

三 学

善戒法师 著

(1) 致善戒法师的感谢函

我想从内心里由衷地表达对善戒法师的感恩和谢意。在这七个月相处的日子里，善戒法师给我生命中带来很多的快乐。

我过去时常参加善戒法师的禅修营和聆听法师的佛法光碟，我也常常从中获得意想不到的疗效，身心感到无比的舒畅。不知怎么的，我觉得我和法师有一种特殊的联系（或许是前世的因缘），因为简单的佛法劝导，只要经过法师的点醒，就很容易地深入我的内心并带来无穷快乐，虽然同样的东西我曾从其他老师处听到过。法师通过自己富于实践的经验所诠释和传达的佛法是如此的清楚，容易明白和具有启发性。

很多时候，当我感到被烦恼所征服时，或者事情发展得不顺利时，我便会自然地求救于法师的书或光碟帮我度过难关，而且每次都应验。这就好像生病时服药而痊愈一样。

我还记得一件发生于去年七月的事，我因为癌症而必须动一个大手术。我独自一个人在医院的候诊室里待了几个小时，等候护士来带我去手术室。猜猜我带什么到医院？法师的英语著作：《揭开身心的奥秘》。

我特地安排自己一个人等待数小时只是为了能够读这本书（虽然我已经读了一遍）。因为我的心已经深深地沉浸在书里，所以等待的时间仿佛过得十分快，而且书里的内容令我内心非常的平静，我对即将到来的手术完全没有一丝的担忧或恐惧。取而代之的是全然的接受和纯善的心念。当然，我不能把书带进手术室，所以我把它留在外面。在里面时，我修习慈心禅直到她们帮我注射麻醉剂，过后我就开始失去知觉……

成功的手术让我恢复的很快。手术过后我有六个月的病假，在这一段时间里，我有了每一个星期供养法师一次午餐的机会。我和法师的人际交往才真正有了一个开始。这是一个真正“活”的佛法教育，比我从书本或光碟中学习到的更多。法师不断纠正我的缺点，有些根本是我从来不曾觉察到的。

法师教导学生的方式虽然有时非常直接，而自己往往把“我执”受到的伤害当真。可是在反省过后，能觉悟到自己的愚痴和错误，也知道这其实是修行的一部分，自己也在获益中不断成长，所以在面对挑战时应该勇往直前，否则就没有进步的空间。

回顾过去的这七个月，我在想若没有法师的引导，我真不知该如何渡过这一段身和心的煎熬。我甚至忘记了我是一个癌症病患！我现在深深地明白精神益友的重要性。只要亲近她，我们的生命便会充满了善行和方向感，也会使我们的生命更有意义。

我必须承认我不是一个好学生，因为我没完全听从老师的教导和劝告来修习。但是我知道我对佛法的了解已经加深。

感谢善戒法师！

现在我需要做的是记得把佛法落实在生活中。再一次，谢谢您我的老师，给与我护持的机会。

几个月前，有人曾经告诉我，法师“改变”了我的业力。我起初不是很明白其所以然，可是我现在明白了。通过侍候、亲近和向法师学习佛法，我在知见和精神上都逐渐有所提升。

我从法师身上学习到的最大收获是“观受”、“观缘起”、“无我”、“五蕴”，放下妄念和不要被自己的妄心所骗等。

我亦十分珍惜并愿意多多熏习法师给与我的私人劝导，如多保持正念，少说话，多观心，不要如此执着等，因为这确实可以减少生活中的痛苦。我也学习了如何享用乐受但却不执着它，同样的，也不执着苦受。

感恩！

您忠诚的弟子，2014年，马来西亚。

(2) 致善戒法师的感谢函

我住在一个小镇上，那里没有指导禅修的老师。我已经修行了数十年，但我的修行曾一度停滞不前。遇到善戒法师之后，她为我以及整个社区的禅修者重新点燃了热忱、鼓舞和活力。

法师在传授佛陀精粹教理上使用的指导方法让痛苦的终点看起来并不那么遥不可及，而且可以通过个人不懈的努力和坚持实现的。法师所教导的清晰而纯粹的佛法，犹如荒漠中的绿洲。她给予我们最珍贵的礼物，使得我们对法有了更深刻的理解。还有比这个更快乐的吗？

我们心中充满了欢乐，及对法师的无限感恩之情。短短数句表达我对法师深深的感谢，她为法奉献着自己的生命，而且定期飞往美国教导禅修、弘扬佛法。

Anna Fisher
美国

第一章

戒、定、慧三学

佛陀的教学是由三学组成的：戒学、定学、慧学。这三学也总括了八正道的内容，是唯一趣向涅槃的道路。所以，明了这三学是很重要的。

戒学

戒学是首要的。什么是戒学？戒学是自律或自我约束。了解戒学，我们从最基本的五个约束开始。

1. 不杀生

尊重有情的生命，慈悲不杀生。

2. 不偷盗

尊重他人财物，不偷盗且慷慨布施。

3. 不邪淫

尊重人与人之间的关系，知足而不沉迷于不正当的淫乐。

4. 不妄语

尊重真相，谨言实语，不撒谎。

5. 不饮酒或服食任何让人神志不清的麻醉剂和药物

尊重身心安康，不服用任何危害身心的物品，以保持正念，以免伤害他人。

那为什么我们要遵从以上的戒学呢？

第一个原因是出自于对众生的怜悯。

有不少女性向我倾诉她们童年时遭受的性侵犯。儿时不愉快的经验在她们心田里留下的痛苦回忆，导致她们在生活中时常缺乏安全感。在回忆她们痛苦的童年时，这些无辜的受害者都说：“我的父亲为了他自己的性欲而使我受到很深的伤害”。一个男人，不懂得控制自己的性欲而伤害无辜的女儿，也无形中毁了她生命里的所有快乐。想像您至爱的孩子是受害者——您会对那些没有遵守不邪淫戒的人有何感想呢？

如果你能明白自己的感受——我不希望自己或亲人被伤害——你也会明白这种相同的感受是一切不希望被伤害的众生所共有的。孔夫子说：“己所不欲，勿施于人”。为了培育对一切众生的怜悯，你便会欣然地遵守五戒。

第二个原因是因为我们明白因果法则如何运行：行善得善报，行恶得恶报。当我们造任何善或不善的业，我们行为的果报肯定会反弹回来。不善的行为会招致两个过患：现生苦果，来生苦报。

什么是现生苦果？

第一、他会被关进监牢并受种种苦刑。

在泰国，有两位在酒店做服务生的外劳。有一天，他们两人进去客人的房间服务，刚好看到一对外国男女在调情，因此引起了他们的欲火。于是他们先设计杀死了那位男生，然后再把那位女生给轮奸了。轮奸过后，为了抹杀自己的恶行，他们又把那位女生给杀死了，以免留下后患。这件事发生不久后，这两位凶手便落网，被关进监牢并受种种苦刑，甚至被判死刑。试想一下，为了一时的欲火，而犯了杀生戒及邪淫戒，最后遭受如此的苦果，是否值得呢？这叫今生受报，还有来生受报，这两位凶手犯了杀生以及邪淫戒，来生还有许多恶报等待着他们呢！

第二、他会自我谴责，一直活在懊恼中。

第三、他会受到智者的谴责。

第四、在未来世，他会出生在恶道、在地狱。

在佛陀时代，莲花色是一位比丘尼，是佛陀的上首女弟子，神通第一。当她还没有成为比丘尼时，她的表弟就非常地爱慕她。当她成为比丘尼之后，有一天，他的表弟藏在她居住的寮房里，当莲花色比丘尼一进入寮房，他就马上把门给关上，然后把莲花色比丘尼给强奸了。因为莲花色比丘尼是阿罗汉，当一个人对圣洁的圣者造出恶行，他的果报是非常严重的。所以当她的表弟的欲望得逞之后，一走出寮房就马上跌入了地狱。这样在地狱深受痛苦的煎熬，就是来生受报的例子。（法句经 69）

这就是因果法则的运行——善有善报，恶有恶报。当你在山谷喊：“小白”，它的回声也是“小白”，不会变成“小黑”。不论你相信不相信，这个法则都将继续在你的生命中运作。

遵守不杀生戒，我们的生命会被因果法则保护，得以长寿。遵守不偷盗戒，我们的财产不会被别人偷盗。约束自己不说谎，我们不会被人欺骗，同时我们也赢得了别人的信任。长寿、安全、被信任，这些不正是我们生命中追求的东西吗？

为什么戒麻醉品是善巧的呢？浅饮一口酒不碍事，但如果我们沉迷于它，所谓酒能乱性，我们就会很容易失去理智。当心失去了清明，便会在迷糊中造下不善的行为。在还没有喝醉前，我们可能不曾想要去伤害别人，可是当头脑迷醉失去了清明时，便会在迷迷糊糊的状态下，造了伤害别人的举动。所以，沉迷于麻醉品是有害的。

第三个原因是为了去掉违犯性的烦恼，也就是通过我们身体行为和语言所表现出来的粗糙烦恼。当心没有约束时，会很粗糙，并且具有侵略性，容易失控。在这样的情况下我们修习定学，这烦躁的心如何能平静下来呢？当粗糙的烦恼在日常生活中，不受戒律约束的话，要修定是非常困难的。因为不善的行为会经常在脑海中浮现，导致心坐立不安与懊悔，坐立不安和懊悔是达到深定的极大障碍。

在亚洲，戒学是修行的起步。可是在美国，多数人是从学习正念开始，然后再转回戒学。这是亚洲和西方国家文化差异导致修行学法入手的差异。

修行戒学时，我们会得到五种福佑：

1. 健康会改善。依据因果法则，不伤害别人能得到健康的保障。

2. 会获得他人信赖，得到他人的爱护，并且有好的声誉。

3. 会有很强的自信，没有恐惧。自信在一个人的生命中是十分重要的。有很多人害怕自己被杀，害怕路上被抢劫，害怕失去工作、财产或心爱的人。他们内心没有安全感，充满恐惧。为什么会这样呢？我想这是因为他们没有持守五戒的关系。可是我的美国学生反驳我说，她坚守五戒，可是心中还有很多恐惧。这或许是她对因果法则的运作缺乏信心。

不过，可以确定的是，恐惧是建立在自我中心上，而戒学是建立在对众生的爱和慈悲上，在利他多过利己的基础上，恐惧就不会因为有“我”而侵入心田。**慈悲会让心变得勇敢。**

4. 会平静地面对死亡。很多人害怕和逃避面对死亡，否定死亡并不能避免死亡的到来。如果我们相信再生，我们便会明白持戒清净会为我们好的来生铺路。许多人害怕死亡是因为他们不知来生会何去何从，他们感到迷惘，害怕将来出生在恶道如鬼道和地狱道。如果我们对自己的戒行有信心，相信自己来生会往生善道，就能平静地面对死亡，因为来生或许比今生更好。

庄子讲了《丽姬悔泣》这样一则故事：丽姬是丽戎国艾地守边疆人的女儿。晋献公伐丽戎国时俘虏了一批人，其中就有这个姑娘。因为她长相非常漂亮，被晋献公选入为姬，所以叫做丽姬。晋献公刚俘虏她时，她痛哭流涕，以为这是遭了大灾难。后来被选为姬，与晋献公同床睡觉，同吃美味佳肴，生活如在天堂，这时候，她又后悔当年的哭泣。同样，我们又怎么知道死了的人不会像丽姬那样懊悔当初，不该求生呢？如果是善业产生在善趣的话，死亡只是丢掉老旧的身躯，（用了那么久，又老又孱弱的身躯，为何还留念它），在新的地方换一个又新又强壮的身体。

5. 免除后悔。有良知的人，在造下不善的身、口、意业时，都会遭受悔恨煎熬——悔不当初。心中无喜悦可言。不后悔，在修习定学时非常重要。当回忆自己的戒学无懈可击时，就容易产生喜悦，由喜生定，心很容易就专注在所缘上。只有这样，禅修才会有成绩。在解脱道上，戒学圆满是令未成熟的心成熟的一个因素。

戒学要在心中扎根，必须培养惭和愧两种美心所。惭心所是对恶行感到厌恶。恶行包括身、口、意三方面。身的恶业有三种：杀、盗、淫；口有四种：恶口、两舌、绮语、妄语；意有三种：贪、瞋和邪见。愧心所是对恶行所带来的果报感到害怕。

佛陀说「惭与愧」是世间的护法，没有这两者，世间将走向混乱。

定学

再来就是定学。为什么要修学定呢？大多数人修学定是为了得到内心的平静，因为生活充满了太多的举旗不定、沮丧、焦虑、恐惧、不满和令人心烦的事物。然而，在佛陀的教育里，获得内心的安宁并不是修学定的唯一目的。

为什么要修学定呢？

因为有定的心能够如实知见。这就是修定最主要的目的。当然，修学定还有其他的利益，如心灵的平静，来生投生善趣和现法乐住。定力的力量也能够开展世间的神通，如宿命通——能够知道自己的过去世、天眼通——能看到众生如何依据各自的业力轮回、天耳通、他心通等等。可是，修习定学最主要的目的还是要如实知见一切现象的本质。

什么是定力？

定力是心对单一目标的统一与集中。当心不能对单一目标集中时，心是涣散和漂浮的，涣散和漂浮的心是软弱无力的。软弱无力的心如何能如实知见真实法呢？

这就好比拿一盏摇晃的油灯进入暗房，不能看清楚房间里的东西。当心不安宁或躁动时，也一样不能照见身心的实相。又或者，你想看到池底，可是池水充满泥泞，必须等泥泞沉淀才可看到池里的东西，泥泞就像是涣散心。想要得到好的定力，我们得让灯光平稳，去掉泥泞，定的修学就是如此。

根据《清净道论》，定的修学有四十种方法，比如出入息，四梵住（慈，悲，喜，舍），三十二身分，白骨观，四大分别观等。这四十种能达到定的业处，在清净道论里都有详细描述。我想要推介的是出入息，因为这种方法不仅容易学习，而且随时都用得上，因为我们无时无刻都在呼吸。即使你坐在马桶上，如果你能专注你的呼吸，就是在修出入息。

出入息

正念于出入息就是以出息与入息为心专注的所缘。把注意力放在鼻孔下方，即入息和出息的范围，注意力不要跟着呼吸上到头顶或下到腹部——因为这样会让心不稳定和阻止定力的开展。只需要全然地觉知呼吸进入和离开鼻孔的自然流动，不要尝试控制呼吸，否则你脸部和胸部都会不舒服。重要的是我们必须要保持轻松，在觉知呼吸时，不要有压力，不要造作或带着任何期待。

我们要避免精进过度导致的紧绷，如鼻子、额头和头部的紧张，会使禅修变得很不轻松。修出入息所需的精进力只是觉知和不忘失出入息，过度的用力反倒容易使心烦躁。

呼吸有时是长或短的，称为长息和短息。长息或短息是指出息或者入息的时间而言。如果用长时间来呼吸，那就是长息，反之则是短息。不要特意拉长或缩短呼吸，否则你会因此感到疲倦。让呼吸自然地发生。这就好比一个人坐在岸边看着流水，水流得缓慢或湍急都不关己，唯一要做的只是持续地看着它。

当你能够持续地注意呼吸，你就会注意到它的全息，从开始到结束。如果专注力能够这样持续不断，正念就不会忘记呼吸，反之它会沉进呼吸中。

在修学过程中，贪欲、嗔恚、掉举、昏沉和疑，这五盖一定会生起。五盖会阻碍智慧的开发和定力的开展，从而阻碍禅修的进展。对治它们的一个方法是分别用它们的相对法来取代：

- 贪欲——用不净观来对治。例如，对美食的贪欲可以想象还未把食物吞进去之前把它

吐出来，放在盘上思维它的不净和污秽处。对异性的贪婪可以思维身体的不净及三十二身分来对治。

- 嗔恚——用慈爱心和宽恕。原谅那个激怒你的人，祝福他平安快乐。智者知道自己的嗔恚才是自己的敌人，而努力征服它。只有愚者才会容许怒气在心中没有控制地滋长，既伤己，一旦无法控制也会伤人。
- 掉举，懊恼——把心专注在呼吸上，应用数息的方法，从一到五，一直重复地数，直到妄念被平息。
- 昏沉，或头脑呆慢——想象光明使心明亮，如打开眼睛看着灯光，然后心里作意：光，光，藉助明亮的光来驱除昏暗的心。
- 怀疑——这是因为不如理作意导致的疑虑。你也许怀疑自己获得定力的能力，或怀疑修定的方法。透过与资深的老师交流，怀疑可以被信心取代。

如果以上的方法都不管用，那当五盖出现时，不去理睬它们，增加精进，把注意力拉回到呼吸来。不理睬它们（五盖），也就减弱了它们对心的干扰。

一旦五盖被去除，呼吸会再次回归平静安稳，心就会沉入呼吸中。

禅相——光的呈现，可能在这个时候出现。起初，它或许是灰色的，像一团烟雾，在鼻孔附近，这叫做**遍作相**。当遍作相开始出现时，大多数禅修者会因为这特别的经验而感到兴奋或害怕，这样反而导致遍作相消失。

继续专注在呼吸上，当专注力加深时，禅相会变得稳定。这时颜色会改变，变得更白，像棉花似的。这叫做**取相**。当心保持在取相一或两个小时，它会变得清明、明亮和灿烂，这就叫做**似相**。这时，让心持续不断地锁住似相一个，两个，甚至三个小时，你会达到近行定或安止定。当定力发展到此时，喜会以不同的方式展现，比如全身好似有电波流动和身体感到轻安等。

体验了比感官快乐更宁静和愉悦的状态——心的凝聚，你可能会产生要去除低级感官快乐欲望的想法，而更愿意与安详平静的心共住。

当心安止在呼吸一段长时间后，心会变得敏锐、柔软、有伸缩性和强有力。在这个时候，定力才可以用来如实知见身心的实相。换句话说，有了这定力，我们可以引导心到慧的修学。关于正念于出入息的详细修法，请参考第二章。

慧学

当我们进行慧学的训练时，什么是我们观察的目标呢？就是任何在此刻生起的身心现象（名蕴和色蕴）。我们观察它们的生，住和灭。换句话说，我们观察无常。

色蕴（色法）

从身体现起的热，冷，流动，僵硬，麻痹和震动等都是四大的特征。身体只是世俗谛，我们观察的其实是四大即地，水，火和风的特征。

地大的特征是硬和粗。当你感受到身体的某处硬和粗时，明白这就是地大。当你感受冷和热时，这是火大。当你感到紧绷和流动性，这是水大。任何身体里面能移动的动作，如上风，下风，心跳动，呼吸等，都因为风大。这些都是四大的特征，它们并不是一个自我。

当心如此建立在四大上，智慧便会生起，了知四大不停变异的真相。热会改变，冷会改变，不舒服的感觉如粗糙，紧绷也一直在变化。看到了四大不停的变化，也就明了我们没有任何的能力控制这个变化的过程。这样的变化令人有压迫感，这种压迫感是令人难受的，是不圆满的，是苦的。这个变化过程又在我们能够主宰的范围之外，正是无我的特相。所以透过智慧能照见这身体是无常的，是痛苦的，而且没有一个自我。

具有较深的定力后，可以看见身体瓦解成众多小粒子，生灭不息。身体再也不是我们之前感觉到的那般坚固，也就是说，身体是由不断在生灭过程中的粒子所组合。没有办法可以停止这自然的生灭过程。这就叫做如实知见。

当你看到身体的实相后，你对这身体有何感觉呢？你大概不会再迷恋它。在还没有看到身体的实相前，你喜爱这个身体并且颠倒地以为这个身体是永恒的，认为它是带来快乐的源泉——你被身体的美丽所迷惑了。但是现在，透过正定、正念和智慧，你如实了知身体的实相，并对它失去了兴趣。你不再迷惑并能冷静地看待它。当你对身体不再迷恋时，你便放下对它的执着。当没有了执着，心不再因身体变老和多病而烦乱，在任何情况下，你的心都能够坚定不移。

名蕴（名法）

放下身体（色法）的执着相对之下比较容易。但是我们还必须放下对名法的执着。修行人——尤其是修行了很长时间的人——不该只觉知身体的变化，更应该观察名法，如受、想和心的种种不同状况。不知道如何观自己的名法是修行的缺陷，因为心是一切的先导，身业和口业都听从心的指挥。烦恼会带来痛苦，烦恼都是源自于心。**不能观察自心，痛苦将无止尽。**所以智慧的训练，除了观身之外，我们不能遗漏掉名法。

名法分为四种：受，想，行和识。

● 受蕴

在佛法里，受有异于英文的用语意思：情绪（emotion）。在这儿，有三种受：乐受，苦受，不苦不乐受（舍受）。这三种受都可以透过身体五根或意根去感知。

当你没有觉知到乐受生起时，会有什么发生呢？——对乐受的贪欲会延续。比如，当一个男人的眼睛看到漂亮的女孩，他体会到乐受。如果他没有觉察到乐受已生起，贪欲会趁虚而入并占据他的心，这漂亮的女孩就一直在他脑海里盘旋。如果他不懂得停止贪欲，贪欲就会增长成为执取。

执取是一个很强烈的贪欲，是一种心不善的状态，是不善的意业。这不善的意业可以造成不善的身业和口业，任何不善的身业和口业都会留下业力。这业力深埋在心流里，在适当的时机产生它的果报。平时我们或许看不到贪的倾向，可是这潜伏性的贪会在感官触到可爱的境时显现。它会占据心，让心烦乱，让心失去清明与安宁。在那一刻，对心来说，唯一重要的只是想要满足感官欲望。在这欲望的影响下，我们又会再造业。由此我们可以知道，一刻的不注意和不正念于舒服的感受，会导致乐受的恶性循环。

当不舒服的感受（苦受）生起，我们不自觉时，会有什么发生？——潜伏性的嗔恚会被激发。如果我们也没有觉察到嗔恚的生起，它就会增长，导致造作身业和口业。因为嗔恨，我们自己当下就不舒服，更糟的是，我们可能会去伤害别人，因为怒气需要宣泄。

所以，我们必须训练自己觉知受的生起，不论它是乐受，苦受或不苦不乐受。具备持续的正念，我们会看到不论是乐受或苦受，它生起便会消失。它不是永恒的。

例如你被老板责骂，你感受到苦，可是一会儿，你听到股市上升，你的苦受顿然消失，被乐受取代了。但这新的乐受会永久持续吗？你的经验告诉你不会。当条件改变时，受也跟着改变。有一个玩股票的居士告诉我说，她的感受总是随着股票的起落浮沉变化，很是难受，这不正说明受是随因缘改变的吗？如果你能从早到晚密切地观察自己的感受，你会看到它们在不断地变化。可是如果你的心是模糊不清，混混沌沌的，你会认为感受是永恒的。

智慧不仅让我们看到感受的不永恒和变迁，也让我们看到它无我的本质。受生起，只纯粹执行了它的任务。它的任务是什么？**感受所缘的可喜和不可喜之处**。什么所缘？——六尘：色，声，香，味，触，法。这六尘有它们各自的可喜或不可喜的一面。比如赞美，是讨人喜爱的声音。辱骂呢，就是不令人喜爱的声音。是谁感受声音的可喜或不可喜？是受。乐受感受赞美的可喜，苦受感受辱骂的不可喜。如果我们能够明白只有受在执行它感受的任务，我们就不会认为感受是我。这就是正见。

● 想蕴

下一个名蕴就是想蕴。‘想’意识到所缘的特征，然后做了一个标记，以便以后能够辨识它——‘这是相同的’。一个人感受到什么，就会如此去标记它。如果每次可喜的所缘撞击到六根时，你感到乐受，你就会做一个标记认为所有可喜的所缘都会导致乐受。这想蕴会增殖，从“快乐想”到“永恒想”。这情况还会继续增殖，直到你误认为有一个能够意识的、主宰的我——“我想”。

例如你第一次尝芝士蛋糕时，想蕴认知它为可口。你喜欢它，同时心里做了一个标记“美味可口”。下一次，你再看到芝士蛋糕时，想蕴记得以前标记的美好味道，因此在你还没

有尝到它之前，经过回忆之后，贪就已生起。当你第二次尝到芝士蛋糕时，如果你仔细观察，你可能会看到你之前体验的乐受和这次已不大相同。那我们为何还是感受一样的满足，如同第一次的感官接触呢？这是因为受到过去曾经标记过的印象的影响，使其重现在脑海之中——旧的思想蕴欺骗了我们，它告诉我们‘这是一样’的。没有正念正知，我们的感官享受纯粹是建立在旧的思想蕴上。

智慧的练习与提升，可以让我们直接看到思想蕴不停的变化，并有足够的力量破除颠倒想——“永恒想”。

● 行蕴

为什么叫做行蕴呢？因为它们造作有为法。它们造作什么东西呢？

它们造作有为的色为色

它们造作有为的受为受

它们造作有为的想为想

它们造作有为的行为行

它们造作有为的识为识

因为它们造作有为法，所以叫做行蕴（相应部。22：79）

这造作的行蕴根植在潜伏性的无明和贪欲里，它被意志力或动机所引导。在贪欲和无明的影响之下，有意愿的行为希望获得色、受、想、行和识，或称为五蕴。五蕴的另一个惯用的名词就是“我”——因为这样才有可能享受感官的快乐。比如，很多人在布施后会许愿来生出生为天人；女人会许愿来生出生为男人等。这就是在贪欲和无明影响之下，有意愿的行为希望获得新的色、受、想、行、识五蕴，他们期望五蕴能不停地持续，虽然五蕴的存在已为他们带来不少痛苦。

若是不明白造作的色为造作的色——因缘条件的产物——我们会视色为我，这样的认知本身就是造作有为法。不知道造作的受、想、行和识，为有为的受、想、行和识——种种条件的结果——我们会认为受、想、行和识是我，这认知本身也是在造作有为法。当你视造作的五蕴为我，你便会执着它们，你便会喜欢和渴望五蕴。有了这渴望，你造作善与不善业，期待新的五蕴在未来重生。这就是行蕴如何造作有为的东西——五蕴。

要解构(剖析)行蕴，得应用智慧来辨识有为的色、受、想、行、识，认出它们的本来面目为——缘生的色、受、想、行、识，还有它们生起的因缘条件，不要错认它们任何一个为自我。当你不错误地辨认它们为“我”时，你就能够解构它们。找不到“我”，你的心就会自然的放下——“我”的见解。

我们是如何把这造作的行蕴当成“我”呢？举个例子，当我们正念于呼吸时，我们感觉心很集中。在那时候，心的凝聚力生起，执行了让心平静的作用。不明白定力是造作（因缘生）的东西——需要多种因缘条件如：内心的纯净，持续地努力，精进和定的平衡——我们认为定力是我创造出来的，我们如此说：“我现在可以专注，我的定力很好”。如果我们可以看到定力是因缘的产品，随顺因缘而生灭，这样，我们可以避开认同它为“我”，也可以解构这造作的行蕴。

如果定力是“我”或“我的”，那表示任何时候我们都可以掌控操纵它。但是，通过我们的经验，我们知道定力是很不稳定的，它时好时坏，时浅时深。我们可以在某段时间坐得好，可是另一段时间因为不实际的期望的缘故，好的定力不再重来，而使得心烦躁不安。

假设了一个自我，便暗示我们有掌控的能力。然而当明白了定也是因缘生法，我们便深入地解构了这造作的行蕴。

● 识蕴

识蕴的特征是识知目标。有六种识：眼识，耳识，鼻识，舌识，身识和意识。眼识看到色，耳识听到声音，鼻识嗅到香气，舌识尝到味道，身识触到有形体的，意识知道心境。

例如想像你在沙发上一面看电视一面吃薯片。在那个时候，眼识看到电视节目，耳识听到声音，舌识尝到薯片的味道，鼻识可以嗅到薯片的香味，身识触到沙发的柔软，心识诠释电视节目的内容。

因为我们不能分辨每一个识的特别功能，如看、听、嗅、尝、触和想（因为诸识迅速持续运作），我们错误地辨识所有不同的识为单一的识，而误认为这单一的识就是“我”——“我看”，“我嗅”，“我尝”，“我触”，“我想”。我们不止辨识不同的识为“我”，不同的境：色，声，香，味，触，法也是一样被视为“我”，并被单一的心识所感知。所以根、境和识相互交织，形成了观念上的“我”。

要眼识完全觉察色尘，有些条件是需要的一一触、色尘、眼净色、光线和作意。眼净色、色尘和眼识的和合叫做触。如果我们有好的眼力，可是没有色尘，那眼识便产生不了作用。当有了色尘、好的眼力，可是没有作意，眼识也产生不了作用。当有了色尘，好的眼力，又有作意，可是光线不足，眼识也产生不了作用。只有当这些因缘条件具足，眼识才能觉察色尘。

由于我们强烈地执取不同的识为“我”，所以智慧的训练是必须的。智慧能够训练心仔细地观照各自的眼识，耳识，鼻识，舌识，身识，意识，并明白它们各自的作用，从而观照到它们无常和无我的本质。

识倾向立足于五蕴并执着于它们。“当识立足于色，便执着于色；当识立足于受，便执着于受；当识立足于想，便执着于想；当识立足于行，便执着于行；当识立足于识，便执着于识。”（相应部 22：54）。当识被喜悦和贪欲俘获时，识便有成长、增大和茂盛的趋势。当识如此的被喜悦和贪欲充斥时，未来的五蕴便聚集起来。

当智慧增长可以看到色、受、想和行是无常时，识将不再执着于它们。这是因为识不会立足和执着于一直变化的东西。当识不再执着于色、受、想、行和识，未来的五蕴也不再聚集。当五蕴不聚集，依赖五蕴的老、病、死、愁、悲、苦、恼就不再生起。

所以，需要通过智慧的训练，才能真正明白身和心是无常、苦和无我的。这种训练是透过重复不断地观到这三种相而巩固，直到我们对身心感到厌倦时，我们才会放下对它们的执取。

执取是所有痛苦的根源。当你放下痛苦的根源，那它的结果——痛苦——就会停止。这就是智慧训练的大致方法。

结论

这五取蕴是苦谛。对它们的贪爱与执取是苦谛的因。为什么我们对它们起贪爱？因为无明遮蔽了我们的心，使我们看不到它们的危险与过患。破除对五蕴的贪欲，就是苦的止息。戒、定、慧三学的修习就是不断观照它们的无常、苦和无我的本质，直到破除对五蕴贪爱的道路。**只有当苦谛被完全了知后，放下贪欲才是有可能的。**

佛陀在《大般涅槃经》说：“像这样是戒；像这样是定；像这样是慧，当已遍修习戒时，定有大果、大效益；当已遍修习定时，慧有大果、大效益；已遍修习慧的心就完全地解脱烦恼，即：欲的烦恼、有的烦恼、无明的烦恼。”（长部：16）

佛陀的教学是循序渐进的。大多数人先实行戒学，因为戒是定的基础。如果没有依据清净的戒学过生活，让心静下来是很难的，因为心充满了烦躁不安和追悔。定力是慧学的基础，因为有定力的心可以透视现象的真面目——无常、苦和没有一个永恒的我。这三学也是相辅相成，相互支持的。例如，当修习定学时，深沉的定力能使到我们的心清明和敏锐，很自然地引导我们离开带给我们痛苦和烦躁的不善业。避开不善业，能让心愉快并且容易获得定力。定力的提升能够开发智慧，智慧能分辨善恶，使心更趋于平静。最后，当智慧的训练达到成熟点，全部的贪欲，嗔恚和痴可以从我们的心流中连根拔起，从而获得完全的自由。

第二章

安般念 (anāpānasati)

佛陀在《大念处经》中教导安般念，在《毗舍离经》(相应部)中赞叹：

“诸比丘！于入出息念定，
如是修习、如是多修者，
则寂静、殊妙、无染、乐住，
不善法生时，
则随忽消灭而止。”

禅修者在开始修习安般念时，首先须保持上身正直，这样身体的皮肤、肌肉等才不会扭曲、压迫，气才能顺畅地流动。下颚微缩，眼睛轻轻闭着。接着，不要让身体因为内心挂碍某些人、事、物而有紧绷的现象。放下万缘！为何要执取对你无益的事物呢？当心澄净时，身体就会放松。

现在，开始专注于呼吸，将注意力轻轻地安置在鼻端与上唇之间的人中区域，那是入出息接触皮肤的地方。假如你无法找到明显的呼吸接触点，那么就只要觉知呼吸就好。请务必记住！我们的业处是呼吸，不是那个接触点。不要随着气息进入体内上升至头顶或下降至腹部，只要将注意力或心轻轻地安置在鼻孔下面即可。

《清净道论》以守门人的例子来说明此觉知呼吸的方法。正如守门人不会检查已经进入城里及走出城外的人，也不会去询问“你是谁？你从哪里来？你要往哪里去？”，他只是检查正在通过城门的人。同样，已经吸入体内及呼出体外的气息，并非是安般念禅修者所应注意的，只有每一次抵达鼻孔出入处的气息，才是禅修者所应该注意的。如果随着呼吸进出身体，则我们的心会不断地上下移动，这将无法培育禅修者心的一境性。

保持自然的呼吸，不需要太用意集中于呼吸，否则必定会引起鼻子、前额及头的紧绷。鼻子会变得呼吸困难，而头会变得沉重。过度精进会引起心的掉举不安。反之，则会引起心的懈怠，这是多数禅修者经常犯的一个错误。禅修者越过于用意观呼吸，心就绷得越紧，就越不能注意到呼吸自然地流动，渐渐地他们会变得气馁消沉，进而对修行失去信心和兴趣，最后半途而废了。所以，要警觉！不要太用意集中于呼吸，只要适度地觉知呼吸就够了。犹如坐在河岸边，观水流般地自在、轻松、自然。

其次，禅修者应该致力于控制心不要随着幻想、计划、臆测、怀疑、懊悔及种种的妄念飘移不定，而偏离了呼吸业处。另外，也要避免注意呼吸里四界的特相，如冷或热，应当只专注于呼吸的进出。保持自然的呼吸，放松身心，也放下所有的期待！期待会使心绷紧。只让我们的心安止于呼吸上！如果一开始难以专注于呼吸，不要感到气馁，那是很自然的情形，因为我们的心时常妄念纷飞，正如佛陀所说：“心飘移不定。”

为了克服妄念，《清净道论》中鼓励禅修者使用数息的方法来帮助摄心。禅修者可以在每次呼吸将近结束时，心中慢慢地默数如下：“吸！呼！1。吸！呼！2。吸！呼！3。……吸！呼！8。”如此从一数到八，然后再次从一数到八，一直重复。数息的数目最好不要超过十。如果多于十，你的注意力将会转移到数目上，而不是呼吸。心应该坚定在每一组八个呼吸当中，绝不让心涣散或攀着其他妄念。但是，禅修者若觉得数息使心不自在，他就应该放弃数息。只是一心地觉知呼吸便足够了，不要有任何的紧绷感。

在经过三十分钟或一个小时后，当心变得平静稳定时，禅修者就应该停止数息，而只是单纯地觉知呼吸。

在《大念处经》中，佛陀教导修习安般念的四个步骤：

一、彼正念而入息，正念而出息。二、或入息长，而知“我入息长，”又出息长者，知：“我出息长。”又入息短，知：“我入息短，”又出息短者，知“我出息短。”三、“我觉知息全身而入息”，修习：“我觉知息全身而出息”。四、“我当寂静身行而入息”，修习：“我当寂静身行而出息”。

现在进入第二步骤，当吸气长时，了知那是长吸气。呼气长时，了知那是长呼气。吸气短时，了知那是短吸气。呼气短时，了知那是短呼气。这里的长或短，意指为何？这里所谓的长短，是指时间的持续长度。如果吸的时间长，那就是长入息，反之，如果吸的时间短，那就是短入息。千万不要刻意地控制呼吸的长短，要让呼吸保持自然，否则会感到非常疲劳。只要把注意力安置于鼻端下的出入息，单纯地觉知呼吸的长或短便可。当专注于呼吸一段时间之后，禅修者会感受到双腿发热、发麻、疼痛或其他感觉，有时候这些感觉可能强过呼吸。纵然如此，也不能转移注意力！因为一旦注意力转移，专注于呼吸的定力就退失了。修行安般念，呼吸是禅修者唯一的目标。除了呼吸，则不应该专注其他任何目标。

在修行的过程中，禅修者肯定会面对一些阻碍修行进步的障碍。当障碍在心中生起时，我们的心就会变得阴暗、无力、沉重、犹豫，甚至怀疑证得禅那的可能性。到底是哪些障碍阻碍修行的进步呢？

它们就是所谓的五盖：

1. 欲欲
2. 瞋恨
3. 昏沉与睡眠
4. 掉举与追悔
5. 怀疑

1. 欲欲盖

所谓“欲欲”就是欲求五欲之乐，如美妙的色、声、香、味、及触等。美妙的色尘包括异性、电视节目、电影、舞蹈或戏剧等。某些人会偏好特定的食物，如果他们无法取得所想要的香尘和味尘，心便会因为无法满足欲望，变得焦虑不安或生气。当一个人缺少所渴望的美妙、柔软及舒服的触摸时，同样也会变得烦躁不安。所以，我们应该培育知足的心。

当一个人对异性有强烈的贪爱时，心就会时常地留恋对方，而不是将心安置在呼吸上。在禅修时，我们要如何才能去除对异性的执着呢？当渴望或欲爱生起时，应该以三十二身分的“不净”对那个人如理作意。例如：观想对方的头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤、肌肉、肌腱、骨头、骨髓、肾脏、心脏、尿、粪等不净污秽，从头顶到脚底，从脚底到头顶，一遍又一遍地如是观想。最后，对异性的欲望将会因作观而消退。之后，心就会冷静平稳，可以再度继续地专注于呼吸。

如果一个人贪求无生命的物质时，就应该思惟一切缘起的事物都是“无常”的。无论诸行如何，无论是好是坏，它们都将会变化、消失及灭尽。如此地作意，人们对物质的执着、渴望及坚持都将会渐渐地消失、终止。

感官情境只带来少许享乐，却带来极多的痛苦与失望，充满过患。（中部：14）行者应该以智慧如理作意于感官情境带来的过患，以克服对有生命及无生命事物的欲求。

佛陀曾以各种不同颜色的水来比喻欲望。在有色的水中，人们是无法看清自己的投影的。同样，沉迷于欲望中，众生是无法看清什么才是真正对自己有益的，或对他人有益的，或对双方有益的。

2. 嗔恨盖

所谓的“嗔恨”，就是对人或自我或针对某个目标或特别的状况，产生恼怒、焦虑、愤恨或不满。在禅修中，是什么情况让你对某人发怒生气呢？在禅堂内，正当你的心安稳地专注于呼吸时，坐在旁边的同修者不断地咳嗽、打嗝、走进走出、或时常地变换坐姿，制造许多噪音，你的心因此感到困扰不安。同时，你对那个人生气了。因为怒气生起，你的心更不能安置于呼吸上。

此时，禅修者应该觉察你的怒气及生气的原因。可能的话，以你的慈爱代替怒气。愿这个人免除身体的痛苦，愿他平安快乐。如果禅修者能以此方式散播慈爱，代替怒气的生起，那么你在对那个人培育慈悲时，你的心也已经变得柔和。这时再将心和作意转回到呼吸，你就能专注于呼吸的所缘上了。有些人因为外在的噪音而变得不耐烦甚至生气，那是因为他们将注意力放在噪音而不是呼吸所缘上。当然，也正因为你不不断地注意那个噪音，它才变成你的干扰。

有时候，你可能会回忆起他人对不起你的事，而心中感到愤恨难平。此时，你应该修行宽恕，放下怨恨。你应该也如此思惟：“这也许是我过去恶业的果报，现在就安然地接受吧！”

除此之外，禅修者很多时候会对自己生起怒气。因为期待过高及精进过度，当不能如愿地获得所期待的或精进力过剩，就变得躁动不安。心一躁动不安，你就对自己愈生气。事实上，期待也是一种贪求，当观察呼吸之心与贪相应时，心已经不再纯净了。而精进则应该与定平衡。放下期待！应该以“因缘法”来消除怒气，让成绩自然呈现。怒气无论何时生起，心都会变得火热，就如滚水一样。一颗火烫的心，如何能够培育平静心及专注力呢？

佛陀以滚水来比喻嗔恨，这正如一个人无法在滚水中看到自己的投影一般，当心被生气或

烦躁缠住时，他是无法看清什么才是真正对自己有益的，或对他人有益的，或对双方有益的。嗔恨是不善心所，它会阻碍禅修的进步。行人应该要在它生起时就立刻觉知到，认出它并了知嗔恨生起之因缘。对治因，当因灭，果则灭。或将嗔恨转化为慈爱的善心所。

3. 昏沉与睡眠盖

昏沉与睡眠是心缺少驱动力，处在迟钝或消沉的状态。当昏沉与睡眠发生时，禅修者会出现头下垂、人打盹、身体倾斜摇摆及完全看不到和抓取不到呼吸的情况。通常昏沉与睡眠会生起，是因为禅修者对禅修业处缺乏兴趣。如果一个人对呼吸业处缺乏兴趣，昏沉与睡眠将会很快地侵袭他。为什么禅修者对禅修业处或呼吸会缺乏兴趣呢？这是因为他们不明白安般念或定力的利益。定力是产生智慧的近因。基于定，智慧能彻见诸法的本质。所有的菩萨，即我们所谓的尚未证悟之未来佛，在最后一世都修行安般念。所以修行安般念是一个非常伟大的任务，一个值得我们全力以赴的任务！为了进行这一伟大的任务，禅修者需要极优的精进力，而非次等的努力。但此精进力并非“拼命”地观呼吸，而是持续不断地把心导向呼吸，没有任何的紧绷感。当面对需要极大精力的工作时，一个努力勇猛的修行人是不会从任务中退缩下来的。

当昏沉与睡眠生起时，禅修者要如何克服它呢？我们可以思惟某些僧人或禅修者，他们如何激发自己的精进力，以此来克服他们在修行中所遇到诸多困难的励志故事。例如在佛陀时期，有位学人在明白人生如幻后，便舍弃所有的财产出家为僧，并努力精进于禅修。因为担心自己在禅坐时会睡着，所以在半夜时分，他便不断地经行以防自己睡觉。由于路走得太多，以致他的脚底磨破而受伤流血，无法继续经行。于是，他又开始在地上爬行。当晚，有一位猎人看到地上好像有动物在爬行，但是这个猎人并不知道那是人类，所以就当他当成猎物，将手中的标枪向他投去，标枪刺入他的背部，对他造成极强烈的痛楚。尽管如此，他仍然不放弃、不松懈地继续爬行。每当想到如此勇猛精进的修行榜样，怎能够不激励我们，振奋我们的心，全力以赴于修行道上！

除此之外，我们也应该要思惟定学的利益。

世尊曾教导我们一系列的方法来克服昏沉与睡眠盖。首先，不要引起昏睡的念头。如果不成功，可以思惟佛法的好处，以便激励消沉的心。如果仍然失效，可以拉拉自己的耳朵，按摩四肢，保持正念地从座位起身，并用冷水清洗眼睛，环顾周围且抬头遥望星辰，并可以藉此作“光明想”，培育一颗明亮的心。此外，还可以在一段清楚起讫点的距离内来回经行。当尝试这些方法之后，昏沉与睡眠应该可以消除。

如果上述之方法仍都无效，慈悲的佛陀建议我们做最后的对策，那就是去躺下来休息或小睡片刻，因为昨夜的睡眠不足可能导致今日的昏沉。但是即便如此，禅修者仍应保持正念、正知。躺下时，要清楚于呼吸。醒来时，应该立刻起身，不能贪睡赖床。世尊之所以如此教导我们，是因为有时候，由于禅修者身体的过度疲惫，昏沉与睡眠会生起。过量的饮食或错误的饮食，也可能造成昏睡。因此，禅修者在用餐时，应该要饮食适度，切勿饮食过度以至要松开腰带！用餐只要能够维持身体的需要即可。

佛陀以被青苔覆盖的水来比喻昏沉与睡眠。在这样的水中，禅修者是无法看到自己的投影。

同样，当心被昏沉与睡眠给蒙蔽时，行人是无法看清什么才是真正对自己有益的，或对他人有益的，或对双方有益的。

4. 掉举与追悔盖

掉举就像一堆灰烬，当我们对它投入石头时，它就会四处飞扬，到处扩散。它是心散乱及不安的状态。每当我们想要集中注意力在禅修业处，如呼吸时，就会发现我们的心非常迅速地失去它专注的力量。掉举驱赶我们的心从一个念头到另一个念头，我们的心就像猴子一样，到处跳跃，不曾停止。心何以如此不专注地掉举、高扬呢？这是因为我们的心长久以来一直沉迷于五官的欲乐中，现在却被要求要集中在单一的目标——呼吸上。刚开始这样做时，我们会发现完全没有快乐可言，因为我们的再也找不到先前惯有的娱乐，开始一直匆忙地来来回回不安起来。这就像一条鱼被捞出池塘放在地板上，它会到处跳跃奋力挣扎，想要回到它所习惯生活的水世界。心也是如此！所以我们需要持久的精进力，不屈不挠，一再地将我们的心从外面的世界带回到呼吸上，以正念之绳将我们那一颗摇摆不安的心锚定于呼吸业处上。

倘若我们修行时仍随心所欲，那么将会无所成就！我们必须驯服我们的心，就像驯服小牛一样。我们用一条绳索将小牛绑在柱子上想要驯服它。此时，小牛会跑来跑去，想要挣脱逃跑。但是绳子牢牢地绑在柱子上，小牛想要挣脱绳子并非易事。就这样奋力挣扎一段时间之后，小牛累了，不想再动了，慢慢它会在一个地方静静地躺下来。同样假如我们想要驯服自己的心，就应该用正念之绳将心绑在呼吸之柱上。只要我们依法奉行，渐渐地，那颗跳跃的心就会平静下来。

过度的精进也会造成掉举。当它发生时，请检查我们的心：“我是否太兴奋？我是否在期待光的出现？我是否在担忧呼吸不清楚？”期待与担忧都会导致掉举。所以，放下它们！假如掉举过度时，只要平静地觉知它，千万不要气恼，因为气恼会使心更骚动不安。这时暂时改换禅修业处或许会有帮助，如修习慈爱禅。有些禅修者因为太紧密地把注意力集中在呼吸的触点而导致紧绷，这时应该把注意力调整放在脸前面较大的范围，觉知自己在呼吸就足够了。

追悔也是阻碍禅修进步的障碍之一。我们可能会后悔过去所造的恶行，也可能会悔恨应做未做的善行。在尚未闻佛法之前，我们可能都曾杀生、偷盗、邪淫、妄语、酗酒或嗑药(吸毒)等等。当了知佛法之后，我们明白这些都是不善行，待时机成熟时，它们就会一一产生恶报。为此，我们便不断地追悔曾造作的恶行，于是让原本散乱的心更加不安。有时候我们也会悔恨那些应做而未做的善行，我们会后悔没有早一点开始修行，如今这个身体老化、太虚弱了，以致于无法长时间地禅坐。每一个人都有不同的憾事可追悔，追悔本身就是一种不善心，它也会产生恶果。如果我们放任追悔一再地在心中生起，那么，它将会习惯性地时常在中心中出现。如此一来，禅修会被干扰，心就无法专注于呼吸。克服追悔最好的办法就是认知它的不善，然后放下它！往事不堪回首！

佛陀以因风吹打而波动的水来比喻掉举与追悔。在那样波动的水中，我们无法清楚地看到自己的投影。同样地，当心充满掉举与追悔时，人们是无法看清什么才是真正对自己有益的，或对他人有益的，或对双方有益的。

5. 怀疑盖

此处的怀疑，意指禅修者对佛陀的教导、佛陀的证悟、或定力的修行等等的怀疑。例如：当禅修导师要求我们要专注于呼吸时，心中可能会想：“这有什么用？只是觉知呼吸有什么好处？只是专注于简单的呼吸，我如何能获得禅那？”等等诸如此类。如果我们的内心充满怀疑，心将逐渐昏暗、迟钝，以致无法分别什么是善、什么是恶。心处于犹豫不决中，无法做一个肯定的判断。我们将无法让自己全身心投入禅修课程中。

疑盖如穿越荒野之旅人。当一个旅人要穿越荒野时，由于非常害怕强盗出没，所以有任何的风吹草动、虫鸣鸟叫他都以为是强盗的埋伏，心中非常焦虑不安、惶恐以至于不能抉择应进还是退。一个人在学法的过程中，如果有疑盖生起，就好比旅人在荒野被疑惑困扰一样，不能在佛法中前行。

所以，疑生起时，不要理会它。我们应该对佛陀或老师的指导有信心。信心，犹如双手，当一个人进入宝山，若无双手，则不能取宝。同样地，入佛门若无信心，则空手而返。当怀疑已经妨碍了禅修者的进展时，应该亲近导师或任何有经验的禅修者，或聆听有关的正法，以便澄清生起的疑心。

佛陀以浑浊肮脏的水来比喻怀疑。就如在脏水中一个人是无法看清自己的投影一样。当禅修者的心中修行一直产生怀疑时，他就无法产生精进力，也无法看清什么才是真正对自己有益的，或对他人有益的，或对双方有益的。

因此，禅修者必须清楚明白“五盖”是如何阻碍或妨碍他们修行进步的。当“五盖”生起时，就应该立刻想办法将它们克服。当超越了五盖之后，心将会好好地专注于呼吸。它会从所有的染污，如贪、瞋、痴、慢、自私、吝啬、残忍、掉举等等中解脱出来。当心从所有的染污中解脱出来，而且持续地安置于呼吸半小时或以上，这就是更高层次的善行了。

当禅修者觉得自己的定力稳定，但仍未有禅相(nimitta)出现时，则应该进行第三步骤的修行。

“我觉知息全身而入息”，“我觉知息全身而出息”。

禅修者应该持续地觉知全息，即在鼻孔之下同一个地方觉知每一次呼吸从头至尾的气息。这并非意味着禅修者要随着气息进出身体。由于每一次呼吸从头至尾都会经过鼻端至上唇之间，所以只要在那个范围觉知息的全身即可。假如禅修者每天能够持续不断地如此专注息的全身一至二小时，禅相可能会出现。但是，无论禅相是否出现，此时我们都应该进行至第四步：

“我当寂静身行而出息；我当寂静身行而入息。”

在此阶段，禅修者应使心倾向于让粗糙的呼吸平静下来。渐渐地，呼吸本身将会变得顺畅、微细及平静。但千万不能刻意地使呼吸变成平静或微细，如果这么做，禅修者则会气喘并觉得疲倦。假若呼吸自行变得细微而且心也平静地安置其上，由于定的力量，大部分的禅修者此时都感觉不到鼻子或身体的存在，只觉知到呼吸及专注于呼吸的心。

就在此时，没有“我”或“他”，只有安置在呼吸的专注心。如果心能如此地平静专注于

呼吸上一小时或以上，则于彼时内，所有的悲伤、忧虑、不安、沮丧，以及其他不善心都会暂时地消除。那就是更高层次的善行，而此情形相当接近于近行定 (upacāra samādhi)。

由于今世精进修定加上过去世修行的波罗密 (Pāramī)，禅相可能于此阶段出现。当禅相出现时，禅修者不应马上把注意力转移至禅相上，而应持续地觉知呼吸。在此，禅修者有必要分辨光与禅相。光可以出现在身体四周围，但禅相却是缘自于呼吸，所以禅相必出现在鼻孔之下或鼻孔週围。

在禅相即将出现之前，许多禅修者会碰到困境的是，他们发现呼吸变得太微细，以致心无法清楚地觉知它。如果这种现象发生，你应该继续保持你的觉知在最后注意到呼吸的地方，平静地等待呼吸重现。勿须困惑，以为自己的定力退失了。除了安般念之外的其他禅修业处，都是愈专注，业处就会愈明显。但是唯有安般念则是愈专注，呼吸就愈平和、愈微细。因此，安放在呼吸的强力正念及智慧是此阶段所必须的。

不要试图用力地呼吸来让气息变得清楚，这会导致平静的心再次变得骚动不安，禅修者就无法培育进一步的定力。如果呼吸不明显，就在最后发现呼吸的地方等待它的重现。此时禅修者应当如是思惟：“只有七种人没有呼吸，他们是死人、子宫内的胎儿、溺水者、昏迷闷厥者、入第四禅定者、入灭尽定者及梵天人。而我不是其中任何一者。所以，事实上我仍有呼吸，只因为我的正念不够强，不能觉知微细的呼吸罢了。”

由此，禅修者将会发现因为自己如此正确地运用正念及智慧，呼吸将再度出现。但是禅修者若因无法觉察呼吸而导致心的昏沉，他就应该稍微的呼吸以便让心有所缘可专注。在此阶段，禅相会出现。

当禅相一开始出现时，一般是灰色的，就像一阵烟，位于鼻孔处。这是遍作相 (parikamma nimitta)。通常在刚开始时它是不稳定的，由于定力的不稳定它会晃动或消失。所以，当禅相首次出现时，不要立刻将注意力从呼吸转移至禅相，如果这么做，禅相将会消失，禅修者应该只专注于呼吸。

虽然指导老师千般叮咛当禅相刚出现时，勿注意禅相，但许多禅修者还是忍不住要“偷窥”禅相。禅相刚出现时，许多禅修者都会被“惊吓”到。结果，禅相被吓跑了。禅修者只好再专注呼吸。当定力再提升时，禅相会再次出现。前几次，禅相总是不稳定，它来了又去，去了又来。可是当定力变得较深或较强时，禅相就会稳定下来，并且变成白色，就像一团棉花。这是取相 (uggaha nimitta)，但它还不是光亮的。

由于不同的“想”，禅相会依不同的人以不同的型态出现。它可以看起来像是白线、长白灯，星状的亮光、花圈、张开的蜘蛛网、车轮、云朵或白棉球。它出现的样子，有时候会覆盖整张脸，有时像太阳、月亮、梨子、红宝石，或带点黄色。所以，虽然此时安般念是唯一的禅修业处。但是，它会依个人的“想”产生各种不同型态的禅相。千万不要以为自己的禅相有异于他人而产生怀疑。

在此阶段，禅修者应该要小心地守护其禅相，就如皇后为了王位的继承，要小心地护卫她

腹中的胎儿一样。不要注意禅相的颜色，也不要故意改变它的形状或外观的方式来玩弄出现的禅相。否则定力便会退失，禅相也会跟着消失。所以，禅修者应该不要去注意禅相的颜色及形状，而应该当它只是安般念的禅相注意即可。

如果禅修者发现自己的禅相已经稳定，并且心自动地安置于它，那时就让心专注于禅相。有时候禅修者会觉得禅相似乎有一股吸力，会将他的注意力拉入其中，这是好现象！无须害怕或抵抗，就让心与禅相融合在一起。若禅修者的禅相出现在其面前较远处则不要注意它，因为它可能随时会消失。假如禅修者不去注意它，而只是持续地专注于呼吸，他将发现禅相会自行靠近并停留在鼻端人中上。

若是其禅相与呼吸互相融合，或有时发现禅相随着呼吸进出身体。似乎禅相就是呼吸，呼吸就是禅相，这是最好的现象！此时禅修者只要专注于禅相，忘掉呼吸。如此将注意力由呼吸转移至禅相，持续地专注使定力提升，修行将会更进步。

当禅修者保持专注于禅相一小时或二小时，他会发现其禅相变得清澈、明亮及耀眼。有时，其耀眼的程度让人觉得很是不习惯，甚至掉眼泪。禅相的呈现如水晶、钻石、晨星，这就是所谓的“似相” (patibhāga nimitta)。在此一刻，禅修者应下定决心继续修行，将心专注于似相持续一小时、二小时、或三小时……。在此阶段，禅修者将达到近行定或安止定。

近行定是最接近禅那或进入禅那之前的定，而安止定是禅那之定。这两种定都是取似相为所缘。它们的差别在于：近行定的诸禅支尚未培育至完全强而有力，因此在近行定时，心虽然专注在似相，有时会因失去正念而落入有分，就这样心有时取似相为所缘，有时落入有分，这种情况会来回反复地发生。

由于此缘故，在近行定时有分心仍然会生起，而禅修者会落入有分心。就像幼儿太弱小以致无法自己站立，每当扶起让其自行站立时就会跌倒，就这样一再地扶起、跌倒，这是因为诸禅支在近行定的阶段尚未完全培育成功的缘故。当心落入有分，禅修者无法觉知似相，此时禅修者心中会觉得安祥平和，似乎一切都停止了，他无法识知任何目标，甚至会以为这就是涅槃。事实上，此时仍然有有分心在生灭，心并未停止。只是禅修者没有足够的能力辨识这有分心而已。

为了避免落入有分心，以及能够持续提升定力，禅修者需要藉助信、精进、念、定及慧五根来平衡其心，并使心稳定地专注于似相。此时，禅修者应该有信心于安般念能引导他证得禅那。他应该激起精进，努力地让心一再地专注于似相。一再的努力把心导向于似相，心就不忘失似相，因此提升了正念。当正念提升时，定跟着提升，心就会平稳的安置于似相，不会转移到其他目标，而他的智慧也能了知似相。当此五根得到充分的培育及平衡时，定力将会超越近行定而达到安止定（初禅）。安止定的诸禅支是强而有力的，所以当安止定生起时，安止速行心没有间断地会持续很长的时间，就像一个健康的成人从他的座位起身后，可以站立一整天都不会跌倒一般。

在此，称“定”为“禅那” (jhāna) 是因为它们完全地专注于业处，也是因为它们烧尽与定相对抗的障碍。这些障碍就是五盖。当禅修者的修行达到禅那时，他的心会持续不间断地觉

知似相一小时、二小时、三小时，甚至整夜或一整天。此时他不会听到任何声音，也不会落入有分心。除了似相，他一无所知。有些禅修者说，他们在禅定中可以听到声音，这是不可能的！为什么？

因为禅那心路过程是取似相为目标，而耳门心路过程是取声音为目标。所以当耳门心路过程生起时，禅那心路过程就不会生起。禅修者觉得自己在禅定中可以听到声音，可能是禅修者在彼时并不知道，自己曾自禅那出定一瞬间，之后又进入禅那。由于无法了知禅那心路过程与耳门心路过程是不能同时生起，而是间隔地生起。所以他们宣称可以在禅那中听到声音。

初禅共有五禅支：寻、伺、喜、乐、及一境性。

首先，禅修者应该逐一地辨识这些禅支：

1. 寻 (vitakka)：将心导向并安置于似相。
2. 伺 (vicrāa)：维持心重复安置在似相，或维持心钩住似相。“寻”就像蜜蜂俯冲撞击莲花。“伺”是持续地视察目标，就像俯冲后，蜜蜂在莲花上嗡嗡地作响一样。
3. 喜 (Pīti)：喜悦、兴趣或喜欢似相。其作用就是令身和心清新，或让欢喜遍布及刺激全身。
4. 乐 (sukha)：体验似相而引生的乐受或快乐。
5. 心一境性 (ekaggatā)：心完全的安住于似相，当它被提升时就成为“定” (samādhi)。

最后，禅修者将能同时辨识所有五禅支。当如此证得禅那时，禅修者必须了知证得的方式。以便当失去禅那时，他能再依这些他曾使用过的方法再次证得禅那，或当他熟练这些方法后，就能一再地重复进入禅那中。

之后，禅修者也应该练习初禅的五自在。它们是：

1. 转向自在：能够在出定之后辨识诸禅支。
2. 入定自在：能够在任何想入定的时刻入定。
3. 住定自在：能够依照意愿决定住定的时间。
4. 出定自在：能够在所预定的时间出定。
5. 省察自在：能够辨识诸禅支。

当禅修者熟练掌握初禅的五自在后，他就应该进修第二禅。倘若禅修者尚未精通初禅，就想要尝试进修第二禅，他将会失去初禅，并且达不到第二禅，两者皆失。为了达到第二禅，禅修者必须先进入初禅。自初禅出定后，他应该思惟初禅的缺点及第二禅的优点。此时，他应该思惟初禅与五盖很接近，并且初禅中的寻、伺二种禅支是很粗糙的，它们使得初禅比不上无寻、伺二禅支的第二禅寂静。怀着要去除这二种禅支，留下只有喜、乐、及一境性的二禅的意愿，他再次持续地专注于似相，如此他就能达到具有喜、乐、及一境性的第二禅。

接着，禅修者应该练习第二禅的五自在。熟练后就应该培育第三禅，他应该思惟第二禅的缺点及第三禅的优点。他应该思惟第二禅与初禅很接近，并且第二禅中的喜禅支让情绪波动，它使得第二禅比不上无喜禅支的第三禅寂静。他从第二禅出定并如此思惟后，便培育想要证得第三禅的愿望。他再次专注于似相，如此就能达到具有乐及一境性的第三禅。佛陀说：“第三

禅的乐，非五欲之乐可比，它超越一切的世俗之乐。”

接着，禅修者应该练习第三禅的五自在。在熟练它们后，就应该培育第四禅，他应该思惟第三禅的缺点及第四禅的优点。第三禅中的乐禅支若与第四禅的捨禅支相比就显得粗糙，并且它使得第三禅比不上无乐禅支的第四禅寂静，他从第三禅出定并如此思惟后，便培育想要证得第四禅的愿望，再次专注于似相。如此就能达到具有捨及一境性的第四禅。

接着，禅修者应该练习第四禅的五自在。证得第四禅时，呼吸完全停止。至此，完成安般念的第四步骤。

“我当寂静身行而出息，
我当寂静身行而入息。”

要知道，禅那心识是缘取似相为目标的，也许诸仁者会有兴趣知道禅相是从何而来。大部分依靠心所依处生起的心都会产生呼吸，而真正的安那般那禅相就是来自呼吸。不过，并非每一个心都能产生禅相。只有深度专注的心才能产生禅相。因此，安那般那禅相的出现是根源于深度专注之心的结果。

在禅修中所体验的禅相或光到底是什么？

每一个依靠心所依处生起的心都会产生许多“心生色”(cittaja rūpa)或“色聚”(kalāpa)。在每一个色聚中都有八不离色(地界、水界、火界、风界、颜色、香、味及食素)，没有五欲之乐的“止禅心识”与“观禅心识”都能在体内产生许多的“心生色聚”。由于定的缘故，这些色聚的颜色非常明亮，只要止禅心识与观禅心识愈强而有力，颜色就愈明亮。并且因为很多心生色聚会同时地生起，所以一粒色聚的颜色与另一粒色聚的颜色会紧邻着同时生起，就像一长串灯泡，而光就这样在体内出现了。

再者，在每一粒由止禅心识与观禅心识所产生的心生色聚中都有火界，此火界也能产生许多代的新色聚，称为“时节生色”(utuja kalāpa)。这不但在体内会发生，体外也会产生时节生色。当一粒明亮的颜色与另一粒明亮的颜色紧邻着同时生起，就像一长串灯泡，而光就在体内及体外出现了。

心生色聚所产生的光只在体内生起，而时节生色聚所产生的光不但会在体内生起，还会扩散至体外。所以，禅修者在观呼吸时，看到位于鼻端或人中的禅相或光，这就是那些明亮的时节生色聚。随着止禅心识与观禅心识的力量的增强，时节生色聚的光可以散播十方以至全世界，或全宇宙或更远。

佛陀的名色分别观智所产生的光，可以散播到一万个轮围世界。其他圣弟子的观智所产生的光，随着他们止禅心识与观禅心识的力量强弱，可以达到任何方位一由旬、二由旬等范围。

当心受到定力的培育，于修习观禅时，就变得如纯金般的柔顺、适业、自在及圆融。

一位已证得初禅至四禅并打算继续修观禅的禅修者，他从任何禅出定后，可以省察与那禅

定相应的心所，观其为无常，苦及无我。又或者禅修者可以把相应心和心所归纳为四名蕴，与禅那相应的任何受（乐或舍）为受蕴，想为想蕴，所剩下的心所如正念、精进等为行蕴，识知呼吸的识为识蕴，呼吸之风大为色蕴，然后观照五蕴为苦圣谛、贪爱五蕴为集圣谛、去除对五蕴之贪爱为灭圣谛、观照五蕴之无常、苦和无我为道圣谛。如此，他圆满四圣谛之修行。

第三章

择法觉支

辨别名法——逐一见到它们的无我性——对于去除心里上有“我想”是很重要的。在《逐步经》(中部:111)中，佛陀提到尊者舍利佛如何在证到禅那后逐一审察相关的禅支，并能够透过现观断除烦恼，从而导致他的觉悟。

依着观智持续观照五蕴的过程

择法觉知，等同智慧，是修行所不可或缺的。缺少了智慧，那掩盖了四圣谛的无明就无法根除。

把正念之绳系在呼吸，经常是被当作一种修止的方式，可以导向禅定，但它也可以被当做一种导向觉悟的途径。当定力培育到一定程度后，行者继续以呼吸为目标去逐一观察下列心所：

1. 是谁了知呼吸？——识
2. 是谁令心了知呼吸在鼻孔的接触？——触
3. 是谁在感受呼吸的舒适？——受
4. 是谁在标志呼吸的长短？——想
5. 是谁将注意力指向呼吸？——作意
6. 是谁不忘失呼吸？——正念
7. 是谁精进不懈地觉知着“这是呼吸”？——精进
8. 是谁将心置于呼吸？——寻
9. 是谁持续地将心置于呼吸？——伺
10. 是谁对呼吸起作用并累积善业？——思
11. 是谁统一所有心所于呼吸？——心一境性
12. 当心安住于呼吸时，是谁刺激身令喜悦？——喜

审察心所的无我性(观心无我)

之前说“谁”了知受、想、行等等是错误地假定有一个我。

触，受，想，作意，正念，精进，寻，伺，行，心一境性，和喜仅仅是心所。识是心王。

识与心所有其不同的特性。譬如，识，有认识目标的特性；受，感受呼吸；作意，引导心朝向所缘，念不忘失呼吸的特性等。心与心所各自执行它们特有的作用以识知呼吸。它们不是一个持续不变的“我”在控制着呼吸。

这是当行者吸气呼气时，取出入息为目标，对心的如实体验。正如《念住经》所言：他以此训练自己：“我将在吸气时体验此心”；他以此调伏自己：“我将于呼气时体验此心。”（中部：118）

体验此心指的是体验不同的心所和它们的特性。

当行者能够一一认识心与心所的特性和作用时，它们的无我性就彰显出来了。“我”的概念也消融了。

如果它们都是“我”，那么哪一个才是真正的我？——触，受，想，作意，正念，精进，寻，伺，行，心一境性？因为我们认同的“我”，只有独一无二的一个。再说当它们消失时，“我”是否也随着消灭？所以说“我见”的成立是来自我们自己执取心与心所为“我”。

观心无常

当行者观察出入息时，可以觉察到入息与出息的开始与结束，开始是生起，结束就是灭去。出入息的生起与灭去是持续不断的。观察的心也随之生灭。心路看似连贯，它的本质却是刹那生，刹那灭；就如一排蠕动的蚂蚁，远看时是连贯的，近看却是分离的。能观到刹那生刹那灭的心识，行者进而了解到心是无常，变化与坏灭的。它生灭变化的速度远远地超越了呼吸（色法）。见到心的无常更加强了无我的观智，因为幻生幻灭的心怎么可能有永恒的主宰？

观受是苦

由于触——身根，呼吸和心识三者的和合——许多心所，例如受，想，作意，行，决意等等随之而生，心识以及这些心所（心识和心所统称为名）的生起，是苦的生起，病的延续，老死的开展（相应部：35.21）。为什么呢？因为依着触，生起受。特别是乐受，令人愉悦。乐受让人痴迷，从而促进贪欲。这种贪欲若不加以控制，将会强化成为“执取”。“执取”让心躁动不安，为了满足这个执取，一个人就会采取行动，这行动就称为业。每一个行为一旦发动了，都会在人的生命流留下业力。当因缘成熟此业力便会导致新的生命。有了生命，就有老，病，死，爱别离，怨嗔恚，和求不得的愁、悲、苦、忧、恼等。

从五蕴身心的角度去审察呼吸

行者进一步去审察：出入息是什么？经过审查，他会察觉出入息是色蕴——由地，水，火，风四大所组成，呼吸的流动是风大；它的冷热是火大；它的凝聚是水大；它的柔软是地大。四大的组合构成了出入息。你也应该仔细思量：

- 感觉愉悦的呼吸的受是受蕴；
- 标志呼吸的想是想蕴；
- 作意，精进，寻，伺，正念和思等都是行蕴；
- 知道呼吸的识是识蕴

因此，应用智慧审查呼吸时，只发现色，受，想，行与识（五蕴）的互相配合构成了一个认知呼吸的过程，这过程是相续不断，幻生幻灭的。不能如实观察者便误以为认知呼吸的过程

是被一个实我所操纵和支配的过程。

从因缘法去审察五蕴

1. 呼吸依靠身体而产生，属于色蕴。在胜义谛中，身体是由地、水、火、风四大所造。这四大的生起是有因有缘，并非无因无缘。有四个原因令其生起：业力、心识、营养以及时节。
2. 受蕴的产生缘于触。没有触，无法生起受。
3. 想蕴的生起也是缘于触。没有触，无法生起想。
4. 行蕴的产生也是缘于触。缘于触带动了一连串的行为。
5. 识蕴的生起缘于名和色。心识的生起要依靠心所依处（色法），没有心所依处，识无法生起。没有与心相应的心所，识也生不起来。

五蕴身心皆是因缘所生，当各种条件俱足，它们便刹那生起执行它们的作用后便消失。随即又刹那生起，刹那灭去。就像泡沫一般，生起了又灭去，灭去了又生起，永无止息。刹那生起让人感觉真实，坏灭时让人感觉虚幻，所以视它们如幻如真，如雾亦如电，才是如实观。

审察五蕴如何受制于见取与爱取

五蕴受制于见取。我们执取每一个蕴为“我”。想想看，难道我们没有把呼吸当成我，把各种感受（苦受和乐受）当作我，把想当作我，把有意的行为（思）当作我，以及把识当作我吗？色蕴——呼吸——是身体呈现的现象。它是受，想，行，识等名法所觉知的目标。

名法有倾向目标的特性，此处它倾向的目标是呼吸。因此，所有实际存在的只是身和心的现象——换言之是名和色。名和色不是我，但由于无明——昏暗的心——蒙蔽了实相，不但让我们看不清，还错误地认为五蕴是我。

五蕴也是受制于爱取。我们以贪爱执取五蕴为“我的”。我们为何如此贪恋着五蕴呢？因为我们虚妄地认为它们是快乐之源。如果我们没有色蕴，是感觉不到透过感官享受所带来的愉悦感的。因为我们有一个色蕴——眼，耳，鼻，舌，身，我们才可以享受这种种感官触到相对的所缘时带来的乐受。乐受刺激了身体，令人陶醉。

虽然乐受的生起是那么的短暂，众人却为它疯狂，甚至不择手段地去偷、盗、淫、奸、杀或不惜牺牲自己的生命，来满足那短暂的快乐。这就是五蕴的迷人处。五蕴的迷人处让我们贪爱迷恋它们，而忽略了它们隐藏的危机。

有这样一则寓言：一个人在荒野行走，碰到了一只老虎，于是他拼命逃跑，但那只老虎却紧追不舍。跑到一处悬崖之上，无奈之下，他只好两手攀着一根野藤，全身悬在半空中。抬头仰望，只见那只老虎向他怒吼，向下看去，又见远远的下方有另一只老虎张着血盆大口在等着他，而他只有一条枯藤可以维系。他胆战心惊，颤抖不已。就在此时，又有一只白鼠和一只黑鼠，正一点一点地啃蚀那条枯藤。但忽然之间他见到前面不远处有颗鲜美的草莓，他竟然忘记了自己身陷危险的境地，以一手攀藤，以另一手去采草莓，把草莓送入口中，尝了一下，立即欢呼：“啊，味道好美呀！”

同理，贪爱欲乐可以让人忘记轮回的危险。

从四圣谛的角度去审察五蕴

苦圣谛

五蕴是苦的真理必须完全被彻知。这五蕴或称身心，是许多疾病和烦恼的基础。它们是苦，也会变化，无常以及坏灭。这是五蕴的过患之处。如果不全然了知它们隐藏的无常性和苦性，要放下对它们的爱取是不可能的。

苦集圣谛

对五蕴的渴望、享受、倾向和贪爱是痛苦的根源。贪爱源于对五蕴变化的本质没有正确的认识(认识不清)。由于不知——无明的特性——我们渴求并且执取于五蕴。贪爱的滋长，于是五蕴一次又一次地生起。一旦有了五蕴，随之而来的就是老、病、死、爱别离、怨憎会，和求不得苦。

朝向灭苦的道谛

灭苦之道就是持续地观照五蕴为无常变化，终将坏灭，如恼，如箭，空及无我，直到心对五蕴厌倦，不再着迷。

苦灭圣谛

由于厌倦，我们便不再执取。对五蕴没有了执取，心就远离贪爱，远离贪爱，心就不烦躁。不烦躁，心就达到平和——涅槃。因此涅槃是通过不执取而达到的。透过去除对五蕴的渴求与贪爱可以达到苦的止息。

这种修行被称之为止观双运。

附 1：《双运经》

一时，阿难尊者住在拘唎弥国瞿师罗园。他在那里对比丘们说：“朋友们！”

那些比丘回答说，“朋友。”

阿难尊者说道“朋友们，任何比丘或比丘尼在我面前记说达到阿罗汉果，他们全都是以这四种方法中的其中之一而成就的。哪四种？”

有一种是比丘先修止再修习观。当他先止再修观时，道生起了。他遵循此道，修习，多修习。当他遵循此道，修习，多修习时——他断了结缚，灭除了痴迷。

有一种是比丘先修观再修习止。当他先观再修止时，道生起了。他遵循此道，修习，多修习。当他遵循此道，修习，多修习时——他断了结缚，灭除了痴迷。

有一种是比丘止观双运齐修。当他止观双运齐修时，道生起了。他遵循此道，修习，多修习。当他遵循此道，修习，多修习时——他断了结缚，灭除了痴迷。

有一种是比丘调伏了他那对法的掉举不安(失败的观)。到了时候，他稳定地摄心向内，平静安定，心念统一集中。道生起了。

任何比丘或比丘尼在我面前记说得阿罗汉果。他们全都是以这四种方法中的其中之一而成就的。”

——（增支部:4.170）

附 2：问答环节

问：是否可以通过练习修定的方法，如观呼吸（安般念），来成就阿罗汉果？如果是的话，为什么会有那么多其他的禅修方法？

答：在我回答你的问题之前，让我问你一个问题：在吃午饭的时候，如果我们只提供一样豆腐，是否可以让每个人都满意呢？显然不行。同样的道理，只有一种禅修方法也是不能让每一个禅修者满足的，因为不同的人有不同的心理倾向。有人会说：“我不喜欢豆腐，我喜欢吃肉。”有人会说：“我不喜欢米饭，我喜欢面包。”因此，一种食物无法满足所有人。这就是我们提供了多种选择的原因。

基于无上的智慧，佛陀了解到，不同的人有不同的心理倾向。因此在《清净道论》中共有四十种禅修业处，以适应不同性情的禅修者。

有些人在觉知气息方面有困难，如果你让此类型的人来练习出入息，他们会逐渐失望并放弃修行。如果无法清晰地觉知禅修目标——呼吸，他们怎能满心欢喜地练习呢？失去了对禅修的乐趣，他们将很快终止修行。

对于那些被情欲困扰的禅修者，通过仔细观察自己身体（包括异性的身体）的不净特质，来克服这个缺点是合适的。在此类情况下，观身体的不净比观呼吸更能克服他们的情欲。

一些禅修者发现修出入息比较困难，但他们喜欢练习慈心禅。当他们练习慈心禅，他们感觉良好，进展也顺利。

因此，尽管通过练习出入息至禅定，出定后并逐步地观察相应的心所，随观它们为无常，禅修者可以成就阿罗汉道果，但此业处并不适合所有人。如果我只教授出入息单一业处，那些不适合该禅法的人们，就无法坚持到底。这就是为什么我们提供多种选择的原因。你可以选择最适合你的方法。一个让你感到舒适，并进展顺利的方法，就是最适合你的。

问：我对自己鼻子的结构非常气馁。我能更好地利用腹部感觉气息。我亦没有办法把注意力放在脸的前方。有时候，我甚至把注意力放在自己的心跳。我该怎么办？

答：如果你注意心跳，你很快就会觉得累，而且你就不能发展深定。利用腹部感觉气息也不是佛陀教导的修出入息的方法。你不能感受到气息不打紧，只要你知道自己在呼吸就可以了。然而，对于那些感觉不到气息流动的人，修出入息法，是比较困难的，他们可能要耗上很长的时间才能取得良好的进展。如果此方法让你进展困难，就尝试另一种方法吧。《清净道论》提及许多其他方法，例如，慈心禅让心灵快乐，快乐则生定。修慈心禅得到的定也可以产生光。我在美国指导的五天禅修营，第三天，我的一个学生就通过慈心禅的修习，得到良好的定力，出现了强光。自此以后，他虽然只在早晨修慈心禅，光仍然与他同在。所以如果出入息对你来说很困难，千万别气馁。相反地，你可以去尝试其他类型的止禅方法，比如你也可以用慈心禅开发定力。

问：修安般念 - 出入息时，哪一部位是我应该明觉的？

答：应该把注意力保持在鼻孔下方，或在脸部前面，清晰明觉吸气与呼气两者。注意力不要跟随着呼吸到头部，或下至腹部丹田。把注意力放在鼻孔下的出入息就可以了。有人把注意力集中在出入息触到人中的一点，去感受触点的各种感受，这是不对的。安般念的所缘是呼吸，不是触点的感受。

问：在禅修中所体验的禅相或光到底是什么？

答：在禅修时体验的光是定的产品，它是心生色聚和时节生色聚里发亮的颜色。我记得在美国加州演讲时，在谈到禅修时体验的光时，其中一位美国观众还以为我在说魔术表演。佛陀曾回忆当他还是一位菩萨在修行时，自己是如何感知光的。

佛陀说：“阿那律！当我住于不放逸、热心、自我努力时，我觉知有限的光与看见有限的色；觉知无量的光与看见无量的色：整个夜里、整个白天、整个白天与夜里。”（中部：128）

每一个依靠心所依处生起的心都会产生许多心生色聚。在每一粒色聚中都有八不离色（地界、水界、火界、风界、颜色、香、味及食素），没有五欲之乐的“止禅心识”与“观禅心识”都能在体内产生许多明亮的心生色聚。由于定的缘故，这些色聚里的颜色会非常明亮，只要止禅心识与观禅心识愈强而有力，颜色就愈明亮。并且因为很多心生色聚会同时生起，当一粒色聚的颜色与另一粒色聚的颜色会紧邻着同时生起，就像一长串灯泡，而光就如此地在体内出现了。

再者，在每一粒由止禅心识与观禅心识所产生的心生色聚中都有火界，火界也能产生许多代的新色聚，称为时节生色。这不但在体内会发生，体外也会产生时节生色。因为火界有再生

的能力，可以扩散至体外。因此时节生色聚所产生的光不但会呈现在体内，也会扩散至体外。

所以，禅修者在观呼吸时，体验到位于鼻端或人中的禅相或光，就是那些扩散至体外的明亮的时节生色聚，但是时节生色聚要以有定产生的心生色聚为基础。而随着止禅心识与观禅心识力量的增强，时节生色聚的光可以散播至远方，即使在一个漆黑的房间，禅修者也会觉得很明亮。时节生色聚的光可以散播多远，全赖于定力的深厚。