

阿姜李：解脱的技能

[作者]阿姜李-达摩达罗

[英译，汇编]坦尼沙罗尊者

[中译]良稹

The Skill of Release——Teachings of Ajaan Lee Dhammadharo

Compiled and Translated Ven. Thanissaro Bhikkhu

原文版权所有 © 1994 美国慈林寺。免费发行。本文允许在任何媒体再版、重排、重印、印发。然而，作者希望任何再版与分发以对公众免费与无限制的形式进行，译文与转载也要求表明作者原衷。

中译版权所有 © 2007 良稹，<http://www.theravadacn.org>，流通条件如上。转载时请包括本站连接，并登载本版权声明。

目录

- ◇ 前言 Foreword
- ◇ 引言 By Way of Introduction
- ◇ 世间诸法 The Affairs of the World
- ◇ 法的宝藏 The Treasures of the Dhamma
- ◇ 为什么要禅修? Why Meditate?
- ◇ 禅定之初 Beginning Concentration
- ◇ 呼吸禅定基础 The Basics of Breathing
- ◇ 禅那技巧 The Skills of Jhana
- ◇ 觉醒之翼 Wings to Awakening
- ◇ 僧侣生活 Monastic Life
- ◇ 教与学 Teaching & Learning
- ◇ 生老病死 Birth, Aging, Illness & Death
- ◇ 全方位的明辨 All-around Discernment
- ◇ 放开 Letting Go
- ◇ 词汇录 Glossary

前言

我作比丘的第二年，有人请我为一位女士说法，我只知人们称她为“大姑”，是她把赞助我出家的女士抚养成人。大姑突然病倒，亲戚们确信她不久于人世。她一生中识得的林居修行大师不在少数，因此我决定，与其自己讲，不如为她读几段阿姜李的开示。我读完之后，她问：“那是谁的开示？”

我告诉她：“是阿姜李的。”

“我也这么想，”她答道，“没有人作开示能像他讲得那么优美。”

此后我时常回想起这句评论，特别是优美这个词的意义。一段优美的谈话，对她那一代多数泰国人来说，是指正式的宫廷语言，带著繁复的文学词藻，常以大量的文字，表达最少量的内涵。当然，那不是阿姜李的风格。我想大姑的意思，指的是另一种优美：表达的直接与清晰，带著想象力丰富的明喻与暗喻。阿姜李善于使法义中的晦涩之处明朗起来，使平时熟悉的教导印象深化。尽管他对文字表达有著诗人般的敏感，他的开示之优美，与其说是博学的词藻之美，不如说是内心的自然之美。本书摘自他的开示集，我在选译段落时，注意到的便是这样的优美。

阿姜李的开示，仅在他生命的最后一年里才被录音下来。他早期的开示记录，归功于在场作笔记的几位弟子：女尼阿伦-阿比瓦那；比丘邦古-安努达诺；另有一位女居士桃-萨缔雅努拉把阿姜李的开示载入日记，她去世后人们出版了这些日记。我在编辑本书时，对三处笔记均有采撷。这三者之中，以阿伦-阿比瓦那的笔记最为详尽。数年来，她记录著阿姜李的开示，有时随手写下闪光的片段，有

时还原整场开示。她的笔记连同邦古比丘的笔记、以及根据录音整理的开示，近来已收集成两大册。由于编排随机，这两集材料难以系统阅读，不过对于只想随手翻开读上一段，思有所得后回去自修的行者来说，它们是优秀的指南手册。

阿姜李在林居大师们当中的独特之处，在于他留下了有关禅定及广义佛教修持的系统指南，著作包括：《念住呼吸》、《心的技能》、《四念处》与《基本主题》等。希望对他的教导的总体概要有所了解的人，应当首先读那几册。不过，他的开示才是揭示他本人率直敏捷的个性之处，同时为他一些比较系统的教导提供了富于启发性的旁注，其中也包含了别处不曾收录的若干要点。他的部分开示我已英译成集，包括《禅定开示》、《精神食粮》与《内在力量》。不过那里收录的是还原完整、围绕特定主题的开示。在本集里，我的选取面比较广，收录内容包括数篇完整的开示、一些短段落、甚至有的只是思绪片段，只要它们读来有所启示。

本书意在作为省思材料，读者一次读一点。特别是不少短段落，只有反复思索方能领悟其意。此外有些体现阿姜李个性的段落，对于佛教行者应如何开示的诸样现代观念，是一个挑战。正如阿姜李曾提醒听众，对于佛法教导不应轻易接受或排斥。反之，应以开明之心谛听，接著用于实修，看它是否有助于揭示自己不曾意识到的先入之见。我希望读者能以这样的心态阅读本书。

在选择本书的组成段落时，我认为有两个主题比较突出。第一个主题——同时也被选作本书书名——即佛教修行关乎一类技能的培养，这一点阿姜李经常提及。这类技能不仅包括禅定技巧，而且包括对世界与日常生活事件的观察方式。这类技能的培养，最终趋向于他所说的解脱技能，即把心引向彻底解脱的觉知。第二

个主题是呼吸禅定对培养该技能所起的中心作用。对阿姜李来说，佛教教义只有应用于呼吸禅定时才揭示其真义。为了理解这一点，我收录了题为“觉醒之翼”的一节，主题为佛陀本人所列的中心教导[译按：指三十七菩提分]，说明阿姜李怎样从呼吸禅定角度对这些教导作诠释。

这里选译的段落既足以使本书独立成册，同时也得以补充阿姜李其它著作的缺漏。我希望本书对于阿姜李所述的解脱技能、与其表达之优美，给英语读者一个较为全面的印象。

坦尼沙罗比丘(杰弗里-德格拉夫)

Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff)

1995 年 11 月

美国加州慈林寺

Metta Forest Monastery

Valley Center, CA 92082

November, 1995

引言

我喜欢四处游方，不只为了有趣，也因为我想学。要学到有价值的东西，取决于三件事：看、听、想，也就是让你的感官各尽其用。有时你遇见一些人，发现他们的信念与修持层次比你低，你可以起作用，教他们走上正道。但是，当你亲眼看见、亲耳听见、内心确信那是真正的好东西时，不要去想它是你的、还是他们的。要把它记住，用在自己的修行当中。

因为我的心著意于为佛教服务，因此一直试著做些有益的事。无论职位高低，只想著起些作用。至于作用的方式，换句话说，怎样有益于程度高的、与程度还不那么高的人，那与场合有关。佛教不是家庭、寺院、这个那个城市、或者哪个国家的专有财产。佛教的意义在于利益每个人、每个地方。它属于全世界。我们越能传播它的益处越好。

不过即使我有好意，按这些想法行事，也不能逃脱人们的批评，也许是因为批评者并不理解。就在不久前的 4 月 20 日，我同一位年长的贵族谈过，不过我不想过分责怪他。他的批评，简单说便是：“你跟居家人在一起的时间太多了，怎么能为解脱而修行呢？”

我坦率地回答他了；不过首先为了确定，我问他：“你的意思是指什么？”

“教人涅槃。”他说，“不要与他们有太多牵扯。”

于是我说：“我喜欢教人涅槃，这样做是难，不过我愿意，这是我的事。如果照你说的去做，反而不对。假定你种水稻，等它金黄成熟时，你能只收里面的白米粒么？人们也许说我不正常，我为什么在乎呢？我收获整株植物，因为它用途多样。稻茎可以收著喂牛、或者卖了、或者作火引。米糠可以喂猪。”

他说：“我懂了，你说得对。”事情就这样了结了。

*

我与多数比丘不同，不喜欢只吃一种风味的食物，也就是日常饮食。我喜欢的食物，每一口有三种风味。它是精致的食物，是心的食物，非色身食物。它的三种风味是，触食、识食、思食[直译为感官接触、意识、与动机]。如果比作榴莲，是那种人们特别喜欢的，同时又甜、又醇、又有点苦。

触食的滋养，在这里意思是可喜的色、声、香、味、触、法。识食的滋养，意思是注意到从眼、耳、鼻、舌、身、意进来的可喜事物。而思食的滋养，意思是我们瞄准的目标获得成功。归结起来，这些东西称为法的食物：咬一口得三种滋味。无论谁，常吃这样的食物，会有长久、喜乐、健康的人生。

这便是我要的食物。简单说，是我看见弟子们——比丘、沙弥、居家人——行道正善时的满足感。它不是米食、而是人食，我是个怪比丘，喜欢吃人。如果谁的行为使我喜乐、满足，会让我活得长点。如果谁行为不端，会让我死得快。我在这里的原因，是利益佛教、利益世界。我在寻找生计，希望有点收成。如果我种

的稻，产出又大又胖的谷子，收成又好，我会多留一阵。如果只收矮小的谷子，还欠收，我会上路。

因此，如果我看见留下来有用，会努力呼吸得又好又长、又好又长。如果我看见继续留著不再起作用，我会使呼吸越来越短，直到一下就走。那时我才有自在，那样的喜乐没有什么比得上，不需要坐这里折磨身体，一面听谁的烦恼了：明亮的光，我独自一个，没一点牵挂。

因此，那就是我喜欢的食物。至于色身的食物，我吃是因为需要。并不是想吃，因为那里没什么实质。今天吃了，明天就得排出去。但是心的食物，你一天里吃的，可以跟著你十年、百年，永远不会厌倦。你持续满足，直到忘记饥饿的滋味。

*

世间诸法

动乱来自我们自己的杂染，非来自他人。你要找到和平，必须解决你自己内心的冲突。

*

凡是与世间有关的事，无论多好，都是紧张与苦。你有一块钱，便有一块钱的苦。有一万块钱，便有一万块钱的苦； 因为钱的事又沉又重。法界的事轻松，不需要包起随身带著： 它不是别的，只是褪除、置于一边、放开。

*

我们的大爱是我们的大敌。次爱是次敌。我们不爱的只是中立者。

*

世间诸事，至多是善而不真、或真而不善。他人的意、语、行，并非真事，而是世间事。不过法，确实真、确实好、确实有益。它是甚深心法。

因此，当我们知道，世间诸法其善处不真、其真处不善时，就不该抓紧它们，得把它们拨到一边。如果人们说道我们的好坏，那些话没什么实质，因为“好”只在说话者的嘴里是真的，“坏”也一样。因此不要抓紧他们说的任何话，而要关注你自己内心生起的好与坏。

*

不要抓紧外在的言辞。如果人们说你的的是非、诅咒你，让他们自己收著。狗在路中央叫，把它踢到一边去。

*

爱叫的狗不咬人。安静的狗也许会，因此要小心。

*

爱听谣言的耳，是水罐耳，不是人耳。

*

不要相信你听到的一切。如果他们说你是一只狗，自己查查有尾巴没有。
如果你没有，那么是他们错了。

*

世间迷恋于言辞，然而我不跟著走。我宁可在内心探索真相。言辞是你吐出去的，不是该保存的，它们不是真相。真相在你心里。因此不管你的话是好是坏、动听难听，至少确保你的心善。

*

随便与自在是两回事。随便的意思是，你又慢又懒，该做的事不做完。你把事弄糟，浪费时间。自在的意思是，心里有著精细的舒适与清凉，毫无内在的紧张与混乱。这般的自在的人，是世间真正需要的；法更需要这样的人，因为清凉好比医药，能驱散高热、安抚烧灼之痛。

*

“人管事”，意思是我们用定力与明辨完成工作。“事管人”，意思是我们缺乏定力与明辨，哪怕躺在床上，还在想事。“事管事”，意思是一切失控。

*

我的信条是：“尽量使自己好，其它一切，会因你变好。” 如果你不为了外在的善而放弃内在的善，事情必然顺利。

*

“不要砍倒给你荫凉的树。” 给它施肥、照顾它、让它成长。不要忘记曾经帮过你的人，找些好事做，回报他们。如果你不能用言辞与行动这样做，至少用你的心念去做。

如果人们可以杀死自己的善德，没有什么能够阻止他们杀死别人。

*

如果你想说的不是好话、真话，就保持安静。即使它是好话、真话，但无益，还是会造成伤害。

*

愚人可以坐在金矿上，却不知怎样得益。智者可以把土与草，转为金与银。

*

愚人即使继承了祖辈的大宗遗产，也不能避免用它造大宗恶业。聪明人即使名下只得一头牛，也能用它安身立命。

*

我们多数人所知之多，无边无界。知识无边界时，就好比林火，到处烧。换句话说，我们聪明过头了。知道什么是对是错，却挡不住自己做错事。这样的知识毫无意义，只会带来伤害。那就是为什么它好比失控的山火，会毁坏大家的果园田地。这样的人到头来失去一切。他们了解世上的一切，却不了解自己。没有边界的知识，会导致两种伤害：自己受伤害，他人也受伤害。

*

无知深重的人，视混乱为有趣，好比一条鱼见到大海的波涛，以为是游乐场。

*

贪的意思是紧盯、粘取事物：自己的、他人的。如果我们给粘住了，就好比给电流吸住、电死。世间一切，本质上好比发电机，时刻在转。如果没有绝缘防护，就去接触线路，电流会把我们吸住、直到烧焦。我们以为电流明亮美妙，想去抚摸，它会电死我们。如果紧抓事物，欲望会使我们卡在那里。

*

不要让内心的杂染接触外界的杂染。如果我们与他人同时有杂染，结果会出麻烦。比方说，如果他们怒时我们也怒、他们贪时我们也贪、他们痴时我们也痴，结果一起遭殃。

*

世人本不平等，但你必须使你的心平等对待每个人。

*

如果你见到他人坏的一面，把眼转开找一找，直到你也看见了他们好的一面。

*

做错事的人，好过根本不行动的人，因为错误可以纠正。但是如果你不行动，怎么知道纠正自己？你不知自己是否有错。你不做，本身就是个错误。

*

你越研究世事，它们越分枝发散。越研究法义，它们越收敛会聚。

法的宝藏

世间珍宝，只在我们呼吸尚存时能够拥有。一旦死了，它们就去别人那里。死神不停地改变我们的外表：眼睛、头发、皮肤等等，警示我们即将撤离到另一个国度。如果不备好资粮，撤离令到达时，我们会有麻烦。

*

我们从世间借用的这个身体：不知不觉，原来的主人不停地来一点一点取回。譬如我们的头发：他们一次取一两根，使它变成白色。我们的眼：他们一次

取走一只，使它们模糊起来。我们的耳，他们一点一点取走，使它们逐渐失聪。我们的牙齿，他们一只一只取走。一只牙开始松动，停一阵，又开始松动。最后它悄悄对牙医说，把全部牙齿都拔去吧。原主人一点一点削去我们的肌肉，使它慢慢萎缩，使皮肤松弛起皱。我们的脊柱，他们不停地朝前拉扯，直到弯得令我们直不起腰。有人不得不爬著走，或者拄著拐杖、跌跌撞撞、摔倒爬起、景象凄惨。最后主人回来，把整个色身收回，我们把这称为“死亡”。

*

如果你仔细观察自己的身体，会看见里面除了四种恶趣，什么好东西也没有。

第一个恶趣是动物界：即生活在我们的肠胃、血液、毛孔里的一切蠕虫细菌。只要有食物，它们总会跟我们一起住，拼命繁殖，使我们生病。体表有跳蚤、虱子。它们喜欢跟那些不会保持清洁的人一起住，使他们的皮肤红肿酸痛。生活在血管、毛孔里的生灵，会使我们发起皮炎与感染。

第二个恶趣是饿鬼界：即体内的地、水、火、风。它们先是太冷、然后太热、接著病了、再想吃这吃那。我们必须不停地为它们服务，到处找东西给它们吃，从来没功夫停下来歇一会。它们从来没有够的时候，就像饿鬼，死后挨饿，没人给他们东西吃。这些元素不停地纠缠你，无论怎么做，永远不能让它们高兴。先是食物太烫，于是你加冰。接著太凉，于是你放回灶上。这一切归根结底是四元素[四界]的不平衡，时好时坏，永远不在正常状态，这使我们受各种形式的苦。

第三个恶趣是怒魔界[阿修罗界]。有时我们生病或者失去理智，好似怒魔附体一般不穿衣物到处跑。有的人经历手术，拿掉这个、切掉那个、吸走这个，于是挥著手，极其凄惨地呻吟。有的人太穷了，没东西吃，瘦得肋骨、眼球凸起，似怒魔一般受苦，他们看不见世界的光明。

第四个恶趣是地狱。地狱乃是恶业深重的生灵之家，它们受火烤、给红热的铁钉戳、给荆棘扎。我们吃肉时，动物给杀死、煮熟，到我们的胃里集合，接著在体内消化，数目有多少。如果你去数一数，会有整整一个鸡圈的鸡、成群的牛、半个海里的鱼。我们的胃不大，可无论你吃多少，永不满足。还得给它吃热的，像是地狱的居民，必须得在火焰里。没有火，不能活。因此就有一个大铜炒锅给他们用。我们吃掉的所有那些生灵，都在我们的胃这个大铜炒锅里聚集起来，给消化之火吞没，之后对我们作祟：它们的力量渗透我们的血液，生起了贪、嗔、痴，使我们扭来扭去，也像在地狱之火里烧烤一般。

因此，看一看这个身体。它真是你的吗？它从哪里来？它是谁的？无论怎样照顾它，它不会长久跟著你。它必须回到原处：地、水、火、风四界。它跟你呆一阵，完全是因为有呼吸。当呼吸不存在时，它开始腐烂，那时没人会要它。你走时不能带著它走，没人带著他的胳膊腿、手脚一起走。这就是为什么我们说，色身非我。它属于世间。心才是行善行恶者，随业轮回。心是不死的。是它在经历一切的喜与痛。

因此，你意识到这一点时，就要尽量为自己的缘故多做好事。佛陀同情我们，这般教导我们，可是我们对自己却没多少同情心，宁可让自己满心是苦。其他

人教我们，是不能跟自己教自己相比的，因为别人只能偶尔教一下。成为动物、人、天神、甚至涅槃的可能性，都在我们自身，因此我们必须选择要成为什么。

你作的福德，将来走时，会跟著你。这就是为什么佛陀教导我们，要禅定、观想色身、生起离欲。它是无常、苦、非我的。你借用它一阵，然后得还回去。色身不属于心，心也不属于色身。它们是相互依赖的不同事物。你能够看清这点时，就不再有担忧与粘著。你可以放开色身。这三大堆锈物——自我观念、对戒律与修持的执取、对圣道的疑惑[身见、戒禁取、疑，入流者所解脱的三种束缚]：会从你的心里落下。你看见一切善恶来自于心。如果心地纯净，那是世上最高的福德。

*

§有一次，有人向阿姜李请教。朋友对他说：“如果色身非我，为什么我们不能打你？”阿姜李让他这样回答：“听著，它不是我的。我借了它，因此必须好好照顾它。我不能让你们虐待它。”

*

法不属于任何人。它是公共财产，好比无主之地：如果我们不开垦拥有它，它只是空旷、未开垦、不长庄稼的荒地。如果我们想拥有它，让它成为自己的，必须依照确立的原则修练。等到贫穷、痛苦、疾病、死亡等困难生起时，我们有东西保护自己。但如果我们还不曾依照确立的原则修持，等到这些事发生时，却怪佛、法、僧或者福德不帮我们。那样会妨碍我们，难以增长一点福德。

心在生命中最重要，在世上最重要，因为它是我们福德的基础。如果心不明亮、不清净，阴暗、有杂染，那么无论我们怎样努力修布施、守戒、禅定，不会有结果。佛陀知道，我们早晚得出国(即死后开始新的生命)，因此他教导我们培养内在价值，了解怎样准备资粮。我们必须知道怎样去想的地方、怎样穿著得当、怎样讲那里的语言。我们还必须把钱存入银行，兑换那里的货币。

“把钱存银行”，意思是藉著赠送与慈善活动行布施。学习他们的语言，意思是会说我们归依佛、法、僧。戒德圆满，意思好比有时兴衣服穿。然而，即使有钱兑换、有好衣服穿、知道怎样讲他们的语言，可基本上是个疯子，也就是我们的心到处游荡、无定力根基，还是不能过关。这就是为什么佛陀要我们尽量培养心智，使它纯净、明亮。当我们的财富与福德这般准备好了，会传给我们的孩子，以及周围其他人。

人人都可以有福德，不过凡是不会拥有它、培养它的人，不会从中得到一点益处。

*

人间珍宝并不重要。小偷与傻瓜毫不费力便可以得了去。但是重生于人界的珍宝，无戒德者却不能够得到。

*

佛陀教导说，尊贵的财富[ariya-dhana,圣财]，多得者不穷，哪怕只得一点，也不穷。重要的是在你内心生起它来，便常有富足。比方说，如果你下决心给佛教捐赠一件物品，它立即在你内心转为布施的尊贵财富。你守戒，言行上不作恶，它们就转成戒德的尊贵财富。这样一来，财富在你心里，不在别处。你的布施存在内心，你的戒德，也就是约束感官之欲的美德，就在你的眼、耳、口。当你的财富如此存于内心时，就好比把钱存在自家口袋里，不放在他人那里。那样不会有麻烦。你不必担心他人欺骗、诈骗你。钱在自己的口袋里，怕什么？

*

佛陀教导我们，不要对事物占有欲太强。让它们顺其自然，只取其滋养。物质上的东西是糟粕与残渣，它们的滋养，在于我们愿意送掉它们时感受的喜悦。因此，不要吃糟粕。把它们吐出去，让它们对人有用，对己有用，那才是来自布施的内在价值感。

*

我们必须尽快长养福德与波罗蜜，因为我们对这些东西的信念还不确定。有的日子，它缩得看不见了。那叫做乌龟头的信念。有的日子，它又伸了出来。因此如果它今天伸出来，就要去做。明天也许它又缩回去了。

*

两条腿、两条胳膊、两只手、两只眼、一张嘴：这就是你的波罗蜜。要善用它们。

*

不相信善的人，很少做善事，但是不相信恶的人，一直在做恶事。

*

恶不是自然而然发生的。我们作恶，它才发生。

*

佛陀教导我们藉修慈心禅，培养内在的善德。但是如果你想真正获得果报，必须全心全意去做。即便只做短暂一刻——大象之耳一扇、毒蛇之舌一闪——那段时间里，也会生起惊人的力量，好比大象与毒蛇，眨眼间能置人兽于死地。不过，如果你修的时候并不真正用心，真法的力量不会在心里生起，你不会有丝毫果报：好比猫耳狗耳，尽可以一天到晚扇，谁也不怕。可大象之耳只扇一下，人们连滚带爬、跑得腿几乎掉了。或者，眼镜蛇之舌只闪一下，人们吓得昏倒。心在真正专注之下的力量会有那么强。

*

念住与警觉，是佛陀的品质。它们给我们带来的清凉之乐，那是法的品质。如果你保持那种清凉，直到它结成一块冰——换句话说，你使那个善德在心里坚实壮大，那是僧的品质。你一旦心里有了那块坚实强大的善德，可以拿它作任何用途。

无论你说什么，会有好果报。无论你做什么，会有好果报。你那块坚实的善德，会成为如意宝石，给你一路带来诸多喜乐。

*

作佛、法、僧的仆人，称为做尊贵家族的仆人，那样的人，我们甘心为仆。但是作我们的情绪——即渴求与杂染——的仆人，好比服侍盗贼。他们有什么尊贵之物可以给我们呢？不过，即使作佛、法、僧的仆人是正确的，不如不作任何人的仆人，因为“仆”的意思是我们尚无自由。因此，佛陀教导我们学会怎样依靠自己：**attahi attano natho**，作自己的依止。那时我们才能站起来，有自由，摆脱仆从状态，再没有人对我们发号施令了。

*

我们到佛寺，是来找和平与宁静的，因此不要把老虎、鳄鱼、疯狗在寺院里放出来。老虎、鳄鱼、疯狗代表我们的贪、嗔、痴。我们得把它们好好绑起来、关起来、锁起来。

*

活著不求进步的人，是那些身体像人、心却跌落到低等层次的人。换句话说，他们身体健康，但心智不良。比方说，我们来寺院时，靠双脚走来，等来到这里，如果我们让心念与举止落到低层次，这与蝙蝠脚挂在高处，脑袋吊在低处，没什么不同。

*

法与心有关。讲的话是法、讲话的动机是法，如果你想听法，必须使你的心进入法。当这三个因素汇集在一起时，谛听法义，会生起不可计数的果报。

*

我们听佛法开示时，好比[讲话的]比丘在给每人一把刀，就看我们是否接受。回家后遭遇困难，可以用那把刀一下切开。不过，如果我们把刀扔在这里、或者还给比丘，等回家遇上麻烦时，就没有对付它的武器了。

*

学法，好比读菜谱。修法，好比烧饭菜。证法，好比知饭菜滋味。如果我们只读经，不用于修行，好比听说有辣椒、洋葱、大蒜，却吃不著。

*

如果你学法、却不修法，好比缺胳膊少腿。又学法、又修法，好比有双眼、双手、双腿。做起事来，比只有单眼、单手、单腿的人，容易多了。

*

有自尊心的意思是，你尊重自己的意、语、行。尊重自己的行为，意思是无论你做什么，恪守善巧行为的三个原则：不杀生、不偷盗、不行不当性事。尊重自己的言语，意思是无论你讲什么，恪守善巧言语的四个原则：不说谎、不进

馋言、不恶语、不闲谈。尊重自己的心念，意思是无论你想什么，恪守善巧心念的三个原则：持正见、无贪意、无恶意。

*

破戒好过无戒可破。穿破衣好过光身走。

*

许多死生灵入过你的口：猪、鸡、牛、等等，因此注意不要让嘴给那些东西附体了。说话前，无论动机如何，左右看一看，确定你要说的话，场景合适才说。不要服从坏举止。

*

关于正命：即使我们的基本职业正当，操持时不诚实，那还是错的。比方说，我们是农户，但把别人的田地归入自家：这是妄命，那块地里种的粮食会伤害我们。

*

不净有两类：一类是佛陀称赞过的，一类是他批评过的。他称赞的，是观身体的不净，它使我们看清造作之物的衰败与丑陋，心有惩诫、生起无欲、放开对苦的执取，确见长养福德、脱离苦的意义。至于佛陀批评过的不净，那是邪恶之心的不净，它污染我们的意、语、行，是佛陀重加批评、惩诫的。因此，必须随时清洗我们的行动[业]。只有意、语、行清净时，智者才会称赞我们不自满、有福德。

*

约束感官的意思是，我们使感官知觉与其对象，两者尺寸保持一致。比方说，守护眼根，意思是，我们不让自己的眼大过所见的形色，也不让形色大过眼。如果形色比眼还大，它们就卡著了，我们白天黑夜想念它们。如果眼比形色大，那个意思是，我们看不够那些形色，老想多看。两种情形下，都会生起贪与痴。欲望、反感、痴迷之火，烧著眼，使我们有苦。

*

有一种重要的尊贵财富是禅定，不让心在各种事件之间毫无目标地游荡。我们心里想著佛、法、僧，好比沉浸于他们的善德之中。那样心里会充满内在价值。好比将一把苦草泡在糖浆里，直到饱和。苦味会消失，代之以甜味。一个人的心无论何等粗劣，如果不断浸泡在善德之中，必然越来越精细起来，好比苦草在糖浆里变得有甜味。

*

无论你做什么，想要得到实相，必须诚心去做。如果你真有诚心，哪怕做一点也够了。百万真币强过千万假币。说话时，要紧跟话题。无论做什么，要专注所做之事。吃饭时，专心吃； 站立时，守著站姿； 走路时，跟著脚步； 坐著时，心留在坐位； 躺下时，跟著躺那里。不要让你的心，跑到实相前头去。

*

心好比盘中食。念住好比盘上的盖。如果失了念住，就好比你没把菜盖上。苍蝇(即杂染)必然在上面落脚，带来各种细菌污染、使食物有毒性、致病。因此，你必须随时小心，把菜盖上。不要让苍蝇落在上面。那样你的心会清洁、纯净，生起智慧与知识。

*

一栋弃屋或死了人的房子，会使你紧张。房里有人，你才有安全感。一个对当下无念住的人，就好比一栋弃屋。见到这样的人，你不会有安全感。

*

杂染好比河里的浅滩与暗桩，阻碍我们的船靠岸。换句话说，贪会挡著我们、怒会撞著我们、痴会使我们打转下沉。有个故事讲的是两个人受雇划船，沿著运河叫卖犁头、铲子、锄头。如果全船货物卖出，雇主会给足工钱，一天一个卡哈巴那[kahapana]，相当于四个大钱。头一天雇主一起去了，一船货全部卖出。接著他不去了，两人自己外出卖货。有一天，他们划著船，一反过去吆喝“犁头、铲子、锄头!”却喊：“浅滩、暗桩! 浅滩、暗桩!”一路划过去，没人买。

晚上划回雇主家，船里满是犁头、铲子、锄头。一件也不曾卖出。于是雇主给了每人一块钱，作为那天的工资。其中一个回家把钱交给妻，她见平常有四块钱，这天只得一块，很吃惊。心想：“也许他把钱给了另一个女人。”于是骂起来。怎样解释也不听。于是丈夫要她去问雇主，如有作假，甘愿头上挨一下。可那位太太盛怒之下，不耐烦地说：“不行，让我先打了再问。”一面说，一面去拿铲柄，

不过只抓著一根赶狗棍，于是就在丈夫头上打了三下。后来她当然知道了真相，但已经迟了，丈夫头上白白挨了三记。

这个故事说明失了念住会带来的伤害。如果你让心从正在做的事上游荡出去，会使自己陷入困境。

*

行善会有危险。如果你不做特别多的好事，人们不会盯上你。重要一点是，你知道怎样使善德对自己有益。如果你是个好人，却不会善用你的好处，比方说用在错误的时间与地点，或者行善方式令人生气，它不会对你有益、反而会伤害你。这样一来，你的善行转成了恶行。因此，对于怎样体现你的善德，必须谨慎。

*

你有恶意动机，不要体现出来；对你的善意动机也要小心。好比把一把刀交给别人。你也许动机良好，希望他善加利用，但是如果他用来杀人，你的动机会反弹，影响你们两个。

*

善可以来自恶，意思是，一旦你真正好好看著恶，它就输了。无论你看什么，要从各方面看。这就是为什么他们不让你对一件漂亮的事物或一个美女看太久，因为过一阵子，你会看出她们究竟并不那么美。因此如果你看见什么可爱的东西，

要长久地、仔细地看它，直到你看出来，它并不如你原来所想的那么可爱。如果有人使你生气，要观想他们，直到你对他们生起同情。同样原则也适用于痴。

*

如果你明智，那么贪、嗔、痴会有助于你。如果你明智，即使欲望，也可以作为培养福德的愿望帮助你。因此不要看低这些东西。你现在坐这里听法义开示。是什么使你来？是欲望。人们出家作比丘沙弥，是什么发出指令？是渴求。因此不要只看见渴求与欲望的缺点。如果你没有为善的欲望，便不能长养福德。长养福德必须从动机开始。无明是好事，这个意思是，我们知道自己无明时，会做点什么来弥补。无明领著我们走偏，不过也会领我们回来。知识从来不会引导人们求学。是无明引导人们寻找知识。如果你已经知道了，还找什么？

*

我们修持佛法，会带来三种益处：有助于自己从苦中解脱、有助于他人、有助于护持佛教。

为何禅定？

有果，必有因。我们经历的世界，以心为因。心善，世界必然善。心恶，世界必然恶。

*

心不与色身守在当下时，它是“世间”。与色身守在当下时，它是“法”。它是世间，必然炽热如火。它是法，则清凉如水。

*

不要自满。要提醒自己，我们一天天在给赶离这个世界。换句话说，衰老在暴跳、疾病在怒吼、死亡在赢分。因此不要健忘，只知与你的杂染寻欢作乐。要亲近佛、法、僧的品质，直到你的心培养了正定。那样，你对世间危险就无所畏惧了。

*

相信其他人是可以的，但不怎么殊胜。好比借钱，必须与债主分享投资回报。当我们还不明白、还没有自信、还必须相信他人之言时，就好比婴儿必须依靠父母。不强壮起来，只好给哺养到老。如果我们不努力培养心智，直到它坚定不移，便不能生起定力，只好继续作孩童。当我们能摆脱内心一切杂念，只留下心本身时，会生起三件宝：佛之宝、法之宝、僧之宝。一旦这三宝在内心出现，我们便不需要劳累自己，背负太多其它什么了。如果你愿意，只要夹在胳膊下、甚至顶在鼻子上就行。你有这样的财富时，心就轻松了，尊贵的宝藏会在你内心生起。换句话说，对佛陀品质的信念会在心里出现。接著你依照那些品质修行，得到它们带来的各种果报。你会在内心看见真正的佛、法、僧。如果你试图从外在层次归依佛、法、僧，你必然会死。外在层次的佛陀很早以前已入般涅槃。外在层次的法只是书

本上的文字。外在层次的僧是你看见的、周游在全国各地、削发著袈裟的比丘。如果你试图抓住这些东西，就好比抗一把沉重而无大用处的锄头。但是如果你抓住内心佛、法、僧的品德，把它们用于修行，会意识到，你在找的就在心里。接下来你要什么？回到人界？投生天界？达到涅槃？还是去地狱？它们都是可能的，不需要在别处找。

*

佛陀教导说，五蕴好比重负，因为它们最终会让我们走到再也背不动、必须扔进泥坑的地步。如果你不经常清除，它们会越来越重。接著你去依靠他人，既给人造成负担、自己也毫无希望。这是因为，把东西在心里存著，就好比照了相不冲胶卷。你吃了什么照进胶卷、说了什么照进胶卷、听见什么照进胶卷，但是到此为止：都在胶卷上。你从来不停下，看看照片是什么样、是美是丑。如果你想看照片，得把胶卷拿进暗室，也就是闭眼入定、达到初禅，把你的念头引到当下、进行评估，直到清楚地看见自己。如果你现在不进暗室，到时候死神会把你蒙上眼、绑住手脚、拖进他的暗室。换句话说，你临近死亡时，口眼张不开，没有人喂得了你。你想吃却吃不成，想说话也说不出。耳朵给塞住，什么也听不清。你看不见父母、家室、儿孙，不能把遗愿告诉他们。那就是死神的暗室。

*

心是唯一感受乐与痛的东西。色身对这些没有丝毫感受。好比拿把刀杀人。他们不会追著惩罚那把刀，只惩罚用它谋杀的那个人。

*

如果你的心不善，那么你的善行也不真正善，你的善言也不真正善。

*

你必须像储存弹药一般，在内心培养起力量。枪没有弹药，不能摧毁任何目标。做仆役的是那些缺乏做上司能力的人。有力量的人只要一动指头，其他人会跳起来跑。如果我们不培养自己的力量，就得一直做仆人：即作杂染的仆役。

*

色身好比一把刀。如果你有刀，却不经常磨，会盖满锈迹。同样地，你有色身——它由元素、蕴、感官媒介组成——却不训练它，不停地擦亮它，那样会盖满厚厚的杂染。如果它是一杆枪，连只苍蝇也打不死。

*

平时，心不喜欢守著色身停驻于当下。有时它从眼流出去、有时从耳流出去、有时从鼻、舌、身流出去——好比一条河，从主流分成五道分流：那样的河，水势弱，不能有十足冲力了。除了从五个感官门户漏出去跟踪色、声、香、味、触之外，心也流出去跟踪过去、未来的念头，不能够定驻当下。这就是为什么，心从来没有宁静、没有力量，因为它从来没有时间休息。心力消减时，体力也衰弱，无论什么工作，难以完成。

*

如果心不守著色身安住于当下，而是在外面到处游荡、经历外在感知，必然会遭遇诸多麻烦，好比一个人不呆在家里，反而去外面到处乱跑。他注定受日晒雨淋、也许还会给车撞上、给疯狗咬著。如果我们呆在家里，即使也有一些危险，不会太严重，我们不会陷入困境。

*

心不静时，好比拿著火把到处跑，注定会烧著自己。只有停下不跑，才能凉快下来。

*

积累福德却不长养心力根基的人，好比有地产、没地契。也许能卖了换钱，却容易受骗子讹诈，因为对那块地的主权没有牢靠的依据。如果你修布施与戒德，但不修禅定(那是心力的根基)，好比大热天洗澡只洗腰部以下。如果你不从头往下洗，不会有通体清凉，因为那个清凉感不曾直入内心。

*

外在的福德——布施与守戒，好比果皮。内在的福德——禅定，好比果肉。两者不能只取其一。如果水果没有果皮，果肉长不起来。有果皮没果肉，不能吃。两者相辅相成，性质不同。是外在的福德保护内在的福德，内在的福德滋养外在的福德。

*

今天我讲怎样掘井。这个技能不易，不像简单的挖洞、锄地。

我们都想要喜乐，但是并不真正了解什么是喜乐。真正的喜乐只存在于内在福德与善巧。那么我们在哪里找到内在福德呢？内在福德好比水井。第一类水井只是一块洼地，像池塘那样聚集雨水。对这类井我们用处不多，因为有时水牛、黄牛等动物会去那里泡澡、喝水，使水浑浊。你用那种水，必须过滤多次。这类水井，好比布施，只生起浅显的果报，如浅池里的水。

第二类水井，是深水库。牛不能入水浸饮，只有蟾蜍与青蛙，不过即使这样，我们想用水，也得先过滤。这样的水井，好比持戒的福德，生起的果报高于布施。

第三类水井，是喷井，它不停地涌出泉水。用多少，不会干竭。这类井深得连蚊子(即你的杂染)也进不了。为了掘这样的井，你必须用钻石井钻、硬钢轴，才够得著地下水。这类井好比禅定，你想掘井成功，必须有强大的念住、明辨、精进与忍耐。念住必须如井钻、忍耐必须如钢轴。你用精进力往下钻时，会生起福德与善巧的果报，它会不断流进来，如长生之水，给心带来一道清新与喜悦的不竭之泉。

*

如果我们没有一个保险的地方存放福德，它怎么帮助我们？好比养马养牛，却不筑起围栏让它们呆著。它们跑了，怪你不怪它们。如果你自己不修戒、定、慧，只迷惑于归依的象征，永远得不著真东西。所谓归依的象征：佛像是佛陀的象征；

佛经是法的象征；佛教僧尼，是那些修持正善、直到成为圣弟子的僧伽象征。如果你卡在外在层次，永远见不著真东西。

*

福德好比金钱。如果你的口袋有洞，它会一直漏出。如果你做那些有福德的事，却不在心里存起来，它不会跟著你。你快死时，招它来助你，有什么会来应召？这样的情形下，不能怪福德不帮你。得怪自己。如果你把一块钱塞进口袋里，可那是只破口袋，到时候你想买杯咖啡的钱都找不著。那时你怪谁？怪钱还是怪口袋？

*

修习禅定，好比把你的福德果实收起来吃。不收获，它会坏掉。你及时吃，它滋养身体。不吃就浪费了。如果你不把福德带进心里，永远不觉得饱。

*

修布施，穷人难修，疯子却可以。修戒德，疯子难修，穷人却可以。修禅定，无论年纪、性别、生活境况，人人可以修。

*

没有定力的心，好比地面上一堆木条，人畜随意践踏。但是把木条竖直插进土里，便可以善加利用。哪怕它们不长，一米左右，也可以做成一排栅栏，把院

子圈起，不让人畜乱踏。心也一样：如果我们定力牢固，成为心的基础，使念住与警觉紧密结合，便能防止杂染溜进心里造成污染。

*

法是恒常而真实的。我们看不见真相，原因是自己一直在转动。坐在车里，路上经过些什么，比如地上石头有多大、什么颜色形状，是看不清楚的。我们看树、看山、看田，它们似乎都在动。如果从生下来一直就在车里，从来不曾停下、出来自己走一走，我们必然以为车在跑、树在跑、山在跑。实际上，真相与我们所见并不一致。在跑的是我们自己、是车，而不是树、不是山。

*

凡是成就定力的人，会得到三只眼。换句话说，你的外在左眼看见好事、外在右眼看见坏事，它们把这些送到内眼，内眼保持平衡。你也会三只耳，外在左耳听见赞扬、外在右耳听见批评，它们把这些送到内耳，内耳保持平衡。你会这样接待来你这里的一切世间访客。至于心的眼，即直觉洞见，它会接待你的杂染。一旦它真正理解了杂染，会把它们送走。那样你就可以舒适地活在世上。

*

如果真下功夫，只有一把小刀也可以做成各种事。同样地，如果你真下功夫使心寂止下来，你的果报远高于研习背诵了几百几千部经的人。使心寂止，人人可以做到。如果它超越了我们的能力，佛陀不会教我们。

*

涅槃的道与果，不是蠢人的财产、也不属于聪明人。它们属于真心诚意、下决心为自己培养善德的人。

*

身体好比一座多宝矿山。矿里有金银钻石，这是指非缘起 [the Unconditioned]。山里也有树木草石人兽，这是指缘起的 [the Conditioned]。金矿银矿，不是动物能住的地方。因此我们的行为如果像猴子、老虎、大象，便永远见不著金银宝藏。

行为像猴子，意思是做事从不下功夫。我们到处游荡、没有固定的地方吃睡、从一根树枝晃到另一根树枝。这个意思是，心没有定力、没有牢固的依止处。我们在过去未来的念头与情绪里到处游荡，没有时间停下、安止一处。这就是行为像猴子的意思。

老虎凶猛、残暴，代表人类内心生起、爆发的愤怒，我们有什么福德，都给它窒息了。

大象只爱听甜言蜜语，半点不能接受批评，好比有的人做错事，不能忍受别人指出他的错。做了什么事，得到一点赞扬，便笑得下巴痛。这就是好比大象的意思。

因此我们必须在内心去除猴、虎、象，使自己变成人。那样我们观察这座山时，才能够看见，那里要珍品有珍品，要废品有废品。接下来我们可以收集宝藏。既可以推土造田，也可以提炼矿石。树砍了来，既可以作柴炭，煮饭炼矿，也可以作梁柱板条，给自己造房。

这些东西都能从我们这座山里得到，但是必须下功夫、有精进力。如果要金银，得架炉炼矿，看哪类是纯元素(即非缘起)、哪类是杂质(即缘起的)。要这样做：(1) 准备大量燃料。(2) 架炉。(3) 生火。这样才能从山石里提炼矿物。

准备大量燃料，意思是愿意把内在外在事物都放开。架起熔炉，意思是找个地基坚实、屋顶不漏的地方，这代表持恒[persistence]。架起熔炉后开始生火，这个意思是用功[ardency]。一旦修持有了功力，我们这块石头，即色身里的元素会熔化、分离，好比矿石熔化后，银、铅、锡之类的金属会自行分层。色身也一样。当它受到心的全力审视时，纯金属与杂质会自行分离开来。

但是如今多数禅修者，把石头放进炼炉前，就在想分离矿藏。他们手头没一件冶炼工具，在作空想。没有燃料、没有熔炉、没有火，屋顶漏水、地板塌陷，炼什么？他们说，超世该这样、内观禅定该那样、初果该这样，你必须这样那样放开、才能达到这个那个阶段；一还、不还、阿罗汉必须这样那样才能达到、四禅那必须这样那样做。他们试图依照自己的想法分离事物，无论怎么试，也不能把宝矿分离，因为没有燃料、火、炉子，怎么会有结果？

果报不是凭空想出来的。它来自内心培养的素质。因此不要试图依照你自己的观念去分解事物。有些人看见一个人背一块大石头回家，以为他是傻瓜：首先那块石头太重，再说一块平平常常的大石头能有什么价值？于是他们自己拿把铲子去山里，想只挖金银——不要多，只铲些又小又轻的卵石，包在布里拿回家。结果什么也得不著，因为他们想要的金银，结结实实地埋在大山里，只用铲子是取不出的。

那个所谓的“傻瓜”一到家，便清场地、造熔炉、收集燃料、生火、把石块扔进去。石块受大火烧炼，矿物熔化、分离。银渗出来，朝这边走、金朝那边走、锡与铅又朝别处走、钻石朝另一处走，相互不混杂。这样，“傻瓜”便可以随意选取金银钻石。

那些自以为聪明的人，知道是这是那、要达到这个层次才有那个层次、定力是这样、内观是那样、超世是这样：到头来除了自己的唾液，什么可吃的没有。他们什么有价值的东西也得不到。

觉得自己愚笨的人，遇到什么，必须不停地禅思、观照、挖掘，直到他有所领悟。如果我们想要喜乐，必须生起它的因缘。

（1）收集大量燃料：意思是，我们必须在心里放开色、声、香、味、触、想，并且要大方地布施身外物、守戒、修禅定。我们便是这样以舍离的波罗蜜[caga-parami]烧去杂染。舍离波罗蜜是烧烤杂染的优质燃料。

（2）造熔炉：代表我们放弃感官之乐，坐禅，藉观想佛、法、僧获得宁静。接下来，我们不停地给色身注入呼吸，好比铸铜佛时把空气送进熔炉。我们使心稳固、坚定，念住与警觉连续掌管。这样一来，我们精勤的内火越来越强。随著我们继续注入呼吸，内在的光感越来越明亮。

一旦你这般继续下去，要把身与心汇合为一。不要试著把它们敲开或拆开，那是愚人的法子，以为自己事先什么都知道了。随著我们的精勤之火不断增强，色身各元素[界]会自行熔解、分开。

你在修习时，不要担心过程怎样。不要这样、那样地计划、安排。当你修行的火力达到十成足时，各种杂质会自行退落，留下纯金属。附著在金属上的石质——也就是五盖[nivarana]，会从心中退落。不过如果你的炉子到处是洞，火闪到外头，热量散失，是不能把心里的杂质烧去的。因此，你要学会怎样造炭。

（3）生火：人们烧炭时，先生火，然后关闭炉子（好比关闭感官门户），只留一个小通风处(好比我们的鼻)。火炉这样整个关闭起来时，里面的木材不会烧成灰。到最后打开炉子时，便有了坚硬、高质的木炭。同样地，我们一旦记住禅定用词不走神时，火炉关闭意味著关闭了眼、耳、鼻、舌、身、意记录的各种感知。我们堵住五盖，不让心闪出去追逐外在感知。一旦这样把门户关起来，木材便在炉里慢慢地烤。等到开炉时，我们会看见里面没有灰，而是又好又硬的高质木炭。

我们在内心培养起来的坚实善德，好比那些木炭，可以接著用来冶炼矿石。这样，内在元素会获得力量，自行分离成缘起的、非缘起的。一旦我们生起四禅，

不善巧的心理状态，即那些石块，会分离褪去。感官之欲会分离褪去，恶意、昏睡麻木、掉举、疑，皆分离褪去。心沉浸于禅那，有寻想与评估掌管，这足以使洞见生起。我们会明察钻石与金银。银是至乐的满足感，金是心的轻安感。

一旦有乐，心不再受干扰，好比无风时灯火不动。这便是法光[dhammo padipo]，或者说是明辨之光[pañña-pajoto]，即生起的洞见。我们会在内心看见佛、法、僧，在内心生起宝藏。

这好比架起熔炉，用木炭烧炼矿石。里面的元素会分离出来，留下非缘起。内观禅是加热矿石的火，如果要把事物这般分离开来，必须有内观智。你不要自己去分离事物。那些会变成光明、炭灰、与烟的，自然会变。这便是我们怎样超越缘起。非缘起的，会分到一边，缘起的，会到另一边。这样我们会看见真相。但是，无论事物怎样分离，你必须带著明辨进一步探索。如果你粘著好东西，它们对你会有反作用。如果你粘著坏东西，那就糟了。

禅定之初

我们修习呼吸禅定时，已经讲过谨防五盖摧毁善果的办法。我们必须专注出入呼吸，有念住连续掌管，同时随著出入呼吸，默念“佛陀”、“佛陀”。如果你只想“佛陀”也可以，不过它太轻，你的觉知不会深入。浅显的地方，尘土很快吹进去填满。深奥的地方，尘土不容易吹进。同样地，当心进入深定时，不容易受杂念影响。

因此当你只注意“佛陀”、“佛陀”时，分量不够。好比拿把刀在空中砍来砍去，感受不到什么，因为那把刀什么也砍不著。但是如果用同样一把刀砍树桩或者别的物体，你会感到手里有分量、臂上有力道、可以挡住威胁你的劲敌。

这就是为什么，经上教我们专注于单一点、置心一处。坚实稳固，心会获得力量。取四十个基本禅定主题中任何一个作为目标。你的心会获得力量，你的念住会成熟起来，成为正念与正定。

*

“佛陀”是禅定用词。对出入呼吸有念住与警觉，是禅定本身。一旦心智就位，你可以放开禅定用词。禅定用词好比饵。比方说，如果我们想要一只鸡走过来，把米撒在地上。一旦鸡走过来吃米，就不需要再撒了。

*

有念住，指记得跟著呼吸，是一回事。有警觉，指检查流动于全身的呼吸感，了解呼吸是局促还是宽广、是浅是深、是重是轻、是快是慢，是另一回事。两者共同构成禅定的因素。

*

出入呼吸好比蜡烛、油灯的芯。念住呼吸，好比点起灯芯，使它放光。单单一根蜡烛，点起来能烧毁整座城市。同样，念住能摧毁我们内心的坏东西： 杂染、无明、渴求、执取。念住是修行之火。

*

念住呼吸，好比在内心造一座佛像。你的身体好比炼炉，念住好比铸模。如果念住缺失，铜液会从铸模中漏出，你的佛像就毁了。

*

让念住走失，好比你的衣服上出了一个洞。让它再走失一次，好比有了第二个洞。如果你继续让它走失，好比衣服上有了第三、第四、第五、第六个洞，到最后，衣服就不能穿了。

*

念住走失有三种方式。第一种是拿著内在事物思考。换句话说，抓紧出现的光亮或禅相，这样你的正道便给冲毁了。第二种方式，是把外面的事物拿进来思考，放弃了你的禅定对象。第三种方式是失去意识，你坐著，却好像睡著了。这些都称为正道的败坏，好比一条道给冲毁，到处是深坑。

把杂念挡在心外，是在开辟内心的正道。把外在念头放进来，是让道路受破坏。道给冲毁时，洞见与明辨不可能生起，好比冲垮的路上，开不了车。定力这般熄灭时，不能有内观智。除了关于内观的想法、根据过去的偏见而生起的观念、猜测、摸索之外，什么也没有。你心里的福德不知不觉地消失了。想回来重新开始修，不容易，好比回去走一条冲垮的路。

*

入定的心好比纯银，白色、可塑，因为它不含杂质。我们可以随意把它做成任何物件，又快又容易，不必浪费时间钉起来烧炼、去杂质。没有定力的心，好比仿银或者掺杂质的银：又硬又脆又黑，因为它混杂了铜与铅。杂质越多，价值越低。

因此纯净的心好比纯银。各种熏暗心智的念头，好比使银发黑、发脆、发钝的杂质。如果我们让杂念与心混杂起来，把心变成了仿冒的银。不会有清静。这样的情形下，心不能寂止。不过如果我们把污染心的各种想法、念头拨到一边，它会坚定地依照正道的道支，在定力中确立起来。心一旦走上正道，得小心看守，好比我们严防路给冲垮一般。我们得不停地巡查，寻找沟槽与凹坑。哪里需要修整，立即补上。如果不立即修补，放任它，到了一路坑洼或者冲垮的地步，很难修复。心走在正道上，干扰它的五盖好比路上的裂纹。不赶快修补，裂纹会越来越宽、越来越深，直到那条路变成一块普通的地皮。

因此，你在培养正道时，不要让自己健忘。如果你让念住走失，让干扰的事物进入内心，构成正道的心态就给破坏了。你的禅定受破坏、定力受破坏、心回到常态、找不到真正的善德之道。

*

我们坐著禅定时，如果心不与色身守在当下，就好比有食物，却不看护它。猫狗必定会吃了它。这里的猫狗，指的是五盖——感官之欲、恶意、昏睡麻木、掉

举、存疑；我们喜欢把它们当宠物养著。转个身，它们就溜进来吃光我们的食物，即本来该从修行中得到的喜乐与福德。

*

迷路强过睡著。即使你有杂染，能保持这个觉知也强过心不在焉。知道自己有杂染，可以去克服它们。没有觉知的人，已经死了。

*

如果你的心不能定驻在一处，好比站在草坪上：如果你在十个不同位置上轮流站，那十处的草会继续长，因为你先这里站上一会、接著那里站上一会、又到别处去站著。不在同一个地方站久，草就会长。但是如果你真正定下来站在同一个地方，那里的草怎么会长？脚底站著的那块地方，不会长起草来。同样，如果你的心定驻一处，念住于出入呼吸，五盖杂染便不会生起。

*

我们走的路是一条近路。一条踏平的路。沿著踏平的路走，意思是路上没有杂草与障碍，不需要这里那里停下来，延迟进展。我们还不知怎样沿这条路走，原因是不会走路。我们与世人走路一样：往前走、转回来、左看右看。这就是我们为什么不停地相互碰撞、跌到爬起。有时即使无人撞过来，还是踉跄。无人绊脚，照样跌倒。有时懒散起来，躺下歇息。有时停下来，观赏路上风景。这样做永远达不到目的，因为我们并不专心走路。我们不走路，而是到处游荡。

因此我们必须学会走路的新方式，这是佛陀的方式。什么是佛陀的方式？

佛陀的方式，好比士兵踏步，不像我们前后蹒跚，而是身体挺直、原地踏步、脚蹬地面。这样就不累，因为不必走远。如果我们原地走三个钟头，脚下的草就踩平了。草要在那里长，也不能长出地面。

我们现在正在做的念住呼吸也一样。如果真正专心，把注意力完完全全只放在呼吸上，而不是跑得无影无踪，那么五盖——过去、未来、好、坏的念头，就进不来、碰不著我们。五盖好比那些草，必然给踩平。恶念、不善巧之念不会在心里出现。这样的情形下，心不会走上恶趣之路，而是走在越来越提升的正道上。这就称为依照佛陀的方式，沿著踏平的路走。

*

修习禅定，好比采掘钻石矿。色身好比一块大石；念住好比铲子。如果你不认真挖掘——也就是说，你在这里那里掘几个浅坑，不在一处深挖，掘上一个月，还不及膝盖那么深。但是，如果你真的专心在一处深挖，掘的洞越来越深，直到碰到石层。蠢人碰上石头时，便扔下铲子跑了（这代表那些修习禅定，却忍受不了痛感的人）。聪明人遇上石头时，会继续凿下去，直到穿过它，那个时候就找到石头下面有价值的钻石了。如果它是钻石层，一辈子不必再做工了。

*

真正有价值的宝石与钻石，埋在地下深处，因此如果想找到有价值的东西，必须掘得深。在表层下不远处找，结果只有沙土，卖起来只值五分钱一担。

*

我们真心实意做事，不停下、不松懈、不放弃，必定会有大果报，即使它们出现得慢。那些果报同时一起长出来，正是出现慢的原因。好比一棵树有许多枝茎，造起大片树荫保护自己。它必然比香蕉树长得慢，香蕉树只有一根茎，长出好果实，但有许多危险。有些人，得果报快，其他人慢些。慢的人不应当与快的人攀比竞争。快的人也不应当与慢的人竞争。好比擦木板与擦镜子。擦亮一面镜子、看见自己的映像，不需要多少才干，因为镜子本身有反射性。但是擦一块木板，使它光滑到能见著映像，即使花上很长时间，却代表了真功夫。

*

为了保持心的纯净，我们必须斩断一切观念，不让它们粘在心上。好比照料一幅白床单。要注意风吹过会落下尘土、蚂蚁、床螨之类。看见有灰，要掸掉。有污迹，马上清洗。不要让它留在床单上太久，否则很难洗掉。有虫子，必须拿开，因为它们会咬人、起肿块、睡不好觉。我们这样照看，床单必能保持干净、洁白，成为舒适的休眠地。

这里的尘土与虫子，指的是五盖，它们是心的敌人。我们照料心，要像照料床具那样。不能让任何外在念头进来，粘在心上、或者啃著心。我们得把它们全部扫开。那样，心会平静下来、不受干扰。

*

你一旦斩断了关于过去、未来的念头，便不必担心五盖了。

*

你观想外在事物时，必须仔细选择想什么。要只想善事，不想会导致伤害的事。不过，你观想内在事物时，什么都可以想：好、坏、新、旧。换句话说，念住与警觉，能对付一切事物。好比我们的菜放在盖紧的锅里，苍蝇够不著。无论是咸是淡，吃著安全。

*

“琢磨”长。“想著”短。你使心寂止下来时，必须把这两个聚成一个。“想著”的意思是，你只专注于一件事。“琢磨”的意思是，你检查、评估，看看以某种形式安排因，会得到什么果，是好还是坏？

*

如果你睁著两眼，瞄不准目标。想看个清楚，必须用一只眼，同样，人们使枪、使弓时，只用一只眼瞄准。如果你使心与目标合为一体，同样能够明察内心事物。

*

你必须在四个姿势的每一个上修习定力。色身坐著时，心与它一起坐著。色身站著时，心一起站著。色身走路时，心跟它一起走路。色身躺下时，心一起躺下。如果色身坐著，心却站著，或者色身走路，心却坐著、躺著，那样毫无益处。

*

身体六元素是地、水、火、风、空间、与意识。你必须不断熟悉它们，直到它们成为你的朋友。那时它们会把自己的秘密告诉你，而不是绑束你、囚禁你。

*

心好比孩童。念住好比成人。成人负责抚养孩子、照看孩子。只有那时孩子才能吃好睡好、不哭不闹。你得给孩子好东西吃，也就是使心专注于佛、法、僧的品质。接著，你得给它四个大玩偶玩耍：也就是体内的地、水、火、风四元素。孩子吃得好、有玩偶，就不会跑外面淘气。如果你放它去外面游荡，会发生各种危险。但是它呆在家里，即使有一些危险，不那么严重。你必须教会心在这一尺宽、一掌厚、六尺长的色身里的各个元素之间游戏。那样它不会惹麻烦。一旦孩子玩累了，会在小床上躺下。换句话说，心会在禅那中定驻，那是圣贤们的休憩处。那样，心会汇合为一。

呼吸禅定基础

色身寂止时，你从色身里获得知识。心寂止时，你从心里获得知识。呼吸寂止时，你从呼吸里获得知识。

*

日常呼吸，除了维持你不死之外，没什么特别之处。你的觉知所专注的呼吸，则会生起各种好处。

*

普通的呼吸，是苦与紧张的呼吸。换句话说，它吸入时，会达到一种不适感，必须呼出去。呼出后，又遇到不适，于是再吸入。这样的呼吸，不叫禅定。禅定意味著把你的一切觉知收敛入心。

*

色身的当下是呼吸。心的当下是念住与警觉。因此要把心的当下与色身的当下结合起来。

*

呼吸好比水。念住好比肥皂。心好比衣服。不经常洗涤心，它会肮脏。衣服不白不净，穿起来不舒服。

*

不要对呼吸施以压力、强迫它、或屏住呼吸。让呼吸自在、舒适地流动，好比你把新鲜鸡蛋放在棉垫上。如果不把它扔下、压下，不会给压扁、裂开。这样你的禅定进步顺利。

*

如果心尚未寂止，那么只观察出入呼吸，先不去关注心是否舒适。否则心会开始偏离。好比一位果农开垦果园：如果他一下除草面积过大，不能及时把树种上，草会重新长起来。他必须只割一天能种植的土地。那样才能得到想要的结果。

*

无论呼吸是否均匀，你必须保持念住均匀。

*

呼吸好比波浪。念住好比船。心好比坐在船里的人。如果呼吸的波浪不静下来，船会倾斜、翻转，船里的人不溺死、也会陷入困境。你必须使心静得好似在风平浪静的海里抛下铁锚。船不会倾斜，船里的人静止、安宁。这个时候心便走上圣道：这是拥有全副力量的自由之心，脱离了五盖的控制。

*

色身呼吸并不局限于出入的鼻息。色身呼吸传遍每个毛孔，好比冰块上蒸发的水汽。它比外在空气要精细得多。当内在呼吸从毛孔呼出时，它会重新折回身体。这类呼吸称为辅助呼吸。它有助于使身与心保持清凉、寂止。因此，你吸气时，要让呼吸充满全身，呼气时，让它传遍各个方向。

*

你吸气时，必须在体内三个部分感受内在呼吸的效果：（1）心肺。（2）肝、胃、肠。（3）胸廓与脊柱。如果呼吸不能在全身各处起作用，你不会得到定力的全副结果。

*

热呼吸有破坏性。它生起痛感，使色身衰老。凉呼吸有促进性。暖呼吸好比医药。

*

平常的呼吸好比催吐剂。精细呼吸好比治病的药物。中等呼吸好比补品。

*

普通呼吸长而慢。精致呼吸短而轻。它会穿透每根血管。这种呼吸质量高。

*

如果呼吸沉重，你可以把它的幅度调低。它轻松时，你必须使它宽广。如果它轻到极其精细，就不需要从鼻呼吸了。你可以对呼吸从全身各个毛孔出入保持觉知。

*

无论色身哪里有痛，如果你想要结果，便集中注意力使呼吸经过该处。假定你的膝痛，必须专心使呼吸一直传到脚趾。如果你肩膀痛，要专注心使呼吸经过手臂。

*

呼吸克服痛感。念住克服五盖。

*

我们禅定时，好比在磨谷，准备米粒。心好比稻谷，五盖好比谷壳。我们必须把谷壳碾开、再把下面的红皮磨去，那时才得到好白米。磨谷的办法是寻想与评估。寻想是我们使心专注在对出入呼吸的觉知上，好比拿几把稻谷放进磨齿里。我们必须确定磨齿完好。如果只知道入息、出息时却走神，就好比磨齿断了。这时候，我们得立即修补。换句话说，重新确立念住呼吸，把杂念推开。

评估是有观察力，随著入息，仔细注意呼吸，看它情形怎样，是否舒适、自在、流畅。接下来，使好的呼吸感传遍全身，赶走不良的呼吸感。色身各元素会纯净起来、心会明亮起来。呼吸有清凉自在感。我们照料呼吸，得像把小鸡捉进鸡笼。如果抓得太紧，它们就死了。如果太松，又跑了。我们得用双手力度适当地捧起来。那样才能把它们安置于鸡笼。

我们用寻想与评估时，好比在磨去红谷皮，结果就有了上好的白米(喜、乐、
置心一处)。把米拿到市场，能卖好价钱；煮的饭味道好，滋养身体。这就是为什么我们都应该专心打磨自家稻谷，得到一等大米。

*

禅支——寻想、评估、喜与乐，都得汇集在呼吸上，才能达到置心一处。
寻想好比拥有一块地。评估好比在上面播种。等到种子结出果来，那便是喜与乐。

*

对呼吸保持觉知是寻想。了解呼吸的特点是评估。传播呼吸，让它弥漫、
充满全身是喜。身与心的宁静与安适感是乐。心离五盖，与呼吸合一，那是置心一
处。这五禅支共同把念住转成念觉支。

*

传播呼吸，让整个呼吸感传遍色身各元素、各部分：血管、肌腱等等，好
比在荒野里造起相互连接的通道。一个国家有良好的公路系统，必然发达起来，因
为交通便利。

*

我们不停地在色身各处调整、改进呼吸，好比在剪去一株植物的坏死部分，
让它开始重新生长。

*

寻想，是把注意力集中在呼吸上，好比你把食物送进口中。评估，也就是调整、传播、改进呼吸，好比你在咀嚼食物。如果你细嚼慢咽，食物容易消化，给身体带来充足滋养。消化是色身的功能，但是如果你想有好结果，必须助以咀嚼。你使呼吸越精细，结果越好。

*

我们作呼吸禅定时，有两类评估。第一类是评估出入呼吸。第二类是评估色身内在的呼吸感，直到你能把它传遍身体各元素，达到忘记一切杂念的地步。身与心同时满足了，从我们的寻想与评估中会生起喜感与乐感。这是心的正业。

*

调理出入息的益处之一是，色身各元素之间友好、和谐起来。我们把呼吸传遍身体，等它寂止下来时，会给你身远离感。这是色身的一个益处。心的益处在于，念住会扩大起来。念住扩大时，觉知也扩大了。心成熟起来，不像普通的心那样容易溜出去。你要它想，它就想。要它停，它就停。要它走，它就走。心训练有素时，好比受过教育的成年人，会有知识。你与它交谈时，能相互理解。一个人的心未受训练时，好比孩童。这样的心不理解你在说什么，喜欢溜出去到处漫游，也不告辞。你一点不知它走时带走什么，回来时又带回什么。

*

当呼吸、念住、与觉知三者扩大起来时，它们都是成年人了。相互之间不会打闹，色身不与心争吵、念住不与心争吵。那时我们就有自在。

*

你一边传播呼吸，一边作评估，念住在全身流动，好像电路一般。你要使自己有念住，好比让电沿著线路流动。警觉是催醒身体的能量。身体醒著时，痛感不能压倒它。换句话说，四元素[四界]平衡、充足时，色身有自在。色身受呼吸与念住这般滋养时，便会长大成年。四元素有安宁，都成年：成了大念处[mahasatipatthana]。这称为近行定或评估。

*

心分散开来，去追逐外在念头时，会失却对付本身事件的力量。想做什么，难以成功。好比枪管口径太大，你把小子弹放进去，它们在里头响动，出来不会有多少冲力。枪管口径越小，发射时子弹越有力。呼吸也同样：你的注意力越精细，呼吸会越精细，直到最后，甚至可以从毛孔呼吸。这个阶段的心，力量比原子弹还大。

*

要使心与念住、呼吸舒适地相处在一起，就好比织布。如果织得精细，不透水，那块布就值钱。你用它筛面粉，会得到精粉。如果织得粗糙，那块布值不了

多少。用它筛面粉，出来的净是疙瘩。同样地，使自己的觉知越精细，得到的果报越精细、越有价值。

*

呼吸充满色身时，觉知会精细起来。原先呼吸快的，会慢下来。原先呼吸用力的，会柔和起来。原先呼吸沉重的，会轻松起来，直到你不需要呼吸的地步，因为色身充满呼吸，不存在空隙。好比加水入罐，直到罐满：那就是充足点，你不必再加了，从这个充足感生起了清凉与明晰。

*

呼吸有五个层次。第一个层次是最明显的：我们的出入呼吸。第二个层次的呼吸穿过肺部，连通色身各元素，产生舒适与不舒适感。第三个层次是停留在全身各处的呼吸，它不会到处流动。过去在体内上下流动的呼吸感会停止流动。过去在体内前后流动的呼吸会停止流动。一切停下、寂止。第四个层次的呼吸生起清凉与明亮感。第五个层次是真正精细的呼吸，细微程度好比原子。它可以贯穿整个世界。它的力量快速、强大。

*

最精细的觉知层次，好比原子那么细微，它的力量类似于原子弹，埋在地底下也可以把人与动物炸为齑粉。精细的心在这样的呼吸里时，也可以把人与动物炸为齑粉。这个意思是，当心达到这样的精细层次，它的“我”感与“他”感消失

得无影无踪。它放开对色身与自我的执取，放开对“人们”与“众生”的执取。这就是为什么我们说它像原子弹，可以把人与东西炸为齑粉。

禅那技巧

刹那定好比草房，房柱由软木做成。刹那定不是禅那。近行定好比瓦房，房柱由硬木做成。安止定好比牢固的水泥房，这才是我们在一乘道[ekayana-magga]上“合一”之处。好比独个坐在椅上、躺在床上，没有人来占据我们的位置。或者好比独个在房里，没有人来打扰我们。我们独个在屋里时，就自在了。如果愿意，甚至可以把衣服脱去。我们可以规规矩矩，也可以无拘无束，没有人抱怨。这就是为什么，安居于禅那的心，有自在。它拥有一口深井，可以从井里得到足够水分，达到可以放开寻想与评估、只留下乐感的地步：这个时候，觉受成了你的念住之处[vedananupassana-satipatthana]。色身有充足感。地、水、火、风四元素都有充足感。心这般充足时，什么也不缺。那就是喜。你不再想要四元素了。心在这个喜感中沉浸许久时，好比你把东西长久泡在水里。水必然饱和它。这种喜感是第二禅那。喜感开始动起来时，你就不自在了，好比船开始摇晃时，你想回岸上去。因此，一旦喜感充满身体，你就放开它，只留下乐感与置心一处。当心在乐感中浸泡、达到饱和点时，也把它放开，只剩下一一种平等无偏[舍]的空旷感。心真正达到空性时，它宽敞、明亮。它越沉浸在平等无偏之中，越寂止，生起一种内在光明感。光度强大时，你达到了正念。

*

寻想，是专注于呼吸、不受干扰，它好比种树。评估好比松土、施肥、从根到顶给树浇水。色身好比土壤，会松软起来，让肥料与水渗透到根部。喜感好比那棵树叶色鲜绿，绽放出花朵（喜感有五类：(1)一种色身特殊的重感或轻感；(2)色身的漂浮感；(3)凉感或热感；(4)色身表面一种微颤感；(5)色身开始摇动。）乐感的意思是，身与心寂止，不著五盖。置心一处[心一境]意思是，对其它事物持中性感，完全寂止于专一目标。这就是佛陀所说，随著戒德而成熟起来的定力，有大善益、大果报的意思。

*

寻想好比站著看窗外。有谁经过，我们知道，但不去招呼；他们走过，我们不转头跟著看。我们只站在窗口一动不动。

*

对呼吸作寻想与评估，好比修车技工。心好比总技师。我们开车，必须注意观察，不断检查机械零件，比如方向盘、缓冲器、轮胎、输油管，看哪个部件有磨损、不正常。发现有部件不正常，得立即修。那样，汽车会载著我们安全到达目的地。你在修习定力时，也必须注意观察，检查呼吸是否平缓，作调整，使它舒适。那样你的定力会一步步提高，最后把你带到超世。

*

人们批评你耽于禅那的盲目境界，那也强过无禅那可驻。如果说，你就像不出壳的雏鸡，那也好。雏鸡在壳里时，鹰鹫不会冲下来抓它。等它破壳而出时，便成了猎物。

*

人们也许会说你坐著禅定像“树桩”，不要听他们的，因为树桩有树桩的用处。有时它们会长出新枝嫩叶让你吃。不过如果树桩起火烧焦，就没有一点用处了。

*

我们不断地训练心智，它越来越成熟、坚强、锐利，可以直接切开一切。好比刀磨个不停，不可能不快。因此我们修持，应当像磨刀一样不间断。身与心任何部分不健康，要不停的调整，直到获得好的结果。好结果生起时，我们会进入正定。心坚定地确立于当下，置于一处。我们的身与心同时获得力量。色身有力量，意思是无论那里有痛，我们可以调节地、水、火、风元素，产生舒适感。好比修理树枝：哪根枝丫折断、腐烂，把它剪去，移栽一段新的；新的断了，再接更多的新枝。我们不断地这样做，直到那株树健康、强壮。

*

心寂止有两个好处：压制与斩除。如果我们还不能斩除，可以压制。“压制”意思是，心有杂染，但我们不让它烧起来，变成行动。我们控制它。“斩除”意思是，根本不让杂染出现。

*

为了调理心智，我们必须有观察力，看见什么需要纠正、什么需要培养、什么需要放开。如果你只纠正，不做别的，不会成功。只放开，不做别的，也不行。修行要求怎么做，我们就得怎么做。

*

心入定时，不会给经过的任何念头吸引。好比一个人专心工作。路人想与他攀谈，他不会应答，甚至头也不抬。同样地，心真正斩断外在杂念时，必然会专心守著禅定对象。

*

满是杂染的心好比海中咸水。你必须用许多寻想与评估，把心过滤、蒸馏、才能把海水变成雨水。

*

我们每一个人，好比独坐一叶小舟，在大海里漂行，周围是狂风巨浪。有的人漂得太远，根本看不见海岸。有的人上下沉浮，时而看见海岸，时而看不见。这代表那些在重复“佛陀-佛陀”的人。有的人漂得离岸近些，看见了鱼笼、帆船、

岸上的绿树。有的人在拼命朝岸边游，还不曾到达。至于佛陀，他就像一个站在岸上的人，不再有海上的危难。他经历过人们正在遭遇的险境，因此有大慈悲，想助我们脱离大海、安全靠岸。这就是为什么，他教导我们修持布施、持戒、禅定，因为这些修持，能把我们安全地拉上岸。

我们在内心培养佛、法、僧的品质时，不会有苦。使心进入法，各种破坏它的杂染会消失。我们得以逃离苦海。

一旦上岸，我们会有各种各样的乐趣，因为那里有许多海上见不著的事物。好比进入湄南河口，看见湿地树与鲜绿植物。我们着了迷，于是继续朝内陆走，进入苏胡提路。在那里看见了自行车、吉普车、各色漂亮汽车，于是更激动。有的人沉迷于陆地景象，换句话说，沉迷于禅定中出现的禅相。比方说，我们也许开始能回忆前世。忆起坏事，于是难过起来。忆起好事，便高兴起来。这样会转成渴求，与这个那个的缘起欲望。有的人痴迷过头，以为自己真是禅相里的人物。

如果我们的明辨不够强，无论看见什么，都会败坏洞见[vipassanupakkilesa, 观染]——好比有人看见一辆稀罕的车，激动起来，想进去坐一坐、开动一下，于是不看左右，便奔了过去，跑到路中央给车撞倒，或者撞死、或者断胳膊断腿。费了那么大功夫脱离大海，结果受到迷惑，又把自己置于险境。

但是如果我们的明辨足够强大，无论看见什么，都可以变成尊贵财富[ariya-dhana]。看见湿地林也有用，可以砍作木柴，自家用或者去市场卖了。杂草丛生之地，可以锄草为田。不休耕，必定有收成。

受禅相吸引，称为“辨识走偏”。如果你有禅相，正确的反应是，要记得评估它，然后依照它的天性放开。不要抓住你看见的事物，因为那一切都是无常。如果你生来贫穷，会为发财的欲望而苦。生来富有，会为守财而苦，怕损坏、怕给人骗走、怕小偷撬门进来偷。没有什么是确定的。禅相也一样。因此无论你看见什么，必须依照它们的天性放开。把树留在林子里、草留在草坪上、稻苗留在田里。如果你能这样做，就有自在，因为你知道在陆地上感觉怎样、水中感觉怎样，何时该进、何时该出。你一旦有了技能，可以在水上、陆地旅行，轻松自如。你可以进退无碍。这便称为世间解[lokavidu]。你可以守著知识，却不卡在里面。你可以住在海里不淹死。你可以住世不沉沦于世——如水中莲叶，水丝毫不能渗入叶中。

*

你做事诚心诚意时，诸事会有成就。比方说，如果诚心守戒，你的戒德会有果报。诚心修定，你的定力会有果报。诚心培养明辨，你的明辨会有果报。我们没有果报，是因为做事不诚心。五戒才五条，都不能清净持守，这样能指望成什么事？四禅才四个，我们却继续摸索，找不著它们。有人会管理几百、几千亩田地，我们连四禅也不会，难道不丢脸？

*

如果我们在心念与行为上对佛陀的教导不诚心，那个果报会推著我们离法越来越远。有饥渴、受各种苦痛。因此佛陀教导我们无论做什么要诚心。有诚心时，即使在世间也有自在。我们知道怎样把苦清除出内心，使色身各处安适。和平与宁

静，有赖于心的满足与充实。心有满足，外在的火焰进不来。色身充满念住时，心里还缺什么？

这就是为什么，如果我们想有满足，必须尽量培养定力。喜感会生起。喜感生起时，不给卡著，因为我们知道它不可靠，最终会消退。因此放开喜感。我们放开喜感时，心自在，有乐感。这样的乐与自在感，比喜感更精细、更深刻，没有喜感的动态外相。喜感好比某人看见什么可喜事物，以微笑、大笑表示出来。乐感没有什么外相。它藏在心里，好比某人富有，却丝毫不显出来让人看见。正是这种乐使心宁静。显示在外，没什么意义。这样的乐感使心清凉，使心得休养，引向寂止与宁静。心有宁静时，它会明亮、清晰起来，好比风平浪静的海上，可以看见十里外的船。东西南北，无论哪个方向来什么，不需要望远镜，看得一清二楚。我们的视感比平常要远。维巴沙那，即让我们对世间真相有如实知见的洞见，便是这般生起。

*

如果我们有一只椰子，把它砸开吃果肉，只会饱一次。如果不吃，把它种起来，长成树，结更多椰子，再种起来，最后我们会成为椰树种植园的百万富翁。

如果我们有了钱，只是存起来，不会起什么作用，有一天它会开始不安全。因此我们得布施给佛教，找正确的地方存放。那样它会生起更多的果报。

如果心只达到定力，停滞不前，只会有自在感。我们必须利用那个寂止，来生起明辨。那时候我们才会有最高的喜乐。

*

我们心有内在满足感，与别人交往时，他们也会感到那股满足感。心有痛苦，与别人交往时，也会使他们痛苦。

*

如果我们培养起心力，可以传送慈心，助他人减轻苦痛。但是如果我们不纠正自己，是不能真正帮助他人的，好比一个疯子不能使另一个疯子清醒过来。如果我们自己著火，别人也著火，怎么帮他们？得先把自己的火灭了，才能助人清凉下来。我们必须“有”，才能“给”。

觉醒之翼

当你念住呼吸时，能够同时达到四念处。呼吸为“身”、觉受在色身内、心在色身内、心理素质[法]在心内。

*

我们坐著禅定时的四念处：呼吸是“身”、舒适与不舒适是“受”、纯净与清晰是“心”的状态、而心定是“心的素质”。

*

修习禅定时，我们必须为它注入成功的四神足：

Chanda（欲求）[欲神足]：对呼吸有著友好的兴趣，守著呼吸，了解入息时带入什么。如果不出息，会死。如果出息而不入息，也会死。要连续使心集中在这上面，不要管其它事。

Viriya（精勤）[勤神足]：勤于了解有关呼吸的一切事务。你必须专心于“我现在要入息，我现在要出息；我要使它长、短、轻、重、暖、凉，等等。”你必须掌管呼吸。

Citta（专心）[心神足]：专心于呼吸。观察外在呼吸怎样进入，与色身上部、中央、下部的内在呼吸相连接；这些内呼吸存在于胸部——肺、心、胸廓、脊椎；与腹部——胃、肝、肾、肠；还有从手指脚趾与身体各毛孔流出的呼吸。

Vimansa（明辨）[观神足]：观想、评估进来滋养色身的呼吸，看它是否盈满色身、是否有自在自然感、是否还有地方需要调整。要注意外在呼吸怎样与内在呼吸碰触、看它们是否在各处相连、看呼吸对地、水、火元素的作用怎样生起、维持与消逝。

这一切来自于对物质事件的禅观，也合乎大念处[mahasatipatthana]的称谓。当心发展四神足达到圆满、念住与警觉达到圆满时，色身果报是痛的寂止。心的果报是，一路导向超世：证得入流、一还、不还、与阿罗汉果。

如果你真正培养了定力，会有五种力量[五力]。（1）信力，你对于自己努力的结果生起信心。（2）精进力生起，不需别人强迫你。从那里开始，（3）念力对你的行动有更综合性的关注。（4）定力在你的行动中坚实地确立起来，同时生起了（5）明辨力[慧力]，了解一切正误之事。这些力量称为五力。

*

止禅[samatha]是 让心安驻于单一目标。它不去与其它事物建立接触；它保持清除了外在杂念的状态。观禅[vipassana]是心在全方位的念住与警觉状态下，放开对一切念头的关注。当渗透著洞见[内观智]的宁静在心里生起时，五根同时生起，成为主宰：（1）信根[Saddhindriya]：你的信念坚定强大。无论谁说什么、说好说坏，你的心不受影响。（2）精进根[Viriyaṇḍriya]：你的精进有韧性。无论是否有人教，你继续努力，不倦怠、不灰心。（3）念根[Satindriya]：念成为主宰，在大念处中扩展开来。你不需要强迫它。它传遍全身，好比大树的枝丫护著整个树干，无需任何人上下扯动。觉知在坐、站、行、躺每个姿势上通体明亮。它自己知道，不需要你去想。这种全方位的觉知，就是大念处的意思。（4）定根[Samadhiṇḍriya]：你的定力也成为主宰。无论做什么，心不动摇、不走偏。即使你在讲话，嘴巴张得一米宽，心照样正常。如果色身想吃、躺、坐、站、走、跑、想，不管什么，那是它的事。如果它哪里疲倦、疼痛，还是它的事，心保持正直、安驻一处，不偏离到其它事上。（5）明辨根[Paññindriya, 慧根]也在你内心成为主宰，使心证得入流、一还、不还、甚至阿罗汉果。

*

为了使心断离色、声、香、味，等等，我们必须培养定力，它由七觉支[七个基本因素]组成——

1.念觉支[sati-sambojjhanga]：心牢固地定驻于呼吸，对身、受、心、法有觉知。

2.择法觉支[dhamma-vicaya-sambojjhanga]：让呼吸传遍全身，成为大念处。了解怎样调整、改进、选择、利用呼吸，让它给我们带来安适。我们摒弃凡是有害的呼吸、培养凡是有益的呼吸。

3.精进觉支[viriya-sambojjhanga]：对呼吸不弃不忘。我们粘著它、它粘著我们，不停地从心里驱除五盖。我们不抓紧、不涉入干扰性的杂念里。不断使心的寂止越来越强。

4.喜觉支[piti-sambojjhanga]：心安静时，呼吸充实而清新。我们远离五盖、远离各种躁动感。好比一块一尘不染的白布，心这般洁净时，只会舒适与充实起来，于是便生起了满足感，称为喜。

5.轻安觉支[passaddhi-sambojjhanga]：呼吸在全身坚实。各元素宁静，心也宁静。没有什么麻烦与扰动感。

6.定觉支[samadhi-sambojjhanga]：呼吸坚实、稳固、不动摇。心坚守一处。

7.舍觉支[upekkha-sambojjhanga]：当身、受、心、法在这两类呼吸中相安相适时——当心守著呼吸的这些侧面时，它根本不需要造作任何事物。它不抓住任何好与坏的表现形式。它处于中性、不受干扰、不赞同与反对任何事。

*

1.下决心，坚守念住与警觉。不停地观察心，使它按照你的意愿守著呼吸。不断排除五盖，即破坏定力能量的各种干扰。这就是念觉支。

2.一旦呼吸清洁、净化了，让这个净化的呼吸传播开来，照料全身各处。一旦色身受这种纯净呼吸的滋养，它也会净化。我们的言与行也受净化。这时我们经历的是愉悦与自在。或者，如果你想用这个呼吸感照料色身个别部位，或多或少、或重或轻、或明显或细微，可以随意去做。这就是择法觉支。

3.照料呼吸，不停地审查心，不让它偏离出去寻找其它念头，破坏你的初意。不要因为身心有疲倦或者困难而灰心。要有决心斩去障碍，不管来自哪个方向，即使你必须舍命。(呼吸坚实。)[译按：本句似突兀,故英译版加以括弧；笔记不排除有疏漏]这就是精进觉支。

4.当这前三个因素圆满成就、纯净起来时，会生起一种明亮、充实、满足感。呼吸充实。这就是明[vijja]的呼吸。换句话说，呼吸受念住的掌管。这就是喜觉支。

5.心跟随著充实的呼吸时，对于任何经过的杂念，如声音触及耳，不动摇、不失念。依然有觉受，但这时不再导致渴求、执取、缘起、重生。觉知只是有知。这是轻安觉支。

6.当觉知全面坚固而确定、明亮而充实时，智识生起了。我们对于自己现状的来历与去向，同时有知有见。这就是定觉支。

7.一旦心走过第一到第六步，接著以宽敞的放松感舍弃、寂止，不抓紧任何禅相、念头、事物时，那就是舍觉支。

我们理解了所有这七觉支，能在心里发展圆满时，它们会在同一时刻汇聚到同一点。

经上教我们呼吸时培养这七个因素，是为了让我们平息内心的情感，因为情感是五盖的精髓。五盖是包含著无明与阴暗的呼吸。这种情形下，我们好比一个人站在黑暗里看不见自己、也看不见他人，因为我们在自己的杂染里发酵，满是缘起。这就是不受照料、不受引导普通呼吸。它倒是充满的，不过充满了阴暗。这个状态严重切断、关闭我们的圣道。只有除去五盖，心才能明亮起来，能够同时从因果角度明察真法。

*

当念住充满色身，如火焰充满汽灯的每根灯芯时，全身元素协同工作，好比一伙人齐心出力做工：每个人在这里那里作一点贡献，用不了多久工作可以轻

松完成。如汽灯的每根灯芯为火焰饱和，放出明亮的白光，同样地，你的心充满念住与警觉，对全身有意识，身心两者都会轻盈起来。你想使用念住之力时，体感立刻变得极其明亮，有助于同时开发身与心。你可以长久坐著、站著，不觉吃力，你可以走长路，不觉疲劳； 长期只吃少量食物，不觉饥饿； 一连几天不吃不睡，不失气力。

心会变得纯净、开放、无染。它明亮、无畏、坚强。有信力[Saddha-balam]：你信心十足，如汽车开足马力不停地奔驰。有精进力[Viriya-balam]： 你不懈怠、加速精进。有念力[Sati-balam]：你的念住与警觉强大、旺盛。有定力[Samadhi-balam]：你的定力强大，毫不动摇。没有什么会使定力顿失。换句话说，无论你在做什么，坐著、站著、讲话、行路等等，一想入定，心马上收摄。无论何时你要入定，只要想一下，就可以入定。等到你的定力强到这个地步，内观修习毫无问题。有明辨力[Pañña-balam, 慧力]：你的洞察力会如一把双刃剑。对外界有敏锐的明辨，对内心活动也有敏锐的明辨。

这五力从内心生起时，心圆满成熟了。如经文所说：信力、精进力、念力、定力、明辨力成熟，在各自领域中强大突出[Saddhindriyam viriyindriyam satindriyam samadhindriyam paññindriyam]。性格成熟的成年人可以相互合作，一起做事可以快速完成。因此，等到有这五个成年人为你做事时，可以成就任何工作。你的心有力量摧毁任何杂染，好比核弹头可以摧毁世上一切。

当你的定力强到这一步时，可以生起明辨：对于苦、苦因、灭苦、灭苦之道的知见，都在呼吸之中。我们可作如下解释：出入息为苦：入息为苦的生起，出息为苦的消逝。对出入息无知无觉，不了解呼吸本质，这是苦因。入息时有觉知、出息时有觉知、了解呼吸本质，也即对出入息有如实知见：这是圣道之一的正见。了解哪些呼吸方式不舒适，了解怎样改变呼吸，了解“那样呼吸不舒顺；我要这样呼吸才有自在感”：这是正志。寻想与正确地评估呼吸的各个侧面：这样的心理素质是正言。了解改善呼吸的各种方法：例如，长入息短出息、短入息短出息、短入息长出息、长入息长出息，直到掌握最舒适的呼吸方式：这是正业。了解怎样利用呼吸净化血液、令这股清净血液滋养心肌，怎样调整呼吸令身轻安、心轻安，怎样呼吸令身心满足清新：这是正命。调整呼吸，直到它使身心轻安，只要尚未达到，则继续努力：这是正精进。自始至终对出入呼吸有念住、有警觉，了解呼吸的各个侧面——上行、下行的呼吸感，胃部、肠部的呼吸感，经由肌肉从各个毛孔流出的呼吸感，随著每一次出入呼吸，把握这些觉受：这是正念。心只专注与呼吸相关的事件，其余波澜不惊，直到呼吸细微，进入安止定，从那里出发获得解脱洞见：这是正定。

当圣道三方面——戒、定、慧，在内心汇合、圆满成熟时，你对呼吸的各个层面会生起洞见，了解“这样呼吸，会生起善巧心态。那样呼吸，会生起不善巧心态。”你放开造作色身的因素——即呼吸的各个层面，放开造作言辞与心意的因素，无论是善是恶。你让它们依著天性自行发展。这便是苦的消解。

僧侣生活

为什么佛陀对世间生起厌离心？因为他问自己：“我们生于这个世界，有什么真正令人满意的？父母？亲戚？仆人？朋友？财富？这其中没有哪个真正令人满意。这种情形下，为什么要忍著活在世上？”这就是为什么他要出家，给自己找到不再轮回这个世界的法子。

*

我们出家，如果想无愧于释迦之子的称号，必须依照佛陀订下的训练法则进行修持。佛陀真正的后代是四类圣弟子：入流者、一还者、不还者、与阿罗汉，是那些依靠心力，一步一步从杂染与心漏中解脱出来的人。这些才是佛教真正的亲戚、才是佛陀的子女、无疑值得接纳他的遗产。这样的出家，人人做得——男众、女众、沙弥、任何人。这是内在的出家。至于削发著袈裟的比丘，那是外在的出家。如果同时经历内在、外在的出家当然更好。

*

每当你有喜乐时，应当转化它，不让它在你心里败坏。好比市上卖水果的女人，看见自己的芒果熟透、吃不了、不能过夜、又卖不出时，就拿来削皮切块、做成果酱。这样可以长期保存。果酱味道好、卖得上好价钱。这就称为有智慧，不

让熟透的东西败坏。同样地，我们有喜乐时，不应当自满。要把那个乐感磨成粉，变成痛感，揭示出不变、坚实、持久宝贵的内在喜乐与安宁。

例如，有的比丘与沙弥，得到生活用品供养充足，不需要像居家人那样辛苦劳作——肩挑重担与职责、开荒、日晒雨淋。他们只要“收集煮好的米饭”，就能吃个饱。这是来自出家的喜乐。但是如果这样的比丘执著于物质用品——僧袍、钵食、居处、药品，却不能做到行为端正，对得起人们为他们所作的奉献，那不是真正的行者。那只是在利用他们的供养者。

因此，当你看到个人生活需要得到良好的照顾，应当把那种自在、愉快感，磨成粉末，成为痛感，也就是用功修行，牺牲你的乐感，以佛陀为榜样，修习头陀行。这样，你会理解拥有一个色身必然带来的痛与苦。

你应当观想受人供养的乐感，了解那里没有什么持久的精髓。有持久精髓的喜乐，必须是你自己培养起来的。这个意思是，你必须修持忍耐、抵制色身的苦与紧张。你能做到这点时，心会稳定、坚实、强大，一步一步上升到更高的层次。最后你会了悟真正的喜乐与安宁，佛陀把它称为至高的喜乐。

*

无论你在哪里住，应当照料它，把它当成你的家。无论你在哪里睡，应当照料它，把它当成你的家。无论你在哪里吃，应当照料它，把它当成你的家。这样，无论你住哪里，无论你去那里，都能找到喜乐。

*

把你的耳朵、眼睛张得大大的，才能帮助照料寺院，把事情做好。我们每一个人，都应当有大大的眼睛。你住在这个寺院时，眼睛就得如寺院那么大，耳朵也得有那么大。

*

那些对自己估计甚好、行为却不怎么好的人，累赘、沉重，住在哪里，哪里开裂。这就是为什么人们说智者如猫爪一般轻盈：柔软、多绒，把爪子藏在安全处，真正需要时才拿出。走在地板上不出声、不留足印。

至于蠢人，他们在行为上不知操持，人们说这样的人如狗爪。爪子沉重，走在地板上有声响、留下足印。

*

我们作为团体在一起生活时，相互接触时必定会有多种声响。打个比方，我们跟一个乐队没什么不同，有双簧管、锣、木管，有强音弱音、高音低音。如果所有乐器发出一样的声音，听起来就没乐趣了，单声乐队一点不中听。同样，许多人住在一起时，必定有好声音、坏声音。因此我们每个人，必须照顾自己的心。不要让你自己对坏声音感到生气、不乐，因为当有许多不乐时，必然转为嗔意。有许多嗔意时，必然转为恶意。有恶意时，便导致争吵与纠纷。

因此，我们应该对上、下、同等层次的人们传播善意。下属对我们有不良言行，应当原谅他们。我们能这样做时，就是在对团体的和平、宁静做贡献。

*

无事不要与一群人闲聚，否则你浪费禅定的时间。闲聚的危险是：(1)如果你们的行为不在一个层次，会生起恼怒。(2)如果你们的观点不一致，会有争论、生起杂染。好比梯田里的水，高处往低处流，会发出大声响。水沿著平地流，很少出声。

与众闲聚好比把菜浇在饭上，很快就坏，不能保存多久。如果把饭与菜分放在两个盘里，不那么容易坏。人们自处时，很少出麻烦。

*

作为一位比丘，出家却不曾有过野外生活的经历，好比知道饭的滋味，却不知菜的滋味。去丛林里觅地隐居的比丘，必然了解法的滋味；好比就著菜吃米饭，滋味必然不同。拿鸡做例子。野鸡与家鸡是很不同的，它们眼神快、尾巴短、啼声急、翅膀长。它们需要连续保持警惕、必须得这样。而那些家鸡，尾巴长、眼神慢、翅膀弱、啼声长。这样一来，必然成了豹子的猎物。这说明林居生活，滋味必然不同于定居村镇的生活。

曾经有人批评我进入丛林，不过我只是对自己笑。他们说我胆小，不能应付世人，因此逃走躲起来。我在心里暗笑，最后只得说：“住在城里好，不错，但

不需要什么特别的本事。为什么？我从来没见过城里人在丛林里能呆上多久，可是在城里，别说比丘能住，鸡狗到处都是。”

教与学

杂染厚的人比杂染薄的人容易教。他们有一张厚壳，因此容易敲开。薄皮是很难剥除的（这代表那些自以为已经很不错的人；有什么剩存的杂染不愿放开）。

*

人有各种各样。有的使自己变成猪、有的使自己变成鸡、有的使自己变成水牛、有的使自己做人。只有人像人样，你才给他们吃米饭；即使人也有许多层次。有的吃精米、有的吃次等米、有的吃剩米。

*

有一次有人来对我说：“无知无觉才使人们思考，因此它们实在有好的一面，因为如果人们不思考，怎么能聪明起来呢？可是你却在这里教人们静坐，让他们的心寂止下来不去思考。能有什么好处？”

于是我回答他：“先不谈无明这等微妙的事。我们就讲简单的。你小时候学认字，老师教你边旁部首：三点水加各是洛、木加各是格、足加各是路——一直

到你确认足加各是路。你现在在曼谷； 假定你放下学业，去尖竹汶府。见到一个标牌上写“公路”，你马上知道这是说有条“路”，不必去想，对不对？因为你知道。如果他已经知道了，为什么还想？那个需要想的人，是因为他并不真正知道。

有时如果你想有效果，必须拿他们的话，堵他们的嘴。这样他们才会坐直了注意听。

*

我在曼谷时，每个来到我居处的人，都在静坐禅定； 不是因为我要他们做，而是因为我自己在做。那本身就足以教他们了。我闭眼坐著； 他们见我闭眼坐著，也就闭眼坐下，不敢说什么。如果我涉入他们的事，他们也会涉入我的事。

*

你眼睛模糊时，得学会怎样自己滴眼药。如果到处找别人给你点药，会给人增加负担。这个意思是，你必须注意观察。举例说，人们也许会、也许不会跟你说话，但是如果你发现他们话里有东西，就要注意：“此人这样做时，是什么目的？她这样做，是想要什么？” 仅仅这样做，足以使你开始懂事了。

这就是给自己点眼药水的意思。有的人，你得拿根棍子撬开他们的眼皮，即使那样还不愿睁眼。那时他们是教不成了。如果你的眼睛还不太模糊，不必经常察看。某件事看见一次，足以作为长期指南，不需要太多例子。譬如好鞋匠，只需一只鞋样，便可以开门做生意，做出成百上千双鞋。

*

耳朵灵的人，意思是：老师只说了一次，你拿著一生受用。

生老病死

凡是出现了、有形了，必然会生起苦。

*

如果我们把不稳定的东西据为己有，我们的生活也会不稳定。

*

痛感生起时，就呆在痛处跟著痛感。乐感生起时，就呆在乐处跟著乐感。去了解它们。了解什么在生起，何时在生起。你与它们在一起时，要专心一意地观察、从头看到尾。最后，它们会消逝，好比我们在草地上放一块大石头，下面的草自己会慢慢死去。

*

痛感生起时，你把注意力集中在其它地方、其他人那里，忘记痛，这样是可以的，但是这只是念住，不是警觉。如果要同时有念住与警觉，你的觉知必须在你色身内部事件发生的地方。

*

老、病、死，对于理解它们的人来说，是宝藏。它们是圣谛，是尊贵的财富。如果它们是人，我会每天朝他们顶礼。正因为有疾病，我做比丘才一直做到今天。

*

修行时进食少量很有用。我想对呼吸作仔细观察时，会尽量少吃。色身饥饿时，我可以看清楚致痛呼吸感的生起之处。如果色身吃饱了，很难观察这些事情，因为平常情形下一般不发生什么。因此我看在饥饿、生病时修行是件好事。实在有病痛时更好，我可以关起门来，不必与其它人牵扯。

*

色身是“死”。心是“生”。如果能把两者相互分离，我们便能解脱生死。

*

心有杂染与漏，必然经受生老病死。好比粮仓里的稻种，一旦土壤、湿度、日光、空气条件合适，必然发芽，生出更多稻谷、永不休止。但是如果把谷壳刮去，在锅里烤一烤，它们就不能发芽了。同样地，如果我们烧去心里生起的杂染，即藉著修定，连续以四念处(身、受、心、法)观察心的素质，杂染会同米花蹦出炒锅一样从心里蹦出去。我们达到这个地步时，便达到了不死之心，从死中解脱。我们看见色身不死的部分、心不死的部分，那时我们便证得了圣谛。

*

智者把死亡当作脱弃一件破旧的衣物。心好比身，身好比破衣。破衣本身没有什么实质，它们却令我们恐惧。一见衣服上有细小的破洞，赶快找东西补起来。我们打越多的补丁，它越厚。越厚越暖。越暖我们越粘著它。越粘著它，越痴迷。结果我们永远脱不了身。

不过在智者看来，我们是活是死的问题，不如能否起到作用这个问题更重要。如果继续活著对己对人有用，即使是块破布，他们会忍著继续穿。不过，如果他们看见继续活著不再起什么作用，到时候该把衣服脱去，他们会立即放开。

*

修习定力，好比把菜籽收集储存起来，有了湿度，会发芽、长出枝叶花朵。同样，我们的定力也会发芽成明辨，会对世间、法界诸事生起全方位明辨。我们会了解色身的四界、五蕴、六处是什么，一直到不怕老、病、死的地步。好比我们长大起来时，孩子气就不见了。

*

不要对你将死与否，生出许多事来。甚至不要去想它。只管净化你的心，那样做一切会顺利。

全方位明辨

法在每个人的心里。无论你意识到与否，它就在那里。无论你学不学，它也在那里。问题在于你能否破解。一旦学了佛陀制订的标记，就可以自己破解，好比认字读书。举例来说，婴儿不懂事，生下就哭：“哇!”那是受蕴。他吃著不喜欢的，便扔了要找更好吃的，那是行蕴。长大一点时，开始记事，那是想蕴。因此法就在每个人的心里。那么为什么要学习?我们学习，是为了解事物的名称，最后得把一切概念，旧的、新的、过去、未来，全部除去。那时我们就达到了涅槃。警察不换下制服穿上便装，便查不出罪犯的秘密。这就是为什么，我们必须修习戒、定、慧，才能熟悉五蕴。那就是观禅的意思。定力是你做的工作。内观禅是放开。你不能“做”内观[“do” insight meditation]。它是一种果。戒德为因时，定力为果。定力为因时，明辨为果。明辨为因时，解脱为果。

*

内观不能教。至多你可以教人们修禅定，但不能教人们有洞察力。

*

你必须“做”，才能“知”。你必须知，才能舍。你必须先种因，那个果自然会来。

*

人们在日头下来回奔跑时，不知太阳真正的热度。如果你想知道天有多热，大日头底下，去田里坐上五分钟，那时你才了解真正的热度。苦与痛也一样。如果心到处不停地跑，它并不真正了解苦与痛。如果想看，必须静止下来。

*

定力好比一面镜子，用来清楚地看自己。明辨则好比望远镜，把小的东西放大，远的事物挪近。

*

你必须停止找，换句话说，心必须寂止，才能生起明辨。找是无明[avijja]。

*

你藉著听讲与阅读获得的理解[Sutamaya-pañña，闻所成智]，好比一个人醒了，眼还不曾张开。他看不见一点光，只好到处摸索，没有确定感，有时抓对、有时抓错了。你从思考获得的理解[Cintamaya-pañña，思所成智]，好比一个人醒了，还不曾离开蚊帐、洗去睡意。他的视觉模糊不清。你藉禅定获得的理解[Bhavanamaya-pañña，修所成智]，好比出了蚊帐，洗了脸，把事情看个明白。这是最高等的理解。要努力培养它。

*

禅定要获得圆满结果，心必须发出指令。念住是执行者，协助我们的一切活动，警觉则审察著做完的结果。从四念处角度，它们称为念住与警觉。从禅那角度，它们称为寻想与评估。明辨就是从这些素质中生起的。

明辨来自于观察因果。如果我们知道果、却不知因，那不算明辨。如果了解因、不了解果，那也不算明辨。我们必须以念住与警觉，同时一切了解这两者。这就是全方位觉知的完整意义。

我们内心生起的全方位觉知，来自于因果，不来自书本、传言、个人臆测。假定我们口袋里有几块银币：如果只知别人说是钱币，我们不了解它的属性。如果试验一下，放进炼炉里，看看怎样做成其它东西，那时我们才真正了解它的属性。这样的智，来自于我们自己的业[行动]。我们禅定时，这样的智有五类。我们发现自己内部，有的东西以色身元素为因；有的以心为因；有的因来自心、但影响色身；有的因来自色身、但影响心；有的因来自身与心共同作用。这样的智就是明辨。因此我们必须培养戒德、定力与明辨，从中获得智识。如果不这样做，就有无明与痴迷之苦。

念住好比蜡烛，给心带来光明。如果夜里把蜡烛拿进屋里、关起门窗、堵住墙上的裂缝、风进不来、火焰不动，火光会更亮，我们可以看清房里的一切。关起门窗、堵上裂缝，意思是约束我们的眼、耳、鼻、舌、身、意，使注意力不游荡出去追逐概念与想法。这叫做以念约束。我们的念住会汇集为一体。念住强大时，即刻会有果报：那是一种心轻安感。念住坚定不移时，我们的定力会更强大。心

会寂止、端正。光明以两种形式出现： 或者从我们内心、或者来自墙上反射。这便是为什么，念住是因、是辅助因素，使定力不断进步。

因此，我们要重视这个心理素质。当我们知道某种因生起喜乐与安宁时，应当照料这些因。好比别人同我们分享食物时，不应忘记他们的好意。又好比父母把我们养大、从小照顾我们。等我们长大、在世上立足后，不应忘恩。我们必须表示孝心，始终照顾他们，报答他们的善意。只有那时，活著才有进步、不会倒退。

因此念住好比父母。我们必须连续照料它，因为它是一切善巧素养之母。生活中得到任何喜乐，是因为有念住。因此，是念住给心带来宁静。

坐在这里，把心带入寂止，做起来并不那么难。它看起来难，是因为我们有误解。观念有错，假设也有错。如果我们愿意去审查，理解了这一点，便会了解真相。比方说，我们以为是心去这里那里，那不是真的。那是先入之见。实际上，心始终与身在一起。好比电筒发出的只是灯光。灯泡与电筒一直在一起，只是光线闪了出去。灯泡与灯光是两回事。灯泡发光，但电筒外的光不带灯泡。心，即觉知本身，随著每一次出入呼吸与色身在一起。闪出去的觉知不是真实的。你不能把灯光放回电筒，好比一个人想抓住光柱，它不会粘到手上。

那么如果心始终在当下，我们为什么要修定？我们修定，是因为心里有两种火，或者说两种电： 热火是贪、嗔、痴之火； 凉火是禅那之火。如果我们懂得怎样训练心，会找到凉火。热火对我们的眼、耳、鼻、舌、身的经络是有害的。感官好比灯泡。感官的经络好比灯丝。如果它们与电流接错，会立即爆炸。与电流接

对，却从不关闭，会有损耗。因此修习禅那，是因为我们要凉性电流，即禅那的凉火。凉火不伤感官，还让我们利用感官看见真相，理解我们视、听、嗅、尝、触、想到的一切。这样，心才有清凉自在。

这就是内观的技能。形色触击眼，在触点生起概念时，我们能以明辨看清它。声音触击耳、气息触击鼻、口味触击舌、触感触击身、念头触击心时，明辨就在它们之间。这样一来，色不粘著眼、眼不粘著色，声不粘著耳、耳不粘著声，如此类推。这就是直觉洞见，或者说六处舍离，那样就能够同时放开观念与它们的对象。真正的心保持著清凉与自在，好比一股持久无害的凉火。

不能调伏心的人，得与热火相处，拖垮内心各个部分，比如眼、耳、鼻、舌、身的经络。经络疲倦时，这些人便无明起来。他们眼力暗淡：看见形色，不知形色的真相。这称为无觉知。他们的耳失聪：听见声音，不了解声的真相。同样于鼻、舌、身、意。无论感受什么，他们不了解那些东西的真相。这就称为无觉知。它导致渴求与杂染，于是有苦。这就是对真相无明的意思。

对真相无明的人，好比盲人。走到哪里都会出麻烦，以为高处之物在低处、低处之物在高处，盲人沿著平地走时把脚抬高，因为他怕绊著什么。同样，不了解真相的人，把深奥的法当成浅显的、把浅显的法当成深奥的；把高等的法当成低等、把低等的法当成高等。那是妄见。你的见有误时，修行便有误，你的解脱也有误，好比抬脚想上台阶，可是台阶却不存在。有的人想把自己放到高层次，但缺乏正确的基础。心没有一点定力。他们不停地走路、思考、想象高层次的法，结果却在原地打转。他们好比盲人想上楼梯，可下层阶梯却不存在，只好在原地踏高步。同样

地，处于低层次的人，以为自己在高层次上，结果越来越往下走。越试图往上爬，越下沉。好比大象跌入泥沼，越挣扎陷得越深。

上面所说的阶梯，便是戒德、定力与明辨。如果我们沿这些阶梯走，就会达到目标。好比一个眼力好的人，会爬实际存在的阶梯。修习了定力的人，无论睁眼闭眼，都可以了解事物，因为他们内心明亮。

*

“行蕴”意思是造作。我们必须研究行蕴，明确如实地了解它们。对它们也要有智慧。行蕴有两类。世间行蕴，比如利益、地位、褒扬、娱乐，这些事物生起、消逝。法界行蕴，是我们自己的色身与心理现象：五蕴、四界、六处。这些事物也同样生起、消逝。因此，我们有它们，应当好好利用。否则它们会转过来害死我们。如果不花功夫训练，它们只停留于表象层次。不过如果训练它们，可以从中得到越来越多的价值。好比陶土，如果我们聪明，可以做成陶罐煮食。再好一点，做成瓦片盖房顶。如果涂上釉彩，会更有价值。这些都取决于我们有多少明辨，了解怎样加工，增加它们的价值。

*

呼吸是色身造作[行蕴]，即是造作色身的因子。

言语造作是由想法转成的言辞，话在口里，还不曾大声说出。

心理造作是那些不涉及口头言辞的想法。你仅作参考，之后了解的那些想法。

言语造作与心理造作很类似。在训练心智时，重要的是努力防止言语造作的生起。不管是关于过去还是未来的观念，你必须把它们都扫出去。

*

色身造作，即呼吸，乃是色身的当下侧面。心理造作是心的当下侧面，即构成思维的觉知。

心的造作构成了苦的精髓。蠢人把造作当成财物。你想看见火焰，得先去除烟雾。你想看见非造作，得先去除心里的造作。

*

从色、声、香、味等等中获得愉悦，是感官之欲。游荡出去寻找、尚未找到喜爱之物的心态，是对缘起[有]的渴求。在当下的想法中动摇、倾斜的心态，是对非缘起[非有]的渴求。对于心的这些侧面不了解，则是无明[avijja]。

*

过去、未来的标签是“世间”。当下是法。不要让自己受哪怕一丁点标签的欺骗。即使稍微牵涉进去，那就是一种缘起，你必须经历更多的生老病死。

*

当“过去”只是一种动态、“未来”只是一种动态、“当下”只是一种动态，却不生业时，便有了解脱的技能。你可以想过去，但是心不从那个思考中尝到任何果。为了使心有离欲，你需要有技能，决定什么对当下有害，把一切欲望立即吐出去。过去不真，未来不真。如果它们是真的，必须永久存在。如果你有智慧，就不会把已经吐出的东西，又放回口里。

*

贪欲与渴求好比吃与咽、往里收集。离欲好比吐出、扔弃。如果去抓那些已经离开你、或者尚未来你这里的东西，那是渴求与贪欲。离欲，就好比食物碰到你的舌，你立即注意到，在吞下之前把它吐出。

*

佛陀还是居家人时，他曾经思考真正的喜乐来源。他问自己：“喜乐来自富有吗？”但是他看著财富，看见它有过患。于是他转向学问，学问也有过患。他转向权力，可是他看见权力包含著杀人与战争。他这样来回思索，问自己怎样才能找到真正的喜乐。最后意识到，喜乐来自苦痛，苦痛来自喜乐。世间必须这样转。事物转动时，必须有一根轴，否则怎么转？因此，有什么在转，必定有什么不在转。他继续这样思索，直到发现了一切转与不转的来源，它就在心里。

*

知识有两类：真正的知识、与仿冒的知识。真正的知识，是即使即刻与你在一起、别处哪也不去的觉知。你知道何时站著、何时躺下、说话、思考，等等。仿冒的知识，是追求标签与印象。标签是一种知识，但不是觉知本身。它们好比觉知的影子。真正的觉知，是念住当下，看见因果。这就是明辨。

*

依照标签、依照书本、依照人言的知识，是仿冒的知、不是真知。它好比觉知的影子。真知是你内心的觉知。它只对个人生起[paccattam，各自证知]。这种知不能教、不能讲。它必须从你内心生起。只有那时，你才了解什么是无常、苦、非我，什么是恒常、自在、我。而种姓智[gotarabhu-ñāna]，既见到这两方面，同时又放开这两方面。法的真相是恒法[Dhammathiti]，即保持不动的那部分心智。心的动态与心所，只是觉知的影子与仿冒。修习佛法时，你要的是真知。如果你不真正修行，只会得到法的影子。因此，我们应当勤修，让内心生起真知。

§恒法[Dhammathiti]依著天性原地安住。它不变化、不动摇、不随接触到的思维对象生起、落下。它是脱离了苦与紧张的心，是依著天性安住的心。即使以各种形式思考、谈话、行动，心只有觉知。它不呈现出离真如本性变化之相。比方说，把一只杯子放在这里，没有任何人、任何东西碰它，它会在那里停十年、百年不坏。恒法之心就像那样。或者，好比写下数字 1，不改成其它字，它就还是原来的 1。这便是恒法。

*

要连续从无常、苦、非我角度作观察，不过你也得从恒常、自在、自我角度观察。你必须从两方面看事物，不只看它们的缺陷，也得看到它们的用处。不过不要让自己执著于任何一方，否则你便像个独眼人。恒常、自在、自我，不知不觉会悄悄地过来，打中你的头。

*

洞见有两方面：一方面依我们所学的角度看，一方面朝另一个角度看。依传言看，会成为洞见的破坏因素。从另一个角度看的意思是，从不为人们所说的角度看。他们说有无常的地方，那里有恒常。他们说有苦的地方，那里有自在。他们说是非我的地方，那里有我。这便是直觉洞见。

*

明辨的宁静寂止，并非佛陀的目的，因为它并不真正宁静。最终的宁静，甚至高于明辨。

*

那些获得了超世之果的人，入流者、一还者、不还者、阿罗汉：这些名称不是指人，而是指心。

放开

“我们”好比树。“执取”好比藤。如果我们对形色有欲望，它们会缠在眼周围。如果我们对声音有欲望，它们会缠在耳周围，依此类推。我们这样到处给缠起时，必须得死。有的人不让自己死得自然。他们的执取把自己的咽喉勒起来。

*

世界好比顺藤爬的红蚁。如果砍去缠绕我们这棵树的藤，蚂蚁便不能上树了。

*

我们必须尽量砍。心长，使它短。心短，使它圆。心圆，使它平滑。心平滑，使它放光。于是它可以滚来滚去，不卡在任何事上，那样才能从一切苦与紧张中解脱。

*

苦来自“有”。这就是为什么世人受苦。如果他们有五，想添作十。以为一旦有十就可以宽心了。可真有了十，又要添到百。接著必得找更多的、怕失去已有的。只有断气时，才停止找更多。这就是为什么经上教导我们，“有”是苦。这就是为什么佛陀什么也不要。他说：“色、受、想、行、识，不是我的。色、声、香、味、触、法，不是我的。”没有什么是他的，谁又能从他那里拿走什么？谁能

压迫他？如果人们给我们什么，我们说“得”与“有”。如果他们把东西拿走，我们说“失”。但是不拥有任何东西，便不存在得失。那样的情形下，哪里会有苦？

*

涅槃是一切得失的终结。

*

如果我们不会放开，就有苦。手里提著东西，不知放手、放开，不会拿到更好的。这就是为什么佛陀教我们放开。首先，手不会老提著东西而出汗。第二，可以把东西放开、翻过来、从各个角度看看到底是什么。比方说，我们手里紧握一把刀，也看不清它是什么样。如果松开手，把刀放开，就能看个仔细，是钢刀、木刀、角刀、还是象牙刀，质量好坏、有什么用。

*

抓紧色身，是在抓紧旧业。放开色身，是放开旧业。我们能这样放开时，不会造身业。好比一宗地产，如果我们拥有了它，开了地产证明、划了地界，就容易有侵权、诈骗、地界纠纷、诉讼官司。但是如果我们不拥有它，只让它成为公共财产，就不会有麻烦与争吵。这样心有自在。

*

如果心纠缠于任何事，必然生恶。如果你能照见，生与不生平等、病与不病平等、死与不死平等，意思是有同样的价值，那么心可以放松，不卡在任何事当中了。

*

第一阶段，我们放开作恶，开始行善。第二阶段，我们放开恶，放开一些善。第三阶段，我们放开一切善恶，因为这一切依其本性造作，因此不可靠。我们行善，但不执著它。你放开时，必须有智慧地放开，不要有破坏性，也就是说不要不行善。你连你的观念也不能抓紧，不必说物质资产了。你行善时，是为了众生而做、为子孙而做。你尽量把事做好，但不执取它，因为你知道，一切造作之事都是无常的。这样，你的心便如宝石一般清澈、明亮。如果你纠缠于毁誉之中，是很愚蠢的。好比在喝别人的唾液。你行事端正，会有人说你是错的。你做错时，有人说你错，也有人说你对。好与坏，没有哪个恒常，因为它们不是别的，都是造作。

*

恶来自善。善来自恶。举例说，我们吃饭时说，真美味，可接著它穿过身体，变成了性质相反的东西。小偷来自富人。如果人们没有财产与珍宝，哪里会有小偷来窃取？佛陀看见，恶不可靠；善不可靠。那就是为什么，他不让那类线路与他的心连接起来，因此同时放开了善与恶。他从一切善恶之中解脱，超越了世法 [loka-dhamma]。他便是那样进入了至高的喜乐。

*

善恶的力量，好比磁铁，吸引著心为善为恶，接著随这个吸引力，投生到善处恶处。如果我们为善为恶，好比把磁铁留在世间。那些磁铁会吸住我们的心，留在它们的层次。不够聪明、不知怎样避免与脱离善恶之力的人，必然给这些磁铁的力场拉著走。他们得在轮回世界里继续游来荡去。这就是为什么，智者找办法切断这个力场、逃脱它的力量，自由地浮起来。换句话说，他们做善事，接著把磁力场斩断。他们做也许不那么善的事，也把磁力场斩断。他们不让这些东西连接起来。换句话说，不执取于做过的事。他们不会继续把玩它们。这就是明辨的意义：知道怎样切断世间的磁力场。

*

心既不善、也不恶。但正是它，了解善、了解恶。正是它，作善事、作恶事。也正是它，放开善、放开恶。

*

如果我们抓紧事物，它们不会进步，如果我们放开，它们也不会退化。

*

执取好比一座桥。如果桥不存在，谁去过桥？只有河的这边与那边。有眼便可以看见河的两边，却不与它们相互连接。不牵扯于念头之间的心，好比水中莲叶：水不能渗进叶里，水珠只在表面滚动。有觉知，无执取。

*

不带执取的觉知好比不需线路的电，只有光明。没有电线时，不会电死人。
或者说，它好比无灯之光：不用灯芯、不耗灯油、却有光亮。

*

如果我们把身与心分开来，常规的觉知便消失了，但是那不意味著觉知湮灭了。它还在那里，但是以一种特别的形式存在，不依赖于身心。好比我们把蜡烛的蜡与芯分开：火焰消失，不过火的潜力并不消失。不管燃料是不是存在，它的天性独立存在。这就是涅槃之智。

*

阿罗汉能说能动，不过不像平常人那样说与动。他们知道怎样把事物分开。
好比有人在收音机里讲话：即使我们敲打音箱，也不会碰著说话的人。

*

解脱的经验，没有“前”“后”之感，甚至也没有“当下”之感。

*

心为空性时，它轻松、自由、没有丝毫念头。好比鸟儿有双足，却不在空中留下足迹。同样，心为空性时，人们批评你，空中留不下字迹，没有什么印象粘在心里。

*

止禅意味著使心的渴求静止下来。观禅意味著同时了解渴求与非渴求之心。如实了解过去与未来的概念，那是直觉智。这样的智根本不粘著于任何概念。这就称为解脱的技能。它既不粘著于有渴求的心，也不粘著于无渴求的心。好比在空中写字：不消耗空气、写得不费气力、写什么你读不出。写的是好是坏，看不出来。空气就在那里，要说空气的形状，却不存在。

词汇录

ajaan：导师，尊师。

arahant：阿罗汉；有价值者；纯净者——即心已无有杂染之漏，因此不再重生。这是对佛陀与证得最高果位诸圣弟子的称号。

ariyadhana：尊贵的财富；作为解脱“资粮”的素养：信念、戒德、良知、惧恶、多闻、布施、明辨。

avijja：无觉知，无明。苦与紧张的基本原因。

buddho：觉醒，佛陀的名号。

Dhamma (Dharma)：法。事件；现象；事物本质；事物内在性质；事物发展的基本原理。也指人类为了顺应自然法则应该采取的行为准则，指人们为了内心证悟需培养的心智素质。在引申意义上，法(大写的 Dhamma) 也指任何传授这些原理

的学说。因此佛法，指的既是他的教导，也是这些教导所指明的，对涅槃本质的直接体验。

dhutanga：头陀行，比丘与其它行者自愿采纳、强化修行的做法——如一日一餐、林居修行、一段时间不躺倒入睡。

gotarabhu-ñāna：种姓智。指使凡夫转为圣僧伽弟子的洞见。

jhana：禅那，指对于单一目标的（某种觉受或者心念）的禅定专注。

kamma(karma)：业，导致缘起与重生的动机。

lokadhamma：世间法，常列为八种：财富、失去财富、地位、失去地位、赞扬、批评、喜乐与痛苦。

lokavidu：世间解。精通宇宙现象者，为佛陀的名号之一。

mahasatipatthana：大念处。阿姜李指的是心在禅那之中时，作为念住参照的身感。

nibbana(nirvana)：涅槃。心智从感受、心理动态、动机与推测中的“解脱”。由于这个词也用于指火的熄灭，它因此带有寂止、冷却、宁静的涵义。（根据佛陀时代的物理学，一切物质多少具有潜在的火的属性。激活之后，它便抓住、附着于燃料之上。火熄灭后，它便解脱了。）

nivarana： 五盖。障碍。妨碍入定，明辨的五种心理素质： 感官之欲、恶意、昏睡、掉举[焦躁]、不确定[疑]。

sangha： 僧伽。跟随佛陀的弟子团体。理想意义[ariya，圣义]上，指的是佛陀的弟子，无论在家出家者之中、已至少证得解脱初果者。常规意义上指佛教僧侣。

sankhara： 行蕴。虚构、合成、造作之事，指造作物质或心理事件的力量与因素、造作过程、及造作而成的事物。

vipassana： 内观[内明，洞见，维巴沙那，毗婆奢拿]。指从无常、苦、非我的角度，如实观察物质与心理现象的生灭，从而获得清晰、直觉的明辨。

vipassanupakkilesa： 洞见的败坏； 观染； 禅定中可能出现某些强烈的体验，使行者误信修持已成。通常指以下十种：光、异能、喜、轻安、乐、强烈信念、过度精进、执迷、漠然、自满。

[http：//www.accesstoinight.org/lib/thai/lee/skillof.html](http://www.accesstoinight.org/lib/thai/lee/skillof.html)

最近訂正 10-26-2008