

《禪修之旅》

(A Map of the Journey)

焦諦卡禪師 (Jotika Sayādaw) 講

果儒 譯

[目錄](#)

前 言

數年前，師大國文系的系主任王開府教授問我：「是否看過《炎夏飄雪》一書？」並告知：「此書頗具啟發性。」這本書，我讀過幾頁，因翻譯得太瑣碎，所以只翻了幾頁便擱置一旁。謝謝王老師介紹我看這本好書，我很仔細的把《炎夏飄雪》看完，發現字裡行間充滿智慧，也請了兩百多本送給親朋好友和一些有緣人。

三年前，明德法師託人從緬甸帶回一本書給我，書名是 Snow In The Summer，正是王老師介紹我看的《炎夏飄雪》一書的英文原著。明德法師是南傳比丘，持不捉銀錢戒，分文不取，想來這本書也是別人介紹他看的，非常感謝他的好意，讓我得以閱讀原著，只是我沒有注意到作者是誰。

去年七月下旬，心一法師問我：「是否願意翻譯一本英文佛書，是《炎夏飄雪》作者焦諦卡（Jotika）禪師的禪修開示，講有關毗婆舍那禪的修持法和十六觀智。」我一聽，心生歡喜，當然願意囉！幾天後便收到這本 A Map of the Journey。巧的是，去年九月，智光法師從馬來西亞寄來一大箱英文佛書，其中一本即是 A Map of the Journey，我將中譯本命名為《禪修之旅》，因為內容全是

有關毗婆舍那禪（觀禪）的開示。

翻譯期間，因為急著要在六月底翻完，所以夜以繼日的翻譯，打電腦時，因為經常挪動滑鼠，弄得右手發痠，痠得幾乎難以為繼。因壓力甚大，所以手指和手掌數度罹患過敏性皮膚炎，癢甚，聽說無藥可醫，壓力解除即自動痊癒。以前在國外寫畢業論文時，有大半年的時間因焦慮、壓力，而罹患過敏性皮膚炎，那次甚是嚴重，雙手發熱，長了許多小顆粒，癢甚，實在很不舒服，論文寫完便不藥而癒；這次的壓力小多了，是我自己要在六月底前完稿，才會自討苦吃，原因無他，因為許多人等著要看焦諦卡（Jotika）禪師的開示，而我還有許多書要翻譯。

古人說：「一將功成萬骨枯。」可見成功之不易。這本原文厚達 403 頁的英文佛書（不包括序和目錄）能在短短五個月內翻完，如果沒有善知識的幫忙，是不可能獨自完成的。首先要謝謝中央大學電機系的徐位文同學，謝謝他幫我將英文原著掃描至電腦，否則這本書我不可能在五個月內翻譯完；其次要謝謝何彩熙老師，彩熙是台大外文系畢業的，英文極佳，她幫我一行一行的校對英文原著，修正亂碼，修改文法（原著是演講稿，所以文法有許多舛誤之處），並幫我打上所有的巴利文，讓我省了許多時間，還幫我中英對照一字一句仔細的校

對，真是感激不盡。

最後要謝謝慈善精舍的果道法師幫我校對，幫我出版這本書，謹此深致感激之忱；也要謝謝南華大學宗教研究所的蔡奇林老師，奇林很有耐心的幫我查閱書中的巴利文引文的出處，並告訴我一些我看不懂的巴利文的意思，謝謝奇林百忙中撥冗回答我的問題，阿彌陀佛。

二〇〇七年 六月 於中平精舍

目 錄

序	6
第一講：禪修前的心理準備	9
第二講：禪修的基本技巧和理解	22
第三講：沉入內觀的方法	53
第四講：第一觀智：名色分別智	88
第五講：第一和第二觀智：名色分別智和把握因緣智	
第六講：第三觀智：審查遍知智	
第七講：第四觀智：生滅隨觀智	
第八講：第五到第十觀智：壞智、怖畏智、過患智、厭離智、 欲解脫智、審察智	
第九講：行捨智：通往涅槃的門戶	
第十講：有關涅槃及其他	
第十一講：最後的想法和為禪修營所做的準備	

序

2004年四月，Jotika禪師來吉隆坡做短暫的訪問。為了徵求Jotika禪師允許我們出版這本書，我們去拜訪 Jotika禪師。當他同意後，我們問他：「能否給他的講座取個標題，或者幫此書寫一篇序。」他提供了一個極好的標題：《一張旅行的地圖》（A Map of the Journey）。他又說：「謄寫這些開示的人，會碰到不少麻煩。」或許我們應該寫一篇序，說明如何將這些開示筆錄下來。

2003年的下半年，當我們返回檳城時，我們遇見Inward Path出版社的Sunanda先生，他告訴我們：「他剛從新加坡回來，並在新加坡遇到Jotika禪師，並請求他允許我們出版一些他的錄音帶。」這些錄音帶是1997在澳洲的Melbourne禪修中心，Jotika禪師對一群學生所做的開示。Sunanda先生正在找人把這些開示記錄下來，我們告訴他：「大部分的開示，我們已經記錄下來了。」

在2002年的後半年和2003年初，我們在緬甸的Shwe Oo Min佛法中心聽到這些開示的錄音帶。我們對Jotika禪師精闢的開示，他的率真友善，和他與人相處的方式印象深刻。因此，當我們去一座位於 Kalaw 的寺院修行時，我們決定謄寫這些錄音帶，好做為我們在求法之旅中的伴侶。我

們發現：雖然我們沒有請教禪師卻能繼續修行，Jotika禪師開示的錄音帶，提供許多有用的修行方法，使我們對如何修行有更深入的理解。

我們在緬甸遇見Jotika禪師的時間非常短暫，那時他並不是我們的老師。然而，他的敘述和他在培養內觀智慧的經驗，與我們的禪修經驗，有強烈的共鳴。他的開示，讓我們深深了解一個事實，那就是：法是無所不在的，是普遍的。對我們而言，Jotika禪師真的是善知識。

問題是：Sunanda先生和我們都沒有有一套完整或非常好的錄音帶，當我們回到澳洲時，我們從Mendes先生那裡獲得整套的錄音帶。此外，他的女兒已經謄寫了一部分，因此我們非常感謝和加倍的祝福他們。

我們再次與他們討論，當然，許多開示已被編輯。(非常感謝檳城的Katapuñña法師，當我們正在美麗的Vivekavana Solitude 叢林禪修時，Katapuñña法師允許我們花許多時間在編輯上。)

Jotinanda法師負責重新編輯和輸入Jotika禪師所引用的巴利文；此外，他還附上書中所有的引文，真是非常感謝。有些文法已被更改，然而，我們試著保留Jotika禪師獨特的開示風格。你可以從附在本書(英文版)上的光碟(MP3)中，聽到Jotika禪師完整的開示。

非常感謝**Sunanda**先生的耐心和讓我們使用他的電腦，也謝謝他的仁慈和慷慨；非常感謝那些為了出版此書貢獻心力的人，尤其是為了出版光碟（MP3）的人。

祝福所有聽聞這些開示的人，能受到啟發而邁向究竟解脫的目標。

Anna Muresu & Leslie Shaw

2004年10月，於檳城

第一講

禪修前的心理準備

我發現：你們大多數是三十、四十和五十來歲。你們的人生經歷應該相當豐富，你們有的事業有成，有的則沮喪失望。現在，我想你們已為更好的事情做了準備。事實上，你們一直想讓事物更美好，想培養你們內在的品性和修身養性。由於今天是我們禪修的第一天，所以將有個簡介。

在禪修前，我們需要先準備。每當我們想要做某事時，我們需事先準備，這非常重要。事先準備是我很久以前學習到的，並用來教我的朋友和學生。如果你們將做某事，而能事先準備，你會發現：事情的進展是多麼自然和容易；就如一個農場的主人或園丁，他們想要種花或種任何莊稼時，首先需要準備土地。如果沒有事先準備土地，他便去田裡播種，某些種子可能生長，但是不會結果，而且很快的會枯萎，他們無法生根，因為植物沒有足夠的肥料、養分和水。同樣的，想要禪修的人必須做相同的事，兩者有許多雷同之處。

或許你知道巴利文**bhāvanā**的意思，其中一個意思是耕種，**Bhāvanā**字面的意思是使某物增長。**Bhāvanā**的字根**bhū**，指種植、栽培，亦即耕種。當你要種植某物時，你有

種子，而不是穀粒或植物的枝條；如果你沒有種子，你不能種任何東西。只有種子是不夠的，你還必須準備土地，當你準備土地時，你必需拔草，然後翻土，對於雜草來說，生長是非常自然的。

深入觀察你的生活方式，找出生命中的雜草，生命中的雜草一直存在著，並且根深蒂固，要鏟除生命中的雜草，需要一些時間，例如：服用麻醉品和酗酒等壞習慣，剷除這些壞習慣是非常重要的。

如果你喜歡做某事，不要有所期待，許多人問我：「要培養定力（samādhi），需要坐多久？要證入涅槃，需要禪修多久？」如何能得知需要多久。如果你真的喜歡禪修，禪修時，你心情愉快，這種愉快和喜悅給你許多動力。

請不要有所期待，人們想儘可能付出少，卻期望獲得多，這不是正確的態度，尤其在禪修時，其他事情亦然，例如親戚關係，如果你付出少，卻希望獲得很多，你將一無所獲，事實是你得到的正如你付出的那麼多，如果你付出得少，你獲得的也少；如果你全部付出，你真的得到很多。

當禪修時，深入觀察你的心，你為什麼禪修？你真的願意禪修嗎？當你做某件事時，你必須犧牲一些事物，在你的生命中，你必須放棄某些東西，例如，為了來這裡禪修，你必須放下某些事物。我們的內心有許多美好的特質，如慈

心、悲心、正念、平靜的心，我們有這些好的種子，我們要讓這些種子生長。人性非常複雜，一方面，我們想要享受感官之娛；而另一方面，我們不想要任何東西，我們想要放棄！

我們不再年輕，在我們的生命中，我們做過許多事，我們知道：我們從未找到可以讓我們長久滿足的東西，無論是財產或娛樂。當我們準備接受時，所需之物是可獲得的，問問你自己：「我真的準備接受了嗎？」

為了做好心理準備，禪修前，我們需要做幾件事。在日常生活中，許多事讓我們分心，為了讓我們的的心適於禪修，我們需要做的事情之一是「念死」。生命非常短暫，很快的我們將離開人世，很快的某些生命將結束。在我們死前，如果能反省：在一生中，我們做了什麼？我們所做的真的令人滿意嗎？

有幾次，我頻臨死亡，其中一次，我罹患瘧疾好幾個月，病得非常嚴重，我住在森林裡，無法獲得醫藥。我不能吃，我的身體非常虛弱，我快死了。那時，我的朋友在我旁邊，他們說：「他不省人事，已經昏迷了。」我能聽到他們說話，但是我無法移動身體。那時，我反省我一生中做了什麼，而我並未為我所做的事感到滿意。我有學位，有工作，結過婚，做過許多事，從許多方面而言，我是成功的，但是這些成就已經沒有任何意義，唯一湧上心頭的想法是：真正有意義的

是我學會禪修。那時，我用心禪修，我想：如果我死了，也就算了，但是我要具足正念的死，我想在禪修中死去。禪修能讓我的內心平靜，禪修是可以倚恃的，而其他的事物不在我身邊。

禪修前的心理準備是，我們需要思考生命的短暫（死隨念），不論我們活多久，即使一百歲也不是非常長。如果我們將我們的壽命與這個世界比較，我們的生命恍如一剎那。去思考生命的短暫，並告訴自己：沒有時間可以浪費，時間非常寶貴，而時間即是生命。如果我們問某人：「你想長命百歲嗎？」答案是：「當然我想要長壽！」如果你的壽命很長，你想要做什麼？對大多數人而言，我們並不知道我們想要做什麼，我們只是想要長命百歲，這顯示出我們對生命的執著，我們不知道如何充分利用它。

如果我們很有正念的活著，能夠充分利用時間，那麼我們就能有所成就。例如，別人要花五年才能完成的事，我們能在一年內完成，如此，我們能使一年等於別人的五年。如果我們能活六十或七十年，而且能充分利用我們的時間，就像是我們活了兩三百年一般。我們浪費許多時間，因為我們沒有正念。

當我們了解：生命是短暫的，時間是寶貴的，如果我們對法有所了解，這是非常珍貴的。不要耽擱，今日事今日畢，因為我們

不知道明天我們是否還活著，今天，現在，做應該做的，努力去完成它。（中部，187經）

一個認真的禪修者不會拖延耽擱，無論他在何處，或他正在做某事，此時此地即是他禪修之時之地。

另外，我們應該修「佛隨念」，憶念佛的品德。你越了解佛陀，則你越了解他的品德，了解他的清淨、智慧。當我們想起佛陀的特質時，此時我們心中有佛；當我們想到使我們不悅的事物時，我們自然會變得不悅。我們的心的愉快與否，取決於它的所緣境，和我們怎樣看待所緣境。當我們想到喜歡的人時，我們的慈心會生起，心中有愛。同樣的，當我們想到佛陀時，想到他的解脫、智慧，想到他的慈悲、清淨，我們的心會有什麼反應？與佛陀類似的品德會生起，憶念佛陀的特質（佛隨念）非常重要，當我們憶念佛陀時，我們欣賞他的品德，也想要擁有這些品德，

我們的心被佛陀的品德所吸引，它成為我們修行的目標，我們想要解脫、平靜和智慧，雖然我們無法成為一尊佛，我們可以在某種程度上培養佛陀的品德，當我們把佛陀當做老師時，他的清淨、智慧、解脫給我們指出一個方向，我們將往何處？我們的目標是什麼？

「念法」亦然，當我們想到佛陀的教法時，因為你已經禪修一段時間，已經領悟到佛陀的教法，你知道什麼是真

理，你知道要皈依佛法。佛陀不要我們盲信盲從，佛陀的教導不是盲目的信仰，它是非常實際的教導，研究佛法和禪修是值得去做的。有時我們猶豫不決：我應該禪修呢？抑或出去辦事？如果你知道禪修的價值，你會放下讓你分心的事物和娛樂，並且花更多的時間去禪修。

想想禪修的益處吧，當你了解禪修的重要性，你會致力於禪修，你花在禪修的時間越多，你獲得越多，全心全意的去禪修吧！如果你全心全意去禪修，你會成功；如果你只花一半的心力去禪修，過了一段時間，因為沒有明顯的進步，你會認為：雖然你已經禪修很久，但是沒有成果，你變得沮喪。如果你沒有全心全意的去禪修，你缺乏使你進步的動力，由於你沒有任何進步，你將不再禪修。

禪修的另一個要求是律儀（**restraint**），我知道有些人不喜歡聽到這個詞，因為他們認為「律儀」是自由的相反，他們誤解了「律儀」的真正意思。如果自由指我們可以為所欲為，這不是真正的自由。自由真的意思是：知道什麼是有用、有利的、值得的；知道什麼是有益的、什麼是無益的，並從中選擇有益的、善的、對的，並全力以赴去做。

「律儀」有很多意思，其中一個意思是持戒。我們為什麼要持戒？對在家居士而言，需遵守五戒或八戒；出家僧侶則須遵守超過200條的戒律。當我們試著去遵守戒律時，剛

開始，我們感到窒礙難行，我們覺得沒有足夠的空間去伸展移動，許多事情不能做。當我們試著訓練我們的心時，過了一段時間，我們便習慣持戒了。此時，我們無須試著去持戒，事實上，持戒已經成為我們的本性，我們感到非常自由。

當我們不遵守戒律時，會有什麼結果？當我們犯了五戒：殺、盜、邪淫、妄語，或服用麻醉品時，會有什麼後果？當一個人不守戒時，他不知自我尊重。在內心深處，我們知道什麼是適當的、什麼是不適當的。我們經不起誘惑，我們心中有貪欲，我們容易生氣，我們喜歡感官之娛。當我們不能自制時，我們會做出不恰當的事，這時，我們不但傷害他人，也傷害自己，因為我們無法傷害他人而不傷害自己，這是不可能的，我是在一些小事裡察覺到的。

某日，正在下雨，在我的寺院門口有一張腳墊和一條小狗(對我來言，狗和人一般，他們有意識而且很敏感)。因為下雨，小狗和我一樣想要待在乾燥的地方，下雨時，我想要在乾燥的地方，因為我不想把身體弄濕。這條小狗跑到我的茅蓬，睡在門墊上，每當我要出去時，我不能開門，因為他正睡在那裡，有時我非常苦惱。我想：我必須教這條狗不要睡在這裡。你知道我做了什麼嗎？我提了一桶水，打開門，把水倒在狗身上，只是為了教他：如果他來這裡，他的身體會變得潮濕。當我正在倒水時，我突然覺察到：「我在做什麼？」我發現我有點心痛。我發覺：我不是一個有良好

同情心的人，我非常殘忍。那種感覺對我傷害頗大，成為一個殘忍而非有慈悲心的人，是令人痛苦的。當我自我反省時，我意識到我在傷害這隻狗，在身體弄濕時，他並沒有受到傷害，而傷害我最深的是：我失去了心中的平靜、輕安和自我尊重，這種損害更大。6/26四校

在許多例子裡，我一再的觀察這種現象。有時，我無意傷害任何人，例如，當有人來時，我發覺我並不友善，我不想花時間在那個人身上。這個人一再的來找我，我沒有時間給他，因此我沒有出去迎接他。當我觀照自己的心時，我發現我可以給這個人一些時間，如果我想要的話，只幾分鐘，我發覺我非常冷酷，不慈悲，不友善和不溫暖。當我觀察到這點時，我發現這是令人心痛的，不理睬人，沒有慈悲心和不仁慈是令人痛苦的。每當我們以此方式待人接物時，我們失去自我尊重，這是讓人痛苦和有害的。當我們處理事物時，我們應該用同理心去處理，而非冷淡以對。

當我們無法受持五戒時，我們不但傷害他人，也傷害自己，沒有人強迫我們受戒，這是自然而然的。

在內心深處，我們知道：不受持五戒是不適當的，是有害的。雖然一個人可能無法受持五戒，在他的內心深處，他對那些能受持五戒的人是非常尊敬的，他尊敬、

欽佩和讚賞那些慈愛、仁慈和慷慨的人。

當我們失去自尊時，我們感到沒有價值。當我們自我評價很低時，會有什麼後果？當我們做事時，由於感到沒有價值，我們不會全力以赴，我們敷衍了事的去做。那些自己覺得沒有價值的人，不會全力以赴，他們覺得：他們假裝正在做事，事實上不然。自我認同是非常重要的，例如：覺得心中有愛、自由、平靜，有深湛的智慧和理解。儘可能的提高你的自尊，這非常重要。

如何培養你的自尊？你應該做好事，避免做錯事。當你有了自尊時，你也有了自信和自我尊重，因此，你相信你是個好人。當你做善事而避免做壞事時，你會覺得你是個好人。我們必須訓練自己，以正確的態度，全心全意的去做有益的事而非無益的事。

此外，還要修習慈心。對任何人、任何動物散發慈心，會滋潤你的心靈，帶給你許多能量。修習慈心使你認為你是一個心中有愛的人，同時，你認為值得接受別人的愛。修習慈心和與人為善是非常重要的，在做人處世中，努力的去培養這種品德。

過去已經過去，應該放下（過去心不可得），應該活在當下。我們應該改變自己和不斷的自我成長。我們經常害怕改變和成長，由於缺乏信心，我們做事時，無法全力以赴。我們應該為自

己的生命負責任，無論過去發生什麼事，不要責備任何人。

我遇見許多人，他們總是把他們的不幸歸於他人，他們不試著去學習一些事物，一些能使他們變得更愉快、平和的事物。儘管心存善念是困難的，仍要試著去想一些有益身心的事物。我們大部分的想法是無益的，例如，貪婪、憤怒、驕傲、嫉妒。在白天，試著去觀察你的心念，不要想去控制你的念頭。每當你察覺到你正在想無益的人事物時，試著從另一個角度來看待它，看看是否你能從中學習，將它變成正面有益的人事物。儘可能具足正念，去想一些正面的事物；如果你整天想一些有害身心的念頭，然後坐下來禪修，並且期望內心平靜愉快，這是不可能的，因為你的心還沒有準備好。用正面和有益身心的方式思考，亦即正確的觀照和思考，這些是禪修前的準備。

對每一個生命而言，在一生中經歷善善惡惡的事物是很自然的，去觀察這些事物，然後把他們放下，不要對他們產生執著。

另一件重要的事是對感官的抑制（收攝根門）。我們看得多，聽得多，因此要限制我們的眼根、耳根等根門。在日常生活中，只做必要的事，至於看電視、閱讀，試著去限制它。如果我們不限制看電視和閱讀的時間，我們會沒有足夠的時間和體力禪修。要避免浮躁不安，必須收攝眼根、耳根

等根門。

清淨的生活是非常重要的，以適當的方式去觀察你的需要。一位禪修的朋友告訴我：在開始禪修前，在他的辦公室，他常為個人的需要而使用影印機，在禪修中，他非常清楚他的心態，他發現：每當他私自使用影印機時，他有罪惡感，他覺得：他好像正在偷竊。雖然沒有人說什麼，影印機是給辦公室用的，他不再使用它，其他人用不用影印機並不重要，讓他們使用吧！但是你正在禪修，要讓你獲得平靜，獲得觀智和真正的解脫。

儘可能使你的生活簡單，在用餐時，穿衣時，在做任何事時。無論你做什麼，無論你有什麼，這些事物會消耗你的時間和精力，它可能使你浮躁不安。在寺院裡，在我師父的屋裡一無所有。他只有三件袈裟輪流換洗，他的房間根本沒有家具，地板非常乾淨。如果你住在一個空的房間裡，你的心也會變得「空空如也」。當你去超級市場時，你的心會產生什麼變化？在一個空的房間裡，沒有讓你分心的事物。如果你想禪修中有所進展，儘可能的過簡樸的生活。

禪修彷如耕種土地，每天深入觀察你的心，努力鋤草，因為雜草的種子會進入你的心裡，他們會生根，如果你讓雜草的種子長時間埋在土裡，他們的根會變得非常堅固，這時很不容易把他們拔出來；如果在雜草的種子發芽之前，你把

它丟棄，這是非常有益的。

問與答：

剛開始，我不會要求你完全放下外在的事物，一點點的慢慢放下，但務必非常誠實。看看你是否能放下某些事情，尤其是談論音樂。我告訴你：我愛好音樂，年輕時，我是一位音樂家，由於我對音樂的愛好，我與另一位音樂家來往，他是非常好的禪修者。我的第一個禪修老師是一位在家居士，他是一位樂器製造者和一位音樂家。當他在製造樂器或演奏時，他會全神貫注，非常用心，他演奏的音樂讓人聽了心曠神怡和內心平靜。如果你喜歡音樂，去聽令人心曠神怡和平靜的的音樂。你不需要放下一切，你可以儘可能的放下，慢慢的放下，如果你以音樂謀生，而它干擾你禪修，這時，你必須做決定。

問：那隻狗後來如何？

答：我給他一個適當的睡的地方，為此，我感到非常愉快。任何時候，只要你對任何生靈表現出善意，這會使你心情愉快，這對你的修行有益。盡可能的對人友善，有時你可能會生氣或心煩，但是我們可以從經驗中學習，學習原諒自己，我們絕不是完美的。問問自己：「我盡力嗎？」你們禪修已經有一段時間了，禪修時全力以赴。

心的平靜無論多麼短暫，有極大的價值，**每當心平靜**

時，哪怕只有幾秒鐘，它讓你與不安躁動的心相對照。在一生中，我們總是做選擇，我們要選擇「內心的平靜」，即使只有幾秒鐘。我選擇當和尚，做為一個僧侶並不容易，如果很容易，許多僧侶不會還俗，除非此人已經證得三果阿那含（Anāgāmi-magga，意為不還者），若未證得阿那含道，一個出家人可以隨時還俗成為在家居士。

我們要保持正念，所有心理問題基本上是精神方面的。如果你有正確的態度和正確的理解，你可以去除許多心理問題。我來這裡已經四個月了，來這裡也是我學習過程的一部分，這對我的成長是必要的。

在一生中，我們有時需要獨處，有時需要給其他人一些時間。如果我們活著只是為了自己，我們不會感到滿足。如果你真的想要快樂，幫助他人，使他們快樂，無論用什麼方法。你付出越多，你變得越成熟。最大的干擾是來自無益的想法和行為。

第二講

禪修的基本技巧與了解

(Basic Skills and Understanding)

我想提醒你上週我們談些什麼，有些人有好的記憶，記得很多事情。我們的記憶非常短暫，有人說如果你聽到某件事情，隔天，你記得百分之十；兩三天後，你只記得百分之五；一星期後，你只記得百分之一、二。為了增強記憶，你必須一再的溫習，尤其當你老了，要記得事情是很難的，尤其是短暫的記憶。因此，我想要提醒你上週我所談論的內容。

你記得我提到的有關耕種的譬喻嗎？記得那個譬喻是非常重要的，因為那個譬喻總是讓我們想起禪修如耕種。**Bhāvanā**指耕種、讓某物增長。因此，為了耕種，你需要準備土地，需要除去所有的雜草、石頭、垃圾，直到土地變得柔軟，然後施肥，放一些有機肥料，澆水。你正確地準備耕地，以便播種時，種子能很容易的生長，生根。之後，你必須時常去看看是否又長了一些雜草，對於雜草來說，生長是十分容易的，而種花、種菜或種穀物是比較難的。雜草自然生長，且難於根除，這是為何農夫花費許多時間一再鋤草的原因。當我們禪修時，我們花大部分的時間清除心中的無明草，並努力耕耘心田。

我們如何耕種心田？我們培養慈心、悲心，更體貼他人，更能體諒自己和別人，我們沒有必要對自己殘酷。有人說：「我為其他人而受苦。」這不是正確的態度，沒有人應該受苦。對自己和對他人仁慈，我們必須遵守戒律。如果你真的對自己和他人仁慈，那麼你已經遵守五戒了，因為你不能破戒而同時對他人仁慈，因為一旦破戒，即是對自己和對他人不仁慈（傷害他人）。某人說：「我沒有殺生、偷盜、邪淫、妄語，但是我喝酒，我沒有傷害任何人。我只是喜歡喝一點酒。」然而你在傷害自己，當我們傷害自己時，我們也間接的傷害他人，我們全是息息相關的，你不可能只傷害自己而不傷害他人，你可能傷害你的父母、配偶、孩子和朋友。由於我們全是息息相關的，我們不可能傷害某人，而沒有傷害自己或傷害其他人。不傷害他人是非常重要的。

這是一首非常美的詩，這首詩表達我想說的話：「人如何種植玫瑰？」這個問題是：「人如何種植玫瑰？」，「需準備土壤」，這正是我在談論的，「那些玫瑰以自然力生長，因此，先準備土壤。」

為了獲得內心的平靜，我們要有堅強的信念；我們重視內心的平和、平靜，我們重視知足，我們重視深湛的觀智，我們重視解脫、自在。若用巴利文表達，我們重視 Nibbāna（涅槃），亦即我們重視內心的平靜和究竟解脫。

因此，如果要獲得內心的平淨，我們要有堅強的信念，也必需具足正念。如果我們知道正念的重要性，我們必須總是保持正念。持續的正念非常重要，我們不能說：從四點到五點，是我保持正念的時間；五點後，我將沒有正念。

真正了解禪修和正念意思的人，沒有禪修的時間表。這是什麼意思？一個了解禪修和正念意思的人，當他保持正念時，他的心是何等狀況？當他沒有正念時，他的心又是何等狀況？如果這個人了解到兩者間的差異，那麼，他永遠不會說：「現在是保持正念的時候，或現在不是保持正念的時候。」這是不對的。

如果你沒有正念，表示你允許你的心產生各種負面的想法，因為在我們周遭有許多事物，這些事物會讓我們的心變得負面、貪婪、自私、不知足，和不滿。當我在美國談論不知足時，我說：「如果你是知足的，你可以把你的生活費減少一半，因為我們有許多不必要的花費。」有人說：「如果你減少一半的開銷，那將使經濟衰退，你不應該減少開支，你應該花費更多。」他們只考慮到消費影響經濟而非精神層面。

在這裡，你必須做重大的抉擇，你重視的是什麼？是培養你的品德，增長你的精神層次比較重要？還是跟上瓊斯家的生活水準比較重要？

對禪修而言，真的沒有捷徑，沒有容易的途徑。在美國，有許多禪修廣告，有些內容是：「在三天內，你會開悟，你必須支付一千美元。只要三天，你就可以開悟。」開悟沒有捷徑，你不可能用錢買到開悟。你必須慢慢的去培養你的定力，慢慢的深入了解自己，了解自己心中所有好的和壞的質素。當你看到壞事時，你必須非常開明和有同情心，你不會把它視為別人的事，你會把所看見的貪婪、嗔恨、挫折、驕傲、妒忌，視為自然的事。當你看到人們的貪婪、嫉妒和驕傲時，你知道這是人的天性，那麼，你這看見的心會是平靜的（能同情的了解，故平靜）。你的心不會沮喪，不會因而快樂或不快樂。如果你能以正念、以平靜的心來看待事物，那麼無論發生什麼事，你的心不會被煩惱所染污。

煩惱不怕對治，無論你如何對治煩惱，煩惱不受動搖，甚至變得更深重。煩惱指心中的貪婪、憤怒、挫折、嫉妒、妒忌、驕傲等情緒，這些情緒深恐為人所知，深恐被一顆平靜的心、智者的心所窺知，這些煩惱被視為很自然的事。我們必須一直保持正念，一直做正確的事。

作為禪修者，雖然我們無法專注於某些事物，我們至少應該保有一顆覺知的心。每當念頭生起時，我們知道是何種念頭，並且看著它，有時這些念頭會消失，如果這些念頭沒有消失，我們可以把我們的心轉到有益的事情。

有時我們的煩惱是如此深重，以致於我們不知如何是好，在這種困頓的情勢下閱讀佛書，可以讓你轉變心念，轉向有益身心的念頭。如果不可能閱讀佛書，或者你不想閱讀佛書，那麼去與一位有正念、內心非常平靜的人交談。

與一位有正念、內心非常平靜的人交往，會讓你更有正念、內心更平靜，這是非常重要的。佛陀一再提到修行上的朋友，是為了使我們能和有正念、內心平靜的人交往。

這也是我的經驗，我的老師即使在工作時，也一直保持正念和平靜的心。我經常提到我最好的朋友，我的第一個禪修老師，他是音樂家和樂器製造者。我經常想到他，他是如此的有正念，我從未看見他為任何事感到沮喪，我從未看見他匆匆忙忙的做事，他總是不著急，非常有正念的和緩慢的在做事，無論他做什麼，他總是做得很完美。我從未聽他誇耀任何事情、任何成就、品質或技能。他是一個非常熟練的人，但是，他從不談論他自己和他的技能，他從不談論錢。

因此，每天選擇一些你能做的瑣事，去建立你的信心，這種自信、自我尊重、有價值感非常重要。如果你覺得沒有價值，即使你在做某件事，你不會有好的結果，尤其是禪修。如果你缺乏自信，不尊重自己，如果你覺得沒有價值感，你不會有成就。好的開始是成功的一半，從今天開始。

觀智的特色是：如果你知道某件事是好的，而你不去做

它，你將失去你的觀智。這是非常深奧的，我們應該清楚的了解。如果你知道某些事情是好的，像禪修、慷慨、持戒、慈心，就應該去做、去實踐。如果你知道某些事情是好的，而你不去做，你放棄。或許，有時你有興趣並且想：「噢，有一天我會去做那件事。」但是，你不會去做。我們在某些方面非常聰明和明智。有時，我們知道該做什麼，我們卻去做別的事，我們沒有去做我們應該立刻做的善事。如果你去做你應該做的事，那麼你便能培養更深的觀智，包括一些小事，尤其是禪修中發生的一些事。

你坐著禪修，你的心變得非常平靜祥和，當你發現你犯錯了，或是你發現你忘了去做你必需做的事，立刻找一張紙把它寫下來，不要再忘了，這是非常重要的。我們天生是聰明的，某些事物使我們變得貪婪，而且經常佔據我們的心，所以我們會忘記去做好事。每當觀智之光在你心中閃耀時，找一張紙把它寫下來，盡快的、努力去實踐。在禪修中，當你發現你犯了錯，或是你已經說錯話，你必須盡快改正那個錯誤。

如果你想要發展深的觀智，盡快去做你想要做的正確的事。如果你能把這件事做好，我向你保證，你能提高你的精神層次。這是我師父很久以前告訴我的，在我付諸實踐後，我發現這是真實不虛的。

許多人去拜訪我師父，問他許多問題，他每天回答數百個問題。有些人甚至問他非常簡單的問題，像「我的膝蓋受傷，我應該去看醫生嗎？」他們來問我師父，因為他們不能自己做決定。我師父總是非常慈悲的回答他們，並且一再的說：「要有正念，你的心會告訴你去做正確的事。」這聽起來非常簡單，難以置信，如果你真的去做「你的心要你去做的正確的事」，你的心會教你越來越多。我稱之為「心」，因為這不是個人的事，你的心不是個人的事。你的心會教你去做正確的事，事實上，我們知道什麼是對的和什麼是錯的，在大部分的情況下，我們知道對與錯。

不只是人類如此，其他動物亦然。我讀過一本有關訓練一隻黑猩猩的書，這隻黑猩猩叫做可可（Coco），可有的教育曾在電視上演出。我認識這位訓練黑猩猩的教練。他們有很多教練，其中一位是主要的教練，我想他是一位人類學家。其中一位教練，當他下班時，他對接班的教練說：那天黑猩猩惹了許多麻煩，他非常頑皮等等。這隻黑猩猩非常聰明，它聽得懂人類的語言，它非常忿怒，一直跳，因為有人說它不好。這隻黑猩猩說：「不是，說謊，說謊，說謊。」黑猩猩認為教練說謊。當第一個教練離開時（它不喜歡第一個教練），接班的教練對黑猩猩更敏感，她更了解黑猩猩的感覺。因此，她試著使可可平靜下來，問它：「怎麼了？」可可說：「我不好。」它承認自己不好，一隻黑猩猩也能知道自己不好，它已

惹上麻煩；一個人又能知道（了解自己）多少？雖然我們知道什麼是對，什麼是錯，我們卻不去做對的、正確的事；我們不去避免錯誤的事。如果我們知道某些事情，卻不去做，知道得越來越多有什麼用呢！不管我們知道多少，如果我們不能身體力行，知識有什麼用呢。

某日，當教練來時，黑猩猩又浮躁不安。教練問黑猩猩：「怎麼了？」黑猩猩說：「貓很壞。」(它能講手語)教練問：「為什麼？」黑猩猩說：「貓把鳥弄死了。」黑猩猩能做各種手語，甚至能說好幾句話。你看，黑猩猩知道：傷害另一個生命是不對的，它為此感到非常不安，因為它同情鳥。

某日，許多訪客來看可可，因為它非常有名。其中一位訪客看著可可，用手語說：好漂亮。當這位訪客說可可漂亮時，你知道可可說什麼嗎？你能猜測嗎？它用美國手語說：「說謊」，它抓它的鼻子，因此他們知道它的意思「說謊」，也知道它不喜歡說謊。對一隻非常接近人類的黑猩猩來說，它知道說謊是不好的，殺生是不對的。

如果我們所知道的不能身體力行（知行不一），知道更多的知識是沒有什麼用的。如果你能知行合一，能將你的知識付諸實踐，這是該做的正確的事。你的心會

讓你知道得越來越多，這是令人鼓舞的。當我第一次發現這事實時，我非常滿意，我有知道的能力。每當許多人問我師父許多問題時，我師父說：試著保持正念，你的正念會使你去做正確的事情。

除非你每天做某些事，而這些事可以使你感到，你會成為一個更好的人。更好的人指更有慈心、悲心、更關心他人、更願意與人分享、更有正念、更能了解他人。除非你做，否則你可能會覺得你的生命是失敗的。我在做什麼？我只是到處遊蕩。當你變得越來越老時，你會感到你失敗的事越來越多。如果我們每天培養我們的內在品性，我們會覺得自己越來越好。噢！是日已過，我已經培養了一些好的品德。我變得更能體諒他人，更有慈心、悲心，更關心他人，更能與人分享。這些品德會讓你非常愉快。

每天往前邁幾小步來改進自己，堅定的始終如一，當你繼續前進時，事情會變得更容易，只要你朝著正確的方向，繼續往前邁進，你會到達目的地。

許多人喜歡拖延，許多人拖延就像這樣：「稍後，我會去做。」甚至希望我們的拖延，是為了將工作準備得更周全。我們需要學習更多的知識，以便知道如何處理事情。我們認為：如果我們知道得更多，那麼我們做事會更容易，然而，事實並非如此。如果你做熟悉的事，這會讓你學得更多且更

容易，所以，知行應該合一。如果你做你知道如何做的事，當你邁出第一步時，第二步將更容易。

我們有巨大的潛力，這種潛力是超過我們所了解的，它等待你去開發，現在就去開發你的潛力。所以，先做你所知道的事，當你做下一件事時，它會變得更容易。

由於我們使用在手邊的東西，所以做起事來得心應手。使用你的知識，如果你現在使用它，你會獲得更多的知識，從你自己和你的老師那裡獲得。因此，要學以致用，你的動機、知識、能力，對於今天的工作是足夠的；至於明天需要什麼，是明天的事；你知道現在要做什麼，現在就去做，不要等到明天才去做。這是最重要的事。

我從我的禪修老師那兒獲得非常簡單的教導，只是放鬆的坐著，深深的吸氣、呼氣；越來越放鬆，把心專注在呼吸上，像這樣非常簡單的開示。之後，他說：「觀察你的身體，從頭到腳趾，觀察身體的所有感覺。」這些簡單的開示，我修了六年，沒有其他的教導，這些就夠了。只是坐著吸氣、呼氣，感覺更輕鬆。之後，觀察整個身體，看看是否有任何感覺。身體可能冷或熱，可能痛、緊繃、疼痛或覺得很舒服。有時覺得身體非常舒服，因此我知道身體舒服，感到非常輕鬆，平靜。有時候，念頭生起，只是看著念頭，看著他們的性質，他們會消失。一切事物生生滅滅，我們不需要把它推

離，它會自行消失。

我修了六年，一點也不急。之後，另一位禪師告訴我：「你也可以在走路時禪修。」我以前不知道走路時也可以禪修。最初，我以為：禪修意指腳雙盤起來靜靜坐著，因此我試著結跏趺坐，這對我並不難。我聽說有關禪修的第一件事是：你像這樣坐，並且你的手像這樣放著，然後禪修。我以為這是禪修唯一的姿勢。之後，有人告訴我：「你可以在走路時禪修。」這真使我訝異，我說：「真的嗎？你如何在走路時禪修？」這個人是我的朋友，我們住在大學的宿舍裡，他住在我隔壁，有時我們談論佛法。他說：「你可以在走路時禪修。」我問：「你如何在走路時禪修？」他說：「在走路時，你可以保持正念，專注於呼吸，十分簡單。你不需要改變禪修的所緣境，當你走路時，試著專注於呼吸。」他說：「你可以專注於每一個步伐。」因此，當每人睡著時，我則在大學的校園經行，我非常高興去行禪。我對行禪非常有興趣，行禪非常好，安靜、涼爽。我想因為是十二月，在北半球是寒冷的季節。在大學校園經行是令人興奮的。噢！走路真的也能禪修。

之後，我們討論禪修，他說：「你可以在任何地方禪修，沒有特別的地方，如果你有固定的地方禪修，這是一件好事；如果沒有，也無所謂，你可以在任何地方禪修。」

在我們的大學的東方，有一個中國公墓，這是一個大的公墓，我們越過小山到那裡。它像公園一樣，非常乾淨。我們會坐在那裡禪修一段時間，然後回來。有時，在深夜，我們不能去中國公墓，我會去有長凳子坐的網球場，在夜裡，那裡沒有人，所以，我在那裡禪修，非常安靜。

一次學習一些東西，並且立刻身體力行，這是最重要的事。不要等更多的知識，做你現在知道的，這將使你知道得更多。

因此，當你正在做某事，而某人給你建議時，你知道這個建議的價值，因為你正在做它。如果你正在做某事，而且有困難，此時，有人來告訴你：「如果你這樣做會解決你的問題。」你接受他的建議，解決了問題，你知道那個建議的價值。如果你沒有做任何事情，而有人一再的告訴你：「如何做某事」，你學不到任何東西，你也不重視他們的建議。

事先準備非常重要。我們有許應該考慮的事，例如，你吃的食物會影響你的身心，這是禪修者應該知道的，而且應該對食物非常敏感。最近有人告訴我：他的禪修非常好，他感到非常平靜、祥和。他問我：「為什麼？」事實上，他應該問自己：「我做對了什麼？」，如果你禪修得不好，你必須問自己：「我做錯了什麼？」你應該想一想：你吃了多少？如果你坐下來禪修前，你吃了一大堆食物，我確信你將無

法好好打坐。甚至你吃的食物的性質也會影響你禪修，例如，你吃太多油炸、油膩的食物，這些食物會使你的心變得遲鈍；如果你喝太多咖啡，它會使你變得亢奮。要有均衡的飲食，如果你喜歡喝咖啡，只喝適量即可，只是為了提神，千萬不要喝太多，它會讓你精神亢奮。

此外，你談話的內容也很重要，如果你談論的內容，使你感到興奮，之後，你去打坐，你的禪坐會坐不好。你談話的內容影響你的心是十分自然的。這是為什麼在緬甸的禪修中心，禪師們要求學生禁語，在這裡亦然。在日常生活中，我們不交談是不可能的，因此，我們談論什麼和我們交談多久，是我們應該注意的。如果我們很有正念的交談，當我們談論的內容是無益的，我們則能夠把談話縮短。

我不想督促你過理想的日常生活，因為行不通，我知道對一位在家居士而言，過日常生活是多麼困難。如果你有正念，你會知道談話的內容會影響你的心，影響你的禪修。如果你談論無益的事，談論一些讓你變得貪婪、忿怒或沮喪的事物，這些談話會使你覺得沒有希望和沮喪，這會影響你的禪修。如果可能的話，談論一些正面的事，一些令人鼓舞的事，即使處境不是令人愉快的，你可以從正面的角度來看，並且從中學習某些事情，這是我需要學習的一門課，是教我更有耐心的一門課，這門課教我更知足。當有人說你的壞話時，你心想：「這個人在考驗我的寬恕，我能寬恕多少？我

能保持輕安、平靜多久？」如果你從這種觀點來看，它對你的禪修會有所幫助。

你內心的平靜也取決於你所交往的人，如果你與忠實、仁慈、慷慨、有正念和內心平靜的人交往，會有助於你的禪修；如果你和沒有正念、善變的人交往，和他們談論事情；或與不友善、易怒、浮躁不安、貪婪、驕傲的人交往，他們對你有負面的影響。因此，在日常生活中，無論發生什麼事，都會影響我們的心，和影響我們禪修。

對禪修者而言，去了解食物如何影響你的心，是非常重要的。有時我會吃太多，因為我不想丟棄食物，當人們丟棄食物時，我覺得非常糟糕。我盡可能拿正確數量的食物，和合適的食物。當我吃錯東西時，我的胃會不消化，食物會在胃裡停留很長一段時間，我會沒有體力，心會變得遲鈍。如果你吃錯食物，對你的身體是有害的。例如，我不能吃任何牛奶做的食品，因為我不能消化乳糖，當我喝牛奶或吃由牛奶製成的東西時，我的胃被毒害。

食物和我們所看見的事物，均可毒害我們的心。我們只是擔心我們的身體而已，我們非常關心身體，卻很少關心我們的心。我們是如此小心，以免中毒，但是許多人正在毒害他們的身體，他們吃了許多垃圾食物。同樣的，我們所看見的東西也會毒害我們的心；我們所聽到的也會毒害我們的

心，因為一些錯誤的觀念已經進入我們的心，錯誤的觀念是心的毒藥。我們必需非常小心，我們的觀念如何影響我們的心，特別是影響我們的孩子。注意你的孩子從電視中學到什麼，他們從他們的朋友中聽到什麼，他們所獲得的是哪種觀念。此外，也要非常留意，你所看見的和聽到的事物如何影響你的心。一個好的禪修者應該注意這些。

穿著也很重要，禪修時，最好穿寬鬆的衣服，不要穿昂貴的衣服，只穿樸素的衣服。食物會影響你，談話的內容會影響你，你所見到、聽到的事物會影響你，你的穿著會影響你，環境會影響你，最好在一個非常寧靜和乾淨的地方禪修。

禪修的地方應該非常乾淨，像這裡非常乾淨，相當寧靜，因為有許多人在這裡禪修，因而影響這個地方。

有時我們別無選擇，有些地方不適合禪修。在這種情況下，怎麼辦？我告訴你我如何處理，我告訴你一個故事，好讓你知道我的處理方式。有一次，我住在美國的一座寺院，約有七八個出家人，超過二十個人在這寺院。這寺院以前是一所小學，禪修團體買下這所學校，把它改為一座寺院，改成禪修中心。我是寺院中唯一會說英語的出家人，我整天都在交談，從清晨大約五點到晚上十一二點。有時候，我覺得非常疲倦，非常沮喪；有時候，許多在周遭的人製造許多噪音，這些噪音干擾我的心。我告訴我的朋友：「要在這裡禪

修和放鬆是非常困難的，有時候，我想要放鬆，但是我無法忽視噪音而放鬆。」因此，當我想要休息時，我在一張紙上寫道「請勿打擾」，然後把它粘在我房間的門口。但是有那麼多人要跟我談話，他們來敲我的門，把那張紙拿下來給我，說道：「或許你忘了把這張紙條拿掉。」

我沒有時間休息，我整天談話，談話，我想要離開，我不能再談話。我問我的朋友：「現在怎麼辦？我不能長久如此。」我的朋友說：「非常抱歉！我們去紅杉林吧。」寺院在一座紅杉林裡，我們爬上小山，這是非常好的地方，是一座森林，沒有房子。在那個地區，不允許蓋許多房子，這裡有一棟房子，當你走了一英里，才發現另一棟房子。我們從寺院走出來，一路上只有岩石和砂礫，我們往小山上走，然後往下走，爬上另一座小山，我們在這裡發現一個好地方。他們已經把樹砍了，小的樹又從樹根長出來。在那個地區，紅杉樹的落葉填滿路的隙縫，它看起來像一張床，非常柔軟。我們在那裡鋪了一塊布，坐在那裡禪修。在紅杉林裡禪修是非常好的，非常安靜、平靜。有時，在下午，我們會躺下來睡一下，然後回寺院。

這對我的禪修頗有幫助，有時我不能出去，因此，我能做的是，坐在房間裡觀想我已回到緬甸的寺院。不要認為觀想沒有用，它能大大的影響我的心。因此，我坐在那裡吸氣、呼氣，放鬆再放鬆，我的心變得比較平靜。

到我的寺院的路會穿過稻田，左右兩邊都是綠油油的稻田，非常寬，風在稻田上吹拂，非常涼爽，我也可以聽到鳥鳴聲。我慢慢的走，我觀想我正在那裡經行，在那條路上，我能感受到溫度、風、聲音、稻田的味道，然後，我跨越一座小木橋。在橋附近有一個小瀑布，我觀想我到那裡，坐在那裡一會兒，聽瀑布的水聲，而風非常涼爽。然後，過了橋，我爬上一段緩坡，上了小山到我的寺院。我們穿過小的曠野，在曠野的邊緣是懸崖，中間有一條大約八或十英尺寬的道路，路旁有竹林和其他小樹。我會經過那個地方，非常緩慢的攀登小山，到達平地的最高處，那裡沒有許多大樹，因此我能看到周遭的一切景物。我往遠處看，看到山，再往東看，看到珊（Shan）山，我慢慢的走，沿著小山慢慢的走向寺院。

我緩緩的走下斜坡，當我走進寺院時，樹變得越來越大，在寺院是不砍樹的，所以樹越長越大，在寺院外，則不然。因為樹越長越高，在樹陰下更安靜，因為樹遮擋了噪音，因此，當你在樹下時，你會覺得安靜，涼爽。然後，我進入寺院深處。在寺院的中間，有個沒有樹的乾淨空地，在那空地附近是佛堂和禪堂，沒有這裡大，很小。我進入禪堂佛堂後，把門關上。因為進入寺院，我的身體去那裡，我覺得我把整個嘈雜、忙碌的世界隔開了，外面的世界與我的寺院無關。我的寺院並未與世隔絕，雖然寺院與世間有聯繫，卻在方外，這是我所感受到的。

進入寺院後，我感覺嘈雜忙碌的世界已被隔絕。我進入佛堂，禮佛，坐下來禪修。我大約花五分鐘觀想，觀想大大的影響我的心。如果你無法找到適合的地方禪修，試著去觀想，觀想你在理想的禪修處禪修。不要急，慢慢來。當你相信觀想的力量，並且能觀想時，它會影響你的心。

你知道你正在觀想，你知道它不是真的。雖然它不是真的，但是它真的對你的心有影響力，這是最重要的事。

你坐下來禪修，心變得非常平靜、平和。如果你想一些壞的事情，它會影響你的心，有不好的影響；如果你想一些好事，也會影響你的心，有好的影響，這是十分自然的，試著去觀想。

上星期，我談論有益的念頭。我們不可能不想任何事情，因為念頭總是生生滅滅，但是，我們可以把我們的心轉向有益的想法。盡可能去轉變心念，轉成善念。當你習慣轉變心念，轉成善念時，你的心將安住在善的狀態；每當不好的念頭生起，你發現你的心變得不安、不平靜，變得焦慮、疲倦，你可以發現兩者間的差異。

有些人習慣想一些無益的事，他們喜歡想一些不好的事，大部分的時間，他們喜歡生氣和憂心忡忡，我知道某些人就是這樣。我問其中一位：「你為什麼要生氣？你讓你自己生氣，你知道嗎？」他說：「是的，我知道我讓自己生氣。」

我又問他：「你為什麼這麼做？」這個人知道他讓自己生氣，刻意的想一些不好的事。他說：「當我生氣時，我感到我有更多的精力。」有些人生氣時，會有更多的精力。這個人總是想一些錯誤的事情，關於政府、天氣、食品，所有在報紙上、電視上的負面報導。我問他：「你為什麼要看所有的錯誤和缺失？」我們是非常熟的朋友，我們可以非常坦率的交談。他說：「如果你不知道什麼是錯的，那麼你是愚蠢的！」他想證明他不笨，他透過看出所有的錯誤來證明他不笨。

當我們心煩意亂時，試著去觀察自己的內心深處。我們為什麼心煩？我們想要證明什麼？我們從中獲得什麼？每當我們做事時，我們有所求，從內心的不安中，我們獲得了什麼？

他想證明他不笨，此外，他想要精力更旺盛。我發現這個人不做任何有益的事。當你對做有益的事感興趣，無論是世俗之事或禪修，你認為對你有幫助，那麼你會沒有時間生起不好的念頭，沒有時間到處看和去找別人的缺失。那些不做有益的事的人，很自然的，他們會去做一些無益的事，你不能介於兩者之間。對大多數人而言，只有兩種行為模式：有益的或無益的。

如果你習慣讓你的心處於平和、平靜和放鬆的狀態，當不好的念頭生起時，你可以看到他們的不同，你會變得不平

靜、焦慮、熱惱和疲倦。

當我和某人談到遵守五戒時，這人問我：「為了開始禪修，我需要受持五戒多久？」這是一個非常實際的問題，一個好問題。有些人說：首先你必須受五戒，在禪修前，你的戒律必須完好無缺，然而，要受戒多久？說受戒多久是非常難的，所以，我問我的老師們這個問題，我也去查經典上怎麼說，我得到一個非常合理的答案。

答案是：多久並不重要，唯一重要的是你的誠心，如果你決定現在受戒，「我不會傷害自己，也不會傷害任何人。」此時，你可以開始禪修。

如果你的心仍然有「你將傷害某人」的念頭，即使你禪修也無法培養深厚的定力和觀智，因為你缺乏「不傷害自己和他人」的心。刻意的做決定是必要的，誠實的做法決定：「我不傷害自己，也不傷害他人。」如果你能做這種決定，從那一刻起，你已準備好禪修了。

持戒、慈心和觀禪是不可分開的，他們全部不可或缺，你不能只取其中之一。我們有將事物分開的習慣，我們生活中的每一方面，都與其他人的生活不可分，這是非常重要的，尤其對一位禪修者而言。

我們生活中的每一方面，都與我們生活中的其他方面有

關。無論你做什麼，它會影響你的禪修，不是好的就是壞的方面。這是我們覺悟的生命的基礎。

某人是緬甸一間禪修中心的成員，他是商人，在做生意時，他是不誠實的，他的朋友指出他的缺失：「你禪修是為了開發精神生命，為了獲得解脫，這是非常崇高的，但是你在做生意時不誠實。」他稍微不老實，每個人都那麼做，他不是非常壞，他只是普通的壞。因此，這個商人說：「這兩個不同，當我去禪修中心禪修，我想開發我的精神生命，為了獲得解脫；但是，當我做生意時，那是生意，它是另一件事。」你決不能那樣做！看看你在做什麼，也看看你做的事是否合乎你的精神理想（**spiritual ideals**），你的理想是什麼？將你的理想放在腦海裡，並且檢查你所做的事是否對你的修行有害，抑或有助於你的修行。重要的是：我們如何過日常生活。

我們節約所使用的資源，我們對待周遭的人非常仁慈。成功的生活的兩個關鍵是：精神上的調和以及為我們的同胞服務，兩者是不可分的。如果我們傷害他人，這對我們的修行有害。每當我們使用某物時，我們必須思考我們為什麼使用它。當我們吃東西時，我們必須思考：我為什麼吃？當我們穿衣服時，「我為什麼穿這件衣服？」，如果我們不思考，那麼貪婪會佔據我們的心。我們會貪婪的吃，會貪婪的穿衣服，只是為了炫耀。

每當我們看見或聽到某些事情時，試著保持正念，以免我們會有自然反應；當你到購物中心時，試著保持正念，看看所發生的事。我們的眼睛一直到處看，我們總是在聽許多事情，我們沒有正念，當沒有正念時，我們變得越來越焦慮。

有些惡業會妨礙我們修行。一個人若殺了他的母親，如果某人已經殺了他的母親，此人不能證得道智和果智，此人可以禪修，但是他無法證得出世間智。因為殺死父母親，殺死阿羅漢，出佛身血等惡業，嚴重的影響心。錯誤的觀念(邪見)也非常重要，例如，有人認為沒有所謂的善業、不善業，一切事情都是一樣的；或有人相信：如果你做善事，不會有善報；如果你做壞事，不會有惡報，有這種邪見的人，在修行上無法獲得任何成就。我知道你們沒有這種邪見。

如果你在心裡責怪某人、指責其他的禪修者，如果你對某人有任何壞的念頭，記得要求寬恕。請告訴自己：「我犯了錯。」對於彼此，有正面的、積極的念頭是非常重要的。如果對於他人或正在禪修的人，你有任何負面的想法，這種不友善的、負面的想法會妨礙你的禪修。這是為什麼當我們坐禪時，首先，我們要培養這種「親密而安全」的感覺，培養互相支持、友善的念頭，這是非常重要的。每當坐禪時，無論是在團體中還是獨自一人，首先，試著對那些人散發慈心：「我護持他們的修行。」如果你不護持他們的修行，那麼你感到被孤立，你覺得自己非常自私。當某些禪修者互相

指責時，我發現這引起他們的罪惡感和不安，並且破壞他們的定力。這是另一個重點。

前幾天，有人問我一個問題。有些人已經禪修很久了，但是他們大部分只做一件事，也就是，坐下來，試著保持正念，吸氣，呼氣，只做這件事。

佛說四念處禪修法（中部，第56經）提到：我們必須修四念處禪修法，而不是只修其中一種。為了培養深的觀智，我們需要修四念處禪法。第一種是身念處，稍後我會詳細介紹。第二種是受念處；第三種是心念處；第四種是法念處。盡可能去修這四種禪法。

念處（念住）禪（Satipatthana meditation）包括全部，沒有例外。止禪（Samatha meditation）不包括在內，修習止禪時，你只能專注於一個目標，其他事物則不是禪修的對象。觀禪則不然，首先，你從一個目標開始，然後，禪修的目標越來越多，你觀察所有在你的心裡、眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體所產生的變化。

每當我們學習如何做某事時，我們需要向別人學習方法。在巴利經典裡，有許多方法，在我們周遭也有許多老師，學習禪修的方法不再困難。

有件重要的事是：你對止禪和觀禪是否已經相當了解，

你必須問問題。不要只是聽和做筆記，然後離開，要會問問題，無論禪修或學習任何事物，這是最好的學習方法。那些問許多問題的人，我指認真思考和問問題並且認真聽的人，這種人一定了解得更多，而且要一再的問，直到你清楚的了解，這是最好的學習方法。討論是非常重要的，學習禪修要問問題，要去釐清和實踐。當你實踐（修行）時，你會有一些困難，當你有困難時，去請教你的老師，與你的老師交談，並接受他們的勸告。

在大多數的情況下，如果你繼續禪修，你會獲得你自己的答案，這是真的。大部分的時間我們住在森林裡，這裡離我們的老師非常遠。我們一個月只能見到老師一次。因此，當我們禪修有困難時，我們說：「當我去看老師時，我會問他這個問題。」我們繼續禪修。有一天，答案出現在自己的心裡，我們不需再問了。

我有許多學生，有時我會去他們住的城市，當我離開而他們有困難時，他們會把問題寫下來，心想：當老師來時，我會問老師。由於他們繼續禪修，很誠實的，全心全意的禪修，之後，他們會發現自己的答案。因此，當我去看他們時，他們說：「我寫下許多問題要問你，當你來的時候再問你，但是當我們繼續禪修時，我發現了答案。所以現在，我沒有很多問題，只有一兩個問題。」。

如果你繼續禪修，你會找到你自己的答案。

一位好老師是一位善知識，一個老師和一個善知識是相同的，即使佛陀也視自己為一位善知識。要有好的老師，好的朋友，並與老師保持聯繫，去問他問題，接受他的勸告，這非常重要。如果沒有老師，沒有朋友，沒有指導的人，在修行路上會非常艱難，我們會犯許多錯誤，我們會延誤許久。

在開始禪修時，我們會專注於一個目標，如吸氣、呼氣，我們盡可能把我們的心放在呼吸上。當我們把心放在呼吸上時，我們的定力會慢慢增強，我們的心停住在所緣境的時間會越來越長。當我們的心變平靜時，我們可以看到心中的感覺和所緣境的變化。即使是觀呼吸仍然有很多步驟，如果你慢慢的做每一個步驟，培養你的正念和定力會變得更容易。

例如，你知道的第一件事是你正在呼吸。如果你知道你正在呼吸，那麼，你已經邁出第一步了，因為大部分的時間，雖然我們在呼吸，卻沒有感覺。為什麼？因為我們一直在思考其他事情，一直想。我們在想什麼？有時候我們不知道自己在想什麼，大部分的時間，我們不知道自己在想什麼，我們是如此的不自覺。每當我們知道我們在呼吸時，它把我們的心帶回當下：「我正在呼吸」，這是一個步驟。下一步是吸氣，你知道你正在吸氣；呼氣，你知道你在呼氣。

下一步是，當你吸氣時，如果你慢慢的吸氣，大約要花

三或四秒；呼氣花兩或三秒。在這兩三秒間，你的心可能跑掉很多次。為了讓你的心不會跑掉，你可以做另一件事，你可以將你的吸氣分成五個階段，以便你能五次都很專注。當你吸氣時，你可以把跑掉的心帶回來五次；當你呼氣時亦然。你數五次，它讓你清楚的知道你的呼吸。關於這種方法有個誤解，有人說：當你吸氣和呼氣時，數一；當你再吸氣和呼氣時，數二，這是在算你呼吸多少次。數息讓你的心專注於呼吸，但是真正的目的是，你可以清楚的知道你的出入息，讓你的心不會跑掉。如果你知道你呼吸了五次，那麼，對你的心來說，要跑掉是不容易的。

有時當你吸氣時，你在開始時知道你在吸氣，吸到一半或呼吸結束時，你卻不知道，這是可能的，為了避免發生這種事，你心裡一再的默數，至少五次。你的數息可能超過五，但是最多不要超過十，因為如果你算到十，那麼你會算得非常快，這會使你的心焦躁不安。這取決於你的吸氣和呼氣有多長，你最少數到五，或在五到十之間。數目不重要，你需要了解數息的目的。數息的目的是讓你的心一直放在呼吸上。不要想知道數息的數目，這非常重要。不要快快的數，以便當你呼吸完時，你已完成數息，請自然的數，平靜的數。

把你的心放在數息上，當你在數息時，**你的心會跑去那裡呢？**

注意你的感受而非概念，呼吸實際上是一種概念，一種觀念。在巴利文，稱為Paññatti，我將再度解釋這個字。

Paññatti和Paramattha這兩個字需要詳細的解釋，因為大多數的禪修者的心放在Paññatti（概念）上，而非放在Paramattha（真諦，第一義諦）上。我試著翻譯這個字，我和Ñāṇavisuddhi法師討論這個字。在翻譯時，他們說Paññatti指概念。概念是什麼意思？當你聽到「概念」時，你如何理解它？它是一個字，一個名稱，我們去查它的意思，我們無法在英文中找到它的精確的翻譯，因此Ñāṇavisuddhi法師建議這個字designation（命名、稱號）。

名稱是paññatti，任何名稱是paññatti，任何指示說明是paññatti；當你稱某物為空氣，空氣這個名稱是paññatti。事實上，所謂的空气是許多元素的結合。

當你拿某件東西時，你給它一個名字，你知道這是一件東西，那麼你所知道的是paññatti，而非Paramattha。

當你吸氣時，名稱不重要，命名也不重要，因為兩者皆是paññatti（概念）。Paramattha指的是你的直接的感覺。當你吸氣時，你有何感受？那種感覺在哪裡？這感覺產生了，感覺是真的。當你吸氣時，你有什麼感覺？呼氣呢？某種東西輕輕的接觸鼻孔，摩擦，推。這些感覺是你的心所要專注的；溫度也是，當你吸氣、呼氣時，你可以注意空氣的冷暖；

在你鼻子的周遭，你可以感受到某些東西的生滅。當你吸氣、呼氣而你的心跑掉時，把你的心帶回來，把你的心放在吸氣、呼氣上。即使數息也是另一種paññatti（概念）；數目是paññatti而非paramattha。當我們數息時，我們把呼吸分成更小的片段，以便我們可以更清楚的觀察它。清楚的持續的觀察呼吸，在吸氣與呼氣間沒有任何間斷，這是最重要的。

當空氣進出你的鼻孔時，你的心專注的看著它，看他的接觸點，持續不斷的把你的心放在上頭，沒有任何間斷，盡力而為！

在開始時，試著數息或說「吸氣」、「呼氣」，過了一會兒，不再說「吸氣」、「呼氣」和數息，試著只觀察呼吸，沒有任何念頭。當你的定力培養到一定的水準時，你可以知道呼吸變化的性質，我的意思是感覺（受覺）。我們所謂的呼吸是paññatti。我們直接感受到的是感覺，看看當你在禪修時，你是否有任何感受。你的心在哪裡？你在想什麼？如果在這方面你有問題，去問問題、釐清問題是非常重要的，因為，如果你的心沒有放在paramattha上，那麼，即使你的心變得平靜、平和和專注，你仍然無法看到真諦。

禪修分為兩部分，首先將心平靜下來，培養定力，如此可以讓你心不散亂。讓心平靜下來，並將心專注於所緣境，這是第一個禪修的對象，是禪修的第一個目的。

第二是去了解事情的真相，這點更重要。去了解事物的真相是一種認知作用，是一種見解、感受。要如實知道事物的真相。

如果我們的心專注於paññatti，我們的心會變得平靜、平和、專注，但是，我們無法看到名法(nāma, mentality)之所以為名法：色法(rūpa, materiality)之所以為色法，我們無法了解名法和色法的性質，我們只是專注於paññatti（假名、概念）。形狀、尺寸、大小是paññatti；東、西、南、北是paññatti；星期一、星期二、星期三等全是paññatti，他們只是名稱。

當你禪修時，你的心專注於你能直接體驗的事物，所有的概念、假名（paññatti）會消失。

有時，你甚至不知道你坐在哪個方向，你不知道你是面對東方還是西方。有時，心中有非常奇妙的感覺；有時，你甚至不知道你是誰，因為「你是誰」是你在你腦海裡創造的一種概念。要獲得無我的境界，你必需有深湛的「無我隨觀智」。當你已經獲得無我（anatta）的智慧時，有時，你甚至不知道你的名字。

如果你們有任何關於paramattha和paññatti的問題，請發問，這些問題非常重要。有時，我們在晚上討論問題，討論花了好幾天，非常有趣。Ñāṇavisuddhi法師和我，我們坐下

來討論關於paññatti和paramattha，以及毗婆舍那禪的所緣境。討論問題有時需要很長的時間，有時我們甚至忘記時間，我們坐下來，我們以為只會討論一小時，從晚上九點開始討論，我們忘了時間，因為時間是paññatti。當我們看鐘時，我們發現已經快要十一點半了。如果你有任何問題，請發問。現在是問問題的時間。有問題嗎？請不要拘束。

問與答

答：長和短的(呼吸)是paññatti，這是一個非常好的問題，謝謝你的問題。當我們想到「長」，我們指的是什麼？重要的是，不要把你的心放在那個字上。當呼吸長時，你知道從開始到結束的整個過程。你專注於接觸的感覺，把你的心放在氣息出入的地方，無論多久，不管你的呼吸是長還是短。只有在開始時，你知道你的呼吸是長的或是短的，這只是在開始階段。知道你在呼吸，這是第一個階段；知道你吸氣、呼氣是另一個階段；知道你的吸氣、呼氣長，或吸氣、呼氣都短，這是另一個階段。之後，你放下呼吸的長或短，持續的專注於呼吸，從開始到結束。數息不要超過十，不要想去數到某個特定的數目。數多少數目不重要，重點是你的心放在那裡。這只是在開始階段。

一旦你獲得某種程度的定力，不要再數息，看看是否你的心能專注在那裡，因為我們有打妄想的習慣，妄想的生起

是如此的快速和容易。開始時，我們數一、二、三，而忘記數四、五、六、七、八，我們會忘記是因為我們在想其它事。為了讓我們的心不會跑掉，我們一再的試著把心收回來，把心放在呼吸上，這是數息的目的。然後我們放下數息，專注於呼吸。

如果你不需要數息，而能專注於呼吸，則不要數息，因為稍後，數息會成為另一種障礙，而它只是一些數目，我們不需要了解數目，我們要了解的是身體的感受。

答：是的，知道你在呼吸是paññatti；知道你在吸氣、呼氣是paññatti；你的心專注於數息也是paññatti；呼吸的長或短也是paññatti。在開始時，這些現象是好的。當你的心能專注於呼吸，沒有任何念頭是最好的，因為呼吸的長或短是一種概念。我們要做的最重要的事是：持續不斷的專注在呼吸上，如果你能專注在呼吸上，放下其他的事，長短、吸入呼出不重要！

答：在開始時，當你坐了一會兒，只坐了幾分鐘，試著放下。因為我們經常做許多事，以致於我們的心自然而然的快速思考，想太多。當你開始坐禪時，吸氣、呼氣，然後試著去數息，看看你的心是否能專注在呼吸上。如果你的心能專注在呼吸上，放下所有的話語、所有的概念。

第三講

沉入內觀的方法

(The Way Into Vipassanā Meditation)

歡迎來這裡禪修，非常高興看見你們。我告訴過你們：我所見過最美好的事，是看到一個人坐著禪修。當我是一個小男孩時，每當我看到有人在禪修，我會停下來去看那個禪修者，他坐得如此安靜，他的身體靜止不動，非常平靜和莊嚴。像這樣坐，在我看來就像一座金字塔，如此穩定，如此堅定不可動搖；它也表明禪修者的心是非常穩定，非常平靜。身體的姿勢影響心境，它使你穩定、平靜、平和。

當我看到一尊靜坐的佛像時，這佛像讓我的心變得非常平和，我收集一些佛像，這些佛像看起來非常安詳。

在我繼續談論有關禪修的對象和不同種類的定之前，我想要回答某人上星期問我的問題，這是非常重要的且必須記得的事，是有關我們的心態。我查了一些有關禪修的書，這是有經驗的禪修者所記錄下來的。禪修時，當他們發現：心變得寂靜，念頭慢慢減少時，你不再注意周遭的環境，這時，你的心越來越專注，你的心漸漸進入定境，這時，你知道會

發生什麼事嗎？

初學者並非指剛開始禪修的人；初學者指心仍無法靜下來的禪修者，因此，你可能已經禪修很久，但是如果你沒越過某種階段，你仍然是在初學階段。有這種認知是非常謙虛的，因為如果我們已經禪修很久，我們會認為我們知道有關禪修的一切，事實不然，如果你沒有跨越某個階段，你仍然是初學者。因此，當禪修者的心變得寧靜時，初學者有時會突然被干擾，被帶回現實世界。當身體突然一動時，禪修者被驚醒，被帶回現實世界。這發生在某些人身上，過去常常發生在我身上。有時它是如此發生的，我非常安靜的坐著，然後，突然聽到一些噪音，我被嚇到，被嚇醒！

當你禪修時，你在不同的境界，很像昏睡的狀態，一種催眠的狀態，但是又不是真正的被催眠，只是非常類似，有些醫生對這種狀況了解得非常清楚。當你停止思考並專注於所緣境時，慢慢的你的心會變得專注，你進入一種不同的境界。在開始進入不同的境界時，你發現有許多困難，你的心波動不已。我們非常熟悉我們的日常生活，在日常生活中，我們感到安全，我們想要抓住它，對它產生執著，我們不想放下，這是一個自我保護的反應，我們想要保護自己。

保護自己的方法是：收攝六根，置心一處，我們要知道什麼縈繞在我們心中，我們也要知道我們的身體狀況。現

在，我的身體如何？

當你禪修時，你的心變得非常專注，慢慢的你不再覺知你周遭的事物；當你越來越專注時，有時，你對你的身體也不再覺知，我的意思是，你察覺心裡的感受，而非身體。有時身體的形狀和大小消失了，因為形狀和大小是paññatti，我們的心把它們湊在一起，使它們成為一種概念；paramattha則沒有形狀，沒有大小。

如果你覺得這很難理解，我將給你一個譬喻，一個來自物理學，來自牛頓的科學的例子。當你讀物理時，你知道有形狀、尺寸和移動，你能根據牛頓的物理學預言一切。行星繞著恆星轉，你可以在任何時候預言，你可以說：「從現在開始，十年後，某顆行星會在某個地方。」你可以預知，因為它有形狀、大小和規律的移動，當你把物質分析到越來越小，分析到比原子還小的粒子時，你再也看不到它的形狀，你也無法預知任何事，你只能說：有某種事，它的發生率是百分之幾。只有可能性，沒有確定性。

在禪修中，有時也會有類似的狀況發生。我們知道周遭的環境、形狀、大小、生靈、東、西、南、北、時間、年和日，當我們禪修時，我們忘記了今夕何夕、今年何年，不知道現在是幾點；有時，我們也忘了自己人在何方，我們之所以不知道這些，因為這些全是概念。你不知道你坐在哪裡；

你不知道你正面對東方還是西方。有時非常奇怪，你甚至不知道你在哪裡，這是讓人心驚的，它聽起來像是一種精神病。有些人忘記他們是誰，因為他們是精神病患。有時在這種狀況，你超越了現實，你是誰已不再重要，「我」只是一種概念，你也忘失了自我。

當你進入這種狀況，你會一再的回過神來，因為你非常害怕，「我必須知道我是誰」，「我必須知道周遭發生了什麼事」，因為我毫無防衛。我們想知道：在我們周遭發生什麼事，我的身體怎麼了。事實上這是paññatti。了解這種現象讓我們感到安全，如果你不了解這種狀況，你會越來越害怕；「我怕禪修」，這曾發生在我身上，我的身體突然一動，我醒過來，我有極大的恐懼！我們害怕離開現實世界，儘管我們想有更深的體驗，超現實的體驗。禪修時，當我們跨越那道關卡時，有些人會感到害怕，覺得非常不安全。

我們藉著控制我們的身體和周遭的環境，來獲得安全感。控制的方式是「知道發生的事」，我們想知道我們周遭發生了什麼事，和我們的身體怎麼了，這是一種保護反應。

當我們緊張了很久，我們變成習慣抓緊自己不放，這種事經常發生在焦慮不安和沒有安全感的人身上。例如，想像你在一個很深的森林裡，周遭可能有老虎、蛇和其他動物。我住在森林，那裡有老虎。[現在的獵人說：老虎怕人並且

逃走]。當我們第一次去不熟悉的地方時，我們感到非常不安全，因為真的有危險，有老虎、蛇等動物。如果我們在一個封閉的地方，我們便能保護自己；但是要防蛇，非常難，因為牠們非常小，能爬進你的小茅篷，因為小茅篷由竹子做成，沒有密封，爬蟲、昆蟲等小動物會進來，所以當你打坐時，你會聽到噓噓的聲音，你會突然醒來，你會害怕，你的身體有所反應，「那是什麼？」，你感到非常不安全。當你發現只是一隻蜥蜴，沒事，你又回去禪修，但是，你無法完全專注在禪修，你保持警惕，你一直保持警覺，想知道周遭發生什麼事，如果你想要培養甚深的定力，這是非常困難的。你知道：在某種程度上你保持正念，但是，你無法超越它；為了超越它，你需要培養信任和安全感，這非常重要。

能與信賴的人，你的老師，你的家人或好友一起禪修，是非常好的。你覺得：如果在我身上發生任何事，在我身邊的人會來幫助我，對初學者而言，這非常重要。在緬甸，當我們禪修時，有許多老師說：「把你的身體交給佛。」象徵性的你獻身於佛，我的身體不再是我的，因此，如果身體不再是我的，我便不會擔心，這是象徵性的把身體交給佛陀。試著去找一些讓你感到安全的方法，信賴你周遭的環境，在這個地方你不需要害怕，在這裡的人都是禪修者，這裡非常安全。在你禪修前，培養慈心是重要的，因為慈心讓你感到非常安全。

我住在森林時，有時，沒有房子，沒有住的地方；有時，我在樹下坐；有時，只有一間由袈裟搭蓋的簡單的小屋。我們坐著禪修，當我們培養堅固的慈心時，我們感到非常安全。我住在森林裡超過二十年，從未被任何東西傷害過，有時，是住在很深的森林裡，周遭只有幾間小茅屋，我可以從中得到食物。我想要進入更深的森林，遠離文明世界，因為文明世界是如此的干擾人。

如果你信賴自己，這表示你感到更安全。信賴自己，信賴你的修行！對初學者而言，找一個安全的地方禪修是非常重要的。

我們習慣抓住自己不放，我們對自己非常執著，一直想保護自己，一直把自己綁緊。看看是否你真的想控制你的身心，我們全都想控制自己，但是，在禪修中，如果你這麼做，你不會有更深的理解和進步。

你要學習放下，無論發生什麼事，就讓它發生吧！因為在禪修時所體驗的事，是如此特別，以致於你想控制它，你若有這種念頭，你將無法進步。我們的潛意識一直想控制自己，這是問題之所在。

雖然你有意不去控制，想放下，但是在潛意識裡你害怕，感到不安全，你想去控制它，因為恐懼、憂慮已經在我們心裡根深蒂固，不知道有多久，可能數百萬年，我想：可

能在我們的DNA內根深蒂固。這不是一件容易的事：無意識的保護自己，以防心理分裂的威脅。

「心理分裂」是什麼意思？整合（Integration）指我們有「我們是誰」的想法；分裂（Disintegration）是無我的意思，沒有自我，沒有控制。你願意進入那個階段嗎？

沒有自我，沒有控制，只有身心持續的過程，一旦你想控制它，你將不得其所，你將無法禪修，因為禪修是「放下」。我們總是想要控制自己，「我知道我是誰」、「我知道我在做什麼」，有這種心態，我們將無法跨越關卡。

不再有「我」，沒有「我」在禪修，你甚至不去控制你的禪修，你只知道發生什麼事，只是知道而不去控制它，正如你望著一條馬路一般，你坐在外面看馬路，你沒有控制任何車輛，他們來來往往，你可以坐著看。我知道發生什麼事，但是我沒有控制它！你需要發展那種精神狀態，沒有控制，這是為何我告訴人們不要抗拒、不要控制的原因，請放下，只當一個旁觀者。

當我們一看到外境，我們就失去控制，我們會恐懼，這不會發生在每個人身上，只發生在某些人身上。然後，我們繼續禪修，每當境界現前時，試著讓心平靜下來，並且告訴自己沒有危險，不用害怕。信任自己，信任你的修行，繼續

禪修，不要執著自我。禪修時，我們不要執著自我或控制自己，看看你是否這麼做。當我們突然發現我們處於險境，我們的身體會突然一動，這是一種保護反應。當我們碰到另一個境界時，我們的身體會猛然一動，我們會醒過來，想要去控制它，這是一種保護身心的反應，身體的猛然一動是令人害怕的。請告訴自己，鼓勵自己，當你培養更深的平靜和智慧時，這種事不會再發生，這種事只會發生在初學者身上。

有時，初學者會嚴重的驚慌，首先，你的身體猛然一動的醒過來，你的身體有所反應，但是，在其他情況，你的身體仍然非常安靜，動也不動，你的身體仍靜靜的坐著，只有心在反應。有時，當初學者的心靜止不動時，他可能突然感到嚴重的驚慌，禪修突然終止，他醒過來，這是另一種潛意識的保護反應。長期緊張焦慮的人會認為：如果他放下，他的精神狀態會出嚴重的狀況。他會覺得「如果他放下，他不知道會發生什麼事，或許會發生非常奇怪的事，而他無法控制所發生之事，他可能無法回到正常的生活方式。」有許多這樣的人。

為了培養自我信任和勇氣，我們需要修行，要受持五戒，因為這會讓你勇猛精進。如果你已受持五戒，你的恐懼將減少，這是真的。如果你相信你是仁慈、有美德的人，它會給你許多力量和勇氣。

此外也要培養慈心，如果你是一個有慈心的人，你的心會非常平靜、平和，我們被我們的慈心所保護，你感到在你周遭有一種保護，像無線電波一樣，像磁場一樣，你感到你好像被你的慈心所保護。任何進入這領域的人不會傷害你，即使他們來的時候懷著傷害你的企圖，當他們接受你的慈心時，他們改變主意，「噢，我什麼也不說，什麼也不做。」這是千真萬確！試著培養你的慈心。你越是努力培養慈心，你慈心的磁場會越強，而你會感到你被你的慈心所保護。

許多人問我：「怎樣保護自己？」你透過培養慈心和正念來保護自己，兩者都可以保護你，並且要信任佛陀，信任你的修行。

在你進入甚深的定之前，坐下來修慈心禪和修佛隨念（憶念佛陀的美德），然後告訴自己：「我將深入禪修，如果有任何危險，我會醒來。」你可以確定的是，如果你修習慈心修了好幾次，你會發現當發生事情時，你已經醒了。這是千真萬確的，在我們住的地方，我們必須修習慈心，不只是為了避免危險，如果你希望在特定的時間出定，你也可以做到。你坐下來禪修，在你禪修前，你說：「我要坐兩個小時，兩小時後，我將醒來。」於是你進入深定，當時間到了，你已經醒了。看鐘時，你發現正是那個時間，只有一兩分鐘的誤差。

當你去睡覺時，亦然，許多禪修者有這種本事。禪修結束後，你想要就寢，你告訴自己：「現在我要睡覺，在我睡了四、五個小時後，我要起來。」由於你下定決心，你慢慢的去睡，你會在預定的時間醒來。或許你已經聽過或讀過這些事情，這是真的，你也可以做到，你可以做相同的事，如果有任何危險，我將醒著，而且知道如何處理。有時，當禪修者禪坐很久時，他們甚至整天坐禪沒有起來，他們必須照著我剛才說的去做。

在教導禪修的書裡提到：你必須這麼做。你必須有這麼做的決心，因為可能真的有危險。如果在森林裡爆發一場火災，後果將如何？發生事情是相當常見的，因此你決定：「如果有任何危險，我將醒來。」這是某人上週所問的問題。請問我像這樣的問題，並且給我準備的時間，以便我能給你一個非常明確的答案。

這星期，我想再多談一些有關paññatti和paramattha，然後，我想談論三種不同的定。Paramattha是你直接的體驗，你沒有去思考它；Paramattha是身心變化過程的固有特質。

科學家試圖找出什麼是物質的究竟實相，到目前為止，沒有找到，因為他們越是深入去找，諸法的究竟實相變得越是虛假不實，因為它沒有形狀，沒有大小。物質最小的顆粒有點像光子（photons），就像包裝的能量，沒有形體。你

能想像什麼東西沒有形體嗎？只有能量沒有形體，此外，還有什麼東西沒有形體，沒有人知道。**我們所知道的唯一的事是事物的特質（quality）。**

禪修亦然，直接的體驗是禪修的特質。例如，當你接觸某物時，你有什麼感覺？你感到溫暖，那是特質；你感到它是柔軟的，這是特質；你感到有點振動，這也是特質。但是我們無法從觸摸腿中得知腿的特質，試著去了解。起先，要理解它是非常難的。「什麼！我不能觸摸我的腿，我的腿在這裡。」你如何知道這是一條腿？因為你已經有了腿的觀念。

如果你要觸摸某物，你閉上眼睛，然後去觸摸它，你能知道它是什麼東西嗎？你能知道形狀嗎？不能，只有當你觸摸時，你知道形狀，知道它是一個平面，但是你不知道球的形狀。你如何知道球的形狀？因為當你看到球時，你已知道那是球；或者當你觸摸後，你可以說：「我知道形狀，它是一個圓形的球，它是中空的，它大約一公分厚。」你怎麼知道的？你把許多數據放在一起，但是如果只知道它的材質，你無法知道那是什麼，除了它的材質，你知道它是冷的，此外，一無所知。

禪修時，我們回到這種純粹的感覺，別無其他。這是我星期四想談論的，我不期望你們能立刻了解。這種

直接的體驗是我們想要獲得的，這種體驗是一直發生的。當我們經歷了某些事，我們會生起許多念頭，根據過去的記憶（從我們的眼睛和其他資訊獲得），對所經歷之事形成一種觀念。

試著去了解paramattha是什麼意思，因為這是我們修習觀禪的對象。除非你的心能專注在paramattha，否則你無法培養深的觀智。你可以透過專注於任何所緣境來培養深的定力，這些所緣境可以是聲音、形狀、顏色、一句話、一種想法，甚至可以是「無」（nothingness）。禪修時，若以「無」為所緣境，試著先修安那般那（ānāpāna，專注於鼻息）來培養定力；然後，試著以注視一個泥土色的圓盤來培養定力，注視它，並且把心放在圓盤上，即使當我們閉上眼睛時，它仍在我們的腦海裡。我試著在心裡保持圓盤的圖像。稍後，我拿了一根木頭，並在木頭中央切割出一個洞，然後把它放在窗子上，因此，我不能看見外面的樹和房子，我看著這個洞，知道這是一個洞。「洞」裡頭空無一物，我只是注視這個洞，心想：洞裡空無一物。這是非常奇怪的，當你全神貫注在「無」上時，你的心變得非常平靜。

然而我不想再這麼做，因為這種修法無法培養深的觀智，你可以非常專注，心會變得非常平靜。你知道為什麼心是平靜的嗎？因為空無所有，沒有任何事物可以

擾亂你的心，你不能觀想「無」，因為它是一切的結束；它非常類似涅槃，但又不是涅槃（涅槃是所有痛苦煩惱的止息，而非生命的終止。）你只是看著「無」，並且試著在你的心中保持「無」。有時你閉上眼睛，你仍然能看見一個明亮的洞，你什麼也不想，心無一物。這是很難表達的，但是它讓人的心變得平靜。我的意思是，你可以透過專注於任何目標、物體來培養定力；你可以坐著念誦：「可口可樂，可口可樂」一整天。你的心可以全神貫注於任何話語、聲音、形狀、圖像、想法，一旦你非常專注，你可以培養定力；你可以專注於某些概念，甚至專注於一些持續的感覺或想法。

如果你想培養與真諦有關的深的觀智，你必須接觸真諦。事實上，我們總是接觸真諦，只是我們把「真諦」變成一種觀念、概念。我們看見什麼？我們看見「真諦」，但是我們立刻把它變成觀念。我們看到人身上的顏色，黑色、紅色、棕色、白色，我們從過去的經驗得知這是人，這是我認識的人。

如果你失去記憶，你不知道那是誰；如果你看到某種你沒見過的東西，你會有什麼看法？例如，在這裡，人們帶來許多不同種類的水果、蛋糕和麵包。有時我不知道這些是什麼東西，我必須問人：「這是什麼？」我想知道我吃的是什麼東西。如果我不知道我吃的是什麼，我感到不安全。當我們不知道實情時，我們感到不安全，我們想要知道：這是

什麼？這是怎樣做的？它適合我嗎？我想要知道。如果人們把東西帶來，放下他們帶來的水果、蛋糕，和有美麗形狀的糕餅，它看起來像一隻蝦子，我看著它，這是什麼？有時他們帶豬肉來，如果他們不告訴我，我不會知道，在我吃之前，我能猜測它的口味嗎？不能！我可以坐在那裡想：這個嚐起來像什麼？而且花一整天也查不出來。我可以問另一個人：「告訴我它嚐起來像什麼好嗎？」這個人即使花一整天告訴我它嘗起來像什麼，我聽了仍然不知道它的滋味，唯一的方法是把它放進嘴裡咀嚼，那麼你會知道它是什麼滋味。

我們總是與真諦接觸，但是我們立刻把它變成觀念。當我看見一些我從未見過的水果時，像獼猴桃（奇異果），我第一次在澳洲吃獼猴桃時，我不知道它是什麼，當我把不同顏色的獼猴桃放在一起時，我知道他們的形狀。在繪畫裡，有一個稱為點描繪法的畫法，你拿一個輪廓鮮明的東西，然後你畫一個小的點，你把這些小點放在一起，然後畫成一幅畫，以此為例。我們只看到小的點，然後把這些小點放在一起，於是在我們的腦海裡形成一個形狀，是我們的心創造了形狀，我們的眼睛看不到形狀，這也是一件難理解的事。如果把顏色拿掉，你看到什麼？什麼也沒有，全部消失了。聲音亦然，我們聽到的是真的聲音，我們沒有聽到「話」。「話」是我們在心裡創造出來的。當你去一個國家時，那裡的人講不同的語言，你不了解他們在說什麼，你只聽到聲音，但是你不了解意思。

聲音是真實的，但是話和意思是我們創造出來的，它非常實用，當我們對真諦想要有更深的理解時，這種真諦是超越世俗的，我們必須超越言詞和它的意思。

當一個禪修者正在禪修時，在這點上，他真的很用心而且很敏銳，那時，如果有人人在附近講話，這個人可以聽到聲音，但是不知道意思，這是許多試驗之一。

在緬甸的某些寺院，他們會這麼做。當某人培養某種定時，禪師會說：「去坐在一群人交談的附近禪修。」禪師故意叫學生去一個嘈雜的地方，像你坐在廚房聽人交談一樣，如果你真的有正念，你能聽到聲音，但是你不知道意思，它不再干擾你，因為它沒有在你的腦海裡形成任何想法，只是聲音從耳邊飄逝，這對初學者而言是很難的，即使這裡有沿著道路行駛的汽車，你受到干擾，「噢，這麼多汽車沿著道路行駛。」當你真的有正念時，雖然你聽到聲音，但是不會干擾你的心。試著去釐清什麼是paramattha和什麼是paññatti。

你甚至不能看到物體的移動，這是另外一件非常奇怪難以理解的事，因為我們總認為我們看得見物體的移動，移動是身體感受的領域，而非視覺的領域。

我們如何看得見物體的移動？某些事物出現又消失，另一件事物出現又消失。現在我們來看這個例子：如果你點燃

一支蠟燭，你能把火焰從這個地方移動到那個地方嗎？只思考火焰而非蠟燭，試著把你的心放在火焰上。火焰一直燃燒和消失，因此你不能把一支蠟燭的火焰從這個地方移到那個地方。當你把它帶來這裡時，這火焰在此之前便已消失，火焰有連續性，它一直燃燒，試著去深入了解無常的觀念。

這是為什麼佛說：「一切有為法總是新的，沒有什麼是舊的。」舊，指相同的事物，沒有相同的事物。你可能在某些哲學書籍讀過這個句子，我不記得是誰說的：「你不可能進入相同的河兩次（「抽足再入，已非舊水」）。」但是我想說：「你甚至不可能進入相同的河一次。」這條河在那裡？你說的是什麼意思？當你拍一張一條河的大的照片時，你有河的觀念。當你視一個人為持續的生命時，那麼你可以說：「這個人進入河裡又回來，他不可能再回到相同的河，因為水一直在流動。」河的概念，是你在腦海裡已有的概念；人的概念也是你在腦海已有的概念，它總是一直改變。

再以另一個例子來說明，你會很清楚的了解它的意思。拿一個大的帆布袋，裡頭裝滿非常細的沙子，然後用一根繩子綁起來，把它掛在一根長的繩子上，在底部打個小洞。結果如何？沙會落下，你看見什麼？你會看見一條線，那條線是真的嗎？那條線真的在那裡嗎？不，它只是看起來像一條線，然後你抓住袋子，再去推這個袋子。你會看到什麼？你會看到一條移動的線。那條移動的線是真的嗎？不，沒有移

動的線，只有一粒粒的沙粒在不同的地方落下。一條來回移動的線是一種幻象，只有細沙落下，根本沒有一條線，如果你忘記這個裝沙子的袋子，只看著這條線，你會有更清楚的概念，事實上沒有線。

我們身體的變化亦然，它總是生生滅滅，外型不是視覺的領域，它是在心中形成的觀念。

嗅覺亦然，你能聞到香味，我們說：「這是玫瑰的香味。」但是香味不是玫瑰，玫瑰是我們在腦海裡創造出來的一種觀念。香味是真的，這個名詞是你已經學過的，你把香味和玫瑰的形狀和顏色合在一起，這是真的玫瑰。如果你心裡沒有這些觀念，你如何理解純粹的感覺？

當我在研究禪修時，我的老師一再問我：「糖是甜的吗？」我說：「糖是甜的。」他說：「真的嗎？」我想：他是什麼意思？我不了解這個問題，為什麼他問我：「糖是否甜的？」他說：「糖這個名詞是真的，還是只是一個概念？」我說：「名字只是一個概念。」然後他說：「名字不是甜的。」我說：「是的，名字不是甜的。」然後他說：「什麼是甜的？」答案不再是糖。你只能說：甜食是甜的；甚至「甜」這個名詞也只是名詞。某種在你的舌頭上的受覺，你稱為甜的受覺，這是在你心中形成的觀念。如果你沒有告訴別人這是何物，何種滋味，當你問對方：「這個東西的味道如何？」他

無法告訴你。

我們創造了世俗諦，這是必要的。它在人類的生活中有著重要的作用，但是在了解出世間的真諦，它成為一種障礙。

我無意廢棄世俗諦，因為佛陀談到不同層次的諦，有真諦和世俗諦。它是真理（諦），不是謊言，當你想要了解「勝義諦」（它是一種出世間的真諦）時，我們必須超越世俗諦，因為我們堅持世俗諦，我們不想把它放下，我們被困在世俗諦裡。因此我的老師告訴我許多次：我們被概念（concepts）所束縛。第一次，當他這麼說時，我聽不懂。「我們被困住，被概念所束縛」，我試著去了解他說的是什麼意思？我們怎樣被概念所束縛？幾個月後，我開始了解。

是的，我們被概念所束縛，你的觀念使你愉快或不愉快，如果你已證得勝義諦，沒有什麼會使你愉快或不愉快。

因此我發現，所有的理想主義，共產主義，民主主義，社會主義，實際上像監獄一般束縛著人們。無論何種主義，只要我們執著它，我們便被它束縛，不得解脫，你可以在世俗諦中運作得很好，因為不再被束縛。你知道發生什麼事，你可以處理得非常好，在任何地方都能適應，如果你了解其他的「諦」，這將容易得多。我們非常執著世俗諦，因此受到傷害。

試著去了解我們為什麼禪修，我們修行的目的是什麼？這只是從世俗諦到勝義諦的另一階段。因為我不想用「ultimate reality」這個詞來說明勝義諦，我與智淨法師（Ñāṇavisuddhi）討論「ultimate」這個字，我們非常困惑，因此必須放棄「ultimate」這個字。Ultimate是什麼意思？要討論這個字是非常困難的，它不是我們的心所創造的真諦。儘管如此，我們必須了解這個諦，甚至超越它。

有另一種超越精神和物質的「諦」——勝義諦；世俗諦屬於現象界，沒有什麼是持續不變的。我們從世俗諦進入勝義諦，在勝義諦中，現象界是不存在的，要了解和談論勝義諦非常困難，稍後我會談論更多有關勝義諦（paramattha），我會盡力去談論，希望我不會使你們迷惑，因為勝義諦是超越語言文字的。

現在我將談論三種不同的定，我要談論的第一種定是 Jhāna（禪那）。你聽過 Jhāna 這個字。Jhāna 是專注於某種觀念，例如慈心禪，你透過一些仁慈的想法來培養慈心，例如：「祝我愉快，祝我愉快，祝我心中平靜。」，過了一會兒，你會覺得「我真的想要快樂」，但是很奇怪，你真的想要快樂嗎？我們應該一再問這個問題：你真的想要快樂嗎？你所謂的快樂是什麼意思？你知道要如何獲得快樂嗎？無論我們每天做什麼，我們做它，是因為我們認為它會使我們快樂，我們這麼做已經好久了，你從中找到快樂了嗎？

我們可以增長快樂，「我想要快樂」，你也可以與其他人分享這個願望，「正如我一樣，他們也想要快樂。」因此，你把你和另一個人放在相同的水平上，你沒有區分彼此；正如我想要快樂一樣，他們也想要快樂，我們並沒有不同。我可以給另一個人相同的，沒有比較好或比較差的願望嗎？你不能說：「我希望其他人比我快樂。」這不是真正的慈，我們必須相同。過了一會兒，你會覺得：「噢，我真的想要那個人快樂。」剛開始，要對陌生人這種慈心很難，所以，先以你的父母、老師，或是你的兄弟姐妹，或是你的配偶為修習慈心的對象。

我曾經教某人慈心禪（*mettā meditation*），那個人說：「我不考慮自己。」我說：「請對你自己散發慈心：祝我愉快。」那個人說：「我想要忘記自己，我憎惡自己。」因為她做過許多可怕的事情，她盛氣凌人和不友善，她甚至不能對她自己仁慈。我問她：「你能對你的父母散發慈心嗎？」她說：「我討厭我父親，他是個酒鬼，他離家出走，而且已經死了，因此我的家境很糟，當我年幼時，我有段艱苦的日子。他不關心我們，不愛我們。」我說：「你的母親如何？」，「當我父親離開她時，她與她的男朋友同住。」，「那麼你怎麼辦？」，「我的兄弟和我總要活下去，有時，我母親會回來，會給我們一些錢去吃飯。」我說：「你的老師如何？」，她說：「我無法想起我的老師，我不認為他們曾善待我們。」要她對其他人散發慈心非常困難，我感到非常沮喪，這是非

常奇怪的事，通常我們認為我們愛自己，至少我們愛某人。在我們的生命中，我們愛某人，而這個人說：「沒有她可以愛的人，她沒有可以散發慈心的對象。」最後，我問她：「在這世界上，有沒有人你可以對他仁慈？」，過了一會兒，她說：「我愛我的狗，事實上它不是我的狗，是與我共住同一房子的人的狗，它不是我的狗，但是我愛那條狗。」我慢慢發現，要某些人培養慈心是非常困難的。

對毗婆舍那(vipassana)而言，修慈心禪是非常重要的，這是為什麼我強調它的原因。如果你沒有慈心，你的心是乾枯的，你甚至無法修習觀禪。

你要有基礎：即慈心和對佛的尊敬、信仰；對你的老師的尊重和信任；並且信任你所修的法門。如果你沒有具備這些條件，禪修是沒有意義的。有時，你可以欺騙自己去想像「我是快樂的，我是平靜的。」其實不然，你只是在想像，這不是真的，你可以專注於任何想法，包括慈心。

有時，我非常專注的在修佛隨念(憶念佛陀的美德和特質)，它使我非常愉快，非常平靜，因為你的心境取決於你的心的所緣境。當你想到你憎惡的人時，你的心感到怨恨、憤怒，你不會感到平靜；但是，當你所想的人非常慈悲、平靜，像佛陀一般，你的心也會慈悲、平靜，去想有這些美德的人。

我和佛陀沒有任何接觸，但是我和我的第一個禪修老師有個人關係，我不知道他是否還活著，他是一位在家居士，一位音樂家，一位樂器製造者，我經常想到他，因為他讓我的生命中有個大的轉捩點。他總是如此的鎮靜和平靜，一個出家人如此鎮靜和平靜，並不令人驚訝，對出家人而言，這不是特別的事；而一個在家居士竟然如此鎮靜、平靜，如此友善。我從未看見他沮喪，傲慢，批評他人，生氣，或說別人的壞話。他毫不費力的受持五戒，他從不談論他受戒之事；他對每個人友善，但是他從不談論慈心，這是非常特別的。他不會說：「我是一個非常慈愛的人。」人們非常喜歡他，而他對任何人都沒有偏見，他是一個非常不平凡的人，一個境界很高的人。他對任何人都沒有執著，無論他們是年輕或年長，他平等對待每個人。

他沒結婚，他與他的老母親同住。他說：「只要我母親還活著，我會照顧她，在她往生後，我將成為僧侶。」他非常愛他的母親，他是獨生子，他的父親已經去世。他真的非常摯愛仁慈的照顧他的母親，而非視為一種職責而已；他的母親也非常愛他。看見這種人會讓你理解某些事情，它無法用言語形容。我和我的父母的關係非常糟，有時我真的怪他們為我做的不夠多；我的老師真心誠意的愛他的母親，他的母親也真心誠意的愛他的兒子，但是不會太執著，這是非常稀有的：不會太執著。每當我想起他時，我感到非常平靜，這個人很特別！

我的另一位老師是年老的師父（Sayādaw），他90歲往生，他也非常圓熟、仁慈、和藹可親，他從未對任何人不恭敬，我從未看見他焦躁不安或擔心任何事。有時，我與他一起去美國，我們的時間已經非常緊迫，我們已經有了飛機票和班機時刻表，但是我們沒有護照，我擔心去不成，因此，我說：「師父，我們必須在一週內離開，但是我們沒有護照。」他說：「不用擔心」，他如何能這麼說而不擔心？剛開始，要去了解這句話非常難。人們喜歡他，他一句英語也不會。許多西方人看到他感到非常驚訝，「這個人非常溫和，非常圓熟，即使在說話時，他一點也不緊張，非常溫和悅耳的聲音，非常平靜，但是他的話有力量，不軟弱，他的言語溫和、柔軟，但是帶著力量和自信。你無法從書本裡學習像這樣的事情，你必須與那個人在一起，而且你要知道：他的為人如此這般，我們也能像他一般，這給你許多勇氣，希望。

從一名禪師那裡學習禪修是非常重要的，你也可以從任何書中學習基本的禪修技巧，要學習基本的禪修技巧並不難，但是，要培養更深的定，你必須有一位好老師，有慈心、知足、沉著、平靜、解脫等特質的老師，而且他有空教導你，你必須與老師共住很長的時間，我與我的老師共住大約五年。你與你的老師共住越久，你會學習得越多，這是真的。只有當你與他共住幾年後，你才會發現果然如此。

當你憶念佛陀時，試著去找出佛陀的特質：他的清淨、

解脫、智慧，他的慈悲、無私。憶念佛陀的特質，你會感受到這些特質，我們修佛隨念時，憶念佛陀的清淨、自在、平靜，憶念他的智慧、慈悲，你越是憶念佛陀，你的心越會有這些特質，你會感到你有這些特質，所以你越是憶念佛陀的慈心，你越能感受到它。這些特質成為你的，你發願擁有這些特質，「我想要成為那樣」，因此你立定目標，「這是我的理想」，雖然我無法證得像佛陀一樣高的境界，至少我能證到某種階位。

任何開悟的人，包括被稱為追隨者的佛陀的弟子，他是老師，你是追隨者；他已經開悟，你也可能開悟。

對我們想要做什麼和我們的目標是什麼，要有非常清楚的觀念，這非常重要。如果你的目標模糊不清，「我想要禪修，我想要快樂。」你的目標不正確，你會沒有足夠的精力去禪修。你越能確定你的目標、你的理想，你的精力將越多，你也會花更多的時間和精力在你所做的事情上。你想要做什麼，務必非常清楚。我只是給你一般的觀念，以便你能派上用場。

在你禪修前，花幾分鐘修佛隨念：憶念佛陀的清淨、平靜、解脫、自在，憶念佛陀的智慧和慈悲。如果你能專注的修佛隨念，你會感到平靜、平和。之後，如果你修觀禪，你的心會專注於所緣境更久，因為修佛隨念時，你會放下世俗

的煩惱，你會認為他們不再重要，例如：我的汽車，我的生意等等，這些事可以稍後處理，因為有時當你坐禪時，你想：「我必須支付那帳單，我必需打一通非常重要的電話。」當你開始禪修時，一些重要的事讓你分心。這是我告訴你要先準備你的心的原因。

禪修前的準備非常重要，不要認為禪修前的準備浪費時間，因為你越是準備妥當，你的禪修會越容易進入狀況。

你可以放下所有雜務，那張帳單不重要，電話和其他事也不重要，你可以稍後再處理，你會以最好的方法去處理，現在要放下一切事情。當你想到像佛陀一樣解脫自在的人，這會使你更容易放下其他事情。對我而言，我的經驗是我的老師。當我想到他時，我能放下，我感受到他的自在、知足、不執著。像這樣準備你的心。

當你全神貫注在所緣境時，無論是白色或棕色的圓盤，或是一個洞，或修慈心禪，或修佛隨念，當你的心專注在所緣境而不散亂時，這叫做禪那（jhāna）。禪那有兩種意思，一是全神貫注，一是燃燒。禪那可以燒燬煩惱，至少可以暫時燒毀煩惱。

當你非常專注時，你忘記所有的事，你的心沉入所緣境，住心一境，不可動搖。有時，你甚至無法將你的心轉向另一個目標，你的心會回到原來的目標，並且停在那裡，這

是非常深的專注，這種深的專注力是很難培養的。但是你可以很容易培養「近行定」（**access concentration**），「近行定」指較接近，你不在定中，但是非常接近。像你們來到這裡一樣，你不在大廳裡，而是在門附近。近行定就像那樣，非常接近安止（**absorption**）。「安止」指你的心能停在所緣境好幾分鐘，然後你分心了，之後，你的心又跑回來，繼續專注在所緣境，如此一再重複。

修習觀禪（毗婆舍那），其實你不必培養安止定，但是，你的心需要某種程度的平靜和穩定。

即使你沒有培養某種程度的安止定，你仍然可以繼續禪修，觀毗婆舍那的所緣境。當我們禪修時，我們的心放在呼吸上，一次，兩次，你可以把你的心放在呼吸上很長一段時間。剛開始禪修時，我試著深深的吸氣，很不自然的吸氣。我知道它很不自然，但是非常有用，因為當我深深的吸氣時，我觀察吸氣會更容易。你的心不能跑掉，因為它佔據你的整顆心，你的心跟著呼吸，但是你不能跟太久，因為過了一會兒，你變得非常疲倦，你的身體變得非常熱。剛開始，我只能坐十分鐘，做深呼吸，我覺得很疲倦，但是，過了一會兒，不再覺得如此疲倦。你甚至不覺得你非常辛苦的在吸氣，你非常平靜，你在呼吸，心跟著出入息，你不再想任何事情，你無法想任何事。

在你培養某種水平的定之後，回到正常的呼吸，因為如果你一直跟著這種粗的不正確的呼吸，你會覺察到這種粗的呼吸的感覺，你的定是膚淺的，因為定取決於所緣境。當所緣境非常粗時，定也非常膚淺、粗劣。當你正常呼吸時，你的氣息變得非常輕柔、緩慢，如果你能跟著這種輕柔緩慢的呼吸，你的定力會越來越強大。當目標變得越細微，你越能跟住這細微的所緣境，你的定力會變得越強。不正確的呼吸法有幫助，但是過了一會兒，你必須放棄這種呼吸法。你必須知道：什麼是有幫助的和什麼時候放下它。

如果你持續的禪修，你能培養某種定。你感覺到空氣的出入，你可以只當做受覺來感受它。剛開始，你想：「我在呼吸。」吸氣，呼氣，你感到空氣在鼻子附近，過了一會兒，你忘記了「我在呼吸」。沒有「我」，也沒有呼吸；沒有吸進來的空氣，也沒有呼出去的空氣，也沒有鼻子，只有感覺和覺知（awareness），這是一種純感覺、純覺知，你能直接感受到這種覺受，只有感覺，甚至沒有空氣。空氣是一種觀念，鼻子是一種觀念；吸入是一種觀念，呼出是另一種觀念；「我在禪修」也是一種觀念。所有這些念頭都捨去，你的心直接觀察一個受覺，只是覺察它，沒有任何念頭，你甚至沒有想到生起和消逝，也沒有想到感覺和覺知。

不要想任何事情，因為我們有思考的習慣。我們的大腦的左半部主思考，我們認為我們用大腦的左邊思考，但是禪

修是直覺的。當我們禪修時，我們用右邊的大腦。如果你了解大腦的左右兩邊如何運作，你會了解：當你禪修時，你在做什麼。當我們禪修時，我們並不想了解任何事物，沒有思考的餘地，「想」是一種思考過程，我們必須超越思考，如果我們仍想藉著理性的思考的幫助，我們將停滯在世俗諦中，如果我們想體驗勝義諦，我們必須放下思考。

在你禪修前，去讀書，去查明samādhi（定）的意思，nāma（名）的意思，rūpa（色）的意思，anicca（無常）是什麼意思，dukkha（苦）是什麼意思，anatta（無我）是什麼意思。當你禪修時，放下所有這些名相，直接觀察所緣境，這是非常簡單的。

你必須儘可能簡單，只是跟著受覺，不要去想它的生滅，不要去想它是苦還是無我，是名法還是色法。不要思考，如果你能專住所緣境很長一段時間，它會自動出現，直覺的。你不能談論「這是什麼」，你也不能談論無常。禪修時，你不能思考無常，因為當你體驗到無常時，無常是不能談論的，你去想它時，它已不在那裡。這是當你禪修時，為什麼你不能說：某種東西生起又消逝，這是無常。因為當你起了這個念頭，你已不再禪修了，你在思考，你又落在世俗諦裡。

當你禪修時，這種事會一再發生，因為我們習慣於思考和分析。我們認為：只有當我們思考某些事情時，我們才能

了解它。我們去思考、分析和了解，這種事一再發生，當它發生時，去觀察它，並且心中默念「想、想」。即使「想」也是一種名法、一種想法；當你想「這是色法」時，這也是一種思維；如果你想：這東西生起又消失，這是無常。事實上，這是另一種思維。

去觀察在你心裡生起的念頭，你越是能觀察你心中生起的念頭，你越能把他們放下。這些念頭不會立刻消失，要使念頭消失非常困難，但是漸漸的，你心中生起的名法會慢慢消失，然後，沒有名法在你心中生起。此時你可以直接觀察所緣境，並且不加思索即能了解它的無常、苦、無我。如果你能如此觀察，其餘的將十分容易。困難在於我們總是去思考，因而讓心變得散亂。如果我們一次只觀察一個感受，一個覺知，其餘的將十分容易。

我會逐漸解說有關觀智（vipassanā ñāṇa）的階位，以及如何證得，它是非常有趣，非常自然的。最好你們不知道這些，只是去禪修。在我禪修前，我沒讀過有關觀智的書。我去森林禪修時，我的老師告訴我：不要讀任何書。我經常去聽他開示佛法，過了一段時間，他說：「不要來聽開示。」他甚至不讓我聽開示。「離開這裡去禪修，如果你有任何問題再來，如果你沒有問題，只要禪修。」有時，我會去找書，因為我喜歡閱讀，想把書本藏在某處，有時，他會問我：「你在閱讀嗎？」，「讀不多，不多。」因為我真的怕他問我，

他說：「不要閱讀，你必須好好禪修，稍後，你會有更多的時間閱讀，不要閱讀，好好禪修，觀察你的身心。」在我禪修整整三年後，我開始閱讀一些佛書，並且發現這是真的，書裡所記載的，我已經全部經歷過，我在那些書裡找到答案。然後，我對佛法更有信心，這是真的！

當禪修時，我在做什麼？事實上，我做非常簡單的事，我只是在觀察當下所發生的事，當我發現我在思考時，我試著觀察我的念頭。最初我會想很久，然後，我知道「我在想」，我想：「我從那裡開始想？」然後，我會追回最先的念頭。這非常有趣，念頭如何一個接著一個，思想和觀念如何連在一起，當我回到「想的起點」，我知道我在這裡開始，在那裡結束，這兩者間毫無關係。然後，慢慢的我又開始想，並且觀察我在想，「想」停止了，要停留在「無想」的狀態是非常難的。我必須立刻觀察其他的受覺，否則我又會開始想另一件事。然後慢慢的，我看到那些話以慢鏡頭出現在我腦海裡。那些話、那些念頭以慢鏡頭出現在我腦海裡，一個接著一個，然後又停止思考（無想）！

稍後，我發現：每當我想一句話時，有種情感跟著來，我無法用言語來形容。之後，我發現：在我想某件事前，在我心裡已有一些模糊的念頭：關於我要想的內容，不管是人、食物，或想要做某事。在我心裡尚未形成一句話之前，我有一種非常含糊的它是什麼的感覺，某些境界將出現，它

非常細微。當我察覺到時，它出現又消失，而我再度安定下來。由於某種外境的出現，我沒有安定下來，我的心有點焦躁不安，我的心在跳，當我觀察到這種感覺或情感，或有想做某事的慾望時，即使是想喝一杯水的慾望，我能觀察到這欲望，並看著它消失。有時，我的腦海裡有一杯水的影像，當我想要喝水時，我看見水壺和茶杯的影像，我觀察到口渴的感覺，當我觀察到這感覺時，它消失了，我的身心再度安定下來。然而，一直有一些念頭像一只沸騰的茶壺在心裡翻騰，當你觀察得越多時，你的心越能安定下來，然後，我只是停止思考，不做任何事情。

覺察當下所發生的事物，不要想知道任何事。覺察當下所發生的事物就像一面大的鏡子，在鏡子前面的物體被反映在鏡子上，鏡子並不執取任何物體。

當所緣境消失時，會有感受，要觀察心中的感受，這感受會消失。觀照當下的感受，你沒有做任何事，在那階段，禪修不是要你去某些事情。禪修是非常自然的（沒有人為的造作），但是，要花一段時間才能達到某種定境。有人說：「你禪修已經很久了，或許你忘了，對初學者而言，禪修是多麼的困難。」我想這是真的。當我回想時，我記得剛開始禪修時，我想逃走，我感到絕望，我想：「雖然我真的想禪修，但是這不適合我。」我有喜歡思考的習慣，我喜歡讀心理學、哲學、比較宗教學，這些書籍讓我想太多。我也想成

為一位作家，有時我會坐下來寫一篇文章，一篇談論佛法的文章，我的腦海裡會有一些奇妙的想法，某些極好的想法在我心裡醞釀。我想：「這是非常精采的，我必須寫下來，沒有人像我一樣有好的腹稿！我真的能詮釋得很好，我真的能啟發別人。」然而，我的老師說：「不要寫，甚至不要寫你的禪修日誌，因為如果你想寫禪修日誌，當你坐下來禪修時，你會認為：『這是令人驚嘆的，我要寫下來。』而在那一刻你的禪修業已結束，你無法超越它。」

你甚至必須放下你的觀智，「外境出現了，放下！」你是否知道你必須放下多少？我們對我們的所知（深入的了解）產生執著，所以也要放下一切的知識。

問與答：

答：剎那定（*khanika samādhi*）這個詞非常難，大多數人不了解它的意思，翻譯時，譯為剎那定。剎那定是什麼意思？因為有剎那定這個名詞，因此我們可以談論不同的定。關於禪定，修安止定（*appanā-samādhi*）或近行定（*upacāra samādhi*）時，我們的心專注在一個固定的目標，這個目標是不變的。而觀禪的所緣境是一個過程，而非一件事情，這說明觀禪的所緣境是會改變的，會改變的東西表示它出現一會兒，然後消失。當所緣境在那裡，我們觀照的心也在那裡。觀照所緣境的心之所以在那裡，是因為觀照的心和所緣境同時生起。

當所緣境不在那裡時，觀照的心也不在那裡；當一個新目標出現時，心也會觀察那個目標。由於所緣境只持續一會兒，所以觀察的心也只持續一會兒，這是很自然的。觀察的心要緊緊跟著不同的目標，觀察的時間是短暫的，但是能夠持續的覺知。

吸氣和呼氣是不同的事，即使同一次呼吸的感覺也會改變，大約花二三秒，它改變相當多。雖然相同的事一再重複，其間仍有變化，例如，你觸摸這東西很多次，雖然你觸摸相同的事物，每次是一種新感覺。如果每次你都能覺察你所接觸的事物，你可以培養剎那定，而且可以持續一段時間，可能是幾秒或幾分鐘，甚至幾小時。當某些人在禪修中已經培養非常深的定時，觀察的心和所緣境變得像膠水一樣，黏在一起，就像你把非常黏的東西往牆壁上丟，它會黏在牆壁上。剛開始，就像你對著牆投網球，它接觸到目標並且彈回來。

雖然所緣境不斷生滅，而你的心能持續的觀察他們的生滅，觀察的心是持續不斷的，因為所緣境是變化的，所以我們稱這種短暫的定為剎那定。這並非指「只是培養幾分鐘的定」，修習觀禪可以培養深湛的智慧，也可以獲得解脫。剛開始，我們的定只有幾秒鐘，之後，剎那定持續越來越多秒，最後，它持續一、二、三分鐘等等。它會持續一兩分鐘，然後，你會分心幾秒鐘，當你知道你的心跑掉了，你又把心收

回來，如此一再重複。

在修禪定（jhāna samādhi）時，你可以決定「我將專注在這個目標一個小時，不分心。」它看起來像是你在對自己施催眠術和給自己建議，你的心能跟著那個目標一個小時，沒有跑掉。觀禪的所緣境不斷改變，無論所緣境如何改變，不重要，只要你能觀察它。在修觀禪的的某個階段，當你已經培養覺知的心時，你觀察（覺知）所緣境，他們一個接著一個的生滅；正如你坐著從窗子往外看，你看見一輛接著一輛的汽車過去，你不會想要知道：是否它是豐田、馬自達，黃色還是白色，你知道所觀察的目標一個接著一個。

在開始禪修時，你選擇一個適當的禪修目標，吸氣呼氣或是你身體的觸覺，無論什麼，只要適合即可。過了一會兒，你不再選擇，你持續觀察，所緣境可能一直改變，而你的觀察是持續的，在禪修時，所緣境一直在改變，禪修經驗卻不是一直都一樣的。

有時，你的心專注在一個目標，你可以看到相同的感受，例如，你觸摸這東西，你會有相同的感受，它不是一個感受，而是相同的感受的生起和消失。你可以看到所緣境和觀察的心，看到他們快速的生起又消失。有時，你觀察不同所緣境的生滅，不是同一目標，而是不同的所緣境，它們非常快速的生起又消失，然而，不管它們的生滅多麼快，你能

緊緊跟著它，正如一個玩雜耍的人一樣，他在耍把戲，球和戒指，很多東西同時出現，觀察的心要像這樣，緊緊跟著不同的目標。

不要期望你的禪修永遠相同，有時，你觀察的目標太多；有時，觀察的目標越來越少，只有一個目標，一個非常細微的目標。你必須知道，當觀察的目標太多，你無法一一觀察時，你會失去定力，無法專注。這時你應該知道「我現在要減少觀察的目標。」當你減少觀察的目標到只剩下一個時，你能更專注在那個目標上，而這個目標也變得更微細。過了一會兒，它消失了，你再也不能觀察它。有時，你的定力變得非常強大，而你觀察的目標變得不清楚，在這種狀況下，你必須選擇另一個目標，有兩個目標，好讓你保持覺知。有時，你非常專注，好像入定，你看不到所緣境的生滅，你非常專注，你的心停在那裡。

修習觀禪，若只是專注，靜止不動，這是不夠的，我們必須去觀察所緣境的特性。禪修的所緣境有兩種特色，一種是自相，另一種是共相：自然的特性指軟硬、冷熱，這是他們特有的性質；而它們共同的特性是他們會生滅，這種共有的特性，指無論它是什麼東西都會生起和消失，在這一點上他們是共通的。

第四講

第一觀智：名色分別智 (覺知心識和所緣境)

很高興看見你們來這裡學法，看到你們禪修我感到很高興。我們全都想要快樂和滿足，我們一生都在追求滿足。如果你問：「我有發現讓我持續感到滿足的事嗎？」大部分的人會說：「沒有。」我們做事，一件接著一件，而我們只獲得短暫的滿足，或許幾小時，或許幾天，之後，滿足感便消失了。如果你想要快樂、滿足和志得意滿，不再需求，不再缺乏任何東西，這是非常困難的。滿足是空虛的相反，滿足是感到充足、充滿。不要去追求外物，好讓自己感到滿足。為了生存、居住和健康，我們需要很多事物。

不要去追求外物，好讓自己感到滿足；外在的事物不會讓你感到滿足，唯一能讓你感到滿足的是深入心靈層次的修行，是擁有非常崇高、美好的德性。

我們人類有兩種不同的天性：低俗的和高尚的天性。如果你研讀阿毗達摩（論典），你會發現人的心理有兩種不同的層面：一是「美好的」，另一個是「不好的」，我們擁有這兩個特質。例如；自私是不好的，而慷慨是非常好的；

傷害其他生命是不好的，而自制是非常好的；沒有正念是不好的。如果你深入觀察你的心，你會發現：當你沒有正念時，你的心是浮躁不安的，心到處跑，像一個無家可歸的人一樣，到處遊蕩，居無定所，做一些無意義的事。

當你沒有正念時，你的心就像一個無家可歸的人一樣，沒有安全感，也不快樂；當你有正念時，你感到如處家中，所以正念是我家。當你有正念時，你如處家中；當你沒有正念時，你彷彿遊蕩在街頭，無所去處。去探索你的心靈層面，去展現美好的一面，要具足正念。

我們必需非常清楚我們的所緣境或目標，你真的想要有正念嗎？除非我們的正念越來越強，否則無法使自己愉快或滿足。這個世界是充滿機會的地方，能在這裡也是一種機會，能生而為人也是一種機遇。當我讀到有關菩薩的故事時，我發現菩薩並不想生在一個完美的地方，為什麼呢？因為你沒什麼可學，所有的事都是完美的。因此，菩薩刻意到可以面對困難的地方。當我閱讀佛和他的堂弟的故事，他堂弟提婆達多（Devadatta）給佛陀帶來許多麻煩。我非常感謝提婆達多成就佛陀，這聽起來非常矛盾，為什麼？因為提婆達多讓我們對佛陀的美德知道得更多，否則我們如何得知？他使佛陀得以顯現出他的完美。這個世界是一個非常好的學習的地方，因為有許多的困厄和不完美。

這個世界是個充滿機會的地方，我期望有學習和成長的機會，每個困境都是學習和成長的機會。如果你真的了解它，你絕不會感到你的生命是無意義的，無論發生什麼事，或事情進行得順利與否，抑或事情進展得不順利，你總是能夠學習某些事情，並且不斷成長。事實上，當我們以適當的方法克服某些困難時，我們學習得更多，並且成長更快。當我們以不善的行為面對困難時，那麼，我們將無法學習和成長。

困難是我們學習、成長和使我們變成更好的人的機會。如果你將你的一生視為學習的過程，那麼，在你生命中所發生的任何事不會是無意義的，每件事都有它的意義，這是我們正在學習的。當看見或聽到許多事情時，我們的心會有所反應，要隨時保持正念。當看到外境時，我們的心若能保持正念，我們便能學習和成長。

去觀想你是在一所大學裡終生學習的學生，你的課程是你與你所居住的世界的種種關係，從你出生到死亡的學習。這不是一所正式的學校，每個實驗都是值得嘗試的，而每次的經驗也是有價值的。因此，無論你身在何處，該處即是你學習的場所。關於你自己和你週遭的事物是你學習的對象，學習有關你自己和你週遭的事物，學習你與這個世界的關係。這個世界包括有生命和無生命的所有事物，這是最高的教育。

現在，我們知道禪修的目標是勝義諦（paramattha），亦即身心現象的自然特質。例如：「看」，每個人都有視力，每個人都可以「看」，但是禪修者看事物是非常不同的。當你禪修時，你在做什麼？覺知你在「看」，你看某件事物，你看著它，沒有任何念頭生起。沒有任何念頭生起是非常重要的，有「想」不是毗婆舍那（vipassana，觀禪），可能是奢摩他（samatha，止禪），務必把這兩件事弄清楚。

有人說：「當你禪修時，你可以想事情。」是的，這也是一種禪修，這是奢摩他，像慈心禪即是。修慈心禪時，你想著某些人，你對他們散發慈心。當你修「佛隨念」時亦然，你想著佛陀和他的美德，當你全神貫注在憶念佛陀的特質時，你的心自然而然會有那些特質，或多或少有那些美德，在某種程度上有佛陀的特質。當你習慣於修習慈心，有時即使你沒有想任何人，或有任何念頭，你仍然可以感受到你的心是仁慈的。你可以獲得這種境界，事實上，這是「慈」的更高境界，你不再想它，但是你可以感受到，你感到非常溫馨、仁慈、柔和和慷慨。

因此，有一種你可以「想」的禪法，也有另一種你不能「想」的禪法，而毗婆舍那禪是「無想」的。但是由於我們習慣於「想」，以致於即使當我們修毗婆舍那禪時，我們的念頭會不斷的生起，去想有關毗婆舍那或其他的事情，我們會去評斷我們的禪修經驗。在我們的內心深處有發表意見的

慾望，就如當你收看新聞或看電影時，有人在評論或解釋正在發生的事件，我們的心也像那樣。

我們的心總是喜歡論斷事物：「就是這樣」、「這是好的」、「這是不好的」，我們的內心總是評論不休。你正在禪修，而事情進行得很順利，這時念頭生起了：「噢，現在真好，禪修是如此的順利。」當禪修時，我們必需知道「我們不要去想」，念頭會生起，但是不要去想，不管想的內容多麼美好。當我是一個初學禪修的人，一些美好的念頭會出現，而且一個接著一個，有著非常美好、有趣的銜接。我是如此的執著這些有關法（Dhamma）的念頭，以致於無法放下他們，我喜歡這些念頭，我想要記住這些念頭，但是這變成一大障礙。

當我與我的朋友一起禪修時，他們並非全部都很理智，並且沒有讀很多書，他們讀過一些佛書，但是，關於其他範圍的書，他們讀得不多，他們不會想太多。當我年輕時，我想要寫文章，寫感人的文章，寫好的佛教的文章，由於這種抱負，當我禪修時，有關佛法的念頭便會生起，而且我無法放下這些念頭。我想要把這些寫下來，因為這個緣故，我花了比我的朋友更長的時間，他們沒有受良好的教育，他們不是知識分子。然而他們卻能培養更深的定，而且能夠窺見實相和培養甚深的禪定功夫。

有時我感到非常慚愧：「這些沒有受過良好教育的人，在禪修上，修得比我更好。」，比較的念頭開始出現了，「他修得很好，我沒有他修得那麼好。」當我們去看我們的老師時，老師會問我：「你禪修得如何？」，我說：「沒什麼特別的，但是我感到愉快。」我無話可說，除了感到愉快些。

某次，我的心非常清楚的覺知，覺知我總是害怕某些事物，我的心變得非常平靜、平和，之後，我記得我一生中從未感到如此平靜。這不是深的觀智，也不是任何種類的知識，事實上，這正是平靜、平和、具足正念，以及非常的自在。我不去想任何事，不想過去或未來，而是在當下，心非常平靜、平和。當我從那個境界出來時，我知道我以前從未感到如此平靜，我的一生中總是害怕某些事情。我害怕無法成為成功的人，害怕缺乏愛，不被愛，有許多事讓我害怕，有時它模糊不清，你甚至無法談論它，但是你可以感受到，你心懷畏懼。無論如何，當我們禪修時，不要去想；當念頭生起時，我們只要覺知即可，並且讓念頭自然消失。稍後，當你修另一種毗婆舍那——心念處時，你可以深入觀察，但是，對於初學者，不要跟著念頭，因為如果你跟著念頭，你會一直想個不停。

例如，當我們看見某物時，我們看到了什麼？我們只看到顏色，而這種顏色是我們的視網膜的反應。科學上的解釋是：這是我們的視網膜的反應，並由大腦理解為顏色。是什

麼東西進入視網膜？是色法。當我們看時，某物在我們眼中出現，也出現在我們的大腦和心裡。他們像光子有不同的能量、不同的頻率，我們的神經系統有所反應，並且產生不同強度的脈衝（impulses），因而形成顏色。雖然你讓色盲看不同的顏色，但是他們不能看見全部顏色，他們只能看見少數幾種顏色。顏色在那裡，但是他們無法分辨。

我們所謂的顏色是什麼意思？我們所謂的看是什麼意思？它是我們的經驗，試著去理解這種觀念。我們所看到的只是我們的經驗，我們並沒有如實觀察外在的事物。外在的事物是我們所體驗的事物，但是，事實上，我們並不了解他們的實相。我們看見落在我們的視網膜上的東西，並且有所反應，視網膜產生一些脈衝，神經系統把那脈衝帶進大腦。由於大腦與心有關係，要說明這些是非常困難的。當我們看到一個人，這是我們的心而不是我們的眼睛的認知作用，眼睛不知道顏色以外的任何事情。

佛陀教導我們如何禪修：「當看到時，只是看到。」只有看到，沒有說明（解釋）。

當我們禪修時，這是我們要試著去做的，我們試著去覺知我們在「看」。剛開始，念頭會不斷的生起。過了一會兒，你看著這些念頭生起，念頭慢慢生起，然後念頭不再生起。當你停止「想」時，剛開始，你覺得你好像沒有經歷任何事

情，你的體驗變得非常含糊，沒有任何念頭。當我們修毗婆舍那時，我們試著去體驗某些事物，這種體驗是超越一般的經驗，它不是世俗諦。

我們創造意義，我們解釋它，我們了解我們自己的解釋。當我們了解某事時，它是我們自己的解釋。你以某種方式解釋某些事情，而我以某種方式解釋某些事情，我們達成協議，並認為：「是的，就是這樣。」，事實上，這只是彼此認同的解釋。其實，我們不知道它的實相，我們只是同意它的解釋。

當禪修時，我們的心變得極為單純。「想」是非常複雜的，禪修時，不要去想，感官的經驗變得非常簡單，我們要有這種單純的心思，我們只是看著所緣境，而不去想它。

如果我看著這塊地毯，沒有「想」，那麼，當念頭不再生起時，我能夠覺知到我在「看」，我在看某種顏色和圖案的地毯，甚至這圖案也是拼湊的，我不再去想這地毯。然後，再也沒有有關地毯的念頭，只有我所看到的東西，只有不同的顏色，不再有地毯。當你達到這種層次時，你已接近勝義諦，對一個初學者來說，這是不容易的。因此，當我們看到某些事物時，我們能夠覺知所緣境，所緣境出現在你的眼中，當你的念頭不再生起時，你的覺知變得越來越清楚，你知道你在「覺知」——覺知所緣境。

當有東西在身邊時，你知道某物在那裡。你能知道自己在「覺知」，這非常重要，只有到這時候，禪修的過程才完成。當所緣境現前時，一.你能覺知所緣境，二.你知道你對所緣境了了分明，這兩件事一直持續著，這是我們要試著去做的。

對一個初學者來說，當你看到某物時，你的心立刻開始「解說」它，「喔，這是好的，我喜歡它，這好美。」它可能是一幅畫或一個蘋果，可能是一輛車，一個男生或女生，或任何事物。你立刻發現：你已經在「解說」，此時，你不會不安。當這種念頭生起時，你能覺知。如果我們不喜歡某物，當「我不喜歡這東西，這是令人討厭的」的念頭生起時，你立刻覺知這些念頭，沒有任何喜好、厭惡、失望。如此持續著，而且持續很久，你有所解說，有反應；但是，一旦你停止解說，你將不再有任何反應。

如此持續一段時間，直到你停止回應和做任何解說。你將發現：只剩下「所緣境」和一顆「覺知的心」。過了一會兒，你會發現：因為有所緣境，所以才會有「覺知的心」。當你閉上眼睛，你仍可以覺知其它的事物，你發現：在你眼中出現某種模糊不清的影像，但是你不知道是否它就在身邊，雖然你的記憶告訴你：有許多人坐在那裡，大約60人坐在那裡，但是，這只是你的記憶而已，當你閉上眼睛時，你不再知道那個物體。當你睜開眼睛時，覺知突然生起。覺知

取決於所緣境。當你環顧周遭時，你可以發現：因為有「覺知的心」，所以能「覺知所緣境」；如果沒有「覺知的心」，你不可能「覺知」所緣境。

你從兩方面來看，有時，你觀察所緣境，你發現：有觀察的目標和覺知的心。由於有所緣境，所以有覺知的心；由於有覺知的心，所以你能覺知「觀察的目標」，你也能夠知道你在「覺知」所緣境。

所緣境如何影響你的心？當你看到漂亮的東西時，它吸引你的注意力，它吸引你的意識，你想看得更清楚，你不想走開，你想要跟這漂亮的物體在一起。你知道：這些事物吸引你的意識，因此，你把你的注意力轉向這物體，這是心理因素，在阿毗達摩稱之為「作意」---轉變你的心，給你一個方向。因此，你知道：由於有所緣境，所以心轉向所緣境。當你無法清楚看到某物時，你試著去看，那裡有某件東西。是什麼東西讓你的注意力轉移？是某種物體的吸引力，你的心識被它所吸引，你知道這個物體有吸引力，它吸引你的心識。

在整個過程中，無論發生什麼，心跟著觀察的目標。試著跟著觀察的目標，當你閉上眼睛，你的心無法覺知外面的物體。如果你非常有正念的做幾次，你會發現：一旦你張開眼睛，某些事物會出現在你的腦海裡，而且你也能立刻「覺

知」，你能立刻「覺知」所緣境。我們習慣於做許多事情，做很長的時間，但是我們卻無法清楚的覺知所做之事。當我觀察所緣境時，我坐在一張椅子上，看外面的森林和小山，我試著保持對「看」的覺知，覺知所緣境，知道所緣境的顏色。然後，我閉上眼睛，所緣境消失了！觀察的對象消失了，「覺知」也消失了。

我們往往相信：即使我們閉上眼睛，我們仍然知道外境，我們仍在該處。當我們很有正念的去觀察，我們閉上眼睛時，所緣境消失了，「覺知的意識」也消失了。然後另一個意識產生了，一個新的意識，如我上週告訴你們的：「在這個世界上發生的一切總是新的。」

所有的有為法(現象)總是新的，沒有什麼是舊的。「總是新的」指總是生滅不已，如果沒有滅去，就不可能有新的，它必定是舊的。如果某物持續很長的時間，它會變成舊的。至於說所有的事物總是新的，是指它生起又滅去。

當我的眼睛睜開時又如何？意識總是在那裡嗎？不，意識不是老在那裡，意識的生滅是如此快速，以致於我們誤認為它總是在那裡，因為這是同類型的意識。因為是同類型的意識，所以我們有同樣的感覺，並不是相同的意識，而是同一類，這兩種意識非常不同。在你禪修很久之後，你會有這種體驗：這覺知的心是生滅的，而上一個覺知與下一個

覺知之間是有間隔的。

對一個初學者而言，要如此觀察是不容易的。在你禪修很久之後，你能觀察到：在上一個覺知與下一個覺知之間是有間隔的。當你看這件東西時，它似乎非常堅固，但是，當你越來越有正念時，你會發現：所有東西變得不堅固，會變化。

我們的視網膜總是斷斷續續的接觸外物，所以你知道有東西在你的眼睛裡。它看起來像看電視的映像管，小圓點在裡頭出現又消失。當你知道得越來越清楚，有些人到了這個階段會抱怨：「我不能清楚的看到東西，我的眼睛有毛病。」如果這發生在你身上，請提醒你自己：這種事是很自然的。當我們的正念越來越強時，我們平常不注意的事物會變得非常明顯，這對所聽到的也是一樣的，當我們坐下來禪修時，我們也應該學習張開眼睛禪修，但是對於初學者，最好閉上眼睛。

在禪修時，佛陀教導我們如何收攝六根：眼、耳、鼻、舌、身、意，都攝六根，沒有遺漏。訓練你的正念，當六根的所緣境生起時，要以正念去觀察他們的生滅。對初學者而言，最好閉上眼睛。當你打坐時，你不能把耳朵關上，你會聽到聲音。剛開始，你會想：這是一輛卡車，這是一個人人在講話，這是有人去那裡行走。每當你這麼想時，你會有所反

應，你不喜歡某人在附近行走，「某人講話如此大聲，這裡這麼嘈雜，那麼多車子在道路上行駛，我現在要怎麼辦？」各種念頭一一生起。當念頭生起時，要覺知念頭的生起，並且要知道你的心正在解說和評論所緣境。當你越來越有正念時，你的妄想會變得越來越少。過了一會兒，若你開始打妄想，你能立刻覺知，而不再打妄想。如此一再的覺知妄念的生起，你不再打妄想。當你聽到某些聲音，你不會胡思亂想，如果很長一段時間你不打妄想，某些怪事將再度發生，好像你並沒有良好的體驗，你的體驗不再那麼深刻。

由於我們的念頭，使我們對某些事情有深刻的體驗。因此當我們不再「想」時，而只是保持覺知的心，我們將不再感受到任何事情，我的意思是：外在的事物對你不再有影響力，包括疼痛。例如，當你坐禪時，你的膝蓋疼，你的反應越明顯，疼痛變得越強烈。當你不再想「痛」時，而只是「看」著它，不去做任何事情，不去克服疼痛，不胡思亂想，只是緊跟著這「痛」，過了一會兒，你覺得疼痛減輕了，不像以前那麼痛。由此可知，我們的思考過程（不斷的想）使得疼痛的感受變得更強烈。

當你不再打妄想，而只是緊緊看著痛處，疼痛會變得不明顯，以致於我們感到好像丟失了什麼東西，而這東西原先是我們所執取的。

例如，如果你有一個大的球，你能用一隻手拿它嗎？不能，因為它是一個大的滑的球。如果你把一個柄放在它上頭，你能透過柄抓住它。名稱、標籤、解說等就如柄一般，由於這些柄，我們強烈的抓住某些事物，我們不想放下這支柄，因為沒有了柄，一切事物將會滑失，你無法抓住它。當你不再打妄想時，你的心緊緊跟著它，你不再執取任何東西，這是內觀應有的方式。

因此，不要在所聽到的聲音上打妄想，只是聽，不要想，你會發現：因為有外在的聲音，所以有我在「聽」。在那裡聽？剛開始，你覺得是你的耳朵在聽，你甚至能感受到聲波撞擊你的耳朵，你真的能感受到。當你變得非常敏感時，你的皮膚甚至能感受到聲波，不只是你的耳朵，連你的皮膚也能接觸到聲波，你對聲音變得非常敏感，過了一會兒，你會覺得這聲音非常刺耳。

我有一個朋友，他是一個很好的禪修者，他也是一位醫生。我認為醫生工作非常辛苦，也因此他們習慣於辛苦的工作。事實上，一旦成為醫生，你必須努力工作；當醫生們禪修時，他們也非常辛苦的禪修。我的朋友說：「剛開始禪修時，我認為在那裡有一種聲音(他住在一個交通非常擁擠的地區，正如這裡一樣，也在一個角落。)我聽到聲音，我感到聲音在耳朵內。」之後，他認為聲音仍在耳朵裡；過了一會兒，他發現聲音在他的心裡，他的心能感受到聲音。

你的「耳識」接觸所緣境，你聽到聲音，所緣境和耳朵互相接觸。試著非常有正念的聆聽噪音，不要去想它。剛開始，你聽到那邊有聲音；過了一會兒，你會發現聲音在耳朵裡；又過了一會兒，你會發現聲音在你心裡。如果沒有心，你根本無法體驗任何事情，由於有覺知的心，所以你能感受到聲音的存在。試著去體驗這整個過程，在體驗的過程中，你可能有喜歡或不喜歡的反應，對這種反應也要知道得很清楚，例如：「我喜歡這聲音」、「我不喜歡這聲音」。當你有如下的反應時，也要有所覺知，例如：「這很好聽」、「這聽起來很恐怖」、「這聲音聽起來是如此的令人痛苦」。

我們的眼睛沒有愉快或不愉快的感覺，眼睛只能體驗中性的感覺。當我們看見某件事物時，我們會去解說它，如果我們喜歡它，我們會感到高興；如果不喜歡，我們會感到不悅，這不是眼識的反應，而是心識的反應。當眼識停止作用時，我們的心識也停止作用，我們不再有任何快樂或不快樂的體驗，一切變得中性，亦即：當我們看到某件事物時，沒有愉快或不愉快的感受，只有自己的解說（interpretation）使它令人愉快或不愉快。當我們看到焊接所發出的強光時，眼睛會非常痛，事實上，並非視網膜在痛，而是身體的另一部位在痛。耳朵亦然，耳朵只知道聲音的有無，而無法覺知痛的生起，然而它們全在同一部位。試著去釐清這些事情，這是我想要解釋的內容。

禪修時 不要想這些事情，只需去觀察所緣境。當你禪修時，不要去想，只要覺知，緊緊的跟著所緣境。

鼻識與香味亦然，例如：當你坐禪時，你聞到有東西燒焦了，因為我們通常在禪堂燒香。有些人喜歡燒香，有些人不喜歡。當你聞到燒香的味道，你會想：這是香的，好的；當你不喜歡它時，你會說：「這些人喜歡這種難以忍受的味道，他們為什麼要燒香？這對肺有害。」你開始想，當你這樣想時，要覺知這種念頭，喜歡或不喜歡是我們的解說。我們習慣於喜歡和不喜歡某些事物。如果你真的覺得對肺有害（有些人對某種味道過敏），那麼你可以坐在其他地方。重要的是：不要有所反應，不要去想、去解說。

當你嚐到某種味道時，你能覺知這味道，因為有這種味道，所以舌識產生了。你的舌頭對味道很敏感，因而產生舌識。（六）根、所緣境和意識，你可以覺知這三者（根、塵、識），在禪修時，不要去想這三種不同的事物，你可能覺知三者中的其中一種，如果你只覺知其中一種，這就夠了。不要同時觀察這三者，對某些人來說，觀察其中一種是容易的；而另一個人觀察另一種，觀察的過程是相同的。只要你能觀察其中之一，這就夠了；如果你想觀察更多，你會變得浮躁不安，你會開始打妄想。身識與觸覺亦然，當你感到有東西在你身上時，緊緊看著它，不要去想。

當我們坐禪時，我們不吃任何食物，有時我們的嘴裡可能有酸酸的味道，但是，不是很明顯，這不重要。當我們吃時，如果食物好吃，我們喜歡它；如果不好吃，就不喜歡。當我們聞到食物的氣味，我們便產生喜歡或不喜歡的心。通常在禪堂打坐時，我們不可能吃東西，坐禪時，不需要吃東西。

我們一直覺得身上有東西，例如，當我們吸氣呼氣時，這是一種受覺，空氣非常溫柔的進出你的鼻孔，有種感覺在鼻孔持續著，我們緊緊跟著這感覺，不要去想。呼吸可能是長的，也可能是短的，然而主要的所緣境是整個呼吸的過程。在佛經裡提到：「當你吸氣長時，你知道你的吸氣是長的。」（中部，56經；MN i.56）如果你讀過這段經文，這聽起來好像你必須去想：「我吸氣長，我呼氣長。」如果你這麼做，你會變得浮躁不安。對一個初學者而言，只說「吸氣」或「吸」是有幫助的，或是自始至終覺知整個呼吸的過程。

只要感受出入息，不要去想，當你的念頭不再生起時，開始緊緊跟著呼吸，此時，你的心立刻轉移到呼吸上。每當我們說話時，我們正在運用世俗諦；當我們不說話時，我們的心以不同的方式運作；在禪修時，我們的心又以另一種方式運作。一旦你使用言語，你的心被帶到平常的運作方式、思考方式。這種現象發生在剛開始禪修時，我們無法立即根

除它，每當它發生時，要保持覺知。

此外，對於初學者，想和標明（labeling）也是有助益的，但是過了一段時間，我們必須把它放下。如同你撐著拐杖走路一般，當你感到虛弱時，你需要拐杖支持你。某些身體殘障或受傷的人，他們在復健，在學習走路時，需要抓住東西才不會摔倒。他們抓住繩索慢慢的走，當他們已經學會行走時，他們不再需要繩索，他們放掉繩索，如果他們一直抓住繩索，結果會如何？他們變得倚賴繩索，繩索成為一種障礙。假如你正在走路且撐著拐杖，如果你非常虛弱，你慢慢的走是非常有益的。每走一步，你放下你的拐杖，然後再走一步，你再次放下你的拐杖，你做得到嗎？如果你想試試看，你必須慢慢來。你所修行的方法，你必須非常熟練。

對一個初學者而言，標明「吸氣、呼氣、吸氣、呼氣」是有幫助的，它非常有用，因為你的心是如此的散亂和浮躁不安。讓你的心專注在呼吸上是很難的，所以你用話語把你的心帶到呼吸上，而且必須一再的把你的心帶回來。在你已經學會跟住呼吸後，放下這長的「吸入」，只用「出」和「入」。過了一段時間，甚至連「出、入」也放下，不要說任何話語。

對初學者而言，有許多方式可以培養定力和覺知能力，如我以前說過的，即使在一次的呼吸中，你可以數息，從一數到十，試著去數息。當你吸氣時，你在心中默數，最少數

到五，最多數到十。你為什麼數息？因為你想要專注於呼吸，一個呼吸接著一個呼吸。如果你沒有數息，第一秒鐘，你知道你在呼吸，而下一秒鐘，你的心跑掉了，打妄想去了。為了不讓心跑掉，不去打妄想，你試著去數息，這對初學者是有用的。過了一段時間，你不需要再數息，不需要標明，只需緊緊跟著呼吸。

當你禪修時，你的身體會有感覺，有時你會感到熱，有時感到冷，有時有刺痛的感覺，有時覺得痛。當你的身體的感受變得非常強時，自然你的心會跑到那感覺上，你無法阻止心去那裡。當你的心跑去那裡時，看著它，毗婆舍那禪可以改變所緣境，你只要覺知所緣境，不要去想，這是為何毗婆舍那所培養的定稱為剎那定。剎那定指所緣境改變了，而定力仍在。

觀察的目標（所緣境）只持續片刻，你緊緊跟著那個目標，直到它消失，然後你的心又專注在另一個目標上，你的心緊緊跟著所緣境，而這只持續片刻。剎那定並非指：你覺知所緣境只有片刻的時間，你的定力只持續一會兒。它的意思是：你的定力是一剎那接著一剎那，沒有間斷，沒有間斷指心不散亂，此即所謂的剎那定。

當任何強大和明顯的感受生起時，無論它是一種聲音或是疼痛，緊緊跟著它，不要有任何念頭生起。禪修時，凡是

正在發生的事物即是你的所緣境，以前發生的或即將發生的事物並非所緣境。有個很好的例子：在一個多雲的下雨天，一直打雷，如果你出去看天空，偶爾你會看見閃電，它持續幾秒鐘，然後消失。你無法分辨它是什麼形狀，當閃電時，你知道在閃電；當沒有閃電時，你毋須去想它。

先準備好禪修，當所緣境出現時，你能夠覺知他們的生滅。不要期待接著會發生什麼事，不要試圖創造經驗，不要想讓你的禪修經驗更好，只要緊緊的跟著所緣境。禪修中最重要的是：緊緊跟著所緣境。

我們不能一直坐著，我們的身體需要移動，需要一些運動，改變姿勢是非常重要的，佛陀說：「當你的身體保持相同的姿勢太久時，身體會疼痛；當身體疼痛得無法忍受時，心會浮躁不安；當心浮躁不安時便無法平靜、平和，此時，不再有定力；沒有定力，觀智便無法增長；沒有觀智便無法獲得解脫。」當疼痛變得無法忍受時，你可以改變姿勢。當你改變姿勢時，要很有正念去做。打坐時，你想要移動一點點，你可以這麼做。當你慢慢的移動時，你發現疼痛減輕了。當你感到疼痛減輕時，不要立刻改變你的姿勢，如果你立刻改變姿勢，有個間隔是你無法覺知的，當你四肢痠痛時，你想要解除痠痛，如果你不改變姿勢，你可能受傷。例如，當我們拿到非常燙的東西時，我們會立刻放下它，如果我們不放下，我們的手會燙傷，這是一種保護反應。

當你感到疼痛時，只要你能忍受並緊緊跟著它，看看你的心有何反應，這是非常重要的學習過程。

佛陀有非常精闢的教導：「雖然我的身體在痛，但是我的心不痛。」（相應部·第一經，SN iii 1）這是我們應該學習的。我們無法去除身體的疼痛，當你越來越老時，你知道你必須與病苦共存，如果你有關節炎，你無法逃避痛苦。如果你吃太多藥，藥物會傷害你的肝、腎和其他的器官。一般的疼痛不會嚴重傷害你，因此，緊緊跟著痛，並且看看你的心有何反應。有時候，我們試著移動身體，並不是因為痛得無法忍受，而是因為我們浮躁不安。我們移動身體，因為我們不習慣緊緊跟著痛。

當你感到疼痛時，不要去想痛，甚至不要使用痛字。雖然剛開始，你可以使用痛字，但是我發現：當你使用痛字時，會更痛，因為你正在「解說」痛，痛是你不喜歡的，因此，你自然而然對痛字有反應。如果你不再使用痛字，只是緊緊跟著痛，你會發現：你的心能安住在那裡很久。我的一些朋友非常懼怕疼痛，不敢禪修，因為他們認為禪修會非常痛苦。慢慢的他們學會如何禪修；過了不久，他們能緊緊跟著痛，看著痛，並且發現它變得非常有趣，他們全神貫注於疼痛。

如果你願意緊緊跟著痛，看著痛，疼痛不會無法忍受；

如果你不願意，疼痛會變得越來越無法忍受，這是你的心觀看疼痛的方式。

每當你感到疼痛時，跟著它，不會痛死的。當你發現「這是我忍受的極限」，並且無法繼續再坐下去時，你慢慢的移動，移動幾毫米，並且看著痛疼減輕，看著整個過程和你的心境。當疼痛稍為減輕時，你的心變得輕鬆一點，「噢，現在感覺好點。」然後再移動一點點，現在感覺好多了；你再次移動，當你找到不再感到疼痛的姿勢時，你感到愉快，非常輕鬆，然後你繼續禪修，坐一個小時，有時甚至兩個小時。在緬甸，有些人坐五、六小時，而有些人甚至坐更久。你可能不相信，有些人坐24個小時，不吃不喝。

我發現有些人甚至無法坐一個小時，如果他們想要，他們可以訓練他們的身體，但是他們認為他們無法坐更久。當你認為：這是你的極限時，當你到了這個極限時，你的身體會有很多反應。當你認為「我可以坐更久」時，你的心不會有所反應，慢慢的，你學會延長你的極限。在你能坐三個小時之後，你會發現你的念頭不再生起，你變得更深入實相，你可以看見正在發生的、非常細微的事物。

學習坐久一點和學習立禪是很重要的。在這裡，我沒有看到人站著，我看到人們坐在地板上或坐在椅子上。試著修「立禪」一會兒，如果你怕摔倒，試著把手放在欄杆或桌子

上，以便讓你保持平衡。有時修「立禪」是非常好的，儘可能的站著，然後經行，當你經行時，也要非常有正念的走。

從「想要經行」開始，當你站很久時，你的身體想要改變姿勢，你想要移動，你的意圖非常強。你無法再站，你不想再站，感受那想要移動的心。有時你覺得：你的身體好像在移動，雖然你的腳並沒有移動。你覺得：好像你的身體在拉扯，有東西在拉扯，你的身心可以感受到那股力量。你的心一想移動，你的身體會立即行動，想要移動的那個部位變得非常不同，全部的神經和肌肉立即準備移動。你覺得血管、神經和肌肉變得緊繃，當你察覺時，你會放鬆。過了一會兒，想要移動的慾望再度生起，而你知道這種慾望又生起，你蠢蠢欲動，幾次之後，你真的決定變換姿勢。

當你移動時，慢慢的移動，並且觀察你的感受、感覺、緊繃，你覺得你的肌肉在變化，專注於感受而非形狀。你說：「走，走，走」，對初學者而言，沒問題。你們不是初學者，而是有經驗的禪修者，但是我想回到初學者的階段。行禪時，當你說：「左，右，左，右」時，這只是語詞，你稱「右」，你稱「左」，它只是一個名稱，而你也知道腳的形狀，這腳往前移，伸出，再往前移，對一個初學者而言，沒問題。過了一會兒，不再專注於腳的形狀和名稱，而是專注於你移動時的感覺，這種感覺正是禪修的所緣境。你的肌肉感覺如何？你的心裡有何感受？當你非常有正念的去移動身體

時，你會發現：你只「想」一下，而你需要整個身體的配合。如果你的身心無法配合，你甚至不能移動一英寸。例如，你站在那裡，你已經決定移動，結果如何？你把重心移到另一隻腳，這隻腳必須負荷整個體重，並且你能感覺到這兩隻腳之間的合作。

移動雙腳並非簡單的動作，它的過程非常複雜，要有興趣，做任何事都不要急。行禪時，當你只移動一步，你所應做的是觀察你的身體的動作，興緻盎然的去觀察，結果如何？如果你這麼做，你會很感興趣，由於有興趣，你的心變得平靜和專注。因為專注，有定力，你感到有更多的精力。有時，有喜樂的感覺，因為喜樂非常接近「感興趣」。如果你沒有興趣，你不會有喜樂。Pīti 也可以翻譯為興趣，因此，要非常有興趣。

如果我想要移動，結果如何？觀察你整個身心的變化，包括移動前的身心變化。假如你從這裡走到那裡，慢慢的走，你可以非常專注的走，定力可能變得非常強。有人說：行禪不好，因為無法培養定。或許這個人對行禪沒有興趣。如果你對行禪深感興趣，行禪時，你可以培養非常強的定。

佛陀說：「你從行禪中所培養的定力，比你從坐禪中所培養的定力要強得多。」（增支部.第30經，AN iii.30）這是非常重要的，因為在行禪時，如果你的心能跟著每一個動

作，你的「覺知」會更強、更清楚。

當你改變姿勢時，或當你聽、看時，試著儘可能觀察整個過程，不要去想。在整個過程中，你會發現：先有「作意、決定、願望、想要」在你心中生起，你想要移動，想要看，想要聽，想要喝水。有時，你正在打坐，你感覺非常渴，你想要喝水，這個願望非常強。有時你看見一杯水，你想「能喝一杯水真好！」。有時，你正在打坐，你感到身體某處在發癢，你想要抓。在你抓之前，你能觀察到想要抓的欲望，一旦你已經決定移動你的手，在你抓之前，你可以感受到手將要移動的力量，和手在你心中的影像。你也可以觀想你的手在移動，事實上，你的手並未移動，要能「覺知」這些過程。慢慢的移動你的手，抓癢，然後慢慢的把你的手放回原處，並且繼續禪修。

現在我所開示的內容其實非常簡單，然而要做簡單的事並不容易，我們把事情弄得越來越複雜。禪修是非常簡單的，你願意變得單純（簡單）嗎？

現在，我給你們機會去問問題。當我談到意識和物體時，實際上是名色分別智（Nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa），即第一觀智。在修名色分別智的過程中，沒有名字，沒有形狀，只有感覺和意識。你知道有一種「感覺」和覺知的「意識」。感覺是自然的，是自然現象；而意識也是自然的現象。

這意識不是生命體，你無法創造它，它由某些因緣而產生。當你能清楚辨別名法與色法時，這是第一觀智。我會一再的談論前四個觀智，使你們能清楚的了解，我不想有所遺漏。除了前四個觀智，其餘的觀智則十分簡單，其中前四個觀智是最重要的。知道所緣境（色法）和心（名法）的變化，視它們為自然現象，這是第一觀智——名色分別智。

問與答：

佛陀談論有關行禪時說道：「行禪可以培養定力，這種定力是非常強的」，因為你一直在動，你需要更多的專注力去跟著所緣境、去觀察每一個動作。當某件東西固定在某處時，要觀察它是容易的；當所緣境不斷改變和移動時，你必須更加努力，花更多精力來觀察它的變化，一旦你擁有精進力，而且已經培養正念時，你再去打坐，這時你會發現：打坐是相當簡單和容易的。

如果你身體力行，你會發現為何如此。如果你有地方可以行禪，只要有「能走十步的地方」即可，因為每走一步都需要很長的時間。要興緻盎然的去行禪，然後再去打坐，很有正念的坐禪，看看結果如何。你會變得更平靜、平和，更有正念。我建議：先行禪，然後坐禪，你會發現兩者間的不同。對初學者而言，兩者都非常重要。當你的定力更深時，過了一段時間，你可以坐禪兩小時，行禪一小時。之後，你

可以坐三個鐘頭，行禪一個鐘頭，只是為了讓你的身體運動一下，而你可以獲得更深的定力。

問與答：

在《念處經》裡，有一段經文提到行禪，如果你能找到那段經文的注釋，這些注釋有更詳細的解說。

問與答：

身體的感覺，事實上是皮膚、肌肉的受覺，無論你身體有任何感受，你能感受到是因為身體有受覺。其他五根亦然，眼睛對光和顏色很敏感；耳朵對聲音很敏感；鼻子對氣味很敏感；舌頭對味覺很敏感；身體對冷熱、軟硬、運動、震動、緊張很敏感。

問與答：

受念處(vedanānupassanā)指你能覺知痛苦，不只是苦，包括苦受、樂受、不苦不樂受(捨受)。我要說的是：你看著疼痛，不再稱名。剛開始，你可以稱名；過了一段時間，你不再稱名，你看著疼痛，看它是苦、樂，抑或不苦不樂。觀察疼痛是受念處，此時只有身體的感受，無須稱名。

問與答：

有三種受，我們的身體可以感受這三種受：苦、樂和不苦不樂（捨受）。通常有某種輕微的痛在我們身體內，只是我們沒有注意到。當我們很專注時，我們可以感受到；當不再有疼痛時，你感到非常輕鬆。有時，在禪修時，你感到如此平和、平靜、輕鬆，所有的疼痛都消失了，這是樂受；有時是捨受，既不苦也不樂。就眼睛而言，眼睛沒有苦受和樂受，只有捨受。鼻子亦然，當你的鼻子接觸到氣味時，你的鼻子不會疼痛，只知道氣味，因此沒有苦受和樂受。當你聞到可怕的氣味時，你的身心會有所反應，這是另一個過程。我有一個朋友在發生意外事故後，他再也無法聞任何氣味。他在一個氣味非常不好的地方工作，但是他沒有反應。

問與答：

你覺得另一條腿比較重（**weight**）嗎？當你把腳提起時，你指的是重（**Heaviness**）嗎？因為有地心引力，你必須克服阻力，你必須努力的把腳提起來。我們是如此的習慣於移動，以致於我們不知道要花多少力氣去移動身體？舉個例子，很久以前，我和朋友們同意安排一個禪修期，在那裡，其中一人可以禪修一個月，毋需做任何事情，我們只需把鉢放在門口，然後關起門來打坐。有位僧侶會把鉢拿走，放進食物，並且把水壺裝滿，洗淨所有餐具後，帶回來，把鉢放回原處。當要用餐時，我們打開門，把鉢拿進來吃，沒有人會來打擾我們，我們如此禪修了很久。我們禪坐好幾個鐘頭

後，再到外頭運動，只走幾分鐘，是為了伸伸腿，然後回來繼續禪修。眼睛閉著，整個身體放鬆，過了一段時間，甚至張開眼睛也是困難的，要張開眼瞼是那麼的費力，你需要如此多的精力去張開你的眼睛。當我們開始交談時，你需要許多能量，僅僅為了交談而已。

問與答：

剛開始，如果你禪修了好幾個月，而你又開始「想」，你會發現：去想並不容易。這只持續一段時間，因為我們不斷的禪修。當我在緬甸時，我曾獨居至少四個月，當我外出時，剛開始有點困難，因為我不要去想，「想」不是必要的。當你必須說話時，你確知你要說什麼，而不會不知所云，你簡單扼要的說。當你想要說話時，你知道你想要說甚麼，要非常清楚的說。

此外，在我們禪修前，我們強烈執取某些名稱、觀念和社團；在你禪修後，你知道這些只是「假名」，對它們不再有強烈的執著，而你也知道它們存在的意義。

你以正確的、相同的方式來詮釋它們，你適當的使用它而不會過度執著，沒有被概念、觀念和名稱所束縛。概念、觀念、名稱如牢獄一般，他們有用處，但是如牢獄一般會束縛我們。如果我們真的想要「心解脫」，我們必須知道：什麼是它的極限。它對我們的生存是重要的，如果我們不以正

確的方式詮釋事物，我們將無法生存。在進化的過程中，我們學會以正確的方式詮釋事物，特別是在森林裡，當你聽到某種聲音，如果你不知道那是老虎的吼叫聲，無法正確的詮釋這聲音，你可能會被老虎吃掉。當你聽到老虎的聲音，你應該立刻關上門，如果門仍然開著，你將遇到麻煩。以正確的方式詮釋事物是有用的，當你想要超越世俗諦時，你必須把這些全部放下。

問與答：

我不贊成初學者這麼做，最好能循序漸進。如果你突然要一個人住在山洞裡，或待在一個小房間裡，不要出來，你帶食物給他，你要他在那裡待四個月，那個人會發瘋的。我們總是想要逃避現實，我們不能面對自己的心，我們的心錯綜複雜，各種記憶、情感、感覺和慾望等充滿心中，如果你突然把自己關起來四個月，是會崩潰的。

要循序漸進，要面對自己並不容易，如果你已經學會獨處，檢視自己的心，並學習放下，對外在的事物不要有反應，這樣你可以培養非常深的定力和觀智。

問與答：

如果你只觀察一個目標，務必覺知所緣境的變化，不要曲解任何事物，其他的所緣境會一一出現。如果你有正念，

老實修行，其他的所緣境會自然出現。無論有任何困難，如果你能覺知那個困難，你會想：「我不知道該怎麼辦。」務必了解你的問題，並且把它放下。如果你能放下，你的心會再度平靜下來，過了一段時間，你會知道該怎麼辦，無需思考，你便知道怎麼辦。

許多人跟我師父學禪修，他們經常來問問題，一個問題接著一個的問。我師父非常有耐心，非常仁慈，他回答每個問題，但是過了一段時間，他說：「要有正念，有了正念，你會找到你自己的答案。」這是非常重要的。現在他已經去世，誰來回答那些問題？我師父是Dhammanandiya禪師。

問與答：

當你的正念很強時，你的心有時不能「想」，尤其是當你已培養定力和觀智時，雖然你試著把心轉到另一個目標，但是你的心不會去那裡，它會回來！這時該如何？暫時不管它，停留在那裡一會兒，當你準備好要觀察其他目標時，再去觀察。

當沒有心理準備時，不要勉強去觀察其他目標。這有點像是催眠狀態，當你處於催眠狀態時，不要急著醒來。這是一種定，因此，不要著急，慢慢的轉變所緣境。修毗婆舍那禪，你也可以非常專注，當你非常專注時，不要立刻轉移觀察的目標，慢慢來，幾分鐘便夠了，先讓你的心準備好，

然後再觀察其他的所緣境。

「想」是一種負擔，如果你的心非常平靜、平和，如果沒有念頭生起，沒有浮躁不安，保持原狀即可。離開這個世界是如此美好。

第五講

第一和第二觀智：名色分別智和了知因緣智

歡迎來禪修，很高興看到你們。有些人很早就來這裡打坐。看到你們來這裡禪修是令人鼓舞的，這意味著你們真的想要禪修，喜歡禪修。我只在這裡幫助你們，其實不是在教你們。只有當你真的想要學習時，你才能有所收穫，沒有人能真的教你，這是非常重要的。

今天的禪修，我想從一個非常簡單的問題開始，答案也非常簡單。我們最大的負擔是什麼？請花幾分鐘思考。問對問題是非常重要的，保留問題也很重要。只有當我們保留問題時，我們才能獲得答案，然後我們必須再保留答案。只有當我們保留答案時，我們才會發現另一個更深入和有意義的問題，然後，我們再度保留問題。保留問題是找到答案的正確方法。你們有問題嗎？你們有保留問題嗎？任何問題都可以問，只是問題必須與你的生命有關，它必須是很實際的問題，而非理論性的或假設的問題。

那些真的有問題和保留問題的人，他們非常嚴肅的、有意義的、有深度的過日子。當他們保留問題很長一段時間後，他們可以在生命中找到答案，你也可以在你的生命中找到

到答案，你無法從書本或某人身上找到答案，他們可能給你一些暗示，但是要找到標準答案，你必須在你的生命中尋找。標準答案不在字裡行間，而在你的生命、生活中。

我再問：「什麼是你的最大的負擔？」你問過你自己這個問題嗎？如果沒有，現在問你自己：「什麼是我的最大的負擔？」猜猜看？我們最大的負擔是「我」。你感受得到嗎？如果你能放下「我」，你會感到解脫自在，「我」是最大的負擔，這是為什麼在禪修時，我們要學習的第一件事是：去觀察身心的生滅現象。

第一觀智是去分辨名法（心法）與色法是無常、無我、沒有實體，沒我永恆不變的「我」和自我（ego），只有單純的生滅現象。這種智慧給我們帶來極大的解脫感，它解除心的負擔。這個「我」是心的創造者，它為自己製造負擔。開悟的第一個階段（初果）完全根除「我見」（sakkāya-dtṭhi，薩迦耶見）；然而初果並未根除貪，這是很重要的一點。初果的聖者亦未根除嗔、競爭和驕慢，只是根除「我見」。有人說：「這些人在禪修，但是他們仍然非常貪婪。」是的，他們可能非常貪婪，雖然他們貪婪，但是他們不偷，不欺騙別人，他們以正當的方法得到他們想要的。我要複習上星期所說的，並且從那裡開始繼續開示。

《清淨道論》有如下的句子：「Nāmarūpaṇaṃ

yāthāvadassanaṃ diṭṭhivisuddhi nāma.」。Nāmarūpānaṃ是複合辭，是nāma（名）加上rūpa（色）。名法是一種生滅過程，它沒有實體，沒有人，是無常的；色法不是一件事物，色法是一種特質，每當我們使用rūpa這個字時，我們並非談論一件事物，而是談論一種特質，像冷熱是一種特質而非一種東西，它們是一種生滅過程。它們會不斷的持續下去，它們有連續性，但是它們會生生滅滅，這是為何它被稱為是一種過程的原因。名法與色法的生滅過程是有區別的，他們並不相同。

有人說：「沒有名法和色法這樣的事物，他們是一樣的。」這是不對的，它們並不相同，它們非常不同。Nāma（名法、心法）是一種意識、覺知；Rūpa（色法）是一種物質，沒有覺知的特質，它沒有覺知能力。名法有覺知的特質；色法則一無所知，它只是純粹的物質。他們是兩件不同的事物：物質與精神（身與心）。

在禪修中，心變得非常平靜、寧靜，雖然有時一些念頭會生生滅滅，但是心能住於所緣境很久。心住於一境，而非把事物組合起來。當我們的心把事物組合起來時，我們得到一種概念（Paññattī）；當我們的心不把事物組合起來時，我們就能知道事物的實相，我們便能看到有為法的特質。

當心變得如此寧靜，而能觀察到有為法的特質時，我們

知道這只是特質，沒有人，非男非女，這是第一觀智，這是非常重要的，除非我們能獲得第一觀智，否則沒有進步的希望。我們知道：心識能覺知所緣境，例如，當我發出聲響時，這個聲音是色法，它是一種生滅過程。你可以聽到聲音持續著，然後消失。在我發出聲響之前，無法覺知這聲音；因為有這聲音，所以有覺知的意識。你可以非常清楚的觀察這兩者，現在，覺知的心生起，覺知的心並非早就在那裡，以便覺知聲音的產生。它並沒有在那裡等著聽到聲音，當有聲音時，才有覺知的心。在「覺知聲音的意識」之前有另一個「意識」，這意識是為了下一個覺知而生起，然而他們並不相同。

我們認為：意識一直都是一樣的，念頭有連續性。當我們完全沒有念頭，而且有正念、有定力去觀察現在發生的事，我們觀察所緣境的生起，所緣境以前不在那裡，現在才生起。

“Nāmarūpānaṃ yāthāvadassanaṃ diṭṭhivisuddhi nāma”，Yāthāva指如實的、適當的、正確的；Dassanaṃ指看見；Diṭṭhi是「見」；Visuddhi是清淨；Diṭṭhivisuddhi是「見清淨」；最後一個字nāma意指「稱之為」。整句的意思是：能如實的、適當的、正確的觀察名法與色法的現象，稱之為「見清淨」。

當我們看到巴利文中的Nāma時，我們必須知道它有很多意思，在不同的上下文有不同的意思。有些人將nāma-rūpa

譯為名色，這是錯誤的翻譯。我跟智淨法師（Ñāṇavisuddhi）花了兩天的時間討論這個詞，我們討論許多種譯文。Nāma並非指名，名是一種概念。Nāma的其中一個意思是「名」，而它的另一個意思是「意謂」。在這個句子的開始，nāma指心的過程，而在句尾，nāma指「意謂」；ditṭhivissuddhi指「見清淨」。因此這句巴利文應該譯為：如實的、適當的、正確的觀察名法與色法的生滅過程。Nāma-rūpa並非指名色，名是一種概念，色和形狀也是一種概念，他們不是實相（reality）。

當我們已培養「名色分別智」時，並非指我們知道名與色，而是指：我們能觀察名法與色法的生滅過程。錯誤的翻譯帶給我們錯誤的觀念，有時它讓人混淆不清。例如，我們在坐禪，在吸氣和呼氣，起初我們知道我們身體的形狀、鼻子的形狀；有時，我們甚至想像空氣是長的，像繩子一樣，在我們的鼻孔進出。「長」是你想像出來的，哪來的長的空氣在那裡出出入入？沒有長的空氣，但是，有時我們真的感覺空氣是長的。慢慢的，我們克服了對名和形狀的想像，我們漸漸能覺知呼吸的過程，有空氣進入，接觸，推進。而這接觸、吸入是一種非常簡單的過程，即使在這簡單的過程裡，我們仍有錯誤的見解（邪見）。

為了去除邪見，我們只觀察呼吸的過程，沒有與其他事物混合，我們所觀察的只是感覺而已。過了一會兒，我們觀

察到「有意識」——能覺知感覺的意識。感覺可能是溫熱的，可能是冷的。當我們吸氣時，有點涼爽；當我們呼氣時，有點溫熱。這種溫熱的、涼爽的、推進和接觸的感覺，你能了了分明，而且沒有念頭生起。我們發現：有兩種不同的過程正在進行著，兩者都沒有人、沒有實體；兩者都不長久，他們不斷的生生滅滅。

剛開始，我們不強調生滅，我們只強調它的過程。物質的生滅過程沒有意志，沒有意圖，例如：頭髮不知道它長在頭上，頭髮也不會想去任何地方。因此，是誰想要去？是心，是意識。物質（身體）沒有意志，沒有意圖。觀察意識如何跟著所緣境，我們想要聽，我們專注，這種專注是名法的特質——跟著所緣境，覺知所緣境。身體的生滅過程沒有覺知能力，而有「另一種過程」能覺知所緣境，這兩者非常不同。「名」的產生是因為所緣境，如果沒有所緣境，則不可能有任何意識，意識並非已在該處。

例如，當我接觸這枝棍子時，聲音並非來自棍子，也不是來自這個鐘。這意味著聲音不在那裡，聲音的大小取決於我撞擊力量的大小。聲音並非已坐在那裡等著一個接著一個出來；如果聲音已經坐在那裡，等著出來，不管我多麼用力撞擊，會發出同樣的聲音。因此，聲音不在棍子裡，不在這個鐘裡，聲音並沒有等在那裡。當棍子撞擊這個鐘時，有聲音了，這說明一切事物總是新的。去了解「事物總是新的」

是非常重要的。

「看」亦然，當沒有「覺知」時，當你的眼睛閉上時，你看不到前面的東西。當你張開眼睛的那一刻，當你的眼睛接觸外物時，眼識立即生起，眼識在當下生起。你可以觀察這兩件不同的事物：所緣境和意識。這是名色分別智。

在另一種情況，例如：當你想要移動時，意識首先出現，先有移動的意圖，然後手或腳才移動。以聲音為例，聲音為意識產生的前提，因為有聲音，所以才有覺知的意識。以移動為例，你的意圖為移動身體的前提。心的生滅過程取決於身體的過程，或身體的移動過程取決於心的作意，以兩種方式運作。當我們感到餓時，我們想要吃，我們吃食物，把食物放進嘴裡。是誰在吃？是身體在吃，是身體的動作。手拿食物並且把它放進嘴裡，如果你不動手，只是坐著，看著食物，並且告訴食物到嘴裡來，食物不會自己來的。心想要，並且給予指示，對身體指示，所以是「心」想要，是「身體」（嘴）在吃。是心想吃，嘴在吃，而非「我」在吃，但是我們總認為是我在吃，事實上，如果你能了解這是身心的作用，那麼你有「見清淨」。

當你想喝水時，想要行走時亦然，當你站很久時，你感到很疲倦，你的腳變得非常僵硬，你想要移動，你先作意：「移動、移動」，它真的推動身體。你決定移動，你把腳提

起，往前移，放下。因此，是身心在移動，而非一個人在移動，這種觀察的方法是名色分別智。

事實上，沒有「人」在移動；然而，事實是：我們真的看到有人在移動，這是世俗諦，不要把勝義諦和世俗諦混在一起。在世俗諦裡，有人，有男有女；當我們探討勝義諦時，我們超越世俗諦，我們只觀察身心的特質。當我們禪修時，我們不去想世俗諦。你禪修前的重點是：試著去釐清其異同；當你坐禪時，不要再想名法與色法。當你越來越有正念時，當你的心能緊緊跟著所緣境時，覺知的心會非常清楚的跟著所緣境，這兩種過程一直持續著。

正確的觀察名法與色法的生滅過程，意指「能覺知這是心的生滅過程」，這意味著沒有人，這只是心的過程，*nāma* 指的是這過程，不要跟身體的生滅過程混合。通常我們看事物是模糊不清的；但是，在這裡我們有非常清楚的觀察：這是名法，不可與色法混合，雖然他們有相互的關係，但是他們是兩種不同的過程。名法只是名法，別無餘物；而觀察色法時，身體的冷熱、移動、壓力、沉重等等，這些是色法的生滅過程，是身體的現象，別無其他。色法亦有所限制，這些生滅現象全是身體的，不要與心混在一起，雖然它與心的生滅有關。

禪修時，只是觀察身心的固有特質，身心有很多不同的

特質。去除觀察過程中的雜質，如自我或我，要去除「我」的邪見，或認為「有實體」的邪見。去除這種相信有「我」的邪見為「見清淨」。當一個人獲得名色分別智時，這個階段的觀智是「見清淨」，見清淨與第一觀智同時生起。

第二觀智是了知因緣智（Paccaya-pariggaha-ñāṇa），Paccaya指因；Pariggaha指理解、了解；Ñāṇa是智。Grasping 這個字有很多意思，其中之一是你的手抓著某件事物，非常堅固的抓著，而它也有理解的意思。因此，「了解」現象界的因和「觀察」現象界的因，他們是相關的。首先，我們觀察所緣境，觀察意識只是意識；慢慢的，當觀智變得成熟時，不用思考，禪修者開始觀察：因為有所緣境，所以有覺知的意識。

「所緣境」是意識的因，意識不會單獨生起，沒有人創造它（沒有創造者）；沒有原因，它不會生起；意識的生起，是因為有讓它生起的因。由於個人智力發展的高下，或知識的深淺，不同的人以不同的角度觀察因；有些人看得多，有些人看得少，但是這不重要，不重要是因為：你所觀察的所緣境生起時，它必定有其原因。例如，再以聲音為例，由於聲音十分明顯，所以耳識生起。然而，我們可能認為：這是每人都知道的，我們為什麼必須去禪修？我們不需要禪修就知道，我們可以以智力來判斷這種事，但是兩者大不相同。

理智的了解無法去除這堅固的「我」的信仰。我們認為我們聽到聲音，「我聽到聲音」，但是在禪修中，這個「我」消失了。

你發現：因為有聲音，所以意識生起，而不是「我」聽到。有時，你慢慢了解因為有耳朵，所以有聽覺，聽覺即是意識。中耳是耳朵中最敏感的部位，是聽力的原因。如果你禪修很久，你會了解：「只有當我專心時，我才能聽到聲音。」我在使用世俗諦中的「我」字。有時，到處都有許多噪音，人們交談的噪音等等，但是如果我們不注意去聽，我們不會聽到。

因此我們知道：心轉向所緣境，要先作意，如果沒有作意，我們不會聽到。當我們睡覺時，雖然中耳仍然運作，而且有很多聲音，但是我們沒有聽到，因為我們沒有「作意」（我們睡著了），這是一個非常明顯的例子。此外，當我們醒著，而且非常專注在閱讀，如果靠近我們的人叫我們的名字，我們沒聽到，是因為我們沒有作意。聽覺取決於聲音、耳朵和作意三者。

視覺亦然。我們認為「我們在看」，然而，當我們已培養觀智，當我們正在看某物時，我們知道：因為有所緣境，所以有這意識。過了一段時間，沒有「想」，所緣境可能出現，**因為眼睛是敏感的，我們看得見**。有時，有人來告訴我：

「真令人驚訝，我們看得見。」這個人突然發現：我們看得見是讓人驚訝的事。你有這種經驗嗎？這是不可思議的、如奇蹟般的體驗，我們突然以一種新的方式來感受外在的事物。

為什麼看不見？有位哲學家叫做Wittgenstein，你聽過他的名字嗎？他是一個與Russell（盧梭）同時代的人，事實上，他是盧梭的學生，並取代盧梭的教授職務。Wittgenstein說過非常深湛和有意義的話，他說：「為什麼不以無來取代有？」如果你真的了解這句話，有時，你會訝異，有「有」是讓人驚訝的。讓人驚訝的有花，有樹，有昆蟲和動物，有人，有行星。為什麼沒有「無」？為什麼有「有」？有「有」真的讓人驚嘆。

同樣的，當禪修者發現視覺產生了，這是令人驚訝的。這個人視「視覺」為一個新的過程，一次新的體驗。我們經常無意識的在做事，像在夢裡一樣；當我們突然醒來，發現有「視覺」（看得見），這真的令人驚訝。你體驗到「視覺」為新的事物，它真的讓你印象深刻，讓你刻骨銘心。當某人告訴我：「噢，真是讓人驚訝，我們看得見，聽得到，我們能思考。」聽到這些讓我心情愉快，為什麼他會這樣說？

《清淨道論》有如下的句子：

Etass' eva pana nāmarūpassa paccayapariggahaṇena tīsu

addhāsu kankhaṃ vitaritvā ʾthitaṃ ṇāṇaṃ

Kankhāvitarāṇa-visuddhi nāma. -Vsm598

（以了知名法、色法之緣，而超越了關於三世【過去、現在、未來】的疑惑所建立的智，名為「度疑清淨」。）《清淨道論》，598頁。

Etass' eva pana nāmarūpassa：指有關名法色法；
paccayapariggahanena：指觀察它的因；**tīsu addhāsu**指過去、現在和未來。當我們禪修時，只注意當下，我們不在意過去，因為它已經過去；我們不在意未來，因為尚未到來，然而，當我們如實的了解當下時，我們也了解過去和未來。

名法和色法的生起，是因為有生起的因；仔細的觀察名法和色法生起的因，可以根除疑惑。**Kankhaṃ**是懷疑；**Vitaritvā**指克服；**Kankhaṃ vitaritvā** 指我們能克服疑惑。我們有什麼疑惑？我們思考這個「我」，「我以前出生過嗎？未來我會再出世嗎？」。當你觀察名法與色法時，你觀察名法與色法生起的過程及其原因，我們了知它是當下生起的，它以前曾經生起，而如果因緣具足的話，未來也會生起。如果因緣具足的話，它會生起；如果因緣不具足，它不會生起。

當我們問這個問題：「我前世是誰？」這是錯誤的問題。如果我們用一般人的想法來問這個問題，這個問題是錯誤的，事實上並沒有「我」，只有身心生滅的過程。如果你了

知當下生起的過程，及其生起的原因，你將了解：無論是什麼故事，我們所謂的男人、婦女、母親、父親。如果我們省去所有的稱呼和概念，只觀察他們的生滅過程，你會發現：在過去也有名法和色法生滅的過程，正如現在他們生滅的方式一般。完全了知當下的生滅過程，可以根除對現在和未來的疑惑；也可以根除「誰創造這些事物？」的疑惑。它是意外的生起，沒有理由，沒有原因，也沒有人能使它生起。

這是一個已被解決的問題，因為我們知道沒有人創造這些事物，這只是很自然的因果現象。

有時，這取決於人們的知識水平，如果有人讀過「緣起法」，他們會觀察到實相，如果沒讀過「緣起法」，也沒關係。因為「緣起法」的基本觀念是：有因必有果；如果沒有因，則沒有任何果；「此有故彼有，此無故彼無。」總之，這是緣起法。如果有人有廣博的知識，他會了解：因為有聲音，有耳朵，由於兩者的接觸，所以耳識生起，因此有受覺，有樂受、苦受等感受。這種樂受與苦受，慾望與厭惡的生起，我們可以非常清楚觀察它的實相，雖然我們無法完全觀察到，但是我們可以清楚的觀察某些部分。

如果你以前從未聽過或看過某物，而且不期望去看或聽到它，你會渴望那件事物嗎？你甚至不知道那是什麼，所以你不曾想要它。慾望如何生起？因為你以前聽過或看過它，

因為有接觸，所以有受覺；因為有受覺，所以有渴望、慾望。

在禪修期間，我們不會「想」太多，有時，領悟之光突然一閃，非常短暫；有時，一句短的巴利文或一個英文字（如果你用英文閱讀）會出現在你的腦海裡。不要想太多，如果你繼續想，會打斷你的正念和觀察。

禪修時，你的念頭會一再生起，當念頭生起時，看著他們，這些念頭在某個時段可能很強，而且有些念頭非常深刻、非常激勵人心，所以有時我們想要談論它，我們不能停止談論。如果你談論它，你會失去正念，這是非常重要的。在禪修期間或其他狀況，如果你想要培養更深的觀智，不要去想或交談，雖然要做到「不想，不說」是非常難的。我們培養清明的觀智，並為它感到高興和寬心，因此想要讓我們的朋友分享這法喜，凡是親近我們的人均可分享這法喜。我們知道：如果某人有相同的體驗，他真的會寬心，因為你已經體驗了那種輕鬆感。

至於「我」的負擔，當你觀察名法和色法時，一旦你看到名法和色法生滅的因時，你會感到如釋重負，而且會心生喜樂和信仰，你也會信佛。

有人告訴我：「當他首次體驗時，他心生喜樂，並立刻想到佛陀：佛陀是對的（真語者）。」那時，許多人想要禮敬佛陀，真正的敬重、尊敬佛陀，因而生起真誠的信仰。你

不要強迫自己，這是自然而然。我的一位朋友是一個很好的禪修者，他坐禪，當他培養深的觀智時說道：「我禮敬佛陀，因為佛陀教我們如何培養正念。」這是一種新的禮敬法，非常個人化的，沒有其他原因，只是因為佛陀教我們如何具足正念。

在佛經裡提到各種不同的疑，討論所有的疑是沒有必要的。人們經常疑惑：在這個生命之前有「我」嗎？（有前世嗎？）這是一個疑惑；在這個生命之前沒有「我」嗎？事實上，這是相同的問題，只是從不同角度來問。如果有前世的「我」，是怎樣的我？是什麼形狀？什麼形式？是男是女？人們有各種各樣的疑惑。上星期我提到我的一位朋友，他前世是女生，現在是男生。

不要因為是男生而驕傲，也不要因為是女生而不悅，是男是女並不重要，如果你認真修行，你會了解：重要的是你的心，而非男女相。

有「我前世是女生嗎？」、「我前世是人嗎？」、「我前世是歐洲人（亞洲人）嗎？」等種種的疑問。當你深入了解時，你會發現這些是世俗諦，只是以前發生過的事；只要有因，必有果。

「我會再度出生嗎？」、「我不會再度出生嗎？」是相同的疑問。「身體內有靈魂嗎？」這是另一種疑惑。當你

深入觀察身心的生滅過程時，你會發現：它們總是生生滅滅，並沒有固定的實體，身心不斷的改變，生起又滅去，這「我」從何而來？

當我們用rebirth（再生）這個詞時，它與reincarnation大不相同。Reincarnation意指：某個永恆的實體獲得一個新的身體；它指：一個靈魂將進入新的身體。事實上，並沒有「一個靈魂將進入新的身體」這回事，只有身和心的生滅過程，在佛經裡一再的、非常詳細的說明此事。有兩部討論禪修的佛經，如果我仔細閱讀每個細節，將花很長的時間。請試著在任何佛書中閱讀相關的解說，有關色、聲、香、味、身體的感受。在聽和看方面，如我以前開示過的內容，試著去了知身心的生滅過程。雖然時間非常短暫，某些人卻能深入了解，他們一開始便能觀察到緣起法。

所謂的無明是指無知，不知道事實，不知道實相。因為我們不知道，我們以為如果我這樣做，我將獲得使我愉快的事物，這是「無知」，因為沒有什麼東西能真的使我們愉快。

如果你去思考，它是讓人沮喪的，長久以來我們一直欺騙自己。醒醒吧！你可曾找到能讓你永遠滿足的事物？我們一直在尋找能讓我們滿足、快樂的事物，你找到了嗎？有這樣的東西嗎？相信某些事物能使我們快樂，而去追求它，並希望它能給我們帶來快樂，這是一種癡，是無明，而且不了

解四聖諦。

我想要以非常簡單的方式表達，以便讓你們了解。例如，我們來這裡布施，每個星期日，人們來供養我。每天人們來這裡布施，這是做好事，慷慨是一種美德。我們需要互相幫助，互通有無。我們布施錢、食物、衣服；我們布施時間、照顧；我們布施知識和佛法。布施是好事，你從布施中期望什麼？這期望是非常重要的。如果我供養這位比丘食物，由於這種業報，來世我將是非常富有的人，我將非常快樂，非常滿意，這是癡。布施有其果報，但是不會使你非常快樂。有時，即使在布施時，我們心裡仍有許多無明，我們想要因布施而帶來真正的快樂和滿足。我們為什麼布施？當我們布施時，我們期望什麼？

最好是期望：「藉著布施的功德，願我有機會去修行和了解實相。」這是我們所應期望的。在許多故事裡，你會聽到某人布施少許，卻獲得很多，這是很好的投資。這種布施是基於貪婪和我執：「我想再獲得更多，這是很好的投資。」深入觀察你的動機，如果你期望獲得更多的回報，這是貪婪；你的布施是根植於貪婪和我執。由於這種錯誤的觀念，我們想要做好事，有時卻愚蠢的做了壞事。不善的行為像偷盜、殺生等，全部根植於這種錯誤的觀念，認為：如果我獲得回報，我們將會快樂。例如喝酒，相信酒會使我們快樂。無論善業或惡業，如果我們沒有深入了解佛法，通常我們是

以「我將獲得一些果報」的觀念來造做善惡業。

當一個人深入禪修後，他會發現：無明緣「行」，行緣「識」，整個「緣起法」的過程持續著。為了能深入的解釋緣起法，應該有另一個課程。「了知因緣智」

（*paccaya-pariggaha-ñāṇa*）是談論因與果，而緣起法也是因與果，他們是相關聯的，這是非常有趣和非常深奧的。

《清淨道論》有如下的句子：Kammam n' atthi vipākamhi, pāko kamme na vijjati ,Aññamaññaṃ ubho suññā, Na ca kammaṃ vinā phalam. Kammañ ca kho upādāya tato nibbattate phalam. Na h' ettha devo brahmā vā saṃsārass' atthi kārako, Suddhadhammā pavattanti hetusambhārapaccayā ti. ~ Vsm 603

Kammam n' atthi vipākamhi, pāko kamme na vijjati：因不在果中，因中沒有果，因果不相同。如果你認為因中有果，或果中有因，你把因果視為相同；事實上，他們是不同的，他們是分開的。

Aññamaññaṃ ubho suññā：此中無彼，彼中無此；因中無果，果中無因。**Na ca kammaṃ vinā phalam**：但是，沒有因則沒有果。這是非常美的偈子，它看起來像智力測驗，非常深和有意義。**Kammañ ca kho upādāya tato nibbattate phalam**：因為有業，所以有果。**Na h' ettha devo brahmā vā saṃsārass' atthi kārako**：沒有創造輪迴的創造者。**Suddhadhammā pavattanti**

hetusambhārapaccaya：由於適當的緣（條件），清淨的法因而生起。

由於有許多的因，許多念頭在心中生生滅滅，在這個禪修階段，許多念頭會自然生起，因為你觀察到身心的變化是如此真實。許多相關的念頭會一再的生起，不要想太多，因為此時你已培養一些定力和正念，你可以清楚的觀察事物，而你的思考也變得更深刻。

此時，你已獲得觀智，「噢！現在我可以非常清楚的觀察，它是如此的真實。」這種事一再重複，你想要思考它。一個已經獲得這兩種觀智的人稱為小須陀洹（**minor Sotāpanna**）。**Sotāpanna** 指預流者。真正的須陀洹是已經證得初果（預流果）的聖者。所謂的小須陀洹，其實沒有真正的道果（**magga-phala**），而是已經了解名法和色法，以及名法和色法的因的人，他已經根除了許多視「我、自我」為永恆實體的邪見。由於「見清淨」，此人非常類似真正的須陀洹，因此稱之為小須陀洹。

這是非常令人鼓舞的事，《清淨道論》中有敘述這種情況的句子：「禪修者已有觀智，藉著這觀智他得以減輕負擔。」這意味著他以前有沉重的負擔，現在他的負擔已經減輕，他有深的觀智可以倚恃。已獲得這種觀智的人，是個 **niyatagatiko**。**Niyatagatiko**指他不會再墮入惡趣。你的來世

取決於你的心的品質、意識的品質。這種深的觀智有驚人的力量，能使你「見清淨」，因為見清淨，心的品質變得非常高尚，以致於不可能往生惡趣。你的來世取決於你的心的品質，兩者必須相稱。意識的品質低劣，如果轉世的話，只會生在惡趣（如地獄、畜牲）。一旦你已培養深的觀智，和具有見清淨、戒清淨、心清淨、智見清淨，具有如此高的品質，你不可能投生在惡趣。但是，如果你犯戒，失去定力，失去觀智，那麼結果將不必然。如果你能保持這種觀智，它會使你非常輕鬆，因為你不會往生惡趣。

我有一個朋友，他以前是個禪修者；我不知道他是否仍然禪修，因為他非常忙。我希望他仍然是個禪修者。有一次，當他沉入內觀時，他告訴我：「在我了解佛法之前，我認為：當我想要某物時，我必須得到它；如果得不到，我會不快樂，我必須得到它。」這「必須」是一大負擔。現在他說：「即使我仍然非常貪婪，(他是個非常貪婪的人)，每當任何貪念在心中生起時，我知道這是貪念；以前，我會認為我真的需要他。」如果你視「我」與「需求」為一體，這會是一大問題。當你不認同它時，你把它視為一個過程，一個願望，一種強烈的需求。他說：「現在，我知道這是貪欲，我不必理它。」最初，他認為：如果沒有得到它，他會不快樂，「我想要這東西，如果我得到它，我會快樂；如果得不到，我會不快樂。」現在他說：他可以觀察它，而且非常輕鬆。如果你也能做到和他一樣，你能去除百分之九十的不快樂，你也

能觀察貪念和欲望的生起。

沒有「我」這種錯誤的觀念的支持，煩惱變弱了；每當有「我」這邪見的支持時，煩惱變得非常強，例如：「我在生氣」、「我心煩」、「我想要更好」等等。每當這種念頭生起時，如果你能捨棄，不執著，不認同，觀察它為一種心理過程，它會失去力量。你可以維護你的尊嚴，你的輕安；如果你真的需要它，你會用一種好的方法去得到它。

在我們需要的和想要的之間，有非常大的差距。我們想要的是無限的，而我們真的需要的是極少的。你不會相信：我們真的需要很少即可滿足快樂。我曾提到我師父，或許某些人還記得，他住在非常小的地方。他是一個非常有學問的僧侶，我非常幸運能遇見許多師父，他們實踐他們所教的佛法，他們教他們所實踐的佛法。他們所教的並非來自思考或書本，而是來自於他們的生命體驗。這位師父過著簡樸的生活，他的住處是一間空的房間。他睡在一塊木板上，上頭放著一條毛巾，他用這毛巾做為枕頭，沒有地毯，地板上什麼也沒有。他會鋪一塊布在地板上，並睡在那裡。在他的住處沒有家具，一無所有。有些人來看他，發現他一無所有。他們說：他們聽說這個和尚一無所有，當他們到了那裡，他們看了一下，發現他真的一無所有。他一天只吃一頓飯，他是素食者，泰半是一點飯、一點蕃茄沙拉、豆芽，非常少量的煮熟的豆子，和非常少量的其他蔬菜。

人們供養他蛋糕、餅乾，但是他不吃。他說：這些東西不合他的胃口。他一天只吃一餐，他日中一食已超過四十年，而他非常健康。我認識他已經二十年，這期間，他只生病兩次，是因為食物中毒。第一次，有人給他不適當的食物；第二次，因為有人把豬肉切成碎肉，拿來供養他，這個人不知道他沒吃肉，而且把肉和菜混在一起，他不知道菜中有肉，他吃了以後拉肚子。

這實在令人驚訝，如果你告訴一位醫生：「一個人可以一天只吃一餐這樣簡單的飯菜，並且保持健康。」我想：百分之九十九他們會說：「這個人將受營養不良之苦。」但是他沒有任何營養不良的跡象。我不可能像他一樣，但是他如此過日子。他所擁有的全部東西可用一個小包裹帶走。

在「我們想要的」和「我們需要的」之間有巨大的差距，近來，人們不斷的增加他們的需求。如果你了解你的心，如果你能覺察你的貪念，把它放下，你可以使你的生活非常簡單和容易，生活不再是很大的負擔。事實上，生活的負擔不大，貪婪的負擔更大。

我想今天我應該在這裡停止，讓你們問一些問題。下一次開示，我將談論第三和第四觀智，第三和第四觀智非常重要。第一和第二觀智也非常重要，他們是基礎，如果不了解前兩個觀智，我們無法繼續談論下去。

問與答：

如果你一直禪修，你可以保持不退步。此外，一旦你已經培養那種觀智，你會發現它的重要性。這種觀智也能讓你的生活非常簡單。當我們沒有那種觀智時，我們的生活是非常複雜的，你做太多不必要的事，想太多不必要的事，到處看、聽、吃，心到處跑。

一旦你培養這種觀智，他會使你了知：何者為生命中重要的事；何者為生命中不重要的事，你會發現兩者大不相同。

通常，我們把所有的事弄在一起，並且認為每一件事都很重要，我們忙於許多事物，以致我們的時間總是不夠用，甚至沒空禪修。我們有許多煩惱，擔心孩子、先生、妻子，擔心工作，有些擔心是不必要的。一旦你培養這幾種觀智，你的煩惱（擔心）會變得很少。你所擔心的只是迫切的問題，只有當你生病時，你需要擔心你的病，要去看醫生。然而，你不會坐下來想十年後，或三十年後會發生的事。你做你「需要做的事」和「必須做的事」，你可以放下許多雜務，這是非常簡單易行的。

這是為什麼我說：真正擁有觀智的禪修者，能過簡單的生活，他們無法過複雜的生活。我有一個朋友，她是一個很好的禪修者，她說：「她真的害怕在房子裡弄來一些新的東

西，因為新的東西會佔據她的心，佔去她的時間。」大多數人到城市時，他們看到許多商店，商店裡充滿許多美麗的、有用的東西，「我要這個，我要那個」，沒完沒了。她說：「每當她沿著街道走，看到商店時，她看到許多垃圾。」誰需要這些東西？誰製造這些需求讓你相信你真的需要它，如果你少了它，你將不快樂，你被束縛了！深入了解這種心理過程的人不需要這些東西。

你可以去除許多的東西，讓你的生活變得非常簡單，而你會有更多的時間禪修，保有觀智(不退失)是非常重要的，而保有觀智的最好方式是持續禪修。如果你想要培養更深的觀智，直到證得開悟的第一個階段(初果)，我們必須持續禪修直到我們證得初果。

問與答：

我們知道nāma指名字、名稱；rūpa指形式。Nāma是心理過程；rūpa是身體的生滅過程，根據上下文來判斷它的意思。Nāma有很多意思，它是讓人困惑的。一旦你了解他有很多意思，並根據上下文來判斷它的意思，它不會再把你弄糊塗。

問與答：

總之，第一觀智是觀察身體的生滅過程，其中沒有人，

沒有「我」的存在；有另一種生滅過程，是心的生滅過程，這兩者並不相同。身體的過程不是心的生滅過程；心的過程不是身體的生滅過程，而一個為另一個的生起條件。例如，當你聽到聲音時，聲音為聽覺的條件，耳朵為聽覺的條件，聲音和耳朵（中耳）是色法，是身體的生滅過程；你注意這聲音和耳識的生起是名法。另一個例子是：當你想要移動時，想要移動的意圖先生起，這是心的作意，然後身體移動。即使當你閉上或張開眼睛時，先有意圖去張開或閉上眼睛。作意和意識的生起是名法，第二觀智與此有關。

你觀察到：因為有色法，所以名法生起；這色法、身體的生滅過程是因為心的生滅過程，因情況而異，兩者互為對方生起的條件。觀察名法、色法生起的條件，觀察它的生起是因為「因緣」，這是第二觀智。我還沒有談到第三和第四觀智，既然你想知道，我會非常簡短的說明這兩種觀智。第一觀智是「無我」，把名法和色法視為一種生滅過程，沒有人，沒有實體，也沒有靈魂，它是無我。它的生起是因為有許多的因，這是無我。它不是被創造的，因此這也是「無我智」（Anatta-ñāṇa）。

第三觀智觀察到無常、苦、無我三者，觀察到身心的生滅過程。只有在第三觀智，禪修者開始觀察到真正的無常，看到身心的生滅，但是尚未成熟。第四觀智更強調無常，而非苦和無我。雖然三者同時出現，但是它更強調生滅現象。

下星期我會詳細談論第三和第四觀智。當我重複敘述時，我希望能解說得更清楚。

問與答：：

即使是前兩種觀智，你無法只是透過閱讀去獲得。當你談論他們時，你會了解他們的意思，然而這是知識，不是真正的觀智。當你禪修時，你會知道：因為在禪修的當下，你沒有去「想」；你非常真實的觀察身心生滅的現象，它是讓人驚訝的，是出人意外的。

問與答：

我認識某些人，他們沒有讀很多書，他們已經獲得第一觀智，但是要獲得更深的觀智是非常困難的。他們觀察念頭只是念頭，沒有「人」在那裡。我認識這樣的人。他沒有去任何禪修中心，但是，當我與他交談時，他談到對「觀智」的體驗，他讓我認為：對於身心的生滅過程，他有深的觀智。他說：只有念頭，他們不是我的，他們生生滅滅。

問與答：

佛陀談到三種不同的知（understanding）。第一、當你聽某人談話時，或當你閱讀時，你了解某些事情，這是一種較粗淺的知（智）。第二、當你深入思考，你獲得更深的知；

是受念處 (vedanānupassanā)。有時，你的心變得非常平靜，而你觀察：「噢，它是平靜的」，這變成法念處 (dhammānupassanā)；當你有正念時，你知道你有正念，這是法念處。

Nupassanā指一再的觀察、觀看。Nu是anu的簡化，意思是重複的，Passanā 指觀看。當你看東西時，只是瞄一下，你無法確知你看到什麼；當你一再的觀看時，它會變得越來越清楚。如果我的杯子裡有東西，我把它蓋住，我讓你看一秒鐘，再把它蓋住，然後問你：裡頭是什麼東西？你可能不確定。如果你有時間去看，你知道裡頭是什麼。因此，讓你的心住於身、受、心、法的生滅過程。

答：沒有因，果不會生起。當你有不愉快的感覺，必有其因，例如：如果你捏自己，你會有「苦受」。因為掐，皮膚被壓迫扭曲，所以你感到痛苦。當你坐了一個非常柔軟的床墊上時，它是令人愉快的。由於眼睛只有中性的受覺，他沒有苦受和樂受，然而，當你解說它為樂或苦時，它變成另一種過程，變成心的生滅過程。當你喜歡「你看到的東西」時，這不再是眼識，而是心識。

當你看到某個東西時，這純粹是眼識的作用，這時，你甚至不知道你看見什麼，只是看而已；另一步驟是：當你確知所見之物時，然後你才會生起是否喜歡它的念頭。

意識是名法，所緣境是色法，是我們所看到的顏色。當我們看時，我們只看到顏色，眼識只看到顏色，它沒有看到男生或婦女，或其他事物，只看到顏色。心理反應的下一步是解說，當心在解說事物時，這不是眼識的作用，而是心識。由於過去的經驗，當你看到某物時，你知道你看到什麼。因為你以前喜歡它，所以現在你也喜歡它。如果你看見全新的事物，你不知道它是什麼東西，你不會有喜歡或不喜歡的心念。你會想：這是什麼？因此，這是過去的習氣。例如：在緬甸，許多人喜歡魚醬，磨碎的魚醬，磨得像粉一樣。它黏糊糊的，非常臭，人們非常喜歡它，我非常討厭它，所以這是一種習氣。

當看時，只是單純的看，沒有任何念頭，沒有往昔的記憶，這只有眼識的作用，它沒有喜歡或不喜歡，只有當記憶與念頭同時生起時，才有喜不喜歡的意念。當你看到某物而你喜歡它時，這是因為你過去的習氣使然；當你看到某物而你不知道它是什麼時，這時，你只有這意識：「這是什麼東西？」，並沒有生起「是否喜歡它的念頭」，所以喜不喜歡也是習氣使然，當然，透過修行，我們也可以不受習氣的影響。

例如，你已經在這裡住很多年，直到你來這裡禪修，你才體驗到許多事情。你習慣吃、看、聽許多的事物（食物），很長一段時間後，現在，你喜歡那些事物（食物）。之前，

你不知道你是否喜歡他們。有時我們吃東西，我們不確知是否喜歡這食物，但是如果我們一再的吃那樣東西，慢慢的我們習慣那種口味，並且開始喜歡它。例如，在我來這裡之前，我沒有喝過豆漿，現在，我開始喝一些豆漿，我開始習慣它的口味，我開始喜歡它，我現在正在增長貪慾。

答：這是非常好的問題。在第一觀智，如果沒有培養相當強的觀智，你無法進入下一個觀智。當因緣具足時，前一個觀智會引領我們進入下一個觀智；當前一個觀智已充分培養且足夠強大時，即可進入下一個觀智。我們無法自願進入另一觀智，我們做不到，它是自然而然的。非常感謝你的問題。

不要急，保持現狀，慢慢培養深的觀智，你不可以把自己逼得太緊。

第六講

審查遍知智（三法印智）—— 透過直接的體驗，了知無常、苦、無我

歡迎各位來上我們的禪修課，提早大約十分鐘來禪修是好事，可以讓浮躁不安的身心平靜下來。當心變得平靜、平和時，它變得更易於接受。更易於接受指他能接受更多，吸收更多。

當我年輕時，還在大學讀書時，在研讀任何艱深的課程之前，我會禪修十分鐘，然後再去讀那些書。禪修頗有助益，如果不禪修，當我讀書時，我可能讀了好幾頁，卻不知所云。因此，每當閱讀時，尤其是讀艱澀的

書時，我會禪修大約五到十分鐘。當我必須參加考試時，我沒帶任何筆記或書，我只帶一支鋼筆、鉛筆、身分證和尺。

有些人想要讀到最後一分鐘，我沒這麼做，我只是讓我的心保持輕鬆和平靜。當鈴聲響時，我進入教室，坐在我的位置上，在發試卷後，我常常將考卷倒過來，我不會立刻閱讀考卷，我只是坐在我的位置禪修大約五分鐘，我沒有閉上眼睛，我不想任何事情，不想考試，只是吸氣和呼氣，讓心平靜下來。然後慢慢的將考卷翻過來，慢慢的閱讀，不著急，然後慢慢的回答所有問題。如果你慢慢的並且很專注的回答問題，你會花較少的時間去完成它。這是以輕鬆的方式做事的祕密，輕鬆自在，不著急，不但能迅速完成，而且花較少的時間。

學習更有效率，不只在一件事情上，而是在任何事情上，有效率的最好方法是：平靜、平和的處理一切事物。如果你很急，浮躁不安，你將花更多的時間去處理事情。你可以在做每件事時禪修，這樣，做事的品質會更好。在我們一生中，如果品質太差，我們將無法滿足。

如果沒有品質，你如何能滿意？如果你只重量不重質，你不尊重你所做的事或你所使用的東西。當我做事時，我會把它做好，並且很恭敬的去做；當我使用某物時，我會很疼

惜、小心的去使用，它的使用期限會持續很長的時間。「品質」用在人際關係亦然，要真的認識彼此，真的尊重、關心，彼此珍惜，而非偶然的關係。對於你所做的每一件事，要付出更多的關注。問你自己：「我如何以最好的態度做這件事，以最高的心的品質來做這件事？」以這種心態做事，你將對你所做的感到非常滿意。

如果你的心的品質是高尚的，無論你做什麼，都會有良好的品質。

現在我們來討論毗婆舍那，上星期我們已談論第二觀智：觀察身心互為彼此生起的條件。心為身體生滅現象的因，而身體的變化又是心的生滅過程的因。當禪修者深深的沉入內觀，觀察身心現象互為因果時，他的觀智有足夠的力量，並且非常清楚的看著自己的心念。禪修者開始觀察事物的生起，剛開始，他只能看到自然的特質，他無法看到當下生起的事物。每當他專心時，他可以看到所發生的事物，但是他無法知道是何時開始發生的，有時模糊不清，直到某些情況發生後，他才知道現在發生的事，而他無法觀察它真正的開端。

當觀智變得更強時，他開始觀察所緣境的生起，然後另一個所緣境接著出現，之後另一個所緣境又生起；過了一會兒，禪修者看到所緣境生起，停留一會兒後便消失。每件事

物變得緩慢，念頭、感覺的生滅變得緩慢，這彷彿是在電影中所看到的慢動作。禪修者可以觀察所緣境的生起，停留一會兒，然後消失；有時所緣境稍微改變，然後消失，這種變化也是無常的一種相貌。

禪修者開始觀察所緣境的生起，所緣境只持續很短的時間，然後滅去。你如何能在這種情況下找到滿足感，觀察所緣境是不會有滿足感的。在這階段，如果禪修者聽音樂，他將聽到一個音符出現又消失，另一個音符出現又消失，其間沒有連續性。他真的無法欣賞音樂，他會想：「我以前認為這音樂真的很好聽，但是現在它沒有意義。」如果沒有連續性，我們無法欣賞任何東西。

在這階段，禪修者開始觀察：「我們怎麼可能喜歡這些事物，任何事物都不持久。」無論他們是樂是苦，禪修者開始觀察所緣境的生起，它持續非常短的時間，然後消失，因為他們生滅不已，所以他們是苦的。我引用

Paṭisambhidāmagga（《無礙解道》，小部，12）中的句子來說明：

Atītānāgatapacuppannānaṃ dhammānaṃ saṅkhipitvā vavatthāne
paññā sammāsane ñānaṃ. ~Pts i.54

Dhammānaṃ指名法和色法的現象；Atīta指過去；Anāgata指未來；Pacuppannānaṃ指現在。你會發現這句子沒有按照

次序：過去、未來和現在。這意味著你不必按照順序來觀察這些事物。無論過去發生的，或未來將發生的，或現在發生的事，此人視為一體，並視之為無常、苦、無我，這種智慧叫做思惟智（Sammāsana-ñāṇa）：指能觀察名法和色法的現象，觀察它們的無常、苦、無我。我們在那裡開始？我們從現在開始觀察身心所發生的一切現象，並且知道它是自然現象。我們只能觀察它的特質，無法觀察概念；我們無法直接體驗概念，我們只能思考他們。因此，我們只能體驗身體的特質，像硬、軟、冷、熱、壓力、移動、重等等。我們可以直接體驗這些特質，而不去想他們。

此外，心也有它的特質，貪有它的特質，如竭力想得到某物，渴望某些事物；如果得不到的話，你會感到挫折、厭惡，想要破壞等等。任何身心的特質，我們可以觀察它，沒有人的存在，只有生滅過程。我們觀察它們互為彼此生起的條件，所緣境的生起必有其因；過了一會兒，你觀察它的生起，短暫的停住，然後消失。在觀察現在所生起之所緣境後，我們可以了解過去也發生同樣的事；不管多久以前，所發生的都是同樣的事。

事物可以不同，如果你觀察它們的特質：硬、軟等等；或觀察心的特質：樂、苦、貪、厭惡、驕傲、嫉妒、妒忌、智慧、慈等，你觀察這些特質，你發現他們生起又消失。他們生起是因為有足夠的因讓他們生起。禪修者開始觀察，在

內觀的這個階段，有許多念頭會生起，因為此時，禪修者開始全面的觀察，觀察三法印：無常、苦和無我，以及三世：過去、未來、現在，他全面的觀察並把它們簡化。無論以前發生什麼，它們全是身心的生滅過程，只是現象；無論發生什麼，無論好壞，它們生起又消失。之所以生起又消失，是因為它們有足夠的生起的因，而消失是自然的現象。事物的生起必有原因，而消失則沒有原因。例如，為了發出聲響，必須有原因，必須有人去撞鐘；所以有人撞鐘，才有聲音，你才能聽到鐘聲，這鐘聲變得越來越弱，然後消失。所以，消失不需要任何原因，是自然而然。我想：在物理學方面有類似的規則，在熱力學的第二定律提到：事物的崩潰瓦解是他們的本性，不需要任何理由。

因此，禪修者開始觀察整個生死輪迴的過程，以簡短的方式，只是一瞥。無論何種身心現象的生起，是因為有充分的原因，然後消失。事物可能不同，它是一種概念

（paññatti），而它的過程是勝義諦，哪個是真實的？當你解說它的過程時，它成為一個故事。在禪修中，我們不解說任何事物，我們不把事物弄在一起，我們在每一時刻觀察每一個現象。當你能分別觀察每一個現象時，你才能觀察到它的性質。如果你把事物弄在一起，它變成一種概念。

當禪修者培養「緣攝受智」（paccaya-pariggaha-ñāṇa）時，他觀察身心現象的生起，他的觀智變得強大，而且自動的往

前進。禪修者觀察生滅與苦，而且發現無人操控。這些自然現象不會跟著任何人的願望，你不能說：「希望我的身體如如不動。」身體總是在動，整個身體總有非常細微的振動和運動，當有聲音時，你不能說：「希望我沒聽到。」如果有聲音，有耳朵，當你注意時，你會聽到這聲音。如果有足夠的原因，它會生起，任何自然現象亦然，它們不會聽從我們的願望，有時我們會想：如果我們發展心力，我們將可完全控制自然現象。你可能聽過：在過去有某些人，他們花了許多時間去發展心力，他們似乎可以控制現象界，但是他們去世了，他們無法控制自己的生與死。他們全都去世了，連佛陀也去世了，他們無法逃避死亡。

當你觀察細微的身心的生滅現象時，你真的能控制身體的任何部位和你的心嗎？請告訴你的心停止想一分鐘。我們想了幾十年，請告訴你的心：現在停止想60秒。你做不到，但是如果你已經修行很久，你可以做到。不是因為你希望如此，而是因為某些條件（緣），修行也是一種條件（緣）。由於我們已經修行很久，我們可以使我們的心暫時保持平靜，這並非指我們能控制它，然而透過重複的修行（*āsevana-paccayo*，習行緣），你可以使某些事情發生。

透過內觀，禪修者開始觀察和接受事物是無常的，「我已經聽了好久，而且聽了很多次。我想：我了解它、相信它；只有現在，我觀察到它真的是無常的，是苦的。」對這種現

象，我們如何能找到真正的、持續的快樂？我們發現：沒有人控制它。我們無法控制自己，使自己不老。如果有能力控制，我想讓自己一直都是25歲。現在，我已經是它的兩倍，人生之旅我只走到中途，這意味著我想活到100歲，如果可能的話。如果我照顧自己，我可能長壽，但是不去控制身體，這並非指我們不應該照顧自己。

「當我死時，我死了，我不在乎。」這不是正確的態度，好好照顧自己，使自己健康長壽，才能學習更多。在這一一生中，我們已經投入許多，要最有效的利用這一生。當我們清楚的觀察所緣境生起時，我們會想：「這是真的，生起又滅去，是苦，它是真實不虛的。」然後一再的觀察它，我們發現：沒有人控制它，它生起又滅去。我們不能說：「現在生起，不要滅去。」也不能說：「不要生起！」他們還是會生起。

「不要想太多」是非常重要的，當要進入下一個觀智時，你會想很多。每當你有新的觀智時，你會去想，因為這是新鮮事，所以你很興奮，你覺得你有些成就。有關法的念頭會生起，也要觀察這些念頭，想起法，想起苦、無常、無我。有時候，非常短暫的觀察激勵你進一步的去修行，但是不要去想。試著去觀察所緣境，而且就在當下。

這是一段非常重要的句子： Ekasāṅkhārassāpi aniccatāya

diṭṭhaya 'sabbe saṅkhārā aniccā' ti avasesesu nayato
manasikāro hoti. ~~**KvuA 160** (《論事》注釋)

如果你觀察無常，即使是一種有為法，如果你觀察它的生滅，清楚的觀察它，它會使你確信：所有事物都是無常的。這好像你想取下一大片的牆，但是太大片了，你無法碰到邊緣，因此你在中間取出一塊磚，如果你能取出中間的一塊磚，下一塊磚會較容易取出，這是為什麼無法了解所有事物的原因。首先，試著去了解一件事，在你身體的任何現象，如呼吸的感覺或任何動作。試著讓你的心住於一境，而且時間儘可能的長。

你的心住於所緣境越久，你的觀察會越清楚，你會清楚的看到所緣境的生與滅。

一旦我們觀察自然現象的一個面向，我們也會觀察到其他方面。不要急，讓你的心住於一境的時間儘可能的長；當你觀察到無常時，你會確信「諸行無常」：一切有為法都是無常的。這意味著你毋需去觀察「諸行」，有為法太多了，只有佛菩薩能看見全部。聰明睿智的人能觀察更多，更廣泛。「觀察諸行的生滅和無常、苦、無我的許多面相」取決於個人的智力、學問和知識，因此，你的知識越豐富，你想的越多，你禪修的進展越慢。雖然你有許多佛法的知識，當你禪修時，不要想太多。

有些人誤以為他們可以思考無常、苦、無我。他們用念珠在唸誦：無常、苦、無我，唸了數千次。他們相信透過唸誦，可以了解或觀察到無常、苦、無我。這樣做是不可能達到目的的，你不能想無常、苦、無我，你只能觀察。當你觀察時，你會開始想，不要去想。有些人認為：要完全了解無常、苦、無我，必須了解過去（前世）發生的所有事情。

在緬甸有一所禪修中心鼓勵這種修法，他們鼓勵培養非常深的禪定：第四禪，並訓練心回到前世。他們回憶前世，並且看到臨終的最後一刻，最後的意識；然後看到新生命的第一個意識，回憶那一生，並且再看到最後的意識，然後又看到新生命的第一個意識。很少人有這種本事，也不必要，因為你需要花好幾個月的時間，並且每天禪修二十個鐘頭。如果你一天只禪修幾小時，你不可能培養這種強大的定力：完全入定，心不散亂，你可以住心一境，並讓你的心去任何你想去的地方。特別是那些無俗事纏身的僧侶，他們必須身體健康，而且能坐很久，坐好幾個月。對在家居士而言，這是不容易的，也不必要。

在這個階段的觀智，非常精彩的佛法開示也會在心中出現。由於定力和觀智的增長，思想變得非常深邃。有關佛法的見解變得非常深刻，而且可以觀察到一個人的一生及其意義，也能觀察所發生之事，及事物的短暫無常。你會發現：某些事物如何讓你不開心，**藉著捨離，你把它視為現象而非**

人，這種現象不屬於你、我或我的。當你能從捨離的觀點來觀察事物時，你會發現：沒什麼好興奮的，這讓你輕鬆許多，強烈的輕鬆感，甚至某些心理疾病也會消失。在不同的層度上，我們的心全有病，你相信嗎？並沒有一個身體完全健康的人，醫生們知道：沒有完全健全的心。這並非指你瘋了，你只不過是處於正常狀態，正常的「不健康」。當你獲得這種捨離的觀智時，你的心變得非常健全。

真正的健康指清楚的了解（有自知之明），沒有其他方法能讓心理健康。

有些人意志消沉，當他們禪修並且到了這個階段時，沮喪會消失。我再一次的提醒你們：不要想太多，尤其是想「苦」。當你觀察無常時，你去想它，你看到越來越多的無常，它變得越來越清楚，你非常信服。當你觀察苦時，你發現沒有圓滿的事物，沒有什麼可令人滿意，在短暫一瞥中，你非常了解苦。如果你開始去想它，你將失去捨離之心，而陷入想「苦」，這將使你再度沮喪，在定力的推波助瀾下，你深陷其中；定可以用在好的或壞的方面。不要想「苦」是非常重要的。

當觀察到這種現象時，禪修者可以非常清楚的看到沒有永恆的自我、永恆的實體。一切事物總是在改變，你要把一切事物視為生滅的過程。

如果你觀察一些事物，你發現只有兩種過程：一種是身體（物質）的，另一種是心理的，兩者不斷的生起和消失。在我們禪修前，我們知道：事物不會持續不變。我去年的快樂現在還在嗎？我們知道快樂不會持久。痛苦又如何？痛苦也不會永久；看、聽都不會持續太久，這是十分明顯的。在禪修中，當有聲音生起時，這是一種物理過程，你會立刻聽到，然後聲音會立刻消失。我們觀察耳識的生起和消失，觀察兩者同時生起和消失，這使我們確信：諸行是無常的、是苦，無人控制，這是一種生滅過程，我們觀察它的生起和滅去，它並不堅實(*asāra*katthēna)；*Sāra*指堅實。如果你把一棵大樹的中間劈開，你得到樹的堅實部分，這也稱為 *sāra*（堅實的核心）；*Asāra*指沒有實體，沒有持續。

凡是無常者亦苦，凡是無常和苦者亦是無我。因為無法控制它的生滅，所以是苦；當你觀察時，苦在其中，因為是無常的所以是苦；因為有為法是無我的，所以是苦。如果我們希望獲得某物，我們不會把它視為是苦的。

有句重要的話：*Udayabbaya-pīlana*（生滅的逼迫）。*Pīlana*指逼迫、逼惱；*Udaya*指生起；*Baya*指滅去、消失；事物的生起和滅去是一種逼迫。當你思考它時，要真的了解它是非常難的；當你禪修時，你可以看到事物一再的生起和消失，它真的是一種逼惱，一點也無法平靜。當你獲得最高的觀智時，你可以看到生滅的逼迫，你甚至可以觀察到你的

「正念」，此時，正念變得非常敏銳和清楚，你可以看到所緣境快速的生起和消失，而且非常準確。你甚至可以感覺到「知道無常」也變成苦：「我不想再知道，我不想再觀察生滅現象，它是一種逼迫、逼惱。」在我們了解這種道理之前，當我們聽到令人愉快的事情時，我們會想：「這東西非常好，我喜歡它。」但是當你有深的觀智時，「必須聽」也是一種苦。

在某些時刻，我們不想看、不想聽任何事情，甚至不想知道任何事情，已經知道夠多了！然而你無法停止觀察，你仍然知道：現象的生滅是一個接著一個，你無法避免這種生滅現象。你發現這種生滅現象是一種逼迫，但是不要去想它。當你觀察它時，你會了解，我只是給你指點。有時，你也會看到自己的意識：我們想要愉快，想要使自己快樂。當你看到這種念頭生起時，你可以看著它，它會立刻消失。

當你看著念頭的生起和消失時，這些念頭如何使人快樂，沒有「人」在裡頭，念頭本身也是無常的。

有許多念頭生起，當我們看見意識的生滅時，我們觀察它的生起和消失，而沒有改變它的本質。這意味著如果有任何慾望或貪念生起，它無法改變成另一種性質，在它變成另一種性質之前（事實上它不能改變），這慾望或貪念已消失。慾望生起為慾望，它也以慾望消失。在某些書裡談到有

關心理狀態、意識和智慧，書上說：你能把你的憤怒改變成愛，這是不可能的。你無法把你的憤怒變成愛，變成慈；你不能把嗔變成慈。嗔生起，它也以嗔消失（不會變成慈）。

慈生起為慈，它也以慈消失；它不會改變性質，它獨特的、固有的性質不會改變，它會生起又消失，這是為何它是無常的原因。

關於這點，禪修者有許多疑惑，有些人認為：他們能把一件事情變成另一個。有句巴利文說：Paramattha不會改變。有些人被這句話的意思弄糊塗了。「Paramattha不會改變」指它是永恆的（常），它的本質不會改變，但是它生起又消失；生起又消失是無常的，這種「無常」的特質不會改變，這句話並不矛盾。特別是對那些有潛力當禪師的人而言，這句話非常重要。

問與答：

這是一個非常好的問題，謝謝你的發問。我們所說的氫是什麼意思？由氫我們可以得知：我們有一個理論架構，一個原子中，有一個中子、質子和電子。當我們觀察氫原子時，我們會發現：即使這個原子也總是在改變，無法保持穩定，由於它改變如此快速，以致於看起來相同。如果你深入觀察氫原子的架構，你會發現：電子總是獲得光子（photons），又放出光子。收到光子，又放出光子，所以電子的能量一直

在改變，我們不能把電子視為一樣東西。

我讀過物理學好幾年，我對物理學非常感興趣。我記得一名物理學家，我對他頗有興趣，他是諾貝爾獎得主 Feynman（霍曼），最近才去世，他也是美國太空總署的成員。（其他的物理學家也有相同的說法），他說：「一個電子不是一件事物，而是一種理論架構，它只有能量，而能量總是在改變。」深入觀察原子核亦然，你會發現：原子核本身，中子和質子一直在發出和接受能量，它無法保持原狀；如果我們拍下整個照片，它似乎保持原狀。如果你深入觀察這種能量模式（pattern），你會發現：它總是變動不居。我們不能視任何事物為一件東西，整個宇宙是一個生滅過程，而非一事物。

當我們視某物為一件東西時，它似乎「沒有改變」；但是，如果你視電子、中子、質子為一個過程，你會發現他們總是在改變。當他們結合在一起時，他們也在改變，他們甚至改變他們自然的獨特的性質。「氫」的自然的獨特的性質和「氧」的固有特性並不相同，當你將氫和氧結合在一起時，你獲得一種新的質量，雖然是新的物質，卻無法一直保持原狀。

在毗婆舍那，我們只正談論事物的特質，不談論「一事物」，因為沒有「事物」這樣的東西。我們永遠無法略去

事物的特質，而去談論一件事物，我們只能思考它。毗婆舍那禪的目的是讓我們不執著，我們執著許多事物，也因此而受苦。我們執著什麼東西呢？我們執著我們所接觸的事物。我們不會執著我們未接觸過的東西，我們執著於我們所看到的、聞到的和嚐過的東西。我們執著任何與「我」有關的東西。

當我們觀察日常生活中的經驗時，我們會發現沒有持續的經驗。我們毋須觀察「沒有什麼」持續，我們需要觀察的是「沒有持續的經驗」，經驗是無常的，你同意這個觀點嗎？這是「需要知道的」最重要的事，除了經驗，有什麼能讓我們確實相信？沒有什麼事物能讓我們確實相信，即使在物理學的理論方面也一再的被修改和改變，物理學家甚至對電子沒有把握。我被訓練為一位電機工程師，我問：「什麼是電？」他們說：「是電子在移動。」我說：「什麼是電子？」我一直深入觀察這些電子，到目前為止，我沒有找到真正的答案；這對我而言非常有趣。在毗婆舍那禪，我們觀察直接的經驗，因為那是我們所執著的。

我們所謂的「我」是什麼意思？我們把過去的經驗放在一起，因此約定俗成的稱之為「我」；如果沒有過去的經驗，則沒有我。

當一種好的念頭生起時，禪修者觀察它是好的念頭，而

它以好的念頭消失，沒有改變它的性質。沒有改變它的性質是重點，這指不好的念頭沒有變成好的念頭，好的念頭沒有變成不好的念頭。在內觀的這個階段，禪修者可以非常清楚的觀察到這些現象。

當你觀察生滅現象時，你可以看到：是否有任何不悅的念頭生起又消失。你不需要對它採取行動，當任何慾望生起時，你只要看著它，它會自然消失。你什麼也不需要做，你沒有被迫去按照你的念頭行事，你不用去服從你的念頭，你可以選擇。

如果你認為：這是我要做的正確的事，去做，但是不是「必須」做，否則我們會被迫去做許多事。

我們看到喜歡的東西，便生起貪念；聽到不喜歡的事，便感到沮喪，沒有選擇的餘地；但是，當我們觀察自己的心時，我們可以選擇，我們可以不要貪念、不要沮喪，我們是自由的，這是一種極大的自由。

在這階段，有許多重要的事要牢記在心。一是：不要想太多。要仔細的觀察現象的消失，我們已經觀察它的生起、停住和消失。此時，要注意它的消失，當它消失時，有一個間隔（gap），之後，另一個所緣境生起又消失，而又有一個間隔。

如果你專注於所緣境的消失，你可以培養敏銳的覺知，你的觀察變得更敏銳。讓你的觀察變得更敏銳是非常重要的，如果你想太多，你的心會變得遲鈍。此外，為了讓你的觀智變得更強大，要選擇適當的環境，你的住處和食物很重要。要吃對食物和吃正確的數量；如果你睡太多，你會變得遲鈍。你需要足夠的睡眠，至少一天四小時，禪修者一天只睡四小時仍可以保持健康。不要去看、去聽不適當的事物，如果你真的想禪修，不要看電視，不要讀雜誌，或做任何會干擾你的心的事情。不要聽太多新聞，避免交談。我們無法活著而不交談，但是，在嚴肅的禪修時，儘可能少交談，而且只談論法，這會幫你培養敏銳的觀智。

親近有正念的人，與有正念的人交往。如果你與不想修行的人交往，散心雜話，你會失去正念。適當的溫度也是非常重要的，如果你住在非常熱的地方，要培養深定和正念是非常困難的；如果天氣太冷也不適合，溫度應該在舒適的範圍內。不要去會干擾你禪修的地方，你必須考慮：「這是禪修的適當地方嗎？我去禪修是適當的時間嗎？」即使某些地方適合禪修，你也必須考慮時間，如果你三更半夜去那裡，這是不適當的。你所談論的內容和你交往的人非常重要。

你必須調整你的姿勢，如果你躺的時間太長，你會失去正念；試著保持警覺，保持醒著和安定。禪修者會發現：如果他保持正念的話，就在當下，正念會幫他更清楚的觀察所

緣境。讓你的心觀察當下所生起的所緣境，如果你的心住於所緣境越久，你的正念會越來越強，心會越來越清明。

有時，當禪修者變得有點懶散，必須激勵自己，自我激勵非常重要。如果你有一位善知識和一位好老師，他們會幫你更多的精力放在修行上。自我激勵是最重要的事，想想你有好的機會能夠禪修。我遇見過許多人，他們有些是我的朋友，我鼓勵他們禪修，有很多次他們說：「我太忙，我忙著工作，我有太多責任。我前幾天才晉升，我在學習處理我的新職務，我沒空。」

有個人告訴我：「他沒有時間禪修。」他比我大一歲，他於五、六年前去世。我一再的告訴他：「當你有空時，去禪修。」他總是說：他太忙，沒有時間。有一天，他覺得非常疲倦，沒有能量。他去醫院檢查身體，發現他罹患腎臟癌。他去開刀，一個腎被切除，他請了很長的病假，他去禪修大約一個月，覺得好一點，或許因為開刀和藥物治療，或許因為禪修，他又回去工作，他覺得他的癌症已經治愈。他變得非常忙，沒有時間禪修。

幾年後，他又生病，去檢查身體，發現另一個腎罹患癌症，他被送入醫院。我每星期去醫院看他兩次，有時我鼓勵他禪修，你知道他在醫院裡做什麼嗎？他躺下來看電視。可憐的傢伙，他病得越來越重，我告訴他：要禪修。有時，我

坐在他旁邊，說道：「我們現在來禪修。」我給他非常簡單的指導，他試著禪修，並且說：「在禪修時，他感到非常愉快、平靜。」我說：「我現在要走了，試著一天禪修好幾次。」之後，我問他太太：他有沒有禪修？她說：「沒有，他只是在看電視。」他病得越來越重。我一再的去看他，最後他說：「我想要禪修，我要禪修。」但是，他吃許多不同的藥，而這些藥使他變得非常遲鈍，昏沉，無法保持警覺。他說：「我試著禪修，但是我睡著了。」在他去世前不久，我又去看他，他說：「太遲了！我不能去禪修，太遲了！」

前幾個星期，有人在深夜來這裡，他按我的門鈴。我想這個人在這時候來，可能有重要的事。我打開門，看到兩個人，我問他們：為什麼來？其中一位說：「這個人是新來的，他想要知道有關禪修的事。」我想：好吧！如果他真的想學，我願意教他。我們到了禪堂，坐在這裡。我給他一些禪修的指導，他說：「我的心非常焦慮，我無法打坐。」我告訴他：在這裡來回的經行，經行比較容易，每走一步要有正念。我問他：「你在想什麼？」他說：「我在想明天的事。」、「你明天有什麼事？」他說：「他在打官司，明天必須上法院。」他非常焦慮，他在深夜來禪修，不是太遲了嗎？

在這種事發生之前，先禪修，讓你的心變得平靜，智慧清明，不執著，那麼，像這樣的事發生在你身上，你將有能力處理這種事；有時候，你也能夠改善情況。

因此，激勵自己是非常重要的：「我現在很健康，如果我想禪修，我會找時間。」是否要禪修由你決定，如果你想禪修，你會找時間；如果你不想禪修，你可以找幾百個理由。有時，在禪修中，你有點累。你在禪修，你願意禪修，但是你的身體有點疲倦，這樣的話，去休息，但是不要失去正念，不要耽溺於睡眠！

另一個重點是：在禪修時，有許多禪師。不同的禪師有不同的觀點，有時會有許多爭論：「這是對的，」、「不，那是錯的。」等等。

在巴利經典裡，有句頗有爭議的句子：lakkhaṇam āropetvā。Lakkhaṇam指三法印：無常、苦、無我；Āropetvā指把它放在頂上。所以有些人以為：這指你必須去思考。你觀察身心的現象，你思考它的無常、苦、無我。Lakkhaṇam āropetvā是什麼意思？首先，為了把東西放在上頭，你必須有準備好的東西。你有了什麼東西呢？你有了名色分別智（nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa），能觀察身心的生滅現象：他們生起，是因為有生起的條件。之後，你培養更深的觀智，把這種身心的生滅過程視為無常、苦和無我。這並不表示你可以思考；這指你可以更深入的觀察，去發現它的特質，而非去思考。

在這個階段，禪修者在行禪時，可以觀察到每一個動作

的消失，你可以觀察到腳的移動，是整個移動中的一個片斷（segments）。這時意識（正念）正在注意這個移動，每一次注意一個動作，然後消失。當你移動你的手時，你會看到許多動作的片斷一一消失。當走時，你試著移動，你觀察腳的移動，消失。我要一再的提醒你：是「移動」消失，而非形狀（shape）。移動本身沒有形狀，移動消失，感覺也消失。當你移動東西時，有某種感覺，輕或重，然後感覺消失。移動本身是一種感覺。

當你吃時，你的每一個動作和感受會一一消失。當你聽到某些事情後，「聽覺」消失。例如，你敲這鐘，你可以聽到許多聲音消失，並非只有一個聲音。事物可以變成片段、間斷，沒有連續性，沒有什麼是持續的。在這個階段，當你喝水時，你拿一杯水，喝它，如果這是一杯果汁，你的感覺會更好；觀察水到了胃裡，你能感受到它往下。你可以體驗這種感受，幾分鐘後，你可以感覺它遍及全身，這是那杯水或果汁的作用。你可以感受到它進入你的身體的每個細胞，你可以發覺它的改變，你可以看到能量時時刻刻在改變。每當你吃時，你可以觀察到食物的作用；當天氣改變時，你可以感受到身體的改變；我指身體的感覺，而非形狀。

念頭亦然，當你生起一個念頭時，你會發現：它影響整個身體，你身體的每個細胞都受到這個念頭的影響。身心是一體的，我們不能把身和心分開；每一個念頭影響你身體內

的每個細胞，而且你可以感受到，這不只是一種思想理論，它非常有趣，非常深奧。當你深入觀察和了解時，你會發現：要去找一本好書來讀是非常難的。你會發現：大多數的書寫的只是想法、見解。如果你的敏感度能達到這種水平，能夠觀察到每個念頭對你的身體的影響，你對「念頭」會非常厭煩。你不會讓念頭生起，你會更有正念，負面的想法會越來越少。如果你越來越有正念，你不會想太多。有時我們想太多。

我有一位朋友經常生氣和不安，她對某些事情或某些人不滿。我問她很多次：「你為什麼老是在生氣？你知道你在生氣嗎？」她說：「我知道我在生氣。」，「你為什麼要生氣？」她說：「當我生氣時，我有更多的精力；當我不生氣時，我感到沮喪。」她喜歡責備他人，而覺得自己很聰明。事實上，她非常聰明，因為她如此聰明，以致於她能看到所有的錯誤。她的觀念是：如果你無法看到某些事情是錯誤的，你是愚笨的。她非常聰明，但是經常不開心。聰明與快樂，哪一個比較好？你可以選擇，所以，不要太聰明。

不要老是在看他人的缺點，這是非常重要的。當你看到別人的錯處時，你知道：根本不值得為任何事感到沮喪。或許別人真的有錯，真的很邪惡，但是，因此而讓你不悅，對你有什麼好處？透過禪修可以知道：心如何影響身體，外在的事物如何影響你的身體，「正念」如何影響你的身體。你

可以觀察：當你有正念和沒有正念時，有何不同？當你有正念時，你可以感受到：你的身心更輕鬆，更敏銳，比較不會浮躁不安。

沒有更好的方式去過日子，過日子最好的方式是一直保持正念，一旦你沒有正念，你的身心會變得浮躁不安，和有更多的壓力。

禪修者觀察：當所緣境消失時，它並沒有到任何地方，也沒有收藏在某處。所緣境生起又消失，他們到哪裡去了？他們消失了。在他們生起前，他們在哪裡？他們不在任何地方，他們不從任何地方來，也無去處，這非常深奧。當你親自觀察這些現象，你會發現它的深奧。任何身心的現象（指其感受、體驗而非形狀），無所從來，亦無去處。在你體驗某種事物之前，這個體驗在哪裡？不在任何地方。在你體驗某種事物之後，這個體驗到哪裡去了？不去任何地方。我們談論直接的經驗，而非抽象的觀念。聲音是一種經驗，接觸是一種經驗，移動是一種經驗，所有這些經驗當下生起，當下消失。

Anidhānagatā bhaggā puñjo n' atthi anāgate,

Nibbattā ye pi tiṭṭhanti āragge sāsapūpamā. –Vsm 625

他們無所從來，亦無去處。Anidhānagatā bhaggā指當他們消失時，他們無有去處，亦無所住，不在任何地方。Puñjo

n 'atthi anāgate：指在他們生起前，他們不在倉庫裡，不在任何地方。Nibbattā ye pi tiṭṭhanti：指當它生起時，它不會停住。Āragge sāsapūpama意指：就像你放一顆芥末種子在一根針尖上，能放多久？它會立刻掉下來。

有許多類似的偈頌，非常美，非常深奧，而他們的意思全都相同。即使是業，也一樣生起、消失。能量也是很難談論的；能量不是一件事物，它總是在變遷。

前幾天，有人問我同樣的問題。例如，我們有電腦的磁碟片，你可以把許多檔案放進磁碟裡，聲音和圖檔。當你把聲音或圖檔灌入電腦裡，事實上，那張磁碟內沒有聲音，卡式盒裡也沒有任何聲音。我們解釋它的最好方式是：這是某種磁性的識別（magnetic coding）作用。我們把聲音變成電；電變成有磁性的電碼（magnetic coding---214頁）。把有磁性的電碼放進磁碟，如果你觀察這個磁碟，上頭有標誌，有兩個說明：是和不是，以及開和關。透過使用這兩個功能鍵，你可以在電腦裡製造任何的聲音、影像。

電腦的磁片是什麼材料做成的？或許它是一種塑膠製品，在磁片的上頭有非常精緻的磁化的薄鐵層。我不確定那到底是什麼，但是，它一定是鐵化合物。如果你再度觀察這鐵化合物，裡頭是原子；如果你深入觀察原子，你會發現電子等總是在改變。雖然這些磁片的原子

總是在改變，它仍保持某種連續性，而你可以擷取資料（數據）。

談論「業」是非常困難的，這是為何佛陀說：最難談論的是業。在生死輪迴裡，我們也談到「沒有人」，那麼怎麼會有人經歷生死輪迴的過程？你說：「沒有人」，然而又說：「人們在生死輪迴中流轉。」我想把這作為單獨的問題來討論，這是非常有趣的題目。

在這個階段，禪修者觀察到身、心生滅的過程，身心皆有生滅現象。觀察感覺和意識的生滅，這叫做「兩者俱觀法」：觀察兩者的生滅過程。剛開始，禪修者認為：「我在禪修。」這是非常真實的感覺，「我正坐在這裡禪修，我非常認真禪修。」當觀智越來越深時，他開始觀察這個意識（我稱為禪修的意識）。

什麼是禪修？它是一種意識。這種意識是剎那生滅的，它有時在那裡，有時消失，意識是剎那剎那生滅的。觀察「意識是無常、苦、無我」，沒有「我」在禪修，只有這時，禪修者培養真正的「無我隨觀智」。以前，他可以觀察所緣境的生滅，和其他念頭的生滅，而不是觀察這禪修的意識。誰在禪修？是意識，是一系列的意識。然後觀察：只有一系列的正念，一系列的禪修意識，沒有人，沒有「我」，完全了知無我，了解這一點是非

常重要的。

只有當禪修者了解這點，他才能去除邪見。我沒有在禪修，我所謂的禪修只是一系列的意識。除非禪修者能了解這點，否則他無法沉入內觀，培養觀智。我希望今天能講完兩個觀智，但是我一個觀智也講不完。我想要給你們非常清楚的、基本的了解，因為如果你不了解前幾個觀智，將無法談論更高的觀智；一旦你完全了解前幾個觀智，其餘的將十分容易。這是為什麼我說：我會深入談論前四個觀智，我會簡短的談論其餘的觀智。這一點也不難，只是主題改變。前四個觀智是最重要的。

另一點是：禪修者因為他們在禪修上的進步而變得非常驕傲：「我知道，我了解，其他人所知道的沒有我知道的多。」這是一種自滿。觀察這種心態：「我善於禪修，我是個好的禪修者，我能持續專注於相同的所緣境很久。」這是一種驕傲，也是自滿，驕傲和自滿同時生起。當這種念頭生起時，去觀察它；如果你能觀察它，你就能克服它，甚至變得更自在。「我」、「我知道」、「我會」等念頭會限制你。如果你想要越來越自在，觀察這些念頭，他們會消失。我們會對任何成就感到自豪，我們會認為：我比以前更好。有時候，這種自豪是一種「自戀」。這是為什麼māna(慢，驕慢)只有在證得四果阿羅漢時，才能完全根除。「慢」是比較，你和別人比較：「我是較好的禪修者，我會，我知道。」，觀察

這些念頭的生起。如果你能觀察它的生起和消失，這種念頭將逐漸消失。

我們認同所生起的一切事物，這種認同被稱為邪見。當你持續禪修時，如果你能克服這些事情，它將使你更容易禪修，否則它會成為一種妨礙、障礙。

另一件事是執著。我們執著於「坐得好」、有好的體驗；我們執著於「清楚的觀察」。「清楚的觀察」真好，一旦你曾清楚的觀察，當你失去這種能力時，你會感到非常洩氣，因為「清楚的觀察」給你極大的滿足感；無法「清楚的觀察」是令人沮喪的。我們執著於「清楚的觀察」，這是一種貪。觀察任何執著的生起，觀察這個念頭：執著於「清楚的觀察」和好的禪修經驗。

今天我將在這裡停止，下星期我只談論一個觀智。如果有任何問題，如果你們有不清楚的地方，請發問。

勝義諦（**Paramattha**）不會失去或改變它固有的特質。例如：熱變成冷，這是不可能的。熱生起，並且以熱消失；硬無法變成軟，雖然他們是同樣的相續（**continuum**），他們不可能生起時，為一件事，而消失時，變成另一件事。當另一件事生起時，這是新的；一切有為法總是新的，他們生起又消失，不會失去他們固有的特性。有為法的生滅是如此短暫，以致於沒有時間去變

成另一種事物。

第七講

第四觀智：生滅隨觀智以及了知「道與非道」

今天我要談第四觀智：生滅隨觀智（Udayabbaya-ñāṇa），觀察現象界的生滅。在第三觀智，當你禪修時，你觀察到三法印：無常、苦、無我。所緣境的生起，因為有生起的因；他們消失，因為消失是他們的本質，我們無法希望事物不要生起或消失。有為法沒有實體，是無常的，沒有靈魂，一切事物只是一個生滅過程，這是佛法獨特的地方。通常，人們寧可相信：可能有不會改變而永遠存在的東西。在佛陀的教導裡，沒有所謂的「事物」，只有生滅的過程。當我們談論一件「事物」時，試著去了解它的意思。

Thing這個字有很多意思，本來無事物（thing）只有生滅過程，這是非常深奧的，這是佛法異於其他宗教和思想的地方。

在其他宗教，你也會聽到某種無常觀和苦。當他們談論無常時，他們談到色法的無常，例如，你打破一個玻璃杯，人們會說：「噢，這是無常的。」但是，在它打破之前是永久的嗎？不是，即使在打破之前，它也是無常的。「無常」一直在上演著，只是許多人察覺不到。

當我們想起一種事物時，只要形狀相同，我們認為它是永久的。在佛陀的教法裡，無常並非指形狀的無常，而是指性質的無常：冷、熱、硬、軟等等，這些性質總是在改變。

在第三觀智我們看到三法印，當我們培養更高的觀智，這三法印：無常、苦、無會變得更深刻。第四觀智是生滅隨觀智（Udayabbaya-nāna），Udaya指生起，baya指消失。無常的定義是：Hutvā abhāvaṭṭhena anicca(《清淨道論》628頁)。Hutvā的意思是「已經形成」，亦即發生、生起；Abhāva指不再存在。在這個觀智，無常並非指以不同的形式存在，而是完全消失。關於這點，人們非常困惑，甚至誤解無常的意思。「改變」是無常的一個特質，無常的真正意思是不再存在。

雖然我們有「事物會改變」的觀念，但是仍然有「他們以某種形式存在」的想法，這表示我們仍然有「事物會持續」的想法。雖然事物已不同於往昔，但是我們仍然認為它和以前一樣，無常的真正意思是不再存在。

在這個觀智，禪修者已經培養非常強的定，非常強的正念，很少念頭會生起。偶爾你會想所緣境，不會想任何事情。在這個階段，禪修者幾乎停止想其他事情，只是偶爾會想有關禪修的事及其體驗。在進入第四觀智之前，禪修者會懷疑是否他的禪修法是正確的：這是名法嗎？這是色法嗎？這是無常嗎？這是苦嗎？仍然有這些疑惑。當禪修者到了這個階段，這些疑惑全化為烏有。

禪修變得非常自然，無須非常努力即能繼續下去，這是心為何如此平衡的原因。此時有「捨」心所，非常強的輕安生起。輕安有許多特性，其中之一是不喜不懼。此時，沒有興奮，不苦不樂，心變得非常平靜、平衡。禪修變得自動自發，無需非常努力，禪修者多能住心一境，偶爾，心也會跑掉。當禪修者發現心跑掉時，會立刻把心收回來，不需太費力。在這個階段之前，心會到處跑，去想其它事情，你把心收回來，幾秒鐘後，心又再度跑掉，這是一種掙扎，我們和自己的心作戰。

過了一段時間，心安定下來，住心一境，我們不再和念頭作戰，精力也平衡了；在這個階段前，我們沒有足夠的精力，而且對禪修不是很感興趣。到了這個階段，精力平衡了，我們有足夠的精力。在這之前，我們非常精進，太用功，心變得煩燥。太用功和精力過剩導致浮躁不安；不夠用功和缺乏精力，導致懈怠和懶惰。在這個階段，禪修者的精力得以

平衡，有足夠的精力保持覺知，能讓禪修繼續下去，禪修者能毫無困難的長時間打坐，因為在這個階段，禪修者不會掉舉。當禪修者無法安靜打坐時，這泰半是掉舉，而非身體疼痛。在這個階段，身體的疼痛生起又消失，由於住心一境，心不掉舉，不會想去做其它事情。心專注於所緣境，觀察當下所緣境的生滅。所緣境變得越來越細微，它非常微細的生起；在這之前，所生起的是非常粗的感覺和念頭，而現在感覺變得細膩，念頭也變得非常微細。

此時，心有六種特質：不喜不懼，無愛無憎，不苦不樂（不會對任何事情感到興奮、激動）。禪修者變得自動自發，精力平衡了，坐很久也不會很辛苦；禪修的所緣境變得非常細微，心不散亂。有許多種捨（*upekkhā*），「捨」具有六種特質：不喜不懼，無愛無憎，不苦不樂。

因此，這個觀智的定義是：

Paccuppanānaṃ dhammānaṃ vipariṇāmanupassane Paññā udayabbayānupassane ñānaṃ. ~Pṭs. i.57（看見現在發生的法的消失，而能如實了知，叫做生滅隨觀智。）

Paccuppanānaṃ 指現在、目前。觀察現在身心生滅的過程，不想以前發生的事。有些人認為：如果你回想過去，發現過去發生的事已經過去，因此，他們以為他們了解無常。這不是真正的智慧，對無常沒有深刻了解，對無常的了

解，必須了知當下所發生的事，當下所發生的事是生滅無常的。Dhamma有很多意思，這裡指身心的生滅過程。

Paccuppanānaṃ dhammānaṃ 指現在發生的身心現象；

Vipariṇāma指變異；Vipariṇāmaṇupassane指變異隨觀。整句話的意思是：觀察現在發生的身心的生滅過程，並能如實了知，叫做生滅隨觀智或生滅智（Udayabbaya-ñāna）。

因此，在這個階段，禪修者觀察所緣境的生起時，所緣境的生起變得非常清楚，且立刻消失。此時的觀察變得非常敏銳、清楚，清楚的看到所緣境的生滅：立刻生起，立刻滅去。禪修者能看到所緣境在此處生起，在此處消失，沒有例外。

Jātaṃ rūpaṃ paccuppannaṃ, tassa nibbattilakkhaṇaṃ udayo vipariṇāmalakkhaṇaṃ vayo ~ Pṭs. 54

Jātaṃ rūpaṃ paccuppannaṃ：指現在生起的色法；

Nibbattilakkhaṇaṃ：指三法印的生起；Tassa nibbattilakkhaṇaṃ

udayo：指它的生起稱之為Udayo（生起），它的消失稱之為Vayo（滅）。Udaya 加上 Vaya 變成 Udayabbaya（生滅）一字。

事實上，有許多種的paccuppanna(現在)，其中一種叫做相續現在（santati-paccuppannaṃ），即把事情視為一組。例如，我們聽這鐘聲，幾秒鐘後，鐘聲消失。我們聽到第

一聲「咚」，然後鐘聲慢慢消失。如果我們把鐘聲整個聽來，它花幾秒鐘，這叫做相續（santati），相續表示一系列，把整個系列視為一個。這種了解無常是非常粗略的，但是如果你更專注，你會聽到發出聲音，許多微弱的鐘聲一個接著一個出現，越來越弱，新的聲音一再生起。每隔一秒，很多聲音生起，很多聲音消失。在理論上，每秒大約振動一千次，非常短暫，非常快速。Khaṇa-paccuppanna（剎那現在）指非常短暫，一剎那。

身心的生滅是如此快速，以致於我們無法快速的（如同他們生滅的速度般）去體驗或觀察他們。佛陀說：身體的生滅過程每秒約一萬億次，每秒鐘生滅一萬億次。對普通人而言，這是不可能有的經驗；而心的生滅過程比它大約快兩倍。如果我們能在一秒鐘內體驗大約十個無常，我們對無常的了解是令人滿意的；通常在一秒鐘內，我們只能觀察兩個無常。當我們非常專注和平靜時，時間延長了，一秒鐘變成長的時間。有時，禪修者覺得他已經坐了一小時，然而，當看到時鐘時，他們發現：他們只坐了五分鐘。有時，在禪修的另一階段，你坐了三、四個鐘頭，但是你以為你只坐了一小時。

時間變得不真實，當你的正念變得強而敏銳時，時間似乎延長了；有時，當你入定時，時間消失了。在這個階段開始時，時間的失真（Distortion）也同時發生。

在這個階段，當你有某些體驗時，因為你有想和使用名稱的習慣，你會去稱呼它，但是當你想要稱名時，它已消失。你發現：你不再能稱呼事物的名稱，你只能觀察他們，沒有任何念頭。對初學者而言，禪師教導要注意「所聽到的，所生起的念頭等每一件事」，當你到了這個階段時，你一觀察所緣境，它立刻消失，所以你無法再觀察，你放棄觀察，保持覺知。

在這個階段，你只是觀察，當你不再注意任何事時，你不會去注意他們，因為注意（note）非常慢，而觀察非常快。在這個階段，禪修者有時會體驗到亮光，這是心非常專注的現象。這些亮光有不同的形狀和顏色，有時非常明亮的星星會出現，並且快速消失；有時它從一邊出現，移動穿越，禪修者非常感興趣。有時他看到移動的亮光，像月亮一樣變得更大。在止禪，也可以體驗到這種亮光，這是定和精力的徵兆。

有時，時間非常快速的消逝，這意味著你的心非常快速的生滅。在心的生滅過程結束時，有個叫做有分（bhavaṅga）的間隔。當禪修者有太多的「有分」時，會有大的間隔，例如，如果禪修者在觀察生滅之間有很大的間隔，那麼，在一秒中，他只能體驗一些事情。如果有更少的間隔，那麼，他會有更多的體驗。當你體驗更多事情時，這時，你會覺得時間變慢了。如果你讀過量子學和相對論，你會更容易了解。

當你的心非常快速的工作時，你會覺得時間慢了下來，這是非常真實的。在禪修的另一階段，當心超越時間和現象時，此時，你看不到生滅現象，對你而言，時間已經不存在。有一種狀況，時間是不存在的。

這個階段的智(ñāṇa)變得非常清楚，觀察心的生滅過程，只是單純的心的過程，沒有人的存在。你不去想它，只是觀察它的生起，這只是一個過程。每當你觀察身體的生滅過程時，你清楚的看到相同的事，你沒有疑惑，沒有任何念頭。你觀察它只是一種自然的過程，清楚的觀察它的生滅，毫不費力，非常清楚敏銳的知識，清明的智慧，這是讓人驚訝的。令人驚訝的是：非常清楚的觀察是可能的。通常，我們非常遲鈍和含糊，非常困惑，我們沒有清楚的觀察事物。

在禪修的這個階段，沒有念頭。當我們專注於所緣境時，我們非常清楚的觀察。有時，我們感到非常愉快和滿足；有時，大喜會充滿全身，心變得如此平靜，以致於沒有念頭。觀察變得非常清楚，觀智變得敏銳、清明，此時，喜產生了，但是太多喜悅會讓心浮躁，變成一種不淨，這是為什麼這種狀況被稱為觀隨染(vipassanūpakkilesā)的原因，他們本身並非不淨。如果我們注意，不執著，我們不會為這些狀況感到驕傲，我們沒有誤解這些經驗，他們只是生起又消失，這只是一種生滅現象。

如果我們執著這些狀況，感到驕傲，有時，這些狀況會被誤解為涅槃，這是一種觀隨染、誤解。由於身心變得輕安（passaddhi）、清涼，以致於你覺得你好像坐在有冷氣的室內；有時，你的身體感到陣陣涼意，甚至體溫也降低。在我的寺院有溫度計、血壓計和脈搏計數器。有時，我會自己量血壓、脈搏和體溫，真的體溫、脈搏和血壓降低了，這顯示身體的新陳代謝減緩，只是心非常活躍，但是沒有念頭。

這顯示「想」使用更多能量，「擔心」也消耗許多能量；如果你無想無憂，心會變得非常敏銳，只使用最少的能量。此時，禪修者也能體驗喜與大樂，因為那時心無罣礙，禪修者感到非常自在快樂。這看起來似乎矛盾：看到所有事物的即生即滅，一個人如何能如此快樂？

因為你已經完全捨離，所以你感到愉快；捨離帶來真正的快樂，而執著是一種負擔。大多數的人，當他們得到他們想要的東西時，他們會感到快樂，而真正的快樂是一無所求。

這非常難理解，如果我們不禪修，只是去思考它，將難以置信。在這個階段，你一無所求，除了生活必需品，你不會渴望任何東西。因為你有信解（adhimokkha），在這個階段，禪修者對法有深的信心。這種禪修可以獲得智慧和解脫，對於這種禪修，你毫無疑惑。

Paggaha是策勵、精勤，你有許多精力，你不會再懶惰，

身體不再感覺沉重。你想要一直禪修，不會疲累，沒有睡意；有些人根本不睡，他們可以整天整夜禪修。當你躺下來睡時，要儘可能保持正念直到入睡。幾小時後，當你醒來時，你準備禪修，不會想睡。

Upatthānam指現起、顯現。此時，正念非常強。正念與定雖然類似，但是並不相同。當你住心一境時，其實你並沒有清楚的看到所緣境的生滅。當你具足正念時，你非常清楚的看到生滅現象，心停住在整個過程裡。止禪（Samatha）讓你獲得深定，但是你無法獲得清明的智慧，清明的觀智。當正念很強時，定也增長；當心越來越專注時，住心一境的時間會很長；當心更專注時，只知道所緣境，此時，住心一境，別無雜念。有時，你沒有覺知，但是心不散亂，心非常平靜，如果你知道你沒有覺知，試著觀察另一個所緣境來加強「覺知」，如果你觀察兩個所緣境，你會更有正念，更能保持警覺。

當正念變得非常強時，你可以知道同時發生的許多事情，你不再觀察一兩個所緣境，你不會想要去觀察任何東西，你沒有選擇所緣境，你只是保持覺知。當你保持覺知時，你看到所緣境生起；所緣境的生起引起心的覺知。但是，當太多所緣境生起時，覺知的心無法一一觀察他們，心會變得浮躁不安。當你發現心不再清明時，試著去限制所緣境，心靜下來，只觀察一兩個所緣境。剛開始，我們觀察一個所緣

境時，心會跑掉。我們觀察這跑掉的心，把心收回來，把它放在另一個所緣境上。我們必須非常精進，在這個階段，住心一境，心不散亂。有時，你覺得：覺知好像一面鏡子，它反映出在它前面的每一樣東西；你知道它的存在，你毋需擔心有無正念。

在這個階段，正念和正知（*sampajañña*）非常強，之前亦然。此時，具足正念，你不再選擇所緣境，每當所緣境生起時，「正念」自動覺知它的生滅。此時，禪修變得非常容易。

另一件最重要的是欲求（*nikanti*），這是一種執著。上述的九種體驗或多或少發生在每位禪修者身上，這是心越來越專注的徵兆，「覺知」越來越強，這是為何你會看到亮光的原因。有時，觀智非常敏銳，有許多喜、樂、輕安、大樂，充滿信心、精力等等，這是好的，但是如果你執著其中任何一種，它將成為觀隨染。亮光本身不是觀隨染，清明的觀智是清淨的，好的，只是當你執著他們時，他們變得不淨。

有時，當你執著這種清晰、敏銳的觀察時，你會感到驕傲，並想要再有這種體驗，這種「想要」是一種欲求（*nikanti*），是一種不淨。

渴望（*taṇhā*）、驕慢（*māna*）、邪見（曲解或錯誤的理解）會引起執著。當我們看到亮光時，我們的心覺得非常明亮，

因為心保持正念，所以我們能看到亮光。有些人誤以為這是開悟：「我現在開悟了，我的心如此清明、平和、平靜和自在。」此時的觀智非常敏銳，不可能更好。如果我們誤以為這是開悟，渴望、驕慢、和邪見就會生起，這些是不淨，是觀隨染。毗婆舍那有十種觀隨染，前九個本身並非觀隨染，只有第十個才是，請不要搞錯。

在捨（*upekkha*）心所時，我們的心是如此平靜，以致於我們不想禪修。剛禪修時，有時我們會認為：我們不需要做任何事，只要放鬆。如果你在開始時這麼做，感覺非常好，心因此放鬆、平和、平靜，非常自在。過了一段時間，心失去活力，變得遲鈍和想睡。此時，心不再清明和覺知，過了一會兒，你的定力喪失了。當你有這種經驗時，提醒你自己：這不是觀隨染，只有執著、驕慢和邪見才是觀隨染。

修習止禪時，由於定力所致，會有亮光；修習觀禪也會有亮光，當觀智非常清明、敏銳時，你會覺得內心非常明亮。事實上，我們一開始修毗婆舍那禪時，即體驗到這些事情。即使在第一觀智，當心變得平靜、清明時，正念和定也變得相當強；有時，我們也會體驗到光和喜。在這個階段，正念和定非常強，以致於某些人會看到不同的影像，如佛像、和平的景象等。

因為我天生喜歡美麗的風景，我喜歡看山和湖；有時，

湖面像鏡子一樣清澈明亮，這些景像會出現在腦海裡，而且非常明顯、生動，好像你在那裡觀看。「嗔行者」會看到可怕的影像，像死屍、醜惡的臉等；而「信行者」（充滿信心的人），可能看到許多莊嚴的佛的影像，有時是活生生的佛陀，真的會走，會移動。其實你沒有看到真正的佛，是你觀想出來的。

當你觀察所緣境時，無論是何種所緣境，只要緊緊跟著它，不要解說（interpret）任何事，因為當你解說時，你會「想」；當你的念頭生起時，你會失去覺知、定力，正念會減弱。當你體驗到亮光時，你會感到非常輕。你會想：因為我正在體驗開悟的境界，所以這些亮光會出現。這是一種誤解，因為此時禪修者會感到喜樂，貪求亦隨之生起。有時，念頭也會生起，我們觀察所緣境的生滅，我們會想：「噢！這真的是無常的。」即使我們在「想」，覺知仍然非常敏銳，我們會想：「我的覺知非常敏銳。」你認同你的覺知，它變成我的覺知，我的智慧，我的觀智，而這個「我的」即是觀隨染、不淨。觀智本身沒有不淨，而是「我的」成為不淨。

大喜大樂可能出現，像波浪一樣，可能遍及全身，有時只是身體的某些部位；有時，你覺得你的身體好像浮了起來，沒有重量，或整個身體消失，只剩下覺知的心。此時，禪修者可能變成無意識，不知道任何事情。有時，禪修者會以為：由於身心的現象停止了，這就是開悟。開悟的其中一

個現象是身心現象的止息，但是，在這個階段，並非真正的開悟，心只是暫時停止作用，其間一片空白（blank），當你再度覺知時，觀察那段間隔（gap）。

這種情況與開悟的不同是：在你看到這個間隔後，你的敏銳度和清明依然一樣，你仍以同樣的方式觀察相同的現象。

當所緣境生起時，覺知的心稍微慢了下來，不再如往常般敏銳，雖然正念與定一如往常，但是覺知的心不再敏銳，因此這種空白（blank）不是真正的開悟。

有時有強烈的輕安感，身心變得非常平靜，然後沒有意識，這種現象是非常短暫的。有時定變得非常深，禪修的所緣境變得非常模糊，然後消失，心變得一片空白，沒有覺知；身體保持原狀，非常平靜，沒有移動或倒下，由於這種定，身體不會倒下，即使暫時入睡亦然。有時，由於捨（upekkhā），你不再擔心禪修。剛開始，你會擔心：「我有正念嗎？我的心在這裡嗎？我的心跑掉了嗎？」有許多有關禪修的念頭和擔心，然而，在這個階段，沒有有關禪修的念頭和擔心。

此時，心變得非常平靜、輕鬆，過了一會兒，會沒有意識。當你太輕鬆時，你會沒有覺知意識，有時，這只是睡著了！這種睡不同於一般的睡眠，通常當你睡著時，你的身體

無法保持坐姿，變得軟綿綿的。當你禪修時，心會非常平靜、平和，定變得非常強；當你入睡時，你的身體不會軟綿綿的，你依然保持坐姿。當你醒來，你的心仍然非常清楚，你沒有睡意，你再度準備禪修。我知道許多人有這種經驗，在坐了好幾個鐘頭後，會睡著，有時會睡很久。當醒來時，心非常清醒、警覺和清明。當你剛醒來的那一刻，你又開始禪修。通常，人們醒來時，他們並非真的知道他們醒著，有很長的模糊的「夢的念頭」，然後慢慢醒來。禪修者一旦醒來，他的第一個念頭是他要禪修，這是一件好事。

令人驚訝的是：在這個階段，禪修者在他們的夢裡禪修。你聽過這種事嗎？你會在夢裡禪修嗎？做為一種考察我的方法，我的老師經常問我：「你在夢裡禪修嗎？」我說：「沒有？」他說：「ok！要有正念，要更有正念，多禪修。」我禪修又禪修，一旦我會在夢裡禪修，我非常高興，因為我可以告訴我的老師：我在夢裡禪修了。我們想要使我們的老師滿意，我們也想要我們的老師認為我們非常好。因此，我去他的住處，等了一會兒，當他出來時，我說：「我有事要告訴您。」那時，我非常年輕，在某方面非常稚氣，也非常不成熟，但是我非常快樂，因此我告訴他，他很高興的坐著聽，微笑著說：「很好，你的正念變得更強了。」

所以，我們甚至可以在無意識中禪修，它變成一種習慣，在夢中，我們夢見白天所做的事。醫生會夢見諸如開刀、

治療，注射等事；在百貨公司工作的人，可能夢見他們在出售商品。學生為了考試而讀書，我曾好幾次夢見考試，有時是噩夢，我遺失某樣東西，無法回答問題。夢到我們習慣做的事是十分自然的，因此，你夢見你在禪修，表示禪修已經成為你的習慣，你一醒來，就準備禪修。過了一陣子，你不再經常做夢，你極少做夢，當你醒來時，你準備禪修，睡時不再做夢。

阿羅漢不會做夢，夢是癡（moha）的徵兆，夢是潛意識的作用。Moha有許多意思：愚笨、困惑、癡等等。對阿羅漢而言，不會有無意識的時候。

多數人無意識比有意識的時候多，當我們清醒時，許多無意識的念頭不斷生起，然而對禪修者而言，這些念頭變成有意識（覺知）。

在這種情況下，禪修者可以改變無意識的心，這是許多心理學家覺得非常奇怪的，這是禪修如何影響一個人的個性。沒有一種方法像禪修這麼有效，許多精神病、神經官能症會消失，你不必採取任何措施，這真的是培養好的品德的方法，可以改變許多壞習慣。許多在這個階段的禪修者，他們甚至因而戒煙，吸煙其實不犯戒，但是許多人戒菸，他們甚至不再喝太多咖啡和茶，任何執著或會上癮的東西都放棄。事實上，他們並未放棄，只是不想再抽菸、喝酒。我知

道許多人，有些是我的朋友，他們曾經酗酒，抽許多香煙，他們已經戒掉了。

在這個階段，許多身體的疾病會消失，不只是精神病，身體的病痛也會消失。輕安和喜樂有驚人的治療力量，這是為什麼你會聽到：在他們禪修後，有些疾病會痊癒的原因。許多恐懼症、失眠也會治癒。當身心非常輕安時，禪修者不會去嘈雜、擁擠的地方。他們會避免不必要的活動、騷擾，他們想要住在非常安靜的地方，只是為了禪修。

在這階段，當你行走時，你覺得你的身體似乎沒有重量。當你想邁步時，你的腳已經移動了，你知道你的腳在移動，但是你沒有感到重量，在一步接著一步之後，你覺得你好像在空中漫步，你的腳觸地，你有接觸的感覺，但是你沒有感到重量，你可以走得非常快，感覺好像在跑。你不會疼痛、痛苦或感到熱，你的心不散亂。

這是《法句經》中第373偈的句子，非常好的偈子：
Suññāgāraṃ pavitṭhassa, santacittassa bhikkhuno, Amānūsī ratī hoti,
sammā dhammaṃ vipassato. ~Dhp 373（「比丘入屏虛，彼之心寂靜；審觀於正法，得受超人樂。」）

一個比丘在空閑處禪修，他的心非常寂靜，因為他觀察正法，所以他的喜樂超過一般人。

Yato yato sammāsati, khandhānaṃ udayabbayaṃ, Labhati pīti
Pāmojjaṃ, amataṃ taṃ vijānataṃ. ~Dhpḍ 374 (「若人常正
念，諸蘊之生滅，獲得喜與樂，知彼得不死。」《法句
經》第374偈)

每當他以正念觀察五蘊，觀察他們的生與滅，他獲得喜
與法樂，這是獲得解脫的方法，他確信這是解脫之道。

你有信心，這是為什麼我告訴你：當你到了這個階段
時，你是在正確的道路上，你真的學會如何禪修，禪修變得
非常穩固。這個階段叫做**balava-vipassāna**，**balava**指非常強
大。在這個階段之前，稱為**taruṇa vipassāna**，**taruṇa**指弱、年
輕、不成熟。在這個階段，是成熟、非常強大的觀智。

在這個階段能使禪修者分心的是：他對禪修非常有信
心，因為他已經有亮光、自在和喜等體驗，所以他想要告訴、
鼓勵他人去禪修：「去禪修，放下所有的事情去禪修，你已
經做了那麼久了，不要做了，去禪修。」你想要鼓勵他人，
也想要教別人，如果你這麼做，這會破壞你的禪修，不要這
麼做，繼續禪修，不要鼓勵他人，你可以稍後再做，但是，
不這麼做是非常難的。

在這個階段，你發現：所緣境一一生起，與心識接觸時，
所緣境變得非常清楚。在這個階段之前，我們不了解什麼是
phassa（觸），我們聽過也思考過這個字，但是沒有親身經

歷。在這個階段，我們真的能清楚觀察所緣境與心之間的接觸，有時心跟著所緣境，例如，在這個階段之前，像對牆投網球，球擊牆又彈回來；而在這個階段，你投一個塗有黏膠的球，當它撞擊目標時，它停留在那裡，具足正念，心不散亂。在這個階段之前，有時，我們必須去找禪修的所緣境；在這個階段，我們不必尋找所緣境。所緣境觸及覺知意識，有時，覺知意識就在那裡，準備好了。由於有許多的喜樂、精力、清明，使我們執著這種狀況，我們不想停止禪修。從一方面來說，這是非常好的現象，因為我們不再懈怠或散亂；然而，從另一方面來說，我們會執著，通常，我們不認為這是一種執著。

我們會想：「我很高興能禪修，我喜歡禪修。」當你不再有那些體驗時，你會變得不快樂。「我想要有這些體驗，我要如何做才有同樣的體驗？」這些是你執著的跡象，你越是想要得到它，它變得越困難，這是非常難處理的事。

在這個階段，觀察你的動機是非常重要的。觀察你的心，看看：「我現在要做什麼？我想要獲得那種境界嗎？」例如，有時你必須出去用餐，這或多或少會讓你分心。當你用餐畢，回去禪修，你希望回到相同的狀態時，這種願望也是一種障礙。

每當禪修時，我們必須提醒自己：「我不想做任何事，

也不想要有任何境界，我不想去體驗以前我所體驗過的境界，我只要覺知當下所生起的目標。」我們應該做的是：無所求，無到達處；我們應該做的是：就在當下，此處，觀察正在生滅的所緣境。

無論禪師已經告訴我們多少次，像這樣的事情發生時，我們仍會執著，我們仍會曲解它，最重要的是：不要執著任何境界。當這種事發生時，如果你跟禪師在一起，和禪師討論，禪師會說：「看！你在執著，先觀察你的執著。」禪師不會告訴你放下執著，因為如果你沒有看到你的執著，你如何能放下它呢？它是在無意識中發生的。你必須做的第一件事是：讓你自己知道你執著的是什麼。

禪師的這個建議有非常廣泛的意思，無論我們想要克服什麼，首先我們必須知道它；如果不知道它的存在，我們無法克服它。因此禪師會說：「深入觀察你的心和你的執著。」過了一段時間，如果你能看到它，它會變弱，然後消失，但是它會再出現，你看著它，它消失後，還會再回來。幾次之後，它會消失，而且不會再出現。

你會了解：執著於喜樂和一些好的境界並非正道。執著是錯誤的，無論你執著什麼，包括禪修經驗，如果你執著他們，這不是正道。如果你能觀察到，能去除你的執著，那麼你會了解：觀察當下身心的生滅現象，這才是正道。這種了

知稱為「道非道智見清淨」(Maggāmagga-ñāṇadassana-visuddhi.)，Maggā指道，Ammāga指非道。觀察這是道，這是「非道」；清楚的了知道與非道是一種心清淨、見清淨，visuddhi指清淨，Ñāṇadassana-visuddhi指智見清淨。

我們有時走在「非道」上，當我們在非道上，觀察它，然後回到正道。當犯錯時，從錯誤中學習，改正自己的錯誤，做正確的事，這是我們學習和成長的方式。若沒有犯錯，則無法糾正我們的錯誤，我們無法從錯誤中學習成長，所以犯錯是很自然的，但是不要一再的犯同樣的錯誤。

我會給你一種觀念。在開始禪修時，首先你觀察身心現象的特質；稍後，觀察無常、苦、空，以及沒有靈魂，沒有永久的實體，無人控制等。之後，我們清楚的看到生滅現象；之後，你看到滅去。當我們觀察所緣境的生滅時，首先，我們看到生起，沒有看到滅去。在我們看到一個現象消失之前，我們看到另一個所緣境生起，它像這樣持續著：一個所緣境生起，另一個所緣境又生起；之後，我們看到一生一滅，一個間隔；另一個生滅，另一個間隔，我們也觀察這些間隔。過了一段時間，你只觀察滅去，你不再那麼專注於生起。在這個階段，無常變得越來越清楚，一切事物非常快速的消失。

當你清楚的觀察到無常時，此時，你也看到了苦，為什麼？因為生滅現象是如此快速，你如何能找到快樂滿意，你

如何能倚恃他們？

你可以觀察剎那剎那間的生滅，沒有什麼你能保持的，也沒有什麼你能掌握的，因為事物的生滅是如此快速，你無法控制它。

每次經驗，每種感覺，每個念頭，每個心識剎那，包括這個覺知意識，都會消失。因此，在這個階段，禪修變得非常完整，你看到所緣境的生滅，你觀察意識的生滅，你觀察正在跟著所緣境的禪修意識，或觀察這「觀智」，你甚至可以觀察「正念」的生滅。最初，我們觀察這些身心現象不是我，不是我的，這種念頭不是我，不是我的。然而，當你靜靜的觀察這個覺知意識，你會認為：是我，我在禪修，我在觀察，我知道。到了這個階段，你甚至可以觀察這個禪修意識（覺知意識）的消失。有個譬喻，當你燃燒死屍時，首先你用一根長的棍子去翻屍體；當屍體已經燒毀時，你把棍子丟掉，把它放下，你沒有保留任何東西，你無法保留任何東西。

即使是禪修意識，這個覺知意識，你觀察它後，發現它也是無常的，這樣對無常的了解才算完整。

如果你認為：你的經驗是你的，這表示你沒有完全了解和體驗無常。即使這個覺知意識、智（*ñāṇa*）也是生滅不已。在書中提到：「你可以觀察你的覺知意識十次」，你不必觀

察這麼多次。觀察所緣境、意識、智慧的生滅，一再的觀察智慧的生滅，最多十次，不要超過十次。觀察這「觀智」，觀察它的無常稱為paṭivipassanā。第一個觀智叫做名色分別智，觀察「觀智」的無常叫做paṭivipassanā。這個「觀智」再度成為毗婆舍那的所緣境。

智慧是無常的，意識也是無常的。在這個階段，你會觀察到：智慧和意識都是無常的，你不會把禪修意識與你視為一體，就如你燃燒屍體後，你把棍子也燒了。下週我會詳細介紹第五觀智：壞智（Bhaṅga-ñāṇa），觀察壞滅。在第四觀智後，後面的觀智要容易得多。關於第四觀智，如果你有任何問題，有任何不清楚的地方，請發問。

問與答：第一觀智叫做名色分別智（Nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa），把名法視為一種過程，心的生滅現象為一種過程；色法為一種生滅過程，觀察它不是人，非男非女，沒有形狀，沒有顏色。硬只是硬，你不能說：這硬是男生的硬或女生的硬，硬只是硬，軟只是軟，移動只是移動，而不是一個男生或女生。這些現象沒有形狀、沒有形式，只有特質。

當我們禪修時，我們觀察的是特質，而非一個人。你也可以觀察：名法只是心理現象，不是人。貪不是一名婦女或一個男人，貪是想要某些東西，無論發生在你

我身上，它有相同的特質：「想要」，想要這個或想要那個，這是想要的特質。

任何一種心理狀態也只是心理狀態，不是人，不是一件東西，非男非女，因此觀察名法和色法叫做名色分別智，觀察的對象是名法和色法。

之後，你觀察這些身心現象的原因，這叫做把握因緣智（**Paccaya-pariggaha-nāṇa**）：觀察原因。之後，你觀察無常、苦、無我，稱為思惟智（**Sammasana-nāṇa**）。在這個階段，有許多關於法的念頭會生起，關於名法、色法、無常、苦、無我的念頭會生起。在這個階段之後，這些念頭不再生起，你非常敏銳清楚的觀察所緣境的生滅，這叫做生滅隨觀智（**Udayabbaya-nāṇa**），這是第四觀智；第五觀智叫做壞智（**Bhanga-nāṇa**）：觀察壞滅、逝去、消失。

問與答：開悟的條件是：清楚的觀察生滅現象，這是有力的毗婆舍那（**balava-vipassanā**）階段。

問與答：它是按照次序，有些人的進展非常慢，而且停在同一個觀智的時間非常長；然後，非常快的獲得另一觀智；之後，又非常慢的經歷另一個觀智。禪修的狀況是這樣的，必須按照上述的次序。並非每個人都有相同的體驗，有些人在第一觀智花很長的時間，而第二

和第三觀智則非常快，然後，在第四觀智，他們可能花很長的時間。事實上，第一觀智需要很長的時間，第二和第三觀智需要的時間較短；第四觀智需要較長的時間，因為有許多障礙，許多執著，因為有體驗時會分心。之後，禪修的進展會快些，到了另一階段，禪修者又停滯不前。稍後，我會介紹這個觀智。這是觀智發展的次序。

問與答：如果你不繼續禪修，你會失去他們，通常會回到第一觀智，而不是回到零。

問與答：即使你已經失去觀智，你仍保有一些智慧；即使你去世，這種體驗仍有很強的力量。無論如何，你會再度恢復，不要氣餒，即使你停止禪修，你不會再被困擾，你仍然有覺知意識，當你再度禪修時，你會進展得很快。

問與答：是的，光是止禪的定，你無法看到無常，你只觀察到特質，沒有看到生滅現象。或者你可以專注在某些概念，甚至可以專注於空（觀空），我曾經觀空很長一段時間，我非常喜歡觀空。你知道為什麼觀空是好的禪修法？空不會讓你不開心，沒有什麼會讓你不開心。你可以觀空，但是，當你執著它時，你無法入定，你會感到不開心。然而，當你一直禪修時，你會很快進入狀況。

問與答：你必須一直禪修，當你到了第四觀智，你不能

再犯錯，你知道要做什麼，你知道什麼是「道」，什麼是「非道」，繼續禪修，你會到那個觀智。那是一種解脫，因為之前，你不確定你的禪修是否正確：「或許我犯了錯，它是對的還是錯的？」

問與答：沒有確定的時間，這取決於你是否明了，是否成熟。有些人需要很長的時間來培養一個觀智。每一個觀智都有範圍，例如，第四觀智有寬的範圍。剛開始，你看到生滅和許多念頭。如果你越來越進步，生滅現象會變得越來越清楚，過了一段時間，你超越這種現象，你看到滅去、滅去、消失、消失，越來越多的消失。每個觀智均有其範圍，它不僅取決於時間因素，你的禪修的品質也非常重要。

問與答：如果你能培養禪定（jhāna，禪那），你可以用禪定來修毗婆舍那，借助強大的定力，你會進步得非常快，因為你已經培養非常強的定，所以心不散亂，但是，要培養定也非常難。有兩種禪修方式，一是先培養定，然後修觀禪，這叫做止行者（samatha-yānika），以止禪作為你的車乘。在毗婆舍那，當你到達第四觀智時，你培養相當強的定，非常類似禪那的定，正念變得非常強。

當正念變得非常強時，定也變得非常強，這兩種在性質上非常類似，你不需要培養禪那。

問與答：就觀禪而言，如果你能培養定力，會有很大的

助益；如果你不能培養禪那，你仍然可以修觀禪，這叫做乾觀者（*sukkha-vipassanā*），指沒有禪那的純觀行者。因此，有兩種修行，一種是先培養禪那，然後再修觀禪；另一種是：沒有培養禪定，立刻修毗婆舍那，你可以修兩種中的任何一種。

問與答：當你修止禪時，你禪修的所緣境是什麼？是一種概念，一種觀念或影像。例如，當你修慈心禪時，你可以培養禪那，你的所緣境是一個人，這是世俗諦。當你想要修觀禪時，你必須放下人的觀念和想法，轉向觀察身心現象。對止禪行者而言，在他們已經培養禪定之後，他們直接修心隨觀（*cittānupassanā*），而不是身隨觀（*kāyānupassanā*），因為在修禪那後，他們觀察「禪那意識」，觀察其特質，他們放下禪那的所緣境，觀察禪那意識。觀察這觀智（*vipassanā-ñāṇa*），觀察它的無常稱為**paṭivipassanā**。第一個觀智叫做名色分別智，觀察「觀智」的無常叫做**paṭivipassanā**。這個「觀智」再度成為毗婆舍那的所緣境。

第八講

第五到第十觀智：壞智、

怖畏智、過患智、厭離智、欲解脫智、審察智

在談論觀智（Vipassanā insight）之前，我想要釐清我前兩天一直想的事。三月27日晚上，我聽到一件非常可怕的消息，我為那些自殺的人感到悲哀，在南加州，有39人集體自殺。為什麼？我不知道新聞的細節，但是不管他們為什麼自殺，自殺不是一件好事，這顯示人們想要的不只是錢和感官之娛。他們需要指導和教誨，他們需要好的領導人，可惜他們沒有好的領導，他們被誤導。死不是解決問題的辦法，沒有好的理由去自殺。

我將告訴你們有關佛陀和他的一些弟子的故事，他們已經證得阿羅漢果，當佛陀的大弟子們證得阿羅漢果後，他們儘可能的活得長壽，對於身體來說，活著是自然的，他們知道他們什麼時候會死，這意味著他們將要般涅槃（Parinibbāna）。對阿羅漢而言，死亡與凡人不同，凡夫死後還會再生、輪迴，而阿羅漢去世後，不受後有，輪迴的過程已結束。因此，這些大弟子來見佛陀，說到：「我將在某日某時般涅槃。」佛陀從未說可以或不可以，因為告訴他們：

「不要涅槃」，是對生命的執著，佛陀從不鼓勵。如果佛陀告訴他們：「入般涅槃是一件好事。」，這是讚美死。你知道佛在那種狀況說了什麼嗎？佛陀說：「你知道你般涅槃的時間。」，了解佛陀為什麼這麼說是非常重要的。他從不說：「你去般涅槃」或說：「不要般涅槃」。

死無法解決問題，我們無法透過死來解決任何問題。如果死是一個好的解決方法，它會非常好。我年輕時認為：「如果不再有生命，這是好現象。」但是我們會再生，這是事實。你現在做什麼和你是怎樣死的，會影響你的來生。

即使我們必須死，我們應該學習如何善終，有正念的去世。死永不該做為解決之道，佛陀從不讚美死。

我為那些自殺的人感到悲哀，他們真的想要某種東西，他們以自己的生命為代價。他們放棄感官之娛和自己的生命，希望死後會更好。這不是一個好的解決辦法，這也顯示社會令人非常不滿。許多人有錢並享有感官之娛，但是他們不快樂。

我鼓勵人們參加社團，但是你必須仔細選擇，你必須知道社團的目標是什麼，和教些什麼。在這裡，我們知道我們在做什麼，也知道我們的目的是什麼。

決不盲目的跟隨老師，包括我，佛陀不鼓勵人們盲目的

跟隨他。

你們大多知道《Kālāma經》，佛陀談到不信，這非常重要，他的教導頗具革命性。正確的了解法是非常重要的，即使是佛教徒有時也會誤解佛法，如果你了解佛陀的基本教導，你會發現它是否真實，有許多顯著點可以驗證。

現在，將繼續討論毗婆舍那，有些人寫或談論毗婆舍那，我發現：他們所寫或所說的是錯誤的。他們談論毗婆舍那，然而他們說的並不正確，他們所理解的觀智或開悟是錯的，這是我想用簡單語言，清楚的解釋「觀智和開悟的意思」的原因，好讓你們了解。如果有人和你談論，你知道是否真實。這是為什麼我引用巴利文（這是佛說，是經證）的原因，你可以去驗證。

今天我將談第五觀智，前四個觀智非常重要。我們必須慢慢的詳細的談論。一旦你到了第四觀智，其他的會很容易。第一觀智很難，第二和第三不難，第四觀智很難，如果你一直禪修，第五觀智將自然發展。在第四觀智，你非常清楚的看到生滅現象；在第五觀智，生滅現象變得更快速。過了一段時間，你看到滅去、滅去，如果你專注，你會看到生起，但是你不再專注於生起，你把注意力放在滅去而非生起；你很專注，只是不再專注於生起。

當你觀察時，你看到消失，你無法再清楚的觀察，你只

是如驚鴻一瞥的觀察，這是第五觀智的特色。另一個重要的特色是：當你注意聲音時，你聽到聲音，然後消失；你注意身體的各種感受，在你觀察它時，他會消失。你也知道「觀察的心」消失，在相同的過程中沒有中斷，沒有任何念頭生起，你會觀察到兩者消失。有個巴利文Ñāta，Ñāta¹是被知的意思，或被知道的東西，當你注意一個物體時，那個物體叫做Ñāta。禪修者看到這個物體的消失、滅去。

Ñāṇa指有智慧的意識，這有智慧的意識觀察所緣境的滅去。能觀察事物的消失是智慧，是無常智（anicca-ñāṇā）。禪修者觀察所緣境的生滅，他清楚的觀察所緣境的滅去。此時，觀智（有智慧的意識）也消失。所緣境消失，智（ñāṇa）也消失。在相同的過程中，每當禪修者專注於所緣境時，無須刻意觀察，他可以看見兩者的滅去。每次的觀察是一個接一個，其間沒有任何念頭，這是第五觀智（Bhanga-ñāṇa，壞智）非常重要和明顯的特徵。Bhanga指滅去、消失。

在這個階段，每當禪修者禪修時，無論所緣境是什麼，（不再觀察形狀，而是觀察感受），禪修者觀察感受非常快速的消失，一個接著一個，非常清楚。所有的形狀和形體消失，這表示你不再注意形狀和形體，你只觀察感受和他們非常快速的消失。觀察所緣境非常快速的消失是第一個壞智

¹ Ñāta 是 jaanaati (知)的過去被動分詞，有"被知"(動詞)，"被知道的"(形容詞)，"被知道的東西"(名詞)等意思。

(paṭhama-bhanga-ñāṇa)；觀察「觀智」的消失是第二個壞智 (dutiya-bhanga-ñāṇa)，兩個壞智合在一起成為完整的壞智。在任何觀智，有開始階段和成熟階段。剛開始，你觀察所緣境非常快速的滅去。當這個觀智更成熟、強大時，你觀察毗婆舍那意識（觀智）也一起消失。

你觀察所緣境的消失，和觀察「覺知所緣境消失的意識」的消失。消失並非指變成另一種形式，這是我想要釐清的。無常並非指變成另一種形式，無常指消失，不再存在。「現象」生起又滅去，不再以任何形式存在。

在量子物理學，你可以知道有關次原子 (sub-atomic) 的粒子，他們沒有形式、形狀，只有能量。如果你問：「一個電子處在相同的位置嗎？」奧本海默 (Oppenheimer) 的答案是：「不會。」，「它會改變嗎？」答案是：「不會。」，「它會保持現狀嗎？」，答案是：「不會。」，「它會移動嗎？」，「不會。」，一個電子只是一種理論的模型 (model)，某些東西消失，某些東西出現，他們之間有連接，但是他們並不相同。為了解釋壞智，會用到許多巴利文：Khaya指盡、滅盡；Vaya有類似的意思；Bheda是破壞；Nirodha是滅、滅盡，這些字的意思全部相同。在《清淨道論》提到：「khayato vayo disvā. Vsm 641」，觀察它不再存在，它存在非常短暫，然後不再存在。你可以在你的六根門 (dvāra)裡觀察，六根即：眼、耳、鼻、舌、身、意。在這六根中，無論你觀

察什麼，你觀察它時，它已經消失了。你可以觀察六根，而非其中一根。所緣境滅去，這覺知所緣境的意識也滅去，而另一個覺知「毗婆舍那」的意識也消失。

因此，看到第一個所緣境消失，和觀察「成為下一個所緣境的意識」，這意識也消失，一個人可以觀察許多次。觀察那麼多次是不必要的，至少，你觀察所緣境的滅去，也看到觀智的滅去，這已經夠了，但是觀察可以繼續很多次。

禪修者清楚的看到滅去，以致於他不再專注於所緣境的生起。在第四觀智，禪修者清楚的看到生滅現象；在第五觀智，禪修者只注意滅去，他不再注意生起。在剛開始禪修時，禪修者只看到生起而非滅去。在我們看到所緣境滅去之前，我們看到其他的所緣境又生起。過了一段時間，我們看到生起和滅去。之後，我們只看到滅去，這是觀智成熟發展的次序。

Udayam pahāya vaye santiṭṭhanā.- PtsA i.258 《無礙解道.注釋》

Pahāya指忽視；**Udayam**指生起；**Santiṭṭhanā**指心停留在；**Vaye**指滅去。心只觀察滅去，這使禪修者對無常的了解非常深刻，這是了解無常的極至。

在觀察滅去的過程中，心不會因任何事而散亂，在這個階段，很少念頭會生起。在第一觀智，禪修者的念頭較少；

在第二觀智，他們會有許多有關「生起的因」的念頭；在第三觀智，有許多有關無常、苦、無我的念頭；第四觀智的念頭較少；在第五觀智，幾乎沒有任何念頭，所緣境的滅去變得非常快，你沒有時間去想，這樣持續著直到第九觀智。在第八和第九觀智，一些念頭會生起，是有關法的念頭，而非世俗的事務。

以下是有關壞智的譬喻：(1) 在一個非常熱的鐵鍋裡，你放一些芝麻種子在裡頭，每粒種子會燒焦，並且發出聲音。(2) 雨滴落在湖中，你看到許多雨非常快的落下。這並不表示，當你禪修時，你看到這些景像，這只是譬喻。當雨落下時，撞擊水面，有時會出現一個水泡，又立刻消失。

第五觀智沒有太多可以談論，以上是它的全部。你看到所緣境非常快的消失，你觀察到覺知意識也非常快的滅去，是連續發生，並非只有一個所緣境消失，然後你停下來想。

你可以連續觀察滅去好幾個小時，因為一直看到滅去、滅去，你感到這個過程是危險的，它的滅去是如此快速，你不能信賴它，你無法視它為一體。你發現它是危險的，但是你不害怕，不害怕非常重要。如果你害怕，你會停止禪修，因為真正的恐懼來自於視為一體。如果不視為一體，你只觀察所緣境的滅去，它與你無關。你發現沒有人會倚賴它，無依靠之物，在這身心的生滅現象中，沒有什麼可以倚恃的。

看到令人畏懼的危險了嗎？沒有，因為懼怕是一種煩惱，來自於視為一體的煩惱，你看到有危險，但是你不害怕。例如，如果你在森林裡看到一隻老虎，你會害怕，會拚命逃跑；如果你看到一張在動物園的老虎的照片，你知道這隻老虎是危險的，但是你不會逃跑。

有些禪修者，當他們非常害怕時，他們誤把這種懼怕當成一種觀智；真正的觀智是沒有恐懼，像一位智者在看一個小孩玩耍，這小孩在玩危險的東西。這位智者說：「不要玩，因為這東西很危險。」但是這位智者不會害怕。

在第六觀智：怖畏智（*Bhaya-ñāṇa*），禪修者不會非常喜樂、高興。在第四觀智，你感到非常高興和愉快。在第六觀智，不再有強烈的喜樂。有時你感到非常平靜，不沮喪，不會興奮。當怖畏智（視身心的生滅過程為危險的）成熟時，禪修者會轉向觀察它的過患。事實上，我們在談論同一件事，只是從不同的觀點來看。

過患巴利文是*ādīnava*，你發現：在身心的生滅過程中，沒有任何益處，它無法使你快樂。在這個階段，禪修者會發現：無論過去發生什麼，一切都已消失，就如現在一樣。未來亦然，無論發生什麼，好的一生，壞的一生，一切都會消失，就如現在發生的一樣，所以你不希望有更好的生活。

通常人們認為：如果能生在較好的地方，這是非常美好

的事。但是，如果你仔細觀察身心的生滅現象，你會發現「所為何來？」，一切事物的滅去是如此快速，我們想要身外之物的目的是什麼？在那時，你不會想過任何種類的生活；然而如果你失去這個觀智，你會想再獲得。就在你有觀智的那一刻，你會發現：沒有什麼值得擁有，你不能長久擁有任何東西。

每當禪修者觀察所緣境時，所緣境會消失，沒有執著，也不想保持它。禪修者看到生起是危險的，「有」是危險的，流轉是危險的(*pavattam bhayam* -Pts i. 59)，凡是流轉的都是危險的；甚至「認為某種東西會帶來滿足，並想得到它」也是危險的。有時非常短的念頭會生起，如果禪修者讀過佛經，他們會了解佛陀的教導，一些簡短的字句會出現在腦海裡。有一次，我在禪修時，緣起 (*Paṭiccasamuppāda*) 的結束部分，自然而然的在我腦海裡出現。在那片刻，我沒有思考它的意思，它的意思非常深奧。在我腦海出現的是：「*Evam etassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti*」和「*Evam etassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti*」。

Evam指像這樣；**etassa**指這個（苦蘊）；**kevalassa**指獨一的；**dukkhakkhandhassa**指苦蘊；**samudayo**是生起；**nirodho**是滅去。苦蘊生起，是獨一的，沒有摻雜任何滿足感。「不摻雜」非常重要，這表示凡是「生」只是苦；凡是「滅」只是苦，沒有任何令人愉快的事，只有苦，這種生滅過程是苦。

你沒有把它視為我或我的，它不是人，也不是一樣東西，它只是一個過程，你無法控制它，你不能說：「不要生滅！」一件事物的產生必須有因緣。

「無生是安穩的」(Anuppādo khemaṃ~Pts i. 59)：沒有生起是十分安穩的；任何事物生起後，會消失，不安穩。Khemam也指涅槃。「無生是樂」(Anuppado sukham~ Pts i. 59)是一個很難了解的觀念。

大多數人視快樂為可喜之事，此處，Sukha（樂）指沒有痛苦，這是為什麼在四聖諦中有苦諦，沒有樂諦的原因。在每個聖諦中有苦字(dukkha-samudaya-sacca 苦集諦；dukkha-nirodha-sacca 苦滅諦等等)，沒有樂諦。Sukha（樂）指沒有痛苦；當不再有痛苦時，這是最愉快的狀況。

Anuppādo nibbānaṃ ~Pts i.60（無生是涅槃，《無礙解道》）

在看到生滅的過患之後，禪修者進入下一個觀智：厭離智（Nibbida-ñāṇa）。厭離智：指厭惡或不再喜歡任何事物的智慧。Nibbidā指厭惡，並非厭惡禪修，而是看到生滅現象，心生厭離，沒有什麼讓人興奮的，同樣的生滅現象一再的發生，沒有結束。禪修者發現沒有什麼令人愉快的事物。

在開始階段，禪修者非常愉快，他們有許多喜樂和平靜。在這個階段，心是平靜的，不再有任何感受。你觀察所緣境

的消失，因而心生厭離，甚至不再想任何事。在開始階段，你想要想，「想」令人非常愉快，你可以想得如此美好；在這個階段，當你想和觀察你的念頭時，它已經消失，只剩下空，不再有念頭。甚至「想」也變得令人厭煩，它既沒趣，也不令人愉快，因此有些禪修者表示：「我不要再想了，為什麼想？想是不必要的，我們想太多了。」

即使想「法」也是一種苦，在這個階段，禪修者可以從下面的偈子中了解三法印：

Sabbe saṅkhārā aniccā ti, Yadā paññāya passati, Atha nibbindati dukkhe, Esa maggo visuddhiyā -Dhpd 277（「一切行無常，以慧觀照時，得厭離於苦，此乃清淨道。」《清淨道論》，第277偈）

Saṅkhārā指「行」、有為法；任何現象都是Saṅkhārā（行）。Sabbe saṅkhārā aniccā：指諸行無常；Yadā Paññāya Passati：當他以智慧觀照時；Atha nibbindati dukkhe：他厭離苦；Esa maggo visuddhiyā：這是清淨道。因為你不執著，不會再對它失望，你完全捨離，這是清淨道。

Sabbe saṅkhārā dukkhā ti, Yadā paññāya passati, Atha nibbindati dukkhe, Esa maggo visuddhiyā. -Dhpd 278（「一切行是苦，以慧觀照時，得厭離於苦，此乃清淨道。」《清淨道論》，第278偈）

第一首偈(Dhpd. 277) 是有關無常；第二首偈(Dhpd. 278) 是關於苦，意思幾乎相同。第三首偈是非常重要的：

Sabbe dhammā anattā ti, Yadā paññāya passati,
Atha nibbindati dukkhe, Esa maggo visuddhiyā. –Dhpd. 279
（「一切法無我，以慧觀照時，得厭離於苦，此乃清淨道。」《清淨道論》，第279偈）

在前兩首偈，你看到「諸行無常、諸行是苦」，第三首偈是「諸法無我」，這裡的法(dhamma)包括一切。

我遇見一些人，他們認為：佛陀說「五蘊是無我的」，但是佛陀沒有說無我。他們來問我：是否佛陀說過五蘊無我（anatta）？他們認為佛陀沒有否認自我（self）。

佛說：「諸法無我」，每一件事，每個概念，甚至涅槃都是無我的，沒有例外。Dhamma（法）這個字包括一切，沒有例外，所以一切事物是無我的，沒有任何東西我們可以稱之為atta（我）。

所以這首偈非常重要：Bhayatupaṭṭhānam Ekameva tīṇi nāmāni labhati. -Vsm651（「於一切怖畏現起而得三名。」《清淨道論》）怖畏智、過患智、厭離智，這三個觀智事實上是同一個觀智（ekameva），卻有三個不同的名稱（tīṇi nāmāni）。

Yā ca bhayatupaṭṭhāne paññā yañ ca ādīnave ñāṇaṃ yā ca nibbidā,
ime dhammā ekatthā, byañjanam eva nāṇaṃ ~ Pts ii.63 (「那怖
畏現起之慧，過患之智，及厭離（智），此等（三）法，義
一而文異。」《無礙解道》)

Yā ca bhayatupaṭṭhāne paññā：指怖畏現起之慧；Yañ ca
ādīnave ñāṇaṃ：指過患智；Yā ca nibbidā ñāṇaṃ：指厭離智；Ime
dhammā ekattha：這些都是同一件事；byañjanam eva nāṇaṃ：
有三種不同的名稱。這三種不同的名稱指的是同一種觀智，
你可以從不同的角度來了解這個觀智：怖畏、過患、厭離。

禪修者獲得怖畏智、過患智和厭離智後，他想要從中解脫，想要遠離，他感到非常厭倦，這是欲解脫智（muñcitukamyatā-ñāṇa），是下一個觀智。觀察這五蘊之身，禪修者會發現：即使執著五蘊中的一蘊也是不值得的，他想要從諸行（saṅkhāras）中解脫，他想要逃離。例如，如果你在有些地方不快樂，你會想離開，去找另一個更快樂、平靜的地方。你無法在這五蘊之身中找到任何快樂，因此你想要從中解脫出來。有時你會發現甚至「觀察」也是如此疲累，觀察、專注、禪修，是如此的令人疲累！

你會發現你已經非常深入，剛開始，你因感官之娛而興奮；當你開始禪修時，你放下感官之娛。在禪修時，你變得平靜、平和、愉快，然而你會執著這種境界。

當你到了這個階段，你甚至對禪修不再執著，因為你對一切事物心生厭離，你也想要從禪修中解脫。

你想從禪修的所緣境中解脫，也想從禪修的意識中解脫，你想從兩者中解脫。你想從禪修的所緣境和覺知意識中解脫，這表示你不想再觀察任何東西。有時候，禪修者對觀察生滅現象感到非常厭煩，以致於他們認為：不再觀察會更好。他們停止觀察，他們停止專注於所緣境，有時心裡一片空白，心不專注於任何目標，因為禪修者心生厭離，所以對任何事物都不感興趣。如果他停止禪修，心仍然是平靜的，但是無法看到生滅現象，他發現：此時此刻更好，更平靜，更令人愉快。

心雖然平靜，只是一片空白。如果禪修者長時間停在那種狀況，他會失去清明，然後，他會回來禪修，不會逃避，停止禪修並非逃離。因此，禪修者會再度專注，觀察「所緣境的持續」是如此短暫，它持續的時間只有在生滅之間的一剎那，非常短暫。如果你看一部電影，在一秒中，大約放映20個畫面。一秒20次，在兩個畫面之間螢幕會變黑，但是我們看不到這空白，因為我們的眼睛無法如此快速的察覺它。我們看到某人在那裡移動，事實上沒有移動，只是一個鏡頭接著一個鏡頭，所有的鏡頭有點不同，因為我們沒有看到間隔，它看起來像是同一個人在移動。一個鏡頭出現的時間非常短，然後消失，然後換另一個鏡頭。

在禪修時，你的觀察也是如此，在一秒中，你可以觀察20個所緣境消失。對一個具有定力的禪修者而言，一秒鐘是非常長的時間，時間變得嚴重失真。

通常我們有經路心（vīthi-citta）和有分心（bhavaṅga-citta）。「經路心」指觀察正在發生之事的心。「有分心」是心的基本狀態，沒有明顯的可覺知的所緣境，它只維持生命和意識的相續，沒有任何現前的所緣境。通常人們的這個（有分心）間隔非常寬，持續的時間很長，這叫做有分心。一個意識生起又滅去，注意現在所生起的所緣境，或思考某些事情，然後有一個間隔，然後，另一個意識又生起，滅去。在觀察生滅的過程中，心識覺知所緣境或任何念頭，然後有一個間隔。通常禪修者有分心的間隔越寬，表示我們觀察得越少，心不在焉的時候較多。

當我們持續禪修時，我們的心變得更敏銳，「間隔」也變得越來越小。因此，在相同的時間裡，我們更能覺知生滅現象及其間隔，覺知意識被收攝在這段時間裡。

例如，在開始禪修時，在一秒中，我們只能觀察一個意識，過了一段時間，可以觀察5個、10個、15個、20個等，你的覺知意識越強，時間也變得越長（失真）。什麼是時間？事實上，時間只是一種概念。當你對所發生的事沒有覺知時，你的心也不知道任何時間。

偶爾，在這階段，非常短的念頭會生起，例如，「沒有什麼是穩定的」，「一切事物會變遷，無法持久」，像這樣的念頭會出現在腦海裡。此外「一切事物是不堅實的」（asāraka），「一切事物沒有實體」，「有為法」（sañkhata）等也會出現在腦海裡。像這樣的非常簡短的念頭會生起，有時，禪修者會覺得這種生滅現象是一種壓迫，像一種逼迫，沒有止息。

這好像連續製造非常刺耳的聲音，過了一會兒，這聲音令人惱怒，是一種折磨。禪修者觀察生滅現象非常久，以致於他覺得他好像被生滅現象所困住，這是一個陷阱，一種折磨，有時，讓人無法忍受。所緣境是苦，生滅現象是令人痛苦的，必須觀察身心的生滅現象也令人痛苦。有時，你會發現：生命好像是一種慢性病，無論你認為你多麼健康，它總是生滅不已。不要想太多，否則你會變得沮喪。

這些短暫的念頭會自然生起，觀察他們，放下他們。不要停止觀察，不要想太多。如果你想太多，你會變得非常沮喪。當你想時，你會自我認同，想使你覺得「你」在想，「想」使你覺得有連續性，變成聯想。

如果你不想，不會有聯想，不會一個念頭接著一個念頭。因此「想」使我們感到好像有連續性。如果你不想，不會有連續性，生起又滅去，就是這樣，無意義可言。

有時，你覺得生滅現象像是肉中刺；有時，你覺得生命是一種病。當你談論這些觀智的境界時，它聽起來是負面的，非常悲觀。你把它視為一種沒有警告的過患，它看起來像一枚定時炸彈，你可能隨時去世。

任何事情可能隨時發生，生命是如此的難以預料，身心的生滅過程是無法避免的，你沒有安全感，無法隱藏，沒有避難處，這些是這個階段會有的現象。

當禪修者執著這些所緣境時，這是觀隨染，你可以把他們視為煩惱。在這個階段，你所觀察的苦，異於剛開始禪修時所體驗的苦。在開始階段，你沒有把每一刻的生滅現象視為苦；然而，在這個階段，你視所有的生滅現象為苦，而且你非常清楚的觀察所緣境，一個接著一個。

事實上，所有的觀智都是無常、苦、無我的。如果你談論觀智，簡而言之只有三種，你甚至可以把他們歸納為一種智。

即使證了初果後，你會更深入的體驗相同的事情。有時，你發現這生滅過程不屬於你，沒有人擁有它。這些過程沒有擁有者，你注意聽，耳識會生滅，你知道你沒有擁有聽覺，它已消失。我們認為：這個身體是我的。在這些觀智，你會發現：沒有人擁有這些生滅過程。此外，你會發現你不能否定它，你不能告訴這生滅過程：「像這樣發生，不要像

那樣發生；停止，不要再生滅。」

生滅現象沒有統治者，你會發現：他們是空的，沒有人，沒有我（atta），沒有靈魂，非男非女，所以「無常、苦、無我」有不同的觀點、層面。

禪修者偶爾想停止禪修，他們會想：「觀察這些充滿苦迫的生滅現象有什麼用處？我一再的觀察同樣的現象」。但是過了一段時間，禪修者會明白：停止禪修不是解決之道，最好是繼續禪修，一直觀察，往前進，沒有其他方式。

對某些人而言，每個觀智會花相當長的時間；而另一些人則花的時間很短，或許幾分鐘，幾小時，幾天；而某些人可能花幾個月，這取決於個人的動機。如果你認為你有時間，而你想要慢慢的徹底的觀察一個觀智，那麼可能需要很長的時間。如果你不想這麼做，你會越來越專注，並且加快觀察生滅過程的速度。

有時，在這個階段，禪修者會想：「我的禪修沒有以前那麼好。」這非常危險，有時他們對禪修不滿。事實上，他們對生滅過程不滿，這不滿變成另一個所緣境。想想：「我以前的禪修非常好，但是現在不像以前那麼好，我沒有清楚的觀察所緣境。」，當所緣境緩慢的消失時，你可以非常清楚的觀察；但是在這個階段，所緣境的生滅如此快速，以致於你不知道該怎麼辦，你甚至無法觀察，因為它是如此快速

的滅去，所有的事物是如此的無趣。在第四觀智，生滅現象非常有趣；但是現在它不再有趣，它變得令人有點厭煩。

要非常小心，當你感到厭煩時，請提醒自己：「現在越來越好。」有些人停止禪修，許多禪師說：「真可惜！多悲哀！他們必須繼續禪修，以後他們會有所突破。但是現在他們停止禪修，他們變得非常氣餒。」因此，別氣餒，繼續禪修，這是第十觀智：省察智。

第五觀智：壞智（*Bhaṅga-ñāṇa*），看到壞滅；第六觀智：怖畏智（*Bhaya-ñāṇa*），看到危險；第七觀智：過患智（*Ādīnava-ñāṇa*），看到過患；第八觀智：厭離智（*Nibbida-ñāṇa*），心生厭離；第九觀智：欲解脫智（*Muñcitukamyata-ñāṇa*），想要解脫；第十觀智：省察智（*Paṭisankha-ñāṇa*），不要離開，回去禪修，繼續觀察生滅現象。如果你想要解脫，你不能跑掉，所以要回去禪修。

下一個觀智是行捨智（*Saṅkhārupekkhā-ñāṇa*），非常深奧，非常重要和非常有趣的觀智。在第十一觀智後有其他的觀智，他們在一剎那間生起，所以你無法採取任何行動。在第十一觀智以後，不會退轉，它的進展非常快速。

有件非常有趣和驚人的事是：當未來佛到了行捨智時，他們會在這裡停止，他們不會繼續下去。有本事在這裡停止真的讓人驚訝，他會停在那裡，不再超越。阿羅漢則不然，

因為阿羅漢不想成佛。

問與答：我會感同身受，有時我會非常傷心。當你成為阿那含（Anāgāmi）時，你已克服悲傷，我不是阿那含，因此我會有感受，然而我知道它會結束，而且不會陷溺在裡頭，我不生氣，我只是感到非常悲傷。這些自殺的人在尋找超越感官之娛和金錢以外的東西，他們有非常美好的意圖，我之所以感到悲哀，是因為他們已經浪擲生命，這樣的糟蹋生命。如果這些人有好的指導，他們可以學習、成長，他們錯過一次非常寶貴的機會。此外，我想可能有很多像他們這樣的人，追求精神上的和追求某種自由，但是他們沒有好老師，沒有好的指導。這個事件只是冰山的一角，這種事可能再發生，需要防患未然。我不認為有人要對此事負責，整個社會要負責任。

我們不能為全世界做任何事，然而讓我們想想：此時此地，我們能做什麼。

我們能教我們的朋友、孩子什麼？說「這是他們的業」並不能解決問題，我們需要解決的辦法，這種事可能發生在你的孩子或孫子身上，人們有失落感。死的那些人並不窮，我聽了許多有關他們的事，他們非常富有，他們為什麼自殺？為什麼他們的領導人，他們的老師教他們自殺，讓他們去死？

問與答：以佛教而言，**完全歸罪於**過去的業，這不是正見。如果我們說：我們對它毫無幫助，我們能做什麼？如果我說：「我會開悟是我的業，為什麼還要禪修？」在過去的業的幫助下，我們在做一些事；我們現在所做的是現在的業。雖然過去的業有一些惡果，如果我們現在做許多善業，它能改變過去的業，阻止過去的業。對於我們現在的業，我們要有十足的信心，完全歸因於過去的業是一種邪見。佛陀並未教導我們不能做任何事來改變過去的業。有時候，當某人去世，佛陀說：「他過去的業可以使他成為阿羅漢，但是他沒有去修行。」如果你不嘗試，將毫無結果。

過去的業和現在的業非常重要，無論過去發生什麼，你現在需要一位好老師，需要修行。這像是引導一架飛機，在飛行中，可能出現許多狀況，有許多像風暴一樣的力量，而飛機也有它自己的能量(energy)，或許一台引擎突然停止，飛行員試著以其它引擎引導飛機，並考慮風向和所有狀況，隨時應變。我們在日常生活中也應該這麼做，隨時調整、應變。我們可以把我們的生命導向一個目標，我們必須好好了解這個目標，並且充分利用此生，全力以赴的去達成目標。

我們生於此，我們無法選擇父母、膚色、身材等等；但是我們有一些選擇，我們可以選擇發展我們的品德，這是非常令人振奮的，我們的業操在我們的手中。

我非常了解：過去的業嚴重影響我們，我在過去世的所做所為深深的影響我，無論善惡業都有強烈的影響。在我了解業之後，我想：在我的生命中，無論發生什麼，它應該如此發生，這並不表示我沒有去改變它。我知道現在所發生的事和我對它的回應，這是我現在的業。了解所發生之事，並且適當的回應非常重要，這是操之在我，我們所能控制的。如果我有好的師父，好的指導，能如實的了解事情的真相，那麼我能指導我自己，這是令人振奮的，也非常有自主權。

我們不是沒有能力，如果我們培養正念和智慧，我們會有許多能力，我們無需氣餒和放棄，絕不放棄。

當我年輕時，我對很多事感到不滿，我有非常痛苦的童年，不只是童年，而是一直到快30歲的時候，我有許多痛苦的經驗，我曾想要結束自己的生命，與痛苦一起結束。我內心深處說：不可以自殺，這是我人生的必經階段，是一個學習的過程，現在，去做好事，並且從中學習。

我們需要這些經驗，沒有痛苦的經驗，我們無法學習成長。

現在，當我回顧我的一生時，我知道我碰到許多事，許多師父，接觸不同的宗教，有不同的興趣，不同的痛苦經驗。現在我了解這些歷練使我成為一個更好的人，我學了很多，我感到滿意。了解這是人生必經的歷程是非常重要的。

問：當你談到有敏銳的覺知意識時，有分心(bhavaṅga-citta) 的長度縮短了；此外，你能解釋有關時間的認知嗎？

答：在熟睡時，我們有連續的「有分心」。此時，對時間的延伸(stretch)來說，我們不再有覺知意識，我們不知道我們已經睡了多久。有時我們認為我們睡了很久，一看鐘，發現只睡了幾分鐘。有時，我們覺得沒睡飽，然而，當我們一看時鐘，我們發現已經睡了好幾小時，我們的時間失真。有分心越長，我們浪費的時間越多；我們花在觀察生滅現象的時間越長，我們得到的時間越多。

禪修時，我們發展經路心(vīthi-citta)，這是一種知道現況的心。我們越是精進修行，雖然有時仍會有「有分心」，它不會持續太久，另一個充滿活力的意識會生起。因此有分心變得越來越短。如果你每秒鐘覺知一次，十秒中，你只有十個覺知意識，其間是有分心。如果你更專注，你會有100個覺知意識，這表示你獲得更多的時間。在那段時間裡，你做了更多的事，你可以觀察更多的所緣境，以這種方式你覺得你好像有更多的時間。在一秒中，四個觀智會同時生起(第12、第13、第14、第15)，在這麼短的時間，怎麼可能同時生起？

問：你可以以不是出家人的身分培養這些觀智嗎？

答：可以。這取決於許多因素。在佛陀時代，甚至現在，有

些在家人培養非常深的觀智。

問與答：只有想的時候使你自我認同，這是為什麼我一再的告誡你們「不要想太多」的原因。簡短的念頭會自然生起，請觀察這些念頭，並放下他們。「想」讓你認同你的念頭，當念頭生起時，觀察它。在某些觀智，非常清楚的念頭會閃現，你不會刻意去想。在任何觀智，短暫的念頭會一再生起，這是一種使觀智清明（clarifying）的方式，但是當念頭太多時，它會成為一種障礙。

問與答：道與非道出現在第四觀智，禪修者執著令人愉快的禪修經驗，當發現這是「非道」時，他會回去禪修。這也是一種深思、一種想法，這是正見（Sammā-ditṭhi）、正思惟（Sammā-saṅkappa）。

問與答：有些人離開禪修中心，他們想逃走，他們想要解脫，從何解脫？無論你到那裡，你的五蘊永遠跟著你。有時你渴望解脫，渴望解脫被誤導為離開這個環境，這種事會不知不覺的發生，我的經驗是，在禪修上，當我到了這個階段時，我不想再住在那座寺院裡，我認為這不是好地方，我想要找一個更好的地方，更安靜，更遠，更平靜的地方，這裡有太多事讓我分心。因此，想要「離開這個過程」被誤解為想要離開禪修中心。

有時會發生非常悲哀的事：有些人辭掉工作，放棄婚

姻，即使如此，他們仍想要解脫，從何解脫？會發生這種事是因為他們把一切事物視為苦。他們發現：他們的工作，那些與他共住的人，他們所住的地方不好，為了解脫，他們想要離開。我們不能離開地球而住在月球上，我們必須在這個世界上與他人共住。這是為什麼在禪修時，當禪修者到了這個階段，必須告誡他們：不要想。因為如果你在想，你會把「想要解脫的願望」當成另一個所緣境，這會造成許多困惑。

事實上，甚至要對自己解釋都非常困難，有時它非常快速發生，你不知道發生什麼，你感到非常不同，但是你不知道發生什麼事。跟你的老師討論它是非常重要的，因為他有經驗，他也讀過有關禪修的書籍，所以他能夠了解這些事情是如何發生的和為什麼會發生。此外，也可以和有經驗的、全心投入的禪修者討論，一個禪修者無法體驗所有的細節，因此，你可以和禪師及其他人討論，如果你已經有那種經驗很久了，那麼，你對它的了解非常深入。所以當禪修者心生厭離時，會看起來非常哀傷，和對所有事物不感興趣，有時不想吃，甚至對食物不感興趣。一個好的禪師會發現他正在經歷「心生厭離」，並且會鼓勵和告誡他：「繼續禪修，不要沮喪，不要離開，這是你必經的歷程。」

有些人認為：過了第四觀智後，一切事物會更令人愉快、更令人興奮，更歡喜。這些現象不會發生，反而越來越少，當培養更深的觀智時，我們不會感到快樂，然而這不是

沮喪。

問與答：生活作息請按照時間表，心無旁騖對快速的培養定和觀智非常有用。我曾告訴我師父：我寧願成為一位隱士而不是一個出家人，因為出家人太倚賴他人；做為一位隱士，我可以種菜，煮我自己的飯菜，過著獨立的生活，因為如果你過著非常簡樸的生活，你需要的東西非常少。我師父說：不要當隱士，他建議我當個出家人，那時我還不是出家人。他問我：是否知道佛陀為什麼不允許出家人耕種和烹煮食物？我說：其實我不了解為什麼佛陀當了很久的隱士？我師父說：是的，但是那是他成佛以前（過去世）的事。如果出家人忙著耕種和烹煮自己的食物，遠離人群，那麼誰來教導他們？因為你不和人們接觸，誰來教他們？

與人群接觸非常重要，但是有時獨立也很重要。

我師父非常和藹，非常溫和、慈悲的為我解釋，他說服我成為一個僧侶。我說：我不想弘法，而且我想要做的唯一的事是平靜、安靜的過日子。

事實上，我是個很害羞的人，當我年輕時，我的話不多。如果我被要求發言五分鐘，我會非常焦慮，以致於我說的是我不想說的事情。我是如此的害羞，以致於我認為我絕不會發表演說。之後，當我成為一個僧侶時，有些人要我給他們授五戒，我做不到。我把戒律搞混了，也犯了許多錯誤。我

在想：「這不適合我，我不想開示，而且我無法開示。」我師父溫和的鼓勵我去，去開示，而我跑掉了。我師父說了許多次：「來和我在一起，幫忙開示。」我說：「不要。」

某個晚上，我去找他，我說：「我要走了，我會尊敬你，如果我做錯任何事，請你原諒。」

我走了，隱藏了六年。因為他要我住在他附近和教導他人，他想要帶我到美國，我告訴他：我不想去。我為什麼要去那裡？我師父非常緩慢，非常有耐心，有慈悲心的鼓勵我去弘法。

問與答：事實上，我並沒有自己回來，我患了扁桃腺炎和瘧疾，碰巧我和我師父住在同一個城市。我每天發高燒，病得很嚴重，一位朋友說：「到城裡去，那裡有好的治療，如果你留在這裡，你會病死。」我到了城市，在醫院將扁桃腺切除。開刀後的第十天，當我正在康復和能說一些話時，有人告訴我：我師父就在那座城市。我師父聽說我就在市內，而且已經動過手術，因此他詢問我的健康。我想：我現在要做什麼，我不能逃走。我去看我師父，向他頂禮。他說：留在那裡。我想：「噢，天啊，我不能再拒絕！」他說：這兩年內，他會再去美國，他會事先準備。我說：「我會跟你一起去，跟你一起回來。」因為我知道他不會留在那裡。他說：他不會把我留在那裡。因此我準備了兩年，因為我已經完全

停止閱讀。閱讀是一種負擔，你必須了解書的內容，把它記住，並且把它翻譯成英文，而且我必須知道一些巴利文的英譯，我去找巴英字典，並記住數千個單字，記那麼多單字真是一件苦差事。我放棄學習和思考非常長的時間，這段時間真好。我花了兩年準備，每天閱讀。

當我們到了美國，他說：我們會在美國四個月。我想：我可以待在美國四個月。當我們在那裡待了四個月之後，他說：他要回去，我留下來。他非常慈悲的這麼說，要拒絕我師父是非常困難的。他會以非常溫和的方式說一些事情，他不期望你說不，他從不期望他人說不。他說：「這裡的人非常高興你留在這裡，如果你能夠，請留下來。」我說：「好吧，我不會再向你請求，我想知道：無論何時，當我想要回國時，你會允許我回去。」他回答：「可以，當你想回國的時候，你可以回去。」我想最多三個月，總共七個月，我不能離開14個月。我想這對我夠長了，我很高興來這裡，我學了很多，但是我必須回去。我的許多朋友說：「我們會讓你因為放棄我們而感到內疚。」他們是傑出的巴利學者，但是不會講英語。我告訴他們：「我已經盡我所能的去做。」我請他們允許我回去。

當我回來時，我師父說：「一個僧侶需要一些時間獨處，獨自修行，並且跟別人聯繫。」有許多次，我告訴我師父：「我還沒學夠。」他說：「如果他一直等待，等到我學夠了，

在我學夠了之前，他可能死了。多少才算足夠？」他告誡我：「不要認為自己是一個老師，要非常謙虛，這非常重要。我知道許多人，他們犯了許多錯誤。許多老師犯的錯誤是：因為身為一個老師而感到驕傲。他們不夠謙虛，謙虛非常重要。我會盡我所能的幫助你，我不知道所有的事，我只知道某些事；我無法給你完整的知識，因為我只有部分知識。我不知道所有的事，但是我會與你分享我所知道的。其他的老師會來幫助你學習更多，這是我所期望的。我會在這裡四個月，而且儘可能待久一點，我會幫助你。」

第九講

第十一觀智：行捨智：通往涅槃的門戶

上星期我談到壞智，看到壞滅；怖畏智，看到危險；過患智，看到身心生滅過程的過患；厭離智，心生厭離；欲解脫智（Muñcitukamyata-ñāṇa），想要從生滅過程中解脫；以及省察智（Paṭisankha-ñāṇa），想要從某種事物中解脫，首先我們需要了解它，並且仔細的觀察它，否則無法克服任何困難，包括我們的身體狀況，我們的一生，任何情況。

要克服困難的第一件事是：非常仔細的觀察它，深入了解，然後再去克服。我們不能逃避，逃避無法克服困難，無法解決問題，無躲藏之處，無處可去。

在緬甸，我們說：「沒有你能逃走的地方。」無論你去那裡，你仍在身心的生滅過程中，只有透過全盤了解，我們才能克服困境。當我們發現我們被困在這個生滅過程時，我們想要逃走，有時，我們會想：「如果我不觀察這些東西，只是離開，並且把它忘記，我將獲得解脫。」，這不是正確的觀念。

當禪修者覺得：觀察身心的生滅過程令人厭煩、令人心生厭離時，覺得觀察生滅現象一無是處，只是觀察，我們沒有真的獲得平靜。只有在剛開始時，你感到平靜、平和，因為粗重的煩惱暫時消失。過了一段時間，只觀察身心的生滅過程是非常累人的，不只令人厭煩，而是

被困在這個過程裡。我們不想再觀察了，我們真的感到厭倦，卻無法逃避，只能更仔細的觀察生滅過程；更深入仔細的觀察，心會變得更平靜，正念和定變得更強大，然後心生捨離，這叫做行捨智（saṅkhārupekkhā-nāṇa）。

你非常仔細的觀察所緣境，以捨離的心來觀察，以完全捨離的態度，毫無自我認同，你沒有視它為自我，而是完全捨離，心非常輕安，非常專注。「行」指有為法，事實上指身心的生滅過程。

這個過程叫做「行」（saṅkhāra）和「捨」upekkha。捨指輕安，輕安有許多方面，如精力的平衡，你不會過度用功或過度放鬆，因為兩種極端都是不平衡的。太用功不是中道，太放鬆和太輕鬆也非中道。在這個階段前，你急著想要克服：「我想要擺脫它，我想要克服它，我想要逃走。」這是一種不安，是精神上的不平衡。

當你到了行捨智的階段時，你不會急著想要克服它，由於很輕安，你只是觀察。在這個階段前，在第四觀智，你清楚的觀察生滅現象，你有點輕安，在那個觀智，它只是偶而發生。有時，你覺得非常快樂；有時，你非常清楚的觀察所緣境，甚至執著這個清楚的觀智。

在這個階段，你不會執著於清楚的觀察所緣境，你

甚至不會執著輕安。在生滅隨觀智階段，你感到如此平靜、平衡，你非常喜歡這種境界，禪修是如此容易，只是觀察所緣境，但是你會一再的錯失觀察所緣境。在這個階段，你不會再錯失觀察所緣境，你一直禪修，並能長久保持輕安，你有強烈的捨離感，因此這種輕安被比做阿羅漢的輕安，因為阿羅漢一直保持心輕安。尚未開悟的禪修者，可以藉著持續的覺知來保持心輕安，而阿羅漢的覺知是自然的，他的心永遠是輕安的。

實際上，在觀智（*Vipassanā-ñāṇa*）中，只有三種智，即：無常、苦、無我。由於體驗無常、苦、無我的程度不同，因而有不同的觀智。

在緬甸，教禪修的禪師只談這三種智：觀察無常，厭離無常，和終止無常。在這個觀智之前，禪修者在某種程度上已經有輕安的體驗，只是在這個階段它是完整的：身心俱輕安。

Saṅkhārāva saṅkhāre vipassanti. ~Vsm 628

在《清淨道論》628頁提到：毗婆舍那指以一種特殊的方法深入觀察。通常我們只是觀察和覺知所緣境，在這個階段，我們非常清楚的觀察所緣境。*Saṅkhārāva*指「只有行」；*Saṅkhāre*指「在行中」或「面對行」，行是所緣境，它可能

是色（rūpa）、受（vedanā）或心，可能是五蘊中的任何一蘊。Vipassanti指觀察，觀察一個過程，再觀察另一個過程，不再有「你」。在這個階段，觀察變得非常清楚，以致於你覺得「沒有我在觀察」。為了有所突破，這種「非自我認同」（dis-identification）是必要的，而且需要這種強大的平衡。

Upekkhā（捨）有許多意思，不憂不喜也叫做Upekkhā。喜樂是一個極端，不樂是另一個極端，不樂不憂是一種捨。在這個階段，禪修者沒有樂與不樂。在這個階段前，有時，你對你能清楚的觀察所緣境感到非常高興；有時，你會因為被困在生滅過程裡而感到不悅，但是現在沒有樂或不樂，完全平衡，非常輕安。在這個階段前，有時精力過剩，有時不足；現在不多不少，剛剛好。在這個觀智前，我們看到諸行，視生滅過程為過患，這種生滅過程沒有好處。我們變得有點不滿，不是不高興，而是心生厭離。

但是，在這個階段，不再有不滿；在這個階段前，有「欲解脫和該怎麼辦」的狀況；現在，不再有「欲解脫和想做某事」的狀況，現在是全心全意的觀察，觀察變得更簡單，禪修變得更簡單。

在這個階段前，有時，因為你視身心的生滅過程為過患，你不想全神貫注的觀察，因此，你認為：禪修不再令人滿意，或禪修不像過去那麼好，但是現在這種狀況不再出

現。心完全捨離，沒有自我認同，別無他求，只是觀察所緣境，這是最好的心境，不想再做任何事，完全專注。請想像這種心境，並觀察你有多解脫，一無所求，無論發生什麼事，都不重要，只是完全專注。

在我們的一生中，我們不是追求某些事物，就是捨棄某些事物，我們一直在做這兩件事：執取某些東西，或捨棄他們，這是令人非常疲累的。

在這個觀智，禪修者不再執取任何事物，不再捨棄事物，而是非常專注，全心全意的觀察生滅過程，無論何種所緣境生起，都非常專注，這才是正確的態度。在這個階段，你不再擔心任何事，即使那時你死了，你也不會覺得意外。

我們總有一天會死，死的最好方式是在那種心理狀態，完全接受生滅過程，完全專注，具足正念，沒有抗拒、恐懼，這是一個人要去世時最佳的心理狀態。

我曾告訴你們：有幾次，我病得很重，我患了瘧疾、扁桃腺炎、慢性痢疾，我病了好幾個月，我變得非常虛弱，病得要死。起初，我真的擔心，也怕死，我不想死，我說：「不，我想活著。」，但是，我越是執著生命，我變得越累，因為我擔心太多：「某人必須為我做某事，沒有人幫我做事，他們為什麼要放棄，沒有人在旁邊。」因為我無法移動，我無

法叫任何人。我在想：「他們為什麼離開我，沒有幫我做什麼？」這種念頭使我不悅和疲倦。最後我想：「或許因為他們無法做任何事，所以他們放棄。」我的朋友說：「他一定昏迷了。」因為我不再移動。很久以來，我一直執取生命，但是那時我非常疲倦，我想：如果能睡個覺多好，能平靜的人睡多好。我決定放下，我做了一個非常重要的決定。我想：「如果會死，我要很有正念的死。」於是，我放下所有的念頭，儘可能放鬆和讓心平靜下來，並且保持正念。慢慢的，我的心變得越來越平靜，我發現我不再疲倦；疲倦消失了，心變得更平靜、平和，我睡著了。當我醒來時，心非常平靜、平和；我無法移動或說話，我想：如果我那時去世，我真的了無罣礙。

我們為什麼怕死？因為我們執著，如果我們不執著，則無有恐懼。禪修為死亡做非常好的準備，禪修是必要的，也非常重要。人們不想思考死亡，當他們聽到死亡時，他們不想聽，不想談論。

那些準備死的人，是真正的在過日子；大多數人雖然活著，卻不知如何過日子，我們揮霍生命，不夠專注，而且沒有從生命中充分學習。

這個觀智是最好的觀智，因為在這個階段心無恐懼，心非常清淨、清明、平衡、平靜，不會興奮，沒有喜樂，世人

的心境無法與它相比，此時，無須努力，不會緊張、緊繃。在這個階段前，我們努力的去專注，去禪修，我們會緊繃，我們必須提醒自己放鬆；在這個階段，一切事物是如此輕柔、溫和、輕鬆，心非常平靜，沒有執著。在這個階段前，在第四觀智，我們甚至感到更平靜，但是我們執著它，這是一種障礙。

平靜本身不是障礙，執著平靜卻是一種障礙，在這個階段根本沒有執著，所以心非常清淨。執著是一種慾望，一種貪（lobha）。此時，心不會為任何事感到興奮。有時，在第四觀智會感到興奮、高興；但是現在不會再興奮。

禪修者非常清楚、準確的觀察所緣境，每個觀察正中當下的目標，非前面也非後面的目標。在開始階段，有時，覺知意識跟不上所緣境；所緣境生起後，我們才記得所緣境生起，只是那時沒有觀察。有時，我們期望所緣境生起，說道：「如果所緣境生起，我會觀察它。」例如，當我們要移動時，我們會想：「我要移動，我會觀察我的動作。」我們的觀察稍微慢了些，並未瞄準目標（所緣境）。在這個階段，觀察的心總是準備好了，隨時瞄準目標，緊緊跟著所緣境。當所緣境生起時，覺知的心已經在那裡（正在觀察所緣境），這是為什麼禪修者不會急於觀察的原因。

Evamevāyaṃ sabbasaṅkhārehi muñcitukāmo hutvā

paṭisaṅkhānupassanāya saṅkhāre pariggaṇhanto:

ahaṃ, mamā ti gahetabbaṃ adisvā, bhayañ ca nandiñ ca
vippahāya, sabbasaṅkhāresu udāsino hoti majjhatto. ~ Vsm656

（「如是此（禪修者）欲從一切諸行而解脫，以省察隨觀
智而把握諸行，觀察不應執彼為我和我所，捨斷了怖畏與喜
欲，對一切諸行不關心而中立。」《清淨道論》656頁）

Evameva：指如是；Muñcitukāmo hutvā：指欲解脫；
Sabbasaṅkhārehi：指從諸行；Paṭisaṅkhānupassanāya：指藉著
省察諸行；Saṅkhāre pariggaṇhanto：指觀察行；Ahaṃ mamā
ti gahetabbaṃ adisvā：而非觀察「我」或「我的」；
Gahetabbaṃ：指撿取、保持；Adisvā指不觀察；Ahaṃ：是我；
mamā：是我的。

每當你觀察諸行時，你知道這不是我，不是我的，你不
會執著任何東西，你無法保有任何東西，你不在乎它，完全
不感興趣。在這階段前，你視它為怖畏，在這個階段，沒有
怖畏，沒有喜歡或不喜歡。**Vippahāya：指捨棄、克服怖畏
和執著；Udāsino hoti majjhatto：只是在中間（保持中立）；
Sabbasaṅkhāresu：在諸行中。**

事實上，這是中道，禪修者非常接近中道。在這個階段
前，心不是在這邊，就是在另一邊，而非處於中道。**Majjhatto**
指就在中間。

有時，你放鬆一會兒，當你放鬆時，你的心仍然具足正念。短暫的念頭可能生起，它可能持續不到一秒鐘。當我說一個念頭時，不要認為在那片刻，你在想一句話或一些話。此時，你清楚的觀察「這只是空的過程」，沒有人，沒有我，沒有靈魂。

Suññamidaṃ attena vā attaniyena vā ti. ~ MN ii.263

在巴利大藏經《中部》第二冊263頁提到：這個生滅過程沒有「我」、「我的」或屬於我的東西。之前，類似的念頭和觀智會生起；在這個階段，觀察越來越清楚。你會發現：這個生滅過程不遵從任何人的願望，它只是不斷的生滅。

**Puna capararaṃ, bhikkhave, ariyasāvako iti paṭisañcikkhati
---'nahaṃ kvacani kassaci kiñcanatasmim, na ca mama kvacani
kismiñci kiñcanaṃ natthī ti. ~ MN ii.263-4**

在《中部》提到：Nahaṃ kvacani kassaci kiñcanatasmim：沒有什麼需要我擔心的，也沒有人需要擔心我。有時，我們會擔心他人；有時，我們擔心他人牽掛著我們；我們也會這樣想：「噢，某人牽掛著我。」現在，你會發現：「我不需要牽掛任何事或任何人，沒人需要擔心我。」在觀察生滅過程時，別無他物，只有生滅現象。

Evam eva sace saṅkhārupekkhāññaṃ santipadaṃ Nibbānaṃ

santato passati, sabbam saṅkhāra-pavattaṃ vissajjetvā
Nibbānam eva paṅkhandati; no ce passati punappuna
saṅkhārāramṇam eva hutvā pavattati.~~ Vsm657

（「如果彼（行捨智）見寂靜的涅槃寂靜，則捨一切諸行的轉起而證入涅槃。若不見涅槃寂靜，則再以諸行為所緣而轉起。」《清淨道論》657頁）

在這個階段，禪修者觀察這個過程的結束時，是真正的平靜。我們想要有某種形式（form），想要過某種生活，想要處於某種狀態，我們有這些渴望，我們不想放下身外之物。在這個階段，心會清楚的觀察：生滅過程的結束是真正的平靜。在心培養足夠的精力、清明和放棄觀察生滅過程前，雖然禪修者了解每個過程都是苦，但是心仍然會退卻。

當心培養足夠的精力時，禪修者會捨棄諸行，進入涅槃。如果禪修者無法進入涅槃，他的心會回來觀察諸行，觀察這身心的生滅現象，這會一再的發生。心有時想進入涅槃，但是沒有足夠的精力去做。心會退卻，並繼續觀察身心的生滅過程，直到心變得越來越清明。當這發生時，禪修者應該了解這個過程。有些人會變得很沮喪，說道：「我一再的退卻。」這是很自然的現象。

幾個星期前，我告訴你：抓住一根繩子，在兩座山之間有一道非常深的峽谷，有一棵樹，樹上懸掛著茂盛的葡萄。

你抓住繩子，搖盪；當你覺得你的搖盪不夠力時，你怕你會掉下去，因此你不能放開繩子，又再回到這邊，然後你更用力搖盪。幾次後，你覺得你已有足夠的衝力，然後你非常快速的搖盪，非常快，然後你放掉繩子。那時，你不在這邊，也不在那邊，你在中間，然而你已經離開這邊，你能回來嗎？不能，你不能回來，因為你已經放掉繩子。雖然你不在那邊，但是你將以你所有的力氣到那裡，無法停止。「已經放下這邊」指你不再觀察身心的生滅現象，你的觀察的心完全止息，即身心生滅現象的結束。

從行捨智（*saṅkhārupekkhā-ñāṇa*）到下一個觀智，即是這種狀況：你已經放下了。這種搖擺的狀況稱為「行捨」或 *Parikamma anuloma gotrabhū*。*Parikamma*指遍作、準備，你的心先準備，先培養動力；*Anuloma*：指順的、隨順的，此處指相同的心境，而有更多的動力；*Gotrabhū*：意為種姓、種姓者，此處指禪修者已經捨離此岸，但是卻未到達彼岸。

然後，禪修者的身心生滅過程進入止息狀態，這是所謂的道智。它非常快速的產生，以一系列非常短的瞬間，因為每一個心識只持續一秒鐘的千分之一或百萬分之一；每個心識連續生起，那時，禪修者不再退卻。之後，十分安靜、寂靜，不生不滅，禪修者不再觀察生滅現象，因為他無法再觀察。在你進入涅槃狀態之前（涅槃指痛苦煩惱的止息，而非生命的止息），你可以觀察生滅現象；當你證入涅槃時，你

不會再觀察身心的生滅過程，因為要觀察生滅現象，你不能處於涅槃的寂靜狀態，這是為什麼禪修者證入涅槃後，無法再觀察自己的心理狀態。

在這個階段後的另一個觀智叫做觀察智（*paccavekkhana-ñāṇa*），在這個觀智，你觀察：「片刻前，有生滅現象！現在沒有生滅現象，非常平靜、寧靜、清明。」這快速進入止息狀態的心是強而有力的，一旦進入寂止狀態，你覺得全然不同。過了一段時間，你從寂靜狀態中出來，因為道智的生起只有片刻，果智的生起也相當快，這取決於禪修者的精力。之後，你省察有什麼生起，當你在省察時，心非常平靜、平和，你回顧又回想。事實上，觀察智是一種思考，你思考並了解：完全的寂靜是來自身心生滅過程的止息。

禪修者思考許多事情：思考道（*magga*）、果（*phala*）、涅槃和根除煩惱，以及剩下的煩惱。開悟的第一個階段（初果）根除我見和疑。在第一觀智，你已經去除一些我見和疑，去除錯誤的自我觀，和對以前及以後所發生之事的懷疑，以及各種懷疑。在這個階段，已經完全根除我見和疑。

以下是《清淨道論.注釋》中重要的句子：

Tikkhavisadasūrabhāvena saṅkhāresu ajjhupekkhane
sijjhamāne taṃ panetaṃ saṅkhārupekkhā-ñāṇaṃ

anekavāraṃ pavattamānaṃ paripākagamanena
paccayabhāvaṃ gacchantam ~ VsmA II, 459

anulomañāṇassa

Tikkha指銳利；Visada指清楚、明瞭；Sūrabhāvena指有勇氣；Sūra是勇敢、勇氣。我們是如此的執著，以致於即使非常痛苦，我們仍不願放下。要放下所執著的事物，需要勇氣，許多人想保持原狀，因為他們不想改變。

我們的心非常矛盾，我們想要改變，我們想要解脫，我們想要平靜，但是我們又要保持原狀。很多心理學家指出這個問題。

有些人罹患神經病，他們執著他們患神經病的狀態；有些人很沮喪，他們執著他們的沮喪，要看破是非常困難的。我們知道觀察生滅現象是令人疲累痛苦的，到了這個階段，當我們觀察將要發生之事，而且知道我們會完全改變時，我們不會再一樣，我們會害怕！

我們要有勇氣去改變，沒有改變，我們如何能成長！如果我們依然故我，我們無法成長。

因此，Sūrabhāvena（有勇氣）這個字非常重要。由於有勇氣，我們一直觀察諸行，觀察身心生滅的現象。行捨智的過程一再發生，它產生越來越多的動力和精力，而終致成熟階段(paripākagamanena)。

某些觀智到了成熟階段，它會一再的重複，觀智會變得越來越強。好像憤怒一般，如果你想一些讓你忿怒的事，你會越想越氣，變成大怒。同樣的，你觀察諸行時，心生捨離，而且越來越想捨離，直到你真的放下。

在你放下的那一刻，你是解脫的。我們想解脫，我們一直想：「我要解脫，我要解脫。」但是為什麼不肯放下？

我們認為：在身心生滅的過程中，有值得保有的東西，有屬於我的東西，有我喜歡的東西，雖然我不喜歡它的某一部分，但是有我喜歡的那一部分。

我們抓住它，但是當你發現沒有什麼值得保有，沒有什麼可以執取，它不屬於我，我不再想要時，當你處於這種狀態時，你會放下。

許多人過去經常告訴我師父，他們說：「師父，我真的不喜歡再來這個世界，我非常厭惡生命，活著是如此累人，喜樂少，痛苦多，有太多的負擔。」那時，我是一個年輕僧侶，只受戒幾個月。我師父說：「如果你真的不想要，你不會有這些東西。」我非常驚訝，我不想要，有那麼簡單嗎？稍後，我了解：雖然我們說：「我們不想要」，但是我們仍然抓住不放。我們不想要，為什麼不放下？我師父談話的方式非常溫和，他從不會花太多精力說話，也從不想說服別人，不想改變他人的信仰。當許多信徒和弟子們問相同的問

題時，他會說：「如果你真的不想要，你不會有這些東西；你會有這些東西，是因為你想要。」就這麼簡單。

我們會得到它，是因為我們想要。我們不快樂，因為我們自尋煩惱，然而我們卻否認。我們說：我只要快樂。你所謂的快樂是什麼意思？是欲望的滿足嗎？如果我們一無所求，那麼我們便能解脫。有勇氣去改變非常重要，我們需要勇氣去改變、學習和成長。

在這方面有許多心要：那就是要勇敢，要清淨。想要解脫意即想要清淨，如果你真的想要解脫，必須淨化自己，讓戒清淨，讓心清淨，讓見清淨，沒有清淨，我們不可能解脫。這是為什麼那本有關禪修的書叫做《清淨道論》，藉著清淨，我們才能解脫。

如果我們真的想解脫，我們必須觀察內心深處，我在做什麼？我的動機是什麼？我的戒清淨嗎？我的心清淨嗎？我有足夠的勇氣嗎？如果我們的戒清淨、心清淨，我們會解脫的，因此我們必須過清淨的生活。如果我們想要某樣東西，如果沒有付出，我們無法得到它。任何種類的事，例如，如果我想得到你的尊敬，如果我值得尊敬，我會獲得尊敬。如果我想要你的慈心，如果我值得接受你的慈心，我會獲得你的慈心。所以，在我們一生中無論發生什麼事，這是我們應有的果報，我們不會得到不該得到的東西。我們常抱怨：

「噢！為什麼這發生在我身上？」請告訴自己：「這是我應有的果報。」

無論是好是壞，事情會發生在我們身上，是因為我們應該受此果報。一旦你了解其中的因果報應，你不會怨天尤人，你不會責怪你的業，也不會責怪雙親和政府。我們責備他人，是因為我們把責任歸於他人或外在環境，我們沒有負應負的責任，一旦你發現事情發生在你身上，是因為你應該受此果報，那麼你會學習、成長和改變，情況會越來越好，無論我們做什麼事，正確的心態非常重要。

在最後幾個重要關頭(觀智)，生滅過程中的三個特色：無常、苦、無我會變得非常清楚。例如，如果禪修者觀察生滅現象更清楚，他會清楚的看到無常，而不會轉到另一種特性。在開始階段，有時，你會從無常轉到苦或無我；然後，只觀察一種特性，這個特性變得很清楚。

如果你沒有經歷過，要了解這些事情是非常困難的，一旦你有經驗，你會發現這是十分自然的，事情應該按那種方式發生。在最後一刻，你不是觀察色法，就是觀察心法(受、想、行、識)，你只能觀察五蘊中的一蘊，因為你無法在同一時刻觀察五蘊，因為在同一個時間，一個意識只能觀察一個所緣境，所以你必须一再的觀察它，例如，如果你正在觀察受(vedanā)，你會觀察受無常、受苦(vedanā –dukkha)

或受無我（vedanā-anatta）。如果你在觀察色蘊，你把色蘊視為無常、苦、無我，這三種特性的其中之一會一再的重複，你不會轉向另一個目標或另一種特性。

這是為什麼當你禪修時，你在觀察受（vedanā），它會越來越清楚，你跟著它，觀察得更清楚是非常重要的。無論何種心法（受、想、行、識），要一再的觀察，使它越來越清楚。通常，你們觀察五蘊，如果你能徹底觀察其中一蘊便足夠了。

從放下那一刻起，禪修者無法再觀察五蘊中的任何一蘊，他看不到無常、苦、無我，只能看到完全的寂靜、止息。因此，禪修者了解：涅槃指生滅現象的完全止息。這是非常難談論的，它不是不存在的東西，如果我們說：涅槃的意思是「一無所有」，那麼，我們也可以說涅槃不存在。

涅槃是一種經驗，在證入涅槃時，觀察的心和所緣境兩者都止息了，禪修者覺得一切都止息了。

你可以舉例說明嗎？涅槃的境界是無法用言語形容的，我們無法談論它（不可說）。就像你背負很大的負擔，你把它放下！或是你在拉非常沉重的東西，繩子突然拉斷！

在巴利大藏經《相應部》有非常短和清楚句子：

Yaṃ kiñci samudayadhammaṃ, sabbaṃ taṃ
nirodhadhammaṃ ti. ~ SN v.423

Samudayadhammaṃ 指自然生起的法。任何自然生起的法，都會自然消失。你清楚的觀察到：會自然生起的事物，也會自然滅去。

在那個觀智之後，禪修者省察他的體驗，和觀察諸行的結束，這是完全的止息、平靜。過了一陣子，禪修者再度回來禪修。當禪修者再回來禪修時，他開始觀察生滅現象，不是從行捨智開始，而是從第四觀智生滅隨觀智開始。這也是另一個突破性的進展，在這個**轉捩點**後，你可以再清楚的觀察生滅現象。

證了初果的禪修者已經去除身見（**sakkāya-diṭṭhi**，薩迦耶見）、疑和戒禁取（**sīlabbataparāmāsa**）。有許多禪修的方法，有許多人在禪修。如果禪修者相信：只修習止禪便能完全解脫，這是一種「戒禁取」。在佛陀時代，有些苦行者，他們相信：「只要行為像母牛一樣便可解脫，便可去除所有的煩惱，像動物一樣的行徑，折磨自己的身體，可以去除所有的煩惱，你會變得清淨。」這是一種錯誤的修行。「戒禁取」指錯誤的修行，並且相信它會導致解脫。

當禪修者已經證得初果，此時，他會了解：其他的修行方法無法導致究竟解脫，只有八正道能導致解脫，證入涅

繫，此外，別無他法。

任何沒有八正道的修行，雖然會使你的心稍微平靜、平和，卻無法使你解脫。它有它的價值，正如修習止禪一樣，有它的價值，但是無法導致解脫，這是你修行的一個階段，而非最後階段，它無法達到最後的目標：究竟解脫。有很多修行法門，如果你修那個法門，許多人說：那也可以證入涅槃。其實不然，證入涅槃的唯一方法是：觀察你自己的身心的生滅過程。

禪修的基礎是：你必須持戒清淨，能過「正命」的生活，因為如果不清淨，心絕對無法培養足夠的勇氣、動力和清明。如果你過著有罪惡感的日子，你絕對無法清楚的觀察所緣境，並且把他們放下。犯罪如處獄中，它使你無論身在何處都不得解脫。當你感到有罪或羞愧時，你無法有任何進步。

能夠持戒清淨，維生的生計（正命）清淨，保持心清淨，這是必要的，這些若不清淨，你不可能真正解脫。有些禪修者認為：受持五戒並不重要，他們沒有盡力去持戒。如果你在禪修，卻不受持五戒，並且相信禪修能使你解脫，這是「戒禁取」，是錯誤的修行，執著錯誤的修行，相信錯誤的修行。

有些禪修者在禪修時，偶爾心會非常清淨、平靜，他們誤以為這是涅槃。當禪修者證入涅槃時，他會發現：以前的經驗並非真正的涅槃，對涅槃的誤解會被釐清。只有在證得

三果時，我們才能完全克服貪、嗔和挫折。初果並未根除貪、嗔或挫折，只根除邪見和疑。證得初果（須陀洹）的聖者仍然享有感官之娛，但是他持戒清淨，絕不破戒，甚至沒有要破戒的念頭。例如，他享用美食，他絕不會破戒去得到他的食物，諸如此類。他維生的生計（正命）也非常清淨，即使他在做生意，絕不會欺騙他人。他可能會沮喪、悲傷、忿怒，每當他觀察這種心境時，他會發現：這只是一種心境，並且很快的從中跳脫出來，而不會被困在那裡。

證得二果的聖者，並未根除所有的煩惱，只是貪和嗔比較薄弱。即使證得三果的聖者仍然有一些煩惱，仍然執著一種非常特別的生命（生在無色界），一種清淨的生命體，沒有感官之娛，不貪不嗔，但是他仍然享有清淨、寂靜之樂。此外，有種非常接近驕傲的滿足感，你為你的成就志得意滿，這是一種非常隱微的驕傲和執著，這種隱微的驕傲和執著只有在證得四果阿羅漢時，才能完全根除。如果一個法官已經證了初果須陀洹（sotāpanna），他絕不會做錯事，絕不會收受賄賂或貪污，他非常公正和誠實。

證得初果的聖者已經根除五蓋中的疑，和非常強的貪（kamacchanda），和非常強的嗔（vyāpāda）。悔（kukkucca，惡作）在證得三果時才被根除，這是非常重要的觀念。

在某些宗教，我們會聽到：如果一個人做錯事，他想到

他的罪行，因而感到不開心、悲傷、哭泣，並且痛打自己。他們認為：這樣做是一件好事，「後悔」是一件好事，但是在佛陀的教義中，這是不好的。怎麼說呢？如果有人已經犯了嚴重的錯誤，卻不後悔，這樣好嗎？源於深入的了解的後悔是好的，這表示你不會為此而哭，而是從中學習：「是的，我已經做錯事，我不會再犯錯。如果我必須因而受苦，我會勇敢的承擔後果，而不會為它哭泣。」

老是想著你做錯事，因而不開心，無法做其它事情，這是沒用的，不要浪費你的時間。如果你已經做錯事，要從中學習，並且改正自己的錯誤，繼續你的工作，去做一些善業。佛陀的教誨是：要我們繼續過日子並從中學習、成長。

你知道kukkucca（惡作、後悔）的意思嗎？我們把它翻譯為悔恨，kukkucca的字根是kud和kata，這兩個字合成kukkucca。Kud指惡；Kata是做，這並沒有清楚的解釋它的意思，這個字的真正意思是：你在悔恨，悔恨是惡事，它本身是對身心有害的。深入觀察你的心，當你在悔恨時，你的心境如何？它是平靜的嗎？不是！如果你深入觀察，你會發現：你越是悔恨，這表示你對它越執著，你也執著自我。觀察這些事情是非常有趣的。即使證了初果須陀洹，也無法真正去除惡作、悔恨；甚至證了二果斯陀含（sakadāgāmī），也無法去除惡作；只有證了三果阿那含（anāgāmī）才能根除惡作。

道德感、道德行為與智慧有關，因為有智慧所以不會造惡業。如果你已經做錯事，怎麼辦？你會後悔嗎？當你感到慚愧時，你為什麼感到慚愧？因為有人發現了，是嗎？如果這是原因，那麼這不是真正的羞恥心，這只是為了保護你的自我形像，這是更大的自我，你所要保護的自我。

真正的道德行為、羞恥心與智慧有關，如果認為：這是可恥的，我不會去做這種事。如果你已經做了「你認為是非常可恥的事」，那麼你不會再去做了同樣的事。你不會再過著羞愧、悔恨的日子，不會無法做更好的事。你必須克服羞愧和悔恨，並且要做好事，改變自己，修正自己的錯誤。我們必須以悲心和寬恕來了解別人，因為我們會犯錯是很自然的。即使是阿難尊者，當他修行波羅蜜（pāramīs）時，他也犯了非常嚴重的錯誤。即使是未來佛，在因地時，也曾犯了嚴重錯誤，他誘姦婦女。阿難尊者過去世是一個金匠，許多富有和美麗的婦女請他打造金飾、珠寶，他誘姦許多婦女，他之所以會這麼做是因為貪慾，從這些錯誤中，你可以學習、成長，而終致解脫。

一個證果的聖者持戒清靜，無須替自己辯護！我聽過許多辯護之辭，人們說：「雖然他已經證悟，因為有太多誘惑，所以他犯了錯。」這是辯護之辭。在佛陀時代有許多宗教團體，其中有些人相信：已經證得初果的人，因為他仍然有貪、嗔、挫折、驕傲，他可能生在惡趣。佛陀說：「不然，證了

初果的人雖然仍有一些貪、嗔、驕傲，但是他的心夠清淨，不會生在惡趣。」

我們的一生是我們的心的結果，當心變得清淨高貴時，這個人不可能生在惡趣。

證得初果的聖者不會打妄語，但是其餘的口業仍然可能發生。一個預入聖流者，可能會綺語，說一些廢話，但是絕不會造像殺生、偷盜、邪淫等惡業，也不會有邪命（錯誤的謀生方式）和在做生意時詐欺等事情發生。

證得二果的聖者尚未斷除所有的煩惱，只是減輕許多；證了三果的聖者則斷除邪思維(micchā-saṅkappo)、兩舌和惡口；只有四果阿羅漢完全斷除綺語、邪精進、邪定、邪解脫和邪智（micchā-ñāṇa）。

問與答：即使已經證了初果的聖者，仍然有一些煩惱。很多人說：「這個人應該已經證果了，你看：他喜歡看報紙，喜歡美食。」只要他能受持五戒，就夠好了。

問與答：有些人問佛陀同樣的問題，他們問：「在其他宗教團體中有阿羅漢嗎？」佛陀沒有說：在其他宗教團體中，有或沒有阿羅漢。佛陀回答：「任何圓滿修持八正道的人能夠開悟，能成為阿羅漢。」判斷的標準是八正道，請研讀八正道，看看是否遺漏其中之一，看看會發生什麼事。

想想八正道中你是否遺漏其中之一，你是否仍然相信：沒有修行那個遺漏的正道，仍然能夠解脫證果。

問與答：在八正道裡，毗婆舍那屬於正念和正定，另外還有正命、正見、正語、正業、正精進、正思惟。一個有邪見和邪思惟的人如何可能開悟證果？如果沒有正命、正語、正業、正定、正念、正精進；如果沒有戒、定、慧，沒有人能究竟解脫。一個人在開悟前，至少必須圓滿修持八正道，至於時間的長短並不重要。

問與答：開悟是一個階段接著一個階段來的，然而從一個階段到另一個階段，可能只需幾分鐘或幾小時。在佛經裡提到：某些出家人甚至在一剎那間成為阿羅漢，他們的心已經高度發展，一旦他們知道如何修行，他們會勇猛精進，並突破四個階段，直接證得阿羅漢果位。

問與答：其間沒有間隔，你無法想任何事情，一個意識接著一個意識，非常敏銳清楚的觀察，只觀察無常、苦、無我三種特性的其中之一，所以觀察變得越來越清楚，最後完全放下，這些是非常強的觀智。在此之前，你會看到一系列的無常、苦、無我，其間沒有任何間隔，但是這個觀智是弱的。在最後幾個觀智，專注力變得越來越強，最後，心準備放下。

問與答：我們一次只能看到其中一個特性，無法同時看到三法印（無常、苦、無我）。

問：你怎麼知道你沒有在想？

答：當你認真觀察時，你沒有在想，根本沒有想，就像在一個暗夜，你仰望天空，突然有一道閃電，你看著它，它消失了。此時，你沒有想像，你真的看到，這與想像大不相同。在開始階段，這會偶爾發生，因為你無法一直保持正念，即使你定期禪修，有時，你會看見；有時則看不見；有時，你的觀察很模糊，有時很清楚。

捨是必要的，非常輕安，完全捨離，完全平衡，非常清楚的觀察，沒有任何念頭。當心非常清淨，接近止息狀態時，根本沒有任何念頭，此時，所緣境的生滅現象變得非常快。

問與答：從第四觀智起，心變得越來越平靜，定力越來越好，其間短暫的念頭可能生起，一旦你注意它，它會消失，不會持續下去。念頭的生起變得非常弱，你觀察它，它會消失。在後面的觀智，特別是過患智，你有很多念頭：「噢，那麼多過患，我喜歡的東西在哪裡？有什麼令人愉快的？」如果你想太多，你會不開心，「不要想」是非常重要的。當你心生厭離，且對生滅過程感到不悅時，如果你停止禪修，並想你在日常生活中的不悅之事，你會覺得無法忍受。觀察生滅現象的過患，你會心生厭離，並且對很多事感到失望，你會對你的生活不滿，並且變得非常鬱悶。當你處於這個階段時，不要想是非常重要的。

打妄想是非常危險的，「想」蘊會成為障礙，你也會變得非常情緒化。有觀智的人不會鬧情緒，因為有清明的智慧，不會自滿；在生滅過程中無樂可言，這是非常清楚的。

如果你在想，你會鬧情緒、不開心和沮喪，所有的外境會使你更生氣，你會被別人、噪音和其他事情激怒；有時，你會生氣，這是一種不健康的心態，沒有益處。修習觀禪有益健康，但是當你忿怒、心煩、沮喪時，你的心變得不健康，所以「不要想」是非常重要的。想的過程加上一些定力，會使事情變得更強烈，定使所有的外境變得更清楚。如果你想要享受任何東西，讓你的心平靜下來，如在定中，你會享受更多。

當我讀書時，如果我的心非常焦慮，此時，我無法享受讀書的樂趣，如果我想要閱讀一本書、一個故事、一首詩或一句格言，我必須讓我的心非常平靜、平和，此時，每句話富有深意，我真的喜歡我所讀的；觀賞風景亦然，如果我的心是平靜的，我看日出日落，我會非常專注，這景象變得如此美，這世界是如此美好。當心焦慮時，你無法欣賞風景。同樣的事，當你的心非常專注時，如果你想一些令人恐懼的事，它會變得更令人害怕。當你過於焦慮時，你不會害怕，你不會生氣，因為你的心太散亂。一顆散亂的心、焦慮的心無法接受任何事物，因為有許多愚癡（moha）。掉舉非常接近癡；掉舉指散亂的心、浮躁的心。

每當心變得平靜、專注時，不要想任何事，因為「想」是禪修的一大障礙，無論想的內容是好是壞。最重要的是：當念頭生起時，仔細觀察那個念頭，如果你仔細的觀察它，它會消失。每當念頭生起時，請仔細的觀察它。

很專注的觀察生起的念頭，這念頭會消失，然後再把心帶回禪修的所緣境。

不要想，有時人們喜歡想。如果你發現你喜歡胡思亂想，觀察這「喜歡」和「想要想」。想是「我是」(I am)的創造者。當你停止想時，你有時會有失落感，沒有什麼可以让你抓住。想是一種執取，當你因為某人而生氣時，你一直在想那個人，這表示你執著那種想法，你執著所發生的事，你放不下。

第十講

有關涅槃及其他

每當做事前，我喜歡事先準備。事先準備非常重要，無論我們要做什麼，身心上要先有準備。無論你要做什麼，如果你做好萬全的準備，你不會那麼費力。我對這次的禪修營有所期望，希望你們會喜歡這個禪修營，也希望你們能體驗到平靜、平和、清明、喜悅；清明亦指非常清楚的觀察所緣境。我想繼續上星期的討論，再繼續談論一些觀智。

在禪修中，你會發現：觀察生滅現象是如此令人疲累，你不想再觀察，心生捨離，想要逃避。這個階段是第九觀智欲解脫智，意即「想要逃離」。有時，你會想：「如果我停止禪修，如果我不觀察這些生滅現象，我會覺得更平靜。」的確，你會感到更平靜，因為定力、輕安，捨離。即使你停止禪修，你會覺得更平靜：「噢！多麼平靜！」你能享受這平靜。然而停止禪修是不對的，禪修令人非常愉快，你剛剛享受它的好處，便停止禪修。你知道停止禪修無法逃離，因為你的身心仍處於生滅狀態，你仍然在生滅過程裡。過了一會兒，你會失去清明，你會再度浮躁不安。你會想：「我不想再浮躁不安」，因為浮躁和散亂的心是令人痛苦的；平靜、安靜、平和的心要好多了，因此，你回去禪修。你觀察身體的任何感受、任何念頭和情緒。但是此時，只有非常隱微的情緒，「想要逃離」像一種情緒，你覺得你被困在生滅過程裡，因此你想要逃離，想要擺脫它。這像一種情緒，有時會

引起輕微的不安，但是你必須知道：想要從中解脫的方法是更清楚的去觀察它。

人們想逃離生活中的許多困境，當我們有困難挫折時，我們想逃避。許多人想逃離困境，想要逃避是好的，要逃離時所該做的正事是什麼？

要做的正事是更仔細的觀察生滅過程，徹底的了解生滅現象；任何逆境，包括你生命中任何讓你心痛的情況，如果你想逃避或克服它，最好的方法是仔細的觀察，徹底的了解它，徹底的了解是克服困境的唯一方法，沒有更好的方法，無論是禪修或世俗的事物，這是正確的態度。

在禪修時，一旦你碰到困境，要了解：克服任何困難的唯一方法是深入的、徹底的的了解你的困境。之後，在你一生中，當你面對困境時，你不會想逃避，你會更仔細的觀察：「現在怎麼啦？我想更深入的了解。」

你在禪修中所獲得的觀智，可以應用在日常生活中，用在你世俗的問題上。你以正念、正定、正確的心態來過日子，不只是在禪修時，你的一生都必須如此度過。

要「心甘情願」的仔細觀察，這是非常重要的，如果你願意再觀察，你會非常仔細的觀察，你沒有任何願望，不再浮躁不安，不再想逃離。你全神貫注的觀察，全神貫注的觀

察讓你的心非常平衡，心不散亂。在此之前，當你禪修時，你想要逃離，「我不想再禪修，我不想再觀察生滅現象，我現在要做什麼？我要停止禪修嗎？」你的心並不專注，你沒有全心投入。但是當你心輕安時，你會非常專注的觀察，「無論發生什麼事，即使我在禪修中去世，也心無罣礙。」你不想做任何事，你只想很專注的觀察，讓禪修變得成熟，達到禪修的極至，「無論發生什麼事，我不想去做，即使在禪修中去世，我仍願意觀察這生滅過程。」

這種全心全意的觀察，讓心真的平靜下來。即使在日常生活中，你決定：「嗯，現在這種情況非常困難，非常痛苦，但是我會全力以赴，我會仔細的觀察它。」在你決定的那一刻，你會發現：你的心靜了下來，不再焦慮，這個決定非常重要。當你仔細觀察時，你的心平靜下來，而且更平衡，不會執著。之前，當你的心平靜下來時，你是如此的愉快，充滿喜樂，以致於有時你會執著你的愉快和喜樂，或為之焦慮不安。現在，你的心變得更平靜，但是你不執著這種平靜，你的心輕安、心的平衡是如此的美好。此時，你的心非常平靜，沒有任何執著，不會執著平靜，也不會想逃離。

這聽起來非常矛盾，但是當你願意觀察時，一切變平衡了。當你越來越專注時，所緣境變得越來越清楚，正念變得越來越強，每一次的觀察變得非常敏銳，所以沒有任何念頭，你清楚的觀察生滅現象，它是無常、苦、無我，沒有自

我，沒有不變的實體，無人控制。你會清楚的觀察到三法印中的任何一種，讓人驚訝的是：當非常敏銳、專注的觀察時，每一個觀察非常短暫，在那片刻，智慧變得非常清明，沒有任何念頭。

在我們的一生中，當我們想了解某些事時，我們用思考來了解它，我們思考，然後了解，此時，雖然沒有任何念頭，但是每一個觀察讓我們的智慧生起，變得智慧清明。這是因為沒有念頭，每當有念頭時，你會分心。

只有當你停止想時，你的心才不會散亂；當你停止想，並且更專注，每一個觀察變得更清楚。在最後幾個時刻，心非常敏銳、專注、清明，然後心準備放下。

在那片刻，你不再觀察身心的生滅過程，你的心進入止息狀態，此時，一切止息，有非常短暫的甚深的寧靜、平靜。當你出定時，內心的平靜仍會持續極短暫的時間，或許三、四個心識剎那。之後，一些念頭會再度生起，我們會思考這些生滅現象，此時的心非常專注，非常平靜、寧靜。

從這次經驗中，你非常了解它的性質，這是真正的寧靜、平靜和真正的解脫。然後你再度自我反省，某些事情已經改變！即使你沒有讀過任何佛書，或沒有任何相關知識，當你自我關照時，你知道你有所改變，它改變你的人格，你的觀念。你知道諸行無常、無我，沒有自我。你持戒會變得

更自然，一點也不勉強，你知道你不會犯戒，持戒變得很容易。你知道：對於無我、未來世，對於佛法僧三寶，你不再懷疑，並且會深深感激佛陀和他的教導，感謝僧眾的維持佛法，使你們能聽聞佛法。極度的感激由衷生起，有人告訴我：他無法表達心中的感激，以致於他喜極而泣的說：「佛法如此真實！這是真正的解脫！」此時，很多念頭會生起，這些是主要的。

如果你已經達到這個階段，你已經根除我見：相信有永恆的自我；沒有所謂的永恆的自我，因為一切事物是變動不居的；你也斷除了疑，有關是否我會再生等疑惑全部消失。你不再相信其他沒有八正道的修行法，也不再相信：修行止禪如果能住心一境，並達到某種境界，便認為這是解脫、涅槃。

當你圓滿所有的觀智時，你會發現：沒有其他的方法可以解脫，解脫的唯一方法是：徹底的觀察身心生滅的過程。

為了觀察身心生滅的過程，你必須淨化你的行為，必須持戒清淨，你必須專注在某個所緣境上，以名法或色法或其他所緣境作為禪修的基礎，如呼吸等。讓你的心靜下來，使它非常清淨。讓心清淨，念清淨。藉著觀察身心生滅的過程，你越來越能淨化自己：如見清淨，道非道智見清淨；只有透過清淨，你才能解脫，沒有其他方法。如果我們想解脫，我

們必需淨化自己，這是解脫的唯一的方法。

嫉妒和慳吝也被根除，這表示你願意和別人分享你所有的東西，而且你不會嫉妒他人。如果你有多餘的東西，而別人需要它，你願意而且會很高興送給人，但是這並非指：你捨棄你所有的一切，如果有人非常需要它，你願意與那個人分享。當某人功成名就、志得意滿時，你不會妒忌。我不知道妒忌和嫉妒的正確意思，但是此處它的意思是：當某人事事順利，而你沒有，你有何感受？你感到不愉快。你會這麼想：「噢！如果我在那個位置，如果是我，而不是他，多好！」當你已經開悟時，你絕不會那樣想。

事實上，你會認為：這個人真幸運，他正享有所有的善業，你為那個人感到高興。這種「喜」（*muditā*），這種同情的喜樂也變得非常自然。

大多數人在開悟前，或多或少會因為他人做得比我們更好而不開心，多麼醜陋的心態，我們不喜歡那個人，我們無法欣賞那個人。人為什麼感到如此孤單？因為嫉妒、貪求，因此我們感到如此孤單。這個世界上充滿敵意和危險，為什麼？因為別人有「我所沒有的東西」，我想要它，我甚至會以不法行為得到它。有些人是如此聰明，以致於他們能歪曲整個事件，使它看起來非常美好，這種心非常狡猾和虛假。

一旦你清楚的觀察這種心態，你不會再欺騙或耍詐，你

變得非常誠實，你會清楚的觀察。你可能仍然渴望某些東西，因為證得初果並未根除所有慾望和貪慾。雖然仍有貪慾，但是不會強大到足以破戒，你不會為了想得到某物而去殺生或偷盜，也不會說謊、邪淫或吸食麻醉品，你根本沒有做這些事的慾望。你並沒有壓抑自己，只是不想做，自制變得非常容易和自然，沒有掙扎，無需努力。

在開悟前，我們知道毀犯五戒是不好的，我們努力持戒。有時誘惑非常強烈，我們會掙扎，這是讓人疲累的；有時，我們會犯戒和後悔，並且再度受戒。我的一位朋友說：「你為什麼每天受戒？你每天犯戒嗎？」在證得初果後，持戒變得很自然，因為沒有強烈的慾望讓你去犯戒。你能看出你有多麼自在嗎？即使你想要享受感官之娛，因為你不會嫉妒，你是如此自在。即使當你享有感官之娛時，已不同於往昔。以前，我們會認為：這是真正的快樂；證了初果後，雖然你享有感官之娛，你知道這是無常的，你不會執著。當你享受感官娛樂時，你或多或少是解脫自在的。當不幸的事發生時，你會禪修，並發現這是另一種心境，你會很容易的恢復解脫自在。

在禪修前，我們認為：事物是永恆的，而且會帶給我們快樂，我們相信永恆的自我。有時我們覺得事物是永久的，但是當我們仔細觀察時，我們發現它是無常的。

當你快樂時和享受感官之娛時，你的經驗似乎相同，但是當你深入觀察，你會發現：「感官之娛絕不會帶來真正的快樂，感官之娛非究竟大樂。」雖然有時你喜歡感官之娛，但是你會很容易把它放下，因為你知道感官之娛不實在，是無常的。

有位朋友說：在開悟後，人們才能真的享受感官之娛，因為你不會陷溺在裡頭。要談論它是非常困難的，這是他的想法。證悟的人雖有感官之娛，但是他們不會陷溺其中。無常、苦、無我亦然，證悟者沒有我見，但是他的行為模式與一般人相同，他們會說：「我」、「你」，他們雖然使用相同的語言，但是知道沒有永恆的自我，這是悟與未悟的差異。

所以當你非常解脫時，有時你會笑，有時會哭，但是你不會陷入其中，你會很容易的克服它，有時甚至哭也覺得很好，可能嗎？談論這些事情是非常難的。當你證悟時，你會了解，因為那時你已經根除邪見、疑、戒禁取、嫉妒、慳吝。

你不會違法從他人處取得任何東西，如果你有多餘的，你會與他人分享，你會非常慷慨，但是不會浪費任何東西。你不會在街上丟棄任何東西，如果你知道某人真的需要它，你會給它。

這種反省會持續很久，你會反省你是否有持戒：「我不

能再犯任何戒，我不想破戒。」你也會反省你已經根除的不淨，你會發現你已經去除邪見、疑、戒禁取、嫉妒、慳吝，你會觀察有哪些煩惱尚未根除。你會發現你仍有感官上的慾望，你會不安，雖然你有慾望，但是你不會犯戒。雖然你會生氣，但是你不會殺人，你的憤怒和慾望沒有強大到會傷害他人或自己；你越勤於修佛隨念，法隨念，僧隨念，你越是心存感激。要解釋這種感覺是非常難的。

有時，人們只反省一個方面，不必全部反省；有些人只反省其中一次的經驗：當心變得解脫的那一刻，或是解脫的性質，它是如此解脫，沒有生滅現象，完全寂靜。這讓人想起涅槃，當禪修者體證涅槃的那一刻，涅槃是什麼？你如何談論它？沒有身心的生滅過程，你沒有經歷任何身心的生滅過程，你甚至不會想：「噢！是如此平靜」，因為那時，你無法想任何事，心變得非常平靜、平和，甚至沒有想到心的平靜，事後你會想。

那麼，涅槃的性質是什麼？它不存在嗎？不，它不是不存在！它也不是「無」。如果它是無，任何人隨時都可以體驗，只要觀想「無」，你會覺得解脫自在。你不能這麼做，因為當你觀想「無」時，你必須想。

當你體證涅槃時，根本沒有想，甚至不會想涅槃。涅槃的性質是什麼？佛經裡提到的譬喻是「火焰的熄滅」。正在

燃燒的火燄，最後熄滅了，剩下什麼呢？不是無。

又如，我發出聲響，你注意聲音，現在不再有聲音，有什麼？只是安靜，安靜是否真實？你如何理解它？你能體會安靜嗎？涅槃非常類似寂靜或熄滅的火焰，為了理解寂靜，你注意聲音，這是過程。為了理解當火焰熄滅時，結果如何，首先你要觀察火焰，有一個過程導致這個狀態，這不是「無」的觀念，它的性質是：一個過程到了末端，這個過程的結束是真正的平靜；因為每當有生滅現象時，則沒有寂靜，沒有平靜。

一旦你有所體驗，即使有時你沒有進入寂止狀態，每當有讓人興奮的事物時，只要你專注觀察，你會知道這不是真正的愉快，你總是會回到那寂靜平靜的狀態。在你證入這種境界後，當你再度禪修時，你會決定：「我要禪修，並回到原先的寂靜狀態，整個生滅過程停止的狀態。」

你可以決定時間的長度：五分鐘、十分鐘處在寂止狀態。以「我要再體驗寂止狀態五分鐘」的決心去禪修，然後忘記它。當你禪修時，不要想任何事，只觀察身心的生滅現象，所緣境是什麼不重要，任何事物都可能是禪修的所緣境。觀察你習慣觀察的所緣境，它會自然生起，且易於觀察。看著它，它會變得越來越清楚，所緣

境生滅的速度非常快，最後再度停止，你會再進入非常寂靜的狀態，你所停留的時間是你之前所決定的。這個決定非常重要，因為如果你已經決定了，那麼禪修時，你可以完全處於寂止狀態五或十分鐘，如你先前所決定的時間；你可以一直禪修，並且延長半個小時、一個小時、兩個小時或一整天。

為了能夠進入寂止狀態，停留在寂止狀態，你必須禪修，如果你不定期禪修，你會發現：要進入寂止狀態非常困難。雖然你有禪修，並進入寂止狀態，如果你沒有決定要入定多久，你會一再的出定，一再的入定和出定。如果你想停留在寂止狀態很久，你必須先做決定。禪修前，你先做決定：「我要再進入寂止狀態五分鐘，如果發生任何危險，我會立刻出定。」當你深入定中時，如果有任何危險，你會自動出定去處理問題。如果你沒有事先決定，你可能無法及時出定。

在佛經裡，有許多詳細的指示：這是你應該做的，以正確的方法禪修，事先決定要入定多久，屆時才能自動出定。「如果我師父叫我，我會醒來。」你做任何必要的決定後，再繼續禪修。如果有其他干擾，即使是阿羅漢也會發現：有時要進入寂止狀態是困難的。

有一個有關兩個和尚的故事：一個老師父和一個年輕

比丘。兩個人都已經開悟，當他們到達一座寺院時，因為老師父的戒臘較高，所以他住在一個非常好的地方。因為最好的地方是給長老上座住的，最差的地方給最年輕的僧侶。這位年輕僧侶，因為他較年輕，所以住在不是很好的地方，但是他非常滿意他住的地方，他非常愉快，不會計較。他在他的住處住了三個月，在結夏安居期間，他在那裡禪修，享受平靜、寂靜之樂。而那位老師父卻一直在想：「噢！我的小和尚，他住的地方不大好，或許他會感到不舒服。」因為擔心，所以老師父無法進入寂止狀態。

當你想要禪修時，首先你必須想：沒有什麼是重要的，放下所有的外緣。

這是我一再強調這點的原因。當你禪修時，你必須知道沒有什麼真的非常重要，在心理上你讓自己放下。當你在禪修時，無論是在全神貫注的狀態，或只坐一小時，告訴你自己：「沒有什麼是非常重要的，我根本不需要擔心任何事情。」不擔心工作，不擔心家裡只一個小時，禪修不會傷害任何人，只放下一小時；當你參加禪修營時，在那九天，請放下所有的外緣。

沒有什麼嚴重的事會發生，沒有什麼是重要的，過去世，我們已經做了無數次相同的事，為什麼世俗之事是如此重要，為什麼我們不能把它放下九天。

在每一次打坐時，如果你能放下外緣，你會發現：打坐變得容易和自然，你不容易分心。因此，要下定決心，想想：我們一直做相同的事不知多少年，多少世？為什麼我們會認為它是如此重要？為什麼我們會繼續做相同的事？我們不知道做了多少世。因此，要下定決心，有心理準備和放下外緣是非常重要的。然而，「如果發生任何嚴重的事，我會去處理。」有時人們會想一些非常無聊的事，並且一直擔心，當他們談論這些無聊之事時，它是如此可笑。

如果你想要培養更深的悟境，當你坐禪時，你應該決定：「我不要進入止息狀態，我已經處於那種狀態一天、兩天、十天。」你必須事先決定，這個決定非常重要。如果禪修者正在禪修，正要體驗下一個階段的開悟，他應該這麼說：「我不要進入那種狀態，我要為了下一個階段的證悟而禪修。」當你說：「我不要進入安止的境界。」你必須規定一個期限，多少小時，多少天，如果你不這麼做，當你坐禪時，你會再進入相同的境界。如果你進入相同的境界，你無法證入下一個階段，所以下定決心非常重要。

佛陀甚至教弟子們在就寢前做決定。在你就寢前，你告訴自己：「現在我要禪修和放鬆，我要放下一切事物。」睡也是一種放鬆，你曾經想過嗎？入睡是一種放鬆，入睡時，我們聽不到，沒看到，我們不知道周遭發生什麼事，你已經與世界失去聯繫，所以這是一種放下，事實上這是我們一直

在做的事。有些人會失眠，原因之一是因為他們放不下，他們想要控制他們的身體和週遭的事物，他們感到不安全，因此，每當你在一個你感到不安全的地方時，你無法入睡。因此佛說：當一個僧侶想要就寢時，他應該禪修，放鬆，放下和做決定：「我要在早晨四點醒來。」如果你定期這麼做，你會發現你在早晨四點整醒來。你設定鬧鐘，在你的鬧鐘響前，你已經醒來，你看鐘，正好是那個時間。通常你會在鈴響前醒來，我的鬧鐘一直設定好時間，以防萬一我睡過頭，但是我總是在鈴響前醒來，要養成這種習慣。

你也可以下定決心：「我在早晨醒來時，要保持正念，我不會再做夢或打妄想，而是非常清楚、覺醒、有正念。」這意味著從你醒來的那一刻，你已經在禪修，你可以下定決心，如果今天沒效，一直下決心，總會有效的，那時，你會非常愉快。當你醒來的那一刻，你有正念，不會打妄想，心非常清楚、醒覺，不再昏沉。大多數人當他們醒來時，他們仍然想睡，這是不好的。

下決心非常重要，因為一旦你下定決心，你會身體力行。為了獲得正面的結果，這是我們需要訓練自己的方式，我們做得到，我們可以從許多方面來訓練我們的心，以獲得正面的結果，這是給你們的一些附帶的知識。

因此，禪修者再度禪修時，他會下定決心：「在某

段時間，我不會進入初果的安止定，我打算更進一步證入二果。」如果在那個時段，你無法證入那個階段，你仍然可以進入安止定，這是你已經證得的。你可以入安止定幾小時、幾天，然後再下定決心，進一步的禪修，好證入下一個階段。你為什麼喜歡安止定？因為它是如此平靜。請注意證入下一個階段是有益的，但是它是一種負擔，所以要放下一切事物，進入這安靜、平靜的境界。

Kilesesu ditṭhi vicikicchā paṭhamañāṇavajjhā; doso tatiyañāṇavajjho;
lobha-moha-māna-thīna-uddhacca- ahirika-anottappāni
catutthañāṇavajjhāni. ~~ Vsm684

（「於煩惱中：見與疑是初智所斷；嗔是第三智所斷；貪、癡、慢、昏沉、掉舉、無慚、無愧是第四智所斷。」
《清淨道論》684頁）

在所有的煩惱中，證得初果的人已根除疑和邪見；證得三果的聖者已根除嗔；二果聖者不根除任何煩惱，凡是剩下的煩惱全部減弱。三果聖者只根除嗔，不包括貪慾，雖然他沒有感官上的慾望，但是仍然渴望一個非常清淨、平靜、無憂無慮的境界。證得三果的聖者並未斷除所有的貪慾，因為對更高的存在（生在無色界）的嚮往也是一種貪慾，這種「貪」非常細微，這是最後的

貪，這種「渴望清淨、平靜、無憂無慮的生命型態」的貪慾，在證得四果阿羅漢以前被根除。因為仍有些微的慾望，這顯示三果聖者仍有些微的癡，只要有任何的欲望，無論它多麼細微，表示仍然有癡（**moha**），只有在證得四果阿羅漢時，癡才被完全根除。

證了初果，某些癡已被根除，只剩下非常細微的癡。四果阿羅漢完全根除貪慾，因為「渴望平靜、清淨、無憂無慮的生命型態」的慾望已被根除。**Moha**指癡或無明（**avijjā**），四果阿羅漢已經完全斷除癡。**Māna**（慢）是什麼意思？不要和別人比較，不驕傲，不自負。當我們有所成就時，我們會非常高興：「噢！我有所成就。」這也是一種「慢」，不要與他人比較，只對你所做的事感到高興，「慢」在證得四果阿羅漢時根除。請想想看：那種心境是多麼解脫，究竟解脫。

昏沉睡眠只有四果阿羅漢才能完全根除，因此，在證得阿羅漢以前仍會昏沉。阿羅漢不會昏沉，他可以長時間醒著，如果他想要的話，他可以好幾天不睡覺；如果他想睡，這是出於他的意願，如果我們有這種本事，該有多好！**Uddhacca**（掉舉）指心浮躁不安，即使證了三果阿那含，仍會掉舉；只有證得四果阿羅漢，才不會掉舉，阿羅漢的心是完全平靜、具足正念的。即使證了三果的聖者並非百分之百有正念，只有四果阿羅漢能具足正念。

無慚和無愧：因為三果阿那含仍然有些微的慢心，有點驕傲，有些微的貪慾。根據阿毘達摩，這指此人仍然「無慚」，仍然為自己的成就感到自豪。此處的「慚」並非人們在日常生活中所說的羞恥。當你禪修時，你會了解它的意思。

當某些事情發生時，你可以觀察你的心，你發現你的心態不健全，你感到慚愧，不是因為別人發現了，而是因為你知道那是不好的，通常我們沒有這種體驗，因為要證了四果阿羅漢才能根除無慚無愧，所以我們仍然是「無慚、無愧」。

Micchādītṭhi-musāvādo micchakammanto micchā-ājīvo ti ime paṭhamañāṇavajjhā; micchāsankappo piṣuṇavācā pharusavācā ti ime tatiyañāṇavajjhā. Cetanā yeva c' ettha vācā ti veditabbā. Samhappalāpa-micchāvāyāma-sati- Samadhi- vimuttiñāṇāni catutthañāṇa vajjhāni.~~ Vsm684-5

（「在『邪性』中：邪見、妄語、邪業、邪命是初智所斷；邪思惟、兩舌、惡口是第三智所斷；綺語、邪精進、邪念、邪定、邪解脫、邪智識第四智所斷。」《清淨道論》）

在邪見、妄語、邪業中，像殺、盜，錯誤的謀生方式(邪命)，在證得初果時被根除；邪思惟、兩舌、惡口在證得三果時根除。根除指他的意圖被根除，而非自制。通常，我們自制，不兩舌、不惡口；在證得三果後，這指沒有意圖去造口業；四果阿羅漢則根除綺語（雜穢語）、邪精進、邪念、

邪定、邪解脫和邪智。

有時我們記得過去的事：「噢！我已經做了這和那，我曾經喜歡這個和那個。」如果我們不再想過去，只想那些有益的，像我們已經學過佛法，我們會想：「佛陀這麼說過。」這是一種正念，即使證得三果，仍會想以前發生的事，非關佛法，而是其它事情。如果你想與佛法無關的事，這是一種無益的想法，是邪念(micchā-sati)。

邪定(Micchā-samādhi)亦然，心全神貫注於任何念頭、任何所緣境，或讀一本書；四果阿羅漢只有正定，他的心不會專注在任何無益的事(邪定)。

邪解脫(Micchā-vimutti)：有時，有些人在禪修中體驗無憂無慮的境界，這不是真的解脫，但是他們相信這是真的解脫。當一個人已經究竟解脫時，他知道：那種境界是暫時的，不是真正的解脫。

邪智(Micchā-ñāṇa)：人們在做壞事時非常聰明，他們計畫周全，非常有智慧的用一些方法在做壞事，這是邪智，這在證得四果阿羅漢前被根除。

這些正如佛經所敘述的，證得何種果位斷除何種煩惱。知道這些事是非常有趣的，我強調要證得初果，因為那是我們所期望的，初果以上是非常難的。大多數的師父會強調：

不要停在那裡，繼續往前，但是我知道很少人會一直修下去，他們是如此的滿足，以致於他們安於現狀。

涅槃不是一個地方，也不是一種精神狀態。當某人證了四果阿羅漢，並且入般涅槃(*parinibbāna*)，他不在任何地方（不受後有）。有些人說：即使證了阿羅漢果位，阿羅漢仍會享受解脫之樂，而且永遠處在那種狀態，這是錯誤的見解。你知道他們為什麼這麼說嗎？他們仍然執著無憂無慮的境界，他們仍想繼續活著，這個我非常了解。要了解這種觀念並不難，你會發現他們仍然有所執著，想繼續活著。他們甚至說：佛陀仍然活著，在某處，或許在喜馬拉雅山。這是不對的，了解這些非常重要，因為有許多錯誤的觀念和邪見充斥在周遭。

無論這個人多麼清淨，多麼無憂無慮，佛陀說：這並非究竟解脫。所以涅槃不是一個住所，並非一種境界。

涅槃的性質與身心現象的性質完全相反。有些人說涅槃和*Samsāra*相同，不然，這是邪見，要理解涅槃，你必須了解*Samsāra*。*Samsāra*指身心的生滅過程，或譯為流轉、輪迴，指身心的生滅現象是流轉不已的；身心生滅現象的結束即是涅槃。你可以說涅槃與*Samsāra*有關，涅槃與身心的生滅過程有關，但是涅槃不在生滅過程裡，涅槃是身心生滅現象的止息，是痛苦煩惱的止息，從這點你可以說涅槃與*Samsāra*

有關。

這是為何佛陀說：「我宣稱涅槃在此身。」（相應部，i.62），這並非指有涅槃在我們體內，而是指：藉著徹底了解這個身體，了解五蘊，徹底了解身心生滅現象，我們可以證入涅槃，沒有其他的方法可以證入涅槃。

證了某種果位根除某些煩惱是什麼意思？我們能根除以前的煩惱嗎？不能，因為煩惱已經產生了，是以前的煩惱。我們能根除已經生起的煩惱嗎？我們會認為：這是可能的。如果我們不根除他們，他們會保留嗎？假如你現在在生氣，你會有什麼反應？繼續生氣，從這一刻到下一刻。此時的心理狀態只有憤怒，因為心識的生滅非常快速，所以我們認為這是大怒；沒有大怒這回事，而是小怒聚集在一起。當它發生在這短暫的時刻時，它會消失，絕不停留。我們不能說：「請憤怒留下」，它會消失，所以我們不需要根除現在所生起的憤怒。因此當我們說：這個階段的果位根除這種煩惱時，並非指它根除現在生起的煩惱。

那麼，它指根除未來會生起的煩惱嗎？你不知道未來會生起什麼煩惱，因為它尚未發生，所以我們無法根除未生起的煩惱。這表示證果的聖者並未根除過去、現在和未來的煩惱，它根除潛在的煩惱。潛在的煩惱尚未生起，如果你根除潛在的煩惱，它消失了，不會再生起。

由於過去的煩惱，過去的業，所以我們現在在這裡，而我們或多或少帶著過去的業，我們所帶的業是什麼形式？我們的煩惱又是什麼形式？如果是潛在的煩惱，它是非常隱微的，還沒有顯現出來。例如，一棵種子是一種潛能，它有潛能成為一棵大樹。如果你想要砍伐那棵樹，在過去，這棵樹曾經出現，死去，所以你毋須砍它；現在，如果這顆樹將死，就讓它枯死；至於未來，它還沒有成為一棵樹，所以如果你想摧毀一棵樹，只要摧毀種子。你毋須砍樹，只需摧毀種子，「潛在的煩惱」就像種子。

你能明確的說：現在是五點四分，一小時後，哪種煩惱會在你心中生起？沒有人能預知，因為不一定正確，任何事情都可能發生，如果你能摧毀這種「潛在的煩惱」，那麼它就消失了。

這種「潛在的煩惱」不在過去，不在現在，因為它還沒有顯現。這種「潛在的煩惱」很難理解，無法證明，只有可能性。這是「證了某種果位的聖者斷除某種煩惱」的原因，當所有的煩惱都根除時，我們稱之為涅槃境界（*nibbānic state*），我們不能說：涅槃是過去、現在或未來。

涅槃是超越時間，不受時間影響的，這是非常令人困惑和難於談論的，或許研究次原子的物理學家能了解。

業也是一種潛能，當我們證得某種果位時，某種業無法

再產生果報。我們所累積的惡業，在證得某種果位後，不會再產生果報。業在那裡？我們如何帶著業？我們所帶的是潛在的業，要了解這是非常難的。假如我們有生氣的潛能，然而我們現在不生氣，一旦有人觸怒我們，我們會生氣。我們無法知道我們什麼時候會生氣。我們要斷除潛在的煩惱，以免這些煩惱起現行，以免煩惱種子起現行。有時即使是非常博學的僧侶也無法了解，這需要很長的時間。

要了解這些道理的最好方式是去修行，因為我們無法了解它，這是為何佛說：「不可思議」的原因。涅槃不是會生起或發生的東西，我們不能說：「當涅槃發生時。」涅槃是真諦，若有人已培養足夠的智慧，他可以體證涅槃，這取決於他的清明的智慧。你的智慧越清明，你的體驗會越深刻、清楚。這是為什麼在證得初果時，所體證的的涅槃與證得二果、三果、四果不同的原因。涅槃的性質是相同的，由於證果者的清淨智慧有高下，所體驗的涅槃自然不同。就像「看」一樣，你的視力越好，你看得越清楚。要找到一個譬喻也非常難，所以佛說：關於涅槃沒有例子。沒有語言、概念可以說明，涅槃的意思是「熄滅」。在《寶經》（*Ratana-Sutta*，SN, 2 1）中提到：「*Nibbanti dhīrā yathāyaṃ padīpo*」，涅槃像已經熄滅的火焰，不再有貪，毋須再努力。

問與答：在《法鏡經》中，佛陀說：「證了須陀洹的人有這些特質：」他對佛、法、僧有信心，絕不會破戒（以上為四

不壞信)。如果你覺得你有這些特質，你可以告訴自己：「我是須陀洹。」如果你沒有這種知識，或者你沒有聽說過，雖然你有經驗，但是你不知道如何稱呼。你有所有這些特質和經驗，但是有經驗和特質不一定表示你知道它是什麼。假如我給你吃的東西，我要你閉上眼睛，給你你以前從未吃過的東西，我要你張開嘴，我把它放進你嘴裡，你咀嚼後，可以辨別它的口味。我問你味道如何？你會說：「噢！它嘗起來甜甜的而且有點酸，很好吃。」如果我問你：你吃的是什麼東西？你會說：「我不知道，但是我知道它的味道。」你只知道它的味道，不知道它的名稱，這是十分自然的。

一位預入聖流者（須陀洹）是一次經驗一句話。為了證明的確如此，我將再度引用雷迪禪師（Ledi Sayadaw）的話：「請等待足夠長的時間，甚至幾年，因為你會在這世間，在日常生活中被測試。」即使現在，你也不能說：「或許我已經證得初果。」不要急於決定，請等待足夠長的時間，你會被測試，你會發現：「我仍然必須禪修。」這叫做邪解脫：你尚未解脫，但是你認為你已經解脫。任何人都會犯這種錯誤，我們不責備這個人；如果這個人是誠實的，他以後會發現，因為在世界上有許多人和許多情況會一直測試你，你會有所回應。如果你很誠實，你會知道；如果你不誠實，沒有人會告訴你。這看起來像打妄語，說非常微妙的謊話。

問與答：不同的人，以不同的方式體驗不同的蘊（指五蘊：

色、受、想、行、識），有些人體驗較多的「受」生滅；有些人體驗較多的心識的生滅，這取決於一個人的個性。對初學者而言，最好從受蘊開始，你在身體所觀察到的任何現象是一種「受」。我強調受蘊，因為對初學者而言，受蘊是他們開始觀察的地方。

對一個初學者而言，一開始就觀察心識狀態是非常困難的，你可以從身念處（kāyānupassanā）或受念處開始，如果你修習的時間夠長，你會習慣修習同樣的法門，這是自然而然的。在我們身上，我們有苦受、樂受和捨受；在我們心裡，我們有愉快和不愉快的情緒。有時身心是互相影響的，當你的身體感到疼痛時，你的心裡也會感到不愉快，你感到非常苦惱：「噢！它是如此疼痛。」因此身心是相關的。

然而身心不是總是互相影響的，如果你是一位好的禪修者，別說是阿羅漢了，雖然身體在痛，但是心是平靜的。身體的痛苦不會影響阿羅漢（阿羅漢沒有心苦），這取決於你如何訓練你的心。

問與答：證得三果時，已經斷除貪與嗔，渴望感官之娛的貪欲已經根除，但是仍然貪求清淨、無憂無慮的生命型態。**證得三果的聖者**，所有的嗔和癡已經根除。在開始修行時，我們無法根除這些煩惱，當煩惱生起時，我們仔細的觀察它，它會變得越來越弱，然後消失，此時，

心變得非常清明、平靜，然後觀察捨受。當強烈的慾望或嗔生起時，觀察他們是重要的，當他們非常強大時，雖然我們仍然能專心，但是無法觀察得非常清楚。

真正好的觀智生起時，貪與嗔已經不存在，或者只是暫時生起，這是證得行捨智的人非常輕安的原因，沒有貪慾，沒有挫折，沒有浮躁不安，心變得非常清淨，然後有突破性的進展。當心變得非常清淨時，會有突破性的進展，在突破性的進展前，心清淨是必要的。在開始禪修時，煩惱會一再生起，我們必須觀察它。有關禪修的挫折，有關我們對禪修時的平靜狀態的執著，我們都必須克服，放下，觀察這些所緣境和放下非常重要。

每當我們生氣時，我們會觀察「因為我們有所期待，有執著，有慾望」，所以我們會生氣。我們可以觀察兩者，每當其中之一生起時，另一個也會生起。當我們想要某種東西時，我們會擔心是否能得到它，這是令人痛苦的，而慾望本身是令人痛苦的、是不圓滿的。每當我們想要某些東西時，我們覺得有所欠缺，而這種欠缺是令人痛苦的。在第十一觀智，不會發生這種事，此時，沒有慾望、不會生氣，沒有挫折，心非常清明、平衡。

問與答：在禪修營，我沒有時間解釋「為什麼」，我只能告訴你怎麼做，如果你已經做好準備，你的工作

已經做了一半，好的準備是成功的一半，因此，事先準備，你的身體也要準備好。現在就打坐，如果你現在不打坐，在禪修營裡，你會發現：即使要坐一個鐘頭都不容易，你的心會浮躁不安。現在，你需要開始準備，心理準備，你的肌肉和神經系統也要先準備好。你不能期望它順其自然，即使一個賽跑者也必須準備，因此，從現在起，每天禪修。

這裡的禪修只有九天，九個寶貴的日子，我不想浪費一分鐘，但是我要你們全部參加。我們如何一起合作讓這個禪修營盡善盡美，我想讓這個禪修營擁有友善、輕鬆的氣氛。有人說：一次禪修是一種「對待」（treat），這是非常特別的事，我衷心希望你們能體驗某些事情，有非常寶貴的經驗。時間真的不重要，幾天後，有些人會有非常深刻、有意義的體驗。

第十一講

最後的想法和為禪修營做準備

如你所知，我談了許多事先準備，準備非常重要。如果你認真思考，我們一生中很少做準備，許多事情的發生只是偶然，這不是我們過生活的好方法，有許多事會意外的發生，我們必須立即採取措施。通常你若去想：我知道會發生某些事，或「會發生某些事的可能性」相當高。在我們一生中肯定會發生的是什麼事？是死亡。死亡是必然的，我們有為死亡做準備嗎？

通常我喜歡說正面的、鼓勵人的話，好激勵人們做好事，而死亡是非常大的動機，是一門大學問。

我知道許多人曾經非常接近死亡，我帶他們到醫院，所以我知道他們的感受，他們病得很嚴重，幾乎病死。我帶他們到醫院，照顧他們，我發現：凡是深深體驗死亡的人，他們出院後，變成不同的人，這非常重要，即使知道我們會死，但是我們不知道是否今天會死，還是50年後，可能今天會死，誰知道！最好能事先準備。

之前，我們知道這個禪修營將開始，所以我們有事先準備。你的禪修最好能事先準備，要知道你的禪修並非禪修營的第一天才開始，很久以前就應開始禪修，禪修營只是整個禪修過程的一部份，在禪修營結束後，你應該繼續禪修，直到去世，直到最後一刻，這是我一直在準備的。

我想知道最後一刻的感覺如何，會發生什麼事？在我去世前的最後一刻、最後一秒，我的心識狀態如何？我想知道，然後很有正念的去世，這是死亡的最好方式。

所以我真的在準備死亡，如果你已經做好準備，你的工作已經做了一半。大多數人讀過幾年書，有些有大學學歷，你知道有些人書讀得不好，他們不好好上課，也不去做實驗，他們不認真解決問題，當快要考試時，他們怎麼辦？他們心慌，擔心，非常憂慮，以致於失眠或吃不下。在他們進入教室考試前，他們會發抖，在教室裡，他們看了試卷，說道：「這個我會，那個我不會。」因為太焦慮而無法做任何事，沒有時間去思考。

當我是一個學生時，我充分準備考試，這是我人格的一部分。有些人會準備，而有些人只想碰運氣，碰運氣其實並不好，如果你碰運氣，只有非常小的或然率。當我年輕時，我認真讀書，準備考試，當我進入教室時，我拿鉛筆、鋼筆、尺和我的身分證，就這些了，沒有筆記和書本，不需要再讀了，太遲了。如果你仍然必須讀書，對你來說太遲了，你只是讓你的心更焦慮和疲倦，這是你需要放鬆的時候。

走進教室後，我沒有立刻看試卷，試卷放在桌上，我坐在那裡禪修五分鐘。當心非常平靜時，我看那些題目，發現：「這是我會回答的題目。」然後慢慢的寫答案，不急。如果

你把一件事情做得很好，它給你相當大的鼓勵，讓你更有自信，也讓你平靜下來。寫完後，我看另一個問題，「這是我會回答的。」然後寫下答案。當我發現題目太難時，「稍後我會回來做這題目。」然後回答另一個問題。這是我們過生活應有的方式。

在一生中，即使我們已做好準備，我們無法讓每件事「心想事成」，我們也必須為突發狀況做準備。

如果我們已經準備得非常好，我們確信它不會太壞，至少會令人滿意，所以事先準備非常重要，在我們的一生中，在某些方面我們總是一再準備，準備是沒完沒了的。事實上，準備也是我們生命中的一部份，我甚至為下輩子做準備，因為我知道它會發生。如果你知道如何做準備，你會非常自信，而且事情很可能按照你事先準備的方式發生。

佛陀之所以能成佛，因為他有所準備。至於波羅密（pārami），什麼是波羅密？波羅密是完成、完美，是準備。修行修到完美的地步，即是波羅密；事實上這是一種準備。沒有完成波羅密，指你沒有好好準備，沒有讓你自己盡善盡美，所以無法圓滿波羅密。如果我們想要心想事成，我們必須事先準備，做好萬全的準備，然後我們會非常輕鬆愉快，甚至很樂意被測試。如果你現在必須面對非常困難的外境，如果你有所準備，你會非常愉快、興奮；如果你沒有準備，

你會害怕、憂慮、擔心；雖然我們已經準備很久，我們仍然必須繼續準備。

以下所引用的經文是非常美的偈頌，這偈頌對禪修者頗有鼓勵作用。佛說：

Atītaṃ nānvāgameyya, nappaṭikaṅkhe anāgataṃ. Yad atītaṃ
pahīnaṃ taṃ, appattañ ca anāgataṃ Paccuppannañ ca yo
dhammaṃ, Tattha tattha vipassati, Asaṃhīraṃ asaṃkupaṃ,
Taṃ vidvā manubrūhaye. Ajj' eva kiccam ātappaṃ; Ko
jaññā maraṇaṃ suve ? Na hi no saṃgaran tena Mahasenena
maccunā. Evaṃvihārim ātāpiṃ Ahorattam atanditaṃ Taṃ ve
bhaddekaratto ti Santo ācikkhate munīti. ~ MN iii.187

在巴利大藏經《中部》第三冊187頁的〈一夜賢者經〉中提到Atītaṃ nānvāgameyya：「不要一再的回想過去。」這並非指我們必須完全忘記過去，它的意思非常清楚：「不要一再的回想過去」，如果過去有有益的事，你可以記得並利用它。我們必須記得許多電話號碼、地址和許多事；我們必須記得我們已經做的，或過去已發生的事；記取那些有用的經驗，並善用這些經驗；但是一再的回想過去，讓自己不開心，這是我們不應該做的。

回憶過去已發生的事，並善加利用過去的經驗，這是我們應該做的。佛陀也會談論他的過去世，因為談論它對他人

有益。對於過去，不要想太多，不要讓它成為一種習慣。當你發現你正在打妄想，仔細觀察這個妄念，觀察你的心，你為什麼一直打妄想？是害怕還是執著？當你害怕某種東西時，你會想很多，你無法忘記它。當你對某些事物非常執著時，你會一直想；有很多原因讓人們一直想某些事情。深入觀察你的心，觀察你為什麼老是想它，首先觀察你的念頭，然後觀察你對它的執著：你為什麼對那件事或那個經驗如此執著？

Nappatīkaṅkhe anagataṃ：指不要在未來中迷失自我，這不是正確的翻譯，但是相當接近原文。去想是否會發生某些事，擔心未來是無益的，這並非指你不應該為未來計畫。很多人一再問我：「佛陀說：不要想過去，不要想未來。那麼我們要如何過生活？」他們不了解正確的意思。佛陀沒有說：完全不要想過去；也沒有說：不要計劃未來。回想過去時，要從中記取教訓，但是不要一再的想過去，讓自己不開心，如果你因此變得不快樂，你會無法做有益的事，你在浪費時間和精力，對禪修者而言，這不是應該做的事。當你想時，深入觀察你的執著，是你的執著讓你一直想。我們會為未來計畫，例如：我們為這個禪修營計畫，我為回新加坡的行程計畫，我們必須事先計畫，不需要擔心，擔心太多沒有用。謹慎的計畫，盡力為所應為，別擔心太多。

Yad atītaṃ pahīnaṃ taṃ：指過去已不再。我們當然知道

過去已不再，但是我們仍然執著過去，回憶過去，並且使過去的事如在目前。我們想我們喜歡的和已經發生的事，使它歷歷在目；如果我們不去想，它只是記憶而已。

Appattañ ca anāgataṃ：指未來尚未到來。這是我們所知道的，所以我們為未來做準備，或許會發生意外之事，而我們也有心理準備，我們準備隨時有突發事故，這也是我們生命中的一部份，如實的觀察生命現象。

「如實的觀察生命現象」，生命什麼意思？並非七十或八十歲，因為年歲只是一個概念。如果你仔細觀察生命現象，你會發現：真正的生命是活在當下，是我們現在所看到，聽到，嗅到，嚐到和我們身體的感受，以及我們現在所想的。

真正的生命是活在當下，生命不只是一個觀念或概念，而是我們此時此地的感受和知覺。當我們禪修時，我們在做什麼？我們仔細的觀察我們的感覺。

今天我想要釐清sensation（感覺）這個字。你了解我所說的感覺的意思嗎？我的意思是：當你感到冷時，這是一種感覺；當你感到熱時，這也是感覺；當你的身體任何部位感到痛時，這也是感覺；當你感到愉快時，當你看到某些事物時，這也是感覺；當你聽到，嗅到，嚐到時，這也是感覺。這是我所謂感覺的意思。

禪修時，我們仔細觀察我們的感受，因此，你現在應該知道禪修的要點是什麼。當我們觀察冷的感受時，冷有形狀嗎？沒有，冷的感覺沒有形狀。當我們觀察冷的感受時，我們不會想到形狀，我們只注意感覺。

因此，直接的經歷是不可想像的。你們有疑問嗎？直接的經驗是不可想像的，你只能想一個概念、一種觀念。每當你想過去時，這不是你的直接經驗，它是一個概念，是已經在你心中形成的想法，是你對過去經驗的詮釋。

未來亦然，你只能想未來的計畫，而非想直接的經驗。當我們禪修時，我們全神貫注於身心的生滅現象，這是直接經驗。每當有念頭生起時，我們直接觀察生起的念頭。有時沒有念頭，心是平靜、寧靜的，此時你也觀察你的心，沒有念頭，非常清楚、平靜、平和。

當我們禪修時，我們不做任何事，我們只是如實觀察當下所發生的事，這是非常重要的，深入觀察生命現象，只深入觀察，不做任何事。許多人問：禪修時要做什么？只是專注的觀察生滅現象。大多數人對我的答案感到驚訝，他們認為他們必須做某些事，「做」是我們的習慣；然而當我們禪修時，我們不做任何事，我們只是專注。這非常簡單，對許多人而言是非常難的，我們有讓事情變得錯綜複雜的習慣。當我們做某些事時，「自

我」會礙事；在禪修時，你必須放下，專注於禪修，沒有自我，不做任何事，只是全神貫注，這非常重要。

就在當下，如實的深入觀察生命現象；此時此地沒有故事，你能編造一個發生在此時此地的故事嗎？此時此地沒有「故」事，只有生起和消失的感覺，只有直接的感受。《一夜賢者經》中所提到的這首偈非常清楚，如果你了解每句話，它是很好的指導。

「就在當下，如實的深入觀察生命現象，修行者住於安穩和解多之境。」就在當下，如果你能讓你的心全神貫注，此時，你的心是安定的。這指你的心不在過去，不在未來，因此能安住於當下；如果你在想過去或未來的事，這表示你的心不穩定。當你的心安住於當下時，觀察你身心的生滅現象，此時你的心是安定和解脫的，因為當你全神貫注時，不會有任何念頭。

事實上，什麼樣的人有什麼樣的念頭，當我們全神貫注時，心中無貪，貪是一種念頭。當沒有任何念頭時，你能讓你變得貪婪嗎？試試看！

如果不想任何事或任何人，我們不會變得貪婪，因此貪慾是隨著念頭生起的。憤怒亦然，如果你什麼也不想，你不會生氣，所以此時此地，你的貪心和嗔心生不起來，這是解脫。無貪無嗔，完全專注，此時也沒有癡，

而是具足正念。

Ajj'eva kiccam ātappaṃ; Ko jaññā maraṇaṃ suve ?
Na hi no saṃgaran tena Mahasenena maccunā. 「今天我們一定要精進，等到明天已經太遲。明天死神可能意外的降臨，我們如何與死神討價還價？」這使我想起一首歌中的句子：「等到明天已經太遲」，「機不可失，時不再來。」這首歌是誰唱的？我不記得了。我們現在一定要精進，等到明天已經太遲了，因為機不可失，時不我與。死神會突然降臨，我們不知道什麼時候會死，我們相信我們可以活很久：「我十分健康，我要再活至少20、30或40年。」我甚至希望能再活50年，我想工作到最後一天，最後一刻。無論何時，死神可能意外的降臨。

許多人意外的去世，而有些人知道他們將過世，因為他們病了很久，這些人很幸運，因為他們可以在數月前或數年前做好準備，所以他們非常幸運。有些人告訴我：「我想要立刻死，以免受苦。」我觀察那些會慢慢去世的人，剛開始，他們非常悲傷和沮喪，但是如果他們是禪修者，很快的他們不再沮喪，他們會禪修，他們充分利用每一刻，每一天。每天一醒來，他們感到非常愉快：「我仍然活著。」他們善用他們的時間；每當他們遇見某人或與別人相處時，他是真正的關心，關愛和慈悲，因為他們知道：他們只有幾天或幾個月相處的時

間，然後他們將去世，不會再看到他們的家人、親友。

為什麼要想一些讓自己灰心的事，而非想好的事。我們都能做好事，例如：互相幫助，真誠相待，互相尊敬，仁慈，誠實和開明，非常真（不虛假），這也是我試著去做的。我不知道你的感覺如何，多年來，我覺得我不真，我只是扮演好一個角色，扮演得非常好，所以每個人都相信我。然而只要你繼續扮演，假裝，你覺得不真實，你會對你的生活不滿意；但是我想要「真實」，我想要做我想做的事，我覺得如何？我是誰？我要去哪裡？當死神出其不意的降臨時，我們如何與它討價還價？沒有商量的餘地！

**Evaṃvihārim ātāpim Ahorattam atanditam Taṃ ve
bhaddekaratto ti Santo ācikkhate munīti.**：「賢者說過：知道如何日夜保持正念的人，他知道較好的方式去獨自生活。」賢者指像佛或阿羅漢一樣有智慧的人，或任何睿智的人。

如果我們日夜保持正念，這意味著正念是我們的家。

「知道較好的方式去獨自生活的人。」，「較好的方式」表示有另一種方式；有許多方式可以獨自生活，例如：在森林裡造一間小屋，獨自住在那裡，周遭沒有人。這不是獨居的較好方式，對某些人而言，在某個特定時間行得通，但是你不能一輩子獨自住在森林裡，你必須與他人來往，即使是

出家人也必須與其他僧侶、師父、村民、護持者來往。「知道較好的方式去獨自生活的人」是什麼意思？大多數人感到寂寞，但是他們並非獨居；他們只是感到非常寂寞，他們並未獨居。

你可以獨居而不會感到寂寞，這是禪修者應該學習的；學習「獨居而不會感到寂寞」是非常有用的。

這是我們習慣的生活方式，我們獨自住在森林裡的一個小地方，但是從未感到寂寞；在這裡，大部分時間我待在房間裡，我極少出來，我獨居卻不會感到寂寞，我與他人有聯絡、有來往。你如何獨居呢？這是我們應該學習的。禪修者應該學習「獨居而不會感到寂寞」，這表示你不會想太多過去或未來的事，當你不貪不嗔時，當你的心平靜而有正念時，這是獨居的較好的方式。在周遭可能有許多人，在禪修營裡，我們一起打坐，但是每個人是各自獨立的，因為我們在禪修，我們非常有正念，不會起心動念。

當我們沒有貪、嗔、驕傲、嫉妒等念頭時，我們是孤獨的；當我們有這些念頭時，我們不再孤獨；當我們起了貪心嗔心時，我們不再孤獨。

當你有正念時，你沒有貪，不會想太多有關過去或未來的事；有時你會想過去或未來的事，如果有用處，倒也無妨，在心理上我們是獨立的。「心理上獨立」非常重要，我在許

多方面倚賴他人，但是在心理上我不倚賴他人，我不期望你使我愉快，我自得其樂。但是當我需要某些東西，或我想要去某處時，我希望你們幫助我。在這方面，我必須依靠他人，你們幫助我，我深深感激，但是在心理上我不倚賴他人，我是獨立的。當你倚賴他人時，即使那個人離你很遠，你不是獨立的。禪修時，要培養這些特質，讓你變得獨立而非孤獨。試著去了解其差別，兩者大不相同。

佛陀鼓勵僧眾去隱居，但是不鼓勵僧眾完全與世隔絕，佛陀不會鼓勵這種事。當你禪修時，你的心很平靜、平和，無貪無嗔，沒有驕傲、嫉妒，此時你是獨立的，但是你與其他人有來往。你每天到村子裡獲得你的食物，人們親近你，為你做事，徵求你的意見，你給他們建議，在心理上，只要你不依賴他人，你是獨立的。獨立是非常好的，而感到孤獨寂寞則不然。

至道無難，唯嫌揀擇；但莫憎愛，洞然明白。（〈信心銘〉三祖僧璨著）

這是很久以前我讀過的偈頌中的兩行。〈信心銘〉是非常長的偈頌，長達三頁，我只記得前兩行，非常美的兩行，我以這兩句為生活的準則，這是我所做的。我的生活像詩，我的生活成為一首詩，我試著如此過日子。

偏好（揀擇）並不糟，而「需要」非常糟，我們常說：

「我需要這個，我需要那個。」或「我要這個，我要那個。」；「缺乏」不糟，「需要」更糟，因為當你說：「我需要」，這表示你活著不能沒有它。

多數情況下，我們需要的不多，我們真正需要的非常少，只不過少許米飯，一些青菜，相當少的豆子，這就夠了，足夠填飽你的胃，你的胃十分滿足，只有你的舌頭不滿足。至於衣服，你看我穿相同的衣服，如果需要換洗，我早晨洗一件，晚上變乾，然後我再穿那件衣服。我每天穿相同的衣服，不需要改變，只需換洗，我可以一再的穿同樣的衣服，沒有問題。我的身體十分滿足，有時我的眼睛會感到不滿意；那只是我的眼睛不滿，而非身體不滿，只要天氣暖活，我的穿著是非常舒適的。因此，現在我變得聰明一點，我不聽我的眼睛和舌頭的；但是當我走路時，我會聽眼睛的，以免掉進坑裡。

當你說：「我需要它」時，請深入觀察，並問問自己：「我真的需要它嗎？我不能把它放下嗎？」你確信你需要它嗎？如果你問那個問題，或許你的答案會是百分之九十九：「我不需要，而是想要。」所以請務必誠實，「我想要」是非常誠實，最好你說：「我比較喜歡它。」可見它不是必要的，你可以改變你的喜好。「沒問題，我可以改變，我比較喜歡這個，但是當我無法獲得時，我會對我所獲得的十分滿意。」儘管如此，「如果你根本沒有偏

好（揀擇），你會非常平靜和解脫。」

你為什麼讓自己不開心，這麼不解脫？當我們去禪修營禪修時，你可能得不到許多你習慣有的東西：食物、飲料和許多其他東西。因此準備你的心，讓你的心奉行這兩句話：「至道無難，唯嫌揀擇。」

你不會在禪修營中去世，佛陀說：即使你會死，一直工作，努力工作，即使你的身體瘦到皮包骨，努力工作。然而，我擔心你們沒有足夠的運動，因而越來越胖。在這裡別擔心，你們有很多東西可以吃，可以填飽你的胃；不要滿足你的舌頭，只滿足你的胃的需要，它會十分滿足，無論你吃什麼，只要是一頓健康、新鮮的素食，你的胃會十分滿足。這些是為了讓你有正確的心態。

心理建設和創造心境非常重要。如果你有正確的心態，在好心情下，事情會變得非常容易。

此外，在禪修期間，不要彼此交談，當真的需要時，你可以講話，你可以與我交談，可以問我問題。如果你不希望口頭發問，你可以把問題寫在紙上，然後把紙條放在我的位子旁邊，我會閱讀和回答問題。你不需要寫上你的名字，如果你不想寫紙條，而想親自與我交談，想談論你的問題，我會抽時間。目前，我不知道談話的地方在那裡，或許可以在禪堂討論，禪堂是禪修的地方，

根據時間表，在早晚，我們各經行一個半小時，這是長時間的經行。此外，我們必須走一小時和坐一小時，當別人在經行時，如果你有問題，我想我們可以在那時討論問題，不然我們可以另外安排一個問與答的時間。

在禪修期間，我們不能彼此交談，如果你不知道別人的名字，現在可以互相認識；我想知道你們的名字，以便知道你們是誰。我知道你們的長相，因為我見過你們很多次，但是我不記得某些人的名字。我覺得我們是朋友，覺得我們好像是兄弟姐妹。這種感覺非常重要，只修有正念的毗婆舍那是不夠的，我們還需要修慈心禪，而悲心是伴著慈心來的，兩者非常相近。

此外，我們必須修「佛隨念」，憶念佛陀的美德，修佛隨念讓我們的心變得非常平靜、平和、清淨。當我們想到佛陀非常清淨時，我們的心也會變得清淨，我們會放下很多的執著。當你想到佛陀的解脫、清淨、智慧和慈悲時，你會想要跟佛陀一樣，放下妨礙你的事物，所以在禪修時，我們會修幾分鐘的佛隨念。

當我們修慈心禪（*mettā meditation*）時，我們觀想特定的對象，並散發我們的慈心和祝福，此時，我們會感到非常友善、安全和輕鬆。我想：你們大部分已經彼此認識，所以我們已經是朋友，或者你會覺得我們好像是兄弟姐妹，我們

是一個大家庭，這種感覺也讓你感到非常安全、輕鬆。

一次的禪修有助於另一次的禪修，「正念」讓你變得更有正念、更平靜、更敏感，讓你變得更有愛心、更仁慈、更能體諒別人。我們必需體諒他人。

這九天來，有那麼多人在相同的地方共同生活，如果你的心沒有準備好，會有許多磨擦和挫折。即使兩人共住在相同的地方，你必須非常有耐心，能原諒和體諒他人。可能時常發生一些會激怒你的小事，你會想：「噢！那個人，我希望他沒來禪修，他說他要來打坐，然而看他每分鐘都在動。」許多諸如此類的念頭會生起。

我知道許多人沒有正確的用餐，我們一起用餐，如果某人很不如法的用餐，他們會告訴我：「那個人非常貪婪，他拿了許多好吃的東西，又吃了整盤的點心。」諸如此類的事，是非常普通的。很多事情會發生，包括關門，用力關門，有時我們會忘記，包括我自己，有時，我用力關門，這樣大聲的噪音讓我感到慚愧，非常沒有正念，雖然附近沒有人。

我們必須互相幫助，互相體諒，這是非常重要的。每天禪修時，我們修幾分鐘的慈心禪，我們散發慈心、悲心給一切眾生，讓彼此感到安全。如果你做錯事，你知道：「噢！沒有人會因此而不安。」

現在可以彼此互相認識，並且想我們是這個大家庭的一分子，這是慈心。修習慈心並非只是想著：「祝一切眾生快樂，除了某人。」在緬甸有一首詩偈，我忘記整首詩：「除了那些惡趣的眾生、蚊子、身體上的虱子和烏鴉，願所有其他眾生快樂。」就是這樣。

我希望你們已經了解有關禪修的基本技巧，現在你仍然有機會問問題。如果你對基本的禪修技巧、方法或指導仍然有疑問，請發問。

問與答：是的，我們有小參時間，你可以問問題或表達你的禪修經驗和獲得一些指導，你可以私下問問題，我會儘可能的幫助你們。

事先準備，讓你能充分利用這九天，因為這是非常寶貴的九天，每一天是如此珍貴，你不是一直在禪修，所以這是非常稀有難得的機會。我要你們充分利用這九天，真的喜歡禪修，並覺得來這裡禪修非常值得，而且事後你會想：「我非常高興能去禪修。」有機會去禪修是很難得的，在以後的記憶中，你會對禪修感到滿意，而這次的禪修經驗將使你繼續禪修。你會學習禪修，會獲得深的觀智，這深的觀智會幫助你度過有生之年，我想，即使對下一生也有幫助，因為每一個深的觀智有驚人的力量，它會影響你許多世。

如果你了解：這只是身心的生滅現象，深入、清楚的了

解會影響你許多世，每當你聽聞佛法，你會知道：「是的，這是對的。」因此它有驚人的力量，智慧有非常強的力量，而智慧、正念、清明是我們所缺乏的。我們無法知道，以前，我們活過多少生，多少世；但是我們可以知道：在過去世，我們沒有經常禪修，或許我們修了許多福，布施，護持他人，幫助他人，持戒，和做了許多善事，我們可能修了許多福，但是我們極少禪修。

當我們禪修時，我們深入觀察事物的真相。如果你回想過去，你想要做的或許是你以前從未做過的事。未來，我也想要禪修，長期禪修，15天或20天。如果有這種長期的禪修營，當我回來時，我會非常樂意幫助你們。如果可能的話，我們會舉辦；但是我們真的無法確定是否能舉辦更長的禪修營。如果我們真的發心去做，會如願以償的。

問與答：許多人因為他們的職位而非常驕傲，他們的職位顯示他們的身分，例如：有些人告訴我：在某些辦公室，如果你進去這辦公室，辦公室的大小可以告訴你這是誰的辦公室。如果你看見一盆植物在室內，非常稀有昂貴的盆栽會告訴你這人是誰：上司。如果有更多和更大的盆栽，那麼他是更大的上司，整個房間充滿盆栽，沒有剩下的空間。

我們也以穿著、我們習慣坐的位子或睡的床為榮，我們透過不同的職位互相歧視。「你不應該坐那張椅子，那是特

別給某人坐的。」當我們受持八戒時，我們刻意的使自己謙遜，我們不炫耀我們的穿著和職位，所以沒有高而豪華的座位，因為它會影響我們的心。我很高興你提這個問題。

八戒並未剝奪你的生活必需品，受持八戒幫助你禪修，使你的生活更簡單。

如果你不習慣受持八戒，你會認為：「受持八戒好難。」如果你願意受持，即使你不習慣，你會發現兩天後便習慣了。只有在第一天，你覺得好像少了某些東西，你必須過午不食，你可以喝許多飲料。如果你習慣持午，你甚至可以不喝飲料，只要喝水就夠了。你可以喝飲料，這是許可的，有豐盛的早餐和午餐，晚上只能喝飲料。喝飲料有助於禪修，液體使你不會感到沉重和疲倦，它給你許多精力，讓你覺得非常輕，讓你的生活非常簡單，也節省時間。想想看：我們花多少時間吃飯。當我用餐時，大約花15分鐘，我給自己20分鐘，但是我在15分鐘內吃完飯。當我知道人們為烹飪花許多時間時，我想：「為什麼花那麼多時間烹飪？只是煮，放相當少的鹽和油，就可以吃了。」

有足夠的精力是好事，保持健康，但是不要花太多時間在吃的方面，也不要老是想吃的。我以前也這樣，當我年輕時，每當我們相遇時，我們談論這個那個，我不知道話題如何轉到食物上，一再的談論食物，例如：今天早上我們吃的

東西。過了一會兒，我們會發現：我們談論其它事情，最後談到食物。這是我們生命中的一大部分，我們的身體需要食物，我們不會苛扣自己，或藉著絕食來破壞我們的健康，我們吃得夠。事實上乳製品被視為一種食品，只有果汁和蔬菜汁可以在午後飲用；淡茶或濃茶可以飲用，蜂蜜、甘蔗汁、椰子水、柳橙汁、香蕉汁可以飲用。

問與答：讓你的生活非常簡單，這是重點。我們不花時間去烹飪，主要目的是讓你的生活非常簡單，只是為了放下你所渴望的食物。

你知道彌蘭陀（Milinda）國王嗎？他是問那先比丘（Nāgasena）許多問題的人。這個國王的名字叫做Milinda或Menander，巴利文是Milinda。你知道彌蘭陀王多麼小心和聰明嗎？有時他會受持八戒，在他問那先比丘之前，他會受持八戒約一星期，並且住在非常簡陋的房間裡，而非住在裝飾過的宮殿裡，他穿簡單的衣服，甚至把他的頭髮蓋住，讓它看起來不美。他先受持八戒和禪修一段時間，然後再問那些問題。如果你像彌蘭陀王這樣準備，你的心情和觀點會改變，你不再覺得你是國王，你覺得你是想要追求真理的人，你為追求真理而準備你的身心，這非常重要。如果他認為他是國王，並以國王的身分來問問題，他會問一些愚蠢的問題，因此，他刻意的使自己暫時捨離國王的角色。他沒有放棄權力，只是停止到朝廷，他禪修約一星期，並受持八戒，

然後問那些問題，他有非常重要和有意義的問題要問。

這些是我們應該記得，應該學習和應該做的事，如果我不禪修，我要談禪修是非常難的。如果你不禪修，你要問有關禪修的問題也很難。如果你有禪修，而且有這些準備，那麼你知道要問什麼；如果我必須開示，我知道要說什麼。此外，不要帶昂貴的東西，它會給你帶來許多煩惱。

問：當我們觀察感受時，我們還知道呼吸嗎？

答：如果你只觀察出入息，你儘可能的跟著出入息，當身體上的其他感覺變得非常強，並引起你的注意時，你的心會一再的跑去那裡。此時，觀察那個感覺，儘可能的跟著那個感覺，至於你所觀察的是何種感覺，並不重要，真正重要的是，緊緊跟著你的感覺，並且觀察它的性質（指無常、苦、無我），觀察它只是自然的生滅現象，沒有形狀，不屬於任何人。

問與答：是的，疼痛可能消失，有時可能不會消失，通常會消失，當它消失時，再回來觀察出入息；有時甚至出入息也消失，只剩下非常清明、平靜的心。然後你再觀察這平靜的心，此時，沒有身體的受覺，沒有出入息，雖然你仍在呼吸，但是它變得非常細微，以致於你無法再覺知它的存在。你的身體從你的心中消失，你不再有覺知，你對身體不再有任何感受，你只感覺到你的心非常清明、平靜，有時有點像漣漪般生起，你看著它，它會消失。但是這只出現在較

高的觀智。

問與答：儘可能的跟著它，如果你能跟著一種感覺，儘可能的跟著它，呼吸也是一種感覺，我們選擇出入息為所緣境，因為它持續不斷。有時，有其他的受覺；有時，沒有其他的受覺。當念頭生起時，觀察這些念頭。如果你能徹底的觀察受覺，這是相當好的。當你觀察出入息時，這也是一種受覺，當你吸氣、呼氣時，你所觀察的受覺不是氣息出入的方向，因為出入息沒有形狀。

當呼吸的過程持續時，你沒有想出入息，你只觀察受覺的生滅，你感受到氣息的出入，這是一種受覺，當你吸氣、呼氣時，你觀察你的受覺，這是許多受覺中的一種。因為它是如此自然，而且持續不斷，所以我們把它作為觀察的目標。但是當另一種受覺生起時，我們觀察這個新生起的受覺，如果你能跟著這個受覺，只要它持續，一直觀察它。我們不說這個比那個好，因為修習止禪，你必須緊緊跟著一個所緣境；而修習觀禪，你可以從一個所緣境轉到另一個，只要你不去想它或想任何事。你可以觀察任何受覺，並且儘可能的跟著它，當它消失了，再回來觀察你的出入息。

有時，它不會消失，例如疼痛，會越來越痛，過了一會兒，你想：我再也不能忍受，太痛了，痛得讓我浮躁不安。有時，有些人甚至痛得發抖，他們一再的忍受，過了一會兒，

他們想：我撐不下去了；有些人痛得直冒汗，有些人非常勇敢。當你認為這是極限時，慢慢的、很有正念的改變你的姿勢，即使只移動一公分，你的受覺會大不相同，好多了！

慢慢的改變姿勢，觀察它的改變，慢慢改變，疼痛會慢慢消失。然後，你換另一個你感到舒服的姿勢，你也可以觀察你的心變得更輕鬆；當你感到痛時，你的心會緊繃；當你的心非常輕鬆時，再觀察出入息，整個過程十分自然。

問與答：請觀察念頭，有關食物、家，有關工作、朋友的念頭。你只觀察念頭，當這些念頭消失時，再回來觀察受覺。在禪修時，當念頭生起時，你可以緊緊跟著那個念頭。對初學者而言，如果他跟著念頭，念頭仍會不斷生起，不會停止；在你培養一些定力之後，如果你觀察你的念頭，你可以非常清楚的觀察它，每句話在你腦海裡生起，它看起來像在心裡交談，你甚至可以聽到一句接著一句。

如果我們準確的觀察所緣境，它會停止和消失，此時，沒有任何念頭。當沒有任何念頭時，你可以觀察沒有念頭的心。例如，你正在看電視，節目結束了，或者你轉向沒有節目的頻道。當沒有節目時，有什麼？沒有圖片，但是有東西在那裡，是空白和明亮的螢幕；心也變得空白而明亮。明亮表示你在那裡，有覺知，心有所警覺，而且非常平靜，沒有念頭，沒有圖像，沒有聲音，沒有話語，非常安靜、清楚；

你可以感覺到，並且觀察它，這是心最清明的狀態，這成為你禪修的所緣境。如果你能跟著這個所緣境越久，則大有助益；如果你能保持清明、平靜的心越久，當其他的所緣境生起時，它會變得更清楚。

你從觀察出入息開始，幾分鐘後，你也觀察你的身體，過了一陣子，當你培養一些正念和定時，你的心變得非常平靜、平和；你觀察你的心，一個念頭慢慢生起又消失，另一個念頭慢慢生起又消失。你觀察它，就在你清楚觀察的當下，念頭消失了，你的心突然變得清明，不再有念頭。你可以觀察那心，沒有念頭，一顆非常清明的心；如果你能保持正念、保持覺知，這種清明的心會持續，你可以保持無念狀態，你可以調整你的心，並且保持清明的心很久。

你的正念變得越來越強，以此為基礎，你可以觀察任何生滅現象。當一個聲音生起時，你不會失去這種清明的心，你會觀察這聲音，它會立刻消失；如果有任何受覺生起，你會觀察它，你不會失去清明的心。從清明的心中，你觀察生起的受覺，它會消失，這是更高的觀智才有的現象。

你觀察任何生滅現象，包括苦受或一些干擾人的問題。干擾人的問題也會生起，同樣的問題會一再生起：「這是什麼？那是什麼？現在我要做什麼？」如果你觀察這個問題，過了一會兒，它會消失，你會想：「不需要問任何問題。」

無論什麼生起，只要觀察它，它會消失；當另一個所緣境生起，注意觀察。如果你願意，請繼續觀察所緣境，不要做任何事，只觀察所緣境的生滅。凡是在身心生起的任何現象，都必須觀察，如實的觀察，如果你做得到，你的心會變得非常平靜，你不做任何事，這是一種定，非常平靜。有時，一切止息，心非常平靜、清明。你可以觀察心越來越清明，非常平靜，你再次入定。此時，心是光明的，看起來像火焰，像深洞裡的蠟燭，沒有風，非常靜。你點一支蠟燭，燭光明亮，而火焰是如此靜，看起來像是用畫的。

有時，你可以觀察你的心非常平靜，如如不動；有時，你覺得你的心非常輕安，清爽，非常平衡；有時，你充滿信心（*saddhā*），想一直禪修，你不想起來，你不想出去，不想做任何事，你只想繼續禪修。有時，你會告訴自己：「我現在可以永遠像這樣坐著。」如果住心一境，你真的可以永遠坐著，只是有時定力會再度變弱。

問：當我們昏昏欲睡時，我們知道不會有任何進展，起來經行是不是比較好？

答：在你想睡前，觀察你的心的生滅現象，這也是禪修的所緣境。在巴利文這叫做昏昧心（*saṅkhittam*）。*Saṅkhittam* 指心跑掉，不是跑出去，而是進入，這不是定而是心越來越昏沉；有時，覺得想睡和懶洋洋的，當你想睡時，事實上是懶惰，因為沒有活力、動力。因此，當你昏沉時，首先觀察

你的心，觀察當下的生滅現象比克服它還重要，因此，當昏昏欲睡時，更專注的觀察。有時，透過專注讓自己警覺：「現在我會更專注。」，這會讓你清醒，有時，當你越來越專注，只有短暫的幾秒鐘，之後，你睡著了，你不知道任何事情。當你醒來時，你發現：「噢！我睡了一會兒。」當所緣境生起時，你注意到了，你又繼續觀察所緣境，先試試看。

因為坐禪只有一小時，如果你試著打坐，你可以坐一小時，之後，你經行一小時。幾天後，你會發現你越坐越久。雖然我們沒有安排更長的打坐時間，在禪修的第五、六或第七天，如果你想一直坐下去，你可以一直打坐，不去經行。因為我們有許多次的經行，四或五次，如果你不想經行，你可以繼續打坐，但是要非常小心，不要為了證明你能坐很久而打坐，如果打坐真的對你有益，去坐，你不要為自己或他人證明任何事，不是為了證明我能坐兩小時，你不需要證明。無論打坐或經行，最重要的是要有正念，要很專注的觀察身心生滅的現象，我沒說打坐比經行好，不一定。有時，行禪時，你更有正念；有時，打坐時，你比較有正念。

有正念比坐很久或經行很久更重要，事實上，時間的長短不重要。坐禪和行禪交替進行是非常好的安排，也有益健康；如果你坐太久，有時，你的身心會變得非常遲鈍。幾天後，如果你喜歡坐久一點，這是好的。早晚各經行一個半小時，這是長距離步行，你可以去經行，此外，也有許多經行

的時間。早上七點到八點十分，是長時間的經行；十點到十一點，經行一小時；一點到兩點，經行一小時；三點到四點，經行一小時；然後喝茶與經行一起共一個半小時，你花五分鐘喝一杯茶，剩下一小時又25分鐘去經行；過了一會兒，很自然的，你會越坐越久，你變得非常平靜、平和，你整整坐了一小時或一個半小時。

有時，有些人在禪修期間的末期，特別是當他們參加長期禪修時，他們可以連續坐三個時段，如果他們不起來，在行禪的那個小時繼續坐，共坐三小時。有些人可以一次坐三小時，你不需要這麼做；有些人喜歡這麼做，他們也有本事坐三小時。

從七點半開始，坐或站著；有時，立禪也很好，也有必要。這裡早上九點到十點，是坐禪或立禪時間，你可以修立禪，一樣好。修立禪時，站在某處，全身儘可能的放鬆，你的手臂非常輕鬆，保持站立的姿勢，像坐著時一樣禪修。剛開始，你會覺得很難站半小時，所以只站了15分鐘，然後準備坐下，當你準備好時，慢慢的、安靜的坐下，你們可以試試看。

如果你行禪時非常有正念，在經行一小時後，如果你去打坐，你會坐得很好，因為你行禪時所培養的定力和正念，會讓你坐得更好；所以無論行禪或坐禪，都要定期的做，不

可偏好其中之一。首先試著定期打坐和經行，試著按時禪修，看看結果如何？

問：我們在禪修營結束後怎麼辦？因為我們隔天必須上班？

答：我原先想在最後一天談論這個問題，我們也可以現在談論。你問這個問題非常好，如果你現在不問這個問題，你知道會發生什麼事嗎？你會在禪修期間思考這個問題，這不是禪修期間該做的事，這是我想現在談論它的原因。如果你越來越專注，在第一天後，你變得更平靜、平和，或許你會想東想西一陣子；過了三、四天後，你的心定了下來，變得非常平靜、平和；在八、九天後，你會想：「如果我不必離開，該有多好，我不必回到那忙碌的生活。」這是很自然的現象，而且你的身心也變得非常敏感，當你突然出去時，你會無法適應，每個人都很匆忙，你會無法適應快速的生活步調。在禪修營結束後，留在那裡一會兒，和別人交談，以便你能習慣交談，並且將自己調整回正常步調。

你禪修的動力和力量會持續好幾天，星期一你必須上班，你會不想說太多；甚至你做事的方式變慢了，這是十分自然的。如果能夠的話，告訴你的朋友：這是非常自然的現象，當你回去工作時，你的朋友會知道：今天和往後幾天，你會安靜些，動作也會比較慢，而且不喜歡說話。有時，你不想聽別人在談論什麼，因為聽許多人談論許多事是如此令

人疲累，你會覺得：「噢！實在很累。」因此告訴他們：「如果我沒有很專注，請體諒我、原諒我，過幾天，我會恢復正常步調。」

也和你的家人談論這種狀況：「我要去禪修，當我回來時，這些是很自然的現象。所以不要以為我變成一個木訥呆板的人，不要以為出了什麼事，這是正常的現象。」過了幾天，你會逐漸恢復你以前的生活方式。或許你會比較「捨離」（detached），有時這種「捨離」會持續很多天，有時好幾個月，如果你繼續禪修，這種現象會繼續，然而，你仍然可以繼續做你的工作，甚至做得更好。你的人際關係也會變得更好，因為你不會有太多的回應，如果你能保持覺知，當某人交談時，你會全神貫注的聽，並且充分了解對方的談話，然後適當的回答，而非不加思考的回答。

有許多人抱怨說：當你很有正念時，你會失去自發性，你不再自動自發，你變得更刻意，在你說話前，你會多想幾秒鐘；然而以前，你會不停的說而沒有思考，甚至不知所云。禪修後，你越來越有正念，在你說話前，你會先思考；有時你什麼話也不說，因為不必要。因此，有時，你周遭的人會想：「他好像要說什麼，我不知道發生什麼事。」你知道你想要說什麼，當你觀察時，你想：「不必要，不說了。」這些是我們需要知道的事，在你的生活中，或許這會成為問題。當你信心十足的繼續禪修，稍後，它不再是問題，而你

的生活變得更有意義，更有條理，更有紀律，焦慮比較少，較少浪費時間、精力。

你不會對太多事情感興趣，也不會到處跑；你不感興趣，因為這些事真的不必要，而且沒有用。我不知道人們為什麼認為他們必須做某些事，他們讓自己忙個不停。事實上，這是一種陷溺，一種疾病，你為什麼需要做那麼多？近年來，許多人，尤其是西方人，當你不忙時，他們會說你有問題，他們會想：「什麼，你什麼事也沒做？」，「你在週末做什麼？」，「沒什麼，我只是待在家裡。」，「你什麼也沒做嗎？只待在家裡嗎？你有毛病。」你沒有毛病，他們喜歡到處跑，你沒有，你頭腦清醒；他們忙瘋了，他們認為你瘋了，但是務必非常有耐心和友善，請諒解他們。

當你培養正念、定力和更深的觀智時，你的世界變得不同，你也變得不一樣，因為你是正在培養和增長觀智的人，你需要更有耐心，並且要諒解、友善和原諒他人，即使別人不了解你，要諒解他人，原諒他人。很多人告訴我：「你試著了解我們，我們會知道你了解我們。你不想要我們了解你嗎？」我說：「如果你們了解我，我會非常高興；如果你們不了解我，我也能諒解。」我們需要彼此了解，誤會是令人痛苦的。既然我們來禪修，我們必須有正念，要仁慈，並試著去了解他人。由於有觀智，你的生活不會有問題，剛開始，他們可能無法適應你的行為的改變，因此你可以以某種方式

幫助他們。

問與答：是的，禪修結束後，最後一天，我們可以談論一些事。最後一天的最後一次打坐後的時段非常重要，我們可以利用這段時間討論，釐清一些問題，這像做結論，有開始，有結論。當你做事時，要把它做完，像畫一個圈一樣，把它畫成一個完整的圈；如果你畫一個圈，留下一小部分沒有連在一起，當你看它時，它看起來不美；當你把圓圈畫好時，它是完整的一個圈，把它完成是非常重要的。

此外，下決心也非常重要，決意（*adhiṭṭhāna-pārami*）是十波羅蜜之一，*adhiṭṭhāna*是什麼意思？巴利文的單字非常有趣，非常深奧。當我查閱巴利文時，每個單字都非常深；*Adhi*指強大；*ṭhā*指立場；*Adhiṭhā*指立場堅定。你立場堅定：「這是我要做的。」你表明立場。在西方的語言裡，他們用這個慣用語「*to take a stand*」，即採取堅定立場。因此，不要優柔寡斷或漠不關心，當你想要做事時，首先你仔細了解它：這是我有興趣做的；當你已經深入了解，你會決定：「我要做這件事。」在你下定決心後，不要改變主意，因為如果你一再改變主意，會成為一種習慣，特別是當事情變得很困難時，人們往往會放棄：「噢，它不再行得通，不再有用。」

有時心會變得複雜多端，它給你非常好的理由，越來越多的理由，有時它會說：「它有害健康，放輕鬆！」或「停

一會兒，稍後再做，休息一下。」心如此複雜多端，因此下定決心：「我要做這件事。」然後去做。

這九天內你不會死，不會發生什麼事，事實上，你會感到更健康，安適，快樂和平靜。只有最初幾天，因為不習慣坐那麼久，你的背或膝蓋可能會疼痛，輕微的痛。我有椎間盤突出的毛病，但是我仍然能坐好幾小時，沒問題，當椎間盤突出的毛病第一次發作時，非常疼痛，即使如此，我仍然禪修，疼痛慢慢消失，這花了三個月的時間。總之，我們所能做的超過我們所認為我們能做的。

讓我們禮敬佛陀

藉此導致解脫的修行，我皈依佛；

藉此導致解脫的修行，我皈依法；

藉此導致解脫的修行，我皈依僧。

第一觀智：名色分別智（Nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa）

第二觀智：把握因緣智（Paccaya-pariggaha-ñāṇa）

第三觀智：思惟智（Sammāsana-ñāṇa）

第四觀智：生滅隨觀智（Udayabbaya-ñāṇa）

第五觀智：壞智（Bhaṅga-ñāṇa）

- 第六觀智：怖畏智（**Bhaya-ñāṇa**）
第七觀智：過患智（**Ādīnava-ñāṇa**）
第八觀智：厭離智（**Nibbida-ñāṇa**）
第九觀智：欲解脫智（**Muñcitukamyata-ñāṇa**）
第十觀智：省察智（**Paṭisankha-ñāṇa**）
第十一觀智：行捨智（**Saṅkhārupekkhā-ñāṇa**）