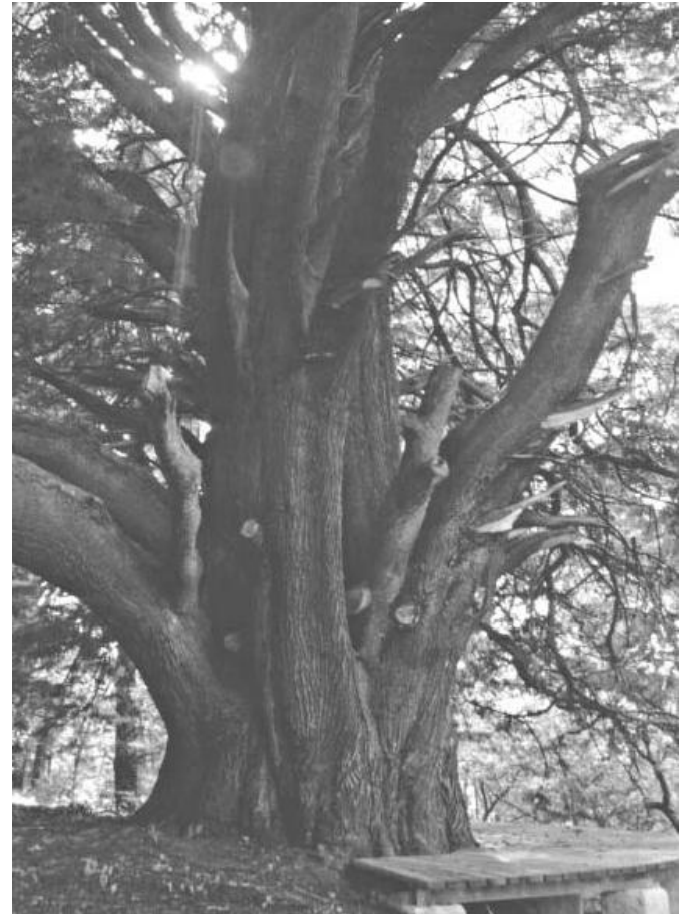


Mahasí

毗婆舍那實修法要

Venerable *Sujíva*

金如是 中譯



作者



U Sujiva (善生、捨棄我) 尊者是一位著名上座部佛教的僧侶，早年在馬來西亞從事毗婆舍那禪修指導。他的弟子們非常尊重他的慈悲、熟練技巧、禪修指導，以及深度的理解佛陀的教法。1982 年起，尊者在馬來西亞 Kota Tinggi 的 Santisukharama 禪修中心，帶領過無數次的毗婆舍那禪修。

另一個教導毗婆舍那禪修的里程碑是在1996年，他開始在國外教禪修，特別是在澳洲。從那時起，

他在香港、紐西蘭、捷克共和國、斯洛伐克、瑞典、義大利、美國教過無數次的禪修。1999 年他在在瑞士的簡短停留期間，也做過禪修研討會。同年在美國也開了一門《阿毗達摩》的課程。

尊者1975 年在馬來亞大學農業科學系，以優異成績畢業，旋即披具。在僧院訓練期間，尊者跟隨當年幾位名師學禪修，特別是緬甸著名的教誡阿闍梨—班迪達大師。尊者也寫了許多關於毗婆舍那禪修書籍和佛教詩文。

序



1996年3月我在澳洲，帶領藍山(Blue Mountains)禪修中心的開幕禪修，這本書收集了的當時的開示法語。因為我上一版的書，《實用毗婆舍那禪修入門手冊》“*A Pragmatic Approach to the Practice of Vipassana Meditation*”已經不再印行，這個修正版也類似，用來指導初學毗婆舍那禪修者實修，內容只有必要的訊息。這跟上一本書，出版的時間相去甚遠，我教禪修也增長了許多，增加新內容，勢在必行。

不過，並不是所有的事，可以在十天的開示中講完。有些已在舊版提及，但沒有詳述清楚，例如

《平衡五根》的細節。現在加到目前這一版，使本書更易理解。

感恩促使本書出版的人，例如 Hor Tuck Loon, Lai Fun, David Llewelyn, Quek Jin Keat, Tan Joo Lan 和十方發心助印的大德。

Sujiva
BUDDHIST WISDOM CENTRE,
Petaling Jaya, 馬來西亞

目次表

🌀🌀🌀🌀🌀🌀🌀🌀🌀🌀🌀🌀🌀🌀🌀🌀

作者

序

🌀 1 四念處毗婆舍那觀禪 1

- 身念處 (Kayanupassana Satipatthana) - 1 -
- 受念處 (Vedananupassana Satipatthana)- 1 -
- 心念處 (Cittanupassana Satipatthana) - 1 -
- 法念處 (Dhammanupassana Satipatthana) - 2 -

🌀 2 基本的準備說明 - 3 -

- 寂止禪和觀禪 - 3 -
- 真的快樂幸福和虛妄的幸福 - 4 -
- 正念的特性 - 4 -
- 禪修營 - 5 -
- 行禪的過程 - 5 -
- 坐禪 - 8 -
- 其他日常生活 - 11 -

🌀 3 念處禪實修技巧 - 12 -

- 正念 - 13 -
- 身念處 (Kayanupassana Satipatthana) - 14 -

- 受念處 (Vedananupassana Satipatthana)- 18 -
- 心念處 (Cittanupassana Satipatthana) - 19 -
- 法念處 (Dhammanupassana Satipatthana) - 20 -

🌀 4 身念處 - 23 -

- 覺知真實法 - 23 -
- 運用坐、觸 - 24 -
- 行禪 (慢步) - 25 -
- 認真做行禪及其他日常生活 - 26 -

🌀 5 受念處 - 27 -

- 苦受 - 27 -
- 樂受及捨受 - 29 -

🌀 6 心念處和法念處目標 - 31 -

- 煩惱障 - 31 -
- 感官功能 - 33 -
- 觀動機的重要性 - 33 -
- 正念之旅 - 35 -
- 無我以及意識中斷 - 36 -
- 正念的優先順序 - 37 -

🌀 7 五蓋 - 38 -

- 昏沉與睡眠 - 38 -
- 散亂及追悔 - 39 -

■ 基礎性的止禪（四護衛禪） - 40 -

8 目標的優先考量 - 42 -

■ 系統式的觀照以及無抉擇性的覺知 - 42 -

■ 四念處 - 45 -

9 五根 - 46 -

■ 五根 - 46 -

■ 定根及精進根 - 47 -

■ 如何平衡五根？ - 48 -

■ 五根的平衡是動態的 - 51 -

■ 當我們禪修進步 - 51 -

10 平衡五根 - 52 -

■ 精進根及定根的平衡 - 52 -

■ 信根及慧根的平衡 - 55 -

■ 平衡進根及定根的方法 - 57 -

11 敏銳五根 - 61 -

■ 敏銳五根的九種方式 - 61 -

■ 敏銳根的其它的方式 - 66 -

■ 《彌醯經》 - 68 -

■ 七項修行重點 - 69 -

12 定的種類 - 70 -

■ 正念和邪定 - 70 -

■ 定力的重要觀點 - 70 -

■ 兩條不同的道路 - 71 -

■ 寂止禪及觀禪定力的型態及特性 - 72 -

■ 毗婆舍那 - 73 -

■ 經歷不同階段的毗婆舍那 - 74 -

■ 毗婆舍那的殊勝 - 75 -

■ 寂止禪不同層次的禪定 - 76 -

■ 毗婆舍那的內觀智慧層次 - 76 -

■ 與定力相關的禪修技巧 - 76 -

13 止禪跟觀禪間的明顯差異 - 79 -

■ 以正念來區別正定與邪定 - 79 -

■ 奢摩他和毗婆舍那 - 79 -

■ 奢摩他禪修與毗婆舍那禪修 - 80 -

■ 寂止禪禪修的進展 - 80 -

■ 安那般那念（觀出入息） - 82 -

■ 安般念目標的進展 - 82 -

■ 毗婆舍那禪修目標的進展 - 83 -

■ 摘要 - 86 -

14 理解內觀智慧 - 87 -

■ 內觀和智慧 - 87 -

■ 毗婆舍那禪修 - 88 -

■ 開展內觀智慧 - 88 -

■ 概念是什麼？ - 88 -

■ 正念 - 90 -

■ 內觀智慧 - 91 -

☞ 15 內觀智慧概述 - 93 -

■ 洞察三共相的特性 - 93 -

■ 究竟法的真實的本性 - 94 -

■ 苦 - 95 -

■ 不同層次的內觀觀智 - 96 -

■ 主要的目的是清淨 - 97 -

■ 要留意的事情 - 97 -

■ 十種觀染 - 97 -

■ 你可能遇到的困難狀況 - 98 -

■ 禪修發展過程中的三個模式 - 99 -

■ 涅槃一語 - 99 -

■ 結語 - 100 -

☞ 16 心的荒野 - 101 -

■ 心的五種荒野 - 102 -

■ 五種枷鎖 - 104 -

■ 進一步在佛法和律儀上有進展 - 107 -

■ 四成就之法(四神足)： - 107 -

☞ 17 毗婆舍那禪修進步的要點 - 109 -

■ 戒律 - 109 -

■ 《阿毗達摩》— 佛教的形而上學 - 109 -

■ 改善我們禪修的方法 - 110 -

■ 定力 - 110 -

■ 其他重要的因素 - 111 -

☞ 18 生活在邊際：日常生活中的正念 - 113 -

■ 重新調整 - 113 -

■ 煩惱瀑流 - 113 -

■ 飄浮在水面 - 113 -

■ 生活在邊緣上 - 116 -

■ 摘要 - 118 -

附錄 I.—五蓋 (Nivarana) - i-

■ 感官欲望(KAMACHANDA) - i-

■ 瞋恨 ILL-WILL(VYAPADA) -iii-

■ 昏沈和睡眠(THINA-MIDDHA) -iv -

■ 掉舉與惡作 (UDDHACCA-KUKKUCA) -v -

■ 懷疑(VICIKICCHA) -vii-

附錄 II.—概念與真實 - viii-

附錄 III.—沿途困境 -xiv -

■ 為什麼會出現併發症 -xiv -

■ 四護衛禪 -xix -

■ 持續地禪修 -xx -

Namo tassa bhagavato
arahato sammasambuddhassa

禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者

❧ 1 四念處毗婆舍那觀禪 ❧

❧ 在佛教種種的傳承中，觀禪是以《念處經》所記載的四念處為依據。

緬甸馬哈希尊者獨特的修法，在於當呼吸時，腹部上、下起伏移動，初學者用來當做觀照的主要目標(所緣)。接著，要觀更多的目標。不同的業處師(以下簡稱禪師)會給相當有彈性、有差異性的指導。因此，在許多情況下，進入哪個階段要如何作觀照，這取決於個人的禪修經驗與技巧。

四念處被強調為出離，並且唯一的一個清淨解脫道。教法含概各種不同的禪修目標，可以分為四類。這些是用來開展正念、如實觀照。這四種為：

- 身念處
- 受念處
- 心念處
- 法念處

■ 身念處 (*Kayanupassana Satipatthana*)

這個念處概涵不同的章節：

- 1 呼吸
- 2 姿勢（行、住、坐、臥時不同姿勢的禪修）
- 3 簡潔明瞭
- 4 不淨身分
- 5 四大（地、水、火、風四要素）
- 6-14 墓墟觀，觀各種不同階段屍身壞

很明顯的，他們有些是基礎寂止禪禪修(以下簡稱寂止禪、止禪)，但後續轉為觀禪。在《念處經》結尾的詩行中提到：「他活著，觀照身體中各種現象的生起;他活著，觀照身體中各種現象的滅去;他活著，觀照身體中種種生生滅滅。」

■ 受念處 (*Vedanānupassana Satipatthana*)

這裡有九類的感覺，作為正念觀照目標。第一到第三個是：樂受、苦受、不苦樂受（捨受）。

這三個之後，更進一步觀照到有關身體的(第四到第六)，或者是心理的(第七到第九)目標。

■ 心念處 (*Cittānupassana Satipatthana*)

可以當做正念觀照的心識目標是：

- 1 貪;
- 2 無貪;
- 3 瞋;
- 4 無瞋;
- 5 癡;
- 6 無癡;
- 7 縮小;
- 8 散亂;
- 9 擴大;
- 10 沒擴大;
- 11 有更良善的其他精神狀態;
- 12 沒有更良善的其他精神狀態;
- 13 平靜的意識;
- 14 不平靜的意識;
- 15 自由的意識;
- 16 不自由的意識;

■ **法念處 (Dhammanupassana Satipatthana)**

- 1 五蓋
- 2 五蘊
- 3 六內出入處、外出入處（十二處）
- 4 七覺支

5 四聖諦。

身念處(*Kayanupassana Satipatthana*) 被認為是增長正念的主要目標, 因為他們是：

- 1 較粗的, 因此容易注意到;
- 2 某種程度上, 現在或者多數時間, 可實際運用;
- 3 不痛, 只是一般的感覺。因此, 可以觀察相當長時間, 不會增加多少壓力。

當你正念觀照物質過程時, 你自然也會注意到心理現象, 它們是一起出現的。首先, 劇烈的疼痛坐久了可能會出現, 許多煩惱、習氣和念頭會起來攻擊心。

過後, 以正念觀照和定力的改進, 較細微的目標, 也能相當容易地就被觀照到。在開始過程中, 禪坐一支香裡, 會遇到禪修的目標是：

- (呼吸時)腹部的「上升(脹)」、「下降(癟下)」;
- 「坐」、「觸」的感受;
- 念頭或散亂;
- 聽到聲音;
- 苦受以及樂受。

腹部的「上升」、「下降」是首先使用的主要目標, 當它變得微弱, 時

有時無，就可以改觀「坐」、「觸」的感受來代替上、下。坐久後痛覺和感受可能會主導。其他出現不那麼頻繁的目標也要觀照，在他們消失之後，返回觀照主要目標（「上」、「下」）。

腹部的「上升」、「下降」是首先使用的主要目標，當它變得微弱，時有時無，就可以改觀「坐」、「觸」的感受來代替上、下。坐久後痛覺和感受可能會主導。其他出現不那麼頻繁的目標也要觀照，在他們消失之後，返回觀照主要目標（「上」、「下」）。

經行時，同樣行走的過程，用來作主要目標觀照，其它（痛、念頭、看見、聽見和其它）為次要目標。

以這種方法，可以正念觀照物質、精神現象，它們生起、變化、消逝的過程。



心是飄浮不定的，
難以控制，難以防護。
智者訓練其心，使它正直，
如矢箭師矯正箭一般。
《法句經·第33偈》

2 基本的準備說明

佛教徒禪修的主要目的是使心淨化，透過心的修練，去除貪、瞋、癡等負面意念。當負面的思緒被除去，心就不受苦。真正的目的非常崇高，因為它致力全面性的根除苦。這個淨化過程，不僅發生在一期生命，它跨越了無量期的生命。

■ 寂止禪和觀禪

一般而言，禪修可分兩大類，即寂止禪和觀禪。不管你修行哪一種禪法，在心靈發展過程的主要原素都是正念。

寂止禪是專注、寧靜平和的心。修行時，心要控制地很好，或者說用正念把心安住在目標上，不允許心飄移。心要全然靜止，像靜止的燭火一樣，既不搖曳，也不飄動。這是止禪的特性。當這起作用時，心變得非常平和、強而有力，因為它是一種清淨心集中(定力)的狀態。

內觀智慧禪(毗婆舍那)則不然。它不只是把心安住在一種平靜的狀態。觀禪要作穿透性的觀照。這種觀照，不假藉思考、不概念化事物，讓心能夠達到自性法的真實狀態，然後淨化。在這個過程中，心超越一切事物，它超越了概念性真實，這些是事物現象法，像是我們身心過程的性質、人的性質、器世間的特性。證達存在現象法的自

性，心就不再與它的本質衝突，兩者合一，心就領悟到事物的究竟真實。

接著，心會變得純淨。在過程中，它超越一切，它超越了概念性的真實，它超越了因緣條件性的真實，最後它進入究竟真實，那是一種不生不滅的恆常狀態。這樣修行之後，這個才是心所要經驗到的。

在我們禪修開始時，我們必需認識正念的性質，這個是只要我們有一口氣在，就必需要培育的。有了正念，才能了知什麼是真正的快樂幸福？什麼是虛妄的幸福？它也可以區辨生跟死。

■ 真的快樂幸福和虛妄的幸福

真的快樂幸福是當我們心中有了寧靜。虛妄的幸福是當貪欲和激情在心中主導，心是躁動的。這個可能攸關生死，因為當我們沒有正念，可能會招致意外。正念也可以顯示天界、地獄的差別，因為佛陀的教法中，業果是善、惡行的異熟。這個業果，會帶領我們到天界、人間或地獄。最後，正念可以顯示涅槃及輪迴的差異，是永遠的幸福？！或永遠的苦？！因此，不論我們過的如何？住在哪裡？是什麼樣子的人？當我們修行正念禪，會有很明顯的差異。因為我們要努力培育正念，所以要對正念的特性有清楚的理解。

■ 正念的特性

正念有很多要素。第一個要素，就是心要清楚。心清明純淨，沒有貪婪、忿怒、不呆滯、不迷惑、打妄想。當心有種種煩惱，它就不會清明。譬如當一個人沈溺於酒精，你能說他的心清明嗎？他的心不清楚，渾渾然。他所想要的只是多喝點酒，借酒澆愁。另外一個例子，當一個人生氣、勃然大怒，這是很悲哀、沮喪的。你想他的心會清明嗎？不會的！他的心沉重、黯淡、遲鈍、愚蠢。因此，正念是心的一種狀態，當你很警醒，心就清明、不亂。這就是清明的心，清澈如水、如碧空。

第二個要素，是要穩定、鎮定而平靜。讓我們看個反例，當一個人的心正忿忿不平，它是激動、不沈著、不穩定。心亂的像激流、正煮滾的開水。當心正在起貪念，它就激動、混亂，不平靜、不平穩，就顯得亂七八糟，變鈍了。當心沉著、平靜、穩定，就好像我們剛坐了一支好香、或睡得舒服剛起身，沒有絲毫掛礙。彷彿我們在沙灘上漫步，或悠然坐在家裡看本好書。雖然它和我們禪修時的寧靜，並不在同一層次，我們的心是平靜、穩定。就算有人罵我們，我們也能保持鎮靜，不困擾。如果是這樣，具正念的狀態，就是平靜、安樂、沒壓力。這個是正念的特性，當心清明、穩定、平靜、祥和，第三個要素就上場了。

第三個要素，是警醒、機敏。當心變的敏感，不是那種負面的過敏，而是正向的。負面的過敏，指的是當某人講些刺耳的話，我們就坐立難安。正面的敏感，當某人很平靜、機敏、穩定，很敏銳的覺知

當下進行的種種。他知道所有的細節，明瞭了的知道當下正在進行什麼。請記住這個正念的特質！想想看，當你有正念時是怎麼個狀況？！當我們能夠了知自己心中有這種特質，我們就可以有把握的說，我們是有正念。

有另一種正念，也具有類似觀禪的特質。這個就好像是光，像是一種覺知，它是凝聚在我們自身，進入我們的身心過程。內觀智慧禪主要目的是觀照、去發現我們本具的自性。因為我們不知道那是什麼，煩惱如貪、瞋、癡，諸苦生起。

有些特定的內涵跟內觀智慧禪的正念有關。第一，它不是構思出來的。我們不用思考，我們只是觀照。這並不是說禪修營期間，我們事事不假思索。我們仍需用頭腦，但是要帶正念。儘管如此，在真正禪修行香時，必需要把思緒放一邊去，專心觀照、覺知而不思考。第二，我們不用思維，心要放在當下、當前所發生的現象。不可憶往過去，或計劃未來。要把心繫在所謂的「當下」，清清楚楚了知當前的禪修目標。當我們可以做到這樣，那我們的正念，精準的專注在禪修目標的變化上。簡而言之，正念就是：心清明，無貪、瞋、癡。心要清淨，了無混亂、躁動。

心要穩定、平靜、不亂、安詳。

當我們有清明、平靜、穩定、不煩躁的心，覺知就能變得敏銳、敏感。接著，就能精準的把它引導在禪修目標上。當我

們能夠反復地將覺知導向目標，禪修時就只知道當下的變動，那麼內觀智慧的培育就開始了。如果我們有正念的話，我們是怎麼來推動這個世界？我們快樂、平靜、有效益地運轉。在此，我們不只培育運轉這個世界的正念。我們正在開發比那個更殊勝的，終究也將會為世界帶來這樣的狀態。

■ 禪修營

在真正的禪修中，當我們所有的精力及目標，都導向了當下所發生的種種身心過程，那就是最得力的時候了。在禪修營，我們的生活，簡化到最低限的活動。這些可分為三類：行禪、坐禪及日常生活。不管是哪一種，修行的目標都是：

- 心安住在當下。
- 持正念，清明、平靜，安住於當下。
- 觀照禪修目標的變化。

經行時，正念目標於行走的過程。坐禪時，主要目標是腹部的起伏、移動過程。日常生活則是要了知當下正在做的事情。

■ 行禪的過程

走禪的過程，可分三種：

- 快步經行

- 中速經行
- 慢步經行

快步經行

快步經行，步伐比我們一般走路要快些。可以把它擴展到幾近於(小)跑步。當我們快步經行時，我們只要把心繫於腳步(腳板)上。爲了使心牢牢的放在步伐上，我們可以心裡默念「左」、「右」，或者「跨步」、「跨步」。通常我們走一直線，涵概一段不太長的距離。在經行路徑盡頭，我們得轉身。在長期的禪修營，因爲坐禪的時間太久了，快步經行有時候是用來當作運動。有時候，如果覺得想睡，快步經行也很好用。走五到十分鐘後，就要改中速經行。

中速經行

在短期禪修營，行禪大多是以中等速度的步伐來進行。首先要觀站立的姿勢。立姿是個很好的基礎訓練，將正念導向腳。當我們站的時候，做一次深呼吸、並放鬆。放鬆是喚醒正念的首要步驟之一。當我們繃緊緊的，我們就不能放鬆、不會有正念。當我們知道身體放鬆了，讓我們的心清明，不打妄想。只是讓心保持平靜、清明、緩和。

在走禪時，我們雙目微微下垂，但並不是往下看什麼。當我們放鬆，我們的眼皮是半閉。只有當我們想看東西，我們才平頭正視。否則當我們放鬆時，眼睛是下垂的。

當眼睛下垂的時候，雙眼並不是看地板上有什麼東西。我們並不專注地看任何東西，因爲我們的覺照是帶到腳板，知道自己的身體是直挺挺、不動搖的。心裡要默唸「站」、「站」、「站」，同時也要覺知整個身體。我們必須確認，自己真正有覺照，先前已經說過，要清明、穩定、平靜、機敏、敏銳，感受身體的站立。接著，我們將觀照帶到腳板。這個覺照像是聚光燈，精準的打在聚光點上。心要非常平靜、敏銳、清明、警醒，然後引導覺知對準目標。

我們感覺，腳板站立在地面上，當下的感受，它可能是輕重、地面或鞋襪紋理的粗糙平滑、冷熱或者只是單純的覺知(經行最好是打赤腳)。

我們會發現，可以觀到很多覺受，通常我們會認爲這些是理所當然的。要把覺知專注在覺受上。所有的覺受都是基本的經驗，我們身邊開始發生了什麼？當我們察覺到這些感受，去思考它們，心依這些來造作。因此，覺受是經驗、或者存在初步的形式，其生起於所有其他複雜現象之前。

當我們可以清楚觀到覺受，就可以開始走，右步、左步、右步、左步、右步、左步，心中默念、標號「右步、左步」，幫助我們讓心緊跟著目標;否則我們會開始打妄想。

走的時候，通常兩手交叉，平放在腰前，或者疊掛在背後。腳不要提太高，雙腳間距不要打太開，否則你會站不穩、走不穩。步伐應該中速地慢，你只需要觀，好像雙腳平行滑落在地面上。不要故意的

把腳拉高。當身體前移，腳跟自然會跟著拉起，你不要把腳跟拉到最高點，稍稍拉上就可以。

然後推移向前，接著踩下。踩下要一級級平穩下降，好像自然慢步走。你要確認自己有正念，有清明、穩定、祥和、機敏的心，標的正確，觀照你移步時所發生的現象。這看起來好像很容易，可是心是很難駕馭的。可能沒辦法專注地走很久，心就跑掉了，打妄想，或者變鈍了，不再有正念。

經行時打妄念(的對治方法)

有兩種妄念：

1 我們知道自己在打妄想。一旦覺知自己的妄念，念頭就散了。這種狀況，就不需要停下來。

2 知道自己在打妄想，但是念頭停不下來。這樣的話，就要停下、站在原地，並標號「念頭、念頭、念頭」。當我們覺知到妄想，它就散了。當念頭散了，再開始觀照。把心放到腳板，重新開始走禪。

有時走一趟經行，念頭會生起很多次，那你就要停下來好幾次。另一件可能發生的事，就是心厭倦、覺得無聊了。走的時候，可能開始左顧右盼。這個時候就要標號「看見、看見、看見」。當我們發現自己並沒在做應該做的事，就停下來觀「站立、站立、站立」，再重新開始。當心不再有正念，它就好像機

車翻倒而下；或者像正在衝浪，浪板在水中翻了，就必需重新帶回到平衡點。這是「衝浪行禪」，海浪是我們週遭的所有現象。只要發現正念不在，就停下觀站立，讓我們回到正念的平衡點，然後再重新出發。

某些時候，心可能很煩躁。甚至於我們停下來觀念頭，默念「念頭、念頭、念頭」，妄念依然紛飛。這時候，就要求助於快步經行，觀「左步、右步，左步、右步，左步、右步...」，腳步保持連續不斷。

經行的觀照

當我們學會去感受，就不會有念頭，心跟上某種節奏移動。當心跟隨著這種節奏、步伐，它就很容易上軌道。就好像是跳舞，我們融入舞蹈的節奏。心會以某種步伐，某種特定的韻律，很舒適的走，如果我們跟上了，就能增進覺照和定力。因此，這裡有三種進程：

1 喚醒覺知：告訴自己要放鬆，並清理我們的心；當我們打妄想的時候，無論心是不是鈍了，或是散到哪裡去了，對當下現象要有正念。否則就意味著我們失去正念，所以我們要把覺知帶回來，把自己穩定下來。

2 當激起了正念，要以覺照力，緊跟著目標，腳步「左、右；左、右...」，這不像射擊一個固定靶，這比較像是射擊一個會移動的標的物，像是錄影機的鏡頭，要跟著目標來移動。

3 當我們緊跟著目標一陣子，就達到禪修的第三階段，觀禪真

正的階段—觀照。如果不能正確地緊跟著目標，那就沒辦法觀的很好。

在禪修的第三階段，行禪中的觀照必需在相當慢的速度下完成。在此我們觀覺受，譬如，當我們提後腳，會覺得有個拉力在。如何能夠去體驗呢？這就依禪修者在走禪時，心力清明程度、對目標的敏銳度而定。在這個時候，當我們的腳開始提起，你覺知到什麼？舉例子來說，如果我們提起袋子，會感受到什麼？當肌肉牽動，可以感覺到拉高時的繃緊。如果袋子不太重，就不太覺得這個緊，只感受到提起這個移動。我們並不去選擇要體驗什麼。只是去引導心，把心放在目標上，讓心自己去拾取經驗。

當抬腳時，心裡要默念、標記「提起、提起」，那我們就觀這個提起的感受。

當腳移前，我們心中默念、標記「移前、移前」，同時我們觀照移前的感受。推前的感覺，有點像我們在超市推購物車。這個推動的感受又像什麼？當然，飯後走起來，會覺得有點重；但是如果移動的快，我們的心會覺得輕，而且我們只會察覺到「移前」這個感受。

當我們腳踩下時，心中要默念、標記「踩下、踩下」，並且去感受踩下這動作。它像是重新放下袋子。覺得怎麼樣？有一種輕鬆的感覺。因此，當我們放下我們的腳，觸及地板，我們可

以再一次感覺到腳板。我們緊跟著每一個腳步的順序，或者說是一連串覺知過程，從小腿到腳板正在進行的現象。我們在概念化發生之前，就要去發覺什麼正在進行。這是發生在我們心中的真實法。

■ 坐禪

經行結束後，繼續進行坐禪。如同行禪，我們首先要放鬆。先做個深呼吸來放鬆自己。放鬆是讓正念生起的條件之一。放鬆自己，使心清明，接著引導我們的觀照到腹部。當吸進呼出時，腹部就會移動，這跟呼吸是一起的。我們稱吸氣時，腹部往外或往上移動為「上升(脹)」。我們稱呼氣時，腹部往內或往下移動為「下降(癟)」。初學者可能沒辦法觀到這個覺受，那我們建議你，把一隻手或雙手疊放在腹部上。要更清楚的體驗這個移動，可以做幾個深呼吸。當腹部往上脹，心裡要默念標記「上」；往下癟，心裡要默念標記「下」。當我們的心打妄想，昏沉想睡或鈍了，那就沒辦法體驗上、下，因為你的覺知並不在那裡，這通常意味著沒有正念。

跟經行一樣，首先要有正念，接著緊跟著目標。當我們可以有正念，跟著腹部的上、下，定力就會增長。當定力被培養起來，禪修者就可以緊跟著每一個上、下，從它們的開始到結束，可以觀感受。有點像海浪上、下波動。依因緣條件，腹部上、下地移動。當我們跟著更緊、更精準，我們的心跟波動就更貼近了，上上、下下的移動。然後我們觀它如何一點點、一點點往上，直到它停；接著以同樣的方式一點、一點，一刹那、一刹那的移下。要有正念，要跟緊，過

程要觀的清清楚楚。

當然，我們可能沒辦法**緊跟著**目標（是要跟緊目標，不是「靠近、再靠近一點」，遠近是概念法），駕馭的很麼順。會發生的事就是，過一陣子，因我們的正念還不穩，基礎不夠，它就「跳掉」了。也就是說，思緒的狂潮會來把我們打翻，那我們又迷失在念頭裡。當我們覺知到自己在打妄想念時，「噢！我打妄想了。我的心散掉了。」那我們就要標記「念頭、念頭...覺知、覺知」。當我們察覺時，雜念就沒有了。如果我們被念頭壓制住，那就沒完沒了，可能整支香都淪陷在妄想裡。當念頭消失了，我們要讓正念重新穩定下來，再尋求目標—腹部是怎麼個上？怎麼下？

除了打妄想，還有一個可能，我們掉下水，被淹死了：那就是睡死過去，不知發生了什麼事。當我們察覺時，「噢！我暈了。醒醒！」張開眼睛，把自己弄清醒，再重新來。

圖 1. 各種禪坐姿勢



雙腿平放在地板上。



腿盤上另一腳的大腿骨。



一腳放在另一腳的小腿上。



一腳平放在前，另一腳彎向後。



雙腿後彎 (成八字。西方人用蒲團，南亞地區行者通常不用。)

剛開始學的時候，會有無數次打妄想或瞌睡的狀況。每一次，在我們察覺妄念或昏沈時，儘快喚醒我們的覺知，回到腹

部上、下。多加練習，緊跟並更清楚、精確的觀照上、下波動，我們將會有正念。

■ 禪坐時無法專心

在坐禪時，有事會發生，也可能很複雜。坐的時候，許許多多令人分心的事等著我們。其中之一就是痛。試著不要被到處生起的小痛所困擾。我們持續觀腹部上、下。偶而，痛會來得很劇烈，如果我們不習慣盤腿在地板上久坐，或者被蚊子叮處起癢了。如果痛覺很強烈，那就放掉上、下這個主要目標。轉移注意力去觀痛或癢，以喚醒覺照力。大原則不變，要確定心清明、警醒、穩定、有正念，再來觀痛。把正念導向痛並觀照。我們觀它、感受它，看它怎麼變化，它是哪一種痛？它們怎麼出現的？怎麼結束？但是心不要被它影響。如果我們觀痛，觀的夠久，它可能就消失了。我們接著又回來觀腹部的上、下。如果痛久久不散，我們忍不住了，那就帶著正念來調整姿勢。有正念的伸展一下腳，再重新盤好腿。那心就會再度平靜下來，再將它導向腹部的上、下。

簡單地說，要確定心不可以打妄想，也不要打瞌睡。如果心裡有念頭或昏沈，那就要回來觀照，回來觀禪修目標。如果上下還在，就跟著它。如果(酸麻)痛(癢)較清楚、較強烈，我們就要觀到消失，或者直到不能再忍為止，那再回來觀照上、下。主要的是需保持清明覺知，正念在當下的感受。

有時腹部上、下並不清楚。上、下並不一定永遠會在，也不見

得會相同。它會變，有時快、有時慢、有時長、有時短、有時像波浪般，有時會緊。它就好像波濤，不會老是一樣。有時浪頭高，有時低，有時波滔洶湧，有時平順。不管感受如何，我們只要努力去跟(著目標)，如實了知當下，那就是正念的開展。

■ 坐觸觀法

當上、下不清楚，就去觀「坐」、「觸」。要清楚了知臀骨和坐墊，或地板接觸的位置，去感受到那個接觸點。當我們觀照時，心中要標記「觸、觸」。起先我們可能什麼也不覺得，當如果真的很專注地觀，把心放在觸點上夠久，一連串波動的感受，會接二連三的出現，這成爲了我們觀照的目標。起先我們可能不需觀很多坐、觸，因爲上、下一直都會在。如果腹部上、下沒有了，我們就觀「坐」、「觸」來代替。

「坐」指的是脊椎的張力(繃緊)。觀的時候默念標記「觸」、「觸」、「坐」、「坐」、「觸」、「觸」。通常我們不需要觀「坐」、「觸」觀很久。當上、下停久一點，就觀「觸」，之後再回到上、下。當上、下停久一點，就觀臀部跟腳部位的各個觸點，「觸」、「觸」，接著觀脊椎的張力—「坐」、「坐」，再回去觀上、下。

爲什麼要這樣做？這是爲了要保持正念、平靜及清明的覺知的綿密，這對我們是很受用的。通常一個人的覺知只能維持一小段時間，它缺乏連續性，而且正念也不會深厚。沒辦法帶來

內心持久的詳和，以及深厚的智慧。如果訓練有素，這種清明的覺知能持續，那內心的智慧可以持久、深厚。這樣地持續用功，這種深奧的領悟力，可以轉變爲內觀智慧，淨化我們的心，帶來充分的幸福。

■ 其他日常生活

當我們知道了怎麼進行坐禪及經行，我們可以把方法運用到其他的日常生活，那也是我們生活上不可或缺的部份。譬如說上廁所，回應自然的召喚。我們必須有正念去跟、去觀照所有的目標，就是那些動作，發生在從我們(想上廁所，)走到廁所，直到我們上完。當我們吃東西或喝水，也要練習觀照。譬如，喝水時我們必須覺知水、覺知杯。我們的手如何地移動？手如何捧杯送入口？怎麼喝水？水又怎麼下去到喉嚨？體驗到水的冷。體驗這些感受。這些感受如何來？如何消失？

除了這些日常生活的活動，也要試著去觀動機或者(自動生起的一種)衝動。在每個動作間，坐跟走，走跟站...等等，有個動機或者衝動。譬如說：在久坐之後，比如說半個小時，可能就想站起來。我不想要再坐下去。心會告訴自己：「我不想再坐下去。我要站起來。」

它來的急，是動機。有時候，它有它來的理由。當這個動機生起，我們就要觀它。其他例子：想要起身，想要站起來走動，要坐下。我們必須一一觀照這些動機，因爲它們也是身心過程的一部份，如果我們想要正念持續不斷，就必須觀動機。

我們必須非常清楚地覺知所有的活動。當我們覺知到這些，心就變得非常祥和、平靜及愉快。當我們更有進步，理解了這些都是自然的現象。以更進一步的修行觀點而論，當正念得以持續，心可以正確地專注、清淨，接著心會沉下、融入每個來來去去的目標。那我們就能理解目標的真實性，它的自性真實，就是誠如所描述的無常、苦、無我。



❧ 3 念處禪實修技巧 ❧

❧ 馬來西亞學觀禪的風氣漸盛，但是並沒有很多人，有機會獲得禪師恰當的指導。主要考量是近年來學佛、學禪的風氣。再者，訓練一個教毗婆舍那業處師，要很長的時間，個人的歷練也是重要因素。

書嘛，因此也是很有用。但是缺乏禪修的專用書。少數好的禪修指導手冊，一來所費不貲，也不是馬上就能派上用場。譬如《清淨道論》是本權威性的論書，大師們使用的教科書。但是，它的流通性不高，費用也不是大家都能負擔的。

禪修指引的許多書籍，概論性居多。況且每個個案，通常也都有他自己的習性及風格。他們在不同的環境及情境下，也會有不同的回應。這就是需要禪師指導之處。那種天差地別、精確無比的指導，也只有禪師觀察禪修者後才能給。禪師也提供很多不同的幫助，譬如給予信心、鼓勵，並在狀況失控前更正錯誤。

另一個考慮的要素，就是禪修書籍的「差異性」。我們可以理解這個，因為有不同的方式可以解決同一個問題。可是，哪一個才是最好？顯然地，有個指導老師在身邊，來考量、判斷出較佔優勢的解決方式。禪師也要知道各種不同的解決方式，在做決定前，選擇最好的立點。他運用智慧及某些常識。在本章，我會試著提出些建議，討論

禪修者常遇到的問題，更正一些錯誤的想法，嘗試將毗婆舍那禪法，以適當的觀點來說明，而沒有太多深奧的專用語彙。

■ 正念

有人可能唸過很多次關於正念的書，可是有時仍覺得不太確定，自己是不是有正念。「正念」是一種心理狀態，常被描述成「徹底」、「警醒」或「覺知」。

正念實際上是一種理解、領悟，它應跟單純的知道有所區別。一個瘋子以他自己的方式來認知事物，但是他並沒有正念。當心中有貪、瞋、癡三毒在，是不會有正念存在的。有正念的人，是能控制他的心，隨時準備好應付任何情況。

禪修時，你不應該只知道它是一個目標；你應該有正念的理解它。適切的譬喻：忍受痛跟有正念的觀痛是有差異的。在禪修營中，經常練習這樣的觀點，是有必要的。

另一種錯誤是：做過頭了。禪修學員過度努力著要有正念，纏住了，無時無刻不在擔心，不知道自己有沒有正念。當這種壓力、分心產生時，我們可以確定，這樣是不對的。放鬆！或者說，帶著正念地放鬆，這才是答案！有時候，對它採取一種「不要被干擾的態度」，這對減輕壓力會有幫助的。換句話說，讓正念隨著時間，順其自然的培育。

還有，另一種常見的錯誤是，把定力置於正念之上。如果能讓正念持續一段時間，就能集中注意力在正念上。相反的，如果禪修者專注而沒有正念，這會變成「錯誤的專注」，會讓人「阿達」掉。強調這個是因為，禪修者在逼自己修行之前，應先理解正確的方法。太逼自己，沒有正確的理解方法，意味著缺乏正念，偏向強迫性性格。

我們通常會建議初學者多做行禪，而不是長坐不起，它可以讓正念持續。原因是經行較容易起正念，因為目標較粗、比較容易觀。相反的，坐禪時較容易起念頭，千萬百計使自己專注，只會困擾自己。禪修者隨時要謹記著，正念才是最重要、最優先的。

禪修時，要杜絕念頭。要直接觀照真實法，不能臆測、存有成見。這只有從專注才能實現。如果起了念頭，要以正確的方式來對治（會在心念處提到）。當你有正念、沒有念頭時，這也意味不思量過去、未來。正念只存在於當下所發生的現象，這些是可被體驗到的特性譬如堅硬、冷熱...等。

以上可以用一句話來作總結：行者要有正念，其存在於覺知當下所發生的現象，這些會以某種特性來出現於心中的。在一小時的禪坐進程所感受到的，有種種的特性，如冷熱、軟硬、動...等。當正念增強，你將會看到它們彼此間的關係。這個會導向對三共相—無常、苦、無我—經驗到現象的存在。最後的結果是去除煩惱。

■ 身念處 (*Kayanupassana Satipatthana*)

在四念處中，身念處的正念禪，經常比其他三個念處（受念處、心念處、法念處）先修習。這是因為身念處的所緣、目標比較粗。粗的目標比微細的目標較容易培養正念。有些禪觀的所緣如(三十二)身分、安般、不淨觀，都是很基本的止禪業處的修習。先修止禪，其後再增進到毗婆舍那觀禪。在《阿毗達摩》，這些組身體的目標被分類在色蘊。初學者被教導在行、住、坐、臥四威儀都要有正念。

● 坐禪

在實修時，行者觀「坐」、「觸」。到底這該怎麼做？怎麼觀照？有些人照見自己的坐姿。這是不正確的，因為坐相不是真實法。適切的方式只是去觀，感受現象。

那要怎麼觀照呢？要直觀，我們說要觀風大，它可以被表現在鬆緊、穩固、支撐、拉力或震動、跳動(等特性)。只要以注意力，單純的觀照，就變的清楚易見，並沒有「人」、「我」存在身體，會有的只是物質的過程變化，或能量的發生。正念強的話，就可以看到這些過程，是以不同的方式在變化。在觀坐期間，那就是感受觀緊繃、僵硬等，也將可以觀到許多其他的覺受，譬如冷熱，和心理現象如痛，或外在現象如聲音。換句話說，當我們在心中觀「坐」，我們只是用它來標記，用它來幫我們引導心，觀照禪坐時當下的真實法。標號可以說是一個窗口，經由它來導向正念觀照。它幫我們把心安住在禪修目標，藉此培育定力，

這個定力是由念力及覺照實相而來。在此強調，我們並不選擇非得要觀什麼；只是將正念導向這個「窗口」，並觀照所生起的種種現象。

● 觸點

起先，觀照的區域是臀骨和坐墊接觸的地方。有些觸點可以用來觀。也可以依順序來觀不同的觸點以增加定力。用在觀照個別觸點的時間，依心的狀態、目標的清楚狀況，而有差異。目標越清楚，可以觀越久。相反的，如果觸點不清楚、或是昏沉，那就要觀快一點，趕快換另一個觸點。觀觸點也可以用觀「坐」來替換。觀觸點跟觀其他目標一樣，我們其實是在觀物質元素的特性的生滅（《毗婆舍那觀禪手冊》列用的觸點，詳細的位置，請見觸點圖表。不過，我們使用的這個示範圖，已經不是原來的圖）。

● 腹部上、下

當禪坐時，初學被教導要觀腹部上、下。腹部上、下可以被視為是窗戶，從那裡我們可以觀更多現象。當觀上、下時，其實就是在觀風大的特性，它的呈現為移動。不過，禪修者還得要觀其他現象。

學觀禪最初就是從觀腹部上、下開始。這個幫助我們增進定力。不過，觀腹部上、下不要過度，不要到那種緊握不放，或控制呼吸。腹部上、下不是經常性的，當你觀它，它可能會消失。在那種情況下，應該轉到其他「窗戶」來觀看。

有個經常被問到的問題：為什麼是觀腹部，而不在呼吸時觀鼻尖或嘴唇(人中)？呼吸時觀鼻息是眾所周知(安那般那)修定。有位禪

師說過，觀腹部上、下的話，對觀名法色法比較容易。腹部呼吸比起鼻息，顯然較粗。無常、苦、無我，三共相也較明顯。用這個方式，培育正定，在這裡講的是剎那定，以正念觀真實法為目標，而不是以定力為主導。再重述一次，觀想、數息或控制呼吸，在這裡都是不被允許的。因為你現在在修毗婆舍那，它就是意味要觀真實法。

圖表 2. 不同的觸點和目標



□上 □下 □坐 □-12 打坐時不同的觸點



禪坐時有各種目標供我們正念觀照

●經行

初學要多經行而不是長坐不起。有位禪師指出，坐禪前應先做走禪。他也說過，單單走禪就可以證阿羅漢果的。禪修學員們也肯定：經行走的好，通常後續的坐禪也會得力。千萬不要低估經行的重要性，或輕慢經行。只坐禪而忽略經行，就像個跛腳的人，用一隻腳走路。

在毗婆舍那禪修，經行有很多功效。首先，人不可能長坐不起，禪修期間，帶著正念走，經行可以渡過沒有正念的閒隙。我們一直強調著正念的連續，否則觀禪所需的定力無法培育起來。單以經行而言，它也是毗婆舍那禪修。每一步都要仔仔細細的觀。而且，它是心在引導行進。「並沒有一個人走在...」。只要老實地觀每一個身心生滅現象過程，這種智慧會自然生起。

行禪和坐禪的特性也不同。它的目標較粗，而且多樣化，所以正念較

容易生起。因此，它是一個強而有力的平衡要素，讓我們的心趨向觀禪而不是止禪。經行時，我們也觀「轉身」、「看見」、「聽到」、「動機」，因此正念的修習就延伸到日常生活中。

行禪要增加觀照的步驟進程，以提升正念和定力。走步以舒適為最重要。要小心，不要本末倒置！**正念比觀照點的數字重要！**當正念提升，走得慢可以觀更多的現象。剛開始學就走很慢，這會導至緊繃，因為他在嘗試觀某些他很難覺知到的東西。

不管初學或老修行，經行應從快步開始走。走快步可以幫助心習慣於目標，也運動肢體，克服昏沈。接著，又會有人過度誇張，走得比所需要的快，要不就是走得超過時間。這些會導致不專心或是疲倦。適度的快速，足以喚起正念，才是正確的態度。

當禪修有進步，走步的過程中，心如川流，現象一個接一個，快速地流失。經行在此就要自然的放慢下來。

圖表3. 行禪進程

一步經行



(左步、右步...每走一步觀一個目標)

二步經行



(提起、踩下...每走一步觀兩個目標)

三步經行



(提起、移前、踩下...每走一步觀三個目標)

四步經行



(提起、升起、移前、踩下...每走一步觀四個目標)

五步經行



(提起、升起、移前、踩下、觸...每走一步觀五個目標)

六步經行



(提起、升起、移前、踩下、觸、壓...每走一步觀六個目標)

(譯者: 如果觀動機走三步, 那進程就是動機、提起, 動機、移前, 動機、踩下, 但是五、六步經行踩下後並不需觀動機一觸, 壓前還要觀動機。每個目標生起前都有個動機在, 依此列推。不過, 觀動機你要像守在洞口捉老鼠的貓, 要有點耐心, 等著去看自然生起、那種想要的感覺, 不是機械式的唸「動機」。觀動機的兩個竅門就是定力、速度要慢。另外;腳尖先觸地,或腳板先觸地都有人使用。)

經行可以走的輕鬆, 或走成一種較強烈的方式, 視精力過多或不足而定。在此平衡五根就出現了。經行中, 其他現象如聲音、痛、動機、看到、聽到、念頭也要觀。如果這些目標持續, 並且強烈的話, 應該停下來觀照(經行時各種步驟及觀點, 請見上圖。圖表來源也是先前提到的《毗婆舍那手冊》)。

●立禪

在經行時在開始走步前, 以及走到經行路徑盡頭時要觀照「站立」。在觀「站」時(筆直立姿), 也可以觀「觸」, 就是腳板接觸到地面的感受。有位禪師指出, 立禪不宜做太久, 因為很耗體能。另一位說, 禪修不宜久站, 特別是對婦女及兒童而言, 因為當定力增強, 會引發一種像做夢的狀況, 膝蓋會變得沒力, 站不穩, 禪修者可能倒下。那位禪師也說過, 有案例指出, 因為身體搖晃, 禪修者感受到會摔倒的恐懼。

儘管如此, 立禪對那些睡意強的人是很有幫助的。我本人是沒見過任何摔倒的案例。站立時兩腳稍稍打開, 可以增加穩定度。我們可以將正念從頭掃瞄到腳趾, 或者觀呈現出的感受, 或者較強烈的覺受。若腹部上、下回來, 也可以觀。

●臥禪

這個姿勢通常不用在嚴格、認真的修行，因為很快就會睡著。但是，如果行者很有正念的話，是可以很清醒，不會躺著睡過去。可是，如果想上床睡覺，禪修者是應行臥禪，但是它正念較概略、較淺。

行臥禪要以「獅子(右脅)臥」的姿勢，身體面向右側。右側睡較好，背或左側身接觸床板，也都可以。

臥禪時要有正念的臥著，默念「臥」、「觸」，當「上」、「下」清楚時，就觀「上」、「下」。當喜樂生，就觀「喜悅」，念頭、聲音、痛...也都要起觀照。禪修好的話，你可以觀到你的心識進入睡眠狀態，或者醒過來。這種放鬆的姿勢會導致安樂，乃至睡著。通常缺乏精進力。(老禪師都很嚴格，有的小參時恐怕還會問：「你昨晚睡覺時，肚子是在「上」還是「下」睡著的呢？」)

●日常生活

《念處經》提及些重要日常生活觀照，如吃東西、咀嚼、上廁所、穿衣、講話或者保持聖默然、正視前方或遠處。

心要訓練得有正念，無時無刻，日常生活各方面都要有正念，它才會強、滲透、好用。「無時無刻」指的是持續性，「各方面」指的是靈活性。無時無處不能培育正念，這樣內觀智慧隨時都可以生起。

如果無法在日常生活中運用正念，實用性就降低，那也會障礙我們整合精神及物質生活追求上的平衡。

日常生活中可以發現很多事。如果週遭有影響我們的事物發生，不能起觀照的話，只是顯示自己的遲鈍及盲目。難怪很多在家人，覺得下班後難以專心禪修。他們通常忽略了，修行中的最重要部份。

這方面的細節太廣範了，不再贅述。這部份我們想以後出版些相關隨筆散文。

至於身正念，經書說這是該學習的。如果我們圓滿這個，它向我們肯定，是可以獲得最高的解脫。

■ 受念處 (*Vedananupassana Satipatthana*)

培養對感受的正念，可克服對幸福的幻想，譬如以不樂為樂。為了打破這種妄想，我們必須理解苦諦。一方面，由明顯的痛，更清楚的認識苦。對初學而言，痛雖是苦受，它經常是最清楚的心理現象。它提供禪修者有趣的現象，得以正念觀照。危險的是心起躁動、抗拒，對痛起瞋心，那就不再有了正念了。若瞋心生起，應該觀到它消失，再繼續觀痛。這樣做是要讓心觀照時，儘可能放鬆、安穩。如果能這樣做，你會看到痛有不同的形式顯現—拉痛、邊痛、痛得發熱、疼痛...等。如果禪修者沒有正念，是沒辦法面對它。專注只是使痛的強度更加明顯。以瞋心來忍受痛並不恰當，這樣甚至會導致歇斯底里。如果你不能

觀痛，那就不要理它。如果不能不管，那就帶著正念來換姿勢，或是站起來走禪，這些對增加正念也有幫忙。

如果我們能夠觀痛的變化、產生不同的形式，那我們對無常變化的洞察力，會變得更敏銳。痛也變得可以忍受。有個好用的忠告：觀痛不是要讓它消失，而是要培養正念，要見真實自性法。這樣我們就可以捨離對色身以及對覺受的執著。

有些人放棄了，因為他們怕會麻痺、損及健康。但是，有許多禪修者已經坐了好幾個小時，也沒有哪一個真的跛了腳或癱瘓。這樣的恐懼感，實在是沒有根據的。

觀照樂受時，我們也是在觀它的自性法，這個被教導成「苦」、或是不滿意、不圓滿。當痛消失，或是遇到一個可意的目標，通常樂受就生起。我們必須對樂受的生起有正念，否則我們會喜愛它，從而執著於樂受。與苦受的目標俱來的是瞋心，喜樂的目標，其內在的本質就是執著。

有些人害怕喜樂的生起，因為他們恐怕自己會執著它。感覺愉悅本身是無害的。只要我們依法起觀照，是不會起染著，它是無害的。如果我們有正念，定力會提升。必須護衛的現象是自滿，它會引導入邪定，或者較輕的挫折是導致睡著。

樂受的改變不是很容易發現的。如果我們能夠觀到，它們通常會轉變為較沒那麼愉悅的，或許成為捨受（不苦不樂受）。

喜樂也是會消失的，因此它是苦。捨受通常只有較有程度的行者才看的到。根據有位禪師說，要到第五觀智—壞滅智，才觀的到捨受。在這個觀智，我們開始放棄概念法，苦諦它自己會開展。佛教有個名相叫「行苦」，指對剎那變異生滅起苦惱。行苦的性質是語言文字無法道斷的，言語畢竟只是概念。行苦的性質必須每個人躬身體驗，才能理解。當我們真的經驗到變遷的苦迫，我們必須理解，並感恩苦的止息所帶來的平靜。

■ 心念處 (*Cittanupassana Satipatthana*)

如同其他念處，心念處從粗到細，有許許多多目標。我們培育心正念，會從較粗的目標著手。（通常在進行心念處前，我們也觀身念處的目標）。

在培育心正念，首先我們必須熟悉的目標是「念頭」。它本身有許多形式，譬如計劃、想像、憶念...等。當我們觀「念頭」，我們只是觀那裡有念頭在；並不加入思考的內容，那只會使念頭加遽。念頭經常會連接前程往事等概念。我們只有觀照「計劃」、「想像」、「回憶」...等，不呆滯於概念或過往、未來。如果念頭持久不移的話，那就是正念不夠。如果我們非常有正念，專心觀照，那當我們起觀照時，念頭就消失。修毗婆舍那，我們時時刻刻在觀照變易，現象法是地如何生滅？一般人通常會起執著，甚至攀緣於禪修目標。有時，他們會喜歡修定，止禪型禪觀—將注意力凝聚在特定目標上。那就是為什麼有些人喜歡先學寂止禪。但是如果我們要開啓智慧，必須回到觀現象

變易的毗婆舍那禪法,培養正念。修毗婆舍那禪法,剎那定 (momentary centration) 就夠了。剎那定並不是專注在特定一個目標上,而是要移轉目標。但它綿綿密密,觀照不間斷,那就是為什麼它可以開展智慧。(目標是剎那變易。心要跟緊目標的變化,剎那相續,綿密不斷的觀照,累積定力。)

當我們觀念頭,就如同我們觀痛一樣,必須平靜地觀。我們觀它的真實自性,不要讓它離開了。如果我們持續這樣子的態度觀照,妄念自然會停止。但是,如果我們偏執,一直想要它消失,念頭很可能會停留更久。如果我們一心一意的觀、不執著,我們將會更能覺知三共相,就是無常、苦、無我。儘管如此,倘若念頭持續太久,就不要理它,要轉觀到另一個禪修目標(同一目標不可以觀照超過五分鐘)。

根據某位禪師,觀心念的竅門,就是要很積極地、持續不斷地觀照。心的速度很快,我們也要移轉那麼快,以趕上它。當下的煩惱頑強,我們的正念必須更加有力,才能對治它。妄想、躁動等通常是依我們的煩惱貪、瞋、痴而生起。有時念頭看似沒有了,煩惱還是在。必須要有正念,觀煩惱心如貪心之類(想吃東西),直到它們消失。當我們真的對煩惱起正念,我們不只知道它們的存在,我們也理解它們的究竟法性為無常、苦、無我。

因此,要很有正念的話,就應知道,比如,我們是否帶了點昏沉?或是一點也不暈。除非煩惱心全部消失,我們如何能觀到心念是沒有貪、瞋、癡?

「心很難察覺,非常微妙,它想攀緣就到處飛來飛去。讓有智慧的人來守護它,護衛的心可導向幸福快樂」。心是很難觀的,人們想對治它,通常會以空洞的呆滯,或無意義的散亂收場。愈猛烈地嘗試去觀心,結果就變得更糟,直到眼冒金星為止。讓心變空洞更慘。我們這裡的做法只是要有正念。若你有正念,你可以覺知有正念的心的狀態。如果你不能夠,那就對其他事物起正念,觀某些或許較清楚、撞擊上你心門,需要你留意的現象。在這種狀況下,如果你還能對禪修目標起正念,還算在正確路線上、沒偏離。

當我們觀心,我們要經常運用正念。否則正念不知不覺就消失了。有進步時,可以正念於我們的好心、覺知心的變動,進入甚至更微妙的狀態。以筏來做譬喻,我們被教導甚至好心都要捨,何況壞的?真的,心識是很微妙、充滿禪悅,有人還可以看到無意識狀態。有些人誤認為,這就是開悟或是苦的止息。許多微妙的狀態,只發生在意識是好的時候。它們可能是因為喜悅、寂靜、專注或平等捨而生起。所以《念處經》說:「當正念於心,它是寂靜、自由的,沒有比這個更殊勝的。」

■ 法念處 (Dhammanupassana Satipatthana)

這個正念處稱為法念處。念處禪涵蓋很寬領域裡的禪修目標。「法」它本身就被翻譯成心理目標,實際上它包括所有現象法、包括涅槃。其他念處的正念目標,也被歸於法念處,這樣的估計判斷,它們

是歸類為心所 (*cetasik*, mental factors)。正念觀照, 它讓我們見因緣法, 怎麼生起又消失, 有助於去除對我見的妄想。

正念觀照可分五大類: 五蓋、六入處、五蘊、七覺支、四諦。

五蓋

這五種障礙是欲欲 (對欲樂的欲求)、瞋恨、昏沉與睡眠、掉舉 (散亂) 與惡作 (追悔)、疑。欲欲指的是心識對某種特別的感官目標起染著、起貪愛心。瞋恨指的是相關目標, 呈現忿怒、兇暴、粗魯無理的狀態。昏沉與睡眠指心的懶散、呆滯, 從目標畏縮、退回。掉舉與惡作, 指心躁動和慌張。疑指對四聖諦及三寶產生懷疑、困惑。

這部份的禪修, 行者觀照並了知, 它們不僅是不善心法的生起滅去, 也要觀引導它們生起及消失的因緣法。這是我們所討論的, 來到在這裡, 我們知道什麼狀況下對目標的注意是不明智的? 什麼時候要如何運用智慧的覺知? 法念處比其他念處, 一般較困難, 較微妙。譬如, 感受到感官欲望, 和感官欲望本身都是不容易分開的。初學通常並不從這個念處入手, 或者要專修長時觀照它。只有精通其他三個念處, 才能觀到那些較微細的心理目標、意識狀況。根據論書, 這種觀照適於那些根性高、智慧型的禪修者。

六入處

禪修者觀照六入處 (眼處、耳處、鼻處、舌處、身處、意處) 以及它們的目標 (色、聲、香、味、觸、法); 它們如何生起、滅去? 以及, 引導它們生滅的因緣條件。當我們觀「看見、看見」, 我們只是以文字「看見」當做標號, 幫我們去觀照那個過程。以眼根的目標而言, 我們真正看到的是顏色。伴隨而來的形狀、形式及其他想法, 這些實在是概念, 由心所造作出來的。以單純的觀「看見、看見」, 跟目標聯結的形狀及想法會模糊掉, 因此我們觀照的, 只有(相互作用的)顏色和光。在這個過程中, 我們也可以覺知觀照的心識; 也就是說, 只有意識, 是它在看顏色, 沒有個存在體、或者有個「我」在看。

同樣的說法可以用在聽到聲音, 聞到味道, 嚐到食物, 觸及有形物質, 知道目標。

那為什麼我們通常觀「聽到、聽到」, 而不觀「聲音、聲音」呢? 因為聲音通常斷斷續續, 而且會分散, 較難跟。嘗試去跟聲音只會導致散亂, 如果要開發深定的話, 效益不大。以著觀照「聽到、聽到」, 只是在覺知耳內聽到, 而不是外面的聲音: 心要往內看, 有助於使心更安定。不過在某些狀況下, 我們真的可以觀「聲音、聲音」。這是當聲音吵雜、持續又無法避免。這種情況下, 我們有些許選擇彈性; 但是, 這是在觀聲音的持續, 觀它如何變化。

在觀六入處及它們的目標, 我們要運用單純的覺知, 並防護概念的生起。在佛陀給跋希雅 (Bahiya) 的開示中, 很明確的強調:

「因此, 巴希雅, 你該訓練自己一看到什麼, 就只是

看到;聽到什麼, 就只是聽到;感受(聞、嚼或觸)
到什麼, 就只是感受;想到什麼, 就只是想。」

正念於內、外六入處, 撕毀「我見」。我們見到的, 並沒一個人「我」、「自我」, 或有個什麼人在裡面, 只是過程罷了。這個特殊的觀照, 特別在日常生活, 與「無我」的修練有關係。

通常煩惱、束縛來自於六根門頭。煩惱出現在當我們不正念觀照「聽到」、「看到」...等, 日常生活通常是這樣。因此, 我們必須觀照六入處生起的煩惱。

五蘊

蘊, 共有五群:

- 1 色蘊—這裡指的是, 緣非意識現象, 如物質的堅硬、黏結、熱、移動。它們構成了物理或物質的器世間, 包括人類。
- 2 識蘊—譬如樂受、苦受、不苦不樂受, 及感官覺受。它們構成了情感。
- 3 想蘊—構成認知及記錄感官刺激物。包括記憶。
- 4 行蘊—包括不同心理狀態及思考。
- 5 識蘊—認知或意識。

五蘊組成了過去、現在、未來、內、外、粗、細、優、劣、近、遠。觀五蘊時, 當見到「人」或「我」, 而被理解為存在體, 這只是世俗的看法、觀念。當放棄對我見的幻想, 諸煩惱連同諸苦, 都被去除。

七覺支

共有七種要素(支): 一、念覺支;二、擇法覺支;三、精進覺支;四、喜覺支;五、輕安覺支;六、定覺支;七、捨覺支—這些是良善的心理狀態, 引導學人至涅槃。這些只有在第四觀智時, 才會清楚地出現, 它們不是剛入門的人的禪觀目標。當這些要素剛被開發時, 禪修者會起執著, 因為它們的安詳、激勵人心的效果。對它們起正念, 能夠護衛我們出離執著, (執著不只會阻擾進步而且會毀了修行)。譬如喜、輕安、定、捨會讓我們自滿, 忽略繼續修習念處禪;不正念的生起, 會使我們驕傲自滿。此外, 穩固我們的修學, 對七支要素起正念, 可以幫助我們平衡五根, 特別是精進與定。經書中告訴我們, 當昏沉瞌睡時, 就該培育精進覺支、喜覺支、擇法覺支。當散亂時, 應該培育輕安、定覺支、捨覺支。正念則是多多益善, 永不嫌多。對覺支的生滅起正念, 也是培育內觀智慧的修行。持續不斷的修練, 七覺支可以釀熟圓滿, 並使我們證內觀智慧。

諦實 (sacca)

這裡指的是四聖諦的苦諦;它的因, 它的止息,以及導向止息的路徑。我們應知苦(關於它的自性特質);它的因(貪愛)是應遠離, 以及開展聖道, 以證達苦的止息。

「苦」是由巴利「*dukkha*」的翻譯。有些人喜歡把它譯成不滿意或不圓滿。根據《無常相經》(*Anatta-lakkhana Sutta*), 無常是苦, 也是無我。因此, 對無常起正念, 也是對苦起正念。那什麼是無常? 除了涅槃之外, 心跟物, 包括所有物質及心理現象, 所有有為法都是無常。我們應該觀照身心現象過程的生滅。貪愛或煩惱是苦因的

生起，我們要正念觀照。這麼做的話，將會見到它們的滅去。如果我們見到無常、苦、無我三共相，我們也開展了八正道，直到我們躬身體驗到苦的止息。聖八支為：

- 1 正見：在禪修者觀照的過程，理解現象法的緣起及滅去。
- 2 正思惟：對毗婆舍那的目標用心觀照。
- 3 正語：禪修期間，禁止不正當的言語。
- 4 正業：禪修期間，禁止不正當的行為。
- 5 正命：禪修期間，禁止不正當的謀生方式。
- 6 正精進：觀照時發揮精進力。
- 7 正念：觀照時要有正念。
- 8 正定：觀照時定力要持續。

4 身念處

坐禪時，我們觀腹部的「上」、「下」。初學可能會覺得，把心安住在觀腹部的「上」、「下」是很困難的，因為他們不習慣觀察。所以，如果你把手放在小腹上，去感受它「上」、「下」的移動，這會有幫助的。阻礙較少，你就可以跟的好一點。

要記住，不要以為「上」、「下」是經常在那裡的。它們不是經常性的目標。不是那麼容易觀的目標。它經常是很狡猾、難以掌握的。來了又去。有時快，有時慢，有時在，有時又不然。

你的工作不是去控制腹部的「上」、「下」。你的工作去觀照、去跟腹部的「上」、「下」的現象變化過程。我們通常稱腹部的「上」、「下」為風大要素 (*vayo dhatu*)。在此，風大是四大—地、水、火、風，中較突顯的要素。風大的特性是緊繃、顫動及移動。

■ 覺知真實法

主要的是讓正念去感受、經驗自性法。或許這會有幫助，你緊握雙手，製造一些緊繃。把對手的想法放一邊，你觀這個緊的感受是如何。接著你鬆開手，去感受這個放鬆的感覺。

同理，把對手的想法、概念放下，你把手上、下快速擺動，接著去觀手移動的感受。那個是（四大中）風大要素—移動的元素。它沒有顏色或形狀，只是一種感官覺受罷了。

那你就有個清楚的著力點去感受它。當你跟著那樣做的過程中，其它要素也明顯。有時熱也明顯，冷有時也明顯—這個是火大的要素。還有，你也感受到硬跟軟—這個是地大的要素；它們以凝聚及黏稠來連結—水大的要素。

當你可以覺知這些，下一件事就是要去觀上、下，從它開始往上升到頂端。你會發現那些要素只是過程：它們連貫著，正念也跟著它們流動。你愈有正念，過程中你就會感受愈多。

如同我們講的，它們時時刻刻、剎那剎那地的生起。儘管如此，它們並不是馬上就可以被體驗到的。起先，我們體驗到概念性的形狀。那是因為我們的心習於執取概念法。換句話說，我們習於身體的形態，胃的形狀，我們是某某人，我們是做什麼、什麼的...等等。

爲了正念觀照真實法，你必須放下所有概念，包括對「我」、「我的」、身體、身體的形狀...諸如此類概念法。只要跟緊著感官覺受變動過程。這個就是毗婆舍那禪修的菁華，去訓練你的心，直到你可以做到。

在剛開始的時候，我們會感覺到身體的形狀，以及腹部上

升、下降的形狀。這是沒辦法的，因為它是從思考過程出來的。不過，如果你能夠挑出移動的自性(特性)，就可以開展較深層，對真實法、自然現象法、三共相的覺知。

這跟你觀照經行、日常生活和其他所有目標的過程一樣。另一件事各位必須牢記在心，腹部上、下並不是老是在的。儘管如此，四大要素都會有的。它們剎那、剎那地生起滅去。因此，當你觀腹部上、下，有時它會停掉。

■ 運用坐、觸

如果你觀腹部的感覺，感官覺知作用會在那裡。你可以觀這些感受。然而，它們有時候會變的很微弱，你會覺得觀不到任何東西。爲了維持覺知的持續性，你就必須觀「坐」、「觸」。可是，「坐」、「觸」經常沒有被解釋清楚。因此，我會多講一些。

通常當我們講「坐」、「觸」，指的是一連串身心過程，它們維持了禪坐的姿勢。我認爲，「坐」指的是較偏體內驅力，包含肌肉及骨骼。「觸」指的是較偏身體表面的現象。

對初學，當然，你無法馬上看懂所有的事。你從觀最明顯的入手。保持簡單，你只要觀一個「坐」和一個「觸」。那樣，你就能覺知到整體的「坐」，最明顯的是脊椎週圍，和腰間的堅硬。在「觸」點中，最明顯的是臀部與坐墊的接觸位置點。

再說一次，主要的理論，並不只是做「坐」、「觸」，而是以一種規律，不太快、不太慢的速度，去感受與「坐」、「觸」有關的感官覺受或現象。過一陣子，上、下會停久一點。當這個現象出現，你就必須增加觸點，在手、腳等處，有系統地順序觀照。

當你這麼做，上、下通常會回來。這樣的做，是要保持覺知及觀照的持續性。「坐」、「觸」本身就是一種禪修。

然而，它有某些缺點，用「坐」、「觸」較分散、會擴散，因此定力的獲得比較慢。可是，它也有一個優點，它較經常性、比較穩定，因此它是上、下的一個好的後援。

當然，當定力終於增強穩固了，你只須要觀「坐」或「觸」，這個也是四大生滅過程。因此，如果你這樣可以做得好，你將不會缺乏適當的禪修目標來觀照。

■ 行禪 (慢步)

現在，讓我們來討論經行。有關快步、中速經行來增強走步時的正念，已經講過了。

我將在此仔細分析講解慢步經行，觀照會觸及較深的程度。我有注意到，經行常被忽視，或者不拿它當一回事。禪修者

把經行當成禪坐前的準備練習，或者是增長坐禪。並不是這樣的。你要同等的重視坐禪跟行禪的技巧。

經典記載些故事，比丘們如何在走禪的過程中開悟。因此，我們要用功來改善行禪，導引較深層的定力，那通常不是件容易的事。

我們要怎麼做這種慢步經行呢？有些簡單的指導方針可以入手。首先、身體要放輕鬆。不要緊繃。如果身體緊繃，你無法真的有正念，你就無法正確的跟上所有的目標。

第二、要有正念的慢慢走，走步要穩。如果你搖晃，因為你的心不平靜，就沒辦法恰到好處的專心。因此，走小步、腳低些會有幫助，你就不用擔心走的蹣跚或跌倒。

第三、心要非常放鬆，但仍然要能集中注意力。要這樣子做，就必須學會建立定力。一種做法就是把心帶到步伐，盡可能跟著目標。那就意味著，你要盡可能的走慢，來激起深厚的定力；但也不能過慢，慢到沒辦法覺知任何移動的感受。經行速度應該要讓我們能夠探觸感受。

再者，要確定感官覺知在，不是你認為它應該是怎樣，「它可能在，但是我不太確定。」或者「嗯！現在它在，現在它沒了。」如果你不確定感官覺知，那目標的持續性、連貫將會中斷。因此，定力無法增強。但是，如果你能夠抓緊，並扣住它，那正念會跟著目標與感受而連續，你的心就緊扣著那個層次的定力。

在那種狀況下，好像腳它自己會移動，你沒辦法走快些，就算你想走快一點也不行。當你能達到那種程度，跟上腳步移動的目標就不成問題了。只要用心，慢慢地練習、拾取感官覺受的連貫。在某種程度的定力，只能獲某種程度的覺受。因此，走一會兒後，你會走的更加慢了。你還是要更放鬆、更安詳，讓心有足夠的敏銳力，獲得更細微、連貫感官覺受。

如果你能扣緊那種專注，經行就不是個問題，因為你在定中。你會很安詳、靜謐，時間消逝如飛。當你走完經行，你可以繼續禪坐，只要繼續保持覺知。通常，坐禪跟走禪是各一個小時，輪替進行。(有位長老說：從經行得到的定力能持久，而且很穩固，不容易摧毀。)

我注意到，程度較好的禪修者，可以從事久一點的走禪及坐禪。條件是，第一、定力要夠。第二、身體健康，夠強壯的話。若身體不好，那他們當然沒辦法這麼做。若禪修者可以這樣的話，那五根可以增加到很強，當他們坐下時，會沈下滲透，緊跟著連續的目標。

■ 認真做行禪及其他日常生活

我想講的主要是關於經行，一定要認真地來。如果你認真地走，在坐禪、走禪的每支香，你就容易得定。

其他的日常活動也是一樣的。我在緬甸時，有次曾陷入窘境，我用餐時很認真觀照，因為我跟長老抱怨，寺院裡的人吃太快了。僧團的比丘人數眾多，我們這些年青的出家新眾，還在養成階段，過堂都是排班都是尾隨在最後。當我們抵達齋堂時，那些戒長比丘們已用完餐，陸續退席了。

因為我抱怨這件事，就被安排了張特別席，坐在眾人面前吃。我別無選擇，只好吃地很有正念。不過我也上了很受用的一課，通常我用餐都很暈、昏沈、想睡。因為我用餐全程都很有正念，午餐後的坐禪反倒是最好的。儘管胃脹滿滿，我能夠觀它，它成了很好的禪修目標。我就不再覺得餐後暈了。因此，當你每堂走禪、坐禪都有正念，你就能得定，或者專心一意。禪修時正念綿密不斷。

(譯者：修習毗婆舍那，過堂用餐是禪修很複雜的一環。用餐要修戒、定、慧三善業。吃飯，可不是件容易的事！)

在律儀方面：用餐前要憶念—「我攝取食物，是為維持色身，止息不適，修習四念處，成就道業。」

在修定方面：用餐時要行慈心禪，祝福提供食物資具的十方信施，香積、行堂工作人員、同參道友、十方眾生，祝福他們健康、快樂、安詳。這些布施帶給他們無量功德。

在修慧(毗婆舍那)方面：

- 看到桌上食物，觀「看見、看見、看見」。
- 伸手取用食物，觀「伸手、伸手、伸手」。
- 夾取食物要觀「夾取、夾取、夾取」。
- 送食物入口，觀「送、送、送」。

- 張開嘴, 觀「張嘴、張嘴、張嘴」。
- 把食物放進口中, 觀「放、放、放」。
- 食物接觸到嘴唇, 那就觀「觸、觸、觸」。
- 咀嚼食物, 觀「嚼、嚼、嚼」。
- 感覺到食物的味道, 觀「知道、知道、知道」。
- 吞食物, 觀「吞、吞、吞」。

咀嚼時, 有部份食物, 會不自主的滑進食道, 不必標號, 只要覺知它們。)



5 受念處

■ 苦受

有些目標, 我必需為初學們詳細講述。那就是痛。我們這陣子講的是在身念處的主題之下, 正念觀照有關身體的活動及過程, 腹部上、下, 坐、觸、走禪、用齋...等。這個被包括在身(*kaya*)之下, 而身是包括在色法之下, 也就是說在物質特性之下。它將終究會導致主要的地、水、火、風四大要素, 你將會發現, 大部份是風大—移動、緊繃、跳動等要素的作用較為明顯。

當你能夠挑出那個特性, 並觀它的變化過程來, 你就有足夠正念來理解無常、苦、無我;清楚地經驗、理解內觀智慧。

現在, 我們來討論苦受。苦受是我們無可避免的現象。它是隨我們的身體與生俱來的。我們可以利用它來培育正念、定力及內觀智慧, 而不像在一般情境下, 試著去避免它。

在純內觀禪修中, 痛是經常會遭遇到的。這是因為你很敏銳地覺知身體。因此, 當他們生起, 我們必須正念觀照。

有人問:「你講的正念觀照是什麼意思呢?」在此, 爲了要正念觀照, 要記得它的主要要素是: 保持平靜、如如不動。通常, 當痛生

起，我們就開始緊張或害怕。我們極力躲開它、得免於難。不要這麼做，你應該像對待朋友一樣歡迎它，或是一個嚴厲的老師，一個好的、慈悲但嚴竣的老師。

很多人都需要嚴格的老師。因此，當老師坐下，幫你上課或講開示，你得字字恭聽，因為這對你有益。你的心要柔軟，才能受法。

痛就像那樣。當它出現，就要安詳、放鬆，鬆的像棉花球，什麼東西都吸收，還能維持不動。小痛、小苦是較容易辦到；但是，當痛的程度變強，要有強大的正念，那穩固、安詳、如如不動的心是必要的。

總會有某些時候，心起躁動，這個通常會伴隨而生壞心眼、起瞋心。那你就觀「生氣、生氣、沒耐心、沒耐心」。你深呼一口氣，試著放鬆，平抑正念，並繼續觀照。

學習對苦受有正念

當你能有正念地觀痛，這並不只關係到把心放在痛上。如果你只是把心放在痛上，只是專注在痛上，痛會更誇大、會飆漲。因此你會把小痛看成大痛、超痛、巨痛。如果你正念不夠強，你很快會放棄觀它。

這裡的技巧是：不要讓心緊抓著痛，而是要去觀它。觀痛的生起點，在把痛分出不同類型—酸痛、熱痛，諸如此類。問問

你自己，當你觀它，你能分辨出多少型痛？你怎麼去描述它？

當你能清楚地觀照這些不同類型的痛，你也將能夠觀它們是如何生起及滅去？它們怎麼好像從這裡，移轉到另一個地方去，諸如此類。當你開始能感知這個改變，觀它起先是像抽痛的形式，接著你就能觀更多變化、更清楚地觀照。這個跟生病時觀痛的原理是一樣的。當你病時，你不得不觀痛，不要只是專注在痛點，因為它會變得更痛。重點是要觀看它的變化。

一般人通常不喜歡拿痛來當觀照的主要目標，因為它多半有壓力的，只有少數的人能做的來。儘管如此，當你修習毗婆舍那，你終究要面對它。你盡可能有正念的，花點時間來觀它。當它到你無法持續正念的臨界點，或者是當你只是坐在那裡，咬緊牙關，不斷的思想，「這個什麼時候才會消失？」那就不再有了。就沒有意義了。這時候，就該改變姿勢了—不管是伸伸腿、換換腳，或放棄起身經行。當然，在你那樣做以前，應該先採用某些措施。

首先，你要直接觀照痛。當你痛到不行了，就間接地觀；再不行，就改觀其他目標。只有在你完全不能做到以上所有列出的，你才能變換姿勢。主要的是不要呆坐在那，乾巴望痛趕快消失。重要的是要培育觀痛的正念。那你才能開展定力及內觀智慧。

觀痛的要點

禪修者在觀痛時，有幾個重點要注意。第一，確定你有正念。第二，不要執著身體。有時，痛實際上並沒那麼嚴重。那是怕損傷身體，或

者怕死，才讓我們停止觀痛。

絕大多數狀況，痛並不會到讓你到傷殘的程度。多半是害怕在作祟。禪修指示並不是要坐十個小時，而是一個小時。通常如果你坐一個小時，並不會損傷你的身體或你的腳。

關於觀痛，我也注意到，有不同的方式。最優的一種是單點式的，也就是說，注意力放在最痛的部位，放盡所有覺照力。這個是直接迎戰，肉搏型的。覺照像外科醫師的手術刀，叉進去並觀它。通常，當你的正念呈單點式，全神貫注，那它會很強。你經常可以觀見那裡有某些程度的變化，如果你忍的夠久，那痛會消失。沒辦法那麼做的話，另一種觀法則有較寬廣的見解。這個出現在當你全腳都痛時。沒有哪個地方能比其他地方更痛了。整個場面，看起來就是「這裡痛、那裡痛、通通痛」。那你就專心地把正念，罩在你整條腿上。否則，你觀這一點，你身體的另一處也痛。那心就開始開溜，心就散掉了。

當然，如果痛是來自身體的因素，你病了的，那種苦受會持續更久、更頑強。它不會消失，它不是一種因禪修才明顯化的痛。它不是經由姿勢、威儀而產生的苦受。那是身體的機能失調。這樣的話，建議您在開始的時候，不要去注意它，因為它不會消失，並且會很困擾。

所以建議您不要去理會它，去觀較容易的目標如腹部上、下，來增進念力及定力，你真的可以不去理會那種痛，藉著專

注，你一點也不會覺得痛。

對於痛，當正念及定力開展起來，你可以有內觀智慧，體驗三共相。當你能把同樣的理解，運用在疾病上，你將能夠處理它，甚至也有可能克服疾病並獲痊癒。

由此看來，觀苦受的禪修是很有用。第一，當我們無法避開它的時候，我們能夠以一種較平和、有尊嚴的方式來面對痛。譬如，當我們發生重大疾病，我們仍可以保有一顆安詳、愉悅的心，直到下一階段的現象出現。

第二，痛是很頑強的目標。對毗婆舍那禪法而言，痛是奇特的目標。如果你忍的下去的話，它可以快速提升觀禪的定力。問題是它壓迫感很大，很傷元氣。無論如何，如果你能忍的話，毗婆舍那的定力可以很快的提升，因為那種目標很強。當你能夠以毗婆舍那的目標來接受它，那觀智可以生起，就更接近你所抱持的涅槃目標。

■ 樂受及捨受

當然，我們不單有苦受。我們也會有愉悅或快樂的感受。身體上快樂的感覺，意味著肉體的舒適。這對初學並不這樣明顯，可能的話，除非是你要上床睡覺才會有。當你躺下，你覺得很舒服，那就是為什麼你一下子就睡著了。按理而言，你得正念行臥禪，直到你睡著。

比較重要的是，當愉悅的感受在心中生起。這會發生在當定力增強，喜樂生起時。當愉悅、平和的意識狀況生起，你會覺得快樂，那你就正念地觀它。你必須建立你的精進力及敏銳力；否則的話，你會睡著，或者執著那種愉快的感受，那樣的話，你就不會進步了。更慘的是，因為貪愛到來，你可能會誤入邪定、起幻覺。

因此你必須起觀照。當愉悅的感受生起，你要確定你觀的很積極、生氣勃勃的。如果你能正念觀照樂受的生滅，那你就繼續觀照樂受，也能夠證得三共相的智慧。換句話說，當我們講到毗婆舍那觀智或內觀觀智，就是有關樂受的生滅。

但是，如果你觀樂受，你見不到任何變化，只是快樂、平靜就沒了，那不要停留在那種心理狀況較好，不管感覺有多愉悅。那是很危險的。正念會滑脫，可能會導致邪定。因此，最好把心拉出那種快樂狀態，改觀上、下、坐、觸或痛。

最後，在較進階的禪修，你要能起觀照，不只樂受，連捨受也要觀。你將發現，捨受是所有覺受中最微妙的。是中捨性在引導捨受，讓心變得真的很平和、專注。在那種狀態，心能夠很有正念。它就好像是靜謐的湖水，非常寧靜、清澄。無風無浪。當浪起時，意味著情緒也變得明顯起來。

觀照感受稱為「受念處」，它是四念處中的第二個念處。如果你能正念於感覺，你就成為情緒管理大師。如果你要的話，

你可以用它來做任何正當用途的事。有兩個主要目標——身正念及覺受。你會發現，這兩者，它最後都把心帶到一個自然身體或心理過程。如果在身體活動方面，它是身體過程。如果覺受的話，它是心理過程。如果你仔細觀身心過程，你會見一系列的現象。當你見到一系列的現象，你就見無常相。當無常相變得清楚，苦相會加深。當這兩個特性都清楚，無我相會清楚。這樣一來，你能繼續改善你的禪修，以獲內觀智慧。

6 心念處和法念處目標

第三念處是正念於心識或心。在這裡，我們並不去區別我們所謂的心及心理狀態(心所)。

容我離題插話，第四念處是正念於諸法，譯成心理目標。這第四念處是較廣泛，並且對它的意義，有不同的解釋。一般而言，有兩種詮釋。一種觀點認為「法」是指教法，當我們觀它成內觀智慧，就是毗婆舍那。另一種詮意是心理目標。關於這點，也可以把法解釋成「現象」，因為所有現象都可以由心造。因此，這個領域很廣，延伸的範圍遠超過其他三種目標。對於初學者，我們不處理那麼多。我們只討論心。我們將談到心理狀態，其經常被歸類在法、或心理目標之下。

當我們講「心」—*citta*，我們究竟在講什麼？*Citta* 通常被譯為意識心，能知，或者覺知所緣的心。當你們知道某些事情，通常會說「我們」知道。然而，這裡它指的不是那個「我們」知道，這個是那個「心」知道，因為心界定分明，有識知的特質。這些都很抽象、形而上學的。為了簡單易懂，當我們提到它就稱為「心」，指意識。在開始修習時，我們可能無法覺知這些心理狀態。我們比較關切的是，把心安住在「上」、「下」、「坐」、「觸」，安住在走禪及坐禪...等等。可是，當我們努力的去，我們就很能覺知到心。因為我們想去控制它。在過去，我們一

直把它當做是理所當然的。我們可能知道有個「心」，但我們並不真的去觀它。現在你必須掌握著心，所以你到頭來你依然要處理它。

■ 煩惱障

關於心念處，第一階段的訓練是正念於意識，譬如各種障礙心的因素，睡眠及散亂。當我們談到心念處，我們要正念一個清楚目標的心或心理狀態。這不只是知道有這樣的東西在，要能夠緊跟著它，就好像你死盯著某人的臉看，你可以很充分地描述它。同樣的，當你觀心意識—諸如昏沈、睡眠、散亂—你必須能以你自己的話來描述它。

對剛入門的禪修者而言，明顯的是那些較粗的現象—譬如，生氣或瞋恨。生氣實在是種很粗的煩惱心。當你生氣時，你的心的狀態像什麼？那心意識又像什麼？當你休息並努力去觀心，當它呈現生氣狀態，你感覺到心是動亂不安的。它在燃燒。《阿毗達摩》把猛烈的心，描述成一個毀滅性的狀態。它就像旋風或爆炸般。很兇猛、有害、狂暴。這些都是不同的方式來描述生氣以及生氣的心。

譬如，當你坐禪時，有東西打擾你。你可能變得躁動，出了定，稍微起瞋心。當生氣生起時，你不要只是唸唸有辭，「生氣、生氣...」，一定要去觀那個散掉、躁動心的狀態—心的兇猛狀態。當你觀它，你會理解它有多糟。

有時，劣根性的貪愛更難纏。當貪愛生起，我們也必須要觀它以

及當下的心意識狀態。譬如，當你看到非常好的食物出現在你面前，你就想：「喔！這個好吃！」你看到愉悅在那裡。那現在怎麼樣，似乎愉悅覆蓋過一切。貪吃是一件事，愉悅是另一件。他們是兩件不同的事。一個是意識，那另一個是心和貪愛一起呈現。通常人們吃東西的時候，味覺帶來了愉悅。他們被愉悅弄糊塗了，而看不見心的真正狀態。如果可以觀見心意識，貪愛是在的，那你就能夠注意到，這個心並不是那麼好的。

在那些患毒癮的人身上，可以見到詮釋渴愛的好鏡頭。如果你犯毒癮或煙癮，但是手邊沒有毒品或香煙，當你觀心的狀態，你就可以看出它有多糟。當渴愛以同樣方式生起，你觀著渴愛的本性。它的狀態是貧乏的，執著的...等等。渴愛與瞋心經常生起。如果你能夠每次都逮到它，在它們萌芽階段就掐毀它，那它就不會困擾你。

昏沈和睡眠是有點難，因為打從開始，它就是較微細的那種。依興趣的觀點來講，在《阿毗達摩》，一個被解說為意識心（*citta*）的笨拙，另一個則是心所（*cetasika*）的不靈活。它們倆是剎那不相離。

那有什麼不同？你見的是意識。當你說意識是不靈活，這意味著覺知心很模糊，有困難覺知事物，就如同從目標撤回。這就好像一大早，當你可能還很困，你試著去觀上、下，但你好像什麼也沒觀到，就只是模糊、朦朧的。不管你多努力地試，也沒什麼兩樣。最後似乎黑暗來臨，你就進入夢鄉。這個事例的心

理狀態，觀照它本身是困難的。心理狀態是心理的活動，那活動已經慢下、不靈活、艱難、費力。如你所注意到的，觀照變得很慢、很困難，直到最後，你看到心及心理狀態如烏雲蓋頂，那貪愛就進來了。有時候人們會說，心理活動彷彿是一道封鎖線，在他們面前；或是有人丟了件毯子，把他們蓋住，直到他們睡著。

當然，在實際練習，我們並不在知識面上區別心及心所。如果我們昏沈，我們就觀「昏沈、昏沈...」。有時你觀心（意識），有時你觀心所（心理狀態）。重要的是，對五蓋或是煩惱的生起，要有有清楚的覺知。如果你可以這樣做的話，那你就可以在煩惱障萌芽階段，就把它掐斷。如果最輕微形式的昏沈生起，你可以逮住它。如果最輕微形式的貪愛生起，你可以逮住它。生氣也是一樣。

這是一定要學會的事；它並不是能夠以眼睛來看。它是要以心來體驗你所覺知的。如果你能保持清明、安詳及平等捨的覺知心；把它與煩惱相伴隨的其他狀態相比較，你會很清楚的了解它。

清明與不清明的心有何差異？

當你很有正念，心是很平靜、祥和、清明，它是很穩定且能覺知，當心裡有一點點躁動發生，你都知道。當心受擾動時，那它是怎麼樣的呢？有可能它會動搖。當然，它就不再是平靜、穩定的心了。當生氣現起，你感受到它，心開始變得兇猛。當昏沈睡眠生起，清明的心變暗、變朦朧、變沉重。當貪愛生起，你覺知它是種執著、愛結，想要什麼，或者乞求什麼。當它是遲鈍的，它可能儘是無明及迷惑，變成一顆黯淡及遲鈍的心。

當你開始訓練自己觀意識，你就是在學習觀心。這是獨有的另一個世界。你可以叫它心靈風光 (mindscapes)，而不是(山水景色) landscape。那裡有高山深壑。那裡有烏雲及晴空。最後，禪修時，你必須深入些、再深入到這樣的狀況，熟悉它們。因為還在起跑點，像昏沈、睡眠這類狀態會先起作用。

■ 感官功能

初學要處理的另一個重點是六種感官功能，就是看見、聽到、聞到、嚐到、觸到、知道。通常，當人們看見東西，他們會說：「我看見。」但是，在此，依照佛法，這不是「你」在看，這個「人」是個約定俗成的概念，那是眼識，一種意識起作用在看。它是一種覺知，顏色及光因緣和合，眼見色法目標。聽聞聲音也是一樣的。耳識覺知聲音。舌識覺知味道。意識覺知心靈目標。當我們無意中發現什麼而中斷，那時我們就需要觀「看見」、「聽見」、「嚐到」、「觸到」。拿經行來說，觀「看見」是重要的。如果你不起觀照，那通常會發生的是，你開始胡思亂想，你剛看到什麼。當你開始亂想關於你所看到的，那你就偏離了禪修目標。如果你沒正念，那貪愛、瞋恨這些煩惱會生起。這個禪修技巧要會。在第一階段，它只是我們所稱的「律儀（攝護根門）」，那就可以避免煩惱生起。如果你不起觀照，就開始胡思亂想，你所看到的東西。在下一個階段，我們只觀照過程。那裡只是眼識見到了目標。這個在於你不去執著有個「我」看見了什麼。當你能如實見到自然現象法，它會變的更清楚。（我

們晚一點會再深入這個主題）

耳識亦如是。講話聲及吵雜聲可能會使你分心，所以你必須要觀「聽到、聽到...聽到」，因此你知道，聽到只是一個過程，你不會去想那個聲音。

在五種感官功能中，眼識跟耳識扮演重要角色。鼻識角色份量較輕，舌識只當我們吃東西才作用。身識接觸，當然，它經常是我們的禪修目標。就禪修而言，你在禪修時，「看見」扮演重要角色，特別是在走禪的時候，如果你能夠恰當地觀它，許許多多的念頭及躁動將不會生起。在其他階段，禪修者只要觀六根門，真的可以獲得內觀智慧。

■ 觀動機的重要性

正念觀照心意識，第三件事你絕不能忽略的事，就是動機。在每一個有意識的動作前，一定會有動機生起。譬如，坐了好一會兒，你想站起來走動。心裡會有動機想起來走。它告訴你：「站起來走一走。你已經坐很久了！」經行完，你知道到時間到，該坐下了，因此心會說：「走回去禪坐！」因為那種難以可抗拒的衝動、（自動生起的）動機想打坐，你走回去並坐下。其他所有的自主意識動作都一樣—想吃、想喝水、想上廁所、想睡覺、想說話...等，動機生起，動作隨後而行。

每天有許多的動機生起，它們在你不注意的時候，就消逝了。如果你能正念觀照所有生起的動機，你在做隨後的動作也會有正念。我們以觀重要動機入手，這些動機都是跟行、住、坐臥四威儀相關的。它們通常發生在四威儀之間。如果你能觀它，那你就可以把你的練習展延，做其他較不重要的姿勢，譬如彎身、伸手、轉頭之類。

有個辦法，你告訴自己，「除非我觀到想起床的動機，否則我將不起床。」或者「除非我觀到坐下的動機，否則我將不坐下。」如果你可以那麼做，動機最後會變得很強，你就可以觀到它了。它出現時，就像一種強烈的驅使、很強的欲望，或一個很想要的念頭。有個好案例：當有一大堆痛，你真的很想挪動一下，但是你決定不要這樣做。然後心會告訴你：「移啦！移啦！移啦！」、「再坐下去有用嗎?!」、「你是誰啊?」、「逞強、裝英雄啊?!」、「稍稍移動一下姿勢，你可以坐得更有正念喔！」那你就告訴自己：「哇！這就是想移動、想站起來的動機了。」好好留心看！然後，如果有必要的話，就移動。同理，可能的話，你去觀想上床睡覺的動機，或者當你清晨剛醒來的時候，去觀你想賴床的動機。(譯者：通常動機來的快，去的也快，正念不夠就錯過了。有的禪師甚至會指示，觀動機要徹底到，連吞口水、眨眼睛這類非自主意識的動機都要明明了了！)

當你開始能攫取動機，你將發現：其實心有它自己的生命。你認為是你在控制心，其實是心在控制你，當一個人沒有正念，他做事大半是衝動興起。他並不覺知他的舉動。那就是為什麼

會有像上癮這類事情。

從前有個癮君子告訴我，雖然他努力戒菸，那種驅力卻縈迴不斷。他說：「我不知道香煙是怎麼跑到我手裡的。」香煙只是告訴他的腦袋說：「來吧，讓咱們抽根煙！」接下去，他就不知道自己的手是什麼時候伸出去的。那就是因為有很多欲望在心中出現，當時你沒留意它。因此，在禪修營，通常的指示會是：當你進行某一姿勢的禪修，就不要變。嚴格地說，那種指示是當你進行禪坐，不可以動，連肌肉也不能跳動。有的人說，連眼珠都不可以動。我們經常動來動去，那是因為我們正念不夠，我們躁動或不安。如果你想挪動、非動不可，那就要觀動機。舉例來說，你或許鼻上癢。起先你要觀，「癢、癢、癢...」。但是如果太癢，癢得受不了，你真的很想抓抓癢，那你就觀這個想抓癢的動機。觀了想動伸手的動機，然後再慢慢移動你的手。仔仔細細地觀搔癢，「抓、抓、抓」，接著持續地觀照，慢慢把手放回。那你就知道，你剛剛做了件蠢事，這樣的了知是另一種感受，它取代了癢。

要維持覺知不中斷，觀動機是很重要的。如果你不能覺知動機，那你對你很多心念都無法觀照。它就好像是個扣環，連結這個動作到另一個動作。不過，在開始的時候，你沒有必要去觀每一個動機。

兩種動機

第一種是較強烈、較主動；另一種較像衝動興起。起先觀重大的動機—強烈並且自動出現的。當你能觀主要動機，不只是正念的持續性在，其他會隨之而來的事物，譬如清楚地理解那個目的、動機的恰當與

否。再舉個經行的例子，當你注意到想坐下的動機。你為什麼會想坐下呢？這時候，你坐下的話恰當嗎？這類事描述了動機的性質，它們會伴隨動機而來。可能你已經走太久了、累了，或者你只是偷懶，不想再走了。你留意到坐下的動機，你就問自己，「我為什麼想坐下啊？」接著答案就出現了，「因為我覺得懶到不行再走了。」、「沒有從經行獲什麼利益。只是浪費時間罷了！」那就不是正確的目的，因為你的動機是因懶惰而起的。有時，當然，不是懶惰的問題，而是時機並不適合停下來，因為時間並沒到。因此，每個動機出現，都帶有它的恰當性及目的。

關於看動機，另一個重點就是，它有助於去除我執，幫助理解因緣性及無我。

在平常的情況下，那些不能察覺教法的人，多半對自身、「我」、「我的」，有很強的自我意識。成天都圍著自我打轉。在教法中，並不是這樣。真實法及正見取代了我執。所以，當一個人能觀動機，他就理解了，並不是「我」想坐下、或想做走禪。這個「想坐」的念頭出現，是因為動機它希望坐下。

動機為什麼會生起？這是因為有其他的因緣。譬如說，你為什麼站起身呢？因為太痛了！為什麼痛會這麼強烈呢？因為你太老了，或者因為你骨頭太硬了？！此外，你缺乏正念、你忍不下去了，所以唯一明智的做法是起身走動，或許走個一小時。所以，你見到所有的因緣出現，當你清楚的見到因緣性，理解了並沒有一個「人」在那裡。只有這個動機，之後才有動作，那

無我的洞察力才會提升。

■ 正念之旅

因此，有三件基本的事情。正念意識於諸煩惱障、六根門頭以及動機。還有要正念於感受、各種身體活動。它們都是初學維持正念持續的基本目標。

當有人長時間禪坐，譬如一天、兩天、三天或更久，為了維持正念的持續，他終究要觀這些目標。除非他覺察到，他必須觀這些目標，否則正念的持續性不會出現的。這包括：它們是何時生起？如何觀照？從他的體驗中，這些目標究竟是什麼？

它就像出門旅行。有時我們走主要幹道，但是當沒有可用的主要幹道，我們就走小路。當主要道路恢復，再重新上大路。有時我們走大路，遇到淹水的狀況，連週遭小路也不通，那我們就渡河。當波浪太過於洶湧的時候，我們搭飛機或直昇機。我們為什麼要這樣做？因為時間不夠了，天將黑了，危險就快要降臨。正念也有點像那樣。我們會遇到不同的目標。那些目標就是我們的路徑，我們的道路。愈走下去，就更往前、更接近我們的安全避難所。主要道路好像是身體的主要目標，比起其他念處，身念處的主要目標堅實的像主要道路。腹部上、下奠定了我們的定力及念力。還有其他次要目標，如坐、觸，他們就好像旁邊的小路。

不管你多努力試，當上下沒有時，那你就觀坐、觸。將有些時候苦受會佔上風，有些時候樂受會戰勝，接著身體的目標會變模糊。你必須多觀覺受。這就好像(遇水不坐車，改坐船)渡河一樣。感受如同水，既深又洶湧、狂暴。再過些時候，當你不能觀覺受或是太痛了，那你就必須觀心。甚至連身、受念處目標不明顯，你也要改觀心。當你觀心，它就像進入虛空，更難以捉摸。

■ 無我以及意識中斷

關於無我以及意識中斷，我們可以說身體是比較堅實，但洞察的關鍵在於超越它表面堅實。身體本身是像細微顆粒般的沙。如果你不仔細的觀它，身如堅石，但是當你嚴密地觀它，你會看見它是由無數細顆沙組成。你再仔細觀這些細沙，你會發現，它們不是靜止的而是飄搖不定的。因此，你如果能放下看似堅固的身體及形狀，只是去觀它，如純然的感官經驗，你就能超越它，並看透概念上的形式等。你可以洞察它而入無常、苦、無我三共相。

關於感受，重點是執著樂受。如果你能夠捨離樂受，你將能觀覺受是無常、苦、無我。

對於意識，心與心所持續性造成的想法，這個概念是有個我在，心裡有個永恆的的靈魂在，一個永恆的「我」。那是因為

我們見不到無常及(心意識的)中斷。譬如說，對那些不能體驗到「看見」、「聽見」的人們來說，他們認為能見、能聽的心是一樣的，但是禪修時你變得很能覺知「看見」、「聽見」的性質。「看見」是一種現象、一種覺知。「聽見」也是一種覺知。可是，它們是不同類型的覺知。更重要的是要能見到意識的中斷。起先你看不到它的中斷。你所能體驗到的是心理狀態的中斷。譬如說，我們知道觀照來來去去。我們知道正念來了又走。我們知道念頭來了又走，但是你仍有個想法，儘管它們來去不定，心仍是在那裡，心仍是永恆的。如果你不斷觀照，並且非常留心心理狀態的中斷及變化，觀照「聽到」、「嗅到」、「嚐到」、「觸到」或「見到」，那你就見到意識它自己的中斷。

有個好的例子：當你觀五蓋，像昏沉、睡眠，你觀「想睡...想睡...想睡...」。心是很沈、很昏暗，但是你很有耐心、很有精進力地持續觀照。然後你會發現一個轉捩點，那時候昏沈沒了，整個狀況明朗了，就好像烏雲消散了。那時心煥然一新。用個世俗語、在家人的詞彙，你會說，「我變了個人似的。」當你見到那個意識的改變，它就是那樣。

再舉一個例子。你很生氣，對某人心中不快。那人對你做出很糟糕的事，譬如騙你、燒你。你火冒三丈。隨後你發現，他們是無辜的。你自己全盤弄錯了。他們並沒欺騙你，而是另有其人。那你就不再對他們生氣了。那生氣又是怎麼一回事呢？它就是散了。奇不奇怪？他們是兩種不同的心。這個，當然，僅是一個例子，但是當你禪修時，它就變得很明顯。當它變得更清楚時，你不只見了煩惱與清淨心的差異，你也見到清淨心與清淨心之間。覺知心本身，剎那剎那，

念念遷遷。它就好像縱剖了一秒鐘，每一個剎那都是全然不同的心，不同的意識。意識更過於覺知的心。心理狀況就如同觀照的心。覺知的心、意識心，通常是在背後，難以覺察它們的變動，但是如果你能觀照它，那你對無常的感知會有改善，自我的執著是與心意識相連，它才會慢慢地被捨棄。除非那種狀況出現，否則較深層的內觀智慧是不會生起。由於潛藏在後的我執、我見，很多較高的內觀智慧被阻礙，執著與意識相連、與心相連。甚至在許多佛教徒之間，這種執著的念頭潛藏於心，在某處、有某種永恆的存在。

當禪修定力蘊育時，心經常滑脫，進入非常寂靜的狀態。有些時候平和愉悅會佔上風。某些時候真的會進入安止定。這些非常平靜的狀態，有時甚至充滿禪悅。當它們生起，你觀那個狀態，你趕緊觀，「啊！平靜...平靜...」如果定力在深些，你可能會進入近似一片空白的狀態，那裡什麼也沒有，當你回過神來，你會認為，「喔！多麼美好寧靜祥和的狀態啊！」有些人甚至相信那就是涅槃。當你沒正念時，你會執著於它，那貪愛就生起。不管多麼微妙的狀態意識生起，你都要觀它們的生起滅去。

這種意識是很微妙、很難處理的。它很深奧，但它也正是你能獲智慧，進入真實法的東西，從而進入解脫道。

■ 正念的優先順序

當禪修進入較深的層次，禪修者會變得較投入觀心的領域，他就變得更熟悉這些心理狀態。對一個初學而言，剛遇上它們，有些人會很驚慌失措，有些則非常醉心。很多人問我，「我做對沒？我是否體驗到我所該經驗到的呢？」我告訴他們，見到什麼並不重要。更確切地說，重要的是有沒有正念。當你有正念，你不會做錯任何事。當你有正念，當它們生起時，你持續觀這些狀態，你就會逐漸明白事情。譬如，當有些人進入空無所有的狀態，就觀它。再進去一次，要有正念，接下來過一段時間，你就會明白你所進入的狀態，常常會進去，它是覺知的一種非常微妙的狀態，那裡是有目標在的。有時那裡也會有很微細、微妙的念頭在。你對這些東西必須有正念。當你觀照到它們，那你的正念就增長，就更有進步了。

當一個人能夠綿密覺照到所有這些變異，包括感官覺知、起心動念，他才能維持正念的持續。當正念得以持續，定力會變得更為強大。心將會更為可用、更靈活，調伏柔順。因為心力的集中，它變得更為強而有力。在這個階段，它會下沉，如實覺照身心現象過程，觀照到身心深處長久，處於相當長的一段時間。

重要的是：當一個人開發內觀，智慧將會非常清楚、明顯地生起。這是無可置疑的。每一個觀智都要很清楚，因為高層次的智慧是築在於基本觀智上。譬如：第一觀智是了知身心名色法，清楚觀照法性。並沒有一個我或靈魂體存在。它是無我的。存有的只是現象經驗。它必須非常清楚，以致於作用在週遭所有的現象目標。只有在這種情境下，現象間的因緣條件才會了了分明。當它能徹頭徹底的清楚，自我的執著才會進一步地被捨離。

07 五蓋

禪修營的頭兩天，像春節大掃除。所有累積下來的壓力跟疲憊，通通清出來了。還有習氣跟念頭。如果沒參加過禪修營，或者不太清楚禪修是做什麼的，很多人就會容易沮喪，因為它真的會很難捱。

當他們坐下那一刻，心就亂的失去控制，或者當他們想專注或正念時，心就只是一片空白。這只顯示出我們的心的狀態，以及我們想運用控制來壓抑它的程度。

這是因為煩惱、心裡的負面狀態的強度，或者不善心，缺乏純淨、良善的心。這些煩惱，強的能夠讓我們從遠古以來輪迴生死。

因此，不應低估它們的強度。若談到它們的分類，我們通稱它們為三惡根(毒)－貪、瞋、癡。可是當談到禪修和它的功能時，我們稱他們為五蓋。

1. 欲欲、
2. 瞋恨、
3. 昏沉與睡眠、
4. 掉舉（散亂的心）與惡作（追悔）、
5. 疑。

它們以不同的方式來作用或阻擾正定的開展、強化清淨心。簡而言之：

- 欲欲是對五種感官的放縱，或五種感官欲樂。
- 瞋恨是忿怒及憎恨。
- 昏沉與睡眠是懶惰、懶散、黏稠不動的心。
- 掉舉與惡作是散亂、躁動的心。
- 疑是對修行及三寶起疑。

簡而言之，五蓋可分兩大類：昏沉睡眠與散亂、憂慮。

■ 昏沉與睡眠

當禪修者來到禪修營，剛開始的前幾天，他們會覺得障礙真的很強。因此，我們處理的方向，多是幫你處理昏沉與睡眠這兩個是較不危險的障礙，問題本身來說，它只是讓你瞌睡。當你睡了，那也沒那麼糟。它只是浪費時間；但念頭過動、靜不下來，強度再增加，那就有可能瘋掉。精神「垮掉」是因為有過多的負面能量。

然而，當你來禪修，你必須去除它們倆。只要它們稍稍出現，正念不能正常運作。狀況就不清明。那怎麼處理昏沈、睡眠？讓我們來看看不同的技巧。在起初一、兩天，昏沈、睡眠通常是很沉重型的心理狀態。往往你也無從下手，只管坐，隨著狂風暴雨飄浮。它很沈重。當你禪坐時，心空空如也。如果你才剛匆匆趕製完大量工作，你很累，或者你長途跋涉到來，它就可能真的會很沈。

可是，這不是長久的風貌。如果你坐的夠久，或者你奮鬥夠久，它通常會消失。如果你不能坐，每下愈況，那就站起來經行。奮鬥幾天後，它會減輕些，昏沈、睡眠的攻擊，會轉成較輕緩型。它會是很輕柔。就好像一大早，你觀上、下，它是那麼清楚又平和。但是，持續進行到某處，所有的事物都空掉了。爲什麼？因爲昏沈睡眠漸漸產生，你仍不知不覺。你會辯說：「我很有正念，只是一霎時，就不知道觀到哪裡去了？」這是輕柔型的昏沈睡眠，它來的快，突然出擊。

因此，當你的心很平和，你必須激起活力，你若覺得心較慢、朦朧、模模糊糊的，那就要激發活力。對抗昏沈睡眠的要素是活力或精進力。問題並不是我們有沒有精力。心理的精力都會在的。

這裡有個例子。如果你睡了過頭，上班要遲到了，但是你並不知道，你就不會起床。但是，當你明白你已經遲到的時候，或者你考試遲到了，五分鐘內，一下子你就可以弄好出門。

那精力哪裡來？精力都是有的。因此，問題是要喚醒它，以意志力把它激起、喚醒正念。那就是我們必須學習的，當我們需要的時候，就結合適當的意志力，喚醒精力。當然，有不同的方式來激起精力。精力來自我們所謂的「尋（把心導向目標。）」，也就是說，增強觀照力。

所以你找不到上、下，因爲你太暈了，就改觀坐觸，這會是

明智的作法。當然，因爲你的昏沈，你坐觸的目標也可能不明顯。因此，你專注力應保持在較大的區塊，整個坐姿，這是「坐」，與地板接觸點，這是「觸」。因此你以正常速度持續觀坐、觸，坐、觸，坐、觸...。

另外一種做法是，採用更多觸點，那就是「坐、觸、觸、觸、觸...」。觸點的範例是在臀部、手腳接觸(地板或彼此接觸的)位置。你也可以選擇依觸點位置順序，或以規律的節奏來觀照。通常對重昏沈，除非你持之以恆，否則它一點也不管用。

要是你意志力堅強，它會消失的。它是需要一點時間。可能不只是五分鐘或十分鐘。可能要二十或三十分鐘。儘管如此，一旦突圍而出，心就非常清明。再不管用，當然你就可以起身經行。經行通常不會有睡意，除非你走的很慢。可能目標很微細—當你走地慢，你觀不到它，那你的昏沈會持續。因此，要跨大步一點，走快一點，自在放鬆些。如果你緊繃，心僵硬會影響你昏沈。走地自在放鬆較好，不要走太慢，也不要過度地快，步伐大一點。過一會兒，心有目標可觀，一個接一個，它就會活躍起來。心一活躍，昏沉就消失，精力就會出現。當然，這是一個簡單的方法。最後它會顯示出意志力，通常過幾天，大約三、四天，昏沈就消失。少數個案，會持續到一星期。儘管如此，只要你努力，它通常過幾天就沒有了。

■ 散亂及追悔

其他相關的障礙是散亂及追悔。在此，你被要求正念觀照「念頭、念頭」，那它就會消失。如果，我們看著「念頭、念頭」，它並不消失。我們可能就只是喃喃地唸「念頭、念頭」，而沒有正念。當你正念觀照，你就不會有念頭。你清明覺照，念頭就會消失。

有時，當我們觀照，念頭消失後卻又轉回來。它去了又來。問題是，它為什麼又回來？可能的因素是，念頭是轉走了，但是有某些程度的煩惱還在。當你回到上、下，你正念仍不夠。還可能有些貪愛、瞋恨或無明存在。因此，當念頭頑強，它會再三回來，你就要改觀它的根源（貪愛、瞋恨或無明）。

當你觀念頭時，這個念頭如何生起的根源要被觀照到。那意味著不論它是從貪愛、瞋恨、憂慮或任何其他負面煩惱。

你也可以回溯到困擾你的事物。依目標的角度來看，它可以是特定的，也可以是概括的。概括指的是，你所思考的沒有特定目標，它可以是大太陽底下的每一件事物。特定的目標指的是，某一件困擾你心的事物。因此，你必須解決那個問題。

當你發現那個因，解決那個問題就容易些。如果它只是種貪愛或瞋恨的狀態，那你就以貪愛、瞋恨或無明...等等來觀它。觀一個特定目標，往往較觀概括性目標有效。

這個是在心念處下，指的是正念於意識，我們晚一點會處

理這部份。它是較投入在真正去感受到心的貪愛、瞋恨、無明、懶散或其他，清楚覺知心的形式、性質、狀態。當它被清楚的覺察到，通常念頭會馬上就消失。

■ 基礎性的止禪（四護衛禪）

可是，有些案例煩惱性十分堅強。當煩惱深厚，你就必須更認真的處理它。譬如說，有人被某一特定的問題困擾。這些問題糾纏不休，如果不處理它們，會發展成心理問題。通常它不太會發生，但是如果真的發生了，你必須做特別處理。那就是為什麼，在剛開始禪坐時，我們會建議做一種或多種所謂的基礎止禪。

有四種基礎止禪，第一是佛隨念（*Buddhanusati*），憶念佛陀的功德。這個可以幫助來克服恐懼、懷疑、逐漸建立信心。第二是慈心禪（*metta bhavana, meditation on loving-kindness*）。這可以幫助克服瞋恨及惡心，營造週遭平靜、和諧的禪修氣氛。

第三，不淨觀（*Asubha, meditation on impurities*），對治強烈的貪慾的或欲望。

第四，死隨念（*Maranamussati, meditation on death*），念死克服焦慮、懶散及自滿。這個範疇，可以包括的項目，如憶念業力來對治焦慮、恐懼、失去親人，憂慮...等。

不要低估基礎禪的影響力，雖然我們只建議，在坐禪剛開始的五到十分鐘內做護衛禪。當你做的恰當，它是可以約束心。認真地說，散亂的心只不過是某種層次的活動。如果你可以守住心，讓它平靜下來，讓它忙的夠久，那所有的念頭、散亂及障礙，就會被擱置一旁。

散亂只發生在剛開始的階段，開始的一、兩天，或者是第一次參加禪修營。當你不懂的如何對治它，它永遠會是狂野的一無可藥救的境界。事實上，它並不是那麼嚴重。

然而，只要我們還沒修成阿羅漢，我們不時都要面對五蓋。當它們生起，就是我們學習如何對治的機會。如果你是初學，你在離開前沒學會如何對治它們，那你老是會面臨這個問題。學會如何對治它們，並不是手到擒來。它要慢慢地學。除非這些煩惱障全都被放下，否則你將無法經驗到心的清淨狀態。

譬如說睡眠。睡眠在心中出現，你觀「睡眠、睡眠、睡眠」。它是消失了，但並不是完全沒有。所有的趨勢還在。你還沒達到我們所謂的近行定，因此它盤旋不去。它會斷斷續續回來。就像天空，雖然豔陽高掛，但是仍有層薄雲在，所以你見不到藍天。只有當你把它完全觀滅，當所有的睡意消去，你才會知道什麼是碧空如洗。然後，太陽披露，光色巍巍，你就能見到週遭的一切。

五蓋是昏沈、睡眠，念頭等等。觀它就好像在清理心裡的

垃圾。當你掃地，起先你丟掉大塊垃圾，但是那些小片碎屑還在那裡。你的工作還沒完成，當你清理了小片碎屑，那些灰塵還在。甚至第一次掃完，還會有細細的塵土在。所以要持續不斷的努力，直到所有的煩惱障都煙消雲散。

只有在那時候，正念才會清明、明亮、光耀。必須意志堅強，來達成這個克制煩惱障的目的。這是學習正念禪禪修者的首要任務。完成這個，那基本目標就顯得清楚些。

8 目標的優先考量

■ 系統式的觀照以及無抉擇性的覺知

問：我們觀照什麼目標？

答：我們觀那些容易起正念觀照的目標，能夠觀照到它們的自性真實。

這是因人、因狀況而異的。馬哈希的傳承，教導禪修者要觀腹部上、下。正念觀照它時，他觀的不只是移動的特性，也有許多其他相關的因緣現象。這是個很好的起始點，因為：

- 因為腹部上、下屬於物質現象，它是較粗的，因此容易觀照。心理現象譬如意識，它是較微細、難以捉摸的。
- 它並不難受，因此可以長久觀照，而不苦惱或覺得累。
- 它會移動並且變化，不是靜止、一成不變的。再者，它清楚地呈現變化的特性。

努力地花時間觀照它，你就會習慣它。它會變得明顯，成為主要目標，你可以用它來當主要目標，培育念力及定力。

如果讓它自然任運，它不一致、不規則地呈現。所以，有些時候它會不見，或者是模糊不清。那時候其他目標，如聲音、痛，會較明顯，所以要有正念地觀照。觀其他目標的另一個原因

是：當那個目標是種煩惱，譬如執著、昏沈、生氣、散亂，它們都是需要處理、清除掉的。這些目標不像主要目標，不需要長時間來觀，通稱為次要目標。當次要目標需要、或用其他方式來保持觀照，它們就被視為(升級)像主要目標一樣，用來增強念力、定力。

譬如，當腹部上、下沒有了，那可以用坐、觸來看待成主要目標。當痛發展成非常明顯且持續不斷，那它就成核心禪修目標。經行時，走步的程序是主要目標(1°)，看見則是一個重要的次要目標(2°)。以下圖表中的(°)表示程度—主要目標和次要目標。圖表(一)顯示在禪坐中，以系統式的觀照，主要目標和次要目標的移轉。簡而言之：

- 1 最優先的主要目標是明顯、可以正念觀照一段長時間。
- 2 首先，(2°)類次要目標取代主要目標，它們是煩惱蓋之類，必須藉觀照來清除。
- 3 其次，(1°)類目標取代主要目標，這類目標是非常突出的，譬如強烈疼痛。
- 4 在多數個同等明顯的次要目標(2°)中擇一，要選擇內發性的目標(如坐/觸)來觀照，不要選外在環境目標，譬如聲音，因為聲音(不連續)不會引導來深化定力。
- 5 當正念變得能持續，心調伏柔軟，可選擇一個較佳、能引導增

強內觀智慧的目標，即能呈現無常、苦、無我三共相來觀照。

無常：選變動的目標來觀，優於選不變的目標。苦：苦受目標優於樂受目標，後者促進執著。無我：要呈現出無我所，那就是沒有一個主動、人在控制。

上述目標要你能夠觀照較長久時間。譬如：

- (目標)變動很不規則，而且很快，那你意念不能集中或混淆。
- 痛及苦受可能太強，令人疲憊，瞋心會生起。
- 有些現象可能以無法控制，怪異的方式出現，它們會變得可怕、恐怖。

6 如果正念及定力得以培育，甚至微細的心理現象也變得清楚；粗的物質現象的微細觀點也得以觀照。在那個階段，要勤觀心理現象。只要用心維持、守護正念，以確保它的持續。讓心自己去選擇目標，禪修者不會有時間去思考。隨著修練，正念它自己會運轉。這時也就是放下標記的時機。這類非主導性的正念稱為無抉擇性的覺知，它通常較穩定，但是只在相當的修練之後才出現。

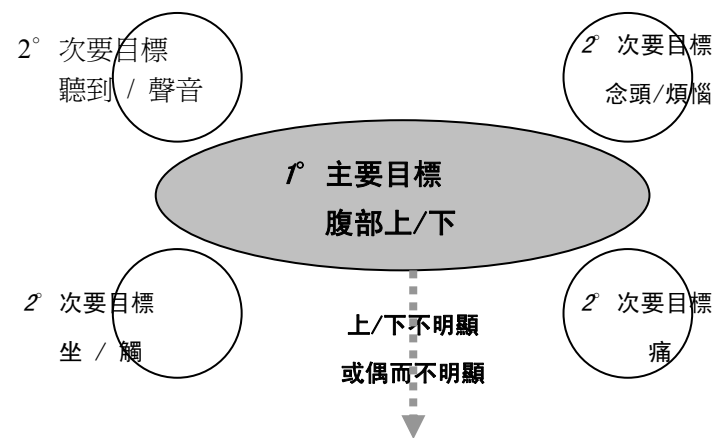
初學必需要用 1-5 系統性的觀照，來奠定所需的念力及定力。

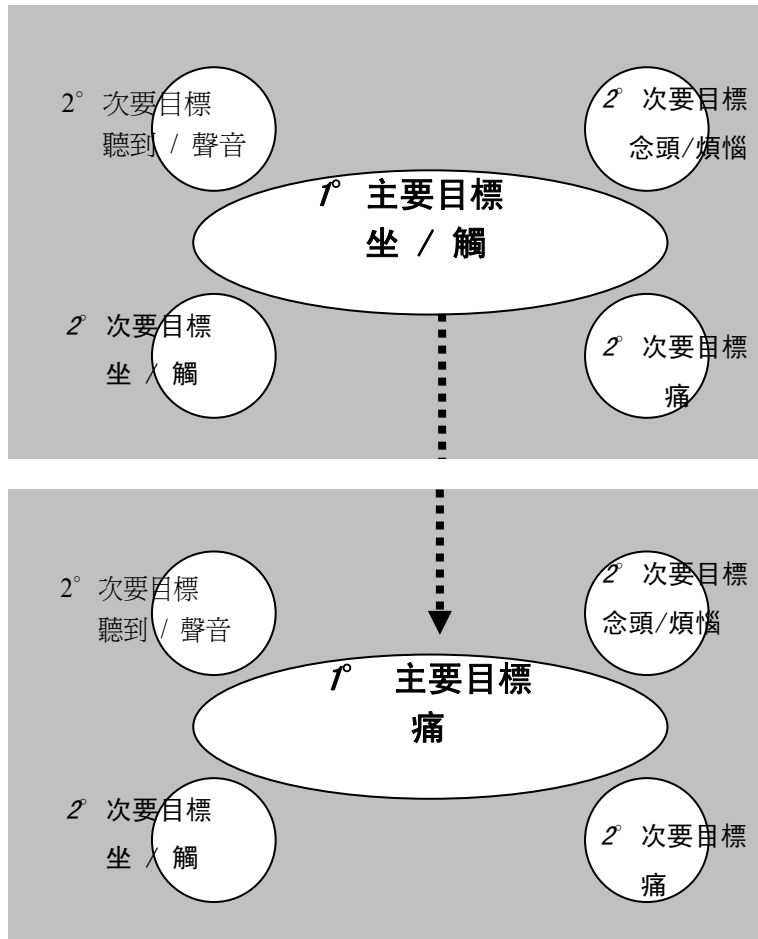
儘管如此，無抉擇性的覺知也可以用在心過度躁動，或者散亂的時候。有些案例，他們成天忙，變成整天緊張。用力去把

心導向目標往往適得其反。這種狀況，禪修者可以正念於心眼浮現出的任何現象事物。當正念啟動、平靜後，再回到系統式觀照法，把心導向目標。

圖 4 表. 目標的優先考量流程圖

系統性觀照：主要目標和次要目標的移轉

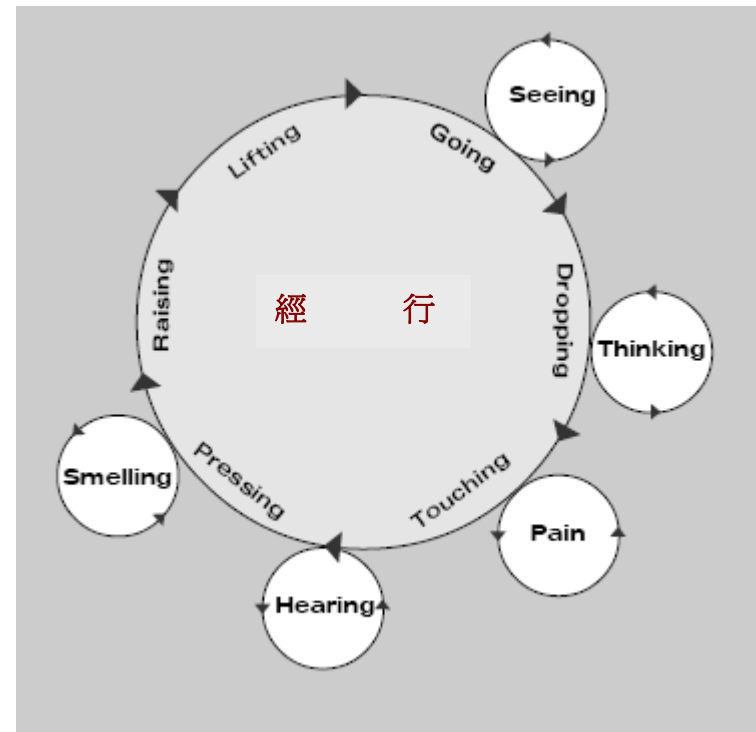




1° 跟 2° 指的分別是主要目標及次要目標。

圖表 5. 經行觀照目標

系統性觀照：主要目標和次要目標的移轉



系統性觀照的主要目標為行走時腳的提起、升起、移前、踩下、觸、壓；移轉到次要目標：看見、念頭、痛、聽到、聞到...等。

■ 四念處

關於四念處的開示，毗婆舍那的目標可分類為四種：

- 1 身念處－正念於身，色法；
- 2 受念處－正念於覺受；
- 3 心念處－正念於意識；
- 4 法念處－正念於心行。

大體上說來，目標會有進階式的微細差別。所以，通常禪修者會見到較多身念處，接著受念處目標會增多，然後心念處，最後當愈進步，則會見愈多法念處目標。

然而，在每一個念處，也可以見到它自己的全程現象法。

以受覺來講，全程幅度現象由極度的痛楚，到非常微細的中捨，平等捨是初學感受不到的。那意識全程，可由忿忿不平到深層的安止。

有些禪修者選擇觀多個念處，說是適合他們的習性。依習性的適當性來作選擇的說法，論書上也有類似的議說。

從經驗上來講，許多人發現，比起觀照單一帶壓力的身念處而言，探索多個念處通常是較有趣味。但是，在繼續進行之前，有個穩固的立足點，還是很重要的。這是因為在維持念力方面，身念處是較容易的基礎，尤其當狀況很困難時，如日常生活，或

者是當密集禪修中，比較深層狀態，境界非常奇特時。沒有穩固的身念處，可能會走到令人惋惜的狀態。那你就理解什麼才是最好的修法。

9 五根

修習毗婆舍那禪法，五根的平衡技巧是很重要的。當你去長期禪修，這會是很實在的。因為心力變得更強，心理機能也激發的更好。它就像當一部車，變得更有力量，能跑的更快，你必需把車控制的好些，否則你可能要因為操作過於複雜，而離開行駛區間。

■ 五根

首先讓我們來看看一些定義。當我們說「控制機能（controlling faculties）」，我們指的是五種控制根能：

- 1 信；
- 2 精進；
- 3 正念；
- 4 定；
- 5 智慧。

「控制根能」指的是對心運用控制力，或者是心力。如同開車的譬喻，因應不同的功能，有不同的控制要操做，方向盤控制你要去的方向，油門控制你要跑多快，諸如此類。

在這五根中，主要的控制根是正念。提供一個觀念，這怎麼

運作的，我先講一個線型、或循序漸進式的關係。當你入門時，你必需對修行法門有信心。否則的話，你沒辦法啟修的。信心是來自清淨心，以及修行的法益。當你有足夠的信心來禪修，你會勇猛精進。努力在修行中可以被考量為精進根。當你練習充裕的時，正念會生起。當正念現起，它會持續、會專注。當注意力集中，我們說它是集中覺知（concentrated awareness）在目標上。這個就是我們所稱的定力。當集中覺知專注在真實法，當經驗起作用，它就好像是強光打在目標上，你可以如實見到它。當它對真實法領悟的理解或智慧，那就是內觀智慧或者是慧力。

當有理解力、獲得智慧，信心會更增強，因此我們能夠投入更多精力修行。精進力更強，更多正念會生起，就更能專注在目標，諸如此類，直到你獲更多內觀智慧。它就像繞圓圈運轉，來增加速度。

開始學禪修時，最先攸關的是信心以及精進力。不太需要平衡，要多發奮進心。修一段時間後，禪修就變得多在精進根及定根的平衡上。當我們說「平衡諸根」，我們講的通常是(第一組)平衡信根及慧根，(第二組)精進根及定根。平衡信心及智慧較常發生在初學階段，因為真正的智慧還沒生起。它算是比較基礎、較淺的階段。現起的智慧是較理論性、較世俗性的。信心也並非來自智慧以及修行經驗，它只是從思考或信仰而來。

在佛教國家，信心來自文化背景及(家庭)父母親的影響力。人可能盲從出家人的勸告。這是有危險性，我們並不建議這麼做。教法可能不全然正確，有受欺騙的可能性。因此，應該三思而行。相反的，

沒有基本的信仰及信心，如同那些非佛教國家的人，那裡的人較具知性，因為缺乏信心，會起疑。

許多心靈信仰的現象是無法用思考來揣測。每個人應該嘗試在一段長時間內，體證一種方法，來尋找自己。如果這個方法適合你，那就會有進步。如果你只是想啊想，尋找要百分之百確定、保證，那你就不會坐下來認真修行，也不會有什麼結果。

■ 定根及精進根

當你開始禪修，心的控制機能會變強。當這種狀況出現，在禪修時的主要關切點，將會是在平衡精進根與定根。

說「平衡」是什麼意思？當我說，「心是平衡的」，它指的是心是在有正念狀態；那時心所在處，是正念最理想的功能。當心不能恰當地平衡時，有一根機能過強，另一根的機能則過弱。這是以「機能」比例調和來描繪五根。當你說定根過強，這也意味著精進根不夠，反之亦然。

儘管如此，在實修時，它並不能夠計量估算。它是依個人經驗、心意識狀態來做判斷的成份較大。

在此提供一個較好的觀念。當我們談到精進根，我們指的是正念的主動性。精進根過動，反之定根就偏靜。當禪修者的心最理想的狀態，這個意思是說，他很容易就能跟著禪修目標，

譬如上、下。在那個當下，心也能主動地觀正在進行的現象。

當精進根過強，定根過弱，心就會過動。它就像當你很興奮時，你努力地去跟腹部上、下，但是你就是跟的不太好，因為心有跳開的傾向，這指的是起念頭或散亂。它不能緊跟著目標，因能定根太弱。

如果是定根過強，那禪修者(心)停留在同一個目標上過久。心不生波動，但是你觀不到什麼。它只是定定的、維持在那裡，不主動去觀照，不跟著週遭現象移轉。最後它會變得很安靜、安穩，然後心就空掉，你就睡著了。我們並不建議偏定或者偏進。當偏向一方，心就不會穩定。

如果這個進程持續下去，偏定的結局是昏沈、睡眠；反之，精進根過強會導致散亂、躁動。明智的做法是，當你注意到正念的功能運作不太理想，就要努力去平衡它。

在禪修剛開始的時候，平衡問題不大，因為定力不太好，慧力也不太強，那時會有的只是精力。那要努力有正念。精進像推動力，非常努力地保持正念。那問題是，要多去努力推呢？

要用多少精力？

這個問題是控制精力的投入量。當你太用力，你的正念會脫軌，你會變過於繃緊。相反的，如果你不夠努力，你會掉進昏沈、睡眠。因此，會有一個最理想的臨界點，靠著足夠的努力，你就能達到正念最理想的狀態。再說一次，這是要從經驗去學習。有些人逼的太緊，變的

緊繃，虛弱多病。有些人則是太懶散，只是期望它自己運轉得好的。那當然不會有進步。

以正確的方法來禪修，長時間推動自己，心的機能、心力終究會變強。定力最後會生起，那就是正念和平衡變成最緊要的時候。換句話說，心變得更有力，定力及其他根能變得更強。

那會怎麼樣呢？

有些現象會發生。當精力過強，心力過於旺盛，心理能量引起激烈反應。沒有正念的話，它會變得不平衡，你會發現睡不著。你的心生氣勃勃的。你或許能跟腹部上、下，可是沒辦法沈進去。這種狀況出現時，譬如當你正在觀痛。觀一段時間，心變得很激烈，很活躍，因為你需要很多能量才能面對痛。痛過之後，身體可能很累，可是心可精神的很。一點也不昏沈睡眠在。

儘管如此，當你想回去觀腹部上、下，你或許能跟，但沒辦法滲透、沉不下去。心是飄浮在上頭。它不想進去，生氣勃勃的。此外，當你想上床睡覺，卻睡不著，翻來又覆去。偏定的現象很多是發生在學過止禪的人，或者是那些禪修時，放太多力在專注上。會發生的是，心反反覆覆走進很靜、很安穩的狀態！在那個當下，會有某些程度的沈溺在，它只是定定的在那裡。你可以坐很久，但是沒辦法滲透進去。心不太能跟上所有身心過程的細節。也不會有痛出現。有時，甚至影像生起，並且持續一段長時間。這個狀況是停塞住了。因此，當這種現象發生，

要把心平衡過來。

這種平衡說來簡單，但並不是像表面上那麼容易。有時要花點時間，來平衡心力，因為在這個時期，定力的心理覺知，它的運作深受動能(惰性)的影響。許多天的禪修才能奠定這種動量，直到它飄流向某一特定方向。當這個發生之前，你可能無法控制的整個力道、作用。因此你要花點時間使它改變方向、平衡它。

■ 如何平衡五根？

1. 用對型態的正念

有兩種方式可以平衡五根。其一是，增進某一根，那另一個就減少它。比較安全的做法是把它減低，放輕鬆點，慢下來，因為你並不知道它的走向。首先，你必須先確定，哪一邊是過多？哪一邊是過少？沒有經驗的話，這個不太容易的。你只知道你的心卡住了，它變緊了。當這種現象出現，你又不確定，那只要放鬆，放鬆諸根，把控制的事放下。當然，如果你可以辨認狀況，你可以增強過少的那個機能，當你調高它，那個根的機能會繼續增強。

讓我們細想一些方法來平衡五根。首先，你所運用的正念是哪一類型？你是如何運用它的呢？增加精力是種較強烈的觀照。讓你的心清明、敏銳並積極地觀照。譬如，如果你覺得有點困，那就是缺乏精力，那你必需要調高精力。你或許會默唸「困、困、困」，但可能不管用。如果你慢慢默唸「ㄅ-ㄇ-ㄉ、ㄅ-ㄇ-ㄉ、ㄅ-ㄇ-ㄉ、」

那狀況會更慘烈。這時候你要唸很簡短快速。就好像機關槍掃射一樣。另一個狀況，當痛生起，你需很多能量。缺乏精力，你就無法面對它。那你該怎麼辦呢？你默唸「痛、痛、痛」，但有時就是不靈光。你要唸很快。就好像機關槍掃射一樣。那精力就會主動生起，正念得以平衡，你就可以放開它了。

當然，反之當精力過盛，你必需加些定根機能。在這種情況下，你不要用太猛的觀照，你要溫溫吞吞地觀照。譬如，你的心過動。你精力過於充沛，但是沉不下去。有某種騷動因素在心裡。當你唸「上、下，上、下，...」，你的心好像飄浮在頂端。因此，你不要太用力。只要放鬆，讓現象自己來出現，只要輕輕地觀「上、下」。你想都不要去想怎麼去調高定力，或者「結果會怎樣」...之類事。

有些人非常目標導向，把自己逼的緊緊的。他們耗了太多精力。他們只需要休息、放鬆並等著看出現了什麼現象。如果沒有發生什麼，那你可以告訴自己，至少你心裡頭有點平穩、寧靜。因此，你只要坐著並放鬆。然後，當你發現它令人滿意地恰恰好，你就只要跟著它，當所有的現象都很舒適、平和、宜人，你也沒期望太多，那心自然會沉入並緊跟目標。

要記得，定力跟精進力的平衡會到來，那時你只要持續那種(已達成的)程度。譬如，如果你昏沈睡眠太多，你就要推進精進力來獲進展。但是，你不要老是推著不放。你只要推到最理想狀態的臨界點。如果你推過了頭，它就會變成精力過盛。

同樣的，當你發現自己精進力過高，你就要放鬆，達到那個臨界點，就是你可以安住於目標。一旦平衡了，你只要維持那個水平。就不要再放鬆了。再放鬆下去，你會睡著。

因此，事情不單只是放鬆或調高精力，重點在知道要調多高？要放多少？會有一個平衡點，當它安置在那個水平，你就只需平靜地來持續這個狀態。

2. 主導式的覺知和無抉擇性覺知

有另一種方式來看待五根的平衡。我們說過有兩種型態的正念。一種是主導式的覺知，另一種是無抉擇性的覺知。主導式的覺知是當我們尋求目標，主動動手找上它，緊追著目標，主動地觀它。在學習初期，這種方式，當定根及念根都還弱的時候是需要的。當你推著它緊跟目標，進展就快些。

當你坐禪時，你必需以正念緊跟著上、下。上、下沒了，你必需推它去觀坐、觸的感受。這種叫主導式的覺知—主導式正念。

另一種類型是無抉擇性覺知。這意味著，你並不需特別地去選擇目標來觀。你只靜靜地坐，維持鎮靜安穩，(被動地)看著現象來來去去。這種方式相當好用，特別是對那些老是抓持不放、推的緊、求好心切想在短期間得好結果的人。那你會發現心偏執攫取。當這種現象出現，你就告訴心要放下，因為當精力過盛，它會變得很強烈，開展成爲貪愛。你只需要放鬆，不要憂心任何事。甚至不要去管你或許會失去正念，你真的需要放鬆精力。當你這麼做，正念自然會調

適下來，但是要花點時間。

爲什麼需要時間？第一，如果你放鬆，用無抉擇性覺知，你會恐懼沒有進展，失去禪修，不再有正念。因爲你執著觀照，執著精進要有正念，結果一直繃緊緊的。但是如果你能放下、不管它，只要放鬆；之後偶而檢查一下，確定覺照、正念還在，雖然你已任由它去，正念會更容易、更平穩地調適下來。過一段時間，心會更開放、放鬆。當正念調適到一個平穩狀態，要是你想推的話，你就可以推了，也不會生起緊繃。這個是我們所謂的「無抉擇性覺知」。

這種無抉擇性覺知，經常發生在較高的層次。這是因爲當修行變得更進步，禪修目標有時會變得更不規則。當上、下變得非常微細，你努力去觀它，許多目標如情緒、痛、覺受等可能會生起，很難釘在一個特定目標觀照（也就是說，使用無抉擇性覺知時，禪修者同時觀照許多目標，標號要放掉才能進行）。也可能很多目標生滅快速，你觀不到特定的一個目標，就可以用它來做替代性觀法。你是可以嘗試去找特定目標，但是你那種意圖性的觀法太慢了，打不中漫天的飛靶。

因此，你只要維持這種「一點式（觀整體，不分內、外、中）」的覺知，去觀照來來去去的現象。通常，在這個階段，它只是種純然覺知心意識。如果你能夠持續，正念會變得很穩。再說一次，這是另一型的無抉擇性覺知。無抉擇性覺知定力的奠定不太快，但是很穩。

3. 其他平衡方式

可以用其他方式來平衡諸根。第一種是用姿勢（威儀）。某些姿勢與特定的目標及根能有關連。譬如說，行禪跟增強精力有關，當禪修者走動時，他是主動的。再者，要跟上移動的腳步，心要充滿活力。因此，行禪較容易克服昏沉睡眠。

相反的，坐禪較能引導專注力，因爲全身如如不動，而且腹部上、下是種自然的過程。我們不需要控制呼吸，因爲我們要專心致志的。因此，只要觀上、下，它較能使心靜下來。由此，調整坐禪與行禪的時間分配，也是可以平衡根能的。這就是爲什麼我們建議坐禪跟行禪的時間一樣長。如果你坐了段長時間，就有調高定根的傾向。另一方面，如果你經行太多，那精進根就有過高的傾向。儘管如此，更重要的是要記得一個觀念：這裡時間指的是心力分配，而不是實質的時間。如果你說你要調高精進力，你從而走超過一個小時或許兩個小時，精力的確會增加，但是它也會增加身體的負擔。你會變的很累。這裡主要講的，事實上是心的機能本身。

你並不一定要變換姿勢來調整根能。如我所說，主導式觀照(觸點)等也可以調高精進力。因此，改變坐姿或者時間分配，是種較粗糙的作法。

有些目標能夠引發而產生精進根或定根。讓我們來做個比較，譬如，觀腹部上、下及觀坐、觸。在這兩組，坐、觸有助於精進根的生起，而非定根。這是因爲坐、觸並不是移動的活動，你真得生起精進根，推動心去觀坐及各個觸點的覺受。

相反的，上、下有助於增強觀照的動能及持續，因此坐一會兒，心就會建立動能，更加綿密，你不需要費勁去跟它。這就是為什麼當你很暈時，觀坐及許多觸點會較恰當，會提生精進根而非定根。這也是為什麼我們用上、下來作主要的禪修目標，它們比坐、觸較適於提生定根。用坐、觸有助於獲許多其他覺受，因此它算是較散漫的。當你觀上、下，就好像跟著一個會移動的點。你能夠專注這個移動點夠久，定力就能奠定。

另一方面，痛能生起更多精力。如果你能以純意識去觀它，它是有助於生起定根，因為純意識從所有其他的感官目標引退，只運轉到心裡去。

如果禪修者無法用觀禪目標來平衡諸根，那也可以訴諸其他禪觀，譬如用止禪。如果你沉溺於昏沈、睡眠，你可以感受光、或者用背誦來激勵心。止禪有其他的業處，如十遍(觀想)或者甚至是安般觀呼吸。後述這些是較能引導、使心平靜下來。

■ 五根的平衡是動態的

平衡五根並不是靜態的。事實上，它是十足動態性的。就好像我們踩腳踏車上坡。你需要平衡，你必需投入更多努力。你要握著把手不放，那你才不會摔下來。運用這個原則，在我們禪修時要平衡五根。為什麼？因為當我們進步，心力必須均衡地增加。禪修進步，老實說，是所有心理根能的增強。因此，你禪修

要進步，你將必需要好好努力。爬的愈高，要更努力。這並不是嚇人的，屆時那也要有個相當程度的正念。此外，精力經常可以自動出現。不過，當你進步時你仍需增強精進力，因為不同類型的禪修目標生起，會變更微細，更難觀照。就苦而言，它們也可能更恐怖。

所以，你將必需要不斷維持精進力的提升，否則你無法處理那些目標。有時它們是那麼的微細、愉悅，很容易起執著。因此，你真得要運用很多精力來面對它們，直到你達到一個境界，那時精力充沛，你就可以超越過所有的念頭及目標。可是，如果只是精進力或者是心力增加，定力仍不夠保持平靜，心會變得很不平衡，會過動或者精力太高。因此，你還是要把定力一起調高。在進階禪修，心要在更平靜、寧靜的狀態。這就是我們所謂「進階毗婆舍那禪心意識」。

■ 當我們禪修進步

毗婆舍那心意識是如實知見種種現象法;接受它、放下它。也意味著要能觀它、理解它，超越我們對它的執著，要超脫於它們。當我們禪修進步時，目標會變得更細、更深奧。因此，你必須要能夠逮到它們並觀照它們。如果心並不在當下，那你就無法獲得智慧，證達最後的解脫。當我們可以做到時，心會有相當的動能。我們因此能引導它走更遠，遠到一個地方，在那裡心非常安穩、平和。在那同時，它就毫無困難，能觀照所有的目標，它們是如何生起消失。帶著深厚定力，及對無常性的深度理解，心變得很平和。如果我們對觀禪所培育出的東西有任何看法的話，那應該就是這個。

10 平衡五根

觀禪意識心的狀態，就是五根高度平衡開展處。當這種狀況出現，精進根是如此地強，當你禪坐，你能這樣坐上幾個小時也沒問題。精進力及正念充分的開展。心自己能觀所有分毫微細物。定力呈現，正念得以維繫在一個專注的狀態。同時，定力會讓心深入禪修目標，一段長時間。觀照好像它自己在運作，並且持續加深、加厚，全然自動，直到它達到某一處，在那裡它貫穿所有的身心過程，見到智慧。

可是有時，在那種狀況出現前，心就脫離，也就是說要不是偏定，就是精進力過盛。這是因為不同的因緣條件，也因為正念不夠強、不夠穩。這種狀況，我們就必需採取適當措施，來平衡五根。

這個解釋，能給你對平衡五根有一個簡單明瞭的理解。平衡五根可以看待為心念處，你可以藉以觀察所有的微細的起心動念。

■ 精進根及定根的平衡

首先讓我們來看看進根(E)及定根(C)的平衡。

進根 (E) 及定根 (C) 的平衡 (E/C)，指的是當這兩要素同時呈現，生起某一特定狀態的意識。當它們兩者平衡的良好(+C+E) 或 (-C-E)，心是平穩，能引導產生正念。如果失調的話，心偏一方，會產生精力過盛 (+E-C) 或昏睡 (-E+C) 狀況。

這種平衡關係不應與其他心所混淆，它們也會同時出現。譬如，一個普通不修禪的人，心清明時他的定根/進根 (E/C) 是平衡的，但是這並不意味著他的正念很強。因此有必要包含變數 (P) 來說明狀況。(P)代表心力或驅動力，它會增加以持續或增強的心理活動。我把它解釋為「欲」(*chanda*)或「欲行動」或如《阿毗達摩》所定義的：「現象其希求目標」。

我們在此說明符號及其代表的意義：

P1 為現起的驅動力

P2 為較強的驅動力

P3 為很強烈的驅動力

這三個重要變數的呈現，可以用圖表來作最好的表達，跟圖一起的說明部份，相應於該組合所含概意識的類型。

圖表 6. P1 階段

禪修剛開始，心理動能還沒成就。這種狀況多半發生在禪修剛開始的前幾天。

- S 沒有正念，因此心不善。
- E-C 定、進皆弱，但因無正念，它屬心不善。這個代表意識在弱的狀態，呈現的主要是呆滯。甚至貪心、瞋恨可能出現，它仍然不顯著。
- +E-C 進過於定，心力雖不強仍傾向躁動、散亂，心跑到許多不相關事情。
- E+C 定過於進。心呈現昏睡、夢境、不活潑的狀態，通常出現在你一大早努力地想禪修時。
- +E+C 定進皆強。禪修者變得較緊繃，及內心心神不寧。
- +S 正念呈現，因此心是善的。
- E-C 正念弱，但是因根力不強，正念也不強。這種平衡狀

態就像一個普通人的健全心智，跟從驚嚇中復原差不多。

- +E-C 進過於定：有正念但不能持續在特定目標，想觀許多目標，但又不特別嘗試地去做。
- E+C 定過於進：因為禪修，心平靜下來，但仍舊容易被擾動。禪修者對目標的性質，也並不特別敏銳。
- +E+C 正念變改善得多了，定力開始深化。正念多多少少也在持續。

圖表 7. P2 階段

第一個禮拜之後，動能奠定了。心變得有力，好壞都有可能。當然，方法用對的話，它應該是好的。

- S 無正念，心不善。
- E-C 同 P1 階段的 +E+C。
- +E-C 心變得極端的散亂不安，但是你無法讓它停下來。就好像有人想很多各種不同問題，但又無法解決它們，

緊張增加。

- E+C 心不易移動、很重。目標通常變大，並過度敏感。禪相或十遍的目標會多起來，並持續長久。頭會重。
- +E+C 心幾近於歇斯底里狀態。想大喊大叫，或憂鬱。可能會持續上幾個小時（危險點）。
- +S 呈現正念，因此心是善的。
- E-C 同 P1 的 +E+C。
- +E-C 心很活潑、警醒，並有正念，但不能深入定力。在上方盤旋，甚至跑到外面的目標。經常發生在一個很徹底的經行後面，因為經行有很多主動的觀照，心力充足。
- E+C 定力深化，某些程度的正念也在，不緊張，或許也會有點沉。可能聽不到聲音，睡醒也不能恢復精神。但是他不能觀照到很細，或起積極敏銳的觀照。

圖表 8. P3 階段

密集禪修許多週後，你或許希望心能完全就緒。那你能走多遠，這就視你的車(心)的力道(心力 P)而定。

- S 無正念，因此心不善。
- E-C 如 P2 階段的 (+E+C)。
- +E-C 心全然恍惚，無法控制。
- +C-E 念頭偏執在同一件事上打轉。會變自閉，全然孤立的。心裡可能全部是幻覺。
- +C +E 瘋子的心理狀態；會變得很狂暴。
- +S 正念呈現，因此心是善的。
- E-C 如 P2 階段的 (+E+C)。
- +E-C 心敏銳有活力。不能入睡。徹夜禪修，但深厚的定力無法持久。
- +C-E 定力很深，持續很久，起禪悅入安止定，但正念及智

慧並沒有快速開展。

+C +E 心像個聖人。八風不動，因為他理解世間的真實法性，不起執著。

從以上可見，很明顯的，當你去密集禪修，具有正念(S) 是很重要的。這個要素守護心，不誤入歧途、入邪定。具有某些程度的正念，能有莫大的助益；甚至在修純寂止禪，止禪行者通常會忽略正念。

當正念成呈現，那至少你是安全的。如果你不太確定，那你最好先弄通，或者放棄不練。

下個階段是平衡精進根 (E) 及定根 (C)。這個可以用增加 (+) 某項，或減少 (-) 另一項來調整。在禪修剛開始的時候，調高較弱的那項會較適當。因為心力 (P) 還很弱，這麼調並無傷大雅。

譬如案例： $P1 (-E+C)++E = P1 (E+C)$ 。

[譯註：在 P1 階段，定多進少，調高精進根，那就平過來成 P1 (E+C) 。]

但是如果某根過強，就把它調弱，這是比較安全的調法(譬如放鬆)，特別是當注意力不夠，時間卻很充足，可讓你審察，

或者當你缺乏知識及技巧，就可以用這種方式來調整。

譬如案例： $P2 (-E+C) - - C = P2 (-E-C)$

(在禪修約一週後的 P2 階段，定多進少，就要調弱定力。會呈現定進皆弱。)

儘管如此，如果你有充足注意力、知識及技巧，那你可以調高所缺的根力，這個理論可保證你快速進步。

案例狀況： $P2 (-E+C) ++ E = P2 (+E+C)$

(在 P2 階段，定多進少，調高精進根，那就平過來成 P2 (+E+C) 。)

重要的不只是去調高、調降任何特別的根力。重點是要調哪個？要調多少？這個需要點經驗，但是以一般的標準，這個平衡點在於正念最穩定之處，會開展定力的深化。那也就是說，當正念增加、精進力及定力的深化，這都是同時進行的。

■ 信根及慧根的平衡

定根及進根的平衡方式，多少像是拔河，或一組天平，平衡信根及慧根，跟定組不一樣，信根及慧根關係著修行的開始與結束。當我們所談的智慧是修慧，這種智慧學禪前並沒有，它從禪修中生起，藉著修鍊得以增長。所以，任何拔河或平衡真正出現的，可能會涉及的智

慧，這個是個思慧，生起需要思考，並不假借觀照。不論如何，在清醒的時間內，它們是不介入純觀察。因此，在低層次平衡信根及慧根是需要的，它提供一個穩固的基礎，不然懷疑（因為迷惘困惑，推論的思考）會生起，癱瘓了整個修行，或者過度的虔誠，導致愚信，修行錯誤。這類的平衡，在適當的小參中勸誘可得，善巧的禪師會激勵、鼓動行者，當你的信心退減，當智慧不足，需要資訊、經驗。在實修時，請教禪師較佳：

問：信心以什麼方法來參與增強根力，引導至解脫？

答：信心彷彿一個啟動裝置或是火星塞。它是精神生活的起源。在佛教，信心是信佛、法、僧三寶。

由此我們做各種功德，布施、持戒、禪修，這些帶給我們幸福快樂。它就像珠寶箱的鑰匙。所以，俗話說：信心是最大的財富。

但是，如果我們的信心，只帶領我們達到這種做慈善及持戒的程度，它只提供了人世間及欲界天的幸福快樂。如果它帶領我們習寂止禪，那它會引導我們達世間禪定，帶來梵界的快樂幸福。一切無常，這個畢竟比在苦界受苦好。要是它能夠帶領我們，出離輪迴，完全離苦，證得不滅的寂靜—即涅槃，這會是更好。因此，它不只帶領我們修毗婆舍那，也應能捨離苦邊。這就好像是渡海，所以俗話說：人們憑藉著信心渡過海洋。

因此，信根不只是產生動力來習禪，禪修者應有足夠信心，

長遠修習，它也能引發其他諸根，如念根、定根及慧根。

有些人心裡想，「我們才沒有那麼多時間修行。」那是他們的信心不夠，若信心堅定，再忙也找的出時間禪修。

再者，如果有人說：「現代人不可能踏上聖賢之道。」你或許說他不給自己機會，同時他也註銷他的苦難親友的機會。我們也無法說他有信心。

如果你想追求某些值的付出努力的，你的思考應該正面一點。當然，你也要實際一點。那就是為什麼我們佛教不建議盲信。所以我們要有教法理論（但要選擇閱讀材料）及老師（我們經常也要從中選擇），不可忘記—這並不是普通的「常識」。以著經驗，信心將會強化智慧會生起。

如前所述，由過度思考所得的智慧，較恰當地描述是誤導或推論性的（即錯誤類型的智慧）。事實上，從觀照而生起的智慧愈增長，則愈接近我們的修行目標。它提供了這條路較好的願景，我們的錯誤要如何更正，我們的優點又要如何增進。最後它讓我們認識諦實真理。

智慧因此是到達目的地的方法，雖然它本身並不是結果。這個也說明了，內觀智慧是經由培育而產生。因此執著這些將會是個錯誤。

至於根力，智慧會強化了它們，就如同水泥，把其他機能集在一起，聚成所需要的形狀，它照亮了所有現象的真理。這類的智慧永不嫌多。除非是德行圓滿的人，一般人通常是很缺乏這種智慧。

■ 平衡進根及定根的方法

關於平衡進根及定根，對治方法如下：

1. 所運用的正念類型

意識心是與正念相關的，那裡也有其他的心所，使那類型的正念生起。在此我們所關切的，只有精進力及一境性，它們與進根及定根平衡相應。因此，如果我們非常正確地了解，哪一種正念是欠缺的，就可以朝這方向去努力：

- 如果我們昏沉想睡，我們所需的是較有活力類型的正念。它雖輕卻歡愉的，很快的就出現，彷彿是那種充滿熱誠的人。你要記得：不要把心力跟體力混淆了。儘管是激勵起心力，最好是以放鬆身體的方式來做，而不要是帶壓力的。那你就知道這種敏銳性，或者是主動性的正念，它是隨時準備好出擊。
- 然而，當你精力過盛，有散亂的傾向，那用一種放鬆、自在型的正念會帶來平衡。把心帶到一種平靜歇息，要記住愛染不

生的恩典。心平靜，正念達一境性。

2. 運用系統式觀照的正念

「系統」在這裡指的是以下兩者中的任一種：

- a. **系統式或主導式正念**，指的是主導目標是以一種、或者以有系統的方式來觀照，開展正念。之前講過有關目標的優先性。譬如，禪修者首先觀當下明顯的主要目標，再觀次要目標，諸如此類。
- b. **無抉擇性的覺知**：這種正念是，不管任何目標，浮現在心眼上就觀照它。不需去選擇要觀照目標。

通常我們以主導式觀照入手學習，因為它較有活力，並能以較快的方式增長正念及定力。它與四正勤中，「已生之惡為除斷」、「未生之善為生」這兩者相應。

因此，它是用來增進根力，或者強勢制伏煩惱障，提升內觀智慧。

非主導性正念或無抉擇性的覺知，用在多多少少有正念持續的狀態。微細的目標，可以被觀照的像粗的目標一樣清楚。也會有許多多的目標生起，你甚至無法給它們命名標號。無抉擇性的覺知的正念很穩固。它與在四正勤中，「未生之惡，令不生」相應，避免惡念，維持心的清淨。在這個系統，因免除了主動地移轉心力來觀目標，心力也就相對的低。定力也可以提升，但正念要能持續。因此，

如果心躁動，無抉擇性的覺知可以使心靜下來並放鬆。

3 嘗試錯誤的調法

在實修中，並不是那麼容易精確地指出，五根是怎麼個不平衡法。如果這樣的話，我們也可以用嘗試錯誤的方式。

譬如，當禪修者遇到「心卡住（Stuck mind）」的狀況，心好像是被堵塞住，無法觀照任何東西。它的起因可能是定力或精進力過強，或許禪修者心起疑惑。

禪修者可以先以觀觸點的方式，來提升精進正念。如果不管用的話，那只要放鬆、休息，用無抉擇性的覺知，甚至好像也不起作用，只要持續這樣就好。

如果還是不管用，禪修者就重新回到第一步。遲早它們中有一個會起作用。

有時候，我們運用過度，導致一個毛病，或者「心卡住」，或者放太鬆，導致另一個問題。經由練習，我們可以降低過與不及，並把它提煉到一個平衡點。這種正念的平衡狀態，是以相等的精進力跟定力的增進而來深化的。它是較深層的覺知的開展。也就是說，當敏銳力提升，我們就更放鬆或平靜。

如果你能做到，提升在平衡狀態並持續長久，禪修就會很有進展。「心卡住」指的是心變鈍、昏睡、精力過盛，或注意

力不靈活。

4 選擇適當的姿勢或目標，其會生起或減低該根力

- a. 姿勢是生理性，但它能影響五根的平衡，藉著：
 - i 運用體力其可影響心；
 - ii 目標所呈現的性質。

儘管肉體上的精力以及心力是不同的，它的確在某些程度上，能影響心力。大體上我們能理解，如果我們從事一些勞力的活動，心多少也會活躍起來。

依體力與心力運用相關性，我們可以大約地擬出一張圖表：

圖表 9：體力與心力運用

<u>增進精進力</u>	<u>姿勢</u>	<u>消耗體力程度</u>
+++	站立	消耗很多體力
++	經行	消耗適度的體力
+	坐禪	較不耗體力
0	臥禪	不耗任何體力

(圖表說明: +表多, 0 表無)

因此，如果我們昏沈睡眠，行立禪或經行會有助益。那如果我們散亂或心力不能集中，從事坐禪或臥禪較佳。不過，我們是不推薦臥

禪的，因為你會很容易就睡著，可是當禪修者生病、或者已經要睡覺了，是可以行臥禪的。

一般通則是坐禪跟經行的時間要一樣多，各一個小時。坐太多或經行過多（多於一個小時）是沒有利益的。特別是對初學的，因為他們若偏於一方，經常就無法良好地保持正念。儘管如此，要記得，平衡五根是指心力，不是肉體上的。所以，如果你進展的很好，一個小時後正念跟定力都處於很好的狀態，那是沒有理由要換姿勢(起身經行)。

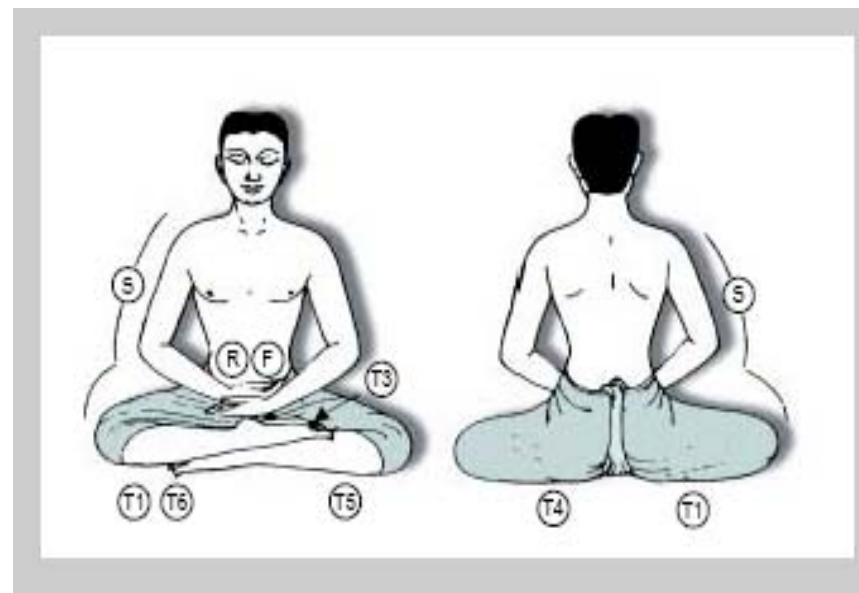
b. 目標與姿勢有關，也可以影響五根的平衡。

i 觀坐與觸點

「觸」指的是與身體各接觸點的感受，「坐」指的是那些在非觸點，身體的覺受。這些組成許多肉體的氣力—拉、伸展、（肌肉的）扭動...等，維持適當禪坐姿勢。這些主要是由風大要素所組成。除此之外，熱、硬等也可以被感受到。

在每一個坐、觸的觀照點 (S 或 T) 上要停留多久？這是依狀況而異。當你昏沈、目標不清楚，那就不要停太久，每點約五秒鐘；但是如果你並不暈，你可以觀久一點，或許每點 50-100 秒或者更久，去觀不同的覺受。如果你很有耐心持續地觀，坐、坐、坐、觸、觸、觸...很多精力會生起；在許多案例中，它可以克服昏沉。那你可以觀多一點的覺受。譬如 S1, S2, S3, S4...等或者是 T1, T2, T3, T4...等（見以下圖表）。

圖表 10. 觀照坐及觸點



圖例說明：

S 表「Sitting」，指通常坐姿整體穩固的感受

T 表「Touching」觸點，譬如身體與坐墊/地板接觸的感受

R 表「Rising」，上升，呼吸時腹部往上/外的移動

F 表「Falling」，下降，呼吸時腹部往下/內的移動

另一種觀法是只觀不同的觸點，T1, T2, T3, T4...等，如果你昏沈、目標不清楚，這會比較有精神。它是單點抽出如果你的正念還可以的話，要觀久一點，每點 50-100 秒或者更久。這個觀法可適用於初學者，他們還不全然理解觀「坐」的意義。當定力生起，你

就可以覺知到全身的覺受，如果可以的話，轉到無抉擇性覺知。

通常坐、觸會喚起進根，那是因需要很多的精力來保持正念，觀坐 (S)、觸(T) 有許多不同的方法。開始時，我們只觀一般的坐、觸，坐、T 觸 等。

ii 上、下

「上」、「下」指的是當我們呼吸時，腹部往外、往內的移動。因為我們所跟的移動，可能很不規則，我們往往會忘掉週遭其他事物。它將會愈來愈細。因此，它比坐、觸更能產生定力。它很快的會跟痛起關連。

因為它的不規則及粗糙，在快速安使心平靜下來這方面，它是不及觀鼻尖的呼吸。但是，也是同樣這個理由，它是較容易來作為觀毗婆舍那禪修目標。

iii 痛覺苦受

如果瞋心不同時生起的話，這種目標生起很多精力。這是因為它刺激又強烈的特性。因此，我們以強固又穩定的正念，把心安置在痛點上，也就是說真正敏銳。可是，它也是很累的。

iv 樂受

喜樂為心力集中的近因，在這種狀況下，顯示出定力較容易帶出。因此，我們必須非常警覺，否則會掉進昏沈的狀況。

v 聲音/聽到

聲音通常不會拿來做毗婆舍那禪修觀照的主要目標，因為它不連續、會分散。而且，它是外在目標。因此，它並不能引發定力。它對激勵起所需的精進力，也不太有幫助。儘管如此，它有助益於提供一個因緣，當其他所有的目標都不清楚的時候，它可以讓禪修者警覺於當下。

vi 經行

因為在過程中主動觀照，經行較容易激發精進力以及正念。有很多的移動以及動機需要觀照。同樣的理由，它也經常不易進入深定。因此，當經行速度很慢，以及停下來較久的時間，當雙腳都站在地上的時候，你就要非常的放鬆。

vii 看見/光

如同聲音，當定力深深下沉時，看見光應該被擯棄。在經行時，眼睛通常打開的，因此看見東西是無法避免的。對初學而言，這個很會讓人分心，所以他們經常要觀「看見」，以攝護眼根。儘管如此，因為它明亮及擴散的特性，可以產生相當的精力，並驅散睡意。

有另一種光，當你閉眼打坐時，它會出現在你心眼。這些被歸類為心理的影像。修毗婆舍那，應觀照直到它消失。修寂止禪，光可以被用來開發定力。

如果我們可以選擇目標，那我們也可以選個能平衡根力的目標。譬如，如果我們有睡意，就觀痛、坐、觸而不觀上、下以激發精進力。

我們也可以反向運用，當我們選的這些目標不現起，那我們可以增加或調減我們所需的根力來做平衡。譬如說，痛是可以增進精進力，如果以較放鬆的方式來觀照，它是可以被平過來了。相同的，如果有樂受，那就需較警覺或有活力、積極的觀照方式。

另外一點要記得，個人的習性也會影響根力的平衡。活力充沛型的，就需能靜下來，懶散型的就需要點活力。

❧ 11 敏銳五根 ❧

■ 敏銳五根的九種方式

為了使我們對敏銳五根，能有個較好的理解，查閱《清淨道論》所載的九種方式，將會有助益。簡單說，這九種方式的意思是：

「你要充滿信念。要謹記在心，外在的因緣，以及內在的要素，持續認真地努力，無視於病、痛以及挫折，直到達成目標。」

1. 你要緊記在心：諸行無常。

要找到路徑離開危險的地方，最有幫助的是手上有張好的地圖。這個理論基礎在生起信心方面有其重要性，激發信心，而為導引，避免陷阱，成就道業。受正法之前，要排除所有的惡見。也要放下所有的哲學理論與思考，否則是不可能親身體證。

初步的接受三共相為存有生命體的特性，這是第一個要素，它推動你到內觀智慧開展的正確的方位。

2 仔細認真地奮鬥

認真周密地努力奮鬥，跟正念「徹頭徹尾」的特性一致。正確的理解毗婆舍那禪修的重要性，給我們正確的態度。唯一道途，帶領我們解脫諸苦，修行帶給我們平和、安全，應該被視為人的一生中最重要

的部份。雖然如此，許多人因為對工作、對家庭的責任、承諾，沒有辦法找出時間禪修。所以，不管有任何寶貴的時間，只要是可以利用的，就用來持續這個神聖的修行，讓我們本著最認真的態度來看待它。只有當你有這種認真的態度，修行過程中不會漏掉任何細節，這是深度理解生起不可或缺的條件。

3 持續努力

認真周密的努力，每一剎那用心觀照，才能成就優質的禪修，這需要持續努力。要能努力不斷，就要有意志力及耐心、禪修技巧、正念的靈活性。因為目標的觀照及剎那定，這在毗婆舍那禪修是最重要。

正念的持續會讓它更平穩的增長，產生相當多的動能。那就是為什麼大多數人，在密集禪修營，短短期間（一個星期或再長點），就可以有明顯可見的進步。

4 記下得定的方法

我們不可能期望禪師能教我們所有的東西。很多都要靠自己，以及個人的常識。譬如，從個人經驗中，定力如何生起，雖然會不同的描繪，這可是自家珍寶。它會依個人習性及風格而異。當它出現時，最好把它紀錄下來。對智慧的體證也一樣的要記下來。要完整的記下過程，這就好像完成旅行後，要記下地標。那下一次會容易些，快速入手。每支香後寫禪修筆記，可提供你紀錄，小參時有益於禪師幫助你，對你之後的自我評量也有幫助（有些禪師並不允許學員作紀錄禪修筆記、讀書、寫信這類思考性活動）。正念被比

喻為國王的顧問，在他徹底並正確的評估狀況之後，他對國王提出建議。

5 外在環境的可適性

除非是老修行，外在環境，對心有重大影響。甚至對老修行，適當的選擇外在環境條件，禪修會較得利。簡而言之，七種可適性為：

A. 適當的食物

均衡的膳食，適於個人健康，是合情理的選擇。我們也要從煩惱心的方面來考量，那就是食物不要引起貪愛。接著就是要考慮律儀。這裡的重點是動機，並適切的憶念我們所用的食物。用餐時要有正念，用完餐再做一次憶念，食物將對我們禪修有助益。

通常用餐前作資具憶念，把食物當作營養品，為了維持色身，使其無損害，有助益修持。提醒自己不要用麻醉品，取用食物不為美麗容顏、趣味或是增胖。

B. 適當的住所

在《尼柯耶》中提及住處有幾點需要考量：

- 不要太遠或太近於村莊；
- (有交通工具)可到達；
- 白天不吵雜，夜晚寧靜安穩；
- 可滿足基本的生活需要，安全可免於疾病，以及其他害蟲、傷人的動物；
- 指引修行的善知識可以來訪。

《清淨道論》更進一步地描述 18 種妨礙修行、不適居住的處所。此外，它也說住所的合適性將視禪修者個人習性而定。

簡而言之, 18種妨不適居住的寺院爲：

- . ●太過於吵雜;
- . ●該處太多事務要人們來參予;
- . ●該處有困難取得四資具;
- . ●該處不安全;
- . ●該處沒有指導老師。

所提到適切的住處包括：樹林, 樹下, 曠野, 空屋。

關於禪修者習性：

- . ●建議貪行者應住簡陋、不美觀的茅棚;
- . ●建議瞋行者應住乾淨、清淨、美觀愉悅的屋宇;
- . ●建議癡行者應住有景觀、不封閉之處;
- . ●建議有疑心行者應住幕簾、隔板或者封閉之處;
- . ●信行者適切的住處與瞋行者同;
- . ●慧行者並無不適住處。

C. 適合的氣候

顯然, 最好是不要住在太熱或太冷的地方。在熱帶地區, 多數人爲了舒適, 較喜歡住在一個涼爽的環境, 也此較容易集中心念。這是可以理解的, 熱很耗損體能。經常可見有些人還要求助於冷氣。冷氣的使用爭議性蠻大, 它是身體差的人的藉口。在此

我們需記得, 我們的菩薩(指佛陀)在最熱的季節, 證悟了最圓滿的涅槃。禪修者通常也都知道, 熱並不像我們想的那樣困擾。此外, 還有雨季。居處小的人就很關切這點, 雖然雨季的涼爽是很受歡迎。

D. 適合的姿勢

通常禪修者的坐禪及經行時間要均衡。這對平衡心力是很有助益。這也對身體健康有幫助。不過, 《清淨道論》提及, 依個人習性, 某些姿勢可能更適於他們。

- . ●貪行者—經行及立禪。
- . ●瞋行者—坐禪及臥禪。
- . ●癡行者—經行。
- . ●信行者：如貪行者（經行及立禪）。
- . ●慧行者：任何威儀皆適合
- . ●疑行者：如癡行者（經行）

E. 適當的人：有良師益友一起努力

有些有經驗的修行人, 具寬廣深厚的知識, 並充滿慈悲心, 善巧睿智地傳授人們出世間聖道。他們予以怯弱、沮喪的人鼓勵, 爲有心學習的人立下典型風範, 幫懶惰的人定下學習進度。

《清淨道論》提及良師益友的特質：

- . ●令人崇敬並愛戴;
- . ●愛柔軟語（即是個好的諮詢者、有耐心的聽眾）;
- . ●語言表達很充分深切（即開示很有深度）;

- 要求的事項不是沒有理由的。

它進一步地建議禪修者，親近聖者阿羅漢，如果不能夠的話，親近證道層次稍低也可以。再不能夠的話，導師要找修行禪定的，再不能夠的話，親近選讀經卷的師友。

F. 適度的言論

在密集禪修期間，談論修行的法益是許可的。這範圍個甚至被縮小到只跟禪修有關的。無益的世俗言談，除非有需要，應斷絕。

可是，在日常生活中，儘量避免無益的言論，當你要工作營生，某些程度的言談是無法避免。無論如何，我們要儘力持守第四戒，不打妄語，及避免不善言語。

G. 適當的經常去處

這裡指的是比丘的托鉢處。對在家人，它可以是他的工作場所。找一份適當的工作很重要，找少煩、少惱的環境，並考量我們要花多少時間在工作上。

6 培育七覺支

七覺支是開悟的這七種要素，它們是心理條件，匯集光耀於剎那（證悟）。它們可以分開來探討，所以，我們可以一一研討解說細節，並運用在各種因緣條件。這類探討文獻很多，我們把範圍定義在四念處的論書。

A. 念覺支

八正道裡的正念即四念處中的正念。修內觀智慧禪時，當它們現象現起，就如實正念觀照。因為它是這裡面最重要的因素，那你就會感到奇怪，為什麼它最先被提及。

引導正念現起的四種因緣為：

- 如《念處經》所載，以清明的理解力，來從事修習正念禪；
- 遠離沒有正念的人；
- 與正念十足的人交往；
- 心通意強朝向念覺知的培育。

B. 擇法覺支

這是智慧貫穿的觀照點，尋求理解現象法的共相。生起的因緣條件為：

- 探究五蘊等；
- 清潔身體；
- 平衡內觀修行諸根力；
- 避免無知；
- 與智者為友；
- 憶念覺知名法、色法的過程的困難，及其間的巨大差異；
- 歡喜培育擇法覺支。

C. 精進覺支

這是聖八支的正精進。它也是努力修習內觀禪的精進。有十一種可以導致它生起的因緣條件：

- 憶念苦界的可怖（或者輪迴苦）；

- 憶念精進的法益;
- 憶念聖者的足跡, 就不該放逸;
- 對鉢具(及其他資具)有敬意;
- 憶念偉大的法寶傳承(七寶), 不該昏沉;
- 憶念師(尊)的功德(考量自己是不是稱意的弟子?);
- 憶念偉大的門第(種姓)(從佛陀、自己及自己的兒女);
- 憶念同參道友的功德(如舍利弗與目犍連尊者);
- 遠離懶散的同伴;
- 與精進用功的人交往;
- 歡喜開發精進覺支。

D、喜覺支

這是修內觀禪時所發生的喜樂。它跟信心有密切關連, 用來激發修行所需的精力, 它是連結為安止定(*jhana*) 的要素, 促進定力的開展。它可被以下項目所激勵:

- 憶念佛陀的功德;
- 憶念佛法的功德;
- 憶念僧伽的功德;
- 憶念(禪修者的)戒德;
- 憶念無私的布施;
- 憶念天人的功德及其呈現在禪修者的面前;
- 憶念涅槃的寂靜;
- 遠離粗俗、沒有信心的人們;
- 與高雅、有信仰的人交往;
- 憶念激勵信心的開示;

- 歡喜開展喜覺支。

E. 輕安覺支

這指的是心裡的寧靜或平和。有七件事會引導輕安的生起:

- 使用良好(即有益且適當的)食物。
- 住在氣候調和, 有益於修行之處
- 舒適的姿勢(即有益且適當的)
- 依中道判斷事物, 即憶念業因及業果。
- 遠離散亂的人。
- 與安定的人交往。
- 歡喜開展輕安覺支。

F. 定覺支

定是心與目標結合為一。在此, 它是直指內觀禪修, 當處於近行定(世間禪定的階段) 它和目標, 會呈現出三共相。

有十一種因緣條件會導致定力的生起;

- 要有基本的清淨心;
- 根力要均衡;
- 取獲禪修目標要有技巧;
- 心鬆散時激勵起心;
- 心過動的時候要收攝它;
- 偶而當心不滿意時, 要讓它歡喜起來;
- 根力均衡, 不要去擾動心;
- 遠離不安定的人;
- 親近安定的人;

- 憶念禪定及解脫的功德;
- 歡喜開發定覺支。

G. 捨覺支

平等捨是心的平衡狀態，要能在實相法上，有相當正念，它才會出現。

導引其生起的因緣條件為：

- 不執著於生命體的存在;
- 不執著於事物。
- 遠離執著生命體的存在或現象，或自我心重的人。
- 與不執著的人交往。
- 歡喜開發捨覺支。

7. 在禪修時不要擔心自己的身體及健康

當你經過了一段長時間的密集禪修，可能偶爾會有疾病降臨。我們經常把它當成藉口，來停止練習。如果我們理解病痛與死亡是不可避免的，那我們將能看清，沒有理由中止修行。我們要修習到嚥下最後一口氣。很多人觀痛，在臨終時證達崇高的成就。也有人從病中痊癒。

當然，這並不意味著我們不需要醫療救助。只是不要放棄修行。

8 以精進力來克服痛

痛與病經常是攜手而來的。但是，然而是有其他因素，譬如同

一姿勢持續太久。定力的增加，也會使小痛變大。甚至饑餓也被看待成一種疾病。我們無法完全逃脫這些肉體的疼痛，我們遲早要面對它。要這麼做的話，我們需要很多體能，我們觀照的時候，才能保持正念。心靈超過物質。當我們的心力夠強，我們可克服痛。但是在它出現以前，我們需要很多精進力。

9 不半途而廢

最後的目標是完全除盡煩惱，證阿羅漢果。如果還沒達成阿羅漢道，苦仍會可怕地壓迫。

要證達這個，多數人都要花費長久的時間。抱持這種不半途而廢的態度，禪修者盡其所能，長遠地勇猛精進。

■ 敏銳六根的其它的方式

1 目標的領域要盡量寬廣

每一個目標都有它的獨特性。它可能較適於某些習性的人，禪修者(觀照不同的目標)在某些心念的觀點上，獲得訓練及禪修技巧。如果我們耽於觀照同一目標，那禪修訓練會狹隘，靈活性就降低了。可能無從認識其他目標，雖然它們可能也對我們很有助益。因此，已培育一個強健的基本，譬如身念處，最好花段時間觀照其他的念處，如受念處、心念處、法念處。不揀擇特定目標來作觀照，會讓我們證得較深層的修行。這樣一來，增加了觀照的靈活性，以及擴充目標的範圍，勢必可造成強烈影響，成熟內觀智慧。

2 寂止禪的修行

儘管純止禪禪觀和內觀禪截然不同,但是它確實是有幫助的。那些止禪背景強的人,可以久坐不起,較深層的專注,讓深層的內觀智慧生起。雖然修純觀也可以達到,定力強的話,會容易一點。此外,不同的止禪業處目標,對修行人有特殊的影響。譬如,有些止禪業處特別適於某些煩惱心強的人。瞋心強的人,在行慈心禪過後,會發現禪修變得較容易進步。

它也可以強化某種特別的道德狀態,如果太弱的話。另一個例子是:修習佛、法、僧隨念後,缺乏信心的人,會變得較熱誠有信念。

另一點是:佛教大多數的止禪修習,它們跟觀禪是息息相關的。止禪的目標很容易就可以轉到觀禪上。這只是專注力的移轉。有個案例引用在修習風遍的取相,如果禪修者並不是兩者都很精通的話,它與內觀禪初期的風大是難以分辨的。在另一個案例,他的心非常清明是由光遍培育,它確實能對禪修者的觀照有助益。

除此之外,某些禪觀的目標可以催化心、生起內觀智慧。經書上提及,某些純概念性的目標,在遇到它們後,內觀會生起。譬如,見屍骨會生起非常強烈的出離心,如同醒悟的智慧,等等。

止禪的問題在此為:

- 要證達令人滿意的定力需時甚久。能不能保持定力(不持續修練,是不是會退定)就無從而知。
- 從止禪移轉成觀禪的技巧。

然而,你要考慮縮短時間因素,因為一切無常,光陰如梭,我們要快快起身而行。其他因素還有:是否具有所需善巧及相當禪修經驗的指導老師。

3 使用決意

決意(發願)的力量是未知的。禪修者使用決意,心意識、精力都會趨向決意的目標,來達成它。

一方面說來,它堅定了意志,這是心最重要的調節員。它就像提供軟體,讓電腦朝某個方向進行。

決意讓我們運用控制來現象,否則我們達不到。心會很有力,可以做出一般我們意識覺知所做不到的,令人難以置信的事。定力是那種力量的來源,決意是心力的運轉線路。

很多商業行為使用這種正面思考,來規劃達成較世俗化的目的。甚至神通(超自然能力),也是朝類似路線訓練出來的。在此我們只關注,純內觀智慧禪的目的。

當你做那種達不到的決意時,你要記得以下事項:

- 動機要純淨—不被貪、瞋、癡任何煩惱所影響,否則苦果可能就在

前面等著你。

- 準確清楚地敘述(發願詞要清楚)－如果沒做到的話，結果會不準確，甚至會令你大吃一驚。它就好像提供電腦不清楚的指令。我見過一宗不幸的案例，因為練決意的關係，那位禪修者失去心智很長的一段時間。

我曾請教過我長老，什麼是禪修者應抱的最好態度？答案是：禪修要有清淨心。如果是出自清淨心，結果才會是良善的。

首先，要憶想起發願詞，我在做任何功德（譬如布施鉢食）後誦念，發願迴向菩提。

Idam me danam 以此布施(或是 *Idam me puñña* 以此福業功德);
Asavakkhayavaham hotu 願我漏盡愚昧;
Idam me silam 以此持戒功德;
Nibbanassa paccayo hotu 願它引領我證悟涅槃;
Idam me bhavanam 以此修持禪定功德;
Magga phala nanassa paccayo hotu 願它引導我證達道智果智。

這些發願迴向影響意志，來導向、輸送我們所有的善行功德，迴向證道解脫諸苦。

有時我也注意到，如果禪修者，他的心不太確定運轉的方向，結果會比較差，決意會導致他的禪修變得更清楚、更殊勝。

(發願文如下)

「願我勤修智慧觀禪。以此勤修，引導至完全止息諸苦，願智慧快速、清明地生起。」

也有禪修者藉著它下堅定決心，來觀照並清楚地開展每一觀智，譬如：「願生滅隨觀智生起！」

當你真正的經歷過這些觀智後，才可以做這個的。你這麼做的話，幫你心路更成熟，更能安住在每一觀智。除非較低層次的觀智能夠良好地確立，否則是沒辦法(跳過去)，來進行較高的智慧。這種修行要有個有經驗的善知識指導才能進行。

■ 《彌醯經》

在《彌醯經》中，佛陀指示彌醯尊者(佛陀的侍者之一)因緣條件，益於使心更成熟，但未到解脫。

首先，佛陀開示五種因緣：

- 1 比丘要有一個善知識，良師益友；
- 2 比丘要修習禁戒，安住律儀，善攝威儀禮節，習性完美，纖芥般細小的過患，也要懷有畏怖的心態，受持學戒，守護從而解脫；
- 3 言論嚴謹，心胸開放：說少欲，說知足、說隱居、說不樂聚會、說精進、說戒、說定、說慧、說解脫、說解脫知見、說滅，則心柔軟，

意志堅定，心無障礙；

- 4 比丘居住嚴謹，合於宗旨，離開不正當的環境，取正當的，常行精進，積極有活力，不規避正當的責任擔當；
- 5 比丘修行智慧，觀生滅法，以得智慧，聖慧明達，證達苦滅。

具備以上五項，另有四種因緣條件必需培育：

- 1 隨念不淨，斷除愛欲。
- 2 修慈心，念親善友好，斷瞋恚。
- 3 正念出入息，斷散亂。
- 4 觀無常，根除對「我」的幻想。

■ 七項修行重點

在以上經中，佛陀說：「比丘應有熟練七項修行重點，並以三種方式來進行審查，才稱為成就。」如果我們要培育內觀智慧，可以把這七項牢記在心。此「七項」為完整的智慧：

- 1 五蘊（即色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。）的自性法；
- 2 它們的生起（因）；
- 3 它們的滅去（果）；
- 4 止息之道，即八正道；
- 5 滿足（即導出的喜樂）；
- 6 苦（衍生的苦）；
- 7 遠離它們（放下貪愛）。

「三種審查方式」，指的是透過以下方式來審思自性法：

1. 界、四大(*Dhatu*)；
2. 處 (*Ayatana*)；
3. 緣起 (*paticcasamuppada*)。

12 定的種類

當你有足夠基礎的禪修經驗，知道怎麼去平衡五根，你還來的及修定。「定」實在是涵蓋很廣的範疇的禪修經驗。巴利的「定」有時指的是心一境性（*ekaggata*），有時是三摩地/ 三昧（*samadhi*），或禪那、四禪八定（*jhana*）。

要能開展定力，我們必須知道那是什麼意思。我們先來看正念。

在禪修營開始的時候，我們必需學會「正念」跟「沒有正念」的意義。沒有正念指的是沒有清楚的覺知心。正念指的是有清楚的覺知心。正念不單只是「知道」，它是「以著清明的心，正確地理解事物」。

禪修幾天後，你將會能夠理解這兩者的差異。當你沒有正念，它散亂、打妄想，心亂成一團。當你的心有正念，它是清明的，那你就可以適度地跟著目標。

接著出現的問題是，那你多有正念呢？並不難分辨正念強與沒正念。但是，你要知道如何分辨微細的正念與沒正念。這個狀況發生在較微細，較深層注意的集中狀態。當你學會如何分辨有無正念，下一步是分辨定力與正念。

定力通常指心一境性。這個字較寬廣合理的意義為，心力集中在目標上。雖然定力與正念可以同時出現，不過這倒也不一定。

■ 正念和邪定

你可以用寧靜、安穩的心，專注在目標上，或者你可以執取它，偏執成一門心思。如果你執取它，偏執它，緊抓不放，這是錯誤的修定或者邪定。這種定力是由執取、煩惱心而來。但是，當你以清明平靜的心，正確的專一心思，很穩固地專注，這是正定，定力是由正念而來。這是很重要的差異，因為你必需要確定自己是在修正定，不是邪定。

當我們開始培育定力，這是很重要的，我們是在培育正定—清明覺知的定力或者是清淨心。當清淨心一集中，它就變得穩固、強而有力。就好像當明亮的燈光一集中，它變得有力、強烈，會使我們看見許多事物。

■ 定力的重要觀點

1. 寧靜

可以用一個較好的字彙，來描述寧靜，那就是平和。心是平和、寧靜，因為它沒有煩惱蓋。我們必須特別注意，在專注的過程，當我們說「觀照」，我們首先要有正念。它的前提是清明的覺知。不要過度關注要有強大的定力。重點是要有持續的正念。持續的正念專把心安住

在較良善、清淨的狀態。它是柔軟、靈活、調伏的。那你就把它推更遠，到較深層次的集中心。

2 放棄粗糙的心所

這個是那些修練較高層次禪定的人運用的。在開展定力的過程，粗糙的活動會沒有，如尋或伺。當這個出現的時候，心會變得更微細、平和。

3 一境性

煩惱被覆蓋，平靜之後，一境性就跟著來。那意味著把心釘在單一目標上，不讓它飄移到其他地方去。當你可以這樣做，那就比較少波動，心就變得穩定、平和。

■ 兩條不同的道路

你要選哪條路走，這依你要著重專注或正念而定。定力是心持續在目標。正念則是仔細觀照目標的特性。以下是它們的差異：

讓我們打個比方，拿面鏡子，放在你的臉的高度。當你拿著那面鏡子在你面前，你看鏡影看個老半天，那個就是專注—把心集中在目標上。如果你把心集中在同一個目標上，並且著重專注力，那你的禪修就是在開展止禪的道途上，它是進入集中心的深層狀態。

另外，當你用心集中在一個目標上，並且仔細觀察它的特徵，就是它出現在鏡子上的，譬如有長鼻子、鬍鬚、齙牙、禿頭...等等，你會知道這是張魔鬼的臉。你會問，「這張臉是什麼？是人臉嗎？」這表示你有仔細觀察過，你注意到鏡子中所有的特徵、性質。這個是正念。

當你記下所有的細節，那你就了解它的意思—它的精萃是，正念成爲智慧。當你著重在正念，以正念仔細的觀察目標的自性，所有在那裡出現的不同事物，在那裡的所有過程，那心就會朝內觀智慧禪或毗婆舍那的方向行進。

當我們以安般觀出入息來做譬喻，你可以選的這兩種不同路徑就變得很清楚了。

有些人習安般是數鼻尖的出入息，並專注它。心會變得很平靜祥和。當定力深化，你會見到或感覺到那個接觸點，好像是軟軟的棉花球。你帶點正念繼續仔細的觀它，但是要著重在定力上。你會持續一段長時間，因爲心是那麼平和、寧靜。那心就進入深定、寂止禪禪修。那個目標，因爲心變得更深了，會變得更微細、更寧靜。

可是，如果你要從安般進行觀禪，它就不只是讓心靜止不動。你必需要推動心，要非常仔細地注意鼻尖所有的覺受。在那種情況下，你將會見到許多過程及變化，特別是那些與熱相關的要素，在鼻尖生起又滅去。

因此，你並不入純止禪的禪那，但是會朝內觀行進。

甚至當觀腹部上、下時，有些人傾向朝止禪的方向發展。這可能是因他們不著重正念觀照。而是著重在把心固定著，並跟隨腹部上、下。

通常當作禪修目標的腹部上、下，它是較粗、變化較明顯。因此，它是被選來當開展觀禪較適切的目標。但是因為培育內觀的觀照很特殊，你會需要很多能量，有些人有時無法觀照它的變化。因此，他們只是專注，並且覺得平靜。

他們甚至於也能觀照到一些變化，可是那並不夠。正念不夠，反倒著重、培育了定力，他們仍進入一種寂止禪禪修。

■ 寂止禪及觀禪定力的型態及特性

止禪與觀禪兩者都可開展定力。都對它的目標培育心一境性或禪那，因為兩者都要把心持續在目標上一段時間，讓定力強大，以達成他們的目的、作用。但是，他們並不全然相同。

專注就好像趕路一樣。當你朝北方趕路，你會見到一些特定的景觀。你往南走，你會看到不同的景觀。但是，你還是在路上趕著走。

使用不同的目標，你的進展，會以不同的方式呈現，達到不同的目的。讓我們再次重述這兩種禪觀差異的重點。寂止禪的主要目的在開發正定—注意力集中的清淨心。修練的結果導致深層的集中心或達安止定。

當這些再進一步的開展，它們會產生超自然能力—像是騰空飄浮，他心通，宿世通...等。在最後階段，因為心力集中的力量，你將會發現再生於梵天界。這些領域是在欲界天之上，很崇高、高層次的存有。

內觀禪或毗婆舍那禪修，定力是用來開展智慧，理解世間法的性質，身心過程的性相。世間一切皆為身心過程。它們證達究竟法及無常、苦、無我三共相。當你最後超越這些，心會跟究竟真實合而為一，恆常不變，不憑藉因緣法，或者如我們所說，永恆的寂靜。在那個階段，會永遠超越、捨離諸苦。

首先，你要理解目的不同。第二，禪修目標不同。止禪的禪修目標是個由心所造的概念(法)。它不是真實的。它是心造作出來的東西。

但是觀禪，目標是真實的，就目標而論，是在觀照身心過程。心並不能思考想像、造作出真實法。它要憑藉著目標的存在(來作觀照)。

因此，有兩種不同的目標。當你專住，跟緊並安住在目標上，五根機能是不同的。譬如，寂止禪，是以正念來支持，主要相關的機能是定力的一境性。

內觀智慧禪牽涉的主要要素是正念，及某些程度的精力，或者運用的活動比起止禪多。讓我們看一些案例來說明。

止禪有不同的(40)業處，依專注的所緣、目標而異。譬如慈心禪，當你專注在慈心，你心中憶念一個人。這個人是一個概念法。它在你心中的人是一種思考念頭。所以，你送慈心給這個人，你專注在這個人上，它是一個概念。

另一個純止禪業處目標是觀想 (*visualisation*)，譬如遍處禪 (*kasina*)。遍處禪是觀圓盤(*mandala*)，以光遍為例，當你觀想出一個光盤。你很清楚那個圓盤是心造出來，持續在那裡。所以，你心中那個想像出來的光盤是心造的，心想像出來、心創造出這個目標。它就像你在心中想像一幅畫一樣。

當你能夠在心裡造出那個目標後，觀想它並以正念把它維持住，會有很平和寧靜的感受，持續在那裡。如果持續夠久，你就忘了週遭的一切。你的心很平和、安靜，愈來愈微細。

當你的定力變得更強及更微細，目標也變得更明亮，更微細難察。結合就會來到，那時心和光盤合而為一。那一剎那，你就分不出這兩者，這是我們所稱的三昧，它是一種禪那。只要你還能有有意識的覺知、分別每一剎那，那就還在近行定。只有當它好像沈進去，心全神貫注的在其中，就像安止一樣。這種程度就很深了，好像你掉了進去，它非常寧靜、寂靜，這是一種不同型態的意識。

入了三昧，那一刻就沒有主客之分了。它可以被描述成睡熟狀態，不！比睡熟更深層。那當你醒過來或者說出定，你會知道觀想的特性，在那一段時間，你好像處於一種「沒有意識」的狀態。

■ 毗婆舍那

毗婆舍那的目標是種真實法—如上、下，或是痛，它們是真實的感受。你不需要去思考它、創造它。它就是在那裡，雖然你得去找它。當你變得更能覺知到它的自相，你會注意到它不是一種靜止或靜態的目標。它會動、是動態的、變化多端，生起又滅去。

你愈能覺知它，它變動的特性會更清楚。它跟止禪的目標或觀想的目標不同，止禪是定力愈深目標就愈靜、不動搖、安止。因為無常性，毗婆舍那的目標會變動。當它一變動，苦和無我性也變得很清楚。你要不斷運用毗婆舍那專注力在變動的目標上，直到內觀智慧生起。這個內觀智慧是要證得三共相，即無常、苦、無我。

如果毗婆舍那定力不能生起，那內觀智慧也不能生起。起始點通常是感受到無常。無常要被注意到，因為苦不只是一般的苦痛，而是無常苦(迫)它自己。無我也是無常及苦。無常的感受，就像你想理解移動或變動目標的特性。變動的是什麼？你必需能夠要控制你的心念的變易。變動不是一個靜態的東西。它是個移動的，因此心要跟隨著變遷，並全神貫注在每一剎那的改變。正念是如此清明、敏銳，它證達變動的特性，因為它也是其中一部份。

如果你不能跟隨並融入其中，你如何能知道那是什麼呢？
如果你不能跟上移動的目標，你怎麼能見到它是什麼？

■ 經歷不同階段的毗婆舍那

毗婆舍那定力的本質是很殊勝的修行。另一種方式描繪這種定力，是就禪修經驗來論斷。定力可分為三種階段：

1 努力奮鬥期

奮鬥指的是你努力增強覺知，緊跟著目標。

譬如修毗婆舍那，你觀腹部上、下。你覺知著上、下，上、下。接著上、下沒了。你停了下來。然後你再繼續。你又停了下來。有時觀照上、下時，如果沒有正念，那只有緊繃。那你就必須要放鬆，再從頭來過。所以它是種奮戰不懈。

努力奮鬥是第一期，因為定力不深，是很辛苦的時期。努力奮鬥出現在禪修初期。任何定力由上、下開展而來，只是始初期定力。當你做夠了這種暖身型的練習，努力奮鬥，接著你進入另一個不同的階段，在那裡定力奠定足夠的動能，它自己就能運轉了。

2 開航期

第二階段的開航期就容易多了。較容易是因為在這個階段，它就好像你坐在一條船上，你的船隨波逐流。定力在這個時刻，已

被開展到某一層次，它好像有它自己的生命。它會移動。就好像當你做慈心禪，以你親愛的人為目標。慈心只是持續流動、流動、向前流動，就像在浪花裡。在觀上、下的情況，你的正念增強到它可以持續之後，它只是跟著上、下向前流動。如果上、下長的話，正念就以長的波浪，從頭到尾跟著流動。如果它短的話，正念就以短的波浪，從頭到尾跟著流動。如果上、下有跳動現象，正念就跟著跳。你不用再拼老命了，因為它已經向前開航了。

3 覺得起飛了

第三階段是個覺得起飛的階段，「飛行並消失」，或者「下沉並消失」。通常經驗上是先起飛，接著下沉會跟著來。這是因為動能已經變得很順、很快、很容易，很多的喜樂會生起，很多寧靜感會生起。所有的東西都變得很輕。

因此，心起飛到一個較微細的目標。因為該目標較微細，心就進入較深的層次。當你移轉定力到一個不同的層面，它就好像搭飛機，心變得很微細，有時候好像沒有意識了。事實上它是定力的一種狀態，但還有一個非常微細並已開展的目標在。有時候你會覺得目標較重，你好像要陷進去、沉入裡面。這是因為心和目標的結合，好像下沉。所以當你沉下去，就好像你熟睡了過去。

事實上，你的意識和覺知都還在那裡，但是它們是不同的類型，一種較深的層次。因此，開航期或流動是比較像近行定。第三「飛行並消失」，或者「下沉並消失」（我並沒有說它是），是比較像我們所說的安止定。

因此禪修定力是動能的增強，緊密地朝目標移動。你最後會到哪？這依你的基本禪修、基礎觀照而定。譬如，當你做慈心禪，它是動能和慈心的波浪在持續不斷流動，進到更微細及更高層的境界，直到它和目標結合為一。

如果你念頭持續在其他事物上打轉，或者你有不同狀態的心境，那動能跟目標就不會這麼殊勝。要開展那種程度的定力是很困難的。並且，如果你要入深定，你也只能以正念來達到那種深厚的狀態。

當你做慈心禪時，它是不會跑到內觀禪，因為所有的能量是慈心能量，不是覺知實相的能量。此外，慈心能量持續移動到你送慈心給他的那個人。同理，如果你做遍處觀想，那個能量會持續移動朝向觀想目標。

剎那相續地觀照以體驗真實法

如果你要體證實相、證三共相(無常、苦、無我)及涅槃，那一開始，禪修的觀照，就必須是觀真實究竟法。這動能要奠定好。那就是為什麼你永遠要觀照每個當下、每個心念及身心過程，打從你清早起床到入睡，不只是在經行時段，或坐禪行香，還要在每項日常活動，如吃東西、喝水等詳細作觀照。所有的這些都是身心過程。觀照它們，專心一意它們上，意義就是要時時刻刻觀照，它們是如何的生起，如何的滅去。甚至當坐禪時，雖然會有許多目標生起(所有的這些也都是身心過程)，只要單純的觀照它們的生起、變化及消失，不假借概念性思考、想像。

當你觀多了，心會更加專注在變化的特性。最後你把心導向在變化，身心現象的生滅。如果你不能把心導向在變化上，心不會流動，不會跟目標結合為一。如果它不專心致意在變化上，那你就無法證到任何東西。

■ 毗婆舍那的殊勝

大多數的禪定只比寧靜多那麼一點，它們是平和，有力。它們是很有用的，但是並不會導向解脫，因為定力的開發並不會通達到那裡。

毗婆舍那的定力是很殊勝的。它並不是泛見的。專注在一個靜止的目標比專注在變動的目標容易多了。

當你看著身心過程的變化，它是不可避免的，你會遇到一些不舒服，以及壓迫。變化經常是與壓迫息息相關的。如果某些東西是很平靜、安寧，停留在那裡似乎是快樂的，變化是不會明顯的。

但是如果變化開始明顯，它好像會很干擾，因此那會是很苦的。有個好的例子是氣動。如果動的厲害，你會覺得很困擾。如果微微的動，它就顯得平和、舒適多了。所以，當你觀變化，你無法避免不去觀不滿意以及壓迫。因為那樣，毗婆舍那的定並不是那麼愉悅地開始。因為變動的特性，它也不是那麼穩定地來開始。

儘管如此，它是可以達成並且應該達成。否則不會證達任何東西

的。你必需理解這個，並且要有耐心。否則到頭來你的結局會像大多數人一樣，說：「喔！從這個我學不到什麼。我得到的所有東西就是苦、苦、和更苦。或許我該去個睡覺吧！」

那些對這些感受，不屈不撓，有經驗的人，會理解毗婆舍那禪修的意義及目的。當然，有不同的層次的經驗，它們是不同的。

■ 寂止禪不同層次的禪定

寂止禪禪觀，就經驗而論，它的差異是在不同層次的禪那。開始是近行定，接著初禪、二禪、直到第八定，心都是凍住(不動)的狀態。心被凍住，整個世界只有目標跟著你在一起。它會進入更深、更深層階段。通常人們的描述是，它好像進入一種空的狀態，因為目標很細，好像是睡熟了過去。

開始的時候，你也不太知道心在安止狀態，但多加練習，經驗多了，等你出定後，你會知道那是什麼。你會知道目標的特性，安止的凝神狀況。這跟憶念不同。在此，你知道心的狀態，意識的法性、心所以及相關的禪支。

這裡就五禪支而言，它是有差異的。第一個禪支是尋，把心投入它的目標的心所。第二個禪支是伺，讓心繼續專注於目標。喜是從目標獲得的喜悅。樂是從目標獲得的深深的平靜及快樂。

一境性是把心貼在目標上。因為我們並不處理這個，不再贅言！

■ 毗婆舍那的內觀智慧層次

然而，毗婆舍那的定力，經常是跟內觀智慧層次相關。毗婆舍那的定力愈多，它會帶來更多可專注於實相法的覺知。愈多定力在清明覺知，三共相的清明智慧就愈多。這是禪修者如何地去經驗不同的內觀智慧進展層次。最後這個會引導證入涅槃或無為法的狀態。定力的性質和不同類型的定力所關連的部份已經說明過了，現在讓我們來探討開發定力的禪修技巧。

■ 與定力相關的禪修技巧

1. 入定

第一個技巧稱「導向」。它把心引領到意志集中的狀態來入定。它帶領著心進入安止於目標，並保持那個狀態。

首先要把心安置在目標上，並放下萬緣。只要把心放在目標上，並持續著。聽起來很容易，其實不然，因為人心是很複雜的。

我們可以做些簡單的事，來幫助我們禪修。首先，身體要舒適，那專注會容易一點。但也不能太過於放鬆，舒服到譬如說躺在床上。在

你該禪修的時間，躺下是會睡著。身體放鬆舒適，要記得保持警覺。

痛、疾病或吵雜聲，都會干擾，讓禪修愈加困難。如果外面很冷，經行可能就比較難以進行。所以先確定你身體舒適，並選一個安靜的地方禪修。

第二，心裡要平靜。不要起煩惱心。告訴自己不要執著、放下它。沒那麼難！想想那些在波西尼亞戰爭受苦受難的人，那些餓死在衣索比亞、索馬利亞的人，你就會理解，你的問題並不大。不要煩惱那些芝麻綠豆大、毫不相干的事。讓你的心平靜下來。

如果你有任何忿怒、仇恨或嫌隙妒忌，就像扔掉燙手的洋芋一樣，通通把它們扔開。**不要緊抓著垃圾，讓自己不快樂。**

在你心靜下來，抵消煩惱的暗流、癖性、習氣等之後，心中有正念流動著。正念刹那刹那地增長，觀照這些事物。因此，心會習慣於正念觀照，而不再讓事俗煩惱事持續不停亂。當心習慣了正念觀照，這個時候，禪修的動能已經啟動的。當動能一經啟動，你的身心會是平靜、安詳的。

因此，你要做的事只是把心導向目標。當你把它導向目標夠久，只要讓它持續著。不要去憶往過去，不要去想像、計劃未來，不要打妄想，忘掉一切。它就像你要去睡覺，只是你不覺得

睏。你只是時時刻刻地觀照著目標。我保證一分鐘之內，你會得定。有時不到一分鐘，你就沈進去目標了。這就是所謂的把心導向目標。

當我們說，腹部上、下，只要持續那樣觀照，上、下並不需非常地清楚。它可以只是上、下地持續，因為我們現在不是在講內觀智慧。我們只是在討論定力。

不講「正在上升、正在下降」，你可以只用上、下來取代、標號。但是你必須放下萬緣。如果你執著身體，你會想：「如果我把身體忘掉了，那我會瘋掉！」那你當然就不會跟上它的起伏。你會想說，我想睡了，那你就會覺知到腹部上、下。

放下萬緣！不要煩惱時間跟地點。不要在乎你是誰。只要把心安住在那裡，保持下去，你的心就好像是在無風的夜晚，靜止、不搖曳的燭火般。把你的正念安置在腹部上、下。不要去管它是粗是細，只要覺知它。

如果你持續的夠久的話，你會得定。這是很簡單的。重要的是要奠定穩固的定力，持續不斷的流動，正念的動能得以不斷觀照。當你經歷過，你就能憶起你是如何入定的。那你就很容易的在任何時間，進入那種層次。在獲得到入定的第一個技巧後，下一個技巧就是要住定。

2. 住定

住定必需要練習。接著要講的是「準備」，再下來是「態度」。要讓

專注力持續一段時間，是要有準備的，從足夠的初步練習和經驗來強化動能。

專注力要持續一段時間，你需要很多精力，所以你必須更仔細地增強動能，讓精力累積地足夠強。

在你能入定之後，那問題就是「態度」。

「態度」，這裡指的是耐心。要有持續的耐心。它就像屏氣一樣。入定好像是做一個深呼吸，把氣屏住。它是像把心屏在一個特定的方式，因為如果你把它緊緊抓住，那正念不能持久。當你以一個輕鬆平和的方式來持續它，那它會持續久一些。你必須有這樣的態度，不要去在乎你要坐多久，也不要擔心時間。準備是很重要的。如果你想入深定，比方說三、四個小時，你必須把時間排在午餐以後的時段，那你就不要擔心午餐。否則你老是在想，「我不能入定太久，我會錯過午餐。」

你必須要把時間忘掉。你必須放下所有的憂慮以及深埋在心裡的所有的事物。如果你想入定，那就住定久一點。

如果你缺乏耐心，說：「喔！如果我住定太久，那我就沒時間增進我的內觀智慧了。」那當然，你不久就會出定了。那就是為什麼心態要調整正確來。

當你懂的定力的性質，以及有了正確的態度，就可以維持

一段長時間，你應該有那種技巧的訓練，知道它會怎麼樣。我們如何住定一段長久時間呢？怎樣的心理狀態可以久住？怎樣的心理狀態不可以久住？當你了解狀況，你就可以住定久一點。

3. 出定的技巧

接著，當然，另一個技巧是適時出定。這個問題不像住定那麼難。如果你能住定，那你應該就能控制來出定。你可以用正念來做。你在一個指定的時間出來。譬如，當你要入深定，說：「我將入定一個小時，或者一個半小時，或者一個小時四十五分鐘，或者一個小時四十五分鐘又三十秒。」當你的技巧熟練，你可以在分秒不差的時間出來。你也可以訓練你自己回應不同的情境來出定，譬如只要在午餐前出定，或者當某人（譬如師尊）召喚你。它就好像是設定程式，讓心來回應某些特定狀況。有這種技巧是很佔優勢的。

爲了要證達內觀智慧，你要有足夠的時間、空間來滋養內觀智慧。它需清淨心以及定力。因此，你必須熟練入定、住定一段長時間的技巧。那你就勤加練習。☸

13 止禪跟觀禪間的明顯差異

清楚的理解寂止禪與觀禪對禪修者是很重要的。在《十上經》(《長部 D. 34》最後一經—“Dasuttara Sutta”開示)中, 舍利弗說:「有兩個狀態它們是真實的法, 真實的現象, 必須修習。」巴利是「*dve dhamma bhavetabba*」, 譯文是「二種修法應培育」。它們是 *samatho ca vipassana ca* — 奢摩他(寂止禪)與毗婆舍那(觀禪)。這個開展被稱為「數數修習」、培育 (*bhavana, cultivation*), 就是我們常用的辭彙—禪修。

當我們嘗試著去教初學者禪修, 我們必須讓他們了解的第一件事是正念。只有那樣我們才能進行說明寂止禪與觀禪間禪修的差異點。

■ 以正念來區別正定與邪定

有很明顯的理由, 為什麼禪師們會那麼不屈不撓, 要禪修者修毗婆舍那。不管你修習寂止禪或觀禪, 你都需要有很強的正念基礎。沒有強固的基礎, 可能會修錯、入邪定。這意味著, 有人可能沒有正念地專注著。這個經常出現在修純寂止禪業處, 那方面是不太強調正念。譬如說, 當他們試著做觀想, 他們可能一

心一意要專注, 觀想目標。後果是可能會得很嚴重的頭痛, 像偏頭痛那樣。

頭痛也可能會發生在毗婆舍那禪修。住在禪修營幾個星期或者甚至幾個月, 定力培育相當強了。如果沒有正念, 這些類似偏頭痛的壓力, 頭部的壓迫會增強, 也會持續很久。這其實是一種壓力。它是有可能會變很糟糕。那就是為什麼在我們認真進入寂止禪或觀禪的禪修前, 我們必須對正念有個清楚的理解, 那我們才會知道, 我們的修行是否朝著正確的方面進行。否則我們可能只是開展定力, 心變得更緊, 壓力更重, 就會出現幻覺。當太過頭了, 恐怕就很難以矯正了。

正念是一種清明覺知的狀態, 不迷糊, 不昏昧, 一切在掌握中。因此, 甚至當痛出現, 心並不受困擾, 心能保持平和。當問到你所觀照目標的特性, 你可以清楚地跟別人敘述你的觀照。因此在區別正定與邪定上, 正念是很重要的。

■ 奢摩他和毗婆舍那

既然你知道正定是有正念的定力, 邪定是沒有正念的, 讓我們繼續來理解寂止禪與觀禪的差異。

奢摩他(*samatha*)這個字本身就意味著寂止, 毗婆舍那(*vipassana*)指內觀(洞察力)或是理解、智慧。當我們只講奢摩他或毗婆舍那,

我們通常指的是正定。這指禪支心一境性，以正念生起。並不偏執，不生氣，沒有貪心，有的只是清楚地覺知。心一境性，清明地覺知。在每一個剎那的經驗上，有的就是這個一境性，清楚地覺知，那我們稱它為奢摩他，寂止。

內觀禪覺知較敏銳，是種徹底的覺知，從它可以證入究竟法，獲得智慧。你清楚地知道你所經驗到的是什麼。如果你想要的話，你可以解釋說明經驗的性質。

■ 奢摩他禪修與毗婆舍那禪修

奢摩他禪修或毗婆舍那禪修，這個辭彙並不是指一刻間。它們指的是在一整段期間中的一連串經驗。這個也意味著一連串的結果。因為它的持續性，培育心理狀態的生起。這是說，如果你修寂止禪，深度的心意識集中狀態會生起。我們稱它為安止或禪那 (*jhanas*)。修習毗婆舍那，深層的智慧會生起。我們稱它們為內觀觀智或者智慧 (*ñānas*)。寂止禪與觀禪禪修，在修行經驗上，有它們的共同點。雖然某些經驗是類似的，重要的是要考慮清楚你要走的方向，或是這兩種禪修，哪個是你要修習的呢？這兩種禪修中，要是有一門被特別深入地修練，會對這個類型的禪法，經常生起顯著的禪修經驗。

對寂止禪與觀禪的禪修經驗有些輔助性的理解，我們知道這兩類禪觀的性質，我們也可以理解，在個別禪法上的進展會

有多深。這個很重要，因為當我們開展止禪或內觀智慧禪，應該要有一個清楚的視野，我們是要往哪裡走。

否則，錯誤的理解、邪見、瞎摸以及沒必要的遲延，都有可能發生，造成許多困擾。對初學者而言，不是很容易就可以說的清楚，你究竟在哪一個跑道上進展。其實，這個對進階的禪修者也是一樣的。初學要掌握住基本技巧。只有當他們懂了，那練習跟禪修指示背後的原理才會被理解，你就可以更有信心地走下去，獲得更深層次的經驗。

■ 寂止禪禪修的進展

在這裡更細部的說明，寂止禪和觀禪性質上的差異。寂止禪禪修的目標是一種概念法。一種觀念。相關的集中心，要不是近行定就是安止定。某些特定的止禪業處，目標是非常清楚明確的。譬如觀想的技巧，就像是色遍。你觀看著光。你觀看著顏色。有時有些人更深入，去觀想佛、菩薩、梵天...等等。這些是非常清楚明確的止禪目標，因為它們是概念。你嘗試著閉著眼睛，在心中創造一個相，(心眼浮現)一個光盤。當你的定力夠強，閉著眼睛，你真的可以看到你的心的創作，就好像真的光一樣。甚至當你張開眼睛，造出光，你可以看到它就在你面前。很清楚，那是你的心造出來的。這是對概念目標非常簡單，而且清楚的譬喻。其他明確型的止禪修法，就是那些要使用文字的。譬如念咒、真言 (*mantra*) 或誦經。這些很清楚的被稱為文字概念。你或許會去想，那些到底是什麼意思，那是你的想

法，不是你的經驗。因此這些目標是被創造出來的，你自己想出來的。有點像是幻想。

這些寂止禪目標的創造，在禪修初期就開始了。以光遍為例。起初你要張眼，看著放在你面前的實體光盤來修。這個稱為預備相（遍作相）。接著你閉上眼睛，努力觀想那個光。這個觀想出來的影像稱取相。

以正念，很有耐心的來做這個，然後心會捨離其他目標。過一陣子，你就聽不到任何聲音了。再過一會兒，你甚至會忘了你自己身體的形狀。你的整個世界就只有那圈光。

當定力還不太穩的時候，光會晃動。它可能會有些心像在裡面。這個顯示出，雖然你認為你沒有在打妄想，你的心還是搖曳、波動著。到某個程度，那時光完全純淨，非常亮。所有的東西都忘記了，身體、聲音、你人在哪裡？甚至你是誰？你只知道，心專注在光上，那一個點上，不會去思考任何事務。會有很多喜樂，很多光，但是除此之外什麼也沒有。這個階段叫做近行定。

這個階段非常接近安止，心非常純淨，光非常地亮，像玻璃一樣半透明的，心好像就是光，光好像就是心。這個就對了，因為光是心創造出來的。這個稱為似相。當人們見到天人也是這樣。

有時他們見到了菩薩和類似的目標。影像會(透光)變得像玻璃一樣。當他們見到佛，也是透光的。因為心力高度的專注，心就像是佛，佛就是心。那是心的一種非常純淨狀態。那麼地純淨，你會覺得你的身體就在那個佛像裡面。接著心就安止了，沈進禪相裡。

讀過《阿毗達摩》，你會懂這個是安止定。這個是指心和目標合而為一。在這段時間，沒有其他的思考過程（心路）發生。那個意味著，在這段時間你好像是整個睡了。你沈入一種狀態，好像什麼也不知道了。

是當你出定，你知道安止的時候，你的心很純淨，它那時候你只跟所緣的光在一起。

止禪禪修，心變得愈來愈平穩，愈來愈寧靜，愈來愈平和，煩惱離的遠遠的。這些止禪開展出來的(心意識)狀態，像是半睡，但它是比睡眠還深邃些。不過，你知道你並不是在睡覺。

譬如，大清早第一支香，心很平穩、平和。有時你可以觀照腹部上、下兩、三個小時，也沒什麼問題。但你沒有辦法清楚地描述每個時刻的腹部上、下是怎麼進行的。你只會說：「那支香很平穩、平和，肚子只是上上下下的動，很輕、很慢，很棒的一支香。」那你就執著了。你會想再來一次。如果你無法好好集中注意力，你就會抱怨：「現在禪修很難，很糟糕，一堆痛。」我會說：「很好，很好。」你會問：「那怎麼會呢？」過了這麼些時間，當你認為你的禪修不怎麼樣，我說好來鼓勵你。如果有人開始修毗婆舍那，覺得很平穩、寧

靜，那它絕不會是好現象，執取會生起。

有些人認為他們證得了行捨智，對一切造作持平等心的智慧，這階段的觀智就在道智—果智（開悟）之前。但是，他們無法描述的跟之前的內觀智慧一樣地好。其實這個是卡在專注。因此要很小心，我們是怎麼樣地進行禪修的。

■ 安那般那念 (觀出入息)

有些目標可以同時用在止禪和觀禪禪修上。安般念的目標就是其中之一，它觀鼻尖的出入息。很多人常問：「專注在鼻息（或人中）的安般念是止禪還是觀禪？」安般可以是止禪也可以是觀禪。這要依你專注的方法而定。在開始的時候，準備相（遍作相）可以是止禪，也可以是觀禪的目標，它是混著的。當你開始數息，它就偏止禪。但是那裡仍然可以察覺氣息的覺受。

觀禪目標跟止禪不一樣，是真實法。它們不是心造作出來的，你不需要去想像它。它們的出現是一種自然的發生，是心理及物質的過程。當你更清楚的看到了這些過程，無常、苦、無我，這三共相，也會變得更清楚。這些為心理及物質過程的深層部分。

所以當你進行安般念，專注在鼻尖呼吸，這些身心過程經常被體驗為感受，它們並不強烈，那毗婆舍那的目標就還沒被

奠定好。我觀察過很多禪修者，他們的都傾向於止禪。為什麼？因為絕大多數的人並不了解什麼是毗婆舍那。第二，因為毗婆舍那比較難，痛覺較多，目標混亂。所以心自然地就傾向那平穩的、平和的，傾向那些人們經常理解的禪修方式，換句話說就是修定。他們認為：當他們專注在那個目標一段長時間，他們就坐得很不錯。鼻息的目標，當你能保持著，它是柔軟、愉悅的，因此心就傾向止禪。

我並不是在說止禪不好。如果你做的來的話，止禪本身是很好。問題是，如果你要內觀智慧，那你就需要能夠分辨這兩者的差異。

■ 安般念目標的進展

當安般修得有進展，你的修法是止禪還是觀禪，其中有一個會變得更清楚、更明顯。有時兩種禪觀不時會斷斷續續的出現。這會依禪修者本身的態度而異。但是，如我說過的，多數人都傾向止禪。以下的是止禪安般目標的進程。起初要數入息與出息，(入—出) 1, (入—出) 2, (入—出) 3...等。或者，你也可以用其他方式來數。當心達一境性，你會忘掉你身體的形狀、你在哪裡，有的只有感受，鼻息的出入觸點會變得更清楚。

因為你的心傾向於平和及一境性，心會開展出止禪的目標。這個指的是概念化的目標。它是由心開展出來的，一個禪相，一種心理經驗。有些人會覺得它像個棉花球，有些則覺得像是很輕的羽毛在風中飄搖。仍有些人會說它像微微的白光，閃爍不定等等。這些都

是氣息的概念化的目標。

起初禪相會移動或跳動，因為它移動不已，這個經常被誤認為是毗婆舍那的目標。但是在這裡，它並不是個毗婆舍那的目標。止禪的目標初期會移動、變化的。但是不可用毗婆舍那的目標來理解，觀禪目標剎那剎那，遷遷變變。當你的定力愈有進展，禪相會更爲靜止、更細，直到它不再飄移爲止。在那一刻，影像會全然純淨，直到安止定出現，心會沈進目標，跟目標合而爲一。

因爲定支較顯著，起初的安止好像不太清楚，禪修者本身不太知道剛剛發生了什麼事，特別是那些快手們。但是當你對定力有點技巧，止禪目標的進展會很明顯。一個常入禪那的人，應該能夠非常清楚地描繪止禪目標的進展，氣息如何形成禪相，它是怎麼變微細、更微細的直到進入安止。

從這樣的敘述，我們可以判斷是否這個人已經入深定了。如果禪修者無法清楚地描述它，他可能只是進入一種平和的狀態，某些平靜的三昧，或者甚至是睡著了。譬如，禪修者可能觀出入息，進息及出息，進出、進出，突然間他發現他不知自己置身於何處，醒過來並思考著，「喔！真好，真是平靜啊！」但是它可能只是熟睡過去。或者他可能剛剛開展了樂禪支，樂過頭了，把自己吞掉了。所以他的目標跟定力的進程都不明顯。

這個可以在毗婆舍那禪修者裡頭看到，因爲他們有些人偏

向修定、修禪那。但是還不算那麼多。有個案例：那個禪修者修觀禪修的不錯，他常會見光。因爲他修觀禪，我們並不鼓勵他停留在光中，他必須觀「看見、看見、看見」，「光、光、光」，當光太過強，他必須要張開眼。光，它仍然與觀禪禪修目標一起開展，不斷地出現。他有次描述：「光出現，並且變得很微細，像一張圓形的網，像是蜘蛛網，但它整個是光形成的，並且非常很透明。之後，心好像一隻蒼蠅，並以著難以置信的速度，飛啊飛進去光網的正中央。當我在網中，它自己收縮，把我的心包起來，我就進入完全無意識狀態。」當他醒過來，他覺得非常平靜祥和。

對目標以及定力的開展，這樣的描述是很清楚的敘述了禪修過程。當你只輕描淡寫說在深定中，心變得很平穩、很清明，這只是一個很概括的描述。只有當你親身經歷了這個過程，你才能精確的描述它是如何的平穩、清明。並且從這樣的描述，我們才能知道，它究竟是真正的深定呢？或者甚至於只是個幻想？不管是慈心禪（四梵住之一）、安般、或觀想，止禪的業處目標大體上會有類似的進展，這個是寂止禪的特徵。

■ 毗婆舍那禪修目標的進展

毗婆舍那禪修目標的進展是很不相同的。在初期，它的進展並不快。因此，多半先修點定力。修觀禪初期的經驗，跟修正禪初期的經驗其實是很像的。但是，禪修者開始時，就已被告知、被教導毗婆舍那禪修的方法，不會只是心繫一緣，而是要去看過程，不是去觀想。

可是還是會有人進入觀想。譬如，當他們觀照「坐、觸，坐、觸，」，有人就開始觀想身體的形狀。他們可以看到自己坐在那裡。那個跟毗婆舍那無關，那個是觀想的過程。有些人觀他們腹部的上、下移動，最後觀出個腹部形狀。他們見到一條長線上上、下下移動。有時它出現時像個圓球一樣。過一會，那個球甚至會有顏色。在這個地方，有些人會執著概念法，結果以修止禪的方式收場。

有些人經行時非常注意他的腳指頭、他的腳後跟、他的膝蓋，他們偏向觀看腳的形狀。這個不是毗婆舍那禪修。毗婆舍那是純身心過程的經驗。譬如，當我們觀「坐、觸」，你不要去看身體的形狀、手啊、腳啊或者是頭，你要觀照的是那個感受，它們組成你的坐姿。你要去經驗那種純然的感官覺知。

「觸」跟感受身體表面接觸點有關。最明顯的是在臀部位置，或者腳壓在地板的位置點。「坐」跟內部的驅力有關，脊椎、腰、肩等部位的一種強烈力量，這些部位維持坐姿正直。它是種堅實感。有些人會覺得它像是種從背後推過來的力道。當你「坐、觸」觀得深入了，你就分不清是外來表面的、或是身體內部的驅力了，因為他們只是覺受，那「內部」或是「外來」則是概念。純然的感官覺受，沒有形狀留待。這樣一來，我們可以理解這個目標純粹是究竟法。這些目標剎那生滅相續，與止禪目標大異其趣。也就是說，這時刻是像這樣，那下一刻會是全然不同的光景，再下一個時刻又是另一種不同的風光。換句話說，它是種過程，不斷的轉變，如潮水流動，生生滅滅，念念遷遷。

接著三共相變得明顯，痛也變得很顯著。因為這樣，毗婆舍那禪修的定力就不能那麼快速的開展。所緣的目標不斷地變動著，痛則老是出現。但是我們必須培育這類型的定力，因為對內觀禪而言，它是很殊勝的。這種定力是無法從止禪禪修中獲得的。

你必須要理解，內觀智慧的生起，基本上它是某類意識及定力的生起。那就是為什麼某些人修過止禪，會被禪師要求，在觀禪禪修期間，必須把止禪完全放下，這就是原因之一。這並不是對止禪禪修有偏見。這是因為他們必須學會觀禪持修定力的殊勝方法。

如果有人曾學過相當的安般念，當被要求觀照腹部上、下，他們通常不會歡喜。因為腹部上、下有時很粗，有時你只觀到腹部「卡住的感覺」。有時腹部只有繃緊、硬的感覺。過後會有一堆痛到處猖獗。然後，因為心不能抓緊注意力，就開始妄念紛飛。因此，這類禪修者多半不喜歡那樣，他們會說：「我退步了。我的禪修愈來愈差。我不適合學毗婆舍那。」最後逃回去修止禪，說：「這個好，平穩、寧靜。」因此內觀智慧不再生起，遑論進步。

要把心繫縛在身心過程的觀照。當痛生起，你必須觀痛。不會有哪個毗婆舍那，沒有痛在。在佛陀時代，很多人先學止禪，之後很快證悟道智果智。

在佛教經典中，你可以發現很多這樣的案例。這並不是每個人都這麼的容易。通常是要先開展觀禪特殊的定力。那就是為什麼，當痛生起，你就要觀它。然後，你從中學會觀照身心過程的特性。

心必須清明、開放，不存一絲概念。心要很快，而且要清楚，要逮住每個現象（及其變化）。這種能力並不是意外地出現的，或者只是你想要，它就出現的。它必須要被培育、開展。就像打回力球一樣。回力球是種很快速的運動。在你弄清楚前，你擊中球，它又彈回到你身上。你可能會弄傷自己。當初學者擊出球，他們並不知道，球到底跑到哪裡去了。你必須要開展所需的技巧。

相同的，毗婆舍那的目標變動非常快。正念要培育到非常快、非常靈活的層次，並且要清明，直到你可以跟上所有的目標的生滅。你必須觀照那麼多個不同的目標，腹部的上、下，還有痛、接著是念頭，接著這個，接著那個，源源不絕。有時會有很多苦受。有些人稱毗婆舍那為「痛苦的禪法」，認為它很難練。

但是當你通通經驗過這些歷程，心會變得很平穩，能夠跟得上時時刻刻變動的目標。你就可以經驗到心進入目標，沈進腹部上、下，觀照所有不同的覺受，痛等等。感觀覺受可以是很清楚、很強烈，但是心要保持平靜。當你持續觀照下去，三共相會變得更清楚。那些不同層次的內觀智慧，也不過於清楚、更清楚的體證究竟法、身心過程以及三共相的法性。

當你內觀智慧有進展，毗婆舍那的定力也會有進展。當你達成這種狀態，心就不再那麼容易地跑到止禪的修法。除非是那些有意向（轉修止禪）的人。甚至那時，如果光生起，你觀照它，它會很快就消失。加上內觀智慧非常清楚的出現，你很清楚明白心

正朝向毗婆舍那的方向運轉。當沒有很清楚的內觀智慧生起，就不清楚心是否朝毗婆舍那的方向進行。心可能仍到處晃，追逐這個或那個。

在這個世界上，你會發現較多修止禪的。毗婆舍那的經驗並不是很常見。譬如，第一內觀觀智，名色分別智。當經行時，這個觀智生起的非常清楚，比禪坐還清楚。還在第一觀智，初學的人正念還不夠敏銳。因為剛開始學的人喜歡安穩，他們靜坐多半會朝止禪的修法。另一方面，經行對身心過程及目標較清楚，觀照著看見及感官覺受，種種他們在經行過程中所經驗的現象。當動機生起時，也要觀照它。這樣一來，敏銳的覺知，很清楚地區分出身心過程。因此，以著經驗你會知道，有這樣的內觀智慧，才會有這樣的體驗。第一觀智是基礎，其他內觀智慧才能後繼生起。

有些人說：「喔！我們很快經歷過大多數的觀智，只剩最後幾個了。」我會說：「你在做夢！」通常當我聽到這種說法，我會問他們正念是什麼啊？有時，他們還真的不清楚什麼是正念。他們的正念及定力都不敏銳。那怎麼會有可能在觀智上飛速進步呢？這就好像是一個沒辦法使用正規文法講話的人，聲稱他是個英語教授。我不相信會有這種事的！跟觀智同時出現的正念，必須是要很敏銳、很清明、徹頭徹尾。只有這樣，我們才能確知，這個人是朝毗婆舍那的方向發展。

所以，該知道的最重要事是：不要過於執著一、兩個不尋常的禪修經驗。不管你先培育念力或定力，較重要的是要有個強而有力的正

念或定力為基礎。

■ 摘要

以下是前面我們所論及部份的摘要：不管我們為智慧修毗婆舍那，或者為寂靜而修止禪，要確認我們要一步一步的做對來。要這麼做的話，通常就要去參加密集禪修。

若是止禪，要記得我們必須要開展到夠強的地步，來做為學習內觀禪法的基礎。這意味著，在我們改修內觀之前，定力要夠強、夠敏銳、容易保持。在我們開展到某個程度前，學止禪要花上相當的時間。否則的話，它並不值得你禪修。

最後，我們必須轉修毗婆舍那內觀智慧禪。當我們修學觀禪，就要把止禪全部放下，此時此刻，我們正在全面的開展毗婆舍那。

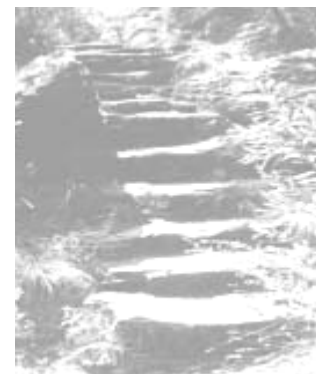
否則心會不斷跑回去修定。在培育毗婆舍那的定力時，我們必須面對許多的痛及不舒服。

某些人有強烈的煩惱習氣，為了讓毗婆舍那能有效益，他們最好要先修點止禪。從我本身的經驗，馬來西亞的禪修學員多半是不需要的。

我們仍然不能夠忽略禪修前的準備，就是四護衛禪：做兩

分鐘佛隨念，兩分鐘慈心觀，兩分鐘不淨觀，兩分鐘死隨念。如果我們花點時間，每天在禪修前做個十分鐘或二十分鐘四護衛禪，養成習慣，它們對我們的修行相當有幫助，特別是在平時在家修行。

在密集禪修時，四護衛禪就不是這麼地有關，因為在密集禪修，純粹內觀禪修所達到的定力已經夠強。你如果轉向致力於四護衛禪，那你反而得到較弱的觀禪定力。但是在平時生活，心在生活中動盪不安，這些護衛禪是很重要的，能保持修行到相當的程度。



慎言、攝心、亦不以身造惡。

且讓他清淨此三業，
及贏獲聖者覺悟之道。

《法句經 · 第281偈》

14 理解內觀智慧

因為我們在這裡練習內觀禪修，理解內觀，對我們只會有利益。為了使開示更加完整，我必須要討論某些禪修經驗，你們中有許多人，可能還沒準備好；但是你們可以把它當作禪修的通論。我將要說的，可能會冒險進入「敏感地帶」，因為通常內觀禪修不講這些，唯恐它被誤會、曲解。雖然如此，當你繼續走下去的時候，我覺得你必須知道某些事情，至少在理論上，足夠幫你來處理些東西，特別是當沒有資深禪師，在我們身邊的時候。

■ 內觀智慧

首先，我們將討論內觀或者智慧。「內觀的智慧」意思是什麼？可以定義為理解或者智慧，來使人知道，來作啓示。它就好像打開電燈，當你開燈後，就揭示你周遭有什麼，以及什麼是真實法。再次強調這一點，《清淨道論》在知道的層次上，給了三個明喻：感知 (perception)，意識 (consciousness)，以及領悟性的智慧 (understanding)。感知被定義為，知道哪個要觀照或者標記。這個被比喻成，像小孩認識事物。第二種知道是意識(覺知)，它不像領悟或者智慧般，探討所理解的程度。第三種知道是領悟性的智慧。在這點，佛教書籍區分出兩類領悟性的理解：1. 世俗的理解、智慧，2. 宗教、精神上的智慧。這裡的差別，在心

的駕馭以及煩惱。關於世間智，雖然我們能思考得非常好，得到很多答案，並且做很多事情，但就駕馭煩惱而言，世間智是乏善可陳的。那就是為什麼有聰明才智的人，會做出像造原子彈之類可怕的事。這個是受世俗的思考方式影響。雖然如此，主要控制思考過程的力量，在世間智思考背後的，可能會是貪、瞋、癡之類煩惱。因此，這類型的智慧如果被錯用，它是有危險性的。

宗教、精神上的智慧不同。它跟心的清淨有關，清淨心要能對治三毒，減少煩惱。這類的智慧可以更進一步，分成三種層次。第一個層次是來自見、聞，這指的是資訊、理論知識。例如，你讀佛書，你知道什麼是善、惡業，什麼是貪欲，為什麼這個是不好的，等等。這些全部都是理論。再進一步的理解，來自思考。例如，如果你研究《阿毗達摩》，會知道有多少個心所，多少類的意識心在。你可以在心裡頭，內外翻轉，反覆思惟，度量分析，從中獲得另一種不同見解。或者，你能把所學的，應用在日常生活中，時時想到它，那心、心所就成為新的知性理解。這個是第二種層次，你通常無法從書本上(直接)獲得的。這種智慧是來自沈思默想及推理思惟。需要強調的重點，是第三種層次，智慧由禪修所而來，因為禪修時，心能在較深的層次運轉，比起一般可以作到的思考層面深多了。

有兩種類型的禪修，寂止禪和內觀智慧禪禪修(這個是我們現在探討的)。寂止禪禪修，雖然主要要素是心力集中，仍然需要理解和智慧，才能開發深層的定力。當深層的定力被開展出來，心變得強而有力，就能發展像心靈感應術、千里眼、知道很多不可能知道的事情之類技能，這些也來自心靈開發的智慧。那這個是來自寂止禪禪修

的智慧。

■ 毗婆舍那禪修

毗婆舍那智慧的生起，與世間的真實法有關連，例如身心過程。整個器世間，包括我們，可以被概分成爲兩類：心理過程（名法）和物質過程（色法）。當你徹底的觀察過程，心把它們視爲無常、不圓滿（苦）、無我，而發展出深厚的智慧。當心反覆地觀照它們，你會獲得更深邃的智慧。

這類內觀智慧進入身心過程，以及無常，苦，無我三共相，幫助我們從所有的現象中，斷欲去愛。因此我們超越世俗，找到出世間的寂靜。這是毗婆舍那（內觀）禪修的特質。只有透過這類禪修，我們才能看清楚，怎樣地去發展智慧，以及爲什麼人要出離世間、通達無爲法。

■ 開展內觀智慧

如我所說的，內觀智慧不是來自思考，不是從書本可以得到的。它來自實修。這種智慧是以經驗爲依據、是實證性的。它來自一種心靈的層次，比其他時刻更清明、更深地專注著。那就是爲什麼當我們內觀禪修，從一開始，就強調正念和清楚的覺知，不帶任何思考。這非關過去、未來，而在於當下的現象經驗。

如果你回溯過去，你會思憶。如果你計劃未來，這只是你的想法的投射作用。內觀禪修觀照當下，不思考過去、未來，觀照當下發生在身心過程的現象，你所經驗到的真實法性。

這類覺知，必須在一段期間來建立、增長，因此當你坐禪和經行，它可以連續，吃飯、喝水也都可以連續。我們時時刻刻培育清明覺知，了知當下現象。當我們這麼做，覺知和觀照變得更強而有力、更集中。

最後它成爲強大的動能，繼續增強，刹那相續地經驗當下的現象。如果你能保持連續不斷的正念，遲早你就能專注於目標，這個只是時間的問題。不過，要強調毗婆舍那目標的性質，一定要用真實法目標。不可以用概念法目標。所以，在這方面，有必要理解概念是什麼。

■ 概念是什麼？

如我所說，概念是透過心思惟、想像或創造出來的。有個非常明顯的形式，當我們計畫些還沒有發生的事情，或想像築造「空中樓閣」。這些都只是概念，並不是真正的，是被我們的心所創造的。其他類型的概念，有更微細的，我們必須把它們辨認出來。這些不是主動的，而是被動的。它們與心理活動過程一起出現。其中有一種是叫「聲音」的概念，例如：文字和旋律。這些都不是真實的，因爲他們是心造的。例如：英文單字「自私(selfish)」，就究竟的意義而論，其實它並不存在。它是由子音和母音組成，只是聲音。這個單字有兩個音節「self」跟「fish」。在單一個刹那間，你不能聽到整個字「selfish」。

你聽到不同的聲音消世而去。這是聲音的順序，它給心那個「自私」的觀念。實際上，它們只是跟隨著聲音的振動。另一種類型的概念是旋律，“do- re- me ...do, a deer, a female deer...” 。在單一個剎那間是不成調的。只有音符一個接一個地出現。到達心，心銘記下，因此旋律就出現了。這是聲音概念。

另一類型的概念與形狀有關。形狀跟距離、方向、呎吋有關。它們全部不是究竟真實。例如，這在我的右邊，這在我的左邊，對你而言，哪個是我的右邊，哪個是我的左邊？左、右邊是概念，依所談到的兩個物體的關係而定，你當時正面向哪一邊等等。同理，距離和時間也一樣。甚至對形式和形狀的想法都是概念。我們好像馬上就看到了一整個東西，但是在思考過程，並不是那樣出現的。電視上的圖像就是一個例子。他們一個又一個，迅速的出現，但是我們看見的是同時出現。形式和形狀是概念。就形成而論，我們經驗到的，只是顏色和光，迅速地來來去去。時間也是一個概念，它倚賴過往事物的功能。來來往往的事物，他們真的全部存在過。他們出現並且消失，然後成了過去。如果還沒出現，那我們會說那是未來。當它正在進行，我們說它是當下。這些全部是概念，我們不能從它們中見到究竟真實。

另一個重要的概念，我也必須提及的，那就是人—「我」的概念。這是個相當中心的概念。當心抓住了「人」的概念，由於堅持這個概念而被蒙蔽，就不能超越這個層次的思考邏輯、經驗。當我們說一個人—「我」，「你」，「史密斯先生」或者，

「史密斯女士」—誰是這個人？你努力地往內看。當你一直在觀照「坐」、「觸」時，在那裡的是什麼？你在身體裡找到自己嗎？你找到的是身體在走路、坐、移動、緊張、熱等等。這不是你，你在那裡不能找到自己。當你看感受，感官覺受來來去去，它們也是不你。看著你的心。你的心並不聽你說的。當你要它不要去思考，它還是在想東想西；當你要它想時，它偏想不出什麼。當你不想睡，它偏睡；當你想要睡，它偏不肯。好像它有它自己的生命一樣。我們通常說的「我」是這些過程的功能，但是如果你執著人是種究竟真實時，你就不能超越這種觀念。當我們說，「這個人是誰」？你往內看，有的只是這些複雜的身心過程。

我們還會遇到其他概念。例如，那些跟著觀想而來的，這與止禪禪修較有關係。有時人們觀想很多事物；譬如觀想天人和佛陀。這些都是心造的。如果你知道了你造出他們，通常你就不會把它們當一回事。不過，有人在心裡造了一尊佛，他們認為那是真正的佛陀。當你能認清觀想是概念時，那它們出現在你的禪修時，你就不會去專注它們。你要集中注意力在真實法上，即身心過程，觀身如地、水、火、風四大要素。例如，在你坐的禪過程中，你觀腹部上、下，你專注在真實法，而不是胃的形狀，形狀是一個概念。同樣的，上、下這些字眼本身也是概念。雖然如此，在開始的時候，我們必須有方便法來當(輔助)工具。這些是幫助你集中注意力在真實法上的。即使當你經行的時候，你唸「右步」、「左步」，單字的「右」、「左」也是概念。當你觀腳步的「提起」、「踩下」時，你會有腳的形狀出現，那也是概念，但是在開始時，這是無法避免的。做些練習後，當你專心於腳步時，你就不會去想腳的形狀、腳趾和後跟的位置...等等；你只

覺知移運動和感受，那是經行的過程。同理，當你觀腹部上、下，你要專注在那些真實法上，而不去看胃的形狀，但是你也要覺察到那些延展的感覺，如擴張、收縮的移動。重要的是對這些要有清楚的覺知。正念是在這種狀況下建立起的。

■ 正念

就覺知而言，正念像一道非常清楚的光，徹頭徹尾的照耀著我們的覺受，身心過程。如果你要求某個人，把他的手放在腹部上來觀上、下，他知道它提升上、並且下降。如果你要那個人詳細地描述過程，那個人就沒辦法告訴你；他只會說：「嗯，它上上下下。」那是很膚淺的正念，無法滲透。最多，它只是普通的知道，帶著一點點的正念，不足以開發出內觀。如果你能跟腹部上升和下降很久，它將變得清楚一點，因為你持續的好一點。就增強定力而言，這樣的正念是好一點，但是還不夠產生內觀。內觀超過定力。對於內觀的出現來說，你必須要就三共相的特性來觀上、下。

例如，當你觀看上、下，很有正念地跟著它。當你更有正念時，你必須觀不同的類型的上、下，它有時長，有時短，有時快，有時慢，以便能偵察所經歷的順序。然後，再進一步它上、下變得像波浪一樣，以著這種或那種方式進行。這顯示上、下運作的形式、模式變得更清楚了。最初，主要是形式。整個腹部提升，像氣球一樣擴張；然後它下沉，像氣球一樣拽洩般收縮，這

些是形式。它朝這方向、那方向快速移動，這些都是模式。雖然這些還是概念，但是有移動的觀念在，緊繃、振動的自性，等等將變得更清楚。它變得非常清楚，那裡只有緊繃（硬），不再有這樣或那樣。有的只是剎那間特性的生滅。

再次以上、下為例。它有一個起始端點，緩慢或迅速地移動，直到端點，停了下來。如果它慢慢地移動，上、下就變得很長。當它快速移動，上、下好像短了點。它們是有關的。如果我們用長短、快慢來討論，那我們覺知到了移動，不過還是有概念牽涉在內。所以，它可以沒有開始、中間和結束。如果它是在末端，那它就不會在起點。如果它是在起點，就不會在末端。末端和起點不會在同一個剎那發生。然而中間呢，有許許多多的點在移動。那在剎那間，你怎樣地經歷到一個長或短的上、下呢？你如何經驗到快或慢的上下呢？這些長，短，慢，快...等等語彙，起先它們都很有用，否則是不可能觀到任何東西的，不可能集中注意力，定力就沒辦法培育。當你學會集中注意力時，你將被告知，去覺知剎那剎那間的移動，例如，它的特性、感受、覺受。那就能夠觀照移動，像它是一個個點，而不是一段線。當你能這樣做，你到達之處，是純然的覺知的生起，不再有其它的東西。那你就到達我們稱勝義法，究竟真實的境界，譬如純移動的要素，或純風大的要素。當你能夠非常清楚地觀照它，你也就能觀三共相了。

在此，有必要的強調，能夠持續觀照究竟法，並不意味著內觀智慧出現。另一種究竟法，你太不需要費工夫去找的就是痛。痛是種感受。不管誰有痛在，它就是痛，它並不主觀，既不是過去，也不是未

來。另外，當你觀痛時，它也是出現後消失。不過，觀痛並不意味著你有內觀智慧。相反的，你可能變得更粗暴、忿怒。雖然如此，如果你能保持心的平靜，專注在當下，在目前的現象，在痛的感覺，你非常清楚地觀照它，那你就理解它的法性。

■ 內觀智慧

第一個內觀觀智是名色分別智。他們說，當你觀上、下，你能注意到心的性質，那就是觀照要做的事。觀照的心是一件事情，上、下的移動卻是另一件事。內觀智慧是一種能力，它依現象法的自然發生，來認知它們的特性。我們可以把它們當純究竟法，巴利稱為 *paramattha dhamma*。當你從概念法中釋放你的心，它的本性就會被呈現出來。當你不帶思考、概念（不論是主動或被動的概念）來體驗它，它就會在那裡，因為它是種本然的呈現。另外，當你非常清楚觀照特性，你會清楚照會到，它不是你。觀照的心，也是另一特性的呈現，那也不是你。那裡沒有人。觀照者(主)和觀照(客)都是特性的呈現。這是非常清明的經驗，一旦你體驗過它，你就能激發它，把它帶到其它目標。這是心以純然究竟法來做它的觀照目標。

當一個人能夠觀照痛時，通常發生的是，他可能會想，「我的腳痛！」然後，腳的概念來自兩種方式：「我」和「腳」。如果腳的概念放下了，剩下就是「我很痛！」。當你放下了對「我」的想法，只有痛和心在，但是如果心沒有正念，那心只會

躁動，不能正確地覺知事情。不過，如果心有正念，你能忍受痛苦，只知道痛在那裡。如果正念非常徹底，你觀照痛，它將非常清楚，它的性質將非常生動，如此地生動以致於痛將與你無關，這只是它本身特性的呈現。認知的心，它也是特性它本身的呈現，應該不會有任何干擾。以這種方式，你所理解的，會更符合我所想的內觀智慧層次。然後，你知道這是真實法，而不是因為書裡有寫，不是因為某人這麼說，不是因為你認為它是這樣子的；你以清楚的正念覺知到它，這不是想像。這樣的覺知是非常清楚、敏銳。比平常的覺知更敏銳。

經常發生在較低層次的內觀智慧的就是：概念化緊跟在經驗之後。特別是當內觀很清楚，它能引起其他類型的理論，使事情更加錯綜複雜。經驗是一件事情。跟在後頭的想法是另一件事。你可能會開始建立一套理論，關於這些是怎麼發生的，你可能會開始把經驗跟不相干的事情相結合，這些可能都是不正確的。因此，有二件事情。第一件事是實際的經驗，另一件事是對平常生活的思考有影響。初期內觀經驗的影響可能很猛烈的，有些人可能沒有心理準備。這樣的話，很多負面的思考會跟隨著出現。恐懼可能出現，因為在平常生活中，可能會起執著。關於這點，如果沒有適當的指導、支援組織，可能會完全失去信心。你的內觀可能很強，但是它可能不足以去除全部的煩惱，如果相關的煩惱很強，可能會使事情更加複雜。它們可能會鼓勵你，以不同的觀點來看事情，直到你會害怕的程度。原先的經驗是真實的體驗，但是如果沒有心理準備，隨後的思考可能會有負面的影響。當然，這因人而異。有些人很容易接受它，有些人就不是這樣。如果在禪修期間，這個狀況發生了，展延禪修期，實際內觀智慧進入身心，沒有概念，沒有思考，持續深化直到建制良好之處。它甚至可能會證

達道智果智，開悟的層次，完全證悟。

當然，這個過程並不是彈指間可得。通常它是很長的過程。整個過程層次，論書、佛經提到的有七種清淨或十六觀智。

第一個內觀智慧與想法的清淨有關，放棄概念上的「我」。在經書中，佛陀開示我們，對一般的作息和思考的生起，要正確的覺知。通常，當一個人在想事情時，思考過程圍繞一件事，就是「我」、「我的」、「自我」，所做的事情，還有全世界都圍繞著自己旋轉。佛陀說這個是沒智慧的注意力，特別是執著有個「我」在。這不是正見，因為這樣的想法，渴愛、忿恨...等等出現。但是在佛法裡，當你能夠觀照到，那裡實際上並沒有個「我」在，只有身心現象，「全世界以自己為中心」的想法與這個人並沒有關連，而被看待成，緣於純正無私的正念，一種純然清明的覺知，那就是只有現象的性質。一切事物不是「我」，不是我的。它們只是現象事件，由於因緣條件而生起。在這階段，我們說的是從錯誤的看法中清淨，邪見是執持個自我，執取有「人」、「我」、「我的」這種觀念。

《沙門果經 (Brahmajala Sutta)》提及六十二見，這些邪見是依附對自我的執著。當你能根據自相，觀察這現象，你非常清楚地、一個接一個地觀照他們，相依性的緣起或者相依性的存在關係，生命的因緣條件就變得非常清楚。這相依性的緣起、因緣條件，關係著第二種見地的清淨，和第二內觀觀智。這與對治相關的時間、過去、未來等等的概念有關。它摧毀了對時間等

等的概念。這個一旦可行，三共相會變得更清楚。

全部十六內觀觀智—有時會說是十八內觀觀智(十八的話前二階段個是養成、蘊育層次，不算正式觀智)可被歸為三類。這些是洞察無常、關於無常的智慧，洞察苦、關於苦的智慧，洞察無我、關於無我的智慧。



由渴愛引生憂愁，由渴愛引生恐懼。
脫離渴愛者無憂，於他又有何可懼？
《法句經 · 第216偈》



15 內觀智慧概述

內觀智慧來自對真實法的直接體驗。真實法是當我們放下所有的概念，只把心意識放在當下進行的現象。心它發現，實際上發生的，是我們所稱的「身心過程」。

當你清楚地覺知道當下時，你知道那是什麼嗎？如果你觀禪坐時，臀部附近的感受，那你實際上並不知道臀部，你並沒去觀照它的形狀，你只知道那裡有壓力，那是我們叫究竟（勝義）真實。究竟真實，指目標由直下經歷，不假思索或預想成見。這是身心過程的特性。

只有當安住深層、清楚的覺知，專注地觀照身心現象的真實法，才能有深切的經驗，真正理解心發展的過程。只有在深厚覺知的敏銳貫穿下，我們才會有對真實法的體驗。你把這些當自性現象觀照。那裡沒有人，沒有「我」，沒有「你」，只不過是個本然的自性現象。當你能清楚觀這現象時，你將發現，他們自己不是絕對的實體，只是依於跟相關因緣現象。我們說，我們覺知因緣條件的性質，明顯的就是過程。身心過程流動，依存於流動過程的是叫做「時間」的這個東西（過去世、現在世、未來世）。

當你繼續下去時，就會看待宇宙內的全部事物，它們終究是我們說明的三共相—無常、苦、無我。我們也說十六觀智，可

以被歸類為無常、苦、無我三類。

■ 洞察三共相的特性

在這個項目，有必要對內觀在這三共相的特性，交代清楚。為了更好的理解，教法上給了些定義。它們是為無常(*anicca*, impermanence)、無常相 (*aniccalakkhana*)、無常隨觀 (*anicca-nupassana*)。教法上定義無常：關於五蘊的無常。這些身心過程是色、受、想、行、識，五蘊皆無常。

表示五蘊的真實性質、這些身心過程都可以概括為無常。這無常是什麼？我們討論的是無常的特性。**特性指的是相**。他們不是無常本身，只是那個「相」。就好像有一個指示牌標示往Katoomba 的方向，標示牌本身是並非 Katoomba。當你跟隨標示牌走，你會到達 Katoomba 這個地方。另一個例子是：當你用手指，指向月亮，手指不是月亮。同理，這個無常相只是指向無常。

那無常的相是什麼？無常相，只持續一剎那間，它生起後又消逝去。我們通常稱變化的，就是無常相。它會有一個開始和結束。

那這無常是什麼？無常是：當它一出現，然後就消失了。有一位比丘定義它為：「當你能經驗出現和消失，到某種程度，出現和消失之間沒有差別。那當下你就經歷了無常。」這個也是我們說的剎那剎那，變變遷遷。如果，例如，當你觀照「上升、下降」，首先你默唸「上、下，上、下」。如我所說，話是一個概念，但是它是帶你去

經驗移動的概念，經驗腹部移動過程的感覺。你可能會想出，腹部像一個大的氣球，擴大並且縮洩。氣球的想法是一個概念，它跟著觀照來的。不過，當你繼續著，更明顯的是，伴隨著它前來的變化。它有時快，有時慢，有時以這種方式，有時以那種方式出現。這種模式是一個概念，可是它就在那裡，這沒有幫助。你要做的是，持續拉著心，觀真實的感受。當你能感受到它時，那麼那裡只有覺知到的一個「點」在。好像「上」是由很多點組成，這些點不能一起出現，只有一次一個點、一個點地出現、消失，出現、消失。你能更專注在那純然的覺知，非常清楚，通常會發生的是當你開始觀見「上」，如同一連串的移動，以及一連串的覺知。它經常能被認為像是一條直線，雖然它不一定是條直線，因為直線也是個概念。當你觀照時，它變得更接近，接近於一連串的覺知，你的結論是：它只是流動過程在那裡。

另一個例子，起初你能觀照「上」成兩節，好像在中間有短暫中斷休止。如果你更進一步地觀照，好像停止三或者四次，好像中斷成三、四節。那麼如果你更仔細觀照，它好像中斷成十節，然後成一百節，當然你不能去數它。所以最後，有那麼的一刻，只出現「上」，接著「上」也消失了。當這種狀況發生時，你就不能再思考了。感覺，緊繃(硬)，和移動本身就不再明顯了。明顯的是剎那相續的變動和過程。它正如你看電影的螢幕。在這個底片一格一格地打上，一格一格打下去。當這個變得越來越迅速，那會怎麼樣？打上打下，接上、關下，開、關、開、關，直到你看見不到個別的單張底片，你只知道它快速翻動。沒有時間看清楚單張底片的內容，因為它只持續很短時間。換句話

說，首先心專注在覺知上，當你以純然正念，覺知到感受的自性相，以當下純然的注意力去觀照，你只照見過程。當你只照見過程時，你就照見無常。因此，不管它是什麼，是四大的物質質量，或者是感覺，或者它是意識覺知，或者它是一種心行，當一切被縮簡到流動過程，那就沒有什麼差別了。當你達到那過程，或者見到剎那相續的變動，你觀見無常。那是為什麼你可以說，它不只是物質，它是無常；但是五蘊的身心過程也是無常。

■ 究竟法的真實的本性

無常可以被描述成：究竟法的真實性，現象法的真實性。無常是一個字，表達的意思是真實，但是我們首先要能觀察這些現象。你不能停留在表相上。你要貫穿、滲透入它們，進去真實法。你觀照身心剎那剎那的變化，觀照毗婆舍那目標，但是你不攀緣依附於它們。你直接引導心觀察這些事物，但是你需要一個清明和沒有偏私的心。對事物你不存任何先入之見，當你推動心、引導它，讓它沉進那些流程，進入過程本身。你不應該存有任何偏見，像是很多的五顏六色小光球，出現又消失、很多微細粒子，出現又消失等等。你一點也不存有任何想法，它將會如何或者應該怎樣。你應該把心保持在一種自由、適合於你自己的獨特的狀態，因為內觀出現的形式，會因環境及個人習性而異。有一種共同的模式，都是非常迅速地出現和消逝，每個人的經驗都是獨一無二的。如果你有先入之見，那你的心的自由度就被束縛住，自由才能開展內觀。以前有禪修經驗的人，會努力找回他們的過去經驗，不過我們並不建議你這麼做。如果你有正確的方法，你照著

練習，那些內觀觀智與禪修經驗自己就會出現。如果你努力地去符合特定的模式，以及禪修經驗是應該怎樣，那你實際上是延遲、限制你自己的進展。它能以稍微不同的形式出現，沒有強加限制住自我，它甚至會容易些、快一些出現。那就是當我們說，「你要把心導向無常相」的意思。你不能預想無常的經驗將會是怎樣。你必需有一真正清明和開放的心來讓它出現。不要有任何期望是很重要的。透過經常不斷的觀照無常，入無常相，最後就會證無常性。

■ 苦

在巴利文，苦的單字是 *dukkha*。當你說苦時，它指的是五蘊，就像無常一樣，它指的是五蘊身心過程。苦相是壓迫。最明顯的，是來自我們稱爲 *dukkhadukkha* (苦苦)，或者是疼痛的苦。這指身心的痛。譬如當我們牙痛或者頭痛，背痛或者腿疼，感到難過。這些全部都是苦的相貌。那很明顯的是(苦)壓迫。不過，當我們談論五蘊苦，那表示五蘊身心正受到苦迫，因為它們是無常。苦跟無常是一樣的。所以，實際上它們是有著相同意思的兩個字彙，但是對還沒有經歷過它們的人，只能觀照見那個相，而不是究竟法。就三共相而言，如果你想要貫穿苦的真正意義，那你就必須觀照無常。一個人必須反覆觀照的變化的跡象。當一個能夠反覆觀照的無常的變化相，然後他就能更清楚的觀照苦相。最後，你清楚的見到無常，你也將能清楚的見到苦。換句話說，他最後把心帶到觀照見刹那相續的變化，儘可能地觀照身心真實的過

程。然後，你將意識到心本身刹那刹那的變遷，它是苦，這個經驗，像是強烈的痛。這種苦是心苦，比身苦的成份大些。然後心能意識到，在中所佛經中提到：凡是無常皆是苦。

苦倒不是因為你執著財產、身體，或者當你有變動、變老或得病。那是較爲世俗型態的說法，合理化的說明。在實修，因為你觀照過程中刹那相續的變化，這是真正的無常，非常清楚地，苦是很明顯的。這個苦是刹那刹那的變化，形成不穩定、不安寧的經驗。它是一個真實的體驗，有點像痛和精神折磨。它正是有情生起苦的基礎。

這一切的目的，要記住，是出離：放下所有無常的事物，捨離所有的生起和滅去。除非你能親身體證，否則心將無法不執著它的因緣性，不攀緣於任何有生滅現象性質的事物。當你不能用那種全然不起執著的方式，心仍然攀緣到某些因緣事物上，某些攸關生死的事。儘管你可以在非常平和、微細的某些事物裡，尋找安穩的庇護。不過，當一個人能照見所有因緣事物都是不圓滿的、苦的，那心將不起法塵。另外，當心能不起執著，心就不攀緣因緣法。當這個發生了，心實際上轉向無爲法了，轉頭朝向我們稱爲涅槃的了，因為無爲法是恆常不變的現象。與因緣法身心受苦的狀態相比，這是絕對永久的寂靜。然後你也會理解了爲什麼我們說毗婆舍那禪修，是通向無爲法的唯一的道途。

好像很多人不認爲，毗婆舍那禪修，是通向無爲法的唯一的路徑。不過，如果你重視無常和苦這個重點，只有內觀禪修能帶你的心，觀照無常和因緣條件所生諸苦的法性。只有當你觀照這個時，你才會

把全部的因緣法棄置一旁。除非你的心能開展出真正強而有力的智慧，那些根深柢固，對世俗五欲和存在體的攀緣執著，會把你擋在那裡。你就不能自由，因為你的心不想要自由。心看不見自由的需要，因為它沒觀照到苦，以及因緣性出現的遽苦，出現在任何生滅的事物現象裡。

這表示我們對的無常的覺知的開展必須非常的敏銳。照見某些具有著特性的東西是較容易入手的，例如：熱、跳動、緊繃等（自性相）剎那剎那的生滅變化。觀照痛覺的生起出現和消失是容易的，但是觀照意識是較難的，譬如的愉悅和不苦不樂的感覺，那種一般人通常不能清清楚楚地去體驗它。只有你能觀照這個為無常，你才能照見苦在無常背後的真正意義，當你的禪修和定力深化，這將變得越來越微細。感覺變得更微細。所緣和心理目標都會變得更微細。如果你不能時時刻刻的觀察這些生滅遷流，你將不能觀照到它們的苦，因為你見不到它們的變異，你把他們視是絕妙的、令人驚嘆的。因此，除非你能觀照時時刻刻的改變（無常）和苦，苦是無常變動的結果，那你是無法超脫離欲的。

在剛開始的時候，雖然你見不到剎那生滅，你可以見到一些明顯的變化，能更清楚的觀照到變化的出現，然後超脫，厭離才會發生。起初，你不能覺知到無我，因為心的仍然攀緣於自我的想法。當你觀照身心變化，對自我的執著就慢慢地放下，然後身心的過程變得更加清楚，無我的特性就會出現。你將會看到越來越多的身體感官，實際上那不是你；觀照的心，只不過是的

觀照的心；以及那種感受和整個大量苦，它們不屬於「我。」「我」並不是痛；心如此清楚的觀苦，它也不是「我」，它只是觀照的心。這種經歷只出現在，當你能觀照變化，和由變化而生起的苦。當無常相變得更清楚了，無我相也會變得更明顯。只有當無我相變得明顯，無我才會變得明顯。這無我跟五蘊是相等的，只是用不同話來描述真實法，無常與苦也是一樣。

簡而言之，那些相只是指標，指出你的心必須觀照的方向，當你實際上經歷了過程，你並不去期望他們怎麼個樣。實際上無常，苦和無我是實相法本身，可是你觀察的那些事相，像是變化和苦迫，它們實際上只是引導你去體驗真實法。

■ 不同層次的內觀觀智

所以一切無常、苦和無我，這是真實以及因緣條件性的，依據五根強度的不同，有不同層次的體驗。五力是信力，精進力，念力，定力和慧力。當念力，定力，和慧力變得強大，你將會在更深的層次經歷三共相。層次更深，內觀智慧就更深。

觀察的一般的趨勢，是從粗的變化和苦迫開始。然後，當現象性質，被清楚觀照成無我，無常、無常相也都變得更清楚。苦相、無我相跟隨著來。當這三種相都變得清楚時，無常、苦、無我的經驗（不只是相），變得更清楚。換句話說，對真實法的體驗變得更清楚。

請記住，當我們說對真實法的體驗變得更清楚，我們意味著經驗，指的真實法總是相同的。去經驗它，使它變得清楚，或者像是不太清楚。因此，這些不同層次的經驗，可以被認為是不同層次的內觀智慧。例如，十六觀智中第一觀智名色辨別智，其為很明顯的無我內觀智慧。不過，第二觀智是緣覺智，第三觀智法印智，涵概三法印智慧，那是清楚理解的智慧，能與三共相中任一種有關。在這種情況下，在你的實修經驗裡，三共相中任一種相會變得更清楚。當你到第四觀智時，生滅的內觀智慧，無常相變得清楚。當你進入恐怖、危險境界時，厭惡和願出離，這第四內觀觀智，苦的特性變得清楚。當你談論內觀關於平等捨，無我的智慧就變得清楚。所以，你能明了，雖然全部的三共相都涉及真實法，在某一時期，其中的一種特性會顯然更清楚。當你觀照見更多無常，你經驗更多的苦。當你經驗更多的苦，出離心就會出現，你會經驗更多的無我，這樣地循環繼續。

■ 主要的目的是清淨

在這裡，這些經驗主要目的是清淨解脫。清淨來自觀照諸法無我。那表示，你不再攀緣這些身心過程。不只是粗的執取，連同非常微細、根深柢固的執著心都要捨離。當內心深處的執著都被放下了，那麼所剩的就是本體究竟實相了。另外，因為你觀照苦，你就遠離無常諸行；心就能釋放自己，在無為涅槃境裡找到寂靜依怙。

這是內觀禪修理論的概要。

■ 要留意的事情

在過程裡，當然是有一些要留意的事情。禪修手冊總是告誡禪修者提防陷阱。其中有描述我們稱內觀(的修行過程可能會有)的染污、不圓滿。當你到達一定層次時，這些可能非常明顯、非常清楚出現在禪修中。這些陷阱經常出現在較低層次的生滅隨觀智 (*udayabhaya ñana*)。它並不是不會在別的什麼地方出現，但是它這個階段會非常強烈地出現。關於這點，不管我們經歷什麼，多令人愉快、令人讚嘆，或者多麼驚天動地，如同其他現象一樣，只要觀照到它們。它們只是生起又滅去。除非你能觀見它的無常性，否則它會是一個陷阱。它可能會引起渴愛、自滿或邪見。渴愛是當你發現境界是那麼令人驚嘆，你就一直越來越想要它，那執著就出現了。你覺得自己很有修行，有了不起的成就，你就起驕慢心。那是執著的另一個形式，煩惱因此生起。或者，你認為你已經找到最高的禪修境界，因為你經驗到了非常平靜和美好的精神狀態，你就會想：「嗯！那是涅槃。」你執著自己的禪修經驗是最高境界，那是邪見。當它發生時，你不僅是停止進步，並且你會遇到更深層的問題。有極端的個案，他變得心理上有缺陷，有點精神病，成了一個經神病患。因此，你一定真的警誡自己這件事，雖然聽說過這些，當它發生在自己身上時，會被擊垮，掉進這個陷阱裡。

■ 十種觀染

有十種不圓滿的內觀，或者十種觀的染濁，這十種煩惱實際上心是純淨，由(後續的執著)好的經驗所導致，但是最後一個的例外，它是真實的染污。雖然經驗本身是良善的，因為在執著，可能會墮落。因此，在這要記取背後的教訓是：任何令人愉快的經歷，請正念觀照他們。十種觀的染，即：

- 1 *Obhasa*—光明，(見光)；
- 2 *Ñāna*—智（觀智）；
- 3 *Pīti*—喜（是觀的喜樂。生起小喜、剎那喜、繼起喜、踴躍喜、遍滿喜的五種喜而充滿於全身。）
- 4 *Passaddhi*—心輕安；
- 5 *Sukha*—樂，出現禪悅；
- 6 *Adhimokkha*—勝解（即信。生起與觀相應及信樂，強有力的信解。）；
- 7 *Paggaha*—策勵（即精進。生起與觀相應不鬆弛、不過勁而善猛勵的精進。）
- 8 *Upatthana*—現起（即正念）；
- 9 *Upekkha*—捨（即觀捨與轉向捨。還未到出世間智）；
- 10 *Nikanti*—執著。

■ 你可能遇到的困難狀況

其它該記住的事情是，在禪修的過程中，你可能遇到很多困難的狀況。這可能有很多跟有關禪修，以及你的煩惱心。聽說，如

果禪修者的煩惱心強，禪修要進步比較難，因為禪修進步跟心的清淨有關；如果有許多垃圾要清理，這就很難清淨。另一個例子，如果有許多痛苦、瞋心是強烈的人，那在觀照痛時要保持平靜是比較難的。觀照疼痛和苦，在毗婆舍那禪修是不可避免的。因為，譬如說，如果某些方面的憤怒是強烈的，它們將反覆出現。另外，瞋心也跟執著心相連。會起瞋心，因為你得不到你想要的。執著心也與無明和愚癡相連，你不能接受、觀照無常的實質，因此你被迷惑，並且因為那樣，你起執著。當你起執著，事情不按你想要的模式發生，你就生氣。因此你很清楚，這三種低劣煩惱根相互連接，它是一整個「犯罪集團」。那就是為什麼，煩惱性強，某些的階段的禪修可能會非常難。如果你不能處理它，你會停滯在那裡，如果你不小心、不淨化，心會變得更麻煩。在這樣的狀況下，尋找適當的建議是很重要的。心變成前所未有的騷亂，沒有一絲正念在，這個時候，你最好返回到基本要點，並且放鬆一點。

你可能讀過有某些內觀觀智為恐懼、恐怖或者厭惡之類。某些人可能懼怕這種狀況。這不是真的感到嚇著，它是在觀照身心過程中，有些恐怖的性質，這是內觀智慧。因此，如果你觀照到某些可怕的事情，並不意味著你將被嚇壞。如果你被嚇壞，那這不是內觀智慧，它成爲一種恐懼。如果你的心不夠強，它出現在你面前，不好的影響可能會立即跟著它來。它不能作爲一種個好的祝願，會變得不那麼有利。那就是具有強大、穩定的正念會是很重要的原因。如果它是定力的問題，那時任何程度微細的現象都會被放大。當它被放的很誇張的大時，你的正念又不強，不足以接受它，並且觀察它，它就不會是內觀智慧，煩惱心可能會現起。因此，強大的正念是很重要的。

■ 禪修發展過程中的三個模式

我想建立三個內觀禪修開展的假設模式，例如，發展到深入三共相。

- 第一個模式是顯微鏡的譬喻。內觀的進步，像一台顯微鏡，它一直增加它放大的能力。顯微鏡增加(倍數)放的更大，載玻片上樣品的特質可以被觀察到更細。當你觀照三共相時，它也是一樣的。內觀智慧增長，真實法就變得越來越清楚。當然，這不是彈指間可以發生的，它是慢慢地增加。這個模式提出了一個觀念，內觀智慧並不是由思考而來，而是從純淨、清楚的集中意識。一定是有個動機要來觀照，及經歷更深層的現象。如果一個人自滿於禪修境界，那他就可能不會再進步了。必須精進不懈。

- 第二個模式是種樹，種圓錐形的植物，像檜木或者雲杉。這棵樹，當它生長，必須先有穩固和堅強的根。如果根的生長系統不很強壯，它就不能支撐一棵高大的樹生長。根象徵整個善業和德行。當樹木生長，它是要按部就班來。第一層的樹枝伸出枝幹，然後下一個更高的枝椏才能長，較低的枝幹必須充份伸展，那根要伸展更遠。當這兩層穩穩建立後，然後第三層才會長的好。當第三層生長，底下那兩層要長的更好。這意味著，在更高層次成長之前，適當的基礎經驗是必須要先開展。例如，在你觀照更多現象之前，你的定力必須持續長久、深厚。因此，當你觀照一些新的現象，在你觀照更深的現象之前，你必須觀照它

夠久、夠清楚。對於第三層枝幹變得更茁壯，第一、二層也必須要更強壯。你是不能忽略、忘掉基礎的層次。這表示將經常的重複早期的經歷，在新經驗出現之前。你必須要學會忍耐。

- 第三個模式是煉成長壽不死的萬靈丹。在西方或許看不到這個，不過華人通常是利用人蔘。有個人蔘的傳說，當人蔘變得能長壽不朽，它的根將會長成人的形狀，變得有靈性，並且會跑來跑去。那人們就想抓住它。當抓到它時，它會再次變為人蔘的根形，人們吃它了，它就成爲一種萬應靈藥。因此把蔘根放在裡水熬，必須慢慢地熬它，菁華才會被提煉出來。同理，爲了得到內觀知識，你必須開始坐下來熬，那就是熬煉你自己。你觀照痛，你觀照「上、下、坐、觸」和念頭，一次又一次地觀照這些目標。漸漸的智慧就開了，從觀照種種生滅中，帶來離欲。

■ 涅槃一語

最後，從理論上來講，我對涅槃有個忠告。當你進入較深層次，完全放下這身心，正念和內觀就更成熟。當這些所有的助緣及波羅蜜（菩提資糧，十圓滿行）都成熟，那時心轉向寂靜無爲狀態，出凡入聖。換句話說，身心脫落，進入一個恆常的狀態。我們稱這爲絕對的真實。不過，關於這個是有許多道聽途說，很多錯誤的觀念會出現。有時會很糟。例如，有某個案例，某人到某處禪修。她在一座大樓頂上，遠眺河流的對岸。她看見陽光燦爛，河水川流不息，浮雲飄遊不定。當她看見這些現象，激發靈感，以致於她認爲自己已經開悟了。她認爲

她真的理解無常，並且自認是個「預流」(初果聖人)。這是很奇怪的，你知道，因為涅槃跟看見什麼、聽見什麼或跟六根門頭所對的境並無關。如果你多少懂些理論，那你將會知道這樣的一個經驗，並不可能是涅槃。它可能蠻紆發人心，但它不是無為法的體證。

某甲到了個境界，當他開始觀見小光球上下遍佈，渾身都是苦受，出現又消失，某乙就幫他下了個結論，他已經是個「不還」(阿那含，三果聖人)。這件事跟滅除煩惱沒多大關係，經驗到全身覺受到處出現又消失，就把他帶到這個定論。禪修者丙說：「是那樣的嗎？」她不太信服，「我也一直經驗到這樣的現象，那我也一定是個阿那含？！」第一個就改口說：「從某個方面來看，你是啊！」這顯示，當一個人執著某種想法，就放不開它。這是一種錯誤的看法。

禪修境界可以到非常細微的狀態。你能努力禪修到非常深的狀態，那時會有一會兒，心變得好像是無意識；然後你出來，你會認為它是很殊勝、令人激盪的。有時，你會進去很久；當你出來，那裡空無一物。有人認為那一定是涅槃。那是另一個陷阱。它和睡眠之間有差別嗎？有些人可能會說那是不同的，但是差別在哪裡呢？這些人會變得很執著他們的經驗。不過，你要記得，涅槃並不是到一種心茫茫然，或者進入一種無意識狀態。

如果你念過《阿毗達摩》，過程變得更清楚了。在第十四道智、第十五果智以後，心投入第十六觀智—返照智。在《阿

毗達摩》裡，返照智的是欲界心與智慧相應。換句話說，它像是心在觀照「上、下」，只不過是在一種較深心意識集中狀態，但是它知道當下什麼了發生。在那種狀態下，心緣取的目標是涅槃。那意味著，在那種心理狀態下，絕對的真實的特性變為明明朗朗、清清楚楚呈現在心中。當你禪修，你經歷絕對的真實，你會知道它是什麼。

這是《阿毗達摩》分析思考過程(心路)和意識心所講的。因此，它是種非常清楚的經歷，百分之百肯定的事。

我的比丘師兄曾問過緬甸的一位長老禪師有關於這個問題，他說：「喔！你絕不能錯過這個。它像是閃電打在你頭上！」因此，它不會是一片空白、什麼也沒有，然後就出來了。重要是，這是對出世間法的體證—無為法的狀態，這個人要能用他自己的話來描述它。最重要的試驗將會是在那狀態之後，隨後煩惱心的程度。

要記住的重點是，我們只要勤奮不懈。苦在我們(五蘊)裡頭，我們必須盡我們所能，來培育永不嫌多的正念。那麼如果我們的業力以及時間允許，有一天我們可能證達所堅持的目標。經書和那些禪師們都告訴我們，它是件可以達成的事。不過，必須勇猛精進。

■ 結語

不過，如果你認為你已經開悟了，我提供你一則禪的公案作為結語。通常我會給向我暗示他們已經證悟的學員們這個禪案。我問他們：

「爲什麼一個完全證悟的人，所有的煩惱能被完全根除，從不會再出現？證悟以前，你的瞋忿和貪愛一再生起，雖然短期間你可能會沒有。然後爲什麼當一人完全證悟，體驗出世間法後，煩惱就不再生起？爲什麼？」我這麼問，但是他們只有搔搔頭。重要的是，禪師不是幫你認可的，他們要確定你會一直修行，直到你死的那天。



知見至上出世間法者的一天，
好過不能知見至上法者的百年生命。
《法句經 · 第115偈》



❧ 16 心的荒野 ❧

經藏是佛陀對各種各樣、不同的背景的人的開示。它們最初是口耳相傳，過後才有記載，展轉流布。

經藏內容數量龐大。這裡採用的是來自《中部》。經名是《心的荒野經 Cetokhila Sutta》（在此採水野弘元的譯詞）。“Ceto”或者“ceta”有時也作“citta”，它的意義是心。“Khila”意義是硬結、硬度或者剛性。土壤是肥沃的，但是表殼又乾又硬爲時已久，堅硬度就好像這種寸草不生，荒蕪的硬土。在普通慣用的語言，描述這種性質的替換的字是傻瓜、愚蠢、愚昧。

Cetokhila 的翻譯是「心的荒野」（the Wilderness of the mind,），相當詩意的翻譯。但是，語意上它是表示沒有感覺，或者心的硬結（心處於荒廢、不工作狀態）。它反映了頑固，不接受...等等。

當佛陀開示這一經時，他正在名爲舍衛城，向比丘們講開示。他清楚明確地指出，禪修沒有多大增長的原因，他的建議和講解，在此陳述地非常清楚。佛陀告誡諸比丘，：「諸比丘們，任何人不能拋棄心的五種硬結（以下譯爲「心的五種荒野」，因此沒切斷心的五種枷鎖，修行是不可能增長，遑論力行教法，嚴守毗尼。」

達摩(Dhamma) 是教法，毗奈耶、毗尼(Vinaya) 是戒律。它真正

的意思是，修行的成功和實踐達成證悟，那是清淨和證達最高的果位。如果不能棄置心的五種荒野及枷鎖的話，禪修要有進展是毫無可能的。

■ 心的五種荒野

前四種是關於懷疑，第五種是關於心的忿恨。

心的第一種荒野，正如經中提及，是當你懷疑，沒有辦法下定決心(修行)，對自己的指導老師沒信心。因此，心就不會信受奉行、精進不懈。

第二種荒野是對於佛法的懷疑。第三種荒野是對僧團的懷疑。第四種荒野是關於訓練的懷疑。

因此，前四種荒野是來自缺乏信心。當懷疑的懷疑出現時，那裡就沒有信任、沒有信心。沒有信心，就不會全力以赴，精進不懈。這是可以理解的。因為如果你不相信你是在做什麼，將不會全心全意去做；要力爭取得高度的進步，必須做許多努力。

一個人在他剛開始禪修時，是否會進步，取決於個人的努力。當人們問我：「尊者，我為什麼不進步？」我會問：「多久禪修一次？」通常的答覆是：「喔！一個禮拜坐一小時。」我會問：「煮沸一壺水花多久？」答覆：「大約二十分鐘。」

我再問：「開水要多久才會冷卻？」答覆：「要一天吧！」我再問：「你有多少時間是帶有煩惱心的呢？那你認為煩惱的減少要花多久？」

這只是一個明喻。理解的人知道，在你要有小小的進步之前，必須做許多努力。如果你每天看著自己有點小小的進步，應該是很歡喜的。讓我們一個個地來看這些要素。

1 懷疑、不確定、對導師缺乏信心

這裡提及的導師指的是佛陀—正等正覺—，釋迦牟尼佛，在菩提迦耶（Buddhagaya）的菩提樹下完全證悟的人。你很自然會去想：你怎樣知道他證得最高的開悟？你怎樣能對佛陀有信心？我們並不知道，即使他真的是佛。即使在佛陀時代，實際上認識他的人，對他也沒有信心，直到佛陀講開示，人們聽了並且獲得證悟，有信樂，變得深厚、信解中行。譬如，五位苦行者，最初的五比丘弟子。

佛陀證悟後，到鹿野苑為他們說法。最初，他們不願意承認他是正覺、導師，因為他們認為他已經放棄苦行，安於放逸。因此，他們對並他沒有的信心。他們說：「你禁不住人間的苦行和痛苦，你怎樣能證得出世間最高境界？」因此他們並不信奉他。當然，故事發展下去，他勉力完成，使他們信賴佛陀。當他們聽從教法證悟了，才信心至極。

所以，連有器量的人，值佛出世，從佛學，也不容易信仰歸命。真的不容易領會、解佛心。佛心非常心，是智慧。但是，如果我們正

念覺知，如果我們研究佛理的話，我們能夠一窺其奧。

2 懷疑佛法或教理

信任或者信仰佛法教理，才是最重要的。教理在此指的是較偏向理論的部分，聖典義理從聽聞中獲得。教法就實踐面而言，是關於四道果的修行或者訓練佛法並不是我們所能容易理解的，因為它是非常深奧的。真有淨信，我們就得深入經藏，身體力行。當我們發現，它真的有效益，真的能帶來有利益、結果，然後信心才會增長。在更較泛論、較淺的層次，信心指對良善和清淨起信念、信仰，是有一條道路引導而致。如果我們學習佛理和閱讀，我們會發現，它與這樣的一條道路是一致。最初信心和仰是必要的，激勵我們修行，我們才會增長。

3 對僧團的懷疑

僧伽是指的出家眾的共住團體；較特殊的是聖伽藍，證果入聖的出家團體。他們是那些修行聖道，弘化聖教，證得證果位的聖出家眾。只有在他們證了果位，才能滿意地、滿懷信心，領導其他人走向聖道。然而，我們不知道誰已經悟道，所以這很難。

但是我們可以在某些程度上，從行為上來判斷，這個人的言論、教法，他是否精通義理？對僧團的信心較通常的理解是：有信心，人們是可以證悟的，能夠證悟無為法，有那種永恆的法喜。經由修行，你也能取證達到那種境界。有了最初的淨信，修行得到結果，解心仰心，真實增長。

4 對修行本身的懷疑

不老實修行，只是想啊想，當然會有無止境的問題在。許多教理和經驗的描述，只有當你實修才會出現。只有當你做了嘗試時，努力過，透過禪師的指導，獲得經驗和進步，你才會從實修和訓練中獲淨信。

所有這些活動漸次引向教義。首先，你必須對自己有信心。你必須對良善、真實的事物有信心。必須能尊敬教義，長遠修行，以獲結果。一旦有了成果，懷疑就會被擱置下來，你就能全心全意地努力。

在沒有佛教流傳文化背景的國家，懷疑真的是修行的絆腳石。在佛教國家，虔信可能是盲目的，但是如果方法是正確的，能夠以淨心來接受，那禪修會給修行人定力，智慧也會隨之而來。但是如同我所說的，它是有危險性的，如果你找錯老師的話。你可能會被困住很久。

並沒有要求你對三寶及禪修訓練要有完整的信心。並沒期望你應該相信、活塞硬吞有關連的一切。可是，我們建議你要謹慎地接受東西。小心謹慎，多方嘗試。如果你有顆清明和開放的心，如果你真的有心求進步，在心靈上改善自己，沒有任何預設立場、偏見，真誠用心，努力求法；見不到正法，那是不可能的。

我們必須考慮到個人的習性。有些人跟義理較相應，有些人則趨向信仰層面。

重點是：放手努力得到成果前，你必須要有足夠的信心、淨信。隨著時間的流逝，成果會出現，只有在那時，你真的看見自己的努力，

一心一意投入禪修，真正的結果才會到來。爲什麼？因爲第一，當你投入更多的努力，也就是意味著你投入更多的時間。假以時日，自然會開花結果。

5 忿恨

在前面四種硬結，心像硬岩，法不染心，沒有足夠的信心，只有太多的懷疑。無論什麼出現在心就起質疑，「真的是這樣嗎？有涅槃那樣的事情嗎？爲什麼我必須要觀痛觀那麼久？」...等等。禪修指導也聽不進去，因爲他不想要接受它。

當一位比丘在神聖僧團中生氣、擾亂其他師兄弟。他對他們充滿怨恨、無情，他的心並不喜好其它人。第五種硬結，跟你對佛法沒有淨信無關。而是，有忿恨在，心平靜不下來。當僧團裡的同參道友，試著他建議，他生氣不能接受。

憤怒跟驕傲非常有關的。首先，當一個人有許多怨氣時，不會接受任何建議、幫助。第二，憤怒本身造下許多不善業，會障礙一個人的修行。例如，憤怒通常導致許多像壓力、疼痛和緊張那樣的疾病。

當你對他的同參道友生氣，要特別注意的是後果。如果這位同參道友是個誠實勤勉的修道人，對這種道人起惡心會障道，妨礙自己的修行，特別是如果對方是已經證道的人。根據論書，自己處境危險，被堵塞。只有去除怨恨，並親自向對方懺悔，自己的修道才理得開。這一點很重要，要記住！

當心裡有許多怨恨時，它引起許多嫌惡、排斥。由於業力，有許多負面效應，難以受法。最後心平靜不下來。因此，他成爲一個很難纏的禪修者，難以處理的人。

■ 五種枷鎖

即使我們有足夠的信心、虔信、無瞋來受法，另外有五件事會障礙進步。心有五種枷鎖。這五種束縛就像握緊的拳頭一樣，把心抓的緊緊的，無法自由。你沒有信心，你說「對」，這是好的，但是你不能動彈不得。你被牽制。你被用鏈拴住了。

1 感官欲樂

當一個人執著感官上的愉悅，這是很難在修行的過程中有進展，因爲他會一直想回那種感官欲樂、舒適。

我記得，我第一次去仰光 Mahasi 禪修中心時，我注意到有很多臭蟲。每個人都在抓臭蟲。禪修時覺得身體發癢，因爲被蟲咬。因此，不禪修了，大家專心在抓臭蟲！

不小心的話，你會開始迷失在感官欲樂上。最明顯的是食物了。小型禪修中心提供的食物不太好，甚至會很慘。因此，如果你不習慣的話，就會開始想念家裡好吃的東西。西方人想念他們的家鄉口味。他們想死了乳酪、冰淇淋、蛋糕、所有的乳製品。有天，我們在 Mahasi 禪修中心過耶誕節。那些西方人很想過節，決定在禪修中心舉辦耶誕派對。他們攤錢買了許多冰淇淋聚餐。第二天，禪師召喚，斥責他們。

爲什麼？因爲他們應該是要禪修的，整天要坐禪、走禪、坐禪、走禪、觀腹部上、下，但是他們反而去吃大餐。

感官欲樂會阻礙你禪修。即使你推推拉拉，把你自己弄進一家禪修中心，觀脹、癢、坐、觸，或者任何的目標，你將發現，在多數情況下，主要妨礙你修行的是感官上的欲樂。

禪修有五種的障礙（五蓋）：欲欲，瞋恨，昏沈睡眠，散亂和追悔，懷疑。昏沈睡眠主控了禪修營的最初幾天，然後它清淨明朗了，隨後是散亂。

如果念頭強的話，它生根在忿恨或欲欲兩者之一。不是很多人會有很強烈的忿恨，至少我所熟悉的馬來西亞禪修者中並不多。他們的主要障礙通常是欲欲。一大早他們就思念食物，他們想死了熱咖啡。厭煩了，就想起家裡的錄影帶節目秀，所有里里雜雜的事情。心煩了，他們就想些有趣的故事，或者要做的事情。全部這些受感官欲樂影響。你要真的能離欲，就不會擔心所看見的、聞到、嚐到、觸到或聽到的事物，只要有些正念，心思將能集中。

想想看。你在禪修期間爲什麼要想那麼多？你在想什麼？經常是因爲你感到厭煩。心不喜歡枯燥無聊。它喜歡有趣的東西，因此它流連在故事間，找點事情做。所有這些活動，通常是以感官欲樂的追逐爲中心。那就是爲什麼，你要做點準備，來禪修營前預先做功課，心澄靜下來，你就不會東想西想。

2 對身體的執著

首先，當你執著身體時，你就不能超越它。第二，你會很受不了痛。你經常會發現，不能看透痛，那是因爲你對身體的依戀不捨。

例如，腿痛的感覺。經常是當痛變得越來越強，那你就會放棄去觀它。倒不是因爲太痛了，而是因爲執著腿。或者，你認爲腳是你的，如果坐太久了，腿會出毛病，再也不能走了。這種恐懼或者關切，出自於對身體的不能捨離。如果是其他人的腳，你只要觀照痛，那你認爲這對你會有影響嗎？至少你將不會這麼關心。

有次我正在禪修，那裡蚊子很多。當一隻蚊子叮你，許多念頭就頭腦裡轉啊轉。一開始就想癢、癢、癢。它只是有一點點癢。但是，當你對身體很依戀的麼時候，癢好像變得很強。然後你就會開始想，或許那隻蚊子是瘧疾帶原、或許那隻蚊子有登格熱、或許它會好一點吧。嗯！我把蚊子趕走，或許我就能專注得好一點。執著一來，你就再也不能禪修了。但是一會兒過後，就決定，因爲那裡在癢，好像不能夠集中注意力了，就不再觀照癢了。其實可以試著觀，「手、手、手」或「腳、腳、腳」或「鼻子、鼻子、鼻子」。

透過對癢的觀照，就不會有偏向依戀的趨勢。以那種方式，你看你的手、腳，好像無關於己。那時候，你會覺得你的手或者腿好像不是在你身體的一部份。當你那麼地觀，癢在手上，但它不會干擾你。它愛怎麼癢都沒關係，因爲手不是你的。但是，當你動念頭的那一剎那，寶愛色身，那就不能正確地禪修了。你不能恰當地觀手。然後你應該想想，「癢有那麼嚴重嗎？」，你不會因爲癢而死。它有點像搔

癢，像是有人拿了一根羽毛來搔你。它只是一種感覺。

寶愛色身，你就不能超越它。那表示你被拴在「身體」這個概念上了。以較深的形式禪修，你必須放下一切，關於身體，手和腿等等。如果你能放空它們，那你就可以直接進去心門，那這個定力就深了。

例如，你觀脹、癢、坐、觸等等，你最後經歷到風大要素，移動的特性。只有當你能專心於移動的特性，你才能經驗三共相，開展內觀智慧。但是，只要你仍然堅持對身體，手，腿等等，你就不能經驗三共相，開展內觀智慧，因為究竟法並不會跟概念性的目標共存。因此，如果一個人依戀不捨色身，他不願拋下身體，那麼當他一發現身體(形狀的感覺)沒有了，他會嚇壞，就不能超越它。

對身體的執著，較常發生在當人們看待物性的身體時，他們會把身體當作究竟真實法、當作他們自己。

3 對外在事物的執著

論書把它定義為對外在事物，譬如對財產以及人的依戀。你不能捨離財產和人，執著會在心裡。首先，你不能放下它們，認真的禪修。

第二，執著防礙你全心全意地放下各種條件因緣，心就不能無牽無掛地去體驗無為法。當我們說，例如，目前我們對任何

人沒有憤怒(或者執著)，那可能是真的。但是它確實在那裡，在我們的心靈深處根深蒂固。如果它特別強時，每當我們想進入更深層的禪定及智慧，這個不捨就會擋路。

這解釋了為什麼有時當人們禪修時，許多潛伏的經神疾病可能會出現。通常他們不會遇到這些，但是在禪修時，神經病可能會浮現，騷擾並且把事情搞成一團亂。

那就是為什麼，在佛法和戒律上，修行要能精進不懈，獲法益，最好的做法是出家。僧侶沒有任何財物，不必擔心任何事情，他們只要日復一日地禪修、活著。成爲一個僧侶，行動上表明了準備修行到死。過去、未來，憎愛莫相關。你只要保持觀照每個剎那。那是出家眾的實際作爲。你不必擔心財產或者其他人，只有關於修行來出離煩惱。因此，沒有什麼可以綁住你的心。

4 好吃懶做

《中部》裡的《心的荒野》，經裡的故事人物，看起來他吃的多，直到肚子鼓鼓的，又貪睡，懶洋洋地打盹，心不求精進努力。吃太多了，然後就躺下休息，就睡著了。一點精力也沒有。

當然，這並不意味著我們不應該休息。我們可以休息。但是睡眠，經典裡有提到，應在中夜時分的四個小時。其他時段，我們應該每個小時都要努力認真地過日子。當然也要暫停下來淨身，小參報告前要先淨身的。過堂時間到，你必須用飯食。但是，在做這些活動當中，你必須要有正念，跟上你的禪修目標。

要把心往上拉高，需要很大的努力或者能量。在東方的禪修中心，你可以看出人們怎樣的認真努力。儘管如此，這也只出現在有聲望的禪修中心，在某些經驗豐富的禪師指導下。在那裡，大家真誠用功，全力以赴。在這些地方，過堂後，大家並不懶洋洋地休息。他們沒有一丁點藉口，進入寮房休息。在這些地方，他們不願意去睡。他們渴望力爭向上。他們認為睡覺是浪費時間。時間是如此寶貴，時間如此令人驚嘆，必須被充分利用。修行應該是這樣的。

在早期，大家投入的精力比修定(寂止禪)更多。例如阿難尊者，他是非常地努力，徹夜禪修，直到他必須躺下稍作休息，但是不熟睡，他開悟成阿羅漢。

此外，蘇那比丘被迫地走他經行直到腳變得非常脆弱。他依然經行，血濺在路上，就像有人在那裡殺牛。那是早期佛陀時代，大家用在努力修行的程度。

另一個經典上的故事，有位比丘，在夜晚經行，到了他不能再走。因此他改用爬行來禪修。當他在夜晚做爬行禪修時，獵人以爲是隻鹿，就開鎗射擊他。當比丘被射中時，他觀「痛、痛、痛」。這些故事是用來激勵我們要更勤勉禪修。

5 執著天福

這故事看起來像，有個人過神聖的出家生活，他激勵自己成爲梵天。以著他的德行、持戒、過聖潔的生活，他努力成爲一個

大梵天，或者成較小的天人。因此，他的心並不趨向最高的開悟。在這第五個枷鎖，心被啓發了到較低的層次，他有斬獲，但不是涅槃去證達道智、果智開悟的心。他攀緣修行道路上的種種，身體、感覺、道德、定力、內觀智慧，但卻偏離了開悟的目標。因此，心很會攀緣。當你依戀低處的種種現象，你就不再進步。在那裡停下。他不放空自己，而起執著。換句話說，執取把心鍊住，把心套上個枷鎖。

■ 進一步在佛法和律儀上有進展

爲了取得在佛法上的進步，首先你必須能放空你的執著心來作努力。當你努力時，要返回事物現象的真實狀態。之後要放下所有的執取，至少暫時要這樣。不要去思考時間。那就是參加禪修營有幫助的原因。它提供有利修行的環境。《心的荒野》經中提到，當五種硬結被拋棄，五種枷鎖被切斷，圓滿修行是可以達到的。依戒律，「可以達到」並不是說「一定會達到」。只是障礙圓滿修行的事物不在會那裡出現。

■ 四成就之法(四神足)：

下一件努力的行者必須做的事情是開展神足通 (iddhi- pada)，那是基本的心靈能力，或者達成修行的成功。有四種基礎才能成就：

1 定力來自於熱誠與奮進努力（欲爲成就）

讓我們來看成就神通的第一個基礎，這是要有欲念或者希望才能做到。這像是信心一樣。它像是一個推進力或者是善欲。這個有意願去做，要求達成心靈上的成就，要非常專注。這種信心和動機，引起毗婆舍那的定力或集中注意力在究竟法上。

2 定力來自於勝行、精進（精進為成就之法）

成就神通的第二個基礎是勝行、精進，該處需要許多心力和精力，朝目標努力。行是所有的心行，所有心理活動、心所。精勤是努力，伴隨著所有心的努力、組合、推動力其與努力有關的。這是我們如何建立正念，保持它的連續性，剎那剎那觀照身心過程，增強而為一股強大的正念動流，貫穿入究竟法及三共相。這種心靈的觀照強而有力，一境性並引導到證悟的方向。

強大的定力生起，因為我們有信心、願力，和推展的意圖，往那個方向發展。沒有這個善欲動機(它不是貪愛、愛欲)，心可能某處或較低層次就停止不前。

有時推動力的開展，推到成就點，可以由精進力來把它帶向前。當然，你必須有信心和智慧。但是主顯著的推力帶來成就的是很強的精進力。最主要事情是你要努力、努力、再努力。

3 定力來自於心的純淨（心為成就之法）

成就神通的第三個基礎是心。它包括整個精神面的介入。但是最主要的還是堅強的意志力。

4 定力來自於觀（觀為成就之法）

成就神通的第四個基礎是內觀智慧。成就的人有很強、良善的智慧及成熟的心智。他理解也能看透事物。

為了達到目標，你必須除去枷鎖和硬結。增上四法，成就神足。透過實修的力量，帶來那些心靈的智慧。推動你的一境心，日復一日不鬆懈。

為了讓你理解人是怎樣認真努力成就神足，經書有個關母雞抱窩孵蛋的譬喻。當母雞坐著孵蛋，經過很久的時間，一再轉動那些蛋，然後小雞能從蛋殼裡出來。當母雞仔細蓋住蛋、孵化它們，恰當的照顧她那八隻或者十二隻蛋，然後小雞才能以它們的爪和喙啄破殼，安全孵出，不讓她擔心。這也是一樣的，比丘要有四神足包括熱誠、強大的精力，才有爆發力，能開悟、從身心奴役中，證達至善的安穩。

17 毗婆舍那禪修進步的要點

在此提出進步的要點，以提升毗婆舍那禪修到較高的層次。

■ 戒律

我禪修進步的一個重要因素就是律儀。這不意味我以前戒行不好。我出家受具並不是出於信仰，倒是好奇心使然。然而，出了家後，許多事情發生了。也不知是怎麼了，在那種環境下，心境就自然而然改變。戒律對一個比丘並不只是遵守戒條之類事情。很明顯的，當我們持戒，我們就避免許多不善業。但是，它遠超於這個，戒律對出家人，象徵著他的生活型態，前景整個改變了。譬如，我出家前在唸書，個性非常目標導向。一次又一次的考試，成績一次又一次的發表。然而，當你脫離那種無意義的緊張競爭，來過宗教生活，生活宗旨傾向於精神解脫，而不是物質的利益。戒條就本身隱含著，這樣的生活要丟開世俗的一切，一心一意來尋求清淨解脫，證無為法。

以前老在心裡頭打轉的事物，出家後開始淘汰，我得到許多體驗，後來我才發現那是毗婆舍那的禪修境界。在學毗婆舍那前，我較投入漢傳禪法的學習，不是日本禪(Zen)，是漢傳

「禪」(Ch'an)。所以，如果你從一個出家人的觀點來看戒律，你就不會把它當成單純的持守戒條，而是一種生活的方式，迎向修行目的，以及它所隱含的客觀目標，和當下的因緣條件。較通常的案例是：如果一個人來到禪修中心或者寺院，住一段時間，禪修並過著宗教的生活，那他的心會較平穩、趨向精神目的。相反的，如果他的律儀頹廢，就不會那麼自律，所有的事情開始耗盡、往下掉。好的準則是，從修行中去尋求戒律本身。

■ 《阿毗達摩》－佛教的形而上學

第二個重點，當我開始學《阿毗達摩》，我發現很有用。《阿毗達摩》是佛教的形而上學。它關係著對勝義真實法的探討，不同的身心過程、特徵，不同的心意識狀態。

我剛到檳城，很熱衷於《阿毗達摩》的課程，因為我從來沒聽過這個。儘管我翻遍各種關於《阿毗達摩》的書，它們都很深奧、專業，用很多我想不通的誇張辭彙，特別是那時候我的英文不太好。譬如，心所 (*Cetasika*) 英文翻譯成 *mental Concomitant*，什麼是 *mental concomitant* 呢？他們用感受 (*perception*) 這個字，那我又在想，什麼是 *perception* 呢？字典說「知覺」*to perceive* 就是 *perception* (知覺、理解)。那什麼又是“*to perceive*” (知覺) 呢？*Perceive* (知覺) 的意思是知道，那麼意識覺知跟知道又有什麼不同呢？它並不是那麼的精準的。可是，當你讀書要抓到竅門，你就要理解它，不是一味地背誦，這個學習是要跟自己的經驗、修行有關。

很幸運的，那時候有個老師教《阿毗達摩》，他把教學跟日常生活結合。當你修行，把它跟修行結合，那是很有啓發性的。當我有一大堆問題，當時我並不在密集禪修，所以我可以花時間去分析它，儘可能的閱讀，有問題了，那我就可以請教老師。這個幫我深入覺知不同狀態、不同因緣下的心。在清楚定義禪修目標方面也有助益。譬如，當你談到貪心及貪愛，你查閱《阿毗達摩》，它就有很清楚的定義，哪個是跟運作中的不同意念相關。那當我出門，看著其他僧人，嗯，是有貪心。這個呢，貪心正在生起，你看他吃成那個樣，他貪心正在生起。然後我開始會欣賞《阿毗達摩》。並沒那麼多出家眾學《阿毗達摩》，所以我很幸運，能夠偵察發生在身心的種種現象。這個對我的禪修很有幫助，它截斷了許多煩惱，提升正念。當然，在教學的範圍內，會講到很多跟禪修有關的事。

■ 改善我們禪修的方法

第三個很有幫助的要點，那就是我們所謂常識及想要理解自己的禪修，尋求更多的方法，可以改善禪修。當我學《阿毗達摩》的時候，我會想，這個章節對我的禪修會有怎樣的法益呢？我會這裡看看，那裡查查，然後想出怎麼使用它的方式。事實上，如果你探討佛法，深入三藏、經集，不只是《阿毗達摩》，你會大發法財，智慧如海。我常感歎，儘管我已經看過相當多的佛經，我還是經常會忽略調它的特殊意涵。然後有那麼一天，我回過頭來再讀一次，我會發現它的啓示。我以前沒看懂，再讀一次，

我見到它們跟修行有那麼多關連。我以前會想，這個在其它經中說過，這只是一個重覆，但是從另一個角度來看，突然有全新的領會。因此，如果你真的深入經藏，你會發現修行的智慧寶庫。

出家人必須背課誦經，有時候我們會碰到一些經文，跟我們很相應，那我們就能夠背起來。傳統上，學習的第一步就是背誦。當你把它付諸記憶，它就進入背誦，接著背誦跟記憶一起到來，過一段時間後，注意力就集中起來。當注意力集中，背誦就深入內心，並在那裡迴轉。當它在心中迴轉一陣子，它會深化，我們會理解，佛經這麼豐富，它可以在修行上運用。因此我發現經看起來非常淺，但你若深入，有用的智慧寶藏，就會出現。

剛開始那幾年，我反覆批閱三藏。甚至到現在，我仍然從經文中，發現更多修行要點。因此，修行就像是做研究。在你掌握住基礎部份之後，你會進入較深層的部份。每一經，都有個較深的實用層次。

■ 定力

跟修行進步有關的第四個要點是定力。只有在相當程度的定力下，才能深化內觀，生起智慧。也只有在那時候，心力才會夠強，來執行洞察的任務。

我第一次在檳城禪修中心，參加了一個為期三個月的禪修。我從沒去過禪修營，也沒學過毗婆舍那禪法。我就那麼地走進寺院，禪修

三個月。在那一次禪修，我發覺當心達到相當程度的專注，所有的現象都會生起。在第一個月，雖然是有了點定力，經驗還不是很清楚。一個月後，所有的念頭和散亂都不見了，經驗就很敏銳了。我注意到了，我的念頭真的多的嚇死人。好多念頭在那裡。我從不知道自己會有那麼多妄念！當你開始禪修，你就必須掌握好散亂的心，你會了解心有多麼容易跑掉。

在那次的禪修，我得了個論點，我非常有決心，要找出為什麼念頭會冒出來？我注意到我的經行，譬如，在開始我提起腳跟，把腳踏在地板之前，心就跑掉了。因為有某些程度的正念，努力的摸索究竟發生什麼事，我發現它溜掉的那一刻，我能追溯思考的過程。在那一秒或兩秒間，至少有二、三十個念頭在，那麼地多，但是因為正念的緣因，我知道是什麼念頭，或者至少它們為數甚多，一個接一個。我說：「這實在是令人難以置信！難怪心不會進入深定。」過些時候，當念頭終於結束，所有的經驗一個又一個清楚的出現。這一課學會的是：你要下堅定的決心，要真的去持續觀照，如果心跑掉了，你要清楚的觀照它究竟跑到哪裡去。把心帶到一個較深層的定力。

爲了這個，過後，我努力使自己更進步，我去修止禪。當我第二次返回緬甸時，這個又發生。我發現它非常有用，但是它的重點並不是在止禪。當我第一次去緬甸時，我想學止禪和毗婆舍那。我想儘可能的多學一些。不過，他們不願意教我。他們說：「現在毗婆舍那是重要的，它有優先權。」因此，我必須練習直到他們滿意。我能理解這個，因為人們幾乎沒有時間。即

使你脫離社會成爲一個僧侶，你真的不知道，你能維持多久？這個世間本然不定，加上因緣條件，你必須做個抉擇，我選擇繼續學毗婆舍那。雖然一些人說，在你能在毗婆舍那有好的進步之前，你需要止禪禪定功夫等等，從我找到的個人經驗，基礎內觀智慧的層次，不需要那些的。進行純觀完成內觀智慧是夠的。那當然，如果你有止禪基礎，那將會是一個優勢。問題是考量時間的限制。達到基本和必要水準的定力，作爲毗婆舍那的基礎，可能要花上很長的時間，但是我們的時間不多。另外，當你從止禪轉到毗婆舍那，它不意味著，你能夠很容易地移轉目標。你的優勢將只有一顆較平靜的心。

我確實同意有某些人，在他們學毗婆舍那之前，真的需要寂止禪。這對煩惱心非常強的人們來說確實如此，真的需要抑制。但是，對大多數人來說，我認爲這不是絕對必需的。雖然如此，當禪修的層次愈高，它就非常有幫助了。例如，如果一個人觀照上、下到它破碎了，碎片粉碎成微細顆粒，粒子剎那間快速生滅，那麼如果你進入較深的止禪，細小的顆粒可能擴展成到一個大的氣球，每個大的氣球內部，像是有很多更細的顆粒。變化速度好像被放大了許多。佛經中提及，例如：可以利用內觀智慧爲工具，證達最高境界的阿羅漢。

■ 其他重要的因素

有禪師出面教導，是個重要的因素。第一個要素是信心和信任的問題。剛開始學習的禪修者，信心是變動、不穩定的，飄忽不定。當禪修順利，信心滿滿，但是痛和問題開始時，那信心就逐漸下降。當再

次順利時，信心又增加，當問題再次出現時，信心又減退。如果有禪師在身邊，多多少少信心還會在，你會繼續禪修。

另一個重要的因素是，傳承上很多東西都是師弟間口耳相傳。是有些書面文獻，但是很多禪師並沒有寫下他們的智慧經驗。他們沒有時間寫下他們的深心智慧。就算有也是用緬文寫的，你念不懂的。此外，很多事情不能描述出來。僧侶身著袈裟，不能暗示他們已經證達任何聖果位，因此有很多敏感的問題，並不允許寫下。這是保護禪修者和禪師自己的。因此，在某些程度上，許多這類的經驗技巧，保留在口頭教導。這樣的話，你需要向禪師親自求教。我們經常會從學於不同的禪師，每一位都幫你砥礪禪修技巧。

除此之外，最重要的是修行本身。通常修行要延續幾年，如果你打算達到最高境界，譬如開悟證果之類，密集禪修是需要的。因此，(兩期)禪修間不要離得很太遠，在空檔期你必須小心積存煩惱，特別當壓力增加時。

在你去禪修之前，我建議你，至少一星期前，每天定課做禪修，否則當你到達禪修中心，你必須一點一滴的開始學。每天有做定課的人大約只需兩、三天來追上他上次的進度。對什麼也沒準備的人來說，它可能要花上四到五天，如果他臨行前很忙，緊張壓力大，那時間可能要花更長。然而，兩次禪修間的空檔，若是你有心理創傷、非常壞的經驗，你可能必須花上整個禪修期間努力清理它，才能追上進度。不過那比在裡面腐爛掉好多

了。當它開始在你裡面腐爛、發惡臭，你的心就毀了。

放心，從許多我見過的禪修者中，很明顯的，如果你有長遠心，定期參加禪修營，並且在家規律的禪修，日積月累，即使沒有道智果智、證悟涅槃，你將達到某種程度。至少你會很接近它。禪修它本身就很有利益。引領到路口的實際因素很少被談論到，因此那裡就懸掛著大問號。我個人認為與波羅蜜、過去業力累積很有關。如果你有耐心，那過一段時間，進步將會來到，你將明確地達到某種程度，你將會快樂得多了。實際上，你將會是世界上是最幸福快樂的那種人。



18 生活在邊際：日常生活中的正念

■ 重新調整

禪修營結束後，回復正常作息，將有一段時間，心必須重新調整，對世俗環境起作用。

有些人反而會變得更狂野，或者更敏感急躁。在禪修營期間壓抑了欲望，這些是釋放出習氣的反應。不需要煩惱，他們很快就會平息下來。

有些人還會努力繼續，做他們在禪修營期間一直在做的。在此，有些併發症可能出現。他們好像有點詭異，同僚間相處，拒人遠之，或者高高在上。他們不講話，不像過去那樣的說笑，甚至走起路來輕盈妙慢！

很明顯的，在外面瞬息萬變的世界裡，走的這麼慢，努力保持正念，是不實際的。不過，它並不意味著，如果我們不想要的話，也必需講些沒有意義話。如果禪修會影響到你的工作效率、作研究或者家庭生活，那你必須在某些程度上做讓步。讓我們面對它，你不是一個比丘或者戒尼。你還可以修正念禪的，只是不要以那麼強烈的方式。這並不是在作抉擇，但是情勢如此，你必須調整過來。

113 ■ 煩惱瀑流

當我們回到外面的世界，那我們要如何繼續禪修呢？在外面的禪修，可以用兩個層次來看待。第一個層次是隨波逐流。第二個層次是活在邊緣。讓自己隨波逐流意思是，不要讓自己被淹死。

在佛法裡我們談論洪水瀑流，瀑流有不同的類型。有煩惱流。外面世界煩惱氾濫成災。在巴利語，瀑流是「*ogha*」，聽起來幾乎像是「*ogre*(夜叉)」。有欲流(*kama ogha*)，有流(*bhava ogha*)，見流(*ditthi ogha*)，和無明流(*avijja ogha*)。

欲流是感官欲樂的瀑流。他們來了一個又一個，你就完全沉沒了。因此你必須飄浮在水面，隨順雜染。有流，有是成爲、生死相續—你想要某些存在體。你想爲了成爲各種不同的人，在所有人中，你想要當一名英雄，你想要一切。見流，見是錯誤看法和想法。無明流，無明是無知或者愚癡，在癡妄中裡淹沒。換句話說，當你沒有正念，煩惱心重，就會被它們所覆蓋、沈溺。你會捲入瀑流。動彈不得。無法解脫。

■ 飄浮在水面

因此，第一個部分是保持飄浮在水面上，不要讓自己被淹死，那就要有正念。只要你能有正念，那就非常好。一直保持正念是很難的。通常，這是人的本性，很難正念不斷。例如，如果你病得非常嚴重，日

復一日，病痛不斷，你能多有正念呢？爲了幫助我們提起正念，我們必須建立基本護持條件。首先是物質環境。越是安靜，對正念越有幫助。其他如寺院和佛畫圖像也會幫助。你可以慢慢地透過這些一點一滴的開展。

選擇生計，我們叫正命也是很重要的。如果你涉及不清淨的生計，不承順道德，很難保持一顆純正的心、清明的良心。因此，必須做點事。要不就改業，或者對它採取措施，拒絕邪命資生。關於工作，你要考慮禪修的另一個層方面是時間的因素。你的工作的性質，讓你有時間禪修嗎？有些工作可以算是正確的生計，並沒有牽涉到殺生、偷竊、妄語、邪淫或者使用麻醉品，但是它佔了許多時間。你從早到晚工作，一年休假兩星期。在這樣的情況下，你不會有時間禪修正念，參加密集禪修營。你或許會特意地排出時間，每天禪坐，不過當工作後回到家時，你累垮了，以致於不能好好練習。這樣的工作是不合適的，因爲它對禪修沒有幫助。

在家居士們必須謀生，並努力騰出時間禪修。在的西方更難，參加禪修營的費用通常很昂貴的。必須支付場地租金，禪師的供養金、機票、食宿費用。在亞洲比較容易，禪修營多半有人發心護持。在澳洲參加一、兩次較長期的禪修營，費用就足以支付到亞洲的來回機票，並住上幾個月。有時禪修者喜歡那樣。他們能到一個全新的環境禪修，之後他們可以去觀光。

關係

第三個要素是關係。當年輕人請教我有關男女關係時。我會建議他們不要結婚。婚姻只會帶來麻煩。泰國有句古老的格言：「如果你把心交給一個女孩，你絕不能當僧侶。如果你把心交給一個男孩，你肯定會哭。」但是如果你真的忍不住，命運操縱，那你就必須仔細選擇。至少，選擇一位對禪修身同感受的婚姻伴侶。你們或許可以決定結婚，但不要有小孩。孩子一降生，你就離不開他們，不能把他們扔了，即使他們不是有問題的小孩。你會有好幾年的責任期，必須要恰當地撫育他們。如果你的婚姻伴侶，到頭來跟你無法投合，就有分居或離婚的問題。

能與對禪修有好感的人在一起最好，也不見的一定是夫妻。這一點可能有點難，因爲並不是很多人禪修，那你必須影響他們。做個好的模範，讓大家看看，透過你的禪修，你變得更好，終究會有些影響。當然，發起核心小組共修是最好的。參加過禪修的人，應該努力讓大家聚在一起，見面、討論或每週定期共修一次。如果你發現那裡的人無法起共鳴，你要安之若素，獨行如犀牛。它將會是一條孤獨的道路。不過孤單比較好，總比加入狂帽族好，浩劫一場，那種會讓你付出代價。

有益的活動

第四種條件是，在我們的日常生活過程中，我們不禪修時，要從事善業、培育菩提資糧。當你做善事，有善業，心的狀態純淨以及其他功德正在蘊育。忍耐、慈愛、慈悲、恬靜、正直、老實，這些在善業在活動中培養。濟貧、做環保都是善業。不過，你要注意，不要忙過頭了，沒空禪修或者不想禪修了。那到頭來，當你什麼事也不做，無聊了，坐

在電視機前面，讓電視機把不必要的感官目標放進你的心，直到你癱下。

從事善業在居士們的生活裡，扮演一個很重要的角色。原因之一，他們增長了某些必要的技能，滿心善意，實際上也充做一種正面的情感釋放。如果一直抑制情緒，有朝一日，終會爆發。音樂可以調劑身心，消融情緒。做點事、耗些額外的能量及情緒，也是一種好的方式來調節心。最後，閱讀提供紮實的理論的背景，這對於你的禪修來說是必要的。

鞏固了基礎，你應該嘗試練習在整天的活動裡保持正念。有幾個重點你必須注意。首先，你在日常生活中的正念不能像在禪修營一樣好。在密集禪修營之後，你的定力不會100%全部退失，大約90%，95% 或 99%，希望能少些。

因為心已經知道基本的方法，當你有空時練習，或者因緣條件許可，它將彈回些。就好像種盆景。當你給它澆水時，它會長得漂亮些，枝葉茂密。當沒有水時，或者偶爾才滴幾滴水，葉子會一直掉，直到只剩一片葉，根和莖。功不唐捐。當你有空時，給它多澆些水，會再長個三、四片葉。總比沒有好。植物沒有死。如果它完全沒了，你的心將處在恐怖的狀態。妖魔鬼怪可能完全把它佔據。因此你必須保持些正念。麻煩的是，許多的人在他們開始禪修前，或者在他們參加禪修營之前，並不要知道正念是什麼。當你對正念的性質有好的理解，你多少能在外邊的日常生活中保持些正念。

減速慢行

有些事有助於更容易地保持正念。最重要的是，不要衝、衝、衝。快，看起來並無害，實際上那是正念丟失的地方。你必需火速做這、做那，那你已經失去了正念。由於失去正念，憤怒，急躁等隨後而來。如果你不急不徐，你會有時間思考，觀察並保持鎮靜。你四處亂衝，心力沒有足夠的集中。覺知心不出現，定力也沒有，因此你不能深化。

如果你以前就一直禪修，你的心已經進入較深層的定力，找段空閒時間，像是早晨或夜晚來禪修。因為以前的經驗，定力能再出現到某些程度。但是你必須整天小心。做事不要急，也不要做一些或講些沒有正念的事情。否則，當你禪修，事情會不斷跑出來找岔。如果你能保持在某種程度上的正念，不要惶惶不可終日，正念就在當下。當你忘記時，一定要返回當下。輕鬆點，放下，不要去做任何事情。只要保持正念。永遠要回到正念的狀態。輕鬆點，放下，每天保持鎮靜的十到二十次，或者甚至只要一小片刻。你將會看見它在你的生活中做的改變。

一天一分鐘

並不是很多人能夠這麼不屈不撓地禪修。它需要很大的決心。那要怎樣做？跟著這簡單法則。每天，特意正念一分鐘。如果你觀看腹部上、下六十次，它已經就超過一分鐘。如果你能一天禪修一分鐘，早上一起床、晚上睡覺之前做，那你肯定能禪修的比這個更久。如果你坐觀看腹部上、下六十次，你將感到平靜。然後接著再坐兩分鐘。如果你能禪修兩分鐘，你就能繼續坐到三分鐘。五分鐘之後，你可以覺得夠了，但是它已經對你的生活產生影響了。你以更愉快，更有正念

的心來啓動你的一天的作息。祕方在啓動,發動引擎轉動。當天氣冷時,你大概不會想要禪修。但是只要啓動發引擎,它將繼續轉動一段時間。每天禪修可以影響到我們的日常生活,禪修可以保持到某種程度不退轉。即使它不深入,至少它擴大我們的經驗,建造穩固的基礎,因此當因緣許可,像密集禪修營一樣,我們的正念會迅速地進步。

有時,只透過每天的禪修,有些人會進步很快。這些人每天必定做功課。另一件事能促進「定課」型的禪修是定力,有助於迅速使心平靜下來。不太費力就能把躁動的心帶到平和。做些慈心觀,誦五到十分鐘遠離念頭,心就會平靜下來,那你就轉到毗婆舍那,沒有花很多時間。必須開展這種能力。那些熟悉唱誦的人,可以跟著錄音帶很有正念的誦,斬斷所有的念頭,因此他們一坐下,心就平靜下來,他們就能用正念來觀照。否則念頭跟忿恨一直闖入,當一個小時結束時,你或許才觀五分鐘上、下,就覺得累壞了。

如果你是一個很忙的人,在一天結束時禪修,那就不需要做經行。如果在白天你是花了許多體力,你可能疲倦了。如果你實在很累,禪修之前先小睡片刻。忙碌的人最好的禪修時段是早晨。你已經有足夠的休息,心是平靜的。你要養成習慣早起,讓你自己有時間來禪修。否則如果你只有半個小時,在禪修結束之前,你將會想你今天工作上要做的事。

另一個對日常生活的正念有幫助的策略是,要有適當的計

畫。當你的工作安排的井然有序,你不必那麼費心。如果你不必思考那麼多,心不會散亂流逸。把工作籌劃好,你才會有時間做有利益的事。

發願

發好願甚至可以讓你在日常生活中進步。由於這一個願心,你真會發心致力於心靈上的修行。這不是一種嗜好,只有當想要做時你才做。要持之以恆。另一方面,小心,你不要逼得太緊。做過頭了,它可能會更像懲罰、折磨那樣。你會開始害怕發願,禪修只因爲你知道你應該怎麼做,最後你會放棄的。發願要有長遠心。只要盡力做,不要期望太高。有這種規律性,心會習慣攀向更高的層次,更寬廣的經驗。過些時間,心的動能夠了,由於這種制約,它會衝過去,因爲內心深處的願望,這個習慣會引導、使它實現。不發願的話,沒有心想進步,心不會累積足夠的「能量」條件。你可能不想要進步,定力也不會出現。

■ 生活在邊緣上

有種較深的禪修,不僅只是浮在水面隨波逐流。這叫做生活在邊緣上。在這裡,你試圖繼續活在這個現實世界和另一個世界的邊緣界線。在世俗以及究竟真實間。在有人和沒有人之間。在受不受障礙的影響,這兩種不同的層次間。正如先前所提到的,日常生活和密集禪修營的差別,在禪修營期間,你有許多的時間,可以進去較深層次的定力。當你走時,你不左顧右盼,你視地七呎。當你觀腹部上、下

時，不會有人叫你接電話，也不會有小孩子跑來，拉拉你的腳，扳扳你的手。在禪修營中，你可以很奢侈，把所有的心力都投入禪修。那就是為什麼定力會爬升那麼快。在外邊，就沒那麼容易。不過，如果你是一位很認真的修行人，你會想有深厚的定力，以及盡可能寬廣的禪修經驗。這就意味著，要努力生活在邊緣上。

毗婆舍那的好處在於剎那定。修寂止禪，你就不能這樣，你必須割捨掉世俗活動，來保持禪那和定力。當你從密集的寂止禪禪修回來，心會變得非常敏感。幾近於傷害。當你止禪出定之後，會覺得被感官覺目標炮轟。你可能就要跑回去住山洞和森林。入止禪深定期間，是非常寧靜的，好過唱卡拉OK，和其他世俗的五欲追求。

如果你想要平靜安定，你必須在隱遁處生活。止禪禪修不適於日常生活，因為當你涉入日常生活，你就失去了所有的定力。除非你當一個隱士，倒不一定要出家。

清楚的理解

毗婆舍那定力可以在日常生活中獲得到相當的程度。在此，禪修的重要的部分是要有清楚的理解。對目的要有清楚的理解，對事情的可行性要有清楚的理解。目的是你想要做的。動機一生起，你要觀照到動機。你知道有些動機是良善的，有些則是不清淨的。如果它不清淨，就不要去做它。如果它是有益的，你就放手去做。然後，我們講對事情的可行性清楚的理解。適合禪修，

也適於很多其他事情。就生活在邊緣而論，這是入較深層次經驗的適合性，到其它世界，到無我，到真實法。因此，當你想要有正念時，你要永遠保持正念。時間合適，就移轉到正念。你將只如實覺知到身心過程。例如，當你坐在公車裡，你沒有什麼事做，你就可以觀腹部上、下，聲音，這裡痛，那裡痛...等，但是你不能進去太深，要不然你會錯過你該下車的站牌。

因此，你必須知道要怎樣控制，什麼時候進去，什麼時候出來。一旦你掌握要領，你進去就很容易。它是一條細線。特別是如果你能保持相當程度的正念，以及清明，你就可以「進去」。例如，當走路時，如果它只是一條直通通的路，沒有汽車，你可以單純的走。如果你習慣它，你可以在路旁小徑上行走，不要去注意任何東西，在適當的時刻，你就出來。但是如果你走在有車的馬路上，你就不能那樣做。

是否具合適性的問題，當我們問時，它指的是適合進入禪修嗎？有種特別的心，它能放空一切，進去一會兒，馬上再出來。大部份時間，不能這樣做，因為進入要花點時間。你必須和你的念頭鬥，然後再找上、下、去找出入息，找到它，並且繼續觀。但是一旦你習慣入定，並且觀上、下，你就想斷除其他事務，就「進去」了。走路較難，因為你東看西看。如果你的心真的想入定，你可以觀照目標，放下所有的一切事情，你能控制時間。如果這一刻不合適，你就不要進去。如果下一刻是合適的，那你就進去。如果你修行久一點，習慣它，是可以這麼做。這條界線實際上非常細。

經驗定力

如果你能入深定，甚至只進去一秒鐘就出來，這就夠好了。一秒可能就是一次很深的經驗了。開悟也可能只是一秒鐘，但它是很深的。所以訓練你自己，以便在合適的時間，你能進去一短暫時刻，完全投入目標再出來。這叫做生活在邊緣上。這經常在某些傳承上用，他們強調在日用修行，而不是做密集禪修。在這些傳承的修行人，努力在日常生活中，長時間保持正念。當他們從事工作，或一些體力勞動時，因為他們有正念，在一剎那間，能迅速入定，迅速出定來。他們經歷完整的禪那。那些重視在日常生活有正念的人，這些經驗經常會發生的。這也是我強調在日常生活中禪修的原因。太多人來參加密集禪修，努力禪修，但是當他們回去後，他們變成魔鬼，折磨自己。因此如果你可以安止在能一個目標上片刻，馬上出定，你也將會有許多機會，在生活中發展較深的正念。

這裡有些暗示。一旦你有連續的正念，觀照一個目標，切離對「自我」的概念。它就是那個引起念頭、讓你坐臥不寧的概念。當你切斷對「自我」的概念時，你就切斷對空間的概念。當你切斷對空間的概念時，你就切斷對時間的概念。例如一件簡單的東西，像是走路。如果你老是有「我在那裡」的感覺，「這是身體」...等等，你實際上不能深入經驗。所以不老在「我」上打轉。是心如是作。不要再去想空間。不要去想你在走動。移動就已經成爲一個目標。然後只有那些移動，就好像你正在同一點，從未改變，因此移動成爲目標。當你想起時間，不要去想你怎麼樣、怎麼樣，只要永遠地走下去。你有全世界的時間經行，不要再去想時間。然後心會深深地進入。這只是態度的

問題。因此在等公車時，或隨便走五分鐘時，如果你能那麼做，那心能進去相當深的定。即使當你走的時候，你將不聽到聲音，看不見任何東西。一、兩秒間，有的只不過是心和目標。

當然，如果你能結合密集禪修營和在日常生活中有正念，那將是最好的。爲了有更好的密集禪修，在你來禪修營之前，在先做準備。當然要定時做功課，「先啓動引擎、熱機」，在你來禪修營之前，努力把工作做完。許多人，因爲他們想來禪修，但是有那麼多工作，匆忙完成他們的工作就離開。當他們到達禪修中心，他們很想睡。要花一些時間來調適這些壓力。但是如果你準備妥當，那你來到時，將有很大的差別。不要花上三、四天來重新拾起，你將只需要一、兩天，就已經在進程中。

■ 摘要

正念禪修是什麼？這種禪修是以有系統的模式來發展正念，它可以是強有力和敏銳地獲得內觀智慧，淨化我們的煩惱心，從苦中解放了我們。

最初，我們要有足夠的正念，阻止我們從事不正當的身業和語業。這被視爲律儀。

過後，正念變得連續、強而有力，心可以保持一段時間的純淨，沒有煩惱漏。這是定力。

最後，它能變得敏銳，滲入身心過程的真實性。這是內觀智慧。

八正道中的戒、定、慧三學是相輔相成的。戒律是修定的基礎，正定是慧的基礎。當內觀智慧增長，律儀就更嚴謹。

所有這些聽起來很簡單，但是承擔的修行人知道，它是說時容易，做時難。它很耗時間和精力，因此必須做些犧牲。不過，你能確信，這是值得每一分努力的。我們需要累積許多毗婆舍那修行，以脫離輪迴。如果我們知道什麼是輪迴六道、三界諸苦，那我們就會精進不懈。

附錄I. — 五蓋 (Nivarana)

初學到密集禪修營的最初幾天、或者剛開始的階段，一次定會遇到障礙。這些障礙是心理層面的煩惱。可以把他們分爲五組(五蓋)：

- 1 欲欲—感官欲樂;
- 2 瞋恨—惡意、憤怒;
- 3 昏沉與睡眠—想睡、遲鈍;
- 4 掉舉與惡作—散亂的心、悔恨、擔憂;
- 5 疑。

在定力強而有力，足以做爲內觀的基礎之前，有段時間必須克服五蓋。最初遇到的困難是想不到的，因爲剛開始沒有很多正念。參加禪修營，也必須習慣於嚴格的作息常規。起初階段是關鍵時期，因爲我們並不允許五蓋持續太久，特別是定力正在增長奠定時期。要小心不要錯誤的集中心力。因此，重要的是，還沒正確地掌握方法的禪修者要有耐心，不要逼自己。這將使他們能夠脫離五蓋。最安全的模式是以最小的壓力來培育正念。

當五蓋出現的時候，有兩種方法可以運用來對治：

1 毗婆舍那的方法：

- A. 把正念運用在相關的五蓋上。
- B. 把正念運用在(其他)目標上而非五蓋。

2 非毗婆舍那的方法：

- A. 相反對的去發展有益、良善的心理狀態。
- B. 其他方法，例如，包括營造因緣條件來引導純淨的心。

■ 感官欲望

感官欲望是心起貪愛、依戀，沈溺於美麗、愉快等等五根門的目標。

我們出生愉悅、享樂充斥的感官世界，有多彩多姿的畫、迷人的音樂、不可抵抗的香水、可口的食品、柔軟溫暖的觸摸和刺激感官幻想。這些欲界塵境的確可以帶來某些程度的快樂以及喜悅。但是它們是非常短暫的，要這些我們必須付出昂貴的代價。五蓋可以比擬爲債務，因爲當我們想要它，在短暫快樂時光的前後，我們受很多苦。然而，簡暫的歡樂本身並不是平和的。或許，令人心神激盪，但不是真是的平靜。

當你觀照時，可以被清楚地照見感官欲望的生起。在禪修營期間，你持戒，因此那些吸引人、會使人分心的事物，可以減少到最低的程度。但是，感官欲望還是可以被觀察到，因爲你還是很想這裡聽聽，那裡看看，跟別人說說話。當他們出現時，我們應該有正念，觀照「想要」、「貪愛」。當我們這麼做的時候，我們必須十分肯定，我們是

以正念在觀照心理狀態，而不被目標拖著走。我們應該儘可能使正念強大、綿密，因為感官欲望的存在，顯示了你的心力弱。我們也應該確定是以出離心來觀照，不然我們向後滑退，反倒起執著而不自知。如果我們能夠這樣做，我們將會發現那個渴愛、或者感官欲望是一件事，伴隨它而來的快樂是另一件事。快樂，只持續非常簡短的時間就消逝，創造一種令人消神、激動的愉悅，它們蓋過了苦，執著就主導你的心。如果你能觀照到感官欲望的特性，它是對目標的依戀，你不僅會把它視為不圓滿，也是真正的苦。它處於一種飢餓的狀態，因此，把它與餓鬼相比（欲火入心，猶如鬼著。）心處於燃燒狀態。俗話說：「沒有任何的火能比的上欲望。（五欲如火。）」

如果我們有正念，感官欲望的出現，很快就將停止。原因是，正念和感官欲望不能同時共存。另一個原因是，我們觀見了它的本質。問題是，我們有時仍然會渴望感官欲樂。但是，如果我們有正確的理解，決心克服欲望，一刻也不沈迷，我們將不受羈絆。這種方法是直接觀照心理的障礙，用於兩種目的：

- 1 使心純化，捨離雜染，
- 2 理解五蓋在無常、苦、無我三共相上的真實的本質。

直接觀照感官欲望也將顯示其他事情，能幫助我們克服它們。例如，我們能理解引起各種形式的貪愛的因緣條件，持續和消逝的因緣條件。生起的主要條件是具有吸引力的目標的出現。因此，攝護六根，非常有助於預防及和克治感官欲望。只有當我們失去正念，可意的目標出現在六根門頭，貪愛才會生起。當它

出現時，要觀照「看見」、「聽見」之類，那它將對我們有莫大的幫助。然後我們也將知道，欲望或者它所帶來的愉悅，它們是無常的、苦的、無我的。

有些時候可意的目標非常強勢。在這種時候，我們如果蓄意忽視它，可能會更好，處理方式是轉移注意力到其他目標，就不會產生染著，也可以持續正念。對一位毗婆舍那行者來說，你可以先以正念觀照目標，即以淨化心為目的，來理解所緣目標的真實性。譬如，當禪修者經驗到愉快的心理狀態。如果他觀照它，經過一些時間，他可能會執著它。因此，如果目標不消失或不平息，持續頑強，我們建議禪修者變換一個較不可意的目標來觀照，譬如腹部的上下，或是觀坐、觸的感受。

這種視而無睹的方法，是種較幽默的建議，佛陀曾給阿難尊者，有關比丘對待婦女的態度：

「世尊！關於婦女，我們如何引導自己的行為呢？」

「阿難！不要看她們。」

「但是如果我們非得看見她們，我們要怎麼做？」

「不要跟她們交談。」

「世尊！但是如果我們一定得跟她們講話，我們要怎麼做？」

「阿難！要警惕警醒啊！」

—《大般涅槃經》

對治感官欲望的方法並不包含在毗婆舍那禪法，而是在概念目

標上禪修。例如，對感官欲望發展一種反向的心理狀態，學習不淨觀可以起作用，即念身的不清淨，而起厭惡。要克服對色身的貪愛，可以觀三十二身分、墓墟觀等。如果對食物起貪心，培育對食物厭惡的感受(厭食想)。同樣的，我們也可以觀照對其它目標起厭惡、起危險不安的執著。

其他非毗婆舍那與貪欲作搏鬥的方法包括十三頭陀支，少欲知足戒行。例如，比丘可以選擇觀三衣支（只持有安陀會、鬱多羅僧、僧伽梨三衣，不多不少。），這是修行對衣服的滿足。在家眾也可以做某些程度的少欲修行。要少欲知足。其他心或者其他入能影響我們。

後面這些方法，與在概念上目標修定有關，它們是止禪業處。要修到什麼程度，取決於個人習性。通常是不必要花很長的時間來作這樣的觀想，就可以克服五蓋，並且返回正確的毗婆舍那禪觀。不過，如果我們在止禪上花費時間，定力會增加，這個需要另外的技巧來處理心。這也是純觀行者和有止禪基礎行者間清楚界線。如果你要有個強而有力的後盾，起初的努力，需要先導向止禪的修行。但是在家人沒有很多時間，這就不難理解，人為什麼必須選擇修純毗婆舍那(純觀)。

■ 瞋恨

五蓋中第二個是惡意，指忿怒的心。它是一種猛烈的心，它企圖

破壞自身和其他人的健康安樂、幸福。它以很多形式出現，比感官欲望更容易察覺到，因為它本質上的粗糙，以及它所帶來的不愉快的感覺。跟其他的煩惱一樣，趁早察覺，就比較容易克服。無論它以哪個形式出現，我們正念觀照「憤怒、憤怒」或者「恐懼、恐懼」、「妒嫉、妒嫉」。觀照時，應該儘可能保持平靜和堅定。對憤怒有正念，就像是沿著彎彎曲曲、坑坑洞洞的路開車。你必須非常警惕，穩定和鎮定。它也像是一個禪修者，他在激烈爭執的群眾中，調解他們的爭論。他必須保持鎮靜，但不軟弱、馬虎，否則會導致雙方會揍他。

如果我們能正念於憤怒的特性，對它所生氣的對象是很蠻橫、具危害性的，我們將看見心很苦惱。然而，妒忌或悔恨的人，執取這些負面的心態，怎麼也不肯放下。憤怒從來不必有什麼道理的。看見它的真實性，就把它當做燙手山芋，盡快地拋掉它。

也應該觀它，捨離對自我概念，直到忿怒完全消失。如果忿怒仍然不去，那你就必須憑藉其他技巧，譬如轉換注意力到其他毗婆舍那目標。

出現的憤怒主要因緣之一是不可意的目標。禪修者通常遭遇到的不可意目標是痛。身體上的痛楚經常是毗婆舍那目標。畢竟痛或苦是存在體的三共相，要去實證。我緬甸的業處師鼓勵禪修者，要有英雄氣概，以無畏心努力地觀痛。另一位禪師則把痛稱為禪修者的好朋友。不論我們怎樣看待它，當我們觀痛時，必須要有耐心。大多數我們在日常生活的中遇到的不可意目標，很容易以正念處理掉，也就是說，如果他們一出現，我們就馬上起觀照就可以觀滅。不過，有時

候我們可能必須使用其他方法，因為我們的正念和內觀智慧可能不夠成熟。這取決於惡意的性質，它可能會生起負面的心態。

簡單地說，我們可以把惡意分成三類：

- 1 對生物的惡意;
- 2 悲傷、哀怨、哭泣;
- 3 恐懼。

1. 對生物的惡意

對他人會懷有惡意可能有各種不同的原因。但是，它們都不會是正當的理由。

這些負面的情感能夠如此非常深切，以致於會考慮要殺害自己的敵人。培育四梵住(Brahmaviharas慈悲喜捨)有助於克服惡意。慈心禪禪修能克服對於任何人的憤怒和憎恨。

對受苦的眾生發送慈悲心可以克服殘酷。還可以送感同身受的喜悦給其他有情。也可以培育怨親平等，心不存著的平等捨。除克服五蓋以外，還可以獲得定力，修習四梵住禪修有多樣的好處。

2. 憂傷，哀怨和哭泣

這些不快樂的心態，通常是發生在分離、失去了親近、珍愛的人。也可能是失去財物、摯愛的人。愛別離，當離別來臨，依戀愈深切和強固，痛苦的強度也隨著更大。

捨無量心的禪修幫助安撫這些憂傷。在此，我們要憶念導致我們自己和其他人關係的業因、業果。也憶念最後到來的生、老、病和死。把正念用在這樣的觀照，應該能捨離執煩惱心。

3. 恐懼

我們懼怕未知、鬼、發狂的人、高度、疾病，等等。有些人受苦於某些的恐懼症和妄想症。恐懼的特徵是恐慌、顫抖、以及迷惑。有正念的觀照它，非常穩定地掌握住在顫動的心，持續一段夠長的時間。

淨信和勇氣也有幫助，所以當你不知所措時，要趕快憶念三寶的功德。經常作憶念也會生起很多法喜。那有其他助緣可以克服惡意。依《清淨道論》建議則有令人愉悅的氣候、住所、尋找食物的方式、人、姿勢...等等，用以對治瞋恨。

■ 昏沈、睡眠

Thina 昏沈指心的笨拙和不情願，就像你不想動、不想工作，或者拒絕開始要有正念的禪修。*Middha* 是指跟 *thina* 同一種狀況的心所。在這樣的狀態，心會被沉重和幽暗所包圍、覆蓋，禪修者最後會打瞌睡。

這些兩個同時出現，會使你相當虛弱，就像個病人，不能長久坐起來，或挺身直立地走。這個是心的疲乏，與身體的疲勞不同。從經驗上來說，我們發現密集禪修營期間，一個正常的人只需要四個小時

的睡眠，就足以恢復身體的疲勞。當然，有些人並不同意，特別是我們都知道正常人一天要至少需七、八個小時的睡眠。我認為這個不適用於禪修者。那些非常用功的禪修者會想少些睡眠。我們欣然同意，身體必須有休息，特別是當禪修還不夠深，無法長久入深定。

當它困倦出現時，我們必須學會要迅速正念到它。經常是我們並沒有覺知到它，直到它嚴重地影響到我們的禪修。昏沈、睡眠助長一種虛弱，心變得模糊、平靜、遲鈍。因此，需要有些技巧來克服它們。對治昏沈、睡眠要記得的重點有：

1. 敏銳的覺知它的特徵

在此，你不要自滿僅僅有正念。一個人應該敏銳地、準確地觀照睡眠的性質，心態上它是一種不靈活、重的、想睡的。只有透過最初正念，觀照它的具體特徵，隨後才能見到它的共同特徵，即消逝而去。

2 積極有正念地觀照

精力、努力與懶散、遲鈍相對立。精力可以透過以下來開發：

- A · 憶念三寶的功德，以及佛和聖弟子的精勤無怠，以激勵自己，憶念懶散危險性、過患，如輪迴苦界，以增長精力。
- B · 堅定決意，積極有正念的觀照，克服障礙。精力生起是輕的，觀照順暢無礙。

- C · 心導向目標時要多用點力。增加標號的次數，使心持續不斷，標號速度也要快些。這些用在較清楚、較粗的目標，譬如痛或者觸點，特別有效。例如，你可以用系統式觀照法，觀三個觸點，來增加正念的動能。

立禪經常被推薦來對治陣陣頑強睡意的折磨。禪修者發現它十分有效，因為保持立姿要許多精力。

除了毗婆舍那的方法，克服昏沈睡眠的方法包括感受光。跟昏沈、睡眠相反，光的性質是明亮的和擴大。有關的業處是十遍處禪的光遍。在一處明亮、開放空間禪修也有幫助。思考和背誦佛法、佛經也能激勵，使心活躍起來。適切的談話也屬於這種方法。然後，還有去洗臉、洗澡、磨擦手、拉耳朵。它們多少都有效。如果這些都用告失效，有些禪修者會以一種非常不舒服的姿勢禪坐，引起痛、不可意目標的出現（譬如，坐姿雙腿往後彎，超痛！筆者見一案例，這樣坐上七天，治好了他的病）。這聽起來令人嫌惡，不過沒那麼糟，有人還要求坐在懸崖上、水井的邊禪修，無法排除掉下去的機會！

■ 掉舉與惡作

Uddhacca 掉舉表示心散亂，*kukucca* 惡作是悔恨，心懷憂惱。它們指心的混亂、慌張，心浮動不安，到處亂跑，攀緣很多事物。禪修者變得分心，不能安住在方法來觀心意識。

初學會有這種狀態，雖然他可能無法覺知到他的心的散掉了。因此要提醒自己，當心散了，要儘快把它帶來回觀照。因為的正念還不夠敏銳，就必須觀「念頭」或「散亂」直到念頭完全停止。再次，我們並不允許雜念持續太長時間，比如說，超過一、兩分鐘。如果念頭頑強，要把你的心拉回去觀照主要目標。如果這個障礙觀的好，你就會理解不同類型的散亂，它是在怎樣的因緣生起？它如何變化、進行？它如何地消逝？

如果你觀照心的散亂或念頭，通常你會發現剛開始時，那裡沒有連貫性，當你更仔細的觀察，你會發現散亂通常圍繞某些未處理、困擾的事在打轉。它就像投擲一、兩顆石頭進去水中，引起陣陣漣漪，造成水中小小的騷動。在此，我們要嘗試去發現這類障礙的原因。

它經常對發生或沒處理完的事物，以不同形式的悔恨、憂慮再三地出現。實際上，許多這類的東西都不是真正重要的，你可以漠視它、掠過它。畢竟，這個世界上待解決的問題，待做的事情，總是會有的。採取必需措施後，我們能做的只是等待。悔恨、憂慮並無濟於事，但是正念當然有幫助。

如果散亂是因為一個特定的問題或者事情引起的，對它警惕是明智的。這看起來像對某地，製造暴動的主要的犯人拉警報。如果我們能抓住、制服他，那問題就解決了。這種散亂可能一分鐘內出現很多次，但每一次你都要去觀它。在適當時候，它的力量將減弱，從而消失。這種方法能運用來對治習氣，或腦

子裡縈迴不去的聲音、曲調。由於五根門上出現持久性的擾動，譬如持續的聲音或痛，這類頑強型的散亂會生起。因此，你就不能清楚地正念到主要的禪修目標。這問題落在那些正念「方方正正」的人，而不會是那些圓融的人，也就是說，那些人剛強、不靈活，還有些則偏執要在同一個目標上觀照很久。當主要目標變微細，不容易察覺到，這類散亂就會出現；或是當你沒意料到的轉變來臨，或者是沒意料到的干擾性目標滑進，這類散亂會來臨。因此，心被干擾、不滿。後果就是心散掉。應該要有正念，綿綿密密的觀照。這是在說，當有需要的時候，你的正念應該靈活得足以改變它的目標，轉換到更合適、更重要的目標來做觀照。這要怎樣做，下面各章會處理。毗婆舍那目標是變換不定的：它展現了苦的特性。它的出現和運轉都不會依照我們所希望的。要隨時準備好！

為什麼散亂會出現，它的另一個原因可能是五根不平衡。例如，有太多精力迫使心變過於活躍。精進力太強了。信力過度也會這樣。在這樣的情況，放鬆精力是很重要的。

最後但並非最不重要的一點，你或許能找到散亂生起的根源。有貪、瞋、癡這三個劣根性，當我們精準的觀照到它，它就會消失。如果這三個根源生起時，你認不出它們，那禪修會較難進行。即使活躍的思考已經停下來，這三個根源引起的散亂還會出現。你應該努力，有正念觀照，直到它們完全停止，心理的障礙才會滅除清淨。

當心不連貫地擺脫了散亂、憂心，它有點像經驗到突如其來寂靜。與此類似，當你不再受昏沈睡眠影響，看起來會像撥雲見日。不

過，如果不去追察障礙後面(的根源),我們將只會招惹它們快速的再回來，就像野草迅速重長在新近清理過的土地上，念頭可能比以往更茂密。

如你所知，散亂的因素跟對治是很複雜的，因為它可能包含所有的煩惱垢。只有透過真正連續的正念觀照，它才能真正被放下。總之，我們處理五蓋是透過：

- 1 正念的觀照到雜染心，觀「念頭、念頭」直到它消失。
- 2 如果它停留超過一、兩個分鐘，就忽略它，把心拉回來觀照主要目標。
- 3 如果五蓋仍然頑強，辨認散亂心的性質,它的起因是三劣根中的哪一種，適切的直接觀照它的根源。

有時禪修者來問：「我認為心真的是狂亂。有時它會想很可怕的東西，甚至是對師父和佛陀起念頭。那是非常惡劣的意業。為什麼它會生起，那我們怎樣處理它？」它是因為煩惱才出現。要處理它，首先必須辨認出煩惱的性質,然後再採取適當的措施。

還有其他方法能處理散亂心，譬如思考形式的開示,四念處相關的論書等。有些措施是：交往良師益友、與有助益、身同感受的友伴交談、獲得正確的知識、意念散亂的危險、定力的好處...等等。最後一搏，書本建議我們與心交戰：「抓緊牙關，舌頂下顎，如果它平息收攝了，以心來引導心，那些惡劣、不成熟

的念頭都跟貪、瞋、癡有關，清除掉就完結了。」除去這些，心就穩定、鎮靜下來，達到一境性得定。

■ 懷疑

Vicikiccha 第五個障礙是疑，指心的困擾、迷惑狀態，它使人懷疑、不信任真實(在這裡指對三寶的懷疑)。不過應該把這個和健全的懷疑做一個區別，健全的懷疑指《迦蘭摩經》(Kalama Sutta) 所提及，懷疑所應該懷疑的。實際上後者試著正確的理解，才是智慧功用。

那些認為超出他能力所及的人，就會生起懷疑。佛法是遠超過邏輯推理，那些只在概念的層次作用。因此，導致這些人們的混淆和無法確定。整個任務應依照正確的方式進行，懷疑癱瘓掉了整個進程。當他們出現時，正念觀照懷疑的方法，可以解決多數情況下的問題。較的持久的問題，小參時與禪師的會談，可以整理清楚。

真正的麻煩發生在那些來禪修與的人，他們對三寶並不敬信受行，不懂修行及其目的、佛法的特質。

理解適當的理論，可以去除相當程度的懷疑，以及提供恰當的信心，足夠在道途上長遠修行，從毗婆舍那禪修中獲得濃厚、相續的淨信。

附錄II. — 概念與真實

理解概念法 (*pabbatti*) 和究竟真實法 (*paramattha*) 的差別，對禪修者是很重要的，因為它引導心的方向，從概念法到究竟法。

概念法是那些想出的東西或者想法，是由心所創造的。它們以究竟法為基礎而建立，是世俗和主觀的真實。

相反的，究竟法是可以被直接察覺的現象，不假藉概念性思考、推理或者想像的過程。真實法，不依尋於世俗的定義。但是，究竟法不一定只意味著絕對的究竟，絕對的究竟是指唯一不變的無為狀態一涅槃。

雖然世俗或者概念性真實仍然是一種真實，無法完全廢除不用，在禪修期間，我們必須把它們擱置一旁，讓我們真的看見，如實地覺知事物。

概念化可用兩種模式出現：

1 活躍的思考

活躍的思考是發生在用哲理來推究、規劃方案、計畫或幻想... 等。當你這麼做，顯然會有許多假設、預想、想法或者幻想，你

不能同時、直接地經歷它的性質。在內觀智慧能出現之前，你必須放棄這些。

2 「不自覺」的念頭

第二類的概念化更微細，在那個狀態下，人不會主動的去思考，至少並不出自意識。這些概念法的形成，習氣在心中根深柢固。這些也是心理過程的重要部分，受業因和業果的影響。雖然你不能完全地拋掉這些，仍然要以高度集中的純然覺知來超越這些，讓內觀智慧出現。

對禪修者有相關的概念法的例子是：

1 文字概念法

單字是很多音節或聲音的生起，接連地逝去。

在一瞬間，那些文字不存在，只有聲音的出現和消逝，它是一種振動的形式，物質的特性。

同理，一首樂曲是由很多音符組成。這些基於文字來演奏聲音，努力向他人傳達我們的想法和經驗。現在它也是視覺的，因為它已經被投進寫下的文字。

聲音的概念法(話)，可以是究竟法，如果他們指的是直接的真實現象，能夠來直接觀照。非究竟的概念法，是不能當下直指實相、究竟法。他們意味著其他概念和想法，它們本身並不真實的存在著。

因為文字的字串相連，開展更進一步的概念，它可以連結真實及不真實的概念。譬如：文字「心」，它是一種真實的概念，因為它指的是心理現象，不需經過概念化，可以被直接觀照的現象。

文字「人」是不究竟概念法，因為它指的東西是沒經概念化，就不能直接經驗到的。某些文字有可能兩者兼是——譬如：「patient」這個字，它可以指一個病人，或是容忍的心理狀態。

在禪修時，我們使用真實的概念法，來標記幫助我們認出究竟法。禪修過程中，是不應該執取文字跟標記本身。你倒應該努力去理解，(從過程中)你覺知到的經驗是什麼？

2 形式，形狀和距離

這些概念法構成平面和立體的空間世界。

如果你研究電視螢幕，畫面的構成是電子燈，從裡面的管，快速射出。他們出現消失太快了，你還不知道發生了什麼事。心(緩慢)抓住的是顏色的的晃動，它形成了形狀，帶給我們想法。他們出現那麼迅速，以致於它們好像是同時發生的。

3 方向概念法

這些是事件的概念法，在方向、關係上相應到另一事件，例如：東、西、右、左、上、下、內、外、斜著、朝上、朝下。

4 時間概念法

時間概念是建立關於一再發生的的想法，以及連續出現的物質及心理現象。

物質上，他們與光的明暗有關(如在白天或者夜晚)，身體狀態(譬如老人或年輕人)等等。

精神上，他們牽涉到心理活動和功能，像睡眠時間、工作時間，等等。

雖然我們有作息時間、例行程序來引導我們的禪修，我們不必盲目地按表抄課。如果它不合適，是可以調整的。在群體中，如果對大家有好處，為了團體的福利，有時個人的利益必須被犧牲。

5 集體概念法

這些與團體或事物的聚集相應，例如一個班級，一場競賽，一輛汽車，一座城市，集體小參，禪坐共修...等等。

6 空間概念法

空間概念法指的是那些開放空間——如水井、山洞、洞和窗子。

7 相概念法

這些過禪修而獲得的觀想遍相，譬如學習者的心像、止禪的似相。很多幻覺和影像也在這一類。

8 人我

人們通常認為的我、你、他、她、人、狗、或者天人，實際上是不斷改變的身心過程。這些概念法，應該用方便地使在溝通中，但是當你執取它們為真實，究竟和終極真實，那你就掉進衝突中，遲早要開始毀滅。

對毗婆舍那禪修，放棄概念法極具重要性，在證達「諸法無我」前，你千萬不要想有個「我」正在做走禪，只要有正念，如對行走的過程有正念。當觀照時，有些是可以作哲理性闡述。不過，這會掉進另一套概念法。

還有許多的概念法，例如愉快，痛苦，生活等等，我們目前並不處理它們。為了對概念化的過程有更好的描述，解釋思考過程將有助益。

思考過程(vithi 心路)，可以被定義為一系列心意識，順序生起，那些組成了我們所看到、聽到、思考的。這些過程，起於生命流，處於深層的睡眠狀態的意識，隨著內部或外部的感官刺激目標甦醒。

取決於目標生起的根門，共有六種類型：

- 1 在眼門出現的心路過程。
- 2 在耳門出現的心路過程。
- 3 在鼻門出現的心路過程。
- 4 在舌門出現的心路過程。

5 在身門出現的心路過程。

6 在意門出現的心路過程。

前五項(五門)稱為「根門」引導注意力到思考過程，其間最後一項稱為「意門」，引導注意到思考過程。

在每道過程，有個不活躍階段組成而發生，意識(心理上業的果報)接收到它目標，例如在眼門—眼睛看到東西，如顏色，隨後有一作用性的確定意識，其確定活躍的階段，它可以是良善的業、或者不善的業。

在感官根門過程(不同的類型意門)之後，建立想法的過程出現，等等依目標而定。這些後繼的部分形成概念化。例如，就眼門的過程而論，典型順序將會是：

A. 五根門心路過程：b At bc bu pc v sp vo J J J J J J t t b

(以下為譯者補充圖以眼識為例) 圖表 11.

心路過程										
b	At	bc	bu	pc	v	sp	vo	J	t	b
有分流	過去有分	有分波動	有分斷	五門轉向	眼識	領受	確定	速行(七個)	彼所緣(兩個)	有分流

B. 意門心路過程： b At bc bu M J J J J J J t b

(以下為譯者補充圖)

圖表 12.

心路過程							
b	At	bc	bu	M	J	t	b
有分流	過去有分	有分波動	有分斷	意門轉向	速行 (七個)	彼所緣 (兩個)	有分流

說明：

At 指過去有分(潛在意識)

bc 指有分波動

bu 有分斷—當生命流停止

pc 五門轉向 (*paccadvaravajjana*) —當心轉向、得到感官目標。
收到感官目標

v 五官的意識—如眼識

sp 領受 (*sampaticchana*) (接收目標的性質)

st 推度 (*santirana*) (去帶出目標的性質)

vo 確定 (*votthapana*) (確定隨後的行動步驟)

J 速行 (*Javana*)

t 彼所緣 (*tadarammana*)

M 意門轉向 (*manodvaravajjana*)

b 有分流

注意：有分為生命流每刹那意識的生滅，如在熟睡中。它是過去業的果報，和保持生命流不會中斷狀態，隨眠煩惱的出現和業報的異熟。有時它也被認為是意門。

隨著(根門的過程)，之後意門過程(會生起)，例如：

- 1 第一類型的過程通常是過去的目標過程的密集，它是由根門目標帶過來的。
- 2 接著是積聚過程，在那裡各種各樣的眼根目標積聚組合形成，例如形狀的組合概念。
- 3 下一步，他們是什麼想法，透過它的意義而發展，或者想法過程。
- 4 最後，在心理識知名字。這是透過命名過程。

這些可以進一步發展成更多的抽象理念，特別與其他根門、想法有關。但是在這裡，我們可以說，觀照「看到」而不去思考它，切斷了許多概念法。它對捨棄形狀、形式概念的人有助益。

聽的過程：

- 1 過去的過程；
- 2 聲音形式的積聚；
- 3 命名；
- 4 意思或者想法。

同理，透過觀照「聽到」，我們切斷概念法。如果我們接收到毗婆舍那的目標快一點，則受用於捨棄不用「文字」概念的人。

再次地，聞、品嚐(嚼)、觸過程：1 過去；2 積聚；3 命名；4 意思。

只有如實的觀照「聞到」等目標，我們才能切斷概念法。被聞出的、品嚐到的、接觸到的後續想法，應該不理會它。

過程一個接一個地迅速生起，以致於把那些複雜過程，變得簡單而完整。

四種明顯的堅實概念法(*Ghana paññatti*)

1 緊密相續

精神和物質的過程，一個接一個，快速地出現又消失，如同他們是一個連續體、不變的事件。

2 緊密積聚

精神和物質過程，由許多特性或現象組成，依因錯綜複雜的因緣，繁密交織，使看起來像是一個整體。

3 作用相續

有不類型同的意識心，他們各有所司，如看見，聽到等等，其非常微細，難以看見。因此，人們把它誤認為是一個工作體。

4 所緣(目標)密集

因為意識和過程非常迅速運轉，所緣也是一樣，不同的目標好像是同狀態似的，一起出現，造成了形狀，形式，等等。

因此，錯誤的覺知和幻覺出現。這些幻覺生起，是以一種漸升的層次出現：

- 1 幻知: 錯誤的覺知目標，例如：認為自己的影子屬於某人的。
- 2 幻想: 基於幻知，他就發展錯誤的想法和推理，例如某人聽覺不好，他可能會誤會其他人的意向和含意。
- 3 幻見: 由於許多的幻想，對生命他可能會執取邪見，譬如世界是恆常、圓滿快樂，有個永恆的自我。

從這裡，我們能清楚看見，為了滲透入究竟法，破除這些概念法，即使是暫時的，我們的正念必須：

- i 敏捷和夠快速；
- ii 儘量讓正念徹底、連續；
- iii 非常清楚，集中注意力觀照複雜的事物，清楚察覺目標的性質。

至於《阿毗達摩》把究竟法分成四個主要種類：

- 1 心 (*Citta*) 意識：如善心、不善心。
- 2 心所 (*Cetasika*)：如貪心，自滿。
- 3 色法 (*Rupa*)：如堅硬的要素（特性）。
- 4 涅槃 (*Nibbana*)：無為法。

簡而言之，除涅槃之外，這些都是心理和物質的過程，禪修者應證知

其為無常、苦、無我。

不過，並非初學的人都可的觀照到這些。例如，無法觀照到安止心及出世間心，因為這些不會出現在初學的禪修中。有經驗的禪修者也要觀到捨受（不苦不樂受），這些感覺更微細，需要更敏銳、強固的正念。

實際上，因為長久跟概念法相處在一起，初學的人不能不去觀概念法。因此，為了使這種情況容易些，初學的人要觀真實的概念法，以幫助他們把心導向究竟法。這些就是要加入標籤，使他們能正念覺知，觀到更多的現象法。但是毗婆舍那不僅僅是標記或者誦經，因此千萬不可盲目對他們產生執著。有時，沒有標籤可能會更好。隨著禪修進步，現象會快速的生生滅滅。標籤就必須要捨棄，否則它將會是個障礙。

在想法概念中，如果你確實有點毗婆舍那內觀智慧，對生命的概念必須被拋捨。顯然，正念觀照身心現象，不管你多努力試，你不會找到一個「人」在那裡。在你進步的過程中，你可以觀照究竟法觀的相當好，你就要放棄其他概念法，像形式、方向、形狀、空間和時間。在適當時候，你將見到更微細的愉悅概念和真實。譬如：

a. 經行

起初，禪修者在走禪時，他們的心裡仍然會有腳的形狀在。

經常求助於階段步驟標記，如「提起」、「踩下」（兩步

驟，每一步觀兩個目標），禪修者會導向各式各樣的境界。當他們能清楚覺知移動時，緊張、拉力、熱和冷等等，腳的形狀很快就會被拋棄。隨著正念增長觀照究竟法和它們的表現、反應，即使標籤也必須要拋棄。當定力加深，禪修者甚至可能會忘記當下的時間、方向或者他們在那裡。

b 坐禪

你要先把注意力導向腹部上、下的移動，及其他次要目標，並加以標記。

當你能認出「推」、「拉」、移動時，和其他經驗像壓力，硬等等，你可能會失去對上、下的方向感，只要如實觀照它。在這種狀況下，你可以使用另一個更合適標籤，或者就把它整個丟在一邊。

有時，當上、下非常清楚，並且很慢的時候，增加標記如「上、上、上、上...」將可以幫助心觀照到每個剎那。如果可以察覺到剎那相續，非常迅速地改變，那就很難把標籤放在上、下的移動上。

禪修者必須努力嘗試，剎那相續地如實觀照究竟法的生滅，使他們的正念變得銳利。為了幫助禪修者看清楚，他們經常被要求用他們自己的話來描述他們的經驗，做報告。（小參時）像「*Dukkha*」（苦）這類的巴利術語，一定要避免。頻繁的使用表示你的心仍然涉入理論性的思考和概念法。

不過，這裡有個警告。捨離概念法將意味著，不適應世俗覺知所

講，有個「人」、「世界」在外面。如果不小心的話，有些狀況會導致心混淆、更加迷失。重點是你要懂得正念的呈現，以及理解概念性的世俗世界，雖然它們不是究竟真實，它們是建造在真實法上的，你還是必須要接受，並且活在其中。

例如，有人們拒絕使用「我」、「你」這些個字眼，因為他們認為那樣做會引起「我見」。那是不切實際的！



附錄III. — 沿途困境

在過去幾年，相當多的馬來西亞人從事內觀(毗婆舍那)禪修，從收到的回應，我們能列出他們遇到問題清單。不過，我們在這裡只討論的較普遍的。

■ 為什麼會出現併發症

正念觀照是如實覺知。如果我們有正念，我們的心對內、外因緣條件會非常敏捷，是否它們是有利益的呢？或者相反的，我們要採取行動。

毗婆舍那禪法的實修，包含培養強烈和連續的觀照，時時刻刻觀照身心過程的現象。集中的意識，當它足夠強大，被正確導引，它能貫穿無明厚厚的面紗，解脫煩惱和苦。如果這樣的話，那麼，有些禪修者可能會問，會有併發症出現嗎？答案是很簡單的，他們沒有正念，或許他們努力嘗試過。有正念到處都受用。沒有正念的話，你就只能指望麻煩。我把禪修通常遇到的困境整理分類如下：

- 1 願望和價值的衝突；
- 2 恐懼；
- 3 缺乏。

A. 衝突

最普遍的是在物質和宗教願景間的衝突。如《法句經·75偈》說的：「誠然，一個是導向世俗成就之道，另一個則是導向涅槃之道。」我認為，從本質上講，大多數佛教徒知道，精神上的幸福快樂，比世俗的幸福好。畢竟，精神的幸福是唯一在的終點，才是真正有價值的事。不過我們也迅速地同意了，與物質財產的取得相比較，精神富裕難度高多了。因為我們的渴愛很堅固深厚，智慧則淺略，但我們大多數的人，會像居士們那樣，了了過一生。有些人努力達到精神及世俗的願景，到頭來只發現他們自己被撕破分開。其它人試著無視於它們兩者間的任一個，但是那也於事無補。

正確的做法，佛教徒應該在他這期生命內，不忘心靈目標，因此他的生活將要調合這兩者，提升自己 and 他人，從世俗問題超越到出世間的解脫。忽略自己內心深處對解脫的追求，到頭來以可悲的狀況收場。

《阿毗達摩》解釋：在從果智(那是開悟)的心路出來之後，意門過程，以欲界心，繼續保持涅槃目標，伴隨著活躍的速行，此速行心具智慧力(執行斷除或減弱煩惱)。這意味著，心清楚的知道、察覺無為法，究竟真實，寂靜樂。由於那樣的願景，他完全地拋棄：

- 薩迦耶見，對自我錯誤的看法。
- 疑見，對三寶的懷疑。

● 戒禁取見，八正道是出離輪迴的方法。執持八正道之外的各種外道苦行等妄見。

● 貪欲下苦界。

● 瞋恚下苦界。

在論書中，慳及妒忌兩者也都應被捨離。據說對三寶會永不退淨信，而且不會逾越五戒。經典中，很多說法：

「令人嘆歎，可敬的喬達摩！令人嘆歎，可敬的喬達摩！就像倒立的人，應被扶直；或者暴露的人，加以遮蔽；或者對迷途的人，指示方向；或者在暗處舉一盞燈，以便有眼睛的那些人能看清事情；可敬的世尊，以不同的方式開示我佛法。我們歸依佛、法、僧。願可敬的世尊，從今天接受我們為弟子，直到我們生命終了。」

如果它真的發生了，佛法將永住，直到最後的五蘊停止。

或許這麼問可能會更好：

「有究竟真實嗎？」

這個問題可以被更進一步精簡為：

「有恆常不變嗎？」

在大多數實例裡，保持聖默然最或許最好。

然後，動機怎麼樣？

「以苦為動機難道不夠嗎？」這是一個反問。

「那，為什麼不用其他模式和方法？」

《迦蘭摩經》(*Kalama Sutta*) 有個答覆，經中建議不要僅僅對因為道聽途說、謠言、傳統、經典和等等就相信。如果你修行，信心就會出現。因此，或許最好的答案會是：如果你練習夠的話，事情對你會很清楚。

以前我經常從長老那裡得到這個答案，對我們的許多問題，這也是我現在經常想到，給其他人的適當答覆。

不過，它並不意味著，有極崇高的宗旨，像是證悟涅槃，一個人就必定要放棄全部現世快樂和財產。證悟涅槃它本身是所有佛教徒的終極目標，但是我們必須認出我們的缺點。因此，必須有的次要附屬目標，這意味著要釐定清楚，你想在精神追求上作多少的努力，或者你在物質上可以作多少讓步，至少在某個特定期間。例如，我們必須考慮職業，我們想要選擇的。不論你下了怎樣的決定，它要穩定、高尚(記住精神層面的重要性)、實際(你要考慮真正情況，不論是在環境上或是內在特質，是好？還是邪惡？)，以及靈活性(即要適合瞬息萬變的世界)。當下你了決定的時候，就應該停止衝突，至少要減少到最低程序。

願你的附屬目標，穩定地開展，朝著終極目標移動。

另一個衝突我們一定要提及的，是在慈悲和智慧之間作選擇。有些人害怕修毗婆舍那，因為道業的成就，意味著他們將不再承擔菩薩成佛的宏誓。實際上，你沒什麼可懼怕的，因為如果你願力強，要成菩薩，那你禪修時就不可能證得出世間道智。不

過，你仍然可以(暫時)放棄你的菩薩願，在修行路上，當你到達門檻時，是否要證阿羅漢果，再做選擇。兩條道途都很崇高的；一個是實際的，另一個是很理想。

B. 害怕

a. 懼怕未知

這包括怕發瘋。由於這種恐懼，有些人就停止禪修，因此拖延了的進步。但是，這絕不是一種無根據的恐懼。人們可能「變壞掉」，它有多種原因。我們把他們歸納成兩類—行為異常的趨勢和修錯了。

i 行為異常的趨勢

在我們的內心深處，潛伏著某些習氣—有好的，也有壞的。那不僅現在世的累積，可能累生累劫的熏習。見到些不太強的習氣，在你禪修期間出現，這並不稀奇。如果你不能處理它們，它們就把你「處理」掉。我們中是有些(幸運的是並非太多)個案，失控的趨勢是：他們比其它人要強。這通常發生在深受精神官能症困擾的人，其他人則是由於遺傳因素。如果你碰巧也是其中之一，在你的禪修過程中，你應該非常小心。密集禪修，特別是沒有禪修指導，我們並不推薦。因此，建議你參加禪修前，要盡你最大的努力，解決你現世問題。

並不需要取消參加毗婆舍那禪修的資格，只是一定要透過有經驗的禪師，在密切的監督下來進行。應該尋找諮詢，告知禪師，你個人不得安寧的問題，或者先前崩潰狀況。

ii 錯誤的修行

這裡意味著是跟正定相對的邪定。這兩者的差別在於有沒有正念觀照。當觀照沒有正念時，心將是不善的，那就會導致貪、瞋、癡三毒的增加。這個意味著當你忿怒，禪修時你的憤怒，大約是放大十倍；貪婪或愚癡也一樣。這種心的性質，跟一個瘋子並沒有太大的不同，它可能會變得更糟，如果禪修者繼續修習錯誤的定。什麼會出錯？

這可能是禪修的人一開始就犯錯了。人們禪修的理由各個有不同。如果你的動機是自私的，結局很可能更自私、更愚痴。修毗婆舍那的目的，是出離煩惱，我們透過經常和連續的正念，觀照身心過程。如果你禪修是要成爲百萬富翁、要跟看不見的東西溝通、要能讀解其他人的心思，那我建議你停止禪修。

態度也是要另一個重要的因素，在這個目標導向的世界，很多人老是挨靠著設定目標，如果事情的結果不是他們所預期的，就非常的沮喪。結果要不是情緒失控地哭，或努力使他們自己和其他人相信，他們具有些實際上並沒有的東西。

有個問題禪修者經常問：我們怎麼知道，什麼時候我們就要瘋掉呢？回答是：當你認爲你是阿羅漢(或者像那樣的事)，你認爲你有他心通、宿世通、天眼通、天耳通，那你就很可能快瘋掉了。造化有它自己移動的腳步，不耐煩是沒用的。如果我們爲進步所困擾，一定要特別地觀照。

處理目標的方式錯誤。在禪修的過程中，禪修者可能會遇到不

尋常的經驗，那可能非常可怕，或充滿禪悅(例如視覺影像、聲音或覺受)。在修毗婆舍那，應該被正念觀照，它們最後也會消失。如果它們長久持續，下一步是不要去注意它們，轉移觀照其他的毗婆舍那目標(例如腹部上、下)。如果那個(可怕或者可意的)目標繼續地強勢主導，那建議你起來做經行。

問題是，禪修者會變得迷住心竅般害怕，或者執著這些現象，那他們會再三再四地出現；這樣會強化不善心。當執著或畏懼出現，必須(忽視那個目標並)觀照心理狀態(如害怕)，直到它消失。否則會導致錯誤的集中注意力。如果那個你不想要的目標頑強、持續不斷，明智的做法是，停止禪修，直到你得到適當的禪修指引。

b 怕痛和身體殘障

在禪修過程中和在我們的生命裡，痛是沒辦法避免的。但是，我們用痛來訓練我們的心，它變得強烈也不受影響，並滲透入它的真實的性。

入門的禪修者必須面對初學通常的痛，忍耐點，它會消失的。過後，由於定力的深化，痛可能會更強悍。之後，你可能會經歷到它的停止。在較適應的禪修者中，痛實際上是頗受歡迎的，因爲它是心的鋒利、刺骨的目標，讓心來保持專注，增長定力和正念。

當你見識過太多痛時，恐懼也會出現。這可與小孩一樣，儘管是良藥，因爲藥很苦，他不肯吃藥。理解更多佛法知識，能幫忙克服這

類問題。此外，你也要記住，在禪修過程中，還有許多禪悅法喜和法益。而且，你也可以無視於痛，改觀其他的目標。當你的恐懼感出現時，請觀照到它。如果這還不受用，你要經常憶念佛陀的功德，這會幫忙來克服它。

有些人，當在觀痛時，害怕痛可能會導致生理殘障或死掉。這裡有兩個不同情況：沒有實際疾病，以及真正有病，例如心律不規則、痔瘡、氣喘病、高血壓，等等

沒有實際疾病：

在這樣的狀況下，當他們停止禪修時，痛會迅速消失。在放棄觀痛前，你要先觀照到你放棄的動機。不過，你也應該試著去觀照你的恐懼感，直到它消失。這種恐懼實際上是沒有根據的。有人已經坐了六個多小時了，腳也沒有廢掉。

有實際的疾病：

像這樣在情況，在來參加禪修營之前，要先尋求醫藥幫助。在毗婆舍那禪修，痛和恐懼應先直接觀照到，但是如果那是不可行（因為他們很強大和持久），就必須忽視他們來觀其它目標，直到正念和定力強大足以處理掉他們。很多慢性病和不治之症的患者，透過毗婆舍那禪修克服了疾病，但是這需要很努力，以及有堅強的意志力。能死在禪堂，也是很有福報的。

C. 缺乏

a. 沒有合適的地方禪修

這通常是很站不住腳的藉口之一。如果地方是嘈雜的，「聽到」、「聲音」可以當你的禪修目標。你也可以觀照「冷」或「熱」。再者，要找到一個涼爽、安靜的地方也不難。

b. 時間不夠

為什麼人們不能找到足夠的時間禪修，因為關於工作和家庭，個人有世俗的承諾，這好像是蠻正當的理由。「沒有時間」好像很不合乎邏輯，你肯定可以騰出些時間(或許不太夠)，如果我們真的想禪修，最少清晨起床後、睡前各坐一支香。而且，我們也能練習在日常生活中觀照，無論做什麼，開車、講話、走路、思考...等等，當下都要很明明了了，要鎮定。除了純正念外，我們也可以培育其他的功德，譬如十波羅蜜布施、持戒、出離、智慧、精進、忍辱、諦實、決意、慈心、平等捨。

c. 缺乏禪師

在馬來西亞短缺毗婆舍那的禪師。或許更正確地說法，短缺具格的禪師。

要有什麼資格呢？有個不可否認的事實，所有的關切都在，禪師要知道怎樣禪修，並且有能力教導其他人。知道怎樣禪修，可以被定義為學成圓滿，因此透過個人的修持經驗，有清楚的理解培育心的技巧。此外，禪師的戒行，可以從他持守戒條來顯示，泰然不動的心，他的寧靜是很明顯的；煩惱心的強度也應該是很弱。

至於有能力教示，這可以被定義為，有顆個真誠的慈悲心，賦

有足夠佛學識，如飽讀巴利藏經及論書(譬如:《念處經》)。禪師也要能夠給予準確的指導，適時的鼓勵，那禪修者可以快速進步，當然是要沿著清淨道前進。

不用說，師弟間有效溝通是很重要的，誠實和開放也一樣。如果你有幾位老師可以選擇的話，選擇一名禪師，他的習性與你能調和得好，會是很明智的。由於禪師的短缺，聰明的作法是在參加禪修營時留意，你在那裡密集禪修幾天，你會有好的理解禪修是什麼？要怎麼做？之後，你就可以憑借經常性的通信，當做溝通的方式來繼續修行。最初的禪修指示，寧可當面求教。

d. 缺乏定力

有些人放棄毗婆舍那禪修，普遍原因是，他們的心本質上極其不安寧，禪修反倒不得平靜，好像他們不僅浪費他們的時間，也遭受很多不必要的苦。這樣的人應該問問自己：我持戒清淨嗎？我的日常生活律儀如何？如果在基本的身業放縱自己，那就難怪心如此散亂。止持不善業是定力的基礎，這就很清楚了，不應該怪罪於禪修。如果他們在日常生活中力行觀照，他們應該能集中注意力。

我每天禪修多少小時？我真的每天禪修嗎？如果你並不用心努力，你就不能期望什麼。如果你有熱誠，有深遠心，天天做定課，就不會有心力不集中的問題。

你獲得適當、完整的禪修指示了嗎？你有定期的去小參嗎？如果你沒有適當的指導，不變更壞，這會是奇蹟。這通常是只在多次小參，與禪師的討論之後，才會獲得適當的禪修指示(我們通常不注意地聽，並且容易忘記)。

■ 四護衛禪

不過，可以理解有些人有頑強的百八煩惱，使他們放棄修行純觀毗婆舍那，有的甚至連試也不試。在下坐後，進行毗婆舍那禪修之前，練習四護衛禪，可幫助人們有信心，這些人非常需要平靜和喜悅。此外，我們不否認純寂止禪能幫助我們快速取得強大的定力。如果恰當地做，它也可以幫助我們現世的事業心。

因此，在進行毗婆舍那禪修之前，四護衛禪經常會被推薦。他們是：

- 1 佛隨念：憶念一個或多個佛陀名號的功德(產生信心和能量)。
- 2 慈心禪：對一個或更多的生物散發出慈愛(克服惡心和不滿;灌輸和睦、友善)。
- 3 不淨觀：觀想身體令人厭惡的，例如，分別觀三十二分身(以克服慾望)。
- 4 死隨念：觀想死，以克服懼怕死，灌輸對無常的逼迫感。

緬甸人建議是，在毗婆舍那禪修之前，每種護衛禪各做兩分鐘(總計約定在八分鐘)。

■ 持續地禪修

毗婆舍那禪修者要面對的另一問題是，不能保持禪修的熱誠，至少是有規律的共修，對於開展智慧來說，那是很重要的。修行，當我們分析它時，是精進不懈達成的。這種機能(精進)，高度依賴著信心和信仰。淨信的近因是被定義為，信近因是當信之事，或聽聞正法等等，其激勵起信念。

我現在心裡想的是三寶：

- 佛陀—代表導師的，例如佛像、佛足印、菩提樹和遺物(遺跡及舍利等)。
- 法—它的代表物可以是法輪、經書，或者能是實際教義或實修。
- (聖) 僧伽—開悟弟子們的共住之處。因此,它適合經常與心靈目標、活動、人物溝通，特別是那些與毗婆舍那，有直接關係的。當我們情緒低落時，他們幫助我們提升起：

如果我們依次考慮精力的要素，覺知基本八精進事的逼迫感，精進是可以被激起的。這些是：生、老、病、死、墮惡趣之苦、過去生死輪迴之苦因、未來生死輪迴為之苦因、今世為了尋食(與財富)之苦。

憶念這些可以激起精力，為離苦而精進不懈。

祝福你真誠地努力,永不停止奮鬥,直到你證達最後的解脫，涅槃。

請多利用電子書和大眾分享!

【法寶結緣，請勿販賣!】