

就在今生 — 佛陀的解脫之道

In This Very Life
The Liberation Teachings of the Buddha

班迪達尊者 講述
(Sayādaw U Pandita)

果儒、鐘苑文 共譯

此書有數種中譯本，或譯為《禪修心鑰》，或譯為《就在今生》，或譯為《今生解脫》，且內容、譯文頗有出入。為了讓讀者能了解作者深湛的智慧及其對禪修深入的體悟，故本書將許多重要的語詞分別以巴利文和英文標出，希望讀者閱讀此書後，能增長智慧，早日證得道智、果智，究竟解脫，是為所盼。

目 錄

壹、基本戒律和禪修指導.....	5
禪修指導.....	7
坐禪.....	7
行禪.....	10
行禪的五種益處.....	14
五資助	16
小參	17
貳、增長五根 悟入實相.....	22
增長五根的九種方法.....	22
方法一：觀察無常.....	24
方法二：以慎重和尊重的態度禪修.....	25
方法三：持續不斷的覺知.....	27
方法四：選擇適合禪修的環境.....	29
方法五：運用過去有助於禪修的條件.....	36
方法六：培養七覺支.....	36
方法七：勇猛精進.....	39
方法八：耐心與堅忍.....	46
對治疼痛的方法.....	47
方法九：繼續禪修，直到究竟解脫.....	50
禪定之樂及其缺陷.....	52

使人解脫的觀禪.....	54
參、以正念劍破十魔軍.....	56
第一魔軍：愛欲.....	57
第二魔軍：不滿.....	57
第三魔軍：飢渴.....	59
第四魔軍：渴愛.....	60
第五魔軍：昏沉睡眠.....	60
第六魔軍：怖畏.....	63
第七魔軍：疑惑.....	65
第八魔軍：傲慢不知恩.....	76
第九魔軍：名聞利養與名實不副.....	80
第十魔軍：自讚毀他.....	85
肆、七種覺悟的因素（七覺支）.....	90
第一覺支：念.....	92
第二覺支：擇法.....	97
第三覺支：精進.....	103
第四覺支：喜.....	130
第五覺支：輕安.....	140
第六覺支：定.....	145
第七覺支：捨.....	152
伍、毗婆舍那禪（觀禪）.....	166
軟化堅硬的心.....	166
止息痛苦.....	170

禪那.....	174
止禪.....	174
觀禪.....	174
五禪支.....	176
三種遠離.....	178
以五禪支，對治五蓋.....	181
三法印.....	186
涅槃.....	199
陸、前往涅槃城的馬車.....	208
誤生天界的比丘.....	208
捨離的方法.....	211
安住於修行.....	212
直達解脫之路.....	215
十種惡業.....	216
八正道.....	218
摧破生死輪迴.....	222
全然寂靜的馬車.....	224
馬車的兩輪：心精進與身精進.....	228
馬車的靠背：慚愧.....	230
正念是環繞馬車的裝甲.....	235
正見是車伕.....	238
擁有八正道的馬車.....	245

壹、基本戒律和禪修指導¹

修習禪定，並非為了獲得別人的讚賞，而是為了促進世界和平。我們試著了解佛陀的教法，也接受信賴的老師指導，希望自己也能如佛陀般清淨無染。一旦了解這清淨原本就在自心中，我們便可鼓勵他人，與他人分享法（Dhamma）—真理。

佛陀的教法可分成戒、定、慧三部分。首先提到戒，因為它是定、慧的基礎，其重要性再怎麼強調也不為過，缺少戒便無法進一步修習。對在家人而言，必須受持不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒等五戒。遵守五戒能使人清淨，使修行有進步。

人類基本的感覺(A Basic Sense of Humanity)

戒律並非佛陀傳下來的一套規矩，也不限於佛教的教法，事實上，戒來自人類的基本感覺。例如，假設我們有股突發的怒氣，很想傷害別人，但如果易地而處，並深思原本想做的事，便會回答：「不！不要這樣對待我，那是多麼殘忍又不合理！」假如我們對要做的事有這種感覺，那麼，可以確信這是有害的。如此看來，道德可視為我們與他人相同感覺的顯現。當我們了解被傷害、不受呵護與照顧的感覺，

¹ 此章的英文標題為：Basic Morality and Meditation Instructions.

就會避免傷害別人，也會說實話，避免惡口、妄語或毀謗。由於戒除憤怒的言行，不善心就不再生起，或慢慢減弱，並降低出現的頻率。當然，憤怒並非我們傷害別人唯一的原因。貪欲也會讓人以非法或不道德的方式侵佔他人的東西；或者，性欲也會讓人去追求別人的伴侶。同樣的，如果我們想到這樣做會傷害他人，就會避免屈服於淫欲。

即使是微量的酒精，也會讓我們變得不敏感，容易被粗重的貪或瞋所支配，有些人為毒品或酒精辯護，說它們是無害的。相反的，它們非常危險，甚至會使善良的人失智，就如罪犯的幫兇一般，酒精開啟了眾多問題之門，從語無倫次到爆發狂怒，終至害人害己。每個酗酒者都讓人無法預測，因此，戒酒是保護其他戒行的方法。對那些想進一步持戒的人而言，還有在家的八戒與十戒、出家尼眾的十戒，以及比丘的二百二十七條戒。

持戒有助於禪修

在禪修期間，改變某些行為有助於禪修，例如禁語與禁欲。另外，要吃得清淡，以免昏沈，同時還可減少對食物的欲求。佛陀建議中午以後至隔日清晨禁食，如果很難做到，只能在午後吃一點。這樣可多些時間修行，或許還可發現，法的滋味勝過世上一切滋味！

身體潔淨有助於發展內觀與智慧。你要洗澡、修剪指甲與頭髮，並規律的排便，這是大家所熟悉的內在清潔。在外表上，你的服裝與寢室應保持整齊清潔，如此，可以讓心清明、敏銳。當然，也不能耽溺於潔淨，以禪修來說，裝飾品、化妝品、香水與花時間美化裝飾身體，都是不恰當的。事實上，世上沒有任何裝飾品勝過清淨的行為—持戒，其他事物無法讓內觀與智慧之花綻放。戒帶來一種美，不是塗抹在外表的美，而是發自內心並反映在整個人身上的美，這適於任何人，不論年齡、身分、家境，是四季通用的裝飾品。因此，請擁有這項美德。然而，即使淨化言行到相當的程度，仍不足以馴服心；我們需要一個方法讓心靈成熟，幫助我們了解生命的本質，讓心獲得更高層次的證悟，這方法即是禪修。

禪修指導(Meditation Instructions)

坐禪

佛陀建議，不論是森林裡的一棵樹下，或其他安靜的地方都適合禪修。禪修者應安靜、平靜的結跏趺坐，如果盤腿有困難，也可以用其他坐姿；而背部有毛病的人，坐在椅子上也無妨。為了使心達到真正的平靜，我們必須要讓身體處於平靜狀態，因此，選擇可以持久又舒服的姿勢十分重要。

打坐時背部要挺直，與地面成直角，但不要太僵硬。坐姿挺直的理由是：因為拱起或彎曲背部，會很快感到疼痛，若保持端身正坐，便可精力充沛的禪修。

閉上雙眼，把注意力集中在腹部，自然呼吸，不要用力，不急不緩，只是正常呼吸。你會漸漸感覺到吸氣與呼氣時腹部的起伏。現在要更專注在觀察的目標，使心專注在每個過程中，覺知腹部開始膨脹時的所有感覺，並在中間和結束階段保持專注；然後，覺知腹部收縮時的感覺。

雖然腹部的起伏有開始、中間與結束，這是為了讓你了解，覺知要持續且徹底，而非要你將整個過程分成三段。你必須仔細觀察每個動作，從開始到結束是一個完整的過程。不要盯著感覺看，尤其不要想知道腹部的動作如何開始或結束。

禪修時，重要的是，一方面要精進，同時也要有正確的目標，這樣心才會與感覺接觸。觀察所緣時，在心中默念著腹部的起伏，例如「起、起……伏、伏。」

拉回散亂的心(Returning from Wandering)

有時心會散亂，你會打妄想，這時，觀察你的心，覺知你正在想的事，讓自己清楚明白，安靜的觀察，在心中默念：「想、想」，然後回到腹部的起伏。要將同樣的練習運用在其他所緣上，它們在六根門中（眼、耳、鼻、舌、身、意）的任何一門生起。雖然大家都很精進練習，但沒有人能永遠專注在腹部的起伏，其他所緣境必然會出現，會漸漸明顯。

因此，禪修的範圍包括我們所有的經驗，如色、聲、香、味、觸、法等所緣境，以及想像的影像或情緒。當任何所緣生起時，要集中注意力觀察它，並在心中溫和的「說」出它。

禪坐時，如果有其他所緣影響覺知的心，使注意力離開腹部的起伏，就必須清楚觀察它。例如，有大的聲音在禪修時響起，在響起時要立即觀察它。將觀察聲音當作是直接的經驗，並默念「聽、聽」；當聲音漸漸減弱，不再明顯，觀察的心就回到腹部的起伏。這是禪坐時要遵守的基本原則。

在心中默念時，無須用複雜的語言，最好用簡單的字，對眼睛、耳朵與舌頭等根門，只要簡單的說：「看、看…聽、聽…嚐、嚐。」而身體的感覺，則可用較長的詞語，例如溫暖、壓迫、僵硬或移動等。心法的所緣（Mental objects）出現時，是變化萬千的，但仍然可以簡單區分為幾類，例如思考、想像、記憶、計劃等。千萬要記住，在默念時，目的不在獲得辭彙的技巧，而是要幫助我們覺知這些經驗的特性，而不會深陷在經驗裡，它可以培養心的力量與專注。禪定時，我們在身上下尋找一種深刻、清明的覺知，這種覺知會讓我們了解身心相續的本質。

禪修無須在一小時的禪坐後便結束，而是整天都可以練習。當你起身時，要仔細觀察每個動作，從想要睜開眼睛開

始，「想要、想要……睜開、睜開。」去觀察心中想的，然後去感受睜開眼睛的感覺。繼續以敏銳的觀察力，觀察每一個動作，從每個姿勢的轉變，直到站起來開始走路為止。一天當中，都要保持覺知，並專注在所有的動作上，例如伸直手臂、彎曲手臂、拿起湯匙、穿上衣服、刷牙、關門、開門、閉眼、吃東西等。要覺知所有的動作，並在心中默念。

除了熟睡的幾小時外，你要在醒著的時刻中保持正念，這不是沉重的工作，只是在坐著、行走時，觀察任何所緣的生起。

行禪（Walking Meditation）

在禪修期間，通常坐禪與行禪一整天交替進行。一小時是段標準時間，四十五分鐘也可以。行禪時，禪修者可選擇一條大約二十步長的小路，循著步道慢慢來回行走。在每天的生活中，行禪也很有幫助。禪坐前的一小段時間，例如十分鐘，進行正規的行禪，對心的專注很有幫助。此外，行禪所發展的覺知對我們很有幫助，因為身體在一天之中，總是四處活動。

行禪可以發展平衡的覺知，以及持久的專注，在行禪時，可觀察到深奧的法（Dhamma），甚至證悟。事實上，不在禪坐前行禪的行者，就如開部耗盡電池的車一樣，很難在坐禪時啟動正念的引擎。

行禪由觀察走路的每個步驟組成，如果走得相當快，則觀察腿部的移動，並在心中默念：「左、右、左、右。」並覺知整個腿部的感覺。如果走得慢，就要注意每一隻腳的抬起、移動與放下，不論任何情況，都要把心放在走路的動作上。當你走到步道盡頭，立定、轉身，再度開始時，都要觀察有什麼動作發生。除非地上有障礙物，否則不要低頭看腳，在你專注在覺知感覺時，心中有腳的影像對你並無助益。你要專注在感覺本身，而這不是視覺的。對許多人來說，當他能單純的認知諸如光、痛、冷、熱等所緣時，這是了不起的發現。

通常我們將行禪分成三個動作：將腳提起、移動、放下。為了保持敏銳的覺知，我們清楚的區分這些動作，開始時，心中默念每個動作，並保持清楚的覺知，直到動作結束。有個重點是，當腳開始向下移動時，要立刻注意放下的動作。

發現感覺的新世界(A New World in Sensations)

讓我們想一下提腳的動作，我們都知道動作的名稱，禪修時，重要的是要了解名稱背後整個動作的本質，從想要提起腳開始，繼續觀察提起腳的過程，其中包括許多感覺。我們覺知提起腳的動作，不要過度去感覺，也不要因感覺太弱而失去目標，心準確的對準所緣，有助於平衡精進。當精進已經平衡，而目標也很清楚時，正念就會生起。只有精進、

準確與正念都存在時，定才會生起。當然，定是心的集中、專一，它的特性是使心不會散亂。

當我們覺知提起腳的過程，就會看到它好像成排的螞蟻爬過馬路一樣，遠看似乎是條靜止的線；近看時，它開始搖晃；再近一點，則分散成一隻隻螞蟻。於是我們知道，原本整條線的概念只是個幻覺，它是由一隻隻螞蟻連接而成。如此，從始至終，專注的看著提起腳的過程，那麼，心便會更接近觀察的所緣。當心愈接近所緣時，就愈清楚看見抬腳過程的本質。這是人類心智令人驚異的事實，當觀智經由觀禪而生起，並加深時，存在的實相就會以明確的順序顯現出來，隨著觀智的發展，禪修者便能知曉這順序。

禪修者最先體驗到的觀智，通常是開始了解，而非藉由智力或思考，是直覺的，提腳的過程是由不同的心法與色法所組成，同時發生，身體的感覺與覺知的心結合在一起，卻又彼此不同。我們會看到一連串內心所生起的念頭與身體的感覺，並能了解心法與色法的因果關係。

我們會看到心法如何引起色法，當想要抬腳時，身體移動的感覺便開始了；也會看到色法如何引起心法，當身體感到非常熱時，就想走到有遮蔭的地方行禪。這種對因果的了解有不同的表現形式，對我們而言，當它生起時，生命會比以前單純多了，只不過是一連串心法與色法的因果相續。這

是傳統內觀發展中的第二個觀智。

隨著定的發展，我們可以更深入看到提腳的過程是無常、無我的，且以難以置信的速度出現，而後消失，這是可以直接看到的。這些色法背後並沒有「人」，它們根據因果法則生起又消失。腳的移動就如電影，充滿著人與物體，與真實世界無異，但若把電影的速度放慢，就會看到它是由一格格底片的靜止畫面所組成。

透過行禪修習八正道

當禪修者在行禪時保持正念，當心隨著動作，以正念觀察所發生事物的本質時，佛陀所教導的解脫道，便在當下開啟。佛陀所說的八正道指正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念與正定。在正念強大時的每一剎那，八正道中的五個要素：正見、正精進、正念、正定、正思惟，都會活躍在意識中；由於我們對色法的本質有所了解，正見也會生起。八正道中的五個同時生起時，心便從煩惱中解脫。

當我們用清淨心去觀察事物的本質時，我們看到現象的生滅，就不會再受愚癡束縛。當我們了解心法與色法如何彼此相關，我們對「法」便不再有錯誤的觀念。由於看到每個所緣境只持續一剎那，我們對「常」(permanence) 就不再有幻想。也因為了解無常及其潛藏的苦，我們就會從「身心

非苦」的幻想中解脫。

直接觀察「無我」，讓我們不再驕慢，並從有個永恆的自我的邪見中解脫出來。在仔細觀察提腳的過程時，我們看到身心的苦，因此，不再受貪愛的束縛。有不滅之法（**the perpetuating dhammas**）之稱的三種心的狀態（我慢、邪見與貪愛），使我們不斷的輪迴，輪迴是貪愛與苦的循環，是由對真理的無知所造成。專注於行禪能摧毀這「不滅之法」，讓我們接近解脫。

當然，以上對行禪的指導，以及對覺知的深度與細節的描述，也適於禪坐時，專注在腹部的起伏及其他所有身體的動作。

行禪的五種益處（Five Benefits of Walking Meditation）

佛陀敘述行禪有五種好處。第一是：常行禪的人可以增強長途旅行的耐力，這在佛陀時代特別重要，當時的比丘與比丘尼，除了雙腳以外，沒有其他交通工具。你可以想像自己是位比丘，並思考這個能增強體力的好處。行禪的第二種益處是增加禪修的耐力。行禪需要加倍的精進，除了用來提腳的精進之外，還需要心的精進來覺知動作，這正是八正道中的正精進。如果這種加倍的精進在整個抬腳、向前與放下的動作中持續著，必能強化心的精進，每位禪修者都知道，這對修觀十分重要。

第三是：坐禪與行禪的平衡有益健康。兩者交替，會使進步的速度加快。顯然的，生病時很難禪修，坐太久會身體不適，然而更換姿勢與行禪，會使肌肉復原，促進血液循環與預防疾病。行禪的第四種益處是幫助消化。消化不良會導致不舒服，因而成為禪修的障礙。行禪能促進腸胃蠕動，保持通暢。飯後與禪坐前應該行禪，以驅逐睡意。在早晨起床後，立即行禪也是培養正念的好方法，同時還能避免在一天的第一段禪坐時就打瞌睡。

行禪的第五種益處是能持久的專注。由於在行走時，心專注在每個動作，專注便會持續。每個腳步都在為接下來的禪坐建立基礎，使心專注在所緣上，最後，顯現出實相的本質。所以我用汽車電池作比喻，如果汽車一直未發動，電池就會耗盡。一位不曾行禪的禪修者，很難在坐墊上有任何成就；而勤於行禪的人，則會在禪坐時保持穩固的正念與定。

我希望你們都能成功的修行，願你們持戒清淨，淨化言行，以創造發展定與慧的因緣。願各位遵循這些禪修指導，以清明的正念，注意每個經驗，那麼，你會了解現象的本質。願大家能觀察到心法與色法如何構成所有的經驗，如何互相關連，所有的經驗如何被視為無常、苦、無我。最後，你將證入涅槃—徹底根除煩惱的無為法。

五資助（The Five Protections）

修觀有如耕耘一片花園，我們有種子：洞察力是用來觀察「法」的正念。為了栽培這顆種子，使植物生長，進而收成果實一無上的智慧，我們必須遵循五個步驟，稱為五種保護或五資助（Five Nuggahitas）。就如園丁所做的一樣，我們必須在土地上圍起籬笆，以防止鹿與兔子等動物在植物發芽時，吃光它們。

第一種是戒資助（sīla nuggahita）：即戒的保護。戒能防止粗劣的行為擾亂我們的心，以免定與慧無法生起。

接著必須為種子澆水，即須聆聽佛法開示，並閱讀經文，然後應用所獲得的智慧。過度澆水會使植物腐壞，此時我們的目的是為了釐清觀念，而不是讓自己困惑，這是第二種保護，稱為聞資助（sutta nuggahita）。

第三種「議資助」（sākacchā nuggahita）：是與老師討論。這可用栽培植物的程序來比方。植物在不同時期需要不同的東西，要翻動根部附近的土壤，但又不能翻得太鬆，否則根部會失去抓地力；要小心翼翼的修整枝葉，剪掉枯黃的植物。同理，當與老師討論禪修時，老師會依不同的需要，給每人不同的指導，好讓我們走在正確的道路上。

第四種保護是「止資助」（samathā nuggahita）：指定的保護，避開如毛毛蟲與雜草等不善心。當練習時，我們覺知當下在六根門（眼、耳、鼻、舌、身、意）生起的任何所緣。一旦心清明、專注，貪、瞋、癡就無法生起，因此，我們可

以將定比喻為清除植物附近的雜草，或是使用非常有益且合乎自然的殺蟲劑。

有了上述四種資助，內觀便有機會開花。然而，行者有執取初觀以及執取與深定有關的經驗的傾向，這會阻礙他們的修行，而無法進入更深的內觀。於此，第五種保護內觀資助（vipassanā nuggahita）開始作用，這是強而有力的禪修，不會耽溺在因內心平靜而生的喜，或由定而帶來的樂。對這種喜樂的渴望稱為欲貪，它非常微細，就如蜘蛛網、蚜蟲、霉菌、帶有黏性的小蜘蛛，最後卻會阻止植物生長。當行者陷入這種圈套中，一位好老師可以在小參中發現這種情況，並將他推回正軌。所以，對禪修而言，與老師討論個人經驗是重要的保護。

小參（The Interview）

在密集禪修期間，禪修者應常常小參，最好每天都有小參。小參時，禪修者依下列方法表達經驗後，禪師會針對個別的細節提出問題，然後，才會簡要的給予評論或指導。小參相當簡單，你可以先用十分鐘談談禪修時的重點，把它當作是一項研究自己的報告，這就是內觀。試著遵守科學界使用的簡潔、嚴謹的標準。

小參的步驟（The Interview Process）

首先報告最近二十四小時內，你花在坐禪與行禪的時間分別是多少，如果你相當誠實，便可顯示出你對修行的誠

意。其次，敘述你的禪坐，無須詳述每次禪坐，如果有幾次類似的禪坐，可將特色合併在一起報告。試著描述一次或多次最清楚的禪坐細節，從禪修最初的所緣境—腹部的起伏開始，然後加上在六根門生起的其他所緣境。坐禪的描述完畢後，接著報告行禪的練習。你只需敘述與行禪有關的經驗，無須說明像禪坐一樣連續生起的所緣境，如果你在行禪中使用三分法—提起、移動、放下，試著報告每個部分及其經驗。

對禪修中所生起的一切所緣，請以三個階段來報告自己的經驗。第一確認什麼生起了；第二你如何觀察它；第三你看見、感覺或了解什麼，也就是當你觀察時，有什麼事發生。讓我們以腹部的起伏為例，第一是確認腹部膨脹過程中出現了什麼—「腹部膨脹了。」其次，要去觀察，並在心中默念：「膨脹。」第三個階段是描述膨脹時發生什麼事。「當觀察膨脹時，我有不同的感受，也就是當時各種感受的變化。」然後，以相同的方式描述腹部收縮的過程，以及禪坐時其他生起的所緣境。先簡單報告所緣境的生起，如何觀察，以及接下來的經驗，直到所緣境消失或注意力轉移為止。

以譬喻來說明有助於了解。想像我坐在你面前，突然伸出手並張開手掌，你會看到我握著一顆蘋果，你把注意力對準蘋果，認出它，並對自己說：「蘋果」。接著，你辨識蘋果是紅的、圓的，有光澤。最後，我拳起手掌，蘋果便消失了。

如果蘋果是禪定的最初所緣境，你要如何報告有關蘋果的經驗？你會說：「蘋果出現了，我注意到它是蘋果，是紅的、圓的，有光澤，然後蘋果慢慢消失了。」你可以分三階段來報告有關蘋果的事。首先，當蘋果出現的剎那，你會察覺到。接著，你把注意力對準蘋果，知道它是什麼，由於你以蘋果為禪修的所緣，你在心中默念它。第三，你繼續觀察蘋果，並辨識其特質，以及它從你的視覺消失。這三個階段與觀禪所要遵循的步驟相同，不同的是你所觀察與報告的是腹部起伏的經驗。千萬要注意，當觀察虛構的蘋果時，不要臆想其多汁的樣子，或想像正在吃它。同樣地，在小參時，你的敘述只限於直接的經驗，而非對所緣境的臆想或發表意見。

除了接受禪師指導外，小參也很有幫助。禪修者通常會發現：做這種報告對禪修者有激勵作用，因為這會要求他們儘可能專注在所緣境上。

覺知、精確、堅忍（Awareness, Accuracy, Perseverance）

對於所緣境漠不關心，散亂或失念，無意識的看著它，這是不夠的，這不是你背誦一些腦海裡的東西的練習。你必須專注的觀察所緣境，儘可能專注在所緣上，如此才能了知所緣境的本質。儘管我們很精進，但心會散亂，並非總是專注在腹部上。這時，新的所緣（散亂的心）會生起。要如何

處理呢？我們要覺知散亂的心，這是第一階段；第二階段是在心中默念：「散亂、散亂」。它生起多久後我們才覺知到？一秒、兩分鐘？半小時？在我們默念後又發生什麼事？散亂的心立刻消失了嗎？心還散亂嗎？或思緒漸漸消失了？舊的所緣境消失前，又有新的所緣境生起嗎？如果你沒有注意到散亂的心，也要告訴禪師這件事。

當心不散亂時，就繼續觀察腹部的起伏。你應該敘述自己的注意力是否回到腹部上，在新的所緣境生起前，心停留在腹部起伏的時間有多長，在報告中說明這點也很好。

禪坐一段時間後，疼痛與不悅的感受一定會生起。假如新的所緣—癢突然生起，要記得默念「癢」，觀察是否愈來愈癢？有沒有改變或消失？有沒有新的所緣境生起，譬如想抓癢的欲望？這些都要儘量敘述。各種色、聲、味、冷熱、僵硬、震動、刺痛，心的所緣的生滅也是如此，不論何種所緣，都要應用三步驟的原則。

整個過程就像在進行一項沉默的觀察，不要問自己一堆問題而迷失在思慮中。重要的是，你是否能夠覺知所有生起的所緣，是否能保持正念，是否完整的觀察它們。對禪師要誠實，如果在心中默念後，還無法觀察任何所緣，並不意味著你的禪修都是失敗的，清楚的報告可以讓禪師幫助你練

習，指出錯誤或加以糾正，讓你回到正道上。願你在這些小參指導中獲得利益，願將來有一天，禪師能協助你去幫助你自己。

班迪達尊者簡介

1921年生於緬甸仰光市近郊。十二歲剃度出家，二十九歲接受馬哈希尊者的禪修訓練。目前負責清淨智禪修道場（Panditārāma），並指導密集禪修，為緬甸當代頗富國際聲望的禪修大德。

班迪達尊者著有

1. In This Very Life: The Liberation Teachings of the Buddha.
2. On the Path of Freedom: A Mind of Wise Discernment and Openness.
3. Rain Drop in Hot Summer: Words of Advice from Sayadaw U Pandita.
4. The Way to the Happiness of Peace: Understanding the Basics of Insight Meditation.
5. Warriors of the Buddha 等書。

貳、增長五根 悟入實相²

觀禪(Vipassanā meditation)是種培養正面的心所³的過程，直到它們的力量大到足以控制心。這些心所稱為五根：信、精進、念、定、慧。特別是在密集禪修時，正確的練習能培養強而持久的信根、精進根、定根，以及敏銳的念根，和愈來愈深的慧根。而最後是獲得悟入實相的智慧，讓我們從無明中解脫，並遠離愚癡所導致的痛苦、無明與不快樂。

增長五根的九種方法

為了增長五根，必須有適當的因，有九個因素能令五根增長，茲臚列如下：

- 一、觀察一切所緣境都是無常的。
- 二、以慎重與尊重的態度禪修。
- 三、持續不斷的覺知。
- 四、適於禪修的環境。
- 五、記得過去有助於禪修的細節或行為，特別是當困難生起時，可以維持或再創造那些因緣。

² 此章的英文標題是 Cutting Through to Ultimate Reality by Sharpening the Controlling Faculties.

³ 心所：心所有法，意識中可辨識的特質。

六、培養七覺支。

七、有認真禪修的意願。

八、耐心的面對疼痛或其他障礙。

九、下定決心繼續練習，直到達到解脫的目標。

禪修者即使只完成前三個因素，便會有長足的進步。也就是說，如果他持續不斷的覺知心法與色法的消失，就會具有信、精進、念、定、慧的特相，在這種情況下，禪修的障礙⁴很快就會消失。此外，五根能使心平靜，去除散亂。如果你是這樣的禪修者，就會體驗一種過去未曾有過的平靜，並充滿敬畏的說：「太棒了，這是真的！我真正體驗了所有禪師們所說的平靜。」因此，信根就會在練習中生起。

這種特殊的信稱為「初證信」(preliminary verified faith)。經驗會使你相信「法」是真實不虛的。

伴隨信心而生起的是精力 (energy)。精力生起時，精進隨之生起，你會對自己說：「才剛開始，如果我再努力一點，就會有比這更好的經驗。」增強的精進會引導心在每個剎那觀察所緣境，念根因而強大。

念根有不可思議的能力，能帶來定、心一境性(one-pointedness of mind)。當念根觀察所緣時，心得以保持穩定，不散亂。在如此的狀態下，定會越來越強，一般來說，念根

⁴ 禪修的障礙：指五蓋，即貪、嗔、昏沉睡眠、掉舉後悔和疑。五蓋的生起會使覺知減弱或消失。

愈強，定根也隨之增強。

有了信、精進、念與定，便具足了四根，第五根是慧，慧無須特別引導。若有了前四根，慧根便自然生起，並清楚的看到心法與色法完全分離，並且了解兩者的因果關係，證信（verified faith）也會隨著每次的內觀日益加深。

看到所緣境剎那、剎那生滅的禪修者，會感到滿足：「真是難以置信！只有剎那、剎那生滅的色法，沒有自我，當中沒有『人』。」這個發現，帶來莫大的解脫與自由感。其後對無常、苦、無我的領悟有特別強大的力量，能激發信根。讓我們充滿強烈的信心，確信佛陀所說的法是真實不虛的。

修觀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，持續不斷的在石頭上磨，直到第一面磨好後才能翻轉刀身，再使用相同的力量與角度磨另一面，這是個出自佛經的譬喻。正確的角度就如謹慎的練習；而力量與磨刀的動作，則像持續的正念。如果你能謹慎，持續不斷的練習，便可使心在短時間內變得很敏銳，可直接悟入實相。

方法一：觀察無常(Attention to Impermanence)

第一個增長五根的方法是，仔細觀察一切事物在生起後都會消失。禪修時，禪修者在六根門觀察身心，觀察一切事

物生起後，都會依次消失。這是禪修時非常重要的準備，一開始就接受事物是無常、短暫的，可以預防一些痛苦的發生，當你透過經驗發現這些事實，有時是很痛苦的，如果不接受它，而相信世上的事物是永恆的，這會阻礙內觀的發展。你可以先相信無常，愈深入練習，自己的經驗將能證實這理念。

方法二：以慎重和尊重的態度禪修(Care and Respect)

第二個強化五根的方法是禪修者的態度。禪修者以非常尊重與嚴謹的態度來禪修，是非常重要的。培養這種態度讓你享有禪修的益處。正確的練習身、受、心、法等四念處，可以淨化心，克服痛苦憂傷，消除身體疼痛與心理壓力，並證入涅槃。

謹記這點，你要非常謹慎、專注的覺知在六根門所生起的所緣境，禪修時，你必須盡可能放慢動作，了解自己的正念還在嬰兒階段的事實。慢下來，讓「正念」跟得上身體移動的速度，注意每個細節。

佛經以譬喻來說明謹慎與嚴謹的故事，有人要走狹橋過河，橋上沒有扶手，而水流湍急，他無法蹦蹦跳跳過橋，只能一步步小心行走。禪修者也如捧著一碗滿滿的油的人，在不得讓油溢出的要求下，你可想像那專注的程度。在你的練習中，要有同樣的正念和專注。

第二個例子是由佛陀親口所說。有一群比丘住在森林裡，表面上他們在禪修，實際上卻十分懶散。禪坐結束後，他們會突然失念的跳起來，漫不經心的四處遊走。他們看著枝頭的鳥兒與天空的雲朵，絲毫不管束自己的心，在修行上當然沒有任何進步。

當佛陀發現這群比丘不尊重法，不尊重老師的教導與禪修，於是，向他們說捧油碗的譬喻。佛陀的教誨激勵了他們，使他們從此對所做的每件事都很慎重。結果在短時間內所有的比丘都證悟了。

你可以在禪修時，以自己的經驗來證實這項結果。慢下來，專注的移動，以尊重的態度，你的行動愈緩慢，禪修進步愈快。

當然，人活在世上要能適應環境。有些情況要求快速，如果你以蝸牛的速度行駛在高速公路上，你最後可能會入獄或死亡。而在醫院，則要溫和的對待病人，容許他們緩慢移動。如果醫生、護士為了更有效率完成工作，而催促他們，病人會很痛苦，也許最後還會進太平間呢！行者要了解自己的處境，不論身處何處，都要適應環境。在禪修中心或其他環境，如果有人等在你後面時，最好以正常的速度移動。總之，你必須了解，人的首要目標是培養正念，因此，當你單獨一人時，最好緩步徐行，你可以慢慢吃，用最強的正念來洗臉、刷牙、洗澡，只要沒有人後面排隊等待洗澡。

方法三：持續不斷的覺知(Unbroken Continuity)

保持正念是培養五根的第三個方法。禪修者必須在每個剎那中保持正念，一剎那接著一剎那，沒有間斷。以此方式，正念的力量也會增長。具足正念，以阻止煩惱（指有傷害與痛苦性質的貪、瞋、癡）的生起，煩惱無法在強大的正念中生起，這是生命的真相。當心裡沒有煩惱，就不會有負擔，心會輕鬆快樂。

盡一切努力保持正念，一次只做一個動作，當要改變姿勢時，先把動作分解成單一的小動作，並觀察每個動作。當你想站起來時，觀察想睜開眼皮的意圖，然後，看眼皮開始要動時的感覺；接著，注意手從膝蓋離開、放下腿等。一整天都要保持覺知，即使是細微的動作，不只是行、住、坐、臥，還包括閉眼、轉頭、開門等。除了睡眠時間外，禪修者要一直保持正念。如此持續的正念，是沒有時間考慮、遲疑、反應，或以自己的經驗來和曾閱讀過的禪修書籍比較；此時，時間只用在全然的覺知。

經典將修習佛法比喻為生火，在火柴與放大鏡尚未發明前，要以摩擦生熱法來起火。人們以手握著一種弓形的器具，將成圈的絲線纏繞在一根垂直的棒子上，一端嵌入一小塊有凹槽塞滿木屑或樹葉的板子。隨著弓前後移動，棒端會

快速旋轉，最後燃起樹葉或木屑。另一個方法是以兩隻手掌握著，簡單地轉動棒子。不論以何種方法，人們摩擦再摩擦，直到讓木屑著火。如果他們摩擦十秒，接著休息五秒，會怎麼樣呢？你認為火生得起來嗎？以此方式，必須不斷的精進，才能點燃智慧之火。

你可曾觀察過變色龍的行為？佛經以這種蜥蜴來形容斷斷續續的練習。變色龍以一種有趣的方式接近目標，一旦看到美味的蒼蠅或其他獵物，牠會迅速向前衝，卻無法立刻到手，牠快跑一小段路後，會停止下來凝視天空，東張西望，接著再向前跑一段，而後再次停下來凝視。牠永遠無法在第一次向前衝時到達目的地。

如此練習，以伸懶腰的時間保持正念，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，但禪修者就不能如此。有些禪修者會停下來，或在每次有新經驗時停下來思考，想知道內觀到了哪個階段。有些人無須新奇的經驗，他們思考和憂慮類似的事：我今天覺得疲累，也許睡眠不足，也許吃太多，或許需要閉目養神。腳好痛，不知是否起了水泡，這會影響禪修，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：選擇適合禪修的環境(Supportive Conditions)

第四個培養五根的方法是，要有適當的修習內觀的環境。合宜的環境可使觀智生起。要符合七種條件，以創造適合禪修的環境。

一、住處

首先是住處。禪修環境要適當，能維持生計，這種地方才能讓人獲得觀智。

二、行境

第二項大家熟知的是行境（指行乞的村落），這與古代每日托鉢的例行路線有關。比丘的禪修地點與村落距離要夠遠，才不致分心；也要夠近，才能在托鉢時依賴村民的供養。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。禪修者必須避開會破壞個人禪修的環境，因為繁忙且活動多的地方，會讓心從禪修的所緣境轉移。相當程度的安靜非常重要，但不能太遠以致無法取得賴以維生的各種必需品。

三、談話

第三項是談話。在禪修期間，談話要限制，註釋書將此限定為聆聽佛法。我們可以加上與禪師一起進行的佛法討論：小參。在禪修時偶爾花些時間討論是很重要的，特別是對進行的方式感到困惑時。要記住，任何事只要過度就有害。我曾在某個地方教學，那兒種有盆栽，有位學員過度熱

心，一直為盆栽澆水，以致所有的葉子都掉光了。如果你有太多的佛法討論，同樣的情況也會發生。即使是老師的開示也要仔細評估，要學習分辨，判斷聽到的開示是否有助於培養已生起的定，或令未生起的定生起，如果答案是否定的，那麼，禪修者必須避免那樣的情況，甚至不去聽老師開示，或不再安排更多的小參。

在密集禪修時，禪修者必須儘量避免交談，尤其是談俗事，即使嚴肅的佛法討論，有時也不適宜。在禪修時，要避免與同修者辯論教義，而最不適當的是談論食物、住所、生意、經濟、政治等，這些稱為畜生論⁵。

禁止這類言談的目的，是為了避免禪修者分心。佛陀對禪修者說：「禪修者不應放縱言談，經常交談會分心。」

當然，禪修時可能免不了需要交談，不要超過絕對必要的溝通，同時在談話時保持正念。首先會有想說話的渴望，要說什麼與如何說的念頭會在心中生起，應該在心中默念所有這些想法，心準備好要說了；接著是說話的實際行動，此時會伴隨身體的動作，你的雙唇與臉部的動作，以及其他表情都要成為正念（mindfulness）的所緣。

幾年前，緬甸有位剛退休的政府高級官員，他是個虔誠的佛教徒，讀過很多譯成緬甸文的佛經，也花了一些時間禪

⁵ 畜生論（animal speech）：指無用的談論，共有三十二種。請參閱《清淨道論》第四品。

修。他的禪定功夫不深，但由於擁有很多知識想教導別人，想成為老師。有天，他到仰光禪修中心禪修。當我指導禪修者時，通常先解釋禪修，然後將我的教學與經典比較，試著調和明顯的差異。這位先生立刻問我：「這些引述摘錄自那部經典？參考資料是什麼？」我客氣的勸他說，忘了這件事繼續禪修，但他無法做到，連續三天都在小參時排隊，質問相同的問題。最後我問他：「你為什麼來這裡？你是來當我的學生，還是想來教我？」對我而言，他似乎只是想來顯示他的知識，而非真的想來禪修。

這個人輕率的說：「哦！我是學生，你是老師。」我說：「三天以來，我都婉轉的告訴你，但現在我必須直接跟你說。你就如同一位牧師，主要工作是為新郎與新娘證婚。有天，當自己要結婚時，卻不想站在新郎該站的位置，反而站上聖壇主持婚禮，群眾們都感到非常訝異。」他終於明白，並承認自己的錯誤，之後成為順從的學生。

真正想了解佛法的行者，不要模倣這位先生。佛經曾提到，一個人不論學得再多或經驗再豐富，在禪修期間還是不要為所欲為，必須非常柔順服從。就這件事來說，我想與你們分享我年輕時養成的態度。當我在某個領域中技巧尚未純熟、無法勝任或經驗不足時，我不會莽撞的強加意見；即使我已技巧純熟，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。

四、人

第四項是人，主要與禪師有關。如果禪師的指導能讓人進步，使已生起的定增長，並令未生起的定生起，他就是位適合的老師。另外兩種與禪修有關的人：一是團體中護持禪修的人，一是團體中相關的人。在密集禪修時，禪修者需要許多護持。為了培養正念與定，他們放棄世俗的生活，因此，必須有朋友協助購物、準備食物、修護住處等瑣事，以免在密集禪修時分心。對忙於團體修行的人來說，去思考自己對團體的影響是很重要的，設身處地為其他禪修者設想，唐突或吵雜的動作會打擾別人，請將這點牢記在心，尊重其他禪修者，自己便能成為合適的人。

五、食物

第五項是食物，適當的飲食有助於禪修。要謹記在心的是，不可能一直滿足自己的嗜好。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，最好能接受團體所提供的任何食物。如果禪修者被食物不足或厭惡的感覺所困擾，方便的話，可以試著改正。

◎瑪帝卡瑪塔的故事

曾經有六十位比丘在森林裡禪修，他們有一位非常虔誠的女居士瑪帝卡瑪塔（*Mātikamātā*）的護持。她試著去找出他們的喜好，並每天烹煮足量的食物供養他們。一天，她問這群比丘：在家眾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。她歡喜的回去練習，持續禪修，即使在做飯或做家事時也從未間斷，最後證得阿那含果⁶（Anāgāmi）。由於過去所累積的功德，使她同時具有天眼、天耳通，可以看到遠方的東西，聽到遠處的聲音，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：「我所了解的法真是殊勝，雖然我這麼忙，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有成就。」她以天眼通觀察六十位比丘的禪修狀況，令她震驚的是，他們竟然無人獲得觀慧。「出了什麼事？」瑪帝卡瑪塔納悶極了。她以神通觀察比丘們的情形，看到到底是哪裡出了問題，並非地點的問題，也不是他們發生衝突，而是沒有吃對食物！有些比丘喜歡酸的口味，有些喜歡鹹的，有人喜歡辣椒，有人喜歡糕餅，有些則喜歡素食。由於他們教導她禪修，令她證果的感激之心，瑪帝卡瑪塔開始在飲食上滿足每位比丘的喜好。結果，比丘們很快地都成為阿羅漢⁷（arahant）。這位婦女快速且高度的成就，以及她的智慧與奉獻，給為人父母者與照顧者樹立良好的典範—為他人提供服務的人，無須放棄內觀

⁶ 阿那含果（Anāgāmi）：或稱不來果，證得此果位的人已斷除欲貪與瞋，將不再生於欲界，但仍有一些如掉舉等微細的煩惱，未來將在色界的五淨居天人涅槃。

⁷ 阿羅漢：完全覺悟、斷盡所有煩惱的人，心不再有任何苦受，不再以任何形式出生（不受後有），完全超越死亡，進入涅槃。

的修習。

我想談一下素食主義。有些人認為素食才是道德，在上座部⁸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，例如不能為滿足個人的口腹之欲而殺生。提婆達多（Devadatta）曾要求佛陀制戒禁止食肉，但佛陀在深思後，拒絕了這項要求。

當時與現在一樣，大多數人吃的是肉類與蔬菜混合的食物，只有婆羅門與高級種姓階級的人是素食者。當比丘們托鉢時，他們接受所有階級的人供養，區分素食與肉食的供養有違托鉢的精神；再者，不論是婆羅門或其他種姓的人，都可以加入僧團成為比丘、比丘尼，佛陀也同時考慮各種可能。因此，在修學佛法上，無須有素食的限制。當然，均衡的素食有益健康，同時出於慈悲的動機不吃肉，這也是良善的。從另一方面來看，如果你的新陳代謝已適應肉食，或有健康需要必須吃肉，則不必有罪孽深重或有害於修行等想法。所以，一種無法由大多數人遵循的規則是無效的。

六、氣候

第六項是氣候。人類對氣候有很強的適應力，不論多熱或多冷，都可以找到讓自己舒適的方法。當這些方法有限或

⁸上座部（Theravāda）：意思是「長者的演說」，是以巴利語經典為根據的佛教，創立於斯里蘭卡，目前流傳在西方國家。

無法取得時，禪修會受干擾。這時如果可能的話，最好在溫和的氣候禪修。

七、姿勢

第七項是姿勢。在此談論的是行、住、坐、臥四種姿勢。坐姿對止禪⁹最有幫助，在馬哈希尊者¹⁰的傳統中，修習內觀即以坐禪、行禪為基礎。對禪修而言，一旦建立起動力，姿勢就不那麼重要，四種姿勢中的任何一種都適合。初學者應避免臥姿與站姿。站姿會帶來身體的痛苦—腿的壓力與緊繃，這會干擾練習；而臥姿則會引發睡意。

看看你自己的情況，以上七種適合的環境是否已經具足。如果尚未具足，也許要做點調整以符合要求，如此你的禪修才會有進步。如果這些安排是為了讓禪修進步，就不算是以自我為中心。

⁹ 止禪 (**samātha** meditation)：音譯為奢摩他，由專注而使心止於一處（住心一境），止禪是將心專注在一個所緣境上，由於所緣是個概念，這種修行可以讓心平靜，但無法生起觀慧。

¹⁰ 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，此中心為緬甸其他禪修中心的模範。西亞多 (Sayādaw)：意指偉大的老師、教導禪修的比丘或寺院住持。

方法五：運用過去有助於禪修的條件(Reapplying Helpful Conditions from the Past)

第五個增長五根的方法，是以禪相(the sign of samādhi) 成就內觀禪修。這來自過去良好禪修的「念」與「定」。我們都知道修行會起起落落，有時會居於定境的雲端；有時可能會低落沮喪、充滿煩惱，而無法覺知任何事情。運用禪相的意思是，當你在定境的雲端或念力強時，要注意是什麼導致這良好的禪修。你如何用功？有什麼明顯的細節在禪修中發生？下次遇到困難時，你會記得這良好的正念，並讓它再度生起。

方法六：培養七覺支 (Cultivating the Factors that lead to Enlightenment)

第六個增長五根的方法，是培養念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨等七覺支。這些心所是產生覺悟的因素，當它們活躍時，有助於覺悟，或更接近覺悟。再者，七覺支屬於所謂的聖道與果心 (noble path and fruition consciousness)。在佛教，我們所說的心，是指特定的、剎那生滅的心，具有可辨識的特相¹¹。

¹¹ 相 (Lakkhaṇa)：一為別相，指身心明顯的特徵，可以直接體會，如動作、輕鬆等；一為共相，指所有物質共有的特徵，如無常、苦、無我。阿毗達磨將「相」視為可辨認的特徵。

道心與果心（path and fruition consciousness）是相關的，是覺悟的經驗，當心的所緣由有為法轉到涅槃或無為法時，即生起道心與果心。這種轉移的結果，斷除了特定的煩惱，因此，心已不同於往昔。為了創造道心與果心生起的因緣，了解七覺支的禪修者，可用七覺支來平衡禪修。當心沮喪時，以精進、喜與擇法覺支來振奮它；當心太活躍時，則以輕安、定與捨覺支來使它平靜。

禪修者可能會常常感到沮喪、氣餒、失念，或覺得禪修糟透了，也無法像過去一樣以正念觀察所緣境。此時他必須脫離這種狀態，他必須尋找具有激勵作用的事情，讓心活躍起來。有個方法是：聆聽精彩的開示可以帶來喜覺支，也可以激起精進覺支；也可經由有關禪修知識來加深擇法覺支。喜覺支、精進與擇法覺支，是最能幫助我們面對沮喪與氣餒的三個覺支。

當有激勵作用的開示使喜覺支、精進與擇法覺支生起時，你應該清楚的觀察所緣境，所緣境會清晰的出現在心中。其他時候，禪修者也許有不尋常的經驗，或因其他原因而沉溺在愉快、狂喜、歡樂中，心變得活躍和過度亢奮。禪修時，可以看到有的禪修者眉開眼笑，走起路來飄飄欲仙。由於過度精進，心會悄悄溜走，無法專注在當下所發生的事情上，如果注意力接觸某個所緣，它會立刻離開原來的所緣。

倘若你發現自己極度興奮，則必須以輕安覺支、定與捨覺支來恢復平靜。首先是了解自己過度精進，心想：「沒什麼好急的，我應該平靜的坐著，並且以清明的覺知來觀察。」這會增長輕安覺知。當精進已穩定時，即可致力於定。最實用的方式是縮小禪修的範圍，不要觀察太多目標，專注在少數目標上，心會很快恢復正常，放慢步調。最後，採取捨的態度，以此想法來撫慰心：「禪修者沒有偏好，沒什麼好急的，對我來說，唯一重要的事，是觀察所有發生的事，不論好壞。」

如果你可以維持心的平衡，不亢奮，並從沮喪中振作起來，智慧很快便會生起。

事實上，有能力在禪修時調整不平衡的人，就是位合格的禪師。若禪師能在小參時，把學生的狀態都記錄下來，則可以辨認並糾正許多禪修者易犯的毛病。我想提醒所有禪修者，禪修時，有哪裡出問題時，千萬不要氣餒。禪修者就如同嬰兒或小孩，我們都知道，嬰兒要經歷許多成長階段，當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。他們會十分煩躁且難以照顧，不時的嗚咽或嚎啕大哭，沒有經驗的母親，在這期間也許就會為孩子感到擔憂。事實上，嬰兒如果未經歷這種痛苦，便無法成長，他的苦惱通常是成長的徵兆。因此，如果你感到練習失敗，不要憂慮，你也許像小孩一樣，正從一個成長的階段過渡到另一個成長的階段。

方法七：勇猛精進（Courageous Effort）

第七個增長五根的方法是勇敢的精進練習，甚至願意奉獻出自己的生命，以便能持續不斷的禪修。這指我們對身體的關注比平常來得少，與其花時間裝扮自己，或滿足慾望，不如致力於禪修。雖然現在我們覺得生氣蓬勃，但當我們去世時，身體便毫無用處。屍體有什麼用呢？身體就像脆弱的容器，只能在未受損時使用，一旦它掉落地上，便毫無用處。

當我們活著，仍相當健康時，有幸能禪修，讓我們在身體還未成為無用的屍體前，試著從身體中萃取珍貴的本質！當然，我們的目標並非延緩這個結果，只要還能繼續禪修，仍應注意身體健康。你也許會問，我們能從身體中萃取什麼珍貴的本質？曾有個科學研究，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。未經萃取過程，屍體除了為土壤施肥之外，便毫無價值。如果死者的器官可以移植到活人身上，那是很好的，但是當身體成為無價值的屍體，就已經遲了。

身體可視為垃圾場，是充滿污穢、令人作嘔的不潔之物。對缺乏創造力的人來說，在垃圾場裡，即使可找到某些東西，他們也會覺得毫無用處；然而，有創意的人則了解資

源回收的價值，他會去除那些東西的穢臭，清洗乾淨後，便可再利用，現在就有許多描述作回收生意而成為百萬富翁的故事。我們可透過修行佛法，從這稱為「垃圾堆」的身體萃取出黃金。這黃金的形式是「戒」，指行為的淨化，使人的行為變得溫順且有教養。在進一步的萃取之後，身體會產生信、精進、念、定、慧等五根，這些是透過禪修，由身體萃取出的無價珍寶。

五根增長之後，心就不再受貪、瞋、癡的支配。當心不再有這些痛苦與煩惱，便能體驗微妙的、非金錢可買到的快樂與平靜。他會變得平靜、溫柔，旁人也會感到振奮。任何人都能了解，內心的痛苦，不會如我們所願消失。誰不曾在沉迷時，與那會害人的欲望搏鬥？可有人不曾在暴躁、乖戾的情緒中，希望轉為快樂與滿足？可有人無法體驗困惑的痛苦？根除痛苦與不滿是可能的，但對大多數人來說，並不容易。心靈的功課是嚴苛的，也是有收獲的，然而，我們不應因此而氣餒。

觀禪的目標與結果，可讓我們免除各種的身心苦惱，如果你渴望這種解脫自在，應該高興有機會來禪修。現在就是開始努力的最佳時機，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；如果你年紀比較大，可能體能較差，不過，也許你因看透生命而獲得智慧，例如了解生命的短暫與不可預期。

心生迫切感（Urgency Seized Me）

佛陀時代，有位來自富裕家庭的年輕比丘，年輕健壯的他，出家前享受各種娛樂。他很富有，也有眾多親友，財富讓他擁有各種嗜好。然而，他放棄這一切而尋求解脫。有一天，國王騎馬經過森林，遇見這位比丘，國王說：「尊貴的比丘！你年輕健壯，正值青春，又生在富裕的家庭，有許多享受的機會，你為何要離家，穿上僧袍，過隱居的生活呢？你不覺得寂寞嗎？不會覺得厭倦嗎？」

這位比丘答道：「哦！偉大的國王，當我聽到佛陀的開示，心中生起迫切感，我希望在死前，及時從身體中萃取珍寶，所以，我放棄了富裕的生活而穿上僧袍。」

如果你還沒有寧捨身命的迫切感，尚未被說服去禪修，佛陀的話或許對你有所幫助。佛陀說人應該要了解整個有情世間，其實是由不斷生滅的心法與色法所組成，它們不會在一剎那中停留，它們不斷變遷，一旦我們發現自己在這樣的身心生滅現象中，就會知道無法阻止它們發生。當我們年輕時，希望能快點長大；當老去時，卻又陷入不可逆轉的衰老中。

我們希望身體健康，但這希望無法保證實現，我們一生都會被疾病、受傷、疼痛、不適所苦。長生不老是不可可能的，所有的人都會死。死亡與我們的希望相反，我們無法避免死

亡，死亡遲早會來臨。沒有人可以保證我們成長、健康與長生不老，人們卻拒絕接受這事實，老年人希望看起來年輕，科學家發明各種療程來延緩人類老化的過程，他們甚至試著要讓人起死回生！當生病時，我們服藥來讓自己感到舒服，但即使痊癒後，還會再生病。我們無法逃避年老與死亡。這是有情眾生的主要弱點：眾生缺乏保障，沒有可以避開年老、疾病與死亡的安全庇護所。看看其他眾生，看看動物，而最重要的是看看自己。

如果你深入禪修，對這些事實就不會感到意外。如果你能看見心法與色法如何剎那、剎那生滅，便會了解沒有任何庇護所可以让你逃避，你沒有任何保障。然而，如果你尚未領悟這點，也許思考生命的無常能引發迫切感，激發想禪修的動力。觀禪可以引領你到一個超越這些恐懼的地方。

另外，有情眾生還有個很大的弱點：沒有財產。這聽起來也許有點奇怪，我們一出生，立刻開始吸收知識，獲得證書。大多數人找到工作，然後以薪水購買很多物品，稱它們為「自己的財產」。如果財產真正屬於我們，我們就永遠不會與之分開；如果我們能恆久擁有，那麼，它們還會破碎、遺失或遭竊嗎？人死亡時，沒有任何東西可以帶走，一切所獲得、累積、儲存的東西都會留下來，所以說一切眾生都沒有財產。我們所有的財產都會在死亡那刻留下。

財產分為三種，第一種是不動產：建築物、土地與房地產等，這些暫時屬於你，但在你死亡時必須留下它們。第二種是動產：椅子、牙刷與衣服，這是你四處旅遊時帶著走的東西。接著，還有知識、藝術、科學，以及你賴以維生的技術和其他知識。只要我們的身體處於良好狀態，這知識財產便不可或缺，然而，也不保證它們不會遺失。你也許會忘記所知道的事，或由於政府的命令及其他不幸事件，讓你無法發揮專長。若你是外科醫生，有可能嚴重跌斷手臂，或因安寧遭到破壞，而神經質到無法維持生計。

沒有任何財產可帶來保障，更遑論下一世了。如果我們了解，人無法擁有任何東西，而生命如此短暫，那麼，當不可避免的事發生時，我們的內心就會平靜許多。

我們唯一的財產（Our Only True Possession）

無論如何，某些東西會跟隨人類穿越死亡之門，這就是業（kamma）：行為的結果。我們的善惡業會如影隨形，即使想擺脫也無法如願。相信業是你唯一的財產，會生起想去修習佛法的強烈渴望。你會了解善行是自己未來快樂的投資，而惡行則會回報在自己身上。因此，你會基於善意、慷慨、仁慈等崇高的想法來行事，會捐款給醫院與那些因不幸而受苦的人。你會扶持家人、老人、殘障者、貧困者、朋友，以及其他需要幫助的人。你會希望以純淨的行為、溫順的言行來創造更美好的社會。

由於你致力於禪修，並平息心中生起的煩惱，且造就一個安和的環境，你會經歷內觀的各個階段，最後達到終極的目標：究竟解脫。所有有功德的行為—布施、持戒、禪修等，將如影隨形的跟隨你到死後。不要停止增長這些善法！

我們都是渴愛、慾望的奴隸，貪得無厭，一旦我們獲得某些東西，會不如想像中滿意，於是又去試其他東西。就好像用捕蟲網來舀水一樣，眾生無法滿足慾望，慾望永遠無法滿足，如果我們了解這真理，便不會尋求滿足。因此，佛陀說知足是最大的財富。

有個故事說，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，一天就在快樂工作中度過了，晚上回到小屋就寢，一覺到天明。有天，一位富翁經過，看見這位貧窮的編織工人，生起一股悲心，並給他一千元。他說：「拿去吧！去好好享受一番。」這位編織工人感激的收下錢，他這生中從未看過一千元。他回到那搖搖欲墜的小屋中，不知要把錢放在那裡，小屋太不安全了，他擔心強盜，甚至擔心老鼠會啃食它，於是整夜無法成眠。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，並為團體奉獻。

不然！當然要利用你的生命與聰明才智，以合法與誠實的方法來獲得。重點是要對你所擁有的感到知足，不要成為慾望的奴隸，這才是佛陀的教誨。思考眾生的弱點，便可以在年老多病，無法修行時，在離開這無用的屍體之前，從身體與生命中獲得最多。

如果你勇猛精進的禪修，不執取身體或生命，你可以培養出使人解脫的精進，並完成禪修更高的階段。如此無畏的態度，不僅包含在第七個培養五根的方法裡，也包含在第八個方法中。第八個方法是面對痛苦時的耐心與堅忍，特別是身體的苦受。所有禪修者都熟悉禪坐時生起的不舒服感，心因反應苦受而生的痛苦，以及因必須不斷練習，而生起的心苦。

一小時的禪坐有很多事要做。首先，你要儘量專注在最初的所緣境上，對散亂的心來說，這種限制與控制是非常有壓迫感的。保持專注的過程會變成一種限制，這種心的限制（抗拒控制）是一種痛苦。當心充滿抗拒，身體通常會跟著反應，緊張生起，很快你就會有苦受。

有了抗拒和加在其上的痛苦，你有相當的苦差事要做哦！你的心受到限制、身體緊繃，你對觀察身體的疼痛失去耐心，現在你的心完全瘋狂了，也許充滿厭惡與盛怒。現在你的痛苦有三重：心最初的抗拒、身體的痛苦，以及色身的苦所導致的心苦。

方法八：耐心與堅忍（Patience and Perseverance）

第八個增長五根的方法是以耐心與堅忍來觀察痛苦。如果你無法以耐心來面對它，貪、瞋等煩惱便會生起。「哦！我恨這痛苦！但願我能回到五分鐘前美好舒適的狀態。」在貪、瞋生起，並失去耐心時，我們的心也會變得混亂迷惑，此時，沒有任何所緣是清楚的，也無法看到痛苦的本質，你會認為疼痛就如刺一般，是禪修的障礙，也許想變換姿勢，好讓自己更加專注。如果這種動作變成習慣，你會失去進步的機會。身體靜止不動，是心平靜與安寧的基礎。

不停的動，的確是避免疼痛的好方法。疼痛也許就在鼻子正下方一經驗中最明顯的部位，如果你移動身體，故意忽視它，便失去了解痛苦的絕佳機會。事實上，打從我們出生開始，就與疼痛一起生活，它與我們的生活如此接近，為什麼要逃離呢？如果疼痛生起，將疼痛視為是了解某件熟悉東西的絕佳機會。

當你不再禪修時，可練習以耐心對待苦受，特別是專注於某件感興趣的事。假設你是個愛下棋的人，你坐在椅子上，非常專心看著棋盤，對手剛下了一步極漂亮的棋，將你一軍。或許你已在椅子上坐了兩個小時，但絲毫不覺姿勢受到限制，因為你希望找到脫困的方法。你的心完全沈浸在思

考，如果真的感覺疼痛，你也會完全忽略，直到達到目的為止。更重要的是，在禪修時培養耐心，比下棋更能培養高層次的智慧，也能讓我們脫離困境。

對治疼痛的方法（Strategies for Dealing with Pain）

洞察現象（phenomena）的本質的程度，取決於我們發展定的程度，心愈定，愈能了解實相。當人在覺知苦受時更是如此，如果定力較弱，就無法感覺到身體的不舒服；而在定力加深時，即使最輕微的不舒服都會很清楚，它會被誇張的呈現。大多數人都像近視一般，察覺不到這種感覺。沒有定的眼鏡，這世界顯得模糊，難以辨認；當你戴上定的眼鏡，一切變得清楚了，不是因為所緣改變，而是視覺變敏銳了。

當你用肉眼看一滴水，看不到什麼；如果把它放到顯微鏡下，會看到有很多東西在蠕動，你會被水吸引住。如果你能在禪修中戴上定的眼鏡，你會很驚訝，疼痛的地方竟發生很多變化。定愈深，你對疼痛的了解也愈深刻。你會愈來愈著迷於自己所看到的，也愈來愈清楚的看到這些苦受不斷變化，從一種感覺到另一種：減弱、增強、變化，定與念愈來愈深、敏銳。偶爾，當這場表演變得精彩絕倫時，會突然結束，好像戛然而落幕一樣，疼痛便奇蹟般消失了。

沒有足夠勇氣與精力來面對疼痛的人，便永遠無法了解其中的潛力。我們必須培養勇氣來面對痛苦，讓我們學習不逃避痛苦，直接面對。當疼痛生起，第一個方法是把你的注意力直接朝向它，試著觀察它的核心。看疼痛只是疼痛，持續不斷的觀察，試著到它的表面之下，這樣你就不會有反應了。也許你很努力嘗試，但漸漸感到疲勞，疼痛會使心力交瘁。如果你無法維持相當的精進、念與定，那就是撤離的時候了。

第二個處理疼痛的方法是和它一起遊戲。你觀察疼痛，然後稍微放鬆，注意力仍放在疼痛上，但要放鬆念與定的強度，讓心休息一下。然後盡可能觀察疼痛，如果不成功，再撤離一次。如此進進出出，前後二至三次。如果疼痛還很強烈，而你發現雖然有這些方法，心仍然緊繃，便是投降的時候了，但這並不意味著要變動姿勢，而是要轉換專注的對象。完全忽略疼痛，將心放在腹部的起伏，或最初的所緣上，試著專注其上，就能將疼痛阻隔於覺知之外。

治療身心（Healing Body and Mind）

我們必須克服膽怯的心，只要你有勇士般的心力，便可藉由了解疼痛的本質來克服它。禪修時，身體會生起許多難以忍受的感覺，幾乎所有禪修者都會發現，身體老是不舒服，並藉由定而增大。在密集禪修期間，疼痛經常來自舊傷、幼時的不幸，或過去的慢性病顯現出來，而目前或最近的疾

病會突然變得嚴重，如果上述兩者發生在你身上，可說幸運之神降臨了。你有機會經由自己的勇猛精進，來克服疾病或慢性疼痛，而無須服用任何藥物。許多禪修者透過禪修，便完全克服他們的疾病。

大約十五年前，有位多年來為胃疾所苦的人，當他去檢查時，醫生說他有個腫瘤，必須開刀，但他害怕手術失敗致死。為免一死，他決定小心行事，心想：「我最好去禪修。」他在我的指導下禪修，很快就感到許多疼痛，最初並不嚴重，但隨著禪修的進步，且達到「苦隨觀智」時，他有如酷刑般難以忍受的劇痛。他告訴我這些情況，我說：「你當然可以隨時回家看醫生，然而，為什麼不多待幾天呢？」

他考慮後，覺得自己還是沒把握從手術中生還，所以決定留下繼續禪修。他每隔兩個小時，吃一茶匙的藥，偶爾疼痛處於優勢，偶爾他戰勝疼痛。這是場兩敗俱傷的長期抗戰，但他有極大的勇氣。在禪坐期間，疼痛是如此劇烈，他的身體不停顫抖，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。當他看著胃時，胃的概念突然消失，剩下意識與疼痛，這非常痛，但也異常有趣。他持續觀察，只有專注的心與益發難受的疼痛。

最後，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，那個曾因腫瘤而突出的部位，已沒有任何東西，他痊癒了！他完成了禪修，並對涅槃有所體悟。

不久，他離開中心，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、嚴格的飲食控制，他充滿活力，擁有健康，甚至連醫生都成為內觀禪修者呢！

我遇到無數患有慢性頭痛、心臟病、結核病，甚至癌症與早年受過重大傷病的人，其中有些人被醫生宣告不治，他們都經歷過巨大的痛苦，但以堅忍不拔的精進來禪修，最後痊癒了。更重要的是，很多人藉由堅持的勇氣來觀察痛苦，並深入了解實相，最後獲得觀智。你不應該因為苦受而感到沮喪，要有信心與耐心，堅持不懈，直到了解生命的實相。

方法九：繼續禪修，直到究竟解脫

第九也是最後一個增長五根的方法，是一種心的特質，可以讓你一直向著道路盡頭走去，不會走上岔路或放棄。你禪修的目標是什麼呢？為什麼要受戒、定、慧三學的訓練？重要的是要了解禪修的目的，而更重要的是，要誠實面對自己，因此，你會知道自己致力於該目標的程度。

善行和我們最高潛能（Good Deeds and Our Highest Potential）

讓我們來思考一下「戒」。我們有機會出生為人，知道自己在這世上的存在是因善行的結果，我們應該努力發揮人性高度的潛能。「人道」一詞的正面涵意是大慈悲。如果所有的人類都渴望實現這個品質，不是很好嗎？如果人可以培養慈悲心，那麼，過和諧而有益健康的生活就很容易了。道德是奠基於體諒一切有情的感受上，人的行為若合乎道德，不僅對他人無害，也可讓自己無憾。我們應避免會造成不幸後果的行為，並走在善行的路上，這可讓我們永遠脫離悲傷。

業是我們唯一真實的財產。如果你能將此視為你的行為、修行與整個生命的基本原則，對你是很有幫助的。不論善惡，業都會在此生、下一生如影隨形的跟著我們。如果我們表現善與和諧的行為，在此生便能受人尊崇，智者會讚美、喜歡我們，我們也可期待未來能擁有良好的環境，直到證入涅槃。

做出惡的或不善的行為，在這一生就會蒙羞，聲名狼藉，智者會譴責我們，而未來我們也無法逃避惡果。

業能帶來善惡的果報，這點可用食物來比擬。有些食物是合適的、健康的，而其他的則對身體有害。如果我們了解什麼食物是營養的，若能適時適量，那麼，便可以享有長壽健康的人生。反之，如果我們食用不健康且有害的食物，則

必須忍受其後果，也許會生病，因而受很大的苦，甚至死亡。

美善的行為（Beautiful Acts）

布施可以減輕心中的貪，五戒有助於控制情緒與非常粗重的貪、瞋。持戒使心在一個範圍內，不會從身體或言語顯露出來。若能完全持戒，你可能是位德高望重的人，但內心也許還被突發的不耐煩、瞋恨、貪婪與狡詐所折磨。因此，下一步就是「修習」（bhāvanā）。Bhāvanā 意指培養特別的善心。「修習」首先是防止不善心生起，其次是在不善心不生起的情況下，培養智慧。

禪定之樂及其缺陷（Blissful Concentration and its Flaws）

修習止禪（Samatha bhāvanā）有使心平靜和遠離煩惱的力量。它會抑制煩惱，讓煩惱無法生起。修習止禪並非佛教所獨有，你可以在其他宗教中找到，尤其是印度教。值得讚歎的是：禪修者在專注於所緣境時，完成心的淨化，達到高度的喜、樂、輕安。有時透過這些喜、樂等，甚至能開發出神通。然而，止的成就並非意味著人可以領悟心法與色法的本質。煩惱只是被壓抑，並未根除，心仍無法觀察實相的本質。因此，禪修者並未從輪迴中解脫，可能還會在未來陷入痛苦的狀態。人可以從定中獲得很多，但仍會失去。

佛陀證悟後，有四十九天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，他看看四周，發現這世間充滿了煩惱，人們迷失在黑暗深處，他知道自己任務是多麼重大。而後，他想起有兩個人很能接受他的教法，他們的心清淨無染，他們是他以前的老師—阿羅邏迦藍（Alāra the Kalāma）與優陀羅羅摩子（Udaka the Rāmaputta）兩位仙人。

由於禪定的成就，他們各自有許多追隨者，佛陀曾分別跟他們學習，但後來了解自己所尋求的，並非他們所能教導。這兩位仙人的心都非常清淨，阿羅邏迦藍已到達第七階段的禪定¹²；而優陀羅羅摩子則達到第八階段或更高的禪定，他們能遠離煩惱，甚至在沒有禪定時也是如此。佛陀只要與他們說幾句重要的法（Dhamma），他們必然會完全覺悟。

正當佛陀準備去找他們時，一位由天界來的天人告訴他，兩位仙人都已過世了。阿羅邏迦藍七天前去世，而優陀羅羅摩子則在前一夜去世。他們兩位都出生在無色界的梵天，那是個只有心法存在，而色法不存在的地方，因此他們沒有耳朵可聽，無眼睛可看，也無法看到佛陀或聽聞「法」。既然與老師晤面與聆聽佛法，是發現正確修行方法的兩條道路，那麼，這兩位仙人便錯失了完全覺悟的機會。佛陀說：「他們蒙受巨大的損失。」

¹² 禪定的階段分別是：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、非想非非想處定等四禪八定。

使人解脫的觀禪（Liberating Intuition）

止禪到底缺少什麼呢？它無法讓你了解實相，所以，我們需要觀禪。只有了解心法與色法的本質，才能使人從自我、「人」或「我」等概念中解脫。若未透過覺知的過程而領悟，就無法從這些概念中解脫。只有了解因果的生滅過程，看到心法與色法的因果關係，才能從「事物是無因而生」的無明中解脫。只有當看到現象的快速生滅時，才能從凡事都是恆常的、堅實的無明中解脫出來。只有以直覺的方式體驗過苦，才能學到生死輪迴不值得執取。當了解心法與色法是依據自然法則生滅，沒有「人」或東西隱藏在背後時，才能將「無我」銘記在心。

除非你經歷過各種階段的內觀，最後證入涅槃，才會了解真正的快樂。以涅槃作為修習的終極目標，你應該勇猛精進，不要停止、放棄，在達到最終目標之前絕不退卻。

首先你要確立自己的禪修，將心專注在最初的所緣境，然後一再的回到這所緣上。你設定行禪與坐禪的程序，自己走在道路上，勇往直前，這稱為發勤精進(Launching Energy)。即使障礙生起，你也要堅忍不拔的克服所有障礙。如果你感到疼痛，要克服膽怯的心；如果感到厭煩，並開始打瞌睡，要提起精神，不再懈怠，不會退卻，這稱為出離精

進(Liberating Energy)，你知道你要往這條路走下去，直到達到目標為止。

接下來，當你克服困難，也許會發現自己處在順境中，你不會因此自滿，而會進入下一個階段，精進使心愈來愈振奮，這是不會減弱的精進，只會持續進步，引領你到達渴望的目標，這稱為「勇猛精進」(Progressive Effort)。

因此，第九個增長五根的方法是運用精進，使自己不會停止，不猶豫，不放棄，不退卻，直到達到最終目標為止。

當你走在這條路上時，好好利用上述的九種方法，則五根（信、精進、念、定、慧）必能增長，最後它們會引領你到達解脫。

我希望你們能檢視自己的修行，如果發現少了某些方法，好好利用上述訊息，使自己受惠。

請勇往直前，直到達到目標為止。

叁、以正念劍，破十魔軍¹³

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—即我們所知的十魔軍（*The Ten Armies of Māra*），巴利語 *Māra*（魔羅，惡魔）意指能奪命者，他是扼殺美德與生命力的化身，他的軍隊早已嚴陣以待，準備攻擊所有的行者，甚至在佛陀成道之夜，也想要戰勝佛陀。

《經集》（*Sutta Nipāta*）中有一段佛陀對魔羅說的話：「愛欲是汝第一軍，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，疑惑第七軍，偽善驕慢第八軍，恭敬、利、名譽，邪行得名聲（第九軍）；稱讚自己，貶損輕蔑他人（第十軍）。魔羅！此是汝魔軍，黑魔之軍陣，無勇者不勝彼，獲勝得快樂。」¹⁴

為了克服心中黑暗的力量，我們要修習四念處禪修法（*satipaṭṭhāna vipassanā meditation*），它能給我們正念之劍，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，哪一邊會戰勝你呢？

¹³ 此章的標題是 *The Ten Armies of Māra*。

¹⁴ 此數句乃出自《經集》中的〈小品〉第二經《精勤經》（*Padhāna-sutta*）。

第一魔軍：愛欲（Sense Pleasure）

愛欲是第一魔軍。由於過去在欲界的善行，我們再度投生在這個世界，這裡如其他欲界眾生一樣，面對各種動人的感官所緣。甜美的音聲、芬芳的香氣、美好的觀念，以及其他令人愉快的外境觸動著我們的六根門，遇到這些外境的結果是生起欲望。令人愉悅的外境與欲望是愛欲的兩個基礎。

我們對家庭、財產、職業和朋友的執著，也構成這第一支軍隊。通常對有情眾生而言，這是很難征服的軍隊。有些人藉由成為比丘或比丘尼，離開家庭與所有執取的東西，來與它作戰。在密集禪修時，禪修者暫時離開家庭、工作，來與那些繫縛我們的魔軍戰鬥。

在你禪修的每一刻，特別是密集禪修時，你遠離許多令人愉悅的事物，在這有限的範圍內，你會發現，自己環境中的某些部分比其他部分要來得令人歡喜。這時，認出你正在應付的魔羅（你解脫的敵人）是有幫助的。

第二魔軍：不滿（Dissatisfaction）

第二支魔軍是不滿於梵行，特別是針對禪修。在密集禪修時，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，以及禪修期間的任何事物。有些問題會突然出

現，使自己無法沈浸在禪修的喜悅中，你可能會覺得禪修出了差錯。

為了與這些「不滿」戰鬥，你必須成為喜樂的人，好樂佛法，並獻身於佛法。一旦找到並運用正確的修行方法，你會克服這些障礙，此時，喜樂自然會從定中生起。這時，你會了解禪悅遠勝於欲樂，這就是喜樂的人的看法。然而，假如你的練習不夠徹底與慎重，那麼，你便無法發現佛法微妙之處，而會嫌惡在禪修時生起的困難。那麼，魔羅就會是勝利者。

再說一次，克服修觀的困難如同戰爭，行者要進攻、防禦，全憑他的能力而定。倘若他是強悍的戰士，就會進步；如果他比較懦弱，可能會暫時撤退，但不要慌亂或漫無目的的撤退。更明確的說，這種撤退是有計劃的，是以聚集力量，最後獲勝為目標。

有時對環境或其他禪修的資具感到不滿，不一定全然是魔羅的錯，不完全是因為心到處亂跑而引起，然而，不滿會妨礙禪修的進步。為了禪修，某些生活必需品必須是適用的，禪修者必須有適當的居所與飲食，以及種種協助。滿足了這些需求，他們才能全心全意禪修。

適當的環境需求，是九種增長五根的方法中的第四個，在上一章已有詳盡的討論。如果在禪修環境中發現有所不足，確實會妨礙禪修，那麼，採取一些行動來修正是必要的。當然，你要對自己與他人誠實，確定你沒有屈服於第二魔軍。

第三魔軍：飢渴（Hunger and Thirst）

食物是個問題嗎？當第三魔軍飢渴再度襲擊時，也許行者只需克服對食物的欲求與不滿足。在古代，乃至現代，比丘與比丘尼的食物是依賴在家信徒的布施。比丘的習慣是每天到護持他的村落托鉢，有時他可能住在偏遠的地區，只從小聚落中的幾個家庭獲得所有的食物，他的需求不一定每天都得到滿足，在家的行者也是如此。

在密集禪修時，食物不會全部與家裡的相同，不會有你喜歡的甜食，或習慣的較酸、較鹹與重口味的食物。由於缺少這些味道，你的心受到干擾而無法專注，也因而無法看到法。在俗世也是如此，一個人可以花許多錢在餐廳，卻不喜歡那些菜餚。事實上，人們很少獲得自己喜歡的東西，他們不但對食物感到飢渴，也為衣服、娛樂，或新奇興奮的活動感到飢渴。這飢渴的想法與人們的需求有關。

如果你很容易滿足，那麼，採取對所有獲得的東西都感恩的態度，第三魔軍就不會干擾你了。人不會總是隨心所欲，但可以處在有益而適當的環境中。假如你努力專注在禪修中，你便能品嚐到真正的法味，那會令人感到無比的滿足。此時，第三魔軍在你眼中就像玩具兵一樣了。

飢渴是很難適應的，這種不舒服的感覺，任何人都不喜

歡。當它們攻擊時，如果沒有正念，必然會開始打妄想。你會為了獲取想要的東西而提出許多理由：是為了禪修啊！為了心的健康，為了幫助消化。然後，到處攀緣，以獲取渴望的東西，身體也陷溺在追求渴望中。

第四魔軍：渴愛（Craving）

渴愛是魔羅的第四支軍隊。有時，比丘可能在托鉢結束時，鉢尚未裝滿，或還未獲得適合他的食物，他可能決定繼續托鉢，不回僧院去。這是尚未試過的新路線，在這條路上可能會獲得渴望的珍饈，這新的路線可能很長。不論是否為比丘，人們可能很熟悉這種狀態，渴望先出現，然後計劃，接著四處奔走去獲得它。這整個過程可能會讓身心俱疲。

第五魔軍：昏沈睡眠（Sloth and Torpor）

如此，第五魔軍昏沈睡眠就前進了。昏沈睡眠造成的困難值得詳述，因為它們總是出人意表。巴利語 *thīna* 意為昏沈，實際上指怯弱的心：畏怯、退縮、黏著與染污的心，無法專注在禪修的所緣上。昏沈會讓心怯弱，也會引起身體的虛弱，懶散的心讓你無法端身正坐，行禪也會變得曳步而行。昏沈意味缺少如火燃燒般的精進。心變得頑強粗重，缺乏靈敏度。

雖然禪修者開始時很精進，但仍會昏沈，因此需要額外的精進來去除它。心的力量至少有部分受到阻礙，精進、念、尋與觸等善心所都被怯弱的心所覆蓋，它們的功用因此變得遲鈍，這種情況稱為昏沈睡眠（*thīna middha*）。*thīna* 是昏沈，而 *middha* 是睡眠。禪修時，無須區別昏沈與睡眠，我們已熟悉心的狀態了。昏沈是受限制的狀態，就如監禁在極小的囚房，任何善心所都無法自由活動。昏沈與睡眠之所以合稱為「蓋」，是因為它是善心所的障礙。最後，魔羅的第五支軍隊能讓禪修完全停頓。眼皮有顫動的感覺，頭突然向前傾……我們應如何克服這討厭的狀態？

有一次，當佛陀的弟子目犍連尊者在森林中禪修時，昏沈睡眠生起，他的心畏怯、退縮，像塊冷凍而堅硬的奶油一樣無法使用。此時，佛陀深入觀察他的心，看到他的困境，向前對他說：「我的孩子，摩訶目犍連！你是不是昏昏欲睡？想打瞌睡？」尊者回答：「是的，佛陀！我正在打瞌睡。」佛陀說：「聽著，現在我要教你克服昏沈睡眠的八種方法。」

保持清醒的八種方法（Eight Ways to Stay Awake）

第一個方法是改變態度

當昏沈時，人也許會有這樣的想法：「我是那麼想睡，在這裡迷迷糊糊的坐著，對我毫無益處，或許我可以躺個一分鐘，恢復體力。」只要你接受這種想法，昏沈睡眠就會受

到鼓舞而繼續下去。另一方面，如果他毅然決然的說：「我要坐到昏沈睡眠消失，如果它再生起，我不會讓步！」這是佛陀所謂「改變態度」的意思，這樣的決心為克服第五魔軍打下基礎。

另一個改變態度的時機是，當禪修變得容易且平穩時，你能跟上腹部起伏的速度，且無須太精進就可以觀察得很好，你會鬆懈下來，向後坐，冷靜的看著腹部的起伏。由於放鬆，昏沈睡眠便悄悄生起。果真如此，你應該試著加強正念，更專注的看著腹部的起伏，或增加禪修的所緣。

有個增加所緣的特別技巧，這比簡單的觀察腹部需要更多的精進，因此也有重振活力的效果。要默念：「起、伏、坐著、接觸。」當默念「坐著」時，將覺知轉移到整個身體坐著的感覺；默念「接觸」時，則將焦點放在接觸一個或多個小區域的感覺，每個區域大約銅板大小。臀部是適合觀察的區域，在默念「接觸」時，你要一直回到所選擇的同一個區域，即使你無法總是對那裡有感覺。

昏沈愈嚴重，你就需要更多的接觸點，最多到六個左右。在不斷練習觀察觸點後，將注意力拉回腹部，並開始重覆默念。這個改變相當有效，但並非絕對可靠。

第二個消除昏昏欲睡的方法，是去思考能激勵自己的經文，試著思考它們的深義。也許你曾在夜裡醒著躺在床上，深思某些事件的意義，若能如此，你會了解佛陀所說消除昏

沈睡眠第二個方法的功能。

在佛教心理學中，有專門用語來分析思考的構成要素，其中一種即是尋（vitakka）心所。它有開啟心，並使之清新的能力，也是消除昏沈睡眠的方法。

第三個對治昏沈睡眠的方法，是大聲唸誦那些相同的經文。如果是在團體中禪修，你的聲音自然應該只大到自己聽到就好。你的心若仍未振作，就要用較激烈的方法，拉耳朵或摩擦手掌、手臂、兩腿與臉部，這樣能刺激血液循環，稍微提振精神。假如仍昏昏欲睡，那麼就很有正念的起身，去洗臉，也可點眼藥水來提振精神。若這個方法失敗，那麼建議你去注視光亮的所緣，如月亮或燈泡，這可以使你的心明亮起來。清淨的心即是一種光，有了它，你可以重新嘗試，自始至終清楚的觀察腹部的起伏。

如果每個技巧都無效，那麼，你應該保持正念試著輕快的行禪。最後，適度的投降即是就寢。如果昏沈與睡眠持續很長一段時間，原因可能是便秘，果真如此，就要考慮溫和的通便。

第六魔軍：怖畏（Fear）

魔羅的第六支軍隊是畏懼與怯懦，它攻擊在偏遠地方修行的禪修者，特別是受到昏沈與睡眠的攻擊，而缺少精進力時。勇猛精進能驅除畏懼，對佛法清楚的了解也能排除恐

懼，因為它會帶來精進、念與定。

佛法是在地球上可獲得的最大保護，對佛法要有信心，要修習佛法，佛法是畏懼的特效藥。持戒可確保人在未來擁有良善而喜悅的環境；修習禪定者的精神苦惱較少；而修慧則可引導人邁向涅槃：超越所有恐怖、危難。修習佛法才是真正在照顧、保護自己，而且扮演自己最好的朋友。

畏懼是憤怒衰弱的表現。你無法面對問題，因此等待機會逃離。如果你能以開朗放鬆的心，直接面對問題，畏懼就不會生起。在密集禪修時，不識佛法的禪修者，在與其他禪修者或老師聯繫時，會感到畏懼，缺乏信心。

例如，有些禪修者極昏沈，他們在五個小時的禪坐中都在睡覺，一整天裡可能只有幾分鐘有清楚的覺知。這樣的禪修者，若與那些總是能進入深定的禪修者比較，會覺得自己比較差、膽怯且困窘。在緬甸，昏沈的禪修者偶爾會偷偷溜走幾天，會逃過小參，有些人就偷偷溜回家了。他們就如未做作業的學童一樣。假如這樣的禪修者能勇猛精進，他們的覺知就會變得有如太陽般熾熱，讓昏睡的烏雲蒸發消失，那麼，他們就可以勇敢的面對老師，樂於報告他們在修習佛法時親自所見。

在禪修時，不論遇到什麼問題，要鼓起勇氣誠實的向老師報告。有時禪修者會覺得自己的禪修陷入困境，事實上是

漸入佳境。一位值得信賴又有資格的老師，可以幫助你克服這些不安全感，同時你也會以精進心、信心來修習佛法。

第七魔軍：疑惑 (Doubt)

昏沈睡眠或許是禪修者懷疑自己能力的唯一理由，疑惑是魔羅的第七支軍隊：令人恐懼的軍隊。當禪修者從禪修時偷偷溜走，他可能會失去自信，若反覆思量情勢，通常無法進步。相反的，疑惑會生起，並慢慢擴大，首先是自我懷疑，然後懷疑修行的方法，甚至懷疑老師。例如：老師有能力了解這種情況嗎？也許這位禪修者是個特例，需要特別的指導；懷疑其他的禪修者敘述的經驗一定是虛構的。因此，對禪修時可以想到的每個方面都變得半信半疑了。

第七魔軍 *vicikicchā* (疑) 的意義比「疑惑」一詞更多，它是由於臆測而使心疲憊不堪的狀態。例如，被昏沈睡眠所攻擊的行者，便無法集中注意力來培養直覺的觀智。假如這樣的行者保持正念，他也許可以直接觀察到名色，並看到兩者的因果關係。

如果沒有實際的觀察，就無法了解名色的本質，因為人無法了解他從未看到的事物。現在這位失念的禪修者，開始訴諸理性與推理：「我在想名色是由什麼構成，它們的關係如何？」不幸的是，他只能以不成熟的了解，再摻入一些幻

想來解釋自己的經驗。由於無法洞察真理，心因而騷動不安，於是感到困惑茫然，猶豫不決，這是疑惑的另一種型態，過度的推論會使人精疲力竭。

不成熟的慧，會讓禪修者缺乏信心，他的心會在各種選擇之間游移。由於他記得曾聽過的禪修技巧，因此他這種試一下，那種試一下，於是落入一大鍋雜碎之中，或許就此淹沒了。疑惑是修行者可怕的障礙。懷疑、推測的近因是心在尋求真理時，缺乏適當的作意，而有不適當的調整。所以，適當的作意是治療疑惑的方法。假如看的方向正確，就會看到事物的本質。為了你自己而如此看，你對它就不再懷疑了。

為了替如理作意創造適當的因緣，有位能引領你走向真理與智慧之路的老師，是很重要的。佛陀說，想要發掘真理的人，應該找一位可信賴又有能力的老師。如果你無法找到好老師，並聽從他的指導，那麼你必然會求助於現今看得到的、過多的禪修文獻。

請千萬要小心，如果你是位貪心的讀者，獲得許多禪修技巧的知識，然後想把它們放在一起，最後你可能會大失所望，甚至會比開始時更疑惑。即使有些是好的技巧，可是由於你沒有正確的練習，這些技巧就會變得無效，同時還會懷疑它們，如此將無法獲得禪修的益處。如果人不能如法的禪修，對世間現象的本質便無法了解，不只疑惑會增加，心也會變得粗重、僵硬，被忿怒厭惡，及其有關的心法所攻擊，

挫折與抗拒可能也在其中。

多刺的心（The Thorny Mind）

忿怒使心像刺一樣，既粗重又僵硬。在憤怒的影響下，禪修者會被刺傷，就如旅人強行通過荊棘，每走一步都會受苦。忿怒對禪修者而言，是很大的障礙，我會詳論一些細節，希望讀者能學會克服的方法。大體上來說，它是從兩種心態產生：首先是疑惑，其次是所謂的心「結」。

為我們指出覺悟之道的佛陀說，有五種疑惑導致多刺的心，禪修者會被疑惑刺傷。他會先懷疑通往解脫之道的法（Dhamma），也懷疑根除部分或全部煩惱的聖者（僧伽）；接著懷疑自己：懷疑自己的戒行與禪修方法；最後懷疑其他的禪修者，包括老師。當出現這些疑惑時，禪修者內心會充滿忿怒與抗拒，他的心變得多刺，他可能不願意禪修，對禪修半信半疑，覺得不可信賴。

然而，我們尚未全盤皆輸，智慧與知識是疑惑的良藥。通常具有說服力的話，如老師具激勵作用的開示等，都能把禪修者從疑惑的荊棘叢中誘導出來，回到直接觀察的道路上，如此禪修者會大大鬆口氣，並心存感激。現在，他們有機會了解實相的本質，果真如此，那麼更高層次的智慧，會成為他們多刺的心的良藥。然而，一旦無法回到道路上來，疑惑便會一發不可收拾。

五種心結（The Five Mental Fetters）

多刺的心不但會從疑惑中生起，也會從所謂五種心「結」中生起。當這些「結」出現，心會因為厭惡、挫折與抗拒而感到痛苦。這些「結」是可以克服的，觀禪會將它們從心中清除。在它們入侵禪修者時，第一步是認出它們，以恢復寬廣與靈活的心境。

第一個結是被各種感官的所緣（object）所束縛。一旦渴望令人愉悅的所緣，就會對當下所發生的事感到不滿。最主要的所緣—腹部的起伏，看起來也許無趣且不如人的幻想，如果這些不滿生起，就會障礙禪修的進展。

第二個結是對自己的身體過度執著，有時是極度自戀。在禪修時，過度自戀是值得注意的障礙。當人長時間坐著，必然會生起不愉快的感覺，有些相當強烈，你可能擔心可憐的腿是否還能走路？也許決定張開眼睛、伸伸腿，此時，持續的注意力通常會被打斷，失去衝力。體貼考量自己的身體，有時會排擠掉我們探索痛苦本質所需的勇氣。

個人的外表會引生第三個結。有些人要靠時髦的服飾與裝扮才會感到稱心。如果無法取得這些東西，這些人會覺得好像失去某些東西，而憂慮會影響他們的進步。在密集禪修時，化妝與浮誇的打扮是不恰當的，也會分散注意力。

第四個心「結」是指被食物所束縛。有些人喜歡吃得

多，有些人則有許多奇想或偏好。對那些最關心食慾是否能滿足的人來說，打瞌睡的快樂會大於修習正念的快樂。有些行者有相反的問題，會擔心發胖，他們也被自己所吃的東西束縛。

第五個心「結」，是以下一世投生在梵天為目標來禪修。這除了將禪修奠基於渴望之外，眼光也放得太低了。

藉由勤奮修行，可以克服這五種結，以相同的方法也能克服疑惑與忿怒。去除了多刺的心之後，心會如水晶般晶瑩剔透，會很歡喜的精進禪修，讓你走上修行之路；持續精進，讓你進入更深的禪定中；精進到極致，在修行的最高階段帶來解脫。這三種精進使心警覺與敏銳，是抵抗魔羅的第七支軍隊－疑惑最好的方法。只有當心從所緣溜走時，像有時精進力減弱，這時疑惑與遁辭才會乘虛而入。

信讓心變得清明（Faith Clarifies the Mind）

信（*saddhā*）有使心變得清明的能力，且能去除疑惑與忿怒。想像一桶混濁的水，充滿沈澱物，有些化學物質如明礬，可讓懸浮粒子迅速沈澱，留下清澈的水。信的作用正是如此，沈澱雜質，為心帶來清淨。

不知三寶功德的禪修者，會對佛、法、僧與禪修的價值感到疑惑，於是被第七魔軍所擊敗。這種行者的心如同一桶混濁的水；當他從閱讀、討論佛法或開示中知道這些功德後，疑惑就會漸漸消失，信就會生起。

有了信心，便會想禪修，願意盡力達到目標。強大的信心是修行的基礎，認真禪修與修行佛法必定能增長精進、念與定，然後智慧便會在觀禪的各階段中生起。

當禪修的環境與條件具足時，智慧自然會生起。觀智只有在能看到名色的自相與共相時產生。「自相」指直接經驗到名色的各別特性，例如顏色、形狀、味道、氣味、聲音、軟硬、冷熱、移動與各種心法。對一切名色的特相而言，「共相」則是有普遍性的。在各別的特質上，每個所緣與其他所緣可能差異極大，然而全都有無常、苦、無我的共相。

由完全的覺知而生起的慧，能清楚的了解自相與共相兩種特性。這種智慧的特質是光亮，它照亮覺知的範圍。智慧好比探照燈劃破黑暗，顯示出一切所緣與心法的自相和共相。透過智慧之光，你會在任何活動中，無論是見、聞、嚐、觸，透過色身的感覺或思考看到這些特質。

智慧的特相是無癡。當智慧生起時，心就不會為與名色有關的錯誤觀念或愚癡的見解所困惑。看得清楚，不困惑，心便充滿信心，這是證信（**verified faith**）。證信既不盲目，也不是沒有根據，它來自個人的實際經驗，它如雨水，讓人獲得滋潤。經典描述這種信心，是以個人直接經驗為基礎的，如此，我們明白信心與智慧兩者關係密切。

證信不會因為你聽到合理的陳述而生起，也不是來自學

問、學術研究或抽象的推論，更不是由尊者、老師、仁波切或心靈團體把它硬塞進你耳朵的。你自己直覺的經驗才能帶來這種穩固持久的信心。

增長與了解證信最重要的方法，是遵從經典的指導來修行。四念處（*satipaṭṭhāna*）禪修法有時會被認為太狹隘或太簡單，從外表來看似乎如此，然而當智慧在深度禪修中生起時，這種經驗便會粉碎這種錯誤的觀念。內觀產生智慧，一點也不狹隘，而是能看到遼闊的全景。

信心生起時，會自然發現：心變得如水晶般清澈，沒有污染，此時的心是平靜、清明的。證信的功能是澄淨五根：信、精進、念、定、慧。五根變得敏銳，有效率，而其特性也會更有效的增長，以帶來平靜、有力的禪定，如此禪修者不但能克服第七魔軍，也包括其他魔羅的九支軍隊。

使修行有成就的四種力量（Four Powers which Motivate Successful Practice）

禪修就如在俗世中的努力，一個精力充沛，意志堅強的人，可以完成任何渴望的事情。精進與心的力量是四種激發修行成就力量中的兩種。欲（*chanda*）指意願，是第一種力量，精進（*virīya*）是第二種，心的力量是第三種，智慧是第四種。如果這四個心所提供了推動的力量，禪修便會有進步，不論他是否想從中得到任何結果，他甚至能以這種方式

證入涅槃。

佛陀以一個例子來說明如何達到禪修的目標。如果母雞以希望蛋能孵化的心來下蛋，但後來牠跑開了，把蛋暴露在大自然裡，那麼蛋很快就會腐壞；假如母雞認真負起孵蛋的責任，每天花很長的時間孵蛋，牠的體溫讓蛋不會腐壞，又能讓小雞在裡面成長。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坐破了蛋。如果牠以正確的方式坐著，而且孵上足夠的時間，蛋自然會接受到足以孵化的溫度。在蛋殼裡，胚胎發展成鳥喙與爪子，日復一日，蛋殼漸漸變薄。在母雞暫時離巢的時間，小雞可以從裡面看到光線慢慢變亮，大約三週左右，健康的雛雞便從幽閉的空間破殼而出。結果就是這樣，不論母雞是否能預見這結局，牠所要做的就是規律的孵蛋。母雞非常專注的致力於這項任務，有時牠寧願忍受飢渴，也不想離蛋起身，如果實在必須起身，也會很有效率的完成差事，然後儘快回來坐著。

我不建議你不吃飯、不喝水或不去上廁所，我只希望你能受到母雞耐心與堅忍的激勵。如果母雞變得浮躁，焦慮不安，坐幾分鐘後，就到外面去做其他的事，蛋很快會腐壞，而小雞也無法出生。

對行者來說也是如此。如果在禪坐時，你很容易屈服於一時興起的念頭，去搔癢、移動或扭動，精進的熱度就無法

持續到讓心清明，使它不受障礙與困難的影響，就如前述五種心結：欲、對自己與別人身體的執著、貪食，以及以未來的欲樂為禪修目標等的渴望。

努力在每個當下保持正念的禪修者，能持續的精進，就如母雞身上持續的熱度一樣。這種精進的熱度讓心不會腐壞，也不會讓煩惱生起，同時也會經由它的發展階段，讓慧成長、成熟。

這五個心「結」會在心無法專注時生起。如果行者在接觸愉悅的感官所緣時，沒有正念，心就會充滿渴望與執取，這是第一個結。然而，有了正念就能克服愛欲。同樣的，如果能了解身體的本質，執著就會消失，對他人身體的迷戀也會隨之減少，因此，第二個與第三個結就解除了。

仔細觀察進食的整個過程，可以克服第四個結—貪吃。如果以證入涅槃為目標來禪修，那麼心的第五個結—希望來世投生於梵天界，獲得世俗欲樂的渴望也會消失。因此，持續的正念與精進可以克服這五個結。當這些結解除後，我們的心不再被黑暗、狹隘的心法所捆綁，便能自在的迎向光明。

有了持續的精進、念與定，心會充滿佛法的溫暖，使心保持清明，讓煩惱消失。佛法的芳香瀰漫所有的地方，而無明的外殼漸漸變薄、變透明。禪修者會了解名色及所有事物的本質。信心建立在直接的經驗上，透過身心的生滅過程，

他們了解名色如何相互關連，兩者並非由一個獨立的「我」的行為與決定所推動。經由推斷，他們了解這因果關係的過程存在於過去，也會持續到未來。隨著練習的加深，會得到更大的信心，不再懷疑自己、老師、其他的禪修者和禪修，心中充滿對佛、法、僧的感激。然後會看到事物的生滅，並了解其無常、苦、無我的本質。當這種智慧生起時，對這些現象的無明也消失了。

就如正要孵化的小雞，此時你會看到很多光從蛋殼外照進來，對各種所緣境的覺知，會以愈來愈快的速度向前移動，你會有未曾有過的精進，同時生起強大的信心。

如果你的智慧繼續增長，將會體證涅槃一道心與果心。你會從黑暗的殼中解脫出來，就如小雞發現自己來到這個世界，與母親在陽光普照的農家庭院中奔跑，你也一樣，將充滿無比的幸福與快樂。體證涅槃的禪修者會感到無比快樂與幸福，他們擁有強大的信心、精進、念與定。

我希望你能深思母雞的譬喻，就如母雞不帶有欲求希望，只老實認真的完成牠的責任。所以，願你好好「孵化」你的禪修。願你不會成為一顆腐壞的蛋。

指揮自己的船（Captain of My own Ship）

我曾花許多時間在疑惑與相關的問題上，知道它的嚴重性，所以希望能幫助你們避免。我知道疑惑會帶來痛苦，當

我二十八、九歲時，我到仰光的馬哈希禪修中心（Mahāasī Sāsana Yeiktha），在前輩馬哈希尊者的指導下禪修。到禪修中心大約一星期後，我開始對其他的禪修者吹毛求疵，有些禪修的比丘戒行並不清淨，他們既不謹慎，又不細心；在家的禪修者也是如此，他們想要交談，又以野蠻無禮的態度四處走動。我的心充滿疑惑，甚至我的老師——他是馬哈希尊者的助理，也是我挑剔的對象：此人從不微笑，有時魯莽又嚴厲，我覺得禪師應該充滿和善與關懷才對。

有能力的禪師可以憑知識、經驗——根據許多禪修者的經驗與經典的研究來推測禪修者的狀況，這位教導我的禪師也不例外。他看到我的禪修退步，猜想應該是心中有疑惑，於是非常溫和、善巧的責備我。之後，我回到房間自我反省，我問自己：「我為什麼到這裡來？來批判他人和考驗老師嗎？不是！」

我了解自己到禪修中心來，是為了去除生死輪迴中累積的煩惱，希望藉著來禪修中心禪修，來完成這個目標。對我而言，這種反省是很好的釐清。突然腦中靈光一閃，我好比駕著一艘帆船，在外海被狂風暴雨襲擊，四周波濤洶湧，船被風吹得東倒西歪，我無助的在大海中搖晃。附近的船隻也遭受同樣的困境，但我並未操控自己的船，反而高聲向其他船長發出各種命令：「最好升起船帆！嗨，就是你！最好把它們降下來！」如果我繼續做愛管閒事的人，很可能會發現

自己已沈在海底了。這是我自己學到的。從此以後，我非常努力，不再有任何疑惑，甚至變成老師特別喜愛的學生。希望你可以從我的經驗中獲益。

第八魔軍：傲慢不知恩（Conceit and Ingratitude）

在克服疑惑之後，禪修者會了解一些「法」，不幸的是，魔羅的第八支軍隊－我慢與忘恩負義正蓄勢待發。當禪修者在禪修中經驗到喜悅、大喜和其他有趣的事時，我慢便會生起。此時他們也許會好奇，老師是否已達到這不可思議的境界，其他禪修者是否與他們一樣努力禪修等。

我慢常發生在觀智生起的階段，當禪修者觀察到現象剎那生滅時，那是不可思議的經驗。當具足正念，專注在所緣境時，在每個當下都可看到它們如何生滅。在這個階段，許多煩惱會生起，這些煩惱稱為觀染（vipassanā kilesas）。由於這些煩惱會成為禪修的障礙，對禪修者而言，要清楚的了解它們。經典告訴我們：慢（māna）的特相是精進一極度的熱誠與熱情。十分精進，並充滿自我中心與自我讚美的想法，例如：「我多棒啊！無人可以與我相提並論！」

我慢的顯著特徵是頑強與剛硬，頑固自大，就如剛剛吞下其他生物的巨蟒；我慢的特徵也會表現為身體與姿勢的緊

繃。我慢的受害者會有大頭與僵硬的脖子，因此會發現他很難謙恭的對人鞠躬。

忘記他人的幫助（Forgetting Other's Help）

我慢是種可怕的心態，它會忘恩負義，讓人很難承認自己欠人恩惠，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。此外，還會隱瞞他人的美德，讓他們不受尊敬。這種對待恩人的態度是我慢的第二種型態，第一種則是剛硬。

在我們的一生中有許多恩人，特別是在孩提與年少時，例如，雙親在我們無助時，給我們愛、教育和其他生活所需；老師傳授我們知識；在我們陷入麻煩時，朋友給予幫助。記得那些曾幫助我們的人的恩情，我們會謙虛與感恩，而且希望有機會可以回報。這種平和的心能打敗第八魔軍。

不承認曾受人恩惠的人十分常見。也許某位在家人發現自己有困難，而有個慈悲的朋友給予幫助，幸虧獲得幫助，那人的情況改善了，但後來他卻絲毫不知感謝，甚至反過來對恩人說些刺耳的話：「你曾經為我做過什麼嗎？」這種舉止在這世界上十分常見。

即使是比丘也會變得自大，覺得他因為自己的努力，就成為一位有名望且受歡迎的老師。他忘了指導者與師父，他們從他成為沙彌時，就開始幫助他，教他讀經、提供生活所

需、指導禪修、給他忠告，以及在適當的時機責備他。因此，他長大才能成為一位負責任、有教養且有禮貌的比丘。到了可以獨立時，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，還邀請他到很遠的地方弘法。這位比丘處在生命的高峰，變得相當自大。也許有一天，他年長的師父對他說：「恭喜！從你還是個小沙彌時，我就一直照顧著你，在許多方面幫助你，現在看到你做得這麼好，真是打從心裡歡喜。」這位年輕比丘不耐煩的回答：「你幫過我什麼？我為此非常努力呢！」

問題也會發生在佛化家庭，就如同發生在其他家庭一般。所有的家庭應該以一種積極、愛與慈悲的態度，來面對困難。假如全世界的家庭成員都以愛和慈悲相聚在一起，當意見不合時，又能相互體諒，想像這樣會如何？

有許多解決問題的方法，也許不是很有效，但卻非常普遍。例如，家人不以友誼與愛來行動，而是公開揭露家醜、輕蔑其他家人，批評他們的個性或品德。在對家人惡言羞辱與責難之前，要先考慮一下自己的心態。責難、誹謗與輕蔑別人是一種我慢，經典以譬喻來說明。例如，一個被激怒的人抓起一把糞便，丟到對方身上，在弄髒對方之前，他先弄髒了自己。因此，如果有什麼事我們不贊同時，請試著以寬厚的胸懷，學習耐心與寬恕。

想像一位旅人正在漫長且艱辛的旅途中，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，想好好睡個午覺，如果旅人在他離開之前砍倒這棵樹，這就是經典所謂的忘恩負義，這種人無法了解朋友所展現的善意。

我們有責任去做更多事，不只是避免去「砍倒」恩人。真的，在這世上有許多時候，我們無法回報那些曾幫助自己的人，如果還記得他們的善行，那麼仍然可以稱得上是個好心腸的人。假如能找到方法來報恩，當然要這麼做，不論恩人是否比我們善良，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，是因為他曾經幫助我們。

從前有個人很努力工作來扶養他的母親，結果她不斷與男人發生關係。她隱瞞兒子，但最後一些愛說長道短的村民向他揭發她的行為，他回答說：「走開，朋友！只要我媽媽快樂，不論她做什麼都好，我唯一的責任是扶養她。」這是位非常聰明的年輕人，他了解自己的責任—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。

這個兒子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，為了崇高理想而幫助他人，佛陀就是這種人，不遺餘力的幫助人，使他們從痛苦的生死輪迴中解脫。我們應當感念佛陀，並勤奮修行作為回報。第二種珍奇的人是**感恩者**，對曾經幫助過他的人表示感激，並在時機成

熟時回報。我希望你成為兩者兼備的人，不要屈服於魔羅的第八支軍隊。

第九魔軍：名聞利養與名實不副¹⁵ (Gain, Praise, Honor, Undeserved Fame)

魔羅的第九支軍隊是名聞利養與名實不副。當修行達到某種程度時，你的行為舉止會改善，會漸漸受人尊敬、欽佩，你也許會與他人分享佛法，或以另一種方式將對佛法的體驗顯現於外，這點經典已有清楚的說明。人們對你可能有很大的信心，也許還會給你帶來禮物與捐獻，傳說你是個證悟者，能開示很棒的佛法。此時你很容易屈服於魔羅的第九支軍隊。這些人的崇敬與尊重可能沖昏你的頭，你也許會巧妙、公然的向信徒索取更多的捐獻。你會覺得享譽四方是理所當然的，因為你確實比別人優秀；虛偽的野心取代了你助人的初衷—教學的動機，以及與他人分享自己在修行中獲得智慧的動機。你的想法可能會是：「哎呀！我真棒！我多麼受人歡迎！不知是否有人和我一樣棒？我可否讓信徒買輛新車給我？」

第九魔軍的第一大隊是物質的利益（利養）：接受信徒或崇拜者的禮物；而這些人的崇敬是第二大隊；第三大隊則是聲譽或名望（名聞）。魔羅的第九支軍隊主要攻擊的對象，

¹⁵《經集》中的第九魔軍是：「恭敬、利、名譽，邪行得名聲。」

是那些在禪修上有優秀成果的行者，它的攻擊不一定需要一群信徒。

「希望有所得」會攻擊大部分的在家行者，通常他們渴望在密集禪修時有更豪華的設備，或穿上一套新衣。他也許會對自己的修行感到自豪，希望被公認為偉大的行者，修行不深的人最容易受到這種影響，被自己的成就欺騙。禪修者一旦有過一、兩次有趣且有點深度的經驗，就會變得過度自信，他可能很快就想要走上佛法的講台，去教導他人，成為景仰與讚美的對象。這種人會教導假的內觀，不但無經典根據，也無深厚的修行經驗，可能會誤導學生。

真誠（Sincerity）

為了征服第九魔軍：名聞利養，你的動機一定要真誠。如果你禪修是為了想獲得捐獻、恭敬或名聲，你不會有任何進步，經常審查動機很有幫助。如果你的進步名副其實，且出自真心誠意，而後來卻貪求利養，你會陷溺、沉淪，這樣的人無法過平靜的生活，而且會受許多苦。若滿足於易得的利益，便會忘記禪修的目的，並做出惡行，若無法增長善法，修行就會退步。

我們相信痛苦有個終點，而且可以經由修行佛法止息痛苦，這種真誠的動機使我們不貪求利養與名聲。對人類來說，生命意味著很痛苦的出生過程，而死亡在終點等著。在這兩者之間，我們會陷入疾病、意外、年老的痛苦，還有情

感上的痛苦：求不得苦、沮喪、失落與怨憎會苦。

為了解脫一切痛苦，我們坐禪、修習佛法—邁向涅槃的解脫之道。有些人去參加密集禪修，放下世間的活動，例如生意、教育、社會義務與娛樂的追求等，因為我們相信痛苦終究會結束。事實上，我們可以把任何止息煩惱的地方，視為密集禪修之地，當你來到這地方，即使只是為了禪修所設定的客廳一角，即是巴利語所謂的「出家者」(pabbajita)，意指「為了止息煩惱而離開世俗的人」。

為何要止息煩惱？煩惱有極大的力量來折磨、壓迫人。煩惱如燃燒、折磨人的火，當人生起煩惱時，就會燃燒他，使他枯竭，並折磨與壓迫他。煩惱實在是一無是處。

三種煩惱 (The Three Types of Kilesas)

煩惱有三種：違犯、纏縛與隨眠煩惱。

當人們無法持守基本戒律時，違犯的煩惱就會生起，然後會有殺生、偷盜、邪淫、妄語、飲酒等行為。

第二種煩惱(纏縛)比較細微，不是做了不道德的行為，而是心被一種欲望所纏縛，想要在色身或其他方面殺害、傷害其他眾生。想偷竊財物、操縱人們、欺騙他人的念頭縈繞在心，想獲取一些想要的東西。如果你曾有這種纏縛煩惱，就會知道這是很痛苦的，假如某人無法控制纏縛的煩惱，就很可能以某種方式傷害他人。

第三種是隨眠煩惱，通常沒有顯現出來，它們潛伏著，等適當的時機來攻擊這無助的心。隨眠煩惱就如人深睡著；當他醒來，心開始翻騰時，正是纏縛煩惱的生起；當他從床上起身，開始從事日常活動，這就如從纏縛的煩惱轉移到違犯的煩惱。在一根火柴棒裡可以找到這三方面，火柴棒塗有磷的那端如隨眠煩惱；摩擦它後產生的火焰如纏縛的煩惱；由於未小心處理火焰，以致發生森林大火如違犯的煩惱。

熄滅煩惱之火（Extinguishing the Kilesas' Fire）

如果你認真修習戒、定、慧，便可以熄滅這三種煩惱。「戒」使違犯的煩惱無法生起；「定」會鎮伏纏縛的煩惱；而「慧」則根除造成前兩者的隨眠煩惱。以這種方法修行，你就會獲得新的快樂。

透過持戒—真誠的行為所帶來的快樂取代了感官之娛。由於違犯的煩惱消失，有德行的人會過著純潔、清淨，充滿喜悅的生活。我們持戒即持守基本的五戒，更廣泛的說，是遵循八正道中的戒學：正業、正語與正命，這些都以不傷害他人或自己為基礎。

你可能會懷疑：清淨的行為是否存在這世上？當然！在密集禪修時，持戒清淨要容易多了，那裡的環境比較單純，誘惑降到最低。這對所受的戒超過五戒的人，或必須受持許

多戒律的比丘、比丘尼來說，更是如此。在密集禪修時，由於不斷的努力，而達到很高的成就。

行為淨化只是第一步，如果我們想止息的不只是粗重的煩惱，有些內在的練習是必要的。定或八正道中的定學：正精進、正念與正定，可以對治纏縛的煩惱。在所緣境生起的每個剎那，需要持續的精進來觀察和覺知，不要分心。就世俗的觀點來說，不斷的精進是很困難的。有了持續的精進、念與定，纏縛的煩惱就無法生起。心專注在禪修的所緣境上，並停留在那裡，不散亂，纏縛的煩惱就無法生起，除非禪修時有剎那的失念。

解脫這些煩惱之樂稱為寂止樂（*upasama sukha*），是種幸福、平靜的喜樂，這是脫離煩惱的結果，心不再渴望、貪求、憤怒、煩亂。有了這種快樂之後，就會發現它勝於感官之樂，覺得放棄感官之樂，以獲得寂止樂，是很值得的交換。

還有比這更快樂的，所以千萬不要自滿，再往前踏一步就可以修習智慧了。有了智慧，會暫時捨斷隨眠煩惱，或許會永久消失。當正念隨著精進與定生起時，就會了解名色的本質；當到達慧成就的階段，八正道中的慧學—正見與正思惟，就會生起。當慧生起時，隨眠煩惱就會止息，藉由慧的逐漸增長，就能證得聖道心，隨眠煩惱便永遠止息。如此深厚的修行，煩惱的折磨會減少，也許永遠消失。

在這種情況下，名聞利養很自然的會到你身上，但你不

會陷入其中，它們比起你崇高的目標與修行的熱忱，似乎毫無價值。由於真誠，你絕不會停止增進自己戒律的基礎，而會適當運用這些利益與名聲，繼續修行。

第十魔軍：自讚譏他 (Self-Exaltation and Disparaging Others)

我們對痛苦多少有些覺知，它出現在出生、活著與死亡時，生命中痛苦的經驗常常讓我們想克服痛苦，過得自由平靜。或許就是這個願望，或是對此堅定的信念，讓你翻閱這本書。

在我們修行的過程中，這個根本目標，會受到修行副產品的暗中破壞。我們曾討論名聞利養如何成為解脫的障礙，同樣的，魔羅的第十支軍隊：自讚譏他，也是解脫的障礙，這是一場禪修大師要面對的戰役。

自我讚揚常在修行有成就時發生，這也許是一種持戒精嚴完善的感覺。我們可能會太自負，會不可一世的說：「看那些人，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，提婆達多就在它的影響下試圖殺害佛陀。他對自己的神通與在禪定上的成就感到自豪，然而當毀滅性的想法生起時，他失去正念，也無力防禦它們。

梵行的本質（The Essence of the Holy Life）

在自我淨化中品嚐快樂，不貶損他人，不自我膨脹是可能的，此處可用譬喻來說明。想想一棵價值連城的樹木，樹心是最珍貴的部分，我們可以把這棵樹比喻為佛陀所說的梵行：戒、定、慧。樹幹的橫切面顯現出樹心、木質部、韌皮部、最外層薄薄的樹皮，以及樹枝與果實。

梵行由戒、定、慧構成，包括涅槃道與果的成就，也包括神通一是透過觀智而了知實相本質的神通。然後，會有藉由修行而來的名聞利養。

樵夫可能為了某種目的，進入森林尋找樹木的心材。當他找到這棵高聳挺拔的樹木時，會把所有的樹枝砍下帶回家。之後，他發現這些樹枝與樹葉並無用處，這就如人滿足於名聞利養一樣。

另一個人可能剝去薄薄的樹皮，就如一位對清淨梵行感到自滿的行者，卻不想為進一步開發心智而努力。

第三位行者也許有點聰明，了解戒律並非道路的終點，還要開發心智。他開始禪修，努力練習，達到心一境性，覺得很好。心平靜滿足，充滿快樂與歡喜，甚至可能精通禪定。然後就會想：「天哪！我感覺真棒！旁邊那個人的心還是和以前一樣掉舉。」這位行者覺得他達到內觀與梵行的精髓。事實上，他是受到第十魔軍的攻擊罷了，這就如樵夫滿足於

樹的韌皮，還未碰觸到樹心一樣。

另一位行者更是野心勃勃，決定要開發神通，他因獲得神通而自鳴得意，此外，覺得玩玩這些新能力有許多樂趣。然後就會生起一種想法：「哇！真棒！這一定是佛法的精髓，不是每個人都可以做到吧！那邊那位婦女無法看到她眼前的天人與餓鬼。」如果他無法逃離第十魔軍，在發展善心上，就會變得過度沈溺、怠忽，也會充滿痛苦。

神通不是解脫。在現代，許多人會被有超自然能力的人影響，為了某種理由，甚至稍微展現一下神通，似乎也會吸引許多人的信心。在佛陀時代也是如此，事實上，曾有位在家信徒去找佛陀，建議他的教學應該以示範神通為基礎，為了這目的，佛陀應該安排所有有神通的弟子，對大眾顯示神通。這位信眾說：「人們真的會印象深刻，以那種方法，你會獲得許多信徒。」

佛陀拒絕了這項建議，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，然後就這麼做了。』人們會對此印象深刻。第三種神通一指導能力，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，對自己或他人並無益處。你應該捨棄它，以這種方

式來修習，培養善行。然後，依我教你的方式禪修。」這個指導別人走在正道上的能力，是最重要的神通。」

「善男子啊！如果顯示前兩種神通給那些對內觀有信心的人，並不會破壞他們的信心。但有許多人不是天生就有信心，他們會說：『這個嘛…也沒什麼特別的。我知道其他宗派與宗教中的人藉由咒語或其他祕傳的修習方法，也可以獲得這種神通。』像這樣的人會誤解我的教導。」

「善男子啊！第三種神通是最好的，可以指導他人。當某人說：『這是不好的，別這樣做！你應該謹言慎行，這是去除煩惱的方法，是禪修的方法，是達到涅槃的方法，因此你可以從所有的痛苦中解脫。』善男子啊！這是最好的神通。」

當然，如果你有興趣的話，可試著去獲得神通。它並非不可或缺，與修觀也不矛盾，沒有人會阻止你，其成就也非一文不值，不會讓人嘲弄，只是不要把神通視為修行的目的。某人獲得神通，相信自己已到達心靈解脫之路的終點，這是嚴重的誤導，他就像要找樹木的心材，卻滿足於所取得的樹皮一樣，把它們帶回家後，才發現毫無用處。所以，在獲得神通之後，請繼續發展各種觀智，直到證得阿羅漢果位。

當念與定有良好的發展時，觀察萬物本質的觀智就會生起，這也是一種神通，但並非道的終點。

你最後證得須陀洹道（sotāpatti）—覺悟的第一階段，初探涅槃道心（path consciousness），永遠根除某些煩惱。你可以繼續修行並發展果心（the fruition consciousness），當果心生起時，心便住在涅槃大樂中。這種解脫不受時間限制，一旦你證得須陀洹道，隨時可以回到這種狀態。然而，這較低的成就並未符合佛陀的目標—完全覺悟，心究竟解脫，所有的煩惱永遠止息。

當佛陀說完樹木的譬喻之後說：「我的教導的益處，不在於名聞利養，也不在於持戒清淨，不在於禪定的成就，不在於獲得神通，而是從煩惱中究竟解脫。」

我希望你能集中精力與鼓起勇氣，來面對魔羅的十支軍隊，徹底擊敗它們，圓滿各種觀智。願你至少就在今生獲得須陀洹果，並能從痛苦中究竟解脫。

肆、七種覺悟的因素¹⁶

成為聖者（Becoming A Noble One）

人不能只透過凝視天空而覺悟；或經由閱讀、研究經典而覺悟；或藉由思考而覺悟；也不會因發願就突然靈光乍現而覺悟。要開悟必須有某些必要或先決條件，巴利語稱為覺支（bojjhangas），指覺悟的因素，共有七個。

覺支一詞是由覺（bodhi）與支（anga）構成。覺指覺悟或覺悟者，而「支」指發生的因素，因此，覺支指成為覺悟者的因素，或覺悟的因素。覺支的第二個意思是根據巴利語的字根的另一種意義。「覺」指能理解或領悟四聖諦：苦、集（苦的起因）、滅（苦的止息）、道（滅苦之道—八正道）的知識；而「支」指部分。因此，覺支的第二個意思是指了解四聖諦的特定知識。

所有的內觀行者對四聖諦都有某種程度的了解，但要真正了解它們，則需要一個特別的、轉變的意識：道心（path consciousness）。這是修觀達到極致的狀態，包括涅槃的經驗。一旦有此體驗，行者便會徹底了解四聖諦，人們因此認

¹⁶ 此章的英文標題是：The Seven Factors of Enlightenment（七覺支、七菩提分）。

為他擁有覺支，並稱之為聖者，因此，覺支是聖者具有的特質。有時也稱之為「等覺支」(sambojjhanga)，字首 sam 譯為完整、完全、正確或真實，表示敬意或加強語氣，字義上並無差別。

七種覺悟的因素或聖者的七種特質是：念、擇法、精進 (virīya)、喜 (pīti)、輕安 (passaddhi)、定 (samādhi)、捨 (upekkhā)。在修觀的所有階段中，都能發現七覺支，如果我們以內觀的開展階段作為標準，那麼，七覺支變得非常明顯，是在行者初見諸法生滅的「生滅隨觀智」的階段。

如何培養七覺支呢？必須透過四念處禪修法。佛陀說：「比丘啊！如果持續不斷的修習四念處，七覺支就會自動完整的增長。」修習四念處不要去研究、思考它們，或聽與它們有關的開示，或討論它們；我們必須根據經驗直接覺知四念處，四念處是以「正念」為基礎。

《念處經》(Satipaṭṭhāna Sutta) 將之分為：一、身念處：身體的感覺；二、受念處：在每個經驗中，苦、樂或不苦不樂的感受；三、心念處：心和念頭；四、法念處：心的所有所緣境，如見、聞、嚐到的東西等。此外，佛陀說：修習覺知 (awareness)，要持續且重複，不應間斷。這是我們在修觀中試著做的，由馬哈希尊者所教導與開展的觀禪，即是遵循佛陀的指導，發展七覺支，以及最終體驗聖道心。

第一覺支：念 (Mindfulness: The First Enlightenment Factor)

正念是第一個覺悟的因素。正念必定是動態的 (dynamic) 是直接面對的 (confrontative)。在禪修營，我教導正念應該緊緊跟著所緣境，深入觀察所緣境，不錯過任何部分。為了表達正念的意思，我經常用觀察力 (observing power) 這個詞來翻譯 sati (念) 而非用 mindfulness 來翻譯它。我希望我的讀者記住念 (sati) 的特質。

念的特相、功能、現起與近因

透過正念的三個層面：特相 (Characteristic)、功能 (function) 和現起 (manifestation)，我們可以深入了解正念的意義。在阿毗達摩中，這三個層面是用來敘述心所的分類。在此，我們會運用它們來學習每個覺支。

特相：非表面的 (Non-superficiality)

正念的特相是非表面的，正念是敏銳的、深奧的。如果我們把軟木丟在小溪裡，它會在水面上載浮載沉，並順流而下。如果我們丟的是一粒石頭，它會立刻沉到水裡；同樣的，正念也會讓你深深的沉入所緣境，而不是從表面滑過。

當修習四念處時，你以觀察腹部的起伏作為你的所緣境，你非常堅定 (firm)，集中注意力，使心不會跑掉，能

深深沉入腹部的起伏過程。當心沉入這些過程，你會了解緊繃、壓力、移動的本質。

功能：使所緣境歷歷在目（ Keeping the Object in View ）

正念的功能是使所緣歷歷在目，既不忘卻，也不會讓它消失。當正念現前，會注意正在發生的所緣而不忘失。

為了讓正念的特相與功能（非表面的與不忘失）在練習時清楚出現，我們必須了解和修習念的第三個層面－現起，它會培養並帶領其他兩者。

現起：面對所緣（ Face to Face with the Object ）

「念」最主要的現起是「面對」：讓心直接面對所緣。就如你沿著街道走，遇到一位旅者迎面而來；在禪修時，你的心應直接面對所緣，正念才會生起。

據說人類的面貌是此人性格的指標，如果你打量某人，那麼仔細看著他的臉，便可做初步的判斷。如果不仔細觀察面貌，注意力被身體其他部位引開，便無法準確判斷。

同樣的，禪修時，你必須仔細觀察所緣境。只有當你仔細的觀察所緣，才能了解它的本質。當初次看到時，會有全面的印象；如果更仔細的看，便會發現眉毛、眼睛與嘴唇等許多細節。首先，你必須以整體的方式來看，然後細節才會漸漸清楚。

當你觀察腹部的起伏時，同樣的，你要先觀察整個過程。首先，讓心面對腹部的起伏，在幾次成功之後，便能看得更仔細，細節將毫無困難的顯現，歷歷在目。你會在腹部起伏中觀察到不同的感覺，例如膨脹、收縮、冷熱或移動等。

隨著禪修者一再重複面對所緣，他的努力開始開花結果。正念開始生起，且漸漸穩固的在觀察所緣，沒有任何失誤，所緣不會從觀察中離失，既不會溜走，也不會消失，更不會因失念而遺忘，煩惱無法在強大的正念中生起。如果能長時間保持正念，由於煩惱消失，禪修者會發現心非常清淨。沒有煩惱是正念現起的第二種狀態。當正念持續不斷時，智慧會生起，就能洞見身心的本質。禪修者不但會了解實際體驗到的腹部起伏的感覺，也知道發生在自己身上各種名色的特相。

看見四聖諦（Seeing the Four Noble Truths）

禪修者會發現一切名色都有苦的特相。此時，可說看到第一聖諦了。看到第一聖諦時，也會看到其餘的三聖諦，使我們在自身的經驗中，觀察到與經典所說相同的經驗。

在名色發生的剎那保持正念，就不會生起渴愛，隨著捨離渴愛，便會看見第二聖諦：渴愛是苦的根源，渴愛消失，苦亦消失。當無明和其他煩惱消失了，便會看到第三聖諦—

苦的止息。當正念或智慧現起時，這一切都會瞬間發生。見到四聖諦表示八正道的開展，這樣的開展在正念的每個剎那發生。

因此，可以說在某個層次上，禪修者會在正念或智慧現前時見到四聖諦。這將帶我們回到前述覺支的兩個定義，正念是洞見實相本質的心的一部分，也是覺悟知見的一部分。它會出現在了解四聖諦者的心中，因此稱為覺悟的因素：覺支。

正念是正念的因（Mindfulness is the Cause of Mindfulness）

正念的第一因莫過於正念本身。當然，禪修初期較弱的正念，與禪修所培養的強大正念，兩者有些微差別，後者強大到足以導致覺悟。事實上，培養正念是動力（momentum），前一剎那的正念會引發下一剎那的正念。

◎培養正念的四種方法（Four More Ways to Develop Mindfulness）

註釋書指出有四種方法可以加強、幫助培養正念，直到它足以稱為覺支。

一、念與正知（Mindfulness and Clear Comprehension）

第一個是念正知（sati-sampajañña），通常譯為「正念與正知」。此處的正念在坐禪中現前，在觀察主要所緣與其他所緣時現前。正知（sampajañña）指更廣義的正念：觀察走

路、伸展、彎曲、轉身、側視，以及日常生活中的正念。

二、遠離沒有正念的人（Avoiding Unmindful People）

第二個培養正念的方法，是遠離沒有正念的人。如果你努力讓自己保持正念，卻遇到一個沒有正念的人，使你陷入冗長的辯論，你可以想見自己的正念如何快速消失。

三、選擇有正念的朋友（Choosing Mindful Friends）

第三個培養正念的方法，是與有正念的人來往，他們是激勵人心的泉源。在重視正念的環境中，花時間與他們相處，會使你的正念增強。

四、心向正念（Inclining the Mind Toward Mindfulness）

第四個方法是心向正念。這意味著將正念視為第一優先，在各種情況下讓心具足正念。這非常重要，它創造一種不失念、不茫然的感覺。要儘可能避免那些無法讓正念生起的活動，你知道這當中有許多選擇。

禪修者需要覺知當下所發生的一切事情。在密集禪修時，你將放下社會關係、書寫與閱讀，甚至讀經。吃飯時，要特別注意不落入習性中，你要思考時間、地點、食量，以及吃的食物種類是否真的必要，否則就必須避免這些不必要的事物。

第二覺支：擇法 (Investigation : The Second Enlightenment Factor)

心若被黑暗籠罩，一旦觀智或智慧生起，光明便會來臨。光明使得名色顯現，讓心可以清楚的看見它們。就如在黑暗的房間中，給你一支手電筒，你便能看到房間裡的東西。這例子說明第二覺支：擇法 (dhamma vicaya)。

擇法 (investigation) 一詞也許需要加以解釋。禪修時，它並非思考，而是直覺的，有辨識能力的觀智，可辨別法的特性。巴利語 vicaya 通常譯為簡擇 (investigation)，也是智慧的同義詞。因此在修觀時，真正的「擇法」不可能什麼也未揭露出來。當擇法出現時，簡擇與智慧同時生起，兩者是一體的。

我們要簡擇的是什麼？我們要簡擇「法」。法有許多涵意，是個人可以親身體驗的。通常「法」指的是現象、心（名法）與物（色法），也指支配現象運作的法則；而佛法則是佛陀的教誨，佛陀了解「法」的本質，並幫助他人追隨他的道路。根據註釋書的解釋，「法」在簡擇的情況下別具意義，它是指每個所緣中所呈現的自相或特質，以及與其他所緣共有的共相。因此，在禪修時，我們必須去發現自相與共相。

擇法的特相、功能、現起與近因

特相：了解法的本質 (Knowing the True Nature of Dhammas)

擇法的特相是經由非智力的辨別來了解「法」的本質。

功能：驅走黑暗（Dispelling Darkness）

擇法的功能是驅走黑暗，當它生起，覺知的領域會變得明亮，照亮觀察的所緣，心便能看到其特相，並洞悉它的本質。以更高的層次來說，它有去除黑暗籠罩的功能，讓心得以深入涅槃。那麼，你會了解，擇法是修行中非常重要的覺支。當它微弱或消失時，就有麻煩了。

去除疑惑（Dissipating Confusion）

猶如走入漆黑的房間，你會有許多疑惑：「我是否會被絆倒？會撞到小腿？或撞到牆壁？」你的心非常困惑，因為不知道房裡有什麼東西，以及它們位在那裡。同樣的，當擇法消失時，禪修者會處於混亂與困惑的狀態，充滿疑惑：「有『人』嗎？或沒有『人』？有個自我嗎？或沒有自我？我是否是一個個體？有靈魂嗎？或沒有靈魂？是否有鬼？」

你可能會產生這些疑惑，懷疑無常、苦、無我的教理：「你確定每件事都是無常嗎？也許有些事情不像其他那麼苦吧？或許有自性，只是我尚未發現而已？」也許你會覺得涅槃只是老師捏造出來的神話，其實根本不存在。

現起：愚癡的消失

擇法的現起（manifestation）是愚癡的消失。當擇法覺支生起，每件事物都變得明亮無比，心清楚的看到名法和色法的本質，你不再擔心會撞到牆了。對你而言，無常、苦、

無我會變得相當清楚。最後，你會深入了解涅槃的性質，不再懷疑它的真實性。

究竟實相（Ultimate Realities）

擇法為我們顯示出勝義法（paramattha dhamma）的特性，簡單的說，勝義法不是藉由概念的禪修，而是能直接體驗到的所緣境。有三種實相：色法、心法和涅槃。

色法由地、水、火、風四大種所構成，每一種都有其固有的、獨特的特性。當我們說「有…的特相」時，也可說是「有…的體驗」，因為我們以身體、感覺去經驗這四大種的特相。地（earth）的特相是堅硬；水的特相是流動與凝聚；火的特相是冷熱等溫度；風的特相則是緊繃、貫穿、移動。心法也有特相，例如心有認知所緣的特相，而觸心所(phassa)則有接觸的特相。

請立刻將注意力移到腹部的起伏上，對這動作保持正念，你知道它是由感覺所構成。緊繃、壓力、移動，這些是風界的現起，你也會感受到冷熱等火界，這些感覺都是心的所緣，是你簡擇的法。如果經驗是來自直接的認知，而你又以特定的方式覺知你的感覺，那麼便可以說有了「擇法」。

擇法也能分別法的其他相貌。當你觀察腹部起伏的動作時，可能會觀察到兩個明顯的過程：一是色法，緊張與移動的感覺；一是意識，指正在觀察的心，能覺知這些所緣；這

是了解事物本質的觀智。繼續禪修，其他的觀智也會隨之生起。你會看到所有的「法」都有無常、苦、無我的特相。擇法覺支會讓你看到每個名法和色法的共同的本質。

隨著對無常、苦、無我的觀智成熟，便能了知涅槃。在此情形下，「法」指的是涅槃。因此，擇法也指對涅槃有識別力。

涅槃的特點是，它不具有諸法所擁有的可感知的共相，但有其自相：恆常、無苦、大喜與安樂。如其他所緣，涅槃也是無我（anatta），但其「無我」的性質與諸法的「無我」不同，它是大樂與永恆。當心深入（penetrates）涅槃，這種差別，透過擇法（詳細簡擇、觀察法）變得明顯，它引領我們到達此處，讓我們清楚的觀察。

自然生起的觀智是擇法的因（Spontaneous Insight is the Cause of Investigation）

我們可能會想知道如何讓擇法覺支生起。根據佛陀所說，只有一個起因：一定要有自然生起的觀智，這是直接的領悟。為了證得這種觀智，你必須具足正念，敏銳的覺知任何生起的事物，心便能洞察諸法的本質，這需要明智的觀察，適當的觀察。你具足正念的將心朝向所緣，就會擁有最初的觀智或直接的領悟。由於擇法覺支的現起，進一步的觀

智會依序生起，就如兒童從幼稚園到高中、大學，最後畢業一樣。

增長擇法覺支的七種方法 (Seven More Ways to Develop Investigation)

註釋書提到有七種方法可以使擇法覺支生起。

一、多詢問 (Asking Questions)

首先是提出有關佛法與禪修的問題。這需要找一個熟諳法的人，並與他討論。對西方人而言，這項要求一定能輕易達到，因他們善於提出複雜的問題。這是良好的能力，有助於開發智慧。

二、保持清潔 (Cleanliness)

第二是保持身體與外在環境的清潔。保持內部的清潔，是指規律的洗澡，保持頭髮與指甲的整潔，並使排便通暢。保持外部清潔是指穿整齊清潔的衣服，並清掃整理住處。這會使心清明，因為當目光落在污穢與雜亂無章的事物上，心容易散亂，若環境清潔，心就會變得清明，心處於這種狀態有助於增長智慧。

三、平衡的心 (A Balanced Mind)

第三種使擇法覺支生起的助緣，是平衡信、精進、念、定、慧等五根。其中的慧與信、精進與定這四項是成對的，禪修時，五根必須平衡。如果「信」強而慧弱，便容易受騙（盲目的信仰），或因過度虔誠而迷信，這是修行的障礙。

然而，如果理解力太強或聰明過度，心會狡猾並想操縱一切，人會在很多方面欺騙自己，甚至包括真理。

精進與定的平衡也是如此：若過度狂熱與精進，心會變得興奮，無法適當的觀察所緣，注意力會轉移或散亂，會產生許多挫折。然而，過度專注則會昏沉。當心靜止時，容易專注在所緣上，但此時可能會放鬆、舒適的坐著，不久便會開始打瞌睡。

五根的平衡是禪師們必須了解的，才能指導學生。維持五根平衡最基本的方法，以及在五根失去平衡時重新建立的方法，就是加強念根（具足正念）。

四、遠離愚痴的人（Avoiding Fools）

五、結交有智慧的朋友（Making Friends with the Wise）

第四與第五項有助於擇法覺支的方法是遠離愚痴、沒有智慧的人，並結交有智慧的朋友。什麼是有智慧的人？某人深入經藏，而另一人也許能清明的思考事情，如果你與這些人交往，在理論方面的學習一定會增強，而且會培養出一種哲學的態度。另外一種有智慧的人，能給你超越書本所能給予的知識與智慧。經典告訴我們，這種人的先決條件，是他必須禪修，並達到「生滅隨觀智」的階段。如果禪修者未達到這階段，他絕對不應教導禪修，因為即使與他的學生交往，也無法使他們的擇法覺支生起。

六、法隨念（Reflection on Profound Truth）

第六項培養擇法覺支的方法是仔細思考甚深的佛法。教我們去思考某些事，也許有些矛盾，基本上，是指從「觀」的角度（蘊、界、根等都是無我的）去思考名色的本質。

七、完全奉行（Total Commitment）

最後一項增長擇法覺支的助緣是全心全意培養七覺支。禪修者應該不斷的增長擇法覺支，能直覺的領悟。記得只管禪修，無須使你的經驗合理化，那麼你會獲得第一手經驗。

第三覺支：精進（Courageous Effort：Third Factor of Enlightenment）

第三覺支：精進，指使心持續觀察所緣的精力。巴利語將精進視為英雄本色（vīrānam bhāvo），指英勇的狀態。這讓我們在修習時了解精進的特質是勇猛的努力。

努力而勤勉的人，不論做什麼都有能力展現英雄氣概，事實上，是精進使他們具有英雄特質。勇猛精進的人會勇敢向前，在執行工作時，不怕面對困難。論師們(commentators)說：精進的特相是在面對痛苦或困難時持久的耐性，它是一種即使得咬緊牙關，無論如何也要貫徹到底的能力。

行者從一開始禪修，便要有耐心和接受。如果來參加密集禪修，你將放下平日生活中的習慣與嗜好；要睡得很少，睡在小房間中的床墊上；起床後，花一整天的工夫，一小時

接著一小時努力的盤腿靜坐。除了刻苦的修行外，還必須忍受心中的苦－對家中美好物品的渴求。

此外，當你靜下心來禪修，便可能經歷身體的抗拒與疼痛。假定你試著盤腿坐上一小時，才坐下十五分鐘，令人厭惡的蚊子來咬你一口，好癢！最後，你的脖子有點僵硬，雙腳逐漸麻木。你可能變得急躁，習於舒適生活的你，溺愛身體，又嬌生慣養，有點不舒服就改變姿勢。而現在，你的身體必須受苦，因為身體受苦，你也跟著受苦。

不愉悅的感覺有讓心疲憊、迷惑、退縮的能力。想放棄的念頭可能很強，你的心也許充滿各種藉口：「我只要把腳移動一小時就好，這能增加我的定力。」或許不消多久，你便屈服了。

耐心忍受 (Patient Endurance)

你必須勇猛精進，以忍耐來面對困難。如果你愈精進，心便愈有力量，以耐心和勇氣來忍受痛苦。精進有讓心清明與堅毅的力量，在困境中也是如此，你可以鼓勵自己或尋找相契的朋友、導師的鼓舞來增強它。以精進來強化心，心會再度緊繃、強壯。

振作疲憊的心 (Support for the Exhausted Mind)

註釋書說精進有振作的功能，當心遭受痛苦而枯萎時，它可以使心振作。想想一棟老舊傾頹的房子，輕輕一陣風就

能讓它坍塌。如果你以二吋厚、四吋寬的木材來支撐，房子便能維持下去。同樣的，痛苦萎縮的心會因精進而振作，並生氣勃勃的繼續禪修。你可能已經親身體驗過這種利益。

受慢性病折磨的禪修者，可能對一般的修習方法感到困難，因為疾病會消耗精力，這種重擔也會令人洩氣。有病的禪修者在小參時非常絕望，這並不令人意外。他們覺得毫無進步，一再遭遇挫折，一切都徒勞無功。他們會生起想放棄密集禪修或停止禪修的念頭，有時我以一些開示或幾句鼓勵的話來解圍，他們便會精神奕奕，然後再禪修一兩天。

獲得鼓勵與激勵是很重要的，不論是來自自己或幫助自己的人，當你動彈不得時，可以推你一把。

勇敢的心：質多比丘尼的故事（Courageous Mind: The Story of Citta）

精進的現起是果敢、英勇、勇敢的心。佛陀住世時有位質多（Citta）比丘尼，她的故事可以說明這特質。有一天，她觀察與生俱來的身苦和心苦，而有很強的迫切感。結果她捨俗出家，希望能解脫痛苦。不幸的，她患了一種慢性病，會毫無預警的痙攣，有時好，有時則突然生病。她是位有決心，不輕易放棄的女子，她想要解脫。當她健康時就專心努力，生病時雖然步調較慢，卻毫不鬆懈。有時她的禪修充滿活力，如有神助，然而當疾病攻擊時，就會退步。

其他的比丘尼擔心質多對自己過度嚴苛，提醒她要放慢腳步，照顧身體，但質多並不接受，她繼續禪修。日復一日、年復一年，她漸漸衰老，必須靠著拐杖才能行走，身體雖然瘦弱，心卻非常堅定。有一天，質多實在厭倦這一切障礙，並下定決心，對自己說：「今天我要竭盡所能，完全不顧身體，不是我死，就是煩惱止息。」

質多拄著拐杖，以正念一步步往山丘上走去。衰老瘦弱的她，偶爾必須彎下身來爬行。她的心堅定、勇敢，完全獻身於修行，她向山頂邁出的每一步、所爬行的每一吋，都具足正念。當到達山頂時，她已精疲力竭，但並沒有失念。

質多再度下定決心，要一次消滅煩惱，否則就是被死亡所消滅。她儘可能練習，在那天將盡時，終於達成了目標。她充滿喜樂，帶著有力、清明的心下山，這與爬行上山的質多有天壤之別。現在的她精神飽滿又強健，可以清楚、平靜的表達，其他比丘尼看了驚訝的問道，是什麼奇蹟改變了她。當質多說明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，勝過百年的懈怠。」在政治、商業、社會與教育的領域中，我們會發現領導者往往是努力工作的人。努力工作會使你達到任何領域的巔峰，這是事實，在禪修時，精進扮演的角色也如此顯著，禪修要花許多精力，你必須努力保持正念，在努力中，怠惰不會生起。

能蒸發煩惱的熱（A Heat that Vaporizes Defilements）

佛陀說精進如熱。當心勇猛精進便會變熱，這種心的熱度能蒸發煩惱。我們可以將煩惱比喻為濕氣，心缺乏精進便容易懈怠，因而增加負荷。然而，如果有很強的精進力，便能在煩惱生起前，把它們去掉。因此，當心充滿精進力，煩惱就無法生起，不善心也不會生起。

物質的分子，熱顯現為逐漸增強的振動，事實上，一根熾熱的鐵棒是迅速振動著，變得可以彎曲、加工。禪修也是如此，當精進力很強時，心也呈現出敏銳的狀態，精力充沛的心能輕易迅速的從一個所緣移到另一個所緣。接觸到「法」時，能銷熔堅實的妄想，因此可以清楚的看到它滅去。

當禪修的衝勁很強時，精進會持續不斷，就如鐵棒雖離開火很久，仍然熾熱一樣。遠離煩惱，心會變得清明，能清楚的覺知正在發生的事。心變得敏銳，當諸法生起時，對觀察其細節具有極濃厚的興趣。這種精力充沛的念，讓心深入觀察所緣境，並停留在那裡，不分心、不散亂。一旦有了正念與定，直覺領悟，智慧就會生起。

由於勤勉精進，念、定與慧等善心所隨後生起、增強，同時也生起其他的善法與安樂。心清明而敏銳，開始深入實相的本質。

怠惰的缺失和解脫的喜悅（Disadvantages of Laziness and Delights of Freedom）

相反的，如果懶散與怠惰，注意力就會變得遲鈍，而有害的心法會悄悄潛入心中。當失去專注的焦點，你不在乎是否有善心，也許會認為禪修可以在沒有幫助下，靠慣性進行。這種怠惰會暗中破壞你，讓你慢下來。你的心會變得沉重，充滿否定與不善的心所，就如被遺忘在雨中而發霉的馬毯。

煩惱會把心拉到欲樂中。不精進的人，會屈服於貪欲，他們會一再的陷溺在欲樂中。如果精進心生起，心便會從中解脫，變得非常輕盈，猶如火箭成功的進入無重力的外太空一樣。從渴愛、瞋恨中解脫，心將充滿喜悅、平靜，以及其他愉悅、解脫的心法，這種愉悅只有透過精進才能享受到。

你可能經歷過這種解脫。也許有一天你在禪修時，正好有人在附近烘烤餅乾，一股香氣飄來，如果你有正念，就會把香味當作所緣來觀察，你知道它是愉悅的，但不會生起貪欲或執取，不會起坐去要餅乾來吃。當不可意的所緣生起時，也不會感到厭惡，迷妄與愚癡也會消失。當你清楚的看到名色的本質時，不善根便無法控制你了。

對禪修者而言，食物可能是最困難的部分之一，特別是在密集禪修時。將貪欲的問題擱置一旁後，禪修者通常會對食物感到強烈的厭惡，當人具有正念時，便會發現，對食物

感到食之無味。當練習加深時，有些禪修者發現食物是那麼可厭，以致無法多吃一兩口；當體驗到強烈的喜時，禪悅會變成他們心靈的糧食，而完全喪失食欲。這兩種類型的禪修者都應克服最初的反應，並努力食用足夠的食物以維持體力。當身體缺乏營養時，會喪失力氣與毅力，並破壞禪修。

人也許會夢想獲得精進的益處，如果不努力，便是在厭惡中打滾，巴利語稱這種人是怠惰者（*kusīta*）。在這世上，一個不工作而無法維持自己與家庭的人，會受到他人的輕視，也許會被稱為懶骨頭，或受到他人的羞辱。**Kusīta** 指受到辱罵的人。禪修也是如此，精進是很重要的，無法振作精神來面對困難、畏畏縮縮的禪修者會被視為「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，不僅無法獲得別人的尊重，也容易在懈怠時生起煩惱。然後，心會受到三種錯誤思想的攻擊：渴愛、壞滅與殘酷的想法，這些心境會令他們壓抑、痛苦、不愉快，也容易受到昏沉睡眠的突襲。此外，不精進，便很難受持基本戒律，破戒是個人的損失，他會失去戒行清淨的喜悅與功德。

懈怠嚴重破壞禪修，它會使禪修者失去觀察事物本質的機會，或將心提昇到更高層次的機會。因此，佛陀說懈怠者有許多損失。

堅忍不拔 (Persistence)

精進要能發展成為覺支，必須有堅忍不拔的特質，這指使精進不退失或停滯，讓它不斷增強。有百折不撓的精進，便可守護心，使心不受錯誤思想的影響，如此勇猛精進，昏沉睡眠便無法生起。禪修者會有穩固的戒、定與慧，也會有精進的功德：心明亮、清晰，充滿活力。

當禪修者有明顯的成就後，對精進就會很清楚的了解。或許能觀察非常痛苦的感覺，而不起反應或受其壓迫，心會對自己的成就感到滿足與鼓舞。禪修者會了解，由於精進，心不向困難屈服，而是超越難關獲得勝利。

如理作意是精進的因 (Wise Attention is the Cause of Energy)

佛陀在經典中簡要敘述精進如何生起。他說精進的因是如理作意，亦即如理思惟所生起的三種精進。

精進的階段：遠離煩惱田 (Stages of Energy : Leaving the Field of the Kilesas)

佛陀說精進有三種，即發勤精進、出離精進與勇猛精進。

一、發勤精進 (launching effort)

在禪修初期非常需要發勤精進，特別是在密集禪修。開始時，心受新環境的影響，可能會渴望所有未帶在身邊的東西。為了在禪修道上前進，你思考這項功課的利益，然後開

始精進，培養正念。當禪修者開始練習時，規定只要觀察最主要的所緣，只有在其他所緣使自己分心時，才去觀察它。這種努力（包括第一種精進：發勤精進）就如火箭即將射離地面的第一個階段。

當你觀察最主要的所緣一段時間後，未必就此一帆風順，五蓋、痛感或睡意都會出現。你會發現痛苦、不耐煩、貪欲、昏沉與懷疑不斷生起。也許你能停留在最主要的所緣上，並享受過某種程度的平靜與安詳，但難以應付的所緣會生起，這時會灰心、怠惰。此時，發勤精進有所不足，需要額外的推進力，來面對痛苦與睡意，以超越障礙。

二、出離精進（liberating effort）

第二階段的精進是出離精進，就如火箭發射後，穿越地球大氣層的第二階段。此時老師的鼓勵也許有幫助，或自己想一些好的理由，使「出離精進」生起。有了內、外的鼓勵，你現在結合兩者，努力觀察痛苦，如果能克服困難，便會非常興奮，精力如波濤洶湧而至，你準備觀察任何在覺知範圍出現的事物。也許克服了背痛，或觀察昏沈的生起，看著它如一小片雲般煙消雲散，心漸漸變得明朗、清楚，你感到精力充沛。這就是出離精進的經驗。

三、勇猛精進（persistent effort）

有了出離精進，禪修也許能順利進行，心也會滿意。如果老師突然指派你額外的作業，如要求觀察身上的幾個接觸

點時，不要覺得意外，這項指導是要激起第三種精進：勇猛精進。要保持深入練習，使你邁向目標，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，你會經歷內觀的各個階段。

當你回到現實世界時，會很快忘記：禪修時的短暫快樂是會消失的，除非你達到某種深定。你可以思考：為何要禪修？我覺得最低的目標是要成為須陀洹—覺悟的第一個階段，不再投生於充滿過患與痛苦的惡趣。不論你的目標是什麼，在達成之前都不該自滿。為此，你需要發展不會退轉的勇猛精進，它會持續下去，直到將你帶到目的地。當精進以這種方式發展時，稱為策勵精進（*paggahita viriya*）。

最後，在禪修的尾聲所達到的第四個精進，稱為實踐精進（*fulfilling effort*），它使你完全超越欲樂，進入涅槃的解脫境界。也許你會對它是什麼感到興趣，那麼，努力精進，便會找到答案。

激發精進的十一種方法（Eleven More Ways to Arouse Energy）

註釋書列舉十一種激發精進的方法。

一、思惟惡趣的恐怖（Reflecting on States of Misery）

首先是思惟惡趣（*apāya*）的恐怖，那是懈怠就會墮入的地方。Apa 意為缺乏；aya 指善業—可帶來安樂，特別是

如人類、天神、梵天，以及在涅槃中所體驗的快樂。如果你不禪修，也許會墮入那些只會造作不善業的惡趣，惡趣有好幾個，最容易觀察的是畜生界。想想在陸地、海洋和天空中的動物，可有任何一種能作善業，並從罪業中解脫？

動物是愚癡的，被深厚的無明與無知所覆蓋。以昆蟲為例，牠們就如機器一般，受遺傳基因的影響而活動，毫無選擇、學習或觀察的能力。多數動物的心理活動，被限制在關心交配、生存等事情上。在牠們的世界裡，扮演的角色非常簡單：是掠奪者或犧牲者，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中，內心一定充滿恐懼與猜疑；想像一隻動物喪生在另一隻動物的口中時的痛苦，帶著這麼大的痛苦死亡，如何能往生善趣？死亡時，心的品質決定下一生的品質，牠們如何能脫離恐懼的狀態呢？

動物有布施的能力嗎？牠們能遵守道德嗎？能持戒嗎？更不用說崇高而嚴苛的禪修了。動物如何能學習控制並訓練心，使心成熟？想到一生唯一的事是造作不善行，便令人感到恐懼、害怕。如此思惟，能激發你精進：「我現在是位修行者，我怎能浪費時間懶散度日？想想下一生如果是動物，就不能培養精進覺支。我不可以浪費時間！現在是精進的時候了！」

二、思惟精進的益處（Reflecting on the Benefits of Energy）

第二個生起精進心的方法，是思惟精進的益處，有些益處已如前述。你有寶貴的機會能接觸佛法—佛陀的教誨。你已接觸無與倫比的佛法，便不該錯失走在道上的機會，這條路直指佛陀教義的核心。你可以成就出世間法—聖道與聖果的四個階段，也可體證涅槃。透過修行，你可以根除痛苦。

即使你不是為了此生能完全解脫痛苦而努力，但如果不能成為須陀洹或入流者，而不再生於惡趣，便是很大的損失。走這條路並非為了張三或李四，行者需要許多勇氣與努力，他必須成為出類拔萃的人。用心努力，你會達到目標！你不該錯失邁向解脫之道的機會。若能如此思惟，也許便能生起精進心，而更加努力禪修。

三、憶念聖者（Remembering the Noble Ones）

第三，你可以憶念走在這條路上的聖者，這不是條佈滿灰塵的小徑，過去佛、辟支佛、偉大的弟子、阿羅漢與一切聖者，都曾走過這條道路。如果你希望邁向這條解脫之路，便要激勵自己，努力不懈。懦弱或懶惰的人永無機會，因為這是為勇士所開的道路。

走過這條路的前輩們，並非一群捨離世間，為了逃避債務與情緒問題和無法適應環境的人。佛陀與聖者通常相當富有，且都來自充滿慈愛的家庭，如果他們繼續過在家人的生

活，無疑的會過得很愉快。相反的，他們看到世俗生活的空虛，並擁有先見之明，心中生起超越一般感官之娛的大樂與滿足。

也有許多男女出身卑微，受到社會或統治者的壓迫，或與疾病交戰，他們有根除痛苦的願望，不只在世俗的層面減輕它，或為了報復加諸他們的惡行而已。這些人在邁向解脫之道上，與一群和他們相似而享有更多恩典的人們相會。佛陀說真正的神聖在於內心的純淨，而非社會階級。諸佛與聖弟子有崇高的精神，希望追求更高、更大的安樂，他們因此離家，邁向涅槃之路，這不是一條給半途而廢的人所走的道路。

你也許會對自己說：「卓越的人已走過這條路，我一定不辜負他們，不應懈怠，要儘可能謹慎、無懼的走。我屬於這偉大的家庭——一群走在這條聖道上的賢者，就應該為有機會來做這件事而恭賀自己。與我類似的人曾走在這條路上，並證得覺悟的各種階段，我也會獲得相同的成就。」透過這樣的思惟，精進心便會生起，並使你邁向涅槃的目標。

四、感謝護持者（Appreciation for Support）

第四個激發精進的方法，是感謝施者所布施的食物，以及其他出家生活不可或缺的必需品。對比丘與比丘尼而言，這是重視在家居士的布施，不只是當時的布施，還要繼續覺知他人的布施使禪修得以繼續。

在家的禪修者在許多方面也需要他人的護持，父母與朋友也許會幫助你，不論是在財務上的幫助，或為你照顧生意，好讓你參加密集禪修。即使你不依賴他人來密集禪修，還是有許多東西必須供應，以護持你的禪修，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。你應該深深感謝他人提供的服務，他們可沒有欠你什麼，他們是一群擁有好心與善意的人。

你可以對自己說：「我應該努力禪修，才不辜負那些人的護持，這是報答與回饋護持者善意的方法。願他們的努力不會白費，我會以正念來運用所獲得的一切，煩惱因此慢慢減少、根除，所以布施者的善行，也會帶來同等的善果。」

佛陀制戒來規範比丘與比丘尼，其中一條是允許他們接受善意的在家護持者所提供的東西，這並非讓他們過奢侈的生活，而是接受、使用必需品，使僧尼們能適當照顧好身體，給予他們良好的條件，使他們努力去除煩惱。接受護持，使他們能夠用全部的時間來修習戒、定、慧三學，最後解脫痛苦。

你想一想，只有精進禪修，才能報答施主恩。以這種方式來看，精進是為了表達感謝，為了禪修時所接受的一切幫助。

五、接受聖財（Receiving a Noble Heritage）

第五個激發精進的方法，是思惟已經接受的神聖遺產。聖者的遺產包括七種非物質的聖財：信、戒、慚、愧、法義（knowledge of the Dhamma）與捨：指捨斷煩惱和慷慨布施；最後一項是智慧，指一系列的觀慧，以及證入涅槃的智慧。

七聖財特殊的地方是，這七項都是非物質的、不是無常的，這與在雙親過世後所獲得的遺產不同，那是物質的，會喪失、毀壞、分離，甚至在許多方面讓人不滿意。有些人很快花掉所繼承的一切，並未發現新財產的效用；而聖財是非常有用的，它提供保護，使人尊貴。它隨著繼承者穿越死亡之門，並隨著他們流浪生死。

在這世上，如果孩子們任性、頑強，父母便可能與之斷絕關係，因此他們無法繼承任何遺產；在佛法的世界也是如此，如果禪修者已經接觸佛陀的教導，而後在禪修時懈怠，那麼他無法繼承七聖財。唯有持續精進的人，才能獲得七聖財。

只有當人通過所有內觀的階段，抵達終點：聖道心，精進才算完全發展。這發展完成的精進或所謂的實踐精進，讓人擁有七聖財的所有益處。如果修行的精進漸趨圓滿，你便能永遠擁有七聖財。以這種方式思惟，你會受到激勵，而更精進禪修。

六、憶念佛陀的偉大（Remembering the Greatness of the Buddha）

第六個激發精進的方法，是憶念佛陀的偉大。佛陀的偉大，由他一生中的七個事件（大地震動的七個事蹟）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。第二次震動，是當悉達多太子離開宮殿，開始過出家的生活；第三次是他證得無上正等正覺時；第四次是佛陀初轉法輪時；第五次是當他成功的降服對手時；第六次是當他回到忉利天（Tāvātimsa），為生於該處的生母講述阿毗達摩時；第七次是在他般涅槃（parinibbāna），當佛陀的色身死亡，永遠從有為法消失時。

想想佛陀的大慈悲與深湛的智慧。關於他的完美，有許多說不完的故事：菩薩要花多麼長的時間、多麼努力才能達到目標；他如何圓滿成就；之後，又如何慈悲救渡人們。切記！如果你繼續努力，也可享有佛陀所擁有的崇高特質。

在佛陀證悟之前，眾生飽受愚癡與無明之苦，沒有人發現解脫道，只得在黑暗中摸索。如果他們尋求解脫，就必須找出一種修行方法，或跟隨某位聲稱找到真理，事實上卻未發現的人。在這個世間，人們有許多追尋的計畫、活動，想達到快樂的目標，從嚴格的苦行到無限制的縱情欲樂。

廣度眾生的誓願 (A Vow to Liberate All Beings)

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，在燃燈佛 (Dipankara) 出世之前，善慧發現：許多眾生在等正覺者 (sammāsambuddha) 出現之前，是如何的在黑暗中受苦，他發現眾生需要引導，以便安全的渡到彼岸，因為他們無法自行到達。因此，善慧隱士在那很有可能證悟的一世，放棄證悟，發誓要以無量劫，不論時間多長，來使自己的品行與等正覺者一樣完美。這會讓他有能力引導眾生解脫，不只自己而已。當他完成準備，在有生之年成為現在的佛陀：一位真正超凡入聖的人。

在證悟時，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」而具圓滿德相，此「因」即是他在許多生中努力使自己完美的波羅蜜 (pāramīs)：自己心中清淨的力量。有許多故事述敘菩薩布施、慈悲、持戒的行為，為了他人的利益，他一世世的犧牲自己。如此繼續不斷，清淨心是他在菩提樹下覺悟與成就一切智的基礎。這樣的成就稱為「果圓德」，這是他「因圓德」的自然結果，或培養心中清淨的力量。佛陀圓滿的第三德相是「恩圓德」，以多年的教導來幫助他人，他不因證悟而自滿，而是出自對其他可造之材的悲憫與慈愛，在證悟後孜孜不倦的與所有有緣的人分享法，直到般涅槃。

思惟佛陀的三種圓德，也許會激勵你更加精進修行。

大悲為善行之本（Compassion Leads to Action）

慈悲是善慧菩薩唯一的動力，讓他犧牲自己的證悟，選擇竭盡己力成為佛陀。當他以大悲眼，看見眾生如何因被誤導而受苦時，他的心深受震撼，於是發願成就能圓滿引導眾生所需的智慧。

慈悲必須起而行動，再者，智慧是必要的，行動才會因此產生好的果報。智慧能分辨正道與邪道，如果只有慈悲而沒有智慧，當想幫忙時，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證悟，但若無慈悲，連幫助他人的舉手之勞，你都不會去做。

佛陀具足智慧與慈悲。由於他對受苦眾生的大悲心，使他有持久的耐心，在生死輪迴時，別人侮辱、傷害他，他都能堅忍，耐心承受。據說，如果你積聚全天下母親對子女的慈悲，也無法與佛陀的大慈悲相比。母親在寬恕上有極大的包容力，將孩子拉拔長大並非易事，孩子有時會非常無情，在情感或身體上傷害母親。儘管受到傷害時是可悲的，但母親通常寬恕孩子。在佛陀的心中，有無限的寬恕，他的寬恕、包容力是大悲的顯現。

菩薩有一世曾生為猴子。一天，牠在樹林間擺盪時，遇到一位掉入石縫中的婆羅門，看到這位可憐又無助的婆羅門，牠心中充滿慈悲。這感覺的背後有很大的推動力，從那

時起，菩薩便花了好幾世的時間來培養慈波羅蜜。菩薩準備跳進石縫救婆羅門，但牠懷疑自己是否有足夠的力氣把他背出來。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，知道自己有能力來營救。

菩薩下到石縫中，並勇敢的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美德。他對婆羅門說：「在我救了你之後，將我殺死，這是恰當的嗎？」

然後菩薩想起婆羅門在森林中迷了路，若沒人協助便無法回家。牠的慈悲沒有界限，遂咬緊牙根，即使冒生命危險，也決定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道血痕。最後，婆羅門找到了正確的道路。如果佛陀連身為猴子時，都有大慈悲與智慧，你可以想像在他證悟時，會開展出更廣大的波羅蜜。

完全覺悟（Full Illumination）

在無數世身為菩薩後，將成佛的菩薩在最後一世出生為人，已圓滿具足所有的波羅蜜，他開始找尋真正的解脫道，經歷許多考驗後，才發現這聖道讓他看到一切有為法的無常、苦與無我。為了深入修行，他經歷覺悟的各個階段，最

後成為阿羅漢，完全淨化貪、瞋、癡，並生起全知智，以及其他佛陀特有的智。全知（omniscience）指佛陀若想知道任何事情，他只要思考問題，答案便會出現在心中。

由於佛陀覺悟的結果，使他具有由果的圓德（Virtue of Fruition of Result）而達到的成就，並以此為人所知。之所以有此成就，是因為他完成了某些在過去世就已培養的因與先決條件。

在成佛後，他並未忘記在多劫之前，身為善慧隱士時所下的決心。他如此辛苦修行的唯一目的，是去幫助其他眾生脫離苦海。佛陀已完全覺悟，你可以想像他的大慈悲與大智慧，會變得更加有力且有效。基於大悲與大智，佛陀開始說法，並持續了四十五年，直到去世為止。他每晚只睡兩小時，其餘的時間致力於說法，在各方面幫助他人，使人們能獲益，並享有幸福快樂。即使在臨終時，還為其他教派的出家人須跋陀羅（Subhadda）指示正確的道路，使他成為佛陀最後所教導而開悟的弟子。

第三項成就是「觀察其他眾生福祉的成就」，這是前兩項成就的自然結果。如果佛陀能證悟並完全解脫煩惱，為何還要繼續活在這世上呢？為何要與人來往呢？要了解，他希望解除眾生的痛苦，並讓他們走在正道上，這是他最慈悲與最深的智慧。

佛陀圓滿的智慧讓他能分辨利弊，一個人如果無法分辨利弊，如何能幫助其他眾生呢？他也許很聰明，知道什麼可以帶來幸福或痛苦，如果沒有慈悲心，他可能會對別人的命運漠不關心。所以，是出自慈悲，使佛陀去勸誡人們，不要造做會導致痛苦的惡行。是佛陀的智慧，讓他在勸告人們奉行的事情上，具有識別力，精確而有效。結合慈悲與智慧這兩種美德，讓佛陀成為無與倫比的老師。

佛陀沒有獲得名譽、聲望或眾多追隨者的自私想法，他不與社會名流交往，而接近眾生的唯一目的，是為他們指出正確的道路，啟發和發展其能力，這是他的大慈悲。當佛陀完成任務後，便到森林的僻靜處休息，他不會待在群眾中，與一般人一樣談笑往來。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。」要過著與世隔絕的生活並不容易，一般的凡夫無法享受完全的獨居，而佛陀並非凡人。

給精神導師的勸告（Advice for Spiritual Teachers）

對任何想成為傳教師或禪師的人而言，這點相當重要：在與學生的聯繫上，要練習明辨慎思，如果與他們有任何關係，須謹記永遠要追隨佛陀的腳步，以大慈悲為動機。與正在接受幫助的人太親近或熟悉是危險的，如果禪師與學生太親近，也許會造成無禮與不敬。

禪師應該以佛陀為典範，以正確的動機—仁慈，來與他人分享佛法，不應滿足於成為受歡迎或成功的法師。他應該試著利益學生，他修行的方法足以調伏身、口、意的行為，因此能帶來真正的平靜與安樂。老師必須在這方面不斷檢查自己的動機。

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，是要不斷的練習，直到非常熟練；然後，要從經典獲得正確的理論知識；最後，要基於慈悲的動機來運用以上兩者。有了這三個要素來教學，一定會很有效。」

在這世間，由於不可思議的業（kamma），許多人享有名望、聲譽與成功。他們也許不像佛陀一樣真正成就「因圓德」，亦即他們也許不夠努力，卻僥倖獲得成功、富有，這樣的人可能會受到許多批評。人們也許會說：「奇怪！他是如何獲得那個地位的，他那麼懶散、怠惰，他不該有這樣的好運。」

其他人也許很努力，但可能由於他們不夠聰明或沒有天分，如果真能達成目標的話，也是很慢才達到。他們無法成就「果圓德」，如此的人也不免受到責備：「可憐的老傢伙！他非常努力，卻沒有什麼頭腦。」

還有另一群人，因非常努力工作而成功，由於實現抱負，便志得意滿，不像佛陀將自己的成就奉獻人類，他們並

未採取任何幫助他人的行動。這些人也會遭到批評：「看看他多自私啊！擁有那麼多財富，卻一點也不慈悲慷慨！」

在這世上，很難避免責備或批評，人們總是在他人背後議論紛紛。有些評論只是閒聊，而有些則指出某人的一些缺失或弱點。佛陀成就因圓德、果圓德與恩圓德，實為人中之龍。若要描述佛陀的偉大與圓滿，可以寫一本書，他是解脫道的發現者與教導者。在此，我只希望為你們開啟憶念佛德之門，好讓你在禪修時精進。

憶念佛陀的偉大，你會充滿敬畏與崇敬，或深深感激能有機會走上這條偉人所發現與教導的道路。也許你會了解：要走在這條路上，自己不能偷懶或懈怠。

願你受到鼓勵；願你勇敢、強壯、堅忍；願你走在這條道路上，直到終點。

七、憶念自己種姓的偉大 (Remembering the Greatness of Our Lineage)

第七項可以激起精進的方法，是思惟種姓的偉大。我們根據《念處經》（佛陀對四念處的開示）來禪修，因此，可以把自己看作是屬於佛陀的聖者種姓，自稱為佛陀的兒女。當修習觀禪時，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、習俗上有多大的差異無關，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。以服從和尊敬來勤奮的禪修，我們將無愧於這偉大的種姓。

佛陀時代的兄弟姐妹，都是勤奮努力且有勇氣的男女。他們不會屈服，只知一直奮鬥，直到完全解脫煩惱。既然我們屬於這偉大的種姓，就絕不可有放棄的念頭。

八、憶念同修者的偉大 (Remembering Our Comrades' Greatness)

第八個激起精進的方法，是憶念同修佛法者的偉大，巴利語 *brahma-cariya* (梵行) 指過著聖潔生活的人。從前有比丘、比丘尼、式叉摩那、沙彌、沙彌尼，在歷史發展的過程中，上座部的比丘尼僧團消失了。嚴格來說，在我們這個時代，受戒的僧伽只有比丘與沙彌，他們根據佛陀所制的戒律來生活。

另外還有受持八戒或十戒的男女居士 (*anagārikas*) 與八戒女 (*Sīlashin Nun*)，他們雖然受持的戒較少，但仍被認為過著梵行的生活。這無關緊要，所有修行者不論是否正式受戒，都同享戒、定、慧的功德。身為修行者的你，也與佛陀時代偉大的弟子們，如佛陀左右手的舍利弗與目犍連尊者，以及大迦葉尊者分享這些美德。在比丘尼僧團中，有大愛道尊者及其弟子，以及許多其他比丘尼，都是偉大、有勇氣，並努力追求佛法的女性。所有這些卓越的男女，都是過梵行生活的，我們可以閱讀他們的事蹟，憶念他們的偉大、勇氣與作為。如此思惟，我們可以反問自己，是否達到相同

的標準。當我們每日精進時，想到有這些同修的支持，也許能鼓舞我們。

◎ 不受歡迎的輸那長老尼（Unwanted, Unloved: The Story of Sona Therī）

在比丘尼僧團中，有位卓越的輸那長老尼（*Sonā Therī*）。她在受戒之前結過婚，並養育了十個子女，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。當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。不久，她收集所有結婚以來與丈夫儲蓄的財產，分給所有的孩子，並要求他們扶養她以作為回報。

一開始她相當快樂，一個個拜訪兒女，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，他們要忙於自己的家庭，而說：「噢！媽媽又來了！」輸那發現他們缺乏熱情，便感到沮喪，她知道她讓人討厭、不受歡迎與喜愛，不是她要過的梵行生活。在我們這個時代，一定也有父母很熟悉這種感受。

輸那考慮她的幾個選擇，自殺是錯誤的，於是到一間尼寺請求出家，常住接受了她，但她現在已經非常老，無法托鉢或做其他比丘尼需要做的工作，只能為同修們燒開水。然而，輸那非常有智慧，她想到自己的情況，便對自己說：「我剩下的時間不多了，必須把握機會努力禪修，不能浪費時

間。」

輸那年老又衰弱，唯一能行禪的方式就是扶著四周的圍牆兜著圈子走，如果是在森林中，便會選擇樹木較密集的地方，扶著樹行禪。經由如此勤奮而堅持的精進，以及她的決心，很快的就成為阿羅漢。

我們可以看到，輸那兒女的忘恩負義，對她而言，卻是因禍得福。她覺悟後，經常唱著：「啊！看看這個世界，多少人被家庭所束縛，享受著世間的快樂。但對我而言，由於孩子的虐待，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。然而不幸的，現代女性已不再有機會受戒，就如前述，比丘尼的制度已經消失。但不要絕望，如果女性想要出家，還是可以進入寺院。根據原始的戒律，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，認真禪修來淨化心。這種型態的比丘並沒有喪失任何權利，事實上，這也許更符合我們這個時代，如果每個人都成為比丘，那麼就不會有問題與不平等了。

九、遠離懈怠的人（Avoiding Lazy People）

第九個激發精進的方法，是避免與懈怠的人來往。有些人對心的成長沒有興趣，從未想淨化自己。他們只是吃、睡，

並儘可能依著自己的希望製造歡樂，就如巨蟒吞入獵物，然後幾個小時靜止不動。與這種人來往，如何能受到鼓勵而精進呢？你應該避免成為他們的一分子，不與他們往來是培養精進的好方法。

十、尋找精進的朋友（Seeking Energetic Friends）

現在你應該選擇與那些有精進力、堅忍與剛毅的禪修者為伍，這是第十個激發精進的方法。這是指密集禪修時的禪修者，花時間和堅忍、堅定的致力於佛法，時時刻刻保持正念，且持續進步的人在一起，是很幸運的！將修行列為最優先的人，是你的最佳良伴。

在密集禪修時，你可以向模範禪修者學習，模仿他們的行為與禪修，這會使你進步。你應該讓他人的勤奮影響自己，接納好的精進（the good energy），並讓它影響你。

十一、使心培養精進力（Inclining the Mind toward Developing Energy）

生起精進最後與最好的方法，是使心不斷培養精進力。禪修的關鍵，是以堅定的立場，不論行、住、坐、臥，要在每一剎那儘可能保持正念，不要讓心到處亂跑，或失去一剎那的正念。如果你毫不在乎，禪修一開始就註定失敗。

每個剎那都勇猛精進，充滿貫徹始終與堅忍不拔的精進，如果有任何剎那的懈怠生起，你會馬上察覺，並將之驅

離。懈怠是最具破壞力的，你可以用精進、堅忍、持續的努力將它根除。

希望你能用以上十一種或任何一種方法激起精進力，並在解脫道上進步神速，最後永遠根除煩惱。

第四覺支：喜(Rapture: Fourth Factor of Enlightenment)

喜的特相、功能、現起與近因

喜（pīti）的特相是快樂、欣喜與滿足，它是擁有這些特相的心法。喜的特相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：輕鬆與敏捷(Lightness and Agility)

根據傳統的分析，喜的功能是輕鬆與敏捷充滿身心。心變得輕鬆且精力充沛，身體也會覺得靈活、輕快，適合工作。

現起：身體輕快的感覺

喜的現起是身體輕快，它透過身體的感覺，清楚的顯現出來。當喜生起時，粗重與不悅的感覺，會被輕柔、溫和、柔軟、安詳與輕快的感覺所取代，身體會如飄浮在空中般的輕盈。輕快的感覺是活動的而非靜止的，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漂浮一樣，雖然有不平衡的感覺，但非常愉快。

◎ 五種喜（The Five Types of Rapture）

喜有五種類型。第一種是小喜（**Lesser Rapture**）。在禪修初期，五蓋被鎮伏一段時間後，禪修者會感到快樂的顫動，有時會起雞皮疙瘩，這是喜的最初感覺。第二種稱為剎那喜（**Momentary Rapture**），它快如閃電，比第一種喜還要強烈。第三種是不勝之喜（**Overwhelming Rapture**），傳統的比喻是某人坐在海邊，突然看到巨浪把他捲走，禪修者會有被掃到地面的感覺，心臟撲通亂跳，人不知所措，訝異到底發生了什麼事。

第四種稱為雀躍喜（**Uplifting or Exhilarating Rapture**），有了雀躍喜，你會感到非常輕快，好像離地面好幾呎一樣，覺得像在飄浮或飛行，而不像走在地面上。第五種喜稱為遍滿喜（**Pervasive Rapture**），這是最強烈的一種，它充滿身體的每個毛孔。如果你坐著，會有無法言喻的樂受，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；後兩者才稱得上喜（**pīti**）：強烈的喜。前三者是後兩者的起因，也可說是踏腳石。

近因：如理作意（**Wise Attention Causes Rapture**）

與精進一樣，佛陀說喜的近因只有一種：如理作意。

培養喜覺支的十一種方法 (Eleven More Ways to Develop Rapture)

註釋書提到十一種生起喜的方法。

一、憶念佛陀的德行(Remembering the virtues of the Buddha)

第一種方法是佛隨念 (buddhānussati)：憶念佛陀的德行。佛陀有許多美德，你無須逐一細查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美德是有「價值」(araha)，意指佛陀值得所有的人、天、梵天尊敬，因為他根除一切煩惱而達到清淨。憶念他以這種方式達到清淨，會感到一些喜悅，也可以憶念佛陀的三圓德，如我們在討論勇猛精進時所提到的。

傳統的憶念或背誦，並非憶念佛陀德行的唯一方法，事實上，這比禪修者直覺的領悟更不可靠。當禪修者獲得生滅隨觀智時，自然會生起喜，同時也會感激佛陀。佛陀曾說：「見法者即見我」，達到內觀的行者，會深深感激偉大的佛陀，你也許會說：「如果我能體驗如此清淨的心，佛陀的清淨一定更偉大！」

二、於法生歡喜 (Rejoicing in the Dhamma)

第二個生起喜的方法，是憶念法與其功德 (virtues)。這項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法，而你目前的老師們則傳播法，這的確是歡喜的原因之一。

佛陀曾詳細解說戒、定、慧三學。要遵循這三學，首先要持戒使行為清淨，藉由調伏身行與語行，努力培養崇高的道德操守，這會帶來許多利益。首先，我們將不再自責或懊悔，藉由智慧與戒律，我們將從責難與罪罰中解脫。

接著，如果我們遵循佛陀的指導，就會發展定。如果你堅定不移、堅忍不拔，便可體驗心的快樂、清明與平靜，這是止樂 (samatha sukha)：由於心的專注與安止 (tranquility) 所生起的樂。你甚至可以達到不同的禪定：在這些心的狀態中，煩惱暫時受到鎮伏，而有異常的平靜。

其次是修觀 (vipassanā)，我們便有機會體驗第三種樂。由於深入觀察「法」，達到生滅隨觀智的階段，你會有興高采烈的喜，這種喜樂可稱為暢快樂 (Thrilling Happiness)。接下來出現的是清明樂 (Happiness of Clarity)。最後，達到行捨智 (sankhārupekkhāñāṇa)：觀察諸行時，深入了知「捨」。你會體驗捨樂 (Happiness of Equanimity)，這是很深的喜悅，不會那麼興奮激動，是非常微細平衡的樂。

佛陀的承諾與保證是真實的，那些遵循修行之道的人，就能體驗所有的快樂。如果你體驗所有的快樂，便會深深了解佛陀所說是真實不虛的，也會說：「法由佛陀善說，法實為佛陀所善說。」

最後，超越一切樂的是寂滅樂（Happiness of Cessation）。禪修者在超越「捨樂」之後，會有一剎那的體悟涅槃，它是隨著成就聖道心而產生，禪修者會知道他過去未曾知曉的佛法。佛陀曾說過：「如果以此方式禪修，便能達到苦的止息。」確實如此，很多人有此經驗，最後當你知曉以後，心便會因喜悅與感謝而歡唱。

◎修行證果的最大可能性（Great Possibilities that Come to Fruition in Practice）

有三種方法可讓我們了解佛陀所宣說的法是圓滿的。首先，如果你深思禪修的最大可能性，心會充滿對法的讚美，當然也充滿喜悅，也許你會擁有極大的信心，以致每當聽到開示或閱讀佛書時，都充滿喜悅與興趣。這是三種了解佛法的方法中的第一種。

第二，如果你去禪修，佛陀的承諾與保證必定會實現。戒與定會改善你的生活，這更深入教導你，法是如何被善說，因為它帶給你心的清明，以及深深的、微妙的快樂。

第三，也是最後一種，法的偉大可在修習智慧中看到，而智慧將使我們獲得涅槃之樂。此時，你的生命會發生重大改變，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（Rejoicing in the Virtues of the Sangha）

註釋書所列的第三種生起喜的方法，是憶念僧伽的功德

（僧隨念）。僧團是聖者的團體，他們獻身於佛法，熱心耐心的修行，以正確的方法遵循正道，並各自到達目的地。

如果你在禪修中有過某種心的清淨，就能想像他人也有相同的經驗，也許遠比你所知道的程度更深入。如果你曾達到某種程度的覺悟，便會堅信他們也曾走過與你相同的道路。這樣的人確實是清淨、完美的。

四、思惟自己的戒行（Considering Your Own Virtue）

第四個生起喜的方法，是思惟自己的戒行。行為的清淨是有力的功德，可以為擁有它的人帶來很大的滿足與喜悅。要維持清淨需要極大的堅忍，當你在這點上檢視自己的精進時，也許會相當滿足與興奮。如果你無法持戒，你會悔恨與自責，而無法專注在正在做的事情上，禪修因此無法進步。

戒是定與慧的基礎，有許多人思惟自己的戒清淨而生起喜，然後由正念轉向喜，因而開悟。這種觀想（contemplation）在緊急狀態時特別有用。

◎提舍的故事（Rapture during an Emergency：The Story of Tissa）

有個叫提舍（Tissa）的青年，在聽到佛陀說法後，生起極大的迫切感。他是個雄心萬丈的人，他在世間有很深的空虛感，因此他的抱負便轉向成為阿羅漢。很快的，他捨俗成為比丘。在受戒前，他將一些財產送給弟弟周羅提舍

（Cūlatissa），這項贈予讓弟弟變得非常富有。不幸的，罽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，並要求歸還財產，那會奪去她現有的一切。她設法保護新獲得的財產，最後想到找職業殺手，如果他們殺死比丘，她便提供一筆可觀的賞金。

殺手們同意後便到森林中搜尋提舍。當發現他正專心禪修，就準備殺他。比丘說：「請等一下，我尚未完成工作。」一位殺手回答：「我們怎麼能等？我們也有工作要做啊！」比丘懇求：「只要一、兩晚就好了，然後你們可以回來殺我。」

「我們不相信，你會逃跑！給我們你不會逃走的證明！」比丘除了鉢與袈裟之外，沒有其他財產，因此無法給他們任何擔保物，他便拾起一塊大石頭重擊自己的雙腿骨。殺手們看他已無法逃脫，便滿意的走了，留下他繼續精進。你可以想像，提舍想要根除煩惱的渴望多麼強烈！他不怕死亡或受苦，只怕還活躍在內心的煩惱。他還有生命，但尚未完成工作，非常擔心在根除煩惱之前死去。

由於提舍以如此深厚的信心出家，他孜孜不倦的培養正念，他的修行必定強到某種程度，才能面對那擊碎腿骨的極大痛苦，因為他能看著這強烈的痛苦而不屈服。當觀察痛苦時，他思量自己的戒行，反問在受戒後是否曾破戒？他非常高興的發現，自己持戒清淨，並未違犯任何一條戒。這樣的

了解，使他內心充滿了滿足與喜悅。

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境。他將念頭轉向它，並默念喜、悅。以這種方式默念，他的觀智成熟了，並速度加快。突然間他有所突破，他體驗了四聖諦，並在很短的時間內成為阿羅漢。

這個故事說明人應該建立良好的戒律基礎。少了持戒，坐禪只不過是給痠痛下帖子罷了！先建立好基礎，如果你持戒精嚴，禪修將卓有成效。

五、憶念布施的功德（Remembering Your Own Generosity）

第五種生起喜的方式，是憶念自己布施的功德。如果禪修者可以無私的行善，希望他人幸福快樂或解脫痛苦，那麼這善行不僅充滿福德，還會將快樂帶入心中。布施的動機是決定布施是否有益的關鍵，它不該受私心所驅使。

◎匱乏時期的布施（Gifts in Time of Scarcity）

布施不單指財物，它也可以是簡單的鼓勵需要支持的朋友。最重要的是在匱乏時期的布施，布施個人所擁有的少許事物，會是最滿足的時刻。有一則古代斯里蘭卡某位國王的故事。有一天，他倉皇的從戰役中撤退，只帶著極少的糧食。當他穿越森林時，遇到一位看來似乎是阿羅漢的比丘正在托鉢，他分了一些食物給比丘，雖然他原有的只夠自己、馬匹與隨從食用。許久以後，當他憶念起這一生中送出的禮物，

有些是非常了不起且貴重的，但那次卻是他最懷念的一次。

另一個與這有關的故事，發生在仰光的馬哈希禪修中心（Mahāsi Sāsana Yeiktha）。幾年前，當中心還在發展時，有些禪修者無法負擔食宿費用，當時人們都比較貧窮。這些禪修者都有進步，禪師看到他們因無法負擔費用而必須離開時，覺得很遺憾，因此聯合起來資助那些很有潛力的禪修者。這些學生有了長足的進步，當他們成功的達成目標時，老師們都充滿了快樂與喜悅。

六、思惟天人的功德（Considering the Virtues of the Gods）

第六種帶來喜的方法，是思惟天人與梵天的功德。當還在人界時，他們深信業力，相信善行會帶來善果，惡行會帶來惡果。因此，他們努力行善去惡，精進禪修，因而投生在較高的境界，那裡的生活比在人間快樂。那些禪定功深的人則生於梵天，壽命長達數劫。因此，當我們憶念天人的功德，確實會想到他們在人間所培養的信心、慈悲、精進與堅忍。拿自己與他們相比是很容易的，如果可以在自己身上找到與天人、梵天相同的功德，我們會十分滿足與喜悅。

七、思惟完全的平靜（Reflecting on Perfect Peace）

第七個生起喜的方法，是思惟煩惱止息的平靜，就勝義法而言，指思惟涅槃。如果你有過這種深湛的平靜，你可以在憶念它時，帶來許多喜。如果你不曾體驗涅槃，可以先觀

想禪定時的平靜，深定中的平靜（peace）遠超過世間的快樂。許多安止定很強大的人，即使沒有在禪修，煩惱也不會生起，因此可能過六、七十年平靜的生活。思考這種平靜與清明的狀態，可以帶來非凡的喜悅。

如果你沒有禪那（jhāna）的經驗，那麼便可回想禪修時，心清淨無染的感覺。當煩惱被鎮伏一段時間，心就會充滿輕安與清涼。你會比較這快樂與世間所享受的快樂，你會發現與修行之樂相比，世間的快樂相當膚淺，不像清淨心所生起的平靜之樂。如此比較，你的心中會充滿喜。

八、遠離粗魯的人（Avoiding Coarse People）

九、尋找善士（Seeking Refined Friends）

第八與第九種生起喜的方法是相關的，分別是遠離粗魯粗俗的人，指被憤怒沖昏頭，缺乏慈悲心的人；以及要尋找具慈悲心的善士。在這世上，有許多人被憤怒所淹沒，以致無法辨別善與不善行。他們不知尊敬值得崇敬的人，不知學習法（Dhamma），更不知道禪修。他們可能暴躁易怒，因憤怒、瞋恨而受苦，生活中充滿粗暴而討厭的活動。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。

有些人則非常體諒、關愛他人，他們心中的溫馨與慈愛顯現在言行上。這等善士以微妙、和諧的方式與他人相處，能獲得他們的陪伴是令人滿足的。被愛與溫馨的氛圍所圍繞，必能生起喜。

十、憶念經典 (Reflecting on the Suttas)

第十個生起喜的方法是憶念經典。有些經典描述佛陀的功德，如果你是個有信心的人，憶念其中一篇便能帶給你很大的喜悅與快樂。在許多經典中，《念處經》說明修學「法」所能獲得的益處，其他經典則記載聖僧振奮人心的故事。閱讀或憶念這些經典，能使人奮發圖強，並產生喜與樂。

十一、使心向於喜 (Inclining the Mind)

最後，如果你時時讓心培養喜，便能達成目標。你必須了解，喜是在心清除煩惱時生起。因此，為了獲得喜，你必須時時刻刻保持正念，如此定便會生起，並鎮伏煩惱。你必須在行、住、坐、臥或做任何動作的每個剎那，保持正念。

第五覺支：輕安 (Tranquility: Fifth of Enlightenment)

大部分人的心，隨時都處在不安的狀態：心東奔西跑，就如強風中的旗子啪嗒啪嗒的飄動著；又如一堆被丟進石頭而四處飛散的灰燼，當中沒有清涼、平靜、寧靜。這種掉舉或散亂的心可稱為心的波浪 (the waves of mind)，使人聯想到風吹動時的水面。當掉舉生起時，心的波浪便會顯現。

即使這散亂的心變得專注，這種專注仍與掉舉有關，就好像家中生病的成員會把發燒與不安傳染給家人一樣。同樣

的，掉舉對其他同時發生的心法有很大的影響，當它出現時，不可能有真正的快樂。心一散亂，就很難控制自己的行為。我們會根據一時的興致或奇想來行動，而未深思這是否是善行。就因為這不加思考的心，我們會發現自己的言行不當，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時，便不可能獲得快樂。

在掉舉與悔恨消失時，輕安就會生起。巴利語 *passaddhi* 意指輕安、平靜。心的輕安、平靜，只有在不安或活動停止時，才會生起。在這個世間，人們內心有許多痛苦，許多人依賴藥物、鎮定劑或安眠藥來讓心愉悅。年輕人在極度不安時，常會用藥物來渡過生命的這個階段，不幸的是，他們發現藥物如此令人愉快，以致上了癮，這實在太可悲了。

從禪修而來的平靜，遠勝於任何藥物或外在物質所能提供的。當然，禪修的目標還更高遠，不只是平靜，但平靜與輕安仍是走在佛法正道上的益處。

輕安的特相、功能、現起與近因

特相：使身心平靜（Calming the Mind and Body）

輕安的特相是使身心平靜，讓不安止息、平靜下來。

功能：拔除心中的熱惱（Extracting Heat from the Mind）

輕安的功能是拔除或抑止心中由於掉舉、散亂或悔恨而生起的熱惱。當這些不善法生起時，心就會變得灼熱，猶如火燒一般。心的輕安澆熄熱惱，取而代之的是清涼與自在。

現起：安定（Nonagitation）

輕安的現起是身心的安定，禪修者可輕易觀察出，心輕安為身心帶來多大的寧靜與平靜。當然你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，心則焦躁的跑來跑去。當這些都停止了，心中不再波濤洶湧，只有平靜的狀態，動作變得溫和、緩慢而優雅，你幾乎可以不動的坐著。

輕安必定隨著前一個覺支—喜覺支而生起，最強的喜—遍滿喜，又帶來很穩固的輕安。在遍滿喜充滿整個身體後，會一點也不想動，更別說去干擾心的平靜。據說佛陀在證悟後，花了四十九天在享受覺悟的成果，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，來享受開悟的成果。由於充滿法喜，整段時間，他全身感到滿足，因此不想移動，甚至無法閉上雙眼，維持著全開或半開的狀態。你也能在強大的喜生起時，體驗眼睛不自覺睜開的情況，最後會決定睜開眼繼續禪修，如果你有這種經驗，也許就會了解佛陀的快樂與法喜是多麼的大！

近因：如理作意（Wise Attention Brings Tranquility）

根據佛陀所說，生起輕安的方法是要如理作意。更具體的說，是向著善念、善心的如理作意，更重要的是向著與禪修有關的善心的如理作意，輕安與喜因而會生起。

發展輕安覺支的七種方式（Seven More Ways of Developing Tranquility）

註釋書提到七種生起輕安的方法。

一、適當的食物（Proper food）

第一個方法是要食用適當的、營養的食物。如你所知，營養非常重要，飲食不必精心製作，但一定要滿足身體所需。如果食物不夠營養，以致體力不足，禪修便無法進步。食物要適合個人，如果某些食物會引起消化不良或真的不喜歡，那麼你會無法禪修，會覺得不舒服，一直渴望想吃的食物。

我們可以從佛陀時代汲取一些教訓。有位非常有錢的商人與在家婦女，在佛陀教化的地區，他們是大部分宗教慶典的領導者與主辦人。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。他們總是煞費苦心的找出請來應供的僧尼的需要，以及適合他們的食物。也許你可以回想，在食用了自己需要、想要且合宜的食物後，心會變得平靜且專注。

二、良好的氣候（Good Climate）

第二個生起輕安的方法是在氣候良好的環境禪修，會覺得舒適且適於修行。每個人都有偏好，然而，不論你喜歡什麼，還是可利用電扇或電熱器，或以輕便或厚重的衣物來適應不同的天氣。

三、舒服的姿勢（A Comfortable Posture）

第三個培養輕安的方法，是採取舒適的姿勢。我們在修觀時通常會坐著或經行，對初學者而言，這是最好的姿勢，舒服並不意味著放縱；躺下或坐在有靠背的椅子上是放縱的姿勢，除非你有病，不得不如此。當挺直坐著或行禪時，你的身體需要某種程度的精進以避免跌倒，但放縱的姿勢缺乏這種精進，容易打瞌睡，心也會變得鬆懈、安逸，不久就鼾聲大作了。

四、不過度熱心，也不懶散（Neither Over-enthusiasm nor Sloppiness）

第四個生起輕安的方法，是在禪修時保持平衡的精進。你不該過度熱心或懶散，如果把自己逼得太緊，就會錯失所緣境而變得疲倦；如果太懶散，就無法有長足的進步。過度熱心的人就如急著想登頂的人，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登頂；而懶散的人就如蝸牛在爬一樣，遠遠的落後。

五、遠離粗暴的人 (Avoiding Louts)

六、選擇平靜與仁慈的朋友 (Choosing Clam and Kind Friends)

遠離脾氣壞、粗暴或無情的人也有助於生起輕安，如果同伴脾氣很壞，總是生氣的責罵你，你的心永遠無法平靜。與身心皆平靜的人交往會變得更輕安，這是顯而易見的。

七、讓心平靜 (Inclining the Mind toward Peacefulness)

最後，如果你持續禪修，希望獲得輕安與平靜，便可以實現這個目標。如果你警覺的使正念現前，輕安覺支便會自然生起。

第六覺支：定 (Concentration: Sixth Factor of Enlightenment)

定是觀察所緣境的心所，心洞穿所緣 (object)，並停留在上面。巴利語稱之為 samādhi (三昧、三摩地)。

定的特相、功能、現起與近因

特相：安定 (Nonagitation)

定的特相是不散亂、不失念。這指心安住在觀察的所緣境上，沉入其中，並保持靜止與平靜。

◎靜態的定與動態的定 (Fixed Concentration and Moving Concentration)

定有兩種，一種是持續的定：專注於單一所緣境所獲得

的定。這種定是在清淨、輕安的禪修中獲得—要求心專注在一個所緣，而去除其他所緣。遵循這種方法的人可獲得這種經驗，特別是在禪那中獲得安止（absorption）時。

修觀的目標則是開發智慧，以及完成各個階段的觀智。基本的觀指直覺的領悟，如分別名色，透過因與果而直接了解名色的關係，以及了解一切名色法的無常、苦與無我。這是基本的觀，還有在到達以涅槃或一切苦滅為所緣的道心與果心（the path and fruition consciousness）之前，所必須經歷的各種觀。在修觀時，觀察所緣境非常重要。觀的目標是名色，是無須思考而直接感受到的東西。換句話說，在修觀時，要觀察不同的所緣，目的是深入了解它們的本質。

第二種定是剎那定。在修觀時，剎那定非常重要，所緣境不斷生滅，而在每個剎那，隨著所緣生起剎那定。雖然這種定是剎那、剎那生起的，卻毫無間斷。因此，剎那定與持續的定一樣有使心輕安並降伏煩惱的力量。

功能：聚集心（Gathering the Mind）

假如你正在禪坐，觀察腹部的起伏，當你專注的觀察起伏的過程，便是活在當下。隨著你努力培養覺知的剎那，會生起觀察的心理活動，就如心停在觀察的所緣境一樣，你沉入所緣境。這個定心所不只專注的觀察所緣境，或在那個剎

那對所緣境保持不動，它還擁有聚集與該心同時生起的其他心所的力量，它的功能便是聚集心，將所有的心所集中一處，讓它們不散亂。如此，心便能穩固的專注在所緣上。

現起：平靜與靜止（Peace and Stillness）

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，有責任感，朝著這個目標，他們會對孩子做某種程度的管束。孩子尚未成熟，缺乏判斷的智慧，因此，父母必須確定他們不會跑出去，和附近沒規矩的小孩鬼混。

心所就如無父母管教的孩子，會做出傷害自己或別人的行為，而不受控制的心也會因不好的影響而受苦。煩惱總是潛伏著，如果心不受約束，渴望、貪、瞋、癡便容易生起，言行會變得粗野、無禮。心就如孩子，一開始會厭惡紀律，然而不久，就會愈來愈溫順、優雅、平靜，並遠離煩惱。專注的心變得愈來愈安定、平靜，這種平靜、寧靜的感覺即是定的現起。

小孩也是如此，如果好好照顧，會變得溫馴。或許他們本性粗野，但成熟後，便了解為何要遠離惡人，甚至感謝父母的照顧與管束，或許也會觀察到童年時，那些缺乏父母關心照顧的朋友，長大後變成罪犯。當他們大到可以進入社會，就能辨別那種人可以做朋友，那些人需要遠離，隨著年紀漸長與成熟，這些教養會使他們繼續成長。

◎ 定使智慧生起 (Concentration Permits Wisdom to Arise)

定是開發智慧的近因。一旦心靜止不動，便能讓智慧生起和理解名色的本質，也許會有直覺的領悟，知道如何區別名色，知道名色的因果關係，智慧會愈來愈深入洞察更深奧的真理，能清楚的看到無常、苦、無我的特相，最後獲得止息苦的觀智。當智慧生起時，一個人不論處在何種環境，都不會成為粗鄙邪惡的人。

◎ 父母與子女 (Parents and Children)

為人父母者，或有可能成為父母的人，應該豎起耳朵，這對要藉著定來管理自心的父母而言非常重要，他們應當完成不同階段的觀智，如此才能善巧的把子女帶大，因為他們可以清楚分辨善行與不善行。他們可以這樣教導子女，特別是為子女樹立好榜樣。無法管理自心、行為粗魯的父母，無法幫助孩子發展善行與智慧。

我在緬甸有些為人父母的學生，在開始禪修時，只考慮子女教育、賺錢營生等世間的幸福。到我們的禪修中心禪修後，他們練習得很深入，當回到子女身邊時，有了新的態度與計劃，他們覺得對孩子而言，更重要的是要學會管理自己的心，並培養善心，而不只是獲得世俗的成功。在孩子成年

後，父母都力勸他們禪修。當我問這些父母在禪修前後生的小孩是否有所不同時，他們如此回答：「哦，當然！我們禪修後生的小孩比較聽話且體貼，和其他孩子比起來，有顆善良的心。」

近因：持續的專注（Steady Attention Causes Concentration）

佛陀說，持續的如理作意，目標是針對定的發展，這是定的近因，先前之定（Preceding concentration）是後來之定生起的因。

生起定覺支的十一種方法

註釋書提到十一種使定生起的方法。

一、保持清潔（Cleanliness）

首先是保持身體與環境的清潔。這點已詳述於第二覺支：擇法。

二、平衡的心（A Balanced Mind）

第二個使定生起的方法是平衡五根，慧與信（Faith）一組，而精進與定是另一組，我已用一個章節討論過五根的平衡。

三、保持清晰的心相（Clear Mental Image）

相較於嚴格的觀禪（vipassanā），第三種使定生起的方法與止禪有關，因此我只簡短的提一下。它是熟悉禪定的所緣境，亦即保持清晰的心相，就如在練習止禪時一樣。

四、振奮沮喪的心（Uplifting the Discouraged Mind）

第四種使定生起的方法是在心變得沉重、憂鬱、沮喪時，使心振奮起來。無疑的，你已在禪修中跌跌撞撞了許多次，這時你應該用使精進、喜和觀智生起的技巧，試著使心振奮起來。振奮沮喪的心也是老師的工作，當禪修者拉長著臉來小參時，老師會知道如何激勵他。

五、抑制過度興奮的心（Calming the Over-enthusiastic Mind）

第五種使定生起的方法是，要抑制過度興奮的心。禪修者在禪修中常常會有令人迷戀的經驗，會變得興奮、活躍，他們過度精進。此時老師不宜鼓勵他們，應該使禪修者回到正常狀態，同時運用前述討論過的方法，來幫助禪修者激發輕安覺支，或是教他放鬆，只是觀察，不要過度精進。

六、策勵因疼痛而怯弱的心（Cheering the Mind that is Withered by Pain）

如果心因疼痛而畏縮，也許需要為它製造快樂，這是第六種使定生起的方法。禪修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淨，好讓它再度明亮、敏銳，你可以嘗試各種方法，使心振奮起來，老師也可以勉勵你，不是說笑話，而是說鼓勵的話。

七、持續平衡的覺知（Continuous Balanced Awareness）

第七種使定生起的方法是保持平衡的覺知。有時隨著禪

修的深入，你似乎無須精進，仍能對所緣的生滅保持正念，此時不要去干擾，即使覺得這種速度太慢，想踩下油門。若想要快速了解佛法，而試著加速，會擾亂心的平衡，覺知會因此變得遲鈍。另一方面，每件事都那麼美好順利，你可能會因此放鬆，使禪修退步。當不費力的精進出現時，你應該慢慢進行，儘管如此，還要跟得上你的動力（momentum）。

八、遠離心散亂的人

九、選擇能專心一意的朋友

第八與第九種使定生起的方法是，遠離不專心的人，以及結交能專注的朋友。既不平靜，又不寧靜的人，無法培養定力，身心不安，這種父母生下的小孩，也會缺乏心的平靜。

緬甸有種觀念與現代西方人「氣氛不錯」（good vibes）的觀念雷同。許多從未禪修的人，一到禪修中心，便覺得輕安與平靜，這樣的例子很多。他們感受到禪修者精進用功的氣氛，有的人便決定來禪修，這似乎很自然。

佛陀時代，阿闍世王（Ajātasattu）殺害父親，篡奪王位。他犯下惡行後，許多夜晚都無法成眠，最後決定請教佛陀。他穿越森林，遇到一群比丘正平靜專注的聽佛陀開示。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、思惟安止定的平靜 (Reflecting on the Peace of Absorption)

第十種使定生起的方法是，思惟禪定的平靜與輕安，禪修者以這種方式禪修，能獲得輕安、平靜。憶念曾用來達到禪定的方法，現在可以再度使用，使心專注、入定。尚未成就禪定的人，可以回憶剎那定 (momentary concentration) 很強、平靜與心一境性的時刻。透過憶念「解脫五蓋的感覺」和平靜的心 (這平靜的心來自不間斷的剎那定)，會使定再度生起。

十一、使心傾向於定 (Inclining the Mind)

第十一也是最後一種使定生起的方法，是不斷的使心培養定力。凡事皆靠每一剎那的努力，如果努力專注，你會成功。

第七覺支：捨 (Equanimity: Seventh Factor of Enlightenment)

或許聯合國應該改名為「捨協會」(Organization of Equanimities)，這樣或許能提醒代表們，上談判桌時最重要的是心態，特別是面對棘手的問題時。每位決策者在面對問題時，必須沒有偏執。巴利語 upekkhā(捨)譯為 equanimity，指的是平衡的精進。它是一種居於中間，不傾向任何一端的心態，可以在日常生活中，在每天做決策時，和在禪修時培養。

調解內在的衝突（Mediating the Internal Contest）

在禪修時，不同的心態會互相競爭。信（faith）會壓制與其相輔相成的智慧，反之亦然；精進與定也是如此。這是禪修者的常識，在禪修時，保持兩組的平衡與進步是非常重要的。

在開始密集禪修時，你可能會非常狂熱，又有野心。馬上坐下來，抓住腹部的起伏或其他所緣境。由於過度精進，心可能會過度攫取所緣境，或讓它溜走。如此錯失目標會讓人煩亂，因為你覺得已經盡了全力，卻徒勞無功。

或許你發現自己的愚蠢，而能迅速觀察正在發生的事情，隨著對觀察腹部的起伏，心順應這個過程，並與他們同步。它會變得越來越容易，而你會有點放鬆，精進似乎沒有效果，如果不留心的話，昏沉睡眠就會生起。

禪修者有時能成功的區別名色，並看出其因果關係，因嘗到法味而相當興奮。充滿信心的禪修者，便想告訴朋友與父母這些剛發現的真相。由於信心，想像與計劃隨之生起，由於過多的思考與感覺，禪修便會戛然而止。這一連串的事件是信（faith）過度的徵兆。

另一位禪修者可能有同樣的直觀，但他不想弘揚法，卻開始詮釋(interpret)經驗。你也許會說這種禪修者小題大作

，每件小事，他都根據閱讀過的禪修文獻來詮釋，一連串的思考與念頭生起，再次妨礙禪修。這是聰明過了頭的徵兆。

許多禪修者有推理的習慣，對所聽到的會先仔細思考才接受，並對自己明辨的特質感到自豪。當他們來禪修時，總是以理智的方式來探討所做的是否正確，以理智的

（intellectual）了解來驗證禪修。如果他們執著這種方式，這樣的禪修者會永遠心生疑惑，在「疑」的旋轉木馬中無止盡的輪轉，永遠無法前進。

行者聽到的禪修方法，或修習了某種方法，發現它是有效的，便應該接受指導，唯有如此才能進步神速。禪修者就如前線的戰士，沒有時間去爭論或懷疑命令，必須毫無疑惑的服從上級的每一道命令，唯有如此才能戰勝。當然，我不贊成你因為盲信而全然信服。

即使到了能清楚看到法的生滅時，禪修者的修行仍然多變，不穩定，因為信與慧，精進與定，尚未平衡。然而，如果禪修者克服了不平衡的障礙，並能觀察法的快速生滅，精進與定、信與慧之間的不平衡，將獲得改進。此時，禪修者已有了捨的狀態（四根的平衡），正念則自然現前。

平衡的心，就如馬車被兩匹同等強壯、有力的馬拉著。當兩者都在奔跑，便能輕易的拉車；如果其中一匹馬跑得較

快，而另一匹是老馬，車伕就辛苦了。為了避免陷入溝中，他要費力的使跑得快的馬減速，使老馬加速。

禪修也是如此，一開始種種心法尚未達到平衡，禪修者會不斷的從狂熱倒向疑惑，或從過度精進倒向懈怠。然而，由於持續禪修，捨覺支生起，正念會自然現前，此時，我們會體驗到大樂。以現代的比喻，我們成為豪華房車的司機，以自動駕駛在不塞車的高速公路上奔馳。

捨的特相、功能、現起與近因

特相：信與慧平衡；精進與定平衡 (Faith Balanced with Wisdom, Energy Balanced with Concentration)

捨的特相是平衡相應的心法，因此其中一個不會壓倒其他的，它在信與慧，精進與定之間創造平衡。

功能：不過度，也不缺乏 (Neither Excess nor Lack)

捨覺支的功能是補不足，以及減少過度的狀況，防止心落入過與不及的極端。當「捨」很強時，會有完全的平衡，不會有任何一方有過度的傾向，禪修者可輕易保持正念。

現起：放鬆與平衡的狀態 (The State of Ease and Balance)

似乎是正念 (mindfulness) 在處理一切事情，就如車伕讓馬自行拉車，這種放鬆與平衡的狀態，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，沉重的籃子分別掛在竹竿的前後兩端。一開始，必須用很大的力氣，重量會讓人覺得難以負荷。但在你走了一到十五步後，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，但我禪修之後，知道這是可能的。

近因：持續的正念（Continuous Mindfulness Causes Equanimity）

根據佛陀的教導，讓捨生起的方法是如理作意：以培養捨心為基礎，時時刻刻保持正念。前一剎那的捨心帶來後一剎那捨心的生起，一旦捨心生起，就會成為捨心持續和深化的近因。它可以使禪修者超越生滅隨觀智，到達更深的禪修層次。

捨在初學者的心中很難生起，雖然他們可能時時刻刻都在努力保持正念，捨心仍生滅不已。心可能有時十分平衡，然後捨心又消失。逐漸加強捨心所，它出現的時間會愈來愈長，也愈來愈頻繁，最後強到成為捨覺支。

培養捨覺支的五種方法（Five More Ways to Develop Equanimity）

註釋書提到五種生起「捨」的方法。

一、以平穩的情緒對待一切眾生（Balanced Emotion toward All Living Things）

最重要的是以平和的態度對待一切眾生，這些都是你鍾愛的，包括動物在內。對所喜歡的人與寵物，我們會有許多執著與渴愛，有時對某人會很「瘋狂」。這種態度對平衡的心一捨，沒有任何幫助。為了讓捨生起，禪修者必須努力培養不執著與平衡的心，來對待所愛的人與動物。身為世間人，某種執著在人際關係中也許是需要的，但過度執著會傷害自己與所愛的人。特別是在密集禪修期間，我們會過度擔心他們的福祉，所以要放下對朋友的過度關心與憂慮。

有種思惟可以讓你不執著，那就是將一切眾生視為自己業的承受者。人們享受善報，又因不善行而受苦果，他們以自己的意志造業，也必定受其果報，沒有人能阻止。你或別人都無法拯救他們，如果你以這種方式思惟，比較不會擔心鍾愛的人。

你也可藉著思惟勝義諦，對眾生生起捨心，你可以告訴自己，畢竟只有名色而已，你熱戀的人在那裡？只有名法（心）與色法（身）時時刻刻在生滅。你在那個時刻戀愛呢？你可以用這方法讓理智生起。

也許有人擔心如此的思惟會變成漠不關心，讓我們放棄配偶或摯愛。其實並非如此，捨心不是毫無感覺、漠不關心或無動於衷，它是沒有偏好。在捨心的影響下，禪修者不會排斥討厭的事物或抓取喜歡的東西，心安住在平衡的狀態，

如實的接受事物。在捨覺支生起時，會同時捨棄對眾生的執著與厭惡。經典告訴我們，對貪欲重的人而言，與其相反的捨心，正是清淨與淨化貪欲的因。

二、以平穩的情緒對待無情物（Balanced Emotion toward Inanimate Things）

第二個培養捨覺支的方法，是對所有的無情物—財產、衣物等採取平衡的態度。以衣服為例，它有天會破損、髒污，會腐爛、毀壞，因為它與一切事物一樣是無常的。以勝義諦來說，我們甚至未曾擁有它，一切事物都是無我的，沒有人擁有任何東西。將物質視為無常的，有助於培養捨心且減少執著，你可以對自己說：「我在這一小段時間內利用它，它不會持續到永遠。」

熱衷流行的人，也許會不由自主的買下市場上的每件新產品，一旦這產品被買走，另一種更精巧的產品會很快出現，這種人喜新厭舊，如此的行為沒有捨心。

三、遠離「發狂」的人（Avoiding People Who “Go Crazy”）

第三種培養捨覺支的方法，是遠離對人或物有瘋狂傾向的人。這些人有很強的佔有欲，執取認為屬於自己的人或事物，而有些人則無法與他人享用或使用他們的財產。

有位很執著寵物的長老，在自己的寺裡飼養很多狗與貓。有一天他到仰光的禪修中心參加密集禪修。禪修時，他

在適當的環境下禪修，卻無法深入。最後我問他是否在自己的寺裡養寵物，他喜形於色的說：「是啊！我有非常多的狗與貓，自從來到這裡，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，他很快便有很大的進步。請勿過度執著所愛的人或寵物，這會阻礙你來參加密集禪修，你也無法深入修行和培養捨覺支。

四、選擇冷靜的朋友

第四個培養捨心的方法是，你要選擇不太執著有情眾生或財產的朋友，在選擇這樣的朋友時，如果正好選到如前述執著寵物的長者，就會有問題了。

五、使心傾向於捨（Inclining the Mind toward Balance）

第五個使捨覺支生起的因素，是不斷的培養捨心。當你的心有這種傾向，就不會想著家中的貓、狗或所愛的人，只會愈來愈平衡、和諧。在禪修與日常生活中，捨心是極重要的。一般而言，我們不是沉溺在欲樂或迷人的所緣境，就是在對抗不愉悅、討厭的所緣，使自己極度煩亂。這些事物的交替，在人類中是普遍的。當我們缺少平衡、穩定的能力，便容易捲入渴愛或瞋恚中。

經典說：當縱情於感官所緣時，心會變得煩亂。如我們的觀察，這是普遍的狀態。人們在追求快樂時，會誤以為心

的興奮是真正的快樂，因此，永遠沒有機會體驗由平靜與輕安帶來的更大的喜。

成熟的七覺支是不死藥（The Factors of Enlightenment Developed：Healing Into the Deathless）

經典告訴我們：所有覺支都會帶來極大的益處，一旦它們獲得充分的發展，便能止息輪迴之苦。由名法和色法所組成的有情眾生的生死輪迴將完全止息。覺支也能摧破使我們生死輪迴的十魔軍——內在的破壞力。所以，佛陀與覺悟者培養七覺支，因而能超越欲界、色界與無色界。

你也許會問：「人們從三界解脫後到那裡去？」不能說有另一種「生」，因為從三界解脫是生死的止息。「生」帶來不可避免的老、病、死，「生」是一切苦的根源，要解脫苦，就要從「生」解脫，若不再生，便不會死。證入涅槃能解脫生與死。

當這些覺支充分發展時，便能引領禪修者證入涅槃。它們彷彿是特效藥，讓心有足夠的力量，禁得起人生的起伏。此外，還能治癒身心的疾病。禪修不保證可以治癒所有的疾病，但培養覺支很可能治療病痛，即使是那些無藥可醫的不治之症。

對治心病（Purifying Our Mental Illnesses）

心病是指貪、瞋、癡、嫉妒、慳吝、我慢等疾病，當這些心病生起時，會使心晦暗、混亂，並製造出反應這種混亂狀態的色法。當心被負面思想所籠罩，你會變得愚鈍、不快樂、不健康，就如在污染的空氣中呼吸一樣。然而，如果你在觀察的所緣境上，不時使正念現前，心自然會停留其上，不散亂，定就會在此刻生起。在一段時間後，五蓋與負面的想法就會去除，智慧開始生起。當觀智生起，心變得更清淨，就如從忙亂的城市中歸來，再次呼吸新鮮的空氣一樣。

念、精進與擇法覺支，使定與觀智在連續的階段中生起。每個新的觀智，就如呼吸另一口新鮮空氣一樣。生滅隨觀智的階段是良好且深入禪修的開始，捨覺支使心穩定，同時正念變得愈來愈強，所緣境的生滅也變得十分清楚，對可以直接體驗到的事物的本質沒有懷疑。

精進會突然生起，也許會讓禪修毫不費力。禪修者會了解並沒有一個「人」在努力，當他觀察自己清淨的心時，便會生起喜與樂。同時，實相就在每個剎那中展現，喜隨著輕安，與解脫疑惑、憂慮的心生起。在這平靜的時刻，會觀察得愈來愈清楚。在沒有干擾時，定也會加深。在深入禪修時，禪修者可以體驗平衡的心——即使是極大的喜或樂生起，也不

會被樂受所淹沒，或因不愉快的所緣境而動搖。禪修者不厭惡痛苦，也不執著欲樂。

對色身的影響（Effects on the Body）

七覺支會影響身與心，因為兩者錯綜相連。當心清淨，且充滿覺支時，對循環系統會有很大的影響，新製造出的血液非常純淨，它流到不同的器官，使它們淨化。身體會變得有光澤，知覺力會增強，可見色會變得非常明顯。有些禪修者發現許多光從身體發出來，在晚間能照亮整個房間，而心也充滿光。他會非常有信心和證信，相信自己對正在發生事物的直接經驗，身心變得輕盈、敏捷，有時感覺好像飄浮在空中一樣，身體常會覺察不到，禪修者可以如此坐上幾個小時，一點也不會覺得疼痛。

奇蹟般的治療（Miraculous Cures）

覺支的力量可以治癒舊疾與不治之症，特別是在深入禪修時。在仰光的禪修中心，奇蹟般的治癒痼疾是很常見的，光是聽到的實例就可寫成一本書，在此，我只簡單敘述兩個明顯的例子。

治癒肺結核（A Case of Tuberculosis）

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醫師，也在仰光綜合醫院的肺結核病房待過很長

時間，但一直都未痊癒。他垂頭喪氣且自暴自棄，覺得自己唯一的道路就是走向死亡。他申請到中心來禪修，當作是最後的依靠，但他隱瞞了嚴重的病情，以免禪修中心以危害其他禪修者的健康為由，拒絕他參加。

在兩週的禪修中，他的慢性症狀明顯的顯現出來，平常只在修習佛法的某個階段中出現的疼痛加劇，令他極為痛苦、煩惱，身心俱疲，以致完全無法入睡，只能整夜躺著咳嗽。一晚，我在自己的茅篷裡，聽到從他的住處傳來的劇烈的咳嗽聲。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。他以大字形的姿勢躺在房間內，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，當最後可以說話時，他坦承了病情，我第一個念頭是，不知自己是否已吸入了他的病菌。

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，我就只有一條路了，那就是死亡。」這些話感動了我，立即鼓勵他繼續禪修。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，透過禪修快速的進步，他克服了肺結核，當離開中心時，他已完全痊癒。三年後，當他再度出現時，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？他說：「沒有！結核病從未復發。至於咳嗽，有時會感

覺喉嚨癢，但如果立刻對它保持正念，就不會咳嗽了。佛法真是奧妙且充滿奇蹟，喝了佛法之藥，我完全痊癒了。」

治癒高血壓（A Woman's High Blood Pressure）

另一個例子發生在二十年前，是位住在禪修中心的女士。她是某位禪修者的親戚，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，我鼓勵她禪修，即使在禪修中過世，也能在下一世享受許多快樂，但她總是找藉口，然後繼續去尋找醫生的慰藉。最後我喝斥她：「許多人大老遠來這裡，甚至遠從國外來，在禪修中心品嚐法味，他們深入禪修，並體驗到許多奇妙的事；而你住在這裡，卻沒有禪修到令人滿意的程度。你讓我想起在佛塔下守衛的凶猛石獅，牠們總是背對著佛塔，所以從未禮敬佛塔。」

這位女士因為受訶斥而相當傷心，並同意試著禪修。在很短的時間內，她到達劇烈痛苦的階段。疾病的疼痛結合學法的痛苦讓她吃盡苦頭，幾乎不能進食，也無法入睡。最後，住在禪修中心的家人擔憂她的情況，他們請她回到住處，好方便照顧。我反對，勸她不要聽從，並繼續禪修。家人一次又一次的來找她，我則堅持她繼續禪修下去。對她而言，這相當於一場戰役，但她堅持繼續禪修，不屈不撓，一股勇氣湧現，她決定禪修到最後，即使死亡。

這女士的痛苦劇烈得無法想像，她感覺腦袋好像要裂開，頭上的血管怦怦的敲擊、搥打。她以耐心忍受所有的痛苦，只是觀察它們，很快的，一股熱氣從身體釋放出來，她散發出高熱。最後，克服了這些感覺，一切變得安穩平靜，她戰勝了這場戰役。高血壓完全治癒，再也不必服藥。

治病別忘了解脫(Other Diseases — and Don't Forget Liberation)

我曾目睹腸道阻塞、子宮囊腫、心臟病、癌症與許多疾病被治癒，我希望這些故事能激勵你，但沒有人能保證一定會出現這個結果。儘管如此，如果禪修者熱切、堅忍不拔、勇猛精進，對因疾病或舊傷而生起的疼痛保持正念，他會奇蹟般的康復。堅忍不拔的精進會帶來極可能痊癒。

四念處禪修 (Satipaṭṭhāna Meditation) 對癌症病人特別有用。癌症很可怕，在身心上造成許多痛苦。但不論多麼可怕，精通四念處禪修的人，可以藉著對疼痛保持正念，來減輕負擔。他可以平靜的死亡，對痛苦保持正念。這種死亡是可敬且神聖的。願你培養從念覺支到捨覺支的每個覺支，成為完全解脫的人。

伍、毘婆舍那禪

軟化堅硬的心

佛陀說：「藉著禪修，人可以增長如大地一般厚實寬廣的智慧。」這種智慧會充滿整個心，使心擴大、寬闊。然而，如果沒有禪修，心會因為煩惱不斷生起，而變得狹隘、僵硬。在我們失念的每個剎那，煩惱都會生起，讓心僵硬、繃緊、動搖。

所緣（objects）出現在六根門時，有時令人愉悅，有時則不然。當令人愉悅的所緣境出現時，毫無防備的心會充滿貪愛、執取。被貪愛、執取捉住的心，便會計劃獲得那愉悅所緣的方法。從開始計劃到緊緊抓住所緣，便造做種種身行與語行。

當不可意的所緣境出現時，如果心毫無防備，厭惡感便會生起，心會再度動搖。你們可能會看到：燦爛的臉龐頓時扭曲，皺起眉頭，口出惡言，甚至做出暴力的行為。不論面對的是否為愉悅的所緣，如果心毫無防備，愚癡就會矇蔽心，無法看清真相，這時，心也會變得緊張、僵硬。

認為我們可以去掉不愉悅的所緣是很愚蠢的，重要的是，要和它們保持良好關係。也許有人可以用棉花球塞住耳朵，將心維持在禪定的狀態，矇著眼睛四處摸索。然而，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事物的感覺。禪坐時，我們專注在主要的所緣境，但仍會聽到聲音，而身體的其他部位也會出現強烈的感覺。儘管盡了最大努力，我們的修行還是會在幾個剎那中退失，而喜好思考的心更會四處亂竄。

律儀的力量（The Power of Restraint）

律儀可以有效防止煩惱的生起。律儀並非指要變得麻木僵硬，而是要守護每個根門，不讓心幻想、思慮、散亂。律儀生起的近因是正念，當我們每個剎那都能保持正念時，心會受到克制，使貪、瞋、癡無法生起。如果我們小心謹慎，最後心會變得溫順而滿足，不會陷入煩惱中。

我們一定要保持警覺，一旦與所緣接觸時，立刻觀察那是什麼。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，不要有太多的深思熟慮，也不要為煩惱所纏。如果能保持正念，所緣就會自然生起而後消失，不要有進一步的思考或反應，只有過程本身而已。如此不論我們遭遇何種所緣，都能脫離貪愛或嗔恨。

為密集禪修而加強律儀（Intensive Restraint for Retreats）

在密集禪修期間，律儀的價值無論如何高估都不為過。經典對密集禪修期間的律儀，提供了四個指導方針。第一，行者縱使擁有完好的視力，也必須表現得一如盲人，應該垂下眼瞼，不好奇去看，以防止心的散亂。其次，行者必須表現得一如聾人，不聆聽、不批評，也不判斷所聽到的聲音。第三，雖然行者可能曾閱讀大量有關禪修的書，且試過十五種技巧，但在真正練習時，必須放下這些知識，把它鎖起來！應該表現得如同無知的人，所知不多，也不會談論已知的事情。第四，行者應該要像醫院裡的病人一樣虛弱，放慢速度，移動時保持正念。

此外，應該加上第五項原則，那就是即使行者非常有活力，對於痛苦的感覺應該要表現得如同死人。如你所知，屍體若像木頭般切成塊狀，也不會有任何感覺。禪修時，如果痛苦生起，禪修者必須鼓起勇氣，只是單純的看著它。他應該觀察痛苦，不要改變姿勢，或充滿厭惡感。

在每一個剎那都要保持正念，不論什麼所緣生起，要在心中默念，在看的剎那，默念「看到、看到」；在聽到的剎那，默念「聽到、聽到」等。真正的精進是心中默念並專注在所緣境上，讓心對準觀察的目標。正念會生起，並深入觀

察所緣，有了正念，正定就會生起，它能让心集中，不會緊繃或散亂。

以智慧軟化心（How Wisdom Softens the Mind）

當屬於八聖道的正精進、正思惟、正念、正定在心中生起時，煩惱便沒有機會生起，此時，心就有軟化的機會。持續不斷的觀察，心會更能洞察事物的本質，因而生起慧，了解一切都是由心法與色法所組成，心便會有莫大的解脫感。只有名色，沒有「人」在其中，也沒有「人」創造它們。如果能看到這些現象是因緣和合生起的，心便能解除疑惑。

充滿疑惑的禪修者，頑固、強硬與緊張，很難相處。不論老師如何以禪修的好處說服他，都徒勞無功。如果能說服這樣的人來禪修，要修到獲得緣覺智（*insight into cause and effect*）是不會有問題的。緣覺智能清除心中的疑惑，讓它變得柔軟，行者不再懷疑這些名色是否由某種外力和其他不可見或殊勝的有情眾生所創造。

由於愈來愈深入，心因為脫離煩惱，變得柔軟、放鬆，觀察名色無常的本質，就能獲得無常隨觀智，並從我慢中解脫。如果能清楚的看到名法和色法所引起的巨大壓迫，就會獲得「苦隨觀智」，並從貪愛中解脫。如果能在名法和色法

中見到無我，了解其本質是空的，就可從自我（指永恆不變的實體）的邪見中解脫。這只是開始，愈深入觀察名色法的本質，心會變得愈柔軟，愈能塑造，愈靈巧。如果證得第一道心一涅槃的首次經驗，某些煩惱便永遠不會生起。我希望你們不斷的保持正念，進而培養廣大深湛的智慧，如承載萬物的大地一樣堅實。

止息痛苦(Blowing out Suffering)

◎ 不打妄想也不停滯：佛陀的謎語(Neither Wandering nor Stopping: A Riddle from the Buddha)

身為禪師，我發現許多禪修者沒有察覺到自己有打妄想的傾向，也無法覺知當下所發生的事。由於想幫你們了解妄想的本質，因此要告訴你們以下這個謎語。佛陀說：「不應讓心向外攀緣（打妄想），也不應讓心停滯在內，能以此方式保持正念的比丘，終能止息一切痛苦。」

首先我要說的是，所有認真修習的人，都可以把自己當成比丘。想要從痛苦中解脫的人，可以接受這個忠告。然而，要知道下一步該往哪個方向，也許有困難。

向外攀緣是什麼意思？我們如何能使心不向外攀緣，或許我們認為這並不難，我們都有向外攀緣的經驗，我們只能強力避免。如果不讓心向外攀緣，那麼心必定待在裡面，而

佛陀告訴我們不要這麼做。

你或許注意到心念的生起，若你將注意力集中在當下，心在哪裡？如果心不在外，那麼一定在內。我們現在該怎麼做呢？是不是該服用鎮定劑，然後忘記這個問題。這是否會違背佛陀的勸告：不要讓心停滯在內？

佛陀說：若我們遵循這些指示，便能解脫生死輪迴，以及老、病、死—所有我們不希望發生的事。佛陀說了這簡潔有力的話後，便回到自己的香室（*Gandhakuṭi*）¹⁷，留下大部份感到迷惑的聽眾。他們到處尋求協助，最後選上迦旃延（*Kaccāyana*）尊者來解說佛陀的開示。迦旃延是阿羅漢，以能闡述佛陀簡要的開示而聞名。

解開佛陀的謎底(Solving the Buddha's Riddle)

釐清佛陀的這個開示，是一項具有挑戰，又獲益良多的智力練習。我建議你從問自己問題開始：如果不去控制心，那麼你的心會出什麼狀況，心對所緣會如何反應？

如果心接觸愉快、可意的所緣，自然會充滿貪愛，就是這個時候，我們稱它為妄想。當心接觸厭惡、疼痛的所緣時，則充滿嗔怒，心又再度打妄想；當心被愚癡所遮蔽，無法覺

¹⁷ 香室：是佛陀在祇樹給孤獨園的住處，因為民眾經常以花供養佛陀，所以整個室內充滿香氣，故謂之香室。

知正在發生的事，這是心跑掉了。所以佛陀教導弟子們，不要讓貪嗔癡的心生起。

看到、聽到、嗅到、嚐到、觸到等經驗，也算是妄想心（wandering mind）的一部分嗎？

有正念與無正念的感官意識過程(The Sensing Process with and without Mindfulness)

所有感官(意識)的過程，都是由一系列既非善亦非惡的心產生，而在這系列之後的心，如果沒有正念，便會產生第二、第三、第四，或更多伴隨貪嗔痴的心。修習毗婆舍那的重點在於加強正念，使正念在一系列與道德無關的心念結束時，得以觀察感官的生滅過程，阻止貪嗔癡等不善心的生起。若心能如此觀察，就不是妄想。妄想心(wandering mind)是指在思前想後時，被煩惱(kilesas)所污染的心。

如果我們思考所緣的特性，「多美的顏色啊！」我們知道心已經在打妄想了。另一方面，如果我們在看到炫麗的所緣時，準確又具洞察力的正念生起，加上精進力，便有機會如實了解「看到」的過程。這是增長智慧的機會，我們可以體驗名、色之間的關係和兩者聯繫的條件，以及他們的無常、苦、無我的特性。

你也許想立刻做實驗，把注意力轉向腹部的起伏，如果心努力的去覺知腹部的起伏，自始至終去感覺腹部的起伏，心便能從貪嗔癡中解脫。既不想令人快樂的所緣，對不快樂的所緣也不起嗔怒，對正在發生的事也不會愚癡無知。

碰撞聲(CRASH !)

當強烈的聲音突然變得明顯，此時，我們的心離開了腹部的起伏，即使如此，如果我們立刻認出這是聲音，並在心中默念「聽到、聽到」，而不去想是什麼原因引起這聲音等等，心就不算在打妄想。此時，心中沒有貪、嗔、癡。

若心被熟悉的聲調拉走，這是另一回事。我們會想：上次聽到它是什麼時候，唱這首歌的人是誰。即使在打坐，有的禪修者在想起以前的歌時，還會扭動身體，以手指頭輕輕打拍子，此時他們真的是在打妄想了。

曾經有位禪修者，正在打坐，非常有力的禪坐。她坐得很好，又安靜，突然鄰座的禪修者很吵雜的從坐墊起身，她聽到骨頭咯吱響，以及衣服沙沙作響的聲音，這位禪修者立刻想：「真不體諒人！他怎麼可以在一小時的禪修中，這麼沒有正念的起來，而我正在努力禪修。」她大發雷霆，或許可稱之為大妄想（The Great Mind Wandering）。當然，大部

分的禪修者非常認真，繼續觀察當下所生起的所緣，以免心跑掉，這便是迦旃延尊者所說，而我們要去做的。

禪那（Jhanā）

禪那（Jhāna）通常譯為安止（absorption）。事實上，它是心的特質，心能固守在一個所緣上，並觀察它。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，把它從泥巴中拿出來。若不確定那物體是什麼，現在便可仔細瞧瞧。對盤中的食物也是如此，你用叉子刺穿一小塊食物的方式，可以說明這個禪支。

止禪（Samatha Jhānā）

禪有兩種：止禪與觀禪。有些人也許讀過止禪，並想知道我為何會在內觀中提到它。止禪是純粹的定，固定在單一所緣上，例如一個色盤或一團光。心固定在這個所緣上，不轉移到其他地方。最後心會發展出非常平靜、寧靜、專注的狀態，並安止在所緣上。佛經中描述不同的安止階段，每個階段都有其特質。

觀禪（Vipassanā Jhāna）

觀禪是使心從一個所緣到另一個所緣，專注在一切所緣無常、苦、無我的共相上，它包括能保持專注、安住在涅槃

之樂的心。不像修習止禪的目標是輕安與安止，觀禪最重要的結果是內觀與智慧。

觀禪是將心專注在勝義法（paramattha dhamma）¹⁸上，我們通常稱之為究竟實相，事實上，它們是透過六根門直接體驗，而不是概念化的東西。其中大部分是「行勝義法」（sankhāra paramattha dhamma）¹⁹，或稱為有為的（因緣和合的）究竟實相（conditioned ultimate realities），指不時變動的名色。涅槃也是勝義法，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「因緣和合的究竟實相」，是由呼吸的意念所引生。將注意力集中在腹部的目的，是要洞察該處正在發生事物的本質。當覺知到移動、壓力、緊張、冷熱，你已開始修習觀禪了。

遵循相同的原則，在不同的根門保持正念，如果有精進力與敏銳的覺知，專注在正在發生的事，就會了解它們的本質，了解它們的自相與共相。

根據四種認定四種禪的方法，初禪有五禪支，我會在下文說明。這些禪支對修觀而言，非常重要。

¹⁸ 勝義法（paramattha dhamma）：指究竟真理，是直接覺知的所緣，包括色法、心法與涅槃三種。

¹⁹ 行勝義法（sankhāra paramattha dhamma）：指因緣和合的究竟真理，透過直接的覺知，即能感知無常的心法與色法。

五禪支（The Five Jhānic Factors）

第一禪支稱為尋（vitakka），它是瞄準、精確的將心導向所緣的禪支。它有將心放在所緣上，使心停留在所緣的特性。

第二禪支稱為伺（vicāra），通常譯為審查（investigation）或思惟（reflection）。在「尋」將心帶到所緣，並穩固的停在那裡後，「伺」會繼續專注在所緣上。當觀察腹部的起伏時，會體驗到這一點，首先你會努力把心對準腹部膨脹的過程，心會觸及所緣，沒有失誤，然後專注在所緣，並盯著它。

由於你時時刻刻以直覺又正確的方式來覺知，心會愈來愈清淨。貪愛、瞋恚、昏沈睡眠、掉舉惡作、疑等五蓋會減弱並且消失，心變得清明、平靜。這種清明的狀態：離（viveka）意指遠離，是由前述的兩禪支所造成，此時心是遠離五蓋的。「離」不是禪支，是指心遠離的狀態。

第三禪支是喜（pīti），歡喜的觀察正在發生的事。身體上有如起雞皮疙瘩，又如離地升空的感覺。

第四禪支稱為樂（sukha），跟隨第三禪支而來，會對禪修感到非常滿意。由於第三與第四禪支的生起，是因為遠離五蓋的關係，因此兩者合稱為離生喜樂（vivekaja pīti sukha），意指由遠離而生的喜樂與滿足。把這想成是個因果

鏈，「離」的產生，是因為第一與第二禪支的生起，如果心瞄準所緣，專注在所緣，不久心便會遠離。由於心遠離五蓋，就會變得快樂與喜悅。

當前面四禪支出現時，心會變得平靜、平和，能專注在正在發生的事，不會散亂或消失，這種「心一境性」就是第五禪支：定。

◎ 進入第一觀禪需要名色分別智（Access to the First Vipassanā Jhāna Requires Insight into Mind and Matter）

若五禪支都出現，還不一定達到第一觀禪。心還要稍微深入佛法，到足以看到名法與色法的相互關係。此時，可以說已進入第一觀禪了。

行者若具足五禪支，他的正念已不同於往昔，能成功的固定在所緣上，身體也會生起強烈的喜樂。此時他對禪修感到心滿意足：「哇！我既正確又精準，甚至覺得自己好像飄浮在空中一樣。」你也許會辨識出這種想法只是短暫的執著。

◎ 停滯在內（Stopping Within）

任何人都會被喜樂、舒適所吸引，這是貪愛的顯現，它與世俗的感官之娛無關，更明確的說，它來自禪修。當人無法覺知它的生起時，禪修就會受到干擾。禪修者沒有觀察它，反而失念的沉溺在愉悅的所緣中，或期待在禪修中生起更快樂的感覺。這種由禪修而產生的對愉悅的執著，就是佛

陀所說的停滯在內。佛陀教我們不要向外攀緣，也不要停滯在內。為了加深我們的了解，還要再多做一點討論。

三種遠離（Three Seclusion）

經典上說，禪修時要避免某些事情，如接觸欲樂與不善法。修習三種遠離，可以避免接觸欲樂與不善法。所謂三種遠離是身離：身的遠離；心離：心的遠離；依離：即前兩者的結果，是遠離煩惱與五蓋，並使其減弱的狀態。

事實上，身離（Kāya viveka）並非指色身的遠離，而是遠離與娛樂有關的所緣，這裡指被視為感官所緣的色、聲、香、味與觸。

心離（citta viveka）是遠離不善法，指遠離會障礙定與觀智的五蓋。在修行的方法中，心離指時時刻刻保持正念，能持續保持正念的禪修者，即是做到了「心離」。

若沒有精進，這兩種遠離就不會產生。對身離而言，我們必須遠離欲樂的環境，並在一個能使心平靜的地方禪修。當然，這是不夠的。為了達到心離，我們對在六根門生起的所緣，要保持正念。要保持正念，必須讓心對準所緣，專注能使心不散亂。精準的將心放在禪修的所緣上，就是第一禪支：尋。

因此，你必須有個目標，努力觀察腹部的起伏，最後

心便可清楚的觀察到僵硬、緊張、移動的感覺。心開始專注在所緣，即前述的「伺」。心瞄準所緣一段時間後，會漸漸全神貫注並安止在所緣上。當心停留在腹部的起伏時，很少念頭生起，甚至有段時間會沒有念頭。心從欲樂及其所引生的煩惱中解脫，「身離」與「心離」因而生起。持續禪修，不斷精進，煩惱會消失，最後你會擁有第三種遠離：依離（vikkhambhana viveka）。

◎一種特殊的快樂（A Special Kind of Happiness）

有了「依離」，心會變得柔軟、細膩、快活、柔順。一種特別的快樂：出離樂會生起。出離樂是解脫了感官所緣及其引生的煩惱所產生的快樂。因此，出離樂是放棄了感官的快樂，卻在放棄感官之娛的解脫中，得到極大的快樂，這是真正的出離欲樂，出離之樂。

心遠離不善法，指心遠離煩惱，煩惱沒有機會生起，因為煩惱的因—感官所緣，已被捨離。現在，禪那一安止的狀態，有了全新的意義。由於尋、伺禪支的結果，捨離欲樂，捨棄煩惱。禪那不只能讓人入定，還能像火一樣燒盡煩惱。

◎尋與伺的關係（The Relationship of Vitakka and Vicāra）

在禪修的進展上，尋與伺兩禪支：精確的瞄準與擊中所緣，是非常重要的。兩者間的密切關係在經典中有許多討論，以下即是兩例。想像你有個覆滿塵垢的銅杯，你倒了些

銅油在破布上，一手緊握杯子，用另一隻手拿著破布摩擦，勤奮的工作著，很快地就會有個閃亮的杯子。

同樣的，禪修者必須專注在主要的所緣—腹部上，保持正念在腹部上，「摩擦」它，直到煩惱消失。然後，就能洞察腹部起伏的過程，並了解正在發生的事物的本質。當然，如果其他所緣比主要所緣還要明顯時，禪修者就必須觀察它們，讓尋與伺往新的所緣。

「尋」如緊握杯子的手，而「伺」則如摩擦的動作。想像禪修者如果只拿著杯子，而不擦亮它，會發生什麼事？它還是和以前一樣髒。如果他努力擦亮杯子，卻未穩穩握著，大概也無法做好這項工作。這說明了這個兩禪支互相依賴的關係。

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，而另一隻則夾著鉛筆。你必須穩穩的將心放在禪修的所緣上，心就如圓規尖的那一端，然後你必須旋轉心，直到它清晰的看到所緣，結果才會有個完美的圓。「尋」如在中間的尖端，而伺則如旋轉的動作。

◎ 直接、直覺的了解 (Direct, Intuitive Knowledge)

有時「伺」被譯為審查 (investigation) 或持續思惟 (sustained thought)，這會引起誤解。西方人從幼稚園起，就被教育要運用智力尋找原因與理由，這種方法並不適合禪

修。智力的學習與了解，是兩種型態中的一種；另一種了解與學習的方式是直接與直覺的。在禪修中直接探求究竟真理—勝義法，必須要實際去體驗，而非去思考它們，這是唯一獲得內觀與觀智的方法，這種內觀和觀智與事物的本質有關。一個人可能了解許多究竟真理，也許曾大量閱讀，但是若未直接體驗實相，便不會產生觀智。

止禪之所以擁有平靜，卻無法產生智慧的原因，是因為把概念當作所緣，而非以可直接體驗的事物為所緣。觀禪能產生智慧是因為它們能直接、持續的觀察究竟實相。

假設你有顆蘋果，你聽說它多汁又香甜可口，也許你不去了解這個蘋果，卻想：「哇！它看起來是顆多汁的蘋果，我打賭它一定很甜！」你可以想像或打賭它一定很甜，但除非咬一口，否則無法知道蘋果的味道。禪修也是如此，你可以想像某種經驗的樣子，但你無法有相同的體驗，除非你以正確的方法精進禪修，那麼你會擁有智慧，就不會再爭論蘋果的味道了。

以五禪支，對治五蓋（Hindrances and Antidotes）

就如在沒有燭光的深夜，黑暗會吞沒整個房間，愚癡與無明的黑暗也是如此，會在心未專注於禪修的所緣時生起。

在每個無明的剎那，心不斷的追求，想抓住令人渴望的各種色、聲、香、味、觸、法。眾生在這種情況下，便會花費所有醒著的時光去追求、攀緣與執取。他們深陷其中，以致於很難了解有另一種快樂，這種快樂是超越欲樂的。談到能獲得更高快樂的禪修，他們是無法理解的。

修習觀禪（vipassanā）是完整和持續的觀察所緣境，這涉及定的兩個禪支：尋與伺。尋與伺讓心安止在所緣上，如果缺少它們，心就會散亂。萬一心生煩惱，特別是追求感官之娛而生起的煩惱，心就會被無明、愚癡所吞沒，變成黑暗，此時，智慧無法增長，心也不平靜、清明、喜樂。

五蓋（The Five Hindrances）

會讓心無法專注在所緣的五種障礙稱為五蓋，在各種煩惱中，五蓋指五種主要的類型，即貪、嗔、昏沉睡眠、掉悔、疑。稱為「蓋」，是因為每個蓋都有特殊的力量來妨礙禪修。只要心受到感官（senses）的誘惑，就無法持續觀察所緣。如果心一再離去的話，便無法邁向超越一般快樂的修行之路。因此，欲貪（kāmacchanda）是我們禪修時最大的障礙。

以不愉悅的方式使人分心的所緣是常發生的事。心一接觸不愉悅的所緣，便充滿瞋恨，並把心帶離所緣，也因此遠離快樂的方向。有時，警覺與注意力消失，心變得昏昏欲睡，

無法停留在所緣上，這是昏沉睡眠，是五蓋中的第三蓋。有時心變得非常浮躁、散亂，從一個所緣到另一個所緣，這是掉舉²⁰。心無法專注在所緣上，非常散亂，充滿過去行為的記憶、悔恨與遺憾、憂慮與不安，這是「惡作」。

第五個蓋是疑：疑惑。你必定有多次的經驗，即對自己、禪修的方法或老師感到懷疑。你會比較這方法與從前修習過或聽過的方法，就如旅人站在十字路口，不確定這道路是否正確，無法決定該走那一條路。

五蓋的出現意味著心缺少尋、伺、喜、樂、心一境性。這五個善心所是初禪的五禪支²¹，是成就修習觀禪不可或缺的部分，每個禪支對治特定的蓋，而每一蓋都是禪支的敵人。

定對治欲貪 (Concentration: The Antidote for Sense Desire)

在欲界裡，貪欲蓋使我們處在黑暗中，對治它的是定。當心專注在所緣時，就不會思考其他事情，也不會渴望令人愉悅的影像或聲音。令人愉悅的所緣在心中失去力量，就不會散亂和放逸。

²⁰ 掉舉惡作 (uddhacca kukkuccha)：浮躁與憂慮，五蓋中的第四蓋。

²¹ 五禪支：指尋 (right aim)、伺 (continuity)、喜 (rapture)、樂 (comfort)、心一境性 (one-pointedness)。

喜對治瞋恚（Rapture: The Antidote for Aversion）

由於定把心帶到比較微細的層次，整個人會充滿喜悅與快樂，這讓心從第二個蓋（嗔）中解脫，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（Happiness or Comfort: The Antidote for Restlessness）

由於禪修的進展，快樂的感覺開始生起。心平靜的看著令人不愉快的感受，不會生起憤怒。即使所緣是難以相處的，心也會自在安樂，有時痛苦會在正念生起時消失，剩下解脫的感覺。由於身心的快樂，心滿足的停留在所緣上，不會四處亂跑。所以，樂對治掉舉和焦慮（anxiety）。

尋對治昏沉睡眠（Aim: The Antidote for Sloth and Torpor）

尋（vitakka）禪支有振作心的力量，它讓心開放、有活力。因此，當心持續、精確的瞄準所緣時，昏沉睡眠就不會生起。睏倦的心指已緊縮（constricted）、衰弱（withered）的心。「尋」對治昏沉睡眠。

伺對治疑（Continuous Attention or Rubbing: The Antidote for Doubt）

如果「尋」表現良好，則心會觸擊觀察的目標，這種觸擊或「摩擦」所緣的心所即是伺，它的作用是讓心持續固定

在觀察的所緣上。持續的注意與疑相反，因為疑會猶豫不決。疑惑的心無法專注在任何所緣上，會到處亂跑。當伺生起時，心就無法從所緣上溜走。

不成熟的智慧會使疑生起，禪修未到某種深度與成熟度時，深奧的佛法對我們而言是難以理解的。初學者也許會對聽過卻未經驗的事感到驚奇，他們愈去思考這些事，就會發現自己了解得愈少，挫折與思考會帶來批判。對這個惡性循環而言，持續的觀察是對治的方法。心穩穩的固定在所緣上，盡力觀察，就不會產生批判的思想。

了解世間的本質（Comprehending the Nature of this World）

當你持續觀察腹部的起伏，不斷的培養敏銳的正念，便會發覺可用心眼清楚看到整個腹部膨漲的過程－從開始、中間，到最後。對你而言，這經驗十分清楚。

現在你開始經歷觀智的過程，只有透過直接觀察身心生滅現象才能獲得觀智。首先，你要區分名色之間的差別，各種感覺是屬於色法的所緣，與觀察它們的心不同。由於愈來愈專注的觀察，你會看到名色如何互相關連，心中的一個念頭會衍生一系列構成一個動作的所緣。心會辨識名色如何生滅，生滅的現象變得非常清晰。你意識範圍內的一切所緣都有生滅的本質，聲音響起而後消失；身體的感覺生起，隨後消失，沒有一樣是持久不變的。

修習到這個時候，初禪的五禪支便開始出現。尋與伺增強，定、喜與樂隨之生起，此時，第一觀禪（vipassanā jhāna）完成了，同時觀智（vipassanā-ñāṇā）也開始生起。

三法印（The Three General Characteristics of Conditioned Phenomena）

觀智與有為法的三種特相有關：即無常、苦、無我（沒有永恆不變的自我）。

◎ 無常（Anicca: Impermanence）

當你觀察所緣境的生滅時，你會發現它們短暫的本質：它們的無常。這對無常的了知是直接的，是第一手的，無論你觀察何處，你會發現無常的現象。在你的心接觸所緣的剎那，你清楚的觀察所緣如何消失。強烈的滿足感會生起，你會對你的禪修深感興趣，會對發現這個宇宙的真相和真理感到欣喜。

即使是短暫的觀察，也可以知道身體是無常的。因此，無常一詞，指的是整個身體。更仔細觀察，我們會發現，所有出現在六根門的現象都是無常的。我們會了解無常意指所有無常的事物，包括心與物，名法與色法。在這因緣和合的世間，我們無法找到不是無常的事物（object）。

事物的生生滅滅是無常相（anicca lakkhna），這種無常的現象是可以確認的。無常隨觀智（Anicca vipassanāñāṇa）是直覺的了解無常的真相。它就在觀察特定事物的當下生起；無常隨觀智就在觀察事物減去的當下生起。如果沒有這種直接的觀察，那麼，要了解無常是不可能的。

◎ 苦 (Dukkha: Suffering or Unsatisfactoriness)

有為法的第二個特性是苦。當你觀察無常時，很自然的，苦會變得明顯。當現象（phenomena）生生滅滅時，你會發現沒有任何事物是可以倚賴的，也沒有任何事物可以穩固的執取不放。任何事物都是遷流不息的，是讓人不滿意的，所以，現象界無法依止。苦（Dukkha）也是無常的同意詞，意指凡是無常的事物，也是讓人痛苦的。

在禪修的進展上，疼痛的感受可以變得非常有趣。禪修者可以觀察苦受一段時間而沒有任何反應。你會發現苦受不是持續不變的，苦受不會持續超過最短的瞬間。持續的錯覺開始破碎。當疼痛在背後生起，禪修者發現，燃燒般的熱轉變成壓力，然後變成悸動；悸動變成它的特徵，它的相狀，並逐漸增強，最後到達頂點。心會發現疼痛止息了，疼痛從意識中消失了。

克服了疼痛，禪修者會充滿喜悅、高興。身體會感到清涼、平靜、舒服，然而禪修者並不會誤以為痛苦已經徹底摧

毀。感受（sensations）讓人不滿的本質變得更明顯，禪修者會視這個色身為痛苦的和讓人不滿意的軀殼，而無常的腳步從不停歇。

苦的特相或苦相（*dukkha lakkhaṇa*）是被無常壓迫所致，是因為所有的事物不斷的生生滅滅，所以我們生活在極大的苦迫中。一旦事物生起，它的滅去是不可避免的。

苦隨觀智（*dukkha vipassanāñāṇa*）是了知苦的觀智，它在我們觀察「現象」滅去的當下生起，然而它與無常隨觀智（*anicca vipassanāñāṇa*）不同，後者是突然了悟到，外在的事物是不可靠的，是無法依止的，甚至是令人畏懼的。

對於苦的了解若是透過閱讀、透過推理或思考，與真正的受苦有所不同。苦隨觀智只有在當心覺知（觀察）到事物的生滅現象時才會生起，並了解他們無常的本質是可畏懼的，不可貪愛的和不好的。

了解苦是所有事物本有的現象，是非常有用的，它使我們去除這些事物是使人快樂的錯誤見解，當這種錯誤的見解消失了，貪愛就無法生起。

◎無我(Anatta: The Absence of Self)

現在，很自然的，我們了解無我：在身心的生滅過程中，背後沒有一個「人」在其中。從這一剎那到下一剎那，事物的生起是自然的過程，沒有「人」在其中。無我隨觀智（*anatta*

vipassanāñāṇa) 的生起是以無我和無我相 (anatta lakkhaṇa) 二者為基礎。換句話說，無我指所有無常的現象，他們沒有永恆不變的自我，包括每一個心法與色法。無常與苦的唯一不同是所強調的層面有所不同。

無我、無我相是發現事物的生滅並不會依照個人的希望。所有的名法和色法的生滅現象，都是遵循自然的法則，這種生滅現象是超越人為的控制的。我們可以透過觀察天氣的變化來理解，有時是酷熱，有時大寒；有時溼，有時乾。有些氣候變化無常，我們不知道接著會發生什麼事。沒有任何人都能適應的氣溫，使每個人都感到舒適。氣候遵循它的自然法則，正如四大種構成我們的身心，當我們生病、受苦，最後死亡，這些過程不是與我們的願望相反嗎？

當我們觀察身心的生滅現象時，我們可能會對無人能控制的生滅過程感到驚訝，這種觀智的生起是非常自然的，並非受他人的影響或操控而獲得的，也非來自思考；而是來自觀察事物滅去的現象，這是所謂的無我隨觀智。

當我們無法觀察現象界的剎那生滅時，我們容易誤認為在身心生滅過程的背後，有個「我」，有一種不會改變的實體存在著。由於清楚的覺知，這種邪見在一瞬間被去除。

證得第一觀禪：思惟智 (Verified Knowledge by

Comprehension: The Fulfillment of the First Vipassanā Jhāna)

當清楚的覺知，尤其是觀察事物的滅去時，可以了解所有事物都具有無常、苦、無我的特相。了解這三個特相屬於內觀的思惟智（*sammasana-ñāṇa*），指由親自驗證而生起的智慧，或譯為「藉由體會並證實的智慧」，這是禪修者透過觀察現象消失的經驗，而了解這三個特相。

雖然我們普遍使用觀智（*insight*）一詞，仍無法貼切的翻譯 *Vipassanā*（毘婆舍那）。*Vipassanā* 由 *vi* 與 *passanā* 組成。*Vi* 是指用各種不同的方法，*passanā* 指「看」。因此，*vipassanā* 的意思是用各種不同的方法來看。各種不同的方法指無常、苦、無我。*Vipassanā* 更完整的翻譯是用無常、苦、無我的觀點來看。

觀智的同義字是現見智（*paccakkha-ñāṇa*），現見（*paccakkha*）指直接由經驗獲得的認知。觀智只在正念現前時生起，因為它是直覺的，非由推理所產生，所以稱之為現見智。

當觀智生起時，心自然會思惟無常、苦、無我並非只顯現在當下，同時也顯現在過去，並持續到未來。其他的所緣也是由無常、苦、無我所構成。這樣的思惟是「推論的知識」，這是尋與伺兩禪支更深入的一面，並顯現在思考上。

在這階段，第一觀智已完全發展，稱為「思惟智」的修習階段也已完成，禪修者會對有為法的三種特性：無常、苦、無我有深刻的理解，並得到一個結論：這三種特性遍及過去和未來世界中的任何情況。

推論與思惟會在觀禪的第一階段出現，除非它們接管（take over）心，否則是無害的。對一個聰明、有豐富想像力或哲學思惟的人而言，太多的思惟會妨礙個人直接的經驗，並使內觀終止。

如果有人發現自己的修行走下坡，他可用這種想法來安慰自己。在這個例子中的思惟與佛法有關，與貪瞋無關。儘管事實如此，最好還是徹底的觀察，去體驗現象的生滅。

正思惟與邪思惟(Wholesome and Unwholesome Vitakka)

Vitakka 這個字指「尋」禪支，也指思惟（reflection），也就是將心導向某個想法。有兩種思惟：正思惟與邪思惟。將心導向欲樂稱為邪思惟，正思惟則和出離有關。與忿恨、爭論有關的是邪思惟，與無瞋、無暴力有關的是正思惟。

當無常、苦、無我的推論認知生起時，與感官之娛有關的邪思惟便消失了。在內觀時，所產生的思惟，有些貪欲可能會生起，但它可能與名望、性、財富、資產等世俗之樂無關，而是有善法欲，想捨離世間、想布施與弘法。雖然這些想法構成思惟，卻與無貪或出離有關。

與瞋有關的思惟是希望別人遭受傷害或不幸的心態，它出自忿怒，具有破壞的特質，無瞋則與慈的特質有關。慈與恨的特質相反，它希望他人幸福快樂。當人品嘗到佛法的滋味，想與自己所愛的人分享，這一點也不稀奇，這種希望他人也有同樣經驗的想法與慈有關，因為是希望他人幸福。

最後一種思惟與造成傷害有關，它有兩個分支：殘忍與非殘忍的想法。殘忍的想法包括想傷害、壓迫、折磨、欺負或殺害其他生命，這是恨，具有破壞特質的嗔心。

非殘忍的想法正好相反，有悲的特質，希望幫助他人，並解除他們的痛苦與悲傷。一個有強烈悲心的人，不僅對他人的痛苦能感同身受，也會找到方法來解除這些痛苦。

與思惟智相同的伺(Vicāra as Reflective Knowledge)

如果這種思惟一再出現，這過程稱為伺(vicāra)，有注意力更持久與「摩擦」的特性；在此，指反覆沈思。人首先有直覺的領悟，接著，有關這領悟的推論知識會生起。推論的知識是令人喜悅的，但是過多的話，就會成為一系列的念頭，會打斷直接觀察的過程。這些也許是非常崇高的念頭：出離、慈悲等，儘管如此，禪修者還是會受影響，此時觀智便無法生起。

願你在禪修中增長尋與伺這兩個非常重要的心所。願你瞄準心，並徹底「摩擦」所緣，直到你清楚的看到它，並了

解他的的本質，即使有很好的念頭出現，希望你也不會轉移目標。如此你會獲得不同的觀智，最後體證涅槃。

獲得更高的觀禪(Reaching the Higher Vipassanā Jhāna)

禪修者要達到觀察所緣境快速生滅的程度，才能獲得毗婆舍那初禪。體驗這個觀智並超越它，禪修者可以說有了進步。

毗婆舍那第二禪(The Second Vipassanā Jhāna)

禪修者要捨離思惟的早期階段，然後進入完全專注的成熟階段。此時，禪修者的心漸漸變得清晰敏銳，能跟上所緣快速生滅的速度。由於持續、敏銳的正念，也無推論的思考，不會懷疑名色無常、短暫的本質。此時，禪修似乎是輕鬆自如了。少了努力的專注與思惟，就有喜與樂生起的空間。此時，沒有思考，只有完全的專注，這是毗婆舍那第二禪。

在毗婆舍那初禪時，心中充滿精進與推論的思惟。只有在第二禪生起時，在生滅隨觀智的初期，清明、喜、信與樂才開始明顯。

信、平靜、喜與樂的過患(The Danger of Faith, Calm, Rapture and Happiness)

心可以變得更平靜，定更深。深定會帶來明確的、經過驗證的信，也會帶來深信，如果繼續禪修，就會獲得佛陀或

禪師所敘述的利益。喜、身心的樂受也會在這個階段增強。當禪修者獲得第二禪時，很可能會非常執著這種極度喜悅的狀態，他們會有一生中最大的快樂，有些人甚至相信自己已經開悟。在這種情況下，他們進步的希望，會變得模糊不清，禪修者會如前述佛陀所說的「停滯在內」。

如果你有這種經驗，務必觀察和標明（label）它們。要很清楚的覺知喜、信（faith）、輕安等只是心理狀態，如果發現自己對它們產生執著，要立刻去除這種執著，然後繼續觀察腹部的起伏。只有如此，你才會持續進步，同時它會帶來更甜美的果實。

禪師處理這個禪修階段的學生必須很有技巧。學生們對自己的經驗非常興奮，如果老師挫了他們的銳氣，便容易遭到反抗。相反的，禪師要溫和的說：「你禪修得不錯，這是禪修中自然生起的現象，但還有其他比你現在擁有的更好的經驗。何不觀察這些現象？這樣你就會有更好的經驗。」

禪修者若留意這些指導，便會繼續禪修，並仔細觀察光明、信心、喜、樂與輕安。他漸漸了解這簡單的觀察是正確的修習之道。如此確認禪修的方向，他可以極具信心的向前邁進。

毗婆舍那第三禪的生起(The Arising of the Third Vipassanā Jhāna)

喜會逐漸消失，而念與定則持續增強。然後，觀察正在發生事物的本質的觀智會變得非常強固。此時，七覺支中的捨覺支漸漸增強，不論所緣是否使人愉悅，心都不會動搖，而一種深的樂受會生起。禪修者可以長時間坐禪而不會感到痛苦。他們的身體變得輕盈、精力充沛，這是第三禪，它的兩個禪支是樂與心一境性。第三禪在生滅隨觀智更成熟的階段生起。

從第二禪到第三禪是禪修的轉捩點。人們天生就會執取使心動搖的刺激，喜是這些令人動搖的愉悅感之一，它會讓你心旌搖蕩，然而它相當不成熟、不穩定。因此，當喜生起時，要儘可能保持警覺。只要禪修者仍執著喜，便無法進步，無法進入更成熟、微妙的快樂，這種快樂來自平靜。

最上微妙之樂(The Climax of Happiness)

佛經以一個母牛哺乳小牛的故事來說明這個轉變。讓小牛早早斷奶是很重要的，這樣母牛的奶才能供人使用，如果小牛不斷奶，便會喝掉所有的奶。小牛就如以喜來餵養的第二禪，母牛也許是第三禪，而去喝那甘甜鮮美牛奶的人，就如超越執取喜的禪修者。經典敘述在第三禪所體驗的樂受，是修觀中所能體驗到的最上微妙之樂，是最甜美的。儘管如

此，禪修者依捨而住，不執著。

持續觀察是非常重要的，以免樂受與敏銳的觀智使微細的執取生起。如果覺得自己的觀智非常敏銳、清晰，就必須注意這點。然而，產生執取的可能性不大，因為持續的正念，可以輕易觀察每個所緣，不會錯過。

現象的滅：樂受消失(Dissolution of Phenomena: The Comfort Disappears)

第三禪被稱為最上微妙之樂，是因為在下一個階段就沒有這樣的快樂了。你對現象的觀察，會漸漸超越生滅隨觀智的階段，而進入壞滅隨觀智。此時，所緣境的生與住已不再清晰，取而代之的是心覺察到現象持續壞滅，它們一被覺察到，便立刻消失，沒有實體，只是現象持續的壞滅。

禪修者會有心煩意亂與沮喪的現象，不只因為他們缺乏樂，也因為現象的快速消失，令人感到相當不安。在你觀察到所緣時，它已經消失，留下一片空白，而下一個現象仍以相同的方式呈現。

此時，禪修者也許清楚的看到現象，但認知(perception)的心所仍混在其中。因此能看到所緣境的究竟實相，同時也看到身體、手臂、腿、頭、腹部等形體的概念。在壞隨觀智的階段，概念消失了，你也許無法說出現象在那裡，有的只是壞滅而已。

你也許會大叫：「發生什麼事？」，「我一直做得那麼好，但現在我的禪修卻失敗了！失去控制，我無法觀察任何東西。」心充滿自我批判與不滿，已無快樂可言。最後可能會在這段期間得到自在，你只要冷靜下來，觀察現象不斷生滅。這階段的觀智稱為壞滅隨觀智。此時，不再有快樂與安適，身上沒有明顯的不舒服或疼痛，心中只有捨受。

毗婆舍那第四禪的生起(The Appearance of the Fourth Vipassanā Jhāna)

在生滅隨觀智成熟時，第二禪的喜，讓給第三禪的樂。大喜被溫和而微妙的樂受與平靜所取代。當樂在壞滅隨觀智階段消失時，還不會招致心苦。此時，第三禪讓給第四禪，其禪支（Jhāna factors）的特性是捨與心一境性。

行捨智(Insight into Equanimity Regarding All Formations)

當心不苦不樂、不憂不喜時，捨心便生起。捨有使心平衡的力量，這種狀態稱為「中捨」。在這平衡的情況下，念會變得非常清淨、敏銳，能毫不間斷的看到微細的現象，如特殊而微細的振動。事實上，「中捨」從一開始就出現在禪修的每個階段，而在初禪、第二禪與第三禪，被更明顯的特質所掩蓋，就如白天的月亮，無法與太陽爭輝。

四毗婆舍那禪摘要 (Summary of the Four Vipassanā Jhāna)

在第一禪，「捨」未完全發展，尋與伺較強。如前所述，初禪中的尋與伺通常包括推論的思考；在第二禪，大喜使「捨」黯然失色；第三禪則有最勝微妙的快樂，因此捨沒有機會展現；當樂消失時，有一種不苦不樂的感覺，這時捨會生起。以此方式，當薄暮來臨，黑夜開始漸漸籠罩，月亮的光輝照耀整個天際。

成就壞滅隨觀智後，接著而來的是怖畏現起智、厭離隨觀智、欲解脫智。到了行捨智的階段，捨 (equanimity) 才強烈的顯現出來。

這是禪修很深的層次，事物開始以非常平穩的方式進行。現在正念非常敏銳，能在心受到苦樂干擾之前就攫取所緣。此時，執取或忿怒無法生起，平常令人不悅的所緣，也完全失去影響力。因為在六根門都是如此，故稱所呈現的捨為六支捨(six-limbed equanimity)。

極微細的覺知是此時禪修的另一特色。腹部的起伏過程變成一種振動，它破碎成一個個顆粒，最後消失。如果發生這種情況，你應該觀察整個坐姿，如臀部與膝蓋的一些接觸點，而這些也會消失，對身體的任何感知能力都會消失。病痛消失了，因為沒有可觀察的色法，無癢可抓，只剩下知道

色法消失的意識。此時，「心識」本身應該作為覺知的所緣，當你默念「知道、知道」時，甚至連意識也會忽隱忽現。然而，此時會有很清明、敏銳的心。

這種極度平衡的心，就如阿羅漢的心，在面對任何可以讓意識生起的所緣時，都如如不動。然而，即使在禪修中達到這種境界，你仍然不是阿羅漢，只是在這具足正念的剎那，體驗了類似阿羅漢的心。

四禪中的每一禪，都有不同的快樂為其特徵。在初禪，有遠離的快樂（離生喜樂），遠離五蓋，因為心與五蓋隔離。在第二禪，禪修者有定的快樂，良好的定帶來喜、樂。當捨離喜後，第三禪只有捨的快樂。最後在第四禪，我們體驗到智慧之樂。

當然，第四禪是最大的快樂，前三禪仍在有為法中。唯有當禪修者超越三禪，才能經驗到究竟之樂—平靜的快樂，巴利語稱之為寂滅樂（santisukha）。寂滅樂在禪修的所緣和其他的名色法，以及觀察的心完全靜止時生起。

希望你們能品嚐透過毗婆舍那所生起的四種快樂，同時也能進一步品嚐究竟大樂：涅槃之樂。

涅槃（On Nibbāna）

關於涅槃的迷思(Confusion about Nibbāna)

有許多關於涅槃的討論，整本書都在討論涅槃的也不

少。有些人認為：涅槃之樂是一種特別的身心狀態。有些人相信它存在自身之中；有些人說：當身心寂滅後，所剩下的便是永恆的安樂。

有些人也許充滿懷疑，他們說：「如果涅槃是身心的寂滅，怎麼會有東西留下來讓人體驗呢？」不經由感官而體驗到的快樂，教人難以想像。對沒有禪修經驗的人而言，這本書中所討論的，就像是天方夜譚。

事實上，只有親自體驗過涅槃的人，去談論它才有說服力。儘管如此，還是有一些可談，曾禪修到有涅槃經驗的人，會對此感到熟悉。

有些人認為：涅槃是某種特殊的名或色。其實不然，有四種巴利語稱之為勝義法（*Paramatta dhammas*），前面曾經提過，是指不經概念化（*conceptualization*）或思考而能直接體驗的實相。這四種勝義法分別是：色法（*material phenomena*）、兩種心法（*mental phenomena*）：心本身，和每一心剎那與心俱生的其他心所，以及涅槃。因此涅槃是不同於色法，也不同于心法。

第二個錯誤的觀念是：涅槃是名法和色法寂滅後的存留物。涅槃是勝義法的根源，被視為是外在的，而非內在之物，因此，涅槃與名色的生滅過程結束後所存留在體內的東西無關。

不像可見色或聲音能讓人聽聞到，涅槃不能經由感官被

體驗，涅槃不是感官的目標，因此不屬於任何感覺（或六處）的愉悅範疇。涅槃不是感官之樂，不以感官為基礎。

有關涅槃性質的爭論，從佛陀時代便延續至今。曾經有位寺院的住持，在一群比丘前討論涅槃之樂。其中一位比丘站起來說：「如果證入涅槃沒有感覺，如何會有極樂？」

這位長者回答說：「我的朋友，正因為涅槃中沒有感覺，所以才如此快樂。」這答案就像個謎。我很好奇你會認為答案是什麼？如果你無法找到，我很樂意提供你答案。

感官的害處(Disadvantage of the Senses)

首先，我們必須談論感官的快樂，它稍縱即逝，此刻感到快樂，下一刻便消失。追求如此短暫、隨時會改變的東西，真的這麼快樂嗎？

看看你必須經歷多少麻煩，才能得到你認為會帶來快樂的新奇事物。有些人強烈追求快樂，甚至犯法、犯下殘暴的罪行，使他人受苦，如此才能體驗短暫的感官之樂。他們不了解，因為犯下這些惡行，在未來必須遭受多少痛苦。一般人都了解，短暫的快樂一定會帶來不成比例的痛苦，實在不值得。

一旦開始禪修，快樂的泉源就容易取得，也比欲樂更純淨，更令人喜悅。如我們已經了解的，毗婆舍那的每一禪帶來不同的喜樂。初禪帶來遠離樂；二禪帶來定的快樂—由強

烈的喜所組成；三禪帶來微妙的滿足，讓心有大喜之樂，實際上是相當粗糙的；最後也是最深的，在第四禪會出現捨樂，捨樂具有寂靜與平靜的本質。以上四者稱為出離樂。

然而，證入涅槃者的平靜與安樂，遠甚於出離樂與感官之樂，在本質上也大不相同。涅槃樂發生在名色寂滅時，是苦滅之後的寂靜，與六塵（色、聲、香、味、觸、法）毫不相干。事實上，涅槃之樂正是完全沒有與六塵接觸而生起的。

那些認為快樂來自休假、野餐，或在湖中游泳的人，以及那些利用閒暇去參加宴會或烤肉的人，他們不了解完全沒有感官體驗時，快樂如何生起？以他們而言，只有當眼睛可以看到可意的所緣，以及能注意到景象的心識存在時，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，我在哪裡能找到樂趣呢？」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。他們認為涅槃是某種神祕的死亡，某種非常可怕的东西。

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，怎麼可能強過一個美好的經驗？」

無法形容的極樂：沉睡的百萬富翁（Indescribable Bliss: A Sleeping Millionaire）

讓我們來想像一位百萬富翁或富婆，他可以得到所有想

像中的感官之娛。有一天，這人正酣睡著，在他熟睡時，廚師工作了一段時間，煮了擺滿一整桌的美食，在富人富麗堂皇的豪宅中，每件事都安排妥當。

現在廚師變得不耐煩，食物漸漸變冷，他希望主人下樓來吃。假使廚師請管家去把富翁叫醒，你覺得如何？他會歡喜的從床上跳起來，下樓來吃嗎？還是管家會被呵斥？

當這位富翁正在熟睡時，幸福無比的他沒有注意到周遭的環境。不論臥室多麼華麗也看不到，不論室內播放的音樂有多美妙，他也沒有聽見；馥郁的香氣在空中飄蕩，他也沒有聞到。他沒有在吃東西，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。

你會發現：在熟睡時有某種快樂，與感官的所緣毫無關係。任何人，不論貧富，都可以從熟睡中醒來，並覺得美妙無比。於是可以得知：有某種樂存在睡眠中，雖然難以形容，卻無法否認它的存在。同樣的，已經證悟法的聖者們，知道有一種無法否認，也無法形容的快樂，但我們可以透過推論知道這種樂確實存在。

假使能永遠熟睡，你願意嗎？如果有人不喜歡這種伴隨熟睡而來的快樂，若要他喜歡涅槃可能就困難了。如果不要這種不是感官的快樂，便會執著感官之娛。這種執著是由於貪愛，所以說貪愛是感官所緣（objects）的根本原因。

一切煩惱的根源(The Root of All Trouble)

苦的根源是貪愛。如果我們仔細觀察這星球上的情況，不難看到世上所有的問題都根源於追求六入處的歡樂。因為想延續這些快樂，才會形成家庭，家人必須外出辛苦工作，以賺錢來維持生計。因為要求快樂，使得家中發生爭吵，鄰居無法和睦相處，政府衝突，國際戰爭。由於追求六入處的歡樂，這些問題困擾著世人，使人泯滅人性，既冷酷又殘暴。

無有感受的讚頌(Singing the Praises of Nonexperience)

有人會說：「生而為人，我們需要感官之娛。為什麼要為了證入涅槃而修行？證入涅槃會摧毀所有的感官之娛。」

對於這種人，可以問他一個簡單的問題：「你願意整天坐著，一次又一次重複觀看同一部電影嗎？你可以不間斷的聽你心愛的人的聲音，可以聽多久？從聽這甜美的聲音所生起的喜悅又如何？」感官之娛不會殊勝到連休息都不需要。

非感官經驗的快樂遠甚於感官之娛，它更純淨、微妙，更令人滿意。事實上，熟睡與涅槃大不相同，發生在睡眠中的是「有分識」，是一種非常微細的心識狀態，及非常微細的所緣。因為所緣非常微細，使睡眠幾乎沒有感受。事實上，

涅槃的非感覺之樂，比熟睡中所經驗到的樂大上千倍。

由於阿那含與阿羅漢極重視無有感受（nonexperience），而長期進入滅盡定（nirodha samāpatti），在定中，名法、色法、心所，甚至最微細的色法—心生色（mind-borne matter）都不生起。當阿那含和阿羅漢（從滅盡定）出定時，會對「無有感受」讚美、歌頌。

以下為一部份的讚詞：「身心之苦在涅槃中止息，是多麼奇妙！當一切與身心有關之苦止息，便能推知：反之即是快樂的生起。因此我們感到欣喜。涅槃是最上之樂，涅槃是樂，因為苦已止息。」

諸佛的涅槃（The Nibbāna of the Buddhas）

是誰為我們指出到達極樂的道路？是佛陀。涅槃是所有已覺悟的諸佛所宣說的。在巴利語中，佛陀被稱為三藐三菩提（Sammāsambuddha），意為正等正覺。Sammā 意指完美、正確。佛陀的獨特之處在於他如實的了解所有事物的本質。真理是真實不虛的，然而一般人對真理的了解可能是錯誤的，佛陀不會犯這種錯誤。字首 Sam 指個人，親自的意思；而 Buddha（佛陀）是覺悟的意思。佛陀以自己的努力而證悟，他不從天神（superbeings）獲得成就，也不依靠他人。因此，我們所討論的涅槃即是完全靠自己的能力而覺悟者所宣說的。

免於憂傷（Freedom from Sorrow）

涅槃的另一特色是沒有憂傷。你們大都對憂傷很熟悉，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染（virāga），意思是沒有塵垢污染。如我們所知，塵垢會讓東西變髒，讓人不舒服，會弄髒衣服，污染東西；而更為致命的是煩惱的染污，我們的心經常被貪、嗔、痴、驕傲、我慢、嫉妒、吝嗇等煩惱所染污。在這種情況下，我們怎能指望有清淨、清明、純淨的心，而涅槃是完全根除這些煩惱。

十足安穩（Perfect Security）

安穩（Khemā）是涅槃的另一特質。在這個世界，我們不斷面對危險：意外、敵人傷害和毒害的危險。在這科學進步的時代，我們生活在對戰爭武器的恐懼中，如果戰爭爆發，使用核子武器，我們會完全無助。涅槃是解脫一切危險，是十足安穩的。除了涅槃，你無處可逃。

在經典中，涅槃的非感官之樂，被稱為沒有摻雜煩惱之樂。對於體驗感官之娛的人，永遠有某種程度的貪欲摻在其中。就像你烹煮的食物，若不加調味料會淡而無味，一點也不好吃，若加了佐料，你便能享受食物。感官之樂也是如此，

除非有貪愛、渴求、慾望，否則不會有追求的目標。

正因為涅槃沒有摻雜其他東西，所以又稱為遍淨樂（*pārisuddhi sukha*），這種樂是非常清淨的。

為了讓自己體驗這種解脫之樂，我們必須修習戒、定、慧，不斷淨化身、口、意三業。這會使你的心享受涅槃的境界。我希望你們能朝這方向努力，在適當的時機證得涅槃之樂。

陸、前往涅槃城的馬車

誤生天界的比丘

從前，佛陀住在舍衛城附近的祇樹給孤獨園時，一位天人與千名隨從，在凌晨時分從天界來拜訪佛陀。儘管天人的光明照耀整個祇園，這位天人卻心煩意亂，他向佛陀頂禮後，便慟哭道：「哦！佛陀！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，待在這種地方讓我驚慌失措，請告訴我如何離開那裡。」這番話由天人說出來十分奇怪，天界的居民，優雅且喜好音樂，一點也不像生活在痛苦中的餓鬼。據說某些餓鬼有巨大的腹部與如針孔般的嘴，因此他們時時感到飢餓。

佛陀以神通力觀察天人的過去，知道他不久前是位修行者，雖年紀輕輕卻對佛陀的教導深具信心，於是出家為比丘。他在老師座下修學五年，熟悉戒律與僧團生活，能獨自禪修後，便到森林中隱居修行。由於他極想成為阿羅漢，便發奮修行，他盡全力禪修，幾近廢寢忘食。哎！他失去了健康，胃脹氣造成如刀割般的疼痛。儘管如此，他仍全心全意的修行。疼痛不斷加劇，直到有一天，在行禪時斷送了性命。

這位比丘立刻投生在三十三天。他彷彿從夢中醒來，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，興高采烈的大聲歡呼，並奏樂迎接他。他不知道自己已經投生天界，他以為所有的天人只是來向他致敬的信眾罷了。這位新的天人垂下目光，莊嚴的拉起金色衣裳的一角，蓋住肩頭。天人們看到這個動作，知道他的狀態便大叫道：「現在你在天界，現在不是禪修時間，而是嬉戲作樂的時刻。來吧！我們來跳舞！」

他幾乎聽不見，因為他在練習根律儀。最後，有幾位天人走進宮殿拿出一面長鏡，這位新的天人嚇呆了，看到自己不再是個比丘，整個天界沒有一個安靜的地方可以禪修，他被困住了。在驚慌之中，他想：「當我出家時，唯一的希望是獲得究竟解脫—證得阿羅漢果位。我好像是位拳擊手，參加比賽希望獲得金牌，結果卻得到一顆甘藍菜。」

這位天人甚至害怕跨進宮殿內，他知道自己的心無法長久對抗這些遠超過人間的欲樂。他突然想到，身為天人便有能力拜訪正在人間教化的佛陀，這個念頭讓他振作起來。他想：「我可以在任何時候獲得天上的財富，而遇到佛陀的機會是非常稀有的。」他毫不猶豫的快速離去，身旁伴隨著一千位隨從。

在祇樹給孤獨園找到佛陀後，這位天人向佛陀尋求協

助。佛陀被他修行的誠心所感動，給他以下的指導：「哦，天人！你走過的路是筆直的，會引領你到達安全、沒有煩惱的皈依處。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，正念是環繞馬車的裝甲，正見是車伕。不論男女，只要擁有這樣的馬車，若駕駛得當，都會證得涅槃。」

歡樂不斷有什麼不對？（What is Wrong with a Continuous Party）

這個比丘天人的故事出自《相應部》，你可能會提出這樣的問題：「為何有人會抱怨投生在天界呢？」畢竟，天界有無休止的宴會，那裡的天人都有美好而長壽的身體，充滿歡樂。也許不必等到死後往生天界，其實在地球上就有如天界了，例如，美國是個物質充裕的國家，在那裡可以獲得許多欲樂，你可以看到人們沉溺及陶醉在奢華與歡樂中。問問自己，這些人會致力於尋求真理嗎？他們真的快樂嗎？

當這位天人身為比丘時，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，他熱切的想成為阿羅漢，卻因過度努力而早逝，他突然發現自己回到出發點—他被要努力捨離的欲樂所圍繞。你能了解他失望的感覺嗎？

事實上，死亡並不新奇，死亡只是心的轉移，在死心與結生心(rebirth-consciousness)之間沒有中間的心。此外，天人的投生是沒有痛苦的。這位比丘在前一世，修行無有懈怠，所以他會抱怨天界的嘈雜，也就不令人意外。如果你曾深入修行，便會知道聲音有時會令人煩躁與痛苦，不論是突然的爆炸或連續的砲轟。想像在禪坐時，你剛到達一個平靜的境地，而電話鈴聲響起，你整個鐘頭的定就喪失了。如果你曾有過這樣的經驗，便可以了解修行者將天人比喻為餓鬼的強烈情緒。當電話鈴聲響起時，我很想知道你會罵出什麼話，即使那是一通朋友的來電。

在巴利經典中有個雙關語。天人對佛陀訴說，發現自己身處以美麗著稱，名為歡樂園(Nandana Vana)的天界時，卻將之改為愚癡園(Mohana，愚癡(moha)的衍生字)，愚癡園是一個在心中製造混亂與迷妄的地方。

捨離的方法 (The Way of Renunciation)

從修行者的觀點而言，你當然知道欲樂會令人分心，也許你的目標與這位比丘不同，並不想成為阿羅漢。不論你期待的禪修結果是什麼，都一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，便放下了一小時的欲樂與娛樂；我們會發現我們在某種程度上解脫了一心追逐樂受後所感到的苦。如果參加長時間的密集禪修，便捨離了家、所愛的人與我們的娛樂，儘管如此，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堂的情況，但並非瞧不起天人的生活方式，而是對自己未達成目標感到失望。這就如你獲得一個工作，希望賺一千元，你努力工作，但一天結束了，工作並未完成，只得到五十元。這讓你非常失望，你並未輕視五十元，而是因為沒有達成目標。這位比丘也是如此，他氣自己，並將自己比作贏得甘藍菜而非金牌的拳擊手。天人們都了解他，他絲毫不覺得受到侮辱。事實上，他們很感興趣的跟他一同到人間，他們也能從佛陀的教導中受益。

如果你以法為依歸，不論身在何處，即使是天界，你對禪修的興趣仍會持續。否則，很快會被歡樂所淹沒，而這將是你追尋佛法歷程的終點。

安住於修行（Establishing Oneself in Practice）

讓我們來探討這位禪修者如何安住於修行。在他進入森林禪修前，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。他服侍老師，接受禪修指導，且持戒清淨。

他在每年三個月的雨安居期間禪坐，之後參加傳統的羯摩，在羯摩中，每位比丘以慈悲心來討論他人的過失，因此人人都能改正自己的缺失。

對身為比丘的我們而言，此人的背景深具意義。所有的修行者都應該像他一樣，致力於了解持戒的方法，直到持戒清淨，並成為生活中的一部分。我們也必須注意到自己對他人的責任，因為我們在此世間共住，必須學習以利他和慈愛的方式來溝通。至於禪修，在圓滿所有階段的觀智之前，我們都需要依賴一位值得信賴而有能力的禪師。

◎辨別必要的與多餘的(Distinguishing the Essential from the Superfluous)

這位比丘有許多美德：專心致力於佛法，致力於了解真理，對他而言，其他的都是次要的。他仔細分辨必要的與多餘的，避免外在的活動，儘可能把時間花在保持正念上。

對所有的人而言，限定自己的職責是有益的，如此才有更多的時間禪修。做不到時，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。當母牛有隻活蹦亂跳又頑皮的小牛，如果牠只顧吃草，不關心小牛，那麼，小牛必定會走失並惹來麻煩；如果牠忽略自己的需要，只看守小牛，那就得整晚都吃草了。因此，母牛一邊注意小牛，一邊吃草。有工作要做的修行者應仿效牠，一面做

事，同時修行佛法，確保心不會跑得太遠。

我們知道這位比丘是位勤奮的修行者，在他醒著時，總是盡力保持正念，正如佛陀允許比丘睡四小時—整個中夜的時間。然而強烈的解脫心使他把床擱置一旁，甚至廢寢忘食，而以精進修行來滿足自己。我不建議你廢寢忘食，只希望你了解他致力於修行的程度。根據佛陀的教導，在密集禪修期間，如果禪修者可以應付得來，睡四小時是合理的。在日常生活中則需要更多的睡眠，但在床上躺太久是無益的。

至於食物，應吃到飽足為止，如此才有足夠的力氣從事日常活動與禪修，但不要吃太多，以免飽脹而昏昏欲睡。這位比丘的故事指出吃的必要，為了健康，至少要吃足夠的食物。一個在禪修或在開示過程中過世的人，可視之為在戰役中陣亡的英雄。這位比丘在行禪中，被身體中風界的尖刀所襲擊，而在天界中醒來。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處。在比丘投生天界為天人時，因擔心自己會產生欲望而感到恐懼，他知道即使只是跨進宮殿大門，戒行就會逐漸喪失。證悟仍是他的優先選擇，為此，必須保持戒行圓滿，於是他逃到祇園，向佛陀說出自己的問題。

佛陀漸進的教導(The Buddha's Progressive Instructions)

佛陀通常會一步步的教導人們，從持戒開始，並在指導修觀前，漸進到與業有關的正見與正定。為了說明教導的順序，他曾以藝術老師為例。一位想要學畫的初學者來求教，老師不會只遞出一支畫筆，第一課是展開畫布，就如畫家無法在虛空中畫圖一樣，若無戒律的基礎，或不懂業的法則（業力論）而修觀，將徒勞無功，無法培養定與慧。某些禪修中心並不重視持戒與業力，這種禪修無法獲得好的結果。

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，曾是位比丘與禪修者，而他在三十三天（忉利天）時，也不曾破戒。巴利語 *kāraka* 意指守本分而勤勉的人，這位比丘是這樣的人。他有修行者之名，他不是茫然的注視任何生起的所緣的懶鬼。他熱切而真誠，他對修行的甚深的信心與信賴，使他有持續的精進力，時時刻刻都想將所接受的教導付諸實踐，你可以將他視為老修行人。

直達解脫之路（The Direct Route to Freedom）

佛陀給這位老修行的指導是：「你走過的路是筆直的，這會引領你到安全的皈依處，無有恐怖，那是你的目標。」當中提到的路是指八正道，天人早已上路了，佛陀允許他繼續前進。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——直截的觀。

八正道的確十分筆直，沒有叉路，它不是曲線，也非蜿蜒的路徑，而是直接通往涅槃。

十種惡業(The Ten Types of Crooked Behavior)

我們可以從反面來檢查，以充分了解正直的德行。有十種不善行或惡業，在智者的眼中，未調伏這十種身、語、意行的人是不善的，他會不誠實，不正直，道德有缺損。

身惡業

身惡業有三種。第一種與仇恨、憎惡有關，如果人缺乏慈悲，便很容易有這種感覺，並將之轉化為身體的行為。他可能會殺害、傷害或壓迫其他有情眾生。邪行也會由貪產生，未受控制的貪會導致偷竊，或詐取他人的財產；邪淫是第三種身惡業。有強烈情欲的人，只對慾望的滿足感興趣，不顧別人的感覺而犯下邪淫。

語惡業

語惡業有四種：第一是說謊；第二是兩舌，破壞友誼或團體；第三是語帶傷害、粗魯、低級與下流；第四種語惡業是綺語。

意惡業

在心的層面有三種惡業：人也許會想傷害他人，或覬覦他人的財產，或沒有正見，不接受業的法則，認為個人行善作惡沒有果報，這是邪見、不善行。佛教將念頭視為一種業，

「念頭」非常重要，因為它會產生行動。不相信「業」會導致不負責任的行為，並讓自己或他人受苦。還有其他不善心所，例如昏沉、掉舉與種種微細煩惱，被這些力量支配的人，稱為意惡行者。

◎ 步入歧途的危險(Dangers of Walking a Crooked Path)

無法去除不善行的人，是走在邪道上，不能抵達任何安全的地方，並一直暴露在危險中。此處有自我批判、悔恨與遺憾；他也許會為某個身、語、意的不善行找到合理的藉口；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、自責：「我做了一件蠢事！」悔恨是痛苦的，那感覺不是別人加諸你的。走在邪道上，為自己招來苦果，這種情況無論出現在何時都很可怕，但真正恐怖的是在人臨終時。

在臨終前，無法控制的意識之流生起，那是人的一生與行為的回憶。如果你有許多有道德且慷慨的行為來回憶，心便會充滿溫暖與寧靜，而能平靜的死亡。

如果你不遵守道德，就會充滿悔恨與遺憾，你會想：「生命如此短暫，而我糟蹋時間，並未依循人性的最高標準來生活。」到那時，想改變為時已晚，你會死得很痛苦。有些人在此時遭受巨大的痛苦，以致臨終時號啕大哭。

自責並非造惡業者的唯一處境，他還必須接受智者的譴責。善良的人不會與不值得信賴或凶暴的人為友。不善者終將因為無法適應，而不能在社會生存，你也許會發現自己與法律牴觸。如果你犯法，法律會制裁你，警察會逮捕你，迫使你為自己的惡行付出代價，依罪行的輕重而罰鍰、下獄，甚至死刑。現今的世界充滿暴力，許多人因為貪、瞋、癡而犯法，他們不是初犯，而是一犯再犯。我們讀過關於殺戮的殘暴行為，當逮捕這些罪犯時，他們也許要付出生命的代價。因此，走在邪道的人有受罰的報應。

當然，如果你聰明的避開罪行，確實可以避免法律的制裁，但無法逃脫自我懲罰，知道自己做錯事是令人痛苦的。你永遠是自己最佳的目擊者，你不可能隱瞞自己，也無法避免投生在惡趣一畜生、地獄、餓鬼。

一旦做了某種行為，業便會產生果報。倘若果報不在此生成熟，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(The Noble Eightfold Path)

八正道以戒、定、慧三學為基礎，八正道為生命的各個層面帶來圓滿與正直。

八正道中的戒學(The Morality Group of the Noble Eightfold Path)

正語 (sammāvācās)，字首 sammā 意指完善或完美的言語，正語是八正道中戒學的第一項，指真實的話語。言語應當帶來有情之間的和諧，是慈愛而非傷害的；是悅耳動聽的；是有益而非無意義的。修習正語，便能從前述的四種語惡業中解脫。

正業 (sammākammanta) 是戒學中的第二項，正業與律儀有關。我們應避免三種不道德的行為：殺生、偷盜與邪淫。戒學中的最後一項是正命 (sammā-ājīva)，營生要合法，並遠離任何染污，不從事不正當的職業。在這三方面去除惡業，便能阻止最粗的煩惱生起。煩惱是我們的敵人，遠離敵人，便能免除危險。

八正道中的定學(The Concentration Group of the Noble Eightfold Path)

八正道的第二個部分是定學，包含正精進、正念與正定三者。如果你遵循禪修指導，就應熟悉這部分。當你將注意力放在腹部時，這是正精進，它有將煩惱推到一邊的力量。有了正精進，便能生起正念，能觀察所緣境。正念像個保護者，正精進將煩惱推開，而正念將煩惱關在門外，心便可以專注在所緣上。鎮定、冷靜而不渙散，這就是正定。當正精

進、正念與正定現前時，定學可說已有良好的發展。此時，心的煩惱已遠離。定學用來對治心的散亂。

八正道的慧學(The Wisdom Group of the Noble Eightfold Path)

由於精進，你的心會變得純淨、平靜。在一分鐘內，你有六十個解脫扭曲的心的剎那，在二分鐘內就有一百二十個剎那，想想一小時或一整天會有多少剎那的寧靜。每一秒都很重要。在這些剎那中，你會看到心直接落在禪修的所緣上，這是正思惟—八正道慧學中的一個要素。當心精確的瞄準目標，便會清晰的看到所緣境，智慧便會生起。智慧如實了知「法」，這是構成八正道中的另一要素：正見。

如果心準確的落在所緣上，智慧便會生起，會察覺因果法則，能了知名法與色法的因果關係。如果心觀察無常，便會清楚的察覺無常的本質。因此，正思惟與正見是相關的。由正思惟生起的正見，具有根除隨眠煩惱的力量。極微細的隨眠煩惱，只有智慧生起時才能根除，這是實際體驗到的，而非透過想像。

現在也許你更了解為何佛陀說這條道路是筆直的，身、口、意的歪曲不正，會被八正道中的戒、定、慧三學所克服。走在正道上的人，超越歪曲，遠離眾多危險。

涅槃與八正道即庇護所(Nibbāna as Haven and the Path as Haven)

佛陀進一步告訴這位天人，這條正道會引導至安全的庇護所。庇護所是指涅槃—沒有任何危險、恐懼，沒有老與死，卸下苦的重擔，抵達涅槃的人完全受到保護，因此可稱為無懼者。為了要抵達涅槃這安全的庇護所，我們必須走在世俗的八正道上，世俗指未超越此世。除非走這條路，否則無法抵達涅槃，涅槃是其結果。

我們討論這條路的三個部分：戒、定、慧。當戒行清淨時，便無有悔恨，不受智者譴責，不受法律的刑罰，也不會投生惡趣。如果定學已圓滿，便能去除煩惱，去除那些在心中壓迫我們的負面想法。在具足正念與定時生起的觀智，有克服隨眠煩惱的力量。因此，即使未證入涅槃，走在八正道上就能避免危險的事物，因為，這條路本身即是庇護所。

煩惱、業與果報：生死輪迴的惡性循環(Kilesas, Karma and Results: The Vicious Cycle of Samsāra)

無明、渴愛與執取都是煩惱，由於心中的無明受到渴愛的支配，便會造業，然後忍受果報。由於過去的業行，我們投生在這個星球，也就是說，我們現在的生命是過去的因所造成的果，身心成為渴愛與執取的所緣，渴愛與執取造作業，又再度投生，再度渴求、執取身與心。煩惱、業與果是惡性循環的，是無止盡的輪迴，沒有禪修，便不會結束。

若沒有無明，惡性循環便不存在。我們因無知、無明而受苦，如果沒有深入修行，便無法了解實相的特性：無常、苦、無我。不明瞭身心的本質是剎那生滅的，其中隱藏著我們所忍受的巨大痛苦。我們不了解在這過程中沒有「人」在控制，也沒有「人」在背後。如果我們了解身心的這三種特性，就不會渴愛、執取。

由於愚癡，我們誤以為名色是永恆不變的，在身心中尋找快樂，並認為有個永恆的自我或「我」在管理身心的過程。這種無明使渴愛與執取生起。執取是渴愛的具體化，渴求愉悅的色、聲、香、味、觸與想法，我們渴望新的所緣出現。如果獲得想要的，便會執取它而拒絕放手，而造作不斷輪迴的業。

摧破生死輪迴（Breaking the Cycle of Samsāra）

當然，業有很多種。不善業帶來不善果，使我們生死輪迴不已。然而，走在八正道的前段，由於避免不善行，便無須擔心個人行為的負面影響，持戒使修行者免受苦果。善業帶來善果，儘管它仍將我們推入新的生命輪迴，但在禪修時，不再造作使人持續存在的業。觀察事物的生滅是有益的，使我們不會輪迴。在禪修時若有足夠的覺知，便能阻止渴愛生起，也能防止生、老、病、死的連續生起。

修觀可以衝破煩惱、業、果的惡性循環，當修行者有了精進、正念與穩固的定，正思惟便能使心洞悉存在的本質，能如實了知事物。智慧之光驅散無明的黑暗，無明消失了，渴愛如何能生起呢？如果我們了知事物無常、苦、無我的本質，渴愛便不會生起，執取也無法生起。所以說：因不知而執取，知即解脫。不再執取，便不再造業，也不再果報。

無明導致渴愛與執取，這三者引起「存在」與「我」的邪見。走在八正道上，能去除無明的因，如果這些消失，即使只有一剎那，便有解脫。摧毀了惡性循環，這就是佛陀所說的庇護所，沒有煩惱，也沒有導致未來受苦的業行，只要保持正念，便可享有安全與平靜。

也許你會覺得身心令人畏懼，因此想擺脫它們。不過，自殺不會帶給你任何好處。如果你真的想要解脫，只有觀察到「果」，才能破壞「因」，這是永續存在力的消失，正念摧毀了會在未來導致身心的「因」。當心因為正念、正定、正思惟而專注在六根門前生起的每個所緣，觀察它發生的剎那，此時煩惱無法生起。由於煩惱是業與輪迴的「因」，如果現在沒有「因」，未來就不會有「果」。

遵循八正道，經過不同階段的觀智，最後證入涅槃，解脫所有的危險（輪迴路險）。涅槃有四個階段，在每個階段

會根除特定的煩惱。當心完全清淨，便會在最後的證悟階段—阿羅漢，抵達究竟解脫的庇護所。

預入聖流—初次體驗涅槃(Stream Entry: The First Experience of Nibbāna)

初次體驗涅槃時—證得須陀洹道時，不再投生於畜生、餓鬼或地獄中，導致投生該處的煩惱已根除，不再造作輪迴惡趣的業。在更高的證悟階段，會根除更多的煩惱，最後到阿羅漢道心，則完全去除煩惱、業與果。阿羅漢永遠不受煩惱的折磨，死時即進入般涅槃—永不再輪迴的究竟解脫。

即使是最低層次的證悟，也能避免錯誤的修行或走上邪道，知道這點或許能鼓勵你，覺音論師在《清淨道論》中對這些有詳細的記載。（《清淨道論》(Visuddhimagga)是覺音論師(Buddhaghosa)在西元第五世紀時的偉大作品。）此時，你將從自責、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(The Perfectly Silent Chariot)

尚未獲得預流果的凡夫，就如旅者開始一段冒險的旅程，在橫越沙漠、叢林或森林時，或許會碰到許多危險，他必須裝備齊全。在旅程中，一輛優良而可靠的車是不可或缺的，佛陀對這位天人說：「你會搭乘一輛全然寂靜的馬車。」

可以想像在他有了處於天界的體驗後，發現一輛寂靜的馬車是多麼吸引人。

在此還有弦外之音，大部分的車輛都有噪音，佛陀時代所使用的雙輪或四輪馬車會發出嘎嘎聲，特別是潤滑油不足、粗製濫造或超載時，更是如此。即使現代的汽車或卡車仍有噪音。而佛陀提供的馬車，不是普通的車輛，它製造精良，即使百千萬或億計的眾生搭乘，移動時都寂靜無聲。這輛馬車可載運修行人安全的橫越沙漠，穿越生死輪迴的叢林，是一輛修觀的、八正道的馬車。

佛陀在世時，無數眾生只聽聞佛陀的開示便證悟了。有一千、十萬或百萬眾生，可能都聽過相同的開示，所有這些眾生都可以在馬車上一起橫越生死輪迴。這輛馬車永遠不會嘎嘎作響，而乘客通常會發出許多嘈雜聲，特別是那些抵達涅槃，這安全庇護所的人，會興奮的說：「這馬車多好啊！我運用了它，而它也發揮了功效，引領我到達覺悟。」

已抵達覺悟四個階段的聖人：預流者、一來者、不來者與阿羅漢，他們以不同的方式歌頌馬車：「我的心已完全改變，充滿信心、清明與開闊。智慧在我身上生起，心強壯而穩定，能面對生命的變化。」進入禪定的聖人會歌頌這輛車，進入滅盡定(the absorption of cessation)的**不還者**與阿羅漢也是如此，他們能體驗到心、心所與一切心所生法(mind-borne

phenomena)寂滅。從這些定中出來，他們對這輛車充滿喜樂與讚美。

通常當某人死亡時，人們會哀傷、悲泣。然而，對已經根除一切煩惱的阿羅漢而言，死亡是件期待的事。他會說：「終於能丟棄這受苦的身體了！這是我的最後一生，我不再面對痛苦，只有證入涅槃的喜樂。」

阿羅漢的珍貴也許超出你的想像，你知道阿羅漢可能會有的是什麼樣的感覺。看看自己的修行，你也許曾克服五蓋：貪欲、瞋恚、昏沉睡眠、掉悔與疑；你可以清楚的看到所緣的本質；也許曾看到名色之間的差別，或現象的剎那生滅。了解生滅現象，是一種解脫與快樂，這種喜悅、清明的心，就是禪修的結果。佛陀說：「對曾參加密集禪修或有禪定的人而言，他身上生起的喜悅，遠超過世間或天界的欲樂。」禪定在此等同安止定，或是在修觀時所發展的剎那定，後者稱為觀禪(vipassanā-jhānas)。

無與倫比的滋味(An Incomparable Flavor)

能保持正念的行者，會在禪修中有很深的喜悅，一種從未品嚐過的、無與倫比的法喜。初次體驗時，你會充滿驚奇：「多殊勝的佛法啊！真是神奇！內心竟能如此平靜、喜樂。」你會充滿信心、滿意與滿足，會想與別人分享這經驗，甚至想弘法。這是你心中的聲音，歌頌能搭乘這輛寂靜的馬車。

另一種噪音是修行者搭乘馬車時的尖叫聲，他們也許想繼續禪修，但很勉強，這些是不努力禪修的人。在修觀時，少許的精進帶來微不足道的結果，懈怠的行者永遠無法品嚐法味，他們也許聽到別人的成功，或看到別人坐得直挺安穩，推測他們有很深的止與觀，但自己的心卻陷入散亂與五蓋的困境裡。懷疑會悄悄潛入他們心中，懷疑老師、方法與馬車本身：「這真是很糟的馬車，無法載我到任何地方，車身顛簸，又製造許多噪音。」

有時甚至會聽到非常絕望的哭號從馬車的方向傳來，這哭聲來自對禪修有信心且很努力的行者，但因為某些原因，無法如預期般有大的進步，他們失去信心，懷疑是否能達成目標。

愈是迷路，獲得的米越多 (The More You Lose Your Way, the More Rice You Will Get)

緬甸有種用來鼓勵這種人的說法：「修行者愈迷路，得到的米愈多。」修行者是佛教國家的淨人(renunciate)，他們受持八戒或十戒，穿著白袍，剃除髮鬚，住在寺院中，以種種方式護持寺院與協助比丘，任務之一是每隔幾天進城化緣。在緬甸，化緣得到的通常是生米，他們挑著兩端吊著竹簍的扁擔，沿街而行，也許是他不熟悉的村落小徑，在該回家時找不到回寺院的路。這位可憐的淨人走入死巷，於是轉入一個小巷弄，結果又是一條死巷，而人們一直以為這是他路

線的一部分，因此繼續布施給他。等到他找到回家的路，已獲得一大堆米。如果你們有時迷失或偏離正軌，可以想想你最後會獲得許多佛法。

馬車的兩輪：心精進與身精進(Its Two Wheels are Mental and Physical Effort)

一如佛陀所說的，這輛神聖的馬車有兩個輪子，一個輪子是身精進，另一個則是心精進。禪修與從事其他的職業一樣，精進是很重要的，必須努力才會成功。如果我們不屈不撓，勇猛精進，就能成為有勇氣的人，禪修所需要的正是勇猛精進。身精進是努力保持身體行、住、坐、臥各種威儀；若沒有心精進，禪修就不存在，它是保持正念與定，確保遠離煩惱的力量。

精進的兩輪承載著修行之車。行禪時，你必須抬起腳，向前伸，然後放到地上，一再重覆便構成了走路的動作。當你行禪時，身精進產生移動，而心精進則使心專注在移動，適度的身精進有助於警覺與心精進。

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的安裝在車上，心精進與身精進必須相輔相成，以帶動這輛八正道的馬車。坐禪時，如果無法讓身體坐好，或無法

使心保持敏銳、持續而準確的觀察，那麼我們便那裡也去不了；如果精進的雙輪繼續轉動，車輛便會筆直的向前移動。

◎身精進

單單保持身體的威儀，便需要相當的精進，如果坐著，必須讓自己不倒下來；如果是在走路，則必須移動雙腿。我們試著使四威儀保持均衡的精進，尤其在密集禪修時，必須有足夠的時間坐禪、行禪，其次是站立、躺臥，並限制睡覺的時間。如果不好好維持姿勢，便是懶散。在坐禪時，你也許會找個東西來靠背，或許會認為走路太累，或某種放鬆更適合禪修。如你所猜想，我不推薦以上任何一種想法。

◎心精進

心精進也是如此，鬆懈是不好的。必須一開始便認定：發揮堅忍不拔的心精進是必要的。要告訴自己：要具足正念，儘可能持之以恆。如此的態度非常有用，它會開啟你的心，並能實現自己的目標。

有些行者特別討厭行禪，覺得無聊又浪費時間，只在禪師告訴他們要行禪時才行禪。由於行禪需要加倍的精進，對於使精進之輪轉動是非常重要的。專注的行禪，你會輕鬆的抵達目標。

當心精進持續不斷時，便能防止煩惱生起。有些行者一時興起才精進的作法會使人混亂。突發的正念精進，是徒勞

無功的，因為在失念後，便是煩惱生起的時候。之後，當這樣的行者再度提起正念，就必須重頭來過。一再努力而又一次再休息是無法建立動力，也無法進步。

老實說，你真的有保持正念嗎？你真的在每一剎那，以堅忍不拔的精進來保持正念嗎？使心精進之輪持續轉動的人，是勇猛精進的。佛陀讚美這樣的人說：「勇猛精進的人，則有舒適的生活。」為什麼？勇猛精進會阻斷煩惱，而產生冷靜、平靜、喜樂的心，遠離貪婪、殘酷等念頭。

勇猛精進的美德是無止盡的，佛陀說：「寧願勇猛精進活一天，也勝過沒有精進而活一百年。」希望你從這段話中所得到的激勵，使精進之輪不斷的轉動。

馬車的靠背：慚愧

佛陀所敘述的車輛的另一部分是靠背—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時，車伕或乘客會跌下車。有了靠背，人可以向後倚靠，舒適的向目的地前進，目的地是解脫的目標—涅槃。

有益的慚愧(Wholesome Shame and Wholesome Fear)

為了明白內觀馬車上「靠背」的功能，我們必須探討慚愧的意義。巴利語慚是 hiri；愧是 ottappa。這兩個字通常分別翻譯為羞恥(shame) 與畏懼(fear)，這些字都是負面的，是

不正確的翻譯。英文並無適當表達它的意義的語詞，最好的翻譯是「道德良心」。

慚與愧與生氣或瞋恚無關，它們是以非常特別的方式，讓人對不善行感到羞恥與畏懼。它們使人有純淨無染的道德良心—正直。正直的人不會做任何令他羞恥的事，在道德上也是無懼的。

「慚」是厭惡煩惱的感覺。你若保持正念，便會發現當煩惱生起到為煩惱所害之間有個空檔。當恢復理智時，你會對因鬆懈而為煩惱所困，感到憎惡或羞恥，這種心態稱為慚；「愧」是畏懼不善行的結果。

禪修時，如果你花很長的時間在不善思上，就會進步遲緩；如果你做出不善行，便會為後果所苦，畏懼發生這種事，便會對煩惱更加注意、警覺。當禪坐時，你會專注在主要的所緣境。慚與個人的美德和正直有關，而愧與美德以及父母、師長、親戚、朋友的美名有關。

慚以許多方式表現。假設有個很有教養的男子或女子，不論家境如何，父母以一般人的價值來教育他們，如此的紳士、淑女會在做不善行前三思。他們會想：「我的父母教我要慈愛，我要在缺乏慈悲與體諒的時刻，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，而避免殺生，慚便發揮了作用。

學問或知識也能使人避免不善行，如果某人是有學問、有教養的，他會有高的道德標準。當有教養的人企圖做出不道德的行為時，他會想到那有失身分而退縮不前。慚也會因為年紀的關係而生起，當年紀較長時，人會感到一種尊嚴並對自己說：「我是個年長的人，知道對錯的差別。我不會做任何不適合自己的事，因為我尊重自己的尊嚴。」

人會因為有勇氣而生起慚，讓人省思不道德的行為是卑劣的。有勇氣與信念的人，無論如何都會堅守原則，這是英勇的美德。愧是心中有所畏懼，當想到父母、朋友、家人會因為自己不道德的行為而蒙羞時，愧即生起。愧也是不辜負人性中至善的願望。一旦做了不道德的行為是無法隱藏的，你自己知道做了這件事，其他人也能讀出他人的心，能看到或聽到別人發生了什麼事。如果你注意到有人在場，做惡行時便會猶豫，以免被人發現。

慚與愧在家庭生活中扮演很重要的角色，因為有了慚愧，父母與兄弟姊妹可以過著清淨的生活，如果人類沒有慚愧，家庭成員不受姻親關係的限制，那麼就如貓狗一般了。現今世人深受缺乏這些特質的困擾。慚與愧又稱為世間的守護者，想像有個世界，那裡的人都擁有慚與愧，是何等風光？

慚與愧也稱為白法(sukkadhamma，善法)——純淨之法，因為在這星球上，慚愧對保持眾生行為的純淨十分重要。白法意味白色，象徵純淨。相反的，無慚與無愧則稱為黑法(kanhadhamma)，黑色會吸熱，而白色則反射之。無慚與無恥的黑法是煩惱最好的吸收器，當它們出現時，你可以確定煩惱會生起；如果白法出現，煩惱便會被反射出去。

經典舉兩顆鐵球為例，一個被糞便弄髒了，另一個則是火紅熾熱的。有個人受贈這兩顆球，他拒絕了第一個，因為它令人厭惡；他也拒絕第二個，因為怕被燙傷。不取被糞便污染的球，就如他心中慚的特質，當他將不道德與正直相比較時，發現不道德令人厭惡。不取熾熱的球，就如對業果的恐懼，害怕犯下不善行的愧，他知道結果會導致地獄或惡趣，因而避免十種不善行，就如它們是那兩個鐵球一樣。

無益的慚與愧(Useless Kinds of Shame and Fear)

有些慚與愧是無益的，我稱之為假的慚與愧。有人也許會對受持五戒、聞法或向值得尊敬的人頂禮感到羞恥難堪；也許會對在大眾前高聲朗誦或演說感到丟臉。害怕別人的批評，如果批評不是根據道德行為而發，那就是假的慚。

有四件事有助於個人的利益，這是人不該感到羞恥的。這些並未列在佛經裡，它們是實用的。首先，不要對自己的

生意或賴以為生的工作感到羞恥；不要因為親近老師以學習買賣、學問而感到羞恥，如果因羞恥而不去學習，如何獲得知識呢？不該對吃感到羞恥，如果不吃，就會餓死。最後，不該對夫妻間的親密關係感到羞恥。

也有假的愧，例如，害怕在必要時刻，會見重要的人。村民會在搭乘火車、公車或渡船旅行時，有假的愧，我指的是從未搭乘過公共運輸工具的人，這些單純的人也許會在旅行時害怕使用廁所。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，或因敬畏父母、師長，不敢走到跟前或與之交談。有些禪修者害怕與禪師小參，他們等在門外，彷彿那是牙科診所一般。這不是真正的慚與愧，人應該畏懼惡業與煩惱，要知道它們生起時，會讓人做出不善行。

反思慚與愧是件好事，禪修者身上的這兩項特質愈強，便愈能發揮精進。害怕無法持續修行的行者，就會努力培養警覺，因此，佛陀對天人說：「莊嚴的八正道馬車以慚愧為靠背。」

如果你有慚與愧的靠背，當駛向涅槃時，會有東西可倚靠，能讓你舒服的坐著。就如搭車時有意外風險，行者在八正道的馬車上，也冒著修行的風險，如果這些特質較微弱，便有失念的危險，而所有的過患便隨之發生。願你的慚與愧激發你的精進心，使你能持續修習正念。願你能順利快速的沿著八正道前進，直到證入涅槃。

正念是環繞馬車的裝甲 (Mindfulness is the Armor that Surrounds this Chariot)

為了使佛法之旅安全完成，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，國家會花費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，當你乘車時，就如處在舒適的房間裡，遠離風吹日曬。如果車身保護你免受天候的影響，那麼不論外面下雨或下雪，你都能舒適的旅行。這些例子說明，正念讓行者遠離煩惱。正念是讓心舒適與冷靜的武裝，只要有正念保護，煩惱便無法生起。

沒有正念的防護，沒有人可以安全的以八正道之車旅行。當馬車進入戰場時，裝甲可以保護乘客的安全，修觀是場對抗煩惱的戰役，早在記憶所及之前，煩惱便已控制我們，所以需要堅固的裝甲，我們才能受到保護，免受煩惱的攻擊。

為了去除煩惱，了解煩惱如何生起是必要的。煩惱的生起與六境有關，無論何時，只要在六根門的任何一門失去正念，你就會成為貪、瞋、癡與其他煩惱的受害者。例如，當「看」時，可見色與眼識接觸，如果是愉快可意的所緣，而你沒有正念，渴愛便會生起；如果是不可意的所緣，瞋恚便會生起；如果所緣是無關好惡的，你就會被愚癡的浪潮捲走

。然而，當正念現前時，煩惱便無法生起。注意「看」的過程，正念讓心了解正在發生事物的本質。

正念使心純淨、清明與快樂，這些只有在正念現前時才能體驗到。沒有煩惱即是純淨，因為純淨而有清明與喜悅。不幸的是，在事物還未被觀察時，不善心的生起會比善心的生起更頻繁。一旦心中生起貪、瞋、癡，我們便會開始造作不善業，而在今世或來世結果。

投生是一種果報，有了生，死亡便不可避免。在生與死之間，眾生會造作更多的業，包括善業與惡業，使得輪迴持續。因此，沒有正念是通往死亡之路，是今世與來世的因。因此，正念猶如生命中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。正念有如新鮮的空氣，沒有正念這新鮮空氣，心會變得腐敗，呼吸急促，並因煩惱而窒息。

人吸了髒空氣也許會突然生病，而在臨終時遭受極大的痛苦。當失念時，我們因吸入煩惱的毒氣而受苦，在可意的所緣出現時，被渴愛所折磨；如果是不可意的所緣，就被瞋恚之火所焚燒；如果發現所緣境會讓人出醜，就會被我慢所吞食。煩惱以許多形式出現，當煩惱生起時，我們會受苦。只有去除煩惱，心才能完全平靜、快樂。

有些污染物會讓生物發昏與混亂，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，或因盛怒中風而亡；若貪欲過於強烈，會致人於死；放縱多年的貪欲，會為嚴重疾病種下禍根；極度的憤怒或恐懼也會致命，特別是有心臟病的人；煩惱同時也會招致精神官能症或精神異常。事實上，煩惱比空氣中的有害物質還要危險。如果有人吸入污染的空氣而死，毒素會留在他的屍體中，但煩惱的染污則會帶到下一世，更不要說它們對有情眾生的負面影響。煩惱由心儲存，造成的業會在未來成熟。

當時時刻刻正念現前，心會漸漸淨化，如戒煙後，肺會漸漸排除附著其上的焦油與尼古丁一樣。純淨的心容易專注，智慧便會生起，這種治療由正念開始。以正念為修習的基礎並深化定力，智慧便漸漸增長。最後在煩惱根除時，便證入涅槃，體證涅槃者沒有任何染污。

只有體驗到正念的益處的人，才能了解正念的價值。當人們呼吸新鮮空氣，並恢復健康後，才會珍惜他們的努力。同樣的，深入修行的禪修者，甚至直到體驗涅槃，才會真正了解正念的重要。

正見是車伕(Right View is the Charioteer)

不論這輛車有多優良，若沒有駕駛，那裡也無法到達。同樣的，佛陀說：正見為我們的心靈之旅提供動力與方向。經典列出六種正見，在開示中，佛陀特別提及聖道心剎那生起的正見。聖道心是修行中最高的內觀中的一種，我們將在後面討論。

自業正見：業是自己的財產 (Right view of Kamma as One's Property)

第一種是自業正見(kammassakatā sammādiṭṭhi)：視業為自己的財產的見解，「業」指所有的善行與不善行。我們能擁有與支配物質的觀念是錯誤的，因為所有的物質都是無常的，必然會敗壞，「業」才是我們在世上唯一所有。我們必須了解，我們所做的一切善惡業，都會跟著我們輪迴，並生起相應的善果或惡果。「業」對於心會產生直接的結果，依善業或惡業導致樂或苦。另外，不善業導致投生惡趣，而善業則往生善趣，最高的善業則導向解脫輪迴。

以這種方式看待生命，給予我們選擇善惡業的力量。因此，自業正見又稱為世間之光，藉由它，我們能正確了解業，就如鐵路的交叉點，火車可以在那裡選擇方向；或如飛往許多目的地的國際機場。由於我們希求安樂，對「業」的了解，

會讓我們造做更多的善行，也會避免招致惡果的行為。布施與持戒的人，選擇往生善趣的方向，這種福業會幫助有情眾生走上涅槃之道。

禪正見 (Right view with Regard to the Jhānas)

修習禪定才能超越自業正見。定有種種的功德，它能让修行者活得輕安，安止於所緣。第二種正見是禪正見(jhāna sammādiṭṭhi)—關於各種禪與安止定的正見，它是與八種禪定之一同時生起的知見。禪正見有三種功德：一、在臨終時，如果能獲得安止的力量，便能往生梵天，在那兒待上很長的時間，經歷世間的成與壞；二、禪定是發展穩固內觀的基礎；三、它也是發展神通的基礎。

增長觀正見：為究竟的觀智開路 (Clearing the Way for Ultimate Insight: Developing Vipassanā Right View)

我們花費最多的時間與精力在培養第三種正見：觀正見(vipassanā sammādiṭṭhi)，這種正見是觀智的果。當精進、正念與慚愧現前時，觀智自然會發展。要謹記：正見不只是一種看法，而是從我們存在的本質所生起的領悟。

近代的元首要離開官邸時，會有許多準備工作，在車隊安排好之前，安全人員要先確定道路是否安全。他們要檢查

是否有炸彈，在人行道上放些柵欄以控制群眾，分派警察人員站崗，並移除擋路的車輛，唯有如此，總統才會離開官邸進入座車。同樣的，在八正道中，觀正見如特務；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，清除的過程依照順序，一旦事前的準備工作完成，聖道正見將會生起，並根除煩惱。

去除的過程（A Process of Elimination）

在通往聖道心的路上，每個階段的觀智會斷除某種邪見或對實相本質的誤解。第一觀智是名色分別智，讓我們區分出名色的差別，了解生命只不過是名、色二法的組合，此時，我們去除了額外的東西，例如永恆與自我的觀念。第二觀智是了解因與果的「把握因緣智」，指斷除對事物是否為偶然發生的疑問—我們知道並非如此；我們也清楚的看見事物並非靠任何外力而產生。

深入禪修，我們會看到所緣境無常的本質，並了解過去與未來的每件事都是無常的。了解無常後，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事物中找到平靜、安穩的邪見。被諸法壓迫確實是很大的痛苦，在觀的階段，我們會從心底感受到這點，並了解無人能控制事物的生滅，我們會了知一切事物並沒有永恆不變的實體。

特別與無常、苦、無我有關的觀智是後面三種，這是觀正見的開始。

毗婆舍那正見的生起 (The Arising of Vipassanā Right View)

隨著觀正見的生起，馬車已蓄勢待發。當它面對邁向涅槃的正道時，會稍微震動或移動，而現在則可以真正轉動輪子讓車子上路。正確的裝備，堅實的背靠，車伕也坐好了，你只需輕推兩個輪子，馬車便能起程。

一旦獲得無常、苦、無我隨觀智（或譯為三法印智），你會更快、更清楚的看到事物的生滅，剎那生滅，以百萬分之一秒、十億分之一秒出現，愈深入，看的生滅愈快，最後你完全看不到生起，只看到快速的滅去，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。你愈深入，便愈駛近目的地。在完成所有的觀智階段後，道心的正見會載你回家，回到涅槃安全的庇護所。雖然觀智顯現時，煩惱沒有機會生起，卻尚未根除，只是被阻隔在外，正等待機會再度生起。

最後的戳記：削弱和去除煩惱 (The Final Stamp:

Weakening and Eliminating the Kilesas)

只有當聖道正見生起時，才能根除煩惱。你也許想知道根除煩惱是什麼意思。已經生起的煩惱無法移除，它們已經

過去；同樣的，尚未生起的煩惱也無法去除，因為它們還未生起。即使是現在，煩惱生起又滅去，如何能去除呢？要去除的是隨眠或潛伏的煩惱。

煩惱有兩種，一種與所緣有關；另一種與持續的存在有關。第一種煩惱在條件許可時生起，即與所緣接觸又缺乏正念時生起。如果某個所緣佔優勢，又沒有正念，無法確保心與所緣接觸時的清淨，潛伏的煩惱便生起，並變得很明显；如果此時保持正念，煩惱便不再生起，也就遠離了煩惱。第二種煩惱處在休眠狀態，隱藏在意識流中，隨著我們一路輪迴，這種煩惱只能藉由道心來根除。

古代得了瘧疾的病人有兩種藥可以治療，瘧疾病人要經歷體溫變化的循環，每兩天左右會發一次高燒，接著是突然感到寒冷。治療過程的第一步是先平衡極端的體溫，它讓病人強壯，而令瘧疾細菌變弱，當冷熱循環減弱了，便開一劑猛藥。現在病人比較強壯，而病菌更為虛弱，瘧疾便能完全根治。治療的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

位要你再到那單位，你出示一份文件，卻得到一大堆要填寫的表格，然後等負責者簽核。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程序。最後你到達頂層，只花了官員幾秒鐘來做最後的簽核。你的文件現在已經認證了，但須先經過這些繁複的手續。內觀也是如此，有許多繁複的手續，道心出現時甚至比最高官員的簽核時間還短，但你必須努力才能得到。當一切就緒，正見會顯現，證明所有的煩惱都已根除。

觀智的第一個部分或可稱為「工人之道」，你必須努力工作才能完成。聖道心就如老闆指揮工作，他不能在前置作業尚未完成的空白表格上簽核。

聖道正見和聖果正見：熄滅煩惱之火、餘燼上潑水

當圓滿觀智時，聖道心自動生起，接著生起果心。巴利語稱這種心為 **magga** (道) 和 **phala** (果)。聖道正見與聖果正見是道心與果心的因素，也是六種正見中的第四與第五種正見。當聖道心生起時，聖道正見會根除造成人們投生地獄、畜生、餓鬼等惡趣的煩惱。接著生起的是聖果心，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，聖果正見只是冷卻煩惱的餘溫，火已燒盡，但仍有餘火與微熱的灰燼，聖果正見就是在餘火上潑水。

省察智正見（Reviewing Knowledge Right View）

第六種正見也是最後的正見：觀察智正見，它緊隨著果心與涅槃的經驗而來，它觀察五項事物：一、道心的生起，二、果心的生起，三、作為心的所緣的涅槃，四、已根除的煩惱，五、殘餘的煩惱。

第一種自業正見，是永恆的，永遠不會消失。這世界也許會破滅，但在他方世界，或許有認為「業」是自己所有物的眾生。那些無法區別善業與不善業的人遠離了光明。他們可以比喻為天生失明的嬰兒，在子宮裡與出生時都無法看見，這嬰兒長大了仍無法看見，無法引導自己，眼盲又缺乏引導的人，必然會發生許多意外。

只要人們禪修並獲得定，禪正見便一直存在。佛陀的教導也許並不盛行，但永遠有人修習禪定。其餘的正見只有在佛陀的教法存在時才會出現。從喬達摩佛陀時代至今，他的教法仍然盛行，廣為世人所知，即使在非佛教國家，也有以他的教導為基礎的團體或機構。以自業正見或禪正見為滿足的人，無法接觸佛法之光，他只被世間之光所照，無法照到佛陀之光。剩下的四種正見，從觀正見到觀察智正見，都包含了佛陀教導之光。

當行者可以分別名色，便能從自我中解脫，這是去除第一層黑暗的面紗，我們說這是佛法之光照亮了心；還有更多層面紗要移除，第二層是無明—認為事物是隨機而生的，這層面紗由把握因緣智移除。當行者看到因果律，心中的光便更加明亮，他不會以此為滿足，由於心不知無常、苦、無我的特質，所以仍一片黑暗。為了要移除這黑暗，行者必須更加努力，當事物生起時，繼續觀察它們，讓正念更敏銳，定更深，智慧便會自然生起。

當修行者了解無常的現象時，他無法尋求庇護所，會大失所望，但內在的光卻更亮了，他清楚的了解現象的苦與無我。此時只留下最後一層面紗覆蓋著涅槃的實相，唯有聖道心才能移除它，佛陀教導之光現在才真正開始閃耀。

如果具有這六種正見，你會容光煥發，不論身在何處，永遠有智慧之光，在你剩餘的輪迴中，智慧將更加明亮。最後，當阿羅漢道與果（最後覺悟階段的道心與果心）來到時，智慧之光會如盛大的煙火般燦爛。

擁有八正道的馬車

不論男女，任何人只要擁有這輛馬車，且駕駛得當，都會抵達涅槃城。據說當比丘天人聽了這段有關馬車的開示，

他了解佛陀所說的重點，當下成為預流者，並擁有這輛稱為八正道的莊嚴馬車。雖然佛陀的開示直接指向阿羅漢這終極目標，但這位天人並沒有證入究竟覺悟的潛能，他目前的情況最多只能證得預流果。

預入聖流：使生死輪迴的海洋乾涸

在覺悟的第一階段，已經解除落入惡趣的危險。佛經上說預入聖流者已根除三種煩惱：邪見、疑與戒禁取見；在註釋書中，還加入嫉妒與慳。

一、斷除邪見（身見、薩迦耶見）

我們可以假定：天人在前世為比丘時，已獲得名色分別智。在獲得名色分別智的剎那，他去除了有永恆不變的實體—自我的邪見。然而，他只是暫時捨棄這邪見，要等到初次證入涅槃，才能永遠改變見解，預流者不再相信有永恆的實體。

二、斷除疑

第二種斷除的煩惱與邪見有關。在無法了解事物的本質時，很難有孰是孰非的結論。就如人站在岔路口，或突然發現自己迷路了，對要走那一條路感到疑惑，這種困境使人衰弱，精力減損。當修行者看到因果運作的原理時，沒有疑惑，

他們看到佛法是真實不虛的，名法與色法都是有為法，世間的一切無非因緣和合而生。

然而，這種沒有疑惑的狀態，只存在於有正念與內觀時。而對佛法有堅定不移的信念，只有抵達八正道的目的地—涅槃時，才會生起。跟著佛陀的足跡走到終點的行者，同時也會對佛陀及其他到達相同目標的聖者生起信心。

三、斷除戒禁取見

預流者斷除的第三種煩惱是戒禁取見。從四聖諦的觀點來探討，就能了解。當預流者首次修習八聖道時，他們了解第一聖諦：苦聖諦；一切皆苦，名色是苦。修行者最初的修習包括觀察苦的現象。完全了解第一聖諦後，則會自動了解其他三聖諦，即第二聖諦：苦的集起；第三聖諦：苦滅；第四聖諦：修習八正道。

八正道最初的部分，在正念現前的每個剎那中發展，並發展成出世間智。因此，在證入涅槃時，這位天人知道修行是唯一成就涅槃的方法。他了解真正的無為法，且了解除此之外別無涅槃。此時，所有的修行者都有相同的感受。八正道是唯一趣向涅槃的道路，這種了解只有透過修行才能獲得。有了這種了解，預流者便不再執著，或相信其他沒有八正道的修行方法。

在註釋書中，提到其他兩種根除的煩惱，一是嫉妒：不希望看到別人的快樂或成功；二是慳：不希望看到他人與自

己一樣快樂。我不同意這種說法，這兩種心所屬於「瞋」的範圍，佛陀說預流者所根除的煩惱與瞋無關。然而，既然已根除往生下界的潛在因素，預流者就算有嫉妒與慳，也不至於投生下界。

在《清淨道論》這部受到高度推崇的作品中，有段有趣的評論。《清淨道論》承認預流者仍有貪、瞋、癡，且仍然有輕慢心。然而，由於已經根除了導致惡趣的煩惱，便可下結論：預流者解脫了足以導致投生惡趣的煩惱。《清淨道論》同時指出，預流者已使輪迴存在的海洋乾涸。只要人還未達到覺悟的第一階段，就會繼續輪迴，輪迴的範圍十分廣大，你會一直流轉生死；而預流者在成為阿羅漢之前，最多只有七次的投生。七世比起無盡的來世，又算什麼呢？對修行的目標而言，我們可以說輪迴的海洋已經乾涸。

不善業在無明與貪愛的影響下發生，當某種程度的無明與貪愛消失，某種不善業果一投生在惡趣的可能也會消失。有自我的邪見以及懷疑道與業報時，惡人什麼事都做得出來，他們所犯下的暴行，會導致投生下界。預流者沒有這些煩惱，不會再犯導致投生惡趣的行為，而他過去可能導致投生惡趣的業，也會在證得聖道心時斷除，預流者不再害怕這種強烈的苦受。

聖者不可剝奪的財產 (The Inalienable Property of Noble Ones)

預流果的另一項功德是具足聖人的七聖財。聖人是人格純淨、高尚的人，他們的聖財是信、戒、慚、愧、聞、捨與慧。「信」是對佛、法、僧永不動搖的信心，因為直接體驗與了解而不會動搖。聖人永遠不會被賄賂或收買，不會捨棄佛、法、僧三寶，即使用各種軟硬手段，絕對無法說服聖者捨棄他的知見。

「戒」指與五戒有關的行為之清淨，據說預流者不會刻意犯戒，沒有導致投生惡趣的惡行。他已從身惡行、語惡行與邪命中解脫，最後從「戒禁取見」解脫出來。第三與第四項聖財是「慚」與「愧」，前面已有解釋。預流者有慚有愧，因此不會做出錯誤的行為。第五項聖財是「聞」，指對禪修理論以及如何禪修的了解。在邁向涅槃的正道上的教師中，預流者確實是博學多聞。

「捨」(cāga)通常譯為施捨，實際上指「捨棄」。預流者捨棄所有會造成投生下界的煩惱；此外，他在布施上也是慷慨大方，而且真實持久。最後一項聖財是「慧」，指觀智或觀慧。預流者解脫了錯誤的念與定，也解脫了顯現在身、口、意的強烈煩惱，他不再懼怕投生惡趣。內心的平靜是最重要的，心無畏懼時才能達到，如果人們能夠了解這樣的平靜，

並在心中擁有平靜，你可以想像對世界和平有多少貢獻。世界和平是從內心開始。

真正佛陀之子（A True Child of the Buddha）

另一項預流果的功德是成為真正的佛陀之子，許多人很虔誠，深具信心，每天供養佛、法、僧三寶，但由於環境中的變數，未來可能放棄信仰，可能來生就不相信，這一生你也許心地善良，但下一世則可能變為惡棍。除非達到覺悟的第一階段，成為真正佛陀的子女，否則得不到保障。《清淨道論》中用的巴利語是 **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，但一般用法是指子孫，包括女兒。

根據《清淨道論》，預流果可獲得數百種功德，事實上，其功德是數不清的。預流者專心致力於佛法，對聽聞佛法興趣強烈，能了解甚深且不易為人所理解的佛法。當預流者聽到完整的開示，他的心中會充滿喜樂。也因為預流者已經預入聖流，他的心永遠與法同在。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。他心向佛法，但不會迴避世間的責任。預流者如果精進於禪修，也很容易得定。

適合每個人，永不破損的車乘：八正道

佛陀的結論是：禪修的成就不分性別，無論男女都可以信賴這輛車可以載他安抵涅槃城。從過去到現在，所有的人都可以使用這輛馬車。現代，我們有無數的交通工具可用，在運輸工具的領域中，時常有新的發明。人類能在陸上、海上或天上旅行，一般人可以輕易的環遊世界，人類甚至可以在月球上行走，太空船可以航行到其他星球，甚至更遠。然而，無論運輸工具可以穿越多遠的太空，都無法幫助你抵達涅槃。如果有交通工具在涅槃停靠，我也想要擁有它。然而，我從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、海洋與太空中發生，許多人以這種方式死亡。我不是說這些運輸工具沒有用，只是沒有安全的保障罷了，唯一百分之百保險的車乘只有八正道。

現代車輛在性能與安全上有很高的標準，如果你有錢，就能買非常舒適、快速、豪華的房車。如果你不富有，也可貸款，或暫時租借一輛大型豪華轎車或跑車，也可以乘坐大眾運輸工具。即使你很窮，永遠可以站在路邊搭便車。然而，即使是自己的車子，也無法保證完美無缺，還有許多雜事要

做，必須為車子加油，以各種方式保養，損壞時要送修。所有的車輛總有一天要拖吊到廢棄場，而且你使用愈頻繁，就愈接近終點站。

以同樣精密與高標準來製造的涅槃之車是比較好的，因為這輛車永不耗損。如果一般人可以接觸這輛車，該有多好！如果每個人都擁有一輛涅槃之車，想像這世界會多麼和平？無論你多麼富有也買不到，租不到涅槃。你必須為它努力，它才會屬於你，只有它成為你的財產時，才有幫助。

涅槃之車需自己製造

在這世上，大部分的車輛都是由工廠製造的，但這輛趣向涅槃的車子必須自己製造，是由自己動手做的裝備。一開始你必須相信涅槃是可以到達的，相信八正道這條路能引領你到目的地。你也必須有動機、有誠心為目標而努力，但光有動機無法走遠，除非你付諸行動。你必須努力保持正念，精勤不懈，並建立（builds）定，智慧方得以開花結果。

如果八正道能在生產線上製造，那不是很好嗎？可惜並非如此，這就是你為何必須自行製造的原因。你有信心並知道目的地，你不屈不撓，經歷艱苦、疲乏與困倦，並努力奮鬥來組裝自己的車輛。你以精進力來讓輪子保持轉動，努力

保持正念。你有穩固可供倚靠的慚與愧的靠背，訓練車伏筆直前行。最後，在經歷不同的內觀階段後，你會擁有須陀洹道的車輛—預流道心。當這輛車變成自己的財產時，你會很快、很容易的進入涅槃。

一旦這輛預流果之車已經完成，它永遠不會貶值或破損。它和這個星球上的車輛不同，你永遠不必加汽油或機油，不必修理或替換，你使用得愈多，它愈堅固；它不會有意外，當乘坐這輛車旅行時，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。有時事情進行得很順暢，而其他時候，失望、氣餒、痛苦、憂傷則是常規。然而，已經擁有預流果之車的人，會順暢的滑過艱辛的時光，即使在好時光中，也不會過度興奮，惡趣的大門已關閉，他永遠有進入涅槃這安全庇護所的門路。這輛車的功德是歌頌不完的，但請確保你已真正擁有它。請不要有放棄的想法，要發揮所有的精進力與精力，努力組裝這輛車，並穩當的保有它。

關閉惡趣門（The Gates of Misery are Closed）

這輛佛法之車的主要外觀，在大約二千五百二十五年或更早之前，佛陀在《轉法輪經》的開示中首次揭露，這是佛

陀覺悟後的首次開示。在佛陀出世前，世人完全活在不知八正道的黑暗中。隱世者、出離者、賢者、哲人對於真理都有自己的觀點、推測與珍愛的理論。

如同現在一般，有些人以為涅槃是感官的快樂，因此熱衷於欲樂。其他人則蔑視這種行為而有相反的論調，他們克制自己的欲望，不讓身體有感官的舒適與愉悅，認為這是神聖的奮鬥。一般而言，眾生都很愚癡，無法了解真理，因此，信念與行為都是任意的，每個人以自己的觀點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，不偏向任何一方，當他對眾生揭示八正道，以真理為基礎的信心會生起。信心因而被置於真理之上，而非只是個概念。「信」對人心有很大的影響，這是它為何成為五根之一的原因。有了信，才會有精進。信心激起修行的動機，為定與慧的基礎。當佛陀初次揭示八正道，亦即啟動了五根，眾生的心中於是生起對諸法的見解，使得究竟解脫與安樂就在眼前。

最後，願你對修行有誠摯而由衷的信心，願此成為你究竟解脫的基礎。

流通處：

◎中平精舍（果儒法師）

32444 桃園縣平鎮市新榮路 71 號（新勢國小旁）

（03）493-6166

郵政劃撥帳號：31509529 戶名：許果儒

e-mail：amitabh.amitabh@msa.hinst.net

◎慈善精舍（果道法師）

新北市汐止區大同路一段 337 巷 17 弄 9 號 5 樓

郵政劃撥：19992473 戶名：陳昌源（釋果道）

◎法雨道場（明德法師）

嘉義縣中埔鄉同仁村柚仔宅 50~6 號

電話：（05）2530029

◎聞思修佛法中心（淨法法師）

香港新界元朗攸潭美村西區西華上路 505 號

電話：（852）2471-3005 傳真：（852）2471-7600

◎ 耿欣印刷有限公司

（02）2225-4005

初版：西元 2009 年 10 月 恭印 3,000 本

再版：西元 2013 年 11 月 恭印 1,000 本

