

# 开发直觉智慧

—透视身心的本质

恰宓禅师

翻译：明慧

2013年7月

## 前言

1998年，恰宓西亚多（迦那卡毗旺沙）在蓝山观禅中心（BMIMC，澳大利亚）主持了一次威巴萨那（古译毗婆舍那）禅修营。当时的禅修开示被录了下来。此后，由南希、吉达巴拉以及约翰将开示转录成了文字，以便将开示以书的形式出版。约翰将这些开示放在了 BMIMC 的网站上，并在后来对一些更正进行了数字化的处理。

该项目被搁浅多年，于今年4月份被再次提起。我听了所有的开示，检查了转录的文字，作了些必要的修改，所有的修改都是由南希辛勤完成的。8月份，我与恰宓西亚多沟通，澄清了一些不清楚的段落，并讨论了一些编辑方面的问题。

“蓝山禅修开示”是针对一群禅修者的禅修开示集。该开示集包含威巴萨那禅修的基本指导，以及对有关正念禅修的主题进行的具有鼓舞性和启发性的讲解。

读者将能身临其境地聆听恰宓西亚多深刻的讲解，直接接受他的实修指导。当然，这些指导的目的是将它们运用到实践中。佛陀说：“一个人只有实际地禅修才能被认为是一个依法生活的人”。

因此，我们衷心希望您能在禅修和生活中实施这些教导，这样您就成为一个真正的依法生活的人。

圣智法师

森林道场（美国）

2010年10月

## 目录

### 前言

第一讲 实用威巴萨那禅修

第二讲 行禅和生活禅

第三讲 四护卫禅以及指导温习

第四讲 舍摩他和威巴萨那禅修

第五讲 我们为什么要修观禅

第六讲 观心的重要性

第七讲 五根（第一部分）

第八讲 五根（第二部分）

第九讲 五根（第三部分）

第十讲 四圣谛

第十一讲 缘起（第一部分）

第十二讲 缘起（第二部分）

第十三讲 观智的层次

## 第一讲 实用威巴萨那禅修

如果想要禅修，不管是修舍摩他还是修威巴萨那，需要持守至少五戒来净化道德。道德的净化是禅修重要的基础，这有助于发展定力和智慧。最好是持守八戒，这样就有更多的时间来练习禅修，如果只持守五戒的话，还必须花时间准备晚餐等其他事情。

在佛教中有三种训练。第一是戒或道德的训练，通过在禅修期间持守八戒来实现。第二是定的训练。第三是智慧、观智或觉悟的训练。在这三种训练中，戒的训练是最基本的要求，持戒是训练心和获得定和观智或智慧的基础。

这里，戒指对言行的约束。通过持守八戒净化言行，道德得到净化。在佛教中，我们说身业、口业和意业。通过持守八戒，戒除恶的言行，身业和口业得到净化。

但是，持戒不能净化心，心只能通过禅修来净化，不管是修舍摩他还是修威巴萨那。如果言行清净，人就快乐，因为心是清晰的。如果言行不清净，禅修者就会有罪恶感或不快乐，心不清晰，不能很好地专注在禅修目标上。清晰和快乐的心有助于禅修者获得一定程度的深度定力，并证得透视现象的观智。

因此，持守八戒是禅修最基本的要求。由于持戒净化了道德，心变得清晰，清晰的心有助于发展定力和观智。因此，可以在戒清净的基础上修习舍摩他或威巴萨那，戒清净是七清净的第一个清净。当戒清净时，禅修者就可以开始做净化心的工作。由于戒清净，禅修者能很好地专注在禅修目标上，并证得透视身心现象的清晰观智。

我们是在戒清净的基础上修习威巴萨那，不是在舍摩他禅的基础上修行威巴萨那。在此，我们应了解一些有关舍摩他和威巴萨那的区别。舍摩他是止禅，修行的目的只是为了获得深度的定。修行威巴萨那，是在一定程度的定力的基础上，通过透视身心现象的真实本质，来达到苦的止息—涅槃。

我们修行威巴萨那的目的是为了透视身心现象的真实本质，去除所有的烦恼和负面的心理状态，即证得苦的止息。尽管我们能够通过舍摩他禅修证得深度的定，但是，如果我们不能透视任何身心现象，就不能证得苦的止息。

威巴萨那禅修的目的是透视所有身心现象的无常（ANICCA）、苦（DUKKHA）、无我（ANATTA）这三共性。它们存在于所有的心理状态和身体过程中。只有当禅修者透

视到这些身心现象的三共性时，才能去除造成痛苦的原因——烦恼。

“威巴萨那”被粗略地翻译为“观智（即洞察力）”，通过对在身心中当下发生的现象保持单纯的注意力来证得观智。如果在观禅中夹杂有智力思维或哲学分析，就不能透视身心过程的真实本质，禅修者就不能去除任何烦恼。要通过威巴萨那禅修来开发观智，不要思维禅修的技巧，不要分析或概念化目标，只是如实地看。

因此，佛陀说：“如实地看现象”。我们必须如实地觉知现象，这就是正见，即如实地看任何心理现象或身体过程，这样就能使观智生起。

威巴萨那禅修有很多禅修目标，包括心理状态和身体过程。任何心理状态和身体过程都有无常、苦、无我三共性。每个心理状态生起后，又迅速地消失，持续不到百万分之一秒。

佛陀说：“**无常是苦**”。于是，我们看到了无我的性质。这个所谓的我或灵魂被认为是一个永恒的实体。但是，没有一个心理状态或身体过程是永恒不变的，它们是无我的，不是人、众生或灵魂。

由于任何心理状态或身体过程都可以成为禅修的目标，初学者会感到困惑，不知去觉知什么。为了避免在初学时出现的这种困惑，已故的马哈希大师教导其学生们观察腹部的上下移动。吸气时，腹部鼓起，呼气时，腹部瘪进去。当腹部鼓起时，观察它，并在心里默念“上”，当腹部瘪进去时，观察它，并默念“下”。就这样，观腹部移动为“上、下”。

但是，腹部移动方向不确定，有时内外移动，有时上下移动，或有时转圈移动，这取决于禅修者的身体结构。如果腹部向上或向外移动，观它为“上”，如果向下或向内移动，观它为“下”。如此准确专注地观“上，下”。“上”和“下”不是究竟法，这两个词只是概念，帮助把心专注在目标的移动上。心不要只停留在标记上，而是应放在腹部的物理移动上。

在禅修的开始，腹部的移动也许不够明显，看不清楚。禅修者会用力或快速地呼吸以使腹部移动明显。不能这么做。呼吸必须正常、自然，这样才能尝试观察尽可能多的移动。当心逐渐能专注在腹部的移动上时，腹部移动变得更明显、显著，于是禅修者就容易专注在腹部移动上。

如果在观腹部上下的过程中听到声音，观“听到、听到”。必须观能听的心，也即听识，其包括目标（声音），标记“听到、听到”四、五次，然后回到腹部移动。刚开始，心也许不能停留在腹部移动上。不管禅修者如何努力去专注，心总是经常跑掉，打妄想以及想一些其他的事情。当这种情况发生时，不要把心拉回到主要目标—腹部的上下移动，而是观妄想、想或想象的心，心里默念“妄想、妄想”，“想、想”，“想象、想象”等等，直到妄想停止。然后，将心带回到主要的目标。

我们需要观这个妄想的心，因为正念禅修的目的就是如实地观察在身心中发生的任何现象。在《念处经》中的心念处这一章中，佛陀说：“当心妄想时，如实地观察它。我们必须觉知妄想、想或想象，因为这些都是心理状态，称为名。心理现象具有无常、苦和无我三共性。要透视妄想的无常、苦和无我性，必须如实地觉知妄想。

这就是威巴萨那禅修。在舍摩他禅修中，不管什么时候心跑了，把心拉回到主要目标上，因为舍摩他禅修的目的是将心非常深地专注在单一的禅修目标上。在威巴萨那禅修中不这样做，因为观禅不需要很深的定力，观禅需要透视身心现象的三共性。要透视这三共性，禅修者需要一定程度的定，这种定可以通过观察每个当下生起的每个心理状态或身体过程来获得。

在威巴萨那禅修中，禅修者必须将心专注在一个接一个的相续的目标上。如果能足够专注地观每个目标，那么心专注在第一个目标上，也专注在随后的目标上。这样，禅修者获得一定程度的定力，能透视现象的三共性：无常、苦和无我。

再重复一遍：当心在妄想或想些其他事情时，不要把心拉回到主要目标，而是如实地观妄想的心，直到妄想消失。只有当妄想消失时，心才能回到主要的目标，观它是“上”和“下”。当观任何妄想、想或想象时，观妄想的过程应更有力、更有精神、更专注，观它是“妄想、妄想”，“想、想”，或“想象、想象”。由于观察的心变得更有力，它胜过妄想的过程，妄想就逐渐停止。在妄想消失之后，观察的心回到主要目标。

在观察腹部的上下移动过程中，会生起身体的苦受，如痛、僵硬、痒或麻木。这时，应放下主要目标，将注意力转移到痛、僵硬、痒或麻木的点，如实地观察，默念“痛、痛”，“僵硬、僵硬”，“痒、痒”，或“麻木、麻木”，专注地观察它，直到苦受消失或减弱。

当专注地观察时，因为心变得更加专注，对痛更敏感，大多数时候痛或痒好像变得更剧烈。不管痛发生在身体的哪个部位，耐心地与之相处，并尽可能地继续观察。首先，要专注地、有精神地观痛，如果痛减弱或消失，就回到主要目标。如果痛增强，变得不能忍受，就起身练习行禅约一小时。不要仅为了减轻痛而改变姿势，因为这么做的话会养成一个坏习惯。否则，在以后禅修体验更多时，即使没有痛，心也想改变身体姿势。

坐禅时，身心放松，不要僵硬。头和上身正直，不要前后倾斜。如果精进弱，正直的姿势会弯曲。当身体弯曲时，慢慢地直起身，并观“直、直”。当身体回到正直的姿势时，继续观腹部的移动。

有些禅修者在静坐时双盘，不要这样做。由于一条腿压在另一条腿上，不适应这种姿势的人会很快感到痛。不要双盘，而是将两腿并排放。由于腿部不受压，在一段时间内可能没有痛。但是，一段时间过后，膝部也许会有紧绷感，此时应观紧绷的感受。

行禅的目的是透视脚的每个移动。脚的移动是风大，它也有无常、苦、无我这三共性。行禅时，视线保持在前方两米远处，不要东张西望。在一定时间内，观察一个步骤，“左”、“右”，“左”、“右”。走左步时，观左脚的移动，走右步时，观右脚的移动，默念“左”、“右”，“左”、“右”。不要看得太近，否则在短时间内会造成颈部或后背紧绷或导致头晕。眼睛半闭。脚平平地落下，不是脚后跟先着地，也不是像平时那样脚趾先着地。为了使脚能平平地落下，步伐要短，大约一脚宽，两脚不要靠得太近，这样不自然，会失去平衡。

当观左右脚的移动能够达到一定程度，增加被观察的目标。观脚跟的提起是“提”，观脚前推是“推”，观脚落下是“落”。就这样观“提、推、落”。当提起脚跟时，通过觉知脚跟的移动，观“提”。脚向前推时，观脚推前的实际移动，并在心里默念“推”。当脚落下时，观落下的实际移动，并默念“落”。

之后，增加目标，观“提、推、落、触、压”等等。但是在禅修的前三天，应观“左”、“右”约十分钟。之后，观“提、推、落”。在心里下决意行禅时不要东张西望，将视线始终保持在前方。当有想看的心生起时，必须观这个想看的心是“想看、想看”，直到其消失。结果，就不会东张西望，定力就不会中断。

当走到行禅路线的尽头时，站在那里，观站立的姿势，标记“站、站”约十次。之后，

有想转动身体的动机生起，必须观这个动机是“动机、动机”。然后，非常慢地转动身体，专注转动过程中的每个移动，标记“转、转”。在转动时可以观脚或身体，但最好还是观身体的转动，在行禅时观脚。当转到位时，站在那里，再次观站的姿势，标记“站、站”约十次。

就这样行禅一小时，很好地专注每个移动。不要让心只停留在标记“提、推、落”上。心应放在脚的实际移动上，这是要观察的目标。

行禅和坐禅的时间不必相等。刚开始禅修时，一般行禅一小时，坐禅一小时。如果能坐得久一点，就坐时间长点，如 70 或 75 分钟。如果在静坐半小时之后有疼痛感，观痛是“痛、痛”，耐心与疼痛相处。如果痛变得不可忍受，需要改变姿势，可以改变姿势，但在一小时坐禅中，只能改变一次。在之后的静坐中不能再次改变姿势。

当走向座位时，保持正念，不间断地观“提、推、落、提、推、落”，直到到达座位。在坐下之前，如实地观察坐下过程中所有的动作和移动。以上是对行禅的简要描述。

禅修有三方面：行禅、坐禅、生活禅，即对日常活动的觉知。**对日常活动的觉知对禅修进步非常重要**。禅修者必须观察所做的任何动作，如弯曲或伸展胳膊，提、推、落脚，吃饭时握住勺子，看食物等等。必须观察在日常生活中的任何动作或移动，这样才能在一整天中尽可能地保持正念持续不中断。持续稳定的正念能够产生深度的定力。深度的定力能够使禅修者透视身心现象的三共性。

以上是关于威巴萨那禅修实用方面的简要说明。愿你们能正确了解正念禅修的方法，精进用功，证得苦的止息！



## 第二讲 行禅和生活禅

禅修有三方面：行禅、坐禅、生活禅。这三方面对证得深度定力和透视现象的清晰观智来说都同样重要。但在威巴萨那禅修中，获得进步的最重要的因素是观心或心理状态。禅修是心的训练，心的开发或心的培育，因此，要观察和标记每个妄想。

第二重要的因素是对日常活动的觉知，因为大多数时间我们在做重复的动作和移动。如果不仔细地观察这些日常活动，在一个刹那的正念和下一刹那的正念之间就会出现很多空隙。当专注力不连续时，定力就下降。

现在，我将详细说明行禅的一些要点。在行禅时，刚开始观“左”、“右”、“左”、“右”约十分钟，非常专注、准确地观察每一步。然后，观三个步骤，即脚的提、推、落的移动。当提脚时，观提的移动，同时默念“提”。

当脚向前推时，观前推的移动，并默念“推”，当脚落下时，专注、准确地观落下的移动，并默念“落”。

有时心会停留在词或标记上，并没有专注在脚的实际移动上。这是不正确的，因为行禅的目的是为了觉知脚的实际移动。标记是为了帮助心准确地专注在目标上，并紧紧地跟着目标。观察的心应该看脚的移动，同时标记“提、推、落”。就这样，慢慢地走，观“提、推、落”大约 30 分钟。

对于有些禅修者来说，标记有时会障碍他们觉知目标，在这种情况下，他们应只觉知提、推、落的实际移动。但是，如果没有标记，禅修者可能就不够专注，觉知是肤浅的，心不能捉住目标，经常跑掉、打妄想。此时，就得付出更多的精进来观脚的移动，从而使觉知变得专注、深入。只要能标记，就尽量标记，但是觉知目标才是最重要的。

约半小时之后，开始观提脚前的动机。每个移动之前都有一个动机，是动机使脚提、推、落。在提之前有一个动机，在推之前有一个动机，在落之前也有一个动机。首先，只观提之前的动机。就这样，在一小时行禅中，观“动机、提、推、落”约二十分钟。

在禅修的开始阶段，行禅比坐禅好，因为禅修目标一脚的移动非常明显，心能够密切地、准确地观察目标。因此，每次坐禅之前都应该行禅，这样就能获得一定程度的深度定力。

应将在行禅中获得的定力带到坐禅中，在坐下的过程中要保持这种定力。当走向座位时，继续观脚的每个移动，如“提、推、落”或“动机、提、推、落”。当到达座位时，观“站、站”，当想坐时，观“想、想、想”。然后非常缓慢地坐下，这样就能观察到改变姿势过程中的每个动作，观这些动作为“坐、坐、坐”。当身体弯下时，观“弯、弯”，当身体接触地板或坐垫时，观“触、触”。当整理衣服、腿或手时，观“整理、整理”，如实地观察所有的动作。这样，在此次静坐中就会有好的定力，妄想很少。

同样，当坐禅结束，要起身行禅时，应将坐禅中获得的定力带到行禅中，保持这种定力直到走到行禅路线，觉知脚的每个移动，观“提、推、落”或“左”、“右”，“左”、“右”。

在每次行禅开始，先观“左”、“右”，“左”、“右”大约五到十分钟，这样有助于恢复身体的循环，因为在坐禅时，身体循环变慢。然后，观三或四个步骤，即“提、推、落”或“动机、提、推、落”。

当禅修者在修行中有经验时，想在行禅时观更多的目标，如“动机、提、推、落、触、压”。当脚落下接触到地板或地毯，观“触”。但要确保触觉明显，要将脚平平地放下，先观脚后跟，然后观脚趾。通过这样放脚，有时候禅修者在行禅中获得深度的定，感到脚后跟上有什么东西。于是，禅修者就可以增加被观察的目标，可以观“动机、提、推、落、触、压”，“动机、提、推、落、触、压”。也可以一个动作标记两次，如“提、提”，“推、推”，“落、落”，“触、触”，“压、压”。也可以要将脚的提起分成两个步骤。提起脚跟时，观“提”，抬起脚趾时，观“抬”。这样，观脚的移动为“提、抬、推、落、触、压”。

这样练习约四五天后，有可能观到每个动作之前的动机，于是观“动机、提”，“动机、抬”，“动机、推”，“动机、落”，“触”，“动机、压”。但是，在触之前没有动机，只是观“触”。当要提起后面的脚时，前面的脚会轻轻压下，此时观“动机、压”，“动机、提”，“动机、抬”，“动机、推”，“动机、落”，“触”，“动机、压”，等等。

禅修者自己知道是否能将心专注在这么微细的脚的移动上。如果能轻松、舒适地观察，应继续这么做。但是，如果感觉到观更多的目标有压力时，应减少被观察的目标到平时的数量。练习一段时间之后，大多数禅修者能够观到三或四个步骤，即“提、推、落”，或“动机、提、推、落”。

观脚移动前的动机和在日常活动中所有动作和移动前的动机非常重要。每个身体的动作和移动之前都有一个动机，但只有放慢所有的动作和移动时，才能捉住并观这个动机。在日常活动中也一样，比如当你要伸胳膊时，观想伸的动机是“动机”，然后在胳膊缓慢移动时，观“伸、伸、伸”。同样地，当在静坐过程中感觉到头上痒时，尽管观这种感受是“痒、痒、痒”，但痒并没有减弱，反而变得更厉害，难以忍受，于是禅修者想挠痒。可以挠痒，但要有正念！想要移动胳膊时，有一个动机。因此，要观“动机、动机”，然后，非常缓慢地举起胳膊，观“举、举、举”。当手到达痒的部位时，观“触、触、触”，然后观“想挠”，之后观“挠、挠”。当痒消失之后，观想把手放下的动机是“动机、动机”，然后观“放、放”，等等。

不管做什么，都必须非常慢，同时观该动作的每个单独的移动。这些移动是风大，必须充分地、如实地认识风大。风大是物质单位，表现为移动或振动。移动也具有无常、苦、无我这三共性。通过非常专注地、准确地觉知伸胳膊或弯胳膊时的单独的移动，当这些移动一个接一个地生起、消失时，能够体验到移动的无常、苦和无我。

非常准确地认识每个单独的移动能够去除“我”或“我的”的观念，这是所有负面心理状态或烦恼的原因。当禅修者能够尽可能地观察到在行禅和日常活动中每个单独移动前的动机时，禅修者才通过亲身经验认识到是动机造成脚提的移动或胳膊的伸展或弯曲。是动机将脚推向前，是动机使脚落下等等。没有人、众生或我在提脚、推脚或落脚。

这就是观智，称为“威巴萨那智慧”，其洞察脚的移动，如实地认识脚的移动。观智能够引导禅修者证悟，即使在行禅时也能证悟。通过练习行禅可以证得任何道智或果智。

当佛陀 80 岁临涅槃前，于卫萨之夜躺在库辛那格拉公园的床上时，有位外道名叫苏拔达来请求阿难允许他见佛陀。苏拔达问了佛陀一些问题，但这些问题与灭苦或证得涅槃无关。佛陀回答说：“苏拔达，现在不是我回答这些问题的时候。我将教你导向灭苦的道路。仔细听！”苏拔达聆听了佛陀关于八圣道的解释，八圣道就是导向灭苦的道路。

在八圣道中，有一个心理要素叫“正念”。佛陀说：“苏拔达，正念加上其他七个要素就是导向灭苦的道路，因此要培养正念。”然后佛陀教导他如何如实地觉知身心中发生的任何现象。苏拔达对佛陀的教导很满意，礼拜佛陀之后，退到公园一个隐蔽的角落。他并没有打坐，而是来回行禅，准确地、专注地观察脚步的每个移动。经中并没有提到他如何观脚的移动，只是说他练习行禅。我想他也像我们在此禅修营中这样观脚的移动，

因为每个动作或移动都是要必须充分认识的物理现象，都具有无常、苦和无我三共性。

在几小时之内，苏拔达就体验到了脚移动的三共性，清晰地透视到现象的无常、苦和无我。他的观智逐渐成熟，经历了所有层次的观智，证得了第一道智，须陀洹道智，第二道智，斯陀洹道智，以及第三道智，阿那含道智。最后，他证得了第四道智，阿罗汉道智，成为了阿罗汉。他回到佛陀身边，汇报了他的证悟。苏拔达是佛陀一生中最后一位成为阿罗汉的弟子，他只是通过练习行禅就成为阿罗汉。

因此，要认真地行禅，准确、专注地观察每个移动。脚的移动是物理现象，透视到它的无常、苦和无我，观智就会不断进步。

对日常活动的觉知也是禅修进步的重要因素。在《大念处经》里，佛陀单独开示了一篇明觉章。该章教导了正念禅修的方法。西方巴利文学者将该章名称翻译成明觉章。尽管可以这样翻译，但我想它也可以译成“对日常活动中所有动作和移动的完全觉知”。

佛陀说：当前进或后退时，如实地观察。当伸展或弯曲胳膊或腿时，如实地观察。当前看或侧看时，如实地观察。当握住袈裟和钵时，如实地观察。或者，对未出家的禅修者来说，当穿衣或准备穿衣时，如实地观察每个动作和移动。

佛陀甚至教导我们在厕所或浴室里也要觉知所有动作和移动，因为任何一个没有正念的动作都会使心染污。如果某个动作没有正念去做，没有观察，这个动作就会导致烦恼进入心里。比如，如果放手时不专注放手的动作，手会碰到东西，造成不舒服或甚至受伤，于是瞋心生起。如果慢慢地、专注地把手放下，观“放、放、放”，就不会出现意外而受苦。

当吃饭时，假如你在咀嚼面包，观嚼的动作，标记“嚼、嚼、嚼”，将注意力导向嘴的移动，不是食物本身。当禅修者专注觉知嘴的移动时，就感觉不到食物的味道，不知道食物是酸、咸、甜或辣。于是，对食物就不会生起贪心。由于注意力被导向嘴的移动，并观“嚼、嚼、嚼、嚼、嚼”，对食物既没有贪心也没有厌恶。

随着定力越来越深，禅修者逐渐认识到这些移动一个接一个地自然地生起、消失，于是知道嚼的动作的无常。在此时刻，既没有贪，也没有瞋，也没有任何其他的烦恼，因为禅修者在觉知嚼的动作。以此方式，通过逐渐放慢所有的动作和移动，能越来越仔细地观察每个现象。如果不放慢日常活动中的动作，注意力就不能准确地捉住每个单独的

移动。只有当日常活动中的所有动作和移动放慢时，心才能捉住每个单独的动作和移动，才能看到它的生灭，透视其无常，等等。

阿难尊者就是通过对日常活动的觉知证得了阿罗汉果。当佛陀在世时，阿难尊者只证得了第一道智，即觉悟的第一阶段。在佛陀涅槃三个月后，马哈迦沙巴尊者想召开一次结集大会，他们希望阿难尊者也参加。但是，必须是阿罗汉才能参加这样的结集大会。由于阿难尊者还没有证得阿罗汉果位，他被要求在结集大会开始前成为一名阿罗汉。阿难尊者精进地修行，觉知所有心理状态和身体过程。

他整个晚上都在行禅，获得了深度的定力，他走向房间准备坐下，有正念地觉知所有的动作和移动。到达床边时，他站在那里观站的姿势，然后坐下，觉知坐下过程中的所有动作。由于长时间行禅，他感觉全身僵硬，想躺下休息会儿。他慢慢地躺下至一个倾斜的角度。在他的头碰到枕头之前，就在他的脚离开地面的那一刹那，他证得了其他三个层次的觉悟。在躺下的那一刻，他体验到了所有心理状态和身体过程的生灭，证得了阿罗汉果位。第二天早上，他参加了佛经的第一次结集大会。

阿难尊者通过专注地、准确地觉知日常活动，并越来越仔细地观察它们，证得了其他三个更高的层次的觉悟。这就是为什么对日常活动的觉知是在定力和观智方面取得进步的第二个重要因素。对所有的活动都要认真对待，越来越仔细地觉知每个动作和移动，尽可能地放慢所有的动作和移动。

愿你们正确了解行禅的方法和对日常活动的觉知，勇猛精进，证得苦的止息。

### 第三讲 四护卫禅以及指导温习

我希望你们能正确了解禅修方法，因此在禅修前，了解一些有关禅修准备事项很重要。巴利文经典中提到了这些准备事项，并给出了一些重要的观想方法。

第一是礼敬佛、法、僧，并受八戒。我昨天已经说了，持戒是每个禅修者禅修的基本要求，不管是修舍摩他还是修威巴萨那。在受八戒之后，如果曾经言语冒犯了一位圣者，或是一位已经证得道智或果智的任何层次觉悟的圣人，你应向他忏悔。你必须当面请求忏悔。如果那个人不在，你应向老师忏悔，或应向自己忏悔。这样，不管你曾经无意中这位圣者做了什么，它不会再障碍你禅修进步，特别是不会障碍你证悟。

之后，你必须把你自己完全交给佛陀。如果这样做，在禅修中就不会有任何不快或可怕的幻觉，或者如果这样做，就不会受此幻觉的影响。由于你已把自己完全交给了佛陀，幻觉一观就消失。其它的准备事项是，你必须听从老师的指导，这样老师就可以指导你，或坦诚地教你，并当你修行错误时，纠正你的错误。如果你不听从老师的指导，老师也许不会坦诚地教你，并当你修行错误时，不会帮你纠正错误。

有四种护卫禅。在开始威巴萨那禅修前修行这四种护卫禅，对修行进步有很大帮助。四种护卫禅是：第一是佛随念，忆念佛陀的功德；第二是慈心禅，对所有的众生发慈心；第三是不净观，观想身体的不净；第四是死随念，观想死亡。

在忆念佛陀的功德时，必须忆念佛陀的九个重要的功德，即阿罗汉、正等正觉者、明行俱足者、善逝、世间解、无上士调御丈夫、天人师、佛陀、世尊。这里，阿罗汉指值得恭敬的人。佛陀值得我们恭敬，因为他完全断除了所有烦恼，他的心是完全清净的。忆念阿罗汉的功德也能激励你在禅修中取得进步。

第二个功德是正等正觉者。正等正觉者意思是佛陀是完全由自己而证悟。没有老师教他觉悟。他没有从其他老师那里学到任何发现真理、净化心灵以及去除所有烦恼的方法。

在他觉悟之前，他从当时两位伟大的老师那里学习舍摩他禅。他从第一位老师那里学习舍摩他禅，证得了七个层次的禅定。但是，他并不能发现真理，因为这只是禅定，不能透视现象。跟第二位老师学习之后，他证得了所有八个层次的禅定。但此时，他也不能发现真理，不能觉悟，因为这只是禅定，不能透视现象。

之后，他认识到禅定不是能让他发现真理或离苦的法。于是他离开了两位老师，来到优楼频罗森林，在那里修苦行六年。但是，这种修行也是错误的，他没有任何收获。

然后，他去到了菩提迦叶，坐在了一颗菩提树下。首先，修行舍摩他，证得第一、第二、第三和第四禅。然后如实地观察在身心中生起的任何现象。这就是威巴萨那，只有在那时，他才透视到身心的三共性，即无常、苦和无我或无灵魂。最后，他断除了所有的烦恼，证得了觉悟。因此，佛陀是完全由自己证悟的，没有从其他老师那里得到任何帮助或教导。这就叫做“正等正觉者”。

通过忆念这些功德，就能证得一定程度的定。你会受到激励，热忱地、诚恳地继续禅修。佛随念，观想佛陀的功德，也能够保护你在禅修期间免于任何疾病或危险。

第二个护卫禅是慈心禅。我想你们已经很好地修习了慈心禅，就是祝福所有的众生快乐、安详，观想他们的利益。你可以在心里默念这些句子：

愿所有的众生快乐、安详！

愿所有的众生没有仇敌！

愿所有的众生没有疾病和危险！

愿所有的众生都没有身心的痛苦！

就这样培育慈心。这也是护卫禅之一。

第三个护卫禅是不净观。你必须观想你的身体，想身体里面所有的不净，如血、脓、小便、大便、小肠、胃、痰，等等。观想身体令人厌恶的性质，有利于去除对身体的执著。如果你看不到身体不净，你就会担心在禅修中精进用功会有不好的后果，并会这样思维：“如果我尽最大努力在修行，可能会得病或变得虚弱”，等等。于是，由于执著身体，就不愿意努力禅修。观想身体的不净能减少对身体的执著，从而就能够尽全力努力修行。

最后一个护卫禅是死随念。每个人生下来就注定要死亡，但没有人会想到他在今晚或明天，后天，或这个月，或下个月会死亡。人们以为他们将能活至少十年或二十年左右，但是死亡紧随所有的众生。在任何时候，人都会死亡。这就是为什么佛陀说：“你们应该观想死亡，它会在任何时刻来临。”当在观想死亡时，你应思维佛陀所说的话：

死亡是必然的。

死亡是突然的。

生命是无常的。

生命是不确定的。

因此，我会在任何时刻死亡。

这样，如果观想死亡，就会有修行的紧迫感，证得任何层次的觉悟，或至少任何层次的观智。因此，这也是护卫禅之一。

总之，有四种护卫禅：佛随念、慈心禅、不净观和死随念。

在开始威巴萨那禅修之前，每天清晨应修习这四种护卫禅，每个修两分钟。然后，修慈心禅大约十或十五分钟，这对观禅非常有帮助。在修习慈心禅时，心会变得很容易专注在目标上，感到平静、安详、轻安。应该在修完护卫禅之后开始修观禅。在修行慈心禅之后，再修观禅，观禅会非常好。

有时心不愿禅修，或感到懒散，不想禅修。有时会有很多的担忧或掉举，你无法观察它们，或通过观察来克服它们。在此情况下，你应修慈心禅一坐或两坐。心会慢慢地专注在修慈心的目标上，会感到平静、安详、轻安，于是继续修观禅。慈心禅具有这些利益，它对修观禅很有效。

愿你们能正确了解这四种护卫禅以及威巴萨那禅的修行方法，勇猛精进，证得苦的止息！



下面的内容摘自恰宓西亚多（阿辛迦那卡毗旺沙）的书《威巴萨那禅修指南》。在西亚多开始讲四种护卫禅之前，禅修者大声朗读这些内容。

## 威巴萨那禅修指导温习

威巴萨那是一个组合词，由“威”和“巴萨那”组成。“威”的意思是多样的，即三共性（无常、苦、无我），“巴萨那”的意思是通过觉知身心而获得的正确了解或认识。因此，“威巴萨那”的意思是正确了解或透视身心的三共性。

### 1、标记

标记的作用是将注意力导向身心现象，以便能正确了解它们的真实本质。威巴萨那的指导原则就是如实地观察当下生起的任何现象。通过观察当下，就活在当下。

如实地觉知任何心理状态或身体过程。不思考，不回忆，不分析，只是用直接的、纯粹的注意力如实地观察它。

这是一种对身心现象**不反应或不判断**的觉知方法。当正念变得持续稳定时，会非常有力和具有穿透力，但应用标记来加强正念。

专注、准确地观察任何目标。肤浅的观察会导致心更加散乱。当定力弱时，会有遗漏观察的倾向，可以用标记来检查是否有这个倾向。构成标记的实际用词并不重要，但在刚开始时，标记是有帮助的。请坚持使用标记，直到观察变得很顺畅。只有当标记变得麻烦时，才舍弃标记。

禅修者运用正念，将探索的心态带到修行中，将会理解威巴萨那禅修的目的。这种探索的心态能够引导他发现身心过程的真实本质。

### 2、坐禅

在准备静坐之前，身心完全放松。将身体保持在平衡的姿势。在静坐期间不要突然或没有正念地改变姿势。如果想要移动身体，在移动之前观移动的动机。

为了使修行平衡，在每次静坐之前应先行禅一小时。当从行禅切换到坐禅，或从坐禅切换到行禅，要小心保持正念和定力持续不中断。

刚开始练习静坐时，先将注意力放在由腹部上下移动而产生的感受上。随着移动同步作标记，根据这些感受的实际体验，重复“上、上”，“下、下”。

当腹部的移动变得稳定、清晰时，增加观察的目标。如果移动复杂，只是用一般的方式观察。如果在腹部的上升和下降之间有间隙，插入观“坐”和/或“触”（观“坐”是觉知风大的支撑性质）。不要用力或深呼吸而扰乱自然的呼吸。这样会导致疲倦。呼吸应正常。

当次要目标，如声音、想或感受变得更明显时，观“听到、听到”，“想、想”，“感受、感受”，等等。刚开始不容易观察这么多的目标，但随着正念逐渐增强，就可以观察很多目标。当次要目标消失后，回到主要目标，观腹部的上下移动。

尽管禅修者被教导在开始时观腹部的上下移动，但他/她不应执著此教导，腹部的上下移动并不是唯一的目标，它只是威巴萨那禅修很多个目标之一。

觉知腹部移动能够直接体验到风大，即风大的自性：移动、振动和支持。此时，禅修者就能正确知道风大的真实本质，从而去除“我”的邪见。

### 3、行禅

要认真行禅，行禅时也有可能证得最高的觉悟（阿罗汉果位）。

开始行禅时，将注意力放在脚上。当你用锐利的注意力跟着脚的移动时，一部分一部分地观察脚步。在行禅迈步时，心里默念“左”，“右”。

眼睛半闭，视线固定在前方地面两米远处。在行禅过程中不要看脚，否则会分心。心应专注在脚的移动上。头不要太低，否则会很快在身体内造成压力和紧绷。

逐渐增加被观察的目标，即逐渐增加被观察的脚步的步骤。开始行禅时，只观一个步骤，即“左”，“右”，约十分钟。然后观三个步骤：提、推、落。然后，再增加观察目标，观动机、提、推、落、触、压。

请注意：在一个小时的行禅过程中，心肯定要跑掉多次，因此，**在行禅时不要东张西望**。你已经看了很多年，而且还有很多年可以到处看。如果你在禅修期间东张西望，定力就会中断。好动的眼睛对禅修者来说是个难题，因此，要非常有正念地观想看的心。

要使禅修有效果，建议每天至少练习六个小时行禅，六个小时坐禅。

#### 4、日常活动的正念

**对日常活动的觉知是禅修者的生命**。一旦禅修者遗漏观察日常活动中的一举一动，禅修者就失去了生命，即已不是禅修者，因为他已经没有正念、定力和智慧。通过在一整天的修行中对每个活动保持稳定的、不中断的觉知，念根会变得强而有力。

持续的正念产生深度的定，只有通过深度的定，禅修者才能透视身心现象的本质，从而达到苦的止息。

如果遗漏观察日常活动，就会产生很宽的失念的间隙。需要连续地观察，保持觉知从一个当下到下一个当下。以此方式修行，每天都会有很多新发现。

在禅修期间，所有你需要做的只是保持正念。没有必要匆忙。马哈希大师将禅修者比喻成一个虚弱的病人，只是做些必要的动作，而且动作非常缓慢。极其缓慢地做事情，有助于使心专注。如果想要禅修进步，必须习惯于放慢。

当一个风扇转得很快的时候，看不清它本来的样子，但当它转动变慢时，就能看到它本来的样子，即看到一片扇叶接一片扇叶在移动。因此，要相当慢，从而能清晰地看到身心现象的本来样子。当你身处忙碌的人群中时，不要在意周围的环境，而是有精神地观察自己的身心活动。

说话是阻碍观智进步的很大的危害。五分钟的说话就会摧毁一整天的定力。

#### 5、疼痛和耐心

痛是禅修者的朋友。不要逃避痛，它能引导你至涅槃。痛不会通知你它何时到来。痛也许不消失，但当痛真的消失之后，你也许会因失去了朋友而痛哭。观察痛，不是期待

痛消失，而是透视痛的真实本质。**痛是开启涅槃大门的钥匙。**

当定力很好时，痛就不是问题。痛只是一个自然的过程。如果专注地观痛，心就会安止在痛的感受上，从而发现痛的真实本质。

当痛出现时，直接观痛。只有当痛变得无法忍受且持续时间很长时，才忽略痛。持续的正念产生深度的定力，这种深度的定力可以克服痛。如果在行禅时产生很强的痛，停下来观痛。

对任何刺激心的现象要保持耐心。不要作出反应，如实地观察它。耐心引导我们至涅槃，急躁会使我们下地狱。

## 6、观心理状态

当观心理状态时，要快速、有精神、准确，这样，观察的心就持续、有力。妄想会自己停止。

如果你不能观妄想，当你尝试使心专注时，你已经失败了。如果你的心爱打妄想，这表明你没有真正地、有足够精神地去观妄想。必须要具有观妄想的能力。如果觉知到妄想的内容，妄想会继续。如果只是觉知到妄想本身，妄想就会消失。

不要执著于思维和理论。**禅修超越时空**，因此，不要局限在思维和理论。随着定力加深，智慧会生起，而逻辑和哲学思维只在定力浅时产生。

通过付出更多的精进可以克服昏沉。有力地标记动作是有帮助的，很有精神地标记昏沉。如果纵容懒惰，就会处于半睡状态。实际上，观察的力量一直有，问题是你不愿观。

心态非常重要，不要悲观。乐观的人为自己提供良好的机缘，在每个处境都很顺利，很少有分心。

## 7、禅修者小参指南

所有禅修者每天向禅修老师汇报。他们报告在那天的禅修中观到了什么、体验到了什么。老师会帮助纠正错误，给予进一步的指导，并鼓励禅修者继续进步。

要缓慢地、有正念地进入小参室，走到老师前面。然后缓慢地、有正念地坐下，向老师磕头行礼，等轮到你时向老师汇报。当和老师说话时，双手合掌当胸，以表示对老师的尊敬。

报告禅修的三个方面：

行禅

坐禅

生活禅

报告要简明扼要，只报告实际的、亲身的、直接的经验。

在威巴萨那禅修中，没有空间、没有必要去分析、推理、回忆或思维禅修中的经验。  
**分析或推理是威巴萨那禅修进步的很大危害和绊脚石。**

**坐禅：**

你主要的目标是什么？（上-下，或坐-触）

你是怎么观察的？

你是怎么体验的？

你坐多久？

观到了什么其他的目标（妄想、感情、痛、声音、身体的感受等等），如何体验它们？

有没有任何问题或困难？

**行禅：**

你是怎么观脚步的，分几个步骤？（左-右，提-推-落，提-推-落-触，提-推-落-触-压）

能看清动机吗？

是如何体验脚的移动的？

观到了什么其他的目标（妄想、感情、痛、声音、身体的感受等等），如何体验它们？

有没有任何问题或困难？

### 日常活动：

你能观到一整天中所有的移动吗？（动机和移动）

你能观到哪些动作？

你能越来越慢吗？

吃饭时有没有正念？

在你房间里和浴室里有没有正念？

更换场地时有没有正念？

在日常活动中有什么体验？

汇报你所有的体验，不要等老师给你下评论。一般在汇报结束时，老师给一些评论。

如果被询问任何问题，要直接回答，不要说无关的事情。

仔细聆听老师给予的所有的指导，并认真地遵从这些指导。如果有任何疑问，向老师请教。

许多禅修者发现在每次禅修之后立即做一个简短的笔记很有帮助，但是不应只为了在禅修时记住体验而做笔记，因为这会干扰定力。如果体验真的很重要，会自然记住。

## 第四讲 舍摩他和威巴萨那禅修

大家知道有两种类型的禅修：一是舍摩他，另一个是威巴萨那。这里“舍摩他”的意思是定。当心专注在单一的禅修目标时，就变得平静、轻安和安详。因此，舍摩他被翻译成“止禅”或“寂止禅”。其字面意思是指使心平静的心理状态，这个使心平静的心理状态就是定。“威巴萨那”的意思是透视、看到或正确了解，其字面意思是看到多种性质，这里指无常、苦和无我或无灵魂这三种存在的性质。在巴利文中，无常叫“ANICCA”，苦叫“DUKKHA”，无我或无灵魂叫“ANATTA”。“威巴萨那”中的“威”字指这三共性，“巴萨那”指看到，意思是透视或正确了解。因此，“威巴萨那”的意思是透视无常、苦和无我。

修习舍摩他只为了获得深度的定，不是为了透视三共性。修习威巴萨那是为了获得一定程度的定，透视三共性，从而根除所有的烦恼，体验苦的止息—涅槃。当修习舍摩他时，禅修者采用一个禅修目标，如呼吸，十遍中的一种，十不净中的一种，等等。舍摩他禅有40个业处。在古时候，大多数禅修者采用呼吸作为禅修的目标。舍摩他禅的目标既是概念法，也是究竟法，其要点是将心深度地专注在目标上，从而心安止在目标上。如今，如果我们认为禅修者在威巴萨那禅修过程中应修舍摩他，我们通常教他观呼吸（安那般那念）、忆念佛陀的功德（佛随念），或慈心禅。大多数时候，我们教导佛随念和慈心禅。不管采用什么目标，舍摩他禅修者只采用单一的禅修目标。

当舍摩他禅修者要将心专注在单一的禅修目标，如呼吸时（入息、出息），他/她将心专注在鼻孔或上嘴唇的顶端。大多数时间，心必须停留在鼻孔处的入息、出息。不管什么时候吸气，观入息，并在心里默念“入”；不管什么时候呼气，观出息，并在心里默念“出”，就这样“入、出、入、出”。当心跑掉时，禅修者不是跟着跑掉的心去观它，而是把心拉回到主要目标。禅修者观空气进出鼻孔时在鼻孔处产生的触觉，该触觉是禅修的目标。触觉具有四个主要物质元素（即四大），硬或软、流动性或粘结性、热或冷以及移动或动作。这些元素构成呼吸，但是风大（移动、动作）比其他三个主要元素更为明显。空气在鼻孔处的触觉也具有这四大，硬或软、粘结性、热或冷以及移动。但在这里的触觉中，硬或软比其他三个元素更为明显。不管怎样，舍摩他禅修的目的是将心专注在触觉或呼吸上。因此，不管什么时候心跑了，把心拉回到呼吸或触觉上，因为禅修者是想把心深深地专注在单一的禅修目标上。

禅修者应留意舍摩他和威巴萨那禅修的方法的区别。在威巴萨那禅修中，修行的目的是为了透视所有心理状态和身体过程的真实本质。这里，它们的真实本质指三共性，这是每个心理状态和身体过程都具有的。任何心理状态或身体过程都可以是禅修的目标。因此，威巴萨那禅修者不能只采用一个目标，而是采用很多个目标，包括心理状态和身体过程。舍摩他禅修者只采用一个目标，而威巴萨那禅修者采用每个心理状态和身体过程作为禅修的目标。舍摩他禅修的目的是将心深深地专注在单一的禅修目标上，而威巴萨那禅修的目的是为了透视所有心理状态和身体过程的真实本质。

威巴萨那禅修者采用身体过程作为禅修的目标，如腹部的上下移动。当腹部上升时，禅修者观上升的移动，心里默念“上”，当腹部下降时，禅修者观下降的移动，心里默念“下”。在观腹部上下移动的过程中，禅修者也许会听到有人说话或一个很响的声音，应该观“听到、听到”。禅修者不得观目标的内容，而是去观听识。不要标记声音，而是标记听识，因为听识也包括目标或内容。在标记“听到、听到”，听识消失之后，禅修者回到主要目标，观腹部的上下。

以此方式，不管禅修者看到什么，都必须观“看到、看到”，然后回到主要目标，观腹部的上下。不管闻到什么气味，都必须观“闻到、闻到”，当气味消失之后，回到主要目标，观腹部的上下。不管尝到或触到什么，都必须如实地观察，然后回到主要目标。

当心跑掉或打妄想时，威巴萨那禅修者不能把心拉回到主要目标，必须跟着跑掉的心，专注地观察，心里默念“妄想、妄想”，“想、想”，“想象、想象”，“计划、计划”，等等。当妄想的心停止时，禅修者回到主要目标，像往常那样观腹部的上下。

为什么威巴萨那禅修者要跟着心，并如实地观察它呢？因为观禅的目的是透视任何心理状态或身体过程的性质。因此，为了要透视妄想的三共性，禅修者必须如实地观妄想，默念“妄想、妄想”，“想、想”，等等，直到妄想消失。只有当妄想消失之后，禅修者才能回到主要目标，像往常那样观察。

现在，舍摩他和威巴萨那的方法的区别已经非常清楚了。在舍摩他禅修中，当心跑掉时，必须把心拉回到主要目标，将心专注在呼吸或任何其他目标上。舍摩他禅修者不能观妄想或想的心，他不需要认识身心，他需要做的只是在单一的目标上获得深度的定力，使心专注，观入息和出息。



但是，威巴萨那禅修者需要透视妄想或想的心的无常、苦和无我。他/她必须如实地观妄想或想的心，标记“妄想、妄想”，“想、想”，或“想象、想象”。当观妄想时，观察的心应更加专注、有精神并稍快，这样观察的心就变得越来越有力，比想的过程或妄想的过程更有力。当观察的心变得更强、更锐利、更有力时，它胜过想的心或妄想的过程，妄想很快停止。不过，观妄想的目的是为了妄想的过程停止或消失，而是为了透视它们的真实本质。不过，禅修者也许受到妄想干扰或生气，因此，他/她必须更加专注地、更加有精神地、更加快地观妄想，使观察的心更强、更锐利、更有力。当观察的心没有力量时，它就会被妄想的心淹没，被妄想拉着走。妄想过程不断继续，禅修者不能很好地专注。

因此，为了使观察的心更强、更锐利、更有力，禅修者要更加专注地、更加有精神地、更加快地观妄想或想的心。之后，想的过程停了，此时，禅修者注意到妄想并没有持续很长时间，它生起，又消失。这里，禅修者只是模糊地看到妄想的生灭是无常，还不够清晰。当定力变得越来越深时，禅修者开始看到这些单个的妄想一个接一个地生起、消失，一系列的妄想生起、消失。如果定力不够深，禅修者就看不到这些。由于观妄想的目的是为了透视妄想的三共性，因此，不管在坐禅或行禅时出现什么妄想，禅修者必须专注地、有精神地、快速地观妄想。只要观妄想，妄想就会越来越少，定力会越来越深。如果不观妄想，妄想会增多，有时会持续很长时间，定力下降。

观妄想有两个利益：一是定力更深，另一个是透视妄想的三共性。因此，当心跑掉、打妄想时，禅修者必须不遗漏地、如实地观妄想，标记“想、想”，“妄想、妄想”，或“想象、想象”，以便透视妄想的真实本质。这就是舍摩他和威巴萨那禅修的区别。当禅修者透视到妄想的无常、苦和无我性时，心变得清静，因为心里没有任何烦恼。禅修者透视到妄想的三共性，看到了它们是无常、苦和没有人、众生、我或灵魂，妄想只是心理状态。因为禅修者透视到妄想的真实本质，心变得清静。此时，禅修者的心从烦恼或负面的心理状态中解脱出来。当心从烦恼中解脱出来时，禅修者就生活在安详之中。这就是威巴萨那禅修的目的。

当心从负面的心理状态或烦恼中解脱出来时，身体也随之从痛苦中解脱出来。于是，身和心都从所有的痛苦中解脱出来。这就是威巴萨那禅修的目的。

因此，我希望你们理解：在舍摩他禅修中，当心跑掉时，把心拉回到主要目标，而在

威巴萨那禅修中，当心跑掉时，禅修者必须跟着心，如实地观察它，标记“想”，“妄想”等等。当舍摩他禅修者获得近行定或安止定时，心里没有烦恼。安止定是指当禅修者的心完全安止在禅修目标时的状态。此时，专注的心就从五盖或烦恼中清净出来。这称为心清净，因为心里没有贪、瞋、痴、傲慢、嫉妒等等。因此，禅修者感到安详、快乐。这就是舍摩他禅修的利益。但是，当心离开禅修目标时，定力也随之中断，心会跑向许多不同的目标，许多烦恼进入心里。当心被贪、瞋、痴染污时，禅修者就不会感到快乐或安详，就会感到痛苦。只有当舍摩他禅修者的心深深地专注在单一的禅修目标上时，才能享受到心的安宁。只有当心安止在目标上时，舍摩他禅修者才会感到平静、轻安和宁静。

在威巴萨那禅修中，禅修者将心专注在任何心理状态或身体过程上，从而透视身心的真实本质，即无常、苦和无我性。禅修者的心在那个时刻是清净的，因为他/她认识到了心理状态和身体过程的三共性。他/她不是通过理论知识或学习经典认识到这些，而是通过对身心现象的亲身体验。这种对三共性的体验非常深刻，会一直留在心里，尽管对三共性的观智也是无常、苦和无我的。观智生起，又消失。实际上，观智的力量留在想的过程中，留在构成生命的意识过程中。因此，即使禅修者离开禅修中心，回到家里或工作岗位，他们有时会回忆起对三共性的体验，这些体验呈现在他们心里，如同在当下体验到一样。于是，他们的心变得清净，感到安详和轻安。威巴萨那禅修的利益不仅只体现在坐禅中，在一生中和来世中也会得到体现。因此，威巴萨那禅修有助于使心在任何时候清净。这就是为什么威巴萨那禅修者能在一定程度上生活得安详、快乐。

如果禅修者已经证得了任何层次的觉悟，第一层（须陀洹道智），第二层（斯陀含道智），第三层（阿那含道智），或第四层（阿罗汉道智），他/她的心更加清净，因为有一些烦恼已经被道智根除。禅修者已经去除了一些导致痛苦的烦恼，能够在一定程度上活得安详、快乐。但是，如果禅修者能够证得所有四个层次的觉悟，他/她的心在任何时刻都是完全清净的，从所有的烦恼中解脱出来。这样，他/她就生活在安详和快乐当中。这就是我们修习威巴萨那禅修—观禅的目的。

愿大家能正确了解威巴萨那禅修的目的，努力修行，证得苦的止息！

## 第五讲 我们为什么要修行威巴萨那

我们将继续讨论为什么我们要修行正念或威巴萨那。今天我讲了舍摩他和威巴萨那之间的一些区别。现在，我将讲解舍摩他禅修是如何帮助威巴萨那禅修者证得观智和觉悟。

我们应修习威巴萨那，以将我们的心从所有的烦恼中解脱出来，并将我们自己从所有的痛苦中解脱出来。这里，解脱有两种：一是暂时解脱，另一个是究竟解脱。当禅修者修习舍摩他时，他证得深度的定。当心深深地专注在任何禅修目标时，心就从烦恼或五盖中清净出来。因此，禅修者感到很平静、安详。但是，这种心的清净只是暂时的，不是究竟的，因为只有当心深深地专注在禅修目标时，心才清净。一旦心离开禅修或禅修目标，定力就会中断。在那个时候，任何烦恼或障碍会进入心里，心受到染污，心的清净被破坏。

在巴利文中，烦恼称为 KILESA。佛陀说有十种烦恼，即贪、瞋、痴、傲慢、邪见、疑、昏沉、掉悔、无惭和无愧。

贪 (LOBHA) 包括各种渴望、贪婪、贪爱、欲望、执著或执取。所有这些心理状态都包括在巴利文术语 LOBHA 里面。当心中生起贪婪时，心就被染污。当心中生起欲望、贪爱、渴望或爱时，心被染污，心的清净被烦恼破坏。佛陀说心的本性是清净的。只有当心中生起欲望或贪爱等烦恼时，心才被染污。心的清净本性被烦恼破坏。

瞋 (DOSSA) 指生气、仇恨、憎恶和厌恶。当这些心理状态中的任一个生起时，心就受到染污，心变得不善。不善的心和其不善的心理状态使当事人遭受痛苦，令其不快乐。该痛苦是由不善的心理状态，即烦恼造成的。当生气时，心被染污，我们会遭受很多痛苦。由于生气，我们会说恶语或做恶行。这些恶语或恶行导致痛苦，不快乐。这是与生气相关的不清净的心所产生的后果。因此，心需要从生气的烦恼中清净出来。

痴 (MOHA) 就是无明。当心中生起无明时，心受到染污，变得不善，该不善的心会产生恶语或恶行，导致痛苦。当心中生起无明时，一个人无法区分好与坏、正确与错误、公正和不公正或公平和不公平，就会陷入邪恶。无明破坏了心的清净，因此无明是一种烦恼。

傲慢 (MANA) 也是一种烦恼。

当邪见生起时，心受到染污。邪见把心引导至错误的道路，因此，它导致痛苦。邪见也是一种烦恼，一种心的染污。

疑是指对三宝的怀疑，怀疑佛、法、僧。该怀疑使心受到染污。

昏沉是指懒惰、迟钝或心的懒散。当昏沉出现时，心被染污。昏沉是禅修者的好朋友。当禅修者有此朋友相伴时，就不能很好地专注，因为心被染污了。他/她感到昏昏欲睡、打瞌睡，有时真的睡着了。

掉悔指散乱或分心和后悔。它们是一对使心染污的心理状态。当有散乱的思绪时，心就不能专注在目标上，它一会儿跑向这个目标，一会儿跑向那个目标，不能停留在单个的目标上，是定力的相反面。它将心引导到不善的目标，生起不善的心理状态，如贪、瞋等等。因此，心被染污。

无惭和无愧也包括在十种烦恼中。

不过，也有一些心理状态与这十种心理状态较接近，如嫉妒、悭贪等等。它们也属于烦恼。

当心与这些心理因素中的任一个相关时，心的清净就遭到破坏。不善的心和其不善的心理状态产生恶语和恶行，导致各种心理和身体的痛苦。这些心理的烦恼是心的负面品质。染污的心导致受苦，所以心需要净化，因为只有清净的心才能从烦恼和痛苦中解脱出来。因此，可以通过心的清净获得解脱——涅槃。这种心的清净必须是究竟的，而不是暂时的。

舍摩他禅修使心能够暂时得到清净。只要禅修者的心一直深深地专注在单一的禅修目标上，心就从五盖和烦恼中清净出来，禅修者感到平静、镇定、轻安和安详。当定力中断时，任何烦恼会进入禅修者的心，心的清净被烦恼破坏。通过舍摩他禅修获得的心的清净只是暂时的。佛陀教导我们修观禅，使我们能够获得究竟的心的清净，最终从所有的痛苦中解脱出来。

心为什么会被染污？因为当我们看到任何可视目标、听到任何听音、闻到任何气味、尝到任何食物、触到任何东西或想任何事情时，我们没有觉知它，没有观察它。当我们看到一个目标时，我们没有如实地觉知它。因为没有如实地观察它，就卷入了那个目标，于是对之作出反应，作出好或不好的判断。如果我们不能如实地观察该目标，对该目标

会生起不明智的专注。不明智的态度或不恰当的态度将目标视作好或不好。如果认为该目标不好，就会厌恶它或生气，生气破坏了心的清净。于是，不善的心和其不善的心理状态，即厌恶和憎恶，造成痛苦。

**造成痛苦的原因是我们卷入了该目标，没有如实地观察它。**因此，我们判断该目标是好或不好。如果我们判断该目标不好，对该目标就会生起苦受。厌恶或憎恶也随着苦受生起，它们是烦恼。厌恶或憎恶破坏了心的清净，心被染污，变得不善。

**为了使心远离这些烦恼，我们不要卷入到目标中，不要判断目标，不要对此目标产生乐受或苦受。**为了获得这种不苦不乐的状态，我们必须如实地觉知目标。当如实地看目标时，就不会对之作出判断或反应。因此，不管什么时候看、听、闻、尝、触或想，我们都要运用这个**不反应的正念或不判断的觉知**。这样，心的清净就不会被任何烦恼所干扰。当判断目标是好或不好时，烦恼就会生起。

我们必须用**直觉**看目标。直觉不判断任何目标，它只是如实地看。这样，就不会产生任何烦恼，心的清净就不会被任何烦恼所破坏。

通过如实地观察目标来保持心的清净。这就是正念禅修。因此，佛陀说：要保持正念，觉知任何物质现象，觉知任何感受，包括乐受、苦受、不苦不乐受，觉知心，觉知任何法或心的目标。佛陀教导四种类型的念处：身念处、受念处、心念处和法念处。

尽管佛陀教导了四个念处，我们不必从中选择某个念处来修行，因为心知道哪个目标更明显。因此，我们必须觉知最明显的目标，不管是心理状态或身体过程，如实地观察它。当我们能够觉知任何的心理状态或身体过程时，就不会判断目标是身体目标、感受、心或心的目标。因此，烦恼就不会生起，心不会受到染污，变得清净。

为了训练我们能够觉知任何在身心中生起的现象，佛陀开示了《四念处经》。依据《四念处经》修习正念，我们就能够如实地觉知任何心理状态或身体过程。之后，当定力变得更深时，我们就能如实地觉知任何可视目标、任何声音、任何气味、任何味道或食物，或任何可触物。当我们能如实地看这些现象时，就不会有任何烦恼。心的清净不会被任何烦恼所破坏，我们感到安详、平静和安定。

邪见是一种烦恼，由于邪见，我们判断目标是好或不好。由于对心理状态和身体过程真相的无知，导致邪见的生起，从而生起我或灵魂、人或众生的邪见。当人、我或灵

魂的邪见生起时，此人就想成为国王或王后，想发财，想成为百万富翁等等。想要成为某人和想要拥有某种东西的欲望是缘于有个人、众生或我的观念而产生的。当这种欲望生起时，心就被染污，就不能从烦恼中解脱。当我们有人、众生、我或灵魂的邪见或错误观念时，缘于人或众生的观念，瞋心生起。于是，此人就会对某事、某人或某个众生生气。

人或我的邪见在巴利文中称为“萨迦耶见”，它是心不清净的原因。因此佛陀说：培养正念，去除人、众生或灵魂的邪见。

为什么要去除或克服邪见呢？

因为邪见是所有烦恼的原因，烦恼破坏了心的清静。如果你享受任何心理状态，如快乐，你没有觉知它或如实地观察它，就会觉得“我快乐”。

并不是“我”在快乐。由于某种原因而产生的这种心理状态“快乐”被认为是我或我的，人或众生。为什么？因为没有如实地观察它。如果我们如实地觉知这个快乐是“快乐、快乐、快乐”，心就逐渐专注在这个快乐上。随着定力加深，我们开始认识到这个快乐只不过是一种心理状态。之后，我们看到快乐生起，然后消失。但是，由于我们没有如实地观察快乐，就认为是有个永恒的众生、“快乐的我”在体验这个心理状态，心理现象被当作人、众生、我或灵魂。于是，由于将此快乐当成是人或众生，有“人”或“众生”的邪见，就生起欲望，想得到更多的快乐。该欲望就是烦恼，它染污了心的清静，心变得不善。心被搅乱，并产生很多方面的痛苦。当我们如实地观这个快乐时，就会知道它既不是人，也不是众生，它只是一个心理过程。因此，就不会有烦恼生起。

因此，佛陀教导我们要如实地觉知任何心理状态或任何身体过程。当正念变得持续稳定、锐利、有力时，心就能够觉知每个当下生起的任何心理状态或身体过程。我们就不会对目标作出任何判断，不会对目标作出任何反应，因为我们如实地看到了心理状态或身体过程的真实本质。这就是使心永久清静的方法。

当观智透视这些被观察的心理状态和身体过程时，观智就会逐层提升，最后转变成觉悟或道智。这会去除一些烦恼及其支持的潜力。当心判断目标是好或不好时，由于存在心里的这些潜力，烦恼会生起。当通过正念禅修证得道智时，一些烦恼及其支持的潜力被去除，心得到很大程度的清静。

有四个层次的觉悟去除这些烦恼及其支持的潜力。第一层是须陀洹道智，第二层是斯陀含道智，第三层是阿那含道智，第四层是阿罗汉道智。当我们证得第四层的觉悟时，所有的烦恼及其潜力被根除，心彻底地、完全清净。这就是心的究竟清净，从所有的烦恼中解脱。于是，就不会有任何痛苦。但由于我们还有物质现象，会有一些身体的苦恼。证得第四层觉悟的阿罗汉只是如实地观身体的苦恼，不会将这种不快乐是当成自己的。这样，解脱的心赋予禅修者安详和快乐。以上就是我们为什么要修行正念禅修的原因，其目的就是将我们的心从所有的烦恼和痛苦中解脱出来。

愿你们能正确了解正念禅修的方法，勇猛精进，证得苦的止息，从所有的痛苦中解脱出来！

## 第六讲 观心的重要性

在前两天我们讲解了将心从烦恼中解脱出来，讲解的主题是我们为什么要修行威巴萨那，即观禅。所谓的人或众生是由心和身，即名和色构成的。名色分成五蕴，佛陀教导了这五蕴。名包括四个蕴：受蕴、想蕴、行蕴和识蕴。

这四个蕴是心理现象或名。物质现象只包含在一个蕴里，即色蕴。从而，共有五蕴。一个蕴是物质现象，其余四个蕴是心理现象。

有时，佛陀作开示，将这些五蕴归纳为两种：名和色，即心理现象和物质现象。因此，禅修者必须充分认识名和色，这样他/她的心就能够从所有的烦恼中解脱出来。

认识名—心理现象，比认识色—物质现象，更加重要，因为是名—心理现象，创造了世界。这里，“世界”指在世间的众生。

佛陀说：

“心是领导。心是主宰。

心创造万物。

如果以染污心说话或行动，由此造成的苦将如影随形，  
就象车轮紧随牛车。”

造恶业的原因是由于不善的心，不善的心理状态。不善的心产生不善的言行。善心产生善的言行。因此，善的言行的根本原因是善心，恶的言行的根本原因是不善心。当心不善时，言行就变得不善，导致痛苦。当心善时，言行也善，得到快乐和安详。

因此，心是最重要的。心比身更重要。这就是为什么佛陀只说“解脱的心”，而不说“解脱的身”。佛陀从来不说“解脱的身”。为什么他总是说“解脱的心”呢？因为当心从所有的烦恼和痛苦中解脱出来时，身也自然从痛苦中解脱。

大家知道，目犍连尊者有一颗解脱的心，他已证得第四层的觉悟，即阿罗汉果，已经完全从所有的烦恼中解脱出来。但是，他在临终前，却被一些强盗杀死，这是由于他过去世的业。强盗认为尊者已经死了，但实际上他并没有死，他进入了果定，这会保护他的生命免于任何杀害。他被强盗砸成了肉酱，但他并没有感到任何身体的痛苦，因为他的心已经完全从烦恼中解脱出来，他不执著他的身体。他观身体的苦受生起、消失，只



是把它们当作感受的自然过程。

尽管他的身体受到折磨,遭受残酷的殴打而受到伤害,但他没有感到任何身体的苦受,他没有一丝的痛苦,因为他的心已经完全从所有的烦恼中解脱出来。他没有将他的身体当成他自己,他能够看到痛只不过是不断变化的身心现象。如果他的心没有从烦恼中解脱出来,他将会遭受巨大痛苦。因此,他没有将任何身心现象当成一个人、我、众生或男人。他真正看到的只是不断变化的身心现象,因此,他没有执著他的身体。他从身体的痛苦中解脱了出来。

这就是为什么佛陀说:心应从烦恼中解脱出来。当心解脱时,就不会有心理或身体的痛苦。这就是为什么佛陀教导我们训练我们的心,通过正念禅修,如实地看现象。我们必须修行正念禅修,这样我们才能将心从烦恼中解脱出来。

那么,我们如何使心从烦恼和痛苦中解脱呢?有一天,舍利佛去拜见佛陀,并请教一个问题:“世尊,人们说‘圣人、圣人’。什么样的人 是圣人?”佛陀说:“舍利子,当一个人的心解脱时,他就是圣人,心不解脱,就不是圣人。”

在巴利文中,“圣人”是 MAHA PURISA, MAHA PURISA 有时指未来佛;在某些场合,它指圣人;在此开示中,它指阿罗汉。

佛陀说:“舍利子,当一个人的心从烦恼中解脱时,他就是圣人。当他的心没有从烦恼中解脱时,他就没有得到解脱,他就不是圣人。”

然后,佛陀继续解释心如何解脱:“舍利子,比库安住于身而观身,安住于受而观受,安住于心而观心,安住于法而观法,热忱、明觉、正念,去除傲慢和对世间的不满。”

由于禅修者在修行观身、观受、观心和观法,他的心就不执著任何东西,于是就从所有的烦恼中解脱出来,是一位具有解脱心的圣人。如果不修行观身、观受、观心和观法,他就不是圣人,因为心没有从烦恼中解脱。

佛陀说:要想使心解脱,一个人应修行观身是身、观受是受、观心是心和观法是法。这里,佛陀教导了四念处或四种正念:身念处、受念处、心念处和法念处。

佛陀说:如果一个人修行正念,他的心就不执著任何东西,于是就从所有的烦恼中解脱出来。因此,你们现在练习的正念禅修就是成为圣人的方法,圣人的心已经从烦恼中

解脱。

这里，“圣人”指阿罗汉。我们必须注意佛陀并没有说解脱的身，而是说解脱的心。因此，最重要的是觉知每个当下生起的任何心理状态。

在《大念处经》里，佛陀教导了心念处的一些细节：“当心生起渴望时，应观心有渴望”。如果你的心中生起了渴望，在那个刹那你应观它是“渴望、渴望”，“贪婪、贪婪”，“欲望、欲望”，等等。这里，佛陀用词 RAGA，它涵盖了所有的渴望、爱、贪婪、欲望、贪爱、执著和执取。因此，当你的心中生起欲望时，你应观它是“欲望、欲望、欲望”。当贪婪生起时，你应观它是“贪婪、贪婪、贪婪”。当执著生起时，你应观它是“执著、执著、执著”。

在佛经里面，“心”有时用来表示所有的心理状态和心。因此，在此世间，心是要被觉知的最重要的东西。为什么？因为是心必须要从所有的烦恼和痛苦中解脱出来。

然后，佛陀又说：“当心生气时，你应观它是“生气、生气、生气”。这里，词 DOSA 涵盖所有的生气、仇恨、憎恶和厌恶，所有这些感受被称为 DOSA。因此，当心生气时，应觉知它，观它是“生气、生气、生气”。当有仇恨时，观它是“仇恨、仇恨、仇恨”。当有憎恶时，观它是“憎恶、憎恶、憎恶”。当有厌恶时，观它是“厌恶、厌恶、厌恶”。

所有这些心理状态都包括在词 CITTA 里面。因此，心念处是四念处中最重要的。但是，有些禅修者没有理解观心的重要性，因此，当有任何心理状态出现时，他们没有尝试去观。如果禅修者能够觉知在当下生起的任何心理状态，在观那个心理状态时，他/她的心必然从烦恼解脱出来。在此时刻，该心理状态没有任何烦恼。

当一个人看到了心理状态（比如生气）的生灭之后，就不会把生气当成自己，就不会把生气视为自己、人、我或灵魂。他认识到生气只是一个心理状态，看到了生气的无常，透视到生气的无我性。从而，不会执著生气，或不会执著心，因为他看到了生气的无常或生灭。

然后，佛陀接着说：如果心里有懒惰，观它是“懒、懒”；如果心感到沮丧，观它是“沮丧、沮丧”，如果心在犹豫，观它是“犹豫、犹豫”。

不管生起什么心理状态，必须如实地观察。这就是观心——将心从烦恼和痛苦中解脱出来。

然后，佛陀又说：当心在打妄想时，观它是“妄想、妄想”；当心在想时，观它是“想、想”；当心在计划时，观它是“计划、计划”，等等。巴利文 VIKKHITTA 涵盖所有的想、妄想、计划、想象、在心里看到图像等等。

观察妄想、想或想象是威巴萨那禅修取得进步的最重要的因素。当你有妄想时，不要遗漏观察它们。只要观妄想，妄想就逐渐越来越少。当妄想越来越少时，定力就越来越好。如果没有观妄想，定力就不会好，变得很弱。有时候你没有意识到心在打妄想，你认为你还在观腹部的上下或任何身或心的目标，但实际上，你的心已经悄悄地溜走了，在计划一些事情，期待一些事情在将来发生，回忆过去的一些事情，等等。你没有觉察到，因为你认为心在身体的目标上，如腹部上下或脚的提-落。为什么会这样？因为当妄想生起时，你没有去观它。

当你观在静坐和行禅时生起的任何妄想时，如果定力足够好，就会透视到妄想的真实本质。妄想是一个心理状态，是无常的，它生起，然后消失。但是，有时候你认为妄想持续了很长时间，但实际上，它不是一个妄想，而是一连串的妄想过程一个接一个地生起、消失。这是一个妄想的过程，不是一个妄想的刹那。一个妄想甚至不能持续百万分之一秒，它生起，马上迅速消失。当前一个妄想消失之后，另一个妄想生起，马上又迅速消失。

不过，我们不能看清妄想的过程，我们认为只是一个持续的妄想，一直在继续。因此，我们把那个妄想当作是我、我的、人或众生。我们认为是“我”在想或“我在想一些事情”。从而生起人或我的邪见。

于是，妄想被当作是一个人、众生或我。然后，该人或众生的错误观念导致许多不同的烦恼生起，如贪婪、欲望、仇恨、生气，等等。因为没有观妄想，妄想或心就没有从烦恼中解脱。当观妄想时，就会看到妄想是一个自然的过程，一个接一个地生起、消失。这样，你就不会把妄想的过程当作是你自己、我或我的、人或众生，因为你正确了解了妄想是心的过程，一个接一个地生灭。因为你如实地认识或正确了解了妄想，心里就不会有任何烦恼。

如果定力足够深，当有妄想生起时，观妄想的过程非常有趣。我们看到妄想的过程是妄想一个接一个地生起、消失，看到了妄想的无常，以及由于不断生灭所产生的逼迫的苦。于是，心就不会有任何烦恼，从烦恼中解脱出来。

当对妄想的无我性的观智变得成熟时，我们会逐层体悟或体验更高的观智，直到证得最后层次的观智。之后，心转入觉悟，即道智。该觉悟去除了一些烦恼，于是，心从这些烦恼中解脱出来。这样，烦恼被觉悟逐层根除，最终被最后一层的觉悟彻底根除。那时，心就完全得到解脱。

这就是为什么佛陀说当一个人修习正念时，即观身是身、观受是受、观心是心和观法是法，心就不会执著任何东西，就从所有的烦恼中解脱出来。于是，这个人就是一个具有解脱心的“圣人”。

因此，我希望你们不要遗漏观察在坐禅或行禅中生起的心理状态，不管是好的或坏的，大的或小的，有精神地、专心地、准确地观察它们。那样就能够将心从烦恼中解脱出来，从而成为一个具有解脱心的“圣人”。

愿你们都能够把心从所有的烦恼中解脱出来，成为一名“圣人”！

## 第七讲 五根（第一部分）

五根是什么？第一个是 SADDHA，是对三宝（佛、法、僧）的信，特别是对正在修行的禅修方法的信。信心必须强而坚定，足以使禅修者付出勇猛的精进观察现象，这样就能专注地观察心理状态或身体过程。如果只是轻轻地、肤浅地观察目标，这样没有用，因为心经常跑掉，打妄想、想一些其他的事情，禅修者不能很好地专注在目标。

禅修者在观察每个目标时需要专注。为了观察或觉知，禅修者需要付出足够的努力。这种努力在巴利文中叫 VIRIYA，就叫精进，它也是五根之一。当心精进足够强时，禅修者就能够专注地观察任何生起的心理状态或身体过程，就能如实地觉知在身心中生起的任何现象。

通过不中断地如实觉知一整天中的每个心理状态或身体过程，正念逐渐变得持续稳定。当正念变得持续稳定时，就变得有力，产生深度的定。正念，SATI，也是五根之一。这个念根非常重要，因为有了正念，才对现象有正确了解。正念持续稳定到一定程度，就产生深度的定。

心的定也是五根之一。有三种定：近行定、安止定和刹那定。通过修习舍摩他，禅修者可以证得近行定或安止定，或两者都证得。但威巴萨那禅修者不能证得这两种定，只能证得刹那定，因为威巴萨那禅修者没有采用单一的禅修目标，而是采用很多种心理状态和身体过程作为禅修的目标。

因此，心只是瞬间停留在目标上，当此目标消失时，心就会采用另一个目标，并作瞬间停留，等等。观察的心瞬间地专注在任一个单一的目标上。这就是它为什么叫做刹那定。当此刹那定变得持续稳定时，就会具有很强的力量，能够克服五盖和烦恼。在《清净道论》的《大疏钞》中说道：当刹那定变得持续稳定时，它具有和舍摩他禅修中的近行定相同的力量，因此它能克服五盖和烦恼。为了使刹那定更深，我们需要保持持续的正念，如实地观察在身心中生起的任何现象。

当心很好地专注在任何心理状态或身体过程时，直觉智慧就会生起，它透视现象的真实本质。这叫做威巴萨那智或观智，该智慧称为世间智。慧（PANNA）也是五根之一，有两种慧。一是观智，透视身心现象的无常、苦和无我性，这叫威巴萨那智。当证得所有层次的观智，越来越清楚地认识到心理状态或身体过程时，就证得觉悟：道智和果智。

这些觉悟的智慧叫出世间智。每个心理状态和身体过程都有自己的个性和三种共性。世间智透视身心现象的个性和共性，出世间智或觉悟透视四圣谛，即苦谛、集谛、灭谛和道谛。

世间智和出世间智，即观智和觉悟，都包括在五根里面。禅修者必须具足这五根，五根是禅修者的财富，每一个根都应锐利、有力。

信是基本要求。只有当对威巴萨那禅修的信心足够强时，禅修者才会在禅修中付出勇猛的精进。有时候，当禅修者体验到一些层次的观智时，非常高兴，有很多喜悦。他们通过亲身体验对佛陀教导的法建立起很强的信心。于是，他们想到朋友、亲戚、父母、儿女，希望所有这些人能来亲自体验法。禅修者开始思维：“我怎样说服他们来参加禅修呢？”或“他们怎样得到这个机会来体验法呢？”由于信心很强，他们想到了其他人的利益，于是他们的定力中断了。

这样的禅修者应该怎么做呢？降低他们的信心？不是，因为他们的信不是由学习或听闻佛法而获得的，而是基于亲身体验建立起来的，因此，不能降低他们的信心。那么他们应怎么做呢？很简单，不难，但有时候禅修者会忘记。大家知道，威巴萨那禅修的原则就是如实地观察在身心中生起的任何现象，因此，当有任何妄想出现时，观它是“妄想、妄想”。当你有欲望想帮助朋友来体验这个法时，必须观这个欲望是“欲望、欲望、欲望”，直到这个欲望消失。有时候，一些禅修者为去世的父母感到伤心，心中思维：“我的父母没有练习这个禅修，或我的父母没有认识到这个法”，等等。于是，他们会为父母的过世而哭泣。这也应被观为“想、想、想”。如果有伤心，禅修者应观它是“伤心、伤心、伤心”，直到伤心消失。

不管是舍摩他禅修还是威巴萨那禅修，都是**心的训练、心的培育、心的开发，或是心的工作。心的工作就是觉知。观察心比观任何其他东西都更加重要！**因此，不管是什么心理状态或情绪生起，禅修者必须专注地、有精神地、稍快地观察它们。当伤心生起时，必须观伤心是“伤心、伤心、伤心”。如果没有标记，只是简单地觉知伤心还不够，因为这样的觉知非常轻和肤浅，不够深。标记帮助心更准确地专注在伤心。然后，禅修者认识到伤心不是一个永久的状态，它消失了。以此方法，不管是什么心理状态或情绪生起，必须不遗漏地观察它们。当禅修者想到朋友或父母时，必须观察这个想。如果禅修者为父母的去世而哭泣，应观“哭、哭、哭”，直到该情绪消失，然后回到主要目标—

腹部的上下。

有时候禅修者会感到懒惰，不愿意禅修，必须如实地观懒惰或不愿意，专注、准确、如实地去觉知它。这样，懒惰就会消失。如果禅修者不观懒惰，懒惰会变得越来越强，就不想再继续禅修。此时，定力中断，没有一点正念，于是，他/她已不是一个禅修者。禅修者必须在任何时刻对所有的动作和移动、对所有的心理状态和身体过程保持正念。如果没有正念，那人就不是禅修者。如果一个禅修者没有正念，在那个时刻可以说这个禅修者死了，尽管他/她还在走。为什么？**禅修者的生命就是正念。正念是禅修者的生命。**如果没有正念，即使禅修者在走或在吃早餐，但他/她是死的。于是，我们看到一个死的禅修者在餐桌上吃早餐。

因此，禅修者必须在任何时刻觉知在当下生起的任何心理状态和身体过程，必须在每个当下如实地觉知任何心理状态或身体过程。这样，正念就变得持续稳定，在一整天中，禅修者没有“死”，他/她带着正念活着。因此，正念是心的工作、心的训练或心的培育，它非常、非常地重要！**因为正念具有不可思议的力量，它能改变一个人的性格、改变一个人的心或脾气。**当禅修者在禅修中的体验层次越来越高时，他/她的心、态度和脾气也会变得更好。

正念（SATI）是五根之一，其再多也不为过。禅修者也许对教法的信很强，但却一点正念也没有，想些其他的事情。信与慧必须平衡。慧包括观智和佛法理论知识。根据禅修书面知识，定力有利于生起观智。于是，禅修者思维：“如果我信心太强，我会走偏。现在还不是我享受或沉浸于这个信的时候。我应做的就是继续觉知在身心中生起的任何现象，这才是我在禅修中取得进步的正确道路。”这样，通过思维信太强的缺点以及精进、正念和定的优点，我们就能够将信和慧保持平衡。我们可以检查信是否太强，然后就能够安心禅修，很好地专注在禅修的目标，即任何生起的现象。

同样地，精进（VIRIYA）需要足够强。但是，有时候，精进太强，超过了定，这是不可取的。精进和定必须平衡。有时候，当禅修者信心很强，他们在禅修中就付出很多的精进，日夜精进地禅修。这样，他们就付出太多的精进或精神，于是他们就不能很好地专心禅修，因为他们变得掉举。但是，很少会发现这样具有太多精进的禅修者，因此，我们不用担心此问题。

我们必须学会越来越仔细地、越来越多地觉知所有的日常活动，并越来越仔细地观察

任何心理状态，如妄想、想、想象，等等。有时候，禅修者会懒惰，尽管他们有妄想，也知道在打妄想，但他们太懒了，不想观它是“想、想”或“妄想、妄想”。他们只是轻轻地看着妄想，之后心跑了，并持续很长时间。必须观那个懒惰。只要去观它，懒惰或任何心理状态，不管是好的或不好的，就会消失。但观察应足够专注和准确。

当禅修者精进太强，有时候我们必须指导他/她减少观察的目标，观察的目标不要太多。比如，如果禅修者观四个目标“上、下、坐、触”，他/她应只平静地、稳定地观两个目标“上、下”。在行禅中也一样，如果他/她在观每步中的六个步骤，应减少至三或两个步骤，如“提、推、落”或“左、右”。有些禅修者因为精进太强而变得掉举，他们不能安稳地呆在一个地方。我们必须指导这样的禅修者停止禅修，干些活，做些清洁工作或其他工作。但是，如我以前所说的，很少发现有这样的禅修者，因此，我们不必担心此问题。

有时候定力会很深。当禅修者的心很好地专注时，他/她感到快乐和安详，但他/她并没有看到任何现象。有两种原因。一是禅修者对其定力感到满意，没有欲望或意图去看任何心理状态或身体过程。这种享受深定的意图是禅修者不能透视任何心理状态或身体过程的原因之一。另一个原因是由于心深深地专注在禅修目标上，心无法去看任何心理状态或身体过程。有时候，当定力太深时，心被带到一个很糟糕的境地。如果禅修者倾向于相信迷信，比如相信鬼魂或对鬼魂感兴趣，或对任何其他令人不快的不可见的东西感兴趣，因为有此倾向，该深度的定就能制造这些东西。

正在发生什么？当定力太深时，禅修者的精进就变得越来越弱。尽管没有付出精进来观察，心依然能很好地专注。因此，精进逐渐变得越来越弱。之后，精进就变得非常弱。当精进弱时，心不能很好地专注在目标上，从而导致昏沉。由于缺少精进，专注的心变得迟钝和沉重，心变得昏沉。在此情况下，禅修者必须付出更多的精进来修行，观察更多的目标，这样心就变得越来越警觉。因此，过度的定应与精进保持平衡。

由老师来纠正禅修者的五根。如果禅修者还不熟练保持五根的平衡，老师知道这个禅修者是否具有太强的信、慧或定，能够帮助禅修者保持五根的平衡。因此，最重要的是对佛陀的教导和禅修的方法具有强而坚固的信心，并在一整天中保持持续稳定的正念。

愿你们能够正确了解五根，只要醒着，就尽最大努力、不遗漏观察每个心理状态和身体过程。愿你们证得苦的止息——涅槃！



## 第八讲 五根（第二部分）

昨天我讲解了五根，五根是每个禅修者所必须具备的，这些五根必须锐利、有力，并保持平衡。禅修手册《清净道论》提到了禅修者如何使这些五根更强、更锐利、更有力，提到了九种锐利五根的方法。但是，今天我们没有时间讲这九种方法，因为我们必须要重复讲解五根某些方面的内容。

大家知道，五根是：信、精进、念、定、慧。

信：通过对法的正确了解而建立起来的信

精进：热忱的努力

念：持续稳定的正念

定：深度的定

慧：观智、觉悟、智慧或理解

这五根也被翻译成力量。因此，五根也是禅修者的力量，能使禅修者证得觉悟和苦的止息。

慧也翻译成知识，但将慧译成知识就太弱、太肤浅。当慧指观智和觉悟时，它是深刻的、深层的，因为这种慧是通过在禅修中的亲身体验而获得的，不能通过学习或理论知识来获得。在五根里面，慧主要指观智和觉悟，但它也指一些知识或对法的理解，以及智慧。

信和慧必须保持平衡，定和精进必须保持平衡。正念永远也不嫌多。当信比慧强时，一个人就会很容易相信别人的话，或一些体系、教理或一些人。此人就变得轻信，易接受导致痛苦的错误观点。

在禅修中，当禅修者具有一些禅修体验时，其信心会增强。假设禅修者能够清晰地区别观察的心和目标—腹部的上下移动，观察的心是一个过程，上的移动是另一个过程。通过非常专注地观察上下移动，禅修者会通过其亲身的体验认识到身和心这两个过程是分开的。然后，就会判断佛陀的教导是正确的。

当我们观察上下移动时，观察的心是一回事，被观察的对象—上下移动，是另一回事。因此，这是两个不同的现象，一个是心理的，另一个是身体的。如果我们不练习正念禅修，并且对上下移动的过程的专注力不够好，我们就不能够将身和心区分开来。于是，

将身心现象的两个过程认为是我、人或众生。但实际上，身心这两个现象没有一个是人、众生或我。心理状态或观察的心是心理过程，它既不是人、众生，也不是我。身体现象，上升移动和下降移动，也不是人、众生或我，只是物质现象或身体现象的过程。

由于禅修者能够区别能观和所观是不同的身心过程，对自己的体验和认识感到很高兴。他/她非常感恩佛陀，是佛陀教导了这个正确的道路，引导我们去认识身心现象的真实本质。通过忆念佛陀的觉悟和他对弟子们的悲悯，禅修者会分析法，想到佛陀的伟大，等等。于是，正念受到干扰，定力中断，不会在禅修中有更大的进步，因为没有正念，定力太弱。这就是当信比慧更强时产生的缺点。因此，信必须与慧相平衡。

禅修者应这样思维：“想佛陀的功德、佛陀的伟大或法的利益是错误的。这是一种分心。我应做的就是如实地觉知任何生起的现象。只有对当下正在发生的保持正念这才是正确的道路，它引导至苦的止息。”于是，慧，即法的知识或理解，引导禅修者走上正确的道路。这样，信和慧就平衡了，禅修者继续如实地观察在身心中正在发生的任何现象。禅修者走上了正确的道路，有希望证得更高的观智、觉悟，并证得苦的止息。

当慧，法的知识或理解，比信更强时，禅修者会分析禅修方法。他们会分析佛陀的教理，或分析任一在禅修中获得的体验。他们会将他们的体验与法的理论知识和经文作比较，并思维：“经文是这么说的，但我的体验却是这样或那样，这与经文不相符，因此，我的体验与经文不相符。”或这么思维：“非常正确，我的体验与佛陀所说的完全相符。”于是，分析个人的经验造成分心。分析的知识 and 体验的概念化中断了正念和定力。于是，禅修者就不能在禅修中取得进步。

禅修者应如此思维：佛陀是通过他亲身对法的体验来教导这种正念禅修方法，并不是从其他老师那里学来的；因此，这绝不会错，始终是正确的。这样，禅修者就能增强对禅修方法和佛陀教导的信心，不需要再去分析或思维体验。他们需要做的就是运用这个方法。于是，信引导他们走上正确的道路，如实地觉知当下正在发生的任何现象。他们就能够继续禅修，如实地觉知当下发生的每个心理状态和身体过程。然后，禅修者就能够证得更高的观智、觉悟和苦的止息。因此，慧与信应保持平衡。

同样地，当一位禅修者贪婪地或野心勃勃地想通过根除所有不安的、负面的心理状态或烦恼而证得觉悟或生活安宁，他/她日夜精进地用功。这位禅修者下决意：“我必须在一周内证得觉悟”。他/她在禅修中付出过度的精进，非常专注地观腹部的上下移动。于

是，他/她变得掉举，心不能很好地停留在目标上，心不专注，散掉了。心越散乱，付出越多的精进来观察，导致心更加散乱。于是，禅修者有时候会变得很生气或对禅修感到失望。尽管他/她付出如此多的精进，但他/她不能将心专注在任一个禅修目标上。禅修者会感到很绝望，放弃禅修，哭泣，或对禅修非常生气。这就是精进过强的过患。

精进应与定保持平衡。当没有定力时，禅修者可以修习慈心禅或忆念佛陀的功德，这样他/她的心就变得更加平静、更加专注。那时，禅修者可以切换到威巴萨那，但精进必须稳定。

另外一种方法不是修习慈心禅或忆念佛陀的功德，而是以一种身心更放松的方式继续修观禅。禅修者可以休息一会儿，使心平静约十分钟、一刻钟或半小时，然后非常平静地、缓慢地继续观腹部的上下移动，并在心中思维：“我不期盼进步，我所应做的就是平静地、平稳地如实觉知在身心中发生的任何现象。”拥有这种态度，他/她就会平静地、准确地观腹部的上下移动，不会太专注，观“上、下”，“上、下”。当心跑掉时，禅修者不应感到失望，因为心打妄想是自然的。没有一个心不打妄想。如果有心，就有妄想、想和分心。明白这些，禅修者应观妄想的心是“妄想、妄想、妄想、妄想”。不要追妄想的结束，而是标记妄想五、六次，然后把心带回到主要目标，平稳地、平静地观“上、下”，“上、下”。

在行禅中也一样，禅修者不应观许多目标，而只是非常准确地、平静地观“左、右”，或“提、推、落”。三个目标就足够了，不需要更多。非常准确地观提，觉知提的实际移动。然后，观推，身心完全放松，准确地、密切地观察，觉知推的实际移动。然后观落，觉知落的实际移动。这样，以平静、放松的心情，不带任何期盼，观察每个移动为“提、推、落”。于是，心逐渐变得平静并专注在禅修目标上，随着定力的增强，禅修者会发现自己走上了正确的道路。

禅修者应从这里记住一个教训，思维：“由于精进太强，我陷入了困境，因此太多的精进对禅修是不利的。平稳的精进、一定程度的定力和稳定的正念将会帮助我证得更高的观智，”等等。这样，就能够检查精进是否太强，将精进与定保持平衡。

如果定比精进强，会导致昏沉或昏睡。当禅修者能非常轻松地、很好地观察任何心理状态和身体过程时，心变得越来越专注。付出一些精进，定力就变得更深，心能很容易专注在当下生起的任何目标。当腹部上升时，能够非常轻松地专注在上升的移动，很舒

服，不用费太多的力气。由于定力太强，心精进逐渐变弱，最终，由于精进太弱，观察的精进力不够。心变得迟钝、沉重，慢慢地导致昏沉。为什么会打瞌睡？因为定力比精进强，精进太弱。因此，心变得迟钝、沉重，导致昏沉。

在此情况下你们应怎么做呢？享受昏沉？佛陀用了两个词：贪睡和贪昏沉。当一个人早上醒来，不想起床，从床这边滚到那边，这就是贪睡。但当一位禅修者在坐禅时感到昏沉，他/她没有专注地观昏沉是“昏沉、昏沉”，因为他/她知道如果专注地观昏沉，昏沉将会消失，就不能享受昏沉，这就叫贪昏沉。

那么，你们是应享受昏沉还是要克服昏沉？你们如何克服昏沉呢？因为观察的力量不够，你感到昏沉，心和身体发沉。因此，你需付出更多的精进，更加使劲地标记“昏沉、昏沉、昏沉、昏沉”。有时候，不是在心里念，而是大声地念。是的，就这样大声地念“昏沉、昏沉、昏沉、昏沉”。心被激活，变得有活力、警觉，昏沉就消失了。有时候，禅修者处于这样一种状况，他/她半享受昏沉，半观昏沉，因此，他/她不会在观昏沉时付出足够的精进。禅修者缓慢地标记“昏沉（稍停）、昏沉”。昏沉可以通过在观察时付出更勇猛的精进来克服，使标记更有力、更有精神、更快，如“昏沉、昏沉、昏沉”或“瞌睡、瞌睡”。如果这样还不能使昏沉消失，禅修者就睁开眼睛，标记“瞌睡、瞌睡”或“昏沉、昏沉、昏沉”。这样，他/她就能够克服这种迟钝的状态。

你会体验如目犍连尊者在证得觉悟前所体验的昏沉，他是佛陀第二大弟子。当他听到一小段总结佛陀教导的偈子时，就证得了第一层次的觉悟，成为入流者。但是要证得更高的其他三个层次的觉悟，他必须禅修。他在马嘎塔国名为伽罗瓦拉子的村庄附近修行。他只是练习行禅，观脚的移动。他体验到了不同的移动，并体验到了脚的移动—身体现象的无常、苦和无我性，也体验到观察这些移动的心的无常、苦和无我性。但慢慢地他累了，因为他已经连续走了七天，他想坐下休息会儿。他走向树下的座位，坐下来，修行正念。但在很短时间内，他感到了昏沉。尽管他观这个昏沉，但不能克服昏沉，因为这个昏沉是由于疲倦造成的。此时，佛陀居住在竹林精舍，他知道目犍连尊者的禅修状况，于是来到目犍连尊者身边，在他旁边为他准备好的座位上坐下。（在佛陀时代，每个比丘都要为来鼓励他的佛陀准备好座位）。目犍连尊者好象没清醒，在佛陀的面前还是在昏沉中，因为他太累了。

佛陀说：“目犍连，目犍连，你在打瞌睡吗？”只有在那个时刻，目犍连尊者才清醒，

昏沉消失了。然后，佛陀教导他七种克服昏沉的方法。该部经叫做《睡意经》，但现在我们没有时间来更详细地讲这部经。

佛陀教目犍连的方法之一是揪耳朵。如果你睁着眼睛，很精进地观察，更专注地、更有精神地观昏沉，还没有效果，你就揪你的耳朵，你会哭的！那样你的心就会变得警觉、有活力，昏沉就会消失。

由精进不够和深度定力造成的昏沉可以通过行禅来克服。不要继续坐了，起身行禅。用力并快速地走，观身体的移动。不要观“左、右”或“提、推、落”，而只是观“走、走、走”。这样，精进变得更强，昏沉将会消失。

大约六七年前，我在泰国主持一次禅修，有两位荷兰比丘尼参加了这次禅修营。年轻的那位报告她每天清晨都感到昏沉，不能很好地行禅或坐禅，有时候心会跑掉。我给她建议了很多方法来对治这个昏沉，但都不见效。于是我告诉她：“你应倒退着走来克服昏沉”。她选择了一块又合适的地方，只在一个方向上行禅，她克服了昏沉。她非常高兴。此后，那位比丘尼又来到我仰光的禅修中心继续禅修约两年，之后她又来到该禅修中心修行了一年。她修得非常成功！

因此，重点是要弄清楚昏沉是由深度的定造成的还是一些其他的原因。你应做的就是付出更多的精进来观察，专注地、有精神地观察每个目标，特别是昏沉。这样，昏沉就会消失。如果昏沉还不消失，就睁着眼睛观昏沉，昏沉将会消失。如果这样昏沉还不消失，揪你的耳朵。如果这样还不见效，就起身，倒着走。在倒着走时，你必须付出更多的精进来观察，因此，昏沉会消失。

五根必须保持平衡，这样你就能在禅修中取得进步！

## 第九讲 五根（第三部分）

我们将继续关于五根的开示。五根的意思是五种心的控制能力，它们是：信、精进、念、定、慧。信不是普通的信，而是对三宝的强而坚定的信，特别是对正念禅修方法的信。精进也不是普通的精进，而是勇猛的精进。佛陀教导我们禅修者的五根时，说禅修者是付出勇猛精进的人。正念，不是弱而差的正念，而是持续稳定的正念。定必须是深度的定，慧指观智、觉悟或智慧。或通俗来讲，慧也包括一些佛法知识或理解。

因此，禅修者必须具备五根，即强而坚定的信心、勇猛的精进、持续稳定的正念、深度的定以及观智、觉悟或智慧。只有当五根锐利、强壮、有力时，禅修者才能实现灭苦的目的。

我在前面的开示中已经讲过，信和慧必须平衡，定和精进必须保持平衡。

现在我想给大家讲解禅修者如何证得观智，观智如何透视色法和心法，即身体和心理现象。当禅修者很好地持守八戒或至少五戒时，戒律就清净。戒清净有助于产生深度的定。当戒清净时，禅修者的心清晰而锐利，能够很好地专注在任何禅修目标上。戒清净是产生深度定力的原因。因此，在开始禅修之前，不管是修舍摩他还是修威巴萨那，我们需要持守戒律。

由于戒清净的力量，舍摩他禅修者能够证得近行定或安止定。这里，安止定指禅那。当心很好地固定在禅修目标上或完全安止在禅修目标上时，这种状态就叫禅定。

因此，当舍摩他禅修者证得近行定时，近行定也称为邻近定，因为它接近安止定或禅定。这表示近行定出现在禅定之前。只有舍摩他禅修者能证得近行定或安止定，威巴萨那禅修者不能证得近行定或安止定，只能证得刹那定，其力量与舍摩他中的近行定相等。

舍摩他的定怎样能克服五盖呢？当舍摩他禅修者证得近行定时，他/她的心就从五盖或烦恼中净清出来。五盖包括：贪、瞋、昏沉、掉举和疑。如果五盖之一出现在禅修者的心中，他/她就不能专注在任何禅修目标。

假设一位禅修者起了瞋心，该瞋心阻碍了定力的产生。当心很好地专注在禅修目标上时，不会有任何五盖能在心中生起。因此，专注的心能够克服或战胜五盖，或者说，镇伏五盖。于是，心就从五盖和烦恼中净清出来。舍摩他禅修者通过证得近行定或安止定

可以获得心清净。

但修观禅的禅修者不能证得近行定或安止定，只能证得刹那定，该刹那定也能克服或镇伏五盖，防止它们在心中生起。

在《清净道论大疏钞》中说：“当刹那定能够克服五盖、去除五盖或镇伏五盖，其力量与舍摩他中的近行定相等”。尽管刹那定具有与近行定相同的力量，它并没有被称为近行定，因为“近行定”这个术语是专指舍摩他中的定，不是指威巴萨那中的定。当刹那定变得持续稳定、不中断时，其力量就能够去除所有的五盖。

当舍摩他禅修者证得行定或安止定时，其心就从所有的烦恼和五盖中清净出来。因此，就证得了心清净。当心从所有的烦恼和五盖中清净出来时，心就变得平静、轻安和安定。当舍摩他禅修者享受这种平静、轻安的状态时，这就叫禅悦，通过禅定而获得的快乐。

但是，威巴萨那禅修者必须如实地觉知任何在身心中发生的现象。禅修目标有很多，有心理状态，也有身体过程。不管在身或心中发生什么，都必须如实地观察，因为威巴萨那或观禅的目的就是透视心理状态和身体过程的真实本质。威巴萨那禅修者不像舍摩他禅修者那样只采用一个目标并努力使心专注那个目标上面。

威巴萨那禅修者需要一定程度的深度的定，但定力没有深到障碍他/她获得观智和透视身心现象。这种程度的定可以通过觉知每个当下生起的每个心理状态或身体过程来获得。心瞬间停留在一个心理状态，当此心理状态消失时，心又将另一个身体过程或心理状态作为目标，并瞬间停留在那个目标。这样，禅修者的心每个瞬间只停留在一个目标上，心采取一个目标之后，再采取另一个目标，因此，定力变得连续不间断。因此，能够去除五盖和烦恼。通过这种刹那定，威巴萨那禅修者证得心清净。

当心相当清净时，观智生起，透视身心现象的真实本质。威巴萨那禅修者通过强有力的刹那定证得心清净，从那个时刻起，他/她透视到了被观察的心理状态和身体过程的真实本质。由于心清净，威巴萨那禅修者透视到了身心现象的两个方面的性质，一是自性，另一个是共性。

在前两个观智，禅修者透视到身心过程的自性。从第三观智开始，禅修者透视到身心现象的自性和共性。自性属于单个的心理状态和身体或物质单元。换句话说，每个心理状态都有其自性，身体过程也是如此。

大多数时候，我们依据《大念处经》修习威巴萨那，我们必须从一个身体现象或物质现象开始，如腹部的上升和下降，坐姿或触觉，或入息和出息。在威巴萨那禅修的过程中，我们必须觉知最明显的目标，不管是心理状态或身体过程。因为物质现象通常比心理状态更显著，因此我们必须从物质现象开始。

物质现象主要由四种主要元素（也称为四大）构成，即地、水、火、风。每个元素都有其自性，禅修者必须充分认识四大的自性。当禅修者的心从五盖中清净出来或当他/她证得心清净时，就能够透视到四大的自性。

地大并不是指地本身，而是指软和硬的性质。地大的这种自性不属于任何其他的物质元素或心理状态。因此，该软和硬被称为地大的自性。水大不是指水本身，而是指流动性或凝聚性。流淌、流动性或凝聚性是水大的自性。火大不是指火本身，而是指温度的自性，即冷或热。风大的自性是移动、运动、振动和支持。如果你在禅修中体验到运动、振动和支持，就是在体验风大，透视到了风大的自性。

根据《阿毗达磨》理论，当我们说“心理状态”时，心理状态包括心和其心所。我们必须将心理状态分成两个部分，一个部分是心，其余部分是心所。心只是知道目标，它不去领受或记住目标，不会对目标产生乐受或苦受，不会对目标产生任何欲望。根据佛教理论，心只是知道目标。经文中说：“心具有认知或识知目标的性质。”当心与目标接触时，心就认知目标。当心认知目标之后，马上消失。但是，当目标没有消失时，另一个心生起，然后消失。这些瞬间的认知有心所同时与心生起。当心生起并认知目标时，在心和目标之间就有触。于是，对此目标产生乐受、苦受或舍受。其中一个心所领受或记住目标，有一个心所把心带到目标，叫做注意力（即作意心所）；另外一个心所叫名法命根。

当心认知目标时，心所与心同时生起。当禅修者看到一个东西，如花，心知道花是目标，但心并不知道它是花，它只是知道有个目标。那时有心所同时生起，如领受、触、感受、注意力、名法命根，等等。如果禅修者没有观“看到、看到、看到、看到”，心和心所重复地采取那个目标，并停留在那个目标上，尽管心一个接一个地生起、消失。当心停留在目标约两三秒钟时，心认知目标。有触产生，一个心所以对花产生乐受或苦受。注意力，即作意心所，将心和其心所反复地引导至目标。当心和心所在该目标上停留一段时间后，心就专注在花上。该专注叫一境性，这是一种较弱的定。然后，对该目标生



起乐受，由于此乐受，生起另一个心所，叫欲望。该心所又引生贪爱，此人想拥有这朵花。如果没有观这个欲望为“欲望、欲望、欲望”，该欲望就会越来越强，变成执取。这里，执取指心一直粘在花上，不愿离开。于是，由于欲望或执取，缘于看花的眼识和心所，烦恼生起。

烦恼为什么会生起？因为心和心所在目标上停留了一段时间，两三秒，或五到十秒。**如果心没有足够的时间停留在目标上，就不会有欲望或烦恼生起。**这就是为什么禅修者看到美丽的花时，必须观“看到、看到、看到”，观看花的心。当心观眼识时，看到眼识生起，然后消失。眼识消失之后，观察的心生起。当观察的心变得持续、足够强时，眼识就没有足够的时间停留在目标上，于是就不会有乐受或苦受生起。当没有乐受或苦受时，对此花就不会生起欲望或厌恶。于是，通过观智、正念和定力，去除了烦恼。

因此，不管看到什么东西，必须观“看到、看到”。不管听到什么声音，必须观“听到、听到”。不管嗅到什么气味，必须观“嗅到、嗅到”。不管尝到什么滋味，必须观“尝到、尝到”，或“咀嚼、咀嚼”，或“甜、甜”，或“酸、酸”。不管触到什么东西，必须观“触、触”，或“硬、硬”，或“软、软”。不管想什么，必须观“想、想”，等等。

观察的心在瞬间切断了眼识、听识、嗅味的心、尝味的心、觉知触的心，或想的心，因此眼识或听识就不能持续，当其不能持续时，就变弱。观察的心逐渐变得越来越强，能够持续、稳定、不间断地观察。当观察的心变得更加有力，其力量超过眼识时，眼识就停止并消失。这样就没有欲望、厌恶、嫉妒或其他任何烦恼生起。因此，我们必须观眼识。

当我们观看只是“看到、看到、看到”，有时候，我们知道认知或只是知道目标的特殊性质。这就看到了心的自性。心有 52 个心所，这些心所和心缘于目标同时生起。

在佛教的《阿毗达磨》里面，当我们说心理状态或心，同时指心和心所。在这两种类型的心当中，心具有认知目标的自性。LOBHA，欲望、贪爱或执著，具有粘着目标的性质。DOSA，生气、仇恨或厌恶，具有粗鲁的性质。当我们当下观生气时，看到了生气的粗鲁性质。当我们观“欲望、欲望、欲望”，“贪爱、贪爱、贪爱”或“执著、执著、执著”时，看到心粘着在目标上，就认识到贪爱的自性。因此，我们必须如实地观察在当下生起的任何心理状态。

我们必须以同样的方法观察身体现象。当观腹部的上下，观脚的提、推、落，或观手的伸展、弯曲时，由于有足够深的定力，就看到风大的自性。当我们能够清楚地看到身心现象的自性时，就不会将那个现象当作是男人或女人，人或众生，我或灵魂。因为我们透视到心理状态或身体过程的性质，能判断它们既不是人，也不是众生，只是身心现象的自然过程。

愿你们能正确了解如何修行威巴萨那，尽最大努力用功修行，证得苦的止息！

## 第十讲 四圣谛

我们将继续讲解五根：信、精进、念、定和慧。首先讲慧，慧指观智、觉悟、智慧或知识。在讲慧之前，我想我应解释一下佛教中的四圣谛。

第一谛需要被认识，第二谛需要被去除，第三谛需要被体验，第四谛需要被发展。第一谛是禅修者必须要认识的法。第二谛是禅修者必须要放弃或去除的法。第三谛是禅修者必须要体验的法。第四谛是禅修者必须要发展的法。

当禅修者充分认识第一谛时，就能够去除第二谛。当他们能够去除第二谛时，就能够体验第三谛。为了体验第三谛，禅修者必须去除第二谛。为了去除第二谛，禅修者必须认识第一谛。要认识第一谛，禅修者必须发展第四谛。

换句话说，如果禅修者完全发展第四谛，他们肯定能够认识第一谛。如果他们认识第一谛，肯定能够去除第二谛。当他们能够去除第二谛时，肯定能够体验第三谛。

因此，重点是禅修者必须充分认识第一谛，第一谛不是别的，只是名和色—身心现象。必须要去除的第二谛是贪爱。必须被体验的第三谛是苦的止息或解脱。必须被充分发展的第四谛是八圣道。

为什么我们需要认识第一谛—名色或身心过程呢？因为名色—身心过程，是苦的真谛。对于想要离苦的禅修者来说，所有的心理状态和身体现象都是苦。

佛陀说：“五取蕴都是苦”。五蕴指色蕴、受蕴、想蕴、行蕴和识蕴。

当佛陀初转法轮时，在《转法轮经》里，他这样描述苦谛：

“生是苦、老是苦、病是苦、死是苦。忧愁、悲泣、身苦、忧伤、失望是苦。怨憎会是苦。爱别离是苦。求不得是苦。”

然后，佛陀将所有的苦总结为一句话：“总之，五取蕴都是苦。”生、老、病、忧愁、悲泣、身苦、忧伤都包括在五蕴里面。这就是为什么佛陀说：“五取蕴都是苦”。世间所有的苦都可归纳为五蕴。换句话说，世间所有的苦都可分为两种：一是心苦，另一个是身苦。就这些！当心苦和身苦被分成五种类型时，就是五取蕴，即色蕴、受蕴、想蕴、行蕴和识蕴。

名有四种蕴组成，色只有一种蕴组成。其他四种蕴包含在名蕴里面。受是心，想是心，行是心，识是心，这四种蕴是心理现象。

在前面的开示中，我简单解释了心和心所。心具有认知目标的性质，它只是认知目标，不再干别的。缘于目标，有 52 个心所与心同时生起。并不是所有的心所都与心同时生起，只是一部分心所与心同时生起，这取决于目标或当事人的心理态度。受和想也包括在这 52 个心所中。在这 52 个心所中，佛陀把受列为单独的一个蕴，受蕴；同样，想也形成单独的一个蕴，想蕴。

其余的 50 个心所称为行蕴。在这些行蕴中，包括：触、意志、注意力、贪爱、渴望、贪婪、仇恨、生气、厌恶、无明、傲慢、嫉妒、骄傲、昏沉、掉举、忧虑、无惭和无愧。实际上，为了你们在禅修中取得进步，我没必要详细解释这些，我只是想让你们了解一些这方面的知识。归纳为名和色的五蕴是苦的真谛，禅修者必须要充分地认识它们。

我们可以直接说：身心的这些五蕴就是苦的真谛，我们必须要充分地认识它们。这就是为什么我们要如实地观察任何心理状态或身体过程，目的就是要透视它们的真实本质。尽管我们还没有意识到，但是构成所谓的人、众生或我的这些心理状态和身体过程实际上都是苦。因此，我们也许不能接受想发财、想出名或想当官的欲望是苦；但实际上这些欲望确实是苦。为什么？这种欲望生起，又灭去。当欲望太多或很强时，身心就感到不安。这就是苦。因为有想要发财的欲望，我们必须日夜努力地工作，挣很多的钱，这也是苦，身和心都苦。

佛教既不是乐观主义，也不是悲观主义，而是现实主义。我们必须如实地看现实。换句话说，我们必须如实地看苦，或我们必须观苦是苦。只有当我们充分地认识任何身心现象都是苦，我们才想要去除苦，并寻找去除苦的方法和手段。当我们寻找去苦的方法和手段时，我们找到了，因为佛陀基于他亲身的体验，教导我们如何从痛苦中解脱出来。

如果我们没有认识到苦是苦，我们就不会想要去除苦。那么，我们就在苦海中挣扎。有时，术语“苦海”也用于经文中。整个世界就是心苦和身苦的海洋。这就是为什么佛陀说：需要充分地认识第一谛——苦谛。当充分地认识苦谛时，我们就能从苦中解脱出来。但是要从苦中解脱出来，我们必须找到造成苦的原因。于是，我们开始明白造成身心之苦的原因是贪。

贪 (TANHA) 包括所有的欲望、贪婪、渴望、贪爱、执著、执取、爱，等等。当我们说贪，其包括所有这些词的意思。因此，贪是苦的原因。我们正确地理解了为什么佛陀教导说贪造成所有的痛苦。贪是苦的直接原因。贪为什么会生起？对身心的执著为什么会生起？执著的原因是什么？执著的原因是无明，对苦圣谛的无知。对身心现象的无知导致执著的生起。贪是苦的直接原因，无明是苦的根本原因。如果我们不想受苦，必须去除苦的原因。苦的原因是什么？直接原因是贪，根本原因是无明。只有当我们能够去除根本原因时，直接原因贪才不会生起。当直接原因被去除时，就不会有任何痛苦产生，我们就不会受苦。

如何去除苦的根本原因无明呢？无明在巴利文中叫 AVIJA 或 MOHA。对苦圣谛—身心现象的无知，是苦的根本原因。当我们能够以明，即“认识”或“正确了解”，来替代无明，就能够去除苦的根本原因。因此，我们需要认识名和色，或正确了解身心这两个过程。这样，就能去除无明，苦的根本原因就不会再生起。

当我们认识名和色—身心现象，我们从两个方面来正确了解它们，我将简要地作些说明。一是自性，另一个是共性。禅修者认识这两个方面的法非常重要。可以通过深度的定来认识这两个方面的法，持续稳定的正念和勇猛的精进可以证得深度的定。在前面的开示中，我解释了四大—地、水、火、风的自性。我也解释了每个心理状态和身体过程都有其自性。

共性指属于所有身心过程的性质。它们是无常、苦（或不满意）和无我或无灵魂，这三种性质被称为身心现象的共性。每个心理状态，如瞋、无明、贪、昏沉、掉举和忧愁都有这些性质。同样，任何心所或心理状态，包括心识，都有其自性。当禅修者认识或正确了解身心现象时，首先体验自性。当认识到第一方面的法，即自性之后，就能正确了解无常、苦和无我这三共性。但是，只有当禅修者清楚地了解或体验无常、苦和无我这三共性时，他/她的禅修体验才算在进步。

威巴萨那或观禅是认识或正确了解这三共性。因此，只有在第三层的观智，禅修者才开始正确了解无常、苦和无我这三共性。不过，从第一层观智开始，就已经看到了身心现象的自性，但不清晰或不完全。

当你观察疼痛时，表示你正在觉知受蕴。必须充分地、如实地观察受蕴。因此，当禅修者感到痛时，他/她是幸运的！因为禅修者有一个好机会来认识受蕴的真实本质，他/

她被赋予一个很好的机会来正确了解痛的自性和共性，即理解受蕴，看到其无常、苦和无我性。因此，不应害怕痛，而应去爱痛。禅修者必须去爱痛。因为痛是他/她的好朋友，所以需要去爱它。

大约在公元九世纪，佛教在斯里兰卡很盛行，因此，评论家说当时的斯里兰卡被袈裟的颜色所覆盖，没有一个地方没有阿罗汉。那时候，一位资深的修习威巴萨那的比库，由于恶风和胃绞痛，生病了。他观察痛的感受，但痛逐渐变得越来越剧烈。他尽最大的努力观察痛是“痛、痛、痛”，但最终他不能再忍受痛。他躺在床上呻吟，毫无正念地左右翻动身体。

他的一位弟子，我想他肯定已经是阿罗汉，对这位资深比库说：“尊者，您是一位好的禅修者。你不需向这个痛投降。你应努力去爱它。通过观察痛并透视痛的真实本质，你会在禅修中取得进步。”这位资深比库对徒弟告诉它继续禅修感到羞愧，于是，他继续观察痛的感受，耐心地对待痛，观痛为“痛、痛、痛”。因为他很有力地观察痛，心变得越来越专注，心穿透痛。由于深度的定力，观智生起，认识到痛是苦受，一波接一波地生起、灭去。

这样，他认识到了痛的共性，即受的生灭。在那个时刻，由于他认识到痛只是一种苦受，其不断变化或生灭，他不再把那痛当成我或我的、人或众生。痛和他分开了，他感觉不到痛的位置。他在那时所看到的只是苦受的生灭，或苦受波浪式地生灭。他看到受一层又一层的生起、灭去。当他认识到痛的性质，他正确了解了痛的自性，即痛是苦受。在经文中说：“痛的性质是对不喜欢的、可触东西的体验”。因此，禅修者首先看到痛的自性。然后继续努力观察痛，看到痛只是受的自然现象，于是他看到了痛的共性：痛的生灭，即痛是无常的，痛是苦的，痛是无我的。

在短时间内，他的禅修体验向前进展了很多观智，最终证得阿罗汉果，证得了觉悟。于是，痛消失了。他成为了一位阿罗汉，体验到了第三谛—苦的止息，第三谛是必须要体验的。

为什么他能体验到第三谛—苦的止息？因为他完全发展了四圣谛，八圣道。大家知道，八圣道包括正见，即正确了解。他正确了解了痛。他通过发展正思维、正语、正业和正命，远离邪语、邪行和邪命。他尽最大努力，并付出足够的精进观察。该精进就叫正精进。于是心非常锐利地观察痛，这就是正念。心很好地专注在痛上，该专注就是正定。

在他观察痛时就包括这八个圣道。因为他最终发展了八圣道，他认识到第一圣谛—苦谛的两个方面，首先看到自性，然后看到共性。他充分认识了关于苦受的苦谛。

他不再把这个痛当成是我或我的、人或众生。他只是看它是身心的自然现象，其不断变化和生灭。执著不再生起，因为他没有把痛当成是人或众生。对痛的自性或共性的认识去除了贪爱，即第二圣谛，这是必须要去除的。由于没有执著，苦就不会生起。他体验到了苦的止息，即第三圣谛。第二圣谛是苦的原因，第三圣谛是苦的止息。这位资深比丘有一把很好的开启涅槃大门的钥匙，涅槃即苦的止息，是第三圣谛。这把钥匙是什么？就是痛！这就是为什么我说如果禅修者有痛，他/她非常幸运拥有最好的开启涅槃大门的钥匙。但禅修者需要有很大的耐心，这样才能够观察痛。

你们也可以成为这样的人或禅修者，用痛这把钥匙证得苦的止息或解脱痛苦。我再问你们一个问题，应该去爱痛还是害怕痛？要去爱痛，你必须爱痛，这样在每一次的静坐中你都会有一位爱人相伴。

愿你们能正确了解痛如何帮你们证得苦的止息，愿你们尽最大努力修行，证得涅槃！

## 第十一讲 缘起（第一部分）

昨天我们简单讲了四圣谛，我解释了禅修者如何通过其亲身体验或直接体验法来认识第一圣谛，苦的止息。今天我们将继续这个主题。没有人喜欢苦，每个人都希望快乐和安详。

苦有三种形式：苦苦、坏苦和行苦。所有这三种苦都是从身心现象即名和色中产生的。我们应分析名和色是如何产生的。根据佛教理论，是名和色—身心现象，构成了所谓的人或众生。

那么，这个人或众生是如何存在的？任何贪爱生存的人必定会轮回。由于贪爱生存，一个人又再次出生。当一个人再生时，该再生由名和色—身心现象构成。这些被当作人、众生或我的身心现象是缘于贪爱而产生的。

贪爱是如何产生的？贪爱是缘于受而产生的。当一个人心中生起苦受时，他/她就想要乐受或者有想要感受乐受的欲望。该欲望导致一些善行或不善行生起。因此，善行或不善行是由于贪爱而产生的。该贪爱实际上是执取。当贪爱较弱时，叫做执著，当贪爱变得越来越强时，就叫做执取。因为一个人执取，所以轮回。

为了要轮回，一个人行善或作恶。作恶会堕入恶道或生活悲惨，行善则生活快乐、富裕。由于行善，一个人再生至高等的世界，如人类或天界。由于作恶，一个人再生至劣等的世界，如动物、地狱或饿鬼道。高等的存在和劣等的存在都是由名和色—身心现象构成。这些名和色—身心现象，是缘于善行或恶行而产生的，这些善行或恶行就叫做业。

业是缘于执取而产生的，执取是一种很强的贪爱。缘于较弱的贪爱，产生执取，而较弱的贪爱又是缘于受而产生的，受包括乐受、苦受或舍受。缘于六根门与六外尘的接触，产生受。大家知道，六根门是：眼、耳、鼻、舌、身、意。六外尘是：色（可见的东西）、声、香、味、触、法（心的目标）。当眼睛接触到色时，就生起眼识。这里，眼识指看的心识。当有眼和可见物时，在两者之间产生触。然后生起见物的心识，该见物的心识就叫做眼识。

如我在前面开示中所讲的，当眼识生起时，有些心所与眼识同时生起，如受、领受、注意力、意志、作意和一境性。如果与心识同时生起的心所之一判断目标是好的，就生起乐受。当该心所判断目标是不好的，就生起厌恶、生气或苦受。由于乐受，对目标生



起贪爱。由于苦受，就生起想要有乐受的欲望，该欲望与贪爱相同。于是，缘于乐受或苦受，生起贪爱，而受本身是缘于六根门与六外尘的接触而生起。

那么，六根门是如何产生的？缘于身心现象相续不断的过程，产生六根门。只有当我们有名和色的过程时，才生起眼、耳、鼻、舌等。当有可见物时，眼与该物接触。当有声音时，耳与声音接触，等等。这样，六根门导致触的生起，因此六根门是触的原因。缘于名和色—身心现象的过程，产生六根门，身心现象的过程本身又是缘于存在的第一识而产生的，该第一识被称为结生识。随着结生识和其物质现象的产生，生起了另一个心识的过程和另一个物质现象的过程。因此，缘于存在的第一识，即结生识，产生身心现象相续不断的过程。

缘于善行或恶行，产生结生识。这些善行或恶行统称为行。如果行动与贪爱不相关，就没有人会轮回，因为对来世没有贪爱。当行动与贪爱不相关时，尽管有善行或恶行，也没有轮回。只有当行动与贪爱相关时，才会有轮回。这里“相关”的意思是有时候在行动之前有贪爱，或有时候行动时有贪爱。

尽管行动时有贪爱，但这些行动的原因是执取，是很强的贪爱。贪爱为什么会生起？因为对生存中的苦无知。如果我们存在，这个存在就是由身心现象构成的。当我们有任何身心现象，我们肯定受苦，因为不管是心理现象还是物质现象都不是永恒的，它们生起，又迅速灭去。因此，所谓的“存在”或“生命”指不断变化的现象的过程，这些现象持续不到百万分之一秒。这就叫行苦，由不断的生灭造成的苦。但是，我们并没有认识到生命是由不断变化的现象构成的，因此，我们认为生命是永恒的，起码能持续到死之前。因为我们对身心现象这种状态的无知，我们想要轮回。我们贪爱轮回。由于这种无知，生起了贪爱，生起了导致轮回的行。这些行，不管是善的还是不善的，都称为行。因此，善行或恶行是缘于无知和贪爱而产生的。

该善行或恶行产生再生，再生指另一世的结生识与其物质现象。因此，缘于前世所做的行，产生结生识。在前世所做的行是因，在来世的结生识是果。

当有了结生识，在结生识自然灭去之后，有许多不同的心识生灭的过程，也有物质现象生灭的过程。于是，就有了身心现象即名和色的相续不断的过程。缘于结生识，产生身心现象。当有这个许多心识和心理现象的相续不断的过程时，就产生六根门：眼、耳、鼻、舌、身、意。缘于身心现象的相续不断的过程，产生六根门。当具有六根门时，眼

触色、耳听声、鼻嗅气味、舌尝味道、身触物、意触法。由于触，产生眼识、听识、嗅气味的心、尝味道的心、觉知触的心以及觉知法的心。缘于六根门，产生触。

六根门导致触的产生。当与目标有触时，缘于该触，就会有乐受、苦受或舍受产生。由于触，产生受。当有受时，就对该目标产生欲望、贪爱、渴望、爱或执著，不管该目标是可视物、声音、气味、味道、可触的东西或心的目标。因此，受是贪爱或欲望的原因。缘于受，生起贪爱。受导致欲望或贪爱的生起。由于禅修者没有观察和标记受，欲望或贪爱变得越来越强，不消失。这种贪爱的状态就叫执取。因此，缘于贪爱，产生执取。

由于对色、声、再生或另一世具有很强的贪爱，此人就做一些善行或恶行，为了得到色、声或另一世。缘于执取，产生这些行。于是，该善行或恶行产生来世的结生识。

前世的善行或恶行是来世的结生识的因。但是，没有任一个行或心理状态转移到另一世。任何语业或身业和心（意志、动机）一起生起、灭去，但有业力存在。这意味着业的力量留在意识的过程里。当该力量变得强有力时，它就产生来世的结生识或第一识。没有一个心理状态或物质现象是永恒的，因为它们生起，又迅速灭去。但是，该意志或业的力量存在于随后的心识的过程中。当前世的最后一个心—死亡心灭去时，业力产生另一世的结生识。这里，我们应该注意的是没有一个心理现象或物质现象转移到另一世，它们在前世生起、灭去，但有业力在。由于贪爱的力量，该业力产生来世的结生识。

于是，有了结生识，该结生识是由前世的善行或恶行而产生的。由于再生，产生身心现象相续不断的过程。每个现象都有三个阶段，即生、坏、灭。由于再生，产生衰坏，最终衰坏又导致存在的消失或终止。于是，我们说一个人生了，然后又死了。

由于生，才有衰坏和死。如果没有生，就不会有死，但是由于生了，就必定要死。一个人出生了，最终必须要死。在死之前，人的身心现象衰坏。该衰坏和死是由生造成的。一个人临死前，遭受很多痛苦：忧愁、悲泣或身苦。由于疾病、天气、食物或任何其他的原因，产生这些痛苦。缘于一生中的许多事件，生起忧伤。由于无法应付生活，而感到绝望。所有这些忧愁、悲泣、身苦、忧伤和绝望都是缘于再生而产生的。因为一个人出生了，他/她就有这些无止尽的痛苦。如果不再出生，就不会有任何痛苦。

在我解释三种苦之前，我想引用巴利文中的两句话：“再生是因，老、死是果”。“忧

愁、悲泣、身苦、忧伤和绝望是由再生造成的。”

然后，佛陀继续说：“因此，产生一大堆苦”。

换句话说：“于是，在生活中生起一大堆苦。”因此，生活就是一连串的苦，但是我们却对此无知。我们欺骗自己生命是永恒的，而实际上没有身心现象是永恒的。于是，由于我们没有理解构成所谓存在的身心现象在迅速和相续不断地生灭，我们认为这个人、我或灵魂是永恒的。我们执著存在，该执著造成存在。从一生的结生识开始到此生的死亡心为止，我们不断地饱受身心之苦。

我想你们已经掌握了因果法则的要点，因果法则叫缘起法。在佛陀开示的最后，他说：就这样，根据因缘法，即因果法则，产生一大堆苦。

佛陀把所有的苦解释为三种类型。第一种苦是苦苦，第二种苦是坏苦，第三种苦是行苦。苦苦很容易被有情众生觉察到，就是身心之苦。心苦如忧愁、焦虑、沮丧、绝望，身苦如痛、僵硬、痒、麻木、任何身体的疾病、任何事故、对身体的伤害，很容易觉察到，对每个活着的众生都是非常明显的。

第二种苦是坏苦，由变化而产生的苦，它是指所谓的高兴。高兴被认为是乐，不是苦，但实际上它并不会持续很长时间。它生起、灭去，在短时间内，又变成了苦，因此，被称为由变化而产生的苦。

第三种苦是行苦，由现象的不断生灭而造成的苦。不管什么现象，心理的或身体的，它生起，又迅速灭去，甚至都不能持续百万分之一秒。当具有锐利观智的禅修者透视到心理状态或身体过程的不断生灭时，就认识到了它是坏的，是苦。禅修者就不会将身心现象当成是可喜的，因为看到它们一直在变化，相续生灭。

有时候，禅修者体验到基于情绪而产生的快乐的感受。于是观它是“快乐、快乐、快乐”。由于他们禅修好，定力好，观智非常清晰地生起。由于这个原因，他们感到很快乐，因此，观“快乐、快乐、快乐”。当对快乐的专注力足够深时，他们认识到快乐没有持续很长时间。快乐生起，观照它，就消失了。这样，每次观快乐时，快乐就消失了，他们认识到：“这就是苦，是现象的相续生灭”。于是，他们认识到任何心理状态或身体过程都不是永恒的，它们是短暂的，因此它们是苦。

这就是苦，三共性之一。第一个共性是无常。当禅修者的定力足够好时，很容易看到

无常。第二个共性是苦，其包括所有类型的苦。因此，只有当禅修者透视到行苦时，即由现象的迅速的相续生灭而造成的逼迫性，禅修者才不会有我或你、我的、人或众生的观念。于是，禅修者找不到任何人、任何众生或任何永恒的我或灵魂，开始透视到无我或无灵魂。只有在那时，禅修者才不会执著任何构成所谓的人或众生的心理状态或身体状态。

愿你们能正确了解存在的枷锁和一连串的痛苦，尽你们最大努力去除痛苦！

## 第十二讲 缘起（第二部分）

在前面的开示中，我们讲解了缘起或因缘关系法，更准确地说是因果关系之轮或缘起之轮。当一个因缘条件出现时，就会产生一个果，该果本身又成为一个条件和因缘。这样，因果之链永远没有终止，一直持续，如同缘起的循环。这就是为什么称之为缘起之轮。如果我们在这个缘起之轮上，如何脱离该轮呢？佛陀说众生因为无明无休止地绕着缘起之轮转。如果无明被正确了解或智慧所替代，就能够在那个环节打破该循环，脱离该轮。

要脱离该缘起之轮，我们所应做的就是获得智慧—观智和觉悟。但是，从学习、思考或分析所获得的智慧不能帮助我们缘起之轮解脱。只有对构成所谓人或众生或此缘起之轮的名和色—身心现象的直接体验，才能切断该循环，使我们挣脱此轮。

这就是为什么佛陀说必须充分认识和正确了解第一圣谛—苦谛。缘起之轮由名和色—身心现象构成，它们是苦的真谛。如果我们能够正确了解该缘起之轮的其中一个环节，我们肯定能够切断该环节，脱离该轮。

缘起之轮由身心现象构成。换句话说，缘起之轮是五蕴—色蕴、受蕴、想蕴、行蕴和识蕴。

佛陀说当我们能够认识到五蕴之中的任何一蕴时，我们就能够切断缘起之轮，脱离痛苦。我们轮回，是因为前世所做的行和对那一世的贪爱。因为执取或强烈的要再生的欲望，做出这些行。因此，缘于贪爱或欲望，产生所做的行和执取。缘于受，产生贪爱或欲望。这里受可分成六类：从眼识生起的受、从耳识生起的受、从舌识生起的受、从鼻识生起的受、从身识生起的受、从意识生起的受。换句话说，能看的心导致受的产生，同样地，能听的心，尝味道的心、嗅气味的心、觉知触的心和觉知法的心导致受的产生。

不管是什么受，必须充分认识它。如果不如实地认识受，受就导致贪爱的生起。缘于受，产生贪爱或欲望。大家知道，贪爱是第二圣谛—集谛。所有的痛苦都是由此贪爱造成的。贪爱是此生和来世所有痛苦的直接原因。当我们执著一个有生命的众生或无生命的东西，由于对此众生或东西的执著，我们肯定会受苦。因此，如果我们执著我们的父母、家庭、儿女或朋友，由于该执著，肯定会生起关于这些有情众生的苦。当我们执著我们的朋友时，我们爱他/她或对他/她有很强的吸引力，但是有一天他/她因为疾病死了。

于是，我们感到很伤心，有时会为该朋友的去世而感到悲恸。该伤心就是心苦，如果我们为朋友的去世难过两三个月，我们就有身体的痛苦。因此，执著产生痛苦。

如果我们执著禅修，该执著会产生很多的痛苦，包括心苦和身苦。当我们野心勃勃地想取得进步时，我们日夜精进地修行，但是并不能像我们期望的那样取得进步。有时候，我们为没能实现预期的目标而感到失望或伤心。有时候，我们为没有进步而忧虑，有时变得绝望，因为我们认为禅修没有希望。该失望、伤心、忧虑或绝望是我们执著禅修的结果。即使是对禅修的执著也会产生苦。当我们对禅修有执著时该怎么做呢？

有时候，我们能够在禅修中取得进步。我们定力很深，观智清晰，它透视到被观察的心理状态或身体过程的无常、苦和无我性。当我们对进步感到快乐和满意时，就享受这种快乐，开始执著禅修中好的体验。但是，禅修进步也是无常的。有一天，由于一些原因，我们的定力中断了，有好多妄想，心开始游离。我们观“妄想、妄想”，但是，越是努力观，妄想越强。我们感到伤心，有时会为禅修的失败而哭泣，也为失去在昨天或前天体验到的好经验而难过。这些心苦是由于执著禅修中好的体验造成的。因此，这种执著对我们是不利的。如果对任何目标有感受，该感受肯定会导致贪爱的生起。（除了阿罗汉，他已没有任何贪爱）

我们应怎么做才能对禅修、对任何有情众生、对任何无生命的东西或甚至对法都没有执著呢？如果我们意识到对禅修进步有执著，必须如实地观察，这样才能如实地了解执著，观“执著、执著、执著”，直到其消失。

但还有另一种方法。贪爱是缘于受而产生的。因此，如果我们能够透视到受的无常、苦和无我性，就不会有贪爱，因为我们看到了受的生灭和由于其生灭而造成的逼迫。我们也认识到这只是身心现象的过程，不断变化和生灭。如果我们能这样认识受，换句话说，如果我们能认识到受的自性和共性，就不会生起任何贪爱执著。

佛经里说如果想要脱离缘起之轮，应从受的环节切断它。当贪爱生起时就切断它，就能够克服贪爱，在生起的当下去除贪爱。但是，如果有受产生，还会有贪爱生起。因此，你应做的就是铲除对受的贪爱。这表示不管什么时候你对禅修进步感到乐或喜，应观察那个受，直到其消失。当你能够看到乐受的生灭时，就不会从此乐受中生起贪爱。当你看到乐只是现象生灭过程的自然部分时，就不会产生任何贪爱，因为你不会把这个乐当成一个人，这个人他/她的禅修进步而快乐。因为乐既不是人，也不是众生，既不

是禅修者，也不是普通的人，因此，你不会将乐当成人或禅修者。它只是不断变化的过程，就这些。

如果你能这样认识乐，就不会有“快乐的人”或“快乐的禅修者”或“快乐的我”这样的观念。这样，就不会执著禅修进步。贪爱是苦的原因，如果去除了贪爱，就不会有任何苦。因此，不管你对俗事或禅修有任何感受，你应观察它。该感受也许是乐受、苦受或舍受。由于舍受很微细，很难看到它。佛经中说：舍受非常微细，因此，应视它为乐受。因此，很难去观察舍受，我们也极少有机会体验到舍受。

大多数时间，我们必须观察乐受和苦受。即使当我们有苦受时，如身痛、僵硬、痒或麻木，这种苦受也会导致贪爱或欲望的生起。因为当我们感到痛时，我们想要乐受，如快乐等。缘于苦受，我们渴望或想要乐受。当我们能够认识到这些痛的感觉只是现象的不断生灭或是对可触东西不愉快性的体验，就不会有“我”或“我的”、人或众生的观念。就不会有这样的观念：“我有痛苦的感受，我的膝盖在痛或我的腿麻木”。通过正确了解痛的感受只是受的自然过程，它不断变化和生灭，这样就能去除人、众生或我的观念。

于是，我们能够认识到痛的两个方面——自性和共性。因此，我们就不会将受，不管是苦受或乐受，当成人、众生或我。这样，就不会生起任何贪爱，当没有贪爱生起时，就不会有痛苦生起，从而我们就会从缘起的痛苦中解脱出来。

大家知道，在缘起经的总结这一段，佛陀说：“这样，产生一大堆苦。”佛陀说该缘起之轮是一堆苦。

缘起的任何一个环节或该缘起之链都是苦。第一个环节是无明，无明是苦。第二个环节是行，善行或恶行是苦。第三个环节是识：从生存的第一识开始的识是苦。然后，名和色：身心现象是苦。然后六根门：眼、耳、鼻、舌、身、意是苦。然后，触：触是苦。受：受是苦。爱：欲望或贪爱是苦。取：执取是苦。有是苦。生是苦。老是苦，死是苦。忧愁是苦，悲恸是苦。身苦是苦。任何形式的忧伤或心苦是苦。绝望是苦。因此，缘起是苦。佛陀说缘起之轮是一堆苦。

如果一个人没有觉知到这些身心现象，就对身心现象的真相无知，就不能正确了解苦。他/她认为苦是快乐的过程，尽管真相并不是他/她想的那样。真相是由不断变化的现象构成的，这些现象迅速地相续生灭，因此是苦的。这就是为什么佛陀说必须要充分认识和

正确了解苦谛。这样，他的弟子们就能够如实地认识真相，并精进修行，去除痛苦。要想去除痛苦，必须根除苦的因。

苦的因就是贪爱。要去除或根除贪爱这个因，需要如实地了解苦，并正确了解所有身心现象。要正确了解所有身心现象的无常、苦和无我的性质，心应专注在任何当下生起的心理状态或身体现象，并如实地观察。要认识所有的心理状态和身体过程，需要一定程度的定。要达到这一定程度的定，需要获得对身心现象的锐利和强有力的正念。只有那样，你才能够如实地观察在身心中生起的任何现象。你的正念变得持续、稳定、深沉。

这就是为什么经文中说禅修者应持续稳定地与正念生活在一起。这意味着禅修者必须具有稳定、不中断的正念，这样就能够获得深度的定，深度的定又导致清晰的观智生起，透视现象。要具有这种持续、稳定、锐利的正念，需要付出勇猛的精进。没有勇猛的精进，正念就不可能持续、稳定或足够锐利。只有勇猛的精进，才能产生持续、稳定的正念。如果禅修者懒惰，他/她的正念不可能持续或锐利。懒惰是精进的敌人。

有时候，尽管你有勇猛的精进和锐利的正念，但心并没有停留在目标上，心既没在心理状态上，也没在身体过程上。心溜走了，打妄想，或想些其他事情。那时，需要一个心理因素将心一直保持在目标上或将心引导到目标上。这个心理因素就叫做正思维。

大家也许知道正确了解就是正见或是透视现象和其生灭的观智。正确的定就是正定。对任何心理状态或身体过程的觉知就是正念。勇猛的精进叫正精进。将心保持在目标的心理因素就是正思维。

八支圣道中的这五支在心理状态和身体过程上同时运作。其他三支协助这五支，它们是：正语、正业和正命。远离邪语是正语，远离邪业是正业，远离邪命是正命。

当我们具有一定程度的深度的定，觉知任何心理状态或身体过程时，心持续地、不中断地专注在一个接一个的目标上。那时，我们就具备了正语、正业和正命（这三支称为戒组）。具备这三支，我们的言行就清净，并且由于戒清净，心变得清澈、快乐、轻安。这种清澈和轻安的状态有助于使心专注在任何一个被观察的心理状态或身体现象上。

因此，在导向灭苦的道路上，有五支相互合作，其他三支协助这五支，以取得进步。八支圣道都得到了发展，因此，称为八圣道，八圣道引导我们正确了解苦谛，透视心理状态和身体现象。依靠八圣道的力量，我们能够如实地认识苦谛，最终，我们就不会执



著任何心理状态或身体过程。苦的原因贪爱被去除。当苦的原因被去除时，就不会有任何苦产生。苦不再存在，我们生活在安详和快乐当中。苦的止息就叫涅槃。这就是为什么佛陀说我们必须发展八圣道，认识苦谛，去除贪爱，体验苦的止息——涅槃。这样，我们就打破了缘起的循环。如果我们能够证得最高层次的觉悟，包括在缘起中的所有烦恼就会被根除。

愿你们正确了解正念禅修——道谛如何引导你认识苦谛，根除贪爱，体验苦的止息。愿你们精进修行，证得苦的止息！

## 第十三讲 观智的层次

我将简要说明禅修者如何经历所有的十三层观智，证得觉悟，这样禅修者就知道通向苦的止息的道路。禅修者在禅修的过程中必须经历七种清净、十三层观智和四个层次的觉悟。十三层观智是世间的，四个层次的觉悟是出世间的。

当禅修者要禅修时，首先需要净化道德。戒清净是每个禅修者的基本要求，不管是舍摩他禅修者还是威巴萨那禅修者。只有当戒清净时，禅修者才有一个清晰的心，并对他/她的言行感到快乐。这对禅修非常有帮助，也有助于禅修者证得观智。要想达到戒清净，禅修者必须持守五戒或八戒。对于比丘来说，有 227 条戒律，称为巴帝摩卡律仪。在家人应至少持守五戒，如果可能的话，应持守八戒。禅修者通过持守戒律，做善行、说善语，实现戒清净。

然后，禅修者就可以开始威巴萨那禅修或观禅，如实地观察在身心中生起的任何现象。当正念变得锐利、强有力时，定力逐渐加深，妄想越来越少。当心很好地专注在任何心理状态或身体过程时，五盖就变得非常弱。由于深度的定，不会有任何障碍进入心中。在心很好地专注在禅修目标这段期间，专注的心驱散了所有的五盖。这种状态称为心清净，因为心很好地安住在目标上。也许有一些妄想，但禅修者看到了，并迅速观每个妄想，妄想就消失了。这样，定力变得越来越深，心从五盖和烦恼中清净出来。这就叫做心清净。第一层的清净是戒清净。

由于心从五盖和烦恼中清净出来，专注的心变得锐利、有穿透力，开始透视名和色——身心现象。心开始区分心和身，即区分观察的心和目标，或区分能观和所观。当禅修者的心很好地专注在腹部的上下移动时，他/她开始区分上升移动的过程和下降移动的过程。在禅修的开始阶段，由于心还不能很好地专注，禅修者不能区分上升和下降，他/她认为上升和下降是一个移动，是相同的。

当定力足够深时，禅修者开始认识到腹部上升，然后消失，紧接着在上升消失之后，腹部下降，然后消失。这样，上升过程的开始和结束以及下降过程的开始和结束就看得非常清楚，于是，禅修者认识到上升过程和下降过程是不同的过程。在禅修的这个阶段，禅修者看到了观察的心和上升移动，以及观察的心和下降移动，开始认识到上升移动是一个过程，观察的心是另一个过程，下降移动是一个过程，观察的心是另一个过程。这

样，禅修者就开始将上下移动的过程——物质现象，与观察的心——心理现象区分开来。当定力变得更深时，禅修者透视到上升移动和下降移动的自性，以及观察的心的自性。

我已跟大家解释过禅修者如何透视风大的自性，风大在上升和下降移动过程中很明显。这个层次的观智叫名色辨别智。同样地，当你观痛的感受时，心逐渐越来越专注在痛上。你很有耐心，继续专注地观察痛，你越专注地观察，定力就越来越深。于是，你认识到痛是一个过程，观察痛的心是另一个过程。

至此，禅修者能够辨别两种类型的心：一是观察的心，另一个是苦受。于是，他们认识到痛只是一种苦受。有时候，他们感觉到痛和身体分开了，或痛在身体外面。有时候，他们感觉不到痛的位置，有时候感觉不到他们的身体或人。在那个时刻，他们认识到痛只是一种苦受。观察痛的心也是一个单独的过程。于是，他们再次认识到痛既不是人，也不是众生，痛只是一种苦受。这个层次的观智就叫做名色辨别智。

同样地，当你非常专注、仔细、准确地观察动作，对日常活动保持正念时，心逐渐专注在每个移动或动作上。假设你在观察手臂的弯曲或伸展，你的心非常准确、密切地观察手臂的移动。然后，你认识到这只是一个移动的过程，既不是人，也不是众生。有时候，你感觉不到手臂的存在，你所看到的只是一个自然的移动过程，该移动过程就是风大。你不会将移动当成是一个人、众生、我或我的。于是，认识到风大是物质现象，它呈现为伸展的移动，从而去除了人或众生的邪见。

这种认识就是名色辨别智。同样地，当你行禅时，专注在脚的移动的定力逐渐变得越来越深，你开始很好地觉知提、推、落的实际移动。随着定力的加深，你感觉不到脚的形状，你所看到的只是移动。于是，就不会将移动当成是你自己，人或众生。这个对提、推、落的移动的认识去除了人、我或灵魂的观念，即我见。这也是名色辨别智。

当禅修者通过专注地观察每个心理状态或身体过程，继续精进地、热忱地修行时，定力变得越来越深。在此阶段，必须观察日常活动中的一些动作之前的动机，在行禅中也要观动机，如“动机、提”，“动机、推”，“动机、落”，“触”，“动机、压”，等等。于是，你发现动机非常清楚，它和移动是分开的。例如，想提的动机是一回事，提的动作是另外一回事，想推的动机是一回事，推的动作又是另外一回事。

于是，你开始认识到只有当动机生起时，脚才提起，只有当动机生起时，脚才推前，

只有当动机生起时，脚才落下。同样地，在此观智，当你观移动前的动机时，你感觉不用费力气去提脚，脚自己提起来。同样地，当你观动机时，脚自己往前推。有时候，脚向前推，你无法控制。当你观动机时，脚自己落下。刚开始时，你会对你的体验感到惊讶，因为之前你必须付出一些努力来提起脚、推脚、落脚。但现在，不用费力，只要动机一生起，脚就自己提起来。同样地，只要动机一生起，脚就自己往前推。这表示在那个时刻，你没有将动机或脚的移动当成是人、众生或你自己。你只是看到两个过程，动机和移动，是分开的过程。于是，你就会判断是动机造成脚的移动。因此，动机是因，提的动作是果。同样地，动机是因，推的动作是果。动机是因，落的动作是果。这就叫做“因果智”或“缘摄受智”。

同样地，在日常活动中观察动作或移动之前的动机，观它们为“动机、坐、坐、坐”，“动机、起、起、起”，等等。当你定力足够深时，你也会认识到是动机造成了动作。你开始认识到因果、因果关系或缘起。这就叫因果智或缘摄受智。

在此阶段，你会发现有时候腹部的上下移动非常清晰，你能很好地并清晰地观察它。但有时候，上下移动又消失了，你无法观察它，因为你找不到它。在那个时刻，你感到困惑。你应观察什么呢？之后，你听到一个声音，观它是“听到、听到”，然后你才知道你的心在想上下移动的消失，并观“想、想、想”。当你观想的过程之后，你会再次发现上下的移动。上下移动又出现了，你观“上、下”，“上、下”。这里，你模糊地认识到只有当上升移动发生时，才能观它为“上”，只有下降移动发生时，才能观它为“下”。这表示当上升移动或下降移动出现时，才生起观察该目标的心。因此，上升或下降移动是因，观察的心是果。这样，我们就认识到了因果关系或缘起。

当你继续禅修，定力变得更深。当你有痛时，你观它是“痛、痛、痛”。在第一和第二层观智，你不能很好地观察痛。但现在，痛变得非常清晰，你的定力更深，因为你已经经历了两层的观智。因此，你耐心地观察痛，并观它为“痛、痛、痛”。但是你的心老跑，心中出现一些图像，如树、人、鬼、天神或和尚。**任何在你心中生起的图像都是由想造成的。**你认为这些图像是自己进入你心中的，但实际上不是。当心跑掉时，是“想”把心理图像带进你的心里。因为你看到了这些图像，你必须观它们为“看到、看到”，直到其消失。如果在这些心理图像出现之前，你就看到了这个要制造图像的妄想，就观“妄想、妄想”或“想、想”，直到该妄想消失。在该妄想消失之后，你回到主要目标，腹部

的上下。或当你感到痛时，观“痛、痛”，等等。

你必须要用很大的耐心来观察痛，你必须专注地观察痛。有时候，痛逐渐减弱，过一段时间之后，痛就消失了。此时，你看到了痛的开始、中间和结束。有时候，在一个痛消失之前，另一个痛又生起。在那时，你必须观察那个更明显的痛。之后，随着定力越来越深，专注地观察痛，痛消失了。这里，你开始看到痛的生灭，或痒的生灭。这样，你就判断尽管痛生起，并变得更剧烈，但它最终会消失。因此，痛是无常的。

同样地，当你观察腹部的上下移动，你开始看到在上升的过程中有两、三个移动，“上、上、上”。同样，在下降的过程中有两、三个移动，“下、下、下”。于是，你开始认识到上下移动不是一回事，是不相同的。上升移动并不是一个单一的过程，而是由三或四个移动构成的。同样地，当你在行禅时观察脚的移动时，你开始看到在提的过程中，有大约两、三个移动，“提、提、提”。当你观察推的移动，你看到推有两、三个移动，“推、推、推”，等等。尽管比较模糊，你认识到了移动不是永恒的，因为移动一个接一个地生起、消失。

在此层的观智，你认识到你观察的每个目标都有开始、中间和结束。你清晰地看到目标的消失，不管是心理状态或是身体过程。你透视到身心现象的无常、苦和无我性。这叫做思维智，意思是了解现象的三共性—无常、苦和无我的观智。

随着定力的加深，你继续禅修，痛觉逐渐减弱，并消失。你很少有痛，定力越来越深。你的正念也更锐利、有力，精进力也强而稳定。在此层的观智，心更深入地专注在任何生起的心理状态或身体过程上。当心专注时，喜生起，你感到轻安，很快乐，因为心专注在被观察的心理状态或身体过程上。心变得越来越清晰。可以这样说，心变得透明。我们会看到一些与观智有关的光，有时像荧光灯，有时像汽车头灯，或像星星或像月光。有时候，当你在静坐时，你感觉沐浴在月光里，等等。在此情况下，当你看到光时，观它为“看到、看到、看到”；当你感到快乐时，观它为“乐、乐、乐”。当你感到轻安时，观它为“轻安、轻安、轻安”，当你感到喜时，观它为“喜、喜、喜”，等等。在此层的观智，你感到非常微细和异常的乐、喜和颤抖。你的正念非常好，能够观察任何生起的目标。精进强而稳定。

于是，你对此阶段的体验感到高兴，你开始执著这些好的体验。在此阶段体验到的这种执著是一种异常微细和较弱的执著。你也体验到舍的状态，无需任何努力来观察或透

视心理状态或身体过程的本质。好像观察的心毫不费力，既不紧也不松。你能清晰地感觉到这种舍的状态，你执著这种舍。不管什么时候你生起执著，你应观它是“执著、执著、执著”，直到执著消失。有时候，此层的观智很吸引人，因为在此阶段的体验非常享受。因此，有时候禅修者认为他们已经证得涅槃。于是，他们享受这种快乐，执著这种快乐，因此，就不能够观察现象。有时候，甚至忘记观察。

基于法的知识或禅修老师给予的指导，禅修者开始认识到这不是禅修的最终目标，这些是观智的染。禅修者思维：“如果我不能观察执著，我就不能前进到更高层的观智。”这样正确思维之后，你必须观察任何对乐或喜生起的执著。于是，你通过了此阶段，心变得稳定、平静、轻安。定力变得更好，观智变得越来越锐利、更有穿透力，心能够非常清晰地看到上下移动，一个移动接着另一个移动。有时候，你会看到在上下的过程中有一连串的动作，一个接一个地生灭。同样地，在行禅时，你看到一连串的微细的断开的移动，它们是脚的分开移动。那时，你觉知不到脚的形状。你所看到的只是一连串的移动一个接一个地生灭。此时，你看到了物质现象的生灭。同时，你也看到心观察一个目标，迅速灭去，然后观察另一个目标，又迅速灭去，等等。

在此阶段之前，你体验到了观智的十种染，如光、喜、乐、轻安、舍，等等。之后，你清晰地看到身心现象的生灭。第四观智称为生灭智。

当你继续禅修，定力变得越来越强。正念也非常锐利、有力。于是，你开始看到每个单个的上下移动的消失，同样地，也看到观察的心的消失。你观察一个目标，心观察它，它就消失。不管你观察什么，都消失。这样，你开始看到目标非常快速的、清晰地坏灭。你所看到只是坏灭、消失或灭去。大多数时间，你觉知不到目标的形状，有时候，你对你的体验很不满意，因为你找不到现象的形状。有时候，你感觉不到身体形状，只有意识存在。那时，你必须观它是“知道、知道、知道”，但该意识也是生灭的。这是第五层的观智—坏灭智。

之后，大多数时候，你只能观察目标的消失和坏灭。因此，你感到这些东西是可怕的，因为它们总是迅速地灭去、消失。这种害怕的感受或对害怕的觉知就叫做怖畏智。

因为你不断地体验现象的消失或坏灭，你感到它们不好，对此状态不满意。你感到这些东西毫无可取之处。你的心不再明亮、活跃，变得犹豫，沮丧。这就叫做过患智。

于是，你对这些身心现象感到厌倦、厌离或厌烦。你对你的生活和这个世界也感到厌倦。你无法找到任何一个地方能让你生活快乐和舒适。有时候，你感到想离开禅修营回家，有时候，你想跳入大海或山谷之中，因为你在这世上找不到任何东西是令人满意的。这就叫做厌离智。

当你体验到这些身心现象的灭去时，你看到它们的过患，你想脱离它们。你感到有个欲望想从这些总是灭去的身心现象中解脱出来。在此层的观智，尽管你有好的体验，深度的定力和锐利的正念，但你坐不长，也许只坐十五分钟，你就想改变姿势，起身行禅。在行禅中，你也不能走时间长，大约二十分钟左右，你又想坐下了。这表示你不满意体验现象的消失和灭去，你想摆脱它。这就叫做欲解脱智。

当你继续禅修，你会再次经受很多痛。痛非常剧烈、很强，你无法忍受，你想改变姿势或起身。此时，你不应改变姿势或起身，而是应该用耐心和毅力观察痛。之后，痛就突然消失了。另一个痛出现，你观察它，它又迅速地消失，再次地又有一个痛出现，你观察它，它又迅速地消失。在此阶段，你必须审察身心现象的无常、苦和无我性，这是在第三层观智—思惟智时已经体验过的。现在，你必须重新审察它，重新观察它，于是你认识到这些心理状态和身体过程实际上并不是永恒的。它们生起，马上消失。该层的观智叫做审察智。

在此阶段之后，你就达到了最好层次的观智，在此阶段，你有时没有任何痛。也许会有一点点的痛，但你的正念非常锐利，定力很深。正念自己强而持续，你不用费任何力气来观察目标。心自动观察现象。不管是什么目标，你观察它，然后发现它已经消失了。目标的生灭现在变得非常迅速，该目标可以是一个心理或身体过程。有时候，你必须舍弃标记，只是观察它，觉知现象的生灭。此时，你的定力非常深。有时候，禅修者让心去向一个外部的目标，但心并不去向那个外部目标，心就像弹簧一样，又弹回到目标上，即任何被观察的心理状态或身体过程。在此阶段，你既不感到乐，也不感到苦。即使你发现一个令人愉悦的目标，你不会执著它，你不会对它感到快乐，你只是观察它，然后，目标消失了。如此，你的心位于苦与乐之间。这就叫做行舍智。

当此观智变得成熟时，你就证得随顺智和种姓智。然后，你就证得了道智。在那个时刻，你认识到你已没有痛苦。这就证得了第一道智、须陀恒道智，觉悟成为入流者。该觉悟断除了“我”或“灵魂”的邪见和戒禁取见，也断除了对三宝的疑。因为在证得第

一层次的觉悟时，断除了对三宝的疑，因此，你的信变得更强而坚定，永远不会被任何教理或人而动摇，因为你已经体验了观智和四圣谛。这叫做入流智，或第一层次的觉悟。

当你继续禅修，你能够证得更高层次的觉悟，斯陀含道智，成为一名一还者。这表示一旦你证得了第二层次的觉悟，你将再投生到优等的世界，如天界，但你会再回到欲界世间一次。该第二层次的觉悟减轻了欲贪和嗔恨。当你证得第三层次的觉悟—阿那含道智时，就成为一名不还者，你不会再回到这个欲界。该第三层次的觉悟完全根除了欲贪和嗔恨。当你证得最后层次的觉悟—阿罗汉道智时，所有的烦恼都被彻底根除。于是，你成为一名阿罗汉，你的心完全从所有烦恼、五盖和负面的心理状态中解脱出来，从而，生活在安详与快乐当中。这就是禅修者的最终目的。

你应至少证得第一层次的觉悟—须陀恒道智。心中以此层次的觉悟为目的，你应尽最大努力，但你需要足够的精进和足够的时间。要想证得最低两层的觉悟，十天禅修、两周禅修或三周的禅修是不够的。当你的观智变得成熟时，你不得不停止禅修，回到家里。然后，你又参加另一个十天的禅修营或两周的禅修营，你又从头开始，缓慢进步。当定力足够深时，你有些体验，证得一些观智，但然后，你又不得不停止禅修，回到家里。因此，你需要足够的精进和足够的时间来证得这四个层次的觉悟，或至少前两个层次的觉悟。

我已经非常简要地解释了十三层的观智和四个层次的觉悟。你会发现你在禅修中的一些体验和我在此开示中所讲的内容相符，这样，你就知道你修到了什么地步。你必须长期修行。

愿你们尽最大努力，证得最高层次的觉悟—阿罗汉果！