

佛精选
法粹集
第一集



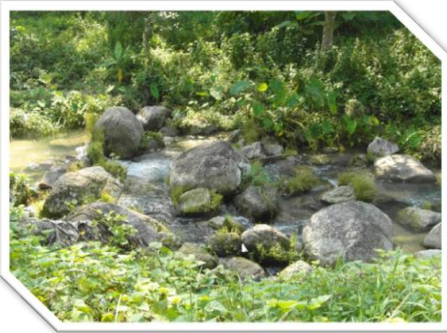
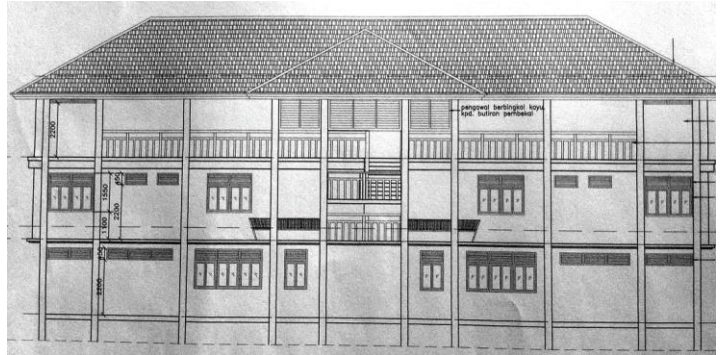
善戒法师

阿帕玛达禅修中心

缘起与建设

参加善戒法师的经文学习和禅修班的修习者人数日益增多。为了更好地服务于数量不断增长的学生，并方便佛法的传播，善戒法师正在筹建长驻于檳城浮罗山背的阿帕玛达禅修中心。

现在，我们已经买下了一英亩的土地，并计划在 2013 年 8 月开土动工。



禅修中心将包括：

- a. 第一期工程：一座三层的多功能建筑，其中含有
 1. 三层：宿舍。在第二期工程（见下）建成之前，它将作为禅修。
 2. 次层：厨房和餐厅，卫生间设施，图书馆与办公室。
 3. 底层：宿舍。
- b. 第二期工程：单层结构的禅修和老师的寮房。

三层多功能建筑（第一期工程）的资金

三层多功能建筑的建造面积为 3,500 平方英尺。我们估计建造总费用约为 63 万令吉（平均 180 令吉每平方英尺）。我们诚挚地寻求各方对这项工程的资助。

“团结的意志就是固若金汤的堡垒”。只要我们团结起来——带着布施者的慈心和慷慨捐赠，我们相信整个工程在不久的将来就能建成。



布施不仅仅是一种赞助，更是修行的一部分。

慷慨布施是十度波罗密之一，更是佛法修习者们需要通过累世修行来开发和完善的品性。

如何捐赠

善款可直接存入如下银行账户中：

收款者姓名：Appamada Vihari Meditation Center, Penang

收款者账号：3177-97-4731

银行名称：PUBLIC BANK BERHAD

银行地址：No. 104, 104A & 104B, Jalan Macalister, 10400 Penang.

银行代码：PBBEMYKL

备注：捐赠予建设阿帕玛达禅修中心

请以电子邮件的方式通知我们，您希望如何资助本项目，或者您已经存入捐款。也请让我们了解您的相关信息，如姓名、地址、联系电话等，以便日后可以将正式收据单通过邮件发送给您。

阿帕玛达禅修中心筹建委员会，檳城（社团已依照马来西亚社团法案 1966 合法注册）

地址：12-2-7, Jalan Bukit Ria, Seaview Garden, 11100 Batu Ferringhi, Penang.

网络主页：www.sayalaysusila.net 或 www.sayalaysusila.org

电子邮址：sayalaysusilaretreat@gmail.com



以慷慨来对治悭吝 —— 《法句经 223》

布施或给予，是美丽的德行，它可以净化我们内心的贪婪和占有欲。布施在十度波罗蜜里排名第一，表示在修行的道路上，它是首先要实践的。能给予的人比接受施舍的人幸福。布施让他今生快乐，来世也快乐。

当面对死亡时，大多数人都会感到恐慌和困惑，无法舍下这一生辛劳赚来、珍惜的财物，又不得不放下一切。在世时，若我们经常行布施，临死之际，回忆起自己布施的善业，幸福和慰藉就会在当下浮现，这将有助于我们往生天界；若舍不得与他人分享，我们只会累积吝啬的业力，临终时此业力将牵引我们投生恶趣。我们既然知晓执著于财物的危险，为何不在我们活着时，与他人分享一些我们的财物？当看到其他人因我们的布施而受惠时，我们既可以从中得到快乐，又可以藉此来修炼我们对财物的舍心。

一个缺乏内在精神力量的人，会觉得很难舍下他习惯了的任何物品，但是一个心力很强的人一旦觉悟到贪婪的过患，便会轻易地放下他的财产去追求心灵的快乐。

《中部 66》

当一个人行布施时，其善业，即**无贪**、**慈爱**和**智慧**同时成就。能布施自己的财物是**无贪**的表现；为了受者的利益而布施是**慈爱**；相信布施的善业能带来善的果报是**智慧**。具备了以上三种品质，修行之道将会通行无阻。

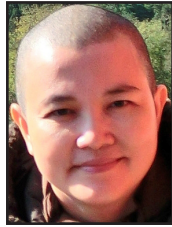
佛陀说：“如果众生知道，如我所了悟的，给予和分享的果报，他们不会没有布施便吃，也不会有一丝毫的私欲遮盖他们的心，即使那是他们最后的一口食物。”

《如是语 26》

五种布施的果报：

- 一、他会让人感到亲切和受人喜爱；
- 二、他会被人称羨；
- 三、他的芳名远播；
- 四、他不会乖离做为在家人的任务；
- 五、当死亡身体败坏时，他会出生在善处，在天界。

《增支部 5. 35》



修行的 直接目的

是讓人克服對所緣境的喜惡的慣性反應。

在日常生活中，我們的六根常在無守護的情況下受到六塵的侵犯；如眼著色，耳著聲，鼻著香，舌著味，身著觸，意著各種想法。沒有經過訓練的心對可喜的目標產生渴愛，對不可喜的則強烈的排斥，而對中性的目標則愚癡的誤以為沒有感覺。

這些慣性的反應會引生三種業力。第一、今生受報。當一個人對事物產生強烈的抗拒，他身上的火大會超盛，導致臉部發紅，身體發熱。如果一個人常在憤怒的狀態，他的負面能量會使到他的健康受到影響，不但傷害自己，也會影響他人和整個環境。第二、來生受報。貪愛和憤怒是不善業，它們潛伏在個人的生命流裡。當因緣成熟，此業力將導致四惡道之投生。第三、無盡業。我們是自己業的主人，只要我們還在生死中輪轉，無盡業就會等待時機產生其果報。

因此，我們禪修以便停止對所緣境的喜惡的慣性反應，並削弱惡業的力量。

修行的 最終目的

是如實的觀察五蘊，進而從痛苦中解脫出來。一切的痛苦始於對五蘊的執著。我們會執取五蘊，是因為我們無法體會其危險和過失。我們被五蘊所產生的美麗和欲樂所迷惑。當我們經由修行不斷的了知五蘊的無常、苦、和無我性，就會對五蘊產生厭離，進而失去愛戀，最終放棄痛苦的根本——執著。

五蘊即是色、受、想、行、識的總稱。

五蘊的結合構成世俗的“我”。例

如，當一個人看見（眼識）鏡子裡的影像（色），他將標誌自己的美（想），而這標誌將引起樂受（受），由樂受引生執著（行）：“我真美！”。實際上，存在的只是五蘊的特相，作用和現起。

但因為識的相續密集，讓人產生永恆的錯覺，以為有個真實的我存在。識在剎那生剎那滅的相續流中扮演它特有的作用。因為我們無法體會其剎那相續變化的過程，所以誤把這過程當成是“我”——我在看，我在聽，等。

因此，我們禪修以便如實照見五蘊的本質而放下執取。



由于不了知四圣谛，我们不断在生死苦海轮回中流转。

—— 佛陀



善戒法师

对佛陀无上的供养就如佛陀对阿难所说：

“当比丘，比丘尼，优婆塞，优婆夷遵循法教，端正立命于法，依法奉行，如此就是对如来最高的尊崇、敬重、信奉与荣耀。”



当戒行圆满时，所成就的“定”是殊胜的。当定行圆满时，所成就的“慧”是殊胜的。当智慧圆满时，我们就彻底远离了贪爱、有与无明之苦，所以三学是修行之道。（《大般涅槃经》）

戒学

身为在家人，我们遵守五戒——不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语和不饮酒。杀生带来短命，偷盗导致财务损失，邪淫致使家庭离散，妄语得不到他人的信任，喝酒引致神志迷糊——易破以上四戒。了解善有善报，恶有恶报，我们持戒，以培育对众生的悲悯及保护自己。

戒是定之基础



持戒的五种利益：

- 一、财富增长；
- 二、名声优良；
- 三、自信心强，死亡平静；
- 四、生于善道；
- 更重要的是，
- 五、戒是三摩地（定）的基础。

定学

定的含义是：心的专一或统一。不断把心锁在一个所缘境如呼吸，散乱的心就能逐渐平静下来。当阻碍定发展的五盖——欲爱、嗔恨、昏沉、掉举与疑惑被降伏时，我们就能成功达到心的轻快、柔软、练达和清明，这会导向近行定或是安止定。三摩地（定）是慧的基础，因为佛陀说：“有定者能如实知见真实法。”

定是慧之基础



慧学

由定生慧，当智慧生起时，我们就能见到这种现象——内外五蕴的迅速生灭。受制于生灭变化的压迫，就会感到苦而生起厌离。不断生灭、毁坏和苦的现象，你不能说是“我、我的、我的自我”。因此行者了知所有行法都无常，是苦的，如祸难、泡沫、幻影，是虚无、空洞、无我的。如实见到行法的实相后，心不再执取任何事物为我的，而达到

心的解脱。



慈愛是纯洁的、无所求、无条件，不期待回报的大爱。它有如芬芳的精油，让人感到清新和愉悦。

慈爱禅：当诚挚而深入地修习慈爱禅时，内心会产生极大的力量来保护，疗愈自己与他人。



Avera hontu — 願你平安無危險

Abyapajjha hontu — 願你没有身體的痛苦

Anigha hontu — 願你没有心靈的痛苦

Sukhi attanam pariharantu — 願你生活快樂

如何修持慈愛

在巴利文里，慈爱称为“mettā”，意为柔和，就好像温煦的满月一般。它的修持法是平等地散播慈爱给一切众生，但得先从自己开始，以渐进的次第，再阔大到十方世界。我们应先对自己培育慈爱，让自己快乐。因为只有快乐的人才能以真诚的慈爱对待他人。想像一个愁眉苦脸的人，满脑忧愁，他还能爱别人吗？之后，再散播慈爱给一个自己尊敬的人如师长或朋友，想想此人的美德，以及对方曾给予自己的恩惠，从内心引发真诚的感恩心。接著散播慈爱给一个中立的人，最后才散播给敌人。如此从自己至怨敌，心会逐渐柔和，快乐与集中。以此顺序不断地散播慈爱，我们的心就会破除自己、自己所尊敬的、中立的以及敌人之间的界限，而保持平等的慈爱。

慈心散布至十方世界

当我们对以上这四类人的慈爱都是平等时，我们就可以开始向一切众生，一切女人、一切男人、一切圣者、一切非圣者、一切天神和一切四恶道的众生散播慈心。之后，再把对一切众生的慈心散播到十方世界 — 东方、西方、北方、南方、东北方、西南方、西北方、东南方、下方和上方。

修慈心禅的利益

修行慈心禅者能快乐地入睡，快乐地醒来，不为恶梦所苦；众人喜爱他，天神保护他；火、刀兵、毒所不能害；心轻易入定，容颜安详，命终不昏迷（如临终不能成就更高的境界），可生于梵天界。

心解脱：当我们真心地祝愿一切众生健康快乐时，我们没有任何欲望去伤害众生，所以慈爱是圆满的戒行与慈悲。它也是一种培养定力的修持。

修习慈爱的基础

- 言语柔和，温顺不傲慢
- 知足与不多求
- 少事，生活简单
- 守护根门，审慎
- 诚实，坦白



生活中,我们时常感到忧虑和苦恼,若自身受了杂染又不能查知,生活就会令人透不过气来!通常我们会用责备他人的方式来缓解自己的痛苦,因为归咎于他人并忽视他人的痛苦,比面对自己的弱点要容易得多。这正显现出我们强烈的自爱意识。如此的反应会让心更加烦躁,嗔恨的怒火也继续向外蔓延,既伤人,也破坏彼此间的关系。

何不藉此机会来探讨我们的苦恼及其根源呢?

烦恼是能使我们睿智、勤勉和觉醒的礼物。

正如佛陀所说:“看到自己一个缺点远
胜过看到他人千个缺点。”

責備他人的習慣源於人對其主見,欲望、自尊、恐懼、虛偽和私心的執著。一旦發覺我們的錯誤或潛在的弱點,我們便應設法除去這些污點,正如一個愛美的女孩無法忍受臉上有任何的污点而努力地去清除它,然後覺得清爽愉悅。同樣地,如果我們不時時透過正念與堅持不懈地努力去除煩惱,那麼真正的幸福便遙不可及了。美化心靈之道是需要恆久地努力,誠



智慧加上慈悲能使人心變得美麗! 佛陀說:

“親友、財富與名聲的增長微不足道。智慧的增長是為最上。”

(增支部1集77-81經)

智慧 — 能夠判斷何為善、何為不善,最終能如實知見事物的本質為無常、苦、無我。
慈悲 — 能使人看到他人受苦時,心生震顫不忍,而实际行动欲拔除他人的痛苦。

最美的心灵是完全平舍的心 — 明了世间一切皆为虚幻,
而不执取于任何事。



佛陀

“定”，

是如实知见真实法的条件。

如此赞叹“定”：有“定”者如实知见真实法。



善戒法師

我们的六根不断追逐我们喜爱的六尘：眼迷恋于色尘、耳迷恋于声尘、鼻迷恋于香尘、舌迷恋于味尘、身迷恋于触尘，意迷恋于法尘。这样躁动不安的心无法看清六根、六尘、六识、六触、六受和六爱的无常本性。

修行者不应忽略“定”的修习

我们可以练习注意我们的呼吸，以令心完全寂静无杂想。把注意力放在鼻孔下方，了知气息的出与进。身心皆放松，自然地呼吸。进一步了知息的长、息的短，但不要刻意地把息拉长或缩短。练习的要点是清晰地知道息的进出与长短，但不要随息下行进入腹部，也不要跟着上行进入头部。妄念出现时，要轻柔地把注意力移回到呼吸上。感觉身体疼痛时，也要轻柔地把注意力移回到呼吸上。如果疼痛过于强烈，先观想“身苦”的实相，然后再缓缓地把注意力移回到呼吸上。这样的训练成为“修定”，即把注意力锁定于一个“所缘”，例如呼吸。“定力”增强时，我们的心会变得纯净、有力、柔软而调顺。于是，我们可以看到各种快速变化的身心现象，看到它们的生起与止息。如实知见生灭法，会对身心感到厌离，进而不再贪恋，也随之放下了“执著”。这是通向解脱自在的路径。

善戒 观呼吸就如同斯人端坐河岸，静静地看着河水的流淌，同理，观呼吸也只是轻柔地、持续地了知气息的一呼一吸而已。

禅修营时快速得“定”之方法：

时时刻刻，从清晨睁开双眼直到夜间入寝，注意力都应放在呼吸上，如同摩擦燧石取火，若断断续续地摩擦，石会冷卻，取火自然不得，同理，观呼吸于分分秒秒间，敏锐的心智之火才会燃起。

每日修炼之建议：

每日练习“禅定”不少于一小时。当不坐在蒲团上时，可以练习毗婆舍那禅，即时刻了知当下生起的任何身心状况，感知它们的无常、苦和无我的本相。

修行进步缓慢的原因：

（一）修定者：原因可能有二，即观“所缘”的方法有误，或选用的禅修“业处”与自己不相应。
（二）修观者：单一的正念是不够的，必须持续地观照身心“无常”、“苦”和“无我”的特性。



善戒法師

佛陀说：“摒弃不善的。任何人皆可以摒弃不善的。
如果不可能，我将不会如此说。”

烦恼（Kilesas）的三个阶段：

- 随眠（Anusaya）或是潜伏的阶段，随眠的烦恼一旦遇上了相应的因缘就会起作用。
例如：见到敌人，嗔恨随眠烦恼会上升。
- 缠缚（Pariyutthana）或是上升的阶段，它们是已上升的烦恼，缠缚着心。
例如：欲求、妒忌。见到情敌，妒忌燃烧着心。
- 违犯（Vitikkhama）或是行动的阶段，有身语的行为。
例如：杀害、偷盗、说谎。

对治三种烦恼的不同方法：

1. 违犯的烦恼要以道德（戒律）来约束。每种行为蕴藏着业的痕迹。假如我们畏惧恶业所带来的苦报及对众生有慈悲心，就会真诚地受持戒律。
2. 缠缚的烦恼要以定来压制，或如理思维因缘果报。当明了业是我们的主人，许多这些上升的烦恼就不能延伸至身语的行为了。
3. 随眠的烦恼只能以内观来根除。唯有以智慧如实知见所有因缘法的无常（Anicca）、苦（Dukkha）和无我（Anatta），我们才会放下渴爱——痛苦的来源。智慧一旦成熟，我们就会依次成就须陀洹、斯陀含和阿那含道果，最后证得阿罗汉道智，终究彻底地根除微细的随眠的烦恼。

其他对治烦恼的善巧方法：

- 对治异性的情欲：我们可以思维身体的三十二个不净的部份，如：头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤等；或者把异性想像为令人厌恶的白骨。如此修习，美丽的身体的想法就会消失，因而克服了对自己和他人的身体的贪欲。
- 对治嗔恨：以慈心、宽恕、感恩和平等来对治。我们不应以嗔恨来对治嗔恨，因为佛陀说：嗔恨不能克制嗔恨，唯有慈爱方能克制嗔恨。
- 对治妒忌：对他人的成就赞言善哉（Sādhū），是转化嫉妒为随喜的奇妙的咒语。
- 对治五蕴的执取：面对爱取，我们可以观无常。每天，我们都见证色、受、想、行、识的变化，然而我们没有运用智慧观照其无常的本质。由于无明，我们视无常为常，视苦为快乐，视无我为我。观照无常会令我们见到诸法的实相——无常、苦、无我。

不能认知无常变化的真谛是我们痛苦的最大源头，因为欲望是基于我们以为事物是不会变化的。

——善戒法師

大迦叶尊者问：“世尊，之前戒条少，成就阿罗汉者多；现在戒条多，成就阿罗汉者少。为何如此？”

世尊：“这是自然的法则，当众生的素质越来越低，正法逐渐消失时，戒条就越来越多，成就阿罗汉者也就越来越少。如果伪法不出现于世，正法就不会消失。伪法一旦出现于世，正法就会消失。”

佛陀当时是因为后期越来越多人进入僧团，比丘的素质越来越低，并有些不妥当的行为才开始制戒。正法会消失是因为人的关系。愚痴的人制造了伪法，导致正法逐渐消失。

何谓正法和伪法？佛陀的教法不离四圣谛、因缘法。

苦谛：生、老、病、死、爱别离、厌憎会、求不得和五取蕴（色、受、想、行、识）是苦谛。

集谛：贪爱与执著是集谛，也是痛苦的来源。

灭谛：祛除对五蕴的贪爱或熄灭贪瞋痴。

道谛：遵循八正道（正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定）以灭贪爱，痛苦的来源被去掉后，痛苦就会消失了。

集谛（因）→ 苦谛（果） 道谛（因）→ 灭谛（果）

正法就是因缘法：此生故彼生，此灭故彼灭。

佛陀说，如果比丘、比丘尼和在家男女居士：

一、不尊敬佛陀；二、不尊敬佛法；三、不尊敬僧伽；
四、不尊敬戒定慧三学；五、不尊敬无色定，
正法就会迅速灭亡。

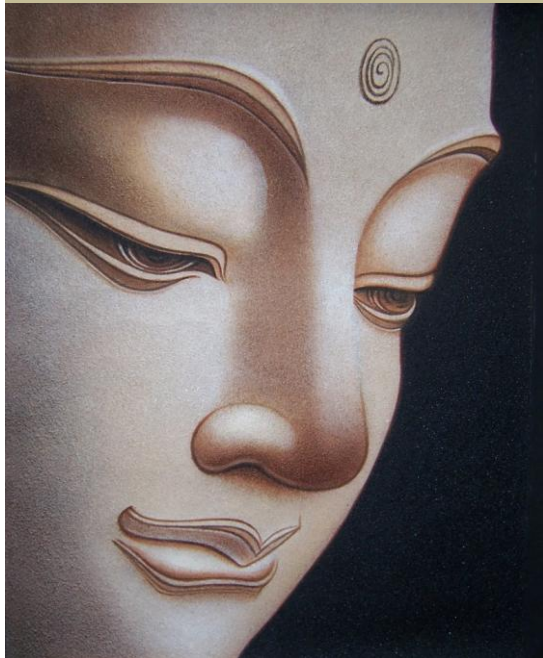
正法能否久住，有赖于四众弟子——比丘、比丘尼和在家男女居士的精进。如果四众弟子能够尊敬佛、法、僧，勤修戒定慧，正法就能够常住于世。

愿我们为正法之常住共同努力。



善戒法师

Duk (不好) kha (没有快乐、自我) — 苦圣谛是必须被彻知的



佛陀宣说苦与苦的止息。

欲得解脱，我们必须先了解苦的真谛。

彻知苦以终止苦。

此乃修行真正的指南。

没有体验到**苦**，我们的修行缺乏推动力。惟有确实了解**苦**，我们的修行才会回到正轨。



五取蕴（色受想行识）构成了世俗谛所说的“我”。五取蕴是苦圣谛，苦圣谛必须被彻知。

苦的特点表现在它不断被生灭的五蕴（精神和身体现象）所压迫。当一个人如实观到这点时，他的认知是实际的而非来自他方的（书本的或老师的）。

惟有如此：

- 我们才可以体验那导向清静无欲的厌离
- 我们才可以说我们真正明白苦的意义（苦有难以忍受的意义）
- 我们才能生起要自我解脱的渴望而能够做到真正的放下

善戒 凡生起的现象就是苦的生起，凡灭去的现象就是苦的熄灭。不了知这真相，我们认为熄灭的是“我”的断灭而觉得被拒绝。

执取五蕴为“我”或“我所”是苦的。五蕴的实相是动态过程：依因缘刹那生灭的，而不是一个恒久的“自我”在体验生、老、死的流过程。只有观到五蕴的实相，解脱才指日可待。



善戒法师



仅有苦存在，

却没有受苦者。

（《清静道论•513》）



佛陀在《如是语》(Itivuttaka)说：“如果众生能够知道如我知道的布施所带来的功德，纵使是最后的一口饭，他们也不会让吝啬覆盖他们的心灵而不愿意跟其他人分享。”

一切善行从布施开始。功德指数：布施 < 持戒 < 散播慈心 < 观智

布施	理由	祛除悭贪，主要学习放下自己平时所执著的财物，又可帮助别人，让他人受益。
	功德	布施带来财富，又可培育对受者的慈爱。乐于布施者死时较容易生起善念而借此往生天界。执著于自己的财物只会导致自己投身恶趣。
持戒	理由	(一) 对因果有信心，相信善有善报，恶有恶报。 (二) 对众生有慈悲心，不愿伤害别人。
	功德	佛陀说意念(善或恶)就是业。业是最无情(不分尊贵)，也是最有情(任何人造业就必须偿还果报)的。持戒能带来长寿、美丽、信心，以及无恐怖挂碍。深信因缘果报者，愿意对自己的身口意负责。由于持戒圆满者不随意侵害他人，心地光明磊落，也会得到他人的尊重。持戒圆满也有助于定的培育。
散播慈心	理由	慈心是希望众生平安、快乐、没有灾难、远离一切危险的心态。修习慈心禅可培育愿众生离苦得乐的善心。
	功德	慈心禅是可以柔化身心的定禅，定培育后还能帮助智慧如实知见真实法。如果人类能时常散播慈心给周围的人、山河大地和日月星辰，以建立良善的磁场，这不但可以感化其他人的心态，而且可以减少各种天灾人祸。
观智	理由	培育观智是为了见到五蕴的生灭。见生灭者方能体验到受无常压迫的苦并了悟其没有办法被主宰的危险性。唯有如此，行者方能激起精进力，勇猛修行。
	功德	贪爱生命是集谛，是轮回的根本。通过观智，行者如实见到五蕴生灭的苦，而不是单看到由观念或成见组成的常乐我净之假象，并开始深信一切法皆是苦、无常与无我，最后愿意放下对生命的执著，甚至放下对周遭的人、事、物的执著，以臻彻底的解脱。



善戒法師

虽然布施、持戒和散播慈心可带来无量的功德，但佛陀说其功德不如证悟生灭法的殊胜，主因是前三者延长痛苦的轮回。有轮回必有死！

若还留恋轮回，行布施、持戒和修习慈心禅可以带来现世及未来人天的快乐；若要彻底脱离轮回，行者就必须修观智。

体验生灭法的智慧导向舍离，舍离导向放下，放下就是解脱自在。行者经由智慧了知解脱的自在后悲悯众生，四处弘法，以渡众生至彼岸。

佛法难闻今已闻，常提精进思己过。

当一个人感到懒散，变得懈怠而对修行毫无兴趣的时候，可以建议他修习死随念。这个法门犹如一剂补药，让人充满紧迫感地意识到这一生，这一刻，当下正是修行的良机。未来无法确定；过去不可复得。

导引我们前行的动力与机会就在当下。人的生命异常宝贵稀有；而能够听闻佛法或拥有禅修的意愿更是难得。虽然生命转瞬即逝，但修习死随念反而能使人充满能量和活力。

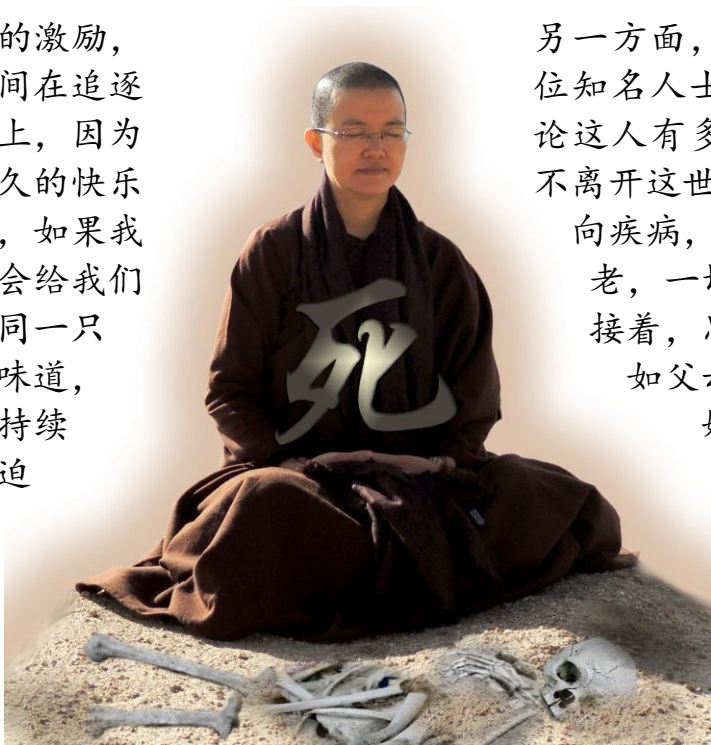
修习死随念，起初可以回忆那些曾经享受生活但现在已死去的众生，然后思维“生命是不确定的，死亡是必然的”，“呜呼，不久以后这个身体，空无意识，将被遗弃在大地上，如朽木般毫无用处”。如此，紧迫感将随之生起。



我们经常会忘记我们可能随时会死去。

由于受到逼迫感的激励，此人不再愿意浪费时间在追逐贪得无厌的感官欲乐上，因为知道这些并不能为长久的快乐提供任何保证。反之，如果我们执著于它们，它们会给我们带来极大的伤害，如同一只蚂蚁企图享受甜蜜的味道，却死在蜜罐里。如此持续思维死亡的临近，逼迫感将随之生起，我们就能产生极大的动力要继续修行。

厌离



另一方面，修行者也可以追忆某位知名人士的死亡，并意识到无论这人有多伟大，他或她也不得不离开这世界。一切健康终究驶向疾病，一切青春终究朝向衰老，一切生命终将死亡。

接着，思维挚爱之人的死亡，如父母、配偶、兄弟、姐妹，然后是对中立的人。最后，反思“同样，我也一定会死去”。

清静

“今天正是应该精进用功的时刻，因为——谁知道呢？——明天死亡就可能来临。谁也无法同死神及他的大军讨价还价。”

佛陀曾意味深长地宣说，诸行皆无常，以慧观照时，心厌离于苦，此道达清静。

《法句经 277》

思维在临死时，除了自己的修行之外，没有其他可以帮助自己。运用正念唤起逼迫感，以便能在有生之年更加精进用功。专修死随念的瑜伽行者能持续精进地修习，从而证得厌离于一切有想。无常之想随之增长，进而降服对生命的执著。

在进行定力的修习，例如正念于呼吸时，五盖——贪欲盖、嗔恚盖、昏沉盖、掉举与后悔盖、疑盖时常生起，占据了修行者的心，阻碍了定力的发展。一种对治它们的方法是用它的对立面来取代它们：

1. 用厌恶想取代贪欲。例如：对嗜吃者，应吐出被咀嚼过的食物，以观想其不净来取代对食物的贪欲；或观想身体的不净（三十二身分）来对治对异性的欲念。
2. 用慈心与宽恕来取代嗔恚。
3. 用数吸法使心平稳地安置于气息，以取代掉举与后悔。
4. 用光明想来取代晦暗的昏沉睡眠。
5. 向资深的老师讨论法义，以增强信心来取代疑惑。



 **善戒** 如果这些对治法都不奏效，那么就**不要理会**生起的五盖。对其置之不理，五盖就会失去纠缠心的能力，然后增加精进力把心一再地导向于呼吸。

正念与智慧的妙用

我们也可在修习定力的过程中配合正念和智慧来对治五盖。

正念是指纯粹地知道五盖的生起，而不对其起反应。佛陀在《四念处经》如此教导：“内心有贪欲时，知道内心有贪欲；内心有嗔恚时，知道内心有嗔恚；内心有昏沉时，知道内心有昏沉；内心有掉举与后悔时，知道内心有掉举与后悔；内心有疑时，知道内心有疑。”

接着，**智慧**照见五盖是因缘生法及其无自我的本质。例如，当疑盖生起时——对自己证得禅定的能力存有疑惑，可以如此观：首先，正念觉察到疑惑的生起；接着，用智慧探究其原因。智慧能很快了知疑惑的生起是由于自己不如理作意——心不作意在呼吸，反而胡思乱想，让疑盖有机可乘。通过正知正念，看透疑盖只是无常的因缘生灭法，你就不会一再地陷入疑惑或执取疑惑为“我”或“我所”。正是因为你将疑惑执取为“我”或“我所”，才使得疑惑看起来那么真实、牢固。

对其他的五盖采用同样的方法，你就能够转烦恼为菩提。



善戒法师

寬恕，是通過非判斷的接受自己與他人，
謂為慈悲的藝術。

在人生的歷程中，我們時常會傷害
他人或是他人會傷害我們。我們
是否要在生命裡頭一直去承載
怨恨而讓自己不快樂呢？



通過這幾點來實踐寬恕吧：

1. “無論誰曾經傷害過我，我都會原諒他。”
反復地重唸這一句話，千萬可別讓心識駐留於他人曾經對我們的不好，因為它會加深怨恨，凡事皆有前因與後果。我們要清楚地知道，本身也曾對他人做過同樣的過錯的。原諒他人就是寬待自己。

2. 無論我曾經如何冒犯過他人，我真心誠意請求饒恕，但願他們寬恕我的無明，我發願決意不再重犯同樣的過錯。

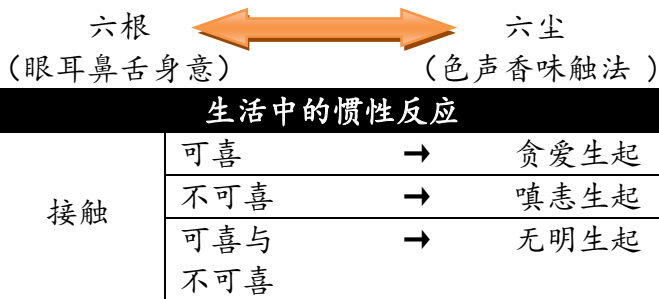
3. 不管我曾經做錯什麼，但願我寬恕自己。理解這道理為：人非聖賢，誰能無過？可別讓悔恨征服內心啊！好好善待並原諒自己。我們都曾犯錯過，不是嗎？人生在世，正是向錯誤學習並求成長，最終是無明讓我們犯了錯。我們要了知無明純粹是無明，無明并非“我”或“我所”。誤以為無明是一個自我，我們才會讓內疚和自責將自己困牢着。

悔恨與自責，皆在剎那之間生滅。當它們滅去之際，既是它們消失了。由於執取它們為“我所”，
悔恨與自責才顯得永久不變。

仇恨永遠無法平息仇恨，唯有慈愛方能平息仇恨
—— 這是永恒的真理。

何谓修行？

修行就是修我们的身、口、意，以“意”为主。南传《法句经》云：“诸法意先导，意主意造作。若以染污意，或语或行业，是则苦随彼，如轮随兽足。”修行也是修心念。念有善恶之分。我们该从何处修起？六根接触六尘时。



惯性反应的过患

反复的惯性反应，塑造了我们的性格。六种色尘每一次撞击六根时，每次的反应若是贪，久而久之，贪行者的性格就会形成，这是从漫长的轮回中累积而成的。每一次的反应若是嗔，嗔行者的性格就会慢慢形成。如果我们每次都观它为无常、苦和无我，我们就会成为知识行者。

每次以贪来反应，缘于贪爱，取生起；缘于取，有生起。有就会造业，业造下后，业力潜伏在生命流，因缘一旦成熟，它就会产生果报。缘于有，新的生命生起。缘于生、老、病、死，愁悲苦忧恼随之生起，继而生起整堆的苦蕴。

如何修行？



善戒法師

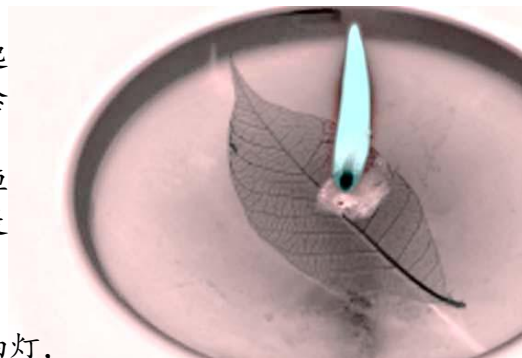


- 修行的“地方”就是烦恼生起的时刻
- 当下观无常以除根

修行在当下

六根何时接触六尘？任何时刻。因此，修行是在每一个当下。为了改变不良的惯性反应，每当可喜的色尘撞击眼根时，心中生起的乐受和苦受，就是我们修行的地方。当下提起正念与正知。正念就是知道烦恼生起，正知就是透视烦恼无常变化及其无我的本质。色尘与眼根是色蕴；体验色尘的可喜之处是受蕴；标志乐受是永恒的是想蕴；对色尘生起欲爱是行蕴；辨识色尘是识蕴。这五取蕴是苦谛，贪爱它们是集谛。此二者是观禅的目标。

如何观照它们？观照其为无常、变化，如箭如刺，苦空和无我。如此观照为道谛。烦恼如在燃烧中的灯火，观无常如逐渐减少的油灯，每观无常一次，油灯就减少一些，直到油灯耗尽，贪爱则熄灭。灭谛则为贪爱的止息。



观无常，弃除贪爱；观无我，弃除身见。

第一果为须陀洹

意为入流，意思是凡夫通过修行开始进入圣道之法流。证得须陀洹果以后，永远不会堕入四恶道并且断尽三结，即身见、疑与戒禁取。

1. 断疑：即断除了对佛、法、僧三宝的一切疑虑，对三宝有了坚固不变的信心。
2. 断戒禁取：入流圣者见证了苦集灭道与涅槃的过程，能分辨有益与无益的行为，不再迷信于无益的宗教仪式、禁忌、戒条等。
3. 断身见：在见解上，不再认为五蕴为永恒不变的“实我”。

四种可导向须陀洹之道的因素：

1. 亲近善知识

我们先观察善知识的身语意是否有贪嗔痴。一个有智慧的善知识教导甚深，难了、难知、难行、宁静，且精微的佛法；而一个贪婪，愤怒与愚痴的人是不能教导甚深的佛法。一个善知识是赋有经律论的学识，他重视禅修，而且少语。他教导佛陀的法而不是宣扬他自己的法。去辨别一个有智慧的善知识，我们需要有敏锐的观察力，并且跟随他一段时间。亲近善知识，我们的善法肯定增长，恶法减损。

2. 听闻正法

正法导向理性，而不是激情；解放，而不是束缚；放下执着，而不是聚集；满足，而非多欲；能独处，而不是纠缠；精进不懈，而不是懈怠；能堪负重，而不是累赘。我们须要审查听闻的佛法是否朝向此目标。

3. 如理作意

如理作意是指遵循真理作意以便善法增长恶法减损。如理作意：此是苦；此是苦的来源；此是苦的熄灭；此是解脱的道路。如此作意，身见，疑及戒禁取三结将逐渐被断除。

4. 法随法行

法随法行意指行者不间断的观照色、受、想、行与识（五蕴）为无常、苦、无我；从体验五蕴的无常、苦与无我之实相，进而培育对五蕴的厌离，以解脱对五蕴的贪爱执着，最后解脱一切苦。



唯有道之流， 不见入流者。

悉达多太子虽然过著奢侈舒适的生活，却对生命的意义有著诸多的困惑与思考。在他看到佝偻老叟、命垂病患、出殡死尸等悲惨景象后，他又遇到一位仪容祥和超然、探寻永恒真理的出家修行者。于是他决定舍弃俗世生活，寻求一条解脱老病死苦之路。

经过六年的苦行，悉达多太子的色身受尽了种种折磨，却还是无法证得他所追求的真理。于是他毅然放弃苦行，把正念安置在出入息，不久即进入初禅、二禅、三禅及四禅。他的心变得明澈无碍，于是在初夜，他证到了宿住随念智。这智慧使他能够忆起无数劫中自己及他人的过去世。在中夜，他证到了天眼通，这智慧使他了知众生是如何依业力，从这一世往生至另一世。在后夜，他证悟到累世累劫所热切追求的真理，即四圣谛。悉达多太子如此悟证阿罗汉道智，也即漏尽智，终于成为受举世尊敬和爱戴的佛陀——觉悟者。在成道之后，他安详地说道：

“我曾徘徊于无数的生死轮回之中，反复寻找造屋者，却始终找不著，不断轮回是痛苦的。哦！造屋者，你已被找著，你再也不能造屋。诸缘已断，横梁已碎，我的心已证到无为之境。一切贪爱皆已灭尽。”《法句经 153—154》

在这里，“屋”比喻色身。“造屋者”比喻贪爱——包括对感官享受和生存的贪爱。为了满足这些贪爱，众生不断造业并留下业力的种子，而业力的流转又产生新的生老病死。“横梁”比喻无明，意指没有彻知四圣谛——苦集灭道。造屋者已找着，横梁已摧毁，比喻佛陀已经证得无为之境——涅槃。

佛陀因看到众生依然沉迷于贪爱，而在轮回的苦海中无法解脱，生起了对众生无限的悲悯。他足迹踏遍恒河两岸，四处弘法，广泛地散播他的慈爱与解脱之道。众生所造作的善恶业，在业力成熟之后会带来相应的善恶果报，因而佛陀劝诫我们要：

“诸恶莫作，众善奉行，自净其意。”

诸恶莫作，即是要严守戒律，由于相信因果业力，从而不去伤害他人。众生避开诸恶行的同时，还要积极奉行各种善行，如布施、持戒、服务僧团等，进而培育对无量众生的慈爱与悲悯。做到这两点，就能为今生及来世的安乐生活铺平道路。自净其意，即是要通过修习止禅和观禅。修习止禅能培育定力，使心安详、柔软、清澈、明亮和宁静，从而调伏散乱之心。修习观禅能增长智能，从而如实知见名色的无常、苦、无我，达到无为之境。

复次，诸比丘！比丘如何安住于受，随观感受？

在此，诸比丘！比丘经验乐受时，了知：我经验乐受；
经验苦受时，了知：我经验苦受；经验不苦不乐受时，
了知：我经验不苦不乐受。经验有爱染的乐受、
苦受及不苦不乐受时，了知：我经验有爱染的乐受、
苦受及不苦不乐受。经验无爱染的乐受、
苦受及不苦不乐受时，了知：我经验无爱染的乐受、
苦受及不苦不乐受。



如是，比丘安住于受，观照内受；安住于受，观照外受；安住于受，观照内外受。
安住于受，随观生法；安住于受，随观灭法；安住于受，随观生灭法。于是，
“有受”之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪着世间之任何事物。

 善戒 懂得观受是非常重要的。当一个人没有正念于受时，受就无法避免地滋生渴爱和我见。

受是一种心所。它的特相是“被感觉到”。它的作用是经验所缘境的“滋味”——可意或不可意——每一种色、声、香、味、触、法都有它各自特别的“滋味”。乐受体验到所缘境的可意面，从而刺激身和心，使之兴奋。苦受体验到所缘境的不可意面，从而使得身和心萎缩。不苦不乐受体验到所缘境的中立面，即不苦不乐，从而使得身和心中立，似乎没有感觉。在这之中，没有一个“我”，也没有一个感受的人。“受”纯然感受。

正念建立后，当乐受生起时，正念只注意到乐受的存在，因为明白了受的特相和作用。

正念不执取那感受是我，进而引发观照受是条件性和依靠因缘而生起的智慧。

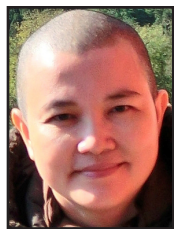
受得依靠六根门——眼根、耳根、鼻根、舌根、身根和意根接触到它们各自的所缘境才能生起。当一个人冷静地观受的生起时，他可以知道受是稍纵即逝的，无常的，苦的，易变的和无我的。

行者具备了这些知见，受失去了激发潜伏的渴爱和我见的力量。

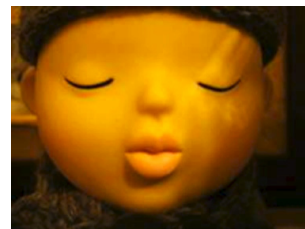
佛法开示于美国洛杉矶，二零一三年 | 中译：黄婧婧居士 | 设计：邱映美居士

网址：www.sayalaysusila.net 或 www.sayalaysusila.org 或 www.sayalaysusila.marveltech.biz

免费流通。保留所有文字和图像的专属权，只供非营利用途。



諸比丘！此等七想之修習，再三力行，有大利益，駐足於不滅，究竟涅槃。哪七想？《增支部7.46》



七 想	利 益	修 行 方 法
不 淨 想	其心遠離於淫行，轉出及收縮；對淫行保持平捨或厭離。	思維身體三十二部份之不淨：如是觀察此身，為皮所包，充滿不淨，這身體有頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚、肉、腱、骨、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、膜、脾臟、肺臟、大腸、小腸、胃中物、糞、腦、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、脂膏、唾、涕、關節滑液和尿。
死 想	其心遠離對生命的執著，得厭離於一切“有”，能精進不放逸，斷除對財物的貪愛。他的無常想增長，臨終不迷惑、不恐懼。	思維周遭曾經享受生命而現已死亡的人。憶念如下： "生命是無常的，死亡是必然的"；"我會在任一刻死去"；"死亡將會發生"。如此思維，悚懼感將隨之生起。
食 不 淨 想	其心不貪著於味愛，對食物的美味能保持平捨或厭離。	觀想已食食物之可厭——食物被唾液所污染；經咀嚼的食物被嘔出；未消化的食物帶有臭味地被排除等等。
一 切 世 間 不 可 樂 想	其心遠離世間華美的見解；厭離、轉出及收縮；對世間保持平捨和厭離。	思維內外五蘊無常、過患和危厄的本質；瞭解到對世間任何喜愛都將成為修行道路的阻礙，對一切行感到厭惡。
無 常 想	其心不著於利益、供養、名聲。	思維諸行無常。
無 常 苦 想	其心對懶惰、懈怠、放逸、不勤行、不觀察生起激烈之怖畏想，猶如面對手持刀劍的殺手般。	思維一切行法遭受不斷生滅壓迫的本質。
苦 無 我 想	其心於此有識之身及於外部的一切相，遠離“我”，“我所”與“慢”，超越偏見，寂靜而有妙解脫。	思維因果；思維行法的生起是無法掌控的。

“比丘们！当比丘如实了知一切导致苦之法的集起与灭没，则当他看着诸欲时，凡关于欲爱之渴望与欲迷，不潜伏在他心中。当这样行与住时，贪忧与不善法不成为他的潜在烦恼。”

《相应部尼柯耶35.244(7)》

五蕴一色、受、想、行、识会导致人们陷入痛苦。为何？因为当五蕴存在时，各种痛苦也会存在，如因身心创伤，死亡，苦恼，忧悲，恐惧，沮丧和焦虑所产生的种种痛苦。

经由不断重复的观察五蕴，禅修者将觉察到五蕴的生灭，进而能在正视感官上的欲乐时也不会生起欲望。那是因为禅修者明白感官的欲乐所带来的危险和过患。



苦集灭道

犹如一人进入荆棘密布的森林，他的前面是荆棘，后面也是荆棘；左边是荆棘，右边也是荆棘；上面是荆棘，下面也是荆棘。他应如何保护自身而不被荆棘所刺伤？这时他应该提起正念来保护自己。

任何可爱或可意的事物都有如荆棘，因为这些事物都会引发人的渴爱。渴爱是痛苦的起源，也是生死轮回的根本。一旦被它刺伤，人的痛苦将无止息。

在没有正念的保护下，当眼着色，耳着声等，便对可意的所缘境生起爱欲，对不可意的所缘境生起厌恶，如此人将被色、声等所左右。一旦被色、声等所左右，人将屈服于烦恼，心也被染着。因明白感官如荆棘般的过患，修行者将通过两点自制：

1. 行处明觉 (gocara sampajañña)：随时专注于禅修的所缘，不会因为无防守的根门而生起烦恼。
2. 无痴明觉 (asammoha sampajañña)：随时观照三相 — 无常、苦、无我。

“比丘们！如果比丘这样行、这样住时，偶尔由于失念而生起随顺于结的不善意向，比丘们！正念的生起或缓慢，但一生起时，就能急速地捨断、驱离、铲除、不善之法，使它消灭。”

《相应部尼柯耶35.244(7)》

如此他克服了感官六尘的诱惑，也克服了贪、嗔、痴以及其所带来的烦恼和痛苦。他的心无有染着。



五蕴是无常和苦的，所以不能视其为我。

什么是五蕴？



善戒 色、受、想、行、识

佛陀教导我们“我”不是一个独立自存的实体。“我”（世俗谛）是五蕴（胜义谛）的组合，也称为身（色）与心（受、想、行、识）。我们是依世俗谛来达成胜义谛，就如同弥兰王和阿罗汉（那伽犀那尊者）的对辩：“那伽犀那”是不存在的；存在的只是无常、苦和无我的五蕴。

为什么我们要了知五蕴？



善戒 五蕴是身见和贪爱生起的对象，也是管制的目标。

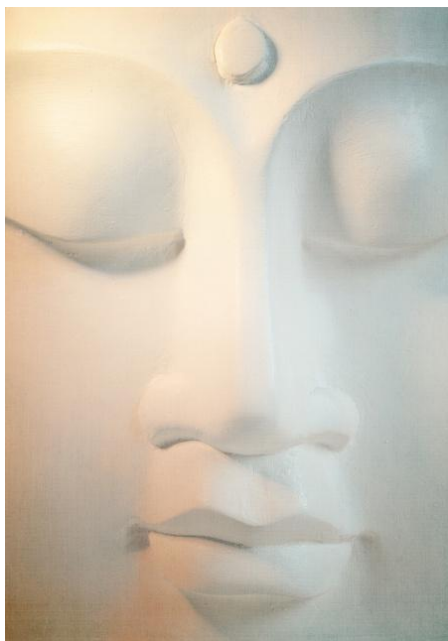
1. 佛陀所概述的第一圣谛——苦谛，就是讲述五蕴所带来的痛苦。只有如实了知“苦”，我们才能够从“苦”中解脱。
2. “苦”（巴利文 Dukkha）的字母缘自“du”，意思是“坏的”；“kham”是“没有快乐与我”。“苦”是缘生于我们执著于五蕴为我，我所，例如：我的悦受、我的苦受、我看、我听等等。
3. 五蕴是导致身见与贪爱生起的对象。它们是行者要审察而获得观智的目标。

为什么我们会执著于五蕴？



善戒 因为我们不能透视执著于五蕴所带来的过患与危险。

这是五蕴的危险：它们是无常、苦和无我的。内观禅的目的就是要体验五蕴之无常。能如实见到执著于五蕴的危险，就好像是一个被火烧过的孩子不敢再触碰爆竹一样。



当阿难尊者成就了须陀洹，富楼那弥多罗尼子尊者曾劝诫他说：“朋友阿难！因为执著，而产生了“我”的想法。执著于什么呢？

执著于色、受、想、行、识。修行就是要去观照所有的五蕴是无常的，会变化的。无常是苦，而苦的现象不能视为是“我”。五蕴的存在只是因缘和合。只有能见到五蕴之生灭法及其生起的因缘，才能对其产生厌离心，不再执著于它们。



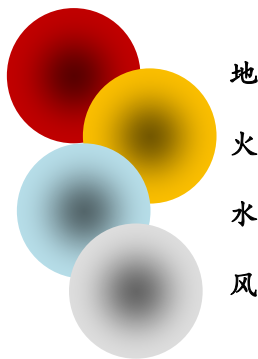
善戒法师



为何研习五蕴很重要？

因为五取蕴是苦谛，必须依内观而彻底明了：这不是我的，这不是我，这不是我的自我。——**善戒法师**

四大元素



色蕴(rūpakkhandha)

“色”的含意是“一直在变化”，而且是会变形和受压迫的。它是由四大元素（地、水、火、风）和二十四个源自四大而生的色法所组成。四大是如何产生的？它们是缘自宿习业、心、食素和时节（温度）。这些能影响四大的因缘也是无常变化的，由四大组成的色身又怎能永恒呢？色蕴是无常，苦，无我的。

六种触

X 三种受

十八种受

受蕴(vedanākkhandha)

“受”是依触而缘生，共有六种触：眼、耳、鼻、舌、身、意。每个触会衍生三种受：乐受、苦受、不苦不乐受，所以一共有十八种受。当下总是有受的，我们修习去观它的生灭。受是我们要观的目标。当我们没有观照受的生起时就会有二个束缚继而生起：第一是错误地认知受为我，于是加强了我见；第二是渴爱，因为缘于受爱生起，因此人的渴爱就会增多。

想蕴(saṅñākkhandha)

“想”是通过标记目标以认知它，而这个标记一般上是被扭曲的，例如：我们在黑暗中时常会误认绳为蛇。我们误想五蕴为常、乐和有个恒常的我。在生活中，虽然各种感受的起落非常显著，我们却忽略观照它们为无常，导致恒常的颠倒想根深蒂固，所以要花漫长的时间才能纠正它。

行蕴(sankharakkhandha)

“行”的特性是形成、造作和建立；它的作用是集聚业力。除了受与想，行蕴由五十个心所结合而成。它的现起是干预与产生兴趣。布施、持戒与止禅是善业，会延长轮回；但内观则是观行法的无常、苦和无我，其效果是使心识舍弃对行法的执取，所以说缩短了我们轮回的时间。在世间法之行蕴里，思（意念）为首领，因为它累积业力。

识蕴(viññānakkhandha)

“识”的特性是纯粹知道目标。它的现起是一连串相继不断的心路过程。由于不能透视相续密集的心路，我们误以为识是一个独立的我。



六种识：眼、耳、鼻、舌、身、意。



由于五蕴带来满足，我们才黏着五蕴。

——善戒法师

由于不了解五蕴的过患，我们产生执著。

由于了解了五蕴的过患，我们才得以放下执著。

如同一只被绑缚在柱子上的狗，不论它如何走动，它还是要环绕着柱子走。如果它站着，它必须立在柱子边；如果它坐着，它也是要坐在柱子旁；如果它躺下，它也是要躺在柱子旁边。

同样，未曾受教的人群皆认为五蕴是：“这是我的，这是我，这是我的自我。”当他们行、住、坐或卧时，他们是紧靠着五取蕴。因此，应当在每个刹那，如此省思心识：“长久以来这个心识已为贪嗔痴所污染。”
《相应部 22. 100 经》

如同一个恶棍杀人犯乔装为忠实的仆人，先得到你的信任，然后将你杀了。你以为五蕴是我自己，而不分辨这个凶手，这会给你带来长期的损失与痛苦。
《相应部 22. 85 经》

就像天生的盲者，给他一块肮脏的破布，他却认为是一块干净无渍的布，因而对它产生执著。我们也会被心识所蒙蔽，认为五蕴是恒常的，能带来快乐的。
《中部 75 经》

五蕴带来的满足是什么？它的过患是什么？
如何脱离执取五蕴？《中阿含经 109》

“比丘，依于五蕴而生喜乐，这就是所谓的满足。五蕴是无常、苦、会变化的，这就是过患；断除舍弃对五蕴的贪欲，这就是解脱。”

色

受

想

五蕴是空

“色”就像大海绵；“受”就像水泡；“想”就如海市蜃楼；“行”有如芭蕉树；“识”就如魔术师。当经过审察后，它们就呈现为空，虚无，无实体。

行

识

什么是如理观照五蕴的方法呢？

舍利佛尊者答：

精进的比丘应当如理思维五蕴是无常、不圆满、毒瘤、弓箭、难过、痛苦、溃散、空无自性而没有一个永恒的“我”。



善戒法师

执取于五蕴是危险的，

放下对它们的执取吧。

放下

放下



舍利尊者问：“色、受、想、行、识是恒常的还是会变化的？”

朋友，是会变化的。

“会变化是快乐的？还是苦的？”

朋友，是苦的。

“那是否适当把会变化，苦的现象当作‘这是我的，这是我，这是我的自我。’”

不可以，朋友。

“你认为色、受、想、行、识是如来吗？”

不是的，朋友。

“你认为如来是没有色、受、想、行、识的吗？”

不是的，朋友。

“那么你认为一个心已无垢的阿罗汉，死后的他会是如何？”

焰摩迦回答：“色、受、想、行、识是会变化的。会变化的都是苦的。当阿罗汉死后，所有的苦都已止息了。”

《相应部 22. 85 经》



善戒法师

人的不安与激动是因为恐惧失去我们强烈执取的“我”。了解此经是很重要的，它教导我们不去执著于五蕴，而且不认定任何一蕴是“我自己”。不执著于五蕴才会导向长久的快乐与幸福。

色、受、想、行、识是无常和无我的。

一切现象皆是无常和无我的。

阐陀在长老处接受教诲后，明了五蕴是无我的，心中仍然有疑惑地问：“可是我的心识仍然不会提升，信心不增长、不坚定，无法脱断渴爱。反之，激动与爱取依旧生起：那我是谁？”

他求助于阿难，阿难尊者跟他开示：这个世界被两个极端支撑着，即实有和虚无。可是当依正思维，如实知见世界（行法）的缘起时，这个世界是“虚无”的见解并不存在。而当依正思维，如实知见世界的寂灭时，这个世界是“实有”的见解不再存在。

他不会怀疑：当生起时，只有苦的生起；当灭去时，只有苦的灭去。

这就是

正见

《相应部 22. 90》

因此，人的不安与激动是因为恐惧失去我们强烈执取的“我”。这些教理是要我们去分辨名法与色法

（nāma-rūpa），并以缘起法来摧毁“我”的神秘。当没有了“我”，那存在的只有自然生灭的过程，而放下没有执取“实有”（有）和“虚无”（无）。

一切皆实有，这是一种极端；一切皆虚无，这是第二种极端。为了避开此二极端，如来以中道（缘起）教法。能如实明了缘起法，人就可以免除于陷入两端的邪见。

《相应部 12. 1 经》



此修习的目的是要如实知见身体是由非我的元素所组成。

——善戒法师

身体由四种基本元素（四界）组成。身体是世俗谛，四界是究竟谛。

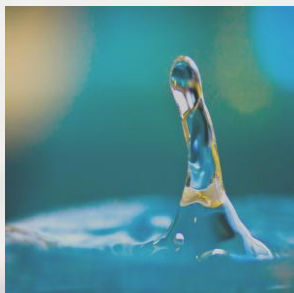
基本元素：



一，地界

地界的六个特相：

硬、粗、重、软、滑、轻。



二，水界

水界的两个特相：

流动、凝结。



三，火界

火界的两个特相：

热（使成熟）、冷。



四，风界

风界的两个特相：

支持、推动。

为了掌握四界分别观，你应先学习如何逐一辨识四界的各个特相，每次一个。

可以按照下列顺序：

首先，感觉头部的坚硬，然后从头顶到脚趾进行扫描。感受身体各处的坚硬。认知此为 **地界**。

其次，感觉全身血液的流动，认知此为 **水界**。身体内的凝结力量也是水界。

接着，继续辨识 **火界**。从头顶到脚趾，注意感受身体的温度。若感觉到一点热度，心中默念：“火界，火界”。相对来说，冷也属于火界。

为辨识 **风界**，感觉空气是如何出入鼻孔的。觉察呼吸时腹部或胸部扩张的推动。心中默念：“风界，风界”。

在对各界分别修习之后，思维它们仅仅为“非我”的元素，不是我的身体，不是一个有情，不是一个永恒的自我。

四界一旦变得清晰明了，便可停止从头到脚的扫描。仅把全身当做一个整体，逐一遍观四界。有时当观察某一界的同时，其他的界也会一起被观察到。这是非常好的；但是，它们必须能够逐一被辨识为地、水、火、风。因为这样，它们才不会混淆不清。继续重复辨识四界，并观照它们仅仅为元素而已，禅修者便会逐渐失去“我相”和“众生相”的概念。

心对身体的认识就建立在这四界元素上。

把此观智向外扩张，就会认识到所有的物质，无论有生命的或无生命的，都只是由四界组成。随着定力与智慧的开发，辨识速度将变得非常快，以致达到一个阶段，身体只呈现出亿万震动着的粒子，不断生起与消逝。整个身体处于不断变动的状态，并没有一个坚实稳固的实质存在。

对于某些禅修者，身体可能呈现为气泡。在“泡沫聚集块”的开示中（《相应部 22.95》），佛陀将身体，即此内部之色，比喻为泡沫——它是空的，虚无的，无实质的。因无法掌控所发生的生灭现象，禅修者会感觉疲倦与厌离。此人照见了身体的无常、苦和无法避免非我的本质。如此知见即是正确的如实知见。

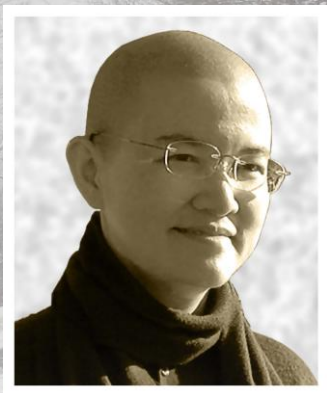
我凝视窗外纷纷飘坠的雪花，想到自己与好友的缘分就这样结束，一阵阵的惆怅突然涌上心头，不知不觉地掉进情绪之网中。我当下提起正念，觉知惆怅的心绪纯粹为惆怅而已，非“我所”。

就在这一瞬间，所有的情绪皆烟消云散，化为乌有，就像写在沙滩上的字，被海浪淹没后，再也无痕迹可寻。

我惊讶，多么真实的情绪可以消失得如此迅速。那么，那心中的惆怅是否真实呢？还是因为“我”的执取而使它成真？

我们的性情，时而欢喜，时而愤怒；时而抑郁，时而快乐；时而多疑，时而信任；时而张狂，时而谦卑；时而粗暴，时而温柔。种种情绪生起时，是多么真实，真实到我们随性反应，忘记它们皆是因缘生法，而造作种种业。此时，蓦然回首，往昔种种情绪已空空如也，留下的是万般感悟！

情绪的演变，是随缘生灭，



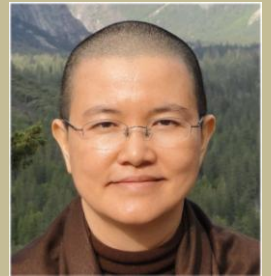
善戒法师

何不视一切现象为
镜花水月，海市蜃楼？——
如梦如幻，任随来去，不起反应——

如微风不沾网孔。



诸比丘，有贪欲心如是知其为贪欲心，离贪欲心如是知其为离贪欲心，有愚痴心如是知其为愚痴心，不愚痴心如是知其为不愚痴心。收摄心如是知其为收摄心，放逸心如是知其为放逸心。于专注心如是知其为专注心，不专注心如是知其为不专注心。



善戒法師

觀心

观心的态度

观心时应抱持何种态度？如何了知态度正确与否？观心念处必须远离所有的期待、评断、喜好和偏见。保持中性的态度。冷眼安静地观察心里面各种不同的状态，而不被卷入其中。任其来去自如而不加以反应。

正知

因此，他坚定正住观察内在的心；或者，他坚定正住观察外在的心；或者，他坚定正住观察内在和外在的心。或者，他坚定正住观察心生起的因缘；或者，他坚定正住观察心消散的因缘；或者，他坚定正住观察生起和消散的因缘。或者，如是正知“心”的建立，只是用单纯的认知和念住而已。如此，他便可以坚定地独立自主，而不执著于世间的一切。比丘们，这就是如何以心来观察思惟心。

（《中部尼柯耶10•四念处经》）

觉知身疼体痛时，应观察觉知身疼体痛的心，而不是观察身体的疼痛。如实了知心对于疼痛的反应，其态度就好像第三者观察别人的痛一样。

当各种现象（愤怒、喜悦、贪欲、燥热、迷惘、紧张、害怕、昏沉、疼痛、快乐、忧虑、僵硬、追悔等）在心中生起时，如实了知心中各种现象。任由它们显现本来如是的样子，只是单纯而与我无关的心理现象而已。依旧顽强的我见，也会干扰心识之流，习惯性地对任何身心生起的现象强烈地加以反应。如果愚痴误导我们，不自觉的情绪感受仅仅抓取成我或我所（我的），可以采用的对治方法就是：不去认同它，或是视这些心理现象与我无干。

去除个人化或是不与其相应，就是当情绪感受生起时，在心中不断重复了知它只是“单纯的情绪”而已，不带反应而冷静地看待这些心理状态。任何心中生起的现象，视其为外客、为第三者、为空幻，没有我在其中。如此，我们可以不受情绪感受纠缠。从心理学的角度来看，这样观察心念的方法，不但可以使我们拉出后退的空间，而且可以和本来就不属于我们的情绪感受分开，甚至从忧悲恐惧中解脱出来。实际上，任何身心的现象都是刹那生起，产生作用，然后自然地消失。

辨識心所 (cetasikas)，並逐一知見它們為無常、苦、無我，在修行上是至關重要的。佛陀在《不斷經》(Anupada Sutta) 的開示中詳細解說舍利弗尊者是如何逐一辨識擇那名法，透過直觀的智慧，斷盡所有煩惱，並通往覺悟。

在毗婆舍那智慧之光下不斷重複照見五蘊的過程：

色蘊・受蘊
想蘊・行蘊・識蘊



在修行的過程中，七覺支中的擇法覺支也就是智慧 (pañña)，是不可或缺的。正念雖然重要，但若沒有智慧，依然無法達成修行的目標。當正念和智慧被共同培育，修行的道路變得順暢、直接和明晰。

修習安般念一段時間後，可以取呼吸作為辨識名法的目標。

1. 是誰在認知呼吸？— 識。
2. 是誰導致鼻孔處的呼吸與心撞擊？— 觸。
3. 是誰在體驗呼吸的可喜之處？— 受。
4. 是誰標誌呼吸為長或短？— 想。
5. 是誰令心轉向呼吸？— 作意。
6. 是誰不忘失呼吸？— 正念。
7. 是誰努力知道此是呼吸？— 精進。
8. 是誰在朝呼吸採取行動並累積善業？— 思。

觸、受、想、作意、正念、精進和思都不是“我”、“我的”、“我的自我”。它們純粹是心所在執行其作用，过后即消逝。當行者可以逐一辨識心所及其作用時，名法無我的本質就變得清晰明瞭，進而破除“我見”。



呼吸是由四大組成的，是色蘊；受是受蘊；想是想蘊；作意、精進、正念和思是行蘊；識是識蘊。這五蘊是眾生執取的目標，是苦諦；貪愛於五蘊是產生痛苦的根源，是集諦；破除對五蘊的貪愛是痛苦的止息，是滅諦；反復辨識它們為無常、苦、無我是解脫苦的方法，是道諦。

苦集滅道

精神病患者时常都会有幻觉。他因为不知道自己看到和听到的是幻象，所以总是对它们有所反应。他们的行为在我们正常人的眼中，诚属反常；其实，我们正常人也常会有幻觉，当六根接触到六尘时所激起的种种感受，其实只是昙花一现，瞬间消失，我们却误以为是真相，所以也会对其做出反应。在圣人的眼中，难道我们自认正常的行为也不是反常吗？我们的反应，不管善巧与否，都是以自我中心为立场。这个“自我”是否真实？

我们沉迷于“自我”的梦境中。在梦里，我们没有觉察到我们正在做梦，并认为我们所看到、听到、嗅到、尝到、触到与想到的都是真实的。我们一直对这些事物做出反应。每个反应会进一步让这个“自我”更牢固、更实在与真切。

为了清楚地认识到感官与内心所浮现的感受是虚幻的，我们必须提起正念，不对它们起反应。清楚地认知实相需要一颗平静的心。躁动不安的心无法如实照见事物的本质。如果你提着一盏摇曳不定的油灯来到一间暗室，你不可能清楚地看见室内到底放着什么，这是灯光摇晃之故。被风吹起涟漪的湖面同样也不能反映湖内的景象。因此，我们要培育定力，以让躁动污染之心平静澄澈下来。只有这样，心才能够感知到难以觉察的实相——

自我的虚幻。

如是了知其实没有一个“自我”可以让我们喜爱或执著，就不会在受到辱骂时怒气冲天，也不会在受到尊敬时洋洋得意。他看待世间万物如梦幻泡影，并随缘自在于万物的生灭。

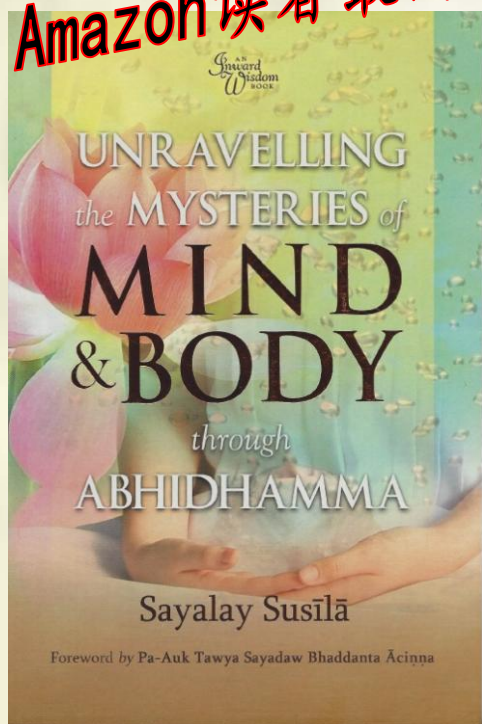
揭开身心的奥秘

(英文著作)



Amazon读者最高评价

关于阿毗达摩和禅修的精湛讲解



善戒法师的这本书介绍了阿毗达摩的概论及它在禅修方面的实际应用；用清晰和简明的方式将这二部分做了独特的结合，让这本书比其他的佛法书籍更引人注目。正因为如此独特的指导方法，我不知道还有哪一本书可以与本书相提并论。我强烈推荐这本书。

第一部分“四圣谛”，详细说明了阿毗达摩的具体内容，包含心识、心路认知过程、业力和果报、心所、物质和涅槃等章节。对南传上座部阿毗达摩有兴趣的读者来说，这一章节本身就使得本书很值得收藏。

第二部分“生死轮回”，在前一章节关于心路认知过程的材料基础上具体讲述了死亡与重生的过程，结尾部分阐述了缘起理论。

第三部分“出离”，讲述实际禅修，具体章节包括八正道、止禅、四界分别观（一个很少在西方教授的方法和观禅），这些都建立在书的前两个部分所组成的框架上。

如果上面所提到的与你有所共鸣，请订购这本书——你将会很庆幸自己这么做。

—— 埃里克·宝士（音译）

一个复杂的主题变得简单和可读

阿毗达摩是一个通常被认为复杂又令人费解的主题。在这本重要的书中，作者用她的广博知识描述阿毗达摩，即佛陀核心教法的本质。这本书使用了通俗易懂的语言、简单的类比和鲜明的轶事，因而皆适合于初级禅修者和那些追随佛陀教法许多年的有经验者。

这本书既容易阅读，又可以作为最有价值的学习手册和参考书。它详尽地回答了许多实际的修行问题。这些问题是一个人在八正道修行的过程中，自然而然会产生的问题。初学者可能会更缓慢地通过阅读资料而自然地进步，而对于一个有经验的禅修者，已经阅读和研究了《大念处经》，渴望了解它以及其他经文背后的细节，肯定会欣赏资料所呈现的细致分析的特点和直接的风格。

—— 莎士·凯特（音译）

善戒法師

1963 年生于马来西亚彭亨, 荣获槟城理科大学大众传播媒介学士, 大学时已开始研习观禅。1991 年, 法师在马来西亚槟城佛教禅修中心披剃出家。出家前, 法师已全时密集精进禅修长达一年半。披剃后六个月, 法师便前往缅甸, 在著名的阿闍梨班迪达大禅师 (U Pandita Sayadaw) 之下, 精进密集修禅约三年。于 1994 年, 法师依止闻名遐迩的缅甸阿闍梨帕奥大禅师 (Pa Auk Tawya Sayadaw) 学习止观, 除了勤奋不懈地学习禅修, 也学习阿毗达摩、古代经文和巴利文长达十四年之久, 深受法益。由于法师睿智, 并精通英语、华语、福建话、马来语及缅甸语, 因此深受大禅师之赏识与信任, 充当禅师海外以及国内小参和佛法开示的即席翻译。自 2000 年开始, 经帕奥大禅师之鼓励和敦促, 法师开始在马来西亚、澳州、新加坡、印尼、东欧、台湾等着名学院, 如宏誓、香光教授『阿毗达摩』。于 2002 年开始, 法师的足迹开始遍布北美各地, 并应请法者之邀, 除了授课外, 也指导禅修和开示法要。为了饶益众生, 法师亦参学了缅甸各种禅修法门: 莫哥 (Mogok Sayadaw)、乌巴庆 (Sayagyi U Ba Khin)、葛印卡 (Goinka), 和 水鸟民 (Swhee Oo Min)。因此法师成为非常善巧的老师, 能够以简单直接的方式来教导佛陀教法中细微部分, 根据实际禅修体验, 来清晰呈现法义。其佛法开示生动、活泼、精准与独特, 著作有: 《揭开身心之奥秘》, 《阿毗达摩实用手册》以及《佛陀的九种德行》等书。

