

(德国) 艾雅·凯玛 (Ayya Khema) 著
果儒译

跟释迦牟尼禅修

禅修次第

从持戒、修定到放下自我
开启内在喜乐的九个步骤

Who Is My Self? : A Guide to Buddhist Meditation

依佛陀的指导去禅修 次第达到无我的境地

西方著名禅修大师艾雅·凯玛从禅境的九个层次依次讲解，厘清修行过程中可能出现的错误，并详细解答了如何禅修，在每个禅定阶段会遇到什么状态，到最后是何种境地等问题。

ISBN 978-7-5443-4523-1



9 787544 345231 >

定价：30.00元

陈列类别◇佛教◇禅修

禅修次第

Who Is My Self?: A Guide to Buddhist Meditation

(德国) 艾雅·凯玛 (Ayya Khema) 著

果儒 译

Who Is My Self?: A Guide to Buddhist Meditation

by Ayya Khema

Copyright © 1997 by Ayya Khema

Published by agreement with Wisdom Publications through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC.

Simplified Chinese Edition Copyright © 2012 Hainan Publishing House Co., Ltd.

中文简体字版权 © 2012 海南出版社有限公司

本书由 The Yao Enterprises, LLC. 安排, Wisdom Publications 授权出版

版权所有 不得翻印

版权合同登记号: 图字: 30-2012-106 号

图书在版编目 (CIP) 数据

禅修次第 / (德) 凯玛著; 果儒译.

—海口: 海南出版社, 2012. 9

书名原文: Who Is My self

ISBN 978-7-5443-4523-1

I. ①禅… II. ①凯…②果… III. ①禅宗-通俗读物

IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 166507 号

禅修次第

作者: [德国] 艾雅·凯玛 (Ayya Khema)

译者: 果儒

责任编辑: 任建成

特约编辑: 张奇 柯祥河

装帧设计: 第三工作室·黎花莉

责任印制: 杨程

印刷装订: 北京冶金大业印刷有限公司

读者服务: 杨秀美

海南出版社 出版发行

地址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编: 570216

电话: 0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销: 全国新华书店经销

出版日期: 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 14.5

字数: 150 千

书号: ISBN 978-7-5443-4523-1

定价: 30.00 元

【版权所有 请勿翻印、转载, 违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题, 请寄回本社更换

目 录

导读	1
依次第修行	
前言	11
1 禅修的起点	13
2 守护感官之门	31
3 排除五大障碍	45
4 第一禅境	59
超越欲望本能	
5 第二、三禅境	75
此乐只应天上有	

禅修次第

6 第四禅境	91
绝对满足	
7 第五、六禅境	109
空间与意识的无限	
8 第七~第九禅境	123
从忘我到无我	
9 佛陀的沉默	137
10 熄灭痛苦之火	151
11 真正的“原罪”	165
12 真正的自我	181
13 禅修的终点	197
附录	213
慈心禅练习	

导 读

依次第修行

我常常自问，有没有一种方式可以让人永恒喜乐，而这种做法却不需要依赖外在刺激。当然，像我这样喜欢美食、爱欣赏美的“凡人”，绝对不否认感官刺激所带来的短暂美好。但一个人经验了许多大小事情后，再怎么迟钝也应该有一些醒觉与反思。甜点、鸡排、奶茶再怎么好吃，也只在初尝的那几分钟，太多了反而会腻；男女双方再怎么火热相爱，激情过后，也就消散，剩下就是要面对相处的问题；网络游戏、开心农场再怎么好玩，玩到最后也只是一种“惯性”，浑然不知意义，过量只会让眼睛坏掉，甚至中风等。

作者引用佛陀的比喻：感官的贪欲如负债一般，意即我们欠了感官接触的债，于是不停地还，又不断地举债。除非我们了解追求感官欲望的满足就像“以债还债”，否则这样的追求会成为我们唯一在意的事。一旦得不到所想要的，或是它不持久，我们就会不快乐，甚至会抱怨某事或他人。追求感官的满足是不切实际的，因为我们没有能力保留感官所接触的东西，无论是景物、声音、气味、味道或念头，都是生灭不已的。这种满足要依靠外境产生，而在生灭过程中，我们根本没有能力去改

变它。

在这个譬喻里，负债的人总想还债，意指我们经常要为追求愉快的感官接触而忧心。一旦我们了解这种追求是没有必要的，这就像还清债务一样，我们不再欠感官的债，无债一身轻。正如佛陀所说的，这才是值得高兴的事。知道我们不再追求感官欲望，这种觉悟会带来很大的安全感和独立感。

如我之前所说，凡人总喜欢追求感官刺激，这是难以避免的。那是在我们没有选择的状况下，也可以说我们没有尝过另一种更美好的喜乐，所以依然故我。佛陀曾经是个尊贵富足的王子，他享有世界上九成九以上的人梦寐以求的奢华生活。凡人所期望的奇珍异宝、美女如云、名利双收、不用工作、不被责骂等，佛陀都经历了。为什么他要选择离开呢？难道佛陀是自虐狂，还是神经接错线了？后来事实证明，佛陀是最有智慧的人，他不选择裹着毒药的糖果，不愿意先小甘，后大苦。

无论是现在最流行的人体自愈力，或是本书讲的禅修系统，都是千年前流传下来的东西。只是很多人不相信，直到了解西药不但治标还会有副作用，人们这才开始重视祖宗的智慧。曾经，佛陀以一个经验丰富的过来人告诉我们，人体有一套喜乐系统，它造就的幸福感远超出其他，而且你可以自己启动，不必到处去“巴结”他人、事、物。现在，这本书应世而出，我觉得也正是时候。

当我在阅读这本书时，才赫然发现，《布吒婆楼经》简直就是佛陀时代的“菩提道次第”精要论。也多亏艾雅法师以这部有系统、指导禅修的经典为主要架构，为大众解说禅修系统的

全貌。让我有机会认识这珍宝经典。

本书前两章谈论六个主要观念：（1）“意识的极致”是什么，也是本书谈的目标之一；（2）知道并执行什么该做与不该做；（3）守护感官之门；（4）保持正念觉知；（5）拥有正知的判断力；（6）完成前五个作为后，会产生“知足”进而引发“常乐”，在这样的基础上，才能将习惯性向外的注意力转向内在，开始探索“意识的极致”。

为什么要如此呢？除了本书说明外，我曾经在某书上看到一个生动的比喻，做了一些修改分享给大家：我们的心好比是一台榨汁机，感官是插头，与外境接触会产生电流，保险丝是戒律。而榨汁机内放的水是意识，其他物品就像是意识内的一切恶念，如贪、嗔等固体、稠状物。当心静止的时候，较稠状物会自己沉淀，因此比较容易看到。如果一旦有电流（感官接触）通过的话，东西就会开始被搅拌。在没有过高电压破坏机器状态下，保险丝是不会阻断电流的。

当里面的东西不断被搅拌，就越难看清楚里面的东西。换句话说，感官之门没有被守住，我们意识中的妄念透过持续撞击分裂，会越来越多，完全静不下来。如果我们选择在电线上加装一个自动断电器，一旦有电源通过，虽然榨汁机会动一下，但会马上断电，所以内容物并不会太混乱不清。

因为我们常常以债养债，用债还债，一旦管控感官并且有正念正知后，会有一段时间不习惯，偶尔误以为我们变穷了。但请别担心，先要慢慢习惯，要缩小食量总得先撑过一段饥饿期，而且黎明前的夜晚是最黑暗的。

禅修次第

如果我们具备前两章所说的能力，面对第三章提到的五大障碍就更容易了。当然这五大障碍会纠缠我们，直到破了自我概念，证得“阿罗汉”为止。在此之前，我们的心水都是有所污染的。从《相应部》的经典知道：加入“贪”成分的水就像是彩色颜料染污的水，加入“嗔”成分的水就像是沸腾冒泡的水，加入“昏沉”成分的水就像是水藻与黏液覆盖的水，加入“掉举”（躁动不安）成分的水就像是受到风扰动吹皱的水，加入“疑”成分的水就像是混着泥巴的水。没有这些成分，自然我们“众生心水净（静），菩提影现中”。

我们这一生有时误交一些损友，这些酒肉朋友总是诱惑我们回到过去那种奢华的生活。在《沙门果经》里面也有比喻：贪欲会让我们成为负债的人，嗔恨会让我们成为病人，昏沉怠惰会让我们成为囚牢，掉举担忧会让我们成为奴隶，而疑惑会让我们成为迷途的羔羊。为了不让我们的珍贵资源一点一滴被耗尽，而且要发掘原本我们最伟大的宝藏，我们必须“专心致志”启动内在喜乐系统，开采源源不绝的喜乐能源。在这个过程中，步步远离五位损友，直到获得照见真实的“智剑”（见），彻底斩断恶源，才是真正一劳永逸。

在此进入第四章之前，我们对“禅定”有一个初步的大概念，或许有助于更快之后的内容。禅定又称为禅那、定，而“定”可以分为“世间定”与“出世间定”。世间定是三界内的善心聚集一境，包含邻近真正禅定的“近行定”与心完全专一、无有散乱的“安止定”，属于“止禅禅那”。另外，出世间定是证果后的圣者之禅定，由“刹那定”引发，所以又称为“内观

禅那”。“定”的特点就是不散乱，功用就是消除散乱，而“乐”是定的近因。

事实上，当我们制止负债继续，便是开创事业的契机。而在打拼之时，我们总是要有愉悦的动机，才能鼓励我们在这辛苦路上向前。心清净到一定程度，我们脱离欲界之限，进入色界初禅，那时会产生“离生喜乐”。就好比 we 赚到人生第一桶金般，欣喜若狂的程度大概可想而知。过来人说：这种喜乐比性爱还要好，并且持久，没有副作用。不用担心过度纵欲伤害身心，而且还会修复身心，消除疲劳。这也是一些西方科学家在测验脑波的快乐指数时非常关心的领域。

当然，到达最终目的地，大概要经此八个阶段，这就是通常所讲的“四禅八定”。八定的前四定其实就是色界四禅，书中会讲得很清楚，大家可以慢慢品味。

而在此禅定是否为证悟的必要？会不会引起贪着，反而止步不前？有些教导内观的老师其实认为禅定会引发执著，所以只教导“纯观”。其实这种争论其来有自，也有很多人提出不同见解，有的认为必要，有的认为不必。因为佛陀有提到“俱解脱”圣者与“慧解脱”圣者。“俱解脱”是心、慧都解脱了，圆满具足四禅八定者，之后在修持内观而证得解脱，而且具有神通力；而“慧解脱”是直接透过纯观而成就，或只证到四禅者。

艾雅在本书指出禅那是解脱必要的成分，换言之，若不能掌握禅那，就不能证得“灭尽定”。这与佛陀立场一致，要大家放心，修习禅定只会让人更倾向解脱，其中那超出欲望的大乐

禅修次第

是我们伟大的动力。而定的目的是要开发智慧，所以同时也要观察禅悦的无常性。《洞见最真实的自己》的作者焦谛卡禅师曾经被学生问到类似问题，他也说如果有禅定基础，那就更容易洞见生灭。著名的马哈希禅师也指出要成就三果以上，必须修持圆满的禅定。

从经典引证来看，禅定是必要的这点，似乎有较多的经藏支持。或许是当初集结经典的五百位大阿罗汉都是俱解脱者，所流传的自然是最完整的方式。就笔者所知，“定”中是专心一致，不可能生起观察分析的思维。所以我们常说的“止观双运”，是先入安止定，安稳宁静心绪，后出定，利用定之余力（一说此时为刹那定），以禅定中现象为目标，进行观察分析，也就是修慧。若是心绪开始受到细微五盖影响，则必须保持觉知，或者再入定。所谓“双运”，就是透过止（定）与观（慧）两种作为不断交互作用，直到最后融为一体。

当然在近代的成就者阿姜念等大师，是透过刹那定进行纯观，依然也获得相当成就。而经典记载有些弟子透过佛陀点化瞬间证悟初果这样的例子告知我们，每个人成就的方式不一样，有的人慧根特别强，他喜欢直观，不爱修太深的定；而有的人一定要先定下来，才能修观。但唯一可以确定的是都必须有一定程度的宁静心境，才有办法产生洞察力，也就是“观”。而艾雅要告知我们的重点是不要去否定禅定，因为最完善的解脱道是有禅定在其中的。

在观察分析之时，我们要关注正确的问题，并且清楚“自我观”的实相。也只有先树立正确的观念，我们在观察分析时

才不会有误会。佛陀希望我们将重心放在生命的解脱上，有些问题佛陀不讨论。因为首先无益修行；再者没有绝对确定的答案，端看人的经验；最后也是最重要的就是这些问题都是邪见，无论怎么回答都非圆满的解答。有些人却以为是佛陀回答不出，所以大肆嘲笑，实在是搞不清楚状况。这些问题在证悟后都不是问题，换句话说，戴上墨镜，怎么看也看不到真正的颜色，要彻底知道，就把墨镜拿下来吧。

其中有个问题，在古印度，甚至可以说是所有生命都会想问的问题是“有我吗”或“没有我吗”。一个问题要被正确回答，前提必须是可以被验证的，而且不会各说各话，自由心证。反过来，如果这个问题前提是无效的，或者无法被验证对或错，那么这个问题的答案是对或错、有或无都是不适当的。所以说，“自我”这个概念不是一个有效、可验证的概念。怎么说呢？

第一，“自我”的存在必须是“自我为实体”。但从书上或自己去观察，人乃由四大五蕴构成，组合而成的东西不可能是实体。第二，“自我”的存在必须是“自我是永恒不灭的”。第三，“自我”的存在必须是“自我是可以被完全掌控的”。其实仔细去想想，这些条件实在是很难成立，自我比较像是假设出来的。这些知识分子或心外求法的修行人常常持着一些自我存在的理论，想与佛陀辩驳。大体上不外乎是：（1）“粗我”——假设身体是自我，执著“色为我”；（2）“意所成我”——假设心智是自我，执著“受、想、行为我”；（3）“无形之我”——假设意识是自我，执著“识为我”。

针对以上“我”的这部分，在书中佛陀与艾雅有精彩的譬

禅修次第

喻与解说，这里就不赘述了。

这时候有些知识分子或佛教徒或许会问：佛教都说有轮回，那谁在轮回？如艾雅在第一章提到，佛陀的教法分为两个层次：一是相对层次的真理，又称为“世俗谛”；一是绝对层次的真理，又称为“胜义谛”或真谛。“无我”是站在真谛层次去看的，而“有我”这个概念是属于相对层次。即使佛陀在说法时，也会用到“我”，如果在现象界不说我的话，听法的学生一定会搞不清楚。而“轮回”的理论也是相对层次教法，这个前提是建立在我们众生还认同“有我”这个概念。换言之，我们把自我假设巩固了，认为有个东西可以去承受与享用。

轮回给我们的印象就是，有个东西在循环着。《弥兰王问经》中龙军尊者以喻告诉弥兰王：“譬如有人吃完芒果后，把果核种植，之后又成树结果，如此无尽循环，这传承会一直下去。”而在民间信仰的丰富想象下，就建构灵魂这个观念。事实上佛教不讲灵魂，只说因意识生灭，让我们错以为它是会连续移动的。举例来说，如果你看过外面霓虹灯广告的招牌，一个方形的招牌，旁边镶着一颗颗小灯泡，当前一个灯泡熄灭，后一个灯泡亮起，这样接续，我们视觉上会错以为有个灯在跑。

当你有了假设的自我概念，势必有个载体去承受，这也就是为何当阿罗汉破了我执之时，就不再受后有（也就是轮回）。有了自我概念，透过业力的推动，我们前往投生成不同的生命样态。前世与今生是有关系的，但不等同，好比龙军尊者以喻告诉弥兰王：“凌晨一点的蜡烛与凌晨四点的蜡烛火焰不能说是同一个东西，也不能说蜡烛是另一物。法的延续而有联结，一

生一灭，联结起来似无前后，因此最后之识非同非异。”又或者“如果有人将甲灯火，点燃另一个乙灯火，这不能说是甲灯火就转到乙灯火，也不能说这两个火焰毫无关系”。另一个比喻是当童年老师教我们学诗的时候，我们也不能说老师把诗搬给我们，所以我们与老师脑中记忆的诗不能说是同一个，或毫无关系。

最后，这本书提到圣者系统的阶位，以及从须陀洹、斯陀舍、阿那含与阿罗汉分别如何消灭了哪些烦恼。其实会发现即使在圣者系统中第一阶（初果）圣人须陀洹，都还有爱吃美食、看电影的欲望，也会有讨厌等情绪，只是相当轻微，轻微到不会为他招来灾祸。只有证得阿罗汉才能彻底断尽烦恼。

有些人会质疑说：不是圣者吗？为什么还会这样有脾气、贪吃？我想说的是“不要强迫修行者成为你理想的化身”。很多人都喜欢鸡蛋里挑骨头，反而耽搁自己的修行。就好像是一个人从垃圾堆逃出来了，他身上一定还残留一些臭味，但至少他已经逃出来了，剩下的是时间问题。如艾雅所说，初果之人会一直精进，不会停滞原地。

另外，有些人受到文献的影响，认为阿罗汉是小乘行者，常常贬低小乘来凸显大乘。我建议不要有这样的心态，在四果阶位的圣者系统里，其实指的是破除烦恼的程度。如果为了凸显自己的信仰来转移焦点，树立阿罗汉为标靶来攻击，这样不太好，甚至是带有我慢。小乘行者好比是我们研究人员，先完成研究再来教学；大乘行者是教学研究并进，服务学习，学习服务。对此两者，我们都应赞叹，值得学习。

看完这本书之后，会感觉它是一个完整的深层禅修地图，

禅修次第

这个地图对我们探索生命极有帮助。然而，当我们要正式禅修时，最后还是需要找一位合格、有经验的老师指导。地图不是真正的领域所在，我们还是要亲自走一趟，才能知道个中滋味。

如果您想了解更多“慧解脱”的做法，或是想要走“纯观”路线的行者，那我会建议您阅读焦谛卡禅师的《洞见最真实的自己》。这本书详尽交代“观”的部分，而且易读好懂。

马克斯·艾伦

前 言

人类似乎已进入新的历史，越来越多人开始在追求生命的意义。在过去，人们追求幸福的家庭生活、宗教、政治和职业，认为这些可以使生命更圆满，即使这些愿望没有挂在口边，却存在每个人的心中。

今天，以往许多被视为理所当然的愿望支柱早已摇摇欲坠，难以作为有意义的生命基础。假如我们认为，只有二十世纪的人类才知道追求生命的意义，那么在我们读完佛陀的开示后，就会知道我们错了。

经典记载，有一位叫布吒婆楼的灵性追寻者，向佛陀请教许多有关自我（Self）和意识的问题。佛陀煞费苦心、不厌其烦地为他解说，给他正确的指导，教他如何修行，以证得最圆满的解脱，这段两千五百多年前的对话至今依然中肯贴切。

我们也会读到布吒婆楼的朋友和伙伴们不同意这些新的想法，并想让他放弃对佛法产生的兴趣，这现象至今依然如此。

我希望借着对这部经的解说和诠释，使这部经变得生活化，并为读者们指出方向，使读者在修行中发现生命的意义。而所有找到内心的平静、喜悦和满足的人，希望他们对世界和平及

禅修次第

人类福祉能有所贡献。

本书内容来自一个为期三周的禅修营中的讲座，地点在美国加州，时间是一九九四年五六月。

如果本书能使那些修行人对佛法更有信心，更喜欢修行，能获得更高的内观智慧，得以观察究竟实相（absolute truth），那么所有为本书流过汗水的人都会感到非常欣慰，也会以同样的方式付出时间和爱。

在修行的过程中，在解脱道上，我们都具有开悟的潜能，愿此书成为禅修者的良伴，愿正法常住人心。

艾雅·凯玛于德国
一九九六年七月一日

1

禅修的起点

布吒婆楼平常喜欢谈论政经时事、历史地理、哲学宗教、文学艺术等，但佛陀希望禅修的人们不要放太多心在这些议题上面，因为这非关生命重心。而布吒婆楼也很识相，更知道佛陀对“最高意识的境界”相当有研究，所以就问佛陀这个问题。佛陀一开始并没有正面响应，因为太深了，布吒婆楼根本不会懂。所以佛陀很巧妙地从灵性发展的禅修基础讲起，一层层井然有序地解释。

重点在于，你必须知道什么观念是对的、该做的，什么是错的、不该做的。当然不是每一个人都能明辨是非。所以我们先以佛陀的叮咛为依归标准。也只有当我们所言所行所思，都是正确的，没有做亏心事，我们会活得光明磊落，无所畏惧。而且也不会惹是生非，引来不必要的干扰。内心光明清静，便可好好修行。

上座部佛教以巴利三藏作为佛陀教法的基础，巴利文是由梵文演变而来的，为佛陀所使用，两者的不同正如拉丁语和意大利语。在当时，学者或受过教育的人会说梵语，而一般大众

则会使用巴利语。

至今，佛教已有两千五百多年的历史。

巴利三藏又称为“Tipitaka”，“Ti”是三的意思，“pitaka”意为篮子。三藏包括律藏，记载比丘及比丘尼的戒律；经藏，记载佛陀所说的法；论藏（阿毗达摩），是佛教更高深的指导哲理。

为什么要称为“三个篮子”呢？因为最初的经文是写在干燥的香蕉叶上的。干的香蕉叶颇为坚实，然后在使用类似螺丝起子的管状植物作为细笔，将经文刻在叶子上，涂上特制的莓汁后，再将其他部分抹掉，就会留下黑色凹陷的文字。直到今日，斯里兰卡的某些寺院仍用这种方法来复制经文。当旧的叶子毁坏时，僧众会把旧叶子中的经文抄录在新的叶子上，这些刻有经文的叶子会用很厚的木板夹住，然后捆绑起来。有些施主会用金或银装饰的木片，以表示对佛陀的敬意。这些贝叶经并非书本，无法用一只手拿着，通常这些贝叶经会放在三个篮子里，以便携带，所以巴利三藏又称为“三个篮子”。

本书从开始到结束，都在讨论一篇英译的《长部》第九经经文。（译注：《长部》英译本为 Maurice Walshe 所译，Wisdom 出版社于 1995 年出版。此书的引文泰半引自《布吒婆楼经》，其余则引自《梵网经》和《沙门果经》，即《长部》第一经和第二经。）

佛陀入灭多年后，他的开示被结集成五大部类的经典，分别是《中部》、《长部》、《增支部》、《相应部》和《小部》，不适合归入前四部的经典，则收入《小部》。（译注：《长部》相

禅修的起点

当于汉译的《长阿舍》，《中部》相当于《中阿舍》，《增支部》相当于《增一阿舍》，《相应部》相当于《杂阿舍》，《小部》是杂藏，没有相对应的汉译经典。)

《长部》经文包括整套的修行方法。我们必须知道佛陀在两个层次说法，一个是相对层次的真理（世俗谛），另一个是绝对层次的真理（胜义谛）。刚接触佛法时，我们不熟知绝对层次的法，若碰到绝对层次的法，可能会退缩，因为同一个问题在两个不同的层次上讨论，会有不同的答案。例如，我们听了一个禅宗的公案后，会茫然不解，不知其所以然，这是因为公案的道理是无法从相对的层次上来理解的。记住：在绝对的层次永远不会有自我，所以公案的道理只有一点，也就是没有实体，没有自我。

我们也可以在日常生活中体会这两个层次的法，以一张桌子和椅子为例，对一般人来说是两件家具；而对物理学家而言，它们只是由物质与能量所组成的粒子而已。但物理学家下班后回到家，一样会坐在椅子上和使用桌子。

当佛陀说无一物，没有自我时，他是在说绝对层次的法，以绝对层次而言，我们每天所面对的世界只是视觉和心理的幻象罢了。佛陀也说相对层次的法，所以佛陀也用“我”、“我的”、“你”等字与概念，他教导与我们有关的事，如业、心的清净、情绪、身心等。我们必须了解这是两种不同层次的法，表达的语言因而大不相同。

当我们深入探讨这部经时，就会了解绝对层次的法，这点非常重要，因为佛陀告诉我们，一旦我们证悟绝对层次的法，

禅修次第

必定可以永远从苦痛中解脱。佛陀所教的法和指导，引领我们一步一步地迈向无上的证悟——这是佛陀亲自证悟的经验。

现在的科学越来越能证明这些经验，然而从另一个角度来说更妙：佛陀所说的法印证了今日的科学。绝大部分的科学家都未证悟，虽然他们知道一切物质只是聚合又分散的粒子，却不了解他们也是粒子而已，没有实体。假如他们把自己也列入观察的对象中，这些科学家可能很久以前就已经证悟，而且很可能在教导世人如何证悟，而不是在教物理了。

我们也许听过或读过这些理论，也颇感兴趣，然而如果我们不去实践，这些道理也就没有什么用处。佛法最大的益处是它的实践性，而解脱道上的每一步都是切实可行的。

我所选的经典谈的是心识的各种境界（States of Consciousness）。许多佛经都是记录佛陀对某人说法，并回答他的问题，之后以求法者的姓名为经名归档。此经是佛陀为布吒婆楼所说，故以布吒婆楼为经名。

大部分的佛经以“如是我闻”开始，原因是所有的佛经都是透过讽诵口耳相传下来的。第一次结集经典，是在佛陀入灭后的三个月举行，参加的全是圣者阿罗汉，诵经的内容包括：说这部经的地点、有哪些人物在场，以及主要的问答等。这些内容使在场聆听的僧众能忆起经中的场合，并且由他们表决是否同意这部经的内容，如需更正，僧众可以当场建议修改经文。

我听到是这样的：曾经某时，佛陀在舍卫国的祇树给孤独园。

禅修的起点

给孤独长者是一位非常富有的商人，他第一次听佛陀说法便皈依佛陀，成为佛弟子。那时由于佛陀和他的弟子们仍是游方僧（没有固定住处，长年四处旅行的僧侣），所以他想捐一座寺院给佛陀。他找到一座属于祇陀太子的芒果园，然而祇陀太子却拒绝出售。给孤独长者很有耐心，向祇陀太子请求了多次。最后太子说，如果给孤独长者能以金币覆盖整座芒果园，他就会卖给给孤独长者。给孤独长者命令他的仆佣们运来一箱箱的金币，想把整座芒果园覆盖住，但金币用光了，还有一小片土地未铺上金币。最后太子深受感动，将剩下的这片土地供养佛陀，所以这座林园合称为“祇树给孤独园”。

给孤独长者花了三分之一的财产买下这座芒果园，又花了三分之一的财产建造精舍。佛陀在此园中度过了二十五个雨安居（夏安居）。在印度，雨安居指在雨季的三个月，僧尼留在寺院学习和禅修，不外出托钵。雨安居的原因是：在佛陀时代，所有的僧尼都必须托钵，以获得他们的食物。在雨季，幼小的秧苗种在水中，隐藏在水中，僧尼不小心便把秧苗踩死，因此有农夫向佛陀投诉：僧众在雨季外出时，经常不慎践踏农作物。由于有上千位僧尼外出托钵，结果导致农作物歉收，使农夫挨饿，所以佛陀就规定僧众在雨季时要在寺院安居，供养的食物由信众带到寺院。雨季安居至今仍被遵守。

那时候，布吒婆楼是个向外追求灵性的修行者，与三百位同修，正住在末利园中，由提陀迦树环绕建造的大讲堂里。

禅修次第

在佛经中，称其他宗教的出家人为外道（向外追求灵性的修行者，不知宁静来自自心的安顿）或苦行僧。而末利园主人末利夫人是波斯匿王的王后，她是佛陀虔诚的信徒，也是外道的施主。

那天早晨，佛陀世尊整理好衣服，拿着钵，准备要进舍卫城去乞食。就在这时候，世尊说：“离进城乞食的时候还早，我们先到末利园中提陀迦树环绕的大讲堂吧。”

由于为时尚早，所以佛陀未去舍卫城托钵。经中经常提到舍卫城，是因为给孤独长者供养的林园就在舍卫城附近。虽然当时佛陀只在印度北部教化，但佛法却从此地弘扬到世界各地。

这时候布吒婆楼与他的同伴共坐在一个地方，大声喧哗，互相谩骂，沉浸在种种没有益处的议论中，如谈论政治、国防、战争、吃喝玩乐、衣着发型、车子房屋、勇士美女、城市村庄、怪力乱神等街谈巷议。

经中一开始，一群以布吒婆楼为首的外道正在闲谈，谈论一些俗事及无益修行的话题。无论当时，或在今日所谓的第三世界，井边仍是重要的聚会场所，因为许多地方没有自来水，所以附近的居民在井边闲谈，并交换最新消息。但因这些街谈巷议经常会造成中伤、毁谤，也无法产生智慧让我们的心转向修行、解脱。所以佛陀认为我们应该避免这些闲谈，因为谈论

禅修的起点

这些议题，不但会引起纷争、欲望，还会扰乱内心，产生执著和自我认同。

布吒婆楼远远看见世尊来到，马上号令他的同伴：“各位肃静，不要喧哗，沙门瞿昙莅临了。瞿昙喜爱宁静，并且赞叹宁静之美。如果他来时，看见我们是静默的，这样优质的团体一定会让他喜欢常常来拜访我们的。”话刚说完，所有人立刻沉默安静。

布吒婆楼看到佛陀走近时，以欢喜的心向佛陀问好，在下一段经文中，可以看出布吒婆楼是多么高兴能见到世尊。

布吒婆楼高兴地对世尊说：“敬爱的世尊，我们欢迎您的驾临。世尊很久没有来到这里了，世尊请上座，这座位是特地为世尊设立的。”

世尊也顺应就座，布吒婆楼另外在旁坐更低的座位。世尊告诉布吒婆楼说：“布吒婆楼，你们是什么缘故聚集在这里，议论什么事呢？又为何你们议论突然中止呢？”

佛陀想知道他们的问题所在，好帮他们解决疑难。

布吒婆楼回答：“世尊，我们聚在这里所讨论的不重要，对世尊来说，这些言论往后都是很容易听到的。”

禅修次第

布吒婆楼不想告诉佛陀他们在谈论什么，因为他有更重要的问题要问佛陀。

世尊，过去几天，有一些外道沙门、婆罗门等学者群聚在此讲堂议论、辩论：有关最高层意识息灭的境界（增上想灭）是什么状态，以及如何达到？

识（想）最究竟的境界是“灭”（灭尽寂静），有时是指第九禅的境界——“灭受想定”或“灭尽定”（关于禅那细节，作者会在后面解说）。在这个境界中，感受和思想的作用都会停止。我们在稍后的篇章中会讨论相关各种禅定。布吒婆楼所提的问题——“灭尽”，也是当时印度人认为是修行中最高、最究竟的境界，因此他们特感兴趣。在巴利文，灭受想定为 *abhi saññā nirodha*。“Abi”意为“最高”，“saññā”是“想”，“nirodha”是“灭”，整句译为识（或想）的最高止灭，这是修行的极致。因此他们想知道更多有关灭尽定的境界。布吒婆楼继续说道：

有些人认为：“想”产生与消灭是没有原因（因）与条件（缘）的。当“想”生起时，则人有知觉；当“想”散灭时，人就失去了意识。

布吒婆楼听说灭尽定是指没有知觉或无意识，这是非常严重的误解！“灭尽定”不是指没有知觉，而是“想”和“受”

禅修的起点

的止息。佛陀之后将会说明清楚。布吒婆楼又说：

而另外有些人反对说：“其实不是这样的，‘想’是一个人的自我，它会生起和消失。当‘想’生起，人便有知觉；而‘想’消失，人便失去了意识。”

布吒婆楼转述他人的见解，并使用“增上想灭”（识最究竟的灭尽境界）这个概念，然而其实他误解这个概念。佛陀稍后会向他解释。

更有一些人说：“不是这样的，其实是有些沙门与婆罗门拥有非常强大的神通与力量，可以将他们的意识自由迁移至他人身上。当他们注入时，人会变得有知觉；一旦抽离，人就会失去意识。”

还有人辩驳：“根本不是这样，应该说是拥有非常强大的神通与力量的天神，他们将意识自由移转至他人身上。当他们进入时，人会变得有知觉；一旦离开，人就会失去意识。”

印度自古以来充斥着迷信，以上的错误观念源自于此。关于这个问题，佛陀认为：迷信和外力永远无法使人了解实相，无法使人觉悟。布吒婆楼接着说：

也因为这样，当我遇到世尊，便想到：“世尊精通此道，是非常熟知什么是‘识最究竟的境界’。”所以想要询问世尊关于

禅修次第

这议题。

读这篇文章时，仿佛把我们带到古印度，置身现场一般，使我们了解当时的社会背景，以及经中的人物，熟知他们的习惯和所关心的事。我们可以感受到布吒婆楼是如何尊敬佛陀的。佛陀回答道：

布吒婆楼，刚才你提到那些人的见解——“想”的生起和消失是无因无缘的。这种见解是错的。

佛陀对一些错误的见解，向来是直斥其非；而对于正确的见解，则一定会认同。佛陀接着说：

为什么呢？因为人的“想”生起和消失是有因有缘的。透过修习，有些“想”会产生，而有些“想”会消失。那么这些修习又是指什么呢？

佛陀此时尚未回答布吒婆楼的问题，因为“识的灭尽境界”是长期修行的结果，所以佛陀会从最初的修习说起。

布吒婆楼，如来（来去自在者）降生在这世界，是应受到众生供养者（应供）、是完满证悟的觉者（正等觉者佛）、抵达究竟并且善长到处助人者（善逝）、洞悉世间的智者（世间解）、对应被教化之人是无与伦比的教练（无上调御者）、天神

禅修的起点

与人类的导师（天人师）、具足慈爱与光明者（明行足）、是世界上最尊贵者（世尊）。

如来（Tathagata），“Tatha”意为“如”，“gata”指来或去，如来即是佛陀。上述的十个名号是形容佛陀的十个特质。

如来在这世间、天界、魔界、梵天界，对天神、世人、沙门、婆罗门，将自身证悟的经验与方法，分享给不同空间的众生。

天界是指天人居住之地。天人是类似我们所谓的天使。根据佛陀的说法，天人在福报享尽后，会重返人间，所以他们必须透过修行才能再回到天上。在每一节禅修前，我总会默祷祈请天人和我们一起禅修，那些想禅修的天人自然会来。天界众生的身体不像人类那么粗糙，所感受到的苦也非常少，所以不像我们有强烈修行的意愿。但有些天人会乐于闻法，也会和我们一起禅修。

魔即是撒旦，在这部经中，这个字是复数，应该译为心魔。我们心中都有天使和魔鬼。梵天是色界四禅天中最高天界，他们不是创造者，不是造物主。（译注：佛教将世界分为三界，即最下层是“欲界”，拥有欲望的生命所居住的世界；中层是“色界”，这里的生命没有欲望，只有细微物质构成的光明形体，都属于天人；最上层是“无色界”，这里的生命没有欲望与形体，只有极细微的意识。）

禅修次第

如来所说的法，由始至终都是善美的，文字与意义同时精准易懂，所展示出的梵行（清净行为），都是究竟的、正确清净、无与伦比的。

佛陀所教的法中非常重要的特色就是“文义具足”。要了解经文并不难，我们必须去阅读，并尽可能记住经中的内容。不只是学者，其他大众亦然，试着去找出经中最有趣的部分。而对想修行的人而言，这是不够的。只有当我们去实践这些教法时，佛陀智慧的言语和精神才能进入我们的心中，我们才能真正了解佛陀的意思，而他的教导才能成为我们生命中不可或缺的部分。在这之前，我们只是知性上的认知罢了。

佛陀的教导被称为“法”。佛陀没有教“佛教”，正如耶稣没有教“基督教”。当初佛陀是想改革婆罗门教，而耶稣则想改革犹太教，虽然他们都失败了，却各自开创了新的宗教，并改进古代那些失去原有精神、衰退到徒具形式的宗教。直至今日，在每个地方依然面临同样的问题。佛陀接着说：

一个追求觉悟的学生会因受到感召而出家，并且遵守纪律与修习。

“出家”通常指成为比丘或比丘尼（女性僧人），并遵守出家人的戒律。出家人必须持戒，如果他们的中心没有“法”的精神，可能会犯戒。对那些自愿遵守戒律的在家人而言，由于他们看到持戒的益处，内心的挣扎会比较少。

禅修的起点

至此，佛陀尚未回答布吒婆楼有关较高层次意识的问题。佛陀主张先持戒，以作为灵性发展的基础。佛陀接着讨论五戒（不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒）是所有戒律的基础。

这些比丘，不残害其他生命，身边没有刀棍等武器，虚怀若谷，充满慈悲，尽自己的力量来利益大众，希望一切生命幸福。

佛陀不只希望我们不杀生，还希望我们对一切众生慈悲，并由衷地关心众生的福祉。佛陀接着说第二条戒：

这些比丘，不拿不该拿的东西，只接受别人施舍赐予的物品，不偷不抢，过着清净简朴的生活。

第一条戒可以对治嗔，第二条戒可以对治贪。在其他场合，佛陀建议以“布施”作为对治贪的方法，使我们放下“我”或“我的”等执著，并培养互相帮助、患难与共、慈悲等善念。

这些比丘，远离爱欲纠葛，不去做任何性行为，过着清心无欲的独身生活。

第三条戒是不邪淫戒，在此改为“独身”，即不淫。在比较严格的修行，不淫是最重要的戒律。出家人最重要的戒律即是

禅修次第

不淫。如果破了此戒，比丘或比丘尼会被逐出僧团。有些在家人在三个月或六个月的禅修期间，也遵守不淫戒，这可以训练一个人的独立，也有助于克服强烈的感官欲望。

第四条戒占了较长的篇幅：

这些比丘不说谎（不妄语），正直诚实，不欺骗他人，值得信任。且不挑拨他人（不两舌），不会把在某处听到的闲话，到处宣扬，避免离间群众。当有纷争出现时，做个调解者，鼓励人们爱好和平、和睦相处，快乐生活，所以他们只说促进和平的话。他也避免说恶毒的话（不恶口），谈话温文有礼，令人感到欢喜愉悦、适当贴心。最后，他们也避免无谓的闲谈（不绮语），只在最适当的时候说话，并说真实、重要、如法和合乎戒律的话。他说的话被重视，因为都是合理合宜且不离主题的。所说的话是与最终的目标（涅槃）有关。

“欺骗世人的人”是伪君子，说一套，做另一套。大部分的人都有直觉能力，知道我们所听到的究竟是来自说话者的亲身经历，抑或是道听途说。“因此当有纷争时，他会是个调解者；他鼓励人们爱好和平……”此处的重点是语言可以带来和平，我们可能读了上千本书，而不为所动，但由衷、真诚的语言，关心人类福祉的话语，则能触动人心。

“他避免无谓的闲谈，只在最适当的时候说话，并说真实、重要的话。”在其他经典，佛陀教我们说话前要先思考，用词要精确，使人容易了解。“他说的话……与最终的目标有关。”这

禅修的起点

个目标是修行的最终目的——涅槃（Nibbana，梵文是 Nirvana），“涅槃”意指“不再燃烧”，也就是所有欲望的止息。第一次听到这种说法，我们可能不想放下所有的欲望。就世俗人而言，这种心态当然没有问题，然而要知道，我们禅修的目的是要证入涅槃——要止息所有的痛苦烦恼。

佛陀叮咛：我们应该说一些有益的、能激励人心的话，谈论“法”时，应该正确表达，并掌握重点。这种“法谈”可以使我们解脱苦——这是我们共同的目标。问题是我们如何达到这目标，我们必须找出“我不想放下我的欲望”和“我想去除所有的苦”之间的关联。透过观察苦如何生起的，我们可以在观察时自问：“我什么时候开始受苦？”“苦何时生起？”“为什么我会受这种苦？”每个答案都会引起新的问题。假如你深信自己没有苦，那么可以自问：“为什么我想要禅修？”这是非常重要的审查，因为它会使我们去思考是否我们真的没有任何苦，进而找出苦因，并永远去除这些苦。

第五戒是不饮酒和不吸食麻醉毒品，这部经没有提到这条戒，取而代之的是对弟子们的告诫：“不可损坏种子和农作物。”在某些佛教国家，由于社会环境使然，这项戒律被误解为出家人不可以在园子里工作。事实上，是指不要损坏农作物，而不是不可以照顾和种植花木。因为佛陀在经中教导苦行外道，这些外道是修行人，他们想知道有关修行的更高层次，而他们视“受持不饮酒和不吸食麻醉药品戒”为理所当然，所以佛陀省去这条戒律。

佛陀接着说“不非时食”戒，这是沙弥和沙弥尼应该遵守

禅修次第

的，而参加密集禅修的在家人也会受持这条戒。对我们来说，可能指不随意打开冰箱，或是身上不带巧克力，以免随时想吃它几口。这条戒律是希望我们在饮食上能节制，如果我们想要更严格的自我训练，可以每天只吃一餐，或在某个时段断食。（编按：“沙弥”是息恶和行慈的意思，又译作“勤策”，是指大僧勤加策励的对象。简单地说，是佛教中对年龄不足二十岁，或其他初级出家男子的称呼。女性出家人称为“沙弥尼”，而两者皆应受持十戒。）

“比丘他不观看歌舞表演”，因为娱乐会使人分心，甚至会引引起情欲，这些与贪欲或希望满足感官之娱有关。如果我们想精进禅修，为了让心保持平静，最好能避免这些娱乐。

“比丘他不着花鬘（花环），不涂抹香水，不事装饰。”世人无不想使自己的外表更迷人，这会我们对自我产生执著。如果我们很富有，我们会用贵重的东西来装饰自己，来突显自我的价值感，会认为：“如果我拥有贵重的东西，我就是个有价值的人。”这种想法虽然没有明确表达，却是一般人根深蒂固的观念。

“比丘他不接受金银”指出家人不可做商业买卖，要过简单、俭朴的生活，不追求世间利益。经文接着列出哪些是适当的供僧对象，也列出了哪些是不适当的，如生米、生肉、女人、少女、男佣、女佣、羊、鸡、猪、象、牛、马、田等。因为这些东西会引诱僧众去过世俗的生活，而忘记修行。

比丘不为使者，替人跑腿；不为中介，不从事买卖商业，

禅修的起点

不使用秤、尺等量器欺骗世人。不去贿赂诈欺……

有趣的是，起初佛陀度化弟子出家时并没有制戒，他只简单地说：“善来，比丘。”想出家的人便可追随佛陀过出家的生活。后来出家的人越来越多，僧众良莠不齐，有些僧众禁不起诱惑，佛陀因此制定一些行为规范，让僧众遵守，并沿用至今。

欺骗和不真诚是未证悟的人容易犯的毛病。或许有人不同意以上所说的戒律，然而只要遵守佛陀制定的戒律，就可以改掉一些坏习惯，而这些坏习气是不利于修行的。稍后佛陀会回答布吒婆楼的问题。通常佛陀说法是先从日常生活的持戒开始，接着一步步地说到禅修，最后引导我们证入究竟实相。

2

守护感官之门

遵守戒律让我们不会去犯任何过错，会感到轻松自在，但有时情绪或欲望掩盖过理智的话，难免会有差错。所以佛陀叮嘱布吒婆楼，戒律不过是守护感官之门的的第一步，但为了不让更多刺激涌入内心而造成原始烦恼的催化剂，所以要管控与节制进入感官的信息交流。这不是要我们压抑或刻意不去接触外在，而是要“清楚觉知”，并“点到为止”。

要能维系觉知与“点到为止”的功夫，下一步就是产生“正念”与“正知”，“正念”是指纯然的觉知，其中没有些微的判断。做判断是“正知”的作用，以正知来判断感受、情绪和思想内容是善还是不善的。这样我们就不会过度执著戒律的文字意义，反而更能透彻了解戒律的核心，对各种状况能善巧应变。

佛陀向布吒婆楼说明修行的起点——持戒后，接着说：

……布吒婆楼，比丘如果能严谨完善持守每一项戒律过活，这样他无论身在何处，都不会有任何恐怖畏惧。

禅修次第

要使事情完美必须经过训练，智者不会把这种训练视为强迫的，而会视为可以培养自制力，因为透过降伏自己负面的本能和冲动，我们会看破一切产生痛苦的假象。佛陀教的每一种法，都在引领我们更接近这个目标。显然，“无论身在何处，皆无怖畏”会带来安全感。如果我们没有任何过错，便不会失职或有罪恶感，因此会感到轻松自在。佛陀举了一个譬喻：

好比是已经接受灌顶的刹帝利王，已降伏所有敌人，所以无论身在何处，皆无危险。比丘也是如此，由于受持具足圣戒，所以不管何时何地，无所畏惧。享受没有过错的快乐（无咎之乐）。

这里的快乐指内在的喜悦，但这不是禅修所产生的喜乐，而是知道自己无可责备之处，不再陷入情绪的泥沼，因而产生的满足感。“Ariyan”是圣洁的意思，受持圣戒比受持五戒需要更高程度的出离。例如，五戒中的第三戒是不邪淫，而出家人则要求禁欲（不淫）或独身。

佛陀继续讨论下一步的修持——守护诸根。佛陀仍然不想回答布吒婆楼有关“识的灭尽”的问题，因为布吒婆楼仍无法了解正确的答案。

比丘们，用眼睛观看可见的外境时，不执著主要特征（总相），也不执取附属特征（别相）。如果他不守护眼根（视觉系统），贪爱、忧伤、不善的心念将会充满内心。所以他必须守护

守护感官之门

节制眼睛，不随便乱看。

佛陀接着叙述其他五根，经文如下：

比丘们无论是用耳朵听见声音时……用鼻子闻到香味时……用舌头尝味道时……以身体接触外物时……用心智（意）思考时……不执著主要特征，也不执取附属特征。如果他不守护所有感官系统（六根），贪爱、忧伤、不善的心念将会充满内心，所以他必须守护节制所有感官。

佛陀接着说：

因为比丘受持圣戒，妥善守护所有感官，所以享受着无咎之乐。比丘应当成为感官之门（根门）的守护者。

这几句开示经常被人误解为不要看、不要听、不要尝、不要碰，这是不可能的。我们有了感官，就必须看、听、尝、闻、碰。禅修时，我们非常清楚我们的心不可能不去想。

当然不去看某样东西便不会受它干扰，然而我们如何能不看东西呢？尤其在日常生活中。如果我们想持戒的话，正确理解这段话是非常重要的。“不执著主要特征，也不执取附属特征”是什么意思？眼睛只看到颜色和形状，其余的都发生在心里。以看到一块巧克力为例：眼睛只看到一块褐色的东西，是心在说：“啊！巧克力，一定很好吃，我想要一块。”“不执著

主要特征，也不执取附属特征”是要制止这种念头的生起。

这种方法用在我们非常喜欢或非常讨厌的事物上，特别有效。人最敏感的两个感官是眼睛和耳朵，我们可以选其中一个来练习，观察心会有什么反应，并看看心如何编造故事。其实眼睛和耳朵并没有选择看什么和听什么的自由，例如，耳朵听到了货车经过的声音，心会立即反应：“货车，”接着会反应：“真吵，吵死人了，怪不得我无法禅修。”后来发生的全是心的造作，和声音没有关系。声音只是声音，颜色只是颜色，而形状只是形状。

有时候，受持不淫戒的人会被告诫不要看异性，这怎么可能？我曾遇到一些如此修行的比丘，最后造成不自然、尴尬的人际关系。你怎么可能和一个故意不看你的人说话？这绝不是守护感官之门的意思。而是当眼睛看到形体时，心中标明如“男”、“女”，便停在那里，不要让心再想下去。因为如果心再想下去，可能会生起贪或嗔，要视当时的情况而定。

大多数人都能修持这个法门，一旦照着去做，生活会轻松多了。以上街购物为例，上街前，我们拟了一张购物单，都是真正需要的，然而当眼睛看到一堆堆包装精美、大特价的商品，心马上被吸引，最后我们买的要比实际需要的多。有些人逛街只是为了找一些吸引他们的东西；如果有钱的话，有些人甚至把购物视为一种消遣，当成周末的节目。

如果我们很容易受外境影响，最好的方法是去观察感官接触外物的那一刻，并使“想”不在心中生起——即不再标明事物。在此之前，要停止心的作用是很难的。例如，如果我们看

守护感官之门

到或想到某人，不论喜欢或怨恨他，或看到我们既不讨厌也不喜欢的人，我们应该将心停在“标明”的那一刻，也就是知道对方是个人、是朋友、是男是女等，仅此而已，其余的部分都是我们的欲望，这就是“守护感官之门”（守护根门）的意义。

感官是用来维持我们的生命，能看、能听当然比失明、失聪容易生存。而大多数人认为感官的存在是为了带来快感，我们就是这样使用感官，一旦感官无法带来快感，我们便会生气，会迁怒他人。如果某人惹我们生气，我们就会责怪那个人。其实跟那个人根本无关，那个人和我们一样，也由地、水、火、风等四大元素组成，有相同的感官、四肢，也和我们一样追求快乐。那个人根本没有使我们生气，是我们的心在生气，一切源自内心。

同样的，我们也可以用在使我们快乐的人身上，他（她）和我们一样也由四大元素组成，有同样的感官、同样的四肢，也同样追求快乐，根本没有理由去要求那个人使我们快乐，或在那个人不能为我们带来快乐时责怪他。我们只需看清一点：他是一个人，仅此而已，别无其他。在这个世界上有芸芸众生，为什么要让这个人来决定我们的苦与乐呢？

我们能把感官之门守护好，就能防止欲望的生起，这样我们更能以平等宁静之心（舍心）过生活，而心也不会像跷跷板一般，起伏不定。当得到我们想要的东西，心便往上扬；当得不到时，心便如跷跷板般往下落。在这个世间，无论在哪里，在任何环境中，没有任何东西可以使我们永远满足；世间提供给我们的只是感官接触而已——看、听、闻、尝、触和想，这

禅修次第

些都是短暂的，必须一再地追求，而追求感官欲望会耗费许多精力和时间。事实上，不是感官接触为我们带来满足，而是心产生满足感。

如果我们想要平静、和谐地过生活，最重要的是守护感官之门，这样便不会因为想要我们没有的东西，或想推掉已有的东西而烦恼，这是两个苦的因。只要我们能守护感官之门，不让心超过“标明”的阶段，那么我们便能够轻松自在地过日子。

心像极了魔术师，能随时变化，只要一越过“想”（标明）的阶段，心就开始变戏法，我们会发现，我们的贪和嗔很快就会生起。佛陀曾提到“魔罗”，也就是心魔。魔罗经常和我们一起，并伺机入侵。其实诱惑是可以避免的，当诱惑出现时，我们必须去克服，我们可以在诱惑未生起前，便阻止它的发芽，这是守护感官之门的意思。

佛陀在教导布吒婆楼有关“意识的极致”和禅修的方法前，仍有许多话要先告诉他。佛陀接着提到正念和正知。这种说法的次序也出现在其他经典：首先是持戒，其次是守护感官之门，接着是正念、正知（正确理解或清醒觉知），后两者经常被放在一起。正念的巴利文是“Sati”，而正知则是“Sampajabba”（或译为正智）。

比丘要如何才能具足正念与正知呢？比丘应该在前进后退、瞻前观后、伸展四肢、穿衣持钵、嚼尝饮食、大便小号、行住坐卧、睡觉、醒来、沉默等任何时刻，都要保持觉知，这样比丘就算能具足正念正知了。

守护感官之门

正念有四个层面（四念处，“念”为能观之智，“处”为所观之境，又名“四念住”。“念住”或“念处”都是指让心念集中安住于一处，以防止杂念妄想生起。透过如实观察心所专注之处，省察其中细微生灭变化，来洞见实相。），即对身体、感受、心念（心的深层状态）、法（思想的内容）保持正念。身体上的正念（身念住）是其中最重要的部分，不只在禅修期间，在日常生活中保持正念也是非常重要的。假如在禅修以外的时间不能保持正念，那么在禅修期间也不能，所以必须时时保持正念。因此我们以“观察我们的身体”作为第一个念处（身念处）。我们要觉知所有的动作，无论行住坐卧、穿衣卸衣或屈伸手足，都要观察。修习身念处最大的益处是能把心放在目标上（所缘境），不会让心到处乱跑。

修习身念处的第二个好处是能净化内心。当我们在观察身体的每一个动作时，烦恼、愤怒或贪心就无法生起。佛陀一再地告诉我们要把身体当成正念观察的对象。首先我们可以试着感受身体，可以碰碰身体。修身念处的另一个好处是，我们无需去找念处（观察）的对象。如果我们能持续修习身念处，在短时间内，心就会平静下来，心中不再波涛汹涌，因为当心在观察身体的动作时，愤怒、贪欲、厌恶等不善心念就无法生起。

第三，正念可以让我们的心安住在当下。最后，我们会发现根本没有所谓的过去和未来。通常我们会把时间分成过去、现在和未来，事实上我们只能活在当下，只有当下才是真的，而过去和未来都是心所创造的，它们来自回忆和想象。许多人活在过去和未来，或活在过去与未来两者当中，果真如此，那

禅修次第

么要保持正念和禅修会非常困难，因为正念和禅修只能在当下为之。

觉知我们的情绪和感受是第二个念处——“受念处”。第四个念处是“法念处”——觉察思想的内容（待会我们再讨论第三个念处——心念处）。在禅修时，法念处和受念处都是观察的对象。在日常生活中，我们仍须修习这两个念处。例如有一股强烈的情绪产生时，首先，我们要觉知它的生起，然后唤起善心来取代恶心。我们没有必要受情绪影响。如果去追溯各种情绪是如何生起的，我们必能发现它来自感官接触，这是显而易见的。

同样的方法也可以用来观察我们的念头，如果我们知道某些念头是善的，我们只是观察它，等它消失后，我们再以正念观察身体的每个动作；如果是不善心，我们尽快以善心来对治替换。不善心停留在心中的时间越短，发展成负面心态的机会也就越少。我们越能觉知我们的贪心和嗔心，便越不会让贪婪与嗔恨在心中生起，也越容易从这些烦恼中解脱。

第三个念处是“心念处”，心也是很重要的观察对象。如果我们能在不善心发展成思考或情绪前便觉知到，那么取代的工作就会变得更容易。有些人的心念经常是负面的，并且很难改变。大部分的人都在正面和负面的心境中摇摆，也有人的心大部分时间是正面的。

如果我们发现自己的心境是负面的，心中的怨恨、妒忌和厌恶会引起负面的想法和情绪，那么我们要避免这种恶心的生起，并知道这些只是一时的心境而已，对生命是无关紧要的。

它就只是发生了。一旦发现这些心境会使我们不快乐，就无需保留；我们越快乐，就愈能和身边的人分享。如果自己都不快乐，如何能与他人分享快乐？我们不可能给人一些自己所没有的东西。至于为什么有些人自称可以，这是一个谜……

四念处是指身念处、受念处、心念处和法念处。“正念”意指纯然的觉知，其中没有些微的判断。下判断是“正知”的作用，以正知来判断感受、情绪、心境和思想内容是善的还是不善的，以便有需要时可以取代。我们都有正知——有明辨的能力，有足够的智慧去判断。当然我们也有一切人类都有的小缺点，也就是那些不悦、忧虑、不安（掉举）、烦乱的习气。

然而我们不要去执著这些缺点，有了正知，我们便能观察这些缺点，并以善法来替代这些不善法。我们在禅修时观察这些心念，并学着放下这些不好的心念，继续观察禅修的对象；在日常生活中，我们也以同样的方式修行。

人为什么放不下消极的心态？唯一的理由是他们为自己辩护，给自己找理由去责怪他人或外在环境，这样无法带来快乐。在修行之旅中，我们必须如实地观察自己，而不是希望在社会上扮演什么角色，或希望别人怎样看待自己。

坦然面对自己会带来改变，在改变的过程中我们会有解脱的感觉，仿佛放下了重担。只要保持正念，心会从散乱的思绪和反应中解脱。不断对外在环境作出反应，会消耗许多心力，因为这些反应往往是吹毛求疵和带有批判性的，有了正念便不会发生这些情况。

无论是按照字面意思或就比喻来说，正念指在所有的情况

禅修次第

下，都能专注在自己的每一个动作上。当然，有时我们会失念，每当我们发现了，便再提起正念，这是我们所能做的最有益的事。

正知有四个层面，经文里没有提到。第一是要觉知到我们想做或想说的是什么，并去观察它的目的是否有益，如果是自我中心或只顾自己，这是无益的。一旦了知我们想说或想做的是有益的，就进入第二个层面：要确定我们是否有适当的方法去达成，有没有更好的办法？第三个层面是：自问该目的和方法是否如法，以另一个方式是去问“佛陀是否同意”。我们根据所了解的佛法来检查我们的目的和方法，最重要的是看看我们的言行是否合乎戒律，有没有慈悲心？能否带来幸福？另一个重要的问题是：这种行为能否使我们达到灭苦的目标？思考这些问题后，我们便不容易走向歧途。

世间有森罗万象的事物，除非我们具备凡事慎思的习惯，否则很难避免造恶业，假如前三个层面的答案都是肯定的，那么我们便可以付诸行动了。第四个层面是：已经做了（说了）我们想做（想说）的事后，去观察看我们是否真的达成目标，如果没有，那么要想想看有什么缺失。

上述是以“对我们的日常生活最有益的方式”来解释正知。首先，我们必须以正念来觉知发生在我们身上的现象；接着，以正知来检视我们的意图，如此修习，我们的本能反应自然会慢下来，这是非常有益的，因为冲动容易犯错，谨慎反而使我们走向正途。接下来，佛陀讨论有关生活必需品的满足。

守护感官之门

比丘们要怎样才算自知满足呢？如果比丘以袈裟保护身体而感到满足；在托钵时以他人供养的食物来饱足，并在获得足够的供养后便离去。犹如一只双翼健全的鸟，自在翱翔天地，只有羽翼随身，没有多余的负担。比丘也是这样自足自在。

在今日的工业社会中，大多数人拥有的比需要的多。佛陀说只有四种必需品（四资具）——饮食、蔽身之所、衣服和医药是必要的。而大部分的人所拥有的东西远远超过这四种资具，虽然有些是必要的，而其他有很多是不必要的。去检视一下我们是真的需要这么多东西？还是出于贪欲？这是非常值得做的事。然后，再问问自己：“我对所拥有的东西是否满足？我是否了解知足的可贵？我知道大部分的人都不了解知足的可贵吗？”

我们可知道这个世界上有许多人是吃不饱、穿不暖，没有医药，又没有片瓦遮顶吗？想想我们这些丰衣足食的人，是否认为这一切都是本该如此呢？通常，我们视为理所当然。事实上，当我们看到的东不赏心悦目，或尝到不合口味的食物，或碰到我们不习惯的事，我们往往会抱怨，而不会感激所拥有的一切。我们发现：去抱怨我们所拥有的东西，比感恩拥有这些东西要容易多了。

佛陀曾经和弟子们在海边漫步。佛陀对他们说：“比丘们，若有一只盲龟在海中飘游，而这只海龟每一百年才浮出海面呼吸一次，而海中飘浮着一根木轭（木板中间有个洞）。你们认为这只盲龟的头能够穿过这根木轭，浮到水面上吗？”“世尊，这是不可能的。”佛陀说：“不是不可能，而是不大可能。”佛陀

禅修次第

接着说：“能转世为人，而所有感官完善完备、四肢健全，又有听闻佛法的机会，也是如此稀有难得。”

我们可记得这些教诲，以培养知足的心？在禅修时知足是非常重要的，心愈不知足，就愈难禅修，因为不知足会使心烦乱。由于我们认为自己的禅修并不是很顺利，所以会不满足；或是想到达某种境界，或是想证悟；任何一种不能满足的愿望都会使内心混乱，使情况变得更糟。除非我们有知足的心，否则禅修会徒劳无功，我们的禅修会愈来愈差，而心也会愈来愈不知足。任何事情，只要我们认真去做，一定可以做好。如果我们总是不知足，不知足就会变成一种习惯，心里会想：“我非常不满，因为……”然后我们会为自己找许多理由，这些理由大都是很愚蠢的，与衣服、饮食、住所、医药无关。

我们应当记得佛陀说过“人身难得，佛法难闻”。我们也应该知道，我们拥有所有维生的必需品，因此我们可以继续修行。当我们充满感恩，感谢良好的环境，感谢有那么殊胜的机会，只有这样我们才能够禅修。不满足的心会到处乱跑，想找到使自己满足的事物。禅修会给我们带来真正的满足，首先，我们应该培养知足的态度，并感谢我们所拥有的一切。

四种必需品又称为“四资具”。在现代社会，为了谋生和沟通所需，我们可能需要许多东西，而有些东西是无关紧要的，即使没有这些东西，也一样可以生存。有一种观想很有帮助，也就是花点时间来观想所拥有的一切，并心存感恩，而不去贪求其他事物。在每个人的一生中，都会有不足之处，如果我们观想这不足之处，那么不满足的心便会生起，并耿耿于怀。相

反，如果我们只想一些使我们心满意足的事，那么满足的心自然会生起。

这个道理很简单：每当我们的心放在某处，只会觉知到该处所发生的现象。我们不要有一些负面的想法，然而偏偏经常如此，这是人们的毛病。我们习惯把心放在使自己不愉快的事上，即使知道这样做会使我们受苦，我们仍然明知故犯。或许我们应该想一想：为什么负面的想法会给我们带来不愉快？愈了解自己内心的人，愈容易放下一些没有帮助又不能带来平静和满足的事物。

“知足”为生命带来非常轻松光明的感觉，因为放下了那老是希望事事如意的重担。一切事情只会如实呈现，如果不愿接受这些事实，只会给自己带来痛苦、烦恼。这就像在推一扇锁住的门一样，我们一再地推，推到手痛，仍然无法把门打开。如果我们够聪明，就会接受这个事实，门锁了就锁了，没有什么大不了的。

我们应该用这种态度来看待生命，一切事物本来如此，我们只能如实地接受。所有事情都以应该发生的方式发生，都各有自己的因和果，即使我们平日无法看清楚，不要紧，最重要的是，要把生命中所遇到的逆境当成一个个学习的机会。如果碰到不如意的事，把它当成学习的好机会，不要逃避，也不要期望它有所改变，因为这样必定会使自己痛苦。我们要自问：“我从中学到了什么？”无法从经验中学习是极大的损失。

生活犹如一所成人教育学校。如果我们如此看待生命，我们会正确地观察生命现象。如果我们希望生命充满乐事，那么

禅修次第

我们必定会失望，除非我们了解到：我们来这个世界是要学习的。在这所成人教育学校，有各种不同的课程，我们被编入最适合某种课程的班级，这与年龄无关，而与我们内心的成长有关。每个人都要面对所需要学习的事，如果我们无法从中学习，无法通过考试，那么我们会发现：我们又回到原来的班级，再学习同一门课程。直到我们的内心成长到足以通过考试，才能继续修下一门课程。

布吒婆楼和我们一样有许多课程要学习——持戒、守护感官，以及培养正念正知。这些课程都有助于达到“意识的极致”，而布吒婆楼在他的修行之旅中，必须了解和修习这些课程，才能达到最终的目标。

3

排除五大障碍

为了要启动喜乐系统（禅定），必须先拆除五大障碍，分别是贪欲、嗔恨、昏沉与懒惰、不安与担忧，以及疑惑。事实上，这五大障碍（五盖）要到获得最后的喜乐之能（证得“灭尽定”之后），才能彻底破除。但在此之前，必须先暂时将它搬开与压制，否则系统根本无法运作。

戒律、守护感官、正知、正念都是为了减少五盖产生的可能性。五盖有时防不胜防，不小心就有机可乘，干扰我们的心。为了更加明确对治五盖，此章教导一些练习，可以防止五盖的干扰，在这段时间中，我们才能进入禅定，透过禅定的强大力量制伏五盖。

比丘具足了所有圣戒后，能够节制守护所有感官，拥有圆满的正念正知，并能心生满足。他离世闲居，有时居住在树下、山谷、洞窟、坟冢、森林、野地等幽静之地。在用餐时间，向民众化缘，之后回到住处，吃完饭，结跏趺坐（双盘莲花坐姿），端身安坐，保持正念现前。

禅修次第

在这段经文中，佛陀开始讨论禅修，我们知道不是把腿盘起来就是禅修，还要使“正念现前”。在修习“安那般那正念”（简称“安般念”，又称数息观）前，在观察出入息能带来任何重大改变前，我们必须先从佛陀所说的五种障碍（五盖）中解脱出来。

一、贪欲

比丘弃除对红尘的渴望，安住在没有贪欲的心念相续中，让心纯然净化。

这个障碍（盖）经常被称为“贪求感官欲望的满足”。如果我们的心理负载了任何的欲求，就无法持续有效禅修。我们必须下定决心把欲望放下。一般经常困扰行者的贪欲有：天气太冷、太热；膝盖很痛；我的背部很不舒服；我好饿；我吃了太多东西，我想喝水；我觉得不舒服，我需要睡个觉。在心中生起任何类似的念头都会使禅修中止。

所有来自外在世界的事物必须透过感官进入我们的心，而禅修的体验则无须依靠外境。一旦我们有入定的喜乐（禅悦），便会发现由禅定所生的喜乐能对治贪欲。如果心能专注于一点（也就是“一境性”：觉察的心自然专注在被观察的对象上，而不会去注意其他事物），贪欲就无法生起。我们越能达到心一境性，心中便越少挣扎，不会为了食物、舒适、温暖或其他那些我们想要或不想要的东西而挣扎。所有的苦都来自贪欲。贪欲

排除五大障碍

越多，痛苦烦恼也越多，连“我想有一节很好的禅修”也是贪欲。

贪欲与错误的信念有关，也就是误认为快乐来自感官接触。我们当然有许多快乐的时刻，当我们不断地向外追求感官接触，认为它们会带来满足，就会封锁我们通往禅定、清净和离苦之路。只要我们沉溺在欲望中，就会受苦，这是没有必要的，我们必须放下贪欲。当然说起来容易，做起来可不容易。我们必须有正确的了解，加上坚定的意志才做得到。

一种捕捉猴子的陷阱最能说明这点。印度的猎人设计了一种用树枝做的猴子陷阱，它是漏斗形的，开口很小而底座很大。猎人在底座放了甜点，猴子要拿这甜点，就要把爪子伸进很窄的漏斗通道。当猴子拿到了甜点后，无法把爪子抽出窄窄的通道，由于猴子通常不愿意放下甜点，于是成了猎物。猴子只要张开手掌，便可以轻易逃出陷阱。我们也一样，很难放下心中的欲望。

一旦知道苦如何生起，就不会受喜欢或不喜欢的念头的影晌，我们才会有好的修行，才能了解“放下欲望便能止息妄念”。一旦我们依此修行，马上就会看到成效，然而要小心不要急于求成，因为急于求成的欲望本身就是苦，这是世俗的欲望。“我想要……，我非常想……”，所有类似的欲望都应该舍弃。解脱道上没有什么值得贪求，只有需要完成的工作，我们要了解哪些是必须做的，目前手边有什么工作要做，然后去做，仅此而已。

佛陀为每一种障碍作了比喻。感官的贪欲如负债一般，我

禅修次第

们欠了感官接触的债，于是不停地还，又不断地举债。除非我们了解追求感官欲望的满足就像“以债还债”，否则这样的追求会成为我们唯一在意的事。一旦得不到所想要的，或是它不持久，我们就会不快乐，甚至会抱怨某事或他人。追求感官的满足是不切实际的，因为我们没有能力保留感官所接触的东西，无论是景物、声音、气味、味道或念头，都是生灭不已的，这种满足要依靠外境产生，而在生灭过程中，我们根本没有能力去改变它。

在这譬喻里，负债的人总想还债，意指我们经常要为追求愉快的感官接触而忧心。一旦我们了解这种追求是没有必要的，这就像还清债务一样，我们不再欠感官的债，无债一身轻。正如佛陀所说的，这才是值得高兴的事。知道我们不再追求感官欲望，这种觉悟会带来很大的安全感和独立感；相反，如果我们放不下心中的贪欲，便会经常烦躁不安。

二、嗔恚

比丘弃除了伤害之心与嗔恨，安住在慈悲之爱中，为利益一切生命，让心纯然净化。

无论是在日常生活中或是在禅修时，嗔心会有不良的影响。所以在每一次禅修前，我们应该先对自己，然后再对一切众生散发慈心。有些人发现很难去爱自己，因为喜欢自我批判和讨厌自己。果真如此的话，这种人会很难去除贪欲，因为他们认

排除五大障碍

为感官欲望满足了，便能产生自我满足感，由此重拾失去的联结——接受自我和怜悯自我。然而世上没有可以永远满足的欲望，因此我们必须一再地追求，以满足欲望，这样只会带来更多的苦。我们必须学习对自己散发慈心，尽管我们有许多缺点，只有爱自己的人，才能不挑剔、不批判地爱其他人。

对慈悲心而言，完美主义是没有意义的，世上从来没有完美的事物，现在没有，将来也不会有。“世事与世人应该是完美的”这种想法是多余的，这种观念会造成紧张和压迫感，因为这种想法会产生欲望。放下这种不切实际的空想与欲望，我们会感到轻松和自在。

假如我们很难对自己散发慈心，那么可以修习两种特别能生起慈心的方法。首先，观想我们最爱的人，并对他散发慈心，然后再把慈心回馈给自己，其中不可有任何欲念，否则这个方法会无效。散发慈心时，只有关怀、包容、想要帮助他和有祸福与共的感觉。

第二种方法是回忆我们以前所做的善业。透过回忆，将过去的善业带回当下，重新回味那些善行，觉得自己也是不错的。此时，让我们去爱那个以善心去做好事自己。将慈心回馈给自己后，我们应该想到地球上的芸芸众生，他们也追求安宁和快乐，但只有少数的众生可以如愿以偿，我们也把慈心散发给他们。

如果我们把对周遭的人或在日常生活中碰到的人的敌意留在心中，我们就必须记得：越能放下嗔恨和恶意，越容易禅修。佛陀说：当心中充满嗔恨时，是不可能禅修的；而一颗浸透了

禅修次第

慈悲的心才可以。慈悲心是我们给自己的礼物。在禅修时，我们必须全心全意，毫无保留地投入禅修，没有任何的“我”留下来，或是另一个“我”想解决某个特别问题，想找一些方法来满足某种欲望。

佛陀在一篇开示中，以替国王打仗的战象作比喻。如果战象只用脚来为国王打仗，那么它不算忠心；如果只用头打仗，而保护身体其他部位，也不算忠心；同样的，如果只用象鼻，而保护其他部位，也不算忠心。只有在上阵时，这只战象用全身的每一个部位，尽心尽力为国王服务时，才是忠心的。

我们在禅修时经常有类似的情况，我们会有所保留，也许会想：“我可以获得什么好处？这是正确的教法吗？怎样才可以使禅修按照我的方式进行下去？当我的这个或那个欲望满足后，我的苦一定会消失。”所有这些想法都会使我们有所保留，无法全心投入禅修。当心不散乱，达到住心一境时，此时，贪欲就无法生起，因为心完全专注（不会分心），不再有观察者，只有经历者，因为心已经和目标合而为一了，此时已进入完全的定（安止定）。

佛陀将恶意和嗔恨比喻为身体的病苦。大家都知道生气的感觉——热、烦躁，非常难过，这些只是轻微的症状。这是为什么有人说：那些嗔心重的行者是最好的禅修者，因为总是感到不舒服，这使他们有很大的动力去修行。

嗔心是三不善根（恶的基础能量）之一，另外还有贪和痴（delusion）。相对的，我们也有三种善根：慈爱、慷慨及智慧。我们可以全权选择要加强哪些根。“痴”意指错误的观念，亦即

排除五大障碍

认为有个实体称为“我”，并且必须保护、支持、照顾这个“我”，而且要不断满足我的所有欲求。由于“痴”，当想要某些东西时，“嗔”会生起；当得不到想要的东西时，“嗔”会生起。我们无法直接对治“痴”，因为贪和嗔太强了，障蔽了我们的智慧，一定要先对贪和嗔这两个敌人下工夫，试着减弱它们的根。

禅修时，我们要去除嗔心。假如有特别不喜欢的人或事，在禅修前，我们可以告诉自己：“我将在下一节的禅修中，让所有的不悦离去。”这一节禅修后，如果我们想继续生气的话，没有人会阻止我们。如果我们的嗔怒连片刻都无法停止，那就无法禅修。去除嗔心，就像从大病中康复一样。

三、昏沉、睡眠及懒惰

比丘弃除昏沉、睡眠与懒惰，系想着光明，正念正知，让心纯然净化。

在禅修时，我们经常为昏沉及懒惰所困扰，这是第三障碍——昏沉及懒惰的例子，克服的方法是“系想光明”（光明想）。执行光明的观想有两个方法，如果真的昏昏欲睡，在入睡前，最有效的方法是睁开眼睛，望向光明处，直到我们醒觉，然后再闭上眼睛，在心中系想光明。一般情况下，“系想光明”能去除因缺乏动力和正确的努力（正精进）所引起的昏沉及睡

禅修次第

眠。“正精进”绝非身心的紧绷和僵硬，而是觉醒与觉知。

当禅修的心变得昏睡时，就无法觉知当下所发生的事情，就如踩在上了蜡的地板一样，任意向四处滑动。心既无法觉知任何念头，也无法观察禅修的对象，这就是昏沉与懒惰，这时我们应该停止专注禅修。由于禅修使人心情颇为愉快，所以会让许多人想继续下去。

当心处在一种非醒非睡的状态时，我们很难觉察到苦，应该要立刻跳脱这种状态。因为这是在浪费时间，我们可以睁开眼睛，并移动身体，让血液流通，或拉拉耳垂，或揉揉脸颊；为了克服昏睡，最后可以站起来。我们也可以鼓励自己：“现在是禅修的时候，希望我能禅修得最好。”这不是希望能从中得到什么，而是尽力而为。

如果“系想光明”是自然而然的话，通常这是已进入禅定的征兆。每当发现心不专注时，也可以刻意系想光明，这时候的心或许已失去动力，或是从来都没有修行的动力，或是忘了禅修的目的。如果能系想光明，则能照亮心中黑暗的角落，这是五大障碍的躲藏处。

佛陀将昏沉与懒惰比喻为坐牢，当昏昏欲睡时，我们便无法动弹，即使我们有锁匙，也无法使用。我们必须透过回忆或投射振奋的感觉，来唤起必要的喜乐和精进，当有了喜乐和精进产生时，心会受到鼓舞。有一颗充满能量的心，我们就可以禅修了。佛陀也说过，多了解一些法，对修行会有所裨益。

四、不安、慌乱与罪恶感

比丘弃除不安（掉举）与慌乱、罪恶感（恶作），使心放松，安稳寂静，让心纯然净化。

我们要了解“使心放松，安稳寂静”这句话的意思，我们希望禅修能使内心平静，而佛陀却说：内心要先平静，才可以禅修。当内心烦躁不安时，我们更要记住佛陀的话。我们要找出烦躁的原因：“为什么我的心不平静？是什么欲望在扰乱我的心？为什么我会这么不安？”如果心不能安止在一处，那么身体也不能。“不安”（掉举）在我们无法获得想要的东西时生起，所以应该观察这个烦扰，仔细地找出这个欲望，并问自己：这个欲望满足后，心是否真的会平静下来？我们何不直接放下这个欲望，同时也放下了这个欲望所引起的苦和不安，使内心平静？

在这段经文中，佛陀说道：“安稳寂静，让心纯然净化……”内心不但不再烦躁不安，由于欲望不再生起，心也得以净化。这时心很轻松，有平静的心，感到自己和周遭打成一片，不再担忧所缺乏的东西。事实上，我们根本没有缺少什么，我们拥有一切所需的。只是我们的思想和观念蒙蔽了我们，所以无法看到真相。如果我们能够舍弃这些想法，禅修便容易多了。有一种想法是心需要靠外境才能平静下来。事实上，平静本在心中，只要放下对外境的执取，便可以使内心平静，这取决于我

禅修次第

们的心念。不安与慌乱永远和欲望有关，一旦觉察到这一点，便要立刻放下欲望，这样内心才能净化和平静下来。

“担忧”通常与未来有关，我们希望未来的事按照我们所计划的方式发生，但这种生活方式是荒谬的。因为太在意未来发生的事，会错失当下，而当下才是我们所拥有的时刻，也是最重要的一刻。正如我们所知道的“不安”在心向外寻求满足时生起。一旦了解我们已经具足一切所需，或许更容易放下心中的不安。

许多人有做不完的事，有趣的是所有事情都是我们自找的，即使事后有所抱怨，我们所做的都是自己选择的。忙于各种活动使人觉得自己很重要，觉得自己也是个“人物”。不安为日常生活带来许多难题，因为不安会使人陷入不同的处境，而我们不得不去面对、处理，最后感到事情多到难以应付。我们应该知道不安（掉举）是五盖之一，是一种障碍。

佛陀把不安和担忧视为奴隶状态，我们被情绪摆布，让它成为我们的主人，让罪恶感（恶作）、忧虑充满内心，以致无法独立思考。禅修者应该有独立思考的能力，但这不是指要去发明一套新的修行方法，以及独自去完成每一件事，没有必要。我们非常幸运，因为佛陀的指导是唾手可得的。而一个有独立思考能力的脑袋，能将佛法中不同而相关的部分连接起来，并且知道如何互相配合——起初看起来像一幅大拼图，由许多图片所组成，渐渐地我们知道它们之间互相依存的关系，并能够看到整幅图画之美。

五、疑惑

比丘弃除疑惑，在学习与执行善法之时没有任何迟疑，让心纯然净化。

为了去除疑惑，我们要能分辨善恶，我们必须知道哪些事情有助于我们达到解脱的目标。而在这部经中所提到的目标是要培养一颗平静的心，我们需要一颗平静的心来禅修。疑惑会使我们错过轻安的经验，我们会怀疑自己有没有能力禅修，以及担心禅修太难，或许我们也会怀疑禅修指导，怀疑是否应该遵守禅修指导。事实上，长久以来的经验证明，遵守禅修指导的禅修者都有很好的成果。这些指导来自有两千五百年历史的传统，是非常可信和可靠的，这些禅修指导也不断地被实践。而我们对修行的见解只是一些个人的看法，这种个人见解往往受到自我形象和外在环境的限制，既不可靠也不可信。

有一点非常重要，那就是要接受佛陀的教导，并依教奉行，那么我们就不会心生疑惑。我们的心非常喜欢幻想各种的概念和可能性，有时会试着想去证明佛陀是错的，这是我们非常喜欢的消遣，尤其是当禅修不太顺利时：“这套修行方法一定有不妥之处，我已经非常努力了，所以一定不是我的错，或许佛陀并不是什么都知道的。”“疑”仿佛是个狡诈的敌人，我们会怀疑佛、法、僧和导师，怀疑自己的能力，怀疑禅修指导，甚至整套教法。这些“疑”不但使我们难以禅修，甚至使我们无法

禅修次第

修行，因为心忙着想一些无关紧要的事。如果真的想禅修的话，一定要放下所有类似的想法。

我们也要放弃追求完美的理想，因为追求完美是一种执著。事实上，我们必须放下所有的观念，只管禅修。“疑”使我们很难全心投入去走觉醒之路，如果没有修行的动机，灵性道上会充满荆棘。“疑”也使我们在各种教法中游移不定，使我们无法投入任何修行系统中。我们一再尝试新的方法，又半途而废。全心投入是指完全付出，毫无保留。要做到这点，我们一定要有信心。

佛陀说：“疑”犹如在沙漠中旅游，身边只有少量的食物，又没有地图，在漫长的旅途中是非常危险的。我们不确定什么是有利的，并且应该走哪条路，这种犹豫经常妨碍我们的修行。虽然我们知道透过禅修，我们的了解会更深入。禅修使我们的的心变得能适应、有弹性、更柔软，也因此能知道更多。

疑和“研究”、“审察”不要混淆不清。去找出自己与所接受的方法之间的关系是非常重要的：“这对我有什么影响？我要如何修才能了解实相？”另外，“疑”不是“信”的反面，佛陀从不赞成盲目的信仰，而是希望我们对他所说的，能培养足够的信心，使我们能够在没有疑惑下修行。

在另一部经典中，佛陀谈到禅修的先决条件，首先是要知道自己的苦，知道苦从何而来，如何困扰我们。其次是从教法中得到信心，知道自己也可以走这条修行的路。第三是为自己有机会能修行而感到喜悦。只有当这三个因素都具足时，禅修才会有成果。这里所说的喜悦，并不是世人所谓的“快乐”，例

排除五大障碍

如为自己所拥有的一切而感激、高兴；又如看到美丽的景色后，所感到的快乐等。而内在的喜悦是当我们找到究竟解脱的教法，以及我们正逐步迈向这个目标后所产生的，这非常有助于禅修。

静坐时，如果我们在想：“唉！又要再坐一支香，我想我一定要撑到底。”这样我们永远无法好好禅修。禅修时，必须有一股很强的力量和振奋的心。虽然禅修能强化两者，不过我们从一开始就要有这种力量和心态。

每个人都有五盖，而每个人都会发现某种“盖”为我们带来较多的麻烦，所以去找出哪个盖是自己的敌人，是非常值得的。如果是“昏沉及懒惰”盖，那么就要系想光明；如果是“嗔恚”盖，就去修慈心禅；如果是“贪欲”盖，就要去想欲望给我们带来的苦，并放下这些欲望（或修持不净观）；如果是“不安和担忧”盖，我们知道这和欲望得不到满足有关，并试着放下欲望。我们知道不安和自我形象有关，也就是希望在世上占一席位，被人欣赏，这些想法是没有必要的。由于其他人都很努力地去建立自我形象，所以要有这种特别的见解是相当难的。

放下五盖并非指把它们根除，使五盖永远消失。我们可以把五盖视为花园中的杂草，如果我们不断除草，就削弱了根的力量，使它们不再遮蔽好的植物；当我们有足够的心力时，就可以彻底根除五盖。在这之前，我们的工作只是除草。

在每一节禅修前，我们自问：“现在我有没有嗔恚的念头？有疑惑吗？有不安与担忧吗？我感到昏沉和怠惰吗？我的心充满欲望吗？”如果有这五种障碍，就要把它们放下，用慈心和平静之心去对治，还要记得：修行是一无所获，以及放下一切。

4

第一禅境

超越欲望本能

暂时放下了心中欲望，先让心专注于一个感受或抽象概念，无论是呼吸、颜色还是光。所有方法本身并没有绝对的好坏，对你有用的便是好方法。一旦我们进入初禅，那种喜悦难以比喻，超出满足欲望的感受，所以这层喜乐之能名唤“离生喜乐”，而这种喜悦将成为我们更进一步的动力。

而我们每次禅修后有三件事要记得：一是观察一切感受，包含禅悦的无常性；二是扼要重述刚才的经验；最后是反思禅修时有没有内观智慧产生。

已经说明能专注禅修的先决条件后，现在要讨论第一阶深层禅定——初禅（jhana，音译“禅那”）。有一点需要先说明一下：我们所读的佛经是巴利经典，而巴利经典是上座部佛教所依据的经典。所有读过巴利经典的人都知道，禅那是解脱道的一部分。正如在这部经中解释过的五盖、守护根门、正念正知等，都是解脱道上不可或缺的部分。如果我们真的希望禅修会带来喜悦和幸福的话，那么我们必须遵循每一个步骤。不可以因为某些部分太难，或是有人告诉我们某些部分是不必要的，

禅修次第

而付之阙如，因为那只是个人的见解和意见而已。

佛陀指出了整条解脱道，能遵守他的教导是最安全和有效的。本经不是唯一讨论“安止定”的经典，还有许多经典也讨论安止定。我强调这一点的原因是，许多禅修者有“安止定”的经验，却不知道他们所经历的是什么。许多禅修者想寻找指导者，却徒劳无功。读了佛陀的开示后，我们可以依照佛陀所教的法来修，不过并不容易，大部分人都需要指导。

现在，让我们来看看佛陀在经中的开示，佛陀说：“……（比丘）心知，已舍离五盖……”这点非常重要，在初禅，只是暂时舍离五盖。五盖在安止定中无法生起，先决条件是在禅坐时就先让它消散。由于五盖仍然潜伏在心中，所以我们不能让它生起。

我们要以慈心和悲心来禅修，心中没有疑惑，没有任何感官欲望，没有昏沉与怠惰，没有嗔心、不安与担忧。在禅修时，一定要降伏五盖。事实上，我们自然会去克服五盖，因为如果有任何一盖生起，心会立刻变得激动，那时便无法禅修。相反的，如果我们有慈有悲，知足，并决心修习禅定，不去想任何成果，那么便能降伏五盖。禅修会带来轻松感，即使只是暂时舍离五盖，我们也会感到很平静。佛陀说：

当禅修者知道五盖已经远离他了，便会觉得高兴。高兴产生愉快，愉快让身体安稳轻松。身体的安稳就会感到喜悦，喜悦会将心导入三昧（深层禅定）。

第一禅境

这里的高兴与愉快仍然是世俗的层次，不是禅定的层次。巴利语有不同的词来形容这两个层次，而英文就比较有限，愉快是一种放松和幸福的感觉，身体也会跟着安稳。有了安稳的身体，我们会感到喜悦；有了喜悦，我们的心会倾向专注。所有的禅修者永远要记住这一点：内心的喜乐是禅修的必要条件，没有喜乐便无法禅修。

这里所说的喜悦来自安稳的身体，而这种安稳的感觉来自一颗乐于禅修的心。喜悦生起的原因有很多：知道自己有能力依法修行，能够静静地打坐，保持身体健康等。如果没有这些喜悦，尤其是乐于修行，那么当我们觉得有更重要的事要去做时，便很容易忽视禅修。

没有喜悦，便无法入定。虽然佛陀经常提到这一点，而我们却很少听到。佛陀说：身心要先感到舒适，才能禅修；只有心感到喜悦时，才能入定。如果我们知道为了什么去修行，并且懂得欣赏自己的努力，单单了解这点便能带来喜悦。

以上所说的，仍处于世俗的喜悦，还不是禅定的喜悦（禅悦）。一旦能在没有五盖的情况下坐禅，整个身心都会感到平静，仿佛身心合一一般，我们好像正在开展拥有巨大潜能的事业。佛陀继续说：

比丘舍离感官之乐、不善的状态，进入第一阶禅定（初禅）。

“舍离”（detached）这个字经常被误解，因为经中不会总

禅修次第

是详细说明是“舍离诸欲，离不善法”。而有些经文只提到“透过离欲，进入初禅”，这经常被误解为我们应舍离正常的生活，到森林里住一段很长的时间。在森林中修行当然大有益处，却不是必要的。“舍离”在这里指远离各种感官欲望或不善心念，也就是去除五盖。舍离五盖会使我们有卸下重担的感觉。

进入初禅之后，有寻有伺，产生“离生喜乐”……

巴利文“vitakka - vicara”（寻与伺）经常被译为思考及默想，这是不对的。所有禅修者都知道：如果心在思考和默想，根本不可能进入初禅。寻与伺还有第二个意思，“寻”指将心导向禅修的对象；“伺”指将心持续放在禅修的对象上，这是这段经文的意思。

“……离生喜乐”，指已舍离诸欲，因而生起喜与乐。禅定中的喜与乐是同时生起的，“喜”在这里指欢喜，“乐”与喜同时生起，此时称之为“禅悦”或“禅乐”，我们稍后会了解这是二禅的重点。在初禅，“喜”以许多方式和强度生起，可能是大喜或是轻微的喜；也可能有许多感受，如轻安、漂浮、扩张、扩大、激动，这些都是喜的感受，而且永远是喜悦的。这种状态也被译为趣味，意指在这个阶段，我们对禅修兴致盎然。

此时，如果我们仍然在观呼吸，我们将错失良机（编按：当心准备进入初禅时，如果专注在呼吸上，而非禅悦的状态，会造成无法进入初禅）。无论我们用的是哪一种禅修方法，都只是一把钥匙而已。把它插入钥匙孔，打开锁，越过门槛，登堂

第一禅境

入室——此处就是我们所了解的内在生命。我们会发现心中所想的都是无关紧要的，都是与身外之物有关的事。我们的心充满欲望、抗拒、本能反应、妄念、计划、希望、理念和各种观点。而当我们的的心变得专注，并感受到喜悦时，我们便能了解这个事实。

我们也知道这些感受一直伴随着我们，我们没有刻意使这些感受生起，能够了解这点已经很不容易。这些感受一直都在心里，只是心灵的风暴使我们无法觉知到这些感受。一旦我们有观察这些感受的能力，大部分的感官欲望和贪欲都会消失。我们知道：我们已经拥有我们所想要的，而这跟外在环境无关，也不会想按照自己的意愿来改变外境，因为这是无济于事的。

初禅的体验会为我们的生命带来巨大的转变，然而，如果我们不继续禅修，我们将无法获得足够的禅修经验，内观智慧也无法生起。

比丘因舍离了欲望，而产生喜乐，这些喜乐遍布盈满全身，充满能量。

如果我们只是身体某个部位感受到喜乐，那么我们必须把它扩大，让整个身体都充满喜乐。虽然这里提到身体的感受，却不是平日熟悉的那种感受。这种“喜”与极度愉快的感官接触类似，却不尽相同，它比感官接触来得微妙，并更能使人满足。我们可以控制它，只要掌握禅修的技巧，我们可以随时让这些感受生起，而且时间要多长，都可以自己决定。所有精通

禅修次第

禅那的人都有这种能力，他们可以在四禅八定中，从任何一种禅那到另一种禅那，不一定要按照次序，也可以决定进入和离开的时间。当然这些都是在较高的禅修阶段才能达到。

比丘进入并安住在初禅，因为情欲之想已经消失，这时候产生“真实且微妙的喜乐之想”（离生喜乐之微妙真实想）。

在这里，我们知道情欲在初禅已经消失，当身体有“喜”的感受，情欲就不会生起，我们对所拥有的东西已经心满意足，当然，欲望仍会伺机而起。如果从禅修中获得的内观智慧越来越深，我们进入禅那的能力也会越来越强，欲望生起的机会也越来越少。

情欲，通常指的是性欲，是所有感官欲望中最强的，也因此使许多人的生活非常混乱。强烈的欲望会使人丧失理智，所以找出对治的方法是非常重要的。当内观智慧生起时，我们会发现我们所渴求的一切早已在心中。经验一再证明，我们有更多的机会放下情欲。即使不是完全放下，至少不会再干扰我们。

……这时候产生真实且微妙的喜乐之想。

“真实”意指我们真正感受到喜与乐。微妙用来形容前四个禅那，它们是微细、微妙的禅那。在日常生活中，我们也有类似的心境，只是比较粗糙。我们的喜与乐经常要依靠外境才会生起，我们无法使喜乐按照自己的意愿生起。通常，一旦离开

第一禅境

使我们快乐的外境，也会失去知足和满足感。在禅那，不会发生这种事。由于禅那中的喜与乐是微妙的，而此时的满足感也会持续不断。

我们也知道我们可以随时进入禅那。当进一步往二禅、三禅和四禅迈向时，我们会发现在日常生活中似乎有过这种微妙的感觉，只是比较粗糙和不圆满，它们是短暂的，无法随心所欲地一再生起；而我们只要坐下来，进入禅定，便可以一再拥有禅那的喜与乐。对心来说，以这种方式入定有很大的裨益，因为禅那可以消除妄念。所有的希望、计划、担忧、恐惧、喜爱、厌恶都会放下，这是放松的好方法，是我们可以为自己做的最好的事。

“……（比丘）心知，有喜与乐……”也就是说，禅修者把注意力放在喜乐上。佛陀接着说：“如此透过修习，所以‘想’生；也因修习，所以‘想’灭。”

布吒婆楼曾问佛陀有关“意识的极致”这问题。他想知道意识如何生起，以及如何达到无意识（意识灭尽）。布吒婆楼转述他曾听说过有四种方法，可以达到无意识，但佛陀指出这些方法都是不正确的。佛陀说：“人的‘想’生起与消灭，都是有原因与条件的，而透过训练修习，可以让有些‘想’产生，有些‘想’消失。”

佛陀接着教导布吒婆楼如何使心清净，并因此得以进入初禅的方法。在这境界中，微妙的喜、乐之想会生起。当心离开禅那，喜乐便消失，这是佛陀给布吒婆楼的回答。佛陀接着举了一个譬喻来解释初禅的感受，从这个譬喻中，我们可以得知

当时肥皂是怎样制造的。

比如有善于制作肥皂的技师或他的弟子，在盥洗器具中，撒入澡豆，加水混合。因为澡豆被滋润而融化，再用一个铁片模具塑造肥皂，由小变大，最后用油将它全部裹起来，以致没有遗漏浸泡的地方。比丘们也是如此，因远离欲望而产生喜乐，而喜乐遍布全身，充满能量。

这个精彩的譬喻告诉我们：初禅的喜与乐应该是全身到处无不充满。要切记：打坐时，不可以让五盖中的任何一盖在心中生起，因此，在日常生活中，我们必须观察自己的心，要以正念去觉知自己的心念，不要让心去寻求满足欲望的方法。

无论是自主或不自主的身体动作，我们都应该保持正念和持续观察身体的动作，此时，心已经开始去除五盖了。禅坐时，如果五盖已经不存在，那么，没有理由不能入定。一旦心想：“我要入定；我应该可以做到；或许我可以试试其他方法，”那么我们以前所有的努力都白费了。我们应该单纯地去“做”，心中没有任何妄念，所有的妄念都是人想出来的，是心想出来的，所以不能反映真相。实相则完全不同，透过各种禅定的境界，我们会更接近实相。当然，除了禅定外，我们还有其他的工作要做，至少我们可以透过练习禅定来提升自己的心。

每次禅那结束时，以及在每一节好的禅修后，我们应该做三件事：首先要知道出定时，所有喜乐的心境都会消失，禅修者应该观察整个消失的过程，并知道喜乐也是无常的，不要千

第一禅境

篇一律地说“无常”就算了；也有些人听过和说过“无常”无数次，以至忘了这个词的意思，只是人云亦云地说“一切都是无常的”。要清楚观察称心如意的境界如何消失。重要的不是字面的意思，而是这教义的精神，必须亲自去体验。我们可以读上千本的书，可以背上千首的偈颂，这些都是纸上谈兵，没有益处。智慧只在亲身体会中生起，别无他法。

我们每时每刻都有体验，如果我们对所体验的事物有正确的了解，我们早就开悟了。例如，我们在每一次呼吸中体会到无常，可是许多人对未来仍怀有无数的妄想。我们不了解只有当下这一刻才是真实的，未来和过去都是不切实际的，只有当下是可以把握的。人没有固定不变的实体，我们所看到的只是假象。

我们都知道念头是无常的，会自然生起和消失。事实上，我们宁可念头不要生起，因为我们希望能入定，可是我们又相信：“是我想，这些是我的念头。”我们应该观察这种想法。通常，当我们拥有某样东西，我们会有管辖权，然而，所有我们现在和过去“所拥有的”念头不是已经消失了吗？拥有这些念头的“我”到哪里去了？是否消失了？还是不断“拥有”新的念头？哪个“我”才是真的？是过去的我，还是现在的我？每当新的念头消失时，那个“我”又到哪里去了？前后的念头之间会有空隔，那时的“我”又在何处？是度假去了吗？我们如何把它带回来？当然是透过不停地想。

这个被误解的经验是产生“我”之假象的原因。退出禅那后，第一件要做的事是，要知道禅那是无常的，同时也要知道

禅修次第

念头、情绪、呼吸以及身体都是无常的。

禅修后第二件要做的事是，扼要重述刚才的经验：怎样入定？用什么方法？方法本身并没有绝对的好坏，对你有用的便是好方法。人们执著某种特定的禅法是很普遍的现象，因为他们而言，这种方法很有效，行得通，因此认为其他人也应该采用。这是不对的！由于每个人的资质性向不同，适合某人的方法，不一定适合他人。例如，有些人发现慈心禅很容易使他们入定。如果慈心禅修持得法，一股强烈的感受会生起，通常从胸口，这是很舒服、很温暖的身体感受。有时，除了温暖外，还会感到喜与乐。一旦有任何感觉生起，我们应该把注意力全部放在感觉上。较强烈的感觉是与身体有关的，是我们应该先观察的地方。

只要能够入定，用什么方法都一样。那时，我们才可以说：“我在禅修。”在此之前只能说：“我在修习某种法门。”虽然我们很少去分别两者的不同，但是佛陀早已告诉我们。

有些人透过修习“扫描观察”来修定。如果修持得法，入定时，有一股非常喜乐的感受会生起，此时，应该停止观察，把注意力放在喜乐的感受上。然后，如佛陀所说的，再把这种感受扩大到全身。

另一个方法是修习“遍处”，即“颜色遍”（又名十一处处，观想青色、黄色、赤色、白色、地、水、火、风、空、识等十种其中之一，每次观想都让对象遍布一切。这里作者特别举颜色来观想）。如果我们很容易就观想出某种颜色，那么我们可以观想一个圆的色盘，把它放大，并完全融入，这也可以使

第一禅境

我们进入初禅，这是修习“遍处禅”的目的。

或是修习数息观，当呼吸变得微细，光便会出现，也可以把光扩大到全身。如果我们能使这种光持续一段时间，这光不但会围绕我们，而且一股非常愉悦的感觉会生起。

有许多方法可以入定，当然我们不需要在一次禅坐中使用所有的方法。如果发现慈心禅很适合，就用来修定；假如我们自然而然就会观想颜色，而在观呼吸时，颜色障碍了修习数息观，那么我们应该改为修习遍处禅。同样的，如果观察身体很容易专注，便应该用这种方法。所以用哪种方法修定并不重要，重要的是，坐禅时，我们很高兴知道我们有极大的潜力去证悟。

所有有耐心和坚持不懈的禅修者都能进入禅那，心自然会入定。事实上，几乎所有的禅修者都渴望能入定，他们或许不知道禅那、禅定的意思，或安止定是什么，却渴望能从永无休止的念头中解脱出来。虽然有时这种渴望是不自觉的，但总觉得有方法可以超脱的。当一个没有成见的人初次听到禅那时，通常的反应是：“啊！我知道某些东西是存在的！”

有时，初次体验禅那时，我们也许会想起原来小时候曾有这种经验。小孩子通常会自然而然地体验禅那，这比想象中更普遍。在成长的过程中，上学、家庭、性爱都会干扰我们，于是这些事便被遗忘。成长后，在我们饱受众苦后，去禅修并达到初禅，记忆又会重现。

当佛陀仍然是菩萨悉达多·乔达摩（或译为瞿昙）时，他离开皇宫和家人到森林禅修，他从某位老师处学习前七种禅那，并且一进入初禅，就记起他在十二岁时，曾进入初禅。故事与

禅修次第

佛陀的父亲有关：佛陀的父亲净饭王是个小国的统治者。在春天来临时，他们有春耕节。根据传统，国王应该先翻土。净饭王带着十二岁的太子去参加春耕节，太子要和国王一起扶着犁，一人扶一边。然而当典礼时间到了，却找不到太子，净饭王派一位大臣去找，发现太子在一棵树下打坐，而且非常专注，浑然忘我。为了不打扰太子入定，大臣回去报告净饭王，净饭王知悉后便自己翻土，不破坏太子此次体验。

往后，在十二到二十九岁期间，太子沉迷在各种欲乐中。他结婚了，并育有一子。最后，他决心要去解决人类受苦的困境，于是他去森林禅修。由于他在前世和小时候都有进入禅那的经验，所以很容易就能入定。当然，不是每个人都像太子般容易入定。然而，年幼时曾有禅那经验的禅修者，的确比较容易入定。对一些初学者就必须更加努力，去上一些训练耐心和意志力的课。

佛陀从不曾说“初禅会引起执著”，这种观念是佛陀涅槃数百年后的评注家所提出的。禅那的体验不但不会引起执著，而且能使禅修者有充沛的活力和迫切地想去禅修，因为我们会发现禅那的心和世俗的心大不相同。即使迫切感没有生起，也会有“这不可能是全部”的想法，而会有想一窥究竟的想法。所有的智者都应该知道：禅修的目的不只是获得乐受而已。虽然感到快乐，然而我们知道禅修不止于此，所以会引发兴趣继续禅修。

此时，禅那的心是纯净和明洁的，这点非常重要。纯净的心是禅那最可贵的收获之一。我们可以从两方面去了解纯净：

第一禅境

首先，心中没有任何五盖和烦恼；其次，它可以带来清明。当某种东西是纯净的，它也是清明的。如果窗子是脏的，那么我们很难看到窗外的景色；而擦干净后，我们便可以看得很清楚。因此我们需要清明的心来禅修，以获得内观智慧。

纯净的心来自勤奋和持续的修行，也源于“自我了解”与知道自己该做些什么。

清明的心是真正要去追求的，因为清明的心使我们能了解自身的经验。一旦有了清明的心，我们会尽可能不再污染自己的心。因为我们知道，我们所拥有的清明之心如珍宝一般，所以会保持警觉，以免遗失。这颗纯净和清明的心，可以粉碎一切迷惑、假象，让我们看到世间的究竟实相。

为了证得佛陀所教导那深湛的内观智慧，我们需要一颗清明之心。清明之心来自绝对的专注，此时没有任何妄念。只要有妄念，表示心还在世俗的层次，此时，我们只能看到心中的妄念。

第三步是在每一节的禅修后，我们应该观察在刚刚的禅修体验中，看看是否有新的内观智慧生起。这种智慧特别有启发性，因为是从亲身体验中产生的。佛陀是个非常实际的导师，他教导前四个禅那时只用数字表示，而不替它们命名，以免后人故作解人，依文解意，我们只需依教奉行即可。而从第五禅到第八禅为何都有名称，我们稍后会讨论。

禅修时，心自然可以达到这种意识之境（禅那）。我们可以从基督教和其他神秘主义教派的作品中读到有关禅那的记载。他们所用的术语或许和我们的不同，而经验却是一样的。《七宝

禅修次第

楼台》(Interior Castle)是指导修女们的书,在书中,作者圣德雷莎(St. Teresa of Avila)提到七种灵修专注,但她梦幻式的叙述,当今恐怕很少人能解读。也由于她的叙述非常详尽,让人觉得这些经验只是她个人的体验;相反的,佛陀的教导就非常实际,不可能让人误解,因为佛陀的开示针对每个人。其他基督教的神秘主义学家,例如艾克哈特(Meister Eckhart)和法兰斯高(Francisco de Osuna)也修习禅定,当然他们对禅那的描述也各不相同。

我们处在科技主导的时代,而不是宗教盛世,禅那的方法渐渐失传了,但也不一定就此消失。借着佛陀所留下的“法”,我们依然很幸运可以接触到这些禅修方法。

有些人能够在没有人指导下入定,这是心专注一境的结果,也有人在大喜或极度紧张中进入禅定。这些并不罕见。更有些人只是更专注,就进入禅定。

禅修是一门心的科学,既然是科学,就可以解说和重复验证,而且必须包括所有的心境。如我们熟悉的一些世俗心态——思考、判断、快乐、不悦、渴求、排斥等。我们世俗的心经常处于二元的状态,在这状态中,“我们”和“外界”是对立的。如果禅修无法带来不同的体验,那么也无法使人感到满足。

透过禅那,我们所体验到高层次的心识状态,显示我们只是在这个世界,却不属于这个世界。我们知道,虽然有这个身体和心,我们仍然可以超越;这是为何佛陀教导每个人,透过禅那来证得内观智慧的原因。在所有叙述解脱道的经文中,无

第一禅境

不是从持戒开始，一直说到开悟为止，中间的禅那从来没有遗漏过。有一点要提醒大家：我们禅坐不要急着想获得喜乐的感受；相反的，我们只要遵循我们所选的方法去禅修——对我们而言是最好的方法，并持之以恒，这样就够了。

5

第二、三禅境

此乐只应天上有

我们在初禅体会超越欲望本能的喜乐，但还是略显粗糙，而且缺点是仍接近五盖，加上“寻”、“伺”的动作太麻烦了。当禅修者将之放下后，不再关注呼吸，心又能专注喜与乐，如此就进入二禅。第二层禅境因从禅定所生，所以叫做“定生喜乐”。这时候只剩下喜、乐与心一境性而已。

但第二禅的喜与乐还是稍微粗糙，心较容易激动，乃因喜属于行蕴（作意、意志的心理过程），需要持续关注在喜上，这对心来说是蛮累的。同时过于执著乐也会让心软弱，所以禅修者不再专注喜、乐，反而造成内心产生宁静之感，有了不苦不乐的舍受（绝对满足）。所以三禅又称为“离喜妙乐”或“舍心之乐”。如此更有助于放下我们的我执，进入更深的内观。

在这部经中，佛陀对布吒婆楼说明整条解脱道：首先是持戒，其次是守护诸根、正念正知、知足，去除五盖，以上都做到了，禅修者才能进入初禅，这就像地图一样，一步一步引领我们到达目的地。所有人都知道如何使用地图，如果我们不按照地图上的标志走，就会迷路。假设有人要从洛杉矶开车到纽

禅修次第

约，只看纽约的地图是没有用的，我们需要一份从出发地到目的地的地图，而且还要以英里来标示到达目的地的里程。

讨论过初禅后，佛陀继续教导二禅。在以下的经文中，“寻”、“伺”被译为思考和默想。

再来，比丘随着寻、伺消退，内心寂静安详，专注于一境上。这时候进入第二阶段禅定，沉浸在更深的喜乐。

刚开始，我们的心专注在呼吸上，然后继续观察出入息，但二禅不需要这样。由于进入初禅时，心已有足够的定力，能保持稳定。之前，心仍然很不稳定，必须透过禅修才能稳定下来。在开始阶段，心会跑掉，不能专注在禅修的目标上，所以要不断地把心专注和固定在禅修的目标上。在这个过程中，喜乐的感受会消失。事实上，是我们的定力消失，心的感受依然存在，只是没有任何感受而已。

我们可以专注在喜乐上，而不是专注在呼吸或慈心禅，甚至其他禅修的目标上，我们可以把心只放在感受上。当知道身体某一部位有最强的感受时，便直接观察这个部位的感受。我们不是在观察身体，而是观察身体的感受，因为乐受在身上，所以我们要找到那个部位。如果不能掌握这个方法，我们必须从寻、伺开始，行不行得通，要看禅修者的定力。

当训练有素时，我们可以专注在乐受，并由此进入二禅。我们要在乐受中停留一段时间，完全投入，并觉知乐受的生起，大约十到十五分钟就够了。之后，心必须安止不动，而不再专

第二、三禅境

注于乐受，这必须刻意去做。在另一部经中，佛陀指出，由于知道身体的乐受仍然是粗糙的，禅修者仍需追求更高的层次：心的感受。

一旦放下身体的乐受，我们会专注在内心的喜悦上。这股喜悦已在心中，我们只是改变专注的对象而已。此时，喜仍然存在，这时感到身体很轻，身体的感受消失了，仿佛没有重量。如果有足够的定力，身体不会不舒服，也不会疼痛。当然，退出禅那后，这些痛感就会再次出现。此时，喜乐已经非常明显。因为这种禅悦——“乐”能对治不安和担忧、罪恶感，所以乐能使心平静。如果我们进入这内在之乐有障碍的话，有时试着对自己温柔地说“乐”这个字，或许可以帮助我们。当我们的的心专注在这个字时，便会容易进入禅定。不过不是每个人都有效，有些人发现这样会妨碍入定。

喜与乐都有兴奋的成分，我们会觉得喜乐好像在头部的某处，当然这只是印象而已。当我们刚进入初禅时，会有强烈的兴奋感，想说出心中的感受。当我们培养禅修的习惯后，最初的兴奋感会消失，而会有很微细的兴奋感。我们还未达到真正的平静，因此必须一步一步地朝着目标前进，前一步是下一步的因，每一步都是因与果。透过禅定会生起喜悦的感受，由喜生起乐。当我们体会到如此殊胜的喜悦，怎么可能没有乐受？大部分的人从未体验过这种内在之乐，因为他们必须依靠感官接触才会快乐。所以如果能找到内在的喜乐，我们就能获得深湛的内观智慧。

禅修次第

……这时，初禅产生的“离生喜乐之微妙真实意识”慢慢消失，同时，内心出现由禅定所产生的喜乐之微妙真实意识（定生喜乐之微妙真实想）。就在这个时候，心中清楚领会了喜乐。如此透过修习，可以生起意识。同样透过修习也可以灭除意识，这些功效都是经过修习所获得的。

经中的“想”其实是意识，所以这部经也叫心识的各种境界。在此处，佛陀说：透过修习，可以生起某些意识；透过修习，可以灭除某些意识（即：“由修习，故想生；由修习，故想灭。”）。我们知道：心有时快乐，有时痛苦，经常想得到我们所没有或想舍弃我们已经有的东西，因此从没有经验完全平静和喜悦的内在感受。或许我们根本不知道“内在之乐”才是我们真正想要的。

我们平日为了谋生，以及和人打交道时的心识状态永远是二元的。一边是“我”想要某些东西，另一边是和“我”相对的外在世界，或是和“我”相对的你。“我”永远与外在的人事对立，这样，心不可能平静下来。

我们都熟悉这些心境，大部分的人认为只此而已，由于这种信念，他们就向外追求满足和快乐。开始禅修后，我们会发现：我们会有全然不同的心识状态。这个理解对人有极大的冲击；之后，我们会深信不疑。修行越久，对这些心识状态越了解，大悲心就会生起。这种高超的心境与日常的心识状态比起来，实在高尚多了，因此我们会充满悲心，想去帮助他人，让别人也能解脱痛苦。

第二、三禅境

佛陀在三十五岁开悟，在八十岁时去世，他一生都在帮助别人，使人们从痛苦中解脱。经典上记载着，佛陀每天都在教导，即使天气险恶，身体有恙也不例外。不论到哪里，无论路途有多远，佛陀都是走路去的。由于当时的交通工具是用牛或马拉的，佛陀不忍心加诸自己的体重让动物去承受，所以佛陀从不乘车。现在仍有一条戒律禁止出家人乘坐由动物拉的交通工具。

经上也记载佛陀每天早上都会禅修，并“张开悲心的网”，意指佛陀用天眼去观察有谁愿意听闻法。佛陀说“眼中只有微尘”的人不多，由于知道他们会接受“法”，所以前往度化。

初禅有“离生喜乐之微妙真实想”（离生喜乐），也就是说，进入初禅有“从舍离感官欲望、五盖和其他不善心而生的喜乐”；在二禅则有“从禅定中所生的喜乐”（定生喜乐），也就是说，进入二禅，定力会加深。在初禅，偶尔会有微细的妄念生起，也会听到声音，只是没有平日清楚，这表示声音对心的影响非常小。在二禅，声音的影响更小，我们好像坐在玻璃圆罩内，所有外面的声音都被隔开了，干扰也减少许多。随着禅那的进步，定力会越来越强，渐渐地会住心一境。

这样的专注能使心清净，而心清净会带来清明，前者引生后者。有时，佛陀的教法被称为因果的教法，是因为他的指导非常清楚、明确，引导我们一步一步地迈向解脱道。每一步都是下一步的前因，我们很容易了解，而“了解佛陀所说的法”是修行的起点。虽然了解佛陀所说的法，无法立刻带来平静和内观智慧，但不了解“法”，就不可能进步；了解“法”，才有

禅修次第

动力去修行。此外还要有一颗开阔的心，假如心不开阔，所有佛法的知识都没有用处。我们说法可以说得舌灿莲花，可以写出博学多闻的作品，但永远无法从痛苦中解脱。如果不打开心扉，便无法了解“法”。了解“法”，便能产生信心，使我们感到这些练习是很快乐的。心与脑应该要好好并肩合作才是。

退出禅那或在任何一次完善的禅修之后，我们要知道三件事。首先是观察所有经验都是无常的；其次是记得通往禅定的道路；第三是要自问：“从这个经验中我学到了什么？以及内观智慧有没有生起？”

进入初禅，禅修者有喜乐的感受，心立刻体验到一种高超的、广阔的心识状态。这种心识状态迥异于“想要这个，不要那个”的消费者心态。广大的心识使人了解到：生命中有许多境界远超过感官所能体验到的，即使是最愉快、最微妙的感官接触，例如鲜花、彩虹、落日、诗等。虽然这些景物没有任何不善，但因为都是外在的，要依赖外境快乐才会生起。然而，外境无法永远给我们带来快乐。我们认为落日余晖令人陶醉，事实上，是心沉醉在落日而生起愉悦，所以是心使自己陶醉，而非外境。

我们经常认为快乐来自外境，然而外境只是引起感官接触，使我的心完全专注，以致浑然忘我，在那一刻失去了“我”的感觉，此时，没有“人”在想：“我要这个，我想要有这个东西。”一旦外境（如落日）消失了，喜乐也会消失，而“我”又恢复原状。随着所生起的念头：“我”要去追寻那醉人的落日，因为落日能带来乐趣。这个例子说明我们具备了证悟所需

第二、三禅境

要经验，只是我们不完全了解这些经验而已。我们需要“法”来指导我们，然后才能如实地观察事物。

我们知道有各种层次的心识，也知道所有的喜悦都来自内心，不假外求，是内心的清净和专注使我们体验到这种喜悦。由此可知，我们所追求的，心中本自具足。大部分人向外追求满足、幸福和快乐，他们不知道感官接触的快乐是依靠外境产生的，是不可靠的。

在二禅时，当我们体会到喜，我们知道这种喜比以前所体验到的更微细，而且无须依靠外境。此时，整个人沉浸在喜悦中，这是感官接触所没有的。禅修者知道：进入二禅可证得第二阶内观智慧，此后无须再追求愉快的感官接触——虽然这种愉快的感官接触仍会发生，而我们的生活也会有极大的改变。追求感官欲望会耗费大量的精力和时间，而且无论能否得到所想要的东西，都不免受苦，例如只得到一部分，或有人从中作梗。

禅那会大大地改变人的生活习惯，因为我们会把禅修的经验融入日常生活中。我们的感官依然正常运作，用眼睛看，用耳朵听，我们会品尝、碰触、嗅闻、思考，然而我们不会无止境地追求感官之娱。

长期的禅修会使感官更敏锐，禅修者在长期禅修后，发现树叶比以前更绿，天空也变得更蓝，当然，天空和叶子并没有改变，而是受觉变得比较敏锐。此时，禅修者不会追求感官之娱，也不执著或想拥有这些乐受。禅修者自有禅悦，没有丝毫欲望，所以才会有一颗清明的心。通常，我们从未注意到感官

禅修次第

之娱所带来的苦，这是执著所产生的苦，想要拥有所引起的苦。在禅修时，我们只有单纯的感官接触，不会执著外在的事物，这是因为我们知道不需要向外追求内心已有的东西。

此时，内心的平静仍未达到不可动摇的境界，却足够为日常生活带来宁静、轻安的感觉。我们不需要“做”任何事，或去任何地方，当然，我们仍会做某些事。事实上，我们会做得比以前更好，因为我们不再执著结果如何，更明确地说，是不执著“成功才会带来快乐”这个观念。我们去做，是因为事情需要有人做，我们会轻松地做，完全不会紧张。我们知道有比世俗之乐更美妙、更微妙、更大的快乐。我们不是鄙视或弃绝世间，而是对世间不再有任何奢望。既然没有奢望，当然就没有失望。此时，与任何人都能融洽相处。

佛陀在《沙门果经》中提到二禅：

比丘由禅定产生的喜乐，滋润全身，充满能量，没有不足之处。

我们千万不要怀疑喜乐如何生起。喜乐都是心的**附属状态**（心所），却在身体出现。例如，我们体验到的乐是在胸口处，这是修行的心。喜乐是一种心理状态，是一种感受，而我们却指出它在身体的某个部位，我们必须透过这身心相关的地方才能有所体验，别无他法。在二禅，“喜”位于幕后，而“乐”则在幕前，并从头到脚，充满全身。修慈心禅时，乐也是从头到脚，遍满全身。假如我们能够在修慈心禅时做到这点，便更

第二、三禅境

容易进入二禅。如同初禅一般，佛陀也为二禅举了譬喻：

好比说有清凉泉水，澎湃涌出，形成一座大湖。这湖水不是从东、西、南、北外面注入而来，而是不时有大雨汇流聚集，流入深泉，内在深泉源源不绝注入并遍满湖水。比丘们也是如此，全身充满“定生喜乐”。

这段经文很有用，因为通常只在胸口处感受到乐，然而我们可以扩大这乐受，使喜乐充满全身，只有此时，对二禅才有完整的体验。当我们全身充满喜乐时，这时我们才知道：世间的乐无法与二禅之乐相比。因为二禅的喜乐是大喜，让人有满足感，也因此，我们的心境改变了。我们发现：我们不依靠外境也可以如此快乐，这种内心的喜悦使我们充满信心，并有一种解脱感，也使人变得诚实和自我依靠。现在我们可以讨论下一步：三禅。

由于内心充满禅悦，这种喜乐可以对治五盖中的不安与愧疚，因此非常满足。这种“满足感”和前面所说的不同，一开始为了能好好禅修，我们必须对所处的环境感到满足，感谢生命中所拥有的一切美好事物，我们感到轻松和满足。我们必须刻意去想生命的某些特质，并去观察这些特质。而二禅的满足感是不同于此，这种满足感来自禅悦，因为我们已经有了我们一直想要的——“饱满喜悦”。

无论禅悦是多么让人喜悦与满足，在一段时间后，我们仍要放下这种大喜，我们会有心往下沉的感觉，这只是一种感觉，

禅修次第

不是真的往下沉。初禅和二禅好像在头部发生，而三禅则有更深的感受。佛陀是这样形容三禅的：

有比丘，退出离开了“喜”，安住在“绝对满足”（舍）之中，保持正念正知，身体感受到更细微奇妙的乐，这就像是诸位圣贤所说的“安住绝对满足之大乐（舍念乐住），进入第三阶禅定”。

在这段经文中，“舍”出现了。事实上，“舍”是四禅的特征，所以有时很难去分辨三禅和四禅。修行的步骤是这样的：首先放下禅悦——喜与乐，是刻意地放下，而不是由于心不专注而让禅悦消失，果真如此，禅修会中止。这样修持比较好：先进入二禅，体会禅悦后，再放下心中的喜乐。在另一篇开示中，佛陀提到：禅修者在二禅所体验到的乐仍比较粗，所以要进入更微细、更微妙和更高的境界。

有些人很难放下二禅的喜乐，而有些人则未曾体验过，修行道上有各种障碍，只要持之以恒，就能究竟解脱。无论如何，我们总可以训练自己的心，重要的是，我们有没有耐心和毅力，有没有只问耕耘不问收获的心态，我们一定要放下那种追求成果的情结。为什么呢？因为内心本自具足，无须向外追求。

如果我们不专注，内心的喜悦便会消失。我们知道这是另一个说明真相的例子，我们只能觉知心所专注的对象，此时，内心会感到轻松和满足。首先，平静和轻安会生起。“舍”指满足，满足就是“舍”。正念正知是形容心一境性，这时，心完全

第二、三禅境

觉知和警醒。“身体有快乐的感受”是所有禅那的特征，而且非常快乐。不同的是：初禅是身体的乐受，二禅是微妙的禅悦——内心的喜乐，而三禅的乐则来自知足和平静。

内观是非常重要的，因为这意味着智慧已经生起，内观和智慧两者同时生起，而且是透过亲身体验才会生起。经中以吃芒果来譬喻。如果我们不曾吃过芒果，即使有人给我们非常详细正确的描述，甚至附上图片来说明“这就是芒果，以及它的味道如何”。我们只能欣赏芒果的图片和说明，却永远不知道它的味道如何，除非亲自品尝。佛陀就是这样一次又一次地教导我们。由于得之太易，我们很容易忘失佛陀的教导。

由于内心的知足与平静，另一种内观智慧可能生起。在禅修时，我们不要去想所发生的事，因为这涉及念头的生灭过程。一旦有了体验，内观智慧会自然生起。我们知道：只要心无所求，心就会知足和平静，内观给我们的日常生活带来重大的影响。我们的心有各种欲望，有些欲望相当微细，而有些则相当荒谬。然而，我们有各种欲望，这些欲望只会给我们带来烦恼和伤害；而在三禅所生起的满足和平静，比欲望的满足要殊胜得多。了解这点后，我们就可以把欲望放下。放下了欲望，同时也舍弃了因想望、焦躁、想要获得和达到目的所产生的“苦”。

无愿是一道通往开悟的门。怎样才能找到这道门？透过体验才能珍惜它的价值，至少要有短暂的体验。当然，三禅无法使人开悟，但却能带来平静和知足，这让我们体会到无愿的滋味。

禅修次第

“无愿”使我们以不同的方式来面对生活，我们可能已经净化某些欲望，然而我们知道即使是最微细的欲望，也会使我们焦虑不安。对“无愿”的体会，使我们“离苦的能力”大大增加，好比我们终于尝到芒果，无须问人或查书。因为我们已经知道什么是无愿，也知道“知足”指无愿无求。

在禅那，我们比较容易体会由喜乐所生起的无愿，而在日常生活中就难多了。然而，透过不断修习，直到“无愿”成为一种生活态度，我们就会一直有“无愿”的体验，而心会更习惯这种心态。

如果不加以应用，内观智慧就会退失。正如学了一门外语却不练习一样，之后，当我们再度听到，就会记得我们曾学过这种语言，再勤奋努力，就可以回想起来。内观智慧也是如此，如果我们不应用在日常生活中，很快就会忘失。直到有人提起，我们才知道自己也曾有这种内观智慧，这时，才会加以运用。重要的是，我们要把内观应用在日常生活中，要经常练习，不断进步，那么内观智慧便成为我们的了（不会再忘失）。

佛教经常使用两种语言，一种是日常生活使用的语言，另一种是“法”的语言，是我们谈论究竟实相时所使用的语言（胜义谛）。佛陀同时使用这两种语言，他谈论世俗的、日常发生的事，也解说究竟实相。我们必须知道两者的不同，知道何时使用哪种语言。当佛陀谈到禅那时，虽然他谈的是高层次的心识状态，而他所用的仍是世俗的语言，因为仍然有“我”在体验禅那。除非我们能改变心识状态，否则我们会发现很难了解这个层次的术语。

第二、三禅境

……这时，二禅产生的“定生喜乐之微妙真实意识”慢慢消失，同时，内心出现因平等一体所产生的微妙大乐之真实意识（舍乐之微妙真实想）。此时心中清楚领会绝对满足的大乐。知道透过修习，可以生起与灭除某些意识。

在这部经中，这段经文的最后一句一再出现，这是针对布吒婆楼和他最初的问题：“想或意识如何生起？如何灭去？”佛陀告诉他在各种禅那中意识的生灭过程。这段经文中的“舍”是一种满足感，而“乐”是潜在的，只有前两个禅那有乐受。当我们感到满足时，是不可能不快乐的。

佛陀以譬喻来说明三禅：

好比是青莲、红莲、白莲，生于水中，长于水中，全部浸在水中，从顶到根，靠水滋养生长。比丘们也是如此，全身充满平静与满足的无喜之乐。

佛陀所说的两个譬喻都提到“遍满”。在二禅，必须从头至脚，全身充满喜乐，而三禅则是充满“无喜之乐”或舍心。由于大部分的人不知道舍心的意思，所以用满足或平静来形容更贴切，而我们对满足和平静都有相同的认知。而三禅的平静，比我们在世间所体验到的任何事都来得伟大。

有趣的是，我们的内心都有这种平静，只是我们心中有许多“战争”，除了国与国之间的战争外，还有我们内心的冲突，以及家庭和工作环境的争执等。而平静本来就在心中，只需

禅修次第

“专注”就能发现。令人惊讶的是，只有少数人能够了解，即使在禅修时，很少人能够在禅修时发现心中的平静。

只要我们能使内心平静，就能改变整个生命，甚至改变他人，因为人与人之间总是互相影响。即使是在山洞中禅修的行者，也能透过意念影响世界，何况大部分的人都不住在山洞里，所以一定会互相影响。如果我们把内心的平静散发出来，其他人会感受到，也可能因而受益，甚至被吸引而想要效法他们。

此外，还有一种“普遍意识”，所有人都是普遍意识的一部分（属众生的共相意识，千万不要误解为“大我”）。所有的心识都在普遍意识中，假如我们，无论一个、两个、十个，或是一百个人拥有平静的心，又能够保持一段时间，并改变自己的生命，那么这平静的心就会进入普遍意识中，而且经常如此。同样的，我们的心念进入普遍意识后，又会回到我们的心中，像是回音一样。如果我们没有可触及的内在体验，普遍意识就无法把平静送给我们。

佛法不是与世人无关，不是“只要我有平静的心就够了，即使这世界毁了，也与我无关”。佛陀从来没有这种念头。佛陀从开悟那天开始，一直向人宣说解脱之道，结果佛法从一个国家传到另一个国家，并传到这里。

在这部经中，佛陀谈到“心的统一”或心一境性，另外的意思是“意识的统一”，这是在禅那中生起的非常微细的意识，这种意识使我们了解：人与人之间并非彼此分离的，我们都是互相关联的，都活在同一个世间。当我们对禅那的体验越深，这种觉知便成为一种经验。这种意识的统一能增长慈心和悲心，

第二、三禅境

因为此时没有“我”与他人之间的隔阂，只有一颗平静的心，别无其他。

一旦心能够提升，并超越平常的思考方式——通常是负面的，且与分析、逻辑推理和知识有关，我们就可以提升所有的意识境界，并去改变环境，而不是让环境来改变我们。以下的观念是严重的错误，也是一般人常有的观念，那就是认为我和环境是对立的，我要操纵环境，以获得最大的利益。这是完全错误的观念，因为我与外境根本没有界限，我与他人、与整个自然环境都没有界限。我们与他人以及外在环境是互相依存的。如果我们想要有较少污染的环境，首先要有一颗较少污染的心，而这颗心有能力达到更高的意识境界。

以上所谈的意识境界，虽然不限于禅那中的境界，却基于禅那才会产生。

6

第四禅境

绝对满足

三禅的绝对满足并未完满，未能真正远离乐、苦影响，需要继续对一切感受保持平等心，净化内心，让心达到非常寂静的境界，只专注在觉察并安住在微弱的舍受。这时心只剩下“心一境性”，观察者与对象合而为一，那种对立感完全消失。这是“舍念清净”，也很像俗称的“忘我”。

每一种内观智慧都以平静的心为基础。没有平静的心，便没有内观智慧，所以在四禅所体验到的完全的寂止是内观智慧必要的基础。从四禅所生起的内观智慧，使我们了解：只有放下我执，这种舍心或完全的寂止才会产生。舍心的产生可以帮助我们清晰地看见事情的正反两面，却又不产生喜爱或讨厌，也让我们长久劳累的心真正大休息、大修复。

虽然在禅修时，我们不一定能入定，然而知道禅修的心所能达到的境界，以及禅修的心如何改变生命是非常重要的。虽然在解脱道上我们只走了几小步，但我们仍需了解整条解脱道，然后就可以回到我们目前的位置，继续解脱的旅程。

禅修次第

还有比丘，放下所有的痛苦与愉悦，而之前的悲、喜也消失了，进入第四阶禅定后，超越一般苦乐的感受，进入更深、不苦不乐的寂静。

这段经文有时会被误解，认为前几个禅那有苦有忧伤，其实真正的意思是：到了这个阶段，已经没有快乐、痛苦的感受了，取而代之的是舍心和正念。如果要描述此时的禅那，以“心一境性”来代替“正念”会更贴切。事实上，“舍”是四禅的成果，心体验到寂静，当然此时不会有“这是舍心”的念头，因为一旦有这种念头，我们的心便不再平静。

我以一口井来比较三禅和四禅的不同，三禅就如我们坐在井边，把头伸进比井边更安静的井内；要体验四禅，就要到井底。在不同阶段的禅那，我们会体验到不同程度的平静，这是很明显的。禅那也可以比喻成把身体完全浸在海里，而井的譬喻更能突显出禅那境界不断的深化。在三禅，平静已经很明显，禅修者仍会听到声音，除非声音非常大，否则不受干扰。当心越来越专注，声音会消失，因为心完全专注在寂静上，所以不受任何干扰。

在禅修以外的时段，我们不可能有这些体验，虽然在日常生活中也有平静和满足的时候，但总会受到外界干扰，我们不断地看、听、尝、触、嗅和想。虽然我们认为我们只是单纯地听或看，事实上，心会吸收和消化我们所看到和所听到的，此时，心无法完全寂静。如果我们想要完全的寂止、完全的平静，观察者必须与被观察的对象暂时融合，合而为一，除了这个方

第四禅境

法外，进入四禅别无他法。

前三个禅那，在某种程度上，观察者和目标是对立的；在四禅，这种对立不存在，因为观察者非常微细，让人感受不到有“人”的存在，唯一可形容这种状态的词语，就是心已经沉入“寂静”中。事实上，观察者并未真正消失，只有在证果时才会消失，稍后我们会谈到这点。

说观察者与目标合而为一，意指在禅那期间，舍弃了我执——自我执著，所以许多人怕进入深定，因为他们的自我在从中作梗。无论放下自我是多么短暂、多么不彻底，对许多未曾禅修的人来说，是让人害怕的，所以宁愿退出也不愿让心沉入寂止。这是常见的现象，不要紧，因为我们可以一再地尝试。这就像对自己的游泳技术没有把握，不敢到深水的地方去游一样。一旦我们有完全寂静的体验，了解到只有暂时舍弃我执和“自我存在”的欲望，以及对任何境况的欲求，才能进入寂静状态，我们才会认识到舍弃自我是多么的美妙，以后会更想彻底舍弃我执。

四禅可以使心力大大增加。大多数人都过度劳心，白天不停地思考，晚上不停地做梦。心是非常珍贵的，没有任何东西可以和心相比，而我们偏偏不让心有片刻的休息。只有当“心”停止思考、没有反应，不再有情绪反应，不再观察外境时，心才能回到本来的清净。在前三个禅那，心只能瞥见这种境界；而在四禅，心能不受干扰地体验寂静的境界。经常修习四禅，能使内心更清净，心会更清明，也会更有力量。

强而有力的心是很难得的，大多数人的心都有习性，一听

禅修次第

到什么或读到什么，心马上会有习惯的反应。如果接受某种特定的思考方式，心就会遵循这种方式。要能够独具慧眼、独立思考，并看透外在的事物是很难的；而四禅能强化心力，所以能看透外在事物的虚幻不实。

如果我们过度劳累，不睡觉，没有充分的休息，会发生什么事？数日后，我们会非常衰弱，无法正常生活。而一谈到心，我们认为：即使从未让心休息，心仍能以最佳状态运作。佛陀称未经训练的心为“醒着睡觉”——这指心无法觉知到我们所碰到的事物。例如我们都会遇到无常和苦，如果想从中寻找实体体验者，我们将一无所获，因为我们并不了解这些真理，虽然我们有所体验，却无法识别。

当我们退出四禅后，会有恢复精神的感觉，这是心的力量。一方面，我们让心休息来恢复精力；另一方面，暂时去除我执后，心会完全寂静，此时，心中没有任何念头，在四禅，心终于能够放假，回到本来的清静。通常我们放假后会比平日更累，不是吗？而四禅的假期就非常宁静。我们会放下一切引起我执的事物，这意味着我们了解“有自我”是错误的观念。此时我们已略尝解脱的滋味，而迈向终极解脱之心也会大大增强。

在四禅，我们更容易证得舍心。“舍”是念、择法、精进、喜、轻安、定、舍等七种觉悟的因素（七觉支）的其中一支，是最高层次的情感。我们会经历不同层次的舍心，首先是当不如意的事发生时，不再激动。这可能是因为我们认为：这不是应该有的反应，或是事情可能有转机，或是我们不想看起来很愚蠢，也可能是自我压抑，也可能是因为我们想通了。长远来

第四禅境

说，无论发生什么事都不受影响，反正一切事物都会消失、坏灭，此时，我们要唤起“舍心”。

佛陀曾谈过五神通。有人问佛陀：“是否有必要具有这些神通？”佛陀说：“我会告诉你五种神通。”只是佛陀把“神通”的意思改变了，并给予完全不同的解释。佛陀所说的五种神通是：第一，每当遇到令人不快的事，我们要立即从中找到快乐的一面，不要让自己变得消极；以正面的心态来看待事物，此时，舍心便会生起。

第二种神通是，每当碰到快乐的事，能立刻看到它不快乐的一面，这样，我们才不会陷溺在欲望里，舍心才会生起。所有令人快乐的事物都有一个共同点——无常，我们必须记住这点。大部分的人认为他们相当了解无常，也能接受生命中的无常。事实上，他们把无常给忘了，而且经常如此。我们应该记住：我们所接触到的一切事物都是无常的；生命中的每一刻，无论是快乐或痛苦，只是永恒中的一刹那而已。为了去除贪欲，以及去除对令人快乐的事物的渴望，我们必须知道快乐有无常的一面。

第三种神通是，我们要从非常不喜欢的人、事、物中看到其中的可取之处。例如，假如有一个很令人讨厌的人，我们知道他和其他人一样也有苦，因此也值得怜悯；他也同样追求幸福，也需要人帮忙。如果遇到逆境，我们以积极的观点来看，认为这也是学习的机会，如此才会心情开朗，才不会生气和变得消极。在修习一段时间后，舍心就会生起。

另外两个神通相当类似，指能同时看出快乐和不快乐事物

禅修次第

的正面和反面特质。第五种神通只有阿罗汉——即开悟的人才拥有，阿罗汉能毫不费力地同时看出事情的正反两面，而不会生起贪爱或嗔恨。

以舍心、平静的心来面对自己的贪与嗔，这就是清净之道，这是第二种舍心。第三种舍心是不会退失的，因为我们对无常有深入的了解，如在指掌之间，而我执也被减轻到不会障碍舍心的生起。会发生的事总会发生，一切事物都是缘生缘灭，如此而已。如果所发生的事合我们的意，那很好；如果不合我们的意，那也无妨。这种舍心由内观生起，在四禅，舍心变得非常稳定。

每一种内观智慧都以平静的心为基础。没有平静的心，便没有内观智慧，所以在四禅所体验到的完全的寂止是内观智慧必要的基础。从四禅所生起的内观智慧，使我们了解：只有放下我执，这种舍心或完全的寂止才会产生。一旦我们有了这种体验，就可以随心所欲地让舍心生起，而无须像以前那么费力地让舍心生起。

值得一提的是，舍心的远敌是兴奋、不安和焦虑，而近敌是“冷漠”。冷漠经常被用来保护自己不受伤害，特别是那些曾经有不愉快的经验、受到伤害或是无法控制情绪的人。他们常常会自我保护，为了不要有负面的情绪，也想避免沮丧、愤怒和嗔恨，他们压抑所有的情感，结果就变得冷漠。筑起冷漠这道墙后，他们不再感受到慈悲与同情，也不会把感情放进去，因为过去的经验告诉他们：放入感情，只会产生不愉快的结果，这种态度使他们把心门关上。

第四禅境

有时候，在观察全身时，会发现自己有冷漠的问题。如果以正念观察全身时，无法觉察胸口的感觉，这是一种障碍，感觉上像是碰到一道砖墙或水泥墙，或非常坚硬的东西。我们好像穿上了盔甲，用来保护自己，在感情上不受伤害。

冷漠之所以被称为舍心的近敌，是因为两者非常相似，也很难分辨它们的异同。我们可能会认为已经超越了所有的兴奋、激动和烦扰，这时才发现我们并未培养人性中良善的一面。舍心是透过内观生起，而冷漠则是一种自我保护，两者截然不同。由内观智慧所生起的舍心，不会妨碍慈悲与爱的生起。

舍心和冷漠也有相同之处：在不求回报及没有任何期望的心态下，都是舍心和冷漠容易滋生的温床。所以我们花一点时间去观察自己是否有冷漠的问题，这是很值得去做的。

这时候，舍、乐之微妙真实想消失，同时产生不苦不乐之微妙真实想。此时心中清楚领会“不苦不乐之微妙真实想”（舍念清净）。知道透过修习，可以生起与灭除某些意识。

“不苦不乐”指没有情感，所以没有乐、苦的感受。为了达到完全的寂止，即使是三禅的满足感和平静也要舍去。此时，我们的心已经被舍心和正念净化，因而能超越苦与乐。在我们体验到完全的寂止前，必须有一颗清净的心；在四禅，必须具足正念和心一境性，心如如不动。在前三个禅那，心可能会轻微地动摇；而在四禅，心不会有丝毫的动摇。为了放下前三个禅那的乐受，我们必须有舍心。此时，乐受、喜悦、满足和平

静全部都要舍去。

“具有不苦不乐之微妙真实想”是奇妙的，因为我们不知道内心没有乐受或苦受，因为此时内心是寂止的。退出四禅后，我们会自问：“我从中学到了什么？”我们才知道有不苦不乐的感受，有平衡的舍心。但我们通常不会这样说，反而会说：“只有寂止，没有观察者。”这也是知道它的意思。

佛陀为四禅举了譬喻：

好比说有人坐着，从头到脚，用干净的白衣披盖覆上，看过去只有白衣皎洁，没有露出其他部分。比丘也是如此……纯净清明的喜乐，充满整体。

千万不要误解“身”这个字，这是四禅的境界，虽说是“身”，却不是指身体的感受，而是全身的感觉。因为身体无法感受到舍心和正念，以及清明和清净，只有心才能感受到。所以我们觉得整个人沉入寂止的状态。如果以存在来代替“身体”，经文的意思就会更清楚。

这样寂静纯净的心，无有烦恼，自由自在，柔然将动（将进行切断烦恼的工作），一直安住于不动的状态。那时的比丘全心投入在知见。

这些心的特质都是禅那的结果。在四禅，我们不会有这些体验，因为心是完全寂止和平静，不可能有任何念头。出定后，

第四禅境

我们可以观察入定前后的心境，所以我们知道我们的心境是如何改变的。

在其他的开示中，佛陀说：在退出三禅或其他禅那后，会“全心投入于知见”；在四禅、五禅、六禅和七禅，出定后特别有用。“知见”指能如实观察一切事物，这是如实知见，透过亲身体验来了解实相。“知”指了知所看到的事物，“见”并非指看见一幅画的“看见”，而是把所体悟到的法内化成为生命的一部分。

在进入禅那后，尤其是进入三禅后，心能够观察不同的实相，这是没有进入三禅的人所无法窥知的。这里的实相是指“无我”，也就是说，我们不可能找到一个有实体的自我。有人质疑说：“如果没有自我，那么是谁在禅修？”或者问：“感到心烦意乱的是谁？”问这种问题的人，不承认人们是生活在错误的观念中，也不认为这种错误的观念会带来无尽的烦恼。这种人认为：“既然我在这里，一定有‘我’在。”这种认知属于世俗谛的层次，无法带来解脱和自在。

在这个层次，我们可以帮助自己，如果我们能净化我们的心念和情感，就能减少烦恼，而且我们一定要这样做。至于究竟解脱、完全自在，只有在了解佛法的最终目标后，才能逐步接近。

从以上的引文我们可以知道，如果我们想要有如实的“知”、“见”，必须有平静的心。如果心到处抓取攀缘，是不可能看到实相，也不会了解一切只是身心的生灭现象，别无其他。我们在读过许多有关佛法的书后，除了在理智上接受“无我”

禅修次第

的观念，更重要的是在内心深入体会“无我”。如果有一颗喜欢感官接触的心，喜欢到处攀缘的心，是不可能做到的，反而更容易认同“自我”是真实的这个假象。

透过禅修，我们会发现隐藏着的清净的心。清净的心没有任何执取，也不会想要“舍去”。这是清净的、透明的心，是普遍意识的一部分，这种心没有个体，没有任何欲望。如果我们的感官沉迷于外境，我们的心就忙于应付外境，无论我们是否喜欢它们，我们的心仍须知道是何种外境。到了这个阶段，有了一颗平静的心，我们会有不同的内在体验。

如何去了解“无我”？佛陀接着说：

要了解“无我”：应当先仔细观察分析，发现我的身体是由物质形成，主要是地、水、火、风四大元素；透过父精母血孕育，依靠食物滋养，然而却是变动、破坏、粉碎、断绝、毁灭的东西。而“我”意识又是依赖这身体发挥作用，彼此息息相关。

我们的身体是由四大元素（地、水、火、风）所组成的。地大的特质是坚硬，作用是支持；火大即温度，作用是毁灭和生成；水大指液体，作用是凝聚；风大的特质是推动、支持，作用是移动。我们很容易看到身体是由四大元素组成，别无其他。“父母所生，粥饭所养”说的是因和果。身体也有生成的因，我们自己就是身体存在的因，我们以食物来滋养身体。出生时便有了身体，渴望继续生存是再度投生的因，没有贪欲便

第四禅境

不会出生，人是不会无缘无故出生的。宇宙万物根据自然法则在运作，一切井然有序，不会乱无章法。

当我们观察身体时，知道身体不是“我”。这怎么可能？身体就是我，只要照镜子就可以知道：“这是我啊！”其实有许多方法可以观察身体只是身体而已。首先，身体是无常的，身体不断在改变，会逐渐老化，这是身体无常的特性。大部分的人都能泰然接受这个真相，只是认为身体不够美好而已。

再以呼吸为例，如果我们憋气，想使呼吸变成“常”，会发生什么事？大概会窒息，甚至死去，所以呼吸不可能是固定的。当我们练习到正念现前，能深入观察身体的本质，所体验到的不只是身体的移动，而是发现身体不断地变化，因为细胞会不断坏死和重新分裂。科学家发现：人体细胞每七年会全部更换一次。还有更多的事实，例如，我们把食物吃了以后，会变成什么？我们必须消化、吸收和排泄，进去又出来，身体内没有恒久不变的东西。我们一星期前吃的东西都会消失，而我们也必须一再吸收养分。

人一旦相信“这是我的身体，身体就是我”，就永远无法减轻欲望，因为大部分的欲望和身体有关，花些时间来探究这点是值得的。我们认为可以使身体变得完美，有人说：身体不会罹患癌症，因为身体本身便是一个大的癌细胞。看看身体的排泄物，没有一样是吸引人的，为了保持健康所以必须排泄，没有人愿意把这些排泄物放回体内。如实地观察身体，身体是人类不可或缺的一部分，许多苦由身体产生。由于要不断满足身体的欲望，在许多方面，我们被身体所“困”。

禅修次第

我们知道身体由四大元素组成，也会观察身体中的四大元素。例如，我们可以感受到身体的坚固和结实，也可以站在树旁触摸坚硬的树干。当我们站在草地上，能感受到草枝上的露水和草的汁液；我们也可以在唾液、眼泪、汗水和血液中观察水大；我们可以在体温和地面的温暖中观察火大；我们可以从自己的呼吸和脸上的微风来观察风大。我们可以观察风如何吹动云朵和树叶，从而知道身体是如何移动的。我们知道所有物质都是由四大元素所成，我们的身体和其他物质并无不同，同样由四大元素所组成，所以佛陀说：四大是所有生命的基础。

知道身体的不完美是很重要的，这并非指要去排斥、否定身体，或认为“如果我没有身体该有多好”，而是知道身体所带来的麻烦。透过了解无常，我们知道自己迟早会死，不应该只是理论上的了解，或希望死神暂时不会降临。因为这不是将来的事，而是时时刻刻会发生的事，我们随时都会去世。我们所有的念头、情感、呼吸和全身都不断地在变化，宇宙中所有的生命也都不断地在生起和消失。了解这个真相，我们也同时了解：每天早上起床就等于再生一样，所以根本无须去思考死后会发生的事，因为生灭现象每一刻都在发生。随着身体老化，这种再生变得越来越脆弱，直到完全停止，所以说死亡就在当下。

我们当中有人记得昨天下午四点三十分在想什么吗？不可能的，一点迹象也没有。我们连昨天的事都不记得，更遑论上一生的事。我们会记得生命中重要的或令人兴奋的事或情境，而这些是非常稀有的，其他的都成为历史，渐渐被遗忘。

第四禅境

身体是“无常、破坏、粉碎、断绝、毁灭之法”，我们很容易生病或遇上意外。要毁灭一副躯体一点也不难，随时都可能，尤其在战争、致命的争执和意外中。

当我们思考佛陀所说的话，我们需要观察身体是否真的属于我们？还是由渴爱所生，四大所成，必须以食物来滋养，是无常的和容易被毁坏的？一旦发现这些都是因与果，发现身体并没有实体，就能了解其实我们对身体能主宰的非常有限。没有人愿意生病、背痛、感冒或头痛，然而谁也免不了。如果我们真的拥有自己的身体，怎么会让这些事发生？

另一个误解是：如果我们的心的心很清净，身体就不会给我们带来麻烦，这是目前流行的“新时代”思潮中的一项谬论。连佛陀都会生病去世，我们知道每个人都会死，在座的每个人都会死。如果真的有人可以长生不老，为什么从来没有人做到？从来没有事实，也没有任何宗教能使身体不毁坏。

我们当然要好好照顾自己的身体，正如照顾自己的房子一样。无论我们将房子整理得多好，也不会把房子视为自己，或认为房子不用修理且永远不会毁坏，没有人有这种想法。这个身体好像我们的房子一般，我们应该尽力使它保持整齐清洁，仅此而已。我们永远无法使身体完美。我们能做的最重要的事，是去观察这个身体，并自问：“是谁拥有这副躯体？它有什么功能？为何身体会做那么多我不要它去做的事？”

“又‘我’之意识依于此身，与此关联。”这是内观的第一步，也就是了解人由身和心所组成，心又称为“意识”。现在流行的新时代思潮又有另一个观念，认为身心在本质上是一体的。

禅修次第

这种观念不但不可能，事实上，还会给人带来痛苦。因为如果身心真的是一体的，人就无法以舍心来面对身体的疼痛。这个观念的用意虽是好的，可是与事实相悖，没有用处。然而，的确有我们所谓的“共相意识”，以共相意识来观察世间，我们会发现：我们与一切众生共存在宇宙中，并没有人我之别、物我之分。要证到这个境界，只有当我们放下虚妄不实的自我观念时，才有可能。

身与心是分开的，又是互相依存的。身心相互依存是人类的特质，身体带着心到处跑。虽然无色界的众生没有像人类一样的身体，这点稍后会论及。很不幸的是，我们的心必须依赖身体。如果我们的身体非常疼痛，心马上会变得烦躁、消极、厌恶或抗拒。如果感到很开心，就会产生执著，想抓着不放。身体的感受会引起心理反应，然而，并不一定永远都是这样。佛陀经常说未觉悟的人被两种东西所困扰：身与心；而觉悟的人只被一样东西所困扰：身体，因为觉悟者的心不再对外境有反应。我们有可能不受身体影响，然而对我们这些尚未开悟的众生而言，身与心仍然要相互依存。

当我们观察身体的四大元素时，我们是观察身体的结构；同样的，我们也可以从四方面来观察心。在观察时，我们会发现：事实上，身体并没有主宰者。首先是观察感官意识，也就是通过看、听、尝、触和嗅等五种方式感知；其次是观察由感官接触所生起的感受（受蕴），包括乐受、苦受和不苦不乐受；第三个步骤是观察心的认知作用，也称为“标明作用”，例如，当苦受生起时，心中所标明的是“痛苦”。

第四禅境

第四是心念建构（行蕴）或反应。心感到痛苦时，一般的反应是“我不喜欢”或“我一定要把它去除”。在这个阶段，能够觉知心的四个方面，观察它们之间的因果关系：感官接触、感受、认知和反应，这对我们的禅修非常有帮助。无论在禅修或在日常生活中，知道心的四个层面是非常重要的。佛陀教导我们：要知道心的四个层面，对所了知的经验要有知、见，由此我们可以得知，身与心中根本没有“我”。“我”只是一种想法、一种观念，它深深地烙印在心里，我们周遭的人全都如此认为。

然而这个“我”不只是一种观念，它也能够引起贪与嗔。我们知道贪与嗔非常容易生起，我们与贪嗔共住，熟知它们，而贪与嗔无法引起快乐。修行时，我们不但要观察身体的四大元素，也要从四个层面来观察心，观察心念如何生起和消失。我们可以观察每一次的感官接触（一种味道、香味），也可以观察“感触”如何引起感受——乐受、苦受、不苦不乐受等。

大部分的人都能觉察到第一步和最后一步——感官接触和随后生起的心理反应：“这个看起来不错，我要这个。”或是：“这个不好，我不要。”心理反应是如此快，以至于我们完全忽略了认知（想蕴）和反应（行蕴）两个步骤。

正确的修行方法是：一旦观察到有心理反应，马上要回想它是感官接触所引起的；再去观察心的感受，这种感受是感官接触所引起的；然后再去观察心如何诠释——也就是心的标明作用，如肮脏、恶心、可口、无聊等。观察这两个错过的部分：感受和标明。现在，在心的四个层面（即感官接触、感受、认

知和反应) 中去找出是谁在感觉、感受、认知和反应。心会告诉我们：“是我在做这些事。”然而这种“假设的我”只是一种观念而已，哪来的“我”在做这些事？我们会发现：这四个层面是自然而然的，根本没有“人”在做这些事，而我们可以观察它是如何发生的。

我们可以在这四个层面中的任何一点停止，尤其是在“认知”（标明）时，若在“认知”这个阶段停止，我们会发现我们对外境可以没有反应。然而，当我们这样做时，心会说：“是我在做决定，是我决定这样做的。”现在，你可以去找这个“我”，会发现你只找到“决心”而已，而这是一种心理现象，并没有“我”在里头。我们要一再观察，因为在五蕴中隐藏着假象——即“我”的存在。

有人认为这决心来自他们的思考，有些则认为来自他们的感受，其他人会认为来自观察者或是意志力。我们可以自问：当心没有反应、没有观察者、没有意志力时，这个“我”在哪里？当这些“我的”（指感受、意志力等）不存在时，“我”又在哪里？在做什么？要了解究竟实相，必须有专注力和意愿，才能了解生命的最深层，而不是只探究表面的现象，如喜好或厌恶等。如果我们有长期喜好的与厌恶的事物，或许我们可以找到超越喜欢与厌恶的解决之道。

在出定后，这种观察很有用。如果不禅修，可能会流于知性游戏，而心为了逃避这些问题，会乐于这种游戏，心不想观察，并急着告诉我们：“是的，对的，这样就好了。”如果我们只观察肤浅的层面，没有什么益处；相反的，当深入观察而导

第四禅境

致开悟时，它的益处是非常大的，也就是类似“啊哈”的经验。我们必须小心谨慎，不要认为有一个“我”在修习，是“我”在说“啊哈”。恍然大悟的是心，不是“我”。

佛陀以譬喻来说明在四禅所生起的内观智慧：

好像是一颗琉璃宝珠，美丽出色，八面玲珑，磨治莹明，明亮无瑕，具足一切的美丽相状。再用绳索穿连，绳索有深青色、深黄色、赤红色、纯白色、淡黄色，有眼光的人士将它放在掌中观赏，当知此琉璃珠……比丘也是如此，心寂静纯净，没有烦恼，柔然将动，而一直安住于不动的状态，全心投入在智见。那时，他知道：我的身体是由有形物质，四大元素构成……我的意识只是依存在上面而已……

内观智慧如同一块完美无瑕的宝石一般，清澈、明亮、没有瑕疵。正如欣赏宝石需要好的视力，而要有内观智慧则需要一颗纯净、专注的心。禅修时，所观察的对象必须和自己的内心有关。是心在观察：“谁拥有感官触觉？是谁在反应？”当我们观察时，必定与我们的内在感受有关，内心会一再地认为：“是我！”当我们如此认为时，就应该进一步观察。虽然确实有这种想法，当我们仔细观察，会发现这种想法是不合理的，这是错误的观念。

如果我们真的想知道真相，就要继续观察四大元素，观察身体生起的原因和身体是无常的，观察我们必定会死去，选择观察身体的一种特质或所有的特质（指无常、苦、无我）。当心

禅修次第

的四个层面按照次序生起时，我们也要观察这四个层面：“是谁在做这些事？为什么所做的常常与所希望的相反？为什么我想进入四禅，却发生这种事？”

用这种方法，我们会慢慢了解佛陀所教导的法。如果我们只停留在表面现象，将永远无法应用这些修行指导。佛陀说：“如果我们能走完整条解脱道，就可以彻底解脱苦。”在修行的过程中，我们对佛陀所说的法会越来越有信心，也会依照他的指导继续我们的解脱之旅。

7

第五、六禅境

空间与意识的无限

在四禅，我们不再有身体的感受，只觉察到心智、情绪、感受的寂止。所以到了第五禅的“超越所有身体的感受”，我们无须刻意去修便可以做到，但破除“障碍感”就要刻意练习才会成功。进入第五禅之后，形体会消失，所以到达这境界以上称为“无色界”（也就是无有形体的世界）。一旦开始第五层禅境，会发现空间无限的状态。

之后将注意力由无尽的空间转向观察空间的意识上。要观察无尽的空间，必须有无尽的意识。从第六禅出定后，我们会知道个人是不存在的，只有整体。在第五和第六禅那，出定后，观察者充分了解，除了无尽的空间或意识外，没有人，也没有任何东西。

公元五世纪，觉音论师（Buddhagosa）在《清净道论》中，为前四个禅那做了很贴切的譬喻：有一个在沙漠中旅行的人，他没有带水，感到越来越渴。终于，他看到远处有水池，他非常兴奋，充满喜悦。

“在沙漠中旅行，没有带水”并“感到越来越渴”指我们

禅修次第

的内心追求喜乐、幸福及平静，这些是无法从外境获得的。“看到远方有水池，非常兴奋，充满喜悦”类似在初禅所体验到的感受，知道目标在望，虽然仍在远方，但很快就会达到目标。

后来，那人站在池边，知道这池水能除去口渴，感到非常欢喜。这是描述二禅的境界，我们知道自己已经到了内在满足的边缘。然后，他走到水池，尽情喝水，感到非常满足，和刚才到处寻找池水的心境相比，是完全不同的。这是三禅的体验。如果我们很长的时间没水喝，我们知道此时身心是多么苦恼。这个譬喻道出了我们的心理和情绪：在追求所渴望的东西时，内心总是烦躁不安。一旦找到我们所渴望的东西，那种心境可说是天壤之别，我们感到喜悦、满足。这种喜悦的心境不是佛陀所说的最终目标，但也只差一步。然而，这是极其重要的一步，因为我们可以从中获得继续修行的动力，以及获得新的内观智慧。

现在，这位在沙漠中的旅人感到非常平静。之前，为了生存，他不断寻找水源，感到焦虑不安，他的口渴使他到处寻找水。现在，口渴已经解除，他走出水池，在树荫下躺着休息，从困顿中恢复过来。这种轻安和四禅的经验一样，不是睡着，而是完全的寂止，让心休息。

以上的譬喻反映了我们在生活中所遇到的事，有时，我们无法觉察所发生的事。正如我们要生存而离不开水一样，要使内心满足，也离不开喜悦和平静。我们无法觉察自己不停地在追求某些东西。心的不安反映了这点，我们到处攀缘，结交不同的朋友，有不同的观念，尝试不同的工作。无论我们想做什

第五、六禅境

么，都反映出内心的渴求，我们希望能从外在的物质来满足这些渴求。其实，我们所追求的就在心中，所以要解决内心的渴望，也只能在心地上下工夫，而且快多了，因为这是我们能找到满足与喜悦的唯一所在。

四禅是进入“无形禅那”（无色界禅那）的跳板，我们都有进入无形禅那的能力。事实上，这些定境或可称为“平凡无奇”，虽然这不是开悟，却是开悟的基础，并能训练我们的心力。开悟不是简单的事，需要极大的心力，所以我们必须先打好基础。修习禅那需要耐心和坚忍不拔，最重要的是，要有无所求之心。

前四个禅那是“色界禅那”，也有“微细物质禅那”的意思。因为我们在日常生活中有类似的境界，虽然物质生活并不圆满，而且必须依靠外境。我们都有类似色界禅的体验，因此比较容易了解这些禅那。所有这些定境都潜藏在心中，只是被我们的颠倒妄想和不断生灭的念头所障蔽。无论何种念头生起——“我是否必须入定”或“我必须做这”或“我不想做”，这些念头是没完没了的。这些“禅定”被我们的念头、情绪、反应、意见和观念所障蔽，这些我们所熟知的心理现象会障碍我们入定。直到我们了解，我们从不曾在日常生活中找到满足，我们才会在禅修时把它们放下。

当“我”喜欢或不喜欢某些东西，或是“我”想要有所成就或不想有成就。这些念头对禅修毫无意义，我们必须把这包袱丢掉，心才会转到其他意识状态，这是佛陀向布吒婆楼所说的内容。我们都有意识，因此都可以进入这种禅定的境界。

禅修次第

有关禅定的论述和言论有些是矛盾的，让人产生困惑。有些人看了一些有关禅修的书籍，容易先入为主，会产生成见，妨碍禅修，所以没有接触任何禅修的论述的人反而更容易禅修。只要坐下来，放下心中的挂碍，心自然会静止下来，没有颠倒妄想，直到证入涅槃，让心体会涅槃之乐。在这之前，只要放下一切，心就能体验禅那的境界。我们甚至不说是“得”定，而是把各种念头放下。就像一只从水池里跳出来的狗，把水抖落一样，我们也把念头从心中抖落。

第五禅——空无边处定

下一步是无色界定。初禅到四禅是色界禅那（*rupa jhanas*），接下来的是四种无色界禅那（*arupa jhanas*）。“Rupa”指形相（色法，*form*），“Arupa”中的“A”有否定的意思，指“非”或“不是”。这四种禅那是无形无相的，在日常生活中，在一般的心识状态下，不可能有无色界禅那的体验。事实上，未曾禅修的人会觉得这有点像神话，而禅修者即使没有无色界定的体验，也会有粗浅的了解。就像前面的篇章中所说的，前四个禅那和身体的感受或情感有关，而佛陀所举的譬喻全与身体有关，如佛陀提到全身遍满、沉浸在喜乐中；而在四禅，身体处于寂止状态，这都和感受有关。

而无色界定，只有心境，没有任何情感或身体的感受，所以经中没有任何譬喻。禅修者要证入这种禅那，平日必须不断修习前四种禅那，直到心变得温顺、柔软、有弹性，不再顽固

第五、六禅境

和抗拒，才能体验更高层次的无色界定。

佛陀是这样叙述五禅的：

有一些比丘，超越所有身体的感受（所有色想），破除“障碍感”，不产生二元对立的概念（异想）。所以看见空间是无限的，进入无限空间的范围，也就是“空无边处定”或“空无边处乐之微妙真实想”。到此的确知道可以透过修习，让这意识状态生起与灭除。

在四禅，我们不再有身体的感受，只觉察到心智、情绪、感受的寂止。所以到了第五禅的“超越所有身体的感受”，我们无须刻意去修便可以做到，但破除“障碍感”就要刻意练习才会成功。最重要的是，我们会以皮肤为限的身体为“我”，皮肤以外就不是“我”了。我们都很清楚自己所占的空间大小，这是我们强加在自己身上的自我限定。在前四个禅那，这种“界限”已经被扩大到某种程度，不再以身体为限，至少，禅修者的思想观念不再僵化。

从四禅退出，如想进入“空无边处定”，我们可以观察当时心所感觉到的身体边界，并慢慢把它扩大。前面章节所提到的观四大，其实也有异曲同工之妙。

佛陀说：“不起异想”，意指我们必须超越个体，如一个人、一间房子、一棵树、一座森林、一片天和地平线等。我们将事物视为个别的、有范围的，这种“异想”是人类的自然心态。巴利语“papañca”意为“差异”或各式各样的。每一种物种都

由无数的个体组成，人类就是很好的例子。我们的外表看起来有点不同，我们被这些差异、被不同的面孔所吸引。在森林里，我们欣赏每棵树的形状，看看树干或树叶，观察每棵树独特的地方，并感受它的美。同样的，我们也会仰望天空，欣赏明月和看单独的星星；我们也以同样的方式来观察人，我们被某个脸孔所吸引，发现它是讨人喜欢的，或对某人感到厌烦。然而如果要进入“空无边处定”，就必须超越所有的个体及其差异。

有两种进入空无边处定的方法，我们可以同时用两种或只用其中一种，至于要用哪个，视我们在扩大心识时遇上多少困难而定。第一种方法是先观察身体的边界，再将这边界慢慢扩大到无穷尽的空间。假如在这个过程中遇上障碍，意识无法扩展，那么可以用第二种方法：观想森林、草原、山川、河流和海洋，再观想整个地球、天空以及地平线。当我们观察到地平线时，再把它们放下，只剩下无尽的空间，这就是所谓的“不起异想”。

去思考这些指导方法，看看佛陀所说的是否真实不虚也很有帮助。我们是比较喜欢“超越对立”（共想）还是“二元对立”（异想）的视界？界限是真实存在的抑或只是光学上的幻象？从科学的观点来看，宇宙间根本没有固体粒子，只有不断离合的能量粒子，这是大家都知道的，不过往往听过就忘了。透过观察，我们知道事物的真相，也知道所有的界限都是心制造出来的，因此会放下对“异想”的执著。

佛陀所说的进入“空无边处”的两种方法是可以刻意去做的，无须等待好运来临。透过修持空无边处定，心会扩大，但

第五、六禅境

大部分的人从来没有这种想法，即使是透过实验和研究而了解真相的科学家，也无法使它成为他们思想过程的一部分，只把它视为科学上的真相而已。然而，如果这是真理，那么这指“我们的心”，因为心是宇宙最根本的因素；当然这里的心不是指个体的、我们所熟知的局限之心。一般人将自己的心局限于个人，无法观察到宇宙的真相。透过思考和禅修，我们可以把心扩大。心的局限越少，我们越能把心扩大，也越容易证到究竟实相。

通常我们所知道的与究竟实相无关，这种认知障蔽和扭曲了我们对究竟实相的了解。如果我们把心扩大，就能超越这些界限。我们都有这种潜能，我们可以把潜能发挥到极致，不要把自己局限在框框里，要尽可能地把心扩大。

在练习专注禅修后，尤其是任何禅那后，我们应该修习“观析禅修”——内观智慧禅，这会有很大的利益。

在接下来的篇章中，佛陀开始讨论当时社会流行的四种错误的自我观。我们不要认为以下的古典经文和现代人毫无关系，事实上，佛陀所说的正是现代人所想的。

有些修行人或婆罗门，发表这样的见解与言论：“‘我’是物质，由四大元素建构，透过父精母血结合生产，而这身体崩坏死亡时，‘我’也荡然无存。”

布吒婆楼也有同样的看法：认为自我就是人的身体，身体就是我。这种观念在现代是如此流行，有此观念的人数不胜数。

禅修次第

在任何有关神秘经验的杂志都会发现，有这种观念的人相信，只要使身体变得完美，我们就是完美的人。然而，我们不可能使自己的身体变得完美；其次，即使拥有完美的身体，而身体的本质是不会改变的，我们只是觉得身体好了些，仅此而已。

一般人当然不会谈到地、水、火、风这四大元素，但所想的内容都是一样的。每次照镜子时，我们都会说：“这是我。”镜中人除了是“我”外，有可能是别人吗？我们经常看到镜中的“我”，且认定这就是“我”，这种想法是“障碍感”，会局限我们。

身体从来不会真正满足，相反的，身体的欲望需要不断地满足，有时还会有颇荒唐的需求。我们的身体给我们带来许多麻烦，想想看如果禅坐时，坐在坐垫上的只有心而没有身体，那会省了多少麻烦，禅修会变得多么美妙，从此背不再痛，腿不再麻，身体不再痒，不再打喷嚏。当然我们仍要专心，不过容易多了。这个身体对我们来说实在是个大包袱，而我们竟然把这个包袱当成自己，我们知道这个执著是多么荒谬吗？为什么我们要像布吒婆楼和他的朋友一样视这臭皮囊为自我呢？

接下来是另一个错误的自我观，这种自我观听起来似乎更伟大了。

也有人这样说：“你所说的‘我’是真实存在的。我绝不认同自我不存在。这个自我并非全然断灭（死了就没了），而是另外有一个自我，是神性的，躯体是天界物质、属于欲界天的，也要透过食物滋养。而你看不见，也不知道这个‘我’，只有我

第五、六禅境

知道。这是身体毁坏后的自我。”

这种看法是将灵魂视为自我。当身体坏灭，这个“我”就消失了，但仍有另一个属于欲界的“神我”，在理智上我们可能不相信有这种神我，不过心里却怀疑可能有另一个自我在灵魂里，或有个灵魂在自我中。不论是哪种看法，都和视身体为我大不相同。而灵魂我或许是好的，我们不承认我们有善恶两面。有些人认为灵魂是比较完美的，所以才是自我。即使我们在理智上否认灵魂为自我，内心却渴望：如果身体不是自我，至少自我会以另一种形式存在。另一种见解是，不论人死后到哪里，自我都会快乐。

第三种错误的观念是：

也有人这样说：“你所说的‘我’是真实存在的。我绝不认同自我不存在。这个自我并非全然断灭（死了就没了），而是另外有一个自我，躯体是天界物质，由意念所生，可自给自足，没有缺陷。而你看不见，也不知道这个‘我’，只有我知道。这是身体毁坏后的自我。”

这段经文说的是由意念所生、微妙的、更高的自我，不是灵魂，在印度教称为“梵我合一”。梵我是绝对自我，而非特定的自我。佛陀指出它的严重错误，并一再说明这些观念是错误的。这个“心智塑造的自我”（意所成我）指的是较高的禅那经验，第一个是空无边处定，在这个禅那，心体验了无尽的

空间，产生“我”融入空间的概念，所以说是心在制造自我。

所有“自我观”的产生，是因为我们无法放下一个观念，也就是在各种行为的背后，一定有“某人”在行动。我们会想：“是谁在做我所做的事？”会自问：“是谁在想我所想？是谁在反应我的感官接触？是谁想要我要的东西？一定有人在做主。”即使我们不再视身体为自我，要做到这点并不难，我们也会去找其他的自我，首先是视灵魂为自我，其次是执取超然的自我，或是把无色界定所体验到的心识状态视为自我，如“空无边处定”或“识无边处定”等。

第四种错误的自我观是：

也有人这样说：“你所说的‘我’是真实存在的。我绝不认同自我不存在。这个自我并非全然断灭（死了就没了），而是另外有一个自我，超越所有身体的感受，破除“障碍感”，不产生二元对立的概念，融入无限时空。而你看不见，也不知道这个‘我’，只有我知道。这是身体毁坏后的自我。”

这是共相之自我。如能进入第五禅，就能体验到无边的空间，以及统一的境界。此时，没有间隔，没有阻隔。当时流行的“本体意识”其实也有部分属实。这种意识是指我们在观察时，不会执取观察者的意识为自我，意识好像旁观者一样，观察所发生的每个现象。如果我们视观察者为自我，我们就会视色身、灵魂或超然的我为自我，我们就会变得爱评论挑剔和厌恶某些人事。我们会被欲望所困，是因为我们会希望能得到我

第五、六禅境

们所观察的某些东西，或想摆脱某些事物。一旦有这种观念，我们会视色身为自我，相信有灵魂或超越的自我。

当我们将有融合的经验，我们会认为已经将自我意识除去，这就是与神合一的观念，或是印度教中的梵我合一。佛陀反对这个观点，因为“合一”表示有某人或某物进入这种合一的状态。

以上四种错误的自我观，仍然有一些“自我”的假象。而本体意识比独立意识有价值，因为在本体意识中，我们能感受到慈心与悲心。因为如果众生皆是一体，有谁能恼害或激怒我们呢？此时，也去除了许多忧惧。当我们感到孤立时，才会有被周遭的人威胁的感觉，甚至畏惧死亡。当我们与万物合一时，无论我们称之为神我合一还是梵我合一，或其他的形容词，我们的畏惧感会大为减少。然而仍有些许的自我感，是这种自我感与更高的理想合一。

以上四种错误的自我观值得我们去深思，看看自己是否执取其中一种：我们视身体为我？灵魂为我？超然的我？与万物合一的我？我们的自我观是哪一种？或许我们永远无法体会统一意识，但我们会思考这种观念，并反问自己是什么且和什么合一；我们可以观察是否身体内有灵魂，是否有“我”；我们可以观察身体与超然的自我，这种自我有什么依据呢？我们错误的自我观是如此根深蒂固，所以当心是褊狭的，不是温顺、开阔的，根本无法观察实相。因此我们很难相信：这些错误的自我观只是支持自我存在的理念而已。

当我们不再需要或不再希望我执继续存在，观察实相就容

禅修次第

易多了。观察实相越清楚，就越容易禅修，因为我们知道“自我”是禅修的唯一障碍。“自我”只是一种观念，我们越了解这点，“自我”就越不会阻碍我们修行。

佛陀的教法不只是心理辅导之类的方法，更重要的是，它让我们去思考，继而以全新的方式去体验人生，这是为何佛教能绵延两千五百年而不消失的原因。心理学界不断有新的学说出现，而佛陀的教法是历久弥新，不可能有新的理论产生。当我们在修行时，我们应该试着去了解佛陀的教法，所以要有观察和思辨的能力。

在练习专注禅修时，我们试着平静和专注；在练习观析禅修时，我们如实地观察不同的现象。专注禅修和观析禅修应同时练习（止观双运）。从经典中我们知道佛陀的教法是完整的，我们不可以只选择一部分来修，而忽视其他的，这样是无法解脱的。所有修行的方法包括：持戒、守护感官之门、知足、正念正知、修习专注禅修与观析禅修，这些都是不可或缺的。

第六禅——识无边处定

接着谈到第六禅：

又有一些比丘，超越了无限空间的境地（空无边处），抵达“意识无限”的无限意识之境地（识无边处）。这时，透过练习，会让有一些空无边处之微妙真实想消失，造就“识无边处之微妙真实想”诞生。

第五、六禅境

此段经文有关无色界定的解释非常简要，或许是布吒婆楼的程度还不够，或是有关的解释遗失了。

在第五禅，我们体验到空无边处，现在要做的是，将注意力由无尽的空间转向观察空间的意识上。要观察无尽的空间必须有无尽的意识。从第六禅出定后，我们会自问：“我从中学到了什么？”我们知道个人是不存在的，只有整体。一旦接受了这点，本体意识便会生起。无论是在“空无边处定”或在“识无边处定”，我们都找不到有个人在入定，如果有，那就不是这两种定了，因为有个观察者在里头。在四禅，观察者缩到最小，这使心力大为提升，变得很清明。在第五和第六禅那，出定后，观察者充分了解，除了无尽的空间或意识外，没有人，也没有任何东西。

我们有了识无边处定的经历后，就会了解它是普遍意识的同义词。一旦我们知道我们都属于普遍意识的一部分，就不会以任何不善的念头、语言或行为来污染普遍意识。我们都在普遍意识中，我们的意识越纯净，也越容易感受到纯净的普遍意识。在普遍意识里，有各种念头，无论我们想什么、说什么或做什么，都在普遍意识里，而且不会消失。

我们将五禅、六禅来和初禅、二禅作比较：当我们有快乐的感受，喜悦也会生起。我们要做的是将注意力从感受转向情绪，这些感受和情绪已经存在，我们只需觉知。从五禅到六禅也一样，只是比较微细。有了空无边处定，识无边处定会同时生起，我们只需把注意力从无尽的空间转到观察这空间的意识即可。

禅修次第

“识无边处”很容易被误解，特别是印度教把它视为修行上的成就，这种体验的确使人认为：“我就是那”，也是用来形容统一意识。中世纪基督宗教神秘学家艾克哈特用了不同的术语：“上帝与我是同一的。”当时，他几乎被处以火刑。我们猜测他可能进入高层次的禅那，除此以外，无法解释为何他会说出这样的话，因为如果他尽最大的努力不是想成为某个特定的人，很明显，他说这话不是出于自傲，而是谦卑。

“识无边处定”是证悟和禅修的一部分。透过修行，当我们有了这种禅定，心也会越来越清明，越能观察实相，心不再褊狭，不再自我设限只关心特定的我。透过禅修，甚至可以超越“绝对自我”。从“空无边处定”和“识无边处定”出定后，我们会发现苦仍然存在，修行仍未结束。只要心中还有自我，这个自我必定有苦。所以观察我们所认同的是哪一种“自我”是非常重要的，并自问：为何会有这种自我观？当我们发现这些自我观并没有根据时，我们的认知会发生重大的改变。

8

第七~第九禅境

从忘我到无我

第七层喜乐禅境开启，会出现什么都有的境地，但有两种不同的体验。我们可以觉知到非常微细的活动，一种粗略的比喻是：就像看着泉水不断流动一样。另一种体验是，我们觉知到广袤的空间，也就是无尽空间和无尽意识的合而为一，在这广袤的空间里，无一物可得。进入第八层就是“想之极致”，是“非想非非想”，因为想蕴的活动几乎停止，但却仍感受得到意识的活动，所以不能说没有想。这是一般未解脱的修行者认为的终点。

但在佛教里面，止观同时圆满，才能超越第八层，进入到最极致的“灭受想定”。经中记载，只有阿那含（不还者）和阿罗汉才能进入这种禅那，因为他们的贪与嗔心皆灭，止观的能力是最圆满平衡的。而这个阶段，禅修者的受、想、行、识全都暂时寂止了，所以没有任何观察的对象。也因身心活动都停止了，可以享受现世涅槃之乐。

世尊复言：“布吒婆楼，有一些比丘，超越了无限意识之境地（识无边处），抵达‘所有皆无’的无所有之境地（无所有

禅修次第

处)。”这时，透过练习，会让识无边处之微妙真实想消失，造就无所有处之微妙真实想诞生。

这段经文是有关七禅的描述，和先前的一样简洁。英译者将“无所有处”译为 *nothingness*，这种翻译比较明确，让我们更能了解这个层次的禅那，否则我们很难想象如何观察“无所有”（什么都没有）。

第五、第六和第七禅经常被称为“毗婆舍那禅”或“内观禅那”。当然，我们也可以从色界的四个禅那证得内观智慧。

再扼要重述一遍：在初禅，心中已有我们想从外境追求的境界；在二禅，我们从禅定中所体会的喜悦是感官接触所无法产生的；在三禅，当我们无愿无求时，心自然会知足、平静。值得一再强调的是，要进入禅那，必须放下所有的感官欲望，包括放下想入定的愿望，若放下，便可以进入禅定。在四禅，当自我变小时，寂止会生起，随之而来的是平静的心或舍心。

在五禅及六禅所生起的内观智慧，发现自我消失了，只剩下空间和意识。虽然有观察者，却找不到观察的“人”，因为观察者已经扩大到无尽的空间和意识。现在坐着正在读书的小小观察者，根本无法体验到“无限”。而“无限”却可以在禅那中体会，观察者也可以扩大到无限。此时虽然有意识，这是心，没有“人”在那里。

在七禅，在无所有处，我们知道不但没有“人”，也找不到任何物体。同样的，在五禅（空无边处）和六禅（识无边处），没有任何物体可以执取，因为在整个宇宙中，根本没有可以抓

第七~第九禅境

取的坚实物体。这些有关禅那的体验听起来很有趣，做起来是另一回事。有了禅那的体验后，我们有了内观智慧，因此对人和对世界的反应会改变，我们知道那些看似坚固的物体，事实上是不断变迁的。

七禅有两种不同的体验。我们可以觉知到非常微细的活动，一种粗略的比喻是：就像看着泉水不断流动一样。另一种体验是，我们觉知到广袤的空间，也就是无尽空间和无尽意识的合而为一，在这广袤的空间里，无一物可得。

要证得甚深的内观智慧并非一蹴可躋，要花时间，要一再证入不同境界的禅那，才能证得“智”与“见”，才能应用自如。然而，这个境界不是涅槃，只是证入涅槃的过程。

布吒婆楼，有些比丘已经可以控制自己的心了（调御之想），一步一步按照次第顺序，抵达“想之极致”。

“调御之想”指禅修者在禅修时，首次能控制自己的心。有些人认为他们可以掌控自己的生命，果真如此，我们决不会愚笨到让自己不快乐。“调御”意指针对一些我们所选择、所喜欢的去思维，并放下那些对我们修行目标和快乐无益的事。当心专注一境，进入禅那时，便知如何调御自己的心。很明显，越高的禅那，调御的能力也越强。在三禅，禅修者的“调御之想”才真正开始。佛陀说：随着定力加深，我们一步步地迈向“想之极致”。

“想之极致”是八禅的境界，使心能休息最久，使心充满精

禅修次第

力，这是心进入第九禅那“灭受想定”（灭尽定）前的最后阶段，这就是布吒婆楼在第一章所问的“识最究竟的灭尽境界”——“增上想灭”，它的巴利文是“abhi - sanna - nirodha”。“Abhi”意为“增上”，“sanna”是“想”，“nirodha”是“灭”。经中记载，只有不还者（阿那含）和阿罗汉才能进入这种禅那。

某些论著详细描述九禅：进入灭尽定的人好像死了一样，因为呼吸如此微细，以至于难以觉察，但仍有生命力，存有体温及微弱的心跳。据说禅修者可以进入灭尽定达七日之久。通常，不需要入定这么久，故此举被认为是禅修者想展现其定力，这是为佛陀反对的。

……抵达“想之极致”之时，你应该要反省：“思虑等心理活动，对我来说是不好的、恶的；相反，没有思虑等心理活动，对我来说是好的、善的。”

这里提到念头本身便是苦，这是很重要的内观智慧。任何心的活动——希望或欲望都是苦，因为有念头，心就会动，心动就会烦躁，烦躁会产生苦。由于欲望永远无法满足，因此苦也无法断除。例如，我们对过去的某些事情不满，希望有所改变，无谓的烦恼便随之生起。我们应该把“过去”放下，苦自然会消失。现在，我们正在修行，能利益我们的想法是去想如何解脱，而不是去想过去的事。同样的，如果我们想着未来的事情，无论想得到某些东西，或希望某些事情不会发生，结果

第七～第九禅境

一样会产生苦。当我们真诚地面对自己时，就会发现我们经常犯这种错误，而这是多么愚蠢啊！

“思虑之事，于我为恶；不思虑事，于我为善”并不是要我们像植物人一般没有思虑。佛陀拥有最敏锐的脑袋，以极高的智慧去解释人类的处境。这句话的意思是告诉我们，在禅修以外的时间，有许多念头是多余的，这时候只要觉知呼吸、动作、景象和声音即可，不需要思考。透过禅那，我们学到如何专心一境，排除妄念，如果我们每天都这样修习，心就会更有力量，不会过劳。

假设我们还有思虑的意念欲望或想象，即使是自我概念（我之想）暂时消失了，而其余粗显的想，也将会让自我概念再生。所以我当下宁可不去思虑，不要有思虑的欲望。

禅修者知道：在七禅及八禅所生起隐约的“想”，会随着念头的生起而消失。与禅那的心境比较，平常的念头比较粗糙。尤其是不好的心境，如自我投射的作用，也就是把内心所想投射到他人身上，并责备所投射的对象。自我投射的人不会承认他人的坏处事实上是自己投射的。当然，在这个世间，我们必须工作，必须交谈，这时的心是粗的，佛陀也不例外。

在这部经中，佛陀需要以一般层次的心才能和布吒婆楼交谈，并回答他的问题。然而，我们要知道“想”虽有粗细之分，而微细的“想”会为心和生命带来优良的质量。我们可以说我

禅修次第

们就是我们所想（we are what we think），所以我们要仔细观察自己的心念和选择所想的内容，越仔细观察，便越容易修习禅定。

当你不去思虑、不去想象之后，其他的想也不会产生。这时，你就会抵达“想灭”（最高阶、最深层的意识境界）。

由于巴利文是有两千年以上没什么人说的语言，所以不容易翻译。近似英文“To Imagine”，其可翻译为操纵、想象、幻想、计划、完善，有这几种可能。当我们不起思虑，不起意欲，不再计划，不再反应、投射，那么比较粗的心便不会生起。世上一切的分别，包括喜欢与不喜欢，认为他人应该做或不应该做，这些念头不再生起。只有当我们完全放下，禅那中比较微细的“想”才会生起。

佛陀接着说：

……当你抵达“想灭”。布吒婆楼，按照这样的顺序可抵达圆满成功阶段（增上想灭智定）。

在这里，佛陀并没有详细解释八禅——非想非非想处。此时，心处于没有活动的状态，观察几乎完全停止，但又不是完全没有觉知，所以不可说有觉知，也不可说没有觉知。

在九禅（灭受想定），即使是三果（不还者）圣人，仍有些微“我”的感觉，犹如芳香之于花一般，只有阿罗汉的灭受

想定完全没有“我”的感觉。

佛陀接着说：

布吒婆楼，你曾经听过“增上想灭智定”吗？

世尊，我不曾听闻，我到今天才听世尊解说：“布吒婆楼，有些比丘已经可以控制自己的心了，一步一步按照次第顺序，抵达‘想之极致’……你应该要反省思虑等心理活动，对我来说是不好的、恶的……假设我们还有思虑的意念欲望或想象，即使是自我概念（我之想）暂时消失了，而其余粗显的想，也将会让自我概念再生……当你不去思虑，不去想象之后，其他的想也不会产生。这时，你就会抵达“想灭”……当你抵达“想灭”。布吒婆楼，按照这样的顺序可抵达圆满成功的阶段（增上想灭智定）。”

布吒婆楼是个好学生，他记得佛陀所说的话。现在，他的问题终于得到答案了，他又有另一个问题：

世尊，您所教导的“想之极致”，是一还是多？

佛陀答道：

布吒婆楼，我所教导的“想之极致”，是一也是多。

布吒婆楼接着问：

禅修次第

世尊，怎么说您所教导的“想之极致”，是一也是多呢？

佛陀回答说：

布吒婆楼，确实依我的教导可以成功抵达每个阶段的“想灭”，同样按我的教导可以清楚知道“想之极致”。布吒婆楼，因此我所教导的“想之极致”，是一也是多。

如果我们不用“想”而用“意识”来说，就比较容易了解佛陀的意思。在初禅，“意识”有所转变，并非变得非常微细，而是有所不同。一旦出定，我们的“识”——“想之极致”便停止。随着定力加深，“意识”变得越来越微细，直到我们达到最后的“想之极致”，也就是心的极限，接着进入灭尽定。佛陀的教导很有阶段顺序，他不但教我们最高层次的“想之极致”，也将每一阶段的顶点告诉我们。布吒婆楼仍不满意：

世尊，是“想”先产生还是“智慧”先产生？或是两者同时产生？

佛陀回答：

布吒婆楼，是“想”先产生，之后才是“智慧”生起，所以可以知道：“因为这样，所以我产生了智慧。”

第七 ~ 第九禅境

在第六章我们讨论过心的四个层面：意识、感受、思想和造作反应。现在我们已经知道它们的因果关系，在智慧生起前，“想”必先生起。也就是说，我们必须先有经验，智慧才会生起。不只修行如此，所有事情都是如此，例如，要了解无常，我们首先要观察呼吸或念头的生灭；要了解在禅那时的心识状态亦然，禅修者必须先有体验，然后才能“知道”所经历的过程。巴利经典将佛陀此处所说的“智慧”形容为“返照智慧”（省察智）。也就是说，我们必须先有经验，之后才能省察。事实上，透过对经验的了解，内观智慧才会生起。我们都有开悟的种子，如果对我们所体验到的事物没有真切的了解，就无法获得内观智慧，也无法开悟，这是佛陀的教导中很重要的部分。

佛陀接着说：

布吒婆楼，依此推理，“想”先产生，之后才是“智慧”生起，因为“想”产生了，所以“智慧”生起了。

在这里佛陀直接回答布吒婆楼的问题。很明显布吒婆楼对此颇感兴趣，却不熟悉禅那的境界，不然就不会问这些问题了。他又问了另一个问题：

世尊，自我与想是一体还是分离的？

从相对的层次（世俗谛）来看，一定会有困难。人们视“想”为我。如果正在想的不是我，那么是谁在想呢？一定是

“我”。我们的念头不停打转，就永远找不到答案；如果想要解脱，我们必须先放下所有的思想、观念。同样的，布吒婆楼也陷入世俗谛中，我们很容易认同他的看法，因为我们也有同样的观念。

佛陀想使布吒婆楼放弃“我”的错误知见，所以问布吒婆楼：“布吒婆楼，汝以何者为我？”布吒婆楼回答：

世尊，我认为粗显的自我（也就是身体）是有形物质，由四大元素生成，食物滋养维生。

布吒婆楼把身体视为我。佛陀回答说：

布吒婆楼，你所谓的“想”与“粗显自我”实在不是一体的。你可以观察，你所说“粗显自我”有形状，由四大元素生成，物质食物滋养维生。而一个人的“想”一直生灭不已，很明显看出差别。

如果布吒婆楼的粗我（身体）是他的自我，那么他又如何说明“想”呢？想不断地生灭，如何可能和身体同一？布吒婆楼似乎承认这点，但又有另一个想法：自我是由意念所生。我们可能有同样的看法。人们经常说：“我不是身体。”这句话太突兀，比较有深度的看法是：“这个身体不属于我。”如果我们说“我不是身体”，这就暗示了拥有权，而谁是拥有者呢？当然是我啰。“我”拥有身体，“我”想保持身体健康，为它带来快

第七~第九禅境

乐的感官接触。身体属于我，正如屋子、车子、冰箱属于我的一样，这是布吒婆楼的看法：

世尊，我认为是心智塑造了自我（意所成我），四肢五官都圆满具足，没有缺陷。

他仍不放弃“拥有权”的想法，但只不过以“心智”（意）代替身体，“我是意所成”而不是“我是身体”。佛陀回答说：

布吒婆楼，你所谓的“想”与“心智塑造的自我”实在不是一体的。你可以观察，你所说那心智塑造的自我，四肢五官都圆满具足，没有缺陷。而一个人的“想”一直生灭不已，很明显看出差别。

布吒婆楼不得不面对真相，于是又想出另一个论点：“世尊，我以我为无形，而想所成。”事实上，布吒婆楼相当聪明。如果“自我”不是人的身体，又不是心，可能是某种无形无相的东西。“无形无相”是佛陀叙述较高层次禅那的用语。佛陀再度告诉布吒婆楼：“想”是一回事，而“自我”是另一回事。假设有一个无形的自我存在，也不可能是“想”，因为“想”会不断生灭，所以“想”不可能是自我。佛陀试着让布吒婆楼了解这点。布吒婆楼又问道：

世尊，“自我与想是一体或分离”，我有办法知道这问题的

答案吗？

佛陀回答说：

布吒婆楼，“自我与想是一体或分离”，这问题对你来说非常非常的困难。因为你的脑袋已经被灌输其他学派、宗教的思想与信仰，有先入为主的成见了。

佛陀的意思是：你不是我的学生，你向其他的老师学习，有不同的信仰，受不同的影响，所以要了解这些道理是非常难的。我们也一样，如果我们相信有灵魂，相信往生后会快乐，或接受其他的修行方法，就很难了解。当然我们可以改变我们的心，我们经常如此，但要看有没有必要去改变。要了解佛法，我们一定要觉知自己的苦（这是第一步）。最后我们会发现，以前的方法无法根除苦，或许到了这个时候，我们才会彻底改变。

虽然后来布吒婆楼成了佛陀的弟子，但此时的他，仍有满脑子的旧有观念和理论。而这些理论和观念是他从不同的老师听来的，或来自古代婆罗门的《梨俱吠陀》，他们认为要透过记忆来修行，这些是布吒婆楼非常熟悉的。佛陀很温和地指出，布吒婆楼以前的所学障碍了他，使他无法了解佛陀的解说。结果布吒婆楼也放弃这些问题，不再提问，他们的对话到此告一段落。在下一章，我们会看到布吒婆楼有完全不同的问题。此时，他是沉默的，很明显，他无法理解自我的究竟实相。

在本书的最后一章提及不同时代所流行的不同的自我观，

最后成为统一的自我。布吒婆楼的三个观点是：自我是身体、是心，或是无形的。他不了解所有的自我观只是概念而已。同样的，我们也有自己的见解，因为这些见解是“我的”，所以我们相信这些见解。想想看，这些见解是否有稳固的理论基础？只因为“我”有对某人或某些事物的看法，这些看法是否真实不虚？当然，在绝对的层次，这些都是不实在的，因为一切事物都会变动、消失。即使在相对的层面，也无法保证这些都是真实的。

我们应该经常检视自己的想法，看看这些想法的来源。如果这些想法是负面的，就要知道这些想法的源头，为什么会有这种观念。其实所有的观念都源自内心，我们所有的观念都是心的投射，甚至自我的观念也是一种投射。当我们希望某个想法能实现时，是因为这种想法能满足我们的贪欲。如果我们知道贪欲无法带来喜悦，那么我们会比布吒婆楼懂得更多。我们会观察过去信以为真的观念，所有的现象都不断地在生灭，所以没有永恒不变的“我”。

如果没有我，那么是谁指示身体去打坐？我们真的相信有个我在操控一切？就如演木偶戏的人操纵木偶一般。如果我们有这种观念，就需要一再地探讨这种观念是否成立。

和布吒婆楼一样，我们也受到不同的影响——被其他人的思想所影响，被我们的经验和信念所影响。佛陀提供我们修行的方法，透过这些方法，我们可以略尝解脱之味。没有“自我”使我们能够解脱，能够去除贪与嗔。佛陀向我们宣说他所体验到的、所证悟的法，我们只要依教奉行，便可究竟解脱。

9

佛陀的沉默

这一章布吒婆楼似乎成为一个哲学家，问了许多形而上的问题。这些问题布吒婆楼不是第一个问的，一遇到这十四种问题（十四无记），之前佛陀都会保持沉默。但在此，佛陀告诉布吒婆楼，这些问题是不需讨论的。因为这些问题，不是最重要的事。

佛陀告诉布吒婆楼，要去讨论“这是苦”、“这是苦的成因”、“这是苦的息灭”，以及“这是息灭苦的方法”。

此时，布吒婆楼又开始一系列新的问题。我们都是这样的，如果无法了解某个问题的答案，我们就会转换话题。

世尊，关于“自我与想是一体或分离”这问题对我太困难了。那么世尊，我想请问另一个问题：这世界是永恒存在的？是不是只有这个见解是真实的，而其他都是虚假的？

佛陀回答道：

布吒婆楼，关于“世界是永恒存在的”这种问题，我不去讨论。

佛陀和布吒婆楼接下来的问答如下：

那么世尊，这世界不是永恒存在的？

布吒婆楼，关于“世界不是永恒存在的”这种问题，我不去讨论。

那么世尊，这世界是有限的？

布吒婆楼，关于“世界是有限的”这种问题，我不去讨论。

那么世尊，这世界是无限的？

布吒婆楼，关于“世界是无限的”这种问题，我不去讨论。

这种现在看来非常麻烦的四段发问法，当时在印度非常流行：“是如此？非如此？既是如此亦非如此？既非如此亦非不如此？”布吒婆楼用这种问法问了十个被佛陀称为“无记”的问题。佛陀不回答，也不去讨论这些问题。学者们认为：当时的苦行者、游方僧和宗教领袖常用这些问题来表明各自的立场。佛陀和布吒婆楼的对话继续：

那么世尊，灵魂与身体是一体的，还是分开各自存在的？

布吒婆楼，关于“灵魂与身体是一体的，还是分开”这种问题，我不去讨论。

那么世尊，如来死后还会继续存在，还是不存在了？

佛陀的沉默

布吒婆楼，关于“如来死后还会继续存在，还是不存在了”这种问题，我不去讨论。

那么世尊，如来死后是既存在也不存在，还是非存在也非不存在呢？

布吒婆楼，关于“如来死后是既存在也不存在，还是非存在也非不存在”这种问题，我不去讨论。

最后布吒婆楼问道：

世尊，为何上述的问题，您都不愿意讨论呢（判为不记或无记呢）？

佛陀的回答非常有意思：

布吒婆楼，讨论这些问题并不合乎修行的目的，无益于禅修，不会让人修习清净的行为，无法趋向出离、离欲、止灭、寂静、证悟、正觉、涅槃，所以我不会对此有所讨论，将它们判为无记。

这些问题对修行无益，对法无益，对灭苦也毫无帮助，无法让人出离、离欲、证悟和涅槃，所以佛陀把它们判为“无记”，不以讨论。

对布吒婆楼来说，世界是否恒常对他的日常生活没有影响；而灵魂与身体是否同一，又怎会影响他的幸福？至于佛陀死后

禅修次第

是否存在和布吒婆楼有什么关系，这些问题无法使布吒婆楼解脱苦，所以佛陀拒绝作答。

在其他经典也有类似的讨论。例如，有个叫婆蹉衢多的外道曾问佛陀：如来死后是否存在？是否既不存在也非不存在？或既存在也不存在？佛陀说他不会讨论这些问题。婆蹉衢多说他不了解，于是佛陀叫他去收集木柴，用木柴起火，接着叫他多丢一些木柴到火里，并问他火势变得如何。婆蹉衢多回答说：“火势很猛烈。”之后佛陀叫他不要再丢树枝到火里。一会儿，佛陀再问他火势如何，他回答说火势弱了，不久便熄灭了。佛陀告诉婆蹉衢多说：“如来死后也一样会熄灭。”并问他：“火焰往前方、后方、左方还是右方？”婆蹉衢多回答说：“火焰并没有往哪里去，而是熄灭了。”佛陀再次坚持问他说：“火焰究竟往上还是往下？”婆蹉衢多回答说：“火熄了，因为没有燃料。”佛陀回答说：“如来也一样，死后会熄灭，因为不再有欲望的燃料。”

今天，人们以不同的文字来问同样的问题。即使在佛教国家内，对佛陀死后是否存在也有不同的看法。关于这个问题，佛陀说得很清楚：只要欲望之火不再有燃料，则身心都会止息。我们无须再和别人辩论这个问题，或在心中和自己争论。

佛陀告诉布吒婆楼，他不会回答一些对修行无益、对“法”无益的问题。在《箭喻经》中，佛陀以很好的比喻来说明这点。假设有个人被箭射中胸部，并在死亡边缘挣扎，却不让医生为他治疗，坚持要先知道箭柄由何种木材制成，箭尖用的是何种毒素，箭尾的羽毛是鹅毛还是鹰毛，箭头是什么东西做的，还

佛陀的沉默

有是谁射的箭，在哪个距离射的，为什么要射他？当然，等找到答案时，他已经死了。这个故事反映人们习于询问一些无关紧要的细节，而不去修习可以解脱苦的方法。在经中，箭代表苦，佛陀是医生，治疗代表法，而那个中箭的人是拒绝接受佛法的人，除非有人先把那些无关紧要的细节告诉他。

佛陀对布吒婆楼也叮咛一样的话，这些问题和修行无关；而布吒婆楼也只是问问而已，他纯粹是被佛陀所吸引，所以才花许多时间和佛陀讨论。佛陀也认为布吒婆楼是孺子可教，否则不会花大半天和布吒婆楼讨论。我们也非常幸运，如果没有布吒婆楼的问题，佛陀就不会如此详尽地解释。

佛陀说：回答这些问题不会使人出离、离欲，不会让人寂灭、寂止、证悟和涅槃。“出离”是趋向开悟的重要一步，被称为“出世间的缘起”，也就是觉察到自己的苦，并对佛法生起信心，同时也对自己能够修行感到喜悦。接下来是禅修，也就是正定。禅修会带来“如实知见”，也就是证得内观智慧——知道一切事物都是无常、苦、没有实体的智慧。“如实知见”可以使人出离世间，出离是解脱苦的第一步，在此之前，所有的修行只是准备而已。我们无法全心投入修行，是因为心仍然向外攀缘，认为只要找到意中人，找到合意的工作或理想的住所，就可以去除烦恼，认为除此以外别无他法。

在这世间生活，为了生存，我们需要氧气、阳光、雨水、食物和其他的东西；而内心的满足是无法依靠外境的，我们不可能由外境获得满足，真正的满足来自内心。要了解这个真理可能要花一段时间，有部分人快些，有部分人慢些，而有人此

禅修次第

生永远无法了解，这要视各人的业力结果（业果）和机会而定。当然，机会也就是业果。

出离并非指我们讨厌这个世界、世人、大自然或其他事物。出离不等于厌恶，虽然有时出离被译为厌恶。“厌恶”有负面的含意，而负面的心态会破坏修行。我们不是厌恶这个世间，而是不再执著外在的事物，不再认为这些事物能为身心带来快乐，因此不会在世上追求绝对的满足。年轻人很少能出离，当然也有例外。大部分的人都要在一再失望后，才会以不同的方式来追求幸福。

禅修的人不一定能体验到出离，因为许多人只是想为生活添加乐趣才来禅修。佛陀说这比不禅修要好。佛陀很乐意为人解答问题，在经中，我们发现佛陀非常直接和简明地回答布吒婆楼的问题：不要想外在的东西，想想如何能出离。如果我们禅修的目的是为了体验生命中较高的层次，只要坚持不懈，总有一天会做到。

透过禅那，我们会发现有不同层次的心识状态，即使是凡夫俗子也能做到。此时，我们会发现这世间给我们的只是假的黄金而已，虽然闪闪发光，却毫无价值。美丽的女子、英俊的男子、宜人的天气、可口的食物、醉人的音乐、极佳的书本，这一切只是感官接触而已，都是外在的，无法触及内心深处。巴利文称这些东西为“诱惑”（魔罗）。

我们不断地被外境诱惑，并非因为外境多么诱人，而是因为大部分的人认为幸福可以从外境获得。有些人表面上看来事事如意，心想事成，也许我们会想：“为什么他们可以尽情享受

佛陀的沉默

人生，而我却不能？或许照着他们所做的去做也会一样快乐？”如果我们真的照着去做，就会失去追求解脱的机会。要做到出离，需要长期精进的修行，即使做到了，也只是踏出深入了解“法”的第一步而已。

出离之后是离欲，离欲是证入涅槃的起点。修行到了这个阶段，出离心会非常强，一旦贪或嗔生起，我们会立刻去除贪与嗔。然而贪与嗔并非真的消失，只有在证悟前的最后一个阶段（即三果阿那含），贪与嗔才会完全消失。即使如此，它们仍会若隐若现，但完全不会干扰我们；只有阿罗汉——开悟的人才完全没有贪与嗔。离欲使我们不再执取、执著或是排斥反抗，虽然深层微细烦恼（随眠烦恼）仍在内心深处，但我们能把它放下。因为我们了解出离的真理，只有如此，我们才会继续我们的修行之旅。

出离和离欲是修行道上重要的阶段，首先必须知道自己的苦。偶尔禅修是不可能出离和离欲的。知道自己的苦，并非指我们必须遭遇某种重大的悲剧。苦是心中的焦躁、不安和忧虑；有了苦，便无法安心。一旦体会到苦，对佛法的信心便会生起。这时我们才会认真修行，去验证佛陀所说的法，而不是盲目地相信佛陀的话。投入修行会有“法喜”，这种喜悦远超过世俗的感官之乐，而这种喜悦使禅修成为可能，这是出世间缘起的因果关系。下一步是安止定，接着是如实知见，也就是如实地了解一切现象都是无常、不圆满（苦）和无我的。

经历了一件事并不表示我们必定了解这经历。在日常生活中，我们用很少的知识便可以过生活，正如阅报一样，只需少

量的词汇就可以明白大概。我们的日常生活不需要高深的智慧，只要我们能够处理日常事务即可。而遵循佛陀的教导，我们必须更深入，必须觉知当下所发生的事和每个念头的生灭。

如果我们照着做，就会发现无常是生活的一部分，这比起表面接受“一切都是无常的”或“呼吸是无常的”要深入得多，我们深深了解无常是与我们有关的真理。我们也以同样的方法去体会苦，我们一再地体会到苦，知道内心深处的不安，知道自己花了多少时间去追求外在的事物。我们责备他人，认为自己的苦是他人造成的，忘了别人和自己一样，内心也一样不安。我们找一些理由来解释内心的不安，这些表面的原因只解释表面的经验，无法说明内心深处的烦恼，因此无法根除苦。

觉知到无常和苦是非常重要的，不但要在自己身上看到无常和苦，也要在每一件事物中看到无常。如果仔细观察，我们会发现每一棵树、每一片叶子、每一根草都在宣说无常的真理。每天都充满无常，我们可以从有数字显示的时钟上看到每一秒都在变动，无常就显现在时钟上。然而我们总是认为：虽然时钟的数字在变动，而我们是静止的，这怎么可能？我们的身体和数字钟一样，每分每秒都在变化。

离欲对我们的生命有重大的影响，一切事物都有其因果，透过修行才能离欲。有时我们舍弃了某种欲望，我们以为已经离欲，所以当其他的欲望生起时，我们会感到讶异。当然能够舍弃欲望是值得称赞的，也非常重要，但不表示已经完全离欲，因为我们仍有欲望，所以仍要修行。在婆蹉衢多的故事中提到，当所有的燃料都耗尽时，火焰才会熄灭。有些人会说：“但我喜

欢欲望。”如果我们如此认为，那么只好等待，等到有所改变，或许是今生，或是来生，或是一百世以后，谁知道呢？或许是明天也说不定。对生命的态度改变，心才会改变，对事物的看法也会大不相同。

禅修得越好，心会变得越清明，越能看清生命的真相。大部分的人都生活在自己创造的世界中，他们希望世界如同他们所想的一般，然而现实生活与想象并不相同，所以许多人不快乐。我们也不会安于现实，如果会的话，那么所有的富人都会感到满足，就不会有富人绝望地自杀。或许我们知道这些事，但我们有没有对治的方法呢？我们所知道的和我们所做的有一大段距离。重要的是，如果真的知道要怎么做，就要赶快去做，否则不会进步，因为纯有知识无法带来改变。

佛陀在经中说道：离欲可以导致寂止、平静和证悟。如果心中有贪与嗔，是无法超越自己的，因为心被贪、嗔所困。当我们的念头不停打转时，我们最能感受到这点。和布吒婆楼一样，我们的心充满各种想法和见解。只要心中有贪与嗔，我们就永远无法平静，也无法体验到高超的意识境界。

在禅修时，如果心能平静下来，就会了解这个世间只是为身体提供必要的东西，外在的事物无法带给我们幸福快乐，所以不要太重视。当然日常生活的待人处事，我们仍需注意。而在禅修时，我们应断除贪与嗔，做到这点，才能达到更高的禅那和证悟。巴利文“*abhinna*”意指“证智”，也就是去除五盖（表层粗显烦恼）和深层微细烦恼，禅修到了这个境界，贪与嗔都会消失，不再障碍我们。

禅修次第

佛陀通常以四种方式回答问题：直接回答“是”或“不是”，有时会详细解释或反问，最后是以沉默作答。在经中，佛陀对布吒婆楼说讨论这些问题对修行无益。布吒婆楼接着问佛陀，作为导师的佛陀会讨论哪些问题。

那么世尊，有哪些问题世尊会去讨论呢？

佛陀回答：

布吒婆楼，我讨论“这是苦”、“这是苦的成因”、“这是苦的息灭”，以及“这是息灭苦的方法”。（四圣谛）

这是四圣谛，是佛法的精髓。布吒婆楼之前的问题太不切实际了，佛陀把他拉回最基本的实相。四圣谛是佛陀证悟后所宣说的法，佛陀在菩提迦耶的菩提树下证悟后，入甚深禅定七天，出定后，他有系统地宣说四圣谛，帮助人类脱离困境。在开悟后，佛陀对以前的同修五比丘所开示的第一部经是《转法轮经》，其中一位听后立刻证果；之后，其他四位比丘也证果了。他们是第一批僧伽，是佛陀最初的弟子。

灭苦的方法是八正道，而八正道可归类为戒、定、慧三大主题，这部经典都提到了。布吒婆楼听过有关持戒的必要，也听过禅那即“定”的开示。当讨论“自我”是否存在时，他已经初步接触到“慧”。很明显，布吒婆楼到目前为止还认为“自我”是存在的，他将继续问有关的问题，直到他成为佛弟子

佛陀的沉默

时，他才相信“无我”。

佛陀的教法永远包含戒、定、慧三学，无论少了哪部分都是不完整的，任何值得遵循的修行法必定包括戒、定、慧三学。我们也把“定”称为三摩地，或译为平静、宁静、寂止。平静的心才能生起智慧。

布吒婆楼仍有问题：

为什么世尊会来讨论这些问题呢？

佛陀很有耐心地回答：

布吒婆楼，讨论这些问题合乎修行的目的，有益于禅修，会让人修习清净的行为，趋向出离、离欲、止灭、寂静、证悟、正觉、涅槃，所以我会对此讨论。

此时此刻，布吒婆楼终于明白：

的确如此，世尊；善逝（对佛陀的另一尊称）说得真恳切。啊！世尊托钵的时候到了，世尊请慢走。

于是世尊佛陀就起座离去了。

布吒婆楼得到的启示非常重要，只有问“对修行有益的问题”才有用。那时在印度或现在，那些婆罗门、僧侣、精神导师喜欢长篇大论地讨论世界是否永恒，是否无限，灵魂与身体

禅修次第

是否相同等问题。讨论这些问题对修行无益，只会造成更多的空想，对修定没有益处。

最有益于修行的问题是深入了解四圣谛，并在心中好好体验。第一及第二圣谛是“苦”及“导致苦的原因”，也就是贪欲、执取与嗔心，我们几乎时时刻刻都体验得到。如果我们能了解这两种圣谛，就能了解第三种圣谛：苦的止灭。第四种圣谛：灭苦的方法（道谛），也就是八正道可以导致解脱。我们要问这些问题才有意义，且必须深入探讨，直到完全了解。我们自问：“我有苦吗？如果有，是否把这些苦归于外境？是否认为是外境或某人使我受苦？或认为苦是自己造成的？”我们必须一再地问自己：“是谁使我受苦？”在理智上，我们可以告诉自己：“没有人有兴趣使我受苦，没有人会这么做。”无论是如何合理解说都没有用处。我们必须了解苦是源于内心的贪欲、嗔恨和执著，一旦我们放下所有的欲望，苦会立刻消失。

有些欲望看起来是好的，例如，我们想有一节好的禅修，一旦我们这样想，还能静下来禅修吗？当然不能！根本无法入定。如果有“我想要”的念头，就会有苦；假如我们放下“我想要”的念头，坐下来，盘起腿，把心安住在当下，没有任何欲望，我们会发现真的很有效，任何人都可以做到。即使我们的心仍妄念不断，只要放下欲望几秒钟，就会感到非常轻松。此时，我们放下重担，就像放下沉重的包袱。当然，未受训练的心会立刻重拾包袱，只要我们一次又一次地放下，我们不但能熟练地放下贪欲，也能看到修行的成果：心量扩大、开阔、自在、轻安、平静。

佛陀的沉默

如果我们能全心投入禅修，又没有任何期望的话，效果会更好。我们也会变得明智，知道要放下佛陀所说那些纯属推测的问题，这些问题对修行没有帮助。布吒婆楼很喜欢问这类问题，布吒婆楼所问的问题使我们了解对修行什么是有益的，什么是无益的。

10

熄灭痛苦之火

对于痛苦的恐惧，生命总是向往一个没有痛苦的彼端，但佛陀告诉我们，不用这么辛苦漫无目标地寻找，因为你找不到这样的地方。因为如果我们不把身上的痛苦之火熄灭了，无论天涯或海角，痛苦如影随形。要熄灭火的唯一办法，就是让它不再有燃料。

佛陀说如果要真的快乐，唯一的方法是去除“自我”这个假象，亦即完全去除“有爱”。

在前一章，布吒婆楼对佛陀道别：“的确如此，世尊……”就在佛陀离开论坛后，另外那些修行者转向布吒婆楼讥讽：

世尊才离开没多久，这些向外追求灵性的修行者就向布吒婆楼讥讽：“布吒婆楼，你对沙门瞿昙所说，竟然这样赞叹：‘的确如此，世尊；善逝说得真恳切。’但是，关于世间是否永恒存在、世界是否变动无常、世界是有限还是无限、灵魂与身体是一体还是分离、如来死后到底存不存在，还是既存在也不存在等这些问题，我们都没有听见沙门瞿昙有明确解释？”

禅修次第

布吒婆楼听完之后，告诉这些同修说：“诸位，你们所说的这些问题，虽然我也没有听见沙门瞿昙有明确解释。但是，沙门瞿昙所说的‘法’，是真实、正确、合乎自然法则的绝对真理啊。”

那时佛陀已经很有名了，外道们仍以“沙门瞿昙”来称呼佛陀，而不是以觉者来称呼，这意味着他们认为佛陀只是他们的一份子。另外，布吒婆楼用了“法”这个字，在现在我们是指“佛法”。而那时，布吒婆楼还不是佛陀的弟子，是他第一次听闻佛法，这表示当时常用“法”字来指绝对的真理、自然的法则。布吒婆楼继续说道：

像我这般理智的人，怎么会不赞叹这样珍贵的法呢？

虽然布吒婆楼不是佛陀的弟子，他发现佛陀的教法非常珍贵、合理。经文继续：

过了两三天后，象首舍利弗与布吒婆楼一起前往拜访世尊。舍利弗向世尊顶礼膜拜之后，就坐到一边。而布吒婆楼只向佛陀问讯（问候、打招呼等基本礼仪）后，而坐到另一边。

我们假设象首舍利弗曾经听过法，是佛陀的信徒。而布吒婆楼只和佛陀互相问讯，然后告诉佛陀他离去后，那些外道嘲笑他的事。佛陀说：

熄灭痛苦之火

布吒婆楼，那些外道修行者都是盲目者、瞎子，只有你，是有眼光的人。

佛陀经常用形象化的词句，如“眼中只有微尘”来形容那些容易了解佛法的人。事实上，佛陀在证悟后，坐在菩提树下享受涅槃之乐时，并不想去教化众生，因为他的教法与众生所听到的大不相同，所以众生不会了解他证悟的法。最后，梵天向佛陀请法，请佛陀为了天人与人类的福祉，一定要弘扬佛法。然后，佛陀观察众生，发现那些“眼中只有微尘”的人，为了他们，佛陀决定成为他们的导师。佛陀继续说：

布吒婆楼，我所说的法，已明白点出，哪些是重要必备的，哪些是不必讨论的（无记）。布吒婆楼，你知道什么是我认为不重要的吗？

佛陀再度说明哪些是“无记”的问题，即：世界常住或不常住，世界有限或无限，命与身为一或各异，如来死后存在或不存在，如来死后亦存在亦不存在等问题。

布吒婆楼，这些问题不符合修行目标，没有意义，与熄灭痛苦、解脱生死、迈向涅槃无关，所以我不去讨论。

佛陀再度强调，他只说趣向究竟解脱的法，所以无论佛陀教的是何种法，都指向同一个方向：究竟解脱。可惜无论是佛

陀时代或者是现代，有许多导师都不了解这点。

今天，同样的，修行的旅程引领我们一步一步趣向涅槃，而不是“毁灭”（虚无）。涅槃没有这类东西，只有清明、圆满和完全的觉知，以及无明的止息。这种觉知不是全知，佛陀说他无法同时知道所有的事，但只要佛陀去思考，就能知道任何事。虽然“全知”令人刮目相看，却不是证入涅槃的目的。“涅槃”是无明的止息，苦的止息。

布吒婆楼，那什么是我认为必备重要的？知道什么是苦、苦的成因、苦的止息，以及消除苦的方法……这些才是符合修行目标，极具意义，与熄灭痛苦、解脱生死、迈向涅槃高度相关的问题，所以我会去讨论。

佛陀把布吒婆楼带回四圣谛，向他说明如何一步一步地修习内观，趣向涅槃，直到所有的无明消失。

我们已经知道出离和离欲了，接下来是止息。“止息”是指思想、感受的止息，指在九禅进入灭尽定或灭受想定。止息也指苦的熄灭，如佛陀所说的，止息就是让三种贪爱不再生起。这三种贪爱是：“欲爱”——渴求感官欲望的满足；“有爱”——渴望生命的存在；以及“无有爱”——渴望生命不存在。这三种贪爱是我们生死轮回的主要原因。我们或许会责怪父母，让我们学了许多坏习惯，和给我们许多不好的影响；而父母亲也可能会做出许多没有智慧的事，因为他们尚未开悟。我们不应该责怪父母，是我们的贪爱把我们带到这个世界，来

熄灭痛苦之火

到特定的家庭，所以我们应该观察自己的贪爱。

我们已经详细讨论过渴望感官欲望满足的“欲爱”，如果我们能自我观察，可以看到心中的“欲爱”。而渴望生存的“有爱”就深入得多，“有爱”是我们最强烈的欲望，是使我们生死轮回的主因。在日常生活中，我们很难觉察到“有爱”。人们经常使自己忙得团团转，去避开看到不如意的事，这是人们对治苦的方法。如果我们深入观察“有爱”，就会了解佛陀的教导，因为渴望生命存在的“有爱”会导致持续的苦。

“有爱”使我们去找些东西来填满自己的心，这是为什么我们会不停地想，不断地动，以及去避开不如意的事。想想看我们早上的床是什么样子，乱成一团，为什么？因为即使在睡觉，心仍不得安宁，仍有苦受，所以身体会动来动去。我们醒来的第一个念头是什么？我们会不会想：“啊！活着真好！”会这样想的人非常少。大部分人会想“又来了”或是类似的话。有多少人能觉知醒来时的念头？意识是如何产生的？念头是如何生起的？我们如何造成这一切？我们告诉自己，如果不这样做，就会很无聊。其实这些只是在支持一种假象——自我。这个自我很忙碌，因为忙碌表示自我很重要。这个假象满足了“有爱”，事实上，我们所有的活动都朝向这个目标——有爱。如果我们仔细观察自己，我们会发现果然如此，即使是动机最善良的行为都是为了满足有爱。

仔细审视一天的生活对修行很有帮助。审视今天的生活，由于时间太近，可能有点难。我们可以想想昨天是如何过的，做了什么事？想些什么？如何保持自我这假象？我能够观察到

禅修次第

不断生灭的身心现象中的“有爱”吗？身心不断变动，我们的心想东想西，想将来可以做些什么，想过去做了些什么。只有当我们不断地想；才知道自己的存在。所有的心理活动只为一个目的：满足“有爱”。

禅修时，只有一个禅修对象。如观呼吸，就可以使我们去除妄想。禅修时，如果我们能去除妄想；禅修后，在日常生活中，我们也可以去除妄想；去除妄想后，心就会平静、宁静。

“对不存在的渴望”（无有爱）只是硬币的另一面，源于同一种假象，即有“我”的存在。不过此处的“我”并不想存在，可能是生活中有些事情非常糟，使“我”想逃之夭夭，也就是渴望不存在。“有爱”因为渴望存在，所以会障碍我们体证涅槃。如果我们了解苦，也愿意审视“有爱”，那么要小心不要堕入“无有爱”的陷阱。如果我们觉得人生充满苦，因此想逃避，这也是一种贪爱，因为是我想要“去除”某种事物，这是行不通的。我们应该放下所有造成“自我”假象的事物，要一再地、如实地观察身心的变化，而不是如我们所想的一般。假如我们有太多的成见，就不会进步，就像嘲笑布吒婆楼的外道一样，他们不想听任何新的理论。布吒婆楼则不然，但到目前为止，他仍不得要领。

观察这三种贪爱非常重要的，要深入观察，任何时候都可以观察，在禅修时、坐在树下或走路时都可以。

接下来佛陀要说的是“平静”，我们要学习去除妄念，这些妄想使心无法平静。在日常生活中，我们经常会无必要地思考，我们有念头，是因为要让心忙碌。要观察这点并不难，我们可

熄灭痛苦之火

以用修行来去除妄念，此时只有觉知，心是清净的，好像透明一般；心是平静的，这种内心的平静有助于恢复精力。我们的念头使我们疲累，我们的工作或许只需少量的体力，或许只是按按键盘或挥动笔杆，但一天下来却疲惫不堪，这是因为心不断地思考、盘算和反应。当没有必要时，我们是可以去不去想的。

要做到以上所说的并不容易。只有当“有爱”止息，纯然的觉知才会生起。在止息贪爱之前，我们必须了解它的含意，必须观察贪爱不断生起，以及永远获得无法满足。贪爱会使我们不安和焦虑，这些在外表是看不到的。我们的内心经常不安，而我们却将这种不安合理化，并归罪于外在因素。其实只有一个原因，就是“有爱”。

如果我们发现自己的确是这样，那么我们就会有恍然大悟的经验。禅修进入状况时，会有平静的心，而平静的心比较客观，也更容易观察到心中的贪爱。通常我们会告诉自己：“这就是我，我有许多事情要做，虽然会花许多时间，但如果我不去做，谁会去做呢？”有许多类似的念头会生起。

如果只观察一个人的行为和表现，我们会发现都是内在在推动的，这些都是“有爱”的表现。那么修行的动力是不是呢？这是一种矛盾，我们需要修行的动力，去观察和了解佛法也需要动力，而为了证入涅槃又要将这动力放下。从需要动力和放下动力，就好像转换轨道一样。

当我们深入观察自己时，我们就会知道心中所有的念头，一切都看得很清楚，我们无须厌恶、责备或怨恨自己，也不会有罪恶感。心中所有的念头都是人性的一部分，首先我们要知

禅修次第

道它生起的原因，然后超越它。观察“有爱”是非常有趣的修行，虽然有点难，但能带来重大的成果；而容易做的事，通常不会有大的成就。

心止息和平静后，佛陀提到下一个阶段：“证悟”。证悟有不同的意思，最重要的是指我们知道已经去除五盖，以及和五盖有关的深层微细烦恼。只有断除有爱，才能去除五盖。在清净道上修行，我们不断地减轻五盖的影响，而支持我们修行下去的就是禅修、正念。此时，我们仍不能根除五盖，因为仍有贪爱和嗔心，直到修行的最后阶段才能彻底断除贪与嗔。随着证悟而来的是涅槃，涅槃是修行之旅的终点。

透过禅修和净化内心可以体证涅槃。观察内心深处的贪爱——贪求生命的存在，可以知道贪爱是使我们去做最愚蠢和可怕的事的关键，使我们从早到晚去做那些我们经常做的事。

现在，佛陀再度向布吒婆楼讲述内观智慧之道，这条道路通往涅槃和四圣谛。佛陀知道布吒婆楼仍无法领会，所以佛陀用其他的词句来说明：

布吒婆楼，有一种沙门婆罗门说：“我在死后，可以永远安乐，而且没有病苦。”

这是熟悉的天堂的观念，有天人在弹奏竖琴和永远幸福快乐的地方。现在，在某些佛教圈子仍非常流行这种观念，例如，借着念诵佛陀的名号，希望能往生净土，永享快乐。

熄灭痛苦之火

我造访了这些婆罗门，问他们：“诸位，你们说在我死后，可以永远安乐，而且没有病苦。这样的言论与见解是否真实？”这些人听完后回答我说：“是的。”

我又问他们说：“诸位，你们所说的那个永恒安乐世界，你们曾经看到与经验过吗？”这些人听完后回答我说：“不曾。”

我又再问他们：“诸位，你曾经在一夜或一日，半夜或半日中，曾感到完全快乐的我吗？”这些人听完后回答我说：“不曾。”

佛陀不但告诉布吒婆楼那些婆罗门所宣扬的是一些不切实际的理论，而且指出如果想在这个世间找到快乐，等于走上歧路。很明显，佛陀要布吒婆楼去思考这个问题，我也建议大家去思考这个问题。我们拿这一天来反省，用刚才观察“有爱”的方法，观察我们如何周旋在不同的事情中。我们做了一件事后，由于不满意，又去做另一件事，正如佛陀所说的：“你们曾于一夜或一日中，感到完全快乐吗？”

这并非指我们必定不快乐，虽然有时我们的确不快乐。如果我们回想平常的日子，会发现什么？发现对生活不会十分满意，或许有片刻的欢乐，但能持续多久？而那些情绪和念头无法带来平静或涅槃，这些情绪和念头又不断生起，这就是苦。这种苦是因为得不到我们想要的东西，或是无法摆脱我们不想要的事物。我们应该尽可能仔细观察这种苦。

我们并非对生命厌倦。如果我们正确地观察，反而更容易接受生命中不圆满的现象。既然佛陀已经找到解决方法，我们

便应跟随他的脚步，亲自去验证佛陀所说的法。去观察心中的不满可以减轻苦，因为我们可以接受生命本来就是如此。而一般人对苦的反应是感到痛苦和哀伤，这是无济于事的。当我们受苦时，我们无法如实观察事物。所以观察反省“这一整天，心起了什么念头”是很有帮助的。生存是为了什么？佛陀接着问那些婆罗门和苦行者：

“诸位，对于你们所说的永恒安乐世界，你们知道有何道路或方法可以抵达吗？”这些人听完后回答我说：“不知道。”

今天，我们可以在许多叙述神秘经验的杂志上找到这些理论和观念——宣称能获得安乐的方法，很明显，这是不可能的。因为只要仍有“有爱”，一定还有苦。尤其是在“有爱”的背后隐藏着对不存在或断灭的恐惧，显现在对死亡的恐惧。或者有人会说“我不怕死”。因为他们认为死亡是很容易面对的，他们会说“只要不受苦就好”或“只要比我心爱的人先死就好了”。而对死亡的恐惧是非常真实的苦，隐藏在“有爱”中。

当我们觉得被忽视，不被接受或没有人爱时，也会有不存在或断灭的恐惧。为了得到别人的欣赏，有些人会用尽一切方法来攫取目光。这样的生命非常不圆满，因为要仰赖别人的意见和情绪，这是非常不可靠的。

当我们认为自己很特别和与众不同时，就需要一些东西来支持。当我们在自己身上找不到时，就需要从别人那里得到。虽然有时我们会得到我们渴望的爱与赞赏，而长远来说是行不

熄灭痛苦之火

通的，因为没有人可以永远得到赞赏。因为自我是建立在假象之上的，需要不断的支持。自我的假象越深重，所生起的贪爱就越危险。正如一个很肥胖的人想走过一道很窄的门一样，一定会撞到门的两侧。

同样的，如果我们去保护“自我”，那么即使是些微的批评或不谅解，也能伤害“自我”。自我越大，越容易受伤，反之则越小。如果没有自我，就根本不会受伤。如何缩小自我？去观察，每分每秒地观察我们的“有爱”，内观智慧就会增长。

所有的人都感受到苦，却不知道如何离苦。我们以为唯一可以减轻苦的方法是灵性修炼——我们透过去做、去说、去体验某些事，希望能带来快乐。佛陀离苦的方法不是这样，佛陀说如果要真的快乐，唯一的方法是去除“自我”这个假象，亦即完全去除“有爱”。佛陀继续说：

我又再问他们：“诸位，你们是否曾经听到那诞生在永恒安乐世界的天神说‘各位，如果要抵达这个世界，一定要行善，走在正道上。我们这些天神也是因此而诞生在此永恒安乐的世界。’”他们回答我说：“没有。”布吒婆楼，你觉得如何？这些婆罗门所提倡的理论听起来合乎正理吗？

对于一些错误的观念，佛陀会指出这种观念是愚痴的，佛陀不认同一些无法探讨问题核心的修行指导，《布吒婆楼经》不是唯一记载佛陀批评外道的理论是愚痴的，特别是当他们误导他人时。此时，佛陀举了一个譬喻：

正如有人说：“我要找到国内第一美女，并且与她交往相爱。”旁人问他：“朋友，你知道这第一美女是属于刹帝利族、婆罗门族、吠舍族，还是首陀罗族呢？”他回答：“不知道。”旁人又问：“那你知道这第一美女芳名为何？身高、肤色如何？还有她居住哪里？”他回答：“不知道。”旁人最后又问：“朋友，你对所要求爱的对象难道完全不知情？也没看过她的人？”他回答：“的确完全不知。”布吒婆楼，你觉得如何？这人知道他所表明的是合乎正理吗？

布吒婆楼回答：

世尊，这人所说的，实在不合正理啊。

布吒婆楼似乎对佛陀更有信心，因为现在他称佛陀为“世尊”。佛陀继续说道：

同样的，布吒婆楼，你认为那些宣称有个永恒安乐世界的婆罗门，他们的理论合乎正理吗？

世尊，这些婆罗门所说的，实在不合正理啊。

佛陀想让布吒婆楼知道，这些导师并没有任何证据来支持他们的信仰，他们非常愚痴，就像想找国内最美女子的人一样愚痴，因为他不知道最美的女子是谁，住在哪里。

许多宗教都相信有一个永远快乐的世界，如果我们过着正

当的生活，没有犯许多罪，死后这个“自我”就会永远幸福。佛陀从来不认同这种理论。相反的，佛陀说：通往快乐的唯一道路，就是清楚观察“自我”是一种错误的观念，是心制造出来的幻象。佛陀举了另一个譬喻：

好比说有个人想在马路的十字路口，搭建一个楼梯，准备进入心中的殿堂。而路人问你：“朋友，你想搭建一个楼梯登上殿堂，那你知道这殿堂在东、西、南、北哪里吗？是高还是低呢？”那人回答他说：“不知道。”

路人又问了：“朋友，你想要搭建一个楼梯，却竟然不知道这殿堂的位置与高度？”那人回答他说：“的确不知。”布吒婆楼，你怎么看待？此人这般的做法合理吗？

世尊，这实在不合正理啊。

换句话说，有人想去梦想中的快乐天堂，却不知在哪里，或是如何去。佛陀花了不少时间来解说这点。佛陀想指出布吒婆楼的错误观念，尤其是有关自我的理论，只是这次佛陀以不同的主题来说明。佛陀对布吒婆楼有无限的耐心，以不同的方法来解说“法”，希望布吒婆楼能够了解。我们可以把自己当成是布吒婆楼，因为要了解“自我”为何物并不容易。这个“自我”坐在这里，想得到快乐，却不知道“自我”本身就会妨碍快乐，障碍知足和满意。

如果我们主观地看自己，可能会看到“自我”；如果我们客观地观察，就会发现“自我”只是一种观念，是心理作用而已。

禅修次第

禅修的人都知道，根深蒂固的观念是很难改变的，但至少我们知道该如何处理。我们知道是什么引起内心的忧喜烦躁与不安。为什么我们不断地渴求和排斥某些事物，这是渴望生存的“自我”假象所造成的。当我们越了解实相，就越能感到佛陀的伟大，因为在人类历史上，佛陀首次将人类的处境和超越的意识，如此明确地勾画出来。

许多人皈依佛陀，向佛陀祈祷，却不知佛陀伟大之处。如果在今生今世能了解佛陀的伟大之处，表示我们有相当好的业果，这是我们应该把握的。去了解佛法，去探讨生命的本质，是指我们能够在我们身上发现实相、真理，我们往内心观察。如果我们观察自己的心就能了知法，这并非指我们要去除“自我”，而是要了解自我只是一种假象。如果不了解，就永远放不下。深入了解法，了解生命的实相，是放下的先决条件。

真正的“原罪”

我们不是要断除生命或一些实际存在的东西，而是要去除“自我”的假象。真正的“原罪”是我们不断去设立“自我”这假象，保护它、坚信它。

在日常生活中，为什么我们不能去除“自我”的假象？首先，我们必须看看有没有这个必要，也就是我们是否知道自己的苦。其次，要知道如何对治这些苦。我们不能只说：“好吧，我不再相信有自我。”这是无法解脱苦的。我们必须体验到无我，至少一次，看看没有这个“自我的假象”是何等光景。因此，我们必须透过禅修才可以做到。

早先布吒婆楼在界定“自我”时碰到很大的困难，所以佛陀为他重新整理解说：

布吒婆楼，有三种自我取得或自我假设（我得），即粗显的自我（粗我得）、心智塑造的自我（意所成我得）、无形的自我（无形我得）。

我们可能会误解“得”这个字。如果用另一个词即“假设的”（assumed），自我就会更清楚，指这个“自我”是假设的。

什么是粗显的自我？粗显的自我具有形体，是由四大元素形成，透过物质食物所滋养。

很明显的，这是指身体。身体和欲界（kama - loka）有关，“kama”是欲望，“loka”是地方或处所的意思。欲界是我们所住的地方，我们有种种的欲望，欲望是我们的一部分，也给我们带来许多麻烦。要超越欲望必须很努力，要知道欲望所带来的苦，虽然我们仍在相同的世界里，最后我们仍可以达到没有欲望的境界。

和布吒婆楼一样，我们以为“粗显的自我”是自己。我们对自己的身体有很矛盾的感情：当身体疼痛、生病或不听话，我们就会很讨厌；当身体健康，有许多快乐的感官接触，我们会觉得“有”身体是相当不错的。我们并非真的认为身体就是我，而是认为我们拥有身体，把自己当成某个人，也就是把身体当成自己，没有发现身体也是一种自我的假象。

佛陀告诉我们：身体的欲求是永远无法满足的。佛陀也说：身体有各种感官欲望，我们应该观察这个身体，观察“身体”是我们所要面对的对象，而不是我们所拥有的，因为“拥有身体”的观念与事实不符。没有人想让身体生病、受伤、老化和长得丑，没有人要让身体死去，可是身体却有这些事，如果我们真的拥有身体，为什么身体会这样？

真正的“原罪”

身体由四大元素构成，即地、水、火、风，也就是“物质”，并且由食物所滋养。身体有许多欲望，如果没有欲望，生活会简单多了，我们不需要厕所、浴室，也不需要厨房；我们不需要花这么多的时间、精力去买东西，去种植蔬果，去准备食物来养活这个身体。

让我们想想看我们家里有哪些东西？一切都为身体而设：厨房、浴室、卧室、起居室，还有舒服的椅子、躺椅。如果住在高楼，可能会有电梯，“身体”可以很轻易地到达住处，这些设备都是为了身体，怪不得我们会视身体为自己，或认为身体属于我的。

我们对身体也有许多要求，希望身体不要太胖或太瘦；不要太高或太矮；不要有任何的疤痕或伤口，不要有骨折或任何缺陷。即使是最轻微的苦，也不应该有，可惜身体总是不听话，而自认为拥有“身体”的人，对它一点办法也没有。

有关“拥有权”的问题是很值得去思考的，尤其在禅修结束时，当心比较平静和清明的时候。我们很容易假设“我就是这个人”，而不会说“我就是这个身体”，总会把自己想成是某人。我们需要客观地去观察身体的拥有者，要找身体很容易，看看它、摸摸它就就行了，但谁拥有它呢？我们可以说拥有者是“我”。然而“我”又是什么呢？在哪里？在哪里可以找到？当我们深入探讨这些问题，就知道不可能找到合理的答案，这是佛陀稍后会为布吒婆楼解释的。

告诉他人“我是这个人”是一种谬误，是很难说服他人的。照镜子时，我们看到镜中的“我”，我们非常关心这个“我”。

禅修次第

虽然我们的视力非常有限，只能看到外表，无法看到内心深处。可是我们仍深深相信“我”就是这个身体，并花许多时间来使身体更美好，这是认同身体就是我。要看出这种谬误，必须有平静的心和内观智慧。平静的心与内观智慧，会以不同的角度来观察事物。

接着，佛陀向布吒婆楼解释“心智塑造的自我”（意所成我）：

什么是心智塑造的自我？它有形体，四肢五官圆满具足。

在思考的过程中，常会有观察者和其他心理活动的存在。当我们认同观察者与我们的思想、反应、感受或其他的感官接触是“自我”时，这个自我就是“心智塑造的自我”——把心理活动当成自我。当我们修行一段时间后，我们会把“观察者、觉知者”视为自我。我们应该尽量深入观察，去找出这个觉知者，最后会发现并没有“人”存在，而我们假设它存在，所以佛陀才称之为自我“取得”（编按：抓取某种东西，当成自我）。

这种说法很先进，虽指出存在的真相，却不容易掌握，因为和一般人所相信的理论不同，所以我们必须观察这些信念所带来的苦。当我们发现苦就在心中，而不是“那些可怜的人，他们不知道自己在做什么”。苦就在我们内心，当我们知道苦及其原因，就能看到真相。如果我们所相信的理念，以及所做的是为了“自我”，那么必然有欲望。当我们了解这点，就略微

真正的“原罪”

了解佛陀的教导。

佛陀也认为这种说法很难令人接受。通常我们以一百八十度相反的观点来看每件事物，很自然的，我们的问题来自相反的观点。所以当谈到究竟实相时——即佛陀此处所说的法，我们不能以相对层次的问题来问。相对层次和绝对层次就像两条铁轨，永远平行，没有交集。例如，有人问：“如果没有自我，那么在静坐的是谁？”以相对层次而言，是“我”在打坐；以绝对层次而言，则“无我”。

当然，佛陀两个层次的法都教，当他教导正念、守护根门、正知或持戒时，是在相对层次说法，所以有个“我”在修行。我们必须仔细分辨这两个层次的法，当佛陀提到“我”时，无论是“粗我”或是“意所成我”，我们都不可用日常的二元对立的角度的去理解。

我们必须接受佛陀所说的绝对层次的法，并以此来观察身心活动，以获得内观智慧；或是置之在一旁，直到修行功夫越强和禅定越深厚，可以进行观察为止。真正的选择只有这两个，第三个选择是“加以否定”，但这会有反效果，使我们在原地踏步，并深信有“自我”。后者是不理想的观点，因为我们经常要划分界线，将“自我”划在一边，而这世间是另一边。“自我”不只是旁观者、观察者，而且经常是有敌意的，因为外在世界不能满足自我的需求。

由于人人都以自我为中心，所以当我们要面对二元世界时，有时会害怕，因为一个小人物要面对二元世界，会有无助感，该如何面对呢？有些人到了受不了时，会放弃面对；而大部分

禅修次第

的人是转移目标，让自己忙得不可开交，就没有时间去想这个问题。然而这只是权宜之计，无法避免老、病、死，也无法对治我们的愚痴和不适当的反应，当然也无法去除苦。所以佛陀一再地说明“四圣谛”，除非我们了解第一圣谛：苦谛，否则根本无法入道。

我们对世间的反应只会带来更多的苦。我们相信在皮肤底下有一个自我，无论我们如何保护和珍惜，却往往无法如愿。在四个色界禅那也有“心智塑造的自我”，只是此处的“心智塑造的自我”是纯粹的观察者，在四禅时，“心智塑造的自我”变得非常隐微，几乎不能觉察到。

在日常生活中，这个由心智塑造的“自我”几乎无所不在，使人完全相信它的存在。也因为我们一直感到它的存在，并一再地以它来活动，所以从不怀疑这个自我，直到我们遇上佛陀深湛的法。佛陀在此经中所说的法，大部分和相对层次有关，教我们如何把负面的念头改为正面的。此经在此处理佛法中最高深的部分。

此书所提到的，在其他宗教也有类似的说法，只是大部分没有详细的指导。从古至今，不同的神秘学家都试着表达此一层次的经验，但往往被自己的宗教信仰所限制，所以难以窥知。另外，这类经验往往由顿悟而来，很难以文字形容，所以大部分的人不理睬这些经验。然而中古时代基督宗教神秘主义者和印度教大师的智慧语录，有关禅那经验的记载相当丰富。有些学者会加以研究，而对大部分的人而言，这个主题是毫无意义的，也没有兴趣，因此他们向外寻求，而非向内，希望能找到

真正的“原罪”

止息苦的方法。

我们所做的一切，都是为了想脱离苦，否则会苦恼不断，这似乎很有道理。然而我们忘了我们的动机，我们有各种的观念和借口，如：“责任，事情总要有人做，可以增加知识，可以使自己快乐”等等。如果我们能了解我们的动机是为了解脱“苦”，那么，无论我们做什么，都会有内观智慧。所以佛陀证悟的宣言都是与苦有关的，或许有人认为这是负面的，但佛陀只是把事实说出来，并说明超越苦的方法。

佛陀继续说：

什么是无形的自我？它没有形体，是由“想”（或意识）所形成的。

“无形的自我”只能从无色界禅那中体验，因为“无形的自我”既没有身体，也没有心理状态。在“空无边处”及“识无边处”没有任何边界，此时，只有“想”。如果没有“想”（或概念），我们将无法知道我们所体验到的“空无边处”及“识无边处”，因此，我们假设自我是“想”。

想、觉知和意识，是我们最后的凭借。如果放下“以身体为自我，以心为自我，以念头思想为自我，以感受为自我，以观察者为自我”等观念的话，那就只剩下意识，所以说“我就是意识”。

我们仍活在相对的、二元的层次中，只是不常发生。有“我的”想，这是与“你的”想相对的。或许“你”所进入的

禅修次第

六禅有特殊的“想”，而“我”没有。所以“我的想”与你的不同，这也是二元的观念。这有两种不好的结果：一是优越感（我的境界比你高），二是自卑感（我不如你），两者都是不对的。

意识或想，没有其他的含意，这两个词我们都可以用。虽然“想”和“标明”有关，如我们在前文讨论“守护感官之门”时所说的，但此处所强调的是纯粹的觉知。

有个故事很贴切地说明不是二元的“想”。有位长老带几位年轻比丘到森林里散步，突然一群强盗把他们围住。强盗要求那位长老选一个人出来当人质，以便寺院交钱赎人。他们再一次问长老，但长老仍保持沉默。他们第三次问长老，长老仍然没有回答。这个时候，他们生气了，说道：“你怎么不回答我们的问题？”长老回答说：“如果我指其中一位年轻比丘留下，那么他就是比较低下的；如果我让自己留下，那么我就变成比较低下的，而我和年轻比丘们事实上没有分别，所以不知道应该指哪个给你。”那群强盗听了觉得很有道理，便放了他们。

只要我们认为自我是存在的，无论是个体或个人的身份都是有限的，都非常依赖感官接触，因此，苦永远无法止息。佛陀接着说：

布吒婆楼，我说的法，目的是为了永远断除粗显的自我，而那些附属伴随的污染烦恼也会消失。相对的，清净就会增长，在当下，透过超越的智见，自己证悟与获得智慧，安住在喜乐中。

真正的“原罪”

接着佛陀用同样的话来说明如何断除“心智塑造的自我”及“无形的自我”。有些人把“断除粗显的自我”视为断灭，这是误解。在某些经典，佛陀说得更清楚：“我所说的法，是要断除粗显自我的假象。”我们不是要断除生命或一些实际存在的东西，而是要去除“自我”的假象。

在日常生活中，为什么我们不能去除“自我”的假象？首先，我们必须看看有没有这个必要，也就是我们是否知道自己的苦。其次，要知道如何对治这些苦。我们不能只说：“好吧，我不再相信有自我。”这是无法解脱苦的。我们必须体验到无我，至少一次，看看没有这个“自我的假象”是何等光景。因此，我们必须透过禅修才可以做到。

这是佛陀教导禅那的原因，透过修习禅定和内观智慧，我们可以观察苦，体验片刻绝对的寂止。此时没有“想”，没有自我投射，只有解脱、自在、欢喜的感觉，以及对能证入实相的感恩心。要有这种境界，必须具备两个条件：首先我们必须入定，心必须专注一境，不动摇，不散乱；其次，我们对自己能觉悟要有信心。一旦体验到安止定，我们会知道这是我们这一生中最重要的事。

佛陀所说的法，我们可以用来去除“自我”的假象，以便“……那些附属伴随的污染烦恼消失。清净会增长，在当下，智慧开展，自己达成证悟，安住在喜乐中”。除了智慧以外，我们也可以“洞察力”一词，两者互通，或说是“内观智慧”。透过超越的智见所证得的智慧很重要，这种智见无法从仪式、上师或信仰获得，只能从修行中获得。“超越的智见”非普通的

知识见解，它与我们的经验有关，对“自我”的意义没有任何疑惑，换言之，就是有“了解的体验”。佛陀自称为“指路人”，所有的导师只能指路，走不走就靠我们自己。

在佛陀时代，有许多人第一次听佛陀说法就开悟了，这是佛陀特有的智慧，能启发学生。在东方，人们比较有宗教热诚，西方人这方面就比较难做到。虽然我们无法听佛陀说法，但可以阅读佛陀留下来的许多开示和修行上的指导，我们只要跟随他的道就行了。

我们透过超越的智见“证悟和获得”智慧。“证悟”指有所体验，“获得”指我们对它有深入的了解。接着，佛陀说“污染烦恼也会消失”，一旦“自我”的假象消失，我们的心就不会再有负面情绪，我们一再地观察心，就可以得知这善果有多大，这叫做“返照智”（或省察智）。

佛陀说：“污染烦恼消失后，清净就会相对增长。”所有的贪与嗔都来自“自我”的假象，一旦自我的假象消失，内心剩下的只有纯洁和明净。

“自我”需要保护，需要感官的满足，也需要安全，然而这个世间哪里有真正的安全？我们买不到，却让保险公司赚了一大笔，而内心深处仍缺乏安全感。是谁在感受？当然是“自我”了。然而，如果没有“自我”，就没有“人”需要安全感了。

身与心就只是身与心而已，自我是不存在的。如果我们对这种说法强烈抗拒的话，这表示我们对自我的执著是多么强烈。我们要做的是多体会苦，当我们感受到苦时，会问：“为什么会有这些苦？一定是某人或某事使我受苦。”直到有一天，我们会

真正的“原罪”

知道：其实，苦在心中。

遵循佛陀的教导，也就是依法修行。当我们修行日久，事情会改变，“清净法”会增长，内心会净化。不论是理智的心或情感的心，由“以善心代替恶心”开始，也就是以正面的心态来代替负面的心理反应，例如，“厌恶、嗔恨、抗拒、反抗”。无论我们认为这些负面情绪的生起是多么有理由，却也只会带来许多不快，所以只有愚昧的人才会执著它们。一旦我们学会“以善心代替恶心”，而且能运用自如，我们便可以去除负面的情绪，让快乐的心境生起。

在这个世间，在任何城市，当我们走在街上并观察人们的脸，会发现很难找到一张快乐的脸。快乐之所以远离人们，乃是因为人们的心中充满贪欲。佛陀说只要能放下“自我”，会使“染污消失”，那么“清净就会增长”。我们发现所有不愉快的心境都和“自我”有关。通常我们认为所有负面的情绪都由外境引发，例如，有人做了令人不愉快的事，即使不是针对自己，我们也会生气和不快，这就是“染污法”。这种情绪反应会带来伤害，而且毫无用处。碰到这种情况，我们有其他更好的处理方式，我们真的没有理由去为“自我”找借口。如果有，那只是“自我”在作祟罢了。佛陀继续说：

布吒婆楼，你或者会想说：“即使断除了烦恼，增长了清净……但众生也许仍然不快乐。”布吒婆楼，千万不要这么想，为什么呢？如果烦恼消除了……正知正念和平静所生起的舍心，会带来真正的平静之乐。

禅修次第

布吒婆楼还没有开始修行，所以不知道“断除染污法”是什么滋味，佛陀把布吒婆楼可能会想到的问题先说了，佛陀告诉他：认为此时会不快乐是错的。快乐不是指喜悦兴奋的心境。当我们有了正知正念和平静所生起的舍心，这种舍心会带来平静之乐。

千万不要混淆“舍心”和“冷漠”，一般人很容易混淆。冷漠指我们不去面对所发生的事，“舍心”指以正念正知与平静的心来面对所发生的事。

对禅修的目标保持觉知，可以培养正念。在日常生活中应尽可能保持正念，无论做什么事都要保持正念。当心没有任何杂染，正念正知就会现前。其实“正知”是内观智慧的别称。“正知”不只向内观察自己，同时也使我们以悲心来观察他人及其行为，而不是以责怪及厌恶的心。

当心清明时，只会认知、观察，不会抗拒。这里提到的平静是舍心的一部分。我们在禅修时修习舍心，并在日常生活中运用，舍心渐渐地就成为我们的心境。

接着，佛陀继续说明去除“粗显自我”的方法，也以同样的方法来去除“心智塑造的自我”和“无形自我”。佛陀说：

布吒婆楼，如果有人向我问说：“尊者，你说的法，怎样才是永远断除粗显自我的方法呢？……”我会这样回答：“朋友，我说的法是透过看穿自我就是假象……”

此处的“粗显自我”是指“这个人”，指我们自己。佛陀

真正的“原罪”

又提到“心智塑造的自我”和“无形自我”。换句话说，这三种“自我”都是假象，无论在身、心或意识中都没有“我”，在我们身上也找不到一个“拥有者”，所以不能说“我是拥有者”。在这三种自我中，也找不到观察者，所以不能说“我是觉知者”，因为这只是心的作用与反应（行蕴）罢了。接着，佛陀问布吒婆楼：

“布吒婆楼，你认为我所说的合理吗？”布吒婆楼回答：“是的，很合理。”

佛陀解释说：

布吒婆楼，好比说你在殿堂之下，搭建一个楼梯，准备登堂入室。旁人问你：“朋友，你想搭建一座楼梯登上殿堂，那你知道这殿堂在东、西、南、北哪里吗？是高还是低呢？”你回答他说：“我知道在此搭建梯子是对的。”

“布吒婆楼，你认为这人所说的合理吗？”布吒婆楼回答：“是的，很合理。”

布吒婆楼，同理，如果有人向我问说：“尊者，你说的法，怎样才是永远断除粗显自我（心智塑造的自我、无形的自我）的方法呢？……”我会这样回答：“朋友，我说的法是透过看穿自我就是假象……”

“布吒婆楼，你认为我所说的合理吗？”布吒婆楼回答：“是的，很合理。”

佛陀尚未叫布吒婆楼去修习，只是让他去思考是否合理，而布吒婆楼表示这种说法合理。

当我们能放下这些假设的自我，“染污烦恼”就会消失，而能于当下“清净和智慧就会开展”，这点很重要，我们不只能获得智慧，还能安住其中。内观智慧是不会退失的，而平静和轻安的禅那境界很容易退失——如果我们不禅修的话。当我们获得内观智慧，整个人的态度、威仪和内心的感受都会改变。如果我们真的沉入内观，内观智慧便永远不会退失。所以在修习安止定后，我们会自问：“我刚刚学到了什么？从禅修中获得哪种内观智慧？”

佛陀所教导布吒婆楼的法，还未能改变他，布吒婆楼必须先对法生起信心，才会开始修习。而改变前需要先对修行有所体验，即是所谓的“了解的体验”。在心已经平静到某种程度时，我们应该自我反思：“我的苦如何形成？苦生起时，我能觉察到吗？”或是“我所关心的自我到底在哪里？找得到吗？”或是“我是否了解一切事物都是无常的？我对事物的了解有没有因此而改变？”在三法印（无常、苦、无我）中，除了观察无常外，我们也可以观察其他两种：苦与无我。心平静时，能够保持客观，并且能够放下我们所接触的二元的、相对的事物。有了平静的心，我们会放下一些执著，并能更清楚地观察世事。

以上所说的各种阶段，引领我们走上清净之道，并证得内观智慧。当然，“在当下，清净和智慧就会开展”是开悟的最后阶段，而心清净是先决条件。如果心不够清净，就无法客观地

真正的“原罪”

观察。禅修使心清净，所以我们必须禅修。透过一再地修习，不断地观察，每个阶段的内观智慧会慢慢增长，而我们可以随时应用内观智慧。

12

真正的自我

上一章的三种自我观念讨论，延续到这一章，而上场的人是象首舍利弗，聪明的他想辨别得更清楚。佛陀透过逻辑辩证，让这两位知识分子清楚并且欢喜信服。

如果想追求真正的快乐，唯一的方法是放下那个不快乐的人，而不是执著那个快乐的人。当那个不快乐的人消失了，就会有由平静及纯然的觉知所生起的快乐。

象首加入了对话，并提出有关“自我”的新的问题。当想到“我们是谁”这种难以理解的问题，象首、布吒婆楼和我们其实都差不多，经常会有新的想法。

这时，大象训练师的儿子象首舍利弗问佛陀：“世尊，‘粗显自我’存在的时候，能否推测‘心智塑造的自我’和‘无形自我’不存在，而只有‘粗显自我’真实存在？……如果是的话，以此理类推，是否也可适用于‘心智塑造的自我’和‘无形自我’？”

象首问：如果只有一种“自我”，其他两种又如何？象首认为三种“自我”都存在。我们可能会认同他的看法。例如，当我们走路时，不小心被树根绊倒，脚受伤，流血了，我们会自言自语：“我的脚受伤了，要马上处理。”于是去药房买药膏涂，但一会儿又痛起来，我们会想：“真的痛得很厉害，看来只涂药膏是不够的。”于是去按摩或针灸，或做其他的治疗。这时候我们所认同的自我是“粗显自我”，以身体为自我。此经的翻译比较学术化，用“粗显自我”是为了符合巴利文的原意，为了使意思更清楚，我们有时也用其他的翻译。

我们经常以自己的身体为“自我”，例如，吃饭时，我们会想：“我肚子饿，想吃些东西。”饭后，我们会说：“好像不太饱，我想多吃点。”我们关心的是“我的”肚子饿，“我的”身体，“我的”胃。

“象首，‘粗显自我’存在的时候，‘心智塑造的自我’和‘无形自我’皆不存在，我们说只有‘粗显自我’存在。同理，‘心智塑造的自我’存在的时候，我们说只有‘心智塑造的自我’存在。‘无形自我’存在的时候，我们说只有‘无形自我’存在。”

很明显，我们同一时间只能有一种自我。尤其是当身体感到疼痛或愉快时，我们就会视身体为自我。身体很少有苦不乐的时候，一旦有较强烈的感受，我们马上会把身体视为自我。禅修的经验告诉我们，只要身体有点不舒服，我们马上就会关

真正的自我

心起来，除非定力非常强，不受影响。我们很容易视身体为自我，一次感冒，一阵咳嗽，“粗显自我”立刻生起——是“我”在感冒、咳嗽。

另外，我们也把“心智塑造的自我”视为自我。例如，我们精进地持戒，就会想：“真好，我一直在持戒。”持戒是好事，但说这话时，我们认同的是什么？肯定是“我”，是“我”在持戒，是“我”在想这件事。有时在禅修时，我们的心充满妄念，无法入定，因此很烦恼。妄念一再生起，我们知道自己有这些妄念，也认为这些妄念是我的。在相对的层次中，我们认为这是“我”想禅修，是“我”被这些妄念所干扰，除此以外，还有其他可能吗？

这种“心智塑造的自我”是非常重要的，因为它也是观察者和记忆者。例如，我想起了十年前的“我”，有此念头时，此刻的“心智塑造的自我”想起了另一个“心智塑造的自我”，所以有两个心智塑造的自我。当然我们不这样认为，我们会说：“有人正在回忆，那个人就是我。”我们忘了记忆只是记忆而已，别无他物。

或者我们会向前瞻望，为将来的“我”打算，此时，也有两个“我”存在，只是我们没有觉察到而已，我们只知道是“我”在计划未来。我们知道“为将来打算”会干扰禅修，却又认为这是愉快的休闲，让我们暂时忘记身体的疼痛。基本上，“心智塑造的自我”是心的作用，是心在说“这是我”。

事实上，“心智塑造的自我”总是存在着，“心智塑造的自我”从一醒来就出现。当我们醒来时，第一个念头是什么？如

果我们有足够的正念，或许能觉察到，脑袋本来空空的，突然心理活动开始了：“现在几点了？我今天要做什么？我会迟到吗？会感冒吗？”这些都是心在活动，身体只负责张开眼睛，所有这些心理活动都在支持“我”的存在。

这个“我”也在找寻脱苦的逃生舱，于是所有的焦虑、不安、担忧、计划、回忆，随之生起，可惜这些心理现象无法解脱苦，或许能暂时避开苦，但依旧是一条死胡同。潜藏的苦永远存在，只要为琐事操心、不安，苦就会生起；每当我们计划未来时，就必须面对这些苦，所以我们会想：“今天，我要做什么？我要上班，之后，要好好散步，或约朋友一起用餐。”

我们最关心的是“心智塑造的自我”，心智塑造的自我是三种“自我”中最难去除的，我们可能认为：“我知道这些道理。”而谁是那个知道者？拉玛那·马哈希是南印度已开悟的圣者，于二十世纪五十年代去世，他的教法非常简单，只问“我是谁？”但这相当难掌握，我们可能需要准备或透过其他的训练，甚至要花好几世的时间才能通晓。他的弟子尼萨迦达塔只教导“我是这”以及放下所有事物。

修行最后都会回到一个重点，佛陀以听众可以接受的方式指出这一点：如果想追求真正的快乐，唯一的方法是放下那个不快乐的人，而不是执著那个快乐的人。当那个不快乐的人消失了，就会有由平静及纯然的觉知所生起的快乐。在日常生活中，我们有许多机会来观察这“心智塑造的自我”，例如：明年我要做什么？我要去哪里？怎样处理才合我心意？了解因为心不停地搅动、追寻，所以无法平静下来。

真正的自我

了解这些，并非指我们能去除“心智塑造的自我”，但已经向前迈一大步。如果我们无法觉知“心智塑造的自我”，就会随着本能或冲动行事，永远只是凡夫，只会盲从大众行动。虽然我们没有任何不满，但仍会逃避苦，因此心无法安住在当下，一旦心想逃避现实就会产生苦。当我们发现这是“心智塑造的自我”的作用，心就会安住在当下。所以要先知道心的状态，然后再采取行动。

当我们能觉知“心智塑造的自我”时，就会生起另一个层次的认识。这并不是说我们能立刻去除“心智塑造的自我”，但已经接触到边缘了。在去除“心智塑造的自我”之前，去观察我们的心是非常重要的，例如：我在想，我在观察，我很专注，我的心不够专注。这些都和“我”有关，可以归纳为三种：“我现在……”或“我将……”或“我已经……”

佛陀说：

象首，假设有人问你：“你是否曾经存在于过去吗？是否存在于未来？是否存在于当下？”象首，你怎么回答呢？

象首回答：“世尊，如果有人这样问我，我会说‘我曾经存在于过去，而非不存在；我将存在于未来，而非不存在；我存在于当下，而非不存在。’这就是我的回答。”

象首和我们一样，认为他的“自我”在过去、现在和未来都存在。这些都不是新的论调，而佛陀会教他完全不同的法。

对过去、现在、未来的“我”，人们有许多设想。首先，我

们在划分界限。“过去的我”存在回忆中；“现在的我”很少被观察到，我们隐约感到它的存在，却难以窥知；我们把所有的希望都寄托在“未来的我”，未来的我会做许多美好的事，会比较快乐，能够入定等等。我们把这三个“自我”都称为“我”，而实际的情况则更复杂。

当我们把过去带到现在时（即回忆过去），过去的我就变成现在的我。同样的，当我们把未来的我带回当下，那么未来的我就变成现在的我。所以我们不但把自我划分成三个，也把时间划分成三部分。结果是，我们的生活并不完美，因为活着就有体验（苦乐参半），而我们唯一能体验的是当下这一刻，其他的不是记忆就是希望。

把自我和时间分成三个部分后，我们发现：我们焦虑地期待未来，或充满懊悔地回想过去，因此快乐离我们而去。每当我们把自我分成三个部分，便没有空间让喜乐生起，即使有可能生起愉快，但这不是喜乐。喜乐与内心的喜悦、平静有关。

把自我分成三个部分并不能产生平静。然而，既然大家都是这样过生活，所以我们无法觉知这是徒劳无功的，是多么的虚幻。我们一直认为生活就是这样，直到接触佛法，我们才知道有不同的生活方式。透过正念和禅修，我们可以觉知当下的身心状态，尽管只是片刻，但我们都能体会活在当下的滋味。过去的已过去；未来的尚未到来，只有当下可以掌握。

象首和我们一样，仍然执著由时间所划分的“自我”，佛陀试着以比较逻辑的方法，让他看到真相。

真正的自我

象首，如果他们又问你：“如果‘过去之我’实存，那么‘未来之我’、‘现在之我’就是虚假的吗？同理，‘未来之我’实存，那么‘过去之我’、‘现在之我’就是虚假的吗？而‘现在之我’实存，那么‘过去之我’、‘未来之我’也就是虚假的吗？”那么，你怎么回答？

象首回答世尊说：“如果他们这样问我，我会如此回答：过去那时，‘过去之我’的确实存，同时，‘未来之我’、‘现在之我’皆不存在；同理，将来某时，‘未来之我’的确实存，同时，‘过去之我’、‘现在之我’皆不存在；同理，当下此刻，‘现在之我’的确实存，同时，‘未来之我’、‘过去之我’皆不存在。”

听了佛陀的解释后，象首知道不可能有三个“自我”同时存在。现在，他认为只有一个“自我”存在，分别是过去的自我、现在的自我和未来的自我；之前，他以为有三个自我，现在只剩一个，而大多数的人认为我们三个“自我”。

如果我们看以前的相片，我们会看到什么？除了朋友外，就只有过去的“我”。这也是我们拍照的原因：过去不会随着时间消失。我们会说：“这是我。”我们和象首开始时一样，将“自我”分成三个部分，如果加上身体和心就有五个“自我”。如果再加上时间的话，“自我”随着时间又分成：久远的过去，不久的过去，昨天等，那么就会有数百个过去的“我”，就像相片簿中的照片一样。最后“我”多得连自己也数不清，究竟哪个“我”是自己。如果佛陀问我们同样的问题，我们也会和象

首一样回答，我们知道不可能有数百个“我”同时存在，甚至连三四个“我”都不可能，最后我们会说：“只有一个我，就是当下在觉知的那个。”

象首知道不可能有三个“自我”同时存在，只有当下的“自我”存在。想想看有许多“自我”消失在过去，而有许多“自我”在未来出现，我们想想就知道这是很荒谬的，是不可能的。由于我们不知道还有其他的说法，所以只能接受这种说法。

过去有些神秘学家有不同的体验，也知道这种自我观的谬误之处，他们知道这些都是我们自己想出来的，它的原因只有一个：“有爱”。如果我们能去除“有爱”，就不会有类似的烦恼。看破有爱的方法是去观察“自我”如何使“有爱”生起，也可以看看“有爱”如何使“自我”生起。两者是同生同灭，所以不能说哪个先，哪个后。

象首知道他就是当下的这个“自我”，我们或许同意这种看法。他现在仍有“无形自我”要处理，“无形自我”是我们的意识。既然我们不是身体，也不是心，那么我们一定是意识了。有一种意识是在禅那中的意识，因此这种禅那也称为“世间禅那”，而非“出世间禅那”，因为仍有“自我”。

所有的禅那都有同样的性质：有时强，有时弱。前三个禅那的“自我”非常明显，第四禅就比较不明显，第五至第七禅比较强，只是层次不同，是比较高超的意识，但“自我”仍存在，仍在觉知这些禅那。在第八禅，自我意识变得非常弱。我们知道：在禅那时，身体意识是不存在的。另外也没有“心智塑造的自我”，如果有任何念头，禅那就会终止。在禅那中有一

真正的自我

种高超的意识，而我们喜欢认同这种意识，因为这种意识是最令人满足的。我们也觉得这是非常了不起的成就，因为并非人人可以做到。很明显，这种意识是某人的，也就是“我”的。

退出禅那后，有另一种意识存在，也就是“我知道当下发生的事”。我们通常称之为“观察者”，这种意识是我们强烈认同的自我意识。如果我们放弃以身体为“自我”，或放弃以心理活动的四个层面（即受、想、行、识）为“自我”，我们会发现仍有某种东西叫做“自我”。

我们的“有爱”会说：“如果没有我，我（有爱）就会消失。”所以我们选择更微细的“我”——意识，这就是“无形自我”。在理智上，我们或许会放下其他两种“自我假设”，但事实上可能什么也没放下。如果像象首一样被问及，我们可能会和他一样诉诸“观察者意识”。我们认为，这种观察者意识和其他的心理状态不同。有感官意识，有感受、思想、心理反应，而观察者被区分出来，以便观察其他的心理状态。然而，我们却忘了“观察者意识”也是心识作用的一部分。

象首接受只有一个“自我”存在，并能于当下体会。他同意有三个我：过去的“我”、现在的“我”和未来的“我”。佛陀接着为他解释：

象首，譬如说从牛身上取得牛乳，由牛乳制成奶酪（生酥），再由奶酪变成奶油（熟酥），再从奶油制作为精致奶油，最后从精致奶油提炼为醍醐。当有牛奶时，只称呼它为“牛

禅修次第

奶”，绝对不会称它是奶酪、奶油、精致奶油或者醍醐等。同理类推，无论是奶酪、奶油、精致奶油或者醍醐，也是如此。

佛陀继续解释：

象首，如同上述例子的道理，如果“粗显自我”存在，绝对不会称呼它是“心智塑造的自我”和“无形自我”，只会称它为“粗显自我”。同理类推，无论是“心智塑造的自我”或“无形自我”，也是如此。

在这里，佛陀有很重要的开示。佛陀告诉象首：这是一般人所说的和所相信的，而就绝对层次而言，并非如此，因为人们只看到事物的表象。而佛陀能看到实相，并以世俗的语言表达，不会误用。由于布吒婆楼和象首一时无法掌握绝对层次的法，所以佛陀只用相对层次的语言来说明。佛经中经常提到佛陀会按照听众的能力来因材施教：

我佛无上师，所说二谛者。

真谛与俗谛，而无第三谛。

俗谛世间用，于世而为真。

真谛无上谛，于法而为真。

佛为世间解，用而无妄言。

世俗层次的语言并非谎言妄语，而是我们如何看事情和互

真正的自我

相了解的方式。然而有其他的方式，也就是绝对的层次、诸法实相的层次。当“Dhammas”中的“d”小写和加“s”时，指现象；当“D”大写且没有“s”时，指佛陀的教法、真理或自然的法则。

如果象首能了解只有一个短暂的“自我”存在，佛陀就已经很满意了。佛陀为象首举了将牛奶酿成奶油的比喻，希望他能了解在同一时刻，我们只有一个“自我”。说法到此为止，佛陀并未说明：在绝对的层次，连这个短暂的“自我”也是假象。

佛陀知道，首先要让象首和布吒婆楼迈向修行的道路，否则，他们只会停留在知性的层面，继续找新的话题来辩论，最后将一无所获。因为去问“什么是自我？为什么没有自我？为什么我们不能得到所喜欢的自我，而不是我们不喜欢的？”这些问题无法生起内观智慧。希望有个自己喜欢的“自我”，这种想法与灵魂的观念有关，也是另一种“我见”。我们视灵魂为良善的“自我”，而不喜欢的部分就不是“自我”。所有人都曾堕入类似的陷阱，在这问题上，世人都是一样的。

现在经文即将结束，传统上经文末段的内容都是一样的。因为佛陀入般涅槃后的两百五十年间，经文都是靠口口相传的，之后才以文字记载，所以经文结尾都大同小异，以免有任何错误。

佛陀说完之后，布吒婆楼立刻赞叹：“伟大的世尊啊！真是太伟大了！犹如让跌倒的人可以爬起来；指引迷路的人找到出路；在暗室点燃明灯，让有眼睛的人得以看见东西。世尊使用

禅修次第

无数种善巧方便来启迪各种学生，也是如此。世尊，我从今开始皈依佛陀、法、僧众。祈愿世尊接受我的跟随与学习，从今而后，一辈子为优婆塞（在家受持五戒的男居士）。”

在此处，布吒婆楼已经完全信服佛陀所说，并希望成为在家弟子，皈依佛、法、僧三宝。皈依表示投入修行、护持和信受佛法，表示已经找到情感和心灵的庇护所，能带来极大的喜乐。今天我们也同样皈依三宝，只是布吒婆楼能见到佛陀本人和皈依佛陀。佛陀是位历史人物，和我们一样是人，经过修行后，证得正等正觉。

皈依佛，就是以热诚、敬爱和感恩的心来接受这些事实。我们也皈依法，以“法”作为生活的指导和获得幸福的最高原则。我们也皈依僧伽，皈依那些已经开悟的僧众，以及已经弘扬佛法逾两千五百年的僧众，他们使佛法能留传至今。

当我们皈依三宝时，充满感恩、热诚和投入。如果我们能依法修行，并了解佛法的话，我们可以避免来自世间和自己本能习性的危险。皈依可以使我们坚定不移，使我们继续修行。大部分人很难坚持修行，因为必须从世俗的工作中抽出时间，所以常常是断断续续的。

有些东西比我们伟大多了，记住这点对修行很有帮助，因为谦虚感会在心中生起。这和自卑完全相反，自卑意味着“我比你差”，而谦虚是指我们知道“我们并没有我们所想象的那么重要”。谦虚是朝向“无我”的重要一步。有些人自认为很重要，而一个谦虚的人就不会如此。只要我们觉得自己很重要，

真正的自我

就不可能放下“自我”。

谦虚是修行的一部分，使我们能如实地了解自己。谦虚的人不会自责，不会感到自己没有价值。真正谦虚的人会知道自己是凡人，会有凡人的愚蠢。即使在表面上，我们不再做一些愚昧的行为，由于我们的心仍然不够清明和完美，所以难免有一些愚蠢的念头。当我们认识到佛陀的究竟清净和谦虚，就会受到启发，并向他学习。

布吒婆楼就是这样，他发愿“一辈子”皈依三宝。当我们皈依佛、法、僧三宝时，切莫半心半意的，或只是一时兴起就去皈依。我们皈依是为了在生活中实践。

此时，象首也有话要说，一开始和布吒婆楼说的一样：

伟大的世尊啊！真是太伟大了！犹如让跌倒的人可以爬起来……世尊，我从今开始皈依佛陀、法、僧众。

接着，象首又说：

祈愿世尊为我剃度出家，受持完备的戒律，在你身边学习。

象首请求成为比丘。那时候出家是件容易的事，佛陀只要说“善来比丘”就行了；现在出家有许多仪式，还有许多戒律。早期的僧伽并没有戒律，因为没有比丘有不当的行为。后来由于越来越多的人加入僧团，情况改变了，每当有人犯错，佛陀就会制定新的戒条，日积月累，由七十五条至一百一十五条、

禅修次第

一百五十条，到最后有二百二十七条。假如佛陀活在今日社会，可能会制定更多戒律。

有些戒律已不适合现代社会，毕竟两千多年前的印度社会和现在的社会文化有很大差异，当然，一些重要的戒律仍然有效，而一些小戒已经不合时宜。佛陀制戒非常仔细，涵盖了生活上的每个细节，例如有些戒律规定比丘如厕时，要小心，不要伤害小动物。当佛陀无法亲自处理每件事时，就制定出家仪式让人遵守，让一些够资格的长老代替佛陀主持出家仪式，这些仪式和现在的差不多。

于是，佛陀允许象首舍利弗出家，接受完备的戒律。

出家，指由在家生活转变为无家的生活，不是要住在没有屋顶遮头的地方，而是不再有家庭生活，不再有私人财物。有段时间僧伽的确没有任何地方可住，后来才有寺院，出家人才有茅棚可住。

接受完备的戒律之后，尊者象首舍利弗，常常独自精进禅修，专注正念，他原本就是一位家教非常优秀的人（良家子），出家修行所希望的就是致力于最上梵行的究竟之路。过了不久，自身已经获得超越生死的智见，能安住在喜乐之中。自知“这一生已经结束，清净的梵行也建立巩固，所有该做的都已完成，不再轮回生死了（生已尽，梵行已立，所作已办，不受后有）”。

真正的自我

“生已尽，梵行已立”，修行到了极致时，不会感到在身心中有个人，有个体存在。如果我们没有这种体验，我们不可能知道这种感觉，然而我们可以推知：不再有“我”，所以没有“我”在担忧、在计划、在回忆和需要安全感，只有身和心去做一些该做的事而已。佛陀说法四十五年，也是处于这种状态。“生已尽”是因为“生”是由“有爱”所引起的，而有爱是由“我”引起的。如果没有“自我”，就没有贪爱，也不会再生了。正如婆蹉衢多的故事一样，没有木柴，火焰自然会熄灭。最后，经文提到：

尊者象首舍利弗成为圣者阿罗汉。

象首是大象训练师，在当时的印度是收入丰厚的职业，斯里兰卡语是“mahout”，即使到现在仍是非常重要的职业。经中经常提到“良家子”，这并非指那个人来自富有或较高种姓的家庭。佛陀不重视种姓，任何种姓的人都可以成为佛陀的弟子，都可以出家，例如扫街的人或理发师，这两种人在古印度是阶级很低的，而佛陀也会让他们加入僧团。佛陀认为：最重要的是一个人的内在修养，而不是他的种姓阶级。所以“良家子”指此人来自一个善于照顾小孩的家庭。

经文告诉我们，出家的目的是要成为阿罗汉，象首知道“即于此时，自身证得超越之智，成为阿罗汉——这是最上梵行之究竟道”。在经中，不再提及主角布吒婆楼，我们只知道他皈依了，希望他也在修行。而在经文结束前出现的象首是完全献

身于修行。

以上经文的结尾是大部分经文结束的方式，也就是以“有人请求出家”来结束经文。

纵观整部经，我们知道要改变一个观念错误的人是非常困难的，即使是佛陀亲自出马也不例外。“自我感”对大部分的人而言，已根深蒂固，让我们很容易执著身体、心或意识为“自我”，或执著过去、现在、未来的“我”。那些喜欢思辨的人会去分析和思考此经，然而，他们将一无所获。当然也有人什么也不做，因为他们看不出修行有什么利益，所以他们会放下这部经。

虽然本经的小标题是“意识的各种层次”，而事实上是在讨论“自我”的意识。

13

禅修的终点

世上没有任何事物能够影响阿罗汉的心。

就像和小孩子玩耍般，我们会对小孩子很友善，乐于和孩子们相处。当和他们玩积木时，也会帮他们堆砌城堡，然而我们会对这游戏认真吗？如果有人不小心踩到积木，把城堡毁了，孩子们或许会大叫，而我们不会。当然我们也在帮人们建筑城堡，有机会的话，我们要告诉他们不值得花时间去建这些城堡，不要太认真。

本经从修行的起点说到修行的终点，详细指导应如何禅修，分别是持戒、修定及修习内观智慧禅，从这里我们可以看到遵循这些指导的成果。最后生起的内观智慧能观察“自我”的虚幻不实，进而彻底放下自我。

在这部经中，我们知道不可能有许多“自我”，每一刻只有一个“我”，生起又消失，新的我又出现。首先出现的是以身体为“自我”，把身体视为“我”；然后，心智塑造的自我会出现，这是把心理活动视为“自我”，当我们的意识执取某种事物时，这种“意所成我”也会消失。这些“自我”都是不稳定、

不可靠的，无论是过去、现在和未来的“我”都是不坚固的，都会消失。

片刻之前我们有个“自我”，现在我们有另一个“自我”。我们可以回想之前的那些“自我”，并问自己：那些过去的“自我”现在在哪里？就如想起自己曾做过某件事，而那件事现在是不会再做的。那么究竟哪个“自我”才是真的？是过去的我还是现在的我？我们永远无法抓住“自我”，因为自我经常在变动。自我就像一条小溪，如果我们想抓住溪水，我们把手放到水里，试着去抓溪水，将一无所获。溪水不断流动，如果不流动的话，那么就不是流水，而是一潭死水。

当我们知道“自我”是假象，并了解其性质时，就需要用不同的方法来修行。有些人透过觉知“苦”来观察自我，厌恶自己的苦，所以每当“自我”体验到苦时，就能放下“自我”。有些人则看到自我中无常的特质，也就是刚才所说的。有些人则会分析“自我”为何物，他们发现自我是不真实、不坚固、不可靠的。有些人则同时用这三种观法，也就是观察自我的特质——无常、苦和无我（没有实体），这是内观智慧禅的精髓。

在修行时，把无常、苦、无我这三法印铭记在心是非常重要的，因为在世俗的生活中，许多事物看起来好像是恒常的，能够带来满足，好像每个人都是独立的、可界定的个体，所以世俗的生活对修行没有帮助。我们必须记住这三法印，并用来观察我们的身心，观察我们的感官经验和所有的念头。如果忘了去观察，就等于忘了修行。

修行不只是禅修而已，虽然禅修是修行的重心。如果不禅

禅修的终点

修的话，心会坚如磐石，很难改变。除了禅修外，我们也要观察自己的心念和随之而来的行动。看看我们努力的方向是否正确？是否看到苦的实相而想离苦？还是想寻求短暂的快乐来逃避苦？我们选择哪一种？如果想要知道实相，我们必须去寻找。我们的心好像围了一层面纱、一层雾或一道砖墙般，难以窥见。我们或许是禅修者，但仍然是凡夫，也就是尚未证得“道”与“果”的凡夫。“道”与“果”是精进修行的结果。

“道心”的巴利文是“*magga*”，道心生起后会生起“果心”，其巴利语是“*phala*”，合称为道果（*magga - phala*），是我们修行的目标。当道心与果心生起时，禅修者会有很大的改变，会成为圣者，是真正的佛陀的弟子。

我们怎样才能证得“道心”？除非我们修习禅那和内观智慧禅，并勘破“自我”的虚幻不实。这指我们必须从基础修学起，这不是不可能的问题，而是一种事实，对于解脱之道我们没有丝毫的怀疑，否则不能证得道智。我们相信所谓“自我”只是一种概念而已，其他人相信与否与我们无关。我们可以自问：“那些相信有‘自我’的人快乐满足吗？抑或他们的‘自我’的观念正是痛苦烦恼的根源？”当我们深信无我，就会放下虚妄不实的自我，证得道心时，便能做到；放下自我并不容易，但至少我们知道要如何放下。

获得道心的最佳时刻是禅那后，佛陀说在任何禅那后都可以证得道心，而三禅、四禅、五禅、六禅及七禅最适合，因为此时的心特别平静，没有五盖。当五盖生起时，我们无法看清实相，刚退出禅那，没有五盖，心特别平静清明，能够体验到

禅修次第

不同层次的境界。事实上，在修习安止定后，除非入定的时间很长，心非常平静、稳定，否则五盖仍会生起，这时是不可能证得“道智”的。所以内心不受干扰是非常重要的。

当我们知道心中没有五盖时，我们可以再度观察自我的三种特性（无常、苦、没有实体），直到了解“自我”只是假象罢了，除了假象外，别无其他，然后看看我们是否愿意放下这由感受及意识组成的“自我”。当心毫无疑惑时，能了解自我是一切苦的根源，而自我会不断改变，并没有不变的实体，同时也知道放下自我是修行的目的。

接着我们可以作意，把心导向寂止，此时心没有任何活动，处于寂止状态。心必须没有五盖，没有任何疑惑，例如，“或许是‘我’想去除某些东西”，若有这种念头，心就无法平静。如果心是平静的，自然会寂止，此时没有任何心理活动，所以也没有体验者，我们无法叙述道心，只能说此时所有的心理活动完全寂止。这和第七禅“无所有处定”的体验有所不同，因为在禅那中，仍有一个体验者，体验到一切法中并没有固定不变的事物，而当道心生起时，一切寂止，连体验者也不存在。

紧随“道心”而起的是“果心”。由于“果心”有某些特性，可以用语言表达，有经验的老师可以以此来判断弟子的修证境界，看看弟子是已经证得、差不多证得，或只是想象出来的境界。并非所有的特质都会出现在每个人每次的经验上，但有些特质总会生起。证得果心时，会大喜，充满喜悦，会有完全的解脱感，就像我们放下巨大的负担一样。这种解脱感非常强烈，可能会使我们流泪，但这不是伤心的泪水，而是从巨大

禅修的终点

的压力、苦迫中解脱出来的感觉。这种喜乐的感受可能稍后才会生起，虽然果心随着道心立刻生起，而大喜则未必立刻生起，可能在第二天，当心再度体验解脱时才会生起。

当道心与果心生起时，智慧也会生起。例如，在某一时刻，忽然体悟到没有一个实体的人存在，而这是我们所知最深湛的智慧。在第一次证得果心时，这种体验特别明显，因为那时“自我”完全消失。

我们知道一个心识刹那是多么短暂。“觉知”与“解脱”占去两个刹那，最多不超过三个刹那。那种解脱感、自在感以及伴随的泪水，如果没有立刻生起，稍后可能会变成大喜。而“觉知”会立刻生起，我们会知道刚才所发生的事，并了解修行所为何事。有时还会感到身体失去重量，变轻了许多，这是因为心“轻”了，影响到身体。

公元五世纪，觉音尊者在斯里兰卡编纂的《清净道论》是一本非常厚的书，此书总结佛陀有关修行的教导。这本书不容易读，因为非常详细，却是本非常有用的参考书，而且有许多譬喻，其中有个过河的譬喻形容得非常贴切：

觉音论师提到一条河，河的两岸分别代表世俗生活与涅槃。靠近河岸有一棵巨大的树，树枝上有条绳索吊着，人拉着绳索就可以从世俗的河岸吊到涅槃的彼岸去。树枝代表我们对自己的看法，也就是以身体为自我。在修行过程中，当我们想起“我”在修行时，这是以色身为我；而那条绑在树上的绳索代表自我的观念。我们抓着绳索，用力把身体摇到对岸，这代表修

行。当冲力足够时，在适当的时刻，如果我们能够放下自我，就会降落到对岸去。

这只是一则譬喻，却非常有用。当我们落在对岸，刚开始会立足不稳，因为这是以往从未遇过的新处境，所以必须稳定下来。在体验过道心后，我们会感到心神不宁，好像发生重大的事情，却难以形容，因为既不乐，也非不乐，这种情况并不罕见。有些人就很稳定，而有些人要一两天才会回过神来，有些人则需要老师的帮忙。然后，我们就可以快乐地欣赏彼岸的风光。我们已经变成不同的人，表面上我们和以前完全一样，除了我们的老师外，可能没有人知道我们内心的变化，只有自己知道。

初次证得道智及果智（初果）时，自然会破除十种束缚（十结）中的前三种。佛陀说：这十种束缚使我们不断地生死轮回，这十结包括：（1）错误的自我观念（身见我见）；（2）徒具形式与仪式的信仰（戒禁取见）；（3）疑惑（与五盖的疑相似，但这特别强调对禅修的疑惑）；（4）贪婪；（5）嗔恨；（6）贪爱抓取微细物质存在（色界贪）；（7）贪爱抓取无形的存在（无色界贪）；（8）傲慢；（9）不安（掉举）；（10）无知（无明）。这十结把我们束缚在有为法中。佛陀把他儿子命名为罗睺罗，意为“结”或“束缚”。修行的目的就是要破除这些束缚，使我们能究竟解脱。

第一个也是最关键的“束缚”是错误的自我观念。去除错误的自我观念以后，我们不再相信有个“自我”透过我们的眼

禅修的终点

睛去看，耳朵去听，我们的心去想，我们的欲望去渴求。我们不相信的理由，是因为我们已经证明“自我”是错误的认知，是一种假象。只有证得初果，有第一种果心的人才有此正见。虽然内心的感受有了戏剧性的转变，但仍未将内心深处的自我感去除，稍后会做到。当初果圣者自问“我是谁”时，会知道身心的活动并没有“自我”，也知道“自我”是由贪爱所生。而贪爱就是苦，而自我的观念是一切苦的根源，世人也因此受苦。

证得初果的圣者，错误的自我观念永远不会再生起。当我们在行走时，或与人交谈时，仍然有个“人”在那里的感觉。证得初果后，我们必须把有关自我的正见尽可能铭记在心，尤其是遇上不如意的事情时，因为这时候的我执比较强烈。如果忘失了这最深湛的内观智慧，那么就会有负面反应，因为证得初果，贪与嗔仍未断除。提起“正见”是修行不可或缺的要素。

证得初果的圣者称为“须陀洹”或“预流者”，指已经预入圣者之流，不会退转的人。经中提到须陀洹最多再轮回七次便可究竟解脱，甚至可以在此生证得涅槃。证得初果的人，对日常生活中所遇到的困难特别敏感，知道心中仍有贪与嗔，并下定决心继续修行，以断除其他的烦恼，因此对修行又有了动力。

预流者也已去除另外两个束缚，其中一个为疑。疑是修行的巨大障碍，使我们不去做该做的事，以为有更好的方法，导致我们浪费许多心力和时间，甚至放弃修行。当我们首次经历道心及果心，对佛法就不会有任何疑惑。所有对佛、法、僧的

禅修次第

疑惑会完全消失。佛陀所说的“无我”，现在我们已经亲自体验到了，这种经验是非常美好的，且远远超过任何安止定的经验。我们信心十足，感恩，并有强烈的决心。

经中提到佛陀坐在菩提树下，在一次的禅定中证得四种道心和果心，包括初果（须陀洹，预流者），二果（斯陀含，一来者），三果（阿那含，不还者）及四果（阿罗汉）。对我们而言，能证得初果是伟大的成就，而证得初果的圣人很少会就此停住，因为心会继续向前。

另外一种疑惑是怀疑自己的能力，这种疑惑也已去除，由于我们有超越一般意识的经验，所以会充满自信。

自信不是一种优越感，优越感通常随着自卑感生起。此时所产生的自信是一种内在的力量，毋需向任何人证明，既然无我，也就没有事情需要证明，也无处可去，因为没有“人”存在。这种内在的肯定能帮助我们去修行，并对佛、法、僧三宝生起信心和热诚。

预流者所断除的第三个束缚是戒禁取见。在这个世界上，有许多人相信借着某些仪式可以净化我们自己，甚至使我们解脱。虽然佛陀否认宗教仪式有这种力量，但在佛陀时代的印度和现代社会，这种戒禁取见仍广为流行。证得初果后，我们会完全舍弃这种错误的观念，因为证得初果是修行的结果，和宗教仪式毫无关系，而与我们的心的心是否清净、是否愿意放下自我有关。

去除“戒禁取见”并非指我们不再做任何仪式，而是我们不愿意浪费太多时间和精力在宗教仪式上，所以会把宗教仪式

禅修的终点

减到最少。如果以正念去从事宗教仪式，有些仪式的确有净化心灵的作用，例如诵经或礼敬佛、法、僧，但我们必须要有正念，而不是以刻板的形式来进行这些仪式。诵咒（mantras）亦然，如果我们很专注虔诚地在念诵，就不会有负面的心态；如果只是机械式地进行宗教仪式，我们可能一边诵经，而心中却充满不好的感觉。

证得初果后，我们的心会比以前更敏锐，因此更能觉知贪与嗔的生起。当贪与嗔生起时，我们发现贪与嗔更令人烦恼。之前，几乎不会干扰我们的隐微不善心境，现在变成大大的干扰。事实上，这对我们的修行是一种激励。所以修行不只是在表面上应该有正当的行为，还需要不断净化我们的心。

等到时机成熟，才会从初果道心进入二果道心，而通常这需要一段时间，尤其是过世俗生活的人。因为世俗的生活、心态、习俗和社会行为与此相反，不支持这种修行，所以我们必须更有坚定的信心。

证得二果，我们有两件事必须牢记在心，也就是有关自我的正见与果心。此时，虽然没有第一次证得道心与果心时的大喜和解脱感，但我们仍需尽可能地使这种喜悦与解脱感生起。

另外，观察五盖的生起也很有帮助，看看哪个盖比较强，哪个盖已减弱。证得初果，五盖中的疑已经消失。五盖中的前两个盖是贪与嗔，我们要观察贪与嗔的生起；也要观察第三和第四个盖，即昏沉怠惰与焦虑不安。我们不断地问自己：“现在哪个盖最强？是如何生起的？”不断地观察五盖，才能减轻它的影响。当然，无论在修行的哪个阶段，我们都应该如此观察，

禅修次第

同时必须了解五盖是每个人都有的，只有透过修行才能去除五盖。如果我们能够觉察到自己内心的不净，也许就不会再责备他人。

初果预流者能觉知到这点，不会把五盖的生起归咎他人。他们观察身心的生灭现象时，发现并没有“我”在其中，所以没有人可以归咎。尚未证得初果的人很难做到这点，因为我们通常不想知道自己的负面情绪。

据说证得初果的圣者不会毁犯五戒，也就是不杀生戒、不偷盗戒、不邪淫戒、不妄语戒，以及不饮酒和吸食麻醉物品戒。在日常生活中，我们应该观察自己是否能受持五戒，不能把它视为一种束缚，而是将它作为一种自然的生活方式。

以上所说的都与返照智（省察智）有关，返照智在退出禅那时特别有用，因为此时的心非常清净、清明，最有利于重温果心，重新省察我们对自我的认识。我们必须一再地审察，直到完全了解“自我”的虚幻不实，使我们不再珍惜自我为止。这不表示我们会自责或想去改变它，而是知道“自我”这个概念是想出来的。我们必须观察一切事物和我们的感受，看看我们的心是否愿意放下这个由身心组合的自我，是否愿意彻底去除“自我”，没有任何保留，警惕任何与“我”有关的念头是否会再生起，因为如果有自我，就会有不良的后果。

在这个阶段，自我感仍会生起，会妨碍修行。和以前一样，我们可以让心寂止。可是我们试了多次，心仍无法寂止。如果是这样，那我们必须去观察我们执著的是什么，可能有很多东西，经过分析后，我们仍不愿意放下那个正在体验的觉知者，

禅修的终点

也就是“自我”。

刚开始，修行的动力可以把我们带过河。为了重新体验解脱的境界，我们必须放下所有与“自我”有关的事物。如果仍执著人类的生活，无论是感官欲望、性欲或其他事物，我们很难进步。所以我们必须下定决心找出“是什么东西使我如此执著，不肯放下”。如此观察后，我们会发现：如果我们执著某人，这种执著会使我们变得依赖和忧惧，因为那个人可能随时消失，而我们的执著只会带来更多的苦。

如果我们执著某些欲望，我们会发现任何欲望的满足都是短暂的，没过多久，心又会再度感到空虚，而欲望又需要一再满足。因为我们想了解实相，所以有很多方法可以清楚观察我们的执著。有些人不愿意太深入，这当然没问题，但在修行道上，如果我们已经站稳脚步，就一定会向前迈进，继续证得各阶段的内观智慧。

证了初果后，凡是迈向下一步的圣者称为“一来者”（二果圣者），意指证得此果位的圣者，在今生生命结束后，只会再来欲界一次。证得初果及二果的圣者，都会将所证得的道智及果智带到下一生。所以这些人对我们大有帮助，因为他们拥有丰富的经验和智慧，可以教导我们。

证得二果后，贪与嗔会减弱，但并未根除。“嗔”会减弱为厌烦，“贪”会减弱为喜好，二果圣者的心不会被贪、嗔所动摇，因为厌烦与喜好只会在某种程度影响心，比起嗔来，厌烦对心的影响时间较短，而厌烦与喜好比贪、嗔要温和得多。证得二果的圣者会用返照智来观察，也会发现厌烦与喜好仍然会

产生苦。

一来者（二果圣者）所经历的道心与初果相似，但并非相同，也很难用言语表达，接着会生起类似但不完全相同的果心。证得初果时，那种心神不宁的感觉不会在证得二果时生起。此时内心有完全解脱的感觉，通常不会流泪，可以说是大喜，虽然大喜不会立刻生起。心再度寂止，即无所有的境界，这种经验很真实。在这种境界中，身体、树木、房子、车子、道路、灌木和高山并非消失了，就相对层次而言，它们仍然存在，但就绝对层次而言，它们只是一堆由能量聚合而成的分子，聚合又分散；它们聚合成某种形式，形成各种现象。无所有的境界就是在一刹那间体验到一切事物变为碎片，而不再经历生起的境界。

在证得道心与果心前，我们必须先证得不同的内观智慧（洞察力）。首先知道我们是由身与心所组成，身与心并非一体，只是互相依存（这是名色分别智）。其次，一切现象的本质是生起后必定会消失（这是生灭随观智）。接着，我们会观察到一切现象都会坏灭（这是坏随观智）。当我们看到坏灭的现象时，除非我们已经证得道心，否则可能会心生怖畏（这是怖畏现起智）。如果心生怖畏，就要向老师请教，并获得勇气。我们必须知道：修持内观智慧禅法，这种怖畏是修行的一个阶段，不是出了差错。另外，在修习内观时，我们也了解身与心的因果关系（这是了知因缘智）。如我们在《布吒婆楼经》中所看到的，身体由四大组成，由食物所养，所以四大和食物是因，而身体是果，我们必须如此观察。

禅修的终点

在修习内观智慧禅时，有了怖畏的体验后，又把它放下，此时，会迫切地去修行，并希望能解脱（这是欲解脱智）。接着，出离心与离欲使我们能证得道心，证得道心（道智）后，我们能如实地了知事物的真相。随之生起的果心（果智）使我们不再怀疑所经历的，而每一刻的果心会越来越强，之前的果心通常会在记忆中消失。所以我们对刚生起的果心会有最深的印象，因为它会带来大喜与解脱。

事实上，很少人能体证道心，对此我们不应感到意外。因为大部分的人都受贪与嗔的影响，我们要经历两次的道心，才能使贪与嗔减弱。在去除贪与嗔之前，我们仍须不断地禅修。

证了二果后，我们还有两个阶段要完成。这两个阶段显然是最难的。我们必须完全放下自我，使贪与嗔完全消失。再经历一次道心后，贪与嗔将被根除，于是前五个“结”全部去除，也就是所谓的“五下分结”全部消失。此时，已证得三果，成为不还者，意指此生结束后，不会再回来人间。证得三果并不容易，即使证得三果仍有五个结需要解除，才能证得阿罗汉果，此时“自我”才会完全根除。

如果三果圣人于死前未能证得阿罗汉果，由于仍有色贪及无色贪，就会投生到“净居天”，在那里证得阿罗汉果。这是因为三果圣者仍有“五上分结”（另外后五个高阶束缚），仍有投生无色界的欲望。

不还者还有我慢与痴（无明）两个结。此处的“痴”指内心深处非常隐微的自我感。“慢”并非指傲慢，而是指自我的“想象”。因为有这两个结，所以心仍会不安，当然这种不安与

禅修次第

世俗的不安截然不同，后者指心不断地追求外物来满足欲望。对不还者而言，由于隐微的自我感仍未消失，所以仍未完全脱离苦。修行到了这个阶段，要观察的心理活动变得非常隐微，那些比较粗的“盖”已经消失，而剩下的不安也变得非常微细。一旦觉察到它的存在，就会立刻消失，所以三果圣者仍需继续修行。

欲证三果的二果圣者应以类似的方法修行，即观察前三个“结”（即身见、戒禁取见、疑），肯定它们已经消失，并观察贪与嗔，肯定贪与嗔已经变薄弱。二果圣者的“自我”远比三果圣者来得大。当我们观察自我时，会发现并没有“人”存在。在日常生活中，我们仍感觉到有“人”在说话和反应，这是因为仍有某种程度的贪与嗔。因此我们要有正见，重新生起果心，并观察自我的虚幻不实。这种观察必须非常彻底和深入，因为证得不还果是极大的转变，所以必须一再地观察。这种观察不只是理智的观察，而是完全投入，放下一切，所有世俗的事物都要放下。尤其是身心中和“自我”有关的都要去观察。

此外，必须有极强的决心，那么（三果）道心就会生起，如以前一般，心又会再度寂止。此时，没有任何念头，接着果心会生起。在三果道心生起前，由于心已经体验过两次的道心，所以这次没有强烈的感觉，而且道心是很短的。随之生起的果心只是一种认知，没有泪水和大喜，只有觉知和清明，以及解脱感：“啊，终于解脱了！”而不再有之前证果时的满足感，心也非常清楚仍有剩余的“结”要断除。

不还者必须观察剩下的五个“结”，看看自己是否仍想投生

禅修的终点

在较高的天界。不还者尚有这种欲望，所以会希望一切都是愉快的和宜人的，也就是不想有任何的苦。当然这也是一般人的心态，而三果圣者不止于此。这种心态成为一种内在的动力，希望能投生在只有快乐而没有痛苦的无色界。这种强烈的感觉也要观察，而剩下的比较微细的“自我”也要观察。佛陀提醒弟子们要观察这个欲望，因为投生在无色界的众生寿命相当长，一旦投生到那里，就会有无数劫的寿命，所以有些天人以为自己的寿命是无限的。在人间，有许多苦来刺激我们修行，而三果圣者所投生的净居天就完全没有苦，所以要他们彻底解脱是很难的，所以佛陀说：这种欲望不利于修行。

不还者应更进一步去除剩下的五个结，因为这是应该做的。不还者也的确感到剩下五个结中的不安仍然是苦；而想投生在较高的天界的欲望虽然非常小，也是苦，以及这隐微的、尚未断除的“自我”也是苦。

修行的最后一步和之前的大致一样，不同的是，心决定要让这身心所构成的人完全消失。世上没有任何事物可以留住我们，应该做的都已经做了，没有什么事需要做。一如以往，道心是无法用语言文字形容的。四果道心的专有名词是“无生”，因为“不受后有”，也就是不再轮回投生，所以称为“无生”。

随之生起的果心就有此感受。佛陀说未曾经历过此境界的人，可能会觉得这境界非常可怖。事实上，完全的止息会带来大喜。这种经验很难形容，就像跌入云端，接着就在云中消失一般。证果后，一切已不复旧观，世上没有任何事物能够影响阿罗汉的心。

禅修次第

就像和小孩子玩耍般，我们会对小孩子很友善，乐于和孩子们相处，当和他们玩积木时，也会帮他们堆砌城堡，然而我们会对这游戏认真吗？如果有人不小心踩到积木，把城堡毁了，孩子们或许会大叫，而我们不会。当然我们也在帮人们建筑城堡，有机会的话，我们要告诉他们不值得花时间去建这些城堡，不要太认真。我认为这个譬喻将证果后的心境说得非常清楚。证得阿罗汉的圣者，将“自我”彻底根除，已究竟解脱，可以随时回到苦完全止息的大喜。

经中记载佛陀证得涅槃后，安住其中，体验涅槃之乐达七天之久，才决定将所体验到的和世人分享。这种自我感的完全去除是修行的极致。正如经中所说的，这位年少、出身良好的年轻人离家出家，修行证果，“所应做已做，不受后有”。最后，什么事情也没有。

附 录

慈心禅练习

喜悦与爱意：美妙的内在图景

为了进行禅修，你需要花片刻时间，专注于你的呼吸。

在你的心中想象着夜空的景象：美好的明月，闪闪发光的群星。万物皎洁而明亮，令人赏心悦目……你需要创造出能够给你带来喜乐和幸福的内在图景。观想这幅明亮的内在图景，心中充满欢喜，并满怀着温暖的爱意，来拥抱这片美好的内在景象。然后，享受它，爱它，感受这种喜悦和温暖的爱意。

现在，想着坐在你身边最近的人，想象着他/她的心中也有同样美妙的景象，然后你和他/她分享着这种喜悦与爱意，享受着你们俩的亲密融合，并热爱着这种融合之感。

想着你的父母，无论你的父母离开人世与否，与他们分享你的爱意和喜悦。当你观想着美丽而明亮的内在图景之时，你知道，他们也拥有这种内在图景，因此，你可以与他们分享你对这种美丽景象的内在感受。

想着那些远在天边的至爱之人，和他们分享你对这种内在美景的喜乐，以及你温暖的爱意。让他们参与其中，并且让他们知道，你想将它作为礼物馈赠给他们。

禅修次第

想着你所有的好友，和他们逐一分享这种美好的内在景象，以及你的喜悦和爱意。让他们感觉到，你将心中最珍贵的礼物馈赠给了他们。

想着你日常生活中接触或交往的那些人，以及心中想到的任何人。和他们分享这种美好的内在景象，以及你的喜悦和爱意。将它们作为礼物赠送给他们，让他们感觉到你的亲密友好。

想着某个难于相处的人，和他分享这种美好的内在景象，以及你的喜悦和爱意。宽恕并忘却所有的不快与烦恼，和他亲密地融合在一起。

你能够想到多少人，就让这种内在的美好景象，以及你的喜悦和爱意，弥漫到所有这些人的身上。让它犹如你心中源源不断地流出的金色溪水，这样，远近的人们都能分享到这种喜悦和爱意。

现在，与森林的所有生灵分享着你内心中的喜悦和爱意，让它们也拥用这种美好的内在图景，并在此过程中感受到融合的喜悦。

将你心中的这种喜悦与爱意注入你周围的大自然：鲜花、灌木、大树……这样，你心中的喜悦与爱意，连同你的内在之美，就会流淌向环绕你的万物，并与之亲密融合。

让夜空的内在美景与外在的月亮、星辰和夜空交相辉映。享受这种内外之美，并全然深切地热爱着它。

现在，收摄心神，重新关注你自身。让喜悦与爱意弥漫到你的全身，从头到脚，沐浴着你，拥你入怀，并守护着你。

愿法界所有众生的心中都具有这种喜悦与爱意。

热爱呼吸，珍爱生命

花上片刻的光景，专注于你的呼吸。让心中涌起对呼吸的爱意，因为呼吸乃是你生命的根基。

对你的呼吸生起温暖的爱意，珍惜你的体验中蕴藏着的生命活力，也珍惜你感受到的体温、脉搏和意识。珍惜所有这些东西，并且爱着它们。

摄神观想你附近的某个人。珍惜他的生命活力，维系他生命的呼吸、体温和意识。珍惜所有这些东西。它们是我们获得觉悟的色身保障。

想着你的父母并珍惜他们。如果他们还活在世间的话，想着他们现在的模样，并热爱他们体内的生命活力；如果他们已经离开人世，则想着他们生前的模样。

想着那些与你至亲至爱的人，热爱他们并珍惜他们，因为他们都活在世间。热爱他们的呼吸，因为这是他们的生命之本，也要热爱他们内在的生命活力。

现在，想着你所有的朋友，让他们浮现于你的内在之眼。热爱并珍惜他们，因为他们都活在世间，而且是你的朋友，也要热爱他们的生命活力。要知道，那正是修行和成长的工具。

现在，想着你认识的其他人。你可以想着任何人，无论他远在天涯，或者近在咫尺。珍惜并热爱他们的生命、呼吸和意识。

想着你周围的人。让他们感受到你的爱意，感受到你珍惜他们的生命。然后，再观想你可能认识、目睹、邂逅或仅仅耳闻过的远方之人。想着所有这些人，并要真切地感受到你和他

禅修次第

们休戚与共，不可分离，感同身受地珍爱他们的生命。竭尽全力地关爱他们，这仅仅是因为他们在那里，等着你的关爱。

想着森林中巨细无遗的生灵，大至麋鹿，小至蚂蚁，无不成为观想的对象。既然它们都活着，那就应该热爱和珍惜它们，将它们与你融为一体。

然后，将你的爱扩展到你周围的大自然。珍惜它，并热爱着大自然所蕴藏的生命活力。

然后，收摄心神，专注于你自身。感受着你对自身的热爱和珍惜，因为你也是万物不可分割的一部分。热爱呼吸，因为它是你的生命之基。此外，也要热爱体温和意识，它们都与生命密切相关。感觉到你的爱意从心中溢出，从头顶弥漫到了脚跟。

愿所有的生灵都能热爱并珍惜生命。

吸进平和，呼出爱

当你想到任何平和之境，无论它来自夜空或树木，还是太阳或清风，都在下次吸气的时候满怀着这种平和。平和地吸气，并让这种平和弥漫到你的整个身心。当你下次吐气的时候，则吐纳出爱意，并沐浴在这种爱意之中，让它将你拥入温暖的怀中。

现在，向坐在身边的人呼出爱意和平和。将你最美好的礼物馈赠给他/她，使他/她的心中充满了平和，并以心中全部的爱意来拥抱他/她。这样，当你呼吸的时候，你就吸进了更多的平和，并呼出更多的爱意，你的心灵就更加完满，更能丰盛地

给予他人。

现在，想着你的父母，无论他们离世与否。向他们呼出平和与爱意，使他们的中心弥漫着你拥有的全部平和，并以全部的爱意来拥抱他们。这样，当你呼吸的时候，你就吸进了更多的平和，并呼出更多的爱意。而我们给予的爱越多，我们的内心就拥有更多的爱。

想着那些至亲至爱的人们，向他们呼出平和与爱意。将你善良而平和的心灵赠予他们。想着你的好友，吸进平和并呼出爱意，使他们的中心弥漫着你拥有的全部平和，并以心中的全部爱意来拥抱他们。

想着你日常生活中接触和交往的人们，然后向他们呼出平和与爱意。让他们每个人都拥有你的心灵所能给予的最美好的礼物。

如果你知道有人生病或感觉不适，或者知道有人老迈多病，你都要想着他们，在呼吸的时候将平和与爱意给予他们。

如果你此刻知道有人极为悲伤，在呼吸的时候，你也应该将平和与爱意给予他们。如果你并不认识这样的人，就想着那些因为失去亲人、生病或身遭厄运而不胜悲伤的人们。竭力想着更多的人，并在呼吸的时候，将平和与爱意给予他们。

想着你认识的或者你能想到的任何难以相处的人，你也许与这个人毫无任何私交。然后，将你温暖的爱意与平和给予这个人，使他的中心充满了平和，并慈悲地接纳他们。认识到这个人身上的烦恼，这样，你就能更容易地关爱他/她。

在呼吸的时候，将平和和爱意给予你周围的万物。同时，

禅修次第

心中认识到：当你这样做的时候，你就使世界拥有了更多的爱意和平和。让你心中的爱意和平和弥漫到你所处环境中的全部有情众生、自然界的万物和夜空。让你的心灵竭尽所能，摄受更多更广的众生。

下次吸气的时候，吸进平和，并让你自身沐浴在平和之中，然后，在呼气的时候，呼出爱意，并慈悲地接纳自己。在接下来的几分钟里，持续这样吸气和呼气。

你会感觉，平和安住在灵魂的深处，爱意如金色斗篷环般环绕着你。让这种平和和爱意安住在心中，这样，你就能很容易地感受到它们。

愿法界众生的心中都具有这种爱意与平和。

探究心灵之美

花上片刻的光景，专注于你的呼吸。

运用你的创造力，想象出某件极美好的东西。确定这件东西有多么美妙，然后继续想象下去。你梦想它全部是亮丽、多彩而透明的珠宝呢，还是黄金？抑或是鲜花呢？

让心中充满你能想到的最美好事物，让这颗心灵成为美妙的休憩之所，然后凝眸这片美景，欣赏它并爱它。

现在，让坐在身边最近的人进入你的心中，欣赏这片美景，并陶醉其中，充满对这片美景的热爱，感到宁静安适，并且想栖居于你心灵中的这块美妙之地。

现在，让你的父母进入这颗美好、光明而透明的心中。他们可以尽情地欣赏和休憩，感到惬意无比。

让你的至爱进入你的心中，看看他们有多么欣赏和爱它，陶醉于它的美丽。而且，他们又多么想要在这块美妙之地盘桓、安歇。

现在，想着你的好友，让他们进入你的心中。看看他们如何面带微笑，欣赏你心中的美景。他们很高兴有幸进入你的心中，享有你的爱意，在你的心中找到歇息的家园。

想着你日常生活中遇见的那些人。逐一牵着他们的手，领着他们进入你的心中。让他们进入这片神奇之地，感受他们对这种旷世之美的喜悦与热爱。

看看你的心中容纳着多少众生。你的心中还有许多空间，可以容纳更多人。因为心量广大无边，可以容纳整个太虚，心灵之美也永无止境。现在，想着某些你毫不关心的人们。你既不爱他们，也不恨他们。牵着他们的手，邀请他们进入你的心中，当他们流连于这片美景，并在其中找到爱意的时候，感受他们脸上的喜悦之情。

现在，想着某些难于相处的人，发现他/她（们）的烦恼，牵着他/她的手，领着他/她进入你的心中。你心中的美景和奇观使那个人生起了真诚的喜悦，你发现他/她并不难于相处。

想着那些比我们面临更多困难的人们，他们也许身处医院、监狱、难民营或战区之中，或许已经瘸腿、失明、饥饿难耐、无家可归或毫无亲友。想象着许多这样的人，尽可能牵着更多人的手，领着他们来到你美好的内心中，让他们在那里找到喜悦、爱意和家园。当你领着他们进入心中时，你可以拥抱他们，让他们知道你真心实意地欢迎他们。

禅修次第

想着住在地球上的许多人，看看你是否都能接纳他们，让他们欣赏你在心中创造出来的奇妙美景，并感到喜悦和温暖的爱意。

现在，收摄心神，专注于你自身。观想着心中美妙的珠宝、鲜花或黄金，这片靓丽的美景是如何辉映而成的。当你在其中休憩的时候，你会感受到喜悦、爱意和平和。想象着这种喜悦、爱意和平和变成了心中最奇妙的珠宝，向四面八方流溢出绚烂的光彩。

愿法界众生都能在心中生起奇妙的美景。

（附录译者：聂传炎）

[General Information]

书名:禅修次第 跟释迦牟尼禅

作者:艾雅·凯玛著

页数:220

出版社:海口市:海南出版社

出版日期:2012.09

简介:本书根据艾雅·凯玛1994年五六月在美国加州为期三周的禅修营的讲座整理而成。拥有深厚实修经验的艾雅·凯玛,透过现代语言解说,讲解了两千多年前佛陀如何亲自指导布吒婆楼修行,并说明心识的各种境界。本书从禅境的九个层次依次讲解,厘清修行过程中可能出现的错误,对如何禅修,在每个禅定阶段会遇到什么状态,到最后是何种境地等问题做了详细的解答。

SS号:13086038

DX号:000008356166

<http://book.duxiu.com/bookDetail.jsp?dxNumber=000008356166&d=6D8588989E1C6F82D0938C340B9925EC&fenlei=021504060531&sw=%EC%F8%D0%DE%B4%CE%B5%DA>