺乏自我節制，很難建立一個文明的人類社會。由於沒有自我節制，人們將縱情於惡行，如強奪或非法謀取他人財物、不正當的性行為、為得個人名利而說謊等等。在如此不文明的世界裡，很難找到真正的教養。



有句話說：如果沒有敵人，就不會有危險。這意味著，若未遠離敵人，就無法遠離危險。敵人有兩種：內在的與外在的。內在的敵人是煩惱（心理的染污）；外在的敵人是會危害我們的事物或眾生。只有偶而，我們才會遇到外在的敵人，[17]但是，我們隨時都會碰到內在的敵人。

貪婪、自私、瞋怒、恨意等煩惱是內在的敵人。因為有這些內在的敵人，我們可能會遭遇可怕的危險，例如：內疚或自我譴責（attānuvādabhaya）、被他人，特別是智者所譴責（parānuvādabhaya）、受官方或法律處罰（daṇḍabhaya），以及最後因惡行而再生到惡趣（duggati-bhaya）。煩惱會把我們推入上述的這四種危險。因此，如果我們想要安詳，免除外在敵人的危險，我們應該遠離內在的敵人，因為後者與前者之間有著因與果的關係。

如果你的貪心熾盛，你可能會拿取未被給與你的財物，可能會有不正當的或婚外的性行為。做了這些事後，也許你會覺得心滿意足或有成就感。然而，實際上，你的內在敵人已將你打敗。你將承受這熾

盛貪心所帶來的苦果，無法得到安詳的生活。

如果你只關心自己與家人的幸福，而不在乎別人、他們的家庭乃至國家，那麼你就缺乏慈、悲。你會變得自私自利、有侵略性，對別人殘酷。缺少慈心會引生瞋恨。缺乏悲心會導致殘酷、嫉妒、忿怒與恨意。這時，你會做出傷害自己與他人的錯誤行為。這絕不會被認為是真正的教養。反過來說，如果你擁有自我節制以及慈悲，你便不會造作惡行來傷害自己與他人，將能保護他人免受傷害；[18]你會關心他人的福祉，對他人有耐心，並能寬恕他人。這是真正的教養或說人的真實精華。

由於具備慈悲並且遠離了瞋恨，所以說你已戰勝自己。同時，你將長養智慧，去除極端形態的愚癡。藉由智慧，你將了知什麼是有利益的、什麼是有害的、什麼是合宜的、什麼是不合宜的。如此的智慧將幫助你遠離惡行並實踐善行。

所以，你能夠運用精進與智慧，獲得機會，可以去建立真正的教養或人類真實的精華。在兩千五百年前，佛陀便教導人們如何培養良善的行為與良善的教養。根據他的教誨，真正的教養，是「自我節制」，或者說，淨除我們心裡諸如貪愛、瞋怒、嫉妒等的煩惱染污。

念處禪修（satipaṭṭhāna meditation），是佛陀贈予我們的最寶貴的禮物，是能夠淨除我們內心煩惱的絕對可靠的方法。現在，我們有四十四天的時間來運用這項法的禮物。我保證，如果你在這次密集禪修中認真地練習念處禪修，你會獲得真正的教養。



## 第一章 布施

我曾提到一句古老的諺語：「真正的教養乃人類的真實精華」。不同的國家、民族有著不同的教養。我們應該清楚地了解，真正的教養與虛假的教養之間的差異。我解釋過，真正的教養不外是自我節制而不去傷害他人、不帶給他人身體或心理的痛苦。我將從理論面與實踐面進一步地解釋這一點。

教養的相反是粗野。有教養之處，便沒有粗野。粗野，指的是應當受譴責的身、口、意行為。如果一個人的身、口、意行應當受譴責，那麼他就被認為是粗野的。粗野的人會縱情於暴力的行為、傷害他人。他也是在以內在的貪瞋癡之火焚燒自己與他人。由於如此的不善行，他將與真正的教養相互對立。所以，真正的教養意指，身、口、意行在德性上不受責備、純潔、清淨、溫和、有修養、祥和，而且可愛。

就最終極的意思而言，「粗野」意指熾盛的貪（rāga）、瞋（dosa）、癡（moha）煩惱。煩惱染污可分三種。第一種是顯現在身行、語言上的煩惱。第二種是純粹心理活動的煩惱。第三種是潛伏的煩惱。無論是哪一種，都被視為是粗野的、令人不愉快的、可憎且讓人害怕的。很重要的是，要對這些煩惱感到「慚、愧」，[20]以便使煩惱的力量愈來愈減弱，然後個人的身、口、意行才會愈發清淨、有修養而且可愛。如此，便能以教養取代粗野。

有三種去除粗野的方法。第一種是「布施」（dāna），也就是給予、付出、分享，或者說，提供別人他們所需要的事物而不期待個人的利益與名聲。第二種是遠離惡行，或說「持戒」（sīla）。第三種是可以減少或根除煩惱染污的心性的修鍊，亦即「禪修」（bhāvanā）。在這三種方法之中，佛陀通常會先教導第一種，即布施。

布施意指與他人分享你的財物。布施之時，你必須捨棄對自身財物的執著。如此，布施將你從執著裡解放了出來。如果你很自私，你只會將財物用在自己身上，而不會與他人分享。如果你想要與他人分享，你必須去除自私的心與對於財物的貪愛（lobha），並且培養無貪或說無私（alobha）。如此，你的心會變得較純潔、溫和與可愛。這就是藉由布施來培植教養的方法。

布施之時，心是純潔、清淨的，那時的身行與語行也是如此。布施被稱為一種「功德」（puññā），而「功德」的定義是：「因為它淨化個體的生命，所以稱為功德」（attano santānaṃ punāṭīti puññam）。基於相同的理由，布施在巴利文也叫作kiriya，意思是應該被做的事。另外，布施也被稱為vatthu（根基），因為布施的「思」心所（即意願），是快樂與財富的原因。所以，布施被稱為一種puññakiriya vatthu。現在，你可以看出布施的功德有多麼美妙了。

[21]

布施而不期待個人名聞利養，是純潔、清淨的。如此純潔的布





施能夠助人實現願望。在此意義上，「功德」（puñña）有了另一層的定義：「它協助圓滿做功德者的願望，所以稱為功德」（kārakassa manorathaṃ pūretīti puññaṃ）。你並不需要特地去許願，布施自然會圓滿你的願望。

佛陀教導法（dhamma）與律（vinaya）。「法」是能夠保證實踐法的人獲得快樂的一種指引。「律」是淨化或美化個人身行、言語的戒律、規範。法與律被稱為sāsana，意思是「教養」（culture），或者說「教養的方法」。<sup>\*1</sup>這是誰的教養方法？因為這是佛陀所教導的，所以是佛陀的教養方法。相較於另兩種教養方法（持戒與修行），布施是基本的教養方法，是佛陀教養方法的起點。

我們可以理解，佛陀的教導是多麼的重要。產生布施的意願（思心所）在圓滿布施者的心願上，扮演著最關鍵的角色。能夠圓滿心願的，不是什麼造物者，而是個人的意願。實踐布施，可謂是在去除以貪為首的不善心所，同時是在培養以無貪為首的善心所。怎麼說？布施之時，無論大施或小施，內心皆有良善的意圖，希望他人幸福、快樂。這樣的意圖便是那能夠驅除瞋怒的「慈」（mettā）。如此，布施者便培養了「無瞋」（adosa），這在與人交往時會顯現為耐心、寬容與無私。因此，布施者藉由布施的行為，去除瞋心而長養了慈心；消除殘酷而培養了悲心。

有智慧的人會珍惜那帶有慈（mettā）、悲（karuṇā）、不期待個人名聞利養的純淨布施。[22]如果不與他人分享自己的財物，便被認

\*1 Sāsana常中譯作「教」或「教法」，巴利文buddhasāsana，即指佛陀的教法。

為是自私的。要和他人分享，你需要擁有對他人的慈心與悲心。另外，要實踐布施也需要擁有得以了解純潔的布施會帶來善果的智慧（paññā）。如此，在實踐純淨的布施時，你便是在培養慈、悲以及智慧。

再者，當布施者因為受施者獲得快樂而感到高興時，他也增長了「隨喜」（mudita）。這時，布施者戰勝了妒嫉、嫉恨與自大。相信布施的利益而行布施時，便也除去了「疑」。另外，布施者也帶著正見行布施：了知善行帶來善果，惡行帶來惡果。如此，布施幫助布施者去除種種不善心，同時培育種種的善心。

在布施時，應當以他人的福祉為目標，而不期待個人的名聞或利得。但是，在從事諸如布施等的任何善行之時，應當要期待在修行上有所增進。這有助於布施者去除或減少某程度的煩惱染污，同時培養慈、悲、智慧、忍耐與寬恕等良善的心理素質。另外，如果實踐得正確，布施能夠打開德行的道路，通往更高層次的教法。若無更上層的教法，人仍然容易因為煩惱而造作惡行。

## 阿育王碑銘

阿育王的一個碑銘這麼說，雖然布施是眾多善行中較小的一種，但是，如果正確地修習布施，它有助於克服熾盛的煩惱染污。如此高尚的布施，遠離煩惱的引力，從而提升了生命的品質。[23]如是，布施也能開啟德行的道路。

現在，我要依據佛陀的教導，說明布施如何助成「持戒」這一更高層次的教養。

## 布施所需的要件

巴利語Dāna通常被譯作布施、給予或分享，不過，它在字面上有三種意思：可布施之物（dātābavattū）、想布施的意願（cetanā）以及布施的行為。布施之成立需有一些要件：將被布施的物品、布施的意願、不貪愛自身財物、對受施者的慈心與悲心。若缺少任何一個要件，布施便無法成立。基本上，如果你不自私、對他人和善，布施的意願（cetanā）會油然而生起，你能很容易行布施。

人會由於瞋怒（dosa）而做出殘酷的行為；然而，透過布施，人會自然地長養慈悲與隨喜之心。因為有慈悲，便不會造作諸如殺生、偷盜、邪淫、妄語、飲酒等不善的行為。如此，有系統地修習布施，便能打開德行的道路。這樣子，便能輕易地進步到持戒的修習。

如我剛才說明的，dāna的一個意思是可布施之物。大部分人認為，可施之物只包括有形的物質。事實上，尚有另外兩種事物可布施，也就是，1.安全或保護，以及2.可以提升生命品質的修行方法。依此而言，布施共分三種：給予物質，即財施（āmisadāna）[24]；給予安全、保護，即無畏施（abhayadāna）；給予有助於提升生命品質的修行方法，即法施（dhammadāna）。

## 財施

帶著善意施與財物便能成就第一種布施：āmisadāna（財施）。我不需要詳細說明，因為你們大部分人對於這部分已非常了解了。

## 無畏施

這第二種布施：abhayadāna（無畏施），意思是給予安全。保護他人免於危難，便能施予他人安全。人們通常都害怕獨裁者、暴政、盜賊、強匪、暴動者或叛軍、火災、敵人、野獸、毒蛇等等。甚至會害怕看不見的鬼魅。如果保護他人免受這些危難，便可說是施與他人安全，行無畏施。

有許多方法可以成就無畏施，例如，幫助人建立好的政府；保護他人免遭搶劫、偷盜；防止火災發生或幫助撲滅火災；預防洪水發生或幫助水災受害者；保護他人遠離敵人與野獸。

人們因為有瞋，所以會做出折磨、傷害乃至殺死他人的惡行。若能控制住自己的瞋恨，那麼他人便不會受到傷害。如此，控制住自己的瞋心，也可說是保護他人免受傷害，給予他人安全保護。人們會害怕被傷害、被愚弄欺騙、強奪財產，乃至害怕被酒醉者騷擾。如果有人自我節制，遠離這些不善行，他就被視為是在保護他人免於危險，施予他人安全無畏。這種布施勝過物質的布施許多倍。[25]因此，布施者應該優先考慮施予他人安全、無畏。



## 法施

第三種布施是dhammadāna（法施）。在此dhamma（法）意指能夠提生命品質的引導。若人實踐法，其身、語、意行將變得純潔、清淨。法施是施與防非止惡、去除煩惱染污的方法。念處禪修可以帶來淨化自心等七種利益。因此，教導念處禪修便是法施，因為給與他人指引，為他們說明如何實踐以便能夠獲得念處的七種利益。現在，在這個禪修中心，義工們為禪修者打理食物、住宿，讓禪修者能夠好好修行。在此意義上，義工們也是在實踐法施。



## 第二章 持戒

[26]我對三種布施，即給予財物（財施āmisā-dāna）、給予安全（無畏施abhaya-dāna）、給予法（法施dhamma-dāna）的說明，並非我個人的意見，而是佛陀的教導。如果你能直接依佛典學習佛陀的教導，你的信心會愈加堅定。另外，你的信心會隨著實踐所獲得的智慧而變得無所動搖。

關於之前解說的無畏施，巴利佛典說：「在有敵人的危害出現時，保護眾生免其危險，即是無畏施（abhaya-dānaṃ ... veripuggalato sattānaṃ bhaye paccupatthite, tato parittānabhāvena veditabbaṃ。）。」如此，無畏施是在保護他人免受其敵人的傷害。所以，無畏施亦屬「持戒」（sīla）的範圍。

### 兩種敵人

敵人有兩種：內在的與外在的。內在的敵人稱為akusala-vera或kilesa-vera，即作為不善法或煩惱的這類敵人。外在的敵人是puggala-vera，即人的敵人。內在的敵人（即煩惱）比外在的敵人更加可怕，因為它們必須為一切的苦負起全責。所以，如果你害怕受苦，或想要幸福與快樂，你必須毫不留情地殲滅內在的敵人。

現在，我要解說《增支部·第五集》的《敵經》（*Verasutta*）。

[27]



在這部經中，佛陀提到五種可畏的敵人（bhaya-vera）：殺生、偷盜、邪淫、妄語，及飲酒、吸毒。佛陀說，人若未能遠離這五種可畏之敵，便是無戒；若能遠離它們，則為具戒。這一部經值得每一個人留意，無論他的國籍、種族與宗教是什麼。

Bhaya的字意是畏懼、可怕。有時候，畏懼來自智慧。舉例而言，若看見生命本身的缺陷，便會擔心、害怕。這種畏懼其實是一種稱為「迫切感」（samvega）的智慧，或者說「與愧俱生的智」（sahotappa-nāṇa）。第二種bhaya意指可怕的事物或危險，例如腐敗政府、獨裁者或其他令人害怕的事物（ārammaṇa-bhaya）。第三種bhaya是與「弱瞋」相應的懼怕心態（cittutrāsa-bhaya）。\*2

巴利語Vera的字義是敵人或敵意，如之前說的，可分為兩類。第一類是不善法或說煩惱染污（akusala-vera），稱為內敵或近敵。第二類是一般的敵人（puggala-vera），稱為外敵或遠敵。

你應當修習正念禪修，以便根除煩惱染污。缺少了正念，你將永遠成為貪愛、邪見等煩惱的受害者。

懷有邪見的人相信：每個眾生皆由靈魂所組成，這個靈魂視該眾生的體型而有或大或小的差異，並擁有見、聽等感官功能。邪見者相信[28]，如此的靈魂（jīva-atta命我）在一期生命結束後會轉移到另一個新的身體，永存而不滅。有些人也相信，有大神我或上帝（parama-

\*2 cittutrāsabhayaṃ, nāṇabhayaṃ, ārammaṇabhayaṃ, ottappabhayanti catubbidhaṃ bhayaṃ, tattha “jātiṃ paṭicca bhayaṃ bhayānakaṃ”ti-ādinā (Vibh 367) nayena vuttaṃ cittutrāsabhayaṃ nāma. “Tepi tathāgataṃ dhammadesanaṃ sutvā yebhuyyena bhayaṃ samvegaṃ santāsaṃ āpajanti”ti (S III 85) evamāgataṃ nāṇabhayaṃ nāma. “Etaṃ nūna taṃ bhayaḥheravaṃ āgacchati”ti (M I 21) ettha vuttaṃ ārammaṇabhayaṃ nāma. “Bhīruṃ pasamsanti, na hi tattha sūraṃ; bhayā hi santo, na karonti pāpaṃ”ti (S I 21). Idaṃ ottappabhayaṃ nāma.

atta) 主宰著包含所有個體靈魂在內的整個宇宙。這大神我被說為是絕對的、無喜無憂，無形無相。這類的邪見也是一種內敵。

其他的內在敵人是瞋、怒、貪、癡、疑、悔等等。這些被稱為是敵人的煩惱染污，比一般的敵人更加可怕，因為它們必須為殺生、偷盜、邪淫、妄語、飲酒負全責。如果你造做這些不善行，你便被認為是你自己的敵人。折磨或傷害他人的人，顯然沒有慈心、悲心、耐心與寬容的心。他們未考慮到別人的福祉，心是不善的。假設一秒生起一個不善心，那麼一分鐘將生起六十個不善心，五分鐘有三百個，一小時則有三千六百個不善心。如此，不善心生起得愈多，你的敵人就愈多。做這些不善行時，看似很勇敢，但其實一直害怕被責罵、處罰，擔心將來投生在惡趣。如此，無法遠離這五種錯誤的行為，將讓人生活在擔心害怕之中。

如一再說明過的，無法杜絕這五種不善，將引來敵人與危險。做壞事時你會傷害到別人，同時別人會因此怨恨你，一有機會便會向你報復。如此，你的敵人 (puggala-vera) 便會增加。[29]

不善法這個內在的敵人總會引來外在的敵人。在今日，族群、團體、國家之間存在著衝突與戰爭。雖然，某些人會投降，但彼此仍變成敵人。無論如何，煩惱這個內在敵人不僅會在今世，也會在來世，製造出更可怕的敵人，因為煩惱是殺生、偷盜等五不善行的主要肇因。五不善行之中，飲酒看似無害，但卻會讓人放逸，不去行善止惡。如果不杜絕惡行，便一定會遭遇危險；如果不做善行，便一定會



失去利益。喝酒會毀掉你的婚姻、生意、工作、名譽與人際關係。如此，喝酒會帶來危險與懼畏。

所以，殺生、偷盜等違犯〔戒律〕的煩惱，對你和他人都會造成身體上與心理上的傷害。控制住自己，便能保護他人免於傷害。如果體貼、悲愍他人，你自然而然會控制自己。所以，五戒是不分種族、國籍、宗教，人人皆應該持守的戒律。五戒能夠提升生命的品質，是可用以衡量人類地位的標準，能使你成為高尚的人。如同O型血適合任何血型的血，同樣地，五戒的持守也適合地球上任何一個人。

如此，敵人有兩種：心理的染污煩惱與一般的敵人。前者是內在的敵人，後者是外在的敵人。內在的敵人較外在的敵人更可怕，然而，人們視為應優先防護的卻是外敵，而非內敵。[30]

## 煩惱之火

縱情於貪、瞋、癡煩惱，終將造作殺生、偷盜、邪淫、妄語、飲酒等不善的行為。這些煩惱染污是內在的敵人。如果你沒有能力控制它們，它們便會為你引來一般的敵人。無戒的人（*dussila*）在生命中無法找到快樂。巴利佛典說，百分之百的苦，皆是由心理的染污煩惱所造成，而且這些煩惱猶如烈火一般燃燒著人們。煩惱愈多，苦便愈多；煩惱愈少，苦便愈少；沒有煩惱，當然便沒有苦。人在得不到想得到的事物之時便覺得苦。如果他們不擇手段追求想得到的事物，終究會造作不善的行為，引來更多的苦。

## 不善的結果

造作不善行後，你會有罪惡感（attānuvāda-bhaya），害怕別人發現你的過失而責備你（parānuvāda-bhaya），並且擔心受到法律的懲罰（daṇḍa-bhaya）。這些是現世裡將承受的不善結果。更可怕的是，這些不善行將引領你投生到惡趣（duggati-bhaya）。事實上，沒有人喜歡受苦，每個人都喜歡快樂。但是，如果你要自己與別人都快樂，你就必須除去心理的染污煩惱，一切苦的根源。

## 三種煩惱

煩惱有三種：表現在身行、語言上的「違犯煩惱」（vītikkama-kilesa）、顯現在心裡的「纏縛煩惱」（pariyuṭṭhāna-kilesa）、潛伏著，在條件齊備時方顯現的「隨眠煩惱」（anusaya-kilesa）。你必須避免煩惱生起，如同你會避開傳染病爆發的地區一樣。佛陀曾經推薦：去除煩惱或防止煩惱生起[31]，不令其引生違犯戒律行為的最佳方法，即是修習正念。在正念成熟之前，煩惱也許會不時地出現。這時候，應該如同治療疾病一樣，立刻觀察當下生起的煩惱，以便盡快將它們去除。總之，預防勝過治療。你可以透過正念修行，逐步地培養觀智，直到證得可以根除隨眠煩惱的道與果。

為了治癒三種煩惱，佛陀囑付了三學的藥方：戒（sīla）、定（samādhi）、慧（pañña）。持守五戒，可以斷除違犯煩惱，克服危

險與對敵。危險與對敵（bhaya, vera），實際上意指殺生、偷盜、邪淫、妄語、飲酒等不善行為背後的煩惱。事實上，第一階的菩提，預流道（sotapatti-magga）才能夠徹底斷除這類違犯煩惱。要證得預流道，你必須修習念處禪修，因為只有出世間的戒、定、慧才能根除這些煩惱。

## 慚、愧

殺生等五種不善行，令人厭惡且害怕，它們好比是兩顆鐵丸，一顆塗滿糞便，另一顆燒得赤紅。兩者，你都不想碰觸，因為一個令人厭惡，另一個則令人害怕。同樣地，對如此的不善行，你應感到可恥與害怕。培養慚（hirī，與道德有關的羞恥）與愧（ottappa，與道德有關的懼怕），便可以防止不善行。

慚、愧被尊稱為「白法」（sukka-dhamma）[32]，因為具有慚、愧，你便能夠戒除不善行，同時變得純淨。慚、愧二法能驅除不善，如同白色驅除暑熱。

慚、愧也被稱為世間的守護者（lokapāla），人若無慚、愧，將會造作惡行，彼此毀滅，從而毀滅這個世間。具有慚、愧的人守護著這個世間。所以，慚、愧被稱為世間的守護者。

慚、愧也被稱為「亮法」（deva-dhamma）。藉由慚、愧戒除惡行，你便被視為是真正的人，你的名聲將發光發亮。這就是慚、愧之所以稱為「亮法」的原因。

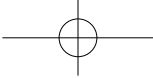
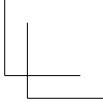
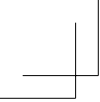
## 善

在布施的時候，你便戰勝了三不善根。只有在希望對方幸福時，你才會給與對方禮物。如此，布施便包含慈（*mettā*）、悲（*karuṇā*）。希望別人幸福快樂，不願他們受身心之苦，所以，你戒除殺生、偷盜、邪淫與妄語。如此，持戒也包含慈、悲。這樣的持戒亦稱為「無畏施」（*abhaya-dāna*），因為它能讓你戒除傷害他人的行為。如此，有了慈與悲，你便能確保他人安全、幸福與快樂。因為如此，你自己也自然地在今生與來世，避開可怕的危險（*bhaya*）與敵人（*vera*）。這便是「善」（*kusala*），具有「無罪」與「具善果」的特徵（*kusalā anavajj-asukhavipāka-lakkhaṇā*）。這正是佛陀的教養方法。[33]

再者，就前兩種布施即財施與無畏施而言，大多數人滿足於第一種布施——給與他人所需之財物。很少人了解第二種布施，即施予他人安全的重要。事實上，持戒是更令人滿意的。這裡的禪修者不僅持五戒，也持守八戒。所以，你們已在實踐佛陀的教養方式，且有了好的開始。然而，你仍然必須進一步實踐，直到你根除所有的煩惱。如此，好的開始能夠導出成功的結果。

## 戒的種類

現在，我將依特質來說明戒的種類。《清淨道論》依據四神



足，四種成就的基礎、要件（iddhi-pāda）將戒分為三類。四神足是：欲增上（chandādhīpati）、勤增上（vīriyādhīpati）、心增上（cittādhīpati）、觀增上（vīmaṃsādhīpati）。以下等的欲增上等神足而受持的戒是「下戒」（hīna-sīla），以中等的神足而受持的戒是「中戒」（majjhima-sīla），以上等的神足而受持的戒是「殊勝戒」（paṇīta-sīla）。

依據持戒的目的，戒也可分為三類。為了個人的名、利而持戒，這是「下戒」。期待戒所得來的利益而持戒，這是「中戒」。體認戒的價值，知道戒有助於淨化身行與語行，故值得遵守，這是「勝戒」。

另外，也可視持戒者是否因持戒而生慢心，而將戒分為三種。依恃自己的戒而起輕慢，認為只有自己具戒，這是「下戒」。若未因自己的戒而輕慢、輕視他人，[34]這是「中戒」。完全遠離煩惱，則為「勝戒」。

最後，依個人的修行目標，戒又可分為三種。若為了社會地位而持戒，這是「下戒」。為了自己從輪迴解脫而持戒，這是中戒。向比丘陳示自己的戒，誦念：idaṃ me sīlaṃ magga-phala-ñāṇassa paccayo hotu，意思是「願我的戒成為道智果智的助緣」。這時，你的戒算是「中戒」，因為持守這個戒是為了讓自我從輪迴解脫。如果你是為了圓滿「波羅密」（pāramī），想幫助所有眾生從輪迴解脫，那麼你的戒便是「勝戒」。



## 波羅密

行善、做功德時，你應當希求他人獲得幸福、利益，而不期待個人的名、利。你應當企求終極的安樂——涅槃，而不是期待其他沒有保障的小樂。殊勝戒可構成波羅密（pāramī），波羅密的字義是「高尚的工作」。實踐布施、持戒等善行的人，若以謀求他人的利益為目標，即被視為是parama（高尚的人），他／她的善行便稱為波羅密。冀求個人利養而做善行，並不是波羅密。

## 布施與持戒

佛典說，布施較持戒容易。然而，如果你能行這種殊勝的布施，你會發現自己也能夠持戒，因為布施幫助你減少了貪、瞋、癡。這便是佛陀為何在教導布施之後，繼續教導持戒的原因。再者，如果布施者與受施者皆持戒清淨，那麼這布施會為雙方帶來更多的利益。[36]

教導布施，是在指出應做的事，教導持戒則在顯示應戒除的事。布施會帶來物質財富，持戒則能保證更好的來生。

生而為人，你對家人、親戚、朋友與國家等，負有應盡的社會義務。也就是說，你必須盡你最大的能力去保護他人免於傷害。所以，你應該戒除不善、殘酷與傷害。你應該具備不放逸（appamāda）去履踐你應做之事，如此，你可以享受完整的利益，並能避免應避免之事，遠離所有的傷害與危險。

## 施與取

佛典有一對相矛盾的字：paricāga（與）、pariggaha（取）。它們字不相同，但本質卻相同。假設你施與某個人——特別是具有戒、定、慧的人——物品、或向他禮敬、或以慈悲相待，給與安全。這種施與的行為（paricāga與）將會為你帶來大利益（pariggaha取）。在此意義上，「給」便是「取」。

## 四種幸福

人生有四種幸福：財富、地位、快樂和不受貪瞋癡干擾的寧靜的心。若有財富，你便可以幫助他人，或者有更多的機會行善。如此，你會獲得更高的社會地位與快樂。你也會有更多的機會，得以培養能安定心意的念處禪修。

你的心若缺乏正念，遭遇可愛所緣時，會被貪所擾動，遭遇不可愛的所緣時，[36]會被瞋、不滿所擾動；不知實相時，則受愚癡所擾動。如果這些負面的心理狀態增長，你將身陷徹底的混亂，猶如滾下山丘的球，不受任何控制。另一方面，了知實相，心會變成熟。你會培養出足以面對人生種種興衰的毅力。無論遭遇什麼，好的壞的、可喜的不可喜的，你的心將保持沉穩、寧靜與安詳。如此沉穩、安詳的心是人生最大的幸福。

## 布施與持戒的結果

單憑布施，無法淨化你的身行與語行。所以，若要淨化身、口之行，必須持戒。由於持戒，你可以投生到稱為sagga的地方，那是充滿物質欲樂的世界。在人界和天界，存在許多感官欲樂，如好看的美景、好聽的聲音、美味的食物，以及令人愉悅的觸覺（尤其是異性之間的碰觸，這是大多數人極為喜愛的）。要投生到這類有欲樂的世界，你必須持戒；當然，布施才會帶給你這些欲樂。所以，持戒讓你投生到如人、天等善趣；布施則讓你有機會享用這些欲樂。這些就是布施與持戒的結果。

舉例而言，美國在科技方面非常先進，有許多享受。一般以為，住在美國的人有著過去世的善行，外加上今世的勤勉與知識。他們按一下按鈕便可辦好所有的事。由於布施與持戒，你們才生到如此富裕的國家。相對的，佛陀也指出人間與天界的缺點。[37]佛陀說人間與天界是布施、持戒的結果，同時也描述它們的缺點，就像先裝飾一頭大象，隨後又將其象鼻切斷一樣。

如果只把生命用來享樂，你將無法永保快樂。你不該以為欲樂是最好的快樂。它們雖然能帶來樂趣，卻是無常，沒有保障的。不斷追尋更好、更新的感官快樂的欲望，遲早會讓你痛苦。這是佛陀為何會說，欲樂生活其實樂少（appassāda）苦多（bahudukkha）、多疲累





(bahupāyāsa)、有過患 (sādīnava) 的原因。因此，佛陀出於大悲，  
闡明如何獲得真正快樂的方法。



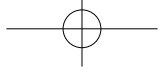


### 第三章 禪修

[38]快樂有兩種。第一種快樂有三個名稱：欲樂（kāma-sukha）、污穢樂（mīḥa-sukha）、非聖樂（anariya-sukha）。第二種快樂，是斷除了「事欲」（vatthu-kāma，感官欲樂的對象）與「煩惱欲」（kilesa-kāma，欲望煩惱）時才能獲得的。你們來密集禪修，放棄感官欲樂的對象，且修習念住令心遠離欲望煩惱。就此而言，你們已在某種程度上體會到了第二種樂。

在內觀修行的某個階段，如生滅智（udayabbaya-ñāṇa），你會經驗到獨特的快樂。在更高的觀智，有更勝的寧靜與寂止。當你證得道果智，你將體驗到至高無上的涅槃樂。那時，你可以徹底地捨棄感官欲樂對象，並斷除煩惱欲。如此，較殊勝的快樂也有幾個名稱：出離樂（nekkhamma-sukha）、遠離樂（pavivekasukha）、寂止樂（upasamasukha）及正覺樂（sambodha-sukha）。為了達到這種較殊勝的快樂，你必須犧牲第一種快樂。現在，你們正踏上通往真正快樂的道路，這實在是一件非常振奮人心的事。

除非你能看見欲樂的過患，否則你很難將它們捨棄。所以，佛陀不僅指出欲樂的過失，[39]同時也教導沒有過患的出離樂，以便大家可以生起「迫切感的智慧」（saṃvega-ñāṇa）。這樣，你們的信心才會堅固到足以讓自己努力地密集修習內觀禪修。

如之前所說，nekkhamma（出離）的字面意思是捨離欲樂。依據



佛典，這可以是指出家為比丘（尼）、奢摩他禪那、觀智或最高的寂靜——涅槃。清楚地辨別名和色，見到無常、苦、無我也是「出離」，因為這些毗婆舍那心識都已捨離了欲樂。由於這類出離而生起的快樂，便稱作出離樂（nekkhamma-sukha）。這種快樂沒有貪、瞋、癡的過失。

你們都住在欲界（kāma bhūmi）。無論你喜歡與否，你都會被貪、瞋、癡、壓力、沮喪等煩惱心火所燒。肉眼看不見這種火，因為它發生在心裡。遇到可喜的所緣時，你會被貪火所燒；遇不可喜所緣時，你會被瞋火、怒火所燒。你看不到這些火的火焰，它也不會留下餘燼。這是它為何難以被撲滅的原因。若你不採取必須的行動去撲滅這內在的火，它便會反過來將你捲入到一切的不善行之中。

假如無法將火撲滅，你會試著逃開，跑到安全的地方。同樣的，你必須離開欲樂，前往安全、祥和的地方（assama）。在這裡，assama意指[40]迫切地要撲滅內在貪瞋癡火的禪修中心。現在，你們都來到這禪修中心，一個安全、祥和的所在。無論你是比丘、比丘尼或者是在家禪修者，如果你精勤地撲滅內在的貪瞋癡火，你一定會獲得「出離樂」（nekhammasukha），可以被認為是一個「出家人」（pabbaja）。

Pabbaja（出家人）的字面義是，放棄一切俗事，去到一個如禪修中心等寂靜處的人，在那裡他／她撲滅內在的火焰。為什麼需要撲滅這些內在之火？因為它們是一切苦的根源。透過戒（sīla）、定



(samādhi)、慧 (pañña) 的修習，你可以戰勝三種煩惱：顯現在身、語行為上的違犯煩惱 (vītikkaṃa-kilesa)；顯現在心裡的纏縛煩惱 (pariyuṭṭhāna-kilesa)；潛伏著，在因緣具足時方顯現的隨眠煩惱 (anusaya-kilesa)。所以，只是穿著僧衣，具有比丘、比丘尼或禪修者的外表，並不足夠。你必須努力用功。唯有透過觀智、道果智，你才能根除所有的煩惱。為此，你必須具備三種精進來修習內觀 (vipassanā)：初發的精進、持續的精進、圓滿的精進。沒有這三種精進，你會被認為是有名無實的禪修者。

如果你能夠分分秒秒以具備此三精進的專注力，來觀照當下顯著的所緣，欲樂、瞋怒等心念便不可能在心中生起。在心中生起的，[41]將會是保衛、守護心免受煩惱攻擊的念與定。精進、念與定，這三者被稱為「定蘊」(samādhi-khandha)。如果你修習這定蘊一秒，你便遠離煩惱一秒，且能享有一秒的出離樂。當然，如果你遠離煩惱愈久，你便能享受愈久的出離樂。

另一方面，離開禪修中心意味著重回到實際上無可避免的烈火之中。這時候，你需要消防用具與防火面罩，也就是禪修實踐，因為它能保護你免受煩惱火的傷害。所以，你應當透過正念禪修來撲滅這些會趁正念不在時生起的煩惱之火。

之前，我解釋過由三個字構成的詞 puñña-kiriya-vatthu。其中，puñña (功德、福) 有兩種定義的方式：能淨化自心的事物 (attano santānaṃ punāti sodeṭṭi puññaṃ)、能圓滿己願的事物 (kāraṃsa



manorathaṃ pūretīti puññaṃ) 。當然，除了善行以外，沒有其他的事物更能夠淨化自心、圓滿已願了。

無論許下什麼願望，求人間樂也好，求天上樂也好，善行皆能夠幫助我們圓滿這個願望。大多數人許願獲得第一種樂，而非第二種。總之，善行被稱作puñña (功德)，因為它們助人圓滿願望。「布施」(dāna) 是一種功德，能令你變得富裕。另一種功德是「持戒」(sīla)，特別能令你投生至人天善趣。更殊勝的功德是「禪修」(bhāvanā)，[42]能夠開發個人的心與智慧。這是「禪修」何以被稱為「增上善」(adhikusala) 的原因所在。

## 心的兩種力量

透過禪修，禪修者可以增強兩種心的力量：思擇力 (paṭisaṅkhāna-bala) 和禪修力 (bhāvanā-bala) 。無論做什麼、說什麼或思惟什麼，你應該先檢視該件事是否對自他有利益、是否合宜恰當。你應當避免無利益、不合宜的事物。在世俗的生活裡，我們需要運用這種思擇力，這是了知什麼該做，什麼不該做的能力 (pārihāriya-pañña) 。

再者，從正知 (sampajañña) 的角度來看，這是指「有益正知」(sāttha-sampajañña) 與「合宜正知」(sappāya-sampajañña) 。這也稱為「成熟慧」(nepakka-pañña) 。透過思擇力，可以培養心，令其廣大、成熟。這是它被稱為「成熟慧」的原因，此慧應當被用於俗世

的領域和修行的領域。這種心的力量能夠提升生命的品質。在這裡的禪修者已具有這種思擇力，因為他們知道正念修行具有許多的利益且非常珍貴。他們對正念修行感到非常滿意。

藉由念處禪修所培養出的心靈力量，被稱為「禪修力」（bhāvanā-bala）。它能夠直接促成安詳、寧靜、智慧，並破除邪見。要能如此，禪修者必須盡最大努力來練習禪修。人人皆應有次第地培養自己的心，否則，心將仍然是下劣、軟弱、幼稚，無論其年齡是二十五、五十、七十、八十或更多。軟弱者自然被強者打敗，幼小的水果容易因冷熱溫度而敗壞。同樣地，軟弱、幼小的心無法抵抗誘惑，只會蠢蠢地回應：遇到可愛的所緣時，人通常回以貪心，遇不可愛所緣時，則回以瞋心或怒氣。因此，人們需要修習念處禪修，讓心變得成熟，了知聖諦。

人若缺乏抵禦或擊退煩惱的心靈力量，很容易會成為緊張、壓力與憂鬱的受害者。猶如強健的身體需要維他命與礦物質，同樣地，強健的心需要有心靈的維他命與礦物質。

## 內在的火

若無正念，你的心會失去控制，你可能產生不善念，或者做出不善的行為。心自然地會喜歡好看、好聽、好吃等可愛的感官所緣。可愛的感官所緣愈多的結果是永無止盡的欲望。所以，貪欲燃燒著人們。此外，遭遇不可愛的所緣時，瞋恚與不滿也燃燒著人們；當人們

看不見煩惱的過患時，愚癡也燃燒著人們。所以，很要緊的是，學習如何撲滅內在的煩惱火焰。

你應該被訓練成一位有能力的或具備防火裝具，能夠撲滅內在火焰的消防員。舉例來說，濃煙密布的空氣相當不健康，你必須立刻將火焰撲滅。除非這麼做，否則你必須從逃生出口脫離火場，[44]聯絡消防隊。同樣地，在日常生活中，因不可避免的俗事而生起的煩惱染污，燃燒著人們。同樣地，在禪修中心，你們應該學習如何避免這類的煩惱發生，以及學會如何在其爆發時將它們撲滅。同時，你也可以學習如何增強這兩種心靈力量。

熟練的打火員了解火被誤用時有多麼可怕。同樣地，你應該了解，內在的火有多麼可怕，倘使你尚未具備能夠避免或撲滅它的正念。你必須對能夠避免或撲滅內在煩惱火的正念有信心。強大的意願與勇氣也是面對內在火焰時所必備的要件。你應當培養正念，令其成長、成熟。這被稱為「禪修」，禪修的定義是：「培養較一般（如布施、持戒等）的善更為殊勝的善行，故是修行」（*adhikusalam bhāvetīti bhāvanā*）。

## 軟弱或被污染的心

軟弱的或被污染的心無法抵禦誘惑。有如此的心時，你無法知道什麼是真實的；對於正確的事，你也沒有信心；或者你可能擁有邪見、盲信，失去避免應避免之事、實行所應實行之事的道德勇氣。不



避免應避免的事，你將受到傷害；不行應行的事，你將失去可得的利益，心變得懶惰、散漫，失去力量與能力。缺乏正念會導至種種的不善法迅速地生起。如此，你的心將變得毫無設防，[45]時時受到貪、瞋等侵擾。

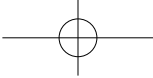
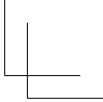
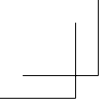
許多人相信，快樂是由有某位創造神為了眾生而創造的。人們因為依賴那位創造神，期望獲得祂給與快樂，所以失去了自身的力量與智慧。在遭遇人生起伏，如利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂時，若缺少成熟的智慧與精進力，你會時而歡喜，時而憂慮。無論境遇是好是壞，讓心保持平衡的捨心狀態，是非常重要的。念處禪修（satipaṭṭhāna）能夠讓你擁有這種平衡的捨心狀態。

## 念處禪修的利益

佛陀非常大膽地保證：念處禪修能夠解決所有的問題。所以，四念處被說為是可靠的道路。人們或人們的行為因貪、瞋、癡而顯得不淨。念處禪修是可以淨化這些內心不淨的可靠方法。舉例來說，人們失去其親人、工作或事業時，會生起強烈的愁鬱與憂傷。念處禪修能夠保證他們免除愁鬱、憂傷、哭泣、身體的痛苦與心理的苦惱。最重要的是，念處禪修保證能去除輪迴眾苦的根源——煩惱。為了獲得真正的安詳與快樂，你必須修習這可靠的念處之道。當你體會到念處禪修帶來的清淨自心等利益之時，你的信心必然會變得強健而穩固。帶著如此的信心修習，你不僅能夠培養出慚、愧，也能培養出正念、定







力與智慧。[46]這時，你的心將遠離煩惱。如此，念處禪修將帶給你抵抗煩惱染污的力量。

除了佛陀以外世界上沒有人能夠教示這具備七種利益的念處禪修。無論任何人滿懷信心修習這念處禪修，他／她都能夠獲得這七種利益。我相信，這裡的禪修者正透過自己的經驗，體會念處的利益。你應當觀照顯著的所緣，如腹部上下，以培養如此的信心。你應當將極大的精進與強烈的意志力投注在念處禪修，方能夠享受真正、可靠的快樂。你必須有足夠的勇氣，能夠面對不眠的夜晚、簡略的食物與住所等的種種艱苦。

你也應該停止無正念地亂看、亂聽的行為，必須全心投入在自身的修行。作為一個禪修者，你應當盡最大的努力觀照當下的目標（所緣）以培養正念。持續的正念能讓心安詳、寧靜，穩固地令心住立在禪修目標上。這種定力被定義為不動的定（avikkhepo samādhī）。心將變得寧靜、安穩，統合在禪修目標上，不被煩惱所動搖。

## 漸進的觀慧

作為一個禪修者，你應當對忘失禪修目標而感到慚、愧。如此，你便是在培養精進、念、定等的心靈力量。這便稱為「禪修」（bhāvanā）。心寧靜、統合於所緣上時，你將透過親身的經驗，清楚地辨別名與色。你也將會見到身心現象的因果關係與其無常。[47]如此，禪修者會對念處禪修產生更強固的信心。你的觀智將因體驗身



心真實本質而變得成熟。擔心忘失禪修目標的慚、愧心，對觀智的進步而言總是扮演著重要的角色。慚愧心愈強，念處禪修會進步得愈快。

我曾談過兩種快樂。為了獲得出離樂，你必須放棄兩種欲（kāma）：所緣欲（vatthu-kāma）和煩惱欲（kilesa-kāma）。為了捨棄所緣欲，你們參加密集禪修，或者出家為比丘、比丘尼。然而，為了遠離煩惱欲，你必須修習「禪那」（jhāna）。為了證得禪那的禪修分為兩種：一是為得深定的奢摩他禪修，二是為證觀智、道果智的毗婆舍那禪修。

所有的善行皆能促成出離樂，因為它們都和欲貪不相應。為了讓你們有更清楚的了解，我想從「禪那」的角度，談談依禪修所證得的出離樂。

### 「出離」意指「善」

巴利佛典將「出離」（nekkhamma）說為「善」（kusala）。Kusala一字由兩個部分所組成：ku和sala。Ku的意思是令人厭惡的事物；sala的意思是鬆開（kampa）或者破壞（viddhamāna）。令人厭惡的事物指欲貪、瞋、怒、恨意、不悅、慢心、嫉妒、愚癡、無慈、無悲等等的煩惱。這些煩惱[48]自輪迴以來，已如深入地底的石柱一般，根植於眾生的心相續之中，難以拔除。移除這石柱之前，你必須先掘地讓石柱鬆動。同樣地，你得讓煩惱鬆動直到能夠將它們根除



為止。能使煩惱鬆動的，無非是善（kusala）。在此意義上，所有的「善」皆稱為kusala或者nikkhamma。

進一步地說，人們貪愛（taṇhā）欲樂，因為他們誤以為欲樂是真正的快樂。他們也有一種邪見，誤認為有「我」與「神我」的存在。如此，自輪迴以來，眾生因貪愛（taṇhā）、慢（māna）和邪見（ditṭhi）而執著欲樂。要鬆開、根除這個執著或者所有的煩惱，你必須修習兩種稱為「禪那」（jhāna）的增上善，也就是「奢摩他禪那」（samatha-jhāna）與「毗婆舍那禪那」（vipassanā-jhāna）。

## 兩種禪那

禪那（jhāna）被定義為「心完全專注在禪修目標」（āramamṇam jhāyati upanijjhāyatīti jhānam）。可分為兩種：專注於目標的禪那（ārammaṇūpanijjhāna，所緣禪那）、專注於身心特質或者寂靜涅槃的禪那（lakkhaṇūpanijjhāna，觀相禪那）。第一種禪那，是藉由專注於四十種業處裡的任一種業處以培養深定。舉例而言，你可以某個眾生為所緣，修習「慈心禪那」（metta-jhāna）；或者依「十遍」的某一遍處，如地遍，修習深定。這類的修習能產生兩種定[49]，即近行定（upacāra-jhāna）與安止定（appanā-jhāna）。因為它們能令心安詳、寧靜，所以被稱為「奢摩他禪那」（samatha-jhāna）；又因為它們是世間的，所以也稱為lokiya-jhāna——世間禪那。

第二種禪那，稱為lakkhaṇūpanijjhāna，包含觀智（vipassanā-

ñāṇa)、道智 (magga-ñāṇa) 與果智 (phala-ñāṇa)。觀智專注在身心現象的自相與共相，二者分別稱為sabhāva-lakkhaṇa與sāmañña-lakkhaṇa。道智與果智則專注於涅槃的獨特相或說寂靜相，二者分別是tathalakkhaṇa與santilakkhaṇa。你可以將兩種禪那略記作「奢摩他禪那」與「毗婆舍那禪那」。兩者的差異在於奢摩他禪那專注於「概念所緣」(paññatti)，而毗婆舍那禪那則專注在真實存在的 (paramattha) 身心現象所顯示的自相與共相。

## 奢摩他與毗婆舍那

要修習奢摩他，你需要專注在單一個目標，不改換目標，如此心會安住在其上而不散亂。修習奢摩他，可以輕易地獲得定與寧靜。這是何以奢摩他修行被比喻作「待在家裡」的緣故。待在家裡是安詳、寧靜的，但只能獲得一點知識而已。毗婆舍那修行可比喻作出門探索，能夠帶給你種種知識。修習毗婆舍那，你可以獲得剎那定，但可能會讓苦受變得明顯。這就是為何說毗婆舍那修行容易生起苦受的緣故。（這是指毗婆舍那修行可能不如奢摩他修行那樣能帶來寧靜感。）[50]總之，奢摩他是為了培育令心安詳、寧靜的定力，而毗婆舍那則是為了培養能夠產生觀智、道智與果智的正念。

## 前往涅槃的兩種車乘

有些人以奢摩他禪那為基礎修習毗婆舍那。他們先修習奢摩他禪



那，然後才觀照所得的禪那以修習毗婆舍那。這種禪修者稱為「止乘者」（samatha-yānika），修習止乘以達涅槃的人。另有一類人，不修習奢摩他僅觀照剎那剎那生起的身心現象，以修習毗婆舍那。這類人稱為「純觀乘者」，純粹修習觀乘以達涅槃的人，就如在座的你們一樣。

止乘者運用兩種定於毗婆舍那：近行定（upacāra-samādhi）與安止定（appanā-samādhi）。純觀者觀察當下剎那剎那生起的所緣，獲得剎那定（khaṇika-samādhi）以修習毗婆舍那。因此，總共有三種定：近行定、安止定與剎那定。

這裡的禪修者修習純觀乘，以持續的正念觀察當下剎那剎那生起的目標，只需要學習培養剎那定的理論與實踐方法。事實上，剎那定若成熟，可與安止定相比。[51]無論修習奢摩他或毗婆舍那，你都必須培養定。前者是近行定或安止定；後者是剎那定。這裡的禪修者正修習毗婆舍那禪那。所以，我將只說明這種禪那。

## 毗婆舍那的概要說明

修奢摩他時，應當專注四十種「概念」（paññatti）的任一種；修毗婆舍那時，則當專注在「究竟法」（paramattha）。精確地說，毗婆舍那是將心專注在五蘊身心現象的自相與共相。五蘊是色、受、想、行、識蘊。五蘊當中，你必須觀照當下變得顯著的那個身心現象。因此，在巴利《如是語》（Itivuttaka）中，才以下列簡短的句子

描述「念處毗婆舍那」：「Bhūtaṃ bhūtaṃ passati」，句子只有八個音節，意思是「如實地觀察正在發生的事物」。此中，bhūtaṃ（正在發生的事物）顯示應被觀察的目標，bhūtaṃ（如實地）則表示如何觀察。


## 應觀察的目標

注釋書說，真實發生的事物是五蘊，這些是應被觀察的目標（bhūtaṃ khandapañcaka）。第一種蘊，色蘊，是身體／物質現象；其餘四蘊是心理現象。所以，簡言之，五蘊是身心現象。這些皆被稱為bhūta，因為它們是依種種條件（jātattā paccayehi）而「剛生起的」（jāta）或者「正發生的」（vijjamāna）的事物。五蘊是真實存在的（paramattha），且是可親自體驗的（atta-paccakkha）。已經滅去的或者尚未生起的，不能叫作jāta（剛生起的）、vijjamāna（正發生的）或者bhūta（已存在的）。簡言之[52]，bhūtaṃ意指依於因緣而正在發生的身心現象，是可以直接體驗的。這些當下發生的現象便是禪修時應當觀察的目標。

## 如何觀察

應該如何觀察這些五蘊身心現象呢？經文說：「如實地」（bhūtaṃ），意思是，你應該觀察這些身心現象的自相與共相（bhūtaṃ yathāsabhāvatā salakkhaṇatā sāmāñña-lakkhaṇatā）。我們要





求禪修者將腹部上下當作基本的所緣目標。事實上，禪修者必須如實地觀照任何變得顯著的目標。當經驗到身體上有硬的感覺時，標記為硬；凝滯時，標記為凝滯，粗糙時標記為粗糙；軟時，標記為軟；黏著時，標記為黏著；濕潤時標記為溼潤；重時，標記為重；輕時，標記為輕；熱時，標記為熱；冷時，標記為冷；挺直時，標記為挺直；緊時，標記為緊；移動時，標記為移動。當禪修者從站姿改為坐姿時，應當觀照坐下的過程。禪修者必須如實地觀照當下生起的現象。

## 無可避免的概念

雖然禪修應該覺知的是「究竟法」（paramattha），亦即身心現象，但是，在開始的階段，禪修者仍然無可避免地會遭遇「概念法」（paññatti）。要立即體驗究竟法，並不容易。在練習的開始階段，會見到禪修目標的形相或形態概念，而不是其真實的本質。無論如何，禪修者應當如上述那樣，配合概念名稱，以標記的方式來觀察所緣。這樣，剎那定便會生起，並逐漸累積動能。就毗婆舍那修行而言，剎那定本身便是心清淨（citta-visuddhi），因為它能防護心，[53]使其免於欲貪、瞋恚等五蓋的污染。

## 會體悟到什麼

身與心會相互影響，互為因果，沒有什麼是無因而生的。我們的身體現象依四種因緣而生：過去的業、心、時節（氣候）與食素（營

養)。在從業而生的現象當中，最顯著的是五根，即眼、耳、鼻、舌、身。當然，心、時節、食素也各以不同方式支持著它們。所以說，它們是依各自的因緣而生起的（yathāsakaṃ paccayehi jatattā）。舉例來說，所說的「腹部上下」是由種種究竟意義上存在的色法所組成，包含硬、緊、壓、移動等。它們全部依緣於出入息與想要呼吸的潛在意志。所以，腹部上下也是因緣而生。這些現象與其因緣，皆可以透過正念加以了知，被稱為attapaccakkha，即可被直接體驗的。為了覺察這些法所需要做的，僅是在身心現象發生的當下觀照它們而已。

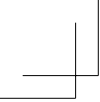
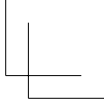
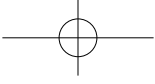
## 毗婆舍那所包含的五禪支

很要緊的是，必須在禪修所緣目標生起時立刻加以觀照，如此方能了知其真實本質。例如，當腹部上下移動出現時，你應該立刻觀察它。然後，你會觀察到腹部上下時所包含的色法現象，如硬、緊、移動等。在此例中，你應做的第一件事是將注意力瞄準或導向禪修目標。這樣的瞄準、引導便是稱為「尋」（vitakka）的禪支。這瞄準或注意力必須像是在重複地摩擦目標那樣持續不斷。如此持續的注意力，稱為「伺」（vicāra），是另一個禪支。在練習的初期階段，尋、伺這兩個禪支扮演著非常重要的角色。[54]

如果你能夠運用瞄準（尋）、持續的注意（伺）和燃燒般的精進力來觀照當下的目標，正念（sati）將會生起。這個正念會促成「剎

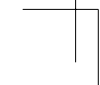

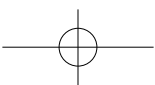






那定」(khaṇikasamādhī)；定是另一個禪支。這個定能夠保護心，使其不受欲貪、瞋恚等煩惱的侵擾。如此的定自然地會有喜(pīti)與樂(sukha)相隨，這是另兩個禪支。這讓我想起小時候，玩彈珠擊中目標時心中便充滿喜、樂的日子。你會發現，當你的觀照心擊中目標時，喜與樂會伴隨著剎那定一起生起。這種樂屬於出離樂。你會發現，這種樂與欲樂比較，是多麼的珍貴。如此，毗婆舍那禪修在初期階段包含了「初始的瞄準或注意」(vitakka尋)、持續的注意(vicāra伺)、喜(pīti)、樂(sukha)，以及定(samādhī)或說一境性(ekaggatā)。

## 善vs不善



五禪支中，尋和伺讓心變得主動、警醒、富有朝氣活力。這兩個禪支加上精進，能幫助你克服睡意。另一個重要的心所是「念」(sati)，它能夠保護你的心阻斷煩惱，所以被稱為「守衛者」(āraṅkha)。與念相應的心，不會受欲貪、瞋恚等煩惱所擾。這樣的心亦是祥和、寧靜且專注的。這些心所各自具有獨特的特質。若缺乏它們，修習將不會有效果，不確定感與懷疑將充斥你的心。個別的心所也許不夠強悍到足以與煩惱敵對抗，但是當它們聯合成一個團隊時，便能夠逐步凝聚出與煩惱對抗的力量。我想鼓勵你們大家全心努力地修習四念處，如此才能獲得念處所有的利益。但是，令我難過的是，我看到一些禪修者並未保持正念，尤其是在行禪的時候。早先，

我已說過你們遠離感官欲樂來參加此密集禪修。如果你這樣漫不經心地修習，你會失去另外一種比欲樂更殊勝的快樂（也就是出離樂）。所以，你應當精勤地修習，讓放棄欲樂變得有價值。事實上，我並不想對你們嚴苛，只是單純地希望你們能夠得到密集禪修的完整利益。

我已從理論與實踐解釋了奢摩他禪那與毗婆舍那禪那：禪那意指緊密地專注目標。共有五或六種禪支：尋、伺、喜、樂、捨（upekkhā）、一心。其中，捨和樂可說是一種禪支，因為二者都屬於受蘊。只有在第四禪那，樂受才會被捨受所取代。

我不清楚這些禪支的譯語是否精確，因為我對英文的了解有限。有些人將vitakka（尋）譯作thought，將vicāra（伺）譯作reflection。pīti（喜）、sukha（樂）、upekkhā（捨）也有不同的譯法。有些人可能對理論面的解釋感到滿意，但對實踐面的解釋則不然。所以，我將從實踐面來解釋這些禪支。我已用彈珠的例子解釋了尋和伺。我想再用其他較易明白的例子來說明。[56]

舉例來說，要用叉子拿起碟子上的馬鈴薯，必須運用兩種心力：讓叉子瞄準馬鈴薯，然後努力把叉子刺入。如果只是瞄準，卻沒有出力，叉子不會碰到馬鈴薯。如果你只是努力使勁卻沒瞄準，叉子則會偏到其他地方。瞄準就像是「尋」，初始的注意力；努力就像是「精進」。叉子與馬鈴薯摩擦就好比「伺」，持續的注意力。

有五種心理狀態，被稱為「蓋」（nīvaraṇa），因為它們障礙、覆蓋五禪支。它們還有另外三個名稱。稱為cetaso upakkilesa，因為它



們會染污心；稱為paññāya dubbalikaraṇa，因為它們令慧變得羸弱，或者阻礙智慧生起，讓人無法了悟聖諦；稱為āvaraṇa，因為它們阻礙善法生起。

要戰勝這些蓋障，必須培養直接對治它們的心理力量。第一種障蓋是欲貪（kāmacchanda），想要享有可愛的色、聲、香、味、觸的欲望。心若不加以控制，便會奔向種種可愛的感官所緣。這種尚未被鍛鍊的心不會享有寧靜。如果有定力，心就不會亂跑，而會寧靜、專注。只要定力存在，欲貪便沒有機會生起。所以，定心所可以去除欲貪蓋。

第二種障蓋是瞋恚（byāpāda），包含生氣、瞋恨、嫌惡、不滿與惡意。它的對敵是能讓心歡喜、高興的喜（pīti）。[57]第三種障蓋是昏沉（thīna）與懶惰（middha），能使心蜷縮無力，或如冰箱中的奶油一般，冰冷凝固。昏沉是不想於善行付出努力。懶惰是缺乏精力，沒有氣力，只想以輕鬆、舒服的方式來修習。為了驅逐昏沉與懶惰，讓心變得積極、警醒，擁有朝氣、活力，必須培養它們的對敵，也就是「尋」。

第四種障蓋是掉舉（uddhacca）與後悔（kukkucca），它們會令心變得不安。樂禪支會自然地使心安定。所以，必須用樂來對治掉舉與後悔。

第五種障蓋是懷疑、不確定感（vicikicchā）。如果不具有充足的智慧了知真理，或者該真理超出個人的理解範圍，人們將不會對真理產




生信心。當注意力持續地落在目標上時，將會對所發生的現象、所直接經驗的事，或說實相，了然於胸。這時候，便不會有懷疑或不確定感。運用持續的注意力，便能遠離懷疑。

禪修者必須培養這能夠驅逐五蓋的心靈力量。強化這些禪支，不僅可以去驅逐五蓋，也能夠去除種種不善。

如果你不設法阻止這五蓋，你將陷入險境，猶如沒有剎車器的車子一樣，遲早會發生致命的意外。若要驅逐五蓋並培養觀智，[58]必須以熾熱的精進（*ātāpavīriya*）將注意力導向（*vitakka, vicāra*）當下生起的所緣。這可比擬作一個人在戰場上作戰。如果自己漫不經心、沒有正念，敵人便會佔上風。在戰場上不謹慎，沒有正念的人，一定會被敵人打敗。同樣地，禪修者正與五蓋及種種煩惱作戰，所以必須隨時保持正念。五蓋、煩惱自無始輪迴以來便跟隨著禪修者，然而，熟練念處禪修方法後，禪修者將能在這場戰爭中取得優勢乃至贏得勝利。

巴利語 *vitakka*（尋）、*vicāra*（伺）的英譯：*thought*（思考）和 *reflection*（沉思）也許適用在如科學等世間的領域。然而，修習毗婆舍那時，思考、沉思過去或未來，是不切實際的。只有正念觀照當下生起的目標才是實際的。過去或未來的現象，並不是究竟法（*paramattha*），因為此時此刻它們並不存在。念處禪修是要了知，自己究竟是誰。所以，每個人必須修習念處，以了解自己究竟是誰。每個人都有心理的部分（名）與、物質的部分（色），此二者彼此關





連且具有因果關係。名色身心現象持續不斷地生、滅，如同河流的新水不斷地取代舊水。為了洞察這究竟的現象，禪修者必須在現象發生的當下觀照它們，不應該將時間浪費在思考、想像或沉思。禪修者可以直接經驗到當下生起的現象。但是，過去的名色現象已不復存在，無法被真正地經驗。未來的現象也尚未發生。所以，禪修者應該觀察當下這新的、剛發生且熱騰騰的身心現象。只有這樣，才能親身經驗真理或究竟的身心現象。[59]

舉例而言，要看見真正的閃電，你必須在閃電出現時看著它。在閃電發生以前或者以後所看到的閃電，只是想像的。如果你能夠在閃電閃現時看著它，你將能見到閃電的本質，了解它有多亮，它如何驅趕黑暗，它的形狀為何，是直是彎。同樣地，要如實了知身心現象，你必須在它們發生時觀察它們，盡最大努力把心引導到當下閃現的身心現象，如此便能夠覺察它們的真實本質。如果能夠這麼做，便能夠如實了知身心現象。所以佛陀才說：bhūtaṃ bhūtaṃ passati，如實觀見正在發生的事物。

前幾次的法談中，我曾解釋過出離樂的意思。佛典說：「從欲出離便是樂」（kāmato nekkhammaṃ sukhaṃ）。欲（kāma）有兩種：所欲之事，即事欲（vatthu-kāma）和欲望本身，即煩惱欲（kilesā-kāma）。美的景色、甜美的音聲、美味的食物、芬芳的香味、柔軟的碰觸等等都是事欲。人們強烈欲求這些事物。只有在捨棄所欲之事與欲望時，才能夠真正地快樂。這便是出離樂（nekkhamma-sukha）。

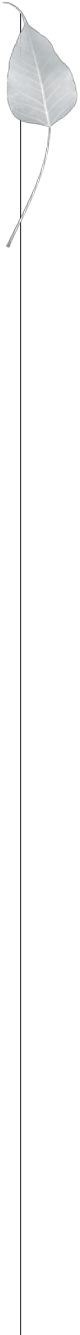
為了遠離這兩種欲，尋（初始的注意力）和伺（持續的注意力）扮演著重要的角色。舉例來說，要縫合兩塊布，必須拿針對準將縫合的部位，並努力將針穿過兩塊布。當線隨針遊走時，兩塊布便會縫合在一起。同樣地，為了讓心和腹部上下等所緣相連結，禪修者需要將心對準目標，並努力專注在目標。

如果可以如此修習一分鐘，便能獲得六十秒的正念與定力。這樣的心靈修鍊稱為bhāvanā（禪修、修行）。Bhāvanā在字面上有兩個意思：令心靈力量生起（uppādana）；令心靈力量增長、擴大、成熟（vaddhana）。禪修者應利用尋、伺、精進這三個心所來培養正念和定力。

要實踐jhāna（禪那）或bhāvanā（禪修），必須一再地運用尋、伺這兩個禪支。這是為何初禪的特質是「有尋、有伺」（savitakka-savicāra）的緣故。初禪也被說為是「遠離了兩種欲和其他不善法」（vivicca kāmehi vivicca akusalehi dhammehi）。它的另一個特質是，由於遠離諸欲而具有因離欲而生起的喜與樂（vivekajaṃ pītisukhaṃ）。

喜、樂可讓禪修者對修行感到滿意、歡喜，這在生滅隨觀智（udayabbayañāṇa）的階段尤其如此。如此，藉由放棄欲樂而獲得出離樂。在這個階段，禪修者不僅不會放棄修行，還會興奮地想要獲得更多的體驗。他對念處禪修與其利益更加具有信心，覺得自己的生命已昇華，體會到法樂確實遠勝過世俗欲樂許多倍。[61]





大多數人通常喜歡床鋪的舒適。很多人在閒暇時只是舒適地躺著。如果一邊躺累了，就換另一邊躺。如此，他們喜歡所謂的「躺臥換邊之樂」（passa-sukha）。雖睡醒卻不馬上起身，喜歡起身前的舒服。這種舒服感稱為「懶惰樂」（middha-sukha）。這會成為終生的習慣。當人們來到禪修中心時，這壞習慣便跟著他們。在坐禪期間，他們也可能喜歡打瞌睡。要克服這個惡習，必須運用五禪支和精進力，如此心將變得積極、警醒、活力充沛。這時，禪修者將能夠見到當下腹部上下過程裡所包含的種種現象，如緊、硬、壓、移動和振動等。如此，正念會隨著剎那定穩固地住立在目標上。缺少這些禪支與精進力的念是膚淺的，無法深入身心現象的本質，就像進食但卻未嚐到味道一樣。

舉例來說，吃堅果時若不用心，將不會知道堅果的味道好不好。只有在專心吃的時候，才能享受它的味道。同樣地，觀照目標時，若不用心瞄準目標，不付出精進，這觀照將不會有效果，只是膚淺的觀照，無法了知目標的真實本質。這樣的念，索然無味。「你觀照腹部上升時，觀察到什麼？觀照腹部下降時，知道什麼？」[62]被禪師問到這些問題，他們沒有辦法給與恰當的回答，只會依他們的想法來報告。反過來說，如果用心吃，就會知道它的味道。同樣地，若觀照得恰當，禪修者會了知現象的本質。這本質被稱為sabhāva（自性）或sarasa（自味），即目標的本質，可比做食物的味道。

禪修者應該觀照當下生起的究竟法（paramattha）現象。這些現

象各自有其特徵，如同食物各有它的味道一樣。關於應觀察什麼的問題，我已提過佛典的引文：bhūtaṃ bhūtato passati，如實地觀察當下生起的現象。

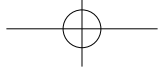


每一個身心現象各有自相（sabhāva-lakkhaṇa）和共相（sāmañña-lakkhaṇa）。觀察當下生起的現象，禪修者便能見到現象的這兩種特質。舉例來說，每種食物都有自己的味道，像是甜、酸、辣、刺鼻、苦。這些味道在巴利文稱為rasa，意指眾生所欲的事物。如同食物有其味道，名法與色法也各有自己的特質、特徵。色法（物質）的特質，通常被說為是在冷、熱等因緣下會損壞。名法（心理）的一般特質，則是能夠識知所緣目標。

我將解釋屬於色法的四界。地界（pathavī-dhātu）具有硬、軟或粗糙的特質。水界（āpo-dhātu）是濕、凝結或沉重。火界（tejo-dhātu）是熱、暖或冷。風界（vāyo-dhātu）[63]的特質是壓、張力，或者移動。

名法之中，例如觸（phassa），特質是心與所緣接觸。受（vedanā）的特質，是對所緣的感受。同樣地，其他的名法也各有自己獨特的本質。這類的特質是實際存在的（bhāva），或說是究竟的存在（paramattha）。這些是名、色法獨自的特質（sabhāva），就好像不同的食物有不同的味道。例如，糖有甜味，檸檬或酸橙有酸味，紅番椒有辛辣味。我們雖然知道食物的味道，但沒辦法拿給人看，因為這些味道只能透過心來認知。同樣地，每一個剎那生起的名色現







象，都有它自己獨特的味道、本質、自性。要了知它們，必須用念處禪修來咀嚼。

雖然以一般的用語「上、下」做標記，但是，實際要體驗的是風界，這在腹部上升時，是指僵挺、擴張或移動等，在腹部下降時，則是指放鬆、收縮或移動等。為了覺察這些特質，禪修者需要運用禪支來觀照腹部上下移動。然而，在練習的初期，禪修者可能見不到這些特質，而只見到腹部的形狀或者其移動的模式、形態。端視觀照心落於何處，禪修者終將會體驗到僵挺、擴張或移動等特質。所以觀察腹部上下時，可能見到三件事：形狀、外形（saṅghāna）；模式、形態（ākāra）；本質、自性（sabhāva）。

禪修老師也許會問禪修者：「你能夠以完全的專注與定力同步地觀察腹部上下嗎？如果可以，你觀察到什麼？觀察上升時，你了悟到什麼？」老實觀察的人能夠給出恰當的回答。禪修者必須說得出來，自己究竟是觀察到腹部的形狀、外形，還是移動的模式、型態，還是如僵挺、擴張、暖、冷、熱、壓、移動等的自性。如果禪修者只是從想像與思考回答問題，這樣的答案將無法讓禪修老師滿意。

了知身心現象的獨特性質後，禪修者也將了悟到它們的共同性質（共相），也就是無常、苦、無我。舉例而言，如果吃到甜的東西，舌頭會嚐到甜味，然後也會發現甜味和嚐甜味的經驗一會兒後便消失。每個身心現象都會生起、滅去。藉由強大的定力與成熟的正念，禪修者會見到這些共相。



腹部上下過程裡所包含的僵挺、擴張和移動，是風界的現象。這是它們被納入色蘊（rūpa-kkhandha）的原因。這些也被稱作觸處（phoṭṭhabbāyatana）和觸界（phoṭṭhabbadhātu），因為這些都是觸覺可知的。從四諦的角度來說，這些屬於苦諦（dukkha-sacca），因為他們是無常的。如果不能在它們生起時當下觀察它們，便無法了知苦諦。這時候，便有了無明。無明不只是指無知而已，也指錯誤的認知 [65]（像有白內障的眼睛無法看清事物）。

如果禪修者能夠恰當地觀察，智慧會生起，而禪修者會獲得利益。這時候，禪修者能享有出離樂（nekkhamma-sukha）。如此，捨離欲樂便有了價值。若不如此，禪修者將同時失去欲樂與捨離樂。所以，應該檢查自己是否獲益或有所損失。修習念處禪修無非是為了提升個人的生命品質。

我想再多解釋一下共相。當你見到身心現象順著因果法則而生起、滅去時，你終會了悟到，其中沒有「命我」（jīva-atta），也沒有大神我（parama-atta）。實際上，所謂的共同特質（共相）是「概念」（paññatti），並不是可直接經驗到的究竟法（paramattha）。假如，你襯衫上有三個洞。洞和襯衫是不同的。實際上，真實存在的只是襯衫，而不是那些洞。同樣地，身心現象是真實存在的事物，你可以經驗到他們的獨特性質，諸如僵挺、冷、熱等等。假設，你在腹部上升時體驗到僵挺的感覺。這表示，你超越腹部的形狀與模式，見到了風界的自性、獨特性質。之後，你也會見到僵挺感的滅去。如此，



你自然而然地了悟到它無常、苦、無我的共相。其他身心現象的特質也是如此，如果你能夠好好地觀察，你將能夠如實地了知它們。[66]

即使是像眨眼這樣的小動作，如果好好觀察，你也會了知到它的獨特性質與共同性質。你會覺察到眼部的緊或僵的不舒服感。你感到眼部不舒服，且想要去除這個不舒服感。所以，想要眨眼的念頭會先出現，然後才真正眨眼，這時不舒服感便解除。在眨眼的過程裡，想眨眼的念頭是名法現象，眨眼的動作是色法現象，兩者有因果關聯。觀察這個微小的動作，你能夠了悟身心現象的真實本質。這就是為什麼我們要求你們，無論做任何動作，都必須專注地觀察當下的身心現象的原因。

你應該持續觀照，從睡醒那一刻起，一直到上床睡覺。無論身處什麼姿勢，行、住、坐或臥，你必須持續觀照。你也許會想，持續觀照每個所緣，實在太繁多了。事實上，如果你把禪修練習分成三段，即坐禪、行禪和一般活動，就不會那麼繁雜了。在坐禪時，你以腹部上下為基本的目標，同時也觀照其他顯著的目標。在行禪時，你觀照腳步的提起、移動和放下。在其他日常活動的時候，你應當觀照每一個移動。你應當有如此的決心：「我不會忘記去觀照任何顯著的身心現象，即使是最微不足道的動作」。如果你有這樣的決心，仔細地觀照，你遺漏而未觀照的現象會很少。即使你遺漏了，你也知道遺漏了。

在坐禪時，你應當以腹部上下為基本目標。當其他目標，如痛、

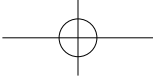
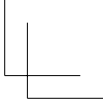
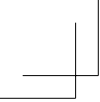


妄想變顯著時，[67]你也可以觀照它。在行禪時，你應當把注意力放在腳板，標記「提起、移動、放下」。你也應當如坐禪時的方式一樣，觀照其他變得顯著的目標。在觀照提起、移動和放下時，觀照的心可能落在腳板的形狀、外形或者移動的模式、型態。雖然，這觀照多少仍是有益的。但是，你的觀照心不應該停留在這階段，應該進一步深入到能夠觀見所緣目標的特質，如輕盈感，以及啟動提起動作的一連串動機。當腳放下時，沉重感會變得明顯。當腳板完全放在地面時，你會感受到地面的反作用力、硬或者柔軟。為了了知腳步提起、前進、放下所包含的究竟法，你必須持續不斷地觀照。

走至步道盡頭時，你當停下來觀照站姿。停住時，雙腳應當完全放在地上，並保持上半身正直。不要把注意力放在腳部或腿部，而是放在整個身體。這時有一連串想要站的動機，導致站這樣的立姿。另外，身體內存在著風界支撐著身體，令它保持直立、僵挺。你必須覺察到這些現象。像我一再重複的，為了如實地了知它們，你們必須在它們變得顯著時，立刻加以觀察。轉身的時候，你必須有正念地、慢慢地轉身，同時標記「轉、轉、轉」。我發現有一些禪修者行禪時東張西望，毫無正念。巴利經典說，禪修者即便有好視力，動作也應該像盲人一般（cakkhumāssa yathā andho）。行走時，你應該將目光放在前方六呎處的地面。記住，只是目光放低，不是低頭。[68]

如果看東西沒有正念的話，你會漏掉抬頭、轉動眼球和張望等許多該觀察的所緣。如此，你便無法見到現象的本質。同樣的，即使能





聽到聲音，你也該像是耳聾一般。你也許很了解文學、科技或其它事，但是，在禪修時，你不可以運用這些知識。你應該盡全力，觀照當下的目標。練習的時候，不要分析思考「是什麼、如何、為什麼」的問題。因為這種分析思考會令你沒辦法觀察當下剎那剎那生起的目標。巴利佛典建議，即使你很聰明，在禪修時應該像個呆子（paññavāssa yathā mūgo）。重要的是要覺察當下剎那剎那生起的目標。

起身、站立、彎曲、伸直等動作，也必須放慢，並且正念地加以觀照。雖然你很健康，可以快速地起身、坐下。但是，在禪修期間，你應該像個虛弱、無力的病人，無論做什麼事都保持正念，慢慢地做，如此你的觀察才能夠跟得上你正在進行的動作。無論如何，觀照心一定要迅速、主動，如此你才能觀察到當下生起的目標。事實上，生活中有些事必須迅速地完成。舉例來說，你必須快速穿過馬路，否則可能被車子撞。有些事則要用中等的速度，不快不慢。也有一些事是要慢慢地、小心謹慎地完成。例如，醫院裡的病人，必須被謹慎地對待。如果護士對待病人很粗魯，病人也許會因此而喪命。所以，你們應該依照情形，選擇正確的速度。

如果遵循指示[69]，幾天後禪修者的正念、定力與智慧便會有所進展。



## 進步的兩個要件

要能夠完成身、口、意的修行，並非不需要任何條件。巴利佛典提到兩個：sādhukaṃ savana和sādhukaṃ manasikāraṇa。

一、sādhukaṃ savana：第一個是仔細聆聽、學習禪修指導，以便能夠正確地練習。特別是在密集禪修時，學習詳細的指導與示範，非常重要。

二、sādhukaṃ manasikāraṇa：進步的第二個條件，是將所學習的付諸實踐，也就是要同步準確地觀照當下的目標。

如果未具足這兩個要件，便什麼也完成不了，無法在禪修上有所進步。在這種情況下，老師也無法幫助你，你的密集禪修將只是浪費時間而已。

當我們想要達成某些目標時，重要的是先學會正確的方法。我可以保證，如果你試著符合這兩個條件，你將能夠圓滿這純粹完美的教養。請盡最大努力具備這兩項條件，我保證在幾天內你便會有很快的進步。否則的話，我無法給你們任何保證。

無論是為了鍛鍊心性，或者是為了世俗的成就，了解所做事物的價值與利益非常重要。你必須了解，[70]自己能夠從正在從事的工作獲得什麼樣的利益。唯有如此，你的信心才會變得堅定、穩固。否則，你會對所做的事失去興趣，因而不再付出努力。對所做的工作愈不感興趣，你便愈不會付出努力。因此，很重要的是，要對修行擁有



堅定的信念與信心。

## 推理思考導致困惑

分析、推論那些非自己能力所及的事物，只是浪費時間。在日常生活中，思考事情是否正確、合理，非常重要。但是，學得正確的禪修方法之後，重要的是以充分的信心努力實踐，而不再做任何分析、推理。當你無法得到結論時，思考推理將會使你變得困惑。再者，你可能會被偽裝成思擇力的困惑所誤導。如此，如果你在禪修時思考「什麼、為什麼、如何」的問題，你將只是讓自己感到困惑，浪費自己的時間。

有一位婆羅門曾經對佛陀說，他學過太多的教法，最後發現自己感到困惑，難以確定哪個教法才是真實的。佛陀坦白說，對於那些不做分析、推論或實驗便不接受任何事物的人，佛陀也愛莫能助。佛陀也放棄這種喜好分析的人。

## 愚癡障蔽

在禪修時，如果你確信念處禪禪修一定會帶來心清淨等等的利益，便不應該再浪費時間在分析、推論上。你應該只是將心專注於當下在你身上顯現的身心現象，同步且準確地觀照，[71]以便如實了知它們的本質。觀照是禪修者唯一該做的事。若不盡這唯一的責任，反而盡做些如分析、推論等多餘的事，你將無法及時觀照到當下生起的



目標。你會錯失愈來愈多的所緣目標，於是你將無法了悟到真理。無明會變得愈來愈厚。這便是所謂的「愚癡障蔽」（moha-paṭala）。愚癡起因於無法如實正念觀察當下的目標。一分鐘沒有正念，就會被愚癡覆蔽一分鐘。如果算一秒鐘覆上一層愚癡，一分鐘便有六十層愚癡，五分鐘便有三百層，一小時便有三千六百層。愚癡便是這樣子愈變愈厚。到這時候，你會完全被「什麼、為什麼、如何」的問題所困惑。這便是所謂的「愚癡糾結」（sammoha-pariguṇṭhita）。若不修習念處，你便無法去除這愚癡糾結。因此，佛陀才說忘失正念是一種 moha-paṭala（愚癡障蔽）和 sammoha-pariguṇṭhita（愚癡糾結）。

依戒而修行時，我們成為真正的人類。具足堅固的定力時，我們成為具有寧靜、沉穩心靈的人類。隨著漸進的觀智，我們成為具有高尚心智的人類。要培養這種人類的特質，最好的方法便是念處禪修。因此，佛陀才在《念處經》的開頭，保證念處禪修可帶來心清淨等等的利益。[72]念處禪修簡單卻可貴，如果你修習它，你的身、口、意便會變得純淨、無瑕。如此，由於有正念為基礎的自我節制，加上慈心與憐愍，你自然地保護了他人免於傷害，同時你也保護了自己，免於造惡。自利、利他是真正的教養。為了獲得這樣的教養，證得真正的菩提智慧，非常重要。

## 成功的禪修者所具有的五個特質

具備真正教養的人，稱為 padhāniya，是能夠圓滿念處禪修之人。





這類人具有五種稱為padhāniyaṅga的特質，能夠讓他在今世證果。五個特質是信心、健康、誠實、精進與生滅慧。

## 信

我不強調對佛陀的信仰，因為有些人可能認為這是人格崇拜。無論如何，你至少要相信，念處禪修能夠為你帶來種種的利益。若缺乏如此的信心，便不可能圓滿念處禪修。你也必須有自信，相信自己有足夠的能力。所以，重要的是，要相信念處禪修的利益與自己的能力。這並不是說你必須按照禪師的說法。如果你發現某事有價值，你的信心便會生起。這才是我所說的信心，與盲信（muddha-pasanna）無關。具有這種珍貴的信心，是非常合理的。

## 健康

你需要夠健康才能精進修行直到功德圓滿。雖然，在今日，沒有人可以說是百分之百的健康。[73]如果你的消化系統足以消化你吃進的食物，你就算夠健康，能夠練習禪修。所以，完全健康是不需要的。這是成功的禪修者應具有的第二個特質。

## 誠實

第三個特質意指，具備在必要的時刻向可敬的人揭露自己缺點的道德勇氣，以便他們能幫助你糾正錯誤與缺點。你不應該一直隱瞞自



己的缺點與過失，也不應該欺騙，假裝自己擁有實際上並未擁有的特質。例如，被問到觀察腹部上下的體驗時，你以想像的，可能讓禪師印象深刻的話來回答。或者，若你被問到是否能夠仔細地觀察時，因為擔心被責難，你可能回答：「是的，可以」。你隱藏自己的弱點或過失，給了一個不是你的體驗的回答。這是不誠實的行為，你不應該那樣做。禪師問問題時，你應該誠實地回答。你也許會被問到：「你是否能夠同步地觀照腹部上下？如果可以，你在觀照時，究竟覺察到什麼？」只要依你實際的經驗回答。向禪師回報你的經驗時，誠實是非常重要的。這就像病人與醫師之間的關係。醫生給與治療時會開給你藥方，之後會問你是否按藥方服藥，吃藥後有何感覺等等。醫生會依照你的答案，再做進一步合宜的建議。禪師與禪修者的關係也是如此。所以，對禪修者而言，誠實地向禪師報告是很重要的。[74]

## 精進

禪修者所需的第四個特質是精進。身為禪修者，你必須為禪修實踐付出最大的努力，甚至不顧身命。你應該時時準備好，在身心現象生起時，立刻予以觀察。你應該永遠保持機警，如此才不會遺漏任何一個顯著的目標。

## 生滅慧

如果你具備上述四個特質，你將能見到身心現象的生滅。這時，



你將能夠嚐到法味。這法味將引領你到達目的地。你也許再也不需要禪師來鼓勵你精進用功。如此，這第五個特質其實是前四個特質的結果。

很重要的是，你要問自己是否對這個修行方法以及自己的能力有信心。對這個修法和自己，擁有堅固、不動的信心，是很重要的事。身體健康，對你們而言應該不成問題。你要檢查自己的態度是否誠實。若否，盡最大努力誠實地面對自己和禪師。然後，問自己是否盡全力在每一秒皆保持正念，而無忘失任何的目標。最了解你的人，莫過於你自己。

你應該持續地觀察一個目標後又接著另一個目標，如此，你便沒有時間怠惰，煩惱也無機可趁。這樣，你便可以阻斷煩惱之流，為善法開道。如果你依循這個方法，你的禪修很快便能獲得成果。就禪修而言，只有當你時時刻刻觀照著所緣，你的心力才能累積動能。每一個精進都能帶來力量。[75]這就像引擎轉動的每一秒都在為電池充電一樣。付出愈多的精進，你就會獲得愈多的力量。

如果你有時提起精進，有時散心閒話，又有時想這想那，有時東看西看，那麼你的禪修練習就無法獲得發展心靈力量所需要的動能。你可能會因為一直無法進步，而對這練習感到失望。你也許會跟隨不同的老師學習，但是都沒有成就，只是在浪費時間。有些禪修者會很自豪地說自己曾跟某某偉大的老師學習。老師也許很偉大，但是你應該看看自己做得如何，是否每一剎那都在觀照。所以，我想督促你們



在剩餘的時間盡最大的努力精進修行。

我曾說明，在行禪時你應把注意力放在腳板，觀照其提起、推前、放下，而不去注意其他見、聽、念頭或癢等其他所緣。如果你的心完全被這些所緣給吸引而離開了腳板，或者你真的想要觀照這些所緣，那麼你必須停下腳步後，再來觀察它們。之後，你應該再回到腳板，觀照提起、前進、放下。這麼做的理由是，如果你在走路時注意其他的目標，你會被移動的腳步與其他所緣所困惑，你的覺察力會很膚淺。這是坐禪和行禪之間的差別。

在行禪時，應該動的是腳，其他的部位應保持靜止不動。目光要放低，不可東張西望。也許會聽到聲音或噪音，但是不要去注意它們。即使有好聽力[76]，你也應當像個聾子。你要控制自己的眼根和耳根。雖然你知識豐富，但是你要像個傻子。我的意思是，你必須嚴格地遵守禪師的指導，全然信受，不給自己任何藉口。否則的話，禪修者會浪費時間去思考、分析、推理。雖然你很健壯，但是一切動作，像是起立、坐下、曲伸肢體，都必須緩慢，像是個生病、虛弱的人。和病人不同的是，你是正念地動作。

在行禪時，應當全神貫注在腳部。但是，我看見有些禪修者行禪時手在口袋裡找東西，或是搔頭。顯然，他們的注意力被吸引到其他地方了。如此，他們無法培養出正念。佛典上有個例子：在不平的道路上，推一台載滿水的車子，應要緩慢、小心地推車，否則水會濺出來。



## 行禪的五種利益

行禪 (caṅkama) 是正念地來回步行。這不是運動，也不是休閒活動。你應當緩慢、正念地走。行禪有五種利益：堪能遠途旅行 (addhāna-kkhamo)、堪能艱苦的訓練 (padhāna-kkhamo)、少病 (appābādho)、消化良好 (supariṇāmāhāra)、持久的定力 (ciraṭhika-samādhi)。此持久的定力對這個修行法門最為重要。如果你能夠在行禪時培養出定力，並將這定力帶入坐禪延續下去，你就能夠進步得更快。

## 兩種禪修者

現在我想再說明兩種禪修者：「止乘者」(samatha-yānika) [77] 與「純觀乘者」(suddhavipassanāyānika)。止乘者必須讓心專注在某個單一禪修目標，直到證得近行定或安止定。然後，他們會觀察禪支、禪心或者任何色法，以逐步培養觀智，直到證得道、果。純觀乘者必須把心專注在當下剎那生起的身心現象。這種剎那剎那的觀察會產生剎那定。若無剎那定，你將連名色分別智也無法證得，更不必談較高的觀智，如把握因緣智、無常苦無我智，生滅智等等。就純觀乘者而言，要逐步修得觀智直到完全證悟，剎那定是不可或缺的。無論如何，沒有人能夠在不修習毗婆舍那的情況下證悟。

在此，剎那定好比是由許多小纖維組成的繩子。每一條小纖維都

很脆弱、容易斷裂。但是，當它們纏繞成一條繩子時，將變得很強壯。同樣地，就純觀修行而言，由於目標剎那生滅，定也只會剎那剎那生起，不可能很強。但是，如果你持續地觀察所緣，連續而無間斷地培養它，它便會強大到足以洞察真理，逐步地培養觀智，直到完全證悟。

這種定在巴利佛典裡有好幾個名稱，像是剎那定（khaṇika-samādhi）[78]、剎那心一境性（khaṇika-cittakaggatā）、剎那剎那住的定（khaṇamattatṭhitiko samādhi）。讓人感到鼓舞的是，巴利佛典說，這種定能夠，像禪那一樣，安止在禪修所緣上（sopi hi ..... appito viya ṭhabeti）。在此，有人也許會問：「禪修者覺察的目標每一秒都不同，這一秒是硬、下一秒是暖或冷。這剎那定如何能夠安住在目標上呢？」原因是剎那定不被欲貪等五蓋所擊敗（paṭipakkhehi anabhibhūto）。如果你一個現象接一個現象地持續觀察，這個定便會持續下去，猶如流水一般，前後之間沒有間斷。這種剎那定能夠讓心遠離煩惱，並像禪那定一樣善能安住在目標上。

有些禪修者也許會以為，不可能每一剎那都保持正念。他們也許也認為，我給禪修者太多的壓力。事實上，在高階觀智的階段，即使禪修者故意要毀壞這種剎那定，也是無法成功的。進入這類觀智時，觀察心會自動回到禪修目標上。如果用可喜或可厭的目標來測試心，心將不會生起煩惱，只會不斷地回到禪修目標，就像澳洲的回力棒一樣，即使扔擲出去，也會自動飛回到玩家手上。



## 五種滋養毗婆舍那的方法

你不能期待一夜之間便獲得觀智。作為純觀乘者，你必須有組織地種植、滋養你的毗婆舍那。有五種方法可以滋養毗婆舍那[79]，令它茁壯，長出道智、果智的果實。也就是，持守戒律（sīlānuggahita）；聆聽教導、指示（sutānuggahita）；與禪師討論自己的體驗（sākacchānuggahita）；運用如慈心禪等的奢摩他修行來平息五蓋（samathānuggahita）；培養成熟的毗婆舍那（vipassanānuggahita）。

假設有一個園丁要種芒果。只是種下種子，是不夠的，他還需要用種種的方法來照顧種子。猶如園丁在種子附近圍上圍籬作為保護，同樣地，禪修者也需要持守戒律，保護毗婆舍那的種子。禪修者也要透過聽聞教導、指引來學習正確的修習方法，就像園丁給與植物適當的水份一樣。禪修者需要與老師討論，以澄清任何的困惑，如同園丁清除植物旁邊的雜草。（在此，問問題，叫作paripucchā，聆聽如何標記、仔細觀照的指導，稱為savana；將所學銘記在心，稱為dhāraṇa；思考且將理論付諸實踐，稱為sammasana。）

佛陀曾說過適宜禪修的場所有三種：林中、樹下、僻靜處。這禪修中心有不少樹，所以有點像森林。不過，我不是說你得坐在樹下。這禪修中心也非常安靜，所以可以視為是僻靜處（suññāgāra）。你來這個禪修中心參加禪修，是一個正確的選擇。至於合宜的姿勢，

佛陀教我們正確的坐姿是上身正直盤腿而坐（pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ paṇidhāya）。你應該舒適地盤腿坐著[80]，但不要把任一隻腳壓在另一腳之上。你可以從佛像了解上半身該如何挺直，上身要與地面呈九十度垂直。接著，把觀照的心導引到禪修目標（parimukhaṃ satiṃ upaṭṭhapetvā）。依據馬哈希傳統，禪修者應該將觀照心引導到腹部的上下，以之作為基本的禪修業處，緊跟著腹部上下的整個過程。這就是在透過「學習」（sutānuggahita）、「討論」（sākacchānuggahita）滋養、保護毗婆舍那修行。

## 正確的觀照時間和位置

練習禪修時，很重要的是，在正確的時間將注意力專注在正確的位置。如果你要接待某位客人，你應該在正確的時間與地點迎接他。你需要知道他抵達機場的時間與入境大門。同樣地，你在練習禪修時應當把注意力放在正確的位置，也就是目標顯著的地方。你也必須在正確的時間觀照那個目標，也就是，你的觀照心必須和出現的目標同步。如果你想要觀照入出息，鼻端是你應觀照的正確位置，你的觀照心必須與出現的入息或出息同步。如果你觀照腹部上下，應被正確觀照的位置是腹部，你的觀照心必須與出現的腹部移動同步。如果你修習行禪，你應該將注意力放在腳板，同步地觀察其提起、推前、放下。只有如此，你的觀照才能夠深入到足以穿透實相。





## 心隨觀

有人告訴我，有一些人特別修習「心隨觀」（cittā-nupassanā）。他們說他們是在觀察自己的心。所以，很重要是，要弄清楚他們的注意力專注在哪裡[81]，他們是否能夠同步地觀照到當下生起的心。他們也應該檢查他們修習的方法是否符合佛陀的教導。

《念處經》提到四類的禪修所緣，即身、受、心、法。修習念處時，你應當從最顯著的目標開始。《清淨道論》說：yathāpākatam vipassanābhiniveso，意思是，毗婆舍那專注於任何顯著的目標。在四類所緣之中，「身」所緣最早被提到，因為它是最顯著的。「身」包括四大（mahābhūta）與所造色（upādā）。四大比所造色更為顯著。而且，在四大之中，以挺、緊、動為特徵的風大，是最顯著的。這便是你為何應該優先觀察風大的原因。這風大在出入息、腹部上下、腳步的提起、推前和放下過程中，尤其明顯。

舉例來說，小孩子開始上學時，首先學習的課程，應該量少且簡單，如此他才會學得好。同樣地，在念處禪修的最初，應該從容易可見或顯著的目標開始觀察。否則，禪修者將會感到迷惑。

## 佛陀教過腹部上下嗎

在《念處經》中，佛陀教導過入出息念和行禪。但是，在馬哈希傳統，我們要求禪修者以腹部上下作為基本的禪修業處。這裡有

人也許會問一個問題：「這個業處是佛陀教我們觀照的嗎？」[82]佛陀曾教我們觀察身體現象。腹部上下是由身體現象所構成，這些現象可被歸為色蘊（rūpakkhanda）、觸入處（phoṭṭhabba-āyatana）、身界（kāya-dhātu）與苦諦（dukkha-sacca）。雖然佛典沒有提到「腹部上下」這個詞，但是，腹部上下肯定是由因出入息而起的風界所構成。另外，腹部上下顯然是巴利佛典所提的六種風界中的一種。六種風界是上行風（uadhamgama）、下行風（adhogama）、腸風（koṭṭhāsaya）、腹內風（kucchisaya）、肢體風（aṅgamaṅganusārī）與入出息（ānāpāna）。

《念處經》裡有這麼一個詞組：sabbakāya-paṭisaṃvedī，「覺知一切身」。它的意思是，觀察任何目標時，你的觀照心應該跟著目標，從其開始一直到結束。只有這時，你的覺照力才能含蓋並遍布整個目標。這是sabbakāyapaṭisaṃvedī這詞組的意思。每個人都能夠輕易地觀察腹部上下從開始到結束的過程。相對的，「心」這個所緣，對初學者而言太過微細，讓初學者不知該專注在何處，又該如何同步地加以觀察。禪修者需要清楚知道，自己的注意力放在哪裡，如何從開始到結束皆跟隨心這個目標。

我三十歲以前便在已故馬哈希大師的指導下修習念處禪修。依據我的經驗，我對這個修行方法有堅定不移的信心。我教導這個方法已超過四十年了。[83]我想要和你們分享這個法。我將說明純觀乘者的禪修業處，因為你們需要知道，修習純觀時究竟應觀察什麼。



已故的馬哈希大師曾詳盡地說明，修習毗婆舍那時應該觀照的所緣有哪些。毗婆舍那要觀照的目標是稱為「名、色」（nāmarūpa）的究竟法（paramattha），它們彼此之間具有因果關係，且皆具有無常、苦、無我的性質。

## 究竟法

巴利語Paramattha這個字由兩個部分所組成：parama（究竟的）和attha（實法）。如果某事物是不真實的，那它就不能視為是究竟的。究竟的即是真實的。究竟法（paramattha）有四類：心（citta）、心所（cetasika）、色（rūpa）、涅槃（nibbāna）。這四種稱為paramattha，因為它們是真實的，各自具有獨特的性質。Paramattha也被定義作「依親身經驗了知的」（attapaccakkha）。智慧的來源有兩類：讀書和親身體驗。透過自身經驗所獲得的智慧比依讀書而來的智慧更可靠。

## 概念與究竟法的差異

握緊拳頭時你實際體驗到什麼？若仔細觀察拳頭，你會體驗到緊，這是色法的特質之一。這時，也存在著能感知的心，這是心法。另外，也有一連串想要握拳的動機意欲，這也是心法。如果拳握得更用力，就會感到愈緊。[84]第一個緊的感覺與第二個緊的感覺不同，第二個緊的感覺與第三個緊的感覺也不同。如果你非常仔細專注觀

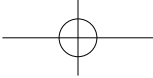
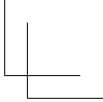
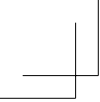
察，你會發現緊的感覺有種種變化。因為緊，你也會體驗到熱和不舒服。然後，會生起想要移除緊的感覺的欲望，這是心理現象。這時，你會決定：「我想張開手，釋放緊的感覺。」這個決定也是心理現象。當你實際張手，緊的感覺便立刻消除。觀察手的握緊、鬆開，你將透過親身體驗了知這些身體和心理現象。它們都是paramattha，究竟法，因為你能夠真正經驗到它們。

要見到這些究竟法，很重要的是，必須在目標出現時，立刻加以觀察。否則，連其形狀（sanḍhāna-paññatti）、形態（ākāra-paññatti），你都觀察不到，更別說其中所包含的硬、緊、不舒服、熱等的究竟法。

在此，我想舉例來說明概念法（paññatti）與究竟法（paramattha）的差別。在這間法堂前，有一排黑螞蟻。如果你站在很遠的地方，你會看不到它。如果你站得夠近，你會看到它像條黑線。「黑線」的名稱是一種稱為「名稱概念」（nāmapaññatti）的概念法，黑線的觀念是集合概念（samūha-paññatti）。線的形狀、外形是形狀概念（sanḍhāna-paññatti）。如果更靠近觀察，你會看見個別的螞蟻一隻接著一隻。這時候，你不會認為它是一條黑色的實線。這時集合概念與形狀概念將消失不見。[85]

同樣地，如果你想知道腹部上下等所緣包含哪些真實本質，你必須在它們發生時，精準、努力地加以觀照。隨著觀察心落下的地點和時間不同，你將了知到硬、緊、重、輕、暖、冷或熱等等。如此，念





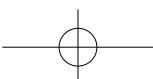
與定會安住在目標。這便是satipaṭṭhāna（念住）的意思。這時，心不會跑到其他地方，將安詳寧靜不受貪或瞋所擾動。如果你能夠觀照出現的目標，你會在一坐或兩坐的時間之內見到究竟法。如果你在幾天甚至幾週後還沒見到這些，這表示你的練習出了一些問題。所以，學會如何正確地練習，非常重要，如此才能培育出定力、念力和觀智。

## 兩種觀智

現在我要說明，什麼該觀察，什麼不該觀察，以及藉由觀察可獲得的觀智。

究竟法可分為兩種，世間與出世間。要證得觀智，你必須觀察世間的究竟法，而非指道心、果心或涅槃的出世間究竟法。為什麼不該觀察出世間究竟法？因為你尚未證得這些法。即使你已證得，想要觀察它們來去除煩惱，也是沒有用的，因為你不可能執著它們，它們也不會帶給你任何煩惱。但是，世間的究竟法，若未能加以觀察，你將會錯以為它們是恒常、快樂、屬於自己的，因而對它們產生執著。[86]關於這點，已故的馬哈希尊者舉了一個例子。他說，如果地面凹凸不平，你得挖掉凸出的部分，填平凹陷的部分，讓地面變平。如果地面已經平順，你就不需要挖地了。

至於修習毗婆舍那時應該觀什麼，又如何觀察，我之前曾引用《如是語經》的一句話：bhūtaṃ bhūtato passati，如實觀察正生起的現象。依據這句話，你必須觀察正在發生且可以直接經驗的現象。




藉著觀照它們，你可以透過親身的經驗證得觀智。這稱為現量智（paccakkha-ñāṇa）。當此智成熟時，你也能夠藉由推論，了悟所有其他的現象——無論是過去的、未來的、內在的、外在的。如此，共有兩種觀智：現量的觀智（paccakkha-vipassanā）與推量的觀智（anumāna-vipassanā）。

例如，當你準確而努力地觀察腹部上下時，你會依親身體驗觀察到硬、緊等的身體現象。你也會看到它們一直在變化或消逝。這是現量智。要獲得這種現量智，包含道智、果智，你必須觀察當下剎那生起的身心現象。

又舉例而言，如果你正要坐下，你應該將注意力集中在整個身體，觀察逐漸坐下的整個過程。你也許會感覺到身體愈來愈重。如果你能夠盡全力以緊密的注意力觀察坐下的過程，[87]你會覺察到這當中包含的重、挺、緊、不舒服等的身體現象。你也會覺察到屬於心理現象的一連串想要坐下的動機。如此，藉由觀照坐下的過程，你辨視了身與心。這個了知稱為nāmarūpapariccheda-ñāṇa，名色辨別智。這是一種現量智。

辨識出身與心之後，你也將了悟到它們之間的因果關係。這種了知稱為yathābhūtānupassanāñāṇa，如實隨觀智。這時，你將了解，存在的只有身體與心理現象，其中並沒有靈魂或創造神。這個智慧，將使得邪想（micchā-saññā）、邪見（micchā-diṭṭhi）和愚癡（sammoha）沒有容身之地。





若具備強而有力的定，你將見到身心現象在這一瞬間生起，在下一瞬間便滅去。例如，一連串想要坐下的動機，以及實際坐下的動作都在剎那剎那生起又滅去。如此，你將了悟到它們的無常性。不斷的生滅過程，是一種苦，也代表其中沒有靈魂或造物主。如此，你將了悟到三共相（*sāmañña-lakkhaṇa*）：無常、苦、無我。藉由無常的了悟，你會自動地了知其餘兩個共相。所以，如果你了知三共相的其中一個，你就會自動了知另兩個。這是現量智。

透過這種現量智，你將自動藉由推論了知過去的、未來的、自身的或他人的身心現象。[88]這是推量智。持續觀照當下的所緣，你會獲得現量智，隨後將自動生起推量智。

你應當記住，推量智完全以現量智為基礎。若沒有得自親身體驗的現量智，便不可能有推量智。不要把推量智與憑空的臆測、推測混為一談。不要浪費時間在分析、推理上，要盡最大努力覺察當下剎那生起的所緣。如果你還是分析思考了，立刻觀察這個現象。如此，你將能洞察真理。

## 前分道支

現在，我要說明前分道的八個構成要素。（*pubba-bhāga-maggaṅga*）。觀察剎那生起的身心現象時，包含了精進、念和定。這三支稱為定蘊（*samādhi-kkhandha*）、定學（*samādhi-sikkhā*）或定之教（*samādhi-sāsana*）。定蘊若現前，煩惱便無機可趁。如此心會變得

清淨。一再培養這種清淨的心，便稱為「心性的培養」（bhāvanā，禪修），因為這個訓練培養清淨心，使之從小變大，從幼稚變成熟，從少變多。這個訓練的其他必備要件是將注意力瞄準禪修目標（正思惟sammāsankappa），以及如實了知目標（正見sammādiṭṭhi）。這兩個道支屬於慧蘊（paññakkhanda）。

如此培養定蘊與慧蘊之時[89]，你的戒行自然清淨。換句話說，由正語、正業與正命構成的戒蘊自然生起。這種戒並不完全等同不殺生、不偷盜等的戒行。事實上，它是思戒（cetanā-sīla）。修得此戒、定、慧三蘊時，你便成就戒、定、慧三學。

所以，毗婆舍那的訓練共有八個前分道支，分成三組，各自能對治不同的煩惱：戒蘊對治違犯煩惱；定蘊對治纏縛煩惱；慧蘊對治隨眠煩惱。如此，你將變得無過失、清淨、可愛且安詳。

再者，你可以藉由精進避免怠惰的出現。如此，向善之道是敞開的。藉由正念，你可以保護心不受煩惱侵襲。如此，你將遠離煩惱並獲得安全（gutti）與解脫（vimutti）。這是暫時的寂靜（santi）。暫時的寂靜的累積將引領你到達最終的寂靜與快樂。

## 心的淨化

事實上，心的淨化是佛陀在《念處經》已保證過的：ekāyano ayam bhikkhave maggo sattānaṃ visuddhiyā... yadidaṃ cattāro satipaṭṭhāna。它的意思是，「諸比丘！這是可以淨化眾生的穩健道





路，也就是，四念處。」[90]

為了淨化自心，必須修習四念處：身隨觀、受隨觀、心隨觀和法隨觀。總之，為了淨化自心，所需要做的就是觀察當下剎那生起的身、心現象。如之前提到的，透過三學，或說，透過持續準確精進的觀照，你的心將淨除貪瞋等的煩惱。念處禪修能保證這種心的清淨。如果一秒的正念即是一秒的清淨，那麼一分鐘的正念將有六十秒的清淨，一小時的正念則有三千六百秒的清淨。

如果你真的重視、珍惜正念修行的利益，無論你正在做什麼，不管是走路、站立、坐下、彎曲或伸展手足，你皆應該隨時保持正念。觀照必須持續無間斷。例如，木頭地板是由許多小木板所組成的，小木版彼此之間緊連無空隙，連塵土也無法滲透。同樣地，當正念非常連貫，沒有任何空隙時，煩惱便無法侵入心中。所以，謹慎且持續地觀察，你能夠進步得更快。

## 滋養毗婆舍那的五種方式

之前，我依據《增支部》談到五種方法可以滋養內觀幼苗，令其成長、茁壯並結果實。我舉了園丁以種種方法照顧芒果種子的例子[91]，說明禪修者應當如何滋養內觀幼苗。在此，讓我再說一次。

如同在四周建立圍籬以保護植物一樣，禪修者需要持戒以保護內觀幼苗（*sīlānuggahita*）。如同提供植物適當的水份一樣，禪修者需要透過聽聞教導、指引，學習正確的練習方法（*sutānuggahita*）。

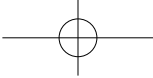
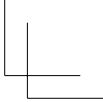
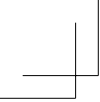
如同清除植物旁的雜草一樣，禪修者必須和老師討論如何澄清困惑（sākacchānuggahita）。如同防止寵物踐踏植物一樣，禪修者需要進入奢摩他禪那（samatha-jhāna），去除內觀禪修帶來的疲累、不安。這是奢摩他的保護（samathānuggahita）。沒有奢摩他禪那的人，必須培養能專注於當下現象的強大定力。如同清除蜘蛛網，禪修者需要透過觀照使觀智變強。在某些觀智，如生滅智，禪修者會體驗強大的定力與念力，以及一種獨特、永不厭足的快樂。禪修者可能會有意無意地執著這種狀態。要避免執著，禪修者必須努力對準當下的現象，強化他的毗婆舍那。這是毗婆舍那的保護（vipassanānuggahita）。如此滋養內觀幼苗時，內觀將逐漸茁壯，直到結成道智、果智的果實。

### 三件事須報告

在此，我想解釋與老師討論的部分（sākacchā-nuggahita）。為了透過討論以滋養內觀幼苗，你必須簡要、清楚地報告，你在觀照基本與其他目標時所體驗的事物。有三件事必須報告：[92]出現什麼目標；你如何觀照；你體驗、了知到什麼。例如，你可能會報告：「當我吸氣時，腹部上升。我標記上升，體驗到緊的感覺。」腹部下降、提腳等，也是如此。報告時應先報告基本目標，再報告其他目標。

例如，如果你看著某物，你會知道那是什麼。同樣地，當你觀照禪修目標時，你終會知道它的真實本質。你必須扼要、精確、清楚地報告。你要說明你的練習品質如何，是否能夠以完全的注意力及精確





的正念觀照目標。如果你可以辦得到，你應該報告你知道了什麼。你看見腹部的形狀？其移動的形態？或者它的真實本質，像是僵挺、硬、暖、冷、熱、移動等等？這是你應報告的方式。

如果你無法觀察得當，心遊移到其他的地方，你應該報告這件事。你應該描述你的練習，遭遇什麼問題。如果你可以準確、精進地觀照一個接一個的目標，散心妄想就會變少。即使妄想生起，你也會立刻知道。你能夠準確精進地觀照當下生起的目標，以此控制住自己的心。

例如，如果父母不能恰當地照顧他們的小孩，小孩可能和流氓在一起，變成流氓。同樣地，心會自然地跑到可意的所緣，與貪相應。你應該準確、努力地觀照當下生起的目標，藉以照顧自己的心，讓心不致於迷途散亂。如果你發現心生起不善念，[93]察覺時便應立刻加以觀照，如此它們才會立刻停止。這是所謂的「心隨觀」（cittānupassanā）。佛典說：「每當念頭生起時，應如實了知。」（yasmim yasmim khaṇe）。

實際上，無論心念是染污的或清淨的，一旦心變得明顯，皆應立刻觀照。這是cittānupassanā，心隨觀。觀照散亂的念頭也是心隨觀。有時候，身上會有一些感受，如癢等等，注意這個癢，即是vedanānupassanā，受隨觀。當身上出現其他身心現象時，你可以從基本目標轉移到其他目標。這稱為dhammānupassanā，法隨觀。你應該觀察的，是當下最顯著、最明顯的目標。色法通常是最顯著可觀察的



目標。記住內觀的公式：yathāpākatam vipassanābhiniveso內觀專注任何顯著的目標。

觀照妄想的念頭時，妄念停止或繼續？你應在小參時加以報告。觀照癢的時候，癢增強、減弱、移動或消失？你應該報告癢的變化。這時，禪師將建議你該怎麼做。如果有錯誤，禪師會糾正。如果有些事太過，禪師會要你減少。如果無需任何糾正，禪師會叫你繼續練習。


要讓禪師給你需要而合適的指導，你必須報告三件事：1.出現什麼；2.你如何觀察；3.你了知到什麼。如果你報告想像的事物而不是你的經驗，那麼你的報告將沒有任何意義。[94]

## 經（sutta）的意思

修習念處禪修時，你應該依循可靠的指引與符合佛典的教導，如此你的練習才會有希望。木匠應該使用量繩來測量木頭哪個部分該削除，哪個部分該保留。如果不用量繩而猛削木頭，可能會出錯，或太多或太少。所以，要削得正確，量繩是需要的。再舉個例子，如果小孩不善於在無線的白紙上寫字，他的字可能無法寫得工整而會彎來彎去。所以，紙上的直線有助於讓字寫得整齊、端正。同樣地，禪修者要能在聖道上走得直，他應該依循字義是量繩的「經」（sutta）。

## 未調伏的心





身自然比心更為顯著。巴利佛典清楚地說，你應該觀察較顯著的目標，而非較不明顯的目標。記住內觀的公式：「內觀專注顯著的目標。」身是粗的、明顯的、容易觀察的。《法句經》說，心是難見的（sududdasam）、非常微細（sunipuṇam），任欲而去（yatthakāmanipātinam）。人們很少注意到自己的心何時散神，又跑去了哪裡。心不受節制便到處亂跑。當它跑到可愛的所緣，便與貪相應；跑到不可愛的所緣，便與瞋相應。即使貪、瞋未生起，心仍然愚昧、昏暗不明。心猶如樹林中的野獸。除非你用正念來調伏心，否則它會一直那樣亂跑。[95]

### 觀照心要專注什麼地方

要覺察心，你應該專注觀照心生起的地方。心可生起在六根：眼門、耳門、鼻門、舌門、身門和心所依處。眼識發生在眼門。當可見色撞擊眼門，眼識便在那裡生起。同樣地，耳識發生在耳門，鼻識發生在鼻門，舌識發生在舌門，身識發生在身門。最後是意識，依據西方的觀點，這發生在大腦裡，但是佛教說它發生在心所依處（hadayavatthu）。大多的心識發生在心臟，那裡是血液循環的中心。所以，要觀察心，你要把注意力放在心臟部位。

眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，都是果報心，非善非不善。見到不好的，是惡業的果報；眼見到好的，是善業的果報。耳聞等也是如此。見、聞等發生時，你應該當下正念了知它們，如此它們將僅停

留在那裡（即，僅是果報而已），不讓貪、瞋有機可趁。如此，心便得到保護。《法句經》說：「被守護的心能帶來快樂。」（*cittam guttaṃ sukhāvahaṃ*）。這便是為何用正念觀察來調伏心會非常重要的原因。

事實上，單獨見到「眼識」，是幾乎不可能的，因為眼識與許多其他的心所一起生起，例如，使心與色接觸的「觸」心所，感受苦、樂、捨的「受」心所[96]、記憶所緣的「想」心所等等。其中還牽涉眼淨色（*cakkhuvatthu*）、色所緣（*rūpārammaṇa*）等等的色法。所以，當明顯的眼所見色撞擊健康的眼淨色時，眼識必然生起。如此，眼見物包含了色法和心法。你無法單獨見到眼識。因此，在眼見物時，你應該覺察這些現象為一個整體，依據契經（*sutta*）標記為：「見、見」，而不是依據阿毘達磨去分析它們。

如果在眼見物時，你觀察見的現象，你會經驗到相關身、心現象的獨特性質與共同性質。耳聞聲、鼻嗅香、舌嚐味、身觸細滑、意識法，也是如此。然而，在開始練習時，禪修者很難觀察到許多目標。初學者應當從容易且明顯的目標開始，如同小孩剛進學校開始學習一樣。佛陀教導出入息作為心可安住的目標。腹部上下也應是如此。當你行禪時，你應該先一步作一個標記：「右」或「左」。之後，才做兩個標記：「提起、放下」。之後，做三個標記：「提起、推前、放下」。如此，你可以逐漸增加禪修目標。循序漸進，你的練習會進步較快。



## 與貪相應的心

你應當了解修習心隨觀的正確時機。在觀察腹部上下時，如果心跑到諸如色、聲、香、味等可愛的所緣，貪愛便會生起。當你得到你想要的事物時，將會有執著。[97]這種與貪相應的心，稱為sarāgacitta（有貪心）。當你察覺它時，應立刻觀察它。這時，它也許會立刻消失，若未消失，你應當繼續觀察它，直到它消失不見。你的正念也應當知道貪何時滅去。這是依據《念處經》所說的心隨觀的方法。《念處經》說：「心有貪時，了知心有貪。心離貪時，了知心離貪」（sarāgaṃ vā cittaṃ sarāga-cittanti pajānāti, vītarāgaṃ vā cittaṃ vītarāgacittanti pajānāti.）你應當依據佛陀的教導來練習，而非依據自己的想法。

若有個地區爆發流行病，你當然可以避開這種地方。但是，除非你是阿羅漢，否則你不可能避開有貪的心。預防是最佳的方法。要預防有貪心生起，你應該準確、努力地觀照當下生起的目標。這時，有貪心便沒有機會生起。這就如同預防火災發生。當火災發生時，你應該立刻撲滅它。當你患有某種疾病時，你應該立刻治好它。同樣地，你應該預防有貪心生起，如果它生起了，你應該透過正念觀察，立刻治好它。

當禪修者能夠全神貫注地觀察基本目標或其他顯著的目標時，便不需額外出觀察心修習心隨觀。但是，當你發現心散亂或與貪或瞋相



應，你便需要覺察心的狀態修習心隨觀，而不是去做其他的事。[98]

## 離貪的心

佛陀說明心隨觀時，曾教導應該如實覺知離貪的心（virāgacitta）。離貪的心通常意指包含出世間心在內的八十一種心。但是，如之前提過的，出世間心不可以當作禪修目標。所以，我們應將離貪心理解作世間善心（kāmvācarakusala）和無記心（abyākata），因為心離貪時，心變得清淨。這就是為何注釋書將離貪心解釋作世間善心和無記心的緣故。總之，重要的是，當離貪心出現，取代有貪心時，必須覺察這個離貪心。更重要的是，你應當在有貪心生起的當下觀照它，如此你才能夠戰勝心的染污。這便是心隨觀（cittānupassanā）。

## 有瞋心和離瞋心

瞋或恚，是喜樂的相反物。瞋生起時，你想要傷害他人。憤怒、生氣、不滿等稱為有瞋心（sadosa-citta）。遠離瞋時，心變得清淨、美善。在日常生活中，如果未保持正念，不可意的所緣便會讓你生氣、難過或感到不滿。無論瞋何時生起，你應當在察覺時立刻觀察它。當你感到不滿意，便觀察不滿。當你有怒氣時，觀察怒氣。當你感到厭惡時，觀察厭惡。當你生氣時，觀察生氣。一兩次觀察後，它們也許會消失，或者你必須持續觀察，直到它們消失為止。這時，純





淨的心會取而代之。這樣的離瞋之心，你也應當加以觀照。所以，佛陀在《念處經》說[99]：sadosaṃ vā cittaṃ sadosacittanti pajānāti, vītadosaṃ vā cittaṃ vītadosacittanti pajānāti.（心有瞋時，了知心有瞋，心離瞋時，了知心離瞋。）

被染污的心就如同疾病或火災。疾病發生前，你應當事先預防。當它生起時，你應當立刻治療它。同樣地，你應當在火災發生前先做預防。如果它爆發了，你應該立刻撲滅它。要預防煩惱生起，你必須運用全然的專注、精進、正念、定力，觀察當下生起的目標。當煩惱生起時，你應該盡快加以觀察。無論如何，預防總是勝於治療。

## 愚痴的心

對真理無知總會帶來懷疑、不確定與困惑。這種迷惑的心，稱為moha或sammoha，愚痴。愚痴有兩種：與疑相應，或與掉舉相應。除非你能準確努力地觀照身心現象，否則你將無法了解身心現象的本質。這時，心會被疑惑、不確定（vicikicchā-sampayutta）以及煩躁、後悔（uddhacca-kukkucca-sampayutta）所迷惑。如此，你便無法保有寧靜、安詳。這種被迷惑的心，稱為sammohacitta，有痴心。

假如你一秒有一個愚痴，一分鐘便有六十個愚痴。五分鐘將有三百個，一小時有三千六百個。只要你缺乏正念，愚痴的障翳便會逐漸累積，愈積愈厚。這愚痴障翳稱為moha-patala。這種愚痴可比作眼睛的白內障。如白內障尚薄，仍然能模糊地看見一些事物。[100]如果



白內障非常厚，眼睛甚至會瞎掉。同樣地，如果有人被愚痴厚障所覆蓋，將變得盲眼而無法見到真理。佛陀被稱為salakiya，眼科醫生，因為他教我們如何去除愚痴的白內障。要去除愚痴白內障，你必須正念觀照當下生起的目標。

## 廣說愚痴的心

愚痴的心與許多不善心所相應，有時是貪、見、慢，有時是瞋、嫉、慳、掉舉、後悔。在正念成熟之前，即使在密集禪修期間也會想到欲樂。有時候，你會對自己或自己的成就感到自傲，甚至可能對練習感到驕傲。當你想著「我是如何如何的人」時，我見便伴隨著愚痴的心而生起。

就與瞋相應的愚痴心而言，有兩種瞋。1. 積極的瞋，如生氣、怨恨、厭惡；2. 消極的瞋，如害怕、憂傷、悲愁等。在密集禪修期間，你也許會擔心久坐可能對血液循環造成傷害，導致疾病或中風。有時候，你會討厭某事、某人乃至禪修營的緊湊作息。有時候，你會羨慕、嫉妒、後悔。不善心所便是如此伴隨愚痴的心。要克服這些煩惱，你只需要準確努力地觀照當下生起的念頭。這是心隨觀。

## 兩種我

印度教的典籍提到兩種我（atta）：「命我」（jīva-atta）與「究竟我」（parama-atta）。[101]兩種我中，人們以為究竟我可以創造、



主宰、控制整個世界，能知每件事。它也被說為是無形、無相、無苦、無樂。命我則存在於每個個體生命，各有不同的尺寸。例如，螞蟻的我非常小，大象的我則很大。據說這種「我」能控制我們的感官以及見、聞、嗅、嚐、觸、彎、伸、轉身等動作。當眾人死亡時，身體滅亡，但是「我」會轉移到另一個身體。由於貪，人們設法讓「我」快樂。如此的邪見伴隨著愚痴的心。

注釋書說，有八種有貪心，兩種有瞋心，十二種愚痴心。但是，一次只能觀照一個心，不能同時觀照兩、三種心。這種觀照是心隨觀。

### 三種智

智可分三種：聞所成智（*sutamaya-nāṇa*）、思所成智（*cintāmaya-nāṇa*）、修所成智（*bhāvanāmaya-nāṇa*）。前兩種智與心隨觀無關。要擁有修所成智，你必須修習毗婆舍那，在心識變得顯著時，加以觀察。這時，你才能覺察心識的真實本質。這是心隨觀（*cittānupassanā*）。

### 修所成智

禪修者應該了解*abhiññāta*的意思，[102]這個字由兩個部分構成：*abhi*（殊勝的智）和*nāṇa*（所知的事）。在此，*nāṇa*指究竟法，即屬世間法的身心現象，*abhi*指修所成智。例如，觀照腹部上下，你將了



知其中身體現象的本質，如僵挺、緊、移動。這是殊勝智。如果你觀照站姿轉成坐姿，你會了知一連串想坐的動機（心），以及實際坐下的動作（身）。之後，你會了知它們之間的互動關係以及共同的性質（*sāmañña-lakkhaṇa*）（即無常、苦、無我）。如此，你一步一步地修習毗婆舍那，直到證得道、果。所有這些觀智皆是親證的殊勝智，勝過聞所成智、思所成智，甚至禪那智。

### 覺察有痴心、無痴心

當你發現、察覺心有貪或瞋時，立刻如實觀照。如果你未觀照生起的現象，你將不了解現象的真實本質。那時，你的心便與痴相應（*sammohacitta*）。當你能夠觀照當下剎那剎那生起的所緣時，你會了解它們的真實本質。這時，你的心便遠離愚痴（*vītamohacitta*）。巴利佛典說：*yasmim yasmim khaṇe yaṃ yaṃ cittaṃ pavattati taṃ taṃ sallakkhanto...*，「無論何時，無論任何心生起，加以觀察」。[103]

### 修行成就的要素

如果你能夠觀照當下的目標，心將淨除貪、瞋、痴等不淨煩惱。這時，法雖然深奧，也會對你顯露，因為你的心已沒有敵對法（*paṭipakkhavigamanena*）。因此，為了擁有心的清淨，你必須正確地修行（*sammā-paṭipatti*），時時觀察當下的身心現象。要有正確的修



行，你必須聆聽法談、指導（saddhammasavanādhīnā），然後懷著對佛陀與其教法的信心（satthari dhamme ca pasādāyattam），將所學付諸實踐。

## 覺察萎縮的心

佛陀發現並教導我們這個修心、修智的方法。我們只是代表佛陀將他的教導與你們分享。禪修者應該相信這個修法以及它將帶來的心清淨等利益。對佛陀與其教導的信心，將使你對禪修更具熱忱。這時，你將有勇氣面對身體的疼痛，忍耐較少的睡眠，並無時無刻觀察當下的目標。否則，心將變得萎縮、缺乏活力。這時，你可能會想退出練習。這是昏沉（thīna）與懶惰（middha）。這種懶散的心理狀態，稱為sankhitta-citta萎縮的心或懶惰的心。初學者常會碰到這種心。一旦覺察，必須立刻觀察它。

## 覺察散亂的心

有些禪修者對這修法有信心，強烈地想要獲得修行的利益。[104]他們可能會過於急切，付出過多的精進力。這時候，觀照心會偏離所緣，心變得散亂。如此散亂不安的心，稱為vikkhitta。這時候，你需要稍作調整，讓觀照心與目標同步。如此，精進與定這些心所才會平衡，觀察的心將會落在目標上。如果心變得散亂、不安，應該立刻加以觀照。這是心隨觀。


## 懶惰的人

佛陀教導我們，努力修行而不懶惰（atandito）。在此，tandi是昏沉與懶惰的同義詞。對禪修者而言，懶惰是能毀壞修行且距離最近的一個內在敵人。要戰勝、驅除這個敵人，你應該盡最大努力，準確且精進地觀察懶惰或任何在當下變得明顯的目標。將心瞄準目標（vitakka）可以打開萎縮的心，令它有活力，保持警覺。佛陀曾說：līnaṃ cittaṃ kosajjānupatitaṃ，「不積極的心導致懶惰」。懶惰的人稱為kusīta，因為他的行為是令人厭惡的。他也被界定為是應受責罵的人，因為懶惰的人毫無用處。懶惰或者懶惰者的行為，皆稱為kosajja。

佛陀說懶惰的人必定過悲慘的生活（kusīto bhikkhave dukkhaṃ viharati），因為他被不善的心理狀態所纏繞（vokinno pāpakehi akusalehi dhammehi）。懶惰無正念的人，在生活裡鮮少會感受到知足與安詳，因為懷有想要看好看、聽好聽等等的欲想（kāma-vitakka）。若人懷有瞋意、嫉妒，有殺想（byāpāda-vitakka）、或害想（vihimsa-vitakka），也很難得到快樂。如此，懶惰的人必定過悲慘的生活，[105]最終可能產生難以解決的社會問題。因此，佛陀說：懶惰的人喪失很大的利益（mahantañca sadatthaṃ parihāpeti）。

## 精進的三個階段





念處禪修的真正利益是身、語、意的清淨。要去除不淨，你需要在三學戒定慧的修行中，付出三階段的努力，即初始的努力、強化的努力，與終極的努力。懶惰的人通常會抱怨練習過於密集，在禪修時間結束之前便想要離開。他們將因此喪失密集禪修的利益。如果你不修習念處禪修，你不會真正了解對自己 and 別人而言，什麼是有利益的，什麼是沒有利益的，什麼是合適的，什麼是不合適的。如果你了解，你將不會犯錯，或者犯較少的錯誤

因為你決意要提升生命的品質，所以你來到這禪修中心。因此，你應該付出三種精進：發勤精進（*āradḍha-vīriya*）、策勵精進（*paḡḡahita-vīriya*）和圓滿精進（*paripunna-vīriya*），或者說初發界（*ārambha-dhātu*）、出離界（*nikkamma-dhātu*）與勇猛界（*parakkama-dhātu*）。就像發射衛星將它一路推進到無重力的軌道一樣，你應該一路運用這些精進，直到你能夠免除煩惱的重力。

在實修方面，你應該做的，是盡最大的努力覺察當下生起的顯著目標。你的基本目標，在坐禪時是腹部上下，行禪時是腳步的移動。舉例而言，當你觀察腹部上升時，你應該盡最大努力，去覺知腹部整個上升過程所包含的種種現象。[106]行禪時觀照腳步，也是如此。透過發勤精進，你可以培養正念與剎那定。精進、念與定，稱為定蘊，能使你見到實相，並能淨除你心中的煩惱。

## 覺知寧靜的心

擁有定蘊的三個心所，你的心會變得平靜、安定。心安住在禪修目標，令你對這個練習感到滿意。這時，你會體驗到喜（pīti）與樂（sukha）。這是何以佛陀說以下這句話的原因：sukhaṃ viharati pavivitto pāpakehi akusalehi dhammehi，「離惡不善法故，得喜樂」。這種喜、樂稱為「遠離樂」（paviveka-sukha）。這種平靜、安定的心，稱為samāhita-citta（等持的心），也必須加以如實覺察。

## 覺知不安的心

缺少念、精進、定這三個心所，你的心會變得不安、不穩定。有時候，你可能非常興奮想要獲得練習的利益，於是運用過度的精進。這時候，觀照的心會分散，從禪修目標旁邊跑走。這便是說策勵太過而導致掉舉的緣故（atipaggahitaṃ cittaṃ uddhaccānupatitaṃ）。這樣的心，稱為asamāhita-citta（未等持的心）。如實覺察這種心，便是隨順佛教的心隨觀。

## 覺知解脫的心與未解脫的心

最後一組應觀的心，是vimutta-citta（解脫的心）和avimutta-citta（未解脫的心）。身為禪修中心的禪修者，你離開家人與朋友（kāya-viveka，身遠離）。但是，如果你一直想著世俗的欲樂，[107]你便仍





未做到心遠離（citta-viveka）。所以，你應該盡最大的能力，觀察當下顯著的所緣，以便獲得身遠離與心遠離。心遠離煩惱的時候，稱為解脫的心（vimutta-citta），必須要如實覺察它。心有煩惱相隨時，稱為未解脫的心（avimutta-citta），這也要如實加以覺察。這是心隨觀。

## 五種解脫

在佛典中，解脫分為五類：「彼分解脫」（tadanga-vimutti）、「鎮伏解脫」（vikkhambhana-vimutti）、「正斷解脫」（samuccheda-vimutti）、「止息解脫」（paṭipassaddhi-vimutti）、「出離解脫」（nissāraṇa-vimutti）。在心隨觀的修習中，你只能觀察前兩種解脫，因為第三種解脫指道智，第四種解脫指果智，第五種解脫指涅槃。

當你以精進、正念與定，觀照禪修目標，心因而暫時解脫煩惱的時候，「彼分解脫」便生起。當你的修行獲得充分的動能時，你的心會長時間遠離較粗的煩惱。即使停止修行一段時間，心仍然不會受煩惱干擾。如此持續較久的解脫，稱為vikkhambhana-vimutti，「鎮伏煩惱」。缺乏這兩種解脫的心，稱為avimutta-citta，「未解脫的心」。

## 一心或遠離的心

佛陀說，若要時時覺察當下的目標，需要有「一心」（eka-

citta)。什麼是一心？這是受正念保護的心（satārakkhena cetasā samannāgato）。[108]對任何變明顯的目標保持覺察，可以培養出能保護心不受妄想侵擾的正念。這種心稱為「一心」或遠離的心。在實修上，你需要做的，只是觀察當下顯著的目標，無論是見物、聞聲、嗅香、嚐味、身觸、腹部上下、眨眼、張眼、闔眼等等。如此，正念現前能保護心不受諸蓋侵擾。

## 念的特質

應該知道念的相（特質）、味（作用）、現起（顯現）、足處（近因）。念的特質是不漂浮（在目標的表面上）（apilāpanalakkhaṇā）。這是指念能夠穿透並深入到目標。如果丟一塊軟木到水裡，它會漂浮在水面上。但是，扔出的石頭會沉入到水裡。同樣地，正念會沉入到所緣裡。從實修的角度來說，如果你準確精進地觀照目標，心會沉入到目標，經驗其中所含的種種現象。你必須讓你的覺知力夠深入，能夠經驗到禪修目標所含的種種現象。這是念的特質。

## 念的作用

念的作用是不忘失、不失去目標（asammosa-rasā）。每一剎那都有不同的現象生起，因此，念應該持續覺察這些現象。持續覺察一個接一個的目標，念便能持續，你將不會忘失目標。如果你在做研究，你應盡全力不讓自己跟丟所觀察的事物。同樣地，你應該觀照一個接



一個的目標，如此你將不會忘失目標。這是念的作用。[109]

## 念的現起

念的現起是面對所緣境界（visayābhimukhībhāvapaccupaṭṭhānā）。舉例而言，若你想看佛像，你應該面對著佛像。你的注意力應該與佛像面對面才能見到佛像。同樣地，念會面對目標。就內觀修行而言，觀照的心應該與觀照的目標面對面，如此才能與目標同步。正念也顯現為保護心不受煩惱侵擾（ārakkhapaccupaṭṭhānā）。如果你能夠觀照當下顯著的目標，念會現前不讓煩惱有機可趁。如此，念能保護心（rakkha），阻止煩惱生起（āvarana），抵禦煩惱（gutti）。這是念在實踐中顯現的方式。

## 念的近因

念的近因是準確認知所緣目標（thirasaññā-padaṭṭhānā）。記錄文件總能增長我們的知識，同樣地，精確的認知總能增長正念。當你觀照禪修目標時，你應當精確地觀照，如此正念將得增長。

就念的現起而言，念能抵禦煩惱。這稱為心的防禦（gutti）。有防禦之處，便有解脫（mutti）。每次正念生起時，解脫便生起。這種解脫稱為「彼分解脫」（tadaṅgavimutti）。培養正念一秒，就獲得一秒的解脫。[110]你能培養愈多的正念，便能體驗愈久的解脫。

舉例來說，一個國家入侵另一個國家時，不可能一下子便佔領整

個國家。他們必須一個地區一個地區地佔領。再舉另一個例子，當空瓶子一點一滴裝滿水時，每一滴水取代瓶內相同份量的空氣。同樣地，每一秒的正念將取代同份量的煩惱。如此，煩惱會一點一點減少，直到完全被根除。

## 請好好修習

看到有些禪修者的修習正確，我感到很高興。但是，我也看有些禪修者未能好好修習，在行禪時東張西望，手在口袋找東西。看到他們，我便感到難過。

雖然你可能在密集禪修營待一個月或兩個月，但是若不好好練習，你不會獲得任何利益或智慧。如果你浪費時間在分析「那是什麼、為什麼、怎麼會、是色法還是名法」，而不是觀照當下的目標，你的心將無法遠離煩惱。

只有當你修法正確且獲得利益，你對這個修法、佛陀、與你修習同樣方法的聖弟子的信心才會增強。如此的信將激起你強烈的意欲，想要勇猛精進，培養更強的念力、定力與觀智。時時觀照目標，心將時時從煩惱解脫。不久，解脫會愈來愈持久且愈強。舉例而言，堅固的繩子是由許多細纖維所組成。每條纖維[111]都很脆弱、易斷，但是當這些纖維纏繞在一起時，繩子便變得出奇的堅固。同樣地，一個觀照，一個解脫並不堅固，但是，許多的解脫持續不斷時，將會出奇的堅固。



## 珍貴的禮物

在世間，親戚、朋友間會彼此贈送禮物表示敬愛之意。當你收到貴重的禮物時，你應當會全心全意地接受，而不是愛理不理，如此，送禮者才會高興滿意。接受禮物後，你不該只是將禮物放在角落，而是要好好使用。只有當收禮者善用禮物時，不枉費他人送他禮物。不同的禮物有不同的用法。例如，有些禮物需要立即使用，有的要經常使用，有的則需要置放在客廳當紀念品。不過，法的禮物與上述的禮物不同。如果你收到法的禮物，你應該立刻使用、經常使用。世俗的禮物用久了會損壞。但是，法的禮物則是愈用愈新，愈用愈珍貴。

禪師要確定你們確實使用了被給與的禮物。有時，我們會鼓勵你。當你的禪修得到動能時，你便不需要人家的鼓勵。你將能夠輕易地持續修行。如果你善用我們給的法的禮物，你將在我們的記憶中留下一輩子深刻的印象。

## 讓煩惱水乾涸

除非有正念，否則你的心遇可意所緣時會被貪所污染，遇不可意所緣時會被瞋所污染。如此，你的心便被煩惱污水弄髒、弄濕。比如說，若衣服弄濕，會變重。[112]同樣地，如果被煩惱水氣弄濕，心也會變重。要把煩惱水氣烘乾，你需要培養出具備下列決心的「熱勤」或說「燃燒般的精進」（ātāpa）：「縱使血肉枯竭，只剩皮筋骨，在



證得所應證法之前，我絕不半途放棄」。雖然你可能具備那為修行成就而願意犧牲身、命的英勇決心，然而實際上，未曾有在禪修期間死亡的例子。總之，你應當具備勇氣，不應該害怕修習期間的疼痛或疾病，正如一句諺語所說的：「沒有痛苦便沒有收穫。」

## 比丘 (bhikkhu)


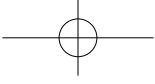
每個人都想要快樂 (sukha-kāma)，沒有人想要痛苦 (dukkha-paṭikūla)。這是人性。因此，我們應該盡最大的努力避免痛苦並獲取真實的快樂。念處禪修保證能帶來真實的快樂。佛陀自己修習念處並證得一切知智 (sabbaññutañāṇa)。因此，他出於大悲，教導我們同樣的方法，以便我們能夠滅除痛苦，獲得真正的快樂。煩惱染污要為我們的痛苦負百分之百的責任，它們讓我們今生過著悲慘的生活，並在死後承受其惡果。若人見到煩惱染污的可畏過患，並且為了滅除煩惱而精勤修行，他便能夠被稱為bhikkhu——比丘 (saṃsāre bayam ikkhatīti bhikkhu)<sup>\*3</sup>。生命是一個無止盡的身心過程 (saṃsāra)。因為見到輪迴種種的可畏之事，所以盡最大努力去除輪迴的根源 (即煩惱染污) 以避免輪迴；這類的人便稱為bhikkhu——比丘。所以，比丘的另一個定義是kilese bhindatīti bhikkhu<sup>\*4</sup>。

佛陀在《念處經》教導如何修習念處以破除煩惱時，曾說：「於此教法中，比丘於身隨觀身」[113] (idha bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati)。有些人因此以為，佛陀說應當修習念處

\*3 巴利文直譯是：他見輪迴裡可畏之事，所以他是比丘。

\*4 巴利文直譯是：他破除煩惱，所以他是比丘。





的人僅是比丘而已，不是他們。在佛世時，佛共有四眾弟子：比丘（bhikkhu）、比丘尼（bhikkhunī）、優婆塞（upāsaka）、優婆夷（upāsikā）。雖然，在今日上座部佛教裡，已經沒有比丘尼，但是在大乘佛教裡，仍然有比丘尼。因為比丘是聞法的主要聽眾，佛陀每次說法時，幾乎皆稱其聽眾為「比丘」。實際上，佛陀講《念處經》，不是只針對比丘而已，也針對比丘尼和在家眾。今日，修習念處的在家眾之人數，甚至超過修習念處的比丘之人數。實際上，依據上述所說的bhikkhu（比丘）的定義，任何人為了斷除煩惱而修習念處，皆可稱為bhikkhu（比丘）。換句話說，除非修習四念處，否則無人堪稱為比丘，即使他或她身著袈裟。



## 斷因非斷果

事實上，我們必須斷除的不是苦本身，而是苦的根源。生命裡事與願違，的確是非常痛苦的事。想永遠年輕，但卻逐漸老去；想永遠健康，卻仍會生病；想長生不死，卻不免一死。有時候，我們還會憂傷、苦惱、哭泣，遭逢身苦。事實上，出生這一事必然會有衰老、生病與死亡跟隨而來。什麼原因導致出生？因為愚痴與對生命的貪愛而造作的種種善業、惡業。不知道生命的過患，即是無明、愚痴，令我們執著生命，並為了生命造作善惡業。所以，生的根本原因是以無明、貪愛為首的煩惱染污。[114]我們無法透過愚痴來見到真諦，它就像是眼裡的白內障，讓我們無法看清事物。見不到真相，我們便不可

能去除煩惱——一切苦的根源。念處禪修是能夠讓我們見到真相的可靠方法。

念處禪修好比是駕駛著一部配有優良方向盤與剎車系統的車子。沒有好的方向盤與剎車，駕駛人便無法控制車子，遲早會衝出馬路。這時候，駕駛人一定會發生嚴重的意外。同樣地，正念是我們生命中的方向盤與剎車系統，能夠保護我們，使我們不會傷害到自己與他人。

如我之前說的，任何實踐佛陀教導（即念處禪修）的人，皆可被視為是bhikkhu或yogi。因此，bhikkhu和yogi雖然字不同，但本質是相同的。現在，我想依據佛陀的教導來解釋yogi這個字。


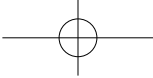
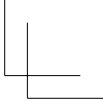
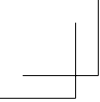
## Yogi的定義

修習念住的必備要件之一是精進（vīriya），這也稱為yoga<sup>\*5</sup>。具備yoga的人，即稱為yogī，字面義是指：為了培養（bhāvanāya）心、智而在修行上付出極大努力者。

佛陀說念處禪修不僅為佛教徒而說，而是為了每一個人。身為為人，我們有責任節制應節制之事，以保護自己與他人免受身、心之傷害。同時，我們也有責任去履行所當履行之事，以便為他人與自己帶來利益。要履行這樣的責任，[115]「正念」（sati），亦稱為「不放逸」（appamāda）是必要的。因此，我們應該具備正念和不放逸，以便能夠止惡行善。

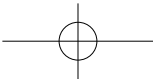
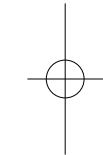
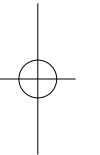
\*5 Yoga作精進、努力之意時，在古漢譯佛典中常譯作「軛」，例如「不捨善軛」、「不捨軛」。





高階的正念是念住自己所做的一切的動作（kāyānupassanā身隨觀）、自己感受的一切受（vedanā-nupassanā受隨觀）、自己所有的一切心念（cittā-nupassanā心隨觀），以及一切所見、所聽等（dhammānupassanā法隨觀）。在此，要能止惡行善，精進（vīriya）或說努力（yoga）是必要的。如果你有這種精進或努力，你便被視為yogī（bhāvanāya yuttapayuttatāya yogī）。你應該檢視自己是否配得上佛典所謂的yogī這個稱謂。自我檢視時，你必須誠實，不誇大自己的實踐，也不忽視自己的缺點。從實修而言，你應該做的，只是覺知基本目標即腹部上下，以及當下發生的其他顯著目標。

## 為何觀照腹部的上下



念處禪修有四種觀察的所緣：身體、感受、心念，以及見、聽、聞等現象。在這四種禪修目標當中，無論哪一種目標變得明顯，禪修者皆應當如實觀察（bhūtaṃ bhūtato passati）。然而，就初學者而言，身體現象是四者之中最顯著的。而在身體現象之中，風界又是最明顯的。依據內觀的公式：「內觀專注顯著的目標」（yathāpakatam vipassanā-bhiniveso），我們應當在開始練習時觀照風界，因為它比其他現象更為顯著。這便是我們教導大家，將充滿風界的腹部上下當作基本目標的原因。[116]你們可以經驗到腹部上下所含的風界之特質，諸如僵挺、繃緊、壓力和移動等等。

## 過人的快樂

不僅凡夫（putthujana），煩惱深重的動物（tiricchāna）也喜歡欲樂。這種欲樂，因為與煩惱相應，也稱為非聖之樂（anariya-sukha），沒有長久的保證，且經常讓人身陷危險乃至喪命。要獲得有保證的快樂，你需要捨棄這種危險的欲樂。參加密集禪修，放棄世俗欲樂，離開家人朋友，並讓心遠離煩惱，你便能夠享有「遠離樂」（paviveka-sukha）、「寂止樂」（upasama-sukha）。你可以在第四觀智：生滅智（udayabbaya-ñāṇa）時，便開始體驗這種法樂。你將發現這種樂勝過人間欲樂好幾倍。這是法樂被敬稱為過人之樂（amānussī rati）的原因，它是獨一無二、無可壓制的樂，能夠引導我們到更高層的法樂，稱為「無受樂」（avedayita-sukha）、寂靜樂（santi-sukha），也就是指究竟的涅槃寂靜。佛陀鼓勵禪修者（yogī）不應辜負他們的名稱，當懇勤培育心、智，以便獲得殊勝有保證的快樂。

在高科技的工業國家，人們總是追求更新更先進的發明，很容易對舊的時尚產品感到厭煩。甚至婚姻關係，人們很容易對舊伴侶感到厭煩[117]，經常尋找新的伴侶。然而，從內觀禪修所獲得的快樂是長久的，絕不會讓你感到厭煩。科技幫你獲得世俗的舒適，念處禪修則帶給你更勝的快樂：出離樂、遠離樂、寂止樂與正覺樂。

現在，我要從實修面與理論面，仔細地解釋念處修行。我知道你



們之中很多人聽過這個主題。但是，重複聽法將能提升你的了解，並且澄清你先前的疑惑。念處禪修保證會帶給你下列七種利益：

「諸比丘！這是能夠淨化眾生（之煩惱）、克服憂愁與悲泣、令身苦與心苦滅除，證得智慧、體證涅槃的穩健之道——也就是四念處。」

## 身隨觀

四念處意指，穩固地安住於四種禪修目標——即身、受、心、法——的正念。其中，經典如此描述身念處：kāye kāyānupassī viharati：於身隨觀身而住（「住」或說「度日」）。這是指以觀察行、住、坐、臥、彎、伸等身體現象、活動來過生活的意思。

## 究竟義的身

在此，身（kāya）指身體現象；最顯著的便是地水火風四界。[118]我們可以體驗地界的硬、粗、軟、滑。例如，在我們的身體裡，可以感覺到骨頭是硬的，皮膚是軟的。事實上，硬、軟等不是單一的，而是許多的地界。其餘的水界等也是如此。我們可以體驗火界的冷、熱或暖，水界的濕、流動、輕或重。我們也可以體驗到水界是有些結實的東西，像其餘三界一樣：結實的硬、壓力、熱等。我們可以體驗到風界的壓力、僵挺、繃緊和移動。所以「身」（kāya）指究竟義的這些色法。（至於水界，阿毗達磨論書提到，水界與其他三界不

同，無法碰觸。但是，可以感覺到其流動、滲出、凝結，這些通常在你流鼻水或流汗時顯現。）

## 觀身如身

佛陀教導我們觀察身體。如何觀察呢？觀身是身，而不是其他的事物。舉例而言，若人見到石頭，應視它為石頭。這樣才正確。同樣地，應當觀身為身，而不是看作是其他東西。這表示你不應將身看作是什麼恆常、快樂、和「我」有關的東西。總之，你應當將時間用在觀身為身。

從實修的觀點來說，你應該使用日常用語來標記禪修目標。例如，於腹部上下，你當只標記作起、伏，而不是說風界（vāyo-dhātu）。不過，你會從繃緊、壓力和移動中，體驗到其中所包含的風界。其他的目標也是如此。實際上，[119]任何的身體活動都包含有四界，但是，腹部上下時，風界較其他界顯著。記住內觀的公式：「內觀專注顯著的目標」（yathāpākatam vipassanābhiniveso）。所以，你應當做的，只是如實地覺知任何變得顯著的目標，並以日常用語在心中標記。

在修習的最初，屬於概念法的形狀與形態會變得較明顯，你可能見不到其背後的真實法。假設你在嘴裡放進一種新的食物。首先，你可能會經驗到它是硬或軟，之後在你咀嚼時你會嚐到甜、酸、苦等的味道。同樣地，在你剛開始觀察腹部上下時，你可能只是在標記所緣



(nāma-paññatti)，而未觀察到任何實際的東西。但是，之後，當你的精進、念和定成長時，你將超越屬於概念法的形狀、形態與名稱，見到究竟法。如同下列的格言所說：「概念法顯現時，究竟法隱蔽；究竟法顯現時，概念法隱蔽」。

當你見到究竟法，你就不會見到身體的形狀或其他的器官。這時候，你也許會有身體消失的感覺。在這階段，你不用目標的概念名稱便能夠覺知究竟法。在到達這階段之前，你的心也許會有所緣的形狀、名稱等概念法。持續使用「上下、提起、推前、放下」等一般用語來標記目標，不要使用「地界」(pathavī-dhātu)等的術語。[120]

## 標記或命名

如果能正確且同步地使用標記，標記便沒有問題。例如，你觀照腹部上升為「上升」。這種正確的標記名為tajjā paññatti，與真實發生之事物一致的名稱。正確的標記有助於精準地覺知目標。例如，小孩子開始閱讀時，會先發出個別字母的音，如此他可以知道正確的發音和拼字，然後了解意義。小孩子會唸c-a-t，cat；r-a-t，rat等等。等熟練閱讀之後，便可以讀出整句而不用個別拼字。同樣地，在修習之初，你必須使用所緣的名稱，以便獲得精確的覺察力。當練習成熟時，便不需要使用所緣的名稱。關於這一點，《大疏鈔》(Māhaṭṭikā)曾有如下的問答說明：

Nanu ca tajjāpaññattivaseṇa sabhāvadhammo gayhatīti? saccaṃ

gayhati pubbhāge, bhāvanāya pana vaḍḍha- mānāya paññattim  
samatikkamitvā sabhāveyeva cittaṃ tiṭṭhati. (Vism-mhṭ I 266)

難道不需藉由「彼生概念」來把握自性法嗎？

的確！在前階段〔禪修者〕需藉由「彼生概念」來把握自性法。

然而，當修行進步時，心會超越概念，而只安住在自性法上。

## 身隨觀

巴利文kāyanupassanā由兩個名詞構成：kāya（身）和anupassanā（隨觀）。而anupassanā又是由接頭詞anu-（一再地）和名詞passanā（觀）所組成。[121]所以，只觀身體一次，是不夠的，你必須一再地觀察，如此，身的真實本質才會變得清楚。這猶如是在做研究。

有效的觀察需要三個要件：熱勤（ātāpī）、正知（sampajāno）、具備正念（satimā）。這裡未直接提到定，但是，定自然會跟隨正念而來。在培養觀智時，精進、念和定會共同合作。精進地修習，將會生起念和定。這時，你會體驗到如僵挺、繃緊等色法，端視你的心落在什麼目標。如此，對於身體的觀察便會變得明晰（sam-pajañña）。

身體現象（kāya）有其特獨的性質（sabhāva-lakkhaṇa）。例如，硬和軟是地界的特質，濕或凝結是水界的特質。這些色法皆是無常、苦、無我。這三者是色法的共同特質（sāmañña-lakkhaṇa）。

## 摧破愚痴



人們以為自己的身體從出生到現在是完全一樣的，以為身體是令人快樂的，關於我、我所的愚痴深植於心中。大多人也相信，有個「究竟我」（parama atta）是控制著眾生感官與思想的創造主。他們終其一生都帶著這種根深蒂固的愚痴。

為了去除這種愚痴或邪見，你需要了知真理。要了知真理，你需要運用三種力量：熱勤（ātāpī）、正知（sampajāno）與正念（satimā）。[122]你必須在修行中運用這三種力量，讓自己能夠觀照當下任何變得顯著的目標。這時，你將清楚它們的獨特性質與共同性質，開始見到真理。

基本上，只有兩種目標要覺知，即名（nāma）與色（rūpa）。名、色在這一瞬間生起，下一瞬間便滅去，所以是無常。佛陀說：yad aniccaṃ taṃ dukkhaṃ，「無常者是苦」。名色是無常的，所以也是苦的。佛陀也說：yaṃ dukkhaṃ tad anattā，「苦者是無我」。所以，名色不是「我」、「我所」。另外，名、色也被視為是不淨的（asubha）。

## 無常

西方人有句諺語可說明無常法則：「你無法踏入同一條河流兩次」。不過，他們所見的無常仍然是概念的無常（paññatti anicca），尚未透過親身經驗見到無常。所以，他們對無常的了知仍然很膚淺。他們也不認為名色是苦、無我、不淨的。

身心現象（名色）的密集性（ghana）讓人誤以為它們是永恆的，就像河水的連續讓人誤以為河流似乎是永恆的。只有當你見到名色的獨特性質（自相），你才能見到它們其實剎那剎那在滅去。這是透過親身體驗所得的無常智。唯有這時，你才會獲得無我想（anatta-saññā）。如果你觀察當下的目標，你將會見到那些目標所含的身、心現象的獨特性質（自相）。那時，你親自將見到它們的滅去。如此你將獲得無常想（anicca saññā）。

不運用工具便見到這些能摧破愚痴的真理，並不容易。舉例而言，如果有件物品極微小以至肉眼無法看清楚，我們會藉助眼鏡、放大鏡或顯微鏡。同樣地，要能見到那摧破愚痴的真理，我們必須做的，只是以熱勤、正念和定力來觀照當下的目標。到時候，我們將獲得了悟真理的觀智。這便是佛陀說：「比丘於身隨觀身而住，熱勤、正知、具念，調伏世間貪憂」的原因。

總之，精進持續地觀照當下的所緣時，你能夠培養出正念與定力。有了精進、正念、定三者的幫助，你能夠超越屬概念法的形狀、形態，直接見到僵挺、繃緊等究竟法。那時，你將清楚地見到它們剎那剎那的滅去。這種清晰的了知便稱為「正知」（sampajañña），這種智慧勝過你透過書本、老師、分析、推理所獲得的任何知識。

我將說明如何能夠了悟真理，我們能從這了悟獲得什麼立即利益。

**Idha, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno**





satimā vineyya loka abhijjhā domanassa. [124]

諸比丘，於此教法中的比丘，於身隨觀身而住（度日），熱勤、正知、具念，調伏世間貪憂。

此中，巴利文kāyānupassī一字清楚地說明了業處禪修（kamma-ṭṭhāna）在做什麼。Kāyānupassanā是由三個字所構成：kāya（身）、anu-（一再地或持續地）、passanā（觀看）。從此字來看，禪修者必須於身體一再地或持續地觀察身體。

見到究竟的色法時，你能夠去除邪見（micchā-diṭṭhi）——亦稱為papañca（會延長輪迴的事物）。邪見的根源是邪想（micchāsaññā）。邪見在注釋書中的定義是：avibhūtārammane diṭṭhiyā upaṭṭhito，邪見住於不真實的所緣。這是指關於常、樂、我的錯誤認知。藉由觀照當下的所緣，你將了悟究竟法的真實本質，如僵挺、繃緊、冷、熱、硬等等。然後你將了知它們無常、苦、無我的性質，破除愚痴以及與其相應的貪、瞋、嫉等煩惱。

## 正知

毗婆舍那或內觀（vipassanā）是了悟身心的三共相：無常、苦、無我。事實上，這三共相不是究竟法（paramattha），但屬於概念法（paññatti）。所以，它們並不是要觀照的事物。身心現象才是究竟法（paramattha），是該被觀照的對象。觀照身心現象，你自然會見到它們無常、苦、無我的性質。舉例而言，從遠處看一排螞蟻時，[125]



你也許會誤以為那是一條繩子、一條線，或一根樹枝。但是，如果你靠近一點，你會見到一隻一隻的螞蟻在移動。同樣地，如果你可以用精進、念與定，貼近地觀察身心現象，你會見到它們的獨特性質與共同性質（即無常等）。如此，正知（sampajāna）便已生起。在此，巴利文sampajāna一詞是由三個部分構成：接頭詞sam-（「清楚地」或「自行」），接頭詞pa-（「以種種方式」或「以殊勝的方式」），名詞jāna（知道）。所以，sampajāna（正知）的字面義是「清楚地或自行，以種種方式或以殊勝的方式，了知（真理）」。

### 另三種應觀照的所緣

你也必須運用精進、念與定，對受、心、法加以觀照，如同你觀照身體時一樣。然後，你將見到感受只是感受，或說見到它們的獨特性質。你也將見到它們剎那剎那滅去。同樣地，你會見到種種心念，各有其特質，並在不同的剎那生起。如此，你能夠見到身心剎那生滅，並能去除常、樂、我的妄想。你也會看到心與貪、瞋等的種種煩惱。

### 斷除煩惱

斷除煩惱，有兩種方式：一是不與生起的機會，二是當它們生起時立刻觀照。當然，念處禪修能夠幫助你依這兩種方式斷除煩惱。從實修的觀點來說，你必須做的只是以精進、正念和定力，觀照當下變



得顯著的目標。然後，你將見到真理，去除愚痴，不會再對所經驗的身心現象有所回應[126]，意思是，你將沒有喜歡（anurodha）或不喜歡（virodha）。因此，你會獲得安詳與寂靜。

## 不要成為久病的禪修者

有些禪修者可能會說：「我已跟隨過某某老師，參加了多長又多長的密集禪修。」除非他們以精進、正念和定力來修習，否則他們的練習不會有進展。這就像病人看了這個那個的醫生，卻不依照藥方服藥。後來，疾病對藥產生了抗藥性，變得無藥可治，或者轉成慢性病。同樣地，無論你跟隨什麼老師練習多久，如果你不依據指導好好練習，你不會有成果，只會變成久病的禪修者。所以，不須自豪修習了多久又跟隨多少老師，應該盡最大努力觀照當下明顯的目標，如此，你便不會成為久病的禪修者。

## 對定的描述

隨著內觀練習逐漸變得成熟，剎那定會變得強而有力。心完全專注在禪修目標時，將沒有任何的散亂。沒有散亂是定的特相（avikkhepo samādhi）。定的作用（rasa）是使心專注於目標（sambindana-rasa）。一般的禪那定完全專注於單一概念法所緣，但是，在內觀修行中，你觀照剎那剎那地生起於當下的諸多目標。

## 定力對抗煩惱

當然，定變得愈強，煩惱就會愈弱。禪那定非常強而有力，能令粗重的煩惱長時間無法生起。你也許會將這種狀態誤認為是阿羅漢果位。[127]就內觀而言，剎那剎那地觀照當下生起的所緣而獲得的剎那定，能幫助你剎那剎那地斷除煩惱。這種剎那定，如果夠強大，也能夠讓你的心長時間遠離煩惱。處於這種強大的內觀定的狀態時，任何所緣境皆無法誘發你的煩惱，即便你不觀照它們或者中斷修習一段時間也是如此。在較高層的觀智，即便你故意要讓煩惱生起，煩惱也可能不會生起。這兩種持續長時間的煩惱斷除，有許多的名稱，諸如vikkhambhana-pahāna（鎮伏斷）、vikkhambhana-vinaya（鎮伏調伏）、vikkhambhana-vimutti（鎮伏解脫）。

## 無煩惱時慧生起

遠離煩惱（kilesa-dūribhāva）是慧生起的主因。如何遠離煩惱？《法句經》有個偈頌說：yogā ve jāyati, būrī ayogā būrisaṅkhayo，「廣大慧因努力而生起，廣大慧因不努力而喪失」。在此，būrī原指大地，智慧被認為是像大地一樣廣大。換句話說，以精進與念觀照當下的目標時，廣大慧將生起，讓你見到究竟法和它們的緣起、無常、苦、無我性質。如果你懶惰，不依據指導努力練習，你將不會獲得這種廣大慧。



從實修的觀點來說，禪修者唯一的責任就是持續地觀照任何當下變得明顯的所緣，無論它是身、受、心或法所緣。在適當的時候，禪修者會獲得智慧，見到真理並斷除煩惱。[128]

## 從何處開始

之前，我曾依據巴利佛典，解釋了基於馬哈希大師之教導的心隨觀（cittānupassanā）。如果你曾依奢摩他修行證得禪那，你可以觀察禪支（mahaggata-citta廣大心）以修習心隨觀。若未得禪那，你必須觀照欲界的心（kamāvacara-citta）以修習心隨觀。

修習心隨觀時，你不該故意去尋找某個念頭來觀察。觀照明顯的色法，你會發現許多心念在其間生起。然後，你如實地觀照這些心念。這便是修習心隨觀的方法。依據《念處經》，尋找心念來觀察，是不正確的。如我一再重複說的，開始修習內觀時，你應當觀照最顯著的目標。色法較名法顯著；色法之中，風界又最顯著。這便是為何我們推薦你們，在練習的初期，觀察風界所生的身體現象，如入出息或腹部上下。然而，當你的修習獲得動能時，你可以觀察任何的所緣來開始你的練習。

佛陀的說法有三種次序：主題（desanā-kkama）、事件（pavatti-kkama）與實踐（padhāna-kkama）。不過，在《念處經》，佛陀並未特別指示禪修者在開始練習時應該先觀察什麼所緣。最好的方法是依據內觀的公式：「內觀專注顯著的目標」。這便是為何我們極力推薦


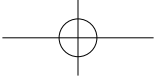
你們，在開始練習時，將腹部上下當作是「像家一樣的所緣」，[129]因為它一直在哪裡且易於觀察。當你的內觀更成熟時，你可以隨意觀察任何顯著的目標，不加抉擇。

觀察身體現象時，常會有妄念出現干擾，你應當如實地觀察它們。這是心隨觀。當苦受變明顯時，如實觀照它。這是受隨觀。當見、聽、聞等現象變明顯時，如實觀照它。這是法隨觀。如此練習，你將能見到究竟法，減少「常、樂、我」的錯覺。我不會詳細解釋觀智的進展，以免你們有先入為主的觀念，並因此對自己的經驗產生錯誤的判斷。除了佛陀之外，沒有人有能力斷定你觀智的階位。即便是被認為是智慧第一，僅次於佛的舍利弗尊者，也無法斷定。在算數學問題時，老師解釋如何算出問題的答案。如果你有系統地依循他的方法，你將能得到答案。同樣地，禪修老師指導你如何修習，如果你依循教導，你會自己得到答案與利益。

## Satipaṭṭhāna的意思

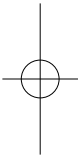
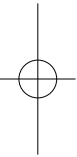
有人告訴我，有些禪修者（yogī）對於我們的教導仍然感到困惑。我一直教導大家，要觀照當下任何明顯的目標，這樣你們才能跟緊當下剎那剎那生起的種種所緣。我也說過，不應該思惟、分析或推理。關於這點，有些禪修者感到困惑，認為不思考怎麼能正確了知這些所緣。為了去除[130]他們的困惑與疑慮，現在我必須說明 satipaṭṭhāna（念處、念住）的意思。





在巴利文satipaṭṭhāna一詞裡，sati指正念或覺知，paṭṭhāna是由pa-（牢固地）和tṭhāna（住立）所構成。所以，satipaṭṭhāna的字面義是，牢固住立（於身、受、心、法上）的正念。事實上，接頭詞pa-有多種意涵，如「快速地」（pakkhanditvā）、「深入地」（okkantitvā）、「顯著地」（visittha）、「強有力地」（bhusa）、「極度地」（atisaya）。依據這些定義，觀照心應該迅速毫無延遲地衝入禪修目標，如此便能捕捉當下的禪修目標。觀照心應該深入地穿透禪修目標，如同丟入水裡的石頭，而不是像瓶塞浮在水上，如此便能經驗到究竟法。觀照心應該顯著、強有而力、極度地安住於禪修目標，以便能見到究竟法之間的因果和無常、苦、無我的性質。

## 心靈力量的調適



有兩種心靈力量：依思惟所得的思擇力（paṭisaṅkhāna-bala）；依禪修所得禪修力（bhāvanā-bala）。在一般生活裡，思擇力或推理的力量肯定是有利益的。但是，在修習內觀時，你必須賦與禪修力第一順位。

邏輯思考（takka），如果缺乏值得信仰的實際經驗之基礎，便會變得加倍地無用。這種思考稱為sukka-takka，一事無成的純粹思考，甚至會成為智慧的障礙。另外，當邏輯思考讓你學會某些事的時候，這會讓你感到自豪。這便是為何佛典記載下列這句話的緣故[131]：「邏輯思考是極端傲慢的一個原因」（takkam atimānassa mūlaṃ）。

這種慢被稱為「我是某某的慢」（asmi māna）。例如，你可能會自視甚高：「我受過良好教育，我是天才，我是科學家。」這種慢心使你無法獲得更高的智慧。

修習念處時，你需要禪修力。若要修習念處，你必須具備五種修行力：信、精進、念、定、慧。這些力量，除了念以外，可能有過多或不足的情況。所以，如何調整這些力量，非常重要。過度的信力使得思擇力變弱，讓你變得盲信、愚鈍。過多的慧力則使你難以生起信心，終致困惑。如果你太過熱切，想要成就，你也許會努力過度而缺乏恰當的定力，於是心變得躁動不安。當定力強到足以輕易地觀照目標時，你會生起昏沉、懶惰。念則永遠不嫌多，愈多愈好。若要具備這種特別的心理特質，「念」，你應該盡最大努力持續觀照當下的禪修目標，不去思考、分析或推理。若不如此，你將無法跟住當下生起的目標，無法親身體驗究竟法，並獲得現量智。

### 三種成就

有三種體悟（siddha成就）的方式：藉由自身親驗（paccakkha-siddha）、藉由推論（anumāna-siddha）、藉由深信（okappana-siddha, saddheyya-siddha）。

在內觀禪修中，舉例而言，從站姿改成坐姿時，如果你正念地動作，[132]你會見到一連串想要坐下的動機和沉重、硬、移動等身體現象。端視你的定力與念力的成熟度，你會了悟到坐下只是身心現





象，了知它們的因果互動及滅去的現象。這是依親身經驗所得的了悟（paccakkha-siddha現量成就）。

以你親身的經驗為基礎，你將透過推論了悟到，無論過去的、未來的、自身的、他人的，一切的身心現象都是無常、苦、無我。這是透過推量所得的了悟（anumāna-siddha，推量成就）。這種了悟必須以自身的經驗為基礎，如此才是可靠的。

最後一種是依信而得的了悟（okappana-siddha深信成就）。有時候，你必須接受自己未經驗或了解的事物，因為那是依常識值得信任的事。太多的思惟反而會讓你瘋狂。念處禪修是為了獲得現量智（paccakkha-ñāṇa）。在練習之前或剛開始時，你仍然無法了解念處禪修的利益。所以，你只能依靠基於常識的信任，相信它的真實有效性。

從實修的觀點，你必須做的就是以精進力準確地觀照當下顯著的目標。當念與定成熟時，你將見到究竟法的獨特性質與共同性質。這時，你不會有昏沉或疑惑，你的心不會受貪婪、瞋恚、嫉妒、羨慕等煩惱所擾亂。[133]

## 四大原則

無論做什麼工作，你需要有一些原則。如果你依循錯誤的原則，你將會出錯並蒙受偌大的損失。這是為何正確的原則乃生命中極重要之事的原因。念處禪修也是如此。你的禪修需要正確的原則，如此你



能夠輕易地享有念處修行的所有利益。

巴利佛典提到四大原則（mahāpadesa）：1.出自巴利三藏的原則；2.出自注釋書、疏鈔而且符合巴利三藏（suttānuloma）的原則；3.阿闍黎基於上述兩個原則所提出的原則（ācariya-vāda）；4.依自己的想法（attanomati）所提出的原則。四者之中，最後一種是最弱的，前兩種是最有力的。至於第三種，很重要的是，擁有依據前兩種原則給與指導的老師。有些人修習過一點點方法後便基於他們的經驗創造自己的原則。你必須小心檢視他們的教導，才不會被誤導。如果你依自己的想法修習，你必須很謹慎，不要犯下重大的錯誤。


## 什錦咖哩

今日，念處禪修受到相當的歡迎。不幸的是，有些禪修老師的教導僅是根據他們自己從不同的老師那學來的筆記。他們的教導依據筆記，不是依據上述扎實的原則。所以，他們的禪修方法是混雜的，變成「什錦禪修」。料理什錦咖哩時，你必須把許多食材放到鍋裡，一點這個，一點那個。如果這些食材都很美味，便沒有問題。但是，如果其中有一些糟糕的材料，[134]整鍋咖哩便糟蹋了。我不希望你們食用這種什錦咖哩。

## 煩惱的領域或慧的領域

我們的身心，若不是煩惱的領地，便是慧的領地。如果我們不正





念觀照自己的身心，煩惱（kilesa）就會征服我們的身心。如此，它們就成為煩惱的領地（kilesa-bhūmi），我們必須一輩子活在煩惱的控制之下。如果我們正念觀照自己的身心，智慧就會因觀察而生起。如此，我們的身心便成為智慧的領地（pañña-bhūmi），或說是內觀的領地（vipassanābhūmi）。

舉例而言，在花園裡種植有用的植物時，你會避免雜草、藤蔓的生長。或者，當你發現雜草，你會立刻加以清除。否則，有用的植物便得不到足夠的氧氣、水份和土壤。同樣地，如果你的身心長有煩惱雜草，智慧的幼苗便無法長成。因此，你應該避免煩惱雜草、藤蔓在你的身心裡生長。如果你發現它們，應該立刻以正念將它們去除。在密集禪修期間，你應該放下禪修以外的其他事，盡最大努力不要為了瑣碎的事物而犧牲掉真正珍貴的事物。如同一句諺語所說的：「為了得到一根針而失去一把斧頭」。

## Pa的定義

paṭṭhāna一詞由pa（pakkhanditvā迅速地）和ṭhāna（pavattati生起）組成。所以，satipaṭṭhāna字面義是「迅速生起的念」。依據這個定義，你應該迅速地觀照，如此才不會遺失任何當下生起的目標。喜愛運動的小孩子，[135]在比賽將開始時，會迅速地跑去體育場找座位看比賽，不管周遭發生的事物，如此他才不會漏掉任何的賽事。同樣地，身為一個禪修者，你應當衝向當下的目標，不讓心亂跑，如此你

才不會遺漏掉當下生起的任何現象。

Pa的另一個定義是「遍布地」（pattaretvā）。因此，satipaṭṭhāna是「遍布所緣的正念」。這表示，你當盡最大努力，完整地而非部分地覺察目標。舉例而言，當你觀照腹部上升時，你必須從頭到尾緊跟著，覺知腹部上升的整個過程。觀察腹部下降或是腳步的提起、推前、放下等其他目標時，也是如此。

如此練習後，定與念會變成熟，你將見到真理，圓滿戒定慧三學，並去除違犯、纏縛與隨眠三種煩惱。

## 善知識

要達到這樣的成就，必備要件之一，便是擁有一位善知識（klyāna-mitta）。善知識是像父母、兄弟、姊妹、朋友、親戚或任何具備下列七種特質的人：1.因具戒而可愛（piya）、2.因具備智慧、慈悲而可敬（garu）、3.因前兩種特質而值得對他散發慈心（bhāvanīya可佩）、4.能夠糾正他人的錯誤（vattā會說）、5.能夠接受他人的建議與勸導（vacana-kkhama）[136]、6.能從理論面與實踐面教導甚深法，例如包括四念處在內的三十七道品與四聖諦（gambhīraṅca kantaṃ kattā）、7.不鼓勵任何人做不善業（yo cāthāne niyojako）。如果你找到這樣的善知識，便一定能夠達成你的目標。

讓人變得可愛的原因是什麼？《增支部》、《清淨道論》等巴利佛典曾有說明。相信業果法則：善業有業果、惡業有惡果，就像健



康的食物讓人健康，垃圾食物讓人生病。相信可信之事（saddheyyavattu）：相信法已為佛所善說（svākkhāta），因為它能助人淨化自心並發現真理。信任法自然會信任成就法（戒定慧）的僧眾。相信有過去世、未來世。如此，因為相信可信之事，將能夠持戒、多聞、慷慨布施。如此，便可以提升生命的品質。

人應該參考這些善知識的特質來選擇老師或領導者。佛陀具備一切知智（sabbaññuta-ñāṇa），這讓他有能力教導我們應該避免什麼，實踐什麼。他也具備「明、行」（vijjā-carana）與「大悲」（mahākaruṇā）。悲、智這兩種特質，使人成為理想的老師，能夠引導他人行善止惡。這樣的老師會受他人愛戴，即便他或她並不期望人們的愛戴。[137]

如此的老師有資格成為一個善知識，不僅能糾正他人的錯誤，也能接受他人給與的適當建議與忠告。舉舍利弗尊者為例。有一天，一位七歲的小沙彌指正舍利弗尊者未穿好僧衣。舍利弗尊者恭敬地接受沙彌的忠告。這樣的老師受到他人喜愛、尊敬，成為他人發送慈心的對象，能指出他人的錯誤，感激他人的建議與勸告。舉例來說，嗑藥的父母無法引導他們的小孩不用毒品；賭博的父母無法教導小孩不去賭博。所以父母應具備好的戒行，如此他們才能成為小孩子的善知識。

要教導甚深法——四諦、緣起、禪那、內觀、道果智——必須具備兩種智：理論的知識（āgama-suta）和實修的智慧（adhigama-



suta)。舉例而言，要解釋四聖諦，只是知道理論並不夠。還需要親身實踐。這樣，才能見到身心現象的生滅，了悟無常。見無常代表見苦諦。見苦諦時，對人事物的執著便會減少乃至消失。如此便能去除執著——苦之因，達到苦滅的境界。[138]

舉例而言，從站姿轉成坐姿時，有一連串想要坐下的動機（名法）和實際坐下的動作（色法）。這些因為是無常的，所以是苦。如實見到它們，便是見到苦諦。如果未能在它們生起時觀察它們，便不能了知苦諦。這便是對苦諦的無知（*dukkhe añāṇa*），會讓人執取「苦」（即名色）。所以，了知名色或說苦諦，將能滅除執著。執著的止息便是苦的止息。了悟聖諦便不會為求來世而造作善業或惡業，將能夠純粹行善而不求來世（*vivattagāmi-kusala*），只會從事不引生來世的善行。如此，果報之輪（*vipāka-vatta*）將會停止轉動。

每一剎那的觀照皆包含八聖道與三學。換句話說，每次的觀照皆能斷除無明、貪愛與執取。老師必須能夠從理論與實踐兩方面教導四聖諦，以便學生能夠履行那導向苦滅的善行（*vivattagāmikusala*）。

如果要禪修者只觀照心，而不觀照身體動作與感受，禪修者將很難見到究竟法與苦諦（*dukkha-sacca*），更別說要去除無明、貪愛與執取。如此，煩惱輪（*kilesa-vaṭṭa*）與業輪（*kamma-vaṭṭa*）將持續轉動，導致進一步的果報之輪（*vipāka-vaṭṭa*）。[139]佛陀未曾說過，禪修者只需修習「心隨觀」念處即可。事實上，他要我們觀察身、受、心、法，如此我們才能見到究竟的身心現象，或說苦諦。未觀察到這



些現象就是「於苦諦無知」。因此，你應該檢視自己的修行是否符合佛陀的教導。佛陀教導我們觀照任何變得顯著的目標，無論那是身、受、心或法。

有些人批評說，正念緩慢地動作、移動是可笑且荒謬的。禪修者在此正依據佛陀的教導修行。這種批評可以說是在侮辱佛陀與正法。批評者並不了解佛典——佛陀原始的教誨——自以為自己的方法才正確無誤。所以，人們應當尋求真正善知識的引導。內觀禪修就是在觀察身心現象（苦諦）。透過苦諦的了知，將也能了知其餘的聖諦。在道智剎那體證涅槃（滅諦），便圓滿苦諦的觀察和集諦的斷除。體證涅槃時，便自然成就其餘三諦。但是，在此之前，禪修者可以透過覺察苦諦（即身心現象）而對四聖諦有基本的了悟。

當你了悟四聖諦後，你將不再重視稱為「非聖樂」、「凡夫樂」的感官欲樂。[140]你將變得喜愛出離樂、遠離樂與寂止樂。

要培育心、智，或者為了提生命的品質，你應當在善知識的引導下修習三學：戒定慧。有如此的抱負，你應當勇於放棄感官欲樂，以此交換法樂。這像是「有捨有得」（pariccāga和pariggaha）。就欲樂而言，你得到的愈多，想要的就愈多。於是，永無滿足的欲望將永遠奴役著你。當你的欲望不得滿足時，你必然會有壓力、緊張、憂鬱乃至精神崩潰等心靈之苦。若你能對現有的一切感到知足，你將能找到更多修行的時間來讓心保持寧靜。

事實上，只有當你證得三果——不還果（anāgāmi-magga）時，



你才能完全根除對欲樂的喜愛（kāma-rāga）。不過，初果與二果聖者，以及有經驗的念處修行者，雖然仍有欲貪，但不會造作邪淫業，也不會做出令自己投生惡趣的不善行為。如果你的念處禪修達到很好的程度，你將能控制住自己的身、語、意行為。這可比作是一位技術好的駕駛，控制住方向盤與剎車，能夠遵守交通規則以安全的速度開車一樣。

### 精進的三個階段

善知識應當具備勇猛精進（vīriya-sampanno hoti）。Vīriya通常被譯作「精進」、「精勤」或「努力」，但是，它的字面義是「敢於實踐善行，節制不善行的勇氣」。換句話說[141]，vīriya便是要圓滿「戒定慧」三學，並根除「違犯、纏縛、隨眠」三種煩惱。具備如此的勇氣，你便能夠完全享有善行的利益，並且遠離惡業這個內在的危險。為了修行成就，你需要培養之前曾說過的三階段的精進：初發的努力（初發界）、中間持續的努力（出離界）、最後令事圓滿的努力（勇猛界）。

舉例而言，坐禪期間，你必須努力觀照腹部上下這個基本目標。這是初發的努力。一段時間後，你也許想要放鬆，讓自己安逸舒適。這是一種懶惰，乃修行的近敵。人們總是想過得安逸，不願離開舒適的狀態。一有不舒適的狀況，他們很容易就改變坐姿，張開眼睛或動來動去，從而放棄了努力。這表示他們缺乏勇氣。在這時候，很重





要的是要培養持續的努力（出離界），如此，你才能夠戰勝修行的近敵——懶惰。因此，你應該持續努力，直到圓滿達成目的（勇猛界）。若能如此，你便被視為是「精進具足」（vīriya-sampatti）。

善知識也應該具足堅定的正念（satisampattiyā upaṭṭhitasati hoti）。擁有正念，則能夠防止煩惱生起，將剎那剎那地遠離煩惱。這便稱為mutti或vimutti——解脫。那時，你將不受煩惱侵擾。可愛的所緣無法讓你生起貪愛，不可愛的所緣也無法令你生氣或不高興。[142]你的心將變得寧靜，具有見到真理的力量。你也能享有遠離樂、寂止樂與正覺樂。

## 就在此生

你能夠在稱為生滅智（udayabbayañāṇa）的第四觀智，體驗到這些法樂。在這階智，身心皆感愉悅，具備所有的美心所（sobhanacetasika）。這便是法樂之所以被稱為amānusī rati（超越人間欲樂的快樂）的原因。更振奮人心的是，若你達到這個階段，你便能夠在這一生成就出世間智（lokuttara-ñāṇa）。要在此生證得出世間智的必備要件有五項：甚深的信心、良好的健康、誠實、勇猛精進與生滅智。如果你符合這五種要件，且能持續修習，你一定能在這一生中證得道果智與涅槃。[143]

## 結語

今天，我們要在此慶祝六週的密集禪修圓滿結束。禪修營的成功要歸功於如來禪修中心的委員會，與許多義工、護持者的善意與照顧。佛典曾說：個人的修行成就仰賴他人提供四資具（*paccaya-paṭibaddhā hi kulaputtānaṃ samaṇadhamma-vuddhi*）。若沒有人提供四資具，我們便不可能參加像這樣的密集禪修。我們能成功圓滿這六週的密集禪修，乃因為如來禪修中心妥善照顧我們所需的食物、住處與藥物。讓人高興的是，定居在這個國家的亞洲佛教徒，一有機會便來支持這個中心，提供食物與其他的必需品。

護持佛教的方式，在古代佛世與今日有些差異。從佛教創始到佛陀入滅的期間，佛教的信眾本身都已修習念處禪修到一定的程度，同時提供必需品來護持佛教。若你不曾修習念處禪修，便無法體會佛陀教法的真實精華。在佛世時，許多的信眾修習念處禪修，並證得預流果（*sotāpanna*），或一來果（*sakadāgāmi*），或不還果（*anāgāmi*）甚至阿羅漢（*arahat*）。修習念處之後，他們非常了解佛教和弘傳佛教的僧團究竟需要什麼，什麼東西適合他們。如此，古代的信眾提供僧團所需的物品，補充短缺的資具，能夠以佛陀與僧團喜好的方式來護持佛教。

就如來禪修中心而言，我很高興他們全部都修習了念處禪修。我希望看到你們都像給孤獨長者（*Anātha-piṇḍika*）和毘舍佉優婆夷



(Visākā) 一樣，他們是佛世時的在家信眾，皆修習念處禪修到達令人滿意的程度，同時也提供四資具給僧團。有了四資具的供應，僧團也得以安穩地修習念處禪修。所以，我希望看到，這裡的僧團和信眾都能修習念處禪修到達令人滿意的程度。

六週的密集禪修，一切都很順利。如來禪修中心照顧了禪修者的種種需求，而禪修者也很有紀律，遵循禪修老師給與的指導。我會一輩子記住這次的密集禪修。我有信心，相信如來禪修中心在未來會愈來愈成功。

藉由實踐佛陀的教誨，你們莊嚴美化了佛教，令它在質與量上都得到增長。在此，我以《增支部·美經》(Sobhana Sutta) 作為總結，鼓勵各位：

Cattarome bhikkhave viyattā vinīta visāradā bahussutā dhammadharā  
dhammānudhamma- paṭipannā saṅghaṃ sobhanti.

諸比丘！這四眾善學、調伏、有信、多聞、持法、依法修行 [145]，能夠莊嚴僧團。

佛教裡共有四眾弟子：比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷。他們將能夠美化、莊嚴佛教的僧團，如果他們具備下列這六個特質——1. 通曉佛陀的教法 (viiatta)；2. 依戒律自我調伏 (vinīta)；3. 迴避不善行而擁有自信 (visārada)；4. 具備理論知識與實修的經驗 (bahusuta)；5. 將法 (正確的修習方法) 銘記在心 (dhammdhara)；6. 實踐能導向四道、四果與涅槃這九種出世間法的



三學（dhammānudhammapaṭipanna）。

在今日，雖然其他佛教傳統還有比丘尼傳承，但是，上座部傳統缺少比丘尼，只剩少三眾弟子。我們不稱呼上座部的出家女眾為比丘尼，而是稱她們為sīlavatī或sikkhavatī，分別意指「擁有戒的女眾」和「擁有三學的女眾」。總之，今日的具戒女或具學女代替了昔日的比丘尼。在今日，四眾弟子雖然在數量上增加了，但是質量卻下降了，未符合古代的標準，需要上述六種特質來美化、莊嚴佛教。

我想說明這六個特質。第一項是通曉佛陀的教誨（viyatta）無論你為自己或他人做事，你都應該思考事情是否有益、是否合宜。即使有益且合宜，你也應該在恰當的時機去從事。這種特質稱為「善學」（viyatta）。[146]你可以將這個特質運用在修行和日常生活之中。

第二項特質是「調伏」（vīnita）。當你能除去無始輪迴中一直跟隨著你的「粗魯」時，你才能算是「已被調伏」。你需要持守戒律，以便去除違犯煩惱。你當立即培養正念，以便去除顯現於心中的纏縛煩惱。你必須修習念處直到證得道智果智，以便斷除隨眠煩惱。當你證得初果——預流果時，你能夠遠離那些會導致你墮入惡趣的煩惱。所以，透過道、果智，你才真正被調伏。

第三項是基於智慧的信心（visārada）。若不修習正念，你便無法去除妄執身心為常、樂、我的愚痴。因為這種愚痴，煩惱將增加，降低生命的品質，進而導致投生於惡趣。如此，煩惱一直在威脅你，這便是它們被稱為sārada-kara的緣故，因為它們使你變成一個懦夫，



缺乏自信。如果你能去除煩惱，你會變得勇敢而有自信。念處禪修是去除煩惱、強化信心的最佳方法。

第四項特質是多聞（bahu-suta）。如果你為了良善的目的而追求知識，這對你自己與他人都有利益。為了良善的目的而學習佛陀的教法，能夠增長你的知識（bahusuta）。今生中得遇佛法，你應該至少學會正確修行的知識。[147]如果你想要更多的知識，你可以跟老師學習或閱讀書本。佛法的知識愈多愈好。

第五項特質是持法，能夠將佛法憶持、銘記在心（dhamma-dhara）。你應當將學過的事物謹記在心，而不遺忘。

多聞和持法這兩個特質，對於利益他人或教導正法而言非常重要。如果自己修習，你需要擁有如何修習戒定慧三學的知識。你當將正確方法謹記在心並將之付之實踐，如此你便能直接到達目的地，同時也能引導他人到達。你應當善用這個人身，學習如何實踐三學的知識。

第六項特質是實踐，即dhammānudhammapaṭipanna（法隨法行）。此巴利文包含三個部分：dhamma、anudhamma和paṭipanna。此中，dhamma指九種出世間法；anudhamma指戒定慧三學；paṭipanna指實踐。所以，它的字面義是「實踐那能導致九種出世間法的戒定慧三學」。要實踐這三學，你需要做的，就只是修習念處禪修。

要修行成就，你應該每日修習，觀察當下的目標，直到證得道智、果智與涅槃。最後，我希望你們帶著「從量到質」（quantity to



quality) 的標語，在法的道路上大步邁進，淨化自己也同時莊嚴佛教。

善哉！善哉！善哉！



# 莊嚴自心

佛陀關於精進的教導

*Beautifying the Mind*  
*The Buddha's Teachings on Effort*



溫宗堃 中譯

## 前言

[v]在佛陀關於修行的教導裡，精進是很重要的一個主題。三藏對精進有很多的說明。緬甸班迪達大師引經據典，將相關的教導編織成激勵人心的開示。禪師自己即是勇悍精進者的典範。八十歲高齡的他仍然整年為了教導內觀、弘揚正法而四處奔波。這本書的內容，是依據大師2000年2月在尼泊爾·倫比尼的班迪達內觀禪修中心指導密集禪修期間所給與的一系列開示。

當時的聽眾，包含歐美的禪修者和一群來自加德滿都的尼泊爾佛教徒[vi]——其中有些可能是佛陀釋迦族的後裔。在開示中，大師鼓勵禪修者應努力修行時，提到了這兩群的聽眾。

願精進的力量驅策你們朝向涅槃至樂。

昆維卡難陀 比丘  
尼泊爾 倫比尼





## 誌謝

[vii]由衷地感謝拔德曼尼卡法師（Sayālay Daw Bhadda Manika）幫忙謄寫緬語的錄音帶。

也感謝藍博士（Dr. Lam）和胡安塘女士慷慨允許我們在準備本書草稿時，使用在倫比尼越南人寺院的電腦設施。

我們也要在此感謝所有無私奉獻他們的時間與精力，幫忙籌畫、運作那次在倫比尼的密集禪修的人們。



## 編者的話

[ix]任何一位參加過班迪達大師帶領的密集禪修的人都知道，大師的開示非常直接、扎實且緊扣著佛典，尤其是經藏。這些開示大量地運用巴利字詞和文句，以便精確地傳達佛典的含意。同樣地，我們已盡可能地保留那些常用的巴利語詞。除非正文有需要保留巴利語詞，我們通常將它們置於括弧裡，以免打斷閱讀的流暢。巴利用語常常和英文翻譯一起重複出現，以保留大師開示的特色。為了方便閱讀，複數的形態，採用英文的寫作方法。

為了包含更廣泛的讀者群，我們設定本書的讀者僅擁有基礎的佛法知識。[x]因此，那些讀者可能感到不解的佛法用語，會在腳注中加以解釋。同樣地，巴利字用斜體字，第一次出現時也會加以定義。巴利字的定義也可見字彙表（底本頁123-136）。



# 第一章 什麼是yogī

[1]當人參加密集禪修，皈依三寶<sup>\*1</sup>，持守八戒<sup>\*2</sup>，接受禪修教導時，便成為一位yogī——瑜伽行者（禪修者）。每一個參加念處密集禪修的人，無論是比丘、比丘尼、沙彌、男居士及女居士，都是禪修者。然而，我們仍然需要為「禪修者」下定義。禪修者必須做什麼？做為禪修者的益處是什麼？之後的法談將會回答這些問題。

yogī（瑜伽行者、禪修者）是一個巴利語複合詞，由yoga和in兩個部份組成。yoga意指「精進」；in的意思是「持有人」或「擁有者」。因此yogī這個複合詞的意思是「精進的擁有者」。精進分為三個等級或階段：

- 發勤界（ārambha dhātu）：開始或初發的精進。
- 出離界（nikkama dhātu）：強化或增強的精進。
- 勇猛界（parakkama dhātu）：終極精進，藉由此精進而達成目標。[2]

若人為了擁有這三階段的精進而努力，便稱為真正的禪修者。然而，不可將佛教yogī（瑜伽行者）一詞和指稱修鍊印度教yoga（瑜伽）的人所用的辭彙相互混淆。印度教的瑜伽，在身體方面，為了健康而鍛鍊身體；在精神層面則是修習samatha（奢摩他），為了獲得

\*1 Buddha（佛）、Dhamma（法）、Saṅgha（僧）。

\*2 密集禪修期間持受的八戒是：1.不殺、2.不取未被給與的物品、3.不從事性行為、4.不說謊、5.不飲酒、6.中午後不進食、7.不從事娛樂活動也不裝扮塗香水、8.不睡奢侈大床。

jhāna（禪那）。\*<sup>3</sup>對於yoga一詞，佛教的解釋與印度教的解釋十分不同，佛教的瑜伽並不強調身體，在精神層面上，也不僅止於「奢摩他」的練習。在這幾次的開示中，我將說明佛陀的「瑜伽」。

佛教所謂的yoga本質上是，精神上的勇氣或精進（virīya）。人需要擁有四正勤（sammāpādhāna），即：

- 律儀正勤（samvara pādhāna）：避免不善行生起的勇氣或精進
- 斷正勤（pahāna pādhāna）：斷除已生起的不善行的勇氣或精進
- 修正勤（bhāvanā pādhāna）：修習尚未生起的善行的勇氣或精進
- 防護正勤（anurakkhaṇa pādhāna）：維持已生起的善行的勇氣或精進

這四種正精勤只有一個的特質，那就是努力或精進，只不過，它執行四種功能。不幸的是，很多人不知道善行與不善行的差異。[3]而且，很多人不了解善行導致善果，惡行導致惡果。因為不了解，所以他們不知道如何鼓起勇氣去避免不善，也不知道如何鼓起勇氣去行善。

佛陀教導我們必須長養避免不善的勇氣，也必須培養行善的勇氣。由於最初的精進，禪修者擱下他（或她）的家人、事業、至親、所愛，來到禪修中心。但是，光是這樣的勇氣、精進並不足夠。一開始尚必須喚醒那防止煩惱進入意識之流精進，如此的精進稱為「發動界」（ārambha-dhātu）。這是不讓煩惱在心中生起的勇猛精進，

\*3 jhāna（禪那）是巴利語，意思是完全的專注。禪那通常是指密集禪修練習所產生的專注狀態，依據Suttanta（經典）可分為四種，依據Abhidhamma（阿毘達摩）則有五種。

是長養善心的持續精進。擁有這種初發精進的人便稱為yogī（瑜伽行者）。

大多數的人只重視個人或家庭的快樂。人們為了追求個人快樂，滿足食物等的所需，忍受很多的痛苦，甚至不惜身、命。為了這些目的，人們能夠鼓起很大的勇氣，忍受著炎熱、寒冷、心理壓力和不足的睡眠。如此，為了這一世的生命，人們常常需要很多勇氣、精進。但是，若談到從saṃsāra（輪迴）解脫[4]——特別是免除墮入惡趣的危險、去除不善行並履踐善行、為了心靈快樂而放棄感官歡樂，大多數的人並不是這麼有勇氣。只有在具備放棄感官與世俗歡樂的勇氣後，才能夠擁有那能獲得真實快樂所需要的勇悍精進。認真看待禪修訓練，能參加短期或長期密集禪修的人們，已證實他們擁有如此的勇氣。

## 心靈的勇敢

Viriya（精進）的巴利語定義是vīrassa bhavo viriyam，意思是「勇者的狀態即為精進」。這種勇氣讓人放棄不確實的世俗樂，進而追求一種勝過世俗樂好幾倍、純正而穩當的快樂。vīra意指「勇者」或「英勇的人」，也就是，一位具備勇氣，能夠放棄不確實的快樂，追求確實的快樂的人。bhavo的意思是「狀態」；而viriyam意思是「心的勇敢」。具足精進的人並不滿足於普通世俗的快樂，他們知道尚有真正、確實的快樂存在，所以願意放棄世俗的快樂，並努力獲得確實

的快樂。這裡隱含的意思是，這不是怯懦者的事，唯有勇敢、具足勇氣的人才能辦得到。依據佛典，這是精進者的道路。認真的禪修者實現virīya的定義，這是值得稱讚的事。[5]

所有認真修習念處的禪修者都是yogī（瑜伽行者）。他們正朝著涅槃彼岸進前，不求人間的欲樂。勇悍精進促使這類的禪修者參加密集禪修；遠離不善並履踐善行。此外，獲得人身並值遇佛陀教法，禪修者具備了持守戒律、深化定力、增長智慧所需要的精進。如此的精進，將禪修者帶進禪修中心，在這裡他（或她）能夠深植、長養這初發的精進。

## 練習的方法

為了長養精進，首先需要知道練習的方法。坐禪時，應該盤腿坐或者跪坐，背部保持正直——上半身保持正直與地面成直角——並將心專注於腹部。為何專注在腹部？為了要了解腹部上升與下降移動的真實本質。而這只有當心專注到某種程度，才有可能辦得到。自然的呼氣、吸氣，全神貫注於腹部的移動。正常的呼吸，不要強迫你的呼吸，不急也不徐只是自然地呼吸。在吸氣、腹部上升時，還有呼氣、腹部下降時，讓心瞄準、專注在腹部的移動。把心瞄準在禪修所緣上，讓它與禪修所緣保持同步，這種能力是一種禪支。<sup>\*4</sup>[6]全神貫注的本質即是努力跟隨所緣。當腹部上下移動時，努力跟隨著它們。正

\*4 禪那最多由五種稱為「禪支」的心理狀態構成，即：vitakka（尋）、vicāra（伺）、pīti（喜）、sukha（樂）、samādhi（定）。此中，只有「定」共通於所有的禪那。初禪包含所有的五個禪支，相繼證得後續的禪那時，不同的禪支將一一消失。依據阿毘達摩，尋在二禪消失；伺在三禪消失；喜在四禪消失；樂在第五禪消失，被捨所取代。

式的行禪是正念修行不可或缺的一環。行禪時，務必儘可能地保持正念，同時放慢速度。將每個步伐分成三個步驟，即：提起、向前移動、放下。將心瞄準並送到腳步的每一個移動，試著去了解其中種種明顯的覺受。如此在坐禪與行禪時所付出的精進，稱為「發勤界」（ārambha-dhātu），初發的精進。

## 長養精進

如同樹苗需要滋養與保護，禪修練習的精進也需要滋養與保護，以便能夠開花結果。運用這初發精進，名為yoga（瑜伽）。運用精進將為禪修者帶來內在的能量。

實際說來，精進的本質是把心推向禪修所緣，換句話說，精進讓觀照心得以到達腹部上下。[7]因為精進的推促力量，心才能落在禪修目標上。這力量推促著心，讓心得以落在腹部每一個上升、下降的移動，這樣的努力名為初始的精進。如此精進的利益是什麼？簡單說，精進驅逐不善並長養善。當精進不斷地生起在意識之流的時候，心將免於混濁、不善的心理狀態，其結果是，清澈與良善的心理狀態將不斷地生起。這些都是精進的特性。

如果不如此努力，不開拓內在的精力，反而令之耗盡、萎縮，便是thīna（懈怠）<sup>1</sup>。不願意開拓精力，放棄禪修，永遠是件危險的事。精力的耗盡甚至能夠在這個有益的、高水準練習的禪觀中生起，在實際禪修中生起的倦怠，巴利語稱為middha（懶惰）。thīna-

<sup>1</sup> 此巴利語的中譯常作「昏沉」，配合英譯詞，在此譯為「懈怠」。

midhha（懈怠與懶惰）這兩種不善的心理狀態，通常一塊兒生起，也被稱為kosajja（怠惰）。心被怠惰征服時，種種不善法便將生起。這就像我們允許不善法生起一樣。然而，當人運用精進，努力讓心落在腹部上下移動之時，便不會有不精進或退縮的情形，也不會有精力耗盡或疲倦的現象。這時候，thīna-middha（昏沉、懶惰）和伴隨它們而來的不善心將被驅逐而無從生起，同時跟隨著精進而來的善心則得到生起的機會。

願你們成為佛教所謂的yogī！願你們都能具足精進，以驅逐不善，長養善法！





## 第二章 尋和精進

[9]Yogī是精進的擁有者。Yoga一字指努力、盡力，相當於另一個巴利語virīya（精進）。精進有三種：初發的精進（ārambha-dhātu發勤界）；強化的精進（nikkama-dhātu出離界）；能達成目標的終極精進（parakkama-dhātu勇猛界）。在禪修的初期，只有發勤界可能生起。首先，必須付出精進以了解如何修習satipaṭṭhāna（念住）；如何觀照基本的禪修目標：腹部上下；在坐禪和行禪時如何觀照、標記。這可以比喻是種下種子，培養生長出的幼苗。這類剛開始的努力稱為ārambha-dhātu（發勤界）。

以坐禪而言，一開始的努力是指，將心專注在腹部上下的移動。腹部上下移動時，可能觀察到的緊繃、僵挺和移動的感覺，是風界的顯現。為了知道風界的本質，我們需要把心送到我們的禪修目標：腹部上下。[10]在把心送到目標裡時，yoga或說virīya非常重要，它們的本質是付出努力。當我們禪修時，便是用virīya將心送進觀照的目標。如此，virīya具有「送出」、「推動」的性質。透過這種推動的力量，觀照心才能到達目標。

然而，僅有精進仍不足夠，還需要準確的瞄準、聚焦，心才能夠正中目標。因此，我們需要vitakka（尋）。Vitakka具有瞄準、聚焦、對準目標的本質。Vitakka這個字，常用在jhāna（禪那）的修習。因為vitakka是一種禪支，所以需要將它進一步界定為專注式的瞄準。當腹


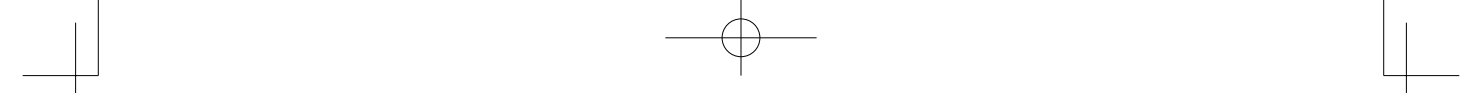
部上升時，需要將觀照心對準腹部上升的移動，也需要保持專注。當腹部下降時，同樣需要專注地將觀照心對準腹部下降的移動。

每當腹部上升或下降時，vitakka（尋）和virīya（精進）這兩種心理特質（心所）都必須全程在場，不能有一秒的缺席。如果瞄準了目標，也付出精進力，那麼心將直接落在腹部的上下移動，正念便會生起。這些心所的運作，可比擬作進食時以叉子刺進食物。我們需要將叉子瞄準食物，也要使勁出力。如果沒有出力，[11]叉子便碰不到食物。如果出力太多，叉子會從食物旁擦身而過。瞄準也是需要的，如此，叉子才不會落在食物前方或者從上方飛過。如果瞄準和力道恰到好處，叉子會刺進食物，然後就可以放入嘴裡。

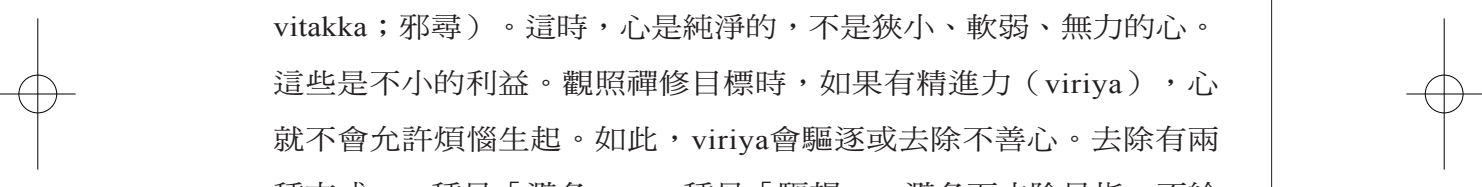
## 尋和精進的利益

我們來思考尋、精進在場時的利益，與它們不在場時的損失。尋、精進在的時候，觀照心將擊中觀察的目標。但是當它們不在的時候，觀照心若不是完全偏離目標，便是旁擦身溜過，於是禪修者終將生起種種妄想。身處在感官世界（欲界）<sup>\*1</sup>的人們，通常會被種種感官對象所佔據。遇到可愛的景色、聲音、香味、味道、觸覺或念頭時，就會對它們產生貪愛。這便是「欲貪蓋」（kāmacchanda nīvaraṇa），基本上是一種貪心、渴望（lobha）。當人遇到喜歡的對象然後一直想著它的時候，這欲貪蓋便生起了。這也叫作

\*1 佛典說到三大類的世界：欲界（kāma-vacara）、色界（rūpa-vacara）、無色界（arūpa-vacara）。



kāma-vitakka<sup>\*2</sup>（欲尋），感官欲望的念頭。同樣地，當人遇到不喜歡的感官對象時，便可能生起不滿、憎惡[12]、生氣、惱怒或反感（byāpāda<sup>\*3</sup>）。這稱為byāpāda-vitakka（瞋尋），憎惡的念頭。當瞋（dosa）生起時，人甚至會產生想要傷害乃至殺死他人的念頭。如果dosa（瞋）未強大到這個程度，人也可能會想要找他人的麻煩。這稱為vihimsā-vitakka（害尋），殘酷的念頭。觀照目標時如果缺乏恰當的瞄準，心會與目標錯身而過，欲望、憎惡或殘酷的念頭便會生起，將觀照的心取而代之。這種念頭會污染心，讓心變得退縮、軟弱、無力。禪修者必須驅逐、去除這些不善的心理狀態。



具備恰當的瞄準時，當下便遠離上述三種不好的念頭（micchā vitakka；邪尋）。這時，心是純淨的，不是狹小、軟弱、無力的心。這些是不小的利益。觀照禪修目標時，如果有精進力（virīya），心就不會允許煩惱生起。如此，virīya會驅逐或去除不善心。去除有兩種方式，一種是「避免」，一種是「驅趕」。避免而去除是指，不給不善心生起的機會。但是，如果不善心已經生起了，就需要用驅趕的方式將它們去除。如果有精進（virīya）在場，不善心便沒有機會生起，這樣便避開了煩惱。避開煩惱的利益[13]，意謂通往善心的道路已經暢通。心將保持純潔、清淨，遠離煩惱。這時候，純淨的善心會逐漸茁壯，這就是所謂的bhāvanā<sup>\*4</sup>，心的修鍊。

\*2 vitakka通常依字面英譯作「念頭、想」。在念處修行的脈絡，班迪達禪師喜歡將這個字英譯作「瞄準」，因為那時「瞄準」的譯詞比較準確。

\*3 另一個拼字法是vyāpāda。

\*4 常譯作「禪修」或「修行」。

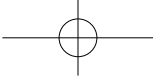
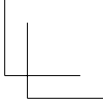
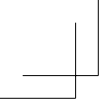
## 禪修

vitakka（尋）又可分兩類：sammā-vitakka（正尋）和micchā-vitakka（邪尋）。如果心因恰當的瞄準而遠離了不好的念頭（邪尋），那麼這種瞄準的能力便符合聖八支道之一，sammāsaṅkappa（正思惟）的條件。觀照目標時所運用的「精進」，是聖八支道另一個道支。如此，當我們準確、精進地觀照目標時，便包含了正思惟道支（sammā saṅkappa）和正精進道支（sammā vāyāma）\*<sup>5</sup>。禪修者心中應具備這兩個道支，並善加培養。當禪修者準確、精進地觀照目標一次，正思惟與正精進便生起一次。若每一秒皆準確、精進地觀照一次，那麼一分鐘便能生起正思惟與正精進六十次。[14]

將心推向腹部上下與其他目標所需要的「初始的精進」（ārambha-dhātu），並不是一般的努力，它具備了堅決與敏捷的特質。這種努力的運用可比喻作，對硬奶油棒加熱，它終究會融化。相對地，若對硬奶油棒加上低溫，則會使奶油棒凍結、變厚、變硬。運用堅決敏捷的努力時，就能避免昏沉與懶惰等心所——這些心所好比冰冷的奶油堅定厚實的狀態。如此，若不是昏沉與懶惰完全無法進入心識之流，便是它們短暫進入一會兒後，禪修者便加強精進將它們驅逐出境。

初學禪修者的thīna-middha（昏沉、懶惰）可以生起得非常迅速。生性怠惰的人甚至不會想到要禪修。如果他們禪修了，他們的修

\*<sup>5</sup> saṅkappa和vāyāma分別是vitakka和virīya的同義詞；前一組通常用在聖八支道的脈絡，後一組則通常用於禪那的脈絡。



行也不會充滿勇氣、不顧身命。具足三種精進的禪修者，則能夠勇猛精進，不畏懼疼痛，唯一的目標是獲得真正的快樂。他們將努力地觀照生起的目標，沒有半刻的漏失。無論行、住、坐、臥，精進生起於一切時中，正念也持續不斷。因此，沒有昏沉、懶惰。心將充滿活力、警醒且清徹，不會變得僵硬、怠惰。

每一個禪修的蓋障，都有一個對治的心所。「尋」（vitakka）對治「昏沉、懶惰」（thīna-middha）。\*6因為缺乏精進而點頭打盹時，這表示觀照心和觀察目標並未同步。這也表示心並未保持警醒、活躍、清徹的狀態，精進力軟弱而不足。這時候，心是退縮、無力的。尋（vitakka）具有敞開心、讓心暢通的性質。當心遠離退縮的狀態，能瞄準觀照目標的時候，心便敞開、暢通，變得有活力。同樣地，運用精進熟的時候，昏沉與懶惰便必須離開，不會再黏著心。有了尋與精進這兩個心所，就能透過避免的方式去除昏沉與懶惰。每次尋與精進生起的時候，相應的增上善心（adhikusala-citta）便會生起並且會自動地更加茁壯。

\*6 同樣地，定（samādhī）對治欲貪；喜（pīti）對治瞋；樂（sukha）對治掉舉；伺（vicāra）對治疑。

### 第三章 長養善法

[1]我們開始禪修時，需要具備開始的或初發的精進（ārambha-dhātu），也就是，努力觀照一切生起的目標，以腹部上下移動為開始。「初發的精進」具有將觀照心推向觀察目標的性質。這初發的精進不應該無精打采、鬆散無力。精進生自個人的心識之流，所以自己是精進的擁有者。如果禪修者一分鐘內生起精進六十次，便擁有初發精進六十次。五分鐘便擁有三百次，一小時便有三千六百次。如此，一天之內，我們便擁有數以萬計的初發精進。如此的禪修者便稱為 yogī。

藉由持續的精進，不善法將被去除或驅逐。「被去除」在此指不善法沒有生起的機會或空間。換句話說，心不接受不善法。不善，顧名思義，是缺陷的、不好的。去除缺陷、無利益的不善法時，取而代之的會是什麼？是純淨的善法。[18]與精進（virīya）一起生起的善心所，不會包含貪（lobha）、瞋（dosa）、痴（moha）——無論是一般的或強烈的。禪修持續進展時，智慧將生起，一般的或強烈的貪、瞋、痴仍不會生起。當貪、瞋、痴這三不善根未出現時，根源於貪瞋痴的其他不善心所也不會生起。那麼，生起的是什麼呢？是alobha（無貪）、adosa（無瞋）和amoha（無痴）。這便是善法生起的狀態：只要精進生起，善法便生起。一秒鐘一個精進，一分鐘內清淨善法便生起六十次，一小時便有善法生起三千六百次。



## 增上善

密集練習禪修時，善心會一個接一個與精進一塊兒生起。當這些善心生起時，欲貪——即想要看、想要聽、想要聞、想要嚐、想碰觸或想亂想的念頭——便會不會生起。不悅（dosa瞋）和其他煩惱，也同樣不會生起。這表示不善已被驅離。生起的這些善法並非普通的善，是較普通善更殊勝的善。普通的善（kusala）[19]，是實踐布施（dāna）、禮佛（vandanā）、義工服務（veyyāvacca）時生起的善。實踐這種善時，通常帶有某種期待。但是，勝過普通善的增上善（adhikusala），需要透過禪修訓練才能培養、增長。這種心靈的修養稱為bhāvanā。

讓我們來認識那些會在adhikusala（增上善）裡出現重要心理特質。努力並將觀照心送到觀察的目標時，「念」（sati）便生起。當禪修者將心送向腹部上下時，心將黏附、釘住上下移動。持續觀照目標時，心穿透目標，生起所謂的「剎那定」（khaṇika-samādhi）。如此，念生起了，定也生起了。念和定皆因精進而生，這三個都是清淨、純潔的心理特質（adhikusala）。這些善心的狀態不斷地生起、增長、發展、強大，心變得愈來愈清澈，於是「信」（saddhā）生起。因為心遠離煩惱染污，所以變得清澈。這種善法的培養，稱為bhāvanā（修行）。[20]


## 定的培養

隨著精進的運用，念（sati）和定（samādhi）同時生起。如果用精進把心送到觀察的目標，禪修者就能對目標持續地正念覺知（sati），心將匯集、掉落在目標上（samādhi）。精進、念和定這三個心所，被稱為samādhi-sāsana（定之教），或者samādhi-kkhandha，即聖八支道中的定蘊\*<sup>1</sup>，也稱為samādhi-sikkhā（定學）。當禪修者安住於samādhi-sikkhā（定學）時，便是在自身中發展sāsana（教，即佛陀的教導）。因為精進、念、定這組定蘊，能止息貪、瞋、痴煩惱，所以它們總稱為samatha（奢摩他）。觀照一次，便止息貪、瞋、痴一次。觀照兩次，便止息貪、瞋、痴兩次。

精進、念與定具有保護心防禦煩惱的本質。「精進」（virīya）移除煩惱，為善法的生起開路。「念」（sati）保護著心，防止煩惱進入心識之流。[21]「定」（samādhi）壓制煩惱。得到保護，不受貪、瞋、痴侵擾的心，是安全的。有好的保護便有十分的安全。有了安全，便脫離了rāga（貪）、dosa（瞋）、moha（痴）的束縛。脫離這些束縛便有寂靜（santi），寂靜是真實快樂（sukha）的原因。「定」能夠將心統一、整合起來，並將它固定在一個目標，因此心不會動蕩，也沒有憂慮。這是多麼的好！精進、念和定的獨特性質都很優良，它們是非常強大的力量。

\*1 聖八支道的八個道支分成三組：慧蘊包含正見（sammā diṭṭhi）、正思惟（sammā saṅkappa與vitakka同義）。戒蘊包含正語（sammā vāca）、正業（sammā kammanta）和正命（sammā ājiva）。定蘊包含正精進（sammā vāyāma）、正念（sammā sati）與正定（sammā samādhi）。





我們思惟這三個心理狀態的特質時，發現它們顯然能夠帶來很大的利益。當我們也思惟其他與精進、念、定一起生起的善心狀態時，將會發現更多的利益。一分鐘內，我們便獲得這些利益六十次。精進、念與定會一直增強。如果我們問自己，「這種心是應受責的，還是無可責難的」，我們必須承認：這心是無可責難、清淨、純潔的。如果心是清淨、被培育過的，那麼它便是高尚、崇高的心。這是多麼的好！再者，這種心也是詳和、可愛的。這些全是精進帶來的立即、可見的利益。這在巴利語中被稱為bhāvanā，意思是，透過禪修實踐培養更高層次的善（adhikusala），也就是，培養導向成就的善法。[22]

若人如此努力，他便是yogī。換句話說，無論在家、出家，任何禪修者，只要是在培養自心，從狹小、幼稚的狀態逐漸培養成高尚、聖潔的狀態，便是yogī。以此，我們已得到最初問題的答案——什麼是yogī？yogī必備的特質是什麼？什麼是yogī可獲得的利益？只有當人努力讓心與觀照的目標同步，把心推向目標，以培養自心的時候，才能稱為是yogī。就此而言，未付出精進的人便不是yogī。有一秒未精進努力，在那一秒他便不是yogī。有五分鐘未精進努力，在那五分鐘的期間，便喪失yogī的地位。只有持續觀照無一秒的漏失時，才是yogī。人若不精進便只是名字上的yogī。真正的yogī無論是坐、走、站、臥、彎曲、伸直、舉腳、前進、放腳等等之時，都必須持續觀照正在生起的目標，毫無間隙。心若要到達生起的目標，需要有推動的力量。再者，心若要與觀照的目標同步，需要有瞄準的能力。有瞄準

力與精進力時，念與定一定會生起。這是必然的。當這兩個心所生起時，心靈修鍊（bhāvanā）的利益將會自然生起。[23]

## 心靈的營養素

人飢餓的時候通常不會忘記吃東西；身體虛弱的时候也不會忘記補充營養；生病的時候也不會忘記吃藥。然而，人通常會忘記為心靈補充必需品：當心需要營養時忘記補充營養，忘記把心從狹小、幼稚的狀態培養成高大、成熟的狀態。有時候，他們記得時會給心一些營養，但是他們不會定期地給，也不會有效地給，因此心變得愈來愈矮小、虛弱、幼稚。心在原始未開發的狀態，會被累世以來累積的煩惱所影響。煩惱分為「純粹無知」與「邪知」兩類的「無明」（avijjā）與貪愛欲樂的「渴愛」（taṇhā）。因為無明（avijjā）和愛（taṇhā）一直在出現，未被驅逐，所以心未得到培養，變得愈來愈矮小，不強壯，也非常幼稚。

如果不用satipaṭṭhāna-bhāvanā（念處禪修）來塑造心，心會變得愈來愈矮小、幼弱。小嬰兒需要人提供牛奶和其他營養品才會變得強壯有辦法抵抗疾病，同樣地，心需要我們提供奢摩他（samatha）和毗婆舍那（vipassanā）的營養，也就是satipaṭṭhāna-bhāvanā（念處禪修）。只有這樣，心才能長成、茁壯。[24]如果缺乏心靈的營養，即使身體成熟變老，心仍然長不大，一直停留在幼稚、弱小的階段。遇上世間八法（loka-dhamma）——利、衰；毀、譽；稱、譏；苦、樂——時，這種心會非常痛苦。



## 第四章 念處的基本知識

所謂yogī包括，一開始便努力，後來再加強努力，且具備達成目標所需的終極努力的人。有了這種精進努力，便能喚起、增加、培養並強化心識之流裡的增上善（adhikusala）。佛教說：人需要修習禪修以喚起心識流裡的增上善法；當這些增上善法生起，人便會獲得相對應的利益。換句話說，我們必須修習禪修，以喚醒那應喚醒的善法，也就是，信、精進、念、定、慧。如果心識之流沒有這些特質，應當將它們喚起。如果它們已經生起了，需要予以培養、強化。只有這時候，禪修者才算是yogī。相對地，如果不把心的開拓、強化當作目標，不付出精進，那麼禪修者就不是yogī。禪修者如果聊天、發呆、打瞌睡或作白日夢，那時候他便不算是yogī。意思非常明確。根據目前所說的[26]，你們將明瞭自己需要做什麼才能成為一位yogī。

若要精進變得強大、勇悍且持續，尚需要兩個心理特質：chanda（欲）——想要修習的意欲，以及saddhā（信）。我們應該對什麼事物懷有信心？基本上，我們需要相信念處禪修，相信透過念處禪修所能獲得、增長的利益。

### 念處的七項利益

如果我們堅定地行走在念處之道，持續地觀照當下生起的目標，我們將能夠獲得七項利益。我們必須事先對這些利益有一些了解。

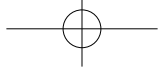


第一個利益是「心的淨化」（sattānaṃ visuddhiyā）。大多數人的心受到貪（rāga）、瞋（dosa）、痴（moha）、慢（māna）、嫉妒（issā）等種種煩惱所污染。這類煩惱整天都在發生，製造我們的痛苦。佛陀向我們保證：念處之道是唯一能淨化自心的方法；如果人們遵循這個方法，心一定會被淨化。這是第一項利益。第二個利益是克服憂愁（soka），意思是沒有憂愁。第三個利益是克服哭泣（parideva）。第四個利益是身苦的止息（dukkha）。[27]第五個是心苦（domanassa）的止息。第六個利益是證入聖道。第七個利益是證悟涅槃。以上這些是佛陀大膽宣說的七項利益，除了佛陀之外，從沒有人這樣說過。

了解念處這七項利益時，禪修者便會知道，念處不是不重要的事，並對念處產生信心。信心生起的同時，也會有強烈地想要獲得這些利益的善法欲。想要獲得念處利益的欲望愈強，付出的精進努力就會愈強。了解、相信念處的利益並具備實際修行的強烈企圖，對於激起精進力，非常有幫助。換句話說，對念處的「信」（saddhā）與想要修行的「欲」，能夠長養「精進」（virīya），使精進逐漸強大。


## 莊嚴自己

當心黏住一個所緣，不到處亂跑時，心變得專注、統合，受到保護而遠離煩惱。若觀察這時候的心，將可以發現貪、瞋、癡、嫉妒等消失不見。透過練習，心將變得愈來愈強壯、清淨，愈能夠遠離不善





的心理特質。透過每日的戒行（sīla）——在家眾持八戒，出家眾持出家戒——禪修者的身、語行為也遠離了過失，因而變得清淨、純潔。粗顯的違犯煩惱<sup>\*1</sup>已被平息。違犯煩惱止息時，身、語便變得高尚、有教養，且令人喜愛。如此人將為智者所敬愛，同時自己也會喜歡自己。



透過持戒、淨化自心，便能獲得三種教養：身行變莊嚴、語行變莊嚴、意行變莊嚴。這是莊嚴自身。因為努力修習念處，所以生起念與定。由於定的緣故，心淨除了煩惱。每一次觀照，心都能得到淨化，遠離纏縛煩惱。心因此變得高尚、有教養，受人喜愛。由於持戒，身行和語行，遠離過失，變得清淨、有教養。如此，人的身、語、意皆變得有教養，獲得了三種教養。這是在莊嚴自身。觀照一次，便莊嚴自身一次；觀照兩次，便莊嚴自身兩次。如果持續地觀照，個人的身、語、意便能持續地保持莊嚴端正。人們非常喜愛莊嚴美麗的事物。念處修行非常適合喜歡美麗事物的人。所以，請努力地莊嚴你自己。

## 知所節制

如此莊嚴身、口、意時，我們需要小心避免干擾。意思是，必須控制感官，例如，不要不守護根門而東張西望。因此，既使禪修者有好視力，舉止也應該像個眼盲的人。同樣地，他也應該像是耳聾的人，不去思惟、評論所聽到的聲音。禪修者不應刻意去聆聽聲音，即

<sup>\*1</sup> 煩惱，巴利語是kilesa，共有三種：違犯、纏縛、隨眠。違犯煩惱表現在違犯戒律的身口行為：說謊、偷盜、殺生等等。纏縛煩惱只顯現在心中，沒有外顯的犯戒行為。隨眠煩惱則潛伏著，因緣具足便會開始在心裡活動。

使聽到時也應裝作不了解聲音的內容。為了將干擾降到最低，密集禪修時，應該勤修禁語。到處聊天說話，等於是輕蔑念處，破壞念處禪修之美。禪修者不應該如此。

其他事情也需要克制。例如，縱使禪修者博學多聞，在禪修期間應該擱下這些知識，讓自己像是一個無知，懂得不多的人。另外，縱使禪修者身體強壯，他的舉止應當像是個虛弱、無力的病人。在起身、坐下、曲伸肢體，來回走動時，動作不應快速，應當小心而緩慢地移動，像是背部受傷的住院病人。只有緩慢地移動，才能觀察到生起的目標而沒有遺漏。當苦受出現時，應該憑著毅力耐心地加以觀照。[30]面對疼痛時，禪修者應像是一具屍體，完全不在意這些疼痛。如此，禪修者的身、口、意行將遠離煩惱染污，變得更清淨、純潔，也變得更莊嚴。

所以，請努力不要毀壞自己的莊嚴，應該避免那些會毀壞你莊嚴的行為。



## 第五章 奢摩他和毗婆舍那

Bhāvanā（禪修）是培育自己的心，讓心變寬廣、高尚、清淨，如此觀智才能生起、成熟。Bhāvanā有兩種：1. 奢摩他修行（samatha-bhāvanā）和2. 毗婆舍那修行（vipassanā-bhāvanā）。

### 奢摩他修行

修行奢摩他時，心專注在單一個目標。例如，慈的修習（mettā-bhāvanā）、悲的修習（karuṇā）等，都屬於奢摩他修行。修習念處的禪修者，把心瞄準、送到禪修的基本目標——就我們而言，是腹部的上下——或者當下變得顯著的其他目標。只要觀照心正中觀察的目標，精進（virīya）、念（sati）和定（samādhi）生起，我們便稱這樣的修行為「奢摩他修行」。<sup>[32]</sup>

奢摩他修行如何在修習念處，如坐禪的期間生起？腹部上升，腹部下降，若要觀照心落在目標上，禪修者需要運用精進力。運用精進時，心會擊中腹部上下的移動。丟進水中的石頭會沉入水底，同樣地，觀照心會沉入觀察的所緣，不會去到別的地方。持續觀照時，心會集中地落在目標上。這時候，心沒有躁動、分心，生起了不散亂的定（avikkhepa samādhi）。此時，心沒有煩惱染污，變得平靜而穩定，在巴利語中稱為samatha（奢摩他），這是samādhi（定）的同義詞。

要成就奢摩他，需要有精進、念、定和尋的幫助。嚴格來說，尋不屬於聖八支道的定蘊，但屬於慧蘊。尋也是一種禪支。在修行念處的禪修者心中，精進、念、定三種心理特質——總稱為samatha（奢摩他）——持續地生起，每一秒都在增長、茁壯。這種正定（sammā samādhi），能夠讓心平靜、穩定，稱為奢摩他修行（samatha bhāvanā）。[33]

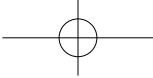
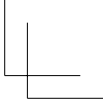
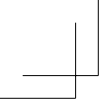
## 未受訓練的心

在談奢摩他使心平靜、穩定的利益之前，讓我們先研究一下心的一般狀態。最好的方式是研究自己的心，因為自己最了解自己的心。未被調伏的心就像森林裡的猴子，一直在動，從一根樹枝跳到另一根樹枝，連一秒也沒有停過。心就像猴子一樣，不曾安靜不動。欲界的人常常依貪愛而行動——它們顯現為某種欲望：想要這個，想要那個。受到貪愛的影響，心總是在躁動。人得不到自己想要的事物時，便會變得生氣、失望、沮喪、不快樂、不滿——這些都是瞋的表現（dosa）。人見到他人比自己更優秀——有較好的教育、更富有、長相更好看——之時，嫉妒心（issā）便生起。人看到自己比別人更好看、有更好的教育、更富有，擁有更高的社會地位時，慢心（māna）也會生起，乃至表現出傲慢的行為。

負面的心理狀態，是惡的、貶低自我地位的，巴利語稱為pāpa。它們是心的污垢不淨。若培養這種心理特質，意惡行（mano-







duccarita) 便會將心淹沒。這種意惡行有三類：第一種是貪求 (abhiijhā)，也就是想要侵佔、強奪他人的財物。第二種是瞋怒 (byāpāda)，即不滿、想要傷害、殺害他人或者找他人麻煩。[34]第三種意惡行是錯誤的見解 (micchā-ditṭhi 邪見)，例如，認為死後一切皆不存在；善業不會帶來善果，惡業不會帶來惡界；或者死後沒有來世等等。因為有這種見解，所以人不會去行善，或者只是做些微不足道的善。

被這些心理狀態掌控時，人將不會避免不善 (akusala)，反而會毫不猶豫地造作殺生、偷盜、邪淫等不善。這是身惡行 (kāya-duccarita) 發生的狀況。同時，人也會說謊、毀謗、惡口、無意義地閒聊。這些都是語惡行 (vacī-duccarita)。人會不停地造作身惡行、語惡行，如此人類的教養便被毀壞。同時，意惡行會擴展，導致更多的身惡行和意惡行。如此，人這一生的生命素質將會下降，同樣地，他來世生命的品質也將如此。

## 使心平靜

當心專注、穩定地落在觀察目標時——無論是坐禪時的腹部上下移動，行禪時腳步的提起、推前、放下，或者當下生起的其他目標——這時，會導致身、語惡行的心理狀態便不再生起。[35]由於這些心理狀態不再覆蓋住心，心變得平靜。不好的心理狀態有燃燒心的特質。然而，藉由正念觀照，煩惱將不再進入心中，心於是變得清



涼、平靜且安詳。最後，心靈的快樂（citta-sukha）生起，當它遍滿心的時候，終究會帶來身體的快樂（kāya-sukha）。

禪修者可以從自己的禪修經驗來了解奢摩他修行。每當我們培養出定力時，便是在修習奢摩他。我們需要做的，只是把心對準禪修目標，運用恰當的精進，以便心能穩定地掉落在觀察的目標，遠離煩惱不淨，變得平靜而安詳。然後，持續精進不懈地觀照生起的目標。定便會自動生起。然後，這自動生起的奢摩他（samatha），接著又構成毗婆舍那（vipassanā）生起的基礎。

## 毗婆舍那修行

巴利語vipassanā是一個複合詞，由vi和passanā所構成。Passanā的意思是「見」或「知道」。Vi是指「以種種方式」，也就是指無常（anicca）、苦（dukkha）、無我（anattā）。透過毗婆舍那的修行而得到的智慧，稱為觀智、毗婆舍那智（vipassanā-ñāṇa）。當人能分辨名和色，然後見到無常、苦、無我時，這便是觀智的開始。藉由持續練習，這種智慧將獲得力量，逐漸地開展、茁壯。這種觀智的培養稱為vipassanā bhāvanā（毗婆舍那修行），也譯作「內觀修行」。

Vipassanā-bhāvanā並不需要任何特殊的技能。當心非常平靜時，我們便會漸漸自動地了知禪修目標的本質。這種了解不是來自想像、思惟，而是因為所得到的定變得更強而有力的緣故。所以，我們自動能分辨名和色，了知它們的因果關係：一個心法如何成為另一個心法



或色法的原因。

繼續禪修，當奢摩他修行變得更有力時，我們會了知一切法共有的無常相（anicca-lakkhaṇa）：生起又滅去的性質。再者，我們了解，目標的生滅現象讓目標自身成為一種苦（dukkha-lakkhaṇa）。我們也了解，令人不悅的現象尤其具有明顯的苦相。最後，我們終會了知在現象生滅的背後，並沒有一個永恆不變的我：一切只是因與果的關係。無論是生起的目標，或者滅去的目標，它們都沒有永恆不變的「我」（atta），全部是「無我」（anatta-lakkhaṇa）。這些法自行生起。就像天氣依種種的自然法則而有所變化，身體也是如此。沒有人能夠主宰身心的生滅：其中只有因果的運作，沒有一個「我」（atta）。這種智慧的顯現，代表最初觀智（vipassanā-ñāṇa）的生起。

## 法成之道

奢摩他（samatha）與毗婆舍那（vipassanā）的修習構成了直接通往「法的成就」的道路。走在這條道路上的人很少。大多數人為了自己與家庭而忙碌，認為人生苦短，只有一回而已。他們沒想到要擁有高層次的生命，作一個身語意皆有教養修為的人，所以他們不持戒（sīla），不修奢摩他（samatha）。他們不想擁有高尚的心、進階的觀智，所以他們未修行毗婆舍那（vipassanā）。大多數的人漫不經心，過著放逸（pamāda）的生活。這是很可悲的事。既然已生而為

人，如果不培養有所保證的功德善行，無異是在浪費生命。如果最後投生到惡趣，便很難再獲得人身。

人應該要具備足夠的遠見，想要接受戒學的訓練與定慧之學的訓練（這可透過念處而獲得），以便獲得法的成就[38]——至少證得道智與果智\*<sup>1</sup>。要達成這一點，僅靠奢摩他修行（*samatha bhāvanā*）並不足夠，需要搭配內觀修行（*vipassanā bhāvanā*）才能完成。修習奢摩他時，雖然平息、壓制出現在心識之流裡的煩惱，但是尚無法永遠根除它們。同樣地，修習內觀的時候，煩惱也是暫時被平息。不過，只有內觀修行能夠帶來道智與果智的成就。如果精勤地修習念處，念、定與慧都將生起，奢摩他修行和內觀修行也將臻至圓滿。只有藉由道智與果智才能逐一地將煩惱徹底根除\*<sup>2</sup>。

\*1 道智、果智各有四個階段，也稱作四果四向。第一階段是預流（*sotāpatti*），第二階段是一來（*sakadāgāmi*），第三階是不還（*anāgāmi*），第四階段是阿羅漢（*arahatta*）。

\*2 道智逐一地根除那將人束縛在輪迴裡的煩惱，或說「結」（*samyojana*）。預流道根除三結：我見、疑、戒禁取見。藉由一來道，減弱第四、五種結：欲貪和瞋。透過不還道徹底去除欲貪和瞋。藉由阿羅漢道，根除五上分結：色貪、無色貪、慢、掉舉和無明。



## 第六章 強化的精進

人們通常會記得按時用餐，但是，卻常常忘記為自己的心提供心靈的食物。而且，當他們為自心提供營養時，總是動作緩慢。如此，即使身體獲得足夠的食物，發育良好，心通常因為心靈營養不足而變得發育不良且體弱無力。如同幼苗在長成小樹之前，尚無法抵抗酷暑、嚴寒等惡劣天氣一樣，心也是如此。當心得到信、精進、念、定、慧的營養時，它才會獲得足夠的力量，能夠抵抗貪、瞋、痴等惡劣的環境。觀智愈成熟、心就愈能抵抗種種的世間法（loka-dhamma）。念處（satipaṭṭhāna）的工作，便是為心提供這些獲得健康、力量所需要的心靈特質。換句話說，念處能為心提供心靈食物，讓心得到營養。[39]

物質的營養，巴利語稱為ojā或āhāra，它的特相是營養素，具有能夠創造新色法物質的潛能。身體的營養素（ojā）可以追溯到前世，由於過去的業而生起（kammaja），在身體內一直延續。這種業生的營養素必須結合另外一種存在食物裡——藏在甜、酸、辣、鹹、苦、澀味道裡的營養素。這類食物的營養素，相當於綜合維他命，散布在六種味道中，然後滲入到身體，創造出新的色法物質，巴利語稱為āhāraja-rūpa（食生色）或ojāja-rūpa（食素生色）。


## 心靈營養素

身體的維持依靠物質的營養（ojā），同樣地，心的維持依靠稱為 dhammojā 的心靈營養素。這種 dhammojā 是心的食物，心靈維他命。如果我們為心提供心靈維他命，嶄新的心將以出乎意料的方式生起、長成。心將遠離原來矮小、軟弱的狀態，迅速地成熟。這是因為心靈營養素（dhammojā）會進入心裡並擴散，大大改變心的狀態。

我們來思考一下食物如何影響身體。我們每天都需要健康的食物、清潔的水和新鮮的空氣。這些是根本的營養。當我們飢餓或虛弱的時候，進食可以讓身體恢復活力。[41]當我們口渴時，飲用乾淨水，會讓身體立刻感到精神充沛。水裡的營養對身體有立即、顯著的影響。當我們暴露在污染的空氣中，我們會感到頭暈甚至生病。但是，當我們吸入新鮮的空氣時，心立即變得清爽。顯然，健康的食物、乾淨的水和新鮮的空氣含有能夠讓身體健康、得到活力的營養素。有了適當的食物，就會生長出良好新體質，人將因此變更健康。然而，若是不適當的食物，便會長出不健康的體質，然後身體會變虛弱或是生病。了解這道理的人會留意身體的健康，選擇適合的食物、乾淨的水，呼吸新鮮的空氣。他們也會避開那些會使身體生病、虛弱的食物、飲水與空氣。如此，身體將遠離危險，也就能獲得舒適與快樂。

良善的心理特質對心的影響，就如同健康的食物對身體的影響一





樣。不過，要有優良的心靈營養，必須克服一個特別的困難。就身體而言，只有當我們主動吃進不適當的食物時，健康才会有問題。但就心而言，我們不需主動去吃 unhealthy 的心靈食物，它們會自動出現，也就是說，它們已經存在心識之流，只要我們不保持正念，它們就會生起。因此，如果我們未完全保持正念，[42]在遇到可愛、有吸引力的色、聲、香、味或觸時，貪就會浮現在心識之流。同樣地，只要遇到不可愛、討厭的所緣時，瞋就會浮現。無明（avijjā）、慢（māna）、嫉妒（issā）、慳吝（macchariya）等其他不善的心理特質也是如此。對心而言，這些都是不合適的食物。當人一再地為心提供這些不良的食物時，即使是禪修期間，這種不善的心理特質也會出現。這時，它們便被稱為禪修者內在的近敵或毒害。<sup>\*1</sup>

## 打敗內在的近敵

如果我們很幸運，能夠值遇好的老師，獲得培育善心的機會，那麼要特別注意佛陀說的一個重要心理特質，即 atandita，意思是「不懈怠、勤奮」。這是因為修習奢摩他和毗婆舍那時，必須先對付 tandita 這一個心靈毒害，也就是「懈怠、懶惰」，它們在阿毘達磨（Abhidhamma）中稱為 thīna（懈怠、昏沉）。Tandita 和 thīna 的特相皆是「心的退縮」，能夠令心遲鈍、呆滯、懶惰。遠離 thīna 便稱為 atandita，不懈怠。[43]

middha（懶惰）這個心靈毒害（意思是心的疲倦），通常和

\*1 佛陀稱這些毒害為「魔軍」。魔的巴利語 māra，意指「兇手」，乃不善法的擬人化。進一步的說明，可見班迪達大師的著作：《就在今生》。

thīna（昏沉）（意思是心的呆滯）一塊兒生起。Middha通常顯現為睡意、睏倦或昏昏欲睡。若在對自己有利益的活動中，出現這種睡意，表示缺乏勇氣，一種懈怠的心態。當thīna和middha兩個心所一起出現在我們的禪修練習時，那感覺便像是受了傷：心變得黏結、凝固。這時候，我們需要加倍或強化我們的精進。必須用強化的精進（nikkama dhātu），融化這黏結、凝固、退縮的昏沉懶惰心。由於精進（virīya），心變得清新、有活力。在密集禪修的初期，當昏沉懶惰常傾全力攻擊時，精進這心靈營養素尤其顯得重要。敞開這種無力、退縮的心理狀態的另一個方法是，運用昏沉懶惰蓋的對治藥方：vitakka（尋）。時時刻刻將心準確地瞄準觀察目標，能夠讓心變得活躍、開放，重新恢復活力。

增上善的培養需要能量，巴利語稱為ussāha或ussāhanalakkhaṇa，這是精進（virīya）的特相。Ussāhana意指面對昏沉、懶惰等困難時，能夠堪忍。咬緊牙關忍耐困難將產生勇悍的精進。節制食物、睡眠和談話，需要有表顯為耐心的忍耐。有規律地坐禪、行禪[44]，和持續觀照生起的目標沒有一秒的漏失，都需要表顯為耐久力的忍耐。在面對因禪修而起的劇烈疼痛時，激發能量尤其重要。在禪修每一個需要加強精進的階段，我們都需要激發能量。如此逐漸地激發能量時，我們將能成功地讓修行圓滿成就。





## 第七章 精進

[45]所謂的yogī，是揮舞著佛陀給與的武器，以便驅逐那些在輪迴期間一直壓迫眾生的煩惱的人。只有這時候，他或她才是一位真正的革命家。如果在今世我們不將煩惱驅逐，還會繼續受煩惱壓迫多少輩子？這答案，只有佛陀知道。

壓迫我們，製造許多苦的煩惱，是內在與我們最親密的近敵。人們通常因為昏沉、懶惰（thīna-middha）而感到睡意。事實上，昏沉、懶惰（thīna-middha）具有從諸如禪修等善行退縮的特質，或者具有能量竭盡與疲倦的特質。這時候，我們不會有想要努力行善的意欲（chanda）。這是「很厚」的懶惰，非常可怕。在禪修期間要去除這種近敵，是相當困難的事。和這種厚重的懶惰（thīna-middha）對抗時，精進（virīya）非常重要，且是最直接相關的。我們同時需要擁有能量，也需要運用這分能量。每一個人都有能量。但是，因為大多數人未妥善運用自己的能量，因此未能成功地履踐善行。

我們來仔細地看一下virīya一詞的意思。Virīya在佛典中的定義是：vīraṇaṃ bhāvo vīriyaṃ，意思是勇者或勇士的狀態。Virīya意指能夠面對痛苦的勇氣或能量。它的特相是奮發、努力（ussāhana）。作用是持撐相應心所\*1。現起是不崩倒、不放棄。近因是「迫切感」，巴利語稱為saṃvega，或者激起精進的事，也就是任何會促使人努力

\*1 精進會和其他的心所相應，同時和心一起生起。與它相應的心所，依情況而有所不同。

的事情。<sup>\*2</sup>如此，virīya具有奮起努力的特質，擁有virīya的人，無論從事什麼活動，皆充滿勇氣。

精進的擁有者，做什麼工作都具足勇氣，能夠有耐心且勇敢地忍受、面對種種的苦。禪修者所以能夠在禪修中心修習念處，因為他們已具備勇氣。因為有了「我要去禪修」的念頭，他們收拾行李進入禪修營，致力於一件真正神聖的工作，在這段期間，他們將面對種種的苦。與家人分離是一種苦，為了來從事這神聖的工作而暫時捨下配偶、小孩、工作、家事，也是一種苦。睡眠、休息、食物受到限制，這也需要勇氣。從決定參加密集禪修開始，他或她便準備好要勇敢地面對這些苦。[47]從那時起，他或她便已具備所需要的勇氣，成為一個勇敢的人。

## 不同種類的快樂

有些禪修者，來到禪修中心後才發現，每件事都受到限制，食物、睡眠也受限制，還有尚未能克服的因坐禪而生的疼痛。於是，他們開始心想：「來這裡是錯的。待在家裡會比較快樂。」我承認禪修者如果待在家裡會比較快樂。不過，那種快樂是不純的快樂，稱為vyāseka sukha（雜樂）。見到好看的事物，可能會有快樂。聽到悅耳的聲音，可能會很高興。同樣地，聞到芬芳的香味、享用美味的食物、碰觸衣服或他人的柔軟滑順觸覺，這些事都能讓人感到快樂。

\*2 阿毘達摩提到心有五十二種心所（心理特質或狀態）。對於每個心所，阿毘達摩都從特相（lakkhaṇa）、作用（rasa）、現起（pacca- paṭṭhāna）、近因（padaṭṭhāna）加以定義。詳見菩提比丘編的《阿毗達摩概要精解》。

但是，這種快樂總是摻雜著貪愛（rāga）煩惱。這種樂稱為vyāseka sukha（雜樂）。

對某人或某物有貪愛時，快樂只會在貪愛存在時才會生起。如果這貪愛不復存在，快樂也便跟著消失。事實上，大多數的人只有在貪愛涉入時才能感受到快樂。舉抽煙的例子來說，抽煙一事本身是中性的，因為抽煙滿足了對抽煙的貪愛，所以快樂才生起。喝酒也是如此。嚐到、嗅到、觸到、見到其他可愛的感官所緣，也是如此。[48]接觸所緣，產生了執著，並因此經驗而獲得一些快樂。比較一下：未煮過的肉或魚，味道很臭。為了讓它變得美味，需要加上鹽巴、胡椒粉或其他調味料。只有加上調味料後，生肉或生魚的臭味才會消失，變得美味可口。同樣地，只有在感官經驗加上貪愛之後，才有快樂生起。貪愛是一種心的添加物。

摻雜有貪愛的快樂，稱為sammissa sukha。因為貪愛是煩惱染污，會污染、燃燒人的心靈，因此生起的快樂是不純粹的快樂（aparisuddha sukha）。不來禪修而待在家裡，會享受摻雜貪愛的快樂（vyāseka sukha）。這種快樂有貪愛混雜其中，心於是便受到貪愛的污染。

## 節制的價值


防護根門（indriya samvara sila），能夠減少煩惱在心識流生起的機會。要做到這一點，我們需要念（sati）和精進（viriya）。禪修



者需要按照下列的格言，於一切時保持正念：「在每一次所緣生起時，用精勤的正念守護心」。當然，這可能會很累人，尤其是最初的幾天。[49]不過，熟悉禪修技巧後，就能夠習慣守護根門，並在所緣生起時以精勤的正念守護自心。因此，精進變得強大而勇猛，不再視禪修訓練是件累人的事。精進將不再允許煩惱不淨的到訪，只會將它們驅逐出境，因此心變得純淨。正念守護心讓煩惱無從進入，這是多棒的事。持續觀照時，觀照心不斷地落到目標上，觀照的技巧變得熟練，心變得有定力。這種心稱為adhicitta（增上心），也就是，勝過普通心好幾倍的心。與定相應的快樂，也便稱為adhicittasukha（增上心樂）。

根門的防護（indriya saṃvara sīla）基本上就是正念的練習，或說，念處禪修（satipaṭṭhāna bhāvanā）。念處禪修的任務是，每當見、聽、聞、嚐、觸、想時，對生起的目標現象保持正念，以便讓煩惱無從生起。念處禪修的工作是在持續、不斷地奮勇努力，讓正念能夠生起。念一旦生起，定也會生起。當觀照力好的時候，精進、念與定遲早會為身體帶來喜悅（pīti）。禪修初期，這會顯現為雞皮疙瘩，然後是愉悅、清爽與快樂。繼續修習時，精進會增加，[50]念也會進步，增上心會非常寧靜，極大的喜（balava pīti）將會生起。身和心都變得安詳、平靜，產生一種幸福感，並且喜歡禪修（bhāvanā rati）。喜歡禪修是因為，已守護根門，不重視世俗快樂（vyāseka sukha），只專注於修行帶來的快樂，也就是avyāseka sukha。這種樂





不同於一般的快樂，其中沒有摻雜欲貪。我們也許不會貪愛這種快樂，但是我們自然而然地欣賞這種快樂。我們吃甜的蘋果或芒果時，不需要添加任何東西，因為水果本身就很甜美。同樣地，法本來就很甜美，不需要加任何東西。因為這種樂沒有混雜煩惱，所以它被稱為 *asammissa sukha*，且因為它是純淨的快樂，未受煩惱污染，所以也稱為 *parisuddha sukha*。放棄世俗樂，精勤修習念處，而持續觀照的人，幾天內就能獲這種高品質的快樂，並且會對念處禪修感到滿意。

## 精進的支持

勇敢放棄世俗快樂，並修習念處的人，能夠忍受禪修的規範與初期將遭遇到的苦。[51]他或她將泰然面對坐禪一小時的期間內出現的種種疼痛、麻痺和僵硬等等。有時候，疼痛可能變得無法忍受，心會鬆懈，變得害怕，生起想放棄的念頭，這些會削弱精進的力量。這時候，加倍精進給與心進一步的支持，便非常重要。禪修者應有如此的態度：「我已放棄了混雜的快樂（*vyāseka sukha*），讓我精進努力證得不混雜的快樂（*avyāseka sukha*）」。就像在舊屋加上新樑木，避免舊屋崩塌一樣，精進可以支撐與它相應的一切善心所，不讓它們衰退。如此，禪修者透過精進，克服如疼痛、昏沉、懶惰等困難。能夠了解精進的真正價值。禪修者將會清楚地了解，精進確實是很可貴的支持心所。這了解本身將能帶給禪修者極大的鼓勵。

## 第八章 精進生起的近因——迫切感

[53] 禪修時會出現難忍的苦受。咬緊牙關，忍耐這些難忍的苦受，是精進的特質。面對難忍的苦受時，心可能會一蹶不振。運用精進，善心所將得到支持，心也會獲得力量。有了精進的幫助，下回遇到困難時，禪修者將不再退縮，能夠勇敢地面對問題。如此，禪修者會記得精進是一種能導致成功，決不放棄的心理特質。禪修者會很清楚地知道這一點。充滿勇氣，心積極、活躍、勇悍、清徹而警醒，便是精進的特質。

### 精進生起的近因

勇悍、警醒的精進之生起，並非沒有原因。之前說過兩個近因：saṃvegavatthu padaṭṭhāna與 vīriyavatthu padaṭṭhāna。[54]後者的意思是，強烈地想要精進用功或修行的願望。至於前者saṃvegavatthu padaṭṭhāna，此中，saṃvega被定義作，見到或了知危險，以及因此而生起的迫切感。舉個例子說明，悉達多太子最初一直在享受種種感官欲樂，然而，當他看到感官欲樂的過患、缺陷時，他開始感到害怕。他的害怕並不是那種軟弱的瞋心，而屬於一種與智慧有關的瞋心。悉達多太子見到苦並感到害怕，因此變得警醒，迫切感（saṃvega）與這種警醒的狀態一塊兒生起。於是，他離開家庭、親人，放棄世間的一切。這種智慧稱為saṃvega ñāṇa（迫切感的智慧）。



## 迫切感生起的原因

佛典提到迫切感（samvega）生起的八種原因：生、老、病、死、墮入惡趣苦、過去的輪迴苦、未來的輪迴苦、現世尋求食物的苦。<sup>3</sup>這些被稱為八種迫切事（samvega-vatthu）。

八事之中，第一個指「出生」（jāti）。想要出生的願望是因為無明的關係，沒有看見再生的過患，認為新生很好，所以希望有新生。出生後，由於我見而有了愛著，於是煩惱的輪迴便開始。[55]因為煩惱，人造作種種的行為，有時是善行，有時是不善行。然後，因為這些善、不善行，新的來生又再度形成。在人趣，結生心伴隨在子宮裡的一些色法首度生起，這便稱為出生，巴利語作jāti。如此開啟了人的一生。

生命的開始，所謂「生」（jāti），維持不久，只是精子與卵子結合時的瞬間而已。這出生的瞬間其實並不算是真正的「苦苦」（dukkha-dukkha）。但是，因為在這出生的瞬間之後，跟隨一連串的苦，所以「生」被說成是一種苦。因為有生，所以一定會有老（jarā）、病（byādhī）、死（maraṇa）的苦。「生」好比是香菇，蹦出地面時菇蓋一定帶有泥土（老、病、死），並沒有誰把泥土放在菇蓋上面。所以，「生」本身並不是苦，卻會帶來老、病、死之苦。這相當可怕。新的生命有可能在子宮裡幾個小時後便死亡，乃至幾天、幾個月都有可能死亡。胎兒待在子宮九至十個月，這對自己和母

3 《長部注》·第3冊·795頁：Attha samvegavatthūni nāma jātijarābyādhimaraṇāni cattāri, apāyadukkhaṃ pañcamaṃ, atīte vaṭṭamūlakam dukkham, anāgate vaṭṭamūlakam dukkham, paccuppanne āhārapariyēṭṭhimūlakam dukkhanti.

親而言都是苦。分娩又是另一個苦。如果我們可以記得「出生」時的所有經驗，這生苦的程度才可能被揭露。而這一定非常可怕。思惟生和其固有的苦是「迫切感」（samvega）生起的一個原因。只有不再出生，之後的老、病、死苦才會消失。告訴自己[56]：「只有精進努力，才能消除老病死苦」。如此，精進便會被喚起，人便會來到禪修中心精進禪修。有強烈迫切感的人，會全心全意、積極地練習禪修，因此迫切感是精進生起的原因。

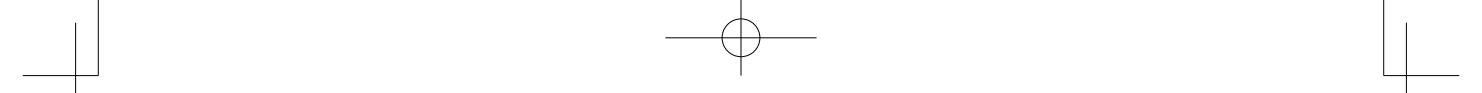
因不善而出生在惡趣，實在是可怕的事。只要看一下畜生界即知。畜生界的動物互相殘食，大的動物獵殺小的動物。聰明的動物獵殺不聰明的動物。強壯的動物獵殺弱小的動物。動物帶著染污心死去，是很可怕的。一旦因不善行出生在畜生道，再得人身並不容易，因為動物很難行善。所以，因為曾做過的不善而落入惡趣，是很可怕的事。這樣子思惟可以激起迫切感。有迫切感的人勇於修習增上善行。他會非常地積極。如此，「迫切感」是精進生起的近因。[57]

## 生命的本質（第一項法說）

從「生」開始，胎兒逐漸開始在母親的子宮內成熟。分娩後，小嬰兒逐漸長大，變得年青，有著好看的外表。但是，長成並不就此打住，好看的外表每一年、每一月、每一天都在漸漸褪去。於是，老（jarā）出現了。這時候，可能生病，甚至是重病。人其實隨時可能會死，無論是成年或未成年，即使年少、幼童時期也是如此。沒有什







麼事可以取消死亡。即使避免疾病，卻還是會死亡。雖然想永遠年輕、美麗，還是會變老。雖然想永遠健康，還是會生病。雖然想活著，還是會死亡。沒有人可以避免這些事。我們只能隨順它們。生命並不如我們所願，充滿著種種的苦。我們必須思考這些事。

就如同牧童驅趕牛群到草地一樣，人也被驅趕到老、病、死。生命是不穩定的。這是四法說（dhammuddesa）的第一說：也就是，任何世界的生命都是不穩定的。如果了解這個法說，迫切感便會生起。再者，沒有人可以保護我們，我們必須保護自己。這是第二個法說。當我們了解這點，強烈的迫切感也會生起。這凸顯了在老年之前確立禪修實踐的重要性。[58]

生起迫切感的人，將積極地培善，一種確定的善。<sup>\*1</sup>他或她將積極、警醒且堅定，能夠全力、勇敢地追求確定的快樂。如此，迫切感（samvega）是精進的近因。

\*1 禪師指的是能藉由預流道帶來確定的來生的那種善。首次證見涅槃，成就第一個證悟，稱為預流者。此後，他將不再生於惡趣（apāya），穩固地安住正法中，將來必定成就圓滿的證悟。

## 第九章 四法說

[59] 精進生起的兩個近因之中，我們已經說明了第一個近因：samvegavatthu padaṭṭhāna（見底本53-58頁）。要激起更強烈的迫切感，需要進一步思惟佛陀在《羅塔帕拉經》\*<sup>1</sup>所說的四種法說（dhammuddesa）。






### 羅塔帕拉的故事

羅塔帕拉（Raṭṭhapāla）出生在俱盧國·吐拉固帝塔鎮的一個富裕家庭。<sup>4</sup>佛陀和一大群比丘經過這個城鎮時，停留在那裡說法。羅塔帕拉處在大眾中，聽到佛陀說法時，生起了迫切感，並向佛陀求受具足戒。他說：「尊者！在家修梵行並不容易[60]。作比丘修梵行較為容易。」佛陀回答，只要羅塔帕拉的父母允許，便為他剃度。羅塔帕拉雖然要求父母答應。但是，由於他是唯一的兒子，他的父母起初並不願意。在羅塔帕拉絕食七天之後，他們才同意自己的兒子出家。

羅塔帕拉成為比丘，趁著年輕全力禪修，不久便斷盡一切煩惱，成為阿羅漢。這時候，羅塔帕拉尊者想要回家為父母說法，他得到佛陀的允許回到故鄉。但是，他的父親卻認不出是他，反而將他當作一般沙門辱罵一頓。他的父母後來知道自己的錯誤，試著補償，堅持請羅塔帕拉尊者隔天中午來家裡應供。那時，他們又用種種的方法想要勸他捨戒還俗。但是，羅塔帕拉尊者並沒有被說服。

\*1 見《中部·82經·36段》。

4 參考《中阿含·賴吒毘羅經》。



在回僧團的路上，羅塔帕拉尊者來到了柯拉維王的林園，守園者向國王報告尊者的到來。國王便到林園見羅塔帕拉尊者，並對他說：「羅塔帕拉尊者！人們剃除鬚髮，著袈裟衣，離家出家的原因有四種：因為老的失落，因為病的失落，因為財富的失落，因為親人的失落。[61]但是，羅塔帕拉尊者！這四種情況都不適用在您身上。你尚年輕處在人生的第一時期，而且身體健康、出自富裕的家庭，又有許多的親人。你究竟知道、看到或聽到什麼而選擇出家？」羅塔帕拉尊者回答說：「佛陀了悟並教導四種法說。第一個是，任何世界的生命都是不穩定的，都會被驅向老、病、死。第二個是，任何世界的生命都沒有庇護所、保護者。第三個是，任何世界的生命皆未能擁有屬於自己的事物，必須捨棄一切，隨業而去。第四個是，任何世界的生命都是不滿足、不知足的，是貪愛的奴隸。年輕時，我聽見並認同這四種法說，然後我出家修行，因為我過去世已遭遇許多苦，不希望在將來繼續受苦。我想要從輪迴解脫。」和羅塔帕拉尊者深談之後，柯拉維王相信了佛陀教法的真實性。

## 第二項法說

我們已說過第一種法說：「任何世界的生命都是不穩定的，都會被驅趕至老死」（見底本57-58頁）。至於第二個法說：「任何世界的生命都沒有庇護所、保護者」[61]，它的意思是，無論擁有多少親戚、朋友，沒有任何人可以代替我們承受老、病、死之苦。沒有親人


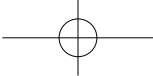
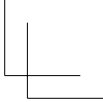
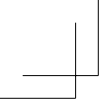
或朋友可以幫助我們抵禦這個苦。這是人類脆弱之處：沒有人能夠保護我們，也沒有事物可作依靠。佛典說即使是母親和兒子都無法相互幫助。<sup>\*5</sup>母子的關聯可以說是世間最緊密的。然而，當母親受老、病、死苦的時候，她的兒子卻無法幫忙減輕這個苦。即使感恩母親，他也沒有辦法幫忙承受母親的受。同樣地，當兒子受老、病、死之苦時，母親無法幫忙減輕這個苦，也無法代替兒子承受這個苦。因此，只有自己能保護自己免除這些苦。了解這一點，強烈的迫切感便會生起。

### 第三項法說

第三項法說提到，世界上的眾生未擁有屬於自己的財產。有一個問題，工作獲得的錢財是否算自己的財產？雖然我們會說那是自己的財產，但是，從今世流轉到下一世時，我們什麼也帶不走。即使在活著時，雖然我們擁有房子、家俱、衣服和其他每天使用的物品，但是，這些財物不具有任何的確定性。如果發生火災，我們的財產可能付諸一炬。怎麼能說那是我們的財物呢？[63]如果我們住在山裡的溪邊，大雨造成山洪，房子、人和財物會全被沖走。我們如何能說那些是我們的財產？無論我們怎麼保護這些財產，實際上，仍然不會有真正的安全。

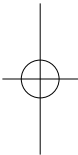
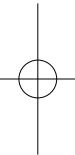
佛陀曾提到四種財產（*dhana*）。第一種是不能移動的財產，如房子、土地等。第二種是可移動的財產：家用品、衣服等。第三種是

\*5 見《增支部·3集·62經》；《雜阿含經·758經》。



自幼所學得的世間知識或技能：如職能、技術、語言能力、藝術或科學能力。這些技能好比是身體的四肢、手指和腳趾。如四肢狀況良好時，可以使用；同樣地，人也依自己的技能而受僱用。這三種財產是世間財，因個人努力而獲得，因此稱為個人的財產。然而，人在活著時便可能喪失這些財物，在死亡時更必然得全部放棄。它們沒有一個能給與真正的確定性。因此，實際上沒有什麼可以說是個人的財產。

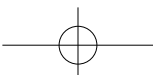
## 真正的成功



只有一種財產可以轉移到另一世，也就是佛陀所說的第四種財產：善行與不善行的業果。這些包括透過布施（dāna）、持戒（sīla）所得的清淨功德\*<sup>2</sup>。若要這些功德持久並且結成果實，我們需要修習念處，培育我們的心，讓觀智生起。證得第一階道、果智時，人的生命便獲得了保障。這是第四個法說：只有法財（或聖財）可以從今生轉移到下一生，也只有法財能夠提供保障。因此，業（kamma）才是人真正的財產；其他的世間財並不是。

體證涅槃時，聖者的七種財（ariya dhana）將在心識流生起，並給與穩定、有保障的結果。只有到達這個成就時，才不枉費我們身而為人且得聞佛法。七種聖財指聖者所擁有的七種純淨、高等的財產。也就是，信（saddhā）、戒（sīla）、慚（hiri）、愧（ottappa）、聞（suta）、捨（cāga）、慧（paññā）。一旦找到這七種財富，便永遠不會失去它們。[65]它們成為個人真正的財富，可以帶到來世的那種

\*<sup>2</sup> 十善業道（kammapatha），也稱為十種功德行（puñña kiriya vatthu），即三身行：不殺、不偷盜、不邪淫；四語行：不妄語，不兩舌、不惡口；三意行：無貪、無瞋、正見。



財富。如果我們修習念處，直到證得道果智，那麼因布施、持戒所得的功德，將結成圓滿的成果。這時，世間戒（lokiya sīla）轉變成出世間戒（lokuttara sīla），信堅定不動；慚、愧心變強，能夠以清淨心慷慨布施。不過，追求這種聖財需要時間與努力。我們必須趁因緣許可時，奮力精進。

## 戒與布施的價值

依據佛陀的教導，世間的戒是布施、持戒的功德得以完全成熟，與聖財之追尋得以成功的基礎。因此，我們需要精進培養戒行，包括避免不該做與不該說的事。因此，持戒的努力比布施（dāna）更可貴，所以稱為mahā dāna（大布施）。布施也很重要，當我們以清淨的動機行布施時，這便開啟了持戒的道路。依循這條道路，我們將遠離有過失的身行與語行，行為將變得清淨、有禮、安詳且可愛。[66]

布施進一步的利益是，修習布施時，貪愛將會減少。然而，正確地布施，非常重要。尤其，必須遠離不善心——例如想要得到回饋——否則將變成不淨的布施。布施時也不應帶著瞋意：如果對施受者有厭惡心，這布施就不是善的。同樣地，我們也應該遠離愚痴：應該清楚地明白，善行招致善果，不善行招致不善果。對於受施者，我們應該抱有慈心（mettā）與悲心（karuṇā）。持續這樣修習布施時，會培養出寬容與悲愍心。事實上，學習布施最好的方法是，帶著想要證得涅槃的希願。帶著「願此善行帶領我到達涅槃」的願望，這樣的



布施必然是善的。即使行為有生有滅，業的力量將持續並帶來成功，無論是在今世或來生。這類的善行成為我們證得涅槃的助緣，同時支持我們的戒行，增加我們的悲心，並減少我們的瞋心。

## 生命的危險

自無始以來，老、病、死及惡趣的危險便已存在。我們需要仔細思考這一點。除非成為預流者，否則來生將沒有窮盡。[67]如果想因「煩惱輪」（*kilesa vatta*）和「果報輪」（*vipāka vatta*）而生起的苦的數量，會讓人感到害怕。由於無明（*avijjā*）、愛（*taṇhā*）、取（*upādāna*）而造作的善行與不善行，我們已經在過去遭遇許多回老、病、死的危險，落入惡趣許多回。即使投生為人，為了滿足自己與家人基本所需而受的苦也是相當多。只有晚上睡覺時才有減緩。其餘的時間，人們需要思考、計劃，積極行動。生活是艱難的。這些是可怕的事。見到苦並感到害怕，是很重要的。如果不害怕這些苦，人將不會知足。不知足，就會想要更多，成為貪愛的奴隸。

## 第四項法說

無止盡的貪愛是人的一個弱點。佛陀將此列為第四項法說：任何世界的生命都是不滿、不知足的，是貪愛的奴隸。這個意思是，若人想要在追求世俗財物一事上有所滿足，他將不會成功，因為他會一直落入想要更多的無盡循環之中。例如，買一台個人電腦，可能讓人高

興幾星期或幾個月。不多久就感到不滿意，覺得它的速度太慢、過時 [68]。其他的事物也是如此。若沒有知足，我們將一直感到缺乏與渴望。這是人生苦的本質。

依據佛典，人會有五種欲求。第一種是純粹的欲求，icchā，不滿足而想獲得。第二種是大的欲求，mahicchā。第三種是強烈的欲求，如此強烈甚至讓人晚上失眠，即adhicchā（adhi + icchā）。第四種是貪求他人所擁有的事物，稱為atricchā。第五種，pāpicchā，是惡不善的欲求、想望，如無戒、不依法奉行的人的欲求。他們假裝清淨、神聖，以謀取財富、地位和名譽。因此，他們的希求含有邪惡的偽裝。所有這些欲求，都對自己沒有利益，它們永遠不會滿足，只會引發更多的貪愛。

## 從人生中獲益


大多數人因為不了解法的真理，致力於追逐那沒有長久價值的事物，很少思考具有真實、心靈價值的事物。例如，人們會工作得精疲力竭，甚至冒生命危險追求財富，然後執著這些財富，心想：「這是我的財產，我擁有它們。」但是，在累積那將如影般追隨我們到來世的善行這一事上，人們卻是個慢郎中，[69]對於有確定性的善（kusala ussā），尤其更是如此。

即便修習禪修，許多人並不想精進修行到讓人感到滿意的程度。

\*<sup>3</sup>要獲得念處可帶來的這個大利益，禪修者必須在禪修練習上付出許

\*<sup>3</sup> 藉此，禪師指的是預流道（sotāpatti magga）。





多的時間與努力。然而，練習禪修不久，身體會變僵硬，疼痛、不舒服感出現。這時可能會害怕，心想：「我會死嗎？」「會一直這樣痛嗎？」大多數人面對這些困難時，他們的勇氣都有限。我們應當記住，自己已因過去世的善行而在今世獲得人身。如果我們在這一世進一步長養智慧，就能享有來世得以確定的利益。若人將時間耗費在世俗事，於行善一事不覺得急迫，那麼大量的不善便會滲入，導致不良的結果。甚至可能毀壞從來所累積的善。如果能布施、禮佛、持戒，並偶而練習禪修，以後可能投生於人趣。不過，這只是取回投資成本而已，仍然沒有什麼利潤。

人生若最終只得到原來就擁有的成就，這就像是只回收成本的生意一樣，並不算成功。[70]一段時間後，可能最初的成本又會耗盡。如果得人身後又犯錯，失去原本擁有的善業，最後可能墮入惡趣。這是最糟糕的，只是浪費時間。因此，好好思考你的生命。現在得到了人身，你願意因為缺乏修行，而失去最初投資的成本嗎？或者，如果你正修習到某一個程度，對於微不足道的利益，你會感到滿意嗎？或者，你願意冒著失去成本的風險？好好想一想。

## 第十章 慚與愧

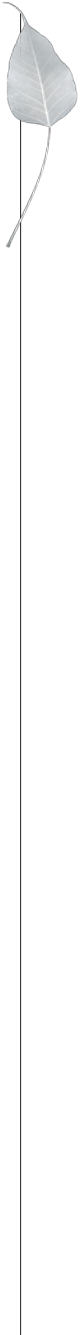
[71]想要積極地修習禪修到達令人滿意的程度，需要喚醒並且圓滿大膽、勇悍的精進力。要做到這點，佛典提到兩個近因：saṃvega vatthu padaṭṭhāna，「激發迫切感的事」；還有virīya vatthu padaṭṭhāna，「激發精進的事」，也就是，鼓勵人積極有所作為的事。saṃvega（迫切感）被定義作sa-ottappa ñāṇa，「與愧（害怕作惡）相應的智慧」，例如，害怕煩惱染污生起。一旦煩惱生起，迫切感會表現為害怕造作身、語惡行，或者害怕這些不善心所（cetasika）將使自己墮入惡趣。如果人對修善感到迫切，將會變得非常積極，尤其會為了解脫和確保來生而積極修善。「迫切感」（saṃvega），便是這種積極、精進修行的近因。這種迫切感只和修善有關，未涉及不善。[72]應該要了解這一點。

### 修善的迫切感

迫切感是一種害怕。它不是一般的害怕——這屬於軟弱類的瞋——而是與智慧、明晰的思惟有關的害怕。透過禪修清楚見到一切名、色法在壞滅時，這種特殊的害怕便會出現，不是因為厭惡，而是因為怖畏智（bhaya-ñāṇa）。迫切感的害怕有兩種：

- 因明晰的思惟（思擇力）而起的害怕
- 因修行力或禪修力（bhāvanā）而起的害怕





佛典提到這種害怕具有兩種特質或兩種力量（bala）：paṭisaṅkhāna bala（思擇力）和bhāvanā bala（修行力、禪修力）。「思擇力」是思惟生命的苦——例如老苦、病苦、死苦、過去世輪迴的苦、未來世輪迴的苦、現世尋求食物的苦——所產生的一種力量。看見這些苦，加以思惟時，人將有所警醒，生起害怕的心。這是一種與智相應的迫切感，但是，相較於另一種更強烈的迫切感，這仍屬於一般的迫切感。[73]練習禪修時，見到一切所緣皆在壞滅，生起了「怖畏智」（bhayatupaṭṭhāna ñāṇa）和「禪修力」（bhāvanā bala）。這被稱作mahā-saṃvega，「大迫切感」。要確立這種大迫切感，首先需要運用思擇力喚醒一般的迫切感。之後，必須全心全意地練習禪修，不需多久的時間便能獲得這種大迫切感。

禪修可以讓人確保來世的去處，並遠離墮入惡趣（apāya）的危險。培養這種可靠的善行時，必須先放下個人的家務。並非每個人都能辦得到這點。來到禪修營後，必須睡在宿舍，不能選擇喜好的食物。住的和吃的都很簡單。必須早起修行直到夜晚。每一分每一秒都需要提起精進以驅趕煩惱，不讓它們佔領自己的心。透過如此的精進，無時無刻在驅趕煩惱染污與不善，並「顯露出」或說雕塑出「修行」（bhāvanā）或「善」，如同雕刻木頭一樣。這工作相當的艱辛。當禪修者這麼做，領會四法說的教導時，心變得非常積極主動。這種精進，具有咬緊牙關面對困難的「特相」（ussahana lakkhaṇam viriyam）。在練習的初期，若禪修者每遇到難耐的苦受便放棄[74]，

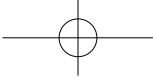
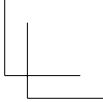
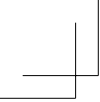
將得花很長的時間才能超越這些苦受。舉例來說，坐禪未坐滿一個小時，便因為疼痛不舒服而起身，以後苦受生起時，也會傾向這麼做，最終可能失去信心，完全放棄禪修。遇到苦受時，應該加強精進力，以強化的精進超越棘手的關卡後，禪修者將變得更加勇敢。這種勇氣是精進的「作用」。「我本以為我會放棄，但是提起了精進後，我需要放棄嗎？需要退縮嗎？」如此，禪修者便受到鼓舞。精進的「現起」是「不崩倒」：它讓相應心所在面對困難時不致崩潰。當精進的特相、作用和現起出現時，禪修者將變得非常果敢、勇悍。有了這種勇猛的精進，禪修者能夠驅散不善，並彰顯眾善。請好好想一想精進的這些利益。

## 慚、愧和迴避不善

思惟八種能激發迫切感的事（samvega vatthu），便會生起迫切感（samvega）。這種迫切感相當於「慚」（hiri）心所（與道德有關的羞恥心）。有「慚」自然有「愧」（ottappa）（害怕惡行）：這兩個心所，彼此只有微細的差異。<sup>\*1</sup>當思惟力和慚、愧一併生起時，慚愧便成為一種力量，即hiri bala（慚力）與ottappa bala（愧力）。慚力是對惡行（duccarita）感到羞恥的力量。愧力是對惡行感到畏懼的力量。

要避免不善，慚和愧的力量非常重要。佛典用三種名稱來稱呼慚與愧：sukka dhamma，意思是「白法」，白代表清淨。Lokapāla意思

\*1 「慚」和「愧」有時也譯作「自我尊敬」和「尊敬他人」，整個來說，便是指「道德良心」或「正直感」。進一步的討論，見菩提比丘編《阿毗達摩概要精解》（1993），頁86。



是世間的守護者。Deva dhamma意思是發光、發亮的法。人如果擁有慚、愧，行為便會符合規範。如此，慚愧讓人身、口、意行變得純潔、清淨。就像在太陽下穿著白衣能減少溫度的吸收，慚愧的白法也能夠反射、驅逐煩惱的高溫。如果不善法不生起，或僅少量生起，定能體驗安詳、清涼的心。

慚、愧作為世間的守護者，能夠阻止世間陷入不道德的境地。慚、愧控制住身、語、意行，所以人不會做錯事。人一旦知道不善法是不善的，對它感到厭惡、害怕，並知道不善導致的可怕結果，便自然會以精進守護自己的世界。正念將變得茁壯、持續，心將受到保護，遠離煩惱。[76]當人保護自己的世界時，便得到脫離煩惱的解脫（vimutti），因此擁有寂靜（santi）。如果其他人也守護他自己的小世界，世界將變得一片祥和。這是可以肯定的。

懷有慚愧的人至少在他們的團體裡會是一個領導者，甚至可能是世界的領導者。這也是肯定的。佛典說，有小慚愧的人，會成為村長；有中等慚愧的人，會成為市長；有大慚愧的人，會成為一國之君，有圓滿慚愧的人，會成為世界的領導者。有慚愧的人也可能投生為天人。遠離違犯煩惱時，便可能投生於天界。遠離纏縛煩惱修得禪那（jhāna）時，可能投生於梵天界。練習念處禪修時，便包含了戒、定、慧的訓練。念處修行可能暫時止息「隨眠煩惱」，在證得道智時則將徹底去除隨眠煩惱。如果修行成為阿羅漢，心將徹底得到淨化，斷除一切煩惱。[77]所以，為了徹底淨化成為阿羅漢，禪修者必須隨



時保持心的清淨。

對慚愧的力量有一些了解的人們，非常的幸運。愈是禪修，慚愧的力量會愈強，錯誤的行為便會愈少。相對地，人如果不懷慚愧心，將會無視戒律，厚顏地造作身語意惡行。因為未守戒行，缺乏根基，所以定力無從生起。因為沒有定，慧的發展也將缺乏基礎。這時，人將不能夠遠離惡行，無法從惡行之果——惡趣解脫。如此，人可能在名義上稱為佛教徒，但實際上卻疏遠了佛陀的正法律（dhamma vinaya）。佛陀在《掉落經》（Papatita Sutta）<sup>\*2</sup>曾說：

諸比丘！缺乏這四事的人遠離了法和律。

四事是戒、定、慧與解脫。其餘的章節，將會討論佛陀關於這四事的教導。

\*2 《增支部·4集·2經》。



## 第十一章 法與律

《掉落經》（Papatita Sutta）對於提起精進，非常具有啟發性。巴利字Papatita由pa和patia所構成。Patita的意思是跌倒、掉落、滑倒。Papatita不是一般的跌倒、掉落。接頭詞pa，意指極端、嚴重、強烈的方式。所以，papatita指，完全失去控制地跌倒、掉落。巴利字papatita十分有效地傳達了這個意思。

我們也許會問：「從什麼、何處掉落？」在《掉落經》中，papatita意指從dhamma-vinaya掉落。Dhamma-vinaya是經常使用的巴利語複合詞，由dhamma（法）和vinaya（律）組成。Dhammavinaya（法和律）是佛陀所教的，關於淨化身、語、意，使人遠離過失，變得清淨、有教養、溫和、可愛的教導。[80]

### 三學

「法和律」包含三種「學」或「訓練」（sikkhā），即sīla sikkhā（戒學）、samādhi sikkhā（定學）、paññā sikkhā（慧學）。巴利語sikkhā（學）意指，訓練自己以具備某些的特質。Sīla sikkhā，戒學，持戒的訓練。Samādhi sikkhā，定學，專注的訓練。Paññā sikkhā，慧學，智慧的訓練。這三學相當「法和律」。因為三學是佛陀的教誨，所以稱為vinaya（律、調伏），換句話說，指行為的訓練或方法。佛陀教誨的目的是，是要終止身、語、意惡行，變得有教養、純淨且溫

和。

我們以殺生或傷害為例子。佛陀教導我們避免殺生，指出了不遵守這教誨的過失和遵守教誨所得的利益。比如說，有人侮辱我們，或者蚊子、螞蟻、虱子咬了我們。被咬時，瞋心可以立刻生起。如果我們對那咬我們的昆蟲沒有耐心和寬容，我們會用某種方法加以報復。不忍耐、不寬容，不控制心，反而採取報復，這是可憎也可怕的行為，其結果也會讓人可憎、害怕。佛陀的教導，是要我們對這類的行為和其結果感到厭惡與害怕。一旦我們知道這種行為是可憎且可怕的，我們將會小心避免這種行為。避免這種行為的最大利益是，[81] 個人戰勝了自己內在的敵人——瞋恨。這個內敵會被平定。這在巴利語稱為 *avera*，意思是「沒有敵人」。

如果違犯了某種戒，我們可能會感到後悔、自責；也會被仁慈有德行的智者所責備，他們的意見是我們應該重視的。這在佛典中稱為「被智者所責」。如果犯戒的行為也觸犯法律，我們就必須面對有關當局的處罰。而且，由於犯戒的不善思（*cetanā*），將來我們可能會投生於惡趣。只要內在的敵人尚未被平定，我們將因這些危險而苦。遠離這些內敵，我們將不再有危險。若不能控制自己的心，我們會遭遇許多的敵人。這些敵人會持續增加，我們將受到倍增的危險而苦。這便是佛陀針對奉行法律的利益與不奉行的損失所作的簡要說明。





## 正行的利益

如果看不見犯戒具有可憎且可怕的性質，就不會對惡行感到羞恥與害怕，巴利語稱為ahirika（無慚）與anottappa（無愧）。一旦無慚、無愧生起，心將變得焦黑。如同黑衣會吸熱一樣，被無慚與無愧晒得焦黑的心，[82]也會吸收慎恚這個內在的敵人。於是，世界的守護者（慚與愧）便會被摧毀。若能控制住心，我們就會散發出戒德的光輝。若犯戒作惡，我們的戒就會消褪、不再發光。如此，devadhma便會被破壞殆盡。因為控制不了自己的心，自然我們也會令週遭的人不悅。暴力的人對週遭的人而言是一種威脅，可能造成傷害他人乃至造成死亡。思惟一下這對週遭人所造成的不安。當我們用慚、愧控制自己的時候，心是純潔、乾淨的，煩惱熱將被驅逐，如此我們便保護了我們的世界。具足了戒，我們的戒德便能大放光明。

佛陀有個關於戒的偈頌：

Sabbe tasanti daṇḍassa

Sabbe bhāyanti maccuno

attānaṃ upamaṃ katvā

na haneyya na ghātaye!<sup>\*1</sup>

意思是：

\*1 《法句經·129偈》。

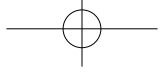


一切眾生害怕杖罰，  
一切眾生害怕死亡，  
以自身做為例子，  
自不害人也不教人害。[83]

所有的眾生，除了不還者和阿羅漢之外，都害怕危險與刑罰，害怕死亡。Sabbe這個字，意思是「一切」，包括自己在內。因此，如果你打算傷害或殺害別人，先為他人設身處地想。你能夠接受嗎？如果不能，那麼這行為便是不正當的，有違戒律，是可憎、粗野、燃燒的——燃燒自己和自己周遭的人。如果個人的不善法在自己周遭製造不安與燃燒，這是很可怕的事。相對地，善法顯現時，則是很好的事。佛陀便是如此告訴我們持戒的利益與犯戒的過失。

## 禪修的利益

佛陀制定的「律」（vinaya），非常合理，且與法相合，所以非常公平、公正。請你自己來查證這一點。佛陀所有的教導都是一種指引。佛陀想要眾生眾生變得有教養、溫和、安詳且可愛。法和律便是要防止人因為不善的身、口、意行而墮落，它們是設計來增長正當的身、語、意行，因此能夠淨化、培養、優化、莊嚴並撫平我們的心。奉行戒律的人通常能夠驅逐一切粗顯、中等和細微等三類煩惱。巴利語dhamma（法）的意思是，[84]「有能力去支持、承載、提升或拯救





某物的事物」。因此，dhamma（法）能提升或拯救人類，不讓人類生命的品質下降。Vinaya（律）則能驅離人類的粗野，讓人類不再野蠻。這裡有個問題：法能夠拯救、提升每一個人嗎？律能調伏每一個人嗎？答案是否定的。唯有實踐「法」的人與依循「律」的人能夠獲得利益。不實踐的人將得不到幫助。法只會提升、拯救那些將法付諸實踐的人。

法的實踐有四個部分。第一個是學習正確的修習方法。第二個是實踐所學的方法。第三個是獲得實踐的利益。第四個是享受或運用這些利益。舉例而言，佛陀教導我們戒除傷害與殺生。他指出戒除的利益與未戒除的惡果。我們必須先學習這些。這就是學習正確的修習方法。如果我們不知道如何戒除不正當的行為，這代表我們水準仍然很低落。如果我們學會如何戒除不善，那麼我們的水準便會提升。如此，依循指導的人被提升了。接著，我們落實所學，真正戒除掉殺生的行為。如此，我們得到利益：遠離殺生時，內在的敵人得到平定，粗顯的煩惱也止息了。我們變得很可愛。[85]

## 住立在教法中

透過持戒和念處修行，我們得到許多立即的利益：得到控制自我的能力與內在的平靜，不會令周遭的人感到不安，他們因此也變得安詳。這利益有多大啊！無論對自己或他人而言。經常地練習正念，會培養出好習慣，然後，他人可以將我們當作是效仿的榜樣。一步一步



地，這利益將逐漸地增加。這便是被法所承載的意思：法會提升、保護實踐法的人。避免惡語、惡行等應避免之事。因此，違犯煩惱便被止息，「調伏」（vinaya）也就出現了。人將變得清淨、溫和且可愛。

另一方面，人如果沒有戒（sīla），將偏離佛陀的教誨——這原本會提升、優化個人生命的品質。人將無法從違犯煩惱的束縛解脫，無法獲得解脫（vimutti）。這便是papatia（掉落）的意思。再者，如果沒有戒，就不會有定，也不會有慧。這時，人將無法從纏縛煩惱和隨眠煩惱解脫。缺乏這些事，人將處在佛陀的教導（sāsana）之外。也許名義上是佛教徒，但是，事實上卻因為缺乏實踐而掉落在教法之外。[86]

只有當人以佛陀為依歸，奉行佛陀的教誨，他或她生命的品質才會提升，身、口、意才會變得有修養。這時候，人才能夠住立在教法之中。然而，尚是凡夫（puthujjana）的時候，人一定會一次又一次掉落在法和律之外。總是需要提起精進，不讓自己偏離佛陀的教導。只有證得阿羅漢時，才能保證不會偏離佛陀的法和律。



## 第十二章 依靠自己

戒、定、慧、解脫這四種特質尚微弱的人，將會掉落在佛陀的法與律之外。戒如果微弱，便無法脫離違犯煩惱。如果戒微弱，解脫便微弱，人將掉落在法與律之外。並沒有人把你扔出去，而是自己掉落。人掉落在（能提升生命質的）法之外，也掉落在（能修養個人行為的）律之外。掉落在佛陀的教法之外，表示放棄了佛陀。為什麼呢？佛陀在入般涅槃（mahā parinibbāna）之前，曾對弟子阿難（Ānanda）說：「阿難！我已教導法與律長達四十五年。我入般涅槃後，法與律便是你們的老師。」\*1因此，「法與律」和佛陀是分不開的。戒微弱時，法便無力。法無力時，佛陀也就消失不見。放棄法的時候，便放棄了佛陀。簡單地說，法沒有了，佛陀也沒有了。人將失去與僧團之間的連結，什麼也沒剩下。

### 戒是禪修的基礎

如果戒弱，違犯煩惱的解脫也會微弱，人將得不到純粹、清淨的定。為什麼？沒有好的戒作基礎，定無從生起。邪定（micchā samādhi）也許能夠生起，但是，正定（sammā samādhi）不會生起。正定微弱的時候，人也會遠離法與律，纏縛煩惱（pariyuṭṭhāna kilesa）的解脫也會軟弱無力。沒有戒作為基礎，定不會生起，觀智（vipassanā ñāṇa）也不會生起。當觀智微弱時，道、果心生起的基礎

\*1 《長部·16經·大般涅槃經》。

便受損，隨眠煩惱的解脫也是如此。什麼也不會留下。這樣的人，稱為papatita，完全失控摔落出法和律的人。[89]

## 強化心靈的自我防禦力


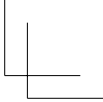
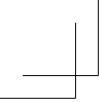
請如此思考你的生命。戒微弱時，人便放棄了法——佛陀的教導與自己的禪修實踐。放棄法，便是放棄了佛陀與僧團。即使與僧團有聯繫，也是很膚淺的聯繫。如果沒有佛陀，沒有法，沒有僧，便沒有歸依處。這時候，人便遠離了佛陀教法（sāsana），也許會轉向其他傳統的儀式、信仰。如果住所離印度教近，可能會採用一些印度教的方法。如果住得離基督教近，可能會採用基督的方法。如果住在伊斯蘭教興盛的地方，可能會加上穆斯林的儀式和方法。如果碰到其他有魅力的老師，可能會採用他們的方法。這其實表示內心的不安、困惑。其結果是，全部都混雜在一起。

要體證佛陀的法，需要強化自己的心靈防禦力，也就是，要成就戒學、定學與慧學。若能如此，我們將能從違犯煩惱、纏縛煩惱與隨眠煩惱解脫。從這些煩惱解脫，法便已生起。當法生起時，佛與僧便存在。[89]因此，透過法的實踐，內生起了佛法僧三歸依處。

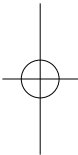
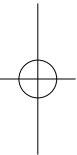
## 三寶

人如果內心未歸依三寶，便缺少「信」（saddhā）的基礎。沒有佛陀的教導，沒有佛教的教養，呈現一種真空狀態。其他的傳統或宗





教，會快速進入這佛教真空的狀態。如同空氣會自動進入空無一物的空間，其他的信仰也會自動地進入，戒、定、慧、解脫微弱，遠離法與律的人所創造出來的真空狀態。那時候，人不再能分辨正確的事與錯誤的事。只會依循任何方便可得的傳統。所以，若處在印度教的國家，人便會採用印度教的信仰和文化。例如，小孩生病時，媽媽可能去找當地印度教祭司，祭獻一頭山羊或母雞。當人升職的時候，他可能會供奉祭品給某些印度教神明。如此，印度教的信仰與文化得以取代佛教，導致佛教滅亡。人因此與真正可靠的佛陀不再有連繫。祭拜許多不同的神祇，信奉許多不同的信仰，變成真正的大雜燴。其根本的原因是，《掉落經》（Papatita Sutta）所說的四法仍然微弱、不完整。[91]



佛教需要有的新種子，非常重要。這句話的意思是，僧團裡需要有人對佛、法、僧擁有真正的信仰，並且圓滿戒、定、慧三學，從違犯、纏縛、隨眠煩惱中解脫。因此，人應當精進禪修，至少成為預流者。成為預流者，佛教便有了新的種子。有了新的種子，就有佛、有法、有僧。對三寶的信心不會動搖。佛教不再呈現真空狀態，其他的信仰、文化也無從滲入。如此，心靈的自我防禦力便變得強而有力。

## 見聖諦

如果不實踐法，將無法了知四聖諦：苦諦、集諦、滅諦與道諦。不了知四聖諦的人，很容易受其他宗教的倡導者所影響。如此的人尚

未覺醒，缺乏警覺，粗心、隨便、迷惑、無知、容易受騙。這種無知，起初是不知道什麼是真正的歸依處，什麼是真正的法。遇到洪水或其他危難時，[92]仍在睡覺的人定會被沖走，同樣地，不知諸法的本質，被無明覆蓋的人也必定會受苦。這是很可惜的事。為了拯救我們，免除這種命運，佛陀清楚地教導我們如何透過念處修行了知四聖諦。完全了悟四聖諦的人決不會受其他宗教的提倡者所影響，雖然這些提倡者會試著改變悟道者的信仰，但是他們的企圖不會成功。據說，了悟四聖諦的人，能夠在充滿種種苦難、種種不公虛假，有著種種眾生的混亂世界中自在地生存。

大多數人會掉落在法和律之外。但是，只要提起精進，努力修習念處，戒、定、慧三學將會現前，如此便不會掉落在法和律之外。對此，佛陀說：「任何具備戒、定、慧、解脫四法的人，將不會掉落到我的教法之外。」觀智從名色辨別智開始逐漸生起；四念處便已包括戒、定、慧的保護，因此，修學四念處的人得到安全保障，不怕粗顯、中等和微細三類煩惱的攻擊。如果有安全，便得到了解脫（*cimutti*）。因為解脫，煩惱高溫得到冷卻，人便擁有寂靜（*santi*）。這境界多麼好！





## 第十三章 佛陀關於戒的教導

對惡行的羞恥心與畏懼（慚、愧），是令我們避免不善的一大支柱。精進是另一個支柱。努力精進時，人的身、語、意行，將漸漸地遠離過失，變得純潔、清淨，新的精進也將一再地生起。有了精進的支持，便會培養出許多清淨的善法。精進的支撐力愈大，長養的善法便愈多。善法每一小時，每一分鐘，每一秒都在增加，相當驚人。精進變得愈來愈強，避免不善的勇氣愈來愈強。培養善法的勇氣也愈來愈強。避免不善，長養善法的勇氣稱為virīya（精進）。具此這種精進的人，稱為virīya-vanta（精進具足者）。

佛陀告誡我們應避免惡行。只要有慚（hiri）、愧（ottappa）便能避免惡行（duccarita）。你們將會了解，避免惡行會帶來許多利益。愈能遠離惡行，精進便愈強。[94]精進愈強，就愈能遠離不善，顯揚愈多新的善法。聆聽並依循佛陀教誨的人，稱為ariya sāvaka（聖弟子），佛陀真正而聖潔的弟子。佛陀稱呼完全純潔、清淨的人為ariya。所以，ariya指佛陀真正的弟子，聖者。

### 成就聖

佛典已揭露ariya sāvaka（聖弟子）一詞所隱含的意義。所謂sāvaka（弟子、聲聞）是恭敬聆聽佛陀的訓示與教導，將所聽聞謹記在心，並依教奉行的人。首先，我們必須聆聽，然後牢記在心裡，最

後我們必須加以實踐。只有如此，我們才是真正的sāvaka——弟子。

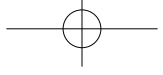


我們該怎樣恭敬聽聞呢？恭敬聽聞有怎樣的利益？佛典已告訴我們怎樣恭敬聽聞。佛典說，我們需要純淨與聖潔的聽聞。意思是，在聽聞的時候，個人的身、語、意必須清淨、無過失。換句話說，了知應被了知的事物；驅除應被驅除的事物（不善）；顯露應被顯露的事物（善），只有這些都完成時，才会有清淨和聖潔可言。因此，[95]只有當人修行並證悟四聖諦時，才会有清淨與聖潔；也只有這時候的聽聞，才能稱為恭敬聽聞。所以說，只有在成為聖者（ariya）之後，才能真正成為佛陀的聲聞弟子（sāvaka）。

## 驅除不善

須被驅除的事物是不善法，也就是和貪、瞋、痴相應的心理狀態。這些劣質的心理狀態會與一切不善的根源——貪瞋痴一塊兒生起。應當被顯露的事物是與不善相對的善法——清淨而無過失。要完成這驅除的作用，必須依照教導，以正確的方式來修習。如此，便會達成驅除的作用，而恭敬、聖潔、清淨的聽聞狀態便會出現。這時，便能加入sāvaka，聲聞弟子的行列。

應當被驅逐的法是十種不善行（duccarita），亦即三種身不善行（kāya ducarita）、四種語不善行（vacī ducarita）與三種意不善行（mano ducarita）。三種身不善行是：殺生、偷盜、邪淫。四種語不善行是：妄語、兩舌（毀謗）、惡口、綺語（無意義的閒聊）。三種

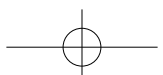






意不善行是：貪婪、瞋心、邪見。[96]邪見包括，以為行善不會有利益，行惡不會有惡果的見解，還有認為死後一切結束的斷見（uccheda diṭṭhi）。這十種不善業道，是劣質、下等的行為，野蠻、粗魯、可鄙、可憎也可怕。慚愧能激發出精進，以驅逐這十種不善業道。在驅逐不善，顯露善法之時，勇氣生起，這稱為virīya（精進）。

佛陀教導我們：「要勇於驅除不善，勇於培養善法，驅逐應被驅除的，顯露應被顯露的，應表現出無畏、勇猛與強悍。換句話說，要作個精進具足者。」佛陀的聖弟子擁有精進，所以能夠驅除有過失、缺陷的不善法，喚醒、長養清淨無過失的善法。如果遠離不善，身、語、意行便會得到淨化，人也會變得清淨。

## 培養眾善



淨化自身，在巴利語中稱為suddhanam attanam pariharati，意思是為自身的清淨而努力。真正的弟子（sāvaka）具有驅除不善，培養眾善的勇氣。若不是真正的弟子，便沒有這樣的勇氣。為自身的清淨而努力時，人變得純潔、清淨，遠離過失。若無純潔、清淨，便是野蠻；純潔、清淨時，便有教養。若無教養，便是粗魯。人如果有教養，便會優雅、溫和。如果內在的火持續燃燒，人會變得可鄙、可憎且可怕。如果內在平靜，人就會變得可愛。這就是suddhanam attanam pariharati的意思：在自己內在培養佛陀的教法。

正語、正業、正命，與持戒有關。避免不當的言語，自然有正

語。同樣地，避免不當的行為舉止，自然有正業；避免不當的謀生方式，自然有正命。所以，透過精進努力，個人的戒將得到圓滿，能夠驅除惡行，培養善行。如此，善心也會到來，人將變得清淨。而且，培養愈多的清淨，愈是能感到鼓舞。思惟自己身、語、意行的清淨之時，心也會獲得力量。一旦獲得力量，正念（sati）將會生起，心也將得到寧靜。如此，由於避免惡法，善法得以顯露，內心變得清淨且清澈，智慧也能穩定地生起。避除不善、長養善法的勇氣也將增加。[98]如此，持戒（sīla）能增進許多善法。身、語清淨、具足戒行的人，並未脫離sīla-sāsana（戒之教），或是說未脫離法和律，已從違犯煩惱解脫。這是多麼令人高興的事！

## 遠離危險

具足聖潔的戒，人便遠離四種危險。首先，免除自責的危險（attānuvāda bhaya）。意思是，不會對自己不滿，不會看輕自己。其次，避免被大眾、智者、有德之人譴責的危險，巴利語稱為parānuvāda bhaya。第三，免除受法律制裁的危險（daṇḍa bhaya），這種危險讓人顏面無光，與家人分離，並會帶來其他的危險。最後是免除墮入惡趣的危險（duggati bhaya）。人死後可能再得人身，或者投生到天界。具戒者不可能墮入惡趣。如此，人能脫離四種危險；這便是解脫（vimutti）。勇敢精進地驅除身、語、意的惡行，顯現身、語、意的正行。這些是不小的利益。如此便是在自己身內弘揚戒之教（sīla sāsana）。



## 第十四章 奮發精進

戒學圓滿時，便奠定了成為一名真正的人類，一個正直的人的基石。然而，這只是基礎而已。只是打好建物的地基是不夠的。打好地基後，需要蓋好建物，人才能入住。同樣地，雖然比丘與在家眾依戒學分別圓滿了出家戒與在家戒，還需要了解如何守護自心，如何培養真正人類的智慧。

首先，需要學習令心清淨、專注的方法，否則人生的水準會很低。如果不學習培養、發展觀智的方法，將不會有這方法可用，人的水準將很容易下降。再者，如果學了方法卻不加以實踐，心也不會變純淨、清澈，觀智的發展也不會圓滿。法的研習稱為pariyatti。[100]知道讓心清淨、淨化的方法，生命的水準便會提升。這是教之法（Pariyatti Dhamma），能夠提升研習法的人們的生命水準。

### 需要奮發精進

如果學習了法，但卻不實踐，心將不會被淨化。有人也許研習佛法，甚至拿到學士、碩士或博士學位，但是生活仍然很隨便、膚淺。遇到感官所緣，便沉溺其中，放任心不管：未以「定」來控制纏縛煩惱。這類人也許會持守戒律，但是卻放任心沉溺於感官欲樂。遇見可愛的色、聲、香、味、觸時，便產生喜愛，沉溺於其中。無論僧俗，都是如此。大多數人在生活上未以正念控制自己的心。心如何可能變

得純淨、清澈？不知道、不學習修習的方法，將無法獲得純淨、清澈的心。如此，既進不了法的行者之列，也進不了定法的行者之列。若不是定法的行者，便尚未脫離纏縛煩惱的束縛。這時候，便遠離了佛陀的「定之教」（samādhi sāsana）與「慧之教」（pañña sāsana）。

已得人身且接觸佛法，只有當人全力以赴，因而克服懶惰[101]，使自己脫離三邪尋之時，人才不會失去隨著三學而來的利益。若未體認這一點，禪修者可能會過度關心自己的身體與性命。長時間坐禪時，身體可能有僵硬與疼痛生起，讓人擔心會受傷、殘障，甚至死亡。在修習帶給生命保障的佛法之時，人應該要全力以赴，毫無保留。若顧慮身命，懶惰會變得非常厚重，在法上會過著悲慘的貧窮生活。對治的方法便是激起奮發精進以修心修慧。必須大膽勇敢地提起精進，不去顧慮自己的身體或性命。

## 懶惰與惡行

懶惰的行為是可鄙的，因為它是一切惡行的前兆。它也是應被責備的。被惡行所圍繞是可鄙的。喜愛可鄙惡行的人會受到譴責甚至漫罵。這類人在巴利語稱為kusita，意思是懶惰、怠惰。佛陀告訴他的弟子：「諸比丘！在家人傾向過著悲慘的生活，在法上極為貧窮。」在苦中來去，在苦中站、坐，在苦中躺臥，彎曲、伸直、提腳、推前、放腳，全在苦之中。無論做什麼，皆會遇到苦，因為自己與應受責的、不淨的不善混處在一起。[102]這類的不善會玷污、將人弄髒，



降低人的生命水準，因此是惡的、有罪的（pāpaka）。

懶惰不僅會帶來痛苦，也會減少、傷害個人的財富、成就。這當然不是指懶惰取走人們的錢財，而是指它減損人的戒、定、慧，這些斷除輪迴所需要的素質。既已得人身，接觸佛法，世間的戒定慧與出世間學<sup>\*1</sup>才是個人真正的財富。如此，懶惰摧毀人真正的財富。

### 奮發精進的利益

所有為觀智而精進的人，皆需要擁有āraddha viriya，意思是奮發、熱忱、有決心的努力。要克服懶惰，需要的不僅是初始或初發的精進（發勤界），首先人必須強化自己的精進（見原書第六章，頁39-44）。感到沉重的懶惰或thīna middha時，尤其是在密集禪修初期，禪修者將需要提起並強化精進，以克服疲憊、無力與懶惰。[103]當修行進步到諸行快速生滅的階段<sup>\*2</sup>。禪修者需要另一層次，名為āraddha viriya的精進。這種āraddha viriya，奮發精進在經典中被說為是持續上升、提升的精進，也稱為paggahita viriya，穩定上升的精進。<sup>\*3</sup>

奮發精進的本質，好比是穩定地將重物從低處舉起到高處，毫無停止且不讓重物下降時，所需要的持續的力量。無論情況多困難、令人精疲力盡，精進力需要持續地上升。如果精進力持續上升，最終將成為圓滿精進（paripuṇṇa viriya）。此圓滿精進的同義詞是，足以

\*1 出世間的戒、出世間的定、出世間的慧，是出世間學，依道、果智而得成就。

\*2 班迪達大師藉此指了知目標剎那生滅的智慧，這是一種觀智。觀智進展的說明，見班迪達大師的《就在今生》，該書有個附錄談論這個主題。

\*3 raddhaviyoti paggahitaviyio (Udāna).

達成最終目標的「勇猛界」（parakkama dhātu）。當人克服懶惰、昏沉、疲倦、睡意與無聊等困難後，可能會發現自己處在平順、微妙的狀態，因此變得自滿。在這時候，需要運用終極精進。這是持續保持修習，提升個人的觀智直至到達目的地的精進。目的地應至少是預流道（sotāpatti magga）。若人具備穩定上升的精進（āradha viriya），將過著快樂的生活。快樂的生活是指什麼呢？生活得自在而純淨。如何自在呢？因無三種邪念（micchā vitakka邪尋）而自在。[104]若人無邪念，自動會逐漸擁有真正的財富，即戒學、定學、慧學。這些是佛陀說的，具備奮發精進者將擁有的利益。<sup>\*4</sup>

## 善尋與不善尋

這裡需要解釋一下「尋」（vitakka）。「尋」通常翻譯作意圖、引導或散漫的思惟。這並非是錯誤的，但是，並不完整。尋有兩類：善的或正的尋；不善的或錯誤的尋。「不善尋」包含欲尋（kāma vitakka）、瞋尋（byāpāda vitakka）與害尋（vihimsa vitakka）。「善尋」則包括出離尋（nekkhamma vitakka）、無瞋尋（abyāpāda vitakka）與無害尋（avihimsa vitakka）。<sup>\*5</sup>這些正好配成三對。欲尋是與可愛、可喜的感官目標，如景象、聲音、氣味、口味與觸覺等相關的念頭、意圖或引導。「欲尋」包括想要見到快樂的所緣，聽到可愛的聲音、嚐到美味的滋味等等，也指與尋求食物、衣服有關的念頭。這類念頭的生起會與貪相應。欲尋的相反物是「出離尋」，如布

\*4 《增支部》第一冊，頁24。

\*5 這三種尋，構成了聖八支道的第二道支：正思惟。



施、持戒、出家、練習禪修的念頭。這類的念頭沒有貪、愛。

「瞋尋」在遇到不可愛的所緣時生起，如接觸到噁心的味道、不諧調的聲音等等。瞋尋也包括對他人的不喜歡、惱怒、生氣。瞋尋的相反物是「無瞋尋」，相當於「慈」（mettā），希望其他眾生幸福快樂的念頭。「害尋」是想要折磨、傷害或壓迫其他眾生的念頭，本質上是「瞋」（dosa）。害尋的相反物是「無害尋」，忍耐、寬恕、自我犧牲、希望或幫助他人遠離痛苦的念頭，本質上是「悲」（karuṇā）。

## 驅逐邪尋

在念處修行中，禪修者在目標，如上下移動，生起時，立刻將觀照心瞄準目標，如此觀照心與目標便能同步一致。在此，「尋」與「瞄準」或「聚焦」有關，不是刻意的思考。這個「尋」是禪那的原素，因此稱為「尋禪支」（vitakka jhānaṅga）。當心與目標同步一致時，[106]便不會有欲尋、瞋尋，也沒有想要傷害他人的害尋。如此，尋禪支減弱或壓制了三種邪尋。

然而，這類的尋也只能稍微地去除不善。奮發精進（āradha viriya）的力量更加強大。

在禪修練習中，尋是準確瞄準目標。奮發精進則勇敢地將觀照心推向目標，讓觀照心降落在目標上，黏住目標。由於如此的精進，念（sati）便生起，由於念生起，定（samādhi）也會生起，不需要刻意

創造「念」或「定」。如果將心正對目標並運用精進，念與定將自動生起。如此，心黏住觀察的目標，精進因此驅散三種邪尋，不讓它們有機會生起。取而代之的是，與三邪欲相反的三善尋：出離尋、無瞋尋、無害尋。如此，奮發精進驅逐帶頭的不善法，並為其他的善法開出了一條路。



## 第十五章 佛陀關於定的教導

[107]從《掉落經》（Papatita Sutta）可以明確地知道：ariya samādhi（聖定）並不僅僅指「定」，而應該理解作「精進、念、定」一塊兒生起。例如，在禪坐時，依循如此的指導：「在腹部上升移動出現時，瞄準並將心送往目標，持續地觀照該目標。」當腹部上下移動顯現時，運用心的精進力將觀照心送往目標。這時候，便運用了精進，沒有活力的畏縮或撤離，也沒有精力的耗盡、倦意或隨便的觀照。心是警醒、活躍且敏銳的。精進現前，每一秒都在將觀照心推向目標。然後，有如此的教導：「持續地瞄準，觀照再觀照。」這是指心能聚焦，以便正中觀察的目標。其中，一直包括精進的運用。因此，人可以持續地觀照目標，因為「念」（sati）已經現前。[108]

### 建立聖定

念的特相是心沉入到觀察的目標。扔一個軟木到水裡，它會浮在水面上；但是扔一塊石頭到水裡，它會立刻沉入水底。當腹部上升移動出現時，心沉入並穿透該目標；這是念。當「念」淳熟時，心便不再亂跑，生起所謂不散亂的定（avikkhepa samādhi）。那時，心黏住並穿透所觀察的目標，即不亂跑也不散亂，剎那定（khaṇika samādhi）已經生起。

我們來看一下，精進、念與定生起的時候會發生什麼事。精進驅


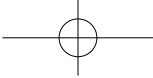
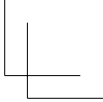
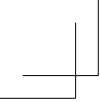
散以懶惰或怠惰（kosajja）為首的煩惱。沒有一個煩惱有機會生起。如此，精進彰顯或顯露了善法。在眾善法中，包括有念與定。念保護心抵禦煩惱的攻擊。定具有將心統合於目標上的作用。同時，心也獲得力量。思惟一下。當心穿透目標的時候，心中一個纏縛煩惱也沒有。心是清淨、聖潔的。這是ariya。在此ariya一詞並非指恒常的聖潔，而是指心暫時清淨的狀態。心被淨化時，心變得優雅，崇高而聖潔。[109]由於精進、念與定，心變清淨、優雅而聖潔的時候，人便不再掉落在佛陀的法與律之外。因此，佛陀的「定之教」（samādhī sāsana）便得以確立。

## 驅逐五蓋

就驅逐不善並彰顯善法而言，精進極為重要，也與尋（vitakka）、伺（vicāra）有關連。「尋」將心聚焦在觀照的目標，以便心能夠正中目標。在尋的幫助下，心能夠瞄準並正對著標靶。將心瞄準或推向目標後，心密集地摩擦目標，這稱為「伺」或 anumajjana，意思是摸觸或摩擦目標。當心對準目標，並透過精進被推向目標，密集地摩擦目標時，五禪支中的兩個禪支便出現了，也就是「尋」與「伺」，它們能讓心遠離障蓋。

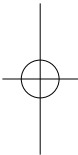
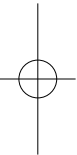
當尋與伺變強時，不會有想看、聽、嗅、嚐或碰觸可愛目標的念頭。換句話說，沒有了「欲貪」蓋（kāma cchanda）。這時，也沒有瞋、厭惡、怒氣。當心直接瞄準目標時，心是開放的，清新而活





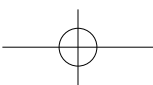
躍。令心退縮、遲鈍的昏沉懶惰蓋（*thīna middha*），[110]也因此被克服。這多麼的好！當心掉落在目標上，黏住目標而不渙散時，心也遠離了掉舉蓋（*uddhacca*）。也因此，心中不會對所做的錯誤與遺漏的善法感到後悔。心也會遠離疑蓋（*vicikicchā*），事實上，遠離了所有五蓋。瞄準與摩擦目標一分鐘，心便遠離五蓋六十秒。當心如此遠離五蓋一段時間後，心隔絕於五蓋之外，便有「心的無執著」（*citta viveka*）。因為隔絕於五蓋之外，禪修者也許會經驗到雞皮疙瘩、寒顫或顫動的小喜樂。

## 甜美的法味



佛典說正念觀照生起的目標，能讓人從五蓋解脫、淨化。當觀照一個接連一個時，正念變得有力。同樣地，當前一個定接著後一個定時，定力變得非常好。當念與定變強時，微弱的喜樂（*dubbala pīti*）會生起，包括小喜（*khuddaka pīti*）、剎那喜（*khaṇika pīti*）與繼起喜（*okkantika pīti*）。這些喜具有令人歡喜、喜悅的性質。[111]身心感到舒適、自在，快樂便接著而來。喜、悅、樂現前時，甜美的法味也便到來。禪修者必須觀照生起的喜、悅與快樂，否則將執著這些快樂，修習的進展將被打斷。如果持續以精進觀照，念會變得更持續、連貫、穩固，定也會變得愈來愈強。

持續觀照時，喜悅可能變得更強。這稱為喜樂（*pīti sukha*）或「強喜」（*balava pīti*）。人會覺得自己離開了坐墊、懸在空中或坐



在沙發上。坐禪的感覺極佳乃至讓人不想起身。這種經驗是「踴躍喜」（*ubbega pīti*）與「遍滿喜」（*pharaṇa pīti*）的顯現。禪修者感到極大的自在。這是因定而生起的喜、悅與快樂，稱為*samādhi-ja pīti sukha*。經驗這種強烈喜樂的禪修者，遠離身與心的阻礙，沒有散亂、憂慮或困惑。身心皆輕快，身體感到舒適，心也穩定、安詳，定力也非常強。如果能擁有如此的定，怎麼可能會掉落在佛陀的教法之外呢？如此，人便確立了第二種教，定之教（*samādhi sāsana*）

## 心的栽培

當禪修者以非凡的經歷體驗到法味時，他或她便能了解他／她自己。禪修者了解到，當念不在時，煩惱便出現；由於煩惱熾熱，心被灼燒，變得焦黑、染污。相對地，若有念在場，能觀照任何生起的目標，煩惱便沒有機會入侵，心因此變得清涼、清澈、安詳且寧靜。因此，禪修者會重視、珍惜自己這個修習方法。這種佳境是因為持續觀照而產生的。體驗到這一點，禪修者會對煩惱進入心識感到厭惡、噁心與羞恥。再者，禪修者會擔心自己的良好狀態，會因觀照的疏漏，招致煩惱入侵而遭到破壞。那時，很自然地，禪修者會加強自己的精進；精進愈強，心會更清澈、念與定將會變得更有力量。[113]

當五根已發展至這個階段時，心獲得法的滋養（*dhammoja*）。因此，嶄新的物質會在心中成形，如同新的色法因食物而在身體中滋長一樣。這是因喜而生的物質（*pīti-ja rūpa*）。當這種物質出現時，心便



有所改變，身體也因此而改變，生命也改變了。這些改變可以是十分巨大，尤其是當人昇進到更高層次的觀智的時候。禪修者愈是受到鼓舞，對法的渴求便愈強烈，心也會得到更進一步的長成。如此，奮發精進移除不善法，彰顯、培養善法。法的滋養（dhammoja）隨著善法而到來。



## 第十六章 佛陀關於慧的教導

三層次的煩惱：粗顯、中等與微細，可比喻作瘡疾的三個階段。典型的病發狀始於寒顫，接著是高燒，精神錯亂，這可能持續數小時或幾天。最後，病人開始流汗，體溫下降，可能自我感覺不差，但覺有一點虛弱。毛巾包住冰塊放在胸口與前額讓高燒降溫，有助於治療發作階段的瘡疾。但是，若未服藥，每兩、三天仍會有高燒發傷，因為寄生蟲尚未被消滅。只要條件適合的時候，這些潛在的寄生蟲仍會繼續肆虐。同樣地，蟄伏在心中的隨眠煩惱，能夠讓人跌出法與律。單靠戒與定仍無法滅除隨眠煩惱，唯有智慧才能辦得到。只有在觀智生起時，觀智才能暫時地驅散煩惱。只有在那時，觀智才會逐漸生起、成熟，達至圓滿[116]，而被觀照的所緣與能觀照的心，終將消失、止息。

### 苦的根源

無明可以說是世間一切苦的根源。人類受兩種無明之苦。第一種無明是不如實了知，或者未清楚地看見事實（*apatipatti avijjā*）；第二種無明是錯誤的了知，或者錯覺（*micchā patipatti avijjā*）。如果我們不觀照生起的目標——例如不在見、聽、腹部上升下降、坐、觸、彎曲、伸直發生時，加以觀照，便會有純粹的無知與錯誤的認知出現。這表示，我們未見到目標的特質是無常、苦、無我，反而將它們視為





恒常、快樂的。再者，我們構築一個錯誤的自我圖像，以為自己是見者、聽者等等。

感官欲樂，從一般凡夫（puthujjana）的眼光來看無疑是好事。因為凡夫看不見欲樂的缺陷，事實上，欲樂是好得很危險，甚至致命。這是因為，將欲樂視作好事，自然便想要去見、聽、嗅、嚐、觸，甚至會希求更多同類的所緣。這是渴愛（taṇhā）。獲得所欲的事物後，渴愛增加，引生執取（upādāna）。然後，認為：「我在看、聽、我在經驗」等等，以為有我、人的見解便滋長。視感官目標是好事，也會視再生為好事，因而希望再生。[117]

### 三輪轉

無明、渴愛與執取這三個煩惱，可說是一組。無明導致渴愛，渴愛導致執取，執取又鞏固無明。如此，煩惱輪（kilesa vaṭṭa）便轉動了。這些煩惱很自然會引發業行，可能是善或不善。如果心是善，會引發身、口、意善行。如果心是不善，則有身、口、意的不善行。善行與不善行的循環稱為業輪（kamma vaṭṭa）。

這還不是結局。任何造作的業行，無論是善或不善，將在身心上留有潛在影響，這在後來於因緣具足時將引生個別的結果。善行會留下製造善果的潛能。殺生、偷盜與其他不善行會留下製造不善行的潛能。無論何種情形，其結果都有兩種：基本的和後續的。基本的結果是新一世（paṭisandhi）。後續的結果是生起純粹的名色過程：見、

聽、嗅、嚐、觸、想。因此，當煩惱輪已生起，業輪一定會生起。若業輪生起，則果報輪（vipāka vatṭa）也將會生起。假如果報輪已生起，且已得新的生命，[118]那麼那時會產生「我見」（atta diṭṭhi）。煩惱輪伴隨著我見又再度生起。基於煩惱輪，業論也再次生起，這又引發新的果報輪。如此，三輪持續轉動，如同運轉中的電扇。

## 斷除煩惱輪

這是，人如何斷除煩惱輪呢？讓我們思考一下結有果實的樹木。樹木整體充滿液體與樹液。由於樹液，樹能發芽、開花、結果、結種子。當種子發芽時，便培養出新生的樹木。共有三個階段要經過。這個循環要持續，需要泥土、水、空氣、陽光等助緣。要結束這循環，只要需要移除一呎的樹皮，弄乾樹液即可。如此，樹木將不再從土壤吸收養分與水分，因此將乾枯而死，不再開花結果，也不會有新生的樹木。在觀智的幫助下，禪修者不讓無明、渴愛與執取的樹液從見、聽、嗅、嚐、觸的過程中得到機會生起，反而將這些樹液抽乾。在內觀修行裡避免愛、取生起的努力，稱為payoga。[119]

## 了知實相

持續地在目標生起的地方，捕捉、觀照目標，將能夠了知目標的實相。這起於對名、色的辨別。例如，當人想要從立姿改變為坐姿時，首先會有想要坐下的念頭。這念頭，如所能觀照的情形一般，一



再地生起。當低下身體時，禪修者發現：想要坐下的念頭逐漸生起，坐下的身體動作也逐漸生起。心念（名）是因，坐下的動作（色）是果。禪修者也會見到想要坐下的心念生起又滅去。坐下時一連串的移动也是如此，生起又滅去。如此，禪修者了知到身心過程的無常性質。

當禪修者持續這樣觀照目標，並且逐漸了知它們的本質，這時候，與目標有關的煩惱（ārammaṇānusaya kilesa所緣隨眠）便止息了。回顧名色因果時，禪修者了解到自身是無常的。這稱為切斷傳承或種子。當人反思對無明的了知，他了悟到只有無常存在：對自己而言是真實的事物，對他人而言也是如此；現在是真實的事物，在過去也必曾是真實的，在未來也將仍然如此。這也是切斷傳承。也會生起這是苦的智慧。[120]再者，禪修者了解到任何目標之中皆沒有「我」（atta），只是無盡的因果循環在運作而已。

認知名與色、因與果、無常、苦、與無我，這便是觀智或觀慧（vipassanā paññā）。由於觀慧，人免除了錯誤認知的無明。因為不知道真實，所以會有想像。既已了知真實，自動便免除錯誤的認知（avijjā）。無明消逝，然後不再有渴愛（taṇhā）。當渴愛不再時，便沒有執取（upādāna）。如此，當智慧之光複人時，無明的黑暗便被驅散。禪修者遠離渴愛與執取。煩惱輪與業輪皆被摧毀：甚至引生輪迴的善業（vattagāmi kusala）也不再生起。當不善行遠離時，便不再有不好的業果。若無造作業行，新的一世也自動被斷除。



## 滅除煩惱

當正念運用在一直生起的目標時，那在因緣具足時生起的隨眠煩惱便如此被驅散、斷除。然而，這只是暫時地斷除而已。只有在觀智成熟、圓滿時，所觀的目標與能觀的心才會止息。這便是從「持續的生起」（pavatta）進入到「不生」（apavatta），也就是，「寂止」。初次的這類體驗是在「預流道」（sotāpatti magga）。[121]體證預流道時，便徹底永斷某些的隨眠煩惱，包括我身見（sakkāya diṭṭhi）、疑（vicikicchā）與戒禁取見（sīlabbata parāmāsa）。這些意不正行將不再會生起。如果進一步修習成為一來者、不還者或阿羅漢聖者，觀智與聖道果將漸次圓滿。這時候，禪修者將不再受任何隨眠煩惱所束縛，徹底地這些煩惱解脫。

## 獲得保證

當然，到達阿羅漢果是最理想的。但是，即使成為預流者，因而遠離惡趣相關的煩惱，這也不僅是小成就。努力透過念處修行證得預流果時，將具備某程度的戒、定慧與解脫。如此努力體證佛陀教法的凡夫，可稱為「賢善凡夫」（kalyāṇa puthujjana）。相對的，未具備三學中任何一學的凡夫便生活在煩惱的束縛之中，稱為「愚暗凡夫」（andha puthujjana）。

藉由初始的精進（ārambha dhātu），你開始禪修練習。透過強化



的精進（nikkama dhātu），你克服如怠惰、昏沉等障蓋。依靠終極的精進（parakkama dhātu），你益加努力禪修，因此，你的觀智一階又一階地升進，直到證得道智與果智。如此，你成為真正的yogī，也就是，具足三種精進者。請在可得的時間內，努力用功至少成為預流者，如此，豈得人身又值遇佛法才有真正的價值，你也才能成為佛陀真正的聖弟子。



# 通往寂靜樂的道路

了解內觀修行的基本原則

*The Way to Happiness of Peace*



蘇濟瓦 (Sujiva) 編

溫宗堃 中譯

## 分享功德

願此小冊子能幫助許多行者更加了解佛法和禪修的實踐。

得人身難，活命亦難；聞正法難，佛出世難。

～《法句經·第182偈》

此小冊子的贊助者，與一切眾生——無論是已走在解脫道上，或尚未這麼做的——分享布施的功德。願一切眾生證得寂靜樂——涅槃。



## 英編者序

《通往寂靜樂的道路》，幾年前曾以《念處內觀的原則》的書名出版過。內容是我在緬甸時聽到的班迪達大師的法談開示。現在菩提沙臘（Bodhisāra）和蘇曼格羅（Sumaṅgala）將它重新編輯以便出版。

這些法談是與佛法實踐相關，簡明而扼要的教導。班迪達大師那時候說的內容，至今仍然與我們息息相關。剛接觸這個禪修方法的人，必須學習前輩們學習過的事物，前輩們也必須經常提醒自己，班迪達大師過去曾說過的話。

願得聞佛法的人們都能將佛法付諸實踐，並盡最大的努力以獲得法的利益。

蘇齊瓦

寂樂林（Santisukharama）

一九九六年十二月十二日



有些事，禪修者應該知道。重要的是禪修者的態度。他應該盡全力，嘗試保持正念，應該對自己正在嘗試的事實感到高興。因為，他不能期待完美，至少在成為阿羅漢之前必然如此。只有阿羅漢能夠於一切時保持正念。

～摘自烏·班迪達  
《念與禪修者》（第1頁）



## 第一章 佛陀的教導

[1]「佛教」（巴利文作buddha sāsana），是佛陀給與，關於自我培養身、語、意行的教導。也許更恰當的說法是「佛陀的教養」。要真正變得有教養、有文明，需要能夠在身、語、意的行為上，自我節制，杜絕一切對眾生有害的行為。

要能克制住心，需要有辨別善、惡的能力，這就是修習智慧。如果某個行為有害，而你仍然做了那行為，那麼，你便是缺乏教養。但如果你克制自己，不做那件事，你便是有教養。

審視任何有害的行為時，我們應當設身處地從他人的角度來思考。佛陀教導說，我們必須站在眾生之母親的立場來看待每位眾生。

[2]說得詩意點，可以說，佛陀教誨的重點存乎於心。

持守五戒是使身體的行為變得有教養的方法。這稱為「戒的教養」。其他的宗教也有這種清淨戒行的指導方針。關於五戒最後一條戒：不飲酒，若是少量的酒，特別是交際性的飲酒時，或許有些爭議。不過，即使少量，也是危險的誘惑。怎麼區別少量和過量？不守這條戒的結果，常常是一併違犯了其餘四條戒。

思惟因忽視這些戒所造成的過患與痛苦，能夠幫助我們守住這些戒。戒行圓滿象徵高度的教養。不過，即使戒行清淨，不善的心仍然會生起。也就是說，心仍然缺乏教養，是野蠻的。要讓心有教養，我們必須進行下個步驟——一定的教養。

「定的教養」分為兩類：「奢摩他禪修」（samatha-bhāvanā）和「毗婆舍那禪修」（vipassanā-bhāvanā）。這裡的說明主要在談毗婆舍那修行（或譯內觀修行）。正念觀照身體現象時，心不再散亂，這時心中沒有貪、瞋或犯戒的念頭。心是清徹、純淨的。精進、念和定[3]塑造真正有教養的心。這是透過定而產生的戒行。若要享有如此有教養的心所帶來的利益，就必須認真且持續的修習。

內觀修行的主要利益，是見到事物的真實本質——見到一切存在的只是因緣而生的名色現象，是無常、苦、無我的。證得初果時，內觀達到極點，初果的證悟具有永遠去除某些煩惱的功能。它象徵僅存於佛法裡的「慧的教養」已經確立。

以下兩個條件對於達成這個神聖的目標有很大的幫助：恭敬聆聽老師的教導；以及認真地將教導付諸實踐。[4]



「趁太陽大時晒乾草」

這是提醒你及時行事的好建議。舉例而言，若你一直流血，你必須立刻被帶到最近的醫院以挽救你的生命。如果晚一小時，你或許就會死去。

同樣地，趁還有時間的時候——也就是在你變得太老、病太重，或死亡之前——你必須修習正法。你必須在尚有老師，有機會的時候，趕快修行。如同年輕是受世俗教育最佳的時機，同樣地，人生的第一個時期最適合修行內觀，因為這時候人尚年輕、有活力且沒有任何責任。

～摘自烏·班迪達  
《念與禪修者》（43頁）



## 第二章 通往寂靜樂的道路

通往寂靜樂\*<sup>2</sup>的道路有三段：根本道、前分道和聖道。

### 根本道

要進入根本道，必須對基本的「業正見」有正確的認識：善業帶來善果；惡業帶來惡果。基於這個了解，人們持守依循聖八支道的戒律。過著具戒的生活，培養正思惟、正精進、正語、正命。所謂的「正」，意指對熄滅煩惱有助益。[6]

即使個人和社會可能會失去這種業正見。但是，它不會完全在世上消失。如果它消失在某個國家，它將在另一個國家出現。因此，業正見被稱為「世間之光」或「輪迴之光」。從此正見所得的利益是，能夠以堅定的決心避開惡行並履踐善行。

### 前分道與聖道

在禪修中心，禪修者通常遵守八戒，避惡行善。這種良善、具戒的生活，對正念與定力的練習非常重要。持戒讓人遠離貪、瞋、痴粗重的過失，擁有剎那遠離煩惱的寂靜。觀照於六根門生起的身心現象時，也會有這種寂靜。例如，觀照腹部上下時，違犯煩惱與顯現在心裡的纏縛煩惱便不會生起。持續精進努力，觀照力將累積動能，更容易杜絕煩惱。

\*2 巴利文是santisukha。Santi是寂靜，Sukha是快樂。這是涅槃寂靜的快樂，相對於依欲樂或禪修所獲得的小樂。

重要的是，對抗煩惱的勁力是連續且保持警醒的。否則的話，可能會偏離到相反的方向，即懶惰、失念、散亂。[7]

下列的比喻也許可用來描述精進的運用：就像用水灌滿空的（充滿空氣的），瓶頸很窄的瓶子。每一滴水都驅逐走些許的空氣。但是，因為瓶口很小，倒水的人需要精確、謹慎，確保每滴水直接進入瓶子。

就像真空瓶可以讓水保溫很長的一段時間，同樣地，我們應該讓心長時間地遠離煩惱。當時間點正確，有正確的所緣，且禪修者能夠持續觀照的時候，他將開始獲得內觀<sup>\*3</sup>，了知名、色，其因果關係等等，直到證得能徹底根除煩惱的聖道。

前分道裡正念的練習，即是佛陀在《念處經》<sup>\*4</sup>教導的修心方法。如果認真修習念處，便已踏在聖八支道上。

觀照六根門，如腹部上下時，必須努力。這是「正精進」。

確保覺察力未漏失任何目標，持續緊密地觀照每個聲音、疼痛的感受等等。這是「正念」。[8]

觀照<sup>\*5</sup>時，心密集地專注在所觀的目標上。這是「正定」。

這三支構成聖八支道的「定蘊」。

觀察腹部上下時，心覺察到色法的特質，諸如硬、熱、移動。心也覺察到這些特質生起後消失，無法令人滿意，且沒有任何人可以控制它們的生起。禪修者生起這種智慧，不是因為禪修老師告訴他

\*3 內觀的巴利文是vipassanā。它是對一切緣生法的無常、苦、無我性質的直觀。思考的、膚淺的了解（如「我們愈來愈老」）不算內觀智慧。

\*4 Satipaṭṭhāna Sutta，《中部》的第十經。

\*5 觀照，有正念地觀察目標。

們，也不是透過書本，純粹是直覺，基於個人直接的體驗。這是「正見」。

觀察的時候，必須以正確的方式，注意正確的目標。這是「正思惟」，遠離了欲想、瞋想和害想。

這兩支是聖八支道的「慧蘊」。

在密集禪修期間，禪修者不說謊話、不毀謗、不惡口，以及不做無益的閒談。這是「正語」。

在禪修期間，禪修者不殺生，不偷盜，不淫，不飲酒等。這是「正業」。<sup>[9]</sup>

謀求生計之時，戒除了邪語、邪行，便滿足「正命」的條件。

最後這三支構成聖八支道的「戒蘊」。禪修者修行內觀時，也了悟了四聖諦。解說如下：

試著觀照腹部上下時，會觀察到疼痛、散亂等現象。這些都是苦。禪修者了知含藏在緣生法內的「苦諦」。

禪修時，行者斷除苦的因（集諦），也就是貪愛及其同伴：無明與瞋。

禪修時，煩惱暫時剎那地熄滅，這是世間的「滅諦」。

當然每次正念觀照時，都在修習「道諦」。<sup>[10]</sup>



為農場除草時，只會移除主要的雜草，不管其他的雜草。當禪修者精勤地密集禪修時，他或她應該以保持正念為第一順位，毋須做向佛像供花等表現虔信的行為。

～摘自 烏·班迪達  
《念與禪修者》（111頁）





## 第三章 內觀修行的基本原則

[11]開始修行內觀之前，建議先修習四種護衛禪。

### 佛隨念

憶念佛陀的獨特功德。可以選擇其中一個功德來憶念，例如，佛陀是阿羅漢。簡短的憶念就足夠。

在禪修的某些階段，可能會遇到可怕的所緣。這時，佛隨念能幫助禪修者去除恐懼。

### 慈心觀

修習時，使用簡要的措辭，如「願一切眾生無仇敵」，培養對一切眾生的慈愛心。[12]

重覆地對一切眾生散發慈心。這種簡短扼要的句子意義深遠。例如，仇敵包括內在的敵人（即煩惱）與外在的敵人（不友善的眾生、危險等等）。如果人真的沒有仇敵，那麼人間便有真正的和平。慈心觀會在禪修者周圍創造友善的氣氛，因此將不會有其餘的眾生來擾亂禪修者。

### 不淨觀

不淨觀，不一定要觀屍體。也可以觀想活人體內的不淨物。人通



常很執著身體，自己的或別人的。如果真的仔細近看身體的種種部位，將能減輕對身體的執著。例如，憶念頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚。憶念身體的不淨，能夠幫助禪修者去除禪修時可能生起的一個很大的障礙——貪愛。

## 死隨念

無論人屬於什麼種族、階級、年齡和地位，死亡是無可避免的事。經常憶念死亡，能培養出不懼怕死亡的態度，以及想要淨化自心、修習念處的迫切感。禪修者也將能夠忍耐在修行期間生起的種種苦受。[13]

想修行內觀的人，可以在坐禪之前修習這四種護衛禪八分鐘（也就是各修兩分鐘），可以一天一次，或者一天數次。

修習內觀時，讓自己的正念持續且穩固地住立在四種身、心現象之上。這種念住即稱為四念住（或四念處）。

## 身隨觀

這是指一再地觀察身體的色法。隨觀身時，四種威儀姿勢皆可使用。坐姿和行走最適合初學者，因為立姿需要很多的精進力，而臥姿則容易讓人睡著。另外坐姿和行走最適合用來平衡五根。坐姿能讓定力成長，但需某程度的精進來維持身體的正直。行走增強精進根，有助於平衡坐禪時培養出的強大定力。



傳統上，會盤腿而坐。如果坐姿不當，一會兒的時間，便會有很多疼痛產生。所以坐姿應正確，上身應直立與地面成直角。這可以避免不必要的苦受生起，也有助血液循環。[14]

背直盤腿坐，心專注腹部\*7。

這樣坐直後，將正念放在禪修的基本目標，即腹部上下的過程。觀照腹部上下可讓人見到究竟法的真實本質。要產生穿透現象的智慧，觀照心必須在正確的時間處在正確的位置。正確的位置是腹部上下。正確的時間是腹部上下出現的時間。

心很容易被煩惱擊敗。把心固定在腹部上下，便能暫時地讓心遠離煩惱。當然，在開始時會需要很多的努力。

有一個比喻：小船很容易被河流沖走，要讓它逆流而上並不容易。想要讓船逆流而上，需要先掌控船舵——這相當於將正念放在腹部上。之後，還需要划船。這是指依持續的精進力，不懈而無間斷地緊跟著腹部上下。[15]

這裡需要兩種力量：精進力，即為了跟隨腹部上下而付出的完整不懈的努力；準確力，即準確跟隨的能力。準確來自於以正念撞擊每一個當下生起的身心現象。呼吸的韻律應自然、正常，不刻意。當精進力與準確力平衡時，「剎那定」便會生起。

這過程好比是盤踞在蜘蛛網內的蜘蛛。蜘蛛通常會在蜘蛛網的中心等待著。當昆蟲被蜘蛛網捕獲時，蜘蛛便會迅速衝過去，吸取昆蟲

\*7 緬甸禪師會用這類詩偈，來幫助聽眾記住禪修實踐的一些原則。

的營養，然後再回到中心點。同樣地，禪修者將注意力放在中心點，即基本目標：腹部上下。當其他目標生起時，由於精進力與準確力，心能夠迅速地觀照該目標。

自然地呼吸，心固定在腹部上下。

每次仔細注意、精確觀照腹部上下時，便是在培養有能力斷除煩惱的心理特質。[16]

這些特質是：

正精進，作用是不接受煩惱。

正思惟，作用是將心準確地導向所欲的目標。

正念，作用是防護心免受煩惱侵擾。

正定，作用是不讓心散亂。

這時，心是清淨的。這是隨著每個正念自然生起的善法和利益。所以，每次練習觀照時，禪修者便是在培養善心。

心純淨、無罪，具有真正的美德。

當我們開始禪修時，我們才發現心有多麼難以馴伏，猶如沒有父母管教的野孩子一樣。如果放任這樣的心不管，便無法除去阻礙我們修行成就的種種障礙——因為我們一直被會引發苦樂受、貪瞋痴的種種所緣所轟炸。只有恰當的控制，才能調伏這慣於反應的心。[17]

舉例而言，如果父母不控制自己的小孩，小孩受壞朋友影響時，



可能會變成青少年罪犯。但是，如果有恰當的控制，終究小孩會智慧成熟，父母不在身邊的時候，也能謹慎行事，避開不良的行為。

禪修也是如此。心一再地追逐感官欲樂，心煩意亂。我們得控制心，讓它得以成長。這訓練期，雖然痛苦，但是確有必要。

儘管小孩心中一開始會怨恨父母，但是他終會了解理智的自我控制是成功的基礎。小孩獨立後，控制發自內在，不需要外人強迫，了解如何分辨善與不善，能夠終生遵循良善的行為。

一開始，心很難集中在腹部上下。但是，讓人安慰的是，付出的努力和練習給與人進步、熟練的空間。以注意力控制心這種有難度的技巧，對於心的淨化非常重要。而禪修的意思便是，讓這種技巧達到能使智慧得以開展的熟練狀態。

我們說的智慧是指什麼？當定的障蓋消失一段較長的時間時，我們能在腹部上下，觀察到究竟法，像是移動、僵挺、熱、感受等等。[18]更進一步時，我們將開始能辨別心的現象（名）和非心的現象（色）。之後，也能了知這些現象之間錯綜複雜的因果關聯。

硬、緊、移動、因緣，全能分辨。

讓人得以了解這些究竟法如何運作的內在原理，可以比擬是在看電影（見下圖）：



過程	引導注意力	目標出現	緊密觀看	了解
內觀行者	專注腹部	腹部上下出現	標記辨識過程	發現自、共相及其運作
電影觀眾	專注螢幕	人物場景出現	仔細觀看了解內容	了解電影的劇情

如此，我們能夠直接經驗這些究竟法的性質。這些性質分為兩類。身體的覺受，如熱、冷、硬、軟、流動、壓力等等，屬於第一類，稱為獨特的性質或「自相」。第二類的性質普遍可見於一切緣生的現象，即生滅無常的性質、苦的性質、無人擁有絕對所有權的性質。巴利語中，便稱為anicca（無常）、dukkha（苦）、anatta（無我）。[20]

不懈而精確地觀察身心現象的自相後，共相便會顯現。這就是內觀的生起。

## 心隨觀

觀照腹部上下時，心經常會遊蕩，迷失在妄想之中。這稱為散亂心，是心的一種狀態。當正念消散，心離開基本目標時，散亂心便發生了。正念有保護心免於煩惱的特質。缺少這個護衛，污染物會很快跑進來，尤其是在心遇見會引發貪、瞋、痴的所緣之時。當我們仔細觀照散亂心時，它便會消失，之後立刻生起清淨的心。觀照心理狀態

的過程中，我們能夠發現心識的整個過程與其本質。我們鼓勵禪修者去捕捉心正要開始遊蕩的那個瞬間。

不要遺漏妄想，全部要當下觀照。[21]


觀照貪、瞋等負面的心理狀態，會有任何利益嗎？它們不會反過來控制我們嗎？觀照當下的現象，不僅能見到現象的本質，也能阻止煩惱，就像警察一直注意著壞人，便能夠阻止他們行動一樣。

未受訓練的心自然很粗野，易受負面的心理狀態所把持。這種心是沒有作用的，就像未調伏的馬對主人毫無用處一樣。粗野的心有三點特色：第一，難以調伏；第二，極為性急，只膚淺地瀏覽過發生的現象；第三，任性善變。因此，對擁有者而言，這種心並不可靠，且令人難過。因為如此，佛陀稱讚我們調伏粗野放蕩的心。如何馴伏呢？就像馴伏大象一樣。首先，必須在它出現的地方，野蠻叢林，捕捉到牠。同樣地，我們必須在心出沒的地方，即六根門，捕捉心；必須持續不懈地與每個心識共處，無論它出現在哪裡一眼、耳、鼻、舌、身或意門。只有如此，我們才能體驗未曾體驗過的寂靜。

巴利佛典說：bhūtaṃ bhūtaṃ passati，這可以翻譯作：「如實地觀見生起的事物」或「在事物生起時，觀照它們」。事物是指一切緣生的現象，而且必須是可以直接經驗的事物，比如想要坐下的心理動機、實際坐下的整個動作。[22]

一開始，在所緣出現時給與標記。例如，想要坐下的動機出現





時，標記「動機」，然後在真正坐下時，標記「坐下」。或者在腹部上升時，標記「上升」；下降時，標記「下降」。將注意力引導到由呼吸引起的腹部上下之時，禪修者能夠辨識出腹部的外形、形狀，移動的形態<sup>\*1</sup>，以及透過純粹經驗感知的種種覺受。上升、下降是移動的形態。觀照這下升下降的形態時，隨著修行的進步，禪修者將體驗到緊、硬、移動、熱、痛等純粹的覺受。

在佛世時，bhūtaṃ bhūtato passati這簡要的教導，對於具備銳利智慧的人而言已經足夠。後來，這類的人變得很少，因此，注釋書阿闍黎解釋說，「標記」可作為一種輔助工具，用來安定禪修者的心，並且辨別所觀目標的本質。

曾有這樣的論點認為，「標記」實際上是把概念法引入內觀禪修中，與「如實觀見事物」的教導相衝突。其實，注釋書提到一種概念，合宜的概念。例如，雖然不標名、命名，就可以覺知到「熱」，但是，「熱」有名稱概念，在英語是heat，巴利語是uṇha。定力與正念尚不強的初學者，可以在內觀修行時運用這種概念，[23]作為能將心導引到目標上的一種工具。隨著修習逐漸深化，心自動會放下標記，直接體驗目標。「標記」有助於讓觀照心井然有序，就像將尺放在一行字下面，能夠幫助小孩子閱讀一樣。

當內觀成熟，尤其是第四、第五觀智時，現象生起的速度突然驟增，快到禪修者沒有時間加以標記。那時候將只是純粹地覺察究竟法，不見形狀與形態。

\*1 英譯作modes of disposition，巴利原文是ākāra。



這時，禪修者有兩個選擇，持續標記，或者不再標記而只是讓心緊跟著生起的現象。當禪修者想要持續標記時，他只能標記到這些迅速生滅現象的一部分而已，無法全部標記。第二個選擇是較合適的，因為如果一直嘗試要作標記，禪修者很快會感到疲累。

只有在目標生起時，當場捕捉到目標，才能夠如實了知它們。「只有」這個詞很重要，因為它強調當下的瞬間。禪修者沒有思考、反省、臆測或解釋的空間。必須是在當下、當場，不是在之前或之後。就如同想看閃電的人，必須在閃電發生時觀看才能看到閃電。把一隻手放在地上，用手臂支撐身體[24]，如此將重量放在單邊，並標記「支撐」。閉上眼睛，同時將注意力放在身體姿勢的形態。

過一些時間，你將經驗到僵挺、緊繃、不舒服、振動、熱、硬等覺受。「標記」只是一種善巧工具，把注意力導引、固定在所選擇的目標，以便了知該現象的真實本質。

## 受隨觀


好的、壞的、中性的感受，觀照！觀照！不要搞砸！

## 苦受

禪修者致力培養正念時，經常會遇到如癢、疼、痛等不舒服的感受。

要克服這種不舒服，禪修者必須在它生起的瞬間加以觀照，如此





才能觀見它的真實本質。如果不加觀照，便可能會錯以為：「我在痛」。再者，心對痛的反應，通常是厭惡或失望，如此人必然受苦。若不能只是純粹與痛共存，反而去思惟痛，對它作出反應，[25]人便會受苦。所以，禪修者不應該如此再增加痛苦，應當平靜、堅定地觀照這些不舒服的感受。

每當苦受出現而未能當下正念觀照之時，瞋便會生起，隨之而來便是不悅與苦悶。這時，貪愛樂受的心也可能偽裝成希望而生起。

例如，人喝髒水時，他不僅因喝水而苦，也因渴求乾淨的水而苦。這希求是另一個苦。觀照這些苦受時，若精進力不足，便會生起許多厭惡感和渴望的心。所以，禪修者必須非常堅定，努力觀察疼痛。之後，痛的真實本質便會顯露。

精進力是一個不可思議的心理特質，能夠激發正念，讓它仔細地觀照疼痛。它也能引發心一境性，幫助心穿透目標。當這一切發生時，瞋怒和想望的心便沒有機會出現。隨著修習逐漸深化，禪修者會感受不到身體的形狀。這時，只剩下觀照心和種種純粹的覺受，正念精確而無懈可擊。儘管疼痛，禪修者的禪修仍然很順利。這便是「捨」，最好的禪修狀態。每一刻都有不懈的努力、心一境性、準確的注意力時，就會培養出這種奇妙的特質。[26]

在內觀成熟之前，被觀照的疼痛可能會遽增，禪修者甚至會想，自己從未經驗這麼劇烈的疼痛，他可能因此對修行感到懷疑，乃至後悔參加了禪修。事實上這是定力已將疼痛的強度放大，如同用放大鏡

觀看昆蟲，會讓昆蟲看起來巨大而危險。

在這個階段，重要的是要保持耐心，勇猛精進地觀照所經驗的疼痛。隨著內觀的成熟，禪修者將不會把疼痛視為我或我所，只剩下純粹的觀照和種種覺受。禪修者不應懼怕疼痛或死亡。在我的經驗裡，沒有一個人因為禪修時的疼痛而死亡。禪修者應當像個無所畏懼的勇士。


需要培養的特質即是忍耐。這個練習對個人的勇氣、耐心和心力是很好的測試。所以，盡你最大的努力不要移動、不要放棄。不要動，只是觀察。一旦能克服這最初的困難，便會對自己的力量與努力感到自信，同時也會因此獲得許多的精進與定力。戰勝因疼痛帶來的恐懼與壓迫，會讓禪修者獲得許多善法。禪修者將真正了解內觀的價值，並很可能在將來獲得特殊的經驗。[27]

## 樂受

身、心都會生起樂受，前者是舒服，後者可說是快樂。若未能在它們生起時保持正念，禪修者將被貪愛所征服。希望它們持續久一點，這便導致永無止盡的貪愛。佛陀教導我們，「受」是貪愛生起的原因。因此，我們應該阻斷這個連鎖，每當樂受生起時便加以觀照。這麼做時，便能穿透樂受的本質。

樂受有兩種：世俗樂受以及與禪修有關的樂受。前者是因可意的色、聲、香、味、觸、念頭引發的樂受。後者是禪修深化時才會生起





的樂受：禪修者會體驗巨大的祥和、寧靜感，感到放鬆與喜足，心變得明亮而警醒。這些經驗與感官欲樂相差很遠，但是，如果禪修者未受到良好的訓練，仍然可能會對它們產生執著。佛陀曾為想要寂靜的人提出一個謎語：

不往外遊蕩，不於內滯著，如此將能體驗寂靜。

往外遊蕩，表示感官對象接觸眼、耳、鼻等之時，漫不經心，便去追逐這些對象。這就像小孩子在父母背後調皮搗蛋一樣。如果父母有智慧，就會嚴格地加以管教。因此，禪修者必須依靠受過訓練的注意力[28]，避免漫不經心地追隨感官欲樂。

事實上，外在所緣接觸心的時候所生起的樂受，屬於中性的業。危險的是對樂受的反應，例如，想要不斷地經驗這種樂受。所以，第一步是保持正念，不加反應。如此，心將變得明亮、祥和，且欣喜、狂喜等更勝的樂受也會隨後而來，甚至可能進入極寧靜、清涼的狀態。允許微細的貪愛滲入而生起的喜悅，是一種危險。這稱為「停滯在內」或「於內滯著」。對治的方法便是對每個樂受保持正念觀照。

如果遊人要旅行去見一位朋友，他不能在半途快樂的場所停留太久。這麼做將使他曝露在危險之中，也無法遵守約定。所以，他必須按計畫繼續前進。禪修者克服這種微細的貪愛之後，需要繼續觀照一切生起的現象。無懈可擊的正念，會阻止心往外遊蕩或滯著在內，導向所追求的真正快樂。

## 捨受

遇見可愛的所緣後生起樂受，不可愛的所緣則生起不樂受，是很自然的事。[29]

同樣地，遇到既不可愛也非不可愛的所緣，自然生起捨受。不過，初學者很難察覺這些中性的捨受。我們每天都會遇到許多中性的所緣，例如，看到石頭。在接觸的瞬間，捨受便生起。接觸聲、香、味、觸時，也會有捨受。我們教導初學者專注顯著的所緣。以感受而言，應當觀照的是樂受和苦受，而非捨受。

當修習逐漸深化，禪修者將能夠辨別這些較微細的感受。從「壞滅智」起，捨受開始變得很明顯，到「行捨智」時則最為顯著。行捨智是寂靜、詳和的狀態，禪修者擁有充沛的精進，能夠默默地觀照、禪修數個小時。然而，這時候，禪修者可能執著這種寂靜感，自己開玩笑說證得了殊勝法。

只要還執著好的修行經驗，就可能滯著於內。對付這種細微執著的策略，就是正念觀照捨受的自相和共相。就處在行捨智階段的禪修者而言，更重要的是，整天持續不懈的精進。戰勝這種執著後，禪修者可能在清楚地觀照目標時[30]，突然躍入一片空寂。這意味觀照心也消失了。

## 法隨觀

這裡的法，可解釋作「能直接透過六根門經驗到的究竟法」。



## 眼見物的過程

首先，我們先來探討眼見物過程中所包含的究竟法。這過程可比喻作火柴（撞擊者）撞擊火柴盒（接受者）而產生出火焰（燃燒）。眼見物的過程包括三個要素：a.視覺對象（撞擊者）b.眼淨色（接受者）c.眼識（燃燒）。

眼淨色是究竟法，是接受視覺對象的色法，具有無我、變異的性質。當視覺對象和眼淨色接觸時，便生起眼識。視覺對象和眼識，如同眼淨色一樣，也具有無我、變異的性質。它們每一個也都有自己獨具的特質，在眼見色的過程中一起生起。[31]

在禪修時，可以使用方便的標記：「看見」，來觀照這個過程。觀照時，三者之中，心將能夠觀察到在那時變得最顯著的現象。若能這樣觀照，就是在修習法隨觀。禪修者必須穿透它們的自相，並見到三者彼此間的因果關聯。如果沒有保持正念，未見到這些現象的無我性質，便是被無明所擊敗。沒有正念也是貪愛這三者的原因。可能喜愛到處看，執著眼睛，或喜愛見到的所緣。貪愛增加時，會變成執取不放，沉溺欲樂之中並抱持我見。

因為執取沒有限制，所以恐懼會生起。執取是沾黏的取著。智慧則讓人免除執取。這些沾黏的煩惱有兩個顯著的特徵：一、它們是有逼迫性質的法。

不了解，所以執取；執取帶來恐懼。



了解是看見，解脫是清明的寂靜。[32]

在試圖獲得喜愛的事物時，會遭遇許多挫折。為了守護已獲得的事物，也會有許多苦。無論在生時或死後和喜愛的事物分離，也會有許多苦。

二、這些煩惱如同猛烈的高溫。貪愛、執取、欲愛等，像火焰一般燃燒。求而不得時，乃至正計畫取得某物時，心便在燃燒。火焰燒盡燃料，將只剩下殘渣灰燼。同樣地，煩惱焚燒我們，只留下骯髒、不快樂的心。知道了這一點後，我們應該建立有效的防禦，動員正念的消防隊，迅速撲滅肆虐的煩惱大火。

## 耳聞聲的過程

聽聲的時候，也有三個要素：：a.聲音（撞擊者）b.耳淨色（接受者）c.耳識（燃燒）。

如果沒有正念，愚痴生起，將執取好聽的聲音，討厭不喜歡的聲音。會以為「我在聽」，執著身體的耳朵。除非有正念，否則無法成功穿透它們的真實本質。

沒有正念時，三輪便開始轉動：煩惱輪、業輪、果報輪。[33]

例如，聽到異性悅耳的歌聲時，如果未保持正念，將先喜愛這個聲音。如果不加以阻止，也會執取那首歌，然後可能執取那唱歌的人。這類的執取令煩惱輪永存於輪迴之中。這導致想要擁有的欲望，



後者又導致種種的計畫與行動，也就是，業輪的燃料。人們可能會訴諸非法或不道德的手段以獲得想要的事物。這些必然讓人們自己收成業行的結果。這就是果報輪。

因此，如果不剪斷煩惱幼苗，三輪便會開始轉動，製造許多的來世與苦。如果有保持正念的習慣，在聞聲時立刻觀照，有時候將能夠觀察到三個現象中最顯著的要素，透視到該現象的真實本質。這時候，煩惱輪便被摧毀，業輪和果報輪也是。相同的情形也適用於其他根門。

見、聞、覺、知時，不要漫不經心，應觀照，再觀照。 [34]

## 身觸的過程

觀照腹部上下時，同樣有三個要素現前。身淨色，如同接受者，種種覺受如緊、繃、移動、振動、鬆等等，像是撞擊者，身識則是燃燒。觀照這過程的目的，是要深入這三種現象的本質。

上來提到的煩惱可以依強度分成三個等級。最粗顯的是違犯煩惱：違犯所持守的戒律，或者侵犯他人的權利。中等的煩惱是只顯現在心中，但是未表現在身行和語言上的纏縛煩惱。最細微的是隨眠煩惱，平時蟄伏著，一有機會便生起的煩惱。

在家居士密集禪修，持守五戒或八戒時，便完成正業、正語、正命三個道支；清淨的行為斷除了違犯煩惱。已培養出的正精進、正念



和正定則斷除了纏縛煩惱。此外，需要已發展的正見、正思惟這兩個慧蘊道支才能斷除隨眠煩惱。因此，修習念處期間，每一次清楚地覺察目標時，[35]就淨除了三種煩惱。雖然必須證得聖果才能真正斷除隨眠煩惱，但是，這時候隨眠煩惱至少已暫時被斷除，沒有機會生起。

隨眠煩惱有兩種理解方式。一種是在整個輪迴裡可能生起在眾生身心相續裡的煩惱，如果因緣條件具足它們便會生起。這稱為「相續隨眠煩惱」。另一種是可能隨著清楚的身、心所緣而生起的煩惱。當因緣具足，且所緣未被觀智如實了知時，它們便會生起。這稱為「所緣隨眠煩惱」。只有道智才能根除隨眠煩惱。

便是這三種煩惱在為眾生帶來混亂與衝突。真正的傳教工作之一，是在與他人分享之前，先讓自己內在擁有法。只有當我們能夠和自己和平相處之時，我們才能和他人和平共處。這種和平從個人內在往外擴散，擁抱他人的心。沒有修習內觀時，人就像是被晒乾的沙漠。存在是沒有意義的。但是，住於正念與內觀的人，則像是沙漠中的綠州，清新而有活力。[36]

### 意門的認識過程

意門的過程和上述眼門、耳門的過程類似，也是有三個要素導至認識的過程：法所緣（撞擊者）、眼界（接受者）、意識界（燃燒）。



法所緣包含五「淨色」（眼、耳、鼻、舌、身淨色）、十六種「微細色」（含水界）、一切心、所有心所、涅槃和概念法。除了概念法以外，全部是究竟法。

「眼界」由兩類心構成：意門轉向心與在深睡無夢的睡眠中顯現的「有分心」（bhavaṅga）。

「意識界」包含一切能想像、思考——如在心中見到影相、聽到聲音——的意識。

心的色法基礎是「心所依處」。七部論書之首的《法集論》雖然未說到這名稱，但提到說：心和其相應的心所有一個色法依處。注釋家說：[37]這依處位於心臟裡清澈的血液中，所以稱為心所依處。不過，現代科學認為它的位置是在大腦。我們可以問科學的說法如何能成立。因為在受精後，結生識和心所依處便同時生起了，這時大腦、眼睛等還沒發展出來。當內觀成熟時，禪修者便能夠直接觀察到意識界的位置在心臟裡。

在意門生起的一切所緣，除了「概念法」與「涅槃」之外，都能作為內觀修行的觀察目標。也就是說，禪修者應當觀照心的一切活動。如果不能在思惟時觀照，會以為思惟背後有個我。但是，如果保持正念，將會知道實際上沒有人、我或靈魂在思惟。有的只是依其本質運作，具有無常、苦、無我性質的心理現象。

法所緣的範圍很廣。在此，談五類法所緣。

一、在眼見物時，禪修者若保持專注、正念，可能會以下列三種



方式之一，觀察到眼淨色：1.它是讓眼所緣進入的淨色；2.是眼識與眼所緣的連結；3.是眼門心路過程所依靠的色法依處。其他的淨色也是如此。[38]

二、經驗到流動、熱、硬等色法時，觀察到的可以是整體。凝結的性質實際上是水界的自相，它總是和其他界，如硬（地界）、熱（火界）或壓力（風界）等一塊兒被覺察。觀察凝結時，是觀察法所緣，因為在身門無法直接經驗到水界。

三、在進食後通常會觀察的法所緣是「食素」。可以從氣力增加、肚子脹滿、身體變緊感知到這個食素。

四、觀察五蓋（欲貪、瞋、昏沉與懶惰、掉舉與後悔、疑）時，也是在觀法所緣。當欲貪生起時，知道它是欲貪，便是在觀照法所緣。

觀照時，可能會了知五蓋生起的原因和其滅去的原因。這也是在觀法所緣。

五、七覺支也屬於法所緣的範圍！七覺支是：

1.念：念在生滅智時變得顯著。[39]那時，很明顯的是，念與它的所緣成對地生起。這是念覺支。

2.擇法：擇法事實上是指觀智。有時候，當直觀的觀智生起後，會有回顧、再認可該觀智的情形。這是一種法隨觀，也就是，觀察擇法覺支。

3.精進：在修行的某個階段，即使未刻意努力，精進力也會自動



且平衡地湧現。那時，便是在觀察精進覺支。

4.喜：觀智生起時，可能伴隨有種種的喜悅和深刻的滿足感。觀察這個現象，便是在觀照喜覺支。

5.輕安：觀智生起時，也會經驗到身心輕安。遠離煩憂，保持寧靜，這是輕安覺支。

6.定：另外，心持續沉入、穿透所有生起的目標，也就是，心專注而不散亂，精準地落在所觀的目標。[40]這是定覺支。

7.捨：最後，心保持平衡的狀態。平靜地觀察一切可愛與不可愛的現象，而不加以回應。這種平衡的狀態便是捨覺支。

## 生理方面的利益

念處修行的直接利益是培育能導向最終解脫的七覺支。這修行的副產品是身體的改變。《相應部》裡，佛陀曾說，追悔過去，憂慮未來的人，不會有健康與好的容貌。若不追悔過去，不憂慮未來，容易滿足，則能擁有愉悅、明亮的氣色。

禪修者專注修習內觀時，隨著每一個正念，都在培養輕鬆、愉悅的滿足，以及無關欲樂的喜悅，他變得非常寧靜。當修行逐漸深化時，觀慧生起，斷除煩惱。這也使生理系統[41]，尤其是血液的循環，產生劇烈的變化。其結果是感官的覺知、感受力被提升。另外，也有一些禪修者的慢性疾病因此痊癒。這裡舉兩個個案。



## 個案一

十五年前，在毛淡綿的馬哈希分道場，有個人患有嚴重的胃潰瘍，醫生建議他動手術。因為他害怕手術會致死，所以決定延遲手術，前來禪修。一週後，胃潰瘍復發讓他極為疼痛。如果不是因為禪師的鼓勵，他可能就放棄了。

第三週時，他感到潰瘍變硬，非常疼痛。但是，他的定力與正念已提升，能夠忍受疼痛。有一次，他感覺不到身體的存在，只有正念的心觀照著疼痛。當他觀見現象生、滅時，便能夠超然而無所執著。

然後，有一次他聽到潰瘍爆裂的巨大聲響，病便痊癒了。他不再需要禁食某些食物，也不用動手術。他的體重甚至還增加。從那時候起，他便開始以種種方式護持佛教。[42]


## 個案二

曾有位女居士罹患高血壓三十年。她花了很多錢看醫生，但是都沒有改善。約十年前，她來禪修中心禪修。

禪修一段時間後，腦部便感到緊和疼痛，有時候她覺得血管快爆開了。雖然親人懇求她回家，她仍然忍著疼痛，只要疼痛出現就對準疼痛加以觀照，直到感到暈眩為止。有一次，身體散發大量的熱氣，流出很多汗，接著一股惡臭從腋下溢出。她持續注意觀照後，熱氣消失了，整個身體變得清涼。之後，她的高血壓便完全痊癒了。

許多禪修者都曾因修習念處——也就是透過七覺支，而治好自己





的疾病，尤其是和血液、胃、神經系統有關的疾病。在巴利佛典中，我們看到佛陀和其大弟子的疾病也曾因這個修法而痊癒。大迦葉曾因不乾淨的食物而生病，諸根暗淡。當佛陀為他誦唸七覺支時，他聆聽並憶想自己過去如何在成為比丘後一個星期內了悟四聖諦，並圓滿七覺支。由於這樣憶念的結果，心中充滿喜悅與對佛陀和其教法的讚嘆。[43]之後，他的諸根與膚色便變得極為明淨。

七覺支具有很大的力量與潛能，被說成是最有效的藥。雖然四念處的修行基本上是淨化自心的過程，但是也會帶來身體淨化的結果。

喚醒精進力的最佳方法，便是持續不斷地讓心想要培養精進。關鍵就是要有堅決的態度：

「我將在每個時刻，無論是坐禪、立禪、行禪或往返各處時，盡最大的努力保持正念。我將不允許自己忘失任何一刻的正念。」

～摘自烏·班迪達  
《就在今生》（135頁）



## 第四章 喚起善法

我們一直被許多可能誘發不善心的所緣所圍繞。有四個好習慣可讓我們在面對誘人的所緣時，仍然安全無慮。對於喚起善法以對抗心的染污煩惱而言，這些是很重要的事。

第一個好習慣是「限制」。這是透過堅定的決心：「願我的心只住於善法地中」，把心限制在善法的範圍之中。這是一種強大的力量，即使遇到會誘發不善心的極大所緣，仍然有效。例如，開車到忙碌的市鎮之前，若我們下定決心不要發生意外，便會一路很有正念地駕駛。我們也可以下定決心不吃有害的食物，即使它們很美味。同樣地[46]，我們可以下定決心，讓心僅住在正念的領域。

第二個好習慣是「重新導向」。儘管決心限制，心仍會遊蕩到不善法。這個時候，必須迅速將心從不善法脫離，並將它重新導入到善法之中，也就是要把心重新拉回到基本的禪修所緣。例如，笨拙的駕駛可能會偏離自己的車道，發現後再把車子拉回到正確的車道。修習內觀時，禪修者應當觀照任何生起的目標，但是有時候他沒有能力有效地觀照某些強大的目標。也就是說，該目標會把心帶到不善法中。在這個時候，較明智的作法是把心從那介入的所緣中抽離出來，重新將它導向基本的禪修目標。這其實不是內觀修行，而是奢摩他修行的技巧。內觀修行能夠以任何顯著的所緣作為觀察的目標。

第三個好習慣稱作「不斷生起」。這是持續修行所得的成果。禪





修者由於不間斷的正念，逐漸熟練於維持善法的存續。會有這麼一段時間，即使極有吸引力的所緣，也無法吸引他。這成果的基礎有兩個：1.對內觀修行的信心；2.清淨、神聖的動機。有了這兩個基礎之後，[47]必須付出許多努力來培養正念和準確的注意力。不間斷的正念將帶來不斷生起的善法，最終獲得即使面臨危險亦無所動搖的心力，並了悟無常、苦、無我的真理。

第四種好習慣是，面對可愛的、可厭的或令人困惑的所緣時，都能「如理作意」的能力。這是依於支助業與社會條件而成就的一種自然傾向。要能修成如理作意，需要具備四個條件。

一、需要一個適合的住所，擁有良好的社會環境，可修習善法。也就是說，那裡可找到佛教四眾弟子：比丘、比丘尼（或戒女）、優婆塞、優婆夷；並能夠在那裡布施、持戒和修行。換句話說，需要有一個佛法很興盛並且反映在人民生活上的地方。

二、找到合宜的地方後，還需要有合適的同伴（善知識）。對心靈成長影響最大的人是父母、老師和親近的朋友。如果能和總是為他人著想、行為清淨，沒有惡心，敬重佛法的人在一起，自己就會有很大的熱忱，迫切地想要修習善法。也能夠廣聞佛法，且經常有機會討論佛法。

三、在善知識的幫助下，了解佛陀的教法之後，接著就靠自己好好重視、珍惜教法，並將它們付諸實踐。如此自我陶冶，將能獲得戒清淨、心清淨，穿透諸法獲得智慧，最後親證涅槃。到了這時候，身



在何處已不重要，因為法已成為自身的一部分，再也不會遺失。

四、能夠有這麼好的機會找到合宜的住所，接近善知識，成功地陶冶自我，必須歸功於個人過去的善行。過去行為的善果確實幫助我們在今生創造了有利於修行成長的環境。



## 第五章 魔王十軍

[49]有一次佛陀對比丘們說：

諸比丘！聽好，我將教導你們徹底摧毀魔王軍隊的武器。這不外乎是七覺支。

禪修是我們內在善的力量與不善力量之間的一場戰爭。大多數人都任憑不善力量的擺布。

心懦弱的人，遇到可能誘發貪瞋痴的所緣時，將被不善法所席捲。因此，他們長時困於輪迴的惡性循環裡。有人也許會懷疑戰勝不善的可能性；其實，精進是非常強大的軍隊。我們可以運用它來打敗看似強大的魔王<sup>\*12</sup>軍隊。同時，我們也需要有防禦的策略。每當內觀有所進展時，我們便贏得一場戰役。魔王共有十支軍隊。[50]

魔王的第一支軍隊是「欲」，這又分為兩類：感官所緣和對這些所緣的欲望。這欲望是一種惡性循環，永無休止的沉溺。必須戰勝它才能踏上修行道，但是徹底的征服，要到證得三果之時。證得生滅智時，雖然尚未徹底去除欲愛，但是對它們的態度已大大改變了。法的快樂讓感官的快樂變得一文不值。

魔王的第二支軍隊是「不樂」。來自富裕社會的人可能會覺得密集禪修的例行作息相當無趣。你可能會對禪修中心的粗劣飲食和不甚舒適的環境感到不高興。但是，如果正念觀照這不高興的心，將能夠克服這不高興的心，繼續禪修。

\*12 魔王的巴利文māra，其字源意指死亡。魔王是能殺死美德與生命的「貪、瞋、癡」之擬人化。

第三支軍隊是「飢渴」。「不樂」會驅使禪修者希望獲得特別的食物、供養等好的享受。但是，在生滅智階段，禪修者會發現「法」本身就是絕妙的食物。

第四支軍隊是「渴愛」。渴愛是因為未得到想要的事物。一再的失望，像是午餐時想吃到水果、餅乾，或者希望早餐不再是粥和豆子，這類的希望破滅，讓人努力想得到渴望的事物。不過，在生滅智階段，禪修者將了解法的滋味勝過一切的滋味。[51]這時便不再有那類的渴望。

「昏沉與懶惰」是第五支軍隊。當人無法阻止渴望，並發狂地尋求感官欲望的滿足時，將因自己種種聰明的計謀與偷偷摸摸的行為而精疲力盡。因此正念將變得鬆懈，禪修者的心將受魔王第五支軍隊所擺佈。

阿羅漢才能完全殲滅這支軍隊。但是，七覺支逐漸發展時，便能逐漸減少睡眠。事實上，在生滅智時，精進力大增並能自行運轉。禪修者充滿精進力，心如水晶般清澈、有活力且警醒。《相應部》說，大目犍連為證得更高的證悟而努力修行時，也遭遇到昏沉與懶惰。於是，佛陀教導他一些方法對抗魔王的第五支軍。<sup>2</sup>

1. 想要休息或小睡的念頭會加深睡意。因此，禪修者應立刻捨棄這種懶惰的念頭，打起精神。禪修者也可以增加所觀目標的數目。例如，如果腹部上下之間有空檔，可以用其他的觀照來填滿，像是觀照坐姿或者種種的觸點。第二個方法可用一個比喻來說明。在課堂裡一

<sup>2</sup> 見《中阿含·長老上尊睡眠經》、《增支部·七集·五十八經》。

個聰明的小孩覺得課業太簡單，感到很無聊。[52]這時，增加他的課業負擔，可以讓他不再感到無聊。

2.昏沉與懶惰是一種不想捕捉所緣目標的退縮狀態。它們的對敵是把心精確對準目標的能力，例如，讓心精確地觀照腹部的每個上升與下降。這具有讓心敞開，提振精神的力量。

3. 佛陀教導目犍連時，建議他唸誦有啟發性的經文。不過，小心不要干擾到其他禪修者。

4.在心裡默念這些經文也能振作精神。

5.拉耳朵，用力地摩擦身體、頭、四肢，有助於血液循環，因此多多少少能消除倦意。

6.也可以用冷水洗臉，然後正念地觀看四方，例如看著布滿星星的天空。

7.也可觀想光明、月亮、星星等，或者直接坐在明亮的房間裡。光明想的另一種詮釋是，生起想要有看清自己當下在做什麼的強烈希求。

8.上述方法都失敗時，可以起身快步行走。但是，要記住，快步行走的時候，必須很有正念守護根門，並試著讓心專注於行走的過程。[53]

9.如果這也不起作用，那麼該是光榮投降的時候。也就是，正念地上床，躺下作獅子臥。<sup>\*13</sup>睡覺前，在心裡（而不是用鬧鐘）定下起床的時間，然後持續觀照腹部上下。只要是醒著的時候，都要保持正

\*13 獅子臥是佛陀休息的臥姿，依身體的右側躺臥，並以右手臂作枕頭。

念。因為吃太多而昏沉想睡時，可以小睡一下。但是，小睡的時間不能長過比丘將頭風乾所需的時間。

魔王的第六支軍隊是「恐懼」。這可能生起於森林比丘心中，讓他不再繼續修行。讓人聯想到鬼怪的聲音或野獸都會製造恐懼。城市的禪修中心，可能不會有這些問題。但是，恐懼這個魔軍可能偽裝成害怕小參、失望、自卑、自憐等。如果無法超越恐懼，將需要他人許多的鼓舞。

第七支魔軍是「懷疑」。禪修者可能會開始懷疑別人報告的真實性，懷疑自己的能力（如「也許我沒有足夠的波羅密」），懷疑禪修方法（如「這個方法對別人很有效，但是它也許不適合我」），懷疑禪師（如「即使在佛世的時候，不同的人也有不同的老師」）等等。懷疑是魔王另一支可怕的軍隊。[54]

第八支軍隊是「慢心」。當修行變好的時候，禪修者可能有許多非凡的經驗。他可能因此覺得自己已證得某種過人之法。被魔王這支破壞力強的軍隊襲擊時，禪修者不願聆聽老師的指導，可能會開始瞧不起別人的修行或其他修行傳統。甚至可能變成某種狂熱份子。

第九支軍隊是修習進步所帶來的名聞、利養與恭敬。禪修者可以很輕易地貪著這些誘惑，因而鬆懈自己的修習。這可比作竹子上頭的花——意味著它自身的滅亡。

魔王的第十支軍隊，會因人們的恭敬而生起。他人的恭敬誘使禪修者高估、稱讚自己，同時還貶低輕視他人。

無法擊敗魔王這些軍隊的禪修者，就像一個缺乏勇敢努力的巨人。有能力在每次戰役獲得勝利的人，必然具備勇悍的精進力。精進有三個階段：初發的階段，這是一開始的努力；推進的階段，這是需要加強的精進以克服五蓋、疼痛的階段；持續的階段，這是修得很好的階段，這時仍然需要持續注意我慢、名聞、利養和尊敬等魔軍的滲透，小心地將它們驅逐。驅逐作戰所需的精進力，來自與魔軍交戰時那導致最終勝利的得分時刻。[55]在此修習順利的時候，禪修者仍需提醒自己尚未到達旅途的終點。

因為有內在的敵人和外在的敵人，所以內在和外在大都有戰爭發生。外在的戰爭，無論如何都須避免，因為它們導致無盡的苦難與無意義的毀滅。然而以正念與精進抵禦內在的煩惱，卻是世界和平、安樂的根源。外在戰爭的武器雖然危險，但持續使用後終會毀壞。例如古代武士的劍，砍的人頭愈多，就會變得愈鈍。

然而，與魔王軍隊作戰時所用的武器，不僅有效、可畏、威力強大，而且能夠隨著使用的頻繁度愈變愈強大。例如，正念的運用愈是連續，正念會變得愈加銳利，能使智慧深入地穿透事物的本質。精進力也會隨著修行的深化而逐漸增強，直到禪修者一擊斬斷無明，證得道果。



重要的是做得多，而不是說得多。

～摘自 烏·班迪達  
《炎夏中的雨滴》（第7頁）





## 第六章 涅槃

涅槃（nibbāna），與心、心所、色法一樣，同屬於究竟法。因此，它不是概念或想像的事物。認為聖者有某種特別的身心五蘊，或者有個特別的我，這是錯誤的想法。不過，無法對尚未體證涅槃的人清楚描述涅槃是什麼，的確是事實。有一種描述是「遠離一切苦」、「寂靜」。佛法將快樂分為兩類：「與受相應的樂」、「與受不相應的樂」。後者便是指涅槃。第一種樂是有為的（因緣而生的），它的生起需要三個條件：根、塵、識。第二種樂是無為涅槃的快樂。

第一種樂，即欲樂，僅短暫存續，但卻需要很費力才能獲得。人也可能對它感到厭倦。[58]人在追求欲樂時，受很多苦。分析的結果，這種欲樂是短暫的、麻煩的、不切實際的。

就一般凡夫而言，快樂一定和感受有關。他們無法想像與感受無關的樂。所以能讓他們滿意的事物就是感官欲樂，因為他們想不到其他的快樂。要說明有一種與感受無關的樂，我們可以舉享受著美食、音樂等娛樂的百萬富翁為例子。他在享受種種欲樂之後上床睡覺，睡得很沉以至於不想起床。但是其他人叫醒他，為了讓他繼續享受種種感官快樂時，他卻很生氣。為什麼呢？因為睡覺雖然不是感官欲樂，卻也是一種快樂。

世間的苦源自煩惱。若要去除苦，得到涅槃寂靜，我們必須去除苦的根源。所以，禪修者培養正念，以防禦在六根門不時生起的煩



惱。這麼做的時候，他們至少獲得暫時的解脫與寂靜。如果精勤、堅持不懈，便能證得永恆的寂靜。



# 法談系列(一)

*Dhamma Discussion Series Vol. One*



英譯者 不詳 溫宗堃 中譯

## 觀照、標記和了知

[1]以下是班迪達大師於一九九四年八月二十八日在班迪達禪修中心所給與的法談開示。

「觀照」、「標記」和「了知」的意思分別是什麼？

「觀照」的利益又是什麼？

「觀照」指好好集中注意力，讓心能夠專注在禪修目標上。心也將覺知到目標的真實本質。讓我做一步的解釋。

如果不觀照，煩惱將進入你的心。換句話說，你的心會變得散亂、不明淨，有染污。但是，如果你觀照，你的心便不會散亂。你能對心有某種的掌控力。因此，藉由觀照，你將能夠阻止煩惱進入並污染你的心。

我們拿小孩來當例子。我們都很清楚，小孩子可能讓自己身陷種種危險的處境。所以，我們聘請保姆來照顧他們。我們知道，保姆在場能保護小孩免於危險與傷害；且保姆也不會傷害小孩。觀照也是如此。

如果你觀照，用一般的話來說，你的心便不會發生事故。只有當你不作觀照的時候，才可能會有不好的結果發生。例如，當我們遇到可愛的事物時，我們可能會追求它。相反的，若遇見不可愛或厭惡的事物時，我們也可能會本能反應，說出不善的言語，做出不善的行



為。[2]

在開車時，你必須相當小心，開在正確的車道，了解交通規則，也得完全控制車子。如果這些都做到了，要發生意外，並不容易。作為一個駕駛，你可說是沒有過失，因為你沒有帶給自己或他人任何危險。沒有人會來傷害到你，因為你很注意地在駕駛。但是，如果你不小心、不注意，那麼別人可能因為你的粗心而受傷。如此，若充分控制車子，你將不會傷害到他人。你的修習也是如此。藉由觀照，你將對自己的言語與行為有一定的控制。身旁的人不會受到你的行為所影響或傷害。這是你從觀照所得的利益之一。

如果你觀照生起的目標，你便是讓自己變得良善，讓心變得清淨。你的行為不會粗野、讓人討厭。淨化自己，你便不會傷害他人。

反過來說，如果你不作觀照，你不會對自己感到滿意。你的同伴、身邊的人也不會滿意你的行為。當你的行為變得無禮、墮落時，你可能做出不善且該受譴責的事。到時，人們就不得不對你採取行動。你可能也將因為自己的不善行而在未來世墮入到惡道。

如果你能在目標出現時加以觀照，上述的情況就不會發生。你將逐漸淨化自己，因此對他人無害。這是觀照的另一個利益。[3]

讓我們先擱置精勤觀照為他人帶來的利益，來談談我們自己的利益。

當你觀照生起的目標時，你的言語與身行會變得優雅而有教養。如果你沒有觀照，你的行為則會變得粗魯而令人厭惡。透過觀照，你



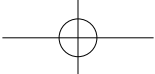
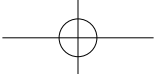
將擁有溫和、柔軟而有教養的人格特質。你將使自己的生命變得更莊嚴而殊勝。因此，為了培養出良好的人格，你必須擁有持續的正念。

如我先前說的，你必須觀照生起的目標，不可不觀照。如果你觀照，你的心會變得清澈、潔淨。對所緣的觀照必須持續、不斷，沒有間隙。看一下這地板，是由拼花木板組成的。如果木板與木板之間有間隙，很容易累積塵垢。同樣地，當你的觀照不連續，中間有間斷時，煩惱便會進入你的心。只有當觀照持續不斷時，你的心才會清淨、安穩。那時，你將能培養出心的精進力。只有透過逐漸累積這心的精進力，觀慧才會逐漸生起。

因此，如果你運用正念，你將如實了知諸法。換句話說，一旦你獲得心的精進力，你將能夠培育、加深你的定力。定力會進一步長養慧力。當這些都具備時，你將見到諸法的真實性質。這時候，你將有能力抵禦煩惱。正是透過智慧，你才獲得心靈的力量或抵抗力。那時，你將能體驗真正的平靜。這些是觀照正生起的目標所能獲得的利益。[4]

這裡提到的利益，並不是出自我個人的推論或理解，而是早記載在佛典之中。事實上，佛陀自己曾在《念處經》的開頭向我們保證這些利益。精勤地觀照當下生起的目標，將能從部分的貪、瞋、痴解脫，甚至能徹底解脫煩惱，永遠遠離憂悲苦惱。換句話說，你將證得聖道、聖果，一勞永逸地根除煩惱，證得涅槃。如果我們能夠觀照當下生起的所緣，這些是佛陀向我們保證的利益。





標記（labeling）是指在目標生起時，在心中為目標命名的動作。這是因為你必須辨識種種不同的目標。你不能只是看著目標而不為它命名。當目標生起時，你必須依照它的性質標記它的名稱。

舉工廠的守衛作例子。守衛必須記住所有進出工廠的工作人員。這讓他能夠精確地知道誰進入了工廠。觀照也是如此。熱生起時，你給它一個名稱，標記「熱」、「熱」。如果出現僵挺，你必須觀照它，並默默地標記「僵挺」、「僵挺」。如果出現繃緊，你必須默默地標記「繃緊、繃緊」。

你必須依據所緣的特質，為它們命名。如果未加以標記，至少對初學者而言，將無法辨別不同目標的差異。如果你想要修行有所進步，[5]你必須清楚地觀察一個接一個的目標。只有當你能夠區別不同目標之間的差異，你才能培養出定力。

再看看幼小的學童，他們開始先學abc，逐一唸出字母的聲音。這能幫他們了解a、b、c彼此間的差異。當他們長大一些，便能夠直接說出cat這個字。

在禪修時，你不能只是觀照，你必須為每一個生起的目標做標記。年幼的學童必須大聲將字唸出來，如此他們將來才能夠流利地說話。

當你到機場或碼頭時，你會遇到許多政府官員，你能夠認得出他們，因為他們身上有識別證。這些證件顯示他們的名字和職銜。你看著識別證，就能正確知道他們的名字和所負責的職位。如果你不知道



他們的名稱和職銜，便很難區分這些人員的不同。但是，我們必須說，名稱只是名稱。禪修時更重要的是，清楚地了知目標。

我們再回來談學童的例子。他們先學abc，如此能學會如何拼字。持續學習，他們也將學會如何造句子，並在閱讀時大聲讀誦句子。之後，他們將發現閱讀時再也不需要大聲讀誦，已經可以在心中默默地閱讀整本書。[6]

禪修者就像這些學童。一開始，他們必須藉助標記來觀照目標。這讓他們能夠辨別種種目標的不同。持續禪修後，心的精進力會愈來愈強，開始生起智慧。這時，便不再需要標記。當「念住」被開發出來時，禪修者不再需要為所緣目標做標記。當目標出現時，他只是把心放在目標而已。這麼做便能夠了知目標的真實本質。

因此，了知即是智慧。標記使你培養出心的精進力，精進力則進一步令智慧生起。念處禪修能讓你培養出心力與智慧。依循正念之道，你將能夠修心、修慧，修習心與慧將為你帶來極大的喜悅。[7]





## 微細的散亂心

這是班迪達大師有一回在班迪達禪修中心開示時，為了回應下列的問題而給與的法談開示。

練習時向來沒有妄想，且能保持專注，但微細的散亂心一再地出現在日常的活動中，這時是否該採取某些行動，或者只是正念地觀照那生起的念頭以了知它的本質？

是否應該觀照每一個在行禪與日常活動時生起的微細念頭？或者只是作為背景，知道即可？

人也許會故意思考，也可能在觀照目標時生起一些念頭。無論是什麼念頭，心的本質都是迅速的。在一秒之內，便可以想到過去，想到未來。一秒之內可以有許多這類的念頭。因為念頭的速度非常快，所以你的修行心，或說觀照心，無法跟得上這些念頭。

我們大多數的人可能不認為自己在想。只有當我們的心高度專注著身體現象時，我們才會知道自己有許多散亂的心。我們有許多生起了但卻不自覺的念頭。被我們察覺到的念頭其實很少。

即使當我們的定力很好、很強時，仍然還是有散亂心。不過，當我們修得慧觀，觀照心便能夠捕捉住妄想的心。在這階段，[8]當妄想即將要生起時，你便能查覺到它。具備正念的心有能力捉住妄想，如



果觀照力夠強，便能夠捕捉住妄想。

未培養出定力與觀慧，也就是，心尚不強壯時，可能會生起粗顯的妄想。自己可能知道心在亂想，也可能不知道自己有了散亂心。即使在遠離五蓋、心變澄淨，具有定力的時候，仍然可能有妄想或散亂心。不過，這時候的「想」將是微細的想，不會和感官欲樂有關。這種想也不是日常生活中那種追尋、思念某種感官所緣的妄想。

這種微細的妄想，非因刻意思考而生起。當這種散亂出現時，禪修者對基本目標——如上、下、坐、觸——的觀照仍然持續著。雖然觀察著基本目標，但仍然有微細的散亂心。在這階段，禪修者也許會以為，即便心很平靜的時候，還是會有很多散亂心。不過，在這個時候，禪修者才知道自己有散亂心。之前，他並不知道自己的心會散亂。

在這階段，雖然有微細的妄想，但並不需要採取任何行動。不需要以正念捕捉這種妄想。如果禪修者在這階段觀照基本目標或其他出現在自身裡的目標——這些比微細的妄想更顯著好幾倍——那麼，他對目標的觀照便不會失去動能。[9]再說，這種微細的妄想，於禪修者對主要目標或其他目標的觀照，並不會有任何影響。因此，不需要對這種微細的想採取任何行動，也不需要以正念捕捉這種微細的妄想。

這時候較重要的事是精準而專注地觀照目標，不讓污染心的五蓋（*nīvaraṇa*）生起。禪修者需要付出更多的注意力，如此五蓋才不會生起。如果你對主要目標或其他目標的觀照失去了動能，那麼你就必



須轉而去觀照那個妄想。

當禪修者到這個階段時，來自東方，尤其是這個國家——緬甸的禪修者，通常會回報說，當他們在觀照基本目標時，其間會有妄想生起。但是，對基本目標的觀照並未喪失動能。他們可能會說：「曾有妄想」（There has been thinking）。這些來自東方，特別是緬甸的禪修者會報告得很清楚。

但是，來自西方國家的人，當他們有相同的經驗時，並不會像東方的禪修者那樣報告得很清楚。他們會說，在觀照基本目標時，隱隱約約有妄想生起（there is thinking in the background）。西方人如此向我報告。一開始我很困惑，因為這報告並不明確。我必須再問他們一些問題來了解他們到底是在說什麼。西方國家的禪修者的報告不像緬甸的禪修者那般清楚。

當定力變強時，禪修者觀照著基本目標，緬甸的禪修者會說：「中間有妄想，但是對目標的觀照未失去動能。」而且，他們對妄想的了知是自動的。[10]相對地，西方禪修者的報告和緬甸禪修者不同，他們會說隱隱約約有妄想。

在這階段，禪修者對基本目標的觀照並未失去動能，同時，他也覺察到中間生起的妄想。其原因是，禪修者的「見」變得有力而寬廣。換句話說，禪修者很清楚地觀見他正在觀察的目標。在觀照基本目標或其他目標時，他不需要刻意觀照，便能覺察到中間生起的妄想。他不需要特別去了知觀照之間生起的妄想而努力。這表示，禪修



者覺知他想觀察的目標，也覺知自己未打算覺察的目標。他自動地了知妄想。

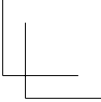
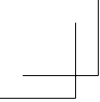
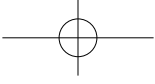
這便是我說「見」變得寬廣而有力的意思。你覺察你想要的基本目標，同時也覺察到其他目標，像是在觀照心的間隔中生起的妄想。當你的正念變強而有力時，你會有這種體驗。

當你的正念變得強而有力時，你的「見」將變得強大而寬廣。這時便具足正念的能量。所以，當念增強時，「見」也將變得強大且寬廣。在科學界裡，科學家從事某個研究計劃時，他希望發現某些東西。例如，他也許想要知某個物質的某些事。相同地，禪修者在此所做的就和科學研究一樣。此外，在禪修的過程中，我們可能會遇見一些不是我們真正想要的事。[11]同樣地，科學家在研究的過程中，可能會先發現他最初想要的事物，同時偶然地也發現一些並非他真正想要的事物。

塑膠的發現便是一個好例子。塑膠是在科學家尋找另外一個物品時被發現的。禪修也是這樣。當我們觀照種種目標時，我們也會發現、覺察到其他目標，像是中間生起的妄想。當正念變得強大而穩定時，我們不僅會了知我們想要知道的目標，也會了知其間出現的其他目標——妄想便是一個好例子。然而，我們必須知道，妄想並非我們本來想要觀照的目標。它是在我們觀察基本目標時生起的；我們也在它生起時覺察到它。

就塑膠的例子而言，科學家做實驗時，不僅得到他們本來尋找的





解答，也發現塑膠的製作方法。當觀照變銳利而勤勉的時候，禪修者也會有類似的情況。

在緬甸，我們有個說法：「當觀照勤勉而有力時，見會變得強大而寬廣。」所以，當念根（sati-indriya）變強時，我們的「見」會變得強大而寬廣。當定根（samādhindriya）變強時，我們的「見」變得銳利。當信根（saddhindriya）變銳利時，「見」也變得明晰、活躍且清澈。[12]

禪修者的精進很充足時，即使在禪修期間遇到困難，也不會退縮、投降。因為精進根（virīya-indriya）很強，所以他能帶著勇氣與膽量面對種種的問題。這樣面對問題之後，他的經驗與觀照都將獲得進步。

簡單地說，共有這四種根：「念根」帶來強大的見；「定根」帶來銳利的見；「信根」帶來清晰、活躍的見；「精進根」，能讓你的見更加進步。這四種根，佛典皆有說明，全是善法。所以，我們應該努力獲得這四種根。

事實上，信根、精進根、定根三者與這個問題並不相干。但是，我提這三根是因為它們與正在我們中心修行的禪修者關係密切。有些禪修者在中心已修習一段時間，甚至修習了好幾個月。但是，因為他們的定力不是很好，定根不強，所以他們的「見」便不銳利，相當鈍。

另外，有些禪修者的信根很弱。他們沒有遠離五蓋，他們的修習



未能持續，也就是說，他們修一會兒又停一會兒。如果這樣修習，五蓋會在中間生起，為禪修者製造麻煩。五蓋會污染心，令心變得不清淨。[13]

例如，有一個水池，水底有層泥土。若攪動池水，池水會變混濁。若讓池水靜止不動，池水就會保持清澈。變濁的水會泥濘、黏滑，清澈的水則不如此。我們可以說乾淨、有活力的修行，就像清澈的水；相反的情況就像泥濘的水。五蓋會削弱禪修者的念力和定力。

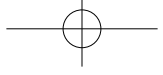


如果禪修者的修習時常中斷，五蓋就常有機會生起。它們會讓心變得泥濘，削弱智慧，因此禪修者的「見」便不再清徹、銳利、具有活力。

今日，西方人十分依賴大大小小的機器，習慣過著舒服的生活。因為過度依賴機器，所以不再習慣面對困難並加以克服。他們缺乏耐心與耐力，這在禪修時期尤其明顯。

當他們有了某種禪修經驗時，就不願意再繼續，不想修行。他們會猶豫，害怕繼續冒險。應當記住，當你遇見敵人時，如果你投降或退縮，敵人便會打敗你。但是，如果能夠勇敢面對敵人，他們終究會離去。[14]

因此，具備勇氣與膽量是很重要且必須的事。如果你很勇敢、有膽量，煩惱敵將會遠去。那時，你的心會長成。對於具足精進力的禪修者而言，定然會如此。禪修者在不同的修習階段，都必須精進努力。





首先，付出初始的努力，開始禪修訓練。之後，加強努力，以便能夠克服昏沉、懶惰（thīna-middha）。然後，再次加強努力，直到成就最終的目標。如果這樣子做，你就會進步。

然而，若你缺少信、定、精進這三根，你將不會進步，無論你禪修多久，一個、兩個或三個月。我再強調一次，這三根和這裡談的問題沒有直接相關。但是，我想可以在這裡談一下，以便讓禪修者了解並好好培養這三根。

岔開論題一下，你們需要有能力觀照當下生起的目標。只有如此，你才會進步。只有當你能夠觀照生起的目標，心不散亂的時候，你才能發展出定力。而且，觀照目標時，你必須有正念。你不應該思考，應該迅速地觀照。如果你能這樣修習，便會進步。你的見會變得強大而寬廣。

但是，如果你不觀照生起的目標，你的見便不會變得強大、寬廣。如此，你將發現自己在每次小參時都在報告同樣的事。為何會如此？這是因為你讓五蓋有機會在觀照的間隔之中生起。因為你時常休息才會如此。[15]在禪修期間，如果你有了一些體驗，你可能會停下來想：「這是什麼？」如果你體驗到更特別的事物，你可能會執著這個經驗。這時你的見會變得泥濘。就像池水一樣，如果攪動池水，底層的泥土會讓水變泥濘。

如果你有「信」，水就不會變泥濘。因此，你應當問自己這些問題：「我真的有信嗎？我的修行是否清淨，沒有五蓋？我能夠這樣觀



照嗎？」如果五蓋介入，你的見就不會清淨。

你應再問自己：「我不惜身命修行了嗎？我相信這是唯一我想要的法嗎？我願意為了法甘冒一切危險嗎？觀照目標時，若遇到困難，我能克服嗎？我的禪修是否有目標，也就是，我有目標嗎？」這些是你要自我評估的項目。

如果你不具備這些素質，你的見將不會進步。有某些體驗時，最糟糕的是，想著：「為什麼如此？這是什麼？什麼時候的事呢？」。如果你這麼想，五蓋會介入，你的見會變模糊。這樣子觀照時，你只能達成憑思考所成就的事，但是，在禪修方面則一事無成。與其這樣思考，倒不如睡覺。至少睡著時，可以好好休息。[16]





## 身體的傾斜與唾液的分泌

坐禪時，如果坐姿愈來愈傾向某一邊，應該在察覺坐姿傾斜時立刻坐直嗎？或者，應該任憑身體傾斜到極限，只在將倒下之前，或者疼痛變得無法忍耐之前才坐直？是否該靠牆坐一陣子來避免這種傾斜的情況發生？

如果坐禪期間，時常分泌唾液，應該僅是正念觀照，還是試著將它控制住？

如果禪修者的念、定、慧不平衡，在坐禪時身體便會傾斜，可能前傾或後傾。這種事是會發生的。如果身體的坐姿不平衡，禪修者的身體也會傾向一邊，重心會轉到那一邊。這時候，禪修者可能會覺得疼痛難耐。

身體傾斜一邊時，如果禪修者可以忍受，他可以觀照這傾斜的姿勢。如果無法忍受，他也應該觀照這現象。如果這還不夠，若他想坐直，他必須先觀照想坐直的動機，然後緩慢而正念地將身體拉直。

時鐘的發條可說明念、定、慧不平衡的狀態。以前，我們必須轉緊時鐘的發條，但經常按時將發條轉緊，發條的力量會逐漸變弱。同樣地，念、定、慧不平衡時，禪修者會失去一些力量[18]。這是身體會傾斜的原因。禪修者無法保持身體正直。如果發生這種情形，禪修者必須加以觀照。如果他無法控制住傾斜，他必須加以觀照。

禪修者也許會靠著牆坐。佛陀本身並未依靠著菩提樹坐禪。佛陀並未依靠著你們見到的在佛像身後的菩提樹。菩提樹只是背景而已。

當我年輕時，我習慣在坐禪時靠牆坐。一段時間後，我開始思考：「現在我習慣靠著牆，只要有牆，我就可以禪修。我應該是對的，因為我依靠牆。但是，如果到沒有牆的地方禪修，我就有麻煩了。」從那天起，我就不再靠牆。後來，沒有牆的幫助，我也能禪修。

有些禪修者的健康狀況不佳，有問題，我們讓他們靠著牆或以臥姿來禪修。生病的禪修者可以這麼做。但是，若你身強體壯，坐禪時最好還是身體與地面成九十度。

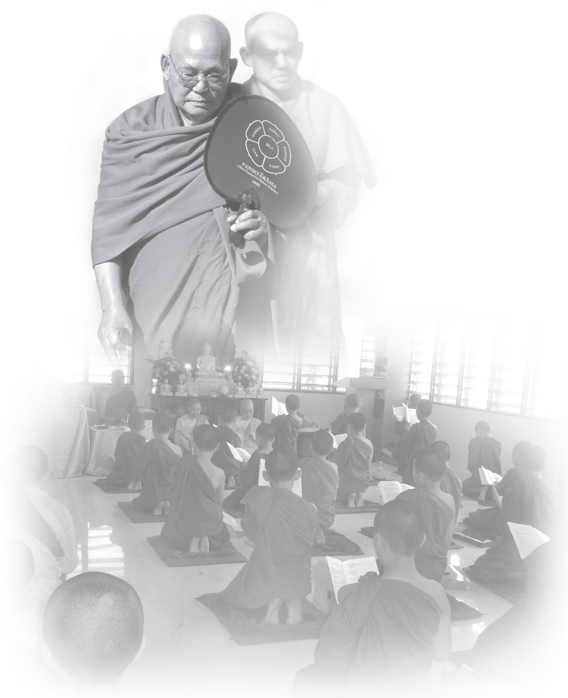
至於唾液，這是因水界而起的分泌現象。如果你發現有唾液，你可以觀照並標記：「分泌、分泌」。如果有很多唾液冒出並聚集，你可以觀照並標記：「聚集、聚集」。如果你想要吞下唾液，你必須觀照想吞的動機，然後在吞下時觀照並標記：「吞下、吞下」。<sup>[18]</sup>

你不該試圖去控制究竟法。那會像是在企圖阻止強大的水流。如果唾液分泌過多，而你想將它們吐出，你可以找一個適當的地方。不過，你仍必須觀照吐出唾液過程中的種種動作。你不應試圖去控制究竟法。你應只控制煩惱。如果你不能控制住煩惱，你必須在煩惱生起時加以觀照。



# 精進、不放逸 與禪修者

*Effort, Heedfulness and the Yogi*



溫宗堃 中譯

## 前言

以下是班迪達大師（Sayādaw U Paṇḍita）在仰光班迪達禪修中心，於每週法談時段，給與禪修者（yogis）的回答與建議。這是《法談系列（一）》（1996年）的續集，但編排方式有些許的不同。

在本書的第一個部分，班迪達大師論述一位好的「禪修者」所應必備的特質，以及「精進」對內觀修行訓練的重要性。在本書第二個部分，班迪達大師詳述「不放逸」與「放逸」的意義。



## 誌謝

若沒有同參道友持續的熱忱幫助與支持，這本小冊子便無法完成。我想特別感謝下列法友的慈悲協助：

感謝加州·舊金山·如來禪修中心的般若帝帕法師（U Paññādīpa），幫忙將緬語翻譯為英語。感謝尼泊爾·倫比尼·班迪達禪修中心的昆維卡難陀法師（U Vivekananda），將原本的手稿輸入電腦並加以編輯。

感謝Kathy Kwork與Doris Yeoh仔細的校對工作。感謝Kuan Thye仔細地檢查所有的巴利語詞與拼字。感謝Sunanda Lim編排版面並設計封面。最後，感謝所有讓此書得以出版、免費流通的慷慨布施者。

願此法布施成為他們快樂的泉源與心靈探索路上的支助。

Gavesini

馬來西亞·雪蘭莪

2002年9月15日

## 序論

[1]依據班迪達大師，「比丘」（bhikkhu）有兩類——一種是因為其外表而為比丘；另一種是因為其修行而為比丘。第一類的比丘僅僅穿上僧袍，卻未履行比丘應有的實踐。另一類比丘穿上僧袍，同時修習並履行比丘的責任。同樣地，禪修者（yogi）也可分為兩類，有的人只依外表而名為禪修者；有的人是依實踐而為禪修者。禪修者穿著制服與否，並不重要。禪修者是實踐禪修的人。但是，僅用這個定義，還不足以說明「禪修者」（yogi）一詞出現在佛典時所含蓋的完整意義。因此，班迪達大師依據注釋書與疏鈔，進一步論述「禪修者」一詞的完整意涵。



## 什麼是yogi

[3]在緬語中，禪修者或yogi一詞，指為法精進努力者。所謂的yogi，是精進實踐，為求心靈長成與內觀智慧的人。這是yogi的責任。此定義中需要加以限定的關鍵字是「精進」。

### 問：在此說的是哪種精進？

精進（virīya）或活力，依據其強度的等級，可以分為三類：初發的精進、強化的精進、堅忍的精進。

#### 1. 初發的精進（ārambha dhātu發勤界）

在實際開始認真禪修之前，便必須運用精進。為了成為全職的禪修者，必須暫時放下工作、嗜好、家庭、朋友。[4]在出發來密集禪修之前，便必須在一開始便做好安排，照料許多細節。要做到這一點，需要許多的勇氣與精進。進入禪修中心後，必須仔細注意修行的指導。最初的幾天，禪修者必須努力精進，依禪師的指導，將他的心專注在基本的禪修目標。直至這階段所付出的精進，稱為初發的精進或初步的精進。

#### 2. 加強的精進（nikkama dhātu出離界）

密集禪修幾天後，禪修者在修習上一定會遇到困難，例如：昏



沉、睡意、懶惰、煩躁、無聊等。要克服這些障礙，禪修者必需較以往付出更多的精進。這時候加強努力，即名為加強的精進。大多數人在遭遇問題時，通常會以消極的方式予以回應。未被善修的心會順從於怠惰與懶散。在坐禪的練習中，這不是不常見的。

當許多的苦受（*dukkha vedanā*），如疼痛生起時，禪修者通常藉由改變坐姿，以去除這不舒服的感受，甚至改換另一種威儀：臥姿，或只是單純地躺著。如果是在練習行禪，他們也許會不喜歡走滿一個小時，半途便屈服想要坐下的欲望。這類的禪修者會自我尋找藉口，認為：「這些疼痛會對我的身體造成傷害，所以，我最好改換姿勢。」由於時常屈從這種想法，[5]禪修者將不能夠進步。因為改換了姿勢，在苦受生起時避開了對苦受之本質的觀察。禪修者並未給與自己苦受所帶來的機會——事實上，苦受是內觀修行（*vipassanā*）的一種所緣。因此，這樣的禪修者大概不可能依直接親身的經驗體悟到法（*Dhamma*）。如果他持續以這種方式練習，他大概永遠見不到無常、苦、無我三共相。在這個階段，禪修者務必要提起精進，面對修行中遭遇到的任何困難。

### 3.堅忍的精進（*parakkama dhātu*勇猛界）

堅忍的精進，是堅持並維續修習中穩定的進展，直到達至最後目標所需要的精進；是禪修者必須付出，以便一一獲證不同內觀階智，直到證得涅槃的不懈精進。





如同跑者在接近終點時，應該增強他的精進，同樣地，禪修者將達至目的地時，也應該持續熱忱、連續不斷地努力，直至達成目標。

若人來到禪修中心，穿著禪修者的制服，卻不運用這三種精進，便不能說是「真正的」禪修者（yogi）。唯有運用這三種精進的人，才能被稱為真正的禪修者。唯有在這三種精進顯現時，定力與慧力才會增長。

有些禪修者害怕疼痛的感受，不必要地擔心修習時身體的健康。這害怕、擔心會侵蝕他們修行的努力[6]，他們將自然地鬆懈甚至停止修習。對於這類的禪修者，應該向他們保證，他們絕不會因為練習禪修而死亡或者變成殘廢。另一方面，有些禪修者並未遇到太多的疼痛，但經驗較多的樂受，他們會喜愛樂受的經驗，於是也開始放鬆，甚至完全停止觀照。

### **問：觀照目標對禪修練習有這麼重要嗎？**

當然重要。若沒有畫布作媒介，藝術家便無法作畫，他不能在空氣上圖畫。若沒有標靶，神射手便無法培養他的射箭技巧。同樣地，當禪修者觀察某個身、心目標時，這成為一個媒介，讓他能夠了解身、心之間的差異，了解因果關係，了解一切現象的生滅性質。因此，漏失任何一個現前生起的目標，都會損害禪修者在內觀階智的進展。

## 問：禪修者如何持續地觀照？

禪修者的責任是，無論什麼目標生起，都應加以觀照，無有間斷。要能在目標生起時準確地予以觀照，也必須要運用恰當的瞄準。在此，有些例子可以說明精確地瞄準與持續觀照的重要性與意義。

如同人只有透過恰當地咀嚼食物才能知道食物的真正味道，禪修者也只有以準確的瞄準才會了知目標的真實本質。[7]

神射手扣板機前恰當地瞄準標靶。同樣地，禪修者必須精確地瞄準觀照的目標，如腹部起伏，才能準確地觀照。

當引擎運作良好時，車子才能夠毫無困難地移動到目的地。同樣地，當「觀照引擎」運轉順利時，禪修者必定會毫無延遲或停滯地到達涅槃目的地。

禪修者必須讓正念運轉沒有一刻的停頓，猶如游泳選手必須持續運動手腳，否則必將沒入水中。

## 問：為何必須不懈且仔細地觀照？

這是為了如實地體悟、了知目標的真實本質。在閱讀的時候，如果快速而膚淺，將不會像細心閱讀時那樣，真正了解每一個字的意思。同樣地，僅是膚淺地觀照，禪修者將無法仔細地了知目標的本質。只有透過專注、持續的觀照，禪修者才能廣泛且清楚地了知目標的本質。所以，在目標出現時，毫無遺漏地仔細觀照、了知所經驗的



目標的每一個面向，是每一位禪修者的責任。[8]

## 問：為何觀照時投入持續不斷的精進力是這麼重要？

好的禪修者必須持續地精進，以便順利地到達最終目的地，不中途為煩惱所阻撓。

刀刃是在被磨鍊之後變得銳利；銀杯亦是在被擦拭之後變得閃亮。刀刃如果不再繼續磨練，一段時間過後便會變鈍。銀杯如果不持續地擦拭，也會變暗淡，失去光澤。同樣地，當禪修者持續地觀照時，他的觀慧會變得銳利而明亮。只有在觀慧銳利而強大時，禪修者才能穿透並了悟所經驗的究竟法的本質。

藉由持續的精進，正念（sati）與定（samādhi）才會增強。

當禪修者能夠以精進恰當地觀照身心目標，持續而無間斷時，將能培養出正念，並藉由此強而有力的正念阻斷煩惱的生起。

在此有個好例子能夠闡明這一點。在緬甸雨季期間，風從西南方吹來，夾帶著大量的雨勢。如果寺院的門、窗未緊閉關好，風雨便會吹入屋裡，造成很大的損失。煩惱也是如此，如果讓六根的門窗敞開著，也就是，不以正念加以節制，煩惱會輕易地進入你的意識流，讓不善法在心中生起。藉由正念的運用，你可以緊閉根門。[9]如此，貪（lobha）、瞋（dosa）、癡（dosa）將被阻絕於外。

持續的正念會培養出更強的定力。有了強大的定，心不會離開基本的禪修目標，心將會把自己固定在基本的目標所緣，如此煩惱便沒



有機會生起。這相當於「殺死煩惱」。煩惱被阻絕在外，所以不再是禪修者進步的障礙。下列的類比可說明這一點。

想像你自己正被準備要進攻的敵人所包圍。如果你的心不隨時保持警覺，敵人會輕易地在你不注意的時候攻擊你。但是，如果你保持警覺，全面地覺察四周的狀況，你被敵人打敗的機率便很小。要持續地保持正念，需要奮發、不懈的努力，如此，您將會得到安全，遠離種種的危險，不會成為煩惱的受害者。這將帶來暫時的寂靜與心靈的安全。

定對心也有很大的影響。例如，未受父母約束的小孩通常很愛玩、調皮，有時甚至不顧後果。然而，一旦他了解父母警誡的雙眼正注意著他，他終將變得服從且遵守規矩。同樣地，由於定，心將不會亂跑、躁動、愛玩、魯莽；由於定，心能專注在禪修目標。當心受到控制時，即使是短暫的時間，那時候，心是清淨的，遠離了貪、瞋、癡。這在佛典中稱為「心清淨」（*citta visuddhi*）。

這時，心可以輕易地被引導到任何的禪修目標，且將有能力停留在那裡一段時間。[10]這是專注、無貪瞋痴的心的一個特色。如同雙眼望遠鏡可以讓人看見遠處微小的目標一樣，熟練的禪修者在定力很強時，也能夠觀見很細小的目標。這是定的另一個美妙特質。

心的淨化是一個漸進的過程，好比慢慢用水填滿空瓶。讓水一滴一滴慢慢滴入瓶裡時，空氣便以相同的比例漸漸地被水取代。取代空氣好比將煩惱摒除在外，水滴的滴入便好比心逐漸的淨化。



## 問：像真正的禪修者那樣修習的利益是什麼？

真正的或名副其實的禪修者隨時都在精進，因為他知道精進是能有效對抗煩惱的個人防禦系統。這是作為真正的禪修者持續精進所得的立即利益。

煩惱不在時，自然便會擁有平靜、安全與快樂。這是持續精進的第二個利益。

第三個利益是心的淨化與昇華。這需要許多的精進（virīya）、正念（sati）和定力（samādhi）。

拳擊手需要避開對手的拳頭，又要同時尋找機會全力攻擊對手。對手每被擊中一次，就會變得更弱。同樣地，禪修者需要避開煩惱對手的攻擊。當禪修者得到機會，也就是，當所緣生起時，他必須迅速且適當地移位，[11]用他的觀照心加以「攻擊」。攻擊一次並不夠，他必須重覆地觀照目標，以便削弱煩惱的力量，直到它們最終被徹底根除與摧毀。如此，禪修者將能夠透過「預流道」（sotāpatti magga）戰勝某些煩惱，令其不再復返。

## 問：如果禪修者不持續精進會如何？

另一方面，如果不藉由持續的精進，恰當且恭敬地修習，正念將不會成長；沒有正念，正定將不會生起。

例如，如果木製的拼花地板有間隙，灰塵會集中在這些縫隙裡。

同樣地，如果禪修者的觀照未能連續，也就是，他的觀照常有間斷，煩惱也將會趁隙而入。當定力中斷，煩惱便會侵入到心裡。

在精進、正念、定力這三個要素之中，精進是最重要的。為什麼？若沒有精進，正念和定力將非常軟弱無力。心將也因此變得軟弱、笨拙且遲鈍，不會變得清徹而明亮。這是充滿愚痴（moha）的妄心狀態。[12]


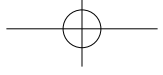


### 問：不付出任何精進力的禪修者會變成什麼模樣？

年紀漸大時，身體將變成熟。但是，未受訓練的心並不是如此。心不會隨著年紀自動地成熟。若缺乏精進，心將停留在不成熟、未發展的狀態，身而為人的生命品質也將不符標準。

「掉舉」（uddhacca）和無聊感會削弱並污染人的心。未被善修的心非常容易受傷害，因為它不斷地被各種的煩惱所攻擊，因此，心將不會有寧靜與快樂，很容易會被吸引到感官欲樂上，容易被瞋恚與愚癡所淹沒。再者，「無慚」（ahirika）、「無愧」（anotappa）對心也會有很強的負面影響。這是非常危險的情況。「無愧」就好比是不怕喝酒開車之後果的酒鬼；「掉舉」就像一堆灰燼被石頭擊中後撒在各處，這些灰燼將到處飄浮，不易再安定下來。這些一定會發生在心受煩惱攻擊的禪修者身上，而受煩惱攻擊實際是因為他懈怠，未提起精進好好觀照。

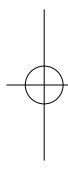
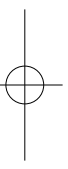
如果禪修者體認到自己的愚蠢，能夠以充分的精進好好觀照一秒





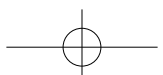
鐘，那麼在那一秒內，煩惱將不會生起，心也將在那一秒內保持安寧與清淨。如果他能夠在接下來的幾秒好好地觀照，他的正念和定力將會進一步成長，他的心也會變得更純淨。持續被「毗婆舍那」（satipaṭṭhāna念處）禪修所精鍊的心將逐漸成熟；而在修得智慧時，成熟的心將不受煩惱所影響。[13]已透過禪修而被培養的心，被說為是已擁有智慧與心靈的力量。由於這個原因，禪修在巴利語中記作bhāvanā，意思是心的培養或心的修鍊。

### 問：禪修者如何進步？



初學的禪修者，在觀照腹部起伏時，必須付出初發的精進。遭遇昏沉、懶惰等煩惱時，禪修者必須加強他的精進或說努力，以便戰勝昏沉、懶惰等煩惱。最後，禪修者必須進一步增加他的精進力以能達成目標。當心充滿正念時，它便遠離了煩惱，也就是，已得到昇華、修鍊。這是bhāvanā（修行）的成果。

一旦心得善修、禪修者可以恰當地觀照，此中便包含了聖八支道的四個要素，即正精進（sammā viriya）、正瞄準（sammā saṅkappa正思惟）、正念（sammā sati）和正定（sammā samādhi）。禪修者的逐漸進步好比是走在階梯上或是在攀爬山岳。一步一步往上走，將會到達愈來愈高的地方。當心得到愈來愈多的修鍊時，它便愈來愈不會受煩惱影響。諸障蓋（nīvaraṇa），即欲貪（kāma-cchanda）、瞋恚（vyāpāda）、昏沉與懶惰（thīna-middha）、掉舉與後悔（uddhacca-



kukkucca)、懷疑(vicikicchā)不可能會生起，將不再擾亂禪修者的心。

這好比是正升至太空中的火箭，愈來愈不受重力的影響，一旦到進入太空，將完全脫離地球的重力。禪修的目的[14]，則是要脫離五蓋、煩惱。一開始時，火箭需要許多的推力。同樣地，禪修者也需要初始的精進。如果火箭一開始的力量不足，將無法升空。一般的精進不足以讓修行進展到下一個階段。每一秒，都必須付出精進。一旦火箭進入軌道，脫離重力後，就可以自由地運行。同樣地，解脫了的心也脫離了煩惱的重力。然而，如果禪修者的心散亂而不觀照，它將再度受煩惱吸引，因此無法脫離煩惱。

### 問：精進的特相是什麼？

巴利語virīya可釋作精進、活力、勇氣、勇敢或力量。遭遇問題時，大多數的人都會放棄，缺乏勇氣，不想與困難對抗。禪修一段時間後，禪修者將面臨到身苦(kāyika dukkha)和心苦(manasika dukkha)。大多禪修者會試著避開苦(不舒服、疼痛)，想要一直感到服舒，所以不斷地變換坐姿。經常改變坐姿，表示禪修者沒有勇氣，並未付出足夠的精進。面對身心的不舒服時，禪修者應該努力表現勇敢，試著戰勝不舒服的感受。精進具有「支持」(ussāhanalakkhaṇa)的特相。這意思是，禪修者願意以耐心克服苦受，即便需要「冒著生命的危險」。禪修者應該精進努力，乃至願意犧牲他或她





自己的生命。

精進的另一個特相是「支撐」（*upatthambhana-lakkhaṇa*）。瀕臨崩塌的屋子能夠用來說明精進的這個面向。[15]為了拯救房子，必須使用支撐柱。如同舊房子為支撐柱所支撐，同樣地禪修者在面對困難時，應該增加精進努力的程度來支持自己的修行。他不應該放鬆或停止精進。沒有支撐物的房子會搖晃不已，並終將倒塌。同樣地，未得到支持的心也不穩固，面對身心之苦時，將輕易地投降。然而，如果更加精進，堅持不懈，心將再度變得強壯、寧靜、穩定且祥和。

### 問：如何激發出更多的精進？

思惟*samvega-vatthu*（即八件能誘發迫切感的事），能夠作為一種激發精進的方法，也就是，思惟生、老、病、死、四惡趣之苦，與過去、現在、未來輪迴裡的苦。有一些例子可以說明「迫切感」（*samvega*）如何能成為增強精進的泉源。一般的人見到老年人時不會多加思惟。然而，禪修者見到老年人時會思惟老是不可避免的，如此便產生出一種迫切感，進而投入更多精進在自己的修行上。這可以比喻作幾乎要康復的病人。他很清楚地知道疾病的危險，所以基於強烈的迫切感，他會很努力直到完全康復。這個努力來自於迫切感的生起。

長途旅行而精疲力盡的旅行者，只要未到達目的地，會繼續托著沉重腳步行走。同樣地，充滿迫切感的禪修者會奮勇努力地禪修

[16]。這種努力即是精進。舉一個關於食物的例子。知道接下來幾天可能會食物短缺時，禪修者會充滿迫切感，自然會在禪修上加強他的努力。另一方面，如果禪修者一直擔心如何取得適當的食物與藥物，那麼他將浪費許多的時間與精力，修行便不會有好的進步。有些禪修者過度擔心自己的健康。他們甚至以為自己也許會因禪修而死亡。如此的想法導致他精進力減弱。如此的禪修者不再是真正的禪修者。他們會付出較少的精進，正念因此而變弱，影響到定力也因而消退。如此，只能有很微量的進步。真正的禪修者不畏懼任何障礙，無論是疼痛、粗食或惡劣的氣候。


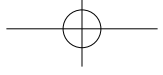


### **問：這種觀照的方法與持續的正念如何令人證得涅槃？**

首先，禪修者必須對這觀照的方法具有信心，就像朝大金塔走去的人知道自己每一個腳步都讓自己愈來愈接近大金塔，他持續地進前，沒有一秒猶豫，必定能到達目的地。同樣地，走在念處之道的禪修者，隨著每一個觀照，一定愈來愈接近涅槃。

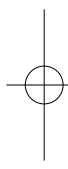
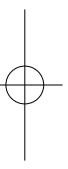
若人曾在戰場上打敗過敵人，他會對再次與敵人作戰，充滿信心。禪修者若曾克服過種種障礙——如因身苦或心苦所造成的沮喪或害怕，再度面對這些障礙時，也會更具有信心與勇氣。克服過愈多的障礙，再處理它們時便愈有信心，技巧也會愈熟練。[17]

### **問：對禪修者而言，老師是不可或缺的嗎？**





對於要旅行到新地點的人而言，他應該遵循有能力的嚮導的指示。嚮導應該為他指出正確的道路與錯誤的道路，鼓勵旅行者即使疲累也要繼續進前。嚮導不應該以不緊要的事，如村名、城市名等，讓旅行者感到困惑。如此，旅行者一定會到達他的目的地。同樣地，為觀智進展而修習的禪修者，在念處（satipaṭṭhāna）的旅程上，必須遵循善巧的老師的指導。這老師不應該拿不必要的細節，如不同觀智的名稱，來增加禪修者的負擔。老師應該鼓勵禪修者，並在有需要的時候為他指出正確的道路與錯誤的道路。老師也應在恰當的時機，為禪修者解釋他已證得的觀智，藉此來鼓勵禪修者。



當嬰兒逐步成長歷經不同階段——躺、立、爬、走——時，他會經歷可能對他而言很奇特的經驗。這些是身體發展的象徵。同樣地，當禪修者的觀智從一層推向另一層時，他也許會感到有些困惑。他甚至可能不知道自己的觀智在進步，所以他必須依賴老師，幫助他安心並給與引導。在戰爭中，士兵必須遵從將軍的命令。在與煩惱作戰的戰爭中，禪修者應該依循禪修老師的指導以便戰勝煩惱。

閱讀能力增進時，我們可以一下子讀許多字。同樣地，當禪修者的觀照技巧提升時，會從原本一次觀照一個目標進步到一次自動覺察到許多的目標且不用標記。[18]如同不需特別瞄準便能投鏢射中牛眼一樣，經驗豐富而技巧純熟的禪修者，可以不需特別的努力便觀察到種種目標。

## 問：心不清淨的人能夠讓自己的心得到淨化嗎？

這是可能的，否則佛陀不會鼓勵我們淨化自己的心。透過這樣的禪修努力，心可以獲得淨化。只要心尚未得淨化，它便將永遠沉沒於無明（avijjā）之中。

## 問：禪修者應該把心放在什麼所緣？

足球選手必須把目光放在足球上；羽毛球選手必須把目光放在羽毛球上；拳擊手則必須把目光放在對手身上。禪修者呢？

禪修者應該把心放在當下這一刻進入到他覺知範圍的所緣上。

拿著裝滿油的杯子的人，需要小心拿著杯子，否則油會溢出來。沿著狹小峭壁行走的人，每一步都需要很小心，否則他可能滑倒並跌落山底。同樣地，禪修者在緩慢且正念地移動時，需要保持觀照。

重量輕的物質，被丟到水裡時，會漂浮在水面，如果丟的是石頭，石頭必然會沉入水裡。同樣地，要證得觀智，禪修者的觀照心必須能夠像沉入或穿入目標的石頭。[19]

## 問：禪修者如何等同於比丘？

來禪修中心密集禪修的在家居士，起先能夠被視為名義上的比丘。無論是在家居士、戒女（或比丘尼）或比丘，佛陀把真正的比丘定義作：隨時都在觀照、了知當下生起的身心現象的人。這就像小孩



子到學校上學。一開始，小孩子雖然學得很少，但是因為他有出席，所以也稱為學生。後來，小孩子遵守學校的紀律與種種規定，盡了他的責任，也學得知識，變成真正的學生。同樣地，尊重、持守佛陀制定的出家律的比丘，稱為「戒比丘」（sīla-bhikkhu）。

對一位比丘的基本要求是要擁有「正念」（sati）和「定」（samādhi）。比丘（bhikkhu）一詞可有不同的解釋。依廣義的解釋，「比丘」一詞包括出家的比丘、戒女（比丘尼）和禪修者。「比丘」一詞有兩個重要的意涵：

1. 去除會引發再生之惡法的人。
2. 見到輪迴之危險的人。

「輪迴」（saṃsāra）可以用兩種方式來詮釋：

1. 身心現象的剎那連續生滅——例如，想彎曲手臂的動機（心）與彎曲手臂的動作（身）；想要見的動機（心）與見的動作（身）等等。

2. 再生的循環，一再地出生、成長、受苦、死亡的過程。你這一世是人，[20]下一世可能是畜生、天人、餓鬼或再度為人。依憑過去世所作的善惡業，這一生將遭遇或好或壞的經歷。善招致善，惡招致惡。過去世若造作殺生、偷盜、邪淫、妄語、飲酒的惡行（duccarita），今世又不信有來世，將導致來生不好的結果。反過來，造作善行（succiṭarita）或避免惡行，將導致好的來生。若人造作惡行，可能會在來世變成畜生。畜生的生活充滿危險，牠們死亡時，

心充滿恐懼與憂慮，因此牠的來生不會投胎在好的世界。一旦生為畜生，便很難再投生為人。天人雖然活在愉悅的世界，但仍然受不斷的出生與死亡所制約。人間的人則有快樂也有痛苦（疼痛、疾病、老、死等等）。

在惡趣中，苦多於樂。比丘應當知道這個事實。若未淨化自己的身、口、意行，身心的相續體會一再地出生，貪、瞋、癡等煩惱將潛入心識當中，再生將沒有止盡。比丘是見到此輪迴之危險的人。[21]

煩惱有三個等級。

1. 違犯煩惱（vītikkaṃa kilesa）是會導致違犯戒律、侵害他人權利的煩惱。殺生、偷盜、邪淫、說謊與飲酒，都屬於這組粗顯的煩惱。

2. 纏縛煩惱（pariyuṭṭhāna kilesa）只顯現在心中，不會表現在身行與語行。想要做某個不善行的心，便屬於這種煩惱。

3. 隨眠煩惱（anusaya kilesa）是潛伏而尚未顯現在心裡的煩惱。但是，如果有機會且因緣具足，它就會造成纏縛煩惱與違犯煩惱。隨眠煩惱非常有影響力，能夠造成許多傷害。它們也被視作是一種意向、傾向、習性。

這三種煩惱分別可比作「活動中的人」、「醒著的人」與「睡著的人」。這些煩惱，不會自行消失不見。



## 問：如何除去煩惱？

有三種方法分別可以除去這三種煩惱。

1. 依戒學（sīla sikkhā）除去違犯煩惱（vītikkama kilesa）。
2. 依定學（samādhi sikkhā）除去纏縛煩惱（pariyutthāna kilesa）。
3. 依慧學（pañña sikkhā）除去隨眠煩惱（anusaya kilesa）。[22]

為了要脫離輪迴，禪修者必須積極地摧毀這三種煩惱。禪修之時，禪修者便是同時在接受戒、定、慧的訓練。在每一個觀照裡，都包含有戒、定與慧。戒的實踐能夠除去第一種且是最粗的煩惱；定的實踐能夠除去第二種煩惱；慧的實踐則能夠除去第三種煩惱。因此，這三層次的煩惱將逐步地被斷除，禪修者因此能夠被視為「比丘」（bhikkhu），即使他或她仍是在家居士，並未出家。

以準確的瞄準與專注力，適當地觀照目標時，在那一瞬間，禪修者的煩惱暫時被斷除了。恰當地觀照目標時，智慧將會生起，禪修者會了知「名」（nāma心理現象）與「色」（rūpa物質現象）的差異；將會了知因果法則。無論是誰，這樣地修習，都可以稱為「比丘」。為什麼？因為這樣的人是因修習而名為「比丘」，不是因名稱而名為「比丘」。如此，努力修行的禪修者與比丘相當。只是穿著僧袍、提供食物或僧袍、誦念佛典或禮敬三寶等等，並不會引生洞察名色的智慧。

在《法句經》第276偈中，佛陀明確地表示，要從煩惱束縛解脫，要使煩惱乾涸，必須要準確、精準地觀照目標。

Tumhehi kiccaṃ atappaṃ  
akkhātāro tathāgatā  
paṭipannā pamokkhanti  
jhayino mārabandhanā.  
你們應當努力，  
如來只指示道路，  
修行習（止觀）禪者  
能從魔王的束縛解脫。

上文中的魔王，是未證悟凡夫（an-ariya）心中的不善傾向，是貪、瞋、癡的擬人化。由於這些內在的不善傾向，凡夫不願改善自己的行為，提升生命的素質。認真修行的禪修者希望提升自己的心與生命的素質，所以他們積極投入在斷除煩惱的工作。這確實是值得稱讚的。

### 問：戒道支如何助人斷除煩惱？

禪修者總被提醒，只有在需要時才說話，他們將戒除綺語、妄語、兩舌、惡口。這禁語的練習，構成了「正語」（sammā vācā），亦可稱作言語的修養或語行的清淨。培養正語時，也對他人懷有慈心





(mettā)，因為沒有想傷害他人的心。有時候坦率直陳事實，未必恰當，如果這麼做會傷害他人的話。在這種情況，應該以間接的方式來陳述事實。具備「正業」(sammā kammanta)的人，戒除殺生、偷盜與邪淫。[24]

「正命」(sammā ājīva)指戒除會傷害他人的謀生方式。一般而言，比丘都擁有正命，因為他們獲得的衣食住藥都是信眾所提供，不是欺騙或剝削而來。

正在此禪修中心禪修的人們，語行、身行與活命方式都是清淨的。遵守聖八支道的這三支，即是在培養「戒道支」(sīlā maggaṅga)，值得稱讚，因為這對自己與他人都有利益。由於持戒，人也同時施與他人所謂的「無畏施」(abhaya-dāna)。

節制防護有兩種：

1. 為了自己的利益而節制自己的行為。
2. 為了他人的利益，例如不想讓他人受到傷害，而節制自己的行為。

舉例而言，想像你自己站在泥池旁而別人正在取笑你。你想要丟一把泥漿在那激怒你的人身上，但是你克制住自己。如果你克制住自己，因為你不想弄髒自己的手，你便是在修習上述第一種節制。然而，如果你因為不想傷害別人而饒過那人，你就是在修習第二種節制。

有些人說持戒是自私的。實際上，並非如此，因為透過持戒、

克制自己，便能夠同時保護自己和他人。如同有句諺語：「一石二鳥」。因此，圓滿戒道支（*sīla maggaṅga*）者是「實際、真正的」比丘。[25]

### 問：定道支如何助人斷除煩惱？

戒道支只助人驅逐如殺、盜、淫、妄等粗重的煩惱。但僅憑戒道支的修習，仍無法戒除心中的不善。雖然克制住身、語的違犯行為，但是想要殺、盜、妄語的心，仍可能會在心中生起。這些是不善的心理狀態。只有透過「定道支」（*samādhi maggaṅga*）才能將這些不善的心理狀態驅逐。

定道支包括精進（*virīya*）、念（*sati*）與定（*samādhi*）。要能不斷地觀照目標，需要有正精進（*sammā vāyāma*）。禪修者也被教導去觀照日常的動作，如洗浴、更衣、開門、關門、脫鞋等。如果精勤觀照得恰當且持續，那麼在從事這些動作時，煩惱也無法生起。正精進，意謂著不給煩惱方便。

精確地觀照、了知任何剎那剎那生起的目標，這種能力即是「正念」（*sammā sati*）。有了正念，不善便無法生起。念（*sati*）就像屋子的門，屋子的門能將灰塵、泥土、風、雨阻絕於外，念也能將煩惱阻絕在外。精進與念之間有因、果的關係。沒有精進，便無法培養出念；沒有念，煩惱便會生起。將觀照心剎那剎那地持續專注在任何生起的目標，這種能力即是「剎那定」（*khaṇika samādhi*）。如果精



進、念和定現前一秒，那一秒內貪瞋癡的纏伏煩惱便不會生起。修習奢摩他禪修（samatha bhāvanā）（如慈心觀、佛隨念等）時[26]，也能夠獲得定心的狀態。

當目標生起時，應該立即加以觀照。觀照心必須緊密相接沒有間隙，唯有如此，定力才能增強。能夠持續觀照一段時間的禪修者稱為「定比丘」（samādhi bhikkhu）。如果沒有精進、念與定，那麼使纏縛煩惱生起的原因，便仍然存在。

### 問：如何徹底斷除煩惱？

煩惱在尚未被徹底、永遠地根除時，會再生起，如同因為未經常服藥而又復發的疾病一樣。戒道支和定道支只能斷除煩惱到某個程度。但是，慧道支（paññā-maggaṅga）能夠完全地將煩惱滅除。慧道支有兩類：

1. 觀慧（vipassanā paññā），了知名色之間的差別，其因果關係，以及無常、苦、無我三共相。由於觀慧，煩惱被暫時地斷除。

2. 道慧（magga paññā），是證得預流道、一來道、不還道與阿羅漢道時所體悟的智慧。證得前三種道時，唯部分的煩惱被徹底斷除。只有在證得阿羅漢道時，才根除掉所有的煩惱。

透過這兩種慧的修行而具備智慧的人，稱為「慧比丘」（paññā bhikkhu）。

透過觀照，戒、定與慧將會顯現。[27]

## 問：如何增長戒、定、慧？

把聖八支道的八道支都付諸實踐。藉由持守戒律，禪修者戒除應避免的身、語行為。不過度言談，不說謊或兩舌，便持守了正語。不殺生、不偷盜，杜絕非法的性關係，正業便也現前。

有了正語（sammā vācā）與正業（sammā kammanta），正命（sammā ājīva）也獲得了保障。觀照時有適當的努力，便成就正精進（sammā vāyāma）。覺知剎那剎那生起的目標，這是正念（sammā samādhi）。穩定地將心專注固定在目標上，相當於正定（sammā samādhi）。因為禪修者的觀照恰當，他也擁有正思惟（sammā saṅkappa 正確的瞄準），在時機成熟時，他將獲得智慧，能了知所觀照的目標之真實本質，引生出正見（sammā ditṭhi）。如此，禪修者便安立在聖八支道的戒蘊、定蘊與慧蘊之中。



## 不放逸的重要

猶如雨水無法穿透屋蓋不密的房子，  
同樣地貪愛也無法進入已善修正觀的心。

能夠持戒，避免傷害他人之行為的人，是「真正」的人類。缺乏外在的紀律時，人們傾向於為所欲為。佛陀為了人類的福祉而制定了戒律。戒律設立了標準，以增進生命的素質為目標。生命素質低的人應當尊敬且遵守這戒律；這麼做時，他們的生命素質將獲得提升。人必須以身、語、意行善（puñña-kiriya），以便在世間與法的領域裡，都能將自己的位置提升至最高的等級。這類善行應發展成一種習慣，這需要個人在行為上能不放逸、不忘失。人必須留意、勤奮、警醒、有熱忱、警覺。簡言之，意思是依appamāda而生活。Appamāda的意思可透過與其相對的字pamāda來了知。Pamāda的意思是於善的實踐，漫不經心、有所忘失、未加留意。[30]

清醒的人是正常的人，但是，受酒精影響的醉漢便有些瘋狂了。人也可能因錢財、色欲、事業等而迷醉。一個人醉了的時候，他或她的慚、愧心（hiri, ottappa）會消失，如此的人可能會殺生、偷盜、說謊、粗口或辱罵，因而造成他人的傷害。迷醉會造成：

1. 不再戒止應戒止之事。
2. 不再遵守應遵守之事。

然而，如果人能保持警覺，不疏忽於戒除會降低自己地位的事，也不疏忽於遵行那會提升自己地位的事，他便可謂是具備不放逸（appamāda）。這就如同在進食之時，人必須一直取用健康且乾淨的食物，以避免不舒服或疾病一樣。

在此，應說明放逸（pamāda）分三個等級：粗顯、中等與微細。未能戒除十種會傷害自己與他人的惡行，是粗顯的放逸。十種惡行包括：

1. 三種身惡行：殺生、偷盜、不正當的性行為。
2. 四種語惡行：謊言、中傷、輕挑的言詞、粗口。
3. 三種意惡行：貪、瞋、邪見（即，不認為善有善果，惡有惡果）

面對感官所緣時，不能控制自己的心，這屬於中等的放逸。我們喜愛感官欲樂，想要見到美麗的事物，聽到悅耳的聲音，嗅到芬香的氣味，[31]嚐到美味的食物，想著快樂的事物。如此，我們未能節制自己的心。這裡並沒有想傷害他人的意圖，重要的動機是感官目標所帶來的滿足。面對感官目標時能控制自己的心，這是「不放逸」（appamāda）；未能做到便是放逸（pamāda）。面對感官欲樂時，缺乏心靈的節制，是非常危險的事，甚至會產生致命的後果。螞蟻會陷在自己享用的蜂蜜裡，同樣地，過度追求感官欲樂的人也將陷入、沉沒在欲樂之中。這是人自我滅亡的原因。

苦的根源在於渴愛（taṇhā）；渴愛的根源在於可愛的所緣



(kāmaḡaṇa)。與所愛共會是樂，但不可避免的分離則是苦。未禪修的人，在面對生命興衰榮辱時，會感受到許多的苦。然而，有經驗的禪修者，已培養出一些心靈力量，將感受較少的苦。

### 問：我們如何建立不放逸？

佛陀的回答很簡單——持續地觀照四威儀：行、住、坐、臥。

微細的放逸，可見於未恭敬、認真修習念處內觀禪修的修行者身上。好的修行者會認真、持續、一絲不苟、謙沖地依循所接受到的指導。他總是整日持續、準確地觀照；於飲食與睡眠知所節制（晚上睡四小時），動作猶如生病、眼盲、耳聾、啞口的人，剎那剎那持續地觀照六根門的目標，準確而無遺漏。他甚至能觀照到想眨眼的心念與實際眨眼的動作。這種禪修者可謂擁有非常精微的不放逸。

雖然禪修者有眼可見物，但佛陀鼓勵禪修者的動作要猶如眼盲之人。嘗試去看視覺所緣會讓禪修者無法觀察到正在生起的眼識。雖然有耳朵，舉止應如耳聾之人，護衛自己的心不讓它喜愛悅耳的聲音，討厭不悅耳的聲音。舉止如眼盲、耳聾的禪修者，將不會看見或聽見什麼，他將能夠持續地觀照。雖然禪修者可能有很好的知識，知道許多事，但是他的舉止應該猶如啞口之人。在密集禪修時，不需要和其他人討論一般的知識。



## 問：為何建議禪修者不要說話？

說話時，禪修者將有一段時候無法觀照。我們假設一個觀照約持續一秒。一分鐘的談話等於漏失六十個觀照。五分鐘的談話，等於忘失三百次的觀照。一小時的談話意味著忘失三千六百次的觀照。

關於談話，佛陀曾有下列的指示：試著避免說話。即使你有理由必須說話，應該限制說話的時間，並將主題侷限在佛法，要小心避免世俗的話題。談話之後，通常很難持續觀照，因為觀照的動力已被打斷。[33]

## 問：說話時保持正念，可能嗎？

是的，這是可能的，但是，不容易維持這樣的正念。說話時，禪修者應當觀照、覺察想說話的心，嘴唇的動作、聲調的改變與言詞的使用。禪修者在小參報告他們的禪修體驗，以及在聽聞法談時，也應該試著作一般的觀照以維持他們的正念。

要了知身心現象的真實本質（*sabhāva*自性），必須放慢所有的動作，如起身、彎曲、伸直、走路、轉身、坐下、禮敬、進食、洗浴、穿衣等等，都必須緩慢、有正念且極謹慎地進行。若不緩慢有正念地進行這些動作，便等同微細的放逸。醫院病人的動作必須緩慢而小心，否則他們的病況可能會受影響。同樣地，禪修者也應該很小心、緩慢地進行日常生活中的種種活動，不忽略對這些動作的觀照。





用餐時，適當的咀嚼食物以避免消化不良，非常重要。觀照也是如此。禪修者不應該不加觀照便吞下禪修目標，那麼做的結果將是「法的消化不良」，且這是無藥可救的。

人們在家裡，可以隨自己喜愛改換姿勢，可以用任何的坐姿，只要覺得方便、舒適即可。但是，在密集禪修中便不是如此。在坐禪期間，應該試著不去改動坐姿，因為這將影響定力的培養。禪修者必須有很大的耐心，不讓自己改換姿勢。遇到難忍的疼痛時[34]，禪修者應該把身體當作是死屍，這時疼痛將不會那麼困擾禪修者。到目前為止還沒有禪修者因為密集禪修練習導致的疼痛而喪命，這提醒也許對大家有幫助。

未持續地觀照一切身心現象的生、滅，是一種微細的放逸。另一方面，持續、不斷的觀照而無間斷，則是不放逸（appamāda）。唯有當禪修者對一切動作與在六根門生起的目標之觀照，能夠持續、準確且不斷，從早上起床至晚上就寢都沒有間隙的時候，禪修者的修行才會有進展。不這麼做，在巴利語稱為asatata-kiriya，即「未連續從事某動作或行為」。

Yathā agāraṃ suchannaṃ  
vuṭṭhi samativijjhati,  
evaṃ subhāvitaṃ cittaṃ  
rāgo na samativijjhati.

猶如雨水無法穿透屋蓋不密的房子，  
同樣地貪愛也無法進入已善修止觀的心。


～《法句經》·第14偈。[35]

觀照身心現象時，若觀照不連續而有間隙，將讓煩惱有機會生起。觀照與觀照之間的大空隙，好比是屋蓋上的一個大洞。連續而無間地觀照六根門裡的一切身心現象，將保證禪修者能夠抵禦煩惱，如同屋蓋善密的屋子一樣。

在坐禪時，禪修者必須在目標一出現時便加以觀照。如果觀照有遺漏，便無法了知目標的真實本質，無明將因此生起。見到令人愉悅的事時，貪（lobha）生起。見到令人討厭的事，不悅（dosa）會生起。在從坐姿改變到站姿之前，必須觀照那想要起身的意念，之後再仔細、準確地觀照手、腳、身軀與頭部的所有移動。腳底感受到身體重量時，觀照並標記：「重、重」。僵挺的感覺可能會出現在身體的不同部位，這些感受也必須加以觀照、了知。變換姿勢過程中的一切動作，都必須緩慢而謹慎。禪修者的舉止不應該像小學童——一聽到鈴聲便衝出教室。

觀照有間隙，會讓煩惱生起，因此無法培養出定力（samādhi）。這接著會導致禪修者對修行產生懷疑。禪修者會開始懷疑禪修老師，並發現自己精神不振。如果持續這樣，禪修者將無法





從修行獲益，只會浪費時間。這種禪修者好比是生病的人，經醫師診斷出疾病並開立藥方，但是卻不服藥，因此無法痊癒。然後，他會懷疑醫生的能力或藥方的效用。[36]最終，病人會去找另外的醫生。新的醫生開立了另外的藥方，但那病人又同樣不按時服藥，所以病未能痊癒。於是，對第二個醫生也產生疑惑，又找了第三個醫生。這位病人最後變成了慢性病患。禪修也是如此，有些禪修者變成了「患慢性病的禪修者」。由於未仔細遵循禪修老師的指導，他們無法順利地修習，最後感而很挫折。大多患慢性病的禪修者無法在修行上有所進展。

有些禪修者未誠實向老師報告自己的修行情況。他們會在報告中誇大其詞或杜撰情節，想要讓禪師印象深刻；或者一再地訴諸同樣的藉口來掩蓋他們的懶惰或不服從。由於不準確、坦誠的報告，禪修老師將無法發現禪修者的缺點，加以糾正。因此，這對禪修者相當不利。有許多禪修者因為對修行方法缺乏信心，有所懷疑，所以經常更換禪修老師。他們傾向將自己修行無進展的事實怪罪於禪修方法或老師。不用多說，這種禪修者無法有進步，且他們的信心會愈來愈薄弱。

佛典中有個比喻，與（禪修中）持續精進觀照有關。只有持續以不懈的努力，摩擦兩塊石頭，才会有火焰生起。另外有一個較現代的例子：要產生出電力，需要有發動器和發電機。發電機必須產生每分鐘最小的轉動數（rpm）。如果發動器停了，發電機也不會動，將不

會產生電力。如果發動器跑得慢，發電機也會跑得慢，只會製造很少的電力。要製造足夠、充足的電力，發動機必持續地跑。在禪修中也是，觀照的努力需要持續、連貫且沒有間隙。這一點很重要，每位禪修者皆應謹記在心。

另一種微細的放逸是anaṭṭhikiriya，即走走停停的觀照。它的相反是atṭhikiriya，即連續的觀照。因為禪修者有時候想要休息，所以產生了走走停停的觀照。有時候，禪修者忘了觀照，並非出自故意，所以這不是走走停停的觀照。

在密集禪修期間，禪修者必須連續不斷地觀照，除了睡眠之外，應整日觀照沒有間斷。如同在前線作戰的士兵必須隨時保持警覺，否則將被敵人打敗。故意休息的禪修者將被貪、瞋、癡煩惱的攻擊所打敗。由於未持續觀照，禪修者可能會退步。休息之後要再回復觀照，到達之前到達的階段，是很困難且累人的事。一再地休息且在不適當的時間休息，是一種微細的放逸；修習不中斷，則是微細的不放逸。

## 逆流而上

禪修如同船夫逆流而上。要逆流而上，需要船舵、一對船槳和許多的努力。相對而言，順流而下很容易，因為不需要用很多的力氣。同樣地，被煩惱帶走，非常容易且不需要任何努力。禪修者所處的位置與逆流而上的船夫類似，必須努力划槳，[38]運用正念之舵避免（或遠離）煩惱漩渦。起初禪修者會覺得逆流划槳很累，經過練習，



會變得愈來愈容易。如同逆流而上朝向安全的處所，禪修者也應當努力前往遠離輪迴危險，具有真正的詳和與寧靜的地方。

走走停停的觀照也可以比喻作暴風雨中的遠洋客輪。如果在暴風雨中，船的引擎經常關閉又開啟，船將無法安然度過暴風雨。但是，如果船的引擎不停地運轉，船頭也直接面向海浪，那麼船將不會沉沒，能夠安然穿過暴風雨。

禪修者也可以比喻作飛行員。飛行員不能在空中關掉噴射引擎。同樣地，禪修者也不應該關閉觀照的引擎。有時候，精進力在無意識中減弱，這時禪修者應該增強精進力，應該持續地觀照在六根門生起的種種所緣，無有間斷。停止觀照無異是掉入煩惱的空氣口袋。不停止觀照並提起身精進與心精進，則是一種精微的不放逸。若做不到這點，便也是放逸。

## 善變的禪修者

變色龍蜥蜴習慣在往目的地的路上停住好幾回。牠們快速地前進好幾呎，然後停下來左顧右盼好一會兒。接著，前進後又再停下。如此，要花較長的時間才會到達目的地。許多人的行為也像變色龍蜥蜴——例如，斷斷續續地持戒，只聽部分的法談[39]，走走停停地觀照身心目標。

另一種微細的放逸，在巴利語稱為olīna-vuttita，這是指未投注全部的時間。舉例而言，在辦公室裡，員工必須用全部的時間工作，不




能有太多休息。但是，有些員工並未投入他們的精力與時間在工作上。如果禪修者未完全投入在禪修練習上，經常休息，停止練習，這是明顯的放逸狀態。盡自己的責任，也就是觀照任何生起的目標而無有間斷，投入全部的時間修行，這在巴利語稱為anolīna-vuttita。具備此特質的禪修者，可說擁有精微的不放逸。

一個時鐘有許多的組成成份。主要的部分是小齒輪，一種以齒狀物與較大齒輪相接合的小齒輪。如果小齒輪不轉動，其餘的大齒輪也不會轉動。在禪修實踐中，精進相當於時鐘的小齒輪這個主要構造。唯有精進才能進步。能夠觀照任何生起的目標，這個能力也必須依賴精進。在練習的最初，懶散與怠惰必然會出現，這必須用三種精進與之對抗，即初發的精進、強化的精進與導致圓滿的精進。基於這三種精進，將生起念、定、慧、信與anikkhittachandatā（不畏縮的希欲），也就是，不論成功失敗，願意全力以赴的意願。不論會發生什麼事，決意要勇往直前的決心，即anikkhitachandatā，是一種精微的不放逸，相對地，缺少anikkhitachandatā，便等同於放逸。

有些員工對獲得工作經驗與薪資報償很感興趣。如此，他們具備想要獲得成功的希求。反過來說，有些員工對學得更佳的技术不感興趣。[40]即使付更高的薪資也無法誘使他們更加努力工作。簡單地說，他們很懶惰，自然就沒有anikkhita-chandatā。這種態度便是微細的放逸。

〈瓦那帕特本生〉（Vannapatha Jātaka），說到一個商隊越度沙





漠的故事。因為旅程的時間比原先預期的更長，他們把水喝完了。最後，他們以為到了一處綠州，想要找水，挖了一個洞，但令他們失望的是，遇到一大片石塊而無法繼續挖得更深。因此，他們便放棄了。然而，商隊隊長很確定水便在大片石塊之下。他命令一個奴隸把一個巨大的楔形物打入石塊。用榔頭敲打很長的時間之後，石塊崩裂，噴出強烈的水柱。商隊隊長與那個奴隸擁有anikkhita-chandata與精微的不放逸。相對而言，商隊的其他成員則是受微細的放逸所控制。

了解這故事的教導，對禪修者而言，非常重要。在禪修期間，禪修者一定會遭遇到疼痛與其他的苦受。有些禪修者以為他們也許會因為那似乎無法忍受的痛受而死亡，因此改換姿勢，減少精進，從而也減弱了定力與慧力。禪修者應當不怕這些疼痛會造成他們的傷害。如果禪修者反而更加精進，無論如何想要獲得成功，他們的anikkhittachandata將會增強。

巴利語anikkhittadhuratā（不捨擔的狀態）的反義詞是nikkhittadhuratā（捨擔的狀態），意指在面對阻礙時，減低了自己的精進或心靈力量。Nikkhittadhuratā是一種微細的放逸。另一個例子可以幫助我們釐清nikkhittadhuratā的意思：有些禪修者禪修時[41]，會這麼想：「我的練習已很有成就，所以我可以稍微鬆懈一點」。另外的禪修者則擁有真正的決心與膽識，絲毫未減精進，勇往直前。雖然有些禪修者已禪修數個月，但是他們的觀照很糟糕，於是他們自我反省，哀嘆自己顯然缺乏波羅密（pārami），或者懷疑禪修老師給與他們的指

導。如此的思惟方式將使精進更加退失。與其自艾自憐，禪修者應當更加強他的精進。禪修者應像前線的士兵充滿氣魄與勇氣，與煩惱面對面作戰。唯有如此，才有能力戰勝煩惱。

在《長老尼偈》裡，我們讀到一位名為吉塔（Gitta）的老女士。漸漸年長時，她對佛法僧生起很大的信心。因為她的身體健康很糟糕，無法一次禪修很久。雖然身體很弱，她從未減少精進。但她仍然很難培養出定力。有一天，她發願要與煩惱作戰，即便須冒著性命危險。她進入山中，心想只有兩件事會發生：不是自己命終，就是煩惱喪命。她坐下並開始禪修。由於精進的力量，她逐漸獲得念、定與慧，身體疾病甚至也消失不見。當她禪修結束起身時，已不再需要拐杖。吉塔確實具備了anikkhitta-dhuratā。

體弱的病人必須持續服用醫生開立的正確藥方。同樣地，受煩惱疾病之苦的人，也應該服用藥師之王——佛陀所囑咐的法藥。[42]治療煩惱疾病，就是用戒、定、慧的法藥根除煩惱。這種法藥將使得人們擁有健康良善的心。禪修者必須精勤、持續地服用法藥，也就是說，他或她必須無間斷地觀照禪修的基本目標。

由於有效的觀照，戒、定、慧與出世間智（lokuttara）將會生起。那時，禪修者將依親身的經驗，了悟到自己已經斷除了某些煩惱，並對佛、法、僧生起無可動搖的信心。為了昇華身語意而努力，避免一切傷害他人的行為，是所有人類的責任。在人們心中，不應該有想要殺、盜、淫、妄、酒的念頭。昇華身口意的行為，相當於微細





的不放逸。

下定決心（adhittāna）在法上進步，也是一種不放逸；不如此下決心，則是一種放逸。

佛陀說：

Pamādam-anuyuñjanti,  
bālā dummedhino janā;  
Appamādañca medhāvī,  
dhanam setthaṃva rakkhati.  
Mā pamādam-anuyuñjetha,  
mā kāmaratisanthavam;  
Appamatto hi jhāyanto,  
pappoti vipulam sukham. [43]

愚痴無明的人，沉溺於放逸，

智者守護不放逸（念），視之為最上的財富。

不應沉溺於放逸，不應住著於欲樂，

不放逸（具念）而禪修（止觀）的人，獲得廣大的安樂。

～《法句經》·26、27偈

猶如人們珍視祖先留下的遺產，同樣地，禪修者也應該體認不放逸的真正價值。在佛典中，放逸被比喻作塵土或爛泥。如同街上的塵土會附著滲入衣服與建物，同樣地，放逸也會染污眾生的心。有些人



允許放逸在心中滋生，他們甚至看著它生起，讓心受污染。這種因放逸的心靈污染，比起物質的塵土所造成的污染更糟糕好幾倍。

近年來，空氣污染是一個共通的現象。它會造成暈眩與呼吸困難。幾年前印度一家化學工廠爆炸，有毒的氣體外漏，造成許多人死亡，其他人的健康也嚴重受影響。因為曝露在有毒的氣體下，身心都將受苦。對抗空氣污染與毒氣的唯一保護措施是戴上防毒面具。當人處在受（身語意）惡行污染的地點時，唯有不放逸的防毒面具能夠保障身心的安全。

因為愚痴，人可能會變得魯莽而野蠻。因為放逸，人可能無法對境況作出適當的回應，這時候，人只會做出種種錯誤的行為。

每個人都需要呼吸新鮮乾淨的空氣。由於呼吸新鮮乾淨的空氣，身體獲得氧氣的供應；我們需要這氧氣來維持身體的健康。修行（bhāvanā）就像是呼吸新鮮的空氣。無論年齡、種族、性別、職業，每個人都需要。吸入被污染的空氣會造成昏眩、嘔吐甚至死亡。缺乏不放逸時，我們便是給煩惱生起、污染自心的機會。吸入新鮮的空氣，有助身體健康，且必須持續無間斷。同樣地，我們每一秒都需要具備不放逸。唯有如此，我們的心才會變得警醒、祥和和明澈，且真實的智慧才會展開。因此，我們將感到滿足，體驗內在的安樂（citta sukha）。由於內心的祥和、喜悅與寧靜，身體的健康也會變得更好，眼、耳與其他感官的狀態將會提升。皮膚也會變得更潔淨，氣色將明亮而耀眼。



在此，我想作個小結，強調不放逸與呼吸新鮮空氣的重要。

1. 呼吸新鮮空氣對健康很重要。
2. 我們必須自己呼吸新鮮空氣。
3. 我們必須有規律地吸吸新鮮空氣。[45]

同樣地，培養不放逸對每個人而言也是很重要。這有三層意義：

1. 這對心靈健康很重要。
2. 我們必須自己修習不放逸。
3. 我們必須按時投入全部的時間修習不放逸。

Appamādarato bhikkhu,

pamāde bhayadassi vā;

Abhabbo parihānāya,

nibbānasseva santike.

喜愛不放逸，於放逸見危險

如此的比丘不可能（從止觀修行與其利益）退墮，

實際上他已接近涅槃。

～《法句經》32偈。

換句話說，培養不放逸並避免放逸的人，非常接近真正的快樂。「喜愛不放逸」的意思是什麼？這是指喜歡不放逸亦即止觀修行的比丘（或禪修者）。同時，他或她也避免了不善行，不讓心追逐欲樂。如果禪修者觀照整日的所有動作，他可稱為是「喜愛不放逸」。依正



思惟、正精進觀照的人不喜歡放逸，同時也會培養正念。這些禪修者會逐階證得觀智，[46]因此說他們非常接近涅槃。佛陀已向我們保證，正確修行便會到達涅槃。要到達涅槃，不放逸是不可或缺的要素，放逸則是一大障礙。舉個比喻，可以更了解這一點。良好的教育是獲得工作，保障收入的一個助緣，缺乏教育則是確保工作的一大障礙。

佛陀的教導總是非常合於情理，總是指出某些事物的利益並顯示某些錯誤的過失。具備不放逸會產生許多利益；放逸則使我們毫不遲疑地造作惡行，這件事現在應該非常清楚了。從實踐面而言，不放逸意指避免應避免的事，並遵循應遵循的事。擁有不放逸，表示至少可證得第一個道、果：預流道、預流果。Abhabbo parihānāya（不可能退墮）便是指這個成就。Pamāde bhayadassī，意思是「於放逸中見危險」；這裡的放逸，指會導致在輪迴裡持續再生的放逸。總之，在今生，若忽略戒、定、慧的修習，將使心變得野蠻、不受約束。



# 在禪修中提升心的 活力的方法

*The Method of Boosting the Mental Energy  
in One's Meditation*



王瑞鄉 中譯

[iii]

## 教授阿闍黎班迪達大師

Ovādacariya Sayādawgyi

U Paṇḍitabhivamsa

經驗豐富的禪師總是傑出卓越，  
大師具備了所有的崇高行為。  
藉由穩健的速度解說《大念處經》，  
闡述經文旨要言簡義豐。  
禪修者應留意的所有指示簡單精確，  
各階段的觀智皆甚深妙。  
噢！少說、少吃、清醒、勿昏沈！  
我們應修習、保持這甚深法。  
根除瞋、無明、貪等所有煩惱，  
直至終究證得涅槃的果實！



## 前言

[v]教授阿闍黎班迪達大師（Ovādacariya Sayādawgyi U Paṇḍitabhivamsa）是最罕見的業處教授師（Kammaṭṭhānacariya），眾所週知，他是馬哈希大師的傳統中最傑出的禪師之一。大師已教導了數以千計的學生，遍及整個佛教界。身為偉大的禪修大師，他的大悲和不懈的精進帶給我們不斷提升的活力，正念地邁向聖者的解脫道。

我們非常感謝大師從1983年開始，在檳城的馬來西亞佛教禪修中心（MBMC）指導禪修者。所有的禪修者從他清楚而卓越的指導中獲益良多。我們同樣由衷感激大師的弟子圖沙那禪師（Sayādaw U Thuzana），在馬來西亞佛教禪修中心辛勤努力地指導禪修者。

[vi]在此，我們藉此機會感謝譯者瑪·沙露達希妮法師（Sayālay Ma Caruda-sini），將大師的緬文開示翻譯為英文。對於她精確無誤又清晰的翻譯，我們深表謝意。期盼未來幾年都可以聆聽到大師這般深具啟發與振奮人心的開示。

Fong Ngan Guet於2007

## 在禪修中提升心的活力的方法

教授阿闍黎班迪達大師在MBMC（馬來西亞佛教禪修中心）

駐留七天（2006/10/20週五至2006/10/26週四）

教授阿闍黎大師所開示的題目是「在禪修中提升心的活力的方法」。當我們要改善身體健康的時候，我們可以攝取適當的營養品，以提升身體的活力。同樣地，如果我們要提升心的活力，必須練習禪修。因此，大師將解釋如何透過禪修，提升你的心的活力。

小孩從出生的那天開始，他的身體特徵就依照他的「業」（kamma，即行為）而決定。隨著嬰兒的成長，他的業也跟隨著影響。為了改善他的身體特徵，母親會以營養品餵食嬰兒。藉由適當的營養品，嬰兒逐漸成長，最後長大為成年人。業和心（citta，或稱識）是嬰兒長大為成年人的基礎。為了心理的成長，必須攝取營養。只要營養適當，身體的活力就得以發展。[2]另一方面，必須有合適的心理營養品。如果人沒有心理營養品，雖然身體健康，但缺乏心理健康。因此，必須兼具身體的活力和心的活力。

人類，尤其是女性，為了身體的成長，需要攝取適當的營養品。人類需要各種口味的營養品；甜的、酸的等等。不同類型的食物提供不同的維他命。適當的食物會提升身體的活力。新的細胞生長，舊的細胞死亡。適當的食物帶來健康。再加上適當的身體運動，有助於提





供適合身體成長的活力。

適當的食物和適當的運動帶來健康。同樣地，我們需要適當的心理營養品。佛陀給了[以下]七種心的活力：

1. 信 (saddhā)
2. 精進 (virīya)
3. 念 (sati)
4. 定 (samādhi)
5. 慧 (paññā)
6. 慚 (hiri)
7. 愧 (ottappa)

為了得到心理的健康，有必要食用心理營養品。當一個人攝取適當的營養食品，他可以提升身體的活力，變得健康而強壯。當一個人攝取心理營養品時，他的心理變得心理很穩健。心的活力因此被發展與培育。

[3]心的第一項營養品是對三寶的「信」(saddhā)。信在此並非對每一個事物都有信心。當對某個值得深信的事物發展信心時，真正的信才生起。佛陀的功德值得深信，法的功德值得深信，具足戒德的僧眾值得深信。

信是基本的重要準則。當人對三寶有信心，只有那樣他或她才會開始禪修而獲得利益。我們練習禪修的時候，發展正念。如此，得到定。當定發展與進步，智慧就生起或成熟。



第一個能提升心的活力的是信。剛開始的階段是覺悟之信。這種覺悟之信會帶給我們適當的心理健康。當正念被發展，會導至定。定被發展，則會導向智慧的生起。這種智慧是透過禪修的練習，而禪修就是良好的心理發展。應該要培育信，只有那樣，心的活力才得以成長。因此，透過修習念處（satipaṭṭhāna）毗婆舍那（vipassanā）以滋養心的活力是很重要的。

當有人想改善他的身體健康時，他遵循保健護理師所給與的指示與引導。他們教他合適的身體運動，[4]並攝取適當的食物。當他對這些身體保健護理師有信心時，他的健康很快就得到改善。同樣地，我們也有心理指導師。禪修老師和父母就是我們的心理指導師。如果我們遵循禪修老師的指示，那麼我們就會得到心理上的進步，並增長心的活力。

當一個人禪修時，可以看到修習毗婆舍那的成長。他可以看到內心煩惱如何主宰、因和果如何發生，以及無常、苦、無我的本質。當他看到藉由禪修而去除煩惱時，就理解禪修的利益。從這裡開始，他發展心的活力和堅強的信心。這種信心是透過修習毗婆舍那而產生。當他持續修習時，就持續發展這種覺悟之信，提起堅強的心精進以激勵與滋養信心，並透過修習毗婆舍那而得以覺悟。

為了發展強而有力的毗婆舍那，必須聆聽法的開示，閱讀法的典籍，還需要和禪修老師小參。然後，信就變得堅強。修習毗婆舍那，讓心變得堅強。閱讀法的典籍，讓信變得堅強。如果不聆聽法的開



示，不閱讀法的典籍，不聽從禪修老師的指導，那麼他就會錯失覺悟堅強的信〔的機會〕。

[5]堅強的覺悟之信必須應用在看到、聽到、聞到、嚐到、觸到和想到的瞬間，時時觀照。持續的觀照能激勵心力。因此，修習毗婆舍那時，信變得堅強。如果持續觀照一小時，那麼信就會被激勵而變得更堅強。

對三寶有信心時，對修習就有信心。如果一個人知道禪修的性質和利益後，藉由聆聽法的開示和閱讀法的典籍，可以讓自己的信和確信覺醒。當他知道修習[四]念處有很大的利益時，就會有強烈的意願要修習，然後也會到禪修中心，精勤地致力於修習。當他有了覺悟之信，也知道正確的修習方法，聆聽法，並談論法，透過修習，就可以發展覺悟之信。

在我們的日常生活中，廠商為了促銷他們的產品，刊登商業廣告來促銷商品。當我們看到產品廣告，覺得它有用，就會把它買下。然後，也應該知道如何使用產品。同樣地，佛陀修習〔四〕念處。同時，他也指出修習念處的道路或方法。雖然如此，但開始的時候，我們並不知道如何使用念處的方法。總之，當一個人的信已覺醒，他就能夠培育這種修習。當他修習得更多，就會發展這種覺悟之信。

佛陀教導培育念處（即正念的基礎）的修行。佛陀教給我們一個簡單的修習方法。因此，我們可以了解自己。坐禪時，禪修者必須在內心觀照腹部的上升與下降。在目標生起的這個瞬間，他或她知道並



觀照現前的目標。亦即必須要觀察、觀照並清楚地知道它的上升與下降。禪修老師鼓勵他或她要覺知目標，從它一開始上升一直到上升結束為止，包括整個過程從開始到結束。從一開始上升一直到上升結束，持續的觀照並標記說「上」。應該精進努力，心不可以氣餒，心應該是警覺而活潑，並準備好〔隨時〕觀照〔目標〕。訓練心能跟著腹部的上升與下降，並讓「觀照心」沈入目標。然後，念處就得以發展。當觀照心是平靜而活潑，這叫做「定」（samādhi）。運用正念，禪修者可與佛陀在教導中所要確保的做對照。你會知道你的經驗與佛陀所確保的是否一致。當你觀照現前正生起的目標，心是淨化的。這是淨化心唯一與可靠的方法。當你致力於維持正念，並讓心落在目標時，你可以看到心是否清淨。

[7]當心以持續的正念固定於禪修的目標，那時候定就會發展。〔那時〕沒有貪的煩惱，其他煩惱也沒有機會生起。心清淨時，心便能精進地觀照著。持續的正念，讓煩惱沒有機會生起。當精進、正念和定現起，那時候的心是清淨的。觀照現前正在生起的名色目標，以培育覺悟之信（saddhā）。

從修習的一開始就提起精進是很重要的。當人沒有希望或目標時，他就變得懶散，這是人的天性。如果心不警覺或活潑，心就變得懶散。然後，他就會懈怠於修習。懶散是煩惱的製造者。當懶散生起，你就會打鼾。對禪修者而言，懶散是危險的。要消除睡眠和懶散。用精進讓懶散和其他煩惱枯竭。當你提起精進，你不會對煩惱讓



步。不要接受懶散。如果你不提起精進，那麼你正在接受懶散。

如果你提起精進，那麼你正在消除懶散。提起精進與念，那麼定（samādhi）就會發展。保持觀照心能貼近目標，讓觀照心黏在目標上。但有時精進（virīya）過多，或有時精進不足。

[8]如果你太熱切，則精進過多，觀照心過度捉取目標。當精進不足，觀照心則跟不上目標。你必須把心瞄準目標，以便讓觀照心直接面對目標。必須訓練到觀照心能直接瞄準目標。當每一秒都以精進瞄準，且應用正念時，觀照就可以被發展。以瞄準的精進去觀照目標，有什麼利益呢？懶散是我們最近的敵人，它帶給我們麻煩。

當心準確地瞄準並觀照目標時，心變得清新而活潑。當觀照心是清新、活潑又警覺，就與緊縮、懶散的心相對。懶散是由於心缺乏活力，心離開了修習。懶散的心是緊縮的。懶散的相對就是清新、警覺和瞄準目標的心。用瞄準的精進讓懶散枯竭。精進地觀照目標。以壓倒性的力量，應用二種因素克服懶散，也就是「瞄準心」或「尋」（vitakka）和「持續的觀照心」或「伺」（vicāra）。

運用觀照力、瞄準和精進，那麼觀照心就不會離開目標。透過瞄準力，心可以保持清新、警覺和活潑。如果以精進心瞄準目標，懶散就沒有機會生起，它也不會困擾你。如果你提起精進，那麼不善的雜染（kilesas）（亦即「不淨」）就被封鎖，取而代之的是打開善道。這是[9]由直接瞄準目標〔所得到〕之禪修的直接利益。當念（sati）被發展，心是平靜的，並集中在目標上。定（samādhi）發展心的力




量。因此，要連續不斷地發展念和定。如果你想要培育堅強的念和定，那必須〔持續地〕培育它們數週。連續不斷地培育念和定，那麼每個腹部的上升與下降，就可以一而再、再而三地被觀照到。以堅強的念和定觀照現前的目標，那麼懶散就不會生起。念和定可以剎那剎那地培育。當念被發展，這被稱為「修習」（bhāvanā）或心的培育。在一分鐘當中，就有六十個瞬間（moment）的清淨觀照心。發展清淨心，培育清淨心，並增長心的力量。目標生起時觀照心生起。面對面瞄準目標或正面迎向它。那麼，心就可以準確地落在目標上。

當禪修者觀照到腹部的上升時，如果知道硬，就觀照硬；如果知道緊，就觀照緊。了解「名」（nāma）與「色」（rūpa）（亦即「心」與「物質」）。硬和緊是「物質」。清楚地知道硬和緊的是「心」。當禪修者知道腹部的移動，就觀照移動。「移動」是一回事，「觀照心」是另一回事。移動是物質，觀照移動的觀照心是心。如此，禪修者了解心與物質的現象。因此，發展對目標的持續正念是很重要的。

[10]如果一個人想要發展信，這種信必須先透過聽到信應具有的性質而獲得。但如果他沒有從自己的實際經驗中體驗，他將無法發展足夠的信與確信。這種只透過聽聞而發展的信並不特別。如果配合適當的教導、有系統的修習來練習，並且透過自己的經驗來體驗的話，那麼他會經驗到真實、真正的信。

心的淨化有七個階段。如果禪修者自己有過心淨化的親身經驗，





就會確認或接受這樣的修習是真實的。在練習禪修之前，他或她的相信是基於可能的真實，因為那是一位值得被尊敬的比丘所說。請從自己確實的練習中發現〔這修習的真實性〕。為了有信，他需要被引導，當他具備觀或發展觀後，他可以透過體驗而做出決定——這個修習是真實的。〔然後，他〕發展了堅定的信與確信。

例如，在醫藥界，有一家公司針對一種特殊的疾病研發出某種藥。這家公司會刊登廣告說這種藥可以治療某某疾病。看到這樣的廣告，人們可以接受這種藥，因為這是一家值得信賴的公司所提出的。如果有個人生病，吃了這個藥之後完全痊癒，他是透過自己的經驗而知道這個藥的功效。這種透過吃了藥所發展出來的信心，強過另一個人只閱讀藥效說明〔所得到的信心〕。

[11]當比丘教導禪修，只要聽到開示，禪修者可以對心的淨化有信心。但是，如果他從未練習禪修，如何具有真正的信心呢？當他修習並親身經驗到種種利益後，那時他不能否認修習的利益。例如，在你面前有一碗糖，你已經聽說糖是甜的。如果你從不品嚐它，如何確實地知道呢？正如格言所說：「布丁好壞，不嚐不知。」你只是根據傳聞而接受「它是甜的」這個事實。如果一個人透過自己的修習而親身經驗到，那他對接受「修習念處將帶來心淨化的利益」的便得到證實，並非只來自傳聞而已。

初學的禪修者被教導要觀照的基本目標是腹部的上升和下降。如果你觀照它，你將知道真實的本質。以清新、活潑和開放的心，面

對面觀看著腹部的上升和下降的這個目標。在巴利，這叫做「尋」（vitakka）或稱「瞄準心」。當一個人應用尋，清新、活潑和開放的瞄準心可以克服昏沈與睡眠。當一個人發展強壯的瞄準心，昏沈與睡眠便沒有機會生起。同樣地，其他煩惱也沒有機會生起。這種警覺的瞄準心的利益，讓人可以克服昏沈與睡眠，消除呆滯的心，並根除懶散。充滿精進的活潑心會幫助人得到心的力量，得到強烈而壓倒性的信，並去除昏沈與睡眠。

[12]當一個人未使用精進（viriya），他便沒有克服懶散。如果心不能安住在禪修的目標，就不能消滅煩惱，也沒有開放的心。當一個人有了正念，他會封鎖不善道，這將有助於打開善道。正念守護著心，因此，煩惱不會入侵。如果一個人具正念地觀看著腹部的上升和下降，這具正念的心會防衛煩惱，因而阻止煩惱入侵。因此，沒有貪、愛、瞋或其他煩惱可以入侵心。所以，正念是守護者，因為它守護一個人的安全，遠離煩惱和危險。

一顆平靜而清淨的心，不受貪、瞋、無明所擾動，不會到處游走，只會保持平靜而專注地觀照目標。正念守護和保護心遠離煩惱，正念有助於保持心清淨。透過正念，積聚一顆清淨的心，這叫做「修習」（bhāvanā）或「心的培育」。培育和滋養一顆清淨的心，從小到大，從脆弱到成熟，從劣到勝的狀態。盡可能積聚一顆清淨的心，直到它成熟。

以下看一個簡單的譬喻。如果一秒相當於一個觀照心，那麼一





分鐘就有60個清淨的觀照心。五分鐘，就有300個清淨的觀照心。如此，藉由一次又一次的觀照的過程，心會安住在現前的目標。恭敬地觀照是很重要的。

[13]每個個別的觀照是珍貴而有價值的。剎那剎那持續地觀照目標，以發展一顆清淨的心。

這是真的，當心持續地觀照目標幾分鐘後，心就會以一種特別的方式變得清楚而平靜。當觀照腹部的上升和下降，心可以觀照到上升和下降的硬。有時則觀照到上升和下降的緊。觀照並觀察硬和緊的真實本質，了知真實本質之種種。當禪修者具有正念，他或她觀照到身體的硬、緊和移動。就在當下，心從懷疑和無明解脫。

當心小心翼翼地瞄準目標，他知道目標的樣子和形狀。這還不夠，最好還知道目標的方式或形態。當定提升，他可以看到硬、緊或移動，也就是知道它的真實本質——這叫做「色」（rūpa）亦即「物質」。觀照心叫做「名」（nāma）亦即「心」。他可以清楚地辨別名和色，了解心和物質。把硬看成硬，苦看成苦，緊看成緊。這符合 bhūtaṃ bhūtato passati 的教導，意思是：如實地觀看目標真實的樣子。當目標生起，在它生起的瞬間觀照到它，並觀察到真實、本來的現象。心在觀照的瞬間從貪、瞋和癡解脫。當一個人觀察到身體的硬、緊和移動，他的心[14]是清淨的。他可以接受某種程度的真理，他可以證實和同意某種程度的真理，但這還不夠。

在當下觀照到心是非常重要的。在目標存在之前，這只是對不真



實的某事物的一種猜想或假設而已。如果目標已經過了或消失，他亦無法知道它的真實本質。這也是一種虛假的假設。只有當目標存在，在當下觀照到它，那麼，他可以知道真實的本質而不參雜任何其他事物。


色（rūpa）有三種類型：

1. 形色（Saṅghāna rūpa）：觀察到樣子和形狀。
2. 行相色（Ākāra rūpa）：觀察到方式或形態。
3. 自性色（Sabhāva rūpa）：觀察到真實的本質。

一個人在禪修以前，他知道「形色」——腹部的樣子和形狀。在剛開始禪修的時候，他可以知道「行相色」——目標的方式和形態。當他更深入修習時，他已經發展正念的技巧，因此，他可以知道得比「形狀和形態」更深入，他可以了解「自性色」——真實的本質。

只有當你知曉並明辨真實的本質時，然後你才會知道並不是腹部在上升和下降。你會了解「上升」和「下降」只是一個名稱、慣用法或標籤，在上升和下降那個瞬間的腹部移動，有暖、冷、熱、[15]硬的真實本質。持續地觀照，你將得到第一觀智，也就是關於心和物質的智慧〔或稱名色智〕。成就第一觀智時，心增強到某種程度，同樣地，信也發展到某種程度。當精進、念和定現起，你可以看到真實的本質。當信、精進、念、定、慧等心的五根被完全地增強，只有在這時候，你可以深觀心與物質〔名色觀智〕。因此，保持不斷地修習與增強五根，你的信與確信就會愈來愈強。





當你以精進瞄準上升和下降的目標，你知道硬、緊、暖、移動和麻是「身體」，或稱「色」（rūpa）；而觀照心是「名」（nāma）。因此，你如實地知道上升和下降的真實本質。在心裡觀照腹部的上升和下降是「施設」（paññatti），或稱「概念智」；知道上升和下降的移動、硬、暖和緊是「勝義」（paramattha），或稱「究竟智」。

有一種智叫做「名色智」，或稱心與物質的智。硬和緊的智屬於「色」，那是身體或物質的經驗。硬和緊的智是經驗苦諦（dukkha sacca）。觀察目標的是「名」或心。因此，色是物質，名是心。

[16]當你觀照到上升和下降的瞬間，你知道真理。如此，就沒有無明。如果你在生起的瞬間觀察它，你將知道真理，排除無明。在目標上升和下降的瞬間觀照它，因此，他無法否認練習〔觀察〕上升和下降是真正的修習。唯有當一個人在生起的瞬間觀照，唯有那樣，他才能知道究竟的真理。名色智是究竟真理的智慧，那是出世間真理的智慧。當一個人透過練習而得到這種智慧時，這不像從書本、老師或透過推理想象所得到的知識或智慧。

另一方面，透過閱讀和推理想象所得到的知識或智慧，只是一個概念，是世間的智慧。當腹部的上升生起，並被觀照到時，在這一剎那知道究竟真理。這也取決於禪修者有多貼近地觀看目標。我們根據視距才能辨別視覺的目標。例如，有一排螞蟻或白蟻在地方爬行。如果有人從遠處看，他只能看到地上有一條線。如果他靠近一點看，目標變得更清楚，他清楚地看到個別的每一隻。


當禪修者清楚地看到目標，以瞄準和精進觀照，就可以了解到腹部不是一個大的上升，知道[17]上升的現象包含2或3個步驟。他知道物質，即身體可以被看清楚。覺知到在腹部上升的瞬間，有時是硬的，有時是緊的，有時是軟的。禪修者必須以瞄準和精進，一而再地反復觀察生起的目標，直到禪修的目標變得愈來愈清楚。當觀照心非常貼近目標，他知道目標的細節。

當你用正念觀照每一個上升和下降的目標，你是以瞄準的精進在觀照。心是平靜的，心保持專注於目標，心是調伏的而不掉舉。那時候，你可以清楚地辨別真實的本質。你克服粗重的煩惱，也克服微細的煩惱。當保持持續的正念，你積聚一顆清淨的善心。就在這個瞬間，你得到一種看見心和物質現象〔即名色〕的真實本質的智慧。

當心是平靜的，清楚地看見上升和下降。你可以知道腹部的硬或軟，也能了解腹部的上升和下降與空氣的吸入和呼出有關。「吸氣」引起「腹部上升」，「呼氣」引起「腹部下降」。沒有吸氣與呼氣，腹部就不會上升或下降。有時沒有吸入，因此沒有腹部的上升；有時沒有呼出，因此沒有腹部的下降。

[18]禪修者將了解「吸氣」是因，而「觀照腹部上升的移動」是果。同樣地，「呼氣」是因，而「觀照腹部下降的移動」是果。禪修者了解到因和果的關係。他或她知道：有吸入的動機時，空氣進入鼻孔；有呼出的動機時，空氣離開鼻孔。保持觀照心貼近目標。每個活動皆出於心所作的動機。





禪修者可以知道心和物質的真實真理，接著知道因和果的現象。當觀照心貼近上升和下降的目標，禪修者知道「腹部的上升」是物質，而「觀照上升移動的心」是心理現象。「吸入的動機」是因，而「空氣進入鼻孔」是果。了解真實的因與果，就是體悟究竟的真理。結果，禪修者克服無因的邪見。因與果的關係環環相扣。如果沒有「吸入」，就沒有「腹部的上升」；如果沒有「呼出」，就沒有「腹部的下降」。

因此，當禪修者的心觀看著腹部，他或她知道：過去「腹部的上升和下降」與「空氣的吸入與呼出」有關，未來「腹部的上升和下降」也因「空氣的吸入與呼出」而生起。沒有人能控制腹部的上升和下降，沒有控制呼吸的創造神。禪修者克服[19]「有我」的邪見。當禪修者透過自己的練習，了解到心和物質的現象〔即名與色〕以及因和果關係時，他或她克服「有我」或「有創造神」的邪見。這是透過自己的禪修練習而成就的智慧。

心和物質由於因和果而生起，它們並非一直保持不變。上升的硬和緊，也不是一直保持不變。當上升消失，硬和緊也消失。禪修者知道目標自動地生起和消逝。當他辨別了目標的生起和消逝時，他克服了驕慢，他確認了心與物質它們自己生起，沒有創造神，沒有靈魂，沒有「我」的實體。然後，他了解到無常、苦、無我的真實本質。當信被發展到這個階段，他對「事物不是隨著事物自己的意願而發生」有了完全的信心。當觀智成熟時，信心也〔隨著〕成熟。

當一個人了解到無常、苦、無我的本質，他克服了懶散，心是清新、警覺而活潑的。舉例而言，當身體經歷痛或不愉悅的感受時，禪修者無疑地會因為害怕疼痛而放棄。當禪修老師鼓勵他或她更努力、耐心地用功時，遵循教導的禪修者最後可以克服不愉悅的感受。這位禪修者覺得自己可以克服這個大的負擔，帶著禪修老師的鼓勵，接受挑戰[20]，觀照目標而毫無遺漏、毫不間斷。當練習〔的狀況〕良好時，所得的觀智會增長。

在這個觀智的階段，禪修者可以觀照到目標的迅速生起與消逝。他經驗到明亮的光、喜悅、滿意和至樂。禪修者在這個階段克服種種煩惱，經驗到獨特的法，那種愉悅遠勝於世間其他任何感官的愉悅。由於強烈的信與確信之發展，對禪修者來說，繼續禪修似乎很容易。

觀智指成就第一觀名色、第二觀因果、第三觀見目標的生起與消逝。目標不斷地生起、消逝，舊的目標快速地引生新的目標。在這一點，禪修者經驗到極喜、輕安、甚深的心樂和身樂。在這個階段，禪修者經驗到比天界的欲樂更殊勝的樂。這是有美好經驗的獨特階段。

佛陀說為了達到這個階段，禪修者必須到一個遠離塵囂、遠離都市生活、安靜而無人打擾的地方。然後，觀照禪修的目標直到成就禪那（jhāna）。有二種禪那：也就是奢摩他禪那（samatha jhāna）和毗婆舍那禪那（vipassanā jhāna）。奢摩他禪那由觀察單一目標而獲得，毗婆舍那禪那[21]則由觀察心和物質現象〔名色〕、了解因和果，以及體證無常、苦、無我而獲得。當他以平靜而和平的心觀察現前生起



的目標，可以獲得毗婆舍那禪那。他必須努力地觀察現前生起的目標。

心不被貪、瞋、癡所擾動。當心專注，心是平靜而和平的。觀照心辨別心和物質現象的生起與消逝。禪修的目標在這一瞬間生起，並在下一瞬間消失。當他看到目標的生起、消逝時，得到比天界欲樂更殊勝的甚深平靜、喜悅和輕安。這種振奮向上的心在心理上和生理上都非常舒服。

心變得如此和平。這樣的善心已經發展到一個特別的層次。在成就生滅智（*udayabbaya ñāṇa*）——看到所有現象生起又消逝——這個層次所得到的樂是獨特的。

當心缺乏控制，會受到因疏忽於做某善行而生起的遺憾和後悔所燃燒。當心受煩惱所燃燒，身、心二者都是粗重的。在剛開始修習時，禪修者是正直、有效率和熟練的。他對過去所犯的錯誤和邪行坦誠無欺。他誠實，心美麗，信也發展到一個特別的層次。在這個階段發展了慚和愧[22]。有透過語言、身體和心[所展現]的慚，有因為做出錯誤行為而感到的慚和愧。他害怕別人會知道他所作的錯事，因此，對於做惡，內心充滿了羞慚與愧畏。當他成就生滅智（*udayabbaya ñāṇa*）——所有現象的生起和消逝——，他的心是美麗的，並發展了強烈的信。當信與確信被發展，心變得勇敢而充滿活力，並約束心它自己遠離邪惡的事物。在生滅智這個階段，不須費力就能善巧地觀照。在觀照的每個當下，禪修者將了解到生起與消





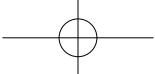
逝的本質。甚至每個個別的活動或身體的移動，可以在它生起與消逝時，就自動被清楚地觀照到。成就看到目標的生起和消逝這個層次的智慧，就像成就不死的甘露法。在這個階段可以成就甚深的喜悅和輕安。佛陀讚揚生滅智這個層次是美心所（sobhana cetasika）。如果禪修者向前進並保持練習，他或她確定可以在這一生到達涅槃（nibbāna）。

人終其一生，必須正直並老實地修習。在他成就生滅智的觀智之前，必須經歷許多疼、痛、麻、種種難以承受的狀況、沮喪、失望和氣餒。直到他到達這個層次之前，他從未在禪修中嚐到內在的和平。在生滅智這個層次，他熟練於觀照目標。心是善巧、警覺、銳利又精準的。這樣的禪修者也極為誠實。如果他希望[23]能更進一步，他必須持續練習而不懈怠。他必定就在這一生到達涅槃的至樂。這類禪修者在到達生滅智的階段之後，具備真正的信和正精進等要素。由於他在練習中所得到的親身經驗，他可以接受這是真正的道路。在這個階段他或許有病，但他的心是清新而活潑的。舊有的疾病被克服。他不隱瞞自己所犯的錯誤，也不會假裝誠實。在這個層次的觀智，他非常努力用功。他的精進既不懈怠，也不過多。他的精進不會減退，相反的，他的精進愈來愈昇進，並衝力十足。如果他以信心和精進繼續禪修，必然就在這一生到達涅槃的至樂。



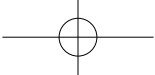
所得的生滅觀智，導向成就不死，這是極喜、輕安、身樂和心樂的甚深本質。這種甚深的快樂超越天界眾生的世間層次。在禪修中，







禪修者必須讓心和信增強。觀照所有生起的好的感受或不好的感受。當它們生起時，要觀照心的狀態。用正精進直接瞄準目標，觀照並知道所有這些目標。不論在身或心生起什麼，都要觀照它。



我們在家的時候，生活奢華而舒適。當我們來到禪修中心，我們把這些舒適留在家裡，減少睡眠時間，飲食適量。當我們修習時，我們將達到[24]比天界樂更殊勝的至樂。如果我們把這些舒適留在家裡，那麼修習會更具意義。我們修習而得的法樂，勝過世間的欲樂好幾倍。修習不要懶散，努力用功直到經驗到涅槃的至樂。激勵心的活力。禪修者會在修習中得到過去未曾經驗過的特殊經驗。如果你沒有法的知識，可能誤以為自己已經到達聖者（ariya）的階段。這是修習中的巨大障礙，將無法再有任何的進步。

即使一個人有法的知識，因為在修習中有特別或極好的經驗，他對好的修習有微細的執著。這是一種極微妙的執著，它不是對世間粗重欲樂的執著，而是對好的禪修練習的執著。禪修者必須小心！如果你執著於好的經驗，那麼將無法再進步，也不能到達涅槃。

信、精進、念、定、慧五根必須平衡。如果這五根不平衡，對於做邪惡事又沒有慚或愧，那麼就必須再多加修習。如果得到好的經驗，必須觀照「好的、好的」。如果你覺得快樂，就觀照「快樂、快樂」。如果覺得冷，就觀照「冷、冷」。舒適，就觀照「舒適、舒適」。[25]喜歡，就觀照「喜歡、喜歡」。正在享受，就觀照「正在享受、正在享受」。因此，以這個方式，禪修者可以克服達到生滅

智階段時對愉悅感受的執著。如果克服了對禪修中好的感受的這類執著，那麼就可以在禪修上更向前邁進。不要執著於法樂，要超越這個層次的觀智體驗。好的禪修經驗不是你的目標，到達涅槃才是你的目標。放棄練習中所得到的好感受，並在禪修練習中更向前邁進。

如果禪修者以《大念處經》（Mahāsatipaṭṭhāna Sutta）為基礎練習禪修，他將知道離苦之道，他對三寶有真實而正確的信，「有我」的邪見被消除，他可以投生於善趣。我希望所有的禪修者努力用功，因為禪修者有這個難得的機會，應該依據佛陀的教導修習，並得到真正的和平與快樂。我鼓勵所有禪修者要修習戒，藉由練習四念處培育定力並修得智慧。四念處可以確保禪修者在這一生從苦解脫！

善哉！善哉！善哉！



# 在禪修中提升心的 活力的方法

*The Method of Boosting the Mental Energy  
in One's Meditation*



王瑞鄉 中譯

[iii]

## 教授阿闍黎班迪達大師

Ovādacariya Sayādawgyi

U Paṇḍitabhivamsa

經驗豐富的禪師總是傑出卓越，  
大師具備了所有的崇高行為。  
藉由穩健的速度解說《大念處經》，  
闡述經文旨要言簡義豐。  
禪修者應留意的所有指示簡單精確，  
各階段的觀智皆甚深妙。  
噢！少說、少吃、清醒、勿昏沈！  
我們應修習、保持這甚深法。  
根除瞋、無明、貪等所有煩惱，  
直至終究證得涅槃的果實！



## 前言

[v]教授阿闍黎班迪達大師（Ovādacariya Sayādawgyi U Paṇḍitabhivamsa）是最罕見的業處教授師（Kammaṭṭhānacariya），眾所週知，他是馬哈希大師的傳統中最傑出的禪師之一。大師已教導了數以千計的學生，遍及整個佛教界。身為偉大的禪修大師，他的大悲和不懈的精進帶給我們不斷提升的活力，正念地邁向聖者的解脫道。

我們非常感謝大師從1983年開始，在檳城的馬來西亞佛教禪修中心（MBMC）指導禪修者。所有的禪修者從他清楚而卓越的指導中獲益良多。我們同樣由衷感激大師的弟子圖沙那禪師（Sayādaw U Thuzana），在馬來西亞佛教禪修中心辛勤努力地指導禪修者。

[vi]在此，我們藉此機會感謝譯者瑪·沙露達希妮法師（Sayālay Ma Caruda-sini），將大師的緬文開示翻譯為英文。對於她精確無誤又清晰的翻譯，我們深表謝意。期盼未來幾年都可以聆聽到大師這般深具啟發與振奮人心的開示。

Fong Ngan Guet於2007

## 在禪修中提升心的活力的方法

教授阿闍黎班迪達大師在MBMC（馬來西亞佛教禪修中心）

駐留七天（2006/10/20週五至2006/10/26週四）

教授阿闍黎大師所開示的題目是「在禪修中提升心的活力的方法」。當我們要改善身體健康的時候，我們可以攝取適當的營養品，以提升身體的活力。同樣地，如果我們要提升心的活力，必須練習禪修。因此，大師將解釋如何透過禪修，提升你的心的活力。

小孩從出生的那天開始，他的身體特徵就依照他的「業」（kamma，即行為）而決定。隨著嬰兒的成長，他的業也跟隨著影響。為了改善他的身體特徵，母親會以營養品餵食嬰兒。藉由適當的營養品，嬰兒逐漸成長，最後長大為成年人。業和心（citta，或稱識）是嬰兒長大為成年人的基礎。為了心理的成長，必須攝取營養。只要營養適當，身體的活力就得以發展。[2]另一方面，必須有合適的心理營養品。如果人沒有心理營養品，雖然身體健康，但缺乏心理健康。因此，必須兼具身體的活力和心的活力。

人類，尤其是女性，為了身體的成長，需要攝取適當的營養品。人類需要各種口味的營養品；甜的、酸的等等。不同類型的食物提供不同的維他命。適當的食物會提升身體的活力。新的細胞生長，舊的細胞死亡。適當的食物帶來健康。再加上適當的身體運動，有助於提



供適合身體成長的活力。

適當的食物和適當的運動帶來健康。同樣地，我們需要適當的心理營養品。佛陀給了[以下]七種心的活力：

1. 信 (saddhā)
2. 精進 (virīya)
3. 念 (sati)
4. 定 (samādhi)
5. 慧 (paññā)
6. 慚 (hiri)
7. 愧 (ottappa)

為了得到心理的健康，有必要食用心理營養品。當一個人攝取適當的營養食品，他可以提升身體的活力，變得健康而強壯。當一個人攝取心理營養品時，他的心理變得心理很穩健。心的活力因此被發展與培育。

[3]心的第一項營養品是對三寶的「信」(saddhā)。信在此並非對每一個事物都有信心。當對某個值得深信的事物發展信心時，真正的信才生起。佛陀的功德值得深信，法的功德值得深信，具足戒德的僧眾值得深信。

信是基本的重要準則。當人對三寶有信心，只有那樣他或她才會開始禪修而獲得利益。我們練習禪修的時候，發展正念。如此，得到定。當定發展與進步，智慧就生起或成熟。



第一個能提升心的活力的是信。剛開始的階段是覺悟之信。這種覺悟之信會帶給我們適當的心理健康。當正念被發展，會導至定。定被發展，則會導向智慧的生起。這種智慧是透過禪修的練習，而禪修就是良好的心理發展。應該要培育信，只有那樣，心的活力才得以成長。因此，透過修習念處（satipaṭṭhāna）毗婆舍那（vipassanā）以滋養心的活力是很重要的。

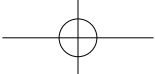
當有人想改善他的身體健康時，他遵循保健護理師所給與的指示與引導。他們教他合適的身體運動，[4]並攝取適當的食物。當他對這些身體保健護理師有信心時，他的健康很快就得到改善。同樣地，我們也有心理指導師。禪修老師和父母就是我們的心理指導師。如果我們遵循禪修老師的指示，那麼我們就會得到心理上的進步，並增長心的活力。

當一個人禪修時，可以看到修習毗婆舍那的成長。他可以看到內心煩惱如何主宰、因和果如何發生，以及無常、苦、無我的本質。當他看到藉由禪修而去除煩惱時，就理解禪修的利益。從這裡開始，他發展心的活力和堅強的信心。這種信心是透過修習毗婆舍那而產生。當他持續修習時，就持續發展這種覺悟之信，提起堅強的心精進以激勵與滋養信心，並透過修習毗婆舍那而得以覺悟。

為了發展強而有力的毗婆舍那，必須聆聽法的開示，閱讀法的典籍，還需要和禪修老師小參。然後，信就變得堅強。修習毗婆舍那，讓心變得堅強。閱讀法的典籍，讓信變得堅強。如果不聆聽法的開







示，不閱讀法的典籍，不聽從禪修老師的指導，那麼他就會錯失覺悟堅強的信〔的機會〕。

[5]堅強的覺悟之信必須應用在看到、聽到、聞到、嚐到、觸到和想到的瞬間，時時觀照。持續的觀照能激勵心力。因此，修習毗婆舍那時，信變得堅強。如果持續觀照一小時，那麼信就會被激勵而變得更堅強。

對三寶有信心時，對修習就有信心。如果一個人知道禪修的性質和利益後，藉由聆聽法的開示和閱讀法的典籍，可以讓自己的信和確信覺醒。當他知道修習[四]念處有很大的利益時，就會有強烈的意願要修習，然後也會到禪修中心，精勤地致力於修習。當他有了覺悟之信，也知道正確的修習方法，聆聽法，並談論法，透過修習，就可以發展覺悟之信。

在我們的日常生活中，廠商為了促銷他們的產品，刊登商業廣告來促銷商品。當我們看到產品廣告，覺得它有用，就會把它買下。然後，也應該知道如何使用產品。同樣地，佛陀修習〔四〕念處。同時，他也指出修習念處的道路或方法。雖然如此，但開始的時候，我們並不知道如何使用念處的方法。總之，當一個人的信已覺醒，他就能夠培育這種修習。當他修習得更多，就會發展這種覺悟之信。

佛陀教導培育念處（即正念的基礎）的修行。佛陀教給我們一個簡單的修習方法。因此，我們可以了解自己。坐禪時，禪修者必須在內心觀照腹部的上升與下降。在目標生起的這個瞬間，他或她知道並



觀照現前的目標。亦即必須要觀察、觀照並清楚地知道它的上升與下降。禪修老師鼓勵他或她要覺知目標，從它一開始上升一直到上升結束為止，包括整個過程從開始到結束。從一開始上升一直到上升結束，持續的觀照並標記說「上」。應該精進努力，心不可以氣餒，心應該是警覺而活潑，並準備好〔隨時〕觀照〔目標〕。訓練心能跟著腹部的上升與下降，並讓「觀照心」沈入目標。然後，念處就得以發展。當觀照心是平靜而活潑，這叫做「定」（samādhi）。運用正念，禪修者可與佛陀在教導中所要確保的做對照。你會知道你的經驗與佛陀所確保的是否一致。當你觀照現前正生起的目標，心是淨化的。這是淨化心唯一與可靠的方法。當你致力於維持正念，並讓心落在目標時，你可以看到心是否清淨。

[7]當心以持續的正念固定於禪修的目標，那時候定就會發展。〔那時〕沒有貪的煩惱，其他煩惱也沒有機會生起。心清淨時，心便能精進地觀照著。持續的正念，讓煩惱沒有機會生起。當精進、正念和定現起，那時候的心是清淨的。觀照現前正在生起的名色目標，以培育覺悟之信（saddhā）。

從修習的一開始就提起精進是很重要的。當人沒有希望或目標時，他就變得懶散，這是人的天性。如果心不警覺或活潑，心就變得懶散。然後，他就會懈怠於修習。懶散是煩惱的製造者。當懶散生起，你就會打鼾。對禪修者而言，懶散是危險的。要消除睡眠和懶散。用精進讓懶散和其他煩惱枯竭。當你提起精進，你不會對煩惱讓



步。不要接受懶散。如果你不提起精進，那麼你正在接受懶散。

如果你提起精進，那麼你正在消除懶散。提起精進與念，那麼定（samādhī）就會發展。保持觀照心能貼近目標，讓觀照心黏在目標上。但有時精進（virīya）過多，或有時精進不足。

[8]如果你太熱切，則精進過多，觀照心過度捉取目標。當精進不足，觀照心則跟不上目標。你必須把心瞄準目標，以便讓觀照心直接面對目標。必須訓練到觀照心能直接瞄準目標。當每一秒都以精進瞄準，且應用正念時，觀照就可以被發展。以瞄準的精進去觀照目標，有什麼利益呢？懶散是我們最近的敵人，它帶給我們麻煩。

當心準確地瞄準並觀照目標時，心變得清新而活潑。當觀照心是清新、活潑又警覺，就與緊縮、懶散的心相對。懶散是由於心缺乏活力，心離開了修習。懶散的心是緊縮的。懶散的相對就是清新、警覺和瞄準目標的心。用瞄準的精進讓懶散枯竭。精進地觀照目標。以壓倒性的力量，應用二種因素克服懶散，也就是「瞄準心」或「尋」（vitakka）和「持續的觀照心」或「伺」（vicāra）。

運用觀照力、瞄準和精進，那麼觀照心就不會離開目標。透過瞄準力，心可以保持清新、警覺和活潑。如果以精進心瞄準目標，懶散就沒有機會生起，它也不會困擾你。如果你提起精進，那麼不善的雜染（kilesas）（亦即「不淨」）就被封鎖，取而代之的是打開善道。這是[9]由直接瞄準目標〔所得到〕之禪修的直接利益。當念（sati）被發展，心是平靜的，並集中在目標上。定（samādhī）發展心的力



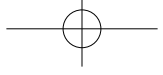


量。因此，要連續不斷地發展念和定。如果你想要培育堅強的念和定，那必須〔持續地〕培育它們數週。連續不斷地培育念和定，那麼每個腹部的上升與下降，就可以一而再、再而三地被觀照到。以堅強的念和定觀照現前的目標，那麼懶散就不會生起。念和定可以剎那剎那地培育。當念被發展，這被稱為「修習」（bhāvanā）或心的培育。在一分鐘當中，就有六十個瞬間（moment）的清淨觀照心。發展清淨心，培育清淨心，並增長心的力量。目標生起時觀照心生起。面對面瞄準目標或正面迎向它。那麼，心就可以準確地落在目標上。

當禪修者觀照到腹部的上升時，如果知道硬，就觀照硬；如果知道緊，就觀照緊。了解「名」（nāma）與「色」（rūpa）（亦即「心」與「物質」）。硬和緊是「物質」。清楚地知道硬和緊的是「心」。當禪修者知道腹部的移動，就觀照移動。「移動」是一回事，「觀照心」是另一回事。移動是物質，觀照移動的觀照心是心。如此，禪修者了解心與物質的現象。因此，發展對目標的持續正念是很重要的。

[10]如果一個人想要發展信，這種信必須先透過聽到信應具有的性質而獲得。但如果他沒有從自己的實際經驗中體驗，他將無法發展足夠的信與確信。這種只透過聽聞而發展的信並不特別。如果配合適當的教導、有系統的修習來練習，並且透過自己的經驗來體驗的話，那麼他會經驗到真實、真正的信。

心的淨化有七個階段。如果禪修者自己有過心淨化的親身經驗，





就會確認或接受這樣的修習是真實的。在練習禪修之前，他或她的相信是基於可能的真實，因為那是一位值得被尊敬的比丘所說。請從自己確實的練習中發現〔這修習的真實性〕。為了有信，他需要被引導，當他具備觀或發展觀後，他可以透過體驗而做出決定——這個修習是真實的。〔然後，他〕發展了堅定的信與確信。

例如，在醫藥界，有一家公司針對一種特殊的疾病研發出某種藥。這家公司會刊登廣告說這種藥可以治療某某疾病。看到這樣的廣告，人們可以接受這種藥，因為這是一家值得信賴的公司所提出的。如果有個人生病，吃了這個藥之後完全痊癒，他是透過自己的經驗而知道這個藥的功效。這種透過吃了藥所發展出來的信心，強過另一個人只閱讀藥效說明〔所得到的信心〕。

[11]當比丘教導禪修，只要聽到開示，禪修者可以對心的淨化有信心。但是，如果他從未練習禪修，如何具有真正的信心呢？當他修習並親身經驗到種種利益後，那時他不能否認修習的利益。例如，在你面前有一碗糖，你已經聽說糖是甜的。如果你從不品嚐它，如何確實地知道呢？正如格言所說：「布丁好壞，不嚐不知。」你只是根據傳聞而接受「它是甜的」這個事實。如果一個人透過自己的修習而親身經驗到，那他對接受「修習念處將帶來心淨化的利益」的便得到證實，並非只來自傳聞而已。

初學的禪修者被教導要觀照的基本目標是腹部的上升和下降。如果你觀照它，你將知道真實的本質。以清新、活潑和開放的心，面



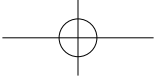
對面觀看著腹部的上升和下降的這個目標。在巴利，這叫做「尋」（vitakka）或稱「瞄準心」。當一個人應用尋，清新、活潑和開放的瞄準心可以克服昏沈與睡眠。當一個人發展強壯的瞄準心，昏沈與睡眠便沒有機會生起。同樣地，其他煩惱也沒有機會生起。這種警覺的瞄準心的利益，讓人可以克服昏沈與睡眠，消除呆滯的心，並根除懶散。充滿精進的活潑心會幫助人得到心的力量，得到強烈而壓倒性的信，並去除昏沈與睡眠。

[12]當一個人未使用精進（viriya），他便沒有克服懶散。如果心不能安住在禪修的目標，就不能消滅煩惱，也沒有開放的心。當一個人有了正念，他會封鎖不善道，這將有助於打開善道。正念守護著心，因此，煩惱不會入侵。如果一個人具正念地觀看著腹部的上升和下降，這具正念的心會防衛煩惱，因而阻止煩惱入侵。因此，沒有貪、愛、瞋或其他煩惱可以入侵心。所以，正念是守護者，因為它守護一個人的安全，遠離煩惱和危險。

一顆平靜而清淨的心，不受貪、瞋、無明所擾動，不會到處游走，只會保持平靜而專注地觀照目標。正念守護和保護心遠離煩惱，正念有助於保持心清淨。透過正念，積聚一顆清淨的心，這叫做「修習」（bhāvanā）或「心的培育」。培育和滋養一顆清淨的心，從小到大，從脆弱到成熟，從劣到勝的狀態。盡可能積聚一顆清淨的心，直到它成熟。

以下看一個簡單的譬喻。如果一秒相當於一個觀照心，那麼一





分鐘就有60個清淨的觀照心。五分鐘，就有300個清淨的觀照心。如此，藉由一次又一次的觀照的過程，心會安住在現前的目標。恭敬地觀照是很重要的。

[13]每個個別的觀照是珍貴而有價值的。剎那剎那持續地觀照目標，以發展一顆清淨的心。

這是真的，當心持續地觀照目標幾分鐘後，心就會以一種特別的方式變得清楚而平靜。當觀照腹部的上升和下降，心可以觀照到上升和下降的硬。有時則觀照到上升和下降的緊。觀照並觀察硬和緊的真實本質，了知真實本質之種種。當禪修者具有正念，他或她觀照到身體的硬、緊和移動。就在當下，心從懷疑和無明解脫。

當心小心翼翼地瞄準目標，他知道目標的樣子和形狀。這還不夠，最好還知道目標的方式或形態。當定提升，他可以看到硬、緊或移動，也就是知道它的真實本質——這叫做「色」（rūpa）亦即「物質」。觀照心叫做「名」（nāma）亦即「心」。他可以清楚地辨別名和色，了解心和物質。把硬看成硬，苦看成苦，緊看成緊。這符合 bhūtaṃ bhūtato passati 的教導，意思是：如實地觀看目標真實的樣子。當目標生起，在它生起的瞬間觀照到它，並觀察到真實、本來的現象。心在觀照的瞬間從貪、瞋和癡解脫。當一個人觀察到身體的硬、緊和移動，他的心[14]是清淨的。他可以接受某種程度的真理，他可以證實和同意某種程度的真理，但這還不夠。

在當下觀照到心是非常重要的。在目標存在之前，這只是對不真



實的某事物的一種猜想或假設而已。如果目標已經過了或消失，他亦無法知道它的真實本質。這也是一種虛假的假設。只有當目標存在，在當下觀照到它，那麼，他可以知道真實的本質而不參雜任何其他事物。

色（rūpa）有三種類型：


1. 形色（Saṅghāna rūpa）：觀察到樣子和形狀。
2. 行相色（Ākāra rūpa）：觀察到方式或形態。
3. 自性色（Sabhāva rūpa）：觀察到真實的本質。

一個人在禪修以前，他知道「形色」——腹部的樣子和形狀。在剛開始禪修的時候，他可以知道「行相色」——目標的方式和形態。當他更深入修習時，他已經發展正念的技巧，因此，他可以知道得比「形狀和形態」更深入，他可以了解「自性色」——真實的本質。

只有當你知曉並明辨真實的本質時，然後你才會知道並不是腹部在上升和下降。你會了解「上升」和「下降」只是一個名稱、慣用法或標籤，在上升和下降那個瞬間的腹部移動，有暖、冷、熱、[15]硬的真實本質。持續地觀照，你將得到第一觀智，也就是關於心和物質的智慧〔或稱名色智〕。成就第一觀智時，心增強到某種程度，同樣地，信也發展到某種程度。當精進、念和定現起，你可以看到真實的本質。當信、精進、念、定、慧等心的五根被完全地增強，只有在這時候，你可以深觀心與物質〔名色觀智〕。因此，保持不斷地修習與增強五根，你的信與確信就會愈來愈強。







當你以精進瞄準上升和下降的目標，你知道硬、緊、暖、移動和麻是「身體」，或稱「色」（rūpa）；而觀照心是「名」（nāma）。因此，你如實地知道上升和下降的真實本質。在心裡觀照腹部的上升和下降是「施設」（paññatti），或稱「概念智」；知道上升和下降的移動、硬、暖和緊是「勝義」（paramattha），或稱「究竟智」。

有一種智叫做「名色智」，或稱心與物質的智。硬和緊的智屬於「色」，那是身體或物質的經驗。硬和緊的智是經驗苦諦（dukkha sacca）。觀察目標的是「名」或心。因此，色是物質，名是心。

[16]當你觀照到上升和下降的瞬間，你知道真理。如此，就沒有無明。如果你在生起的瞬間觀察它，你將知道真理，排除無明。在目標上升和下降的瞬間觀照它，因此，他無法否認練習〔觀察〕上升和下降是真正的修習。唯有當一個人在生起的瞬間觀照，唯有那樣，他才能知道究竟的真理。名色智是究竟真理的智慧，那是出世間真理的智慧。當一個人透過練習而得到這種智慧時，這不像從書本、老師或透過推理想象所得到的知識或智慧。

另一方面，透過閱讀和推理想象所得到的知識或智慧，只是一個概念，是世間的智慧。當腹部的上升生起，並被觀照到時，在這一剎那知道究竟真理。這也取決於禪修者有多貼近地觀看目標。我們根據視距才能辨別視覺的目標。例如，有一排螞蟻或白蟻在地方爬行。如果有人從遠處看，他只能看到地上有一條線。如果他靠近一點看，目標變得更清楚，他清楚地看到個別的每一隻。


當禪修者清楚地看到目標，以瞄準和精進觀照，就可以了解到腹部不是一個大的上升，知道[17]上升的現象包含2或3個步驟。他知道物質，即身體可以被看清楚。覺知到在腹部上升的瞬間，有時是硬的，有時是緊的，有時是軟的。禪修者必須以瞄準和精進，一而再地反復觀察生起的目標，直到禪修的目標變得愈來愈清楚。當觀照心非常貼近目標，他知道目標的細節。

當你用正念觀照每一個上升和下降的目標，你是以瞄準的精進在觀照。心是平靜的，心保持專注於目標，心是調伏的而不掉舉。那時候，你可以清楚地辨別真實的本質。你克服粗重的煩惱，也克服微細的煩惱。當保持持續的正念，你積聚一顆清淨的善心。就在這個瞬間，你得到一種看見心和物質現象〔即名色〕的真實本質的智慧。

當心是平靜的，清楚地看見上升和下降。你可以知道腹部的硬或軟，也能了解腹部的上升和下降與空氣的吸入和呼出有關。「吸氣」引起「腹部上升」，「呼氣」引起「腹部下降」。沒有吸氣與呼氣，腹部就不會上升或下降。有時沒有吸入，因此沒有腹部的上升；有時沒有呼出，因此沒有腹部的下降。

[18]禪修者將了解「吸氣」是因，而「觀照腹部上升的移動」是果。同樣地，「呼氣」是因，而「觀照腹部下降的移動」是果。禪修者了解到因和果的關係。他或她知道：有吸入的動機時，空氣進入鼻孔；有呼出的動機時，空氣離開鼻孔。保持觀照心貼近目標。每個活動皆出於心所作的動機。





禪修者可以知道心和物質的真實真理，接著知道因和果的現象。當觀照心貼近上升和下降的目標，禪修者知道「腹部的上升」是物質，而「觀照上升移動的心」是心理現象。「吸入的動機」是因，而「空氣進入鼻孔」是果。了解真實的因與果，就是體悟究竟的真理。結果，禪修者克服無因的邪見。因與果的關係環環相扣。如果沒有「吸入」，就沒有「腹部的上升」；如果沒有「呼出」，就沒有「腹部的下降」。

因此，當禪修者的心觀看著腹部，他或她知道：過去「腹部的上升和下降」與「空氣的吸入與呼出」有關，未來「腹部的上升和下降」也因「空氣的吸入與呼出」而生起。沒有人能控制腹部的上升和下降，沒有控制呼吸的創造神。禪修者克服[19]「有我」的邪見。當禪修者透過自己的練習，了解到心和物質的現象〔即名與色〕以及因和果關係時，他或她克服「有我」或「有創造神」的邪見。這是透過自己的禪修練習而成就的智慧。

心和物質由於因和果而生起，它們並非一直保持不變。上升的硬和緊，也不是一直保持不變。當上升消失，硬和緊也消失。禪修者知道目標自動地生起和消逝。當他辨別了目標的生起和消逝時，他克服了驕慢，他確認了心與物質它們自己生起，沒有創造神，沒有靈魂，沒有「我」的實體。然後，他了解到無常、苦、無我的真實本質。當信被發展到這個階段，他對「事物不是隨著事物自己的意願而發生」有了完全的信心。當觀智成熟時，信心也〔隨著〕成熟。

當一個人了解到無常、苦、無我的本質，他克服了懶散，心是清新、警覺而活潑的。舉例而言，當身體經歷痛或不愉悅的感受時，禪修者無疑地會因為害怕疼痛而放棄。當禪修老師鼓勵他或她更努力、耐心地用功時，遵循教導的禪修者最後可以克服不愉悅的感受。這位禪修者覺得自己可以克服這個大的負擔，帶著禪修老師的鼓勵，接受挑戰[20]，觀照目標而毫無遺漏、毫不間斷。當練習〔的狀況〕良好時，所得的觀智會增長。

在這個觀智的階段，禪修者可以觀照到目標的迅速生起與消逝。他經驗到明亮的光、喜悅、滿意和至樂。禪修者在這個階段克服種種煩惱，經驗到獨特的法，那種愉悅遠勝於世間其他任何感官的愉悅。由於強烈的信與確信之發展，對禪修者來說，繼續禪修似乎很容易。

觀智指成就第一觀名色、第二觀因果、第三觀見目標的生起與消逝。目標不斷地生起、消逝，舊的目標快速地引生新的目標。在這一點，禪修者經驗到極喜、輕安、甚深的心樂和身樂。在這個階段，禪修者經驗到比天界的欲樂更殊勝的樂。這是有美好經驗的獨特階段。

佛陀說為了達到這個階段，禪修者必須到一個遠離塵囂、遠離都市生活、安靜而無人打擾的地方。然後，觀照禪修的目標直到成就禪那（jhāna）。有二種禪那：也就是奢摩他禪那（samatha jhāna）和毗婆舍那禪那（vipassanā jhāna）。奢摩他禪那由觀察單一目標而獲得，毗婆舍那禪那[21]則由觀察心和物質現象〔名色〕、了解因和果，以及體證無常、苦、無我而獲得。當他以平靜而和平的心觀察現前生起



的目標，可以獲得毗婆舍那禪那。他必須努力地觀察現前生起的目標。

心不被貪、瞋、癡所擾動。當心專注，心是平靜而和平的。觀照心辨別心和物質現象的生起與消逝。禪修的目標在這一瞬間生起，並在下一瞬間消失。當他看到目標的生起、消逝時，得到比天界欲樂更殊勝的甚深平靜、喜悅和輕安。這種振奮向上的心在心理上和生理上都非常舒服。

心變得如此和平。這樣的善心已經發展到一個特別的層次。在成就生滅智（*udayabbaya ñāṇa*）——看到所有現象生起又消逝——這個層次所得到的樂是獨特的。

當心缺乏控制，會受到因疏忽於做某善行而生起的遺憾和後悔所燃燒。當心受煩惱所燃燒，身、心二者都是粗重的。在剛開始修習時，禪修者是正直、有效率和熟練的。他對過去所犯的錯誤和邪行坦誠無欺。他誠實，心美麗，信也發展到一個特別的層次。在這個階段發展了慚和愧[22]。有透過語言、身體和心[所展現]的慚，有因為做出錯誤行為而感到的慚和愧。他害怕別人會知道他所作的錯事，因此，對於做惡，內心充滿了羞慚與愧畏。當他成就生滅智（*udayabbaya ñāṇa*）——所有現象的生起和消逝——，他的心是美麗的，並發展了強烈的信。當信與確信被發展，心變得勇敢而充滿活力，並約束心它自己遠離邪惡的事物。在生滅智這個階段，不須費力就能善巧地觀照。在觀照的每個當下，禪修者將了解到生起與消


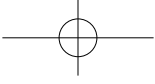


逝的本質。甚至每個個別的活動或身體的移動，可以在它生起與消逝時，就自動被清楚地觀照到。成就看到目標的生起和消逝這個層次的智慧，就像成就不死的甘露法。在這個階段可以成就甚深的喜悅和輕安。佛陀讚揚生滅智這個層次是美心所（sobhana cetasika）。如果禪修者向前進並保持練習，他或她確定可以在這一生到達涅槃（nibbāna）。

人終其一生，必須正直並老實地修習。在他成就生滅智的觀智之前，必須經歷許多疼、痛、麻、種種難以承受的狀況、沮喪、失望和氣餒。直到他到達這個層次之前，他從未在禪修中嚐到內在的和平。在生滅智這個層次，他熟練於觀照目標。心是善巧、警覺、銳利又精準的。這樣的禪修者也極為誠實。如果他希望[23]能更進一步，他必須持續練習而不懈怠。他必定就在這一生到達涅槃的至樂。這類禪修者在到達生滅智的階段之後，具備真正的信和正精進等要素。由於他在練習中所得到的親身經驗，他可以接受這是真正的道路。在這個階段他或許有病，但他的心是清新而活潑的。舊有的疾病被克服。他不隱瞞自己所犯的錯誤，也不會假裝誠實。在這個層次的觀智，他非常努力用功。他的精進既不懈怠，也不過多。他的精進不會減退，相反的，他的精進愈來愈昇進，並衝力十足。如果他以信心和精進繼續禪修，必然就在這一生到達涅槃的至樂。

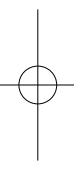
所得的生滅觀智，導向成就不死，這是極喜、輕安、身樂和心樂的甚深本質。這種甚深的快樂超越天界眾生的世間層次。在禪修中，





禪修者必須讓心和信增強。觀照所有生起的好的感受或不好的感受。當它們生起時，要觀照心的狀態。用正精進直接瞄準目標，觀照並知道所有這些目標。不論在身或心生起什麼，都要觀照它。

我們在家的時候，生活奢華而舒適。當我們來到禪修中心，我們把這些舒適留在家裡，減少睡眠時間，飲食適量。當我們修習時，我們將達到[24]比天界樂更殊勝的至樂。如果我們把這些舒適留在家裡，那麼修習會更具意義。我們修習而得的法樂，勝過世間的欲樂好幾倍。修習不要懶散，努力用功直到經驗到涅槃的至樂。激勵心的活力。禪修者會在修習中得到過去未曾經驗過的特殊經驗。如果你沒有法的知識，可能誤以為自己已經到達聖者（ariya）的階段。這是修習中的巨大障礙，將無法再有任何的進步。



即使一個人有法的知識，因為在修習中有特別或極好的經驗，他對好的修習有微細的執著。這是一種極微妙的執著，它不是對世間粗重欲樂的執著，而是對好的禪修練習的執著。禪修者必須小心！如果你執著於好的經驗，那麼將無法再進步，也不能到達涅槃。

信、精進、念、定、慧五根必須平衡。如果這五根不平衡，對於做邪惡事又沒有慚或愧，那麼就必須再多加修習。如果得到好的經驗，必須觀照「好的、好的」。如果你覺得快樂，就觀照「快樂、快樂」。如果覺得冷，就觀照「冷、冷」。舒適，就觀照「舒適、舒適」。[25]喜歡，就觀照「喜歡、喜歡」。正在享受，就觀照「正在享受、正在享受」。因此，以這個方式，禪修者可以克服達到生滅

智階段時對愉悅感受的執著。如果克服了對禪修中好的感受的這類執著，那麼就可以在禪修上更向前邁進。不要執著於法樂，要超越這個層次的觀智體驗。好的禪修經驗不是你的目標，到達涅槃才是你的目標。放棄練習中所得到的好感受，並在禪修練習中更向前邁進。

如果禪修者以《大念處經》（Mahāsatipaṭṭhāna Sutta）為基礎練習禪修，他將知道離苦之道，他對三寶有真實而正確的信，「有我」的邪見被消除，他可以投生於善趣。我希望所有的禪修者努力用功，因為禪修者有這個難得的機會，應該依據佛陀的教導修習，並得到真正的和平與快樂。我鼓勵所有禪修者要修習戒，藉由練習四念處培育定力並修得智慧。四念處可以確保禪修者在這一生從苦解脫！

善哉！善哉！善哉！





# 不放逸

*Appamāda*



溫宗堃 中譯

## 佛陀關於象跡喻的教導

一切有腳的眾生之足跡，皆可容納於大象的足跡中。因為巨大的緣故，大象的足跡被視為一切足跡之最上者。同樣地，一切的善法皆以不放逸為根基，匯集於不放逸。不放逸被視作一切善法之最上者。

～《相應部·第五冊·43頁》（PTS版）

### 世俗的方式

有一次憍薩羅國王問佛陀：「有什麼法，一旦擁有，會為個人帶來今生與來世的利益？」\*<sup>1</sup>我們必須了解個人利益與需要是什麼，才能夠了解佛陀的答案。我們想要或需要很多的東西，佛陀曾幫我們把這些東西羅列出來。顯然，所有眾生都想要長壽和健康，能夠為自己與他人的利益與福利而努力。[2]「健康是財富」。人們也希望美麗、英俊，不畸型怪狀，且受人歡迎。佛陀也認為外貌有其應有的價值，他認為，要為眾生的利益而努力，理想上應該具有可敬、莊嚴的外表。若有機會，人們也會想擁有高水平的物質生活，享受美食、音樂、華服、環境優美的豪宅。簡而言之，便是想要物質的天堂。有人說，在美國本土或夏威夷的生活就是如此。最後，人們想要有地位。從歷史可以知道，無論在什麼地方，統治階級和高級知識份子最受人

\*1 見《相應部·第一冊·86-87頁》（SN 186-87）。

尊敬。但是，這種界定是世間的標準，不是佛陀的標準，它只算是世間的實態。佛陀視為有地位的人，是身、口、意行沒有瑕疵、過失，為自己與他人的利益而努力的人。除了上述五種欲望（長壽、健康、外貌、高水平的生活、地位），人們還想要什麼呢？

成就這五事，被說為是人生快樂、喜足的主因。不同村落、城市或社會所認同的成就，當然有差異[3]。就像世間上有種種不同的快樂、喜足，同樣地，在佛法裡也有不同的快樂。布施（dāna）所得的快樂，與持戒（sīla）所得的快樂，程度有所不同；持戒所得的快樂與依靠禪定（samādhi）所得的快樂也不同。不同的觀智（vipassanā-ñāṇa）所得的快樂彼此不同。從預流果（sotāpanna）所得的快樂，與一來果（sakadāgāmi）、不還果（anāgāmi）或阿羅漢果（arahatta）所得的快樂不同。上首弟子（aggasāvaka）的快樂，辟支佛（paccekabuddha）的快樂、正等覺者（sammāsambuddha）的快樂彼此不同。無論在世間的領域或佛法的領域，如果想要獲得更高層或者更殊勝的快樂，我們必須問自己，憍薩羅國王向佛陀提出的一個問題：「我們必須具備或培養什麼特質」？

## 不放逸


如果杜絕那些降低自己地位的行為，並持續從事會提升個人地位的行為，便能夠得到自己所需要的一切事物。進食時必須避免不健康的食物，才能免除不舒服與疾病，同樣地，人必須免除不善的行為，

才能避免傷害與危險。人必須定期食用足夠的健康食物，以便消除飢餓，保持健康，補充體力。同樣地，人也需要培養身、口、意的善行（puñña-kiriya），盡可能地提升個人在世間與佛法領域裡的地位。必須把這樣的修習變成一種習慣。這需要堅毅、不放逸，對自己的行為保持警醒。因此，人必須保持不放逸、精進、熱忱、警醒的狀態，簡而言之，就是要有正念。用巴利語——佛陀的語言來說，就是 appamāda（不放逸）或 ekadhamma（一法），這便是佛陀對憍薩羅國王的問題所做的回答。

## 放逸

若觀察人們怎麼過生活，便會發現大多數人沒有正念，盲亂地追求物質財富。因為沒有正念，人們的心被無明與貪愛所覆蓋。為了在生活裡獲得更享受的欲樂，減輕不快樂，人們會訴諸不善的言行舉止。除了睡眠的時間，人們一直不斷地在見物、聞聲、嗅香、嚐味、身觸、心想[5]。如果不曉得如何保持正念，遇到可愛的事物時便生起貪愛、欲望（lobha），遇到不可愛的事物時，便生起瞋恚、不滿（dosa）。因此，在日常生活中，人的心充斥著煩惱（kilesa）。因為不知道事物的真實本質，便有無知（avijjā）與錯誤的見解（ditṭhi）。在日常生活中，人也會有傲慢（māna）、懷疑（vicikicchā）、昏沉與懶惰（thina-middha）、掉舉（uddhacca）、無慚（ahirika）、無慚（anottappa）的時候。





如果放任不管，任隨心遊蕩、充滿貪、瞋煩惱，心便會處在迷惑、平庸的狀態。這樣不受節制的心是人性，自從嬰孩在母親懷抱時便已養成；若毫不節制，不顧他人而專事追求個人欲望，這些煩惱便會更加茁壯。人們自己自私地想要滿足自己，不想要受任何拘束。沒有智慧的父母，不節制小孩而盲目地屈從他們的欲望，也有過失。[6]父母自己缺乏正念的訓練，未能控制自己的心，所以無法培養小孩身口意的善行。因此，人在生命的初期，便已養成兩種放逸（pamāda）：一、未遠離應遠離之事；二、未遵守應遵守之事。放逸是肇因，令個人受苦，這種苦遍佈整個社會。世上有這麼多悲哀、不快樂、不滿、憂傷，這是件奇怪的事嗎？

放逸是漫不經心、疏忽、怠慢，讓人造作傷害自己與他人的不善身、口、意行。之所以造作不善是因為缺少對他人基本的同理心。一切眾生都害怕痛苦、處罰、死亡，不希望被他人傷害、欺騙、毀謗、搶奪、折磨或是侵害等等。若能為他人設身處地著想，便能夠同情他人，了悟自己應該遠離會帶給眾生身、心痛苦的行為。若做不到這點，便不符合人的價值，我們可以說，他不是個高尚的人。[7]

一切眾生害怕杖罰、一切眾生害怕死亡；

推己及人，不殺生亦不教殺。

一切眾生害怕杖罰，一切眾生珍愛生命；

推己及人，不殺亦不教殺。

傷害他人以追求己樂的人，來世無法獲得安樂；  
不害他人而求自己安樂的人，來世獲得安樂。

～《法句經》129—132偈

佛陀指出，這是佛弟子的戒律。但是，這不是只有佛弟子應該遵守，而應視為普世皆準的戒律。每個人的身行、語行，皆應該為了眾生特別是人類的福祉著想。不遠離不善行，即是放逸；若行為缺乏能夠利益眾生的同理心，也是放逸。

## 布施的利益

想要遵行應行之事的人，應該於三類的功德行，實踐不放逸（puñña-kiriya）：布施（dāna）、持戒（sīla）、禪修（bhāvanā）。布施包括施與、分享（pattidāna）、隨喜（pattānumodanā）。這是應行之事。過去，斯哈（Siha）曾經問佛陀：「布施的立即利益是什麼？」佛陀說了五種布施的利益。<sup>\*2</sup>首先，如果帶著悲心布施，不為名聲、回報，便會受人愛敬，因為布施會帶來友誼。即便是小狗，在受人餵養時，也會搖尾巴。對於布施，人們會回報以慈心、悲心與喜心。其次，利他有德之人會接近你，你可以從他們那裡學習到布施、持戒、修行，有效進步的方法，以及激發迫切感（samvega）的感動，這些皆能夠提升你的地位。你的布施品並非很多，但你所收穫的會很豐富、且有利益。第三，行布施者不會有惡名。為眾人的利益而

\*2 《增支部·第五集·第34經》(AN 5: 34)。



布施，是高貴、無可責的行為。如此，布施會帶來好名聲。第四個利益是，布施者能夠沒有畏懼、充滿自信地進入任何的團體。[9]這些利益構築今生的快樂。因此，布施是值得從事的善行。

第五個利益是，布施者在來世將生於善趣，這超乎常人的認識，或許不易理解。但是，了解前四項利益時所生起的信，可以讓人接受這第五項利益。這種以信為基礎的接受，並不是依靠想像或推理，後二者意味著缺乏信心。佛陀說：

「諸比丘！若眾生像我一樣了解布施的利益，他們就不會不布施而自己享用，也不會讓吝嗇佔據自己的心。即使是最後一塊，最後一口食物，如果有受施者，他也不會僅自己享用而不布施。但是，因為眾生不像我這般了解布施的利益，他們僅自己享用而不行布施，吝嗇佔據了他們的心。」[10]

## 持戒的利益

「尸羅」（sīla戒）就是遠離應遠離之事，包含持守戒律、尊敬（apacāyana）、服務（veyyāvacca）或說幫助他人行善。如果懷著慈、悲心而行善，便能控制自己的言、行與生活方式，去除較粗重的煩惱，「違犯煩惱」（vītikkama-kilesa）。當這成為一種習慣後，人便會重視行為的清淨，避免染污、有害的行為，並培養慚、愧心，遠離可憎的行為，建立戒行。

這類有善意、愛心的行為，不會造成別人的損失與痛苦，只會

為眾人帶來利益、快樂。如果行為沒有同理心、慚愧心，爾後再回想時，將會自責自己的卑鄙與醜陋，並且因此感到不快樂與後悔。這種「自責」（attānuvāda）將跟隨著造惡者一輩子，尤其臨終時將會經驗到所做惡行（kamma）的影相，或與該惡行有關的眾生或事物之影相（kamma-nimitta），或者是象徵未來投生處的景相（gatinimitta）。[11]依於不放逸而持戒的有德者，在思惟過去所做的善行時，將在今生體驗無比的快樂與歡喜，臨終時將見到與善行相應且令人愉悅的影相，並安詳地死去。

不做惡行的人，不會被社會責難，只會被智者稱讚，從而免除了被他人責難的危險（parānuvāda-bhaya）。持守戒律便不會違法，也就不會被政府責罰而導致身心受苦（daṇḍa-bhaya）。造惡者即使狡猾地躲過政府的處罰，也躲不過死後墮惡趣的危險（duggati-bhaya）。

無論出於慈悲心，或慚愧心，不放逸地避免應避免之事，都能讓人在今生免除四種危險，享受無比的快樂。因此，佛陀與智者讚嘆這種依於不放逸而起的身、語清淨（sīla-visuddhi）[12]乃殊勝樂生起的原因（sīlapuñña-kiriya-vatthu）。

## 奢摩他的利益

布施與持戒尚不足以讓心安定，如果無法控制自己的心，生命便無法享有安定、清明與寧靜。因此，「修行」（bhāvanā）是必要的。這包括下列的項目：奢摩他（samatha止）、毗婆舍那（vipassanā





觀)；聽聞、學習、研究教理與佛典 (dhammasavanā)；弘揚佛法而不求名聞利養 (dhammadesanā)；培養清淨的正見 (ditṭhijjukamma)——包括關於業與業果 (善行有善果，惡行有惡果)的正見，乃至證得道、果、涅槃的正見。

如果未能適當地將心控制、固定在某個禪修所緣，心會不安份地無時無刻到處亂跑，奔往種種的所緣，就像猴子在樹枝間跳來跳去，無法安靜不動。禪修者需要不放逸地修習禪修業處，[13]將注意力瞄準或引導到禪修所緣 (這是「尋」)，並讓心持續地停留在所緣上 (這是「伺」)，直到「昏沉、懶惰」 (thina-middha) 與「懷疑」 (vicikicchā) 這兩個蓋障 (nīvaraṇa) 分別被「尋」與「伺」這兩個禪支 (jhānaṅga) 驅逐。那時，將經驗到極大的「喜」 (pīti)、「樂」 (sukha) 以及「心一境性」 (ekaggatā或samādhi)，這些心所分別能去除「瞋恚」 (dosa)、「掉舉與後悔」 (uddhaccakukkucca)，以及「欲貪」 (kāma-rāga)。心處在如此清淨、安穩的狀態時，便能夠經驗到遠勝一般快樂的「奢摩他樂」或「禪那樂」。

持續地精進，將能從初禪進步到二禪。在二禪裡，尋、伺這兩個禪支消逝，但樂變得更強烈。當喜禪支消失時，便進入到三禪，這裡有更微妙的樂。當樂也止息時，便進入第四禪，此禪那的禪支，僅剩下「心一境性」和「捨」 (upekkhā)。處在此狀態時，心遠離了障礙善行並令心染污的煩惱熱。這就如同以極低的溫度讓物品長時保持

穩定的狀態一樣。暫時遠離煩惱的心，不再不安、盲動，變得非常穩定、寧靜且清涼。如此，奢摩他修行可以視作是心靈的低溫。


色界第四禪，是證得神足通、天眼通、他心通、宿命通乃至漏盡智等更高心靈力量的基礎。持續地不放逸，將能超越色界禪那，進入到無色界的四種禪那。在此境界中，禪修者將體驗到獨特、強烈的快樂，擁有極寧靜、微妙的心。在臨命終時，如果仍安住在禪那，將帶著寧靜、專注的心，往生到梵天世界。[15]這種禪那的修行，需要不放逸，因為它導致殊勝的快樂，所以值得加以培養。因此，這種修行被稱為samathabhāvanā- puññakiriya-vatthu，受到佛陀與智者的稱讚。

### 不放逸的三個層次

在此，應該說明三種不放逸：粗顯的、中等的與精微的。能夠遠離傷害自己和他人的十種惡行，這是「粗顯的不放逸」。十種惡行包含三種身惡行：殺生、偷盜、邪淫；四種語惡行：妄語、兩舌、綺語、惡口；三種意惡行：欲貪、瞋恚、邪見（即不知善行有善果，惡行有惡果）。想到自己未做惡行時，將會對自己的表現感到滿足。

我們不可能完全避免感官所緣，因此人必須控制自己的心，不讓它沉溺於感官享樂的追逐。控制自己的心，[16]不追逐感官欲樂，尤其是自己並未擁有的事物，這是「中等的不放逸」。若對自己所擁有的，或可合法取得的事物，感到不滿足，將難以做到這中等的不放逸。心如果不受節制，就像是在河中逆流而行，而非渡河，只是浪費





時間，讓人疲累，終將沉沒於種種欲樂之中。就像蒼蠅、螞蟻會陷入在自己正食用的蜂蜜之中一樣，毫無節制地追逐感官欲樂的人，也會陷入在自己所追逐的欲樂之中。若有所節制，蒼蠅、螞蟻便能在較遠的距離，安全地進食；人們面對感官所緣時，也是如此。苦的根源在於貪愛，貪愛的近因在於可愛的感官所緣。有所節制，不讓心脫離控制，這樣的不放逸能夠讓人離苦得樂。

具備這兩種不放逸的人，將獲得有利益的自我控制，有效地管理自己的心，能夠善用人身做為跳板，提升自己的地位。總之，藉由「布施」，去除鄙視，從而提升自己生命的價值。「持戒」能避免喪失已有的快樂[17]，「奢摩他」則令心安穩、寧靜，帶來更殊勝的快樂。

但是，禪那只能暫時地壓制煩惱，若不繼續修習且禪那消失時，煩惱便又會開始擾動，令心不安定。根本的原因是隨眠煩惱尚未被斷除。所以，我們知道，為了培育強壯、成熟、且能抵禦一切世間境遇的心，必須要斷除隨眠煩惱。

要做到這點，必須生起「精微的不放逸」，修習毗婆舍那以培養觀智（*nāṇa*）。如果我們已因過去的善行，具備證得更勝快樂的機會，便應該毫不猶豫地為了更大的快樂而精勤努力，放棄不實在的快樂。

若放棄小樂，可獲得大樂，

智者見大樂，應捨棄小樂。

～《法句經》290偈[18]

## 毗婆舍那修行

首先必須學習正確的練習方法，並且知道這方法可帶來什麼樣的利益。必須尋求老師，聆聽其教導，向他請益問題，或者閱讀書籍以澄清自己對於修習方法與可得利益的認知。如此，才能消除不明正確方法的愚癡。做到這一點，信心便會被喚起，因為已了解到這並非等閒之事。不過，這知道僅是理論上的知識而已，尚必須將理論付諸實踐，透過親身的經驗來確證自己的信心。唯有透過內觀修行這種精微的不放逸，確證的信才會顯現。

## 精微的不放逸

在恭敬修習念處修行（satipaṭṭhāna-bhāvanā）的人們身上，可見到精微的不放逸。sati是念、警醒、不忘失。pa是精力充沛、強而有力地，或是廣泛地。ṭhāna是持續地穿透。或者，pa-ṭṭhāna是猛力突進，包圍並安住在所緣上。bhāvanā是培養、不斷累積動能、衝力。因此，這個修法是積極地將注意力固定在當下生起於六根門上的所緣，[19]注意力和所緣同步一致，持續不斷且具有穿透力。

當目標生起時，正念會衝向目標並毫不遲疑地固定在目標上。



具備這樣的正念，便不會生起欲愛之流（kāmarāga）、有愛之流（bhava-rāga）及無明之流（avijjā），因為知見極為清晰，能夠如實了知目標。藉由實際的修習，獲得了引生信的清淨心，這樣的信是激發出精進（viriya）之前，必須修得的。

你必須信任你的禪師和修行方法，認真、熱勤地將心專注在當下生起的任何目標。你必須有熱忱與抱負，認真、小心翼翼地遵照指示：保持聖默然，飲食、睡眠知所節制，動作緩慢如同眼盲、耳聾、愚笨、體弱的人，以便能夠觀察身體的每個移動，以及所有顯現在六根門的所緣。每天二十小時，行住坐臥，皆需如此。[20]

觀照心愈是持續，精進力愈是充沛有力，不像一般的活動會因努力而感到疲倦。如此持續的努力將培養出具備穿透力的正念（sati），由於正念，心變得清淨、純淨，遠離煩惱。能夠維持高度警醒的正念的時間愈久，對目標的觀察便愈緊密，對目標真實本質的了解也便愈深入。了知有這個利益，將增強自己對修行的信心（saddā），修法的欲望（chanda）也會變強烈，甚至認為持續修行以便證得觀智（vipassanāñāṇa），是絕對必要或是自身的責任。

## 慧的修習

要培養慧，必須付出更大的精進，以獲得強固的正念。保持正念持續，能夠修得定（samādhi），如此心將變得專注、安穩、寧靜，能讓慧（pañña）自然展開。這時，禪修者逐漸穿透所緣的真實

本質，觀察到：存在的，只是觀照的心（nāma名），以及身體現象（rūpa色）而已[21]，我、人、眾生、女人並不存在。

若沒有此關於名色的了解，就會懷有「有身見」（sakkāya-ditṭhi），這將導致種種與「我」、「你」等有關的見解，而這些見解一定會引生貪、瞋和其他的邪見。

不依書本、老師或思惟，而是依親身體驗獲得「名色辨別智」（nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa）時，人的態度將會改變，因為他體驗到盡到一個謹慎用功的禪修者的工作時所帶來的利益。同時他的正信（saddā）也會有非凡的進展。信的增強促使禪修者提升他的精進，這使他的正念更加強大，這正念又引發正定，正定則開展出更高的智慧，能夠辨識名、色之間的因果關係的智慧，即「緣攝受智」（paccayapariggahañāṇa）。

如果不能辨別名色間的因果關係，便會抱有懷疑與諸如「凡事無因而生」（ahetukaditṭhi無因見）、「存在著一位造物者」（visamahetukaditṭhi邪因見）等等的邪見。[22]

透過這個觀智，禪修者見到一切的名、色現象各自擁有自己的因緣，同時產生自己的果。禪修者知道，就一切眾生而言，這在過去一直如此，在未來也將會如此，因此暫時驅除了懷疑與無因見、邪因見等的邪見。

這個觀智也會強化禪修者的正信。持續地培養精微的不放逸，即念處修行，禪修者將獲得更廣大的智慧，如「觸知智」



(sammāsanañāṇa)。在此觀智中，對於在六根門生起的所緣的無常、苦、無我性質，禪修者的觀察愈來愈強烈且深入，令他能夠抵抗生命中的種種榮衰毀譽。

如果不能覺知一切所緣的無常性質，禪修者會誤以為這些所緣是恒常的，因而引發「慢」。或者，如果無法辨識一切現象的苦的性質，將懷有「樂」的想法，從而引生貪。如果不能覺知現象無我的本質，禪修者將懷有引生其他邪見的「我見」。若能見到現象的無我性質，[23]禪修者的見將變得清淨，心變得澄清，他將因此對自己明淨、澄清的心感到滿意。

接著是「生滅智」(udayabbaya-ñāṇa)，這時，禪修者的精進與定力相互平衡，能夠準確地觀察任何生起的所緣，雖然他對於佛、法、僧及同修法友有強烈的信心，但是此時的信和慧仍保持平衡。這種基於親身體驗而得的信，會讓禪修者宣稱：「就是這個，這是真正的法」。同時，他將擁有堅定的決心(adhiṭṭhāna)，想要證得更上層的觀智，因為禪修者變得勇悍無畏，願意犧牲一切，不顧身命地克服難忍的苦受。藉由這個觀智，禪修者觀見名色的生起，暫時去除「斷見」(uccheda-diṭṭhi)；也觀見名色的滅法，暫時克服「常見」(sassata-diṭṭhi)。

依靠持續而有穿透力的正念，禪修者將逐漸證得一連串的觀智[24]，到達「行捨智」(saṅkhārupekkhā-ñāṇa)。在這個觀智階段，禪修者的心將變得清涼、寧靜、清徹、已善修習且諸根平衡，這讓他



能夠精確地觀察，不受貪、瞋、痴影響。

## 捨的利益

雨滲透屋頂破舊的房子，貪滲透未善修（止觀）的心。

～《法句經·13偈》

心的本質是軟弱、弱小的，無法對付粗野、艱難的事，總是快速地反應出貪或瞋，因為它無法抵禦或戰勝它們。這種未受訓練，未修習止觀的心，被稱為abhāvita-citta（未善修的心）。但是，正確地修習念處修行，可以培養你的力量，同時保證你能抵抗一切世間的榮衰毀譽，猶如具有堅固屋頂的房子：


雨無法滲透具堅固屋頂的房子，同樣地，貪也無法滲透善修（止觀）的心。

～《法句經·第14偈》[25]

透過止觀獲得的心清淨與洞悉真理的智慧，構成善修的心（bhāvita-citta）。修習奢摩他（止），可以抵禦貪瞋的攻擊，而透過依毗婆舍那（觀）所得的智慧，則可以徹底地斷除貪瞋。這種智慧長養出抵抗力，讓禪修者如如不動，不會受到那與自己親身驗證的信與慧相反的見解所動搖。他的心將逐漸成熟，直到它到達平捨的狀態。







態 (tādibhāva)。這時，禪修者能夠以平捨的心，以中庸、平衡的心態觀察一切可愛、不可愛的事物。平捨 (tādibhāva) 的特質在「行捨智」 (saṅkhārupekkhā-ñāṇa) 特別明顯，這個階段，禪修者的心不被任何六根門生起的所緣所動搖。這樣的心與阿羅漢的心相似，不為任何境遇所動，因而帶來殊勝的快樂 (sukhavisesa)。這時，禪修者也許會說：我還需要什麼其他的事物嗎？

## 五根

修行的進步，有賴於精微的不放逸，也就是精確地觀照在六根門生起的所緣，它能夠調伏、淨化行者的心。持續的正念能令信、精進、念、定、慧隨著每次精準的觀照而生起[26]，而不需要特別去培養。這修行如同攀爬階梯一樣，逐漸昇華心的品質，令心趨向成熟，遠離煩惱。這讓行者可以依據親身的經驗來確認這修行正道所帶來的利益，最終達至不可動搖的深信。這種堅定、圓滿的信，成為心的一種控制能力 (saddhindriya 信根)。當心不再退縮，勇於面對各種境遇而不怠惰、浪費時間，精進便發展成心的一種控制能力 (vīriyindriya 精進根)。就像人不會嫌棄新鮮空氣太多，同樣地，念也是永遠不會過多。當念發展成心的一種控制能力 (念根) 時，能夠讓人以單一個觀照便了悟許多事物。持續同步地專注在目標上，心便獲得一境性而不會散亂，保持徹底的安定，猶如無風處的蠟火。這是發展成一種控制能力的定 (samādhindriya 定根)。當慧發展成心的一種控制能力

（paññindriya）時，智慧以顯著的方式生起，產生清晰、不含混且遠離愚痴的知見。[27]

## 法的革命——慧的利益

修行的淳熟是無與倫比的，它的成果反映在成熟的心靈，隨時能自我控制，並體驗安詳寧靜。這安詳寧靜同時也會散播到個人的家庭、團體、社會，因而促進世界的和諧。冷靜、安詳，不因成功而歡喜，也不因失敗而沮喪，無論人生遇到任何境遇，都能保持如如不動，而不會莽撞、盲目地做出反應。懷著堅定的信心，他在做任何事或說任何話之前都會先考慮事情的利益。這樣的思擇力或智慧，讓他只會做出對他人與自己有利益的事，說出有利益的話。再者，即使事情本身能帶來利益，他也會選擇在合宜的時機從事。這種讓人避免無利益且不合宜的事情，同時只說或做有利益且合宜之事的智慧，即使在日常生活裡也十分珍貴，因為它能保護人，使人遠離麻煩與問題。禪修者透過戒（sīla）淨化顯現在不善身、語業的染污（vitikkama-kilesa），透過定（samādhi）避免顯現在意業的不淨（pariyuṭṭhāna-kilesa），透過慧（pañña）去除一切的不淨（anusaya-kilesa）。[28]要如此修鍊自我的心性，需要付出大量精進。當然，這樣的付出並不是沒有長久利益的。

心迅速、難以補捉，隨所欲而住。調伏心是善，已調伏的心能



帶來快樂。

～《法句經·第35偈》

獲得快樂、自信與智慧，驅除憂愁、悲傷、瞋恨、難過及一切身心之苦，並以清淨、明亮的心生活，這些只是成就精微的精進所獲得的無數利益的一隅，但已能夠為生命帶來重大的改變——這是一場真正的法的革命。

## 解脫樂——成就佛法最終的目的

不做諸惡、眾善奉行，  
自淨其心，是諸佛教。

～《法句經·第183偈》

光靠戒和定並不能徹底斷除煩惱。因此，為了到達佛法最終的目標，尚需要修習慧（paññā-bhāvanā）。[29]

佛法的後善因慧而顯明……因為慧是佛法的極致、終點。慧是善，因為它產生於可愛或不可愛境都保持平捨的狀態。所謂：猶如堅硬石，不為風所動，智者亦如是，毀譽不能動。

～《清淨道論》

只有獲得這種智慧，才算達至佛教的目的地，因為慧成就圓滿的心清淨，因此勝過戒學及定學。心因智慧開展才變得持久，持續地修習精微的不放逸，心進一步得到淨化，終能在證得預流（sotāpanna）的道果智時，證得涅槃——一切名色的徹底止滅。這時，人的生命才變得神聖，徹底遠離有身見（sakkāya-diṭṭhi）、疑（vicikicchā）和戒禁取見（sīlabbataparāmāsa）。[30]由於徹底滅除這些煩惱，禪修者永久免除了一切邪見，遠離惡趣輪迴，並擁有無可動搖、經得起任何考驗的淨信。

預流者於平捨的狀態已有很好的基礎，但是要達至圓滿尚需要依靠精微的不放逸，繼續以正念精勤地觀照在六根門生起的每個所緣，以便進一步淨化、調伏自心，證得一來（sakadāgāmi）的道果智，進一步削弱欲貪（kāma-rāga）與瞋恚（vyāpāda）這兩個煩惱結。證得第三道果，不還道果智（anāgāmi-magga-phala-nāṇa）時，欲貪與瞋恚便被徹底地斷除。

只有在證得第四道果，阿羅漢道果智（arahatta-maggaphalañāṇa），徹底斷除色貪、無色貪、慢、掉舉、無明等五個煩惱結時，心才完全徹底獲得淨化[31]與調伏，無論遇到任何能激起貪瞋的所緣，都可以得到控制。唯有到這個時候，平捨的狀態（tādibhāva）才達至圓滿，阿羅漢果堅固如磐石，不為利衰毀譽等世間境遇所動搖。這樣的人已成就佛法最終的目的，從此活在寂靜涅槃的喜樂之中。



## 茁壯

不放逸去除自我貶抑的身、語、意業，能夠使人長成茁壯。無論在世間的領域，諸如教育、經濟、健康，或者法的領域，對於不懶惰、不忘失、警醒、充滿生命力的人而言，這是一種吉祥的祝福。

不放逸（即念）是通往不死的道路，放逸（忘失正念）是通往死亡的道路；不放逸者不死，放逸者猶如已死。

～《法句經·第21偈》

在放逸者中保持正念，在沉睡者中保持警醒；智者猶如良馬一般，捨離駑馬，迅速前進。

～《法句經·第29偈》[32]

## 法的鑰匙

佛陀的教法是一座充滿寶物的寶庫，藏有欲界善、色界善、無色界善和出世間善。這些全部都是根基於不放逸。不放逸是根本，若缺少不放逸，布施、持戒、修行將無法得到落實。實踐不放逸的人將戒除應戒除之事，踐履應踐履之事，過著均衡的生活，無論今生與來生能為自己與所處的社會帶來利益與福祉。

諸比丘！一切眾生之中——無論是無腳的、有兩腳的、有四腳的或有許多腳的；無論是色界的或無色界的；有意識的、無意識的或非有意識非無意識的——如來·阿羅漢·正等覺者最為第一。同樣地，一切的善法以不放逸為根本，匯集於不放逸，不放逸最為第一。

～《相應部·第五冊·42頁》

憍薩羅國王問佛陀，什麼特質能帶來今生與來世的快樂時，佛陀的回答指的是[33]，「作為原因的不放逸」（*kārāpaka-appamāda* 令作不放逸），也就是指，實際履行（*kāraka-appamāda* 能作不放逸）布施、持戒、修行所需的認識、計畫、組織與安排等等。為什麼「令作不放逸」，即實際行布施等善行之前的計畫、安排，會被認為是最上、最重要的善法？

因為如果未喚起不放逸，便無法實踐聖八支道並修習世間善（*lokiya-kusala*），因此便永遠無法證得出世間善（*lokuttara-kusala*）。出世間善確保未來的生處，因此是最好的善法，但是，出世間善必須奠基在世間善的基礎之上。

就像要得到被鎖住的寶藏，需要一把鑰匙一樣，不放逸是獲得佛教寶藏的黃金鑰匙（*paṭilābhakatthena* 獲得財物的原因）。不放逸，也就是正念，永遠不會太多；但缺乏不放逸，則無法成就任何事。佛陀說：



satiñca khvāhaṃ bhikkhave sabbatthikaṃ vādāmi.

諸比丘！我說：在一切處皆需要念。[34]

佛典說，如同大象的足跡在一切動物之中是最大的一樣，不放逸也是佛教的精華，包含其他一切的善法。依靠「令作不放逸」（kārapaka-appamāda）和「能作不放逸」（kārika-appamāda）這兩個力量，可以獲得整個佛教的財富。實踐布施與持戒的人們可以立即享有快樂、自足、尊嚴和殊勝樂。修習奢摩他或念處修行的人將獲得清淨、強壯的心，能令觀智的獲得變得更加容易。依靠內觀的智慧，便能抵禦世間種種的境遇，體驗獨一無二的身心之樂，包含佛教的標誌：徹底解脫煩惱的寂靜樂——涅槃。

## 佛陀的道路

「令作不放逸」是使菩薩（bodhisatta）能夠圓滿波羅密（pāramī），證得一切知智（sabbaññuta-ñāṇa）的驅動力。在輪迴期間，圓滿波羅密（共有十項：布施、戒、出離、慧、精進、忍、諦、決意、慈、捨），證得阿羅漢道果及一切知智而成佛，則是「能作不放逸」。因為犧牲自我成為佛陀，他能夠針對這足以導致眾生解脫的不放逸的價值，提供他親身的見證。不放逸是體證解脫的原因，因此被智者讚嘆為善法之最。

佛典說：「法會保護持法者」。殷懃恭敬修習法的人將得到法的

保護。什麼法呢？不是書上的法，而是指自己的法。換句話說，不是僅僅具備書本的知識，而是真正實踐法。佛陀一直強調不放逸。他最後般涅槃之前所說的話，也是在教誡我們，當透過精勤修習戒定慧以實踐不放逸：

Vayadhammā saṅkhārā.

ppamādena sampādeṭṭhā.

一切行法皆將減去！

依不放逸，成就自己的解脫吧！[36]

這是佛陀對我們所說的最初也是最後的教誨。

（編自教誡阿闍黎·班迪達大師於一九八八年六月和十一月，為仰光馬哈希禪修中心的外國禪修者所說的一系列法談開示。）





# 念處的意義

*The Meaning of Satipaṭṭhāna*



潘宗銘、大越法師、溫宗堃 譯

# 念處的意義

## 簡介

班迪達大師經常提到「念處」（Satipaṭṭāna）的意義，他運用語源的說明，闡釋禪修練習中，觀察生起的身心目標的正確方法。

大師對「念處」這個詞作詳細且實用的說明，是非常難得的一件事。這說明是令禪修得以成功的妙方。如果謹慎地運用在個人的修行上，「法」將會很快地自我顯露。

## 正念的七大利益

念處禪修的練習，能夠讓眾生的心得到淨化（sattānaṃ visuddhiyā）、超越憂愁和悲泣（soka-paridevānaṃ samatikkamāya）、滅除身苦和心惱（dukkhadomanassānaṃ atthagamāya）、進入正道（ñāyassa adhigamāya），並證得涅槃（nibbānassa sacchikiriya）。

## 念處的語源

巴利文的Satipaṭṭāna，通常英譯作正念的四個基礎（Four foundations of mindfulness）。然而，將satipaṭṭhāna這個複合字拆解，再檢視其個別成份與組合後的含義，將能夠展現它完整的意義。

sati + paṭṭāna



或者

sati + pa + ñhana

sati（念）源自意指「記憶」（sarati）的字根，但當它作為心所時（遍一切美心心所），則表示「心在場」、「對當下的警覺」、「覺知心」、「醒覺及留心」，而不是指對過去的記憶能力。

pañhana（住、處）是指「緊密、堅實而穩固的建立」、「運用」、「建造」。

組合這sati與pañhana兩個字後，這複合詞的意義就變成「緊密、堅實及穩固的建立起對觀察目標的覺知」，這種覺知也可以說是supatitthita sati（穩固的正念）。

## 四念處

四念處只有一個本質——正念觀察身心現象，它們有所區別，是因為正念運用在四種目標：1.身（kāya）；2.受（vedanā）；3.心（citta）；4.法（dhamma）。最後的「法」包含五蓋、五蘊、六根與六境（一般活動）、七覺支和四聖諦。

## 正念

巴利文的Sati（念）經常被英譯作Mindfulness（注意或留意）。然而，這樣的翻譯還是無法呈現完整的字義。「觀察力」（Observing Power）是比較貼切的翻譯。它完整的字義，可以透過它



的幾個特色來理解，例如特相（*lakkhaṇa*）、作用（*rasa*, 味）、現起（*paccupatṭhāna*）、近因（*padaṭṭhāna*, 足處），以及其它可辦視的特質。

## 特相：不漂浮

正念的特性是不搖擺（*wobbling*），也就是不從目標漂走（*apilāpana lakkhaṇa*<sup>\*1</sup>）。註釋書舉個南瓜的譬喻。乾的，挖空的南瓜丟進水中，會在水面上起起伏伏。同樣地，觀照和觀察的心不應該只膚淺地掠過目標。心應該要沈入或投入到觀察的目標之中，如同石頭丟進水裏，會直接沈入或投入到水底。

假設腹部是你正念修行的基本目標。試著把注意力穩固地專注在基本目標上，心就不會溜走，它會深深地沈入到腹部上升與下降的過程。一旦心穿透整個過程，便可以了悟其真實的本質：繃緊，壓力，移動等等。

## 作用：保持目標歷歷在目

正念的作用是不迷惑，不忘失（*a-sammosa rasa*），表示觀照心不應讓目標離開、不錯過目標、不忽略目標、不容許觀察的目標丟失，換個積極的說法，正念的作用是永遠保持目標能歷歷在目。如同足球選手的視線從不離開足球、羽球選手的視線不離開羽毛球，拳擊手的視線不離開對手的移動一樣，所以禪修者一樣也不該讓視線離開

\*1 巴利文 *apilāpanatā*（*a-pilāpana-tā*）的英文字面翻譯有「表面性的相反」（*opposite of superficiality*）、「不漂浮」（*non-floating*），延伸義為「投入到目標中」（*plunging into its object*）。



正念的目標。

## 現起：面對與保護

正念有兩個現起結果，即面對目標和保護。

### 面對目標

正念主要的現起結果是「面對」——心直接面對觀察的目標。巴利文visayābhimukha bhāva paccupaṭṭhāna，意思是，念顯現成：心處在正面（abhimukha）面對目標或所緣境（visaya）的狀態（bhāva）。

據說人的臉是性格的指標。因此，如果你想要評價一個人，你必須跟那個人面對面並且小心的研究他的臉。如此，你的判斷就會很正確。但如果你跟那個人，站斜了一個角度、站在他後面或是離他太遠，你就很難去分辨他臉上明顯的特徵。

同樣地，當觀察腹部上升時，如果你的心確實地正對著腹部上升移動，你將會注意到上升過程中有不同的感受，例如繃緊、壓力、熱、冷或移動等。

### 保護

如果觀照心面對觀察的目標，持續相當一段長的時間，禪修者能發現心因為少了煩惱而變得清淨。這清淨便是正念另一個現起的結果——護衛、保護心不受煩惱攻擊（āraṅkha paccupaṭṭhāna）。正念現



前時，煩惱便沒有機會進入意識之流。

正念，可以比喻成一個警衛，因為它守護著六根門。警衛不會容許不良的破壞份子通過，只會讓善良和有益的人通過。正念不會容許不善心（akusala），只允許善心（kusala）。因為不接受不善心，所以心得到保護。

## 近因：牢固的想、四念處

正念生起的近因是：牢固的想（thirasañña padaṭṭhāna）及四念處（kāyādi satipaṭṭhāna padaṭṭhāna）

### （1）牢固的想

為了能念住於目標，對目標具有強烈及堅固（thira）的想（sañña）是必要的。想越是堅定，強壯及穩固，正念就越堅定，強壯與穩固不變。

想的兩個作用是：對諸行（saṅkhāra）作1記錄及2識別，無論它們是善或不善。可以把想（sañña）與錄音機或錄影機的錄音功能作比較。錄音動作的進行，不會管演講的內容與品質如何。清楚高品質的錄音——如利用最先進的數位錄音，將古典音樂會或歌劇錄在光碟片（CD）上——是重播錄音內容時產生清楚、強烈且印象深刻的聽覺經驗（正念）之要因。

同樣地，在禪修練習中，對於觀察的目標，具有強烈、清晰的想



（記住或標記），對強壯、清晰、穩定的正念而言，是非常強大的支柱。

## （2）四念處

正念生起的另一個近因是四念處（kāyādi satipaṭṭhāna padaṭṭhāna）。換句話說，正念本身就是正念的近因。事實上，正念的發展是持續動能的結果，這剎那的正念會引生下一剎那的正念。

這好比我們受教育的過程，假設學生好學且恭敬地做家庭作業。低年級學習的課程是學習高年級課程的要因，國小教育是中學教育的要因，而這些又成為大學及高等教育的要因。

簡單的說，正念會引發出更為龐大及強壯的正念。

## 即時性

即時覺知所觀的目標，相當重要。目標生起與觀照之間不應該有任何間隔。目標出現和觀照的心不該在不同時間出現。對當下生起的目標之觀察，應該立即發生，沒有任何的延遲。觀察應該是立即的事。目標一出現，就應立刻觀察。

如果觀照有所延遲，那麼當觀照心轉向它時，目標早已溜走了。過去與未來的目標是無法被正確了知的，如果注意力無法在目標出現時立即跟上，它就不是毗婆舍那禪修，也觀察不到真實法。

## 同時性

所謂同時性的現象，就是兩個或多個事件在同一時間進行著。而觀照心與所觀的目標的同時性，是正念一項非常重要的特質。例如目標一出現，觀照心即在它生起時同步地擊中目標，與目標同步。

## 非凡的正念

念處的巴利文sati-patthana的pa這個接頭詞，指出念應該具有非凡、突出（visiṭṭha）的特質，或者極度、密集且持續（bhusatṭha）的特性。一般的念，在密集的念處禪修中是不適合的。這是pa一詞的特性，也表示它在實踐上的意涵。以下將要討論這一點：

## 衝入（pakkhanditvā）

念處的巴利文satipatthana的pa，也可以解釋作巴利文的pakkhandana，意思是衝入、躍向、突進。觀察的目標一旦出現，心必須疾條地，帶著強大的力量與勇氣衝向觀察的目標。它毫不猶豫攻擊目標，無經思索、反省、分析、想像、尋問、考慮、推測或幻想。如此，「衝入」包括好幾個面向：

夾帶著力道、速度，或說強大的威力、力量與動能，進行激烈、迅速、快捷的移動。





比喻：猶如急速地將病人送往醫院。

驟然攻擊而擄獲、抓住或逮捕；做出迅速的攻擊或襲擊，衝鋒

比喻：士兵用迅雷不及掩耳的強大火力擊敗並擄獲敵人軍隊。

群眾成群且急切地移動到一個特定的場所

比喻：群眾在球賽將開始前，衝向足球場的入口。

以極快的速度、緊急、迅速、匆忙地的移動

比喻：在工作中的人會說，「我身處在非常可怕的匆忙中」；或是，如俗話說的「打鐵趁熱」，趁目標還「新鮮」、「熱騰騰」的時候，就要立即觀察目標。

禪修者的觀照不應該走走停停。覺察力不應該鬆懈、懶惰、隨意；不應有落後或延遲；更不應停住不動。其間不應該有散亂的心，應該不給雜念生起的機會。觀照不應該冷漠或有所猶豫，而應該有系統、有次序地衝向目標。

### 牢固地緊握住目標（upaggaṇhitvā）

農夫種田在收割稻米時，需要牢牢地緊抓住一把的稻子，這樣他才能用鐮刀割斷它。同樣地，禪修者也要牢牢地緊抓住觀察的目標，如此心才不會溜掉，或跟丟觀照的目標。



當正念變得穩固時，禪修者將能緊抓住較粗顯的目標。更多練習之後，注意力可以持續停留在更微細的目標上，到最後，每個非常微細的目標都會被心緊緊抓住。因此，在嘗試把握較微細的心理目標（像動機，念頭）之前，禪修者第一步要試著去捕捉身體的目標。

### 涵蓋、遍佈整個目標（patthāritvā）

觀照的心必須完整涵蓋觀察的目標，遍滿整個目標（patthāritvā），包圍目標，並全面的掌握。從目標的出現開始，進行，到結束的所有過程都要觀照，不是只觀照目標的一部份而已。

### 持續轉起（pavattati）

就實修而言，這特質表示對當下目標的觀照，應該連續不中斷的；也就是，一剎那的正念緊接著下一個剎那的正念，持續而不停。前一剎那的正念應該連接著下一個剎那的正念。簡單的說，正念要能相續。

比喻：

如果兩塊木地板的中間有空隙，那麼灰塵和沙子就很容易跑進去。同樣地，如果正念不連續，中間有了空隙，煩惱就很容易跑進去。

在過去，我們需用兩根棍子摩擦生火。如果無法連續地摩擦，



而是停一下摩擦一下，那麼就生不了火。同樣地，如果正念不能連續發生，就無法擊發智慧之火。

再從反面來重申這一點，對目標的觀照或正念，不應有間隙，要能連續不斷。不能在走走停停的方式下進行。很多人的練習都是斷斷續續，經常中斷然後又重新開始。保持正念一段時間，然後又停下來做白日夢，這被稱為「變色龍的禪修者」。

## 不加操控

無我（anattā）這個共相，可以運用在觀照身心現象的過程之中。禪修者必須極小心的觀察目標，不要操弄、控制或想去主宰目標。應該只是單純地觀察存在的目標，而不是他所期待的應存在的目標。

## 結論

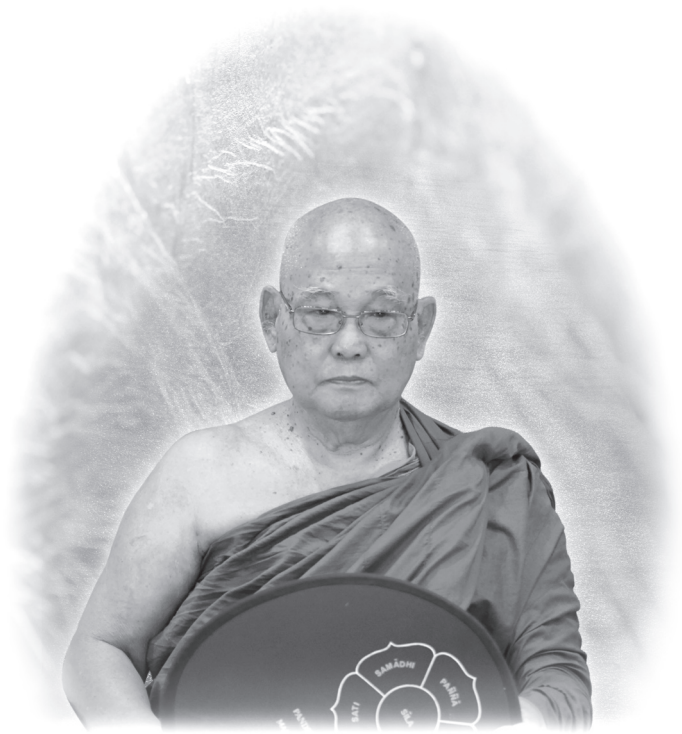
現在我們該如何說satipaṭṭhāna（念處）呢？念處是用正念衝向、進入和遍佈在任何觀照的目標，心因此牢固地貼近目標。當觀照「上升」時，心進入到觀照的目標；也就是腹部的上升移動。正念衝入目標，同時遍佈它，因此心牢固地貼緊在目標上。然後，觀照「下降」等在身心生起的其他目標時，重複這相同的過程。

因此，得到的結論是，正念應該是強有力且勇於面對的。正念應



該撲向目標，完整涵蓋目標，穿透它並且不放過任何一個部份。

如果你的正念有這些特質，你的禪修保證會有快速的進步，一定能圓滿修行，證悟涅槃。



# 炎夏中的雨滴

班迪達大師的忠告

Raindrops in Hot Summer  
Words of Advise from Sayadaw U Pandita



溫宗堃、潘宗銘、宋小軍 中譯

## 序


過去曾經長滿如同蓬鬆地毯的野草，遍滿農田，一望無際，直達地平線的盡頭。當寒冬逐漸地被酷暑所吞噬，清涼綠蔭轉換變為黃色、橙色、奶油色，棕色和黑色等所拼湊而成的混搭色彩，蓬鬆乾燥的花朵，被悄然伸展雜亂鋒利的枯萎樹叢取而代之。枯木殘枝隨處可見，一禿枝裸幹，滿地散佈，天乾物燥之下，是否引燃森林火災，實乃不可預料。農人為了清除農地，燃燒乾枯草叢，大氣之中佈滿塵土灰燼，令人窒息，而隨處竄升的煙柱，更添鬱悶難耐。

更甚地，驕陽猛烈炙烤著泥巴道路，每當推車、自行車或者機動車經過時，他們興高采烈地對著空曠大氣攪動塵土巨浪，猶如大肆宣揚著他們的到來；雲朵難得一見，天空難得清淨，太陽難得明朗；熱氣囚困在地面和揚起的塵土之間，緬甸的夏天就是如此的窒悶難受；即便是在鄉村，也是熱浪迫人，酷烈，鬱悶。

當在此仲夏時分的某地，從地平線上的山丘那邊，烏雲瞬間翻湧過來，陣陣和風輕輕吹拂，和近日以來熾烈、燠熱、乾燥的風成為明顯的對比。瞧！轟隆響雷接著帶來了本季的第一場陣雨。

炎夏中的雨滴，能讓所有的生物得到及時的舒緩；他們幫助降溫，清淨污染的大氣，提供水份幫助植物生長，補給水源供予人類和動物使用。在這第一場陣雨之後，我們才能再度呼吸到清涼新鮮、未受污染的空氣，感受那變得宜人舒爽的氣候，再次看見明亮的陽光，





揮撒著穿透過覆蓋的綠葉和枝幹。第二天早晨，細小的青嫩草葉開始發芽，禿枝尖端綻出小巧可愛的新芽。只要再多下幾場陣雨，甚至連沙漠花兒都將綻放呢！

在一個由貪婪、仇恨、欺瞞、自傲，以及大批具有負面、破壞性精神能量的人們所炙燃的世界中，班迪達大師的忠告，確實如同炎夏中的雨滴一般，讓人得到舒緩、利益和清涼。季節中的第一場降雨，也許不是那麼純淨，因為他們沖刷著污染過的天空時，挾帶了塵土，但是當一場又一場的陣雨持續來到，他們會越來越純淨，直到最後，雨珠將變得如同水晶般的透明。

同樣地，這本為緬甸人說的大師的忠告彙集，現已翻譯成英語，第一部分根據佛教教義討論較世俗之事（例如：工作、疑難問題、孩子、生活、出家眾、老師、傳教工作、布施）。話題變得越來越深奧，論及戒律的重要性，並以生動的譬喻來敘述實際內觀禪修的技巧。

如果有人認為內觀老師是過時，嚴肅和冷漠、無情的，那麼，至少就班迪達大師而言，他便錯了。本書的論題多樣化，便可以作為証據，儘管它尚無法忠實呈顯大師深度關切人道，並且積極地以他深信最有效的方式，嘗試著去開創更文明、更祥和的世界。就個人而言，他是個具有不屈不撓的精神，精力充沛、熱情洋溢的人，一點也不固執或者太過嚴肅，反而經常散發著慈愛的光芒——仁慈和藹，或者使用著像「濕潤粘著的慈悲」。這樣具有個人獨特風格的言詞；高興的

時候，欣然露出迷人的微笑，或是像個被逗弄的孩童般露齒而笑；而當他教授密集內觀禪修時，同時也以高標苛求、嚴守紀律聞名，這些看來似乎自相矛盾，但這便是他「名色」運作的方式。

在緬文原著中，大師的開示被大略地分類作：（一）通論、（二）布施、（三）戒律和（四）禪修。現在的譯本，並未使用這些標題，但是保留原來開示的次序，因此仍然可以輕易地參照原文出處。我們也增加一個關於佛教文化課程的附錄，提供關於大師經常提到的佛教文化課程的詳細訊息。

最後，我們由衷地希望，您在閱讀、思惟《炎夏中的雨滴》後，不僅得到心靈撫慰，重新振作，更將在教法中成長茁壯，如同荒漠在一場罕見的陣雨澆灌後，綻放花朵。





# 炎夏中的雨滴

## § 1.名聲

從事一項工作的時候，完美的表現遠比追求名聲來得重要。完美無缺，自然會帶來名聲。

## § 2.選擇工作

工作有三種：

想要的、合宜的和可能的。

應該從想要的工作當中，選擇合宜的來做；並從合宜的工作之中，選擇可能的工作來做。

## § 3.朝向更大的成就

如果人能不因成功而自滿、得意，反而填補空隙，增加欠缺之物，並修正錯誤，他將會更有成就。

## § 4.成功之後

人有所成就後，往往變得得意、散漫，也會變得多話、誇大其詞。我們必須注意這種傾向。



## § 5.偉大事業的果實

我們的佛陀完成一件真正偉大的事業。因此，他達至成就的頂端，成為一切智者。

## § 6.工作與獲益

工作不艱難時，獲益也就不大。

## § 7.不要說大話

很重要的是多做，而不是說大話。

## § 8.腰果樹般的活動

腰果樹在結果實之前，種子會先發芽。在佛陀的教法<sup>\*1</sup>中，這種腰果樹般的行為，絲毫不值得學習。<sup>\*2</sup>

## § 9.行動之前

當你打算做某件事時，請先考量這件事是否有利益，又是否合宜，如果它既有利益且合宜，就去做！

## § 10.無效的教法

我們應該試著建立不離「教理之教」的「實修之教」<sup>\*3</sup>，以及不

\*1 Buddha sāsana。

\*2 大師藉由這個譬喻，暗示在從事佛法活動時的傲慢態度。人應該隱藏自己的戒行、特質與能力等的優點，如同大多數水果的種子那樣〔隱而不顯〕，避免自我標榜。

\*3 「實修」或「行」（paṭipatti）：實踐戒、定和毗婆舍那（內觀）禪修。



離「實修之教」的「教理之教」\*4。缺乏理論根據的實踐，以及缺乏修行基礎的理論，都是無效的。

## 11. 兄弟們，讓我們修正自己

如果學問僧與禪修僧彼此指責對方：「你如何又如何……」。那麼，他們就像兄弟在彼此抱怨：「你如何又如何……」。如緬甸俚語所說的：「父親與兒子！讓我們修正自己，共坐一處。」同樣地，兄弟們！讓我們修正那樣的言語。

## § 12. 禪修老師須知

禪修老師必須尊重律\*5，經常研讀佛典，每天精進禪修。\*6

## § 13. 維持表像與實修

僅維持表像，但未維持實修的比丘，不能體驗煩惱\*7止息的平靜。所以，比丘應該不僅維持表像，也要維持實修。

## § 14. 好的士兵與好的比丘

僅是穿上軍服，卻不能在前線戰勝敵軍的士兵，稱不上好的士兵；只是身著袈裟，卻無法在戰場上降服煩惱敵軍的比丘，稱不上是好的比丘。

\*4 「教」(pariyatti) 是學習佛教經典、實修的理論。

\*5 律(vinaya)：出家人的規範。

\*6 大師顯然是在指身為出家眾的禪修老師。

\*7 煩惱(kilesa)：精神上的染污，如貪、瞋、癡、慢、嫉妒等等。

## § 15.給利他的老師之忠告

人若想要成為利益眾人的老師，應該知道如何避所當避，行所應行。需要智慧，也需要悲心。

## § 16.關於利他服務的忠告

在從事利益眾人的工作時，應該特別注意的是要和諧、有善意，且態度公正。

## § 17.避免自私的個人主義

（與他人合作）從事利益眾人的工作時，應該避免僅想展現個人能力的自私心態。

## § 18.能言善道的優秀幹部

要成為一位能言善道的優秀幹部，凡有所言，皆應真誠不虛，能夠增進友誼與和諧，親切而有禮，且言之有物。

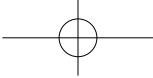

## § 19.成為佛法傳播者的條件

想要擔任傳播佛法工作的人，必須具備以下幾個條件：

1、如果不算俊美<sup>\*8</sup>，至少要和藹可親。

<sup>\*8</sup> 在此，大師是承認容貌在生活中扮演一定的角色。通常，擁有俊美外表的人容易吸引別人；其貌不揚或者殘缺的人，則無法擁有這樣立即的吸引力。但是，單有美麗的外表當然是不夠的，以弘法團的例子來說，尚必須兼具良善的人格。大師也經常強調整齊和清潔的重要性；舉例來說，比丘的僧衣必須穿著整齊，凌亂不整的習慣反映出凌亂不整的心。當然，最後對戒與慧的要求是最重要的。在此脈絡中，外貌是次要的，其貌不揚的人〔在弘法工作上〕也能夠做得很好。

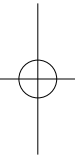


- 
- 
- 2、如果不够突出，至少要整齐、清洁。
  - 3、拥有真实的好声誉。
  - 4、努力在戒、定、观慧与佛典研习上达到应有的标准。

## § 20. 解决问题

当医生与专业人员群聚一处帮助病人时，他们必须彼此商量、讨论，以治疗病人的疾病为唯一目标，提出治疗的方法。尝试解决问题时，也是一样，人们必须相互商量、讨论、协商，只以获得解决方法为唯一目标。

## § 21. 问题出现时



如缅甸的谚语所说的：「有人群，就会有〔法律〕案件」。在团体中，问题出现是很自然的。如果出现问题，应像一家人一样去正视、深思问题，然后用善意与耐心，寻求解决之道。

## § 22. 耐心

应该像这样——让自己对别人有耐心，而不是期待别人对自己有耐心。

## § 23. 无关比丘的事

有些人会说：「这不是比丘的事，比丘不瞭解。」实际上他们不

知道，佛陀的教導無所不包，含蓋各種人情事故。

### § 24.修補裂縫

載有許多旅客的大船在海上旅遊時，假如發現船身漏水，應該要立即修補，否則水持續滲漏，船可能很快便會沈沒。假使發現這艘佛法大船進水，也應該立即修補，否則水持續滲漏，大船很快便會沈沒。

### § 25.不能讓佛教文化的血液冷卻

為了防止佛陀教法在緬甸滅亡，每位佛教徒的身、心之中，均需要有佛教文化<sup>\*9</sup>的血液不斷的流著，需要讓佛教文化的血液保持健康、溫暖，不讓它冷缺。

### § 26.侵入佛教文化的空隙

空間一旦有了空隙，空氣自然會進入；佛教文化一旦出現曖昧不明、軟弱無力、因循傳統、有名無實的空隙，其他宗教信仰、外國文化、咒語力量的依賴、神祇的崇拜、異教徒、毒品酒類等，便會迅速地侵入這個空隙。

<sup>\*9</sup> 大師經常論及佛教文化，以及將之傳承給年輕世代的重要性，大師用所謂「佛教文化」指全面性的戒、定和慧，範圍從禮節、戒律、根防護到最高的道果智成就。他一針見血的指出，佛陀的教法和緬甸佛教文化遺產的未來，掌握在年輕人的手中——不是都說，今日的孩童是明日的領袖嗎？這個極有遠見的體認，一直是他熱切支持「佛教文化課程」的趨力，從課程開始至今已超過二十個年頭。關於大師獨創的這個課程之細節，請參見附錄。



## § 27.心靈的自我防衛<sup>\*10</sup>

外國宗教人士就像腫瘤一樣，正侵蝕、吞噬佛教徒的內部。他們如同從落葉中長嫩芽的植物一般，正在分裂人們，吞併緬甸族群。猶如鳳眼蘭令池塘和湖泊淤塞一般，他們也積極活動，帶著強大的決心想摧壞緬甸民族和佛陀的教法。猶如榕樹伸展其根部，終將所有事物包覆其中。他們正蠶食緬甸民族和它的宗教。佛教徒應該對此有所準備，培養自我防衛能力——他們應該研讀並實踐佛教文化，直至自身的學習和實修經驗達到令人滿意的標準。

## § 28.果實須由幼苗培育起

藉由插枝法培植出的樹，會長出種子大、皮厚、肉少並且纖維多的果實。經由種子培育而成的果樹，則會長出種子小、皮薄、肉多並且纖維少的果實。對年老的人傳授佛教文化，效果並不好，只有向年少的人傳授，才會得到最佳的成效。

## § 29.長大後才開始餵養

嬰兒在須要牛奶時，若得不到充足的餵養，或者小孩在需要營養時，若缺乏適當的營養，將會長得瘦小、發育不良，身體虛腫。在熟齡之後所供給的營養，不能使身體變強壯、結實、高大並具備好體格；同樣的，兒童必須在他們仍是年少之時，適當地給與佛教文化的

<sup>\*10</sup> 在此，大師是在關切某些外國宗教人士試著使緬甸佛教徒改變信仰時使用的不道德手段。以合法的方式，嘗試傳播、告訴他人自己的宗教信仰，這並沒有問題。但是，當他人使用不道德的手段使人改變信仰時，便需要警示同行法友。大師的回應是要求佛教徒研讀並了解他們自己的宗教，這是應付傳教的最佳自我防衛。

營養與牛奶，因為，如果之後才提供這些，效果將不再那麼顯著。

### § 30.被欺侮的小孩

營養不良、腹大卻矮小瘦弱的孩子，被強壯的小孩欺侮時，將無力抵抗攻擊，只能低頭承受。同樣的，在（佛教）文化上，營養不良、腹大又矮小瘦弱的人，一旦被其他宗教的人士引誘，也是無力抵抗，很快便屈服，改變信仰。

### § 31.三腳桌

三腳的桌子如果斷了其中一腳，便不可能穩定站立，若斷了兩隻腳，或者三腳全斷，就更不用說了。同樣的，要讓小孩沈浸於佛教文化之中，有三種人是密不可分的重要：小孩、父母和師長。

### § 32.令人欣悅的佛教之寶

每個信仰佛教的父母皆必須試著將佛陀教法的基因<sup>\*11</sup>、習慣與（禪修，尤其是內觀）經驗傳承給下一代，如果他們能夠這樣做，那麼培育出有教養的孩子的欣喜愉悅，將遠勝於擁有財富和寶藏的喜悅。

### § 33.禪修者的小孩

若父母不僅止是傳統、有名無實的佛教徒，更擁有念處禪修的經

\*11 大師以「佛陀教法的基因」意指小孩子遺傳自曾深入內觀禪修的父母之基因。



驗，則遺傳了此種父母之基因<sup>\*12</sup>的小孩子，他的身心素質，會比起父母只是傳統、有名無實的佛教徒的小孩子更為優秀。

### § 34.帶來歡樂的孩子

父母若想要有能為家族、佛教和國家帶來歡樂的孩子；首先，他們自己必須在佛陀所教導的戒、定、慧上，具有實修的經驗。

### § 35.培養新一代的佛教徒

每位佛教徒都有責任培養良善的下一代，為他們注入佛教文化的基因<sup>\*13</sup>、習俗和（禪修，特別是內觀的）經驗。

### § 36.世界和平

為了使我們自己的小世界和平安詳，我們應該試著親自實現佛陀的教誨。<sup>\*14</sup>我們也應該依據自己的能力，試著向周遭所及之處的小世界，諸如家庭、親戚、朋友們等等，傳播佛陀的教導，如此他們也能得到和平與安詳。

### § 37.高品質的生活

如果你追求高品質的生活，請實踐佛陀的教誨。

如果你追求高品質的生活，想做一個言行有教養的人，請持守戒律。

\*12 請參照注腳11。

\*13 請參照注腳11。

\*14 親自實現佛陀的教誨，意思是指，至少成就預流的道、果。

如果你追求高品質的生活，想做一個心靈有教養的人，請修習禪修。

如果你追求高品質的生活，想做一個修心，深觀的人，請修習內觀禪法。

### § 38.請保持清潔、整齊和默然

為了張開內觀之眼，保持清潔、整齊與默然是不可或缺的。

### § 39.莊嚴

人們僅會莊嚴身體，但涉及莊嚴自心時，往往進展遲緩。佛陀是最偉大的美容師，能，讓在輪迴<sup>\*15</sup>裡的眾生變得莊嚴美麗。戒、定、慧的實踐，如同化妝品一樣，實踐一點點，你就莊嚴一點點；實踐多一些，你便更莊嚴一些；徹底的實踐使你變得徹底的莊嚴。

僅莊嚴身體，卻不莊嚴心靈，只有身體好看而已，心卻黯然失色。莊嚴身與心，能使身心變得美麗。

### § 40.只要純粹地修行

在法的領域裡，重視名聞並不合適。這個世界容易忽視純粹修行的人，然而，瞭解這個世界的本質時，我們便應該只是純粹修行。

### § 41.創造利潤

\*15 輪迴是生和死的循環。



銷售員出售貨物，不是為了回收成本或賠錢，而是為了創造利潤。同樣的，我們既生而為人，又得聞佛法，就不該僅對回收成本感到滿足，更不該賠本虧損，應當創造利潤。如果來生再度投生為人，這只是保本而已；萬一淪落惡趣，便是賠本；然而，假使生至天界或梵天界，這就是創造利潤。不過，這種利潤仍缺乏保障——不保證從此不再淪入惡趣。所以說，涅槃是最可靠的利潤。

### § 42. 教法的三種狀態

教法的狀態有三種：已死、尚存和強健。在不持守（僧、尼）戒律的人身上，教法已死。在持守戒律的人身上，教法尚存。在修習止、觀（毗婆舍那）的人身上，教法則從一息尚存的狀態變得強健、開展。

### § 43. 三種護衛

護衛（paritta）<sup>\*16</sup>有三種：聆聽的護衛，持誦的護衛，以及實修的護衛。我們不該僅只停留在聆聽、持誦的護衛。實修的護衛意指定慧的護衛，唯有它們才能真正保護我們，讓我們避開那最近的內在危險（即貪、瞋、癡和其他煩惱）。

\*16 Paritta意思是護衛，就一般大眾而言，這指《寶經》、《蘊經》、《慈經》等經典。唱誦這些經典時，可以保護唱誦者和聽眾，大師想要延伸此字的通俗意義以包括其他的護衛方法，因此加上形容詞來限定不同的護衛。如此，「聆聽的護衛」是指，藉由聆聽他人（通常是僧眾）唱誦「護衛經」而得到的保護。「持誦的護衛」的意思是，自己持誦「護衛經」所得到的保護。「實踐的護衛」指親身修習戒、定、慧所得到的保護。

#### § 44.善終

只有好好活，才會善終。

#### § 45.由亡者贈予而來的真價

為亡者而做的布施功德行，可以說是一種由亡者布施，生者受施的功德。

#### § 46.給口渴的人的涼水

我們會為甫從烈日下回來，極為口渴的人準備涼水，而不是熱水或溫水。同樣地，對於渴求分得功德的亡者，我們應該分享給他們清澈、涼爽的善意，而不是給與憂傷和哀愁。

#### § 47.惡與德

在每一個人的身上，都可以發現惡，德則不然。

#### § 48.小心

慎防能言善道的人，他們善用美妙的言辭，幾乎能讓頑石點頭；同樣的，也要慎防缺乏實修經驗，卻又博學的吹牛者。

#### § 49.難以離開

一旦親近一位老師，便很難離開。如果他誤入歧途，最後也會對



你造成不利的影響。你不該只因聽說某人很特別，就去親近。如果只是因為老師很有名氣便去親近，你可能只是喜愛他的名氣。這時，你很難離開他。女眾在依止老師時，很容易因為狂熱盲信而受到操控，也容易淪為周遭群體誹謗指控的犧牲者。

### § 50.機會主義者與個人主義者

成就果但未成就因<sup>\*17</sup>的人，可稱為機會主義者；因、果皆成就，卻不為眾人謀利益的人，可稱為個人主義者，不會得到眾人的尊敬。佛陀既不是機會主義者，也不是個人主義者。

### § 51.三思而後行

考慮是否合乎利益且適當之後，再付諸身、口的行動。

### § 52.不要隨著偏好

眾生不該只隨順偏好，應該依循合宜之事。營養豐富的食物，即使不喜歡，也應該食用；另一方面，有害健康的食物，即使喜歡仍應該避免。儘管不喜歡行善，仍該勉而為之；至於惡行，即便喜歡也須極力避免。

\*17 「成就果」意思是說，成功地達成某個目標，例如：成為一位合格醫師。

「成就因」，意思是用合法的方式達成目標，例如：經由課程研習和實習，成功地得到全科醫師（或醫學博士）學位、專業管家等。成就果而未成就因的一個例子是，一個庸醫宣稱自己是合格的醫師並照常執業，然而卻未成功完成正統研讀和實習的課程。佛陀的「果成就」是為了眾人的利益而成為一切知智者。他的「因成就」是在整個輪迴無數生命中圓滿波羅密。

### § 53.無過的行為、善的果報

如同食用合適的食物有益營養、健康，同樣的，無過的行為也會導致善報。又如同食用不宜的食物會引生疾病，同樣的，可責的行為會感招惡報。

### § 54.黑和白

一個人如果在烈日下穿著黑色衣服，黑色會吸熱；如果換上白色的衣服，白色會折射。慚愧<sup>\*18</sup>的白法現前時，能抵擋煩惱<sup>\*19</sup>的熱度；如果無慚、無愧的黑法現前，便無法抵抗煩惱熱了。

### § 55.接近涅槃

迫切感（厭離心）愈強，愈會去修習戒、定、慧；修習得愈多，便愈能淨化煩惱；煩惱淨化得愈徹底，就愈接近涅槃。

### § 56.開創祥和歡樂的世界

如果人人能自我形塑良善（道德）的人格（attasam-māpanidhi），那麼，朋友間、家庭間、社會間與國家之間將能彼此攜手、擁抱，共創祥和、歡樂的世界。

### § 57.見佛

如果見到法，你便見到佛陀。如果了解法，你就了解佛陀。

\*18 慚（hiri）是厭惡（或者羞愧）不健康的身、語、意行為。愧（Ottappa）是對它們感到畏懼。無慚無愧（Ahiri-Anottappa）是慚愧的反義詞。

\*19 煩惱（kilesas）是心靈的染汙。



如果法德現前，佛德便現前。

### § 58.有價值的生活

有價值的生活遠比成功的生活更為重要。

### § 59.成長的威脅

樹木若種在不見陽光的樹蔭覆蓋下，縱使種子、土壤、氣候都很合適，也無法枝繁葉茂。佛法也是一樣，遮蔭佛法的「陰影」\*<sup>20</sup>威脅到佛法的健康成長，因此應該避免。

### § 60.有益的布施

布施善行，不該成為揮霍享受的託詞，應真正有利益，是善法，謹慎地布施，避免浪費金錢，毫不考慮娛樂消遣。

### § 61.布施時的為與不為

布施時，你不該希求名聲，期待世俗利益，執著布施的物品。對於受施者，應懷有愛心、慈心和了解。再者，應以謹慎的態度行施。

### § 62.枯萎的樹不會結果

在修心與修慧的時候，言、行清淨很重要。如果言行不清淨，心靈就不清淨；心不清淨，便無法修心，觀也難以開展。樹木的枝條若

\*<sup>20</sup> 遮蔽佛法的陰影，意指一切阻礙個人修行或弘法工作的影響力（人或環境）。

斷裂或枯萎，便無法長出果實，使其成長。同樣的，如果戒的枝條斷裂或枯萎，便無法修得道果，使其成長。

### § 63. 普世之戒

稱為五戒的五條戒，不僅是關係個人而已，也不僅與佛教徒有關，它關係到每一個人，無論人信仰的是什麼宗教。每個人都應該遵守五戒。因為五戒關係到整個宇宙，所以可以稱為普世之戒；它也可以稱為世間的戒，因為它與整個世間有關。

### § 64. 磨過的木材愈發耀眼

木材經過刨平、磨砂和擦拭後，變得更加耀眼。除了謹慎、有智慧地受持「止持戒」\*<sup>21</sup>（五戒）外，禪修者也受持「作持戒」\*<sup>22</sup>（即八戒中最後三條戒）。作持戒可在禪修期間消除種種會誘發感官欲望的干擾。如此，禪修者的戒，變得如同磨光過的木材一樣耀眼。

### § 65. 不可或缺的嘴

戒就像人的嘴。只有擁有嘴，食物才能進入身體；只有食物進入身體之後，身體才會強壯。同樣的，只有擁有戒的嘴，定與慧才能進入心，只有定與慧進入心之後，心才會有力量。

\*21 止持戒 (vāriṭṭa sīla)：禁止性的戒律，指的是那些必須遵守的戒律。無法持受便有罪，或是業力的罪，或是比丘才有的罪，或者屬二者。

\*22 作持戒 (cāriṭṭa sīla)：訓練性的戒律，指的是那些了解且遵守後會帶來特殊利益的戒律。若由於無知而未加遵守，除了受責外，並不犯什麼重罪。



## § 66.不要受傷

受了傷，人雖會活著，但總是不好。同樣地，佛教活在謹守戒律的人身上，若觸犯微細的戒而受傷，對他總是不好。

## § 67.每日修習護衛禪

禪修者每日應該修習四種護衛禪——佛隨念、慈心觀、不淨觀以及死隨念——至少各一分鐘的時間。

## § 68.佛陀德行的花園

佛陀的德行，宛如花團錦簇的花園。愛花的人，一進入花園，凝視著第一株花，繞著它以便仔細欣賞。滿意後，接著一株株、一處處的觀賞下去，很難得到全然的滿足；他們對這些花朵如此著迷，以至於難以離開花園。

## § 69.濕、粘的慈心

某物如果是乾的，便不易粘貼在另一物上，但是，兩個潮濕的物質一旦接觸，很容易就粘在一塊兒。同樣的，眾生內心，如果沒有濕、粘的慈悲，將很難和別人相連。因此，眾生若要彼此相連、親善相待，濕、粘的慈心是不可或缺的。



## § 70. 慈心的強大力量

如果慈心生起與持續僅止於內心，力量便不夠強大。只有展現在言語與行為之中，才可以說是強而有力的。

## § 71. 彼此慈心對待

如果人在身、語、意上，以慈心對待他人，便會綻發出相互的慈心；誠如緬甸的諺語所說：「慈心相待」。

## § 72. 看別人的優點

如果你寬容別人可憎的缺點，並且知道如何或試著去發現他們可愛的優點，那麼，慈心——願他人獲得利益與幸福的真誠願望——就會生起。

## § 73. 長壽的秘訣

一般情況下會腐壞的食物，放在冰箱裡，便可以保存較久一點，低溫可以防止物質腐壞，延長貯存期限。

或許可以這麼想：因為有冷藏效果的梵住：慈、悲、喜、捨，所以梵天的壽命很長。

## § 74. 由醜生美

觀照身體的醜陋，如此心便可變得莊嚴美麗，也就是說，應修習



不淨觀。

### § 75.從死得不死

如果你盼望不死，那麼你應該思惟死亡無可避免，也就是說，應修習死隨念。

### § 76.奢摩他與毗婆舍那

奢摩他（止禪）是把心放在單一所緣上，並未觀見所緣是無常、苦、僅只是現象（沒有恒常、主宰的「我」），最終目標是在獲得禪那與神通後進入梵天。然而，即使不入佛教，也能到達梵天。

毗婆舍那則觀察任何生起的事物是無常、苦以及無我的現象。它的最終目標是道、果和涅槃，這些只存在佛教之中，而不存在佛教之外。

### § 77.追求知識

修習奢摩他的安止定時，如果定力生起，人很容易便獲得舒適感。但是，修習毗婆舍那定時，則容易感到不舒服，即使那時剎那定已有些力量。

在家裡尋求知識的人，只會獲得在家中可得的知識。因為他哪裡也沒去，自然不會感到疲憊。但與此同時，對於外面的世界，他僅有少數一般的常識。



奢摩他禪修的安止定猶如那種在家裡追求知識的人；而毗婆舍那禪修則像那種（在家裡）也在外面追求知識的人。

### § 78.玻璃杯與不銹鋼杯

世間安止定，就像玻璃杯一樣，並不可靠。毗婆舍那、道、果，則如不銹鋼杯，非常可靠。

### § 79.透視無常

毗婆舍那是了知生起的所緣之無常、苦、無我三共相的智慧。當熱的感受被觀照為『熱』之時，熱的出現是anicca（一種無常之物）；熱出現之後又消失，是aniccalakkhaṇa（無常相）；觀察它消失後，體會它的無常性，是aniccānupassanā（無常觀）；如果見了三共相中的無常，便算是見到苦和無我。

### § 80.研究自己

修習毗婆舍那禪修，是在努力發現「我」是什麼，無非就是在研究自己。

### § 81.正念守門人

正念如守門人，阻擋壞人，只允許好人進入；阻擋惡業，只允許善業進入。



## § 82.念處的重要性

修習念處（正念）非常重要，因為

- a.它是一定得成功的任務；
- b.是只能親力親為的任務；
- c.必須及時、規律地修習。
- d.具有許多利益。

## § 83.撥出時間來修習

你也許有家庭與俗事要照料，但是，無論如何你仍應該撥出時間修習念處禪修。俗事與念處修行之間，應該有所區隔。

## § 84.清新、乾淨的空氣

生命需要清新、乾淨的空氣，否則會昏眩、生病，甚至死亡。如果你經常修習，能夠輕易獲得清新、乾淨的念處空氣，它便會隨時隨地跟隨著你。

## § 85.追求清淨、詳和所需要的力量

猶如良好的身體健康需要好的抵抗力，心的清淨、詳和也需要心的力量。但是，這種力量不是自發的，需要培養，如果有效地修習念處，念處便可以提供我們充足的心靈力量。



## § 86. 生命的方向盤

開車時，必須能夠掌握好方向盤。同樣的，行駛在生命的旅途上，也必須好好掌握念處的方向盤。

## § 87. 趁天晴時，製作乾草

既然有機會獲得難得的人身，值遇佛陀的教法，應該每日規律地修習念處禪法以修心、修慧，至少修習到（將來輪迴流轉<sup>\*23</sup>之中的）生處得到保障，如此便收成得人身且值遇佛教的稀有利益。

## § 88. 電池自動充電中

身體勞動工作時，會消耗與工作量相符的體力。心修習念處禪修時，則反而會獲得與工作量相符的心力，它就像汽車電池運轉引擎時會自動充電一樣。

## § 89. 世界和平始於內心

修習念處禪法，就是在每個（禪修的）人內在建立小小的和平世界。如果我們小小的內在沒有和平，握拳、舉臂大喊世界和平，便值得好好思考了。

## § 90. 幼稚、脆弱的心

人可能年長，但心仍然幼稚、脆弱，這並不是件好事。幼苗和青

\*23 大師在這裡的意思是，至少必須達到初果預流的階段（sotāpanna）。預流者在成為阿羅漢之前，最多七次生死。



澀果實無法抵禦大自然環境，同樣的，幼稚、脆弱的心承受不起生命的無常變化。

### § 91.恒溫的正念

唯有體內血液保持溫暖，身體才能遠離疾病；血液一旦失溫或凝結，疾病就會入侵。同樣的，只有透過精勤的動能，保持正念血液的溫暖，才能免除煩惱疾病的侵襲。如果正念的血液失溫或凝結了，煩惱疾病便會侵入心中。

### § 92.不適合修行四念處的人

呆頭呆腦的人（如陷恍惚雙眼無神的人）、慣於思考的人，以及懶惰的人，不適合修習念處禪法。

### § 93.心靈改革的關鍵要素

在改革心靈的工作上，念處禪修非常重要。

### § 94.何謂念處

念處是念住觀照的目標，讓心沈入、衝進所緣，遍布其間，如此心便能緊密、穩固地停在目標上。觀照「上升」時，心進入觀照的目標，即腹部的上升移動，衝進、遍布在目標之中，如此心便能緊密、穩固地停在目標。觀照「下降」等其他目標時，也是如此。



### § 95.背部相黏在一起跑步的兩個人

慣於思考的人與禪修實踐，就像背部黏在一起跑步的兩個人。禪修時，思考會減慢內觀的進展；偽裝成智慧的疑心，很難治癒（疑心具有思慮推究的外表）。

### § 96.只閱讀說明不能治病

只閱讀藥瓶上的說明，並不能治好你的病。只有按照說明服藥，你才能痊癒。同樣的，只閱讀、聆聽佛教經典的教導，並不能治好心的疾病，惟有按照教導加以實踐，才能夠治好心的疾病。

### § 97.一次更成功的旅行

旅行的時候，如果跟著一位優秀的導遊，這樣的旅程會比照著地圖走更易成功。走在通往涅槃的旅程時，如果跟隨一位優秀的導遊（即好老師），這樣的旅程也將會比僅依照地圖（指導手冊）更容易成功。

### § 98.適時呼叫消防車

家裡的滅火器可以撲滅屋子的小火，這就夠了！然而，若是熊熊烈火，就需要消防車的協助了，因為唯有它們能撲滅大火。同樣的，雖然斷除內心的煩惱火，有時候並不需要老師的協助；但是遇到煩惱大火時，只有依靠好老師的幫助，方能將它撲滅。





## § 99.在戰場上必須服從命令

前線的士兵，必須遵循長官的命令；禪修者與內心的煩惱作戰時，也必須遵循禪修老師的指導。

## § 100.最好跟隨老師修行

人生病時，接受具備理論和經驗的專業醫師治療，會比自己閱讀醫書治療自己來得更為有效。同樣的，初學的禪修者會發現，跟隨一位解行並重的老師禪修，將比自己靠禪修書籍禪修，更為有效。

## § 101.正確的藥方

禪修老師就像治療病人的醫生一樣。如果病人的陳述正確，醫生的藥方就會正確，病人的疾病也能輕易治癒。如果禪修者的小參報告正確，禪修老師的指導才能正確，禪修者的禪修也才容易有進步。

## § 102.迅速抵達目的地

為了迅速抵達目的地，旅客們或到碼頭乘船，或去機場搭飛機，或往車站坐火車，或在巴士站坐巴士。他們必須搭上各自的交通工具。如此，才能迅速抵達各自的目的地。

同樣的，前往涅槃的旅行者，必須到禪修中心——這是前往涅槃的快樂渡口——修習禪修。唯有如此，他們才能迅速到達目的地。



### § 103.禪修者的任務

只是持續不斷地觀照當下生起的目標，這就是禪修者的任務。

### § 104.觀察、了知、描述

禪修者必須觀察當下生起的目標，並能說出自己了知到什麼。換句話說，他必須能夠告訴他的老師自己觀察了什麼，又見到什麼。

### § 105.從防禦到攻擊

想要擊倒拳擊冠軍，必須鍛鍊好體力。想要擊倒煩惱強敵，也必須鍛鍊強健的心力。你必須循序漸進：從防禦的力量提升到驅敵的力量，從防禦的策略轉為進攻的策略。

### § 106.雜草叢生

樹木如果雜草叢生，便無法成長。同樣地，心如果布滿五蓋<sup>\*24</sup>雜草，也將無法成長。

### § 107.僵硬、遲鈍的心靈


黃金若摻雜五種瑕疵物質，就不再柔軟、耀眼。同樣地，心若有五蓋<sup>\*25</sup>現前，便不再柔軟、明亮。

### § 108.不離視線

\*24 五蓋：貪慾、瞋恚、昏沉和懶惰、掉舉和後悔。

\*25 五蓋：貪慾、瞋恚、昏沉和懶惰、掉舉和後悔。





橄欖球球員絕對不會讓他們的橄欖球離開視線，羽毛球員之於羽毛球，拳擊手之於對手的每個舉動，也是如此。同樣地，禪修者絕對不會讓正念的所緣離開視線。

### § 109.穩若磐石

丟進水裡的軟木塞，會浮在水面；丟入水裡的岩石則會沈入水中。禪修者觀照禪修目標的正念，必須像岩石一樣穩重，不該像軟木塞那樣擺動不定。

### § 110.獨特、難捨的寂靜

禪修者因智慧與善心增長而觀見名、色迅速生、滅的時候，將體驗到一種獨特、難捨的寂靜。

### § 111.當務之急

整理農田的雜草時，只需要拔除茂盛的野草，不必理會其餘的小草。同樣地，密集禪修時，禪修者的當務之急是維持正念，為佛像供花等表虔信的儀式，便可暫時擱下。

### § 112.請說公式

解答數學問題，如果只寫出答案，沒有提出運算公式，是行不通的。禪修者如果只報告所覺察到的所緣，而沒有提及觀照的過程，同

樣也是行不通的。

### § 113.親眼看見

禪修者不能把所想當成所見，須以明確堅定的方式如實報告；親身、來自經驗的見，對禪修者而言，是不可缺少的。

### § 114.先別改變所緣

如果對基本目標的注意力並未分散，即使另一個目標生起，也不需要改變觀照的目標。

### § 115.嚐到滋味

唯有好好咀嚼食物，才能品嚐它的味道。同樣地，唯有專注於所觀照的目標，對它保持正念，禪修者才能了知目標的真實本質。

### § 116.誰是誰

如果人們稱每一個人為「人」，沒有另外給予其他的名字，如此一來，便無法分辨誰是誰。只有賦予諸如『白先生』、『羅先生』等名字，人們才能清楚知道誰是誰。同樣地，禪修者觀照生起的目標時，應該使用日常用語，也就是標記「上升」、「下降」等。唯有如此，才容易培養出定力。



### § 117.持續轉動引擎

只要持續轉動引擎，船舶、火車、汽車與飛機，便能前往各自的旅程，並且安全抵達目的地。同樣地，只要正念的引擎持續轉動，禪修者便能展開涅槃之旅，並且安全到達目的地。

### § 118.游向涅槃

游泳的人必須一直划動手腳。同樣地，禪修者必須不停地保持正念，正念的運用不能稍有懈怠。

### § 119.靶心

為了命中靶心，神射手先瞄準目標，然後射擊。同樣地，為了命中正念的目標（如腹部上下的移動），禪修者先瞄準目標，然後觀照。

### § 120.鋒利而發亮

刀子唯有磨過後才會鋒利，否則就會變鈍；器具唯有擦拭過後才會發亮，否則將會黯淡無光。同樣的，唯有保持正念，禪修者的智慧才會鋒利、發亮。

### § 121.沒有目標，就無法命中目標

沒有畫布，油畫家就不能作畫；沒有標靶，射手便無法練習。沒



有人可以在虛空作畫，也沒有人可以對著虛空練習射擊。禪修者必須觀照、標記當下生起的目標，清楚地辨別身心——身心之於禪修者，就如同畫布之於畫家，標靶之於射手一樣。之後，禪修者繼續觀照，洞見身心的因果關係，並將進一步觀見它們依照緣起法則生起又滅去。

### § 122.內觀的力量

在世界上最快的東西之中，心的速度最快。唯有內觀智慧有能力跟隨、觀照已經散亂的心——這一點連科學也不了解。

### § 123.當標記並非必要的時候


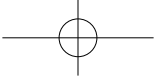
應觀照的目標快速顯現時，禪修者也許無法觀照並標記每一個目標。這時候，他應該放棄標記，只是用心專注地觀察目標。當然，如果他仍想要作標記，只需盡量標記即可。

### § 124.細心閱讀

草率閱讀的人，不會知道書裡所有的字。細心閱讀，才能知道更多。同樣地，正念膚淺的禪修者，無法完全了知觀照的目標；若正念專注，領悟得會更多。

### § 125.裝滿油的鉢





拿著滿油的鉢時，必須非常小心，得緩慢、沉著地移動，避免讓油溢出來。走在寬度僅容一足的獨木橋時，也必須非常謹慎、緩慢、沉著地移動，以免跌落。如同上述兩種人一樣，禪修者的每一個動作，都應該非常注意，必須保持正念，緩慢、沉著地做每一個動作。

### § 126.力量的平衡

四個人一起搬東西，力量若分配不均，搬運便會很困難；如果其中一人鬆懈他的努力，另外三人就得使出更大的力氣。

如果信與慧，精進與定，這兩對心所平衡的話，禪修者便能夠獲得殊勝的經驗。如果（一對中的一個）鬆懈了，另一個就得付出更多，這樣便沒有平衡。

### § 127.實現願望

假如你想去某地旅行，但不管什麼方向隨便搭個車就走，你很可能會到達某個地方，但就是到達不了目的地。想要抵達目的地，首先必須讓車子面向你想要的方向；若你只定好方向，卻不驅車前往，仍然什麼地方也去不了。另一方面，如果漫無目的地開車，你也抵達不了目的地。所以，一定要先有個目標，然後驅車前往，這樣你才能抵達目的地。唯有設定目標且恰當的實行，（重獲以往的體驗的）願望與決心才能夠實現。

## § 128.擊倒

拳擊手必須避免對手的攻擊，還要等待機會與予還擊。只要一有機會便還予重擊。每次的進擊，都能削弱對手一點的力量；對手受到越多的攻擊，便會變得越弱。最後再給予擊倒性的一拳，便會獲得勝利。

禪修者也是如此，必須避免（煩惱）對手的攻擊，並且要等待機會予以還擊。一有機會就給予強而有力的觀照重擊。每次的觀照重擊，都會削弱煩惱對手的一些力量。受到許多的重擊後，煩惱對手的力量會愈來愈弱。最後，禪修者將以預流道<sup>\*26</sup>的重拳，擊倒（部分的）煩惱，獲得勝利。

## § 129.不倒翁式的生活

從毗婆舍那禪修獲得心靈力量的人，不會受到興奮或沮喪的情緒所擾動，能夠過著不倒翁<sup>\*27</sup>的生活——面對生命的盛衰浮沈，仍能保持沉穩的態度。與此同時，他也擁有知足、隨遇而安、節儉、平順的人際關係以及心靈健全等的特質。

## § 130.有放大作用的念力

透過強力的放大鏡，可以看見微小的事物。同樣地，當定強而有力時，禪修者將看見很微細的事物。

\*26 預流道Sotāpattimaggā。

\*27 英譯的Billiken，譯自緬文pit-tain-thong。是一種重量在底部，每次被推倒後仍能保持立姿的玩具；它有不同的名稱，如翻滾凱利、彈跳小丑等。



### § 131.更接近涅槃

走向大金塔的人，不論是否對大金塔有興趣，每一個腳步都會使他更靠近大金塔一步。同樣地，保持正念行走在涅槃大道的禪修者，無論是否對涅槃有興趣，他的每一個觀照，都會讓他更靠近涅槃。

### § 132.正念的力量

當正念強而有力時，潛藏在禪修者生命中的事件將會浮現。

### § 133.到達頂峰

如果你遵守交通規則和路線開車，便不會惹上麻煩，能夠順利抵達目的地。如果你注意健康、教育、經濟、政治與社會的事務，未曾忽略，你將會到達頂峰。

### § 134.坦承

犯人被密集、重複地審訊時，必得坦承真相。正念的所緣被密集、重複地觀照時，也必然顯露其無常、苦與無我（沒有永恆的自我）的本質。

### § 135.挑戰的膽識

曾在前線戰勝過敵人一次的士兵，自然會受到激勵，充滿勇氣，對於再度投入戰場將毫不遲疑。



禪修者若戰勝過想要從苦受退縮的怯懦念頭一次，自然會受到鼓舞，勇於再戰。如果他曾勇敢地面對大多數難忍的苦受，並逐一地加以克服，他就有膽識去挑戰任何難忍的苦受。

### § 136.變得更好

嬰兒要從躺姿成長到坐姿時，會變得煩躁，拉肚子——這只是成長過程中的變化而已。當禪修者將從一個觀智階段進到另一階段時，也會變得煩躁——這也只是內觀進展過程中的一個變化而已。

### § 137.熟練的禪修者

閱讀熟練時，便不需要拼字，可以直接閱讀。同樣地，禪修者的正念淳熟時，將自動了知在覺察範圍內的任何事物，不再需要作標記。

### § 138.沒瞄準就命中

神槍手不需要特別瞄準目標，就能準確射中靶心。同樣地，禪修者養成正念的習慣且正念淳熟時，不需要特別瞄準，就能夠準確地覺知目標。

### § 139.禪修者的好事

禪修者有四種好事：輕快、清涼、寧靜、寂滅。輕快好事是喜



（pīti），清涼好事是輕安樂（passaddhi sukha），寧靜好事是捨的寂靜（upekkha santi），寂滅好事是涅槃（寂靜樂santisukha——清涼、平靜、超越現世的快樂）。\*28

### § 140.全方位的洞察力

已經茁壯的觀照心，僅觀照一個目標，也會覺察其他的目標。觀照一個目標，變成了知許多目標。由於念增上，觀慧變得牢固，具備全景的視野。

### § 141.縫隙

木塊地板之間如果有縫隙，就會堆積灰塵和砂粒。同樣地，如果正念未連續，出現縫隙，煩惱便會侵入。也就是說，如果定力退失，煩惱便會趁隙而入。

### § 142.接近目的地時

短跑選手在即將抵達終線時，仍必須毫不鬆懈地持續奔跑。同樣地，禪修者在接近目的地時，也必須無有懈怠，持續精進觀照。

### § 143.雨刷與旋轉視窗

察覺禪修時生起的煩惱，就像擋風玻璃的雨刷；持續的正念，則如〔船用的〕旋轉視窗。雨刷會清除掉落在擋風玻璃上的水滴和落

\*28 體驗到「輕安樂」的清涼、寧靜之樂，是因為沒有了擾動的煩惱（也就是說，由於念和定的動能，煩惱不會和善心同時出現）。體驗到涅槃清涼、寂靜的出世樂，是因為一直生滅的名色現象熄滅、不存在了（也就是說，它們不在道心、果心的覺察範圍內）。

雪。旋轉視窗則以每分鐘五百轉的速度旋轉，完全不允水滴和落雪掉落在自己身上。在煩惱生起後加以觀照，只是去除構成意業的煩惱水滴和落雪。然而，持續轉起而令煩惱不生的正念，則完全不允許煩惱靠近自己。

### § 144.正念的統計學

觀照一次，你便淨化煩惱一次。以每秒觀照一次的速度計算，觀照一分鐘，你便被淨化六十次，觀照一小時，便被淨化三千六百次。

### § 145.親證之知

經由實際（禪修）的經驗所獲得的法的知識，遠比從書本、老師或思考所獲得的知識更為殊勝。換言之，修所成慧遠遠勝過聞所成慧和思所成慧。

### § 146.禪修者

禪修者（yogi）是擁有三種精進的人：

- a. 開始修心修慧所作的精進。
- b. 更加強化，直到克服厭煩的精進。
- c. 逐漸增強，直到證得涅槃的精進。



## § 147.美

由於精進、瞄準和穩健的觀照，心能夠固定在所觀照的目標。這時候的心是美善的，口（語言）與身（行為）也是如此。

## § 148.步向安詳與快樂

防護得越好，就越安全。

越是安全，就越自在。

越是自在，就越安詳。

越是安詳，就越快樂。

## § 149.欲樂

螞蟻在蜂蜜罐不斷爬進爬出，只是為了食用蜂蜜。在這個過程當中，有的螞蟻會溺死。如果他們必須食用蜂蜜，不用不行，那麼他們必須小心地食用。

眾生也是在忙於追求欲樂時遇上麻煩。如果必須享用欲樂，沒有不行，那麼無論如何不能過量；感官欲樂是一種會讓你陷入麻煩的快樂，不是遠離麻煩的快樂。眾生能夠而且應該選擇遠離麻煩的快樂。

\*29

## § 150.美國的餓鬼

「住在這個科技進步，按個鈕幾乎可以得到任何想要的物品的地

\*29 在此，大師是指禪修的快樂，這是一種沒有麻煩的快樂。

方，美國人的生活，彷彿活在天界。」

有一次，我在美國主持密集禪修這麼說，想知道美國人會怎麼反應。一位女性禪修者回答說：

「大德！事實上，我們過著這樣的生活：身在冷氣房中，心卻被烤焦了。」

「這一定是你個人的意見！」我這樣說。

她回答說：「不只是我，大德！幾乎每個美國人都處在相同的困境。」

其餘在場聽法的禪修者，也表示認同她的說法。

他們說：「這是真的，大德！其他人也和她一樣。」

他們甚至補充說：「我們的生活像是餓鬼一樣。」

因此，為了不在冷氣房中被烤焦，你必須飲用能令心清涼的念處涼飲，食用能消除饑渴的念處之食。

### § 151. 緬甸最好的出口品

國外來的禪修者告訴我，緬甸最好的出口品就是念處。

### § 152. 有效但未起作用

藥物即使具有強效，假若不遵照醫師的指示按時服藥，便無法治癒本可以治癒的疾病。佛陀的教法即使很有力量，若不按照他的教導付諸實踐，便無法治癒自己的煩惱疾病。



### § 153.內觀的進展

展開一個完全不熟悉的旅程時，最好依循優秀導遊的引導，他會帶領旅行者順利到達目的地，沒有中途停頓，甚至不必介紹沿途村、鎮的名稱。若有旅客悶悶不樂，則會給予鼓勵。他也會指出正確與錯誤的道路之間的差異；沿途使用小樹枝做記號，帶著旅客走正確的道路，遠離錯誤的道路。因為走在正確的道路，終能順利抵達正確的地點。

同樣的，若想要圓滿觀智，展開未曾走過的念處之旅，禪修者必須依循好導遊（老師）的指引。他會帶領禪修者順利到達目的地，沒有中途停頓，甚至不必介紹過程中經驗到的觀智之名稱。如果禪修者感到沮喪，則會給予鼓勵。他也會指出正確與錯誤道路之間的差異；他記下自己證得的觀智，帶領禪修者走正確的道路，遠離錯誤的道路。因為走在正確的道路，終將抵達正確的地點。

講述內觀的進展，只是說出自己旅途中各站的名稱，只是（按照佛典）在來時路上豎立站牌而已。



# 禪修者小參引導

*Guidance for Yogi at Interview*



潘宗銘、大越法師、溫宗堃 譯



## 中譯者序

ciraṃ tiṭṭhatu saddhammo, dhamme hontu sagāravā sabbepi sattā

願妙法久住，願眾生以法為尊。

《禪修者小參引導》（Guidance for Yogi at Inverview by Sayādaw U Paṇita）這版本是根據如來禪修中心（Tathāgata Meditation Center，簡稱TMC）整理的版本，可由網路下載。相較1998年馬來西亞出版的小冊子，TMC版本整理的內容修飾一些口語上的重複並且排版較為工整。

這份譯稿把TMC網路版的英文與巴利文打字的錯誤做了一些修正。



## 禪修者小參引導

### Guidance For Yogis at interview

儘管禪師已教導了禪修方法，有些禪修者仍然無法正確地練習，而且小參時無法向禪師報告他們的修習體驗。雖然有一些禪修者可以練習得很順利，但卻不能完整地描述自身修習的歷程。因此，這段開示是為了幫助禪修者能有條不紊地向禪師報告：他們在禪修過程中如何進行練習，又觀察到什麼現象和體驗。

就禪修方法而言，馬哈希大師（Mahāsi Sayādaw, 1904-1982）曾為初學禪修者，錄製一段簡要開示。一開始就是談正念禪修（Satipaṭṭhāna）的基本目標，也就是腹部的上升與下降。

根據佛典的解釋，我們是由不斷生滅的名色法（身心現象）所組成。禪修者應該能透過正念，在六根門體驗生滅過程。例如，眼睛與視覺景象都是色法（物質現象），眼識則是名法（心理現象）。同樣地，耳聞聲、鼻嗅香、舌嚐味、身覺觸、心理活動及手臂曲伸、轉身、彎腰或步行等身體動作，也都是名色現象。馬哈希大師教導禪修者要在各種目標——即使是微不足道的目標——變得明顯時，貼近去觀察它們。

即使馬哈希大師的教導已經非常明白易懂，然而禪修者實際操作時還是會遇到一些困難。為了幫助禪修者克服這些困難，禪修中心的禪師們為初學者說明，該如何觀察基本目標——如腹部的上升與下



降，以及如何在其他目標如雜念、感受、景象、聲音等出現時，加以觀察。然而，一些初學者仍無法恰當地練習，也不能夠清楚地報告他們的修習歷程。為了克服這些困難，禪師們設計了下列方便記憶、有助理解的箴言。

## 箴言一

報告你如何觀察基本目標，又經驗到什麼感受。

禪修者在坐禪練習時，應如實心繫的基本目標，即呼吸時的腹部上升與下降。如果缺乏其他顯著的目標，禪修者應該持續地觀察基本目標。〔如果其他顯著的目標出現〕，應該觀察其他目標，直到其滅去後，再回到基本目標上。

禪修者必須能夠報告，他如何觀察腹部上升移動的整個過程。一吸氣時，腹部便上升，繼續吸氣時，腹部會持續上升。吸氣結束時，腹部上升移動結束。

觀察腹部的上升移動時，應該經歷、了知整個移動過程。經典說：sabba-kāya-paṭisaṃvedī〔了知一切身〕，這是指應該盡可能持續地（沒有中斷地）觀察整個腹部上升移動過程中所包含的色法現象。

禪修者應該把注意觀察的心專注在腹部的上升移動過程，包含其開始到結束的所有步驟。初學者剛開始可能沒有辦法觀察到移動過程中所有的步驟，不過他應該想辦法努力達到這個目標。我們鼓勵禪修



者如此努力練習，以確保心對目標有認真充足的專注力。

禪修者應該要能夠報告：自己是否有足夠的專注力能夠觀察目標；能觀察的心是否和目標同時生起；是否有能力觀察整個腹部移動的連續階段。如果他能夠觀察到目標，那麼他「觀見」什麼？也就是說，他體驗了什麼？他不應該報告其他（不相關）的事，應該要能夠（準確地）描述，觀察到的目標及（實際）經驗到的腹部上升移動。

在此禪修練習方法中有兩個要素：一是所注意的目標；二是對目標的覺察。禪修者基於這兩個要素，才能夠描述他「觀見」或經歷什麼。

在此，就基本目標而言，禪修者必須要能報告，覺察力與目標（腹部的上升）的移動是否同步。如果是，禪修者「觀見」（覺察到）什麼？是腹部本身？上升移動的形態？或是腹部上升時的繃緊與移動？

## 身體目標的三個面向

當禪修者觀察腹部上升這個目標時，他可能看見或經驗到下列這三個面向中的一個：

1. 形狀（saṅṭhāna/santhāna）
2. 移動的形態（ākāra）
3. 本質（sabhāva）

禪修者觀察腹部的上升時，腹部的形狀也許會變得很明顯。或者



他可能會看到腹部的移動形態——腹部從扁平的狀態逐漸膨脹，然後膨脹停止，開始收縮。在「觀見」目標的本質之前，他可能會先觀察到這兩個面向。

事實上「觀見」腹部的形狀與移動形態，並不是毗婆舍那。禪修者必須超越目標的形狀與移動形態，「觀見」目標的本質，也就是，腹部上升時出現的繃緊和移動的感覺。禪修者如果專注地觀察目標，就會「觀見」這些本質。他要在小參時描述這些本質。但是，他必須向禪師報告他自身真正的體驗，而不是他想像中所看見的。

禪修者也要能夠觀察、「觀見」腹部下降的過程，並且清楚描述他的體驗。行禪時也是要如此。當腳提起時，他是否可以同步地觀察到腳步逐漸提起——從開始到結束的移動？如果他可以這麼做，他「觀見」什麼？他「觀見」到腳或腳提起的形態？或感覺到腳變輕且往上升，或者腳變緊且有被推動的感覺？

他應該依自身體驗來報告三個面向中的任一個面向。當他（在跨步的過程中）把腳推向前時，他的心是否同步在觀察腳的移動？在此同時他「觀見」到什麼？他「觀見」到腳，或腳往前推的形態？或某些本質，例如感覺腳被從後方推移，或由前方拉動。同樣地，放下腳時，他是否能夠觀察或注意到腳逐漸放下——從開始到碰觸地板的移動？他觀見到腳，或腳放下的形態？或是觀見到一些本質，例如腳變輕、變柔軟？

觀察其他禪修目標——例如手臂彎曲、伸直，轉身或彎腰，改採



坐姿或站姿之時，也是要如此報告三個面向。針對這些現象，禪修者是否能夠同步觀察這從開始到結束的整個現象？對禪修者而言，重要的是將自己的報告限定在禪修目標的這三個面向，不要報告雜亂的瑣事。

## 名色法的三種特質

禪修者應該了解名/色（精神／物質）現象的三種特質：

1. 自性相（sabhāva-lakkhaṇa）
2. 有為相（saṅkhata-lakkhaṇa）
3. 共相（sāmañña-lakkhaṇa）

### 1. 自性相（sabhāva-lakkhaṇa）

自性相是指名色（精神與物質）的個別性質。以28種色法而言，例如硬或軟屬於地界（paṭhavī dhātu），而不屬於其他的界。熱或冷是火界（tejo dhātu）的特性。黏或流動是水界（āpo dhātu）的特性。繃緊、壓力或移動是風界（vāyo dhātu）的特性。就名法而言，心的特質是識知目標。在52個心所之中，觸（phassa）的特性是讓心接觸目標。受（vedanā）的特性是感受目標。

### 2. 有為相（saṅkhata-lakkhaṇa）

所有名色法的自性相都會歷經三個階段：生（uppāda）、住

(*thiti*)、滅 (*bhaṅga*)。生 (*uppāda*) 表示現象的生起。住 (*thiti*) 指持續一段期間。滅 (*bhaṅga*) 則是消滅。這三個階段稱作有為相 (*saṅkhata-lakkhaṇa*)。

### 3. 共相 (*sāmañña-lakkhaṇa*)

名色法的第三個特質稱為共相 (*sāmañña-lakkhaṇa*)，亦即無常、苦、無我。巴利文稱這三個共相為 *anicca-lakkhaṇa*、*dukkha-lakkhaṇa*、*anatta-lakkhaṇa*。這些特性是每個因條件生起的名色法所共同擁有，因此被稱作共相 (*sāmañña-lakkhaṇa*)。

禪修的練習，最終是為了體悟名色法三個特質中的共相。我們應該如何精進，才能體悟到現象的特性？我們應該在名色法出現時立刻觀察它們，此外沒有其他別方法，只有在那樣，我們才能體悟它們的特性。

當禪修者吸氣時，腹部上升。在吸氣前，腹部並沒有任何的上升。禪修者的心應該繼續觀察腹部上升——從開始到結束的整個移動過程。只有在那時，禪修者才能「觀見」到腹部上升的真實本質。什麼是真實本質（特性）？隨著吸氣，風便往內。什麼是風呢？風界有繃緊、壓力或移動的特性。這就是禪修者所「觀見」到的風界的真實本質。只有在它一出現、持續以及消失之前，加以觀察，禪修者才有機會「觀見」它的真實本質。否則，甚至連形狀或形態都沒法看到，更別說是真正的特性。觀照心持續專注並保持一致在禪修目標，也就



是腹部的上升與下降，禪修者的專注力將可以逐漸增強。

當禪修者的專注力變強時，他將不再「觀見」到腹部的形狀或上升/下降的形態。他的觀察力將超越形狀與形態，直接觀見到目標的自性相，例如，腹部移動所包含的繃緊、壓力和移動。

呼氣時，他將感到腹部繃緊的減弱；且在呼氣結束時，腹部下降移動也跟著結束。觀察行禪中的移動——腳步提起、推前、放下、落至地面——時，他也會有同樣的體驗。

禪師不會告訴禪修者他將會「觀見」什麼，只會引導他怎麼去做觀察。就好像我們做算數的加法練習一樣。老師不會給你答案，但他會教你如何把答案計算出來。

相同的指導原則也應用在觀察身體的其他動作、感受和心念。所有這一切，應該在它們出現的瞬間就被觀察到，如此才保證能「觀見」它們的真實本質。我們已經說明了第一個箴言。現象一出現就被觀察到時，它們的真實特性便會顯現。一旦與目標同步的專注覺察力捕捉住名色法的「自性相」，名色法的「有為相」與「共相」自然就會顯現。

## 第二箴言

只有「觀見」現象的自性（*sabhāva*）時，現象的有為性（*saṅkhata*）才會顯現，也就是說，將會依序地「觀見」現象的生起、持續和消失。





### 第三與第四箴言

因此第三箴言是

只有當有為性 (saṅkhata) 出現時，共有性 (sāmañña) 才會被  
「觀見」

接著第四箴言是：

「觀見」共有性 (sāmañña) 時，觀智 (vipassanāñña) 才會生  
起


觀智生起後，觀智的洞察力會漸漸成熟，構成那被稱為  
pubbabhāga-magga-ñāna的前分道智。之後才會出現聖道智 (ariya-  
magga-ñāna)。禪修者藉由此聖道智，將能夠體悟名色法 (苦) 的止  
息，證得涅槃 (Nibbāna)。

須重複再說一遍，在小參時，禪修者應該描述他實際「見到」的  
事物，而不是他認為自己「見到」的事物。只有自己「見到」的，才  
是自己的智慧；認為自己見到的，並不算數，這頂多是借來的 (二手  
的) 智慧，也與所觀察到的現象之本質、特性不一致。

### 第五箴言

所有觀察、了知到的念頭，都應該報告





當禪修者坐禪，觀察或注意基本目標時（腹部的上下活動），可能生起各種的念頭。這是不受控制的心所具有的自然特質。心傾向到處遊移，離開基本目標，並製造種種的念頭，有些念頭是善的（kusala），有些則不是。那麼禪修者應該怎麼做呢？只需要觀照任何出現在心裏的現象。你能不能這樣做呢？你應該能。如果你這樣做，這些念頭是持續，或被制止，或完全消失？或者你的注意力又回到基本目標上？你要報告所有與這幾點有關的事情。

## 第六箴言

禪修初學者專注基本目標時，一開始〔苦〕受還沒有出現。但是，可能會有種種念頭生起。此時，初學者沒有能力觀照所有出現的念頭。為了去減少這些（散亂的）念頭，初學者應該讓注意力盡可能的貼近、專注在基本目標上。

不過當初學者坐禪經過了5分、10分或15分鐘後，身體會有一些不舒服的感受，這些也會影響到心。苦受生起時，應加以觀照。報告時最好是用日常慣用的語言描述，例如「癢」、「痛」、「麻或刺痛」等等。不要用佛典術語說成vedanā（受）。這些自發出現的苦受，應該用之前提過的方法加以觀照，看它是在增強，減弱，持續，或者消失。

所以，第六箴言是：

所有的感受皆應觀察、了知，並在小參時報告。

## 第七箴言

再者，還有什麼現象應該被觀照、了知？包括看到的景象，聽到的聲音，聞到的氣味，嚐到的食物。還有種種的心理狀態，如喜歡、討厭、昏沈、懶惰、分心、焦慮、懷疑、回想、正知、注意、滿足、高興、輕安、寧靜與禪修的舒適感等等。

佛陀總稱上述這些為「法所緣」（dhamm-ārammaṇa）。假設喜歡之心生起，也觀察到了。接著發生什麼？可能喜歡之後跟隨有貪愛生起。這現象，禪修者應該要報告。再舉個例子，禪修者正處於昏沈、懶惰及無力的狀態。當他觀照了心的這些狀態後，又有掉舉出現。這些現象，依序地觀照後，又生起了什麼其他現象。總之，不論任何法所緣在何時生起，都應該加以觀照。

總而言之，念處內觀禪修（satipaṭṭhāna vipassanā bhāvanā）有四種觀照的目標：

1. 身體的活動
2. 感受或感覺
3. 心識的活動
4. 其他心理狀態

在內觀禪修中，會持續不斷的進行三件事：



1. 現象出現
2. 觀照正發生的現象
3. 有所發現、了悟

第七個箴言要求禪修者了知發生的每一個現象，第二與第三項是禪修者應關注的事。對於（包含在上述四類觀照目標裡的）每一個禪修目標，很重要的是了解上述的三件事。禪修者〔特別〕要關心是其中第二件事，也就是觀察或觀照在自己身上發生的現象。第七個箴言這麼說：

所有出現的，被觀察到的，被了知、「見到」的，都應該徹底了知，並且在小參時報告。



# 附錄一 《炎夏中的雨滴》

## 附錄 佛教文化課程

### 引言：

班迪達大師經常提到佛教文化以及把它傳承給善於學習的下一代年輕人的重要性。大師所謂的佛教文化，指的是佛教的戒、定、慧的整個面向，範圍從禮節的小細節、戒律、修持、自我要求，到最殊勝的道果成就。他知道佛陀教法以及緬甸佛教文化遺產的未來，掌握在年輕人的手中——今日的兒童不正是明日的領袖嗎？這樣富有遠見的體認，是背後支持他積極推動佛教文化課程的力量，這獨創觀念，遠在二十多年前就已經開始了。

### 地點和時間

佛教文化課程從1991年開始，利用每年暑假，為期一個月，在仰光班迪達禪修中心舉辦。（之前的地點在仰光馬哈希禪修中心）

### 入學資格

課程一般開放給七至十八歲的兒童參加，課程之間，必須短期出家成為沙彌和沙彌尼。但是，年紀稍大的大學學生以及因故無法短期



出家的人也可以參加。1993年有210位沙彌和223位沙彌尼，以及20位在家學生（7個男生和13個女生）在班迪達禪修中心參加這個課程。

## 課程目標

- a) 從年輕就開始增加和鞏固佛法的信仰。
- b) 培養有志從事佛法志業的沙彌、沙彌尼（指在課程後繼續穿著僧衣的學員）。
- c) 培養不落傳統，以及未來將護持佛教的佛教徒（指課程結束後便還俗的學員）

## 分級

依據年齡和能力表現分成四個班級：初級班（7-12歲），中級班（13-15歲），高級班（16-18歲），以及特教班（只針對通過高級班的學員）。未達各班入學年齡（初級班除外），但已經通過較低年級課程的學員，可以跨齡繼續參加下一個年級課程。例如，去年一位七歲的沙彌尼完成了初級班的課程，今年可以跨齡上中級班。

## 教學大綱

課程的教學大綱經過多年經驗，已經大大的擴增。二十多年前草創之時，教師必須在黑板上寫下所有的內容，由學生抄在筆記本上。1981年，教學大綱經過系統化和標準化，做了最後的確定，但1989年



才有教科書出版，提供給所有學員和有興趣的人。四個年級的學員通常必修兩類主題：沙彌和沙彌尼的律儀，以及佛教研究。

前者主要涉及禮儀，藉此沙彌學習如何穿好袈裟，如何在吃飯、坐著、走動等之時自我約束。佛教研究的內容較廣，包含以下兩種內容：三皈依、持戒、三寶功德、佛陀的傳記、業力的法則和業果、惡行（*duccaritta*）、善行（*sucaritta*）、功德行的基礎（*puññakiriya-vatthu*）、修習毗婆舍那禪法、慈心禪、《吉祥經》（*Maṅgala Sutta*）、《教授尸伽羅越經》（*Sigālovāda Sutta*）、給青年的忠告（*Dāraḷovāda*）、基礎阿毘達磨、《轉法輪經》（*Dhammacakkapavattana Sutta*）、《滅損經》（*Sallekha Sutta*）、《帝釋問經》（*Sakkapañha Sutta*）。這些主題當然會根據學員的班別來分級。

## 時間表

因為是密集課程，每天的課程安排相當緊湊，五小時上課，一小時開示，兩小時唱誦和禪修。學員們必須在早上三點半起床，晚上九點上床。

## 每日的時間表

	3.30am	起床和盥洗
4.00am-	5.00am	晨務
		(唱誦和15分鐘禪修)
	5.00am	早餐
6.20am-	7.00am	托鉢 (可選擇)
7.00am-	8.00am	課程
8.00am-	9.00am	課程
	10.00am	午餐
12noon	3.00pm	課程
3.00pm-	4.00pm	開示
5.00pm-	6.00pm	暮務
		(重誦戒律，唱誦，禪修)
	9.00pm	熄燈

除了用餐、個人衛生、團體活動、休息時間和會面時間之外，其餘時間要用來自我用功——在將來的課程裡這可以變成有人監督的團體活動。





## 評量

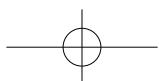
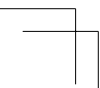
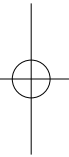
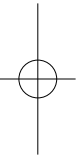
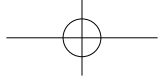
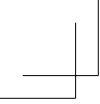
每週有測驗（週測）。依當月的總成績，在每班男、女學員中各選出「妙」、「善」和「慧」的學員。選擇的標準如下：

- a) 行儀和研究兩方面都表現傑出的學員，將被選為妙沙彌或沙彌尼。
- b) 行儀傑出但研究中等的學員，將被選為善沙彌或沙彌尼。
- c) 研究傑出但行儀中等的學員，將被選為慧沙彌或沙彌尼。

## 結業

課程將結束時，會有四次週測，通過至少兩次週測的學員可以拿到結業證書。但是，所有學員，包括連一次週測都沒通過的可憐學員，都會依其優點被給予適當的獎勵。





## 附錄二 《莊嚴自心》 巴漢字彙表

### A

abhidhamma 佛教心理學與哲學。上座部聖典的第三「藏」。

abhijjhā 貪，lobha, taṇhā與rāga的同義詞。

abyāpāda 無瞋。

adhamma 非法、虛假

adhicitta 增上心，尤指透過念處培養出來的心

adhikusala 增上善

adosa 無瞋

āhāra 食、營養

āhāra-ja rūpa 食生色

ahirika 無慚

ājīva 活命、謀生

akusala 不善

alobha 無貪

amoha 無癡 [124]

anāgāmī 不還者。此類聖者不再投生欲界，將在梵界證阿羅漢。已拔除貪、瞋，但仍有微細的煩惱，如掉舉。

anattā 無我，有為法的三共相之一。

anicca 無常。

anottappa 無愧

anusaya 隨眠，造惡的傾向。有七種：欲貪、瞋、邪見、疑、慢、有愛、無明。

apāya 四個下層世界：畜生、地獄、阿修羅、餓鬼。

raddha 奮發的

arahant 阿羅漢，已斷除一切苦，不再受心苦。因已證最終的菩提，將不會有任何形式的再生，死時完全進入無為的狀態。[125]



arahatta 第四層次的道心，也稱為阿羅漢道。

arambha dhātu 初始的或初發的精進努力。

arammaṇānusaya kilesa 所緣隨眠煩惱，解釋所緣時會被初發的潛在煩惱。兩種隨眠煩惱之一，另一種與業有關。

ariya 聖、聖者

arūpāvacara 無色界

atandio 勤奮、活躍、熱忱

atta 我

avihimsā 無害

avijjā 無明

avikkhepa 不散亂。是「定」、「止」的同義詞。

## B

bala 力，尤指強而有力，不受敵對物——無信、懶惰、忘失、掉舉、無明——所動搖

的信、精進、念、定、慧。

bhava 存有、有

bhāvanā 心的培育或禪修、修行

bhaya 怖畏

bhayatupaṭṭhāna nāṇa 怖畏現起智。藉由念處所證得的高階觀智之一。

bhikkhu 比丘

Brahmā 梵天界的眾生。梵天界是沒有色法物質的天界。

[126]

Buddha 佛陀，覺醒者。就歷史而言，指二千五百年前在尼泊爾與北印度活動的悉達多喬達摩太子。

byādhi 病

byāpāda 瞋恚。dosa的同義詞。五種禪修障蓋的第二個。

## C

cāga 施捨、慷慨的心意或行



為。要捨棄煩惱的意願，或者慷慨大方的物質布施。

cetanā 思、意願。七種一切心皆有的心所之一。

cetasika 心所，心的要素，伴隨心識的心理狀態。阿毘達摩定有五十二種心所：25個美心所，14個不善心所，13個可善可惡、視其他相應心所而定的心所。

chanda 欲

citta 心

## D

dāna 布施、施與或施物。佛陀說，布施是想要減少貪愛者應修的第一個練習。

deva 天人，字面義是「發光者」。

dhamma 佛陀的教導、禪修實踐、真理。

Dhamma-vinaya 佛陀的教導，包含戒、定、慧三學。[127]

dhammojā 心靈的食物，法的營養。尤其是藉由念處修習培養善心狀態。

dhammuddesa 法說。四個法的精華。

dhana 財。

dhātu 界、成份

ditṭhi 見解、信仰。若沒有 sammā（正）的修飾，通常指邪見、錯誤的見解。

domanassa 憂。字面義是憂傷的心。

dosa 瞋

duccarita 惡行，錯誤的身、口、意行，包括十不善業：殺生、偷盜、邪淫、妄語、兩舌、惡口、綺語、邪見、貪、瞋。

duggati 惡趣。Apāya的同義詞。



dukkha 苦。有為法的三共相之一。

## E

ekaggatā 一境性。與「定」同義。

## H

hiri 慚。

## I

icchā 希欲。

indriya saṃvara sīla 感官的節制。字面義是根律儀戒。莫與持戒混淆。

issā 嫉妒 [128]

## J

jarā 老。

jāti 生。包含整個胎生過程，從懷孕到分娩。

jhāna 禪那，專注的狀態，依六個禪支來界定：尋、伺、喜、樂、一心、捨。

jhānaṅga 禪支，描述禪那狀態的心理特質。

## K

kāma 感官欲樂，指色、聲、香、味、觸。欲愛，與kāmacchanda同義。

kāmāvacara 欲界

kamma 業。

kammaja rūpa 業生色。

karuṇā 悲。

kāya 身。

khaṇika samādhi 剎那定

kilesa 煩惱，共有十種：貪、瞋、癡、慢、邪見、疑、昏沉、掉舉、無慚、無愧。

khandha 蘊

kosajja 懶惰 [129]



kusala 善。

kusīta 怠惰者。

## L

lakkhaṇa 相。

lobha 貪。與 rāga、taṇhā、  
abhijjhā 同義。

lokadhamma 世間的境遇。世  
俗生活會有八事：利、衰、  
毀、譽、稱、譏、苦、樂。

lokiya 世間的。

lokuttara 出世間。

## M

macchariya 吝嗇。

magga 道。通常指 magga citta，  
即道心，能夠徹底斷除煩  
惱。

mahā 大。

Mahāthera 大長老。

māna 慢、驕傲。

mano 心、意。

Māra 字面義是「兇手」。不善  
力量的擬人化，能殺功德。

marāṇa 死。

mettā 慈

middha 懶惰。與 thīna 合為一  
組，形成五蓋的一種。

moha 癡。Avijjā 的同義詞。

## N

nāma 名。[130]

ñāṇa 智。pañña 的同義詞。

nekkhamma 出離。

nibbāna 涅槃。佛教的終極目  
標。字面義是熄滅，指煩惱  
徹底的滅絕。

nikkama dhātu 強化的精進。

nīvaraṇa 蓋。障礙生天與證涅槃  
的五種特質：欲貪、瞋恚、  
昏沉與懶惰、掉舉與後悔、  
疑。



## O

ojā 食素、營養。

ottappa 愧，害怕做惡。

## P

paccupaṭṭhāna 現起。

padatṭhāna 近因。

pamāda 放逸。

pañña 慧。

parakkama dhātu 到達圓滿的努  
力精進，藉此可達至涅槃。

parideva 悲泣。[131]

parinibbāna 般涅槃。完全覺悟  
者死亡時徹底從輪迴解脫。

pariyatti 學習佛陀教法的理論知  
識。

pariyuṭṭhāna kilesa 纏縛煩惱。

paṭisandhi citta 結生心，受孕  
時，與在母親子宮裡的新生  
命一起生起。

phala 果。指phala citta，果心，

在道心之後生起，持續以涅  
槃為所緣。

pīti 喜。由於心清淨而生起的身  
心輕快。對發生的事物感到  
興趣。這是初禪的第三個禪  
支。

puthujjana 凡夫。具有十種結  
(saṃyojana) 的眾生，亦即  
未證任何聖果的眾生。

## R

rāga 貪。

rasa 味，作用。

rati 喜歡、幸福。

rūpa 色、物質。也指色界。

rūpāvacara 色界。

## S

saddhā 信。[132]

sakadāgāmī 不還者，已證第二  
階的菩提。由於此聖者的





貪、瞋已薄落，將只再生到欲界一次。

sakkāya 確實存在的身心結構，包含五蘊，即色、受、想、行、識。常被不準確地譯作「我」。

sāvaka 聲聞、弟子。

samādhi 定。一切禪那的特質。與samatha同義。

samatha 止，由於專注產生的寧靜，是samādhi的同義詞。專注在單一目標想要證得禪那的禪修練習。

sammā 正，如聖八支道：正見、正定等的「正」。

sammā kammanta 正業。不殺生、不偷盜、不邪淫。

saṃsāra 輪迴。由於不知真理而造成的貪愛與痛苦的不斷循環；再生的持續循環。

saṃvega 迫切感。

saṃvega vatthu 激發迫切感的八件事或根源：生、老、病、死、害怕惡趣之苦、害怕未來輪迴之苦、害怕過去世輪迴之苦[133]、害怕現在謀生之苦。

saṃyojana 結。將眾生縛在輪迴的十種束縛：我見、疑、戒禁取見、欲貪、瞋、色愛、無色愛、慢、掉舉、無明。

saṅgha 僧。修法者的團體，傳統上指比丘僧團。

saṅkappa 思惟，與vitakka同義。sammā saṅkappa是聖八支道之一。

santi 寂靜

sāsana 佛陀的教導、佛教。

sati 念。五根之一，餘四根是精進、念、定、慧。

satipaṭṭhāna 念處，分為身念處、受念處、心念處、法念



處。

sattānaṃ visuddhi 眾生的淨化。

Sayādaw 緬語，指大師、教禪修的比丘，或者一寺的住持。

Siddhattha Prince 佛陀的名字與出家前的頭銜。

sikkhā 訓練、學。 [134]

sīla 戒。

soka 愁。

sotāpanna 預流者。首次體驗涅槃，證得第一階菩提（sotāpatti）者。已根除束縛眾生於輪迴中的三種結：「有身見」、「（如對禪修方法的）「疑」；儀式、典禮可帶來解脫的「戒禁取見」。

succarita 善行，包含十種：三身善行：不殺、不偷盜、不邪淫；四語善行：不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語；

三意善行：不貪、不瞋、正見。

sukha 樂。初禪的第四個禪支。

suñña 空。

suññatā 空性。

suta 聞。

sutta 經、佛陀的說法。 [135]

suttanta 經群，構成上座部佛教典籍的第二「藏」。

## T

tandito 懶惰。thīna的同義詞。

taṇhā 渴愛。

thīna 昏沉心所。

thīna middha 昏沉與懶惰。五蓋的第三蓋。

## U

uddhacca kukkucca 掉舉與後悔。

upādāna 取。



upekkhā 捨、心的平衡、鎮靜。  
ussāha ussahana 或ussāhana 運用  
活力、努力。Viriya的一個特  
質。

## V

vācā 語言。  
vatta 輪轉，特別是再生的輪  
轉、生命的循環，這時等於  
saṃsāra。  
vatthu 事、基。  
vāyāma 精勤，如saṃmā  
vāyāma，聖八支道的第六  
支。與精進是同義詞。  
vicāra 伺。定的一個面向，指心  
一再摩擦目標。  
vicikicchā 疑。禪修的第五個障  
蓋。  
vihimsā 害。  
vimutti 解脫。  
vinaya 律。比丘的規範，構

成上座部佛教典籍的第一  
「藏」。[136]

vipāka 果報。今生或過去生所  
做，或善或不善的身語意業  
之結果。

vipassanā 字面義是「以多種  
方式觀見」。精進的觀察身  
心目標的無常、苦、無我性  
質。

viriya 精進，特別是指持續將心  
引導向禪修目標所需的心的  
努力與勇氣。

vitakka 尋、想。在禪修中，  
指將心瞄準或聚焦於觀照的  
目標上，是初禪的第一個禪  
支。

vītikkaṃa kilesa 違犯煩惱，顯示  
為不善的身、語行為。

viveka 遠離、無執。

vyāpāda byāpāda 瞋恚。



## Y

yoga 精進、努力、運用。

yogī 字義是「具精進者」，精  
進努力全心投入的禪修者。



## 附錄三 《不放逸》 巴漢字彙表

### A

abhāvita-citta 未修的心  
abhiññā 神通、通智  
adhiṭṭhāna 決心  
agga-sāvaka 上首弟子  
ahirika 無慚  
anāgāmi 不還者  
anāgāmi-magga-phala 不還道果  
anatta 無我  
anicca 無常  
anottappa 無慚、不怕做惡  
anusaya-kilesa 隨眠煩惱  
apacāyana 尊敬應受尊敬者[38]  
apāya 墮處、惡趣  
appamāda 不放逸  
arahanta 阿羅漢  
arahatta-magga-phala 阿羅漢道果

arūpa-rāga 無色貪  
arūpāvacarajjhāna 無色界禪那  
āsavakkhaya 漏盡  
atta 我  
attānuvāda-bhaya 自責的危險  
avijjā 無明

### B

bhāvanā 修行、心的修鍊  
bhava-rāga 有貪  
bhāvita-citta 已修的心  
Bodhisatta 菩薩、智慧的眾生  
[39]  
Buddha 佛陀

### C

chanda 欲、意圖

### D

dāna 布施  
danda-bhaya 受政府處罰的危險



dhamma 佛陀的教法、本質、真理

dhamma-desan 說法

dhamma-savana 聞法

dibbacakkhu 天眼

dibbasota 天耳

diṭṭhi 見

diṭṭhijju-kamma 改正自己的見解

dosa 瞋

duccarita 惡行

duggati-bhaya 惡趣的危險

dukkha 苦

## E

ekadhamma 一法

ekaggatā 一境性 [40]

## G

gati-nimitta 趣相、未來生處的象  
徵

## H

hiri 慚

## I

iddhi-vidha 神足

## J

jhāna 禪那

jhānaṅga 禪支

## K

kāmaguṇa 欲索、感官對象

kāmāvacara 欲界

kamma 業、行為

kamma-nimitta 業相

kammavipāka 業的果報

kāraka-appamāda 能作的不放  
逸、執行的不放逸

kārāpaka-appamāda 令作的不放  
逸

karuṇā 悲



kāya-duccarita 身惡行

kilesa 煩惱

kukkucca 悔、良心不安

kusala 善 [41]

## L

lobha 貪

lokiya 世間的

lokuttara 出世間的

## M

magga 道

mahāparinibbāna 大般涅槃

māna 慢

mano-duccarita 意惡行

mettā 慈

micchā-diṭṭhi 邪見

middha 懶惰

moha 癡

muditā 喜、隨喜

nāma 名、心理現象

nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa 名色

分別智

ñāṇa 智

Nibbāna 涅槃

nīvaraṇa 蓋 [42]

## O

ottappa 愧、害怕作惡

## P

paccaya-pariggaha-ñāṇa 緣攝受  
智

pacceka-buddha 獨覺、沉默、獨  
自覺悟者

pamāda 放逸

paññā 慧

paññindriya 慧根

pāramī 波羅密、圓滿

paranuvāda-bhaya 他人責備的危  
險

parassa cetopariya-ñāṇa 他心智



parihāriyapañña 遍持慧、能夠杜絕無利益不合宜的行為，並從事有利益、合宜的行為的智慧

pariyuṭṭhāna-kilesa 纏縛煩惱

paṭilābhakatthena 獲得財物的原因 [43]

pattānumodanā 隨喜他人的功德

pattidāna 分享功德

phala 果

pīti 喜

pubbenivāsānussati 憶念宿世

puññakiriya 功德行

puññakiriya-vatthu 功德行的基礎

## R

rāga 貪

rūpa 色

rūpa-rāga 色貪

rūpāvacara 色界

## S

sabbaññutañña 一切知智

saddhā 信

saddhindriya 信根

sakadāgāmi 一來

sakadāgāmi-magga-phala 一來道、果

sakkāya-diṭṭhi 有身見 [44]

samādhi 定

samādhindriya 定根

samatha 奢摩他

sammā-sambuddha 正等覺

sammasanañña 觸知智

saṃsāra 輪迴

saṃyojana 結

saṃvega 迫切感

saṅgha 僧團

saṅkhārupekkhāñña 行捨智

santisukha 寂靜樂

sāsana 教

sassata-diṭṭhi 常見





sati 念

satipaṭṭhāna 念住、念處

satipaṭṭhāna-bhāvanā 念處修行

sīla 戒

sīlabbata-parāmāsa 戒禁取見、對  
儀式、行持的執著

sīlapuññakiriyāvatthu 戒功德行基  
[45]

sīla-visuddhi 戒清淨

soka 愁

sotāpana 預流

sotāpattimaggaḥala 預流道果

sukha 樂

sukhavisesa 殊勝樂

## T

tādi-bhāva 平衡狀態

taṇhā 渴愛

Tathāgata 如來

thina 昏沉

## U

uccheda-ditṭhi 斷見

udayabbaya-nāṇa 生滅智

uddhacca 掉舉

upekkhā 捨

## V

vācī-duccarita 語惡行

vatthu 基礎

veyyāvacca 服務、幫助他人行善  
[46]

vicāra 伺，持續的注意

vicikiccā 疑

vipassanāñāṇa 觀智

virīya 精進

viriyindria 精進根

visamaḥetuka-ditṭhi 邪因見

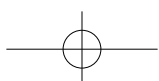
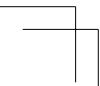
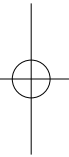
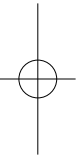
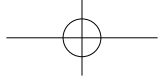
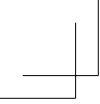
visuddhi 清淨

vitakka 尋、將心瞄準禪修目標

vitikkama-kilesa 違犯煩惱

vyāpāda 瞋怒



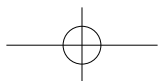
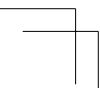
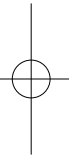
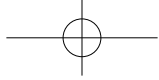
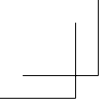


## 迴向文

願法界一切眾生  
心裡沒有瞋恨 沒有痛苦  
身體沒有病痛 生活快樂  
願所有一切有情  
解脫一切身心痛苦

願出資者、成就此印書因緣者  
深植八正道、七覺支善根因緣  
閱讀者得真實法益，勤修念處  
願一切眾生，同霑法益





## 佛陀的勇士們助印芳名錄

釋會晰	釋道明	釋心頌	釋宗道	釋常登	釋海證	釋印淳	釋持行	釋岑林	釋善曦
釋印梵	釋懷一	釋天旭	釋覺願	釋海樂	釋常妙	釋印哲	釋睿依	釋善獻	妙峰學舍
釋若學	曾美英	劉明欽	劉又銓	曾文正	林淑慧	吳棻鶯	黃美齡	吳昶澤	羅伯·芬斯
黃沈反	黃信田	蔡珮莉	張文彰	莊美淑	黃秀治	鄭佩君	鄭文文	蕭秀朗	蔡明翰
彭美枝	蕭玉環	辜貞瑞	禹秀玉	王冰如	黃雲輝	彭美枝	蕭玉環	梅說梅	王志成
林奎伶	梁惠敏	林足珠	梁石祥	葉鈴鈴	龔玲利	許秀芬	于淑琴	陳亮光	鄭麗玲
王信發	陳國賓	王幸珠	吳雅雯	潘秀玉	鄭藝銘	禹多玉	曾慶正	朱文央	張春錦
陳坤榮	陳淑鈴	陳裕明	張仲介	黃本良	謝月玲	江金蘭	嚴淑芬	許碧峯	許碧真
徐旭財	許碧娜	許石在	許碧英	許碧玲	吳寶華	葉長青	葉尚孟	葉尚儒	蘇謝玉霞
沈彩蓉	梁正華	吳福昇	吳鴻榮	吳怡葵	吳怡穎	蔡繡燕	程遠平	程悅凌	吳蔡夜穗
荏家珍	許碧川	許伯謙	許伯陽	洪玉芳	李弘榮	何明賢	孫月娥	孫幸夫	孫林碧絹
孫英智	孫英哲	孫瑛穗	孫桂熏	孫瑜	郭香	孫子涵	孫大鈞	陳育凌	陳承儒
蘇忠湧	蘇正宏	蘇正輝	吳自六	蔡玉英	王紋秀	陳振忠	劉麗津	陳俊介	陳僖徽
陳港昇	莊宴菱	莊蕙華	莊子慧	陳琮琨	蔡麗華	陳家柔	陳冠宇	陳冠維	陳良次
徐金美	王啟輝	陳金秀	簡振隆	簡柏祺	楊正彬	楊適存	楊子玄	楊紫伊	楊鄭麗珠
陳靜宜	陳麗娟	張森禮	許素香	林妙芳	王政朝	王政振	陳帥聿	紀員	蔡李淑鈴
鄭興隆	蔡振山	陳葉	陳獻堂	吳祝芬	王斯翰	蔡正雄	蔡婉儀	蔡孟芳	楊雪蓮
陳嘉興	陳德偉	陳怡靜	黃新明	黃竑達	陳順娣	黃麗娟	黃麗敏	吳富祥	吳塘興
吳淑玲	吳淑妙	吳勇廷	陳培基	楊進福	楊振忠	楊勝文	黃牡丹	楊淑真	吳王陽
吳萬教	吳俊正	吳貞熹	吳孟葵	吳孟諭	陳郁翔	陳郁萱	楊雪蘭	周振輝	吳郭惠美
王文俊	王嘉億	王懿賢	王麗琪	陳阿淑	徐金鳳	潘明碧	蘇建發	吳建德	陳林貴品
詹樟鈞	詹為楓	湯昇玉	林憲宏	陳怡如	吳翰一	李秀麗	詹明紳	陳怡合	王官鳳珠
何佳雄	何明宗	劉秀美	許錦玲	王璽榮	林奎佑	林奎佐	鄭于塵	蟻登元	吳楊麗秋
張國洋	楊宜葵	蔡居澤	蔡正揚	陳菁菁	于淑琴	林震興	周經碩	鄭鴻源	蔡春香
陳景鎮	陳羅斷	林金盆	陳明峯	陳亭羽	陳志維	林侑青	林瑞雄	潘宗銘	蔡佩樺
王永慶	王素蓮	邱喻	邱彥龍	郭家榕	郭世豪	郭仲恩	張恩溥	張宇承	王璽鳳闔家
彭錦煌	黃育生	王威達	王陳卻	王星文	陳美伶	王麗嘉	王麗雅	王藝涵	王美豐闔家
王麒嘉	王奕雯	王俐錡	孫美智	孫美美	黃朝陽	黃詣紘	黃筠紘	許秀芬	

## 迴向亡者

曾錦興 徐盡妹 蘇啟芳 黃五妹 吳麗華 陳建宏 陳曜明 王天賜 蔡炳堃

助印芳名錄

佛陀的勇士們

471

