

《朱倍賢教授開示輯》【卷 1】

《目錄》

壹、有關原始佛法的修行次第(上)	2
貳、原始佛教「務實主義」的修行方法	38
參、現今原始佛法的修行概況	64
肆、平捨心—出世間法的橋樑	91
伍、色界禪	111
陸、初禪中的「尋」與「伺」(上)	138
柒、色界禪的四個階位～及其特質與方法	162
捌、從四聖諦跟我見的角度談初果	196
玖、有關「自我感」	214
拾、如何在修行上更上一層樓	235
拾壹、「修行校正」提問結集	246
拾貳、2014年台灣冬禪	277

壹、有關原始佛法的修行次第(上)

(朱倍賢教授2015.07.26skype開示並校正)

在開始討論今天的主題之前，先介紹一個基本的禪修技巧——「令身行休息」。它的基本原理，是根據佛陀教導的定力，以及禪修的內容。透過觀察，知道身體與心是如何在製造緊張的感覺，如何去調伏它。這跟後代佛教所教的「禪定」，一味地將心鎖在一個地方，重複地專注在某一個對象上，來得到安定感，是不一樣的。

實際上，原始佛經中，佛陀對於「禪定、定力」等觀念的解釋，是開放且多元性的。舉例而言，佛陀講說，光是能夠徹底地，將內心的隔閡感、敵對感盡除，例如對某人的懷恨、不能原諒等，內心就能夠體會到，一個程度的輕鬆跟安樂感。或者，持續且徹底地做到，放下世間憂惱，剔除內心的焦躁感，自然而然，安樂就會產生出來。

依據這樣的原理，來進行禪修的基本技巧，就會發現：當下心無法安頓、不夠安樂，基本上，是因為某些活動或狀態所造成。最常見的原因，包括：對事情隱隱約約的不安。例如擔心工作、小孩，擔心明天的計畫，對未來有一種說不出的焦慮；對於自己身處的國家、地區，未來經濟上的不確定性等等，而產生的焦慮。這些焦慮、不安都在我們的身心裡，產生出一種緊促、慌張，簡言之，就是一種緊張的感覺。

儘量將覺知貼近「正在發生的觸感」

為什麼在靜坐時，從頭到尾，都要能夠貼近並觀察「身體的觸感」？因為透過身體的觸感，可以知道緊張是如何形成的。舉例來講，一個專心致志，想成為游泳高手的人，在游泳時要如何改進技巧，讓游泳技巧愈來愈好？如何用愈來愈少的力氣，更有效率地划水、踢水，在水裡滑動、前進？游泳時，我們是看不清自己身體姿勢的，要如何改進姿勢呢？

作為一個專業的游泳者，必須要感受得到水穿過皮膚的感覺，以及自己是如何使用肌肉的。透過這些直接的觸感，可以知道自己在水裡，滑行的速度有多快？阻力有多大？手切進水裡的角度如何？手腕夠放鬆嗎？划水時是否用身軀、中間、腰部的力氣？還是大部分都是用手臂的肌肉？這樣是否有效率？若是懂得如何使用軀幹、中央、腹部等肌肉，像游蝶式的時候，懂得這些技巧，就會輕鬆很多，速率以及爆發力就會高很多。

如果不會游泳，也沒有打太極拳、跳元極舞或練瑜珈術等運動經驗，聽到這些比喻，可能會覺得很陌生，沒有關係，至少我們有走路的經驗。走路時，要能夠走得既從容又昂首闊步，愈走愈省力、輕鬆、有精神。就要知道走路的方式，是否恰到好處？在走路的過程，必須不斷地去感覺走路的「觸感」，透過觸感來調整你的姿勢、速度、平衡感，以及走路的方法。

靜坐時也是如此，全程都要把「覺知」，儘量地貼近「正在發生的觸感」。如此才能夠知道，現在的心是如何在跟

當下相處。也才能夠知道，當下是否因為某種境界的產生，例如內心起了妄念、擔憂，而使得呼吸變得更緊繃、更狹隘，以致氣流無法通暢無阻地傳遞到全身。

「令身行休息」的禪修技巧

所以，「令身行休息」的禪修技巧，第一要先學會觀察觸感，儘量不要讓覺知產生空檔。出現空檔時，心就會發呆、出神，接下來就是打妄想，或是打瞌睡的前兆。儘量紮實、穩健地知道「當下具體的觸感」。這「觸感」可以是深沉的、可以是膚淺的，只要跟觸有關的都可以。可能是呼吸時，膨脹、收縮微微的觸感；可能是空氣或衣服接觸皮膚的觸感；也可能是腿部、臀部接觸地面或蒲團，而產生的壓力感，不一而足。

或者，更深入的觸感，包括：當心開始安靜下來，我們能夠以更凝定的心情，聆聽內在的聲音，也許可以感覺得到，內在微細的震盪。甚至可以感覺得到，似乎是神經系統，細胞與細胞之間，在傳遞著（發射、接收）資訊。主觀上的呈現，似乎是這樣的感覺，不一定真的是如此。透過

瞭解這樣的觸感，可以評估：當下有什麼狀況困頓著你、綁著你？是什麼樣的心境，讓你無法安定下來？佛陀講的安定，不是透過人為、強迫意志的方式，讓心鎖死在一個地方。

佛陀講的「定力的技巧」，主要是將那些讓心困頓、不安的因素與活動，擱置、轉移、轉化、提昇。心自然而然，就會在舒適、省力、釋懷等狀況中安住於當下。將知覺帶到身體的觸感時，要懂得如何深入地去感覺。「深入」並不表示要更用力地去注意，不是鑽牛角尖、盯著它。而是像游泳者一樣，要知道如何地用心，才能夠感覺到，身體是如何製造焦慮的？愈能夠精準地感覺，就愈能夠精準地放下，正在困擾你的活動狀況。

如果聽起來很複雜，就先把注意力放在最單純、最簡單的焦躁、緊張、僵起來的感覺。心因為擔憂、放不下，習慣性的慌慌張張。一般而言，心不能安定的最大原因之一，是處在對未來的攀緣與算計。所以，在接觸身體的觸覺時

，特別去感覺焦躁感，以及緊張是如何呈現的？怎麼樣用最快速、最有效率的方法，去放鬆、化解跟放下。

一開始，一定要有很多的探索跟比較。因為在沒有很清楚身體狀況之前，雖然感覺到不安定，可是不能很確切地找出，你是如何在用力地製造那些不安定？無法精準地挑出，當下是如何參與那個不安定的模式。所以，打坐時的專心，是在找出不安定的根源，用心去體會，身體參與當下觸感的模式。好像在挑毛毛蟲一樣，從中挑出讓你當下無法安住、安樂的活動，而不是將專注力鎖死在某個地方。

【靜坐練習】

可以採取你喜歡、習慣的坐姿，我們只是短時間靜坐，可以不必正襟危坐。但是宜採取一個不容易睡著的姿勢，以便能夠放鬆、舒暢，讓吸跟呼比較沒阻礙地，把養分傳遞到全身的姿態。如果是在家裡，能夠不產生安逸感、不睡著的話，甚至可以躺著、靠著椅背，都可以實驗。如果是比較長時間的靜坐，就要更加留意坐姿，是不是不要造成細微的昏沈、散亂感。

在開始之前，利用一點時間去感受一下，怎麼樣把世間最粗糙的貪欲跟憂惱，先擱置一邊，把知覺散播到身體。若身體是一個很大的目標，不容易安住的話，可先留意，好比說身軀的感覺、胸腔的感覺、腹部的感覺。

感覺當下的觸感，不管是多麼細微的。不必要刻意把細微的感覺變成強烈，現在的目標，不需要刻意去改變，現在正進行的觸感。如果是細微的觸感，也只是知道「就是這樣」。當前的觸感是細微的感覺，不用把力氣放在「追著它跑」，不要把力氣用在怎樣鑽得更深。把力氣放在：

「如何能夠更敏感、更融入地去體會」。這個「融入」，是不需要你去用力，不需要你皺著眉頭，不需要你硬把心塞進什麼地方。

如果對你有幫助，可以在內心提起這樣的問題，這樣的探索的方向：眼前感覺到什麼樣的焦躁，眼前感覺到什麼樣的緊張？更細膩、更深入地去感覺，這個緊張、焦躁。可能是隱隱約約的，讓你靜不下來、讓你不舒適的，讓你

能安住當下的干擾。去看到這些干擾，都是因為你的內在，隱隱約約地在參與、在用力，在扛著它、在抓著它。所以，這個焦躁、緊張才會延續下去…。

試著調整內在應對的方式，儘可能更深度、持續地把緊張放下來、把它緩和。在整個過程中，你的覺知都是跟觸感接觸著，緊張的感覺是什麼？隱隱約約的焦躁感、不安感的感覺是什麼？透過不參與、不持續、抽離、擱置，把它緩和下來。在緩和的過程，身體的內在觸感也是如實地知道它。透過這樣的瞭解、這樣的感覺，你會明白現在使用的技巧多有效率？如果使用這個技巧，身心馬上變得更輕鬆，也許可以輕鬆10%、甚至更多。可以感覺到內心，因為這種模式的改變，而變得更安頓，就表示這個技巧有用在刀口上。透過這樣的回饋，可以讓這個技巧變得更精細，或繼續朝著同樣的方向前進、繼續維持著它…。

如果你使用的放鬆的方法，沒有辦法很有效率地，擺脫焦慮、緊張，那麼就繼續探索。繼續實驗十六勝行裡的第一、第二或第三個步驟。讓呼吸更順暢、更舒服，然後去

感覺身體。一邊去感覺身體，一邊試著去抓出小毛毛蟲來。能不能更精準地，挑出毛毛蟲的尾巴，很省力地把毛毛蟲挑出來。

好像在按摩的時候，人家胡亂幫你按摩背部，你只是隱隱約約感覺到舒服。有的時候，人家按到對的地方、真正痠痛的地方、穴位所在，就是這根筋、就是這個地方。我們在修「身念住」的時候，也可以使用同樣的技巧。要怎樣的跟眼前身體的觸感對應？要如何跟它相處？才能夠將那根緊繃的筋，造成無法安定下來的那根筋，把它按摩、鬆開來。

儘量讓自己的覺知，不要間斷的知道當下的觸感。就算是感覺很放鬆了，覺得已經沒有明顯的小蟲蟲可以抓了，持續的知道～正在放鬆中的身體，不被小蟲蟲干擾的身心，那個狀態、那個滋味，持續在變化著，繼續知道那樣的觸感。

抱著高度探索的心，不斷地去檢驗細微的焦躁、細微的緊、細微的不安。那種細微地想脫離開當下、迫不及待要衝去哪裡衝動的衝動。小蟲蟲一探起頭來就抓起來。在抓起來的過程裡，繼續地知道觸感。所以，以後更能知道，怎麼樣是更有效率的抓小蟲蟲的方法，怎麼樣是更有效率地放鬆，怎麼樣是更精準地，放下那些不良善的活動狀態。
(請慢慢睜開眼睛)

原始佛法裡 有關天人的解說(內心良善的特質)

在佛陀說法的年代，印度的宗教文化，算是高度的發展。很多當時的宗教集團相信，在宇宙世界中，有許多不同層次的眾生，包括一些高度發展的眾生，俗稱「天人」(巴利文deva)。面對當時印度宗教，這些傳說中的種種天人時，佛陀處理的技巧，完全跟心理學、跟修行有關。

當時民間的信仰、宗教裡面，相信有諸多的天神，像印度文化講述在欲界裡面，有四天王天、夜摩天、忉利天、兜率天、化樂天、他化自在天……。甚至根據其他版本的說法，光是欲界天的數量，就多到不可勝數。對於這些天界

眾生，佛法有特殊的說明，最主要的關注點在於：這些不同層次的天與天神，代表著某一種內心的特質、某一種行為模式。這些天神出現在佛經裡面時，有的時候是扮演正面的角色，有時候則是負面的角色。透過這些天人，解說業力，解說善巧不善巧的活動方式，解說這些活動方式的有限性及過患，和解說如何超越這些活動方式。

天人扮演負面角色時，所表達的是，有許多處在安逸的環境，暫時被福報保護著的人，往往會因為他們的福報而墮落，內心逐漸被安逸的生活所腐蝕。在我們周遭就可以看到很多的例子，很多人有著身分、地位、財產，卻沒有因為這些福氣與幸運，讓他播下更長遠幸福的因子。而這些幸運的環境，使得這個人各方面好的能力，慢慢退失、弱化，變得愈來愈自大，愈來愈依賴錢財、依賴能夠用錢財使喚的人。

像在美國這麼富裕的環境，很多人出生在家財萬貫的家庭，一輩子不用擔憂經濟生活，因而沒有動機發展自己的能力。沒有提昇自己應變能力的動機，生命欠缺方向感、意

義感，有許多有錢人的孩子，生命的最後，走向自我毀滅。例如，有些人的人生意義，只在於用更多的錢，去買更高品質的毒品，好得到更精純的毒品的高潮。在高潮之中，昏天暗地地度日。很諷刺地、令人難以想像的是，生在這樣的環境下的小孩，得到憂鬱症以及自殺的傾向，往往比那些刻苦耐勞，有具體努力目標，有意義感在奮鬥的年輕人，來得更高！這是負面的角度對天神的形容。

然而，天界並非都是負面的。後代淨土宗興盛時，為了要突顯淨土的殊勝，刻意地貶低天界，把天界講得非常的不堪，讓大家認為，只有升到淨土才是安全可靠的。原始佛經對於天界的敘述，大部分是正面的，小部分是負面的(如前述)。正面的說法是，有很多的天神，具有某一些優勝、善巧的內心特質。這些特質高度開發之後，人格性變得更加地光明、強而有力、能跟高等的快樂相應。他們開展出這樣的行為模式之後，長時間跟內心良善的特質相處。自然而然，他們投生、輪迴的境界，基本上都是跟這些特質相應的。

「六念法門」裡有一項是「念天」，主要就是講憶念起優勝、良善的內心特質。想到有一些眾生，把這些特質高度地發展到，幾乎是淋漓盡致、爐火純青的境地。因而心嚮往之。像梵天，最高的梵主，等於像國王、皇帝一樣的天神，往往是把「慈、悲、捨、喜」其中之一，或好幾個特質，發揮得淋漓盡致。內心體驗到了，無邊無際的寬廣、愛心、原諒、同情、良善的欣賞與平捨。他們所生存的空間，以及行為模式，是高等的幸福，幾乎是以人類難以想像得到的行為模式，在生存著！

原始佛法的解脫次第

為什麼今天會談到這些內容？因為有幾位朋友，在參加過一些佛教團體的禪修之後，幾乎是異口同聲，跟我討論同樣的問題：在密集的禪修期間，馬上就在學觀五蘊的無常、無我，藉此來開展出解脫道。

但是，原始佛經的解脫次第，是非常清楚的。要先建立起很健康、很健全的「自信心與自我感」，在這個前提下，再去開展「平捨心」。具備了雄厚、紮實的平捨心之後，

再去修「非我想」。去觀察「自我感」的有限性，追求更進一步的超越。這樣的次第是非常重要的！佛經裡好幾個不同的地方，講的次第都是如此。例如禪那的地圖，要如何進入「色界禪」？一定是因為有好的品德，發展出健康的德性，內心常常跟快樂的因子相處，因而發展出高度的喜樂感，這樣才是「色界禪」。

在「色界禪」開展的過程，它的次第是：先體驗到「高度的快樂」，再來體驗到「高度的舒服」，然後是體驗到「高度的平捨」。另外，「七覺支」的地圖也是如此，喜、輕安、定、捨等覺支的次第，也是這樣開展出來的。也就是說，原始佛法禪修的內容，一開始強調的，都是先建立起健康的自信心、自我感，以及良好的、容易跟高等的快樂相應的人格性，再去談下一步。沒有這樣的基礎，而去修「無我」，我所看到的是，很多人把「自我否定、自我屈辱」，把「很人為的、很造作的謙虛」當作是「無我」。

佛陀講的「非我」，是如何開展的？

佛陀說，我們在建立起健康的自我感、好的人格性的過程裡，能夠使用「正知正念」。也就是說，一邊已經有正知正念，一邊刻意地去開展出，例如像「慈」～對人的善意；開發耐心～做事的恆心與毅力…。當你把正知正念用在開發這些好的品質、好的人格性時，正知正念的功能，會幫助你瞭解到：原來這些好的人格特質，都是架構起來的，都是透過造作、薰陶，而發展起來的。因為，一直用某一種角度跟態度在面對事情，一直用好的方式在回應事情，所以就慢慢地培養起那些好的特質來。

沒有正知正念的人，像某一些宗教，沒有特別修學正知正念，只是教你做好人、開展好的特質。在這種狀況下，就會產生出，對最終解脫沒有幫助的思維。好比說，有的人相信，那些好的品質，都是「佛性」裡本自具足的。後代的佛教相信，這些好的品質，是佛性裡面本來就有的，所以，我們只是恢復本來有的德性。

但是，在原始佛法裡，歷史上的佛陀實際的教育裡面，不著墨於佛性這樣的觀念，不承認某一些好的品質是與生具

備的。佛陀所瞭解的好的品質，都是「心行」。都是因為重複地使用某種動機，重複地採用某個動作，而慢慢增強、鞏固、建立而成的。因為這樣的認知，佛陀知道那些好的品質，可以有進一步的發展，不是一個既定的、被定死的狀態。不是恢復了之後，就只有這一些，而是可以高度地發展。然而，也可能因為你的疏忽、不在意、不善巧，而使得這些高度發展的良好特質，因而退失！

內心良善的品質也是「心行」，是「業力」呈現的一種方式

佛陀是這樣的認知，把好的品質當成是「心行」，是「業力」的呈現的一種方式，而不是佛性。所以最終，這些好的品質也都不可靠，最終也不能只安於做一個好人，做一個有品德的人。但是相對而言，這些好的品質，還是非常重要的！

一個人可以花很多時間鍛練身體，但是，不管多麼精勤地鍛練、功夫練得多強，衰老、疾病、死亡，可以非常迅速

的，侵蝕掉這些努力鍛練的成果。看看那些數十年前我們所熟悉的，身手矯捷的武打明星，現在如果再讓他們做些複雜的、高難度的動作，就可以看得出，他們的身手已經遲鈍了，很多時候要用替身來演。他們花了那麼多的工夫，數十年之間就退化得那麼嚴重！

然而，內心良善的品質卻不同於此，它是我們的業力最重要的部分。甚至於我們這一輩子，我們認為最可靠的人、最愛的人，最終都很難可靠。他（她）有可能這一輩子就變心，跟我們的關係就生變。尤其是面臨死亡，死亡之後，更加無法聚在一起，更加不能幫助我們。可是，我們內心培養起來的良好特質，卻是更可靠的朋友。

我們在未來的投生，不管是去比較理想，或比較不理想的境界，如果內心伴隨著正知正念、慷慨、勇敢、耐心、慈良、願意持戒、有德行，等等的特質，即使到了不太理想的地方，都很容易開創出一片光明的境地來。起碼這些特質會保護你，在那樣的環境中，不會受傷得太厲害。像有的人出生在酗酒的家庭，有的人出生在極度貧困的家庭。

同樣是生長在這樣的家庭裡，有的人變得更加地堅毅、勇猛、有韌性，想要追求進步。有的人處在這樣的環境下，就無可自拔地陷溺其中，開始墮落。這裡面有個因子是，他內心良好的特質，是培養到什麼程度？

建立好的品格、好的人格性，若有正知正念的話，就可以看到「業力」形成的過程。你就會知道，不管建立起任何的品德，都是跟你的動作與意志有關。也就是說，當你不再使用同等的意志時，那樣的品德是會退失的。就像去健身房練肌肉的人，肌肉是怎麼鍛練起來的？每一次舉起啞鈴的動機和動作，都在重新塑造你的肌肉，讓肌肉的纖維重組。

同樣地，我們的人格性、內心那個有力的點，也是透過意志力，一點一滴塑造起來的。你的正知正念，如果能夠看到這一點，那麼你所修學的這些好的特質，就有進步的空間。就好像靜坐時，若能夠看到當下，是透過怎麼樣的用力，造成眼前的焦躁感、緊張感？要透過怎樣的轉化與放下，身跟心才能夠得到進一步的放鬆跟安定？光是做到這

樣的觀察，就能夠知道，在什麼樣的程度上，我們在製造出不同的心境和特質。

「正知正念」加上「四聖諦」的思維，可以看到「內心良善的特質」的有限性

在建立起健康的人格性的過程中，除了「正知正念」之外，如果能夠再帶入「四聖諦」的思維，就能夠更進一步地看到，那些美好的特質，不管如何發展，都有它的有限性。許多人都有深厚的佛教或宗教背景，曾經很努力地做過好人，很努力在佈施。大家都有共通的經驗，不管你對待別人多麼地忍讓，遇到有誤會，人家不欣賞你的忍讓時，你的忍讓會人家覺得「你很造作」。對方看到你的忍讓，可能會想：「你把我當成壞人嗎？我為什麼需要你的忍讓？」也就是說，不管你開展出什麼樣的人格性，只要是需要去維持那個人格性，你就必須跟那個環境去碰撞、去磨合。

所以，在跟外界互動時，不管發展出多好的人格性，還是脫離不開壓力，也脫離不開無常的法則。那些好的人格發

展，都可能因為沒有持續而衰敗。你的肌肉剛練起來時很漂亮，若是一個月不再去健身房，肌肉就縮小了。同樣地，對外在的環境而言，好的人格性，最終都不可靠。從內在來講，內在的環境也是不可靠的。因為，我們用來建立起自我，以及美好的人格性的資源，最終都不能百分之百地掌控。例如：如果想變成一個好人，必須要使用記憶，記得在人生學到的經驗，想到那些好的楷模跟榜樣……。要透過記憶，才能發展出好的人格性來，可是記憶是不可靠的，它會衰敗、會騙人！

我們內在所使用的資源，包括想要對人好，很多人應該有這樣的經驗：整天從早到晚，一直在奉獻、佈施，感覺到了一個境地會精疲力盡。當你精疲力盡時，面對著眼前，還有那麼龐大的眾生受苦，你那麼盡心、努力地付出，居然是如此地杯水車薪，那時就會疲勞，慈悲就會減弱、消失。這是很正常的，這也是為什麼，在佛陀的教法裡，從來沒有教我們，要發展出永恆的慈悲！這是原始佛法跟大乘佛法不太一樣的地方。

在大乘佛法裡，把永恆的慈悲當成值得追求，且可能完成的目標。可是，原始佛法看到，慈悲或其他任何好的德性、心境、能量，都必須要有燃料。必須有內在的資源在支撐著，而這樣的支撐的力量，無法永無止境地延續下去。所以，不管建立起多麼美好的人格性，經驗著多麼棒的滋味，累積多大的福報和能力，都要耗用資源，都會衰敗！這就是為什麼，在禪修時，一方面要懂得善用，我們的情感與良善的特質，一方面要知道，什麼時候該放下它們，讓自己能夠休息、回歸到平捨的狀況。更單純、更省力地覺知，沒有刻意要改變境界，能夠接納眼前的境界。然後進一步也看到平捨的無常。

佛法解脫的階梯：第一是建立起良善的特質，第二是平捨，第三出離平捨。

目前坊間流行的禪法，往往就是要禪修者一直修「直觀」、「觀無常」、「觀無我」。但是，佛陀所教的方法是：智慧真的要開展，一定要經歷過開展良善的品德，良好的人格特質。其中的一個原因是，在開展良善特質的過

程，常常要面對一個問題：什麼時候可以繼續努力？什麼時候該放下？什麼時候是需要承擔的？什麼時候那種承擔，只會帶給你沒有用的壓力，於事無補？

也就是說，從良善的品質轉變到平捨的過程，一定要做「抉擇」。如何做選擇？就是在日常生活中，使用「正知正念」。用「四聖諦」的角度，觀察你的活動、觸感，慢慢地就愈來愈知道，什麼樣的用力是多餘的？什麼樣的用力是必要的？眼前的處境應該用何種特質？人的向上或墮落，最強的動機，大都是感性而非理性的。所以，感性的世界是強而有力的，可以拯救一個人，也可以毀滅一個人。一個懂得修行的人，一定知道要去善用這個領域。

很多智慧的產生，不只是來自理性上的思考、直觀、觀無常，有很大的部分是來自於，去經驗什麼叫「情感」？去經驗感性世界的那些特質。在經驗的同時，因為有「正知正念」，有「四聖諦」，所以能夠抉擇，知道眼前這些感性的特質，給了你什麼樣的力量與增上。你該如何去導引這股力量，使它對你有所幫助，讓它對於眼前的苦是有建

設性的。善用這股力量、乘風破浪，之後，還要有反觀的能力，看到：原來慈悲久了還是會累的，原來人很有耐心、很勇敢、很慷慨，都是需要內在的資源的。這些內在的資源，有的時候會耗盡，有的時候必須要休息。

例如學游泳，想要游1公里，就要知道那麼長的距離，要怎麼樣划水？何時該衝刺？何時該緩和？何時該保留體力？何時要讓體力在刀口上爆發？這些技巧才是智慧真正的所在。在日常生活中觀察、瞭解這些技巧，才會產生真正可靠的智慧，而不是教條式地照本宣科：一切都是無常、一切都……。最終，體會到的「無我」，只是壓抑自我、斷滅主義。真正體會到無我的人，他的人格特質，一定是該承擔時、比一般人更能夠承擔；該放下時、比一般人更能夠放下。所流露出來的特質，一定是那些美好的人格性，已經有了高度的發展。之後，還要去體會，高度發展的人格性，跟禪定有什麼關聯？

我們的心不安定，不只是心在想事情，不是因為心不能鎖在一處，而是因為內心有困頓、有想不透的地方、在鑽牛

角尖。內心會困頓，有可能內心正在經驗著，非常激烈、高亢的情感，而不知如何善巧地面對，只會盲目地壓抑、呵斥或放縱於其中，讓情感的強大力量，變成毀滅性的力量。

【問答】

問：觀察食物進入口中，貪愛產生，咀嚼之後，貪愛慢慢減弱，食物慢慢進入食道，再往下就沒有感覺了，請問，是否要再進一步觀察，食物進入胃裡……？

答：不必要觀察得那麼的細膩。南傳佛教的禪修，受到《阿毘達磨》的影響，開展出很特殊的文化，要禪修者去觀察極其細膩的東西。《阿毘達磨》認為，人類是由極微的、肉眼看不到的元素（paramāṇu）所組成的。因此，在禪修中，必須要開展高度的透視性，能夠看穿這些佔據非常小的空間，發生速度很快的微粒子（kīlāpa）。尤其是緬甸的佛教，受此影響，要禪修者將自己的身心，看到極細微處。

我的建議是：如果是依循佛陀的教法，我們開展出來的禪修風格，是穩健、自然、開放的。所謂的「穩健、自然、開放」，就是不需要去做出超乎常人的功課。你所需要的定力，就像一位懂得讀書的好學生，那樣的定力就夠了。其他的，就是要清楚：什麼是正確的態度？什麼是眼前該用的技巧？如何靈巧的轉換？這是禪修的重點所在。而不是能否看到，愈來愈細微的東西？食物吞到食道，幾乎是感覺不到觸感的，去追求那樣的境界又做不到時，有時候會讓自己很懊惱、很自責。覺得自己的定力不夠、修行不夠，所以感覺不到食物在胃腸中消化的感覺。其實，感覺不到食物在胃腸中消化的感覺，那是正常的。

問：請問有什麼技巧可以對治貪愛？

答：首先要具體了解「貪愛」的定義。很多人以為，吃東西「感覺到好吃」，這樣就叫貪愛。其實，那並不是貪愛的意思。佛陀非常具體的形容「貪愛」為“fever”，好像是發燒（熱惱）一樣。就像熱戀中的人，一天沒有通電話、傳簡訊，內心就焦躁不安，處於發燒（熱惱）的狀態。心

為什麼不能安樂呢？其中的一個原因，就是因為有焦躁。因為欲貪而產生的焦躁，像上癮般，只要沒有上網路、打電玩、吃好吃的，就坐立不安。就像吸毒的人，毒癮發作，滿腦子都想著毒品。

一般沒有禪修的人，腦海中整天在盤算的，大多跟欲貪有關。好比說賺錢的滋味，看到花花綠綠的鈔票時，那種緊張、快感，大部分的時間，內心都在盤算著，獲得下個目標的快感、手段……。那個叫做「欲貪」。

至於感覺到東西好吃、不好吃，好吃的多吃一點等等，這是屬於「受」的部分。多吃到什麼程度才叫「欲貪」？那就要觀察。可以在放鬆、開放、諒解自己的狀況當中，去觀察。在不傷人害己的前提之下，可以繼續檢驗，什麼地方是倉促？什麼地方是過量？什麼地方是過度地用力？如何能夠允許好吃的感覺產生？在好吃的感覺消失之後，內心如何能夠不產生出焦躁感？內心不會一直徘徊、留戀著那滋味？要如何去覺知其中的差異性？

可以從「身念住」下手，像剛剛靜坐的技巧。在靜坐時，去看當下有什麼樣的力量和活動，讓我無法舒適、安定下來？例如，好想念那碗牛肉麵，那種酸酸、辣辣的滋味……。「貪愛」主要是跟我們的記憶連結在一起，然後投射到未來，揮之不去，造成我們的焦躁、坐立不安。

問：感覺「欲貪」跟「受」之間的區隔，有點困難，例如面對花生，不吃則已，一吃很容易就停不下來。當我觀察「想吃的感覺」，以及花生可能對身體的負面影響時，有一種危機意識產生，想吃的感覺會趨緩。請問「想吃的感覺」是一種欲貪嗎？如何去區隔「好吃的感覺」跟「想吃的感覺」？

答：兩者的區隔，是一線之間。光是在探索它的差異性，你已經在進步了。當下不必要很武斷、很教條地講說：「符合什麼條件下，就是欲貪！」而是在日常生活中，儘量去探索，什麼樣的活動狀況，讓我們無法在當下安頓下來。是什麼力量？什麼活動？讓我們無法很開放、很輕鬆地跟當下相處。你會發現，對於花生的影像與滋味，蠢蠢

欲動著，讓你坐立不安，讓你體會到焦躁感是以這樣的方式在呈現。然後，你能夠多大程度地放下這個焦躁感？從這樣的地方，去體會欲貪，這樣就好了。

很多的修行人，活在教條的世界裡，一直在壓抑自己。他的行為模式，有很多的造作，吃好吃的東西時、不敢吃，或者會覺得有罪惡感。實際上佛經裡，佛陀對食物的建議，都是很務實的。吃多了會不會讓你脹氣？會不會讓睡眠變得不好？會不會容易打瞌睡？會不會讓身體不舒服？會不會讓心變得昏鈍？

對於吃食物這方面，佛陀講的中道，其實沒有什麼玄深的道理。就是危機意識，人生有經驗了，知道宵夜吃了，夢就特別多、覺就睡不好。如果不吃宵夜，身心會比較輕安感。你愈來愈適應這樣的輕安感，愈來愈能夠品味這種安適的滋味時，對欲貪的對象的依賴，自然而然就會降低。為什麼修行人到後來，愈來愈不被生理上種種欲貪所逼迫？因為很多時候，他都是從容地活在，內在很容易、很

省力產生出來的「豐足感」中。對不好的東西，自然而然不容易產生出焦躁感。

我在大學裡，看到許多在談戀愛的大學生。有些失戀的人，特別地難過跟痛苦，有些則可以很坦然地面對，難過一、兩天就走出來了。基本上這些容易走出來的人，其中一個特質就是，平常很喜歡運動。第一、有一個讓他分心的事物。再則是，在運動的過程中，腦中會分泌“endorphin”（好的化學物質），很容易讓他感覺到愉悅。有了正面的情緒，在回想起分手的男、女朋友時，很容易會覺得：我不會因為沒有他（她）就活不下去。如果你眼前，沒有其他的方式，可以獲得安定感與自信心等食物，你就很容易會鑽牛角尖。會覺得世界上只有他（她）能夠帶給你快樂，沒有對方你就會死！

問：危機意識，是不是一種貪憂？

答：你可以有危機意識這樣的醒覺，但不必有焦慮感，或者把焦慮降低。我們可以了解所有的情感，它的好處在哪

裡？如何善用它？那是有提攜作用的能量，但在同時，你得淨化它。我們可以關懷小孩，可以一邊未雨綢繆、規劃未來，但是在同時，不安是很少或是沒有的。可是一般人，在規劃的同時，可能就有焦躁、不安。

用「味、患、離」，去面對情感、感性的這個部分。看它的好處，它的力道在什麼地方？就像河流沖過來時，水的力量很強，要如何去應對？有的時候，要懂得衝浪；有的時候，必須要花很多的精力和時間，建立起大的水壩，可以長久地控制水流。有的時候，必須要懂得如何避開水道，以免被淹沒了。不要以為佛法都是純理性的、就是直觀，而忽略了內心產生出來的，種種感性上的動力。充分地去開展、善用、轉化，這些感性層面的力量。有哪些部分可以轉化、可以昇華？哪些部分可以利用？哪些部分可以放下……？

問：所以，又回歸到老師常講的～「瞭解、調整跟釋放」？

答：有可能調整到一個地步之後，因為駕輕就熟、爐火純青了，所以，一段時間之內，不需要再調整。這是更高的禪定的境界，在初禪裡有調整。經典上講，初禪是所有色界禪的基礎，而色界禪「禪那」的基礎是：善於觀察！善於調整！讓身心調整到，光明、安樂、安定、省力，能夠繼續更進一步，還有進步的空間的狀態，就是「禪那」。我們一直強調這個部分，因為很多同修參加完禪修回來，都說，他們去學了佛法，知道了佛法的要領。佛法的要領就是：要一直觀呼吸、觀五蘊的無常或無我……。但是，佛法並非只是這樣而已！

我們曾經談過「僧團」以及「學徒制」的重要性，因為要開展出健康的心，一個非常好的學習方法，就是直接去觀察其他的人，他們是怎麼講話？如何獨處？如何與人相處？我們可以從其他人的行為模式上，知道如何開展那些好的特質。那些特質是需要示範的，一個很有效率地學習那些特質的方法，就是看他在日常生活中，是如何在實驗這些特質，並付諸行動？

問：初禪的體驗，不外乎對觸的敏感度，如何透過情感跟觸之間的鍛鍊，來增強禪那的安定感及喜樂的強度？

答：這是個很好的問題，簡單地講，就像今天的演講一開始做的禪修的技巧。如果我們能夠很精準地知道：如何放鬆？如何放下身體內部，可能某一個地方，或是好幾個地方，隱隱約約的僵硬感？這是必須建立在，對身體敏感的前提上。對自己的身體敏感，才會知道自己當下，是如何在扛著身體。你是如何在跟身體互動？是如何在參與？情感是一把雙面刃，可以傷人也可以助人。使用時，必須像切菜一般，切菜一定要使用菜刀，才能把菜切得好，可是在同時，你必須要小心翼翼的，要知道刀刃跟自己的安全距離。

同樣地，在情感的世界裡，我們一方面知道苦的道理，常常在生活中覺知，對情感的副作用有一定的敏感度。對這個副作用要有敏感度，必須要建立在四（身）念住上。你必須要知道，現在發生的是什麼？你必須透過身體或心理的某一個角度去觀察，然後跟它保持著某種程度的距離。

也就是說，就算你是在善用情感之中，你也同時有一些平捨的力量在裡面。你不是完全地被情感所推逼著，那個感覺，就像是觀察身體內在的能量網一樣，你沒有被它淹沒了。

衝浪的感覺是，雖然你踩在水上面，可是你有呼吸、有扭轉身體、調整姿勢的空間。平常注意事情的方法，常常都看到「深的、廣的、遠的」。好比說，相信因果業報，相信輪迴，相信我們當下的起心動念，以及我們的動機跟活動，還有周遭跟我們接觸的人，都是有長遠的影響力的。這就是「深的、廣的、遠的」。在這樣的心念的前提下，就不容易會濫情。就會看得到，情感在塑造我們的人格性，在決定著我們未來習慣的活動模式。它決定我們會出生在幸福的活動模式裡，或是不幸福的活動模式裡。

或者是，出生在幸福，還會導致更高的幸福的模式裡。能夠幸福導致更高幸福，來自你對於業力的了解。因為你有正知正念，所以能夠看得到，我們的活動模式裡的人格性，是取決於我們平常用心的方法，也就是佛陀所講的「心

行」。看到這一點，你就會產生出醒覺心，覺知到我們的未來，有可能會轉生到，幸福的活動模式的狀態，也有可能轉生到，不幸福的活動模式的狀態。而更好的是，有可能轉生到幸福，然後幸福又會導致到更大的幸福的那一種活動狀態。或者是更糟糕的，會轉生到不幸福，然後不幸福又會導致到更大的不幸福的狀態。如果平常我們有正知正念，看到我們的動機、人格性、活動模式中，苦跟樂的關連，你就會深信因果。

佛陀的教法，是建立在業力的認識上，你對業力有信服，知道「這是真的」。那麼，在面對自己的情感時，我們就不會把自己當成是全然的被動者，有什麼情感來，就跟著那個情感走。而是會把自己當成是一個觀察者、塑造者。可以透過培養良善的動機，慢慢去架構、調整出某一種情感，而不是完全盲目地，做一個情感的被動者。

問：請問老師，如果沒有健全的人格，是否就不適合禪修？如果想透過禪修，提昇心理狀況，改善人格，該怎麼做？

答：並不是說，沒有健全的人格不適合禪修，而是說，禪修必須要從健全的人格開始。現代南傳佛教教學禪修的方法，比較是流水線式的。可能你參加了禪十，禪十中他教你，頭幾天就是好好地把注意力鎖在鼻端，後幾天，就是好好地觀身口意或六根的無常，或是觀無我。實際上，我們所看到的，在這種禪修中心訓練出來的人，可能有少部分的人成功，可是也有很多人，愈修愈扭曲。

原始經典中，佛陀講到，要知道修行有沒有成功、有沒有效益？最高勘驗的原則，不是你的定力有多深，有什麼特殊的體驗。主要是看，你有沒有變得愈來愈好。從正面的來講，好的特質有沒有愈來愈多？有沒有變成是愈來愈好的人？從消極的角度來講，你的煩惱、困頓你的狀況，是否愈來愈少？這就是為什麼，可以利用內心良善的特質，來進入禪定。

舉例來講，根據心理學的研究，光是懂得原諒別人，內心沒有糾葛、遺恨，這樣的人就很容易快樂。他在面對逆境

時，很容易從正面的角度來迎接逆境。在逆境中，還能夠保持感恩的心、知足的心，能夠看到如何將逆境轉向正面。這樣的人就很容易快樂。

為什麼佛陀說，定力的發展，是經歷過：心歡喜、身體舒服，然後心安定。

佛陀很明白地告訴我們，他所講的定（三摩地），不是將心鎖在鼻尖，或是靠念佛、持咒達到一心不亂。那樣的定力，只有外道才講，後來才引進到佛教來，所以後代新流傳的經典，開始教這樣的定力。後代的論典，開始用這樣的方法，來講述定力。

可是原始的經典中，佛陀講的定力，有一個很大的環節，都是來自於「培養內心良善的特質」，自然而然，內心的干擾變少了，很容易跟光明相處。內心自然而然有一種很穩健，感覺很舒暢的自信心，這個自信心都還是我慢，最終都還是要超越它的。可是，在修定的過程，它是一個非常重要、非常有用的工具。

貳、原始佛教「務實主義」的修行方法

（朱倍賢教授2015.6.8skype開示及校正）

我們心目中「精進用功」的觀念，往往是來自於，一個經過高度的包裝，而呈現出來的。舉例來講，像阿姜曼的照片，給人的印象是很嚴謹、很嚴肅、不苟言笑、眼睛很銳利……。實際上，很多親近過他的人都說，他是一個隨和、充滿幽默感、笑口常開的人。為什麼他的照片，卻會呈現那樣的風格呢？因為，在阿姜曼活著的那個年代的泰國，拍照是人生的大事。以後，人家要為你寫傳記，或是辦葬禮，都是用這一張照片。所以，要刻意地呈現出，好像很莊嚴的相，講不好聽，就是要擺個樣式。

之所以談起這個，是因為我們所獲得的佛教的資訊，以及主觀的觀念，例如，一個人應該要有什麼樣的言行、舉止、表情……，很多來自這樣的背景。它不是很有代表性的，卻制約著我們的行為。

像最近有朋友問起：我好像沒有發現大的問題，可是，我知道自己還沒有解脫啊，接下來，該怎麼去用功呢？

一個修學佛法的人，都是從務實主義的角度出發。「務實主義」意思是，都在觀察這樣的行為，是否對離苦得樂有幫助？是否對提昇生命品質有幫助？如果有太多的行為，都是跟離苦得樂、提昇生命品質無關，那就是在自找麻煩。

在研究古代的宗教典籍時，其中有一種方法，叫做「文學批判」。在「文學批判」的過程，對於作者編寫的內容，會去參考當時的動機和時代背景。

例如，比較《經》跟《律》的差異。《經》的內容是很理想化的，所形容的解脫者的心境、平常的生涯，是令人嚮往的，它有激勵人心的作用。《律》剛好相反，它都在寫日常生活中，常常會遇到的繁瑣的事情。而且，是以一個寫實，非常人性的角度，來訴說出家人不圓滿的那一面。

包括他們的私生活，他們的柴米油鹽，以及他們會遭遇到的一些困境。

如果對於這樣的文學批判，有一點了解，就會重新去反省。透過通俗的傳媒，傳遞給我們的，這些完美、神聖的觀念，有多大的成分是架構、想像出來的？它有多大的成分，只是呈現著，某一個時代，對所謂的聖人的要求？這些，同樣的也呈現在佛陀的傳記裡。

在佛陀那個時代，他拋妻棄子的出家，被認為是一種英雄的作為。所以這樣的故事內容，出現在好幾位古印度宗教創教者的傳記。可是在今天，好比說，在美國社會，這樣的傳記內容，要有很多人替他開解。必須要淡化、忽略這些內容，否則會遭遇到很多的批評。

所以，不管是在睡眠、飲食、情感等，日常生活中，會遇到的「受用的問題」，最終要用什麼樣的標準，來勘驗自己的修行進度？

還有什麼比「正知正念」更好的勘驗法呢？也就是說，如果是不斷的保持著出離心，基本的人生目標與方向，是要一直去挖掘出，更深刻的苦的原因，然後不斷找出更進步的動力來。在這樣的過程中，馬上就可以經驗到，即刻的苦減少，即刻的快樂跟寧靜的提昇。這才是可靠的勘驗的方法。

實際上，要做為一個成功的禪修者，必須要誠實的去面對，這些在文化範疇以外的，實際上的需求與不需求。

從幾個角度來談「解脫與否」的問題

其中一個角度是：傳統上的修行，可以分好幾個階位。例如資糧位、加行位、見道位、行道位等等的。目前，我們有很多的動作，看起來是在資糧位或加行位，並不一定是在見道位上。可是，這些在資糧位、加行位上用功的方式，實際上跟見道位、行道位，並沒有那麼樣絕對的區隔。

好比說，在日常生活上，遇到的最平常不過的一些困境，像重覆在做一件事情，一直都沒有成功，產生出不耐煩的

感覺來。你能夠多麼迅速、乾淨俐落的，讓自己的內心，超脫出那樣的不耐煩，而不被沾染？讓日常生活中，原本帶刺的那些經驗，變得不再那麼的帶刺，而是像落在蓮葉上的露水般，直接滑落下去。這個是你自己曉得的。

這樣的力道愈強，就愈有機會檢驗，接下來你所認為的、所體會到的，那些出世間的智慧，它的真實性。每個人的心行都不一樣，有的時候，會因為出現一些比較高超的念頭，或偶發的內觀智，而以為這樣的狀況，是不是開悟了？

實際上，森林傳承裡，很強調的一種訓練，就是要我們一直站穩腳跟的去看：這個在生活中的受用是如何？不管道理說得多麼的好聽，內心經驗到的智慧，感覺是多麼的光亮、高深、與眾不同。最終、最簡單的勘驗法就是：遇到蓋障時，能夠多迅速、多麼有效率、多麼毫不猶豫的，如壯士不回頭般，將蓋障放開來？

再從另外一個角度來談「解脫與否」

有很多的時間，我們都在討論比較基礎性的修學，並沒有花同樣多的時間，在「斷我慢」等，與出世間法相應的話題上。如果對這方面的議題特別感興趣，過去曾經介紹過，一個很強而有力的方法。就是直接去看：自我形成的過程，那個我執、我慢，正在延續的狀態。

要怎麼看呢？例如，當前我們內心活動的狀態跟環境，佛法有個術語叫「世界」（loka）。意思是：內在尋找食物的地方。一個提供我們目前的使力點，在瞄準的目標；提供我們所認定的、會讓我們著迷的食物……等等的，這樣的一個環境，叫做「世界」。

例如同樣都處在台灣，可能有的人，一聽到政治的議題，就血脈憤張，非常的興奮、高亢。他從中得到快感，所以政治的議題與想法，是這一個人那時的「世界」。他內心攀附的，引起他內心的興趣，造成他內心活動的驅使力的，那樣的環境，叫做「世界」。

要觀察我慢的方法，就是去看：「世界」是怎麼被建造起來的(包括：你喚起的是甚麼記憶？你注意力導向何處？世界由這些活動被建造)？你跟這個「世界」互動的方式是什麼？去看到，只要還有依靠這個「世界」，就還有輪迴。不管那個世界是多麼的高深，有可能是非常稀薄的，就像在無色界的定境，神遊太虛一般的禪定。那個滋味非常的好，身體都不見了，感覺上好像神識跟宇宙都合一了。

可是，就連在這樣的境況之中，心都還在汲取著某一種養分。就如同道家的仙人，雖然不食人間煙火了，卻還在吸風飲露。那種風吹在身上，不需要吃煮熟的食物，只是吸啜著露水的愉悅感，都還是自我感的來源。出世間的環節，主要就是要看這個。

另外一種觀察我慢的方法，就是去看：眼前依怙的自我感是什麼？你必須要發展出自己的一套觀察法，不要只是光聽人家的講法。因為它很細膩，只有你自己才能夠感覺得到，你的內心是如何在用力，它在抓什麼，是什麼東西在引起它的興趣，是什麼東西在驅迫著它？是什麼樣的觸點

，讓它產生出動作、進而向前驅進？在這個過程中，經驗著什麼樣的渴愛、渴望和迫不及待？

實際上，台灣的一些朋友們，基礎已經是非常好了，只是比較會傾向妄自菲薄。如果覺得自己在基礎的功夫上，已經有了一些火候，禪定的功夫不一定要多麼高深，就可以做（觀察我慢）這樣的功夫了。只要有足夠的能力，能夠誠實的面對自心，有足夠的能力，能夠體會到什麼是內心的活動？內心的活動，不一定要百分之百看得清楚，只要有那個感受～知道。知道那個動，就有能力能夠觀察我慢的形成。

【問答】

問：之前，觀察到自己的注意力，很容易被外境拉走。經過長時間的聞思，感覺自己變得比較容易聚焦跟安靜，就看得更清楚，心在往哪裡跑。感覺它玩的地方愈來愈少？

答：講到「玩的東西愈來愈少」，若從負面的角度來看，它只是講到修行的一面而已。修行的另外一面，是去開發

新的、更高的樂趣。若只是不斷的對於比較低等的樂趣，產生出厭離心，這樣的修行，就會有一點消極，會沒有下一個方向。與其說，我們把樂趣愈變愈少，不如說：能不能找到更高明的樂趣？能不能培養出，對於更高的樂趣的敏感度？

舉例來講，除非已經將色界禪的樂趣玩到通透了，要不然，色界禪的樂趣是無害的，可以儘量的去開發。而且它的開發，似乎是無底洞一般，一層又一層的進去。那樣的樂趣，會讓你變得更有能量。變得愈來愈明白：如何透過降低負擔，以及沒有必要的抓取，而獲得更高的自由。而不見得會讓你更執著。解脫者在世間，還活著，也是常以此樂作為現前的歇腳處。

我們的心，就連要通達到出世間法，都還在尋覓著一種樂趣，也就是無依、無作的樂趣。假設是證得初果的人，他的修行裡面，有一個很重要的環節，就是繼續再加深涅槃的體會。體會那種無作的自由，深刻地感覺無作的自由的好處。

在體會好處的過程中，可以去檢查，內心是如何在受用這個好處？你在狼吞虎嚥的吞食著這個好處嗎？你會發現，當你在狼吞虎嚥、在吞食著這個好處的同時，它就不見了。它必須是透過放下「食」，而得到的樂趣。並不表示你不受用這個樂趣，關鍵是在於：去看你是如何在受用它？而不是不要受用涅槃的樂趣。

正因為如此，在十念法門中，有一個叫「念涅槃」。意思是，就算還沒有百分之百對解脫的境界熟悉，內心都對它有一種嚮往。因為對它嚮往，所以跟它有幾分的相應，雖然還不是完全的熟悉它。你可以透過厭離跟嚮往，對更放下、更沒有窒礙的狀態，產生出敏感度來。

在修禪那的時候，就是「放～寬～心～來～、就～是～這～樣～！」它是很簡單的，注意力可以調到一點點、近乎無為的，這樣子而已。不需要什麼超人的力量，就只是一個很樸實的狀態。不要把禪修的觀察，想像成拿著一個攝影機，在追著東西跑，這樣會很累。儘量把平捨心想成像

一個鏡子般，可以坐在那裡，什麼都不用動、不用追，有什麼東西呈現，就是那個。可能有一些呈現的東西，你不曉得、沒有留意到，那個就跟沒有呈現的東西一樣。

不用那麼辛苦的，找到每一個角落，只需要留意那個會觸動到你的感覺，就可以了。如果在清明的狀況下，沒有觸動到你的，不需要特別把它挖出來。只需要留意我們的

「世界」就好了。那個「世界」就是：現在你內心的驅動力，它的對象，就這樣就好了。有可能有著非常細微的癢，藏在我們的腳底下，可是它的存在與否，稀薄到你的心幾乎沒有因此而起動搖，那個就不需要去留意它。

要記得：禪修觀察的目標，不是實相！不是實相！不是要去發現到一個事物的真理，那樣太累了。我們不需要知道事物全部的真理，就可以解脫了。不需要懂得幾何學，不需要看到每一個細胞，是怎麼樣在生活，就可以解脫了。唯一要解脫的，就是心行而已！就是你現在在牽掛、在扛著的，這個心一解脫，就沒事了！其他的都是大自然的東西，可以管、可以不管。

要追求更高的樂趣，有一個很重要的關鍵，請記得以下的口訣：樂的本身不是錯的，樂的本身沒有錯的，錯的是跟那個樂互動的動作。同樣的，在《阿含》裡面有經文說：牛沒有錯，牛拖的車沒有錯，是中間把它們牽在一起的「軛」，有問題。

要記得《阿含》裡面，要我們去超越的，不是樂趣的本身。好吃的本身，對心地的開展是沒有影響的。「五欲的樂」的本質，對我們是沒有影響的，甚至可以說，愉快的事情，多總比少好。在什麼狀況下，五欲會變成欲貪、蓋障？就是「貪」！

什麼是貪？中文的貪字太廣義了，不夠精準。若看英文，把“sensuality”（**kama-chanda**）翻譯成為“fever”，就很清楚了。“fever”就是焦惱、焦熱的狀態，好比說，一邊在體驗輕鬆、知足的狀態，內心焦躁地想著夜市的食物。那個焦躁感會破壞知足感跟安寧感，那是有問題的，是需要調整的。受用夜市食物本身，不一定要造成欲蓋。同樣的

，英文另外一個字，拿來翻譯“chanda”，叫“obsession”，意思是，午夜夢迴，神魂都被它所勾攝的狀態。

我們都知道，那是一個什麼樣的滋味。如果在體會內在，比較安祥、舒適的觸感時，迫不及待的，想要去跟某一種欲的樂結合在一起，那一定會破壞當下的知足感與從容感，那才是問題。同樣的，這種厭下欣上，就是對於比較低等的樂，產生出厭離心，對於更高等的快樂，產生出嚮往。若能透過這樣的嚮往，體會到隱隱約約更自由、更不被局限，包袱更放下的狀況，那個狀況的本身是好的。重點是，你對於那個狀況，還有沒有滯留？還沒有攀附？

心去受用這一種，對於更高的自由的快樂，起碼可以得到以下的好處：

它能夠知道，原來真正的豐足感是內在的。它能夠知道，當我們的心放下重擔的時候，並不是失去，而是能夠跟內在，更大的安穩、更深度的寧靜在一起。「心」必須要經歷過這樣的經驗，才能夠有成長的可能性。

問：聽朱老師談到「開發色界禪的樂趣」，這是一個很棒的目標，我是否可以舉自己的例子，看這樣是否有在練習？

前一陣子有機會到綠島，那是我第一次搭船到綠島。那天的風浪其實是蠻大的，我記得朱老師開示時曾經提過：

「讓呼吸像乘風波浪一樣」。我就把當天將近一個小時的海上行程，當成是一個練習的機會。

我就在呼吸裡頭，身體盡量放鬆，隨著波浪，自己好像變成了海浪的一份子一般。我來回都沒有暈船，尤其是回程的波浪是非常厲害，但是因為我有心理準備了，這樣子練習之後，內心是很喜悅的，我感謝這樣好的禪修的機會。這是第一個練習。

第二個練習是：去綠島碰到了白色恐怖的政治受難者，我和他們互動的過程當中，內心升起了很深很深的感謝和尊敬。因為這些老人已經七、八十歲了，他們再度重回當年禁錮他們的地方。從他們氣質中，看不出有任何的恨意，

他們現在所展現的，只是希望不要再重蹈那一段痛苦的歷史事件。我內心深深地感謝與尊敬！

此時，有位蔡先生邀約我隔幾天之後，去參加一個受難者的雕塑創作展。我當下很猶豫，我去看自己的心裡到底是怎麼一回事？我看到自己覺得，好像有義務去表達感謝和尊敬，那個感覺強過了很多。我停在那裡，體會想去或不去是什麼原因？

我看到自己有習慣對弱勢者表達關心，知道這個習氣，就要學習煞車。所以當我看到自己是很用力地想去的時候，我就選擇不去。是否在平常生活當中就可以做這樣的練習？

另外一個練習，因為我的因緣比較特別，容易接觸到台灣的一些議題。比如說：這一陣子台灣正展出，七十年前美軍空襲台灣的照片，我有去看那些相片。其實看到那些相片，那是我一個修行的動力。因為七十年前的台灣真的是遍體鱗傷、滿目瘡痍！可是這些年來，有這麼多人一點一

滴地，把台灣建設到今天這個樣子，我能夠安心地學習原始佛法，感恩的心是油然而湧現！這些都是我修行的動力，平時我就是這樣地練習，不知道是否方向正確？

答：講得非常好，聽到這樣我是很開心。因為很久以來，想要表達「色界禪」的內容，並不是像現在一般人所講的：很專心，心都定死了，只是出現禪相。

如果看《阿含經》對色界禪的形容，舉例來講：與善法相應。意思就是當你的心，容攝、浸淫在色界禪的滿足感與喜悅感之中，你會自然而然地，跟其他所有好的特質相應。包括：感恩的心、知足的心、慈悲心……看到其他的善和其他人的美德，你會產生尊敬，這叫做「隨喜」。你會產生歡喜，能夠感覺到自己要向上的正面的能量。

「色界禪」是具備了這樣的一個特性，才使得它在修行中變得那麼有用。如果是狹義地，把色界禪瞭解為是一種專注力而已，那麼人生莊嚴美麗的那一面，全都被忽視掉了。

所以簡單來講，「色界禪」是一種讓心能夠不受到焦惱，不受到會讓觀察力和智慧變弱的羈絆和負擔的狀態。透過注意力跟念頭正確地導向，調整對境界的反應，以及使力的模式，就能夠讓我們得到更省力的滿足感，這和欲界的滿足感是不一樣的。

欲界的滿足感：第一、它很快就流逝。第二、它往往伴隨著患得患失。現在雖然在受用，但是馬上就會沒有了，或是以後會沒有了。或者一邊受用、在享受，但是在享受中卻是包含緊張。享受時一邊在算計著，這樣的感覺還有多久？

「色界禪」雖然是無常、是有為法，但是它的滋味是綿綿不絕的。你能夠很長時間，都處在這樣的狀況中，恢復到這樣的狀況中。而這樣的狀況，一直提供給你正面的能量。

這就是為什麼，我們的禪修不是只在修專注而已。專注也是一個功能，可是還要學會，如何把心打開來？如何激發起，能夠鼓舞自己，讓自己感覺舒暢的良善的心情？如何懂得換一個角度看事情？換一個想法想事情？如何透過平捨，更祥和、更接納地面對，眼前不能改變的狀態？透過這樣的動作，讓心處在一種：它已經準備好要進步了的狀態。那就是「色界禪」了。

問：「色界禪」的開發，很重要的練習，是否要跟世界互動？

答：看你怎麼定義這個「世界」，內在也是世界。甚至是在沒有人的地方、獨處的時候，眼前唯一的目標，就只是身體而已，那就是你的「世界」，都可以開發色界禪的。如果個性上，是比較傾向於做社會運動，要跟其他人互動，那都是無可厚非，都是好的。可是，不要因此就以為，只有跟社會互動，只有從事社會的活動，才能夠開發色界禪。這樣講又偏頗了。

還有很多不同的開發的道路，那些喜歡獨處的人，那些感覺目前自己還沒能力，或是看到的對象，是他不願意、也沒有能力幫忙的，他選擇那個時候省事、安歇，那都是無可厚非的。最終要知道，是不是「色界禪」？就是自己檢查，勘驗內在的特質。這個狀態，能不能幫助我們修行？這個狀態，是在增強我們的七覺支嗎？在增強我們的正知正念嗎？還是在減弱？這是最基本的勘驗的方法。

原始經典講的七覺支，完全是跟色界禪連在一起講的。不是像現在台灣這些原始佛教的法師，把它切割開來，專挑七覺支裡的定覺支，說是跟色界禪有關。佛經裡完全不是這樣講的，佛經裡講的都是：念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨，這一整套所講的，都是進入色界禪的公式。不是只有第六個覺支，才是色界禪的公式。

問：在平常的練習，我也很喜歡內在的部分，會透過和外在接觸的時候，去看內在獨處時，練習的功夫如何？用內、外對照的方式，來看自己做得如何，再去做調整。

答：這樣子很好，像外在的部分，你能夠有這一方面的東西，來豐足自己的人生，那都是很好的事情。尤其是做為一個在家人，我們的生活型態，是不太容易去開發太過深入的禪定。可是，我們的生活型態，很容易地能夠讓我們利用四無量心和十隨念，來進入禪那。所以原始經典裡的在家人，常常是利用這些方法進入禪那。

我們在跟人相處的時候，好像在進入禪定一樣。盡量用慈柔，所謂的慈柔不是教條，而是可以在不同種的正面情緒之中，一直來回。就像你剛剛講的：有時候是尊敬，有時候是一種隨喜，有時候是一種欣賞。

總而言之，這些正面情緒的特質就是：在幫助你的負擔減少。雖然在發動這些情緒的時候，它隱約也是一種有為法，也是有用力的。在終究的意義上來講，它也是一個負擔，可是比起欲界的狀態，它是更解脫的。

而且，當你用色界禪的特質，去跟其他的人溝通、交往時，你會發現你有能力，跟其他人做更深度的連結。而這種

深度的連結，會讓那些有機會、有福報認識你的人，會感受到一種，從其他的人身上感覺不到的安慰，從其他人身上感覺不到的，自己寂寞感的消失。因為最終，彼此的心是要用這些的特質互相輝映，那樣的友情才是值得的。

問：強力壓制，除了對治妄念，還可以用在其他的
地方嗎？

答：有，日常生活中，遇到比較不尋常的，或強力的煩惱。以前曾經有朋友，在多年的戀情告吹時，形容他那種椎心刺骨的痛，感覺心好像要碎裂開、要噴出火來了。像遇到那麼強大的痛苦，要教他平捨、轉念……，有的時候，真的使不上力。那個時候，可以請他坐到你的身邊，一方面給他一些能量，一方面教他咬緊牙根，好像在奮戰一樣，不允許任何會引起感傷的念頭生起。

人在鑽牛角尖時，會有一個特性，一旦進入了那個牛角尖，似乎有一個自動延續的動能。一定要想辦法，將自我延續的動能打亂。用非常強大的壓制的力量，把心思完完全全投注到定力的定境。儘管這樣的壓制法，切斷那股很強

烈的悲傷、不舒服感的力能，頂多能夠維持幾分鐘而已。
往後也有可能再會發生，但是，那力道再度升起時，就不再會那麼強勁了。

有的時候，就是要用這種咬緊牙關的方式，它是非常有效的。可以記得一些口訣，例如：「使盡吃奶的力量」，它是比較不文雅的。但是，你可以想像，如同嬰兒貫注他全身的力量，因為它的生命就絃繫在奶水上。

問：在面對嚴重的昏沈，整個人已經昏昏欲睡了，已經沒有能量了，如何能夠使用強制法來對治？

答：可以把昏沈看成幾個角度，如果靜坐時，經常出現昏昏欲睡的情況，那就是另外一個話題了。如果是很正式（全面性）的討論昏沈的問題，最好不要把昏沈，純粹定義為想睡覺。而是把昏沈理解為，是一種昏鈍、不感興趣、欠缺能量。或者是，我們的觀察不夠明晰，沒有辦法保持高度的警醒。另一方面，昏昏欲睡的感覺，有的時候是在提醒我們：身體該休息了。

如果真的要選擇，寧可睡覺的品質好一點、所以日常用功時精神飽滿。當你能夠很有興致的，感覺自己是清醒的，也就是充滿了鬥志跟活力，能夠掌握好每一刻，遇到任何的順境、逆境，都變成是一個向上的動力。也不要像一些人，名義上修不倒單，一上座就處在半睡眠、半昏鈍的狀態。

到底是不是昏沈蓋？或者睡眠夠不夠？最好是由自己來判斷。最終要為自己的修行負責，你自己曉得，什麼樣的睡眠是有品質的？什麼樣的滋補，對自己是仁慈的、對身體是寬厚的？不需要人家告訴你，睡到這樣的程度是貪睡。實際上，自然很好！

對身體是需要仁慈跟寬厚的，因為它是一個工具，而且它的能量是有限的。做為在家人，需要家庭、工作各方面兼顧，要抽離開工作的環境，進入一個比較深入、密集禪修的狀況，有的時候，需要一個緩衝的時間，有可能是需要更多的睡眠。

像以前去參加過十日禪，不管什麼單位舉辦的，看到很多的現象。頭三天，大家都睡到東倒西歪的，早上都爬不起來。對這些參加禪修的人來講，他們從職場到十日禪，從原本那麼樣的疲勞，忽然間到了一個不用工作、不用擔心事業的場所，簡直就好像在度假一般。整個心一鬆懈下來，能量忽然間崩潰了，就一直睡下去了。

一般的禪修場合，受到一種特定文化的觀念影響，就會對禪修者說：這樣不可以的，人生難得、佛法難聞，這種禪修的機會難得，要藉此機會證果……。他們認為：「一定要達標、要剋期取證」。

對於這樣的做法，我有不同的看法。身體要得到一定程度的修復，才能夠勝任接下來的事情。在大學的環境中，不同種的讀書、研究領域裡，發現什麼樣的學生，學習的速度是最快的？他們有最多的靈感，最容易融會貫通所學？就是那一些在讀書時，興趣高昂的。對他們來講，學習是一種樂趣。

我去過的許多南傳道場，都是有睡午覺的習慣的，這跟孔老夫子，看到他的一個弟子白天在睡覺，就說：朽木不可雕也！觀念是不太一樣的。當然，睡午覺與否，要有多長的睡眠時間，每個人的狀況都不一樣。體力不同、體質不同，需求也不同，最好的方式，就是量力而為、自行觀察。

懂得善用心的人，甚至躺在床上，很放鬆的狀態，都可以省力卻警醒的觀察。這世界上，很多的事情，都只是形式而已，而形式都可以變成是壓力的來源。例如，我們常覺得，要符合什麼樣的形式……。當然，有很多的形式，是有具體的後果的。要適度的服從，世間種種不同的制度，要不然，可能會惹來麻煩，造成彼此的不便，等等的。

在睡眠充足的情況下，做攤屍法，做識無邊處想，效果是特別好。如果想要在深密的定境裡有進展，身體內在必須要有很強的能量，能夠支援心往精細的地方去推動。像我們自己，睡眠的品質通常都是好的，身體每一天的休息，基本上是足夠的，所以在進行識無邊處的練習時，可以把

粗的心行的活動，降到很低，注意力只是放在知覺本身。
不會因觀照的對象朦朧，觀照力就打折扣。

當能量不足，在觀察知覺本身時，就會恍神，很容易就會睡著。因為無色界定境的特色是，心能夠在隱約依稀之中入定，不需要一個具體的東西。色界禪的東西，則是愈明亮、愈清晰、愈紮實，會愈有力。若是感覺到呼吸的觸感變動的狀況，它的升、降、收縮、膨脹的過程，愈清晰，一般而言，對色界禪的定力愈有幫助。而無色界定境的特色是，心要能夠容忍在依稀之中的感覺。

心需要有具體的、紮實的東西，才會比較喜歡落腳，可是，有的時候，你是可以像神遊太虛般，在依稀、稀薄、模稜兩可的狀況之中，心還是歷歷分明，安住在那樣的境況之中。要能夠做到這一點，身體內在必須有強的能量。當然，能量可以從很多的地方獲得，其中的一個來源，就是要有足夠的休息。

參、現今原始佛法的修行概況

～暨原始佛法修行要領略說

(朱倍賢教授2014.3.30skype開示並校正)

現今原始佛法修行的概況及盲點

今天跟大家分享的是：對於台灣、中國大陸等地，原始佛法推行的關心，所得到了一些心得。

現今，像中國大陸，有些人去參加葛印卡，尤其是緬甸那邊傳承的內觀禪，開始推廣起所謂的「南傳禪法」。這樣的風氣雖然還是少數，但是慢慢在起步中。看到這些現象，我自己的感想是：不管台灣、中國大陸，或馬來西亞，這些我所關心的地方，基本上是非常欠缺，所謂的「活生生的僧團」。

這裡的「僧團」，是指：在佛陀的教法裡，除了理論上的闡述，及方法的複製之外，他發現另外一個最有效率的教學方法，就是透過團體裡面。有眾多共同出世經驗的人，

身心所流露出來的特質，自然而然，服膺於佛法跟戒律。
他們的價值觀和生活方式，是朝向超越貪嗔癡的方向。

佛陀觀察到，完整的教育，除了研擬理論和複製方法之外，
，生活上的教法是非常重要的。然而，所謂的「原始佛教的禪法」，
不管在台灣或其他地方，畢竟還是非常年輕的。加上歷史上的因素，
它是有些先天性的不良，所以在開展上，是有很多需要加強的地方。

好比說在台灣，有很多在推廣所謂的原始佛教的禪師們，
往往是參加過幾次密集的內觀禪修，或閱讀了一些比較有限的資訊，
有了一些特別的個人經驗，就開始出來推廣。這樣子推廣出來的效果，
往往侷限於個人、獨特的宗教經驗，不夠嚴謹和恢弘。若將其詮釋為「原始佛法」，
那是比較欠缺代表性的。

在當今的社會，資訊如此迅速的流通，許多人可以透過網路或書本，
在很短的時間內，就獲得修行方面的資訊。所以，似乎是更不需要仰賴「傳統的僧團」，
那樣的資源就

能夠修行。以致開展出來的修行風格，往往是有很多值得商榷的地方。

眼前你所檢驗的教法，符不符合智者的言行？符不符合佛陀的教法？

大家都很熟悉《增支部3.65卡拉馬經》的經文，這部經之所以很有名，原因之一是：很多人把它當作是，佛陀理性主義的一種表現。經文提到：不要盲目的相信經典上的記載，不要盲目的相信傳統，而是要在自己實際驗證之後，才能夠信服眼前的教法。

但是《卡拉馬經》裡，有一段經文常常被忽略掉了，經文提到：除了靠自己檢驗之外，很重要的一點是：眼前你所檢驗的教法，符不符合智者的言行？符不符合佛陀的教法？也就是說，雖然《卡拉馬經》一方面展現出一種實際驗證的精神，可是另一方面，它也非常強調尊重傳統。對於傳統真實性的發揮，持有謹慎、嚴謹的態度，只是後者的部分比較少被提及。

此外，漢傳佛教從約一千年以來，都有圓融的觀念。它的理想，是以化解爭議，盡量彙通不同的意見和修行方法，以達到法法相融的境界。圓融的信念和價值，固然有它的好處和作用，可是因為這樣的趨向，台灣很多在原始佛教的解說上，往往以個人的、主觀的方式來詮釋。有些時候，甚至把截然不同系統的東西，混為一談。好比說，以禪宗或般若系統的思想來詮釋阿含。

為什麼會犧牲了佛法的精純度？

在我所親近的師承裡，他們是非常強調：經典詞彙精準的表達，和次第嚴謹的系統。也就是說，如果我們最在乎的是圓融，是要彙通不同的法門，我們就得要犧牲佛法精純的尺度。

近代南傳佛教的禪法發展歷史

從近代南傳佛教禪法發展的歷史，可以發現，它有很多先天不良的地方。好比說在十九世紀，絕大部分南傳佛教的

國家，處在被殖民，或瀕臨被殖民的狀態。在這樣的歷史環境中，佛法是非常的衰頹，資訊非常暗晦不明。當時的有志之士，都有很深的感嘆，覺得對佛法正確理解的人很少，而且，在佛法戒律執行上，標準越來越低。

在這樣獨特的歷史環境之下，少數幾位特別有組織力，有群眾魅力的老師，透過少數幾本，當時他們可以獲得的論典，根據裡面的資訊，嘗試振興佛法。因受限於他們的文化背景和教育等等，這些少數人對佛法的理解，後來就便非常徹底地影響了，近代南傳佛教的發展風格。

所以，雖然像葛印卡那樣的善知識，對佛法有難以限量的貢獻。可是，也因為他開展的這種獨特的禪法，使得佛法變成有「流水線」的情形。現代的產業工業化了，很多做事的方法都流水線化了。就像二十世紀初，美國的福特公司，把製造汽車的方法，很有系統地流水線化一般。受到全球這種流水線化的影響，佛教的禪法，也出現了「流水線化」的現象。

葛印卡老師對推廣佛法的貢獻，我們這輩子是很難望其項背。可是在另一方面，他這樣的教學禪修的方法，一次進來數十個，甚至數百個禪修者。聽一樣的錄音帶、看一樣的錄影帶，千篇一律地使用固定的方法。當然，像這樣教禪修的方法，有它的效率……。

簡單來講，今天台灣所看到的，很多原始佛教的修行方式，以及對原始佛教的理解，來自於那些參加過像葛印卡、帕奧、馬哈希……等的禪修。幾次之後，有他獨特的經驗，就到台灣來，弘揚所謂的原始佛法（或南傳佛教）的工作。這樣的訓練方式，跟原始經典裡，佛陀所講的學徒制的方式，是很不同的。

當代南傳禪法與學徒制的不同

「學徒制」主要學習的，不是千篇一律，可以不斷被複製的技巧。它學習的是，好比說這個老師的風格，他在面對困難、挑戰和狀況時，所培養的種種不同的能力。如果是「流水線化」的禪法訓練出來的人，遇到任何的問題，就

只是觀察無常就好。或者，只是觀一切是緣起性空，只是觀身體的觸感就好了。這就是因為流水線化，而使得修行單一化，這樣的發展是不理想的。

在學徒的關係下，很多的特質和技巧，必須透過直接的觀察。透過在現場實踐之後，有一個人，面對面告訴他、給他回饋。讓他知道，他使用這個技巧的方式，是不是恰到好處？是不是過猶不及？是不是有可以調整的空間？在這種不斷互動、彼此之間觀察，以及不斷調整的狀況之中進行。所以，學徒制的禪堂風格，非常活潑，無法被一個簡單的方程式所套住。不是簡單的一句：「就只是觀察！」這樣子而已。

在台灣，南傳佛教界的學習來源、資訊、僧團的品質，在某一些方面，是有可以加強的地方。往往這樣的禪十，會因為個人獨特的宗教經驗，就認定這個宗教經驗，就等於是佛陀所說的出世間法。實際上，佛陀所說的「出世間法」，是一個非常高標準的宗教訓練。不是一般老師所講

的、所體會到的空，或是定淨空明樂，或是一些特殊的、超越常情的神秘經驗，統統可以被稱為出世間法。

佛陀的教學非常的嚴謹，他看到人在自由心證的狀況下，往往會選擇跟自己的貪嗔癡，跟自己的習性相應的做法。人難免會因為好為人師、喜歡徒眾，對於名利的在意等等，而去渲染、誇大自己的成就。武斷、不謹慎地，用自己有限的經驗，來詮釋佛經裡的語言。

為什麼佛法不能夠被單一的、機械化地歸納為：就只是觀察身體，或觀察無常就好了？

從原始佛經的全貌，會發現佛陀的教法，是非常多元性的，而且有非常嚴謹的次第性。以《中部137經》為例，佛陀講到修行的過程，在一開始的時候，應該先把重心放在，培養「出離的喜樂」(即禪那的喜樂)。一個程度的體會到出離的喜樂之後，要去培養「平捨的喜樂」。由平捨的喜樂，來取代「禪那的喜樂」。

在一個程度上體會、熟悉了平捨的喜樂之後，進一步再修學「無作樂」（巴利文：atammayata）。以「無作」來捨離、取代「平捨」的喜樂。從這部經的內容，看得出佛陀除了教導，要以無作樂取代平捨的方式來觀察之外，還講了這些次第。更重要的是，以佛陀的標準來講，平捨的「只是觀察」，還不是修行的最高境界，也不足以作為修道的主要內容。

《中部137經》的修行大綱：禪那樂→平捨樂→無作出離樂

《中部137經》所講的修行大綱是：先培養禪那的喜樂，然後以平捨的喜樂取代（低階）禪那的喜樂，再以無作來取代平捨的喜樂。

在很多的經典裡，都可以看到，佛陀講「禪那的喜樂」：因為心的歡喜、身體的安適，而心得到安定。這裡面有一個重點，值得一再地強調：一般人以為佛教的禪定，是非常機械化的，只是不斷地讓心安靜下來的狀態。實際上，

那樣的禪修是很沒有效率，而且很難銜接得上接下來的法次第。

佛陀講禪那的快樂，尤其是講初、二、三禪的快樂，主要是透過觀察，跟調整我們的行為模式，而獲得的。去留意心念是怎麼產生的？肌肉是怎麼操縱的？你是怎麼呼吸的？去觀察，哪一些細膩的活動，會破壞安定感、喜樂感跟和諧感？非常小心謹慎地，去剔除、去遠離，這些會破壞安樂的活動。非常小心謹慎地，去維持、去增強，那些會提升喜樂的活動方式。

好比說，身體要怎麼樣放鬆？如何善於利用呼吸的能量，來調順、滋潤身心？用這些技巧，來達到內心的快樂、身體的安適，以及內心的安定。這也是為什麼，在原始經典裡，佛陀常常教「四無量心～慈、悲、喜、捨」，以及「六念法門～憶念佛、法、僧、戒、施、天」，作為進入色界禪的暖身預備動作。

進入色界禪的預備動作：四無量心、六念法門、正知正念

如果把「禪那」瞭解為，是乾枯的、機械化的專注的方式，那麼這些暖身運動就太不合乎邏輯。假如「色界禪」，是一味地去除念頭，把心鎖死在一個地方，那就看不出為什麼四無量心、憶念三寶等的特質，能夠幫助你進入色界禪。「四無量心」跟「六念法門」，之所以有助於進入色界禪，正是因為當你善用四無量心跟六念，能夠讓心寬闊起來。讓身心充滿了能量和鬥志，感覺到喜悅，更敏感地覺察得到，身體內在澎湃的能量。經由調柔，把這些能量轉向，開啟更高的舒適跟快樂。所以，這些法門才被佛陀當成是預備動作。

以「六念法門」～佛、法、僧、戒、施、天為例。什麼叫「念法」？其中一個做法是，當心裡面想到：我今天修學的，是通往出世間，非常稀有難得的聖道。內心升起殷勤、莊嚴、投入、淨信的心態時，善用這樣的念頭和想蘊，內心會變得更光亮、雀躍、更有能量。若能善用這樣的光亮、雀躍、能量的感覺，那才是通往色界禪正確的途

徑。在做到了六念法門，得到了喜悅感時，還不以此為足。繼續看，需要繼續調整什麼樣的念頭、態度、呼吸和動作，才能夠使得心更開放、更遼闊、更安定、更有能量。

所以，在同時必須要修學「正知跟正念」。「正知」幫助你知道活動的狀態，使得你的活動不斷地精緻化。「正念」幫助你一直記得你該做的事，你的目標是要熟悉，這種令心安定的安適感、快樂感，以及身體的舒暢感。「正知」能幫助你，有調整的空間。「正念」幫助你，能夠較長時間地，持續往此方向。

平捨樂取代禪那樂；無作出離樂取代平捨樂

當達到喜樂時，如何以平捨來取代喜樂呢？有很多不同的技巧可以使用。其中一個技巧就是，去看到就連喜樂感也會帶來疲勞。好比說，在修學憶念佛陀。當你回憶起佛陀時，不管是取什麼樣的相，是從英雄、聖人，或是慈父的角度來看待他。所產生出來的，是相對應的、不同的良善情緒。

要能夠看得到，這種特殊的、不斷作意的方法，這種維持著某一種情境的作法，很容易會導致疲勞。而且，那種情境所獲得的信心充滿，內心變得莊嚴肅穆的滋味，沒有辦法維持很久的。越是激情、澎湃的感覺，一般而言，它維持的時間是越短暫的。

以平捨取代喜樂，幫助你從初禪進化到二禪；從二禪進化到三禪；從三禪進化到四禪。整個色界禪進步的轉機和方向，可以簡單的說明為：是平捨力的增強。因為平捨力的增強，使得正知正念的力量變得很強。到了第四禪之後，這樣的作用特別明顯、清淨，所以叫做「捨、念清淨～因平捨而得到正念的清淨」。能夠超越愉悅、莊嚴、慈悲的心情，回歸到一種減少取捨，減少無謂反應的安寧，叫做「平捨」。

到了平捨之後，還要更進一步、超越平捨。在論典裡面，平捨被形容為「世第一法」。也就是說，它在世間跟出世間法之間的邊界，在世間法上，已經算是最高的境界。如

果能夠把平捨修得非常好，離出世間的解脫，好像只有一線之隔。從平捨進入到無作、出離，同樣也有許多的方法。其中一個最紮實、最穩靠的方法，就是：利用平捨，不斷地出離所有不善的境界。在同時，能夠觀察平捨本身，也是由意志力所組合的。觀察就連平捨這個境界本身，內心對它還是不斷在發生關係，不斷地盤據於其中。

出世間的出離，是要離到什麼樣的程度呢？與其做哲學上的猜測，不如直接在心地上，不斷地推敲、揣摩，不同的動作產生出來的力道。去看我們使用不同方法的“離”，例如，用喝斥、避開、放下、或接受……等技巧來做到「捨」。不斷地把捨的動作在細膩化的過程中，就能夠越來越瞭解到，發生動作的意志產生，跟壓迫感，以及自我感架構的關係。這是平捨通往到無作境界的關鍵。

「四聖諦」的取角

再換另外一個角度，談平捨通往到無作境界的關鍵。

平捨的境界如果非常熟悉了，還能夠繼續保持著「四聖諦」的取角。也就是說，注意力一直放在經驗上面，去觀察它的苦迫和過患在什麼地方，這是第一個聖諦～「苦諦」。然後，去觀察它的「集起跟消滅」～這是四聖諦的第二跟第三聖諦。這裡的「集跟滅」，不是指觀察現象的生滅。「集」是指動作集起的方式，被集起的境界，是如何因為動作的改變跟出離，而分崩瓦解，叫做「滅」。第四聖諦是～「道」，就是去了解，如何讓境界分崩瓦解的技巧。

當我們在伴隨著喜樂的平捨，以及不同色界禪的境界時，繼續把注意力放在：還有苦嗎？眼前這個境界，還有什麼動盪不安？值不值得變成一個家？它能夠提供一個安穩處嗎？這就是以「苦聖諦」的角度來契入。如果不以苦聖諦的角度契入，有可能取了錯誤的角度就是：此即是空性、佛性、本體空、宇宙的本來…。這個時候，就會讓種種的見解，取代了繼續觀察眼前的活動方式。所以，要能夠繼續保持著第一個聖諦的取角，繼續把它當成動作來看待。

然後，要看到苦的集起，是從事了什麼樣的動作，產生出這樣的苦迫來？好比說，在平捨之中，突然發現到，內心產生出妄念、懊惱的念頭。這些念頭是壓迫感，以及心動盪不安的一個來源。這時我們就採取不同的技巧來超越它，不同的技巧，在不同的時候會有用。佛經說，有時我們只是注意觀察，不善的境界就會消滅。有的時候，我們必須喝斥它、遠離它、接受它或是改變它。好像是太極拳的推手一樣，在跟不善的境界互動、磨合、跳舞。在那個地方拉、推和接觸，在接觸裡鍛練功夫，擺脫不善法的糾纏。

對於不同的煩惱，所產生出來的力道越來越熟悉，自然而然就越能瞭解到：不同的動機，不同的內心用力的方式，是如何跟苦迫、跟我執的形成，有直接的關連。能夠看到這一點時，叫做「見滅」。為什麼叫「見滅」呢？看到這種形態的我執，是因為你的這一種抽離法，而分崩瓦解。一直保持四聖諦的取角，一直記得，讓不善法的境界分崩瓦解的技巧。在這個過程，就越來越熟悉，知道如何才能達到，越來越沒有設限的自由。

從平捨轉化到出離，另外的一個方法，就是直接去觀察平捨的特質。直接地在平捨中看：這個平捨，真的是平捨嗎？裡面還有沒有動盪不安？如果還有動盪不安，就知道這還不是可以依歸的地方。就這樣一直做，直到後來，你會越來越體會到：原來～只要還有任何形式的依歸、認同、盤據，就會有不安。

還有另外一個技巧，就是直接去觀察，平捨的「無常、苦、非我」。從平捨轉化到無作的過程，一樣是可以透過不同種的途徑來達成。不一定是從無常來導入非我，非我所。它有很多不同的契入點，你也可以從非我，非我所，契入無造作、不再形成有，讓心不再企求著，繼續要再形成什麼的狀態。

世間法跟出世間法的差異，其中一個可以契入的角度，就是瞭解到：世間法是一種造作，透過你操作某種追求、加油添醋，然後要模擬去形成。而「涅槃界」是指：因為離欲，所以完全沒有任何企求與渴望，你的動作因而瓦解，

得到真正的休息。「不往前，不往後，也不滯留在中間」。聽起來好像很玄，實際上，是講我們的心要怎麼用、怎麼不用、怎麼讓它休息。

「定力」要怎麼使用？就是讓我們的心變得越來越微細。知道那個細微的心，在用力的滋味是什麼。能夠觀察到那麼細微的時候，就會容易達到，接近涅槃的臨界點。你會看到，只要還有使力、還有灌注，就還有動作，還有在形成，還有動盪不安。

對「身念住」小小的補充

「身念住」是一個非常好的基礎，身很容易契入到「色界禪」的色。如果習慣把注意力放在「身內身」，看到身體的電流網、能量網，就能夠看到，你的起心動念，在能量網上產生出的迴盪，有漣漪的效應。一個最快捷、最方便，去看到執著是怎麼發生的方法，就是直接去看能量網上面，產生出來的波盪效應。

【問 答】

問：當平捨已經到了極度精純的狀態，如果還是看不到，平捨仍是一種架構法，還有它的動盪不安，怎麼辦呢？

答：很多人可以體會到，什麼叫「不動心」？似乎平捨已經到了極度精純的狀態。那個時候，就繼續保持、然後觀察，生活中是否有任何種的活動方式，會破壞、干擾、影響平捨的精純度。我們所講的平捨，不是只放在靜坐。在日常生活中，也可以不斷地運用、熟練。我們所講的靜坐的方式，都是可以在日常生活中繼續進行的，完全不需要改變形態之後才能夠進行。從生活中觀察平捨，就能看到平捨也是一種動作，也是一種受條件影響的架構法。

問：當身心輕安生起，很容易耽著在喜樂裡，不容易察覺細微的苦，該如何用功？

答：一個簡單的作法是：從頭到尾，都保持「四聖諦」的取角。不管當下強調的是喜樂感的培養、平捨的培養，或出離的不同種的動作，都能夠以「四聖諦」，做為最根本

的範疇。一直去留意，眼前經驗的品質、動作的品質，什麼動作會影響身心？它的因果關係在什麼地方？

當我們的目標，是放在如何讓身心越來越安樂，如果一直要保持慈悲心，那是會影響安樂感的。「慈悲」一方面給你非常大的勇氣、能量跟感動，甚至有跟眾生同歡、結為一體般，非常遼闊無限，可以說是世界上最美麗的情緒之一。可是，當你一直維持這樣的狀況，只要過了一會兒，你會感覺到疲憊，覺得這個滋味夠了。

為什麼佛陀很強調，修行人一開始要先培養喜樂？就是看到，如果不讓飢渴的心，得到某種程度的滿足，很難說服心看得到出離的殊勝。理論上可以接納，可是心底上覺得，那還不是我們真正要的。我們真正要的，有可能是錢財、被稱讚的快感，或者愛情裡的溫柔等等。只有透過培養越來越高深的喜樂感，一直處在：我要如何保持喜樂感上？你才能看得到，不同種喜樂感的有限性。

有修學傳統大乘佛教的人，和我們辯論菩提心的問題，說修解脫道就是修小乘，不夠慈悲。實際上，如果把「正知正念」拿來觀察慈悲的心境，我們很快就會洞識到，原來～慈悲不是永無止盡，一直能夠維持的狀況。它是需要能量，需要維持某種想蘊、情境，需要對眼前的境界，保持著某種詮釋，所謂的菩提心才能夠被維持。

從這個地方可以看到，慈悲還沒有到無作的境界。因為它還有很多的用力，它還必須透過種種的起心動念。在佛陀原始的教義中，從不會要我們無止盡地，去保持這種有為的心境。

回到剛剛講的，繼續保持著「四聖諦」的取角，繼續地探索，這個樂夠不夠好？如何把它轉換成當下需要的資糧？不管你眼前經驗到，什麼樣殊勝的樂，讓你自己飽食一頓之後，很容易就看得到，原來～眼前的樂，它的侷限性在哪裡。

問：請問「平捨」具體的下手處？

答：我們的心遇到舒服感時，會去盤留、會想多要；遇到不舒服時就會退縮。平捨就是製造許多空間，安住、接納、瞭解、允許現象的發生。心不去採取盲目的趨跟避的活動，不產生出無謂的反應與詮釋。南傳佛教強調平捨，可是平捨只是太極拳招式，其中的一招而已。雄厚可靠的平捨，須要靠喜樂和其它的動作來培養。最穩健的平捨，必須要通過初、二、三禪逐步地洗練。要如何達到喜樂呢？不要只是修直觀、不執著。一開始時要有所作為，要一直調整活動的方式，才能使身心有容量培養平捨。

問：請問如何看待記憶和念頭？

答：我們經歷不同的記憶和念頭時，需要足夠的智慧，分別那些念頭跟記憶，有幫助否？絕大部分的記憶跟念頭，包括自我哀憐、自傲、自卑等等的情緒，只是增加驕慢、煩惱、戲論。於事無補、不能幫助離苦的取角，對於喜樂感、平捨感和出離感的增加，是沒有用處的。遇到類似這樣的記憶和念頭，應該收攝、截斷、不去想。

如果想到有助於產生跟色界禪相應的喜樂，那樣的記憶是可以的。舉例而言：回想起過去，曾經非常真誠地佈施，以及無私奉獻的經驗。從中去捕捉、截止、呼喚起類似的能量。舉另外一個例子：回想過去，成功的讓身心更安定的技巧和門路。

透過回憶起內心純真的特質，使你開心；或從記憶中的成敗截取有用的經驗，這樣的回憶是禪修的資糧。如果想到過去的滄桑，想到這輩子的遭遇，不管是貧、富、貴、賤，世間不同種的經歷，感受到世間追求的不可靠，因而產生出更大的出離心，這樣的想是有助放下跟出離。

想的時候，要去分別善巧、不善巧，善念或惡念。善念有助喜樂、平捨和出離，惡念則會增加貪嗔癡和五蓋。所以不要想惡念。但是不管是善或惡念，最終，都還是要能夠把想的狀況，回歸到更高明的平捨。即使想好念，也要看到這個「想」是耗費心神的。它不是一個很單純，可以長時相處的境界和方法，另外有更省力的境界。

對於回憶和念頭，不是一味盲目地去打壓。不要以為修止觀就不要再有念頭，這樣的修行，很容易會有挫折，而且會事倍功半。最好能善用念頭跟記憶。佛陀所講的正念的內容，除了當下的觀察之外，有很大的內容，是要能夠記起，過去的人生中，很多有用的課程。你經歷的事情，能夠幫助你修行，不要只是想著要活在當下而已。

問：爬山走路時，專注在身體的覺受，心胸開闊，腳變得很輕，身心很愉悅，這樣子好嗎？

答：當然好。可是，還可以去看看，有沒有進步的空間。你所形容的方法，是在修直觀、活在當下。注意當下的狀況是很好，應該加強和持續。也要去看日常生活中，是否也這麼做。如果做不到的話，表示生活習慣有問題，就要改變生活方式，讓你在日常生活中，保持這樣的狀況。

此外，還要培養喜樂和其它的覺支。比如爬山時，觀察肌肉、腳步的同時，還要調整。一邊爬一邊看，怎麼使用肌

肉的方式，讓走路可以變得更愉快、更舒暢。邊走邊看：脖子需要那麼緊嗎？臉部表情需要那麼緊嗎？平捨力能否更增強一點？透過調整種種心行的活動，使得你進入更大的喜樂，培養更卓越的七覺支，及更深入的禪定。

要有目標，不是為了觀而觀，是為了幫助做得更精純。比如靜坐時，練習放鬆身體。觀身體是為了觀察：如何使用肌肉，才能夠使身體更放鬆。「觀」是為了要找出，有沒有多餘的緊，有沒有可以放下的負擔。把放鬆當成動態、不斷在變化的狀況來調整。除了放鬆之外，喜樂也是如此。可以訂下不同的目標，有時可以調放鬆，讓心更遼闊、開放，讓能量越充沛、越能充分地均勻全身。不管目標是什麼，簡單來講，就是要讓身心體會到安適感。

要做到這一點，除了直觀、平捨，還必須學會如何「微調動作」。包括講話的方式，邊講話邊觀察肌肉的使用，例如嘴巴的動、心念的動。觀察講話的效果，對方能否聽得懂？還有講話的語氣、時機、內容。所以，要懂得閱讀境界，懂得跟境界互動，不是只是盲目地活在當下而已。活

在當下，是為了能夠更祥和、更恰當、更有技巧地和當下的境界互動。

問：請問如何檢驗，一個人是否有解脫？

答：看一個人解脫的經驗是否真實，需要長時間的觀察，很難透過一時之間的講話，就能夠瞭解。就算他沒有做到百分之百的清淨，觀察他的人格模式，是否朝向越來越不驕慢？是否越來越沒有執著，越來越清淨？和人談話時，是否把力氣用在宣揚成就？還是放在幫助自己和別人離苦？有沒有浮誇？

作為老師，是否在乎徒眾越來越多、法業越來越大？是否在心地上，越來越用功？是否對細微的過失，越來越有敏感度？當人家指出他的毛病時，他的反應不是防衛機轉、為自己辯護，而是很謹慎地思考，自己是否有這樣的問題？任何能夠幫助他更清淨、不執著、親近善法的善緣與勸誡等等，他很容易從善如流。

當有人講說，他遇到什麼奇怪的經驗，轟的一聲山河大地都粉碎掉了，看到光明、看到觀音菩薩現身，體會到宇宙空性、與天地合一……。那些都是他的主觀詮釋。入流的聖者，從來不以此判定成就。

最重要的是，他這個人能否變得更好。佛陀對於「聖果」的定義，從來都沒有定義說，要見到什麼光、要學到什麼空。而是說，這個人煩惱斷了之後，哪一方面變得更好？以這樣的標準來定義聖果。台灣的原始佛教，受到緬甸的傳承影響，流行一些很奇怪、似是而非的驗證法，這都是有所得心境。佛陀說聖者的七法之一就是：

“relinquishing mental acquisitions” ，「放下心有所得」這樣的觀念。

肆、平捨心—出世間法的橋樑

(7月27日法談開示)

一般參加外面的禪修，常主觀地認為靜坐需要採取某種特定的模式，這些預設的觀念，常隱隱約約地局促了我們呼吸的方法，現在我們刻意地擺脫一些既定的模式，直接地透過感覺，去調整身體的姿勢，讓內在開通、讓氣血能量循環更充份、更沒有阻塞，允許吸氣、呼氣滋養全身，幫助自己儘量放鬆，用高度警醒的呼吸跟坐姿，在內心裡感覺跟檢查：如何讓身體更端正、警醒，更從容、更緩衝。不必刻意地以意導氣，刻意地把氣帶到全身，只需在心裡面了解到，此時此刻，全身的每一個部位都被吸氣呼氣的養份充份地滋潤著，所以不必要刻意將吸氣、呼氣推擠到身體不同的部分，只須留意身體不同的部分在當下是如何被呼吸滋養著，這樣的呼吸方法，是很輕鬆、很舒適的，沒有刻意的擠壓，是打開了心跟身體，帶著品嚐的態度，去品嚐當前的這一口氣，是如何的在滋養身體不同的部位

，很具體的能量提昇的觸感，很具體的緊張感被化解的觸感，直接在這個觸感上去觀察呼吸。

張開眼睛之後，根門接觸境界的時候，嘗試保持著剛剛在練習時的清新跟安住當下。即使一邊在說、在聽、在討論、在思考，但是，有一部分的覺知，還是很從容的安住在這樣的觸感上。

佛陀說法，常提到“世界”，在講四聖諦時，常常引用“世界”這個觀點，來解釋四聖諦，例如：觀世間之集起、觀世間之滅。所謂的世界，指的是心跟境界互動的模式，因為這種互動的模式，而呈現出來的主觀經驗，這些主觀的經驗包括苦跟樂。要討論苦跟樂的問題，與其去探索物質的或科幻的世界，更直接的方法，是去探討佛法心理意涵的世界。這樣的世界，包含著：我們的心如何介入眼前的世界，我們是採取什麼樣的角度和視野，覺知事物時的覺知品質是如何，我們在跟境界互動時，不管是拉、推，是保持寧靜、平捨，不管是什麼樣的模式，這一些動作都不斷地在架構我們的世界。

例如，同樣處在這個公園裡，每個人心裡架構的東西都不一樣，有人留意到正在慢跑的女孩或男孩，有人留意著他們的肢體或身材，有人看看對方、再看看自己，感覺有點自慚形穢，也有可能看到對方、再看看自己，對自己的身材感到得意，或者，你留意到的是風吹著我們的身體，陽光照耀著身體的感覺，也有可能你留意的是空間感，是大自然生物跟生物之間的互動關係，隨著所留意的事物的不同，心裡好奇的点不同，截取快樂的來源也不同，我們不斷地把心調整到能夠滿足我們的快感跟好奇心的的事物上，這就是世界造作的過程。

所以，世界造作的過程，既有心的活動也有與身體的活動。在心的活動上，隨著五根不斷傳遞進來的新資訊，叫喚起不同種的記憶，搭配著對眼前這些觸境，所產生出來的不同種的連想跟詮釋，這種種的意念形成了內心的世界。身體的部分，從內到到外，每一寸的肌肉都在對應著當下的舒適感、不舒適感，或者是觸境的感覺，因而產生出緊、鬆、推、拉、維持等等不同種的使力方法，因為身

體部位產生出的不同種的使力，因而又再產生出更多其他的感覺，那些感覺又再成為我們的心有可能找尋食物的來源，就這樣一層一層的，我們的心一直在跟外界製造出新的苦樂的狀態。

如何從世間通往出世間

佛經談到欲界、色界、無色界等不同種的世界，不外乎是由不同種的心理活動所組織出來的不同種的經驗。佛陀教導的解脫道，是從比較粗糙的世間，上移到比較精細的活動方式，最後達到出世間。從粗糙的世間達到比較精細的世間，第一步、是遠離世間貪憂，這也是平捨心的起步。佛陀形容平捨心是跨越世間的一個重要因素。平捨心指的是，在面對身心不同種的活動時，能夠很如實、很超然、很泰然地觀察而不捲入其中。

一般人在面對心理跟生理活動時，會情不自禁地捲入其中，因而延伸出貪瞋癡，也因為這些活動，而延伸出更多複雜的故事情節來，平捨心是最初步的出離心，幫助心不再隨波逐流，不再沈溺在內心的愛恨情愁的波浪裡，平捨心

有能力讓心能夠暫時跳開來，能夠有起碼的客觀力，能夠觀察眼前是什麼樣的力量在促成活動，能夠看清活動的方向、品質，活動所產生出來的滋味跟效果是什麼。

達到平捨心的第一步：要遠離世間的貪憂。在面對這些經驗的產生時，不把重點放在計較個人過去或未來的得失，因而產生出更多的計劃與懊惱，以及更複雜的對未來的憧憬等等現象，暫時的把貪心跟憂慮擱置在一邊，看到視覺的經驗是如何產生跟消滅，聽覺的世界是如何產生跟消滅，乃至觸覺、意識…等，是如何的產生跟消滅，這就是平捨心最基本的修為。

在日常生活裡的禪修，有時重心是在增強、加深、鍛鍊、保持我們的平捨心，所以用功的方向跟取向就會不一樣，有時是善用平捨心做如理作意、如理思維，也就是有一個正確的視角，能夠幫助我們透過視角來觀察經驗。例如：觀察眼前痛苦跟快樂來源的經驗世界，到底是無常還是永續的狀況？在這個經驗呈現出來的世界，心應該如何安住？該安住在何處，又該何去何從？也有可能觀察到的是

，眼前的世界是如何形成的，眼前這個美好、舒適的世界，有可能是你刻意營造的，因為這些內心的用力和造作，而產生出當下這樣的境界。任何意志所產生出來的世界，可以當做自我嗎？可以當做是一個可靠的家嗎？有可能觀察到的是平捨、接納，這種心境是不是意志力所維繫的呢？這些都是禪觀可以提出來的，有可能是如理作意觀察的對象。

佛陀在世時，有一位佛弟子叫羅卡帕拉比丘，有一次遇到一位國王，國王問羅卡帕拉比丘：你看來年紀這麼輕，身體也很健康，家人也都健在，為什麼你在人生看起來都很安穩、很舒適的情況下，會選擇出家？國王的主觀認為，人只有在別無選擇的情況下，才會選擇出家，例如失業了、失去健康財富了、失去家人了…。羅卡帕拉回答國王，所有的世界都在被吞沒中，不管你所追求的、所把持的是什麼樣的情境，是什麼樣的內心世界，那種幸福感、安穩感，分分秒秒不斷在流失，所有的世界都是不足的，永遠無法達到完美的要求，永遠無法提供給我們所有的樂趣，這就是世界的特質，它是無止盡的追求和再形成，無止

盡地在尋找接下來的目標，我要變成什麼，我要再向怎麼樣的方向用力，所有的世界都是渴愛的奴隸，整個世界動力的來源是，心不斷地依憑著不同種的位格，製造出不同種的自我，不同種吞食的食物，永遠沒有一個窮盡的點，永遠沒無法到了一個地方，從此就過著幸福快樂的日子。

因此，佛陀說：解脫的心是無有方所。方所，就是沒有一個所在，自我都是有一個所在，所以人家可以問：你在哪裡？你可以回答說：我在一個幸福的婚姻裡，或者，我正處在跟家人不斷爭執的處境中；我現在在美國、我現在在台灣…。一個解脫的心，面對著眼前這些生生滅滅的境界，不會鑽進這些境界裡，把這些演戲的戲服當作是真正自我定義的資糧，解脫的心不會百分之百的把快樂感、幸福感寄託在某一個位格或方所裡，因此，當某一個方所或情境改變了，解脫的心不會因此產生出貪跟得失。

換句話說，一個解脫的心是完全獨立於世界的，是不需要依附在任何的世界，不需要世界來定義自我。一般的人，是透過世界來定義自我，例如我擁有什麼，有哪些東西是

被我控制的，由此產生我有錢、沒錢，比人家強、比人家弱，比人家棒、比人有才能，比人家糟糕…等自我的定義，也透過自我來定義世界，例如你自認是英俊瀟灑的人，你在海灘或公園裡留心的，就是能夠提供給英俊瀟灑的自己能夠消費的食物來源，可能是美麗的異性，或者是正在欣賞你的英俊瀟灑的對象等等。

在修行之前，所有內心的動作（所產生的動機），基本上是被無明所制約，都是為飢渴所推逼，都帶有渴愛在裡面，一個解脫者能夠看清所有內心參與的動作，以及所參與的控制，而不再有無法放捨的焦躁和抓取。

要能夠體會到如此解脫的境界，第一步要做到平捨心。平捨在佛教的傳承裡，被稱為「世第一法」，是世間通往出世間的橋樑，在沒有達到出世解脫之前，最起碼要能夠看得到，平捨在幫助我們放下很多沒有必要的控制感，平捨幫助我們在面對心的動作產生時，不會立刻鑽進去，心不會反應式的從中製造出我慢來。

證得初果的聖人的一個特質是：很清楚的認知我慢的感覺是什麼，整個內心的傾向，都是如何出離我慢。一個初果聖人用功的方向，是持續在日常生活所有的經驗中，不斷的找出我慢是如何的產生跟維持，進而透過修行，將念念之間的我慢出離。

修行時，可以在我慢生成的不同階段去觀察它、認識它，有的時候是在起心動念、心還在騷動之間，有可能可以看到我慢是如何在形成，有的時候，看到注意力轉到視覺、聽覺…，那瞬間，看到我慢是如何的產生，有可能在這個地方發現我慢，也有可能在這個地方出離我慢。也有可能是心在抓取眼前的觸境當作我、我所時，或者，當心陶醉、迷戀在某一種經驗裡面，或是心對某一種位格感到沮喪、疲累，要把它放棄掉…，每一個過程，都是修行契入的點，除了破除我見，更能夠進一步把所有的我執都斷盡。

在日常生活之中，常常去留意所有會成為我慢的對象的東西，它們都有不討喜的特質，佛經教導我們，可以從無

常、苦、沒有滿足性、非我、非我所的角度，去看待我慢，可以把它們看成是客人、看成是客塵，看成是生病的現象，從如癱、如病、如賊、如殺等等不同角度來切入，不管從什麼樣的角度切入，重點都是在看清楚，所有的執著在對於幫助獲得快樂的目標上，是多麼枉然的動作，心對我執產生看穿、看透，不想再瞎耗下去的厭離感。

一個臨終的人如何自處？如何放下？一個比較粗淺的放下是，去看到親暱的家人、朋友等，都是暫時業力聚合的對象，目前都需要放捨，能夠心無掛礙地放開所愛的家人，這是一種程度的解脫，能夠幫助你昇到某一個程度的天界。不同種的天界，是由於心體會到不同種的幸福，知道如何用更高明的方法，使得你能夠到那個天界去輪迴，有一部佛經講到：如果臨終前，你想到四天王天的美麗跟富足，對比眼前世間的不足，當你想到四天王天時，會有一定程度的寬懷與放下，就比較有機會昇華到四天王天。但如果要往比四天王天更高一層的天，例如焰摩天，就要能夠看到四天王天的過患並放下它，並且嚮往焰摩天，乃至他化自在天、色界天、無色界天。

最終，要如何才能出世間，要看到任何一種形式的出現，不管你如何的運用眼、耳、鼻、舌、身、意的經驗來定義你自己，這裡面都沒有真正穩定快樂的感覺，心不再試著去連繫任何因眼、耳、鼻、舌、身、意所產生的我慢的感覺，六根觸不再生起一個能看的自我，一個需要去保護跟囤積的自我，心不再駐紮其間，看清這點，心就無有所住，沒有任何一個人、天、餓鬼…，沒有任何一個輪迴道可以繫住你，裡面不再有任何一種狀況能夠提供你所需要的食物，你不再渴望以任何一種形式再出現。絕對、無條件的自在，沒有定位…，不再有會出生在哪、會在哪裡死掉等疑，這就是出世間法。

【問 答】

問：世間是我們對外境的認知，有時指的是物質的世間？

答：去分別物質的世間或心理的世間，是沒完沒了的問題。例如，我們認為的物質的世間，可能有紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫等不同的顏色，乃至黑白，可是，我們所

知道的小狗所看到的世間，它的顏色是黑、白、灰色的，所以哪一個才是物質的世間，也就是說，若從哲學角度來探討，就連視覺神經、聽覺神經…，這些地方呈現出來，我們認為的客觀的物質的世間，其實也都跟心發生了關係，才會產生某一種特質來，我們認為的客觀的世間，都已經是取角過了，為什麼世間有那麼多的訊息，我們只能用五個感官來了解它，因為這五個感官直接跟生物進化裡面的自我的延續機制有關，並不表示這個世間真的是由色、聲、香、味、觸、法等六塵所組合成的，這只是人類主觀世界呈現出來的，在我們的共通語言裡有類同的地方，我們就把類同處講成是客觀的東西。

我們兩人之間有張桌子，身後有棵樹，我們都同意這一點，我們稱之為物質的世間，實際上，純粹從禪修的角度來看，那也離不開一種經驗的呈現，但這個在哲學的角度上是沒完沒了的。所以，佛陀說法取角的重點，與其去辯論什麼是物質、什麼是心理，不如直接去探索什麼是跟我們的苦樂相關連的，什麼樣東西，是我們在經驗上能夠直接覺察到的。

有的人是因為目標不同，會去分別物質跟心理，物理學家、化學家、生物學家，各有他們的目標，他們可以用經驗的範疇來歸類、研究，但做為一個以徹底離苦為生命終極目標的禪修者，所注意的方向跟科學家們就不太一樣了。佛陀關心的問題是，這個認知在什麼狀況之下對我們是有幫助的，什麼狀況之下是有害的。佛經中比喻的魚：世間的水不斷在蒸發，魚快要被乾死了，佛陀是直接在對治安逸感，也就是我慢。我慢呈現的方式，是心對眼前落腳的地方，有一種錯覺的安全，以為這是它可以落腳、可以紮營的地方，它沈迷在這個點上，不斷地投注時間、心力去玩味。

馬的身上常會有蒼蠅一直去叮它，馬必須不斷地搖動尾巴去揮趕，它身上的肌肉也不斷地抽動好把蒼蠅彈開來，對馬而言，它可以已經習慣了這樣的現象，所以不知它是苦，佛經就以此為比喻，來形容世間的苦，如果沒有留意到一直在揮動尾巴、抖動肌肉好趕跑蒼蠅，這樣的動作是用力的，你就會習慣甚至麻木，麻木並不表示不苦了，馬受

到蒼蠅叮咬時，會躁動不安，但它不知道有更好的狀況，如果你看待世間，就像看到魚在快乾涸的泥沼裡，等於是在幫助你留意，原來你的心，經常被不同程度的境界轟炸著，留意到這一點，忽然之間，心有了一個更高程度的幸福和安穩的可能性才會出現。所以，佛陀特別強調觀無常、觀苦、觀非我，觀常樂我淨都是顛倒的，佛陀並不是在做哲學的爭論，後代的佛教徒不知道這一點，所以去跟印度教的學派爭論，這些學派的意思是，世間有一部分是常的、一部分是無常的，後代的佛教哲學家，包括中觀、唯識、龍樹、馬鳴、無著、世親等後代認定的大菩薩，他們都在做這種無謂的形而上的爭論，目標是在證明，世界上一切都是無常，沒有一絲一毫是常的、我的。印度教教徒的回辯是：怎麼可能呢？世間如果沒有一點點常、一點點我，誰又知道無常，一切如果都是無常，就不可能知道無常了。這些佛教哲學家跟印度教辯來辯去，實際上都是在辯論本體論的東西。這些都是佛陀認為戲論、擱置不談的。佛陀講無常、講非我，主要在講的是，我們要採取什麼樣的視野跟取角，才能夠鬆動我們的我慢。最終還要能

看到，連無常想、非我想，都是造作，都是因為你的意志產生了，才呈現出來的情境。

生問：平捨跟忍耐的界限…？

師答：如果現在有人問你，忍耐跟平捨的差異在哪裡，你會怎麼回答呢？

生答：我會說，平捨就沒有抗拒。

師答：這是一個好的回答，平捨跟忍耐的差異就在用力的程度，另一個回答的方式是，不必要把平捨當成是一個固態的、既定的、絕對的狀況，而是將平捨當成是一種努力的方法，平捨用力的方式是，不斷的努力放下、重新出發，發現並放下有哪些用力是多餘、不恰當的反應，平捨是一直在做這樣的抉擇。不要把平捨當成一個具體的境界，當達不到平捨的境界時，你會有挫折感，當你達到平捨的境界時，又很容易產生我慢。

比較善巧的方式是，把平捨當成是努力的方法，而不是一個既定的目標。平捨是可以念念之間一直修的，修到後來，你都可以反觀到平捨還是一種有為法，它只是通往出世

間的一個橋樑，為什麼它還是有為法，因為裡頭還有造作，把造作當成家，會有不安穩感跟得失心。

平捨有很具體的用功方式，佛經裡，平捨跟正知正念是連在一起的，平捨的當下，很清楚的知道哪一些反應跟用力是多餘，是可以放下的，哪一些是需要承擔的。心更安定、進入更高的狀況時，甚至這一種分別心跟取捨心可以放開來，進入一種更深、更凝定的境界，在這種更深、更凝定的狀態下，你還可以觀察，心有沒有在經驗境界時，產生拉扯的動作，心有沒有一直在產生用力，有沒有看到、看透，產生出離心並放下它。

平捨跟厭離是不需要互相抵觸的，但如果是在禪修上要把工具分清楚，它們是有這樣的差異：平捨有很大的接納、包容跟安住，厭離心有很強大的動力是要放下、背捨某一個東西。厭離心的感覺，例如心會想要跟不善巧的境界保持距離，甚至想抽離，這就是厭離心的感覺。至於要不要去區分平捨跟厭離的感覺，要看情況。

問：請問禪修應採什麼樣的坐姿？

答：平常打坐的坐姿並沒有定論，假如雙盤帶來的是障礙，你覺得那是一個很難克服的挑戰，那就不用雙盤。最重要的是，有沒有某一種姿勢，能夠讓你很放鬆、很清醒，不會危害到健康，像有的人，用某種姿勢坐久了，氣血會阻塞、肌肉關節會受傷，這樣的坐姿就是不適當，若某一種姿勢，能夠維持長時間（例如一個小時），你都能夠覺得很輕鬆，身體的酸痛不會是不能化解的干擾，基本上，那會是理想的坐姿。從另外一個角度來講，如果你在訓練自己坐雙盤的過程，你願意多做一些瑜珈術或是伸展，雙盤、單盤都是一種拉筋，都有助氣血循環，對身心都是有幫助的，做這方面的訓練都是好的，但目標不要定在：要達到什麼樣的理想坐姿。就如同平捨心，不要把它當成是一個目標，而是當成一種鍛鍊的方法跟過程，在坐雙盤的過程，有沒有感覺肌肉筋骨更柔軟，而不是要求自己像照片裡的禪修者，四平八穩的坐姿。任何時候，不同種的伸展、拉筋、鍛鍊都是好的。

問：請問如何回觀、檢驗自己是否如實地走在出世間？

答：檢驗的方法之一，就是我們有沒有人愈變愈好。執著愈來愈輕，愈來愈好相處，憂悲、恐懼、放不下、神經性的緊張，愈來愈減少，道家名之為：為道日損。

佛陀的說法更為精闢：看心還有沒有在累積，或者是不斷地在放下，為人愈來愈謙卑，謙卑意思是：當別人或者自己，指出了自己的不足或缺失時，反應的模式有沒有改變。走在出世間道路上的人，基本上對善良的事物是自然相應的，當別人糾正自己、指出自己的不足時，由我慢延伸出來的反抗情緒，會隨著果位的升高而降低，內心的自由度會增高，被侷限的部分愈來愈少。

佛經上說：證得初果，大部分的遮障都已經化解掉了。佛陀說：初果斷掉的煩惱，就好像是大公園裡的土，還會遮蓋初果的煩惱，就好像是我手掌中的土。從很務實的角度，真的明白什麼是我慢，你判定自己（我慢）的標準都會是務實的，都會跟戒、跟善有關連，不會跟自我合理化的東西有關連。有的人修到後來，認為：「我」體驗到多麼的光明磊落的佛性，「我」變得多麼的利害，「我」變得

多麼的瀟灑自在，「我」不怕死了，不再……，像這樣的成就，都是世間法的成就，佛陀講的出世間法的成就都是跟我慢相抵觸的，會直接去消磨我慢的，當你回觀著修行的方向時，重點是放在：還有什麼苦未斷，還有什麼不足。你的注意力不會放在：我成就了什麼。佛法這條道路不是在成就、囤積，或者是建構起更完美、更崇高、更廣闊的自我狀態。

問：修平捨已經一段時間，卻還無法抽離境界，請問該怎麼辦？

答：第一要清楚平捨心是非常簡單的，一念就可以達成了。它只是一個努力的方法，你只要在眼前這一念提醒自己：放慢一點、不要一直追著念頭跑，不要鑽牛角尖的看事情。光是這樣的練習，已經在平捨了。不要把平捨想像成很高超，認為自己沒有修行，日常生活又那麼的忙碌，有那麼多不好的習性，要怎麼修呢？

平捨心就是一念之間，只要有正知正念、願意往那個方向，你已經在修平捨了，當你在修平捨的那瞬間，立即可以

感受到質變，衝動感會降低，更有能力抽離盲目的、神經質的回應方式，甚至注意到神經質的反應力道降低了，那當下就是有平捨了，應該感到慶幸。平捨就是在念念之間去品味、加深，不要讓平捨變成生活另一個壓力的來源。把平捨想像成隨時隨意可以度假的，如漫畫中的如意門，門一打開，腳一跨入，就完全不一樣的世界了！

有正知正念的人，一直在磨刀、磨劍，一直在琢磨什麼樣的力道是更省力、更有效率的，隨時隨地在練截拳道，如何用最少力量，在最短的距離內，打到敵人最關鍵的要害。這樣的取角，就是用四聖諦的取角在看你的活動的方式，你會看到自責心裡面，哪一部分是過多的用力，哪一部分只是在增加你的焦慮和壓力，是沒有用的。

這裡面有某一部分的能量是在加深你的慚愧心，慚愧心很有幫助的，慚愧心不是罪惡感，而一種是對於自己過失的警覺，對於我慢、我執的警覺。中國人對慚愧的翻譯，讓人連想到的是面紅耳赤、是羞慚的，心裡面一直很懊惱，那不是巴利文的原意。「慚愧」巴利文的原意是直接跟

「警覺力」有關連，一個沒有警覺力的人，就會讓自己跟罪惡攪和在一起，這樣的人對於執著沒有警醒力，這樣就叫沒有慚愧心。要看到心的發生，什麼地方是善巧的、有幫助的，讓內心用力的方法，愈來愈有效率，愈來愈省力，愈來愈精準的拔苦與樂。

伍、色界禪

（朱倍賢教授skype開示並校正~合輯）

～「色界禪」簡單來講，是一種讓心能夠不受到焦惱，不受到會讓觀察力和智慧變弱的羈絆和負擔的狀態。透過注意力、念頭正確地導向，調整對境界的反應，以及使力的模式，就能夠得到更省力的滿足感，這和欲界的滿足感，是不一樣的……。

什麼是「色界禪」？

原始經典所解釋的「色界禪」，都是從：「七覺支」的多寡，「四念住」的熟練度，心有多大程度能夠離開惡不善法，能否悠遊於四念住中，而得到喜樂、體會到平捨等等的角度，在定義色界禪。

《阿含經》對色界禪的形容，舉例來講：與善法相應。意思就是，當心容攝、浸淫在色界禪的滿足感，與喜悅感之

中，你會自然而然地，跟其他所有好的特質相應。包括：感恩的心、知足的心、慈悲心……。

一般後代的人是以：專注到什麼程度？有沒有明相產生？心能夠多久不起念頭？五根是否不起作用？來定義色界禪。可是原始經典中，從來沒有任何一個經文，用這樣的角度，來解釋色界禪。

色界禪不是只有不想而已，而是，在該想的時候可以想，在不想想的時候，可以不要想，而不會有糾纏不清的想。許多時候，在色界禪中，心是可以想的。只是那個想，是有用的，是不會導致散亂的。

色界禪是很多元的，定義它的共通的特質是：第一、是否具足禪支？第二、跟「五蓋」能夠保持多大的安全距離？第三、「四念住」能夠做到多熟練？因為四念住都是不離開正知正念，不離開「四聖諦」的取角，所以這裡面是有很大的空間。甚至在講話時，你只是在留意，如何減少自

己的苦、對方的苦？都可以讓心，一直保持在色界禪的範圍裡。

原始經典很具體地談到：行住坐臥，包括在講話時，如何能夠進入色界禪！

有一部經《中部122》很清楚地談到：當你在講話時，如何進入色界禪？就是講話時，考慮到這個言語，是有害無害？是否符合四種善語：不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語？動機是如何？對方的反應如何？當如此思惟時，完全可以一邊講話、一邊進入色界禪。

這就是為什麼，斯里蘭卡的一位僧人(Bhante Punaji)，形容原始佛教的禪定為：“intelligent meditation”～智慧的冥想。這裡的智慧，不是指般若、空有，等玄深的東西，而是指，對當下境界的善巧觀察和回應。回應是否得體？有沒有因為色界禪，而變得更靈活、更聰明？在回應當下境界時，是否更有適應力？修行之後，人應該要變得更聰明。而不是愈修色界禪，變得愈不近人情、愈硬梆梆。

色界禪的特質

「色界禪」其中的一個特質，佛經有時候形容為：獅子奮迅。意思是，能否像撲殺獵物的獅子一般，很勇敢、很快捷、很靈活？對獅子而言，撲殺獵物是輕而易舉的。甚至可以說，像貓咪在玩弄它的獵物。這是一個殘忍的比喻，可是說明著，若是將心調伏到一個地步，眼前的獵物，完全可以在掌控之中。就像那隻半死的老鼠，東躲西跑、以為可以掙脫，不知道自己全然都在如來的手掌之中。

修學「色界禪」，可以從一種活動方式，轉換到另外一種活動方式，不會感覺窒礙、不自然。好比說，從沒有念頭，進入到有念頭。所起的念頭，都是對應當下很好的念頭。例如想要把話講好，所起的念頭，都跟如何講話有關。要馬上回到呼吸，所起的念頭，都跟如何讓呼吸舒適有關。要回到遠離，所起的念頭，都有助於心，能夠跟不善、糾結的境界，保持距離。若當下要修慈心，也能夠充分地，溶入到慈心的境界裡。

「色界禪」具備了這樣的特性，使得它在修行中變得那麼有用。如果狹義地將色界禪瞭解為，是一種專注力而已，那麼人生莊嚴美麗聰慧的那一面，全都被忽視掉了。

簡單來講，「色界禪」是一種讓心能夠不受到焦惱，不受到會讓觀察力和智慧變弱的羈絆和負擔的狀態。透過注意力跟念頭正確地導向，調整對境界的反應，以及使力的模式，就能夠得到更省力的滿足感。這和欲界的滿足感是完全不同的。

欲界的滿足感：第一、它很快就流逝。第二、它往往伴隨著患得患失。現在雖然在受用，但是馬上就會沒有了，或是以後會沒有了。或者一邊在受用、在享受，一邊在算計著，這樣的感覺還有多久？雖然在享受中，卻是包含著緊張。

「色界禪」雖然是無常、是有為法，但是它的滋味是綿綿不絕的。你能夠很長時間，都處在這樣的狀況中，恢復到

這樣的狀況中。而這樣的狀況，一直提供給你正面的能量。

這就是為什麼，我們的禪修不是只在修專注而已。專注也是一個功能，可是還要學會，如何把心打開來？如何激發起能夠鼓舞自己，讓自己感覺舒暢的良善的心情？如何懂得換一個角度看事情？換一個想法想事情？如何透過平捨，更祥和、更接納地面對，眼前不能改變的狀態？透過這樣的動作，讓心處在一種：它已經準備好要進步了的狀態。那就是「色界禪」。

如何修學色界禪

「色界禪」的成就，一定要結合日常生活中，所有的活動。包括：走路的方式、講話的方式。不要把禪定想像成，很機械化、枯燥無味。要把禪定理解為，心培養出許許多多良善的特質，包括內心的活動方式，會講話的特質等等。靜坐，不是指內心的活動完全停止。一開始要知道，想什麼事，會比想別的事更好？用好的念頭，取代不好的

念頭。用能夠對治當下障礙的念頭，來取代會煽風點火的念頭。

在日常生活中，只要身心能夠習慣性地，有安適感、安定感、幸福感、豐足感、從容感，那就叫「色界禪」。色界禪並不一定是心攝一處，而是所有這些好的特質的凝結、熟練。

「色界禪」的內容，實際上跟我們日常生活，身心的祥和，都是有直接關連的。當然，更嚴謹一點的講法是，並不是光具有這些良好的特質，就算是進入色界禪。比較嚴謹一點的標準，是指說：在比較長，而且是延續性的時間內，內心都是跟善法相應，沒有被截斷的。

像學習放鬆這樣的技巧，我們姑且說，如果我們的心具有正知正念，朝著放鬆的目標前進，這樣就是所謂的「善尋」～心是朝著善巧的方向前進。雖然我們這樣子做，可是，你發現這樣的動作，一直被惡不善法打斷。包括，在內心出現擔憂，有可能內心對欲界的一些東西非常著迷，

有上癮的現象。這些著迷衍生出來的念頭，好比說，待會兒想去吃xx食物，對某些食物非常的迷戀，對於世間的不管是貪求還是憂惱，這些都叫做是惡不善法。

根據「色界禪」具體的講法：惡不善法，就是在日常生活中，經常會生起的「五蓋」。儘管你偶爾有跟放鬆，這樣的方向相應，可是一直被打斷。可能放鬆了5秒鐘、半分鐘，因為出現了憂慮，使得安適感中斷。所以，佛陀說，進入色界禪的鑰匙、入口點，在於「四念住」。

「四念住」的三個特質

「四念住」是由三個心理因素構成的：**正知、正念、正勤**。為什麼要有「正勤」？「正勤」，就是有恆續性，有耐心，能夠維持一定程度的用功火候。儘管心被惡不善法打亂了，安適感中斷了，你都能夠念以繼念的，再回歸到「善尋」上。

若能夠這樣子用功，維持一段時間，沒有被惡不善法打斷。那麼，跟色界禪相應的喜跟樂，力道會開始出來。英

文有個字叫“momentum”～餘勢，就像往天空丟球，雖然丟的動作已經結束了，可是球還會在空中，行走好一陣子，這就是「餘勢」。如果要讓身心進入色界禪，必須要建立起類似的餘勢，讓身心在比較長的時間內，很持續、很精練、很清淨的，都是跟色界禪的意境相應的。

如果能夠這樣做，身心就會很明顯的安頓下來。心特別安靜、非常的好用，做四念住時，特別感覺使得上力。這跟當下能量源源不絕，以及敏感度增高有關。心能夠在安適感之中，得到一個落腳處，所以在修學出離時，不會有失落感。不會感覺被出離的力量衝擊，而覺得無所依歸。所以，要保持力道是很重要的，它不是那麼簡單。話雖如此，色界禪並不是那麼的困難。

為什麼成就「色界禪」的人那麼少？

之所以那麼少的人成就，第一、是動力不足。第二、佛教目前對於色界禪的描述，幾乎百分之九十以上的文獻，都跟印度教的禪定有關。好比說，產生出明相，以專注力的

培養，做為禪修的主軸等等。類似這方面，似是而非的說法，才使得色界禪更加的遙不可及。

在日常生活中，常常鍛鍊如何對治五蓋，算是修色界禪比較前面的里程碑。幾乎「四念住」的心念住，所有的步驟，都是跟如何超越五蓋有關。在一個角度上來講，「超越五蓋」不只是色界禪的預備動作，甚至是整個解脫道，都是在如何讓心，能夠從有負擔、不善巧的、會干擾寧靜感的力量中，抽離出來。甚至可以說，出世間法都是如此。

出世間法就是，看到世間法種種執取方式的不安寧，所以從中釋放、掙脫開來。那種掙脫的感覺，跟日常生活中，掙脫五蓋的束縛力量，有非常多類似的點。所以說，在修學色界禪時，已經在培養智慧。包括，讓你能夠明白，你內心釋放的動作，是如何產生的，要如何釋放，才能夠讓心脫離開負擔的感覺？

如何掙脫五蓋的束縛？

日常生活中，要去留意有哪一些力量跟動作，是破壞內心平衡的最大力道。以五蓋中的「昏沈蓋」為例（比較廣義的解釋五蓋），昏沈包含了：面對境界時覺得無聊，內心的光亮度不夠，對當下在研討的主題，興致不夠高昂。

像目前我們在訓練小孩或年輕人，要他們的日常生活中培養的一種能力，就是永遠都不要陷入無聊的狀況。好比說，帶他們去剪頭髮、買衣服，過程中有很多的等候，周遭的環境，有很多引不起他們興趣的東西。有可能就會陷入空想、發呆、想打瞌睡等狀況。在日常生活中，調整一些過猶不及、會破壞平衡感的動力。一發現內心有無聊、暗晦不明、枯燥乏味，就要馬上對治。

對治的方式很多，例如，增強內心覺知的能量，用正勤、轉念，來鼓勵自己。提昇內心對安適感、舒適感的敏感度，讓當下的心，有比較好的食物，有一個安住點，能夠不斷引發他的興趣。背下五蓋的內容，並研究透徹，極度了解它會衍生出來的種種現象。儘量讓心能夠保持在，從早到晚都是遠離五蓋的狀況。

培養快樂的修行方式

但是，不要覺得需要多麼的用力，用那種傳統的方式來精進，把修行變得硬梆梆的，變成另外一種壓力的來源。讓自己的心，一整天都處在很光明、快樂。懂得善巧的方法，就能夠在很輕鬆、很舒適的狀況下，進行「正勤」。而且，能夠看得到，當下、立刻，產生出來的好的效果。懂得去品味，因為很紮實的努力，所產生的踏實感與豐足感，才能夠在用功之中，得到立即的回饋。

很小的時候，我就來到美國，當時對台灣跟美國讀書的情形，印象非常深刻。在台灣有很多痛苦的印象，當時還是週休星期日，而星期日的大半天，都要在補習班待過。可能在下午，家裡的人允許我看半個小時的電視，對我們而言，那是一整個星期，唯一能夠紓解壓力、唯一的釋放。所以，只要一想到全天候的用功，起碼在自己的主觀裡，就很容易連結起，小時候這些壓力很大、不愉快的印象。

我發現很多台灣人的修行，都是如此。不知道如何培養生活的情趣，不知道如何培養很快樂的修行方式。這些是需要一直去揣摩，什麼是中道的使力方式？日常生活中，在對治五蓋時，起碼要能夠常常看到正面的回饋，好比說，法喜充滿。常常能夠蠻輕易地，讓自己回歸到理想的狀況。如果常覺得困頓，而不是覺得修起來很有意思，可能就還要再退到更前面的里程碑，也就是在聞思上，要再多下功夫。

上座、下座的用功方法

如果在日常生活中，常常累積從五蓋掙脫開來的經驗，讓內心能夠品味遠離五蓋的平衡感。那麼上座後，幾乎不需要做什麼大的調整。你用功的方法還是一樣，但是坐下來之後，可以更專精、更純淨地，在更細膩處用功。

【問答】

問：修四念住時，呼吸是很重要的一環，該如何增加呼吸的綿密度，也就是它的恆續性？

答：其中一點就是，從業力的慣性中，發現哪一些五蓋對你的安定力，以及安樂感的破壞力最大？一開始，可能要特別針對這個部分。例如有些人的個性，是很容易慌張、著急，所以他觀呼吸的方式，就要特別強調緩衝，以及如何培養從容。光是記得「要緩衝」，這樣的著力點，就很容易在瞬間，立刻就看得到內心的壓力感，很明顯的降低了。若能夠降低百分之十，那是很明顯的，你馬上就會覺得感覺比較好。

有些人的個性，特別容易散亂，如何讓他透過不斷地培養正念，回歸到「單純的觸」？

如果他的散亂跟喜歡追念頭的慣性有關，要特別去留意，在追著念頭跑的那種用力感。甚至，只是留意一下，在追念頭、想事情時，一直鑽到念頭中的那個使力。臉部的表情是什麼？眼珠後面的肌肉，是什麼狀態？光是調整這些部分，就會發現，念頭對你的吸引力，追念頭的用力度，都跟以前不一樣了。只要用力度不一樣了，妄念的數量跟

力道，一定會減少。針對著對你影響最大的五蓋下手，留意這些小地方，一直重覆這樣的技巧。

如果一整天，是特別多的昏沈，可以特別去強調，透過呼吸滋補身心。或者，特別去留意高度清醒，跟知覺、覺知站在同一邊，那種清新感。整個人的神經系統舒活起來，那個滋味是什麼？去找出五蓋中，哪些蓋對你的破壞力最大？有可能不只一個，而是好幾個。禪修一開始，就反覆地練習，對治那一種五蓋的禪修技巧。

反覆練習到什麼程度？以放鬆這個技巧為例，只要每一次使用這一種技巧，你就發現身心，很明顯地變得比較舒服。那就必須一直使用這個技巧，做為禪修的主軸。之所以能夠在很短的時間內，一放鬆就變得比較舒服，例如，多了百分之十的從容、安定，就表示，平常緊張的慣性，可能還是蠻強的。放鬆是你目前很需要的食物，就儘量地餵食它。就像人體，長期欠缺某一種養分，需要好長的一段時間，給它補給。同樣的，心的活動，會因為過去慣性

的活動方式，有某一個部分是特別的不平衡。在一開始修行時，就要特別的去對治它。

問：有可能，我們很自然地，都把色界禪想成靜坐的定？

答：是。但是靜坐的定（samādhi），並不是專注的意思。

而是有：統攝身心於善法之中，這樣的意涵。所以把

“samādhi”翻譯成定力，那是很不得已。古代的人已經這樣翻譯了，再換一個字，人家不知道我們講的是什麼。

像 “samādhi” 跟 “samāpatti” 的意涵不同，但都是定的共稱。“samādhi” 指的是，身心統攝於一種好的狀況之中。

這種好的狀況，並不是以專注力為主的。古代的玄奘，將

“samāpatti” 翻成「總持」，是很好的翻譯。能夠讓種種的善法同時的現前，且達到平衡、穩定，就叫做「總持」。

因此，定力就不是盯著鼻尖，一味地去除妄念而已，而是

「七覺支」統統現前的。佛經對「色界禪」的闡述，是：

七覺支統統都具備。並非像近來，台灣那些原始佛教的老

師所講的：七覺支裡的定覺支跟色界禪相應，其他的要另外修。當七覺支達到顛峰、統整、平衡的現前，那樣的狀況，我們稱之為「色界禪」。

佛經講：色界禪是止觀雙運的，在色界禪之中，是最容易證果的。而不是從色界禪退出來，另外再去修四念住開悟的。四念住真的修得好，七覺支是完全俱足的。

七覺支裡的「定覺支」，是指身心處在七覺支與四念住的用功之中，得到安定。舉例來講，當你很專心於講話，那就叫做「定」。專心講話時，並不表示注意力是鎖在鼻端。就像很認真地，溶入在游泳的狀況中。若是注意力盯著鼻端，不可能游得好。同樣的，若是把注意力鎖在一個小地方，四念住不可能做得好。

再以身體放鬆為例，身體要放鬆，覺照力必須像游泳一樣，涵遍所有的行為。如此才能夠檢查得出，有什麼緊張，是躲在動作的裡面？也才能在身心覺知的範疇中，調整任何潛藏著，會破壞安定跟快樂的力量。

也唯有如此，才能夠在色界禪中修學「四聖諦」。才能夠知道：什麼是「苦」？是什麼樣的動作在製造、在維持著這個苦？才能夠親眼目睹，如何透過調整動作，而得到一個程度，或者完全的「苦滅」。只有透過苦的消滅，才能夠繼續把技巧精純化，那個叫「道」。所以，「苦、集、滅、道」，都要在裡面。

放鬆裡的「道」是什麼？必須在放鬆之中，觀察放鬆的效果如何，立刻就看得效果。若發現效果好，就可以繼續用同樣的動作。並且，可以再去思考，如何保持好的效果、如何讓效果更好？若效果不好，就可以修正這個動作。就是透過這樣的評估，才能修「道」。

不用把「苦、集、滅、道」的滅、道想得太高。「滅」不一定是講「涅槃」，甚至是講，眼前你的緊張感，十分掉了兩分，這就是在體驗滅了。看到苦，是如何的消退？能夠如此觀察因果，知道苦是如何消滅的，就明白什麼叫「道」。這個「道」，才能一直進步。

問：講話可以入初禪，二禪是尋伺止息，那語言也屬於尋伺，是否講話就無法入二禪？

答：我只能主觀的說：其實是可以的。但是，必須是斷斷續續的。初、二、三、四禪之間的界線，不是像一般後代的人講的，那麼明顯。裡面有很大的主動性，心可能進入二禪3秒鐘，在需要講話的5秒鐘再退出來，進入到初禪。尤其是對於禪那很熟練的人，可以這樣進進出出。

佛陀講的四個禪定的境界，並不是像《清淨道論》講的，每一個都是一個框框，一進入得要多長的時間。而是指，內心有很多不同的特質。在不同的活動狀況之中，這些特質必須跟某一些活動相應。這些活動是很流動性的，可以透過一些人為的方法，讓心可以很穩當的，待在某一種狀況之中。可是，那是一種刻意的方式。

實際上，在比較自然、不刻意的狀況之下，一個高度熟練的心，入定的感覺，就好像是在幾個禪之間遊走著。這樣

的狀況並非全然的不好，它可以因此，很容易看到禪支的生滅，對身心的影響……等。當然，有時候訓練的方式，可以是很穩定的，待在某一個禪定中，所以刻意地排遣掉某一些禪支。這也是一種訓練方式，但不是唯一的方式。

問：最近一直在練習，跟人互動時，注意力放在身體的能量網上，同時，看心的鬆緊度。發現有緊，就去看到底在抓什麼？透過放鬆、按摩，讓緊跟鬆對流，有時會達到很好的效果，就是心很安靜……。

答：你所闡述的，非常有色界禪的味道，類似初禪的意境。佛經講：人完全可以一邊講話，一邊入初禪。也可以一邊走路，一邊入初禪。而不是像南傳佛教的國家，受到《清淨道論》的影響，都以為初禪是眼睛看不到東西、耳朵聽不見聲音，所有的五根都關閉。他們認為初禪是脫離欲界，所以沒有感官。其實那都是誤會，在這一方面的問題，佛經講得很清楚。欲界不是以：是否看得到東西，有沒有五根的活動，來定義。而是指，對於五欲的東西，有沒有狂熱、著迷、欲想。

若不瞭解這個，像帕奧禪師教色界禪的方法，就是要你將心完全溶入到明相中，所以，眼睛看不到，耳朵聽不到。在定中，完全不能修觀，必須要退到未到地定，五根的功能才能夠現前。那樣的定，對我們的幫助是微乎其微的。而且，跟原始經典中，色界禪的定義是有差別的。

有一部經(中部122)談到，一個人入初禪的人，當他在講話時，他的心在分別、過濾，什麼叫善語？他在檢查自己的講話，有沒有妄語、惡口、兩舌、綺語？若有，就離開這樣的狀況。他一邊講話，一邊在看：心有沒有跟五蓋相應？有沒有因為講話的關係，使得七覺支退失了？色界禪是用這樣子來定義的。

修道就是這樣的單純。直接去觀察：在抓什麼？所抓的東西，會造成什麼樣的苦？去透視這樣的苦，讓心很樂於放下。這樣的定，對於智慧的開啟，是完全、直接有用的。人的解脫，是這樣子來的。我們修的定，是要幫助我們達

到這樣的目標，那才叫「正定」。所以佛經講：初、二、三、四果，是依止著正定，是依止著初、二、三、四禪。

南傳佛教的國家，對這個話題，會有那麼多的爭論，是因為他們其中很多人把色界禪的定義，定義錯了。他們看到很多，看起來有初果體驗的人，從來沒有經驗過禪相、明相，也沒有經驗過，五根統統關閉不活動的現象，就覺得很好奇。有的人就提出，「初果不需要禪那」，這樣的理論，誤解了什麼叫「色界禪」。

如果把色界禪瞭解為：四念住的精緻化。那麼證果當然是需要禪那，如果連透過四念住，擺脫五蓋束縛的經驗都沒有，談什麼出世間法呢？

「依遠離」，就是看到不善法的累贅，內心嚮往自由。

遠離有很多種。包括：跟朋友相處時，大家都是在客套，為了世俗的利益而結合。看到那是一種負擔，心就會嚮往同修梵行，那一種真誠交往，沒有世俗利害關係糾葛的交

友方式。如果再進一步看到，同修梵行聚在一起，大家的階段都不一樣，見解難免還是有不同。而且，人與人相處時，就是必須考慮到衣著，講話是否得體？會不會不小心得罪人？

看到這樣的負擔，內心嚮往獨處時的安寧感。嚮往不必要跟人家客套、應對的境界，內心得到一種清新感，就叫做「依遠離」(這就是《小空經》中從「聚落想」到「同修梵行想」到「森林想」的修行次第)。

「依遠離」不是指都不要交朋友，不要從事任何活動。而是要增強，對不同程度的苦的敏感度和了解。如此，人才有向上的可能性。人如果以當前的狀況做為依歸，就很難有從當前的狀況，解脫出來的可能性。

佛陀所教的「色界禪」，除了安適感之外，最重要的，就是「正知、正念與正勤」。不管眼前經驗到什麼程度的安適感，都能夠一直重新的，從「四聖諦」出發。重新看到活動的狀況，知道什麼樣的動作，造成這樣子的安適感。

知道眼前的安適感，是透過一種作意跟用力，一種跟境界相處的方式，而產生的。所以，對當下的禪樂，不會著迷，會從中一直找出向上之道。這才是色界禪最關鍵的地方。

有的人說，他可以從聽音樂、自我催眠，得到比色界禪更深的放鬆，為什麼還要那麼辛苦，去修色界禪？單純聽音樂時，沒有在修正知正念啊！若只是要放鬆，吸大麻，去拉斯維加斯賭一把，或是，週末時度個假，躺在海邊睡個午覺，有可能放鬆感是更大的。問題是，那樣的放鬆，沒有正知、正念、正勤，沒有向上一著，再進一步調整跟進化的空間。這樣，沒有機會深入瞭解心是如何緊張，如何更有效率放下緊張。

「正知」就是要知道，現在在做什麼？怎樣做才是好的？要懂得分別、觀察、調整。所以，這一種讓自己幸福的感覺，跟坊間的自我催眠術，或者，跟一般人透過聽音樂放鬆，是不一樣的。

原始佛教講的「色界禪」，是一直有進步的空間。因為一直在反觀、在如理作意、在瞭解活動的方式，才不會進入了色界禪，就卡在裡面。而是進入之後，一直都能夠調整、進步，一直都能夠找出，讓自己更安定、更幸福的因素。這就是為什麼，有的人可以透過修「慈悲喜捨」，而進入色界禪。因為「慈悲喜捨」，是一種讓自己感覺幸福的方法。

問：在觸境中，已經有色界禪的味道，如何讓它更精純化？

答：如果已經可以很熟練的，從粗糙的緊或粗糙的五蓋中，脫離出來。靜坐時，可以嘗試著，常常去觀察「五蘊的生滅」，把這樣的狀況高度的精純化。也就是說，你要處理的，已經不是粗糙的緊或五蓋。而是，在高度精純的色界禪的狀態中，去觀察。好比說，「我慢」是怎麼產生的？心是如何的在倚恃著五蘊？

若能夠這樣的練習，修行將更加的突飛猛進。當然，用原本的用功方法，一樣也會進步的。只要能夠，一直以四聖諦做為出發點，幫助心從不同的執著釋放出來，這樣的方向就對了。

問：觀察「我慢」是如何形成的，是去觀察對「我、我所」抓取的力道嗎？

答：是的。可以從幾個角度來修學。好比說，當你進入高度寧靜的狀態，對體內的能量網非常的敏感時。直接去觀察，你的自我感，是由哪一些動作在維持著？也可以去觀察，在這樣高度穩定的狀況，「色」有多麼動盪不安？

「受」有多麼動盪不安？乃至觀察「想、行、識」有多麼動盪不安？在這個時候，你的心還要在什麼地方落腳？

問：什麼是「感覺全身」的「主觀呈現」…？

答：例如，在你的經驗中，身體的感覺如何？是開放還是萎縮的？是緊張還是放鬆的？是有飽足感，能夠安住在當

下，還是身體有匱乏感？因為欠缺，所以心要跑到別的地方去。

問：假如在很熱的夏天，坐在書房，涼風吹在身上，感到非常舒適，這也算是一種全身的觀察嗎？

答：這是一開始可以契入的。有正確的心態，就容易在像受用涼風這樣簡單的事感到滿足愉快只是色界禪的修學，到最後，它的快樂與寧謐感，不需要建立在五欲上。包括，不需要建立在風吹過來的清涼感—如果只是這樣，涼風過後舒適感就消失了。在書房靜坐，可以想：當下要如何讓自己感覺很幸福？不是催眠自己而已，而是要有「正知正念」。

「正念」，是提醒自己，念以繼念的，把那一些會造成不幸福的活動挑出來。然後，調整它、放下它。讓心念以繼念地，一直記得要做這個事情。

這也是為什麼，修「身行休息」能夠進入色界禪。因為
「身行休息」，就是釋放所有會阻隔幸福感的緊張，以及
身體所反應出來的活動模式，讓它們安詳化。

陸、初禪中的「尋」與「伺」(上)

(朱倍賢教授2014.10.12skype開示)

構成禪那有五個內心的特質（五禪支）：尋、伺、喜、樂，而第五個禪支有的經文是漏掉，有的經文則寫「捨」或「心一境性」。從字面上比較容易了解後面三個禪支～喜、樂、捨，前面兩個禪支「尋」跟「伺」，則是字義比較晦澀、不易了解，在歷史上有比較多的爭議。

今天要探討的主題是「初禪中的尋與伺」，透過了解這兩個禪支的內涵，就能夠了解初禪的要領。

尋(vitakka)、伺(vicāra) 起碼有三種定義

略加整理，會發現當代教禪修的老師們，對「尋」跟「伺」的定義，基本上有三種不同的版本。

《清淨道論》對「尋」與「伺」的定義

第一個定義，來自《清淨道論》，也就是南傳佛教中，影響最深遠的一部論典。當今的南傳佛教，許多禪修的技巧跟理念，與原始經典有大差距的，基本上都是受到這部論典的影響。所以，今天的探討的課題之一，就是澄清，因為《清淨道論》而流傳出來的，一些實際上並不符合歷史佛陀教說的教義。

《清淨道論》把「尋」跟「伺」分別解釋為：注意力的貫注，跟注意力的維持。意思是：若要培養專注力，就把注意力導向鼻端、肚臍眼或丹田。把注意力從不同的部位帶到一個部位，並鎖定在那個部位，就是《清淨道論》裡，「尋」的意思。當注意力帶到目標，例如鼻端，接著把注意力安住、鎖死在鼻端。讓注意力一直在所緣境上盤旋著，不讓注意力散失，就是「伺」。

當代南傳佛教，幾位人氣最高的老師，像帕奧、馬哈希、Brahmavamso Bhikkhu等等，都是依據以上的解釋。《清淨道

論》之所以把「尋」跟「伺」做成上述的解釋，有一個很重要的原因。《清淨道論》認為：所謂的「禪那」（色界禪）～初禪、二禪、三禪、四禪，主要的特質是不動搖，是一種不會移動的專注力，心完全地溶入、且鎖死在所緣境上。根據《清淨道論》，以及許多其它論典的解釋：禪那最重要的特質，就是沒有干擾，一心一境地貫注在同一個點上，是一種排他性的專注力。

《清淨道論》把禪那理解為：幾乎內心所有的動作，統統都消失掉了，內心完全凝結的狀態。總而言之，一開始已經預設了立場，認為：禪那是心完全凝結不動。所以，必須把「尋」跟「伺」解釋成：注意力的貫注與維持。如果忠於原始佛經所講的「尋」跟「伺」的原意，那麼，「禪那是凝結不動的」，這個前題就無法成立。

「尋」跟「伺」的第二種定義

像Dhammarato Bhikkhu，或者 Robert Buswell，他們將「尋」跟「伺」分別解釋為：「內心的影像」跟「內心的言

詞」。這樣的解說法，實際上是根據印度教的《奧義書》。

好比說，我請問在座的諸位：你們有去過美國的大峽谷嗎？有的人有去過，沒去過的人，可能在影片或照片上有看過，一閉上眼睛，腦海中立刻浮現大峽谷的影像來。這樣的影像的產生，根據《奧義書》所說的，就是「尋」的功能，意思是「內心的影像」。當你的內心浮現大峽谷的影像，就像在看照片、電影或紀錄片時，你的內心可能同時會浮現許多評論、內在的語言。好比說，哇！這個大峽谷好壯麗啊！或者，這個大峽谷看起來有點可怕。這個大峽谷怎麼看起來，顏色像是沙漠……？等等的。「內心的評語、自我的對談」，就是《奧義書》對「伺」的定義。

一般世俗，對「尋」跟「伺」比較多的了解，都是受到《清淨道論》跟《奧義書》的影響。大部分的佛教徒認為，所謂的初禪以上的禪那，一定是內心沒有念頭的。把「禪那」想像為內心完全凝結的狀態。而且認為，打坐最重要的目標，是消除念頭，念頭跟禪那是互相抵觸的。乃

至在淨土宗的道場裡，常可以看到對聯：「打得念頭死，許汝法身活」。禪宗裡，也有類似的文字，認為「無念」或「無心」，是最高的禪坐方法。所以，很多人認為進入禪那最重要的工夫，就是把念頭去除掉。這樣的觀念，影響著不同傳承的佛教，至深至遠。

原始佛經對「尋」跟「伺」的定義

《增支部4.35經》（莊春江譯）：『他尋思凡他希望尋思的尋，他不尋思凡他不希望尋思的尋，他意圖凡他希望意圖的意圖，他不意圖凡他不希望意圖的意圖，像這樣，他在尋之路上是心得自在者；他是[構成]增上心與在當生中為樂住處之四[種]禪的隨欲獲得者、不困難獲得者、無困難獲得者。』

以上的翻譯，除了語意不通順之外，其中「尋」跟「伺」的解釋，也是很有問題的。很明顯的，譯者受到現代對尋跟伺的普遍了解所影響，所以，把尋跟伺翻譯做「尋思」。而「自在」的翻譯，也是比較不理想的。中國的漢傳佛教，看到「自在」，一般會想到道家講的「自由自在」。實際上，巴利文「自在」的意思，在英文講是

“mastery”，意思是通透的掌握，在其中是有很高的成就的。好比大乘佛教裡，有位神祇叫「觀世音」，有時候翻成觀自在，意思是，在「觀」上面，得到通透成就者。在經文中談到的，指的就是：在「尋」的開展上，他是通透成就的人。

若從巴利原文，或英文的翻譯，我們把經文從新再念一遍：「他產生出任何他想要產生的念頭，他不產生出任何他不想要產生的念頭。他產生任何他想要產生的意向，他不產生任何他不想要產生的意向。像這樣尋之路上，是心的成就者。」

經文接下來說：他是由此而獲得「四種禪那」，他能夠很輕易的獲得禪那。這四種禪那，可以做為他當生的樂處。也就是說，在當下的心，很安樂、安住的所在。就是所謂的「現法樂住」，心在當下能夠安適、落腳的地方。

因此，這段經文實際上講的是：一個禪修者，不是一味地斷除念頭。在禪那上成就的人，可以起任何他想要起的念

頭跟意向，能夠放下任何他不想要起的念頭跟意向。也就是說，有一些想、念頭跟意向，對當下是有幫助的。佛教的禪修，不是一味地否定念頭的產生。佛經裡提到，有的時候，我們可以一邊講話，一邊進入初禪。如果進入初禪是沒有念頭的，那怎麼能夠講話呢？不過，進入初禪的講話，念頭跟意向一定是好的、良善的、相應於色界的心境的。意向，指的是內心的意境。

這段經文的最後，有談到：……能夠依此而進入到「四種禪那」。你若知道，什麼時候該想，什麼時候不要想，什麼時候要產生意向，什麼時候不要產生意向，那麼，你就可以很輕易地獲得四種禪那。

《相應部 47.10 》(莊春譯)：『阿難！這裡，比丘住於在身上隨觀身，熱心、正知、有念，能調伏對於世間的貪與憂，當他住於在身上隨觀身時，生起身所緣的或身上的熱惱，或心的退縮，或向外地擾亂心，阿難！那樣，比丘的心應該被另安置於某些能激起信心的相。當他的心被另安置於某些能激起信心的相時，則欣悅被生；當已歡悅後，則喜被生；當意喜時，則身寧

靜；身已寧靜者，則感受樂；心樂者，則入定，他像這樣深慮：『我為了利益另安置心，我的利益已完成，好了，現在我要撤回。』他就撤回，不尋思、不伺察，他了知：『以無尋、無伺，自身內有念，我是樂的。』[因而入二禪]

這段經文，主要敘述的是「身念住」的修學。這個時候，禪修者遇到一點困難：「生起身所緣的或身上的熱惱，或心的退縮，或向外地擾亂心……，」意思是：有可能因為無聊、挫折感，喪失了鬥志，有可能身心非常的焦躁，也有可能心境一直被外界所騷擾。

遇到這樣的情形，佛陀的建議是：這個時候比丘的心，應該要去執取，某些能夠激勵內心的主題。傳統上，能夠激勵內心的主題，包括六隨念：憶念佛陀的功德；憶念佛法的內容；憶念僧伽中，令人信心增上、信心鼓舞的成員；憶念自己曾經培養的德行；憶念著布施；或天人所代表的德行。透過這些憶念，士氣會被激勵，內心有可能信心飽滿。就像有些時候，在禪修時遇到挫折感，或者是，一個人單獨禪修時，產生出恐懼感，可依此法做對治。

古代有許多禪修者，在沒有人工照明的情況下，在黑夜中的森林或墳場裡禪修，因為畏懼，會覺得無法繼續前進。他們會故意在內心，想起一些會激勵自己的事情。例如，可以憶念著早期把佛法傳到世界各地，那些偉大的修行者。許多歐美的比丘，冒著生命的危險，跑到叢林裡修行，那個時候，十個人就有一個人會得瘧疾而死，死亡率是非常高的。像我老師～ Thanissaro Bhikkhu，就曾經差點死掉，非常幸運的撿回一條命。但是，有許多其他的出家人，都在那種非常艱困的環境中，生病、死亡。

這些人為法忘軀，學成之後，也不是獨善其身，而是用他生命的力量，在傳播著佛法。讓有機會接近他的人，能夠得到增上，維持著原始佛法的命脈，讓佛法繼續留存在世間。當你想到這些人，有可能得到激勵、鼓舞。這就是這段經文所講的：當內心被鼓舞之後，心悅產生。心悅產生、喜就產生，喜產生了之後，身體就能夠放鬆、平靜，就能夠得到祥和。當內心得到祥和，就能夠對更高的樂趣有敏感度。會體會到一種因為身心安寧，而產生出來的更

大的滿足感。因為心樂，所以就入定。這是禪那的次第和技巧。

這經文繼續說到：當入定之後，他會這麼想：剛剛是為了要克服眼前的困難，而故意採取激勵內心的主題。現在目的已經達成，心已經沒有干擾跟挫折感，身體已經沒有熱惱，如果再繼續想著激勵內心的主題，那麼剛剛那些有幫助的主題，現在反而會變成障礙。

禪修就是不斷的透過觀察「味、患、離」，去了解眼前的技巧，所帶來的好處是到什麼程度？它的有限性在哪裡？透過這樣子的觀察跟了解，隨時隨地，做「調整、修改、超越、昇華」等動作。當目的已經達成，要擱置激勵內心的主題，這叫做「我要撤回」。因為擱置了主題，心進入了更深入的安定感，因而進入到「無尋無伺」的二禪。這段經文，不是原始經典裡唯一講這個主題的。原始佛經裡，有好幾個類似的經文，都有談這個主題。雖然經文裡沒有定義「尋」跟「伺」是什麼？可是它的解釋已經夠清楚了。

如何進入二禪

透過放下思惟、意向、導向的主題，就進入到二禪。

「尋」跟「伺」的其中的一個例子，就是：故意在內心想那些會激勵自己的主題，叫「尋」。當心能夠評估，修這個主題所帶來的利益，以及它的有限性是什麼？叫

「伺」。根據原始經典的講法：「尋」就是刻意的產生出念頭和意向。「伺」就是評估。

在這一段經文，有幾個有意思的地方：

第一、我們都看到，進入禪那是透過修學「四念住」。大部分在講禪那（色界禪）的經文，都是從四念住入手。當四念住修到喜樂生起，心在喜樂之中安定下來，那就叫

「禪那」。這跟一般在南傳佛教學到的：先修定（可能是未到地定），再修四念住，是很不一樣的。經典裡的順序是：透過修四念住，在四念住這個功課上，能夠得到安定感。心能夠安穩的建立在四念住的修行上，去體驗因為修四念住，而產生出的喜跟樂。那個時候的心，就是往禪那的方向前進。

再則，進入初禪之後，有可能故意去想一些，可以激勵或保持安樂感的意境或念頭。有的人會覺得很奇怪，如果初禪是有念頭都可以進入，是否初禪是非常簡單、平凡的境界？

其實，有念頭跟有散亂心，是兩回事。一般人認為，有念頭就是有散亂，其實不然。佛經告訴我們：散亂是障礙我們進入色界禪的因素，可是念頭不是。意思是：可以用某一種方式來想事情，讓心是不處於散亂的。如同講話時，也是如此。講話時，有可能可以講得清晰、有條不紊，對活動的狀況非常的清楚，能夠在講話時，得到怡然、安適感。這樣的講話方式，就是有念頭，但是沒有散亂。所以，念頭與散亂，應該要區隔開來。

三種「善尋」

經文：《中阿含 102》、《中部19經》、《中部78經》，等處所定義的「善尋」：出離尋、離恚尋、不害尋（惡尋則會「令慧孱弱」和「增益熱惱」）

所以，要透過什麼樣的意向導引，要把心帶到什麼樣的境界，才能夠進入到初禪？

《中阿含 102》、《中部19經》、《中部78經》提到，有三個進入禪那的「善尋」：

一、出離尋。二、離恚尋。三、不害尋。

「出離尋」：捨離對於五欲的焦躁、飢渴、念念不忘，讓心是通往出離的方向。

「離恚尋」：離開惡性批判、不耐煩、不安本位，對當下不滿足、不耐煩。把心從不耐煩帶到耐煩，從惡性批判，帶到能夠由衷的欣賞、品味、安住、知足。「恚」就是不耐煩，坐立不安、不安於本處，對眼前所感受到的，沒有知足心、安住心，一直處在挑毛病。例如，一邊靜坐，一邊覺得：怎麼那麼煩、那麼無聊？怎麼一直調不好？怎麼那麼笨啊？

「不害尋」：把心從對眾生的害意，帶到內心是慈和的，對當下內心所面對的一切，有善意、祝福、友善的態度。

對五欲有焦躁、飢渴、念念不忘；對當下不滿足、不耐煩、坐立不安；對眾生有怨懟、有害心、有算計，這些都是會令觀察力薄弱，會增添身心的熱惱，都是破壞禪那的因素。

總結「尋」

從這些經典，基本上得到兩個主要的意思：

一個是要想有用的念頭。而且，這個念頭不是散亂的狀況。是刻意取角，刻意把心導往善的方向，有助身心更安穩，更能夠體會到喜樂的念頭。另一個意思是：讓心從不善巧的境界，導向善巧的境界。好比說，在靜坐練習中體會：「正在放鬆中的身體」，就是在做「尋」。心從僵硬的狀態，導向正在放鬆的狀態。任何能夠導向心出離開欲界，或出離不安樂、不喜樂的狀態，都算「善尋」。

原始佛經跟論典，有很多的不同，可是通盤做一個歷史的研究，會發現，基本上越早寫成的論典，它的意義跟經典都比較相同。這是很容易理解的道理，時間隔得越久，論典跟經典的含意，往往有更多的出入。

《藏論》(*Petākopadesa*)對尋伺的解釋

接下來，談到《藏論》(*Petākopadesa*)中對尋伺的解釋：

“Here, directed thought is the first instance while evaluation is the evaluation of what is thereby received. Just as when a man sees someone approaching in the distance he does not yet know whether it is a woman or a man, but when he has received [the apperception] that “it is a woman” or “it is a man” or that “it is of such color” or that “it is one of such shape,” then when he has thought this he further scrutinizes, “How then, is he ethical or unethical, rich or poor?” This is examination. With directed thought he fixes. With examination he moves about and turns over [what has been thought].”

《藏論》是很早期的論典，在南傳是被歸類到三藏裡。它跟其它早期的論典，對「尋」跟「伺」，都有做過解釋。沒有中文的翻譯，以下是我根據英文所做的解釋：

「尋」跟「伺」，就像眼睛看到一個人，接下來就開始評估，這是一個女人嗎？這是一個男人嗎？他（她）的膚色如何？身材如何？古代印度的男人，跟現代世界的男人，都是一樣的，看到女人，第一個留意的，就是膚色、身材，馬上做這樣的評估。接下來有可能評估：這個人是有道德的嗎？沒有道德的嗎？是貧窮還是富有的？這就叫做「伺」。這裡的「伺」很明顯的，有評估、分別的意思。

《瑜伽師地論》(Yogācārabhūmi)對尋跟伺的解釋

《瑜伽師地論》算是很晚出的論典(約四世紀初期)，裡面有很多的內容，跟原始佛經是有很大的出入的。但是在這個地方，它也很清楚的寫出：「尋」與「生念、導志」（巴利文cetanā）有關；「伺」（prajñā；般若）與「分別智」有關。

原始佛教的「般若」都是在導正、指引行為模式的智慧

原始佛教的「般若」跟大乘佛教講的，是不一樣的。大乘佛教，很多都有不二的特質，都有通達世間的實相的意思。也就是說，大乘佛教的般若是：能夠了解世間終究本質的一種智慧。好比說，《心經》、《金剛經》等，這些般若系統的經典，講到世間終極的本質，就是空性、就是無相。原始佛教不是這樣子解釋「般若」。歷史上的佛陀，從來不講宇宙的本質、事物本質的終究。所以，不討論空、有的問題，不討論事物的本質是空還是唯識的。

原始佛教講的般若，是一種「分別智」。就是：知道什麼是善巧、不善巧，知道什麼是當下該做、不該做的。它都是跟行為的導正有關，是指引行為模式的智慧，幫助我們選擇正確的行為與回應模式。所以原始佛教的般若，完全沒有形而上的內容，不去探索事物終究的本質是什麼。由於原始佛教的“prajñā” 毫無例外都是有分別的意思，所以《瑜伽師地論》在這個地方談到：「伺」是跟分別有關。再次證明了，我們所講的「伺」，它是一種評估。

八正道與禪那之間的關聯

《中部117經》跟《中阿含189經》，談到：八正道跟禪那之間的關聯是什麼？修禪那時，什麼是「正見」、「正勤」、「正念」、「正定」？

「正見」就是：知道什麼是「善尋」，什麼是不善尋。知道心要「出離尋」、「離恚尋」、「不害尋」，知道要遠離五蓋，要離開會破壞身心安樂感的活動。心若能夠這樣的分別，就叫做「正見」。

「正勤」（正精進）就是：當努力的，在細膩的地方，非常有持續性的，一直放下惡尋，保持善尋。

「正念」就是：一直記得要這麼做，念茲在茲～善尋、善尋，離開惡尋、離開惡尋。例如，靜坐時，一直記得要去留意：正在放鬆中的身體。找到造成不舒服感、不安適感的活動，並釋放開來。

八正道的最後一個正道，就是「正定」～禪那，「禪那」就是這麼成就的。

《增支部5.28經》（莊春江譯）：『比丘們！什麼是聖五支正定的修習呢？比丘們！這裡，比丘從離欲、離不善法後，進入後住於初禪，他以離而生喜、樂潤澤、遍流、充滿、遍滿此身，全身沒有任何地方不被離而生喜、樂遍滿。比丘們！猶如熟練的澡堂師傅或澡堂師傅的徒弟在銅皿中撒佈沐浴粉後，與水充分攪拌，沐浴粉團隨之濕潤、來到濕潤、內外被滲透濕潤而無遺漏。同樣的，比丘們！比丘以離而生喜、樂潤澤、遍流、充滿、遍滿此身，全身沒有任何地方不被離而生喜、樂遍滿，比丘們！這是聖五支正定的第一個修習。』

聖五支，是指初禪的「五禪支」。這個地方，很清楚的以澡堂師做沐浴粉團為比喻。古代的沐浴粉團就是肥皂，在印度是用一種植物～澡豆，製成的。將澡豆搗碎之後，搓揉，在搓揉的過程，要拌入適量的水。水太多、澡豆會散開來。水太少、則沒有黏性，澡豆就不會凝結在一起。

另一個比喻是做陶器（potteryware），拉陶時，一隻手要觸碰著轉盤上的陶土，另一隻手要注水到陶土裡。水太少、

陶土會乾裂，水太多、陶土則會崩塌變形。所以，在整個製陶的過程，手觸碰著黏土團，一直去感覺：每個角落，是否有足夠的濕度？濕度恰當嗎？需要更多的水分去潤澤嗎？透過敏感的觸覺，讓水分能夠均勻、充遍的滋潤著陶器的每一個部分。這些比喻，清楚地說明著：在進入初禪的過程中，是有評估的。

除了評估，還有一種「生物回饋效應」。在西方的心理學界，有一種幫助人降低焦慮的方法。心理學家用電子儀器，連結在受測的人身上，測量他的血壓、心跳、內在活動的新陳代謝等生物的跡象。透過身上的電子儀器，不斷地向（受測的）焦慮的人說：你現在的心跳有多快！儀器上出現的心跳圖，卟通、卟通、卟通，血壓的數據……。另一方面告訴他：可以同時練習，不同種的放鬆方法，一邊看著那些生物指標如何改變。隨著放鬆，心跳的速度從原本的卟通、卟通、卟通，變成卟～通～、卟～通～、卟～通～。受測者就知道自己做對什麼事了，就是要繼續用這樣的方法放鬆……。這就叫「生物回饋」。身心立刻得到

回饋，從立刻得到的成果、評估中，做自我的行為調整。

同樣的，初禪也是如此！

初禪中的「澡豆」比喻，就是一邊在做「善尋」，讓身心導向更安樂，一邊在評估，從頭到尾的覺知，都是建立在觸感上。所以，可以直接感覺到自己，是否「正在放鬆中」？是否朝向越來越安樂、知足中？呼吸是否越來越朝向均勻、和緩？是否越來越有滋潤感、滿足感？……等的方向。隨著當下在了知、觀察、評估，“How are you doing?”，你現在做得如何？馬上就能夠調整。

佛經中還有其它對禪那的比喻，好比「彈琴喻」，表達的也是同樣的意思。一邊彈奏樂器，一邊很投入地傾聽所彈奏出來的樂章。祥和嗎？美妙嗎？觸碰著琴弦的手指頭，太用力嗎？太輕嗎？輕重能否恰到好處，才能夠彈奏出非常和諧、美妙的樂聲？這裡面，就是不斷的「生物回饋」。一邊在彈奏、一聽在傾聽，只要出現一點點的失誤，馬上就調整、修改。所以，是需要「正知、正念、正勤」。

需要「正知」：知道當下的活動是什麼，如用心、使用技巧，如何呼吸及使用肌肉。

需要「正念」：記得當下在做什麼，不會彈到一半就忘掉接下來的樂章要怎麼進行。

也需要「正勤」～熱情和熱誠，持續性地演奏下去。

透過這些經文可以看到，初禪並不是像一般所講的很機械化，靠一聲佛號，腦筋裡盯著一個圖象、一個種子字或眼睛盯著一團光等不同的業處。不是靠注意力鎖在鼻端、丹田，而是透過修「四念住」，觀察、調整和釋放身心的活動，整個過程都是朝向離苦、朝向更大的安樂。要做到這一點，覺知必須要打開來，在一開始必須有一些分別的動作，例如調整和評估心行，調整、評估心行所產生的效果等等。

【問答】

問：記得老師曾說，初禪可以證初果，請老師再詳談？

答：初禪可以證到所有的聖果。果位跟禪那，不是劃上等號的。不要誤將初禪、初果，二禪、二果，三禪、三果，四禪、四果，劃上等號。初禪是證得聖果的最低標準(就連此點在歷史上都是有爭議的。可以以後詳談)，但是，有初禪，有可能證得所有的聖位。有四禪，並不表示一定證得了什麼果位，有可能有四禪，但是連初果都沒有。

至於初禪如何證得聖果，可以從很多角度來談。其中一個做法就是：去觀察當下構架起內心安適感的「心行」是否可以依託、棲止，是否可靠、可以當做「我、我的」。對於內心的種種活動，如果心應對的模式是不認同、不抓取，不在其中建立起我與我所，這就是出世間的方法之一。

也可以在修禪那時，持續地以「四聖諦」的取角來勘驗當下的安樂：是真實的嗎？裡面是否還有苦跟動盪不安？是什麼活動在製造這樣的苦？如何透過改變或抽離活動，而得到一個程度或是徹底的離苦？經由前面的三諦，而不斷地調整、建構新的技巧。以四念住為主一味地修禪那，最終也是可以通達出世間的道路。

從另外一個角度來講，可以在任何一個禪那，培養「平捨心」。四禪的平捨心是最完善、最成熟，以平捨心做基礎去觀察內心跟境界互動的模式（推手），從中揣摩：什麼樣的放下是「既不往前推、也不駐留於當地」，是一種不需要透過作意的放下。如此修學的人，心有可能暫時抽離時空的範疇，時間或長或短。

因為心在參與時空的方式，一般就是往前推、抓、憧憬、幻想，那是「有」（bhāva）的原動力。由於這樣的參與，心不斷去攀附下一個境界、下一個自我感，所以，我們經驗生死。絕大部分的平捨都有細微的造作，如果能夠透過揣摩，體驗到一種不透過造作的平捨，那也是通達出世間的道路之一。

柒、色界禪的四個階段～及其特質與方法

（朱倍賢教授2014.9.21skype開示）

【靜坐引領】

正在呼吸中的全身，不斷經歷的膨脹、收縮的波浪，

想像我們好像不斷在跟這些波浪在做推手一樣，

在推手互動之中去體會：

如何跟眼前的境界互動？

才能夠更幫助安定、更幫助祥和、更幫助從容、更幫助清醒。

首先，要讓身體變成易於居住的環境，

讓心能夠很舒適、輕鬆的，盤據在其中。

能夠愈細膩、愈小心的，去營造起一個放鬆、祥和的全身觸感，

心就更容易在其中落腳，在其中得到滋潤。

調整身心內外，有可能出現的任何硬梆梆的感覺，
任何過多的用力、緊繃的感覺。

讓呼吸的波動，很輕易的穿透全身，
擴散到不同的角落，去滋潤、去豐足身體每一個部分。

一個能夠幫助自己安定下來的口訣，就是去留意～「正在放鬆中的身體」。

去留意放鬆的動作，是如何的發生？具體產生出來的效果
是如何？

透過瞭解具體產生出來的效果，調整自己放鬆的方式，
使得放鬆的方法，愈來愈有效率。

不必要去想：要如何符合一些既定的模式。

並不是說只有一種正確的做法而已，
只要能認真的在自己身體的觸感之中，去觀察眼前活動的
方式，

並調整它，這裡面就已經有正知正念。

以開闊的心胸去探索，如何才能讓當下的身體，更放鬆、更安詳、更舒適？

如何的讓心，在更充分的被滋養的狀況之下，更清醒、更覺知，

更充滿著高昂，同時又是平捨的，一種理想平衡的狀態。

試著提醒自己：待會兒在眼睛睜開來的時候、在聽講的時候，

都能夠有一部分的覺知，繼續盤據在：

正在呼吸的、正在放鬆中的，正在嘗試著安詳的，身體的觸感之中。

（請慢慢睜開眼睛）

【主題開示：色界禪的四個階位及其特質與方法】

從「欲界」到「色界」的過程

「初禪」的特色是：「離生喜樂」。意思是：透過出離不善巧的狀況，而產生出喜樂的定。談這個之前，要先解釋一下「色界禪的大前題」。

觀察日常生活中，那顆沒有被訓練的心，它的活動方法，會發現這顆心，無時無刻都在尋找更快樂、更刺激的對象。當「心」跳到一個吸引我們的注意力，讓我們感覺愉悅、有刺激感的對象時，隨著愉悅、刺激感的消褪，心很快的又會跳到下一個對象。

所以，一般的時候，心裡的活動是極度的動盪不安，而且，變化非常的快速。從中，佛陀發現，也是近代認知心理學所發現到的，一個很關鍵性的問題：平常細微的起心動念，念頭、記憶乃至一個影像，都對我們的身心有一種干擾作用。例如：在美國，尤其是住在加州的人，很多人放假時喜歡去海邊，帶著一把陽傘躺在沙灘上。看著遼闊的大海，或是簡單一點、讓身心能夠放鬆的場景。好像是可以放下平常繁重、繁忙的工作，以及令人煩躁的事物。

可是，仔細觀察這樣的渡假方式：眼前的放鬆、渡假的品質……，就會發現，實際上這種放鬆、舒適的感覺，會被內心不斷浮現的干擾性的內容打斷。好比說，一邊渡假，一邊想到工作上、家庭裡，煩心的事情。或者，有時身體會有一些偶發的、不舒服的觸感，可能是某個部位的痠痛、緊張等等。因為這些不舒服的觸感，以及後續對它們的反應，可能是排斥、花很多力氣抵抗它，使得原先的安適感被截斷。

如果要能體會，色界那種高度、穩定、有一致性的喜樂，一定要確保內心的安樂，有足夠的力道(momentum)。就像煮開水，假設這鍋水要煮5分鐘才會沸騰，若每次都只煮到3分鐘就半途而廢，煮再多次，水都不會沸騰的。必須一次到位，在一段長時間內，有高度一致性的，很規律的提供熱能，水才有沸騰的可能性。

同樣的，必須讓心在不間斷的時間之內，很規律的、一個程度、一致性的，能夠保持在安樂。遠離那些會打亂、打

散安定感的不良因素，如此，色界禪的勢力、力道才會出現。

「初禪」的特色

「初禪」的喜樂，主要來源是出離「惡不善法」，來自「心出離五蓋」。換句話說，喜樂感主要是：心脫離開負擔、壓力，以及對於安定性、安樂性，有很大破壞性的心理活動～「五蓋」。也就是：透過出離「欲貪蓋」、「恚害蓋」、「掉舉或散亂蓋」、「昏沈或睡眠蓋」、「疑蓋」，這五種對內心的安樂，有最大破壞性的活動，而得到喜樂。要進入初禪的技巧跟角度有很多個，但是，關鍵在於：在日常生活中，即使沒有明顯的五蓋出現，也能夠去體會，心沒有被五蓋所負擔的輕鬆狀態。

一般人，都是已經發脾氣、有不舒服感、很明顯的散亂了，才發現、感覺到問題。才想到要修行，要找出一些具體對治的方法。可是，大部分的時候都忽略了：當心沒有被欲貪所負擔、所干擾時，那個狀況的「清新感」、「輕鬆感」，那種美好的滋味。因為平常對於無貪的狀況的忽略

，不覺得那是一個問題，只是以一個中性的狀態來對待。而不是把它當作是一個正面的、美好的東西，來欣賞它，並且培養對它的欣賞度。所以，往往忽略掉它、沒有去留意它，認為那只是無謂的，另外一個中性的、毫無特色的狀況。

心「沒有欲貪」的狀況

什麼叫「欲貪」？就是心對於五官所能提供的快樂，有非常高度的著迷、渴望。著迷的程度是，即使在靜坐、在禪修或平常在用功，內心已經在盤算著，待會兒要去吃巧克力蛋糕。不只是在緬懷著、追憶著，過去的五欲提供的一些美好的滋味，而是食髓知味的，一直在盤算著，為著那方面的影像而著迷著。

如果心當下沒有欲貪，沒有因為欲貪而產生飢渴感，那是什麼感覺呢？就是一種知足的、安頓的；沒有匱乏、欠缺的。光是能夠去注意：平常，心沒有被欲貪所束縛、牽累的狀況。去品嚐、留意無貪的輕鬆感，感受那個輕鬆感、清新感。實際上，它本身就是一種美好的感覺。

佛經裡，有這樣的例子：

三界裡面有很多不同型態的眾生，有很多的眾生是活在「天界」，其中有的是活在「欲界天」。

活在某種「欲界天」的眾生，生來就具有非常美麗的容貌跟身材。這些天人，一整天都在欣賞自己或別人，美麗的身材跟容貌。他們非常飢渴的盯著對方，內心一方面充滿著「欲」，一方面充滿著「佔有心」，一方面充滿著「嫉妒心」：「哇！他這麼漂亮，我在這方面是比不過的。可是，我這方面的漂亮跟特色，是他比不過我的。」把一整天的時間跟精神，都耗在、融入在、沉迷在：自己是多麼的美麗，別人是多麼的漂亮、英俊瀟灑。我若能夠那樣的英俊瀟灑，多棒啊！所以搞得身心疲勞。這是一個非常耗能量的活動方式。

佛經裡說，活在這樣的世界裡的天人，福報消褪之後，墮落的速度特別的快。所以，有一些天界的幸福感，是很容易製造出更長遠的幸福、快樂。可是有一些天界的快樂感

，是很容易造成身心的疲乏，很容易會感覺到飢渴、虧欠，長時間的活在比較、佔有、嫉妒、羨慕……等等心態之中。從這個比喻可以體會，人活在欲貪之中的那種飢渴、不舒服，好像是被火焚燒、欲火交煎的狀態。相較於，當你的心是滿足的、目前沒有被欲貪所盤據的，那種無貪時的美味、清新、輕安、舒適就會被突顯出來了。

佛經對天界不同種的闡述，好像講的是欲界的某個天界，實際上，都是在人類的活動範圍裡，可以觀察到的。所以，光是聽到天神的內心，如何因為被欲貪逼迫得飢渴交煎的狀態，也能依此類推自心有時出現類似的狀況。雖然，自己的容貌非常的美麗，有很大的滿足感、得意心，可以因為其他的天神所愛戴、所追逐、所仰慕，而產生很大的快感。可是，如果加以檢驗那個程度的快樂，跟「色界」相對而言，「欲界」的快樂必須非常的用力。

好比說，眼睛必須要盯得很緊，心要一直被飢渴感推逼著！必須很用力的，追逐外在的境界，而且，在追逐過程，還要用力的把外境的快樂汲取出來。汲取的過程，就像

在擠柳橙汁一樣，要很用力的去擠、榨、壓水果，果汁才會滴出來。

所以，欲界的快樂的經營，基本上要很用力的去壓、追、擠。在這個過程中，身心有很大的焦躁不安，所換得的快樂，是相對易逝的，在極短的時間內就會變質。必須要重新追逐、重新再壓製。這是欲界的過患。光是從這個角度，就能體會到。

希望大家在聽法的當下，內心相對的，沒有欲貪、飢渴交煎的感覺。如果能夠去留意，心不被交煎、不被飢渴感推逼的狀態，就能夠得到一個程度的，「由離而產生的喜樂」。

同樣的，可以從這個角度去看其他的五蓋（害蓋、散亂，掉舉蓋、昏沈蓋、疑蓋）。光是做到讓心暫時的擱置，對世間的憂惱、對世間的貪求，就能夠看到眼前就有的清淨感、輕鬆感。

有的人可能會覺得：眼前的那種輕鬆感、不跟五蓋、貪憂相關連的心境，感覺好像是蠻平淡無奇的。實際上，當你這樣想的時候，心裡面就有一定程度的害害，已經在挑毛病、在批判、在不滿足了。所以，就連覺得這樣的狀況，是太稀鬆平常、沒什麼稀罕的，心因此不樂於其中，這種狀況就已是跟五蓋相應的。遇到這種情形時，應該提醒自己：面對看起來好像是稀鬆平常，沒有欲貪的滿足感，那種簡單的知足、輕鬆，要是能夠經常去培養，這方面的意境、欣賞跟感謝，提高對它們的敏感度跟相應度，實際上，就已經是在鍛鍊色界禪的肌肉了。已經在幫助心，在未來的時候，更容易的去跟這種更高品質的快樂相應。

《增支部5.28經》、《中部39、119經》都有類似的經文，對於色界的四種禪定的描敘，在佛經裡面是有高度的一致性。

第一段經文講述「初禪」的境界：(莊春江譯)

『比丘們！什麼是聖五支正定的修習呢？比丘們！這裡，比丘從離欲、離不善法後，進入後住於初禪，他以離而生喜、樂潤

澤、遍流、充滿、遍滿此身，全身沒有任何地方不被離而生喜、樂遍滿。比丘們！猶如熟練的澡堂師傅或澡堂師傅的徒弟在銅皿中撒佈沐浴粉後，與水充分攪拌，沐浴粉團隨之濕潤、來到濕潤、內外被滲透濕潤而無遺漏。同樣的，比丘們！比丘以離而生喜、樂潤澤、遍流、充滿、遍滿此身，全身沒有任何地方不被離而生喜、樂遍滿，比丘們！這是聖五支正定的第一個修習。』

註：（聖五支：色界禪的五個禪支。不善法：五蓋。）

這段經文的翻譯，比起早期翻譯的南傳經典，品質算是進步許多，可靠性也是高很多，可是，還是有很多地方，語意很不清楚、流暢。偶而還是會有一些錯誤的地方，建議還是把它當作是參考的來源就好。

這段經文有幾個特別的地方：

第一、一般聽到南傳的禪修老師，普遍的講述進入色界禪的方法，主要是透過「高度專注力的培養」。好比說，「心繫於一處、心繫於鼻端、心繫於第三眼」，這些小的

地方。透過高度的專注，而產生類似「明相」的經驗。可是，從這段經文來看，非常明顯的，「初禪」是充遍全身（遍滿全身）的經驗。

為什麼「遍滿全身」的經驗，是如此的重要？因為色界禪的「安樂」，有一個重要的特質，就是有高度的一致性。它被干擾、打斷的機率，非常的少。所以，必須在整個知覺範圍的身心裡面，都沒有會導致不安定，以及會破壞喜樂感、安適感的因素發生。這就是為什麼，要鍛鍊「遍滿全身」的喜樂的方式。使得覺知的整個範圍裡，注意力的觸角，不管觸碰到身體的哪一個部分，都是沒有飢渴感、沒有躁熱感，都是滿足的、愉快的、滋潤的。

初禪的第二個特質

經典裡，「澡堂師、沐浴粉團」，指的是古老印度，製作肥皂的過程。「沐浴粉」是一種澡豆，在製成肥皂的過程，從頭到尾，必須不斷地給它適度的水分。太濕、澡豆粉會被沖散，如果太乾，澡豆粉就沒辦法很滋潤、調勻。

再舉電影《第六感生死戀》（Ghost）為例。其中有個場景：男鬼跟女主人一起在做一個陶磁（potteryware）。過程中，一方面要用手去捏製黏土的造形，另一方面必須不停的給陶土加水，才不會因為過度的乾燥而龜裂。

這段經文使用的比喻非常的生動，因為「初禪」就是：不斷的了知、不斷的調整，不斷的做適當的反應，使得內心的活動方式，恰到好處。這個動作跟「二禪」比起來，是忙碌很多，這就是「尋」跟「伺」的意思。初禪的五個禪支：「尋、伺、喜、樂、心一境性」。

「尋」跟「伺」

「尋」跟「伺」是什麼呢？後代很多南傳的老師們，都把它解釋為：專心鎖定在一個對象。實際上，巴利文「vitakka vicāra」，不管是從字源學，或從文法還是經義來看，「尋」跟「伺」的意思，都是：導引心，從飢渴的狀況，帶到滿足的狀況；從與世間貪憂相應，調整到暫時不跟世間貪憂相應；從僵硬調整到比較放鬆的狀況。這都是「尋」的作用(這是可透過或不透過念頭來導向的)。

「伺」呢？有評估、審核，透過觀察而調整的意涵。像做肥皂的澡堂師，或做陶磁器的工匠一樣，必須不斷的留心製作的過程。目前手上接觸到的澡豆、陶土，濕潤度如何？太濕或太乾？什麼時候該調整、該加水？什麼時要揉搓、推、拿……？所以，相對於其他更高的色界禪，「初禪」是很忙碌的，需透過不斷的調整活動，而保持住喜樂的狀態。

調整什麼呢？基本上，讓心不要墜入五蓋之中。包括：假如你的個性、習慣是很焦躁、容易坐立不安的，有可能在採用十六勝行的技巧時，先把重心放在調柔、從容、緩衝、放鬆的這些步驟跟技巧上。在調整的同時，可能會發現：從身心不同的角落，會不斷的冒出新的焦躁感、急迫感，來打斷、干擾眼前的安定感。因而，要小心翼翼的、知道如何防患於未然，當患（煩躁感、緊繃感）產生時，要知道如何調整它。

同理，如果靜坐時，出現特別多的欲貪、昏沉、懈怠或疑猶不決……等等，可以採用一種針對性的技巧。讓心回歸到平衡，能夠長時間的保持平衡，長時間的品味，不被這些重擔、世間憂惱打亂了內在的輕鬆感，提高對這種感覺的敏感度。整個過程中不斷地調整、尋伺。

這個時候，「正知正念」在做什麼呢？

「正念」一直在提醒著：眼前該做的是什麼？假如現在要做的是「觀察」跟「放鬆」，就一直保持著而不會忘掉。被打斷時，馬上就記得回來，使得用功有高度的一致性。

「正知」：就是知道自己在做什麼。好比說，知道自己是如何的在放鬆？知道如何令身行休息？知道身心如何被呼吸滋養著？觀察實際上的動作，是如何的在進行這些技巧？進行這些技巧時，馬上產生的效應跟觸感是什麼？例如，眼前在修放鬆身體，提起這個念頭時，產生要放鬆的動機，刻意的去調整身體某一部分肌肉的緊繃感。當這樣做時，立刻發現衝動與急躁，好像減少了10%。馬上看到的

效應，好像具體感覺得到緩衝、比較從容、輕鬆的感覺。而看到這個效應的目的，是為了讓下一步能夠調整得更好。

如果眼前觀察到的效應是好的，就要懂得繼續保持那個力道(momentum)。要知道如何去探索，讓它能更深化。已經知道放鬆，要如何深化那個放鬆感？或者知道如何的提神？讓內心充滿光亮，要知道如何的更有效率做到這一點？提神的同時，不會產生任何過猶不及副作用，例如神經緊繃。以上是「初禪」的主要內容。

二禪～「定生喜樂」

二禪主要的形容詞是：「定生喜樂」。初禪的喜樂，主要來自於心從五蓋、世間貪憂抽離出來，得到暫時度假的輕鬆感，不被負擔的那種喜樂。可是，跟更高的定的喜樂比較起來，初禪的喜樂相對而言是薄弱的、不穩定的，可能在一念之間就被打亂、截斷了！相對於「初禪」，「二禪」的喜樂又更進一步的遠離欲界。是更高度、更精深的喜樂，是由「定」而產生出的喜樂。

這裡的「定」跟其他地方的定，中文字雖然一樣，但巴利文是不一樣的，主要指的是「尋」跟「伺」的休息。

舉例而言，就像要學騎腳踏車的人，像小孩從三輪車變成要練習騎雙輪車，剛開始不熟練，車子重心不穩，有可能會摔跤。可能要很使力、很留意的騎，小心翼翼的調整平衡感，在歪歪斜斜之中，發現身體偏右偏左，就需要調左調右，在跌跌撞撞之中，忙碌的調整，而得到往前的 momentum，那就是「初禪」的狀況。

「二禪」則像一位高度的熟練的腳踏車騎士，除了剛上車時，有一點點的調整，就像剛剛要入定時，有一點點的調整。一旦車子向前的力勢(momentum)產生，馬上就很輕鬆、近乎無為的狀態(還未到完全無為)。所以，二禪的喜樂感是來自於：心對於喜跟樂愈來愈敏感、熟悉，所以喜跟樂變成非常穩定，能夠吸引注意力的地方。心在這樣的喜樂感之中，得到了非常大的穩定、紮實的落腳。這時，已經從不斷的評估、調整，即「尋、伺」當中，把心從欲界

狀態導向於色界。待在色界裡，不必要再忙碌於這些動作，這時，心是沉澱下來的。有一點像是融化（becoming internally collected）在內在中收攝起來。因為不需要忙碌地去做那些調整的工作，所以能夠非常精純、安穩的立足，或浸泡在喜跟樂的感覺中。

【經文】

『再者，比丘們！比丘以尋與伺的平息，進入後住於第二禪，他以定而生喜、樂潤澤、遍流、充滿、遍滿此身，全身沒有任何地方不被定而生喜、樂遍滿。比丘們！猶如有湧泉的深水池，其在東方無進水口，在西方無進水口，在北方無進水口，在南方無進水口，天又不能經常給予正確的水流 [sic]，而那水池的冷水保持湧出後，那水池會被冷水潤澤、遍流、充滿、遍滿，全水池沒有任何地方不會被冷水遍滿。同樣的，比丘們！比丘以定而生喜、樂潤澤、遍流、充滿、遍滿此身，全身沒有任何地方不被離而生喜、樂遍滿，比丘們！這是聖五支正定的第二個修習。』

經文的原文是說：在深山裡有一個池水，就算老天不下雨，它也不會乾涸。因為池子底下有一個天然的湧泉。就像南加州的棕櫚泉(Palm Springs)，為什麼在沙漠地方，會有那麼多的棕櫚樹？它的水源都是從地底下湧出來的甘泉，形成河流，所以在河流谷裡面，有棕櫚樹的綠洲。同樣的，這個深山裡的水池，雖然沒有外在的水源，但是在池底下，有甘泉的水源。

這篇經文對四個禪定所用的比喻，非常的生動！從中讓人可深刻的體會到，實際上，現今在講原始佛經，或者在傳遞南傳佛教禪法的人，他們所修的禪法，跟佛陀時代所講的內容，是有蠻大距離的！

初禪的時候，動作非常多，比喻為做肥皂、做陶磁，有很多的調整。二禪的動作是愈來愈少，內在有一股會湧現出來的泉水。用這樣來形容：有一種快樂是內在的，有一種喜樂感，是不需要依附於外面的。不需要透過外在感官的刺激，不需要透過外在的雨水，讓水池的水量增加，完全

是靠內在的。所以，有很多的經典，用“internal confidence”（內在的自信、穩定）形容二禪。

根據佛陀的分析，在還沒有體會到無依的解脫狀態之前，修行的短程目標，是要建立起不同種程度，愈來愈安穩的自信心。其中一種，就是透過禪定來建立。在二禪裡面建立起的自信心，會比在欲界建立的自信心，更加高度的穩固。因為那個時候，已經有一個非常容易，隨手拈來的安適感、安定感。不會因為外在，有沒有下雨，而受到影響。所以，形容二禪是“internal confidence”。

二禪「定生喜樂」的「定」，與這個觀念有關聯。「定」不是指心愈來愈專注，而是，因為自我感、自信心所盤據的點，相對而言是非常紮實的，所以很有安全感。心能夠完全的凝結、浸淫在喜樂裡面，功夫已經爐火純青，不必忙於不斷地調整行為。因此，變得非常有信心。

「三禪」～「離喜妙樂」

三禪叫做：「離喜妙樂」。意思是，透過「離開喜」，而能體會到「更精妙的樂」的禪定狀態。這是一種什麼樣的禪定呢？剛談到五禪支的喜跟樂，「喜」基本上是比較亢奮的、比較有干擾性的。這種亢奮感，帶有干擾性的內心的愉悅感，往往伴隨著內心的期盼的感覺。跟樂相對而言，是更沒有飽足性的。

例如，根據新聞記者的訪問，絕大部分中過樂透獎的人，剛中獎時的共同經驗是：失眠。他們是很快樂、被喜樂衝昏了頭，可是卻因此而失眠。當然，相對於以前因為失業，錢沒著落的失眠，中獎的失眠是比較舒服的。可是，如果很單純的看眼前的受用感，那種失眠的滋味是不舒服的！為什麼會失眠呢？因為內心要算計著：票根一定要好好的留著，如果中了1千萬美金，不小心丟了，虧損可大了，輸不起啊！然後規劃、算計，過去哪些人對我好，我應該拿錢去幫他們；哪些人對我不好，我可以向他們炫耀，讓他們曉得，過去得罪我是多麼失策的事等等的。

「喜感」是建立在：知道樂之將到來的一種興奮、期盼。

「樂的感覺」就像中了樂透獎，買來了生活的安定性，是實際上身體受用的舒適感、安適感。若能夠看到，心對於安適感，還有隱隱約約地，對安適感本身沒有幫助的，動盪不安的活動方式。也就是說，若要讓眼前真實的受用，是更精純的，就必須學會更善巧的跟眼前的愉悅相處。任何會造成干擾的動作，或沖散了受用的精純度，都會是障礙，無法順利地進入更高境界的快樂。

【經文】

『三禪：離喜妙樂：「再者，比丘們！比丘以喜的褪去進入後住於第三禪，他以離喜之樂潤澤、遍流、充滿、遍滿此身，全身沒有任何地方不被離喜之樂遍滿。比丘們！猶如在青蓮池、紅蓮池、白蓮池中，一些青蓮、紅蓮、白蓮生在水中，長在水中，依止於水面下，沈在水下生長，從其頂點到根被冷水潤澤、遍流、充滿、遍滿，全青蓮、紅蓮、白蓮沒有任何地方不會被冷水遍滿。同樣的，比丘們！比丘以離喜之樂潤澤、遍流、充滿、遍滿此身，全身沒有任何地方不被離喜之樂遍滿，比丘們！這是聖五支正定的第三個修習。』

大家可以留意，二禪的時候，還有一個內在的湧泉，在滋潤著你。可是，這湧泉是有流動、有波動的，它是貫注水流到池子裡，用這種方式來形容「喜」。而「三禪」形容的這個水池，是沒有流動的，是靜態的水池。形容「妙樂」的比喻是：蓮花從頭到根，都浸淫在池水裡面，水是靜止沒有動作的。從這裡也可以得知，關於「呼吸」的資訊，當然並不是所有修呼吸禪的人，都有類同的經驗。

可是，有很多人，都會有類似以下的經驗：在學習，知道如何去觀察、體會身體內在的「能量網」的波動、流動的狀況時，會發現，一開始能量網的波動是很活躍的。這是一件好事，因為「能量網」愈活躍，振盪愈明顯，愈容易被覺知。愈容易成為禪觀的對象，愈容易成為注意力能夠安住的所緣境。可是，隨著學習「身行休息」或「心行休息」，不管十六勝行著重在哪一個念住，最終將導向於：發現內在細微的活動，是相對應於內心的活動。

所以，如果內心愈來愈少干擾性的活動，身體內在的能量網，同樣也會愈來愈趨於平靜、寧靜、祥和。注意氣流流動的地方，若感受到它是快速的，那種的喜樂的品質是比較不精純的。如果氣流已經昇華到若有若無，幾乎感受不到活動狀態的能量，那種能量的喜樂感、滿足感是強非常多的。換個角度來講，主觀上，流動性愈大的快樂，需要心做愈高程度的適應跟調整。跟它在做推手、做應對，必須愈忙碌的做調整。當你體驗到的喜樂感，愈來愈精純化，愈來愈穩定、不動、祥和時，你所需要做的調整、應對，會愈來愈少，就會趨向於身心更大的統合跟安定。

四禪～「捨念清淨」

第四禪叫做「捨念清淨」。「捨念清淨」的表達，造成很多人的誤會，像台灣很多原始佛教的老師，認為「捨念清淨」就是，把念頭捨得一乾二淨。實際上，「捨念清淨」的意思是：因為平捨心，已經淨化到了高點，使得正念變得強而有力。從英文跟巴利文來瞭解，就很清楚，因為文法很清楚，馬上可以看出哪些是動詞、名詞。

“purification of mindfulness due to heightened equanimity”

，因為平捨心的培養，而使得正念得到清淨。

【經文】

『四禪：捨念清淨：「再者，比丘們！比丘以樂的捨斷進入後住於第四禪，他以遍淨、皎潔之心遍滿此身後而坐，全身沒有任何地方不被遍淨、皎潔之心遍滿。比丘們！猶如男子會以白衣包含頭裹上後而坐，全身沒有任何地方不會被白衣遍滿，比丘們！這是聖五支正定的第四個修習。』

如果看英文或巴利文，「以白衣包含頭裹上」，應該翻譯為「白衣從頭到腳都包覆著」。再次的，從經文可以看出第四禪的特質。乃至所有的色界禪的特質，都是「正念包含著全身」的。覺知都是瞭解所有的「身行、心行」，而不是把注意力鎖在一個小地方。另外，這段經文提到「遍淨、皎潔之心」（巴利文pabhassara citta），就是光潔、皎潔、遍淨之心，極光淨之心。很多後代的佛學家，將「極光淨的心」誤解為等同於「佛性」，誤解為「覺知」、「真心」。實際上，從這段經文可以清楚的看到，「遍

淨、皎潔之心」指的不是「佛性」、「覺知之心」。而是「第四禪」，心完全的從五蓋之中抽離出來，變成一個高度的理想、高度能力的狀態，這個叫「遍淨、皎潔之心」。這不同於「佛性」那種「原始、本來、絕對」的觀念。「遍淨、皎潔之心」還只是有為之心。

「四禪」所體會到的「捨」跟「念」，跟沒經歷過色界禪所體會到的「捨」跟「念」，是不一樣的。有一些南傳的佛教系統，如葛印卡系統，特別強調「直觀」。對於色界禪的內容諱莫高深，或者視為是一種禁忌。一旦體會到色界禪的喜樂，他們會訶責你，會告訴你：不應該去執著這些東西，應該回到直觀。實際上，在佛經裡的講述：如果沒有經過色界禪的洗練，沒有透過心行的調整，而能脫離開苦，架構起更大的安定感、安樂感，那樣的捨跟念的力道，是非常的薄弱的。

我們可以做一個比喻，像在美國，有一個「佔據華爾街」活動。他們在政治傾向比較屬於左派的，有點抱著「劫富濟貧」，或是在一個程度上，對富人有種仇富、嫉富的心

態。也就是說，他們認為富有是不道德、是不環保、不能永續經營的，是自私的行為。可是，如果傾聽這些極端左派的人所使用的文字，裡面有許多並不是來自於智慧，或來自於深層的慈悲。而是來自於仇富的嫉妒心、酸葡萄心理。

要能夠做到像佛陀講的，對於世間的財富，能夠很超越、有出離心，內心必須要有足夠的富足感，才能夠處在超然的立場上批判財富。同樣的，一個在情感世界，不受歡迎、不受到異性的喜愛、注目的人，有可能因為得不到，而有酸葡萄心理而說：女人（或男人）都是很可惡的，我一點都不想跟她們（他們）在一起。

會這樣說的人，實際上，內心是有很大的匱乏感。並不是真的對於情感那麼的超然！是因為得不到，有很大的飢渴心，而產生出來的一種憤慨的情懷。這種憤慨的情懷，常常會扭曲行為的模式，有時候甚至會造成更大的副作用。

所以，要怎麼辦？佛陀說：如果要培養「出離心」，不是光是修「直觀」，不能只是觀五蘊，就能夠培養出離心。一定是要不斷的、一關一關的去培養，愈來愈高度的「豐足感」。要懂得給心餵食更好的食物，讓心不是處在飢渴的狀態。就像一個家財萬貫的人，在財富上已經非常有安全感了，如果再回頭過來，看待財富所帶來的快樂，有限性在哪裡？那麼，這樣的觀察、批評就是忠肯、由衷的。

同樣的，一個在情感世界裡，假如已培養起很高的人格性，因為有高度的信心，有很好的才華、資源，廣受異性的愛戴、注目，如果其中有個異性不理他，不喜歡他，他不會因此而憤世嫉俗。而是跟對方互動時，能夠很如實的看到，對方是否真的適合自己？不會因為處在高度的飢渴感之中，很勉強的要跟對方在一起。

【問答】

問：如果很快就掌握到「internal confidence」的味道，從初禪到二禪是不是就很快？

答：實際上，最好不要把四個禪定的階段的看法，想成是遙不可及的。而是說，如果具備健康的人格性，有基本健康的生活方式，在短的時間，就能與這些境界隱隱約約相應。可是，相應時間可能稍縱即逝。我們要培養的是，人格性與好的內心特質的連貫性。要懂得認識它們，知道哪一些成份，能夠幫助我們構成色界禪？意思是說，我們有可能在短時間之內，在不同的禪定之中，不斷的進出。

好比說，佛經中有具體的例子，很可能輕易的在日常生活中，幾乎隨時隨地進入三禪、體會到其中的快樂，很容易的跟那樣的意境相應。可是一開口講話時，難免要使用比較、標籤、標的、評估、審核。所以在開口講話，進入評估活動時，很快的時間內就會抽離了三禪。進入到初禪，在初禪的狀況中講話，這是有可能的。有可能講話到了一段落，停了一下，心馬上又回到更精深的禪定境界。

問：一般以為禪定是靜坐時才發生，從剛剛老師講的，禪定是可以在生活當中發生的？要如何培養？

答：在日常生活之中，如果沒辦法培養良善的人格特質，以及心行活動的力道，大體上與色界禪相應，很難在這方面能有所成就。初禪之前要做的準備功夫，包含：在日常生活之中，培養這些特質，留意這些小地方。另一方面，也只有在靜坐時，才容易深化靜坐的技巧。處在不受干擾、不需要跟外界應酬，不需要忙於與外界對應的情況下，深細的去觀察：什麼樣的活動，會造成干擾性、破壞安適感？如何把技巧精緻化？一方面，最理想的狀況下，最好每天抽出一小段時間，可以獨處，能夠心無旁騖的狀態之下，去體會這方面的東西。它是相輔相成的。

在《中部39經》，佛陀告訴我們：在日常生活中，要注意哪些事情，才能幫助色界禪的成就呢？平常身語意活動的方式，六根觸境、吃飯睡眠，如何恰到好處？在日常生活中，如何培養正知正念？如何鍛鍊那些能夠克服、擱置五蓋的技巧？若把這些事情做好，才比較有可能在色界禪得到定的成就。

問：老師談到「平常就要鍛鍊」。是不是到參加禪十這些禪修活動時，對這方面的體會才比較快、比較順，對嗎？

答：不一定，依每個人的狀況而定。像有的人的生活型態，如果沒有十日禪的環境，很難能夠有比較紀律的、理想的環境，能夠幫助他。話說回來，十日禪的這種練習的方法，實際上是在20世紀初的時候，才從緬甸流傳出來的。在這之前，佛教漫長的歷史，有那麼多證果的在家人，他們也不是透過這種密集十日禪的鍛鍊，而成就的。所以，最好的方式是，很誠實的去評估自己的所需，如果是惰性非常堅強，或平常居住的環境，有很多對修行不理想的因素，那麼去利用十日禪的機會，當然是件好事。

如果自己的性格，是不喜歡參加十日禪的，也不一定非要這樣做。像我自己比較喜歡的方式是，一方面要知道什麼是精進的意涵？另一方面，在型態上是比較隨性的。我常常一整天在戶外散步，可能在做運動、做家事，甚至感覺身體疲勞，需要睡眠的時候，就去睡覺，該起來時起來，去做該做的活動。而不一定是按照制式的，幾點到幾點坐禪、立禪……等等。

我發現制式的方式，對我個人而言，並不是十分有用的。反而是比較喜歡評估，現在的身體需要的是什麼？尤其是，我觀察到台灣或大陸的同修，欠缺的是運動方面的活動。一般十日禪的規劃方式，大部分時候都是在靜態的，對於血氣的循環，並不是很有幫助的。

一般人把佛經講「精進」、「正勤」，想像成在禪堂裡面，幾點到幾點你是坐在那裡，你比人家坐得更久，這樣就叫做精進。實際上，精進跟那個沒有直接的關連。什麼叫「精進」？就是指：平常我們在架構快樂、安適感，學習離苦、覺察苦、覺察行為，所使用的力道，是不是綿綿密密的？是不是儘量的不被放逸感，那種輕忽、鬆懈的心所打亂。意思是，人可以一天躺在床上好幾個小時，或者自由自在的，一下做這件事情，一下做那件事情，看你當下的需要，可是內心都處在很用功的狀況。

只要能夠掌握得到這些色界禪的技巧，會非常容易法喜充滿，會非常容易感覺到，很有動力想要繼續修行。因為你

立刻得到的回饋，就是更大的安適感、就是內心更精密的覺察到，它製造痛苦的活動方式，然後把它糾正過來。人處在這種有很大動機的狀況之下，不管在行、住、坐、臥之中，都是很有幫助的。

我們師承的「泰國森林傳承」，特別不強調十日禪。像阿姜李、阿姜放、阿姜曼、阿姜Jeff，很少有辦過十日禪，或閉關的活動。如果到他們的禪林去用功，就是跟他們一樣，跟著他們的作息，該吃飯時吃飯、該跟同修互動時互動、該打掃時去打掃。一天當中的早、晚，差不多有2個小時的集體靜坐。

除此之外，其他時間都是自己判斷：什麼時候該安靜？什麼時候該活動？什麼時候該停止下來……。什麼時候，當你感覺到有動能的時候，就可以進入到很深的禪定。有的時候，你覺得這個不是目前心所需要的，你也能夠在活動的狀況之中，繼續的用功。

我覺得這種開放式的禪修，可能可以更緊密的跟生活融入在一起的。

捌、從四聖諦跟我見的角度談初果

(朱倍賢教授2015.05.24skype開示)

什麼是「四聖諦」？

「四聖諦」，一般人把它當作哲學立場來理解。好比說，許多人以為，「四聖諦」強調的是，人生是多麼的苦。實際上，「四聖諦」主要強調的是：在禪修之中，探索經驗所需要保持的一個模式，是一種提問或探索問題的方式。也就是說，「四聖諦」所提到的苦的問題，並**不是**在宣揚「人生是苦」。

許多人認為，佛教最重要的哲學跟教義是：人生是苦。西方哲學家，因而把佛教歸類為悲觀主義。實際上，在原始經典，從來看不到「人生是苦」這樣的句子(一般作「五取蘊是苦」等)。

「苦諦」

「苦諦」其中的一個闡述的方式是：「諸行是苦」。意思是，所有牽扯到內心的造作，任何透過內心的活動，所換取來的經驗，都有它的不安穩，以及不能徹底滿足的特

質。此外，在面對日常生活中所有的經驗時，如果注意力是放在：當下這個經驗的「壓迫感」有多少？這就是直接在處理，一個行為模式上的問題。也就是說，我們是直接去探索，當下這個情境、經驗，帶給身心的負擔有多少？這時的注意力，從一個無邊無際的戲論，轉變成很直接的去探索，眼前這個行為模式，會造成多少「患」？這就是「苦聖諦」最主要的內容。

「集諦」

集諦的「集」（巴利文samudaya），並不是指「生、滅」的生。許多人以為，觀「集、滅」，就是觀生、滅，實際上不是這個意思。到底要如何來了解「集」？好比說，留意一下眼前的坐姿，不管是坐椅子或坐地上，要維持坐姿，都必須有某一種的用力跟造作。佛教所講的「造作」，是指當下參與境界的方式。只要不再繼續，用這種造作跟用力的方式，身體就會塌下來，就無法維持這樣的坐姿。

就好像手上握著一個杯子，只要一停止握杯子的用力方式，杯子就會掉下來。所以，四聖諦的「集」，主要是講：所有我們經驗到的，輪迴裡面的「有為法」，就是透過某一種的參與跟用力。透過動機接著動機的產生與維繫，才能夠呈現那樣的狀況。

修行時，第一、要先留意到當下，具體的苦迫感有多少？你要承擔的重量有多少？壓力有多大？第二、去看到這個壓力，是透過什麼樣的行動，而製造出來的？這是日常生活中，任何的活動，或眼前的一瞬間，都可以驗證到的。例如，發現內心浮現無聊的心境，如果能夠恰當的注意，也就是「如理作意」，去觀察無聊為什麼會產生？就會發現，一定是眼前有某一種念頭、態度、想蘊的呈現，對境界的反應等等的。才會有無聊的狀況產生，並繼續地維持下去。

五蓋中任何一個蓋的產生，都是跟「想、行」有關

佛陀在《食經》裡提到，五蓋中任何一個蓋的產生，都是跟「想、行」有關。像無聊是怎麼產生的？靜坐時要怎麼去對治它？無聊是因為當下的注意力，選擇觀察的對象，讓我們感覺無聊。再以靜坐昏沈為例，靜坐時，若因為注意的對象，特別容易出現昏沈，要如何對治？其中的一個方式，就是把眼前的注意力，放在身體內部，不斷在進行著活動的能量網。因為，能量網是活力充沛、不斷在生滅的，去注意它，比起盯著眼前的一片空白，會更有提攜警醒力的作用。從這個簡單的例子可以明白，原來人之所以會昏沈，跟注意力的使用有關，跟所注意的對象有關。同

樣的，人之所以會無聊，也是跟注意力的使用，以及態度有關。

我曾經帶過不同的朋友，去美國加州很有名的國家公園～「優勝美地」，露營或禪修。一進到「優勝美地」，有的人會讚美，覺得這好像是人間仙境般的美麗。可是，有的人會覺得，這有什麼稀奇？一堆石頭堆起來的東西而已！之所以會有那麼不同的情境，其中一個很重要的決定因素，就是「態度」。一進入到那樣的公園，你的態度是欣賞呢？還是批評？或是一種中性的？這是跟剛剛所講的「集諦」有關的。

聽起來好像有很多的理論，實際上，透過日常生活中的練習，眼前這一瞬間，模式能夠立刻的改變，使得眼前不好的現象，馬上就瓦解掉；使得眼前好的現象，馬上能夠產生出來，並且能夠維持、昇華、茁壯。此外，確保還沒有產生的不好的現象，不會產生。

「現法見證」

若在日常生活中，如此的實驗，就會發現，在經驗不耐煩的當下，只需要調整當下用力的方法，就能夠在一瞬間，馬上看到不耐煩的力道，就算不是百分之百的消失，至少

會減弱許多。不只是不耐煩，所有我們要對治的煩惱，都是如此。透過這樣的經驗累積，我們會開始明白，什麼是因果的關係？

為什麼說這是「因果」呢？去看到：這一個經驗的產生，直接跟什麼樣的動作有關？如果調整動作，或是把動作放下或加深，當下的經驗，馬上就會產生出質變來。佛陀所強調的因果，都是跟「四聖諦」，尤其是四聖諦裡的「集、滅」有關連的。而不是《本生談》所講的，僵硬的、宿命論的因果。

這樣的因果關係～動作與經驗品質的關連，是眼前立刻能夠證明的。佛法的術語叫：「現法見證」。意思是：不需要透過信仰，而是透過不斷在經驗、行為、動機上去看，就能夠清楚明白這一點。這跟證得初果有很大的關連。因為，整個初果所證悟的最重要的內容，就是他開始越來越清楚地知道，修行中能消滅的痛苦(即：心苦)，都是跟「意志力」有關連的。

「心苦」的產生，都是跟「意志」有關連

人生經歷了很多的苦跟樂，佛陀刻意地將它們分類。有一部分的苦跟樂，是無可避免的，只要有身心的現象，就一定會產生出苦跟樂的覺受來。好比說有身體，即使身體健

康，無可避免的，會在某一些時刻，感覺到癢、痛、麻、疲累等等的。所以，這一方面的苦跟樂，是無法避免的。能夠避免的苦，佛陀用「心苦」來形容。「心苦」的產生，都是跟意志有關連。

換一個角度來講，所有「心苦」的特質，都是直接跟「意志發動」有關連的。例如用力了，往外、往內，去推逼、去抓取，去承擔或是放下了，等等的。

為什麼證得初果的同時，會斷除掉「戒禁取」（宗教迷信）呢？一個初果的人，無法再相信，透過不符因果的辦法可以消除罪惡。他不會再相信，光是持咒、念佛號……等等的，就能夠達到解脫。因為他清楚的看到，所有的「心苦」都是跟心的動作，跟意志的發動有關連。而不是跟那些超乎自然定律、跟福音式信仰有關連。所以，在斷除我見時，同時也斷掉「戒禁取」。

初果證悟的第二項內容

初果證悟的第二項內容，直接跟「我見」有關。為什麼佛經裡，常常用「無常」來解釋，如何斷我見？在此嘗試用一個角度來解釋：一般人，在眼前的心與境界互動的同時，因為沒有單純的觀察「觸」的經驗，所以沒有辦法，很

清楚的把「觸」的部分，跟記憶與想像分開來。當下心在接觸境界時，「觸」的方式，夾雜著許許多多的想像。

例如，眼前能夠看得到，視覺的經驗在生、在滅，聽覺的經驗在生、在滅，嗅覺的經驗在生、在滅……。能夠看到，整個心（六根）能夠知覺的範圍跟對象，都是即生即滅的。可是，在即生即滅之中，心另外駐留在一個印象上，這個印象叫「我見」。它用很多不同種的主觀方式呈現出來，其中一種呈現的方式是：它是一個囤積中心、一個囤積者。也就是說，凡夫俗子在經歷著輪迴時，是抱著一種囤積的意識，作為他的目標，所以一直在累積經驗。

所謂的「囤積」，以美國文化為例，許多人會花很多錢，跑去好比說太平洋的一個小島度假。之所以要這麼做，是想要有一個美好的回憶。在西方的文化裡，認為有一天老了，能夠跟兒孫輩的人，述說自己的人生經歷，那是一個人生的高潮。

同樣的，很多人的人生價值觀，是以累積了多少人生的記憶，來做為最高的準則。

假設有兩個人，同時都躺在臨終的病床上，一個人說：我記得去玩過美國的50州耶！你呢？另外一位說：我只待在出生的那個州而已，什麼地方都沒去過。感覺上，好像是第一位贏過第二位。他這一輩子，似乎比第二位賺到了更多，他是帶著更多的東西走的。

但是，如果以「無常」的角度來看待，第一位真的比第二位多帶走一些東西嗎？若他認為，他帶走的部分，是以生命的記憶在呈現的，例如，回想起走過的50個州，種種美麗的風景，不同種的人情、文化、習俗等等的。眼前他想到的，是他所經驗到的，也是不同的「眼、耳、鼻、舌、身、意；色、聲、香、味、觸、法」等影像。一般的人，無法很透徹的看到這樣的無常，無法了解到，其實沒有一絲一毫的東西，能夠從這一瞬間，被帶到下一個瞬間。

感覺上，你好像從上一個瞬間，帶到下一個瞬間了，其實並不是真的。而是在下一個瞬間，心另外再透過用力、承擔、抓取、認同等活動，再造作出來的一系列的經驗。它是不斷透過當下的活動，而製造出來的。如果看不到這一點，我們在生命裡，就會以囤積作為最高的指向。

在佛教心理學，「自我」有囤積的意思。佛陀用「自我」這個詞彙，有很多的意涵，每個意涵都可以深入地去探

索。「自我」，有的時候有主宰、控制的意思，有的時候有安全、安穩的意思，有的時候則有「囤積」的意思。不管從那個角度來觀察，都能夠看到，我們所經驗到的「自我」，都是一種造作跟用力，它都不是一個安穩的家。所以，心會對這樣的活動模式，產生出警覺。因為警覺，而產生「出離心」。

「出離心」，指的是：能夠看到它的過患非常多，覺得它沒有什麼好玩，不值得傾注心力寄託於其中。像我的一位尼泊爾朋友，父親過世時，尼泊爾的習俗就是，喪禮花越多錢、辦得越隆重，就證明你有越高的孝心。講得不好聽，就是寧可傾家蕩產、打腫臉充胖子，都不能讓同村的人認為，自己是一個不孝順的小孩。當你從一個修行者務實的角度，看到這個世間的苦樂，最直接的因素是什麼，再回過頭來看世間很多的習俗、信仰、價值觀，會覺得那是很顛倒、很無味的。這就是一種「出離心」展現的方式。

今天講的「我見」，直接是針對囤積的角度來講。如果感覺這個角度，聽起來契機，可以在平常修學「非我」的取角時，特別提醒自己：所有的經驗，都是不可囤積、都是乍生乍滅的。所以，放下的動作，不是只有一次，而是在每一個當下，都必須要重新去修學。

【問答】

問：「集、滅」如果做得好，也可以完成「味、患、離」嗎？

答：佛陀講的「集、滅、味、患、離」，非常的完整。為什麼要修「集、滅」？因為它直接跟「味、患、離」有關連。

為什麼要學習，如何把好的特質集起？例如，將安定的感覺、心安的感覺、正面能量等等好的特質集起。為什麼要把不耐煩「見滅」？為什麼要學習如何抽離它？如何透過參與的改變，或者放下，使得這些不善巧的東西消滅？直接都跟它們的「味、患」有關。

也就是說，在觀「集、滅」的同時，也在觀「味、患、離」。這東西帶給我的好處是什麼？帶給我的快樂跟滋養，是到什麼程度？它的有限性，在什麼地方？

透過如此、直接跟四聖諦有關的衡量，它才成為我們前進的動機。要不然，我們為什麼要去對治散亂呢？若只是因為宗教的教條、觀念，認為散亂不好，一定要用「打得念

頭死、許汝法身活」，這樣的方式來修行，裡面就沒有智慧了。佛陀形容「智慧」，最重要的一點：要知道什麼是苦、什麼是樂？要知道什麼樣的活動，會偏向造成苦？什麼樣的活動，會偏向造成樂？這直接跟智慧有關。

原始佛經裡，佛陀從來沒有形容「智慧」，就是去知道，什麼東西是空性的。「無眼、耳、鼻、舌、身、意」，「無色、聲、香、味、觸、法」。都不叫智慧。

佛陀講的「智慧」，就是：回歸到最樸實、最單純的，行為發動起始點，而這些都跟「集、滅、味、患、離」有關係。

問：老師說對治昏沈，可以把注意力放在能量網上，請問具體的作法？

答：有一部原始經典，叫《Āhāra Sutta》，經上說：「五蓋」都有它的因緣和食物，那是滋養它們的燃料。也就是說，昏沈不是完全被動的發生在我們身上。而是因為我們的某一種活動，以及參與的方式，使得昏沈很容易滋生跟擴散。

五蓋有很多不同種的食物，只要從中抽離任何一種食物，它的力道馬上就大大的減弱。以下所講的，不是唯一的技巧，但是可以參考、實驗。

基本上，昏沈蓋會發生，是因為內心對所觀察的現象不感興趣，於是就用一種比較昏暗的方式來觸境。有的時候，這並不是絕對不好的事情，因為很多禪修者共通的經驗是：一開始，最強而有力的蓋障，是散亂蓋。在一個程度上克服了散亂蓋之後，身心變得比較舒暢、安穩，接下來遇到的，就是昏沈蓋。所以，有的時候昏沈蓋是表示，身心比較安頓的狀況。

一般人講的昏沈，都是已經到了打瞌睡，實際上，禪修上講的昏沈，不僅是這樣的。當昏沈發展到瞌睡的地步，那是沒能在火種剛要燃燒時，就撲滅它，已經是大火燒起來，有一點太遲了。

要如何防「患」於未然，不讓火勢一發不可收拾？就是在剛開始，心出現一點點昏暗、不清晰時，就要做調整了。心之所以會昏暗、不清晰，其中的一個原因，就是觀照的對象，引不起它的興趣，它覺得不好玩。

大部分南傳佛教的老師，教的禪修方法是「直觀」。修直觀的人，最容易遇到這樣的情形。因為那樣的修行方法，非常欠缺喜樂跟能量。他們無法經歷色界禪的初、二、三、四禪，那種喜樂感充遍全身，能量充遍全身的洗禮之後，再來修直觀。所以，要對治這樣的情形，其中的一個方式，就是把心放在一個能夠舒服，覺得很感興趣的東西。

一般的禪修者，心比較安定之後，注意力可能出現一片空白，隱隱約約的去注意那個空白，很容易就會昏沈。如果能夠把注意力，放在全身澎湃洶湧，不斷在跟著呼吸起伏的漣漪，或者是電流、暖流、水波……，不管主觀意識呈現的是什麼，去留意那一部分。當留意到身體這一個層面時，會發現身體是一個很大的舒適感的來源。

舒適感來自呼吸順暢之後，所帶來的震盪、按摩和漣漪，不需要透過外界。要做到這一點，有一個先決的要點，就是要練習：在禪修時，把注意力打開來，而不是鎖死在一個小點上。

問：如何更進一步體會能量網？

答：有個遊戲可以嘗試看看：先取一個「增上相」。一個會讓你感動，會讓你心有戚戚焉，或者，某一種能夠觸動心弦的注意力的方式。包括：慈心、悲心、喜心、感恩的心，或憶念三寶、憶念六念法門……。像我自己，每次只要轉一個念，六念中的任何一個，例如，想到自己的老師，心裡面就有暖和的感覺。這是很自然、很簡單可以做得到的。

假設你想到，世界上有很多的解脫者，可是，有哪一位能夠像佛陀這樣，建立起僧團，讓法寶流傳了數千年？那麼完整的敘述解脫道，這簡直像奇蹟般，在人類文明裡，算是最了不起的成就之一了。

光這麼想，內心會因為感恩、感謝，而有暖和的感覺。這「暖和的感覺」，就是一種能量網。去留意它，會發現它不是靜態的，可能像是火焰在燃燒，觸感是一直在變動的。這時，可以很放鬆的、留意手心，會感覺有酥麻的感覺。馬上就可以感覺到，胸腔的能量網，手心的能量網。

有可能因為後天能量的阻隔，或其它的因素，對身體有很多部位的能量，不夠敏感、不容易覺察。可以透過一些技巧，把這些能量網連接起來。例如，感覺不到手臂的能量網，可以先感覺胸腔的，再去感覺手心。很留意胸腔跟手

心的暖流、電流、震盪，然後，去留意這兩個部位連接的地方。

如果注意力是放在：我要製造出那個感覺來！那是很不善巧的技巧。不用刻意，只需要在內心提醒自己：感覺不到的那個地方，它一直都有能量存在著。唯一要做的，就是「品嚐」。品嚐不到也沒有關係，光是能夠品嚐胸腔的能量網，很好了。好好的去品味吧！

能量網在手臂已經有了，唯一要做的，只是更安靜地品嚐。如果它是時有時無，也沒有關係，有的時候、知道；沒有的時候，注意力就放在能量比較清楚的地方。可以刻意地透過擴展覺知，使得身體不同的部位，都能夠更清楚的呈現出（能量網）來。「身念住」要做得好，有一個技巧，就是：能夠很有次第的，感受得到身體不同部位的能量網。

另外一個技巧是：要知道想蘊，很大程度影響我們的受蘊。也就是說，我們詮釋、想像事情的方式，看事情的角度，會很大程度地影響當下的「苦受、樂苦、捨受」。如果呼吸在想蘊呈現的，只是用鼻孔，這樣的呼吸是很侷促的，有很大的局限性。可以把呼吸了解為，是全身都要參與的活動。

為什麼講「全身都要參與」？從粗糙的層面來講，身體的膨脹跟收縮，一定會散播出漣漪跟波浪來。所以，是全身都在波動，全身都漂浮在呼吸的海浪上，全身都在參與這個活動。你可以在身體的每一個部位，感覺到呼吸的震盪，這是粗的層次來講。

比較細一點的層次來講，呼吸時，就連腳底、手掌心，這些遠離鼻孔的地方，裡面都是充滿著氧氣與能量。這些氣流跟能量，必須要透過血液，透過神經系統來傳遞。不管你有沒有留意到，它都已經在那裡了。

所以，不需要用力的，把氣擠到那些地方，也不需要刻意地製造出那種感覺。只需要抱著品嘗的態度，去發覺：手掌心現在有沒有在呼吸？透過血液、透過神經系統，傳遞出來的滋養的感覺，去感受手掌心當下正在被滋潤著……。

這些，在一個程度上是一種催眠，都沒有關係。本來我們所認定的真實，一個程度上也是催眠的。我們所有的經驗，都是透過想蘊來呈現的。現在只是如理作意，用一個善巧的取角，架構出一種更安定、更善巧的狀況來。

這就是為什麼，色界禪也是有為法，因為它是架構起來的。

問：觸境時，有關「放下跟逃避，承擔跟逞強」，到底怎麼去拿捏？

答：一個最簡單的方法，就是讓自己色界禪的功夫，變得非常好。舉例來講，認得的一個小孩子，他有個慣性，當大人在訓斥他時，他就會因為緊張而口吃。我們就教他：聽人家講話時，要懂得在身體外圍，製造出一個保護網，等於是你的能量網。外在的聲音，是先透過能量網的過濾，變得很輕柔的觸碰到你，你不是直接的被攻擊。

這種能量網，可以透過呼吸。特別去留意飽滿的感覺，以及心當下是滿足，沒有匱乏感的。有匱乏感，會變得很神經質的自我保護，一聽到人家講你的不對，第一個反應就是要辯駁、要反擊。如果當下，心是很滿足、很有安全感的，在別人指出你真正的錯誤時，你可以很灑脫的說：對！我有這個問題，我努力的要去改正。

這樣的反應，會讓你覺得更有勇氣。不會因為缺點被指正出來，變得更自卑、更無地自容。反而會覺得自己，頂天立地、更有力量、更能夠抬頭挺胸。

身心能夠安定、飽足，觸境時的判斷，自然而然不會因為飢渴感、恐懼感，而做出反應。

一般人就是飢渴，所做出的反應就是：我真的不能沒有你，不能沒有這個，沒有這個我會痛苦、會死……。所有的力氣，都注意著飢渴感。色界禪能夠讓飢渴感，暫時的消失或減弱，很容易就做出，跟正面能量相應的反應。因為在平常，都是跟正面的能量相處。

修色界禪另外的一個特質是，別人跟你講很棒的佛法時，你的心非常容易相應。以我自己為例，在剛開始修行時，沒有具體的禪修經驗，一聽到人家講「精進不放逸」，我第一個反應就是：好累喔！佛法怎麼那麼難？我可不可以不要修了？有了具體的色界禪體驗，再聽到同樣的話語時，我是滿心歡喜。覺得自己可以承擔，能夠隨順，心對善的東西，變成是從善如流，馬上要依附它。

玖、有關「自我感」

（朱倍賢教授skype開示並校正~合輯）

所謂的「自我感」，就是一種內心的活動方式，有時候是以影像，呈現具體的感覺，有時候是感覺身體，哪一個地方在用力。是一種心對境界的反應。

在日常生活中，要做到沒有任何認同，唯一的可能是我們已經是阿羅漢了。如果已經是阿羅漢，這就不再是個問題，如果還不是阿羅漢，就不必把目標訂在「我一切都不認同」。而是一直去留意：若是要認同，什麼樣的認同比較健康？然後，在認同、製造自我感的同時，去觀察這個過程，知道這是一種「內心的活動」方式。

有同修覺得在日常生活中，我慢很難剷除，一剷除完，它又跑起來。

這是正常的現象。所以，在跟我慢相處，在對治我慢時，目標不一定要放在「如何剷除我慢」。而是，如果能夠不斷清楚的看到：所有的自我認同感，無論是什麼樣的型態，都是一種活動、用力。這樣的觀察，內心自然而然會培

養出，對於自我認同感的覺知，進而產生厭離感與出離心，那就是該修行技巧的目標了。

所以，不必要把修行目標設定在：我要在日常生活中，都不產生自我感。那是非常困難，容易令人挫折的。不如把目標訂在：日常生活中的自我感，是如何透過一系列的活動的支撐與維繫，而不斷地被製造出來？

有關「自我感」這個主題，範圍很廣泛，很值得細細地討論。所以，我刻意地把講述的時間縮短，把比較多的時間留做問答，透過彼此間的交流，也許对大家會有更多的助益。

【問 答】

問：靜坐時，有時即使很凝定了，可是在覺知裡，隱隱約約存有靜坐的相，這也是「自我感」嗎？

答：不一定，因為，佛陀也會經驗到各種不同的相。自我感的意思是，你在自我感的相裡面，參與到什麼程度？你的心有沒有攀附、盤據在這裡面？心有沒有因為自我感的熟悉，以為這個才是落腳的地方？佛陀教的禪觀，都是要幫助你看到，你熟悉的這個東西，其實不值得把他當成熟人、不值得當成是可以信任的東西，不值得作為安歇下來的地方。而是要把他看做是病、是癱，看成是癌症。「看作是一種疾病」，這句話是很有深意的。

我們的心已經非常的習慣，以這種輪迴的方式在運作，覺得這是理所當然的方式。如果換另一個角度來看，我們的心用這種生存的方式，實際上是很奇怪、很病態、很畸形，充滿了問題。從幾個角度來看，我們整個生存的方式，就是一直汲汲營營要追求快樂。每一次我們認為達到了快樂，就發現，得到的快樂已經變質了，馬上就動盪不安，馬上就已經不是了。

你才剛認為：「喔！這就是了。」它就已經不是了！我們一直處在這種動盪不安，即使處在快樂中，你還一直在用

力、在繼續追求、在期望。因為我們很習慣、很熟悉這樣的過程，所以不覺得這有什麼。我們的生命就是如此，在這裡面就「行樂須及春」，苦中作樂、自得其樂。若反思一下，這就好像是一種疾病，意思是，它不是一個正常的狀況，心並不一定要這個樣子。從這樣的角度來觀察。

問：前面提到靜坐時，即使很凝定，可是覺知裡隱隱約約存有靜坐的相，這就是自我感，如果那個相沒了，是不是自我感也就沒了？

答：再一次的提醒，並不是內心經驗到影像，就一定是我慢；也不是去除我慢後，就都不再經驗任何影像。

然後，內心很靜了，也都還有我慢。可以繼續往下挖，還可以挖到更深的問題，因為，有很多不同種的定境是，自己靜坐的影像消褪了，但還是有自我感。好比說，我與宇宙合一了；我在虛空之中。舉「無色界」的定力來說明，基本上，內心已經不會呈現出自己身體的影像。可是，並不表示心在無色界定時，就一定是脫離我慢的。

所以，要看透我慢，若只是斷除在打坐時，自己在打坐的影像而已，這樣子做是不夠的。同時而且，要去除我慢，也不一定要修學去除影像的靜坐法。

可以像參禪一樣，問自己：我在哪裡？自我的感覺是什麼？我有沒有自我的感覺？這個自我，現在在做什麼？有自我的感覺是什麼？用類似這樣的問題，問一下自己，那個具體的回應、具體的身心內在的感覺。

所謂的我慢，細膩到什麼程度？我們的眼睛在看、耳朵在聽的時候，世界是不平坦的，好像是物理學講的，空間是被重力扭曲的。同樣的，我們看到、聽到、覺察到的東西，是受到我慢而扭曲的。所以，我們看到的一個部分，是感覺比較親愛、熟悉、貼近的，是在自己的掌控之內。呈現出來的東西，是不平等的，有那種被重力扭曲的狀態。這就是為什麼，只要還有自我感的存在，內心就無可避免的，要有「貪」、「瞋」的反應。

因為，面對不平坦的世界，必須要做出調適動作的用力。而「貪」跟「瞋」，是為了要調適不平坦的狀況，所發生的用力。如果我慢是在淨化的過程，或完全的清淨了，就會像佛陀所說的：「見以見為量，聞以聞為量、覺以覺為量、識以識為量」，他的看、聽、覺察是平坦的。

問：所以「見以見為量」就是看的時候，不再有任何一絲一毫的故事情節？

答：不一定，因為自我感，可以在沒有故事情節的情況下發生。我們的心可以到達很高的定力，而沒有故事情節。有時候感覺到什麼都沒有，只剩下覺知、平捨感。可是，那裡面都還可能有自我感，這個自我感，不一定是透過故事情節產生的。所以，佛陀要我們「五蘊」都去深觀，而不是只觀「想蘊」、「行蘊」，因為，自我感有可能是依附於「識蘊」的。

問：識跟五蘊根深蒂固的結合在一起。識是如何啟動的？是否透過比較深的定？

答：不一定要這樣想，語言的表達上，有的時候會為了要講得更清楚，反而造成反效果。並不一定要真的要做到，百分之百的意識，在0.001秒時要看到它，只是一個主觀的感覺，就夠了。因為，所有的自我感，都是建立在主觀的感覺上。你剛剛講的識蘊跟五蘊連結在一起，佛經裡是用“saṅkhāra”。

什麼叫「架構」？我們過去的業力～行為的軌跡，已經被儲存起來的記憶，裡面提供給我們很多，可以煮菜的原料。我們的意識會鑽進原料、潛力當中，想要把這些架構成更具體的經驗。甚至有時在夢境裡，你會發現，眼前只是出現，幾乎是一瞬間的一張圖片、影像而已，你的渴望跟渴愛，就會因此而被促發。產生出一個令你感興趣的東西，讓你鑽進影像裡，再去挖掘出更多，跟這個影像相關的記憶，然後不斷地把它拼湊、架構起來。

這個架構不是天馬行空的，而是依循著它的業力法則。也就是說，是你過去熟悉的，尋樂子的方法，你熟悉的材

料、原料。所以，是不是所有的眾生都一定要五蘊呢？我不知道。可是，我猜想應該不是。

「意識」可以鑽到任何一個可以滿足它，讓它感覺自我被發揮，能夠再成就、再創造的東西。這也就是為什麼，連蚯蚓這樣的生物，很有可能是沒有想蘊，也有可能是沒有故事情節的，可是還是有我慢，有「有取識」的作用在裡面。

問：基本上，就是像所謂的「本能」？

答：所謂的「本能」，就是沒有被看清楚的动作，或是非常習慣的动作。我們以為是本能，可是依佛法來看，都沒有什麼「本」。「本」就是根深蒂固的，不斷、重覆被薰染的动作和慣性。若是「本」的話，就沒有辦法被弱化、強化或是消除掉。

像在美國，有一些學佛的美國人講：佛教徒要超越男女欲望，是無稽之談。因為根據佛洛伊德講，那是本能，生物

最原始的動力。以佛法來看，這不是本來就有，百分之百絕對的東西，只是因為它的力量太根深蒂固、太強大了，所以，我們以為那是必然的。

觀察我慢的技巧之一，是去看這個架構的過程，意識如何把業力的潛能，轉變成為具體的經驗。然後，在這個轉變的架構過程中，自得其樂。裡面有喜貪，對於這樣的過程，樂此不疲。對於那些還沒有架構起來的經驗，充滿著憧憬、幻想、期盼。去留意這個，就是留意「識食」。留意「心」是如何受用意識這種食物，或者留意，意識是怎樣吃東西？都能夠幫助我們，對我慢產生厭離心。

問：「觀無常」是不是專門挑戰安逸感的？似乎很少用無常來觀照苦的不穩定？

答：「觀無常」也有挑戰「我慢」。實際上，佛經用很多不同的角度，要表達的就是，挑戰你認為：這是理所當然的自我感與熟悉感。就好像一般人，出了門跟比較不熟的朋友在一起，會因為有警戒心，就會比較謹言慎行。如果

回到家了，跟自己的家人相處，因為很熟悉，就會放下警戒心。

同樣的，我們對於五蘊，對於自我的認同等輪迴的模式，是如此的熟悉，所以，會有安逸在裡面。可以透過很多不同的角度來觀察，有的人可以從「無常」，從事物是如何地衰敗、變遷等角度，來挑戰我慢與安逸心，就可以特別強調「觀無常」。

有的人特別容易看到，自我感是耗力的、是一種包袱，必須透過意志才能維持。其中的耗力，是一種壓力的來源。也可以從這樣的角度來看。所以佛經裡面講，證得阿羅漢果，並不一定要把無常觀到什麼樣的程度。或者是，非要把不同種的想蘊，或觀想都成就了，才能證得阿羅漢。有的人光是修「食厭想」，就可以證得聖果。

「食厭想」就是去思考：心需要食物。光是這一點，就可以有好多不同的角度。重點可以放在：需要食物，一直得吃，要不然就會餓死，就不能夠維持下去了。光是這樣，

就會有不淨感產生。有時候不淨感，是針對食物。例如去餐廳，燈光好、氣氛佳，服務生彬彬有禮、食物包裝得很漂亮。可是，如果換個角度，想想廚房裡的廚師們，在休息時間，馬上就躲到後面去抽煙，用充滿煙漬的手處理食物…。那些食物，基本上是什麼？如果從這些角度去想，跟食物的關係就會改變。

而且，不只是對於物質的食物，對於內心吃的食物～四食其中的三種（觸食、意思食、識食），都可從這樣的角度去看。我們覺得吃東西是天經地義的事情，可是如果換個角度來看，真的像是生病的狀況一樣。你必須一直去吞噬、占有，去內化環境裡的某一部分。之後，要消化、排泄，骯髒、不能承擔的，都要排泄掉。排泄的過程，如果排泄不乾淨，那些食物都變成毒害自體的毒素……。有好多個角度可以思維。

什麼叫「自體」？什麼叫「外體」？我們盤據的這個自我，是需要一直去維持的，要一直去維持相當穩定的內在環境，那個自我才能夠延續。例如，要一直跟外境做掙扎：

天氣太冷要多穿衣服；太熱了就要少穿；身體缺乏水份，要喝水……要一直調節，才能夠有所謂的「自我」。目標只是為了那些，你一發現到有樂感，它馬上就在變化了的一些過程。只是為了這些，看起來毫無目標的過程，你就一直在重覆，永無止境。這就是一種「食厭想」。

光是徹底看透這一點，就有能力幫助一個人證得聖果。心就不會再以為，輪迴是理所當然的事情，而是會覺得，輪迴是生病、是用力的狀況，涅槃才是自然的狀況。涅槃不需要食物、不需要再給它能源，不需要一直耗力氣，跟外境掙扎以及維持內在的環境。

問：如何處理過去的記憶？如果看得到記憶裡面的人，是要去協助對方修行，還是不理會？

答：我們在面對這些記憶時，最好是已經有最基本的正見。知道哪一種面對的方式，是有建設性、有幫助的。哪一些記憶，對我們是有用的，值得再去探索、再去提醒自己。

好比說，當回憶起自己很在乎的快樂時，會幫助你對於這種類型的快樂，有更深度的反思：「喔，原來它帶給我的極限，是這個樣子。它能提供給我的滿足感的極限，是到這樣的地步。」所以，不會被那樣的著迷感所支使，而能即使處在最糟的情況下的內心，內心還多了幾分收攝與出離的力量。

有一些記憶可以不必理會，如果要一直挖下去就太多了、沒完沒了！而且，若沒有輔佐以正知、正見、正思維，就會變成像白日夢一樣，那就不是理想的處理記憶的方式。尤其是我們的心，特別容易會產生，感覺好像是記憶的影像。在使用這個技巧時，要更加謹慎、收斂！更要提醒自己：在面對這些經驗時，要以慈悲喜捨的方式，或是以厭離、出離心來面對。也可以以佛法的思維，好比說，「四聖諦」的角度去反思它。

至於看到這些眾生時，是否要幫助他們？問題是，大部分的這些影像，都已經滅了，並不代表，現在活生生有苦、

有樂的眾生。譬如，我們內心對於已經逝去的父母親，有虧欠感、遺憾、懷念……等等。所以，出現這些影像時，想要去幫助這些人。可是你要知道，假設已過世一段時間的父母親，很有可能，他們已經是在一個截然不同的狀況之中。

更具體的比喻，我小的時候移民來美國，足足有七年的時間沒有回台灣。一回到台灣，內心有一股很大的衝動，想要去找到兒時在台灣讀書，自認為那個喜歡的對象。在我的記憶裡，我們彼此是喜歡、兩情相悅的。可是等到真的見到對方時，就發現，對方也有她的生活。她的生活不是凝結在你的記憶裡，不是一直都保存著你所記憶的樣子。她的生命繼續在推行著、累積新的記憶，很有可能，你已經不是她生命裡的一部分了！你過去認為的「兩情相悅」，對她而言，很有可能只是一個模糊的，甚至是根本不存在的記憶！

所以，在我們內心浮現出來那麼多人的面孔，呈現出不同的情緒，似乎要跟我們表達些什麼。要提醒自己：那是潛

意識在跟你說話。潛意識在儲存記憶時，是有選擇性的，配合著我們的貪、瞋在儲存的。我們的記憶，好像是把特別多的光，照在我們關心的、執著的事情上。把它放大，甚至扭曲，用這樣的方式，把它儲存下來。

實際上，若真的要幫助這些，好像在跟我們求救的影像，唯一能夠做的，就是去瞭解。如果你真的要選擇用（幫助）這樣的角度，來面對這個事件，你要知道，在當前這一秒鐘，有多少已經快餓死的人？可能是在第三世界、在未開發的國家，正在向老天、向我們祈求著，億億萬萬的聲音，這只是人類而已。

你可知道現在，光是在台灣這個小小的地方，有多少的雞被關在籠子裡？在哭、在吶喊著、掙扎著。有多少的牛、豬、魚、蝦、細菌……，感覺好像在對我們求救。若繼續往這樣的方向看，那是自己無法承擔，無法呼應的。

我這裡省5元、10元台幣，把錢不斷的寄給非洲難民，很快的你就會告訴自己，如果我把閱讀使用的燈光，若能少用

一分鐘，把省下來的錢拿去捐給別人，洗澡少洗5秒鐘，省下來的水費，也可以去幫助別人。不斷不斷地、似乎是無止境的，把自己的腰包都掏盡了，要去分享給別人。

若保持「正知正念」，去看待這個話題，就會得到佛陀得到的結論：輪迴是沒完沒了的，我們真的是無能為力，都要把心都掏出來了！我們能夠做的，是那麼樣的極度有限。

最終對於眾生，真正有意義的救贖與救度，是靠他們自己。我們現在能夠做的，就是維護佛法，以便未來，那些有動機想救度自己的人，還能夠得到這些資訊。

問：想起過去，與母親的美好記憶時，還是會有淡淡的哀愁，請問該如何來轉化那個情緒？

答：這是個很好的問題。其實，如果你承擔得了，不要那麼快地轉移開哀愁。當然，這不是每個人都試得來的方法，但值得去嘗試。允許情緒宣洩，利用這個機會，徹底地

洗滌內心。所以，遇到與深度記憶，尤其是與情感世界有關的感傷，假如有足夠的時間，很慈悲、很耐心地，允許情感發生。

可是，同時必須要有一個平捨的立腳處。一般人在經歷情感時，若完全沒有平捨的立腳處，從平捨中再加上正知與正念，那麼，情緒可以經歷一百次、一千次、一萬次，也不會被洗滌。情緒現前時，對你的衝擊力，還是一樣的，甚至會更加強。

這裡面的要點就是：允許它發生、允許它宣洩。例如，有朋友的家人過世了，在對方剛經歷過喪母或喪父之痛時，最好不要立刻去跟對方說：無常啊！你就不要執著了！要給對方一段節哀順變的時間，讓他有機會宣洩他的情感。因此，要處理內心情感的世界，必須要溫柔、體貼、有了解的心。要能夠做到，知道自己當下，情感的需求是什麼？可是，又不完全地被淹沒在其中。

其間，中道的拿捏，第一、允許傷感的感覺一直流露出來。第二、要確保，當下是有平捨的立足點。雖然你在感受著感傷，但是內心有一個沒有完全被淹沒的避風港。從中，再配合著正知正念。

以我自己為例，每一次聽到幾首，小時候談戀愛時，最常聽到的情歌。不管是韻律或歌詞，幾乎在聽到的那一瞬間，腦海中立刻觸發起當時，不管是歡悅或感傷的情境。如果觸境的當下，允許它發生，一開始會覺得對方是多麼的迷人。當時，她對你講話的聲調，所提供給你的情調，是你內心很飢渴的。

如果保持著「正知正念」，與「平捨」的立足點，讓這樣的情境，一直發生下去。一直看著她的眼睛，品味著她提供給你的情調，接下來，你的內心慢慢會有一種覺醒：我這樣看著她的眼睛，然後呢？接下來還有什麼？

在我自己個人的經驗裡，它會回歸到一種稀鬆平常。一般的人，如果要跟自己所愛的人告別，可能都是很轟轟烈烈

，「我跟你永別了，你要多保重，要…。」起碼用這樣的方式去經驗：你看著內心的影像，一幕一幕的在眼前流過，你並不會很戲劇化地要跟它道別。你只是感覺，它愈變愈稀鬆平常。你會愈發現到，它不值得你那麼樣的大驚小怪。

這是一種洗滌的過程，它需要時間。除非是特別大善根，內心已經極度清淨的人，不需要這樣的工程。否則，我的主觀認為，大部分的人，都需要一次又一次的，去經歷這些，特別會影響、干擾著自己的記憶，藉此將它們清洗乾淨。

要不然，你會覺得，大部分負擔放下了，可是下一次，你去買衣服時，購物廣場又在放著同樣的音樂。耳觸的那一瞬間，你都沒有思考的餘地，那個哀愁或歡愉的感覺，馬上在內心又被喚起。身心對這些記憶，還會有那麼快速的反應，表示它還有沒有乾淨的地方。要很有耐心地，繼續地了解它。

「正知正念」是很活潑的，你可以知道，現在該知道什麼？其中一個該知道的，就是：如果當下，太過度的平捨～太多的專注力都放在平捨，你會入定，那個記憶，就無法繼續的發生。若是太多的注意力放在記憶裡，就變成在做白日夢，就不是在修行、在洗滌內心。你只是重新在經歷著，那個讓你迴腸盪氣的景象，是繼續在輪迴的狀況。

所以，「正知」其中的一個功能，就是一方面要刻意的，讓情緒一直流露出來。另一方面，則要站穩腳根，讓情緒一直流露出來。到最後覺得：好累喔！幹什麼被這事情搞得這個樣子，這其實一點都不好玩！再迷人的眼睛，再催眠的話語，聽了一百次也夠了，它能夠給我的，就是這樣子而已。

在那個當下，你想到你在修這個法門，有可能隔了兩個星期之後，遇到了觸境，發現又有類似的反應出現，你就再淨化。幾次下來之後，就會發現，內心對這樣的情境，愈來愈乾淨，迷惑愈來愈少，還是會進步的。

其實，佛陀教的方法，有普遍性也有個別性。「普遍性」就是，透過對五蘊通透的觀察、禪思，一樣可以走得出來。問題是，一般人修行，無可避免的，幾乎都有盲點，有看不到的角落，所以有的時候，必須用這種比較特異一點的方法。有很多人，一直在觀五蘊，可是忽略掉內心有這些傷痕、記憶、遺憾跟包袱。所以，觀五蘊觀很久了，但是一遇到最吸引他，最震撼他內心的東西，他會發現自己已經不起考驗。

問：有同修參加完二日禪，懷念好吃的食物，去吃的時候，內心有罪惡感，覺得禪修了2天，馬上就要破功了？

答：實際上，是可以不必這麼想的。佛經裡，有很多佛陀對在家人說明：在家人跟五欲的健康關係。舉例來講，

《相應部3.20經》跟《增支部5.41經》，佛陀都提到，在家人健康的生活方式，包括錢財、受用五欲、如何善待自己。

目標並不是要剝奪在家人自己受用五欲，而是提醒在家人：除了五欲之外，還有更高的喜樂能夠培養。所以，佛陀並不是以否定欲界，完全剝奪在欲界中，合理健康的受用方式，來提昇在家人超越欲界的方式。

佛陀提醒我們，在受用五欲時，如果能夠常常記得，五欲的有限性，就不會一窩蜂的，把人生所有的快樂、寄託感，以及行為的動力，通通都寄託在五欲上。

拾、如何在修行上更上一層樓

當修行到達寧靜、安詳、更知道如何跟疼痛相處，不但不會感覺簡單化的生活無聊，反而覺得那是輕鬆愉快的來源，到達這個階段，對大部分的修行人而言，很容易會忘失他的警戒心。也就是說，實際上目前的這種狀況，是身心某一種因緣條件之下呈現出來的，如果不利用當下的境況去提高我們的警覺心跟出離心，很容易會把這種無所求、這種應無所住的境界，當作是一個可以永久依託的地方。人處在這樣的狀況下，很難再向上突破。

很多的佛教傳承跟教法裡，到了這個階段就會停滯了，看不到這個階段的過患，不知道如何向上一著，也不知道更進一步突破的點，雖然到達這個階段是進步的、是很好的事情，但它還是一種世間法、輪迴的法。換個角度講，這個階段等於是平捨的力量在增強，裡面有它的味跟患。

如何才能從患再提昇

要更進一步的突破，一方面可以不斷地熟練跟加強平捨，但是熟練、加強平捨的方法跟一般佛教團體講的不一樣，一般佛教團體講的增強定力的方法，不容易看到定力的過患，反而會讓人因為在定力增強中受益，使得出世間的能力更薄弱了。也有可能誤導我們，把一些實際上只是一種平靜的心境自然而然流露出來的感想，誤以為是出世間的智慧。

知道如何增強平捨力之外，我們還要觀集滅，這個集滅不是觀生滅，不是在六境裡觀境界的無常，而是要具體的看到，我們的心跟境界在互動的過程中的「動機」所扮演的角色，這個動機如何架構起不同種的境界，又如何使得不同種的境界瓦解，例如煩惱的調伏。

除了調伏煩惱，還要能看到煩惱集滅的過程：是什麼樣的內心的活動，造成這樣的煩惱，是怎麼樣的調整以及脫離開內心的活動，能夠使得這些煩惱瓦解。也就是說，除了

平捨力之外，接下來要看到平捨力跟動機之間的關係是什麼，也要能夠看得到，如何的因為不參與那一些因素，而令煩惱瓦解，這就是一個程度的看到集跟滅。

集跟滅的意思是，能夠看到：是什麼樣的動作造成的，能夠很精準的，透過抽離開那些動作，使得那些煩惱瓦解。但是，最後的效果不只是使得這些煩惱瓦解，它會讓我們更通徹、更普遍性的知道，所有內心活動的方式以及參與的方式，都有這些共通的特質。

也就是說，不光是做到放下以及煩惱的減量，還要有能力評估使用平捨的技巧，針是如何穿進孔裡的，有多少遊刃有餘的地方，透過這樣的評估跟觀察，不斷地讓放下的方式淨化，讓放下的方式愈來愈直接，直到放下的力道不是把什麼東西推開來，而是當下就瓦解了。

我們所說的正見，是指透過四聖諦來觀察活動的方式，裡面包括：有沒有能力評估跟觀察我們放下的方式，使用平捨這個技巧時，我們用力的程度，我們的釋放裡有多大的

拉扯，裡面所呈現出來的受跟想是什麼。舉例來講，一般人的放下，是把包袱從一個地方推向另一個地方，然而，光是火箭把運載的東西扔往外太空的過程都是要用力的，同樣的，在做平捨的時候，那個釋放並非只是被動的狀態，它是有某一種使力跟作意，它是我們的心跟境界的另外一種互動，我們必須要看到，就連這樣的互動，都還是一種造作法，從這樣的角度試著去淨化它。這樣才能看到，就連平捨也都還有進步的空間，才不會把平捨心當成是真心，也不會把應無所住當成是可以依歸的境界，這是很關鍵的地方。

修行向上一著的關鍵：不要只停留在平捨的樂，一定要將平捨樂轉向「出離樂」。

佛陀講的“正見”離不開透過四聖諦來了解心行，才不會卡在一個輪迴的狀況裡。平捨的境界已經很高了，但最高就帶我們到梵（天）界，絕大部分的修行人就是卡在這個關鍵，在那樣高度的安寧裡得少為足，看不到高度寧靜裡那些微細的動作，看不到心跟境界還在牽繫著的，隱約還

在定義著「心是在哪裡、在做什麼」的微細的慢，所以繼續在梵界輪迴，在這樣的情境下，連初果都無法突破，關鍵就是在：一定要將平捨的樂轉向出離的樂，不要只停留在平捨的樂。

一般佛教團體包括自稱是南傳佛教的團體，所教的定力方法，無法隨著你定力的增加，而同時看到平捨的“集、滅、味、患、離”。這就是為什麼我們一直強調，要透過原始經典裡教的方法來培養定力，隨著定力的加深，這些東西會看得很清楚。

十六勝行若融會貫通，每一個技巧都有助澄清其他的技巧

許多佛教團體在講述觀無常、觀六根時，講得很好，可是銜接不上後來的出離要怎麼做，平捨心是愈多愈好，但如果隨著這樣的體系，一直加深自己的平捨心，對出離心的

修學不會有直接的助益，定力的開展，最理想的方式是透過正確的理解十六勝行，用那樣的方式來開展定力。

以「身行休息」為例，如果是停留在世間法的理解，它就只是幫助身體不斷的放鬆，如果是透過對十六勝行的融會貫通，幫助你更了解身行休息，那麼身行休息的內容，很容易就會有出世間的意涵。它就不只是身體放鬆而已，而是能夠看到“集”這個現象產生的時候，你的心是怎麼在用力，甚至當你在體驗平捨的時候，心是怎麼在用力，你的心駐在平捨之中，那個「駐在」就是用力，不是講「應無所住而生其心」而已，要看到「應無所住」為什麼還有「生其心」，那個「生」的動作就是力道。十六勝行若融會貫通，每一個技巧都有助於澄清其他的技巧。

一個人能夠從身心極度不安，到身心安頓很多，平捨力增強，這是很好的事情，討論平捨並不是說平捨不好，而是互相提醒，平捨心增強之後，不要掉以輕心，要將平捨的樂轉換成出離的樂。

有平捨力之後，如何向上一著，舉例來說，在觀五蘊、六根或四食，主要的取角如果是無常，那個無常有沒有帶來厭離，能不能具體的看到厭離的感覺，也就是說，法念住的内容，什麼叫厭離、什麼叫離欲、什麼叫做滅，有沒有貫穿到身念住裡，這樣子才能夠真的體會放下的過程。

我們不是機械化的在觀呼吸在無常、身體在無常、境界在無常……，而是要同時看到，當你以這樣的角度在觀無常的時候，身心受到什麼樣的衝擊，有某一種觀察無常的方式，衝擊感會特別的強烈，有可能會造成你處在平捨之中，原本就有的安定感之外，還會有一種警覺性，會覺得這樣的安定感還不夠，裡面還有動盪不安。因為觀無常而幫助你看到平捨裡面都還有細微的動盪不安，這樣的無常觀就很有力道、能夠導向出世間。如果觀無常只是機械化的在看現象的變化，而沒有看到觀無常是如何轉向離欲、如何轉向滅、如何轉向捨，若看不到這樣的過程，許多時候這樣的觀無常是白費功夫。

我以前認識很多馬哈希的修行人，他們花了十幾二十年的時間，一直重覆在觀細微的無常變化，因為觀的不細微，所以一直被訶斥，他們一直認為自己的定力不夠所以觀的不夠，他們的修行方法只是一直盲目的加深定力的技巧，可是很多時候，我們常常會妄自菲薄，覺得自己之所以會聽不懂這個道理，是因為技巧還做得不夠好，其實，有時候是因為一開始沒弄清楚觀念跟技巧的連貫，接受了一些似是而非的觀念，以為不斷加深這些似事而非的觀念，就會自動的、像魔法般導向更高的境界，實際上不需要這樣，更重要的是知道原理，知道如何讓這些原理很靈活的互相幫助對方，這是觀無常的技巧。

或者，取角不一定是觀無常，注意力也可以放在四食，觀四食的時候，能不能衝擊你的安逸感，能不能衝擊你的慢，包括“我在平捨中”。這些衝擊有可能產生以下的念頭：輪迴是一個很奇怪、很病態、很不正常的現象，心要無止盡的吞食，不斷地渴求，不管餵它什麼，總是還要更多，不停地尋尋覓覓，有可能某一種饑渴停止了，接下來還會有另一種饑渴產生，有時候是對食物、對男女有饑渴感

，當這方面的需求得到某種程度的滿足之後，心還會繼續尋求其他種的食物，繼續追溯著熟悉感、安全感、刺激感等等。

當看到心一直在吞食、一直停不下來，你就可以體會到佛經上講的：這是一種癌症、這是一種病、這是一個不正常的狀況。我們的心太習慣在這樣的活動方式裡面，覺得這樣才是正常，所以當想像涅槃時，會覺得涅槃好可怕、好奇怪。

正確培養出離心的方法是：幫助你看到真正奇怪的是輪迴，輪迴是造作、是極度扭曲的，是讓身心不斷會有得癌症機會的狀況；涅槃才不奇怪，涅槃是理所當然、是不造作。看到之後內心會有衝擊，這樣的衝擊會帶來什麼程度欲望與喜貪的剝落，而欲望與喜貪的剝落的過程，又會帶來什麼程度的參與感的降低，一個個的環結有沒有接上來，如果有接上來，那就是正確的無常觀，你就是在修法念住。用這樣的角度在修身念住，這樣的身念住就是通達出世間法的。

經典上常講…色無常、無常是苦、是變異法，從此看到非我、非我所，若過去、現在、未來、遠近、美醜、好壞、如病、如癰、如刺、如殺…，這些都是一種取角，幫助我們剝落執取跟煩惱，而且，要看到這樣的取角所帶來的衝擊和效應，同樣的，這也是集跟滅的問題。所以，不只是注意要取什麼角，還要去看到當這樣取角時，帶來什麼程度的厭離、什麼程度的離欲、什麼程度的滅跟什麼程度的捨，也就是說，一個動作產生之後，要去觀察這個動作所引發的衝擊跟效應，這樣子才能夠一直調整我們的取角，才不會機械化地重覆某一種取角。

經典上也說：當觀色如聚沫、受如水上泡、…這些也都是取角，幫助我們去這樣取角之後，帶來出離跟放下的動作。這就是為什麼佛陀不講所謂的真理，因為這些取角對佛陀而言，它不是事物的實相，它是一個取角、是一個想，要觀這個想的“集、滅、味、患、離”。

經典上又說：當觀是為正觀、是為正見，這個觀是一個取角，不是在觀實相。這些觀念是很重要的，如果自以為在觀實相，就會以為愈鑽進去就會看到真相，在動作的使用上，會變成不斷在催眠自己，不斷把這些觀念內在化，這樣的內在化的觀念對內心轉化的幫助是有限的，可是這你不容易看到這些有限性，所以，一定要知道“這個是想”，不要誤以為這是在觀實相，不要以為自己在觀法印。

經典上說：…擇一淨處、獨一靜處、專精思惟…。這個思惟包括思考、觀察、各種不同種的心行，不是只是單純的觀、觀、觀，思惟的巴利文 *manasikara*指的是很多種不同的內心活動在裡面，所以不是分析跟思考就好，一個人在內正思惟的時候，可能修的是十念法門或六念法門，可能在使用不同種的思考模式，在幫助他取某一種相，也有可能不透過複雜的分析，不透過思考，直接觀察動作的集滅，這是可以相輔相成的。這是一整套完整的修行系統，不是只是在觀生滅，那個力道是非常薄弱的。

拾壹、「修行校正」提問結集

（朱倍賢教授2015.07.15skype開示）

「現法樂住」

問：老師的「現法樂住」做得很好，可否請老師談談，這中間的過程？

答：其中的一點是，我經常去參加不同的禪修活動，看到了一些現象。例如，有些人已經禪修數十年，他們花很多的功夫，平常也靜坐好幾個小時，但是在禪堂，還是很缺乏信心。一方面覺得自己功力不夠，同時也覺得，自己在定力方面有問題，還有一些層面是沒有穿透的。

看到好幾個這樣的例子，給了我一些靈感，我想到：為什麼佛經記載的，佛陀的弟子們，他們的進步是那麼的快速？心得報告是那麼樣地自然？

我想到的第一點是：一般人以為，禪修是很用力的，不但要一直用力，而且好像是在比賽，誰是更用力的。實際上，禪修的技巧，應該是很自然、很輕鬆的。若是了解技巧，可以在日常生活中持續地使用，就會發現這是一個能夠做得到的事情。

第二點，我發現到禪定的力量中，專注力只扮演了小小的一個部分。我們的心不能安定，很大的一個原因，是因為內心有障礙。也就是說，內心有一些困擾著我們，令我們焦惱、煩憂、放心不下…。或者說，不知道如何有效率地使用力氣，使得我們能夠處在省力、光明的狀態之中。

實際上，如果移除掉焦惱等活動，我們的心在日常生活中，保持著高度的興趣，依循著佛法的方向探尋，自然而然就會進步了。所謂「佛法的方向」是指，你是真的追根究底的在問：為什麼我會不快樂？為什麼我會不自由？如果你發現了這些訣竅，就會發現，「修行」實際上不是那麼難。

大部分人聽到這個話，會以為：這是哪一個修行人，或是哪一個做老師的人，他們的自謙之詞。實際上，像我這麼笨、這麼沒有修行的人，是很難的。可是，我要再一次強調，修行真的是不難，它只是一個技巧，你有沒有掌握到

那個技巧？它不會因為一個人，沒有讀過什麼書，或是天資好像比較愚魯而做不來。也不會因為一個人，沒有花很多時間在禪修方面，就會做不來。

禪修中所要使用的，大部分的注意力，是自然的。只要掌握住幾個大原則，像是，不管發生什麼樣的情形，都有正確的態度。境界發生之後，不要過度分析，不要以為背後，隱藏有什麼東西沒有被你發現。你只需要打開心懷，去認知它～就是這樣！知道它現在的狀況。不管它是什麼樣的狀況，是否纖細到難以形容，就是跟它相處。那就是在使用覺知了。

如果知道這些技巧，就不會一直處在沒有自信心的狀況。很多修行人沒有自信心，覺得自己業力很深，這裡不對、那裡不對，這個做不來、那個做不來。若是掌握到技巧，就會知道，日常生活中所有的地方，只要你用心、有正念，想到要修行，通通都可以修行，「修行」變成是很紮實、很愉快的一件事。

若是在日常生活中，常常都在用功，注意力都放在有建設性的事物上。知道如何四兩撥千斤，知道不管看起來多麼煩人的事情，都是可以在禪修之中超越的。而且，幾乎是在一瞬之間超越，沒有例外的。那麼，生活就會變得很省

力了。你不一定要刻意地製造出快樂來，甚至都不必要追求這些，只需要做到，如何隨時隨地，放下令你困頓的東西；隨時隨地地調節，那些讓你焦惱、緊繃、不舒服、有壓力感的東西。

只要你心情一輕鬆，很多東西變成水到渠成。像生活中小小的樂趣，當你在輕鬆、明覺的狀況之中，那小小的樂趣也會變得特別有滿足性。當你輕鬆、明覺，日常生活中，都處在「發覺」的喜悅、「突破」的喜悅，很紮實的在活著，這些都是「現法樂住」的來源。

我一直以來的理念是：佛法的有用，不在它的高深，不管多深的道理、多高深的境界，只要人們無法使用，都不是我感興趣的。所以，我一直在化歸，怎麼樣才是最樸實的？我相信最棒的東西，是在最樸實裡。我為什麼會被原始佛法吸引？就是因為感覺到原始佛法的質樸。它很多講述事情的方式，我都會再問。我們在美國所受的訓練，就是不懂的就要再問，不要不好意思。「問」是一種認真，「問」是一種學習的方式。

問：老師談到在禪修中，「專注」所占的份量並不見得很多，是不是要「調整」的部分要占得很多？

答：若這方面做得很用心，好好的體會，有時候就會有自然的定力出現。會有很安定的狀況，或者，當你的心很融入了，你會看得到細膩的活動。這些都不要你刻意去求的。所以，不用在乎要不要得到這個，只需調整你的態度，調整技巧的使用方法，這樣就好了。不要在意成果，相信佛陀所教的定力，最重要的部分，都不是要多麼的做作與用力。內心會產生力量的原因，最主要是來自於，你知道如何放下，那些困頓你的活動，不再讓它困頓你。

我們常常會有想不開、鑽牛角尖、被卡在一個地方。這種卡、鑽牛角尖，有的時候會有很多思緒在裡面。有的時候沒什麼思緒，就是有一種說不出來的，不知如何形容的煩，說不出來的力量等等的。這個「定力」，就光是要能夠做到放鬆、要知道平衡。放鬆不是「沒有用功」，而是要知道，什麼樣的用功方法，能夠細水長流。

所以，要去調節你的能量，調節用力的程度。就像在跑馬拉松，或是在游泳的人，要知道這樣的速度，再游下去的話，再游兩圈就沒力氣了！再游十公尺就會體力耗盡……！一邊觀察划水的姿勢，如何才是更有效率、更正確、更省力。當游泳到這個地步時，好像在水上漂一樣，也不是完全的放縱，讓自己沉下去。而是有在划動，知道跟水面接觸的方法，感覺是很得心應手的。

聽起來好像很難，主要是有沒有掌握到那個技巧。所以，要繼續問、繼續調，不要怕同樣的問題一直問，不要怕同樣的招術一直去調。開放、放鬆、保持興趣。保持興趣其中的一個技巧，就是要懂得問正確的問題。像是有時候要問：現在我的心在幹什麼？這樣的用功，如何才能更省力？更有效率？怎麼樣才是把力氣用在刀口上？

例如，打坐時昏沈，其中一個對治的方法是，必須要讓自己，對眼前探究的東西感興趣。若把修行變成機械化，一直在重覆。那麼，不管定力修得多好，能做到多專注，基本上，內觀的智慧不容易產生出來。必須要「這個東西是重要的」，「這是我關心的、感興趣的」，甚至在探索的過程中，會感覺到樂趣、好玩，感覺這個是有價值的，那樣的心態，都是跟智慧有關聯的。

若覺得動作太複雜，聽起來好像一大堆招術、技巧，背都來不及背。沒有關係，你就講：這是一個困擾，太多了我不知道要怎麼下手。我們就再把技巧簡化到一、二樣，在平常生活中，一直重覆，遇到下一個階段，再做其他的調整。

回到「正知正念」的技巧

問：當「正知正念」的力道不足、失焦了，請問老師最常用的、調回當下的技巧是什麼？

答：把技巧弄得愈簡單、愈容易下手。一般人想到「正知正念」，就想到要多麼的振奮起精神，要如何鼓舞自己？要…。其實，不一定要那個樣子。日常生活中，常遇到壓力、挑戰，有時候甚至是身心俱疲的。若你的正知正念，就是要昂首闊步，要多麼振奮精神，那麼大部分的時候，你可能都會很懊惱、很挫折。若是你知道，有一種很省力的，注意事情的方法，就連很困頓時，你都能夠用那種省力的方式，很放鬆的，去知道困頓的狀況，那就很簡單了。

也就是說，不要把正知正念想得那麼難。它是再簡單不過的，正知正念的意思是：記得現在要做什麼。這個「記得」，不見得要多麼轟轟烈烈的，不見得當下就是要精神百倍，準備要上戰場，一次要殺死多少敵人。

光是「我記得了，就連現在這樣的狀況都要用功」，這就是正念了。關鍵是：「修行、突破」這件事，對你重不重要？你若覺得夠重要，就會常常記得這件事了。所以，「正念」的部分，就是這麼的簡單。

「正知」的部分：有可能你現在是很困頓，是沒有體力、沒有精神的。可是，你就知道現在沒有精神，或是知道現在緊繃。然後，盡量將緊繃的原因調整開來。很多時候我們會緊繃，是因為修行裡面，有不切實際的期盼心與得失心。並不是說修行，一定要變得像木頭人一樣，完全沒有期盼與得失。可是，去留意內心，那種「我要得到定力、我要……」。看到自己「在乎修行的成果」，然後將之從容化，正在放鬆中……。光是這樣，就有「正知」了。

你知道造成你當下，不平衡、不舒服的動作是什麼？也就是說，你要把它想成是很簡單、很容易下手。聽到我這麼說，不要立刻就想到：那是因為你修行到多好、多好了，所以把這個講得很簡單。不是的！是真的很簡單，它是很平常的，只要你將心思放在上面，有正確的態度，願意一直一直用功，那就是了！

就是要常常記得：在大部分的時候，讓內心光亮、平衡。因為，我們的人格性，以及我們的習氣中，都有某一種蓋障特別的強烈。有人特別的性急，有的人特別的焦慮，有的人特別的昏鈍，那都沒有關係。找一個很簡單、很容易下手的技巧，一個幾乎不需要透過分析，馬上就可以依靠的，馬上就可以在這上面站穩腳跟的技巧。

它可以是多元的，有可能百分之九十的時候，你都在使用同一個技巧，都沒有關係。你自己曉得，使用哪一個技巧之後，你感覺紮實了、站穩腳跟了。找回了平衡感，你的心又能夠在當下，繼續探索。以這樣的技巧，做為你的救生圈。之前會講那麼多，純粹只是因為一般人，一直回到同樣一個救生圈，就會忘了一個很重要的技巧：就是要去檢查，你是怎麼樣在使用這個技巧？

這個技巧有什麼樣的效果？造成了什麼樣的結果？要懂得這樣去勘驗，你用功的方法。然後，在日常生活中，你就可以常常回到一個，當下你最需要的東西。什麼是日常生活中，你最需要的東西？基本上，每一個修行者，都需要很多很多的「平捨心」。這個「平捨心」怎麼修呢？就是平常的時候，常常去看，我們的心面對境界時，它在做什麼？

那個「能觀」的心，舉例來講，面對這個境界時，心在做什麼？是不是馬上緊張起來？是不是馬上著急起來？是不是馬上又陷入無聊、昏鈍？去看心面對境界時，那種用力的方式，這是一個很容易的，在日常生活中，馬上就可以回歸的。

若這樣聽起來很複雜，我們就再把它簡化。你的個性如果是焦躁、著急的，就特別去注意你的心，遇到境界時，是如何著急、緊繃的？你可以先回到，好比說，正在放鬆中的身體。

或者常常回到，如何是更省力的觀？如果是靜坐時，很容易會昏沈、睡著，有很多的技巧可以練習。例如，可以做臥禪。如果在平常，你使用注意力的方式是平衡的，在做臥禪時，是不會那麼容易睡著的。臥禪時，身體很放鬆，連維持站姿、坐姿的力氣都不用、都放下了。在這樣放下的狀況中，若還能很清楚，去練習平常在用功的技巧。那麼，你差不多有掌握住中道的原則，以及日常生活中，應該如何平衡，不會過多或過少。若是一做臥禪就會睡著，那就表示，日常生活中，注意力的方法，還有需要調整的地方。

「我見與我慢」(自我感)

問：老師曾開示：斷我見是指行者看到所有型態的自我感，皆是一種心的活動狀況，是動盪不安的……。這「所有型態的自我感」，是包含粗糙跟細微的嗎？

答：是，包括很細微的，例如在禪定裡面的自我感。在禪定裡，內心的活動已經不跟記憶交涉，那時所想的，不是我這輩子賺了多少錢、有多少人愛過我、我有多少才華……。在比較高深的禪定裡，自我感是隱約的「在這裡」，它扮演著「製造者」跟「消費者」的動作。例如：「我」在做這個事，「我」正享用這個安靜感；「我的心能夠製造出安靜感，「我的」心在受用安靜感……。

問：「我慢」也是一種自我感，它跟「我見」有何差別？

答：斷了「我見」之後，當別人講說：「你這個人啊，怎麼每次講話都那麼衝？你講話很意識型態喔！」儘管你清清楚楚的知道，去依賴一切自我感，都是不可靠的，但內心聽了別人的批評還是有不舒服的感覺。「我慢」斷盡的人，對於聲音、內心出現的影像，包括自我的影像，或別人怎麼認定我們的自我影像過來時，他的內心只是波動、震盪而已，而沒有被波動被震盪的回應。

就算是斷了我見的人，對我見、自我感的世界，已產生充分的厭離心。心不再對自我感抱著希望，不認為自我感可以帶來任何平安。不會把生命的力量，放在追求那樣的自我感上。但是，都還是有可能，在人家講他的時候，心裡會被波及。因為「慢」還在，「慢」不只是見解，而是心

在慣性上，需要一個落腳處，還需要靠一個東西，需要一個救生圈。

如果我慢斷了，不管別人如何的稱讚、詆譏，或是遇到什麼樣的苦受、樂受、捨受，內心都只是看到：這是苦受、樂受、捨受。不會因為落腳在那個地方，而產生出後面的波及，產生出心苦。他看待五蘊、看待自己，都只是大自然的現象。沒有因此而更貼近那個能夠發射，能夠覺知的自我，連那樣的感覺都沒有了。

從另一個角度來講我慢的斷除。像意識的發生，一般而言，只要心覺知到：一瞬間能夠覺知，那個就是我的本源，是我落腳的地方。然後，看到所覺知，馬上就「這是我對應的對象、心對應的對象」。

可是我慢斷盡的人，是能所雙亡。不是指「境界」與「觀照」的泯滅或合一，而是指：不會因為有境界與照觀的界限感，而產生出「能」的觀念。一般我們的心，一般都同時扮演兩個角色，一方面做「生產者」，一方面在做「消費者」。

什麼叫「生產者」？例如，每一次把髮型梳成一種樣式，表情裝得很酷，然後跑到夜店。那些異性中，十個就有

三、四個會用某一種眼光看我。我用這樣的動作，就能製造某一種食物來，而這個食物是我能去消費的。每一次異性用那樣的眼神看我，「呵～我這一把年紀了，魅力還是不減！我…」基本上，是可以從這個角度去看，我們如何認知自己是生產者。

我們的自我感是哪裡來的？自我的評判：你有多大的能力，能獲取這些食物。然後，從獲得食物的過程中，得到快感。基本上，就這兩個動作在製造自我感。所以，原始佛教的講法，跟「唯識學」不太一樣。「唯識學」說，自我感來自於「能跟所」，第七識「末那識」能夠攀緣第八識「阿賴耶識」。

原始佛教講得更深入，不只是「能、所」的問題，還有「吃東西」的問題。甚至更關鍵的是，心是不是光透過「能、所」而產生：「我能夠製造食物、我在吞噬食物」這樣的覺知。因為，有某一些生物，或某一些禪定的境界，「能、所」的狀況是暫時消失掉的，可是並不表示是解脫的。

所以，原始佛經跟後代某些佛教的講法，不太一樣的一個點，在於：後代常說「能所雙亡」，山河大地就泯滅了，就開悟了！可是，佛陀主要看的不是這個，佛陀主要看的

是「渴愛」有沒有窮盡？也就是看你的心，還有沒有在製造食物？還有沒有在吞食？還有沒有那個需要？

問：在製造食物，同時也在吞食、享受？

答：是，製造的強跟弱，就能從中獲得優越感與自卑感。例如每一次你彈鋼琴，你的家人就退避三舍。每一次你要製造食物時，就遇到這樣的挫折，就會影響你的自信心。或是，你每一次彈鋼琴時，突然之間，講話的人都安靜下來，傾聽、報予你尊崇、陶醉的眼神。我們就從這種製造食物的動作中，內在的評估，判斷人家對我們的評估。從中得到比較粗糙的優越感、自卑感或平等感。這種比較粗糙的(自我感)就跟「我見」有關，需要製造、需要消費的動作本身，是跟「我慢」相關聯。

問：請老師再談談，持續觀察自我感的練習技巧。

答：有的人在聞思方面特別的敏銳，從自我的觀照中，就能夠很容易的分析，什麼是自我感？專門的對治它。如果不是這樣，也沒有關係，可以用佛陀教的其他方法。包括一一的去堪驗，你認為是屬於你的能力、你的自我的部分。一個一個反覆、周遍地去看，它是動盪不安、是不可依靠、是不能主宰的。

可以從身體去看，看自己的感受、想蘊、活動動機、覺知的功能。看我們的心如何從五蘊中攫取食物。若覺得太複雜，也可從六根下手。一般而言，能從五蘊下手的，是比較犀利一點的人。如果不屬於犀利者，也沒關係，沒什麼好自卑的。修行是不需要哪方面特別聰明，要的就是正確的態度、正確的資訊。所以，也可以從六根下手。

如果覺得六根太複雜，也可以從觀察身心下手。若還是覺得複雜，也可專挑一個～觀身體、或觀心理。能夠很徹底的、通透的去看，我們的身體，在跟境界互動的過程中，是怎麼緊起來的？它如何應對那個境界？光是這樣，就有可能培養出非常深的智慧來。佛陀用好多不同的角度來解釋，如果願意，有好多的角度可以去實驗，或者，挑其中一個特別容易上手的。

佛陀教導破除我慢，有一個很犀利的工具（法門），就是專門觀「食」——吃東西的過程。去看平常，心是怎麼吃東西，眼睛看的時候，怎麼吃？耳朵聽的時候，怎麼吃？乍聽之下，你會覺得：啥？眼睛在吃東西？耳朵在吃東西？沒有關係，你就用自己能夠理解的方式去理解。不一定要想說，它有一個百分之百，一定正確的理解方式，就用

你主觀的方法去瞭解。我的心是怎麼在吃東西？這樣吃的狀況是安穩的嗎？要懂得問正確的問題。

例如，我這樣繼續吃，是要吃到什麼樣的狀況？我的目標是什麼？要能夠看得到，這樣的吃食物，它是疲勞的？還是很舒適的？這種食物提供給我的，這種滋養、舒適感、快感，是可靠的？還是不可靠的？如果是不可靠的，再繼續吃下去，會不會被食物所主宰？還是在面對食物時，是自由的？問類似這樣的問題，從這樣的角度來探索。探索的方式，不是哲學式的，而是直接看到內心活動的方式。一邊用這種問問題的方法，來幫助、導引你觀照的角度。

「不要怕問笨問題」

問：觸境時，在調整、校正，可能都在分析，一定有某個程度的需要用力，要完全臣服於，想要做任何動作的力道都消失了，才感覺到真正的自由感出來，有時候，好像沒有那麼容易做得到？

答：其實，會覺得不容易做得到，是因為你還有一種心態，就是「鑽」。就像有的同修會說，他某一方面做得不好，因為這個動作發生得太快了，所以來不及看。或者，還

有什麼東西藏在這個現象後面，我還沒有把它挖掘出來。最好是把這樣的心態放掉，我們的修行，不是要去發覺一個很快速的、很深秘的東西。

你的用力的方法，不是去「鑽」，而是開放、持續放鬆。因為有正勤、正念的力量，所以一直都有興趣，願意一直重新來過，那是很自然的。不用覺得我只要更用力，再往裡面鑽深一點，忽然間涅槃就跑出來了，不要這麼想。而是要想，我要如何更放鬆？更放下我的期盼？更放下焦慮感？更放下想要鑽，想要搞出什麼名堂的心情。只是放開心懷的盡心，不用管它的成果。

也有可能在你的經驗記憶裡，好像曾有頓悟一樣，有一種在某時間中具體突破的經驗：哦～，我懂了！也有可能完全沒有這樣的記憶，只是不知不覺之中，變得愈來愈不執著，愈來愈明白什麼叫「我慢」，愈來愈明白什麼是「脫離我慢」。

我們的記憶，往往是很容易會欺騙人的，不要太相信這是頓悟、漸悟…。就是繼續的用功，只要不放棄。去發覺你的平安感來自安逸還是來自穩靠的自由。你可以一直問，任何讓你困頓的地方，都可以問。不要覺得我這個地方還太笨，這個技巧用得還太爛，我問的問題太幼稚了，我…

，因此而不問。如果這是在困擾你的，那就是你的問題。不要把禪修想像成深淺的差異，而是，不同的境界，要知道用什麼態度去面對它。

所以，不要害怕問，感覺好像是笨的問題。假設你問的是無關緊要，是「戲論」的問題，如果是善巧的回答者，自然就會跟你說，我們不需要去探討這個問題。只要是跟禪修技巧有關的，不管多笨的問題，都應該要去探討。在日常生活當中，你要感覺這個技巧，你使得上力、知道怎麼用，起碼要問到這個程度。

修行是不可能一帆風順的，日常生活中，一定常常會有起起落落的。有時候覺得很不錯，知道這個滋味，有時候覺得，好像怪怪的，哪裡不對，很難調伏…。在那個時候，都還知道這個技巧，它的包容性，都還可以涵攝得了眼前這個挑戰。

「原始佛法的五戒」

問：老師曾談到五戒中的「殺戒」，原文是「非暴力」，請問其他的幾個戒，是否也有它的原意？

答：當然有，只是戒律方面，我有獨特的道德觀及看法，這可能跟我是在美國長大的有關。也因為我是一部分從學術的角度，來瞭解佛教，知道戒律演變的過程。所以我在講戒律時，特別喜歡講它的精神。而對於法律的部分，我會從不同的角度來看，例如怎麼樣才算偷盜？怎麼樣才算邪淫？

世間有很多既定俗成的規定，有時候去服膺、遵從那個規定，只是因為不想給自己惹來不必要的麻煩。並不表示這個事情，是一定的對或錯。

例如偷盜的問題，戒律裡面有很多的辯論，怎樣才算是偷盜？如果是很要好的朋友或夫妻之間，妳先生放在桌上的錢，未經他允許就把錢拿走，算不算偷盜？戒律裡就洋洋灑灑寫了一大堆，什麼時候是例外？很親密的人，可以不用獲得對方的允許。對方如果已經放棄了三天沒拿回來，這就是無主之物……等等，好多這樣的細節。

因為我們是在家人，我比較喜歡從：你要怎麼生活？怎麼樣規範自己？才能建立起身心方面的清淨……等等的角度，來看待事情。如果從修行的角度來談戒律，在我們所講的這些主題上，你愈認真、愈用功，自然而然，就會愈珍惜自己身心的清淨。

至於要不要喝酒？真要做到滴酒不沾？你若能夠看到：能夠培養起一個清淨的心、清明的心，能夠讓我們在靜坐的時候，五分鐘醒著好好的靜坐，都那麼不容易了。你還要那麼傻的用酒精、用毒品，再把心灌醉嗎？然後，把那麼得來不易的明晰度、清醒再抹滅掉嗎？大概就很不容易這樣子去做了。

平常，若能夠點點滴滴地品味著、欣賞著，懂得尊重那種崇高的心境，還會不會要用沒有營養的東西，來麻醉自己？我所認識的「酒戒」，不只是不喝酒而已。而是用任何一種方式，讓人變笨、麻醉自己、尋找逃避。甚至打電動玩具，對我來講就像是酒戒一樣。人在無聊時，習慣性要沉迷在一個已經上癮的狀態，才能讓時間過得快一點。對我來講，那是一種麻醉的行為。

所以，我對戒律的詮釋，一方面是更嚴謹的；可是在另一方面，我對戒律的詮釋，是更寬鬆的。我的人生經驗讓我知道，人類有許多的行為模式，有很多複雜的情緒跟感覺。我們跟不同的眾生，有的時候會發展出，一些超乎尋常的關係。很多人會因為這種關係，而感覺到這是不為社會、不為主流價值所接受的，讓他很困擾，而有很大的痛

苦！我遇到很多這樣子的人，實際上我都覺得沒必要如此。

如果懂得聰明一點，降低那些有可能會發生的社會成本，就應該誠實的去做你想做的。只要動機是對的，只要生命的價值觀，是建立在四諦上面。自己要知道，什麼是你要的快樂？要知道怎麼變通？知道什麼是框框？要如何走出框框……。總而言之，不管心裡面有什麼困頓，或者心裡面覺得多麼丟臉、羞恥、多麼奇怪的事情，我都很樂意傾聽、討論。我覺得都有方法可以走得出來，可以很坦蕩的面對。

有關「不妄語戒」，我們都想要投射某一種自我的影像。好比說，我們都希望，人家認為我們很有知識，或者，希望人家覺得我們可靠，希望別人更愛我……。然而，在這個過程裡，我們常常都在用「心機」的方法，而不是用一種率真、真誠，更省力的跟別人相處的方式。

例如，我周遭很多學生都在談戀愛的階段，他們就會討論，如果接到男生的來電，要先讓電話響2、3聲以上，才可以接聽。如果太快接電話，會顯示出妳很飢渴的樣子，妳平常太無聊了，才會迫不及待地等男朋友打電話來！這樣會降低人家對妳的美感。所以，要故意讓人家等。有的時候

，要玩些心機、小手段，英文講：「hard to get！」明明妳希望跟對方交朋友，可是要故意表現出很冷酷的樣子。讓人家產生出錯覺：妳的條件比他好，他有點配不上妳。因此，會更喜歡妳。這只是一個例子而已。

日常生活中，我們或小孩子，有時候講話會誇大，因為希望更有面子。我比較重視的是：你有沒有在觀察，平常講話用力的程度？在製造自我的影像，跟人的關係上，你用力的程度……。如果有的話，應該把力量導向：什麼是愈來愈坦蕩的關係？這樣的關係，有可能沒有那麼的光彩、光鮮的包裝，卻能夠幫助你，更輕鬆的活，更誠實的做自己。不用偽裝的滋味很好、很舒服！因為習慣用更坦蕩的方式表達，內心的自我影像，是乾淨俐落的。想到自己時，就是很舒暢、沒有負擔，沒有複雜的情節，需要去維持著的狀況。

這些都是，需要從生命的經驗中去體會的。你要做什麼樣的人，才能夠幫助你修行？就算你不修行，光是要做一個健康、快樂的人，要怎麼樣的不妄語？要怎麼樣的率真？要怎麼樣用真誠去對待人？心機看起來好像有效，可是你要相信，長久下來的因果。基本上，真誠的力量，都是比耍心機要來得更好、更棒。

這種真誠，甚至會開展出很好的人格特質。包括：懂得怎麼拒絕人家，很坦率的拒絕人家。工作壓力很大，人家每次叫你再做，都不好意思拒絕，我要做功德，我要如何、如何……。你若習慣性的真誠，就會用一種方式跟人家表達，自己想要的是什麼。你能夠很率真的，表達出自己的感覺、喜惡，而不會得罪人家。因為，你表達的方式是真誠的，不是建立在，會傷害別的人自尊，不是建立在比較你我上面。

「修行真的沒那麼難！」

問：聽老師開示，修行其實沒有那麼難，整個過程，我有一種如沐春風的感覺。內心一直回響著：原來如此！老師所講的，很多我都有做到，修行真的一點都不難啊！當下感覺身心很輕安。可是，發覺很快又會被世間憂惱淹沒了？

答：當世間憂惱淹沒時，不要立刻又陷入：這個是不能修行的狀況。要繼續觀察，知道一下，那個被淹沒的感覺是什麼？知道一下，現在扛著的包袱。不要以為只有在感覺舒服、順利的時候，才在修行。要有這樣的準備，就是：任何的境界來，都是很簡單的：這個就是！

不要以為，必須很多的時候，都處在很安定、很有信心……。連那樣的欲想都不要有，有那樣的欲想，就好像是貪欲一樣，你想要控制、想要達成。有建設性、能幫助能量的控制欲，很多時候有幫助。但要觀察：甚麼樣的期望和控制欲，在甚麼時候，變成了壓力的來源，要放下它。

你若把目標當成：來什麼就是什麼！來什麼就是知道它，來什麼就是換一個問題問，管它感覺是如何！之所以會感覺不舒服，是你把當下不舒服的感覺，跟自我連結。覺得：唉～，我修行還那麼爛。

你若真的是在修非我，那個好、壞都不是你的。都只是換一個問題問。你只是換一個方式跟它應對，就這樣！在整個過程中，你都不需要有什麼超人的專注力，不需要盯著什麼，看到什麼一般人看不到的。你就是用自然、平衡、健康的心境。心境發生的那一瞬間，都是很簡單的。難的是，你怎麼持續？怎麼平衡？怎麼調整？

例如，遇到修行起起落落，好像修行都沒有著落。立刻就去感覺，那個沒有著落，那個失落感，就是這種滋味！心就是這樣去對應它，立刻就回到最基本的東西來。不要一處在那個狀況，就陷入：唉呀，我要怎麼回去？我要……

。完全都不用掙扎，可以一瞬間，覺知就包圍它了。一瞬間，馬上就導向用功的地方。

所以，就是儘管練習，一發現就立刻回來。根本就不用在乎，也不用無益處的評估，如果要都沒有煩惱了，才叫做修道，就是沒有真正了解非我。就是還在把內在的境界、狀況，抓成是你有沒有在修行的指標。要真的把這些東西，都看成是不須去認同的東西。所以，什麼樣的狀況都可以修行。

為什麼不能持續？很大的一個原因，就是因為有挫折感。你覺得自己那麼努力了，可是這些問題還是一直跑出來，所以就沒有成就感。實際上，若是將穩定建立在成就感上，它永遠都不穩定。因為修行的目標，不是要將你變成一個超人、一個完美的人。修行是要知道，哪一些包袱不用再扛了。

「善用過去的記憶」

問：談到包袱不用再扛了，我發覺有很多過去的記憶，我都沒有消化，常因此受到干擾，請問該如何去面對過去的記憶？

答：之所以會很容易被過去的記憶干擾，是因為裡面有很多複雜的情緒。一想到過去，就產生不舒服的感覺，這個部分一定要化解。實際上，可以用一個很如實、很自然、很坦然的，沒什麼大不了的心態，來看待這些記憶。

其中一個面對的方法，就是相信：過去經歷這些記憶的時間，沒有浪費掉。過去的這些經歷，能夠成為你的借鏡，幫助你更有同理心，更知道什麼樣的使力方法，是過猶不及。幫助你看到，若是活在純粹信仰的世界、虔誠的世界，是不夠的。或是，純粹活在拚命努力、用功，卻不知道調整、不知道休息、不知道樂趣，不知道觀察自己使力的效率，這樣是不夠的。

過去的這些經驗，都使得你對正確的方法，有更高的認同感。愈來愈能夠知道，什麼是「中道」。善用記憶中不干擾你的部分來修行，會干擾你的部分，要知道如何去化解。人往往很難一下子就跳到中道，都是要矯枉過正。假設一開始你是偏右，現在修的法門，拚命把你調向左邊，以後你走路就是往左邊傾的。可是，當你左右兩邊都傾斜過了，你就更容易拿捏得了中道。所以，善用過去的記憶、善用過去所學。

「對治妄念的技巧」

問：靜坐時，除了用平捨心面對妄念，請問還有其它的技巧嗎？

答：有一些技巧可以嘗試。有的時候要達到安定，必須要矯枉過正。就像前面講的，若以前是偏右，有的時候很極端、超過中道的往左邊調。也就是說，有的時候念頭很多，讓你覺得煩。偶而想要體會一下，內心不需要起念頭，深度的安定的感覺，可以考慮用以下的技巧。

像特別用強大的正念，來鎮伏念頭，不讓念頭有機會起來。儘量將注意力，很密集、很綿密地放在觸感上，只要一有念頭起來，就立刻覺知，要維持念頭的用力度。然後，將那個用力度鬆開來。一開始做的時候，可能要特別的用心、用力。當念頭的運勢與力道降低了之後，就可以將剛剛用的力氣再調回來，回到更輕鬆的狀態。那個時候，念頭已經很大程度的止息，你又可以回復到輕鬆的狀態。

這樣的技巧，一般要怎麼做？要把目標放在短的時間。不要想說，接下來一個小時的靜坐，念頭要很少、要沒有念頭。若是這樣想，很容易就會失敗、挫折。你要想：我眼前這一口氣，覺知要很綿密地，貼近在觸感上，不讓念頭

有機會起來。念頭一起，覺知想念頭的用力感，微笑、放下！鬆開來、不要繼續扛著它！

一直這樣的重覆，每一次，只需要這樣子做一口氣，每一次只需要做幾秒鐘。懂得一口氣、幾秒鐘不起念頭之後，再用正念的力量，把時間拉長。再更久一點、再更久一點……。經常做這樣的練習，一旦養成慣性，一靜坐，很容易起始點就是很少念頭。

很少念頭並不表示說，不探索、不觀照。而是，你能夠用更直接的，不透過分析、不透過比較的方式，來了解活動。你一樣是在觀照、在探索問題。你是在了解，可是，不需要透過文字，或有限的符號在處理。你的觀察變得更快速、更敏捷了，能夠更清晰地看到，細微的動作的發生與消滅。甚至在日常生活中，例如出去散步時，讓自己刻意去體會，什麼事情都不用想的快樂，就讓心常常跟這樣的狀況接觸。

我們的心已經習慣，有很多的樂趣是來自於想事情、計畫事情。在想事情、計畫事情、在導演、在空轉，裡面有快感。所以，有的時候，要讓心去體會，沒有想事情的輕鬆、愉快。

問：我們的心，習慣從「想」獲得快感，我觀察那個快感生起時，會伴隨著興奮感，這時該如何繼續觀照？

答：有的時候要用導向，興奮感其實很好。把興奮感調整到「探索」，要探索自己行為、內心……。所以，繼續保持（興奮感）那個力道。

「有關食厭想」

問：一想到～這樣想事情的方式，太用力。也常覺得，吃了要拉、拉了要吃，真的是蠻累的。然後呢？如何用功，才是正確的「食厭想」的使力方式？

答：你的注意力必須要，一邊觀察食厭想，一邊接觸著觸感，實際的看著那個經驗發生。也就是說，你不是只是在「想」食厭想，而是在觀察著那個經驗，它的確是符合那樣的特質。以你提到的，「吃了要拉、拉了要吃」為例，你必須一邊做著，一邊去觀察：吃的時候、真的很舒服，「可是這個舒服維持多久？」一定要懂得問這個問題。然後，「這樣子繼續舒服下去，它要去到什麼地方？」

配合十六勝行作食厭想：呼吸時，體會吃的動作。呼吸時，體會吃的患(如：壓力;被食物擺佈而不自由……等)。呼吸

時體會對吃生起厭離感。呼吸時，體會因厭離感而放下包袱……食厭想要像這樣做完整的次第才會一直提升。

我們在「要」東西時，內心都要有一個導向：我的目標是什麼？我要到什麼地方去？我要到的是什麼？要到了，就是吃更多？重覆這樣的吃的動作，馬上就飽了、就沒有了……？所以，你一邊這樣想，一邊就在實際的觀察具體的經驗。念頭可以轉得很快，馬上就會有靈感。知道要改問什麼樣的問題，以及如何調整探索的方向，才是有益的。

在基礎還沒有打穩之前，要是不知道怎麼做，就回到更簡單的：什麼時候都可以下手！包括：你覺得自己很沒有用，覺得今天真的是不能修行。或是，怎麼修那麼久了，還沒開悟？那種疑惑通通都是觀的對象。

出現了如下的疑惑：怎麼修那麼久了，還沒開悟？反觀：你在急什麼？能不能看到：我為什麼還沒開悟？那就是在貪、在瞋，心就是在推、在拉。你在疑惑的時候，怎麼想都想不通。與其一直陷溺在故事情節，能不能夠馬上就在那個地方，看到疑惑時的推跟拉？回到動作的基礎，不要想說有什麼例外。以為今天這個情形要先解決，先google找答案。不是的，儘量的讓正念的力量出來，就是要一直回到最基本的觸來。什麼都可以，沒有不能下手的。

即便是很沒有力氣，癱在床上要休息了，都可以用功。不需要花什麼力氣，用那一種幾乎無作意的覺知，用著放鬆的姿勢與狀態，知道著你當下的狀況。不必要想說，一定要端坐著才夠莊嚴，才是對法的尊重，拋棄掉那種觀念。

基本上，比較有效率的修行方式，就是掌握住精神，不要注重形式。這個「精神」包括很懶散時，沒有坐相地累癱在沙發上休息，那都是可以在修行的。不一定要正襟危坐，看起來很莊嚴、有模有樣，才是修行。

一般人內心覺得很不恭敬，或是有齷齪、很骯髒的地方，統統可以用功。保持放鬆、舒適。要有舒適的身體、心理，可是這個東西，也不可能百分之百的建立。所以，當你沒有放鬆、沒有安適感的時候，也不要因此而氣餒，而急著要把放鬆、安適感叫回來。愈是如此，就愈不放鬆，反而瞋心會起。要有「什麼都是！什麼都可以包容起來！」這樣的態度。

拾貳、2014年台灣冬禪

調伏五蓋

開始前請合掌、三稱

namo tassa bhagavato arahato samma sambuddhassa

（禮敬世尊 阿羅漢 正等正覺者）

原始佛法禪修的技巧，最主要在培養起更高度的樂趣，再透過心在這種更高度的樂趣之中，怡然自得、安住、得定。佛陀在解釋「定力～三摩地(samādhi)」，跟其他的宗教是不太一樣的。其他宗教講的定力，主要是在講究，好比說專注力的培養，如何透過唸誦咒語，觀想、繫心在身體的某個部分，來達到定力。

但是，後代流行的佛教中的教法，包括大乘和南傳的禪修，幾乎已經完全不了解，這個原始經典中的關鍵了。

佛陀所教的「定力」，是透過讓心能夠打開來，心能夠變得清新、歡喜。脫離開那些會產生負擔、壓力的活動方式，身體變得放鬆、安適。在這樣的身心條件之下，自然而然，就能夠體會得到更高的樂趣。在這種更高的樂趣之中，心慢慢地祥和、安定。這樣的祥和、安定，直接能夠幫助我們，了解活動跟痛苦之間的關連。這就是佛法的「定力」，完全是與智慧、正知正念相結合的。

什麼是造成內心負擔的活動方式？如何具體的分別它們？以便得到初步的安詳、安樂的感覺？佛經裡提到「五蓋」，它會令我們的智慧變得薄弱，讓心變得沒有力量。

「欲愛蓋」

五蓋的第一個蓋叫「欲愛蓋」。一般的人，沒有很具體、雄厚的離欲經驗，一聽到「離欲」，會覺得那是痛苦的、無趣的、乏味的、不可欲求的。與其這麼想，不如採取一個技巧。例如在美國，當小孩到了一定的歲數、要外出去讀書，父母親成了所謂的「空巢之鳥」。他們覺得人生到了這個地步，是非常值得慶祝的事情：總算把小煞神送出門了！夫妻會相約去吃大餐慶祝。

他們之所以會那麼高興，是因為他們知道，跟小孩的分離是暫時的，以後還是有機會見面的。暫時把他送走，讓夫妻能夠度假、喘一口氣。

所以，一開始在面對欲愛蓋時，可以抱著同樣的心情：接下來不是要剝奪自己，不能吃好吃的東西、聽好聽的音樂。而是，利用現在這個難得的機會，讓自己度假一下，讓內心能夠體會一下，不需要一直跟小煞神應招的輕鬆感。

為什麼欲蓋是負擔？

欲蓋是負擔，主要不是指欲帶來的樂受，而是其中的「渴望感」與「焦躁感」。當心追求快樂的方式，是停留在欲的追求時，往往會令人會覺得很飢渴、很匱乏。在追逐的過程中，心神很容易會疲勞、渙散、不安定。因此，佛陀才會特別對「欲」做訶斥，而不是否定對樂的受用。

佛陀說，在整個修行的過程，目標應該要訂在：儘量充分地開發更高的快樂。用更善巧的快樂，來取代粗糙的快樂，而不是一味地講放下。在佛陀的教法裡，所有跟欲相關的快樂，都是

相對不善巧的、幾乎沒有例外。所有跟禪那、跟色界禪有關的快樂，基本上都可以是善巧的。

「禪那」的快樂，簡單來講，就是心脫離開飢渴、焦躁的感覺，不再透過暫時解除焦躁感，而獲得快樂。而是透過停止飢渴感、焦躁感，不再耗費那麼多的體力、心力，在欲愛的追逐和吞食的動作上。所以，心變得輕鬆、清新。這時，敏感度會提昇，能夠覺察到：當心不仰賴外在的刺激，內在會有一種飽足跟寧靜的滋味。隨著愈去體會、品嚐、欣賞，這種滋味會愈獲得開發，這就是禪定主要的原理。

一個簡單的體驗離欲的方法，就是刻意地觀察和體會：心沒有欲求、沒有渴望、沒有焦躁感時，那種清涼的感覺。這種清涼的感覺，大部分的人都曾經有過，只是沒有將這樣的經驗當做一回事，沒有刻意地觀察、品嚐、開發。因為沒有刻意地開發，所以陷入無聊、不耐煩、疑惑等蓋障。這些蓋障會阻礙，且扼殺更高快樂的開發。

離欲愛蓋的靜坐練習

接下來簡單的練習，就是在針對，如何品嚐心暫時脫離開負擔的輕鬆感？開始之前，請大家留意自己的坐姿。可以從頭到尾一直去調整坐姿。不要以為接下來的靜坐都不能動，動了就表示不夠好、意志力不夠強、不夠用功。

我們用功的方式是，儘量在心裡面，常常提醒自己：現在該做的是什麼功課？念茲在茲，保持著和緩、穩健、持續性的動力。

坐姿基本的原則，可以自行去體會：什麼樣的坐姿，可以讓自己感覺到很端正警醒？那一種坐姿，可以讓精神更好、更清新？讓鬥志更高昂？基本上，這樣的坐姿是不能駝背的，腰椎必須保持自然的弧度。不要等開始靜坐了，才保持高昂的鬥志。是一開始靜坐之前，就必須以高昂的鬥志進入狀況。

「我要為自己長遠的快樂而努力！」這是一個充滿樂趣的事情，就算現在可能還不是很有樂趣，只要這樣子做，一定能夠開發很高的樂趣，值得我非常認真的去做。調整坐姿讓身體感覺到更開放。這開放是很主觀的感覺，沒完全聽懂沒有關係，主觀地去品味。

怎麼樣的坐法，能夠讓內在能量的流動，比較不受到阻礙？需要的話，可以調調身體、移動一下肌肉。轉換一下身體不同部位的鬆緊度。試著把呼跟吸的能量，更均勻地帶到身體不同的部位。沒有絕對對的做法，所以不用擔心，不用覺得有壓力，覺得自己不懂、不會做。只要往這個方向在嘗試，就有好處。

怎麼樣的坐姿可以讓自己更放鬆、更輕鬆、更省力，沒有浪費多餘的力氣？能不能把上半身的重量，自然地擱置在腰椎天然的弧度(彈簧)上？上半身幾乎是不使力的，很放鬆、很舒暢。

靜坐時，尤其是初禪以前，不用害怕想事情。我們的目標不是不起念頭，而是要讓自己更安適。去尋伺有助安適的念頭。目標不必放在沒有念頭，而是要放在：念頭對安適感有沒有幫助？有幫助的念頭，可以那樣去想。沒有幫助的念頭，就不要去想。

可以問自己：怎麼做可以讓自己更警醒、更開放、更放鬆、更認真？這些就是有幫助的念頭。有幫助的想，好比說：真好，不用擔心工作、子女，能夠為了自己而活。為了自己的幸福，

以及長夜安樂而努力。屬於自己放假、度假的時間，不用疲於應對，世俗幾近瘋狂的行為模式...，去體會這樣的輕鬆感。

精神比較容易不濟的朋友，可以試著把眼睛打開來。過程中需要開眼、閉眼、微開，可以隨時調整。不要讓身體變得硬梆梆的。把身體變得像棉花、像水母一樣，軟綿綿的，自然地隨著波浪起伏，而飄動、調整。

允許、允許！充分地允許身體的膨脹跟收縮。不要把目標訂得太高了，只要現在注意著坐姿，嘗試著品嚐脫離開負擔，脫離開複雜行為，那種清新感，這樣的方向就是正確的。

面對外界的聲音，體會不用參與、不用那麼累地跟人打交道，這是一種輕鬆的事情。允許聲波的生、滅，在身體裡造成的迴盪。不用花力氣去分析，外在噪音的內容，不受到干擾是很輕鬆的事。如果當下的心是有欲、有渴望的，好比說想念小孩，試著釋放開這樣的緊，試著把這樣的包袱放下。提醒自己在度假，就好好的享受，暫時的擱置這些東西，才會值回票價，不會白走這一趟度假之行。

當下若有欲的蓋，就知道有欲的蓋。可以透過放鬆、換個角度想事情來調整。如果沒有欲蓋，就品味著，沒有欲蓋的輕鬆和清新。透過比較和記憶，回想起之前有欲蓋的時候，那種急著解決欲望的飢渴、焦躁、騷動不安等，不舒服的感覺沒有了。當下的心在這之中釋放了、沒有負擔了。品嚐著這樣的樂趣。

一邊品嚐著樂趣，一邊用呼跟吸，作為貫穿這主題的背景。吸氣中，去品味知足、飽足、舒適感；呼氣中，去品味知足、飽足、舒適感。單純地享受著，沒有欲的負擔的快樂，是目前唯一要做的目標。好像事情做完了，閒來無事在山中，品嚐著美味的茶，世間的憂慮都被洗滌乾淨了。注意一下，現在身心的滋味。心沒有負擔的時候，吸氣、有什麼樣舒服的感覺？心沒有負擔的時候，吐氣、身體會體會到什麼樣的樂趣？

「瞋恚蓋」

第二個蓋障叫「瞋恚蓋」。不耐煩、懊惱，想到某個人事物就覺得不舒服，都是屬於瞋恚蓋。留意一下，眼前的心，有沒有被瞋恚蓋所壓制著？有沒有在扛著這樣的擔子？不原諒、不耐

煩、不高興、不滿意、對事情吹毛求疵，是一種疲勞的事，讓自己從中釋放出來，暫時的度假。如果有瞋恚蓋，就立刻去調整它、放下它。提醒自己，不要跟它為伍！不要參與其中！擱置它、不要追逐它、不要理會它，抽離。

如果當下沒有瞋恚蓋，去體會心脫離不耐煩而生的舒適感。只是單純、知足的愉快，不管這樣的愉快，是多麼的微細都沒有關係。目標不在於要製造出很大的快樂，而在於不管多麼微薄的舒暢、清新，都很由衷、很認真地去品味它、欣賞它、珍惜它。不要害怕會變成執著。佛陀的教法裡，禪那的喜樂愈多愈好。如果沒有學會，如何用這樣的快樂，來取代欲界的快樂，心就會繼續地去找垃圾吃。

如果感覺到：我怎麼做不到、怎麼做不好、怎麼不懂這個、怎麼沒有感覺、怎麼做得那麼爛…。記得，那就是瞋恚蓋。目標不是要做得多麼完美、多麼好，而是不管當下身心是什麼樣的狀態，都很有耐心、很知足的去感受它、品嚐它。這叫放下瞋恚蓋。

隨時有必要調整坐姿，看看是不是腰椎的弧度已經不見了，不見了就再找回來。小心翼翼地調整身體，讓這種滿足的感覺，

更無礙的周遍全身。允許知足、滿足、簡單的喜樂，滋潤身體的不同部位。

「散亂蓋」

第三個蓋障叫「散亂蓋」。散亂不等於想事情，人是可以在沒有散亂的情況下想事情。不要誤以為只要起念頭，就是散亂。散亂的意思是：坐立不安、想事情的方法亂哄哄的，它的特質是會破壞安定感。如果察覺到，眼前有鬧哄哄、坐立不安，立刻做調整。發現散亂就擱置它，不要讓心去沾染它。

試著去品味內在的寧靜，而不是習慣性的，把注意力放在瞬息萬變、令人疲於奔命的，沒有營養的資訊上。當覺知安住在內在的寧靜感時，去觀察、品味、欣賞那種紮實感、踏實感。具體的感覺：那種不需要複雜的東西，簡單之中得到的滿足感。記得整個過程，不要讓心變得硬梆梆。常常提醒自己，吸氣中，品味；吐氣中，品味。允許膨脹收縮的波浪，貫穿、滋潤自己的身心。

「昏沉蓋」

第四個蓋障叫做「昏沉蓋」。面對昏沉，不要去看它、不要去理會它，而是立刻去做調整的工作。好比說，去體會光明磊落的覺知，寂靜耀眼的覺知，那種清醒真好、充分覺知真好的愉悅感和清新感。感覺到身體之中豐沛的能量，可以伴隨著高昂的鬥志。憶念：「佛陀是天上人間無以倫比的老師，是天神與人類的卓絕導師。做為佛陀的弟子，再怎麼不濟也不會差到哪。在佛陀的法中訓練自己，世界上還有什麼比這更幸運的事情！」

用類似這樣的想鼓舞自己，讓自己充滿鬥志，感覺體內充滿正面的能量。去體會、珍惜、尊重這樣的正面能量。用光明、亮眼的覺知來感受，會發現：沒有昏沈的當下，有無窮的滋味。如果感覺這樣的想太複雜了、做不到，就簡單的練習：用什麼樣的呼吸，才能讓自己更清醒？吸氣，好像是貫穿身體的能量；吐氣，感覺得到覺知隱隱約約更亮眼，精神更飽滿。去留意呼吸的動作，帶給心神具體的撞擊力跟提昇力。

「疑蓋」

第五個蓋障叫做「疑蓋」。心裡有著不果決、沒有建設性的躊躇跟徬徨，對治的方法，必須要偷用Nike鞋廠的口號：“Just do it！”不要把時間精力，浪費在猶豫不決上，認真地做就是了。就算沒有做得非常好，肯去嘗試、去實驗，這樣就對了。很果敢、很決斷、很認真的，去感受、品味、欣賞、珍惜，內在這種果敢的，充滿鬥志的決斷力的能量。

接下來的時間，可以很有系統的品味，什麼叫脫離開五蓋？或者，針對當下最困擾你的蓋障來練習。也可以重頭到尾，一直調整坐姿，去感受、品味單純的坐在這裡度假的滋味。每一口氣，都是獎勵自己的機會。這一口吸、這一口呼，獎勵自己，讓自己特別的安適、舒暢。不要硬把身體，塞進制式的模式裡，只要有助於更瞭解、更放鬆、更舒適的動作，允許動作的發生。

把目標訂得很不切實際、太過苛求自己，很容易會有壓力的。只要發現做得不善巧，在內心裡調整、這樣就好了。不管眼前經歷到什麼樣的蓋障，觀察一下，目前遇到的挑戰跟不舒服，

是哪一種蓋障產生的？是不耐煩、飢渴感、散亂坐立不安？是昏昧、提不起能量，還是猶豫不決、想東想西？特別的去對治它。如果真的花錢出門度假，還要擔心交通、路況、住宿、同行去玩的人高不高興。而眼前這種快樂，是如此的直接、省力。

這樣的練習，不是要求將心鎖死在一個地方。可以在日常生活中，繼續地開發，隨時隨地可以練習，在這個地方喘一口氣、緩和一下。品味一下心開、身體放鬆的滋味，品味一下暫時脫離開，被五蓋催逼得團團轉的滋味。隨著在生活中累積這樣的經驗，一個人的氣質、人格性、活動的方式，自然而然，會跟脫離五蓋的滋味相應，愈來愈能從中得到滿足感。生活自然而然變得單純，很容易就得到滿足、快樂，不需要花很多錢，不需要再去找尋複雜、新奇、耗費心神的刺激。

尋伺的技巧

在台灣某大學，一個四十幾人的禪修練習裡，曾告訴大家，怎麼樣透過想事情、起念頭，讓自己的身心更舒適。禪修結束後，很多人說，從來沒有聽過靠想事情，能夠讓身心安頓下來。

一般人覺得，一開始學靜坐，就是要去除念頭、讓心空掉。實際上，這樣做等於是把佛陀教的禪修技巧，一半以上都忽略掉了。原始經典上記載，有一半以上的禪修技巧，都是跟怎麼想事情、怎麼看待事情有關連的。佛陀的弟子，可以在思惟佛法中，得到很大的禪悅，進入到色界禪。

平常應該想什麼樣的念頭，才能夠跟色界禪有更大的相應？基本上而言，感恩、知足、謙卑、慷慨、跟慈悲喜捨相應的念頭，都是好的。在日常生活中，常常培養樂趣，源源不絕地發現，能夠讓心飽足的食物。這裡所講的「樂趣」，都是脫離開五蓋、不跟五蓋相應的。這樣的樂趣，根據佛陀所說，是無害、沒有副作用、是智者所不會訶責的。

佛經裡講，這樣的樂趣不會害人、害己，唯一的副作用就是：還要有動機、要耗力氣去維持。所以在日常生活中，可以常常利用這種正面取角，正面思考事情的方法，讓身心達到安樂的狀況。就像靜坐中，一直有念頭起來，可以利用念頭，想一些有助當下修行的事情。

例如，佛教看起來很興盛，實際上，佛陀真正的教法，是非常衰微的。我們是少數的，在瞭解、在實踐佛陀真實的教法。在

台灣有多少人，能夠像我們這麼有福氣？這樣的機率，簡直像中了樂透獎一樣…。可用這樣的想事情的方法，來鼓舞自己。

離生喜樂

佛經有談到「離生喜樂」，初禪～因為遠離而得到喜樂。那個遠離的動作，有時候得靠「想」。以欲的蓋為例，假如一直在想著，禪修結束之後，我要趕快去吃某種食物。一想到那食物，我就飢腸轆轆、垂涎三尺、口水都要滴出來了…。一發現有這樣會破壞安定感、豐足感，會令你分心的蓋障，根據佛經教導，你可以去想，過去曾經歷過的欲。

欲的特質很好玩，如果去想還沒有發生的欲，很容易會有飢渴感、會焦躁不安。如果是想過去曾經歷過的欲，例如，回憶起過去吃米糕的經驗跟過程，吃完一顆米糕，大約要四、五分鐘。那快樂不是一直維持四、五分鐘，而是一直被打斷的。飢腸轆轆地吞下了第一口，迫不及待要吞第二口，好飢渴、一直動盪不安。每一個動盪不安，將瞬間的樂磨滅了，吃完之後消化不良，身體覺得疲勞、沉重。多麼好的滋味，現在都是消退

殆盡的。若能透過這樣的方法想事情，就很容易、或起碼暫時的，把欲蓋揚棄、擱置在一邊，而不會因此而覺得匱乏。

「missing out」

一般人的欲會很強大，是因為感到「missing out」。就像小孩已經玩到不想玩、扔到牆角的玩具，忽然來了個小朋友，拿起那個玩具：哇嗚、這是什麼啊、我要玩！家裡的小孩看到，馬上把玩具搶回來說：不可以！又開始玩起來了。成人的世界也是如此。就像我們在這裡靜坐，聽到山坡下有一群年輕人在玩，心很容易就產生出憧憬來：哇～，那些都是年輕、充滿活力的…。裡面可能有著跟情欲結合的東西，也有可能是，對一個程度消失了的青春的回憶。會覺得年輕時沒玩夠，聽到人家可以這樣的玩，覺得“I’m missing out.”。

這種“missing out”的感覺，就可以透過「想」來對應。例如，聽到那些年輕人在外面玩遊戲，我小時候也有去公園玩過。或者，想像我現在不想再靜坐、不想再聽佛法了，想去外面玩。你真的去了，看到那些遊樂設施，真的好玩嗎？當下最主要、最

強烈的感覺，就是飢渴感。到了那個地方，發現提供給你的樂趣，是很乏味的。所以，回憶過去曾經歷過的欲的世界，那些曾經讓你覺得轟轟烈烈的，實際上，不值得付出那麼大的代價，那麼疲勞的去維持它，這就是善用「想」。

初禪的「尋」

初禪的「尋」，就是有「想念頭」的意涵。巴利文“*vitakka*”最簡單的意思，就是想事情。「二禪語言休息」，意思是初禪還有在想事情，但是初禪跟一般人想事情的方法不一樣。一般人想事情，是被飢渴感、不安感所推逼著，是跟五蓋相應的想。這樣的想，除了帶來混亂和不安，還會提醒你，想起其他擔憂的事。從這個擔憂，又會想起更多的事情，繼續再想、帶來更多的飢渴、擔憂跟衝擊，沒完沒了。

佛經有所謂的“*papañca*”，中譯為「戲論」，英文的翻譯“*mental proliferation*” 比較傳神，指的是：一個因為飢渴感～五蓋產生的念頭，沒完沒了的擴散跟延續。大半天想下來，身心坐立不安，整天處在得、失、得、失、得、失...，整個人疲憊不堪。要保

護自己的身心，不要被那樣的力道一直、一直衝擊著。每一次的目標，訂在很實際的地方。發現到身心有得失、坐立不安、跟五蓋相應的狀況產生，沒有關係、不用急，只要能做五秒鐘脫離的動作，那就是好的。

建立正向的自信心

當然不是做五秒鐘就夠了，而是先訂這樣的目標，緩一口氣、步調慢一點點。光是那五秒鐘，就表示正知正念到了一個地步了。面對這煩惱交煎、幾近瘋狂的人世間，才會記得要改變習性。那是很不容易的，要嘉獎自己、鼓勵自己。想像自己是可愛的、尊貴的、不同凡響的、是人中的龍鳳、人中的優波利華。這不是自我安慰、在騙自己。世界上少之又少的人能夠像我們這樣，抽空來練習覺醒，下定決心要改變生存，以及內心運作的模式。不管日常生活中，你的自信心、自卑感的來源是什麼，要能夠從這樣的角度，建立起正向的自信心。

日前，一位年輕人談起：最近發生車禍，一隻手失去功能，除了行動不便，內分泌功能也失調、冒了滿臉的青春痘，感覺很

痛苦、沒臉見人…。心理學發展上，年輕人特別在乎自己的顏面，特別在乎別人對自己的看法。大部分的年輕人，他們的自信心、自我的成就感，來自於同儕及同齡朋友的認可。在學校裡，如果能夠被同齡的朋友說：“You are so cool！”那是最明顯、最直接的快感的來源。面對覺得自己顏面已失的人，可以怎麼幫他？

可以建議他，自信心有很多不同的來源，佛陀教導的自信心的來源，都是跟如何做一個更棒的人有關。不是比較錢財、外貌、名利以及世間的才華，而是比較：看～世間在瘋狂、在沉淪，可是我常常記得提醒自己，要覺醒、要用功，不一樣的。當然，這還是有我慢，但它是一個必要的過程。佛陀教法的過程，都是先建立起一個良善健康的自我感，在這個基礎上再做進一步的超越。

同樣的，修行透過這樣的想，常常讓自己活在很豐足、很雄厚的自信心中。這樣的自信心的基本精神，類似孟子講的，富貴不能淫、威武不能屈、貧賤不能移…。面對境界，不亢、不卑、莊重、真誠，如實、不感覺任何欠缺。這種從修行中得來的自信心，力量是很強大的，比起世間的自信心，更加可靠。世間

的自信心，一個打擊、一個命運的變遷，自信心就瓦解。長得再怎麼漂亮，伴侶再怎麼愛你，會擔心自己會老、伴侶會變心，永遠都有比自己更年輕的。自信心若建立在容貌上，每一天都被得失心沖擊著、動盪不安。

自信心若建立在品德、操守，例如，不講閒話、不講是非，朋友之間知道你是不講閒話，不講是非的人，會對你推心置腹。那樣的信心，跟一般的信心就是不一樣。這些品德還包括，只要有餘暇，樂於助人，樂於源源不絕地分享快樂與寧靜，給周遭有心接觸佛法的人。如果感覺這些都太遙遠，還可以再談、再找，佛法是永遠都有下手點。覺得自己特別笨、業力特別深、體質特別不好...，那都是疑蓋。沒有疑蓋很容易就是“I can do it！”。永遠都有下手處、使力點。永遠在找使力點，永遠往正向看，還可以怎麼用功？就會一直處在這樣的能量之中。

讓能量精純化

接下來的時間裡，嘗試培養「精進」。不要把精進想成小時候讀書，被爸媽關在家裡，一出來玩、或偷看電視就被打的經驗。

那樣的精進很痛苦。精進不意味著頭上要綁著「必勝」的頭巾。佛法的精進，要配合正知正念，看當下用力的程度。看當下使用肌肉，或使用心的方法，包括注意不同的事情，或想不同的事情時，用力的程度。注意身體、注意呼吸用到多大的力氣，讓這個力氣很祥和、很持續地，源源不絕地像彈琴般。佛經裡常用彈琴來比喻精進，太快、太慢、太輕、太用力，只要一發現旋律不對，就立刻調整。

同樣的，一天當中也可以這樣地觀察使力的程度。它有一個立即的回饋，當使力是恰到好處時，可以一直保持在安適的狀況。坐在這裡時，覺知使用肌肉有沒有多餘的用力？一直留意著，跟當下互動的使力的程度。就像彈琴般，目標是喜樂、安適、舒暢，讓你能夠更知足的，跟內在的寧靜相處。

接下來的休息時間，大家可以嘗試著，不講閒話、不為閒聊而閒聊。若要講話，就討論禪修的技巧。鼓勵彼此，讓自己成為周遭的人可靠的朋友。做彼此的良友、善友，成為彼此正面影響力的能量，相互尊重、相互提攜。

（朱倍賢教授講於2014年台灣冬禪）

七覺支

「七覺支」就是：念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨。

佛陀說：如果培養起這七種內心的特質，將心朝向「依遠離、依離欲、依滅、向於捨」的方向，就是解脫法的內容。這就是「七覺支」在解脫法裡面的地位。所以，瞭解其特質，以及在日常生活中，個別去培養它，是很重要的。

念覺支

念覺支的「念」，和起念頭、想念頭的「念」，是不一樣意思的字。這裡的「念」特別是指：記得當前要做什麼事情，維繫著這樣的自我提醒的能力。好比說講話時，有時會忘記要講什麼，這就是失念。如果一直記得，剛剛的主題是在講七覺支，一直維持在這個主題上，就是念的功夫。可想而知，「正念」是貫穿一個功課，讓一個動作有連續性。

接下來的練習，就是要觀察：呼吸是如何幫助身體放鬆？呼吸是如何給予身體能量？如果當下的心境，是比較躁動、坐立不

安，要特別強調，透過呼吸安撫身體。如果是特別容易無聊、昏沈等等的，就要特別留意，用呼吸給予身體能量、滋補。

在接下來的過程裡，去體會什麼叫做「念」？「念」的功能，就是記得這個功課。當注意力跑到別的地方，你發現所採取的行動，已經跟當下的目標不符合了，就再把它帶回來，這就是「念」。而且，要嘗試維持這個「念」，不是等到忘掉了才記得。在還沒有忘掉時，你的精神和注意力，要放在如何使力、用功，才能使得身心，是很連貫性地、念茲在茲地，貫注在眼前的功課。

【靜坐練習】

這個內心的特質，就好像肌肉一樣。

越使用它就越強壯，越懂得認清楚它，就越能夠個別地去面對它。

靜坐的過程，要面對很多的干擾和挑戰，包括：

外界的聲音，讓你忘掉眼前該做什麼？

有可能坐一坐就恍神了、發呆了、隨著白日夢跑了。

一開始坐的時候，心中就要保存正念。

記得現在的功課是：如何用呼吸這個動作，來幫助安撫身體？

或者是，用呼吸這個動作，來提供身體能量。

有可能兩三個小時用功下來，已經有點疲倦了、不耐煩了。

正念就是在幫助、提醒你：持之以恆。

繼續用恰當的技巧，去對治目前有可能面對的障礙。

假如你是一個喜歡挑戰的人，甚至可以看看：

能不能夠讓自己的正念，不要出現間斷？

念茲在茲、非常綿密的、沒有空隙地，記得活在當下，觀察、調整呼吸。

一邊這樣做、一邊去認知和瞭解正念的功能。

當你的心有正念時，感覺如何？當你忘失正念時，有什麼效果？

練習跟正念做好朋友，好好的瞭解它。

好像在使用某一種肌肉一般，維持著它、憶持著它。

（請緩緩的睜開眼睛）

在佛陀的教法裡，七覺支的功能，是三個對三個，再多一個念覺支。其中的念覺支，是越多越好，另外的三個對三個，是看情形。三個是有提攜效應，三個有安撫效應，不管是做提攜或做安撫，都需要念，它只會幫助，所以越多越好。

擇法覺支

「擇法」，簡單來講，就是懂得分別「對、不對」。懂得分別這是該去，或不該去的方向。知道取捨，目前用功的方向是什麼？

像在練習放鬆身體，擇法的功能就是，發現起了一個念頭：「星期一要上班，一下子一天半的假日，馬上就沒有了...」。一想到這個，身體馬上就不舒服，有一點緊張僵硬的感覺。知道僵硬是不好、不善巧的，而輕安才是好的、善巧的，看到時就去調整，這就是擇法。

在做不同種的技巧時，有不同種的擇法。像在修慈心，發現內心對人有懷恨，有不能釋放的怨懟、惡意，希望對方不好。擇法就是：知道這是跟慈心相牴觸的，慈的特質是柔軟、溫和、祥和、祝福，是充滿善意和友善的。

每個動作發生時，懂得取捨。好比說，注意力聽到聲音時，眼前有幾個選擇：其中一個是，他們在講什麼啊？怎麼這麼好玩，笑得那麼大聲？另外一個選擇是，提醒自己，眼睛不一定要看著他們，可以試著閉起眼睛，把聲音當成是聲波，宛如空氣、風一樣，感受著那個音波。當下你就知道，比起前者，後者的選擇，對自己的眼前是更好的，做這樣的選擇，就叫做「擇法」。

另一個比喻是，今天靜坐了幾個小時，走了快一個小時的路，已經開始有煩躁了。覺得時間怎麼過得那麼慢呢？希望趕快結束，就可以回家看電視、上網…。當發現這樣的狀況，知道這是一種散亂，也知道不散亂是什麼狀況。選擇不散亂，讓動作調往那個方向，這叫「擇法」。

需要「正念」才能夠「擇法」，如果不記得所聽過的佛法，就沒有辦法擇法。佛法強調「多聞、多聞」，不是要你多讀書，不是說學位修得越高、書讀得越多，就越容易得到解脫。而是，能不能「憶持不忘」重要的資訊？不要多花力氣去記得，或扛著沒有用的資訊。就像電腦軟體的空間，它是很寶貴的，要拿來放重要的、該記的東西。

所以，當你聽到這個技巧，記得它，在待會兒的練習中，知道遇到什麼樣的狀況和困難，知道怎麼樣調整；遇到好的狀況和順境，要怎麼昇華它？就是「念」加上「擇法」。

【靜坐練習】

當下要很清楚地做個選擇，是要脫離五蓋，不是要跟五蓋相處。

是要脫離飢渴感、不滿足感，幫助心通往不飢渴、滿足、知足。

心當下是要脫離開恚害心，吹毛求疵、記恨，

對環境、對人的抱怨，對自己的不滿足，覺得自己怎麼那麼糟、那麼笨...。

把心調往離開惡意，離開暴力，那樣的心境。

心是要離開粗暴、離開怨懟、離開埋怨、離開散亂，來通往到安定、整合的狀態。

心是要學會不跟昏沈相處，而是要跟明亮的覺知相處。

心不要跟猶豫不決相處，而是要跟果斷的、覺醒的、“Just do it !”，

這樣的態度相處。

接下來的練習，自己去觀察：什麼地方需要調整？要調往什麼方向？

覺得這樣太複雜，簡單的方法，就是從緊調到鬆，這也叫擇法。

從沒有能量調到有能量，感覺到身體內在豐沛的能量，這也叫擇法。

甚至當心很安靜了，知道不需要選擇、不需要評估了，

讓你不要選擇、不要評估，那也是擇法。

選擇不評估、不擇法，只是單純地安住

一直往單純安住的地方前進，那也叫擇法。

眼前的現象和狀態一直在改變，所以你對應的方法也要一直改變。

正在放鬆時，有可能新的緊張會產生；

你正在給予身體充沛的能量時，有可能某一部分的能量在流失。

不斷隨著新發現的狀況做調整，那叫擇法。

擇法的力道是提攜式，所以要很認真的。

裡面的技巧，就是很認真、很慎重的，

堅持地要往對的、往善的地方去，與善相處，不跟惡為伍。

擇~善~固~執~！

（請緩緩的睜開眼睛）

在平常就要鍛鍊肌肉，遇到事情時，肌肉已經很強壯，就可以應對了。甚至在這裡，你只是選擇繼續放鬆，選擇不做其他的事情，不被其他事情打擾、打斷，這也是「擇法」。

不要小看這個力量，如果持之以恆地做，你的人格特質會改變。你會發現，苦在減少，應對苦的力量越來越強，也會越來越知苦。以前可能不覺得自己有在進步，可是，當遭遇到跟以前一樣的挑戰時，發現你回應的方式，跟以前不一樣了，它對你的干擾度也不一樣了。

精進覺支

「精進覺支」有幾層意思：一種是像瑜珈術講的熱能。“*atappa*”的字根，和熱氣有關，意思是熱衷、充滿了鬥志和幹勁。另外一個意涵是“*persistent*”，意思是，我可以跟你和慢慢耗，比你更有耐心、不讓步、持之以恆。佛經提供這兩個，好像不一樣

層面的意思，是希望我們能夠調整精進的力道，不要一成不變地，一直用一種精進的方法。

如果你整天像拼命三郎一般，很快就會覺得修行好累，三分鐘熱度。當然，有的時候發現當前的心境：堯舜是人、我也是人，堯舜做得到，我也能做得到。你是必須要用那樣的方法。有的時候，遇到眼前必須克服的障礙，好比說昏沈。試驗了好多方法，昏沈都不退，那個時候，要咬著牙根、豁出去了。使盡吃奶的力量跟它搏鬥，有時候修行得這個樣子。

大部分的時候，修行是和緩的，有的時候，就是要懂得，用很剛強的方式，來跟境界應對。尤其是自己在危險的時候，也就是快要做錯事情的時候。例如，有機會偷東西，那時候精進的方法，就是不管怎麼樣，就是不能做這種事情，管它多少錢！像曾經有綜藝節目問：「多少錢你就會偷了？一萬會不會？兩萬會不會？一百萬會不會？一千萬會不會？」我們的態度就是：管它是多少錢，就是不會做這樣的事情！這就是一種「精進」。

另外一種精進，就是綿綿密密地感覺，你使力的方法。如果修得細膩一點，甚至會發現：看東西在用力，聽聲音在用力，觀

察身心也在用力，注意力的使用法也在用力。從中看自己的用功，有沒有持之以恆？有沒有恰到好處？能不能不要間斷？這裡面也有「念」的味道。

接下來的練習，可以兩個都嘗試，或者選一個你目前身心所需要的力道。其中的一種作法，就是刻意地帶著高昂的鬥志，進入禪修。要用自己一輩子都沒有用過的，認真的態度，“I will do my very best”。把能力發揮到百分之百，如果不是真的百分之百，也是朝著這樣的目標在努力。用這樣的方式，來跟呼吸、跟身心相處。人生不會有多少次這樣的機會，可以不用工作，不用擔心家人，坐在此地，有一群好朋友，彼此祝福、互相支援，幫助你這樣修行。趕快利用這個機會，把你的能力發揮到淋漓盡致！

【靜坐練習】

這個時候若有餘力，開始去感受，這樣的認真所耗的力氣，哪個部分的用力是需要的、是有幫助的？堅持著它！

哪個部分是沒有必要、是可以調整的，不用那麼僵硬。

在更放鬆，更省力的狀況之下，仍然保持這樣高度地投入，這樣高度地認真。

你甚至可以在這樣的練習中，體會到為什麼精進跟熱能有關？

為什麼會感覺身體內部有暖流產生？因為正面的能量跟意志力是相關連的。

運用這種全神貫注、認真投入的心態，讓全身被暖流保護著。

去體會精進的滋味，去揣摩，如何讓日常生活中不要忘記這個樣子？

常常記得提醒自己“Hold yourself”，投入、使力，在細膩的地方都在用功。

佛陀說，通往涅槃的舟車就是精進。

常常記得依止著精進、依止著這樣的正面能量。

人是有可能在醒著的時候，都是跟這樣的正面能量相處。

可以完全不陷入退墮、懈怠、恍神的狀態，心一直保持在這樣的狀況中。

你要懂得調整，要懂得閱讀，知道如何保持著這種正面的能量。

（請緩緩的睜開眼睛）

喜覺支

這裡的歡喜，都是正面的喜。不是所有的喜都叫喜。例如：聽到台灣最近的毒豆腐皮、毒油事件，心裡想：「真好！從來都沒有用過那個牌子的食品，都是毒到別人家的小孩，我賺到了。」這就不是這裡講的喜。這裡的喜都是跟色界禪相應，不跟五蓋相應的。它包括：我們在修精進覺支的時候，不知道大家有沒有這樣的感覺，其實用功的感覺蠻好的，感覺到很紮實、很踏實，感覺這樣人生才是活著，這就是喜覺支的一種。

很多國內外的有錢人，認為有錢就可以讓小孩子過他想要過的生活，小孩子就不用那麼辛苦。往往用這樣的方法教育出來

的小孩，顛三倒四，做什麼都得不到快樂，再多的錢，也買不到他要的那種滿足感。因為我們的心是需要戒律，需要一個框架，需要一個用功的方向。如果給予心紀律、框架、努力的方向，感覺是好的。如果你在精進，卻感覺不好，請調整精進的方法，懂得調整精進的方法，就是踏實的感覺。

這種踏實感，就是品味用功時的暖流、積極面，人變得很有精神，這就是「喜」。不只是如此而已，還有很多不同種的喜。生活中，越能夠多層面地去體會喜，對人格完整的發展越好。包括：像早上醒來就有喜，有知覺了、能夠覺知。跟覺知相處在一起，是多麼美好的事情。心不是在昏沈、睡眠的狀態，而是在清醒的狀態。清醒中有清新的滋味，這個也叫做「喜」。

「喜」也可以包括，在呼吸的每一口氣息中，刻意地想像，讓心變得更開、更遼闊、更不被任何的煩惱所侷限，或綁死在一個地方。打開、遼闊、捨離開重擔的滋味，就叫做喜。喜是可以很容易就獲得，不是很難，或者，一般人以為的神秘，或特別的東西。喜也包括：做個善人，培養善的德行。想到自己這樣地用功，心理有欣慰感，就像是看到自己的小孩，是個乖小孩一樣，用同樣的心來看自己。不是只有看自己的小孩很乖，讀書

那麼用功，對人那麼有禮貌，對朋友慷慨、有幫助…。其實，也要這樣看待自己。

盡量讓自己有機會，看自己很滿意。如果不常有機會，讓自己變成一個很好的人，就很難透過這樣的取角得到喜。如果沒有這樣的喜，人生有很大一環的樂趣，會被剝奪了。這是一個很重要的，滋潤內心的方法。還有其他的喜，包括透過慈、悲，由衷地流露出善意來，希望自己快樂，希望所有人快樂，由衷地祝福。

這是非常重要的，但是在當今的南傳禪法，是被忽略的。在禪修時，如果體驗到喜或樂，去跟禪修老師講：遇到這種情形怎麼辦？那老師回答：不要執著它，繼續觀，不要去理會它。實際上，佛陀的教法不是這樣，而是要懂得開展、讓它茁壯，讓心更容易跟不同種健康的喜，相互輝映。

輝映的感覺，就好像是呼吸時，特別在安撫自己的身體一樣：「讓我來滋潤、照顧你。」所以，身體的細胞會很高興，會張開嘴巴笑。「真好！我們是被愛的，是有被照顧的，你沒有忽略我們。」傳遞這樣的善意給身體，用這樣的方法呼吸，身體的毛細孔會打開來。「耶！爸媽是愛我們的，我們不是孤兒。」就

在這樣溫暖的微風中笑開懷，在歡樂中顫抖著。可以有很多不同的角度，來體會它、培養它。

我們做一下實驗，用剛剛講的方法，把你相應的方法實驗看看。不要求多，目標不是要故意製造出多麼大的喜。喜有個先決條件：必須要懂得在單純之中知足。這樣才容易有喜。如果說：「我都沒有什麼喜呀！修行好爛喔！體會不到什麼喜啊！」就已經在破壞喜了。即使只有一點點喜，也要珍惜它、欣賞它，知道它是美好的事情。讓身心浸淫在這樣的狀況，是有增長作用的。所以佛陀說：不要畏懼健康的喜樂。

【靜坐練習】

再次提醒大家，做的方法，可以是保持剛剛在學習精進時的衝勁和熱能。那種認真，對事情不掉以輕心。相信你認真地做事，對於長遠是好的，就算是小事，你都是認真、用心。保持這樣去品味，去欣賞認真的紮實感，去品味、去欣賞對自己的慶幸。

「我是一個值得被救度的人！」不要忽略了因果的長夜安樂。要認真地照顧自己，愛護自己，為自己長遠的幸福快樂而努力。保持這種自珍、自重、自愛，就是有喜滋味了。去品嚐它，去認識讓心能夠更燦爛地，浸淫在喜的滋味裡面。

雖然這是一個簡單的心念：我在此刻，是有能力原諒，所有曾經傷害過我的人。甚至做到不記恨，完全的釋懷。雖然不是永遠，只是當前在這裡靜坐時，能夠做到這一點，真好！真是不簡單！真是了不起的心量！

「喜」也可以來自於，一個虔誠的宗教的情緒。好比說，想到我們所依止、所修學的傳承，是個尊貴、偉大、光耀的傳承。祖師爺們，個個都是大解脫者，個個都是人中的龍鳳。在這樣的傳承裡面用功，是多麼值得慶幸感恩的事情！留意「喜」具體的滋味，具體的觸感。不需要很激烈的，甚至只是心感覺到更開放了一些，甚至只是感覺到暖流的流竄，精神更鼓舞。這都是喜，都是值得去開發、去品味的。

（請緩緩的張開眼睛）

輕安覺支

「輕安」有時翻譯成「猗息」。簡單來說，就是類似放鬆、省力、身體變輕了，這樣的一個特質。身體變輕了，不是指體重變輕了，而是指，因為扛的擔子減少了，所以感覺上好像身體變輕、放鬆、舒緩，這樣的滋味。同樣地，這是可以透過很多不同的角度，來開發、來品味。

好比說：如果今天這樣的練習，讓你靜坐有一點點的心得，以後你更有信心。知道，即使在一個簡單的環境裡面，在一個對社會，對這個大環境，很少負擔的狀況之下，我也是可以很好、很安適的。感覺我對世間的要求，我給世間，或者其他人的負擔，是不會那麼沈重的。這都是「輕安」的心情。

另外一個更簡單的，就是身體放鬆的感覺，以及你對它的深化。去看到，為什麼在日常生活裡，一天下來，往往會很疲勞？因為你不知不覺、隱隱約約，都扛著一些重擔在身上。例如，憂慮感、恐懼感等等的。事實上，不用扛著這些東西，放下它們不會有壞處的。一般人，習慣性緊張時，就會抓著東西，好像要溺水的人，覺得要抓著東西，才不會溺水。

可是，放不開這種煩惱和重擔，對你一點好處都沒有。所以，要習慣性地，一發現這是一個重擔，這是沒有必要的東西，想都不用想，毫不猶豫地，像壯士一去不復返般，瞬間割捨。完全沒有留戀、沒有猶豫，這樣的一個心態。

不是做到這樣就好了，還要繼續這樣做。有可能接下來，又有新的負擔，又被你抓起來了。因為身心一直有新的受產生，新的苦受、不舒服感產生，你馬上又對應著它，馬上聯想到其他的。然後，那樣的緊繃，跟它抵抗的模式，又被你一直扛著。同樣地，隨時調整，隨時發現、隨時放下，隨時讓自己的身體，保持在很省力、很節省能源的狀況，實驗看看。

【靜坐練習】

眼前，什麼樣的坐姿是最省力的？再怎麼省力的坐姿，隱隱約約還是有用力的，因為你必須跟地心引力，做一種抗衡。所以，留意一下，就會發現到：你的脖子扛著你的頭，隱隱約約地在使力。肩膀在承擔著脖子和頭，隱隱約約在使力。身體平衡感的維持，隱隱約約在使力。

在這裡面去品味，怎麼樣能夠節省能源？節省能源的目標，不是覺知降低。要做到節省能源，敏感度必須要增加，你才知道，現在有哪些地方在浪費能源？

勇於去突破，意思就是說，我們有很多習慣性扛在身體內在的緊，因為太習慣了，所以沒有覺察到它。在做這個練習時，尤其是剛開始，盡量去探索，盡量跳脫開過去舊框框的思惟方式。

去找尋，去看，不斷去調整，把放鬆、放下重擔當作是一個正在進行的方式。不斷進行，不斷調整，一直都有探索的空間，這樣的功課來進行。

如果有輕安的滋味，就要去探索，如何能夠讓輕安更茁壯、更深化？

根基已經成熟的人，光是聽到：重擔是不用從這兒扛到那兒，就可以開悟了。所有的我執，其中的一個意涵，都是以為有一個承擔重擔者。看到重擔的同時，就是看到它的滅。

不管多重的東西，它都不是擔，只有當你去扛它時，它才是擔。要能夠學會，不要追著它跑，不要沒事找事地去把它扛起來。知道，就有延續的可能性。

不一定要想說，這一秒鐘一定要比下一秒鐘更輕安，下一秒鐘又要更輕安。如果有這樣的想法，會有期盼心，就會變得不輕安。它就是會變，有時候會比較那樣，有時候會比較這樣。

反而是，你就是允許那樣的狀態發生，不管是什麼程度的輕安，你只能一直學習，如何放下沒有必要的負擔？這是比較善巧的一個取角，這樣就好了。

（請慢慢睜開眼睛）

定覺支

七覺支裡的特質和內容，都有其多元性，有很多不同的取角，這一點在森林傳承裡是很重要的。不要把技巧使用得僵化了，要懂得尊重你現在的需要，懂得尊重你特殊的身心條件，去開展出適合自己的取角。這種實驗就是，要懂得觀察，懂得看到

你使用的技巧，所得到的效果是什麼？透過這樣的回饋，再調整自己的技巧。看產生的效果會不會更好？會不會更省力、更有效率、更有利等等的。

「定覺支」顧名思義，是指身心的安穩度。是不被干擾的力量，對於眼前的工作，投注的專注力、清純度，裡面有「身心統攝」的意涵。所謂的「身心統攝」是指，因為你是如此認真，如此貼近地在觀察呼吸。所以，感覺你的心跟呼吸、跟身體的距離，好像減少了，變成是很融通、很統攝的個體，這些都是屬於「定」的特質。

有很多不同種的方法，可以來達成「定」，其中的一個方式是，可以透過前面幾個覺支的幫助。好比說，你的念覺支能夠越細膩，讓你的心能夠安置在，它預選的範圍內。越安穩地待在這個範圍裡，越久的時間，慢慢的定力就會越熟練。也可以透過喜跟輕安，喜跟輕安做得越熟練，就越容易讓心有個落腳、安住的地方，越樂意待在那個地方。這個邏輯是非常重要的。

舉個例子：像美國有很多蜂鳥，喜歡蜂鳥的人，就在住屋的附近，種植蜂鳥喜歡的植物，來吸引牠們。像鮮豔的花，尤其是紅色的，花朵特別深，像喇叭形狀的，對蜂鳥來講，蜜特別多。

當你製造出那樣的環境，不用關著牠們，牠們自然而然，一天到晚在那樣的環境耽留著。

同樣地，我們的目標是訂在：讓身體內在的寧靜感，比起外界膚淺的刺激，更有吸引力，可以給你更大的滿足。那麼，不管身在何處，在做什麼事情，自然而然地，你很容易就感覺定力都伴隨著你，不會退失。你也會有足夠的智慧知道，有哪些場合，你無法維持定力，你會懂得避開它。

也就是說，這裡面有擇法的味道。知道哪些場合你可以繼續用功，跟什麼樣的人相處在一起，你會進步，跟什麼樣的人相處在一起，你會被拖下水。當舒適感做得好時，心在回縮的力量就會很精準。而且，會在寂靜感中，維持很久的時間，不會太受外界的干擾。

「不受干擾」，是定覺支很重要的一個特質。或者你感覺到，心和呼吸很貼近，距離很少，綿綿密密的。或者，呼吸是伴隨著整個覺知的範疇。不管覺知到什麼，眼睛看、耳朵聽，有著呼吸，或者寧靜感在裡面，這就是「定力」。

不要把色界禪想像成很困難，要自在、掌握它，是很不容易。可是，有正知正念，有一個好的人引領，要體會它，應該是不難的事情。「初禪」最低的標準就是：能否脫離開對五欲飢渴、焦躁的狀況？這裡面有清新，在這樣的清新中，統攝、安穩、落腳，經典的解釋就是這樣。

可是話說回來，不要去跟人家講說，自己是證得幾禪。這些都只是佛法裡，內心的活動方式，就是要用功的地方而已，根本沒什麼了不起。要像我們之前的用功方式，去看：是什麼樣的力量，打亂了色界禪的狀況？一定是五蓋裡面，其中的一個力量。實際上，要能夠做到，一整天在清醒時，大部分都處在跟色界禪相應的狀況，不難，尤其是認真的人。我們現在來做這樣的練習。

【靜坐練習】

同樣的，用念頭來導引自己的心。問自己：怎麼樣才能夠更接近呼吸？怎麼樣才能夠跟呼吸做更好的朋友？

這個呼吸，是整個身體都感覺得到它的活動。這個呼吸是指：如果有人問你：「你現在好嗎？」你可以回答：「我現在感覺蠻安定的，心裡面感覺蠻寂靜的。」指的是你全身的，整個的覺知範圍的境界，都是這個樣子。

像剛剛同修所說的：讓肌肉裡面的騷動感休息、平息，這都是一種定力。所以，你感覺身體很安靜，心裡也很安靜。心很樂於安住在這樣的安靜。

境界不斷在改變，聲音在改變，觸感在改變，可是你的心，像是一面不動的鏡子一樣。感覺～知道改變，可是身心是凝定不動的。並沒有因為境界的改變，而使得自己受到波及。就在這樣的心境之中，繼續的用功。

（請緩緩的睜開眼睛）

捨覺支

「捨」就是心覺知到不同的境界，尤其是舒適的感覺、不舒適的感覺、中性的感覺，能夠放下無謂的反應，能夠包容，允許這

些現象發生，就叫做「捨」。「捨」有一種：任由覺知到的現象生跟滅，不去盲目地跟著起舞，不盲目地對它起反應。在定的基礎上，去體會什麼叫做「捨」。

前面舉的鏡子的比喻，在這裡也是有用的。鏡子能夠反射、照映萬物，它本身對於萬物是沒有取捨的。沒有說，照著這隻黑狗我就喜歡牠，黃狗我就不喜歡牠。這裡面有一種：不管發生什麼現象，內心對它歸順、接納。發生的那一瞬間，你覺察到的那一瞬間，心已經放下它。

這裡面沒有滯留，沒有因為聽到一個聲音，注意力就一直徘徊在，剛剛發生的聲音裡面。而是，讓已經發生的，徹底地磨滅，不留痕跡。允許正在發生的事情。還沒發生的也沒期盼，沒有排斥、不迎不拒。透明、開通，在接納著、知道著正在發生。允許這些正在發生的現象，充分的穿透自己，沒有給它阻礙和滯留，沒有要把它留著，也沒有要把它推開。

舒服的感覺，空洞開明地接納，不舒服的感覺，也是空洞開明地接納，不苦不樂的感覺，也是空洞開明地接納。去留意一下，你的心在跟這些境界觸碰的時候，有沒有多餘的歡迎、抵抗跟排斥？有沒有刻意地要去擁抱什麼？有沒有刻意地要在什

麼之中滯留？有沒有刻意地，要把什麼推開來、趕跑等等的干擾。放下這些多餘的動作，叫做「平捨」。

留意一下，假設現在心裡面是不耐煩，它是怎麼產生的呢？就是身體先有不舒服的觸感，你在對那個觸感抵抗，在用力地跟它反應，那個叫做不耐煩，叫做「坐立不安」。

能不能用捨的力量，就算是不舒適的觸感，也是平捨地接納？留意一下，應對這個觸感的模式裡，是否有多餘的動作？哪些動作是更調柔、更接納？把這個發生的現象，更乾淨地穿透，而不是不乾不淨、拖泥帶水的。

什麼現象都是這個樣子的，當你發現時、它已經在變質了。只要你沒有再跟它牽扯上關係，就已經不是問題了，因為剛剛發生的現象，已經是過了的現象。卻還在跟它糾纏不清，回過頭來，去把它扛起來，就變成是問題了。

「捨」的另外一個意思就是：你知道，本來真的是沒有問題的，都是自找的。你是有選擇權利的，是你讓那個問題變成問題。

（請緩緩的睜開眼睛）

【問答】

問：平捨的「捨」和三依一向的「捨」，之間最大的差異在哪裡？

答：三依一向的「捨」是完全徹底清淨，平捨的「捨」，再怎麼修都還是一種世間法、一種架構法，一種活動方式。透過一系列的練習，心安靜下來之後，對細膩的反應，就很容易看得到、感覺得到。就會看得到，好比說，自我的執著是怎麼產生的？從一個角度來講（這不是唯一的角度），沒有平捨的時候，你的心對於一個舒適的境界，會想要維持。

「想要維持」就是有一個人把它背起來、要保有它，這就是一種「我執」的形成。對於不舒服的境界，要把它推開來、逃跑。所謂的「自我感」，是透過這些活動在產生的。去留意，就會看到自我感的動作，都是對於「苦受、樂受、捨受」在反應的動作。

問：平常在用功的時候，七覺支要怎麼運用？有次第嗎？

答：佛法的系統很好玩，環節裡面有環節，可以從不同的層面來理解它。從一個層面來講，七覺支的次第，頭三個：念、擇法、精進，等於「四念住」。「四念住」就是需要有這三個特質。

什麼叫做「禪那」？就是修四念住，修到心可以暫時不需要透過欲的樂，來汲取滿足感。心能夠如此融入於四念住的功課，能夠體會到什麼是喜？什麼是樂？什麼是平捨？這就叫「禪那」。

「禪那」主要的內容，都是跟四念住的內容有關的活動，而不是說，心如何地鎖在一個地方。同樣的，看七覺支的排列順序，頭三個是四念住的內容，接下來是喜、輕安、定、捨，跟四禪的前進方向是一樣的。

「禪那」發展的方向：先懂得透過四念住的技巧，來瞭解心、調整心、釋放心。在調整、釋放的過程，有時候會體驗到「喜」，那是比較低的禪那。接下來會體到，以「樂」為主軸的經驗，那是中等的禪那。最高的禪那是四禪，它的特質就是「平捨」。

所以，七覺支可以是有次第的，以四念住入禪那，然後不斷地昇華禪那，那就是七覺支。

在另外一方面，也可以不從次第的角度，來理解七覺支。像剛剛講的，七覺支裡的「精進、喜、擇法」是「提攜」的，是屬於比較有衝勁的。在禪坐時，若遇到的挑戰和困難是：低沈、缺少能量、無聊、昏沈...等等，可以特別用這三個覺支，再加上念覺支來對治它。

另外三個：「輕安、定、捨」，是屬於「安撫」性質的。最好把七覺支背下來，那是有好處的。在日常生活中，可以常常提醒自己：這個時候，可以用什麼工具？這工具的用法是什麼？

所以，「七覺支」可以是不同場合，用不同的東西，也可以是有次第性的。

問：靜坐時，如何收放自如？

答：佛經裡形容，佛陀的大弟子們修色界禪時，有的時候忽然遇到外在的刺激，他做的功課就是，要從原本很深的定力抽離開來。心是變化多端的，所以應對的方法，可以是靈巧的。有很多不同的作法，可以去開發。

在此提醒大家：在禪修的場合，聽到其他人的分享時，很容易會覺得，他怎麼那麼厲害？我怎麼都沒有？要曉得：喜和樂是

很主觀的(open-ended)，是可深可淺的，它不是有一個既定的量。不要以為，一定要嚐到什麼樣的滋味，才是對的。只要有在往那個方向，在做心行這方面的用功，在調柔心，就是在用功了。很有可能你喜跟樂的強度，比不過人家，可是解脫的程度更高，那是完全有可能的。

要知道，這些都只是工具而已，不要以傳統的方式，將它變成是一個比較的項目。重點在於：你怎麼在使用它，那個「用的過程」。而不是在於，你得到了多玄奇的經驗。

問：七覺支要導向三依一向，否則還是世間法，是否七覺支有細膩和粗糙之分？

答：其實也不必一定要講成細膩不細膩，只是它帶的方向不一樣。並不一定是要比較細膩，才能夠修出世間法。一般人以為，出世間法是多麼細膩，其實那都不是很有用的想法。禪修時，不要習慣性地「鑽」，也就是聽到人家在講，好像很高深的境界，就覺得一定是我的心還不夠細，要看得更仔細，鑽到裡頭去。那樣的修行就不是很自然了。

實際上，裡面所要使用的力道，都沒有超乎常人的。唯一的要求是，這個人的「基本功夫」有沒有做好？好比說，有沒有慚愧心？做為一個人類，光是要有慚愧心，就很不容易了。有很多人，連道歉的能力都沒有，活著的世界，完全放在證明自己是對的，證明自己是比人家更強的。他的目標不是放在：如何讓自己更清淨？如何找出自己的盲點？讓自己更徹底地離苦？大部分的人，要的不是這個。

當你具備了這些基本的條件：基本的波羅蜜，基本的、健康的心理世界時，唯一需要的就是「正見」，就是正確的資訊。這些東西，我們都可以有的，出世間法是不困難的。

比較細膩的七覺支，是「方向」的問題，要帶到什麼方向呢？就是去檢查：執著會造成苦。「依遠離、依離欲、依滅、向於捨」，是唯一通達離苦的方向。

三依一向：依遠離、依離欲、依滅、向於捨

「依遠離」就是能夠看到，不同程度的執著，帶來不同程度的負擔。為了要從那個程度的負擔釋放出來，要能夠看到「那是負擔」，心嚮往沒有負擔的自由，這就是「遠離」。

就像是在座的諸位，如果在今天這樣的環境裡面，能夠得到喜樂，就算只是一絲一毫，那也是一種遠離。能夠體會得到，遠離塵囂，注意力不是放在：怎麼比人家強？怎麼去累積？...等等的，很焦躁、憂惱的狀態。而是學會，如何用更省力的方法？得到更高程度的滿足感，這就是遠離。我們今天坐了那麼久的時間，光是能夠待在安靜的房間，靜靜的坐著，就是一種「遠離」。

「離欲」，就是去看到痛苦的來源，是來自於飢渴感。為什麼那麼用力地在抓東西？那麼用力要把東西扛起來？就是沒有化解的飢渴。把七覺支培養起來，導引的方向是幫助你看到，那些讓你飢渴的東西。粗的飢渴，就是迷戀在某一種感覺裡面。

比較深細一點的飢渴，是迷戀於：五蘊的狀態、身體的安適、感受能夠帶來的刺激，能夠想、分析，能夠在不同種的意境之

中得到滋味。迷戀於「能、所、我能覺知」等功能，迷戀於吃不同種汲取快樂的手段。這就是佛教講的「食」(*āhāra*)。

「食」就是我們的心一直在動，在境界中，一直要做什麼事情。就像榨果汁一樣，遇到境界，會想辦法從中榨出什麼快樂來。能夠看到，只要心還需要養分，還需要依靠食物，還需要透過這種進食的過程，來得到滿足感。它就不安穩，就會有好多好多，沒完沒了的問題。

「滅」是指任何一種境況，當你不再扛起，不再參與其中，就在「當處」，它自己就瓦解了。好比說，很在乎別人怎麼看我們？很在乎自己的面子。當你看到：這面子給我們的滿足感，是到什麼程度？我們要依靠面子的壓力有多大？這裡面有多少的過患？使得你對於面子這種東西，有一種距離感，不再百分之百地參與其中。

以前只要是碰到面子的，就豁出去拼命了，是百分之百參與其中。修行之後，還是在乎面子，但是，只有百分之三十參與其中。只有百分之三十，就不會那麼容易地，跟隨面子而起伏了。那就是那個程度的滅。能夠百分之三十的參與，就表示，百分之七十來自於面子的苦，就消失掉了。那就叫做「滅」。最

終，心不需要依附自我感的那種滅，是徹底的、自由的滋味，沒有需要落腳，沒有需要非要如何不可。

「向於捨」就是修行不管在什麼關鍵，目標都是：能夠放下什麼程度的執著？裡面是否還有沒有必要的用力？整個大原則就是這樣。所以，把七覺支帶到「依遠離、依離欲、依滅、向於捨」的方向，就可以通往出世間法。

不再參與，就是全然的放下。只要還沒有證得阿羅漢，都有一個程度的參與。參與的方式就是：「我是在這裡面，這是我的，我是這樣的狀態。」不用透過言語，直覺上就是這樣的感覺。

問：面對喜歡美食的人，如何談厭離？

答：我的建議是，不要跟他說：以後都不要執著美食了！一般而言，如果那是他很在乎的，他可能會覺得，修行是非常痛苦的事情。可以提醒他：要暫時放假。斷食就好像是暫時放假。一開始是很在乎美食的滋味，可是偶而，也去體會一下，身體少吃東西，沒有吃東西，減少負擔的舒適感。

問：靜坐時，一個不好的念頭進來，這時要用擇法，還是要用平捨來面對？

答：這是一個很好問題，什麼時候該用什麼工具？根據佛陀的講法，基本上就連在修平捨時，也可以是有在擇法。有的時候，最好的回應的方式就是平捨，就是不要給它過多的分別。有一些場合，你必須要懂得，很清楚地去分別。

要怎麼知道，什麼時候該用什麼呢？簡單來講，就是當你的活動，無法改變事情時，就選擇平捨。當你的活動，還有改善的空間時，那就是用擇法。好比說，小孩子發燒、哭叫了，那時候用平捨，就糟糕了。社福局的人就會把小孩子帶走，因為你實在不是很好的家長。

小孩子在哭鬧，你必須要有對應的方式：這是什麼問題？有沒有得立刻解決的危機？什麼是善巧的？如果是已經沒有選擇了，好比說，有人跟你講：「我的小孩得了癌症，什麼都治不了，剩一個星期可以活。」這時候怎麼辦呢？就是選擇平捨。同樣地，平常在動作的調整上，就是這樣子看：這裡面有沒有可以改善的空間？什麼時候我就是該學習接納？

問：平捨也是擇法的一種，所以不需要把平捨看成是置之不理，而將平捨跟擇法分開來？

答：其實沒有關係，就看個人如何的詮釋。一個禪修者，就是沒有什麼僵硬的思考模式。怎麼有用，怎麼把意思務實地表達，那樣就好。如果彼此都不認同對方，沒有關係，希望對方好，這樣就好。不必要堅持自己的觀念，當我們得到足夠的寧靜跟快樂時，根本就不在乎，那種辯贏人家的快樂。不是要故意清高，而是，有了更好的食物，低等的食物就吸引不了你。

所謂的「置之不理」，是轉移注意力的意思，也是一種技巧。例如，你跟一個人，可能是你的配偶、子女、父母親、朋友、室友等等的，同住了一個屋簷下。如果他（她）有很多煩擾你的事情，可是在目前的狀況，你是不得不，也沒有選擇，就是無法和這個人分開。其中的一個方法，就是你可以把更多的注意力，放在這個人的好處上面。同樣地，對待身體的不舒服感，其中的一個方法是：先不要理會那個不舒服的地方，先去理會少部分舒服的地方。這是可以實驗的。

舉例來說：當心裡產生一個慈念，或是產生一個崇高的、虔誠的、宗教的信仰。想到自古以來的僧寶，走在我們前面的那些修行人。很多都是比我們經歷更大的挑戰，生活狀況是更嚴苛的。他們那麼刻苦，都可以走得出來…。

想到這些的時候，胸口會有波盪，感覺情緒澎湃。可是，這個情緒澎湃，是侷限在胸口，腿還是照疼啊。所以就盡量地，把覺知浸淫在澎湃洶湧的正面能量上，不要去理會疼痛的地方。當然，也不要拘泥於這個技巧，有的時候，這個技巧就是沒有用。

身念住

「身念住」是四念住裡面的第一個念住，本身是一個完整的修行系統。它的原理是：透過對身體內在活動的瞭解、調整跟釋放。從而瞭知內心的活動、建構與釋放。也就是說，透過身體的活動、肌肉的反應、等等，來瞭解內心活動的方式。

身念住的四個階梯

第一、在呼吸時，覺知氣息的長。

第二、在呼吸時，覺知氣息的短。

第三、在呼吸時，感受全身。

第四、在呼吸時，體驗身行休息、身行寧靜。

前兩階「覺知氣息的長、短」，主要是觀察：不同種的呼吸，對身體具體的感受，有什麼樣的影響力？透過調整呼吸，讓身體更放鬆，更端正、清醒，更開放……等等。這是所謂「身行」的觀念：

「身行」是指：那些建構起身體感覺的動作。好比說坐在這裡，有具體坐著的感覺，這些感覺是受到身體一些活動所影響、所制約、所造成的。身行的活動包括：臀部有多用力呢？肩膀有多緊呢？眼睛是閉著或睜開？表情是柔軟、微笑或是僵硬的？呼吸時所引介的肌肉？這些身體的行為、活動，都在具體的影響著、製造著當下身體的感覺。

所以「身行」就是：造成眼前身體感受、經驗的那些活動。佛經裡具體的講有兩種：一個是呼吸的方法，一個是其它的動作。

依此類推，什麼叫「心行」？就是那些在架構、在影響我們心境的活動。好比說，我們對事物的詮釋、反應，生起的念頭、看事情的角度...等等，都叫做「心行」。因為這些活動，都在影響著我們當下內心的經驗。

為什麼要講「身行」？因為在修身念住時，其中一個很重要的環節，就是：透過改變行為模式，來達到身體更深度的寧靜。進而瞭解到，我們身體活動的方式，如何跟「苦的產生與消滅」有關連？

第一、第二個階梯具體操作的方法

可以透過改變呼吸的方式，例如，刻意地用比較深，或者比較淺的呼吸的方式，或是調整呼吸的速度。或者，可以用其他的方式調整呼吸，比如：不同程度地去使用不同的肌肉，及身體的部位呼吸。

也可以嘗試著，全身毛細孔儘量打開來的呼吸，感覺全身都浸淫在清新的空氣裡。這樣的呼吸法，比起平常光是用鼻子、嘴巴呼吸的方式，會感覺更省力，身體也會因而感覺到更安靜、調柔。也就是說，在做第一、第二階時，可以儘量去嘗試、實驗。只要實驗的範圍是放在身體，是在觀察不同種呼吸法，對身體具體的衝擊、影響力，就是在做正確的功夫了。

第三個階梯：體驗身體、體驗全身

「體驗全身」，同樣是有很多不同的層面。鼓勵大家，用不同的角度去觀察身體，利用這個機會，讓心跟身體的斷層、脫節，能夠儘量地彌補起來。我們對於身體細部的反應、觸感愈瞭解

，就會對我們的心愈敏感。好比說，剛剛有同學談到：為什麼有的人比較易怒？脾氣比較暴躁、比較不耐煩？

其實，一個很重要的原因是：平常你的身體，有慣性的不舒服、慣性的僵硬。所以，一個人會發脾氣、發火，並不見得他比較壞，或他刻意選擇要作壞脾氣的人！而是有具體的身體活動、心理的活動，交替產生出來的慣性。要改變這種慣性，是可以透過意志力。可是，有時那不是最好、最有效率的方法。有時最好、最有效率的改變自己習氣的方式，是先調柔我們的身體。隨著身體調柔，心自然而然就會調柔；身體舒服了，心自然而然就會舒服了。

要觀察全身，可以在身體不同部位去觀察，比如從上半身觀身體的中樞，然後觀下半身，哪個地方要待多久，可以依個人的喜好。什麼樣的觀法，對你的安定、安適是有幫助的？若速度變換得太快，會不會造成慌亂？觀的內容會不會變得不清
晰？……等等的考量。

除了從上到下的觀法，也可以從外到內、或從內到外，或先從表層觀。好比說坐在戶外，接觸著清冷的空氣，皮膚有具體的觸感，去留意這個觸感。然後去留意，身體更深層的地方，肌

肉的部位，它是如何在對應著這樣清冷的空氣？哪一部分肌肉緊繃的狀態是什麼樣子？放鬆的狀態是什麼樣子？

或者，有一個更簡單觀全身的方法：同時去留意當下的坐姿，以及整體的感覺。你並不一定能夠同時的，以同樣的清晰度，百分之百觀察到全身。那不是你的目標，不必要做到這樣的程度。那要做到什麼程度呢？就好像有一個人問你：現在你坐在外面，舒服嗎？會冷嗎？這個時候你所使用的覺知，是很大範圍的，直接去看當下全身的觸感。而觸感感覺的部位，可能會不斷地改變。可是，基本上你的主軸是在看：當下這個正在呼吸的身體，感覺如何？當下這個正在安適，正在調整中、或凝定中的身體，感覺如何？

第四個階梯：「令身行休息」

有幾個讓「身行休息」的方式，大家可以去實驗。一個是：「放鬆」。一發現到身體有多餘的、沒有必要的緊，就放鬆它；不斷去深化，讓它成為一個正在進行式。

另一個方式是：故意去調整內在活動的方式。包括：呼吸的方法、使用肌肉的方法。用什麼樣的方式，能夠讓身體更安適、更舒服？

你可以依照1～4的步驟進行練習；也可挑你喜歡的，然後換來換去，看你當下是準備好了要練習什麼。如果是按照順序的話，可以聽著以下的引導進行：

【身念住靜坐練習】

首先調整坐姿：怎樣坐的感覺是更開放的？

內在的氣流像漣漪一樣，在身體流動的時候，減少它的壓迫感、阻礙感。

這是很主觀的感覺，沒有一個絕對的、特定的方式。

自己去品味，怎麼樣的感覺是打開來的？怎麼樣的感覺身體是端正的？

注意腰椎的自然弧度，當坐姿端正的時候，胸腔自然就打開來。

它不是萎縮、駝背、被壓迫的狀態。

怎麼樣是放鬆、省力的？

吸氣時，去調整呼吸的長、短、深、淺，不同種的運用、運作的方式；

吐氣時，也是這樣子，去調整呼吸的長、短、深、淺。

假如可以感覺得到、可以觀察得到，去留意全身的肌肉，在參與的這個活動。

這個活動不是只有鼻子的工作而已；也不是只有胸腔的工作而已！

能不能去感受，全身全然的在參與這個動作？

隱隱約約的，在全身都可以感覺得到～膨脹跟收縮。

如果要想念頭的話，就在心裡面提念：

怎麼樣的呼吸才能更舒服、更通暢？才能讓身體得到更多的滋補？

怎麼樣的呼吸才更省力？才是在省力的狀況下，給予身體非常充足的養分、氧氣？怎麼樣的呼吸才能讓細胞，更深層的浸淫在氧氣的滋潤中？

觀察自己的動作，它立即產生出來的效應。

這樣的參與法、這樣的運動法，所產生出來的，是什麼樣具體身體的感覺？

透過這樣的觀察、透過這樣的評估，繼續調整自己的呼吸。

身體有沒有感覺到更安靜？有沒有騷動、躁動？

非常虔誠、深入地去探索：

身體不同的部位，參與呼吸的運動的方式，達到更細膩的調整。

沒有一個百分之百絕對正確的作法，所以不要有壓力。

覺得「安適、放鬆」那就是對的方法！

對的方法就是：繼續的、正在進行式。

正知、正念，記得你現在該做什麼？

同時觀察不同種呼吸的方法，產生出來的效果。

保持高度的熱誠，紮實、篤定的用功。

假如你喜歡這個方法，想要繼續用這個方法，那就繼續用這個方法……

如果想要實驗下一個階梯，它叫：「體驗全身」。

透過這樣調整呼吸，更能夠瞭解到身體不同部位，它的運動方式、不同種的觸感。

在這個階梯裡，注意力是調整到身體；

全身或者各個不同的部位，很具體的觸感。

在呼吸的運動中，在這波浪不斷地流竄，穿過身體的過程中，當下的觸感是什麼？其中的一個方式，就是在心裡面問自己：正在呼吸中的身體，感覺是什麼？

好像在洗三溫暖一樣，讓心整個浸淫到身體的觸感；

整個的知覺範圍，都是這個正在呼吸中的身體。

身念住裡面最關鍵的，就是最後一個階梯：「令身行休息」。

建立在剛剛打下的基礎上，覺知、安住在具體的身體的觸感。

通透的瞭解內在的活動、觸感，然後嘗試著，讓那些活動、躁動漸漸平息下來。

所有在架構身體感覺的活動，嘗試著讓它更安寧、更放鬆。

包括：呼吸的方法、肌肉的使用方式、隱藏在肌肉深處，隱隱約約的躁動感。

你可以選擇在這4個階梯裡面，來回自由地遊走；

也可以選擇，特別將接下來的時間，放在第4階上面。

這是身念住裡面最重要的技巧。

從這裡面就能幫助我們看到：動作跟壓迫感之間的關聯。

透過調整動作、放下動作，就能夠讓壓迫感降低，乃至消滅。

不要習慣性地扛著硬梆梆的身體，

允許波浪穿透、運動，按摩著身體。

記得：「正念、正知、正勤」。

「正勤」就是要激起、維護著那股雄厚、充沛的正念能量。

讓自己繼續保持著用功、投入、認真的狀態。

練習讓這樣的精進力，是以非常穩健的方式，不間斷的進行著。

「正知」就是知道活動。

具體的看到：自己是怎麼放鬆？怎麼使用肌肉？怎麼呼吸？

或怎樣在使用禪修技巧？

「正念」就是念茲在茲、憶念不忘，記得當下的功課是什麼？

不被忘失、散亂打斷了。

受念住

四念住的每一個念住，都是一個完整的解脫系統，都能夠幫助我們：透過觀察、架構、釋放經驗的某一個部分，而達到解脫。

為什麼說受念住是一個完整的解脫系統？

佛陀說，他所教導的解脫法，叫做「諸行漸次止息」。從粗糙的參與，到比較高明的參與，到比較稀薄的參與，到心不需要再依附任何東西。不需要透過依靠、抓取、變成等等的方式，來獲得快感，那就是涅槃的境界。它是一層一層，漸漸上去的。

一般人心行活動的狀態，是跟世間貪憂有關連的。想到自己、自己的小孩、配偶...，很多的不安、算計，是很粗糙的心行，花很大的力氣、很累的參與方式。取而代之、比較高明一點的～「慈心」，不在乎人家是否對我好，我只是由衷的對人好。光是這個「由衷的對人好」，又放下一個程度的擔子了。當下就得到一個回饋，馬上就感覺比較舒服，心是比較開的。

習慣性地運用「慈」這樣的功能，將會影響到日常生活中，心應對境界的方式，比較容易是輕柔、祥和、從容的；比較少與貪憂相關的算計。

原始佛法裡，「慈心」還不是最高的，不同於後來大乘佛教所主張的：有慈悲才是大乘。相反的，慈心是比較低的，它是人天道，會幫助你更好、有更大的幸福，但還有更高的，例如「捨心」。

經典裡有具體的比喻：抱著「慈」的心境對人好，這是美好的，但它是耗力氣的。「慈」的感覺，一定是要透過某一種比較複雜的心行，才能夠維持。好比說，你對世間的詮釋法，當下你要感覺到沒有被威脅。人受到威脅時，是無法有慈心的感覺的。

「慈心」是：我可以放心地打開自己、分享。但是，只要詮釋、境界或心行改變了，不再能夠感覺到不受威脅時，慈心就變質、無法被延續下去。要維持慈心，就像要維持坐姿，維持手的姿勢一樣，需要念以繼念的動機跟意圖。

「捨心」是更省力的活動方式，它只是接納、了解：裡面有沒有多餘的反應？但是，捨心是否是最高？後代佛教講：不思

善、不思惡，或是應無所住而生其心...，認為捨心應該是最高的。但是，原始佛法講：平捨心裡面還是有依附、有動作，還是輪迴。要到更高，還要發現到平捨心裡面的動作。

「受念住」的原則跟技巧，就是：透過不同種的動作，製造出不同程度的喜跟樂。動作愈精細，喜跟樂就愈精細、滿足感愈高。以更高的快樂、取代更低的快樂，一路前進。觀察力愈精細，會發現到更深細的、跟苦相關連的動作。所以能夠更大程度的放下、離開苦，取得更大程度的輕鬆、自由、滿足感。

利根或者有良好資訊者，一開頭就有可能見證到出世間法。也有很多人是帶到極致、最高點，在極致中繼續看，還有什麼進步的空間？他會看到：只要還需要「吃」喜跟樂，就還有苦跟動盪不安；只要還需要「製造」，就是有為法。

有為法不是大乘佛法所講的：事物是條件組合的。原始的佛陀教育，談的統統是技巧，都是務實的。每一句話都離不開行為模式，都不是為哲學而哲學，而是為了可以做什麼？該做什麼？

受念住

所謂的「受」特別指的是：在每一個經驗發生的那一瞬間，包括眼睛看到色，身體觸碰到觸感，甚至腦海中出現的念頭。念頭跟覺知接觸的那一瞬間，有一個感受：樂的感受、苦的感受或者中性的感受。換句話說：舒適的、不舒適的，或者是介於兩者之間的。

為什麼觀察這樣的「受」那麼的重要？

基本上，我們內心活動的模式，是針對著受在做反應。觀察內心活動的方式，在面對舒適的觸感時，心的慣性就是滯留其中。會停駐、渴望，期待更多或多待一會兒，跟它互動的模式，隱隱約約就是有抓的成分在裡面。對於不舒服的感覺，心一般的反應模式就是：逃避、抵抗、推開…。面對中性的感覺，心一般的反應模式，可能是無動於衷、無聊或是昏沈，等等的。

如果能夠更通透地看到，不同種的感受，帶給身心的衝擊。把觀察內心採取的反應模式的功課，深化到一個地步，自然而然

就能夠了解，所有的痛苦發生的原因。自然而然就能夠了解，所有行為模式背後，推逼的力量是什麼？如何不受推逼？

受念住的四個技巧

第一、呼吸之間感受喜。

第二、呼吸之間感受樂。

第三、觀察心行。

第四、令心行休息、祥和。

再次提醒大家：「心行」(*citta-sankhāra*)，指的是心理活動。好比說，有人問你：現在感覺如何？現在感覺愉快、感覺無聊；覺得精神很好、覺得想睡覺、覺得很專心...等等。當有人這樣問時，去留意到：內心是什麼樣的活動，在架構、在影響著現在內心的狀態？那就叫做「心行」。

我們不厭其煩，不斷地重覆「身行、心行」，因為這些是非常重要的觀念。

什麼叫「身行」？為什麼當下的坐姿有這樣獨特的觸感？因為內在有些活動，包括呼吸的方法、使用肌肉的模式，與地心引力隱隱約約在抗衡的拉扯。這些動作在影響著、在製造出當下坐姿的感覺，這叫「身行」。

「心行」就是：那些架構起、影響著、製造出當下內心狀態的活動方式。

第一、 第二個技巧：呼吸之間感受喜、感受樂

受念住前兩個技巧是感受喜、感受樂，為什麼這麼特別？這裡面的邏輯是什麼？受的範圍有苦痛、不舒服，可是佛陀教的禪法，特別強調：要培養對於健康的喜跟樂的敏感度，這一點非常重要。大部分南傳的禪觀教導的是修直觀，根據佛經的講法，那不是有效率的方法。最舒適、簡易，最有效率、最有能量的做法是：在學習建立更舒暢、更健康的身心環境的過程中，了解活動跟苦之間的關連。

世俗的人也都在追求快樂，可是在追求的過程，沒有足夠的能力去觀察：活動跟喜、樂之間的關連性在什麼地方？更重要的

是：沒有能力觀察到，所有動作的無常，以及需要耗力的極限性。因而對動作產生出離心，不依附任何種的動作，就連對善巧的動作，內心都有一份超然、不依附的空間：這是修受念住來通達出世間法的關鍵。

如何體驗喜、體驗樂？

佛陀提供了非常多的工具，可以從不同的角度探索。如果已知的幾個技巧用不上手，請不要吝於發問。懂得發問，是為了自己的長夜安樂而在探尋，這是好的學習方法，這樣的人是有品德的人。

一個很簡單的體驗喜跟樂的技巧：特別去留意，呼跟吸是如何地讓人有一種提昇、心量開闊的感覺。這一點都不玄，可以從很基礎、很簡單的地方做起。例如，有時人在苦悶，或是在一個地方久坐、悶了，會「唉～」。光是這樣的「唉～」，就是一個減苦的動作，就是嘗試著要舒緩內心的壓力感。在動作的過程中，看到苦悶的減緩，裡面就有喜跟樂。

佛教講的喜跟樂有深、有淺，可以從許多不同的角度去下手、去體會。光是能夠體會到，當下的每一個呼、每一個吸，可以讓精神更加明亮，知覺度更加敏感，那就叫做「喜」。好比說，刻意帶著慈心～一種友善的態度來靜坐。也就是說，面對境界的方法，刻意帶著一種友善、微笑、同情、了解、接納...等正面的意向。

在面對身體的不舒服感時，也可以很幽默地，喔～、就是這麼一回事！你是有足夠的心量來包容它，那只是大自然的現象而已。你不會因此而著惱或自責，而是很有耐心地：看看我是怎麼跟境界相處？正面、積極的從中了解，心如何對不舒適感起反應的模式。例如：真好、疼痛又來光臨了，又是個學習的機會！

這不是為了要有學習的機會，故意讓自己痛。有舒服的經驗產生、真好，又一個學習的機會，可以觀察內心怎麼跟舒服感互動。有苦痛的經驗產生、真好，有這樣的苦痛的經驗，當下是清醒的，是有意願要學習的。用歡欣的態度，去面對當下的經驗，就是一種慈心。

「喜」的巴利文“*pīti*”，它可以從細微處獲得，重點不是要得到多大的喜。把目標放在要製造出很大、很特別的喜，就很容易有挫折感、壓力感。很容易產生自己修行很爛、很沒有用...等的思維。不管多麼微薄、看似平凡的舒暢，都能夠珍惜、品味，很由衷的浸淫其中。在原始佛法裡，快樂的觀念就像是肌肉，愈用它、它就愈發達。世間的慣性也是如此，透過重覆地練習，而變得開始懂得欣賞它。

就像小孩子第一次坐雲霄飛車，可能很害怕、很緊張。對他而言，那可能是很不舒服的經驗，因為他一邊坐一邊聯想到很可怕的事情。若是多幾次帶他，每一次都笑開懷的給他看，一邊跟他開玩笑說：yeh！真棒！我們要渡假囉！他在接觸雲霄飛車時的身行跟心行，是比較放鬆、開放、接納的，他就容易去做正面的聯想。他比較容易採用歡欣、開放的方式，來迎接這個經驗。人在這樣的狀況之中，就會容易喜歡這個經驗。

回憶起過去，你為什麼開始對煮菜、爬山、種菜...等活動產生興趣？就是因為某一種接納經驗的方式，開始產生出樂趣～樂的受。慢慢的，把樂受跟活動連結在一起，興趣就是這樣培養的。我們在這個地方，要培養對喜跟樂的敏感度。培養更高

級的嗜好，要先學會高級的嗜好，之後，才有能力做更高的功夫，學會就連對喜跟樂都不依附。

但是，在這過程中，一定要非常慷慨、大方地讓自己充滿喜樂。盡情、盡量地浸淫在更高等的喜樂中。佛陀說：跟欲以及五蓋無關的樂，不要害怕它、不要排斥它。而是要歡迎它、充分地開展它。

喜跟樂的差異

一個很簡單的方法，分別喜跟樂的差異：可以用一種很傳神的、巴利文的發音，唸出喜跟樂的特質。“*pīti*”唸成“*pīti~pīti~*”（音調上揚），有一種振奮、提神的特質；“*sukha*”唸成“*su~kha~*”（音調沉穩），有一種爽快、深度滿足感的特質。

不需要刻意地、百分之百清楚喜跟樂，而是用自己的方式，很由衷、詳盡地，去體會不同種喜樂的成就方式。這樣就好、這樣就是對的。

第三個技巧：觀察心行

「觀察心行」，在此處有一個特別重要的意涵，是指：你是透過什麼活動，在製造、在保持著喜跟樂的感覺？也就是說，你現在為什麼會喜？因為你刻意地用某一種精神狀況，在面對當下；你刻意地用某一個角度，在品味當下。觀察那些，在產生出、在維持著喜跟樂的感覺的活動。在這個地方觀察心行，看內心對當下舒適感的反應模式是什麼？

有可能是體驗到“*sukha*”，那個主觀的呈現是不一樣的。有的時候，想蘊呈現的反應模式，好像是貓咪，到處繞一繞、靠一靠，找尋舒服的地方。找到它感覺夠舒服的位置，不是一股腦就躺下來，還要這搓搓、那磨磨，確定夠舒適了，才臥躺下來。心也是如此，在面對舒暢的感覺時，也是跟舒暢感互動著，這就是「觀察心行」。

如果沒有禪修的基礎，靜坐時不知道如何培養喜樂，甚至有可能坐立不安，觀察心行時，可以去留意坐立不安的用力感。坐立不安不是被動地發生在你身上，而是你必須去參與的。要花

力氣，才能夠坐立不安、才能夠製造出念頭、讓腦筋亂哄哄。
去留意、感覺，這是一個使力、用力、衝動…。

第四個技巧：令心行祥和、令心行休息

整個佛教的解脫心法，就是：放下造成負擔的活動方式，慢慢去調、調…，同樣是可深可淺。

好比說，我今天要讓自己歡喜，讓心打開來，其中的一個方法就是：透過正面的想事情。每一次只要想到：我的老師們；我所屬於的傳承，是尊貴、光明、耀眼的；每一位祖師爺，都是內心徹底離垢的大成就者。要有足夠的福報，才能夠接近這樣的人，才能夠看到～原來人是可以清淨，原來心是可以無瑕的。只要想到這一點，就覺得自己何其幸運，居然有這樣的根器，能夠被這些老師們當作是學生，這樣子的教導。

當你這樣想，心就會得到鼓舞，感覺到身心充滿正面的能量。可是，這樣的技巧是否還有調整的空間？當然有！這樣子想，

頭一分鐘精神飽滿、很有鬥志；想三分鐘，力道就開始減弱了；想五分鐘，有點累了、厭煩了。所有的動作，都有這樣的特質。

佛教講的架構法，是因為意志在維持。意志需要用力，所以沒有辦法無止盡地延續下去。任何種的執著、自我感，都是如此。看到這一點，自然就離了，不想再這樣下去。有更輕鬆的靜坐方法，不必要憶念我的老師，而是更單純地跟當下相處，那是更節省能源的安住之道。這就是一種「心行休息」的具體例子。

如果覺得這個例子，無法銜接平日靜坐的方法，還有呼吸的方法。光是呼吸就可以體驗到喜樂。在呼吸裡，調整呼吸製造出喜樂的方式，能否更省力？去揣摩，如何是更有效率的呼吸方法？好比說，一開始時，吸氣、吸進氣流，精神為之光亮～喜。每一次吐氣，感覺舒暢，感覺體內的負擔、憂惱，隨著氣流瓦解掉。

透過探索、觀察，發現：我真的需要這樣子，才能夠製造出喜樂嗎？能不能連這樣的力氣都不要花？就只是坐在這裡，全

身近乎無力地，允許氣流從毛細孔進～出～。如果覺得這樣還太深，怎麼樣可以是更輕鬆、更省力的呼吸法？

隨著更省力、更輕鬆，發現喜跟樂，變得更深邃、更滿足了。即使喜跟樂消失了，都沒有關係，接下來的寧靜，是更深邃的休息、更大的樂，那是另外一種樂。

就從這樣的角度，去修學受念住。

【受念住靜坐練習】

靜坐之前，先拉拉筋、做幾個深呼吸。

在做暖身運動的同時，把心從世間、複雜的，擔憂、不足的狀況，帶回到當前簡單的觸感：肌肉的使用，呼吸貫注、充遍身體的每一個角落。

覺得剛才講的技巧都聽不太懂，就算整個靜坐的過程，都在調整坐姿，那也都很好。去觀察：坐在這個地方，在呼吸的身體，當下具體的感覺。

透過這樣的觸感的觀察，去調整坐姿。

記得我們之前提到的，腰椎自然的弧度。

什麼樣的坐姿，允許呼吸的波浪，更無礙的擴展到身體不同的角落？

可以同時進行第一跟第二階，在呼吸之中，探索、品嚐不同種程度的喜跟樂。

可以是非常簡單的，把複雜的心簡化、帶到當前的觸感來；

然後，安住於正在放鬆中的身體。

光是這樣做，你可能已經感覺到，身體內在的酥麻感。

可能感覺得到，當心如此的安住、休息，內在的細胞就活絡了起來。

甚至可以透過一個轉念、一個思考的角度：何其有幸啊！

跟一群認真追尋佛法的朋友們，在一個屋簷下，彼此祝福、相互支援。

在這樣的環境下用功，如此的感激、知足！

光是這樣子，就感覺到心窩打開來了。

也可以用慈心伴隨著呼吸，每一口氣的吸進跟吐出，都是善意的展現：對世間的祝福、對自己的祝福。由衷地希望自己好、希望這個世間好。

或者只是觀察，氣流跟身體摩擦的部位，不只是鼻根、鼻腔、氣管；

去留意當下，很多正在流竄的能量，跟身體摩擦那瞬間，那火花出現的滋味。

每一口吸、每一口呼，好像在身體內在推拿、按摩、擠壓。

那擠壓是舒服的，讓內在的循環更通暢；相對於擠壓的，是舒緩跟釋放。

在擠壓跟釋放之間，去品味提神跟安適的滋味。

告訴自己：這是好的！

愈熟悉、愈練習，鍛鍊起這樣的肌肉，修行就會強而有力。

即使覺得自己做得不好，也不要氣餒、不耐煩。

要知道，不耐煩跟氣餒是喜跟樂的殺手。

重點不在於自己做得多好，

而在於：繼續保持柔軟的態度，耐心、恆心，重新開始。

隨時去體會，很有耐心的那一剎那，就有喜樂。

進而探索，光是有恆心，願意重新開始；

那種篤定感、紮實感、踏實感，就有喜樂在裡面。

到處都有喜樂，只是看你能不能去發現、去品味？

鳥叫聲發生的那一瞬間，就有喜樂；

鳥叫聲消失的那一瞬間，就有喜樂。

呼吸正在進行的時候有喜樂；

呼吸在休息的時候有喜樂。

假如喜歡這樣的技巧，可以專心的、繼續做這樣的技巧。

如果不喜歡、使不上力，就換技巧、調整技巧。

或者，接下來實驗第三個階梯～觀察心行。

去留意：心現在在做什麼？

假如是正確的在用功，心就是：

正在品嚐喜樂中，正在透過某一個角度，在發覺喜樂中。

正在品嚐喜樂、浸淫喜樂，正在跟喜樂互動，正在跟喜樂做太極推手中....。

心現在在做什麼呢？

不必做到百分之百的好，不必設立不切實際的目標。

只要有在嘗試著了解心的動作，就是正確的用功了。

不用擔心了解得多深入，每一個腳步，都只是紮實的，依目前能力所及的去進行。這樣就對了，這樣就是好的！

可以一邊觀察，一邊進入第四個技巧，它都是建立在前面的基礎上。

但是，不用那麼複雜，而是更省力的跟喜樂相處。

好比說，心打開來、身體舒適了，需要很用力地滯留在其中嗎？

還是很放鬆地，允許舒適的感覺生起跟消滅？

不要拖泥帶水，跟它們不斷地拉扯。

好比說，真的需要那麼飢渴、迫不及待的，把那一口氣吞下嗎？

還是可以更充遍、更從容、更徐然的，讓這股充沛的能量，滋潤身體不同的部位？

佛經裡說，最省力的心行是「平捨」。

就是覺知到現象的生起跟消滅，內心沒有多餘的反應。

沒有想要跑過去歡迎它、擁抱它、保留它；也沒有想要排斥它、趕跑它。

只是很放鬆、很省力的，面對喜樂跟寧靜。

什麼是最省力的，跟喜樂相處的方法？

在四個技巧裡，覺得哪一個特別容易上手，是眼前的心特別需要的，可以專心的做那個技巧。或者，可以自由地遊走，去探索這幾個技巧之間，如何的相輔相成？

如果禪坐比較困難的朋友們，可以去留意：

心是如何跟不舒服在掙扎？

如何調柔用力的部分？

放下、減低對不舒服感的抵抗，去看到抵抗、排斥本身就是壓力、用力。

當抵抗、排斥減低了，壓力就減少了。

去體會什麼叫做「允許」不舒服的發生。

心念住

心念住的「心」(*citta*)有很獨特的意思，在此並非泛指所有的心。而是指「三增上學～戒、定、慧」裡的「定增上學」。有的時候，「戒、定、慧」又作「戒、心、慧」。基本上「心」跟「定」，有些時候是同義詞。

「心」的用法，在其他的佛教傳承裡，有的時候是指「心性」，有的時候特別指「覺觀的功能」。但是，在原始佛教的經典裡，「心」這個字直接跟「鍛鍊心」有關。最常使用的就是：如何透過調整、培養一些好的特質，使得主觀的狀況變得更加理想。

所謂的「理想」，可以是更寧靜，更沒有憂悲苦惱，更沒有欲貪、瞋恚等五蓋的現象。古代的印度人，在談論解脫時，講的是非常主觀的標準。這裡的「主觀」，指的是：你感覺好不好？而不是像阿布拉罕等神教所說的，解脫必須要看到上帝，必須服膺宗教聖典裡所講的，一些特殊的經驗。

印度當時有所謂的「沙門集團」，指的是：拋棄了社會既有的倫理、規範、階級制度等觀念，跑到野外、大自然，去探索真理的人。他們探索真理的標準是：我的心有多寧靜？有多舒暢？我

有多大程度，能夠脫離開苦悶等不舒服的感覺？對他們而言，心就是「修心」。

當時的婆羅門教，為了回應沙門集團的挑戰，而編寫了《奧義書》。它的基本理念就是：人有靈魂，因為物質、煩惱等原因，而被枷鎖拘蔽住，如何抽絲剝繭，層層剝開外在拘蔽的枷鎖，最後通達到赤裸裸的靈魂（或藉用中國的術語，叫「元神」），就是婆羅門的「定學」。

佛教講的三增上學～戒、定、慧，其中「定學」的內容，基本上脫離不開：當下內心的活動是什麼狀況？如何調整或放下某一些活動？使得心能夠脫離開，那一些活動所產生的束縛感。後代的佛教，受到《阿毗達磨》(論典)的影響，認為「定學」就是：心攝於一處、不動；而有觀察則稱之為「慧學」。然而，在最古老的原始經典裡，「定學」跟「慧學」並沒有明顯地區隔開來。

也就是說，在修定時、一邊在觀察，是什麼在束縛著心？什麼樣的活動使得心不寧靜？是什麼樣的心行，使得我現在沒有

快樂感？或者，快樂有受到撼動跟影響。同樣的，什麼是「慧學」？就是了解哪一些活動，在造成不快樂跟不安？

佛教講的「心增上學」，跟上述所講的觀念有關。什麼是「心念住」？就是在看：是什麼東西在綁著你的心？要透過什麼樣的調整跟放下，才能夠讓心從這些條件釋放出來？佛教的解脫學，可以從心的角度，也可以從受的角度，還可以從其他的角度來講。

心念住

「心念住」特別指的是：調整心境的技巧。在調整心境的過程中，去了解苦的心境、樂的心境，是透過什麼樣的活動所造成？如何釋放這些會製造苦的活動？

心念住的四個技巧

第一、呼吸時、體驗心境。

第二、呼吸時、令心歡喜。(或令心雀躍、令心滿足、令心有能量、令心提攜等。)

第三、令心穩健或令心安定。

第四、釋放心。意思是：心本來耽著於某一種活動模式中，當心不再參與那樣的活動模式時，從中釋放出來。

第一個技巧：呼吸時、體驗心境

「心念住」的原理就是：在試著調整心、釋放心之前，必須先知道，心的狀況是什麼？

例如靜坐時，先去觀察，是什麼樣的東西在破壞、在壓制著安定感？是什麼東西在破壞清新的滋味？有可能是人在山上，看到山下的風景，感覺山下好繁華、好熱鬧；山上好無聊、好寂寞...，欲貪蓋生起。如果心有欲貪蓋，知道心當下是如何的跟欲貪蓋攪和在一起，以及它被欲貪蓋吞噬的狀況。去看欲貪蓋給心的壓力感是什麼？那重擔的滋味是什麼？這是「知道心」。

或者，沒有欲貪蓋，如實知道、感覺心脫離開飢渴。脫離開那種：帶著憧憬的眼神看著山下，渴望這一天趕快過了，可以下山去玩、去吃好吃的...等等的。那種脫離開欲貪蓋，清新、輕鬆的滋味是什麼？這叫做「了解心」。

第二、第三個技巧：呼吸時，令心歡喜、滿足；呼吸時，令心安定、穩健

「心念住」接下來的兩個技巧，可以當成是相對的技巧，就像七覺支，是三個、三個相對的。一個是特別有提攜作用，另一個是特別有安撫作用。當然，必須要先知道，當下的心境是什麼、心需要什麼？才知道什麼時候用提攜、什麼時候用安撫。

例如，有同修覺得：當下的心境很困惑，被疑惑感所盤據。一個禪修者，可以常常去練習：遇到不能解決的困惑、疑惑感時，與其把注意力放在疑惑的內容上，不如直接去觀察和解決，那個困惑的感覺。許多時候，鑽進疑惑的內容，是沒完沒了的，當你這樣想時，心滿意了；可是過一會兒，新的問題又跑出來，一直一直、不斷地滋生。

如果是「有建設性」的疑惑，好比說：心念住要怎麼修？當然就可以把注意力，放在疑惑的內容上，它直接跟活動，以及操作的技巧有關。佛陀說：跟操作技巧有關的疑惑，都是值得去解決、去找出答案來的。但是，如果超過了活動，以及技巧操作的範圍，很多問題只是浪費時間。包括：人到底有沒有佛性？世界上有沒有上帝？事物本身是空、或是有...？這類形而上的問題，佛陀一概是擱置不論的。

當你有了「空或有」、「不空不有」、「亦空亦有」等的見解時，佛陀說：當你有這樣的想蘊跟認知時，它造成你的身心什麼樣的結果？而不是去鑽進、探討這個活動背後，終究的本質是什麼？那只會增加迷惑。

「提攜心」跟我們之前談到的技巧，有異曲同工之處。實際上，四念住的作用是：互相呼應。透過身體，幫助更了解感受；也可以透過心，幫助你更了解身體。若能力所及，四個念住都去修學，會彼此相互增上。

好比在一開始修學觀察身體，對身體的敏感度，只到一定的程度。隨著對心、對內在活動方式的了解，有助於發現：原來～，

身體在對應所有的境界時，都有它獨特的觸感；原來～佛教講的我執、抓取，都不是抽象、心理的東西，而是身體上很具體的觸感。

也就是說，我執發生時，在身體會有相對應的觸感，可以在身體感受到它。反之，也可以透過身體去了解心。

「令心歡喜、令心有能量、令心提攜...」，跟之前談到的體驗喜，有很多雷同之處。在此，特別是指把心境當成是對象，像黏土般、形塑它，架構起某一種狀況。透過反覆的練習，經常很善巧地，從一個心境，轉換到另一個心境。在這過程中就可以了解：什麼叫做「四聖諦」。一個禪修者有這樣的特質，所以不容易陷入某一種心理的模式。

大部分的人，有很慣性的心理模式，整個意義感，都建立在認知的模式裡。透過禪修，常常練習很熟練地，把自己從一個心境，帶到另外一個心境。從心境中跳脫出來，就看到了：不過就是念頭、想法、觀念跟取角而已。何必為了意見不合，就跟人家打架、把別人當成是敵人？很清楚地看到：就是那樣的感覺、那樣的活動，造成所有的現象。

「心念住」包含：可以鍛鍊自己，當遇到令你著迷的影像與角度時，可以很熟練地跳脫出來。很清楚地看到，它的美貌是很膚淺的，底下是有很多很多問題的。反過來，當看到醜陋、令你厭惡的東西時，很熟練地就讓心看到，很如實、很輕鬆地接納這樣的狀況。

常常這樣的練習，會發現心變得非常乖、很聽話。像是原本很壞、很固執、很僵化、很不聽話的小孩，在這樣的教化之下，很容易就往善的方向前進。例如，現在該給心能量，一個轉念：讓心明亮吧！馬上就精神飽滿。需要安撫下來、放鬆一點，馬上躁動感就釋放了。

透過這樣的熟練、善巧，就能夠體會到，人的轉變是在一念之間、一瞬之間。聽起來好難、其實並不。要是能夠看到，當下的心境跟情緒，一定是透過某一種模式，才能夠維持，只要一停止這樣的模式，馬上就質變、瓦解。

遇到有人在發脾氣，一般人會說：給他一個小時吧！一個小時後再去找他。可是，真的需要一個小時氣才會消嗎？其實，儘管發脾氣的力道（衝動感）還在，只要參與的方式改變了，在一

秒鐘之內，力道就瞬間轉弱了。忽然之間就釜底抽薪了，苦也是如此！常常跟心玩這樣的遊戲，就會發現：所有痛苦的產生，都是因為參與；都帶有意志的成分，當你不再跟它攪和在一起，它就瞬間變質了。

即使做不到瞬間從有到無，起碼可以做到，瞬間從100分到99分，每個人都可以做得得到。本來很急躁的，提醒自己：注意一下呼吸對身體的滋潤感，100分的急躁，馬上就變為99分了。這就是瞬間轉變的意思。從這裡可以了解到，放下只是一念之間、是再單純不過的事情。這是第三個技巧：「安撫」。

原始佛法的智慧

心有的時候需要「安撫」，有的時候需要的是「提攜」。知道當下的心，需要的是什麼？懂得調整，能夠觀察到調整後的效應，藉此讓技巧更精純化、更有效率，這叫「智慧」。我們一而再地提及：原始佛法的智慧，從來都不跟世界觀，以及玄虛的東西有關，從來都是選擇快樂、放開痛苦。這一點非常的重要！

好比說，早上起床的那一瞬間，提醒自己：跟清醒相處，不要跟昏鈍為伍。清醒是寶貴的，好好地珍惜、發展，可以長夜利樂自己、保護自己。世間有太多的不可靠，父母、子女...，包括信仰中的佛菩薩都不可靠。在這個有為的世間，勉強可靠的，就是內心培養的這些特質。當一口氣不來，影響著你長遠幸福的，是：你有多少的正知、正念、勇敢和果決力...等。然而，最終這些也是不可靠的。這些都還是無常的心行，卻也是通往解脫必要的工具。

心念住的技巧，除了提攜跟安撫，還有其他調整心的方式。就像身念住裡，觀察呼吸的長跟短，不是只注意長、短。還包括注意呼吸的深、淺，使用肌肉的部位等等，它只是用簡略的方式告訴你，有這樣的調整方法。心念住也是如此。

如何去看到，美麗的、令你著迷的相，背後的東西呢？嘗試換一個角度來看。看看能不能因為角度的更換，減少內心著迷、沈滯的力量。

就像以前有位禪修的朋友，嚮往修行生活，毅然決然地放棄了高薪的工作，去到夏威夷的鄉下。過著以車為屋、公廁為澡堂

的日子，成天在海灘上，靜坐、經行、打太極拳、練瑜珈術。他年輕貌美的瑜珈老師，覺得他很特別，邀他一起參加森林瑜珈天體營，活動結束，什麼事也沒發生。

有朋友問他：你是怎麼面對那樣的情境？他說：並不是我覺得瑜珈老師不美麗，而是進一步地想：當我要負責任...，接下來要照顧她，我得去賺錢，得放棄現在神仙般的生活。還有，她發脾氣的樣子，現在她是對我很好，以後看我一天到晚耗在家裡、不務正業，她就埋怨...。一想到這些，覺得自己招惹不起！

然而，有的人著迷的程度更深，光是這樣取角，對心行是沒有用的。要找出一個能夠幫助你，更全面地看清事物的方式，包括善用自己的五根。修不淨觀不是只有用眼根。我們以前修不淨觀，坐在馬桶旁看自己的大便，不只是看，手還要去摸、捏、抓、聞，原來～沒有咬碎的玉米是長這樣...。當然，要洗手、要講究衛生。

一般人一聽到這個，就覺得很噁心。我們每天跟這些東西住在一起，都不噁心，拿在手上就覺得噁心？一發現到內心對什麼

東西著迷、有迷想，針對著那個盲點，從反覆、反覆的角度，通透地看清它。

相反的，對厭惡、噁心的東西，如何用平捨心來面對它？很多人聽到我講糞便，眉頭就皺起來～「身行」，身體在對影像、記憶起反應。留意到這一點，換一種方式，來面對腦海中的記憶、情境。不是要對大便無動於衷，而是去調整。光是去分別什麼是多餘的用力，什麼是沒有必要的苦，就會學到很多。

「提攜心、安撫心」的最終目的，是要讓心不斷、不斷地，從它依附的東西超越出來（心念住的最後一階）。每個人的心，在沒有經驗涅槃之前，一定有個落腳之處～「我、我的」。這是人家碰不得的，自我感的落腳之處若被觸及、被挑戰，會很不舒服的。

落腳之處還包括：宗教信仰、對個人成就的得意等等。朋友們抓住你的性格，講話就順著你的所好，知道你哪個部分碰不得、哪個部分去逢迎，你就認為那是你的好朋友，世俗人就是如此。

初果聖者跟四果阿羅漢的差異性

心的落腳處若在初禪，很輕鬆、愉快、很有飽足感，熟練之後，一整天都在裡面也不會疲勞、厭倦。要超越初禪，就要看到初禪也是無常、用力的狀態，心裡面保持距離。光是保持距離，參與的程度就不一樣了。

初果的聖人跟四果阿羅漢，兩者都看到：自我感是透過活動產生的，不管是任何種的自我感，都是危險的，終究是不可依靠的。對任何種的自我感，都有一種警覺，都保持距離。

但是初果的人，有十分之一的心是放在自我感裡面，一隻腳還在那裡進進出出。因為還有這樣的參與程度，所以還有一個程度的苦。不像阿羅漢，所有要依靠的衝動、需要，完全都淨化了。面對所有的「色、受、想、行、識」所產生出來的現象，不再會有盤據的反應，不會產生任何參與的需求。

不用覺得這樣的境界太高、做不到，任何程度的釋放心，都叫「釋放心」。包括平常走路時，發現自己匆匆忙忙的，就可以調整。釋放開匆忙、衝動，讓自己更和緩，把心從匆忙中釋放出來，就在修「釋放心」。

再怎麼忙，記得在日常生活中，常常提醒自己：做這個非常好！

「M & M」禪修法

我有位亦師亦友的老師～羅侯羅比丘，教在家人的禪修方法，叫“M & M”。他的“M & M”是：“a minute of meditation; a moment of meditation”；一分鐘禪修法、片刻禪修法。在日常生活中，講話、做事、走路...，一想到，就可利用一分鐘，乃至五秒鐘的時間禪修，暫時放下眼前的事。

【心念住靜坐練習】

把注意力從複雜的思慮，帶到當下的心境，留意一下，感知到什麼？心的狀況如何？就如同人家問你：“How are you？”你好嗎？你怎麼知道的？就是這樣子！

心如果有對欲樂的飢渴，知道心有對欲樂的飢渴；

沒有對欲樂的飢渴，就知道心是從飢渴感中釋放出來，是自由的狀態。

如果不耐煩、瞋忿、不諒解；或者是，沒有那樣的狀況。

躁動不安、坐立不安、散亂；或者是沒有那些狀況的輕鬆與清新。

有昏鈍、無聊、欠缺能量；或者是沒有這樣的狀況。

猶豫不決或是沒有猶豫不決；果敢、認真、just do it, 這樣的態度。

心是遼闊還是狹窄？心是感覺高昂還是低沉？有樂趣還是沒有樂趣？

心是安定還是不安定？若是安定，安定到什麼程度？

若是不安定，不安定到什麼程度？

這是瞬息萬變的，繼續看，不必急著下結論。

繼續看：當下的，正在進行中的心境。

如果覺得以上太複雜了，可以很簡單地去留意，當下有多少的坐立不安？

光是留意這一點就好。

沒有坐立不安，去看多大程度的沒有坐立不安？

去品味沒有坐立不安的滋味是什麼？

去品味坐立不安的滋味是什麼？

好好學習跟心相處，非常熟悉、深入地去體會它。

這就是你認為的自我？這就是你認為的家？一定要把它看清楚。

這就是你所有的「在乎、不在乎；要、不要」的立基之處？

看看當下的心，需要做什麼樣的調整？

是欠缺能量，還是能量過剩？

當下的心境中，哪一種活動是最大的負擔？針對這些問題來做調整。

最簡單的調整方法，就是透過呼吸。

如果心處在沉悶的狀態，刻意地去感受呼吸讓身體充滿能量；

非常周遍、深入地在滋潤著每一個細胞。

正面的能量貫注到細胞裡，每一個細胞都在微微地顫抖著。

感受得到一連串，酥麻、流動的觸感。

如果當下的心是能量過剩的，就採取安撫自心的方法；

把心刻意地從不理想的狀況，調整到比較通暢、光亮、省力、清醒的狀況。

一個簡單的技巧就是：

呼吸時，特別去留意每一口氣息，是如何在緩解內在的壓力？

如何在消化、瓦解身體內在背負的負擔感？

每一口氣，都是負擔感的被瓦解。

也可以透過一些特別的想：

想像慈母的手安撫著自己；想像自己的手在安撫著自己；

很溫柔地跟自己說：乖！聽話、不用急，耐心一點、放鬆一點

...。

除了這樣想之外，很具體地去感覺，心境上、觸感上有什麼樣的變化。

不是只是空想，而是從頭到尾，具體地將注意力建基在觸感上。

看看心是否漸漸地被誘導到，比較平衡、比較好的，跟禪那相應的心境。

在細微處、小心謹慎地，讓心處在最佳狀況，精神飽滿、警醒力高亢。

同時也是安適、寧靜、穩健、充滿能量的，可以跟煩惱打持久戰。

誰怕誰!?你會耗，我比你更會耗！

心念住第四個技巧：釋放心

所有四念住的最後一階，都可以跟平捨心一起修。這是一個技巧。

不管眼前面對的，是什麼樣的心境？

可能是好的心境、不好的心境；可能是令人滿意的心境、不滿意的心境。

無法改善的狀況，要學會平靜地跟它相處，允許它發生。

不迎不拒，沒有刻意要讓該境界消失，只是允許它發生。

在生的該處就滅掉，讓它自生自滅，什麼都不用做。

只是檢驗：如何更放鬆地，跟不同種心境相處？

透過平捨心來釋放，不是跟境界糾纏在一起，而是很清涼地放開來。

允許這些境界，不斷地消逝、瓦解。

這裡面沒有百分之百正確的作法，不要有壓力，不用擔心自己做得不好。

只要是嘗試著用正知正念，讓心能夠從之前的頑固、黏著中鬆脫，

就是在往正確的方向努力了。

如果人不舒服，不要憋著氣，不要忘了，你是需要呼吸的。

允許呼跟吸做為滋潤的力量，貫穿你的練習。

吸氣中，學習接納、釋放；吐氣中、學習接納、釋放。

吸氣中，去實驗、如何降低自己黏著的程度；

吐氣中，去體驗、實驗，如何的降低糾纏；

如何更乾淨地跟境界相處？

如何讓已經發生的，更徹底地穿透？

在穿透的過程，有沒有多餘的力氣，在阻隔、想保留、想推開？

很乾淨、很通徹地穿透它。允許它的來跟去。

可以專注在目前最需要的技巧上，也可以自由地，在四個技巧之中遊走。

看什麼樣的專注、遊走的方式，更有助於安定、寧靜、舒暢？

不要忘失了功課，保持正念。

記得：工作的對象是心，儘量精準地，針對這個對象做功課。

可以去留意一下，目前最障礙心的，是什麼？

好比說，有的人可能第一次靜坐這麼長，感覺到不耐煩、坐立不安。

看看如何來調整這個不耐煩跟坐立不安？

如何讓心從不耐煩的狀況中釋放出來？

記得釋放心的動作，是現在進行式。

不要覺得夠了，已經釋放了，接下來沒事做了。

繼續！不斷有新的境界又產生，繼續地觀察，心能否放下這個新的境界？

如何像一面鏡子般，清楚地反應、照耀著現象？

鏡子本身，不採取任何迎拒的動作，沒有想讓某些境界多留，或者早一點離開。

如果出現恍神、發呆的現象，記得那些提攜的動作，讓心從中釋放。

如何讓覺知更光亮、鬥志更高昂、態度更誠懇？讓注意力、精進力更持續？

需要正面、充沛的能量來提攜心，隨時隨地知道對應、放下。

做一個「聰明人」，知道如何對應，不要傻傻地、機械性的，重覆著一種專注的方法。如何讓心更平衡、更穩健？即使現在做得忙手忙腳，沒有關係；隨著熟練，心會愈來愈穩健、聽話。相信你的努力不會白費，耐心、紮實地去做！

如何保持著光明、耀眼的覺知？

同時去調整：要保持光明、耀眼的覺知，需要那麼用力嗎？

還有沒有調整的空間？

如何讓光明、耀眼的覺知不出現縫隙、漏洞，而是非常的強壯、周密？

法念住

「法念住」的「法」這個字，在梵文和巴利文裡，含意非常多。包括像真理、任務、佛法，像阿毗達摩傳承裡的極微，等等的不同的概念。可是在這裡，「法」具體的意思是指：透過佛法概念的框架，來檢驗自己的經驗。

例如，像練習觀察心有沒有離開五蓋的狀況？五蓋就是佛法的框架、佛法的觀念。如果是學習透過無常、透過四聖諦的角度來檢視經驗，都是透過佛法的框架來了解事情。「法」，特別指這樣的意涵。

佛經裡「法念住」的內容包括：七覺支，去檢查當下心裡面，哪一個覺支需要更茁壯？哪一個是很茁壯了？...等等。用這樣的方式，來檢視自己修行的進度。

用「四聖諦」來檢驗經驗

佛陀教導我們，面對經驗最有幫助的方式，就是把眼前正在經歷的狀況，看成是一系列的活動。所以，面對著一系列的活動

，你檢視的是：在這樣的活動裡，有沒有動盪不安？有沒有苦、壓迫感？只有當你留意到動作的壓迫感，你才有意欲想要淨化、超越它。人如果沒有留意到動作的壓迫感，就會樂此不疲、迷失在裡面。這是「苦諦」的觀察。

「集諦」的觀察，就是：觀察當下的苦迫感，跟自己的動作有什麼樣的關連？好比說，有可能你現在對一個事情抓得很緊，而造成煩惱。有可能你對一個事情不當的詮釋，所取的是特別會增加迷想的角度，在這樣的狀況之下，你內心的活動，加深了你的苦迫感。

「滅諦」的觀察，就是：觀察眼前的苦迫感，能不能透過動作的調整、放下，而被瓦解掉？能不能看到，原本是很散亂的，可是，你學會了從散亂中如何讓身心更統合，不被散亂搞得烏煙瘴氣的。

你看到了使用這個技巧時，散亂在眼前瓦解掉，而這樣的經驗，將幫助你更了解，往後如何更精純化地使用這個技巧。這就是四聖諦的「道諦」。它是建立在前面三個聖諦，一直透過集跟

滅、集跟滅，看到煩惱是怎麼架構起來？要怎麼瓦解？開展出的方法跟技巧。

從某個角度來講，這是很科學的，它是非常強調透過經驗、記憶、驗證。這也是為什麼，佛法修學的慧觀，不是只針對當下，它常常運用記憶力，以及規劃未來的能力。為什麼慧觀的發展需要記憶力、想像力跟規劃力？例如，今早的打坐，不管坐得好不好，你都累積了經驗，這些經驗點點滴滴的幫助你，知道往後，如何更省力地面對境界。

就像游泳，每一次的游泳，不是只是活在當下而已。如果是要參加奧林匹克比賽的游泳選手，教練會從水底，將你游泳的過程錄影下來。游完之後，跟你一起討論游泳的姿勢。同樣的力氣，手要怎麼切、怎麼扒、怎麼挖，腳要怎麼踢，才有效率？前進的力道才會快很多。

禪修也是如此。去看動作的施力點、用的勁，如何記得？熟悉？有的時候不是刻意去記，而是經驗的累積。這些都是「正念」的功能，正念都是跟記憶有關連的。

原始佛法講的「慧觀」，比較大程度像是太極拳，比較不像目前南傳禪法教的：直觀～只是觀察，一直觀無常、觀無常。練過太極拳或瑜珈術的人就曉得，練功時，要留意到身體的平衡感、肌肉的使用，力道推出去時，什麼地方要更用力？什麼地方要更減力？其中的恰巧度，就是智慧觀察的所在。

過去跟境界相處時，可能有很多的模式是製造苦的，也只有透過心，一直跟境界做推手，苦才可能減少。也很像是練合氣道，最常要練習的，就是要學摔跤。從中累積摔跤的經驗，摔到地面時，如何才能減輕撞擊？觸碰地面時，如何化解力道？才不會受傷，或是讓受傷的機率降低。

同樣的，「慧觀」就是在心裡面揣摩著、品味著、觀察著、調整著、釋放著…。

「法念住」第一個技巧：呼吸中體驗無常

「呼吸中體驗無常」，只是一個簡略了的方程式。實察上，完整一點的講這個技巧：在呼吸中，體驗任何一種經驗裡面的過患。意思是：這樣的活動方式，真的是完滿無瑕的嗎？真的是

最棒的寧靜嗎？真的沒有任何的干擾性嗎？去留意的話，就會發現：只要是架構的動作，所形成的經驗，就會有變化的特質。心夠敏銳的人，從變化中就可以看到，這都是不夠好的。

舉例形容那滋味：我在台灣讀過三、四年小學，當時只有週日休息一天。對我們而言，最快樂的一天是星期六，喔～接下來要放假了，好高興。一到星期日、就開始憂鬱了，馬上假期要結束了。

我們曾經去過接近北極的阿拉斯加，夏天有類似永晝的現象，太陽可能要到凌晨兩、三點才會下山，一大早太陽就起來了。容易被光線打擾的人，需要帶著眼罩睡覺。一年中太陽最長的一天是夏至，在台灣是不太感受得到，在阿拉斯加就很有感覺。當地的人，仰頸期盼的，就是這一天。因為一到冬天，太陽只出來兩個小時，在地平線出現一下子就下去了，人就無精打采了。又冷、又無聊，當地的人酗酒，把自己灌醉，等著夏至的來臨。一位當地的導遊告訴我，夏至一到，他就開始憂鬱症了，因為接下來的日子，每一天的白天都比前一天更短。

那滋味就是：人在快樂之中，可是覺知到那個樂感是不斷在流逝著。那樣的一種警覺性。小時候，一邊在暑假，感覺很高興，

另一邊卻在：可是有一天會結束，那只是早晚而已，就覺得這個不夠好。

聽起來好像有點在挑毛病，可是，佛陀是很不一樣的，他的標準是要：無懈可擊的快樂。任何低於標準的，他都覺得那不安全、不是安身的所在。它是會變的，可以從天堂變到地獄。知道這一點就可以理解，天堂雖然是比地獄好，但是，同樣是不安全、不是安身的所在，兩者的差別，就沒那麼大了。

要體驗經驗裡的過患，不一定要從無常的角度。有的時候，也可以從不同的角度。例如，熱衷看清涼照的人，若實際上去檢視眼睛「吃」東西的方式，會發現：它是注意力看上去，那一瞬間有亢奮感～樂。但是，幾乎是同一瞬間，亢奮感就有一點褪，更多的飢渴感生起，還要更多。注意力必須重新出發，再換一個角度看。很快地，樂馬上又消逝了，飢渴感再起。又換一個角度、再看...，不斷、不斷地重新用力、咀嚼、吞食。每一口的用力，帶來的就是一瞬間、一下子的快感。

留意一下，吃東西也是如此。咬下去、汁液出來，好吃、還要！筷子重新再出去，嘴巴重新張開、牙齒重新咀嚼。每一次的用力、調整，就是一瞬間的快樂，世間的滿足性，大多是如此。若

懂得看這樣的角度，忽然之間，有一種感覺，覺得這好像蠻無味的。覺得這是一個需要付出很龐大的代價，卻得不償失的動作。這是對「欲的樂」的一種警覺。

乃至修四念住時，最終也是用這樣的方法，來看「禪那的樂」。好比說，如何從初禪進入二禪？注意看初禪，心非常的靈活，觀、調整、淨化，觀、調整、淨化...，看著這樣的動作，發覺：其實也蠻累的。就像騎腳踏車時，你可以騎、但是歪歪斜斜的，必須一路調整，才能免於摔倒，騎起來很辛苦。初禪的滋味就是如此，要調、要想、要評估、要變化...。因為要跟著變化而變化，所以就對尋跟伺產生出厭離。

一般人，若沒有在觀內心的活動，會樂於起念頭、想事情。無聊時，若沒有網路、手機、電視，就開始空想，自己編劇、演給自己看。若是一直用這樣的方式在生活，就會在其中樂此不疲，無法體驗更高的寧靜與快樂。要如何突破呢？去留意這樣的想、這樣的自導自演，裡面有沒有苦患？就會發現到：你必須要加入、沈浸到情境，去做角色扮演，念頭才能延續，那是要花力氣的。追著念頭跑、鬧哄哄的，停都停不下來。去留意心，就連晚上睡覺，還沒有完全喪失掉覺知，半醒半睡之間，腦中

裡此起彼落，擔心這個、掛心那個…。看到：這是多餘的力氣，完全於事無補的力氣，對此產生出厭離心。

「厭離心」，簡單講就是放下負擔後的清涼、企求跟欣仰，可以透過「無常、苦、非我」來產生。佛教的「非我」，不是像後代佛教在講的「空、有」等，討論有沒有我的問題。

佛教講的非我，討論的都是：眼前的境界，值得當成自我嗎？意思是：有人誇讚你很有才華、事業做得好、修行那麼棒…！被人家稱讚時，是有快感、舒適感的，感覺被認可，我們才會洋洋得意，喜歡那樣的感覺。這個舒適感來的時候，你盤據在舒適感之中，以它做為你認知的自我，那是有快感的。

把它當作「非我」，就是心裡面有一種態度：這不值得我把它當作是落腳、盤據的地方。不值得抓取它、擁有它，不值得花力氣變成它。像以前常聽週遭的親友說：有錢最重要！因為有錢人家就尊敬你，去哪裡都被當成大爺般。某些人的生命經驗，最重要的是被左擁右護，去到哪裡，都被當成大爺般。想到過去曾經有過類似的經驗，心裡面投射出未來這樣的一個影像。「我」還要再經歷那個，「我」還要變成有錢的人。那裡面就是，想要「再變成」什麼，想要去抓一個自我位格，想要再去…。當

看到這個，當下感覺：這個不值得當成我。如果我盤據在裡面，就像在不可以蓋房屋的地方蓋房屋，它會被土石流所威脅的。這個叫做「非我想」。

它完全不是在哲學上分析：事物怎麼「緣起性空」？「我」到底存不存在？佛陀講的不是這個道理，佛陀說：「有我」是邪見，「無我」也是邪見。「非我」是一種善巧，是一個禪修的技巧。可以當做工具，拿來讓心放下一些動作。所以，可以一邊呼吸，一邊體驗這些經驗的一些特質。當留意這個特質時，心會怎樣呢？

像之前講的，人們參與自我感的方法，是牢牢的、深深的。「這個就是我！」完全把他的快樂寄託在這個地方，樂的來源都是靠這個。人們要交往時，彼此可以有很多的容忍。什麼樣的情況下一定會鬧翻、會扯破臉？就是把人家落腳的地方傷害了。傷到他的自尊時，其他都沒什麼好講的。佛法講得再怎麼好，只要讓對方感覺到，他的自我，你是不愛的，你對他的自我感是有威脅的，他就跟你豁出去了，再怎麼樣，他就可以想到最不好的。

「法念住」第二個技巧：呼吸之中體驗離欲

第二個階段，因為看到「無常、苦患、非我」，然後，有一種離欲的效果。「離欲」的意思是：迷想的程度沒有以前那麼深了，所以，參與在落腳處的力道，沒有以前那麼多了。舉一個比較粗俗的比喻，請大家姑且聽之。曾經聽一位朋友開玩笑的說：「如果想要男女朋友分手時，不那麼難過的話，就要防患於未然，同時腳踏兩條船。」這個沒了，還有另外一個。意思是，如果你的快樂全都寄託在這樣的一個地方，當快樂的來源被威脅、或被剝奪走了，那麼，人可能就崩潰了。像台灣的新聞：男女朋友分手時，男生要去把女生毀容！我不能得到妳的話，世界上沒有任何人可以得到妳！對他而言，那是他唯一懂得的滿足感的來源。所以，這個東西一受到威脅時，他就沒有其他的選擇了。

「離欲」的意思是，他可能之前還有一隻腳是踩在裡面的，可是，他同時在發展另外一個。他一邊在體驗著：透過不被這個負擔所壓制，而得到的輕鬆、自由。他的腳不是完全踩進去，

若這邊踩空了，還可以有另外一個立足的地方。慢慢的，上去、上去、上去，到涅槃的轉捩點，發現到：有立足就有擔憂。他連立足、需要仰賴什麼、需要落腳點的最原始的需求，都化解掉了。體驗到無依的自由，已經不用透過動作，而是內心所有造作的化解。自然而然就具備這種不造作的寧靜，它是不需要用什麼條件去交換的東西。

所以，第二個技巧就是：一邊呼吸、一邊去體驗，如何把那隻腳慢慢的抽離開來？「離欲」，怎麼樣讓「迷想」，讓對事物根深蒂固的著迷感，慢慢的鬆開來？看到另外一個自由的可能性。

「法念住」第三個技巧：呼吸之中體驗滅（註：不善境界的瓦解、執取的消除。）

第三個技巧：「在呼吸之中體會滅」。有許多巴利文的佛經語言，在後代都是完全的被誤解了。所以，一大堆宗派偏激的見解，認為佛陀教的法就是「小乘法」、「斷滅法」！實際上「滅」這個字講的是，很具體的「煩惱的滅」。真正的自由，談不上它有沒有滅，講不出是「有」還是「沒有」。「有」是要用力的，「沒有」也

不對，要怎麼講它？唯一的形容法，它是「自由」、「釋放」、「苦的消失」這樣就好了！

「滅」就是：看得到參與感的瓦解。因為參與感的瓦解，使得原本在參與的現象，沒辦法再延續下去。舉例而言，像最強大「欲貪」，就是「男女欲」，它的力量是非常強大的。若是懂得技巧，要超脫其實不難。佛陀說，要超脫男女欲，甚至同性之間（假設是同性戀者），對於肉體的那種亢奮等等，基本上要去留意兩個東西：「受」跟「想」。

「想」的部分：這個欲若要維持、延續，讓它發生的話，必須要保持在某種情境裡面，故意用一種想像、取角來看待事情。然而，這種想像其實是非常危脆的，像泡沫般很容易就會被戳破。它危脆到什麼地步？記得小學的時候，小朋友會暗戀（puppy love）老師。學校有位身材高大的籃球教練，班上有小女生很仰慕他：「某某老師好帥唷！」有一天，教練打球的時候，就在我們面前，不小心摔了一跤，眼鏡也掉了下來。就像瞎眼一樣，雙手在摸索、一副狼狽的樣子。我們就問這位女同學：「妳喜歡的就是他啊？」女同學說：「哪有！一點都沒有喜歡他。」馬上那種感覺就不一樣了。

我們對事物的觀點、感覺就是這樣，是由好多、好多的動作加在一起，才會有那樣的感覺。這些動作什麼東西少了、變了，那個感覺就不存在了！回憶起對於事物的美感、不淨感等等，就是這個樣子。必須要刻意的，去營造一種氣氛，刻意的讓自己進入到某種心情。這就是為什麼，約會的人一定要去有蠟燭燈火、特別氣氛的地方。若是在日光燈底下，不浪漫氣氛的地方，就～沒感覺！

禪修者看到「欲」：第一、必須很堅持用某一種想像力來參與事情～「想」，那個欲才能夠維持。第二點：「受」，指的是欲貪裡面的飢渴感，飢渴感造成亢奮。這個亢奮，是身體肌肉對應境界的方法。把這兩個東西看透了，就可以瞬間從欲之間抽離出來。瞬間的，你會看到「欲」就像佛陀講的：「欲我知汝本，汝從意想生」。欲啊！你這個傢伙，我知道你、我看透你了，我知道你的根本在哪裡？「意想」就是你的根本。「意」（巴利文*cintana*），就是透過意志的參與，「想」（巴利文*sañña*），就是想像、詮釋和取角。「欲，由意想而生」。所以，光是透過活動的調整，你就看到原本參與的、著迷的東西，它的瓦解，然後，心從中抽離。

「法念住」第四個技巧：呼吸之中體驗捨

最後一個技巧、動作：「捨」。這個字跟「慈悲喜捨」的捨不一樣的字。「捨」(*paṭinissagga*)，意思是「放下」，最終所有的動作就是學會放下。為什麼要放下？從一個角度來講，「涅槃」是最高程度的放下。涅槃不是神秘的淨土、天堂，而是終極的放下。

為什麼「涅槃是終極的放下」？第一、一般人的放下，是透過意志力—我要放下，裡面還有：「我不要你了！」這樣的動作。可是有一種放下，是沒有透過這樣子用力的。要如何體會這樣的放下呢？其中的一個方法是，把出離心、厭離心修到滾瓜爛熟，內心完全不受到飢渴感的逼迫。沒有飢渴感的逼迫時，自然能夠體會到，不透過「欲意」而去追、抓，或推開什麼東西，那樣的狀態。

同樣的，跟其他的念住一樣，不要聽到這個就像好高喔，我做不到！它是可以在每一個程度，都可以修的。包括像什麼樣的放下呢？如果在靜坐時，打了一個妄念，放下它！才剛放下、馬上妄念又起來了，再重新練習、再放下它。它又再起來，我再放下它。它起來1千次，就把它放下1千次。你就練了1千次

的法念住，那功夫就很強了！若在1千個念頭裡練習法念住，你已經不一樣了。

不要小看這些動作。每一個體驗無常，每一個體驗離欲，每一個體驗滅，每一個體驗放下，都在鍛鍊肌肉，力氣都不會白費掉。所以，不要挫折、不要覺得難，修行是一步一腳印，很紮實的往這個方向。只要這麼做，朝行道，暮必得昇進；暮行道，朝必得昇進。一定會進步的。

【問 答】

問：請問「內法」與「外法」，指的是什麼？

答：不同的經講的不太一樣，如果是《大念處經》講的就是：可以觀別人。很多人都以為，佛教的「直觀」，只是針對當下，針對自己的心。其實佛法的觀照是很多元的。人，有的時候是看到別人做錯事而學會、得到警醒。不一定要自己去做錯事。

有的時候，光是看到世間的人，貪瞋交織的互動模式，花力氣為了彼此的尊嚴，為了要讓彼此能夠透過合作，來增大化欲

樂。那種無謂與疲勞，即使自己沒有經驗，光是看到這樣子就會有厭離心。

修不淨觀，是可以透過觀別人的身體，而觀到自己的身體。也就是說，佛法的「慧觀」、「出離心」增生的方法，不止是當下。當下是很重要的，一定要練怎麼觀察當下，怎麼跟自身相處。可是，同時可以輔佐以記憶，回想過去發生的事情，推理未來會發生什麼事情。

觀察其他的人的動作，假如你的心是放在「我要成為一個更好的老師」來瞭解別人的心。你可以透過瞭解自己內心的活動，觀察別人內心的活動，而對於別人的行為模式非常瞭解，其深度可以像是神通一樣。看到別人一個簡單的動作，就知道他有什麼狀況：他的靜坐遇到什麼樣的困難？他這樣子有沒有真的懂？等等。

如果常做這樣的練習，就可以愈來愈不需要仰賴制式的觀念，直覺會變得比較可靠。不是百分之百可靠，它還是有為法，不要太相信直覺，但它會愈來愈敏銳，所提供的資訊，也會愈來愈可靠。

問：五蓋生起時，也是以放下來處理嗎？要配合呼吸來進行嗎？

答：如果真的不知道更好的方法，就用笨方法，每一次起來、不要理會它。四念住在別的經典裡面，例如在《念住經》，它就沒有配合呼吸，而是直接去做這些動作技巧。但是，在《中部118經》、《安那般那念住經》裡，它就是配合呼吸，可以依自己的需求、自行選擇。

呼吸可以貫穿、提醒，有助於正念。在觀的時候，有時會有點發呆了，如果背景中有一個：「吸氣中正在進行式、吐氣中正在進行式」。提醒著：眼前的功課是什麼？而且，這裡面是有波浪的。在吸氣時，放下的感覺是怎麼樣的？吐氣時，放下的感覺是怎麼樣的？膨脹與收縮，在做這個技巧的時候，力道怎麼調柔？從中就可以體會：動、靜；緊、鬆，人在不同場合裡，如何拿捏、遊走、變化。

問：在「法念住」裡有提到「抽離自我」，可否舉例說明？

答：例如，當別人稱讚我們的時候，你怎麼事業做得那麼大，好行喔！這時，若有產生洋洋得意的感覺，反觀一下：這樣子

的東西，真的是我要的嗎？因為，如果別人因為你很會做生意、事業做得很大，而欣賞你，那表示你的壓力很大啦。生意不是每一天都一樣賺錢，哪一天，業績比較不好了，遇到人，有點躲躲藏藏的。人家問你：最近好不好？「...不錯啦，好啦...！」要維持那種行為模式，是很累的事情。

如果不是做生意，像我們在學術界，人家稱讚你：「哇！學問好多喔。可以去學術會議發表...」真的那麼好嗎？學問這個東西，永遠都是一山還比一山高。文人相忌，你懂這邊多一點，人家在那一邊比你懂得多很多，人家永遠都可以找出你論點的漏洞來。如果你的快樂是來自，人家看我有沒有學問，你要保持這個、加深這個，是很耗力氣的。有必要那麼在乎這些嗎？釋放開來。能不能夠不在乎這樣的位格，還可以自給自足？

問：這是從「非我」的角度看，能不能從「苦」的角度來看？

答：是，不管你建立起的是什麼自我，一定是一種用力的動作。一定是要繼續做這樣子的方式，維持著這樣子的形象、功能。透過這樣的看，看到需要透過用力去維持的東西，都是而不可靠，都有壓力感。

問：就像老師曾舉例，提到參加party的女性，老是要補粧，為了維持美好的形象讓人家欣賞，那是很累人的？

答：這邊的意思，並不表示學佛的人一定不能化粧。要看個人取捨，心境到一個不同的地方，需求與活動模式就不一樣。佛法的方式，是尊重你當下想要的東西。人是沒有辦法勉強的，體驗到再怎麼好的東西，我再怎麼跟你講：「真的，太棒了，世界上沒有其他的東西，比這個更棒！」你不會相信的。

英文說：“The heart wants what the heart wants.”心要的就是心所要的。曾經聽過一個笑話，老和尚跟小沙彌說：「女人都是老虎喔！老虎很可怕喔。」小沙彌下山去玩，回來後，老和尚問他說：「山下怎麼樣啊？」小沙彌說：「老虎好可愛喔！」

“The heart wants what the heart wants.”在這邊的意思是，依著目前的狀況，去看到：什麼樣的負擔，是你有能力鬆開的？看得到、體驗得到：這是一個負擔。所以，心有一個更淨化的空間。

【法念住靜坐練習】

「法念住」的運用是很靈巧的，基本上，所有的場合都可以找得到使用的角度。我們在這裡只介紹其中的一種，特別針對「五蓋」來修學法念住。

一邊靜坐一邊檢查著：現在遇到的障礙是什麼？

例如：昏沉、散亂的感覺，不耐煩的感覺，或是對五欲的飢渴感...

面對這些蓋障，你可以怎麼做呢？

特別去感受你的心在參與這個蓋障裡面，

它的耗力、耗神地隨著念頭跑。

盲目的被自己的白日夢，颳捲到不知往何處去的辛苦！

讓心去感受這個苦患。

吸氣間體驗，對於這個重擔的覺醒：這是一個重擔！

呼氣間體驗，對於這個重擔的覺醒：這是一個重擔！

吸氣間～體驗到這個重擔的瓦解，選擇不參與！

呼氣間～體驗這個重擔的瓦解，內心是很清淨的，是沒有五蓋的。

如果與色界的法相應，可以只是單純地玩味著、體會著，什麼是更乾淨的放下？如同先前講的，四念住的最後一個技巧，都可以透過「平捨」來修學。

如果當下內心沒有五蓋，可以利用這個時間，鍛鍊平捨力。

外在的聲音接觸到心裡的那一瞬間，伴隨著：舒適、不舒適、中性。

念頭出現在心中，伴隨著：舒適、不舒適、中性這些不同種的受產生時，

看看內心有沒有在對它們歡迎、擁抱？

在滯留、在拉扯、在抵抗？

或是逃跑、在排斥？

要怎麼樣，才能夠更清淨地跟這些境界相處？

就是允許這些境界的「發生」與「消滅」，這裡面沒有多餘的拉扯動作。

如果在禪修裡面，你特別感受到某一種障礙：

因為身體痛所以不耐煩；因為心裡鬧哄哄的，所以散亂等等。

去體會「五蓋」是一個重擔，去體會「五蓋」是一個包袱；

看到「五蓋」是不值得去把它扛起來的。

因為這樣的覺醒，心甘願地脫離五蓋的束縛。

五蓋的力道瞬間減弱、瞬間瓦解，在這個過程去體會它，同樣的，是正在進行式。

一邊坐一邊觀察：有沒有新的五蓋會產生？

剛剛的五蓋已經沒問題，現在已經沒有五蓋了，那就避免新的五蓋產生。

需要的時候，隨時都可以調整一下坐姿。

讓呼吸正面的能量更通暢，從身體不同的角落滋潤身心。

心是可以非常的認真、用功、鬥志高昂的。

身體是可以非常的放鬆、非常舒適、非常省力的。

我們有什麼五蓋的話，可以靜靜的品味著經驗的流逝。

如何的用「平捨心」，來面對這些不斷流逝的經驗？

不斷流逝的觸覺？不斷流逝的心法？

去體會：

世間沒有一個現象，真的是負擔。

當你把它扛起來的時候，它才是負擔。

認真的去體會：

跟境界在推手的那些過程，怎麼樣才是放下？

怎麼樣是更乾淨的允許～？

當下開始感覺到坐立不安、感覺到無聊，

提醒自己：這一個非常好的練習機會。

馬上利用這個機會去看：

面對身體不舒服的感覺、煩躁感，隱隱約約跟它在拉扯、在抵抗。

去感覺它的負擔，去感覺它是於事無補的，只是讓你苦上加苦。

看到：光是能夠這樣子的認知，坐立不安的力道，瞬間就減弱了，

在你眼前就開始瓦解，重覆這樣子的練習！

不要在心裡想：等到舒服的時候才開始修行，等到回家以後才開始修行。

就是現在！這樣的波羅蜜，這樣的資糧，就是現在！

不要等了！現在就是最好的機會，好好地實驗一下，法念住的技巧。

我可以把它運用到多淋漓盡致？立刻在這個地方體驗到：化解苦。

面對著身體的不舒服，我有多少的不耐煩？有多少的抵抗在跟它推？

感受一下那種推逼跟抵抗的負擔，選擇不去把這樣的包袱扛起來。

身體的不舒服，只是身體的不舒服。

認真的面對這個不舒服感，不要讓這個不舒服感產生出五蓋來。

人是有可能在面對不舒服感時，

仍然不散亂，沒有不耐煩，沒多餘的抵抗。

眼前不舒服能夠充分的消滅，不用去把它從上一秒鐘扛到下一秒鐘。

你不用把它扛起來！

不舒服只是單純在那裡生滅，不用鑽進去把它扛起來，變成你的負擔。

保持著耐心的、高度的戰鬥力，要相信：

在面對這樣小的不舒服，所培養起來的功力，
以後就能幫助你去面對，比這個大許多倍的痛苦。
面對著眼前這樣的不舒服，這是個很好的機會。
以正面的方式來迎接它！

【迴 向】

嘗試著用慈和的心念來包圍著自己。

所謂「慈和的心念」，就是：

「非常的愛惜、尊重自己」的心。

很由衷地「希望自己好」的心。

請在心裡面跟著我一起默念：

我是尊貴的 我是可愛的 我是值得被救渡的

希望我 為了我的長夜安樂的幸福 而努力

我是尊貴的 我是可愛的

一個愛自己的人 不要跟罪惡跟污染 糾纏在一起

希望我獲得快樂 希望我遠離痛苦

希望我的努力 能夠得到大果大福利

不管我過去 曾經做過什麼事情

我都原諒我自己 我都愛惜我自己

知道自己是可得救的

希望所有眾生都快樂

希望所有的眾生都遠離痛苦

希望所有的眾生

都能夠依循著他們自己的努力

而得到他們要的幸福