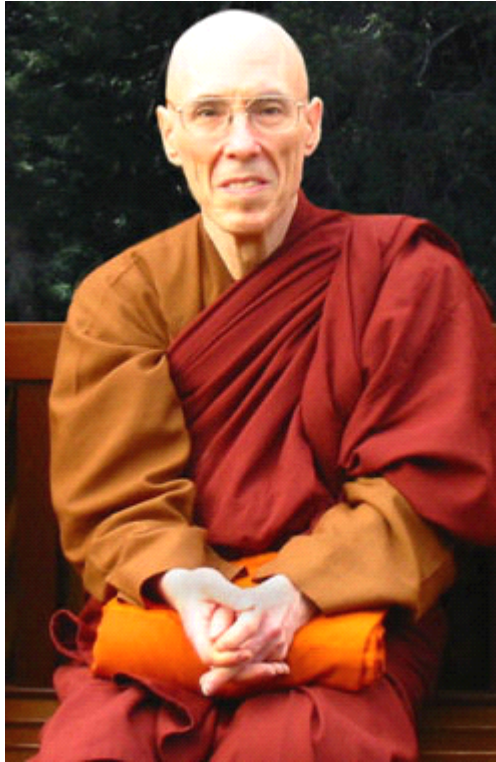


The Noble Eightfold Path

— Way to the end of suffering

八 圣 道

— 灭除烦恼之路



菩提长老 (Bhikkhu Bodhi) 释见芋 林娟蒂 朱怡康 译

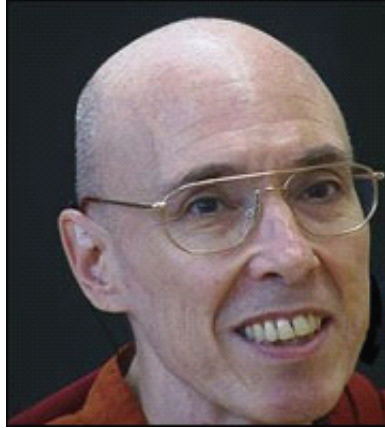
资料来源：香光庄严 杂志

编辑：觉悟之路 网站

八圣道 **The Noble Eightfold Path** （目录）

| | |
|--|----|
| 1、 菩提长老（Bhikkhu Bodhi）简介 ----- | 3 |
| 2、 八圣道之正见---解脱道的领航者 ----- | 4 |
| 3、 八圣道之正思维---航向彼岸的心灵舵手 ----- | 11 |
| 4、 八圣道之正语 正业 正命---净化心灵的辅助 ----- | 18 |
| 5、 八圣道之正精进---达致解脱的努力 ----- | 28 |
| 6、 八圣道之正念---通往觉悟的基石 ----- | 37 |
| 7、 八圣道之正定---纯然的专注 ----- | 47 |
| 8、 智慧的修练---我生已尽 ----- | 55 |
| 9、 附录：攀登佛法的高山---一次与菩提长老的会晤 ----- | 63 |

菩提长老 (Bhikkhu Bodhi) 简介



上图及左边：菩提长老 右边：斯里兰卡 向智 长老

菩提长老是来自纽约市的一位美籍佛教僧人。西元 1944 年出生于纽约市的布鲁克林区。1966 年，取得布鲁克林大学哲学学士之学位。1972 年，于克莱尔蒙特研究所完成哲学博士学位。

当他廿多岁时，就对佛法产生了浓厚的兴趣，在完成博士学位后即赴斯里兰卡，追随当代僧人学者先驱---已故的阿兰达麦崔彦长老 (Ven. Balangoda Ananda Maitreya)，在其座下于 1972 年受沙马内拉戒，并于 1973 年受比丘具足戒。

长老深入巴利经律论三藏，著作等身，深得佛教界诸长老及各学术研究机构的推崇，主要著作作为 A Comprehensive Manual of Abhidhamma (阿毘达摩概要精解), 1993; The Middle Length Discourses of the Buddha (中部尼柯耶英译), 1995; The Connected Discourses of the Buddha (相应部尼柯耶英译), 2000; 及 In the Buddha's Words: An Anthology of Discourses from the Pali Canon (佛陀的教诫: 巴利经文选集), 2005。

长老曾在锡兰隐居林(Forest Hermitage)与向智尊者共住多年，曾负责锡兰佛教出版社(BPS)社务十多年，出版众多英文与巴利佛教书籍，嘉惠学者。长老目前驻锡于美国纽泽西州同净兰若，为同净兰若僧团会议主席。长老于 2006 年二月应邀来台讲经。

八圣道之正见

解脱道的领航者

菩提长老 著 释见芋 译

正见是修道的先驱，是其它道支的引导，如同驾车出发，为了抵达目的地，人们必须对整体的方向及导向目标的路线有些概念。

道支的次第关系

八圣道的八个道支并不是一个接着一个依序的步骤，〈八项〉组成成份比〈八个〉步骤的比喻更为贴切，就像绳索，需要各股缕线紧密揉合才能产生最大的力量。修行在进展到某个进度时，所有道支是可以同时出现，彼此支持；然而，在未达到那一点前，道支的次第在道的开展上却是不可避免的。

（三学与八圣道）

就修行的立足点来考虑，八个道支可分成三组：戒组〈sīlakkhandha〉：正语、正业与正命所组成。定组〈samādhikkhandha〉：正精进、正念、正定。慧组〈paññakkhandha〉：由正见与正思惟组成。这三组显示了修行的三个阶段：增上戒学、增上心学、增上慧学。(1)

这个修行的次第是依据道的整体目标和方向所决定的，既然道所引导的最终目标——从苦中解脱，是赖于无明的连根拔除，那么若欲达到修行的终点就必须是直接对治无明的训练，而智慧的训练就是设计来唤醒洞察了知——「以事物的如实面貌」看待事物的能力。智慧是渐渐开展的，即使是最微弱的洞察之光，都必须先有专注、去除散乱的心为基础，所以先经由增上心学成就定力，即道的第二个部分——定带来发展智慧所需的平静与泰然。

为了使心能够专注，必须检视〈内心〉不善的性格倾向。这些性格倾向通常会支配心的运作，驱散专注之光，将注意力分散在一大堆所关心的事物之中。而且只要不善的性格倾向被允许经由身、语的途径表达出来，那么这些性格倾向将会持续支配我们的心。因此，在修行的开始，势必需要节制〈产生〉行为的官能，防止它们成为烦恼的工具，而这个任务可由道的第一部分——增上戒学完成。如此，以戒为定的基础，以定为慧的基础，以慧为直达涅槃的工具，透过三个阶段，道逐步开展。

（正见与慧学）

道支与三学的次第，表面上的不一致有时会引起困惑。慧学，包括正见及正思惟，位于三学的最后阶段，但依据经典严格的一贯准则，慧学通常是置于道的开端而非尾端。然而三学的顺序并不是粗心错置的结果，而是一个重要逻辑的因素所决定。意即在一开始时，初步类型〈世间〉的正见和正

思惟，需要作为进入三学的驱策力——正见提供了修行的观点，而正思惟提供方向感。但正见与正思惟的角色功能并不止于此，经过戒学及定学净化之后的心，将会达到更高层次（出世间）的正见及正思惟，这更高的正见及正思惟亦是达到增上慧学的训练。

正见的重要性

正见是修道的先驱，是其它道支的引导，它使我们了解修行的起始点、目的地，以及修行发展前进的后续地标。试图在没有正见的基础下修行，是冒着在没有引导、盲目移动下迷失的危险，就像要开车到某地，却没有查阅地图，或听从有经验驾驶者的建议，结果人们驾车出发，可能没有朝向目的地，反倒是背离了目的地。所以，为了抵达目的地，人们必须对整体的方向及导向目标的路线有些概念。这样相似的考虑亦可应用于修道，修行只在清楚的架构中进行，而架构为正见所建立。

正见的重要性可从以下事实来判断：我们对真实及价值这些重要论题的观点，超越了对纯理论的深信，而这些观点操控我们的态度、行为以及我们存在的整体方向。我们在心中架构的见解可能不是很清晰，只是模糊、概念性地理解自己的信念，然而不管是否有架构、表现出来或保持静默，这些见解都有着深远的影响力——见解建构我们的认知，安排我们价值认定的顺序，并具体化为概念的结构，藉由这些（概念结构），我们诠释自己存在于世间的意义。

不只如此，这些见解还制约行为，见解是我们的选择、目标，以及致力于将这些目标从概念转成现实的背后原因。行为本身可能决定结果，但伴随结果的行为却是依靠着引发行为的见解，因为见解隐含着「存有承诺」（ontological commitment）——一种对何谓是真实的决定。随之而来的见解可分为两类，即正见与邪见——前者符合所谓的真实；后者偏离真实，且适得其所地巩固错误。佛陀教导，这两种不同的见解导向完全不同的行为路线，并导致相反的结果。如果我们执持邪见，纵使那个见解是模糊的，它也将会引导我们朝向痛苦结果的行为方向；从另一方面来看，如果我们采取正见，正见会引领着我们转向正确的行为，朝往苦的解脱。尽管我们对世界的概念导向，看起来似乎毫无恶意且微不足道，但当仔细地检视，这个概念导向在未来发展的整体方向上却是决定性的因素。因此，佛陀说：「没有什么因素比邪见引生不善心更须负起责任；也没有什么因素比正见更有助于善心的生起。」再者，佛陀又说：「没有什么因素比邪见造成有情的苦难更须负起责任；也没有什么因素如正见般地有助于有情利益的促进。」（《增支部》1：16.2）

（完整正见的树立）

最完整的正见包括对整体的法或佛陀教诫的正确了解，因此，正见的范围等同于法本身的范畴。但为了修行的目的，却树立了两种主要的正见，一是世间正见，在这个世界范围内运作的正见；一是出世间正见，从世间解脱导向出世间的正见。世间正见是有关于生命轮回内的统治物质及心灵历程的法则，这些原则导向较高或较低的存在状态，导向世间的快乐和苦迫；出世间正见则是解脱的必要原则，它不只是将目标放在从此生到彼生的心灵成长，更着重于从一再轮回的生死中解脱。

世间正见（Mundane Right View）

（自业正见）

世间正见包含着正确掌握业的法则——行为的道德力，字义是「自业正见」（kammassakatA sammAdiTThi），从以下的陈述中，我们可以找到世间正见的理则：「有情是他们自己行为的拥有者，

是他们行为的继承者；他们从他们的行为出生，为他们的行为所缚，并且也为他的行为所支持。无论他们做了什么行为，善或恶的，他们都将是这些行为的继承人。」(2) 更特定的理则也在其它经文中流传下来，例如肯定布施及供养等善行，是具有道德的意义；善和恶的行为会产生相应的果报；人有责任照顾父母；轮回确实存在，在这可见的世界之外仍有另一个世界；存在具有高度成就的宗教导师，他们以自己卓越的领悟为基础，解说世界的真理等。(3)

（对业应有的认知）

要了解世间正见的意涵，我们必须先检视正见的关键词——业〈kamma〉。业是行为，就佛教而言，最切要的行为是指思〈意志〉——表示道德决定的思〈意志〉，因为有思〈意志〉而赋予行为伦理上的意义，因此，佛陀明确地认为行为与思〈意志〉有关。在一篇分析业的开示中，他说：「比库们！我把思〈意志〉称为业〈kamma〉。人有思〈意志〉之后，经由身、语、意而造作行为。」(4)以思〈意志〉来鉴别业，使业在本质上成为心理的事件——源于心会寻求实现心的驱动、意向及目的的因素。思〈意志〉藉由身、语、意中任何一种而现起，称为三业门〈kammadvAra〉，经由身体表现的思〈意志〉称为身业；经由语言表现的思〈意志〉称为语业；思〈意志〉表现在思想、计划、概念及其它心理状态而没有表现于外的，称为意业。因此，根据思〈意志〉得以现起的路径可区分为三种业的形式。

正见所指不仅是对业的一般了解，它还必须了解：〈I〉业在善与不善上伦理的区别；〈II〉善恶业的重要实例；以及〈III〉由那些根产生这些行为，如同经中所说：「若圣弟子了知什么是不善业和不善业的根，什么是善业和善业的根，则他具有正见。」(5)

〈I〉依序考虑上列诸点，我们发现业首先被区分为不善〈akusala〉与善〈kusala〉。不善的业是指伦理上应受谴责，并且有损于心灵的发展，以及增长自己与他人苦迫的行为。另一方面，善业是指伦理上值得赞许，有助于心灵的成长，以及利益个人与他人的行为。

〈II〉关于善业和恶业，有无数的实例可以被引用，但是佛陀各选了十个主要的善、不善业。这些实例，佛陀称为十善行和十不善行，其中三个是身体的，四个是语言的，另外三个是心理的。十不善业依它们表现的根门，分为：

◎ 身业〈kAyakamma〉：杀生、偷盗、邪淫。

◎ 语业〈vacIkamma〉：妄语、两舌、恶口、绮语。

◎ 意业〈manokamma〉：贪欲、瞋恚、邪见。

十善业就是十不善业的反面：戒除前七个不善的业，除去贪欲、瞋恚并具足正见，虽然前七条完全由心运作，不一定要呈显为外在行为，但是它们仍被称为善的身业和语业，因为它们主要由身、语所掌控。

〈III〉根据行为的潜在动机，也就是所谓的根〈mUla〉，将行为区分为善与不善。根〈行为动机〉会将它们的道德性格倾向传给相应出现的思〈意志〉。因此，善业或不善业是依据它们的根〈动机〉善或不善而决定的。每一组的根亦分为三方面，不善根就是我们提过的三种烦恼——贪、瞋、痴，任何源自这三者的行为都是不善业。三善根则是三不善根的反面，在古印度传统，以否定的方式表

达为：无贪〈alobha〉、无瞋〈adosa〉、无痴〈amoha〉。虽然以否定的方式来表达，但是它们所表示的不仅是烦恼的消失，还有相应的美德。无贪意味着离欲、不执着、以及慷慨；无瞋意味着慈爱、同情、与和善；无痴意味着智慧，源于这些根的任何行为都是善业。

（业果相应法则）

业最重要的特色，在于它能对〈不同〉伦理素质的行为产生相应的〈不同〉结果。一个普遍存在的法则支配着思〈意志〉的行为，使得行为产生了报偿的结果——称为异熟〈vipAka〉或果〈phala〉。这个法则结合行为与其结果，而以一种简单的原则运作——不善的行为成熟产生苦果，善的行为成熟产生乐果。异熟果报不一定立刻来到，也不一定在此生就会到来，业可以跨越连续的生命期而运作，甚至可以蛰伏很长的时间直到未来。一旦我们完成一个思〈意志〉的行为，这个思〈意志〉就会在心的相续上留下痕迹，而在心的相续中，业保留为潜藏的能量。当这个储藏的业遇到利于它成熟的因缘，就会从蛰伏的状态中苏醒过来，引发某些效应，这些效应为原始的行为带来相应的报偿，这类异熟可能发生在此生、来生或来生之后的某一生。业可能透过产生来世的轮回而成熟，由此决定了〈来世〉生命的基本形式；或者，业可能在一期的生命过程中成熟，产生我们的多种经验：苦乐、成败、兴衰。但是，不论业于何时或以何种方式成熟，相同的原则始终维持不变——善的行为产生令人喜爱的结果，不善的行为产生令人不喜爱的结果。

认知了业果法则就掌握了世间正见，这种见解会马上排除多种与正见不兼容的邪见，如同正见能使我们更加肯定自己的行为会影响来生的命运，它也反对断灭的观点〈nihilistic view〉——生命只有此生，主张意识于死亡时终止。又正见以客观普遍的原则为根据来区分善与恶、对与错，所以反对「伦理的主观主义」〈ethical subjectivism〉——坚称善与恶只是个人意见的假定，或控制社会的工具。因为正见确认人可以在他们的条件限定中，自由地选择自己的行为。所以，他反对严格的宿命论〈hard deterministic〉，认为我们的选择总是出于不得不然，因此，也认为自由意志是不真实的，道德责任是不堪一击的。

佛陀教导业与果的正见，这当中某些意涵与现今流行的思想趋势相反，澄清这些不同的观点是有益的。正见所指出的善恶、对错，超越了传统认定的善恶、对错。整个社会也可能以一个混淆的标准道德价值为依据，但即使社会中的每一个人，都赞同某个特别的行为，而谴责其它是错误的，也不能使这些行为成为确实的对或错，因为佛陀的道德标准是客观且不能改变的，尽管行为的道德特征必然取决于该行为表现时的环境，但还是有客观的道德标准，我们可以依据它来评估任何行为或任何可理解的道德规律。

道德的这种客观标准是「法」——真理与公正的宇宙法则不可或缺的部分。「法」所具有超越个人基础的正确性，事实上是种种意志的表现产生出种种行为，这些行为带给行为的作者种种结果，并且行为与他们的结果间的相互关系是意志本身本来固有的。在宇宙的运行上，没有一位高高在上的神可以执行赏善罚恶的判决，行为本身经其道德或不道德的本质，产生了适切的结果。

就绝大多数人而言，都只是基于信仰卓越的心灵导师所宣称行为的道德效能，而接受这业果的正见，但即使并非亲见业的法则，它仍然存有正见的面向，这是正见不可分割的重要部分，因为正见与了解有关——了解我们在整个事物体系上的位置，一旦个人接受了思〈意志〉的行为具有道德潜力的原则，在某种程度上，就已经掌握了存在本质的重要事实。

不过，有关行为业力的正见不需要只停留在独特的信仰论述，为背后不可穿透的障碍所遮蔽，〈关于

业与果相应的) 正见是可以成为直接看见的, 藉由达到某种程度的深层禅定, 可以发展一种特别的能力, 称为「天眼」(dibbacakkhu)——一种超越感官的洞察能力, 揭开隐藏于肉眼之后的事实。当开发天眼后, 天眼可以导向这个世界的有情众生, 探究业的运作, 透过天眼所赋予的特别洞察力, 人才能独力并以立即的觉察力见到: 众生如何由于他们的业死去及再生; 众生如何经由他们善、恶行为的成熟而遭受快乐及苦迫。(6)

出世间正见 (Superior Right View)

业与果的正见, 提供了从事善行, 将在轮回中获得高生存状态的理论基础, 但单靠这样的正见并不能导向解脱。可能某些人尽管接受了业的法则, 却仍然将目标局限在世间的成就上, 如某个人实践高贵行为的动机, 是为了累积有功德的业, 以导向此时此地的财富和成功, 也就是再生为有福报的人, 或是为了在天界享受天人的福报。在业的因果逻辑中, 无一事物能超越业果的循环, 想从整个轮回中解脱出来的推动力, 端赖不同而且深刻的觉察, 这觉察是对所有型态的轮回——即使是最崇高的轮回状态, 能洞察到其固有的缺陷。

(导向解脱的四圣谛)

导向解脱的出世间正见就是了知四圣谛, 出世间的正见在八圣道的第一支, 从正确的意义上可说是圣正见。因此, 佛陀明确地以四个真理定义正见: 「什么是正见? 正见是知苦 (dukkha), 知苦的起源, 知苦灭, 知导向苦灭的方法。」(7) 八圣道始于概念性地理解四圣谛, 但是, 这只是透过思想和思惟媒介而有的一种不清楚的理解, 当直观四圣谛时, 正见达到了顶点, 它等同于觉悟的明晰, 而洞察彻入圣谛。所以, 可说四圣谛的正见, 同时构成了灭苦之道的起点与终点。

(五蕴是苦 爱为苦因)

第一圣谛是苦谛 (dukkha)——生存内在的不满意, 显露在无常、痛苦、及所有生命形态固有的永恒不足。

「这是苦圣谛: 生是苦; 老是苦; 病是苦; 死是苦; 愁、悲、苦、忧、绝望是苦; 与所不爱者相遇是苦; 与所爱者分别是苦; 所求不得是苦; 简而言之, 五取蕴是苦。」(8)

经文的最后一句值得特别留意, 佛陀清楚地宣示, 五取蕴 (paJcupAdAnakkandhA) 是了解有情本质的分类大纲, 我们只是五蕴——色、受、想、行、识的组合, 这些都与执取有关, 我们是五蕴, 五蕴是我们。不管我们认同的是什麼, 也不管执取什麼当作自我, 全都在五蕴当中。五蕴合集, 产生了一大串的思想、情感、概念、性格, 我们栖身于「我们的世界」中。因此, 佛陀宣称, 五蕴是苦, 这样的宣称实际上将所有的经验, 即我们整个的存在, 带入苦的范畴。

但是, 为什么五蕴是苦? 佛陀说五蕴是苦的原因, 在于五蕴是无常的。五蕴刹那刹那地变化, 生起又消失, 在迁变中, 没有任何实体的事物在它们背后持续。由于我们存在的组成因素总是在变化, 完全没有永恒的核心, 也没有任何东西是可以执持作为安全的基础, 有的只是不断分解的流动。当渴求永恒而执取这不断分解的流动时, 便带着我们坠入苦迫中。

第二个圣谛指出苦的原因。从导致苦的烦恼中, 佛陀指出贪爱 (taNhA) 为最主要及最具影响性的原因——「苦的起因」:

「这是苦的起因之圣谛。是此贪爱产生不断重复的存在〈生存〉，必然与欣喜和贪欲结合，随处渴求愉悦，也就是欲爱〈渴求感官愉悦〉，有爱〈渴求生存〉，及无有爱〈渴求不生存〉。」(9)

（息止贪爱 趣向涅槃）

第三个圣谛只不过把这个起因的关系倒反过来。如果贪爱是苦因，那么，为了免于苦，我们必须去除贪爱，因此佛陀说：

「这是苦灭圣谛。它是这个贪爱的完全消失止息，是贪爱的弃除与舍弃，是从贪爱解脱和不执着。」(10)

当贪爱消除后，随之而来的全然寂静状态就是涅槃（nibbAna），涅槃就是当充满贪、瞋、痴的火焰熄灭时，所经历的无为状态。第四圣谛指出到达苦的止息的道路，即体证涅槃的道路，这条路就是八圣道本身。

（出世正见的次第修行）

四圣谛的正见有两个阶段的发展。第一个阶段称为随顺真理的正见（saccAnulomika samma-diTThi）；第二个阶段是洞察真理的正见（saccapaTivedha samma-diTThi）。为了得到随顺真理的正见，需要清晰地理解随顺真理的正见在生命中的意义和重要性。要有这样的理解，先要藉由学习真理和研究真理而得，随后，从经验上，透过思惟真理来深化理解，直到对它们〈真理〉的真实性得到强烈坚定的信仰为止。

即使在此时，真理仍尚未被洞察，因此，所达到的理解是有缺陷的，是一种概念而非觉察。为达到亲证真理，我们需要禅修，先是加强维持专注的能力，然后发展内观。内观起于思惟五蕴——生存的因素，以区辨五蕴的真正特性。达到这般思惟的顶点时，心眼不再将注意力放在由五蕴构成的有为现象，而将焦点移向无为的状态——涅槃，经由深化的内观能力，涅槃是可以达到的。随着这种转移，当心眼见到涅槃时，同时产生所有对四圣谛的洞察。见到涅槃，即超越苦的状态，人们得到了一种洞见，从这个洞见来观察五蕴，并看到五蕴会是苦，只是单纯地因为它们是缘起的，所以必定是无止尽的变化。也在体证涅槃的同一个刹那，贪爱止息了，然后初次了解到贪爱是苦的真正来源，体证到寂静的状态，将从存在的混乱中解脱出来。由于这个体验是藉由修习八圣道而得到的，人们才亲自了解到八圣道是真正的灭苦之道。

洞察四圣谛的正见，出现在道的终点而非起点，我们必须从顺应真理的正见开始，透过学习获得，并经由思惟而增强。正见鼓舞我们从事修行，着手于戒、定、慧三学的训练，当训练成熟时，智慧之眼将会打开洞察真理，心也将从束缚中解脱出来。

【注释】

(1) AdhIsilasikkhA：增上戒学；adhicittasikkhA：增上心学；adhipaJJasikkhA：增上慧学。

(2) 《增支部》3：33；《佛陀的话》，页19。

(3) 《中部》117；《佛陀的话》，页36。

(4)《增支部》6: 63;《佛陀的话》，页 19。

(5)《中部》9;《佛陀的话》，页 29。

(6)请见《长部》2;《中部》27 等等。详见《清净道论》第十三品，页 72—101。

(7)《长部》22;《佛陀的话》，页 29。

(8)《长部》22;《相应部》56: 11;《佛陀的话》，页 3。

(9) 同上;《佛陀的话》，页 16。

(10) 同上;《佛陀的话》，页 22。

【编注】

(1)《佛陀的话》一书为三界智尊者所着。本文作者参考的版本为一九六八年第十四版，由斯里兰卡佛教出版社出版。

八圣道之正思惟

航向彼岸的心灵舵手

菩提长老 著 释见芋 译

重整心的定位

八圣道的第二道支，巴利原文 *sammā saṅkappa*，我们翻译为「正确的意图」(right intention)，这词汇有时又译为「正确的思惟」(right thought)，这样的翻译需要加下列条件才能被接受：这是现前当下脉络的「思惟」(thought) 尤其专指心理活动的意图面或认知面，而且认知层面是被第一道支——「正见」所舍括。然而，如果过于坚持区分意图与认知两者的作用，那又显得太过刻意。因为就佛教观点而言，心的认知与意图二者是不能孤立分隔的，有着交织缠绕及相互作用的密切关系。情绪的偏执影响见解，而见解决定着情绪。因此，透过深刻的省思与探究的体证，得到对存在本质的一种透澈观智，能带来价值的重建；这能促使心朝向与新见解对等的目标上，那些促使心达到这些目标的运用，即是正思惟的意思。

三种正思惟

(正思惟与不正思惟)

佛陀从三方面解释正思惟，即离欲思惟、无瞋思惟、无害思惟。(1)相对于这三者的三个错误思惟是欲思惟、瞋思惟、害思惟，(2)每一种正思惟对治相对的错误思惟——离欲思惟对治欲思惟，无瞋思惟对治瞋思惟，无害思惟对治害思惟。

佛陀在证悟前发现这两种意念的分别(《中部》19)。当佛陀在森林中禅修致力于解脱时，他发现自己的意念可以区分为两种不同的类别：一类是将意念放在欲、瞋、害之上；另一类则是放在离欲、无瞋、无害之上。不论何时，佛陀注意到当第一类意念在心中生起时，这些意念导向自他的伤害、阻碍智慧、而且远离涅槃。透过如此省察，他于是将这种意念从心中驱逐，并令其终结；而当第二类意念生起，他知道这些意念是有利的、益于智慧的长养及涅槃的证得。因此，他增强这些意念并使之圆满。

正思惟位于道支的第二位，介于正见及以正语为首的三个道德道支之间，由于心的作意功能形成关键性的连结，会衔接我们的认知觉察(正见)与活动模式(正语等)。一方面，行为的发生由意念而来，意念是行为的前驱，引导着身体和语言，激发身、语的发动，将身体和语言当作表达意念、理想的目的与工具。另一方面，这些目的、理想以及我们的作意，必然也由现前的见解而来，当错误的见解占上风时，错误思惟就会引生不善的行为。因此，当一个人否认行为的道德力，并以财富及地位来衡量成就，那么他就只会追求财富与地位，甚至不择手段来获取财富与地位。而当这种追求

蔓延时，所得的结果就是苦，因为不计后果地试图去攫取财富、地位、与权力，会导致个人、社会团体与国家极大的苦迫。所以，造成无穷尽的竞争、冲突、不公正和压迫的原因并不在我们的心外，而全只是作意的显现，是意念被贪、瞋、痴所驱使的展露。

相对的，当作意正确时，行为将是正确的。要使作意能够正确，最实在的保证就是「正见」——当人了解行为带来与业的法则相应的结果时，就会在符合业的法则之下，对自己的欲求有所限制，因此由作意外显的行为就会顺应正确的行为规范。佛陀简洁地总结这个问题：对一个执持邪见的人来说，他那以邪见为基础的行为、语言、计划和目的，将会导向苦；当一个人执持正见，他那以正见为基础的行为、语言、计划和目的，将会导向快乐。(3)

（正见四圣谛引生正思惟）

正见中最重要的理则就是了解四圣谛，随之而来的，这样的见解将在某些方面决定正思惟的内容。了解这四个真理与自己生命的关系，会引生离欲思惟；了解他们与其它众生的关系，会引生另外两种正思惟。当看到自己的生命充满着苦，并看到贪欲如何引发自身的苦迫时，心就会倾向离欲，抛弃贪欲以及束缚我们的所缘；当以相似的方式，将这样的真理应用到其它有情众生时，这种思惟就会增长无瞋和无害。再者，如同我们看到自己希求快乐，我们也看到其它所有的众生都希求快乐，然而他们却和我们一样要经常受苦。体念所有众生的寻求快乐，使得无瞋的意念生起——慈心地希望他们能健康、快乐、安详；体念所有众生皆在受苦，使得无害的意念生起——悲心地希望他们免于苦迫。

尽除不善根

开始培育八圣道的那个刹那，正见和正思惟会一起对治三不善根（贪、瞋、痴）。痴，这个根本认知的烦恼，被正见这个初生的智慧种子所对治。虽然只有当正见发展到完全证悟的阶段，痴才能完全根除，但每一个短暂出现的正确了解，都提供了对治痴的最终破坏力。至于另外两个属于情感烦恼的不善根，则需要经由重新导正思惟，即由离欲、无瞋、无害等思惟来断除。

（贪与瞋的对治——意念替换）

贪与瞋根深抵固，不会轻易地屈服，如果能使用有效的策略，克服它们并非不可能。佛陀所想出的方法，是利用一种间接的方式：从解决引起这些烦恼的意念着手。贪和瞋以意念的形式出现，可藉由「意念替换」(thought-substitution)的过程而灭除，被相反的意念所取代。离欲思惟提供对贪的治疗，贪显现在欲望的意念中，如官能享受、贪得无厌与占有的意念。因为离欲思惟源自无贪善根，只要离欲思惟被培育，无贪善根便能发动起来。既然相反的二种意念不能并存，当离欲思惟生起时，他们便驱离欲望的意念，即无贪的意念取代了贪念。相同地，无瞋思惟和无害思惟也提供了瞋的解毒剂。瞋不是显现在充满愤怒、敌意或憎恶的瞋思惟中，就是显现在残酷的冲动、侵略与破坏的害思惟中。无瞋思惟对治外流在前的瞋念，无害思惟对治之后涌现的害念，如此，尽除瞋不善根。

离欲思惟

佛陀形容自己的教导与世间的方式恰恰相反，世间的方式就是欲望的方式，未解脱者跟着欲望随波逐流，藉由追求自认可以感到满足的事物来寻求快乐。佛陀所阐明的离欲要义正好相反：欲望的影响将会被抵制，而且终究被抛弃。欲望之所以被抛弃，不在于它是道德上的邪恶，而在于它是苦的

根本。(4) 因此，离欲将从渴爱和寻求满足的驱力转移，成为通往快乐，从执取中解脱的钥匙。

佛陀并不要求每个人都离开家庭生活而出家，或要求他的弟子立即放弃感官的享乐，一个人离欲的程度是依他（她）的天性和环境而定。但是佛陀所留下的指导原则是：要达到解脱，必须完全根除贪爱，当一个人能克服他的欲望，就能更快速地朝向解脱。从欲望的操控中解脱，或许不是件容易的事，但这样的困难并不会消除其必要性。因为既然贪爱是苦的起源，止息苦端赖于贪爱的灭除，这便涉及了引导心向于离欲。

当人试着要引导心向于离欲、放掉执取时，他将遭受内在强而有力的抵抗，因为，心不想放弃它已经执取的所缘。长久以来，心习惯于取得、紧抓与执取，要打破这些习惯，似乎不能单靠意志的作用。人们或许赞同离欲的需要，想将执取抛开，但当这种呼唤真出现时，内心反而会退缩，而持续朝往欲望掌控的方向。

（了解欲望的本质）

因此如何断除欲望枷锁的问题出现了。佛陀并未提供压抑心的方法——让心充满恐怖和厌恶以驱走欲望——来解决问题。压抑不但不能解决问题，反将问题推入表层下，而在表层之下，问题仍继续滋生。佛陀所提供的工具是「了解」，真正的离欲并非强迫自己放弃内心珍贵的事，而是改变我们对珍贵事物的观点，如此，这些欲望将不再束缚我们。当了解欲望的本质，我们以敏锐的专注密切地探究，不须搏斗，欲望自己就会消失。

透过这种方式了解欲望，就能从欲望的掌控中松绑。我们必须了解，欲望总是与苦有关，随着需求与满足的轮回，欲望会影响我们观看事情的方式。之所以停留在欲望的束缚中，是因为我们将它当作达到快乐的工具，如果换不同的角度来看欲望，欲望的力量将减弱，就能朝向离欲。所谓的改变认知就是「如理作意」(yoniso manasikAra)，如同认知影响意念一般，意念也可以影响认知。平常的觉察夹杂着「不如理作意」(ayoniso manasikAra)，我们通常只看到事情的表面，粗略地以自己直接的需求和兴趣的观点浏览，很少深入挖掘事情的根本或其长远的后果。为了清楚情况，我们需要如理作意——审察行为背后所隐藏的潜在含意、探讨这些行为的结果与评估目标的价值。经过审察，我们所关心的就不会仅止于所谓的快乐，而会关心什么是真实的，即使牺牲享乐，也准备并愿意去发掘真实。因为真正的安全总是决定于实相，而不在于享乐。

（思惟欲望本具的苦）

欲望与苦是分不开的同伴，经由细想整个欲望的循环过程，可以证实这一点。当绵密、细心地观察欲望时，会发现苦总是尾随欲望来到，它有时表现为痛苦或恼怒，或隐伏为一种持续不满足的张力。欲望萌生时，它在内心创造一种匮乏感及不满的苦，为了终止这种苦，我们奋力地满足欲望，如果努力失败了，会经历挫折、失望，甚至是绝望。但即使是成功时的快乐也不是绝对的，因为我们可能会担忧既得利益将会失去，而不得不保护自己的地位、捍卫自己的领土，或者得到更多、升得更高、建立更紧密的控制。欲望的要求似乎是永无止尽，每一个欲望也都要求永恒——希望所得的一切永远持续。但是，所有欲望的目标都是无常的，不论是财富、权力、地位或亲眷，分离是无法避免的，而伴随分离的苦迫也与执取的力道成正比：多分执取带来多分的苦，少分执取带来少分的苦，没有执取就不会带来苦。(5)

（思惟离欲的利益）

思惟欲望本具的苦，是一种将心导向离欲的方法；另一种方法则是直接思惟离欲的利益。从欲求转向离欲，并非想象般从快乐转为悲伤，从富足到贫困；而是超越粗糙、纠缠的愉悦，达到崇高的快乐与安详，并从奴役的地位转变为主导的地位，欲望最终带来恐惧和悲伤，离欲则给予无惧和喜悦。离欲也促使三学的完成：净化行为、益于禅定、滋养智慧的种子。整个修行的课程，从开始到完成，可视为逐渐离欲而达至涅槃的过程，涅槃是离欲的终极阶段——一切所依舍离（sabb、Upadhipa Tinissagga）。

当细心随观欲望的危险与离欲的利益时，我们逐渐地驾驭自心离开欲望的操纵，执着就像落叶般自然地脱落。这种改变不会突然来到，但只要持续地修行，毋庸置疑地，改变终将到来。经由一再作观，离欲思惟的意念击走欲思惟并取代它。

无瞋思惟

（屈服与压抑无法对治瞋）

无瞋思惟对治生气和憎恨所控制的瞋思惟。如同面对欲望，面对瞋亦有两种无效的方式：一是屈服于瞋，即是以身行、语行表现憎恨，这种方法虽然释放压力，协助将生气「逐出个人这套体系」，但同时却也造成某些危险——增长忿恨、引发报复、制造敌人、毒化人际关系以及导致不善业产生。最后，瞋不但不会离开这套「体系」，而是驱入更深一层，继续破坏意念和行为。另一种方式是压抑，也是无法消灭瞋的破坏力，仅是将破坏力转移并推向内在，化作自我轻视、慢性忧郁或倾向失去理性的突发暴力。

（以慈爱对治瞋）

特别当瞋的对象是他人时，佛陀所推荐的方法是一种巴利语称作 mettA 的特质。这个字起源于另一个字，意思是「朋友」，但是，mettA 的意义还多于一般的友善、亲切，我比较喜欢用慈爱（lovingkindness）这个复合词，它最能抓住 mettA 所要表达的意义——对其他众生无私的爱、衷心关怀他们的幸福和快乐而向外散发的强烈感情。慈爱不只是感情上的善意，也不是良心上响应道德的必要性或是神的要求，慈爱必须成为内在深深的感情，特征是自发的温暖，而非义务的感觉。培育慈爱的最高峰是达到梵住（brahmavihAra），即「神的住处」——全然为了一切众生的幸福，而专注于散发愿力的方法。

含有 mettA 的爱应该与感官的爱、涉及个人感情的爱有所区别。前者是贪爱的一种形式，必是自我导向的；而后者仍有某种程度的执取——我们爱一个人是因为那个人给予我们愉悦或是属于我们的家庭、团体，亦或对方会强化我们的自我形象。这类爱的感受很少能超越自我考虑的痕迹，这种爱的范围是有限的，只适用于一些特定的人或一群排除其它人的团体。

（在禅修中培育慈爱）

相反的，慈爱所指的爱，并不取决于特别关系的特殊人物。在此，完全删除自我的考虑点。我们所关心的只是以一颗慈爱的心弥漫他人，理想地发展成为普及的状态，毫无差别或保留地扩展到所有的众生。而让慈爱破除界限的方法，就是在禅修中培育它。这种刻意发展爱的概念，虽然曾被批评是勉强、呆板且是有计划的。他们认为唯有自发的、无内在推动或努力而生起的爱，才是真正的爱。但自发性的无瞋极为偶然且有范围限制，不一定能对治瞋。在佛教的论点是：心不能被命令去自发地爱；心只能被示以爱的修习方法并照着去修行。首先，在考虑下使用这个方法，经由练习，爱的

感受会变得根深柢固并且融于心，成为一种自动自发的性向。

发展爱的方法就是慈爱的修习 (mettā-bhāvanā)，慈爱的禅修是佛教禅修中最重要的一种。这种禅修是从对自己发展慈爱开始，建议将自己当成慈爱的第一个所缘；(6)因为只有当一个人能感受对自己的真正慈爱时，才有可能真正地慈爱他人。也许我们对他人大部分的生气和敌意，是出自于对自己所持的负面态度，而当将慈爱向内朝向自己时，有助于镕毁由负面态度产生的坚硬外壳，容许向外流布仁慈与同情。

一旦可以引发对自己慈爱的感情，下一步就是扩展至他人。慈爱的延伸取决于自我的转移，即扩展超越一般自我的局限，以及学习和别人融为一体。这种转移纯粹是心理上的方法，完全与神学或形而上学的假设无关，如有个普遍我存在于所有众生之内。相反的，这种转移起源于简单、直接的思惟过程，使我们能分享他人的主体性，并以他人的内在为立足点，去经验这个世界 (至少是观想地)。

练习的过程从自己开始，我们如果向内看自己的心，会发现众生最基本的渴求是希求快乐与避免苦。一旦我们在自心看到这一点，就可以立刻地了解到，所有的有情众生共有这种相同的基本愿望——希望健康、快乐、安全。而发展对他人的慈爱，所要做的就是观想自己分享他们天生寻求快乐的愿望。我们以自己想要快乐为关键，体验这种欲求同时也是他人的基本渴求，然后回到自己的立场并扩展至他人，愿他们能够达到最终目标，愿他们幸福和快乐。

要有步骤地散发慈爱，先是练习将慈爱朝向代表某些群体的人，这个群体的安排是以与自己由亲而疏的关系为顺序，从自己最亲的人，如父母或老师开始散发，然后是朋友，中立的人，最后才是有敌意的人。虽然这种形式是就对方与自己的亲疏关系而定，但所发展的爱并非基于人我的关系，而在于每个人对快乐的普遍渴望。对于每一个人，我们都必须集中观想他 (她) 的形象，散发这样的想法：「愿他 (她) 健康！愿他 (她) 快乐！愿他 (她) 安详！」(7) 在成功地对某个人产生一股善意与慈爱的温暖感情后，才可以转向下一位。一旦对个人的慈爱练习能些微得力，就可以选择较大的群体。可以试着对所有的朋友、所有中立、及所有敌人发展慈爱。那么，慈爱可以充满各方而拓宽，往东、南、西、北、上、下等不同方向拓展，毫无分别地慈爱所有的众生。最后，以慈爱的心充满整个世界——广大、庄严、无限的、没有敌意、没有厌恶。

无害思惟

无害思惟就是由悲心 (karuṇā) 引导的意念，对治残忍、好斗、和暴力的意念。悲心润泽了慈爱，慈爱的特征是希望他人快乐幸福，悲心的特征则是希望他人免于痛苦。一种无限制地扩及所有有情的愿望，如同慈爱，悲心亦藉由对他人的感同身受，深刻地、完全地分享他人的内心而生起。悲心萌生于观想所有众生如己一般，希望免于痛苦，尽管他们有此愿望，却继续为痛苦、恐惧、忧伤及其它形式的苦所扰乱。

透过禅修发展悲心，最有效的方法是从某位正在受苦的人开始，因为这样提供悲心一个自然的所缘。直接地或想象地观想此人的苦，然后仔细思惟，他 (她) 也像自己一样希望免于苦。必须重复这种想法，持续思惟练习，直到胸膛里生起一股强烈澎湃的悲心。然后，以这样的感情为标准，转向不同个体，思惟他们受困在苦的压迫之下，然后散放出温和的悲心给他们。思惟有情众生容易遭受的不同的苦，有助于增加悲心的宽度和强度。扩展悲心有效的指导方针由第一圣谛所提供，第一圣谛列举了不同面向的苦：我们随观有情遭受了老、病、死，忧伤、哀恸、痛苦、悲怆和绝望等。

当思惟众生遭受苦，可以相当成功地产生悲心时，便能转而思惟那些正在享受以不道德手段获得快乐的人。我们可以仔细思惟：尽管这些人表面很幸运，但在深沉的内在，必定被良心所引起的剧痛所折磨。纵使他们没有外在的迹象表现内心的苦恼，但我们知道恶行终究会成熟，这将会带来强烈的苦果。

最后，我们可以扩展思惟的范围，含括一切的众生。思惟所有众生被贪、瞋、痴驱使，不断地轮回生死，普遍遭受着轮回〈saMsAra〉的苦。如果一开始，难以对完全陌生的有情生起悲心，可以仔细思惟佛陀的箴言来加强悲心——从无始轮回以来，难以找到不曾身为自己的母亲或父亲、姊妹或兄弟、儿子或女儿的有情。

修习正思惟成为心的倾向

总而言之，虽然明白了离欲、无瞋、无害三种正思惟，对治欲、瞋、害三种错误思惟，思惟的修习引导意念生起的重要性不能被过度强调，因为思惟曾被教导为培育的方法，却不只是理论的流程。为了发展离欲思惟，我们必须思惟苦与追求世间享乐的联系；为了发展无瞋，我们必须仔细思惟所有众生是多么地希望得到快乐；为了发展无害，必须仔细思惟所有众生是多么地希望远离痛苦。

不善的意念就像腐朽的木栓卡在心上，而善的意念就像是合适的新木栓，真实思惟的功能如同槌子，用来移除旧的，以新木栓取代旧木栓。驱动新木栓的工程就是修行，需要一而再，再而三的练习，直至成功。佛陀曾保证过，胜利可以达成。他说凡是一个人经常思惟的，就成为心的倾向。如果我们经常生起感官、敌意、或有害的意念，欲、瞋、害就会成为心的倾向；如果我们经常是与之相反的思惟，离欲、无瞋、无害就会成为心的倾向〈《中部》19 经〉。我们所选择的方向总是会回到自己身上，回到我们终生刹那刹那产生的作意。

【注释】

(1)NekkhammasaGkappa: 离欲思惟, abyApAda saGkappa: 无瞋思惟, avIhIMsAsaGkappa: 无害思惟。

(2)kAmasaGkappa: 欲思惟,

byApAdasaGkappa: 瞋思惟, avihimsAsaGkappa: 害思惟〈应是 vihimsAsaGkappa 之误〉。虽欲〈kama〉常指感官的欲望, 但从文中看来似乎允许一种较宽的解释, 如包括所有自我寻求的欲望。

(3)《增支部》1·16.2。

(4)严格地说, 只有在贪欲所推动的行为违反伦理基本原则时, 例如杀、盗、淫等, 贪心或欲望〈rAga〉才会成为不道德的。当贪欲只是保留在心所的状态, 或是发展为本质上非不道德的行为, 如: 享受美食、识别的欲望、不伤及他人的性关系, 它虽非不道德的, 但仍旧是引起苦迫束缚的欲贪形式。

(5)关于苦与感官欲求相系缚的详细描述, 见《中部》13。

(6)这或许与我们早先所说，慈爱是和自我考虑〈self-reference〉无关的说法相矛盾。然而这种矛盾只是表面而已，为了向自己发展慈爱，人们客观地把自己当作第三者。其次，发展这种爱并不是自我疼爱〈self-cherished〉，而是为了自己的幸福而无执着的利他愿望。

(7)发现任何其它有效的原则，或许可以采用以代替这里所提供的原则。见JANamoli Thera,The Practice of Lovingkindness, Wheel No.7.

八圣道之正语 正业 正命

净化心灵的辅助

菩提长老 著 林娟蒂 朱怡康 译

正语、正业和正命可一起看待，它们整体组成八圣道三部分中的第一个部分—戒，它们并非只作为行为的指导方针，重点是作为净化心灵的辅助，它们是达成人类福祉的必要工具，在佛法中也有其正当性，其重要性不可被低估。

八圣道中的三道支：正语、正业和正命或许可以一起看待，它们整体组成八圣道三部分中的第一个部分—戒，虽然在这部分所订定的规则，防制了非道德性的行为并鼓励善行，然而，其最终目的主要的却是精神性而非伦理性的。它们并非只作为行为的指导方针，重点是作为净化心灵的辅助，道德戒律是达成人类福祉的必要工具，在佛陀的教诲中也有其正当性，其重要性不可被低估。但是，在八圣道这特殊的内容里，道德规范仅是从属于八圣道的主要目标—即最终的解脱。因此为了让道德训练成为道上合宜的一部分，它必须在前二道支也就是正见和正思惟的指导下，进一步走向正定和智慧的练习。

虽然道德戒律的训练列在戒、定、慧三组练习中的最前面，却不应轻视它，因为它是整条道路的基础，是其他练习可以成功的重要因素。佛陀经常督促学生要遵循戒条，「在细微的错误中看见危机」。有一次，一位比库亲近并请教佛陀，请他简要说明修行。佛陀告诉他：「首先，使自己保持在善的状态中，那即是在净化的道德戒律中，并具正知见，你应练习四正勤。」（《杂部》47：3）

我们翻译作「道德戒律」的巴利语「sila」，在文本中有许多相互交叠的意义，它们都与正确的行为有关。在一些文本，它意指符合道德戒律的行为；有些文本则是指戒律本身；还有一些文本是指由遵守戒律所产生的美德。就「sila」作为「戒律」或「原则」的意义而言，它呈显了道德训练的形式面向：作为「德行」的意义而言，代表了精神的提升；而作为「正当行为」的意义而言，则是生活中的美德展现。通常，「sila」被正式地定义为禁绝不善的言行。由于这项定义的重点放在外在行为，看起来似乎有些肤浅。然而，另一种解释却弥补了这个缺点，也显示「sila」的意义比它给人的第一印象来得丰富。举例来说，阿毘达摩将「sila」等同于三离心所—正语、正业、正命，在将两者画上等号时，无疑也清楚说明了：藉由道德戒律所耕耘的，乃是心灵。因此，持戒不仅可以禁止不利于社会的行为，带来「公共」利益；另一方面，它也能为个人带来心灵净化的利益，指导我们所应该遵循的行为，让我们避免受到染污。

「morality」这个英文字及其衍生字，意味着某种义务或限制，对于佛教戒的概念来说，这是相当陌生的意涵。「morality」的这种隐含意义，可能是在有神论的背景之下进入西方伦理学的。而佛教的架构是无神论，它以「和谐」—而不以「服从」的概念—作为其伦理学的基础。事实上，注释书中以另一个字来解释「戒」：samadhana，意即「和谐」或「协调」。

遵守戒之后，可以在数种层次上达成和谐：社会上、心理上、业报上以及禅观上。在社会层次上，戒有助于建立和谐的人际关系，将一群从属于不同团体、各自具有私人利益与目标的乌合之众，整合在一个协同的社会秩序之下，其中的冲突若非完全被消弭，也至少能减少。在心理层次上，戒带来心灵和谐，让人免于因僭越道德的罪恶感及悔恨，造成内在分裂。在业报层次上，遵守戒，可以确保与「业」的宇宙法则维持和谐，因此，在未来的生死轮回中，将可以得到善果。在禅观的层次上，藉由循序渐进地培养平静与内观，戒以一种深刻而全面的方式协助我们完成初步的心灵净化。

简单来说，道德训练的面向通常是以否定、禁止的词汇来表达，但戒的意涵却比「不做错的事」来得丰富许多。我们将会看到，在戒律中的每项原则实际上都有两个面向，而它们对于整体训练是同样重要的：一个是弃绝不善法；另一个是致力于善法。前者谓之「止持」(varitta)；后者谓之「作持」(caritta)。在刚开始修行时，佛陀强调的是「止持」的面向。他之所以如此教导，并非因为弃绝不善法本身便已足够，而是希望能藉此建立一套适切的修行次第。这些次第是依它们自然的呈显顺序排列的（比时间上的顺序排列更具逻辑性），它们出现在有名的《法句经》中：「诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。」除了诸恶莫作之外，其他的两个步骤—众善奉行，自净其意—也都有它们的重要性，但为了确保它们的成功，决志弃绝不善法是必须的。没有这样的决心，发展善的品质尝试会走上歧途，阻碍成长。

道德戒律的修行主导了言语及身体两种外在行为的规范，而对于维持生活所需的部分，道德戒律的修行亦扮演了重要角色。因此修行涵盖了三个面向：正语、正业、正命。现在我们要依照它们在道上所列举的顺序，个别地检视。

正语

佛陀将正语分为四个组成成分：不妄语、不两舌、不恶口、不绮语。因为语言的影响力，并不像肢体行为那么显而易见，因此它的重要性和潜在力量常被忽略。但是，略微反思，我们会发现语言和它的旁支—文字，都可能在正负面上具有巨大的影响力。事实上，对生活在非语言沟通阶段的生物而言，肢体语言是重要的。

而对于浸濡在口语沟通的人类而言，语言则具有更重要的地位。语言可以破坏生活，制造敌人并发动战争；或者可以赋予智慧，消弭分歧并创造和平，自古以来都是如此的。现代因传播工具、速度、

范围的急速扩增，语言的正负面潜能都加倍地扩大。语言能力，无论是口头或书面，常被视为人类特有的标记，基于这点，我们可赞叹，口语须求的这项能力，是促使人类优异的手段工具，而非如我们经常看到的情况——人类堕落的征兆。

不妄语

于此，人们不妄语，避免妄语，说诚实语，及致力于真实、可靠、值得信赖，不做一个会欺诳别人的人。在聚会的场合或人群中、处于亲友群、在社会或在法庭，被传唤做为证人，说出他所知道的事物。如果他什么都不知道，就会回答「我一无所知」；如果他知道，就会回答「我知道」；如果他不曾目击，就会回答「我不曾看过」；而如果他曾目击，他回答「我看过」。因此，他不会刻意说谎，不论是为了己身利益或他人利益，或其他任何利益。（《增支部》 10: 176; 《佛陀的话》，页50）

这段叙述，佛陀揭示了戒律的消极面向和积极面向。消极面指不说妄语，积极面是指说诚实语，决定是否违犯（妄语戒）的背后因素为「是否有欺骗的意图」。如果一个人说了他自己本身认为是真实的「妄语」，这并不构成犯戒，因为他并没有欺骗的意图。虽然所有的妄语都有欺骗的意图，但是，妄语会因为不同的动机原由——不论是贪婪、愤恨或是缪见错觉（delusion），而个别呈显出不同的形貌。若贪婪是主要动机，就会导致谎言是以获得某些私人利益或亲近者的利益为导向，如物质上的财富、地位、尊敬或赞美。如果愤恨是主要动机，妄语就会以愤恨的谎言形式呈现，这谎言意图伤害或损害他人。如以缪见错觉（delusion）作为主导动机，谎言就比较不会造成有害或致命的后果。这种谎言，如：非理性的谎言、无法自我控制的谎言、有趣的夸大，以及为了玩笑而说谎。

佛陀对妄语的指责基于许多因素。其一，妄语会造成社会分裂，人们可同处在一个社会，就是基于相互的信任，他们相信他人所说的是诚实语；摧毁了这信任的基础，就会产生怀疑。妄语的广泛流布，是社会团结走向混乱的前兆讯号。而且，妄语还有其他恶果，就是对深层人性会造成危害。一旦说了谎，并发觉我们的话语可疑，我们会不得不再度说谎，来捍卫自己的信用，把那些事件，交织贯串成一幅天衣无缝的图像。于是，一再地重复这样的过程：谎言延伸、繁衍、交织，直到将自己锁进难以逃脱的谎言之牢，这谎言，因而成为整个自我幻象过程的小型范例。无论如何，那个自欺的创造者，被他自己的谎言所吞没，最终成为其受害者。

从佛陀对他儿子——刚剃度为僧的年轻罗睺罗——所做的劝告，或许可看出隐藏其中的这般考量。一天，佛陀走近罗睺罗，指着一个残留少许水的水盆并问他：「罗睺罗，你看到水盆中剩下些许的水吗？」罗睺罗回答：「是的，尊者。」「所以，罗睺罗，一个故意说谎而不感到羞耻的人，他的修行成就（沙门法）就像这么少。」然后，佛陀把水倒掉，将水盆倒盖并问他：「你看到水如何被倒掉吗？同理，一个故意说谎的人，他的修行成就，就像这样被丢弃了。」他再次问：「你看到现在水盆是空的吗？同理，一个说谎而不感到羞耻的人，他的修行成就，就像这样空无一物。」然后，佛陀把水盆倒盖并

问：「你看到了吗？罗睺罗，这水盆是如何倒盖的？同理，一个说谎的人，如同将他的修行成就覆盖，无法再进步。」因此，佛陀总结说：「即使是玩笑的话语，也不应说谎。」

据说，在多生长期修行以便获得觉悟的过程中，一位菩萨可以打破许多戒条，除了说实语的誓言，这是有甚深道理的。同时，揭示了：致力于真实有其超越道德，甚至心灵净化的重要性，能带领我们走向智识与存在的领域。诚实的谈话，在人与人的沟通中，其重要性如同智慧之于个人觉知的重要。二者同样是信守真实，只是内在与外在的不同形式。智慧包含了对真理的了解，真实不只是口头上的论述，且是事物的原貌。要了解实相，我们整个人必须朝向依据事实、符合事件的原貌，即是在与他人的相互沟通中，我们说诚实语表示对事物原貌的尊重。真实的言语在我们内在与现象的真实性间，建立起对应关系，使智慧升起并洞彻现象的真实性。因此，不只是持守戒律时，致力于真实语，关乎吾人立于真实性上，而非幻象中；站在智慧获取的真相上，亦是如此，而非欲望织就的幻象中。

不两舌

人们不两舌，避免两舌。不在他地重复在此处听到的言语，以致于在他处制造意见的分歧；也不会在此处重复在他处所听闻的话语，以致于在此处制造分歧。因而，他整合分歧并鼓励团结一致。和谐令他高兴，他对和谐感到欣喜和愉悦；同时，自己也会散播和谐性的话语。（《增支部》 10: 176; 《佛陀的话》，页50）

两舌的言语，是意图制造敌意和分歧的话语，以在个人或团体中挑拨离间；隐藏在这些语言背后的动机，往往是厌恶或憎恨对手的成功或善行，意图用污蔑的言语来摧毁他人。也可能有其他动机隐于其中：伤害他者的残酷意图；为赢得他人仰慕的邪恶动机；看到朋友彼此的间隙，所产生的不合情理的喜悦。

两舌的言语，是道德逾越最严重的其中一项。愤恨的根，已使不善业够深重了。但经过思量后所采取的行动，负面力量甚至更强，因为事前的思量增强其力道。当两舌的言语是虚妄的，妄语和两舌双重的错误结合在一起，会制造出极强而有力的不善业。圣典记载了一些例子：毁谤清净团体会导致立即堕到恶趣的结果。

两舌的相反，如同佛陀所指出的，是鼓励友谊、和谐的言语。这样的言词源于一颗慈悲和同理的心。那将赢得他人的信赖和喜爱，人们向他吐露事情，而不用担忧他们所透露的话语会被利用来对付自己。除了带来在此生中显而易见的好处外，据说两舌的善业果报，是获得亲朋好友不会因他人两舌的言语而对付我们。

不恶口

他不恶口，避免恶口的行为。他说温和、柔软，这般悦耳的言语，动人的言语，进入人的心田。还有谦恭、友善与和蔼可亲的言语。（《增支部》 10： 176；《佛陀的话》，页 50-51）

恶口，是生气地说出的语言，意图使听者伤痛。这样的言语以不同的形式呈现，我们也许可描述其中三项。一、骂人的言语：以严酷的话语生气地责备、辱骂或指责他人。二、侮辱：以指称他人具有负面特质来伤害人，贬抑他人的尊严。三、嘲讽：表面是称扬，实际却是以某种语调口吻或迂回的措辞，使讽刺的内容变得清晰并引起伤痛。

恶口主要的原由是憎恶，而以愤怒的形式呈现。因为在此，烦恼是以冲动的模式运作，没有经过深思熟虑，犯的戒较两舌轻微，业报通常没有那么严重。可是，恶口仍是一种不善业行，在当下或未来都会为自己与他人带来不善的果报，所以应该被禁止。最理想的解药是耐心—学习容忍别人的指责和批评，对他人的缺点具同理心，尊重不同观点，容忍他人的责骂而不兴起报复心。即使在最严酷的情况下，佛陀依然要求（比库）忍耐：「比库们！即使受到强盗、谋杀者截断手足，不论是谁，只要屈服于愤怒，就是没有遵照我的教诲。因此，你应该自我训练：『心应当保持在不恼乱变异的状态，不出恶言，充满慈悲，没有任何隐藏的敌意。以深广、无量的慈心思惟穿透对方，没有愤怒和憎恨。』」（《中部》 21；《佛陀的话》，页 51）

不绮语

他不绮语，免于绮语。在适当的时刻，依据事实，说有益的言语，说法或说戒。说出的话语就像宝物，富理性、合宜，具有意义。（《增支部》 10： 176；《佛陀的话》，页 51）

绮语，是没有意义的言谈，谈话没有目的或深度。这般的谈话沟通不具任何价值，只在自己和他人心中激起烦恼。佛陀建议：应抑制绮语，且言谈应尽可能侷限在真正重要的事物。对比库而言，如上文所引述，说话应具选择性，重点摆在佛法的核心关怀。在家众会有较多跟朋友、家人寒暄聊天的须要，与相识者礼貌性地交谈，还有和工作事务有关的谈话。但是，即使如此，他们更需注意，不要让谈话有如放牛吃草般。散乱的心总是喜欢黏着甜美的、有味道东西，可能就会乘机耽于染着的习性。

对绮语的传统注释，指的是避免参与此种谈话本身。但是，也许今日赋予不同的观点是有意义的，尤其是针对我们这时代的某些发展是迫切的，以避免经常性地暴露在现在科技所创造出的传播媒体的轰炸之下。这些发展在佛陀时代还有传统注疏中，是不为所知的。一大批不可思议的媒材，如电视、收音机、报纸、渲染的刊物、影片等，如流水般的无用讯息和令人分心的娱乐，其连锁反应是使人心变得消极、空虚与贫乏。这些发展被无知地认定为「进步」，使我们的审美能力和心灵感知变得迟钝，并使我们听不到更深层的禅修呼唤。一心志求解脱之道的修行者，必须敏锐地审辨：哪些

是他们允许自己暴露的环境。为了有更多时间投入于自己的志向，他们会将那些娱乐放逸的来源和无用的资讯，列入绮语的范畴，并努力避免。

正业

正业，指的是不随着身体自然的表现方式，而做出不善行。此一道支的核心，其实是节欲的心所。由于节制是透过身体行为来展现，所以它被称为「正业」。佛陀指出了「正业」的三项内容：不杀生、不偷盗、不邪淫。以下我们将依序简短地讨论之：

不杀生

不杀生，指的是不取夺众生的生命，并远离杀生的行为。一个不杀生的人，会放下棍棒与刀剑，富有良知与同情，并关怀一切有情众生的福祉。（《增支部》 10： 176；《佛陀的话》，页 53）

除了单纯的「不杀人」之外，「不杀生」还有着更广的含意：不杀害任何一个有情众生。有情众生，指的是有思想或知觉的生命。就实际意涵而言，他们指的是人类、动物以及昆虫。至于植物，并不被认为是「有情众生」，因为虽然它们的确展现出某种程度的感知力，但由于它们没有完整的意识，故不符合「有情众生」的定义。

我们所应避免的杀生是：「有意地」去杀害，刻意地去摧毁一个具有意识的生命。这项戒律的出发点在于：所有的众生都热爱生命、惧怕死亡，都寻求幸福而厌恶痛苦。犯下这条戒律的决定性因素是杀生的意志。这种意志将进而发动行为，夺去一个众生的生命。一般而言，自杀也被认为是犯了杀戒；但出于意外而杀了某个众生，却不被认为是犯了杀戒，因为在这种情况下，杀生的意图是不存在的。这条戒律适用于两种层面的行为：主要层面是真的摧毁了某个众生的生命；次要层面是故意地伤害或虐待另一个众生，即使没有加以杀害。

佛陀对于不伤害的观点，十分简单而直接；但之后的注释书对于此一戒律，则做出了十分详尽的分析。有一份来自泰国，由泰国博学的长老所写成的论文，对照整理了许多早期的相关资料，并做了十分全面的处理，我们将在以下简要说明。（HRH Prince VajiraJanavarorasa, *The Five Precepts and the Five Ennoblers* (Bangkok, 1975), pp. 1-9.）

这篇论文指出：杀生在道德责任上有轻重之别，并会带来不同的后果。三项影响道德责任轻重的主要因素是：对象、动机以及所投入的努力。在对象方面，杀人和杀动物的严重性是不一样的，杀人的业比杀动物更重，因为跟动物比起来，人有更高的道德感，更大的心灵潜能。而在人类之中，杀

人的业的轻重又取决于：所杀之人的素质以及他与加害者的关系。因此，杀害一个具有更高心灵素质的人，或杀害一个对加害者有恩的人（如父母或师长），是造了尤其严重的业。

杀生的动机也影响了道德责任的轻重。杀生的行为可能是由贪、瞋或痴所诱发的。在三者之中，由瞋念所引起的杀业是最严重的。而如果这个行为是预谋的，则其严重性就更大。此外，在杀生时所投入的精力也会影响道德责任的轻重。恶业的严重性与烦恼的强度成正比。

与不杀生（止持）相对应的正面行为（作持），则如佛陀所言，在于培养对于其他众生的慈心与悲心。佛教徒不只应该避免杀生；还应该时时充满同情心，关切所有众生的利益。遵守不伤害以及关切其他众生的利益，便是以善意和无害的方式，来实践第二道支—正思惟。

不偷盗

一个受持不偷盗戒的人，对于他人在村落或森林中所拥有的产业，不会起盗心而私取。（《增支部》 10: 176；《佛陀的话》，页53）

不与而取，意指对于他人所正当拥有的产物生起盗心，并据为己有。如果取走的是无主物—例如无主的石头、木材、甚至由土地所淬炼出的宝石，即使是不与而取，也不算是犯了不偷盗戒。而在另一方面，虽然戒律没有明确声明，但也隐含了应该给别人的东西，如果扣留而不给，也算是犯了不偷盗戒。

注释书中，提到了许多「不与而取」的方式，下面我们列举最常见的几种：

- （1）偷窃：秘密取走他人的所有物，例如闯空门、扒窃……等等。
- （2）抢劫：公然以暴力或威胁方式，取走他人的所有物。
- （3）掠夺：在对方还来不及抗拒时，突然取走其所有物。
- （4）诈欺（或侵占）：藉由不实地宣称他人的所有物是自己的，来取得其产业。
- （5）诈骗：运用不实的砝码秤铊与度量工具（如尺），欺骗消费者。

偷盗，在道德层次上的轻重，端视三项因素而定：取走之物的价值；受害者的素质；以及偷盗者的主观意图。就第一项因素来说，道德上的严重性与取走之物的价值成正比；就第二项因素来说，道德严重性随被盗之人道德品质的差异而有所不同；就第三项因素来说，偷盗行为的动机可能是贪念或瞋念，虽然最常见的动机还是贪念，但当一个人盗走另一个人的东西，不是因为他想要那个东西，

而是因为他想伤害那一个人的时候，瞋念还是有可能成为偷盗行为的动机。在这两种行为中，因瞋念而起的偷盗比只因贪念而起所造的业更重。

与不偷盗（止持）相对应的正面行为（作持）是诚实。诚实，意谓尊重他人的所有物，以及他们对其所有物的自由使用权。另一个相关的德行是知足——对于已经拥有的感到满足，而不会不择手段地企图增加自己的财富。至于与之（指偷盗）相反的最上美德则是「舍」：为了利益他人而放弃自己的财产和所有物。

不邪淫

一个不邪淫的人，不会与以下几种人发生性关系：仍在父母、兄姊、或其他亲属庇护下的人、已婚妇女、女囚，以及别人的未婚妻。（《增支部》 10： 176；《佛陀的话》，页 53）

从伦理立场来看，这项戒律的主要目的是保障婚姻关系，使其不受外来的干扰，并增进婚姻中的信任与忠诚。而从心灵立场来看，这项戒律有助于抑止庞大的性欲，以便能更进一步走向禁欲，完成僧侣们所恪守的独身（brahmacariya）。对于在家众来说，这项戒律则意味着：不与不正当的伴侣发生性关系。对于不邪淫戒，最主要违犯是完全的性结合，其他较不完全而有相关性的行为，则被认为是较为次级的违犯。

这项戒律所牵涉的主要问题是：谁算是「不正当的伴侣」？佛陀的教法是从男性的角度界定「不正当的伴侣」的意义；而后来的注释书则进一步发展这些论述，让它们的适用范围同时扩及男性与女性。

从男性的角度来说，有三种女性是不正当的伴侣：

（1）已与另一位男性结婚的女性。除了已婚女性之外，这一项的范畴还包括虽然还没有正式婚姻关系，但已被大家公认是另一位男性的配偶的女性，她可能与他一起居住、受他照顾，或是以某种方式被承认是他的伴侣。这些女性对男性来说，是除了她们自己丈夫外的非法伴侣。这一项的范畴还包括已经订婚的女性。然而，寡妇和离婚的女性并不被认为是不正当的伴侣，除非有其他的因素出现。

（2）仍受其他人保护的女性。这里指的是仍在父母、亲戚、或其他合法监护人的保护之下的女孩或妇女。由于这项规定，私奔或是违反保护人的意愿而私订终身，都是不可以的。

(3) 习俗上所不容做为伴侣的女性。这包括了：社会传统所禁止成为伴侣的女性近亲、比库尼，或其他守独身戒的女性，以及当地法律所禁止成为伴侣的女性。

从女性角度来看，有两种男性应被视为不正当的伴侣：

(1) 对于已婚的女性来说，除了丈夫以外的男性，都是此戒所约束的对象。因此，如果她违反了对丈夫的忠诚誓言，她就犯了戒。但是寡妇或离婚的女性，是可以自由再嫁的。

(2) 对于所有的女性来说，习俗上所不容做为伴侣的男性—例如：近亲或守独身戒的男性，都是不正当的伴侣。

除此之外，所有因为胁迫、暴力或是强制的性结合，都是犯了不邪淫戒。但在这种案例中，犯戒的只是侵犯者，受到强迫而屈就的人并没有犯戒。

对在家众来说，与不邪淫相对应的正面德行是婚姻上的忠诚。夫妻之间应对彼此忠诚、相互奉献，对于彼此的关系感到满足，不去寻找其他伴侣而破坏彼此的婚姻关系。然而，这条戒律并不禁止婚姻中的性关系，随着社会风俗的不同，它也容许做出弹性的调整。因为正如我们所说过的，这项戒律的主要目的，是防止会让他人受到伤害的性关系。当两个虽然没有结婚、但成熟而独立的人，出于自由而同意发生性关系，也没有其他人被有意地伤害，那么此一道支便未被违反。

受戒的比库、比库尼，以及发愿守八戒或十戒的男性与女性，都有义务保持独身。他们不只要远离邪淫，还要远离所有牵涉到性的事物，至少在他们发愿期间必须如此。神圣修行生活的最高目标在净化思想、语言、文字和行为，而这须要对性的欲望之潮的退却。

正命

正命，是为了确保一个人以正当的方式维持生活所需。佛陀教导在家众们：财富的获取必须符合某种标准。这些标准包括：要以合法而不以非法的方式取得财富；要用和平而非胁迫或暴力的方式来获得它；要用诚实的方式获得它，不可诈欺或欺骗；还有获得它的方式，不可造成他人的伤害与痛苦。佛陀指出了五种会造成他人伤害，因此应该加以避免的职业：贩售刀械武器、买卖众生（包括饲养动物以供宰杀、奴隶交易以及卖人为淫）、从事肉类加工或屠宰、制造毒品及麻醉品（《增支部》5: 177）。此外，佛陀还指出了五种不诚实而获得财富的行为，因此也不符合「正命」的规范：欺骗、背信、预言、诈欺以及高利贷。由此看来，很明显地，任何违反正语及正业的职业，都不会是正命。而诸如：贩售武器或麻醉品等职业，也不会是正命。因为这些行为的结果，会伤害到其他众生，所以是错的。

泰国论典，以三个容易记的标题，讨论了正命的积极面向：「事」的正当性、「人」的正当性、「物」的正当性。「事的正当」指的是：员工应该热诚而有良心地尽好自己的本分，不浪费时间，不多报工时，也不取走公司的财物。「人的正当」指的是：应该给予雇主、员工、同事及顾客应得的尊重与体谅。例如：雇主应该根据员工的能力，而给予任务，给他们应得的薪水，该升迁的时候让他们升迁，并给予他们假期与奖金。同事之间应该合作而非竞争。商人也应该公平地对待顾客。「物的正当」指的是：在商业交易中，要卖的货品应该被诚实地呈现，不应作不实广告，夸大品质及份量，也不应作不实的宣传。

八圣道之正精进

达致解脱的努力

菩提长老 著 林娟蒂 朱怡康 译 释见谛 审订

佛陀一再强调精进、勤奋、努力与坚持不懈的必要。因为每一个人必须为自己的解脱而用功。佛陀点出解脱的道路，剩下的课题则是：将修行之道付诸实践，这项工作就一定要有精进力。正精进是提供完成目标必备的精力。

正精进、正定、正念的关系

透过前面三个道支（正语、正业、正命）所建立起来的清净行，是修道的下一个阶段——定的基础。这个阶段的练习，从道德的禁止面到心的直接训练，其中包含了正精进、正念与正定三个道支。定的名称，来自于它所达成的目标：定力。它是观慧不可少的支柱。智慧是达到解脱的重要工具，不过因定而生的洞见，只在心安止、集中时，才会开展出来。藉由专注在一个适当的所缘境，令心不分散，正定便将「安止不动」的这个必要特质带给了心。不过要做到这一点，正定道支须要正精进和正念的辅助。正精进提供完成目标必备的精力，正念则是维系觉知的要点。

合作采花的譬喻

注释家以一个简单的譬喻，说明了修定这组三个道支之间的相互依存性。三个男孩到公园玩，当他们一块走的时候，看到树顶上开花，他们决定摘采这些花儿，但是花朵的高度却连最高的男孩子也搆不着。于是，其中一个男孩便弯下腰，让高男孩爬上他的背部，但高男孩害怕掉落，迟疑不敢。于是第三个男孩前来，以他的肩膀辅助采花的男孩。第一个男孩便站在第二个男孩的背上，靠着第三个男孩的肩膀，手向前伸，采到花了。

在这譬喻中，这位采花的高男孩代表定，以及它统一心的作用。但要统一心，定必须得到辅助：正精进提供的力量，如同这个提供背部的男孩；定也须要正念提供的稳定觉知，恰似这位伸出肩膀的男孩。当「正定」得到辅助，有了「正精进」的驱动，和「正念」的平衡作用，便可收回散乱的思绪，将心稳固地安置在所缘。

正精进的重要性

精进，是正精进背后的心所，它可同时呈现为善法或不善法的形式。同一个心所，煽动了欲望、侵略、暴力和野心这一方，以及慷慨、自律、慈善、定和慧的另一方。而正精进的 effort，是指精进的善法形式。在此，特别指：在善的心法中，朝向解脱苦的那股力量。最后一个阶段特别重要，精进善法要成为道上的助缘，它必须受正见、正思惟的指导，并和其他道支一起运作。否则，精进就如同一般的善心法，只是积聚了在生死轮回中成熟的福报，而不会产生从轮回中解脱的果。

佛陀一再强调精进、勤奋、努力与坚持不懈的必要。努力如此重要的理由是：因为每一个人必须为自己的解脱而用功。佛陀尽其所能地点出解脱的道路，剩下的课题，则是：将修行之道付诸实践。这项工作就一定要有精进力，这样的精进是要被运用在心的调养，这部分形成整个修道的核心。修行的下手处是染污的心，困扰不安且迷惑不清；目标是经由智慧所净化、照亮的清净心；介于两者之间的，便是不间断地将这颗染污心转化为清净心的努力。

自我教化并不容易，除了我们自己，没有人能代劳，但这并非办不到的事。佛陀本人及其已成就的追随弟子，就是鲜活的证据，证明此事并非超乎我们能力。他们也向我们保证，任何遵循这条道路的人，皆能达致相同的目标，不过所须要的就是精进。以这样的决心提起修行的工作—「我一定不会放弃我的努力，直到我得到任何藉由大丈夫的坚毅、精进和奋斗所能达到的成果为止。」

四种正精进

依着心理过程的特质，可将正精进划分成「四正勤」：

- (1) 未生之恶令不生。
- (2) 已生之恶令之断。
- (3) 未生之善令之生。
- (4) 已生之善令增长。

无论是已将它们付诸行动或仍保留在心，不善法指的是各种烦恼、思想、情绪，以及由它们所引生的意图；善法是指没有被烦恼染污的心境状态，特别指趋向解脱的心。这两种心态的任何一类，都有两层的任务要完成：不善法这方面，须要防止潜伏烦恼爆发，并将现存的烦恼去除；善法面则须将未萌芽的解脱因子催生出来，并持之以恒地使其发展到成熟点。现在，我们将一一地分析这四类正精进，并对它们应用在修行领域中成效最高的部分—即透过禅修培育这颗心—予以特别的注意。

未生之恶令不生

这儿，佛弟子振作起他的意志，以杜绝尚未生起的罪恶、不善法的生起。他尝试激发起他的精进力，振奋起他的心，而且勤勉不懈地努力。（《增支部》 4： 13；《佛陀的话》，页 57）

五盖的克服

正精进的第一层面是：克服不善法—受烦恼染污的心态。阻碍修定的烦恼，通常呈现出五种状态，称作「五盖」：贪欲、瞋、昏沈和睡眠、掉举和追悔、疑。它们阻碍了解脱的道路，因此称之为「盖」。它们滋长并蒙蔽进步的重要媒介—心的宁静和洞见。前两组盖，贪欲和瞋，是最强的一对，也是禅修进展中最难应付的障碍，它们分别代表了不善法根源中的贪与瞋。后三组盖，毒害没么深，却仍是障碍，它们是妄念的支流，通常和其他烦恼相结合。

贪欲

贪欲通常以两种方式诠释。有时它被狭义地解释为：对五种感官愉悦，即愉悦的色、声、香、味与触的强烈渴爱。有时，这词汇有更广义的意涵，解释为：涵盖所有形式的贪爱，不论是感官乐、财富、权力、地位、名声，或任何其他可以安立而成的事物。

瞋

第二盖，瞋，是嫌恶的同义词。它包含了憎恨、愤怒、厌恶，以及各种程度的嫌恶，无论是直接针对他者、对自己、对所缘目标或对情境。

昏沈与睡眠

第三盖，昏沈与睡眠。依其共同的特征—心的笨重，而将两种心连结在一起的组合。一项是昏沈，表现在心的无力。另一项是睡眠，为心的下沉、粗重的心或过于倾向睡眠的现象。

掉举与追悔

与第三组盖相反的则是第四组盖，掉举与追悔。这也是依其共同特征—不安，而将两种心所连接在一起的组合。掉举是躁动或兴奋，驱使心快速、狂乱地从一个念头跳到另一个念头。追悔是对既往错误的懊悔，并对其可能产生的不可意后果的焦虑。

疑

第五盖，疑。意指犹疑不决且缺乏决心。这并不是指对智识的批判与探索，这个态度倒是佛陀所称许的。而是源于对佛陀、教理、及其修道有着挥之不去的迟疑，致使无法投注于这条精神训练的道路。

律仪断

对这些障碍所应做的第一项努力，便是努力防止未生起的障碍生起，这也被称为「律仪断」

(saMvarappadhAna)。在禅修练习的起步，乃至其全部的发展历程，将这些障碍控制住的努力是非常重要的。因为这些障碍生起时，它们分散了注意力，使觉知的品质变得黯淡，破坏了平静与清晰。这些盖并非从心外而来，而是存乎内心。在相续的心识深处中，一直潜藏着某些随眠烦恼，它们静待时机现形；一旦受到启动，这些障碍就出现了。

一般而言，引发这些障碍活动的是感官经验的接收。这个生理的有机体，配有五种感官，每个感官各自接收特定的讯息：眼睛接收色尘、耳朵接收声尘、鼻子接收香尘、舌头接收味尘、身体接受触尘。感官物不断地冲击着感官，它们将其所接收到的讯息传送给心，讯息在那儿被处理、评估并给予适当的回应。不过这颗心，可以有不同的方式处理所接收的讯息，这决定于一开始对待讯息的方式。当心散漫而不如理作意地面对讯息时，感官物将激发不善法生起。它们可能透过立即效应，直接做到这点，或间接地在记忆中留下痕迹，也许在日后衍生成成为杂染思想、影像和幻想的所缘。一般的状况是：烦恼对应所缘的境而被撩起。可意境引发贪；不可意境引发瞋；不确定的境，则挑起愚痴相关的各种烦恼。

根门的防护

因为对感官经验的接收，是以一种没有节制的方式回应，将会激发潜伏的烦恼。显而易见地，要防止它们的生起，就应该节制感官。因此，佛陀教了一套戒律作为调伏各种障碍的训练，称为根门的防护。

当一个人以眼睛觉知到某个形相、以耳朵觉知到某个声音、鼻子觉知到某个气味、舌头觉知到某个滋味、身体觉知到某个压力、意识觉知到某个东西时，他既不分别其总相，也不分别其别相。他努力地抵挡，如果他没有守护好根门，透过它们（对总相、别相的分别），恶与不善法，贪着与悲伤将会生起。所以，他照顾着根门，防护着根门。

守护根门并非意味拒绝接受感官，或从感官世界中完全出离。这是不可能的。即使这有可能做到，真正的问题还是没有被解决。因为烦恼是住在心里，并不住在感官或是感官物里面。调伏感官的关键被这句话点了出来：不分别其「总相」或者「别相」。总相，是东西的总外貌，就这外相被执取的程度，而成为杂染念头的根源。别相，则是它比较不醒目的特征。如果没有调伏感官，心将肆无忌惮地在感官界里游荡。首先它会攫取总相，这驱动了烦恼；然后，它探索别相，这使烦恼的繁衍、扩增得到了许可。

正念与正知的练习

为了守护根门，必须在与感官界接触时，运用正念与正知。感官的识的产生，是一连串相续的认知活动，每个阶段都有它特定的任务。这一系列的起始阶段是：首先，心唤醒对所缘物的注意力；接着分别它。然后，接受这认知，检查它，并给它安上名字；命名之后，紧接而来的是一个空间的开展，在这个空间中，对所缘物的自由评量便出现了，导向某个反应的抉择。失去正念时，潜在烦恼便急着找到一个机会来出头，就会引发一个错误的思量。一个人抓取所缘的外相，探索它的细节，烦恼也就有了机会。因为贪，他会被可爱的东西吸引；因为瞋，他会被不可爱的东西所驱离。

但是，如果一个人在与境接触的时候维持正念，便可在认知活动刚萌芽，而未发展到刺激随眠烦恼的阶段时，即将其摘除。藉着将心安住在触的阶段，正念便控制住这些障碍。对接收到的事物，心系觉知，避免心因贪、瞋、痴所生起的念头而修饰资讯。然后，以明亮的觉知之光为向导，心会进展到如实地觉知所缘，而不误入歧途。

已生之恶令之断

在这儿，佛弟子振作起他的意志，以克服已生起的罪恶、不善法。他努力地尝试激发起他的精进力，振奋起他的心，而且勤勉不懈地努力。（《增支部》 4： 13；《佛陀的话》，页 58-59）

尽管在调伏感官上努力（sense control），烦恼还是有可能浮现起。

断断

它们从心识之流深处，从过去积埋的内心深层涌现出来，凝结为不善的思想与情绪。当这种情况发生时，就须要一种不同的精进方式。要去断除已生起的不善法的这种精进，称为「断断」

（pahAnappadhAna）。它不会保留任何已生起的贪欲、瞋或伤害人的念头，或是任何恶与不善法。它舍弃它们，驱逐它们，摧毁它们，促使它们消失。

五种驱离不善念的方法

正如高明的医生有不同的药方以对治不同的疾病。同样的，佛陀有不同的处方对治不同的障碍。其中有些可以普遍地应用于所有障碍，有些则适用于某个特殊的障碍。在一次重要的开示中，佛陀解释了五种方法以驱离散乱思绪。

第一：以善念驱离恶念

第一个，是用与杂染念头对反的善念，来驱离它。这就犹如一位木匠，用新的木桩把旧的木桩敲出一样。五盖中任何一个，都有其特定的对治方式，一系列禅修的刻意设计就是用来削弱、摧毁它们的。当某个障碍生起，扰乱禅修的主要课题，我们可以交替应用对治的方式。或者对治方式，也可以当作禅修的主要课题，以用来对治某个反覆现前，似乎持续成为禅修的一个障碍。然而，要想让对治方式在第一角色发挥效用，以成为障碍生起时必须使用的权宜之计，你最好对它有某种的熟悉度，至少在一小段时间内，将它视为主要的所缘。

对治「贪欲」，一个通用的对治法是「无常观」。它可以把执取的潜在支柱敲掉，那种认定所执物是稳定持久的隐含假设。至于对感官乐，某种特殊形式的贪爱，最有效的对治法，则是去思惟观察身体的不可爱的那一面。关于这个部分，我们在下一章中会较详尽地说明。「瞋恚」的适当对治，是在修「慈心观」时，透过方法，将「希望一切众生常住快乐」的愿心扩散出去，消弭一切瞋恨的痕迹。

要驱散「昏沈与睡眠」，则须要一种特别的、能激起活力的精进方式。有以下几种方式被提出：观想一个发亮的光球；起身快步经行一段时间；思惟死亡；或者只是再次坚定要继续奋斗的决心。对治「掉举追悔」最有效的方法，是将心移转到简单，而且会让它平静下来的所缘境上。通常会建议的方法是「观息法」：将注意力放在气息的进与出。至于「疑」的一个特别对治法是「探寻」：去探索、提问、研究教法，直到解开疑惑为止。

以上所说，是破除障碍的五种方法中的第一种，牵涉到的是在障碍与对治法之间一对一的排列。其他四种，则是运用普遍的方法。

第二：惭愧

第二种方法，是运用惭（hiri）和愧（ottappa）的力量，去除不该有的念头。去思考这个想法是可耻、不光彩的，并思考它会带来哪些不可意的后果，直到内心对它产生厌离，并将它驱逐出去为止。

第三：转移注意力

第三种方法，是有意地转移注意力。当一个不善的念头生起，并且吵着要得到注意时，不要耽溺其中。这个人只要把他的注意力改放到其他地方，而把这个念头关在外面，就像阖上眼睛或转看别处，以回避一个令人不开心的景物。

第四：直接面对

第四种方法，是运用完全相反的策略。不但不从不该有的念头处转移，而是直接面对它，视它为所缘之境，细察它的特征，探索它的起源。当这样做的时候，不该有的念头也就安静下来，最终消失而去。因为不善的念头就像贼一样，只有在其作业隐密时才能作乱；一旦在观察的监视之下，它也就被驯服了。

第五：压抑

第五种方法，只能做为最后一招，压抑。狠狠地用意志的力量压制不善法，就像强而有力的人把弱者推倒在地，用全身的体重牢牢地把他压住不动一样。

佛陀说，藉由善巧有智慧地运用这五种方法，一个人可以成为一切思路的主人。他不再是心的臣民，而是它的主人。任何他想思惟的想法，他就能够去思惟；任何他不想思惟的想法，他就能够不去思惟。即使不善的念头偶尔还是会生起，但他能够立刻驱离它们，就像火红的平底锅，将偶尔落下的水滴蒸发为气体一样地迅速。

未生之善令之生

在这儿，佛弟子振作起他的意志，以催生尚未生起的善法。他努力地尝试激发起精进力，振奋起他的心，而且勤勉不懈地努力。（《增支部》 4： 13；《佛陀的话》，页59）

随护断：七觉支

在清除烦恼的同时，正精进还要培养心中的善法。这项工作牵涉到两个部分：催生尚未生起的善法，及让已生起的善法成熟。这两个部分中的第一个，也被称为「随护断」(bhAvanAppadhAna)。虽然有待培养的善法，可以用好几种方式分类—如止与观、四念处、八圣道等等，佛陀特别强调的一组是七觉支：念、择法、精进、喜、轻安、定与舍。

在寂静、不执着、寂灭，以及最终导向解脱的基础上，他培养了这些觉悟之因，亦即：念觉支、择法觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支、定觉支与舍觉支。

这七种法，之所以被归为「觉悟的因」，是因为它们不仅可以导向觉悟，同时也构成了觉悟。在修行的最初阶段，它们为高深的觉悟铺路；纵使直到最后的觉悟，它们仍是其中的组成要素。觉悟的经验—完美而圆满的了解，便是这七个要素调和地运作，破除一切的束缚，从忧苦得到最终的解脱。

「念觉支」是通往觉悟的起点。念，为洞察事物的真相打好地基，揭示了当下现前的现象；剥去所有主观的评论、诠释以及计画。在「念觉支」将现象赤裸裸地置于专注之下后；「择法觉支」接着探索现象的特性、各种缘和果报。念觉支基本上是接收性的；而择法则具有主动性的觉支，它不惧探索、分析，并分解各种现象，归类事物现象，以揭示它们的基本结构。

择法的任务须要精进的辅助。第三个觉支：精进，它渐次地进升，分成三个阶段。第一阶段是：发勤精进。它抖落掉昏沉，激发热诚。随着禅观的进展，精进也积累其动力，并进入第二阶段：不退精进。此时它驱动修行，使之不松弛。最后，在最高峰处，精进达到第三阶段：无敌精进。它驱动禅观向前迈进，让各种障碍无力再阻止它。

当精进持续增长，第四个觉支就近了，它便是：「喜觉支」，欢喜在所缘境上。喜会逐渐增长，升到狂喜的程度。一波一波的喜悦充遍全身，这颗心因为喜悦而焕发，热诚与信心强化了。可是，虽然这些经验令人感到鼓舞，却仍有一个缺点，即它们制造的兴奋接近掉举。不过，只要继续修下去，喜就会逐渐消退，而一种宁静的感觉会出现，那便是第五个觉支：「轻安」，一个即将生起的征兆。喜仍然存在，但它现在被调伏了，内发的宁静伴随着禅观而前进。

轻安成熟可以产生定，「定」是第六觉支，是将心统一集中在一处的状态。随着定的深化，最后一个觉支也将现前成为主宰，那便是：「舍」，而内在的稳定与平衡，没有兴奋与迟钝两种毛病。当迟钝瀰漫时，必须将精进唤起来；当兴奋瀰漫时，必须要收摄。但当两种缺陷都消失时，修行便能均衡开展，而无须顾虑。舍心，被比拟为那位操着正以平稳步调前进的马儿的马车夫。当马儿稳定前进时，他既不必催促牠们向前，也不必把牠们扯回来；只须要舒适地坐着，并观赏过往的景色就好。舍，具有同样的「旁观」特质，当其他的觉支处于平衡状态时，这颗心，便平静地观看着各种现象的流变。

已生之善令增长

在这儿，佛弟子振作起他的意志，以保持住已经生起的善法。不要让它们消失；而要让它们增长、成熟，直到究竟圆满。他努力地尝试激发起勇猛精进力，振奋起他的心，而且勤勉不懈地努力。（《增支部》 4: 14; 《佛陀的话》，页59）

这是四种正精进中的最后一种，其目的在于保持已生起的善法，并令它们成熟。

它被称为「修断」 (anurakkhaNappadhAna)，解释为：「将已生起的定之善所缘，稳定地保持在心中。」守护所缘的工作，使七觉知得到稳定力，并逐渐地增长其力量，直到它们结出解脱的觉悟果实。这也就是正精进的极致—无以计数的精进之行，最终所要达到的目标。

八圣道之正念

通往觉悟的基石

菩提长老 著 林娟蒂 朱怡康 译 释见广 审订

修习「正念」即是训练心安住当下，而迈向觉悟的整个发展历程皆始于「正念」，「正念」在全程始终作为一股规范的力量，以确保心的清晰、明智和平衡。

直观亲验的法

佛陀说，法是事物的究竟实相，是可以直接现见和永恒的真理，随时敞开予人亲近、领会。佛陀更进一步说明，法并非遥不可及，在我们自身之中就能理解到法。这究竟的真实—法，并非什么神秘、崇高的东西，而是我们如实经验的一切。但唯有透过了知经验和彻底深究它的基础，我们才能碰触到法。若要让法成为解脱的真理，我们就必须直接体验它。无论是仅将法视为信仰般地接受，或仅由于书本、老师的权威便信受，甚至透过演绎和推论来思惟，这都是不够的。法必须是直观的，以一种立即照见的了知来掌握和吸收。

培养单纯的觉知

收摄感官经验以利于直观，是在巴利文中称为 *sati* 的一种心理根能，这个字通常被译为「念」(mindfulness)。念是心处于当下的状态—注意或觉知。这种念的觉知，与日常生活中有意识的觉察大不相同。当我们认识或经验一个客体时，整个意识都涉及觉察。然而，觉察在「念」的练习中，被用来使心善巧地保持在单纯觉知的层次，不执着地观察此刻发生在自己身心和周遭的事物。修习正念即是训练心安住当下，保持开放、平静而警觉，去直观当下正发生的事物。同时，所有的判断和诠释都要中止，一旦它们生起，只须觉知并放掉。我们的工作，就只是在任何事物一出现时觉知它，像冲浪者乘着海浪那般随顺事物的起伏变化。整个历程就是不断回到当下，坚定地站在此时此地，毫不动摇，不被杂念之潮卷走。

认知的模式

我们可能会认为自己对当下一直有所觉知，但那是错觉。我们只有偶尔会确切地觉知到当下，而这须要正念的练习。在日常的意识中，心依照当下所给予的印象，开启一连串的认知过程。它并没有安住于立即的印象，反而以之为跳板，堆叠起一块块心智结构积木，使自身远离了纯粹的经验事实。

一般而言，认知过程是诠释性的。心只能在很短的时间内不受概念化的影响，而直接地识知它的对象。在抓取第一印象之后，紧接着心会展开概念化的程序，藉由这个步骤，心试图向自己诠释对象的意义，根据自己的分类及假设来理解对象。为了完成这项工作，心会提出概念、将概念组合为「架构」，一意即，一连串互相证成的概念。—再将这些架构交织为复杂的诠释系统。结果，那些最初而直接的经验已被观念构成的思惟所淹没，心接触的对象，就在重重的想法与观点底下，变得晦暗难明，犹如层层云朵背后的月亮。

佛陀将此心智建构的过程称为 *papaJca*（妄想、戏论、施設），意思是「加工」、「装饰」或「概念的繁衍」。心对经验的事物精细地加工，阻却现象直接呈显本来面貌，使得我们所认识的对象，永远和它实际的样子「隔了一层」。加工后的心的产品不仅蒙蔽认知，也作为心理投射的底本。受到迷惑而被无明覆盖的心，将自我内在的构筑，向外投射到对象上，认定该对象就是那样。结果，我们所认知的最终对象，我们用以作为价值、计画、行动基础的东西，都不过是拼凑的产品而非原作。当然，这个拼凑品并不全然是幻觉或想像，因为，它的确撷取了当下经验作为其基础和原始材料。但在制造过程中，它也纳入了其他东西—心所虚构的种种装饰。

正念的任务

在心从事虚构的过程里，隐而不显且作为虚构泉源的，即是随眠烦恼。这些潜伏的烦恼会捏造出假象，投射为我们所认识的世界，并藉机现起，进一步地扭曲事物的真貌。导正这些妄想便是智慧的任务，但智慧若要有效执行工作，就必须直接接触对象的如实面貌，免于为概念的加工所堵绝。而正念的任务就是去清理智识的干扰，「念」让经验在当下原原本本地呈现出来，揭露了事物的本来面目，没有将事物漆上概念的色彩，也没有用一堆诠释遮掩它。因此，修习正念比较不像是去「造作」，而是更接近于如何「不作」—不去思考、判断、连结、计画、想像或企望。因为我们的「作」，都是干涉的习惯模式，是为了让心操纵经验，并试图确立其统驭地位的方法。「念」正是要藉着单纯的察觉，以解开这些「作」所缠绕的结。「念」除了「觉知」之外，什么也不做，它看着每一个经验的生起、持续与消逝。在观看之中，没有执取的空间，也没有让欲望扭曲事物的冲动，只有对于当下经验的原貌，持续地直观，谨慎、精准而不懈。

南瓜与石头

「念」可以发挥强而有力的奠基功能，将心牢固地系于当下，不随记忆、追悔、恐惧和希望而流向过去或未来。有时，没有「念」的心被比喻为南瓜；安住在「念」之中的心，则被喻为石头。放在

湖面上的南瓜很快就会漂走，永远都停留在水的表面；但石头不会漂走，它会留在被放下的地方，然后一下子就沈入水底。同样地，当念的力量强大时，心就可以安止于所缘上，深入其相；不像缺乏念的心，漂移不定，仅仅掠过水面。

两条路

「念」有助于止和观的成就。随着运用方式的不同，「念」可引领修行者进入甚深禅定或内观智慧。单是在运用方式上的微妙转换，便意味着禅修过程中的路径差异：或走向更深层的内在宁静，直到定的最高峰—禅那；或可能一举揭去幻象的面纱，获得穿透性的观智。

为了达到禅定，「念」的首要任务是将心集中在所缘上，不让它漂移。「念」要负起守护心的责任，确保心不离开所缘而迷失在胡乱、漫无目的的妄想中。「念」也要看管心中生起的种种「心所」，拦截隐藏于层层伪装后的盖障，并在它们造成伤害前加以驱逐。反之，为了达到观智与智慧的体现，则须以更不一样的方式修习正念。在这个阶段，「念」的任务是以最高的精确度去观察、觉知、审查现象，直到认清它们的本质。

四念处是唯一之道

正念必须透过「四念处」的修习来加以培养。所谓「四念处」是指身、受、心、法四种缘念随观的依处。佛陀解释道：「诸比丘！何为正念？比丘于身，随观身而住，热诚、正知、正念，舍离对世间的贪欲与忧恼。于受，随观受而住……于心，随观心而住……于法，随观诸法而住，热诚、正知、正念，舍离对世间的贪欲与忧恼。」

佛陀开示，四念处是「唯一之道，能使众生清净，超越愁悲，灭除苦忧，成就正道，体证涅槃。」之所以称它们为「唯一之道」，并非为了树立狭隘的教条，而是为了指出：唯有透过修习正念所获得的观智，洞察身心经验，才能达到解脱。

修习念处的次第

在四念处中，身念处关切的是存在的物质面；其余三个念处则主要关切精神面（但并非唯独关系到精神面）。正念的圆满须要四念处齐备，虽然四念处的修习没有固定的次第，一般而言，会先修习身念处，以作为基础。当「念」增长且变得清晰之后，另外三个念处才易于观照。由于篇幅有限，在此无法完整地讲解这四个念处，只能简要地作一概览。

身念处

入出息念

佛陀指导身念处的练习时，首先介绍入出息念(安那般那念)。虽然入出息念不必然是禅修的第一步，但在实际修行时，念住于呼吸经常作为「禅修的根本业处」，它是整个禅观过程的基础。然而，将这个业处视为只是给初学者的练习是错误的。光是练习正念呼吸，即可带领我们迈向解脱道的每个阶段，臻至全然的醒觉。事实上，佛陀在开悟的那个夜晚，就是修习入出息念。往后在他独自静修闭关的岁月里，仍反覆运用此法门，并时常推荐入出息念给其他比丘，称赞这是「宁静、安详，真正永恒的快乐。可在邪恶的不善思想一生起时，便迅速地将其消灭、止息。」

作为一种禅修的业处，入出息念可以发挥如此有效的功用，原因即在于气息的出入总是伴随着我们。只要把呼吸带到觉察的范围，就能将呼吸的过程转换成禅观的所缘。修习入出息念，毋须特别的世智辩聪，只须觉知呼吸。禅修者从鼻孔自然地呼吸，在鼻孔周围或上唇的触点，感觉呼吸像空气般地进出而不忘失；毋须控制呼吸或强迫它跟随特定的节奏，只须正念随观气息进出的自然过程。觉知呼吸可切断散漫、繁复的思考，将茫然失神的我们，从无意义的想像迷宫中解救出来，使我们脚踏实地地活在当下。因为，不论我们何时开始觉知呼吸，只有在当下，才有可能真正觉知到它，绝非在过去或未来。

佛陀说明入出息念的修习方式，有四个基本步骤。前二个步骤并没有一定的先后次序。指当入息或出息长时，要觉知入息或出息长；当入息或出息短时，也要觉知入息或出息短。禅修者只是密切地观察息的出入，不论息长、息短，都要了知。当「念」变得敏锐，可以跟上呼吸的整个移动过程，从入息开始到中间阶段，直到结束；然后从出息开始到它的中间阶段，直到结束，这个步骤便称为「清楚觉知全身息」。第四步是「安定身行」，指逐渐缓和呼吸及其相关的身体功能，直到它们变得相当微细难察。除了上述四个基础阶段，还有更进阶的练习，让我们藉由入出息念通往禅定和深观。

身体姿势

身念处的第二个练习，是对身体姿势保持正念，打破了禅修单一固定坐姿的局限。身体有行走、站立、坐着、躺卧四种基本姿势，和其他各式的转换动作。无论采取何种姿势，都要完全了知身体的动作：走路时，觉知我正在走路；站立时，觉知我正在站立；坐着时，觉知我正在坐着；躺卧时，觉知我正在躺卧；改变姿势时，觉知我正在改变姿势。透过观照姿势和动作，身体无我的本质被清楚地揭露出来——此身既非一个我，亦非属于我所有，只是一种生物型态，服从于意志的支配影响。

正念正知

下一个观身练习，则是将「念」进一步地扩展。除了单纯的觉知，还加上理解的元素，称为「正念正知」。即在采取任何行动时，都要保持全然的觉察或正确的了知。只要能随时维持正知，那么不管是来、去、前望、四顾、弯腰、直仰、穿衣、吃饭、大便、小便、睡眠、清醒、说话、沈默等，都能成为禅修进展的时机。在注释书中，正知可以从四个层面加以解释：（1）利益正知：认识行动的目标，判断某个目标是否合于法则。（2）适宜正知：了解最能有效完成目标的方法。（3）行处正知：将心持续地专注于禅修业处，即使在行动时也念念不忘。（4）不痴正知：将行动视为一个无我的过程，没有一个能控制的自我存在。

观身不净

身念处接下来的两个练习，是藉由分析观察来暴露身体的真实样貌。其中之一是「不净观」—观身的不可意；另一个是「四界分别观」—观察身体是四大的组合。观身不净的目的，是对治对身体的迷恋，特别是淫欲。佛陀教导性欲是贪爱的表现，是苦因之一，而终结苦的先决条件便是减低它、放下它。修不净观以削弱淫欲的方法，是抽离造成性欲的认知基础，不再认为身体充满着感官诱惑。因为爱欲随着这份认知而起伏：当我们认为身体具有吸引力时，爱欲生起；若我们不再认为身体很美时，爱欲也随之消失。所以，既然只有在执取身体特定的相，只从表面来看待身体时，才会认为身体具有吸引力。那么，为了对治这种感觉，我们就必须不黏着这些相，以客观的角度，更深一层地探求审察身体。

确切地说，修习不净观，所要达成的，就是夺走贪爱的认知支柱，以逆转感官爱欲之流。这种观法，须以自己的身体为所缘，对于一个刚开始修不净观的新学来说，以他人的身体为所缘，是不易获得理想的结果的，观异性的身体尤其如此。

禅修者可藉由观想的协助，在心里将身体分解为其组成部分，并一个一个加以审视，呈现出它们令人厌恶的本质。经文中列举了身体的三十二个部分：发、毛、爪、齿、皮、肉、筋、骨、髓、肾、心、肝、肋膜、脾、肺、大肠、小肠、胃中物、粪、脑、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪、皮脂、涕、唾、关节液、尿。这些部分令人厌恶，意味着由它们构成的整体，同样可憎。只要凑近一点观察身体，就会发现它的确没什么吸引力，它美丽的外表只是幻象。

不过，千万不可误解不净观的目的。修不净观不是为了引发厌恶或反感，而是要不执着，如同取走燃料般来灭除爱欲之火。

四界分别观

四界分别观则以另一种方式分析观察色身，让身体无我的本质曝光，以对治我们认同身体为我的习性。顾名思义，这项修习是在心里随观分解身体为四种界——地、水、火、风四大。虽然沿用古老的称呼，实际上是为了突显四种基本的物质运作型态：坚硬、流动、热和振动。地大最易见于色身的固体部分，如内脏、组织或骨头；水大可见于身上的液体；火大表现为体温；风大即如呼吸系统。

持续地观照四大，拓展的洞察力将破除此身为我或我所的见解。如是观察身体为物质元素的组合，禅修者将明了色身所依存的四大，其实和构成外在物质的元素并无不同，而且两者经常互动着。

经过长时间的修习而清楚地了解这点，便能够停止对身体的认同与执取。能够理解到色身不过是不断变化中的物质运作结构之一，以支持不断变化的心理运作之流，这当中没有任何可被视为真实存在的个体，也没有任何可成就自我感的实质基础。

墓园观

最后一个身念处的练习是一系列的「墓园观」。藉由想像、图片或实际面对尸体，来观想人死后身体的分解过程。这里提到的每一个观法，都有助于我们将一具腐烂尸体的影像映在心里，再以之反观自己的身体，「现在这个充满生命力的身体，就和那具尸体一样，有着同样的本质，臣服于同样的命运。它逃避不了死亡与败坏，必然要走向死亡，分解腐烂。」但我们仍不应误解此法门的目的是。修习墓园观并非耽溺于对死亡与尸体的病态迷恋，而是运用有足够力道的禅观，来击碎自我对存在的执取。世事恒常不变的看法，乃是执着存在的基础，而每一具尸体，无疑都在教导我们「诸行无常」的道理。

受念处

下一个念处是受念处。「受」在此指的并不是「情绪」，——一种复合的现象，最适当的归纳是在心念处和法念处底下。——而是被更狭义的指涉为「情感基调」或是经验的「快乐质度」。「受」可以分为三种主要类型：乐受、苦受、不苦不乐受。佛陀教导我们：由于每一个知觉行动，都会被渲染上某种情感色调，「受」必然伴随着意识出现，无法分割。因此，「受」总在每一个经验时刻现起，它或强或弱，清晰或模糊，然而每当认知产生时，总是会附带着「受」。

「受」的生起必须倚靠一种我们称为「触」的心理活动。「触」就是意识、根门与所缘三者和合。透过「触」这个「心所」，意识得以经由根门接触所缘，而所缘也得以透过根门而被「心」所认识。因此，依据六根的分别触，可分为眼触、耳触、鼻触、舌触、身触和意触六种。而依据不同的「触」，生起的「受」也有六种。

受和烦恼密切关联

「受」之所以如此重要，而作为禅观的所缘，正是因为「受」通常会引发潜伏烦恼，渗入我们的行动。「受」生起时，可能不被特别留意，但不知不觉地，它们却会滋养并助长我们心中的不善法。于是，当乐受生起时，我们便被贪婪烦恼所影响，同时想去执取它；当苦受生起，我们便以种种瞋的型态——不愉悦、愤恨和恐惧——加以回应；而当不苦不乐受生起，我们要不是没注意到它，就是让它哄骗而落入一种假的安全感，一种为痴所主宰的心境。由此可见，每个根本烦恼都与某种特定的受有关：乐受生贪；苦受生瞋；而不苦不乐受生痴。

不过，受和烦恼的关系并非必然是必然的。乐并不总是导向贪；苦未必导向瞋；不苦不乐受也不一定导向痴。它们之间的连结是可被切断的，切断它们的一个主要方法便是正念。只有在我们不注意，沈浸其中而无觉察时，「受」才会引发烦恼。藉着将「受」转变为观察的所缘，正念将使「受」变得无害，让它无法激起不善的反应。那么，我们是以禅观的方式与「受」连结，运用「受」作为立足点，了解经验的本质，不再用执着、厌恶或冷淡等旧有模式来回应「受」。

阶段性的观察

在刚开始的阶段，观察「受」的生起时，应注意它们的特质：乐、苦、或不苦不乐。觉知而不去认同它，不把「受」归为「我」或「我的」，或是发生在「我」的身上。只要保持单纯的觉知：观看每一个「受」的生起，只将它们视为一个觉受、一个纯粹的心理事件，去除所有主观的评判、指向自我的线索。重点在于注意「受」的基调和质度——乐、苦或不苦不乐。

当禅修者的练习有所进展，已能够持续注意每一个觉受的生起，放下它，又注意下一个觉受时，注意的焦点应从「受」的品质转移到「受」的过程本身——「受」不断地流动，生起、消散，了无间断。在这个过程中，没有任何事物是持久的。「受」本身只是一个事件之流，「受」的现起，刹那接着刹那，成为存在的吉光片羽，在生起的瞬间随即消逝。

由此，我们乃得以照见无常，当无常观开展之后，终将扭转三不善根——对乐受不生贪；对苦受不生瞋；对不苦不乐受不生痴。无论是乐受、苦受或不苦不乐受，都仅是短暂而无实质的事件，没有任何真实的喜乐，也没有能够执持的主体。

心念处

心是什么

接着要探讨的念处，是从「受」这个特定的心所，转移到其所依属的「心」的一般状态上，即「心念处」。先认识佛法概念中的「心」，有助于我们了解这项修习的内涵。通常我们会认为「心」是一个恒存的官能，在经验的相续流里保有一致性。虽然经验会改变，这颗不断经历变化的心似乎维持不变，就算或多或少有些调整，但其本性基本上仍是相同的。然而佛陀的教导否定「有一个常存不变的心理器官」，「心」并不是一个持久的思想、感受和意志主体，而是被视为一连串刹那的心理活动，每一个都是独特、个别的，彼此之间有着前后互为因果，但非坚实的关系。

意识的每个单一活动，我们可称之为一个「心」。而每一个「心」是由许多成分组成的，其中最重要的就是意识本身，即对所缘的基本经验。由于意识是「心」最主要的部分，因此我们也把意识称为「心」。除了意识以外，还有一组「心所」，同时伴随着「心」，包括感受、认识、意志、情绪等。简言之，意识或「心」仅对所缘产生初步的分别，而「心所」则执行所有的心理功能。

观心而无心

既然意识本身只是纯然地经验客体所缘，除非透过与其关联的「心所」分辨，否则无法被区别出来。「心所」彩绘了「心」，给予「心」独特的相状。因此，当我们想要以「心」作为禅观所缘时，我们必须运用「心所」作为指标。佛陀说明对「心」的观察时，根据「心所」的种类、现起，描述了十六种心：贪欲心、无贪欲心、瞋心、无瞋心、痴心、无痴心、收缩心、涣散心、广大心、不广大心、超越心、无超越心、专注心、不专注心、解脱心、未解脱心。

在应用上，一开始只须着重于前六种状态，注意「心」是否与三不善根相应。每当某个心现起时，我们便只是将它看作一种「心的状态」那样地观察「心」，而不认同它为「我」或「我所」，也不将它视为具有自性，或属于自性的东西。不论是「心」的清静状态或染污状态，高尚状态或低下状态，我们都不应得意或沮丧，只要对「心」清楚地了知，单纯地注意，然后让它消逝，不执着于所爱，也不憎恶所厌。

当观照越深，「心」的内容会变得更加单纯。不相关的思绪纷扰、想像和情绪逐渐消退，念变得更加清晰，「心」保持全然的觉知，观看整个变化过程。在这过程的背后，原本似乎有一个常在的观察者，

但随着持续的练习，即使是这个明显的观察者也会一并消失。那个看似坚固、稳定的「心」，便消融于心识之流中。一个个的心识，刹那、刹那地生灭，无所从来，亦无所去，相续不断，没有止息。

法念处

法的两种意义

当我们论及「法念处」的时候，依据经典的说明，「法」(dhammā，此为复数形)这个多义字，有两个相互关连的意义：第一，是指「心所法」，在这里关注的纯粹是「心所」本身，而非上一节所述，「心所」是扮演彩绘心的角色。另一个意义是「真实组成要素(真实法)」，亦即佛法中所洞见的经验的究竟极微。为了传达这双重的意义，我们姑且将「法」称为「现象」，因为没有更好的选择了。但我们不该认为，在现象的背后，还有一个本体或实质的存在。因为佛陀阐述「无我」的重点在于：诸法的真实相，就是单纯的现象生灭，背后并没有一个本体的支持。

经典中关于法念处的部分可再细分为五小节，每小节涵盖一组不同的法：五盖、五取蕴、内六处与外六处、七觉支、四圣谛。在这五组当中，五盖和七觉支属于狭义的「心所」，其他各组则属于广义的真实组成要素(但第三组「内外六处」所提到的通过根门而生的烦恼结，也可包括在「心所法」内)。在本章中，我们只简短处理被归于「法」的「心所」意义下的两组。我们已经在「正精进」一章中提过它们与正精进的关系，现在我们所要思考的，则是它们与修习正念的特定关连。至于「真实组成要素」意义下的「法」—五取蕴和六处—我们将在「智慧的培育」一章中，讨论它们与智慧开展的关系。

阻力与助力

由于五盖和七觉支分别是解脱的主要阻力与助力，对于两者我们须要予以特别的注意。一般说来，在禅修初期，好不容易克服了期待的心理与粗重的烦恼后，较微细的烦恼才有机会浮现，五盖—贪欲、瞋恨、昏沈睡眠、掉悔、疑—就会变得显着。无论五盖当中的哪一个开始现起，我们都要注意它的存在；当它消失时，也要注意它的消失。为了确保盖障仍在控制之中，我们必须了知：五盖如何生起？可以如何被移除？日后又要如何防止它们生起？

类似的禅观模式也被应用于七觉支：念、择法、精进、喜、轻安、定、舍。无论哪个觉支开始现起，我们都要注意它的现起，在注意到它的现起之后，我们还要进一步去探究它是如何现起、成熟。当觉支刚出现时，它们是微弱的，但透过持续培养，它们会逐渐积蓄力量。

「念」觉支开启整个禅观的过程：当「念」够稳固后，可以带动「择法」—一种智识的探寻特质，「择法」接着带起「精进」，「精进」引发「喜」，然后「喜」带来「轻安」，「轻安」带来「定」，「定」

再带来「舍」。因此，迈向觉悟的整个发展历程皆始于「念」。「念」在全程始终作为一股规范的力量，以确保心的清晰、明智和平衡。

八圣道之正定

纯然的专注

菩提长老 著 林娟蒂 朱怡康 译 蔡奇林 审订

经过「定」训练的心，可以专注于所缘而不分心，可以进一步带来柔软与宁静，让心更有效地发挥直观的作用，如不被微风吹皱的湖水，无论在它前面的是什麼，皆能忠实地映照出其本来面目。

「正定」的定义

第八道支是「正定」，巴利文称作 *sammā samādhi*。「定」表示在每一个「心」所现起的「心所」的强化状态。而「一境性」这个心所的作用，是将其他的心所统摄于识知目标，任务在于将意识层面独立出来，以确保「心」或「心的作意」(act of mind) 专注于它的所缘。

「心」在每一个时刻，都必须识知某个对象，无论是色、声、香、味、触或法。在识知所缘的行动中，「一境性」将心及伴随其生起的心所统摄为一，同时集中于所缘上。「一境性」说明了一个事实：任何心的活动，都有个中心焦点，整个所缘便由外往内投向这个焦点。

然而，「正定」(*samādhi*) 是一种特殊的一境性，并不完全等如一境性，因为当饕客面对美食、杀手准备杀人、军人要上战场时，他们的心念都很集中，但是他们的专注不能称为「正定」。「正定」只能指善的一境性，也就是善念的集中。而且，就只在善念的定义下谈「正定」时，其所指涉的范围也很狭窄——并非善念集中便可称为「正定」，而是当刻意提起心念，将心指向更高、更纯净的觉察状态时，才可称为「正定」。

论书定义「正定」为：心与心念端正而不偏不倚地集中于所缘。「正定」是一种善的定，它拾起日常生活中涣散、纷乱的心境，让它们达到内在的统一。在定中的心有两个特点：对所缘完整的专注力，以及其所导致的平静心灵，这两点与不定的心大不相同。未受过「定」训练的心摇摆不定，佛陀将之比喻为一条被带离水面、抛在地上的鱼，剧烈地拍动不已。心无法静止不动，缺乏内在控制地在一个个念头、想法间游移，如此散乱的心，就是一颗迷惑的心，被诸多的忧虑与考量缠绕，不停地追求染污，只能见到事物的片面，不断地被杂念所扭曲。相反的，经过「定」训练的心，可以专注

于所缘而不分心；免于分心，进一步可以带来柔软与宁静，让心更有效地发挥直观的作用。就像不被微风吹皱的湖水，无论在它的面前是什么，皆能忠实地映照出其本来面目。

定的修习

有两种方式修习禅定：一种是作为一个修行目标，达到最高层次的禅定；或是作为修行过程，为了导向「观」所伴随的附属物。前者称为修止 (samatha-bhavana)，后者称为修观 (vipassana-bhavana)。这两种方式有一些共同的基本要求，无论何者，都必须持戒清净，抑止五盖，必须寻求适当的指导（最好由个人老师来指导），也必须要有适合禅修的处所。一旦这些基本要求都完成后，修止的行者便需准备一个禅修的所缘，作为修定的焦点。(1)

禅修的所缘：四十业处

如果禅修者找到一个具备资格的老师，老师可能会给他一个适合他根性的所缘；如果禅修者没有老师，他可能就得自己多试几次，来找出一个所缘。禅修指引中收集了四十种修止的目标，称之为「业处」(kammaTThAna)，因为它们正是禅修者作修行功课的地方。这四十个业处列举如下：十遍 (kasiNas)、十不净(dasa asubhA)、十随念(dasa anussatiyo)、四梵住(cattAro brahmavihArA)、四无色 (cattAro AruppA)、一想(ekA saJJA)、一差别(eka vavaTThAna)。

十遍

「遍」代表着那些最根本的特质：四个为地、水、火、风四大；四个为青、黄、赤、白四色；另外两个是光与空间。每一个「遍」都具体代表了其所指涉的普遍特质。因此，「地遍」可能是一个装满泥土的圆盘，为了提升对地遍的定力，禅修者先将一个盘子放在面前，牢牢地盯着它，想着「地啊，地啊。」只要做出适当的改变，同样的方式也适用于其他的遍。

十不净

「十不净」是尸体的不同腐烂阶段。这个主题与身念处中观想尸体的腐烂过程类似。事实上，在以前，坟场常被推荐为进行这两种修行的适当场所。然而，这两种禅修的着重点有所不同：在正念的练习中，重点为运用反思能力。其所见的尸体腐烂的画面，是用来刺激一个人思考自己的死亡与腐烂。但在正定的练习中，并不鼓励进行反思，它的重点在于将心念集中于所缘，想法愈少愈好。

十随念

「十随念」则是多种法的集合。前三个随念是投入观想佛、法、僧三宝，它们是经论中所传承的基本标准。接下来三个随念，也依循古老的原则：观想戒律（戒随念）、观想布施（舍随念）、观想自身中潜藏的神性特质（天随念）。然后是：念死、禅观身体的不净本质（身至念）、念出入息（安般念），以及最后的寂止随念，亦即无边无际地观想涅槃。

四梵住及其他

「四梵住」是向外的社会态度：慈、悲、喜、舍。它们会发展为普世的光芒，逐渐扩大，直到拥抱一切众生。「四无色」则是更深层禅定的所缘：空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处。但是，只有在一个人对禅定已经相当熟悉之后，才可能以这些为所缘。「一想」（食厌想）是去观想食物令人厌恶之处，这是特别用来对治对美食的执着。「一差别」（四界差别）则是以四大来观想身体。

各业处对治的问题

在介绍过这么多禅修业处之后，一个刚刚起步而没有老师的行者可能会开始犹豫，不知道该选哪一个比较好。手册有根据这四十业处的特性，将它们类归不同根性的人。因此，不净观或禅观身体的各处，被认为最适合欲望强的人修习；慈心观最适合瞋恨心重的人；随念三宝对具有愿心的人最有效……等等。

但为了实用目的，一般而言，会建议初学者从简单的业处入手，以便减少杂念。因为掉举或杂念所引起的精神涣散，是每一种根机的人都会遇到的问题。因此，无论哪一种根机，一个有助于放慢、沉淀思维过程的业处，是十分有益的。一般我们都会建议「观呼吸」，它能有效地去除杂念，对于初学者或务求禅定的老参而言，呼吸都是最适合的业处。

一旦心静得下来，思维模式将更易于觉察，一个人就能运用其他的业处，来处理自己所遇到的特殊问题：「慈心观」可以用来对治瞋心与恶念。对肢体部分的正念，得以削弱感官欲念。「佛随念」可以增长信心与愿力。「念死」则可激发迫切感。

选择适合于当下处境的业处需要一些技巧，但这种技巧，通常是在尝试与错误中，透过练习而演进。

「定」的阶段

「定」需要一步一步修习，无法一蹴可几。为了让我们的探究能涵盖「定」的每个阶段，我们将以一位自始至终皆在修「止」的行者为例，并假设他的进展比一般行者快很多。

选择适合自己的业处

行者从老师那里获得禅观业处，或自己选好一个之后，他就去一个安静的地方闭关。他在那里摆好正确的禅修姿势—双腿舒适地趺坐，上半身挺立垂直，双手交叠置于脚踝，头部端正不动，闭上嘴巴和眼睛（除非禅修的业处是「遍处」，或视觉所缘），自然而规律地让呼吸通过鼻孔。接着，他将心集中于所缘上，并试着坚定而警醒地将心念维系在所缘。要是心散乱了，他会很快地注意到，重新逮住它，并轻柔而坚定地将它带回所缘。这最初的阶段称作遍作定或预备定，其所缘则称为遍作相或准备相。

克服五盖

当最初的种种刺激消失，而心准备好开始修行之后，五盖便可能从内心深处一一浮现。它们有时呈现为思绪；有时呈现为画面；有时呈现为具干扰性的情绪：贪、瞋、厌恶感、昏沈、掉举、疑。这些障碍可以构成可观的阻碍，但只要有耐心，并持续努力，它们仍是可以被克服的。为了克服它们，行者必须行止得宜。有些时候，当某种特定的障碍生起，他必须放下最初所缘，而选择另一个更能对治这个障碍的所缘；但在其他时候，他必须义无反顾地坚持最初所缘，一遍又一遍地将心念带回来。

五禅支

在行者持续精进地修习正定之后，他的努力可以激发出五种心所。其实，在日常生活中种种未受引导的意识里，这些心所会交替出现，只不过此时的他们缺乏统一的联系，因此也无法发挥特殊作用。然而在禅修的帮助之下，这五种心所可以变得有力，并彼此结合，让心坚定、达到三摩地，它们将作为「禅支」主导着正定，这五种禅支依序是寻、伺、喜、乐以及一境性。

五禅支的特相与作用

「寻」的工作是将心导向所缘，它紧抓着心，举心向上、推向所缘，就像将钉子钉进木头一样。在这项工作完成之后，「伺」再将心固定于所缘，并发挥伺察的作用，将心维持在同一个地方。我们可以用一个例子来说明「寻」和「伺」的不同之处：「寻」像是撞钟，而「伺」则像钟的共振。第三禅支，「喜」是对于所缘具有好感，而伴随发生的愉悦与欢娱。第四禅支，「乐」则是因成功维持正定所带来的喜悦感觉。

虽然喜和乐所具有的特质是一样的，也很容易被混淆，但它们并不相同。我们也可以用另一个例子来说明两者的差异：当一个飢渴的沙漠迷途者远远地看到绿洲时，他所体验到的是「喜」；而当他喝到池子里的水，并在树荫下歇息时，他所体验到的是「乐」。

第五个，也是最后一个禅支是「一境性」，它具有将心统一在所缘的关键功能。(2)

五禅支对治五盖

在定力更提升之后，五禅支便得以生起来对治五盖，每一个禅支都能对治一个特定的盖：「寻」可以让心专注于所缘，对治「昏沈」；「伺」可以让心安住于所缘，对治「疑」；「喜」可以止息瞋念；「乐」可以铲除掉举与忧虑；而「一境性」则可以对治最易于引人分心的感官欲望。因此，随着禅支逐渐得到强化，各种障碍也将逐渐消逝、远离。虽然它们目前仍然不会被根除—因为只有到了第三阶段，才能以智慧根除它们—但是在这一阶段，它们已被降低到一个足够平静，而不致于干扰进一步的正定的状态。

禅相的变化

内在禅支克服五盖的同时，禅相也会发生一些改变。禅那的最初禅相—遍作相—只是一个模糊的形体。在修习「遍处」禅时，它可能是一个代表特定要素或颜色的圆盘；在修习观呼吸时，它则是呼吸所带来的感觉。

但在定力得到进一步的强化之后，最初的禅相会促成另一种禅相生起，这种禅相称为「取相」。在「遍处」禅中，它会是在脑海中出现一个盘子的图像，但就像是亲眼看到的一样清晰；而在观呼吸时，你可能会注意到触感的气流在鼻孔附近移动，像是一幅流动的图像。

当「取相」出现，禅修者就会离开初阶的相，并专注在新的禅相。到了适当的时间，另一个禅相将会从「取相」中出现，这称为「似相」的禅相，是比「取相」更亮、更清晰好几倍的心灵影像。「取相」好比是云层中的月亮，「似相」好比是从云中现出的月亮。

近行定与安止定

在「取相」出现的同时，五禅支会抑止五盖，然后心会进到「近行定」的阶段。在此「近行定」里，心会被牵引至接近「安止定」。它会进到「安止定」的「邻边」，但仍需更多的努力来全然专注于所缘，这是「安止定」的标竿。

更进一步地练习，禅支的力量会强化并将心带到「安止定」。如同「近行定」，「安止定」以「似相」为所缘。这两阶段的禅定的区别，并非以五盖的消失或以「似相」为所缘，这两项都是一样的。区别它们的是禅支的强度。「近行定」时，禅支已出现，但它们缺乏力道和稳定度：因此，这阶段的心被譬喻为刚开始要学走路的小孩，他走了几步，跌倒、站起来，再多走一些，再跌倒。但在「安止定」的心，就像想要走路的人，他只是站起来，并向前直走，没有犹疑。

四禅与四无色禅

「安止定」阶段的定分为八个阶段，每一阶段都比前一阶段更深、更纯粹细致。前四阶段，形成称为「四禅」的一组。禅那最好不用翻译，因为缺乏适当的对等语，虽然它可被约略地解译为禅定。接续四个也形成一组，四个非物质性的状态。这八阶段必须以渐进式的次第来达成，任一个后面的阶段都有赖于前一阶段的纯熟。「四禅」组成了文本中常见的「正定」的定义。因此，佛陀说：

「比库们，什么是正定？弟子们，从感官欲乐中出离，从不善法中出离，一个比库就会进入、安住于初禅。初禅是伴随着初始和持续心的投注（寻、伺），同时充满由舍离而生的喜和乐。

接着，当初始与持续心的投注（寻、伺）消退，藉着内在信心与统一心的获得，他进入并安住在二禅。二禅没有寻、伺，但是充满着由定而生的喜、乐。

随着喜的消逝，他安住在舍、正念和清晰的觉知中，然后他自身经验到喜乐，圣者说『他住于舍、正念和乐当中。』如此他进入并安住在三禅。

随着乐和苦的舍弃和先前喜和忧的消失，他进入并安住在四禅。四禅中没有乐也没有苦，只有因舍而生的纯净之念。

比库们，这就是正定。」

四禅

禅那的区分方式是以它们的禅支组成。初禅的组成是五禅支的最初一组：寻、伺、喜、乐、一境性。达到初禅后，会建议禅修者精通它。一方面，他不应对自己的成就感到自满而忽略持续的练习；另一方面，他不应过分自信并急于向前以达到下一个禅那。为了要精通禅那，他需反覆地入禅并完美地熟悉它，直到他可入禅、住禅、出禅，并可随时检查禅支而不具任何障碍。

在初禅精熟后，禅修者会认为成就仍具有瑕疵。虽然，这禅那确实比一般感官意识殊胜得多，更宁静和喜乐，但它仍是接近感官意识，且离障碍没有很远。甚者，其中两个禅支—寻和伺，在此时显得相当粗糙，不若其他禅支精致。接着，禅修者更新他的禅定练习，尝试超越寻和伺，当他的诸根成熟，这两个禅支消退，然后他进到二禅。这禅那只包含三个禅支组成—喜、乐和一境性，它同时包含多重的成分，其中最显着的是信心。

在二禅，心变得更轻安、更全然专一。但当更精熟，即使这状态也显得粗糙，因为它涵盖了喜—一个倾向于兴奋的愉悦禅支。所以，禅修者的训练途径再次启程，这一次决心克服喜，当喜消逝，他进入三禅。在这里，只有二个禅支，乐和一境性，然而，其他附属的心所变得明显有力，最显着的是正念、正知和舍。禅修者仍视其中涵盖快乐的成就是有瑕疵的，较之中性的受—不苦不乐受—是粗糙的。因此，他努力去达到超越三禅的乐之极致，成功地进入四禅。四禅以二个禅支—一境性和中性的受—界定，并由于舍的极高境界而有特别纯净的念。

四无色定

在四禅之上，有四无色定。在这阶段的禅定，心即使在禅那中，仍存在最微细的视觉意象的受。达到无色界，并不是透过更精细的心所，而是藉由更精致的禅相。以更精致的禅相所缘，取代相对粗糙的禅相。这四项成就依其代表的禅相命名：空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处。这些状态显示定的层次是如此精致、细微，而无法清晰地以言语诠释。四项中的最后一项是心专注的极点，那是心识所能达到的统一状态的最高程度。但即使如此，这藉由止禅所达到的定力如此地深，却仍缺少智慧的洞见，因此还不足以解脱。

刹那定

到目前为止所讨论的定的类型，是藉由专注于单一所缘，排除其他的所缘境而产生的定。除此之外，还有一种类型的定并非依靠限定所缘的范围，这称为「刹那定」。

要发展「刹那定」，禅修者不需刻意地排除专注范围的各种现象；相反地，他只将专注力摆在刹那流动的身心状态，注意任何呈现的流动现象，这任务只是对任何进入感知的现象保持持续地觉知，没有任何执取。当他继续觉察，专注力会刹那刹那地增强，直到在持续的事件变化之流中，建立起一

境性。即使客体所缘变化，心的统一性仍保持稳定，并可及时地获得足以超越五盖，达到相当于近行定的力量。

这流动性的专注，是透过四念处的练习而发展。依着观的道路，当力道够了，就可突破至道上的最后一个阶段—智慧的生起。

智慧的修练

我生已尽

菩提长老 著 林娟蒂 朱怡康 译 蔡奇林 审订

无明遮蔽了事物的实相，而智慧则能揭去扭曲的面纱，让我们用活生生的直观，看见现象的根本存在方式。智慧的训练着重在内观的修习，它能深刻而全面地看见存在的实相。

前言

虽然正定是八圣道的最后一步，但正定本身却不是这趟旅程中的最高峰。正定可以让心坚定不移，专注不散乱，并能带来幸福、宁静与力量。但正定本身并不足以达成「离苦」这个最高成就。若要「离苦」，八圣道应转成为一种探索的工具，用以产生直观，揭露事物的终极真理。这需要结合所有八圣道的效益，并形成新的「正见」和「正思惟」。

到目前为止，最初的这两个道支都只发挥了基本的功能，但现在，我们需要再次运用它们，并提升到一个更高的层次——先前，「正见」只是把取实相的概念，现在则是直观实相；「正思惟」是因此而有更深层的理解，这样一来将能真正地舍弃烦恼。

烦恼的型态

「定」不足以解脱

在我们继续讨论智慧的修习之前，最好先来思考这个问题：为什么「定」还不足以获致解脱？「定」不足以获致解脱的原因在于：「定」无法碰触到烦恼的最底层。

三种烦恼层次

佛陀曾经教导过，烦恼有三个层次：随眠、缠烦恼与违犯。其中最深层的部分是「随眠」(anusaya)，烦恼只是静静地蛰伏着，没有任何动作；第二阶段是「缠烦恼」(pariyuTThAna)，烦恼受到一些刺激，而浮现为不善的心念、情绪或意志；到了第三阶段，烦恼便不仅止于心理活动，还表现于外，造成不善的行为或言词，这个阶段称为「违犯」(vItikkama)。

八圣道可以分为三组，每一组都能对治烦恼的其中一个面向。

第一组：道德戒律的修行，可以抑制不善的行为与言词，让烦恼不致发展而导致「违犯」。第二组：专注力的修行，能阻挡「缠烦恼」，能除去已经浮现的烦恼，让心不致于受到它们接续的影响。然而，即使正定可以深化为禅定，它仍旧无法碰触到苦的基本根源—蛰伏于相续心识中的「随眠」。「定」在对治「随眠」上是无法发挥什么作用的，因为只是心灵宁静，仍然无法根除「随眠」，这必须依靠超越宁静与专注的「般若智慧」(paMJJJA)—洞视事物存在的根本面向。

无明是烦恼的根源

只有智慧能根除「随眠」。因为「随眠」之中最为根本，而且会滋养、汇聚其他「随眠」的是「无明」(avijjA)，而智慧是「无明」的解药。虽然「无明」在言词上是个否定语，但实际上它却不是否定的，亦即「无明」不仅仅是缺乏正见。「无明」可说就是一种潜藏作用并且反覆无常的心理特质，不断渗入我们日常生活中的每一个层面。它会扭曲认知、宰制意志，控制我们整个存在基调，就像佛陀说的：「无明确实是个有力的特质。」(《相应部》 14:13)

三种谬见

「无明」最基本的作用处是在认知层次，它渗透我们的知觉、思想与观点，让我们扭曲自己的经验，被种种的谬见蒙蔽。最重要的三种谬见分别是：视无常为永恒；以苦为乐；以无我为我。

我们认为我们的世界是坚固、稳定、恒久的实体，而无视于随处可见的例证—万物终将改变与毁灭。我们以为自己生来就有享乐的权利，于是致力于增加、强化我们的快乐，即使不断遭遇到痛苦、失望与挫折，对于享乐的热切企盼，仍旧未能止息。我们以为自身是独存的自我，执取于种种关于自我的概念与想像，还把它们当成不容否认的真理。

「我」的幻象

「无明」遮蔽了事物的实相，而智慧则是揭去扭曲的面纱，让我们能亲身直观现象的根本存在方式。智慧的训练着重内观的修习，它能深刻而全面地看见存在的实相，并藉由我们的经验—唯一可以直

接触到我们存在真相的地方——来领略存在的真相。我们通常会沉浸在自己的经验中，全然地和它们结合在一起，以致于无法了解它们。生活其中，却不了解它们的实相，正是因为这样的无知，使得经验受到扭曲，种种永恒、享乐、自我的幻象，也就开始曲解经验。

在所有这些扭曲的认知中，最深层也最顽固的，便是自我的幻象。这个幻象认为：在我们存在的核心之中，有着一个真实恒存的「我」，而我们在本质上与它是同一的。佛陀曾教导：自我的概念是错误的，因为它只是一个没有指涉对象的预设和假定。

然而，虽然自我的概念只是一个预设和假定，但它的影响却不容小觑，事实上，它所造成的后果是灾难性的。我们以自我为起点来观察这个世界，因此，我们的心，也就以二分法来看待每样东西，将它们分为：「我」和「非我」，「我的」和「不是我的」。在二分法的陷阱之中，我们成了它们所带来的烦恼的牺牲品，受制于执取与毁灭的冲动，最后也就无法逃避那随之而来的痛苦。

智慧的修习

要免于一切的烦恼和痛苦，我们就必须藉由了悟无我，来驱散、根除烦恼和痛苦的基础——「我」的幻象。这正是修习智慧所必经的难关，而这条道路的第一步是分析性的。

为了根除我见，我们必须重新将经验界视为一组组的要素组合，运用方法来探究它们，确定无论是从个别或是聚合来看，都不会被执取为「我」。这种对于经验的分析，是佛教哲学心理学十分独特的成就，然而，它无意解释经验可以化约为「一群互不相干的部分的偶然聚合」，就像手表或汽车一样。我们所认为的是：经验的确是一个不可化约的整体，但这个整体只是功能上的，而不是本质上的，它不需要假定一个可以与其他要素分开、作为基本统一原理的「我」，在永不止息的因缘流转之中，维持其恒常不变的同一体性。

分析五蕴及六处

最常用的分析方法是五取蕴 (paJc'upAdAnakkhandhA)：色、受、想、行、识。「色蕴」构成了物质面的存在：身体感官及其根门，以及外在的六尘。其他四蕴则构成了心理层面：情感属于「受」，注意与辨识属于「想」，意志与情绪属于「行」，而「识」则是对整体经验最根本的觉察。利用五蕴来进行分析，有助于我们个别地看待经验的组成要素，避免不知不觉地掉入一个根本不存在的「我」的暗示中。

要学会这种观察经验的方法，就得持续不断地强化正念，并将其运用于第四个念处——法念处 (dhammAnupassanA)。行者必须不断地禅观五蕴，禅观它们的生起与消逝：

「比库于五取蕴之法，随观诸法而住。比库了知：此是色，此是色之生起，此是色之坏灭。此是受，此是受之生起，此是受之坏灭。此是想，此是想之生起，此是想之坏灭。此是行，此是行之生起，此是行之坏灭。此是识，此是识之生起，此是识之坏灭。」（《长部》22，《佛陀的话》，页71-72。）

行者也可禅观他的内、外六处，意即他的六种根门，及其所对应的六尘。注意在感知作用发生时所生起的「结缚」或烦恼：

「比库于内外处法，随观诸法而住。比库了知眼根，了知色尘；了知耳根，了知声尘；了知鼻根，了知香尘；了知舌根，了知味尘；了知身根，了知触尘；了知意根，了知法尘。了知缘此二者生起之结缚。彼了知未生之结缚生起；了知已生之结缚坏灭；了知已坏灭之结缚，于未来不再生起。」（《长部》22，《佛陀的话》，页73。）

思惟缘起

我们还可以藉由思惟构成存在的要素(如五蕴)来淡化我见。藉由严格的审察，将发现五蕴是依因缘而生的，其中并没有绝对能自足之物，足以令我们相信有「我」的存在。无论深究组成身心的哪个要素，都会发现它们是缘起所生，都是系挂于一张在时空上远远超过自身的巨网中。

举例来说，身体是因精卵的结合而产生，它的生存需要依赖食物、空气和水。「受」、「想」、「行」都要依身体感官而起，它们也需要一个所缘，相应的「识」，以及「识」透过根门的媒介而对所缘的「触」。「识」则需依存于感官，以及整组伴随而生的心所。此外，这整组存在的过程，又是过去世的种种因缘而起，继承了过去世中所累积的业。所以，没有任何一个东西是自足而存在的。所有缘起的现象(即诸行)都是关系的存在，都是依各种条件而定，依存于其他事物的。

直观无常、苦、无我

以上的两个步骤—分析要素与认清关系—有助于在理智层面去除我执，但它们仍不足以根除因错误认知而起的我执积习。为了根除这种最幽微的我执，我们需要培养一种相反的认知：直观法的空性。

要培养这种直观，我们必须以三种普世特质来思维存在的要素：无常（aniccatA）、苦（dukkhatA）与无我（anattatA）。

一般说来，三项特质中最先辨认出的是无常。但在直观之下，无常所代表的，并不只是万事万物最终都会结束。在直观层次中，无常有着更深、更普遍的意义：缘起的现象(即诸行)持续处于变化之中，一切事件几乎在生起的同时就破坏、毁灭了。在感官层次上看来稳定不变的东西，将显现为一连串刹那与刹那的聚合(或诸行) (saGkhArA)。在常识上假名安立的「人」，也将分解为两股支流汇集而成的河流：一股是物质之流—色蕴；而另一股是心理之流—其他四蕴。

在观到无常之后，也就能观到另外两个特质了。既然五蕴不断地破坏，我们便无法期盼它们能带给我们永久的快乐。因为五蕴一定会改变，我们所寄予的一切期盼，也终将随之破灭。所以，当我们以直观去检视它们时，会发现它们在最深层的意义上，其实是苦。

既然五蕴是无常、是苦，它们当然不能被视为「我」—如果它们是「我」，或属于「我」，我们就应该能掌控它们，让它们配合我们的需要，或让它们一直带来快乐。然而我们却完全无法掌控，甚至发现它们其实就是痛苦与失望的根源。既然如此，这些构成我们存在的基本要素就是「无我」的：没有「我」；也没有属于「我的」；只有空，随因缘而生、无自性的法。

以八圣道支持禅观的过程

当我们开始修习内观之后，八圣道将以前所未见的强度出现。它们将以更强的力道凝聚为一个整体，并朝目标迈进。在直观的修习中，八圣道与戒定慧三学并存，每一支都支持着其他支，每一支也都用它们独特的方式为这项工作出力。

「戒学」的道支，十分谨慎地制止犯错的倾向，即使是不道德的念头都不会生起；「定学」的道支，则让心专注于迁流之法，以完美无瑕的专注力禅观一切生起的法，不忘失也不散乱；作为直观的「智慧」，正见也变得愈来愈敏锐、愈来愈深刻；「正思惟」则以一种既不执着却又坚定的方式发挥作用，让整个禅观的过程稳定而不偏不倚。

世问道

禅观的所缘是五蕴和合而成的诸行 (saGkhArA)，它的任务是去发现诸行的根本特质：无常、苦与无我。由于它所面对的仍是缘起的世间，在此直观阶段的八圣道便称为「世问道」(lokiyamagga)。这个名称并不代表直观之道所关切的是世间的目标，只能达到轮回 (samsarA) 中的成就。相反的，虽然它禅观的所缘仍在这缘起法的范围，但是它追求超越世间、走向解脱，对于世间有为法的禅观可以成为一种媒介，让我们走向无为，出离世间。当直观达到它的最高峰，全然了解一切诸行的无常、苦与无我之后，心就能照破缘生之法(即有为法)，并了悟那无为的涅槃，现观涅槃，让涅槃成为当下证悟的所缘境。

出世间道

要突破达到无为(涅槃)，有赖于「出世间道」(lokuttaramagga)，一种意识或心理的事件。「出世间道」分为四个阶段，每一个阶段都代表了更深一层的领悟，以及更高层次的解脱。当达到第四个——也就是最后一个——阶段时，将可达到完全的解脱。

「出世间道」可能一个紧接着一个地达成（有些根器特别好的人甚至可以座下成就），也可能要花上一生、甚至好几世的时间才能慢慢达成（这种情况较为常见）。

「出世间道」同样立足于四圣谛的洞见之上，但它们了解四圣谛的方式却不是概念式的，而是直观的。它们藉由直观来把握四圣谛，以自证自明的确信，肯定四圣谛是存在界的不变真理。此种对四圣谛的现见，是刹那间全部完成的。在以思惟作为理解工具的思辨阶段，我们是一个接着一个地认识四圣谛。此时则不然——可同时现观四个圣谛，因为在「出世间道」上，认识其一即认识全部。

心的同时作用

在出世间道洞彻四圣谛时，心同时发挥四种功能，每一个都对应于一个圣谛。心全然地了解苦谛，见到所有的缘生法都有着苦的印记。它同时也断舍渴爱，斩断持续造成痛苦自我中心与贪欲。心了解了灭谛，不死界——涅槃，现在也直接地呈现于内在之眼。

心也发展了八圣道，此时以惊人的力量生起，达到出世间的高度：「正见」直接见到涅槃；「正思惟」是心对涅槃的投向；三个与戒相关的道支——「正命」、「正语」、「正业」——作为对道德逾越的检测；「正精进」成为道心(path-consciousness)的力量；「正念」成为觉知的要素；而「正定」则是心一境性的焦点。心同时发挥四种功能的能力，就像蜡烛一样：蜡烛可以同时燃烧烛芯、融化蜡、驱散黑暗，并且带来光明。

根除烦恼

出世间道具有根除烦恼的特殊任务。在完成出世间道之前，无论是在修习正定的阶段，或甚至是修习直观的阶段，我们的烦恼都尚未断除。我们只是藉由训练更高层次的心所，来削弱、制止、压制烦恼，表面下，它们仍旧以随眠的形式环伺着。但在开始修习出世间道之后，根除烦恼的工作也就一并展开了。

渐次断除十种烦恼

我们可以按照烦恼把我们缠缚于轮回的程度，将它们分类为十种「结」(samyojana)：(1) 身见；(2) 疑；(3) 戒禁取；(4) 欲贪；(5) 瞋恚；(6) 色贪；(7) 无色贪；(8) 慢；(9) 掉举；(10) 无明。四出世间道中的每一个，都能消除某一层次的烦恼。

入流道

第一个是「入流道」(sotApatti-magga)，它能除去前三个最粗的结，消除它们，让它们不再生起。「身见」(sakkAya-diTThi) 是认为在五蕴之中有一个真实存在的我，而在认识到一切法的无我本质之后，这个结自然能被斩断。掌握了佛陀所开示的真理，并亲身见证之后，就再也不会因为不确定感而犹疑不决，于是「疑」便也能被消除。此外，当人们认识到：遵循严厉的道德戒律 (即苦行) 或仪式无法成就，唯有藉由八圣道才能得到解脱之后，自然也能摆脱「戒禁取」。

入流

在出世间道逐一清除烦恼之后，另一种称为「果」(phala) 的出世间心也随之发生。每一个出世间道都有它自己的果，在心再度落入世间心的层次之前，可以在其中享受片刻的涅槃寂静。

第一个果是入流之果，证得了这个果的人便是「须陀洹」(sotApanna)。他进入了能将他带往究竟解脱的「法」之流，他必然能得到解脱，不再退转到无明的世俗状态之中。虽然他的心中仍有烦恼，这些烦恼可能还得让他历经七世，才能达到最后目标，但他已经获得了达成目标所需的最重要的证悟，所以，他不再退转。

一来道 / 一来

在证得入流果之后，一个利根而又热衷的修行者不会懈怠，反而会更加用功地尽速完成整个过程。他会继续修习内观，让内观智慧不断攀升，达到第二个出世间道——一来道 (sakadAgAmi-magga)。这个出世间道不会完全根除任何一个结，但它能削弱贪、瞋、痴的基础。行者在修习这个出世间道，并证得了它的果位之后，便成为「斯陀含」——一来者，在获得完全的解脱之前，他最多只需再回到世间一次。

不来道 / 不来

行者仍旧精进地禅修。当他证悟了下一个出世间道——不来道（anAgAmi-magga）——时，他以此斩断了欲贪与瞋恚二结。从此，他不再贪爱任何感官欲乐，也不再生气、愤怒或不满。作为「不来者」——阿那含，他在未来世中不再回到人身的存在状态。如果他未能在这一世达成最后一个出世间道，死后将会转生到色界（rUpaloka）中较高之处，并在那里获得解脱。

阿拉汉道 / 阿拉汉

行者继续精进用功，修习直观，在直观达到最高境界时，他便进入了第四个出世间道——阿拉汉道（arahatta-magga）。藉由阿拉汉道，他斩断了剩下的五个结——色贪、无色贪、慢、掉举以及无明。

「色贪」是渴望藉由四禅转生天界，该处通常也被称为「梵界」。

「无色贪」是期盼能藉由四无色定转生四无色界。

「慢」（mAna）并不是指那种粗重的傲慢——对于自身德行与才气的自我膨胀。——而是一种更幽微的「我」的概念的遗存，即使在明确的「我见」已经被根除之后，「慢」还是能继续留存下来，经典将这一类型的自负称为「我慢」（asmimAna）。

「掉举」是一种微细的兴奋，存在于所有尚未全然觉悟的心中。

「无明」是最根本的一种认知遮障，让我们无法完全了解四圣谛。

虽然在前三个出世间道中，智慧已经大幅抹去了较粗的无明，但即使对阿那含来说，真理的上头都还是罩着一层薄薄的无明之纱。

阿拉汉道将一举揭去无明之纱，以及一切残存的心理烦恼。阿拉汉道将使我们全然地了解四圣谛：完全彻知苦谛，根除让苦得以产生的渴爱；清晰无比地了悟到涅槃——即是灭苦；并将八圣道的八道支推向最高峰。

所作皆办

达到第四个道和果，弟子成为一位阿拉汉，他已在现世中解脱所有束缚。阿拉汉已走到八支正道的终极目的，并生活在如同巴利经典中常见的偈句所述：「我生已尽，梵行已立，所做皆办，不受后有。」阿拉汉不再是道上的行者，而是将八圣道的道支发展到极致的真实例证。这位解脱者将生活在正道的果证、觉悟和终极解脱的愉悦中。

一次与菩提长老的会晤

攀登佛法的高山

释见勋 译

菩提长老1944年出生于美国纽约，1967年完成哲学博士学位后，即赴斯里兰卡出家，1967年受沙马内拉戒，1973年受比丘具足戒。自1984年，菩提长老奉任斯里兰卡佛教出版社（Buddhist Publication Society）总编辑，1988年又出任该社社长，其在著作、翻译、编辑上声誉卓著，出版过多部重要作品，包括《中部尼柯耶英译》、《相应部尼柯耶英译》等。法师以现代英文语法翻译并注释巴利经论，对于南传巴利藏的弘传，其贡献可谓兼具重要性与历史性。法师目前担任美国同净兰若僧团会议主席，及美国印顺导师基金会董事长。

一位西方哲学博士是如何走进东方宗教？在东方宗教的熏陶下，再次回到西方，他是怎么看待西方现况与东方宗教？佛教在西方传扬的危险与瓶颈又会在哪里？且让我们跟着菩提长老，一起攀登佛法的高山。

问：法师，您在斯里兰卡已居住多年，什么因缘让你回到美国？

答：我原本是来美国拜访父亲和姐妹。25年来，我一直为头痛所苦，试过了各种治疗，都为这顽劣的头痛所抗拒，于是父亲建议我去「纽约头痛中心」就医，所以我接受了几个月的治疗。

问：您真的决定重回美国定居吗？

答：我最初只打算留在美国治疗头痛，然后就回斯里兰卡。然而，过去几个月，我不得不注意脑海中，两个愈来愈强烈的想法：首先，我的父亲年老了，我应该更亲近他；其次，与斯里兰卡相比，我留在美国能对佛法更有贡献；而且在2002年初，我正式从斯里兰卡佛教出版社的编辑退休，也就不再有义务留在斯里兰卡了。

我偶然遇见一位华人老法师和他的翻译，邀请我去参访他们在新泽西的寺院。我以为那会是个在少数民族区里忙碌的传统寺庙，但结果相当令人惊喜。它是座认真修学的寺院，位于新泽西安静宽广的郊区，树木繁茂的丘陵环绕，觅食的鹿群在草坪悠游。我和仁俊长老一见如故，他邀我留下来，住多久都没关系。

问：所以，您一个上座部（Theravada）佛教的比库，就住进汉传大乘佛教（Mahayana）的寺院？

答：在古印度，不同佛教学派的僧人和平居住在同一寺院，并不稀罕。我发现仁俊长老是相当值得钦佩的：他既博学，又深入理解佛法奥旨，却十分简单、谦逊和无私；他持戒精严，却又总是充满笑声与慈悲；同时他也是阿含的权威（在汉传藏经里，阿含经相当于巴利尼柯耶），因此我和他的修学方法极为相近。我们希望使这寺院，成为任何正统戒律传承下，训练良好的僧人都能和谐共住的地方。

问：一开始您如何从布鲁克林到斯里兰卡？

答：约1965年，我在布鲁克林学院时，接触到铃木大拙和艾伦·瓦兹关于禅的书籍，开始对佛教感到兴趣。1966年我去南加州克莱蒙研究所研究西方哲学，在那里结识了一位名为释觉戒（Thich Giac Duc）的越南比库，我们住在同一栋学生宿舍。我请他指导禅修，他教我练习安般念以及佛教概要，这是在铃木和瓦兹的作品里找不到的！几个月后我决定要出家，便问他是否能为我授戒，他同意了。因此，1967年5月，我在越南大乘佛教传承下受戒成为沙马内拉。

问：出家对您来说是迈出一大步吗？

答：从外观看，当然是很大一步，但我从来没有为决定出家而挣扎。仅仅是一个早上醒来，有了这样的想法：「为什么不请求觉戒法师度我出家？」就这样而已。之后我们一起住在克莱蒙三年，着手进行各自的博士学位。（我的长篇论文是有关约翰·洛克（John Locke）的哲学。）当他返回越南后，我与另一位越南比库——释善恩，同住在洛杉矶一个禅修中心。那时我已决定要去亚洲受具足戒和研究佛教，终身践行和弘扬佛法。这段期间，我也遇见几位旅经美国的斯里兰卡比库，最值得一提的是喜见长老（Ven. Piyadassi Thera），他建议阿难陀·慈氏长老（Ven. Ananda Maitreya）——一位杰出、有学问的斯里兰卡比库——当作我的教师。

1972年8月以前，我在美国完成了自己的义务后，写信给阿难陀·慈氏长老，请他答应我到他的寺院受戒和修学，他回信说欢迎。结束了越南简短拜访我第一位老师后，我就去斯里兰卡从阿难陀·慈氏长老受戒，在长老座下修学佛法和巴利语3年。过后，著名的德国比库向智长老（Nyanaponika Thera）邀请我到康提（Kandy）的林隐寺，最后我在那里住了许多年，照顾年老的向智长老，并协助佛教出版社的工作。

问：您如何成为一位佛教学者？

答：我从未打算成为一个佛教学者，或是巴利文献的翻译者；事实上即使到现在，严格说来，我也不认为自己是佛教学者。我一开始由禅修而受佛教吸引，但我第一个老师—觉戒法师，给我留下这样的印象：为了禅修和在西方教授佛法能有良好的基础，需有系统地研究佛法。所以我去斯里兰卡受戒时，原先是想用几年研究巴利经典后，就去禅修。

那时，我已了解要正确研究经典，必须学习经典语言，即研究巴利语是必要的。我在阅读原典时，常为自己翻译一整段经文和注释，因此就逐渐将心力投注于翻译。为打下修行的基础，我有系统地研读经藏，运用阅读的材料作思惟的主题，以转换个人的理解。我渴望的理解，并非学者所要求的客观理解，而是个人、主观的对佛法要义的领会。我希望能从佛陀教授的佛法，了解自己如何做人和当一个佛弟子。结果，我原有的西方世界观需要大幅修改，才能与佛法相符。

问：您会建议所有禅修者都要研读佛法吗？

答：我不会说在开始禅修之前，就要具备完整的经典知识。我就像现今大部分的佛教徒，是透过禅修进入佛教。但我相信，为达到佛陀赋予禅修的目的，禅修必须有其他助缘的强大支持，来增益并导引至正确的目标。这些因素包括「信」—对佛、法、僧三宝的信心与信赖；「正见」—清楚理解教法的基本原理；「戒」—持守佛教戒律，不仅当作教条规章来死守，而是专心致意，以彻底转换个人性格与行为的努力。

关于解、行这两个互补的因素，每个人很自然会作不同比重的分配。有些人强烈地想理解经典所传达的教义，而渴望广泛扩充经典的知识，对这样的人来说，禅修在这阶段的心灵发展只是次要的；相反地，他们会将重点放在深入研究与清楚地理解佛法。另一些人，可能对研究经典或了解哲理兴趣不大，因而倾向禅修实践。我自己则认为解行平衡发展，是最健康的学佛方式。

至于我的修学情况，由于受到早期引领入门的老师影响，想从横面的广度与垂直的深度，这两方面详细地理解佛教。尽管原先企图直接投入禅修，但因缘似乎使我遇到的老师，都不专门强调禅修，而是重视研读、禅修和品格发展的整合。他们一再引导我，缓慢渐次而有耐心地，运用广泛多元的方式来培养心灵，这正好十分契合我的个性。

问：在西方的佛教向来相当反智（anti-intellectual），好像直到最近，禅修者才转向要多学习了解这个传统？

答：美国佛教的反智偏见，我视为是对典型西方教育—过度强调概念学习—的自然反应，亦即为了学习本身或职业上的目的而提倡学习，毫不顾及生活的价值。扬弃理智主义，同时根源于两个反叛

「自由理性」(disengaged rationality)——假设的浪漫主义和超现实主义。事实上，所谓失落的一代和嬉皮，实质上是浪漫排拒「自由理性」的继承人，而在某方面也是美国佛教运动的先驱。

不过，主流佛教传统的修学，与西方学术界所运用的大不相同，是将概念上的理解，作为指点个人经验的跳板。传统佛教的修学次第开始于「闻法」——去听闻那些「初善、中善、后善」的教法；之后「忆持」——将所听到的教法保留在记忆中（请记住，在书写经典不可得之前都要靠背诵，所以「忆持」是指将引导个人修行的教法记在心中。）；然后「诵持」教法——为了能将之更深地铭记在心；下一步是「思惟」——透过理智思考、仔细审虑，以领悟文字所要传达的法义，并省思如何将佛法应用于个人经验，而不只满足于对法义观念的理解；最后还须「直观」——以禅修为基础的智慧，直接通达法义。

问：您曾受过哪种禅修训练？

答：我在斯里兰卡的早期极少密集禅修，因为这不是我的教授师的修行模式；他是将规律的禅修，融入每天的日常生活。后来我自己密集禅修时，是以安般念当作唯一的禅修所缘。练习一段时间后，我发现心变得枯燥且坚硬，觉得需要其他类型的禅修来软化和丰富心。因此，在不同时间和情况，我学习到「四护卫禅」：佛随念、慈心观、不净观和死随念。至今，我仍广为运用于自己所有的出家生活中。偶尔我也尽量在斯里兰卡或其他地方隐居禅修。但很遗憾，因缺乏福德和不堪其扰的头痛，我并没有达到任何堪为真正禅修者的成就。

问：除了慈心观，其他您所提到的禅修方法在美国并不十分普遍。

答：这里我也很纳闷，内观禅修(vipassana)在美国，变成从更为宽广的佛法背景切割出来，自成一家的法门。然而，我所受的教育训练，认为内观禅修是佛法王冠上的宝石，就像其他王冠宝石一样，必须镶嵌在适合的皇冠上。传统上禅修基础的架构由以下所组成：一、对三宝的信心；二、对佛法有正知见；还有三、志求体证佛陀开示教法的目标。在这基础上禅修，以直接洞察教理，符合佛陀本义的正确智慧便会自然生起，导向目标的实现。

问：您如何看待佛教现今在美国如此受欢迎的现象？

答：理解佛教为何在这特别的历史时刻会吸引美国人并不困难。有神论宗教已无法掌握许多美国知识份子的心，造成心灵深层急需填充的空虚；唯物论价值也无法深刻满足许多人；而佛教提供的心灵指导正切合此需要。它是合理的，来自经验的，实际的和亲身可体证的。它带来个人生活中得以实现的具体利益，倡导崇高的美德，提出理智上使人信服的哲理。同时，稍不幸的是，它带有异国风情，也吸引了一些着迷于神秘主义和神秘宗教者。

我们面临的重大问题是，佛教是否要因应美国文化产生的迫切需求而有所更动？又要改变到什么程度？从整个历史来看，为了适应当地固有的文化和能在思想界落地生根，佛教通常会在型式上有所调整，以便能在不同文化背景下蓬勃发展。但在这些调整之下，依然忠实保留了佛教智慧的精髓。这会是佛教在美国可能面临的巨大挑战。这里的知识环境和往昔佛教接触过的大不相同，在必经的适应过程中，若急于改变，可能会无意稀释或甚至删除了佛法的基本教理。我认为这必须非常谨慎，要在太过固守传统亚洲的佛教形式，与因应当代西方——特别是美国——的知识、社会、文化等压力而过度调整之间，成功地找到中道。

企图引进仍保留全部南亚风俗习惯的上座部佛教到美国，可能引起反作用。不过我仍相信，保留佛法核心教理，以及明确指出修学佛法的正确目的是必要的；如果我们擅自更改，增添外加的补充，将冒着失去本质精髓的危险。当前的局势，我认为主要的危机，不是死板地固着于现有的佛教形态，而是因应美国人思考习惯的压力而过度调整。在许多我看过的佛教出版品，觉察到一个几乎被视为必然的普遍作法，就是把佛教修行从信仰与教理的基础抽离，移植到其本质由西方人文主义——特别是人道主义心理学和超个人心理学——所界定的一般世俗日常生活。

问：您能指出这可能发生的方式吗？

答：我想，我们可以看到很多例子，利用内观禅修当成西方心理治疗的附属品或对等物。实际上，我并不过度担忧心理学家使用佛教技巧来提升心理的疗愈。如果佛教禅修，能帮助人们对自己感觉更好，或者能活得更加醒觉和平静，这是好事；若心理治疗师能将禅修当作心理治疗的工具，我祝他们成功！毕竟，「如来并非握拳不教的老师」，我们应该让他人撷取佛法，有效运用于利乐世间。

我所关切的是，现今教授佛法的普遍趋势，用大量心理学语词来改写佛陀教法的核心义理，之后说这是佛法。然而这样，我们绝无法从佛教本身的结构，看出佛法的真正目的——并非导致心理上的疗愈、完整或自我接受，而是策励心灵朝向解脱——对治所有造成系缚与痛苦的心理因素，最后从中解脱。我们应谨记，佛陀并未将佛法教导成「生活的艺术」，虽然它蕴含于内，但佛陀教导的是更超越、无上的「解脱道」——通往终极解脱和觉悟的道路。佛陀所指的觉悟，并非赞扬人类的有限，也不是被动屈服于我们性格的脆弱，而是透过彻底改革，突破至全然不同的境界，来克服这些有限。

这是我发现最能掌握佛法的叙述：在出世间法最高的成就，我们克服所有人类的缺点和脆弱，也包括生命必然死亡这件事。佛道的目标，不仅在于具足正念地生活与死去（当然这是值得成就的），而是超越生死达到完全不死、无可限量的涅槃。这是佛陀追寻觉悟过程中冀求的目标，也由于佛陀成就正觉，使得这目标可在世间实现。这是如法修行的结果，亦是依佛教原架构修学的终点。

然而，当把内观修行教导成只是一种醒觉的生活方式，在洗碗盘和换尿布时保持觉知与平静，这目标便失落了。当佛法存在的理由——世间法被删除时，在我看来，剩下的只是去除菁华、空洞无力的教导，不再是能导向解脱的工具了。正确修行佛法，确实带来许多现世的快乐。但佛陀终极的教导不只关于现世乐，而是要达到世间灭——这成就并非存在于遥远的他方世界，而是在这具有感官与意识的六呎之躯中。

问：听起来，您认为佛法并未被教导为解脱道？

答：这是我阅读当代美国佛教出版品得到的印象，佛教解脱的实践很少被强调。听说学生被教导要去接受自己，没有执取地活在每个当下，去欣赏、尊重甚至赞颂自己的软弱。再次声明，我不是要低估接触修行有健康心理态度的重要。因为对困扰于自责，常常感到沮丧痛苦的人；对缺乏强有力「心理整合中心」的人；或表面展现坚强自信，来否认内在缺点和软弱的人，密集禅修可能弊多于利。

但我必须强调，符合佛陀本义所明白开示出的修行前提，是已预备好对日常运作的心采取批判的立场，包括看到自己的脆弱——内心的烦恼不值得称颂，而是障碍、堕落的征兆；同时，也假定我们下定决心，不只要在每个当下运作的刹那心，亦在心贯穿更长的时间下，更稳定持续的状况下，转化自己。

开始修学佛法，就要如是清楚分别，我们的心性（如习气、性情和惯性等），与实践佛道所渴望追寻体现的圆满目标，有明显的不同。我们必须要去承认与对治的心理习性，是自己的烦恼：即贪、瞋、痴三不善根，以及由其所衍生的愤怒、顽固、傲慢、空虚、妒忌、自私、伪善等。

因此佛道向我们极力肯定的，不是赞叹凡夫心；而是真实智慧所明照的心；完全净化无染的心；解脱一切系缚与结使的心；还有充满从深刻、清明的知见所流出的普世慈悲心。佛道的实践有系统地弥补世俗、凡夫的心，与我们所渴望的觉悟、解脱——这状态的生起，直到与「不死」融合——之间的鸿沟。要达到这出世的目标，需要准确、详细且有系统的训练。而整个训诫过程的根本，便是努力掌握和控制自己的心，从信、虔诚、持戒和布施这些基础开始；然后继续开展「定」；然后才能成就直观与真实的智慧。

问：您提及以「信」作为起点，您所谓的「信」是什么意思？

答：只喜好禅修的西方世界，直到最近都还忽略「信」为佛教相当重要的层面，我认为这错失了一些重点。修行必须根基于「信」，这里我用传统上的解释，是指对三宝：佛、法、僧的信心。在一些新近出版品中，我注意到信和虔诚虽已较被强调，但似乎以相当不同于我所理解的方式，来使用这

些语词。他们认为「信」是几乎可以附着于任何对象的特质，只要能传达出内心最深的渴求，便值得赞扬。

我知道这在最近是不受欢迎的观点，但身为佛教宗教师，我相信只有当佛陀真实的教法根源于：信佛陀为无与伦比、完全觉悟的老师；信法为殊胜的教导，开显了其他教义所无法得到的真实智慧，才能如法修行。一旦「信」变成随风西东的自由飘浮体，而要激励人完全止息痛苦，我恐怕只会误导至无益的小径。

我不认为这个立场使得自己武断或偏执，我希望自己能完全容忍其他的观点。但当有人要我建议：如何正确践行佛法时？我会强调「信」殊胜特有的对象，是佛陀的无上正觉，以及从佛陀无上正觉所流出的教法。修行同时必须根据正见，其中包括许多同样被西方佛教贬低的观点，例如：轮回；接受「业」为决定投生类别的力量；理解「缘起」为描述轮回的因果架构。

问：对许多现代的学佛者，好像很难超越自己当前体现到的经验，去了解一些传统经教所强调的观点？

答：我认为「信」在此扮演很重要的角色。它让我们正信佛陀的开示，特别是和世俗世界认知相反，或和世俗处世方式相冲突的教化。要记住，佛陀的教法是与个人成见与态度相违的「逆生死流」。毕竟，大多数人的习性，环绕着趋乐避苦的欲望，和想坚持个人为宇宙中心的错误认识。但当个人体验到足够强烈的苦，就会使他感到这些习性的逼迫，而相信佛陀开显的实相，为个人解脱的指导方针。

当然，一开始接触佛法大海，不需要把较高深的教理全部打包上船。佛陀常因应听法者的根机调整他的教导，对还未能接受究竟解脱法的人，他教导布施和持守五戒，还有慈爱与敬重他人的利益。但每当听众中，有根机成熟足以接受更高教法的人，那么就像经典所说：「开示觉者特有的教法：苦、集、灭、道。」由于每个人都是根据自己的性情来生活与学习，所以佛陀的应机设教，不论在亚洲，还是西方世界，都可包含各种根机的差异。但随着适应这些个别差异，重要的是要忠实保留佛陀从无上正等正觉所开示的核心智慧与价值。

问：您看到西方在家信众有什么前景？

答：我觉得今天在西方，比起传统亚洲佛教社会，在家居士有较好的机会接触较高层次的佛法。在亚洲国家，信众认为他们主要的角色是僧伽生活的支持者，供养僧众食物和其他生活必需品。他们以虔诚奉献的行为，表达对佛法的信奉，除少数例外，很少受到鼓励而投入佛法深奥的领域。但现在西方的在家居士，因教育水准较高和闲暇较多，而能拥有深入研读与修持佛法的宝贵机会。

问：如何以在家身分修行，同时又能确实步上解脱道呢？

答：我会建议佛陀所赞扬的五种「善人」的德行：信、戒、施、闻和慧。我们已讨论了「信」。「戒」的范围很广，不只是禅修课程要坚守的规矩与轨范，更是藉由慎重持守基本的五戒，培养其中所具的正面品性，包括：增长慈悲；发展质直与知足；节制欲望和对伴侣的忠诚；于所有言谈坚守诚信；还有维护心的醒觉、清明与平衡。

这层次的佛法，于日常生活修学，确实是生活的艺术。但没有取代解脱道传统理想的意思，而是当作生活处世的系列指南。在此，佛法好比全面的地图，导引我们度过许多日常生活会遇到的难关和挑战。它不是僵硬的规章，而是一套价值，让我们能以良善、有益的方式与人相处。第三个品性是「布施」，在佛教国家通常认为是供养僧伽。但我认为布施可应用得更广泛，包括主动关心比自己不幸的人，如：决定分配固定收入的一部份给慈善团体或工作。

用功学佛的居士要具备的第四项品性是「多闻」，佛法的正见必须努力才能获得——我再说一次，至少要对佛法的基本架构有观念上正确的认识。即使还未准备详细研读经典，也要牢记，佛教对于存在的理解是禅修的基础，因此有系统的研读佛法有助于禅修的成就。

在家居士的第五项品性是「智慧」，始于理智上的了解（闻所成慧），终于透过禅修所体证到的智慧（修所成慧）。

问：如果身为居士就能全部实现这些修持，为何还要出家为僧呢？

答：尽管精进的居士能于家庭生活的领域中，有许多修学的成就，但全然受到佛法启发的人，自然会向往出世生活。当你信心坚强，觉得完全献身佛法胜过任何世间事，便难以抗拒僧袍的诱惑。出家为僧，能时时刻刻献身于佛法，全部的生命，包括内在最幽微处都以法为师，能拥有密集学习与修行的空间与机会，能完全奉献自己于弘法利生。这些利益，即使是模范在家居士都无法享有。

在家生活仍有许多工作与责任，无法全心全意修行。虽然现今居士也能毫无困难地参加长期禅修，但即使是很虔诚的居士的修行，与一位正见、正信出家而认真修行的僧侣，两者之间还是有明显的差异。我希望这听起来不会像是「精英主义」（好吧！我承认自己是精英主义）。但是在家居士指导禅修或教授较深奥的佛法，会产生这样的危险：容易弱化，甚至压制那些要求完全断除一切执着的教法，而倾向将佛法折衷，微细地肯定我们对世俗生活本能的执着，而非逐渐断除它。

我知道出家生活并不适合多数人，也不乐见美国重蹈亚洲佛教社会模式的流弊——只是拥有许多因循的僧人，在寺院里虚耗时光。不过，我依然认为僧伽扮演不可或缺的角色，毕竟出家众确实是佛教三宝的象征之一，没有僧伽，必定无法圆满传播任何佛法。僧人穿着佛制的僧袍，过着与戒律相符的生活——至少象征性代表完全舍离的理想——虽然有些出家众个人还未达到这个目标。僧伽几乎可比拟为这世界中的不死界，亦即「轮回中的涅槃」之反映，尽管只是个羸弱的映象。虽然许多僧伽个人（包括我自己）还有许多缺失，但僧伽的生活才能完全献身于修学，而导引世人朝向出离与究竟解脱的方向。最后，僧伽还是「世间福田」，使虔诚的信众有机会藉此获得自己涅槃的资粮。

问：您还有什么临别赠语想给我们的读者？

答：追随佛道而臻于圆满，眼光要长远，这表示要培养「安忍」和「精进」。「安忍」确实使我们不会贪图快速的成果，不会有一点禅修体证就想加入个人简历表中。安忍使我们即使碰到不可避免的困难，或枯燥乏味的情况，也能持续到最后。虽然修学佛道长远又艰辛，但因「精进」或「勤奋」，让我们不会泄气，不会放弃或放逸，而能保持坚决的意志。不论历经多少世，都要追随佛道。深信自己精进修学，一定会有进步，即使进步不是立即显现。

要如法修行，谦逊的态度是必要的。不能因为快速研读经典，或只禅修几年，就宣称自己能够正确理解与教授佛法。必须敬慎地，将佛法想像成非常雄伟的高山，把自己视为仍在山脚下的登山者，还要走很长远的路，才能到达山顶。我们需要「信心」，相信这殊胜的道路必然通达顶点；需要「安忍」，日复一日持续在道路上攀爬修行；而且需要「精进」，让我们不会放弃，直达山巅。

（本文摘译自美国内观（Insight Journal, v. 19, 2002）杂志。）