

怡宓禪師海弘法禪修開示

一九九一年底 澳洲坎培拉

今年是西元一九九一年，在澳洲這邊的禪修。很高興有這個機會在這邊跟大家來介紹新的訓練、在這邊來參加正念的訓練。

每一個人都不喜歡痛苦，人人想過著幸福快樂的生活，大家每天努力追求的就是怎麼樣能夠解除痛苦、能夠得到安樂。兩千五百多年前佛陀教化眾生、講經說法，祂的目的也正是要令一切人能夠離苦得樂。我們現在來修行毘婆舍那、修行內觀、正念的訓練，也是爲了要解除痛苦得到快樂；當我們能夠了知身心的真實本質之後，我們就能夠去除一切煩惱的根本，就是無明 – 去除煩惱，就是去除苦的原因；沒有苦就能夠進入安樂的涅槃。

在這裡我們要去除煩惱，就是必須要了知一切身心現象的真實本質，這樣才能去除煩惱的根本無明。所以我們在修內觀的時候，任何身心情況發生的時候，我們都要按照它自然真實的面貌去觀察它。

修內觀的根據是佛陀所開示的《大念住經》、佛陀有教導我們怎麼樣修行四念處，訓練我們的正念。

我們來修行的第一步是要持戒清淨，我們所持戒律就有清淨的道德，這是修行的基礎。所持的戒律對在家人而言就是持五戒或者八戒，出家人就有十戒還有比丘戒。我們能夠守持佛陀所制訂的戒律，就能令我們的身業、口業清淨。我們的身口清淨，這是修定慧的基礎，因爲我們的目標就是要徹底了悟一切身心現象的真實本質；要能洞察身心的真實本質，需要有深度的內觀能力；內觀能力要能夠強，必須要有相當深度的定力 – 定力是由我們持續、穩定保持正念而產生出來。

我們想要持續保持正念，我們的心必須要平衡、穩定；心想要平衡穩定，就是必須我們身體的造作、還有言語都清淨；身口清淨，心才能平衡穩定。因此持戒清淨是修行的基礎。剛才大家受持八戒的目的就是在持 – 受持八戒，身口清淨，心就能夠專注觀任何一項身心狀況，然後定力能加深；定力深之後，內觀能力強、銳利，能夠透

視到身心的真相。反過來說如果持戒不清淨，有時候我們一想到我們的錯誤，內心就會產生罪惡感；罪惡感讓我們的心不清明、不自在，這樣子我們來修行的時候，心就沒有辦法專注在應該觀的目標，因此修行就修不好。所以說持戒清淨是修行的基礎。

大家知道在佛法裡面有所為三學，也就是說有三種訓練：戒學、定學、慧學，這邊講的就是第一項戒學，這是戒清淨 - 一切清淨的基礎。

在這裡還必須簡短的跟大家介紹修行奢摩他，也就是修止、修定和修行毘婆舍那，也就是修觀、修慧，這兩種修行法門的差別。奢摩他的意思是平靜、安定，在巴利文的意思是說能夠止息煩惱還有內心障礙的一種心理狀態 - 這邊講的障礙是指五蓋、五種覆蓋。當心能夠專注觀在單一項目標的時候、心專注唯一的時候，這時候就能夠止息、能夠讓煩惱和障礙暫時不起作用。因此奢摩他的目的，它是要心專注、要得到深度的禪定，不是為了要了悟身心的真相。修行奢摩他、修行禪定的人，即使讓他得到四禪八定、乃至得到神通，他仍然沒有辦法了知身心的真相，所以他沒辦法滅除煩惱。

然後說到毘婆舍那這個內觀，它的意思是能夠洞察、透視身心真相的內觀，尤其是指能夠了知一切法共同的性質都是無常、苦、無我。但是要達到這種情況，如果沒有相當程度的定力，仍然修不成、仍然無法透視身心的真相。所以說毘婆舍那內觀的目的，是在某種程度定力的基礎上，藉著了知身心的真相，來滅除一切痛苦 - 這是它的目的。

因為奢摩他的目的是得到深度的禪定，所以修奢摩他的時候必須要專注在單一項目標 - 它的目標只有一個，比如說專注在呼吸、觀呼吸的出入；如果心胡思亂想的時候，他必須把心拉回來、專注觀呼吸。但是毘婆舍那不同，因為它必須要了知一切身心狀況 - 任何身心狀況發生的時候，都是修行所應該觀的目標；所以並不是只有單一項目標，很多境界都是應該觀。所以當毘婆舍那修行者他的心胡思亂想的時候，他不應該馬上把心拉回來，他必須要觀察現在的心理狀態 - 如果心正在胡思亂想，他要觀這個心說亂想、亂想，或者說妄想、妄想、妄想，或者說想、想、想，一直觀到這種胡思亂想的情況消失掉，他才能夠回來他主要所觀的目標：悲傷的時候就觀悲傷、悲傷、悲傷，高興的時候就觀高興、高興、高興。必須按照它真實的情況去觀察它。同樣，身體任何不舒服的感覺：痛、癢、酸、麻，都要一一去觀照它 - 任何痛產生起來的時候，我們就把心專注在痛的那一點的中心，然後觀痛、痛、痛、痛；其他感覺都

是一樣。

因此我們可以知道奢摩他和毘婆舍那的差別：奢摩他它所觀的目標只有一個 - 單一的所緣境；毘婆舍那它所觀的目標有很多，很多目標都是它應該觀的，但是它每一個當下、每一瞬間只觀一項目標，不能夠同時觀兩三個目標；每一瞬間、每一個當下，它也只是觀一個目標，但是它很有可能轉換去觀其他目標。所以很重要，修行毘婆舍那的人、修行內觀的人，當那他的心跑掉去胡思亂想的時候，他不應該馬上去把它拉回來，他必須要觀察他現在的心正在做什麼、正在想什麼，然後照著他現在心真實的那個狀況去觀察那個心，直到心裡面胡思亂想停止，然後他才回來觀他主要所觀的對象。

今天是我們這一期禪修的第一天，所以必須要跟大家講禪修基本要實行的一些指導。在這裡有些人修內觀已經有相當多的經驗，但是還有些人他是第一次接觸、完全沒有經驗，所以必須跟大家解釋基本的修行法。在我們修行內觀之前，每天早上第一次靜坐之前，我們可以先觀佛陀的功德 - 佛陀有九項德號、祂的名號，這九個名號分別代表佛陀九種功德。但是我們不需要全部觀，我們只需要憶念一兩項佛陀的功德就可以：比如說佛陀的第一個名號是阿羅漢，它的意思就是說佛陀應當受到尊敬、禮拜、供養，因為佛陀已經徹底覺悟、已經滅除一切的煩惱和障礙、已經究竟解脫，所以祂是應該受一切眾生的禮敬、供養。我們這樣子憶念佛陀的功德大概五分鐘，這樣子能夠讓我們生起好樂心，想要來修行佛陀所教導的內觀的修行法、來訓練我們的正念。

接下來我們要修行慈悲心，我們內心要發起對一切眾生的慈悲，然後我們可以這樣子意念：願一切眾生脫離一切痛苦，或者說願一切眾生得到幸福安樂；內心充滿對一切眾生的慈悲。這樣子能令我們的心清明、安寧、平靜。

接下來我們要觀察身體的種種不清淨，像我們的皮、肉、骨髓、我們的胃腸、血液、大小便、種種；我們身體裡面充滿不清淨的東西，這樣子我們對身體就不那麼執著，因為佛陀開示說執著是痛苦的原因，執著越淺痛苦就越淺、越輕；當我們痛苦越輕的時候，我們人就變得更誠實、更忠於我們的修行。

接著第四個是要作死想 - 想到我們什麼時候要死是不一定，我們如過果一口氣不來、呼出去的氣吸不進來、或者吸氣之後吐不出去，這樣子呼吸只要接連不上，下一

秒鐘馬上能死，所以什麼時候會死完全沒有保障、生命是無常。做這樣死的觀想，就會讓我們非常願意努力精進來修行。

這四項就是佛陀所開示的四種守護，能夠守護我們、讓我們保持正念。我們每天早晨做一次，要開始修行之前這樣子憶念這四種守護，大概兩三分鐘，然後才開始修行。

接著跟大家講靜坐。靜坐的時候不要盤腿，因為如果我們把一腿壓在另一腿上，這樣子我們血液循環會不正常、不穩定，而且容易疼痛。我們正確的坐姿是兩條腿要並排、平放在地上，右腿在內、左腿在外，或者左腿在內、右腿在外，按照個人覺得舒服的姿勢來坐（即緬甸盤）。身體保持正直，不要向前傾、向後傾、或者向旁邊傾。然後頭部、頸部也是要保持正直。右手手掌疊放在左手手掌上，兩個手掌都是向上的；兩手的拇指不要互相接觸、要錯開，因為如果兩手拇指相接觸的話，兩個拇指之間接觸的感覺會非常明顯、強烈，這樣子會吸引我們的注意力、讓我們不容易去觀其他的目標，所以兩個拇指錯開。這樣子兩個手掌相疊之後，輕鬆的放在腿上，或者兩個手掌分開放在兩邊的膝蓋上；手掌朝上、而不是手掌朝下，因為如果我們手掌朝下的話，手掌會生熱，久了熱會越來越強烈，這樣會影響我們觀照。然後衣服必須要寬鬆、不要緊、不要緊身，腹部必須讓它是保持自由的、沒有受到衣服的束縛、必須自由/自然。

把我們的心專注觀察腹部，我們腹部會有起伏上下，腹部某一處會有相當強烈的起伏、起伏 – 這是我們呼吸的推動力，所以我們看腹部什麼地方起伏最明顯、最強烈，我們就觀在那個地方 – 當腹部向上升或者向外出來的時候，我們就注意，然後內心就做一個意念、做一個記號說上升或者說上、上；當腹部向內縮或者向下下降的時候，我們就內心做一個意念說下降、或者下。這樣子我們心完全專注來觀察腹部的起伏上下，然後做意念、做記號說上/下、上/下 – 我們做這種意念、做這種記號，是幫助我們的心能夠專注、能夠觀的很分明。如果剛開始修行的人腹部的起伏上下感覺得不明顯，他可以用兩個手掌按住腹部，當腹部壓向手掌的時候，他做意念說上；當腹部離開手掌的時候，他觀說下 – 這樣子上下、上下。

我們不應該用力吸氣或者用力呼氣--爲了讓腹部起伏明顯而這麼做，因為我們用力呼吸的話，這樣子是不自然的、這不是我們身心的自然情況，而且容易感覺累。所以呼吸必須保持自然。當我們的心漸漸平靜下來、安定下來，腹部的上下就會變得很明

顯，我們很容易能夠觀察得到。

靜坐的時候，當心跑掉、心胡思亂想的時候，我們要趕快覺察到心胡思亂想了，這時候我們不應該執著在觀腹部而不願意去觀妄想，我們要暫時捨掉觀腹部上下，我們去觀胡思亂想的心；我們不是去觀妄想的內容，因為這樣子我們會隨著妄想一直想下去，而是去觀正在妄想的這個心、我們注意到這個心，然後做記號說妄想、妄想，或者說想、想，一直到妄想停止，然後才回來觀腹部上下。

有時候覺得身體痛或者麻，我們就觀痛、痛，心要放在痛的那一點或者麻的那一點，然後觀痛或者觀麻、麻。

觀察腹部上下，這是風大的作用 – 我們身體四大之一的風大，它的特殊性質是它有移動性、它能動作、震動、支持，這是它的特殊性質，這對我們修行是非常重要的，我們必須專注的來觀。但是要小心的是不要執著腹部上下作單一目標、而不去觀其他的身心現象；當我們的心胡思亂想的時候，我們要放下腹部而正面來觀這個妄想。當我們觀這個妄想、觀這個胡思亂想的心時候，必須很有正念、很有精神，要很準確的來觀，而且我們做的意念妄想、妄想要稍微快，這樣子才能讓我們觀妄想的心、我們觀的心這個正念越來越強，強到比妄想的力量還強，妄想的力量就漸漸弱下去、然後最後消失，這時候我們才回到觀腹部。

如果靜坐的時候聽到尖銳的聲音或者很響的聲音，我們要去觀我們聽的這個作用，觀聽、聽、聽，到聲音消失然後回來觀腹部上下。

任何身心的現象產生的時候，我們都應該去觀察。然後要注意的是靜坐的時候最好不要換姿勢，我們能夠坐著平靜不動、一直坐到一枝香完；如果任何疼痛的時候，我們去觀疼痛、觀到疼痛消失為止。在不得已的情況下，每一座只能換一次腿、不許超過一次；當我們痛到不能忍受的時候想要換腿，這時候我們有想換腿的動機，我們就觀這個動機，觀動機、動機或者想換、想換，然後開始慢慢換腿；換腿的過程當中，每一個動作都要正念的觀察，直到換完腿坐穩繼續觀察身心任何明顯的目標。

當有兩個以上的身心情況同時發生的時候，我們就選擇觀最明顯的那一個作為我們的目標。很重要的是身體要平靜不動、不要有任何移動，這樣我們定力才能越來越深。

接著講走路修行。走路修行和靜坐是相間的來做 – 坐一枝香、走一枝香。走路的時候眼睛不能閉上、必須半開著，垂視身體前面兩公尺的地方；頭部、頸部要保持正直，不要低頭，因為低頭的話容易讓我們壓力上升乃至頭痛、脖子酸種種問題。然後專注觀察我們腳步的移動 – 右腳移動的時候觀察右腳移動的情況，然後內心作意念說右腳；左腳移動的時候觀察、作意念說左腳；這樣子左腳、右腳/左腳、右腳。觀察移動的情況，而不是觀察腳的形狀。這樣子左腳、右腳做二十分鐘。然後進一步要觀察兩個動作，觀察舉起、落下/舉起、落下，這樣子走十分鐘；然後觀察三個動作：舉起、跨出、落下/舉起、跨出、落下，慢慢走、慢慢走這樣子三十分鐘。所以每一次走路修行、每次經行至少要一個小時。如果在走的當中心胡思亂想，我們要馬上觀察這個胡思亂想的心，如果它很快停止，我們就不用停下來、可以繼續走路；如果胡思亂想還繼續不停、我們觀胡思亂想之後它還不停，我們就要停止走路、專心來觀這個妄想，直到妄想消失才能繼續經行、繼續走路。步伐不能太長，每一步跨出去…【錄音帶到此即停】

今天是我們禪修的第二天，西元一九九一年十二月二十九日在澳洲。今天要繼續跟大家介紹基本的實際修行方法，昨晚已經做簡短的介紹。

在佛陀所教導正念的修行方法可以分做四種：第一個，觀察身體的一切狀況，叫作身念處；第二個，觀察一切的感受，叫作受念處；第三個，觀察一切心理作用，叫作心念處；第四個，觀察心所念想的對象、或者說一切的法，叫作法念處 – 這個法念處它的範圍是最廣的，它本身就包含前三項身念處、受念處、和心念處，這三項都涵蓋在第四項法念處裡面。

我們講第一項身念處 – 觀察我們的身體現象：當我們在靜坐的時候觀察腹部的起伏上下，這是身念處；我們走路的時候觀察腳步舉起、跨出、落下，也是身念處；站立的時候觀察垂直的站立姿勢，內心作意念站、站、站，這也是身念處；彎曲手臂的時候，內心了知彎曲的動作、這個過程，然後做意念說彎曲、彎曲、彎曲，這也是身念處；伸出手臂，觀察伸出這個移動過程伸出、伸出、伸出，也是身念處；我們要坐下來時候，要正念觀察坐下來的過程，然後做意念說坐下、坐下、坐下，也是身念處；站起來的時候，同樣的也是要慢慢站起來，正念觀察從開始要站起來，然後一直觀到完全站直，內心做意念站起、站起、站起，也是身念處；吃飯的時候我們伸手去拿湯匙，觀手伸出去的移動，做意念說伸出、伸出、伸出；接觸到湯匙的時候，觀說接觸、接觸、接觸；要把湯匙握住的時候，觀握住、握住、握住；拿起湯匙來的時候，觀拿起來的過程拿起、拿起、拿起；伸出的時候伸出、伸出、伸出；搯起時悟食物的時候觀搯起、搯起、搯起；要移向身體的時候，觀移來、移來、移來；食物要移到口之前的時候，我們會想要張開口，這個想張開嘴巴的動機很明顯，因此我們要觀這個動機說動機、動機、動機；然後張口的時候觀張開、張開、張開；將食物送入口中，觀送入、送入、送入；然後手要放下的時候，觀放下、放下、放下；手放好之後想要開始舉腳，這個時候就觀想要、想要、想要或者說觀動機、動機、動機；然後舉腳的時候，觀舉腳、舉腳、舉腳；想要吞下的時候，觀這個想吞的動機，觀動機、動機、動機；吞的時候觀吞、吞、吞；食物接觸到胃部，觀觸、觸、觸。這一切過程都要正念觀照。

這些除了觀動機之外，其他都是觀身體，都是屬於身念處。至於觀察動機，是屬於心念處 – 這裡講的心包括我們的心意、意念本身還有附屬於意念的其他心理作用；

意念沒辦法和其他附屬的心理作用分離，意念必然和它的附屬心裡作用同時生起來。這裡講的動機也是一種附屬的心理作用，當我們觀察動機的時候，動機不是單獨生起來的，而是和它所屬的意念同時生起來，因此當我們觀察動機的時候，和動機同時起來的意念我們也觀察到：意念它是主人、它是領導，附屬的心理作用像動機，這是隨從、是僕從。所以我們觀動機的時候，已經在觀察意念，這叫作心念處。

然後當我們眨眼睛的時候，眨眼睛的動作我們也要觀察。剛開始修行的人比較難察覺到眼睛在眨動這時候的情況，但是當我們修行繼續進步、觀照力深，有時候我們覺察到眼睛在眨動，這時候我們也要觀眨眼睛。這是屬於身念處、觀察身體。

當我們靜坐的時候，有時候心會跑掉、會胡思亂想、沒有在觀我們的腹部上下，當我們的心胡思亂想的時候，我們不應該執著在觀腹部，我們應該觀這個胡思亂想的心觀說妄想、妄想、妄想或者說想、想、想，直到妄想停止才回到觀腹部。有時候我們內心會浮現影像，當我們內心在看見這些影想像的時候，我們要觀看到、看到、看到或者說看、看、看。因為這一切身心現象都是苦勝諦所收攝，都是我們必須要去了知的，所以一切身心現象發生的時候，都必須要正念分明的去觀察它、不應該遺漏掉，一直觀到這些心理現象消失才回來觀腹部上下。

有時候你會開始分析自己修行的結果、自己所用的修行方法、還有自己所學過的佛法，這時候必須要正念觀察說分析、分析、分析，到這個分析的心理停止，然後才回來觀察腹部。

內觀這個修行法，在 Yanaponiga 尊者他的註解裡面說：就是在身心現象發生的時候，用單純的正念去了知它、我們必須要用的是單純的正念。所以在內觀修行法裡面沒有讓我們去思惟、去推理、去分析、去評論的餘地，也沒有成見的餘地 - 因為如果你先存有某種成見，你的心就沒辦法單純正念的來了知，所以就沒辦法真正見到身心的真相。我們必須只用很純粹、單純的正念去了知當下發生的現象，同時我們不應該反省 - 反省自己或反省別人：當我們反省的時候我們要觀察說反省、反省、反省，一直到這種反省的現象停止。這些都是正念觀察心理現象，是心念處。

然後當我們修行功夫繼續進步到某一個程度，我們心會非常安寧、平靜，會有喜悅、快樂的現象，我們也必須要觀察喜悅、喜悅、喜悅或者快樂、快樂、快樂 - 這是在觀察我們的感受，是屬於受念處。

有時候我們會感到傷心或悲傷、會感慨說為什麼我們修行一直沒有進步，這時候要提起正念觀察悲傷、悲傷，等到悲傷這種情緒消失再回來觀察腹部－這個也是屬於受念處。

當我們靜坐了二十分鐘、三十分鐘以上，身體某一個部位可能會覺得痛、或者酸、或者麻、或者僵硬，這些感受都必須要正念去觀照然後內心做意念、做記號說痛、痛、痛，或者酸、酸、酸，或者麻、麻、麻。我們在內心做這樣的記號、這樣的意念，能夠幫助我們的心觀察我們所觀的對象能夠觀察得清楚分明、能夠保持我們的心專注在那裡；如果我們內心不做意念、不做記號，心很容易分散、不容易觀察得清楚分明。所以說這個記號對初學的人有很大的幫助、讓我們的心能夠專注不散。

當你觀疼痛的時候，把心專注在疼痛的中心那一點、或者最痛的那一點，然後內心做記號、做意念說痛、痛、痛－觀疼痛的最初四十秒鐘或一分鐘，我們可能會覺得更痛、這個疼痛加深，但是事實上這個痛並沒有加深、並沒有增強，我們之所以感覺更痛的原因，是因為我們心專注來觀察痛，心的觀照的力量銳利，所以更清楚見到疼痛的情況，所以我們的感覺好像它變得更痛，事實上疼痛並沒有加強；這時候我們必須要忍耐、我們必須要有忍耐的精神，修行才能進步－很有正念的、很有精神的來觀察這個疼痛，一直到疼痛消失，才回來觀察腹部。如果這個疼痛感覺一直還很強烈，我們觀察到我們覺得不能夠再忍受、我們想換姿勢/想換腳，但是我們不應該就馬上換，如果你能靜坐一個小時，在這一個小時內，你只能夠換一次腳，就是換一次姿勢，不能超過一次；然後你要換腳的時候，你有這個換腳的動機，你要先觀察這個動機，觀察說想換、想換或者說動機、動機－我們任何的行為之前都先有一個動機在那裡，我們如果能夠盡量觀察到這個動機（一切行為之前的動機），這樣我們定力就能夠加深。然後你觀察了想換腿的動機之後，開始換；換的每一個動作你都要慢慢的進行：你的手、腳、身體，每一個移動，都要很慢，然後都要很有正念的去觀察它；每一個動作都必須依照它真實的本質去觀它，所以必須要慢慢的做；直到換好姿勢坐穩，繼續觀察腹部的上下。有痛發生的時候，要繼續去觀察痛。

有時候在我們靜坐的時候，有兩個以上的目標同時發生，你必須選擇其中一項來觀；有時候你會感覺到迷惘、不知道選擇哪一項，事實上要選擇這個所觀的對象並不難，我們的原則是要選擇最明顯的那一個對象、那個目標，因為我們心的自然現象是它會去注意最明顯的目標；當你觀察最明顯的目標的時候，其他的目標會漸漸的模糊

乃至消失，譬如說當你觀察腹部起伏上下的時候，這時候腹部的上下很清楚，但是同時你感覺背部癢、同時腿又感覺到疼痛、同時你又聽到一個很響的聲音，這時候你要選擇哪一項來觀呢？假如說背部的癢比其他三項還更明顯，這時候你應該來觀背部的癢，觀說癢、癢、癢，直到這個癢漸漸消失；萬一這個癢繼續的、並沒有減弱，繼續覺得很癢、你想要去抓它，這是可以，但是你必須保持正念了知、你要觀想抓的動機，觀想要、想要或者說動機、動機，然後手舉起來的時候要慢慢舉起來，然後觀舉起、舉起；伸出的時候觀伸出、伸出；接觸到癢的那附近的皮膚的時候觀接觸、接觸；抓的時候觀抓、抓、抓；等到癢的感覺消失掉，想要把手放下來，要觀這個動機想放、想放或者動機、動機；然後放下來的過程，慢慢的，觀放下、放下…等等，每一項動作都如實的去觀察。

針對觀察身體的動作、身體種種舉動—佛在《大念住經》裡面特別有一節開示，這一節佛陀專門開示觀察身體動作：清楚了知身體狀況，這是佛陀教導我們觀察日常生活任何舉動，我們都要正念、要了知身體的真實本質，都要很正念的去觀察。在註解上面講到說，當一個修行人他定力夠深的時候，他漸漸的能夠如實了知一切身心現象的兩項性質，或者他先了知其中一項；其中第一項性質是指身體或者心理它的特殊性質，第二項是身體或是心理種種現象的共同性質。修行者會先了解身心的特殊性質、第一項，然後等到他修行的功力更深的時候，他進一步能夠了知第二項共同的性質。我們如果要能夠了知這兩項性質，我們必須在日常生活中很有正念的觀察身體的每一個動作，吃飯也好、洗身也好、行住坐臥一切時候、一切動作，都必須正念觀察，而且必須把動作放得很慢，越慢越好—越慢我們能夠觀察得越清楚：大家知道我們的身體是由四大類的物質所構成，就是所謂四大，地、水、火、風；這四類物質當中，大多數時候我們都特別會注意到風大，因為風大是一種動轉性的作用—風大它的特殊性質是它具有動作、移動、震動、支持這些作用；當我們移動的時候，我們必須要觀察我們在移動，這是風大的作用。當我們感覺到震動的時候，我們也必須要觀察，因為這是風大的作用。我們走路的時候舉起腳，其實這是一系列小動作、小的舉起動作連續不斷一個接一個—一個滅了接另一個生起來，是一系列小動作接續起來的；但是因為我們的觀力還不強，我們沒辦法了解—事實上我們舉腳的動作並不是單一動作而已，而是一系列風大的作用。我們如果想要清楚、分明的來觀察、了知，就必須把動作放慢，否則我們沒辦法專注來觀察、見到風大的特性。我們走路的時候如果觀察一

個記號、一步，就是觀左腳、右腳/左腳、右腳；如果觀兩個記號就是舉起、落下/舉起、落下；如果觀三個記號就是舉起、跨出、落下/舉起、跨出、落下。我們所觀的記號越多，我們必須走得越慢。我們每一個動作事實上都是一系列分開的、個別的小動作，一個接一個，生滅、生滅、生滅，這樣子連起來的。但是必須要我們定力夠深才能夠見到，所以必須要放慢：比如說我們看電風扇在轉動的時候，當風扇轉得很快，我們只看到一個圓盤－事實上這個圓盤不是風扇它的真相，因為它轉動很快所以我們只看到它是一個圓盤；當它轉慢下來的時候，我們開始看到它不是一個圓盤－原來它是有三片的扇葉，一片接著一片轉動；當它轉得慢的時候，我們開始看到它的真相：事實上是三片的、不是圓盤。因此我們任何動作都必須要慢，這樣子我們才能漸漸的觀察深入，能夠見到它的真相。

大家可能會問說，我們了知了身心它的真實本質之後，有什麼利益呢？在這邊可以跟大家講的是說，如果我們不了知身心的真相，比如說我們在走路的時候，我們會認為說是在走路、這是我的腳、我在舉起、我在舉腳－這裡面都有一個我的執著；但是當我們了知了風大的特殊性質、這個舉腳的真相的時候，我們發現它是一系列小動作、一系列小小的舉起動作一個接一個、不斷生滅－發現這樣子一個自然現象的時候，我們就不再執著這是一個完整的人、或者是不變的我、或者是一個真實的眾生；因為它是一系列生滅的現象，生了又滅、生了又滅，這時候我們就去掉人我、眾生的執著，然後我們就能夠滅除我們的煩惱、止息我們的痛苦。同樣的，如果我們動作都放慢的話，漸漸的我們也能夠了知其他三大的作用、不只是風大而已。

時間到了，最後祝各位能夠精勤努力修行，達到解脫自在的涅槃。

今天是西元一九九一年十二月三十日，在澳洲坎培拉這一期的禪修。今天繼續跟大家講解正念的修行法 - 只要你是靜坐修行的時候，不管你是坐在地上、或者坐在椅子上，你都必須保持身體正直、頭頸部也是正直；眼睛輕輕閉上，內心專注觀察腹部的移動 - 在腹部上升起來的時候，你要很正確、密切的觀察腹部上升的移動，然後在內心做記號說上；當腹部向內縮、下降下去的時候，心要很準確、很密切的跟隨著下降的動作，然後內心做一個記號說下。爲什麼要這麼仔細來解釋觀察腹部上下的方法呢？因爲有一些修行人，他修行了一段時間，但是他仍然不是很清楚正確觀察腹部的的方法，所以在這邊特別要強調。腹部的上升、下降是風大的作用，我們如果要真正了解腹部的上下，就必須專注的來觀察；但是觀察腹部上下，這只是初步的修行法，當你在觀察腹部上下的時候，如果聽到任何響聲，你要觀察能聽的心，觀察說聽、聽、聽；如果你聞到某一種氣味，你要觀察聞味道的心理作用，觀察說聞、聞、聞。

我們眼睛在看東西的時候，是看的心理作用在看、而不是肉眼在看，所以我們在內心做記號說看、看、看 - 這是在觀察我們能看的心理作用。眼睛本身是不能看的，假如說有一個死人躺在這裡，我們把報紙放在他眼前，他沒辦法看報紙上的字，因爲死人沒有心理作用；有心才能夠看，只有眼睛，不能看。當我們觀察能看的心理作用的時候，我們一面內心做記號說看、看、看。所做的記號能夠幫助我們的心專注觀察我們所觀的目標，尤其是初學者 - 初學者的心往往不能夠很密切的依附在所觀察的目標、很專注的來觀察，如果加上記號，能夠讓他們的心觀察得更清楚分明、更專注。但是我們要知道，所做的記號只是一種輔助，最重要的是我們觀察目標要知道的很清楚我們所觀的目標 - 心裡知道這是更重要的！

在這裡我們可以發現，修行內觀有兩方面的事情要做：第一方面是我們的心要專注的來觀所應該觀的目標，第二方面是內心加上記號、做記號來幫助觀察。但是當修行者已經有相當深厚的修行經驗、定力強，這時候即使他要把心分散到其他外境、去注意其他的境界，他的心仍然會專注觀在修行的目標、不會分散，這時候他可以不必靠記號的幫助，就能清楚分明的修行。但是有時候我們會發現，如果不加上記號，心就不能深深的專注在目標上，這時候我們就必須要加上記號，因此做記號對修行有很大的幫助。

當各位聽到任何響聲的時候，必須觀察聽的：聽、聽、聽...這種觀察聽的心這樣

的方法，對於滅除煩惱和五蓋有很大的功效。接下來會跟大家解釋這有多大的功效：佛陀開示我們，我們必須要觀看的心—當我們看到東西的時候，必須觀看的心；聽到聲音的時候，必須觀聽的心；聞到氣味，必須觀這個能聞的心；嚐到滋味，也是要觀嚐的心；接觸到一切物質，我們要觀接觸的心；還有我們內心起什麼念頭、有什麼意念，我們要觀知道的這個心。這樣子做的時候，叫作「我們的感官—有六個部分—六根：眼、耳、鼻、舌、身、意」和「關閉」—這句話的意思就是說，我們謹慎守護住我們的六根；這六根好比是六個門，為什麼說六個門呢？因為煩惱可以從我們的眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體、還有心意這六個門進來、來侵害我們。所以我們在感官作用的時候，必須要正念觀察—我們在看東西的時候，要觀察看、看、看；聽聲音的時候，觀察聽、聽、聽；乃至於想事情的時候，觀察想、想、想。這樣子提起正念觀察，正念力量夠強的時候煩惱就不能侵入。所以藉著正念了知一切在六根門頭發生的現象，我們就能夠把六根守護住、把它關閉起來。現在這麼說，大家可能還不能完全了解它的利益，但是當大家能夠親身經驗到這個方法它是有多麼大的利益之後，大家會發現說這樣子的觀照法，它是多麼深奧微妙。

在我們靜坐的時候，我們必須要閉上眼睛。閉上眼睛還能不能見到外面的東西呢？比如說各位現在把眼睛閉上，能不能看到我這個人呢？大家的眼睛是看不到我，但是大家的心看得到我對不對？因為我們內心可以產生影像、自己見到內心的影像這種情況--內心見到內心的影像，大家也要觀照，也要觀看、看、看；同樣的，靜坐的時候，內心聽到內心的聲音，或者說感覺到嚐到味道種種，同樣要照著去觀；感覺聽到聲音的時候，觀聽、聽、聽；感覺嚐到味道時候，觀嚐、嚐、嚐；在吃飯的時候，當你吃到了辣椒，你感覺怎麼樣？感覺到辣對不對？這時候你就觀察說辣、辣、辣…這代表什麼呢？代表說你在關門—因為你正念觀察感覺辣的心時候，你就不會有心思去對這個辣產生貪愛或者生氣—貪愛或瞋恚等等的煩惱不能夠侵入到你的心中，所以你就是把感官的門關起來。

講到這裡，大家知道怎樣關閉六根的門了嗎？很容易：看東西的時候，觀看、看、看；聽聲音的時候，觀聽、聽、聽；聞到氣味，觀聞、聞、聞；嚐到任何滋味的時候，觀嚐、嚐、嚐；接觸到任何物體，觀觸、觸、觸；想到任何事情，觀想、想、想。這樣子就把六根的門關起來。這是非常重要的，如果你不關閉六根的門，心就會受到貪瞋

癡種種煩惱侵害，你就會受苦、就會有種種苦惱。

講到這邊，有些修行人他在靜坐的時候，能夠用眼睛看到東西，大家知道有這樣子的修行人嗎？爲什麼他靜坐的時候能夠用眼睛看到東西呢？因爲他靜坐的時候，睜開了他的眼睛，所以他當然能夠用眼睛看到東西，尤其是在看手錶！我有一個出家的弟子，他是一位西方人，在西元一九七九年出家，他修行內觀已經有相當久的時間，但是他有個習慣：每次他靜坐的時候，他就在他前面放一個手錶；當他坐了十五分鐘，他就睜開眼睛看手錶一次；然後再過十五、二十分鐘，又睜開一次看手錶；一個小時的靜坐當中，他睜開眼睛五六次，你覺得怎麼樣？他能不能在靜坐當中得到深的禪定、深的定力、銳利的內觀力呢？不能！他已經修了很多年，但是一點成就也沒有，就是因爲他常常睜開眼睛！所以說每一次靜坐，眼睛要保持閉著，一次也不要睜開眼睛，不論你心裡有多麼想睜開眼睛來看東西，你不能睜開眼睛！如果心裡想睜眼，你要觀這個想要睜眼睛的動機，觀說動機、動機、動機或者想要、想要、想要，一直觀到這個動機消失、你不想睜開眼睛了，然後你就繼續修行。因爲每次我們睜開眼睛的時候，心就隨著眼睛向外看去--心隨著眼睛出去，定力就消散掉；常常睜開眼睛的話，定力就常常消散、破滅、不能加深。所以說只要你是靜坐當中，你就絕對不要睜開眼睛，要專心的觀一切在當下發生的身心現象。

然後再說到，雖然靜坐的時候能夠不睜開眼睛，但是有些修行人他喜歡移動身體、他喜歡挪動身體的任何部位—手或者腳，有時候他是自覺的、有時候是不自覺的來移動；有的人坐一坐手就喜歡舉起來，這邊摸一摸、抓一抓，再放下來；有時候手放在這裡、有時候移到那裡。很多情況下雖然他自己不自覺自己在移動，但是他的心是知道的一各位想，他這樣子能不能得到深的禪定呢？不能！因爲當他在移動手或者腳的時候，就表示他的內心不穩定、心分散、不安，所以才會移動手腳。因此在靜坐的時候，大家不應該移動身體任何一個部位，要像佛像那樣子坐在那裡安定不動。大家如果能夠靜坐的時候保持穩定不動，對大家的修行有很大的幫助。

但是有時候雖然大家知道說靜坐的時候身體要坐得正直、頭部/頸部要正直，但是坐下去一段時間，身體會慢慢彎曲、或者頭會慢慢低下來，爲什麼呢？因爲你的內心鬆散！爲什麼內心會鬆散？因爲你沒有提起強而有力的正念、很有精神的在觀照，正念力不夠，心的力量就鬆散掉，所以身體就跟著鬆散—腰就彎下去、頭就低下來；當你發現自己腰彎下去的時候，這時候你要讓身體坐直，因爲彎著腰就沒辦法清楚的觀

察腹部的上下；但是你要坐直之前，要先觀察動機、想要坐直的動機，觀說動機、動機、動機，然後觀察身體坐直起來的過程：坐直、坐直、坐直，很有正念的觀察。如果你的定力夠深，你也能夠觀察到在坐直的過程中一一的小動作。如果你是一直保持正念分明、清楚在觀照，你的身體必然是一直都坐得很正直，因為強而有力的正念能夠保持身體正直。

接著，如果你能夠坐一個小時不必換腿、不必換坐的姿勢，這樣子是最好的，你最好都不要換。但是如果你不能坐到四十五分鐘完全不換腿，快到四十五分鐘的時候你痛的很利害、不能忍受，這樣子你可以換一次腿。但是在換腿的時候不能夠忘掉正念--在換腿過程中，你必須一直保持正念觀照，先觀想換腿的動機，觀說動機、動機、動機；然後手或者腳或者身體每一個移動，你都要很有正念的去觀察：移動、移動、移動。每一個動作不能遺漏掉，等到你重新坐穩了之後，繼續觀察腹部的上下；也許你再坐個十分鐘又痛得不能忍受了、想要再換一次腿，但是你不應該再換、不應該有第二次換腿的情況，你最好就起來走路修行、經行，這樣子對你有更大的利益 - 因為如果你換第二次坐姿，這樣你會養成壞習慣，以後這個壞習慣就一直隨著你的修行會障礙你；因為當你養成換腿的壞習慣，雖然不是很痛，你也想要換腿、想要換姿勢，因為你這個換腿的壞習慣跟著你；有時候你自己不自覺的換了姿勢，這種情況下你的定力就破散掉。所以說很重要，在一次靜坐當中，最多只能夠換一次腿、不能夠換第二次；能夠完全不換腿是最好的。當疼痛的時候你必須要有忍耐的精神，很有正念、很有精神、很準確的專注的去觀照痛。等到你定力越來越深的時候，你會發現你在觀痛的時候，痛只是一種自然的現象，你不會對痛感覺到厭惡、不會受到疼痛的影響、疼痛並不會干擾你的修行，所以你不會想要換腿來消除疼痛。

然後我們講到走路修行、經行的時候，最重要的是你的眼睛 - 眼睛要收攝眼神、不要東張西望。如果你走路的時候左顧右盼、眼睛到處看，這樣子你是不可能得到深的定力。所以每次經行之前要下定決心眼睛絕不東張西望、要收攝眼神專注在前面。其實不只是走路修行，只要是在禪修當中，任何時刻我們眼睛都不要東張西望 - 你在外面走路的時候要走到餐廳、或者走到宿舍的路上，還是一直要收攝眼神、不要到處看；因為如果你看到任何影像，都有可能引生內心的煩惱而破壞你的修行；如果你感覺有一個慾望很想去看，這時候必須觀想看的動機，觀說動機、動機、動機或者想看、想看、想看，一直到這個想要看的慾望消失為止，然後你繼續走，眼睛保持不到處看。

在經行的時候，最初你可以觀察左腳、右腳—在你左腳移動的時候，觀你左腳每一個移動的情況，然後內心做意念說左腳；右腳移動的時候觀察移動的過程，內心做一個記號說右腳。這樣子做十分鐘。內心做記號能夠幫助我們觀的很清楚、分明。然後接著你要觀察腳舉起的過程，內心做意念說舉起；腳要落下的時候，落下的過程、整個移動你觀察的很清楚，內心做記號說落下。這樣子舉起、落下/舉起、落下—這樣子走十分鐘。之後要再增加一個記號，就是當你腳舉起來的時候，你觀說舉起；腳跨出的時候，觀說跨出；落下的時候，觀說落下。這樣子舉起、跨出、落下一走二十分鐘。接下來你要觀舉起、跨出、落下、接觸、壓下—當你的腳落下、落下到和地面接觸的時候，你感覺到這個接觸，你就內心做記號說接觸；接著你要把重心往前移、移到前腳，前腳會向地面壓下去，你觀壓下—這樣子舉起、跨出、落下、接觸、壓下，這樣子走到結束，就是至少要走一個小時（總共）。當你能夠觀察得很好的時候，你可以再增加記號，就是說當你要舉起腳的時候是腳跟先舉起來—腳跟舉起來的時候，你觀說舉起：這時候腳趾頭還跟地面接觸；等到腳趾頭要離開地面要提起來的時候，你再觀提起。所以一個舉腳的動作就分作舉起和提起，這時候你又多增加了一個記號，所以你就觀六個舉起、提起、跨出、落下、接觸、壓下。然後當你觀察到想要舉腳的動機的時候，你再加上動機（舉腳的動機），你又觀動機、舉起、提起、跨出、落下、接觸、壓下。觀多少記號是因人而異，自己知道自已的情況；如果說你必須要很用心力、很專注才能夠觀清楚，那你不應該這麼做，你應該減少記號。必須說你不必很用心力，就能夠觀的很清楚的這種情況，才適合用這麼多的記號來走。然後動機是你感受到、覺察到動機的時候，你才能觀動機；如果你不能覺察動機，你不應該觀動機。但是你必須盡量走得很慢，這樣子漸漸的你自然就能夠感覺到動機。觀察動機的時候能夠讓我們了知動機和我們行動之間的因果關係，了知這種因果關係很重要，因為能夠滅除人、我、眾生的錯誤見解。

修內觀的人必須觀察一切的身心現象，如果他先修奢摩他兩三個月，也許他得到很深的定力，這種禪定也是必須要觀照的對象，但是很難觀照，因為當他的定力很強，他的心完全吸收在定中，這種情況叫心吸收在身體裡面沒辦法出來觀。所以大家要小心，不要讓心落在定中。不過佛陀時代有些這樣的人能夠觀禪定的生滅，這是因為他有佛陀作老師。

今天是西元一九九二年一月一日在澳洲坎培拉，是我們第四天的禪修。繼續跟各位解釋內觀毘婆舍那的修法，先跟各位解釋毘婆舍那的意義。毘婆舍是那巴利文 vipassana，這是由兩個字合成的：vi 是一個字，passana 是另外一個字；passana 的意思是看、知道、或者穿透 – 這裡的看並不是普通的看，而是要看透、透視的看，要透視到身心的真相。vi 是各種、種種的意思，但是這裡只指（三種）一切現象的共同性質，就是無常、苦、無我。當 vi 和 passana 兩個字合成一個字 vipassana、或者我們翻譯作毘婆舍那，它的意思就是要能夠透視、徹悟身心的真實本質，也就是透視到一切身心現象、它的內在所具有無常、苦、無我這三項性質。所以毘婆舍那又可以翻譯作內觀，就是要洞察、透視身心內在真相這樣子的觀照。因此修行毘婆舍那、內觀的目的是什麼呢？大家想想看。當你透視、了知到身心是無常的，你會不會再認為說這個身心是一個人、一個我、或者一個眾生呢？不會！因為我們之所以認為有一個人、有一個我，我們所認定的這個人、我是一種一直存在的觀念，是一種恆常不變的觀念，從我出生以來一直都存在，至少存在到了今天。所以這種觀念當中的人、我、眾生，是一種恆久不變存在的觀念。當我們了知身心一切現象只是不斷生生、滅滅的一種自然過程，是無常的、不是恆常不變，我們就不再認為身心現象是人、是我、是眾生。如果這種人、我、眾生的觀念還存在的時候，這個人、這個我、這個眾生他是有慾望的 – 他想要有錢、想要英俊/美麗、想要做總統；這個人、這個我他會生氣，當別人來侮辱他的時候；然後這些貪愛、這些瞋恨的煩惱，都是起源於人、我、眾生的這種錯誤概念。如果我們了知根本沒有一個真實的人、我、眾生，那麼貪瞋癡一切煩惱就不會生起來。然後怎麼樣才能了知沒有人、我、眾生呢？就是當我們透視到身心它是無常的這種本質，我們就不會執著說有人、我、眾生。因此我們必須透過內觀的修行法，親身體驗到身心生滅無常的本質，才能夠不生起人、我、眾生的執著。

因此正如前面講過毘婆舍那的意思是透視身心現象都是無常、苦、無我的內觀；透視無常、苦、無我就不會生起人、我、眾生的執著。沒有人、我、眾生的執著，就不會生起一切貪瞋癡的煩惱；一切煩惱滅除之後，就不會再受一切的痛苦。所以問大家一次：修行毘婆舍那的目的是什麼？就是要解脫一切痛苦！藉著了知身心都是無常、苦、無我的本質來解脫一切痛苦。所以如果你想解脫一切痛苦，你應該怎麼辦？你必須滅除一切煩惱；要滅除一切煩惱，應該怎麼辦呢？你必須去除人、我、眾生的這種錯誤觀念；要去除人我、眾生的執著，必須怎麼做呢？你必須透視一切身心現象

無常、苦、無我的本質；這種了知無常、苦、無我的見解，叫作正見，是八正道的第一項。

你要怎麼樣才能透視身心的真實本質呢？你到什麼地方去找無常、苦、無我這三項本質呢？就在你現在的身心當中、在你現在自己裡面！那麼你怎麼樣才能夠了知、才能夠透視到這三項本質呢？你必須很努力精進，以正念來觀察一切的身心現象--在任何時刻一切身心現象發生的時候，你必須很有正念的立即觀察。如果我們能夠了知無常的事物是無常，這是正確的見解還是錯誤的見解呢？是正確的見解，因為你了知無常的事物是無常的，意思就是你照著它真實的面貌去了解它，所以是一種正見。如果我們要照著身心現象的真實面貌去了知它們，我們應該怎麼做呢？要觀察它們，是的，我們要觀察身心現象！怎麼樣觀察呢？這個「怎麼樣」是非常重要的問題 - 有一些佛教修行者來觀察諸法無常的時候，他們是這麼觀照：他們是把無常、苦、無我這種觀念套到一切現象裡面去觀照，他們觀察五蘊無常的時候，他們就觀色蘊是無常、是苦、是無我；受蘊無常、苦、無我；想蘊無常、苦、無我；行蘊是無常、是苦、是無我；識蘊是無常、是苦、是無我。這是他們的觀照方法，我們是不是也應該這樣子去觀察身心五蘊呢？不應該，為什麼呢？因為我們須要按照它們真實的面貌去了知它們、去觀察它們，該怎麼做呢？我們必須在一切身心現象發生的當下、的當時，按照它們原原本本是什麼樣子、實實在在的樣子，去觀察它們、了知它們；佛陀開示說：諸比丘，照著色蘊真實的面目去正確了解色蘊 - 這是佛陀親自給我們的教導。因此當我們觀察疼痛的時候，我們心中的目的是要了知痛的真實面貌、而不是爲了要去除疼痛 - 大家是不是都是存這樣子的目的在觀察疼痛呢？有的人可能不是 - 有的人可能是爲了痛趕快消失掉，這是不正確的！爲什麼你觀察疼痛的目的是想要趕快去除疼痛呢？因爲你討厭它；有些人討厭疼痛、有些人會愛著疼痛，爲什麼會愛著疼痛呢？在緬甸，尤其是女性的修行者，她們很精進修行；大約過了一個月之後，完全沒有痛的感覺發生，這時候她們反而沒辦法提起強有力的正念來觀照；她們想要提起強而有力的正念，怎麼辦呢？她們去尋找疼痛，因爲有痛的時候，她們觀察疼痛的正念是強而有力的。那她們怎麼做呢？她們就把她們的兩隻腳坐在身體底下，這樣壓久了，痛就來了，她們就找回她們的老朋友，她們能夠很正念的觀察疼痛，所以她們覺得很滿意。這是她們愛著疼痛。在我們這一期禪修裡面，恐怕沒有人會去愛著痛吧！

其實痛是開啓涅槃大門的鑰匙。爲什麼說痛它能作爲開啓涅槃大門的鑰匙呢？當

痛來的時候，你提起正念專心觀察它；心觀察疼痛的性質，觀察得越清楚，這時候痛好像變得更厲害；事實上並不是疼痛變得厲害，而是你對疼痛觀察得更清楚，了解的更清楚的時候，疼痛的感覺更強烈，但是事實上它的程度並沒有變得更厲害。當你觀察疼痛還不是觀得很深刻的時候，你會感覺我的腳在痛、我感覺疼痛 - 還有「我」的觀念在裡面；但是當你正念專注觀察得更深刻的時候、定力漸深，這時候你了解到疼痛它的特性 - 它是一種不愉快的感覺、是一種自然的現象，這時候你就不再執著是我在痛、或者我的腳在痛：你沒有一切人、我、眾生的執著，你會變得很平靜、很愉快、你不再會討厭疼痛，因為你了解到疼痛的真實性質。然後定力更深的時候，一波的疼痛來了、然後又消失了，下一波疼痛又來、又消失 - 一波接著一波、一波接著一波，生了又滅、生了又滅；這時候你了解到疼痛它是無常的，因為它不斷生滅、生滅，沒有一種恆常性，所以你不會認為痛是人、是我、是眾生，所以你就不会討厭疼痛。我們的修行者很容易就會討厭疼痛，這是因為他們還沒有真實的了知疼痛的本質。如果你深入觀察疼痛，了解到它是無常、苦、無我，這時候你沒有人、我、眾生的執著，不會討厭疼痛、也不會貪愛疼痛，疼痛對你沒有任何影響；這時候一切貪瞋癡煩惱都不會起來，你滅除了一切煩惱。當你能夠滅除一切煩惱，也就是滅掉苦的原因，你就達到離苦的境界，那就是涅槃。所以因為你徹底了知疼痛的真實本質：無常、苦、無我，你能夠滅除煩惱證到離苦的涅槃境界。所以說疼痛是開啓涅槃大門的鑰匙。

涅槃不是身理現象，也不是心理的現象，所以涅槃是永恆的。如果涅槃是身體現象，涅槃是無常的；如果涅槃是一種心理現象，涅槃也是無常的。但是因為涅槃它不是身體或心理現象，它是一種身心狀況的止息、是一種一切痛苦的止息、沒有一切身心現象，所以涅槃是永恆的、不是無常的。而且涅槃是能夠在今生活著的時候達到的，並不是死了才得到涅槃 - 如果涅槃是在死了以後才能得到，各位就不需要來修毘婆舍那內觀；涅槃是在世的時候就能夠達到，只要你有足夠的精進、付出足夠的時間，你今生能夠達到涅槃！

所以說我們修行毘婆舍那內觀的目的，就是要藉著徹底了知身心真相來滅除一切苦達到涅槃，因此我們必須要按照一切身心現象它真實的面貌去觀察它，這種情況我們必須不存任何的成見、沒有任何的推理/分析/反省、或者用任何哲學的角度去判斷 - 這些在我們修行的時候完全不能用到，我們純粹只是照一切現象它原本的樣子去觀察它、去了解它。如果我們能夠照著身心現象去觀察它，照著它原來的樣子，很有正念、

很準確的來觀照，這個時候我們觀照的心不會受到一切目標的影響 – 假設說我們現在生氣了，如果我們不知道要來觀生氣，這個生氣的情緒會越來越厲害，最後就轉變成行動，就會有不好的事情發生；但是如果我們知道應該要觀照，我們就照生氣這原本的樣子去觀察它，然後在內心觀察生氣、生氣、生氣 – 因為我們很有正念、很有精神的一直觀察這個生氣，正念的力量越來越強、我們觀照的正念越來越強，生氣的心就會越來越弱，最後生氣的心就消滅掉。這時候我們觀察生氣的心，沒有受到生氣這種情緒的影響；如果說我們觀察生氣的心受到生氣的影響，那麼我們觀察的心就會開始生氣。但是事實上我們觀察生氣的心一點也沒有受到這個目標、就是生氣的影響 – 觀察生氣的心和生氣存在一齊、和它依附在一齊，但是不受它的影響，為什麼呢？因為它能夠照生氣原本的樣子接受它。所以這種了知作用叫作不受影響的了知。我們的心如果要不受一切目標的影響、不受一切外境影響，我們就必須按照一切現象它原本的面貌、真實的面貌去了知它、去觀察它 – 這就是能夠引導你離開一切痛苦的內觀修行法！各位相信這種法門嗎？因為各位有信心相信，所以才會來這邊禪修的，是不是呢？各位內心相信不相信我不曉得，但是我個人是非常相信這個法門能夠達到離苦、達到涅槃的境界的！

我們的時間到了，最後願各位能夠正確了解毘婆舍那的原理，生起信心、盡大家最大的努力來修行，能夠達到究竟離苦的目標。

今天是西元一九九二年一月二日在澳洲坎培拉，今天是我們禪修的第五天。昨天跟各位講解觀察疼痛的這種感受，正如我告訴各位的，痛是開啓涅槃大門的鑰匙；當各位觀疼痛的時候，剛開始，疼痛似乎變得更強烈，雖然不是真的變強了。你必須忍耐，心要很專注、很有正念的、很準確的觀察疼痛；然後定力會漸漸深，內觀的力量能夠透入疼痛的中心，然後你開始了知疼痛的特性：是一種不舒服的身體感受；然後你能夠分辨疼痛和觀察疼痛的心中間有很明顯的差別，這時候你就是開始能夠分別客觀的目標這個疼痛和主觀觀察的心，這就達到了第一觀智 - 能夠分辨色心差別的智慧。

在內觀的修行過程中，有十三種觀智，然後有一個道智、一個果智、還有一個返照智，總共是十六個、十六層的智慧。修行者必須修行到這十六種智慧，然後他就能夠證到初果 - 須陀還。因此當你的定力夠深，你能夠透視到疼痛的本質；如果你的定力還不夠深，你就還沒辦法透視到疼痛的真相。當你到達這種足以透視疼痛本質的定力，這時候叫作「心清淨」 - 你的心有相當的定力能夠不受五蓋、不受煩惱的干擾。在修行的過程中總共有七種清淨，第一種是「戒清淨」 - 修行者必須遵守至少五戒或者八戒，這樣子身體的行為和言語才能夠清淨；尤其是持八戒的人，他有更充分的時間可以來修行，因為中午之後他就不吃食物，沒有其他事情做，能夠專心修行。受持八戒，持「過午不食」這條戒的人，下午可以喝一些飲料；但是這裡的修行人，有些人他連飲料也不喝，他將喝飲料的時間也完全用在修行上，所以他修行的時間更多。當修行者身口業清淨，他的心就能夠專注觀察修行的目標，不會有任何的打擾，所以他的修行很容易進步。但是如果一個修行者他過去的行為不清淨，當他回憶到過去所做的錯事，心中就會生起罪惡感，就會感覺到煩躁不安，也就不能專心修行。相反的，如果修行者他持戒清淨，當他回想到自己過去所做的行為都是清淨的善業，他內心會感覺歡喜，更容易能專注修行，所以修行就很容易進步。所以說戒清淨是修行的基礎，是其他一切清淨的基礎。

當修行者的心專注觀察目標，定力漸漸深、深到某一個程度的時候，內觀力也隨著變得銳利，能夠透視到身心的特性，到達能夠分辨物質現象和心理現象的差別，就是我們剛才講的第一觀智。

當修行者觀察腹部上升的時候，從腹部上升的動作一開始就觀察，一直觀察到上升完成；然後接著是下降，從下降一開始就觀察，一直觀到下降完成。心越專注，定力就越深、內觀力越銳利。然後當他觀察腹部上下的時候，他發現腹部上升、下降的

動作，都分成一系列分開的小動作，一個接一個連續不斷，可是每個動作是分開的這樣的小動作。這時候他知道了說這一切的動作都是不斷在生滅的這種物質現象，這時候他完全沒有感覺到自我的存在、沒有感覺到這個人的存在，他也見不到自己身體的形象，這時候所見到的只有身體的現象，就是腹部的上下，只有腹部上下的移動還有觀察腹部上下的心 - 只有身心這兩者法。於是他就不会認為腹部的上下是我、是人，也不会認定說觀察腹部上下的心是人、是我。因為他不執著身心是人、我、或者眾生，所以這時候一切煩惱就不会生起來。因為煩惱之所以會產生，是因為有人、我、眾生的執著才會生起；這個時候因為修行者有相當深的定力的幫助，透視到身心的真相，所以他能夠去除人、我、眾生的執著，於是能夠熄滅煩惱。這是經由修行者他自己親身的經驗、親身的體會到達第一觀智，他能得到這樣子的效果。如此內觀修行法能夠使修行者清淨他的見解或者說他的觀念，也就是去除我見，然後他就能夠得到無我的正見。

但是在這裡我們也必須小心的，就是說內觀修行法所需要的定力不必太深，因為當一個修行者他達到初禪以上的禪定，那是完全的禪定或者說不動的禪定，如果他入在這種深的禪定當中，這時候他沒辦法觀身心的現象，因為在這種不動禪定當中，他的心完全吸收在所緣的目標當中，心沒辦法出來觀身心現象。所以內觀修行者不需要用到很深的定力，但是他仍然需要某一程度的定力，比如說他能夠持續不斷的觀察目標至少十分鐘以上這樣子的定力，或者二十分鐘、三十分鐘、乃至一小時。如果修行者能夠專注觀察修行目標至少十分鐘，這樣子的定力，就能夠讓他的內觀力量銳利，就足夠使他能透視身心的真相。能夠專注到二十分鐘、三十分鐘、乃至一小時就更好。

在這裡必須跟各位解釋何謂心清淨 - 這是七種清淨當中第二種。當修行者的心還沒有定力、不能夠持續專注在所緣的目標，煩惱就會侵入他的心中，讓他的心暗鈍、他沒有銳利的內觀力量，不能透視到身心真相。反之當修行者他的心能夠專注在目標上、持續不斷、定力加深，他的心就免除煩惱和五蓋的干擾。何謂五蓋呢？五蓋就是能夠染污我們內心的五種障礙、也就是煩惱，五蓋都是煩惱。第一種叫作貪欲蓋，當你在修行的時候，如果生起貪欲心，所謂貪欲就是你想要看什麼事情/什麼東西、想要聽什麼好聽的聲音、或者想要聞什麼香味、或者想要嚐好吃的東西、或者想要接觸什麼樣柔軟平滑的東西、或者想要意念什麼樣快樂的往事--有這些貪欲產生的時候，你的心沒辦法專注觀察修行所緣的目標，譬如說當你聽到禪堂外面傳來悅耳的鳥叫聲，這

時候你本來應該要觀察聽到的這種現象，觀察說聽、聽、聽，但是你沒有這麼樣觀，因為你喜歡聽鳥的叫聲--這時候是什麼現象生起來了呢？就是貪欲蓋--因為你喜歡聽鳥的聲音，這時候你能不能專注好好的觀照呢？不能！你甚至忘了要觀照，因為這種喜歡聽的貪欲障礙了你修行的進步，讓你沒辦法專注的觀照。這就是貪欲蓋。

五蓋中第二個叫瞋恚蓋，這是憤怒的情緒或者說嫌惡、生氣的種種心理。當你在修行當中，你忽然回想到過去和某個人有不愉快的往事，你心裡開始不高興、乃至你開始生氣，這時候你能夠專注的觀修行的對象觀得很好嗎？不能的！因為這個瞋恚的心理障礙了你的修行。乃至於說你只是覺得不滿意、或者是不高興、不愉快，這些都包括在瞋恚蓋裡面。所以當有這些心理發生的時候，你應該怎麼辦呢？應該要觀察它，而且你觀察的心必須要很有正念、很有精神、很準確，而且要觀得稍微快。因為這個時候當你在觀生氣的心時候，有兩種心理作用在這裡面：第一個是生氣的心，第二個是觀照的心，如果生氣的心比較強、超過觀照的心，觀照的心弱下去，這時候你就無法專注來觀照，乃至最後你沒辦法修行下去，因為你觀不下去；相反如果觀照的心強過生氣的心，生氣的心就會漸漸弱下去、乃至最後消失，等生氣消失了，你就能夠繼續修行，因此我們要想辦法讓我們觀照的心強起來；想要讓觀照的心強，你不能只是很膚淺的觀、輕輕慢慢的觀，你必須提起正念，很有精神、很準確、而且速度要稍微快，這樣子觀。能夠讓你觀照的正念持續不斷，這樣觀照力量就越來越強。當生氣這種煩惱、這種障礙消失掉，心就回復到清靜，能夠專注觀察修行的目標。定力漸漸深、內觀力銳利，你就能夠透視到身心的真相。

五蓋中第三種是昏沈蓋。這昏沈蓋也包括懶惰、散漫、瞌睡種種。這是修行者的壞朋友，它是一種朋友，因為它一直喜歡跟你在一齊，但是它是壞的。當你有懶散、昏沈的情況的時候，你應該怎麼辦呢？你是不是應該歡迎這個朋友呢？如果你歡迎它，最後你就會睡著了。你必須提起正念、很有精神的、快速的來觀昏沈、昏沈、昏沈。如果你正念夠強的話，這個昏沈最後能夠消失掉。當你覺得懶散、昏沈的時候，你能不能專注觀察目標、讓你的定力加深呢？不能！因為昏沈一來的時候，你心提不起來，定力就生不起來，所以昏沈是定力的敵人。有時候昏沈來的時候，修行者沒有力量能夠來觀昏沈，因為他的心變得很黑暗、朦朧、沒有力氣，但是你必須嘗試著來觀，你必須要睜開眼睛，因為眼睛一睜開，眼前變亮，心裡就變得清醒；然後你必須很努力、很有正念、很有精神的、快速的來觀昏沈。當心裡面精神提起來觀的時候，

你的朋友走了，然後你發現昏沈克服了，你就再閉上眼睛繼續觀照。這時你繼續觀照的時候，能不能輕鬆的觀呢？不可以！如果你接下來只是照平常一樣的觀，很快昏沈又會再回來。這時候你必須要加倍提起精神，用強而有力的正念，很準確的觀照目標。這時候你能持續充沛的精神，昏沈就不會再來。

萬一沒辦法用上述這些方法來克服昏沈，佛陀在經上還教導了七種對治昏沈的方法，在這裡我們只介紹兩三種，因為時間有限：其中一種是，如果你沒辦法藉著正念專注觀照目標、這樣子來驅除昏沈的話，佛陀說你必須用力拉扯你的耳朵，這樣子就能夠讓你的內心清醒起來。另外一個方法是你要站起來走路、經行；然後你在走路的時候必須後退著走，不是向前走--你後退走，昏沈就很容易能消失。我曾經在泰國、紐西蘭在禪修的時候，也介紹了對治昏沈的這些方法。在那邊修行的人都是很注重實際、很實修的人，所以他們真的把所介紹的方法拿來實行：後退著走，然後觀察舉起、後退、落下，尤其有兩位荷蘭的女士很喜歡這個方法，因為她們的昏沈都很重，每次靜坐的時候都會打瞌睡，所以她們很努力這樣後退走；那個禪堂空間很大，即使晚上她們也照著這樣子後退的經行，最後真的克服了昏沈。另一個方法是當你沒辦法克服昏沈的時候，你就去洗臉，然後走到戶外去看一看天空、看天上的月亮、看四方，然後你開始數天上的星星一二三四五六，這樣子你昏沈可以消失。在這個禪修中心、在這裡，各位可以不必數天上的星星，各位可以向四方去看，然後去算兔子，然後各位的心就會清醒起來。我想介紹這三個方法已經夠用，最重要的各位要拿來實行。在這裡講一段在緬甸很多女孩子年紀很輕就來修行，有一位女孩她才十五歲，她昏沈很重，每次靜坐才坐五分鐘就開始打瞌睡，她對自己的情況很不滿意、很生氣。那時候我還沒有介紹這些方法，但是她用她自己的方法，她就坐在外面一棵大樹下，面對著樹幹，她的頭距離大概只有四吋這麼遠，然後她靜坐下來觀察腹部的上下，不到五分鐘，她的朋友來了、昏沈來了，這時候她就很用心的觀察昏沈：昏沈、昏沈、昏沈，但是沒有辦法克服昏沈，接著棒一聲她的頭撞倒樹幹，這時候她馬上清醒起來，她手摸一摸頭，然後繼續閉上眼睛靜坐，結果再過了幾分鐘，棒、第二聲，又清醒起來。結果第三次之後她不再昏沈，即使昏沈再來她馬上覺醒、不會頭再撞倒樹幹。就這樣子她漸漸克服了自己的昏沈。各位也能夠學習她這個方法來做。

五蓋之中第四個叫作掉悔蓋。掉就是掉舉，就是我們的心浮躁不定、到處亂跑；悔就是後悔，後悔過去做的事情。掉悔蓋也是修行者的朋友。當我們觀察腹部上下，

觀察才四五次，心跑掉了、去胡思亂想。但是你不知道你的心跑掉，你以為你還繼續在觀察腹部上下，事實上心只是很膚淺的觀一下子然後又跑掉了。初學者往往沒辦法覺察到自己在胡思亂想，一直到胡思亂想停止了他才發現；而且初學者往往沒辦法來觀察他的胡思亂想，因為他還不習慣。在他努力修行一陣子，漸漸就能夠開始觀察妄想，但是心仍然常常跑掉、常常胡思亂想，你必須訓練你的心勤於觀察妄想，發現心跑掉了，一察覺心胡思亂想就馬上觀照想、想、想，或者妄想、妄想、妄想，要很有正念、很有精神、準確的、然後稍微快速的來觀。當你觀照的正念越來越強，妄想就消失掉，妄想消失你再回到觀腹部上下。如果你能夠這樣努力勤勞的來觀察妄想，妄想就會越來越少。但是如果你不勤於觀妄想，妄想會越來越強，乃至有時候你會掉在妄想裡面很久、很久，自己都覺察不到。佛陀開示說心分散的時候必須要觀察這個分散的心，我們要克服這個掉悔的障礙，必須要自己下定決心、自己發一個願說在這一期禪修當中，我絕對不分心去想其他的事情。因為你有很多事情可以想：你的家庭、你的朋友、你的工作、你的事業、等等很多，但是你必須下定決心--只要我還在這裡禪修，我絕對不分心想其他的事情。然後當任何妄想生起的時候，你必須很有正念、很專注的來觀察。

今天是一九九二年一月三日在澳洲坎陪拉，我們繼續來研討修行內觀的一些方法。我們今天繼續講到心清淨，心從煩惱和五蓋當中清淨出來。

昨天講到染污內心的五種障礙，就是五蓋。如果相修行者的心沒有辦法專注在觀察目標，就會生起五蓋；如果心能夠專注、定力越來越深，定力夠深，心就能夠從五蓋當中清淨出來。這五蓋就是第一個貪欲蓋、第二個是瞋恚蓋、第三個昏沈蓋、第四個掉舉和後悔、第五個懷疑/疑蓋。

我們還沒有講到第五個疑蓋，如果你的心對三寶有懷疑，你就沒辦法專心來修觀照，因為你的懷疑使得你不能付出足夠的精進努力來修行，你就很難很正確的、很專注的觀察目標，因此你不能得到足夠深度的禪定，修行也就沒辦法進步。所以對三寶的懷疑，尤其是對修行方法的懷疑，是修行進步的大障礙。反過來說當你能夠正確了解佛法到某一個程度，而且你也正確了解修行的方法，你就能夠去除懷疑、能夠努力修行，努力到相當的程度。因為你持續的正念專注在觀照，定力加深，心就能去除五蓋。心從五蓋中清淨出來，你就會感覺到平靜、安寧、愉快，於是你就超越了疑蓋。當然，做任何事情都一樣，在開始的階段，當然還沒有能夠得到很好的效果，比如說修行內觀十天之內好的效果還沒辦法產生出來，只是了解到修行的正確方法而已。如果你能夠持續修行到一個月，你就可以得到相當的好處。如果能夠修行兩個月，那這樣子你所得到的利益就會相當顯著。如果只有七天或者十天的禪修，這樣的時間只夠讓你了解修行的方法，然後你只好回家去自己繼續修行。懷疑是修定力和修內觀的大障礙，你必須努力修行才能超越這個障礙。你要超越這個障礙就是要達到心清淨、心有相當的定力，能夠超越五蓋和煩惱。要達到相當的定力，你就必須保持正念連續不斷，最好能夠整天定力都持續不斷。

修內觀所需要的心清淨、所需要的定力不必很深，至少十分鐘你能夠持續專注觀所緣的境界、完全沒有分散，這十分鐘就足夠讓你銳利的內觀力透視到身心的真相。如果你還沒有達到相當的定力、心還沒有從五蓋中清淨出來，你就沒辦法親身經驗到身心的真相。當你在觀察腹部上升的時候，必須觀察得很準確、很密切，從腹部一開始上升就一直觀察，一直到上升結束。下降也是一樣，從腹部一開始下降就專注觀察，一直觀到下降結束。但是初學者即使努力想要專注觀這一切動作，他還是無法達到，因為一來他還不熟悉、還不熟練，二來他呼吸還不穩定，因為初學者他觀察的定力還不是很熟練，所以他努力想要加深呼吸來讓腹部的上下變得更清楚，所以他的呼吸變

得不自然、變得不穩定，這是錯誤的。你必須努力保持呼吸自然、順暢，然後你專注觀察腹部的上下，因為你心專注，漸漸你腹部上下就會越來越清楚。然後你觀察腹部上下，也許你觀個五次，這時心跑掉、胡思亂想去了；剛開始你還沒辦法覺察到心跑掉、心胡思亂想，一直要到這個胡思亂想、這個妄想結束，你才知道說，啊，我的心已經胡思亂想了半天。但是你必須要訓練自己的心，只要你覺察到胡思亂想、覺察到妄想，立刻就觀想、想、想，或者說妄想、妄想、妄想，一直到這個胡思亂想、這個妄想停止，你才回來觀腹部上下。如果你能夠很勤勉的來觀妄想，漸漸的你能夠觀察妄想、觀察胡思亂想的心越來越熟練，只要發覺心一妄想就立刻去觀察、立刻去觀，漸漸乃至心才要起妄想，你馬上就能覺察，這是你熟練的結果。在《大念住經》上佛陀開示說，當修行者的心分散、心生起妄想的時候，必須要立刻了知、必須要去觀照，因為這樣子我們才能夠了知心的真相。心它只是一種心理的過程，不是人、我、眾生，我們如果能夠照著它自然實在的面貌去接受它，照它原本是怎麼樣我們就怎麼樣去觀它、就怎麼樣去接受它，我們就不會受它的影響。

對初學者而言，當他發現心胡思亂想的時候，他會不自覺的把心拉回來觀察腹部，這是不正確的，他必須訓練自己當發現心胡思亂想的時候，要跟著這個心去觀察這個妄想的心，不能夠就把它拉回來觀察腹部。有時候當他觀妄想的時候，妄想的力量很強、非常的強，他沒辦法超越這個妄想，這時候他觀了幾分鐘之後，如果他還是沒辦法觀妄想，他可以把心拉回來觀腹部上下。但是這種例子非常少，因為只要真的提起正念、很有精神、很準確、稍微快的速度來觀妄想，我們的正念一定會越來越強、一定能超越妄想。

有時候修行者陶醉在他的妄想裡面、跟著胡思亂想去了，所以他當然沒有辦法超越自己的妄想，而且這樣子持續下去，修行者的心會變得很浮躁不安。在這種情況下這個修行者他必須暫停內觀的修行，他要轉來修慈悲心，因為這個時候他的心已經非常的不安、浮躁。他修慈悲心能夠讓他的心柔軟、充滿慈悲，心就漸漸變得平靜、安寧，等到他有足夠的平靜和定力之後，在把心移回來修行內觀。可能他必須修行慈悲心修行十五分鐘、三十分鐘、乃至一個小時，一直修到心平靜、安寧，才回來修內觀。因此焦躁不安的情緒、或者壓力、或者鬱悶這種種心理，可以藉著修行慈悲觀來超越。有時候必須修一座、兩座、三座，漸漸的心能平靜下來。這個對修內觀來說是很好的輔助、有很大的幫助。希望能找一天來跟各位解釋慈悲觀、修行慈悲心的方法。

此外當我們的心開始生起分析、或者是任何的批評、思考、推理、反省、任何的判斷，這些都是修行的障礙，讓我們的心沒有辦法專注觀照所緣的境界，這是所謂掉悔蓋。當我們發現有這些心理狀況產生的時候，我們必須要立刻觀照它，然後一直觀它到消失為止。我們觀照心理狀態的心必須要很有正念、很有精神，要很準確，而且要速度稍微快，這樣子觀照，讓我們觀照的正念持續不斷。但是這邊講的速度稍微快，也不能夠太快，因為如果你觀得太快，比如說像這樣的速度：想、想、想，這樣子太快，你的心變得不安，在註解上講，我們付出太超過的努力會讓心分散、不能安寧；當你觀得太快的時候，就表示你必須付出相當的努力來觀，這樣子反而讓心不能安定下來，因為你太想讓心定下來，結果你觀得太快，反而心不能安定。所以在觀的時候必須用正確的方法，要很有正念、很有精神、然後稍微快，這樣子觀。等到正念強的時候，就能克服這些障礙。

我們必須要心能夠克服五蓋這些障礙，就是我們達到心清淨有相當深的定力，這時候內觀的力量變得強而銳利，能夠透視到身心的真相、了知身心的特殊性質和共同性質，這就是達到內觀的智慧、或者說毘婆舍那的智慧。這邊所講的毘婆舍那是包括正念以及內觀，因為如果沒有正念也就不能生起內觀，必須要有強有力的正念持續不斷、定力加深，內觀力才產生。

然後講到奢摩他和修毘婆舍那的差別是，奢摩他修行人的目的是為了達到深的禪定，他不是為了要了知身心的真相，所以當他定力深的時候，他不會用來觀照身心現象，因為他的目的並不在這裡，他只是為了達到深的禪定；同時當他達到初禪以上的不動禪定，如果他入在這種不動的禪定當中，他沒辦法觀照身心現象。因為這時候他入在定中的時候，他的心完全吸收、完全專注在所觀的境界，沒辦法出來觀身心的現象，這種情況叫作定力太深。但是這種定力太深的例子很少，至少在我們這一期禪修裡面沒有人有這種困難。

在註解裡面講到說每個人他有五項心理功能，這五項心理功能是修行者必須努力培養、努力去讓它茁壯/有力、讓這五項功能強而有力，就是所謂的五根。第一個是信心、第二個是精進、第三個是正念、第四個是定力、第五個是慧觀的力量、或者說內觀的智慧。這其中有兩對是必須要保持平衡，我們要讓這五根、這五項功能能夠平衡發展、而且能夠茁壯有力，這樣子我們修行才會成功。

當我們在觀腹部上下的時候，一開始我們有人、我的觀念，我們會想說我的腹部在上升、在下降，但是漸漸修行，如果我們能夠專注來觀照，我們付出足夠的精進努力，我們的正念能夠保持強而有力、而且持續不斷，定力就越來越深；有相當深度的定力，內觀力銳利，然後就開始了知腹部的上升是一個過程、腹部的下降又是一個過程；觀上升、觀下降的心又是另外一個過程。在這時刻我們完全見不到腹部的形狀、也沒有我們身體的形狀、也沒有我們自我的感覺，所感受到的只有上下這種移動的過程、還有觀察的心這個心理過程，這時候修行者完全了知說完全只有上下移動的這種物質現象、還有觀察的心的這個心理現象這兩種過程，這當中沒有我、沒有人、沒有眾生，這是他能夠分別物質現象和心理現象差別的觀智，這時候他就達到第一項的觀智 – 能夠驅除有我的這種執著。要達到這樣的觀智，必須要相當深的定力，心能夠相當專注在觀腹部上下、持續不斷，才能夠透視到這種現象。

我們想要讓定力加深，必須要穩定而持續的正念，正念必須強而有力、而且要持續不斷。要讓我們的定力持續不斷強而有力，就必須付出足夠的努力、精進，如果精進力不夠、心懈怠，正念就不能強有力、不能持續不斷。然後我們想要有足夠的精進力，我們必須具備對三寶、對修行法門堅定強烈的信心；如果我們對三寶、對修行的信心非常堅定，我們就能夠有勇猛的精進力；能勇猛精進，正念就能強有力持續不斷，然後定力就能夠深入得到深的定力、能夠專注不散，心從五蓋中清淨出來。心清淨之後內觀力量變強、變銳利，就能透視到身心的真實本質。所以修行者他必須要培養這五項心的功能、這五根，讓它茁壯有力。所以再複習一下，這五根、這五項心的功能是第一個堅定的信心、第二個是勇猛而持續的精進、第三個是強而有力而且持續不斷的正念、第四個是深度的定力、第五個是銳利的慧觀/內觀力。

這五根是互為因果、互相增長的，最基本的原因是堅定的信心，當你具備堅定而強烈的信心，對三寶、對修行，你能夠有勇猛而持續不斷的精進，然後你的正念就強而有力而且相續不間斷，然後你發展出深度的定力，心能夠專注觀照所修的目標不分散；然後你內觀的力量、慧觀的力變得強而且銳利，能夠透視到身心的真相，然後你就達到內觀的智慧，一層接一層，一直進步上去。這些內觀的智慧，也就是覺悟，一個階段、一個階段的覺悟一直加深，到第十三觀智的時候、第十三層的覺悟的時候，這時候你能夠體驗到身心狀況停止的那種境界，也就是一切苦停止的境界。這些是我們修行者必須要努力追求的。

最後願各位修行者能夠平衡增強每個人這五項心的功能、這五根，能夠達到滅除一切苦惱的目的。

今天是西元一九九二年一月四日在澳洲坎陪拉，是我們第八天的禪修。今天跟大家繼續講解五根、這五項心理功能。五根也就是信心、精進、正念、定力、和慧觀/或者說內觀的智慧/或者內在的覺悟。這五根必須培養、讓它強而銳利，修行才能夠成就。《清淨道論》的註解上講到有九種方法能夠使五根增強、銳利，今天只講幾種。第一種方法：修行者他要相信一切法是變化無常的，他如果相信諸法無常這項事實，他就能夠生起要精進修行的慾望，這樣子能讓他的五根增強銳利；當他相信一切事物是無常的，他的信心堅定，他能夠放下世間的執著，然後他能夠生起勇猛的精進，然後他的正念能夠持續增強，定力越來越深，然後慧觀的力量就銳利，然後他銳利的慧觀就能夠透視到一切法身心現象的真相，能夠見到一切身心的現象都是迅速生起、迅速消滅－生滅非常迅速，證實是無常的。

第二種方法是他必須很認真的修行，如果你修行的態度不夠認真，你就不能付出足夠的努力精進，你就不能達到滅除痛苦的目的。修行內觀能夠讓修行者解脫一切痛苦、過著快樂安寧的生活，所以你必須很認真的來修行內觀。很認真的修行也就能夠讓五根增強、銳利。

第三個方法是你的修行必須穩定而且持續。穩定持續的修行，定力才能越來越深。如果你想讓你的修行穩定而持續，你就必須要努力的觀察每一瞬間所發生的身心現象、不能遺漏掉；每一瞬間、每一瞬間你都必須要很小心的觀察。如果能這樣子，你的定力就會越來越深，然後覺悟的智慧會越來越銳利、能夠洞澈了見身心的真相。這樣子穩定持續的修行，能夠讓五根增強、銳利。

在這五根當中有兩對是必須保持平衡，那就是信心和智慧必須平衡、精進和定力必須平衡，如此你能夠很容易就澈悟到身心的真相。在註解上講到，如果一個修行者他的信心強、智慧弱，這個人他會變得輕信、迷信，一些不應該相信的事情他很容易就會相信，這時候他很可能會被誤導到錯誤的路上，所以他必須增加他智慧方面，他必須常常聽聞佛陀的勝法、研究佛陀的教導、親近正知正見的法師；他有充分的佛法的認知之後，他就不會再輕易相信一些不可信的事情。然後如果一個修行者他的智慧強、信心弱，他是一個有豐富佛法知識的人、但是他沒有信心，這時候他變成一個頑固的人，他只相信他自己的經驗、他自己的推理和成見，這樣子他也是不可能修行有成就，他必須要親近正知正見、解行相應的法師，來增強他對正法的信心。

再講到如果修行者他的定力強、精進弱，當他來觀察任何修行目標的時候，因為他定力深，他的心很容易能夠專注觀察，因為他已經有相當豐富的修行經驗，他的定力越來越專注在修行的目標，而且不需要付出多大的努力就能夠一直專注下去；在這個時候如果他沒有多加努力、沒有加以用心讓所觀的境界能夠越觀越微細的話，他的精進力會越來越弱。精進力弱下去的時候，他的心就會漸漸變得昏暗、沈重，然後最後他就被昏沈所超越。所以註解上講定力強而精進力弱的修行者，容易轉變為昏沈。在我們這裡恐怕沒有人他是定力強而精進力弱的，一方面因為大家都是初學、初修，定力都還不夠深。其實一個內觀的修行者，他爲了要達到一層接一層高層次的觀慧，他是需要某種深度的定力，但是所需要的定力不必太深，所以大家要小心，不要令你的定力太深；因為如果你的定力太深、而精進力不夠，這時候沒有精進力的推動，定力不能持續；等到定力越來越弱下去的時候，你就轉變成昏沈。要解決這個問題，方法很容易：如果你感覺你的定力夠深了，你就多加一點努力來觀照，這樣子你的精進力跟上去、有精進力的推動，定力就能夠保持持續。反過來說，如果精進力太強、定力弱，你就會變得心神不定、散亂、會覺得浮躁不安--前天有位修行者聽到我講解說觀察妄想的時候必須很有正念、很有精神、而且速度要稍微快，他修行的時候就照著來做，因為他的妄想很多，所以他觀察妄想的時候觀得非常的快、速度很快，當他觀察妄想速度很快的時候，就表示他必須付出很多的精進，他的精進力太強遠超過定力，結果他人變得很浮躁不安、變得很累，因為他這樣日夜不斷很精進的在觀，身體發熱、頭部感到有壓力、感到緊，因為他急著要讓心專注、要讓定力加深，所以他不斷努力觀，越觀越快，但是他忽視了我講解時所提到的一點：他忽視了我說觀的時候必須稍微快、而不是要太快。今天他好了，因為他了解到自己錯誤的地方。精進力太強的人，他必須要減低他的精進程度，令他的心保持穩定；他要做的只是保持正念、觀察所發生的一些身心現象，不要太急、不要太貪快；這樣子他的精進力變得穩定，他會感覺到舒適快樂，心越來越平靜，定力自然就能越來越深。

但是在這五根當中有一根不怕太強，這一根就是正念。正念是越強越好、不怕會太強，不必跟任何一項保持平衡。所以你來修內觀的時候，如果你能夠日夜保持正念觀察一切身心現象，你能夠正念不間斷、正念越來越強、越來越有力，這時候你不能說我的正念太強，因為正念越強的時候，內觀力越銳利，你就透視身心真相就會越來越深，達到越來越高的觀智。所以我常常鼓勵大家要日夜保持正念、讓它持續不斷，

能夠整天正念不間斷這樣子最好。

有一個修行者問到如果修行人他精進修行內觀兩個月，他能不能達到整天正念都不間斷呢？我回答他說，如果他能夠很忠實、很認真的按照老師給他的指導來精進修行，他必然能夠達到整天正念都不間斷這樣子的經驗；如果你不相信我的話，就請到緬甸我的修行中心來精進修行，你可以達到正整天正念不斷。這是經由你自己親身的體驗來回答你，但是現在你不能修行兩個月，因為我們這一期禪修只有一個月的期間，而且我也不能待在這裡待到兩個月這麼久。

保持穩定而且持續的正念，對於你修行的進步具有絕對的重要性，所以你必須盡你一切最大的努力來觀察日常生活中的每一個動作，而且要越來越仔細--有一年我在英國所辦的一次禪修，那是一期為期兩個月的禪修，大約有十八位修行者參加，其中有一位美國籍的比丘，年紀大概三十歲，他沒有足夠的時間能夠參加全期兩個月，他只有一個月的時間。但是從他參加的第一天開始，他就非常仔細、非常小心觀察日常生活中的一舉一動，不管是站起來也好、坐下也好、伸手、曲手，每一舉一動他都非常慢、非常仔細的在正念觀照。因為他不遺漏掉任何一個動作，所以在那一個月之內，他達到了第十一觀智，就是所謂行者觀智。他的心變得非常的穩定、不受到一切外境的干擾--一切快樂的事情、苦惱的事情，都不能打動他的心，他的心一直保持中道。在他離開那個修行中心之前，他來向我行禮告辭，他就說到如果沒有觀察日常生活，就談不上修行，我一直記得他這句話，你們也應該記住這句話--如果沒有觀察日常生活，就談不上修行。他是從他自己親身經驗中講出這句話，因為他盡可能努力的觀照日常生活中一舉一動，而且越來越仔細。他能夠在一個月內達到第十一觀智，這是一般修行者很難達到的境界；他之所以能夠達到，是因為他努力觀照日常生活。如果你想像這一位美國籍修行者、能夠得到這樣的成就，你就必須盡可能在日常生活中一直保持正念觀照每一個動作，而且要越來越仔細。

這邊講到的這五根，這是每一為修行者必須要培養讓它增強、銳利，而且要保持平衡。能夠培養增強這五根，你就能夠超越五蓋的障礙，心能夠從五蓋當中清淨出來--這五蓋也就是貪欲蓋、瞋恚蓋、昏沈蓋、掉悔蓋、和疑蓋。今天有一位修行者來告訴我他的疑問，因為他昨天聽了佛法講座，他了解到五蓋的這種障礙，他說他有第五項疑蓋，但是他並不是懷疑三寶或者是懷疑修行的方法，而是他懷疑自己的能力、對自己有沒有能力能夠修證佛法產生懷疑。我怎麼樣回答他呢？我回答他說因為他沒有付

出足夠的精進努力修行，所以他會懷疑自己的能力；如果他勇猛精進努力修行，他就不會再懷疑自己的能力，他絕對能夠達到相當高的觀智。其實不只是他，在座的每一位都一樣，只要大家付出足夠的精進努力、仔細觀照日常生活的一舉一動，大家都能夠達到相當高的、相當深的觀智。

當一個修行者他的五根增強、銳利，心能夠從五蓋障礙中清淨出來，他就具備銳利的覺觀力量、能夠透視到身心。這時候他開始了知身心的特殊性質、能夠分辨名色的差別，或者說物質現象和心理現象的差別，就達到第一觀智。譬如說你在走路修行的時候、在這個經行當中，你很專心觀走路的時候腳步的移動，從腳一舉起來就開始仔細觀察，但是這時候你的眼睛不應該東張西望、不應該看其他地方，因為雖然你在經行、在走路的時候很努力在專注，但是如果你的眼睛還是常常向其他地方看的話，你不能夠達到深的定力、不能夠觀見到移動裡面的真相，因為你的定力常常分散掉；定力常常分散掉就不能加深，所以你的內觀力不能銳利；所以在走路的時候最重要的是要收攝眼神、只垂視在眼前兩公尺的地方，不要左顧右盼。這樣子努力來觀照的時候，定力才能持續的加深。等到定力深到某一個程度，然後他就開始感覺到腳步變輕，他整個人變得非常的平靜、乃至覺得有快樂的感覺。當然這時候他不應該執著在這種平靜快樂的感覺裡面，不然的話也是一種障礙、會阻礙他的進步。然後他了知有腳舉起的動作、還有觀察舉起的心，然後有跨出的動作、和觀察跨出動作的心 - 有落下的動作、和觀察落下動作的心，也就是他能夠分辨腳的移動是物質現象或者說身體的現象、觀察移動的心這是心理現象，他明顯的看出物質現象和心理現象的差別，或者說身心這兩種現象的差別。這時候他還可能感覺到腳的形狀和身體的形狀 - 還有這些形狀的感覺存在。但是當他的定力越來越深、內觀越來越強，他完全沒有見到腳的形狀，乃至於完全不見到自己身體的形象，這就表示他漸漸能夠去除自我的執著。

今天時間到了，最後祝福大家能夠付出勇猛的精進，都能夠達到大家的目標，證到離苦的涅槃境界。

昨天講到心清淨，跟各位解釋了五根。心清淨是奢摩他修行者和毘婆舍那修行者所共同必經的道路。捨摩他或者說修禪定、毘婆舍那或者說修內觀，這兩種修行方法都必須具備戒清淨、都必須持戒清淨作基礎，然後進而達到相當的定力，心從煩惱和五蓋中清淨出來，就是心清淨，所以這兩種清淨是這兩種修行法的人都必須具備的。奢摩他的修行者他的目的是要得到深的禪定，當修行者他的心專注在目標、非常的穩固、定力漸深，到某一個階段他的心完全吸收在目標上、完全不動搖，他就得到不動的禪定，就是初禪以上的禪定。但是在他得到不動禪定之前，他先達到境邊定，就是很接近不動禪定的一種定力。他在達到境邊定或者不動禪定的時候，他的心是相當清淨。在這兩種定的情況下，他的心從煩惱和五蓋當中清淨出來，這就是達到心清淨的境界。然後藉著境邊定或者不動禪定作基礎，他繼續修更深的禪定，乃至於他能夠修得神通、就是超自然的能力，譬如說他能夠在空中飛行、在水面上行走、能夠穿透牆、穿過山壁、一個人變成很多人、種種。然而他沒辦法滅除任何煩惱，因為他的目的只得到深的禪定還有神通。

佛陀的教法當中有七種清淨，奢摩他修行者他只得到前兩種，就是戒清淨和心清淨。至於毘婆舍那修行者，他能夠達到七種清淨，最後達到完全的清淨。毘婆舍那內觀分作兩類，第一類是先修行奢摩他，然後在禪定的基礎上進一步修行毘婆舍那，這樣的修行法。第二種是純粹直接修毘婆舍那、不必先修奢摩他。這兩種當中的第一種：先修奢摩他再修毘婆舍那這種方法，它所適合的人是具有充分的時間能夠運用在修行上這樣的的人，比如說他有七個月的時間可以來修行、或者一年、兩年、十年、二十年。因為他能夠修行的時間很充分，所以他先修行奢摩他，得到禪定之後，再轉過來修行毘婆舍那。根據佛經，禪定可以分成八個層次、也就是八種定，就是所謂的四禪八定這八種定。這八種定，也就是四禪、前面的四禪是四種色界定，然後後面四種是四種無色界定。四種色界定的意思，它是必須要藉著色身、這個身體還有心理現象來得到禪定，因為它還必須依靠色身，所以叫色界定。然後四種無色界定，它是單靠著心理現象來入到禪定、沒有任何身體現象 – 沒有色身的現象，所以叫作無色界定。但是我們並不需要去了解這八種定的分類，因為當我們的心很能夠專注在目標的時候，我們就能夠開始來修內觀。我們講說第一種毘婆舍那修行者，他先修行奢摩他禪定，將他的心專注在單一項目標，如果他的心跑出去、胡思亂想，他必須把心拉回來，繼續專注在單一項目標之上；當他的定力越來越深，達到了境邊定，再過兩三個瞬間達

到了不動禪定，然後他就以境邊定或者不動禪定作基礎，轉過來修內觀，觀察當下發生的一切的身心現象。這種毘婆舍那修行者叫作先修奢摩他，以禪定的基礎再轉過來修毘婆舍那的情況。他先能夠盡他最大的努力修行奢摩他禪定。要達到境邊定或者不動的禪定，可能要花一個月、兩個月、三個月或者說一年、兩年、三年、或者更久都不一定。也許過了三年的時間，他達到了境邊定或者不動禪定，然後他必須轉過頭來觀照任何當下發生的身心現象、修行內觀。各位如果有足夠的時間，最好能夠先修禪定，比如說至少你有六個月的時間能夠用在修行上，那麼各位可以先用三個月的時間修奢摩他禪定，然後後面三個月的時間來修毘婆舍那內觀。當修行這者他達到境邊定或不動定的時候，他的心相當清淨，他一來修行內觀、觀察身心現象，他很容易能夠透視到身心的真相，因為他的定力相當深。這是先修奢摩他的好處。

然後講到第二種，也就是純粹修毘婆舍那內觀，他一下手就直接修毘婆舍那，也正是現在各位在修的方法，因為各位並沒有先修捨摩他禪定，直接一開始就來修內觀、觀察身心的現象，所以是純粹的毘婆舍那修行法。為什麼各位必須來修這種純粹的內觀法呢？因為大家沒有足夠的時間能用在修行上，大家有多少時間呢？有的人只有三天、五天、有的人只有一星期、兩星期、乃至五個星期，所以大家只能夠靠這種純粹內觀法，才能夠在修行期間得到相當的成就。當一個修行者他的心能夠專注不散觀察在修行目標上大約一兩個小時，這時候你可以說這位修行者已經達到境邊定。但是純粹直接修毘婆舍那的人，他不是靠這種境邊定，他所靠的定力是什麼呢？就是瞬間的定力--當修行者專注觀察腹部上下起伏的瞬間、他專注觀察目標，就具有這種瞬間的定力。但是腹部的上升下降並不能持續很久，上升下降它的時間大概是持續多久呢？因為根據醫學，我們人一分鐘呼吸的次數大概是十四到十六次，所以說算起來腹部上升的時間大約是兩秒鐘、下降的時間也是大約兩秒鐘。有少數的人他的呼吸特別短，也許他只有半秒鐘，所以這樣的人他比較難觀察到腹部的起伏上下、比較容易累、比較辛苦。但是也有些人他的呼吸特別長，他腹部的上升或者下降也許可以持續到三秒鐘、四秒鐘，他能夠觀察上、上、上五六次之多，不過大多數普通的人，腹部上升的時間大約是兩秒鐘、下降的時間大約是兩秒鐘。當他們來觀察腹部的起伏上下，上下、上下這樣子一直觀的時候，一分鐘內大約能夠觀三十次，但是各位不要去算它，因為這樣會讓定力分散掉。所以當你觀察腹部上升的時候，你的瞬間定力大概持續了兩秒鐘，接著就改觀腹部下降，又持續了兩秒鐘。然而雖然是瞬間的定力，如果你能夠一個接

一個繼續觀察每一個生起的目標不間斷，這樣子你的定力就會越來越加深，比如說你能夠專注的觀腹部起伏持續五分鐘或者十分鐘，這時候你的心變得非常的平靜、安寧；乃至你這種平靜安寧的情況能夠持續到三十分鐘、四十分鐘，這就表示你的心相當的專注、很少往外跑，也許在這三十分鐘之內，心跑出去三到四次而已；而且當你的心往外跑的時候，你能夠馬上覺察到、你馬上觀察這個往外跑的心，心就立刻回到腹部的起伏。心能夠持續專注觀察目標三十分鐘，你的心就是達到心清淨三十分鐘，這時候和專注的定心一齊生起來的內觀，就非常的銳利，能夠洞察、透視到身心的真相，於是你能夠達到某一階段的內觀智慧。

所以我們說奢摩他修行者他是藉著境邊定或者不動定來達到心清淨，而純粹內觀的修行者他是藉著瞬間的定力，來達到心清淨。境邊定和不動定都有能力能夠超越煩惱、五蓋，而註解上講到瞬間定力能夠達到和境邊定相同的深度，也就是說瞬間的定力具有能夠同樣超越煩惱和五蓋的能力。

有一些巴利文的學者堅持說因為奢摩他修行者才能達到境邊定和不動定，所以只有奢摩他修行者才算達到心清淨。因為這些學者不了解瞬間定力能夠達到和境邊定一樣的深度，因此他們堅持說純粹的毘婆舍那修行者不能夠達到心清淨，因為純粹毘婆舍那修行者不能達到境邊定和不動定。你覺得怎麼樣呢？他們講得正確嗎？喔，你希望他們講的是錯的，不是這樣子，你應該是親身體驗到他們是錯誤的，因為你是內觀的修行者，你已經多少能夠體會到心清淨的滋味，也許再過兩三個星期，你的定力更深的時候，你更能夠達到更深程度的心清淨。在《阿毘達摩論》第一部份的註解裡面很詳細的解釋瞬間定力，而且在《清淨道論》當中也講到，專注觀察四大的修行者，他們能夠藉著瞬間定力而達到心清淨。這四大是修行者所熟知的，四大是什麼呢？就是構成身體的四種物質組成，第一是地大、第二是水大、第三是火大、第四是風大，雖然把它翻作地水火風，但是它們不是真正的地、或者水、或者火、或者風，因為它們的特殊性質很接近這些字，所以如此把它翻譯。

地大是構成身體固體的部分、水大是液體的部分、火大是溫度、風大是具有動性的一切現象。地大的特殊性質是堅硬和柔軟，不久大家也能感受到身體的堅硬性質或者柔軟性質，當你在走路修行、在行禪當中，你能夠很專注的觀察腳步的移動，開始你能夠感覺到很輕、走路的時候很輕，漸漸的你發現你不必用力腳它自動在走，然後你也不必用心去觀照，心自然而然跟著腳步一直觀察下去，這時候你感覺非常平靜、

非常快樂、你心裡面非常滿意，甚至你不想停止，一個小時、兩個小時一直走下來一點也不感覺到累。因為你心非常專注、定力夠深的時候，你感覺到輕、你感覺到不必用力去、腳自動在走路，好像是一個機器人在那邊走。這代表什麼呢？你看到一個機器人在走代表說你不再把走路的這種動作認為是一個人、或者說認為是我、我在走路。然後漸漸的你會感覺到好像走在一堆棉花上，因為這時候你的腳變柔軟、地板也變得柔軟。當你走路的感覺很柔軟，你不再覺得說是走在任何個體的物質上面，然後你漸漸感覺說好像走在空中一樣，腳好像沒接觸到地板。有時候你感覺好像你離開地面兩尺的高度在走路一樣。當你感受到腳步柔軟，那就是感受到地大的特性，這時候你發覺只有腳步柔軟的感覺、還有觀察柔軟的心這兩樣存在，你不再感覺到自己腳的形狀、或者自己身體的形狀，這就表示說透視地大柔軟性的內觀已經破壞掉人、我、眾生的錯誤見解，也就是破壞掉我見。

然後漸漸的當你在觀察腳步舉起、提起、跨出、落下、接觸、壓下，不斷觀察的時候，有時候你感覺到你的動作有反彈性 – 當你舉起腳的時候，腳突然彈起來，這時候你很驚訝，因為你沒有預料到腳它會自己彈上來；當你跨出腳的時候，腳它突然向前跨出去，你自己無法控制，你會很驚訝是誰把我的腳往前推；當腳落下去的時候，腳是一下子向下掉，你本來是想把它慢慢、慢慢落下，但是它一下子就掉下去，這就表示你了知風大它吸力的作用；有時候當你的腳落下去之後，立刻又反彈上來，這是風大將腳彈上來，因為在你的腳和地板之間有風大的存在，當你把腳向下壓的時候，風大就把你的腳反彈回來。有時候腳並沒有真的反彈，但是你感覺到反彈的感覺在你的腳和地板之間，這就表示你內在的智慧透視到風大的特性，然後能夠破壞人、我、眾生的執著。有人、我、眾生的執著，這是一切煩惱的根本種子，如果你把這個種子去掉、把人/我/眾生的執著去掉，你就能夠滅除一切的煩惱。

最後願大家都能夠去除人、我、眾生的執著，達到滅苦的目標。

十天如果要修行證悟阿羅漢果來說，是不足夠的。在西元四世紀的時候，斯里蘭卡有一位大長老，是一為佛學非常豐富、學問非常好的一位長老，他有一千位以上的學生。這些學生當中有許多學生都已經證到阿羅漢果，但是這位長老本身連最初步的內觀智慧都還沒有證到，因為他沒有將他所了解的佛法實際上拿來修行。有一天有一位證阿羅漢果的學生提醒他，讓他了解到他自己還是個凡夫、還沒有證到阿羅漢果。這位長老感到很慚愧，所以有一天早上很早，他不告訴任何人，就離開他的佛寺進入森林裡面去修行，希望能夠證到阿羅漢果。他很精進的修行了三天，一點結果也沒有，他乃至心也還無法安定、無法專注觀修行的目標，但是他很有耐心，繼續修行了三年，仍然是一點結果也沒有；又繼續修行了九年，仍然一點結果也沒有；十年、十一年、十二年，一點結果也沒有。但是他並不放棄，到了一天晚上半夜的時候，當他正在走路修行、在行禪的時候，他突然感覺到很失望，他想到自己修行這麼多年，連道果一點也沒有沾上邊、一點也沒有證道，他覺得很悲傷，所以就哭泣起來。他為什麼哭泣呢？因為他還沒辦法證到阿羅漢果，所以他傷心哭泣。在這座森林裡面，有一位女神聽到了這位長老在哭泣，就想要來提醒他，所以這位女神來到長老的附近，然後也大哭起來、而且大叫起來；長老聽到了哭聲覺得很奇怪，他自己就停止哭泣，然後問到說誰在那裡哭泣？因為這時候已經是半夜，他看不到任何人。這位女神就回答他說，長老啊，是我在哭泣！長老問她說為什麼妳要哭泣？這位女神回答說，因為我看到和聽到你在哭泣，哭泣能夠令人證到阿羅漢果，因此我也學著你哭泣！長老聽到之後感覺到很慚愧，他告訴自己說，看吧，連這位女神也來提醒你：證不到阿羅漢果哭泣又有什麼用呢？！於是他平靜下來，心變得很安定，漸漸越來越能專注。因為女神的話提醒了他，這時他既沒有快樂的心情、也沒有悲傷的情緒，完全是平靜安定的在修行。這位女神可以說是他的老師。他心平靜下來之後越來越能專注、定力越來越深，漸漸的他能夠透徹的觀察到一切法都是無常、苦、無我的本質，於是他一步一步、一層一層的證入到內觀的智慧，然後證到初果、二果、三果、一直到四果阿羅漢。他修行了十三年才證到阿羅漢果。

最初他認為自己的學識很豐富、已經是大長老，應該三天的修行就能夠證到阿羅漢果，所以他進入森林，打算修行三天就要證到阿羅漢果，結果並沒有像他的預料這樣子能達到，他一點結果也沒有。但是他並不離開森林，繼續很有耐心的修行，三年、九年、十年、乃至十三年，不離開森林，因為他的目的是要證到阿羅漢果，所以他一

點也不放棄，一直到第十三年的一天半夜，他終於證到阿羅漢果。

這是我之所以起頭的時候說十天是不足夠讓各位證到阿羅漢果，但是我們應該學習這位大長老他的精神，不達到目標絕不終止。我們各位修行者也應該持續的精進努力修行，無論是十天、二十天、三十天、六十天，繼續不斷、很有耐心的精進修行，一直到至少你證到初果須陀洹為止、乃至證到四果阿羅漢更好。雖然你能夠一直留在這裡證到阿羅漢才離開，但是我本人卻無法留在這裡等你證到阿羅漢，我必須先回緬甸去。

在緬甸有一些年輕人，年紀輕輕就很好要修行，一些少女也許只有十七歲、十八歲，或者才十幾歲的沙彌，他們來到修行中心裡面很精進的修行，一個月、兩個月、乃至更久，清晨三點半就起床開始一天精進的修行，持續整天沒有間斷。到了晚上十點本來是可以回到宿舍去睡覺、休息，但是有的人他們繼續留在禪堂精進修行到十一點、十二點、乃至隔天清晨一點，如此的精進修行。各位也可以來學習他們精進的精神，正如我告訴各位的，我們的定力必須持續至少十分鐘以上、乃至能夠二十分鐘、三十分鐘更好。在這二十分鐘各位定力持續、正念在觀照修行目標的時候，你就很可能能夠得到不平常的經驗、新的發現、非常好的修行結果，不論是在你靜坐的時候、或者經行的時候、或者是觀察日常生活的時候。所以我經常要求大家一切動作盡量要放慢，要觀察得越專注、越仔細越好，因為至少十分鐘持續不間斷的正念對於修行者能夠得到深的定力以及清晰的內觀力有很大的幫助。

西元大約第六世紀或者第七世紀在斯里蘭卡有一位長老，他在森林裡面修行正念、內觀修行了三年。有一天一群年輕的比丘來頂禮他、向他求教，他必須對這一群年輕比丘講話。當他開始要講話的時候，他很快一下子將手舉起來、然後又慢慢的將手放下、然後又很慢很慢/很有正念的再舉起手來。年輕的比丘問他到底在做什麼？長老回答說，諸比丘，自從我來到森林裡面修行，我沒有做過任何我沒有正念觀照的動作，但是剛才我要對你們講話的時候，我一時忘記了正念觀照、一下子就把手舉起來，我馬上覺察到自己忘掉了正念，所以我就很有正念的、慢慢的將手放下，然後重新很慢、很慢、很有正念的將手再舉起來。年輕比丘說像你這樣的修行者必然很快就能證到阿羅漢果。然後這些年輕比丘回去之後，長老繼續他的修行。在註解上講到，過不了幾天，這位長老果然證到了阿羅漢果。因此各位在觀察一切日常生活的時候，不要遺漏掉任何的動作，一切都要正念觀察；如果你遺漏任何動作、沒有正念觀察，你應

該訓練自己一次又一次的重複在做這項動作，要正念的觀照，然後你就很有希望能夠證到阿羅漢果、或者至少初果須陀洹。所以我經常要求各位要專注的觀察日常生活一舉一動越來越仔細。

持續而穩定的正念是很有助於定力的加深和內觀的變銳利。有一位修行者在面談的時候告訴我，他以前對於行禪、走路修行以及觀日常生活的修行法有懷疑，但是現在他在行禪還有觀日常生活上，都有了親自的體驗，所以他的疑問去除了，正如昨天跟各位講的，在你行禪、走路修行的時候，如果你能夠很專注、很準確觀照腳步的移動、走的很慢，也許在幾天之後，漸漸的你就能夠透視到風大的特殊性質－風大的特殊性質是移動、動作、振動、伸、縮、支持。

在這裡各位必須注意的是，各位所做的記號、內心所觀、所做的這項記號舉起、跨出、落下，記號並不是最重要的，重要的是你的心必須很清楚的知道、很清楚的觀察到一切的移動。但是這些舉起、跨出、落下的記號，能夠幫助各位的心更專注觀察目標。也有一些修行者他內心不必要做記號就能夠很專注的觀察目標，對於這些人而言他不用做記號也是可以。但是對於一般的修行者來說，如果內心不做記號，很自然的精進的力量會越來越弱、正念的力量也越來越消滅，所以定力漸漸消散掉，心就往外跑、心不能安住在目標上，因為你精進努力的程度不夠，這時候你的內心就必須要做記號觀察舉起、跨出、落下，尤其是最初修行的人，在觀察修行目標的時候，需要在內心做記號，因為如果不做記號，就無法專注的觀察目標，除非你已經到達第四層的觀智、或者第六層、或者第十一觀智，有相當深的定力，也許你能夠不需要做記號。

當你走路修行、在行禪當中，很專注觀察腳步的移動，定力變得越來越深，你感覺到腳舉起的時候是一系列很小很小的舉起動作；同樣的跨出的時候是分成一系列很小的跨出動作；落下的時候是一系列很小的落下動作。

當你成熟的內觀力能夠透視到風大的特殊性質，你不再感覺到腳的形狀或者身體的形狀，這時候你所觀察到的只有一系列的移動和觀察的心，但是如果你的定力還不夠深，你仍然見到腳的形狀、身體的形狀，你仍然還有人、我的概念－我的腳、我在走路。但是這種人、我的概念已經變得微弱/不是那麼強烈。當你定力更加深的時候，透過內觀力了知到風大的特性，然後就能夠去除人、我的概念，這時候就達到了第一層的內觀智慧，這是一種能夠分辨名色差別－名就是心理作用，色就是身體作用。能

夠分辨身心現象差別的內觀智慧。

在這裡必須簡單介紹身體現象和心理現象它們的兩項性質，在巴利文的註解講到當修行者了知名色差別時、也就是了知身心現象的差別，他就了知了特殊性質；當他了知了特殊性質非常清楚的時候，就能夠去除掉人、我的概念；再進一步他就了知了身心現象的共同性質，這時候他一點也不執著一切的身心現象。特殊性質是每一種各個不同、每一項身心現象都有它自己的特殊性質、個別性質；而共同性質或一般性質是相同的，一切身心現象都具有三種性質，就是無常、苦、無我。

在修行內觀的時候，大多數時間修行者都必須接觸到身體的四大、都在觀身體的四大，所以在這裡必須要介紹給各位，要了解到四大它們的特殊性質或者說個別性質：風大，它的特殊性質是移動、動作、震動、伸張、收縮、和支持。大部分修行者是觀察風大的作用。地大，這裡的地並不是指土地本身，而是一切固體的成分；地大的特殊性質是堅硬和柔軟，有時候修行者也能夠經驗到這項特殊性質 - 你有時候會感到腳步有堅硬的感覺、或者身體有堅硬的感覺、或者腳步有柔軟的感覺、或者身體有柔軟的感覺，但是必須是你定力夠深的時候才能有這些經驗。如果定力還不夠深，那麼即使這些特殊性質是存在那裡、而且你也專注的在觀察，可是你仍然還不能夠覺察到這些特殊性質：比如說當你舉起腳的時候觀察舉起、舉起、舉起，這時候心跑掉了、胡思亂想，你覺察到心胡思亂想，可是這時候你感覺到為難，你會開始懷疑說我現在是應該先把腳放下來、然後觀察妄想，還是我現在就要觀察妄想？這時候你應該先把腳放下來，但是你必须很有正念的慢慢把腳放下來，可是當你把腳放下之後，妄想可能已經消失掉了；不過有些時候妄想非常強，當你把腳放下之後、妄想仍然存在，你就要很有正念、很有精神的、而且稍微快的來觀妄想、妄想、妄想，直到妄想消失，你再繼續走路。

然後說到水大，它特殊性質是液化或者黏稠性。當你修行定力達到相當的程度，你感覺到腳有黏黏的感覺，有些修行者他停下來看自己的腳，結果他什麼也沒有發現，這是因為他感受到的是水大的特性、是一種內在的性質。有時候修行者會流眼淚，流眼淚這種液體化的作用，這也是水大的特殊性質；有時候當你感覺到眼睛流淚，你很有正念的慢慢舉起手來、慢慢的用衣角要擦眼淚，但是事實上並沒有眼淚流出來，這只是內在的感受、感受到水大的特殊性質。

然後火大，它所代表的是溫度，特殊性質是冷、熱。有時候修行者會感到身體某一部份冷或者熱，這就是火大的特殊性質。多半時候行者是觀察到風大的作用，比如在走路的時候腳步移動，都是風大的作用。但是當修行者的定力還不深、還不能很準確觀察到風大的特殊性質，這時候還有人、我的概念；但是當定力夠深的時候，這時候就沒有腳步的形狀、也沒有感覺到身體的形狀，只有腳移動的現象、還有觀察的心；這時候內觀的智慧很深、很清晰的分辨出身心這兩種現象，這時候不再有我、眾生的執著，這就是分辨名色差別的第一觀智。

心的認知作用，是心的特殊性質，然後它除了認知的作用之外，它有引起下一念心生起的這種作用。當你的定力夠深，你發覺一系列小的舉起動作、還有一系列觀察動作的心，這時候你不再認為心是恆常不變的，因為你觀察連續的小動作一個接一個生起、消滅/生起、消滅/生起、消滅，觀察的心也是一個接一個生滅、生滅、生滅，你不再執著說這個移動是一個人、或者我、或者眾生：生滅的心是我、是人、是眾生你都去除掉，這時候你達到見清淨 - 這是七種清淨當中的第三種，因為內觀的智慧透徹了知身體的特殊性質和心理的特殊性質，所以能夠去除人、我、眾生這種錯誤見解而達到正確的見解、正見，就是見清淨。但是大家必須了解到這只是暫時的去掉，指修行者他專注透視到身心特殊性質的時間內能夠去除這錯誤的見解，但是一直到修行者修到第十三觀智之後的道智，那時候修行者才是完全根除我見這種錯誤見解、那時候才是永久的去除。

時間到了，最後祝福各位能夠根除我見種錯誤見解、這種一切煩惱的根本原因，每個人都能夠達到離苦的涅槃。

今天將繼續跟各位講解見清淨。我們講解了戒清淨以及心清淨和見清淨的一部份。在修行觀的過程當中有七種清淨，七個階段，你必須一層一層提升你清淨的程度。第一是戒清淨、第二是心清淨、第三是見清淨、第四是除疑清淨、第五是見道與非道清淨、第六是見證道智清淨、第七是見智清淨。在你修行內觀的過程，必須經歷這七種清淨，必須達到道智和果智，然後你能夠證到初果須陀洹。這也就是我之所以告訴各位內觀的修行者不應該以得到相當的禪定、定力達到相當的深度，而感覺到身心平靜安寧祥和快樂，得到這些就感覺滿足，因為這些平靜安寧，是當你定力保持相當深度的時候就會發生，但是當你的定力消失、你不在定中，這些平靜安寧的感覺也隨著消失掉。如果你不以這些平靜安寧的感覺就覺得滿足，你繼續很穩定精進的修行內觀，你必然能夠了悟到身心的真實本質、透視到身心的真實本質，你就可以達到一層又一層的內觀智慧。

當你在觀察身心現象的時候，你能夠如實了知身心現象，你的心就不再受任何身心現象的影響，心漸漸的變得非常的平靜安寧、非常的祥和快樂，這時候我們應該來比較經由單純修行禪定所得到的平靜安寧、和經由修行內觀所得到的平靜安寧，這兩種有什麼差別呢？修行內觀所得到的平靜安寧，在你得到平靜安寧的同時，你也了悟到身心的真實本質，因此即使你不在修行的時候，譬如說你回到家或者你開始你的工作，你仍然能保持平靜安寧，因為你一回想到你在修行內觀的過程中所了悟的真理，你覺悟的那個境界立刻現起來，好像在你當初了悟的那時候那麼樣的清晰。所以即使你在家裡或者在工作當中，只要你能夠回憶你在禪修當中的悟境、那種高品質的內觀心境，你就立刻感覺到很平靜安寧。這就是禪定修行法以及內觀修行法，這兩種所得到的不同結果。所以各位不應該以相當的定力所得到的平靜安寧為滿足，必須繼續精進修行內觀，才能得到一層比一層高、一層比一層深的內觀智慧，一直到證悟到道智與果智，這樣子大家就是真正的安全了。

昨天以及前天我解釋過心清淨，當修行者的心持續專注在目標到相當程度的定力，他的心就從煩惱和五蓋當中清淨出來，這時候他達到了心清淨。在《大念住經》裡面佛陀將法念處分成好幾章，其中的一章是講到五蓋，什麼是五蓋呢？相信大家已經了解了，大家還記得嗎？第一個是貪欲蓋、第二個是瞋恨蓋或者瞋恚蓋、第三個是昏沈蓋（昏沈還有懶惰）、第四個是掉悔蓋（掉舉不安還有後悔）、第五個是疑蓋、懷疑。如果你的心中還有這五蓋當中的任何一項，你的心是被染污的，因此你不能專

注觀察修行的目標，唯有你的心完全從這五蓋當中脫離出來、完全沒有這五蓋的染污，這時候心得到了清淨。只有在心清淨、定力到達相當深度的時候，內觀的能力才能夠透視到身心的真相而達到內觀的智慧；也就是說內觀的智慧是從你得到心清淨之後才開始，如果你的心還不能專注在觀察目標，你就還不能夠透視到身心真相、不能達到內觀的智慧。如果你的定力能夠深到某種程度、達到了心清淨，這時與定力同時生起來的內觀力變得很銳利，就能夠洞察到身心的真實本質。

已經跟各位解釋過，在各位走路修行、在經行、行禪的時候，你觀察舉起、提起、跨出、落下、接觸、壓下，當你的心非常專注、觀察得非常準確，心能夠持續專注五分鐘、十分鐘、或者二十分鐘，達到相當深度的定力，你開始了知到舉起的移動、還有觀察舉起的心，你能夠分辨出客觀的移動：舉起、提起、跨出、落下、接觸、壓下，以及觀察每一個過程中的心－這是主觀察的觀察的心，這時候你就具備了第一觀智，叫作色心辨別智。但是如果你的定力還不夠深就會我舉起腳、我正在觀察腳舉起的動作，我跨出腳、我正在觀察跨出的動作，我將腳落下、我正在觀察落下的動作--在觀察的過程中，腳的每一個移動都有我的成分參雜在裡面，觀察的心也有我的成分在裡面，你認為這些身心過程都是我。然而當你的定力越來越深，你開始分辨出客觀的腳的移動以及主觀的觀察心之間的差別，你了知的非常的清楚、非常的深入，乃至於你定力更深的時候，你完全沒有感覺到腳步的形狀、完全不見到腳的形狀，乃至進一步你完全感受不到自己身體的形狀，你所了知到的只有兩樣事情：只有移動這種身體過程、還有觀察的心這種心理過程，你了知身心這兩項過程非常清楚、非常深入，你親身體驗到這兩種自然現象，這時候你不再認為說移動的過程是你自己或、者是一個人、或者是一個眾生，也不再認為觀察的過程是你自己、是人、是眾生，這表示洞察身心真相的內觀智慧已經破壞了人、我、眾生的錯誤概念，這時候你的了解是正確的了解、是一種正見，因為你按照身心現象它們真實的面貌去了解它們－這種正確的見解叫作正見，因為人、我、眾生的這種邪見已經被第一觀智、色心辨別智所破壞掉了。

同樣道理，當你在觀察日常生活中的一切動作像說伸出手、彎曲手、舉手、放手，如果你只是用普通的速度將你的手伸出，你並沒有慢慢的伸出你的手，你就只能夠很普通的觀察、很膚淺的觀察伸出的動作，你的了知是很膚淺並不深入，你很難了知伸手這個動作的真相，因為你沒有將你的動作放慢，你的心也就無法很專注、很深入、很準確的觀察伸出的每一個過程，所以你對手伸出的過程你的了知都還有我的成分：

我在伸手、我在彎曲手、我站起來、我坐下、我在披袈裟、等等。如果你能夠把動作做得很慢、很慢，觀察伸出的動作，你內心作意念觀說伸出、伸出、伸出，不是只有觀五六次而已，你必須觀察到十五次、乃至二十次以上：伸出、伸出、伸出，慢慢的觀，而且要越來越慢，當你動作做得越慢的時候，你的定力越深，因為你能夠很深入、很密切的專注觀察手的每一個移動。當你的定力深到某一個程度，比如說五分鐘、乃至十分鐘，深深的專注在觀察手伸出，這時候你感覺到有一一個東西在那裡移動，不是手、也不是你自己，是某一個東西，你無法將它認定是某一個物體、或者是某一個人；你感覺到某一個東西漸漸移出去，你不認為說那是你自己、或者說那是屬於你、或者與你有關，這就代表了五蘊是絲毫與你無關的現象，你不再認為說那是你自己、或者是一個人、或者是一個眾生。這時候表示你了知了身心現象它們三種共同性質當中之，就是無我。藉著觀察手伸出的動作，你就能夠去除人、我、眾生的邪見，這就是見清淨 - 你得到正確的見解。

有時候你觀察手伸出去的時候，慢慢伸出 - 觀察的很慢、很仔細的時候，你發覺到只有移動的現象，這裡面沒有任何物質存在，這時候你是照著移動的樣子在觀察移動，這種移動不是人、不是我、不是眾生，所以你去除了人、我、眾生的這種邪見，你也是得到見清淨。這就是為什麼你必須盡量把每一個動作放慢，這樣子你才能夠很清楚的觀察一個接一個的動作，乃至於你能夠觀察到一連串分開的小動作。要做到這樣子並不困難，如果你對修行能夠生起興趣、對覺悟能夠生起好樂心，你就能夠做得到！你要盡量嘗試精進的來觀察，將日常生活做得越慢、觀察得越仔細越好，然後你就會成功。如果你不將日常生活中的動作放慢，你認為這是不必要的、你認為不用做得那麼慢，這時候你就不能很努力、精進的來觀照/不能夠很深入、專注的來觀察，於是你就不能夠透視到身心的真相，不能夠達到見清淨。

修行者可以經由兩種方式來了知身心的現象，一種方式是透過了知特殊性質或者說個別性質，另一種方式是了知共同性質或者說一般性質，如果你能夠了知這兩種性質其中的一種，你就達到了見清淨。譬如說在日常生活觀照的時候，你觀察吃飯的時候的一切動作觀察得很慢、很仔細，你就能夠了知到這兩種性質其中的一種，你能夠覺悟到身心的真相。在佛陀第一次說法所開示的《法輪經》當中，佛陀教導了四諦的道理（四勝諦）以及三種覺悟四諦的方法，佛陀開示說，苦諦就是五蘊；五蘊也就是色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、和識蘊。如果我們將這五蘊歸納起來，可以把它歸納成兩

種，也就是身體和心理 – 第一個色蘊就是身體，第二到第五：受、想、行、識這四蘊是屬於心理作用。所以苦諦其實就是身心這兩方面，一切的身體現象是苦、一切的心理現象也是苦，爲什麼呢？因爲它們都不能夠恆常不變、不能久住，一切身心現象都是剎那、剎那在生滅，都是無常。但是因爲我們不了解它們是無常、不了解它們是苦，所以我們認爲它們是一種快樂的、是一種可以享受的、可愛的；我們認爲它是一個人、是我、是眾生，於是我們就會受苦。所以佛陀說這些身心現象都是我們必須透徹了知的 – 必須了知身心現象是苦，這樣子我們就不再認爲說它們是快樂的境界、是可愛的境界；不再認爲說這裡面有一個人、有一個我，沒有人、我、眾生這種錯誤的執著，就不會生起貪瞋癡慢疑種種煩惱，我們就不會因此而受苦。這也就是爲什麼我們必須在一切身心現象發生的時候，照著它們發生時的樣子去了知它們。我們如果想要洞察、覺悟到身心的真相，我們需要相當深度的定力，比如說至少十分鐘；我們如果要有相當深度的定力，必須要我們的正念能夠強而有力、相續不斷，如果你能夠保持你的正念一個小時以上，你的定力就能夠相當深、能夠到十分鐘；你能夠保持正念整天不斷，那是更好。但是正念要能夠持續不斷，它的條件是我們必須付出足夠的努力、精進，很專注、很準確的來觀照。如果我們的精進力不夠、內心懈怠，正念的力量越來越弱，定力也就削弱下去，我們就沒辦法覺悟身心的真相；我們沒辦法覺悟身心的真相，我們就會認爲它們是人、是我、是你、是眾生 – 這個人、這個我、這個你，他就會貪愛他的家人、他的財產，貪欲就生起來；這個人、這個我、這個你，他有欲妄想要做總統、做總理、做國王、做王后、等等，所以一切貪欲、一切瞋忿、驕慢、嫉妒、等等這些煩惱就生起來，那麼這個人他必然要受苦。這些煩惱之所以生起，就是因爲不能了知身心的真相，因此爲了要滅除一切的煩惱，我們必須專注的來觀察、了知身心的真實本質，就是要達到見清淨。

當你繼續修行內觀，進一步你能夠了知到因果的關係，這就是達到第二觀智 – 你能夠了知因果法則的內觀智慧。當你能夠很輕鬆、容易就能夠專注觀察身心現象，比如說你在觀察腹部起伏上下的時候，你觀察到有腹部的上升才有你觀察腹部上升的心，有腹部的下降所以才有你觀察腹部下降的心 – 腹部的上升是因，觀察的心是果；腹部的下降是原因，觀察的心是結果 – 有因才有果、沒有因就沒有果。如果腹部的上升漸漸模糊、乃至消失掉，就沒辦法產生觀察的心；下降也是一樣。這時候你了知到身心的因果關係 – 身體現象爲因，產生觀察的心理現象爲果。

今天時間到了，還沒有完成的部分，明天再繼續。最後祝各位都能夠透徹的覺悟到身心的真實本質，每個人都能夠達到自己的目標。

今天是西元一九九二年一月八日在澳洲坎培拉第十一天的禪修。昨天跟各位解釋過能夠了知因果關係的內觀智慧，以及講到了七種清淨，這七種清淨前幾個：第一個是戒清淨、第二心清淨、第三見清淨、第四除疑清淨。第二的心清淨可以經由某種深度的定力而得到，當你具備某種深度的定力，你的心就能從五蓋和煩惱當中清淨出來。第三個見清淨，可以經由分辨身心差別的內觀智慧而達到，這種能夠分別身心現象差別的觀智是第一觀智，叫作色心分別智、或者名色分別智。第四個除疑清淨，可以經由了悟因果法則的觀智而達到。

我們有哪些懷疑呢？我們的懷疑很多，我們會懷疑我們自己的存在，或者說是不是有一個真實的自我存在，這是最主要深刻的懷疑。《清淨道論》的註解上講到當我們還未能了悟到身心的因果關係之前，我們會懷疑過去或者說前生是不是有我存在、是不是有一個恆常不變的我/人/眾生；我們也會懷疑說現在、今生是不是存在著一個真實的我/一個恆常的人、我、眾生；然後我們會懷疑未來或者是來生是不是仍然有我存在、是不是有一個恆常不變的人/我/眾生。然後如果你修行之後，藉著了悟身心的真實本質，你能夠了知到因果法則的差別，你就不再懷疑 - 你不會懷疑現在、過去、未來是不是有人、我、眾生的真實存在。

昨天解釋到修行者他如何能在日常生活修行當中分辨出因果的關係，比如說當你觀察腹部的時候，起初心常常會跑掉、常常會胡思亂想，你必須要密切的觀察胡思亂想的心，一直到胡思亂想停止，然後你回來觀察腹部的起伏上下。當你漸漸能夠很準確、很密切的觀察腹部的起伏，從腹部開始上升的時候就一直觀察，觀察到上升結束；然後從腹部開始下降的時候就開始密切觀察，一直到下降完成。心越來越專注在腹部的起伏上下。你如果能夠持續的努力觀察，定力就會越來越深，內觀的力量也就會強而有力，然後你了知到腹部的上升是一個單純的過程，觀察腹部上升的心又是另外一個過程；然後腹部下降是一個過程，觀察腹部下降的心又是另一個過程。於是你能夠分辨出身體現象--這個客觀現象、還有心理現象--這個主觀現象二者之間的差別，分別得非常清楚分明，這就是達到了第一觀智，叫作色心辨別智。這時候你不會將腹部的上升、下降這些移動認為是你、或者是人、或者是眾生；同時你也不會將觀察腹部上下的心認為是你、或者是人、或者是眾生 - 這兩種都是身心的自然現象而已，你非常透徹分明的見到這項真理，然後如果你能夠繼續很認真努力、很老實的修行，然後你能夠進一步了悟到因為有腹部的上升才有觀察腹部上升的心生起、因為有腹部的下降

才有觀察的心生起，這樣子你就是正確了知道因果關係 – 腹部上升的這種身體現象是因，才會引起觀察的心這種心理現象生起、是果，有因才有果、沒有因就沒有果；同樣道理，腹部下降才引起觀察的心生起 – 腹部的下降是因，觀察腹部下降的心是果；在日常生活的觀察也是一樣：當你從座位站起來的時候，你慢慢的站起來，然後觀察站起、站起、站起，觀察得很慢、很有正念、很準確、很密切；當你要坐下去的時候，你觀察坐下的動作：坐下、坐下、坐下，也是很準確、很密切、很慢。漸漸的你了知到有站起來的動作，才有觀察的心生起；因為有坐下的動作，才有觀察的心生起 – 所以站起來的動作是因，觀察站起來的心是果；坐下的動作是因，觀察坐下的心是果。如此你就具備了了悟因果的觀智。

在你行禪、走路修行的時候，起初你的心常常往外跑、常常打妄想，你必須觀察胡思亂想、這個妄想的心，一直到胡思亂想停止，然後你才繼續走。如果你不能慢慢的走、把腳步放慢，你就無法很準確的觀察每一個腳步的移動，有時候你的心只是在觀察你所做的記號、而不是在觀察腳步的移動，當你覺察到這個問題，你必須更努力的、更準確的來觀察腳步的移動，而不是在觀察你內心所做的記號 – 如果你能夠持續精進努力在觀察，你就能夠開始分辨出身心這兩項過程的差別：腳步的每一個移動是身體的現象，觀察的心是心理現象，你分辨得分非常的清楚，這就是達到了第一觀智：色心辨別智。然後你繼續精進的觀照，漸漸的你了知到有腳的舉起這種動作才引起觀察的心生起、有腳跨出的動作才引起觀察的心生起來 – 一定是有目標生起，才有觀察的心生起來；如果你的定力還不深，你還不能覺察到動機；當你的定力夠深了，你發覺到腳舉起之前，必然先有令腳舉起的動機存在，這時候你覺察到這個動機、想要舉腳的動機，你就觀照說動機、動機，或者觀照說想舉、想舉；然後當你發覺腳要跨出之前，先有想要跨出的動機，這時候你要觀察動機或者觀察想跨；落下也一樣：落下之前必然先有想要將腳落下的動機，你就要觀察這個動機說動機或者是想落 – 因為先有動機才有動作，動機是因、動作是果，一切的身心現象互為因果，這時候你了悟了身心的因果關係、或者說主觀客觀的因果關係，然後你能夠很專注的觀察腳的每一個移動，而且你很清楚的了知道每一個動作的動機，於是你可以觀的非常的仔細，你就能夠這樣子觀：動機、舉起；動機、提起；動機、跨出；動機、落下、接觸；動機、壓下 – 這樣反覆不斷的隨著動作在觀。

有時候當你觀察動機觀察得非常的分明，你會發現當你觀察想要舉腳的動機，才

觀察完，腳它自己舉起來了 - 你會發覺很訝異腳為什麼沒有受你的指揮它自然而舉起來；然後當你觀察了想要跨出的動機，觀察說動機或者觀察說想跨，才觀察完，腳它自動的跨出去了，你會嚇一跳到底是什麼力量把腳往前推的呢？然後當你觀察想要落腳的動機，觀察說動機或者是想落，你觀察完之後本來想把腳慢慢放下，可是當你動機一觀察完，腳一下子就落到地面下去，你非常訝異這個腳為什麼突然一下子落下去的動作；這時候你發現到腳的移動是自動在進行、絲毫沒有受到你的控制，然後你有時候感覺自己好像是木偶一樣、有時候你感覺自己好像是上了發條的玩具在走路一樣 - 你絲毫不必用力、絲毫不必去控制，你的身體自動在走路；然後你發現了在命令你的腳走路的、在命令你的腳舉起/跨出/落下的是動機：如果沒有要舉腳的動機，腳不會舉起來--有了想要舉腳的動機之後腳才會舉起來；然後沒有想要跨腳的動機，腳不會跨出--因為有想跨出的動機，腳才會跨出；同樣的有想要將腳落下的動機，腳才會落下；有想要將腳往下壓的動機腳才會往下壓。你發現造成腳每一個移動的是動機，你自己根本不必舉腳、不必跨腳、也不必落腳；因為有動機所以腳舉起、因為有動機所以腳跨出、因為有動機所以腳落下，完全不受你的控制；所以你發覺沒有一個人、一個眾生舉腳、跨腳、落腳，當你定力夠深的時候你就會親身經歷到這種現象，雖然事先你並不知道這方面的佛法理論。當你經驗到這些現象，你沒辦法解釋它們，但是你親自經驗了，你才是真正了知的人--親證的經驗是最重要的。

這時候你了知到要舉腳、跨腳、落腳所需要的只是動機 - 有舉腳的動機所以腳舉起，同樣的有坐下的動機，所以你坐下來；有想看的動機，所以你眼睛去看；在你吃飯的時候，有想要選擇食物的動機，所以你才會去選擇食物 - 每一項動作之前必然先有動機，如果沒有動機，就不會有任何動作發生，但是重要的是我們必須有相當的定力，我們才能覺察得出每一項動作之前的動機，這也是佛陀之所以會說動機就是業，因為動機造成動作的發生：當你有善的動機，你就會做出善的行爲、做出善業；當你有惡的動機，你就會做出惡的行爲、造下惡業。所以善的動機造成善業、惡的動機造成惡業，因此說動機就是業；現在大家在做善事還是惡事呢？善事。為什麼這件善事會生起來呢？因為你有善的動機 - 大家在這裡聽聞佛法是善的事情，因為你有聽法的動機，所以你才會來聽聞佛法；現在假設說在你靜坐的時候，有一隻蒼蠅在你的臉上爬來爬去，本來你應該觀察爬、爬、爬，但是有時候你可能會忘了觀照；你在靜坐的時候本來定力很好、心很平靜，可是因為這隻蒼蠅飛到你臉上爬來爬去，把你的定力

破壞掉，你內心很生氣，所以你一掌過去把蒼蠅打死了，你打死蒼蠅這件事情是善業還是惡業呢？是惡業，爲什麼呢？因爲動機是惡的、因爲你發生了生氣這個煩惱心理，所以你起了一個惡的動機、一掌把蒼蠅打死；惡業會帶來惡果，善業會帶來善果 - 當你這麼一想的時候，你就覺得很後悔，你發現說，唉，我打死了蒼蠅、造了這項惡業。所以生氣是一件很不好的事情，讓我們起惡的動機；現在造下的惡業，將來就會遭受惡果。因此有動機才引起動作，當你觀察修行當中以及日常生活中一切的動作，你很清楚的覺察到動作之前的動機，這時候你就具足了了悟因果法則的觀智 - 你是經由自己親身的經驗，完全來了悟因果法則。

再說現在我在講解佛法，你們大家在聽，你們是必須要有心才能夠聽，是這個心在聽法，然後要請問大家，是什麼因素造成這個聽法的心生起來呢？有人說聽法的動機，是的，但是你假如現在耳朵聾了，雖然外面有說法的聲音、你也有聽法的動機，你能不能聽到說法呢？不能！所以如果想要讓這個聽法的心產生出來聽到佛法，必須有哪些因素呢？必須要有說法的聲音、還有正常的耳朵、還有聽法的動機，還有沒有呢？假設我現在坐在一間用玻璃門窗封住的小房間對你們大家說法，你們能不能聽得見呢？不能！爲什麼呢？因爲沒有足夠的空間讓聲音傳導出去！這時候如果我在玻璃上鑽一個洞，你們能不能聽見我說法的聲音呢？可以！爲什麼呢？因爲空氣經由這個洞將我的聲音傳送到你們的耳朵。所以你的心要能夠聽見說法，你所需要的是聲音、正常的耳朵、聽法的動機、還有空間 - 這四樣條件是你聽到外面聲音的必須的條件、也就是必須的因緣。一切事情、一切事物是條件下的產物，都是必須靠條件來造成，也就是靠一切因緣和合而產生。一件事情生起來必然會消失 - 有生就有滅，而一切生起的事情必然是有它的條件、有它的因緣和合才產生的，所以因緣和合的事物就是有生有滅的，不是因緣和合的事物，它就是沒有生、沒有滅，所以因緣和合的事物有生滅、不藉因緣和合的（涅槃）就沒有生滅。

時間到了，最後祝各位經由內觀修行法，都能達到不藉因緣和合的涅槃。

今天是西元一九九二年一月九日。昨天跟各位講解了哪些內容呢？講解了因果、解釋了了悟因果法則的內在觀智，那是屬於哪一種清淨呢？是除疑清淨，能夠滅除我們的疑惑：我們對於過去是不是有恆常不變的我存在、現在是不是有恆常不變的人/我/眾生存在、以及未來是不是有恆常不變的人/我/眾生存在，這些內心疑惑。

昨天也解釋了我們在行禪、在走路修行當中，如何來體會因果關係 – 有時候身體現象作為因、心理現象作為果；但是有時候心理現象作為因、身體現象作為果，我常常喜歡拿行禪這件修行來作例子，因為這是很容易理解；雖然我已經拿行禪、走路修行作例子來說明我們是如何證到內觀智慧的種種情況，但是昨天仍然有一位修行者來問我說我們行禪、我們走路修行有什麼利益呢？也許這位修行者聽法的時候有一點暈，因此沒有了解我話中的意思。我們在說當你在行走修行的時候，觀察腳步的跨出、舉起、落下、接觸、壓下，當你觀察得非常專注、非常準確、非常密切，心就漸漸少往外跑、漸漸跟隨著腳步的移動，定力越來越深，你感覺到腳很輕、你感覺到腳移動的情況以及觀察的心，分辨這兩種作用很清楚 – 腳移動是一項單純的自然過程，觀察的心是另一項單純的自然過程，所以你能夠清楚的分辨身體現象與心理現象之間的差別；在你沒有了知身體現象、心理現象都只是單純的自然過程之前，你會誤為它們是人、是一個我、是一個眾生，當你正確的了知身心都只是單純的自然過程，你就不再認定它是一個人、一個我、一個眾生，因此你驅除掉我見，這就是第一觀智：第一層的內觀智慧，叫作「色心辨別智」。當你繼續精進修行，你的定力更深的時候，你開始了悟到因為有腳舉起的動作，才產生觀察舉起的心；因為有腳跨出的動作，才產生觀察跨出的心；因為有腳落下的動作，才生起觀察落下的心；因為有腳接觸地下的感覺，才產生觀察接觸的心；因為有腳向下壓的動作，才產生觀察壓下的心，於是你發覺到腳移動這種身體現象是因，觀察的這種心理現象是果 – 身體現象造成心理現象的生起、心理現象因為身體現象才產生，一個是因、一個是果。

然後剛開始要發覺動機的存在是很困難的，雖然每一個動作之前必然有動機存在，但是剛開始你還沒辦法覺察到動機，如果想要清楚的覺察動機，必須要將腳步放慢 – 如果走得太快，沒辦法察覺動機的存在，因為你的心一直忙著觀察每一個移動、一個接一個的移動，所以不能仔細觀察，也就見不到動機的存在；因此你必須將腳步放得越來越慢、越來越專注觀察 – 當你腳步很慢的時候，你可以很平靜、安祥的來觀察每一個移動：舉起、跨出、落下、接觸、壓下，很穩定、很平靜；因為你不急躁，

所以當你很平靜的時候，你清楚的觀察到每一個動作之前都先有那個動作的動機生起，所以舉起的動作之前先有舉起的動機、跨出的動作之前先有想要跨出的動機，於是你就變成這樣子觀察：動機、舉起；動機、跨出；動機、落下、接觸；動機、壓下。

但是如果你的腳步跨得太長，你還是沒辦法觀察到動機，因為當你一步跨得太長之後，你前腳落下的時候，後腳已經離地舉起了，你觀察到的只是舉起的動作而不是動機；所以腳不能跨得太長，每一步跨出去只是一腳掌的長度就可以，所以前腳落地的時候，就是剛好接在後腳腳尖的前面；於是你前腳站穩之後，後腳才開始準備要舉起來。漸漸的你能夠察覺到想要舉起後腳的動機，因此你就觀察動機、舉起/動機、跨出等等。當你繼續精進修行，定力越來越深，你開始覺察到動機和腳的動作是很清楚的分開。當你觀察想舉腳的動機，觀察得很清晰分明之後，腳才舉起來；當你觀察想跨出的動機，觀察得很清楚分明之後，腳才跨出去 - 這時候你能夠很分明的辨別出動機和動作之間的差別，於是你了解到動機是一項單純過程，舉起、跨出等等動作是另一項單純過程，於是你了知到因為有動機所以腳才舉起、因為有動機所以腳才跨出。

接下來，你定力更深的時候，你發覺到當你觀察想舉起的動機，你的腳自動的舉起來、一點也不受你控制；當你觀察想跨出的動機之後，腳自動跨出去，好像有人將你的腳往前推出去一樣、你自己一點也不用費力；當你觀察想要落腳的動機之後，腳一下子落到了地上，好像被人向下拉下去、你無法控制，即使你想將腳慢慢的落下，但是你辦不到；於是你了悟到腳的舉起、跨出、落下、等等動作不是你的工作，是它們自己在進行--是動機造成腳舉起、動機造成腳跨出、動機造成腳落下，於是你清楚的體驗到動機是因，腳的舉起、跨出、落下是果，於是在這裡心裡現象是因、身體現象是果。

但是有時候一項心理現象作因，然後另一項心理現象作果：當你生氣的時候你怎麼樣觀照呢？生氣、生氣、生氣，這時候生氣是身體現象還是心理現象？心理現象。但是為什麼你能夠觀察生氣、生氣、生氣呢？因為這時候你正在生氣，是不是？所以因為你有生氣的心理作用，才引起你觀察生氣的這種心，這時候就是心理現象作因 - 生氣的心，觀察的心理現象是果：心理現象是因、另一項心理現象是果；同樣的道理，當你的心胡思亂想的時候，你應該怎麼觀察呢？觀察說妄想、妄想、妄想，或者說想、想、想 - 這時候你妄想的心理作用是因，才引起你觀察的心理現象是果。

今天時間到了，只有三十分鐘的時間。最後願各位都能夠明顯的分別因果關係，
每個人能夠達到自己的修行目標。

今天是西元一九九二年一月十日。昨天跟各位解釋過當一個修行者他的定力夠深的時候，他是如何體驗到身心的因果關係；但是如果他定力還不夠深、他還沒有達到心清淨，就還不能夠了悟到身心的生死本質，唯有他達到相當的定力、心清淨之後，譬如說他能夠至少持續十分鐘專注在觀察目標，這十分鐘的持續不分散，使他的內觀覺悟力變強、變成銳利，能夠透視到身心的真實本質；因此達到相當深度的定力，對於覺悟是很重要。然後如果你定力想加深，你就必須保持正念不間斷，至少能夠持續一個小時的正念不間斷，你能夠達到整天正念都相續那就更好。然而在現在你還不能達到整天的正念持續不斷，如果你能夠繼續精進修行，也許經過四個月你能夠達到正念持續整天不斷；因此你必須在日常生活中很努力的觀照一舉一動，然後在你靜坐當中乃至於行禪、走路修行當中，你必須要精進的觀照，盡量能夠讓正念在你每一座的靜坐或者是行禪當中，能夠保持不間斷；如果有妄想來的時候，必須要提起正念準確的觀照妄想、妄想、妄想，漸漸的你的妄想會越來越少，因為你定力越來越深，當你的妄想變少的時候，就表示你的定力變深。當你在觀察妄想，觀察說妄想、妄想、妄想的時候，你發覺妄想是一個心理過程，觀察的心又是另一項心理過程 - 事實上任何一項心理現象，它並不是單一的動作，而是有一系列迅速生滅相續的心念在作用，現在你或許還不能夠體會到這個心念生滅的迅速，以後當你繼續精進修行，你或許能夠體驗到。現在你會發覺到妄想是一個過程，觀察的心是另一個過程，在你最初修行你還不能夠發覺到說妄想的心是一個過程、觀察的心是另一個過程，那時候你會認為說我在打妄想、我在觀察，然後你必須很專注、很有精神、很準確、而且稍微快速的觀察妄想：妄想、妄想、妄想。

當你定力夠深的時候，你會發覺到妄想心是一個過程，觀察的心是另外一個過程。這一期禪修當中有兩位修行者來問我：有那麼多目標可以觀察，為什麼你只叫我們觀察腹部的起伏上下呢？雖然我在佛法講座當中已經解釋了如何來觀身體的種種現象以及心理現象，可是這兩位修行者還提出了這樣的問題來問我，這為什麼呢？因為他們沒有抓到修行方法的重點，我問他們是不是已經聽過我所講解的修行原理，他們回答說聽過；他們雖然已經聽過，卻仍然提出這個問題，可見他們沒有真正了解。

在這裡要繼續講到當你在觀察妄想、妄想、妄想，你發覺有兩項心理作用存在：一項是妄想的心，另一項是觀察的心，你會以為這兩項心理作用同時在發生 - 一個心理作用是妄想心，另一個心理作用是觀察的心。事實上同一時間內不能有兩項心理作

用發生 - 當妄想心生起的時候，觀察的心不能生起，必須等妄想的心消滅掉，觀察的心才能生起；然後觀察的心會消失掉，妄想的心又再生起，於是妄想心和觀察心是相間生起的，沒有任何兩個心念能夠同時發生；它們只是一念接著一念，非常迅速的在生滅相續，所以佛陀開示說沒有任何譬喻能夠用來形容心念生滅的迅速程度，在巴利文的經典註解上講到一眨眼的時間內有數以千萬計的心念在生滅，這就表示心念的生滅太快了、沒辦法用譬喻來形容；因為心念生滅太快，當妄想心和觀察心相間生滅的時候，你會以為它們是同時發生的。

當你很專注在觀察、定力越來越深，在靜坐和在行禪當中，都有很多新的發現，所以你心裡感覺很快樂；你這個快樂的心念也是迅速生滅的，但是你不能感覺到快樂的心念一個接一個迅速在生滅，你所感到的只是快樂。在你的靜坐當中，你定力加深，內心感覺快樂的時候，如果這時候有別的修行者走過你的身邊，他走路時不小心發出了一些噪音，使你的定力破散掉，於是你心中快樂的感覺漸漸變弱乃至消失，然後什麼事情發生了呢？生氣接著發生了，你開始感覺到生氣；而生氣的心是在快樂的心消失之後才接著生起來的，但是有時候你不感覺到快樂的心消失，你感覺到在你還快樂的時候，生氣的心生起來 - 事實上快樂的心已經消失掉，如果快樂的心不消失，生氣的心就不能生起來。然後你就觀察生氣的心：生氣、生氣，你才一觀察，生氣的心就消失掉；因為你的定力夠深，雖然有一瞬間的破散，但是當你在起正念觀照，你又重新恢復了你的定力，然後你漸漸的又感覺到很舒暢、快樂的心又生起來。在這裡很明顯的我們可以看出來，快樂並不是恆常不變的，如果快樂是恆常不變，當你們修行了十多天之後，定力越來越深，你開始有快樂的感覺，那麼你應該不再會有生氣、失意、鬱悶、等等一切不愉快的心理；但是因為快樂是無常的，快樂消失之後你還是會有其他不愉快的心理產生。其實不只是快樂，一切的心理現象都是無常、都是在念念生滅當中，所以當你觀察妄想：妄想、妄想、妄想，這時候妄想的心和觀察的心並不是同時發生、而是相間發生 - 當你感受到有兩項心理作用存在，一項是妄想的心、一項是觀察的心，除了這兩項心理作用之外，沒有其他任何現象存在，這時候你就是達到了第一觀智：你能夠分辨主觀的心理作用和客觀的心理作用。

今天時間到了，明天繼續。

今天是一九九二年一月十一日、在澳洲坎培拉的禪修。今天跟各位繼續說明除疑清淨。昨天最後問了大家一個問題：當你靜坐的時候，你的心跑掉、胡思亂想，你就觀察說妄想、妄想、妄想，你很有正念、很有精神的觀察妄想的心。在這時候好像有兩個心理作用同時發生：妄想的心還有觀察的心；事實上不然，妄想的心消失掉，觀察的心才能生起來；然後這個觀察的心也會馬上消失掉，接著妄想的心再生起來 – 如此這兩項心理作用是相間隔的這樣生起，但是因為它們的生起、消滅太迅速，我們沒辦法覺察到。

我所提的問題是，當你觀察妄想的心觀察得非常清楚分明，這時候除了妄想心和觀察心這兩項心理作用之外，你是不是還能發現其他任何現象、其他任何恆常不變的事物存在呢？大家想看看，再舉一個例子：當你在觀察腹部起伏上下，觀察得非常專注/非常密切、定力漸漸深，你能夠很清楚分明的觀察到腹部上下的過程 – 從開始上升、到上升的中間、到上升的最後；從開始下降、下降到中間、下降到最後，你都觀察得非常的清楚，這時候除了客觀的腹部上下起伏以及主觀的觀察的心之外，你是否還能發現其他事物存在呢？請根據各位在靜坐當中親身的經驗來回答、請大家回想自己靜坐當中非常專注/密切觀察腹部起伏的時候所得到的經驗。喔，你說當定力夠深的時候，你只見到腹部起伏這種身體現象以及觀察的心理現象、見不到其它的事物，你是不是根據你親身經驗而說的呢？喔，你是根據理論說的、不是根據你自己的親身體驗說的。大家必須回想自己的經驗、從自己親身經驗中來找答案。你會發現當時全世界只存在腹部上下的移動以及觀察的心，你甚至完全沒有自己身體形狀的感覺、沒有自我的感覺；進一步當你的定力更深，你會發現腹部上升、腹部下降都是一系列分開的許多小動作，一個消失接著一個生起來、一個在消失一個再生起來，這樣生滅、生滅相續不斷；這時候你會認為說身體現象是恆常不變的還是無常變化的呢？是無常變化的！因為你親身體驗到身體現象是在迅速的生滅、生滅當中。漸漸的當你定力更深，你還能夠發覺到觀察腹部上下的心也是一個接一個迅速在生滅當中，所以觀察的心理作用也是無常的。

然後說到當你在經行的時候，你觀察到每一個動作之前，你都很清楚的覺察到動機的存在，所以你就變成要如此的觀察：動機、舉起；動機、跨出；動機、落下、接觸；動機、壓下 – 你很仔細、很密切的觀察，漸漸的你會感覺自己的腳步變得很輕。然後當你觀察舉起的動作時，你發現一個接著一個小的舉起動作相連發生；當你觀察

跨出的動作時，你發現一個接著一個小的跨出動作一個接著一個跨出去、跨出去相連在發生；落下、壓下的過程也是一樣。在我們這一期禪修當中，至少已經有四五位修行者在他專注經行的時候能夠體驗到這種現象，這時候你能夠說腳步舉起、跨出、落下這些動作是恆常不變的？不能！你是否根據理論而這麼說的呢？是根據自己親身的體驗這麼說！所以舉起、跨出、落下這些動作是無常的，我們能不能認為說它們是恆常不變的呢、它們具有恆常不變的性質？不能！修行者如果能夠付出足夠的精進、持續的來修行，必然能夠經由自己親身體驗而了悟到這種無常的本質。當我們發現它是無常，我們還能夠認為他是一個常一的人、一個不變的我、或者一個真實的眾生？能夠這麼認為嗎？不能！他既然不是人、我、眾生，所以他也不是你、也不是我，因此他們必須是他們－這裡的意思是它們就是舉起、跨出、落下本身，是很單純的身體現象、身體過程。

然後我們來看動機這一項心理現象，動機是不是恆常不變的呢？不是！然後觀察動機的心是恆常不變還是無常的呢？是無常的！大家可以注意到，觀察的心生起來之後立即消失掉，然後下一念觀察的心又生起、然後又消失掉－這必須在你定力相當深的時候你才有辦法觀察到，如果你定力還不深，你發現你觀察腳步舉起這個觀察心過去，然後接著腳步跨出這個觀察的心再觀察；但是當你定力相當深的時候，你發現觀察腳步舉起的時候，觀察的心念並不是單一個，你發現觀察的心是一系列不斷生滅的心念相續在生起，是迅速在生滅當中的一連串心念組成的－這是非常有趣的發現；然後你能夠說觀察動機的心和觀察舉起的心是同一個心、可以這麼說嗎？不能！因為一個心念在觀察動機，這個心念它的作用是認知動機，然後這個心念會消失掉、下一個心念生起來，它換成觀察舉起的動作，這個心念就是認知舉起的作用，因此觀察動機的心、觀察舉起的心是兩個不同的心理作用。所以說觀察動機的心也是無常的。

有一些修行者他很仔細、很密切觀察日常生活的一舉一動，這時候他經驗到觀察的心一念接著一念生滅相續的。在這裡要跟大家說的是當你觀察經行時：動機、舉起；動機、跨出；動機、落下、接觸、動機、壓下，這時候你會發現只有兩項過程在進行：一個是腳步移動的這種過程、另一個是觀察的這種心理過程，這是一點；另一點是說，沒有任何身體現象是恆常不變、也沒有任何心理現象是恆常不變－一切身心現象都是無常的。一般人所認定的我這個概念－這是一種恆常不變的性質，然後我們在這裡觀察到身體現象是無常的，所以它不是一個我、一個人、一個眾生；心理現象也是無常

的，所以它不是一個我、一個人、一個眾生。當你在經行的時候，你能不能發現有任何的我、人、眾生呢？不能！所存在的只有身體現象和心理現象各做各的功能－風大的作用它的功能是動作、移動、震動、支持；心理作用它的功能是認知－認知身體的這一些移動。然而有一個法則讓這些身體現象、心理現象各自進行各自的功能，這是什麼法則呢？就是先有動機然後才有動作的這一項法則：因果的法則－因為有想舉腳的動機，所以才有腳的舉起這項動作發生；有跨出的動機所以腳才跨出；有想落下的動機所以腳才落下；然後當腳接觸到地面，這個接觸的感覺不需要動機，因為當腳落下到達地面自然就接觸到地面、就有這個接觸的感覺；然後腳有向下壓的動機，腳才會向下壓、才會有這個動作，然後接著走下一步，是誰在走路呢？如果沒有動機，你能不能舉腳？如果沒有動機你能不能跨出腳呢？如果沒有動機你能不能走路呢？不能！是動機在指使這些腳的移動。動機是一個人嗎？是不是我、是不是你呢？不是！所以在經行的時候你能不能發現到有一個人、一個我、一個你呢？沒有！只有因果法則存在，有因才有果，因果互相關連在產生作用，在這裡找不到一個人、一個我、一個你。如此在我們現在、今生在走路當中找不到一個人、一個我，你能不能說在過去生的時候，有一個人人在走路呢？不能！你能不能說在未來生的時候，有一個真實的人在走路呢？不能！如果你不能發現人、我的存在，你發現了什麼呢？只有因與果！當你能夠深入了悟到因果的法則：在現在世沒有人、我、眾生存在，在過去生也沒有人、我、眾生存在，在未來世也沒有人、我、眾生存在，於是過去、現在、未來有沒有我存在的這項疑惑也就解除了。過去、現在、未來這三者都沒有人、我、眾生的存在，所存在的只有因果。

這樣子說明清楚嗎？清楚！因為大家大家多少都有一些親身的體驗，如果你能夠繼續精進修行、能夠達到更深的內觀智慧，大家將會更加的法喜充滿。這裡講到的這一項分辨因果關係、了悟因果法則的觀智是第二觀智。我們如果想要了悟這一項觀智、想要達到這一項內觀智慧，就必須很專注、仔細的來觀察在經行當中以及日常生活中每一項動作之前的動機，這就是我之所以常常教大家要盡量能夠多觀察動機；在面談的時候我也常常問大家能不能覺察到動機、或者問說能不能發現動機與動作之間的關係，但是大家無法回答這些問題，因為大家還沒有親身經驗；有些人已經有了親身的經驗，但是還不很清楚分明，繼續精進的修行，不久大家將能夠很清楚分明的觀察到動機，到時候大家就能夠得到這些問題的答案。

在靜坐的時候，當你發覺到腹部上升相當明顯的時候，你必須觀察它，因為這是一個現象生起來了，就是你觀察的目標；在這裡你沒有其他事情可做，你必須做的只有觀察這件事情 – 觀察任何一項當下產生的身心現象，因為有腹部上升這個現象生起，就是你的目標，你必須觀察它。當腹部上升完成之後、不再上升，但是接著腹部開始下降，你必須觀察腹部的下降，為什麼呢？因為這是一種現象，是你觀察的目標生起來，所以你必須觀察。這是很簡單、很清楚的經驗，大家必須按照一切現象它的自然面貌去觀察它們。

然後說到日常生活的觀照非常重要，日常生活中一舉一動都要做得非常的慢、要觀察非常仔細，比如說為什麼你要走到餐廳去呢？因為你有想吃的慾望，當你覺察到想吃的慾望時你必須觀察它；走路時必須觀察；走到餐桌前想要坐下時必須觀察想坐的動機；然後坐下的過程：坐下、坐下、坐下必須觀察；伸手要拿刀叉或者伸手取食物、收回來、放盤子上等等，一切動作都必須要觀察。大家是不是有仔細的在觀察呢？如果大家有按照規矩仔細觀察，大家會發現有許許多多的目標必須要觀察，譬如說你想伸出手去拿盤子，你發覺到有想伸手的動機，你要觀察這個動機：觀察說動機、動機或者說想伸、想伸；然後在伸手的過程你要觀察手的移動，觀察說伸出、伸出、伸出；接觸到盤子你要觀察說接觸、接觸；想要拿盤子你要觀察想拿的這個動機，觀察想拿、想拿，然後拿的過程拿、拿、拿；接著你想要伸手去拿叉子，你必須觀察想伸手的動機：想伸、想伸或者說動機、動機；伸出的過程觀察伸出、伸出；接觸到叉子觀察接觸、接觸；想要拿叉子的時候觀察想拿、想拿；手握起來想要拿叉子的過程觀察握住、握住或者是拿、拿，等等。因此你的心是觀察一項目標還是觀察許多目標呢？其實每一瞬間心只觀察單一項目標，但是你的心並不久久停留在這一個目標，為什麼呢？因為還有其他的現象、其他的目標生起，心必須接著觀生起的目標；然後心也並不久停在這一項目標上，因為還有下一項目標又再生起，心必須再觀；如此你會發覺到因果關係，什麼樣的因果關係呢？所做的動作或者產生的目標、現象是因，然後引起觀察的心是果，我們能不能說目標發生之前，觀察的心早已經存在那裡呢？不能！那麼什麼時候觀察的心才會生起呢？就是當目標生起的時候觀察的心才會生起，所以目標是因，觀察的心是果。

如果你了悟了因果的法則、了解這世界上所存在的只有因和果，你就不再存著有恆常不變的人、我、眾生的概念，大家有嗎？所謂的人這是被大家認定是恆常不變的，

從他出生一直到老死他都是不變的那一個人；但是當你觀察身心現象，你是不是能夠發現任何任何恆常不變的人、事、物呢？沒有！你會認為這些身心現象是人嗎？不會！那麼這個人存在哪裡呢？這個人既沒有產生出來、也沒有消失，因為當你要觀察所謂的人這個時候，你所發現到的是生滅無常的身心現象，你無法發現任何恆常不變的人，於是你去除掉有人、我、眾生的這種錯誤觀念、了悟到身心的因果關係，就能夠去除我見；然而你在哪裡能夠發現這個因果呢？在任何時間、在任何地點你都能夠發現！如果你仔細觀察，你都能夠從而達到這項內觀智慧。

所以說靜坐有利益嗎？經行有任何的利益嗎？這邊說的是有正念的經行、而不是散心的經行。觀察日常生活有利益嗎？有無窮的利益、莫大的利益！那麼你們應該怎麼做呢？你們應該在靜坐、在經行、還有日常生活中提起正念觀察一切身心現象，然後你就能夠保持正念整天持續不斷 – 你能夠達到這樣的功夫。當然各位現在或許還達不到，但是如果你付出足夠的精進來修行，你必然能夠達得到；但是單靠努力精進還不夠，你還必須要是具有持續毅力的精進；只是持續的精進還不夠，還必須有相當的耐性。所以精進、毅力、與耐性這三項，是修行者要覺悟身心真理最重要的條件。當你能夠付出足夠的精進努力，但是你沒有耐性、不能忍耐，還是不能保持精進 – 你必須訓練自己的耐性【錄音帶至此即停止】

今天是西元一九九二年一月十二日，要繼續跟各位解釋除疑清淨、了悟身心現象、因果法則的這種觀智。昨天講到了當修行者的定力夠深，能夠分辨身體現象與心理現象的差別，然後進一步能夠透視到身心現象的因果關係。

當修行者在觀察腹部起伏上下的時候，專注觀察相續不斷、定力漸深，他就觀察到只有到腹部的上升這項動作以及觀察它的心；然後只有腹部下降的這個動作以及觀察它的心--每一個當下只觀察到腹部移動以及觀察的心這兩項自然過程。當他定力相當深，他甚至完全沒有感覺到腹部的存在以及身體的存在，在這個宇宙當中，他只發現腹部的起伏移動以及觀察的心這兩樣，除此之外一切都不存在。因此根據他親身的經驗，他能夠判斷除了身心現象之外、沒有其他恆常不變的性質存在，所存在的唯有身體現象跟心理現象這兩種；然後當他觀察腹部上升的時候，他開始見到一連串很小的上升的動作：一個小動作生起來立即消失掉，接著另一個小動作生起然後又迅速消滅，如此迅速的生滅、生滅 - 他親身體驗到這種生滅無常的本質。當他的定力更深，他發現觀察的心也是一念接著一念迅速的生滅、生滅 - 一個小的上升的動作生起，觀察的心念也隨著生起，然後動作消失，心念也隨著消失；又有一個小的上升動作生起，觀察的心念隨著生起，動作消失，觀察的心也隨著消失，所以這時候他了悟到心理現象是生滅無常，於是他不認定說腹部上下的移動是恆常不變的人、我、或者眾生，然後他也不認定觀察腹部的心是恆常不變的人、我、眾生；而且正如前面所了解除了腹部的上下移動以及觀察的心之外，沒有其他事物存在，所以這時候他就能夠判斷說，一切的身心現象是無常，都沒有人、我、眾生；而除了身心現象之外沒有其他現象存在，身心現象本身又是無常，因此根本沒有一個恆常不變的性質存在 - 沒有所謂常、一、主宰的人、我、眾生、靈魂，這時候修行者就是很明顯的了悟到無我的這項真理。

一切身心現象有三種共同性質，就是無常、苦、和無我，因此這個時候就是非常清楚的了悟到第三個性質無我這個性質。然而有一些思考的人他會提出一個問題，他問說：如果沒有一個恆常不變的人、我、眾生、或者靈魂，那麼人死了之後是什麼東西再去轉世投胎到下一世的身體呢？假設沒有任何東西轉世投胎，那麼人死了之後生命就永遠結束了，不是嗎？這是一些思考者、思想家他們認為是問題，但是對於內觀修行者來說，他經由親身體驗，一切身心現象相續生滅不斷這些經驗當中，這個問題對他們而言是很容易就能回答的。尤其是西方人他們常常會問到這一個問題，乃至有些修行者他自己本身已經能夠體會到身心現象都是剎那、剎那生滅的這種情況，但是

他仍然會有這個問題，雖然他們本身已經無法發現任何恆常不變的性質存在，可是他還是免不了要懷疑。在這邊就要跟各位解釋，當你在經行當中、定力夠深的時候，你見到一些分開的小的舉起的動作，定力更深的時候，你見到許許多小的舉起的動作是一連串生滅相續--你見到一個小的舉起動作生起來又迅速消滅，這時候舉起的這種身體現象是不是從此斷絕了呢？不是的！還更有下一個小的舉起動作生起來，然後它迅速消滅，又有下一個小的舉起動作生起來，你很深刻明顯的知道了這種現象。

觀察的心也是一樣，有一些修行者甚至發現每一個動作都有一個動機，那就是發現到動機然後是一個小的舉起動作，然後又是一個動機/又一小的舉起動作、又是動機/一個小的舉起動作 - 就是他們覺察到了在這些小的舉起動作中間的每一個動機，但是這是非常、非常困難觀察到的，這要必須相當平靜的心、相當深的定力。這裡要說的是當你觀察一連串小的舉起動作，這時候是同樣一個心念不斷生滅在觀察、或者是一連串許多不同的心念生滅在觀察呢？是同一個心還是許多不同的心呢？你的經驗是怎麼樣呢？有一些修行者已經經驗到、有一些修行者還沒有這種經驗，根據佛教的心理學 - 《阿毘達磨論》：心理現象發生的速度比身體現象發生的速度還要快七十倍，因此在一個小的舉起動作生滅的時間裡面已經有七十個觀察的心生滅過去 - 有一些修行者可以很清楚的看到這種現象。我要說的是心理現象一個接著一個生起消滅、生起消滅，中間並沒有間斷過、並沒有停過，大家在日常生活中在觀察的時候，有時候就觀察動機、伸出、伸出/動機、握住、握住/動機、拿起、拿起；這些動機是同一個還是不同的呢？是各個不同的動機！動機是心理作用，這許多不同的動機是否有中斷過呢？沒有！一個接著一個的動機生滅、生滅相續不斷，中間並沒有斷過；這裡我們也許會想到為什麼下一個動機或者下一個心念它會生起來呢？為什麼會有下一個小的舉起動作生起來呢？在這裡我們可以舉一個很明顯的例子：當現任的澳洲總理退休之後，澳洲是不從此就沒有總理了呢？不是的！會有新的總理上台！為什麼新的總理能夠上台呢？我們可以很直接明白的這樣回答：就是因為現任總理下台，所以新任總理才能上台；如果現任的總理繼續執政，新總理就不能上台。因此當一件事物消失之後，下一件事物才能生起；接著這個事物又再消失，又有另外一件事物接著生起；一個動機消失之後，下一個動機才能生起；一個小的舉起動作消失之後，下一個動作才能生起。於是要問大家：新的事物生起的原因是什麼呢？是因為舊的事物消失了。為什麼新的心念會生起來呢？是因為舊的心念消失 - 舊的心念消失是因，造成新的心念生起是

果。在這裡我們必須了解，根據自然法則，一件事物消失之後，並不是從此滅絕，必然有下一個事物緊接著生起來，這是自然的法則。

在佛陀時代有兩種見解，第一種它是執著一切都是恆常不變，這一種見解它執著有一種恆常不變的性質：當一個人死了之後，他所具有這種恆常不變的性質並沒有死，這種恆常不變的性質或者說是靈魂離開他的身體而轉世投生到下一世他的身體。我們如何來判別這種見解是正確或者是錯誤的呢？要根據你們修行內觀的親身經驗來判別、而不是根據理論。在我們實地修行觀察一切身心現象，我們了知一切的身體現象都是生滅無常、一切的心理現象也都是生滅無常，所以是不是有任何身體現象或者心理現象轉世投胎到下一世呢？如果是恆常不變的東西，他就能轉世投胎；如果是生滅無常的東西，那是不能轉世投胎的。因此有沒有任何身心現象轉世投胎呢？沒有！那麼假設有恆常不變的東西存在，這樣的東西能不能轉世投胎呢？能！但是根據大家的經驗，除了身心現象之外，能不能找到任何恆常不變的東西呢？不能！因此是什麼東西轉世投胎到下一生呢？喔，你回答說是因果，因果是不能轉世投胎的，因為因果是生起之後又迅速消滅，因此因果不能轉世投胎。我們要說的是並沒有任何東西轉世投胎到下一世，你同意我的說法嗎？

然後我們要回過頭來觀察腳步舉起的時候，一系列小動作生滅相續，它是如何一個生起、消滅之後接著有下一個生起來？還有我們觀察的心是如何一念生起、消滅之後，接著有下一念的生起呢？澳洲總理是如何舊的總理下台接著有新總理上台呢？當我們仔細觀察之後，同理的我們可以拿來看，當前生臨死的時候，最後一個心念消失之後，接著是否有任何東西生起來呢？是的，必然會有另一個心念緊接著生起來，因為這是自然的法則－當一個心念消失之後，必然有另一個心念進緊接著生起來，大家能夠理解嗎？因此根據自然法則，當前世最後一個心念消失之後，必然有另一個心念緊接著生起來；這一個緊接著生起來的心念，不是發生在前一世這個人的身上，而是發生在下一世人的身上，於是一個新的生命產生了。所以是否有任何一個事物從前一生轉世投胎到下一生呢？沒有！只有因果關係在相續進行。什麼是因呢？前世最後一念的消失是因，後世最先一念產生是果；因為有前世最後一念的消失，才有後世最先一念的產生。如此我們是不是還需要有任何事物在轉世投胎呢？不需要！一切都是因果法則。這就是我之所以說如果各位能夠親身體驗因果法則，對各位研究佛法有很大的幫助、各位將得到很多的利益；如果你不能經由你的經驗了知到下

一世最初一念的產生、與前一世最後一念的消失二者之間的因果本質，你必然會認為有一個恆常不變的東西在轉世投胎；唯有你能夠體驗到一系列剎那、剎那生滅相續的身心現象，你才能夠知道下一世的新生命是如何產生的，大家了解嗎？沒有恆常不變的事物是否能夠產生下一世的新生命呢？是的！然後我們當我們說到一個人執著有一個恆常不變的事物轉世投胎到下一世，他就是「常見」，佛陀說常見是錯誤的，因為大家都能夠體驗到身心都是剎那、剎那不停生滅，沒有任何事物是恆常不變、每一件事物都是無常。另外一個見解是說有一個自我是暫時存在、死了之後完全消失，因為他死後身體敗壞掉，那個暫時存在的自我也隨著身體而敗壞掉 - 死後就沒有下一生；既然死後沒有下一生，出生之前有沒有前生呢？沒有，生命只存在胎盤和墳墓之間，這種見解叫作「斷見」 - 佛陀也否定這種斷見，因為人死後並沒有任何自我敗壞掉，當亡者最後一念消失之後，緊接著有下一念立即生起；為什麼下一念會生起來呢？因為前一念消失 - 前一念的消失是因，引起下一念的生起是果，所以沒有任何東西轉世投胎，你同意我嗎？這是佛陀所開示的。

常見是錯誤的，斷見也是錯誤的，那麼什麼是正確的呢？身心現象都是剎那、剎那生滅無常，身心互相依靠、互為因果，這種因果關係才是正確的。佛陀教導十二因緣的法則：一切都是緣生緣滅，前念滅、後念才生這種緣生緣滅的法則；而且一件事情要生起並不是單靠一個因緣、而必須靠四五個因緣才能夠生起，因此即使前生最後一個心念消失了，並沒有下一念生起來，譬如說證到阿羅漢果的聖人，當他最後一念消失之後，就不會再有下一念生起，因為阿羅漢他不再生死輪迴，如此是不是就違背了自然法則呢？因為自然法則是前念滅必然有後念生起，為什麼會如此呢？因為下一念的心念要生起來，還需要有一個因緣、另外一項因緣，那就是必須要有還想要繼續存在的慾望，必須要有這種貪愛，每個人都想要繼續生存、沒有人想要死，這就表示每個人都有想存在的貪愛，在前一世最後一個念消失之後，這種想存在的貪愛，它的力量就造成下一世最初一念的生起 - 我們可以說因為我們想存在，所以我們有下一生，或者說因為我們貪愛我們的生命，所以我們有下一世的生命；而證到四果的阿羅漢他完全滅除了貪愛、他完全沒有想再生到下一世的慾望，因此他死後不會再有生死。所以在這裡我們又發現了一項因緣，總共兩項：下一世最初一念要生起來，必須要前一世最後一念消失以及想繼續存在的貪愛，然後還有外一項因緣，那就是業 - 業就是造作或者是行為：善的行為得到善的果報，惡的行為得到惡的果報，所以善惡業的力

量也是造成下一生生起的因緣。這三項緣造成下一世的生滅。

時間到了，所以大家必須觀察經行時舉起的動機、跨腳的動機、落腳的動機、以及其他時候每一項動作的動機，要觀察得很明確、很清晰，這樣子大家就能夠根據自己的經驗而了悟這些道理。最後祝各位能夠得到徹底覺悟而脫離一切的痛苦、證得涅槃。

今天是一九九二年一月十三日。昨天解釋了修行者如何去除對於過去、現在、未來有否恆常不變的人、我的這種疑問/疑惑。當修行者正確的了解今生的因果法則，他就能夠判斷現在、過去、未來都沒有一個恆常不變的人、我、眾生，在這個宇宙當中只存在著因果關係，如果你已經了知了下一世生起的原因，那麼你就能夠去除我見 - 下一世之所以生起，是因為前世最後一念的消失以及想要繼續存在的貪愛，如果你沒有想繼續存在的貪愛，你就不會再生死輪迴 - 今生繼續存在的貪愛作為因，能夠引起來生最初一念生起；但是今生這一個貪愛並沒有轉移到來生去，因為這個貪愛生起之後迅速就消滅掉，它是無常的、不久存的，它無法到下一生去，但是它能夠引起下一世的生起 - 這個今生繼續存在的貪愛作為因，下一世的生起、有下一世的身心現象生起來這是果。沒有任何東西從這一生移轉到下一生去、沒有任何東西在轉世投胎。

然而什麼是貪愛的原因呢？如果沒有這個繼續存在的貪愛，我們就不會再生死，像阿羅漢聖者他完全滅除一切貪瞋癡煩惱，沒有再生死的貪愛，所以他不再生死輪迴。那麼貪愛的原因是什麼呢？佛陀開示說，貪愛的原因是無明，無明就是不明了身心現象的本質。因為對身心現象的無知，於是將身心現象誤認為是人、我、眾生，因此產生了薩加耶見、也就是我見 - 有這種我見存在的時候，這個人、這個我就有貪愛/慾望想要繼續存在。對於身心現象的無知 - 這個無明是因，錯認為有人、我、眾生這種我見是果。然後錯認為有人、我、眾生這種我見作因，繼續存在的貪愛作果；繼續存在的貪愛加上前世最後一念消失作因，後一世最初一念的生起是果。所以充滿痛苦的下一世產生的根本原因就是無明 - 對身心現象的無知，換句話說就是不明苦諦；因為佛陀開示說身心現象是苦諦，只要你還有身心現象，你必定會受苦。所以身心現象是苦或者是苦諦，對於身心現象的無知，也就表示對苦諦無知。因此如果你想去除繼續存在的貪愛，首先你必須去除無明；如果你想去除無明，你必須徹底了悟身心的真相，也就是了知了苦諦。

在佛陀第一次說法所開示的《法輪經》當中，佛陀說身心現象是苦諦修，行者必須完全了知；完全了知了苦諦，就是得到了覺悟、就是了悟了身心的真相 - 佛陀的意思就是說，除非你能夠了悟身心現象是苦諦，否則你不能滅除一切痛苦。因此如果你不了解苦是苦，你會誤以為它是樂、是可愛的，你就會對它生起執著；當你對苦生起執著，你當然無法脫離痛苦，正如在修行當中，如果你貪著經由禪定所引生的平靜、安寧、快樂，你就害怕失去它們，你想牢牢的抓住它們、抓住禪定當中這些快樂的感

受；因為你這種貪著，你就無法達到高層的內觀智慧，因為你對禪悅貪著，就阻礙了你的進步。這些禪悅的現象和究竟離苦的境界相比較起來，實在是微不足道的東西，但是因為你不了解，所以你貪著它們，你不再精進努力更求上進、更求證到高的內觀智慧，你就一直停留在那個階段。然而這種禪悅的境界也是無常的，當你的定力轉弱，這些平靜、安寧、快樂的感覺消失了，於是你的心情跌到了谷底，你必須從頭開始努力專注觀察目標才能令定力再次加深；同樣道理，因為你不了解身心的真相只是苦，因此你執著它們；當你執著這些苦、這些身心現象，你就不會努力想要脫離他們，因為你認為它們是快樂、是可愛的；因為你沒有了解苦是苦，所以你不能付出足夠的精進努力來修行、來滅除這些痛苦。如果你真正了解了這些身心現象是苦、是苦諦，你想要脫離它們；因為你想脫離它們，你就能夠找到一些令你解脫痛苦的方法。

當你能夠真正了悟到身心是苦、是苦諦，你就是滅除了無明、滅除了對身心的無知；當無明滅除之後，你就不會再有想繼續存在的貪愛；因為你了悟了身心現象只是苦，你不會有想再有來世的貪愛。要去除對身心現象的無明，你必須正確了悟身心現象的真相都是無常、苦、無我，如此你就能去除無明 - 這種正確的了解叫作「正見」。正見是八聖道分當中的第一項。你正確了解了苦是苦，這種正確了解、這種正見，能去除無明，你就不再有想得到來世的貪愛，於是你不再生死輪迴。

正見是去除無明即貪愛罪重要的因素。然而你如何才能正確的了解身心的真實本質呢？有一個方法，這是佛所開示的方法，叫作中道 - 在佛陀第一次說法的《法輪經》當中也開示到中道這一個修行方法，佛陀說，諸比丘，在世界上有兩種極端，哪兩種呢？第一種是沈溺在感官的享樂裡面，第二種是自我虐待的苦行，這兩種極端都無法令人離苦，所以你們不應該去做，那麼你們應該做什麼呢？應該修行中道，中道是什麼呢？中道是由八聖道分所組成 - 八聖道分就是正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、和正定，相信大家都已經了解八聖道分的內容 - 第一個正見、第二正思惟，這兩項是包含在智慧的這一組；第三正語、第四正業、第五正命，這三項是包含在持戒這一組裡面；第六個正精進、第七正念、第八正定，這三項是包含在禪定這一組裡面。如此八正道分可以歸納為「三學」，就是三種訓練：第一種訓練是戒學，第二種訓練是定學，第三種訓練是慧學。這八聖道分就是使眾生能夠離苦的中道，所以佛陀說如果你能夠修行八聖道分，你就能解脫一切痛苦。當你具備正見，你就能夠去除一切痛苦的根本原因，也就是無明；然後你也就能去除無明所引生的貪愛，如此

你能夠解脫一切的痛苦。佛所開示的這個中道，就是道諦，是通向離苦境界的道路這一項真理；如果你能夠藉著內觀的修行法、正念修行法而實踐八聖道分，能夠正確的了解身心現象，正定就能生起；當正確了解身心現象之後，你就不會再貪愛它們，所以你沒有想要再有來生的貪愛。因此要去除無明與貪愛，你必須正確了解身心現象或者說名色 - 名是指心理現象，色是指身體現象。名色，或者說身心現象就是苦諦，這項苦諦是必須完全了解的。

爲什麼你會想要去除無明以及貪愛呢？因爲你想解脫一切痛苦。那麼你如何才能去除無明與貪愛呢？就是要藉著正確了解苦是苦。你如何才能正確了解苦諦這項真理呢、你能了解苦就是苦呢？就是要藉著修行八聖道分、也就是四諦當中的道諦 - 通向離苦的道路這一項真理。八聖道分當中最重要的一項就是正見 - 也就是正確了解苦的真理：苦就是苦；然後你就能去除無明；去除了無明之後你就是去除無明的果、也就是貪愛；當去除了無明與貪愛，你就解脫了一切的痛苦。

然後我們應該如何來對待貪愛呢？你應該把它推出我們的身體外面、還是繼續增長貪愛呢？我們必須破壞它、去除它、超越它，因爲它是苦的近因，是應該跟它完全毀滅掉的 - 這是佛陀在《法輪經》當中所開示的。在緬甸有很多修行者都能夠背誦巴利文的《法輪經》，但是多數的人並不了解經中的意義，他們背誦的目的只是爲了要得到功德。這部《法輪經》是非常重要的。佛陀說貪愛是必須滅除掉，如果不滅除貪愛，它會造成身心的痛苦；如果有任何人想要解脫痛苦，他必須滅除貪愛 - 我們對貪愛我們要完全滅除它。

剛才忘了問大家什麼是苦的根本原因呢？是無明，無明是苦的根本原因。那麼什麼是苦的最近原因呢？苦的近因是貪愛，譬如說你來這邊禪修的時候，你開了你的車子來；車子對你的日常生活很有用、很重要，所以你會很愛著它，你們都愛著你們的車子嗎？非常愛著！假設你的車子被偷了，當你發現車子遺失，你會感覺快樂嗎？你會很著急、難過、有時候甚至會很消沈 - 啊，我怎麼回家呢？！走路回家！這些著急、難過、消沈都是痛苦，這些痛苦是什麼原因造成的呢？是我、還是你造成的呢？是對於車子的愛著所造成的。愛著是苦的近因，叫作集諦，這是苦的原因這項真理，是四諦當中之。四諦是哪些呢？第一是苦諦，苦的這項真理；第二是集諦，苦原因的這項真理；第三是滅諦，是滅除苦的這項真理；第四是道諦，這是通向離苦境界的道路這項真理。

在這裡已經解釋了第一項苦諦，佛陀說身心現象就是苦，因為它們是生滅無常的，所以是苦。然後第二集諦，佛陀說苦的原因就是貪愛或者說執著、慾望。如果你能夠完全實踐八聖道分，徹底了悟身心現象只是苦，你就不再貪著、不再愛戀一切的身心現象，你就不再愛著你的兒子、你的女兒、你的妻子、你的丈夫、你的車子、你的房子、等等。為什麼呢？因為貪愛已經被正見所毀滅掉。正見就是正確了解身心的真理。當你滅除了貪愛，你還有苦嗎？沒有！為什麼呢？，因為苦的原因 - 貪愛已經被你滅除掉，所以不會再有任何的苦產生，於是你滅除了一切的痛苦，也就是達到滅苦的境界。滅苦的境界這項真理叫作滅諦（滅除一切痛苦的境界這項真理叫作滅諦） - 經由正念的修行法，正確了解身心現象，就能扣夠滅除一切的貪瞋癡煩惱而達到滅苦的境界。

在這裡我忘了跟各位解釋三種苦，就是所謂的苦苦、壞苦、行苦。不過現在並沒有時間，所以我不打算完全解釋。這裡所說的無常這是屬於三種苦之中的行苦。行苦的意思就是說持續地受到剎那、剎那生滅的壓迫這種本質，請各位注意這個意思，人們常常誤解行苦的意思。當你觀察一切動作，觀察得越來越仔細，沒有任何一項動作遺漏掉，你能夠很明確、很準確的觀察每一項動作，你深深的專注在每一項動作上，然後你能夠了解到有許許多多的動作是你必須觀察；因為你已經能夠觀察到每一個動作之前的動機，所以譬如說當你坐在餐桌前要吃飯，你首先必須觀察坐下的動作：坐下、坐下、坐下，然後當你的身體接觸到椅子，你觀察接觸、接觸；當你看見盤子，觀察看見、看見；當你有動機想取食物，觀察動機、動機；當你想伸出手臂，觀察動機、動機，或者想伸、想伸；當你伸出的時候，觀察伸出、伸出；等等。這樣子有多少的動作你必須觀呢？太多了，數不盡的動作是你必須觀的。你的定力之所以能夠持續加深，是當你能夠付出足夠的精進努力才能達成，然後你會觀察到一個動作生起然後又迅速消失，下一個動作生起又再消失，再下一個動作又生起、又消失，再下一個動作生、起消失，這樣子下來你感覺到怎麼樣？感覺到厭煩了 - 這意思就是代表說，你經驗到持續的受到身心現象剎那、剎那生滅這種壓迫的本質，也就是你經驗到了行苦。你必須修行中道或者八聖道分，正念觀察一切身心現象，如此漸漸的你專注的力量越來越深，你的內觀覺悟力越來越強有力、而且銳利，能夠了悟身心的無常性、以及身心是持續的剎那/剎那生滅的壓迫性 - 就是行苦，還有無我性，於是你滅除了無明、滅除了貪愛，你沒有再想要有來生的慾望，你就是證到了滅苦的境界 - 滅諦。

時間到了，明天再繼續。最後祝大家能夠正確了解佛陀所開示的解脫之道，努力去實踐，而能夠證悟解脫的境界。

跟各位解釋到假如你不能正確了知身心現象的真實本質，你就無法滅除貪愛的原因 – 也就是無明，唯有當你了悟身心現象是苦，你才能滅除無明。這就表示正確的了解能夠滅除無明，正確了解、或者說覺悟、或者說內觀透視 – 這三個都是同一件事情。當你能夠透視到身心的真相，就能滅除一切苦的根源 – 無明；滅除無明之後你就不再認為身心現象是快樂的、可愛的，你就不會再有繼續生死輪迴的貪愛，於是你不再生死輪迴。繼續輪迴生死的貪愛，是一切苦的近因、一切身心現象生起的近因，所以一切身心現象是苦諦，這個苦諦是必須完全了悟的；了悟了苦諦、了悟了身心現象是苦，就能夠去除無明。無明去除了之後，就不會生起貪愛 – 貪愛是一切苦的原因，叫作集諦；只要我們還不能去除苦的原因，就是集諦、貪愛，我們就必須繼續受苦、繼續生死輪迴，唯有當我們去除了貪愛，我們才能解脫一切痛苦、解脫生死輪迴，因此這個貪愛 – 集諦是必須完全去除的，所以佛陀說集諦應該要滅除。集諦這個貪愛是因，造成苦諦 – 一切身心現象的產生是果，貪愛引生痛苦，只要我們還有貪愛，我們就還要受苦；當我們能夠滅除貪愛，我們就不再受一切痛苦，我們也就達到了滅苦的境界、達到了苦的止息，也就是滅諦 – 滅諦是滅除一切苦的這項真理，滅除了貪愛就能滅除一切苦，就達到了滅諦。因此滅諦是我們必須證悟的、必須達到的、是我們必須親身體驗的。

然後什麼是滅除苦的境界呢？是天堂嗎？還是梵天？當你投生到天堂或者梵天，你能不能滅除一切苦呢？很困難！因為只要你還有貪愛，你必然還要再受苦，不論你是生到天堂還是人間或者是地獄等等。這裡講說滅除一切苦的境界，就是指涅槃，涅槃也就是解脫一切苦的境界，所以滅諦就是涅槃。如果你想解脫一切痛苦，你必須滅除苦的原因 – 貪愛。你能夠滅除貪愛嗎？是的，你可以！什麼時候呢？是現在還是以後呢？以後！還要再多久呢？直到你能夠完全了悟身心真相、直到你能夠了悟苦/無常/無我，你就能去除貪愛，因為貪愛之所以生起，是因為有無明 – 無明就是對身心現象的無知，正確了知身心現象就是去無明，也就能去除貪愛。你能夠正確了知身心的真相嗎？你能的！用什麼方法才能了知身心真相呢？用八聖道分，八聖道分就是通向滅苦境界的道路、就是滅除貪愛的方法。當你能夠完全修行八聖道分，你必然能夠滅除貪愛。

然後問到你如何機藉著修行八聖道分滅除貪愛呢？這是我們必須要了解的。八聖道分當中最重要的一項是正見 – 正確的了解；當你修行八聖道分當中的正定，你的定

力夠深，這時候與定力一齊生起來的內觀覺悟力變得銳利，你就能正確了悟身心的真相，這時候你的正見就生起來。所謂無明是對身心的真理無知，所謂正見就是正確了悟身心的真理，如此當你得到正見的時候，你就是去除了無明，也可以說正見取代了無明。沒有了無明也就沒有貪愛，沒有了貪愛也就沒有了一切的痛苦，所以八聖道分能夠引導你正確了悟身心的真理、滅除貪愛，達到解脫一切痛苦的境界；也就是說八聖道分就是令你達到滅諦－涅槃的道路。佛陀說八聖道分是必須完全修行的、必須完全發展的；當你完全修行、完全發展八聖道分，能夠滅除貪愛的正見就能生起，也就能令修行者達到解脫一切痛苦的涅槃。

這裡的苦諦是指名色，所謂的名就是一切的心理現象、所謂色是指一切的物質現象。名色也就是一切的心理現象及物質現象，就是苦，大家了解了嗎？其實大家只了解一點點，如果大家真正了解了，大家就不會執著它們；不過現在大家對它們還有某種程度的執著，因為我們對苦的了解還不很清楚。

然後講到集諦－苦的原因這項真理。佛陀說集諦就是貪愛或者執著，你們大家同意佛陀的說法嗎？一切痛苦都是由貪愛或者執著所造成的。接著滅諦－就是滅除痛苦或者痛苦的止息這項真理，我們在哪裡能夠找到滅除痛苦或者苦的止息？是在天上還是在地下呢？佛陀說就在你的身心裡面能夠找到滅苦的境界、苦的止息，而不在於你們的身心之外。那麼如何才能達到滅苦的境界呢？在佛陀時代有一個很富有的人，他深深了解到人生是苦，譬如猛烈燃燒中的火一樣；他已經結婚了，並且他的妻子為他生了一個嬰兒。這時候他請求他的妻子允許他出家修行，他的妻子很不情願的允許了他，於是他來見佛陀請求出家，佛陀就叫僧團為他剃度受戒。出家之後他到森林裡修行內觀－正念的修行法，非常精進，甚至晚上也不睡覺精進修行；幾天之後他證到了阿羅漢果，滅除了一切貪瞋癡慢疑等等的煩惱。這個人他要出家之前，先請求他妻子的同意，但是事實上佛陀並沒有這樣子規定，佛陀只規定說要出家的人必須得到父母親的同意、只要父母親同意他就能出家。但是到了現在這個時代，父母親的同意變得不是那麼重要，倒是妻子的同意比較重要，即使只是要來短期修行也是如此。昨天我收到一封信，有一位緬甸的年輕人想來參加這一期禪修，但是他得不到妻子的同意，因此不能來，這是非常可惜。現在在座的各位很幸運，因為你們都得到了同意，所以說大家很幸運。

然後我們說到這位比丘證到了阿羅漢果，我說這個故事的用意是要告訴大家，滅

除一切苦的境界存在大家身心之中、不在大家身心之外。當這位比丘滅除一切煩惱證到阿羅漢果，他就回來見佛陀，住在僧團當中的一間僧寮裡面。這一天他在僧寮旁邊一顆樹下靜坐修行，他的妻子聽到他回來的消息，就來找他、請求他還俗，請求了三次，可是這位比丘並沒有睜開眼睛，他只是寧靜不動的坐在那裡、在如實的觀察一切身心現象。因為這位比丘對他妻子的要求一點反應也沒有，於是他的妻子就大聲哭起來，但是這位比丘一點也沒有受到影響、仍然閉著眼睛靜坐在那裡。然後他的妻子想到了一個妙計，她跑回家去把他們的嬰兒抱來，然後將嬰兒放在比丘的面前、對比丘說：大德，他很想念他的父親、來找他的父親了！但是比丘仍然絲毫不受影響，既不睜眼、也不移動。他的妻子很聰明，接著怎麼做呢？她就扭轉嬰兒的手臂，於是嬰兒放聲大哭；然而比丘仍然不為所動，也沒睜眼、也沒受到影響，仍然平靜安詳的坐在那裡。嬰兒哭了很久，比丘仍然不為所動。最後他的妻子沒辦法，只好抱著嬰兒回去了。比丘靜坐了很長一段時間，就從座位上站起來開始經行，他的內心充滿了平靜安寧、沒有任何外境能影響他、能打動他，因為他一點也沒有痛苦，為什麼呢？因為他已經滅除了苦的原因 - 貪愛。所以苦的滅除存在哪裡呢？是內在還是外在呢？是內在！你藉著修行八聖道分，也能夠親身體驗到苦的滅除。

八聖道分很重要，所以在這裡想讓大家再複習一下：第一是正見，第二是正思惟，第三是正語，第四是正業，第五是正命，第六是正精進，第七是正念，第八是正定。第一個正見，就是正確的了解一切身心現象的真實本質，這種正確了解就是正見。第二個正思惟，並不是在思惟其他的事情，而是將心引導到修行目標的這種心理作用 - 當我們修行的時候心跑掉、胡思亂想，就有正思惟能夠將心引導回來觀察修行的目標；如果沒有正思惟，你就無法專注在觀察的目標。接著正語，就是戒除邪語、不說邪語。然後正業就是戒除邪業，不做不正當的行為。然後正命是戒除邪命、不做一些不正當的職業。那我們如何才能戒除邪語、邪業、邪命呢？很容易，就是藉著持守戒律 - 當你遵守五戒或者八戒，你就具備了正語、正業、和正命。

在這裡想跟大家說明的是如何在實際修行上來發展這八聖道分、修行這八聖道分。當你在經行的時候，你很努力精進的持續專注在觀察腳的移動，然後你的定力越來越深，內觀的力量也變得銳利，你觀察到腳的每一移動、而不見到腳的形狀，你只感到舉起的移動、跨出的移動、還有落下的移動，這時候你不會將這些移動認定是你的腳或者是你自己，因為你已經完全沒有腳的形狀的感受、完全沒有自我的感受；你

觀察到每一移動分成一系列的小移動，這時候能不能說你已經具備了正見呢？可以！因為你是照著移動的樣子來看到了移動、來了解移動 – 移動只是移動，是單純的自然現象。當你正確了解移動，你就不會將移動認為是你的腳或者你的人，移動只是自然現象。在你觀察腳移動的時候，你必須付出精進心努力觀察這個精進是正確的，為什麼呢？因為它能引導你了悟移動的真相，所以是正精進。因為這個正精進你觀察腳的移動，你深切注意腳的移動，這種深切注意是正確的，因為它能引導你了悟自然現象，這種深切的注意就是正念。因為持續不間斷的正念，心漸漸就得到相當深的定力，這種定力是正確的，因為它能引導你了悟自然現象，這個定力就是正定。但是有時候心會往外跑、胡思亂想，於是和正念同時生起的一項心理作用，就將心引導回來觀察腳的移動 – 這個將心引導回來的心理作用，就是正思惟。當定力越來越深，內觀的覺照力變得銳利，觀察到移動是一系列小移動的過程，這種正確的了解就是正見。於是你具備了八聖道分當中的五項，就是正精進、正念、正定、正思惟、和正見，至於另外三項：正語、正業、和正命，這三項在你遵守戒律的時候已經具備了。如此在你的內觀修行當中、這種正念的修行法當中，包括了八聖道分，它能夠引導你解脫一切痛苦的境界。

時間到了，最後，願八聖道分引導大家達到解脫痛苦的境界 – 涅槃。

今天是西元一九九二年一月二十八日。昨天解釋了內觀修行當中如何將八聖道分包括在內，相信大家還記得四諦 – 四諦是佛陀所開示的四項真理，其中佛陀開示到必須完全了知的真理就是苦諦、必須完全滅除的真理就是集諦、必須完全證悟的真理是滅諦、必須完全修行的真理是道諦。苦諦就是一切身心現象都是苦，我們必須完全了知苦諦、完全了知一切身心現象才能夠去除集諦 – 就是苦的原因：貪愛，去除了苦因貪愛，才能解脫一切痛苦，修行者就達到了苦的止息，就是涅槃 – 涅槃是修行者必須完全證悟的，涅槃也就是滅諦。想去除貪愛、執著就必須完全了知身心的真相，想完全了知身心真相，就必須修行道諦，就是八聖道分；道諦是必須完全修行的，當你藉著內觀修行法，在一切身心現象發生之時，照著它們的樣子去觀察它們，漸漸的你能夠了解到身心的真相，這種了悟就能夠去除貪愛；貪愛去除之後，痛苦也就止息，於是你解脫一切痛苦。

八聖道分是互相關連的，這四諦當中的苦諦 – 一切身心現象是果，集諦 – 貪愛是因：一切痛苦都是從貪愛而來，貪愛是因，痛苦是果。這一對因果是世間的因果，集諦的貪愛是世間的因，苦諦的身心是世間的果，它們是造成這個憂悲苦惱的世間、繫屬於世間的。想要解脫一切痛苦，必須滅除苦的原因 – 貪愛；想滅除貪愛，就必須正確了悟身心真相；想正確了悟身心真相，就必須修行道諦 – 八聖道分。當你修行八聖道分，在一切身心現象發生的時候，照著它們自然的面貌來觀察它們，漸漸的你能夠正確的了悟它們，你能夠達到解脫一切痛苦的境界，也就是滅諦 – 因此道諦是因，滅諦是果，這對因果是出世間的因果：道諦、八聖道分是出世間的因，滅諦、涅槃是出世間的果。出世間就是能夠超越憂悲苦惱的世間。所以四諦可以分成兩重的因果，第一重因果：苦諦和集諦是繫屬於世間的，第二重因果：滅諦和道諦是超越世間、不繫屬於世間的。

當我們非常專注、非常準確的觀察一切當下發生的身心現象，我們必須付出相當的精進努力觀察，這個精進是正確的，因為它能令你達到解脫，所以叫作正精進。因為有精進，你能夠生起正念，密切的注意到每一個當下身心所發生的狀況、照著它們自然的面貌/真實的樣子觀察它們；這種密切注意是正確的，因為能令你達到解脫的境界，所以這就是正念。當你繼續保持正念觀察，漸漸的心越來越專注、定力也就越來越深，這個定力是正確的，因為能令你達到解脫，叫作正定；有時候你的心會往外跑去胡思亂想，就有一個心理作用將心引導回來、專注觀察修行的目標，這個心理作用

是正確的，因為能令你達到解脫這就是正思惟。當你的心達到相當深度的定力，你就能夠透視、了悟到身心只是單純的自然現象，它既不是一個人、也不是一個我、也不是一個眾生，它們只是身體或者心裡的自然現象 – 這種了解是正確的了解，叫作正見。

如此，當你修行內觀的時候，你就是已經在修行八聖道分當中的五項，也就是剛才所說的正精進、正念、正定、正思惟、和正見；另外還有三項那就是正語、正業、正命，所謂正語就是遠離邪語 – 不說四種邪語，這是正當的言語；所謂正業就是正當的行爲，遠離三種邪業、三種錯誤的行爲；所謂正命就是從事正當的行業、正當的職業來養活生命，就是要遠離邪命，不藉著錯誤的言語、錯誤的行爲來從事職業養活生命，這樣子正當的活命。在你修行內觀這個禪修期中，你不說邪語，所以你具備正語；你不從事邪業、不做不正當的行爲，所以你具足了正業；你不從事邪命、不做不正當的職業，所以你具足了正命。這樣子在你修行內觀的時候，正念觀察一切當下發生的身心狀況，這時候你就具足了八聖道分，但是在這裡講的八聖道分仍然是繫屬於世間、仍然包含在這個憂悲苦惱世間裡面，還不能算是超出世間的，只要你還沒有證悟到初果須陀洹 – 也就是第一階層的覺悟、證悟，那麼你所修的八聖道分仍然屬於世間的八聖道分；唯有在你證悟初果須陀洹之後，你繼續修行的八聖道分才是出世間的、超越憂悲苦惱世間的八聖道分。因此，如果沒有世間的八聖道分，就不能證悟到出世間的八聖道分，唯有當你完全徹底修行世間的八聖道分，能夠證悟到初果須陀洹的道智，這時候你開始達到苦的熄滅、你親身經驗到滅諦、涅槃的滋味，你就是修行出世間的八聖道分。修行出世間八聖道分的修行者，就開始體驗到涅槃。

在這裡必須注意的是，四諦分成兩組，第一組是苦諦的身心、以及集諦的貪愛執著；第二組是滅諦的涅槃、以及道諦的八聖道分。在第一組當中，集諦 – 貪愛、執著是因，苦諦 – 身心是果；苦諦的身心是由集諦貪愛、執著造成的；在第二組當中，道諦 – 八聖道分是因，滅諦 – 涅槃是果。但是這兩組因果關係，它們是有差異的：集諦 – 貪愛、執著是苦諦 – 身心的近因或者說直接原因，而道諦 – 八聖道分，並不是滅諦 – 涅槃的近因或者說直接原因，雖然說如果沒有修行八聖道分，你就無法達到滅諦 – 涅槃，然而八聖道分並不是滅諦 – 涅槃的近因，因為你修行八聖道分，於是你才能完全了悟身心的真相，你不再執著有真實的人、我、眾生，於是你滅除了貪愛執著；唯有滅除貪愛執著之後，你才能解脫一切苦、達到苦的熄滅。如此，雖然八聖道分是苦滅的因，然而不是苦滅的近因，根據佛法中的《阿毘達摩論》，貪愛是苦的近因，而八聖

道分不是滅苦 – 涅槃的近因，但是如果沒有修行八聖道分，你無法達到滅苦的涅槃，所以八聖道分也是涅槃的因。

在這裡要說的是，當我們觀察腹部的起伏上下、或者觀察行禪時腳步的舉起/跨出/落下/接觸/壓下、或者我們伸手觀察伸手的動作/彎手的動作、或者觀察妄想等等的心理現象、或者觀察疼痛等等的感覺，我們必須提起正念專注的來觀察。這種正念修行法是由八聖道分所組成；但是在某些情況之下，你只具有八聖道分當中的七項而不是八項；在某些情況之下，你是具足八聖道分的全部八項。大家應該能夠了解在什麼情況下你的修行只具有七項、在什麼情況下你具足了全部，大家可以了解嗎？大家來修內觀的時候，能不能開始修行心就非常專注在目標上定力很深呢？不能！你的心只是瞬間、瞬間的專注在各個目標 – 你具有瞬間的定力或者說剎那定，但是這種定力是不夠深的、不夠強的；當你能夠觀察專注在腹部的上升、下降很準確/很密切，你的定力漸入佳境、漸漸的你能夠很輕鬆/舒適的就能夠觀察到每一個動作很準確/很密切、心很少分散，即使是在你走路行禪一個小時觀察腳的移動，你並不感覺到累、你感覺到很舒適/快樂，因為你的定力夠好、心很少往外跑，偶爾心往外跑的時候，你一注意到心在打妄想，你觀察妄想，妄想很快就消失掉，如此漸漸的你的定力越來越深，於是你也越來越能觀察日常生活中的一切舉動，例如你能觀察日常生活中百分之四十的動作，都能夠觀察得很深入，也能夠觀察到某些動作之前的動機，於是你的心在當時能夠專注得很好、你感覺你的定力達到相當的深度；然後在靜坐當中，你的心很專注的觀察腹部的起伏/上下、或者坐姿、以及接觸的感覺、或者痛麻酸癢等感受，你能夠持續觀察五分鐘或者十分鐘、很少有妄想，稍微有一點點妄想，也是一觀就消失；於是你非常準確的了知到腹部上升、下降的移動不是普通的腹部的上升或下降，在此刻你所觀察到的是上升或下降的移動只是單純的移動本身，完全沒有觀察到腹部的形狀，有時候你甚至完全沒有身體的感覺或者自我存在的感覺，你了知到上升下降這些動作的自然本質；同樣道理，在行禪當中腳的移動也是一樣：你觀察到舉起、跨出、落下、接觸、壓下等等的動作的本身，完全沒有觀察到腳或者身體的形狀，這時候你是正卻了解舉起、跨出、落下等等移動的自然本質，你不會將這些自然現象認定是你、或我、人或眾生，你所見到的只是移動的自然現象、自然過程。

當你在靜坐當中觀察疼痛的感覺，你很密切的注意、很準確的觀察痛，心漸漸能穿透到痛的中心，然後你感覺到疼痛是存在某一個地方，與你的身體或你自己毫無關

連，心照著痛的樣子觀察痛，而你自己一點也不必去干涉疼痛，疼痛只是客觀的存在那裡，你觀察它知道它是痛，因為痛與你的人毫無關係，你不會感覺不舒服、你不會厭惡疼痛，因為疼痛對你沒有影響，它與你的身體、與你的人是分開的，這表示你不再認定疼痛是你的人、或者你的東西，所以你體驗到痛不是你、不是我、不是人、不是眾生，它只是單純一種不愉快的感覺、是一種苦受 – 你正確的了解到痛，這種正確了解就是正見。

在你正確了解疼痛、正確了解腹部起伏上下、正確了解腳的舉起、跨出、落下等等移動之前，你還在培養、累積你的定力，這時候你還沒有能夠了悟到一切身心現象真實的本質，你就還沒有正見。你還沒有正見之前，你所修行的只是八聖道分當中的七項；然後當你開始了知腹部的上下以及觀察的心它們的真實本質，你開始了悟到行禪當中腳每一個移動、移動的真實本質以及觀察的心的真實本質，你觀察到疼痛與你毫無關連，它好像存在距離你兩尺遠的地方，於是你正確了解這些自然過程，此時你具足了正見，所以你的修行當中具足八聖道分當中全部八項。所以說有時你的修行只達到相當深的定力、還沒有能透視身心真相，這時你只修行八聖道分當中的七項，唯有當你透視到身心真相，你才完全具足全部八項。

大家已經相當了解八聖道分，因為大家都很認真在修行，然而根據經論，我們必須再強調八聖道分當中戒律的部分，也就是正語、正業、和正命。正語的意思就是不說四種邪語，這四種邪語就是第一妄語 – 說謊、騙人；第二兩舌 – 挑撥離間；第三惡語 – 說粗野、無理、罵人的話；第四綺語 – 講無意義、沒有利益的閒言閒語。當你離開這四種邪語，你就具足了正語。然後說正業 – 正當的行為，也就是不做三種邪業，也就是不殺生 – 不要傷害生命；第二不邪淫 – 不做不正當的男女性行為，第三不偷盜 – 不將一切別人沒有給我們的東西佔為己有。如果你離開這三種邪業，你就具足了正業。所謂正命就是依靠正當的職業來養活生命，也就是不從事邪命；如果你從事職業時，你說四種邪語當中任何一種、或者做三種邪業當中任何一種，這就是邪命 – 有時候商人會以說謊的手段來增加利潤，那就是邪命；然後商人也不應該販賣毒品、毒藥、武器等等一切害人的物品。如果他遠離這些，他就是從事正命。不做邪命就是從事正命。

因此八聖道分是佛教徒、佛弟子的生活方式，如果你依照八聖道分來過生活，你就是過著一種清淨的生活、一種平靜/安寧/快樂的生活。

時間到了，最後願大家都能夠遠離邪語、邪命、邪業，過著平靜、安寧、快樂的生活。

今天是西元一九九二年一月二十九日，在前面已經跟各位解釋過四種清淨：第一種是戒清淨、第二是心清淨、第三是見清淨、第四是除疑清淨或者說杜疑清淨。當你能夠完全來遵守戒律、持戒清淨，你就具備了戒清淨；當你的定力夠深，心能夠從煩惱和五蓋當中清淨出來，你就具備了心清淨；當你能夠清楚的分辨身體現象與心理現象的差別，你就具備了見清淨；當你很清楚的見到因果關係、你了悟到因果法則，你就具備了除疑清淨或者說杜疑清淨；杜疑清淨可以藉著第二層的內觀智慧 - 也就是覺悟因果法則的內觀智慧，藉著這個內觀智慧能夠達到杜疑清淨。我們已經將這些內容解釋到相當的程度，並且也解釋過四諦與八聖道分。

當一個修行者他正念觀察一切身心現象，有了這些體會之後，他繼續保持精進、不斷的努力在修行、付出相當的毅力，進一步他就能夠了悟到身心現象的無常性 - 他能夠發現到身心現象的生滅、生生滅滅的情況，這是接著前面的內觀智慧之後譬如分辨身心現象差別的觀智，或者了悟因果法則的觀智，接著這些內觀智慧之後的三十秒鐘內或者一分鐘、兩分鐘之內，它能夠發現身心現象的生滅。但是這個時候他的內觀覺悟力還不夠銳利、還不夠分明。再進一步修行之後，他的定力更深，他就能夠觀察身心現象的生滅更加明顯，譬如說當他觀察腹部的起伏上下，他觀察到腹部上升的最初階段、中間階段、還有最後階段，觀察得非常清楚；然後腹部上升的動作結束的時候，他很清楚的觀察到上升動作的結束、的消失，然後接著觀察腹部下降，也是從下降的最初階段、中間階段、和最後階段，都觀察得非常清楚；當下降動作結束的時候，他很清楚的觀察到它的消失、下降動作的消失，緊接著腹部又開始上升，又是很清楚的觀察到腹部上升的最初階段、中間階段、和最後階段；然後在上升動作結束的時候，也是很清楚的觀察到它的消失。有時候在下降動作結束之後，他會發現有一小段的空檔、有一小段時間空檔 - 在下降動作和上升動作之間，這是因為他能夠了知下降動作的消失、非常清楚，所以它能夠發現這個空檔；如果他還不能很清楚的見到下降動作的消失，他就不能發現這段小的空檔，於是他就能夠判斷說上升的動作是生起然後又消滅、生起又消滅；下降動作也是生滅、生滅，這時候他就了解到腹部上升的無常性、腹部上升的短暫性，這也就是理解到身體現象是無常的這種內觀智慧。同樣道理他也能夠觀察到心理現象 - 當腹部的上升一開始的時候，心就開始觀察上升、上升、上升，然後他會發現從一開始上升，他就必須連續的觀察三到四次，一個觀察的心觀察最初的腹部上升，然後這個心消失掉，接著下一個觀察的心生起來觀察上升的中間階段，

然後又消失掉；接著又有一念心生起來觀察腹部上升的最後階段，然後這一念心又消失掉。於是他發現觀察的心是一念生起然後消失，接著下一念觀察的心在生起、又再消失，然後接著再下一念心生起、消失，如此他了悟到心理現象的無常性。修行者完全了知腹部上升動作它的最初階段、中間階段、最後階段、以及它的生滅；並且他了知到每一階段觀察的心以及觀察的心的生滅，於是他見到了無常。同樣道理在行禪當中，他觀察腳的每一個移動：舉起、跨出、落下、接觸、壓下，每一個動作都是生起來然後消失，生起、消失，這表示他見到移動的無常性－腳的舉起、跨出、落下、接觸、壓下都是生滅無常的。然後當他觀察胡思亂想想的心、觀察妄想的時候，因為他的定力夠好，所以妄想一生起來不久他就覺察到這個妄想，然後他觀察這個妄想：妄想、妄想、妄想，才觀察三四次妄想就消失掉，於是他又回來觀察腹部的起伏上下；然後又有妄想生起，妄想生起不久他就能覺察到，然後他一觀察妄想、妄想就立刻又消失。如此他了知妄想也是生滅無常的。有時候當他剛剛準備要觀察妄想，妄想就已經消失掉，這時候他會訝異說妄想它消失是如此的迅速，這就是妄想的無常性。

然後說到當你觀察疼痛的時候，你的心越來越專注，專注在疼痛的感覺裡面，你能夠持續不斷、很有耐心的觀察疼痛，你越努力觀察，觀察的心就越深入疼痛的中心，漸漸的你不感覺痛，但是你知道有一個痛的感覺存在那裡，這個痛的感覺與你無關、離你很遠、與你的身體或者你自己是遠遠分離的；有時候當疼痛變得很強烈的時候，你的心也是深深的專注在這個疼痛當中，這時候你的身體形狀會消失掉，有時候乃至你不感覺到自己的存在，在這個時候你所感受到的只有疼痛這種不愉快的感受以及有一個觀察痛的心在那裡、這兩樣東西。有時候你會發現疼痛它的生滅，好像是大海中的波浪，一波生起來然後又消失，接著下一波的疼痛生起來然後又消失，又接著又有一波生起又再消失，如此你觀察到一波接著一波疼痛的生滅。有時你觀察到的疼痛是一層接著一層這樣的生滅，如此你就了悟到痛的本質只是一種不愉快的感受、是一種苦受；你觀察到疼痛的生滅，你了悟到痛是無常的。當你的定力深深的透入疼痛的感覺當中，你就能夠忍受這種劇烈的疼痛，因為你不感覺到痛、你自己並不覺得痛，痛是與你的身體分開的、與你無關的，你不認為痛是你或者是你的，痛只是某一種與你分離的事物，這時候你就是照著痛的樣子在了解痛－痛它只是一種不愉快的感受、是一種苦，痛的本身是生滅的、無常的，因此苦就是生滅無常的。偶爾當你的心穿透到痛的中心，這時候痛它漸漸消退、遠去，因此你是見到疼痛的無常性－在疼痛當中你

並不能發現有恆常不變的性質，有時當你觀察的心穿透到疼痛的中間，你感覺到痛好像是泡泡一樣，你感覺到痛好像是有一團物質成分組成的，但是事實上這些物質並不是疼痛本身，而是疼痛是由這些物質造成的；當你穿透到痛的中心，你發現痛好像是泡泡，有時這些泡泡會破裂掉、解體掉，所以你了悟到痛是無常，佛陀說當修行者的定力夠深，它能夠了悟到色蘊好像是聚沫；色蘊就是一切的物質現象，好像是聚集在一堆的泡沫。你能夠在泡沫當中找到任何實質的東西嗎？不能！所以當你觀察色蘊、觀察一切的物質現象，你無法發現有任何實質的東西存在，你所發現的只是生滅、生滅，不管你是在觀察腹部的起伏上下也好、觀察腳的舉起/移動/落下也好、觀察手臂的伸出/手臂的彎曲、站起來/坐下去等等，你所發現的只有生起和消滅、沒有任何實質存在，所以佛陀說色蘊好像聚集的泡沫。

然後講受蘊，受蘊就是指一切的感受像痛、麻、癢、苦、樂等等，像水中的水泡，因為當你用專注的正念來觀察它們，你會發現它們慢慢模糊、解體、破裂、消逝，好像當你把石頭丟入水中，水中會有水泡形成，但是很快的水泡就會漸漸解體、破裂，如此，疼痛的感受是受蘊當中的一項，它的存在不能持續到乃至百分之一秒，它生起之後就迅速消失；同樣的快樂的感受也是一樣生滅迅速。一切的苦受、樂受、不苦不樂的感受都是生滅無常的，好像水泡一樣。

接下來是想蘊，想蘊就是記憶、回想的這種心理作用，佛陀說想蘊譬如陽焰或者說海市蜃樓。陽焰是當太陽光很強烈的時候，地面上水氣蒸發非常的盛，遠遠看去好像有水在那邊，這時候有一頭口渴的鹿遠遠看到陽焰，心裡以為有水，就跑向前去，結果到了那裡一滴水也沒有發現，水只是一種幻覺。我們人也像這頭鹿一樣，以為身心是實質存在的、是永恆不變，但是假如他能用正念來觀察，他無法發現任何實質的東西、永恆存在的東西，他發現的只是身心現象的生滅，因此緬甸有一句格言說：「你好像一頭鹿」，其實不只是你，我也是一樣。

接著是行蘊，是指種種心理作用的組成，除了感受、記憶、和認識意識之外，除了這三項受蘊、想蘊、識蘊之外，其他一切心理作用都包括在行蘊裡面，譬如說正念、定力、慧觀以及一切煩惱貪、瞋、癡、嫉妒、掉舉、昏沈、後悔等等，總共有五十種心理作用。佛陀說行蘊像芭蕉樹幹一樣，當你砍下芭蕉樹的樹幹，然後一層一層的剝開，你想尋找能夠做為棟梁或者做家具的木材，但是一層又一層剝完之後，並不能找到有實質的木材存在；同樣道理，當你一個一個剝完這五十個心理作用，你無法找

到任何實質存在，所以說行蘊好像是芭蕉樹幹。

最後是識蘊，就是意識等等的認知作用這種心理。意識好像是幻術一樣、魔術一樣，因為你的意識欺騙你，你以為你有一個心，但是當你的定力夠深，你觀察妄想：想、想、想，妄想消失了、沒有任何實質/實體的存在，但是你以為你在想、有一個人在想，事實上什麼也沒有發現，所以說意識欺騙了你、好像是幻術。

因此這五蘊是無常的、沒有實質的、無我的、苦的，佛陀說無常的事物就是苦，無常、苦的事物就是無我。因此五蘊是無常，也就是苦，是一種行苦 - 所謂行苦就是剎那剎那生滅遷流的一種逼迫性。五蘊是苦的，也就是無我的，如此你就能夠了知到身心現象的無常、苦、無我這三種特性。

這裡，希望大家將五蘊記起來，五蘊是色蘊，包括一切物質的現象；第二受蘊，這是感受；第三，記憶、回想；第四，除了受蘊、想蘊、識蘊之外的一切心理作用；第五，意識或者說認知的心理作用。所以總共是色、受、想、行、識這五蘊。針對這五蘊佛陀說了五個譬喻：色蘊好像是聚沫 - 聚集的泡沫、受蘊好像是水泡、想蘊好像是陽焰、行蘊好像芭蕉樹幹、識蘊好像是幻術。在內觀的修行當中，如果你的定力夠深，你會發現這些五蘊的身心現象正如是佛陀所說的這五個譬喻一般，而對於修行者而言，非常明顯的一項識受蘊 - 這些感受非常的清楚：當你正念觀察會發現它們就像水泡一樣。所以大家要常試著把觀察的心穿透到這些疼痛感覺的中心，當疼痛很強烈的時候所引發觀察的心也是非常強烈。

當你了悟了身心的無常性、苦性、無我性這三種性質，這就代表你已經達到了第三層的內觀智慧。在這一層觀智的階段，你會有很多痛的感受，但是當你的定力夠深，你不大感覺到痛，因為你了解痛是與你分離的，你不認為痛是一個人、一個我、或者一個眾生；有時候你甚至感覺這些疼痛距離你有三尺之遠，所以你會認定痛是你嗎？不會的，因為痛在那裡，而你是你，你不會將疼痛認定是人、我、眾生。當你的定力夠深，你就能夠達到這一層的內觀智慧。想要達到相當深度的定力，你就需要持續不斷的正念；想要正念持續不斷，你就必須去付出足夠的勇猛精進。

時間到了，最後願各位都能夠勇猛精進、努力修行，每個人能夠達到自己的目標。

今天是西元一九九二年一月三十日。今天要跟各位介紹修行內觀或者說修行毘婆舍那的七種利益。在兩千五百多年前，佛陀所開示的《念住經》當中，佛陀很仔細的教導一切佛弟子修行毘婆舍那內觀的方法，在其中的一章，佛陀講到修行內觀有七種利益，之後佛陀才開示四念處的修行法。當你來修行內觀，你必須了解修行內觀的利益，但是即使你不了解在理論上修行內觀有哪些利益，然而當你在實際修行當中，就能夠親身體驗到修行內觀的利益，你自然而然能夠繼續精進的修行。你有了這些不尋常的經驗，它們能繼續鼓勵你向前進步。不過大家如果能夠了解佛陀在經上開示到內觀的七種利益，也將對大家的修行有很大的幫助。

佛陀說修行四念處的人能得到七種利益，第一是能夠清淨眾生 – 意思就是說修行內觀的人，能夠從煩惱當中清淨出來，但是你在這邊修行內觀的時候還沒有能達到這種清淨，因為你的定力還不夠深，當你能夠從三個方面很精進、很老實的修行內觀 – 這三方面就是坐禪、行禪、和日常生活的觀照，漸漸的你必然能夠達到相當深的定力，譬如說你精進的修行了一個月，你的定力達到相當的深度；定力夠深的時候，能夠讓你從煩惱和五蓋當中清淨出來，你就達到了心清淨；而在這坐禪、行禪、和日常生活三方面，你都必須付出足夠的勇猛精進努力修行，尤其是日常生活的一舉一動像坐下、站起來、伸手、曲手、握住物品、拿起物品等等，佛陀在《念住經》當中針對日常生活的觀照特別開示了一章，佛陀開示說，當你前進的時候，你必須有正念的前進；當你後退的時候，你必須有正念的後退；當你伸手的時候，你必須有正念的伸手；當你曲手的時候，你必須有正念的曲手；當你向前直看的時候，你必須有正念的向前直看；當你向旁邊顧盼的時候，你必須有正念的向旁邊顧盼，等等，這表示說當你向前走的時候，你必須注意你的行走、注意你的腳步移動；當你向後走的時候、向後退，你必須注意你的行走、注意你的腳步移動；當你伸手的時候，你必須注意你的手伸出去的動作；當你曲手的時候，你必須注意你曲手的動作；當你放手的時候，你必須注意你放手的動作；當你舉手的時候，你必須注意你舉手的動作，等等。

佛陀又說到，當你手持袈裟的時候、穿著袈裟的時候、脫下袈裟的時候，都必須有正念的作這些動作。當然在經上佛陀是常常稱呼比丘、告訴比丘應該怎麼做/應該怎麼做，然而同時也有很多在家弟子在聽講，在家弟子也同樣要這麼樣去做，佛陀只是以比丘作代表，因此如果是在家人，就是手持衣服、穿著衣服、脫下衣服，都必須有正念的來進行。當你穿鞋的時候、脫鞋的時候，必須注意觀察每一個動作。然後佛陀

開示說，當你在廁所當中、或者浴室當中，你必須正念觀察在廁所中或浴室中的每一個動作，為什麼佛陀要開示我們即使在廁所當中或者浴室當中也必須注意觀察每一個動作呢？因為佛陀對我們非常慈悲，所以他老人家不厭其煩的教導我們正念觀察所做的每一個舉動、而且要越做越仔細，如此我們才能保持整天正念不間斷以及越來越深的定力，能夠引伸越來越銳利的內觀覺悟力，以便透視了悟身心的真相。

這是佛陀教導我們要正念觀察一切動作，即使在廁所、浴室也不例外。大家都了解了佛陀的用意嗎？如果大家能夠盡可能了解一切日常生活即使在廁所、浴室也不例外，而且要越來越仔細，那麼大家就是依照佛陀的教導在奉行，識依教奉行，也就是追隨佛陀足跡在履踐的人。當你能夠正念的觀察日常生活的一舉一動，你的正念就能夠相續保持不間斷，於是你的定力必然越來越深，能夠專注觀察每一個修行目標。當你的定力越來越深，你的心就得到清淨，唯有到這一個階段，你才能從一些煩惱當中清淨出來，而不是說你一開始修行就能夠達到清淨。這就是佛陀之所以開示說修行內觀的利益其中之一就是清淨眾生，意思是說修行內觀的人，能夠一步一步從煩惱當中清淨出來，到最後一階段的證悟，修行者就能夠清淨一切的煩惱、滅除一切痛苦，那時候就是完全解脫自在。只要你還不能滅除煩惱，你就仍然不能解脫痛苦，當你來修行佛陀所教導的內觀修行法，漸漸的你的定力一步一步加深，心也就漸漸清淨。這是七種利益當中的第一種。

在此要跟大家講解一下三種去除煩惱的形式。第一種形式是部分的去除 - 你能夠去除某些煩惱而不是去除全部煩惱，或者說你能夠將煩惱去除到某種程度，譬如你有一百元，有一個小偷進入你的房間偷走了二十元，這是完全去除還是部分去除呢？是部分去除，因為你還剩下八十元。當你的心非常專注在修行目標，內觀覺悟力變得很銳利，這時你暫時從某些煩惱當中解脫出來，例如當你看見一朵玫瑰花，你會喜愛它、執著它是嗎？佛陀說當你看見任何事物，你必須了知它、必須正念觀察它，你必須正念觀察你的看、正念觀察你的聽、正念觀察你的嗅、正念觀察你的嚐、正念觀察你的觸覺、正念觀察你的念頭，所以當你看見了一朵玫瑰花，你該怎麼辦呢？你將它摘下來嗎？不是的，你必須持續的觀察看、看、看，當你如此觀察的時候，好像有向外看的心以及觀察的心同時發生，其實不然，向外看的心生起來、消失掉，然後觀察的心才再生起來；如果你不觀察看、看、看，你就會將玫瑰花的種種特性看的很清楚 - 你可以看到花的顏色、形狀、花蕊、等等，當你知道玫瑰花的特性知道得越多，你就越

貪愛它，於是你就會越因它而受苦，例如你對玫瑰花一生起貪愛心，你可能會不加考慮的把它摘下來，結果什麼事情發生？結果你的手指頭被花刺刺傷了，這是你所遭遇到的第一件痛苦。爲什麼你會貪愛它呢？因爲你將玫瑰花的特性看得越來越仔細、知道得越來越清楚，假如你能夠觀察看、看、看，這時向外看的心不能很清楚的來分別玫瑰花的特性，因爲觀察的心障礙了向外看的心，所以它沒辦法將外境看得很清楚，於是向外看的心就越來越弱、乃至最後消失掉、乃至最後你不知道那是一朵玫瑰花，你所知道的那只是一種視覺的對象而已，當你觀察看、看、看，你的心不能將玫瑰花看得很清楚，玫瑰花只是一種被看見的對象，如此而已，你不會對它生起貪愛，爲什麼呢？因爲你有正念在觀察，你不會生起喜愛或厭惡的種種情緒，在此時一切煩惱都不會生起，你的心從一切煩惱當中清淨出來。在這個觀點上佛陀講到，當你看到任何事物，你的心只看到什麼被你看到了，如此而已；當你看到任何事物，你的心只知道看到的是什麼，除此之外沒有其他取捨、分別的念頭。

對於佛法學者而言，佛的這些話他們可能不容易理解，但是對於修行者而言，他不難了解佛陀的意思。當你看見任何事物，你只注意到看，沒有任何的判斷、心不去分別所看到的事物的性質，因爲你分別、判斷外物的心念變得越來越弱，爲什麼呢？因爲觀察的心生起的作用，如果你能夠依照佛陀的教導來奉行，在看到任何外物的時候，你的心只看到什麼被你看到，你要怎麼做呢？就是要注意觀察、起正念來觀察；在這裡必須說的是，在這個時候，我們很清楚的就能夠觀察到向外看的心，於是我們沒有一切的貪愛、執著、憤怒、傲慢、等等的煩惱；如果你懶惰不去觀察它，於是你就看見了玫瑰花，你開始分辨它的性質，越看越清楚，你覺得說喔，很好，這朵玫瑰花很美、顏色很鮮豔、氣味很清香、等等，於是你对它生起貪愛，煩惱也就生起來，爲什麼呢？因爲你沒有用正念來觀察它，所以煩惱隨著生起來；當你能夠正念觀察它，你不會因爲它而生起貪愛、憤怒、愚癡、驕慢、等等煩惱，因爲正念的作用，你的心就不會去詳細分別玫瑰花的種種性質，你只看到一樣東西，如此而已，沒有其他多餘的念頭，於是此刻你不會生起任何煩惱，你也就是從可能生起的煩惱當中清淨出來，這表示你的正念破壞了某些貪瞋癡慢疑煩惱；然而在你的心中仍然還存在著許許多多的煩惱等待你去滅除，大家可以了解嗎？這就是說藉著正念的修行法，能夠部分的去除煩惱。對於大多數學佛的人而言，如果他們不實地的來修行，他們很難理解這個部分去除煩惱的意思，因此有些學者就將這個錯誤的翻譯成「瞬間去除」，這是不對的，

應該是「部分」的去除、而不是「瞬間」的去除，這是在經論註解上有爭議的地方。

第二種形式的去除是暫時的去，這個意思是比較容易了解的 – 當你修行當中，你的心專注在修行的觀察目標、心很少分散向外跑，偶爾心跑掉打妄想的時候，你很快就能覺察到、提起正念觀察妄想，於是妄想消失了，你的心又回來觀察修行目標。當你的定力還不夠深，內觀覺悟力就還不夠銳利，你仍然無法了悟身心的真相，但是因為這個時候你的心很專注在觀察目標，這時候你的心就暫時從煩惱當中清淨出來、沒有任何煩惱能夠生起來，因為你的心完全專注來觀察目標，但是這時候假如有其他修行者開門、關門不小心「碰」一聲，這個聲響就打攪了你的定力，你的定力破散，然後煩惱就來了。這表示當你的心專注在觀察目標的時候，你得到暫時的清淨，然後當你專注的定力破散掉，煩惱又起來，因此這只是暫時的去煩惱、暫時的清淨。

事實上清淨煩惱的形式總共有五種，在這裡我只選出三種來講解，以便大家能夠很容易來了解。

第三種形式是完全去除、徹底的滅除一切煩惱得到完全清淨，這是唯有證悟道智的人才能夠完全去除一切煩惱。總共有四種道智，一層比一層高，這裡所說的道智也就是開悟、證悟的意思。在佛法當中有四個階段的證悟，第一個階段是須陀洹道智，第二階段是斯陀含道智，第三是阿那含道智，第四是阿羅漢道智。須陀洹翻譯作入流 – 這個流意思就是指八聖道分，入的意思是說進入了、達到了第一階段的證悟；第二斯陀含翻譯作一來，意思就是說證到二果斯陀含的聖人在人間過世之後會生到高層的天界去、生到梵天，然後他會再投生到人間一次，只有一次，在這一次投生欲界之後，他就會證悟到三果乃至四果、完全滅除煩惱；第三個階段阿那含，意思是不來 – 他們證到三果之後，死後就生到高層的梵天、不會再回到欲界人天來，所以叫作不來；第四個階段叫阿羅漢，意思是他們完全滅除一切煩惱，所以他值得一切眾生恭敬供養，一切的煩惱在這第四個階段當中完全去除，換句話說在這第四個階段完全破壞煩惱。然而第一階段的證悟能去除某些煩惱，第二階段又完全去除一些煩惱，第三階段又再去一些煩惱，第四階段完全去除一切的煩惱，第一階段的初果他去除了薩迦耶見、我見以及疑，在他心中完全沒有人、我、眾生的錯誤概念，他對佛法僧三寶也完全沒有疑惑，這種去除叫完全去除。

我們說了三種形式的去除煩惱，大家想得到哪一種呢？想得到完全去除，那麼大

家必須留下來住一年繼續精進修行、完全不浪費時間。在緬甸我們修行中心的修行者，從早上三點半起床一直到晚上十點才睡覺，中間沒有間斷的完全精進修行。如果你也能精進修行不浪費時間，你必然能在三個月當中達到完全清淨，假如你不相信自己有這種能力，你就必須試著來精進修行三個月，你會知道結果。時間到了，最後願大家進自己最大努力精進修行，都能達到完全清淨、滅除一切的痛苦。

昨天講解到修行內觀七種利益當中的第一種：能夠清淨眾生；昨天也介紹了去除煩惱或者說清淨煩惱的三種形式，是哪三種呢？第一是部分去除或者說部分清淨，第二是暫時去除，第三是完全去除。藉著證悟四種道智修行者能夠完全去除煩惱、完全清淨煩惱，這四階段的證悟能夠完全去除煩惱 – 第一階段的證悟是初果，須陀餒，須陀洹翻譯作入流，這裡的流是指八聖道分，初果的聖人進入八聖道分之流，一旦他進入八聖道分，他就體驗到涅槃；同樣道理二果、三果、四果的聖人也都體驗到苦的止息，涅槃。初果須陀洹的聖人他滅除了兩項煩惱，也就是薩迦耶見或者說我見以及懷疑；薩迦耶見也就是認為有真實的人、我、眾生這種錯誤的見解。

修行內觀的過程當中，必須經歷到第十三內觀智慧，觀察一切身心無常、苦、無我越來越深入，然後才進入聖人的果位，意思就是說成就初果的道智，例如當你觀察身體任何部位的疼痛，定力越來越深，觀察的心穿透到疼痛的中心，如果你能夠付出足夠的精進，你能夠很清楚的觀察到疼痛只是一種不愉快的感受、是一種苦受，這時候你發現疼痛不在你身體上、疼痛是與你分開的，有時候你甚至感覺不到你身體的存在，你所感受到的只有疼痛這種感受以及觀察疼痛的心，這時你不會將疼痛認定是你、是我、是一個人、或者是一個眾生，事實上那時候你並不感覺到痛，你所知道的只有痛的感覺以及觀察的心，沒有任何人、我、眾生；有人、我、眾生這種薩迦耶見的錯誤觀念，在你達到初果須陀餒的時候，就被完全滅除掉。當疼痛仍然存在，你的觀察的心穿透到痛的中心觀察疼痛，你發現在疼痛的中心有一些感受，有時候是一波一波的熱或者一波一波的冷，然後疼痛漸漸消失，這時候你會認為疼痛是恆常不變的嗎？不會，疼痛是生滅的、無常的；當你感覺疼痛這種不愉快的感受，你會認定它是一種快樂嗎？不會的，你發現它是苦的感受，但是這種苦的了悟並不是一種很深的了悟，另一種苦叫作行苦，就是受到身心現象剎那剎那變化這種壓迫的一種心理狀態，這種行苦是一種更深的了悟，而這也是修行者必須要了悟的。當你觀察到身心現象都是迅速的在生起、消滅/生起、消滅，你發現身心都一直被剎那生滅所壓迫，你觀察到一波的疼痛生起來然後消失掉，接著下一波的疼痛又再生起來、然後又消失掉，接著又有下一波疼痛生起、消失，有些人所經歷到的疼痛是一層接著一層生起消失、生起消失，這表示疼痛是無常、是苦，你不會認為疼痛是一個人、一個我、或者是一個眾生，因為它是不斷在生滅當中，是無常的，不是一個真實的人、我、眾生、或者靈魂，是無我的。

當你修行內觀，能夠了悟身心的真實本質，你就能去除這種人、我、眾生的錯誤觀念；然後如果你進一步證到了初果，你就能夠完全去除人、我、眾生這種錯誤見解。在這裡，為什麼初果的聖人能夠完全滅除人、我、眾生這種錯誤觀念呢？因為它能夠了悟到身心無常、苦、無我的本質；為什麼他能有這樣的了悟呢？你說因為定力夠深、心從煩惱中清淨出來，是的；然後心為什麼能夠從煩惱中清淨出來呢？你說因為有正念在修行；然後正念為什麼能夠清淨煩惱呢？喔，因為這就是正念修行法的特質！你在哪裡能夠找到這種修行方法呢？你能夠在《念住經》當中發現這種修行法、或者說在佛陀的教義/教導當中發現，那麼這是正路還是錯路呢？是正路，為什麼呢？因為它能夠使修行者邁向聖道達到初果乃至四果的證悟，你相信佛陀的教導嗎？相信，相信佛陀本人嗎？你既然相信佛陀的教導，應該是相信佛陀本人；你相信佛陀的聖眾弟子嗎？這些遵行佛陀教導而證悟到聖道、聖果、涅槃的弟子，就是僧；證悟初果須陀洹的聖人他完全相信佛法僧三寶，因為他已經完全滅除了懷疑這一種煩惱。

初果須陀洹的道智將疑惑滅除掉，因為我要講到清淨疑惑這一項煩惱，所以我剛才才故意問大家很多問題，在問題當中相信大家能夠找到答案。因此初果須陀洹破壞了薩迦耶見或者說我見以及懷疑這兩項煩惱。然後因為你相信佛法僧三寶，而且你回憶到在禪修當中所了悟的經驗，這時候你還有人、我、眾生這種錯誤觀念嗎？沒有，不過當你沒有回憶所了悟的經驗時，你可能仍然還有模糊的人、我、眾生這種觀念。煩惱之所以生起，乃是因為有人、我、眾生這種觀念才生起，當你還有人、我、眾生的這種觀念，這個人、這個我就有慾望，想當總理、想發財、要當百萬富翁/億萬富翁，這個我想要英俊美麗，這些慾望都是因為有人、我、眾生才生起，當你了悟一切身心現象只是不斷生滅的自然過程，你還會有人、我、眾生這種錯誤觀念嗎？沒有，在了悟的那一個時刻當中是沒有這些錯誤觀念的，但是當你在沒有回憶禪修當中了悟的境界，你可能還有模糊的人、我、眾生這些慣用的名詞；名詞對於我們要了解目標以及人際之間互相溝通是必要的，但是名詞只是一種概念、不是實質的東西，譬如我們說到佛陀，佛陀在兩千五百多年前證道、說法度眾生，我們稱祂為佛陀，佛陀是一個名字，佛陀這個名字是有實質的還是一種概念呢？是一種概念，如果是實質的東西，除了涅槃之外，一切實質的東西都是生滅變化、都是無常的；根據佛教的哲學，我們將實質的東西分成四種：第一種是身體現象或者說物質現象，第二是單純的心意作用，第三是附屬的心理作用，這些附屬的心理作用會和心意同時生起，比如說貪愛這是一

種附屬的心理作用，當你的心意認知一項可愛的對象，這時候就有一種心理作用認知對象知道它是可愛的、你感覺到它是可愛的，你就開始執著它，於是貪愛生起來了。因為這些附屬心理作用與心意同時生起，所以將它們叫作附屬心理作用或者說心所。總共有五十二個心所。

接著說到第四種實質是涅槃。這四種實質當中，除了涅槃之外，其他三種都是無常的。物質現象，心意以及心所都是無常，因為它們生起之後就會消失掉，為什麼它們會生起、消失呢？因為這是自然法則，因為有原因造成它們生滅，因為它們都是因緣和合所產生的事物 – 都是依靠條件而生起的，是條件下的產物。然後說如果它們生起它們應該永遠存在，但是它們能不能永遠存在呢？不能，為什麼呢？為什麼它們生起之後不能永遠存在呢？很簡單，因為它們有生起必然會消失，有生必有滅；如果它們不生起，它們就不會消失，好像說如果你不出生，你就不會死亡，因為你出生，所以你必然會死亡；一切生起的事物必然會消失，這是實質的自然現象，除了涅槃之外，其他三種實質都是無常。

然後我們講到名字，名字有生起嗎？譬如說佛陀這個名字，佛陀這個名字有生起嗎？如果世間沒有語言，也就沒有佛陀這個名字。假設說名字有生起，名字會消失嗎？佛陀本身在兩千五百多年前出現在世間，說法度眾生之後，佛陀入涅槃，入涅槃之後佛陀就在這個世間消失了，然而佛陀這個名字會消失嗎？如果佛陀這個名字會消失，現在你就無法說佛陀這個名字。因此名字是不會消失的，即使佛陀本身已經消失，但是佛陀這個名字並不會消失。那麼名字是概念還是實質呢？是概念，只要大家想到佛陀這個名字，它就存在，如果你死了，你的心終究沒有佛陀這個名字，只要你還活著，你的心一想到佛陀這個名字，因為你的心造出佛陀這個名字，所以你就有它。因此名字是一種概念，除了涅槃之外，一切的實質都有生起、有消失，而概念則是不會消失的，這是實質與概念之間的差別。

當你回憶到禪修時所了悟的境界，內心沒有人、我、眾生這種錯誤觀念，你就不會生起煩惱；即使在你不回憶到禪修當中悟境的時候，你會有模糊的人、我、眾生的觀念，然而你已經沒有強烈的煩惱，也許你還會有貪瞋癡慢疑這些煩惱，但是這些煩惱已經不強烈。在第一階段的證悟初果須陀洹，並沒有滅除貪愛，所以當你證到初果須陀洹，你仍然有貪愛，但是這種貪愛的力量不強；你還有慾望，但是你的慾望不強，譬如說你有慾望想得到別人的東西，但是你會因為這個慾望而去偷盜嗎？不會的，因

爲你的慾望強度弱，還不到使得你會去偷竊的程度、也不到使得你會去殺人的程度；當一個人慾望很強烈，他可能會爲了滿足自己的慾望而去殺害財物的主人，但是證到初果須洄還的聖人，雖然還有慾望，但是慾望不強，不會爲了慾望而去殺害物主。因爲你的煩惱力量弱，所以你能夠戒除殺生、你能夠戒除偷道、戒除邪淫、戒除妄語、戒除飲酒等一切毒品。當你能夠戒除這些錯誤的言語及行爲，你沒有這些惡業，所以經論上說，證到初果的人，不會墮落到四種惡道，也就是阿修羅、畜生、餓鬼、何地獄，因爲它能夠持守五戒、不造重大的惡業，所以他不會墮落四種惡道，只會生到人道和天堂。

接著講到第二階段的證悟，是二果斯陀含，翻譯作一來。二果斯陀含的聖人滅除了粗重的貪愛和瞋怒，雖然粗重的貪瞋煩惱已經滅除，但是還有微細的貪瞋煩惱存在。二果的聖人，貪愛和瞋怒越來越淡薄，但是因爲他還沒能完全滅除瞋怒，所以有時候他也會生氣，譬如說遭受他人侮辱或者遭遇不愉快的事情。但是這種生氣的心很輕微的，有時候甚至他自己不知道那是生氣，因爲二果的聖人已經滅除了粗重的貪瞋煩惱。

第三階段的證悟是三果，阿那含，他滅除了一切感官的貪愛以及一切的瞋怒，一點也沒有剩餘。阿那含翻譯作不來，他完全沒有感官的貪愛，他不會貪愛好看的東西、好聽的聲音、清香的氣味、可口的滋味、等等，而且他一點也不會生氣即使他遭遇別人侮辱，他的心一直是平靜、安詳、快樂的。在佛陀時代有一位年紀才二三十歲的年輕富翁，他的名字叫作 **Vissaka**，他有一位年輕美貌的妻子，有一天他和朋友來拜見佛陀、聽佛陀說四諦法，佛陀講到道諦的時候解說得非常詳細，道諦八聖道分是達到滅苦境界的道路，佛陀詳細解說如何正念觀察身心、如何證悟道果涅槃。這位年輕富翁在聽法之時就一面正念觀察自己身心現象以及聽法的心與聽法的感受，當佛陀說完之後，年輕富翁就證到了三果，他完全沒有一切感官的貪愛也沒有瞋恨，意思就是說他沒有一切所愛 - 既不愛無生命的財物、也不愛有生命的人。他回到家，他美麗的妻子就像往常一樣過來牽他的手，但是 **Vissaka** 非常溫和輕柔的將他妻子的手推開，然後他妻子再一次伸出手來握他的手，他就再一次非常溫和的推開他妻子的手，他的妻子非常訝異他的舉動，但是她並沒有發問，只是靜靜的望著他，她發現他的臉潤澤發光、非常平靜安祥，他的妻子內心判斷必然有什麼不尋常的事情發生在他丈夫身上；她是很聰明的女子，並沒有提出任何問題，然後他們進入屋內，妻子端上爲丈夫準備的晚餐，但是 **Vissaka** 並沒有吃，因爲證悟到三果的聖人沒有一切感官的慾望，所以【錄音

帶到此中斷】

昨天解釋了四種道智，如何能夠完全去除煩惱、清淨煩惱。今天必須繼續講些什麼呢？啊，故事，大家還記得很清楚講到哪裡了嗎？講到 Vissaka 的妻子感到很迷惑，於是在晚餐之後她就問她的丈夫識是不是我做錯了什麼事情？如果我有什麼地方冒犯了你，請你告訴我，我會改進；或者你在外頭有所愛的女人呢！這時候 Vissaka 就必須向自己的妻子解釋自己的證悟，否則他的妻子會非常的不安。所以年輕富翁向他的妻子解釋說他自己如何聽佛陀說法證悟到第三階段的證悟阿那含這個經過，他的妻子名字叫 Damadina，他就跟他的妻子說：Damadina，我到佛陀那邊聽聞佛陀說法，我照著佛陀所教導的方法觀察自己一切身心現象，於是我證悟到神聖的佛法、成就了第三階段的證悟阿那含，因此我去除了一切感官的娛樂，一切感官的娛樂已經被我所證悟的阿那含道智全部破壞掉，因此我不會再愛著一切的財物，乃至對妳我也不再愛著。假如 Damadina 不是一個有智慧的女子，聽了丈夫這番話，她可能會感覺很厭煩，但是 Damadina 是一為很有智慧的女子，而且具備證悟佛法的慧根，只要她有機會修行佛法，她也能證悟到佛陀所說的這些果位。於是 Damadina 問丈夫說我也想證悟到你所說的佛法，如果女人來修行是否也能夠證悟你所證悟的佛法呢？Vissaka，回答說，任何人不論他/她是什麼性別、什麼年齡、什麼種族、什麼身份，只要他/她按照佛陀的教導老實精進的修行，都能夠證悟到佛法，也就是證悟到正道的智慧。Damadina 聽了非常高興，所以就要求丈夫說請允許我出家作比丘尼，請送我到佛陀的比丘尼道場剃度受戒。大家想年輕富翁聽到妻子這項要求會有什麼反應呢？他對妻子這項請求感覺到很高興，他告訴妻子說：明天我就去請求國王的同意，然後送你到佛陀那邊出家。

第二天早晨年輕富翁就來拜見國王，請求國王允許自己的妻子出家，這位國王也是已經證悟到初果須陀綏的聖人，他聽了非常高興，他回答 Vissaka 說，很好，請將你的妻子帶到佛陀的道場出家作比丘尼吧！於是 Vissaka 送妻子到佛陀所住持的竹林精舍，佛陀就命令比丘尼僧團為她剃髮受戒。Damadina 受戒成為比丘尼之後，就到遠離王舍城的一個森林道場修行。他的丈夫 Vissaka 也就很高興、很平靜的回到家裡去，可是過了不了幾天，Damadina 回到佛陀的竹林精舍來。Vissaka 聽到 Damadina 回到王舍城來的消息就前來求見 Damadina 比丘尼，想問她為什麼離開修行的森林道場回到王舍城來。他內心認為 Damadina 之所以回來，可能是因為受不了森林道場中清苦的修行生活，因為她已經過慣了舒服享受的生活；在森林道場中食物很簡單，有時候乃至食物不足，住的地方也很簡陋，有時候可能無法入睡，而且她必須像其他修行人一樣修行

到半夜，相當辛苦。因此 Vissaka 對他以前的妻子 Damadina 的回來感到很失望，他想知道 Damadina 比丘尼回來的原因。於是他見到 Damadina 比丘尼之後就問她幾個佛法的問題：第一個問題是，Damadina 什麼是佛陀所開示的薩迦耶？Damadina 比丘尼回答說：具受 Vissaka。具受這句話是印度當時對平輩或者晚輩的稱呼。Damadina 比丘尼對她以前的丈夫 Vissaka 說話的時候用「具受」這句稱呼，她說：具受 Vissaka，五取蘊就是薩迦耶。Vissaka 很滿意 Damadina 比丘尼的回答，因為她已經很清楚了解佛法的精髓，知道這項回答是很正確的。接著 Vissaka 問第二個問題：Damadina，什麼是薩迦耶的因？Damadina 比丘尼回答說，具受 Vissaka，貪愛執著是薩迦耶的因。所謂薩迦耶是絕對的真實的意思，也就是名色或者說身心現象，所以什麼是薩迦耶的因，意思就是什麼是名色，也就是身心現象的原因。Damadina 比丘尼立刻回答說：貪愛執著是薩迦耶的因。Vissaka 對這個回答也是非常滿意，因為這是非常正確回答：一切身心現象、一切痛苦都是因為貪愛執著所產生的。

所以貪愛執著是薩迦耶的因。然後 Vissaka 問了第三個問題：Damadina，什麼是薩迦耶的止息？Damadina 比丘尼回答說：具受 Vissaka，薩迦耶的止息就是完全滅除貪愛執著，當完全滅除貪愛執著之後，薩迦耶也就不能久存。薩迦耶的止息也就是涅槃，當你滅除貪愛執著、證到涅槃，這時候薩迦耶就不再生起、身心現象不再生起。這個回答也令 Vissaka 非常滿意。然後 Vissaka 再問第四個問題：Damadina，妳如何破壞薩迦耶呢？意思就是用什麼方法才能破壞薩迦耶。Damadina 比丘尼回答說：具受 Vissaka，有一條路能夠破壞薩迦耶，那就是八聖道分；如果你完全修行八聖道分，一切薩迦耶就不再生起。所以八聖道分能夠引導你達到一切薩迦耶熄滅的境界。Vissaka 問了四個問題，Damadina 比丘尼都非常充分、非常正確的的回答了這四個問題，於是 Vissaka 判斷說 Damadina 是一為很有智慧的女子，她已經證悟了阿羅漢果。Damadina 所證到的阿羅漢是第四個階段的證悟，而 Vissaka 所證到的阿那含只是第三個階段的證悟 - Damadina 的證悟超過 Vissaka 的證悟，因此她稱呼 Vissaka 說：「具受」Vissaka。這是妻子所證悟的境界高過丈夫所證悟的境界。也許在這期禪修當中的情況也是這樣子，女眾超過男眾，不過大家在佛法的境界證悟如何我不知道，但是至少在數目上來說，女眾確實是多過男眾。

接著 Vissaka 問到 Damadina：我很滿意妳對我四個問題的回答，讓我再問妳一個問題。Damadina 比丘尼默然、表示同意接受他的問題。於是 Vissaka 再問：Damadina，

什麼是薩迦耶見？Damadina 比丘尼回答說：具受 Vissaka，認為名色是人、我、眾生的錯誤見解就是薩迦耶見，因為不了解身心現象的真實本質而將身心現象誤認為是人、我、眾生這種錯誤見解也就是薩迦耶見。Vissaka 非常滿意 Damadina 比丘尼所有的回答，他確定 Damadina 已經證到阿羅漢果、已經滅除一切煩惱，達到完全清淨的境界。於是 Vissaka 很滿意的回到家裡去。所以在這一段禪修期間的修行者回家之後應該教自己的妻子、丈夫、兒女修行內觀，以便他們能夠證到阿羅漢的境界。這樣子好嗎？太好了！

我之所以要說明這些，就是要解釋第三階段的證悟阿那含已經完全去除了感官的娛樂與瞋怒心。然後第四階段的證悟，阿羅漢，滅除了什麼煩惱呢？就是在阿那含階段還沒有完全滅除的煩惱、到阿羅漢階段都完全滅除了，所以當你證悟到阿羅漢之後，你完全沒有煩惱，一切煩惱都清淨。Damadina 比丘尼完全滅除一切煩惱，所以她過著解脫自在、平靜安樂的生活；而 Vissaka 他證到阿那含果，還有一個階段必須證悟。在第三階段的阿那含這個證悟，他能去除一切感官的慾望與瞋恨，但是他仍然還有四禪八定這些禪定的慾望。四禪八定包括四種色界定和四種無色界定。色界定也就是藉著物質現象及心理現象而生起的禪定，無色界定是單純藉著心理現象生起的禪定。因為阿那含的聖人還有達到這些禪定的微細慾望，而這些微細的貪愛到阿羅漢的階段就完全滅除掉。並且阿羅漢也滅除了其餘的一切煩惱像掉舉、散亂、傲慢、無明、等等。阿羅漢的意思是殺賊，就是殺除一切的敵人；他也殺，這種殺好嗎？好，為什麼呢？當他還沒殺掉他的敵人，他是被染污的；當他殺掉敵人之後，他就清淨了。所以是好的。他的敵人是誰呢？是煩惱，所以阿羅漢的意思是殺賊 – 滅除一切煩惱賊。然後阿羅漢還有另外一個意思，是應供 – 他值得受到一切眾生的恭敬供養，因為他完全沒有煩惱、他完全從煩惱當中清淨出來。為什麼他能得到清淨呢？很容易，因為他修行了正念的修行法，所以他能夠從煩惱中清淨出來。這就是佛陀之所以說，修行內觀的利益當中第一項就是能清淨眾生 – 令眾生從煩惱中清淨出來。現在大家也在修行內觀，大家殺掉了多少煩惱呢？喔，你會說我們可能會被煩惱殺掉，為什麼呢？因為大家沒有付出足夠的精進、努力修行，是不是呢？

接著講到修行內的第二項利益，是超越憂愁、遺憾；第三項利益是超越悲痛。當你修行內觀，假如你能夠付出足夠的精進努力修行，而且你有足夠的時間能用在修行上，你的心能夠深深專注觀察目標，偶爾你可能會回想到過去生活中的失敗、遺憾，

你可能會感覺憂愁、遺憾，但是因為你的定力夠深，你一感覺憂愁、遺憾，你就立刻提高警覺正念觀察這些情緒 – 觀察憂愁、憂愁、憂愁，或者遺憾、遺憾、遺憾因為你的定力夠深，所以這些憂愁遺憾的情緒漸漸變弱乃至消失，你的心再回來觀察修行目標，定力繼續加深，你感覺到非常平靜、安詳、自在，憂愁、遺憾不能干擾你，為什麼呢？因為你所修的是正念的修行法，大家多少都有自己親身的體驗吧，因此你是不是相信佛陀所開示的修行內觀第二項利益：能夠超越憂愁、遺憾呢？是的，因為你親自經驗到這種利益，所以你應該很有勇氣的回答、而不是不情願的回答。然而這只是部分的去除憂愁、遺憾，還不是完全去除，即使在你定力夠深，你能夠超越憂愁、遺憾，然而一旦禪修結束，你離開這裡，萬一憂愁、遺憾來的時候，你還能超越它們嗎？如果你能夠提起正念來觀察這些憂愁、遺憾，你是能夠超越它們的，即使你不在禪修當中，你仍然能夠超越憂愁、遺憾。你們相信我的話嗎？如果你們不相信我的話，你們應該去試驗看看。

內觀修行法並不是只限於禪修期中才要修，你必須將它運用在你的生活當中、這是非常有幫助、非常有利益的；假如內觀修行法旨在禪修期中對你有幫助、有利益，那麼大家不值得來參加、大家應該回家去。所以大家應該將正念的修行法運用在日常生活中，尤其是當一些不愉快的情緒生起來，令你感到憂愁苦惱的時候；當憂愁、遺憾生起的時候，你必須記得觀察它們 – 必須持續的觀察憂愁、憂愁、憂愁或者遺憾、遺憾、遺憾，一直到它們消失為止。

這就是佛陀之所以說修行內觀的第二項利益是能夠超越憂愁、遺憾。然後在《念住經》的註解上講到一則故事，嗯，時間快到了，大家想聽這個故事嗎？是的，講不完的部分可以明天繼續講。這個故事是這麼說：在第二層天忉利天上有一個天子名字叫 Subiyama，他有很多太太，有多少太太呢？大家猜猜看，一百、兩百、五百？在註解上說他有一千位太太 – 五百位在左邊、五百位在右邊，忉利天有一座非常大、非常美麗的花園叫作「無憂園」，所有忉利天的天人都常常到無憂園去遊玩、享受那邊的風光，Subiyama 天子也帶著他一千位太太到無憂園去遊玩。在這裡你必須考慮到你只有一位太太，你已經要受這個太太她的氣、她的吵鬧、妨礙、干擾，你必須為她擔憂、有時你必須為她難過，而現在這位天子他有一千位太太，他怎麼能令這一千位太太和好相處呢？我不知道，你們可能知道。然後說到在無憂花園裡他們享受了種種快樂，可是到了隔天清晨，他的五百位太太壽命盡了、倒在花叢當中死了，全部五百位都死

了。天上的天人們死了之後不會有屍體留下來，他們全部身體都消失，因此別的天人不能再見到他們。**Subiyama** 天子不知道他的五百位太太已經死了，而且死後投生到地獄去、受到很大的痛苦。當他準備要回家時，他就點名看看他的眾太太是不是到齊－他就算一、二、三、四、五、…一直算下去，然後他發現，啊，少了五百位，他找遍了整個無憂園都找不到她們；他看遍了所有天界，也不能發現她們，然後他向下看找遍了人間也沒有發現他的太太；他更往下看看到了地獄，啊哈，他發現他的五百位太太墮落在地獄當中受到極大的痛苦，這時候他嚇壞了，爲他這五百位太太感覺到憂愁、難過。

然後他觀察自己還剩下多少壽命能夠活在忉利天上，結果他發現七天之後他的壽命就盡了，於是他非常擔憂自己死亡的來臨，他受到憂愁、難過等等苦惱的壓迫，它要如何超越這些憂愁、苦惱呢？你說藉著正念修行法，是的，大家當然知道，但是他不知道，因爲他享受太多的感官娛樂。他這時感覺憂愁悲傷無助－沒有人能幫助他，他落入苦惱的深淵，於是有一位太太提醒他說我們忉利天有天王，你應該去請教天王解決的辦法。於是 **Subiyama** 天子來請教天王如何才能夠解除他現在的憂愁苦惱，忉利天天王名字叫釋提桓因告訴 **Subiyama** 我也沒有辦法幫助你解除你的苦惱，但是我能給你建議的是你應該到人間去，因爲佛陀出現在人間，你應該去請教佛陀解決的辦法。怎麼去呢？他應該單獨去、還是帶著五百位太太一齊去呢？如果他帶著五百位太太一齊去，他能不能超越憂愁苦惱呢？他必須擔心她們的安危，他將沒有希望超越憂愁苦惱。

時間到了，明天再繼續講。最後願大家都能夠藉著內觀修行法，超越一切憂愁、遺憾，達到滅除一切痛苦的境界。

今天繼續講到修行內觀的第二個利益，是能夠超越憂愁、難過。昨天講到哪裡了呢？故事，什麼故事呢？喔，就是失去五百位太太這位天子 Subiyama 的故事。他到哪裡去呢？去見佛、去向佛請問他如何才能解除憂愁、苦惱。他請問佛說，大德，我現在感到極端的憂愁苦惱，因為我的五百位太太死了、墮落在地獄當中，受到極大的痛苦，我為她們感到憂愁難過，因為我愛她們。而且當我觀察自己的壽命，發現自己只剩下七天的壽命就要死亡、而且也同樣會墮入地獄受極大的痛苦，因此我受到這些憂愁苦惱的打擊，請大德幫助我令我脫離這些苦惱！佛陀就如此的開示他：如果不修行七覺支、不遵守戒律、不關閉六根的門、不證到完全滅除煩惱的涅槃，沒有任何人能夠得到永恆的安樂。這是佛陀給 Subiyama 天子的忠告。佛陀為 Subiyama 解釋了這首偈子內中的含意。於是 Subiyama 天子了解到如何來修行。

這裡講到的七覺支又翻譯作七菩提分，大家知道怎麼樣來修行七覺支嗎？不知道。然後大家知道如何來遵守戒律嗎？知道，也就是奉持八戒：不殺生、不偷盜、不姪、不妄語、不飲酒、過午不食、不觀聽歌舞唱伎、也不用香花繖來裝飾自己、然後是不坐臥高廣大床。如果你能夠遵守八戒，你的言語和行為就變得清淨，就有希望能夠得到解脫。

接著是關閉六根的門，六根也就是六種感官。你怎麼樣關閉六種感官的門呢？就是要用正念觀察 - 在眼睛看見外物、耳朵聽見聲音、鼻子聞到氣味、舌頭嚐到滋味、身體接觸到一切的物體、以及心裡面意念到任何的事情，都要來觀察這個看、這個聽、聞、嚐、觸、還有想，如此就能夠關閉六種感官的門，煩惱不會生起來。

七覺支或者七菩提分是哪些呢？就是念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、除覺支、定覺支、和捨覺支。七覺支是三十七道品當中的一種，如果不修行七覺支你就不能開悟正道、不能達到聖道、聖果、和涅槃。

七覺支當中第一項是念覺支，也就是正念。如果你能夠密切的注意觀察一切當下發生的身心現象，你就是有正念、你就是在修行七覺支當中的第一覺支，叫作念覺支。第二項叫作擇法覺支，這裡的法就包括身體現象、心理現象、以及涅槃。擇法的意思就是要揀擇身心和涅槃這些法，所以能夠了悟這些法的真實本質。事實上這個擇法覺支並不是用聰明才智去思惟、分析這些法，而是當你的正念強而且持續、定力加深，這個覺支也就是內觀的智慧，就與定力同時生起來，能夠透視到身心現象的真實本質、

觀察到身心現象的實相，了悟到身心是無常、苦、無我。這個擇法覺支它本身就具有洞察、透視身心真相的能力，不需要再用腦筋去思惟、分析。這種洞察了、悟的能力叫作擇法覺支。

第三項是精進覺支。如果你具有持續、穩定的精進，你必然能夠保持持續不間斷的正念觀察一切身心現象，於是你的定力加深、內觀力變得銳利，能夠透視身心的真實本質，所以精進也是七覺支當中的一項。

第四項是喜覺支。這種喜是一種非常微妙的、非常細柔的喜悅。當修行者的精進持續、穩定，定力越來越深，修行者的心非常平靜、安寧，進一步修行者就感受到微妙的喜悅、全身沐浴在微妙的快樂當中。有時候你會起雞皮疙瘩，這種喜悅也是七覺支當中的一項。大家有這種經驗嗎？有，你必須小心，這是修行者的好的敵人，它很可愛、很好，但是它是你的敵人，因為修行者很容易貪愛、執著這種喜悅的境界。當修行者的定力漸深、精進的力量也持續穩定，你很輕易的就能夠觀察一切身心現象、而且你感覺非常的舒適/非常安穩，絲毫不用費力你就能夠很清楚的觀察一切修行目標，這時候你感覺非常平靜、安寧，進一步你感覺很微妙的喜悅、快樂，在註解上講到有五種喜悅，其中一種是很強烈的喜悅，它能夠將修行者從座位上舉起來浮在空中--有時候修行者得到這種喜悅的時候，感覺自己被某種力量舉起來離開座位、離開四吋或六吋，有時候乃至離開一呎那麼高，在緬甸有蚊子，但是不是很多，不像澳洲的蒼蠅那麼多，因為有蚊子所以晚上靜坐的時候需要用蚊帳，當修行者坐在蚊帳當中打坐，有些修行者他的身體浮起來，浮到頭碰到蚊帳的頂端，這時候也許他會嚇一跳，因為他們從來沒有這種經驗。在註解上也有兩三則故事講到這種喜悅，能將修行者舉起來的喜悅，但是我並不打算來講，因為我們舊的這一則故事還沒有講完。我們正在講佛陀給 Subiyama 天子忠告的這個故事。

第五項是除覺支。除覺支就是一種寧靜、平靜的狀況。在你感覺喜悅之前，你會先感到寧靜，在你感到寧靜之前，你的定力先加深；當你的定力加深，你毫不費力的、輕易的就能夠專注觀察目標，然後你的心變得非常的寧靜，之後喜悅才生起來，所以這種寧靜也是七覺支當中的一項。

第六是定覺支，定力也是七覺支當中的一項，大家已經相當了解這一項，所以也就不多加解釋。

第七項是捨覺支。捨，這是一種平等、穩定的狀況。當你感受到喜悅的時候，你觀察喜悅、喜悅、喜悅，漸漸的喜悅穩定、平靜下來。你不會貪愛喜悅，不會認為它是一種快樂的感覺，因為你正念觀察它。這時候你的心不往外跑，你的定力並不是太深、也不是太淺，定力達到平衡、穩定，你的心既不感覺到痛苦、也不感覺到快樂，你的心是在痛苦和快樂的中間，這時候的心叫作捨。這種捨覺支也是七覺支當中的一種。因此七覺支就是念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、除覺支、定覺支、和捨覺支。

如此解釋之後，大家知道如何來修行七覺支嗎？就是正念，正念就包括一切的佛法。當你能正念觀察一切身心現象，你就是在修行七覺支。當你達到第四層內觀智慧的階段，你特別會感到這七覺支的作用，但是前面講過，你必須要特別小心這七覺支，因為你很容易執著它，你一執著它你就不再求進步。有些修行者甚至以為這些境界就是涅槃，他感覺非常的平靜、安寧、快樂，他以為已經達成目標了，於是他不再修行求進步。事實上總共有十三層內觀智慧，他們只達到其中的第四層觀智，只走了三分之一的路程，但是他們以為已經達到涅槃，就不知道要再進步，為什麼呢？因為他們碰到了好的敵人令他生起執著，這種情況叫作墮落。當你執著這些好的境界、好的經驗，這時候你的內觀停留在那裡不再進步。在我們這期禪修當中，有一位修行者修到某一種深度的定力，他很輕易的就能夠觀察修行的目標，他感覺到非常平靜、安寧，有時候他感覺到自己變得一無所知，既沒有自我的感覺、也沒有身體的存在，但是他感覺平靜、安祥、快樂，他來跟我面談小參的時候，說到他有如此、如此的經驗，修的非常的好，他認為他已經成就了，所以他要告辭回家去，不過他現在還在這裡繼續修行，因為我向他解釋說這只是好的開始，所以你必須繼續修行。

在這裡佛陀講到，如果不修行七覺支，沒有任何人能夠得到永恆的安樂。然後佛陀說到，如果不關閉六根的門，沒有任何人能夠達到永恆的安樂。如果你想達到永恆的安樂，也就是涅槃，你必須關閉六種感官的門。當你看到外物的時候，你必須觀察看到、看到、看到；當你聽見聲音的時候，你必須觀察聽見、聽見、聽見；當你聞到任何氣味，你必須觀察聞到、聞到、聞到；當你的舌頭嚐到任何的滋味，你必須觀察嚐到、嚐到、嚐到；當你的身體接觸到任何物體的表面，你必須觀察接觸、接觸、接觸；當你的心起任何的念頭、想任何事情，你必須觀察想到、想到、想到。如此藉著正念觀察一切在六根接觸六塵這時候所起的六識，你能夠來關閉六根的門；如果你

不觀察在六根接觸六塵的時候六識的作用，你能不能關閉六根的門呢？不能，煩惱很容易就能侵入你的心。佛陀開示說，當你看見外在物體時，你的心必須只知道什麼被你看見了，到此為止 – 意思就是說你必須觀察看的心，當你觀察看的心，你的心就不會去判斷所看的東西是好、是壞、是美、是醜，所以你的心只知道什麼被你看到，如此而已，不會進一步去分別好壞、美醜，如此你就關閉了六根的門。然後佛陀接著說，如果不達到滅除一切煩惱的涅槃，沒有任何人能夠得到永恆的安樂。

這裡，佛陀首先教導 Subiyama 藉著正念修行法來修行七覺支，然後又教導 Subiyama 藉著正念修行法來關閉六根的門，如果它能夠完全關閉六根的門，這樣他將不會有一切煩惱，因為他已經能夠證到了四果、滅除一切煩惱，也就是證到了滅苦的涅槃，他能夠享有永恆的安樂。佛陀開示完之後，Subiyama 思惟佛法、觀察一切當下發生的身心現象，尤其是內心的憂愁、難過，在很短時間之內，他就觀察到身心的無常、苦、無我，他經歷一層又一層的內觀智慧。經過十三層的內觀智慧，更進一步他證悟到初果須陀洹的聖道智慧，成就了初果須陀洹進入聖人之流。因為初果須陀洹滅除了薩迦耶見、我見，沒有一切人、我、眾生的執著，而且對佛、法、僧三寶具足不壞的信心。因為他沒有人、我、眾生這種錯誤執著，所以他沒有我、也沒有太太，因為一切都是身心自然現象不斷生滅的過程，沒有一個真實的人、真實的眾生，哪裡有太太呢！這時候他還會不會為他的太太而憂愁、難過呢？不會，這時候憂愁、難過已經完全拔除。這是修行內觀的第二項利益。

然後修行內觀第三項利益，是能夠超越悲痛。當你的親戚、好友死亡，你為他們感覺悲痛，這種悲痛能藉著內觀修行法而超越。在註解上講到一則故事：有一個女人家中遭遇災難，父母親、兄長、丈夫、以及兩個兒子在同一天都死亡了。這個女人受到如此慘重的打擊，內心悲痛到了極點，造成她失去神智而發瘋；她胡言亂語、整天到處閒逛，有一天她閒逛經過佛陀的精舍，看到很多人在聽佛陀說法，她就走過來，不是為了要聽法，而是因為看到很多人聚集在那裡，佛陀看見她就對她說某某人妳要小心謹慎，當這個女人聽到佛陀柔和、悅耳的聲音，她恢復了神智，於是她找到一個地方坐下來聽佛說法，佛陀就針對這個備受憂愁悲傷打擊的女人而說法。佛陀說法完畢之後，這個女人證到了初果須陀洹，因為她很快的經歷了十三層的內觀智慧，於是她不再有憂愁悲痛。然後她請求佛陀允許她出家作比丘尼。出家之後她繼續精進修行，進一步斷盡一切煩惱，證到了四果阿羅漢。如此，內觀修行法能夠超越悲痛。

第四項利益是能夠超越身體的痛苦，第五項利益是能夠超越心理的痛苦。當你感覺不愉快、消沈、失望、沮喪、灰心、等等心理壓力之時，你能夠觀察它們，它們就漸漸消失，於是你超越了心理的痛苦。身體的痛苦也是一樣，能夠藉著正念修行法而超越，大家都有自己的經驗，有時候一些疾病也能夠藉著正念修行法而治癒，這也是超越身體的痛苦。

第六項利益是能夠證到聖道智慧。初果、二果、三果、四果的這四種聖道智慧，能夠經由正念修行法而達到，正如前面所說的 Subiyama 天子以及發瘋的女子那樣子。現在大家都走在正道之上，而且走到了中途，如果大家繼續向前走，必然能達到四種聖道智慧當中任何一種，大家是很有希望的，但是大家不要去期望它，只要正念觀察它。如果你心中存著期待，期待會變成你的障礙。

第七項利益是證悟涅槃。

時間到了，最後願大家能夠正確了解修行內觀的七項利益，盡自己最大努力來修行，都能達到滅苦的境界。

今天要跟大家介紹佛陀所開示的一部經，名字叫 Dalokantodamasuda，這是講關於一段大木頭譬喻的經，這是出在 Sammudanigaya 《雜阿含經》當中。在西元一九八二年我曾經在英國倫敦講過這一部經，之後他們整理印成了一本書。當時我講了一個半小時，現在如果我不看書，我可能會講到兩個小時。不過因為我們時間有限，所以現在就照著書上念，以便能夠在一小時之內，將這一部經講完。

有一天佛陀坐在恆河邊一顆大樹下，有五百位比丘圍繞著佛陀聽佛陀說法。佛陀看見一段很大的木頭，被恆河的水流帶著向下流去，他就指著大木頭對比丘說：諸比丘，你們是否看見這一段大木頭被恆河水帶著向下流去？諸比丘回答說：是的佛陀，我們看見了。然後佛陀繼續說：如果這段大木頭不擱淺在此岸，它將流到大海；如果它不擱淺在對岸，它將流到大海；如果它不沈入水中，它將流入大海；如果這段大木頭不擱淺在河中的沙洲，它將流入大海；如果這段大木頭不被人所取，它將流入大海；如果這段大木頭不被天人所取，它將流入大海；如果這段大木頭不沈入漩渦之中，它將流入大海；如果這段大木頭內部不腐爛，它將流入大海。這裡佛陀指出，如果沒有這八項錯誤發生，這段大木頭一定會流入大海。接著佛陀說：為什麼這段大木頭會到達大海呢？因為河中的水流不斷的流向大海，因此如果沒有這八種錯誤情況發生，大

木頭必然會順著水流流向大海。同樣道理，諸比丘，你們一定能到達涅槃，假如你們沒有這八項的錯誤，為什麼呢？因為正見不斷的趨向涅槃，涅槃也就是離開一切痛苦的境界。然而諸比丘，這只是一個譬喻。接著就有一位比丘請問佛陀，希望佛陀解釋這個譬喻。

佛陀就詳細加以解釋。這裡面佛陀所說的此岸是指六根 – 六種感官的門，也就是眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體、以及心意。這裡講的對岸是指外在的六塵、六塵境界，就是和六根相對的，也就是外在的色層，就是我們眼睛所看的對象：聲音、氣味、以及我們舌頭所嚐的滋味、然後我們所接觸的任何表面、以及我們內心所想的念頭/那些所想的對象 – 色、聲、香、味、觸、法這六塵。這裡沈入水中的意思是指執著任何有生命的眾生、或者任何沒有生命的事物；這裡講到擱淺在河中的沙洲是指傲慢、貢高我慢；這裡講到被人所取是指諸比丘他不如法、不正當的跟俗人混在一齊去忙著俗人的事情；這裡講被天人所取是指修行者他來積德修善、來做好事，他的目的是為了生到天堂、或者生到梵天；這邊講到說沈到漩渦之中是指沈溺在感官的娛樂、感官的享受；這邊講腐爛是指不是真實有道的但是假裝出有道的樣子。雖然佛陀講這部經都稱呼諸比丘，但是事實上是指一切修行佛法的人都包括在內、不管在家或者出家。任何修行人只要沒有這八種錯誤都能達到大海，達到大海的意思就是他解脫了生死輪迴、解脫了一切痛苦；在某些經中佛陀將大海比喻作生死輪迴這個苦海，但是某些經中佛陀將大海比喻作涅槃也就是滅除一切痛苦的境界，在這一部經佛陀是將大海比喻作涅槃。

然後佛陀所說的近岸是比喻作六根、對岸比喻作六塵 – 這裡面有什麼意義呢？這裡我首先必須先解釋在佛學上心的意思，在佛法裡面講到心，它是非常快速在生滅，它停留非常短暫，甚至停留的時間比眨眼的時間還要短的很多。然後心它是有認知對象的作用，但是它這種作用不會停留到百萬分之一秒、它是快速在生滅當中。我們的心能夠認知對象，當我們看到外面的物體時是心在看而不是眼睛在看，眼睛只是來幫助心讓它能夠看，藉助眼睛的幫助心能夠看外界的東西，舉例而言：當你看到一部名牌的進口轎車，這個轎車它是外界我們所看的對象，然後經由眼睛、心能夠看到外面這部轎車；當你看到這部名牌進口轎車，你會感覺說這部轎車太好、太高貴了，如果我能夠擁有一部，那該是多美好的事情，我將會覺得非常的快樂，於是你就貪愛這一部轎車，因為你看見了它，而且把它當作一部非常好的轎車，於是你對對它開始貪愛，

你沒有將它認定是一個物質現象、是一種自然的過程，這時候你就是耽擱在對岸、也就是這一部進口轎車，以及耽擱在此岸、就是你的眼睛。因為你這種執著、這種貪愛之所以生起，是因為外界的這一部轎車以及你的眼睛這兩個因緣－眼睛是六根之一、六種感官之一：當眼睛接觸外界的物質、見到外界的事物像轎車，它就會有一個看的心產生出來；但是這個心它不會只停留在看的階段，它會繼續分解、它會繼續想--是的，這一部是我的車子，是一部非常名貴、非常好的車、是一部新的轎車，我昨天買了它、花了很多的錢買了這部轎車。如此你開始執著在這一部名貴的轎車上，這表示你開始執著、貪愛一個沒有生命的東西，因為它的顏色很好、形體很豪華/高貴、值很多錢－這時候你生起了貪愛。假設你將這部車子停在路邊，有另外一個人他開車的時候不小心擦過你的車門、將你的車子劃出一道痕跡，你會覺得非常生氣。你生氣是因為你的車子被劃傷了，這代表你有貪愛、執著、以及有瞋憤心－貪和瞋會帶來你快樂嗎？不會的，它們只會帶給你不快樂、痛苦；你之所以受苦，因為你耽擱在此岸以及對岸，也就是你執著外界所看見的物體—這一部轎車、以及你的眼睛－藉助你的眼睛的幫助，你才能看見外面的轎車。如此，你因為貪著所以你到達不了大海、也就是沒辦法進入涅槃。

這個大木頭池是比喻作我們的五蘊、就是我們的身心。五蘊其實就是心理現象和身體現象的五種組合、五種集團。但是當你不這樣子認定，不知道它只是單純的身體現象、心理現象的集合，你不將它看作五蘊，你就會誤認為它是一個人、我、眾生，於是你執著這五蘊，你就到達不了涅槃大海；如果你照真實的狀況，將五蘊認知是五蘊，如此你不會誤認為它是人、我、眾生，你就能到達涅槃大海。你這部名貴的進口轎車，你如果能夠了悟它只是一種物質現象、一種自然過程、是一種色蘊、物質的組成，你就不會執著它；因此即使它被刮傷，你不會很難過、憤怒，因為你不將它認定是那麼樣有價值的東西，這時候你就沒有耽擱在此岸和對岸。

然後接著講到說沈入水中，也就是執著貪愛一切有生命的眾生也好、或者沒有生命的事物，如果有這種貪愛就到達不了大海。接著耽擱在河中的沙洲，是指傲慢、驕傲，如果你因為自己有錢而驕傲，或者因為自己的地位高而驕傲，這個驕傲會阻礙你修行進入涅槃的路。當你驕傲的時候，你就沒辦法了悟身心的真實本質，因此你把你的身心現象認為是一個人、我、眾生、是一個你，於是你生起很多、很多的煩惱像貪瞋癡慢疑，於是你耽擱在河中的沙洲沒辦法進入涅槃大海。

然後說到大木頭被人所取，意思就是說比丘他不做他本分內的工作。比丘本分的工作就是要研究經典、要實地修行佛法、然後要說法來度眾生、然後要如法的來教導他的徒弟讓他走在正路上鼓勵他們修行，以便達到解脫。比丘不做這些本分的工作，他反而跟俗人混在一齊、常常交往俗人，這時候比丘就是被人所取，他沒辦法到達涅槃大海，因為他執著在這些俗人裡面，他不如法的跟他們交往，然後他就會執著在這些世間事物裡面，於是他沒辦法了悟身心的真相、沒辦法開悟到無常/苦/無我，於是他就沒辦法證入滅苦的涅槃。

然後說到大木頭被天人所取，意思就是修行者來修善事、來修行，他的目的是爲了要生天、生到天堂或者梵天，所謂天人他是一種很莊嚴、身上能放光的眾生。所以當修行者他這樣子發願之後，因為他的善行還有他種種修爲，他死後就會生到天上去，他就是被天人所取，因為他生到天界去了。生到天界之後他會很愛著自己的身體，因為他身體長得非常美好、莊嚴、而且能放光，所以他就沒辦法到達涅槃大海，因為他還有執著。

接著說大木頭沈入漩渦當中，這是指沈溺在感官的娛樂上，這種愛著也使你沒辦法到達大海，比如說當你貪著你所看見的東西、執著在你所聽見的聲音、或者你聞到的氣味、或者你嚐到的美味/滋味、或者你接觸到細軟的物體、或者你所想的念頭，這樣子修行者就沒有辦法進入大海涅槃。

最後一個講到大木頭腐爛，意思就是指修行者本身並沒有真實的道德但是他假裝有道德，這樣子內部的腐爛使得他沒有辦法證入到涅槃。

佛陀說假如沒有這八項錯誤，你必然能夠達到大海，因為你被河中的水流、這個中流而攜帶。河裡這個中流也就是指八聖道分，藉著修行八聖道分，你能夠不耽擱在此岸和對岸、不沈入水中、不耽擱在河中的沙洲、不被天人所取、不被人類所取、不會沈入漩渦中、也不會腐爛，因此你必然能夠達到涅槃大海。這八聖道分可以歸納成戒、定、慧這三種－持戒，就是修行的基礎；然後在戒的穩固基礎上來修禪定，定力深了，就能引伸出智慧。所以這是一層、一層上去的結構。當我們來觀察一切身心現象照著它發生時的樣子觀察它，這時候我們不應該去分析它，沒有任何的思惟、判斷、或者任何的成見，我們是很單純的正念在觀察什麼事情發生了，照著它的樣子去觀察它。這樣子定力才能加深，才能透視到身心的真相。當你保持非常清醒的正念在觀察

一切當下發生的身心現象，你的正念持續不間斷，於是你定力越來越深，你的心就從五蓋當中清淨出來－這五蓋就是五種障礙，就是貪欲蓋、瞋恚蓋、掉悔蓋、昏沈蓋、和愚蓋，如果你有這五蓋當中任何一項，你的心就是被染污的，於是你的心不能夠銳利、不能透視一切身心的真實本質，唯有你從五蓋當中清淨出來，你的心內觀覺悟力才能變得強而銳利，能夠透視到一切身心現象它們的兩項特質：就是它們的個別特殊性質、以及一般共同性質。當你了悟到一切身心現象這兩項性質，你就是具足了正見，於是你就能夠漸漸達到涅槃：一切滅苦的境界，經由證悟初果須陀洹，你就是實行了八聖道分到達了涅槃大海。

這裡講的正見有三個層次：第一個層次的正見就是了知一切身心現象的特殊性質或者個別性質，第二個層次是了知身心的共同性質或者一般性質，第三個層次是了悟了四諦也就是苦、集、滅、道。要清淨我們的心必須修行八聖道分，如此才能了悟身心的特殊性質、共同性質、以及了悟四聖諦。

這裡八聖道分就是佛陀用來譬喻河中的中流、這個水流。在佛陀及將要入涅槃那天晚上，有一個外道叫須拔陀羅來求見佛陀，他問佛陀說，大德，我有很多老師，這些老師都說他們具有一切的智慧，他們是阿羅漢，這些老師所說的是真的嗎？佛陀告訴須拔陀羅說，你的這些老師是不是無所不知、是不是阿羅漢這與你沒有關連，我並不回答你這個問題，我現在要講的是與你解脫有關係的，因為我的時間很有限，我現在要教導你正法，你應該專心來聽。佛陀說，須拔陀羅，在任何教法當中，如果沒有教導修行八聖道分，那麼在這個教法當中就沒有沙門（所謂沙門就是滅除一切煩惱的人），不修行八聖道分，就不能滅除一切煩惱，於是也就不能解脫一切痛苦，在我的教法當中有八聖道分，因此在我的教法當中有沙門解脫一切煩惱的人。佛陀對須拔陀羅所開示的這部經正好符合我們現在講這部大木頭譬喻的經。

佛陀講到以八聖道分來作為判別正法與非正法的準則，這部經所講到的則是任何人修行八聖道分就能達到涅槃大海，如果不修行八聖道分，是無法達到涅槃大海、無法解脫一切痛苦的。佛陀在《念住經》上講到要修行四念處，也就是正念觀察身體、正念觀察感受、正念觀察心意、以及正念觀察我們心所攀緣的對象/我們的念頭；特別講到的是觀察我們的感受，我們不管愉快、不愉快的感受，我們都必須正念注意觀察：當你修行的時候感覺身體任何地方痛，這時候你要觀察它，照著它的樣子去認識它，而不是想要讓它消失，因為疼痛是開啓涅槃大門的鑰匙。所以當你感覺疼痛的時候，

你是非常幸運的，疼痛能引導你解脫一切痛苦，因為它是五蘊當中的一種受蘊 - 當你有疼痛的時候，你有一個非常明顯的目標可以觀察，能夠讓你的正念非常的清醒；你繼續觀察疼痛，你就有機會能夠了悟疼痛的真實本質、能夠悟到它的特殊性質以及共同性質，然後你能夠到達離苦的境界涅槃。

這裡必須簡單來解釋身心現象的特殊性質和共同性質 - 每一個身心現象有它獨特的性質，是別的身心現象所沒有的，比如說貪愛：貪愛的特殊性質就是一種執著性；然後說到瞋恨、瞋恚，它的特殊性質是一種粗魯。所以貪愛是一種執取外物的性質，瞋恚則是一種排斥外物的性質。然後講到我們物質的組成：地、水、火、風 - 地大特殊性質是堅硬或者柔軟，水大特殊性質是流動性或者黏稠性，火大的特殊性質是冷或者熱，風大的特殊性質則是移動、振動、動作、以及支持。當修行者定力越來越深，他就能夠體驗到、觀察到這些特殊性質，比如說他觀察腹部起伏上下，他定力夠深的時候，他真正了解移動這個風大的作用乃至有時候他不感覺到腹部的形狀以及他身體的形狀，他完全沒有自我的感覺，在當時他只是很清楚的觀察到移動的現象、就是風大的作用。當內觀修行者經過第一、第二這兩個觀智也就是分別身心狀況與了悟因果法則這兩個內觀智慧之後，進一步他觀察到身心的生滅，於是他了悟到一切身心的共同性質就是無常、苦、無我。當他的內觀智慧一層比一層上升，他將能夠體驗到一切身心現象集滅的情況、也就是他開始體會到涅槃，他了悟了苦諦 - 身心是苦，熄滅了集諦 - 貪愛、執著，修行道諦 - 八聖道分，所以他能夠證到滅諦涅槃。經由修行八聖道分，修行者達到正見的這三個層次，於是證悟了涅槃。

佛陀講完這部經，有一位牧童叫作南陀，請求佛陀讓他出家，他也要順著八聖道分而達到涅槃。佛陀就叫他將牛群趕回去交代給族人、然後來出家。他出家之後精進修行八聖道分，正念觀察每一瞬間、每一當下身心發生的現象，因為他願意順著水流流入大海，所以很快的時間內他就證悟到四果阿羅漢、到達了涅槃大海。

時間到了，最後祝福大家能夠精進修行八聖道分，都能達到涅槃大海，解脫一切痛苦。

今天是西元一九九二年一月二十二日在澳洲坎培拉。今天要講到奢摩他修行法以及毘婆舍那修行法的差別。因為有一些修行者不能夠分辨奢摩他與毘婆舍那這兩種修行法的差別，不了解在修行奢摩他時應該怎麼做、在修行毘婆舍那時應該怎麼做，所以必須在這邊解釋。

在佛法中修行的巴利語叫作 **Pavana**，意思就是培養、發展，佛法中所講的修行是一種心的培養和發展，要令修行者的心平靜、安寧，能夠了悟真理、證到涅槃。根據佛陀的教導有兩種修行方法，就是奢摩他或者修行禪定、以及毘婆舍納或者修行內觀。奢摩他的意思就是平靜、安寧、鎮定，毘婆舍那的意思就是了悟、洞澈、透視身心的真相的這種智慧。在緬甸絕大多數修行者是修行毘婆舍那，只有很少數的人修行奢摩他。毘婆舍那和奢摩他有什麼差別呢？首先講到目的，奢摩他的目的是要達到深度的禪定，然後修行者就能夠達到平靜、安寧、鎮定的境界，因此奢摩他修行者必須專注觀察在單一項目標 - 將他的心深深專注在這個目標上，因為他的目的是要達到深度的禪定。修行者的寶典 - 《清淨道論》上講到修行奢摩他有四十種所觀察的目標，修行者可以選擇這四十種當中任何一種來作為他修行所觀察的目標，譬如地、水、火、風、青、黃、赤、白、等等，如果你選擇地作為你觀察的目標 - 地大，你就用乾淨的泥土做成像盤子那麼大的一個圓盤，然後將這一塊泥土做成的圓盤貼在牆上，距離地面大概兩三尺高，你本人坐在離這個牆壁兩三尺的地方，眼睛專心注視這塊土做的泥盤，然後內心意念著地、地、地。當你的心胡思亂想、跑掉，你必須將心拉回來繼續專心觀察這一塊圓盤；如此你的心會越來越專注在這一塊圓盤之上。為什麼你必須把心拉回來觀察單一向目標呢？因為你的目的是要達到深度的禪定，當你的心跑掉、胡思亂想，你不應該觀察胡思亂想的心、不應該觀察妄想的心，你必須將心拉回來專注觀察單一項目標。當修行者的心深深專注在目標上，他可以達到一種定力叫 **Ubajalasammadhi** - 就是接近不動禪定的一種定力，翻譯作「近邊定」或者叫作「近行定」。你越來越專注，定力就越來越深，然後你的心能夠完全專注、完全吸收在這個土製的圓盤之上，這時候你的心相當清淨，沒有煩惱也沒有五蓋，所以你感覺平靜、安寧、祥和、快樂，因此你享受在這種平靜快樂的境界當中。你這樣子享受在禪悅的境界中是對還是錯的呢？大家必須知道這裡講到的是奢摩他修行法而不是毘婆舍那修行法，奢摩他修行法的目的是要得到深度的禪定、要享受禪定當中的平靜/快樂，所以當他入定的時候享受禪定當中的平靜、喜悅、快樂，他是沒有錯的。但是如果是毘婆舍

那修行者，就不應該去享受、執著這種禪悅。在喜馬拉雅山上有很多修行者，他們修到很深的禪定，於是他們整天入在禪定當中享受禪悅，因為他的目的就是在此。此外修行奢摩他禪定還能夠得到超自然的能力，就是所謂的神通，譬如他能夠在空中飛行、能夠在水面上行走、能夠穿入山壁、能夠一個人變成許多人，這種種都是由禪定而進一步修練出來的神通。

禪定可以分成兩種，第一個就是近邊定，第二是完全不動的禪定或者翻譯作「安止定」。安止定有四個層次，一層比一層深，就是所謂的四禪。當修行者的心越來越專注、他的禪定越來越深，可以一層一層的深入四禪。當然在這裡還有許多的名詞，但是大家不必知道這麼多，因為大家是毘婆舍那修行者，而我本身也不是專門教奢摩他修行法的。我所教到的奢摩他修行法只有慈心觀、念佛觀、和數息觀，這三種也都包括在四十種禪定法當中。我們只是在偶爾的情況下才修這慈心觀、念佛觀、數息觀來幫助毘婆舍那的修行。

奢摩他修行者必須非常熟練入禪定的種種情況，如果他想要入四禪，在一秒鐘內他就能夠入到四禪；想入三禪，也是一秒鐘內能夠入三禪；入二禪、入初禪都一樣。如此他的禪定很純熟，所以他能夠以這些禪定作基礎來修到神通。但是要達到這種境界並不容易，有的人必須花幾個月的時間修行，有的人甚至一年、三年、五年、十年、二十年、乃至終生的時間。

在這邊要講到的是禪定對於修行毘婆舍那是很有幫助的，另外也是一些阿羅漢他們要進入滅盡定所必須的。滅盡定也就是停止一切心理作用，以及心理作用所生起的身體作用。當你入到滅盡定之後，你停止了這些身心作用，你還知道任何事情嗎？不知道，你對一切都一無所知。阿羅漢要入滅盡定，必須以四禪八定作基礎，然後才能入滅盡定。除此之外，從道智要入到果智的時候，必須要有禪定的基礎，所以修行者必須要先修到奢摩他得到禪定之後來修毘婆舍那，經過一層又一層的內觀智慧，達到道智，然後下一瞬間就到達了果智。

在這裡必須簡單介紹毘婆舍納，相信大家都了解了什麼是毘婆舍納--毘婆舍納是由兩個字合成的：毘是一個字，婆舍那是另一個字。毘的意思就是無常、苦、無我，婆舍那的意思就是正念以及內觀或直觀的智慧、或者了悟/透視的智慧。只有藉著正念觀察身心現象，你才能夠透視、直觀到身心的真實本質，因此毘婆舍那合起來的意思就

是「透視、了悟到身心現象都是無常、苦、無我的這種本質」。

那麼毘婆舍那的目的是什麼呢？是要解脫一切痛苦，是的，藉著完全了悟身心的真實本質而解脫一切痛苦。因為如果你不能完全了悟身心的真實本質，你是無法解脫一切痛苦的。在你修行毘婆舍那的過程當中，當你達到相當深度的定力，這時候是不是就足夠了呢？不是，修行毘婆舍那不只是要達到相當深的定力，而且要透視、了悟身心的真相，覺悟身心是無常、苦、無我的這種本質，進一步才能滅除一切煩惱、解脫一切痛苦。因此我們能不能因為得到深的定力就滿足呢？不能，這就是毘婆舍那的目的以及奢摩他的目的，它們有相當大差別的地方－奢摩他的目的是得到深度的禪定，毘婆舍那的目的是要藉著了悟身心真相而解脫一切痛苦。

在這裡必須強調的是，修行毘婆舍那並不需要很深的定力，所以不應該只專注在單一項目標。如果我們能夠達到某種深度的定力，能令我們的心穩定、平和、能夠持續專注觀察目標到相當的程度，這就足夠讓我們透視、了悟身心的真相，所以我們不應該專注觀察單一項目標，一切身心現象發生的當下都是我們應該觀察的目標。因此毘婆舍那修行者有許許多多的目標必須要觀察，一切在當下發生的身心現象他都必須正念觀察；如果你只執著在觀察腹部的起伏上下、不願意觀察其他目標，這是對的還是錯的呢？這是錯誤的，因為如果你只願意觀察腹部起伏上下，你只能了悟腹部的移動，你不能了悟其他許許多多的身心現象；而且即使你執著在觀察腹部起伏上下、不願意觀察其他目標，但是當你的背部或者腳部有很厲害的疼痛，你還能深深觀察腹部起伏嗎？不能，因為你的心會被強烈的疼痛吸引住。

接著講到結果的差別。修行奢摩他的結果是能夠享受到禪悅當中的平靜、安寧、快樂、乃至得到神通，而修行毘婆舍那的結果是能夠解脫一切痛苦、達到安樂的涅槃－這種解脫必須藉著正確了悟身心的真實本質--了悟它們都是無常、苦、無我而達到；如果沒有正確了悟身心都是無常、苦、無我，你能不能滅除一切煩惱呢？不能！所以毘婆舍那的結果，第一是了悟，第二是滅除煩惱，第三是解脫痛苦。但是我們遺漏了一個步驟，是哪個步驟呢？定力！除非我們的定力夠深，能夠持續專注觀察修行目標到相當程度，否則我們的心無法了悟身心的真相－這就是大家在面談小參的時候，會報告到今天我的定力很好、或者今天我的定力不好、我的定力不穩定這些情況，但是我還沒有聽說過今天我的定力太深，我很想聽到。可是事實上如果你的定力太深，你是無法觀察任何身心現象的，因為你的心完全入在定中、沒辦法了知其他的事情。所以

即使我想聽這種報告，我還是不聽比較好。如此，大家了解了奢摩他與毘婆舍那它們結果的差別。

然後講到方法上的差別。修行奢摩他的時候你必須專注在單一目標，當你的心跑掉胡思亂想，必須把心拉回來繼續專注觀察在目標上；而在修行毘婆舍那的時候，當你的心跑掉，你應該怎麼辦呢？你不能把心拉回來，你必須觀察妄想的心，觀到什麼時候呢？你必須一直觀到妄想消失為止，才能夠回來觀察腹部的上下。如果你觀察妄想觀察了五六次，妄想還再繼續，你就回來觀察腹部上下，這是正卻或者是錯誤的呢？這是錯誤的，當妄想還繼續，你就將心拉回來觀察腹部，你必須強迫你的心專注觀察腹部；當你勉強你的心觀察腹部，你可以做得到，但是那個還在繼續的妄想一直存在那裡，你的定力能不能加深呢？不能！而且當你觀察腹部的時候，你同時感覺到有一個輕微的、不重要的妄想存在那裡－這時候你的心不只是在觀察腹部、而且也在妄想，這個妄想你雖然認為它不重要，但是如果你不正念來觀察它，這個妄想會越來越醞釀、越來越強大，最後它能夠殺掉你的正念，所以你能忽視它、不管它嗎？不能，你必須處理它、觀察它，一直到妄想完全消失為止，然後才能回來觀察腹部的起伏上下。這就是奢摩他和毘婆舍那在方法上的差別－奢摩他修行者心妄想的時候，必須把心拉回來觀察他的單一目標；毘婆舍那的修行者不能將心拉回來，必須觀察這個妄想的心，直到妄想停止，才能夠回來觀察修行目標。

當然還有其他的差別。當你修行奢摩他，你的心能夠達到相當深的定力，於是你從煩惱、五蓋當中清淨出來，也許你的定力能持續一小時、兩小時、三小時，心非常平靜、安寧、祥和、快樂，然後這項定力會漸漸消退，心就開始散亂，這時候你不再感覺平靜、安寧、快樂，當你的定力退去，一切貪、瞋、癡、慢、疑煩惱就能夠侵入你的心中，這表示只在你心專注觀察目標達到相當深的禪定這個時間裡面，你才能享受到平靜快樂；而毘婆舍那的結果則不然，你可以根據自己的經驗了解到這一點：當你在禪修當中清楚的觀察到一切身心現象都不斷在生滅的這種情況，你忘不了這種悟境，你了悟到身心現象的無常性，在這一刻你不認定這些無常的身心現象是人、我、眾生，因為人、我、眾生的這種概念是一種恆常不變的性質，這些身心現象並不能持續不變，這些身心現象能夠持續多久呢？心理現象只能持續百萬分之一秒，而身體現象能持續的時間是心理現象的七十倍那麼久，意思就是說在你禪修之後，回到家裡，在平常生活中，你一回憶到禪修當中很清楚的悟境，這一刻你也不會認定身心現象是

人、我、眾生，你也能夠享受到你的悟境。如果你不相信我，你回家之後應該試著回想你的悟境。有一些修行者已經有很好的經驗，如果他們能夠繼續精進修行兩個月，他們一定能夠達到第一階段的證悟，也就是須陀洹道。因此這也是奢摩他和毘婆舍那的差別--奢摩他它的成果，只有在心入到禪定的時候才能夠享受到；而毘婆舍那的成果，是當你回想起悟境的時候，你就能夠享受到你的成果。

因此在這邊我們已經講了好幾項奢摩他和毘婆舍那的差別：它們的目的、它們的結果、它們的方法、以及享受成果的情況。了解了這些差別，大家就知道自己應該選擇哪一種修行方法。在緬甸我們認定奢摩他是修行禪定的方法，毘婆舍那是修行智慧的方法，你要選擇哪一種呢？毘婆舍那，為什麼呢？因為禪定的結果只限於入定的時間內你能夠享受到，這是暫時性的；而智慧的結果，是只要你回想到你的悟境，你就能一直享受到。

時間到了，我們只剩下明天、後天兩天的講座，而我還有許多要點想跟大家講，講不完的部分，我只好帶回緬甸、跟我們緬甸的修行者繼續說了。最後願大家能夠分辨奢摩他和毘婆舍那的差別，精進修行毘婆舍那，達到解脫一切痛苦的目的。

今天是西元一九九二年一月二十三日。昨天跟大家解釋了奢摩他跟毘婆舍那這兩種修行法的差別，但是還沒有解釋到如何以奢摩他修行法來幫助毘婆舍那修行法。《清淨道論》當中很詳細的解說奢摩他，而且講到奢摩他修行法有很多的利益。當修行者達到禪定或者說安止定，他如果想要享受平靜、安寧、快樂的心境，他就可以來觀察自己所修行的目標，漸漸的他的心完全專注、完全吸收在修行目標，於是他的心變得很清淨，他感到平靜、安寧、祥和、自在、喜悅、快樂，這種情況叫“禪悅”——禪定當中的喜悅。這時候他沒有一切貪瞋癡慢疑煩惱、沒有憂愁/悲傷/失意/懊惱/壓力等等，這是他處在一種平靜、快樂的狀態。這是禪定的一種利益。當他的定力能夠持續一兩個小時，他就能夠享受這種禪定的喜悅一兩個小時；有時候當他的禪定能夠持續一兩天，他就能夠享受在這種禪定喜悅當中一兩天之久。然而一旦他出定、離開禪定的境界，這時候一切貪瞋癡、一切憂愁/悲惱/失意/壓力等等，這些煩惱仍然會侵入他的心中。這表示說一切煩惱都被暫時清除，修行者暫時得到清淨。

然後我們說到四禪八定，也就是禪定的八個（境界），這是修行神通的基礎——修行者以這八種定為基礎，進一步能夠修行而引生超自然的能力就是所謂的神通。所以能夠達到神通這也是禪定的另一種利益。此外四禪八定也是從道智要進入果智的基礎——當一個修行者他修行達到了道智，緊接著下一念生起的就是果智——因為果智是道智的果，所以叫果智。修行者在生死輪迴當中，只能夠達到一次道智——道智只生起一次、不會有第二次、同樣的一種道智不會重複出現第二次，意思就是說初果須陀洹的道智只出現一次；接著下來是二果斯陀含的道智，也只出現一次；接著三果阿那含的道智也只出現一次，然後四果阿羅漢的道智也只出現一次。達到了道智之後，緊接著與覺悟的心一齊生起來的下一念就是果智。

如果修行者想要享受果智當中的平靜、安樂，他必須先具有夠深的禪定作為基礎，然後來修行內觀，經過一層又一層十三層的內觀智慧，進一步達到道智之後，他就能夠進入果智，而享受果智當中的平靜安樂。如果你沒有足夠深度的禪定作基礎，你是無法從道智進入果智的。所以能夠讓修行者從道智證道的智慧進入果智證果的智慧，這也是禪定的一種利益。然後一個修行者想進入滅盡定，他必須先修行四禪八定，成就了四禪八定之後，才有可能入滅盡定——四禪八定是滅靜定的基礎，這也是禪定的另一種利益。

然後說到得到四禪八定的修行者，死了之後能夠生到梵天、能夠生到色界天乃至

無色界天這也是禪定的利益之一。

正如大家所知道的，有兩種毘婆舍那的修行法，第一種就是先修行奢摩他，然後才修行毘婆舍那這樣子的修行法。第二種就是單純、純粹修毘婆舍那，並沒有先修行奢摩他作基礎，修行者他一下手就直接修行毘婆舍那。如果一個修行者他有足夠的時間能夠來修行，比如說有六個月、一年、兩年、三年，那麼他最好先修行奢摩他修行兩三個月，然後剩下來的時間轉過來修行毘婆舍那。

奢摩他主要有兩種形式，第一種形式是專注型，第二種是深思型，我們說數息觀這是一種專注型的奢摩他修行法—你必須專注觀察呼吸的出入，而不應該去思惟它、深思它；至於念佛觀，這是一種深思型的奢摩他修行法—你必須深深的思惟佛陀的功德，將你的心專注在佛陀的功德上，如此你的定力會越來越深，這是深思型。慈心觀也是一種深思型的奢摩他修行法—你深深的思惟令一切眾生離苦得樂，內心充滿慈悲，專注在這種慈悲心的感覺裡面—因為心受到慈悲這種感覺的滋潤，所以變得很柔軟，你就會感覺非常的平靜、安寧—這也是深思型的奢摩他修行法。

修行數息觀你必須專注在呼吸的出入，當空氣出來的時候，你內心作一個意念說「出」；空氣吸進去的時候，你內心作一個意念說「入」，這樣子出入、出入。內心作的這個出入的意念並不重要，重要的是你的心必須專注在觀察呼吸的出入的這種情況。馬哈希禪師分辨作為奢摩他修行法的數息觀、以及作為毘婆舍那修行法的數息觀這兩種數息觀的差別：在《清淨道論》講到的數息觀，這是包含在四十種禪定法當中，所以根據《清淨道論》，數息觀是一種奢摩他修行法；而在佛陀所開示的《念住經》當中，數息觀是一種毘婆舍那的修行法。所以這也就是馬哈希禪師之所以必須分辨在什麼情況下數息觀屬於奢摩他修行法、在什麼情況下數息觀屬於毘婆舍那修行法。當修行者修數息觀的時候，他注意呼吸的出入，他內心作意念說出入、出入，這時候這個數息觀是奢摩他修行法，因為他所觀的出入只是普通的名稱，並不是身體現象、也不是心理現象；但是如果修行者觀察呼吸時，他是注意在觀察空氣進出的時候接觸鼻孔的感覺，這樣的數息觀是屬於毘婆舍那的修行法。當修行者觀察空氣進出接觸鼻孔的感覺，這樣的觸覺就等於在修行內觀靜坐的時候觀察身體的觸覺，是同樣的作用。觸是八種身體元素當中的一種，地水火風這四大也包括在這四種身體元素之中，所以當修行者用觸來作為目標修行的時候，就是在觀察身體現象，所以他是在修行毘婆舍那。馬哈希禪師就是如此來分辨數息觀到底屬於奢摩他或者屬於毘婆舍那修行法。

現在要解釋先修奢摩他再修毘婆舍那的這種修行法：當修行者修行奢摩他，用數息觀觀察呼吸出入，漸漸的心越來越專注，達到相當深的定力。要修多久才能達到相當深的禪定呢？這是不一定的，必須由你過去生當中所積累這種修法的經驗而決定；這種過去生當中所積累的修行經驗叫作波羅蜜，每個人所積累的波羅蜜深淺不同，如果你過去生修行的經驗很好，也許你七天或者十天就能達到深的禪定；但是如果你過去生累積的經驗不多，你就必須付出勇猛精進日夜修行禪定，這樣也許經過一個月的精進修行，你能夠達到初禪。當你達到初禪，心能夠持續專注在觀察呼吸的出入乃至完全的專注，在這個之後就要由你的目的而決定，如果你是為了修行毘婆舍那才來修行奢摩他，這時候你不必更深一步的修行禪定，因為初禪的定力已經足夠來修行毘婆舍那。其實不一定要達到初禪，在初禪安止定之前的進行定，它的定力已經足夠讓修行者來修行毘婆舍那。這時候你的心非常穩定，能夠持續專注觀察一切修行目標，你轉回來修行毘婆舍那的時候不需要費什麼力氣就能專注觀察一切身心現象，因為你已經具備相當深的定力，你的心已經從煩惱和五蓋當中清淨出來達到了心清淨。定力深，內觀覺悟力就變得銳利，你在觀腹部起伏上下的時候，你很快就能夠觀到一系列很小的上升或者下降的動作，一個接一個的生滅；你能夠分辨腹部的上升下降這種移動是物質現象或者說身體現象，觀察的心是心理現象，你不會認定物質現象或心理現象是人、我、眾生，如此你能夠去除人、我、眾生這種錯誤見解、能夠去除這種薩迦耶見/我見，你由奢摩他轉來修行毘婆舍那不久，你就能夠透視了悟到這些現象，為什麼呢？因為你的定力已經相當深，你從哪理得來的定力呢？從奢摩他修行法。

如果你過去生中所積累的修禪定經驗很少，你也許必須修得一段相當長的時間，也許一年、兩年、乃至更長，在緬甸有一位長老他非常熱衷於得到神通，所以他很精進的修行禪定，他花了很多年的時間在森林裡面修行禪定，然而大約過了十五年，他死了，還沒有得到禪定，為什麼呢？也許他過去生中所積累的修行經驗少，或者說他是一種習慣於思惟、批判的類型的人，他如果用思惟的心批判自己的修行經驗，這就會對他造成障礙。修行毘婆舍那的人必須用單純的正念觀察身心現象，沒有讓他思惟、推理、分析、批判的餘地，如果毘婆舍那的修行者他用思惟的心推理、分析、批判，也許讓他修到死他也不能夠透視到身心的真相。所以說修行的成就決定在過去生所累積的經驗、以及今生的努力精進，這就是我之所以告訴大家有足夠時間的人，最好花兩三個月修行奢摩他，然後修行毘婆舍那，然後你就能在兩三個月當中了悟到身心的

真相；在三個月的時間內，你至少能夠達到第十一觀智，因為這是不困難的，你所需要做的就是付出持續穩定的精進—穩定的精進、持續的正念、堅持的毅力、和堅強的忍耐，這是內觀修行當中最重要要素，你對每一個人、每一件事物都必須忍耐。如果修行者有很多時間可以修行，比如說半年、一年、兩年，他就能夠用兩個月到三個月的時間先修行奢摩他、然後修行毘婆舍那，但是不管他能不能達到進行定、安止定，我認為修行奢摩他兩個月就已經足夠了，他就應該轉來修行毘婆舍那，但是在緬甸或者是在澳洲也一樣，有一些修行者修行奢摩他三天、然後修行毘婆舍那七天，這樣就叫先修奢摩他再修毘婆舍那，三天時間的修行你能不能達到禪定呢？不能！

接著說到修行奢摩他的時候，如果你感覺腿部有強烈的疼痛，你該怎麼辦呢？你必須將心拉回來繼續專注觀察呼吸的出入，但是腿痛太厲害，你不可能讓心專注觀察呼吸，心一直都注意在痛、沒辦法觀察呼吸，該怎麼辦呢？如果是毘婆舍那修行者，他還可以來觀察腿的疼痛，但是奢摩他修行者不應該觀察腿的疼痛，因為他只有單一項目標，也就是呼吸，所以他不應該將心專注在其他地方、觀察腿或者膝蓋等等地方的疼痛，所以當疼痛很厲害的時候，他只好換腿、換姿勢，如果換姿勢之後仍然不能夠專心觀察呼吸，他只好站起來到戶外去走一走，再回來靜坐繼續觀察呼吸。

我們在修毘婆舍那的時候，有時候也會用到慈心觀或者念佛觀來幫助修行毘婆舍那，因為慈心觀不是乾燥的，慈悲心的感覺能夠滋潤我們的心，讓我們的心變得柔和、平靜、安寧，於是你超越你乾燥的妄念，這時候再轉回來修行毘婆舍那，對你的修行有很大的幫助。在你修行毘婆舍那感覺到心中妄想非常多、心情非常躁動不安，這時候你可以暫時停止修行毘婆舍那、而轉來修行慈心觀或者念佛觀這兩種奢摩他修行法，也許轉過來修行一座或者兩座，等你的心柔和、平靜了再回過頭來修行毘婆舍那。

同理，修行念佛觀的人，必須對佛陀一生的傳記以及佛陀所開示的教導先要有相當的了解，如此當你來思惟佛陀的功德、把心專注在佛陀功德的時候，你才能夠達到相當深度的專注；如果是容易胡思亂想或者是容易分析、推理的人，必須用念佛觀來對治，因為思惟佛陀功德的心會取代他的胡思亂想、他的妄想、以及他的分析推理的心，於是他平靜下來、能夠回來修毘婆舍那；如果有某些因素造成你失望、沮喪，你可以先修慈心觀，修兩座或者三座，然後回來修毘婆舍那。如此就是運用奢摩他修行法來幫助毘婆舍那的修行—在於得到深的定力方面以及得到清晰的內觀方面有很大幫助，就好比一個人在烈日下旅行走了很長的路、不能再走，這時候他必須在樹蔭下

休息，等到恢復體力再繼續旅途，如此你在修行內觀覺得很疲累的時候，你可以先轉來修行奢摩他，等你達到相當平靜之後，你再回果過頭來修行毘婆舍那，這是很有幫助的。但是如果修行者沒有足夠的時間能來修行，他就只好直接修行毘婆舍那（純粹毘婆舍那的修行者），他就是藉著正念的力量，觀察一切身心現象；持續的正念能夠讓他的定力漸漸加深、心能夠持續專到相當深的程度，他也能夠達到心清淨，這是利用瞬間的定力或者翻譯作「剎那定」，因為他的心能夠保持正念持續觀察一切身心現象、剎那定相續，於是定力越來越深，他的心從煩惱和五蓋當中清淨出來，於是內觀覺悟力變得銳利，能夠透視到身心的真相，他也能達到內觀的智慧。

時間到了，最後祝大家以奢摩他幫助毘婆舍那精進修行，都能達到滅苦的目標。

今天是西元一九九二年一月二十四日，是這一期禪修當中最後一次佛法講座。今天我要簡單跟各位介紹在修行內觀的過程當中一層接著一層的境界，今天我所根據的是佛陀在經上的開示以及《清淨道論》、以及馬哈希禪師他的開示。今天要解釋如何修行而達到第一觀智、就是「色心分別智」，以及第二觀智「分別因果法則」的智慧，以及第三觀智「了悟身心無常、苦、無我」的智慧。

在修行者達到第一觀智—色心分別智之前，必須先藉著相當深度的定力，才能夠使心清淨。在心清淨之前，修行者必須先遵守戒律，達到戒清淨。因此最初你必須先持戒，達到戒清淨，然後進一步才達到心清淨。要達到心清淨，可以藉著修行奢摩他而達到進行定或者安止定，這樣子就達到了心清淨。如果是純粹毘婆舍那修行者，他可以藉著剎那定相續增強而達到心清淨。定力夠深的時候，心能夠持續專注在目標上，心從煩惱和五蓋當中清淨出來，這時候與定力一齊生起來的內觀覺悟力變得銳利，能夠分辨身體現象與心理現象的差別，這種智慧是色心分別智，是第一觀智。這種智慧能夠令修行者從有人、我、眾生這種錯誤見解當中清淨出來，所以這個時候也就是達到「見清淨」。在這個時候他沒有人、我、眾生這種錯誤之見，但是他只是暫時去除我見、還不是完全拔除我見，唯有當他證到初果需陀洹，他才完全拔除我見。

他繼續精進修行、定力更深、內觀力更銳利，他就了悟因果法則，這種了悟使修行者去除疑惑—去除對於過去、現在、未來有沒有我存在的這種疑惑。當他觀察腹部上下的時候，他了悟到因為有腹部的上升、下降，才有觀察腹部的心；腹部上升、下降的移動是因，觀察的心是果；在行禪當中，他也能夠了悟到因為有腳的移動，所以才有觀察腳移動的心生起—腳的移動是因，觀察的心是果；然後他還能夠觀察到一切動作之前先有動機—他了悟到一切的動作都不是我在做，都是由動機而引起：先有舉起腳的動機，然後腳才舉起來；先有跨腳的動機，然後腳才跨出；先有令腳落下的動機，然後腳才落下；先有讓腳往下壓的動機，然後腳才向下壓--所以腳的一切動作都是動機在推動、動機在做，而不是被一個人、一個我所做。他了悟到因果法則，就能夠去除對於現在、過去、未來，有沒有真實的人、我、眾生存在這種疑惑，他非常清楚的看見到世界上沒有所謂的人、我、眾生，真正存在的只有因和果。這種了悟因果緣起法則的智慧就是第二觀智，同時也是達到了「杜移清淨」。

然後他繼續精進修行，就能夠了悟到身心現象的三項共同性質，也就是無常、苦、無我。這時候他會感受到很多疼痛的感覺，但是他能夠忍耐—疼痛一來他就立刻觀照，

然後疼痛消失掉；接著下一個疼痛又來，他又觀照，又消失；下一個疼痛又來，又觀照，又消失。所以他必須觀察很多疼痛的感覺，漸漸的他的定力越來越深，他的心能夠深深的專注在、穿透在疼痛當中，他感到一波接著一波的疼痛生起、消失；有時候疼痛像脈動一樣，一個脈動接著一個脈動，生滅、生滅，有時候像泡泡一樣，一個泡泡接著一個泡泡。如此他觀察到生滅無常，於是他也能夠觀察到其他身心現象的生滅，於是他判斷一切身心現象是無常。因為是無常，所以就是苦，是受到剎那、剎那生滅壓迫的這種行苦；既然是無常、是苦，所以就是無我，這時候他是達到了第三觀智。

接著在他觀察疼痛的時候，疼痛漸漸消失掉、疼痛的感覺變得不強烈；在行禪當中他能夠觀察到腳的每一個移動都分成一系列的小動作，身體的每一個動作都是一系列的小動作連續的在生滅、生滅。當他經過這段過程，他感到非常平靜、快樂在他的坐禪或者行禪當中，他不再有任何疼痛的感覺，即使稍微有一點疼痛生起來，他一觀察痛、痛馬上就消失掉，因為他的心中沒有一切干擾，所以他的心越來越專注、定力越來越深，然後他感到非常的平靜、安寧、喜悅、快樂；因為定力夠深，內觀力就銳利具有穿透性，他絲毫不必費力就能夠觀察到一切身心現象——一切身心現象生起的時候，心自然就能夠觀察到，然後身心一齊消失，接著下一個現象生起來，觀察的心也隨著生起來觀察，然後又成對的消失。他不必費力，他的精進與定力達到了平衡，因此他感覺平靜、快樂、喜悅。因為他的定力深、內觀覺悟力銳利，有時候他看見自己的心中有很亮的光明、有時候好像太陽的光芒、有時候好像月亮的光、有時候他看見浮動的光，當他的定力還不夠深、內觀力不夠銳利，這時候他所見到的光是淡淡的、朦朧的、不很明亮的，有些人所經歷到這種光明的現象時間很短暫、有些人經歷的時間大約是一分鐘、也有些人持續更久——在靜坐當中他看見光明他就觀察光明，觀察說看、看、看，但是光明仍然不消失、在每次靜坐當中都出現，有些人也許持續一天、兩天、三天，他必須繼續觀察看、看、看，有時他會感覺失望，因為除了光明之外他觀察不到其他的目標，大多數修行者所經歷的這種光明現象持續不久——正念觀察它不久就消失掉，於是他對修行及對佛法僧三寶生起很堅定的信心，因為他經歷到不平凡的經驗、經歷到他這一生當中前所未有的平靜/安寧/快樂，即使他是一個億萬富翁、或者是一個成功的企業經營家，他也不曾經歷過這樣子平靜、安寧、快樂的境界，所以他對佛法僧三寶以及對於這種修行方法生起非常堅定的信心，他很熱心鼓勵其他人來修行內觀，有時候他感覺到全世界的人都應該來修行內觀，因為他本身親自經歷到這

麼好的敵人。爲什麼說這是好的敵人呢？因爲它們很好、很可愛，但是它們不是你的朋友、它們是你的敵人，因爲它們太好、太可愛，所以你喜愛它們、執著它們即使你的老師曾經教導你不要去喜愛它們/執著它們、必須觀察它們，可是你仍然會喜愛、執著它們，你就不能繼續精進修行達到更深的內觀智慧，因爲你好的敵人障礙了你、你執著它們。

總共有十種境界會令修行者執著，這叫作十種使得內觀墮落的境界。有些修行者經歷這全部十種的境界，有些修行者只經歷兩三種，但是光明這一項境界則是出現在幾乎每一位修行者、每一位修行者幾乎都會經歷到光明這樣的境界，只是有些修行者所見到的光明比較黯淡、有些修行者見到的光明是相當的明亮，這是達到了第四觀智。如果修行者不貪愛、執著在第四觀智裡面美好的境界，他能夠正念觀察，看見光明的時候他就觀察看、看、看，內心感到快樂的時候他就觀察快樂、快樂、快樂，充滿喜悅的時候就觀察喜悅、喜悅、喜悅，任何好的敵人一出現他立刻觀察，一直觀到這些境界消失爲止，如此他就能夠通過這些境界，心達到更高的內觀智慧，他的心變得非常穩定，很輕而易舉就能觀察一切身心的現象—身心現象一生起他就觀，一觀就迅速滅掉，這是觀察身心現象迅速生滅的智慧。進一步當他的內觀智慧更銳利，他觀察一切現象，一觀察，沒有見到現象的生起，只見到現象的消滅，比如觀察腹部起伏上下、或者觀察疼痛、或者觀察癢，這時候他一觀察目標，目標就消失，沒有見到目標生起的象、只有消滅的象，他所觀察到的一切身心現象都是在消失、消失、消失/都在解體，乃至有時候他的心觀察不到任何目標，這時候他必須觀察能夠知道的這個心，觀察說知道、知道、知道，因爲他已經完全沒有身體形狀的感覺，他感到空無所有，所剩下的只有只有在知道這種空無所有這種情況的心，他就必須觀察這個知道空無所有的心，觀察說知道、知道、知道，有時候也許有一秒鐘這樣短暫時間他不但感覺不到身體形狀、而且連知道的心也消失掉，這是達到第五觀智，叫作「悟壞智」--了悟到一切身心現象壞滅的象，因爲它們不斷的消失、消失，沒有任何現象能夠持續、都在消失當中，所以他感覺到恐怖、一切現象是可畏懼的，這是第六觀智，叫作「覺怖智」--感覺恐怖。有些修行者他的感覺恐怖而且好像在害怕某一件事情一樣，但是問他害怕什麼，他也找不到他之所以害怕的原因，他沒有任何理由害怕，事實上他所害怕的就是一切身心現象不斷的消滅、消滅，於是他感覺到悲哀，因爲沒有什麼可以貪愛執著的；有時候他感覺想家，事實上他並不是真的在想家，但是他感覺到想家；他對一切

身心現象都感到悲哀，這是第七觀智叫「苦幻智」。

然後當他繼續觀察身心現象，他感覺到厭倦、一點快樂也沒有，因為他觀察到一切現象迅速在消滅、消滅，他感覺自己好像沒有什麼地方可以安住、沒有地方可以生活、沒有地方可以去，假如他在修行內觀之前非常喜歡看電影，然後當他修行到這一個階段的時候，即使別人強迫他去看電影他也不去，這種智慧叫作「厭離智」，這是第八觀智。他對一切不斷消失的身心現象感覺到厭倦，這時候即使他覺得懶惰、不想修行，於是我們允許他不必修行，讓他躺下來睡覺，他也不願意這麼做，他繼續修行就達到了第九「求解脫智」和第十「複起觀智」，因為他感受到一切身心現象的可怖以及令人厭倦，於是他急切的想要追求解脫所以他再一次提起勇猛精進來修行，這時候修行者必須面對修行的種種苦境，包括痛、癢、麻、僵硬、等等，即使有很強烈難忍的疼痛，但是修行者仍然能夠面對、仍然能夠很有精神的來觀察疼痛，於是疼痛就解體、消失，但是仍然有疼痛繼續會來，他再觀，疼痛又消失，疼痛又來，又觀，又消失，如此他必須觀察相當厲害的疼痛，他了悟到苦，他感受到被不停生滅、變化、壓迫的這種苦；他觀察苦越來越清楚，觀察無常也越來越清楚，因為它們都不斷在生滅，這叫作「複起觀智」，這是第十觀智。

如此精進的觀察痛之後，他超越了這一個觀智，他觀察到一切身心現象生滅極端的分明、心極端的專注在觀察目標，所以他也非常的平靜安祥，他這時候的心既不痛苦也不快樂，心境非常平靜穩定，觀察一切身心現象的生滅極為迅速，此時你無法叫你的心去觀察你喜愛的目標、你的心不會去觀，即使你勉強將心送出去觀察你所喜愛的目標，但是心不會觀，它又回來，好像你把球丟向牆壁，球又反彈回來一樣，這是非常好的一個內觀境界，這時候叫作「行捨智」，這是第十一觀智--修行者對一切身心現象都感覺到中和平等，這是全部十三觀智當中最好的一個觀智。你既不懶散也不太急躁，心完全平靜穩定在觀察一切在當下發生的身心現象，你一坐下來可以坐一個小時、兩個小時、四個小時、乃至更久，定力很深、心不往外跑，在行禪的時候能夠很清楚的觀察到一切動作的生滅，有時候你感覺不到身體的形狀或者腳的形狀，你所觀察到的只有移動本身；你的精進既不太強也不太弱，於是你的定力持續加深，你的進步非常神速，有時候身心現象很迅速的生起、消失，使得你所觀察到的境界好像它們在閃爍一般--這種快速生滅的身心現象像在閃爍一般的呈現出來。

接著他進一步達到了邁向「聖道智」以及「順就聖道智」，這是第十二觀智。然後

很迅速的進一步他就達到了「種性智」，所以種性智是第十三觀智，這是凡夫和聖人的界線—進一步就從凡夫進入到聖人的境界。當他越過這一個界線的時候，他感覺到好像一下子落入某一種身心狀況，這時候就是「道智」，這是第十四層智慧，經上說道智是以涅槃作為觀察的目標；緊接著下一念生起來，停留在涅槃上這叫作「果智」，這是第十五層的智慧。達到果智之後，修行者開始回顧自己修行的過程，而且回顧自己是否已經滅除了煩惱、是否已經達到苦的止息，於是能夠了知這些情況--如果他是已經達到初果須陀洹，他一回顧就了知自己已經完全拔除了我見這種錯誤見解、以及完全拔除對三寶的懷疑，所以他沒有會令他墮入四種惡道的粗重煩惱，他的煩惱變得很輕—須陀洹他不會再投生到四種惡道，這四種惡道就是阿修羅、畜生、餓鬼、和地獄，因為他已經拔除基本的、根本的煩惱，也就是我見和懷疑，因此在緬甸的佛教徒都相信修行者必須至少修行達到初果須陀洹才能夠免除墮入四種惡道這種可怕的境界、才算是真正的安全。

時間到了，最後願大家盡自己最大的努力精進修行，至少都能夠證到初果須陀還、離開可怕的四惡道境界，進一步能夠滅除一切苦達到安樂的涅槃。

今天總共有十二個問題，第一個問題問道：請簡單敘述這一個修行方法的歷史，是誰最初用這一個方法修行？爲什麼對於這樣的修行法有一些爭論呢？

馬哈希禪師在他二十八歲的時候，跟隨一位非常有名大家都公認他已經成就阿羅漢這樣的一位禪師來修行毘婆舍那。這位禪師叫作揭達汪大師。一齊跟隨揭達汪大師修行的很多學生當中，其中有一位學生他嘗試過很多修行法，想要找出一種最好的方法，結果他發現觀察腹部起伏上下這種方法最好。觀察腹部起伏上下這是風大的作用。如此的觀察修行具有多方面的利益，他自己嘗試成功之後，也教其他修行人嘗試著來修行，結果大家修行之後，在定力以及內觀的進展方面得到很大的利益，然後他們的老師揭達汪大師也印可了這個方法，這是與《念住經》當中佛陀開示的方法是一致的，因爲《念住經》當中有一章佛陀開示到要觀察四大的特殊性質，觀察地大、水大、火大、風大的性質，當你觀察腹部起伏上下，定力夠深的時候，你就觀察到移動的本身，這時候你只純粹見到移動本身，你沒有見到腹部的形狀或身體的形狀；進一步腹部的上升下降移動，你能夠觀察到這個移動的生滅，觀察腹部的移動就是觀察風大的作用，馬哈希禪師他也嘗試用這種方法來修行，結果他修行得非常成功，所以他弘揚這樣子的修行方法。

接著你問到爲什麼對於這樣的修行方法有爭論，這樣子的修行法在緬甸本身是沒有什麼爭論的，因爲有很多禪師、很多修行者都是修行這樣的方法，因爲他們了解這個方法符合佛陀在《念住經》上的開示，所以沒有爭論。但是緬甸以外、外國的修行者對於這個方法就有意見，因爲他們沒有實地來修行這種方法、他們沒有正確了解到經上佛陀開示的要點—要觀察四大的現象，他們只著眼在名字上：這個名稱—腹部，他們認爲佛陀在《念住經》當中並沒有教導人家觀察腹部，這是他們之所以會有爭論，因爲他們沒有正確了解到所觀察的是腹部移動的現象這正是風大的作用—這是符合佛陀的教導的。

第二個問題：請解釋在佛學當中，爲什麼生氣不是一種情緒作用；然後請問害怕和悲傷這些情緒作用與生氣之間有什麼差別？

佛法終將身心歸納成五種集合，就是所謂五蘊：第一個色蘊，是物質現象的集合；第二受蘊，是包括一切感受的心裡作用；第三想蘊，就是指記憶、回想的心裡作用；第四行蘊，是指心理作用組成，就是包括除了感受和回想和心意這三種之外，其他所

有心理作用都包括在行蘊裡面；第五識蘊，就是心意認知的作用。這裡面受蘊，包括一切的感受，包括痛苦的感受、快樂的感受、以及不苦不樂的感受，你這邊所講的悲傷是屬於感受，是第二受蘊所收攝。除了受蘊、想蘊、識蘊這三種之外，其他心理現象都是屬於行蘊所包含，因此害怕和生氣等等作用是屬於行蘊，根據佛法，生氣並不屬於行蘊、並不屬於感受，因為佛法中講緣起的法則，說到「十二因緣法」--有十二環互相關連：因為「無明」，這種對身心的無知才產生「行」--做種種的行爲；因為有這個種種的行爲業力，才投生下一世最初的「識」--最初一念；有識才產生「名色」--就是身體、心理的現象；有名色才產生「六入」--六種感官；有六入才產生接觸、「觸」的作用；因為接觸之後，才產生「受」、感受；感受之後才生起「愛」、貪愛或者厭惡；因為有愛才生起「取」--去追求、執取；有起就生起「有」--就是造作、行爲、造業；有了這一個業，又感召下一生的「生」--生出來最初一念開始一個新生命；有生，就有老、死、憂悲苦惱。因此這裡面的受、感受是由接觸而生起來，然後由這個感受再生起愛—貪愛或者厭惡，生氣是包括在愛這一項；它是屬於厭惡這一方面。如果你把生氣歸屬於在受這一方面，那麼你就少掉了一環，因為你的生氣不會生起貪愛，因此生氣不屬於受蘊、而屬於行蘊。

第三個問題：在毘婆舍那修行當中，有沒有可能會坐禪坐得太久呢？這是可能的，在緬甸，有些毘婆舍那修行者，他一坐就可以坐十個小時、十三小時、十五小時、乃至二十多小時，身體都不動，因此這是有可能的，但是不需要。如果你一坐能夠坐兩小時，這就足夠令你達到相當深的定力、以及相當銳利的內觀覺悟力，能夠讓你透視、了悟到身心的真相。

第四個問題：當我們感覺觀照非常的輕易，然後心沒有一切目標可以觀察的時候，該怎麼辦？昨天你告訴我說要觀察知道、知道、知道。

當觀察的過程變得很輕鬆、容易，然後心沒有一切目標可以觀察，你說心沒有一切目標可以觀察這句話是錯誤的。心生起的時候，必然有目標與心同時生起，如果沒有目標心不會生起。當你認為心沒有一切目標可以觀察，這時候你的心是觀察空無所有這種情況，所以你必須要觀察這個知道空無所有的心，然後你做記號說知道、知道、知道。

第五個問題：妄想從哪裡來呢？

心是不是像蓄水池一樣儲存我們所做的一切行為作用？妄想是沒有來處，因為它不是物質的東西、也不是實質的東西。妄想的生起是由它的目標而決定—有目標才生起妄想來了知這個目標。然後你問到心是不是像蓄水池一樣儲存我們所做的一切行為？不是的，心並不是像蓄水池一樣，心是你必須要正念觀察，如此它就不會令你受苦，心不像蓄水池。

第六個問題：請解釋五蘊與六根的關係。

五蘊這個蘊的意思是集合、聚集的意思，一切的身心現象都包含在這五蘊，第一是色蘊，就是物質現象的集合；第二受蘊，是一切感受的集合；第三想蘊，是一切記憶、回想的作用的集合；第四行蘊，是包括一切心理組成、一切互屬的心裡作用的集合；第五識蘊，這是一切心意認知作用的集合。而六根第一個是眼根，這是第一項感官；眼睛它是屬於身體現象還是心理現象呢？是身體現象，這是屬於第一色蘊，這是物質的組合。耳根，耳朵它是屬於身體現象還是心理現象呢？是身體現象，也是屬於色蘊；鼻根、舌根、身根都是屬於身體現象或者說物質現象，是包含在色蘊裡面；第六個意根，這是屬於哪一種現象呢？是物質還是心理現象呢？是心理現象，那麼是屬於哪一蘊呢？這是包含了行蘊和識蘊，因為這裡講到意根的時候並不是指單純的識蘊、不是指單純的心意認知作用，而是包括和心意同時生起來的互屬生理作用，也就是心所，所以說這裡的意它是包括心意和心所，也就是包含行蘊和識蘊。

第七個問題：昨晚的佛法講座你好像沒有講到求解脫的慾望，請簡單的解釋一下，而且你說到初果須陀洹所滅除的煩惱當中，你並沒有說到滅除對宗教儀式、戒律的執著，請簡單說明。

昨天晚上的講座，我是不是講到求解脫的慾望呢？我講到了，當時你好像有一點暈。接著你問到說：你講到初果所滅除的煩惱時，並沒有講到滅除對於宗教儀式、戒律的執著。是的，在經上說到初果須陀洹他所滅除的煩惱是我見和懷疑這兩種，經上只提到這兩種，但是在經的註解上還提到了初果須陀洹他也滅除戒境取境，所謂戒境取境意思就是執著錯誤的宗教儀式或者錯誤的戒律，認為奉行這些儀式、這些戒律就能夠解脫生死輪迴/能夠解脫一切痛苦，這叫作戒境取境。如果一個人他單純只執著宗

教上的儀式、戒律，並不能算是戒境取境，譬如說當一個人執著對佛法僧三寶禮拜的儀式，他能夠因此而得到福德——他的目的是要修善、積德，所以他來奉行這些儀式，這種情形不算是戒境取境，只有當一個人他執著奉行這些儀式、戒律，就能夠使他解脫生死、解脫輪迴，這種情況才算是戒境取境的這種錯誤見解。佛經的註解上講到戒境取境在初果須陀洹的時候能夠滅除，但是佛經本身並沒有講到，我們應該依據佛經所說的來作標準。

第八個問題：你講了一個故事——一個開悟證果的人他永遠是平靜快樂，不愛任何人，他完全漠然無視於一切外境，但是我認為一個開悟的人他必然是有憐憫心的，我感覺迷惑的是如何一個有憐憫心的人，他同時能夠對外境莫不關心呢？

你說我講到一個開悟證果的人他是永遠平靜快樂、不愛任何人，這句話我並沒有這麼說，因為開悟證果可以分為四個階段：第一是須陀洹，第二斯陀含，第三阿那含，第四阿羅漢，只有完全達到滅除煩惱的阿羅漢境界，他才沒有一切所愛。在英語中所講到的愛--love 是很難定義的，在西元一九七九年我跟隨馬哈希禪師在 IMS 主持一次禪七當中，有一位修行者--大概是年紀三十歲左右的小姐問我說什麼是愛，我不知道她所指的是哪一種愛，因為如果在基督教當中所講到的愛，可以分作兩種：一種是愛你的同胞，一種是愛你的配偶，所以我回答她說我不了解愛，我所了解的是慈心觀，如果妳想知道慈心觀，我可以為妳解釋。這裡所說到當一個人完全滅除了煩惱成就阿羅漢的時候，他不愛一切人，這是就貪愛的意義層面而說的，但是如果從慈悲心的角度來說，阿羅漢他愛一切人，因此我們必須分辨無私的慈悲與貪著的愛這兩者之間的差別。然後你問到我認為一切開悟的人必然是具有憐憫心的，是的，慈和悲的作用不同，慈是願一切眾生得到安樂，悲是憐憫眾生、願一切眾生解脫痛苦，然而如果你有慈你就有悲、如果你有悲你就有慈，而不是貪著的那種愛。在這一期禪修當中最初開始一星期的時候，有一位修行者問我、請我解釋關係的愛，我反問他說你所指的是哪一種關係，他說是男女之間的關係，我回答他說我不知道那種關係，我所知道的關係是動機和身體動作之間的因果關係，這是非常有趣。然後你問到為什麼一個有憐憫心的人同時能對外境莫不關心，你了解了嗎？還需要再解釋嗎？憐憫心並不是莫不關心，憐憫心是同情其他人的痛苦、希望其他人離開痛苦，這和莫不關心之間有很大的差別。

第九個問題：我想到你所說的一個故事——一個人離開他的妻兒出家修行，他開悟

證果之後遺棄他的妻兒而且毫不關心他們的痛苦，他這種態度令我不解，爲什麼他一點也不憐憫他的妻兒？爲什麼他不履行他對她們的義務？爲什麼他要出家作比丘、不作一家之主？我想阿羅漢應該是超越喜愛與厭惡的。

這裡你問到他爲什麼不憐憫她們？當這位比丘不睜開眼睛、不被他妻兒的痛苦所打動，這表示這位比丘非常憐憫她們，爲什麼呢？如果那時他睜開眼睛抱起嬰兒來，如此嬰兒的母親必然會想說這位比丘仍然愛我的嬰兒、仍然愛我，然後她可能過來擁抱這位比丘，而這位比丘是一位證到阿羅漢果的聖人，如果這個女人這麼做，這是一種惡業，會使她將來受到很大的痛苦，因此爲了避免這種情況，這位比丘必須保持漠然、不應該被母親和嬰兒所打動。當這位女人看到比丘對他們漠然無動於衷，於是基於自我的驕傲與高慢，她就抱著嬰兒掉頭而去，如此這個女人就不至於受苦。爲什麼他不履行他對她們的義務？因爲現在這個發問的人還沒有證到阿羅漢果，他以爲阿羅漢仍然必須履行對俗人的義務，但事實上阿羅漢或比丘沒有對任何人的義務；丈夫必須履行對家庭、對妻兒的義務，而比丘並不是丈夫、也不是在家人，他不必履行丈夫或在家人的義務，因爲他已經與他以前的妻子、兒女沒有關係。爲什麼他喜歡出家作比丘不作一家之主、阿羅漢應該超越喜愛與厭惡的，是的他也是超越喜愛與厭惡的，他出家作比丘不是因爲他喜歡作比丘，而是比丘的這種身份適合他清淨的心境、沒有煩惱的心境，所以他必須過著比丘的這種生活，而不是他喜愛作比丘；而且不是因爲他有喜愛與厭惡，因此你也應該學習這位比丘超越喜愛與厭惡。

第十個問題：一個人臨死，最後一念消失的時候，是不是會想到下一生要生到哪裡去、或者生作什麼人呢？

當一個人死的時候最後一念消失緊接著下一念在下一生的身體生起，這一念是最初的心念，這一念也會立即消失、然後下一念繼續生起，心念是迅速在生滅當中，它沒有任何控制要生到哪裡去、生作什麼人的這種意圖。這樣解釋之後你可能會懷疑那麼什麼原因造成一個人生作富翁、生作畜生、生到地獄去，這個問題你應該是知道的，原因是什麼呢？是的，因爲過去生所造的善惡業引導他的心生到天堂或者地獄或者人間或者畜生，臨終最後一念它是不需要作這些決定的。

第十一個問題：我所關心的是如何將內觀修行法實際運用在日常生活當中，想成

功地在日常生活中修行內觀，最重要的必須觀察什麼？如何才能知道自己修行內觀修得很好、或者不很好？如果沒有經常跟老師面談、小參，我們能不能自己判斷自己的修行是好或者是不好呢？我們能不能自己衡量自己的進步情況呢？

這是一個很實在的問題，是的，在你日常生活當中，你應該盡可能繼續修行內觀，但是不必做得很特定、不必很仔細，做任何事情的時候你必須保持平常的正念、一般的正念，而不是特別專注的正念，譬如說當你要伸手去拿東西的時候，你不必將動作放慢，你應該用正常的速度來進行，但是你要保持正念，注意到伸出的動作：伸出；曲手的時候也是一樣，不必將動作放慢，要用正常的速度，但是要保持一般的正念（錄音帶中斷）。然後你問到想成功地在日常生活中修行內觀最重要必須觀察的是什麼呢？是心理狀況和情緒狀況，這是最重要必須要觀察的對象，因為是你的心指使你在做善事或者做惡事，如果你能夠正念觀察邪惡的念頭、錯誤的念頭，那麼你將能夠超越、戰勝這些惡念，這些惡念消失之後，你就不會說邪惡的言語、不會做出罪惡的行為，所以心是你最重要必須觀察的目標。接著你問到如何才能知道自己修得很好、或者不很好？沒有經常與老師面談、小參，我們能不能自己判斷自己的修行情況好或者不好呢？當然，當你沒有辦法經常與老師面談，偶爾你有機會與老師面談，這樣是最好，但是如果不能，你自己也能夠判斷自己的修行是好、是不好：判斷的準則就是定力——當你的心能夠很專注觀察一切日常生活的舉動，你可以說你修行得好；但是如果你的定力不夠穩定，不能夠專注觀察日常生活的行動，這時候就可以說你修得不太好。接著你問到我們能不能自己衡量自己修行進步的情況？你可以衡量自己修行進步的情況：在你觀察日常生活的時候，如果你得到新的經驗、新的發現，你可以說你的內觀修行在進步當中；如果久久你都沒有新的經驗、新的體會，你可以說你的內觀修行停滯不前進，這就是你衡量的標準。

第十二個問題：馬哈希禪師說到初果須陀洹懷疑，你能不能解釋這句話？你是在哪裡看到馬哈希禪師說這句話的呢？

喔，不、不，馬哈希禪師不會說這句話，也許翻譯的人把意思翻得偏差了，你應該再閱讀馬哈希禪師其他的著作，如此你會了解馬哈希禪師不會這麼說的。

所有問題都解答完畢，最後願大家在這其禪修當中都有新的體驗，了解到內觀修行法的利益，能夠盡自己最大的努力繼續修行，每個人都能達到更深的了悟、證悟到

解脫一切痛苦的涅槃。

(全文完)

註：歡迎轉載、刊行，免費流通。然而，法寶無價，勿作商業用途。