

止观法要

——《中部·八城经》讲义



玛欣德尊者 讲述
新加坡帕奥禅修中心 印行



如果禅修者想要断除烦恼，就必须修习戒定慧、修习止观。对于修习止观的方法，在南传上座部佛教传承的巴利三藏中有详细具体的教导。本书的主要内容是《中部》第52经《八城经》的讲义，该经是阿难尊者对佛陀一生中所教导的各种修行方法的概括性总结。同时，本书也结合《中部》第111经《逐一经》和第64经《大马伦迦经》中教导修习止观的方法来进行讨论。所有这些经典，都为我们佛弟子指出了一条目标明确、次第分明的修行之道，同时也传递了南传上座部佛教的宗旨：佛陀教导的一切止观禅修方法，都是可实践、可证明的！



新加坡帕奥禅修中心
Pa-Auk Meditation Centre (Singapore)
15 Teo Kim Eng Road Singapore 416385
Email: paauk.mc07@yahoo.com.sg

免费赠阅

止观法要

——《中部·八城经》讲义

玛欣德尊者 讲述

Mahinda Bhikkhu



新加坡帕奥禅修中心

新加坡帕奥禅修中心 印行

Printed by
Pa-Auk Meditation Centre (Singapore)

© Mahinda 2010

1. 只要不增删、修改本书内容(例如：不得将“比库”改为“比丘”等)，及不以合订本、汇编本之类的形式流通，则任何单位及个人皆可无须经过编译者的同意而复制、翻印、流通本书。
2. 不得以任何商业方式流通本书。



新加坡帕奥禅修中心

● 免费结缘 欢迎翻印 ●

目 录

| | |
|---------------------|----|
| 序 言 | I |
| 八 城 经 | 1 |
| 逐 一 经 | 7 |
| 大 马 伦 迦 经 | 13 |
| | |
| 第 一 讲 禅 修 旨 要 | 21 |
| 一、两项要点 | 22 |
| 禅修方法 | 22 |
| 禅修心态 | 23 |
| 二、平衡五根 | 25 |
| 念根 | 25 |
| 信根与慧根 | 26 |
| 精进根与定根 | 29 |
| 觉支 | 33 |
| 三、入出息念简介 | 34 |
| 四、温馨提醒 | 35 |



新加坡帕奥禅修中心

| | |
|-------------------------|----|
| 第二讲 八城经(一) | 37 |
| 一、经文——序分 | 37 |
| 历史背景..... | 37 |
| 佛法司库——阿难..... | 42 |
| 二、经文——正文 | 50 |
| 为何称跋葛瓦为知者、见者? | 50 |
| 为何称跋葛瓦为阿拉汉? | 54 |
| 为何称跋葛瓦为正自觉者? | 55 |
| | |
| 第三讲 八城经(二) | 59 |
| 一、八圣道与三学 | 62 |
| 增上戒学..... | 64 |
| 增上心学..... | 64 |
| 增上慧学..... | 65 |
| 二、四十业处 | 68 |
| 十遍..... | 69 |
| 十不净..... | 69 |
| 十随念..... | 69 |
| 四梵住..... | 70 |
| 四无色..... | 70 |
| 一想..... | 70 |
| 一差别..... | 70 |

| | |
|--------------------------|------------|
| 三、如何修入出息念？ | 74 |
| 准备工作..... | 75 |
| 修习次第..... | 79 |
| 光与禅相..... | 84 |
| 成就禅那..... | 87 |
| | |
| 第四讲 八城经(三) | 91 |
| 一、修定的重要性..... | 92 |
| 戒定与慧，如鼎三足..... | 92 |
| 定是慧的足处..... | 93 |
| 慧解脱者的定力..... | 93 |
| 二、由止转修观..... | 98 |
| 逐一法观——《逐一经》..... | 100 |
| 观照五蕴——《大马伦迦经》..... | 108 |
| | |
| 第五讲 八城经(四) | 121 |
| 一、进入更高的禅那..... | 123 |
| 查有分..... | 123 |
| 五自在..... | 124 |
| 进入第二禅..... | 125 |
| 依第二禅修观..... | 128 |
| 依第三禅修止观..... | 129 |

| | |
|------------------------|------------|
| 依第四禅修止观..... | 131 |
| 二、修习慈心解脱..... | 133 |
| 慈心的性质..... | 133 |
| 慈心的修法..... | 135 |
| 慈心的利益..... | 148 |
| | |
| 第六讲 八城经(五)..... | 151 |
| 一、悲心解脱..... | 152 |
| 对四类人修悲..... | 153 |
| 破除界限..... | 155 |
| 悲心遍满..... | 158 |
| 二、喜心解脱..... | 160 |
| 成就喜无量心..... | 161 |
| 经常随喜赞叹..... | 162 |
| 三、捨心解脱..... | 164 |
| 如何修捨? | 164 |
| 捨心禅那..... | 165 |
| 四、依无色定修观..... | 166 |
| 成就无色定..... | 168 |
| 依无色定修观..... | 171 |
| 五、经文——结语..... | 172 |

序言

佛陀在《长部·大般涅槃经》中说：

“Iti sīlaṃ, iti samādhi, iti paññā. Sīlaparibhāvito samādhi mahapphalo hoti mahānisaṃso. Samādhiparibhāvitā paññā mahapphalā hoti mahānisaṃsā. Paññāparibhāvitam cittaṃ sammadeva āsavehi vimuccati, seyyathidaṃ - kāmāsavā, bhavāsavā, avijjāsavā’ti.”

“如是戒，如是定，如是慧。遍修戒，能获得定之大果报、大功德；遍修定，能获得慧之大果报、大功德；遍修慧，能使心完全地从诸漏中解脱，也就是——欲漏、有漏、无明漏。”

几乎每一位佛弟子都明白：想要断除烦恼、解脱生死，就必须修行戒定慧。那么，戒定慧与断除烦恼是什么关系呢？能够断除烦恼的是道智(maggañāṇa)，道智的足处(padatṭhāna,近因，直接因)是观慧(vipassanāpaññā)，观慧的足处是禅定，而培育定力首先要持戒清净。换言之，持戒

清净是一切修行的根本，禅修者必须在持戒清净的基础上修习止(samatha)以培育禅定，并在定力支助下修观(vipassanā)以培育智慧，观照诸行法的无常、苦、无我，当观智成熟时，生起的道智则能断除相应的烦恼。所以，佛教修行的次第是：持戒→修止(定)→修观(慧)→断除烦恼。

既然断除烦恼必须修习戒定慧、修习止观，那么应当如何修习呢？南传上座部佛教传承的巴利三藏中对此有详细具体的教导。本书即从巴利语《经藏·中部》里选出几篇经文来讨论止观的实际修习方法。本书的主要内容是《中部》第52经《八城经》(Aṭṭhakanāgara suttaṃ)的讲义，该经可以说是阿难尊者对佛陀一生中所教导的各种修行方法的概括性总结。经文提到：住在八城的居士第十前往拜访阿难尊者，请教“佛陀是否曾经教导过一种精要之法，只要一名禅修者依之修行，就可以获得解脱、断除烦恼、证悟涅槃”，于是阿难尊者用十一种修习止观的方法回答了这个问题：通过培育定力，依次证得初禅、第二禅、第三禅、第四禅、慈心

解脱、悲心解脱、喜心解脱、捨心解脱、空无边处定、识无边处定和无所有处定；从这些禅那出定之后，再辨识禅那名色法，并观照其名色法的无常、苦、无我，乃至断尽烦恼；即使不能断尽烦恼，也能证得第三果，并依所剩下的烦恼投生到梵天界，在梵天界断尽烦恼。

为了让止观禅法更加详细具体，更具操作性和可行性，本书还结合《中部》第 111 经《逐一经》(Anupada suttaṃ) 和第 64 经《大马伦迦经》(Mahāmālunkya suttaṃ) 中教导修习止观的方法来进行讨论。前者是佛陀讲述其上首弟子沙利子尊者(Ven. Sāriputta)在其出家后，用了半个月时间所修习的“逐一法观”(anupadadhamma-vipassanā)，后者则是佛陀教导阿难尊者如何通过修习止观断除五下分结的方法。

笔者曾在中国江西宝峰禅寺举办的“宝峰止观禅修营”和台湾南传上座部佛教学院举办的“帕奥止观禅修营”中先后开示过此经。本书即是根据 2009 年 2 月在台湾禅修营期间所作的开示录音整理而成的。之所以选讲此经，是因为该

经为我们佛弟子指出了一条目标明确、次第分明的修行之道。更重要的是，该经传递了南传上座部佛教的宗旨：佛陀所教导的一切禅修方法，都是可实践、可证明的！

在此，感谢台湾王宝昭居士将录音整理成文，台湾性本法师、广州谭铭、周爱华、冯文涛居士、智耀比库等参与整理、审稿工作。

最后，笔者愿以编述本书的功德，成为早日断尽烦恼、证悟涅槃的助缘！同时，也将此功德回向给他的亲教师、父母亲、诸位师长、同梵行者、所有热爱正法的人，以及一切有情，希望大家随喜的功德，能成为早日证悟涅槃的助缘！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！

玛欣德比库

(Mahinda Bhikkhu)

序于缅甸帕奥禅林

2009-11-01

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa!
礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者！

八城经

(Aṭṭhakanāgara suttaṃ)

如是我闻：一时，具寿阿难住在韦沙离城的木橘村。

那个时候，八城的居士第十因办某事到达巴塔厘子城。当时，八城的居士第十来到鸡园一位比库之处。来到之后，礼敬该比库，坐在一边。坐在一边的八城居士第十对该比库如此说：

“尊者，具寿阿难现今住在哪里？我想谒见具寿阿难。”

“居士，具寿阿难住在韦沙离城的木橘村。”

于是，八城的居士第十在巴塔厘子城办完事后，来到韦沙离城木橘村具寿阿难之处。来到之后，礼敬具寿阿难，坐在一边。坐在一边的八城居士第十对具寿阿难如此说：

“阿难尊者，是否有一法为那位跋葛瓦、知

者、见者、阿拉汉、正自觉者所说，若有比库住于不放逸、热忱、自励，未解脱之心得解脱，未断尽之漏得断尽，未到达之无上解缚安稳得到达呢？”

“居士，有一法为那位跋葛瓦、知者、见者、阿拉汉、正自觉者所说，若有比库住于不放逸、热忱、自励，未解脱之心得解脱，未断尽之漏得断尽，未到达之无上解缚安稳得到达。”

“阿难尊者，有哪一法为那位跋葛瓦、知者、见者、阿拉汉、正自觉者所说，若有比库住于不放逸、热忱、自励，未解脱之心得解脱，未断尽之漏得断尽，未到达之无上解缚安稳得到达呢？”

新加坡帕奥禅修中心

“居士，在此，比库离诸欲，离诸不善法，有寻、有伺，离生喜、乐，成就初禅而住。他如是审察、了知：‘此初禅是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是无常、灭法。’他住于其处，得达诸漏尽。若尚未得达诸漏尽，也依其法贪、法喜，灭尽五下分结，成为化生者，在那里般涅槃，不再从那世间回来。居士，这即是一法为那位跋葛瓦、知者、见者、阿拉汉、正自觉者所说，

若有比丘住于不放逸、热忱、自励，未解脱之心得解脱，未断尽之漏得断尽，未到达之无上解缚安稳得到达。

再者，居士，比丘寻、伺寂止，内洁净，心专一性，无寻、无伺，定生喜、乐，成就第二禅而住。他如是审察、了知：‘此第二禅是造作、思念……无上解缚安稳得到达。

再者，居士，比丘离喜，住于捨，念与正知，以身受乐，正如圣者们所说的：‘捨、具念、乐住。’成就第三禅而住。他如是审察、了知：‘此第三禅是造作、思念……无上解缚安稳得到达。

再者，居士，比丘捨断乐与捨断苦，先前的喜、忧已灭没，不苦不乐，捨、念、清淨，成就第四禅而住。他如是审察、了知：‘此第四禅是造作、思念……无上解缚安稳得到达。

再者，居士，比丘以慈俱之心遍满一方而住，如此第二、如此第三、如此第四，如是上、下、四隅、一切处，一切如自己，对具一切[有情]的世间以慈俱之心、广、大、无量、无怨敌、无瞋害遍满而住。他如是审察、了知：‘此慈心解脱是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是无常、

灭法。’他住于其处……无上解缚安稳得到达。

再者，居士，比库以悲俱之心……喜俱之心……捨俱之心遍满一方而住，如此第二、如此第三、如此第四，如是上、下、四隅、一切处，一切如自己，对具一切[有情]的世间以捨俱之心、广、大、无量、无怨敌、无瞋害遍满而住。他如是审察、了知：‘此捨心解脱是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是无常、灭法。’他住于其处……无上解缚安稳得到达。

再者，居士，比库超越一切色想，灭有对想，不作意种种想，‘无边的虚空’，成就空无边处而住。他如是审察、了知：‘此空无边处定是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是无常、灭法。’他住于其处……无上解缚安稳得到达。

再者，居士，比库超越一切空无边处，‘无边之识’，成就识无边处而住。他如是审察、了知：‘此识无边处定是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是无常、灭法。’他住于其处……无上解缚安稳得到达。

再者，居士，比库超越一切识无边处，‘什么都没有’，成就无所有处而住。他如是审察、

了知：‘此无所有处定是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是无常、灭法。’他住于其处，得达诸漏尽。若尚未得达诸漏尽，也依其法贪、法喜，灭尽五下分结，成为化生者，在那里般涅槃，不再从那世间回来。居士，这也是一法为那位跋葛瓦、知者、见者、阿拉汉、正自觉者所说，若有比库住于不放逸、热忱、自励，未解脱之心得解脱，未断尽之漏得断尽，未到达之无上解缚安稳得到达。”

如是说已，八城的居士第十对具寿阿难如此说：

“阿难尊者，犹如有人寻求一种宝藏，却一次获得了十一种宝藏；同样地，尊者，我寻求一种不死之门，却一次得听闻到十一种不死之门。尊者，又犹如有人家的家有十一个门，当他的家着火时，即使从任一个门都能使自己安全逃出；同样地，尊者，我从此十一个不死门的任一个不死门都能使自己安全逃出。尊者，那些异学都能为老师遍求老师的酬劳，我为何不向具寿阿难作供奉呢？”

于是，八城的居士第十召集了巴塔厘子城和

韦沙离城的比库僧，亲手以美味的嚼食、嗽食侍候令满足，又各供一套衣给每一位比库披着，供三衣给具寿阿难披着，并为具寿阿难建造了五百精舍。

——八城经结束——



新加坡帕奥禅修中心

逐一经

(Anupada suttaṃ)

如是我闻：一时，跋葛瓦住在沙瓦提城揭德林给孤独园。

于其处，跋葛瓦称呼比库们：“诸比库。”那些比库回答跋葛瓦：“尊者。”跋葛瓦如此说：

“诸比库，沙利子是智者；诸比库，沙利子是大慧者；诸比库，沙利子是博慧者；诸比库，沙利子是捷慧者；诸比库，沙利子是速慧者；诸比库，沙利子是利慧者；诸比库，沙利子是抉择慧者。诸比库，沙利子观半个月的逐一法观。诸比库，这是沙利子逐一法观的方法：

诸比库，在此，沙利子离诸欲，离诸不善法，有寻、有伺，离生喜、乐，成就初禅而住。他对该初禅之法的寻、伺、喜、乐和心一境性，触、受、想、思、心、欲、胜解、精进、念、捨、作意，逐一确定这些法；他对这些法知道生起，知道住立，知道灭去。他如此了知：这些法实如此由无而生，生已消失。他对这些法以不亲近、不

离去、不依止、不执著、解脱、离缚、解放之心而住。他了知‘有更上的出离’，乃多作之为‘有’。

再者，诸比库，沙利子寻、伺寂止，内洁净，心专一性，无寻、无伺，定生喜、乐，成就第二禅而住。他对该第二禅之法的内洁净、喜、乐和心一境性，触、受、想、思、心、欲、胜解、精进、念、捨、作意，逐一确定这些法；他对这些法知道生起，知道住立，知道灭去。他如此了知：这些法实如此由无而生，生已消失。他对这些法以不亲近、不离去、不依止、不执著、解脱、离缚、解放之心而住。他了知‘有更上的出离’，乃多作之为‘有’。

再者，诸比库，沙利子离喜并住于捨，念与正知，以身受乐，正如圣者们所说的‘捨、具念、乐住’，成就第三禅而住。他对该第三禅之法的乐、念、正知和心一境性，触、受、想、思、心、欲、胜解、精进、念、捨、作意，逐一确定这些法；他对这些法知道生起，知道住立，知道灭去。他如此了知：这些法实如此由无而生，生已消失。他对这些法以不亲近、不离去、不依止、不执著、解脱、离缚、解放之心而住。他了知‘有更上的

出离’，乃多作之为‘有’。

再者，诸比库，沙利子捨断乐与捨断苦，先前的喜、忧已灭没，不苦不乐，捨、念、清淨，成就第四禅而住。他对该第四禅之法的捨、不苦不乐受、轻安性、心不思惟、念清淨和心一境性，触、受、想、思、心、欲、胜解、精进、念、捨、作意，逐一确定这些法；他对这些法知道生起，知道住立，知道灭去。他如此了知：这些法实如此由无而生，生已消失。他对这些法以不亲近、不离去、不依止、不执著、解脱、离缚、解放之心而住。他了知‘有更上的出离’，乃多作之为‘有’。

再者，诸比库，沙利子超越一切色想，灭有对想，不作意种种想，‘无边的虚空’，成就空无边处而住。他对该空无边处之法的空无边处想和心一境性，触、受、想、思、心、欲、胜解、精进、念、捨、作意，逐一确定这些法；他对这些法知道生起，知道住立，知道灭去。他如此了知：这些法实如此由无而生，生已消失。他对这些法以不亲近、不离去、不依止、不执著、解脱、离缚、解放之心而住。他了知‘有更上的出离’，

乃多作之为‘有’。

再者，诸比库，沙利子超越一切空无边处，‘无边之识’，成就识无边处而住。他对该识无边处之法的识无边处想和心一境性，触、受、想、思、心、欲、胜解、精进、念、捨、作意，逐一确定这些法；他对这些法知道生起，知道住立，知道灭去。他如此了知：这些法实如此由无而生，生已消失。他对这些法以不亲近、不离去、不依止、不执著、解脱、离缚、解放之心而住。他了知‘有更上的出离’，乃多作之为‘有’。

再者，诸比库，沙利子超越一切识无边处，‘什么都没有’，成就无所有处而住。他对该无所有处之法的无所有处想和心一境性，触、受、想、思、心、欲、胜解、精进、念、捨、作意，逐一确定这些法；他对这些法知道生起，知道住立，知道灭去。他如此了知：这些法实如此由无而生，生已消失。他对这些法以不亲近、不离去、不依止、不执著、解脱、离缚、解放之心而住。他了知‘有更上的出离’，乃多作之为‘有’。

再者，诸比库，沙利子超越一切无所有处，成就非想非非想处而住。他从该定念出起；他从

该定念出起后，对该法过去、灭去、变易，正观该法：这些法实如此由无而生，生已消失。他对这些法以不亲近、不离去、不依止、不执著、解脱、离缚、解放之心而住。他了知‘有更上的出离’，乃多作之为‘有’。

再者，诸比库，沙利子超越非想非非想处，成就想受灭定而住。他以慧见到后，灭尽诸漏。他从该定念出起；他从该定念出起后，对该法过去、灭去、变易，正观该法：这些法实如此由无而生，生已消失。他对这些法以不亲近、不离去、不依止、不执著、解脱、离缚、解放之心而住。他了知‘没有更上的出离’，乃多作之为‘没有’。

诸比库，若有能说正语者，得达自在、得达究竟于圣戒，得达自在、得达究竟于圣定，得达自在、得达究竟于圣慧，得达自在、得达究竟于圣解脱。沙利子即是彼能说正语者，得达自在、得达究竟于圣戒，得达自在、得达究竟于圣定，得达自在、得达究竟于圣慧，得达自在、得达究竟于圣解脱。

诸比库，若有能说正语者，是跋葛瓦之子，从胸、从口而生、从法生、法造，是法的继承者，

而非财物的继承者。诸比库，沙利子乃能正确地随转如来所转的无上法轮。”

跋葛瓦如此说。那些比库满意与欢喜跋葛瓦之所说。

——逐一经结束——



新加坡帕奥禅修中心

大马伦迦经

(Mahāmālunkya suttaṃ)

如是我闻：一时，跋葛瓦住在沙瓦提城揭德林给孤独园。

于其处，跋葛瓦称呼比库们：“诸比库。”那些比库回答跋葛瓦：“尊者。”跋葛瓦如此说：

“诸比库，你们是否忆持我所说的五下分结呢？”

如此说时，具寿马伦迦子对跋葛瓦这样说：“尊者，我忆持跋葛瓦所说的五下分结。”

“马伦迦子，那你是如何忆持我所说的五下分结呢？”

“尊者，我忆持有身见是跋葛瓦所说的下分结；尊者，我忆持疑是跋葛瓦所说的下分结；尊者，我忆持戒禁取是跋葛瓦所说的下分结；尊者，我忆持欲贪是跋葛瓦所说的下分结；尊者，我忆持瞋恚是跋葛瓦所说的下分结。尊者，我乃如此忆持跋葛瓦所说的五下分结。”

“马伦迦子，你这样是忆持谁所说的此五下

分结呢？马伦迦子，外道遍行者们岂不是可以此婴儿的譬喻来诘难：‘马伦迦子，幼稚、仰卧的幼小孩童连‘有身’的[观念]都没有，从哪里产生有身见呢？他只有有身见随眠潜在而已。马伦迦子，幼稚、仰卧的幼小孩童连‘法’的[观念]都没有，从哪里产生对诸法的疑呢？他只有疑随眠潜在而已。马伦迦子，幼稚、仰卧的幼小孩童连‘戒’的[观念]都没有，从哪里产生对戒的戒禁取呢？他只有戒禁取随眠潜在而已。马伦迦子，幼稚、仰卧的幼小孩童连‘欲’的[观念]都没有，从哪里产生对欲乐的欲贪呢？他只有欲贪随眠潜在而已。马伦迦子，幼稚、仰卧的幼小孩童连‘有情’的[观念]都没有，从哪里产生对有情的瞋恚呢？他只有瞋恚随眠潜在而已。’马伦迦子，外道遍行者们岂不是可以此婴儿的譬喻来诘难？”

如此说时，具寿阿难对跋葛瓦这样说：“跋葛瓦，这是时候！善至，这是时候！请跋葛瓦说五下分结，听了跋葛瓦[所说]后比库们将忆持。”

“那么，阿难，谛听，善作意之！我要说了！”

具寿阿难回答跋葛瓦：“是的，尊者。”

跋葛瓦如是说：

“在此，阿难，无闻的凡夫不见诸圣者，不熟知圣法，不受圣法调教；不见诸善士，不熟知善士法，不受善士法调教。其心被有身见缠缚、被有身见打败而住，并对已生起的有身见之出离不能如实了知；此有身见是他的顽固、难除的下分结。其心被疑缠缚、被疑打败而住，并对已生起的疑之出离不能如实了知；此疑是他的顽固、难除的下分结。其心被戒禁取缠缚、被戒禁取打败而住，并对已生起的戒禁取之出离不能如实了知；此戒禁取是他的顽固、难除的下分结。其心被欲贪缠缚、被欲贪打败而住，并对已生起的欲贪之出离不能如实了知；此欲贪是他的顽固、难除的下分结。其心被瞋恚缠缚、被瞋恚打败而住，对已生起的瞋恚之出离不能如实了知；此瞋恚是他的顽固、难除的下分结。

阿难，具闻的圣弟子见诸圣者，熟知圣法，受圣法调教；见诸善士，熟知善士法，受善士法调教。其心不被有身见缠缚、不被有身见打败而住，并对已生起的有身见之出离如实了知；此有身见并随眠已被他捨断。其心不被疑缠缚、不被

疑打败而住，并对已生起的疑之出离如实了知；此疑并随眠已被他捨断。其心不被戒禁取缠缚、不被戒禁取打败而住，并对已生起的戒禁取之出离如实了知；此戒禁取并随眠已被他捨断。其心不被欲贪缠缚、不被欲贪打败而住，并对已生起的欲贪之出离如实了知；此欲贪并随眠已被他捨断。其心不被瞋恚缠缚、不被瞋恚打败而住，并对已生起的瞋恚之出离如实了知；此瞋恚并随眠已被他捨断。

阿难，有道、有行道能捨断五下分结。不由该道、该行道而想知、想见，或想断五下分结者，无有此事！阿难，犹如具有心材的耸立大树，不砍树皮、不砍肤材而想砍心材，无有此事！同样地，阿难，有道、有行道能捨断五下分结。不由该道、该行道而想知、想见，或想断五下分结者，无有此事！

有道、有行道能捨断五下分结。由该道、该行道而想知、想见，或想断五下分结者，乃有此事！阿难，犹如具有心材的耸立大树，砍了树皮、砍了肤材而砍心材，乃有此事！同样地，阿难，有道、有行道能捨断五下分结。由该道、该行道

而想知、想见，或想断五下分结者，乃有此事！阿难，犹如恒河水涨满齐岸，鴉雀可饮。此时一羸弱之人前来：‘我以手臂横渡此恒河水流，将平安去到彼岸。’他不可能以手臂横渡此恒河水流而平安去到彼岸。同样地，阿难，若在说有身灭之法时，其心不投入、不净信、不确立、不解脱者，应如此知其犹如该羸弱之人。阿难，犹如恒河水涨满齐岸，鴉雀可饮。此时一有力之人前来：‘我以手臂横渡此恒河水流，将平安去到彼岸。’他将能以手臂横渡此恒河水流而平安去到彼岸。同样地，阿难，若在说有身灭之法时，其心投入、净信、确立、解脱者，应如此知其犹如该有力之人。

新加坡帕奥禅修中心

阿难，哪种道、哪种行道能捨断五下分结呢？阿难，在此，比库远离依、捨断不善法，止息一切身的粗恶，离诸欲，离诸不善法，有寻、有伺，离生喜、乐，成就初禅而住。然而其处还有色、有受、有想、有行、有识，他观察那些法为无常、苦、病、疮、箭、恶、疾、敌、毁、空、无我。他使心脱离那些法。他使心脱离那些法后，心集中于不死界：‘此为寂静，此为殊胜，即一

切行的止息，一切依的捨遣，爱尽、离、灭、涅槃。’他住于其处，得达诸漏尽。若尚未得达诸漏尽，也依其法贪、法喜，灭尽五下分结，成为化生者，在那里般涅槃，不再从那世间回来。阿难，这就是捨断五下分结的道、行道。

再者，阿难，比库寻、伺寂止……成就第二禅而住……第三禅……成就第四禅而住。然而其处还有色、有受、有想、有行、有识……不再从那世间回来。阿难，这也是捨断五下分结的道、行道。

再者，阿难，比库超越一切色想，灭有对想，不作意种种想，‘无边的虚空’，成就空无边处而住。然而其处还有受、有想、有行、有识……不再从那世间回来。阿难，这也是捨断五下分结的道、行道。

再者，阿难，比库超越一切空无边处，‘无边之识’，成就识无边处而住。然而其处还有受、有想、有行、有识……不再从那世间回来。阿难，这也是捨断五下分结的道、行道。

再者，阿难，比库超越一切识无边处，‘什么都没有’，成就无所有处而住。然而其处还有

受、有想、有行、有识……不再从那世间回来。阿难，这也是捨断五下分结的道、行道。”

“尊者，若以此道、以此行道能捨断五下分结，然而为何在此有些比库是心解脱者，有些是慧解脱者呢？”

“阿难，我说于此乃是其根的差别。”

跋葛瓦如此说。具寿阿难满意与欢喜跋葛瓦之所说。



——大马伦迦经结束——

新加坡帕奥禅修中心



新加坡帕奥禅修中心

第一讲 禅修旨要

在这次禅修营中，我们将教导和实践上座部佛教传承的止观禅法。

修行人首先要明白禅修的目标。禅修的目标，当然是为了断尽烦恼、灭尽诸苦。想要断烦恼和灭苦，就要修习戒定慧。也就是说：无论出家人还是在家人，都必须持戒清净，然后在戒清净的基础上培育定力，之后再培育慧。唯有慧才能断烦恼，才能灭苦。换言之，在戒清净的基础上修习止观，通过止观来断烦恼。

在这一期禅修营里，我们将以修习入出息念(ānāpānassati)为根本业处。如果有些禅修者在之前已经修过其他禅修业处，也可以继续修习。例如有些人曾经修过慈心，有些人修习不净，有些人修习四界分别等，都是可以的，不过在禅修报告时请先说明清楚。

一、两项要点

既然在座大部分人都曾经参加过禅修营，有一定的禅修经验，在这里，我就只讲一讲禅修过程中需要注意的两大方面。

• 禅修方法

修行应当按照佛陀的教导，要有正确的方法。按照上座部佛教的传统，无论修止也好，修观也好，都要依靠巴利三藏；佛陀在三藏里怎么教导，我们就应当怎么修行实践。然而，在巴利三藏里所看到的教导通常都很简要，所以除了三藏以外，还必须参考义注(atthakathā)，例如《清净之道》(Visuddhimagga)。在上座部佛教传统中，《清净之道》是一部禅修大全或禅修手册。在缅甸帕奥禅林(Pa-Auk Tawya)，以及在这次禅修营里，所有的禅修者都要依据巴利三藏以及《清净之道》和各种义注的教导来修行。同样地，如果大家修习入出息念或其他禅修业处，也要依照《清净之道》的教导。

假如在禅修方法上与上座部佛教传统有出

入，例如《清净之道》教导应该这样修，但是大家却有自己一套与之不同的禅修方法，或者是从其他老师那里学来的。那么，在这次禅修营期间应把那些方法暂时先放下，只依照巴利三藏及其义注、依照业处老师的指示来修行。也就是说，在禅修方法上，我们必须紧扣经论，紧扣三藏及其义注。

• 禅修心态

另外，并非有了好的禅修方法就能够修得好。禅修方法就好像一条路，但除了知道这条道路，我们还要知道如何走才没有危险，才能平安到达目的地。所以对于禅修，只是知道禅修方法还不够，还必须有良好的禅修态度、正确的禅修心态。

什么是正确的禅修心态呢？用一句话来说就是中道——不极端、不偏。再具体地说，就是五根、七觉支要平衡。为什么需要特别强调禅修心态呢？因为我们发现：有些禅修者亲近过一些业处老师，或在帕奥禅林修过，或者参加过止观

禅修营，他们基本上都知道如何修，方法也基本上正确，但是却仍然修出一大堆问题来。为什么呢？关键在于态度有点偏，五根不平衡。

因此，无论是初学者，还是在禅修的高级阶段，五根平衡都很重要。

相信在座都知道，直到佛陀般涅槃，阿难尊者都还只是初果圣者，那时他证得入流果已经43年了。在第一次圣典结集的时候，阿难尊者作为一名初果圣者，本来没有资格当选为参加结集的持诵者，但是结集又少不了他，于是马哈咖沙巴(Mahākassapa)尊者及其他的尊者就激励他继续禅修。那天晚上，阿难尊者很精进地修行，整夜经行，但是没有一点进展。到了凌晨，他感觉身体已经非常疲惫了，正要躺下，在头未至枕、脚已离地的那一刹那，断尽了一切烦恼，成为阿拉汉圣者。为什么呢？因为之前五根还不平衡，一旦五根达到平衡，他的圣道就生起了。

这个例子说明，即使在禅修的高级阶段，即使一个人已经证得果位，但如果五根不平衡，还是不能够提升。再以 Soṇa Koliṇīsa 尊者为例子，他在第一次听到佛陀说法时就证得初果，之后也

是由于五根不平衡，一直没有达到更高的成就，于是佛陀用弹琴的譬喻开示他。因此，对于禅修，不仅方法要正确，禅修态度也要正确。禅修态度就是中道，或者说五根要平衡。



二、平衡五根

禅修时应如何达到五根平衡呢？五根可以分为三组：第一组是念根；第二组是信根与慧根；第三组是精进根与定根。

• 念根

念根是独立的一组。念根即正念(sammā sati)，把心沉入对象。例如修习入出息念，呼吸是我们禅修的对象，也叫做业处，业处就是心工作的地方。如果把心沉入呼吸，好像石头沉入水里一样，叫做正念。正念是修任何业处都需要的。

• 信根与慧根

再者，信根与慧根要平衡，用现在的话来说，就是感性和理性要平衡。过度感性容易落于迷信；过度理性、慧根太强，容易批判、喜欢批评。这对禅修是两个极端。

要如何应用到实际禅修上呢？不同的阶段，信根与慧根的侧重点也略有不同。《清净之道》提到：在修止业处——培育定力的阶段，信根稍强一点是恰当的；在修观——培育智慧的阶段，慧根强一点是恰当的。

除了已经修到维巴沙那(vipassanā, 观)阶段的禅修者之外，其他人只要还在培育定力，都可以运用下面这些技巧。在专注呼吸的时候，提升信根就是把心贴近呼吸，或者说用感情去感受、去爱呼吸。若我们真的能够爱呼吸，对呼吸有感情，我们的心自然对呼吸有兴趣，自然能够紧贴呼吸，心和呼吸就达到相应。这就是所说的“在培育定力的时候，信根稍强一点是适当的”。

无论是修止、修观，还是平时日常生活，我们和外界只有一种关系——心和对象（所缘）的

关系。无论修行的方法如何变化，也只有一种关系，即心和对象的关系。如果修入出息念，就是心如何面对呼吸；如果修四界差别，就是心如何面对四界——地、水、火、风；如果修慈爱，就是心如何面对一切众生，把慈爱散播出去。除了这种关系之外，别无其他的关系。修行就是要调整这种关系。在修入出息念时，一旦心和呼吸的关系调整好了，定力必定能够培育起来，禅修自然会进步。如果我们用感情去面对呼吸，心就会贴紧、融进呼吸。这时，心和对象(呼吸)就相应了。如果心和呼吸相应，心就能维持在呼吸上。如果心维持在呼吸上，定力还能不提升吗？

为什么说“修定时慧根可以稍弱一点”呢？慧根偏于理性。理性是面对所缘时，心和对象保持一段距离，也就是心不会太投入对象，太投入了怕看不清楚。所以，慧根就是心要和对象保持一段距离，然后分析它、评判它、判断它。为什么在修观时慧根要强一点呢？因为修观的目的是要把心从种种对象(诸行法)中抽离出来才能够解脱。我们必须客观、理性、有智慧地观照诸行法的无常、苦、无我，这叫做修观。但是修止

与修观不同，我们不要把修观的方法用在修止上，也不要修止的方法用在修观上，否则会搞错。一旦搞错了，就调整不好心和对象的关系，禅修就不能有进展。

对于修止，在培育定力的阶段不要太理性，不要太多的分析，不要经常让心抽离对象。有些人在修入出息念时喜欢评判自己的呼吸：“现在在我的呼吸会不会太快了？会不会太微弱了？现在是不是有光了？禅相出来了没有？”太多的评判对培育定力不是很好。我们应当把心打开，投进呼吸，去爱呼吸，完全地把心融入呼吸，定力一定能够提升！

根据“阿毗达摩”，定叫做“心一境性” (ekaggatā)。什么是“心一境性”呢？“境”是对象，“性”是状态；心保持只有一个对象的状态叫做定。任何的禅那必定有“心一境性”这个禅支。禅支的意思是这种心所的作用已经很强了。如果我们的心的持续地维持在一个对象上，只有一个固定的对象，没有其他对象，这种状态就叫做定。如果想要让心持续地维持在一个对象上，必须让心与对象相应，达到同一个水平。如何达到

同一个水平呢？如果心对于对象没有感觉、没有兴趣，心慢慢会昏沉，或者心可能会去找其他有兴趣的东西，变成妄想。禅修过程中会出现这些现象，多数是由于心对呼吸没有兴趣，所以心表现为无力或者到处乱跑。在培育定力的时候，心对呼吸要有感情。心对呼吸愈有感情，愈能够贴近呼吸；当心贴近呼吸维持到一定的状态时，定力就培育起来了。这就是信根与慧根平衡的具体运用方法。

在座的大多数人都已经有了禅修经验，在具体运用的时候，不用想太多，只要我们用心去爱呼吸、感受呼吸、贴近呼吸，这样就可以了。不要太多分析、太多妄想、太多计划、太多追忆，只是单纯就可以。如果能够做到这样，修定时我们的心就能够平衡，这就是正确的态度。

• 精进根与定根

另外，精进根与定根也要达到平衡。用现在的话来说，精进根是动的，定根是静的。禅修时心过于动容易浮躁，心过于静容易沉滞，变得无

力。要动静相宜，感性和理性都要达到平衡，如此，禅修时就很好用功。这对禅修者来说也很重要。如何平衡精进根与定根呢？就是要平衡动与静的关系。

在禅修的时候，我对大家说不要太努力、不要太用力，但是这并不等于让大家懒洋洋，懒洋洋又偏到另外一边去了。我要大家尽自己的能力，能够专注几分就算几分，而不是“拼”。我不鼓励大家拼，只是要你把精力投入到禅修就可以了。

呼吸本身是很柔和、轻盈的，如果心一定要去抓呼吸，去用力呼吸，用僵硬的心对待轻柔的呼吸，心和呼吸能相应吗？呼吸是轻盈、柔和的，我们的心也要保持平静、单纯，要这样才对！

修行态度不正确或修行不当容易产生禅病。什么是禅病呢？有些人一专注就感觉头晕、气胀、肌肉绷紧，甚至身体变得僵硬，这就是禅病。为什么会这样呢？就是精进力过度，或者用力过度导致的。另一方面，禅修的时候，心过度平静不行，这样心没有力，禅坐会昏昏欲睡、前俯后仰。就像一潭死水，水不流动容易长青苔，容易

变肮脏。心过度动、过度用力也不行，会产生许多没必要的问题。我们在这里禅修是为了解决问题，而不是带着一大堆禅病回家。

我们对禅修不应抱有过多的期望。有一句话叫“希望越大，失望越大”。我并不是想在还没正式禅修之前就先泼大家冷水，但是如果你对这次禅修营抱有过高的期待，那我只能对你说：“我要泼你冷水，因为你带着一颗贪求的心来这里禅修，你的心态已经错了。”修行是为了离贪，为了去除烦恼。假如你抱着一大堆烦恼，抱着贪求的心、有所得的心、想要证得什么境界的心前来，你的修行有进步才怪呢！你没有染上禅病回去就算不错了。

修行是能够做到几分就做几分。就好像农民种庄稼一样，他只管耕耘，用不着问收获。假如他种了一棵树，然后在树旁立一根尺，每天去量量看今天长了几厘米，昨天长了几厘米，这样的话他能过得开心吗？同样地，修行也是这样。如果你常常想：“今天修得怎么样？昨天修得怎么样？明天修得怎么样？”你不会过得开心的！我们要做快乐的修行人，不要做愁眉苦脸的修行

人；我们要做开开心心的修行人，不要做个有一大堆烦恼、妄想执著的禅修者！

修行是要我们放下，不是叫我们拿起什么东西来。很多人就是抱着要拿起什么东西、得到什么东西的态度来修行，这种态度是错误的！只要你依照正确的方法，拥有正确的态度，你的禅修必定会有进步、会有体验。精进并不是叫你的心紧紧地抓住对象，或追求什么境界。你的心愈能够放下，愈单纯、愈简单，心对呼吸的专注力就能提升。

过度精进容易导致不良后果。如果在限定的期间内没有达到你的要求，没有实现你的期待，随之而来的往往是沮丧、追悔、烦躁，甚至自暴自弃。当你想到修行不但没有给你带来利益，反而产生副作用时，还会想要继续修行吗？那时候你可能对你禅修的方法没有信心，甚至对佛教、对佛法都没有信心了，这是很不应该的。

修行一定要中道，中道就是平等地行道。犹如汽车奔驰在高速公路上，车开得太快容易出事，开得太慢也不行，必须恰到好处。当车速为90公里或100公里时是恰当的，这时用不着拼命

踩油门，否则容易出事，到时候不是平安到达目的地，而是躺在医院、甚至在坟场里了。所以修行一定要平衡、要中道。

· 觉支

在佛陀教导的七觉支当中，有一种觉支是“喜觉支”。觉支，巴利语 sambojjhaṅga，是由 sambodhi 及 aṅga 两个词组成。sambodhi 是三菩提、正觉、完全地觉悟；aṅga 是因素、成分、条件。所以，觉支就是导向正觉的要素，共有七个要素，称为七觉支。你们知道为什么佛陀特别地把“喜”纳入觉支，把喜也称为导向正觉的要素吗？我想问问大家：“有多少人在精进修行时能够欢喜呢？”喜，就是对禅修业处有兴趣，喜欢、喜爱禅修的对象。若是修入出息念的话，要对呼吸有兴趣，要爱呼吸。

觉支的七个部分组合成一个有机的整体，缺一不可。我们思惟一下，佛陀在很多教导里，其实已经把禅修态度说得很透彻了。但是在禅修的时候，由于我们一直以来的习气、贪爱、执著，

以及我见、我慢，让我们看不清楚法。由于看不清楚法，就算连呼吸这么简单、自然的业处，都要弄到那么复杂。这就是很多禅修者修不上去、或是修出一大堆问题的原因。如果你把禅修态度调好、调正确，修行修不上去才怪呢！如果你现在走的道路正确，而且开车的技术也很娴熟善巧的话，最终必能顺利地到达目的地。

三、入出息念简介

因为在座大部分禅修者已经有禅修经验，所以在方法上不用我多说，在这里只是特别强调禅修态度而已。不过，对于第一次来禅修的人，我现在教你们方法。

方法很简单，也许用一两分钟就可以讲完。在禅坐时，先盘腿而坐，无论是双盘、单盘、散盘，姿势一定要坐得舒服，建议臀部稍微垫高一点，上身保持正直。坐得舒服是坐姿最重要的一点，坐得不舒服，硬撑也没用。在用心方面，只须单纯地在人中一带区域觉知呼吸就可以了，尽

你的能力，能够觉知几分就几分。方法就这么简单，但是做起来可不容易。鼻头、人中一带的呼吸是我们的业处，用心在这里觉知呼吸就是修习入出息念的方法。但是有两点要注意，第一、心不要跟着呼吸进入体内，也不要跟着呼出体外；第二、不要用眼睛看呼吸，用眼睛看是错误的办法，要用心去觉知呼吸。

如果想要了解更具体的禅修方法，大家可以参考拙著《上座部佛教修学入门》第三篇〈业处篇〉。希望大家利用时间先把〈业处篇〉从头到尾阅读一遍，里面谈到了禅修方法以及禅修心态。你们照着书上讲的去修行、去实践就不会错。若是有人修其他业处，例如慈心或四界，那就在禅修报告时另当别论。

四、温馨提醒

顺便提醒大家，这里是密集禅修营，作息时间和大家在各自的寺院、各自的家里不同。大家要有心理准备，要将原来的作息时间调整为禅修

营的作息时间，该休息就休息，该禅修就禅修。一定要保证睡眠。在整个禅修营期间实行禁语，不要说话，不要看到熟人就聊，否则即使你自己不会心动，别人也会受干扰。我们来这里是为了体验法，要先放下一切对过去的追忆，放下一切对未来的期待，也要放下一切负担，尽量把身与心都投入到自己的业处，投入到法中。无论行立坐卧，保持心专注在自己的业处上。平时要多点经行，要勤经行。尽量把你的心带到禅修营来，如果你的心已经来了，就很容易契入这里的气氛、契入你的禅修、契入你的业处。

在禅修营期间，大家共同来学习一篇选自《中部》的经典——《八城经》。在这里，预祝大家在这一期禅修营里都有法的体验！

第二讲 八城经(一)

各位尊者、法师、居士大德们：

晚上好！

我们在这一期禅修营里将学习一篇经文，这篇经文收录在《中部》第52经，名为《八城经》(Aṭṭhakanāgara suttam)。之所以选讲这篇经文，是因为它比较完整、系统地谈到了禅修的方法。

一、经文——序分

新加坡帕奥禅修中心

• 历史背景

“如是我闻：一时，具寿阿难住在韦沙离城的木橘村。”

虽然这篇经文也是以“如是我闻”(Evaṃ me sutam)开头，但它却并非由佛陀直接教导，而是属于弟子所说的经典。我们知道在说这篇经文时佛陀已经般涅槃了。虽然经文没有明说，在义注

也没有提到，但是从经文的序分来看，我们却可以确定是在佛陀般涅槃以后讲的。为什么呢？如果佛陀还在世的话，经文首先会讲到“一时，跋葛瓦住在某某地方”。另外，这篇经文是佛陀的侍者阿难尊者说的，因为如果佛陀还在世的话，阿难尊者会跟随着佛陀。因此这篇经文属于弟子所说，然而它所讲的内容依然是佛陀所教导的。

“韦沙离城”：巴利语 Vesālī，古代翻译为毗舍离。这座城市原来是古代中印度瓦基国(Vajjī)的王都，位于恒河北岸，其对岸是马葛特国(Magadha)，但是在那时已经属于马葛特国的领土了。因为在佛陀临般涅槃时，马葛特国的未生怨王(Ajātasattu)企图兼并瓦基国，在恒河南岸修筑巴塔厘子村(Pāṭaliputta)作为军事据点。等佛陀去世不久，未生怨王起兵入侵并且灭了该国。

当时，阿难尊者就住在韦沙离城南郊不远处的木橘村(Beḷuvagāma)。

“那个时候，八城的居士第十因办某事到达巴塔厘子城。”

“八城”：这篇经文是以经中的主角——八城居士而命名的。这位居士住在“八城”(Aṭṭhaka-nāgara)。

“第十”：巴利语 Dasama，是该居士的家姓，因为在萨拉巴德家族(Sārappattakula)中排行第十，因此姓“第十”。

“巴嗒厘子城”：巴利语 Pāṭaliputta，古代翻译为波吒厘子城、华氏城。它位于恒河南岸，即今天印度比哈尔省的首府巴特那市(Patna)。佛陀在世时，这里只是一座小村庄，后来发展成马葛特国的新都城。马葛特国的旧王都是王舍城(Rājagaha)，佛陀当年经常居住的竹林园、鹞峰山都在王舍城。未生怨王时代，开始修筑巴嗒厘子城，到了其孙子的时代，则迁都于此。迁都的原因，第一是王舍城四面环山，制约了要作为大国王都的发展；第二是巴嗒厘子城位于恒河岸边，水陆交通方便。后来建立的孔雀王朝(Maurya)也定都于此。这位住在八城的居士第十，那个时候到巴嗒厘子城去办事。

“当时，八城的居士第十来到鸡园一位比库

之处。”

“鸡园”：巴利语 Kukkuṭārāma，是一位称为鸡长者(Kukkuṭasetthī)所建造的僧园。

佛陀在世时，僧众们一般都居住在幽静的地方，例如竹林园、揭德林给孤独园、基瓦芒果园等。园(ārāma)是古代僧众居住修行的地方，后来由于建筑物增多了，称为“住处”(vihāra)——该名称传到中国后被称为“寺”。东汉永平十年(西元67年)，迦叶摩腾、竺法兰等第一批西域人士被迎请到中原汉地，住在专门招待外宾的“鸿胪寺”，次年移居到洛阳西雍门外的白马寺。后来把僧众居住的地方都称为“寺”。当时，住在八城的居士第十来到鸡园中一位比库的住处。

“来到之后，礼敬该比库，坐在一边。坐在一边的八城居士第十对该比库如此说：

‘尊者，具寿阿难现今住在哪里？我想谒见具寿阿难。’”

“具寿”：巴利语āyasmant，直译为“拥有寿

命者”，在这里是对出家人、特别是对比库的尊称。在经典里，我们经常看到当时的比库们互相尊称为具寿，出家人对出家人甚至对在家人则呼为āvuso (贤友)，比库们称呼佛陀为 Bhante(尊者)。但是佛陀临般涅槃前，对阿难尊者说：“阿难，就如现在比库们互相以贤友之语来称呼，在我去世后则不应如此称呼。阿难，上座的比库们可以用名、姓或贤友之语来称呼下座比库；下座的比库们则应以‘尊者’或‘具寿’来称呼上座比库。”所以现在我们称某某 bhante，就是依照佛陀在般涅槃之前的叮嘱来称呼的。



那位比库回答八城居士第十说：

“‘居士，具寿阿难住在韦沙离城的木橘村。’于是，八城的居士第十在巴嗒厘子城办完事后，来到韦沙离城木橘村具寿阿难之处。来到之后，礼敬具寿阿难，坐在一边。坐在一边的八城居士第十对具寿阿难如此说：”

为什么这位居士要拜见阿难尊者呢？因为他对佛陀的教法有信心，他不像现在有些人来找

僧人只是为了闲聊或打发时间。这位居士一发问就问到点上了，他并不是问：“佛陀到底讲了多少法？为什么要向您说法？”而是问：“佛陀是否曾经讲过一种能够让人断尽烦恼的方法呢？”他只是想知道：“到底有没有让人断除烦恼、获得解脱、证悟涅槃的方法？”为什么他要问阿难尊者呢？因为阿难尊者在佛陀去世之后，确实最有资格代表佛陀宣说法。

• 佛法司库——阿难

在我们果德玛(Gotama)佛陀的教法里，除了佛陀是法主、法王之外，在所有的弟子中，听闻佛陀宣说最多法的就是阿难尊者，佛陀称阿难尊者为“多闻第一”，在这方面其他任何弟子都无法与阿难尊者相比。

在所有弟子当中，只有两位弟子获得佛陀赋予特别的荣誉：一位是沙利子(Sariputta)尊者，佛陀称他为“法将”(Dhammasenāpati)；另一位是阿难尊者，称为“法的司库”(Dhammabhaṇḍāgārika)。好像一个国家的库藏大臣、财务部长，掌管一个

国家的经济财富，这位财务部长对一个国家来说是很重要的。同样地，阿难尊者掌管着佛法的财富，对佛陀教法的保持与传续贡献甚巨。

按照传统的说法，阿难尊者和佛陀都是从喜足天(Tusita)降生人间的，而且还是在同一天出世。阿难尊者36岁那年，也就是佛陀证悟正觉的第二年，佛陀回到自己的祖国释迦国。那时，阿难和阿奴卢特、跋地亚等七人一起出家。出家之后，他精进地修行。当年雨安居，他听了本那·满答尼子(Puṇṇa Mantāṇiputta)尊者的说法之后证得初果，但是在之后的岁月里，他并没有再证得更高的果位，这样在僧团中度过了18年。

佛陀55岁的时候，需要一名常随侍者。当时佛陀说：“我证得正觉已经20年了，在这20年当中虽然有许多侍者，但没有一个胜任，他们一再表现出任性。我现在55岁了，需要一名尽责而且忠诚、胜任的侍者。”许多圣弟子听了，包括沙利子尊者等都纷纷表示希望成为佛陀的侍者，但是佛陀都没有答应，因为佛陀心目中的人选就是阿难。虽然阿难尊者也很想成为导师的侍者，但却一直沉默地坐着不表态，直到被问起

时。佛陀直接指出阿难是最佳人选。因为阿难尊者拥有种种优越的素质和条件，他非常谦虚、恭敬、内心柔和，而且拥有惊人的记忆力。

后来，佛陀宣布阿难尊者同时具足五项美德，在五个方面是所有弟子中的佼佼者：

1. 多闻(bahusutta)
2. 具念(satimanta)
3. 具行(gatimanta)
4. 坚定(dhitimanta)
5. 随侍(upatthāka)

虽然有些弟子也拥有一、两项素质，但却没有像阿难尊者那样同时具有五项素质。佛陀在《长部·大般涅槃经》中称赞阿难尊者说：

“犹如转轮王有四种稀有、未曾有之法，即刹帝利众、婆罗门众、居士众和沙门众见到转轮王时都很喜欢；当转轮王说话时，他们对其所说感到欢喜，沉默时则感到不满足。同样地，阿难也有四种稀有、未曾有之法，即比库、比库尼、近事男和近事女见到阿难时都很喜欢；当阿难说法时，他们对其所说感到欢喜，沉默时则感到不满足。”

阿难尊者自从成为佛陀的侍者起，一直到佛陀般涅槃的 25 年当中，确实非常尽责而且柔和。阿难尊者自己曾经说过：

“二十五年中，
我虽处学地，
从不生欲想，
只见法、善法。
二十五年中，
我虽处学地，
从不生瞋想，
只见法、善法。”(长老偈 1042-3)



在这里可以看出，阿难尊者虽然犹处学地，还是初果圣者¹，尚未证得第三不来果和第四阿拉汉果（三果圣者才断除对欲乐的贪爱以及瞋恨），但却能够在随侍佛陀的 25 年当中一直保持内心清净，没有生起贪欲的想法，也没有生起瞋恚。在他的内心中，唯有对佛陀的恭敬和对法

¹ 初果圣者还有贪、瞋、痴，还会贪著欲乐。在经典里甚至记载有一名证得初果的女子爱上一个猎人并嫁给了他。著名的女施主维萨卡在七岁就证得初果，后来嫁到一个外道家庭中。

的忠诚，正因如此，佛陀选定他做侍者。佛陀的教法能够流传到现在，阿难尊者功不可没！他对佛陀的忠诚，可以说在所有弟子当中是首屈一指的。

阿难尊者自己也曾经说过：

“二十五年中，

随侍跋葛瓦，

以慈之身业，

如影不离形。

二十五年中，

随侍跋葛瓦，

以慈之语业，

如影不离形。

二十五年中，

随侍跋葛瓦，

以慈之意业，

如影不离形。”（长老偈 1044-6）

佛陀在将近三分之一的生命当中，和阿难尊者几乎形影不离。

阿难尊者在被选为侍者时曾要求佛陀：“如果有任何问题，允许我在任何时候请教跋葛瓦；



新加坡帕奥禅修中心

如果大师在我不在的场合所说之法，有权要求跋葛瓦为我重说一遍。”也就是说，在佛陀还没选定阿难尊者作其侍者之前，以及阿难尊者不在场时所说的法，佛陀也要为他重说一遍。正因如此，阿难尊者把佛陀所说的全部之法都牢牢地记在心中。因为阿难尊者拥有惊人的记忆力，所以非常胜任作为佛陀教法的司库。佛陀的教法可以分成八万四千法蕴²，阿难尊者说他忆持了佛陀所有的教法。阿难尊者说：

“八万二千从佛学，
二千是从比库们；
八万又四千[法蕴]，
为我所转动之法。”(长老偈 1027)

佛陀般涅槃那年的雨安居，僧团决定在王舍城郊的七叶窟(Sattapaṇṇi guhā)举行圣典结集。在圣典结集的前夕，僧团已经选出 499 位比库，他们都是断尽一切烦恼的阿拉汉圣者，但还有一位

²法蕴 (dhammakhandha)：佛法的内容和种类。八万四千法蕴是指佛陀的教法可分为八万四千种，形容佛法的博大精深。后期佛教把这句话误解为“八万四千法门”，于是变成有八万四千种修行方法了。

最有资格又最没有资格参加的人，他就是阿难尊者——因为他忆持了佛陀所有的法，圣典结集少不了他；但是他还身处学地，还有贪瞋痴，还没断尽诸漏。

当时有一位尊者说：“在这比库僧团中，还有一位比库散发着臭味行走。”他听了这句话之后，心想：“在这比库僧团当中，并没有其他散发着臭味行走的比库，这的确是针对我而说的。”这里所说的臭味是指烦恼。

于是他远离独处，就在结集前的那天凌晨断尽了一切烦恼，证得了阿拉汉果。之后他显现神通，出现在预先为他准备好的座位上。

雨安居的第一个月，僧众主要在修理房舍。从第二个月开始，连续进行了为期七个月的三藏结集。首先诵出的是《律藏》。为什么要先诵出《律藏》呢？当时，马哈伽沙巴尊者征询大家的意见：

“贤友们，我们首先结集什么？是法还是律呢？”

那些阿拉汉回答说：

“马哈伽沙巴尊者，律是佛陀教法的寿命，唯

有律住世时，教法才能住世！所以我们先结集律。”

因此大家推举持律第一的伍巴离(Upāli)尊者先诵出《律藏》，然后才由阿难尊者诵出除了律藏之外所有佛陀的教法，接着五百位阿拉汉再一起合诵，这就是第一次结集。

后来，这些经典传承下来，形成我们现在所看到的巴利语三藏。阿难尊者确实有这样的能力把佛陀的教法完整无缺地记忆下来。我们现在仍然能够看到经典，应该感恩阿难尊者！

为什么经典一开始都出现“如是我闻”呢？因为这些经典都是由阿难尊者背诵出来的。阿难尊者在每诵出一篇经文的时候，都会以“我听到的是这样的”作为开场白，表示他只是在记诵佛陀的言教。为什么《律藏》没有出现“如是我闻”呢？虽然《律藏》也是伍巴离尊者从佛陀那里听来的，但却不是由阿难尊者诵出来，而且当时是先诵出《律藏》，然后才诵出法藏的五部。

二、经文——正文

当时，八城的居士第十开始问阿难尊者：

“阿难尊者，是否有一法为那位跋葛瓦、知者、见者、阿拉汉、正自觉者所说，”

他尊称跋葛瓦为知者、见者、阿拉汉、正自觉者，这些都是指我们的佛陀。

• 为何称跋葛瓦为知者、见者？

义注中解释：

“那位跋葛瓦圆满了三十种巴拉密后，摧毁了一切烦恼，证悟无上正自觉，所以称为跋葛瓦。[能了知]不同有情的欲乐随眠故为知者；对一切所知之法如[观放在]手掌上的馀甘子，故为见者。”

这段话是说，佛陀拥有与弟子所不共的能力，他能够知道有情众生种种的意乐、性格、爱好以及随眠(潜在的烦恼)；换言之，跋葛瓦才有能力知道某个人的根性，如果跋葛瓦看到你而且想了解你的话，他能够知道你的过去生曾经做过什么，你的意趣、倾向、性格如何，于是再教导

适合你的法。馀甘子(āmalaka)是一种树的果实，呈椭圆形，比橄榄稍大些，可做药材。这种药放在手掌上可以看得很清楚。同样地，由于佛陀具有一切知智，他可以知道一切想要了解的东西，可以看得很清楚，所以称佛陀为知者、见者。

“又以宿住等为知者，以天眼为见者。”佛陀可以知道过去许多世所发生的事情，所以为知者；佛陀可以见到一切我们肉眼看不见的东西，例如看到众生的业与果报之间的关系，可以看到众生种种不同的趣，看到天人、鬼界、地狱的景象等，这些都是我们肉眼看不到的，但佛陀可以清楚地看到。从时间上来说为知者，因为佛陀了解过去、了解未来；从空间上来说为见者，因为佛陀了解世间众生诸趣。

“拥有三明或六通为知者。”三明是宿住随念明、有情死生明和漏尽明。宿住随念明是对过去生的了解，俗称“宿命通”。有情死生明俗称“天眼通”，能够了解众生由这里死，以什么业投生到那里。六通是指神变通(又称如意通)、天耳通、他心通、宿命通、天眼通和漏尽通。前面五种通是共凡通，凡夫也可以修习；最后的漏尽通是指

断尽一切烦恼，它是佛陀、独觉佛以及一切漏尽弟子才拥有的。

“以无障碍的普眼见一切处为见者。”佛陀可以见到一切他想见到的地方、想知道的事情，无障碍，所以称为见者。

“以强力的智慧识知一切法为知者，以极清淨的肉眼能见一切有情视域之外、户外等之色为见者。”以强有力的智慧知道一切法为知者，属于意门的范畴；以极清淨的肉眼见到我们看不见的东西为见者，属于眼门的范畴。我们肉眼所见的范围是有限的，例如可以看到这房间内的事物，墙外的就见不到了；我们的眼睛只能见到有限的光谱、光波，但红外线、紫外线就见不到了，除非透过特殊的仪器才能见到；肉眼也看不到太小的东西，只能藉助放大镜或者显微镜。然而，佛陀即使用肉眼也可以看到平时我们视力看不到的东西，例如可以看到很远的东西。我们看远处可能变模糊甚至看不到，但是佛陀有这样的能力，所以称为见者。

“以增长自己利益的、定为足处的通达慧为知者。”通达慧(*paṭivedhapaññā*)是指通达四圣谛—

—苦、苦集、苦之灭、趣向苦灭之道——的智慧。这种智慧以定为直接原因，通过定力培育出来。佛陀拥有这种智慧，所以称为知者。

“以增长他人利益的、悲为足处的教说慧为见者。”佛陀不仅拥有通达圣谛之慧，还有能增长他人利益、基于大悲心为直接原因的教说慧。教说慧(*desanāpaññā*)是指能够教导他人的智慧。

有三种圣者：正自觉者、独觉佛和佛弟子。这三种圣者拥有各别的智慧。作为佛陀的弟子，虽然也可能拥有通达慧和教说慧，但却是通过听闻佛陀的教导才拥有的，不像佛陀可以没有老师的指导而通达。虽然佛陀的弟子也能够教导佛法，但那只是依照佛陀已宣说的义理和已施設的名言而教导，并不属于自己智慧的范畴。虽然独觉佛拥有无师教导、自己证悟四圣谛的通达慧，但却没有教说慧；也就是说，独觉佛有智慧使自己证悟四圣谛，却没有能力教导他人。因此，唯有正自觉者才拥有圆满的通达慧和教说慧。由于有了通达慧，佛陀可以无师证悟四圣谛；由于有了教说慧，佛陀可以通过各种方式、方法教导法，使其弟子觉悟。

独觉佛唯有在没有佛法的时期才出现，有佛法的时期只有佛陀的弟子，不可能出现独觉佛。为什么呢？因为佛陀犹如一国之主，不可能同时还有其他的国王。独觉佛即使只是听闻到菩萨出生都要般涅槃。在佛陀的教法期中，除了佛陀，所有一切众生想要断除烦恼、证悟出世间法，都必须通过听闻佛陀的教法。通过听闻佛陀的音声言教而修学证果的人称为弟子或声闻(sāvaka)。现在佛陀已经入灭了，但佛陀的教法仍然存在。在我们这个时代已不可能再有佛陀出世了，也不可能再有独觉佛，假如现在还有圣者住世的话，那只有佛陀的弟子。作为佛陀的弟子，必须通过听闻佛陀的教法才有可能证悟。

• 为何称跋葛瓦为阿拉汉？

“以已杀敌及有资格接受资具等为阿拉汉。”

阿拉汉(arahant)有五种含义：

1. 已远离一切烦恼者
2. 已杀死烦恼贼者
3. 已破坏轮回之辐者

4. 有资格者

5. 没有隐密的身、语、意不善行者

大家如果了解“阿拉汉”的这五种含义，在修习佛随念时很有帮助。如果专注“阿拉汉”这一佛陀的功德，首先要了解阿拉汉的五种意思。例如取其中的“有资格者”——佛陀有资格接受一切人与天的恭敬、礼拜，有资格接受衣服、饮食、住所以及药品等的供养，故称为阿拉汉。我们可以通过如此忆念佛陀的功德来修习佛随念。

• 为何称跋葛瓦为正自觉者？

“正确地、自己觉悟诸圣谛为正自觉者。”

因为正确地、不颠倒地、无需他人教导而只通过自己觉悟四圣谛，所以称为正自觉者。

“知障碍法为知者，见出离法为见者，已杀烦恼敌为阿拉汉，自己觉悟一切法为正自觉者。”有五种障碍：业障、烦恼障、果报障、毁谤障和违令障。任何人只要有这五种障碍的其中一种，将无法证得禅那和圣道果。因为佛陀知道哪些是障碍法，所以称为知者；又佛陀清楚哪些是导向出

离之法，所以称为见者；又因为已经杀了诸烦恼敌，所以为阿拉汉；又因为是自己觉悟一切法，所以为正自觉者。这四项功德是依佛陀的四无畏来说的。

第一种无畏：佛陀可以在任何场合毫无畏惧地说他已经完全证悟，没有人敢说他还没证悟。

第二种无畏：佛陀敢说他已经断尽一切烦恼，没有人敢说他还没有断烦恼。

第三种无畏：佛陀敢说哪些障碍法必定是障碍，没有人敢说不是障碍法。

第四种无畏：佛陀敢说这条道路能导向出离，没有人敢说依之修行不能出离。

所以佛陀能在任何大众中无畏地作狮子吼，说出此四种所作。这四种所作即他知道障碍法，见到出离之法，已杀尽烦恼敌，已完全觉悟一切法。因为这四种所作，佛陀称为知者、见者、阿拉汉、正自觉者。这些是对跋葛瓦功德的赞颂，在其他经典中也可以看到用“知者、见者、阿拉汉、正自觉者”来称赞佛陀。

八城的居士第十继续问：

“若有比丘住于不放逸、热忱、自励，未解脱之心得解脱，未断尽之漏得断尽，未到达之无上解缚安稳得到达呢？”

一名禅修者只要通过精进努力，能够使尚未解脱的心获得解脱，尚未断除的烦恼得以断除，尚未证悟涅槃的可以证悟。这句话可以用四圣谛来解释：

1.未解脱即是生死轮回。生死是苦，轮回是苦，只要尚未解脱轮回，即不能如实知见苦圣谛。

2.诸漏、烦恼是苦之集，令苦生起之因。只要尚未断除烦恼，即不能如实了知苦之集圣谛。

3.解缚安稳(yogakkhema)是指苦灭圣谛。

4.能到达涅槃、无上解缚安稳的是道圣谛。

如果一个人通达灭圣谛和道圣谛，他即到达无上解缚安稳。解缚安稳是指涅槃。因为众生一直都束缚在生死轮回中，被种种烦恼捆绑着，不能自由；但是涅槃已完全没有烦恼、没有生死、没有种种灾祸。

这句话的意思是：八城的居士第十问阿难尊者：“佛陀是否曾教导过一种精要之法，只要依

之修行，就可以得解脱、断烦恼、证涅槃呢？”

阿难尊者回答说：

“居士，有一法为那位跋葛瓦、知者、见者、阿拉汉、正自觉者所说，若有比库住于不放逸、热忱、自励，未解脱之心得解脱，未断尽之漏得断尽，未到达之无上解缚安稳得到达。”

阿难尊者给他一个肯定的答复：“有的！我们的佛陀确实说过这样的法。”

这位八城的居士接着问：

“阿难尊者，有哪一法为那位跋葛瓦、知者、见者、阿拉汉、正自觉者所说，若有比库住于不放逸、热忱、自励，未解脱之心得解脱，未断尽之漏得断尽，未到达之无上解缚安稳得到达呢？”

“我们的佛陀到底说过哪一种法，只要禅修者依之修行，可以得解脱、断烦恼、证涅槃呢？”如果大家想知道修哪一法可以得解脱、断烦恼、证涅槃，我们下一讲再一起学习。

第三讲 八城经(二)

各位尊者、法师、居士大德们：

晚上好！

上一讲谈到了八城的居士第十问阿难尊者：

“佛陀是否曾经教导过一法，只要比库依之精进修行，能够得到解脱、断除烦恼、证悟涅槃呢？”

阿难尊者给他一个肯定的答复。

八城的居士第十接着问：

“阿难尊者，有哪一法为那位跋葛瓦、知者、见者、阿拉汉、正自觉者所说，若有比库住于不放逸、热忱、自励，未解脱之心得解脱，未断尽之漏得断尽，未到达之无上解缚安稳得到达呢？”

阿难尊者回答说：

“居士，在此，比库离诸欲，离诸不善法，有寻、有伺，离生喜、乐，成就初禅而住。他如是审察、了知：‘此初禅是造作、思念。凡是造

作、思念者，皆是无常、灭法。’他住于其处，得达诸漏尽。若尚未得达诸漏尽，也依其法贪、法喜，灭尽五下分结，成为化生者，在那里般涅槃，不再从那世间回来。居士，这即是一法为那位跋葛瓦、知者、见者、阿拉汉、正自觉者所说，若有比丘住于不放逸、热忱、自励，未解脱之心得解脱，未断尽之漏得断尽，未到达之无上解缚安稳得到达。”

在这段话中，阿难尊者把佛陀当年所教导的法进行总结。我们把这段话分成三个部分：

第一部分：“居士，在此，比丘离诸欲，离诸不善法，有寻、有伺，离生喜、乐，成就初禅而住。”

第二部分：“他如是审察、了知：‘此初禅是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是无常、灭法。’”

第三部分：“他住于其处，得达诸漏尽。若尚未得达诸漏尽，也依其法贪、法喜，灭尽五下分结，成为化生者，在那里般涅槃，不再从那世间回来。”

第一部分教导如何证得禅那，属于修止的部分；第二部分属于修观，由止转修观的部分；第三部分属于解脱的部分。所以这段话可以分为三个部分来学习、探讨，而这三个部分恰好是阿难尊者对佛陀所教导的禅修次第进行的总结。因为八城的居士第十想了解的并不是佛陀所宣说的详尽教法，他只是想知道“佛陀是否曾经说过一法，如果一名比库依之精进修行，能获得解脱、断除烦恼、证悟涅槃？”阿难尊者也给他一个精要的回答，其中的第三部分就是八城居士所想要知道的“未解脱之心得解脱，未断尽之漏得断尽，未到达之无上解缚安稳得到达”的答案。

如何才能“未解脱之心得解脱，未断尽之漏得断尽，未到达之无上解缚安稳得到达”呢？阿难尊者把佛陀所教导的禅修方法总结为止(samatha)与观(vipassanā)两种。也就是说，如果一个人想要断尽烦恼，必须修习止观，只有通过修习止观才能够断除一切烦恼。一个人修习止观，即使不能断尽烦恼，也可以证得第三不来果，也就是经文中讲到的“灭尽五下分结，成为化生者，在那里般涅槃，不再从那世间回来”。这部分我

们以后再讨论。

现在我们来学习如何才能使还没有解脱的心获得解脱，没有断尽的烦恼得以断尽，没有证悟的涅槃得以证悟？如果一个人想要断除烦恼、证悟涅槃，必须有系统地修行。

一、八圣道与三学

在《长部·大般涅槃经》中记载，当时有一位名叫苏跋德(Subhadda)的游方沙门向佛陀提出了困扰他几十年的有关修行解脱的疑问：

“现在有多位沙门、婆罗门为僧团之首、大众之首、大众之师，有名、有声望、创教祖师、受多人尊敬，他们所有人皆声称自己已经证知。到底他们所有人皆没证知，还是一部分人已经证知，一部分人还没证知？”

佛陀回答说：“够了，苏跋德，且不管他们是否已经证知。苏跋德，凡是在法、律中没有八圣道者，那里就没有沙门，没有第二沙门，没有第三沙门，没有第四沙门。苏跋德，凡是在法、律之中有八圣道者，那里就有沙门，第二沙门、第三沙门、

第四沙门。苏跋德，在此法、律中有八圣道。苏跋德，只有这里才有沙门，第二、第三、第四沙门；其他外道则无沙门。”

佛陀在这里肯定地说：如果修行者想要在一个教法、禅修体系里修有所成，不能偏离八支圣道。哪八支圣道呢？即：

1. 正见(sammādiṭṭhi)
2. 正思惟(sammāsaṅkappa)
3. 正语(sammāvācā)
4. 正业(sammākamma)
5. 正命(sammā-ājīva)
6. 正精进(sammā vāyāma)
7. 正念(sammāsati)
8. 正定(sammā samādhi)

在《中部·小智解经》中，把这八支圣道分为三类：其中，正见与正思惟包含在增上慧学里，正精进、正念和正定包含在增上心学里，正语、正业与正命包含在增上戒学里。也就是说，八支圣道可分为戒、定、慧三学。

• 增上戒学(adhisīlasikkhā)

增上戒学对比库来说是四种清净戒(pārisuddhi-sīla)，对在家人来说是五戒、八戒、九戒或十戒。总之，戒行必须清净，在戒清净的基础上再培育增上心学。

• 增上心学(adhicittasikkhā)

什么是增上心学呢？经典将之解释为四种禅那。有时也称为“心清净”。

对于心清净，《清净之道》定义说：

“Cittavisuddhi nāma sa-upacārā aṭṭha samāpattiyo.”

“心清净名为包括近行的八种定。”

什么是近行定(upacāra-samāpatti)呢？非常接近禅那的定力称为近行定。upa 是靠近、接近；cāra 是行走；upacāra 是走近禅那、接近安止的意思。samāpatti 由 sam(完全地，正确地)+ āpatti(到达，进入)组成，意即完全地到达。古代音译为“三摩钵底”，意译为等至，也就是定。什么是八定呢？四种色界禅那和四种无色定称为八定。四种色界禅那是：初禅、第二禅、第三禅和第四

禅。四种无色定是：空无边处定、识无边处定、无所有处定和非想非非想处定。所有这些都称为心清净。

• 增上慧学(adhipaññāsikkhā)

什么是增上慧学呢？智慧包括世间慧和出世间慧。想要证悟出世间慧，必须次第地培育世间慧。当世间慧成熟时，即能成就出世间慧。因此，依修习的次第来分，则有十六种观智。它们依次是：名色限定智、缘摄受智、思惟智、生灭随观智、坏灭随观智、怖畏现起智、过患随观智、厌离随观智、欲解脱智、审察随观智、行捨智、随顺智、种姓智、道智、果智和省察智。

其中，道智和果智属于出世间慧，其余的观智则属于世间慧。增上慧学侧重于需要培养、修习的世间观智。

| 八圣道 | 三学 | 七清净 | 十六观智 |
|-----------|------|---------|------------|
| 正语 | 增上戒学 | 戒清净 | (四清净戒) |
| 正业 | | | |
| 正命 | | | |
| 正精进 | 增上心学 | 心清净 | (近行定与安止定) |
| 正念 | | | |
| 正定 | | | |
| 正见 正思惟 | 增上慧学 | 见清净 | 名色限定智 |
| | | 度疑清净 | 缘摄受智 |
| | | 道非道智见清净 | 思惟智 |
| | | | 生灭随观智(未成熟) |
| | | 行道智见清净 | 生灭随观智(成熟) |
| | | | 坏灭随观智 |
| | | | 怖畏现起智 |
| | | | 过患随观智 |
| | | | 厌离随观智 |
| | | | 欲解脱智 |
| | | | 审察随观智 |
| | | | 行捨智 |
| | | | 随顺智 |
| | | | 种姓智 |
| 智见清净 | 道智 | | |
| | 果智 | | |
| | 省察智 | | |

《清净之道》把这十六种观智归类为五种清净：见清净、度疑清净、道非道智见清净、行道智见清净和智见清净。这五种清净属于增上慧学，若加上之前作为慧根(培育观智的基础)的戒清净和心清净，则成七清净。七清净中的第七智见清净是指四种圣道，即断除烦恼及证悟涅槃。想要达到智见清净，必须依次修习前面六种清净。也即是说，想要断除烦恼、证悟涅槃，达到智见清净，必须次第地培育作为增上慧学的五种清净；这五种清净的基础是心清净，心清净的基础是戒清净。于是，戒清净属于增上戒学，心清净属于增上心学，见清净等五种清净属于增上慧学，通过次第地修习三学，最终达到智见清净，从而圆满七清净的修习。

要培育心清净、修习增上心学必须修止。什么是“止”(samatha)呢？《无碍解道义注》中说：“kāmacchandādayo paccaṇīkadhamme sameti vināsetīti samatho.”

“令欲欲等诸敌对法止息、毁灭，称为止。”

什么是敌对法呢？即修行的障碍、五盖或烦恼。摧毁内心种种烦恼，令它们平静、止息下来，

称为止。

要培育增上慧学必须修观。什么是“观”(vipassanā)呢?《无碍解道义注》中说:

“Aniccatādivasena vividhehi ākārehi dhamme passatīti vipassanā.”

“通过无常等种种行相观照诸法，称为观。”

培育增上心学必须修止，培育增上慧学必须修观，止与观分别可以培育并成就定与慧。定与慧的成就必须建立在戒清净的基础上。唯有通过修习戒、定、慧，才能断除烦恼、证悟涅槃、脱离生死、解脱轮回。



新加坡帕奥禅修中心

二、四十业处

对于止(samatha)，古代音译为奢摩他。佛陀曾教导过很多修止的方法，《清净之道》将之归纳为四十种业处，有些义注也说为三十八种。四十种或三十八种只是开合的不同而已。这些培育定力的方法称为“止业处”(samatha kammaṭṭhāna)。业处(kammaṭṭhāna)，字面意思是“工作的处所”。

所以，让心有个地方工作，从而令诸烦恼平息下来，称为止业处。

在这里，我们依照《清净之道》来讨论四十种止业处。它们分别是：

• 十遍

- (1)地遍、(2)水遍、(3)火遍、(4)风遍、
- (5)青遍、(6)黄遍、(7)红遍、(8)白遍、
- (9)光明遍、(10)限定虚空遍。

• 十不净

- (1)青瘀相、(2)膨胀相、(3)脓烂相、
- (4)断坏相、(5)食残相、(6)散乱相、
- (7)斩斫离散相、(8)血涂相、(9)虫聚相、
- (10)骸骨相。

这是透过尸体腐烂的十个过程来思惟厌恶不净。

• 十随念

- (1)佛随念、(2)法随念、(3)僧随念、
- (4)戒随念、(5)捨随念、(6)天随念、
- (7)死随念、(8)身至念、(9)入出息念、
- (10)寂止随念。

- 四梵住

(1)慈梵住、(2)悲梵住、

(3)喜梵住、(4)捨梵住。

这四梵住又称为“四无量心”。

- 四无色

(1)空无边处定、(2)识无边处定、

(3)无所有处定、(4)非想非非想处定。

- 一想

食厌恶想。

- 一差别

四界差别。



新加坡帕奥禅修中心

有些义注也将它们分为三十八种，即把白遍与光明遍归为一类，把限定虚空遍与空无边处定归为一类，因为它们的所缘相似。但是在传统教学中，还是以四十种业处来教导禅修者。

这四十种业处是培养定力时修行的目标。它们并不是依照所达到的定力程度来分，而是依照所缘——心专注的目标来分的。如果依定力达到的层次，可以分为两种或九种。两种是近行定与

安止定。九种是欲界的近行定，以及称为安止定的初禅、第二禅、第三禅、第四禅、空无边处定、识无边处定、无所有处定和非想非非想处定。这是依定力所达到的层次来分的。

这四十种业处中，有三十种可以证得禅那，称为安止业处，其余十种只能证得近行定。

哪些业处可以证得禅那呢？十遍、十不净、身至念、入出息念、四梵住和四无色。而佛随念、法随念、僧随念、戒随念、捨随念、天随念、死随念、寂止随念、食厌恶想和四界差别，这十种业处只能证得近行定，不能证得安止定(禅那)。

想要证得禅那，应该在三十种安止业处中选取其中一种作为所缘(目标)。心通过专注特定的所缘，达到足够稳固、平静、有力、专一的时候，即可成就禅那。也就是说，想要证得禅那，要选对所缘，如果选错目标，修一辈子都不能证禅那。例如想通过修佛随念来证禅那，那是不可能的。为什么呢？因为佛随念的所缘是佛陀的功德，它属于究竟法，专注究竟法不可能证得禅那。专注呼吸的时候，如果找错对象，注意呼吸的冷、热，或是心跟着呼吸进去、出来，也不可能证得禅那。

| 四十种业处 | | 所证禅定 | 所缘 |
|-------|---|--------|-----|
| 十遍 | 地遍、水遍、火遍、风遍、青遍、黄遍、红遍、白遍、光明遍、限定虚空遍 | 四种色界禅那 | 概念法 |
| 十不净 | 青瘀相、膨胀相、脓烂相、断坏相、食残相、散乱相、斩斫离散相、血涂相、虫聚相、骸骨相 | 初禅 | |
| 十随念 | 佛随念、法随念、僧随念、戒随念、捨随念、天随念、死随念、寂止随念 | 近行定 | 究竟法 |
| | 身至念 | 初禅 | 概念法 |
| | 入出息念 | 四种色界禅那 | |
| 四梵住 | 慈梵住、悲梵住、喜梵住 | 前三种禅那 | 概念法 |
| | 捨梵住 | 色界第四禅 | |
| 四无色 | 空无边处定、无所有处定 | 无色定 | 究竟法 |
| | 识无边处定、非想非非想处定 | 无色定 | |
| 一想 | 食厌恶想 | 近行定 | 究竟法 |
| 一差别 | 四界差别 | 近行定 | |

要怎样才能证得禅那呢？在这三十种安止业处当中，除了两种无色业处(识无边处定和非想非非想处定)是取究竟法证得无色定之外，其他二十八种安止业处都有一个共同的特点——所缘都是概念法。通过专注概念法才能证得色界禅那，专注究竟法不可能证色界禅那。例如，呼吸是概念法，但假如你去注意呼吸的轻柔、流动、冷暖等，这些都是呼吸中的四界，属于究竟法，专注究竟法不能证禅那；但如果只是注意呼吸本身，这是概念法，可以证得禅那。又比如思惟身体的三十二个部分，这些都是概念法，专注概念法可以证得禅那。如果想要培育定力达到禅那的阶段，就必须选其中的一种业处，这种业处的所缘必须是概念法，通过专注概念法来证得禅那。

在这些业处当中，有些业处对初学者来说有点困难。例如修十不净，要先找尸体，尸体愈丑陋、愈难看、愈难闻愈好。但是有些人看到尸体会恶心作呕、会害怕。他的心充满害怕、恐惧，怎么能安下心来禅修呢？况且，现在要找尸体也不容易，很可能人刚死就送去殡仪馆了。如果要修遍禅也不容易，例如修地遍要先做地的遍相，

修白遍要先做白色的遍相，然后再专注，不容易成就。

三、如何修入出息念？

在所有可以证得禅那的业处当中，最简单的要算是入出息念。因为我们都有呼吸，懂得修行的人，只要把心放在呼吸上就可以修行了。呼吸是最简单、不假外求的，只要正念一生起，把心专注在呼吸上，就是在修习入出息念了。

为什么称为“入出息念”呢？入出息念是由巴利语ānāpānassati 意译过来的，音译为阿那巴那念。但许多人都错误地把它简略为“安般念”，甚至讹读为“安波念”。ānāpāna 是组合词，由 assasati(入息)和 passasati(出息)组成，即入出息、呼吸。sati 是念，把心沉入对象称为念。入出息念即把心沉入呼吸，或把心投入呼吸。只要我们把心念放在呼吸上，就是在修入出息念。

修入出息念必须依照佛陀的教导。佛陀是如何教导入出息念呢？

“诸比库，在此，比库前往林野，前往树下，或前往空闲处，结跏趺而坐，保持其身正直，置念于面前。他只念于入息，只念于出息。

入息长时，了知：‘我入息长。’

出息长时，了知：‘我出息长。’

入息短时，了知：‘我入息短。’

出息短时，了知：‘我出息短。’

他学：‘我将觉知全身而入息。’

他学：‘我将觉知全身而出息。’

他学：‘我将平静身行而入息。’

他学：‘我将平静身行而出息。’”

在这段经文中，佛陀教导了禅修者从寻找禅坐的地方一直到证得禅那的过程。如果我们再结合《清净之道》的解释，入出息念的修法将变得很清楚。

• 准备工作

其中，“诸比库”、“比库”：特指当时说法的对象；当知在此也包括一切禅修者。

“在此”：在佛陀的教法中。

“林野”：古代翻译为“阿兰若”，包括远离村庄的山林、郊野。

“前往树下，或前往空闲处”：无论是林野、树下或空闲处，都有个共同的特点——安静、幽静、少噪音、少吵杂。

为什么佛陀要求禅修者去这些地方呢？因为这些远离声音的地方容易培育定力。为什么培育定力必须远离声音呢？佛陀说过：“声音是禅那之刺。”所以修行的时候必须先找一个安静的地方。然而，生活在大都市的人想要找个安静的地方是很不容易的，大家对此应该深有体会。

初学者在培育定力时很容易受到声音的干扰。如果声音无法避免，那该怎么办呢？我们是通过根门(感官)来了知外在世界的，眼看到外面的颜色，耳听到外面的声音，鼻嗅气味，舌头尝味道，身触到各种感觉，心想各种的对象，这些称为六门——眼、耳、鼻、舌、身、意。六门有个特点，如果你认真地看，其他诸门的力量会减弱；如果你的意门很强，其他五门则会变弱。当声音撞击耳门的时候，如果我们作意它，耳门心路会变得强，心(意门)会变弱。修入出息念的时

候，如果外面传来声音，若心力偏弱，耳门心路会变强，声音会把我们的心拉走。应该怎么办呢？我们可以通过减弱耳门心路，不去注意声音，并通过加强意门心路的作用、加强心的力量来减低外在声音的干扰。为什么需要这样呢？如果一个人想要追求完美的话，在世界上几乎找不到任何一个地方是安静的。如果你到过缅甸帕奥禅林，你会发现即使坐在禅堂里，也可能会听到建筑的声音，一会儿开电锯，一会儿钉东西，很吵杂。就算你躲到森林里，还是会有鸟叫、风声等等，要找一个完全安静的地方是很难的。这时候我们应该把心更强有力地投入禅修的所缘，从而减低外在的干扰。同时我们也应如此思惟：毕竟这个社会、这个世间是不圆满的，如果一定要追求完美，只会增加自己的痛苦。通过这样如理作意来减低外在的干扰。

接着佛陀又说：

“结跏趺而坐，保持其身正直。”

这里指禅坐的姿势。

“结跏趺而坐”：是指在行、立、坐、卧四

种身体姿势中，坐姿是最好的。行走容易疲劳，站着也是，而且不利于长时间入定，躺卧虽然舒服，但是躺着不久就昏昏欲睡，不容易提升精进力。在行、立、坐、卧四种姿势中，坐姿是最恰当的，因为不容易疲劳，又可以保持精进力，有利于长时间入定，所以佛陀鼓励采用坐姿。

坐姿可以选择结跏趺坐。怎样的坐姿最舒服呢？能双盘的建议双盘，不能双盘的用单盘，如果连单盘都觉得有困难的话就散盘，或者是一只脚在前、一只脚在后也可以，但不要把两脚伸直对着佛像。



建议大家把坐垫垫高一点，若是地板太凉，可以拿毯子或毛巾铺在地上，坐垫置于臀部下面，这样坐容易保持身体重心平衡。如果直接坐在地上，由于身体的重心偏后，为了保持平衡，上身会愈坐愈往前倾。如果把后面的坐垫垫高一

点，容易使上身保持长时间正直。至于双手，叠掌也可以，放下来也可以，放在膝盖上也可以。总之，坐姿要坐得舒服。

“保持其身正直”：正直是腰不弯下来，也不歪向一边。

“置念于面前”：把心念建立在面前。什么是面前？业处就是面前，把心念安置在业处这个地方。

“他只念于入息，只念于出息。”佛陀在这句话点出了修入出息念的要点——除了入息、出息之外，不要注意其他行相，不要注意呼吸的冷暖等，或呼吸与皮肤接触的触觉，只是对呼吸本身保持正念、正知，了了分明。

禅修者做好种种准备工作之后，开始正式修习入出息念。

• 修习次第

接下来的经文讲解修习入出息念的次第。可分为四个阶段：

第一阶段——入出息

“他只念于入息，只念于出息。”

第二阶段——长短息

“入息长时，了知：‘我入息长。’

出息长时，了知：‘我出息长。’

入息短时，了知：‘我入息短。’

出息短时，了知：‘我出息短。’”

第三阶段——全息

“他学：‘我将觉知全身而入息。’

他学：‘我将觉知全身而出息。’”

第四阶段——微息

“他学：‘我将平静身行而入息。’

他学：‘我将平静身行而出息。’”

根据这段经文，禅修者修习入出息念的次第大致分为四个阶段：入出息、长短息、全息和微息。入出息是最明显的，它比较粗，这时心就注意入和出的呼吸。等呼吸稍微平静、缓慢之后，知道这是“长息”；有时候呼吸稍微急促一点，知道这是“短息”。等呼吸更加缓慢，但仍然知道它的入和出时，可注意全息——呼吸从头到尾的整个过程。如果呼吸变得若有若无、若隐若现、

绵绵密密时，就不用去管它的入和出，只知道有“息”就可以了，这时叫“微息”。

虽然修入出息念基本上可以分为这四个阶段，但也并非千篇一律。在具体实践中，应该根据呼吸的实际情况进行调整。我发现有好一部分的禅修者在专注呼吸的时候，可以很快地进入微息阶段，对他们来说不一定需要经过长短息和全息。如果发现呼吸很明显，应注意入息与出息；等呼吸变得微细时，若继续注意入出息反而会感觉很勉强，心也无法变得更平静，此时可以直接进入微息的阶段。

《清净之道》中提到：

“如其他的业处愈往上[所缘]愈明显，但此[入出息念业处]则不然。此[业处]愈往上修习，其[所缘]愈微细，甚至变成不现起。”(清净之道 229)

以地遍为例子：在开始修习地遍时，注视地的遍相；但一闭上眼睛，地的遍相转瞬即逝或漆黑一片。你必须经常睁眼注视，使地的遍相在心中逐渐形成，但刚开始时是不清晰的。通过数数修习、不断专注，地的遍相会愈来愈清楚。经过

预作相与取相，到了似相的阶段，地的遍相就很清楚了。

假如在修入出息念的时候，愈专注呼吸愈清楚，最后变成在喘气，这岂不是有问题？所以修习入出息念时，呼吸应该愈来愈微细，微细到连自己都感觉不到，这是好事情。然而，如果禅修者在微息阶段把握不好的话，心很容易跑开。

无论是入出息、长短息、全息或者微息，都应根据呼吸的具体相状来调整心。在禅修的整个过程，用不着调整呼吸或改变呼吸，呼吸处于怎样的状态，我们就怎样看待它，不要去干涉。干涉它往往会令心躁动，我们只须平静地对待它就可以，需要调的是我们的心。例如在入出息的阶段，由于呼吸明显，我们的心可以清楚地觉知呼吸。到了长短息阶段，由于呼吸稍微缓慢一点，我们的心也要跟着微细一点。到了全息阶段，由于呼吸更加微细，我们可以把心再调得更微细一点。到了微息阶段，很多禅修者会发现呼吸不见了。为什么会这样呢？因为他的心还处于之前比较粗的阶段。也就是说，能知道呼吸的进出属于比较粗的阶段；当呼吸变得微细时，他感觉没有

对象了，会以为“我没有呼吸了”。由于心失去对象，他可能变得昏昏欲睡，或者心跑去寻找其他明显的所缘，于是变成妄想。本来微息的阶段是好事，反而会有妄想插进来。那应该怎么办呢？调心不调息，把心再调细一点。

在入出息、长短息和全息的阶段，就好像一个人坐在门窗全部打开的房间里，东边的窗吹来的风他可以体验到，西边吹来的风他也可以体验到。到了微息阶段，就好像把所有的门窗都关了，只开着空调在里面享受。同样地，在微息阶段，由于入与出的呼吸已经不明显了，他就把心安住在鼻前，并且把心调细，不能再像之前觉知入出息时的心来对待微息。就好像我们很容易看到掉在地上的一枝笔，但是要看清地上的一根头发，就需要更细心才行。同样地，当呼吸变得微细的时候，我们要用更细、更平静、更专注的心去觉知它。只要你知道鼻前还有息，把心安住在这里就行，不要动它，更不要改变它。你就在这里静静地等待，或者静静地安享微息。当你可以将心持续地安住在微息上，你的定力就可以提升。

• 光与禅相

在禅修的任何一个阶段，禅修者都有可能体验到光。然而，光不等于禅相。禅相被禅修者体验为光，但是光却并不一定是禅相。

光与禅相有什么区别呢？光可以出现在任何一个地方，但是禅相则必须出现在业处这一带，如果是修习入出息念，则必须出现在鼻头这一带。出现在鼻头这一带的光才能称为禅相。刚开始的时候，禅修者所体验的光可能不是出现在鼻头这一带，而有可能出现在眼前、头上或者笼罩在脸部。这些现象只能叫做光，还不是禅相。在这个阶段，我们不应该去注意它；如果注意这些光，心容易被这些光引走、拉走。特别是在微息的阶段，由于业处一带的所缘不清晰，光相对地变得明显，心很容易被明显的光吸引过去。一旦去注意光，心就被光拉走了。此时，心已经偏离了业处，这是错误的。

只要不是出现在鼻头一带的光，就不应该去注意它。也就是说，不是禅相就不应理会它。由于我们过去的巴拉密，或者定力培育到一定的程

度，就可能体验到光。然而，当定力培育到某种程度时，心变得更有力，假如此时我们的动机、念头不正确，心很容易变现出很多东西来。有些禅修者描述说：“我看到大片的森林、白云、很多人。”甚至看见天人、佛菩萨等等，这些都是很危险的！在禅修过程中，出现各种景象和体验是正常的。譬如说，当我们的心达到某种平静时，会感觉身心轻安，会体验到各种景象，会体验到光，这都属于正常现象。体验这些现象本身并非坏事，但是如果我们去注意它，问题就来了。例如，当你感觉身心轻安愉悦的时候，你可能认为这是很高的境界，于是你的心不知不觉去注意身心的轻安感受。此时，你的心已经偏离了呼吸。当你看到某些景象、看到光，你的心去追求光的话，又偏离了你的业处。由于这些景象或光都是由心想变现出来的，它们将随着心的变化而变幻不定。一旦你的心偏离了固定的业处，而去追求变幻的光影，就好像一个迷路的小孩，这是很危险的。许多盲修瞎练的人会发疯、走火入魔，多数就发生在这个阶段。当他们的定力培育到某个阶段，但是心却去追求境界、追求声色光影，就

好像一个刚开始学会走路的小孩，一走出家门就容易回不了家了，很危险！心也是这样，应该时时警惕自己，不要追求觉受，不要追求声色，不要追求光影，更不要追求什么境界，只管坚守住自己的业处就可以。这就好像烧一锅水一样，烧到一定的温度会听到水的响声，这是正常现象，只是水还没沸腾就不应过急地打开锅盖。禅修者体验到光也类似于听到烧水的响声，此时他只应持续地专注自己的呼吸，不要管那些光。不久之后，他将会发现光愈来愈贴近呼吸，最后只出现在鼻头一带，这时才称为禅相。

在禅相刚开始出现时，有些禅修者可能会遇到转换所缘的问题。禅相在刚开始出现时通常是灰蒙蒙的，有时出现，有时暗淡，有时消失，这是由于禅相还不稳定的缘故。禅相不稳定，我们的心不能着急，不要去管它，还是继续专注呼吸。因为此时呼吸是稳定的，禅相是不稳定的。如果太着急去注意尚未稳定的禅相，由于心放在不稳定的所缘上，心也变得不稳定，定力就会倒退。等到感觉光就是呼吸、呼吸就是光，光和呼吸合

二为一，这时我们才可以说禅相稳定了。

然而，即使禅相已经稳定，仍然不应该太快将心转去专注禅相，而应继续专注呼吸。应当持续地专注呼吸，直到心不知不觉已经在专注禅相，而且发现专注呼吸即是在专注禅相，专注禅相也即是在专注呼吸，此时即可把心投入到禅相中。当你能够持续专注呼吸直到禅相完全稳定时才开始专注禅相，如此，你将能够在任何时候只要专注呼吸，呼吸很快就能变成禅相。

达到这个阶段，禅修者应练习专注禅相一个小时、两个小时、三个小时，乃至更久。

禅相刚开始出现时，可能像烟、像雾、像云、像烟圈、像棉花，这时称为“取相”(uggahanimitta)。随着定力的提升，禅相将愈来愈明亮、愈来愈晃耀、愈来愈剔透，甚至像太阳光、像水晶、像宝石一样，这时称为“似相”(paṭibhāganimitta)。

• 成就禅那

禅修者持续地专注似相一个小时、两个小

时、三个小时……，他将有可能证得初禅。

禅那，巴利语 jhāna 的音译。禅那是什么意思呢？在《清净之道》中解释说：“专注所缘为禅那” (ārammaṇūpaniijhānato jhānaṃ) 或“烧毁敌对法为禅那” (paccaṇīkajhāpanato jhānaṃ)。心紧密地专注对象，所以称为禅那。又在禅那中已烧毁了被称为敌对法的诸盖，所以称为禅那。

当禅修者可以稳固地专注人中一带的似相达到一定的量(例如两小时)之后，业处老师会教他查“有分” (bhavaṅga)。当然，这里的“有分”只是个借用名词，并不是严格意义上的有分，其真正意思是“心所依处” (hadayavatthu)。但心所依处只是色法，他应该去查在心所依处映现的影子。他应在心脏里去查有分。

当他查到有分之后，应继续查初禅的五禅支。什么是禅支呢？禅支，巴利语 jhānaṅga，即禅那的成分。由于初禅是由五个成分组成的，所以称为禅支。这五个成分其实是五种心所，也就是五种心的作用。

1. 寻(vitakka)——把心投入似相；

2. 伺(vicāra)——心继续思惟似相；

- 3.喜(pīti)——喜欢似相；
- 4.乐(sukha)——体验似相的快乐；
- 5.一境性(ekaggatā)——心只专注于似相。

当他可以在心所依处查到五禅支，我们就知道他很可能已经证得初禅了。

我们再看经文：

“离诸欲”的“欲”：是指五盖(pañca nīvaraṇāni)之一的欲欲(kāmacchanda)，也称为欲贪，即对欲乐的追求。“诸不善法”是指五盖，或指除了欲欲之外的其余四种盖。“离诸欲，离诸不善法”是指初禅已经远离了包括欲贪在内的诸不善法，或者说禅修者证得初禅时已经镇伏了五盖。

“有寻、有伺”：是初禅的两个禅支。

“离生喜、乐”：由于远离了五盖，从而生起喜与乐。

“成就初禅而住”：透过远离诸盖，生起很强的喜与乐，其心持续地专注在固定所缘上，达到心一境性，所以初禅是有寻、有伺、有喜、有乐和一境性。

如此，禅修者通过修习入出息念证得初禅。

当然，禅修者还可以修习其他的业处证得初禅。例如：修习地遍、水遍、火遍、风遍，或思惟三十二身分、思惟白骨，或是取十种不净来证得初禅。

经文继续教导，禅修者证得初禅后，可以从初禅出定转修观。至于如何从止转修观的方法，我们在下一讲再来学习。



新加坡帕奥禅修中心

第四讲 八城经(三)

各位尊者、法师、居士大德们：

晚上好！

我们在上一讲讨论了禅修者如何通过修习止业处证得初禅的方法。我们以入出息念为例，讲解了如何依照佛陀的教导来专注入出息、长短息、全息和微息，并通过专注禅相证得初禅。

当禅修者证得初禅时，就有如这部《八城经》中所说：“比库离诸欲，离诸不善法，有寻、有伺，离生喜、乐，成就初禅而住。”

经文到此为止，可以说禅修者已经证得了初禅。但这篇经文并不只是以教导证得禅那为满足，更重要的是要导向断除烦恼、导向涅槃。如果一个人只是修定，哪怕定力再高深、入定时间再久，即使可以入定七天、十五天、一个月或两个月，也仍然不能解脱，因为获得解脱不能只依靠世间定来达成。如何才能断除烦恼、证悟涅槃呢？唯有依靠慧，特别是由观智成就的道智。

一、修定的重要性

• 戒定与慧，如鼎三足

修止与修观各有侧重。修止可以辅助修观，而在修观的过程中，又可以把定力提升到某种程度。当禅修者通过修习止业处达到禅那的阶段，禅那心属于广大心。由于极专注固定的所缘，其心变得寂静、宁静、专一。然而，即使再高阶段的观智，哪怕是行捨智或者随顺智，还是属于欲界心。也就是说，观智既不属于色界心，也不属于无色界心，它们都属于欲界心。同时，观智必须敏锐，不能过度平静。这说明禅修者必须在出定之后才能修观，进入禅定是不能修观的！

那所谓“止观双运，定慧等持”又应如何解释呢？禅修者先入禅定，从禅定出来后再修观。既然这样，为什么还要入定呢？因为定很重要！连佛陀都把定列入修学的三大构成部分——戒、定、慧之一，就像鼎的三个足一样。

• 定是慧的足处

为什么定很重要？因为拥有定力的心能如实知见。正如佛陀在《相应部》等许多经中强调：

“Samādhim, bhikkhave, bhāvētha. Samāhito, bhikkhave, bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti.”

“诸比库，应修习定！诸比库，拥有定力的比库能如实地了知。”

如实地知什么？如实地知名色法，如实地知五取蕴，如实地知四圣谛。正因如此，《清净之道》说：“以‘有定力者能如实知见’之语，故说定是它的足处。”足处，巴利语 *padatṭhāna*，即立足之处。又作近因，即直接原因、主要因素。说慧立足于禅定，证明定力对培育观智的重要性。因为得到定力的支助，观智才是强有力的。

有人会问：“如果没有禅定，能否直接修观呢？”回答是：“可以的，这种人称为纯观乘者。但是到了较高观智的阶段，修观将会很辛苦。”

• 慧解脱者的定力

有人会问：“佛陀在世时不是也有慧解脱阿

拉汉吗？慧解脱者不也是没有定力吗？”

其实这是误解！“慧解脱者”（paññāvimutto）是相对于“俱分解脱者”（ubhatobhāgavimutto）来说的。俱分解脱者是指拥有四种无色定并证得阿拉汉道果者；慧解脱者是指没有证得无色定的漏尽者。就如佛陀在《中部·积塔山经》中说：

“诸比库，哪种人是俱分解脱者呢？在此，有一种人对那寂静、解脱、超越于色的无色[定]，他们以[名]身触而住，并以慧见到后灭尽诸漏。诸比库，这种人称为俱分解脱者。”

“诸比库，哪种人是慧解脱者呢？在此，有一种人对那寂静、解脱、超越于色的无色[定]，他们未能以[名]身触而住，及以慧见到后灭尽诸漏。诸比库，这种人称为慧解脱者。”

因此，是否拥有四无色定是俱分解脱者与慧解脱者之间的区别。

该经义注解释说：“慧解脱者即通过慧而解脱者。他是干观者³，以及从四种禅那出定后证得阿拉

³ 干观者：巴利语 *sukkhavipassako*。《清净之道注》解释说：“不得禅那的纯观乘者即是干观者。他在修观时并没有禅那油的润滑故，他的观[智]是干涩的、粗劣的，称为干观者。”（大复注 798）

汉的四种人。以此共有五种。”(中部注 2.182)

也即是说，慧解脱者依所拥有的定力高低，一共可分为五种：

1. 还没有达到禅那即开始修观的干观者，当他证悟阿拉汉时，即是慧解脱者；

2. 通过修习入出息念或不净、三十二身分等业处证得初禅，并以初禅为基础转修观的止乘者，当他证悟阿拉汉时，也是慧解脱者；

3. 通过修习入出息念、十遍或慈梵住等业处证得第二禅，并以此定力为基础转修观的止乘者，当他证悟阿拉汉时，也是慧解脱者；

4. 通过修习入出息念、十遍或慈梵住等业处证得第三禅，并以此定力为基础转修观的止乘者，当他证悟阿拉汉时，也是慧解脱者；

5. 通过修习入出息念或十遍等业处证得第四禅，并以此定力为基础转修观的止乘者，当他证悟阿拉汉时，也是慧解脱者。

在《增支部·慧解脱经》中，甚至把所有证得四种色界禅那和四无色定而以慧了知者，皆称为“慧解脱者”。(增支部.9.44)

因此，慧解脱者并非没有定力，或者不用修

定即可证得。即使禅修者拥有四种色界禅那而尚未证得无色定，或者已证得了色界无色界八种定而尚未达到灭定，当他证悟阿拉汉道果时，也都属于慧解脱者。所以不应误解慧解脱者。

又有人辩解说：“既然慧解脱者也包括没有禅那的干观者（又作纯观乘者），这不就等于说可以不用修定了嘛！”

“纯观乘者” (suddhaviṣṣanāyānika) 一词在巴利三藏圣典中并不曾出现过，它最早出现在《清净之道》。但《清净之道》在提到“纯观乘者”时却强调说：

“纯观乘者或此止乘者，应以四界差别中所说的那些把握诸界之门的其中一门，或简略或详尽地把握四界。”（清净之道 664）

四界差别(Catudhātuvavatthāna)是辨识色身中地、水、火、风四界的业处。因为四界差别的所缘是色法，所以可作为进入维巴沙那之门。无论是止乘者(samathayānika)还是纯观乘者，想要辨识色法都要先修习四界差别。由于修习四界差别能

够达到近行定⁴，所以《清净之道》也把它列为四十种止业处之一。

止乘者有能力直接从观照禅那名法开始修观。但如果他想从色法开始修观，则可先进入任何一种自己所熟悉的禅那，出定后再修习四界差别，从辨识四界开始分析各种色法，从而培育十六观智的第一种——名色限定智，完成见清净(ditthivisuddhi)。对于没有禅那的纯观乘者，只能从较粗的色法开始，通过修习四界差别达到近行定，再继续分析色法，直接修观。

应当注意的是：没有禅那并不等于没有定力，尚未证得禅那并不等于不用修定。通过修习四界差别等而达到近行定(刹那定)，这是纯观乘者所达到的定力！

的确，现在有些人鼓吹不用修定，并且说修定不但会延迟证果的时间，还容易走火入魔。请注意：证悟圣道必须同时具足八支圣道，八支圣

⁴ 只有极接近禅那的定力才是近行定。因为四界差别的所缘是自性法(sabhāvadhamma)，不可能证得禅那，以惯用语来说叫近行定，但严格来说是相当于近行定的刹那定(khanikasamādi)。

道的最后一支即是正定。假如修定可有可无，那么，八支圣道就可以去掉正定，只需要七支圣道即可；戒定慧三学只须强调戒与慧，可以不用定学；七清净可以忽略作为慧之根的心清净，只需六清净就可以。如此，佛陀岂不是说了很多废话？我们只要稍微思惟一下，即可以知道否定定力或轻忽定是错误的！正如佛陀在《中部·若希望经》中说：假如比库希望解脱，他就应完全地持戒，致力内心之止，不轻忽禅那，具足观智，增加前往空闲处。在《清净之道注》中甚至说：

“对于止乘者，是分为近行与安止的定力，对另一种人（纯观乘者）则是刹那定。若连此两类[定力]都没有，则不会有解脱门和出世间证悟的发生。”

二、由止转修观

既然修定很重要，那应该如何由止修观、由定修慧呢？请看《八城经》经文：

“他如是审察、了知：‘此初禅是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是无常、灭法。’他住于

其处，得达诸漏尽。若尚未得达诸漏尽，也依其法贪、法喜，灭尽五下分结，成为化生者，在那里般涅槃，不再从那世间回来。”

这段经文包含两个内容：一、由止转修观；二、由观证得解脱。这段经文对修观说得很简略。然而，作为佛弟子，我们都知道修观是很重要的环节，没有观智就谈不上解脱。应如何修观呢？由于这篇经文太简略，所以我们结合其他经一起来学习。如何通过修止而转修观呢？换言之，拥有禅那之后，如何以该定力为基础培育观智呢？

在巴利三藏的《经藏》中，教导修习止观的经典很多，本经的义注举出了几篇经：

“就如这篇经，在《大教诲马伦迦经》《大念处经》《身至念经》等也如此教导止观。在这篇经文中，既教导修止又教导修观，并侧重于指导修止；《大教诲马伦迦经》则侧重指导修观；《大念处经》称为教导修观为主之经，《身至念经》则以修止为主。”

· 逐一法观——《逐一经》

《中部》还有一部《逐一经》(Anupada-suttam)，这是一部很有意思的经。透过该经，我们知道佛陀的上首弟子——法将沙利子尊者——是通过什么方法断尽烦恼的。在这篇经文中，佛陀提到了观照禅那名法中的心与心所的修法，这与当代缅甸传统依照《阿毗达摩》来修观的禅法是一脉相承的。这篇经文并没有提到佛陀直接教导他的弟子如何修观，只是叙述沙利子尊者用了半个月的时间修“逐一法观”(anupadadhamma-vipassanā)，最后得达漏尽。

这篇经文一开始，跋葛瓦在很多比库面前称赞沙利子尊者。佛陀说：

“诸比库，沙利子是智者；诸比库，沙利子是大慧者；诸比库，沙利子是博慧者；诸比库，沙利子是捷慧者；诸比库，沙利子是速慧者；诸比库，沙利子是利慧者；诸比库，沙利子是决择慧者。诸比库，沙利子观半个月的逐一法观。诸比库，这是沙利子逐一法观的方法：”

“逐一法观”是逐一地观照禅那名法中的心

与心所。佛陀接着说：

“诸比库，在此，沙利子离诸欲，离诸不善法，有寻、有伺，离生喜、乐，成就初禅而住。”

以上这段话是对初禅的一般描述，我们已经学习过了。佛陀接着又说：

“他对该禅那之法的寻、伺、喜、乐和心一境性，触、受、想、思、心、欲、胜解、精进、念、捨、作意，逐一确定这些法。他对这些法知道生起，知道住立，知道灭去。他如此了知：这些法实如此由无而生，生已消失。他对这些法以不亲近、不离去、不依止、不执著、解脱、离缚、解放之心而住。他了知‘有更上的出离’，乃多作之为‘有’。”

这里讲述沙利子尊者加入僧团之后，用了15天的时间修习这种逐一法观。透过这篇经文，我们知道有些佛陀曾经教导过的法，在经典中却没有详细的记载。因为逐一法观是佛陀对其上首弟子沙利子尊者的教导，而在教导这种修法的时候，阿难尊者还没有加入僧团。虽然佛陀亲口说出这篇经文，但却找不到佛陀是如何教导沙利子尊者的。当然，我们还是可以透过佛陀赞叹沙利子尊者，来了解这种先止后观的修法。

经文讲到，沙利子尊者从初禅出定之后，逐一地观照初禅的名法：

“寻、伺、喜、乐和心一境性”：这些是初禅的五禅支。

“触、受、想、思”，再加上“心一境性”：在座若学过《阿毗达摩》，应该再熟悉不过了，这些都是遍一切心心所。

“心”：初禅的禅心。

“欲、胜解、精进”：这些是杂心所。

“念”：属于美心所。

“捨”：中捨性，也是美心所。

“作意”：属于遍一切心心所。

“逐一确定这些法”：他逐一地辨识这些初禅的名法，确定这是禅那心，确定这是触、受、想、思、心一境性等等。

禅修者进入初禅之后，若想转修观，不能直接在定中修观，必须先出定。出定之后，再逐一地辨识初禅的名法。初禅有 34 个名法，即 1 心 + 33 心所；也就是初禅的禅心，加上触、受、想、思、一境性、名命根、作意，寻、伺、胜解、精进、喜、欲，信、念、惭、愧、无贪、无瞋、

中捨性，身轻安、心轻安、身轻快性、心轻快性、身柔软性、心柔软性、身适业性、心适业性、身练达性、心练达性、身正直性、心正直性、慧根，这些是初禅的34个名法。也就是说，在初禅的每个心识刹那那里，包含了34种心理作用。

如何观照这些名法呢？禅修者从初禅出定之后，由于初禅心是很殊胜、强有力的，其心生色法也是很强有力的，能产生很明亮的智慧之光，也就是佛陀在《增支部》里提到的四种光中的最后一种光。哪四种光呢？月亮光、太阳光、火光和智慧之光。他借助这种智慧之光逐一地观照这些名法。由于禅修者在修初禅的时候，已经有能力查寻、伺、喜、乐、一境性五禅支。换言之，一位禅修者在练习初禅的时候，已经能够辨识初禅的某些名法，五禅支就是初禅名法中五个明显的心所。他有能力辨识这五禅支之后，依照同样的方法继续辨识——

- (1) 识：初禅的禅心，特相是识知似相。
- (2) 触：心与似相的接触。
- (3) 受：体验似相的乐受。
- (4) 想：知道“这是似相”。

- (5) 思：心对似相采取行动。
- (6) 一境性：心只专注一个目标——似相。
- (7) 名命根：维持相应名法的生命。
- (8) 作意：使心导向似相。
- (9) 寻：把心投入似相。
- (10) 伺：持续地省察似相。
- (11) 胜解：确定这是似相。
- (12) 精进：心对似相的努力。
- (13) 喜：五禅支之一，心喜欢似相。
- (14) 欲：心欲求、需要似相。
- (15) 信：心对似相有信心。
- (16) 念：把心沉入似相不忘失。
- (17) 惭：厌恶恶行。
- (18) 愧：害怕作恶。
- (19) 无贪：不贪求、不执著目标。
- (20) 无瞋：心不对抗目标。
- (21) 中捨性：心保持平等。
- (22, 23) 身轻安、心轻安：心所与心安宁平静。
- (24, 25) 身轻快性、心轻快性：心所与心敏锐、不沉重。

(26, 27) 身柔软性、心柔软性：心所与心柔软、不僵硬。

(28, 29) 身适业性、心适业性：心所与心适合工作。

(30, 31) 身练达性、心练达性：心所与心健全、无残缺。

(32, 33) 身正直性、心正直性：心所与心正直、不狡诈。

(34) 慧根：心清楚地觉知似相。

这 34 个是初禅心具有的名法。禅修者先从初禅出定之后，再逐一地辨识这 34 个初禅名法。

这些初禅名法依何生起呢？依心所依处色而生起。须知在五蕴有世间，所有的名法都必须依靠色法才能生起。眼识必须依眼依处而生，眼依处是色法；耳识必须依耳依处而生，鼻识、舌识、身识必须依鼻、舌、身依处而生，其余所有的意识都必须依心所依处而生起。也就是说，禅修者除了辨识名法之外，还必须观照名法所依靠生起的所依身，所依身是色法。当他辨识初禅的名法之后，还必须辨识心所依处里的四界以及四

界所造色，继续修色业处。

他辨识了初禅名法，再辨识色法，成就名色限定智，了知此身心只是一堆名色法而已。这些初禅名法必须具足所缘、依处、作意等诸缘才能生起。没有所缘，禅那不会生起；没有作意，没有依处，禅那也不会生起。所谓禅那名法也是造作的、因缘和合的，这就是佛陀教法的高明之处！修定外道也能够入定，但他们认为定境是非常殊胜、寂静、愉悦、快乐的，并执著这就是解脱。唯有佛陀才教导我们从定中出来之后，连禅那本身也要观照其为诸缘和合的。只要是诸缘和合之法，必定具有生相、住相、灭相。因为诸缘和合而生，诸缘离散即灭，但这还是粗略之说。若从细而说，禅那名法具有生灭相，它们是刹那、刹那生灭的。当他了知禅那名法也是诸缘和合、具生灭相，即可对禅那名法修观。

我们再看《八城经》经文：

“他如是审察、了知：‘此初禅是造作、思念。’”

“造作”：是经造作而生。

“思念”：思念分别。

禅修者须辨识名法与色法，并了知名色法是诸缘和合的。禅那心必须以色法作为依处，色法是具有毁灭性的。正如佛陀所说的：“以变坏故为色法。”即使禅那再殊胜，它仍然必须依靠极快速变坏的色法才能生起，仍然是诸缘和合、造作出来的。同时，禅那的所缘属于概念法，概念法也是由心想而生的。由于初禅须以色法为依处，其所缘是由心想而生，而且必须通过作意才能证得，所以说：“此初禅是造作、思念。”

新加坡帕奥禅修中心
请继续看经文：

“凡是造作、思念者，皆是无常、灭法。”

只要是因缘和合之法，皆具有共同的特征(共相)——无常(anicca)。有生必有灭，生灭即无常；凡无常者，皆具坏灭性。

我们再来看《逐一经》中沙利子尊者如何观照的那段经文。佛陀说：

“他对这些法知道生起，知道住立，知道灭去。他如此了知：这些法实如此由无而生，生已消失。”

诸缘和合，诸行法生起；诸缘坏灭，诸行法也坏灭。于是，禅修者了知禅那名法也是因缘和合的，是造作的、思念的，是生法、灭法、无常法。他可以依此观照初禅名法。

• 观照五蕴——《大马伦迦经》

佛陀在《中部》第 64 经《大马伦迦经》(Mahā-mālunkya suttaṃ)中教导了更详细的修观方法。这篇经文也是教导先进入初禅，从初禅出定后再修观的方法。佛陀说：

“阿难，哪种道、哪种行道能捨断五下分结呢？阿难，在此，比库远离依、捨断不善法，止息一切身的粗恶，离诸欲，离诸不善法，有寻、有伺，离生喜、乐，成就初禅而住。然而其处还有色、有受、有想、有行、有识，”

“依”：即所依，在此是指色、声、香、味、触五种欲。

“其处”：在证入初禅之时。

“色”：由初禅心产生的心生色法。

“受”：初禅的受是乐受。

“想”：心所之一。

“行”：包括寻、伺、喜、一境性等心所。

“识”：初禅禅心。

佛陀教导禅修者辨识初禅的五蕴，也即是初禅名色法——初禅有34个名法：1心 + 33心所，或1心 + 1受 + 1想 + 31行，构成了初禅的四种名蕴；另外，由初禅心而生的心生色法属于色蕴——这就是初禅的五蕴。

《大马伦迦经》接着说：

“他观察那些法为无常、苦、病、疮、箭、恶、疾、敌、毁、空、无我。他使心脱离那些法。”

当禅修者辨识初禅的五蕴之后，应继续对其修观。如何观照呢？他先进入初禅以提升定力，出定后再反观禅那本身，观照禅那的名色法。为什么要先入定呢？因为禅修者进入禅那，出定后其心仍然强有力，此时他可藉助明亮、晃耀的智慧之光来对禅那名色法修观。

学习过《阿毗达摩》的禅修者知道，欲界意

门心路的速行最多是七个，七个之后往往落入有分。禅那心路属于广大心路，虽然禅那速行心也是极快速地生灭，但却不容易落入有分，能接连生起无数次。进入禅那给我们的体验是，心能稳固地专注在一个对象上不会间断。

通过修定培育强有力之心，再取任何名色法作为修观对象都能观照得很清楚。同时，由于禅那心是强有力的，若禅修者取禅那心本身作为观照的目标，目标就显得特别清楚。如此，拥有定力的心是强有力的，再以之来观照很强的定心本身，自然是很清楚的，犹如明眼之人在大白天观看放在手中的宝石一样。正因如此，古代的圣贤们通常是先修定再修观。

没有证得禅那的禅修者没有能力观照禅那名法，因为这超越了他的体验。欲界心与禅那心对比，显然是低劣的、软弱的。直接用欲界心来观照所缘，与用得到了禅那帮助的心来观照所缘，两者的清晰度是不能相提并论的。佛陀教导我们修观要如实知见，修观不能掺杂想象的成分，不能掺杂概念的东西，必须如实地了知、如实地见到。好像一个人拥有良好的视力，就能够

明察秋毫；如果患了近视眼，前面来了一个人都看不清楚，不能确定是谁来了。佛陀经常赞叹修定也是如此，定力可以带来许多利益，使禅修者能够如实知见。观智的所缘是名色法，名色法极快速、刹那刹那地生灭，没有定力将很难看清楚。看不清楚的话，想培育更高的观智就更困难了。所以佛陀经常强调修习定，由定转修慧、由止转修观。

先修定再修观还有个好处，即能破除对定境的贪著。如果一个人只是修定，由于定境的殊胜、快乐、寂静，心难免容易产生贪著。但是到了修观的阶段，他会发现即使定境多么殊胜、平静、喜悦，仍然是无常、苦、无我，因为它是因缘造作之法。如此，有能力取禅那为目标修观的禅修者，不仅有能力破除对定境的执著，还有能力破除对由于修定而投生到色界、无色界梵天的生命的执著。这些都超越了纯观乘者的能力范围。所以，纯观乘者只能观照欲界名色法，只能破除对欲界生命的贪求；但止观行者却有能观照三界名色法，还有能力破除对三界生命的执著。

当禅修者观照初禅五蕴的时候，可以依照“无常”等来观照。

(1)何谓“无常”(aniccato)呢？初禅名法有生有灭，其开始是生，结束是灭；也即是名法的寿命以生起为起点，以坏灭为终点。任何名色法到了坏灭的时候，都不可能超越坏灭的那一点。名色法在生起之前不存在，坏灭之后没有去处。人死了可以把尸体堆在一起，但名色法灭去之后不会堆积在一起，它们不复存在了。名色法的存在只是在生、住、灭的刹那之间，在生之前没有，在灭之后也没有，哪怕你想要它再多停留一刹那也不可能，所以不是恒常的。由于它们不能超越生与灭两端，所以说是“无常”。

(2)何谓“苦”(dukkhato)呢？因为名色法一直都遭到生灭的逼迫，以逼迫性为苦。一个人在禅那当中那么快乐，为什么说是苦呢？这里的苦不是痛苦的苦，也不是心的悲哀、忧伤，而是禅那名法本身也是刹那、刹那生灭的，它们一直也受到生灭的逼迫，这也称为苦。有三种苦：苦苦、变易苦及行苦。苦苦是指身体的痛苦和内心煎熬之苦；变易苦是指即使快乐的感受也会变易消

失；行苦是指一切行法以其具有生灭的本质而称为“苦”。

(3)何谓“病”(rogato)呢？因为名色法必须依诸缘才能维持，是一切身心疾病发生的基地，所以称为“病”。

(4)何谓“疮”(gandato)呢？包括禅那在内的一切名色法都与苦苦、变易苦及行苦相应，必须缘于目标和相应法才能存在，因此导致经常流出烦恼的不净，就好像疮口流出的脓一样。心缘取目标会产生贪欲等烦恼，这些烦恼就像从名色疮中流出来的脓一样。又由于名色法之前不存在，一旦生起即突然膨胀，达到住时成熟，到最后破灭，好像脓疮一样，所以称为“疮”。

(5)何谓“箭”(sallato)呢？由于名色法带来生灭的逼迫，好像身体被箭射中般产生苦受。或者说名色法好像箭一样，射中我们的身体难以拔出来，正如人想要解脱名色法是很困难的，所以称为“箭”。

(6)何谓“恶”(aghatato)呢？因为名色法是佛陀等一切圣者所诃责的不善法，它会导致损失，是种种恶发生的基地，所以称为“恶”。

(7)何谓“疾”(ābādhato)呢?好像患了重病的人不能自己行走,需要其他人扶助才能够走动;同样地,诸蕴不可能不依赖其他诸缘单独存在。同时又由于它们是一切疾病之因,所以称为“疾”。

(8)何谓“敌”(parato)呢?拥有主权的人想要做什么就做什么,想要去哪里就去哪里,可以随心所欲。但是名色法就像一直跟我们作对的敌人一样,不会跟随我们的意愿,不会接受我们不要衰老、不要生病、不要死亡的命令。所以称名色法为“敌”。

(9)何谓“毁”(palokato)呢?因为名色法必定走向毁灭,最终被老病死所毁坏,所以称为“毁”。

(10)何谓“空”(suññato)呢?由于五蕴都没有可称为我、我的、造作的我、自主的我,所以称为“空”。

(11)何谓“无我”(anattato)呢?由于五蕴根本没有主权,并不存在主宰我、恒常之我、造作之我。由于五蕴、名色法根本没有永恒的实体,所以称为“无我”。

其中，无常、毁两种属于无常相，苦、病、疮、箭、恶和疾六种属于苦相，敌、空和无我三种属于无我相。禅修者通过观照初禅五蕴的无常、苦、无我来培育观智，即是经中讲到的：“其处还有色、有受、有想、有行、有识，他观察那些法为无常、苦、病、疮、箭、恶、疾、敌、毁、空、无我。他使心脱离那些法。”

类似的修观方法，在《无碍解道》里更详细地教导了40种观法，缅甸传统称之为“To 40”，即40种思惟法。这些修观方法属于“思惟智”（sammāsana-ñāṇa）的观法，禅修者可以运用这40种思惟法观照一切过去、现在、未来，内在、外在的名色法为无常、苦、病、疮、箭、恶、疾、敌、毁、空、无我等。

如此观照之后，禅修者进一步观照诸行法的生灭，培育生灭随观智。然后观照诸行法的坏灭，培育坏灭随观智。之后再次第地培育怖畏现起智、过患随观智、厌离随观智、欲解脱智、审察随观智和行捨智。如果禅修者如此持续地观照诸行法为无常、苦、无我，其心将能从那些法中解脱出来。

请大家继续看《大马伦迦经》：

“他使心脱离那些法后，心集中于不死界：‘此为寂静，此为殊胜，即一切行的止息，一切依的捨遣，爱尽、离、灭、涅槃。’他住于其处，得达诸漏尽。”

这一段话正好是对《八城经》“他住于其处，得达诸漏尽”的最佳补充。

“他住于其处”：其心持续地修止及修观。先入定，出定之后再修观。

我们再结合《逐一经》。经文讲到，沙利子尊者先进入禅那，从禅那出定之后再修观，这种方法称为“止观双运法” (samatha-vipassanam yuganaddham)。当时沙利子尊者修了半个月的止观双运法而证得阿拉汉果。他先进入初禅，从初禅出定之后，逐一地辨识初禅名法，接着再观照这些名法为无常、苦、无我。然后再进入第二禅，从第二禅出定之后，再逐一地辨识第二禅名法，并观照这些名法为无常、苦、无我；然后再进入第三禅……进入非想非非想处定。从非想非非想处定出定后，再把非想非非想处定的名法当成一

个整体，观照其名法为无常、苦、无我。之后他再进入想受灭定(saññāvedayita-nirodha samāpatti)，出定之后再继续修观，从而断尽一切烦恼，证得阿拉汉果。

这是《中部》第 111 经《逐一经》中佛陀讲述沙利子尊者证得阿拉汉的方法。

请继续看《八城经》经文：

“若尚未得达诸漏尽，也依其法贪、法喜，灭尽五下分结，成为化生者，在那里般涅槃，不再从那世间回来。”

禅修者持续地修观，将能得达诸漏尽。即使今生不能断尽烦恼，也可以证得第三不来果。不过，三果圣者仍然还有很微细的贪。这里讲到的“法贪”(dhammarāga)、“法喜”(dhamma-nandiyā)是指对止观的欲贪。止观确实能灭尽一切欲贪，成就阿拉汉。即使不能成就阿拉汉，也能成为不来者。由于他尚未捨断对止观的欲贪，故以第四禅之思投生到净居天，不再回来此欲界世间。这是论师们的一致说法。对止观的欲贪属于很微细

的欲贪，即“欲”(nikanti)，这也是十种观之污垢(vipassanupakkilesa)之一，因为禅修者还有可能黏著禅修的殊胜境界。

“灭尽五下分结”：五下分结(pañcannam orambhāgiyānaṃ saṃyojanānaṃ)的“下分”是指欲界；“结”是指令他投生到欲界的烦恼。五下分结是有身见、戒禁取见、疑、欲贪和瞋。这五种烦恼能使有情投生到欲界，所以称为五下分结。

禅修者在证得第三不来道时，已经断尽了这五种烦恼。他早在证得初道入流道时，已经断除了有身见、戒禁取见和疑这三种最粗的烦恼；在第三道时，又断除了欲贪和瞋。

第三道能断除对一切欲乐的贪求，包括对钱财、男女、享乐等的贪爱，所以不会再投生到欲界。然而，三果圣者还没有断除色贪(对色界生命的贪)和无色贪(对无色界生命的贪)，死后还会投生到色界或无色界梵天。

三果圣者也断除了一切瞋，所以不可能生起、发怒、紧张、担心、忧愁、哭泣。

“化生者”：即排除了只会发生在欲界的胎生、卵生和湿生三种诞生方式。三果圣者已经灭

尽五下分结，他在这一期生命结束后，不再投生到欲界，将会化生到色界或无色界成为梵天人，并且在那里断尽一切烦恼，最终般涅槃。

在《八城经》中，阿难尊者说到一位比库通过精进、热忱而证得初禅，从初禅出定后观照初禅的五蕴，以止观双运法断尽一切烦恼。即使不能断尽烦恼，也能证得第三不来果。

请继续看经文：

“居士，这即是一法为那位跋葛瓦、知者、见者、阿拉汉、正自觉者所说，若有比库住于不放逸、热忱、自励，未解脱之心得解脱，未断尽之漏得断尽，未到达之无上解缚安稳得到达。”

阿难尊者说：“就是这种先证得初禅，再从初禅出定修观的方法是我们佛陀所教导的。如果禅修者依之精进修行，将能获得解脱、断尽烦恼、证悟涅槃。”

今天晚上这篇经文就讲到这里，我们下一讲再继续学习。



新加坡帕奥禅修中心

第五讲 八城经(四)

各位尊者、法师、居士大德们：

晚上好！

我们前面学习了修止得定的方法：有 40 种止业处，其中 30 种可以证得禅那，例如通过修习入出息念证得初禅。从初禅出定之后，可以辨识初禅名法，再观照初禅名色法证悟涅槃。

现在继续来学习这一部《八城经》。八城居士问阿难尊者：“是否有一法可以证悟涅槃？”阿难尊者讲了证得初禅并依之修观的方法，之后继续说：

“再者，居士，比库寻、伺寂止，内洁净，心专一性，无寻、无伺，定生喜、乐，成就第二禅而住。他如是审察、了知：‘此第二禅是造作、思念……无上解缚安稳得到达。’”

这是证得第二禅并依之修观证悟涅槃的方法。那么，应如何证得第二禅呢？我们接着前一

次所讲的证得初禅的方法来开始讨论。

止业处依所缘可以分为 40 种，其中有些业处可以证得第四禅，有些只能证得初禅，有些不能证得禅那。在这 40 种业处当中，如果把 4 种无色定去掉，再把只能到达近行定的 10 种业处也去掉，就只剩下 26 种(40-4-10=26)。这 26 种业处都可以证得色界禅那，其中 11 种还可以依次证得初禅到第四禅，即十遍和入出息念。有 11 种只能证得初禅，即十不净和身至念(三十二身分)。剩下 4 种是：慈、悲、喜、捨四梵住；其中慈、悲、喜可以依次证得初禅到第三禅，捨梵住直接证得第四禅。这是依禅那来分别业处。

如果禅修者通过专注一种可以证得第四禅的业处来修习，随着定力的提升，他可以依次证得初禅、第二禅、第三禅和第四禅。那么，初、二、三、四禅是依什么来区别呢？依禅支⁵。如此，想修定依次证得初禅、第二禅、第三禅、第

⁵ 四种无色定——空无边处定、识无边处定、无所有处定、非想非非想处定——是依所缘来分的，因为四无色定的所缘各不相同。若依禅支分别，四种无色定都包括在第四禅之中，因为它们都只有“捨”和“一境性”两个禅支。正因如此，佛陀说到正定时只提及四种禅那，没有提及无色定，乃是依禅支而说的。

四禅，不用改变所缘，只需去掉某些禅支即可。明白这个要点之后，接着讲证得第二禅的方法。

一、进入更高的禅那

· 查有分

我们继续以入出息念为例子来学习。

禅修者持续地专注出现在鼻头或人中一带的似相，而且似相明亮、晃耀犹如太阳，或者如十五的月亮、宝石、水晶球等等，因人而异。当他能稳固地专注似相持续一段很长的时间，比如两个小时、三个小时、四个小时，业处老师会指导他查有分，也就是在心所依处里去查透明眼界。透明眼界可以反映我们所看到的景象。例如看到一个人走过来，这时候眼睛的瞳孔里会反映出这个人的影像。同样地，我们的心在想什么，会在心所依处的有分眼界反映出什么影像。例如，你在禅坐时想到今天中午吃什么，虽然说你想要的那个东西捉摸不到，但是在你的有分眼界里已呈现出那个影像了。当我们专注似相的时候，

如果鼻头一带出现很明亮的似相，在有分里也会映现出这个影像。这就是查“有分”的原理。

有人会问：“为什么要查有分呢？”因为禅那速行心属于意门心，所有意门心皆依心所依处生起，所以查意门心需要在心所依处里去查。如果是眼识，应在眼门里去查。为什么呢？因为拥有五蕴生命者（例如人、动物等）的一切心都必须依靠依处才能生起。既然禅那心属于意门心，我们就应在心所依处里去查禅支。

· 五自在

禅修者有能力辨识初禅的五禅支——寻、伺、喜、乐、一境性之后，应当练习初禅的五自在——转向自在、入定自在、决意自在、出定自在和省察自在。

- 1.转向自在：随心所欲地将心转向于诸禅支。
- 2.入定自在：随心所欲地进入初禅。
- 3.决意自在：随心所欲地住于初禅多长时间。
- 4.出定自在：随心所欲地按预定时间出定。
- 5.省察自在：随心所欲地省察诸禅支。

转向自在和省察自在有什么区别呢？转向自在是把心转向禅支，省察自在是检查禅支；转向自在是指意门转向心，省察自在是指速行心。

如何练习五自在呢？在实际教学中通常会这样教导禅修者：先闭上眼睛专注呼吸，若禅相很快出现，你就下个决意：“让我入定三个小时。”决意后即把心投入到似相当中。可以顺利地将心投入似相并进入初禅，这是“入定自在”。心持续地专注似相不晃动，这是“决意自在”。当你突然生起一个念头“现在时间到了”，然后很快地把心转向位于“有分”的诸禅支，这是“转向自在”。能清楚查到五禅支，这是“省察自在”。当你出定时，发现入定的时间正好是三个小时，这是“出定自在”。

· 进入第二禅

练习五自在之后，才应进一步练习第二禅；没有练习初禅五自在，不要急于上更高的禅那。就像爬山一样，一只脚还没站稳就想抬另一只脚往上踩，可能会摔下去。

练习初禅五自在之后，若想要证得更高的禅那，他应当为第二禅而努力。如何证得第二禅呢？他先进入初禅，例如一个小时，出定之后查五禅支。查到五禅支之后，如此思惟：“由于初禅接近敌对的五盖，而且还有寻与伺两个粗的禅支，所以其禅支弱，它不如第二禅那么寂静、殊胜。”这样省察后，再专注鼻头一带的似相，入定大约五至十分钟，出定后再去查禅支。这时他将发现五禅支中的寻与伺非常粗劣，喜、乐、一境性显得很微细。为什么寻与伺两个禅支很粗呢？因为寻与伺的作用是投入所缘和持续不断地思惟所缘，它们都是动摇的。于是他决心：“让我去掉寻与伺，进入第二禅。”当他去掉寻、伺之后，再把心投入似相。当他专注似相大约半小时或一小时，出定之后感觉一下有没有比初禅更殊胜。若感觉更殊胜，在下一坐他可以练习进入第二禅，从第二禅出定之后再查禅支。

若能成功地进入第二禅，他将发现第二禅确实查不到寻与伺这两个禅支，他体验到极强的喜和美妙的乐受。虽然初禅也有喜与乐，但是由于有更粗的寻与伺，他体验到初禅的喜与乐不如第

二禅那么明显。例如在晚上开灯，灯光显得很明亮；但是在白天开灯，灯光感觉就不亮了。其实灯光都是一样亮的，只是在白天有更强的阳光，灯光就显得不亮了。第二禅也是，由于没有更粗的寻与伺的动摇，所以能体验到很强的喜与乐。

刚开始学习进入第二禅时先不要急着练习五自在，而应练习长时间安住于第二禅，例如两个小时、三个小时乃至更久，成功以后再查禅支。第二禅有三个禅支：喜、乐、一境性。查到禅支后再练习五自在。

证得了第二禅，就如经文里所说的：

“寻、伺寂止”：第二禅已经止息了寻和伺。

“内洁净”：内心洁净。

“心专一性”：内心专注、专一。

“无寻、无伺”：第二禅已经没有寻、伺。

“定生喜、乐”：从与第二禅相应的定力而生起喜与乐受。

“成就第二禅而住”：证得并安住于第二禅。

• 依第二禅修观

“他如是审察、了知：‘此第二禅是造作、思念……。’”

禅修者从第二禅出定之后，可继续修名色法。他思惟：“第二禅同样也是造作、思念的。”如前所述，第二禅也是由种种因缘和合才生起的，而且也是思念分别的。即使禅定境界再高，还是有为法，还是生灭法，于是对第二禅的五蕴修观。

“他住于其处，得达诸漏尽。若尚未得达诸漏尽，也依其法贪、法喜，灭尽五下分结，成为化生者，在那里般涅槃，不再从那世间回来。”

禅修者观照第二禅名色法可以断尽烦恼、证阿拉汉果。即使不能，也可以证得第三不来果。

“居士，这即是一法为那位跋葛瓦、知者、见者、阿拉汉、正自觉者所说，若有比丘住于不

放逸、热忱、自励，未解脱之心得解脱，未断尽之漏得断尽，未到达之无上解缚安稳得到达。”

以上是阿难尊者转述佛陀所教导的依第二禅修止观的方法。

• 依第三禅修止观

接着，阿难尊者又说：

“再者，居士，比库离喜，住于捨，念与正知，以身受乐，正如圣者们所说的：‘捨、具念、乐住。’成就第三禅而住。他如是审察、了知：此第三禅是造作、思念……无上解缚安稳得到达。”

这是阿难尊者讲述依第三禅修止观、断烦恼的方法。如何依第三禅修止观呢？先要证得第三禅，才有能力依之修观。

当禅修者修习了第二禅的五自在之后，可以为证得第三禅而努力。他先次第进入初禅、第二禅，在第二禅住定大约一个小时，出定之后思惟：

“第二禅接近敌对的寻与伺，而且还有喜的激动；喜是粗的，所以禅支也弱，它不如第三禅那么寂静。”如此思惟之后，再把心投入似相大约五到十分钟，然后再查第二禅的三个禅支，他将发现其中的喜禅支是很粗的。“喜”是心的兴奋、激动。虽然“喜”也很好，但相对于乐来说，喜显然是很粗的。于是他决定去掉喜禅支，为证得第三禅而努力。他把心再投入似相，练习进入第三禅。

如果他可以进入第三禅，应该练习长时间安住于第三禅三个小时、四个小时，乃至更久。成功证得第三禅之后，再查禅支。第三禅有两个禅支：乐、一境性。第三禅的乐受比第二禅更明显。虽然第二禅也有乐，但由于有更粗的喜在激荡着，会使乐没有那么纯粹。第三禅的乐是一种渗透性的快乐，这种乐是很殊胜的，甚至被说成是世间最美妙的快乐，因为第四禅就没有乐受，已经是平静的捨受了。当他查到第三禅的禅支后，再练习五自在，然后依第三禅来修止观。

• 依第四禅修止观

接着，阿难尊者继续说：

“再者，居士，比库捨断乐与捨断苦，先前的喜、忧已灭没，不苦不乐，捨、念、清淨，成就第四禅而住。他如是审察、了知：‘此第四禅是造作、思念……无上解缚安稳得到达。’”

这是依第四禅修止观、断烦恼的方法。如何证得第四禅呢？第四禅以第三禅为基础。禅修者熟练了第三禅的五自在之后，可以为证得第四禅而努力。他先次第地进入初禅到第三禅，出定后再查第三禅的两个禅支：乐与一境性。他思惟：“第三禅接近敌对的喜，同时乐禅支是粗的，所以禅支也弱，它不如第四禅那么寂静、殊胜。”如此省思后把心投入似相，然后再查禅支，这时候他将发现乐禅支变得很粗，于是决意把乐平息下来，进入更寂静、平静的第四禅。

当他有能力进入第四禅之后，应练习长时间安住于第四禅三个小时、四个小时，乃至更久，

然后查禅支。第四禅还是有两个禅支：捨、一境性。第三禅的乐和第四禅的捨都属于受心所。有三种受：苦受、乐受和不苦不乐受；不苦不乐受也称为捨受。一切心必然伴随着受心所，第四禅也是有受，只是这种受被体验为平静、中捨的受。所以第四禅也有两个禅支，只不过是把乐平息下来，变成捨受，而不是去掉。

“心一境性”是一切禅定都必定有的禅支。学过《阿毗达摩》的禅修者知道，并没有一种心所叫做定，定就是心一境性心所。理解这一点很重要：想要培养定力，就要保持心只专注一个所缘的状态。如果心胡思乱想，那就不叫心一境性，而是心多境性了。
新加坡帕奥禅修中心

禅修者证得第四禅之后，再练习五自在，然后再对第四禅修观。他先从第四禅出定，再观照第四禅的名色法。他从辨识第四禅的捨和一境性两个禅支开始，依次观照其他的相应名法、色法，再观照它们为无常、苦、无我。这是依照初、二、三、四禅修习止观的方法。

二、修习慈心解脱

接着，阿难尊者继续说：

“再者，居士，比库以慈俱之心遍满一方而住，如此第二、如此第三、如此第四，如是上、下、四隅、一切处，一切如自己，对具一切[有情]的世间以慈俱之心、广、大、无量、无怨敌、无瞋害遍满而住。他如是审察、了知：‘此慈心解脱是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是无常、灭法。’他住于其处……无上解缚安稳得到达。”



• 慈心的性质

新加坡帕奥禅修中心

这里阿难尊者讲依慈心(mettā)修定再修观，乃至断烦恼、证涅槃的方法。只是修慈心禅那是不能断除烦恼的；通过修慈证得的慈心解脱(mettā cetovimutti)叫做“时解脱”(samaya-vimutti)。时，即暂时。因为禅修者进入慈心禅时，其定力镇伏了烦恼，使烦恼没机会现起；但在出定后，若是不如理作意的话，烦恼仍然会生起，所以称为“时解脱”，即暂时性的解脱。还有一种解脱

称为“非时解脱”(asamaya-vimutti)，这是指圣道，因为圣道能彻底断除烦恼，而非暂时性的镇伏，故称“非时解脱”。禅那是镇伏断(vikkhambhanappahāna)，即通过定力暂时性地镇伏烦恼；圣道是正断断(samucchedappahāna)，即完全地断除。这里的慈心解脱属于镇伏断，即在入慈心禅那期间解脱了五盖。

修习慈心可以证得初禅、第二禅、第三禅，但不能证得第四禅。慈心的对象是一切众生，慈心成就则称为“梵住”(brahmavihāra)。由于心对一切众生正确地行道，住于最胜之处，所以称为梵住；又由于其心犹如梵天般以无过失的心而住，所以称为梵住。它又称为“无量心”(appamaññā)，无量是没有界限的意思。由于成就了慈心禅那，其心对一切众生没有界限，他不会说“我对你不散播慈爱”。他对所有众生没有界限、没有限制地散播慈爱，不会把任何众生排除在外，所以称为无量心。同时，众生是不可数、无限量的，其心缘取无限量的众生，心对无量的众生遍满而住，所以称为无量心。

• 慈心的修法

如何修习慈无量心呢？慈无量心的所缘是一切众生。但对初学者来说，一开始要对一切众生修慈是不容易的。假如他想到某某众生对他的不好、委屈、冤枉、加害时，会变得忿忿不平，甚至生起憎恨心，此时很难对此类众生散播慈爱。因此，在散播慈爱时，应先选定对象，先尝试破除人与人之间的界限。

刚开始的时候，不适合对以下六种人修慈：

1. 不喜欢的人(appiyapuggale)：一开始就对不喜欢的人修慈容易疲劳，慈爱很难培育起来。

2. 极亲爱者(atippiyasahāyake)：对极亲爱的人修慈，由于太在意他们的苦、乐而变得紧张，内心将无法平静。

3. 中性者(majjhatte)：中性者就是你既不会很喜欢、也不会讨厌的人，例如普通朋友。对出家众来说则是同梵行者、同法者；对在家众来说则是同事、朋友、所认识的人。一开始就对中性者散播慈爱容易感觉麻木，故也不适合。

4. 敌人(verīpuggale): 即你讨厌的人、经常跟你作对的人,或是你跟他作对的人,这些人不适合作为修慈的对象。为什么呢?因为若你对他修慈的话,往往会想起他曾经加害你、批评你、毁谤你,或者你讨厌他、憎恨他,一想起他就冒火,怎么可能把慈爱培育起来呢?

5. 特定的异性(liṅgavisabhāge odhiso): 因为慈爱是希望对方快乐,所以心能柔和地贴近对方。如果对方是特定的异性的话,很容易生起贪爱。正如有一位大臣之子到寺院向大长老请求慈心业处,他问大长老:“尊者,我应当对谁修慈?”长老回答:“对你所爱的人修慈。”他认为所爱的人就是妻子,于是对其妻子修慈,结果整个晚上都在他妻子门口敲门。所以,修慈、悲、喜、捨有成功的时候,也有失败的时候。如果修慈修出贪爱,那叫失败,所以不应该对特定的异性修慈。等到以后通过有界限的对象遍满慈爱时,才把所有的异性作为整体来散播慈爱。不过,现在有些人是同性恋,对他们也真没办法!

6. 去世者(kālakate): 不应该对已经死去的人修慈。对死去的人修慈不能证得禅那。

刚开始的时候，可以先对自己修慈。虽然无论对自己修慈多久，也不可能证得禅那，但是先对自己修慈容易将心比心、推己及人。

传统上，有四句话是对自己修慈：

Ahaṃ avero homi,
abyāpajjho homi,
anīgho homi,
sukhī attānaṃ pariharāmi.

对他人修慈是：

Averā hontu,
abyāpajjhā hontu,
anīghā hontu,
sukhī attānaṃ pariharantu.



新加坡帕奥禅修中心

homi：愿我；

avero：没有怨敌，没有人会伤害我；

abyāpajjho：心没有瞋害，没有热恼；

anīgho：没有身体的恼苦；

sukhī attānaṃ pariharāmi：拥有自己的快乐，
保持自己的快乐。

1. 先对自己修慈

用比较容易理解的方式对自己修慈是：“愿我免离危难，愿我没有内心的痛苦，愿我没有身体的痛苦，愿我快乐安稳！”你只需取这四句话中的其中一句，自己先感受一下，学习祝福自己，先对自己好。唯有能善待自己，才能善待他人。那些对自己散播慈爱都散播不起来的人，往往跟自己过不去，性格容易烦躁，更需要修慈。

在此，以第四句“愿我安稳快乐！”为例子。自己先想想：我希望自己倒霉、痛苦吗？我希望拥有快乐吗？只要心理正常的人，都不喜欢自己痛苦，都希望自己快乐、开心，于是你用心去感受自己的快乐。
新加坡帕奥禅修中心

2. 对恭敬的人修慈

当你可以感受到自己的快乐时，再选一位你恭敬的人，要选同性，不要选异性。假如找不到恭敬的人，可以选你感恩的人，也就是曾经真诚地帮助过你的人，或是曾经真心为你付出的好朋友。总之，只要是你希望对方快乐的人，就可以对他修慈。

如果你有他的照片，可以先看他表情快乐的照片，不要看他愁眉苦脸的照片，否则你的慈心较难发出来。没照片的话，也可以回忆他对你好的那种印象。让他坐在你前面大约两、三米的地方，如果你祝愿他没有内心的痛苦，就回忆他真的没有内心痛苦的样子，然后再把这种祝愿真诚地往对方散播。心中可以默念：“愿此善人(或恩人、老师……)没有内心的痛苦！”专心地祝愿，用心去感受对方真的没有痛苦，你将会感受到这份真诚、良善的祝愿不断地往对方推。

重复这种祝愿，维持半个小时、一个小时、两个小时……。如果禅修者可以持续维持这种良好的祝愿，而且对方的影像很清晰，就有可能证得禅那。

最近在帕奥禅林有一位禅修者，我教她修慈，本来只是想调调她的心，结果她修慈竟可以一专注就专注两个小时乃至更久，而且感受也很强，影像也很清晰；于是教她查禅支，竟然可以查到禅支。这是一个修慈成功的例子。

有两种散播慈爱的方法：第一、调心法；第二、根本业处法。调心法是当禅修者可以对一个

对象持续散播慈爱时，再教他另选对象，对另外一个人散播慈爱，其目的是让他的心调柔。根本业处法是禅修者选定一个对象持续散播慈爱直到证得初禅，再上第二禅、第三禅，也就是以慈心禅那作为根本业处。无论是调心法还是根本业处法，此时都应该再选另一位恭敬或感恩的人散播慈爱。

3. 对亲爱的人修慈

如此向几位恭敬的人散播慈爱后，再选亲爱的人为对象。若是女众，可以对自己的母亲、女儿或姊妹散播慈爱；若是男众，就对其父亲、儿子或兄弟散播慈爱。

4. 对中性者修慈

对敬爱的和亲爱的人散播慈爱之后，再对中性者散播慈爱。尝试选十位中性者并对他们散播慈爱，而且每一位都应达到相同的程度。也就是说，向亲爱的人散播慈爱和向中性的人散播慈爱都一样，可以毫无障碍。

5. 对讨厌的人修慈

做到这样之后，再对自己讨厌的、不喜欢的人散播慈爱。如果你连一个讨厌的人都找不出来，证明你的性格很不错。但假如你看到这个人很讨厌，那个人也讨厌，就应该好好地检讨一下自己的为人、自己的性格。对于看谁都讨厌、看谁都不顺眼的人，他更需要修慈。有些人真的找不到自己讨厌的人，那就让他选稍微不喜欢的人，也就是不喜欢其某些行为但还不至于厌恶的人。如果有讨厌的人，就向讨厌的人散播慈爱；找不到讨厌的人，就取不喜欢的人散播慈爱。对不喜欢的人也能毫无障碍地散播慈爱当然最好，但假如发现对不喜欢的人散播慈爱还有阻碍的话，证明你的心还没有打开，你的慈爱还没有真正达到无限。你必须持续地如此练习，如果有禅那的话，必须做到取不喜欢的人也可以顺利地进入初禅、第二禅、第三禅。

6. 破除界限

可以对四类人散播慈爱之后，再进一步“破除界限”(sīmāsambheda)。这里的“界限”是指人

与人之间的界限。如何破除界限呢？你可以任选一位喜爱的人、一位中性的人、一位讨厌的人，再把自己、喜爱的人、中性的人和讨厌的人组成一组。当你可以毫无障碍地对这三种人散播慈爱并达到禅那，就犹如对自己散播慈爱一样(对自己不能证禅那)，然后再选另外一组。任何一组都由四种人组成：喜爱的人、中性的人、不喜欢的人和自己，而且每一组都应做到平等地对三种人散播慈爱并证得禅那，或是毫无障碍地把慈爱散播出去，这就是破除界限。

破除界限的人，应如《清净之道》所说的：假如自己和喜欢者、中性者、怨敌在某处一起坐着。这时强盗走进来，要抓其中一人杀死后割喉咙的血来祭神。假如你想：“抓某某或某某吧。”证明还没有破除界限。假如你想：“抓我吧，不要抓这三个人。”你也还没有破除界限。为什么呢？因为你希望有人被捕，对其人不利，而对其他三人有利。只有当你在这四个人中，不想见到有任何一人给强盗抓去，其心对自己和对其他三人生起平等时，才算破除界限。

7. 慈心遍满

破除界限之后，就可以对一切众生遍满慈爱。对一切众生遍满慈爱的方法，在《无碍解道》中有详细的解释。《无碍解道》把众生分为十二类，其中五类是对无界限的，七类是对有界限的。哪五类无界限呢？

① sabbe sattā: 一切有情；

② sabbe pāṇā: 一切有呼吸者；

③ sabbe bhūtā: 一切众生；

④ sabbe puggalā: 一切个体；

⑤ sabbe attabhāva-pariyāpannā: 一切拥有自己生命者。

这五类都是指一切众生，只是名称不同而已，所以称为无界限、无区别的(anodhiso)。

哪七类有界限呢？

① sabbā itthiyo: 一切女性，包括女人、天女、女鬼、雌性动物；

② sabbe purisā: 一切男性，包括男人、男性天人、男鬼、雄性动物；

③ sabbe ariyā: 一切圣者；

- ④ sabbe anariyā: 一切非圣者、凡夫;
- ⑤ sabbe devā: 一切诸天;
- ⑥ sabbe manussā: 一切人类;
- ⑦ sabbe vinipātikā, 一切堕恶趣者。

这七类是对有界限、有区别、有范围的(odhiso)。为什么呢? 因为对一切女性遍满慈爱, 男性就不包括在内; 对一切男性遍满慈爱, 女性就不包括在内。唯有把异性作为整体, 才对其散播慈爱。也就是女众可以对一切男性散播慈爱, 而男众可以对一切女性, 这时就不是对个别的异性了。如果是对一切圣者, 凡夫就排除在外; 如果是对凡夫的话, 圣者就排除在外。如果是对天人, 人类和非人都排除在外; 如果是对人类的话, 那么天人和恶道众生都不包括; 如果是对堕恶趣者, 则人与天人都不包括在内。我们就对这五类以及七类众生遍满慈爱。如果你有禅那的话, 可以对每一类众生遍满慈爱并达到第三禅。

以四种方式对这十二类众生遍满慈心: “愿一切有情无怨敌, 愿一切有情无瞋害, 愿一切有情无恼苦, 愿一切有情保持自己的快乐。” 对一

切有呼吸者、一切众生、一切个体、一切拥有自己生命者，一切女性、一切男性、一切圣者、一切非圣者、一切诸天、一切人类、一切堕恶趣者也是如此。你可以使用自己的语言，重要的是要把慈爱真诚地散播出去。

如此以四种方式对十二类众生共四十八种方式($4 \times 12 = 48$)遍满慈爱之后，再继续向十个方向散播慈爱。哪十个方向呢？对东方、西方、北方、南方、东南方、西北方、西南方、东北方、下方和上方。这十方的每一方都有十二类众生，每一类众生都用四种方式，所以一方有四十八种方式，十方就有四百八十种，再加上原来的四十八种，总共五百二十八种($10 \times 48 + 48 = 528$)。我们就用这五百二十八种来对一切众生遍满慈爱。

在实修的时候，远远不仅这五百二十八种。为什么呢？因为佛陀教导散播慈爱应当遍满。遍满(pharaṇa)意即把散播慈爱的范围扩大到一切处。但是刚开始遍满慈爱时，心量比较有限，此时应该先用限定范围的方法。例如现在大家坐在禅堂，在遍满慈爱的时候，先限定禅堂的范围，祝愿禅堂里所有的众生都没有怨敌、免除危难，

愿禅堂里所有的众生没有内心的痛苦，愿禅堂里所有的众生没有身体的痛苦……。然后再限定整个寺院的范围、整个乡镇的范围、整个县、整个省、整个国家、整个亚洲……，把心量慢慢扩大、遍满。先限定一个地方，对这个地方所有的众生遍满慈爱以后，再逐渐地把心量扩大，乃至整个轮围世界、无边宇宙。如此，你的心缘取无量的众生，遍满于无量的众生，达到无限、无量。

我们再看经文如何描述慈心：

“比库以慈俱之心遍满一方而住，如此第二、如此第三、如此第四，如是上、下、四隅、一切处，一切如自己，对具一切[有情]的世间以慈俱之心、广、大、无量、无怨敌、无瞋害遍满而住。他如是审察、了知：‘此慈心解脱是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是无常、灭法。’他住于其处……无上解缚安稳得到达。”

“慈俱之心”：伴随着慈爱之心。

“遍满”：心取一切众生为所缘，犹如大海之水般遍满一切众生。

“一方”：一个方向，例如东方。

“如此第二、如此第三、如此第四”：第二个方向……即西、北、南方。

“四隅”：四个角落。

“一切处”：一切处所，没有界限、没有区别。

“一切如自己”：无论是对低等、中等、高等的，朋友、敌人、中等的人，一切视同和自己一样，没有自他的分别。

“对具一切[有情]的世间以慈俱之心”：对这拥有一切有情的世间，用伴随着慈爱的心。

“广”：因慈心遍满而宽广。

“大”：慈心禅那属于广大心，故为大。

“无量”：由于熟练以及取无量的众生为所缘，故称为无量。

“无怨敌”：捨离了憎恶的怨敌。

“无瞋害”：捨离了忧以及没有痛苦。

如此修慈心证得初禅后，再以同样的方法继续证得第二禅、第三禅。熟练慈心禅那之后，再对慈心禅那的名色法修观，观照慈心初禅、第二禅、第三禅的名色法，乃至断除烦恼、证悟涅槃。

有些禅修者问：“我现在修入出息念，可不

可以修慈心？”可以！正如佛陀在《增支部》中说：“要断除瞋恨，应修习慈心。”大家有没有瞋恨心？有，就应该修慈！

同时，修慈属于“一切处业处” (sabbatthakakammaṭṭhāna)。一切处业处与应用业处相对。一切处业处是一切禅修者都可以修习的业处；应用业处 (pārihāriyakammaṭṭhāna) 则是指持续培育定力乃至证得禅那或近行定的业处。慈心业处属于一切处业处，也即是说每个人都可以修，而且都应该修的业处。另外，慈心业处也属于护卫业处，修习它能够保护我们。

• 慈心的利益 新加坡帕奥禅修中心

在《增支部》第11集《慈心功德经》中，讲到证得慈心解脱者可以获得十一种利益：

1. 睡眠安乐。
2. 醒来快乐。
3. 不见恶梦。有些人经常失眠，难以入睡，修慈心可以很快睡着。常做恶梦者应该修慈心，拥有慈心者不会做恶梦。

4. 人们喜爱。
5. 为非人喜爱。
6. 诸天守护。
7. 不会被火、毒药、刀所伤害。
8. 心迅速得定。
9. 容颜光泽。修慈心的人愈修愈漂亮。
10. 临终不昏迷。
11. 即使今生没有证得阿拉汉果，死后犹如睡醒一般投生到梵天界。

这些是修慈心的十一种功德，其中包括人们喜爱、为非人喜爱、受诸天守护，不会被火、毒药、刀所伤害，可见它会保护我们。佛陀说：“于慈心解脱习行、修习、多作、习惯、作根基、实行、熟练、善精勤者，可期望此十一种功德。”所以我们应该多多修慈。慈心可以改变我们的性格，特别是对那些容易烦躁、情绪波动的人，瞋心比较强，更应该修慈。

学习了修习慈心的方法之后，我鼓励也建议大家每天利用一点时间，五分钟也好、十分钟、半小时、一小时也好，善用时间修修慈心，修慈心有很多利益。

今天晚上就先讲到这里，下一讲我们再把这篇经文讲完。



新加坡帕奥禅修中心

第六讲 八城经(五)

各位尊者、法师、居士大德们：

晚上好！

前面我们已经学习了通过修入出息念证得初禅、第二禅、第三禅、第四禅的方法，证得禅那之后再观照其名色法，最终达到证悟涅槃。接着又一起学习了修慈心证得慈心解脱，再依慈心禅那修观断烦恼的方法。接着我们继续来学习这部《八城经》。

新加坡帕奥禅修中心

阿难尊者继续讲修习悲、喜、捨：

“再者，居士，比库以悲俱之心……喜俱之心……捨俱之心遍满一方而住，如此第二、如此第三、如此第四，如是上、下、四隅、一切处，一切如自己，对具一切[有情]的世间以捨俱之心、广、大、无量、无怨敌、无瞋害遍满而住。他如是审察、了知：‘此捨心解脱是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是无常、灭法。’他住于

其处……无上解缚安稳得到达。”

这里阿难尊者接着讲了佛陀所教导的依照修习悲心、喜心和捨心证得禅那，证得禅那之后再出定修观，通过提升观智乃至断烦恼的方法。依照悲、喜、捨来修观，必须先证得悲、喜、捨心禅那。我们在上一讲学习了修慈心的方法，修慈心可以证得初禅、第二禅和第三禅，但是不能证得更高的禅那。悲心和喜心也是最高只能达到第三禅，但捨心并没有初、二、三禅，只有第四禅。在这里，我们简单讲一讲如何修悲、修喜、修捨证得禅那的方法。

新加坡帕奥禅修中心

一、悲心解脱

慈心的所缘是一切有情的幸福快乐，悲心的所缘是一切众生的痛苦。平时我们习惯说慈悲、慈悲，慈与悲是复合词。慈的巴利语是 mettā，悲是 karuṇā，它们的对象略有差别，虽然都是面对一切有情，但一个是众生的快乐，一个是众生的痛苦。祝愿众生快乐，这是慈；希望众生解脱

痛苦，不愿见到众生受苦，这是悲。修慈是祝福他人，修悲是悲悯他人；修慈是与乐，修悲是拔苦。这是慈与悲的不同之处。

• 对四类人修悲

如何修悲呢？我们可以先取一个可怜的人，例如一个贫困潦倒，或者身罹疾病、遭遇不幸的人。当然，刚开始不适合选怨敌，也不应取异性和死去的人，而应取你觉得值得同情的人，特别是正在受苦、你不希望他受苦的人。你取他痛苦的样子，然后内心对他产生悲悯，如此祝愿他：“愿他不要痛苦！”或“愿此善人解脱痛苦！”
新加坡佛真禅修中心
你的内心必须真诚地希望对方没有痛苦，希望对方摆脱痛苦的折磨和煎熬，如此向对方散播悲悯之心。对大多数人来说，悲悯心比慈心更容易生起，因为有些人对祝福他人、希望他人快乐觉得有点勉强；但是当你看到他人受苦的样子，只要你不愿意见到他受苦，你的同情心、悲悯心就生起了。

如果将修悲作为应用业处的话，你可以持续

地向这位受苦的人散播悲心，衷心地、至诚地希望他没有痛苦，愿他解脱痛苦。把这种悲悯心维持很长的一段时间，乃至证得悲心禅那。修悲和修慈一样，能让我们心的状态由僵硬变为柔和。修慈可以软化我们的心，软化对抗他人的心。同样地，当你讨厌、排斥一个人时，可以思惟：难道你希望他受苦吗？他一直在为非作歹，真的很可怜！只要你希望他不要受苦，你的悲心就这样产生出来了。可以持续对一个人修悲后，再换另一个受苦的众生；如此选若干个受苦的人之后，再换其他类的人，例如尊敬的或亲爱的人。慈心通常从恭敬的人修起，悲心则先对痛苦的人修起。

对那些看上去很幸福、快乐的人怎么培育悲悯呢？我们可以这样思惟：即使一个众生再幸福、快乐，生活再富裕，也避免不了老、病、死，这是一切有情都不能避免的。同时，只要一个人还没有断尽烦恼，轮回是不可避免的；即使是三果圣者，也还要面临投生到梵天界的轮回。如果是凡夫，那更不用说了，一切凡夫都免不了堕落恶趣的可能，即使菩萨亦然。我们思惟：除了漏

尽者之外的一切众生都在轮回中，都还没有脱离轮回，所以值得我们悲悯、同情，我们衷心希望他们最终都能脱离痛苦。如是将悲心发出去。对于那些丰衣足食、飞黄腾达、呼风唤雨的人，只要他们还没有断除烦恼，他日必定还是要受苦的。我们可以取他们不能脱苦的现实来散播悲心，愿他们最终都能解脱痛苦。

然后再取不会太喜欢、也不会讨厌的中性者，例如认识的人、亲戚、朋友、同事等，对他们修悲之后，再对不喜欢的人修悲。

· 破除界限

同样地，修悲也要达到破除界限，破除界限即对亲密、喜欢的人可以修悲，对不喜欢的、讨厌的人也可以修悲。正如对自己，你不是希望自己没有痛苦吗？是的，你希望自己没有痛苦。那你也同样衷心地祝愿他人没有痛苦，通过这样来修悲。修悲也容易使我们生起包容心。由于我们习惯地以自我为中心，喜欢区分自他，既放不下自己，也容不下他人，于是产生排斥、抗拒、讨

厌、瞋恨，乃至仇恨，心变得扭曲、僵硬、狭隘、窄小。因此，我们应该培养悲悯之心，多体谅他人、同情他人、理解他人，多站在他人的角度来看问题，其实他们和我们一样，都是轮回中的受苦人。

例如我们现在来这禅修营，大家是不是都抱着良善的动机来呢？是不是基于想要灭苦的动机而来呢？我们每个人是不是都有痛苦、烦恼呢？如果是，我们就应该彼此散播悲心，应该同情、悲悯、包容、宽恕他人！同时，前来修行的人都可以说是追求圆满的人，都希望自己更完美。可是，追求圆满的人是否就等于已经圆满的人呢？不是！所以我们不应该用圆满的标准去衡量一个正在追求圆满的人。否则，我们将会紧紧地盯住别人的缺点或过失。如果眼里只看到别人的不是，我们的心会变得僵硬，对别人的缺点、过失耿耿于怀，于是心就被他人的缺点绑住了。其实并非别人故意要把缺点 show（暴露）给我们看，而是我们的心总喜欢一头往别人的缺点里扎进去。如果能够想到大家都是抱着良善的心来修行，都想提升自己，都在追求圆满、追求完善，

我们就应该衷心地希望大家都能解脱痛苦。我们要将心比心，自己不希望自己痛苦，也应该祝愿他人解脱痛苦。把这种悲心发出来，发出来后你就能够放下自我。能把悲心真诚地发出来，你就不会太计较你、我、他！

平时经常这样训练自己，这也是如理作意，你生起悲悯的心必定是善心。如果经常这么做，心会变得柔软，于是想修任何一种业处都很容易。因为成就悲心解脱者和慈心一样，也能获得十一种功德。慈心功德中有一种是“心迅速得定”。为什么？心柔软故。心柔软必然伴随着心的适业性，心适合从事任何工作。如果心僵硬，连自己都管不了自己，如何想要它随顺你的意愿，要它做什么就做什么呢？所以，拥有慈、悲的心必定是柔软的心、和蔼的心、明亮的心。如果你能辨识色法的话，将能看到由慈悲的心生起的心生色法是明亮的、清明的，而由瞋心生起的心生色法是暗黑的、沉重的。

你可以经常这样训练自己：“在这世间上，你是否希望看到有任何一个众生受苦呢？你是否希望有任何一个众生不能摆脱痛苦呢？”如果

发现你还会希望不喜欢的人遭受痛苦，希望他倒霉，证明你还有瞋恨心，还有仇恨。只要你的内心还有一丝仇恨，你就不可能过得很快乐。所以，无论我们散播慈心也好，散播悲心也好，都要真心，要动感情地祝愿他人快乐，祝愿他人解脱痛苦。做到这样，你就能够坦然地、无愧地面对一切人。把这份悲心持续下去，以此面对一切众生，希望他们脱离痛苦，你的心可以很快变得柔软，你的定力将很容易培育起来。

· 悲心遍满

可以对一切人培育悲心之后，也同样像修慈一样，先限定一个范围，例如整个禅堂，祝愿这禅堂里所有的人解脱痛苦。然后再扩大到整个寺院的范围、整个乡镇、整个县、整个市、整个省、整个国家……，慢慢地把修悲的范围扩大。当然，并非说限定了范围后就不能超越，只是说在内心先预设一个范围，由小到大，最后乃至整个轮围世界、无边世界，把悲心散播出去。

做到这样之后，再对十二类众生遍满悲心：

一切有情、一切有息者、一切众生、一切个体、一切拥有个体生命者，一切女性、一切男性、一切圣者、一切非圣者、一切诸天、一切人类、一切堕恶趣者。对这十二类的每一类众生都这样祝愿：“愿他们解脱痛苦！”(sabbe sattā dukkhā muccantu，愿一切有情解脱痛苦)对他们遍满悲心。

之后再继续向东方、西方、北方、南方、东南方、西北方、东北方、西南方、下方和上方这十方，对每一方的十二类众生遍满悲心。如果你拥有禅那的话，可以对每一方的每一类众生都遍满悲心，依次达到第一禅、第二禅和第三禅，用这样的方式遍满悲心。

遍满悲心达到悲心解脱者，将能够获得悲心的十一种功德，即：睡眠安乐、醒来快乐、不做恶梦、为人喜爱、为非人喜爱、受诸天保护、不受火毒刀所伤害、容颜光泽、心容易得定、临终不昏迷、即使今生没有证得阿拉汉果，死后将投生到梵天界。

证得悲心禅那之后，可再观照悲心名色法的无常、苦、无我，一直到获得解脱。

二、喜心解脱

成就悲心解脱之后，还可以再修喜心。这里的喜不是欢喜(pīti)，而是随喜(muditā)。随喜与慈、悲略有不同，慈是希望他人快乐，悲是不愿见到他人痛苦，随喜是对他人的所得感到欢喜，希望他人不会失去所得的成就(Sabbe sattā yathā laddhasampattito mā vigacchantu)。修随喜与修悲心也稍有不同，修悲心是取痛苦的众生，但修随喜应该取快乐的众生，或者有成就、有福报、受人恭敬尊重、经常行善的人。取他为所缘，衷心地祝福：“愿此善人不失去所得的成就！”并持续维持这种对他人的良好祝愿。中心

有两种随喜，一种是随喜他人的福报，另一种是随喜他人的善业。一个是果，一个是因。见到他人有成就、有福报而感到欢喜，这是随喜果报；见到他人做善行、善事，例如布施、持戒、禅修、服务等，对他所做的善行感到欢喜，这是随喜善因。看到别人在做布施，即使你自己没有布施，但对他所做的善行感到欢喜，乃至说：“Sādhu! Sādhu! Sādhu!”也是随喜。只要发自内心，

并从口中说出来，这种随喜是随口可得的。

• 成就喜无量心

在修随喜之前，可以先祝愿自己：“愿我不失去自己的所得！”然后再祝愿他人，或者直接祝愿那些有福报的人也可以。我们可以先对一个富有、有福报、有成就的朋友修随喜，祝愿他不会失去自己的所得，祝愿他常保自己的福报，如此持续地维持对其所得成就的那份欢喜之心。然后，对亲爱的人、敬爱的人、感恩的人修随喜心。接着再对既不讨厌、也不很喜欢的中性者修喜心，之后再对讨厌的人修喜心。对于你不喜欢的人，也不应该希望他倒霉，也要祝愿他不失去其所得；如果你希望他倒霉，这是你的心理问题，不是他的问题。你要衷心祝愿他们不会失去自己的财产、不会失去自己的成就、不会失去自己的名誉、不会失去自己的眷属。

之后，再对四类人破除界限：喜爱者、中性者、讨厌者和自己，做到可以毫无差别地、平等地随喜任何一个对象。破除界限后，再限定一个

范围修随喜，例如祝愿禅堂里的所有众生不失去所得的成就，限定整个寺院、整个乡、整个县、整个省……慢慢地把心量扩大，乃至无量。众生无量，你的随喜心也是无量，这就是成就喜无量心的方法。

• 经常随喜赞叹

我们应当经常培养随喜心。有一类人妒忌心很重，看到别人修行好，心里就酸溜溜的，恨不得弄些声音干扰他、做些事情影响他。不要认为你现在可以得逞，可以把他的定力搞下去，须知你因为妒忌心干扰了他人禅修，你已经为以后的禅修、以后的解脱造成了严重的障碍，这实在是很愚蠢的做法。我们应该随喜他人的成就，如果别人拥有禅那，他就有能力造极强的善业；我们随喜别人的强力善业，我们也能造很强的善业。如果别人修到维巴沙那，我们随喜他的成就，我们同样也造了很强的善业。须知布施的善业不如持戒的善业，持戒的善业不如禅修的善业。如果别人证果，你随喜他，你也造了很强的善业。为

什么呢？因为证果的功德是无量的。

我们要学会赞叹他人，赞叹也是一种随喜。因为你对他人的功德、善业、成就感到欢喜，才会赞叹，这是随喜的表现。例如他人乐善好施，我们赞叹他人乐善好施；他人禅修好，我们赞叹他人禅修好；他人有定力，我们赞叹他人有定力，这些都是随口可做的随喜。所以应该以随喜而造善业，不要因嫉妒而造恶业、造不善业。造善与不善，只需将心一转就可以造了。请记住：不要喜欢批评！批评他人多数是因为妒忌、瞋恨或傲慢，这是在造不善业。因为妒忌，会造不善业，甚至造毁谤业。如果你毁谤的对象是一位圣者，那必定将给你的禅修和解脱造成障碍。我们随喜值得随喜的人，赞叹值得赞叹的事，如此也是在造善业。须知在十种造福业事(puññakiriyavatthu)中就有一种是随喜，所以我们应该多多随喜。

三、捨心解脱

修了随喜之后，可以修捨心。修随喜可以证得初禅、第二禅和第三禅，但是修捨心只能证得第四禅。我们先讲如何修捨，然后再讲证禅那的方法。

• 如何修捨？

什么是捨(upekkhā)呢？这里的捨不是放弃、捨弃的捨，而是平等、中捨的意思。捨偏于慧，与业果智有关，对他人的快乐、痛苦、成就、失败等保持内心的平等，这称为“捨”。我们可以透过业果思惟来修习捨心：“一切众生都是业的主人，业的继承者，以业为根源，以业为眷属，以业为皈依，无论所造的是善或恶的业，都要自己承担。”如此对一切众生保持捨心。

由于一切众生都是业的所有者，所以他们并不会因为我们散播慈爱就得到快乐，不会因为我们散播悲心就解脱痛苦，也不会因为我们散播喜心就能永保自己的成就。毕竟一切众生都在承担自己的业，无论他们现在是享乐或受苦，都是在

承受自己过去所造的善业或不善业而已。作如此的业果思惟，就不会为别人的快乐感到兴奋、为别人的痛苦感到担忧，不会因为别人的得得失失、起起落落、浮浮沉沉，自己也患得患失、忐忑不安。基于这种业果观，我们的心可以处于中捨的状态，思惟：“这只是业果而已，他只是在承受自己过去所造业的果报而已。”如此，禅修者的心就可以对众生保持平等，这种平等心就是捨心。

· 捨心禅那

如果禅修者拥有了禅那，他可以依次先修慈心入初禅、第二禅、第三禅，再修悲心入初禅、第二禅、第三禅，再修喜心入初禅、第二禅、第三禅。当他从喜心第三禅出定之后，思惟：“一切众生都是业的主人，他并不会因为我修慈而快乐，不会因为我修悲而解脱痛苦，也不会因为我修喜而不失去自己的所得，他只是业的继承者。”然后取“一切众生都是业的主人”而直接进入第四禅。

为什么捨心不能证得初禅、第二禅和第三禅呢？因为没有喜和乐故。慈、悲、喜能基于他人的快乐，自己内心也生起快乐，有喜、有乐才能入初禅、第二禅，到第三禅就只有乐、没有喜。但是捨心的受必定是捨受，所以修捨心没有初、二、三禅，只有第四禅。

证得捨心禅那后，出定再观照其名色法的无常、苦、无我，对它们修观，乃至获得解脱。

以上是简单介绍修习悲、喜、捨的方法。

四、依无色定修观

新加坡帕真禅修中心

接着再看经文，阿难尊者说：

“再者，居士，比库超越一切色想，灭有对想，不作意种种想，‘无边的虚空’，成就空无边处而住。他如是审察、了知：‘此空无边处定是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是无常、灭法。’他住于其处……无上解缚安稳得到达。

再者，居士，比库超越一切空无边处，‘无边之识’，成就识无边处而住。他如是审察、了

知：‘此识无边处定是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是无常、灭法。’他住于其处……无上解缚安稳得到达。

再者，居士，比库超越一切识无边处，‘什么都没有’，成就无所有处而住。他如是审察、了知：‘此无所有处定是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是无常、灭法。’他住于其处，得达诸漏尽。若尚未得达诸漏尽，也依其法贪、法喜，灭尽五下分结，成为化生者，在那里般涅槃，不再从那世间回来。居士，这也是一法为那位跋葛瓦、知者、见者、阿拉汉、正自觉者所说，若有比库住于不放逸、热忱、自励，未解脱之心得解脱，未断尽之漏得断尽，未到达之无上解缚安稳得到达。”

在此，阿难尊者叙述佛陀教导可以通过无色定来修止观。

无色定有四种：空无边处定、识无边处定、无所有处定和非想非非想处定。这里讲到了依照四无色定的前面三种来修止观的方法。

· 成就无色定

要依四无色定来修观，必须先成就无色定。成就无色定要先修前行，即准备工作。什么是无色定的前行呢？即四种色界禅那。除非练习十四种御心法的禅修者才有能力直接进入无色定，一般禅修者想证得无色定，必须先依次进入初禅、第二禅、第三禅和第四禅。

我们知道，在 40 种业处中，有 30 种可以证得禅那；在这 30 种业处中，有 4 种是无色定，剩下 26 种($30-4=26$)。在这 26 种业处中，有 11 种只能到达初禅，又有 3 种(慈、悲、喜)只能到达第三禅，而捨无量心只能证得第四禅。换言之，只有 11 种($26-11-3-1=11$)可以成就初禅、第二禅、第三禅和第四禅。在这 11 种当中，又应排除入出息念和限定虚空遍。也就是说，禅修者想成就无色定，必须先修习九种遍之一。

在这里简单地讲一下依地遍证得无色定的方法。要修地遍先须做遍相。《清净之道》有一品叫《说地遍品》，讲到想修地遍的禅修者到河

边去找像黎明颜色的泥，用泥做成一个直径大约30厘米的圆盘，去除草根、沙子、小石块，保持表面干净，并且磨得像鼓面一样平坦。之后把这个泥饼放在寺院的边角或安静没有吵杂的地方，稍微倾斜地摆放，然后坐在那里，微微张开眼睛望着它，内心作意“地、地、地……”。不要注意地的颜色、形状，也不要注意其硬、粗、重……，只是作意“地”的概念，内心持续地默念“地、地、地……”。

要将摆在前面的地的遍相看得很纯熟，乃至一闭上眼睛，地的遍相都可以清晰地呈现于意门。换言之，闭上眼睛后，地遍的影像应如睁眼般浮现在面前。此时，你可以闭着眼睛持续专注“地、地、地……”。在专注过程中，若地的遍相消失，应再睁开眼睛注视，直到一闭眼，地的遍相都能清晰呈现，才算是成功地“取相”。取相成功后，可以离开原来的地方，到禅堂或房间中禅坐。通过不断地专注地的遍相，它将慢慢变得柔和、光洁、明净，于是“似相”生起。当地的似相稳定时，应尝试把它扩大。有些人在过去生曾经修过地遍，他可以一下子把地的遍相扩大

到无边无际；如果过去生中没修过或是不善巧的话，则应慢慢地扩大，乃至整个轮围世界、遍一切处皆是地。然后，专注于面前那块地的遍相“地、地、地……”，把心投入进去，成就地遍初禅。查到五禅支并练习五自在之后，再依次成就地遍的第二禅、第三禅和第四禅，并练习其五自在。

想要证得无色定者，应思惟色法的过患：“由于有了色法，才会出现施加棍棒、施加刀枪、纷争、辩论、争吵等现象；有了色法，才会遭受头痛、牙痛、喉咙痛、肩膀痛、腰痛、肚子痛等数千种病苦，但在无色界中却没有这一切过患。”

为了超越色法，禅修者先修习地遍至第四禅，出定后思惟该禅的过患：“此第四禅是以我所厌恶的色法为所缘，且接近敌对的第三禅，它不如空无边处那么寂静。”于是除去地遍，只作意于原先地遍所触及的空间，心中默念“无边的虚空、无边的虚空……”，如此证得“空无边处定”。对于不善巧的禅修者，也可以去寻找地遍遍相里的空隙，如同寻找皮肤上的毛孔一样。看到空隙之后，再把空隙扩大，乃至无边无际。此

时，地的遍相已经没有了，剩下的只是无边的虚空。将心安住于空无边处，持续一段很长的时间。

成就空无边处定之后，想要修识无边处定的禅修者应从空无边处定出定，作意：“空无边处定接近敌对的第四禅，它不如识无边处定那么殊胜。”于是取遍满无边虚空的心，专注为“识、识、识……”或“无边的识、无边的识……”，从而证得“识无边处定”。

证得识无边处定之后，想要修无所有处定的禅修者应从识无边处定出定，作意：“识无边处定接近敌对的空无边处定，不如无所有处定那么寂静。”于是专注于空无边处定心的不存在，心中默念“空、空、空……”或“无所有、无所有……”，从而成就“无所有处定”。

· 依无色定修观

成就空无边处定、识无边处定和无所有处定之后，可以再取空无边处定的名色法、识无边处定的名色法和无所有处定的名色法来修观。先辨识它们的名法，及其心生色法，再观照它们的无

常、苦、无我，乃至证悟涅槃。

有些人可能会问：“空无边处定、识无边处定和无所有处定不是无色定吗，为什么还有色法可以修观呢？”因为入定者是在五蕴有世间，其心还能产生心生色法，即使无色定心亦然，除非投生到无色界才完全没有任何色法。如是，也应辨识由无色定心所产生的色法，并依之修观。

又有人会问：“为什么不教导非想非非想处定呢？”因为非想非非想处定极度微细，唯有佛陀才能逐一地辨识非想非非想处定的名法，它超越了弟子的范畴。即使像智慧第一的沙利子尊者，也没能力逐一地辨识非想非非想处定的名法，只能整体观而已。所以阿难尊者在这里没有引述佛陀教导依非想非非想处定修止观的方法。

五、经文——结语

我们再看经文：

“如是说已，八城的居士第十对具寿阿难如此说：

‘阿难尊者，犹如有人寻求一种宝藏，却一次获得了十一种宝藏；同样地，尊者，我寻求一种不死之门，却一次得听闻到十一种不死之门。尊者，又犹如有人家的家有十一个门，当他的家着火时，即使从任一个门都能使自己安全逃出；同样地，尊者，我从此十一个不死门的任一个不死门都能使自己安全逃出。’”

这里，阿难尊者开示结束后，八城居士第十感叹地说出他听闻佛法的喜悦。他举了两个比喻，第一是寻宝的比喻，第二是逃离火灾的比喻。

对于第一个比喻，又注解释说：只通过一次努力即获得十一种宝藏。譬如有人前往森林寻找宝藏，一位乐于助人者见到后问：“朋友，你去哪里？”他回答：“我想寻找生活资财。”“朋友，那你过来吧！搬开这块大石。”他搬开该石后不断往下挖，发现了十一个装有珠宝的罐子。如此只通过一次努力即获得十一种宝藏。

同样地，八城居士第十只问阿难尊者说：“那位跋葛瓦、知者、见者、阿拉汉、正自觉者是否说过一法，只要比库依之精进禅修，即可获得解

脱、断尽烦恼、证悟涅槃？”结果，阿难尊者一次开示了十一种：初禅、第二禅、第三禅、第四禅、慈心解脱、悲心解脱、喜心解脱、捨心解脱、空无边处定、识无边处定和无所有处定。这十一法都有一个共同的特点——先入定，出定之后再辨识名色法，并观照其名色法的无常、苦、无我，乃至断尽烦恼；即使不能断尽烦恼，也能证得第三果，并依所剩下的烦恼投生到梵天界，在梵天界断尽烦恼。

接着，八城居士第十感恩地说：

“尊者，那些异学都能为老师寻求老师的酬劳，我为何不向具寿阿难作供奉呢？”

“那些外学在求学时都知道感恩，知道为老师寻求报酬，我为什么不供养阿难尊者呢？”义注解释说：外学弟子在向其老师学习技术期间或之前、之后，都会从家中拿钱来酬劳。若家中无钱，其亲戚朋友也会帮忙。外学们在不能导向出离的教法中学习技术，都会寻找钱财供养其师，在这种能够导向出离的教法中，我为何不向为我

宣说了十一种生起不死行道的老师作供养呢？

“于是，八城的居士第十召集了巴嗒厘子城和韦沙离城的比库僧，亲手以美味的嚼食、噉食侍候令满足，又各供一套衣给每一位比库披着，供三衣给具寿阿难披着，并为具寿阿难建造了五百精舍。”

于是，八城居士第十邀请了当时巴嗒厘子城和韦沙离城两个城市的比库僧众作供养。“嚼食”是蔬菜、水果、瓜、豆之类的副食；“噉食”是指饭、面食、炒粮、鱼、肉等五种主食。他供养每位比库一套袈裟，又特别供养三衣给阿难尊者，同时为阿难尊者建造了一座价值五百金的精舍。

这篇经文我们就学习到此。在此，我想问一问在座各位：佛陀教法的目标是什么？是断尽烦恼、解脱生死。正如佛陀说过：

“Katamo ca, bhikkhave, sāmaññattho? Yo kho, bhikkhave, rāgakkhayo dosakkhayo mohakkhayo -

ayaṃ vuccati, bhikkhave, sāmaññattho'ti.”

“诸比库，什么是沙门的目标？诸比库，是贪的灭尽、瞋的灭尽、痴的灭尽。诸比库，这称为沙门的目标。”(相应部 5.36)

“沙门”(sāmaṇa)即出家人，我们出家的目标也是为了灭尽贪瞋痴。要如何断除贪、瞋、痴呢？这篇经文讲的即是！也就是两大要点——止与观，通过修止得定，修观得慧。从这篇经文我们可以看出，佛陀教法的精要是戒、定、慧。其中的定侧重于禅那，这也是佛陀在世时所普遍教导的。其中的慧侧重于观三界的名色法，如果一个人没有禅那的话，他只能观照欲界名色法，色界、无色界的名法则超越了他的范畴。所以，佛陀教法的核心是禅修，而禅修离不开止与观。想要断除烦恼、证悟涅槃、出离生死的禅修者，应当致力于修习戒定慧。

现在，让我们一起合掌来作回向。在这里先简单地说明回向的意义。我们把在这一期禅修营里所做的一切布施、持戒、禅修、听闻佛法、服务、随喜等的功德善业，转换成禅修的助缘，成

为我们最终能早日断尽烦恼、证悟涅槃的助缘！
当然，在回向功德的时候，也把这些善业功德回
向给一切众生，与一切众生分享，愿一切众生都
能够平等地得到我们的功德！同时，也祝愿一切
众生能够得闻正法、离苦得乐！

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu.

Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.

Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi,

Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.

愿我此功德，导向诸漏尽！

愿我此功德，为证涅槃缘！

我此功德分，分享诸有情，

愿彼等一切，同得功德分！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！