

今生解脫

班迪達 尊者

中譯序

香光書鄉出版社譯介南傳佛教書籍的計畫，一直抱持「他山之石，可以攻錯」的態度，緣於：一、佛教是世界性宗教，應走向國際化；二、修學佛法宜具足正知見，於不同佛教傳承：漢傳、藏傳與上座部，應相互觀摩學習，而於文化適應上知所檢驗與判攝；三、藉以明瞭何為佛法本質，何為隨機方便。雖然譯介南傳佛教的思想與行持，本於大乘佛教傳承的菩薩行願，仍是我們無時或忘的修持！

緬甸禪修的領域，特別是雷迪大師（Ledi Sayadaw）與馬哈希禪師（Mahasi Sayadaw）的著作，本社心儀已久，然遲遲未能引介。二〇〇一年，許子儀居士主動聯絡本社，說明Sayalay Khemanandi傳達班迪達禪師本人的意思，希望本社能將其英文著作：《今生解脫》與《解脫道上》（*On the Path of Freedom*）譯為中文，以利漢傳世界的禪修者。

編譯組經考量再三，發現班迪達禪師是當代緬甸僧人中，馬哈希禪法主要傳法者之一，其著作《今生解脫》可說是修習禪法不可或缺的手冊。由於符合本社出版宗旨，乃與美國智慧出版社簽下翻譯合約，並自二〇〇三年起，於《香光莊嚴》雜誌第七三至七六期，以專輯的方式發表譯文。

自《香光莊嚴》刊載以來，出版社收到許多修學馬哈希禪法者的鼓勵與讚歎。馬哈希禪法雖流傳久遠，享譽國際，然譯出的相關中文著作卻不多，因此修學者樂見新的譯本問世，而隨喜讚歎。然而，免不了的評論、指正也隨之而來，特別是一方面將譯文作為指導學員禪修的依據文本，一方面又認為譯文並非出自修習馬哈希禪法者之手，此語甚至傳到班迪達禪師耳中。禪師十分關切此事，交待懂華語的Sayalay Khemanandi要反覆檢查譯文，才能付梓出版。

編輯在審校譯文期間，特別撥空參加在台灣舉辦的馬哈希禪修活動，除實際體驗其修法，亦希望了解並比對目前台灣佛教界習慣使用的禪修語詞。現今本書的譯詞，有兩者與編輯參加活動所使用的不同。英文object一字，禪修活動中的譯者大多譯為「目標」，如：腹部的起伏是本次禪修的「目標」。日常用語中的「目標」指的是目的、想達到的結果，這樣的譯詞容易造成誤解，本書仍保留古譯而使用「所緣」一詞。原書中的insight (vipassana)，除特指「觀智」或「智慧」之義外，皆轉譯為「觀」或「毗婆舍那」。

譯文倘有疏漏，早在意料之中，若有讀者提出建議，隨即更正。若能一本多譯，更是我們的本

意——拋磚引玉，樂見翻譯引介各種禪法的教材出版，並構成討論，實乃讀者之福。

本書歡迎來函指教，容後再版訂正。願中譯本的出版能利益一切華文讀者，如本書作者所說十分振奮道心的話：願一切行者精進、精勤，能於「今生解脫」！目標最少證得入流果，枯竭輪迴海。



香光書鄉編譯組

二〇〇六年十月

【目次】

中譯序	002
前言	008
致謝	010
給讀者	011
凡例	012
第一章、基本戒律與禪修指導	013
戒律來自基本的人性	014
禪修的基本指導	017
行禪	020
小參	027
第二章、增長五根、契入勝義	035
方法一、注意無常性	038
方法二、以審慎與尊重的態度禪修	039
方法三、保持不間斷的覺知	041
方法四、選擇適於禪修的環境	043
方法五、運用過去有助於禪修的情境	050
方法六、培養七覺支	051
方法七、勇猛精進	053
方法八、耐心且堅忍地面對疼痛或其他障礙	061
方法九、決心繼續練習，直到完成解脫的目標	067

第三章、以正念劍，退十魔軍	075
第一魔軍：欲樂	077
第二魔軍：不滿	077
第三魔軍：飢渴	079
第四魔軍：渴愛	080
第五魔軍：昏沉睡眠	081
第六魔軍：怖畏	084
第七魔軍：疑惑	086
第八魔軍：傲慢不知恩	098
第九魔軍：恭敬、利益、名譽與邪行得名聲	103
第十魔軍：稱揚自己，貶抑他人	108
第四章、七覺支	115
成為聖者	116
第一覺支：念	118
第二覺支：擇法	123
第三覺支：精進	130
第四覺支：喜	160
第五覺支：輕安	171
第六覺支：定	176
第七覺支：捨	183
七覺支的功德——病癒直至不死	191

第五章、觀禪	199
軟化堅硬的心	200
止息痛苦	206
以五禪支，對治五蓋	219
理解這世界的本質	222
達到更高的觀禪	232
涅槃	239
 第六章、通往涅槃的車乘	 249
 附錄	 303
七覺支	304
五蓋與其對治法	309
觀智的進展	310
法數表	314
辭彙表	318

前言

我初次遇見班迪達尊者，是在一九八四年的春天，尊者來到位於麻州巴爾鎮的觀禪社，指導三個月的禪修課程。我們風聞他非凡的風采與獨特的教學技巧，滿心期待尊者的來臨。那次的課程在某個程度上，是上座部佛教修持於西方傳播的轉捩點，他的教學與風采，在那時以想像不到的方式，幫助我們開啟了多扇新知之門。身為一位禪修大師，他指導我們走過許多禪修的微妙處；作為一位著名的學者，他為佛陀永恆的教誨帶來新的意義與生命；而身為一位偉大的心靈良伴，他激勵我們追尋究竟的解脫。

正如佛陀來自古印度的武士階級一般，班迪達尊者可說是當今的精神武士。他是不可多得的老師，堅信解脫實際可行，透過自己勇猛精進的實例，將畢生致力於佛陀最後的教誨——精勤修習，並啟發整個世代的修行人起而效之，尊者幫助我們認清自己超越有為心之局限的能力。

所謂「法布施是最上的布施」，由於傳法者的智慧與慈悲，我們才得以接受到佛法，極慶幸的是，尊者如此開放地與我們分享他深奧廣闊的知識，他的教誨為佛教在西方的持續弘傳，設下高基準點。

《今生解脫》是尊者在「觀禪社」(Insight

Meditation Society) 指導禪修前三個月的開示集。他詳述覺醒的修習旅程，以及了悟的深奧理論架構。這些開示值得認真閱讀，讓所熟悉的教義在心中成熟，並以新的視野挑戰我們舊有且珍愛的觀點。

本書是應用佛法的寶庫，願它幫助我們所有的人喚醒智慧與慈悲。



約瑟夫·葛斯登* (Joseph Goldstein)
於美國麻州巴爾鎮 (Barre, Massachusetts)

約瑟夫·葛斯登 (Joseph Goldstein)。一九六五年，他在泰國任「和平隊」(Peace Corps) 志工之時開始對佛教產生興趣；一九六七年起，則在來自印度、緬甸、西藏等卓越師資的指導下，學習各種的佛教禪法。一九七四年起，開始在世界各地指導內觀禪修與慈心觀。他是美國麻州巴爾鎮「觀禪社」的創辦人之一，著有《一法：西方佛教的崛起》(One Dharma: the Emerging Western Buddhism)、《內觀禪修》(Insight Meditation: A Correspondence Course) 等書。

致謝

本書經過多人的協助才得以完成。

我們要感謝一九八四年間，所有安排並協助麻州巴爾鎮的觀禪社所主辦班迪達尊者課程的人。頂心法師（Venerable U Aggacitta）巧妙清晰地翻譯班迪達尊者的開示，羅恩·布朗尼（Ron Browning）要求謄寫錄音帶，伊芙琳·絲維妮（Evelyn Sweeney）耐心地謄寫內容，吳敏棠（U Mya Thaung）逐字察看原稿，而艾瑞克·柯維（Eric Kolvig）編輯初稿。我們特別感謝布魯斯·密特道夫（Bruce Mitteldorf）對本書印刷的慷慨捐輸。

凱特·惠勒（Kate Wheeler）費時數月，堅毅、善巧地編輯這些開示，若沒有她，這件工作便無法完成。

香光書鄉

雪蓉·沙茲堡*（Sharon Salzberg）

於觀禪社

美國麻州巴爾鎮

雪蓉·沙茲堡（Sharon Salzberg）自一九七一年開始學佛，一九七四年起即至世界各地指導禪修，她教導毗婆舍那與慈悲觀，亦為麻州「觀禪社」的創辦人之一，著有《信心》（Faith: Trusting Your Own Deepest Experience）、《心與世界同寬》（A Heart As Wide As the World）等書。

給讀者

我衷心祈望透過本書中的論述，能幫助你們發現自己內在寧靜的境界。這些論述依據佛陀所教授的佛法——真理之道，也遵循緬甸仰光已故的馬哈希尊者（Venerable Mahāsi Sayadaw）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、使你接觸到也許未曾聽過的佛法新觀念。第二、如果已聽過這些主題，或許可以加強你的佛法知識。第三、如果你有疑慮，這些文章或有助於釐清觀念。第四、如果你有某些喜愛的見解或錯誤的成見，藉由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，你可以就本書所寫的內容，來與自己的經驗比對。如果你修習得很深入，那麼當了解到自己的經驗與理論一致時，會是值得歡喜之事。

如果你並未禪修，也許這些文章可以鼓勵你開始練習。然後智慧這特效藥，能夠解除你心中的苦。

我獻上個人最大的祝福與鼓勵，願你達到最高的目標——解脫。

班迪達禪師（Sayadaw U Pandita）

凡例

內文中的巴利語詞，是為了要介紹英文所無法表達的精確意義。希望讀者能暫停、思考一下這些詞彙，若是簡單地翻譯出來，讀者們就不會這麼做了。

在緬甸，以及其他國家，大多數修習毗婆舍那的團體，也是以這種方式在使用巴利語，由於巴利詞已被收入日常用語中，失去字尾變化或有些微的改變是在所難免。內文的巴利語用法與學術上的稍有不同，反應出班迪達尊者所依循緬甸本地人的用法，更重要的是，這些洗鍊的詞彙，特別應用在禪修與對禪修的理解上。為了易於閱讀，我們也使用英文的形式來表示形容詞或複數。

文中初次使用某一名相時，會以斜體表示，之後便不再特別強調，書後的辭彙表則附上其定義。



第一章

基本戒律與禪修指導

我們禪修，並非為了得到他人的讚歎，而是為了促進世界和平。我們努力遵循佛陀的教法，接受信賴的老師指導，是希望自己也能達到如佛陀一般清淨的境界。一旦明瞭這份清淨原本就存在自心，我們便可鼓勵他人，並分享此佛法與真理。

佛陀的教法可概括為戒 (*sīla*)、定 (*samādhi*)、慧 (*paññā*) 三部分。

首先提到「戒」，因為它是另外兩者的基礎，其重要性再如何強調也不為過，缺少戒便無法進一步修習。對在家人而言，基本須持守的是五戒——不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。持守五戒培育出一種基本的清淨，在修行路上較易有所進展。

【戒律來自基本的人性】

戒律並非佛陀傳下來的一套命令，也無須將之限制於佛教教義中，戒實際上來自於基本的人性。例如，假設我們突然生起一股怒氣，想要傷害別人，若是我們易地而處，並誠實地考量自己計畫中的行為，其即刻反應將會是：「不！不要這樣對待我，那是多麼殘忍又不合理！」對想做的事若有這種感覺，便能確信此舉是不善的。

如此看來，戒律可視為我們與其他眾生感同身受的展現。我們知道被人傷害是什麼樣子，便會

出自關懷並善解地避免傷害他人，也會決定說實話，避免惡口、妄語或毀謗。隨著戒除憤怒的言行，這粗重的不善心將漸漸不再生起，或至少減弱，減少出現的頻率。

當然，憤怒並非傷害他人的唯一原因。貪欲也會使人嘗試以非法或不道德的手段掠取某些東西；或者，性欲也會讓人去追求別人的伴侶，同樣地，如果我們顧及此舉會如何傷害他人，便會努力避免向淫欲屈服。

使人迷醉的物質，即使只是少量，也會讓人不敏銳，更容易被粗重的貪與瞋念所支配。有些人為毒品或酒精辯護，聲稱它們並非那麼糟，但正好相反，它們非常危險，甚至會使善良的人變得輕忽大意。從僅是語無倫次，到難以解釋的盛怒，甚至是危及自他性命的疏失，使人迷醉的東西，就如犯罪案件的幫兇一般，開啟了眾多問題之門。每個酗酒、嗑藥者確實都詭譎難測，因此，戒絕一切迷幻品是保護其他戒行的方法。

由於虔誠而想進一步持戒的人，還有在家的八戒與十戒、出家尼眾的十戒，以及比丘的二二七條戒。在書末的辭彙表中，對各種戒有更多的說明。

◎增益禪修的細行

在密集禪修期間，以有助於強化禪修的方法改

變某些行為，將增益修行。禪修中，禁語與禁欲分別是正語與不邪淫的適當表現；要吃得清淡，以避免昏沈，並削弱色身的欲求。佛陀建議中午以後直到隔日清晨禁食，如果很難做到，只能在午後少許吃一點。時日一久，便能增益修習，還很可能會發現，佛法的滋味勝過一切世間的滋味！

潔淨也有助於開展「觀」與智慧。你要洗澡、修剪指甲與頭髮，注意排便的規律性，這即所謂內在潔淨。於外在上，你的服裝與寢室應當保持整齊清潔。如此奉行，可以讓心清晰與敏銳。當然，你也不能沉迷於潔淨，在密集禪修中，裝飾品、化妝品、香水，以及花時間美化、修飾身體的行為都不恰當。

事實上，這世上沒有任何裝飾品勝過行為的清淨，沒有更大的庇護所，沒有其他的基礎能使觀與智慧開花結果。戒的莊嚴，並非塗抹於外，而是發自內心並映照於人的全身，它適用於任何人，不論年齡、身分、家境，是四季通用的飾品。因此，請確保自身的美德是清新且具有活力的。

然而，即使言行淨化到相當的程度，戒本身仍不足以調服心。我們需要一個讓心靈成熟的方法，幫助我們了解生命的真正本質，同時讓心達到更高層次的體悟，這方法即是禪修。

【禪修的基本指導】

佛陀建議我們，無論是森林的樹下或任何安靜的地方，都適合禪修。他說禪修者應安祥地結跏趺坐；如果盤腿而坐確實有困難，也可採用其他坐姿；背部有毛病的人，坐在椅子上也無妨。為了使心平靜，我們必須確保身體處於祥和的狀態，因此，選擇可以持久又舒服的姿勢十分重要。

坐時背部要挺直，與地面成直角，但不要太僵硬。坐直的理由不難明白，因為拱起或彎曲的背部很快便會疼痛；此外，不靠外在支持而保持挺直的身精進，可激勵禪修。

閉上雙眼，將注意力置於腹部，自然呼吸，不要用力，不急不緩，只是正常地呼吸。你會在吸氣——腹部升起，與呼氣——腹部下降時，覺察到某些感受。現在更精準地對著目標，確保心專注於每個完整的過程，覺知腹部一開始脹起時的所有感覺，於中間與結束的階段都保持穩定的專注；然後，覺知腹部下降時的感覺，從開始、中間、直到結束。

以開始、中間與結束的階段描述腹部的起伏，只是為了要讓你明白，覺知應該要持續且徹底，並非要你將整個過程分成三段。你必須仔細注意每個起、伏的動作，從開始直到結束，把它視為

一完整的過程，一個整體。心不要過度集中地盯著感覺看，尤其別想察明腹部的起伏如何開始或結束。

在這樣的禪修中，兼備精進與精準（正思惟）是很重要的，如此心才會直接而有力地接觸感受。有個助於精準與準確的方法，即輕柔地觀照覺知的所緣，溫和靜默地在心中念出那感覺的名稱，例如「起、起……：伏、伏。」

◎拉回散亂的心

有些片刻心會散亂，你開始打妄想，此時要看好自己的心！覺知到自己正在想事情，以語詞標記「想、想」，靜默地注意這念頭，好讓自己清楚這情況，然後回到腹部的起伏。

同樣的練習要運用在其他覺知的所緣上，它們在所謂的六根門——眼、耳、鼻、舌、身、意任何一門生起。儘管如是精進修習，卻沒有人能永遠地完全專注於腹部的起伏，其他所緣必然會生起，而變得明顯。因此，禪修的範圍包括我們所有的經驗：色、聲、香、味、觸與法——如想像的影像或情緒。任何一種所緣生起時，就要集中注意力直接覺知它們，並在心中溫和地「說」出它。

於坐禪時，如果有其他所緣強烈影響覺知，使得注意力從腹部的起伏轉移，就必須清楚注意這

個所緣。例如，在禪修時響起很大的聲音，一響起時便警覺地注意它，將覺知聲音作為直接的經驗，還要輕柔的內在語詞標記「聽、聽」，簡明地將它指認出來。當聲音漸漸減弱，不再明顯，就回到腹部的起伏。這是在坐禪中要遵守的基本原則。

在使用語詞的標記時，不需要用複雜的言語，最好是簡單的一個字，對眼睛、耳朵與舌頭等根門而言，只要簡單地說：「看、看……：聽、聽……：嚐、嚐。」對身體的感覺，則可選擇稍有敘述性的詞語，例如溫暖、壓迫、僵硬或移動等。法所緣則呈現出令人迷惑的多樣性，但實際上仍可以簡單區分為幾類，例如思考、想像、回憶、計劃與圖象化等。但千萬記住，在運用「標記」(label)的技巧時，目的不在於增進辭彙能力，而是幫助我們清楚地覺知這些經驗的實際特性，而不陷入其中，它可以開展心的力量與專注。在禪修中，我們追尋一種對身心深刻、清明與精確的覺知，這直接的覺知會為我們展現生命的真理——身心過程的本質。

禪修無須在一小時的禪坐後便結束，而是一整天都可以持續練習。起坐時，必須審慎注意——從想睜開眼睛的意念開始，「想要、想要……：睜開、睜開」，去體驗想要的念頭，然後去感受張開眼睛的感覺。繼續以充分的觀察力，審慎精確

地觀照，從每個姿勢的轉變，直到站起來，開始走路為止。整天當中，你應當覺知並觀照一切的活動，諸如伸直、彎曲手臂、拿起湯匙、穿上衣服、刷牙、關門、開門、閉眼、吃東西等。所有活動都要審慎地覺知，並在心中輕輕地標記。

除了熟睡的幾小時之外，一切醒著的時刻，都要努力保持正念的相續。這實在不是項沉重的工作，不過是在坐著、行走時，觀察任何生起的事物。

【行禪】

在密集禪修的一整天中，通常以相同的時間交替進行坐禪與正規的行禪。一小時的時間算是個標準，四十五分鐘也可以。對正規的行禪來說，禪修者可選擇一條大約二十步長的路徑，循著路線慢慢地來回行走。

在日常生活中，行禪也是非常有益的。禪坐前正式地行禪一小段時間，例如十分鐘，有助於心的專注。除此好處外，行禪所發展出的覺知，在我們於日常行程中，四處移動身體時亦有助益。

行禪會發展覺知的平衡性、準確性與專注的持久性，在行禪時可觀察到非常深奧的佛法，甚至獲得證悟！事實上，於坐禪前不行禪的行者，就如耗盡電池的車一般，很難在坐禪時發動正念的引擎。

行禪由注意行走的過程所組成，如果走得相當快，則注意雙腿的移動，觀照「左、右、左、右」，並覺知整個腿部的實際感覺。如果走得慢，就要注意每一腳的提起、推前與放下，不論是哪一種情況，都必須試著將心繫於走路的感觉。當你走到步道盡頭，當你停下站住、轉身再度開步時，都要注意所發生的過程。除非遇到地上有障礙物，否則不要低頭看腳，在你致力於覺知種種感覺時，心中執持腳的影像並無助益。你要專注於感覺本身，而不是視覺的。對很多人來說，當他能純粹地感知諸如輕盈、刺痛、冷、熱等色法的所緣時，便是個極好的發現。

通常我們將行禪分成三個不同的動作——將腳提起、推前、放下。為了有助於精確的覺知，我們清楚地區分這些動作，在每個動作開始時在心中輕輕的標記，並確保覺知清楚、有力地跟隨，直到動作結束。一個雖小但重要的要點是，當腳開始向下移動，便立刻注意放下的動作。

◎發現感覺中的新世界

讓我們看看抬腳的動作，我們都知道它傳統的名稱，但在禪修中，重要的是徹底洞察傳統的概念，以了解整個抬腳動作的本質——從想要提起的意念開始，持續整個實際的過程——其中包含著許多感覺。

我們覺知抬腳的精進，對於這目標的感覺，不得太過與不及，內心清晰又準確的瞄準，有助於平衡精進。當精進趨於平衡，目標精確，「念」就會紮實地建立於覺知的所緣上。只有在這三項要素——精進、精準與念——都存在時，定才會開展。當然，定是心的集中、專一，其特相是使得心不會散亂或渙散。

隨著愈發接近抬腳的過程，會看到它好像成排爬行過馬路的螞蟻，遠看似乎是條靜止的線；靠近看時，它開始搖晃、震動；更近一點，則分散成一隻隻的螞蟻，於是我們明瞭一整條線的概念只不過是個幻覺，現在清楚地知道這條線是由一隻隻螞蟻連接而成。當我們準確地注視抬腳自始至終的過程，也正是如此，稱之為「慧」的心所便更加接近觀察的所緣。「慧」愈接近，就更能清楚地看得見抬腳過程的真實本質。這是人類心智一個令人驚異的事實——當「慧」經由修習毗婆舍那（*vipassanā*）而生起並加深時，關於存在真理的特相便以一確切的順序顯現出來，此一順序即是所謂「觀智的進展」。

禪修者普遍經驗到的最初觀智，是開始明瞭——並非藉由智力或思考，而是相當直覺地——抬腳的過程是由不同的心法與色法所組成，它們兩兩成對地一同生起。屬於色法的身體的感覺與屬於心法的覺知相連結，卻又彼此不同。我們開始

看到一連串內心事件與身體感覺的完整相續，並開始領會心法與色法的因果關係。我們極度鮮明與直截地看到心法引生色法——想要抬起腳時，身體移動的感覺便開始了；也會看到色法引生心法——身體感到非常熱時，便產生換到遮蔭處行禪的希望。這種對因果的領悟（緣攝受智）可能有許多不同的表現形式，但它生起時，我們的生命似乎比以前單純多了，生命不過是一串名、色的因與果，這是傳統「觀智進程」中的第二觀智。

隨著定的增長，我們甚至更深入地看到，抬腳過程所發生的現象是無常、無我、一個接著一個，以難以置信的速度出現、消失。這是下一個觀智，是專注的覺知能直接看到存在的下一層面。正在發生的事物背後並沒有「人」，現象的生起與消逝，根據因果法則是個「空」的過程。這移動與實體性的幻覺如同電影，就一般的了解，電影充滿著角色與物體，與真實世界無異，但若把電影的速度放慢，就會看到它實際是由一格格底片的靜止畫面所組成。

◎以行禪發現正道

當人在單一的抬腳過程中保持正念，也就是說心隨著動作，以「念」洞察正在發生事物的真實本質時，佛陀所教導的解脫道便在當下開啟。佛

陀所說的八支聖道——眾所周知的「中道」，包含八項要素：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念與正定。於正念穩固的每一剎那，八正道中的五支便會活躍於心中，亦即正精進、正念、正定、正思惟，而當我們開始對諸法的本質有所領悟，正見也會生起。這八正道中的五支現起之際，心便完全地解脫各種雜染。

在運用淨化了的心洞察正發生事物的本質時，我們便從「自我」的幻相或愚癡中解脫，而只見到現象的來去。當觀智使得我們對因果的機制有了直覺的領悟，明白名色如何相互關聯，我們對諸法的本質便不再存有錯誤的觀念。看到每個所緣只維持一剎那，我們對「常」、「相續性」就不再存有幻想。也因為了解無常與其背後潛藏的苦，便會從「身心非苦」的幻相中解脫。

親見「無我」，使我們不再驕慢，亦從有個恆常自我的邪見中解脫。在仔細觀察抬腳的過程時，我們看到身心是苦，因此解脫於渴愛。有「恆常法」¹之稱的三種心法——我慢、邪見與渴愛，增益輪迴（*samsāra*）中的永續存在。輪迴是渴愛與苦的循環，由對勝義諦的無明所造成。於行禪時審慎地專注，會擊碎這些「恆常法」，讓我們更接近解脫。

你會發現，注意腳的抬起，竟有如此令人難以置信的潛在價值！而這些都存在於向前移動腳，

然後放在地上。理所當然，以上行禪的指導中，對覺知深入與詳盡的描述，也適用於坐禪時專注腹部的起伏，以及其他所有身體的動作上。

◎行禪的五項功德

佛陀描述行禪另外有五項特有的功德。首先，常練習行禪的人，具有長途旅行的耐力，這點在佛陀時代是很重要的，當時的比丘（*bhikkhu*）與比丘尼（*bhikkhuni*），除了雙腳與雙腿以外，沒有其他交通工具。今日禪修的你，可以想像自己是位比丘，並想想這個只不過是增強體力的功德。

行禪的第二項功德，是增加禪修本身的耐力。行禪需要雙倍的精進，除了抬腳所需機械性的一般精進之外，還有用來覺知動作的心精進——這正是八正道中的正精進。如果這雙倍的精進持續在整個抬腳、推前與放下的動作中，便能加強使得心精進穩固堅定的能力，每位行者都知道，這對修觀十分重要。

第三，據佛陀所說，坐禪與行禪間的平衡有益健康，而這會加速修行的進展。顯然地，生病時很難禪修，坐太久會導致許多色身的毛病，但轉換姿勢與行禪的動作，會使肌肉恢復活力並促進循環，有助於預防疾病。

行禪的第四項功德是幫助消化。消化不良會導

致許多不適，因而成為修行的障礙。行禪能保持腸道通暢，使昏沈和睡眠減到最少。飯後與禪坐前應該好好地行禪，以驅逐睡意。在早晨起床後立即行禪，也是建立正念，避免在一天的第一支坐禪香次就打瞌睡的好方法。

行禪最後也是最重要的一項功德，是建立持久的專注。當心在行走時集中於動作的每個部分，專注便會持續不斷，每個腳步都在為接下來的坐禪建立基礎，有助於心時時刻刻地保持在所緣上，最終在最深的層次揭露出實相的本質。所以我用汽車電池來比喻，如果汽車一直沒有發動，電池就會耗盡。從不行禪的行者，很難坐在蒲團上有任何進展；但勤於行禪的人，會自動將穩固的念與堅實的定帶入坐禪中。

我希望各位都能成功地完成這項練習，願大家持戒清淨，於言行中增長戒品，以創造出開展三摩地與智慧的因緣。

願各位審慎地遵循這些禪修的指導，以深入、準確、清晰的「念」，注意每一剎那的經驗，因而通達實相的本質。願大家看到名色二法如何組成一切的經驗，如何由於因果而相互關連，所有的經驗如何具備無常、苦、無我的特相，因而最終於當下體證涅槃——徹底根除煩惱的無為法。

【小參】

修習毗婆舍那有如耕耘一片花園，我們有種子——清晰且完美的洞察力，也就是用來觀察諸法的「念」。為了培育這顆種子，滋養所生長的植物，進而收成果實——無上的智慧，我們必須遵循五個步驟，即所謂的「五種保護」或「五資助」（*anuggahitas*）。

◎五資助

就如園丁所做的一般，我們必須在自己小小的土地上圍起籬笆，以防止鹿與兔子等大型動物在種子一發芽時，就吞掉了我們柔弱的嫩葉。第一種是「戒資助」（*sīlānuggahita*）——即「戒」的保護，以防止粗野的行為攪動我們的心，使定與慧無法出現。

接著，必須為種子澆水，即是要聽聞法的開示與閱讀經典，然後審慎地應用所獲得的理解。而正如過度澆灌會使種子腐壞，我們此時的目的只是為了澄清觀念，絕不是要令自己困惑，迷失於種種概念的迷陣中。這第二種保護稱為「聞資助」（*sutānuggahita*）。

第三種我將在此詳述的保護，即是與老師討論的「議資助」（*sākacchānuggahita*），可用栽培花草的許多程序來比擬。植物在不同時期需要不同

的東西，根部附近的土壤需要翻鬆，但又不能翻得太過，否則根部會失去抓地力；枝葉也需要細心修剪，剪掉過於繁茂的部份。正是如此，與老師討論禪修時，老師會依不同的需要給予不同的指導，好讓我們保持在正道上。

第四種保護是「止資助」(*samathānuggahita*)——「定」的保護，防止如毛蟲與雜草等的不善心。修習時，我們精進地覺知當下於六根門——眼、耳、鼻、舌、身、意——實際生起的所緣。心如此清楚地專注且充滿活力，貪、瞋、癡就無機會潛入，因此，可將定比喻為清除花草附近的雜草，或是使用一種非常安全、自然的殺蟲劑。

如果有了上述的四種資助，觀智便有機會開花結果。然而，行者多半會執取初期的觀以及與強定有關的不尋常經驗，不幸的是，這會阻礙他們的修行，而無法圓成更深層次的觀。於此，第五種保護——「觀資助」(*vipassanānuggahita*)開始作用，這是持續有力地保持高水準的禪修，不會停下來耽溺在內心平靜所生的喜，或由定所帶來的樂。對這種喜樂的渴望稱為「欲求愛」(*nikanti taṇhā*)，它如蜘蛛網、蚜蟲、霉菌、小蜘蛛般微小，這些帶有黏性的小東西，終究會扼殺花草的生長。

然而，即使行者陷入這種陷阱，一位好老師還是可以在小參中發現這情況，輕輕地將他推回正

軌。這就是為何與老師討論自己的經驗，對禪修來說是如此重要的保護。

◎小參的步驟

在密集的毗婆舍那禪修期間，應儘可能常常進行個人的小參，最好每天都有。小參有正式的結構，行者依下列方法表達自己的經驗後，老師會針對個別的細節提出問題，之後才會給予簡要的評論或指導。

小參的步驟相當簡單，你要能在十分鐘內表達練習時的重點，把它當作是在報告對自己所做的研究，這實際上即是毗婆舍那。試著遵循科學界使用的標準：簡潔、精確且嚴謹。

首先，報告最近二十四小時內，你花在坐禪與行禪的時間各是多少，如果你對此相當誠實坦白，便可顯示出對修行的誠意。其次，描述你坐禪的情況，無須詳述每次的坐禪，如果坐的情況類似，可將特色併在一起綜合報告。試著描述一次或多次坐禪中最清楚的細節，從禪修的主要所緣——腹部的起伏——開始報告，之後再加入於六根門生起的其他所緣。

描述完坐禪，進入行禪的報告。此處只要敘述直接與行走動作相關的經驗，無須像報告坐禪一樣，說明一定範圍內的所緣。如果你在行禪中使用三分法——抬起、推前、放下，報告時試著包

含每個部分與其中所有的經驗。

◎出現什麼，如何注意到它，又發生什麼事？

對一切所緣——任何實際在禪修中生起的所緣，請以三個階段來報告自己的經驗。第一、確認出現了什麼；第二、你如何注意到它；第三、你看見、感覺或了解了什麼，也就是當你注意到時，有什麼事發生。

讓我們以主要的所緣——腹部的起伏為例，第一件要做的事，是辨識腹部膨脹過程的生起。

「腹部膨脹了。」

其次，要去觀照它，並靜默地將之標記。

「我注意到『膨脹』。」

第三階段是描述膨脹時發生什麼事。

「注意到『膨脹』時，這正是我所體驗、所感受到的不同感覺，也就是當時種種感覺的活動方式。」

然後以同樣的三階段描述法繼續小參，報告收縮的過程與坐禪時生起的其他所緣。先說所緣的生起，描述如何注意到它，敘述接下來的經驗，直到所緣消失或注意力移至他處。

或許打個比方會有助於明瞭。想像我正坐在你面前，突然向空中伸出手並張開手掌，你看到我握著一顆蘋果，你將注意力轉向蘋果，認出它，並（由於這是個比擬）對自己說「蘋果」。現

在，你繼續辨識蘋果是紅的、圓的且閃閃發亮。
最後我慢慢拳起手掌，蘋果便消失了。

如果蘋果是禪修的主要所緣，你要如何報告關於蘋果的經驗？你會說：「蘋果出現了，我注意到它是顆『蘋果』，它是紅的、圓的且閃閃發亮，然後蘋果慢慢地消失了。」

你可以用如此精確的方式，分三階段來報告有關蘋果的事。首先，當蘋果出現的剎那，你能察覺到它。接著，你將注意力移到蘋果，並辨別它是什麼，由於你以蘋果為「禪修」的所緣，你特別精進地在心中默念它。第三，你繼續注意蘋果，辨識其特質，以及它從你的覺知消失的方式。這三階段與實際修觀所必須遵循的步驟相同，不同的當然是，你所觀察與報告的是腹部起伏的經驗。千萬要注意，你觀察這虛構蘋果的任務，不要延伸到揣想其多汁的樣子，或想像正在吃它！同樣地，在禪修小參中，你的描述必須限制在直接的經驗，而非對所緣的揣測、想像或發表意見。

如你所見，這種報告方式是實際修觀時，應當如何運用覺知的指引，因此，小參有助於禪修，除了是接受老師指導的機會外，還有其他的道理。行者通常會發現，被規定做這種報告，對自己的禪修有激勵的效果，因為這會要求他們儘可能清楚地專注於自己的經驗。

◎覺知、精確、堅忍

以漠不關心、漫不經心，或散漫、無意識地注視所緣是不夠的，這不是你無心地背誦一些咒語的修習。你必須全心全意看著所緣，儘可能精確地完全注意所緣，專注於所緣上，如此才能洞察所緣的真正本質。

儘管我們努力精進，但心仍會散亂，並非總是規矩地維持在腹部。這時，新的所緣——散亂的心生起，要如何處理呢？我們要來覺知散亂，這是第一階段。第二階段是在心中標記「散亂、散亂」。它生起多久後我們才覺知到？一秒？兩分鐘？半小時？在我們標記後又發生什麼事？散亂的心立即消失了嗎？還是繼續散亂？或是思緒減弱，最後消失了？在我們看到舊的所緣消失前，是否生起了新的所緣？如果你無法觀照散亂的心，也要將此告訴老師。

一旦心不散亂，就回到腹部的起伏。你必須描述自己的注意力是否能回到腹部，在小參時，報告新的所緣生起前，心通常在起伏動作上停留多久，也是很好的。

禪坐一段時間之後，各種疼痛與不悅的感受一定會生起。假如突然生起一陣搔癢——新的所緣，在心中標記「癢」，這癢是愈來愈強或維持不變？有沒有改變或消失？有沒有新的所緣生起，譬如想抓癢的欲望？這些都要儘量精確地描

述。各種影象、聲音、味道、冷熱、僵硬、震動、刺痛與川流不息、無止盡的心的所緣也是如此。不論何種所緣，只須應用這同樣的三步驟原則。

這所有的步驟，就像在進行一項沉默的、非常接近自我經驗的審查，不要問自己一堆問題，而迷失在思慮之中。對老師來說，重要的是，你是否能夠覺知所有生起的所緣，是否擁有精確的心專注於所緣，是否能堅忍地完整觀察到所緣。對老師要誠實，如果你無法發現、注意到所緣，或在心中標記後還是沒有任何體驗，並不就意味著你修行得很糟！清楚而明確的報告，可以讓老師評估你修行的情況，進而指出錯誤或加以糾正，好讓你回到正道上。

願這些小參的指導讓你獲益良多，願將來有一天，老師能協助你去幫助你自己。

【譯註】

- (1)「恆常法」(perpetuating dhamma)即papañca dhamma，為戲論、迷執法。



香光書鄉

第二章

增長五根、契入勝義

觀禪（Vipassanā meditation）可視為是發展善心所，直到它們強大到足以持續主導心的狀態之過程。這些心所稱為「五根」——信、精進、念、定與慧。特別是在密集禪修裡，正確的練習能開展強而持久的信根、穩健的精進根、深度的定根、敏銳的念根，並開展愈發深奧的慧根。而最後的產物——智慧，是心中的力量，得以契入實相的最高真理，使我們從無明、無明之果——苦、愚癡與一切的不快樂中解脫。

然而，為了圓成這樣的修習，必須有適切的起因。有九個因素能令五根增長，茲羅列如下，並於後文詳述之：

- 一、將注意力導向一切心的所緣之無常性；
- 二、以審慎與尊重的態度禪修；
- 三、保持相續不間斷的覺知；
- 四、適於禪修的環境；
- 五、記得過去有助於禪修的情境或行為，特別是困難出現時，可以維持或再創造那些因緣；
- 六、培養七覺支；
- 七、認真禪修的意願；
- 八、面對疼痛或其他障礙的耐心與堅忍；
- 九、決心繼續修習，直到完成解脫的目標。

行者即使只圓滿前三項使五根現起的因素，便會有長足的進步。也就是說，如果他謹慎、尊重、持續不斷地覺知心法與色法的消逝，行者的

心便會具有信、精進、念、定與慧的特相。在這些情況下，禪修的內在障礙很快會被移除。五根能令心平靜，清除紛擾。如果你是這樣的行者，會經驗到未曾有過的輕安，你或許會充滿敬畏：「太棒了，這是真的！我真正經驗了所有老師們所說的安祥與寧靜。」因此，第一根——信，便於修習中生起。

這種特殊的「信」稱之為「初證信」¹。自身的經驗使你感覺到，佛法更進一步的許諾確實是真的。

伴隨信心而來的是種自然的激勵——精力的激發。精力出現時，精進便隨之而來，你會告訴自己：「這才剛開始，如果我更用功些，會有比這更好的經驗。」增強的精進引導心，在每個剎那切中觀察的目標，念根因而強固且深入。

念根具有不可思議的能力，能使得定——心一境性生起。當念根剎那、剎那滲入所緣，心得以維持穩定而不散亂，浸淫於所緣而感到滿足。在如此自然的狀態下，定穩固與強化。總的說來，念根愈強，定根也隨之增強。

有了信、精進、念與定，便具足了五根中的四根，第五根——慧，便無須特別的引介。若前四根存在，慧根便自行展現。行者開始非常清晰、直覺地看到身、心如何是各別的存在，也開始以非常特殊的方式了解身心如何藉由因果而相關

連，每一次慧根的顯現，證信也隨之加深。

看到所緣剎那、剎那生滅的行者，會感到非常滿足，「真是令人難以置信！只有剎那、剎那生滅的現象，背後沒有自我，『無人在家』。」這個發現，為心帶來莫大的解放與自在。其後對無常、苦與無我的領悟，則特別具有激勵信根的強大力量，讓我們充滿強烈的信心，確信佛法所說皆真實不虛。

修習毗婆舍那好比在磨刀石上磨刀，一定要以正確的角度拿穩刀身，不能太高或太低，使出恰好的力量，持續不斷地在石頭上磨，直到第一面完成後才能翻轉刀身，再用相同的力量與角度，開始磨另一面——這是個出自佛經的比喻。正確的角度就如謹慎地修習；而使力與磨刀的動作，則像持續的正念。如果你真能謹慎且持續不斷地練習，便能確保心在短時間內變得敏銳，足以直接契入存在的真理。

【方法一、注意無常性】

第一個發展五根的因素，是去注意一切事物在生起後，都會壞散滅去。禪修時，行者在六根門觀察名色，行者應懷抱著「注意一切生起的事物，隨後將消逝」的意念來進行觀察。如你很可能知道的，這信念只能經由實際觀察而獲得確認。

這個態度是修行非常重要的準備工作。事先接受事物是無常、短暫的，可以預防當你透過個人經驗發現這些事實——有時是非常痛苦地發現它們，而可能出現的反應。此外，不接受它的行者，或許會在與此相反的假設上——這世間的事物可能是永恆的，花費不少時間，這樣的假設會阻礙「觀」的發展。你可以先相信無常，隨著修習的深入，自己的經驗將能證實這信念。

【方法二、以審慎與尊重的態度禪修】

第二個加強五根的基礎，是從事禪修時的審慎態度。以極度的崇敬與嚴謹來對待禪修是必要的，為了發展這種態度，思考禪修可能會使你享有的利益將有幫助。正確地修習身、受、心、法等念處，可使心淨化，克服憂傷，滅盡色身的苦與心理壓力，並證得涅槃。佛陀將稱之「四念處」(satipaṭṭhāna)，意指在念的四個基礎上禪修，這確實是無價之寶！

謹記這點，你或許會受到激勵，而非常審慎、仔細地覺知於六根門生起的所緣，在密集禪修時，你也應當儘可能放慢動作，了解自己的「念」還處在嬰兒階段的事實。放慢得以讓「念」跟得上身體移動的速度，而詳細地觀照每一動作。

經典以一個人走狹橋過河的意象，來說明這審慎與嚴謹的特質。這窄橋上無任何扶手，而下方

水流湍急。顯然地，他無法蹦蹦跳跳地快跑過橋，而必須一步步小心行走。

禪修者就好比捧著一滿碗油的人，在不得讓油溢出的要求下，你可想像那審慎的程度。在你的練習中，也要有同樣程度的「念」。

第二個例子是佛陀親口所說。有群比丘居住在森林中，表面上在禪修，實際上十分懶散。坐一支香結束，他們會突然散漫地跳起來，漫不經心地四處走動。他們看著枝頭的鳥兒與天上的雲朵，毫不管束自己的心，在修行上當然沒有任何進步。

當佛陀得知此事，他審察之後發現這群比丘錯在不尊重「法」、不尊重老師的教導與禪修，於是趨前向他們述說捧油碗的譬喻。佛陀的開示（*sutta*）激勵了他們，決定從此對所做的每件事都要嚴謹審慎，結果在短時間內所有人都證悟了。

你可以在密集禪修中以自己的經驗來證實這項結果。放慢下來，審慎地移動，便能在觀照自己的經驗時，運用尊重的特質。動作愈緩慢，禪修的進步愈快。

當然，人活在這世上，必須適應一般的環境。有些情況需要速度，如果你以蝸牛的速度行駛於高速公路上，最後可能會入獄或死亡。相反地，在醫院中，則必須極度溫和地對待病人，容許他

們緩慢行動。如果醫生、護士為了更有效率地完成醫院的工作，而催促他們，病人會很痛苦，也許最後進了太平間呢！

行者必須了解自己的處境，不論身在何處都要適應環境。在密集禪修或其他情境中，如果有人等在你後面，最好體貼地以正常的速度移動。然而，你也必須了解我們的首要目標是發展正念，因此，你單獨一人時，就可以回復緩步徐行。你可以細嚼慢嚥，用最強的正念來洗臉、刷牙與洗澡——只要無人在排隊等候。

【方法三、保持不間斷的覺知】

堅持正念的相續，是發展五根的第三要素。行者應試著儘量處在正念的剎那，時時刻刻，無有間斷。以此方式，可以確立正念，正念的力量也會增長。守護我們的「念」，即阻止煩惱（*kilesa*）——貪、瞋、癡會傷害與痛苦的特質——潛入，使我們失念。穩固的念現起時，煩惱無法生起，這是生命的真相。當心無有煩惱，就不會有負擔，輕鬆且快樂。

盡一切努力來保持正念相續，一次只做一個動作，要改變姿勢時，把動作分解成個別的小動作，並高度審慎地觀照每個移動。想要起坐時，觀照睜開眼瞼的意圖，然後，觀照眼皮開始動作的感覺；接著，觀照手從膝蓋離開、換腿等等，

甚至是最微細的動作——不只是行、住、坐、臥，還包括閉眼、轉頭、扭門把等，一整天都要保持高度的覺知。

除了睡眠時間外，密集禪修中的行者應當持續保持正念。正念應相續到實際上沒有時間省思、遲疑、思考、推論，或以自己的經驗來比較曾閱讀過的禪修內容，時間僅足以用於全然的覺知。

經典將修習佛法比喻為升火，在火柴與放大鏡尚未發明前，起火必須使用原始的摩擦生熱法。人們水平地握著一種弓形的器具，再將繞在弓上的線纏上一根垂直的棒子，其一端嵌入一小塊有凹槽的板子，再將凹槽塞滿木屑或樹葉。隨著弓前後的移動，棒端會快速旋轉，最後燃起樹葉或木屑；另一個方法僅是以雙手搓動棒子。不論以何種方法，人們摩擦再摩擦，直到累積足夠的摩擦力點燃木屑。想像如果他們摩擦十秒，接著休息五秒來思考這件事，會怎麼樣呢？你覺得火升得起來嗎？持續的精進也正是如此，必需有它才能點燃智慧之火。

你可研究過變色龍的行為？經典以這種蜥蜴來形容斷斷續續的修習。變色龍以一種有趣的方式接近目標，一看到美味的蒼蠅或可能成為配偶的對象，牠會突然向前衝，但卻不立刻抵達，牠快跑一小段路後，停止下來凝視天空，東張西望，接著再向前衝一段，再次停下來凝視，永遠不在

第一次就衝到目的地。

如此一曝十寒的練習，保持正念一陣子，接著做白日夢的人，就是變色龍行者。儘管變色龍缺乏持續性，仍然得以生存，但行者的修行則不盡然。有些行者每次有了新經驗，就覺得要停下來反省、思考，想知道他們已經到了第幾觀智。有些人無須新奇的經驗，也會思考並憂慮類似的事。

「我今天覺得疲累，可能是睡眠不足，也許是吃太多了，小憩一下或許是我需要的。我的腳痛死了，不知是否起了水泡，這可是會影響禪修！也許該睜開眼睛檢查看看。」這正是猶豫的變色龍行者。

【方法四、選擇適於禪修的環境】

第四個發展五根的因素，是要確保有適於讓「觀」開展的情境。正確、合宜且適切的活動可使觀智生起。要創造適於禪修的環境，需符合七種適宜的條件。

首先是「住所」。禪修環境要配置完整，補給充足，這樣的地方才可能讓人成就「觀」。

第二項是所謂的「行境」(譯按：指行乞的村落)，指的是古代每日托鉢的修行。比丘的禪修地點與村落距離要夠遠，才不致分心；但也要夠近，才能依賴村民每日供養的鉢食。對在家行者而言，不

但要容易取得食物，還得供應充足，但不能因這些事分心。此前提下，行者須避開會破壞個人禪定的環境，也就是繁忙且活動多的地方，心可能會不安住於禪修的所緣。總之，相當程度的安靜非常重要，但不能太遠離塵囂，以致無法取得賴以維生的物資。

第三項是「談話」。在密集禪修期間，合適的談話在種類與次數上多有限制，註釋書將此限定為聆聽法的開示，我們可以再加上與老師一同討論佛法——小參。有時花些時間討論修行的情況是必要的，特別是行者對如何進一步修習感到困惑或不確定時。

但要記住，任何事過度了就有害。我曾在某個地方教學，那兒種有盆栽，有位學員過度熱心地為盆栽澆水，以致所有的葉子都掉光了。如果你忙著討論佛法，你的禪定也會發生同樣的狀況。即使是老師的開示，行者也要仔細評估，一般原則是慎思明辨，所聽到的是否會增長已生起的定，或令未生起的定生起。如果答案是否定的，就必須加以避免，甚或選擇不去聽老師開示，或不要求更多的小參。

在密集禪修中，行者當然必須儘量避免任何的交談，尤其是閒談俗事，甚至嚴肅的佛法討論，在密集禪修中也不總是恰當的，行者要避免與同修者辯論教義，最不適宜的是談論食物、住所、

生意、經濟、政治等，談論這些被稱之為「畜生論」(animal speech)。

禁止這類言談的目的，是避免行者分心。佛陀慈悲地對禪修者說：「熱切的禪修者不應放縱於言談，若確實經常交談，會導致嚴重的分心。」

當然，在密集禪修中也可能真的需要說話，此時應注意不要超過絕對必要的溝通，同時在談話的過程中保持正念。首先會有想說話的渴望，要說什麼與如何說的想法會在心中生起，你應觀照並審慎地標記所有這些想法——心中對說話的準備；接著是實際說話的行為，包含身體的動作，你的雙唇與臉部的動作，以及任何隨之生起的姿勢，都要成為「念」的所緣。

幾年前，緬甸有位剛退休的政府高級官員，他是個滿腔熱忱的佛教徒，讀過很多譯成緬甸文的佛教經典與文學，也花了一些時間禪修。他修習的功夫不深，但由於擁有許多常識，又想教導別人，因而成為老師。

有天，他來到仰光中心禪修。我在指導行者時，通常先解釋禪修，然後將我的教學與經典比較，試著調和其中明顯的差異。這位先生立刻問我：「這些引述摘自何處？參考資料是什麼？」我客氣地勸他忘了所關切的問題，繼續禪修，但他無法做到。連續三天，他在每次的小參都重複這樣的行為。

最後我問他：「你為什麼來這裡？你是來當我的學生，還是想來教導我？」對我而言，他似乎只是想來炫耀自己的知識，不是因為想禪修。

這個人輕率地說：「哦！我是學生，你是老師。」

我說：「三天以來，我試著婉轉地告訴你，但現在我必須直接跟你說。你就像是為新郎與新娘證婚的牧師，輪到自己要結婚的那天，卻不站在新郎應站的位置，反而走上聖壇主持婚禮，群眾們都感到非常詫異。」這位先生終於明白而承認自己的錯誤，爾後成為順從的學生。

真正想了解佛法的行者，不要試圖模仿這位先生。事實上，經典也曾提到，無論學識多麼淵博或經驗豐富，在禪修期間應該像個不能恣意而為的人，反而是要非常柔順服從。就這點來說，我想與你們分享我在年輕時養成的態度。當我對某個領域的技巧尚不純熟、能力無法勝任或經驗不足時，我不會莽撞強加意見；即使我已熟稔某個領域，足以勝任且經驗豐富，我也不會介入，除非有人徵詢我的意見。

第四項是「人」，主要指的是禪修老師。如果老師的指導能讓人進步，增長已生起的定，或令未生起的定生起，他便是位適合的老師。

另外兩個與「人」有關的部分，一是支持行者禪修的團體，一是行者自己與團體中其他人的關

係。在密集禪修中，行者需要許多護持。為了開展念與定，他們放棄世俗的活動，因而需要協助執行購物、準備食物、修膳住處等瑣事的朋友，以免行者在密集禪修中分心。而對參加集體禪修的人來說，思量自己對團體的影響是很重要的；得體地為其他行者設想很有助益，唐突或吵雜的動作十分干擾他人，將此牢記在心，尊重其他行者，自己便能成為合適的人。

第五項是「食物」，意指適於個人亦有益於禪修進步的食物。然而，要謹記在心的是，這方面不可能一直滿足自己的每樣嗜好。團體禪修有時規模相當大，為大家烹煮的食物要一起準備好，在此情況下，最好採取接受任何所提供的食物的態度。如果禪修被食物不足或厭惡的感覺所困擾，若方便的話，可以試著修正。

◎瑪帝卡瑪塔的故事

曾經有六十位比丘在森林中禪修，他們有一位非常虔誠的護持者，女居士瑪帝卡瑪塔（Mātikamātā），她試著找出比丘的喜好，並每天烹煮足量的食物供養他們。一天，她走近這群比丘，詢問在家人是否也可以像他們一樣禪修。他們告訴她：「當然可以！」並指導她禪修。她歡喜地回去開始練習，即使在煮飯或做家事時也從未間斷禪修，最後證得阿那含果（anāgāmi），並

且由於過去累積了許多功德，使她同時具有可看到遠方的東西，聽到遠處聲音的天眼與天耳通，以及能了知他人想法的他心通。

瑪帝卡瑪塔滿懷喜悅與感激，心想：「我所體證的佛法真是殊勝，雖然我這麼忙碌，每天要料理日常雜務，並為比丘們準備食物，我相信那些比丘一定比我更進步。」她以神通察看六十位比丘的禪修狀況，令她震驚的是，他們竟然無人獲得絲毫的觀智。

「出了什麼事？」瑪帝卡瑪塔納悶極了！她又以神通探究比丘們的情形，看到底是那裡出了問題——並非禪修地點的問題，也不是他們之間處不好，而是沒有得到適當的食物！有些比丘喜歡酸的口味，有些則喜歡鹹的，有人喜歡辣椒，有人喜歡糕餅，還有人偏好蔬菜。由於比丘教導她禪修，引導她至奧妙的解脫，瑪帝卡瑪塔出於感恩地開始迎合每位比丘在食物上的喜好。結果，所有的比丘不久都成為完全覺悟的阿羅漢（*arahant*）。

這位婦女快速且高度的成就，以及她的智慧與奉獻，給為人父母與其他提供照顧者一個良好的典範——為他人的需要提供服務的人，無須放棄對於深觀的渴望。

就此主題，我想談一下素食主義。有些人認為只吃蔬菜才是道德。在上座部（*Theravāda*）佛

教裡，並不認為這作法能引導人對真理有特殊的理解。

佛陀並未完全禁止食肉，只是為此制定某些規則，例如不能特別為了給個人食用而殺生。提婆達多（Devadatta）曾要求佛陀制戒禁止食肉，但佛陀在深思之後，拒絕了這項作法。

當時與現在一樣，大多數人吃的是肉類與蔬菜混合的食物，只有較高的種姓——婆羅門是素食者。比丘們托鉢時，他們接受所有種姓的人供養，區分素食與肉食的施主，則有違托鉢的精神。再者，不論是婆羅門或其他種姓，都可以加入僧團成為比丘、比丘尼，佛陀將一切會牽涉到的情況都列入考慮，也包括了這點。

因此，在修學佛法上不需自限於素食。當然，均衡的素食有益健康，如果出於悲憫的動機而不吃肉，這樣的動力確實是良善的。從另一方面來看，如果你的新陳代謝已適應肉食，或有其他的健康需要必須吃肉，則不必有罪孽深重或有害修行等想法。大多數人無法遵循的律法是無效的。

第六項是「氣候」。人類對於氣候有很強的適應力，不論多熱或多冷，都會找出讓自己舒適的方法。當這些方法有限或難以取得時，便會干擾禪修。這時如果可能的話，最好在溫和的氣候裡修習。

第七，也是最後一項的是「姿勢」。在此指的

是傳統的四威儀——行、住、坐、臥。坐姿最有利於止禪（*samatha*），在馬哈希尊者（Mahāsi Sayadaw）² 的傳統中，毗婆舍那的修習以坐禪與行走為基礎。無論哪種禪修，一旦建立了動力，姿勢就不是那麼重要，四者中的任何一種都很合適。

初學者應避免臥姿與站姿。站姿會很快產生苦——腿的壓力與僵硬，這會干擾修習。臥姿的問題則是會引發睡意，因為無須太多的努力便能維持臥姿，而且非常地舒適。

檢查你自己的情況，看看以上七種適合的環境是否具足。如果沒有，也許要做點調整以符合要求，如此你的修習才能有所進展。如果這些安排是為了讓禪修進步，就不算是徇一己之私。

【方法五、運用過去有助於禪修的情境】

第五個增長五根的方法，是利用「三摩地的徵兆」成就觀禪，意指過去曾有過修行良好的情境——良好的「念」與「定」。我們都知道修行會起起落落，有時高居於定境的雲端，有時則低落沮喪、充滿煩惱、無有正念。運用「三摩地的徵兆」，意思是當你處在定境的雲端或念力強時，要試著注意是什麼情境導致這良好的禪修：你如何運用心？在這良好的禪修中，有什麼特定的情境？下次遇到困難時，你就能回想生起正念的因

素，並且重新建立之。

【方法六、培養七覺支】

第六個增長五根的方法，是培養七覺支——念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨。這些心的特質，確實是導致覺悟的因素，當它們存在並活躍於心時，便會助長覺悟，或可說更接近覺悟。再者，七覺支屬於所謂的「聖道與聖果心」。在佛教裡，當我們說到「心」，指的是特定的、剎那的一種心，是特別的內心事件，具有可辨認的特相。道與果心是構成覺悟經驗又相互連結的內心事件，它們是當心從有為法，轉移到注意無為法的涅槃時，所發生的情況。如此轉移的結果，便斷除了特定的煩惱，因此心已不同於以往。

為了創造使道心、果心生起的因緣而修行時，了解七覺支的行者，可運用它們來平衡自己的禪修。心沮喪時，以精進、喜與擇法覺支來振奮它；而心太活躍時，則以輕安、定與捨覺支來使它平靜。

行者可能常常會感到沮喪、氣餒、無有正念，覺得自己修得糟透了，念也無法像過去一樣提取所緣。此時很重要的是脫離這個狀態，振奮自己的心。行者必須為自己尋找鼓舞與激勵，一個方法是聆聽精彩的開示，開示可以帶來喜覺支，或可以激發更強的精進覺支，或可經由禪修知識的

提供，而加深擇法覺支。喜、精進與擇法，是面對沮喪與氣餒最有幫助的三覺支。

一旦振奮人心的開示引生喜、精進或擇法覺支，你應該利用這個機會，讓心清晰地集中於觀察的所緣，所緣會因而清楚地出現在心眼中。

其他時候，行者也許有不尋常的經驗，或因其他原因而被狂喜、愉悅、歡樂所淹沒，心變得活躍而過度亢奮。在密集禪修時，你可以看到有的行者眉開眼笑，走起路來飄飄欲仙。由於過度精進，心不覺地偏離，拒絕專注在當下所發生的事情上，就算注意力接觸目標中的所緣，也會立刻遠離。

倘若你發現自己極度興奮，應當發展輕安、定與捨三覺支來恢復平靜。開始的好方法是了解自己過度精進，並反思：「沒有什麼好急的，佛法會自己展現，我只要平靜地放鬆，以輕柔的覺知來觀照。」這會促進輕安覺知。然後當精進平穩下來，就可開始運用定覺支。最實用的方式是縮小禪修的範圍，不要觀照太多所緣，而完全專注在少數所緣上。心會很快恢復正常、較慢的步調。最後就可採取「捨」的態度，以此想法來撫慰心：「行者沒有偏好，沒什麼好急的，對我來說，唯一重要的就是觀照任何發生的事，無論好壞。」

如果你可以維持心的平衡，撫平亢奮，並從沮

喪中振作，就可確信智慧很快便會自行顯現。

事實上，於禪修中最能勝任調整不平衡的人，便是位出色的禪修老師。若老師能藉由小參穩定地記錄學生的狀態，則可以辨認並糾正許多行者易犯的過度毛病。

我想提醒所有行者，在想到禪修有那裡出問題時，千萬不要氣餒。行者就如嬰兒或小孩，我們都知道，嬰兒要經歷許多成長階段，從一階段過渡到另一階段時，必須經歷許多心理與生理的劇變。他們會顯得十分煩躁且難以照顧，不時地嗚咽或嚎啕大哭，沒有經驗的母親，在這期間也許就會為孩子擔憂。但事實上，嬰兒若未經歷這種痛苦，便無法成長，他的困境通常是成長發育的徵兆。因此，如果你感到自己的修習就要失敗了，不要憂慮，你也許正像處在成長階段過渡期的小孩一樣。

【方法七、勇猛精進】

第七個增長五根的方法，是勇猛精進地修習，甚至願意犧牲自己的身體與生命，只為了能持續不間斷地禪修。這意謂著減少我們習慣對色身的照顧，與其花時間裝扮自己，或滿足我們追求舒適的渴望，不如儘量奉獻精力於禪修。

雖然現在我們覺得充滿青春活力，但當我們死亡，身體便一無是處。屍體有什麼用呢？身體就

像是非常脆弱的容器，只能在未受損時使用，一旦它掉落地上，對我們來說便毫無用處了。

當我們活著，仍保有相當的健康，有幸能練習禪修，讓我們在還不致於太遲、身體還未成為無用的屍體之前，試著從色身中萃取珍貴的精華吧！當然，我們的目標不在於促使這件事快快發生，仍應注意維護身體健康，只為了還能繼續禪修。

你也許會問，我們能從身體中萃取出什麼精華？曾有個科學研究要來測定人體組成物質——鐵、鈣等——的市場價值，我相信一定不值一美元，萃取所有這些元素的成本，一定比這全部價值大好幾倍。就算沒有這萃取的過程，屍體除為土壤施肥之外，毫無價值。如果死者的器官可以移植到活人身上，那是很好的，但在這個例子中，只不過是延緩朝向完全無生命、無價值屍體的過程。

身體可視為令人作嘔、充滿不潔之物的垃圾場。缺乏創造力的人，在垃圾場裡找不到有用的東西，但有點子的人則了解資源回收的價值，他可以從垃圾堆中拿出又髒又臭的東西，清洗乾淨後便能再度利用，現在就有許多人作回收生意而賺進百萬的故事。

我們仍然可透過修行佛法，從這稱為「垃圾堆」的身體裡萃取出黃金。一種黃金是「戒」——行

為的淨化，調服並教化行為的能力。在進一步的萃取之後，身體會產生信、精進、念、定與慧五根，這些是透過禪修而由身體萃取出的無價珍寶。五根確立後，心不再受到貪、瞋、癡的支配。當人的內心不再有這些痛苦與沉重的煩惱，經驗到金錢買不到的極度快樂與平靜，他所在之處都會變得安祥與美好，因而使旁人也感到振奮。這種內在的解脫不受限於任何環境與條件，只有熱切地禪修可以獲得這樣的結果。

任何人都能了解，內心的痛苦狀態不會如我們所願消失。誰不曾與明知自己若沉迷其中，即會傷害他人的欲望搏鬥？誰不曾煩躁乖戾，而希望自己感到快樂滿足？有誰沒有體驗過困惑的痛苦？根除造成生命痛苦與不滿的隨眠煩惱是有可能，但對多數的我們而言，並不容易。心靈的功課既是嚴苛，又會使人有所斬獲，然而，我們不應就此氣餒。毗婆舍那禪修的目標與結果，是要解脫各種形式、程度、層次的身苦與心苦，如果你渴望這種解脫，應該為有機會努力達到這結果而感到欣慰。

努力的最佳時機就是現在，如果你還年輕，應該慶幸擁有良好的狀態，因為年輕人最有精力來禪修；如果你年紀較大，可能體能較差，不過，也許你有足夠的人生閱歷，而有智慧的思想，例如體解生命的短暫與不可預期。

◎「迫切感抓住了我！」

佛陀時代，有位出身優渥的年輕比丘，年少健壯的他，出家前有很多機會享受各種欲樂。他很富裕，親友眾多，財富讓他擁有各式各樣的嗜好。然而，他放棄這一切而尋求解脫。

一天，國王騎馬經過森林，遇見這位比丘，國王說：「尊貴的先生！你年輕力壯，正值青春，家境富裕，有許多享受的機會，為何要離家穿上僧袍，過隱居的生活？你不覺得寂寞嗎？不會覺得無聊嗎？」

這位比丘答道：「哦！偉大的國王，當我聽聞佛陀激發出離心的開示，一股強大的迫切感向我襲來，我希望在死前，及時從自身中萃取最好的效用，這便是我為何放棄世俗生活而穿上僧服。」

如果寧捨身命也必須禪修的迫切感尚未說服你，佛陀的話語或許會有幫助。

佛陀說人應當深思一個事實：整個有情世間，只不過是由生起，但不久住的心法與色法所組成，名、色連一剎那都不會保持不變，它們不斷變遷，一旦發現自己處在這樣的身心中，便明瞭不可能做任何事以阻止成長的發生。年輕時，我們想要長大；而年老了，卻陷入無法逆轉的衰老過程。

我們想要身體健康，但這希望無法保證實現，

我們終其一生都受到疾病、創傷、疼痛、不適的折磨。長生不老遙不可及，所有的人都會死。死亡與我們的希望恰恰相反，卻無法阻止，唯一的問題是死亡早來或晚到。

地球上沒有任何人可以保證我們成長、健康與長生不老的期望，人們卻拒絕接受這事實，老年人希望看起來年輕，科學家發展各種療程與裝置來延緩人類老化的過程，甚至試圖讓人起死回生！生病時，我們服藥來讓自己感到舒服，但即使痊癒後，還是會再生病。人無法欺騙自然，我們無法逃避年老與死亡。

這是有情的主要弱點——缺乏保障。沒有安全的庇護所可以避開年老、疾病與死亡。看看其他眾生，看看動物，最重要的是看看你自己。

如果你深入練習，對這些事實就不會感到意外。如果你能以觀智，看見心法與色法如何剎那、剎那不間斷地生起，便會了解沒有任何可以让你投奔的庇護所，你沒有任何保障。然而，如果你的觀智不及此，也許思考生命的不穩定性，也能引發迫切感，激發想禪修的強烈動力。修習毗婆舍那可以引領你至超越這一切恐懼的地方。

有情另外還有個大弱點——無有財產。這聽起來也許有點奇怪，我們一出生，立刻開始吸收知識，獲得種種證書。大多數人找工作做，然後以所得的薪水購買許多物品，將之稱為「自己的財

產」，在相對的關係上，這些的確是我們的財產，毋庸置疑。如果財產真的屬於我們，我們就永遠不會與之分離；如果我們擁有財產是以某種究竟的意義來說，那麼它們還會破碎、遺失或遭竊嗎？人類死亡時，帶不走任何東西，一切所得、收集、儲存、貯藏的東西都被留下，所以說一切眾生無有財產。

我們所有的財產在死亡的剎那必須留下。財產有三種，第一種是不動產：建築物、土地與房地產等，這些在世間的約定上屬於你，但你死亡時必須將之留下。第二種是動產：椅子、牙刷與衣服，你存活在這地球，四處遊歷時帶著走的所有東西。接著是知識：藝術、科學、賴以維生的技術。只要我們的身體處於良好、可運作的狀態，這知識的財產便不可或缺，然而，也不保證它們不會遺失。你也許會忘記所知道的事，或由於政府的命令與其他不幸事件，而讓你無法發揮專長。若你是外科醫生，你的手臂有可能嚴重骨折，或者健康遭到其他的損害，而異常焦慮到無法維持生計。

在我們存在於地球的期間，沒有任何財產可帶來保障，遑論來世。如果可以了解自己並不擁有什麼，了解生命極其短暫，那麼，當不可避免的事情發生，我們會感到平靜許多。

◎唯一真正的財產

然而，有某些東西會跟隨人類穿越死亡之門，這就是「業」(*kamma*)——種種行為的結果。我們的善、惡業如影隨形地相隨，即使想擺脫也無法如願。

相信業是你唯一真正的財產，帶來想要熱切並徹底修習佛法的強烈渴望。你會了解有益的善行是對自己未來快樂的投資，而惡行則會回報在自身上。因此，你會基於善意、慷慨、仁慈等崇高的想法來行事，會捐款給醫院與遭遇不幸的人。你會扶持家人、長者、殘障、窮人、朋友以及其他需要幫助的人。你會希望保持行為純淨，調服言行，以創造更美好的社會。你致力於禪修，降服心中生起的惱人煩惱，將會造就一個安祥的環境；你會經歷各個階段的觀智，最後體證終極的目標。所有這些布施 (*dāna*)、持戒、禪修 (*bhāvanā*) 等善行，將如影隨形跟著你到死後。不要停止增長善法！

我們都是渴愛的奴隸，真是可恥！卻又千真萬確。欲望無有滿足，一旦我們獲得某個東西，便發覺它不如想像中滿意，於是又去試其他東西。這是生命的本質，就好像試圖用捕蟲網來舀水一樣，眾生無法藉由聽從欲望的支配、物質的追求而得到滿足。欲望永遠無法滿足欲望，如果我們正確了解這項真理，便不會以這種適得其反的方

式來尋求滿足。這便是佛陀說，知足是最大財富的原因。

有個故事是這樣的，有位編織籃子的人，他很單純，喜歡編織籃子，吹吹口哨、哼哼歌，一天就在工作中快樂度過了，晚上便回到小屋就寢，一覺到天明。有天，一位富翁經過，看見這貧窮的編織工，生起一股悲心，給了他一千元，「拿著吧！」他說：「好好去享受一番。」

編織工滿心感激地收下錢，他這輩子從未看過一千元。他回到那破爛不堪的小屋，不知要把錢存放在那裡，小屋太不安全了，他擔心強盜，甚至煩惱老鼠會啃食它，而整夜無法成眠。

第二天，他帶著一千元去工作，但無法哼歌或吹口哨，因為他非常擔憂這筆錢，那一晚他再度失眠。隔天一早，便把這一千元還給富翁，對他說：「把快樂還給我吧！」

你也許會以為佛教不鼓勵追求知識或證書，或辛苦工作賺錢，讓你可以養活自己、扶持家人與朋友，並為值得的理由或團體而奉獻。不！當然可以善用你的生命與聰明才智，合法並誠實地獲取這一切。重點是要對你所擁有的感到知足，而不要變成渴愛的奴隸——這才是佛陀的教誡。思惟一切眾生的弱點，便可以在你老病到無法修行，而只能離開這無用的屍體之前，從自己的身體與生命中獲得最多。

【方法八、耐心且堅忍地面對疼痛或其他障礙】

如果你不惜生命，奮力修習，將能開展「勇猛精進」³，使你完成修行的較高階段。如此無畏的態度，不僅存在第七個培養五根的因素裡，也包含在第八因素中。這第八項特質，就是處理痛苦，特別是色身的苦受時的耐心與堅忍。

在一次坐禪中會生起的不舒服，心反應這些苦受而產生的痛苦，以及在這些苦受上，心抗拒禪修強加於它的控制，所有的行者都很熟悉這些。

一小時的禪坐有很多功課要做。首先，你試著儘可能將心保持在主要的所緣上，對習慣四處奔馳的心來說，這種限制與控制是很大的威脅。維持注意力的過程變成一種壓力，心抗拒控制的壓力，是一種苦。

當心充滿著抗拒，身體通常也跟著反應，緊張生起，你很快便為苦受所包圍。有了最初的抗拒，以及加諸其上的痛苦，你手上有相當的苦差事得做！你的心緊縮、身體緊繃，你沒有耐心直視身體的苦，現在你的心完全瘋狂了，也許充滿著厭惡與憤怒。現在你的苦有三重——心最初的抗拒、身體實際的痛苦以及色身的苦所導致內心的苦。

這會是運用增長五根的第八因素的好時機，試著以耐心與堅忍直接觀察痛苦。如果你還未準備

好以耐心來面對苦，便是為貪、瞋等煩惱開啟了一扇門。「哦！我討厭這痛苦！要是我能回到五分鐘前美好舒適的狀態就好了。」在貪、瞋現起，又失去耐心時，心也會變得愚癡迷惑，沒有任何所緣是清楚的，你無法看到痛苦的真正本質。

此時，你會認為疼痛就如刺一般，是修習的障礙，你也許會決定變換姿勢，以便「更加專注」。如果這種動作成為習慣，你便失去深化禪修的機會。身體靜止不動，是心平靜與輕安的基礎。

不停地動，確實是隱藏疼痛本質的好方法。疼痛就在你的眼前——經驗中最明顯的部位，但你移動身體，故意忽視它，而失去了理解痛苦真相的絕佳機會。

事實上，打從我們出生在地球開始，就一直與疼痛同在，它如此接近我們的生活，為什麼要逃離它呢？如果疼痛生起，將它視為是個以嶄新且深刻的方法，來真正了解某件熟悉事物的絕佳機會。

不在禪修時，你偶爾可練習耐心地對待苦受，特別是專注於某件感興趣的事。假設你是個熱愛下棋的人，你坐在椅子上，非常專心看著棋盤，對手剛下了一步好棋，將你一軍。你或許已在椅子上坐了兩小時，但絲毫不覺姿勢受到侷限，因

為你試圖找出脫困的策略。你的心完全浸淫於沈思，如果真的感到疼痛，也會完全忽略它，直到目標達成。

在禪修時練習耐心甚至更為重要，它比下棋還能開展更高層的智慧，使我們脫離根本的困境。

◎對付疼痛的策略

洞察「現象」真實本質的程度，取決於我們開展的定的程度，心愈定，愈能洞察並了解實相，在覺知苦受時更是如此。若定力羸弱，就無法真正感覺到一直出現在身上的不舒服，而在定力開始加深時，即使最輕微的不適都變得清楚，就像被放大與誇張地呈現。人類多數都像近視一般，沒有「定」的眼鏡，這世界顯得朦朧、模糊且難以辨認，一旦戴上眼鏡，一切都清楚明亮。這不是因為所緣改變了，而是視力變得敏銳。

當你用肉眼注視一滴水，看不到什麼；但若放到顯微鏡下，會開始看到其中發生很多事——許多東西在舞動、移動，你會被水吸引住。如果在禪修中能戴上定的眼鏡，你會感到驚訝，在看來停滯又無趣的痛點上，竟發生許多變化。定愈深，對疼痛的了解也愈深。你對這些苦受處於不斷變遷的狀態，從一種感覺到另一種，改變、減弱、增強、變化與舞動看得愈清楚，你會愈來愈著迷，定與念愈發深刻、敏銳。這場表演變得精

彩絕倫之際，有時會突然意外地結束，好像戛然落幕一般，疼痛便奇蹟般消失了。

不能鼓起足夠勇氣或精進來注視疼痛的人，永遠無法了解深藏其中的潛力。我們必須培養心的勇氣——勇猛的精進以注視痛苦，讓我們學習不逃避痛苦，而直接面對。

當疼痛生起，第一個策略是將注意力直接朝向它的中心，試著進入痛的核心。看痛就只是痛，持續不斷地觀照，試著進入痛的表面之下，如是便不會回應疼痛。

也許你非常地努力，但仍漸感疲憊，疼痛耗盡心力。若無法維持相當程度的精進、念與定，那便是優雅地離開的時候。第二個處理疼痛的策略是與它一起遊戲，你進入疼痛，然後稍稍放鬆，將注意力放在疼痛，但放鬆念與定的強度，這能讓心休息一下。然後再次儘可能地接近疼痛，如果不成功，再撤離一次。如此進進出出、反反覆覆二至三次。

如果疼痛還是很強，儘管有這些策略，你的心仍緊繃、縮緊，便是優雅投降的時候了。但這並不意味著變動姿勢，而是轉換專注的位置，完全忽略疼痛，將心放在腹部的起伏，或你所使用任何的主要所緣。試著一心專注其上，就能將疼痛阻隔於覺知之外。

◎治療身心

我們必須試著克服任何心的膽怯，只要有勇士般心的力量，便可藉由了解疼痛的本質而克服它。在禪修中，身體會生起許多種難以忍受的感覺，幾乎所有的行者都清楚看到不舒服總存在於色身之中，只不過因為定而被放大了。在密集修習期間，疼痛經常自舊傷、幼時的災難或過去的慢性病而浮上表面，目前或最近的疾病則會突然加重，如果上述兩者發生在你身上，可說幸運女神降臨了。你有機會藉由自己的勇猛精進，來克服疾病或慢性疼痛，無須服用任何藥物。許多行者只是透過禪修，便完全克服並超越他們的健康問題。

大約十五年前，有位多年為胃疾所苦的人，他去檢查時，醫生說他有個腫瘤，必須開刀，但他害怕手術失敗致死。

他於是決定小心行事，免得真的死了，他心想：「我最好去禪修。」他在我的指導下修習，很快就開始感到許多疼痛，起初並不嚴重，但隨著他的進步，修習到苦隨觀的程度時，遭受到如酷刑般難以忍受痛苦的侵襲。他告訴我這些情況，我說：「你當然可以隨時回家看醫生，然而，你為何不多待幾天呢？」

他考慮後，覺得自己還是沒把握能從手術中生還，決定留下繼續禪修。他每兩個小時吃一茶匙

的藥，偶爾疼痛處於優勢，偶爾他戰勝疼痛。這是場雙方皆有敗績的長期抗戰，但他有極大的勇氣。

在一次坐禪中，他的疼痛是如此劇烈，使得整個身體不停顫抖，衣服被汗水浸濕。胃裡的腫瘤愈來愈嚴重，壓迫感也益發強烈。在他注視著胃時，胃的概念頓時消失，只剩下他的心與一個疼痛的所緣，這非常痛，但也異常有趣。他持續觀察，就只有觀照的心與愈發難受的痛。

然後，有個如炸彈般的大爆炸發生了！他說甚至可聽到巨大的聲響，之後一切都結束了。他從一身是汗的禪坐中起來，觸摸腹部，那曾因腫瘤而突出的部位，已無任何東西，他痊癒了！此外，他完成了禪修，體悟涅槃。

他離開中心不久後，我請他告訴我醫生對這胃部問題的看法，醫生對腫瘤消失感到震驚。現在，他可以忽略遵循了二十年的嚴格飲食控制，他至今仍健康地活著，甚至連醫生都變成為毗婆舍那的行者！

我遇過無數從慢性頭痛、心臟病、結核病，甚至癌症與早年受過重大傷害而痊癒的人，其中有些人被醫生宣告不治，他們都必須經歷巨大的痛苦，但以堅忍不拔與勇猛的精進來練習，最後治癒了自己。更重要的是，很多人以堅決的勇氣觀察痛苦，也更加深刻地了解實相的本質，而契入

智慧。

你不應該因為苦受而氣餒，而是要擁有信心與耐心，堅忍不拔，直到了解自己的真正本質。

【方法九、決心繼續練習，直到完成解脫的目標】

第九，也是增長五根的最後一個因素，是讓你直達道路盡頭，不會走上岔路或中途放棄的心的特質。

你禪修的目標是什麼呢？為什麼修習戒、定、慧三學？了解禪修的目的十分重要，更重要的是對自己誠實，如此便會知道自己致力於該目標的程度。

◎善行與我們最大的潛力

讓我們來思考一下「戒」。我們有如此不可思議的機會在地球出生為人，又知道自己在這世上奇妙的存在是善行的結果，我們應該努力活出人性最高的潛能。「人性」一詞的正面涵意是「大慈悲」，難道不適合地球上所有的人類，來渴望圓成這樣的特質？如果人可以培養充滿慈悲的心，就很容易過著和諧與良善的生活。道德（戒律）奠基於體諒一切有情的感受，包括其他眾生與自己；人的行為若合乎道德，不僅無損他人，亦可免於來世的憂苦。我們都應避免會導致不幸後果的行為，走在善行的路上，會讓我們永遠不

墮惡趣。

「業」是我們唯一真正的財產。如果你能將此觀點當作行為、修行與整個生命的基本原則，將大有助益。不論善惡，業在此生、來生，如影隨形地跟著我們。如果我們表現良善與和諧的行為，今生便能受人尊崇，智者會讚歎、喜歡我們，我們也能期待來世的良好環境，直到證得最後的涅槃。

做出惡或不善的行為，甚至在這一生就會蒙羞，聲名狼藉，智者會譴責、看輕我們，未來也無法逃離行為的惡果。

業招致善惡果報的強大潛力，可比擬為食物。有些食物是合適、健康的，有的則對身體有害。如果我們了解什麼食物有營養，適時適量取用，便能享有長壽與健康的人生。另一方面，如果我們受到不健康且有害食物的吸引，就必須遭受其後果，我們可能會生病，痛苦萬分，甚至死亡。

◎美善的行為

布施可以減少貪在心中生起，基本的五戒有助於控制情緒與非常粗重的貪、瞋煩惱。持守戒律，控制心在一定範圍內，而不會從身體或甚至言語表現出來。

若能持戒清淨，你或許表現出非常高尚的樣子，但內在也許仍受到突發的不耐煩、瞋恨、貪

婪與狡詐所折磨。因此，下一步就是「修習」(bhāvanā)。bhāvanā 在巴利語意指「培養非凡的善心」。修習的第一部分是防止不善心生起，第二部分則是在無有不善心的情況下，發展智慧。

◎極樂的禪定與其缺陷

止的修習 (*Samatha bhāvanā*) 或止禪，有使心平靜、輕安並遠離煩惱的力量，它將煩惱鎮伏，使之無力攻擊。止的修習並非佛教所獨有，你可以在許多其他宗教體系中找到，特別是印度的教派。值得讚揚的是：修習者在全神貫注於禪修所緣的期間，達到心的淨化，成就微妙的喜、樂與輕安。有時透過這些狀態，甚至能開發出神通。然而，止的成就並不意味著行者可以藉由名、色的角度領悟實相的真正本質。煩惱只是被鎮伏，但尚未根除，心仍無法洞察實相的真正本質。因此，修習者並未解脫輪迴的羅網，甚至在未來還會墮入惡趣。人可以從定中收獲良多，但仍不是個贏家。

佛陀究竟覺悟後，有四十九天的時間在菩提伽耶享受解脫的喜樂。然後他開始思考，如何向他人宣說這深奧微妙的真理，他環顧四周，看到這世界大多布滿厚厚的塵土——煩惱，人們於黑暗深處打滾，他開始明白自己的任務是多麼重大。

他想起有兩位心純淨無染的人，很能接受他的

教法。事實上，他們是佛陀以前的兩位老師——阿羅邏迦藍（Ālāra the Kalāma）與優陀羅摩子（Udaka the Rāmaputta）。由於禪定的成就，他們各自有許多追隨者，佛陀曾前後精通了他們的教義，但後來了解到自己所尋求的東西，超出他們所教導的範圍。

這兩位仙人的心都非常純淨，阿羅邏迦藍精通了第七禪，優陀羅摩子則達到第八——最高的禪定⁴，他們能遠離煩惱，甚至在沒有修定時也是如此。佛陀覺得只要與他們說幾句重要的佛法，他們必然會完全覺悟。

佛陀正如是思惟時，一位看不見的天人（*deva*）告訴他，兩位仙人都已過世了。阿羅邏迦藍七天前逝世，優陀羅摩子則在前一夜去世。他們兩位都已投生至梵天（*brahmās*）的無色界，那是個心存在，而無有色法的地方，因此他們都無耳朵可聽，無眼睛可看，也無法看到佛陀或聽聞佛法。既然值遇上師與聆聽佛法，是唯一發現修正道的兩個方法，這兩位仙人便錯失了完全覺悟的機會。

佛陀感傷地說：「他們遭到很大的損失了。」

◎直覺的領悟使人解脫

止禪到底缺少什麼？不過是無法使人了解實相，因此我們需要觀禪。只有直覺地領悟心法與

色法的真正本質，才能使人解脫自我、「人」或「我」等概念。沒有這種藉由全然覺知的過程而生起的領悟，便無法從這些概念中解脫。

只有直覺地理解因果作用的過程——看到心法與色法反覆的連結，才能從「事物是無因而生」的愚癡中解脫。只有看到現象的快速生滅，才能從事物都是恆常、堅實、相續的愚癡中解脫。只有以同樣直覺的方式體驗過苦，才能深刻明白輪迴的存在不值得執取。只有了解名色僅是依據其自然法則流動，沒有「人」或任何東西躲在背後，才能將無我（*atta*）銘記於心。

除非你經歷各個層次的觀智，最後體證涅槃，才會了解真正的快樂。以涅槃作為修習的終極目標，你應該試著保持高度的精進，不停滯或放棄，在達到最終目標之前絕不退卻。

首先你要創造所需的精進，以建立自己的禪修，將心集中在主要的禪修所緣，然後一再地回到這所緣上。你設定一個行禪與坐禪的規律程序，這稱為「發勤精進」，使你走在修行道上，向前邁進。

即使障礙生起，你也要堅持修習，堅毅地克服所有障礙。如果感到厭煩、懶散，要喚起熱切的精進。如果感到疼痛，要克服想打退堂鼓、不願面對正發生之事的膽怯的心，這稱為「出離精進」，讓你從懶惰中出離，而不會退卻的精進，

你知道自己會繼續前進，直到抵達目標。

當你克服這中間部分的困難，也許發現自己處在平順而微妙的情況，之後，你不會因此自滿，而會切入精進的下一個排檔，使心愈來愈振奮，這是既不減弱亦不停滯，只是持續前進的精進，稱之為「勇猛精進」，引領你到渴望的目標。

因此，有助於增長五根的第九因素，意指運用這一系列精進的層級，使自己不會停止、猶豫，也不放棄、退卻，直到抵達最終的目標與目的地。

如此繼續修習，利用上述這九種心的特質，則五根——信、精進、念、定與慧——必能增長茁壯，最後會接管你的心，引領你至解脫。

我希望你能檢視自己的修行，如果發現缺少某些元素，好好利用上述訊息，使自己受惠。

請勇往直前，直到抵達你所嚮往的目標。

香光書鄉

【譯註】

- (1) 初證信 (preliminary verified faith)，「證信」的巴利語為 okappanāsaddha，是由於親自驗證而生起的信。
- (2) 馬哈希尊者 (Mahāsi Sayadaw, 1904-1982)：緬甸的禪修大師，他在仰光主持塔他那耶塔 (Thathana Yeiktha) 禪修中心，成為緬甸其他許多禪修中心的模範。
- (3) 勇猛精進，為精進三界中最高的階段。
- (4) 禪定的階段可分為八種：初禪、第二禪、第三禪、第四禪、空無

邊處定、識無邊處定、無所有處定與非想非非想處定。





香光書鄉

第三章

以正念劍，退十魔軍

禪修可以看作是善心與不善心之間的戰爭。處於不善這邊的是煩惱的力量，也是我們所熟悉的「十魔軍」(The Ten Armies of Māra)，在巴利語中，Māra (魔羅，惡魔)意指「能奪命者」，他是扼殺美德與存在狀態的力量化身，他的軍隊早已準備就緒，要攻擊所有的行者，甚至在佛陀成道之夜，試圖要戰勝佛陀。

以下引文記載於《經集》(Sutta Nipāta)。佛陀對魔羅說：

汝欲第一軍，
不樂第二軍，
飢渴第三軍，
渴愛第四軍，
昏眠第五軍，
怖畏第六軍，
疑為第七軍，
傲慢不知恩(第八軍)，
恭敬利名譽，邪行得名聲(第九軍)，
稱揚讚自己，貶下毀他人(是第十軍的受害者)。

魔羅(Namuci)汝十軍，黑魔之軍勢，
無勇者不勝，勇者勝已樂。¹

為了克服自心中的黑暗力量，我們擁有四念處修習的善的力量，它給予我們正念之劍，以及攻擊、防禦的戰術。

在佛陀的例子中，我們知道誰贏得了勝利。現在，那一邊會戰勝你呢？

【第一魔軍：欲樂】

欲樂是第一魔軍。由於過去在欲界或色界的善行，我們投生於這個世界，這裡就如欲界的其他地一樣，眾生面對著各色各樣誘人的六塵。甜美的音聲、馥郁的香氣、出色的想法以及其他令人愉悅的所緣，觸碰著我們全部的六根門，與這些所緣相遇的自然結果是——欲望生起。令人愉悅的所緣與欲望是欲樂的兩個基礎。

我們對家庭、財產、事業與朋友的執著，也構成第一魔軍。通常對有情而言，這支軍隊很難征服。有些人藉由成為僧尼，離開家庭與所有執取的東西來與之對抗；在密集禪修中，行者暫時離開家庭、工作，以便與繫縛我們於六塵的執著力量搏鬥。

在禪修的每一刻，特別是密集禪修時，你遠離許多令人愉悅的事物，儘管在這有限的範圍內，你還是會發現，自己環境中的某些部分比起其他要來得令人滿意。此時，認識到自己正與你解脫的敵人——魔羅打交道，是有幫助的。

【第二魔軍：不滿】

第二支魔軍是不滿於梵行，特別是不滿禪修。

在密集禪修中，你會發現自己的不滿與厭煩：坐墊的硬度或高度、供給的食物，以及修習期間的任何生活環境。有些問題突然出現，結果使得自己無法沈浸於禪修的喜悅中，你可能開始覺得實際上是這修習出了問題。

為了與「不滿」戰鬥，你必須成為一個歡喜的人（*abhirati*）——好樂並獻身佛法。在找到並踐行正確的修行方法後，你會開始克服種種障礙，狂喜、喜悅與安樂自然會從專注的心中生起。這時，你會了解法喜遠勝於欲樂，這就是「歡喜的人」的態度。然而，假如你修習不夠徹底與審慎，將無法發現佛法精微奧妙的滋味，而任何修行中的困難，都會導致瞋恚生起，魔羅便獲得了勝利。

再說一次，克服修觀的困難，就如同戰爭，行者依自身的能力採取進攻、防禦或游擊戰的戰鬥方式。倘若行者是一名強悍的戰士，他將會進步；若是軟弱，可能會暫時撤退，但不是慌亂、蹣跚或漫無目的地亂跑，而是有策略、有計劃，是以聚集力量、最終贏得戰鬥為目標的撤退。

有時對環境或其他禪修資具的不滿，不全然是魔羅的錯——不全是貪心到處攀緣而引起，然而，無處不在的不滿還是會妨礙禪修的進步。為了方便禪修，必須具備某些生活必需品，行者須有適當的居所與飲食，以及種種其他的協助。滿

足了這些需求，他們才能全心全意地禪修。適當環境的需求，是九種增長五根的因素中的第四者，在前一章已詳盡討論。如果發現環境有所不足，確實妨礙了禪修，採取適度的行動來修正是可以的。當然，你要對自己與他人誠實，確定自己不是屈服於第二魔軍。

【第三魔軍：飢渴】

食物是問題嗎？行者只有再度受到第三魔軍——飢渴的襲擊時，或許才必須克服欲樂與不滿。從古代乃至現代，佛教僧尼依賴在家信徒布施的食物。比丘正規的行持，是每天到護持他的村落裡托鉢，有時他可能住在偏遠的地區，只從一小群的家族中獲得所有資具，他的需求不見得每天都受到關照。在家的行者也是如此，密集禪修時，食物不全然與家裡的相同，不會有你喜歡的甜食，或你習慣的酸、鹹與重口味的食物。由於缺少這些味道而產生焦慮，使得你無法專注，因而不能見法。

在俗世也是如此，一個人可以在餐廳花許多錢，然後不喜歡那些菜餚。事實上，人們很少得到正是自己所愛的事物，他們不僅對食物感到飢渴，也對衣服、娛樂，或使人放心的熟悉活動，或是充滿異國風情的刺激感到飢渴。這飢渴的概念與人們需求的整體範圍有關。

如果你採取不論得到什麼都感恩的態度，而很容易滿足，第三魔軍就不太會困擾你。人沒有總是事事如意，但可以試著將願望維持在有益且適當的範圍內。若是集中精力於增益禪修，你便能品嚐到真正的法味，那無可比擬的滿足。此時，第三魔軍在你眼中，就像是玩具兵一樣。

若非如此，飢渴是很難適應的，沒人喜歡這種不舒服的感覺。當它們發動攻擊，如果沒有正念，心必然會開始盤算。你為了得到想要的東西，而提出怪誕的理由——是為了修行啊！為了心理健康！為了幫助消化！然後開始四處尋求想要的東西，身體也參與了滿足渴愛的行列。

【第四魔軍：渴愛】

渴愛是魔羅的第四支軍隊。有時比丘結束了平常的托鉢，鉢卻可能尚未裝滿，或某些最適合他的食物還未出現其中，他沒有返回僧院，而是決定繼續托鉢。這是尚未試過的新路線——在這條路上可能得到所渴望的珍饈，像這樣的新路線會伸展得很長。

不論你是不是比丘，可能都很熟悉這個模式，渴愛先出現，然後計劃，接著四處奔走以實現它，這整個過程會耗損身心。

【第五魔軍：昏沉睡眠】

就這樣，第五魔軍——困倦的昏沉與睡眠向前邁進了。昏沉睡眠造成的困難值得詳述，因為這些困難總是出人意表地艱辛。巴利語 *thīna* 通常譯為「昏沉」，實際意指「怯弱的心」——畏怯、退縮、黏稠遲緩的心，無法確實地提取禪修的所緣。

昏沉一讓心變得怯弱，也就自動引起身體的虛弱，懶散的心讓你無法穩固地端身正坐，行禪也會變得曳步而行。昏沉的出現，意味缺少「熱」（*ātāpa*）——熱烈的精進。心變得頑強堅硬，失去了活動的靈敏度。

即使行者一開始時很精進，但昏沉仍會覆蓋他，因此需要爆發額外的精進來將之燒毀。所有心的正面力量至少有部分受到阻礙，精進、念、尋與觸等的善心所都被怯弱所遮蔽，它們的作用因此變得遲緩。這整個情況稱為「昏沉睡眠」（*thīna middha*），*thīna* 是昏沉心所，而 *middha*（睡眠）指的是昏沉出現時整個心的情況。

在個人修習的經驗中，區別昏沉與睡眠的成分不值一試，我們已夠熟悉心的一般狀態了。昏沉是個受限制的狀態，就如監禁在狹窄的囚房，任何善心所都無法在其中自在地進行它適當的活動。因為是善法的障礙，所以昏沉與睡眠合稱為

五蓋中的一「蓋」。最後，魔羅的第五支軍隊會使修行完全停頓。眼瞼出現抽動的感覺，頭驟然向前晃點……我們如何克服這有害的狀態？有一次，佛陀兩大弟子之一的摩訶目犍連尊者在森林中禪修，昏沉與睡眠生起，他的心畏縮、退怯，像塊冷凍而變硬的奶油一樣無法使用。此時，佛陀探究目犍連尊者的心，看到他的困境而趨前說：「摩訶目犍連！我的孩子，你是不是昏昏欲睡？垂著頭打瞌睡？」

尊者回答：「是的，世尊！我在打瞌睡。」他率直坦白地回答。佛陀說：「聽著，孩子！現在我要教你克服昏沉睡眠的八種善巧。」

◎保持清醒的八種方法

第一個方法是改變自己的態度。昏沉來襲時，人也許會被誘惑而向這樣的想法投降：「我好睏，在這裡茫然地坐著對我毫無益處，或許躺個一分鐘可以恢復精力。」只要你懷有這樣的想法，昏沉睡眠便會受到鼓舞而繼續。

而另一方面，如果他決然地說：「我要坐到昏沉睡眠消失，就算它再生起，我還是不會讓步！」這是佛陀所謂改變自己態度的意思，這樣的決心為克服第五魔軍作好準備。

另一個改變態度的時機是，當禪修變得容易且順利，也就是你多少掌握了跟隨腹部起伏的程

度，不須太多精進便觀察得很好，你很自然會舒緩、放鬆，相當從容地看著腹部的移動。由於這種精進的放鬆，昏沉睡眠便容易潛入。若真如此，你應試著加深正念，更仔細地注視腹部的起伏，或另外增加禪修的所緣。

增加更多禪修的所緣有個特別技巧，這比僅僅注視著腹部需要更多的精進，因而有重振活力的效果。在心中標記：「起、伏、坐、觸」。觀照「坐」時，將覺知移轉到整個身體坐著的感覺；而觀照「觸」時，則將焦點放在一個或多個小區域，約銅板大小的接觸的感覺，臀部是適合這麼做的地方。在觀照「觸」的期間，你要一直回到所選定的同一區域，即使你無法一直在那裡覺察到感覺。昏沉愈嚴重，就要覺知更多的觸點，最多到六個左右。觸點的觀察結束後，將注意力回到腹部，並從頭重覆這樣的觀照。這禪修策略的改變相當有效，但不是絕對可靠。

第二個對治昏沉的方法，是去反思已默記在心能激勵自己的經文，試著領悟經文的奧義。也許你曾在夜裡醒著，躺在床上深思某些事件的意義，若真如此，你就了解佛陀所說昏沉睡眠第二個對治法的功能。在阿毗達磨中，以其構成要素來分析思考時，其中一個構成要素即是尋（*vitakka*）心所，具有開啟並使心清新的能力，特別能對治昏沉睡眠。

第三個對付昏沉睡眠的策略，是大聲念誦上述的經文。如果是在團體中禪修，你讀誦的聲音自然應該只大到自己聽得到就好。

你的心若仍未振作，就得訴諸較激烈的方法，拉拉耳朵或摩擦雙手、手臂、兩腿與臉部，這樣能刺激循環，稍微提振精神。

假如仍持續想睡，那麼就念念分明地起身，去洗洗臉，也可點眼藥水來提振精神。若這個策略失敗，建議你去注視光明的所緣，如月亮或燈泡，這應該可以使你的心明亮起來。心的清澈即是一種光，有了它，你可以重新嘗試清晰地自始至終觀察腹部的起伏。如果沒有一個技巧奏效，那麼，你應該試著正念輕快地行禪。最後，優雅的投降即是就寢。

如果昏沉與睡眠持續很長一段時間，可能是因為便秘，若是如此，就要考慮溫和通便的辦法。

【第六魔軍：怖畏】

魔羅的第六支軍隊是恐懼與怯懦，它容易攻擊在偏遠地方修習的行者，特別是精進的熱切度受到昏沉與睡眠的攻擊而降低時。勇猛的精進能驅趕畏懼，精進、念與定所生起對佛法清楚的見解，亦有此效果。佛法是地球上可得到的最大保護，相信佛法、修習佛法，因而是畏懼的特效藥。持戒確保人未來擁有良善而喜悅的環境；習

定意味著少有心理的苦惱；而修慧則導向涅槃——超越一切恐懼、怖畏之所。修習佛法，才是真正在照顧、保護自己，作自己最好的朋友。

一般的恐懼是種衰頹的憤怒。你無法面對問題，因此不向外反應，而等待逃離的機會。但若能以開放與放鬆的心直接面對問題，恐懼就不會生起。在密集禪修時，沒有接觸到佛法的行者，在面對其他行者與老師時，會感到畏懼、缺乏信心。例如，有些行者遭到昏沉睡眠的猛烈攻擊，大家知道他們在連續五次一小時的坐禪中都在睡覺，一整天可能只有幾分鐘的清楚覺知。這樣的行者會感到自卑、膽怯與困窘，特別他若開始與那些看來一直處在深定中的行者比較的話。在緬甸，昏沉的行者偶爾會溜走幾天，而且逃過小參，有些人就直接溜回家了！他們就如沒做完作業的學童一樣。假如這樣的行者能運用勇猛的精進，他們的覺知會如太陽般熾熱，蒸發昏睡的烏雲，然後可以勇敢地面對老師，準備好向老師報告，在修習佛法所創造的光芒中，自己親眼見到了什麼。

在禪修時，不論遇到什麼問題，試著鼓起勇氣，誠實地向老師報告。有時行者會覺得自己的修習陷入困境，實際上卻是漸入佳境。一位值得信賴並勝任的老師，可以幫助你克服這些不安全感，使得你能以精進、信心與自信繼續走在佛法

之道上。

【第七魔軍：疑惑】

昏沉睡眠是行者開始懷疑自己能力的唯一理由，疑惑是魔羅令人恐懼生畏的第七支軍隊。當行者開始逃離禪修，他可能會開始失去自信，思量情勢不見得導向進步，相反地，疑惑會生起，並慢慢擴散：先是懷疑自己，然後懷疑修行的方法，甚至擴及懷疑老師。老師有能力了解這情況嗎？也許這位行者是個特例，需要一套特別的指導方法；同修的行者所敘述的經驗一定是虛構的，任何想得到的修習層面都變得可疑。

第七魔軍的巴利語是 *vicikicchā*（疑惑），其意義不僅止於「疑惑」，而是由於臆測而使得心疲憊不堪。舉例來說，被昏沉睡眠攻擊的行者，無法集中增長直觀的持續注意力。假如這樣的行者保持正念，他可能直接體驗到名色，並看到這兩者由於因、果而相連結。然而，如果沒有實際的觀察，名色的真正本質就仍模糊不清，因為人就是無法了解他未曾見過的东西。現在這位失念的行者，開始訴諸理智與推理：「我在想名色是由什麼所構成，它們的關係又是如何？」不幸的是，他只能根據很不成熟的理解，再摻雜著想像來解釋自己的經驗。這是個易爆炸的混合物，因為心無法洞察真理而騷動不安，接著感到困惑茫

然、猶豫不決，這是疑惑的另一種型態。過度的推論使人精疲力竭。

不成熟的觀，使得行者無法達到堅定且確信的狀態，取而代之的是，他的心註定要在各種的選擇之間游移。由於記得所有曾聽過的禪修技巧，他可能這種試一點，那種試一點，此人落入一大鍋雜碎中，或許就滅頂了。疑惑會是修行上的可怕障礙，懷疑、臆測的近因是缺乏如意作意，即心在尋求真理時的不恰當安排。所以，如理作意是對治疑惑最直接的方法。如果你在適當的地方正確地看，就會看到你在尋找的——事物的真正本質。自己親眼看到了，將不再有所懷疑。

為了替如理作意創造適當的因緣，重要的是擁有一位能使你走在朝向真理與智慧之路的老師。佛陀說，想要發掘真理的人，應找尋一位可靠又有能力的老師。如果你無法找到好老師，聽從他的指導，那麼你必然會求助於世面上過多的禪修文學。請千萬小心，特別若你是位貪心的讀者，你若獲得很多禪修技巧的一般知識，然後想將之綜合使用，最後可能會大失所望，甚至會比一開始還要疑惑。即使有些技巧是不錯的，但由於並未正確徹底地練習，技巧沒產生功效，你反而懷疑它們，如此便剝奪了親身體驗禪修真正利益的機會。如果無法正確地修習，對於現象的本質便得不到個人直覺的真正了解，不僅疑惑增加，心

還會變得頑強、堅硬，被忿怒（*kodha*）以及相關的心法所攻擊，挫折與抗拒亦在所難免。

◎多刺的心

忿怒讓心堅硬如刺。在它的影響下，行者據說會被心刺傷，就如旅人強行通過荊棘，每走一步都會受苦。由於忿怒是許多行者禪修中的大障礙，我會詳述它，希望讀者能學到克服的方法。大體上來說，忿怒是從兩種心態所生：首先是疑惑，其次是所謂的「心的束縛」。

有五種疑惑導致多刺的心，行者懷疑佛陀——開示覺悟之道的大師，而被這樣的疑惑所刺傷；又有人懷疑「法」——通往解脫之路；懷疑僧伽——根除部分或全部煩惱的聖人；接著懷疑自己——自身的戒行與禪修方法；最後懷疑同修的行者，包括老師。這麼多疑惑出現時，行者內心充滿忿怒與抗拒——他的心當然變得多刺，實際上他可能非常不願意修習這個方法，覺得它可疑、不可信賴。

然而，我們尚未全盤皆輸，智慧與知識是這種疑惑狀態的良藥。知識的一種類形是論證，通常具說服力的話語，如老師的論證，或激勵人心且結構完整的開示等，都能把疑惑的行者從荊棘叢中哄勸出來，回到直接觀察的清晰道路上，如此的行者會大大地鬆口氣，並心存感激。現在，他

們有機會親自洞悉實相的真正本質，若他們真的得到觀智，那麼更高層次的智慧會成為多刺之心的良藥。

然而，一旦無法回到道路上來，疑惑便會一發不可收拾。

◎五心縛

多刺的心不僅從疑生起，還會從其他原因，即所謂的五心縛²生起。當這些「心的束縛」出現，心即遭受厭惡、挫折與抗拒等堅硬與刺痛之苦。但「心縛」是可以克服的，修習毗婆舍那會自動將它們從心中清除。它們若想侵擾禪修，辨識出它們，是恢復寬廣與靈活心境的第一步。

第一「心縛」是被六根所面對的各種所緣束縛。只渴望令人愉悅的所緣，行者就會對當下實際發生的事感到不滿。主要的所緣——腹部的起伏，跟個人的幻想比起來，既不夠好又無趣味，這些不滿若生起，會破壞禪修的進展。

第二「心縛」是過度執著自己的身體，有時可說成是極度自戀。另一種變化是執著與佔有投射在他人及其身體上，這是第三「心縛」，這現象是如此普遍，無須我詳述。

在禪修過程中，過度自戀會是個嚴重的障礙。當人長時間坐著，必然會生起不愉悅的感覺，有些還相當強烈，你可能開始擔心那可憐的腿是否

還能走路？也許決定張開眼睛、伸伸腿，此時，注意力的持續通常會被打斷，喪失了動力。溫柔體貼自己的身體，有時會排擠掉探索痛苦的真實本質所需的勇氣。

個人的外表是會引生第二「心縛」的另一個領域，有些人要靠時髦的服飾與裝扮才感到稱心。若是無法取得這些外在支援（例如在密集禪修中，化妝與奢華的打扮會分散注意力，因而是「不恰當的」），這些人感到若有所失，憂慮便會影響他們的進步。

第四「心縛」是被食物所束縛。有些人喜歡吃得「多」，有些人則有很多的「突發奇想與偏好」。最關心肚皮是否滿足的人，會在打瞌睡中發現比修習正念更多的快樂。有些行者則有相反的問題，不斷地擔心發胖，他們也被自己所吃的東西所束縛。

第五「心縛」是以投生天界為目標而禪修。這除了實際上將禪修奠基於渴望欲樂之外，還把眼光放得太低了。有關天界生命的種種瑕疵，見本書最後一章〈通往涅槃的車乘〉。

藉由勤奮地修行，可以克服這五心縛，以相同的方法，也能克服疑惑與隨之而來的忿怒。解除了多刺的不適之後，心如水晶般清澈明亮，明亮的心歡喜地開始精進（發勤精進），讓你走在修行之路上；持續地精進（出離精進），讓你進入

更高深的禪修；精進到極致（勇猛精進），在修行的更高階段帶來解脫。實際運用此三種精進，可保持心的警覺與敏銳，是抵抗魔羅的第七支軍隊——疑惑——最好、最自然的防禦策略。只有當心從所緣溜走，像有時精進力減弱之際，疑惑的臆測與曖昧不明才有機可趁。

◎信心讓心變得明晰

信（*saddhā*）的特質也有使心清明、清除疑惑或忿怒烏雲的能力。想像一桶渾濁充滿沈積物的河水，有些化學物質，諸如明礬，能讓懸浮微粒迅速沈澱，留下清澈的水。信心的作用正是如此，沈澱雜質，為心帶來澄淨。

不知三寶功德的行者，會對佛、法、僧與禪修的價值感到疑惑，而為第七魔軍所擊敗。這種行者的心就如一桶渾濁的河水，但是當他從閱讀、討論佛法與開示中得知這些功德，疑惑便會漸漸沈澱，開始喚起信心。

有了信心，便開始渴望禪修，願意盡力以達到目標。強烈的信心是真誠與奉行的基礎，真誠地禪修與奉行佛法，當然導向精進、念與定的增長，然後智慧便以各階段的觀智而顯現。

禪修的環境與條件正確時，智慧自然會顯露。當人能看到名色法的自相與共相，智慧便生起。「自相」是你直接經驗到名色的個別特性，例如

顏色、形狀、味道、氣味、高聲、軟硬、冷熱、移動與各種心的狀態；「共相」則普遍顯現於一切名色。每個所緣在個自的特質或特性上，與其他所緣可能差異極大，但全都被無常、苦、無我的普遍特性所統一。

經由全然的覺知而自然生起的觀，能清楚無疑地了解自相與共相。這種智慧（或觀）的一個特質是明亮，照亮覺知的領域。智慧好比劃破黑暗的探照燈，顯露出至今仍看不到的東西——一切物體與心法的自相與共相。透過智慧之光，你會在自己所參與的任何活動，無論是見、聞、嚐、觸、色身的感覺或思考中，看到這些特質。

智慧運作下的特相是無癡。當觀現起，心不再因為與名色有關的錯誤觀念，或愚癡的見解所困惑。

清晰、明亮且不困惑地看見，心便開始充滿一種新的信心，稱為「證信」。證信既不盲目亦非無有根據，它直接得自於個人對實相的體驗，可將之比擬為雨滴會讓人濕透的信念。經典正式描述這種信心的特徵為，以個人直接經驗為基礎的決心，如此，我們明白信心與智慧兩者密切相關。

證信不會因為聽到似乎合理的陳述而生起，比較性的研討、學術研究或抽象的推論也無法產生；更非由尊者、老師、仁波切或心靈團體將之

硬塞進你的喉嚨。你自己直接、親身、直覺的體驗，才會帶來這種持久穩固的信心。

發展與體悟證信最重要的方法，是遵從經典的指導而修行。四念處禪修法有時會被認為狹隘或過於簡單，從外表看來似乎如此，但是當智慧開始在深度的禪修中顯露時，個人的經驗會粉碎這狹隘的迷思。毗婆舍那帶來毫不狹隘的智慧，而是全面廣闊的。

有了信心的存在，自然會注意到心變得如水晶般澄澈，無有煩擾與染污，此時心也充滿著安祥與清明。證信的功能是集聚並淨化前一章所討論的五根——信、精進、念、定與慧。五根變得敏捷又有效率，其積極的特性也更有效地展開，帶來平靜、有力、敏銳的禪修狀態，如此行者必定成功地克服第七魔軍，還能征服魔羅其他的九支軍隊。

香光書鄉

◎激發修行成就的四種力量

修行就如在俗世中的努力，一個精力充沛、心力強健的人，可以確信他能完成任何渴望的事情。精進與心的力量只是四種激發修行成就力量中的兩者，「欲」(*chanda*)是意願，是第一種力量，精進(*viriya*)是第二種，心的力量是第三，而智慧是第四種。如果這四個要素為修行提供了推動力，禪修便會開展，不論他是否想從中

得到任何結果，甚至能以這種方式達到涅槃。

佛陀講過一個淺顯的例子，來說明如何達到禪修的結果。如果母雞以希望蛋能孵化的誠心來下蛋，但牠後來跑開了，暴露在大自然裡的蛋很快就會腐壞。而另一方面，假如母雞很認真地看待自己對蛋的責任，每天花很長的時間孵蛋，牠的體溫避免蛋腐壞，又能讓裡面的小雞成長。孵蛋是母雞最重要的責任，牠必須以正確的方式去做，微微張開翅膀保護雞巢，不讓雨水淋濕，還必須注意不要坐得太用力而壓破了蛋。如果牠以正確的方式坐著，孵上足夠的時間，蛋自然會得到足以孵化的溫度。在蛋殼裡，胚胎發展出喙與爪，日復一日，蛋殼漸漸變薄。在母雞短暫離巢的時間，裡面的小雞可以看到光線慢慢變亮，大約三週左右，健康的黃色雛雞便從幽閉的空間啄殼而出。結果就是這樣發生，不論母雞是否能預見，牠所要做的，就是充分規律地孵蛋。

母雞非常專注地獻身於自身的任務，有時牠們寧忍飢渴，也不離蛋起身，如果實在必須起身，也儘量有效率地辦完事，好回來坐著孵蛋。

我不建議你不吃飯、不喝水或不去上廁所，只希望母雞的耐心與堅忍能激勵你。想像如果牠變得焦躁不安，坐幾分鐘後，就到外面去做幾分鐘其他的事，蛋很快便會腐壞，小雞也無法出生。

對行者來說也是如此。如果坐禪期間，你很容易

易屈服於一時興起想要抓癢、換腿或扭動的念頭，精進的熱度就無法持續到足以讓心明晰，使心不受內在昏暗與困難等腐敗的影響力所攻擊，即如前述的五心縛：貪欲、執著自他的身體、貪食與渴望未來的欲樂作為禪修目標等。

努力在每一剎那保持正念的行者，生起持續的精進之流，如同母雞身上的恆溫，這種精進的熱度讓心不致暴露於煩惱的攻擊而腐壞，也會讓觀智隨其發展階段而成長、成熟。

五心縛會在缺乏專注時生起。如果行者在接觸令人愉悅的所緣時不夠審慎，心就會充滿渴愛與執取——第一「心縛」。然而，有了正念便能克服貪欲。同樣地，若能洞察身體的真實本質，對色身的執著就會消失，對他人身體的迷戀也隨之減少。因此，破除了第二、第三「心縛」。密切注意進食的整個過程，斷除第四「心縛」——貪吃。如果行者以體證涅槃為目標來踐行整個禪修，那麼冀求來生的世俗歡樂，第五「心縛」——希望投生於天界，也會消失。因此，持續的念與精進克服這五心縛。斷除這些「心縛」後，我們束縛於黑暗、狹隘狀態的心，能自在地迎向光明。

有了持續的精進、念與定，心會慢慢充滿佛法的溫暖，而使得心保持清新，並燒焦煩惱。佛法的芬芳四溢，無明的外殼變得更薄、更透亮。行

者開始了解名色以及一切事物的因果法則。立基於直接經驗的信心生起，行者直接了解名色如何藉由因、果的過程相互關連，而不是由一個獨立的「我」的行為與決定所推動。藉由推斷，他們了解這相同的因果過程存在於過去，持續到未來。隨著修習的深化，行者得到更大的信心，不再懷疑自己、自己的禪修，以及其他同修者或老師，心中充滿對佛、法、僧的感激。

然後開始見到事物的生滅，明瞭其無常、苦、無我的本質。如此的觀智生起時，這方面的無明便消失了。

就像快要孵化的小雞，此時你會看到許多光亮穿透蛋殼，對各種所緣的覺知，以愈來愈快的速度向前移動，你將會充滿一種未曾經驗過的精進，並生起強大的信心。

如果你繼續「孵化」自己的智慧，將會引導你朝向涅槃的經驗——道心與果心（*maggaphala*）。你破黑暗之殼而出，就如小雞充滿熱情地發現自己來到這個大世界，與母親在陽光普照的農家庭院中奔跑，你也一樣充滿著幸福與安樂。體驗過涅槃的行者會感到一種獨特、新發現的幸福與安樂，他們的信、精進、念與定變得特別強大。

我希望你能深思這母雞的譬喻，正如牠不懷抱希望或渴望來孵化小雞，而僅是認真地履行牠的

責任。所以，願你好好地「孵化」自己的禪修。
願你不會變成一顆腐壞的蛋。

◎指揮自己的船

我在此費了許多時間談論疑惑與相關的問題，是因為知道其嚴重性，所以想帮助大家避免。我很清楚疑惑會造成多大的痛苦，當我二十八、九歲時，開始在馬哈希尊者的座下禪修，他是仰光馬哈希禪修中心（Mahāsi Sāsana Yeiktha）的領導人，也是我的前輩。在禪修中心大約一星期後，我開始對一同禪修的行者吹毛求疵，有些應該要禪修的比丘戒行並不清淨，他們看來既不謹慎又不細心；而在家的禪修者也是如此，他們的言行看來野蠻又無禮。我的心開始充滿疑惑，甚至我的老師——一位馬哈希尊者的助理，也被我吹毛求疵的心火所波及：此人從不微笑，有時還魯莽又嚴厲，我覺得禪修老師應該充滿和善與關懷才對。

一位出色的禪修老師，可以根據許多行者的經驗與經典的研究，而對行者的情況作出十分有經驗的推斷，這位正在教導我的老師也不例外。他看到我的修習開始退步，猜想應是受到疑惑的攻擊，於是非常溫和善巧地責罵我。之後我回到房間深刻反省，我問自己：「我為什麼到這裡來？是來批判他人、測試老師的嗎？不！」

我了解自己到禪修中心來，是為了儘可能去除輪迴旅程中累積的煩惱，希望藉由我身處的中心所傳承禪修傳統裡的佛法，來完成這個目標。這樣反思讓我得到很大的澄清。

一個譬喻突然於腦中閃現，我好比駕著一艘帆船，在外海被狂風暴雨襲擊，波濤洶湧的巨浪於四面夾擊，船被風吹得東倒西歪，我無助地在汪洋大海中搖晃。附近的其他船隻也處於同樣的困境，我沒有操控自己的船，反而高聲地向其他船長咆哮著各種指令：「最好升起船帆！嗨，就是你！最好把它們降下來！」如果我繼續做個愛管閒事的人，可能已經葬身海底了。

這就是我自己學習到的。從此以後，我非常地用功，心中不再懷抱任何疑惑，甚至變成老師鍾愛的學生。希望你可以從我的經驗獲益。

【第八魔軍：傲慢不知恩】

在克服疑惑之後，行者開始體解佛法的某些層面，不幸的是，魔羅的第八支軍隊以我慢與忘恩負義的型態，整軍待發。當行者開始在禪修中經驗到喜悅、狂喜、歡欣與其他有趣的事時，我慢便會生起。此時他們會好奇，老師是否實際達到這不可思議的階段，其他行者是否與他們一樣努力修習等等。

我慢最常發生在行者觀察到現象剎那生滅的觀

智階段，那是完全處於當下的不可思議經驗，當正念落在所緣上，就在那個剎那看到它們如何生起、滅去。在這特別的階段，許多煩惱會生起，它們特別被稱為「觀的染」(vipassanā kilesas)。由於這些煩惱會變成有害的障礙，對行者而言，很重要的是要清楚地了解它們。經典告訴我們，慢(māna)的特相是生氣勃勃的精進，極大的熱誠與熱情在心中生起。精進洋溢，充滿著自我中心與自我讚美的想法，例如：「我多棒啊！無人能與我媲美！」

我慢的一個顯著特徵是頑強與剛硬，心頑固自大，就如剛剛吞下其他生物的巨蟒，我慢的這種特徵，也會反應在身體與姿勢的緊張，它的受害者會有個大頭與僵硬的脖子，因而難以謙恭地向人行禮。

◎忘記他人的幫助

我慢真的是種可怕的心態，它摧毀感激，讓人很難承認自己欠人任何恩惠，不但忘記他人過去對自己所做的善行，還輕視他們，詆毀他們的功德。不僅如此，還會主動隱瞞他人的美德，以免他們受人尊敬。這種對待恩人的態度是我慢的第二種樣貌，第一種則是剛硬。

我們的生命中有許多恩人，特別是在孩提與年少時代，例如雙親在我們不能自立時，給予我們

愛、教育與其他生活所需；老師教導我們知識；朋友在陷入麻煩時伸出援手。記得那些曾幫助我們的人的恩情，會覺得謙虛與感恩，希望有機會可以回報。正是這溫柔的狀態，擊潰第八魔軍。

然而，不承認過去曾受他人恩惠的人十分常見。也許某位居士有了麻煩，一位慈悲的朋友給予幫助，幸虧有此協助，那人得以改善他的情況，但他後來卻絲毫不表感謝，甚至反過來對往昔的恩人說刺耳的話：「你曾經為我做過什麼嗎？」這種舉止在這世上並不陌生。

即使比丘也會變得自大，認為單憑自己的努力，而成為一位有名望且受歡迎的老師。他忘了自己的教授師與老師——他們可能在他還是沙彌的孩提時，就開始幫助他了：教他讀經、提供生活資具、指導禪修、給他忠告，以及在適當的時機責備他。因此，他得以成長為一位負責任、有教養且有禮貌的年輕比丘。

到了可以獨立的年紀，這位比丘可能展露極高的天賦。他開示的佛法精彩又淺顯易懂，人們尊敬他，送他許多禮物，還邀請他到遙遠的地方弘法。抵達生命高峰的比丘，開始變得相當自大。也許有一天，他年長的老師來跟他說：「恭禧！從你還是個小沙彌時，我就一直看顧著你，在許多方面幫助你，現在看到你發展得這麼好，我真是打從心裡高興。」這位年輕比丘高聲地回嘴

道：「你幫過我什麼？我非常努力才得到這些的！」

正如在任何其他的家庭一樣，問題也會發生在佛法家庭。在任何家庭裡，應該要以積極、慈愛與悲憫的態度來解決困難。假如全世界的家庭成員都以慈悲彼此相處，意見不合時，能相互體諒，想像這樣會如何？

世界上有很多解決問題的方法，也許不是很有效，但不幸地卻非常普及。家人不以交情與關愛來直接相處，反而開始公然揭露家醜、輕蔑其他家族成員，直接或間接地批評他們的個性與品德。

在大聲辱罵與責難其他家人之前，應該要先考慮一下自己的心境與情況。責難、誹謗與輕蔑別人的傾向是我慢的一種樣態，經典以盛怒者生氣得抓起一把糞便，丟到對方身上的意象來說明，在弄髒對方之前，他先弄髒了自己。因此，如果有什麼我們不贊同的事，請以體諒的精神，試著忍耐與寬恕。

想像一位旅程漫長且艱鉅的旅人，在一個炎熱的日子裡，他經過路旁一棵枝葉繁茂，有著清涼遮蔭的樹。旅人非常高興，躺在樹下，好好睡個午覺，如果旅人在他啟程之前砍倒這棵樹，便是經典所說的忘恩負義，這種人不會了解朋友所展現的善意。

除了避免去「砍倒」恩人外，我們有責任去做更多事。在這世上確實有很多時候，我們無法回報曾幫助過自己的人，如果至少還記得他們的善行，還稱得上是好心腸的人。假如能找到方法來報恩，就要當仁不讓，恩人是否比我們良善，或是個流氓，或與我們的德行相當，都無關緊要。他之所以成為恩人，是因為在過去曾幫助過我們。

從前，有位辛勤工作以扶養母親的人，結果這母親與男人隨便發生關係，她試著隱瞞兒子，但最後一些長舌的村民向他揭發母親的行為，他回答說：「走開，朋友！只要我媽媽快樂，不論她選擇做什麼都好，我唯一的責任是工作與扶養她。」

這是位非常聰明的年輕人，他了解自己責任的界線：報恩，報答母親生養他的恩情。除此之外，母親的行為是她自己的事。

這個人是世上兩種珍奇的人之一。第一種珍奇的人是施恩者：仁慈、親切，為了崇高的理由而幫助他人。佛陀即是這種人，不遺餘力地幫助有情從輪迴的痛苦中解脫。我們應當感念佛陀，甚至考慮勤奮修行，以為回報。第二種珍奇的人是感恩者：感激曾受人恩惠，並在時機成熟時努力回報。我希望你是兩種珍奇兼備的人，不要向魔羅的第八支軍隊屈服。

【第九魔軍：恭敬、利益、名譽與邪行得名聲】

魔羅的第九支軍隊是恭敬、利益、名譽與邪行得名聲。修行到某種深度時，你的行為舉止將會改善，漸漸受人尊敬、欽佩，甚至開始與他人分享佛法，或以其他方式將對佛法的體驗向外展現，好比是清楚地解說經典。人們可能對你感到深刻的信心，也許還送你禮物與捐獻，人們傳說你是位證悟者，能開演勝妙的佛法。

此時你非常容易屈服於魔羅的第九支軍隊。這些人直接對你的尊敬與崇拜，可能會讓人沖昏了頭，你開始巧妙、公然地向追隨者索取更多或更好的供養。你也許肯定自己享譽四方是理所當然的，因為你確實比別人優秀，或虛偽的野心取代了你助人的初衷，而成為教化眾生、分享在自己修行中所獲得智慧的動機。你可能如是思考：「哎呀！我真棒！我多麼受人歡迎！不知是否有人跟我一樣棒？我可否讓信徒給我買輛新車？」

第九魔軍麾下的第一大隊是物質的利益——信徒或崇拜者贈送的禮物；而這些人表現出的崇敬是第二大隊；第三大隊則是名譽或聲望。

魔羅的第九支軍隊在世間主要攻擊的對象，是在禪修上有優秀成果的行者，但不見得一定要有一群追隨者。想要獲得東西的願望可以攻擊最普通的行者，他可能渴望密集禪修中有更豪華的設

備，或有新衣可穿。他也許會對自己的修行感到自豪，開始希望被公認為偉大的行者，修行不深的人最容易在自己的成就上欺騙自己。有過一、兩次有趣經驗，但程度不深的行者，會變得過度自信，他可能很快就想步上佛法的舞台，去教導他人，而成為受景仰與讚美的對象。這樣的人將教導假的毗婆舍那，既不與經典相符，也無深刻的修行經驗，實際上可能會傷害他們的學生。

◎真心誠意

為了克服第九魔軍，你努力背後的動機一定要真誠。如果你開始修習只是想獲得供養、恭敬或名聲，你不會有任何進步，經常檢視動機會很有幫助。如果你真的有所進步，後來屈服於貪求利益，你會變得過度沈溺、怠忽，據說這種人的生活無有祥和，而且會被眾苦擊敗。以小利為足，忘失禪修的目的，造作惡行，無法培育善法，修行便會退步。

然而，我們或許相信痛苦有個終點，可以經由修學佛法而抵達，這便是防止我們落入貪求世間利益與名聲的真誠動機。生命意指開始存在，對人類來說，生命意味著非常痛苦的出生過程，與在終點等待著的死亡。在這兩者之間，我們體驗生病、意外與年老之苦，還有情感上的痛苦——所求不得、沮喪、失落與怨憎會苦。為了解脫這

一切痛苦，我們坐禪、修習佛法——通向涅槃的出世間解脫之道。有些人去參加密集禪修，放下世間諸如生意、教育、社會義務與追求歡樂等的活動，因為我們相信痛苦終將結束。事實上，我們可以合理地把任何努力止息煩惱的地方，視為密集禪修之地，當你來到此地，即使只是在客廳一角另闢禪修之處，即是巴利語所謂的「出家者」(pabbajita)，意指「為了止息煩惱而出離世俗之人」。

為何想要止息它們？煩惱有極大的力量來折磨、壓迫尚未脫離它們的人。煩惱就如熾熱、折磨、糾纏人的火，當煩惱在有情身上生起，便燒灼他，造成精疲力竭、折磨與壓迫。煩惱實在是乏善可陳。

◎三種煩惱

煩惱有三種：違犯、纏縛與隨眠。

人們無法持守基本戒律，違犯的煩惱就會生起，做出殺生、偷盜、邪淫、妄語、飲酒等行為。

第二層的煩惱比較細微，也許外在沒有做出不道德的行為，但內心卻被想要在身體或其他方面殺害、毀壞、傷害其他眾生的欲望所纏縛。偷竊財物、操縱他人、詐欺以獲取想要的東西，這些渴望縈繞於心。如果你曾有過這種纏縛，便知道

它是非常痛苦的狀態，若人無法控制纏縛的煩惱，很可能會設法傷害其他眾生。

隨眠煩惱通常不顯於外。

它們潛伏著，等待適當的因緣來襲擊無助的心。隨眠煩惱就如人深深地睡著了；當他醒來，心開始攪動，就像是纏縛煩惱生起了；當他從床上起身，開始從事日常活動，這就如纏縛的煩惱轉移到違犯的煩惱。

在一根火柴棒裡也可以看到這三方面，火柴棒塗有磷的那端就如隨眠煩惱；摩擦之後產生的火焰就如纏縛的煩惱；不小心處理火焰，以致發生森林大火，就如違犯的煩惱。

◎熄滅煩惱之火

如果你真誠地修習戒、定、慧，便可以克服、熄滅並捨斷這三種煩惱。「戒」忽視違犯的煩惱；「定」鎮伏纏縛的煩惱；「慧」根除造成前兩者的隨眠煩惱。如此修行，便能獲得嶄新的快樂。

由於持戒，行為真誠——道德所帶來的快樂，取代了欲樂。由於沒有違犯的煩惱，有德行的人過著相對清淨無染、充滿喜樂的生活。我們不違犯第一章所說的基本五戒來持守戒律，更廣泛地遵循八正道中的戒學：正業、正語與正命，這些都立基於不傷害自己或他人。

你可能會納悶：這世上是否有真正清淨的行為？當然有！然而，在密集禪修中要持戒清淨則容易得多，那裡的環境單純，誘惑則降到最低，這對希望持守比五戒還多的戒，或必須遵守許多戒律的比丘、比丘尼來說，更是如此。任何困難的行持，在密集禪修都能達到很高的成功率。

行為清淨只是第一步，如果我們想止息的不只是粗重的煩惱，一些內在的修習則有必要。定或八正道中的定學——正精進、正念與正定克服纏縛的煩惱。在所緣生起的每個剎那，都需要持續且耐久的精進，無有分心地觀照並覺知它。在世俗的情境中，維持這種努力是很困難的。

有了剎那、剎那持續的精進、念與定，使得纏縛的煩惱遠離心。心能進入禪修的所緣，無有散亂地停留在那裡，纏縛的煩惱就沒有機會生起，除非在禪修時有剎那的失念。擺脫這些煩惱所呈現出的心境稱為「寂止樂」(*upasama sukha*)，是種輕安的幸福與喜樂，是脫離欺壓人的煩惱的結果，心不再渴望、貪求、憤怒、煩亂。知道這種快樂之後，會發現它比欲樂殊勝，會認為忽視欲樂以獲得它是很值得的交換。

還有更勝於此的安樂，所以千萬不要自滿，再往前一步，便能修習智慧。有了智慧，隨眠的煩惱就能暫時、或許是永遠捨斷。當念與其相關的心所，如精進與定都圓滿發展時，便開始直覺地

了解名色的本質，當行者隨著觀智的連續階段自然前進，八正道中的慧學——正見與正思惟便開始圓成。每一次觀智的生起，隨眠煩惱便會止息，隨著觀智的漸進過程，行者證得聖道心，於其中隨眠煩惱便永遠止息。

因為深度的修行，折磨人的煩惱便會減少，甚至永遠消失。

在這情況下，利益、恭敬與名聲會自然來到，但你並不會落入它們的手中，比起你崇高的目標與修行的熱忱，這些似乎毫無價值。由於真誠，你絕對不會停止增益戒律的基礎，而會善用利益與名聲，持續修行。

【第十魔軍：稱揚自己，貶抑他人】

我們對「苦」的事實多少有些覺知，它存在於出生、活著與死亡之中，生命的痛苦經驗常常讓我們想克服苦惱，自由安祥地過活。也許就是這個願望、信心，或甚至是對此堅定的信念，讓你翻閱這本書。

在我們修行的期間，這根本的目標，可能會被修行本身的某些副產品破壞。我們曾討論利益、恭敬與聲譽如何成為解脫的障礙，同樣地，與之密切相關的問題——稱揚自己與貶抑他人，魔羅的第十支軍隊，也會造成解脫的障礙，這是禪修大師所要面對的戰役。

自我讚揚常在修行有所成就時入侵，它也許是一種持戒莊嚴的感覺。我們可能會變得太過自負，睥睨群倫說：「看那個人，他們並未好好持戒，不像我一樣聖潔、清淨。」若發生這種事，我們就成為魔羅第十支軍隊的受害者了。這最後一支軍隊，或許是所有軍隊中最致命的一支。在佛陀時代，甚至有個人——提婆達多，曾在它的影響下試圖殺害佛陀。他對自己的神通、禪定上的成就，以及身為弟子的身分而感到自豪，然而這顛覆性的想法出現時，他無有正念，無力防禦。

◎梵行的本質

以自我的清淨為樂，而不貶抑他人或自我膨脹是可能的，此處可用一個比喻來說明。仔細想想一棵珍貴木料的樹，樹心是最寶貴的部分，我們可將此樹比喻為佛陀所說的梵行——戒、定、慧。

樹幹的橫切面是由珍貴的樹心、木質部、韌皮部、最外層薄薄的樹皮所組成，一株樹也還有樹枝與果實。

梵行由戒、定、慧構成，包括體驗涅槃的道與果的成就，以及神通，我們可以說當中包括藉由觀智而洞察實相真正本質的神通；然後，會有因修行而來的利益、恭敬與名聲。

樵夫可能為了某個重要的目的，進入森林尋找樹木的精髓。找到這株高聳挺拔的樹木時，他把所有的樹枝砍下帶回家，而後才發現這些枝葉對原來的目的而言，並無用處，這像是一個滿足於利益與名聲的人。

另一人可能剝去樹薄薄的外皮，就如以行為清淨為足的行者，不再努力修習心。

第三位行者，也許有點聰明，了解戒律並非這條道路的終點，還要考慮到心的修習。他可能修習某種禪修，非常用功地達到心一境性，這行者感到很棒，心平靜而滿足，充滿安樂與歡喜，這樣的人甚至精通禪定（*jhāna*），然後這麼想：「天哪！我感覺好棒！但我旁邊那個人還是和以前一樣靜不下來。」這行者覺得他達到毗婆舍那與梵行的精髓。但相反地，他不過是遭到第十魔軍的攻擊罷了，這就如樵夫滿足於樹的韌皮部，尚未觸及樹心一般。

另一位行者更是野心勃勃，決定要發展神通，他因獲得神通而自鳴得意，此外，耍一耍這些新能力也很有趣。他會這麼想：「哇！這個好棒！這一定是佛法的精髓，不是每個人都可以做的到！那邊那個婦人看不到她眼前的天人與地獄的眾生。」如果此人無法逃脫第十魔軍，在發展善心上會變得興奮與怠忽，生命便會伴隨很大的痛苦。

神通也不是真正的解脫。在現代，很多人會受某些發展超自然神力的人所鼓舞，為了某種理由，甚至小小展現一下神通，似乎也會引起人們許多的信心。在佛陀的時代也是如此，事實上，曾有位在家居士去找佛陀，建議應該以展示神通作為宣揚佛陀教義的基礎，為了這目的，佛陀應該廣泛部署所有具神通的弟子，要他們對大眾展示奇蹟。「人們真的會印象深刻，」這位居士說：「那麼，你就會有許多追隨者。」

佛陀拒絕了，那信徒請求了三次都遭到拒絕。最後佛陀說：「善男子！有三種神通，第一種是行於空中、出沒地上以及其他種種神變；第二種是可以了知他人的心，你會對某人說：『哎呀！你在某一天曾這麼想，然後就去這麼做了。』人們會感到印象深刻，但還有第三種神通——指導的能力，藉此可以告訴別人：『哦！你有如此這般的行為舉止，那是不好的、不如法的、不善的，對自他的福祉並無益處。你應該捨棄它，以培養善行的方式來修行。然後，應該依我將教你的方式禪修。』這指導他人走在正道上的能力，是最重要的神通。」

「善男子啊！如果展示前兩種神通給對毗婆舍那有信心的人看，並不會破壞他們的信心。但還有很多不是天生就有信心的人，他們會說：『這個嘛……也沒什麼了不起。我知道其他教派與宗

教系統，其中的人藉由咒語或其他祕傳的修習，也可得到這樣的力量。」像這樣的人會誤解我的教義。」

「善男子啊！第三種可以指導他人的神通是最好的。當有人說：『這是不好的，別這樣做！你應培育善語、善行：這是清淨心中煩惱的方法，這是禪修的方法，這是達到涅槃樂的方法，可使你從一切苦中解脫。』善男子啊！這是最好的神通。」

當然，如果你對神通有興趣，就試著去獲得它，神通不是必要的，但與修觀並不矛盾，沒有人會阻止你，其成就當然也不是可以嘲弄的，只是不要誤以為神通是教義的真髓。得到神通的人，相信自己已抵達心靈之路的終點，是最愚癡的！這樣的人就像要找樹木的心材，卻滿足於只取得的樹皮，把它們帶回家後，才發現毫無用處。所以，在你得到神通之後，請繼續開展各種的觀智、連續的道、果剎那，直到證得阿羅漢。

當念與定完全發展，洞察事物真實本質的各階段觀智就會生起，這也是一種神通，但還不是正道的終點。

你也許最後證得須陀洹道（sotāpatti）——覺悟的第一階段，初探涅槃的道心，永遠地根除某些煩惱。你會繼續修行並開展果心，當果心生起，心便住於涅槃的極樂中。據說這種解脫不受

時間限制，一旦你努力證得，隨時可以回到這狀態。

然而，這些較低的成就還不及佛陀的目的，也就是證得完全的覺悟，永遠止息一切苦，最終使人解脫的心。

說完樹木的比喻後，佛陀說：「我所教導之功德不僅止於利益、恭敬與名聲，也不僅在持戒清淨，不只在禪定的成就，不僅在於神通的獲得，而是具有完全解脫一切煩惱的本質，這是隨時可以達到的。」

我希望你能集中力量、精進與莫大的勇氣，來面對魔羅的十支軍隊，以無情的悲憫擊潰它們，你就能完成各個觀智。願你就在今生至少證得須陀洹道心，之後，願你能完全解脫，究竟離苦。

【譯註】

- (1) 出自《經集》第三品〈小品〉第二章〈精勤經〉(《漢譯南傳》第27冊，112頁)。
- (2) 五心縛，pañca cetavinibandha，見《中部16·心荒蕪經》(《漢譯南傳》第九冊，137頁)。



香光書鄉

第四章

七覺支

【成為聖者】

只盯著天空，不會使人覺悟；閱讀或研究經典，也不會使人覺悟；藉由思考、祈願覺悟靈光乍現心中，也不能使人開悟。要讓覺悟生起，必須有某些必要或先決的條件，巴利語稱之為「覺支」(*bojjhanga*)——覺悟的因素，共有七項。

「覺支」一詞是由「覺」(*bodhi*)與「支」(*anga*)組成，「覺」意指覺悟或覺悟者，而「支」則指使產生的因素，因此，「覺支」是成就覺悟者的因素，或覺悟的因。「覺支」的第二個意思，是基於這兩個巴利語字根的另一種意義。「覺」又指得以理解或領會四聖諦——苦、集（欲望是苦的因）、滅（苦可以止息）、道（滅苦之道：八正道）——的智慧；而「支」又指「部分」。因此，「覺支」的第二個意義是明瞭四聖諦的特定智慧。

所有毗婆舍那的行者對四聖諦都有某種程度的了解，但要真正心神領會，則需要一個特別的心轉換的剎那，也就是所謂的道心。道心是修習毗婆舍那達到極致的觀智之一，它包含涅槃的經驗。一旦行者有此體驗，便深深地明瞭四聖諦，因而認為他內在擁有覺支，而稱之為「聖者」，因此，覺支也是聖者所具有的特質。有時也將之稱為「等覺支」(*sambojjhanga*)，字首 *sam* 意指

完整、完全、正確或真實，表示敬意或加強語氣，字義上並無太大差別。

七覺支或聖者的七特質是：念 (*sati*)、擇法 (*dhamma vicaya*)、精進 (*viriya*)、喜 (*pīti*)、輕安 (*passaddhi*)、定 (*samā dhi*)、捨 (*upekkhā*)。在修習毗婆舍那的所有階段中，都能找到這七支，但如果我們以「觀智進展」的階段作為範例，那麼，七覺支開始變得非常清楚，是在行者初見諸法生滅——生滅隨觀智的階段。

如何在自己身上培育七覺支呢？藉由四念處禪修法。佛陀說：「比丘啊！如果反覆持續地修習四念處，七覺支將會完整地自動開展。」

修習四念處不是要去研究、思考，聽與其相關的開示，或討論它們。我們必須做的是直接、實際體驗地覺知四念處——「念」得以建立其上的四個基礎。《念處經》(*Satipaṭṭhāna Sutta*) 將之稱為：第一、身——身體的感覺；第二、受——感受，存在於每個經驗中的苦、樂或不苦不樂的特性；第三、心與念頭；第四、一切心的其他所緣，如見、聞、嚐到的東西等。此外，佛陀說覺知的練習不應間斷，要反覆且持續，這確實是我們在修習毗婆舍那中嘗試做的。馬哈希尊者所教導與開展的毗婆舍那禪修傳統，專為完整地培育七覺支，以及最終體驗聖道心，符合佛陀的教導。

【第一覺支：念】

第一覺支是「念」(sati)。大家已接受 sati (念) 譯為英文的 mindfulness，然而此字多少有些讓人誤解的消極意義。「念」必須是充滿活力與直接面對的，在密集禪修時，我教導「念」應跳到所緣上，完全覆蓋、穿透所緣，不錯過任何部分。為了表達這積極的感覺，我常喜歡用「觀察力」(observing power) 來翻譯，而非「念」(mindfulness)。然而，為了簡化的緣故，在本書中我會繼續使用「念」一字，但希望讀者們記住它應有的積極特質。

要充分了解「念」，可由特相、功能與現起等三方面來檢視，這三者是阿毗達磨——佛教對心的描述——用來描寫心所的傳統分類。我們在此運用它們來順序研究每一覺支。

◎特相——非表面

念的特相是非表面的，意指「念」是有穿透力且深奧的。如果我們丟個軟木塞到河裡，它只會在河面上上下下漂浮，順流而下；假如丟的是塊石頭，則會立刻沉到河底。同樣地，念確保心深深地陷入所緣，不會從表面上滑過去。

假設你正看著腹部，以之為修習念處的所緣，你努力保持穩定，集中注意力，心因此不會滑

開，反而深深地滲入起伏的過程。隨著心洞察這些過程，你會明白緊張、壓力、移動等真正的本質。

◎功能——時刻不忘所緣

念的功能是將所緣放在心上，既不忘卻，也不讓它消失。當念現前，將會觀照到正在發生的所緣，無有忘失。

為了讓念的特相與功能——非表面與不忘失——在修習時清楚出現，我們必須努力了解並練習念的第三層面——現起，它會培養並帶領其他兩者。念最主要的現起是「面對」——讓心直接面對所緣。

◎現起——面對所緣

就如你沿街而行，遇到一位旅者迎面而來；在禪修時，心應當以此方式遇見所緣，唯有直接面對所緣，真正的念才會生起。

人們說人類的臉即是個性的指標，如果你打量某人，仔細注視他的臉，便可做初步的判斷。如果不仔細檢查面貌，注意力被身體的其他部分吸引，判斷便無法準確。

禪修時，你必須同樣仔細地（如果不能更清楚的話）注視觀察的所緣。只有當你審慎地看著所緣，才能了解其真正的本質。初次看到某人的臉

時，會得到一個很快的、全面性的印象；如果更仔細地看，才會看到眉毛、眼睛與嘴唇等的細節。首先你必須整體地看一張臉，之後細節才會漸漸清楚。

同樣地，觀察腹部的起伏時，你先看整個過程的全貌。首先，讓心面對腹部的起伏，在成功幾次之後，便能看得更仔細，細節將不費吹灰之力自己呈現。你會在起伏中注意到不同的感覺，例如緊繃、壓力、冷熱或移動等。

隨著行者一再重複地面對所緣，他的努力開始結果。念開始生起，堅定地確立在觀察的所緣上，沒有任何失誤，所緣不會離開觀察的視線，既不溜走，也不消失，更不會因失念而遺忘，煩惱無法滲入這念的強大藩籬。如果能一段長時間保持正念，由於無有煩惱，行者會發現心非常清淨，免於煩惱的攻擊是念現起的第二樣態。當念反覆持續地活動，智慧便會生起，洞察身心的真正本質。行者不但會了解腹部起伏實際體驗到的感覺，還能明瞭發生在自己身上各種名、色法各自的特相。

◎見到四聖諦

行者會直接看到一切名色法都有苦的特相。此時，可說他見到第一聖諦了。

見到第一聖諦，也會見到其餘的三聖諦，經典

如是說，而我們得以在自身的經驗中，得到同樣的觀察。由於在名、色法生起時保持正念，渴愛即不生，隨著捨離渴愛，便見到第二聖諦——渴愛是苦的根源，渴愛不存，苦亦消逝。當無明與其他煩惱消失遠離，便看到第三苦滅聖諦。當念或慧現前，這一切在短暫或剎那剎那的基礎上發生，見到四聖諦表示八正道支的開展，這樣的開展在具足正念的每一剎那中生起。我們會在〈通往涅槃的車乘〉一章中詳細討論八正道支。

因此，在某個層次上，可以說在念或智慧現前的任何時刻，行者會見到四聖諦。這將引領我們回到前述覺支的兩個定義，「念」是含有洞見實相真正本質的心的一部分，也是覺悟智（enlightenment knowledge）的一部分。它出現在明瞭四聖諦者的心中，因而稱為覺悟的因素——覺支。

香光書鄉

◎近因——念

念的第一個近因，莫過於念本身。當然，表現出初期禪修特徵的弱念，與修習達到較高層次的念，兩者間還是有差別，後者強大到足以導致覺悟。事實上，使念發展的動力很簡單，一剎那的念引發下一剎那的念。

◎發展念覺支的四種方法

註釋家另外指出四項因素，可以加強、協助念的發展，直到它堪稱為覺支。

（一）念與正知

首先是*satisampajañña*，通常譯為「念與正知」。此中的「念」活動於正式的坐禪中，觀察主要所緣與其他所緣。正知（*sampajañña*）是指更為廣泛的念——注意走路、伸展、彎曲、轉身、側視，以及一切組成日常生活的其他活動。

（二）遠離無正念的人

第二個發展念覺支的方法，是遠離無正念的人。如果你盡一切努力保持正念，卻遇到一個失念的人，迫使你陷入冗長辯論的困境，你可以想見自己的正念將如何飛逝。

（三）選擇具有正念的朋友

第三個培養念的方法，是結交具有正念的人，他們可以成為激勵人心的泉源。在重視正念的環境中，花時間與他們相處，將使你的正念增長茁壯。

（四）將心向於正念

第四個方法，是讓心傾向於建立正念。這意味著有意識地將「念」視為第一優先，在各種情況下提醒心回到正念。這種方法非常重要，它創造出一種不忘失、不茫然的感覺。你儘可能避免那些特別無法讓念加深的活動，你大概知道這些活動的選項範圍十分廣大。

行者所要做的，只是覺知當下發生的一切事情。在密集禪修中，這意味著你放下社會關係、書寫與閱讀，甚至研讀經典。吃飯時，特別注意不落入習性的模式中，你一直要考慮到時間、地點、食量，以及吃的食物種類是否必要，若否，就避免重複不必要的模式。

【第二覺支：擇法】

我們說心被黑暗籠罩，一旦「觀」或智慧生起，光明便會來臨。光明使得名色法顯現，讓心可以清楚地看見它們。像在黑暗的房間中，給你一支手電筒，便能開始看到房間內的東西。這意象說明了第二擇法覺支（dhamma vicaya sambojjhanga）。

「擇法」一詞也許需要加以解釋。在禪修中，「擇法」並非藉著思考過程來完成，而是直覺的，具辨識能力的智慧，可辨別「法」的特性，其巴利語 vicaya 通常譯為「審查」（investigation），也是「智慧」的同義詞。因此在修習毗婆舍那中，真正的「擇法」不可能什麼也未揭露出來。當擇法現前，審查與智慧同時生起，兩者是一體的。

我們要審查什麼？要看透什麼？我們要審查「法」。「法」有許多涵義，且是個人可以親身體驗的。通常當我們說到「法」，指的是現象——

名與色，也意味支配現象運作的法則；而當「法」的Dhamma大寫時，特別是指佛陀的教誨，佛陀了解「法」的真正本質，並幫助他人追隨他的道路。依據註釋書的解釋，「擇法」中的「法」別具意義，指的是每個所緣中所獨特呈現的自相，以及與其他所緣共享的共相。因此自相與共相，是我們在修習中必須去發覺的。

◎特相——了解諸法的真正本質

擇法的特相，是透過非智力研究的辨析，以了解諸法真正本質的能力。

◎功能——驅走黑暗

擇法的功能是驅走黑暗，當擇法出現，會點亮覺知的領域，照亮觀察的所緣，心便能看到其特相，洞悉其真正的本質。更高層次中的擇法，有完全移除黑暗籠罩的功能，讓心通達涅槃。如此可知，擇法是修習中非常重要的覺支，它微弱或不存在之時，就有麻煩了。

◎現起——消除愚癡

猶如走入漆黑的房間，你會感到許多疑惑：「我會不會被什麼絆倒？撞到小腿？撞到牆壁？」你的心非常困惑，因為無從得知房裡有什麼東西，又位在何處。同樣地，擇法不存在時，行者

便處於混亂與困惑的狀態，充滿成千上萬的疑惑：「有『人』嗎？還是沒有『人』？有自我嗎？或沒有自我？我是不是個個體？有靈魂嗎？或沒有靈魂？是不是有神識？」

你也許會受到這些疑惑的困擾，或許你懷疑無常、苦、無我的教導：「你確定每件事都是無常嗎？也許有些東西不像其他那麼苦吧？或許有自性，只是尚未發現而已！」你會覺得涅槃只是老師捏造出的神話，其實根本不存在。

擇法的現起是愚癡的消散。當擇法覺支生起，每件事都變得明亮無比，心清楚地看見所呈現的東西。清楚地看見名、色法的本質，不必再擔心會撞到牆。對你而言，無常、苦、無我會變得相當清楚。最後，你會通達涅槃的真正本質，而不再懷疑它的真實性。

◎勝義法 香光書鄉

擇法向我們顯示勝義法 (*paramattha dhamma*) 的特相，簡單地說，勝義法即是不藉由概念的禪修，而能直接體驗到的所緣。勝義法有三種：色法、心法與涅槃。

色法由地、水、火、風四界所構成，每一界各有其獨特且固有的特相。

當我們說「表現出的特相」，也可說是「有的體驗」，因為我們是以身體的感覺去經驗這四界

的特相。

地界的特相或自相是堅硬；水界的特相是流動與黏結；火界的特相是冷熱等溫度；風界的特相則是拉緊、緊繃、緊張或貫穿，以及另外屬於動力方面的移動。

心法也有其特相，例如心有識知所緣的特相，而觸心所（*phassa*）則有衝擊的特相。

請立刻將注意力移到腹部的起伏，當你專注於這動作，或許會發現它是由感覺所構成。拉緊、緊繃、壓力、移動——這些都是風界的現起，你可能感覺到冷熱等火界，這些感覺是你心的所緣，是你所審查的諸法。如果經驗是來自直接的感知，而你又以特定的方式覺知感受，那麼便可以說「擇法」出現了。

「擇法」也能識別佛法的其他樣貌。你在觀察起伏的動作時，自然會注意到有兩個明顯的過程正在發生。一是色法，緊張與移動的感覺；另一方面則是意識——覺知這些所緣，正在觀照的心。這是對事物真正本質的一種領悟，繼續禪修，其他的了悟會隨之生起。你會看到一切「法」都具有無常、苦、無我的特相，擇法覺支會引領你，在每個名、色的所緣中，見到它們本質上共通的部分。

隨著對無常、苦、無我的了悟成熟，智慧便能通達涅槃。在此情形下，「法」指的即是涅槃。

因此，「擇法」也意指有識別力的領悟涅槃。

涅槃的特點是，它不具有被觀察的諸法所共有的共相，但有其自相——恆、常、無苦、極喜與安樂。就如其他所緣，涅槃也是「無我」(anattā)，但其「無我」的本質與一般諸法的「無我」不同，並非建立在苦與無常，而是極樂與永恆。當心通達涅槃，這樣的差別透過「擇法」——詳細審查，極具識別力地領悟「法」——而變得明顯，它已引領我們到達此處，現在讓我們清楚地看見。

◎近因——自發的觀

我們可能想知道，如何讓擇法覺支生起。根據佛陀所說，只有一個起因——必須有自發的觀——直接的領悟。為了明瞭這種觀，你必須策動自己的念，敏銳地覺知任何生起的事物，心便能洞察諸法真正的本質，這項成就需要如理作意——恰當的作意。你全心全意地將心指向所緣，然後就會擁有最初的觀智——直接的領悟。由於擇法覺支的生起，進一步的觀智會自然順序而來，就如兒童從幼稚園到高中、大學，最後畢業一樣。

◎發展擇法覺支的七種方法

註釋書另外談到七種幫助擇法覺支生起的方法。

（一）多詢問

首先是提出關於佛法與禪修的問題。這意味著要找一位熟知佛法的人，並與他討論。西方人無疑地很容易達到這第一項要求，他們精通於提出複雜的問題。這種能力很好，會導向智慧的開展。

（二）保持清潔

第二項助緣是所謂內、外處——身體與環境的清潔。保持內處或身體的清潔，是指規律地洗澡，保持頭髮與指甲的整潔，並確保排便通暢。保持外處清潔，是指穿著整齊清潔的衣服、清掃整理住處，這會幫助心明亮清晰，因為當目光落在污穢與雜亂無章的事物上，心便容易混亂，若環境清潔，心就變得明亮而清晰，心的這種狀態理想上有助於智慧的發展。

（三）平衡的心

第三種使擇法覺支生起的助緣，是平衡信、慧、念、精進、定等五根，我們在前面的章節已詳盡討論了。五根中的慧與信、精進與定等四項是成對的，禪修在根本上有賴於這些成對諸根的平衡。

如果信強而慧弱，便容易受騙，或因過度虔誠的想法而迷信，這是修行的障礙。然而另一方面，如果理解力太強或聰明過度，便導致狡詐並想操縱一切的心生起。人在許多方面都能欺騙自

己，就算是真理也不例外。

精進與定的平衡也是如此：若過度狂熱與過分用功，心會變得興奮，無法適當地聚焦於觀察的所緣，心錯失所緣而四處攀緣，造成許多挫折。然而，過度的定則會怠惰、昏沉。當心平靜，覺得似乎易於在所緣上保持專注，可能就會開始放鬆、鬆懈，不久打起瞌睡來。

諸根平衡是老師們必須徹底了解禪修的一個層面，才能指導學生。維持平衡最基本的方法，以及失去平衡時重新建立之道，就是加強剩下來的念根。

（四—五）遠離愚昧的人、結交有智慧的朋友

第四與第五項有助於擇法覺支的是遠離愚昧、無智之人，而與有智慧的人來往。什麼是有智慧的人？有的人可能深入經藏，有的也許能極清明地全面思考事情，如果你與這些人交往，理論方面的學習定會增強，還會培養出達觀的態度，這樣的活動一點也不壞。然而，另一種有智慧的人，能給你超越書本所能得到的知識與智慧。經典告訴我們，界定這種人最低的先決條件，是他必須禪修，並達到生滅隨觀智的階段。如果行者未達到此階段，絕對不應教導禪修是無庸至疑，因為即使與他的學生互動往來，也無法培育他們生起擇法覺支。

（六）省察甚深真理

第六項有助於擇法覺支的是省察甚深的佛法。教導我們去思考某些事，看來似乎有些矛盾，基本上這是指從毗婆舍那的角度——蘊、界、根等一切無我，去思考名、色法的本質。

（七）一心奉行

最後一項生起擇法覺支的重要助緣，是全心全意培養這個覺支。行者應該永遠好樂擇法，好樂直接、直覺的領悟。記住無須將你的經驗合理化或理智化，而只是禪修，如此你會獲得自己身心的第一手經驗。

【第三覺支：精進】

第三覺支——精進，是持久、連續地將心導向觀察所緣的精力。巴利語的精進（viriya）被定義為「英雄本性」（*vīraṇam bhāvo*），意指「英勇的狀態」，這讓我們明白，自己修習中的精進風格與特質——它應是勇猛的努力。

用功與勤勉的人，不論做什麼都有能力展現英雄氣概，事實上，是精進本身使他們具有英雄的特質。勇猛精進的人會勇敢向前，在執行所選擇的事務上，不畏所遭遇的困難。論師們說，精進的特相是在面對痛苦或困難時的持久耐性，是一種即使得咬緊牙關，也無論如何要貫徹到底的能力。

行者從修習的一開始，便需要耐心與納受。如

果來參加密集禪修，你放下平日生活中喜好的習慣與嗜好；睡得少，又睡在窄小房間中勉強湊合的床墊上；然後起床，花一整天的工夫，一小時接著一小時地努力盤腿坐著不動。在十足刻苦的修行生活外，還必須要能忍受心中的苦——對家中美好物品的渴求。

此外，不論何時你開始認真禪修，便可能經歷身體的抗拒與某種程度的疼痛。假定你試著盤腿不動坐上一小時，才就座十五分鐘，討人厭的蚊子來咬你一口，「好癢！」緊接著，你的脖子有點僵，腳則逐漸麻木。你可能開始覺得煩躁，習於舒適生活的你，通常一有不適就改變姿勢來寵愛、寶貝自己的身體，而現在，哎呀！你的身體必須受苦，而且因為色身受苦，你也跟著受苦。

不愉悅的感覺有種非凡的能力，會使心耗竭、衰弱。想放棄的誘惑會非常強，你的心也許充滿各種藉口：「我只要把腳移動一小時就好，這能增進我的定力。」你的屈服只不過是時間的問題。

◎特相——耐心地忍受

在面對困難時，你需要勇猛精進的堅忍特相。如果你加強精進，心便會有力量，以耐心與勇氣來忍受痛苦。精進有讓心清新與保持活力的力量，甚至在困境中也是如此，要增強自己精進的

水平，你可以鼓勵自己，或尋求善知識或導師的策勵。多用精進滋養心，心會再次整肅與強壯。

◎功能——支持疲憊的心

論師們說精進有支持的功能，當心在痛苦的攻擊下而衰弱時，可以支持心。

想想一棟殘破即將傾頹的房子，輕輕一陣風就能讓它崩塌。不過，如果你以寬四吋、厚二呎的木材來支撐，房子便能繼續維持。同樣地，因痛苦而衰弱的心，會受到精進的支持，而能生氣勃勃又警覺地繼續練習，你可能已經親身體驗過這項利益。

連續修習會讓受慢性病所苦的行者感到困難，一再地面對疾病會消耗身心的精力，既煩人又教人洩氣。有病的行者經常在小參時充滿絕望與沮喪，這並不令人意外。他們覺得毫無進步，只是一再地碰壁，一切彷彿都徒勞無功。他們會生起想放棄、離開密集禪修，或就是停止禪修的念頭，有時我能以一些開示或鼓勵的話來挽救這樣的局勢，他們便會神采煥發，繼續禪修一或兩天。

擁有鼓勵與激勵非常重要，不論是源自於自己或某個能幫助自己的人，當你卡住動彈不得時，可以推你一把。

◎現起——無畏的心：質多比丘尼的故事

精進的現起是果敢、勇敢與無畏的心。佛世時有位名為質多（Cittā）比丘尼的故事，可說明這特質。有一天，她細察身心與生俱來的苦，而感到很強的迫切感，結果她捨俗出家，希望自己能解脫苦。不幸地，她有種痼疾，會無預警地發作，可能一天感覺很好，然後就突然生病了。但她是位有決心且不輕言放棄的女士，她想要解脫。當她健康時就努力用功，生病時雖然步調較慢，仍毫不鬆懈。有時她的修習非常有活力，如有神助，然而疾病來襲時，就會退步。

她的比丘尼同修擔心質多過度緊繃，而提醒她放慢腳步以照顧健康，但質多毫不理睬，繼續禪修。日復一日、月復一月、年復一年，她漸漸衰老，必須倚靠拐杖才能四處行走，她的身體雖然瘦弱，但心卻強健且堅定。

有一天，質多覺得自己厭倦了容忍這一切的障礙，她下了非常堅定的決心，對自己說：「今天我要竭盡所能，毫不顧慮身體，今日不是煩惱死，就是我亡！」

質多開始拄著拐杖，非常專注地一步步往山丘上走去。衰老瘦弱的她，偶爾必須彎身下來爬行。她的心堅定且勇敢，完全獻身於佛法，向山頂邁出的每一步、爬行的每一吋，都充滿正念。到達山頂時，她已精疲力竭，但正念並未喪失。

質多再次下定決心要一次消滅煩惱，否則就是被死亡所消滅。她儘可能地修習，似乎就在那一天，她達到了目標。喜樂充滿的質多，帶著有力且清明的心下山，與爬行上山的她判若兩人。現在她精神飽滿且強健，神色清明且平靜，其他比丘尼見到如此的質多，驚訝地問道，是什麼奇蹟使她有了如此的轉變。質多解釋發生在她身上的事時，比丘尼們充滿了敬畏與讚歎。

佛陀說：「一天勤勉的禪修生活，遠勝過百年的懈怠。」在政治、商業、社會與教育的領域中，我們總是發現領導者往往是努力用功的人，用功會帶你到任何領域的巔峰，這是生命的事實。在禪修中，精進扮演的角色也一樣顯著，禪修要花費很大的精力，你必須真正努力去建立持續的念，時時刻刻不間斷地保持它。在這樣的努力中，怠惰毫無容身之處。

香光書鄉

◎精進如熱，能蒸發煩惱

佛陀說精進如熱（ātāpa），當心充滿精進，便會變熱，這種心的熱度有力量蒸發煩惱。我們可以將煩惱比喻為濕氣，缺乏精進的心便容易潮濕，因而增加負荷。然而，如果有很強的精進，心便甚至能在煩惱碰觸前蒸發掉它們。因此，當心充滿精進，煩惱就無法碰觸，甚至靠近，不善法無從攻擊。

在物質的分子層面，熱顯現為增強了的振動，一根燒紅的鐵棒事實上是迅速振動著，而變得可彎曲、加工。禪修也是如此，當精進強勁，心中增強的振動呈現出敏捷的狀態，精力充沛的心能輕易、迅速地從一個所緣跳到另一個所緣。接觸到「法」，將它加熱，熔化堅實的幻相，因此可以清楚地看到其滅去。

有時候，當禪修的動力很強時，精進便自行持續不斷，就如鐵棒雖離火很久仍然熾熱一樣。煩惱遠離，心中便出現清晰與明亮，純粹而清晰地覺知正在發生的事。心變得敏銳，對於捕捉所生起諸法的細節極感興趣。這種精力充沛的念，讓心深深地滲入觀察的所緣，毫不分心、散亂地停留其上。隨著念與定的確立，便有空間讓清明的直覺領悟——智慧生起。

透過勤勉的精進，念、定與慧等善心所隨後生起、增強，同時帶來其他良善與安樂的法。心清晰而敏銳，開始更深入實相的真正本質。

◎怠惰的損害與解脫的喜悅

相反地，如果懶散與怠惰，注意力會變得遲鈍，有害的心法便悄悄潛入。隨著注意力的失去，你不在乎自己是否處於善心中，也許會認為禪修可以在沒有自己的幫助下自行進展。這種大膽——怠惰的大膽，會破壞、拖累你。心會變得

潮濕而沉重，充滿負面與不善的傾向，就如被遺忘在雨中而發霉的馬毯。

煩惱通常把心拉到欲樂的領域中，這對貪（*rāga*）而言特別真實。缺乏勇猛精進的人，對於貪的吸引毫無招架之力，他們再三陷入欲樂的領域。但精進若注入心中，心便會從這有害的能量力場解脫，而變得非常輕盈，猶如火箭成功地進入無重力的外太空。從貪愛、瞋恨的沉重中解脫，心將充滿喜悅與平靜，以及其他愉悅、解脫的心法，這種愉悅只能藉由自己的精進之火才能享有。

你可能親身經歷過這種解脫。也許有天你在禪修時，正好有人在附近烤餅乾，一陣美味的香氣飄來，如果你真的有正念，就只會把香味當作觀照的所緣，知道它是愉悅的，但不會生起執取，而被迫起座去要餅乾來吃。若有不可意的所緣靠近，情況也是一樣，你不會感到厭惡，亦不會迷妄與愚癡。清晰地見到名、色法的本質時，不善法便無法控制你了。

特別在密集禪修時，食物會是禪修者最困難的領域之一。先不論貪欲的整個問題，行者通常會對食物感到強烈的厭惡。正念真正現前時，行者會震驚地發現，對口中的食物感到索然無味。當修習加深，有些行者開始發現食物是那麼可厭，以致無法多吃一、兩口；或者是經驗到強烈的喜

時，這喜成為行者心靈的糧食，因而完全喪失食欲。這兩類的行者都應試著克服最初的反應，共同努力吃下足夠的食物以維持精力。當身體缺乏營養，也會喪失力氣與耐力，終將破壞禪修。

人也許會夢想獲得精進的功德，但如果不確實努力，我們說這樣的人是在厭惡中打滾，巴利語稱此人為「怠惰的」(*kusīta*)。在這世上，不工作供給自己與家庭的人，會受到他人的鄙夷，也許會被稱為「懶骨頭」，或遭到許多不同的羞辱，*kusīta* 特指受到辱罵的人。在禪修中也是如此，有時精進是必要的，無法激發精進來面對困難，而畏畏縮縮的行者，會被說成是「臨陣脫逃」，他沒有勇氣、膽量，一點也不英勇。

怠惰的人過著悲慘、痛苦的生活，不僅被他人看不起，煩惱也容易在懈怠時生起，心因而遭到三種邪思惟的猛烈攻擊——渴愛、瞋恚與惱害的想法，這些心法本身就是壓抑、痛苦、不愉快的，怠惰者也容易遭到另一種不愉悅的狀態——昏沉睡眠的突襲。此外，沒有精進，便很難持守基本戒律。破戒是個人的損失，他會失去戒行清淨的喜悅與功德。

怠惰嚴重地破壞禪修，掠奪行者明瞭事物的真正本質，或將心提昇到更高層次的機會。因此，佛陀說怠惰者失去許多利益。

◎堅忍不拔

精進要能發展成為覺支，必須有堅忍不拔的特質，這意味著不使精進退失或停滯，而讓它不斷地增強。有了持續不斷的精進，便可預防邪思惟影響心，如此勇猛的精進，昏沉睡眠便無法生起。行者會感到一種穩固的戒、定與慧，也會經驗到精進的功德——心明亮而清晰，充滿力量、活力與精力。

在行者享有禪修顯著的成就之後，便會清楚了解真正的精進。行者或許觀察了極度的苦受，無有反應或不受其壓迫地洞察它們，心對於自己的成就感到很大的滿足與鼓舞。行者親自體悟到，由於精進，心並未向困難屈服，而是超越難關獲得了勝利。

◎近因——如理作意

佛陀曾經簡述精進如何生起。他說精進的近因是如理作意，在致力於生起精進的三界上，作明智的思惟。

◎精進的階位：離諸煩惱地

佛陀所說精進的三界，分別是發勤精進、出離精進與勇猛精進。

在禪修初階需要發勤精進，特別是密集禪修時。首先，心因為新的環境而不知所措，可能會

渴望所有未帶在身邊的東西。為了在禪修的道路上前進，你思惟這項功課的利益，然後真正開始精進於保持正念。行者首度開始練習時，只要求他觀察很基本的所緣，只要注視主要的所緣，唯有在其他所緣使自己分心時，才去注意它。這簡單卻基本的努力，形成第一種精進——發勤精進，就如將火箭射離地面的第一個階段。

一旦你能專注於主要的所緣一段時間，仍未就此一帆風順，五蓋、疼痛或睡意都會出現。你會發現自己是痛苦、不耐煩、貪欲、昏沉與懷疑的無辜受害者，也許因為你能停留在主要的所緣上，而一直享有某種程度的寧靜與舒適，但難以應付的所緣突然襲擊你，此時心會傾向挫折與怠惰。發勤精進不足以應付，你需要額外的推進力，來面對痛苦與睡意，以超越障礙。

第二階段的精進——出離精進，就如火箭衝破地球大氣層的第二階段。此時老師的鼓勵也許有幫助，或自己思索好的理由使出離精進生起。有了內、外鼓勵的武裝，你現在結合兩者，努力地觀察痛苦，如果能克服困難，便會感到非常振奮，精力如波濤洶湧而至，你準備好攫取任何進入覺知範圍的東西。也許克服了背痛，或觀察昏沉的攻擊，看著它如一小片雲般地消散，心變得清新、明亮且清楚，你感到精力充沛。這就是出離精進的直接體驗。

在此之後，禪修可能順利進行，心也會感到滿意。如果老師突然指派你額外的功課，如要求注意身上幾個接觸點時，不要覺得意外，這項指導是要激發第三種精進——勇猛精進。要保持深入的修習，引導自己向著目標，勇猛精進是必須的，就如火箭需要動力，來完全脫離地球重力場的第三階段。由於勇猛精進的發展，你會開始經歷觀的各個階段。

我們很容易就會忘記，今日在禪修中所感受的短暫快樂，回到現實世界時將會消逝，除非你達到了某種深層的寂靜。你可以反思這點——為何要禪修？我覺得最低的目標是要成為須陀洹，達到覺悟的第一階段，不再投生於充滿過患與苦痛的下界。不論你的目標是什麼，在達成之前都不該自滿。為此，你需要增長不會退轉、停滯的勇猛精進，它會一直成長，直到最後將你帶到目的地。以這種方式良好發展的精進，稱之為「策勵精進」(paggahita viriya)。

最後，在禪修的尾聲，精進達到稱為「圓成精進」的第四層面，便能帶你完全超越欲樂的重力場，進入涅槃的解脫。也許你會對它是什麼感到興趣，那麼，努力不懈，便會找到答案。

◎激發精進的十一種方法

註釋書列舉十一種激發精進的方法。

（一）思惟苦處的恐怖

首先是思惟苦處（*apāya*）的恐怖，那是如果怠惰便會墮入的狀況。*apa* 意指「缺乏」；*aya* 意指可帶來安樂的善業，特別是如人類、天神、梵天與在涅槃中所經驗的快樂。

因此，如果你不修行，也許會進入那些只能造作不善業的界，輪迴的苦處有好幾個，這些當中，你最容易觀察而接受的是畜生界。想想在陸地、海洋與天空中的動物，可有任何一種能造作善業——免受責難的活動？

動物生活在愚癡的迷霧中，被極厚重的無明與無知所覆蓋。以昆蟲為例，牠們就如機器一般，受遺傳物質的設計而執行某些活動，毫無選擇、學習或識別的能力。多數動物的心理活動過程，限制在關心交配與生存。在牠們的世界裡，扮演的角色不可思議地簡單——是掠奪者或獵物，或兩者皆是，那是個只有適者能生存的惡趣。想像生活在這種冷酷無情的環境，心中必定存在的恐懼與猜疑；想像一生物喪生於另一生物口中的苦惱與痛苦，帶著這麼大的痛苦死亡，如何能投生善處呢？死亡時心的品質決定下一生的品質，動物如何能脫離那可怕的存在狀態呢？

動物有布施的能力嗎？牠們能有道德嗎？能持戒嗎？更不用說禪修這項崇高而嚴苛的工作了。動物如何能學習控制並培育心，而使它成熟？想

到一生唯一的選擇是造作不善行，便令人感到恐懼與害怕。

如此反思會激勵你精進：「我現在是位行者，這是我的機會，怎能浪費時間懶散度日？想想下一生如果是動物，就不能培育精進覺支，我不應浪費時間！現在就是精進的時候！」

（二）思惟精進的功德

第二個生起精進的方法，是思惟精進的功德，有些功德已如前述。你有個珍貴的機會接觸到佛法——佛陀的教誨。已進入佛法這無與倫比的世界的你，便不該浪費走在直指佛陀教義核心之道的機會。你可以成就出世間法——四個聖道與聖果的連續階段，也可體證涅槃。透過自己的修行，可以擊敗痛苦。

即使你不是為了此生能完全解脫一切苦而努力，但不最少成為入流者，因而不再生於惡趣，便是很大的損失。然而，不是隨便張三李四可以在這條道上行走，行者需要很多的勇氣與努力，他必須成為一位出眾的人。勤勉地奮鬥，你會達成偉大的目標！你不該浪費走在導向佛陀教義核心之道的機會。若能如此思惟，也許精進與激勵便會生起，而更加努力禪修。

（三）憶念聖者

第三，你可以憶念之前走在這條路上的聖者，這不是條佈滿灰塵的小徑，從久遠劫至今的諸

佛、辟支佛、大弟子、阿羅漢與其他一切聖者，都曾走過這裡。若你希望分享這條卓越的道路，要以尊嚴來加強自己的意志，努力不懈。這是條為勇士所開的道路，容不下懦夫或懶鬼。

這條道路的前輩們，並非一群捨離世間以逃避債務與情緒問題，無法適應環境的人。佛陀與聖者往往相當富有，且都來自充滿慈愛的家庭，如果他們繼續過在家人的生活，無疑地會過得很愉快。然而，他們看到世間生活的空虛，並擁有先見之明，在心中勾勒出一種超越一般欲樂的更大快樂與滿足。也有許多男女出身卑微，意識到社會或統治者的壓迫，或與疾病交戰，讓他們有種根本的憧憬——根除痛苦的願望，而不是只在世俗的層面使之減輕，或報復加諸他們身上的惡行，這些人加入了解脫道上比他們更幸運的同伴。佛陀說真正的神聖取決於內心的純淨，而非社會階級。一切諸佛與聖弟子擁有探究的崇高精神，與追尋更高、更大安樂的希望，他們因此離家，走上導向涅槃的道路，這是一條聖道，不是給搖擺不定或半途而廢的人走的。

你可以對自己說：「卓越的人已走在這條路上，我要試著配得上與他們同行，不能在此懶散，要儘可能審慎、無懼地走。我有此機會歸屬這偉大的家族——一群走在這條聖道上的賢者，應該為有機會來做這件事而恭賀自己。像我這樣

的人曾走在這條路上，證得了各種覺悟的階段，所以我也會達到同樣的成就。」

透過這樣的思惟，精進便會生起，引領你達到涅槃的目標。

（四）感念施恩

第四個激發精進的方法，是敬重並感謝布施的食物，以及其他出離生活所不可或缺的必需品。對比丘與比丘尼而言，這意味著尊重在家護持著的捐贈，不只是收下供養的當下，還要繼續體認：由於他人的慷慨，才使得個人的修行得以延續。

在家的行者在許多方面也仰賴他人的護持，父母與朋友也許幫助你，不論是財務上，或為你照顧生意，好讓你參加密集禪修。即使不依賴他人來密集禪修，還是必須供應許多東西以護持你禪修，例如有現成的房子可住，已處理好的水電，志工也準備好食物，同時照顧到你其他的需要。你應該深深尊重並感謝他人提供的服務，他們可沒有欠你什麼，只是一群好心與善意的人。

你可以對自己說：「我應該儘可能努力禪修，才不辜負那些人的好意，這是報答與回饋忠誠護持者善意的的方法。願他們的努力不會白費，我會以正念來運用所獲得的一切，因而慢慢削弱、根除煩惱，使得捐助者的善行帶來同等的善果。」

佛陀制戒以管理比丘與比丘尼僧團，其中一條

是允許他們接受善信所供養的物品，這並非讓比丘、比丘尼過奢侈的生活，而是允許接受與使用必需品，使僧尼能適當地照顧身體，給予他們基本的良好條件，以努力去除煩惱。接受護持，使他們得以奉獻全部的時間修習戒、定、慧三學，最後解脫一切苦。

你可以這麼反省，只有勤勉修行，才能報答或回饋施主們的善意。以這種方式來看，精進的專注是在表達感謝，感激禪修時所受到的一切協助。

（五）接受神聖的遺產

第五項激發精進的方法，是思惟已接受的神聖遺產。聖者的遺產包括七種非物質的特性——信、戒、慚（*hiri*）、愧（*ottapa*）（慚與愧會在本書最後一章〈通往涅槃的車乘〉中充份討論）、法義、布施——在捨斷煩惱與捐贈上非常爽快；還有最後一項——智慧，指的是一系列的觀智，以及最後通達涅槃的智慧。

這遺產的殊勝在於，這七項特質都是非物質的，因此不是無常的。這不同於雙親過世後所獲得的遺產，那是物質的，所以注定會喪失、腐朽、分離，甚至在很多方面令人感到不滿。有些人迅速揮霍掉所得到的一切，有的並未發現新財產的效用，而聖者的遺產總是有益的，它提供保護，使人尊貴；它追隨繼承者穿越死亡之門，遍

及他們所剩下的輪迴時光。

然而，在這個世上，如果子女任性不受教，父母可能與之斷絕關係，他們因此接受不到任何物質的遺產。在佛法的世界也是如此，如果行者接觸到佛陀的教導，而在修行上怠惰、懶散，他還是會被七種神聖遺產所拒絕。唯有持續且堅忍精進的人，堪配這神聖的遺產。

只有當行者經歷所有觀智的階段，抵達這系列的頂點——聖道心，精進才算完全發展。正是這開展完成的精進，或所謂的「圓成精進」，讓人堪受神聖遺產的所有利益。

如果繼續使修行的精進趨於圓滿，你便能永遠擁有這些特質。如此思惟，你也許會受到激勵，更加熱切地禪修。

（六）憶念佛陀的偉大

第六個開展精進的思惟，是思考那發現並教導解脫道者的偉大與能力。佛陀的偉大，藉由他一生七個事件中大地震動的事蹟顯示出來。第一次大地震動，是在菩薩——未來的佛陀最後一次在母親的子宮中受孕時；第二次震動，是當悉達多太子離開宮殿，開始過出家的無家生活；第三次是他成就無上的覺悟時；第四次是佛陀初轉法輪時；第五次是他成功地制服對手；第六次是當他在三十三天（Tāvātimsa），為生於該處的母親講述阿毗達磨返回之時；第七次是佛陀般涅槃

(*parinibbāna*)，色身死亡的剎那，永遠地從有為的存在而消逝之時。

想想佛陀所擁有的廣大慈悲與智慧！關於他的圓滿，有許多說不完的故事——菩薩要花多長時間、多麼努力才能達到目標；他如何圓滿地成就目標；之後又如何慈愛地為人們服務。切記！如果你繼續努力，也可分享佛陀所擁有的高尚特質。

在佛陀大覺悟之前，眾生被愚癡與無明的雲霧所籠罩，無人發現解脫道，只得在黑暗中摸索。若要尋求解脫，就必須發明一種修行，或跟隨某位聲稱找到真理，事實上卻尚未發現的人。在這個世間，人們設計出一長串的追尋活動，從嚴格的苦行，到無限制地縱情欲樂，以達到安樂的目標。

〈度脫一切眾生的誓願〉

在佛陀的過去生中，曾為善慧（Sumedha）隱士，這是在久遠劫前的世界，於燃燈佛（Dipankara）出世時，善慧觀察到眾生在三藐三佛陀（*sammāsambuddha*，等正覺者，完全覺悟的佛陀）出現之前，如何地在黑暗中受苦，他看到眾生需要安全地引導到彼岸，他們無法自行到達。由於這樣的觀察，隱士在那很有可能證悟的一世，放棄自己的覺悟，發誓要以無量劫，不論多久的時間來圓滿自己的品行，臻至三藐三佛陀

的水平。這會讓他有能力引導許多眾生解脫，不僅止於自己。

當他最後完成準備，而在此生成為現在的佛陀，他便真的成為一位非凡出眾的人。在證悟時，便擁有所謂的「三圓德」——因圓德、果圓德與恩圓德。

他藉由導致覺悟的「因」而圓成，此「因」即是他在許多生中圓滿自己波羅蜜（*pāramīs*）的努力，波羅蜜是自心中清淨的力量。有很多故事述敘菩薩布施、慈悲、持戒的傑出行為，在一生又一生，為了他人的利益而犧牲自己。如此修習，他心的清淨是在菩提樹下成就覺悟與一切知智的基礎。這樣的成就稱為「果圓德」，因為這是他「因圓德」的自然結果，或心中清淨的強大力量的開發。佛陀圓滿了第三「恩圓德」，以多年的教導來幫助他人，他並不自滿於自己的覺悟，而是對一切可造之材的有情，出自廣大悲憫與慈愛，在證悟後出發，孜孜不倦地與所有準備好的有情分享佛法，直到般涅槃。

思惟佛陀三圓德的各個層面，會激勵你更加精進地修行。

〈悲心為善行之本〉

悲憫是善慧菩薩犧牲自己的證悟，以竭盡己力成為佛陀的唯一動機。當他以大悲之眼，看見眾生如何因錯誤指導的行為後果而受苦時，他的心

深受震撼，於是發願成就儘可能圓滿引導眾生所需的智慧。

悲憫必須起而行動，此外還需要智慧，行動才會結出有用的果實。智慧能分辨正道與邪道，如果只有悲心而無智慧，試圖幫忙時，可能反而造成更多的傷害。另一方面，也許你有很大的智慧或已經覺悟，但無悲憫，連幫助他人的舉手之勞都不會去做。

佛陀同時圓滿具足智慧與慈悲。由於他對受苦眾生的大慈悲，菩薩得以持久的耐心，經歷漫遊輪迴的旅程，別人的侮辱與傷害，他都能堅忍、耐心承受。據說，如果你集合全天下母親對子女的慈悲，也無法與佛陀的大悲相比。母親在寬恕上有極大的包容力，將孩子拉拔長大並非易事，孩子有時非常無情，會在情感或身體上傷害母親。儘管受到傷害時教人傷心，母親的心通常仍有寬恕孩子的空間。在佛陀的心中，寬恕的空間無有限量，他寬恕的包容力是大悲的一種顯現。

菩薩曾有一世生為猴子。一天，牠正在樹林間擺盪，巧遇一位掉入石縫中的婆羅門（Brahman），看到這位可憐又無助的婆羅門，牠心中充滿悲憫。這感覺的背後有極大的推動力，因為在那時，菩薩早已花了好幾世的時間來培養慈悲波羅蜜。

菩薩準備跳進石縫援救婆羅門，但牠懷疑自己

是否有力氣把他背出來。智慧在心中生起，牠決定先用附近的大圓石試試力氣，牠舉起大圓石後放下，知道自己有能力達成營救。

菩薩下到石縫中，勇敢地把婆羅門救到安全的地方，先是搬大圓石，然後扛婆羅門，牠精疲力竭地躺在地上。婆羅門非但不感激，反而拾起石頭重擊猴子的頭，好把肉帶回去做晚餐。猴子醒來後發現自己瀕臨死亡，知道發生了什麼事，但並未生氣，這是因為牠具有寬恕的完美品行。他反倒對婆羅門說：「在我救了你的命之後，將我殺死是恰當的嗎？」

然後菩薩想起婆羅門在森林中迷了路，若沒得到協助便無法回家。慈悲無有界限的牠，遂咬緊牙根，決定即使冒生命危險，也要引導婆羅門離開森林。在牠向婆羅門指示要轉向那條路時，傷口中流下的血形成一條血徑。最後，婆羅門找到了正確的道路。

連身為猴子時，佛陀都有這般的慈悲與智慧，你可以想像在他證悟時，這些波羅蜜已修習到多麼廣大的程度。

〈完全覺悟〉

在無數世身為菩薩之後，將成佛的菩薩在最後一世出生為人，已圓滿所有波羅蜜的他，開始找尋真正的解脫道，忍受許多修行道後，最終發現這條讓他深深看到一切有為法無常、苦與無我的

聖道。他深入修行，經歷覺悟的各個階段，最後成為阿羅漢——完全清除貪、瞋、癡，然後他所開展的一切知智，以及其他佛陀特有的智慧於心中生起。「一切知」意指佛陀若想知道任何事情，他只需反思問題，答案便會自然於心中出現。

由於佛陀覺悟的結果，使他現在具有「由果的圓成而達到的成就」，並以此為人所知。這項成就的產生，是因為他圓滿了某些在過去世就已培養的原因與條件。

成為圓滿覺悟的佛陀，並未忘記多劫以前，身為善慧隱士時所下的決心。他長久努力修行的唯一目的，就是去幫助其他眾生橫渡苦海。現在佛陀已完全覺悟，你可以想像他的大悲與大智會變得多麼有力且有效。基於這兩個特質，他開始講述佛法，持續了四十五年，直到去世為止。他每晚只睡兩小時，把其餘的時間奉獻給法務，在各方面幫助他人獲得利益，享有幸福與安樂。即使在臨終時，還為須跋陀羅（Subhadda）——一位其他教派的出家人——開顯道路，他因而成為最後一位由佛陀所開悟的弟子。

第三圓德的全名為「關照其他眾生福祉的成就」，這是前兩項成就的自然成果。如果佛陀能證悟而完全解脫煩惱，為何繼續活在這世上？為何要與人來往？你必須了解，他希望解除眾生的

痛苦，讓他們走在正道上，這是他所表現出最純淨的慈悲與最深奧的智慧。

佛陀圓滿的智慧讓他能分辨何者有利，何者有害，若不能做到這重要的區別，如何能幫助其他眾生？有人也許很有智慧，完全知道何者帶來幸福，何者導致痛苦，但如果無慈悲心，便可能對他人的命運漠不關心。因此，正是佛陀實踐的慈悲，引導他去勸誡人們，避免導致傷害或痛苦的惡行；正是智慧，讓他在勸告人們奉行的事情上，具有識別力，精確且有效。結合慈悲與智慧這兩種美德，讓佛陀成為一位無與倫比的老師。

佛陀並無獲得榮耀、名聲，或眾多追隨者阿諛奉承的自私想法，他不與社會名流交往，接近眾生的唯一目的，是為他們指出正確的道路，使他們依各自能力而達到不同的覺悟，這就是他的大慈悲。佛陀完成責任後，便回到森林的僻靜處，他不曾待在群眾中，與一般人一樣無拘無束地嘻笑往來。他也不會為弟子彼此介紹說：「這位是我的弟子，是個有錢的生意人；這位是偉大的教授師。」要過著隱世獨居的生活並不容易，無有凡夫得以享受完全的隱居，但佛陀並非普通人。

〈給精神導師的勸告〉

對任何有志成為佛法的教授師或禪修老師的人來說，這點相當重要——在與學生的聯繫上，要慎思明辨，如果與他們有任何關係，須謹記永遠

要跟隨佛陀的腳步，以大慈悲為動機。與正接受幫助的人變得太親密是危險的，如果禪修老師與學生太過接近，也許會造成無禮與不敬的結果。

禪修老師也應以佛陀為典範，以正確的動機，來與他人分享佛法，不應滿足於成為受歡迎或成功的佛法老師，他的動機應該是真正的仁慈。他應展現足以調伏身、口、意行的實修技巧，努力利益學生，因而帶來真正的寧靜與安樂。老師必須在這點上不斷地檢查自己的動機。

曾經有人問我，什麼是指導禪修最有效的方式？我回答：「首先，也是最重要的，是要不斷練習，直到非常熟練，然後要獲得充分的經典理論知識。最後，要基於真正慈悲的動機運用以上兩者。基於這三要素來教學，一定會有成效。」

在這個世上，由於不可思議的命運或業的機緣，許多人享有名譽、聲望與成功。他們也許不像佛陀，真正成就「因圓德」，亦即他們也許不夠努力，卻僥倖地成功或富有，這樣的人可能會遭受許多批評。人們也許會說：「奇怪！他是如何獲得那個地位的，想想他多麼懶散、怠惰，他不值得這樣的好運。」

有的人也許很努力，但可能由於他們不夠聰明或沒有天分，因此很慢才達到目標——如果最後有達成的話。他們無法成就「果圓德」，這樣的人也不免受到責備：「可憐的老東西！他那麼努

力，卻沒有什麼頭腦。」

還有另一群人因非常努力工作而成功，由於實現了野心，遂安於已得的成就，不像佛陀將自己的光榮成就轉向奉獻人類，他們並未採取任何幫助社會或他人的行動。這些人也會遭到批評：「看看他多自私啊！擁有那麼多財產、財富與才能，卻一點也不慈悲或慷慨！」

在這世上，很難免於責備或批評，人們總是在他人背後議論紛紛。有些評論只是閒聊，而有些則是活該——指出某人一些真正的缺失或弱點。佛陀成就因圓德、果圓德與恩圓德，實為人中之龍。

若要描述佛陀——解脫道的發現者與教導者——的偉大與圓滿，可以寫一整本書。在此，我只希望為你開啟思量佛德之門，好讓你在禪修中增長精進。

思惟佛陀的偉大，你也許會充滿敬畏與崇敬，或許會深深地感激，有此美好的機會走上這條偉人所發現與教導的道路。也許你會了解，為了走在這條路上，自己不能懶散、怠惰或放逸。

願你受到激勵；願你勇敢、強壯、堅忍；願你走在這條道上，直至終點。

（七）憶念自己種姓的偉大

第七項激發精進的方法，是思惟種姓的偉大。我們根據《念處經》（*Satipaṭṭhāna Sutta*）——佛

陀對四念處的開示來禪修，因此，我們都可以認為是屬於佛陀的聖者種姓，驕傲地自稱為佛陀的兒女。

修習毗婆舍那時，你正輸入佛法的血液，這與你離佛陀的出生地有多遠，或在種族、信念、習俗上的差異有多大無關，這些差異都不重要，只要致力於戒、定、慧三學，全都是同一佛法家庭中的成員。佛法是我們的血液，與佛陀時代接受同樣訓練的聖者血管中流動的血液相同。服從且尊敬地勤奮禪修，我們將無愧於這偉大的種姓。

佛陀時代的兄弟姊妹，都是勤奮努力且勇氣十足的男女。他們不知如何屈服，只是一直奮鬥，直到完全解脫一切痛苦。既然我們屬於這偉大的種姓，就絕不懷抱放棄的念頭。

（八）憶念同修者的偉大

第八個生起精進的思惟，是思考同修佛法者的偉大，巴利語 *brahmacariya*（梵行）指的是過著聖潔生活的人。

從前有比丘、比丘尼、式叉摩那（*sikkhamaṇa*）、沙彌尼（*sāmaṇerī*）、沙彌（*sāmaṇera*），在歷史發展的過程中，上座部的比丘尼僧團消失了。嚴格說來，在我們這個時代，受戒的僧伽只包括比丘與沙彌，根據佛陀所制的戒律來生活。另外還有男、女眾的「非家者」（*anagārika*）與淨戒尼（*śīlashin*），他們雖然持守較少的戒，但

仍被認為過著梵行的生活。

這都無關緊要，所有行者不論是否正式受戒，都共享著清淨、戒、定與慧的功德。身為行者的你，也與佛陀時代的大弟子們——如佛陀左右手的舍利弗與摩訶目犍連尊者，以及大迦葉尊者——分享這些美德。在比丘尼僧團中，有大愛道尊者與其弟子，以及許多其他比丘尼，都是偉大而勇猛，努力追求佛法的女性。所有這些卓越的男女，都是我們梵行生活中的同修，我們可以閱讀他們的事蹟，思惟他們的偉大、勇氣與作為。在如此的思惟中，可以反問自己，是否達到相同的高標準。在我們每日精進時，想到有所有這些同修的支持，也或許能鼓舞我們。

〈不受歡迎、不被喜愛的輸那長老尼〉

在比丘尼僧團中，有位卓越的輸那長老尼（*Sonā Therī*）。她出家前有結婚，養育了十個子女，以現代的標準而言是個大家庭。他們一個個長大，離開家並成家立業。最後一個孩子結婚時，輸那的丈夫決定成為比丘，因此他離開家去過出家的生活。之後不久，輸那收集所有結婚以來與丈夫累積的財產，分給所有的孩子，要求他們扶養她以作為回報。

一開始她感到相當快樂，輪流地拜訪兒女，她當時的年紀已經有六、七十歲了，但不久之後，兒女開始對她的來訪感到厭煩，他們為自己的家

庭忙碌，而說：「噢！媽媽又來了！」輸那發現他們缺乏熱情，便開始覺得沮喪，她了解到讓人討厭、不受歡迎與喜愛，不是她要過的高尚生活。在我們這個時代，一定也有父母很熟悉這種感覺。

輸那思考她的幾個選擇，自殺是錯誤的，於是到一間尼寺請求出家，常住接受了她的請求，但她現在已如此年老，哎！她無法托鉢或做比丘尼需要從事的其他勞務，只能為同修們燒開水。然而，輸那非常有智慧，她思惟自身的情況，對自己說：「我所剩的時間不多，必須把握機會努力修行，不能浪費任何一剎那。」

輸那年老又衰弱，唯一能行禪的方式，就是扶著尼寺四周的圍牆兜著圈子走，如果是在森林中，便選擇樹木較密集的地方，扶著樹行禪。經由如此勤奮不間斷的精進，由於她深刻的決心，很快就成為阿羅漢。

我們可以看到，輸那兒女的忘恩負義，卻是塞翁失馬，焉知非福。輸那長老尼覺悟後，經常唱著：「啊！看看這個世界，多少人繫縛於家庭生活，享受世間之樂。但對我而言，由於子女的虐待，而離家過著出家的生活，現在我已獲得出家的真理。」

在輸那長老尼的年代，到尼寺請求出家成為比丘尼是方便而容易的，然而不幸地，現今女性已

不再有機會受具足戒，就如前述，比丘尼僧團已經消失。但無論如何不要絕望，如果女性想要出家，還是可以進入寺院。根據為僧團所制定的原始戒律，雖然嚴格說來不可能成為比丘尼，但根據佛陀所開示的經典，仍可以成為比丘或比丘尼，針對這點來說，唯一的要求是依據八正道，真誠地修行以淨化己心。這種型態的比丘並無喪失任何權利，事實上也許更適合我們這個時代，如果每個人都成為比丘，那麼就不會有問題與不平等了。

（九）遠離怠惰的人

第九個激發精進的方法，是避免與怠惰的人來往。有些人對心靈修習沒興趣，從未嘗試淨化自己。他們只是吃、睡，盡情製造歡樂，就如吞入獵物的巨蟒，幾個小時動也不動。與這種人來往，如何能受到鼓勵而開展精進呢？你應該努力避免成為這群人的一分子，不與他們往來便是跨出發展精進的積極腳步。

（十）尋找精進的朋友

現在你應該跨出另一步，選擇與那些已開展精進、堅忍與剛毅的行者為伍。這是激發精進的第十個方法。特別意指密集禪修中的行者，但事實上，花時間和任何一位堅忍、堅毅地完全致力於佛法，時時刻刻活化正念，保持不斷提升或不間斷、高水準的精進，與這樣的人在一起是很幸運

的！將心靈健康列為第一優先的人，是你的最佳良伴。在密集禪修中，你可以向看起來是模範行者的人學習，你可以效法他們的行為與修行，這會導致自己的進展。你應該讓其他人的勤奮感染自己，納受好的精進，並讓它影響你。

（十一）使心向著精進的增長

生起精進最後與最好的方法，是使心持續地向著增長精進。這項練習的關鍵，是採用堅定的立場：「我要儘可能在坐下、站著、走路，從此處到彼處的每個剎那中，保持正念，不讓心昏沉迷糊，或錯失任何一剎那的正念。」相反地，如果你毫不在乎或懷憂喪志，禪修將一開始就註定失敗。

每個剎那都充滿這種勇猛的精進——一種貫徹始終又堅忍不拔的精進，如果懈怠膽敢在任何剎那躡手躡腳地靠近，你會馬上逮到它，發出噓聲將之驅離。懈怠（kosajja）是禪修中最具破壞與顛覆力的成分之一，你可以用精進——勇猛、堅持、堅忍、持久的努力，將之根除。

希望你會用以上十一種方法或其一來激發精進，因而在修行道上進步神速，最後成就永遠根除煩惱的心。

【第四覺支：喜】

◎特相——快樂、欣喜

喜的特相是快樂、欣喜與滿足，它本身就是擁有這些特相的心法。但喜另外的特相是可以遍及相關的心法，讓它們愉悅、快樂，並帶來深深的滿足感。

◎功能——輕快與敏捷

根據傳統的分析，喜的功能是以輕快與敏捷充盈身心。心變得輕快且精力充沛，身體也會覺得靈活、輕快並適合工作。喜的現起是身體實際輕快的感覺，喜透過身體的感覺十分清楚地顯現出來。

喜生起時，粗重與不適感都被某種非常輕柔、溫和、天鵝絨般柔順與輕快的感覺所取代，感到身體輕盈如漂浮在空中。輕快的感覺時常是活動，而非靜止的，你會覺得好像被推過來、拉過去，搖擺、晃動，又如在洶湧的波濤中遊歷一樣，雖然有不平衡的感覺，但卻非常愉悅。

◎五種喜

喜有五種，第一種稱為「小喜」，在禪修初期，五蓋被鎮伏一段足夠的時間後，行者會開始感到快樂的顫動與震顫，有時會起雞皮疙瘩。這

是喜的初始感受。

第二種稱為「剎那喜」，來時快如閃電，比第一種還要強烈。第三種是「繼起喜」，傳統的比喻是人坐在海邊，突然看到巨浪迎來將其吞噬，行者經驗類似被浪捲離地面的感覺，心臟撲通亂跳，人不知所措，訝異到底發生了什麼事。

第四種喜稱為「踴躍喜」，有了踴躍喜，你會感到非常輕盈，好像坐離地面好幾呎一般，感覺好像在漂浮或飛行，不像走在地面上。

第五種喜稱為「遍滿喜」，這是最強烈的一種，它充滿身體的每個毛孔。如果你坐著，會感到無以言喻的舒適，絲毫不想起身，只想一直坐著不動。

前三種喜稱為「悅」(*pāmojja*)——輕微的喜；後兩者才稱得上是「喜」(*pīti*)——強烈的喜。前三者是較強的後兩者的起因，也可說是墊腳石。

◎近因——如理作意

與精進一樣，佛陀說喜的近因只有一種——如理作意，特別是如理地在努力生起與佛、法、僧相應的善的喜受上作意。

◎發展喜覺支的十一種方法

註釋書提供十一種生起喜的方法。

（一）隨念佛陀的功德

第一種方法是佛隨念（*buddhānussati*）——憶念佛陀的功德。佛陀有相當多的功德，你也許無須逐一憶念傳統所列舉的每一項，喜的最初徵兆便開始出現。例如傳統所列舉的第一項功德是「應供」（*araha*）的特質，意指佛陀值得所有人、天、梵天的尊敬，因為他根除一切煩惱而達到清淨。思惟他以此方式所成就的清淨，或許會感到一些喜悅；也可以隨念佛陀的三圓德，如我們在討論勇猛精進時的描述。

然而，傳統方法的隨念或背誦，並非唯一憶念佛陀功德的方法，事實上，這比行者自己直覺的領悟還不可靠。當行者獲得生滅隨觀智，喜自然生起，也自然會感念佛陀的功德。佛陀自己曾說：「見法者即見我」，成就觀智的行者，會真正感念我們這位種姓創始者的偉大，你也許會對自己說：「如果我能體驗這般清淨的心，佛陀的清淨必定更加廣大！」

（二）於法生歡喜

第二個生起喜的方法，是憶念佛法與其功德。這第一項傳統的功德，可用一段話來表達：「法由佛陀善說，法實為佛陀所善說。」佛陀以最有效的方法教導佛法，而你目前的老師們則確實地傳遞它，這實在是值得歡喜的原因。

佛陀詳盡地說明戒、定、慧三學。要遵循這三

學，首先藉由持戒以維持行為的清淨，透過調伏我們的身行與語行，努力發展高水準的道德操守，這會帶來許多利益。首先，我們將不再自我批判、自責或懊悔，免於智者的責難與律法的責罰。

接著，若我們遵循佛陀的指導，就會發展定。如果你堅貞不移、堅毅不拔，便可體驗快樂、清晰、明亮與寂靜的心，這稱為「止樂」(samatha sukha)——由於心的專注與輕安而生起的樂。你甚至可以達到許多不同的禪定——在這些心的狀態中，煩惱暫時受到鎮伏，而產生超乎平常的平靜。

再來是修習毗婆舍那，我們便有機會體驗第三種樂。當你更深入地洞察佛法，達到生滅隨觀智的階段，你會感到興高采烈的喜，這種快樂可稱為「暢快樂」，接下來出現的是「清明樂」，最後，達到行捨智 (*sankhārupekkhāñāṇa*)——於一切諸行深刻地理解「捨」，你會經驗「捨樂」，那是種深奧的喜悅，不會那麼興奮激動，而是非常微細平衡。

至此，佛陀的承諾與保證都是真實的，凡遵循修行之道者，便能經驗到所有的快樂。如果你自己成功地體驗了這所有的「樂」，便會深深領會佛語的真實性，你也會說：「法由佛陀善說，法實為佛陀所善說。」

最後，超越這一切樂的是究竟的「寂滅樂」。行者在超越「捨樂」之後，會經驗到一剎那的體悟涅槃，它是隨著聖道心的成就而產生，在此之後，行者深刻地理解他過去未曾知曉的佛法。佛陀不是說過「以此方式禪修，便能達到苦的止息」嗎？確實如此，很多人有此經驗，而當最後你親自明瞭了，心便會因喜悅與感恩而歡唱。

〈修行證果的最大可能性〉

如此，有三種理解「法為善說」這事實的方法。首先，如果你深切思索禪修的最大可能性，心會充滿著對佛法的讚美，當然也充溢著歡喜，也許你自然會擁有極大的信心，以致不論何時聽到開示或閱讀佛法，都充滿喜悅與興致。這是三種領會佛法的方法中的第一種。第二，如果你進入修行本身，佛陀的承諾與保證必定開始實現。戒與定會改善你的生活，這便更深入地教導你，法是如何被善說，因為它已帶給你心的清明與深刻、微妙的快樂。第三，也是最後一種，佛法的偉大，可在智慧的修習中看到，這修習最終導向涅槃樂。此時，你的生命會出現深奧的改變，就如重生一般，你可以想像此時所感受到的喜悅與感激。

（三）於僧伽的功德生歡喜

註釋書列出第三種生起喜的主要方法，是憶念僧伽的功德。僧伽是完全獻身於佛法，熱切、耐

心地努力著的聖人團體，他們以直接又正確的方法遵循正道，並各自到達目的地。

如果你曾在修行中體驗過某種心的清淨，就能想像其他人也感受到相同的經驗，甚至遠比你所知的程度還要深遠。如果你曾證得某種程度的覺悟，便會堅定不移地相信其他聖者的存在，他們也曾走過這條與你相同的道路。這樣的人確實是清淨無瑕的。

（四）思惟自己的戒行

第四個生起喜的方法，是思惟自己行為的清淨。行為的完美無瑕是種強有力的功德，可以為擁有它的人帶來很大的滿足與喜悅。要保持行為的清淨需要極大的堅忍，當你在這點上檢視自己的努力時，會感到深切的滿足與興奮。若不能維持清淨行，會被悔恨與自責所侵襲，將無法專注於正在做的事，修行因此無法進步。

戒是定與慧的基礎，有很多人藉由將正念轉向思惟自己戒清淨而生起的喜，而獲得覺悟。這種思惟在緊急狀態時特別有用。

〈緊急情況中生起喜的提舍〉

有位名叫提舍（Tissa）的青年，在聽聞佛陀說法時感到極大的迫切性，他是個雄心萬丈的人，但在世間卻感到很深的空虛，因此他的抱負便轉向成為阿羅漢。很快地，他捨俗成為比丘。

在出家前，他將一些財產送給弟弟周羅提舍

(Culatissa)，這項贈予讓弟弟變得非常富有。不幸地，周羅提舍的太太突然變得很貪心，她害怕這位比丘改變心意還俗，而要求歸還財產，那會奪去她現有的一切。她試圖保護最近獲得的財產，最後想到找職業殺手，如果能殺死比丘，便提供他們一筆可觀的賞金。

殺手們同意後便到森林中尋找提舍，發現到他正專心禪修，便將之包圍，準備殺害他。比丘說：「請等一下，我尚未完成工作。」

「我們怎麼能等？」一位殺手回答：「我們也有工作要做啊！」

「只要一、兩晚就好了，」比丘懇求：「然後你們可以回來殺我。」

「我們不吃這一套，你會逃跑！給我們你不會逃走的證明！」

比丘除了衣鉢之外，沒有其他財產，因此無法給他們任何擔保物，他便舉起一塊大石頭重擊自己雙腿的大腿骨。殺手們看他已無法逃脫，便滿意地退去，留下他繼續精進。

你可以想像，提舍想要根除煩惱的渴望是多麼強烈！他不怕死亡或受苦，只怕還活躍於內心的煩惱。他還有生命，但尚未完成工作，他對未根除煩惱便死去的想法感到恐懼。

由於提舍以如此深厚的信心出家，他一定勤勉不倦地培育正念，他的修行必定穩固到足以面對

那擊碎腿骨的極大痛苦，因為他能看著這強烈的痛楚而不屈服。當注意著痛苦時，他思量自己的戒行，反問自受戒後是否曾破任何比丘戒？他非常高興地發現，自己持戒圓滿清淨，並未違犯任何一條戒。這樣的了解，使他內心充滿了喜樂。

兩腿骨折的痛楚漸漸緩和，強烈的喜成為他心中最顯著的所緣。他將念轉向它，而觀照喜、樂與悅。隨著這樣的觀照，他的觀成熟了並加速增長。突然間他有所突破：體驗了四聖諦，在很短的時間內成為阿羅漢。

這個故事中的寓意在說明，人應該在戒律上建立良好基礎。少了戒，坐禪只不過是給酸痛下請帖罷了！要建立好自己的基礎！如果你的戒強而有力，禪修的努力將卓有成效。

（五）憶念自己的布施

第五種生起喜的方式，是憶念自己的布施。如果行者可以無私地行善，只希望他人幸福快樂或解脫痛苦，那麼這善行不僅會充滿福德，還會將安樂、欣喜帶入心中。動機是決定布施是否有益的關鍵，布施不應別有自私的居心。

〈雪中送炭〉

布施不光是指財物，也可以是簡單地鼓勵需要支持的朋友。最重要的是在匱乏時期的布施，在此時分享個人所擁有的少許事物，也會是最滿足的時刻。

有則關於古代斯里蘭卡某位國王的故事。一天，他倉皇地從戰役中撤退，只帶著極少的糧食。當他穿越森林，巧遇一位看來似乎是阿羅漢的比丘正在托鉢，儘管他原有的只夠自己、馬匹與隨從食用，還是分了一些食物給比丘。許久以後，當他回想起這一生中送出的禮物，有些是非常了不起且貴重的，但這卻是他最珍愛的一次。

另一則與這主題有關的故事，發生在仰光的馬哈希禪修中心。幾年前，中心還在慢慢發展時，有些行者無法負擔食宿費用，那時人們都比較貧窮。但這些行者的修習都進展良好，看到他們只因無法負擔經費而必須離開，十分教人惋惜，因此禪修老師聯合起來資助這些很有潛力的行者。這些學生確實有了長足的進步，當他們成功地達成目標，老師們都充滿了快樂與喜悅。

（六）思惟諸天的功德

第六種帶來喜的方法，是思惟天界的眾生：諸天與梵天的功德。這些有情還在人界時，他們深信業，相信善行會帶來善果，惡行會招致惡報。因此，他們努力行善避惡，甚至禪修，因行為的正向力量，使得他們投生在較高的「地」，那裡的生活比人界快樂。那些獲得禪定的人則生於梵天，壽命長達多劫。因此，當我們想著天人的功德，實際會想到他們在人界中所增長的信心、慈善、精進與堅忍。拿自己與他們相比是很容易

的，如果我們能發現自己與天神、梵天處在同一水平，便會充滿快樂與喜悅。

（七）思惟完全的寂靜

第七個生起喜的方法，是思惟煩惱止息的寂靜，就勝義而言，意指思惟涅槃。如果你經驗過這般深奧的寂靜，可以在回憶它時帶來許多的喜。

如果你不曾體驗涅槃，可以先思索禪定中的平靜，深定中的寧靜遠勝於世間的快樂。許多安止技巧很強的人，甚至未實際在修定，心也絕不受到煩惱襲擊，因此他們可能過六、七十年寂靜的生活。思惟這種平靜與清明的程度，可以帶來非凡的喜悅。

如果你沒有禪那的經驗，那麼便可回想在修習中，心感到清淨無染的時光。當煩惱被鎮伏一段時間，輕安與清涼自然充溢心中。你會發現自己將此與世間享有的快樂相比，比起修行之樂，你會明白世間的快樂十分粗糙，不像清淨心所生起的清涼樂，而有種燒灼感。如此比較，你的心中會充滿喜。

（八）遠離粗人；（九）尋找雅士

第八與第九生起喜的方法是相關的，分別是遠離粗魯、粗俗的人——被憤怒沖昏了頭，缺乏慈心的人；而要尋找心中懷有慈悲的雅士。在這世上，有許多人被憤怒所淹沒，以致無法辨別善、

不善行之間的差別。他們不知尊敬值得崇敬者，也不知學習佛法，更不知實修的利益或合適性，他們可能暴躁易怒，易受憤怒與瞋恨之苦，生活中也充滿粗暴與令人厭惡的活動。與這樣的人一起生活，你可以想像應該不會是很愉快的經驗。

除此以外的人，則非常體諒、關愛他人，他們心中的溫暖與慈愛顯現於言行。這等雅士以一種微妙、和諧的方式維繫與他人的關係，有他們為伴是非常愉快的。被愛與溫暖的氛圍環繞，會使得喜生起。

（十）思惟經典

第十個生起喜的方法是思惟經典。有些經典描述佛陀的功德，如果你是個充滿信心的人，思索其中一篇便能帶給你很大的喜悅與快樂。諸多經典中，《念處經》說明了修學佛法所能享有的利益，其他經典則記載聖僧伽振奮人心的故事。閱讀或思索這些經典，能使人奮發圖強，產生喜與樂。

（十一）使心向於喜

最後，如果你時時穩固地讓心趨向於發展喜，目標便能達成。你必須了解，喜是在心相對地空無煩惱時而生起。因此，為了得到喜，你必須時時刻刻精進地保持正念，如此使得定生起並鎮伏煩惱。你必須在行、住、坐、臥或任何活動的每個剎那，完全致力於激發堅固的念之功課。

【第五覺支：輕安】

大部分人的心無時不處在不安的狀態——心東奔西跑，就如強風中的旗子啪噠啪噠地飄動著，又如一堆被丟進石頭而四處飛散的灰燼，當中沒有清涼或平靜，沒有寂靜與安詳。這種掉舉或散亂的心或許可稱為「心的漣漪」，使人聯想到風吹動時的水面。掉舉生起時，心的波浪或漣漪便會顯現。

即使這散亂的心變得專注，這種專注仍與掉舉有關，就好似家中生病的成員會把焦躁與不安傳染給其他家人一樣。相同地，掉舉對其他同時生起的心法有很強的影響，它一出現，就不可能有真正的快樂。

心一散亂，便難以控制自己的行為，開始會根據一時的興致或奇想來行動，而未正確地思考這是否為善行。就因為這不加思考的心，我們會發現自己做出不恰當的言行，而導致悔恨、自責，甚至產生更多的不安。「我錯了！我不該那樣說，要是開口前多想想就好了。」當心受到悔恨與遺憾侵襲，便不可能獲得快樂。

輕安覺支在掉舉與悔恨不存在時生起。巴利語 *passaddhi*（輕安）意指清涼的寧靜，心的清涼與平靜只有在心的不安或活動靜止時，才會產生。

現今這個世界中，人的內心有不少痛苦，許多

人依賴藥物、鎮定劑或安眠藥來讓心輕安愉悅。年輕人在極度不安時，常會嘗試藥物來渡過生命的這個階段，不幸的是，他們會發現藥物如此令人愉悅，以致最後上了癮，這實在是太可悲了。

從禪修而來的平穩的寧靜，遠勝於任何藥物或外在物質所能提供的。當然，禪修的目標比寧靜更為高遠，但寧靜與輕安仍然是走在這條筆直的佛法正道上的利益。

◎特相——使身心輕安

輕安的特相是使身心平靜，讓不安靜止、安定下來。

◎功能——拔除心中的熱

輕安的功能是拔除或鎮伏心中由於掉舉、散亂或悔恨所生起的熱。當心受到這些不善法的攻擊，就會變得灼熱，猶如著火一般。心的輕安澆熄此熱，而以清涼與自在的特質取代。

◎現起——安定

輕安的現起是身心的安定，行者可輕易地觀察出，輕安的心如何為身心帶來極大的寧靜與安寧。

你一定很熟悉缺乏輕安的狀態，總是有想要移動、起身或做些什麼的衝動。身體亂動著，心則

焦躁地飛來衝去。當這些都停止了，心中不再有漣漪，只有平緩與平靜的狀態，動作變得溫和、平順而優雅，你幾乎可以不動地坐著。

輕安覺支必定隨著前一者——喜覺支而生起，最強的喜——遍滿喜，又特別會帶來強有力的輕安。遍滿喜充滿全身後，會覺得一點也不想動，更別說去打擾心的平靜。

據說佛陀在解脫之後，花了四十九天在享受覺悟的成就，他在七個不同的地方，以某個姿勢各維持了七天，藉著進出所圓成的果證，來享受覺悟的成就。由於充滿法喜（Dhamma pīti）——他整段時間全身都浸淫在安樂中，因此不想移動，甚至無法完全閉上雙眼，維持著全開或半開的狀態。你也能在很強的喜生起時，經驗眼睛不自覺地睜開的情況，你也許試著閉上，但眼睛又飛快打開，最後決定睜眼繼續禪修，如果你有這種經驗，也許便能明白佛陀的快樂與法喜是多麼的廣大！

◎近因——如理作意

根據佛陀所說，生起輕安的方法是要透過如理作意。更具體地說，是有智慧地將注意力導向發展善念、善心，更重要的是與禪修有關的心法，輕安與喜便因之而生。

◎發展輕安覺支的七種方式

註釋家們指出七種生起輕安的方法。

（一）適當的食物

第一個方法是要食用適當且營養的食物——滿足需要與適當此二原則的食物。如你所知，營養非常重要，飲食不必精製，但應當供給身體所需。如果食物不夠營養，以致體力不足，禪修便無法進步。食物同時要適合個人，如果某些食物會引起消化不良，或是真的不喜歡這些食物，你也無法修行，反而會覺得不舒服，一直渴望想吃的食物。

我們可以從佛陀的時代汲取教訓。有位非常有錢的商人與女居士，他們在佛陀教化的地區中，是大部分宗教盛會的領導者與主辦人。不知什麼緣故，除非他們參與計畫並主辦密集禪修或其他活動，不然事情總是無法順利進行。他們成功的祕訣，便是掌握需要與適當的原則。他們總是煞費苦心找出請來應供的僧尼或行者的需要，也會找出什麼才是適合他們的食物。也許你可以回想，在吃了自己需要、想要且合宜的食物後，會發現自己的心變得平靜且專注。

（二）良好的氣候

生起輕安的第二個方法，是在氣候良好的環境禪修，你才會覺得舒適且適於修行。人各有偏好，然而，不論偏愛什麼，還是可利用電扇與電

熱器，或輕薄與厚重的衣物來適應不同的天氣。

（三）舒適的姿勢

第三個培養輕安的方法，是採用舒適的姿勢。在修習毗婆舍那時，我們通常坐著或行走，對初學者而言，此二者是最好的姿勢，舒適並不意味著放逸！躺下或坐在有靠背的椅子上，便算是放逸的姿勢，除非你身上有病，而不得不如此。無有支撐地坐著或行禪，你需要某種程度的身精進以避免跌倒，但在放逸的姿勢中沒有這種精進，便容易打瞌睡，心也會變得鬆懈且安逸，不久就鼾聲大作了。

（四）不過度熱衷，也不懶散

第四個生起輕安的方法，是在修行時維持平衡的精進。你不應過度熱衷或懶散，如果把自己逼得太緊，就會錯過所緣而變得疲倦；若太懶散，就無法有長足的進步。過度熱心的人就如急於攻上山頂的人，他們爬得非常快，但由於山勢陡峭，必須經常停下來休息，最後花了很長的時間才到達山頂。相反地，懶散、怠惰的人就如蝸牛在爬一樣，遠遠地落後。

（五）遠離粗暴之人；（六）選擇閑靜溫雅之友

遠離壞脾氣、粗暴或無情的人也有助於輕安。如果同伴脾氣壞，總是對你生氣、責罵你，你顯然永遠無法達到心的寧靜。與身心皆平靜安詳的人交往會變得更輕安，也是顯而易見的。

（七）使心向於寧靜

最後，如果你持續地使心向著修行，希望達到輕安與寧靜，便能實現這個目標。如果你警覺地保持靈動活潑的「念」，輕安覺支便會自然生起。

【第六覺支：定】

「定」是定著於觀察所緣的心所，刺穿、洞悉所緣，並在該處停留，其巴利語為samādhi。

◎特相——安定

定的特相是不散亂、不散失、不離散。這意指心安住於觀察的所緣，嵌入其中，在該處維持靜止與平靜。

◎靜態的定與動態的定

定有兩種，一種是持續的定——以單一所緣來禪修所獲得的定。這是種在完全寧靜的禪修中所獲得的定——要求心停留在一個所緣，而排除一切其他的所緣。遵循這條持續定的道路的人，特別能在成就禪那時，得到這種經驗。

然而，修習毗婆舍那的目標在於發展智慧與完成各階段的觀智。當然，觀智是指基本的直覺的領悟，如分別名色，透過因與果而直接理解名色的關係，以及直接領悟一切名、色法的無常、苦

與無我。這些是基本的觀智，在到達以涅槃或一切苦滅為所緣的道心與果心之前，還有其他必須經歷的觀智。

在毗婆舍那的修習中，所緣的覺察範圍至關切要。毗婆舍那所緣的領域是名、色法——不訴諸思考過程而直接感知的東西。換句話說，修習毗婆舍那時，要觀察許多不同的所緣，目的是深入地理解它們的本質。第二種定——剎那定，在修習毗婆舍那中是最重要的，毗婆舍那的所緣始終在生滅，剎那定則在每一剎那隨著每一所緣而生起。雖然這種定具有短暫的特質，卻能剎那剎那毫無間斷地生起。若真如此，剎那定便與持續定一樣，有使心輕安並鎮伏煩惱的力量。

◎功能——聚集心

假設你正在禪坐，觀察腹部的起伏，當你精進地注意起伏的過程，便是活在當下。隨著你努力、精進地培養覺知的剎那，生起一個相當於「觀」的心理活動，就如心固著在觀察的所緣一樣，你掉落或陷入所緣之中。心不僅是一境性且洞察所緣，也不僅在那個剎那於該所緣上保持不動，這個定心所還擁有聚集與那一心剎那同時生起的其他心所的力量，定是聚集心的要素，這也是它的功能，它將所有的心所集中一處，使之不致分散或散亂，心因而穩固地嵌入所緣。

◎現起——寧靜祥和

此處可用親子關係來比擬。好的父母希望子女長大後彬彬有禮、具道德上的責任感，朝著這個目標，父母對子女施行某種程度的管束。孩子尚未成熟，缺乏判斷的智慧，因此，父母須確保他們不會跑出去與附近的頑童廝混。諸心所在這方面就像小孩子，小孩若無父母督導，會做出傷害自他的行為，同樣地，不受控制的心也會因不好的影響而受苦。煩惱總是在附近徘徊，若心不受約束，便容易與貪欲、瞋恚、忿怒、愚癡等不良少年廝混，心會變得狂野無禮，而顯現於言行。心就如孩子，一開始會厭惡紀律，然而不久，就會愈來愈溫順、文雅、平靜，愈發遠離煩惱的攻擊。專注的心變得愈來愈安定、寧靜、平和，這種寧靜祥和的感覺即是定的現起。

小孩也是如此，如果好好照顧就會變得溫順。或許他們一開始本性狂野，但成熟以後，便了解為何要遠離惡人，甚至開始感謝父母的照顧與管束，或許也會觀察到童年時那些父母缺乏警覺的朋友，長大後變成罪犯。當他們大到可以進入社會，將能辨別那種人可以做朋友，那些人需要遠離，而隨著年紀漸長與成熟，這些教養會使他們繼續繁榮昌盛。

◎定讓智慧生起

定是開啟智慧的近因，這是個非常重要的事實。一旦心寂然安靜，便有讓智慧生起的空間，而能理解名色的真正本質。也許會直覺地領悟名色如何區別，兩者如何以因果相連，一步步地智慧將洞察愈來愈深奧的真理，行者清晰地看到無常、苦、無我的特相，最後證得苦滅的觀智。這樣的覺悟產生時，不論處於何種環境，行者絕不可能再成為粗鄙邪惡的人。

◎父母與子女

為人父母者，或有可能成為父母的人，此處也許應該側耳傾聽，藉由定來管理自己的心，對於父母而言非常重要，他們最終應當完成各階段的觀智，如此才能善巧地帶大子女，因為他們可以清楚分辨善行與不善行，能如此教導子女，特別是為孩子樹立一個好榜樣。無法管理自心、行為粗魯的父母，無法幫助子女發展美德與智慧。

我在緬甸一些為人父母的學生，在開始禪修時，只考慮子女教育、賺錢營生等世間的福祉。之後這些父母到我們的中心禪修，他們練習得很深入，等回到子女身邊時，有了新的態度與計劃。現在他們覺得對孩子而言，更重要的是要學習管理自心、發展善心，而非僅是獲得世俗的成功。在孩子成年後，父母都力勸他們禪修，事實上，當我問這些父母，在有了禪修體驗前與有了

體驗後，生的小孩是否有所不同，他們如此回答：「哦，當然！在我們完成禪修後生的小孩比較聽話與體貼，比其他孩子有顆善良的心。」

◎近因——持續的注意

佛陀說，持續地如理作意——目標對準定的發展，是定的近因，前定是使相續定生起的因。

◎生起定覺支的十一種方法

註釋書描述另外十一種生起定的方法。

（一）保持清潔

首先是身體與環境內、外處的清潔。這點的影響已詳述於第二擇法覺支。（參見頁 128）

（二）平衡的心

定的第二個起因是平衡五根，慧與信一組，精進與定是另一組，我已用一個章節討論過五根的平衡了。（見第35頁）

（三）維持清晰的似相

相較於完全的毗婆舍那，第三因素與止禪比較有關，因此我只簡要地提一下。亦即精熟於定的所緣，意指維持清晰的似相，如止禪中所使用的方法。

（四）振奮沮喪的心

第四個因素是在心變得沉重、憂鬱或沮喪時，使其振奮起來。你肯定在禪修有過許多的跌跌撞

撞，這些時候應試著振奮自己的心，或可運用生起精進、喜或觀的一些技巧。振奮沮喪的心同時也是老師的工作，行者拉著陰鬱的臉來小參時，老師會知道如何激勵他。

（五）抑制過度興奮的心

有時也需要抑制興奮的心，這是第五個發展定的因素。行者在禪修中常常會有令人迷戀的經驗，因而變得興奮與活躍，他們的精進過度氾濫。此時老師不宜給予鼓勵，應該以使行者回到適當位置的方法來教導，也可以運用前一節討論過的方法，來幫助行者激發第五輕安覺支，或是教他放鬆，只是鬆緩下來觀察，不要過度精進。

（六）策勵因疼痛而怯弱的心

如果心因疼痛而畏縮怯弱，也許需要為它製造點快樂，這就是第六個方法。行者也許會因為環境或舊疾復發而感到沮喪，此時心需要振奮與清明，好讓它再度明亮、敏銳，你可以嘗試各種方法使心振奮，或者老師也可以鼓舞你——不是說笑話，而是鼓舞人心的談話。

（七）持續平衡的覺知

第七個生起定的方法，是一直維持平衡的覺知。有時隨著禪修的真正深入，你似乎無須任何精進，仍能專注於所緣的生滅，此時即使覺得這種舒適的速度太過緩慢，很想踩下油門，也應試著不去干擾它。你可能想要飛快地了解佛法，若

真的試著加速，便會擾亂心的平衡，覺知會因此變得遲鈍。在另一方面，任何事都這般美好平順，你可能會太過放鬆，而使禪修退步。不費力的精進出現時，你應該隨之航行，儘管如此，還是要跟上所表現出的動力。

（八）遠離心散亂的人；（九）選擇能專心一意的朋友

第八與第九個生起定的因素是，你應該遠離不專心的人，而結交能專注的朋友。既不平穩又不寧靜的人，從未開展任何的定，身上帶著許多不安，這種父母生下的小孩，也會缺乏心的寧靜。

緬甸有種概念，非常接近現代西方「磁場不錯」的觀念。許多從未禪修的人，一到禪修中心拜訪，便開始覺得寧靜與安詳，這樣的例子很多。他們感受到行者精進用功的磁場，有的人便決定來禪修，這似乎很自然。

佛陀時代，殺害父親以篡奪王位的阿闍世王（Ajātasattu），他犯下惡行後，許多夜晚都無法成眠，最後決定找佛陀商量。他穿越森林，遇到一群比丘，正安詳專注地聆聽佛陀開示。據說他所有的悔恨與不安都消失了，心中充滿著許久未曾感受到的平靜與輕安。

（十）思惟安止的寂靜

第十個方法是思惟禪定的寂靜與輕安，這與以此種方式禪修，並成就完全寂靜的行者有關。回想曾用來達到禪定的方法，他們此刻可以暫時使

用此法以達到心的專注。尚未成就禪定的人，可以回憶某些剎那定很強，而感到寧靜與一境性的時刻。藉由回憶解脫五蓋的感覺，以及持續激發剎那定所產生心的寧靜，會使得定再度生起。

（十一）使心向於定

第十一也是最後一個定生起的因素，是持續地讓心趨向定的發展。凡事皆仰仗於每一剎那的努力，若你試著專注，便會成功。

【第七覺支：捨】

聯合國或許應該改名為「捨協會」(Organization of Equanimities)，或許便能提醒代表們上談判桌時最重要的是心態，特別是面對激烈的問題時。每位決策者在面對困難的問題時，必須無有偏執。

巴利語 *upekkhā* 通常翻譯為「捨」，事實上指的是精進的平衡，是一種居中、不傾向任何一邊的心理狀態，可以在日常生活、每天的決策過程與禪修時培養。

◎調停內在的角力

在禪修中，各種心法互相競爭。「信」試圖壓制與其互補的智慧，反之亦然，精進與定之間也是如此。這是禪修者的常識，即在禪修中維持兩組心法間的平衡，是保持修行的方向與進步所不

可或缺的。

密集禪修一開始，你可能滿腔熱忱與雄心。一坐下來，馬上擷取腹部的起伏或覺知範圍內生起的任何所緣。由於過度精進，心可能沒命中禪修所緣或讓它溜走，如此錯失目標會讓人覺得煩亂，因為你覺得已盡了全力，卻無功而返。

或許你發現了自己的愚蠢，而能潛入正在發生情況的律動中，在觀察起伏時，心順應這個過程並與其同步。這遲早會變得容易，而你開始有點放鬆，精進似乎不具意義，但若不謹慎留心，昏沉睡眠將會襲來並征服你。

行者有時相當成功地區別出名色，並明白看出其關係，嘗到佛法滋味的他，顯得相當興奮，信心充滿的行者，開始想要告訴朋友與父母這些剛發現的奧妙真理。由於信心，想像與構思縱橫馳騁，由於過多的思考與感覺持續不斷，禪修便漸漸停滯。這一連串的事件是「信」過度發達的症狀。

另一位行者可能有同樣的領悟，但他沒想要散播佛法，卻開始解析經驗。你也許會說這種行者小題大作，每件他領會的小事，都依據閱讀過的禪修文獻來解析，一連串的思考與想法生起，再次阻礙了禪修。這是智慧過度的徵候。

許多行者非常具有理性的傾向，對所聽到的會先詳細檢查才接受，且對自己辨別的特質感到自

豪。當他們來禪修時，總是以知性的方式測驗所做事物的成效，以知性的了解來驗證禪修。如果他們仍陷於這種模式，這樣的行者一直會受到「疑」的折磨，在「疑」的旋轉木馬中無止盡地迴旋，永遠無法前進。

聽了禪修的方法，或修習了某個方法後，發現它基本上是有效的，便應該要完全臣服於所接受到的指導，唯有如此才能進步神速。行者就如前線的戰士，沒有時間去爭論或懷疑命令，必須無有懷疑地服從上級的每一道指令，唯有如此才能戰勝。當然，我不建議你因為盲信而全然地臣服。

即使能清楚明白地看到法的生滅，行者的修行仍然多變而不穩，因為信與慧、精進與定，尚未達到平衡。然而，如果行者克服了不平衡的障礙，並能單單看著法的快速生滅，精進與定、信與慧之間的不平衡將獲得修正。此時，行者可說已具有捨的狀態——四根的平衡，而觀照或念則似乎是不費力地逕自進行。

平衡的心，就如馬車被兩匹同樣強有力的馬拉著。當兩匹馬都在奔跑，便能很輕易地拉車，車伕只要讓馬自己工作即可；但若其中一匹跑得較快，而另一匹是老馬，車伕就辛苦了。為了避免陷入溝中，他要一直費勁地使跑得快的馬減速，而要老馬加速。禪修也是如此，一開始種種心法

之間無有平衡，行者會不斷地從狂熱倒向疑，或從過度精進倒向懈怠。然而，隨著持續地禪修，捨覺支生起，念則似乎逕自進行一般，此時，我們會感到極大的舒適。換成現代的比喻，我們變成豪華房車的駕駛，啟動定速系統控制，在不塞車的高速公路上奔馳。

◎特相——信與慧平衡、精進與定平衡

捨的特相是平衡相應的心法，因此其中一者不會壓倒另一方，它在信與慧、精進與定之間製造平衡。

◎功能——不過度亦不缺乏

捨覺支的功能是補充不足與減少過度，防止心落入過與不及的極端。捨很強時，會有完全的平衡，不會過度傾向任何一方，行者無須費力保持正念。

◎現起——放鬆與平衡的狀態

看起來似乎是「念」在處理一切事情，就如車伕放鬆地讓馬自行拉車，這種安適與平衡的狀態，即是捨的現起。

我小時候曾聽人談過如何在竹竿兩端各挑一個籃子，這在緬甸非常普遍。竹竿扛在一邊的肩上，裝滿東西的籃子分別掛在竹竿的前後兩端。

一開始出發時，必須用很大的力氣，重量會讓人覺得難以負荷。但在你走了十到十五步後，竹竿開始隨著步伐的韻律上下晃動，你、竹竿與籃子以一種輕鬆的方式移動，因而幾乎感覺不到負重。我一開始也無法相信，但現在禪修了之後，知道這是相當可能的。

◎近因——持續的念

根據佛陀的教導，使捨生起的方法是如理作意——以發展捨的意志為基礎，時時刻刻不斷地保持正念。前一剎那的捨引生後一剎那的捨，一旦使「捨」活動起來，就會成為「捨」持續並深化的近因。它可以讓行者超越生滅隨觀智，到達更深的禪修層次中。

捨在初學者的心中很難生起，雖然他們可能時時刻刻都勤勉地努力保持正念，「捨」仍來來去去。心可能一段時間十分平衡，然後平衡又消失了，一步步地，捨會變得強化，出現的時間會愈來愈長，愈來愈頻繁，最後強到足以成為捨覺支。

◎發展捨覺支的五種方法

註釋書討論到生起捨的五種方法。

（一）以平穩的情緒對待一切眾生

首先是以平和的態度對待一切眾生。特別是指

你的摯愛，包括動物在內，對所喜歡的人與寵物，我們會有很多的執著與渴愛，有時對某人會表現得很「瘋狂」。這種態度對平衡的狀態——捨，沒有任何幫助。

為了準備讓捨生起的基礎，行者必須努力培養不執著與平衡的態度，來對待所愛的人與動物。身為世間的人，某個程度的執著在關係中也許是需要的，但過度執著便會傷害自己與所愛的人，我們會開始過分擔心他們的福祉，特別是在密集禪修期間，應當試著放下過度關心與憂慮朋友的幸福。

有種思惟可以培養不執著，那就是將一切眾生視為他自己業力的承受者。人們豐收善業的報酬，承受不善行的苦果，他們在自己的意志下造作此業，無人能阻止他經驗其結果。就勝義的層次而言，你或任何人都無法拯救他們，如果你這麼思考，對摯愛的擔心會減少些。

你也可藉由思惟勝義法，而對眾生起捨心，或許可以告訴自己，究竟說來只有名色而已，你如此狂戀的人在那裡？只有名（心）與色（身）時時刻刻在生滅，你在那個剎那陷入情網？你也許可用這方法驅策某些理智到心中。

也許有人擔心如此的思惟會變成漠不關心，而讓我們拋棄配偶或摯愛。完全不是這麼回事！捨並不是毫無感覺、漠不關心或無動於衷，它只是

沒有偏好。在捨的影響下，行者不會排斥討厭的或抓取喜歡的東西，心安住於平衡的態度，只接受事物的本然，在捨覺支現前時，會同時放棄對有情的執著與厭惡。經典告訴我們，對嚴重傾向於貪欲的人，與其相反的「捨」正是將之清理與淨化的因素。

（二）以平穩的情緒對待無情物

第二個發展捨覺支的方法，是對所有的無情物——財產、衣服、時尚等採取平衡的態度。以衣服為例，它有天會破損、髒污，會腐爛、毀壞，因為它與一切事物同樣無常。此外，就勝義而言，我們甚至未曾擁有它，一切事物皆無我，沒有人擁有任何東西。將物質的東西視為無常的，有助於發展「捨」並減少執著，你可以對自己說：「我將在這一小段時間內利用它，它不會持續到永遠。」

熱衷時尚流行的人，也許會不由自主買下市場上的每件新產品，一旦買下了這玩意兒，另一個更精巧的很快就會出現，這種人捨棄舊物再買新貨，如此的行為無法帶來「捨」。

（三）遠離「發狂」的人

第三個發展捨覺支的方法，是遠離對人或物有瘋狂傾向的朋友。這些人有很強的佔有欲，執取他們認為屬於自己的人或物，有些人甚至見不得別人享用或使用他們的財產。

有位很執著寵物的長者，似乎在自己的寺裡飼養許多貓狗。有天他到位於仰光的中心參加密集禪修。禪修時，他在適當的環境下練習，卻無法深入。最後我靈機一動，問他是否在自己的寺裡養寵物，他喜形於色地說：「是啊！我有非常多的狗與貓，自從來到這裡，我就一直在想著牠們夠不夠吃，過得好不好。」我要他忘了牠們，專心禪修，他很快便有良好的進步。

請勿過度執著所愛的人，甚至是寵物，這會阻礙你來參加能深入修行、發展捨覺支的密集禪修。

（四）選擇保持冷靜的朋友

第四個生起捨的方法，應當選擇不太執著有情或財產的朋友。這發展捨的方法與前者恰恰相反，在選擇這樣的朋友時，如果正好選到前述的長者，就會有點問題了。

（五）使心向於捨

第五也是最後一個令捨覺支生起的因素，是持續地使心向於捨的增長。當你的心有如此的傾向，就不會妄想著家中的貓、狗或所愛的人，只會愈來愈平衡與和諧。

在禪修與日常生活中，捨都極具重要性。一般而言，我們不是被可愛、迷人的所緣給一網打盡，就是在對抗不愉悅、討厭的所緣時，使自己極度煩亂。這些相對事物的瘋狂交替，在人類中

幾乎是普遍的。當我們缺少維持平衡與穩定的能力，便容易捲入渴愛或瞋恚的極端。

經典說，心縱情於六塵時會變得煩亂，這是世間事的普遍狀態，如我們觀察得到的。人們探尋快樂時，誤以為心的興奮是真正的快樂，便永無機會體驗伴隨寧靜與輕安而來的更大喜悅。

【七覺支的功德——病癒直至不死】

所有的覺支都會產生非凡的功德，一旦完全地發展，便能止息輪迴之苦，經典如是告訴我們。這意味著由名、色法所組成的有情，其永不停息、循環不已的生死，得以完全停止。

七覺支也能粉碎十魔軍——繫縛我們於苦輪與輪迴的內在破壞力量。為此，諸佛與開悟者修習七覺支，因而能超越欲界、色界與所有的無色界。

你也許會問：「人們從三界解脫後要到那裡去？」不能說有另一種「生」，因為隨著涅槃而來的是生死的止息。出生便不可避免有生存、老、病與最後的死——一切苦的樣貌，要解脫一切苦，就要從「生」解脫，無「生」，「死」便不會發生。涅槃從生解脫，亦解脫於死。

當七覺支充分發展，便能引領行者到達涅槃。在這點上，可將之比擬為強力特效藥，讓心有足以經得起人生起伏的力量。此外，還常常治癒身

心的疾病。

禪修並不保證可以治癒所有的疾病，然而發展覺支卻可能治療病症，甚至那些似乎藥石罔效的病況。

◎清除心靈疾病

心病是指貪、瞋、癡、嫉妒、慳吝、我慢等疾病，這些力量生起時，心便晦澀不明，而製造出反應這種晦澀狀態的色法。心被消極力量所籠罩，而非擁有清楚明亮的樣貌，你看起來就會呆滯、沈悶、不健康，就像吸了許多污染的空氣一樣。

然而，如果你精力充沛地試圖在觀察的所緣上，不時地驅策敏銳的念，心自然會停留其上而不散亂，定便在此刻出現。在一定的時間後，心清除了五蓋，智慧開始展現。當觀生起，心變得更加純淨，就如從熙熙攘攘的城市歸來，再次呼吸清新的空氣一般。

念、精進與擇法覺支導向定以及連續階段生起的觀智，每個新的觀智，就如呼吸另一口新鮮空氣到心中一樣。生滅隨觀智的階段是良好且深刻禪修的開始，捨覺支開始穩定心，念變得愈來愈強，所緣的生滅將完全清楚，對於能直接經驗的真正本質毫無懷疑。

精進突然上湧，讓此時的禪修看來似乎毫不費

力。行者會了解，甚至在此用功精進時，都沒有
一個「人」的存在，當行者直接覺察自己心的純
淨，以及剎那剎那展現的實相的祕密，便會生起
喜與樂，極大量的喜隨著輕安的寂靜，與解脫疑
與憂慮的心而來。在這寧靜的空間，可能會看得
愈來愈清楚。在沒有干擾之時，定也會加深。

在這深度的禪修中，行者可以真實地經驗到平
衡的心——即使出現極喜或樂，也不會被樂受所
席捲，心亦不會因討厭的所緣而煩亂。行者不厭
惡痛苦，也不執著快樂。

◎對色身的影響

七覺支自然會影響身與心，因為兩者錯綜相
連。當心真正純淨，充溢七覺支時，對循環系統
會有極大的影響。新製造出的血液非常純淨，滲
透到各個器官與感官，並將之淨化。身體會變得
有光澤，知覺力增強，可見色會變得非常明顯清
晰。有些行者會察覺到許多光自色身放射出來，
在晚間能照亮整個房間，而心也充滿著光。他會
有高度的信心與證信——相信自己對正在發生事
物的直接經驗，身心變得輕盈而敏捷，有時感覺
好像飄浮在空中，身體常會變得覺察不到，行者
可以坐上好幾個小時，絲毫不覺痛苦。

◎奇蹟般的痊癒

七覺支的力量，特別是在更深層的修習中，可以影響舊疾與不治之症。在仰光的禪修中心，所謂奇蹟般的痊癒時常發生，光是列出實例就可寫成一本書，在此，我只簡單敘述兩個顯著的例子。

◎治癒肺結核

曾有位長年為肺結核所苦的人，他找過許多醫生與緬甸傳統的草藥師，也在仰光綜合醫院的肺結核病房待過，但一直都未痊癒。氣餒又絕望的他，覺得向自己展開的只有死路一條。他申請到中心來禪修，作為最後的依賴，但他隱瞞了嚴重的病情，以免中心以危害其他行者健康為由，拒絕他參加。

在兩週的禪修中，他的慢性症狀更加劇烈地顯現，平常修習佛法到某個階段才出現的疼痛，使得他的症狀加重，如此痛徹心腑、耗損精力的痛苦，讓他完全無法入睡，只能整夜無眠地躺著咳嗽。

一晚，我在自己的小屋，聽到從他住處傳來劇烈的咳嗽聲。我帶著一些緬甸治療咳嗽的草藥去找他，希望幫助他減緩一些最近感染的流行性感冒或傷風。他以大字形的姿勢攤在房內，疲憊得無法言語，痰盂裡裝滿了咳出來的血。我問他是否需要藥，等他終於可以說話時，坦承了自己的

病情，我第一個念頭是，不知自己是否吸入了他的病菌。

他接著為將傳染病帶到禪修中心而抱歉，但請求准許能繼續禪修，他說：「如果離開，我就只有一條路，那就是死亡。」這些話感動了我，立即鼓舞並激勵他繼續禪修。做好避免肺結核病菌散布中心的隔離安排後，我繼續指導他。

一個月內，他禪修的極大進步克服了肺結核，完全痊癒地離開中心。三年後，他再度出現時，已是位強壯而健康的比丘。我問他現在感覺如何，結核病與咳嗽可有再復發？「沒有！」他說：「結核病從未復發。至於咳嗽，有時會感覺喉嚨癢，但如果立刻注意這感受，就不會咳嗽了。佛法真是奧妙神奇，喝了佛法之藥的我已完全痊癒！」

◎治癒高血壓

另一個例子發生在二十年前，是位住在中心園區內的女士。她是某位成員的親戚，長期為高血壓所苦，也向醫生尋求過許多療法與藥物。有時她會來找我，我便鼓勵她禪修，說：即使在禪修期間過世，也能在下一生享受許多快樂。但她總是找藉口，繼續以醫生為依歸。

最後我喝斥她：「許多人大老遠，甚至遠從國外來到這裡，在禪修中心品嘗佛法的滋味，他們

是如此深入禪修，體驗到許多奇妙的事；而你住在這裡，卻沒有禪修到任何令人滿意的程度。你讓我想起在佛塔腳下守衛的凶猛石獅子，你知道這些獅子總是背對著佛塔，所以從未能禮敬它。」

這位女士因為喝斥而相當傷心，同意試著禪修。在短時間內，她到達劇烈痛苦的階段。疾病的疼痛與修學佛法的痛苦相結合，讓她吃盡苦頭，她幾乎不能進食，也無法入睡。最後，同樣住在中心的家人開始對她的情況感到驚慌，他們請她回到家人的住處以方便照顧。我反對這點，勸告她不要聽從而繼續禪修。

家人一再來找她，我則堅持她繼續下去。對她而言，這相當於一場戰役，但她堅持繼續禪修，不屈不撓，一股新的激勵湧現，她決定禪修到最後，即使死亡。

這女士的痛苦嚴重得無法想像，她感覺腦袋好像要裂開，頭上的血管劇烈地跳動、敲擊、槌打著。她以耐心忍受所有的痛苦，只是觀察它們，不久一大股熱氣開始從身體釋放出來，她散發出很大的熱度。最後她克服了這些感受，一切變得安穩平靜，她贏得了這場戰役。高血壓完全好了，再也不必服藥。

◎治療其他的病，但別忘了解脫！

我曾目睹腸嵌塞、子宮纖維囊腫、心臟病、癌症與更多疾病被治癒，雖然我希望這些故事能激勵你，但不保證一定會有這樣的結果。儘管如此，如果行者熱切、堅忍、勇猛且勇敢地試圖對疾病或舊傷所引起的疼痛保持正念，他將會從這些麻煩中奇蹟般地康復。堅忍不拔的精進帶來極大的希望。

四念處禪修或許對癌症病人特別有用。癌症很可怕，在身心上造成許多痛苦。但精通四念處禪修的人，可以藉著對無論是多麼劇烈的疼痛保持正念，來減輕負擔。他可以完美無瑕地只專注於痛苦而平靜地死去，這種死亡是可敬且神聖的。

願你善用從這七覺支的解說所獲得的知識！願你培養每個覺支，從念開始，至捨結束，因而成為完全解脫的人。

香光書鄉



香光書鄉

第五章

觀禪

【軟化堅硬的心】

佛陀說：「確實藉著禪修，人可以發展如大地一般堅實又廣闊的知識與智慧。」這種智慧的特質會充塞心中，使心延伸、寬闊。然而，若缺少禪修，心會在煩惱不斷的侵擊下變得狹隘且僵硬。每一失念的剎那，煩惱便滲入心中，使得心僵硬、繃緊與不安。

在六根門轟炸我們的所緣，時好時壞，有時令人愉悅，有時則不然。當令人愉悅的可見色出現，毫無防備的心自然充滿渴愛與執取，緊緊包圍該所緣。被這種緊張不安佔領的心，便會開始計劃得到那可愛所緣的方法。從開始計劃到攫取所緣，便開展出種種的身行與語行。

若心無防備下，出現了不可意的所緣，厭惡便自然產生，心再度惶惶不安。可以看到某些特徵：燦爛的臉龐頓時扭曲，蹙起了眉頭，口出惡言，甚至做出暴力的行為。

面對既不愉悅也不討厭的所緣，若心毫無警覺，愚癡就會遮蔽心，不讓它看清真相，此時的心也是緊張與僵硬的。

認為我們可以從生命中去除愉悅、不悅或無特別感覺的所緣，是很愚蠢的，重要的是與它們保持良善的關係。也許有人可以用棉花球塞住耳朵，矇著眼睛四處摸索，將心維持在禪修的狀

態。但顯然地，他無法塞住鼻孔或麻醉舌頭，也無法切除身體對冷熱與其他感覺的感受。坐禪時，我們試著專注在主要的所緣，但仍聽得到聲音，身體的其他部位也會出現強烈的感覺。儘管盡了最大的努力，我們的練習還是會有幾個剎那的疏忽，好思考的心更是妄想紛飛。

◎律儀的力量

修習律儀可以有效防止煩惱的這種攻擊。律儀並不意味要變得死板麻木，而是守護好每個根門，心才不會穿過根門，進入幻想、思慮、策畫與謀略之中。事實上，律儀生起的近因是念，當我們於每個剎那都保持正念，心即受到克制，不致陷入會爆發貪、瞋、癡的狀態。如果我們審慎戒備，心最後會變得稍稍馴服與滿足，不會逃走而落入煩惱所埋伏的危險裡。

我們必須保持警覺，一旦與所緣接觸，立刻得觀照那是什麼。我們必須確定看只是看、聽只是聽、觸只是觸、嚐只是嚐、想只是想，每個過程都要清楚、簡單，不要有太多額外的思慮，也不要為煩惱所纏。如果真能保持正念，所緣就會生起而後消失，沒有進一步的思考或反應，只有過程本身而已。無論我們被迫遭遇何種所緣，都能免受貪愛或嫌惡的傷害。

佛陀的時代有一位偉大的國王，他曾經對比丘

如何能守戒感到非常好奇。他觀察到：年輕的比丘甚至在年輕力壯、慾望最旺盛的時期，都還能保持貞潔。他向一位年長的比丘請教這件事，比丘說：「當年輕的比丘遇見比他們年紀小的女孩，會將她視為自己的妹妹；遇見年紀相當或稍長的女子，會將她視為自己的姊姊；遇見比前者要年長的女士，則視為自己的母親；如果她的年紀更長，則將她當做自己的祖母。」

國王不很滿意，他說：「但是心運作得飛快，即使你讓自己這麼想，慾望可能已經生起了。」

長老試著再解說：「如果比丘遇到一位女子，萬一他失念地開始讚賞她的容貌、身材，慾望自然會生起。但是如果他以色身的三十二部分——頭髮、牙齒、指甲等等來看這女子，將她剖成一部分一部分的，如果他思惟這些部份令人厭惡之處，便會充滿嫌惡，一點也不會對她有渴望。」這種以身體來禪修的方法，是佛陀所教導的。

國王接著問：「要是比丘的想像力比他的定力強怎麼辦呢？」提到這想像力的話題，我想在此插入另一個故事。

在某個禪修中心的建築物某處有個小櫥櫃，裡面掛著一副骨骸。這副骨骸是給人們來觀看，以思索死亡將至，或亦可用來思惟骨骸為身體可厭的一部份。在骨骸的腳下有個小標籤，寫著：「十六歲的女孩。」

具有如理作意的訪客可能會說：「噢！可憐的女孩，才十六歲就死了，我有一天也會死。」內心的迫切感生起，這個人也許會努力做更多善行，或更熱衷於禪修。而另一位訪客則可能思惟骨骼的可厭之處，看到身體只有這個骨骼、骨架，什麼也沒有。

一位年輕且富有想像力的人來了，站在骨骸的前面，他的眼光落到寫著它過去的告示牌，他對自己說：「多可惜！她生前一定很美！」他注視著頭顱，開始以美麗的容貌勾勒它，再加上秀麗的頭髮與美好的頸項。他的眼睛慢慢向下遊移，想像身體的每一部份，他喚起的肖像使自己充滿貪愛，這肖像也許和動物標本製造師的再造作品沒太大差別。

現在讓我們回到國王的故事。年長的比丘回答：「所有的年輕比丘都修習正念，他們啟動對六根的防護，因此會守護每一根門。他們的心不放逸，不會對看到的東西產生幻想。」

國王深受感動，說：「是的，那一定是真的。我可以從自己的經驗來驗證，當我沒有正念地走向妻妾，便會陷入許多麻煩；但若我有正念，就不會有問題。」

我希望這些故事說明了守護根門的重要性。

◎為密集禪修而加強律儀

在密集禪修期間，律儀的價值難以估計。

經典對於密集禪修期間的律儀，提供了四個實用的指導方針。

首先，行者縱使視力良好，也必須表現得一如盲人，應該毫無好奇心地垂下眼瞼開始修行，以防止心的散亂。

其次，行者必須表現得一如聾人，不反應、不評論，也不判斷所聽到的聲音，應該要裝作不太了解聲音，而且不去聽它。

第三，雖然行者可能學識淵博，讀了大量有關禪修的書，試過十五種技巧，但實際練習時，應當放下這些知識，用鑰匙將它鎖起來，甚至放到床下去！應該要表現得如同無知的人，所知寥寥，也不會談論已知的些微事情。

第四，行者應該表現得一如醫院的病人，虧虛衰弱，速度放慢，專注地移動。

應該還有第五項原則，即使行者非常有活力，對於苦受應該要表現得一如死人。如你所知，屍體就像木頭，被切成塊狀也不會有任何感覺。如果禪修時生起苦受，行者必須鼓起所有的勇氣與精力，只是看著它的面貌。他應該要勇猛精進地洞察、了解痛苦，不變換姿勢，或讓厭惡主宰心。

在每個剎那都要努力保持正念，不論什麼所緣生起，都與之同在。在看的剎那，觀照「看到、

看到」；在聽的剎那，觀照「聽到、聽到」等。真正的精進是觀照，還有心的準確性——精確的瞄準，讓心擊中觀察的目標（正思惟），念也會生起，深深地洞察所緣，隨著念而來的是正定，它讓心集中，不會緊張或渙散。

◎智慧如何軟化心

當八聖道支的正精進、正思惟、正念、正定在心中出現，煩惱便沒有機會生起。此時，讓心變得頑強堅硬與不安的煩惱就會消散，因此心有軟化的機會。

持續不斷地觀照，心漸漸變得更能洞察事物的真正本質，因而生起明白一切都只是由名與色所組成的觀智，心便體驗到莫大的解脫感。只有名色，沒有「人」在其中，也沒有「人」創造這些名色。如果能進一步看到這些現象如何受制於因果條件，心便能解除疑惑。

充滿疑惑的行者，僵直、堅硬與緊張、難以相處。不論老師如何費力地以修習的好處說服他，都徒勞無功。然而，如果能說動這樣的行者修習到成就緣攝受智的程度，便不再有問題。此觀智清除心的疑惑，使心柔軟，行者不再懷疑這些名色是否由某種外力、其他無形或殊勝的有情所創造。

隨著愈來愈深入每個剎那，心因為脫離了煩惱

的緊張狀態，變得更加柔軟與放鬆，觀察名色轉瞬即逝的本質，而得到無常隨觀智，這過程的附加價值是從驕傲、我慢中解脫。如果能清楚地見到名色所招致的龐大壓迫，便獲得苦隨觀智，因而解脫渴愛。如果在諸法中不見我的存在，明瞭名、色的過程是「空」，與人的願望毫無關係，便能從執持某個稱為「我」的恆常實體之邪見中解脫。

這不過是開始，我們愈深入洞察實相的真正本質，心就會變得愈柔軟、順從、適業、靈巧。如果證得第一道心——初次體驗涅槃，某些煩惱將不再讓心緊張、僵硬。

希望你們可以保持相續不斷且積極的正念，因而得以發展那寬闊廣大的智慧，如承載萬物的大地一樣堅實。

【止息痛苦】

香光書鄉

◎不妄想也不停滯——佛陀的謎語

身為一個老師，我觀察到許多行者的心似乎有起妄想的傾向，不注意當下呈現的事物。由於我想幫助你們了解妄心的本質，因此要告訴你們以下這個謎題。佛陀說：「不應讓心向外起妄念，也不應讓心停滯在內。能如此觀照的比丘，終能止息一切痛苦。」

首先我要說的是，所有認真修習的你們，都可以把自己當成比丘。想要從苦解脫的你們可以熱切地實踐這個忠告，然而，要知道下一步走向何方，或許有點困難。向外起妄想是什麼意思？我們如何能確保心不這麼做？或許我們相信這事並不那麼困難，我們都經驗過妄心，而且只能強力地防堵它。但若不讓心向外妄想，心勢必要待在裡面，可是佛陀才告訴我們不可如此！

你可能注意到心在自己身中生起，若你將注意力集中在現在這個片刻，心在哪裡呢？如果它不在外面，那麼一定在裡面。我們現在能怎麼做？是不是該吃個鎮定劑，然後忘記這整個問題？是不是連這點都違背了佛陀的勸告——不要讓心停滯在內？

唉！但是佛陀承諾說，若我們遵循這些指示，便能解脫再生以及其結果——老、病、死，所有我們不希望發生的事情。他作了這簡潔有力的聲明，便回到自己的香室（Gandhakuṭi）¹，留下大部分迷惑的聽眾。

人們四處尋求協助，最後選上迦旃延（Kaccāyana）尊者來闡釋佛陀的開示，他是一位阿羅漢，以能闡述佛陀有時非常精簡的開示而聞名。

◎揭開佛陀的謎底

闡明這段開示，是具有挑戰又收穫良多的智力

練習，我建議你從問自己問題開始：如果沒有控制心，那麼你的心會發生什麼事？心會如何回應所緣？

如果心接觸愉快、合意、令人心動的所緣，自然會充滿了貪，這就是我們說起了妄想的片刻；當心接觸厭惡、痛苦的所緣，則充滿瞋恚，再次成了一個妄心；心被愚癡所遮蔽，無法見到正在發生的事，也是渙散的心。所以佛陀實際上是在教導弟子們不要讓貪、瞋、癡的心所生起。

見、聞、嗅、嚐、觸等經驗，也算是妄心的一部份嗎？

◎有念與無念的感知過程

所有感知的過程，都經由一系列非善亦非惡的心而產生。然而緊跟在這系列之後，如果「念」沒有介入，便會產生第二，第三或第四，更多一系列伴隨貪、瞋、癡的心。修習毗婆舍那的重點在於強化「念」，使它得以在一系列非關道德的心結束時，捕捉到純然感知的過程，阻止伴隨貪、瞋、癡的進一步心系列生起。若心能如此攔阻，這便不是在起妄想。妄想的心是指心在它思前想後時，被煩惱所染污。

實際來說，如果我們開始思索所緣的特性：「哦！多麼絢麗的顏色啊！」——便知道心已經在妄想了。另一方面，如果我們在看到絢麗所緣

的片刻，策動精準且具洞察力的念與勤勉的精進，便有機會如實了解「看」的過程。這是開展智慧的機會。我們可以見到心對色的關係、連結它們的條件，以及它們所共享的無常、苦與無我的特性。

你也許想馬上做個實驗，將注意力放在腹部的起伏，如果心努力於精確地覺察這些動作，實際地感覺到它們開始直至結束，心便從貪、瞋、癡解脫。沒有可意所緣的想法，也不對不可意的所緣生瞋，對正發生的事亦無愚癡的迷惑。

噹啞！

聲音突然變得明顯。此時，我們遠離了起伏的動作。即使如此，如果我們可以馬上認出這是一個聲音，觀照「聽到、聽到」，沒有去思索是什麼事引起這聲音等等，心就不算在打妄想。此時心中沒有貪、瞋、癡。

若心被熟悉的音調拉走則是另一回事了，我們開始回憶上次是何時聽到它，唱歌的人叫什麼名字。即使在打坐，有的行者在記起以前的歌時，還會扭動身體，以手指頭輕輕打拍子，他們確實遭受妄心之苦。

曾經有一位行者，正在進行一次很有趣又充滿力量的禪坐。她坐得良好且安靜，突然隔壁的行者吵雜地從坐墊起身，她聽到骨頭咯吱響和衣服的窸窣聲，我們這位行者馬上開始想：「真不體

諒人！他怎麼可以在一個小時的中間，我正努力禪修時，那樣地起來？」她讓自己大發雷霆，或許可將之稱為「大妄想」。當然，大部份的行者非常認真地，於各個所緣生起之時，專注於其上，以避免這種情況，因此不被妄心捕獲。這便是迦旃延尊者所說要去做做的。

◎禪那

對於不起妄想之事，還有更深的層面。無妄想的心，就是心深入留意正在發生的事。「深入」這個字不是隨便用的，是必須在心中生起禪支。禪（Jhāna）通常譯為「安止」（absorption），事實上，是指心能固守在一所緣上並觀察它的特質。

想像你在泥濘中發現某樣東西，想把它拿起來，如果拿個尖銳的工具刺它，就會貫穿這物體，便能將它從泥濘中拿出來。若不確定那物體是什麼，現在便可仔細瞧瞧。對你盤中的食物也是如此，你用叉子刺穿一小塊食物的方式，可以說明禪支。

◎止禪

禪那有兩種：止禪（*samatha jhāna*）與觀禪（*vipassanā jhāna*）。有些人可能讀過止禪的內容，會納悶我為何在毗婆舍那中提及它。止禪是

純粹的定，固定覺知於單一所緣——一個心的意象，例如一個色盤或一團光。心固定在這個所緣上，而不動搖或移轉到其他地方，最後心會發展出非常平和、寧靜、專注的狀態，而安止在所緣上。經典中描述了不同的安止階段，每個階段都有其特質。

◎觀禪

另一方面，觀禪則讓心自由地從一所緣移到另一所緣，保持專注於一切所緣共有的無常、苦、無我的特相，觀禪也包括能保持專注、固守於涅槃之樂的心。不像止禪修習者的目標是輕安與安止，觀禪最重要的結果是觀與智慧。

觀禪是將心專注於「勝義法」(paramattha dhamma)，我們通常稱之為「究竟的真實」(ultimate realities)，但事實上，它們只是可以透過六根門直接體驗，不經概念化的東西。其中大部分是「行勝義法」(*sankhāra paramattha dhamma*)，或稱為「因緣和合而生的究竟真實」(conditioned ultimate realities)——不時變動中的名、色法。涅槃也是勝義法，它當然不是有為法。

呼吸是說明因緣和合過程的好例子，腹部的感覺是由呼吸的意圖所引生的行勝義法。集中注意力於腹部的所有目的，是要洞察該處正在發生事

物的真正特質與本質。當你覺知到移動、壓力、拉緊、冷熱，你便已開始修習觀禪了。

於各根門保持正念，遵循相同的原則，如果有勤奮的精進與敏銳的覺知，並在任何特別的感知過程中，專注於正在發生的事，心就會了解所正發生事物的真正本質，我們將會了解感知過程的自相與共相。

根據四種認定的方式而認為有四種禪，其中的初禪擁有五禪支，我會在下文說明。這些禪支對修觀而言十分重要。

◎五禪支

第一禪支稱為「尋」(vitakka)，它是瞄準、精確地將心導向所緣的禪支，也具有將心建立在所緣上的層面，使得心停留於其上。

第二禪支稱為「伺」(vicāra)，通常譯為「推度」或「省察」。「尋」將心帶來並穩固地安置於所緣上，伺會繼續以心「摩擦」所緣（譯按：重複地將心置於所緣上）。觀察腹部的起伏時，你會親自經驗到這點，首先你努力精確地使心瞄準腹部漲起的過程，之後心無有失誤地觸及所緣，心撞擊所緣，並「摩擦」它。

由於你時時刻刻以直覺與精準的方式來觀照，心會愈來愈純淨。貪、瞋、昏沉睡眠、掉舉惡作與疑等五蓋減弱並消失，心變得澄澈而平靜。這

種清明的狀態是方才討論的二禪支現前的結果，稱為「離」(*viveka*)，意指「遠離」，心隔絕、遠離五蓋。「離」不是禪支，只是描述心遠離狀態的語詞。

第三禪支是「喜」(*pīti*)，對正發生的事歡喜地感到有興趣。顯現在身體上有如起雞皮疙瘩，又如在電梯中突然下墜的感覺，或感覺離地騰空。第四禪支為「樂」(*sukha*)，跟隨第三禪支而來，行者會對禪修感到非常滿意。由於第三與第四禪支的生起都是遠離五蓋的結果，因此稱二者為「離生喜樂」(*vivekaja pīti sukha*)，意指由遠離而生的歡喜、快樂與滿足。

將這序列視為一因果鏈：心的遠離，是因為第一與第二禪支的生起，如果心精確地瞄準所緣，擊中並「摩擦」它，不久之後心便會遠離。由於心遠離了五蓋，就會變得快樂、喜悅與舒適。

當前四禪支現前，心自動變得寧靜祥和，能不散亂或渙散地專注於正發生的事，這心的一境性就是第五禪支——定 (*samādhi*)。

◎進入初觀禪需要名色分別智

若五禪支都出現，還不足以稱行者已達到初觀禪。心還必須要稍微通達佛法，到足以看到名色的相互關係。此時，就可以說進入初觀禪了。

心具足五禪支的行者，將會經驗到念不同以往

的精準——成功附著於所緣的新水準，強烈的歡喜、快樂與舒適，也在身上生起。此時他或許會對禪修的美妙暗自竊喜，「哦！哇！我真是正確又精準，甚至覺得自己好像飄在空中一般！」你或許會辨認出這個想法就是執著的剎那。

◎停滯在內

任何人都會被歡喜、快樂與舒適所擄獲，執著正發生於自己內在的事，是種特殊渴愛的顯現，這種渴愛與一般世俗的欲樂無關，而是直接來自自己的禪修。無法覺知這渴愛的生起，禪修便會受到干擾。行者沒有直接觀照它，反而失念地沉溺在愉悅的情境，或期待自己的修行所可能產生更大的歡樂，現在我們可以了解佛陀難解的忠告。這種執著禪修所產生的愉悅，便是佛陀說「停滯在內」的意思。

我們似乎闡釋了這段教導不要向外攀緣，亦勿停滯在內的簡短經文，然而為了加深理解，還要再多做一點討論。

◎三種遠離

經典上說，行者禪修時要避免某些事物，要避免接觸欲樂（kāma）與不善法。修習三種遠離，可以確實避免以上兩者。所謂「三種遠離」為「身離」（kāya viveka）——身的遠離；「心離」

(*citta viveka*) ——心的遠離；「依離」(*upadhi viveka*) ——即前兩者的結果，是煩惱與五蓋遠離並減弱的狀態。

「身離」實際上並非指色身的遠離，而是遠離與欲樂有關的所緣的「身」，這不過意指被視為是一個群體的感官所緣，如各種聲、色、香、味與觸。

遠離不善法屬於「心離」的範疇——心遠離障礙定與慧增長的五蓋。以修習來說，「心離」單純意指時時刻刻策動「念」。能時時保持正念相續的行者，即是做到了「心離」。

若無精進，這兩種遠離不會產生。對「身離」而言，我們必須使自己遠離欲樂的環境，在有助於心平靜的地方把握機會禪修。當然，這種遠離本身是不夠的，為了得到「心離」，我們要觀照所有在六根門生起的所緣。

要能保持正念，必須將心導向一個所緣，努力地保持「念」，有助於將精確感帶入心中。這樣的瞄準——將心直接精準地置於禪修所緣上的努力，就是第一禪支——尋。

因此，你必須有「尋」，努力觀察腹部的起伏，最後心擊中靶心，清楚地注意到僵硬、緊張、移動的感覺，心開始撞擊並「摩擦」所緣，即前述的「伺」。心「摩擦」所緣一段時間後，會變得專注並安止於所緣。當心停留在腹部的起

伏，很少念頭生起，甚至有段時間完全沒有念頭。心清明地從欲樂的所緣與其所導致的煩惱中解脫，「身離」與「心離」因而出現。持續練習，不斷精進，煩惱將消失於天際，最後你擁有第三種遠離——「依離」。

◎出離樂

有了「依離」，心變得柔軟而微細、輕盈而快活、靈巧而柔順。一種特殊的樂——「出離樂」（*nekkhamma sukha*）生起，它是由於解脫了感官的所緣，以及回應這些所緣而生起的不善煩惱，所產生的快樂與安適。因此，出離樂取代一般表面的快樂而現起。放棄了感官之樂，卻就在所放棄感官的解脫中，得到極大的快樂，這不是很奇怪嗎？這才是真正的出離欲樂。

心遠離不善法，實際上意味著心遠離一切煩惱。煩惱無機會生起，因為煩惱的近因——感官的所緣，已被捨棄。現在，「禪那」——安止的狀態，呈現出全新的意義。由於尋（瞄準）、伺（摩擦）禪支，使得欲樂捨離，煩惱遠離。禪那不僅使安止產生，還能移除煩惱，像火一樣燒盡它們。

◎尋與伺的關係

在禪那的進展上，尋與伺兩禪支——精確地瞄

準與擊中所緣，是絕對重要的。兩者密切的關係在經典中多所討論，以下即是兩例。

想像你有個覆滿塵垢的銅杯，你倒了些銅油在抹布上，一手緊握杯子，另一隻拿著抹布摩擦杯子表面，勤奮、審慎地工作著，很快就會有個閃亮的杯子。

同樣地，行者必須在主要所緣生起的特定地方——腹部，持守自己的心，於該處運用正念，「摩擦」它，直到煩惱的垢染消失。然後，他就能洞察所觀察之處正在發生事物的本質，而理解腹部起伏的過程。當然，如果其他所緣變得比主要所緣還明顯時，行者必須觀照它們，在新的所緣上運用尋與伺。

尋如緊握杯子的手，伺則如擦亮的動作。想像行者若只拿著杯子，卻不擦亮它，會發生什麼事呢？杯子會和以前一樣髒。如果他努力磨亮杯子，卻未穩穩地握著，同樣無法做好這項工作。這說明了兩禪支相互依賴的關係。

第二個例子是用於幾何學的圓規。如你所知，圓規有兩隻腳，一隻是尖的，另一隻則夾著鉛筆。你必須穩固地將心置於禪修的所緣，心就如圓規尖的那一端，然後你必須旋轉心，也就是說，直到心可以完整且清晰地看到所緣，如此才會畫出圓滿的圓。同樣地，放置圓規尖端的動作如尋，旋轉的動作則如伺。

◎直接、直覺的理解

伺有時譯成英文為「推度」或「持續思惟」之意，這非常容易引起誤解。西方人從幼稚園起，就被教育要運用智力，總是在尋找原因與理由，不幸地，這種探究並不適合禪修。智力的學習與理解是一體兩面中之一，另一種理解與學習的方式，是直接與直覺的。在禪修中，我們直接探求勝義法，必須實際去經驗而非思考它們，這是唯一獲得如實、如事物之本然的觀與智慧的方法。人可能在理智上十分理解勝義法，可能飽讀經書，但若未直接體驗實相，便不會有智慧。

止禪之所以能確保寧靜，卻無法直接導向智慧，是因為止禪以概念為所緣，而非以無須思考而可直接經驗的事物為所緣。觀禪能通往智慧，因為它們是由直接、持續地接觸勝義法所組成。

假設你面前有顆蘋果，你聽別人說它非常多汁又香甜可口，你或許不來接觸這蘋果，反而想著：「哇！它看來真是顆多汁的蘋果，我賭它一定很甜！」你可以想像，也可以打賭，但除非咬一口，否則無法體驗蘋果的味道。禪修也是如此，你可以生動逼真地想像某種經驗的樣子，但無法體驗真正的東西，除非以正確的方法實際努力地修習。然後你會擁有自己的智慧，而不再爭辯蘋果的味道。

【以五禪支，對治五蓋】

正如沒有燭光的深夜，黑暗吞沒了整個房間，當心未適當地與禪修的所緣相應，愚癡與無明的黑暗便如此在心中生起。然而，這種黑暗並非空洞、平靜無事的。相反地，每個無明的剎那，心都不斷地追求，想抓住令人喜愛的色、聲、香、味、觸、法。在這情況下的有情，所有醒著的時光都用在追求、攀緣與執取。他們如此深陷其中，以致於很難領會另一種快樂的可能性，那快樂超越早已熟悉的欲樂。談到禪修——能成就更高快樂的修行方法，對他們而言是無法理解的。

毗婆舍那的修行是完全且持續地注意所緣，其中包含定的兩個面向——尋與伺，上文已討論過了。這兩個禪支讓心安止於所觀照的所緣，如果缺少它們，心就會散失。受到感官的所緣與煩惱——特別是渴求感官所緣的煩惱所轟炸的心，將為愚癡與無明所吞沒，失去光明，沒有機會讓其餘的三禪支與前二禪支會合，以創造讓觀智成熟的平靜、清明與喜悅的環境。

◎五蓋

五種使心偏離所緣的特殊方式稱為「五蓋」。表面上看來無有止盡的種種煩惱中，五蓋代表五個主要的類型。稱之為「蓋」，是因為每一者都

具有妨礙與阻止禪修的特殊力量。

只要心被感官的誘惑所吸引，就無法穩定地持續觀察禪修所緣。一再偏離的心，無法步上導向超越一般快樂的修行之道。因此，「貪欲」(*kāmacchanda*)便是禪修第一也是最大的障礙。

另一種常常發生的，是以不愉悅的方式使人分心的所緣。心一接觸不愉悅的所緣，便充滿了「瞋恚」(*vyāpāda*)，這也使得心偏離所緣，因而遠離真正安樂的方向。

有時，警戒與防備消失，心變得昏昏欲睡、無法工作與怠惰，再次無法停留在所緣上，這稱為「昏沉睡眠」(*thina middha*)，是五蓋中的第三蓋。

有時心變得非常浮動與渙散，快速地從一所緣換到另一個，這稱為「掉舉惡作」(*uddhacca kukkuccha*)。心無法專注地停留在所緣上，反而四處散亂，充滿過去行為的回憶、悔恨與遺憾，憂慮與不安。

第五也是最後一個主要的障礙是「疑」(*vicikicchā*)——疑惑與批判。你必定曾經多次懷疑自己、禪修的方法或質疑老師，你會將這修法與從前做過或聽過的方法比較，而變得完全不知所措，如同旅人站在十字路口，不確定這道路是否正確，無法決定該走那一條。

五蓋的出現意味著缺少喜、樂、心一境性、尋

與伺。這五善法是初禪的五禪支，它們是成就修習毗婆舍那所不可或缺的部分，每一禪支對治特定的蓋，而每一蓋都是一禪支的敵人。

◎「定」對治貪欲

在這欲界裡，貪欲蓋是使我們困於黑暗中的罪魁禍首，對治它的是定——一境性。當心專注在禪修的所緣，就不會執著其他的念頭，也不會渴望令人愉悅的影像或聲音。可意的所緣失去控制心的力量，散亂與放逸便不會產生。

◎「喜」對治瞋恚

隨著定將心帶入更微細的層次，更深的利益會生起，整個人會充滿喜樂，這進展讓心解脫第二蓋，因為瞋恚無法與喜共存。因此，經典說喜對治瞋恚。

◎「樂」對治掉舉惡作

現在，由於禪修的良好進展，極大的快樂開始生起。心平靜地看著不愉悅的感受，無有瞋恚。即使所緣難以應付，仍有安適在心中，有時痛苦甚至在念的影響下消失，只剩身體放鬆的感覺。隨著身心的安適，心滿足地停留在所緣上，不會四處飛散。樂對治掉舉惡作。

◎「尋」對治昏沉睡眠

尋這個禪支有打開並振奮心的特殊力量，讓心開放而有活力。因此，當心持續勤勉地試圖精確瞄準所緣，昏沉睡眠便不會生起。受到睏倦攻擊的心，既緊縮又衰弱。尋對治昏沉睡眠。

◎「伺」對治疑

如果尋表現良好，接下來心就會觸擊觀察的目標，這種撞擊或「摩擦」所緣的禪支即是伺，它的作用是讓心持續附著於觀察的所緣。持續的注意與疑相反，因為疑是猶豫不決的。疑惑的心無法將自己固著於任何特定的所緣，而是到處亂跑，想著各種可能性。顯然地，伺出現時，心便無法偏離所緣，也不會如此表現。

不成熟的智慧亦會造成疑的蔓延，禪修未到某種深度與成熟度時，我們很顯然難以理解非常深奧的佛法。初學的行者也許會想知道他們聽過卻未經驗的事，但愈努力去想通這些事，就愈不了解，挫折與持續的思考最後導致批判。持續地注意再次足以對治這個惡性循環。心穩穩地固著於所緣，用盡全力來觀察，就不會產生批判的思想。

【理解這世界的本質】

當你能將注意力保持在腹部的起伏，從其一發

生到最後結束，時時刻刻以連續不間斷的方式，發展具貫穿力與精確的念，那麼你便會注意到，可用心眼清楚地看到整個腹部漲起的過程，從開始、中間、直到最後，沒有一絲中斷，你完全清楚這經驗。

現在你開始要經歷「觀」的進程，這只有透過直接觀察身心的毗婆舍那才能獲得。首先，你區分出組成腹部起伏過程的名色要素之微細差別，各種感覺是屬於色法的所緣，與覺察它們的心不同。隨著愈發審慎地觀察，你開始看到名色如何以因果關係而相互關連，心中的一個意念，引生一連串構成一個動作的色法所緣。心開始明白名色如何生滅，生滅的事實變得清晰明瞭。你意識範圍內的一切所緣顯然都有生滅的本質，音聲響起，之後結束；身體的感覺生起，隨後消失，沒有一樣持久。

練習到這個關頭，初禪的五禪支便開始穩固地出現。尋與伺增強，定、喜與樂隨之加入，可說成就了初觀禪，「觀智」(vipassanāñāṇa)得以開始生起。

觀智特別與有為法的三共相——無常(anicca)、苦(dukkha)與無我(anattā)有關。

◎無常

隨著你觀察所緣的來去，你開始理解它們瞬息

短暫的本性——無常性。這無常的理解是直接、第一手的，無論將注意力置於何處，都感受到無常的真理。在你的心接觸所緣的剎那，你清楚地看到所緣如何消逝。極大的滿足感生起，你對自己的禪修深感興趣，對於發現這個宇宙的事實與真理感到欣喜。

即使是一般簡單的觀察，也告訴我們色身整體是無常的，因此無常一詞與整個身體有關。近一點看，我們看到於六根門發生的所有現象也是無常的，都是無常的事物。我們也能了解，無常意味著所有身心——名、色法所組成的無常事物。在這有為的世間，我們找不到不是無常的物體。

生起與消逝的事實是「無常相」(*anicca lakṣhaṇa*)，即無常的特性或特徵。特別在生起與消逝中，可以辨識出無常。無常隨觀智(*aniccānupassanāñāṇa*)是體悟無常這事實的直覺的理解；它就發生在觀照一個特定所緣，並看著它消失的片刻。這個要點十分重要——無常隨觀智只在行者看到現象消逝的那精確的片刻發生。沒有這種現見，就不可能理解無常。

會不會有人辯稱自己透過閱讀有關事情無常的狀態，而得到無常隨觀智？會不會有人說，當他的老師說到一切事物都會消逝之際，當下生起了觀智？或者，會不會有人透過演繹或歸納法，而深深地理解無常？這些問題的答案是「絕對不

會」。真正的觀，只在無有思考、純然覺知現象消逝的當下，才會發生。

假設你正看著腹部的起伏，在腹部漲起的片刻，你也許覺察到繃緊、緊張、擴張與移動。如果自始至終地跟隨漲起的過程，而且這些感覺的結束對你來說也十分清晰，無常隨觀智便有可能產生。在腹部或其他地方所能感受到的一切感覺，都是無常的。在漲起過程之初生起，而最後消逝，其所顯露的特性，組成了無常相。無常的體悟，只發生在觀察現象消逝時的片刻。

無常並不限於腹部，於見、聞、嗅、嚐、思考或接觸所發生的任何事物——所有身體的感覺，像是熱、冷、硬和痛等，以及所有其他的活動，如彎曲、旋轉、伸手、走路等，一切皆是無常。若你能見到任何這些所緣的消失，便進入了無常隨觀智，你會去除永恆的幻相，慢（māna）也會消失。事實上，在專注地覺知無常的期間，你一般程度的我慢將大幅減少。

◎苦

有為法的第二種特性是苦——不滿足或痛苦。可以依這同樣的三類別加以討論：苦、苦相（dukkha lakkhaṇa）與苦隨觀智（dukkhānupassanāñāṇa）。

在你觀察無常的期間，苦的要素非常自然地變

得清晰可見。隨著現象的生起與消逝，你會了解沒有什麼是可靠的，也沒有穩固可執取的，一切事物皆不斷變化，這便是苦。現象不足以為依皈。苦本身實際上是無常的某種同義詞，涉及一切無常的事物。只要是無常的，也是苦的。

禪修發展到此刻，痛苦的感受會變得非常有趣。你可以觀察它們好一會兒，而無有反應，看到它們一點兒也不堅實，實際上連最短的剎那都無法維持，恆常的幻相開始崩潰。例如背痛——你看到如火一般的熱度轉變成壓力，接著變成跳動，這跳動時時刻刻改變其構造、形態與強度。最後達到頂點，心能夠看到背痛的崩潰瓦解，痛苦從意識的範圍中消失。

征服了疼痛，行者充滿喜悅與快活，身體感到清涼、平靜、舒適，但不會被痛苦已徹底滅除的想法所欺騙。感受令人不滿的本質更加清晰，開始視色身是痛苦與無法令人滿意之現象的聚合，它不延緩地隨無常的旋律起舞。

苦的特性或苦相，是被無常壓迫，正是因為一切所緣時時刻刻都在生滅，使得我們生活在高度壓迫的情境中，一旦生起，便無法阻止其消逝。

苦隨觀智也是在觀察現象消逝的片刻生起，但是與無常隨觀智的風味稍有不同。行者會突然徹底覺悟到這些所緣沒有一個可靠，當中沒有庇護所，甚至是可怕的東西。

同樣地，重要的是要了解，從閱讀書籍或透過自己的推論與反省所領會到的苦，不構成真正的事實。苦隨觀智只在心全然地覺知、看著現象的生起與滅去，了解到它們的無常是可怕、駭人、厭惡以及不善時生起。

真正體悟到一切現象本具「苦」，能產生很大的力量，滅除一切事物是可意的邪見。當這樣的幻相消失，渴愛就不再生起。

◎無我

現在，行者會自動地理解無我——了解這些過程的背後沒有任何人。現象時時刻刻地發生，這是個自然過程，沒有人被視為與之同一。事物中無有自我的智慧，即無我隨觀智（*anattānupassanāñāṇa*）也是立基於前兩方面：無我本身與無我相（*anattā lakkhana*）。

無我指的是一切無常的現象沒有自我，換句話說，每一名、色的單一元素都是無我，它和無常與苦的唯一區別在於強調的方向不同。

無我相是看到所緣不依個人的期待而生起或消失。所有在我們身上發生的名、色法，因應其自然法則而自動來來去去，他們的出現不是我們所能控制的。

我們通常可藉由觀察天氣看到這點，有時候熱浪來襲，有時候又寒風刺骨；有時很潮濕，有時

則乾燥；有些天候變化無常，讓人不知接下來會如何。沒有一種天氣可以讓人調整溫度，以配合自己的舒適感。氣候服從自己天然的法則，正如構成我們身心的要素一般，當我們生病、受苦，到最後死亡之時，這些過程不都與我們的願望相反嗎？

認真地看著一切內在的身、心現象生起、滅去，或許會猛然發現沒有人在操控這過程的事實。這樣的「觀」自然產生，不受任何影響或操控，亦不是出自深思熟慮，它只在行者處在當下，觀察現象的滅去之時生起，稱為「無我隨觀智」。

看不到現象剎那生滅的人，容易被誤導而以為有我，認為在身心過程的背後，有個不變的實體。有了清晰的覺知，這邪見隨即消除。

◎初觀禪的圓成——思惟智

當覺知清清楚楚，特別是注意到事物的滅去時，便能直覺地理解所有現象本具的無常、苦、無我的特相。直覺地了解這三特相，含攝在觀的一個特殊階段中——「思惟智」(*sammasanañ āṇa*)，意指由證實而生起的智慧。這個詞常譯為「藉由領會而證實的知識」，藉由見到現象消逝的個人經驗，而理解或證實這三特相。

雖然「觀」(*insight*)一詞的使用非常普遍，

但仍無法適切地翻譯巴利語「毘婆舍那」(vipassanā)。毘婆舍那由「毗」與「婆舍那」兩個部分組成。「毗」是指「各種不同的方式」，「婆舍那」是「看」。因此，毗婆舍那的一個意思是「由各種不同的方式來看」。

當然，「各種不同的方式」是指無常、苦、無我。現在毗婆舍那更為完整的翻譯就變成「經由無常、苦、無我的方式來看」。

觀智的另一個同義詞是「現見智」(paccakkhañāṇa)，「現見」(paccakkha)在此表示直接由經驗得來的認識。真正的觀智只在人專心一意時生起，因為它是直覺性的，不由推理而生，因此稱為「現見智」。

隨著觀智在修習中一再出現，便引導心自然生起以下的思量——無常、苦、無我不只顯現於當下，行者藉由推論而明瞭，這三特性也曾顯現於過去，並將持續普及到未來。其他的有情與物體，也和自己一樣由相同的元素——無常、苦、無我所構成。這樣的思量稱為「推論智」，這是尋與伺兩禪支更深的一面，在此顯現於思考的層次中。

初觀禪到此階段被視為已完全發展，而稱為「思惟智」的修習階段也完成了，行者會對有為法無常、苦、無我的三共相有深刻且清晰的理解，而推論出一個結論——在這世上，無論過去

或未來，沒有不被此三相所遍及的。

推論與思量多半在初觀禪出現，除非它們開始接管心，否則是無害的。特別是對一個高度聰明、想像力豐富或哲學思惟的人而言，思考太多，會阻礙個人直接的經驗，事實上會使得「觀」停滯。

如果行者是這樣的人，發現自己的修行有點走下坡，可用這樣的理解來安慰自己——這並非錯誤的想法，在這例子中的思量與佛法有關，而與貪或瞋無關。當然，儘管事實如此，最好還是回到全然的觀察，只是去經驗現象。

◎善尋與不善尋

vitakka 這個字用來表示尋禪支，還包括思考層次上的思量，也就是將注意力導向某個想法，有善尋與不善尋兩種。

將注意力導向於欲樂稱為「不善尋」，與其相對的「善尋」則與出離有關。與瞋恚、惱害有關的是不善尋，而與無瞋、無害有關的是善尋。

當無常、苦、無我的推論智如上述地生起時，與欲樂有關的不善尋便消失了。由個人直接的「觀」所產生的連續思惟中，有些欲望可能會出現，但或許不會與世界上的歡樂——名聲、性、財富、資產有關，比較會像是感到想捨離俗世、布施或弘法的善欲。雖然這些想法構成「尋」，

卻與無貪或出離有關。

與瞋相關的「尋」，是種攻擊的心態，渴望他人受害或不幸，它根植於忿怒，背後具有破壞性的特質，無瞋指的是「慈」(mettā)這美好的特質。慈與瞋恨攻擊、破壞的特質相反，它希望他人幸福快樂。當行者如前述般透過個人經驗品嚐到法味，想與自己所愛的人分享並不稀奇，這種希望其他人也有同樣經驗的想法與慈有關，因為它希望他人幸福。

最後一條尋思的途徑與造成傷害有關，共有兩個分支：殘忍與非殘忍的想法。殘忍的想法包括想要傷害、壓迫、折磨、欺負或殺害其他有情，這是另一種根植於瞋，而非常具有破壞特質的心。非殘忍的想法正好相反，是「悲」(karuṇā)的特質——希望幫助他人，解除他們可能感到的痛苦與悲傷。悲心強的人，不僅能感同身受，還會尋求方法來解除他人的痛苦。

◎如「思惟智」的伺

如果這般的思惟一再出現，這過程即稱為「伺」，同一詞也用於指稱注意力集中下，更加持久與「摩擦」的特性。在此，它意指在思考層次上的反覆思量。首先行者經驗一個直接的直覺領悟，接著，關於這領悟的推論智生起。推論智是痛快且令人喜悅的，但是過多的話，就會發展成

一長串的思惟，而打斷直接觀察的進程。這些也許是非常崇高的想法——出離、慈、悲等，但儘管如此，行者還是會被它們捕獲，而沈溺其中，此時「觀」便無法產生了。

願你在練習中，穩固地增長尋與伺這兩個非常重要的心所。願你審慎地瞄準心，透徹地「摩擦」所緣，直到清楚見到並洞察其真正的本質。即使出現美好的念頭，也希望你不分心，如此你會經歷「觀」的各個階段，最後體證涅槃。

【達到更高的觀禪】

初觀禪一直運作到行者洞察現象快速生滅（生滅隨觀智）的地步，體驗這觀智並超越它，行者可說是有了成長。

◎第二觀禪

行者拋開早期階段的思量，而進入單純、全然專注的成熟階段。

現在禪修者的心變得清晰且敏銳，能在剎那間跟上現象迅速生滅的速度。由於持續而敏銳的念，推論的思考十分微少，也不懷疑名色無常、短暫的本質。此時，練習似乎無須費力。少了精進與思惟，就有喜悅生起的空間。這種沒有思考的全然專注，稱為第二觀禪。

在初觀禪裡，心中充滿精進與推論的思考。只

有在生滅隨觀智一開始出現，也就是第二觀禪生起時，清明、喜、信與樂才開始明顯。

◎信、靜、喜與樂的過患

心可以變得更精確，定也更為加深。深定導向個人經驗所引生的明確證信，同時還帶來深信，相信如果繼續修習，便會得到佛陀與自己老師所承諾的利益。喜與身心的樂，也在這個階段增強。當行者達到第二觀禪，很有可能會執著這種心極度喜悅的狀態，他們經驗到生命中最深的快樂，有些人甚至相信自己已經開悟。在這樣的情況中，他們未來進步的前景便模糊不清，行者將會如佛陀所說的「停滯在內」，我之前已討論過了。

如果你有這非凡的經驗，請務必觀照它們並將之標記。要清晰地覺知喜、信、輕安等不過是心法，如果觀照它們，發覺自己執著它們，要立即切斷執著，然後將注意力回到腹部的主要所緣。唯有如此，你才能持續進步，為你帶來更甜美的果實。

禪修老師必須得體的處理這修習階段的學生。學生對自己的經驗感到如此興奮，如果老師太讓人洩氣，便容易遭到反抗。相反地，老師得溫和地說：「你修習得不錯，這些是修行中自然會生起的東西，但還有許多比你現在還更好的經驗。」

因此，何不觀照所有這些東西，而讓自己有更好的體驗？」

行者若留意這些指導，回去禪坐並謹慎地注意光明、信心、喜、樂與輕安。他漸漸明白這簡單的觀照，實際上是修習的正道。

如此確認了方向，便能極具信心地向前邁進。

◎第三觀禪

喜會逐漸消失，但念與定則持續加深，而對正在發生事物的真實本質之洞察，會變得非常強固。此刻，捨覺支取得優勢，不論所緣是否使人愉悅，心都不會動搖，一種深刻的樂受於身心中生起。行者可以長時間坐禪而不感到痛苦，他們的身體變得純淨、輕盈、精力充沛。這是第三觀禪，它所擁有的兩個禪支為樂與一境性。第三觀禪在生滅隨觀智更成熟的階段生起。

從第二觀禪轉到第三觀禪是修習的轉捩點。人類天生就會執取使心動搖的刺激與興奮，喜是這些令人動搖的愉悅感覺之一，它在心中激起漣漪，卻相當不成熟。因此，經驗到它時，要確實加強警覺並儘可能謹慎地觀照。只要行者仍執著喜，便無法開展隨著平靜與安適而來，更為成熟、微妙的快樂。

◎最上微妙之樂

經典以母牛哺乳小牛的故事來說明這個轉折。讓小牛早早斷奶是很重要的，這樣母牛的奶才能供人類使用，如果小牛不斷奶，便會持續喝掉所有母牛的奶。小牛就如以喜來餵養並成長的第二觀禪，母牛則是第三觀禪，能喝到那甜美鮮奶的人，就如成功地超越執著喜的行者。

經典言及在第三觀禪所品嚐到的樂，是修習毗婆舍那所能體驗到最上微妙的快樂，它是最甜美的。儘管如此，行者能以捨而住於其中，無有執著。

持續準確地觀照仍非常重要，以免安適的身心與敏銳清晰的觀，使得微細的執著生起，如果覺得自己的觀非常美妙、敏銳且清晰，便應當觀照它。然而，執著生起的可能性並不大，因為全面廣泛的念已現前，可輕易地觀照每個所緣，無有錯失。

香光書鄉

◎現象的壞散——樂受消失

第三觀禪被稱為最上微妙之樂，是因為下一觀禪便無有樂。隨著你對現象的觀照，會漸漸超越生滅隨觀智，而進入壞隨觀智的階段。此時，所緣的生與住的階段不再清晰，取而代之的是，心覺察到現象持續的壞滅，一觀照它們，便立即消失。常常覺得似乎沒有身體的存在，僅是現象持續地壞滅。

此時行者會有心煩意亂與苦惱的傾向，不只因為他們感覺不到樂，也是因為現象的快速消失令人感到相當不安。在你能觀照到所緣之前，它便消逝，留下一片空白，而下一個現象仍以相同的方式呈現。

概念變得模糊。至此，行者也許已清晰地看到現象，但想心所仍混在其中，因此能同時看到勝義法——所緣非概念的實相，也能看到身體、手臂、腿、頭、腹部等色法的概念。在壞隨觀智的階段，概念消失了，你也許無法分辨現象的位置，有的僅僅是壞滅而已。

「發生什麼事了？」你也許會大叫：「我一直做得那麼好，但現在我的修習卻失敗了！失去控制了！我無法觀照任何一樣東西。」心充滿自我批判與不滿，顯然已無快樂可言。

最終仍可能在這新的領域得到自在，你只要冷靜地放鬆下來，看著現象的持續遷流。這階段的觀稱為「壞隨觀智」，其特質十分有趣。此時不再有身心的快樂或安適，身上也無明顯的不舒服或疼痛，心中有的也只是捨受。

◎第四觀禪

在生滅隨觀智成熟的期間，第二禪的喜退讓給第三禪的樂。喜的狂樂，被較為溫和而微妙的樂受與寧靜所取代。樂在壞隨觀智階段消失時，仍

未招致心的苦受。現在，第三禪退位給第四禪，其具特色的禪支是捨與心一境性。

◎行捨智

心不苦不樂、不憂不喜時，捨便生起。捨具有使心平衡的驚人力量，這特別的狀態稱為「中捨」(tatra majjhataṭṭā)。在此平衡的環境中，念會變得全然清淨、敏銳且鋒利。能以難以置信且毫不間斷的清晰度，看到現象微細的樣態，一如粒子與微小的振動。事實上，中捨從一開始就出現在每一禪中，只是在初禪、第二與第三禪裡，被更突顯的特質所掩蓋，就如日間的月亮，無法與太陽爭輝。

◎四觀禪摘要

在初禪，捨的開展不多，尋與伺較佔優勢。如前所述，初禪中的尋與伺通常包含大量推論的思考。

在第二禪，喜的興奮與刺激使捨黯然失色。接著第三禪，有最勝妙的快樂與安適，因此捨沒有機會展現。然而當樂消失，帶來一種不苦不樂的感覺，這時捨就有機會發光了。正是以此方式，當薄暮來臨而黑夜開始漸漸籠罩，月亮的光輝照耀整個天際。

壞隨觀智後，接著而來的是怖畏現起智、厭離

隨觀智、欲解脫智。到行捨智的階段，捨才強烈地顯現出來。

這是很深的一個禪修層次，事情開始非常順利地進展。念現在是那麼的敏捷，能在心受到樂或苦的擾亂之前，就攫取所緣；執著或瞋恚沒有機會生起，平常令人非常不悅或興奮刺激的所緣，也完全失去了影響力。因為在六根門皆是如此，故稱現今所呈現的捨為「六支捨」。

覺知的極細微是此時修習的另一個特色。腹部的起伏過程變成一種振動，碎裂成粒子，最後消失。如果發生這種情況，你應該試著注意整體的坐姿，或許是注視如臀部與膝蓋的一些接觸點，而這些也會消失，只留下沒有身體等的感覺。病痛不見了，因為沒有可覺察的色法，無癢可抓，留下來的只是知道色法消失的心。此時，心本身應該作為覺知的所緣，當你觀照「知道、知道」，甚至那意識也會開始忽隱忽現。然而，於此同時，也會有極敏銳、清晰的心。

這心極度平衡的狀態，據說就如阿羅漢的心，面對任何意識領域中得以生起的所緣時，都保持不動。然而，即使達到這修習的階段，你仍不是阿羅漢，只是在這正念的特別時刻，經驗了類似阿羅漢的心。

四種觀禪中的每一禪，都有不同類型的樂為其特徵。在初觀禪，可以體驗遠離的快樂。遠離五

蓋，因此心與之遙相隔離。

在第二禪，行者經驗到定的快樂，良好的定以喜與樂的型態帶來快樂。當捨斷喜後，第三禪的快樂，就只有捨的樂。

最後在第四禪，我們經驗到由於捨而來的念的清淨。

當然，第四種是最上之樂，然而，它就和前三禪一樣，仍發生在有為法的領域中。唯有當行者超越這個範疇，才能經驗到究竟之樂——真正寂靜的快樂，巴利語稱之為「寂滅樂」(*santi sukha*)，它於禪修的所緣與其他名、色法，以及觀照的心本身都完全止息時生起。

希望你們能品嚐這經由觀禪所生起的四種樂，也能進而嘗到最高的樂——涅槃樂。

【涅槃】

◎關於涅槃的困惑

涅槃的討論已存在許多，整本書都談論涅槃的不在少數。有些人認為涅槃樂指的是一種特別的身、心狀態；有些人相信它存在自身；有些人說當身心寂滅，留下來的便是永恆安樂的本質。

有些人也許充滿懷疑，他們說：「如果涅槃是身心的寂滅，那怎麼會有任何東西留下來讓人體驗呢？」不由感官而體驗到的快樂教人難以想

像。而且，這全部的討論，對沒有禪修經驗的人來說，就像是天方夜譚。

事實上，只有親身體驗過涅槃的人，能有說服力地談論它。儘管如此，還是有一些推論的方式可談論，曾深入禪修到擁有涅槃經驗的人，看來會對此感到熟悉。

有些人認為涅槃是某種特殊的名或色，但並非如此。有四種巴利語稱之為勝義法的，前面我們提過，是指不經任何概念化或思考而能直接經驗的實相。這四種分別是色法、兩種心法——心本身和每一心剎那與心俱生的其他心所，以及涅槃。因此涅槃被界定為不同於色法，亦不同於心法。

第二個錯誤概念是，涅槃是名、色寂滅後所存留者。涅槃是勝義法的根源，被分類為外在的現象，而非內在的。如此一來，它就與任何名、色過程寂滅後，可能存留在身體中的東西無關。

不像能為人經驗的可見色或聲音那般，涅槃不能由感官所經驗。它並非感官的所緣，因此，不管涅槃多麼殊勝，不能含括在任何感覺(或六處)的愉悅範疇。它不是感官之樂，不以感官為基礎。

關於涅槃本質的爭論，從佛陀時代便延續至今。似乎曾有座寺院的住持，在一群比丘聽眾前討論涅槃樂，其中一位比丘站起來說：「如果涅

槃中沒有感覺，如何會有極樂？」

長者回答道：「我的朋友，正是因為涅槃中沒有感覺，所以才這般地快樂。」這答案幾乎像是個謎。我很好奇你會認為這答案是什麼？如果無法找到，我很高興提供你一個答案。

◎感官的缺失

首先，我們必須談談感覺的快樂，它稍縱即逝，此刻感到快樂，下一刻便消逝。四處追求如此短暫、瞬息萬變的東西，真的那麼愉快嗎？

看看你必須經歷多少麻煩，才能得到所有你認為會帶來快樂的新奇經驗。有些人強烈地貪求快樂，甚至不惜犯法、犯下殘暴的罪行，導致他人受苦，如此才能體驗這些短暫的感官之樂。他們不了解因為犯下這些惡行的結果，在未來必須遭受多少痛苦。即使不是罪犯的普通人也會了解，短暫的快樂一定會帶來不成比例的痛苦，實在是不值得。

一旦開始禪修，快樂的泉源就變得容易取得，也比單單的欲樂更純淨、更令人愉悅。如我們已了解的，每一觀禪帶來各自的喜悅。初禪帶來遠離樂，二禪——定的快樂，由強烈的喜、悅所組成。三禪帶來純淨的滿足，教導心了解喜、悅的快樂實際上相當粗糙。最後也是最深的，在第四觀禪會發現的「捨樂」，具有寂靜與詳和的本

質。以上四者被稱為「出離樂」(nekkhamma sukha)。

然而，涅槃中的寂靜與安樂，遠勝於出離樂與欲樂，在本質上，也與之大為不同。涅槃樂發生於名、色寂滅時，是苦滅之後的寂靜，與六塵毫不相干。事實上，正是因為完全沒有與六塵接觸而生起。

那些認為快樂是休假、野餐或在湖中游泳等的人，以及那些利用閒暇去參加宴會或烤肉的人，不會了解完全沒有體驗時，快樂如何生起。就他們而言，只有當能看到的眼睛、可以看的可愛所緣以及能注意到景象的心識存在，才有美麗可言，而其他感官也是如此。他們會說：「如果有香味，卻沒有鼻子與鼻識，我在哪兒能找到樂趣呢？」他們會覺得無法想像，怎麼有人發明出像涅槃這麼可怕的东西？他們會推論涅槃是某種神祕的死亡，某種非常可怕的东西。人類變得非常害怕這寂滅的前景。

其他人則懷疑涅槃是否存在，他們說：「這是詩人的夢。」或說：「如果涅槃是空無，怎麼會強過一個美好的經驗呢？」

◎難以言說的極樂——沈睡的百萬富翁

讓我們來想像一位可以隨心所欲享樂的百萬富翁或百萬富婆。一天，這人睡了個香甜的好覺，

在他（她）熟睡時，主廚工作了一段時間，煮了擺滿一整排桌子的美食。在富人富麗堂皇的豪宅內，每件事都安排妥當。

現在主廚變得不耐煩，食物漸漸冷掉，他希望主人下樓來吃。假使主廚請管家去把富翁叫醒，你覺得如何？他會歡喜地從床上跳起，下樓來吃嗎？還是管家會有被痛斥的危險？

這位百萬富翁正深沉地熟睡時，幸福無比的他沒有注意到週遭環境。不論臥室多麼華麗，也看不到；屋內流動的音樂多麼美妙，也沒聽見；馥郁的香氣也許飄盪在空中，但他沒有感覺；他沒有在吃東西，這是可以確定的，而且不論床鋪多麼豪華舒適，他也完全不知躺在上面的感覺。

你可以看到，在熟睡之中有某種快樂，與感官的所緣毫無關連。任何人——不論貧富，都可以從熟睡中醒來，而覺得美妙無比，便可推論有某種樂存在於睡眠之中。雖然難以形容，卻無法否認它的存在。同樣地，曾經觸及圓成佛法的聖者們，知道一種無法否認亦無法完全形容的快樂，但我們可以藉由推論，知道這種樂確實存在。

假設可能永遠深沉地熟睡，你想要嗎？如果有人不喜歡這種伴隨熟睡而來的快樂，要喜歡涅槃可能就困難了。如果不要這種沒有感受的快樂，便仍會執著於感官之樂。這種執著是由於渴愛，所以說渴愛實際上是感官所緣的根本起因。

◎一切麻煩的根源

苦總是跟隨渴愛。如果我們願意仔細看看這星球上的情況，不難看到世上所有的問題，都根源於渴求六入處的歡樂。因為有想持續經驗這些快樂的需要，家庭才會形成，家庭成員必須外出從早到晚辛苦工作，賺錢來養活自己；因為需求快樂，使得家中發生爭吵、鄰居無法和睦相處、城鄉交惡、政府衝突、國際戰爭。由於六入處的歡樂，這些大量的問題折磨我們的世界，使得人們泯滅人性，既冷酷又殘暴。

◎無有感受的讚頌

人們會說：「我們生而為人，便承襲著欲樂的全部領域，為消滅一切快樂的涅槃而修習，又是為了什麼？」

對於這樣的人，可以問一個簡單的問題。你會準備好坐下來，整天一次、一次又一次地看同一部電影嗎？你可以不間斷地聽多久心愛人的甜美聲音？聽這甜美的聲音所生起的喜悅，又會發生什麼事？欲樂並沒有特別到連偶爾的休息都不需要。

無有感受或非感覺經驗的快樂，遠勝過欲樂，它更為純淨、微妙，更為合意。

事實上，熟睡並非完全與涅槃一樣，發生在睡眠中的是「有分」，一種非常精妙的心與非常精

微的所緣。因為所緣之精微，使得睡眠似乎無有感受。事實上涅槃那非感覺的樂，千倍於熟睡中所經驗到的。

由於阿那含與阿羅漢們極度重視「無有感受」，而持續地進入滅盡定（*nirodha samāpatti*），於其中名、色、心所，甚至最精微的色法——心生色都不生起。當阿那含與阿羅漢們從滅盡定出定時，會吟唱對「無有感受」的讚頌。

此處為一部份的讚詞：「身心之苦於涅槃中止息是多麼奇妙！當一切與身心有關之苦止息，便能推論其相反，亦即快樂的產生。因此我們這些聖者歡喜於苦的止息，涅槃是最上的樂。涅槃是樂，因為解脫了苦。」

◎諸佛的涅槃

誰是那位教導我們到達此極樂道路的人？佛陀，涅槃為所有覺悟的佛陀所開顯。在巴利語中，佛陀被稱為「三藐三佛陀」（*sammā-sambuddha*，正等正覺）。「三藐」（*sammā*）意指完美、正確、妥善地，而佛陀的殊勝在於，他如實了知所有事物的真實性。真理真實不虛，然而為人了解的部份卻可能錯誤、不正確，佛陀則不會犯下這種過失。字首Sam是個人、親自的意思，而佛陀（*buddha*）之義為覺悟。佛陀以自己的努力而證悟，不從天神得到成就，也不依靠其

他人。因此，我們所討論的涅槃，即是三藐三佛陀——完全依自力而覺悟者所宣說的。

◎免於憂傷

涅槃的另一特色是免於憂傷。你們大多對憂傷很熟悉，想像一下解脫憂傷會是多麼美好！涅槃在巴利語中被稱為「離貪」(virāga)，意思是無有塵垢染污。塵垢如我們所知，它讓東西變髒、讓人不舒服，損害衣服、危及健康。更為致命的是煩惱的染污！我們的心多麼常被貪、瞋、癡、驕、慢、嫉、慳等不斷的洪流所侵襲！在這種情況，怎能期待我們的心清新、純淨且清澈？相反地，涅槃則完全無有煩惱。

◎安穩無虞

安穩(khema)是涅槃的另一特質。在這個世界，我們不斷地面對危險——意外、敵人傷害我們與毒害的危險。在這科學進步的時代，我們持續地恐懼所發明出的戰爭武器。如果戰爭發生，動用了核武，我們便全然不知所措，除了完全遠離所有危險、安全十足的涅槃以外，無處可逃。

在經典中，涅槃那非感官的快樂被稱為不混雜煩惱之樂。對於經驗感官之樂的人們來說，總是有某種程度的貪牽扯在內。就像你烹煮的食物，若不加調味料，便淡而無味，一點也不好吃。但

加了佐料，你便能享受食物。感官之樂亦是如此，除非有貪愛、渴求、欲望，否則不會享受一個所緣。正因為涅槃不與其他東西混雜，而稱為遍淨樂（*parisuddhi sukha*），意思是清新純淨。

為了讓自己體驗這清新之樂，我們首先必須修習戒、定、慧。持續努力淨化身、口、意，會使你的心達到享受涅槃的程度。我希望你們能朝這方向努力，在適當時機成就清新之樂。

【譯註】

- （1）香室（*Gandhakūṭi*）：佛陀的住處，特別指給孤獨長者（*Anathapindika*）在祇園（*Jetavana*）為佛陀所造之住所。





香光書鄉

第六章

通往涅槃的車乘

從前，佛陀住在印度舍衛古城附近的祇樹給孤獨園時，一位天人與千名同行的隨從，在凌晨時分從天界下來拜訪他。

儘管天人的光彩照耀整個祇園，他卻明顯地心煩意亂，向佛陀頂禮後便開始慟哭。

「哦！佛陀！」他哭道：「天界真是嘈雜啊！充滿天人們的喧鬧。對我來說，他們看起來就像餓鬼，在自己的土地上作樂。待在這種地方讓我倉皇失措，請指引我一條出路！」

這番話由天人說出來十分古怪，天界的特徵本就是歡樂。那裡的居民優雅且愛好音樂，一點也不像生活在極度悲慘與痛苦中的餓鬼。據說某些餓鬼有巨大的腹部與如針孔般的嘴，因此他們時時感到無法滿足的嚴重飢餓。

佛陀以神通力審查天人的過去，得知他不久前還是位佛法的修行者，年紀輕輕便對佛陀的教義深具信心，於是出家成為比丘。在一位老師的座下經歷必要的五年歲月，熟悉了行為與團體生活的戒律，並能獨自禪修後，便隱居到森林中獨修。由於他非常想成為阿羅漢，便極度地發奮修習，幾近廢寢忘食，以盡全力禪修。哎！他把身體搞壞了，腹部脹氣造成發脹與刀割般的疼痛。儘管如此，他仍一心修習，未調整自己的習慣。疼痛不斷加劇，直到一天，在行禪中斷送了性命。

這位比丘立刻投生於眾天界之一的三十三天。突然，宛如從夢中醒來，他身著金色華服，站在耀眼奪目的宮殿門前，天宮之內有一千位天人，盛裝等待他的來臨，他是他們的主人。他們很高興看到他出現在門前，興高采烈地大聲歡呼，奏樂相迎。

我們可憐的主角處在這種種之間，並無機會注意到自己已經投生，他以為所有的天人不過是來向他致敬的在家信眾罷了。這位新天人垂下目光，莊重地拉起金色衣裳的一角，蓋住肩頭。其他天人們從這些動作猜出他的狀態而大叫道：「現在你在天界，這不是禪修的時間，而是嬉戲作樂的時刻。來吧！我們來跳舞！」

我們的主角幾乎聽不見，因為他在練習根律儀。最後，有幾位天人進入宮殿拿出一面長鏡，這位新天人嚇呆了，看到自己不再是比丘，整個天界沒有一個地方安靜到可以禪修，他被困住了。

於驚慌中，他想到：「在我捨家出家時，唯一的希望是最高的安樂——阿羅漢。我就像是位拳擊手，參加比賽希望獲得金牌，結果卻得到一顆甘藍菜！」

這位前比丘甚至害怕踏入宮殿大門，他知道自己的心力無法長久對抗這些遠勝過人間的欲樂。他突然了解到，身為天人便有能力造訪佛陀正在

教化的人界，這個領悟讓他振作了起來。

「我隨時都能獲得天上的財富，」他想：「但值遇佛陀的機會著實稀有。」他毫不猶豫地快速離去，身旁伴隨著一千位隨從。

在祇園找到佛陀後，這位天人趨近佛陀尋求協助。佛陀被他的一心修行所感動，給了以下指導：

哦，天人！你走過的路是筆直的，那會引導至你的目標——安全、無有恐怖的皈依處。你會搭乘一輛完全寂靜的馬車，心精進與身精進是其兩輪，慚愧是靠背，念是環繞馬車的裝甲，正見是車伕。不論男女，任何人只要擁有這樣一輛馬車，並駕駛得當，都將無疑地抵達涅槃。

◎歡樂不斷有什麼問題？

這比丘天人的故事略述於《相應部》的巴利經典中，說明了許多有關禪修的事，我們將一步步來檢視。但或許你會提出的第一個問題是：「為何有人會抱怨投生於天界呢？」畢竟，天界如一場不停止的宴會，在那裡的每個人都有美好而長壽的身體，並為欲樂所環繞。

也許不必等到死後投生，才能了解天人的反應，其實在地球上就有天界了，但在他們任何人中，可以發現真實而永久的快樂嗎？例如，美國是個物質非常先進的國家，在那裡可以得到許許

多多的欲樂，你可以看到人們沉溺、陶醉於奢華與歡樂中。問問你自己，這些人會想看得更深，或致力於追尋存在的真理嗎？他們真正快樂嗎？

這位天人還是人類時，他對佛陀的教導有無比的信心，相信最大的快樂來自修習佛法後的解脫。為了尋求這種超越感官的快樂，他捨棄世間的享樂，獻身為比丘，他熱切努力地想成為阿羅漢。事實上，卻因太過精進而早逝，突然發現自己退回到起點——被他努力要捨離的欲樂所圍繞，你能了解他失望的感覺嗎？

事實上，死亡並不新奇，那只是心的轉移，在死心與結生心之間沒有任何中介的心。此外，不像人類的出生，天人的誕生是自然無苦的。

因此，這位行者在一生與另一生之間，修行毫無懈怠，在此，他會抱怨天界的嘈雜也就同樣不令人意外。如果你曾深入地修習，便會知道聲音有時多麼令人煩亂與痛苦，不論是突然爆發或連續砲轟的聲音。想像在禪坐時，你剛到達一個安寧且沉靜的境地，而電話鈴聲響起，你整個鐘頭的定馬上支離破碎。如果你曾有過這樣的經驗，便會了解行者將天人比喻為餓鬼的強烈情緒。當電話鈴聲響起，即使是朋友來電，我很想知道你心中罵出什麼話。

在巴利經文中還有個雙關語。天人發現自己身

處於以美麗著稱，名為「歡樂園」(Nandāna Vana)的天界歡樂林中，在他對佛陀訴說時，卻將之改名為「愚癡園」(Mohana，愚癡(*moha*)的衍生字)——在心中製造混亂與困惑之處。

◎捨離欲樂之道

從行者的觀點而言，你當然也能明白極度歡樂令人分心的特質，或許你的目標與這位行者不同，並非想成為阿羅漢，又或許與他一樣。不論你期待的禪修結果是什麼，必定會重視禪修帶來的定與輕安，要達成這些目標，某種程度的捨離是必要的。每次我們坐下來禪修，即使是一小時，也放下了尋找一小時歡樂與娛樂的可能性，但會發現某種程度解脫了娛樂本身——心追逐樂受所感到的苦。如果參加較長的密集禪修，便捨離了家、所愛的人與娛樂，然而還是有許多人會發現這種犧牲是值得的。

這位比丘天人雖然抱怨天界的情況，但並非真正瞧不起天人的生活方式，而是對自己未達成目標而感到失望。這就如你接下一個工作，希望賺一千元，你勤勉細心地努力工作，但一天結束了工作並未完成，只得到五十元。這讓你感到很失望，並非輕視那五十元，而是因為沒有達成自己所設定的目標。這位行者也是如此，他氣自己，

並將自己比作贏得甘藍菜而非金牌的拳擊手。他的天人隨從們都了解他，絲毫不覺受辱。事實上，他們很感興趣地跟隨他一同到人界，在這兒一同從佛陀的教導而受益。

如果你安住於佛法，不論身在何處，即使是天界，你對禪修的興趣仍會持續。如果不然，很快便會陷入居住環境所提供的歡樂中，這將是你追尋佛法歷程的終點。

◎安住於修行

讓我們來研究這位行者如何安住於修行。在進入森林獨修前，他花了五年的時間依止一位老師，並與其他比丘共住在僧團中。他以各種方式服侍老師，接受禪修指導，持戒清淨。每年他於三個月雨安居的期間禪修，之後參加每位比丘以慈悲心討論彼此過失，因此人人都能改正自己缺失的傳統儀式。

對於身為行者的我們，此人的背景深具意義。所有的行者都應像他一樣，為完全了解持戒的方法而努力，直到行為清淨完全成為生活中自然的一部分。我們也必須注意到自己對彼此的責任，因為我們共住在這世上，必須學習以利他與慈愛的方式來溝通。至於禪修，直到具有高度的技巧——完成觀智的全部階段，仍需要依賴一位值得信賴且能勝任的老師。

◎掌握修行的重點——明辨必要與不必要的

這位比丘具有極大的美德：專心致志於佛法，致力於了解真理，對他而言，其他一切都是次要的。他極度審慎地分辨必要與不必要的，避免外在活動，儘可能地花時間努力保持正念。

限定自己的職責有益於我們，如此才有更多時間禪修。偶爾情況不允許時，可以想想母牛的故事。如你所知，牛永遠忙著用力咀嚼牧草，牠們整天都在吃。現在，母牛有隻活蹦亂跳又頑皮的小牛，如果牠只顧著吃草，毫不關心小牛，小牛必定會跑走並惹來麻煩。但要是牠忽略自己的需要，而只看顧小牛，那就得整晚都吃草了。因此，母牛一面注意小牛，一面吃草。有工作或事務在身的行者應仿效牠，一面做事，同時留意佛法，確保心不會跑得太遠。

我們知道這位比丘是位勤奮且熱切的行者，在他醒著時，總是一如我們所知的那般，盡最大的努力保持正念。佛陀允許比丘睡整個中夜的四小時，但強烈的迫切感使他把床擱置一旁，甚至廢寢忘食，而以修行的持續精進來滿足自己。

我不建議你廢寢忘食，只希望你了解他致力於修行的程度。在密集禪修期間，如果行者應付得來，根據佛陀的教導睡四小時是可取的。日常生活中則需要更多睡眠，但在床上躺太久而變得懶散則是無益的。至於食物，應該吃到飽足，如此

才有足夠的體力從事日常活動與禪修，但不要吃得太多而覺得飽脹與想睡。這位比丘的故事指出進食的必要性，為了健康，至少要吃足夠的食物。

於禪修或開示過程中過世的人，可視之為在戰役中陣亡的英雄。我們的比丘被身體中風界的尖刀所襲擊時，正在行禪，他醒來時已在天界。如果你在禪修中死亡，也可能如此，即使你還未證悟。

即使投生善處，你也會希望有條逃生的路線，通往完全的解脫與安穩。在比丘天人拜訪天界時，他對自己產生欲望的能力感到恐懼，知道甚至只是踏入宮殿大門，自己的戒行便開始喪失。證悟仍是他的第一順位，為此必須保持戒行圓滿，於是他逃到祇園脫口說出自己的問題。

◎佛陀進一步的開示

佛陀的回應很不尋常地簡明，通常他會一步步地教導人們，從戒開始，並在指導修觀之前，漸進到關於業與定的正見。為了說明此教導的順序，他曾以藝術大師為例。一位想要學畫的初學者來求教，大師不會只是遞出一支畫筆。第一課是展開畫布，就如畫家無法在虛空中作畫一般，若無戒律與理解業的法則這基礎，修習毗婆舍那將是徒勞無功。缺乏這兩者，就如沒有畫布的表面，無法納入定與慧。某些禪修中心並不重視戒

與業，在這種條件下禪修，得不到什麼成就。

佛陀也會根據聽眾的背景或習性來調整他的教導，他明白這位不尋常的天人，曾是位發展良好的比丘與禪修者，他在暫留於三十三天時，也不曾破戒。

巴利語 *kāraka*（作者）意指守本分與勤勉的人，這位比丘就是這樣的人。他不是空有「行者」之名的人，也並非迷失於概念與幻想的哲人或夢想家，更不是茫然注視任何生起所緣的懶鬼。相反地，他熱切而真誠，完全獻身於他所走的這條道路，他對修行的深切信仰與信心，支持著持續的精進力，時時刻刻努力地將所接受的教導付諸實踐，你可以將他視為老修行人。

◎直達涅槃的道路

佛陀給這位專心致志的人一個屬於老修行人的指導。「你走過的路是筆直的，」他說：「那會引導你到安全的皈依處，無有恐怖，那便是你的目標。」當中提到的路當然是指八正道，天人早已上路了，佛陀正指示他繼續前進。另外，佛陀還注意到天人想在此生成為阿羅漢，於是也提供直達的道路——正確的毗婆舍那。

八正道確實十分筆直，無有叉路，既非曲線，亦非彎道或蜿蜒的路徑，只是直通涅槃。

◎十種邪行

我們可以從反面來探討，以充分了解這正直的美德。有所謂十種不善行或邪行，在智者的眼中，未調伏這十種身、語、意行的人是歪曲不正的，他不誠實、不正直，道德有缺損。

身邪行有三種。第一種與仇恨、憎惡感有關，人如果缺乏慈悲，便很容易屈服於這些感覺，並將之轉化為身體的行為，而殺害、傷害或壓迫其他有情。邪行也會由貪產生，未受控制的貪導致偷竊，或許取他人的財產。性是第三種身邪行，被慾望襲擊的人，只在意自身的滿足，不顧及他人的感受而犯下邪淫。

語邪行有四種：第一是說謊；第二是兩舌，導致不和睦，煽動友誼或團體的分裂；第三是語帶傷害、粗魯、低級與下流；第四種語邪行是無意義地喋喋不休。

在心的層面則有三種邪行：也許會想傷害他人；或覬覦他人的財產；或對業的法則缺乏正見。不接受業的法則，相信個人行善造惡毫不重要，這是不善的態度。佛教將思考也視為一種行為，想法是非常重要的，因為行為出自想法。不相信「業」會導致不負責任的行為，而產生讓自他受苦的情境。

還有其他未列舉於其中的不善意行，例如昏沉、掉舉與一切各式各樣的煩惱微細組合。屈服

於這些力量的人，即具有一顆歪曲不正的心。

◎步入邪道的危險

尚未解脫這些內、外不善行的人，可說是走在邪道上，他不能期望自己抵達任何安全的地方，而持續地暴露在許多的危險中。

他會有自我批判、悔恨與遺憾的危險，也許會為某個身、語、意的不善行辯解，或是一開始並不知道那是不善的，稍後的反省則帶來無窮的悔恨，而嚴厲地自責：「那真是做了一件蠢事！」悔恨是痛苦的，那不是任何人加諸你身上的感覺。因為走在邪道上，而為自己招來邪道的苦，這種可能出現的結果無論何時都教人害怕，但真正恐怖的是在人臨終之時。在死亡之前，無法控制的意識流生起，回憶人的一生與行為。如果你有許多慷慨良善的行為來回憶，心便會充滿溫暖與寧靜，能平靜地死亡。如果你道德有損，悔恨與遺憾將淹沒你，你會想：「生命如此短暫，我卻虛擲了時光，並未妥善運用機會，活出最高標準的人性。」到那時，要改善生活方式為時晚矣，你會痛苦地死去。有的人在此時遭受劇苦，以致於臨終時號啕大哭。

自我批判並非選擇邪道者的唯一危險，他還必須全力應付智者的譴責與非難。善心的人不會與不值得信賴或暴力的人為友，也不會尊崇他們。

不善者終將無法適應，不能在社會中生存。

在邪道的某處，你會發現自己與法律交鋒。你若犯了法，法律會報復你，警察會逮捕你，依罪行的輕重而罰鍰、下獄，甚至死刑，迫使你為自己的惡行付出代價。現今的世界充滿暴力，許許多多的人因為貪、瞋、癡而犯法，他們不只是初犯，而是一再累犯，無限地沉淪下去。我們讀過殘暴的謀殺，當法律最終逮捕這些罪犯時，他們也許要付出生命的代價。因此說走在邪道的人有受處罰的危險。

當然，如果你聰明地避開罪行，甚至合法地犯罪，確實可以避免外在官方的制裁，但無法逃脫上述的自我懲罰，誠實地知道自己做錯事是非常痛苦的。你永遠是自己的最佳目擊者，你不可能隱瞞自己，也無法逃離投生於畜生、地獄、餓鬼等惡趣。一旦做了某個行為，業便有產生果報的潛力。倘若果報不在此生圓熟，便會跟隨你到未來的某個時間。邪道導致以上種種的危險。

◎八正道

八正道中無有歪曲。以戒、定、慧三學，八正道為人類生命的各個層面帶來整合——正直。

◎八正道的戒學

正語（*sammāvācā*），根據字首 *sammā* 的字面

來說，是指完善或完美的言語，它是八正道戒學中的第一項，當然意指真實的話語，然而，還要符合進一步的標準。人的言語應當導向有情間的和諧，是慈愛而非傷害的，是悅耳、動聽、有益而非無意義的。修習正語，便能免於前述的四種語邪行。

正業（*sammākammanta*）是戒學中的第二項，正業包含律儀。我們應防護三種透過色身所展現出的不道德行為——殺生、偷盜與邪淫。戒學中的最後一項是正命（*sammā-ājīva*），營生要正派、合法、無任何過失，不應從事不正當的職業。

在這三方面剔除歪曲，便能輕易地防止最粗的煩惱。煩惱是我們的敵人，應如此看待它們，遠離敵人，便能免除危險。

◎八正道的定學

八正道的第二個部分是定學，其中包含三要素——正精進、正念與正定。

如果你有遵循禪修指導，就應熟悉這部分。當你試著集中注意力於腹部，這便是正精進，具有將煩惱置於一旁的力量。當正精進發揮出來，便有效地策動正念，而能夠觀察所緣。正念也像個保護者，精進將煩惱移開，正念將它們關在門外，心便能專注，時時刻刻保持在所緣上——集

中、不渙散、平靜，這就是正定。

當這三要素現前，定學可說已良好發展。此時，內心的雜染與歪曲都已遠離。八正道的定學直接對抗心的歪曲。

◎八正道的慧學

由於自己的精進，你的心剎那、剎那地變得純淨與祥和。在一分鐘之內，你能有六十個心解脫歪曲的剎那，在二分鐘內就有一百二十個剎那，想想一小時甚或一整天會有多少剎那的寧靜。每一秒都很重要！

在每一剎那中，你會看到心直接落在其目標——禪修的所緣上，這即是正思惟，八正道慧學中的一個要素。當心精確地瞄準目標，便會清晰地看到所緣，智慧將會生起。智慧清晰的照見或如實地了知現象，即構成八正道的另一要素——正見。

如果心準確地落在目標上，智慧便生起，察覺因果關係的結構——連結名法與色法的因果關係。如果心置於無常，便會清楚地察覺並知曉無常的本質。因此，正思惟與正見是相連的。

由正思惟而生起的正見，具有根除邪心種子的力量。邪心的種子指的是極微細的隨眠煩惱，只有智慧現前才能根除，這是非常特別的，只在實際修習的剎那下發生，而非透過想像。

也許現在你更能理解為何佛陀說這條道路是筆直的，身、口、意的歪曲，被八正道的戒、定、慧三學所克服。走在這條筆直道路上的人，超越歪曲，免於眾多的危險。

◎涅槃即庇護所，正道即庇護所

佛陀進一步承諾這位比丘天人，這條正道導向安全的庇護所。「庇護所」一詞在這部經的註釋中多所討論。事實上，它是指涅槃——沒有絲毫危險、恐懼之處，克服了老與死，卸去苦的重擔，抵達涅槃的人受到完全的保護，因此，可稱為「無懼者」——沒有危險的人。

為了抵達涅槃這安全的庇護所，我們必須遵行八正道世俗的部分，世俗意指未超越此世。除了這條路外，你無法抵達涅槃，涅槃是其結果。

我們討論到這條路本身的三個部分——戒、定、慧。當戒行清淨，便無有悔恨，不受智者譴責、法律的制裁，也不會生於惡趣。如果圓滿定學，便能解脫纏縛煩惱的危險——那些在心中生起並於內在壓迫我們的負面傾向。在正念與定甦醒時生起的觀智，具有克服隨眠煩惱的力量。因此，即使在抵達完全無虞的涅槃之前，走在八正道上便免卻種種恐怖。因此，八正道本身也是庇護所。

◎煩惱、業與果——輪迴的惡性循環

煩惱是世界危機的罪魁禍首。無明、渴愛與執取都是煩惱，立基於無明，受到渴愛的支配，便會造業，然後必須忍受果報。由於過去在欲界的業行，我們投生於這個星球，投生於目前擁有的身心中。也就是說，我們現在的生命是過去因的果，身與心依次成為渴愛與執取的對象，渴愛與執取造作業——再次投生的條件，然後再次渴求、執取身與心。煩惱、業與果是惡性循環的三要素，是無始的輪迴，沒有禪修，便也不會有盡頭。

若非因為無明（*avijjā*），惡性循環不會存在。我們最先僅僅是因為無知、沒有清楚地了解的無明而受苦，後來是因為愚癡的無明，如果沒有深入修行，便無法領悟實相的真正特性——無常、苦、無我。不明瞭身心短暫的本質，只是剎那生滅的現象，隱藏著我們所遭受的巨大痛苦——受到生、滅的壓迫。我們不了解沒有「人」在控制這個過程，沒有「人」在其背後，可說是「無人在家」。如果我們深刻了解身心的這三種特性，就不會渴愛與執取。

然後，由於愚癡，我們為實相添加虛妄的元素，誤以為名色是永恆不變的，我們對於擁有這個身心而感到喜悅，而假定有個永恆的自我或「我」在管理身心過程。

這兩種無明使得渴愛與執取生起。執取（*upādāna*）只是具體化了的渴愛（*taṇhā*），渴望愉悅的色、聲、香、味、觸與想法，我們渴求新的所緣出現在面前。如果得到想要的，我們執取它而拒絕放手，這便造作出繫縛自己於輪迴中的業。

◎打破輪迴的循環

當然，業有許多種。不善業招致不善果，使我們在輪迴中永續存在。然而，走上了八正道的前段，由於正在避免不善行，便無須擔心個人行為的負面影響，戒使得行者免於未來的苦。善業帶來善果，儘管它仍會將我們推入新的生命輪迴，但在禪修中，不再造作使人永續存在的業。只是看著事物的來來去去是有益的，甚至使我們不會繼續輪迴。以其最確切的意思來說，禪修不會產生異熟（*vipāka*），當有足夠精確的覺知，便能阻止渴愛的生起，因此，也能防止存在（有）、業、生、老、病、死等連續的環節生起。

修習毗婆舍那會剎那、剎那地摧破煩惱、業與果的惡性循環，當行者策動了精進、念與穩固的定，正思惟便使心洞察存在的真實本質，而能如實了知事物。智慧之光驅散無明的黑暗，無明不存，渴愛如何生起？如果我們清楚見到事物的無常、苦與無實體性，渴愛便不會生起，執取也無

法跟隨。因此說：不知而取，知即解脫。解脫執取，便不再造業，因此無有果報。

無明導致渴愛與執取，二者再導致「存在」與「我」的邪見。走在八正道上，便能斬除無明因，如果這些消失，即使只有一剎那，便有解脫。粉碎了惡性循環，這便是佛陀所說的庇護所。解脫無明與煩惱的過患，也沒有會導致未來受苦的恐怖業行，只要保持正念，便可享有安穩與保障。

或許你覺得這個身心如此可怕，很想擺脫它們。但是，自殺不會帶來任何好處。如果你真的想要解脫，必須放聰明點。有道是只有觀察到「果」，才能破壞「因」，這並非積極意義中的破壞，而是指永續存在力的消失，正念摧破會在未來導致類似身心的「因」。當心因為正念、正定與正思惟而集中——於所緣發生的剎那，注視著六根門生起的每個所緣，此時煩惱不能入侵，完全無法生起。由於煩惱是業與輪迴的「因」，你便切斷了在輪迴存在的一個連結。如果現在沒有「因」，未來就不會有「果」。

遵循八正道，經過觀智的不同階段，終究抵達涅槃的庇護所，解脫一切危險。涅槃的成就共有四個階段，在每一階段會永遠根除特定的煩惱。當心完全清淨，便會在覺悟的最後階段——阿羅漢，抵達究竟的庇護所。

◎預流——涅槃的初次體驗

初次體驗到涅槃——證得須陀洹道的剎那，預流道心粉碎了連結惡趣的三循環，不再投生於畜生、餓鬼或地獄之中。導致投生該處的煩惱被根除，不再造作輪迴彼界的業行，而可能導致投生惡趣的過去業則會失效。

在更高的證悟階段，根除更多的煩惱，最後成就阿羅漢道心，則完全去除煩惱、業與果。阿羅漢永遠不再受這些的折磨，死時即進入般涅槃的庇護所，永不再進入輪迴的涅槃。

即使只是最低層次的證悟，你也將免於從事錯誤的修行或走上任何邪道，知道這點或許能鼓勵你，這敘述於《清淨道論》（*Visuddhi Magga*）——覺音（Buddhaghosa）於第五世紀的偉大作品。你必然也會從自責、智者的譴責、刑罰與墮入惡趣的危險中解脫。

◎全然寂靜的馬車

尚未到達預流的凡夫，就如旅者開始一段冒險的旅程，有許多危險在等著想要橫越沙漠、叢林或森林的人，他必須裝備齊全。這種旅程所不可或缺的，是輛優良可靠的交通工具，佛陀提供比丘天人一個卓越的選擇。「你會搭乘，」他說：「一輛全然寂靜的馬車。」

在他最近身處天界樂神中的體驗後，可以想見

天人會發現乘坐一輛寂靜的車子是多麼吸引人，但在此還有弦外之音。

大部分的車輛都有噪音，佛陀時代所使用的早期雙輪或四輪馬車喧囂地發出嘎嘎聲，特別是潤滑油不足、粗製濫造或超載時，更是如此。現代的汽車或卡車仍十分喧鬧，然而，佛陀提供的馬車並非普通車輛，它製造精良，不論數以千、百萬或億計的眾生搭乘，移動時都安靜無聲。這輛馬車可載運所有人安全地橫越海洋、沙漠，穿越輪迴的叢林，是一輛修習毗婆舍那的八正道馬車。

佛陀在世時，數百萬眾生只是聽聞他的開示便證悟了。有一千、十萬或百萬個眾生，可能都聽聞同一個開示，所有這些眾生同時在馬車上一起橫越。

這輛馬車永遠不會嘎嘎作響，但乘客則常會發出許多嘈雜聲，特別是那些到達較遠的彼岸——抵達涅槃這安全庇護所的人，他們興奮地高聲讚美：「這馬車多好啊！我使用了它，它也發揮了功效！引領我到達覺悟。」

這些是已抵達覺悟四階段的聖人——預流者、一來者、不來者與阿羅漢，他們以各種方式歌頌馬車：「我的心已完全改變，充滿信心、清明與廣闊。許多智慧於我身中展開，心堅強而穩定，能彈性地面對生命的變化。」

能進入禪定的聖人們也會歌頌這輛車，進入滅定的一來者與阿羅漢也是如此，他們能經驗到心、心所與一切心所生法的寂滅。從這些定中出來，他們對這輛車充滿喜樂與讚美。

通常人死時，人們會悲傷、哀號。看到有情離開這世間，會感到哀悼、悲慟、憂傷。然而，對已根除一切煩惱的阿羅漢而言，死亡是件期待的事。他會說：「終於能丟棄這苦的聚合體了！這是我的最後一生，我不用再面對苦，而只有在涅槃庇護所的喜樂。」

阿羅漢的珍貴也許超乎你的想像，但你自己可以知道阿羅漢可能會有的感覺。看看自己的修行，你或許已能克服五蓋——貪欲、瞋恚、昏沉睡眠、掉舉惡作與疑，而能清晰地見到所緣的本質；也許已看到名色之間的差別，或現象的剎那生滅。看到生滅的階段，即是一種解脫與快樂，這種心的喜悅、清明，就是禪修的果。

佛陀說：「曾密集禪修的人，曾達到禪那的人，他身上生起的喜悅，遠勝過人世間或天界的欲樂所能經驗的快樂。」

此處的禪那等同安止定，或是在修觀時所開展非常深層的剎那定，如我們早先所討論的，後者稱為「觀禪」(vipassanā jhānas)。

◎無與倫比的滋味

能持續保持正念的行者，會在禪修中經驗到很深的喜悅，一種從未品嚐過、無與倫比的法味。初次經驗時，你會充滿驚奇：「佛法多殊勝啊！真是神奇！我無法相信內在竟能生起如此多的平靜、喜樂。」你會充滿信念、信心、滿意與滿足，會開始想與別人分享這經驗，甚至企圖舉辦自己的傳教活動。這是你心中的聲音，為搭乘這輛寂靜的馬車而讚頌。

另一種聲音比較不那麼狂熱，那是搭乘馬車而沒有成就與喜樂的行者的尖叫聲，他們也許想繼續堅持，但很勉強，這些是未勤奮修習的行者。在毗婆舍那的修習中，少量的精進只有微不足道的結果，懈怠的行者永遠無法品嚐法味，他們也許聽說別人的成功，或看到別人坐得直挺安穩，推測他們享受很深的止與觀，自己卻陷入散亂與五蓋中。懷疑會悄悄潛入他們的心中——懷疑老師、方法與馬車本身：「這是個糟透了的馬車，無法載我到任何地方，車身顛簸，又製造許多噪音。」

有時甚至會聽到絕望的哀號從馬車的方向傳來，這哭聲來自對禪修極具信心且努力修行的行者，但為了某些原因，無法如預期般的進步良多。他們開始失去信心，懷疑是否能達成目標。

◎愈是迷路，得到的米愈多

緬甸有種用來鼓勵這些人的說法：「非家者（anagārika）愈迷路，得到的米愈多。」「非家者」是存在於佛教國家的一種出家人，他（她）們受持八戒或十戒，穿著白袍，剃除髮鬚，因為捨離世間而住在寺院，以種種方式維持寺院與協助比丘，職責之一是每隔幾天進城化緣。在緬甸，化緣通常得到的是生米，他們挑著兩端吊著竹簍的扁擔，沿街而行。

也許是他不熟悉村落的小徑，在該回家時找不到回寺院的路。這位可憐的出家人走入死巷，於是轉入一個小巷，結果又是一條死巷，人們一直以為這是他路線的一部分，而繼續布施給他。等到他找到回家的路，已獲得一大堆戰利品。

有時迷路或偏離正軌的人，可以想想你最後會得到一大袋的佛法。

◎「心精進與身精進是其兩輪」

一如佛陀所形容的，這輛神聖的馬車具有兩輪，在當時馬車即如此製造，這樣的隱喻才容易為當時的聽眾所接受。佛陀解釋馬車的一輪是身精進，另一輪則是心精進。

禪修與從事其他的職業一樣，精進是很重要的，必須努力勤奮才能成功。如果我們不屈不撓地精進，就能成為英雄——無畏的人，無畏的精進正是禪修所需要的。

身精進是維持身體行、住、坐、臥各種姿勢的努力；若沒有心精進，就沒有禪修可言，它是人盡力保持正念與定，確保煩惱遠離的精力。

精進的兩輪一同承載著修行之車。行禪時，你必須舉起腳、向前伸，然後放到地上，一再地重複便構成了走路的動作。行禪時，身精進產生移動，而心精進則使得心持續不斷地專注於移動，適量的身精進有助於警醒與心精進。

我們必須注意到，精進是佛陀設計車輛的基礎，就如世間馬車的兩輪必須穩固地安裝在車上，心精進與身精進也必須好好銜接，以帶動這輛八正道的馬車。如果無法確實使色身精進於坐禪，或坐禪時無法使心保持敏銳，持續精確地觀照，我們便那兒也去不了。然而，如果精進的雙輪持續轉動，車輛便會筆直前進。

單單保持身體的姿勢，便需要相當大的精進，如果坐著，必須努力讓自己不傾倒；如果在行走，則必須移動雙腿。我們試著平衡四威儀，以平衡精進並創造健康的條件。特別在密集禪修時，必須有足夠的坐禪與行禪時間，其次才是站立與躺臥，睡覺的時間則應受限制。

如果沒有正確維持姿勢，便會懶散。在坐禪時，你會想找個東西來靠背，或許會斷定行禪太累，或某種放鬆的嗜好更適合禪修。如你所猜想，我不推薦以上任何一種想法。

心精進也是如此，鬆懈是不好的。行者一開始便必須認定，發揮堅忍不拔與持續的心精進是必要的。告訴自己不要讓正念有任何間斷，儘可能地持之以恆。如此的態度非常有用，它會為你的心打開確實實踐自己目標的可能性。

有些行者特別討厭行禪，覺得累人又浪費時間，只因為老師要他們這麼做才行禪。但相反地，由於行禪需要強固的雙重精進，對於保持精進之輪的轉動是非常重要的。如理作意於行禪，便能輕鬆舒適地抵達目標。

心精進時時刻刻都出現，便能防止煩惱侵入。煩惱被心阻擋在外，擱置一旁，拒絕進入。

有些行者斷斷續續地精進，他們一時興起才精進的作法會使人混亂。建立在突發正念之上的精進毫無用處，因為在正念的幾個剎那之後，便是煩惱逍遙的時光。然後，當這樣的行者再次開始保持正念，就必須重頭來過。一再地努力而後休息，無法建立起動力，也就不會進步。

也許你應該深刻反省一下，老實說，你真的有保持正念嗎？你真的在醒著的每個剎那，都老實的策動堅忍不拔、百折不撓的精進以維持正念嗎？

◎精進的功德

保持心精進之輪持續轉動者，可說擁有熱切的

精進。佛陀讚美這樣的人說：「擁有熱切精進的人，則有舒適的生活。」為何如此？熱切的精進阻止煩惱靠近，如此產生出清涼、寧靜、喜樂的心理氛圍，遠離貪婪、殘酷、破壞性的一切皆是苦的念頭。

熱切精進的美德無有邊盡，佛陀說：「寧願以熱切的精進活一天，也勝過沒有精進而活一百年。」希望你從這段討論中所得到的激勵，足以策動自己的精進之輪。

◎馬車的靠背——慚愧

佛陀所描述的下一個部分是車輛的靠背——慚愧。當時的馬車會有靠背來倚靠，若無靠背，在車子突然停止或向前震動時，車伕或乘客會跌下車。靠背也是個奢侈品，人可以向後倚靠，像坐在自己喜歡的扶手椅子般，舒適地向目的地邁進。對我們而言的目的地是神聖的目標——涅槃。

◎有益的慚與愧

為了明白毗婆舍那馬車上「靠背」的功能，我們必須探索「慚愧」的意義。佛陀使用的巴利語是 hiri（慚），「愧」（ottappa）的品質則是「慚」的良伴，雖然經典並未特別提及，但由於「愧」的意思也包含在內，所以我們會同時討

論。這兩個字通常分別翻譯為「羞恥」(shame)與「畏懼」(fear)，不幸地，這些字都是負面的，因而並不精確。在英文中，並無適合表達這些意義的語詞，最好的權宜說法是「道德良心」。如果有時間，我會試著解釋巴利語的意思。

請謹記，慚與愧完全與生氣或瞋恚無關，不像習慣所說的羞恥與畏懼那般，而只是以非常特別的方式，讓人對不善行感到羞恥與畏懼。它們一同創造一種純淨無染的道德良心——自我的正直。正直的人確實不會做任何令他羞恥的事，在道德上也是無懼的。

「慚」是種厭惡煩惱的感覺。試圖努力保持正念之時，你會發現有煩惱突擊並為煩惱所害的空檔。回復理智時，可以說你因為鬆懈而為煩惱所擄獲，而感到某種厭惡或羞恥。這種對煩惱的態度稱為「慚」。

「愧」是畏懼不善行的果報。如果正式禪修時，你花了很長的時間在不善思上，就會使進步遲緩。只要在煩惱的影響下做出不善行，便會為後果所苦，畏懼這結果的發生，便會對總是伺機攻擊的煩惱更加注意、警覺。在禪坐時，你會堅定地專心致力於主要的所緣。

慚與個人的美德與正直直接相關，而愧也與美德以及父母、師長、親友的美名有關。

慚以各種方式展現。假設有個教養良好的男子或女人，不論其家境如何，父母以人類的價值來教育他們，如此的紳士、淑女會在做出殺生的不善行前三思。他們會想：「我的父母教我要慈愛，那麼我要屈從於這些破壞性的想法與感覺，而損害我的自尊嗎？我要在自己缺乏悲憫與體諒的軟弱時刻，殺害其他眾生嗎？我要犧牲自己的美德嗎？」如果能以這種方式反思，而決定避免殺生，「慚」便發揮了作用。

智慧或知識的美德也能使人抗拒不善行，如果有人任何的意義下都是博學多聞與教養良好，他便會有高的道德標準。真正有教養的人受到誘惑，將要做出不善行時，他會想到那有失身分，而不願受到引誘。慚也會因為年紀的關係而生起，年紀較長時，人會感到一種尊嚴，會對自己說：「我是個年長的人，知道對錯之別。我不會做任何不適當的事，因為我深深尊重自己的尊嚴。」

慚也會因為有勇氣的信念而生起，行者可以反思不道德行為是怯懦、膽小、無節操者的行為領域。有勇氣與信念的人，無論如何都會選擇堅守原則。這是英勇的美德，拒絕讓自己的正直受到破壞。

愧——良心中的畏懼層面，當思及父母、朋友、家人會因為自己的不道德行為而蒙羞時生

起，同時也是不辜負人性中至善的期望。

一旦做了不道德的行為，便無法隱藏，你自己知道，同時也有能讀出他人的心念，能看到、聽到別人發生了什麼事的有情。如果你意識到這樣的有情在場，做不善行時便會猶豫，以免被人發現。

慚與愧在家庭生活中扮演極重要的角色，因為有了這些，父母與兄弟姊妹可以過著相當清淨的生活，如果人類無有慚愧，家庭成員的連繫不受血緣關係的限制，那麼就如貓狗一般了。

現今世界深受人們缺乏這些特質的困擾。事實上，慚與愧可稱為「世間的守護者」。想像一個人人都擁有充分慚愧的世界吧！

慚與愧也稱為「白法」(sukka dhamma)——純淨之法，因為必須有它們，這星球上的有情才能維持行為的純淨。白法也意味象徵純淨的白色。相反的，無慚與無愧則稱為「黑法」(kanha dhamma)，黑色會吸收熱，白色則反射之。無慚與無愧的黑法是最佳的煩惱吸收器，它們出現時，便可確定煩惱完全會滲入心中；然而，如果白法現前，煩惱便會被反射出去。

經典舉兩只鐵球為例，一個為糞便所污染，另一者則火紅熾熱。有個人受到他人贈送這兩顆球，他拒絕了第一個，因為它令人厭惡；他也拒絕了第二個，因為怕被燙傷。不取被糞便污染的

球，就如他心中「慚」的特質，當他將之與正直相比時，會發現不道德令人厭惡。不取熾熱的球，就如恐懼業果，而害怕犯下不善行的「愧」，他知道結果會導致地獄或惡趣，因此避免十種不善行，就如它們是那兩個鐵球一般。

◎無益的慚與愧

有些慚與愧是無益的，我將之稱為「假的」慚與愧。有人會對持守五戒、聽聞佛法或向值得尊敬的人表示敬意感到羞恥、難堪；也許會對在大眾面前高聲朗誦或演說感到丟臉。害怕他人的批評，如果那批評不是根據自己不道德的行為，那就是假的慚。

有四件有助於個人利益，且是人類不該感到羞恥的事。這些並未列舉在佛教經典中，它們是屬於世間的、實用的。

首先，不要對自己的生意或賴以為生的工作感到羞恥；不應對接近老師以學習買賣、專業或學科感到羞恥，如果因羞恥而不去做，如何獲得知識呢？不該對吃感到羞恥，如果不能吃，人就會餓死。最後，不該對夫妻間的親密關係感到羞恥。

愧也有假的，例如，害怕在人生歷程必要的時刻，會見重要的人。

村民在搭乘火車、公車或渡船旅行時，比較會

經驗到假的愧，我指的是真正的村民——從未搭乘公共運輸工具的人，這些單純的人也會在旅行時害怕使用廁所，這也是無益的。人們也會害怕動物、狗、蛇或昆蟲，或害怕到陌生的地方。許多人害怕異性，或敬畏父母、師長，不敢走到跟前或與之交談。有些行者害怕與老師小參，他們等在門外，彷彿那是牙醫診所一般。

這些都不是真正的慚與愧，真的慚與愧只和做不善行有關。人應該畏懼惡業與煩惱，要知道在煩惱攻擊時，很難說它們會操縱人到什麼程度，而使人做出不善行。

思惟慚與愧是件好事，行者身上的這兩項特質愈強，便愈能發動精進來保持正念。害怕打斷修習持續性的行者，就會努力地增長警覺。

因此佛陀對天人說：「莊嚴的八正道馬車以慚為靠背。」如果你有慚與愧的靠背，當馬車駛向涅槃極樂時，會有可倚靠與依賴的東西，能让你舒服地坐著。就如搭車時有意外的風險，在八正道馬車上的行者，也冒著修行的風險，如果這些特質微弱，便有失念的危險，所有的過患便隨之發生。

願充分的慚與愧引領你激發熱切的精進，並使之持續以修習正念。願你因此順利、快速地沿著八正道前進，直到最後體解涅槃。

◎環繞馬車的裝甲——念

為了確保佛法之旅安全完成，馬車必須有車身。在佛陀時代，馬車以木頭或其他堅硬的材質製成，用來防禦矛或箭。在近代，諸多國家投入許多資源來發展戰車所使用的裝甲。現代的汽車為了安全，也都以金屬包覆，今日你乘車時，就如處在舒適的房間裡，遠離風吹日曬。如果車身妥善保護你免受天候的影響，那麼不論外面下雨或降雪，你都能舒適地旅行。這些例子都在說明，念讓行者遠離煩惱無情攻擊的功能。念是種讓心安全、舒適與寧靜的武裝，只要有念提供保護，煩惱便無法進入。

少了念的防護，無人能安全地以八正道之車旅行。馬車進入戰場時，裝甲是保護乘客的決定性因素，修習毗婆舍那是場對抗煩惱的戰役，早在記憶所及之前，煩惱便控制了我們的存在，所以需要堅固的裝甲環繞馬車，我們才能受到保護，免受煩惱無情的掠奪。

為了克服煩惱，了解它們如何生起是有益的。煩惱的生起與六塵有關，無論何時，只要在六根門的任何一處失去正念，你很容易就會成為貪、瞋、癡與其他煩惱的受害者。

例如，當「看」的過程發生時，可見色與眼識接觸，如果是可意的所緣，而你又沒有正念，立基於渴愛或欲望的念頭便會生起；如果是不可意

的所緣，瞋恚便會攻擊你；如果所緣是平淡、無關好惡的，你便會被愚癡的浪潮捲走。然而，當正念現前，煩惱便無法進入你的意識之流。觀照「看」的過程，念讓心有機會了解正在發生事物的真實本質。

念的直接利益是心的純淨、清明與快樂，就在念現前之際可經驗到這些。無有煩惱即是清淨，因為清淨，而有清明與喜悅，清淨而清明的心便能加以施展。

不幸的是，在事物未受檢視的過程中，不善心會比善心生起得更頻繁。一旦貪、瞋、癡進入意識，我們便開始造作不善業，而在此生與來世受報。投生是一種果報，有了生，死亡便不可避免。在生與死之間，有情造作更多善與惡的業，使得輪迴持續轉動。因此，無有正念是通往死亡之路，是今生與來世的死因。

因此，念也就像是生命不可或缺的新鮮空氣，所有呼吸的眾生都需要清新的空氣，如果只有污染的空氣可用，他們很快就會染病，甚至死亡。念就是這麼重要，喪失正念這新鮮空氣的心，會變得腐敗、呼吸急促，因煩惱而窒息。

呼吸髒空氣的人也許會突然生病，而在死亡實際來臨前遭受極大的痛苦。失念時，我們因吸入煩惱的毒氣而受苦，在可意的所緣出現時，被渴愛的劇痛所刺穿；若是不可意的所緣，就被瞋恚

之火所焚燒；如果發現所緣讓人丟臉，就被我慢所吞噬。煩惱以許多形式出現，但它們發動攻擊時卻總是相同——我們會受苦。心完全的舒適、寧靜與安樂，只存在於將煩惱摒除內心之外。

有些污染物會讓有呼吸的生物頭暈與混亂，有的則會死亡。煩惱也是如此，有的攻擊力較小，有的則會致命。有人會因欲樂而頭昏，或盛怒下中風發作而亡；過度強烈的貪欲會致人於死；放縱多年的貪欲，會為致命疾病種下禍根；盛怒或驚懼也會致命，特別是有心臟病的人；煩惱也是精神官能症與精神病的罪魁禍首。

煩惱實際上比空氣中的有害化學物質更加危險。如果有人因吸入污染的空氣而亡，毒素會留在屍體中，但煩惱的染污還會帶到下一世，遑論它們對其他有情的負面影響。煩惱由心吸入，所導致的業會在未來成熟。

當正念時時刻刻現前，心會漸漸淨化，如戒煙者的肺，漸漸排掉附著其上的焦油與尼古丁。純淨的心容易專注，智慧便有機會生起，這個治療的過程由念開始。以念為修習的基礎並深化定，你會經歷不同層次的觀，智慧便逐漸增長，最終在煩惱根除之際體證涅槃。涅槃之中無有染污。

只有在個人的修行中體驗過念的利益的人，才能欣賞其價值。當人們不嫌麻煩地尋找新鮮空氣呼吸，健康會向他們證明努力的價值。同樣地，

深入修行，甚至體驗到涅槃的禪修者，才會真正了解念的價值。

◎正見是車伕

不論這輛車有多優良，沒有駕駛，那裡也無法去。同樣地，佛陀解釋說，正見必須為我們的心靈之旅提供推動力與方向。經典列出六種正見（*sammādiṭṭhi*），在這次的開示中，佛陀特別提及於聖道心剎那所生起的正見。聖道心是此修習中最頂點的觀，我們將在後面討論。

◎自業正見——「業」是個人唯一的財產

第一種是「自業正見」（*kammassakatā sammādiṭṭhi*）——視「業」為個人財產的正見，「業」當然是指所有的善、不善行。我們擁有並能支配色法所緣的觀念，基本上是虛妄的，因為所有的物質都是無常，必定會敗壞，「業」才是這世上我們唯一可依靠的財產。我們必須了解，不論行善或造惡，都會跟著我們輪迴，而生起相應的善果或惡報。「業」對於心有直接的影響，依其善惡而導致喜樂或悲苦。另外，還有經過長時間才圓熟的果，不善業導致投生惡趣，善業則生於善趣，最高的善業則導向解脫輪迴。

以這種方式看待生命，給予我們力量，去選擇自己想要的生活情境。因此，自業正見又稱為

「世間之光」，因為藉由它，我們能明白並評估自己選擇的本質。正確地了解「業」，就如鐵路的交叉點，火車可以在那裡選擇方向；或如連結許多目的地的國際機場。由於我們如一切的眾生一般希求安樂，對「業」的這項了解，會讓我們產生培養更多善行的強烈願望，也會想要避免未來招致悲苦的行為。

布施與持戒的人，選擇了投生善趣的方向，這種福業會幫助有情走上通往涅槃之道。

◎禪正見

修習定才能超越自業正見。定有種種立即的功德，能讓行者活得輕安，安止於所緣。第二種正見是「禪正見」(*jhāna sammādiṭṭhi*)——關於各種禪那與安止的正見，它是與每一八種禪同時生起的知見。禪正見有三項功德：在臨終時，如果能夠維持獲得安止的力量，便能投生梵天界，享有很長的壽命，經歷世間的成壞；第二，禪那是發展穩固毗婆舍那的基礎；也能成為發展神通(*abhiññā*)的基礎。

◎觀正見——為究竟的觀開路

我們奉獻最多的時間與精力於發展自身的第三種正見——觀正見 (*vipassanā sammādiṭṭhi*)，這種正見是觀智的果。當精進、念與慚愧都現前

時，這些觀智自然會開展。重要的是要謹記：正見不只是一種看法，而是從我們親見存在的真實本質，所生起的深刻領悟。

近代的元首要離開官邸時，會有多項準備工作，在車隊出發之前，安全人員要先確定道路的暢通與安全。他們要檢查是否有炸彈；在人行道上放置柵欄以控制群眾；分派警員站崗；並移除任何可能擋路的車輛。唯有如此，總統才會離開官邸進入座車。

同樣地，在八正道上，觀正見就如特務組織。無常、苦與無我隨觀智清除道路上的各種執取——執取邪見、珍愛的理論、誤解等，清除的過程於接下來的各個階段繼續發生，一旦前準備工作完成，聖道正見將會出現，並根除煩惱。

◎清除的過程

在通往聖道心的路上，每一階段的觀皆斷除一種特別的邪見，或關於實相本質的誤解。第一觀智——名色分別智，向我們展示名色之間明顯的差別，顯現出生命不過是川流不息的名、色二法。此時，我們去除了額外的東西，將自己的見解加以釐清，也就是於實相中置入實際不存在的東西，例如一個永恆與實際存在的自我的觀念。

第二觀智——了解因與果的緣攝受智，斷除關於事物是否為偶然發生的任何疑問——我們知道

它們並非如此。再者，我們直接清晰地看見事物並非靠任何外力而產生。

深入禪修，我們看到所緣的無常，並領悟過去與未來將經驗的每件事都是無常的。有了這無常的理解，接著便會了解我們並無庇護所，無一物可倚賴，因而去除可在世間的物體中找到平靜與安穩的邪見。受到諸法的壓迫確實是很大的痛苦，在此一觀的階段，我們打從心底感受到這點。

與這深沉的恐懼與壓迫感有關，並隨之而來的是，體悟到無人能阻止或控制事物的來去，我們會恍然了悟事物中無有自我。後面這三種特別與無常、苦、無我有關的觀智，是觀正見的開始。

◎觀正見的生起

隨著觀正見的生起，馬車便蓄勢待發。當它面對導向涅槃的正道時，會有點震動與移動，現在則真正可以轉動輪子，讓車子上路。武裝就緒，背靠堅實，車伕也坐穩了，你只需輕推一下兩輪，馬車便能真正起程。

一旦得到無常、苦、無我隨觀智，你看到事物生滅的更快、更清晰。剎那、剎那生滅，以百萬分之一秒、十億分之一秒出現，修行愈深入，看到的生滅愈快，最後你完全無法看到生起，怎麼看都只有快速的壞滅一閃而逝，你會有種感覺，

彷彿有人突然抽走你腳下的地毯，使你頓失依靠。這種壞滅不是抽象的概念，在那時會涵蓋你整個的生命。

你愈深入，便愈駛近目的地。在完成所有觀智的階段後，道心的正見會接手並載你回家，回到涅槃安全的庇護所。

雖然觀智顯現之時，煩惱沒有機會生起，但它們尚未根除，煩惱也許被阻隔在外，但正等待機會回復力量。

◎蓋下最終的戳記——削弱並去除煩惱

只有在聖道正見生起的剎那，煩惱才能根除。

你也許想知道根除煩惱是什麼意思。已生起的煩惱無法移除——它們已經過去了。同樣地，尚未生起的煩惱也不能去除，因為它們還未出現。而即使是現在，煩惱生起又滅去，如何能將之根除呢？我們所要移除的是隨眠或潛伏的煩惱。煩惱有兩種，一者與所緣有關；另一者與存在的連續性有關。第一種在條件許可時發生，即與名或色法的所緣接觸，又缺乏正念時。如果某個所緣佔優勢，又沒有正念以確保心與所緣間接觸的清淨，潛伏的煩惱便甦醒而變得明顯。然而，如果此人保持正念，便不再有適宜的條件，也就遠離了煩惱。

第二種煩惱處在休眠狀態，埋藏在意識流中，

隨著我們一路輪迴，這種煩惱只能藉由道心來根除。

古代為瘧疾所苦的病人有兩種藥可以治療，瘧疾病人要經歷體溫變化的反覆循環，每兩天左右會發一次高燒，接著是突然感到寒冷。治療的第一步是平衡極端的體溫，如此可讓病人強壯，而令瘧疾細菌變弱，最後當冷熱循環減弱了，便開一劑猛藥。現在病人比較強壯，病菌更加虛弱，便能完全根除瘧疾。

治療的初步過程好比是減弱煩惱的觀智，而猛藥則是一次根除煩惱的道心。

另一個例子是經由政府機關的繁複手續，以取得法律證明文件的過程，這可能要花上一整天。首先你到一樓與接待人員洽談，他會要你到二樓去取文件，並在上面簽核。這單位再要你到那單位，你出示一份文件，卻得到一大堆要填寫的表格，然後等負責人簽核。一整天經過許多不同的管道，從一層到另一層，填了許多表格，然後拿去簽核，花很長的時間完成每個部分。最後你到達頂層，只花了官員半秒鐘做最後的簽核。你的文件現在已經認證，但須先經過這些繁複的手續。

毗婆舍那也是如此，有許多的繁複手續，道心出現時甚至比最高官員簽核的時間還短，但你必須努力才能得到。當一切就緒，正見之道顯現，

證明所有的煩惱都已根除。

觀智的第一部分或可稱為「工人之道」，你必須努力、無有退縮，才能正確地完成它。聖道心就如指揮工作完成的老闆，他不能在前置作業尚未完成的空白表格上簽核。

◎聖道正見與聖果正見——熄滅煩惱火、餘燼上潑水

當觀智完成，聖道心會自動生起，接著生起果心。巴利語稱這些心為 *magga*（道）與 *phala*（果）。聖道正見與聖果正見分別是道心與果心的要素，也是六種正見中的第四與第五正見。

當聖道心生起，聖道正見根除導致投生下界、惡趣與苦處——地獄、畜生、餓鬼（*peta*）的一組煩惱。緊接而生的是聖果心，聖果正見是當中的一部分。由於已根除隨眠煩惱，可能有人會問它的功能為何？果正見只是冷卻煩惱的餘溫，火可能已燒盡，但還留有餘火與微熱的灰燼，聖果正見就是在餘燼上潑水。

◎省察智正見

第六也是最後的正見是「省察智正見」，省察智（Reviewing Knowledge）緊隨著果心與涅槃的經驗而來，它觀察五項事物：（一）道心的發生；（二）果心的發生；（三）作為心之所緣的

涅槃本身；（四）已根除的煩惱；（五）殘餘的煩惱；而無其他重要的功能。

第一種自業正見，可說是永恆的——永遠不會自存在中消失。這世界的體系也許會破滅或荒蕪，但或許在其他的世界體系中，永遠會有自業正見——視「業」為自己財產的有情。

甚至不曾試著了解善業與不善業區別的人，他們完全遠離了光明，可以將之比喻為天生失明的嬰兒，在子宮中與出生時都無法看見。這嬰兒即使長大了仍看不見，無法引導自己，眼盲又缺乏引導的人，必然遭到許多意外。

只要人們禪修，成就禪定，禪正見便一直會存在。佛陀的教誨也許並不興盛，但永遠有人修習定與安止。

然而，剩下的正見，唯有在佛陀的教誨仍然存在時才能出現。從喬達摩佛陀的時代直迄今日，他的教法仍在盛行，廣為現今的世界所知，即使在非佛教國家，也有以他的教法為基礎的團體或機構。以自業正見或禪正見為足的人，沒有機會接觸佛法之光，他只能被世間之光所照亮，無法領受佛陀之光。剩下的四種正見，從觀正見到省察智正見，都包含了佛陀的教誨之光。

當行者可以分別名色，便解脫了自我的謬見，去除第一層黑暗的面紗，我們說這是佛法之光照亮了心，但還有更多層面紗要移除。無明的第二

層面紗，是認為事物是混沌地隨機而生，這層面紗即由緣攝受智移除，當行者見到因果，心中之光便更加明亮，他不應以此為足，因為心仍籠罩在不知無常、苦、無我等特相的黑暗中。為了要移除這黑暗，行者必須更加努力，在事物生起時持續地觀察它們，讓念更敏銳，定更加深，智慧便會自然生起。

現在行者明白在這些無常的現象中，找不到底護所，他會大失所望，但內在的光卻更明亮了，他清晰地了解現象的苦與無我。此時只剩下最後一層面紗，覆蓋著涅槃的實相，唯有聖道心才能將之移除，佛陀教誨之光現在才真正開始閃耀！

如果你開展所有的六種正見，你會容光煥發，不論未來身在何處，永遠不會與智慧之光分離，在你剩餘的輪迴遊歷中，智慧反而是更加閃耀。最後，當阿羅漢道與果——最後覺悟階段的道心與果心到來時，智慧之光將盛大如煙火般燦爛。

◎擁有馬車

不論男女，任何人只要擁有這樣一輛馬車，且駕駛得當，無疑地都會抵達涅槃。

據說當比丘天人聽了這段馬車的開示，他了解佛陀指出的重點，當下即成為預流者，擁有了這輛稱為「八正道」的莊嚴馬車。雖然佛陀的開示直指阿羅漢果的終極目標，但這位天人尚未具備

最終覺悟的潛能，他目前的身心素質最多只能證得預流果。

◎預流的功德：使輪迴之洋乾涸

在此覺悟的第一階段，解脫墮入惡趣的危險。經典說已根除三種煩惱：邪見、疑與戒禁取見；註釋書則加入嫉妒與慳此二煩惱。

我們可以假定天人在前一世身為比丘時，已獲得名色分別智。在得到此智的剎那，他解脫了有個永恆的內在實體——自我的邪見。然而，他只是暫時地捨棄這邪見，要等到初次窺見涅槃，才會永遠改變見解，預流者不再相信永恆實體的錯覺。

第二種根除的煩惱與邪見密切相關。尚未正確理解事物本質的人，很難得到一個孰是孰非的肯定結論，就如人站在岔路口，或突然發現自己迷了路，疑惑要走那一條。這種進退兩難使人衰弱，精力削減。

當行者看到因果運作的原理，便暫時地捨棄疑，他們明瞭佛法是真實的，名色皆是有為法，世間的一切無非因緣和合而生。然而，這種沒有疑的狀態，只在念與觀持續時延續。最後，對於佛法的功效與真實性不可動搖的信念，只有行至八正道的目的地——涅槃時，才會生起。跟隨佛陀的足跡走到道路終點的行者，也會對佛陀與其

他以同一條路到達相同目標的聖者生起信心。

預流者斷除的第三煩惱是戒禁取見，以一般的方式來理解就相當清楚了，但若是從四聖諦的觀點來檢視，就能更完整地了解。當可能成為預流者的人首次在自己身上修習八聖道時，他們學會明瞭第一聖諦——一切法是苦，名色是苦。行者最初的修習包含觀察這些苦的事物，完全明瞭了第一聖諦，就會自動體解其他三個聖諦，亦即第二聖諦——捨棄渴愛；第三聖諦——苦滅；第四聖諦——修習八正道。

八正道初步或世間的部分，在每個正念的剎那中發展，於某個點上會圓熟成出世間智。因此，一到達涅槃，這位天人便知道他的修行是唯一成就涅槃的方法。他知道自己經驗了真正的苦滅——無為法，了解除此之外沒有其他的涅槃，所有的行者在此時都有相同的感受。

八正道是唯一導向涅槃的道路，這種深刻的了解只有透過修行才能達到。有了這樣的了解，預流者便不再執著，或相信其他缺乏八正道要素之修行法的功效。

註釋書還另外提到根除了兩個煩惱，一是嫉妒（*issā*）——不希望看到他人快樂或成功；二是慳（*macchariya*）——不喜歡看到他人和自己一樣快樂。我個人並不同意這些註釋，這兩種心所屬於「瞋」（*dosa*）的範圍，根據佛陀所說的經典，預

流所根除的煩惱與瞋無關。然而，既然已根除投生下界的潛在因素，預流者就算遭到嫉妒與慳的攻擊，也不至於投生下界。

在《清淨道論》這部非正典，但仍受到高度推崇的作品中，有段有趣的評論。以正典作為參考資料，《清淨道論》承認預流者仍會被貪、瞋、癡所襲擊，仍還有慢與驕。然而，由於聖道心已根除了導致惡趣的煩惱，便可安全地結論：預流者解脫了足以導致惡趣投生的煩惱。

《清淨道論》同時指出，預流者已成功地使得輪迴存在的廣闊海洋乾涸。只要還未達到覺悟的第一階段，就必須繼續存在於無始輪迴中，輪迴的範圍十分廣大，你會一直持續地流轉。但預流者在完全覺悟成為阿羅漢之前，最多只有七次的投生。七世比起無盡的來世，又算什麼呢？實際上，我們可以說輪迴的海洋已經乾涸。

不善業只能在無明與渴愛的影響下發生，當某種程度的無明與渴愛消失，某種不善果報——投生惡趣的可能性也會消失。受到自我的邪見，以及懷疑聖道與業等煩惱冷酷攻擊時，惡人什麼事都做得出來，他們所犯下的暴行，毫無疑問會導致投生下界。預流者已去除這些煩惱，就不再犯墮入惡趣的惡行，此外，他所造作可能導致惡趣投生的過去業，也在成就聖道心的剎那斷除，預流者不需再害怕這種極度的苦受。

◎不可剝奪的聖財

預流果的另一功德是體解聖人的七聖財。聖人是純淨、品格高尚、成就四種覺悟之一的人，他們的財產是信、戒、慚、愧、聞、捨與慧。

「信」是對佛、法、僧有持久且不動搖的信心，因為直接的體驗與理解而不會動搖。聖人絕對不會被賄賂或收買，而捨棄佛、法、僧。為達到此一目的，而使出各種軟硬手段，絕對無法說服聖人捨棄自己的知見。

「戒」是與五戒有關行為之清淨，據說預流者無法蓄意破戒，無有導致惡趣投生的邪思或邪行。他解脫三種身不善行；大幅解脫語不善行；解脫邪命，最終解脫修習邪道的邪精進。

第三與第四聖財是「慚」與「愧」，前面已有解釋。預流者非常穩固地增長道德良心的這兩個層面，因此無法行種種惡行。

第五聖財是「聞」，指的是對禪修理論與如何禪修的實際了解。預流者對於走在通往涅槃的八正道上的技巧，確實是博學多聞。

「捨」(*cāga*) 通常譯為「施捨」，實際上意指「捨棄」。預流者慷慨地捨棄所有會造成投生下界的煩惱；此外，他在布施上也是喜捨大方，真實且持久。

最後一項聖財是「慧」，指的是觀智與智慧。預流者的修行無有錯誤的念與定；也解脫了於內

部爆發並顯現在身、口、意的強烈煩惱；無有投生惡趣的恐懼。

個人的平和是最重要的，解脫畏懼時才能達到，如果許多人都能理解這樣的平和，也確實在心中擁有這樣的平和，你可以想像這對世界和平有多少貢獻。世界和平只能從內心開始。

◎真正佛陀之子

預流果的另一功德是成為真正的佛陀之子。虔誠、極具信心且每天供養佛、法、僧三寶的人很多，但由於環境中的變數，總是有可能會放棄信仰，這樣的人投生後就沒有「信」，這一生你也許非常高尚，心地善良，但下一世可能變成惡棍。除非達到覺悟的第一階段，成為佛陀真正的子女，否則得不到保障。

《清淨道論》所使用的巴利語是 *orasa putta*（自己的兒子），意指真正的、完全成熟的、充滿活力的孩子。*putta* 通常譯為「兒子」，但實際上是子孫的通稱，也包括女兒。

依《清淨道論》所述，預流果可獲得數百種功德，事實上，其功德是數不盡的。預流者專心致力於佛法，對聽聞真正的佛法深感興趣，能了解深奧、不易為人所掌握的佛法。當預流者聽到完整陳述的開示，將會充滿喜樂。

也因為預流者已步入聖者之流，他的心將永遠

與佛法同在。在執行世間的職責時，他會像母牛一樣，一邊吃草，一邊看顧小牛。預流者的心向著佛法，但不會迴避世間的責任。預流者如果適當地精進於禪修，希望在聖道上更前進，便很容易得定。

◎適於每個人，永不壞滅的車乘

佛陀清楚地結論道：禪修的成就不分性別，不論男女，都可以信賴這輛車會載他抵達涅槃。從過去到現在，任何人都能使用這輛馬車。

現代的我們有無數的交通工具可用，運輸工具的領域中，時常有更新的發明。人類能在陸地、海洋或天上旅行，一般人很容易就能環遊世界；人類已登陸月球，太空船航行到其他星球，甚至更遠。

然而，不論運輸工具可以穿越多遠的太空，皆無法幫助你抵達涅槃。如果實際上有交通工具在涅槃停靠，我也想要擁有它。然而，我還未聽過有這種奇異車輛的廣告或保證，可以載人到涅槃這安全的庇護所。

不論科技多先進，即使是最精巧的運輸工具，也無法保證不出意外。致命的意外在陸地、海洋、天空與太空中發生，許多人如此死去。我不是說這表示運輸工具沒有用，它們只是沒有安全的保障罷了，唯一保險涵蓋百分之百的交通工具

只有八正道。

現代車輛在性能與安全上都有很高的標準，如果你有錢，就能買得起極其舒適、快速、豪華的房車，方便你任意使用。就算不富有也可貸款，或暫時租借一輛大型豪華轎車或跑車，或是你也可以搭乘大眾運輸工具。即使你很窮，永遠可以站在路邊找便車搭。

然而，即使車子是自己的，也不保證性能會完美無缺，還有很多雜事要做：必須為車子加油，以各種方式保養，損壞時要送修。所有的車輛總有天要拖到廢棄場，而且你使用得愈多，它們就愈接近終點休息站。

以同樣精密與高標準來製造涅槃之車是比較好的，因為這是輛永遠不會耗損的車。如果一般人很容易就能接觸這輛車，該有多好啊！如果每個人都擁有一輛涅槃之車，想像這會是個多麼安詳的世界？這輛車讓人駛向無價之寶，無論你多麼富有也買不到涅槃，更不用說租了。你必須為它努力，它才會屬於你，只有它成為你自己的財產時，才會有幫助。

在這世上，大部分車輛都是工廠製造完成的，但這輛導向涅槃的車必須自己製造，是DIY的配套元件。一開始你必須相信涅槃是自己能力所及的，相信這條路能引導你到目的地。你也必須有動機——誠摯與堅定地為該目標奮鬥的渴望，但

光有動機無法走遠，除非你付諸行動。你必須努力，精進於保持念，時時持續精勤，因而建立定，智慧得以開花結果。

如果八正道已在生產線上製造完成，那不是很好嗎？可惜並非如此，這就是你可憐的心靈為何必須自行製造的原因。你以信心與實現自己目標的強烈渴望，作為自己的裝備，不屈不撓地修行，忍受艱苦、疲乏與困倦，經歷奮鬥的操勞來組裝自己的車輛；你發揮精進來讓輪子保持轉動，試著保持念的車身無有損傷，你穩固地安裝慚與愧的靠背，好讓自己可以倚靠，訓練車伏筆直前行。最後，在經歷觀的不同階段，你擁有了須陀洹道之車——預流道心。這輛車變成自己的財產時，你會非常輕鬆方便地通達涅槃。

一旦這輛預流之車組裝完成，它就永遠不會貶值或破損。它和現今這個星球上找得到的車輛相當不同，你永遠不必加汽油或機油，不必修理或替換。你使用得愈多，它便愈發堅固與精密。它完全不會發生事故，乘坐這輛車旅行時，百分之百保證安全。

只要我們活在地球上，註定會有生命的起伏與變動。有時事情進行得順利良好，有時失望、氣餒、痛苦與憂傷則是常規。然而，已經擁有預流道之車的人，會順暢地滑行過艱辛的時光，諸事順遂時，也不會猛然跌倒。惡趣的大門已關閉，

他永遠都有進入涅槃這安全庇護所的門路。

這輛偉大之車的功德是歌頌不完的，但確定的是，若你真的完成並擁有了它，你將進入生命的圓成。

請勿存有任何放棄的想法，而是要發揮一切所有的精進與精力，努力組裝這輛車，並穩當地保有它。

◎關閉惡趣門

這輛佛法之車的基本型態，在大約二千五百二十五年或更早之前，佛陀於覺悟後的初次說法——《轉法輪經》中首次向世人揭露。

在佛陀出現之前，這世界完全活在不知八正道的黑暗中。隱士和出離者，賢者與哲人，對於真理全都有自己的觀點、看法、推測與珍愛的理論。

那時和現在一般，有人相信涅槃是感官愉悅的快樂，因此讓自己縱情於欲樂。有人則蔑視這種行為而反抗之，他們克制自己的欲望，不讓身體有感官的舒適與愉悅，認為這是神聖的努力。總的說來，眾生活在愚癡之中，無法通達真理，因此他們的信念與行動都是任意獨斷的，每個人都基於自己持有的觀點或看法，做出一千零一種不同的事。

佛陀不接受縱欲與苦行，他的方法居於兩者之

間，不偏向任何一端，當他對眾生揭示八正道，以存在的真理為基礎的真實信心會生起。信心因而得以置於真實之上，而非只是基於概念。

「信」對人心有很大的影響，這就是它為何是五根之一。有了信，才會有精進，「信」激起修行的動機，而成為其他一切法——如定與慧的基礎。當佛陀首次揭示八正道，便發動了五根，這對諸法的見解開始在眾生的心中運轉，使得真正的解脫與安樂不再遙不可及。

願你對修行有深切誠摯的信心，願此成為你成就究竟解脫的基礎。



附錄

【七覺支】

在以下的圖表中，導向證悟，並且是覺悟者財產的七覺支，都將根據三方面來分析：最顯著的特性（相）、影響一般心理狀態的功能（味），及其現起，即在心的範圍內可見到的效果。此一完整的描述，來自阿毗達磨（Abhidhamma）的佛典。在特相、功能、現起之後，是給禪修者於禪修時激發每一覺支的修習方法，依其來源——根據佛陀所說，或論師們後來的解釋而陳述之。

一、念（sati）

特相：非表面

功能：不消失，將所緣保持在觀察中

現起：面對

生起之法：

佛陀所說：念

註釋書記載：

1. 念與正知——基礎廣闊的正念
2. 不與無念之人為友
3. 與有正念的人交往
4. 心向於念的增長

二、擇法（dhamma vicaya）

特相：對於諸法本質的直覺理解，包括直接領悟涅槃

功能：驅走黑暗

現起：無有困惑

生起之法：

佛陀所說：直接的領悟

註釋書記載：

1. 提出關於佛法與禪修的問題
2. 內、外處的清潔（即身體與當前的環境）
3. 平衡五根
4. 避開愚昧的人
5. 與有智慧的人為友
6. 思惟甚深的佛法
7. 獻身於開展擇法

三、精進（viriya）

特相：面對痛苦與困難時的持續忍耐

功能：支持心法

現起：大膽與勇敢的心

生起之法：

佛陀所說：如理所意

註釋書記載：

1. 思惟無有精進而會墮入苦處（apāya）的怖畏
2. 思惟精進的功德
3. 思惟並努力與過去修行者的崇高尊貴相匹敵
4. 敬重並感激所得到食物的供養與其他的護持
5. 思惟聖人的七種遺產（見法數表，頁316）
6. 憶念佛陀的偉大
7. 憶念佛法的偉大，佛法將自己與諸佛、僧尼的種姓相連
8. 憶念修習梵行者——僧伽的偉大
9. 不與懶惰之人為友
10. 與精進之人為伴
11. 使心向於精進的發展

四、喜（pīti）

特相：幸福、欣喜與滿足

功能：身心輕盈、精力充沛

現起：身體感覺輕盈

生起之法：

佛陀所說：在努力生起與佛、法、僧相關的喜受上如理作意

註釋書記載：

1. 佛隨念 (buddhānussati)，憶起佛陀的美德
2. 憶起法的美德
3. 憶起僧的美德
4. 憶起自己的戒行
5. 憶起自己的布施
6. 憶起諸天與梵天的美德
7. 思惟個人無論是在涅槃、禪那或深度的禪修中，曾經體驗到煩惱止息的寂靜
8. 遠離粗魯、易怒與下流之人
9. 結交溫暖、慈愛與高雅的朋友
10. 思惟經典
11. 使心向於喜的增長

五、輕安 (passaddhi)

特相：身心平靜，無有不安

功能：拔除或抑止由於掉舉、散亂或悔恨而生起心中的熱

現起：身心無有不安

生起之法：

佛陀所說：直接對發展善心——讓輕安生起的禪支如理作意

註釋書記載：

1. 合理且營養的食物
2. 適合的氣候
3. 舒適但不放逸的姿勢
4. 於禪修保持精進的平衡
5. 遠離壞脾氣、粗魯或殘酷的人
6. 與平靜、溫和之人為友
7. 使心向於輕安的發展

六、定 (samādhi)

特相：無有散亂

功能：使心集中

現起：平和與寂靜

生起之法：

佛陀所說：針對定的發展而持續如理作意

註釋書記載：

1. 內、外處的清淨（身體與當前環境的清潔）
2. 平衡五根
3. 熟練定的所緣（適用於禪那的修行）
4. 振奮沮喪的心
5. 安定激動的心
6. 當心因疼痛而衰弱時，將快樂帶入心中
7. 持續、平衡的覺知
8. 避開散亂的人
9. 與專注之人交往
10. 思惟禪定的平靜
11. 使心向於定的發展

七、捨 (upekkhā)

特相：平衡相對的心法

功能：填補不足，減損過度

現起：輕鬆與平衡的狀態

生起之法：

佛陀所說：如理作意，亦即建立在想要發展「捨」之基礎上的持續正念

註釋書記載：

1. 平等對待一切有情的態度，不過於執著任何人
2. 對無生物，例如財產的持平態度
3. 遠離佔有慾強或是缺乏「捨」的人
4. 與不太執著人或所有物的人，
也就是展現出「捨」的人往來
5. 使心向於發展「捨」



【五蓋與其對治法】

定心的特點是，有能力導正有問題的心法。以下是初禪的五禪支，配上分別所對治的五蓋：

禪支	對治
尋 (vitakka)	昏沉睡眠 (thīna middha)
伺 (vicāra)	疑 (vicikicchā)
喜 (pīti)	瞋恚 (vyāpāda)
樂 (sukha)	掉舉惡作 (uddhacca kukkucca)
心一境性 (ekaggatā)	貪欲 (kāmacchanda)



【觀智的進展】

當行者在一位合格老師的指導下修習毗婆舍那，會有能力理解實相各個不同的實況，那是一般的心識所無法理解的。這些禪修中生起的觀智，依特定的次第生起，與人格類型或智力程度無關，而是隨著適切的修行所產生的定與心的清淨，順序深入。以下表單的提供，還附上一個強烈警告：「如果你正練習禪修，就不要去思索這些進展！」即使是最有經驗的禪修者，也很難評估自己的修行，只有經過大量的個人體驗與修習之後，老師才開始能從禪修者的口頭報告中，辨視出此一進展特殊且精微的徵兆。

〔名色分別智〕

體悟到正在觀察的心（名）與心之所緣（色）之間的區別。

明瞭一切的個人經驗皆由名色所組成，此一觀智暫時移除自我獨立於名色而存在的邪見。只要正念相續，便暫時停止對佛法的質疑。

〔緣攝受智〕

直接理解名色之間的因果關係。例如，緊接一個意圖之後，一連串身體的感覺生起，而對因果關係頓時有所領悟。或者，苦受使得想移動身體的念頭生起。

見到只有名色，明白名色就是促成彼此存在的因素，此一觀智去除外力是我們經驗的肇因之邪見。見到只有一持續連串的因果，此一觀智去除事物偶然、無因而生的邪見。

〔無常、苦、無我隨觀智〕

無常隨觀智（aniccānupassanāñāṇa）：在心的種種所緣中，見到永遠又不可避免消逝的無常性。斷除常見的邪見，並減輕驕與慢。

苦隨觀智（dukkhānupassanāñāṇa）：觀察所緣的壞散——特別是苦受，而理解無常的苦與壓迫。明白種種所緣中無有避難所，明瞭無常的可怕與厭惡，去除在無常的範圍中，得以成就長久安樂的邪見。

無我隨觀智（anattānupassanāñāṇa）：接著，在所緣的無常與苦中，見到不可控制性。斷除自己或其他媒介可以阻止或主導所緣消逝的幻想，清除自我、名或色之中存在一固有本體的謬見。

這三種觀智與初觀禪（vipassanā jhāna）相應，並伴隨著思惟無常、苦、無我的普遍性，行者會如是思索：過去或甚至未來，沒有一物體不具有此因果關係的三相。

思惟智（sammāsanañāṇa）是由理解而證實的知識：同時清楚地見到無常、苦、無我三相，而深信佛法如所聽聞般地真實。

思惟智，與上述無常、苦、無我隨觀智一起，是初觀禪的完全發展，也是觀正見的開端，亦即以無常、苦、無我的三重觀點，來看待每個所緣與經驗。

〔生滅隨觀智〕

心清晰地見到所緣的剎那生滅，也就是每一心法與色法的極速開始與結束。

此觀智相應於第二觀禪，具有削弱概念性思想與生起極喜與樂的特色。因為念的某些層面在此階段還未發展，因而還會執取這些快樂的經驗（即「觀的染」）。行者感到堅定的信心與弘傳佛法的渴望，會相信自己已經開悟了。

〔道非道智〕

當行者受到鼓勵去觀照他們所經驗的信與喜，對這些經驗的執取便開始減少。行者確信，這簡單的觀照才是修行的正道，而非喜樂的產生，他們從此充滿信心地向前

邁進。

於此觀的階段，第三觀禪開始居於優勢，其明顯的禪支是樂與捨——潛藏在所有觀禪之下的捨，此時開始強烈地顯現。行者可以長時間禪坐，不覺痛苦。

〔壞隨觀智〕

心不再觸及每一所緣的「生」與「住」的階段，而只專注在所緣的「滅」。因此，隨覺知所停駐之處，都只覺察到「壞滅」。概念上身軀的形象變得模糊不清。

一旦壞隨觀智成熟，一種捨受——不樂亦不苦的感覺，開始在身心中取得優勢。行者的心可以休息，冷靜地觀察一切現象的壞滅。此觀智是第四觀禪的開端。樂的禪支消失，捨開始主導一切。在觀或直接覺察的每一剎那，不再生起概念性的想法。

〔怖畏現起智〕

見到一切現象的可畏之處。

〔厭離隨觀智〕

由於一切現象皆會衰敗、壞散，而見到其厭惡的本質。

〔欲脫智〕

生起持續修行的深沉動力，驅策行者向前達到一切苦的止息。

〔行捨智〕

由於正念極度靈敏，而重新確立了平衡，在心被苦或樂所攪動之前，便能攫取所緣。對於所緣無有回應，便有一種清涼與穩定之感。

在此觀智中，禪修者經驗到一種寂靜的心態，類似阿羅漢的心，阿羅漢是完全淨化的覺悟者。正是由於這極度平衡的狀態，使得心足以契入涅槃的寂靜。

〔領悟涅槃——寂靜之樂〕

名色止息。道心與果心、涅槃、省察心。

這即是一般所知的覺悟經驗，而且不可能退轉。佛陀開顯四種覺悟的階段，每一者的證成，是上述一系列觀智達到頂點的結果。

第一階段稱為須陀洹（sotāpanna），即預流。道心根除自我的邪見、疑與戒禁取見，此外，足以墮入地獄或畜生界的強烈煩惱也根除了，並削弱剩下的煩惱。據說須陀洹只再輪迴流轉七次，意指從他死後，只會再投生他界七次，又由於通往下界之門已為須陀洹道心所封閉，七次的投生將生於人界或更高的界中。

果心好比在篝火的灰燼上灑水，冷卻煩惱被根除之處。

省察心審視道心與果心，以及為心之所緣的涅槃，亦檢視前方的道路。行者了解自己淨化的工作在某個意義上才剛開始，因為仍有折磨人的煩惱存在。

〔進一步的覺悟階段〕

斯陀含（sakadāgāmitā）、阿那含（anāgāmitā）與阿羅漢（arahatta）。觀智的進展導向三者各別的道心與果心。

須陀洹只是部份地覺悟，仍需為清淨的三階段而努力——連續三種更為深刻契入涅槃的寂靜，連續產生三種更加深沉的安樂與滿足。清淨心的安樂是每個人與生俱來的真正權利，每位行者都應該嚮往阿羅漢果——完全寂靜，根除一切內在的苦惱。

【法數表】

二種無明：不見真實，即普遍性的無常、苦與無我；只見虛假，即物體與經驗有常、樂與固有的自我本質。

二種煩惱：與所緣有關，於無有正念之際，接觸到可意、不可意或無明顯感覺之所緣而生起；與存在的相續有關，休眠蟄伏中，為各別的道心所根除。

二種世上珍奇之人：施恩者；感恩者，記得他人曾給予的恩惠，並於情況許可時回報。

二種勝義法：有為勝義法（saṅkhata paramattha dhammas）；無為勝義法（asaṅkhata paramattha dhammas），即涅槃。

二種有情的主要缺失——無有安穩；無有真正的所有物。

三支第九魔軍的軍隊：追隨者物質上的供養；信徒的崇敬；名聲。

三相：一切法所共有的特相——無常、苦、無我。

三圓德：佛陀的三種成就——因圓德、果圓德、恩圓德。

三種初道心所根除的煩惱：自我的邪見、疑、戒禁取見。

三煩惱：違犯、纏縛、隨眠。

三勝義法：名、色、涅槃。

三遠離：身離，由捨棄而使得色身遠離；心離，由於定而心遠離；依離，由於削弱煩惱而產生的遠離。

三精進：發勤精進、出離精進、勇猛精進；有時會有第四者——圓成精進。

三恆常法：慢、邪見、渴愛。

三階段的描述（於禪修小參時）：所緣的生起；觀照所緣的情況；所緣出現的變化。

三種財產：動產、不動產、知識。

三學：戒、定、慧。

三寶：佛、法、僧。

四念處：身念處、受念處、心念處、法念處。

四種屬於四觀禪的樂：初禪——出離樂；二禪——定樂，導向喜悅與安適；三禪——捨樂；四禪——捨念清淨。

四威儀：行、住、坐、臥。

四種激發成功禪修的力量——欲（意志）、勤（精力）、心（心的力量）、觀（智慧）。

四階段的涅槃成就：須陀洹（預流）；斯陀含（一來）；阿那含（不來）；阿羅漢（圓滿）。

五種行禪的功德：長途旅行的耐力；禪修的耐力；健康良好；有助消化；持久的專注。

五根：信、精進、念、定、慧。

五支，正念的一剎那中，所明顯增長八聖道支的五支：正精進、正念、正定、正思惟、正見。

五蓋：貪欲（kāmacchanda）、瞋恚（vyāpāda）、昏沉睡眠（thīna middha）、掉悔（uddhacca kukkucca）、疑（vicikicchā）。

五禪支：尋、伺、喜、樂、定。

五種導致心多刺的疑惑：懷疑佛陀、佛法、僧伽、自己與他人。

五心縛：繫縛於六塵；過度執著自己的身體；過度迷戀他人的身體；過度執著食物；投生色界的希望。

五戒：不殺、不與取、不邪淫、不妄語、不飲酒。

五資助（anuggahitas）：戒（sīlā-nuggahita）；聞（sutā-nuggahita），由開示與經典所得來的理解；議論（sākacchā-nuggahita），老師的指導；定（samathā-nuggahita）、觀（vipassanā-nuggahita）持續精勤的修習毗婆舍那。

五種喜：小喜、剎那喜、繼起喜、踴躍喜、遍滿喜

六種正見：自業正見（kammassakatā sammā-diṭṭhi），業是自己唯一財產的正見；禪正見（jhanāsammā-diṭṭhi），與每一八種禪同時生起的知見；觀正見（vipassanā sammā diṭṭhi），無常、苦、無我的普遍性之正見；聖道正見，永遠根除特定的煩惱；聖果正見，冷卻煩惱除盡後的餘溫；省察心正見，省察道心、果心、作為心之所緣的涅槃、所根除的煩惱與還剩下的煩惱。

六根門：眼、耳、鼻、舌、身、意。

七覺支：念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨。

七種修習念處的功德：心清淨；克服憂傷、悲慟、色身的苦與心中不樂；最終抵達聖道與體證涅槃。

七聖財：信、戒、慚、愧、禪修修行與理論的學問或專門知識、捨——慷慨地捨棄煩惱與布施、智慧。

七種有助於禪修的合適性：處所、居所、語言、人（老師與團體）、食物、氣候、姿勢的合適性。

八種對治昏沉法：改變態度，讓禪修更有活力；思惟激勵人心的經文；大聲誦經；刺激身體，如摩擦耳朵；洗臉或眼睛；注視光明；輕快地行禪。

八戒：包含五戒，其中第三戒改為不淫，再加上不非時食；不歌舞唱伎不香華鬘塗身；不睡高廣大床。

八聖道：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、

正念與正定。

九種使五根增長之因：注意力導向無常；關切、敬重禪修；持續的覺知；護持的環境；回憶並再創有利的條件；培育七覺支；熱切的精進；耐心與毅力；解脫的決心。

十魔軍：欲樂、不滿、飢渴、渴愛、昏沉睡眠、恐懼、疑惑、傲慢不知恩、名不符實的名聞利養、自讚毀他。

十邪行：

三種身邪行——（1）基於無慈悲而殺、害、壓迫他人；（2）由於貪而偷盜、詐取他人財物；（3）以欲望為基礎的邪淫。

四種語邪行——（1）說謊；（2）兩舌，導致不和睦；（3）惡口，粗俗、下流的言語；（4）綺語：無聊的論談。

三種意邪行——（1）傷害自他的念頭；（2）貪念；（3）業的邪見，也就是認為人的行為不會有果報。

十戒：包含前述的八戒，將「不歌舞唱伎不香華蔓塗身」分為第八與第九戒，加上不持金銀。

二百二十七條比丘戒：十戒再加上增補的戒條。

【辭彙表】

- ◎Abhidhamma：阿毗達磨。佛教對心的分析，佛教三藏經典中的第三藏——論藏。
- ◎abhinñā：通智。用來表示神通的字。
- ◎abhirati：於某事生歡喜的人，例如喜歡佛法，愛好禪修，而不好樂追求欲樂。
- ◎Ālāra the Kalāma：阿羅邏迦藍。佛陀時代著名的禪修老師。佛陀兩位主要禪修指導者之一。
- ◎anāgāmi：阿那含，不來者。藉由體驗到涅槃的第三層深度，而成就第三階段的覺悟。阿那含不再生於欲界，將於梵天界證得最後的覺悟。阿那含已斷除貪欲與瞋，但還有微細的煩惱，如掉舉。
- ◎anagārika：非家者。在佛教國家，受八戒或十戒的出離者，他們不屬於僧伽的一員，通常穿著白袍，剃除髮鬚，住在寺院中協助僧尼。
- ◎anattā：無我。沒有固有或獨立的自我；無有自性；所緣不回應個人的期望；一切有為法所共有三相中的第三者，無我取決於無常與苦。
- ◎anattā lakkaṇa：無我相。現象的不可控制性。
- ◎anattānupassanāñāṇa：無我隨觀智。直覺地領悟到無我的事實；突然覺察到無有任何人在主宰。
- ◎anicca：無常。一切有為法所共有三相中的第一者。
- ◎anicca lakkaṇa：無常相。藉由無常相可以辨識出無常，為一切所緣生起即滅去的事實。
- ◎aniccānupassanāñāṇa：無常隨觀智。直覺地領悟到無常的事實，突然、直接的覺察到所緣的迅速消逝。
- ◎animal speech：畜生論。言論談及世俗的主題，特別是在密集禪修時。

- ◎anuggahita：資助、保護，特別是針對禪修。
- ◎apāya：苦處、惡處。投生於地獄或畜生道；悲慘的心理狀態，缺乏可以帶來安樂的善業。
- ◎araha：應供。完全清淨，因此值得所有的人、天與梵天的尊敬。是佛陀傳統美德中的第一項。
- ◎arahant：阿羅漢。完全覺悟的人，斷盡所有煩惱，不再有任何內心的苦。證得了覺悟的第四——也是最後的階段，他將不受後有，於命終時完全成為無為法的一部分。
- ◎ātāpa：熱。燒盡煩惱的禪修的精進。
- ◎avijjā：無明。看不到真實——普遍的無常、苦、無我；而看到虛幻——所緣與個人的經驗具有常、樂與自性。
- ◎bhāvanā：修習。心的修行或禪修。
- ◎bhikkhu：比丘。佛陀座下的男性出家人，直迄今日，他們仍持守二百二十七條戒律，剃除髮鬚，身著土黃色僧服（或穿相關的橘色、暗棕色、褐紅色），以托鉢維生。這個字也指任何努力棄惡行善，以得到解脫與真正安樂的人。
- ◎bhikkhuni：比丘尼。佛陀座下的女性出家人，東南亞的比丘尼傳承已經滅絕，現在女性出家則為「淨戒尼」（silashin）。
- ◎bodhisatta：菩薩。覺悟的有情，為一切有情而誓願成佛，成就圓滿覺悟的人。
- ◎Bodhisatta：大寫的菩薩一詞指歷史上證悟前的佛陀。
- ◎bojjhanga：覺支。導向覺悟的心的特質，也是理解四聖諦的智慧。

- ◎brahmā：梵天。天界之一，該界的居民只有心法，沒有色法。
- ◎brahmacariya：梵行。神聖的生活，奉獻於精神修習的生活，亦要禁欲。
- ◎Brahman (brāhmano)：婆羅門。印度教種姓制度中的祭司，通常會拼為Brahmin。
- ◎buddha：覺悟者。
- ◎Buddha：佛陀，歷史上的佛陀，二千五百年前，住在尼泊爾和北印度的悉達多·喬達摩太子。
- ◎Buddhānussati：佛隨念。憶念佛陀的功德。
- ◎cāga：捨、捨棄。願意棄捨煩惱，也是在物質層面的慷慨大方。
- ◎chanda：欲。行動的意願。
- ◎characteristic (lakkhaṇa)：相。(1)「自相」，指可以直接體驗到身心特有的特徵，如移動、輕快等；「共相」則是一切所緣共有的特性，亦即無常、苦與無我。(2)依傳統的阿毗達磨分析，「相」則是辨認心所的特性。
- ◎citta：心。
- ◎Cittā：質多，佛陀時代一位比丘尼的名字。她克服了嚴重的色身苦痛與衰弱，而成為阿羅漢。
- ◎citta viveka：心遠離。心遠離妨礙「觀」發展的五蓋。它相當於持續的正念，不會被不善念所滲入。
- ◎dāna：布施。慷慨的行為，或大方贈與的物品。對於希望削弱渴愛的力量，作為梵行之一部份的人而言，佛陀說這是第一項行持。
- ◎deva：天。住在幾個微妙欲界的某類天神，天界高於人界，以極樂與娛樂為其特色。

- ◎Devadatta：提婆達多。發起分裂僧團的比丘，後來企圖謀殺佛陀。
- ◎Dhamma：佛法。佛陀的教誨；禪修；根本的真理。
- ◎dhamma：法。用來表示任何有為或無為所緣的哲學字眼，一種自然的現象。
- ◎dhamma vicaya：擇法。能辨識諸法或涅槃的真正本質之心所。七覺支中的第二支。
- ◎dosa：瞋。心回避痛苦的經驗，與貪、癡同為令有情的心不見光明的三大力量之一。
- ◎dukkha：苦。不滿足，痛苦，一切有為法皆具備的第二特相，由無常與渴愛所引起。
- ◎dukkha lakkhaṇa：苦相。可藉此而辨識苦，為無常所壓迫。
- ◎dukkhānupassanāṇa：苦隨觀智。沒有所緣可以依靠的感覺，感到一切所緣皆令人畏懼，所緣之中無有不壞散消逝的庇護所。
- ◎four elements (mahābhūta)：四大種。色法的分類，能直接經驗的感覺類別：地，軟硬；水，流動與凝聚；火，冷熱；風，移動以及緊繃、僵硬、穿刺的感覺。
- ◎Four Noble Truths (ariya saccāni)：四聖諦。一切有為法是苦；苦的起因是由於渴愛（集）；苦的止息（滅）；滅苦的方法，即八正道（道）。
- ◎function (kicca)：作用。在傳統的阿毗達磨分析中，是指心所的作用。
- ◎Gotama：喬達摩，佛陀母親的姓氏。
- ◎hindrance (nīvaraṇa)：障礙，即五蓋。障礙禪修的心法，於「念」減弱或消失時出現。五蓋是：貪

欲、瞋恚、昏沉睡眠、掉舉惡作與疑，當分別對治它們的初禪五禪支不存在時生起。

◎hiri：慚。當人想到做出不善行，由於將此行為與選擇做善行相比較，而產生厭惡的感覺。

◎issā：嫉、嫉妒。不希望看到他人快樂或成功。

◎Jetavana, Jeta Grove：祇園。印度北方靠近舍衛城（Sāvatthi）的園林，佛陀時常在此教化。

◎jhāna：禪那。心能固守於一所緣而觀察的特質，亦是心安止於覺知的所緣上。八種禪之一，每一禪都以出現特別的心所來界定。請參閱samatha jhāna（止禪）與vipassanā jhāna（觀禪）。

◎jhāna sammādiṭṭhi：禪正見。與每一八種禪同時生起的正見。與止的修習有關，非關毗婆舍那。

◎Kaccāyana：迦旃延。佛陀早期的弟子之名，是一位阿羅漢，以能闡述佛陀最精簡的開示（有時只有幾個字長）而聞名。

◎kāmacchanda：愛欲、貪欲。感官的欲望，五蓋的第一蓋。

◎kamma：業。會產生果報的行為；行為的果報。

◎kammassakatā sammādiṭṭhi：業自性正見。業是個人唯一真正財產的正見。

◎karuṇā：悲。心回應他人的痛苦而震顫，希望從其他有情的生命移除造成痛苦的條件。

◎kāya viveka：身遠離，良好禪修的先決條件。不執著六境之「身」——色、聲、香、味、觸與法的態度。也是讓身體遠離強烈的刺激，如在密集禪修，或選擇一安靜的處所每日禪修之時。

◎khema：安穩、安全。涅槃的特質之一，相對於有為

存在的不安全。

◎kilesa：煩惱。心的苦惱，雜染。

◎King Ajātasattu：阿闍世王。殺害親生父親，之後懺悔而成為佛陀的弟子。

◎kodha：忿怒。「多刺的心」，瞋恚與其相關的心法，例如心中的疑惑、挫折、剛硬與頑強等。

◎kusīta：懶人。

◎lobha：貪。心執取愉悅的經驗，與瞋、癡同為令有情的心不見光明的三大力量之一。

◎macchariya：慳、慳吝。不希望看到他人和自己一樣快樂。

◎maggā：道。此字用於表示根除煩惱的覺悟時刻，也用來表示涅槃最初的特定的心。

◎Mahākassapa：大迦葉。佛陀早期的一位弟子。

◎Mahā Moggallāna：摩訶目犍連。佛陀的上首弟子之一，以神通聞名。

◎Mahāpajāpati Gotamī：大愛道。佛陀的繼母，比丘尼僧團的建立者，也是一位有名的證悟者。

◎māna：慢。自負。

◎manifestation：現起。在傳統阿毗達磨的分析中，是指心所在心中起作用後的結果，某個心所出現時，例如覺支，可在心中注意到的部分即是「現起」。

◎Māra：魔、魔羅。從巴利語「死亡」的字衍生而來，是無明、愚癡與渴愛力量的人格化，會扼殺功德與生命，是一切有為界之主。

◎Mātikamātā：瑪帝卡瑪塔。佛陀時代一位證果的女居士之名，她護持禪修的比丘，使得他們也都能證悟。

- ◎mental factor (dhamma)：心所（法）。出現在心中可辨識的元素或特質。
- ◎mettā：慈。希望其他有情享有內外的安全、身心安樂、幸福安康。
- ◎middha（見thīna）：眠、睡眠。於其現前時，心緊縮、無法工作的狀態。
- ◎mindfulness (sati)：念。心的觀察力，簡單、清楚地經驗所緣，不加以反應。
- ◎moha：癡。心沒有能力認識出當下的經驗，特別是捨受。與貪、瞋同為令有情的心不見光明的三大力量之一。
- ◎Namuci：惡魔。魔或魔羅的別名。
- ◎nekkhamma sukha：出離樂。捨離的快樂，不但解脫感官所緣，亦解脫回應這些所緣而生起的不善煩惱，因而感到快樂安適。
- ◎nibbāna：涅槃，無為法。不屬於名、色，完全無有雜染的狀態。
- ◎nikanti taṇhā：欲求愛。特別是對禪悅的渴愛。
- ◎nirodha samāpatti：滅盡定。阿羅漢和阿那含有此能力，得以隨意進入涅槃的狀態。
- ◎noble fruition consciousness (ariya phala)：聖果心。繼聖道心之後，心一段時間住於滅的經驗。
- ◎noble path consciousness (ariya magga)：聖道心。修習毗婆舍那的頂點與目標；通達涅槃；名、色與微細的心生色皆止息的經驗，也就是一切有為的經驗皆暫時地中斷。聖道心有四等級，每一者根除特定的煩惱。
- ◎ottappa：愧。由於想到行為的後果，包括智者與有

教養的人會如何看待自己，而想要避免不善行。

◎pabbajita：出家人。為了熄滅煩惱而捨離俗家生活者。

◎paccakkhañāṇa：現見智。直接經驗上的認識，或直觀。毗婆舍那的同義字。

◎Pāli：巴利語。上座部經典所使用的語言，最接近摩揭陀語（Magadhī）的文獻語言，一般認為是佛陀和弟子們所說的語言。

◎Pāmojja, pāmuja：悅。較弱的喜。

◎pañña：慧。對勝義諦直覺上的領悟；智慧。

◎paramattha dhamma：勝義法。不透過概念的禪修而能直接覺察的所緣，共有三種：色法、心法與涅槃。

◎pāramis：波羅蜜。心中的純淨力量，於許多世中漸漸修習而成。

◎parinibbāna：般涅槃。完全覺悟者於色身死亡時，其有為存在的消逝。

◎parisuddhi sukha：遍淨樂。不混雜煩惱的快樂，涅槃。

◎passaddhi：輕安。沉著安靜、平靜。七覺支中的第五支。

◎peta：餓鬼。

◎phala：果。道心之後緊接生起的心剎那，繼續覺察涅槃，於此中使得煩惱冷卻。

◎phassa：觸。心接觸所緣時生起的心所。

◎pīti：喜。由於心的清淨，而使得身心感到輕快敏捷；對於正在發生的事興高采烈。是七覺支中的第四支，初禪的第三禪支。

◎rāga：貪。

◎saddhā：信。信心、信任。

◎sakadāgāmi：斯陀含，一來者。成就覺悟的第二階段之人。由於削弱了渴愛與瞋，這等有情只會再投生一次。

◎samādhi：定。心一境性，七覺支中的第六支。

◎sāmaṇera：沙彌。

◎sāmaṇeri：沙彌尼。

◎samatha：止。專注而使心寂靜。止的禪修是專注於一個概念的所緣，由於所緣是概念性的，這樣的修習導向心的靜止，但不產生觀慧。

◎samatha jhāna：止禪，純粹的定，固定覺知單一所緣；不可思議的寂靜與平和之狀態，心完全安止於所緣。

◎sambojjhanga：等覺支。覺悟的因素，同bojjhanga（覺支）。

◎sammā-diṭṭhi：正見。

◎sammākammanā：正業。不殺生、偷盜與不邪淫。

◎sammāsambuddha：三藐三佛陀，等正覺者。完全以自力而覺悟者。

◎sammāsanañāṇa：思惟智。藉由理解而證實的智見。觀的一個階段，由見到一切所緣的消逝而成就，有了這樣的見解，而得到一直接的個人體驗——一切所緣皆是無常、苦與無我的。稱之為「證實」的智見，是因為親自驗證了這主要的佛法。

◎sammā vācā：正語。說誠實語，導向和諧、慈愛、甜美與有益的話語。

◎sampajañña：正知。清楚地理解。

- ◎samsāra：輪迴。由於對勝義諦的無明，而造成渴愛與苦的循環。
- ◎sangha：僧伽。出家團體，或是為解脫而奮鬥者的團體。
- ◎sankhāra paramattha dhamma：行勝義法。無常的名法或色法，可藉由直接的覺知——非概念的禪修而明瞭。
- ◎sankhārupekkhāṇā：行捨智。在傳統觀智的進展中的最高階段之一。心微妙平衡的狀態，不被苦或樂的經驗所困擾。
- ◎santi sukha：寂滅樂。寂靜的快樂，用來表示涅槃經驗的字眼。
- ◎Sāriputta：舍利弗。佛陀的大弟子，以智慧聞名，
- ◎sati：念，觀察的能力；七覺支的第一支。
- ◎satipaṭṭhāna：四念處。身念處、受念處、心念處、法念處。
- ◎Satipaṭṭhāna Sutta：《念處經》。佛陀開示四念處禪修法的經典。
- ◎Sayadaw：緬語意指偉大的老師，教導禪修的比丘或是寺院住持。
- ◎Siddhattha, Prince：悉達多太子。佛陀的名字與階位，梵語為Siddhartha。
- ◎sīla：戒。
- ◎sīlashin nun：淨戒尼。緬甸系統的女性出家人，她們持守八戒或十戒、剃髮、穿粉紅色或棕色的僧服。
- ◎Sonā Therī：輸那長老尼。一位年長女性之名，她被子女拋棄後成為比丘尼，並成就覺悟。
- ◎sotāpanna：須陀洹。入流者，由於初次經驗涅槃而

成就覺悟的第一階段。這樣的人斷除自我的謬見與禪修功效的懷疑，由於他削弱了煩惱，未來不再生於畜生道與地獄；不再相信任何會導致解脫的儀式或儀軌。

◎Subhadda：須跋陀羅。佛陀入滅前為其說法的外道沙門，被佛陀改變信仰，因而成為佛陀最後一位弟子。

◎sukha：樂。幸福、滿足、愉悅的感覺。初禪的第四禪支。

◎Sumedha：善慧。隱士之名，他發了菩薩的願，要成就圓滿的覺悟，最後成為歷史上的佛陀。

◎Sutta Nipāta：《經集》。收錄佛陀開示的早期經典。

◎sutta：經。佛陀的教誨，集結後成為佛教基本經典——三藏中的第二藏。

◎taṇhā：渴愛。

◎tatra majjhataṭṭa：中捨性。心的平衡，捨的一個特性。

◎Tāvātimsa：三十三天。佛陀為已逝而投生該處的母親開演阿毗達磨。也是〈通往涅槃的車乘〉一章，於禪修中死亡的比丘所投生之處。

◎Thera：長老。加在長老比丘名字後的敬稱。

◎Theravāda：上座部。字面意指「長老的言論」，以巴利經典為依據的佛教傳統，創立於東南亞、斯里蘭卡，目前亦於西方建立。

◎Therī：長老尼。加在長老比丘尼名字後的敬稱。

◎thīna：昏沉。心所之一。

◎thīna middha：昏沉睡眠。昏沉心所被認為特別與睡眠一起影響周圍的心所，因而在心法上將之視為一

體。心僵硬而無法工作的狀態，是第五魔軍，也是五蓋的第四蓋。

◎Tissa：帝沙。佛陀時代出家的年輕比丘，以斷腿的痛楚作為禪修所緣，最終證得阿羅漢。

◎Udaka the Rāmaputta：優陀羅摩子。佛陀時代著名的禪師，佛陀的兩位主要禪修指導者之一。

◎uddhacca kukkucā：掉悔，掉舉與惡作，是五蓋中的第四蓋。

◎upādāna：取。心抓住所緣，拒絕放手。

◎upasama sukha：寂止樂。寂靜的安樂與極樂，由解脫難以忍受的煩惱所產生。

◎upekkhā：捨。精進的平衡，心保持中道，沒有傾向極端的特質。七覺支中的第七支。

◎vicāra：伺。由心「磨擦」所緣而形成定的特性，是初禪的第二禪支。

◎vicikicchā：疑。懷疑的批判，由於猜疑而造成心的疲憊，是第七魔軍，也是五蓋的第五蓋。

◎vikkhambhana viveka：鎮伏離。煩惱衰弱、遠離，不再干擾心的狀態。由前述的身遠離與心遠離所產生。

◎Vinaya：律。比丘的戒律，比丘的生活方式，佛教三藏經典的第一藏。

◎vipāka：異熟。業的結果，由於過去行為而生起的種種情境。

◎vipassanā：毗婆舍那。字面意指「以各種不同模式來看」，精力充沛地以名、色法無常、苦、無我的層面來觀察之。

◎vipassanā jhāna：觀禪。（1）心持續專注於勝義

法，勝義法意指不透過概念的禪修而能直接知曉的所緣。（2）心自在地於所緣間來回觀察，但仍固守在無常、苦、無我的特相上。

◎vipassanā kilesas：觀的染。觀的煩惱，主要出現在生滅隨觀智的階段，此時會生起極大的喜樂，「觀的染」是由於執取這些因「觀」而生起的愉悅經驗，又毫不知覺自己正在執取它們而造成。

◎vīraṇam bhāvo：勇者的狀態，用來表示禪修所需要的精進品質。

◎virīya：精進。盡力或努力使心持續向著所緣，是英雄（vira）的衍生字，七覺支的第三支。

◎Visuddhi Magga：《清淨道論》。西元五世紀，由斯里蘭卡的覺音（Buddhaghosa）所撰，是一部重要且詳盡的經典。

◎vitakka：尋。定的特性之一，由心對準、釘住並將自己建立於一所緣上所構成，為初禪的第一禪支。

◎viveka：離。描述心遠離，免於煩惱騷擾之際，所產生的寧靜狀態之語詞。

◎vivekaja pīti sukha：離生喜樂。由於遠離而生起喜與樂，同時描述初禪的第三與第四禪支之語詞。

◎vyāpāda：瞋恚。五蓋的第二蓋。

◎yogi：行者。禪修之人。



香光書鄉



香光書鄉



香光書鄉

法悅叢書歡迎助印、附印

法悅叢書是一套探尋佛陀智慧，引介禪修理論與方法的叢書，各書將陸續出版，歡迎助印。助印金額隨喜，多寡不拘，請向下列七個流通處登記發心。

◎ 香光寺

嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州49-1號

電話：(05) 2541267・2542134 傳真：(05) 2542977

郵政劃撥：03308694——香光寺

◎ 紫竹林精舍

高雄縣鳳山市漢慶街60號

電話：(07) 7133891-3 (三線) 傳真：(07) 7254950

郵政劃撥：40802709——紫竹林精舍

◎ 安慧學苑

嘉義市文化路820號

電話：(05) 2325165 傳真：(05) 2326085

郵政劃撥：30334143——安慧學苑教育事務基金會

◎ 定慧學苑

苗栗市福興街74巷3號

電話：(037) 272477 傳真：(037) 272621

郵政劃撥：22009225——香光尼僧團伽耶山文教基金會

◎ 印儀學苑

台北市中正區濟南路二段36號

電話：(02) 23641213・23958403 傳真：(02) 23641993

郵政劃撥：19131030——財團法人伽耶山基金會

◎ 養慧學苑

台中市西區大墩十街50號

電話：(04) 23192007 傳真：(04) 23192008

郵政劃撥：19131030——財團法人伽耶山基金會

◎ 香光山寺

桃園縣大溪鎮福安里11鄰頭寮16號

電話：(03) 3873141 傳真：(03) 3873108

郵政劃撥：19988105——香光山寺

由於經費及印刷數量有限，大量請書者，歡迎採用助印方式。

法悅叢書歡迎索取、助印

請附回郵，直接與前七個流通處連絡。

法悅叢書 5

《今生解脫》

(In This Very Life: The Liberation Teachings of the Buddha)

著者：班迪達尊者 (Sayadaw U Pandita)

譯者：香光書鄉編譯組

翻譯：鐘苑文

審譯：Sayalay Khemanandi

審校：釋見熹

潤稿：釋見澈、釋見介

發行人：釋見豪 (葉昭香)

出版者兼著作權人：財團法人安慧學苑教育事務基金會附設香光書鄉出版社

地址：嘉義市文化路820號

電話：(05) 2325165

傳真：(05) 2326085

網址：www.gaya.org.tw

法律顧問：張雯峰律師、奚淑芳律師

美術設計：雅堂設計工作室

承印者：中原造像股份有限公司

中華民國九十五年十月初版

行政院新聞局局版臺業字第五四七號

ISBN -13：978-957-8397-24-8

ISBN -10：957-8397-24-0

非賣品

本書若有倒裝、缺頁、損污，請寄回更換。

著作權所有，請予尊重。

國家圖書館預行編目資料

今生解脫 / 班迪達 (Sayadaw U Pandita) 著：

香光書鄉編譯組譯. -- 初版. -- 嘉義市：

香光書鄉，民95

面： 公分. （法悅叢書：5）

譯自：In This Very Life: The Liberation
Teachings of the Buddha

ISBN 978-957-8397-24-8（平裝）

1.佛教-修持

225.7

95021282

