

面对悲欢离合 怎么办

根修习经

《中部》152 经

Indriyabhāvanā Sutta (MN 152)

第二版(修订版)

善戒法师 著

© 善戒法师，2020 年，版权所有

书名：面对悲欢离合怎么办：根修习经

作者：善戒法师

设计排版：罗志刚（马来西亚）

封面设计：Ong Yoon Kheng（马来西亚）

编辑：吴振宇（中国）

校对：如泓、熊睿、罗西、范曹宏、曲虹（中国）

Publisher and distributor:

Appāmada Vihārī Meditation Center

Address: HDPN 1585, Batu Itam, MKM 4,
11000 Balik Pulau, Penang, Malaysia

出版及发行：正勤乐住禅林（马来西亚槟城）

网址：www.sayalaysusila.net

邮址：appamadavihari@gmail.com

面书：Appamada Vihari Meditation Center

版次：2020 年

印刷：马来西亚槟城

目 录

善戒法师 简介.....	1
序言.....	4
1. 写在前面.....	6
2. 讲经缘起.....	10
3. 修行者的根修习.....	14
3.1 以眼见色.....	15
3.1.1 一般人以眼见色后	15
3.1.2 一般修行者以眼见色后	19
3.1.3 已受教导的圣弟子以眼见色后	21
3.2 以耳听声.....	28
3.3 以身触到.....	31
3.4 意识认知法尘.....	34
3.4.1 正念和如理作意化解怨恨	35
3.4.2 执著“我”、“我的”是内心痛苦的根源	
37	
3.4.3 生死互为循环	39
3.4.4 不要被心欺骗	41
4. 有学行者的根修习.....	46
4.1 何谓有学行者.....	46

4.2	有学行者的修习是为厌离、离欲和灭.....	48
4.3	有学行者会感到“羞愧、惭愧和厌恶”	50
4.4	有学行者很厌恶贪、嗔、痴三毒.....	51
4.5	有学行者也要守护根门.....	53
4.6	有学行者的不当行境和适当行境.....	56
5.	阿罗汉的已修习根.....	60
5.1	阿罗汉圣者的已修习根.....	61
5.2	在厌逆上住于不厌逆想.....	62
5.2.1	佛陀用慈心驯服厌逆所缘	63
5.2.2	无我和忍辱可以对治厌逆所缘	65
5.3	在不厌逆上住于厌逆想.....	70
5.3.1	观身不净	70
5.3.2	以三十二分身和白骨观来对治情欲	72
5.3.3	观色身无常	74
5.4	在厌逆与不厌逆上都住于不厌逆想.....	78
5.4.1	厌逆与不厌逆所缘上都观四界	78
5.5	在不厌逆与厌逆所缘上都住于厌逆想.....	79
5.5.1	厌逆与不厌逆所缘上都观九墓园观	79
5.6	在厌逆与不厌逆两者上都避免后住于平舍， 正念、正知.....	80
5.6.1	四种正知.....	80
5.6.2	佛陀如何住于平舍，正念、正知.....	81

5.6.3	舍利弗尊者如何住于平舍，正念、正知	84
5.6.4	优波先那尊者面对死亡如何住于平舍，正念、正知	88
6.	不同的禅修方法	92
6.1.1	一般人如何“避开厌逆与不厌逆两者后住于平舍，正念、正知”	92
7.	结后语	99
附 1:	《根修习经》经文	103
附 2:	修习慈心禅的方法	110
	慈爱的敌人	111
	修习慈爱所应具备的条件	112
	修习慈爱的方法	112
	避免机械化的重复	115
	任何时候都可以修慈心禅	118
	修习慈爱的人应持有的态度	120
	克服强烈的自我憎恨	120

**Namo Tassa Bhagavato
Arahato Sammāsambuddhassa**

礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者

善戒法师 简介



善戒法师于 2014 年创立了位于马来西亚槟城的“正勤乐住禅林”，并担任住持至今。

法师于 1963 年出生于马来西亚彭亨，毕业于槟城理科大学大众传播系。法师从大学期间开始研习观禅。1991 年，在马来西亚槟城佛教禅修中心披剃出家。披剃六个月后，法师便前往缅甸，在著名的班迪达大禅师（U Pandita 尊者）座下，精进密集修禅约三年。1994 年，法师依止缅甸著名的帕奥大禅师。在勤奋不懈精进禅修的同时，也研习阿毗达摩、巴利经文长达十余年，深受法益。

自 2000 年开始，法师开始在马来西亚、澳州、新加坡、台湾等地的著名学院教授《阿毗达摩》。

为了饶益众生，增广见闻，法师亦参学了缅甸各种禅修法门，包括莫哥，乌巴庆，葛印卡（Goenka）和水乌民（Shwe Oo Min），也因此得以成为非常善巧的老师。离开缅甸后，法师自己研究经藏，依据经典修行，尤其重视四念处的修行和教导。法师的佛法开示生动、活泼、精准、独特，深受学生们的推崇。法师的足迹已遍布北美、中国、东欧、俄罗斯、印度尼西亚等地。

更为难得的是，法师精通中英文，其中文著作有：

- 《揭开身心之奥秘》
- 《正法初现》
- 《阿毗达摩实用手册》
- 《佛陀的九种德行》
- 《朝向快乐之道》
- 《佛法精粹》
- 《从此岸到彼岸》
- 《慈爱禅》
- 《二十四缘发趣论》
- 《受念处》

法师的英文著作有：

- The Path to Happiness
- Inner Exploration
- Contemplation of Feeling

面对悲欢离合怎么办： 根修习经

- Dhamma Essence Series
- The Nine Attributes of the Buddha

序言

在我们的生命之流中，会遇到不同的境遇、不同的人 and 不同的事。我们有时欣喜，有时悲伤，有时希冀，有时绝望。当愿望得以实现时，我们感到心满意足，以为自己幸福快乐；当愿望得不到满足时，又痛苦沮丧，犹如人生跌落低谷。你可曾想过，该如何有智慧地面对这些人生的悲喜浮沉？

有时，我们的痛苦藏在心中几十年，却还历历在目、无法释怀，我们一直以为痛苦就是自己，自己就是痛苦，没有力量将自己和痛苦分开，不能放下痛苦。若想要痛苦灭尽，唯一的途径似乎就是死亡。究竟该怎样与痛苦和平相处，怎样才能不受各种感受和情绪波动的影响？怎样才能够通向心灵的安宁、寂静与自由之路？

在本书中，你将可以看到：当六根撞击六尘时，心中生起可喜的、不可喜的、合意的、不合意的种种感受之后，修行者、有学行者和阿罗汉（arahant）这三种人，分别会起怎样的反应，他们如何如理作意，他们的心又是处在什么样的状态当中。虽然，我们现在还没有达到阿罗汉的境界，但阅读此书，你也可以体验到阿罗汉心的力量，那是安宁、寂静与自由的。

本书讲解的是巴利三藏《中部》的第 152 经《根修习经》，根据 2018 年 4 月，善戒法师在中国资国寺禅修营对《根修习经》的开示整理而成。

在《根修习经》中，佛陀没有直接教导如何观察“无常”、“苦”、“无我”。世尊讲经一向因材施教，本经中，他教导圣者之律中的“无上修习根”和“已修习根”，而修行者、有学行者和阿罗汉这三种人，都已经具备了观照“无常”、“苦”、“无我”的能力与技巧，因此佛陀没有必要再重复。需要说明的是，若需深入了解和领悟《根修习经》，最好具备佛法中“无常”、“苦”、“无我”的基础知识。关于此部分内容，可参见附 3 之受念处，或善戒法师的其它书籍和讲法视频，特别是有关《大念处经》的部分内容。

书稿整理 李晖

二〇一八年八月 于北京



1. 写在前面

“根修习”里的根指的是六根——眼根、耳根、鼻根、舌根、身根和意根。在此，根修习不是指修习我们的六根，更加正确的说是指当六尘撞击六根，当下心的培育和修习。这部经阐述了当六尘撞击六根，已受教导的弟子和有学弟子当下如何培育和修习他的心。无学弟子阿罗汉对六根的修习已经圆满，所以能随心所欲改变他们的思维或想法来面对六根对六尘的冲击。

当一般人的眼睛接触到可喜的色尘，心中生起合意，执着于合意的感受，心顿时被贪火燃烧。他如果不觉察生起的贪欲，便会导致贪欲提升到强烈的执取（以渴爱为缘而有执取），敌不过内心强烈的执取，大部分的人会即刻鲁莽地行动以满足贪欲，因此造下善和不善业（以取为缘产生了业有）。造下的善和不善业虽然已经消失，却会在一个人的生命流里留下业力，一旦业力成熟会导致新生命的出生（以业有为缘而有生）。有了

新的生命，便会被老、死、愁、悲、苦、忧、绝望燃烧。这就是人生中苦蕴的集起。

相反的，当一般人的眼睛接触到不可喜的色尘，心中会生起不合意，他会觉得恼怒，并会采取行动以发泄内心的嗔火，因此造下不善的身、口、意业，业同时在一个人的生命流里留下业力，一旦业力成熟，会导致四恶道的出生。

当一般人的眼睛接触平淡中性的色尘，心中会生起合意与不合意，如果当下没有觉知它，心顿时被痴火燃烧着，此刻，他造下的是不善的意业。

这是依据十二缘起里的“爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老、死、愁、悲、苦、忧、绝望”的流转过程。

眼根、色尘和眼识三者的集合称为眼触。对于一般人来说，凡以触为缘生起合意，不合意，合意和不合意都以贪火、嗔火、痴火在燃烧。若非睡着的时候，我们的六根——眼、耳、鼻、舌、身、意，无时无刻都不在与六尘撞击。我们又该如何避免被贪火、嗔火、痴火炙烤呢？

对于精通圣法之律的已受教导弟子，他们理解贪欲、嗔恨或愚痴心的生起都是由六根触到六尘所产生，是基于因缘而生起的一种现象，是缘起法。他们也了知缘起法都是无常。因此，为了避免造业而导致新的一世降临以及伴随着新生命而来的老、死、愁、悲、苦、忧和绝望，已受教导的弟子会观照合意或不合意，合意和不合意的为缘起法来截断贪欲、嗔恨或愚痴心。他们如

何做到的呢？

应该不断培育以下三点：

1. 用**正念**来觉知合意或不合意的生起，不随烦恼而造不善业；
2. 用**如理作意**来思维合意或不合意的都是缘起法，并且探讨它们生起的因缘；
3. 用**智慧**来了知缘生或缘起法的生灭无常、苦和无我，放下执取，让心迅速达到平舍。

以上阐释的三点，分别是正念、如理作意和智慧的范围。正念是敏锐的觉知能力，能觉知当下身心生起的现象，让心随时发现袭击我们的烦恼目标。

作意是心理的活动，如理作意就是在意识上依照如实的现象去思维，它是智慧的种子。我们的思维不止偏执，还颠倒——把身心的无常看作是恒常、把身心的苦看作是乐、把身心的无我看作是有一个实质的我。如果我们不依照身心真实的面目——缘起法、无常、苦、无我来思维，在面对境界（六尘）时就容易屈服于无明烦恼的淫威，无知地抓取我们所体验到的现象，并认为该现象为永恒、快乐、和有一个自我。善和不善的身业、口业，也会因为错误的执取接踵而来，然后以生、老、死、愁、悲、苦、忧、绝望不断流转。

智慧的作用是去除黑暗，让心明亮，如实照见行法的无常、苦和无我。智慧最终了知四圣谛——苦、集、灭、道，同时生起须陀洹等圣道，把烦恼从心中彻底拔

掉。

修习的道路充满危机和诱惑，要应对随时准备袭击我们的烦恼贼，我们需要穿戴正念的盔甲，手持如理作意和智慧的锐剑，配上信心和勇猛的精进力，步步为营，方能化险为夷，走向光明。

善戒于多伦多

2019-5-22



2. 讲经缘起

我听到这样的故事：

有一次，世尊住在迦征伽罗国善竹林中。

那时，波罗奢耶的徒弟巫多罗学生婆罗门去见世尊，与世尊见面寒暄后，在一旁坐下。世尊对波罗奢耶的徒弟巫多罗学生婆罗门这么说：

“巫多罗！波罗奢耶婆罗门教导弟子修习根吗？”

“根”共有六根——眼根、耳根、鼻根、舌根、身根和意根。

眼根缘取色尘为所缘；

耳根缘取声尘为所缘；

鼻根缘取香尘为所缘；

舌根缘取味尘为所缘；

身根缘取触尘¹为所缘；

意根缘取法尘²为所缘。

“乔达摩先生！波罗奢耶婆罗门教导弟子修习根。”

巫多罗此时是外道，因此他不称佛陀为世尊，而称呼“乔达摩先生”。

“而，巫多罗！波罗奢耶婆罗门怎样教导弟子修习根呢？”

“乔达摩先生！在这里，不以眼见色，不以耳听声，乔达摩先生！波罗奢耶婆罗门这么教导弟子修习根。”

“这样，巫多罗！依波罗奢耶婆罗门所说，盲人将是修习根；聋者将是修习根了，因为，巫多罗！盲人不能眼见色，聋者不能耳听声。”

¹ 触尘：地火风。

² 法尘：包括十六种微细色、五十二种心所及涅槃。

当听到这些话时，波罗奢耶的徒弟巫多罗学生婆罗门变得沉默、羞愧、垂肩、低头、郁闷、无言以对而坐。

那时，世尊知道波罗奢耶的徒弟巫多罗学生婆罗门变得沉默、羞愧、垂肩、低头、郁闷、无言以对后，召唤尊者阿难：

“阿难！婆罗门波罗奢耶以别种方式教导弟子修习根，而，阿难！圣者之律中的无上修习根是另一种。”

“世尊！这正是时候，善逝！这正是时候，愿世尊教导圣者之律中的无上修习根，听闻世尊的‘教说’后，比丘们将会忆持的。”

“那样的话，阿难！你要听！你要好好作意！我要说了。”

“是的，大德！”尊者阿难回答世尊。



修行者的根修习

3. 修行者的根修习

世尊说道：

而，阿难！怎样是圣者之律中的无上修习根呢？

本章标题中所说的修行者，是指还没有证悟，但对于根的修行已经很熟练，并且非常善于观照行法的无常、苦和无我；当他们看到、听到、嗅到、尝到、触到和想到，也就是说当六尘撞击他们的六根，他们能即刻觉知心中生起的现象，建立起观智，平息烦恼，让心达到平衡。他们被称为已受教导的圣弟子 (sutavā ariyasāvako)，他们可以是出家人或在家人。

3.1 以眼见色

阿难！这里，比丘以眼见色后，生起合意的（manāpa），生起不合意的（amanāpa），生起合意与不合意的（manāpāmanāpa），他这么了知：‘我已生起合意的，已生起不合意的，已生起合意与不合意的，那是受种种因缘条件所支配的，或以缘会合后所造的（saṅkhatam）、粗的（oḷārikam）、依赖因缘所生的法（paṭiccasamuppannam）。这是寂静的，是胜妙的，即：平舍（upekkhā）。’对他，那已生起合意的，已生起不合意的，已生起合意与不合意的被灭了，而确立平舍。

让我先解释合意（manāpa）的意思。根据注疏，合意是指带有微细贪爱的一种心的状态。不合意（amanāpa）是指带有微细恼怒的一种心的状态，合意和不和意（manāpāmanāpa）则是指带有点无明的一种心的状态。

3.1.1 一般人以眼见色后

我想先解释一般人以眼见色后的反应，再来比较已受教导的圣弟子以眼见色后的修行：当可喜可意的色尘撞击到一般人的眼根，比如看到喜爱的人时，由于合意的眼触，心中就会生起欢喜或悦意的心境，称之为合

意（manāpa）。

《中部》18 经·蜜丸经如此分析：

缘于眼与色，生起眼识，三者（眼、色和眼识）的会合就是触，以触为缘而有受，一个人所感受的，则他认知（心中的标签）（yaṃ vedeti taṃ sañjānāti）；一个人所认知的，则他想（yaṃ sañjānāti taṃ vitakketi）；想则内心增殖³（yaṃ vitakketi taṃ papañceti）；由于内心增殖，对过去、未来、现在能被眼识知的色，打击着他（被烦恼打击）。

让我们通过例子来分析以上的经文：一个人如何通过眼触引生某种感受，由感受而认知或标签，再由标签引生妄想，进而产生心理增殖。

巴谢那地（Pasenadi）王有一天在城里巡视的时候，在路上看见一位年轻美丽的女子伫立在她家门口。当国王的眼睛一触到这可喜可爱的美色，心中便生起愉悦的感受（乐受），乐受使他感到全身舒畅，兴奋和激动，一个人如此感受，他便认知或标记这是美好和快乐的经验，而开始对此美好的经验感到执着。于是，国王

³ Papañceti，为 papañca 的名动词。另译为障碍；延误；迷执；扩张；繁殖；妄想；戏论。

心中生起种种妄想——要亲近她，要办法得到她，要占有她，要和她有肌肤的接触。由于不着边际的妄想，他内心的随眠烦恼——贪欲开始滋长。从贪欲烦恼增殖到我见烦恼。他认为在感觉乐受的是一个人，是“我”在感到全身舒畅和兴奋；心中生起妄想也是“我”；起贪欲心想要占有那个女人也是“我”、是“我”在起贪。如此通过贪欲烦恼增殖到我见烦恼。这种从单一烦恼衍生到其他烦恼的反应称作心理增殖（papaṇca）。

国王便派人探听这女人的身份，才知道她是位已婚妇人。但是国王已经深深地迷恋这女人，对未来想入非非，情欲焚身，不能自己。臣服在贪爱和我见的淫威下，他便想设计害死她的丈夫。

他就派人要她的丈夫去做一件不可能完成的任务：到海底下去搜集一些莲花与红土，而且在当天傍晚以前赶回沙瓦提城，以供国王沐浴。国王居心叵测，企图在她丈夫无法于规定的时间内返回时，予以杀害，然后霸占他的妻子，满足他那难于熄灭的欲火。由于内心烦恼的增殖，不管是过去、现在、和未来，面对能被眼识知的美色，国王深深地被情欲打击着。

相反的，当不可喜不可意的色尘撞击到他的眼根，比如看到怨恨的敌人，心中觉得很不合意。在此，不合意（amanāpa）则是指带有少许恼怒的心态。这让他觉得全身都不舒服，想要发泄。他标记这种感受是不愉悦、苦的。由于如此标记的缘故，他联想到过去此人对他的种种伤害，心中的妄想开始纷飞，他想报复、排斥或打击敌人，由于想入非非，他内心的烦恼——嗔恨开始滋

长，他想要反击。从嗔恨烦恼增殖到我见烦恼，他认为“我”在体验苦受、难受的人是“我”、起妄想的也是“我”、要反击的也是“我”。由于虚妄的我见，他错误地认为种种心识活动——从眼睛开始看到敌人直到内心生起的嗔恨是一个人，那就是“我”。从虚妄的我增殖到有他人的概念，是“他”，某某“人”的出现让我难受、痛苦，甚至准备动用武力，这种一层又一层烦恼的衍生称作心理增殖（papanca）。由心理增殖，塑造出一个由概念组成的世界。

为什么说“我”、人、“他人”属于概念呢？因为“我”、人、“他人”只是粗浅肉眼看到的虚幻现象。经过戒、定、慧三学培育和发展出来的慧眼却能够透视概念法背后的真相，那就是所谓“我”、人、“他人”纯粹只是精神和物质的组成，而且精神和物质是不断的在变化之中，没有人可以掌控它们。

由于内心增殖，对过去能被眼识知的令人讨厌的色，他充满怨恨；对未来能被眼识知的令人讨厌的色，他想逃避；对现在能被眼识知的令人讨厌的色，他想先下手为强，彻底打击。因此不管是过去、现在或未来，对于能被眼识知，令人讨厌的色，他深深地被我见和憎恨烦恼打击着。

在《相应部》35 相应 238 经中，佛陀比喻六根为六间空荡的房屋；六尘——色、声、香、味、触、法，被比喻为打劫村庄的强盗（六贼）。只要外在的六尘没有入侵六根，它们就一直是空荡的，无法起作用。

一旦六尘掠夺六根，对没有修习根的人来说，就会生起贪婪、憎恨或无明。比如，当愉悦的或诱人的色尘打劫眼根，会挑起我们的欲望，使身心变得激动和亢奋。反之，当不可喜不可爱的色尘接触到眼根，会引起我们的嗔恨之火，心绪会变得焦虑和躁动。当中性的色尘撞击到眼根，致使不苦不乐受生起，会点燃我们心中的无明之火。这就是为何六尘被比喻为打劫空荡村庄的强盗，因为它们掠夺了心的安宁和平静。

3.1.2 一般修行者以眼见色后

那么对还未达到已受教导弟子层次的一般修行者，当眼根触到色尘生起合意或不合意，尽管思维心中生起的合意是依赖因缘所生的现象，是粗鄙的，平舍心是寂静和胜妙的，但是他激动的心或许仍然无法平静下来，达到平舍，那么他应该怎么做呢？他要不断如理作意合意的为“无常、无常、灭去、灭去”。根据行法无常、苦、无我的根本来作意称为如理作意。

在这里，我要特别强调的是当作意无常时，要让心倾向于看到合意的灭去或消失，不要关注它们的生起或住立。行法都有生、住、灭三个阶段，当修行者只关注合意的生起和住立的阶段，忽视它灭去的阶段，便容易产生恒常的想法，因为“生起和住立”本身含有强烈的稳定性。没有觉察合意的灭去，会导致心执取恒常的想法，加强我们已有的恒常颠倒想，与佛陀所说“一切行法都是无常”的真理越行越远。但是当修行者只关注合意的灭去，经过不断的尝试，而行法最终也如实灭去，

修行者的心便能在瞬间达到平舍。

就算是合意的没有当下灭去，不断观照或作意它们的“无常、无常、灭去、灭去”，也是在提醒心不管合意或不合意的最终都会消散，这是行法（sankhara）的本质或法则。这肯定能截断合意或不合意的滋长，帮助心放下执取，达到平舍。

另一方面，修行者也可以作意“合意的”或“不合意的”为不是“我”、不是“我的”，是依赖种种条件因缘所产生的现象。观照时，要尽量把合意或不合意的现象和自己分离，仿佛它们与自己互不相关，这有助于心迅速放下执取。所有的执取都是根植于“有我”的错误观念。不再执取“有我”，心就像滴落在倾斜荷叶的水珠般，迅速滑落到达平舍。此刻，生起合意的，心如如不动；生起不合意的，心依旧如如不动。心中的激情被灭去了，心中的烦躁波动也被灭去了。当下，那已生起“合意的”或“不合意的”被灭了，而确立平舍。

我们在禅修时也要有这样的态度：禅坐得好要保持平舍的心，禅坐得不好也要保持平舍的心。我们的责任就是每天坚持禅坐；不要期待任何结果，有期待心就不能放松，禅坐得好不好要靠因缘和合，并不是我们有期望就一定能如愿；要不然，大家都可以一直处在佳境，解脱就成为易如反掌的事了。修行需要经过持续不断地努力，训练那颗善变和烦躁的心，直到散漫的心被调伏后，我们的禅修才会进入良好的状态。同时，我们也很难一直保持佳境，因为禅修的佳境也是缘生法。所以面对修行过程中的起起伏伏，包括人生中的悲欢离合，爱

恨情仇，不管是合意的、不合意的，我们要尽快提起正念，作意它是粗的、缘生的，然后把心朝向平舍的状态。

当一个修行者不断训练自己的心，他的正念会越来越稳固和敏锐，凡是生起合意的，正念迅速觉知它；生起不合意的，正念也迅速觉知它，再不断如理作意它们为缘生法、无常法，智慧便能滋长。智慧的生起如明灯能迅速照见合意与不合意的无常生灭。随着合意与不合意的迅速灭去，心就不纠结，便能确立平舍。

“阿难！犹如有眼的男子张眼后能闭眼，或闭眼后能张眼。同样的，阿难！对那任何已生起合意的，已生起不合意的，已生起合意与不合意的像这么快，这么迅速，这么容易地被灭了，而确立平舍，阿难！这就叫作：在能被眼识知的色上圣者之律中的无上修习根。”

3.1.3 已受教导的圣弟子以眼见色后

至于已受教导的圣弟子，当眼根触到色尘，不管心中生起合意的、不合意的或中立的，他们都了知(pajānāt)。这里的“了知”带有正念的意思。正念含有觉知和接受当下发生的现象。也就是说心中生起合意的、不合意的、中立的，他都当下觉知并且接受，不随心中的爱好而贪着，或随心中的恼怒而排斥。正念可以堵住

和抑制烦恼瀑流。⁴

他们还能依照缘起法如理作意(yonisomanasikāra)。作意(manasikāra)的特相是指引相应法朝向目标，即心理指向。通过作意，目标才可以呈现于心中。如理(yoniso)是“从起源、从根源、从根本”的意思。如理作意是从起源或根本的心理指向。

如理作意是修行中不可错过的环节。他如何作意呢？根据经典，他作意心中生起合意的是受种种因缘条件所支配的(saṅkhata)、粗的、缘所生的。这里共有三个要作意的重点：

1. 受种种因缘条件所支配的，
2. 缘所生的
3. 粗的

3.1.3.1 探索合意或不合意生起的因缘条件

第一点所谓受因缘条件所支配（或因缘和合所造）是着重探索合意或不合意生起的因缘条件。

比如，看到喜爱的人我们就会感到合意，是什么因缘条件导致此现象的生起呢？是因为可喜可意的色尘撞击到我们的眼根，由于合意的眼触才会生起合意的感受。因此，生起合意的种种因缘条件是：

1. 可喜的色尘

⁴ 《经集》第 1035 颂。

2. 眼根的存在
3. 作意（心想要看）
4. 眼触

前面四个条件是导致眼识看到的因缘，缺一不可。在《中部》28 经中，舍利弗尊者说：

学友们！如果自身的眼不被破坏，但外部的色不来到其领域，以及眼没有注意到色的到来，则没有对应之眼识的出现。如果自身的眼不被破坏，外部的色也来到其领域，但眼没有对色起注意，则没有对应之眼识的出现。学友们！因为自身的眼不被破坏，且外部的色来到其领域，以及对色起注意，这样，就会有对应之眼识的出现。

也就是说，因为有可喜的色尘撞击眼根，加上心想要看，这种种条件的聚合，才生起眼识看到，贪欲的随眠烦恼也随着看到被惊醒，心中便感到合意、兴奋。

当修行者探索以上种种因缘条件的聚合，他就会了知心中感到合意是受种种因缘条件所支配，不是由“人”或“我”所操控。

这些因缘条件也是刹那生刹那灭，如可爱的色尘可能随即消失导致眼触跟着消失。修行者如此依据真相的根本来作意和思维，称为如理作意。

3.1.3.2 了知体验的合意或不合意的心境是缘生法

如此作意之后，他进而了知他体验的合意或不合意纯粹是依赖因缘条件而产生的一个经验，是一种结果，称之为缘生法（paṭiccasamuppannam）。缘生法是指受到其他因缘条件支助之下而得以生起或存在之法。当维持它们生起或存在的因缘条件消散，缘生法也跟着消失。

3.1.3.3 探索因缘是为了去除我见

探讨种种因缘条件的聚合以及因缘之下产生的法是为了去除我见，不然心就会一一执取色尘是“我，我所有”、眼根是“我，我所有”、作意是“我，我所有”、眼触是“我，我所有”、眼识是“我，我所有”、合意的感受是“我，我所有”。如此探讨，禅修者最终能如实知见，合意的纯粹是心的状态，它不是“我”、“我”不在合意的心境中，合意的心境不在“我”中。当心中看到存在的只是现象，他便不再执着“有我”，不执着“有我”，合意的心境就会如断了线的风筝般坠落。

你也可以觉察当可喜的色尘从眼根消失，合意的心境也会跟着消失。（如果它没有消失，那是因为你的心或意根继续沉迷其中，在做白日梦。）当合意的心境消失，你可以自问，此时，“我”有没有同时消失？如果“我”没有与合意的心境一起消失，就可以断定合意

的心境不是“我”。否则，一天当中如果感受到三十次如意，它们生起又灭去，灭去又生起，那我岂不是死生了三十次？

不管是因缘条件本身，如色尘、眼根、眼触等，还是因缘之下所生的合意心境，都是变化无常，修行者从自身的体验可以充分了解这一点。

3.1.3.4 如理作意“合意的”或“不合意”的心是粗的

接着，修行者如理作意“合意的”是粗的，因为生起合意的会让心产生波动起伏，这种心的波动会使修行者的身心失去平衡，让他想抓取悦意的东西。这时，身心两方面都不平静，处在跌宕起伏之中。在这种情况下，身体就容易追随放纵的心而采取行动，造作不善业。只要造不善业就会伤害自己，还会让智者谴责，日后会受悔恨折腾，心不得安宁。造下的恶业还会伤害到他人，他人倘若怀恨在心，以后会千万百计伺机找你麻烦。业还留下业力，为下一世的四恶道出生铺路，在四恶道要忍受无尽的折磨痛苦，偿还自己恶业所带来的苦报，难道这不是很粗的状态吗？

我想以离车王子的故事来说明没有了知心中生起合意的与不合意的，就会采取行动造作不善业，是粗的状态。⁵

⁵ 《法句经》第 214 偈。

在一个节庆的日子里，佛陀在众多比丘的陪同下，进入毗舍离城。在路上，他们遇见几位穿着华丽的离车王子，王子们的衣着光鲜亮丽，恍若天人。佛陀看到他们这身荣耀的王室打扮，说道：“比丘们！未曾去过忉利天的人，只要仔细观看这些王子们的打扮，就会明白天人是什么样子的了。”

这几位王子在前往一处游乐花园的路上，遇见一位美丽的妓女，心为所动，便邀请她同行，但后来却为了这个美丽的女人争风吃醋，从而大打出手，拳脚相见。不一会儿，好几位王子鼻青脸肿，挂彩流血，流光溢彩的服饰也全被撕破，最后还必须被人抬回家去，真是狼狽不堪。

当见到美女，这些王子们因为没有提起正念觉知心中生起合意的感受，也没有如理作意合意的感受是因缘条件聚合之下产生的现象，是会变化的，就被对美女色相的贪爱牵着走；同样的，对心中生起不合意的感受因为缺乏正念和如理作意，结果他们又大打出手，被嗔恨牵着走。面对贪爱和嗔恨，他们的心显得软弱无力。一天当中，他们时而风光无限，恍若天人；时而贪爱美女，争风吃醋；时而嗔恨愤怒，拳脚相见。这或许就是一般人的生命写照——被烦恼驾驭！王子们最后挂彩而归，这是生起贪欲和嗔恨当下带来的不善果报，他们所造下的不善业，还会在他们的心流中留下业力，当业力在下一世成熟之时，会在四恶道产生痛苦的的五蕴或生命，他们所造下的不善业也会推动绵绵不绝的轮回。

生命的萌芽看似生机勃勃，充满喜悦，令人忍不

住想要庆祝它，却又无可奈何地伴随着众人畏惧的老病死，愁悲苦烦恼。在这爱恨交织的过程中，爱欲往往占据上风，使得轮回如汪洋大海，难以逾越。

简而言之，导致不善法增长、善法衰退的情形，都是粗的。

3.1.3.5 观无常让心达到平舍

修行者继续如理作意：现在心的状态充满着激情、波动和起伏。生起合意的，心就会兴奋喜悦；生起不合意的，心就会沮丧烦躁。这些状态都会使心在当下就失去平衡，这是粗的。心应该还有另外一种状态，那是寂静的，那是胜妙的，即平舍，我应该达到平舍。

巴利语平舍（*upekkhā*）是由 *Upa* 和 *ikkha* 两个词组成。*Upa* 意指公正的、平等的、正确的；*ikkha* 意指见解、认识和看法。因此平舍（*upekkhā*）的含义是公正的看待，平等的对待或正确的认识真相。这是表现在心理素质的不偏不倚，或心的平衡。它是通过不执取和不抗拒，无爱无恨、无喜好或厌恶，正确的认识到行法的无常变化后所达到的心的宁静。

当修行者思维平舍的胜妙，心中合意的、不合意的、合意与不合意的当下被灭掉，他的心达到平舍。

不过，经典在这里指的是已受教导的弟子，他们已经充分体验和知见因缘法和它们的无常、苦和无主宰，所以只要一作意心中生起合意的是依赖因缘所生的现象、粗的，平舍心是寂静和胜妙的，然后把心导向平舍，他

的心就轻易地能达到平舍。就像一个男子，他想要闭眼马上就能闭眼，他想要睁眼马上就能睁眼，他可以控制自如。

3.2 以耳听声

再者，阿难！比丘以耳听声音后，生起合意的，生起不合意的，生起合意与不合意的，他这么了知：‘我已生起合意的，已生起不合意的，已生起合意与不合意的，那是种种因缘条件所支配，或以缘会合后所造的、粗的、依赖因缘所生的。这是寂静的；这是胜妙的，即：平舍。’对他，那已生起合意的，已生起不合意的，已生起合意与不合意的被灭了，而确立平舍。阿难！犹如有力气的男子能很容易地打个弹指。同样的，阿难！对那任何已生起合意的，已生起不合意的，已生起合意与不合意的像这么快，这么迅速，这么容易地被灭了，而确立平舍，阿难！这就叫作：以耳听声音后，圣者之律中的无上修习根。

当一般人的耳朵听到可喜的声音，例如称赞自己的声音，心中会沾沾自喜，感觉非常舒服，飘飘然仿佛要飞上天。此时，内心生起合意的，也十分执取这美妙的感觉。如果听到不可喜的声音，比如人家毁谤他的声音，心中就非常烦躁、恼怒，甚至想要排斥、反击，此时心中生起不合意的。如果听到中立、对他没有什么影

响的声音，他会无动于衷，此时，心中就会生起非合意与非不合意的。

对于已受教导的弟子，不管心中生起何种心境，他的正念即刻了知他们，然后思维这合意的、不合意的、非合意与非不合意的，都是依赖种种因缘产生的现象，包括：

1. 声尘
2. 耳根的存在
3. 作意
4. 耳触

他们也能了知这些因缘条件生起随即消失，是无常生灭法。

记得我在缅甸某一禅林修行时，我一般都在比丘们还在排队等待打板托钵前向老师请教问题。有一次，我的问题比平常多了一点，因此延迟了在家居士打板托钵的时间。这位居士对我非常恼怒，在百多出家人面前对我怒骂吼叫。当这怒骂声撞击到我的耳根，心中即刻感觉不合意。由于失去正念，我沉浸在这不合意的感受，并且觉得很委屈、难受、羞愧难当。我不知道要如何处理我的苦受和恼怒，直到我想起我特别喜爱的《中部》28 经里的教导：

由于耳朵所产生的不愉快感受是有缘的，不是没有缘的。缘于什么？缘于触。他如实观照：‘触是无常的’。他如实观照：‘缘于触生起的受是无常的。’

《中部》28 经

于是，我即刻观照耳触无常，缘于耳触所产生的不愉快的感受也是无常。令我震撼的是，那让人难受的感觉顿时消散的无影无踪，心也恢复平静无波，好像什么事情都没发生过。这就是思维因缘法立马达到的效应。

当观照因缘法后，他也思维生起的合意是粗的，因为它会导致心强烈的执取别人对自己的称赞，使心变得狂妄、骄慢、自以为是、自我膨胀，甚至产生自我优越感而看不起人、歧视别人，累积许多不善业。

随即他的观智能即刻体验依赖因缘生起的现象都是无常生灭法，被无常生灭压迫是苦的，没有一个永恒的众生在经历这无常和苦的过程。如此，他的心便进入另外一种状态，一种更胜妙的心的平衡——平舍。他的心中不再有激情，心不再被爱恨、喜恶所左右，那是正确的认识到行法的无常变化所达到的心的宁静。

平舍的心境也可以比喻为大地，不管抛在大地上的是美丽的鲜花还是令人讨厌的唾液和粪便，大地都如如不动，保持它一贯的宁静和安详。

再者，阿难！比丘以鼻闻气味后……

再者，阿难！比丘以舌尝味道后……

鼻子嗅到的时候也是一样……舌头尝到的时候也是一样……

3.3 以身触到

再者，阿难！比丘以身体触到后，生起合意的，生起不合意的，生起合意与不合意的，他这么了知：‘我已生起合意的，已生起不合意的，已生起合意与不合意的，那是种种因缘条件所支配，或以缘会合后所造的、粗的、依赖因缘所生的。这是寂静的；这是胜妙的，即：平舍。’对他，那已生起合意的，已生起不合意的，已生起合意与不合意的被灭了，而确立平舍。

我们禅坐时，坐久了身体或脚会痛，心中顿时生起不合意的感受，你当下有没有生起正念了知呢？还是把脚痛个人化，如此想：我的脚在痛，在痛的人是我，我的心随着脚痛也烦躁了！一般有正念时，修行者只是觉知痛和心中不合意的生起，他不对这两者做出惯性的排斥反应，因为他了知它们只是依靠因缘生起的现象。什么因缘呢？如果你有经典的知识，你会知道身体是由四界——地、水、火和风界所组成。所有的物质，不管是内在的身体，还是外在的环境，如坐垫、树、房子、山等，都是由四界所组成。地界有硬和粗的特相；水界有流动和粘结的特相；火界有冷和热的特相；风界有推动和支持的特相。身体里的地界是水、火和风界站立的

基础；水界使其它三界凝结而呈现出身体的形状；火界保持身体的温度，使身体不会腐烂；风界支撑身体，同时可以让身体自由移动。当你明了外在的物质环境和内在身体都是由这四界所组成，你会明白，痛感的产生是因为坐垫里的硬（地界）和身体里的硬（地界）持续不断产生摩擦或撞击的关系。

当我们坐久了之后，身体里的地界——硬的特性会越来越强盛，当身体的地界触到坐垫上的地界，两个地界不断的在撞击，就会产生痛感。刚开始撞击的时候可能还不痛，撞击了四十五分钟过后就会感觉很痛，坐垫好像变成了铁板。经过如此的分析探索，你便会了解痛是种种缘会合后生起的一种现象，是缘生（缘起）法。

你也可以继续探索，由四界组成的身体是依靠什么因缘而生起的？身体是依靠四种缘生起的：过去的业、我们的心境、气候和我们吃的食物。业如何造就四界或身体呢？众生都非常执取自己的身体，这是因为众生错误的认为有身体才能有感官上的享受，这些享受会带来无比的快乐，而忽略了身体也相对的会带来无尽的苦痛。这样的颠倒想法还会增殖到另一种颠倒想——快乐是属于“我的”，快乐是永恒的。因此，他们造下善与不善业，祈求能够再拥有新的生命，新的色身(有爱)。依赖贪欲造下的业一旦成熟，新生命便再次生起，伴随着生命而来的就是心和身体。有色身难免就会有苦痛，这是自然法则。如此思维缘起法，能让心对痛保持平舍。

修行者也要思维，由身体触到所生起的不合意也是粗的，因为疼痛使心躁动、很想换姿势、很想放弃。

当经历身体的痛苦时，我们习惯性的反应是排斥它，迫切地想摆脱它，因为那是令人不愉快的感受。然而，真正令我们不愉快的原因不在于身体痛苦本身，而在于我们内心潜伏的恒常和自我的颠倒想。我们总以为，痛苦的感觉是恒久的，痛苦是属于我的，于是我们变得心烦意乱。因为这样的颠倒想，我们无形中同时承受了两种苦受——身体的和心理的，这种体验犹如我们被两支飞镖一个再接一个地击中。

当如此了知痛是种种缘会合后生起的一种现象、是粗的、是缘起法，我们也要作意缘起法是无常、变化的。现象随缘而生，随缘而灭，它只是一个过程、一种可以让身心体验的经验，并不是一个自我在体验疼痛。

随着如理作意和智慧的增长，便能如实看到苦受的刹那生灭，有如雨中的泡沫，形成后迅速瓦解，没有一个实质的存在。体验生灭无常后，心便不会再执著疼痛。没有了执著，心不再焦躁不安。没有了不安，心便达到平舍。此时，禅修者可以坐上几个小时，而不被疼痛干扰。

这对初学者来说并不容易，但是经过不断重复地练习和持续地精进，就一定可以达成。精进是一切成就的根本。如果大家都做不到，佛陀也就不会反复提醒我们精进用功。我们对自己和善法要有信心，所有的成功都是循序渐进、日积月累才能圆满完成；经过不断地练习，我们对自己的禅修业处会越来越熟练、越来越顺意和得心应手。所以禅修者在刚开始遇到障碍时，不要气馁；修行犹如细水长流，每走一步，你就和终点更靠近

一步。

对于已受教导的弟子，当他们的身体触到后，不管生起的是合意，或不合意，或合意与不合意，他即刻观照那是种种因缘条件所支配、粗的、依赖因缘所生的，然后思维平舍的寂静和胜妙的，他的心立马能达到平舍。

阿难！犹如有力气的男子能伸直弯曲的手臂，或能弯曲伸直的手臂。同样的，阿难！对那任何已生起合意的，已生起不合意的，已生起合意与不合意的像这么快，这么迅速，这么容易地被灭了，而确立平舍，阿难！这就叫作：身根触到后圣者之律中的无上修习根。

3.4 意识认知法尘

再者，阿难！当比丘的意识认知法尘后，生起合意的，……”

“法尘”包括我们所有的心识活动——幻想、思维、想象、考量、回忆等等。有时候，我们的意识会回忆起过去的往事，突然间，痛苦的往事，如亲人的背叛、被生意伙伴出卖、悔恨做过的错事、孩提时被虐待等的经历撞击到我们的意根，以致生起不合意的时候，我们应当怎样处理呢？大部分人选择压抑，因为他们没有有效的途径或方法来面对和克服它，长年累月的压抑容易导致忧郁症。孩提时被虐待的人则把怒气发泄在他们的

子女身上——我的父母怎样教育和对待我，我就怎样教育和对待我的子女。然而，现在我们已经了解了佛陀的教导，可以善巧地应用正念和如理作意来化解心中的怨恨，让它彻底地在心中消散灭去，重新做个快乐的人。我们应该如何做呢？

3.4.1 正念和如理作意化解怨恨

首先，要提起正念，觉知意识正在回忆过去的往事。如果没有觉知，心就会沉浸在那个情绪中，甚至编造新的故事，让不如意的感觉继续增长而倍受煎熬。提起正念觉知后，你要探索这个情绪是从哪里来的？它是怎样产生的？是因为你的意识触到了法尘（往事），导致痛苦的回忆如电影般，一幕幕地在心中展开。然后你再习惯性地、错误地把痛苦当成是“我”、从“我”增殖到“我的”，导致你越发悲伤，直到陷入悲苦中痛哭起来。往事虽然已经成为过眼云烟，但是痛苦却并未止息！

这纯粹是因为我们习惯性地执取与认同痛苦是“我”、“我所有”，才使得痛苦看起来如此恒常而又没有止尽。我们的悲伤、痛苦难道不是由于强烈的我执和缺乏如理作意而持续产生的吗？

我想与大家分享自己多年前的一个小小经验：

在美国，我曾经有一个佛友，我们在佛法上能够愉快地交流。有一次，因为偶然的误会我们产生了一些摩擦，那时的我，性格倔强、傲慢，我想如果不能互相

谅解，倒不如不相往来，但是又觉得知己难寻，生命中的一个知己就要如此分手，心中难免有些许感伤。恰巧那时，我伫立在窗口，一眼望去，外面雪花纷纷飘落，四周白茫茫的一片，凄冷的情景就好像当时我内心的写照。想起要结束这段友情，我的心中惆怅不已，那个当下，我明显失去了正念，有好几分钟时间，我的心掉进惆怅之中。

数分钟过后，我突然警觉到自己已经失去正念，才会掉进自己制造的惆怅里不能自拔！我为此感到羞愧，于是马上提起正念，取惆怅（心的一种状态）为目标。我让正念客观地去觉知它，不认同惆怅是“我”、“我所有”。在我还未把心导向观它灭去、灭去的时候，惆怅的心已经如荷叶上滑落的水珠，从我心田溜走了。这情景就好像闯进别人屋子的小偷，把屋内搅得乱七八糟，当被主人发现后，他马上逃之夭夭。我对这突然灭去的心境感到惊讶，想再去寻找刚才体验到的惆怅的心，却找不到一点蛛丝马迹。

譬如你灭掉燃烧中的炭火，再摸摸剩下的炭灰，炭灰应该还是热的。而被正念灭掉的火堆残留下的炭灰却是一片清凉。这让我迷惑，刚才所体验到的心的纠结究竟是真还是假？后来，经过不断地思维探索后，我这样理解：当时惆怅的生起是真实存在的，它之所以显得如此真切和稳固，是因为心抓取惆怅是属于“我的”、并且错误地认同“我”就是惆怅，因为如此的抓取和认同，让我感觉到情绪的真实，心痛的实在。但当我提起正念，以客观的心态去看待它，不把它当成“我的”，

而只是一个独立的心的现象，与我没有任何牵连时，它就失去了黏着心的力量，像一串被抽掉轴线的念珠，立刻分解离散。

佛陀如此比喻：

就像我们往一口正午被晒得滚烫的铁锅上滴两三滴水，尽管水滴落的时候或许速度很慢，但在接触的那一刻，它即刻被蒸发。

同样的，当我们的情绪生起、没有正念觉知的时候，就像铁锅被晒得越来越烫；之后一有正念，尽管正念的生起或许很缓慢，但只要正念一生起，那个情绪随即就会灭掉，就像往热铁锅上滴的两三滴水，顷刻蒸发。

3.4.2 执著“我”、“我的”是内心痛苦的根源

有些人被心中的悲痛和悔恨纠缠了几十年，还是放不下。多年前，一位学生在小参报告时，向我倾诉她内心的凄苦，她很想念自己已逝的妈妈，我想她的母亲大概刚过世，所以伤痛还未抚平。当听说她母亲过世已有二十年，我睁大眼睛，内心非常震撼，对她要承受这漫长思念的痛苦感到无比怜悯。只有缺乏如理思维，不能了知“生命都是以死亡为终结”的人，才会顽强地抵抗死亡：

**一切陶工的粘土器皿，
不管大小，**

烧焙或没有烧焙，
最终都会破裂瓦解，
生命最终也要走向死亡。

幼者和长者，愚者和智者，
所有的人都受死神控制，
死亡是所有的人归宿。

——《经集》第 577~578 颂

她没有看透生命的真相——生以死为终结，死以生为开始，也没有看清对母亲的执著所带来的痛苦。

佛陀曾说：

执著会引起忧愁，执著会引发恐怖，
割舍执著的人，远离忧愁恐怖。

——《法句经》第 213 偈

或许她也清楚自己对母亲的执著，只是她错误地认同并执取那份执著是“我”、“我所有”；凄苦也是“我”、“我所有”——这才是她内心痛苦的根源。执著于“我论”（attavādupādāna）必然会导致痛苦的生起。有一日，佛陀问比丘们：

“比丘们！你们可能认为执著于‘我论’而不会生起愁、悲、苦、忧、绝望。但是你们看见过执取‘我论’时不会生起愁、悲、苦、忧、绝望吗？”

“不，世尊！”

“比丘们！好！比丘们！我也没看见执取‘我论’时不会生起愁、悲、苦、忧、绝望。”

——《中部》22 经

想想看，我们居住的城市一天有多少人去世？他们的死亡会让我们伤心哭泣吗？为什么自己母亲的死亡却让人悲伤痛苦，心神不宁？

3.4.3 生死互为循环

记得多年前我在印尼弘法时，主办当局接到马来西亚的电话后通知我：您的母亲离开人世了。虽然消息来得有点突然，我还能接受该走的总是要走，天地尚不能长久，更何况人呢？

正如成熟的果子面临掉落的危险，
出生的人始终面临死亡，这是众生的规律。

——《经集》第 576 颂

如果我心中感觉失落，那是因为在母亲临终时不能陪伴着她、帮助她临终时保有善的念头。既然这是她的业，已不能逆转，我便迅速驱散涌起的失落感，就像

风儿驱散飘落的棉絮。主办当局表现得宽容大量，允许我回去马来西亚，虽然课程还未结束，我很感谢他们的通情达理，不过我选择留下继续讲经。同时以母亲的名义供养僧伽饮食，把功德回向给她，盼望她往生善道。

我母亲随业而来，随业而去，又再随业而生，生死原是互为循环，我又何必为此伤心难过！

再说，对一个长年卧床的老人来说，死亡或者犹如蛇脱掉它的老皮，重获新皮！她丢掉老朽的身体，随着业重获新的身体，这何尝不是一件好事？身为佛教徒，我们都知道死是新生的开始，众生在此死亡，又在另一处出生，生了又死，死了又生，循环往复。大家总会再相见，只是不复记得。于是我选择放下，让心保持平舍。

哪里有阴影，哪里就有光。一个让我们遍体鳞伤的地方，只要我们懂得从中学习，到后来就是开发我们智慧，让我们变得坚强的地方。因此，面对痛苦，只要我们提起正念，只要会观照缘起法，观照无常，不执取痛苦为“我”，痛苦就会像一串被抽掉轴线的念珠，纷纷坠落。此时，会生起智慧，了知：

“凡任何集起之法，一切皆是灭法”

——《中部》91 经

相反，如果我们牢牢抓住悲伤，认同悲伤是“我”、“我的”，那么悲伤不但会继续黏着心，还会显得真实和稳固，如此长久盘踞心田，会把人折腾得喘不过气来。

3.4.4 不要被心欺骗

请看人类和天神，把无我看作有我，稳立
名色中，却认为‘我’是真实的。

——《经集》第 756 颂

心识犹如魔术师，能将虚幻变化为真实。如果我们沉迷于自己的想法，不但会把所想的内容当作真实、永恒的存在，进而导致强烈的执取，引生出“我”就是思想者的我见。从“我”增殖到“我的”之贪爱，再继续增殖到我慢，想与他人比较，认为“我”比他人高等、同等或低等。我见、贪爱和我慢是心理增殖(papanca)的范围。

在《经集》第 915~916 颂的问和答里，佛陀指出‘我是思想者’是心理增殖的根源：

问：“比丘怎样地能认知他已获得解脱，不执着世上任何东西？”

世尊答道：“他应该根除心理增殖的根源，那就是‘我是思想者’，他应该自我训练，时时保持正念，征服任何内在的贪爱。”

——《经》第 915~916 颂

当我们习惯性地把思绪当成一个恒常的自我，就会犯上与沙地比丘一样的错，认为人死后身体被抛弃，但有同一个心识在轮回里流转，这就是典型的常见。常

见是我见之一，恰恰是因为我见或有身见——认为心识是恒常的我——阻碍禅修者证得须陀洹道果。

有一次，世尊住在舍卫城祇树林给孤独园。当时，渔夫的儿子，名叫沙地的比丘生起像这样邪见：“我了知依世尊教导的法，就是同一个心识在流转、轮回，而非不同的心识。”

佛陀问他：“你指的心识是什么？”

沙地比丘答：“是那个会说话、会感觉、能在当下体验善与恶带来果报的识。”（我们不也是如此认同自己的心识吗？）

佛陀谴责他是被误导的愚人。佛陀说：

心识是依因缘条件而生，没有因缘条件，心识无法生起。因此依因缘条件而生的法都是无我的。

——《中部》38 经

我们被自己的心一层层的欺骗。当意识触到我们的意根，生起合意或不合意的时候，我们应该提起正念，然后如此作意：这是魔术、空无的、是虚幻变化、并非恒常真实，然后放下它，不要让心纠结其中。

时时保持正念，摩伽罗诸啊！摒弃自我的观点，视世界为空无，这样才能越过死神；死神找不到这样看待世界的人。

——《经集》第 1119 颂

因此，当意识认知法尘后，他如实觉知如意和不如意的生起了，而后如理作意它是缘生法、是粗的，再把心导向平舍，如如不动。最后，连这颗平舍的心也不应该执取，因为有执取便不能证悟涅槃。

佛陀说：

当他欢喜、欢迎、持续固持那个平舍时，心识是依着它的、执取它的，阿难！有执取的比丘不能证悟涅槃。

——《中部》106 经

阿难！犹如有力气的男子会在中午被晒得很热的铁锅上滴二、三滴水滴，阿难！水滴的落下或‘缓慢’，但‘一落下’，那时，它就会急速地蒸发、耗尽。同样的，阿难！对那任何已生起合意的，已生起不合意的，已生起合意与不合意的像这么快，这么迅速，这么容易地被灭了，而确立平舍。阿难！这就叫作：意识接触到法尘上圣者之律中无上修习根。

阿难！这样是圣者之律中无上修习根。



有学行者的根修习

4. 有学行者的根修习

而，阿难！怎样是有学行者呢？

4.1 何谓有学行者

有学行者指的是已经证悟初果的须陀洹、二果斯陀含和三果阿那含，但未达圆满阿罗汉位的圣者。他们还需努力学习，所以称为有学（sekha）。初果须陀洹已经断除三种结：有身见、戒禁取和对三宝的疑惑。二果斯陀含在初果基础上没有断除任何结，只是减轻贪欲

和嗔恨。三果阿那含已经彻底断除对欲界五欲的贪爱和嗔恨，所以不再出生于欲界。

根据《中部》53 经·有学经，有学行者都具备七圣法：

1. 信
2. 惭
3. 愧
4. 多闻
5. 精进
6. 正念
7. 智慧

1. 圣弟子是有信者，坚信如来的觉悟：“像这样，那位世尊是阿罗汉、遍正觉者、明与行具足者、善逝、世间解、应该被调御人的无上调御者、人天之师、佛陀、世尊。”
2. 他是有惭者，以身恶行、语恶行、意恶行而感到惭，对恶不善法感到羞耻（出自于对自己的尊重）。
3. 他是有愧者，以身恶行、语恶行、意恶行而感到害怕，对恶不善法感到害怕。⁶

⁶ 惭和愧是世间的守护者，防止人们造恶。

4. 他是多闻者、对所听闻的都能记得和累积，凡那些开头是善、中间是善、终结是善——意义正确、辞句正确——宣示圆满、清净梵行的法，像这样的法被他多闻、忆持、背诵、以心探查、以正见通达。
5. 他能提起精进，舍断不善法，他能提起活力，以刚毅、坚固的努力圆满善法，不轻忽在善法上的责任。
6. 他是有念者，具备最高的念与聪敏，他能记忆与回忆很久以前做过和说过的。
7. 他是有慧者，具备神圣和洞察的智慧，他的智慧了知生灭并导向苦的完全灭尽。

让我们回到《根修习经》的经文：

阿难！这里，比丘以眼见色后，生起合意的，生起不合意的，生起合意与不合意的。他因为已生起合意的，已生起不合意的，已生起合意与不合意的而羞愧、惭愧、厌恶。

4.2 有学行者的修习是为厌离、离欲和灭

没有证悟之前的修行者，应当如此修习根修习处：如理作意那些是有为的、缘生的、粗的，而平舍是寂静的，殊妙的，因此将心朝向平舍。

但是对于有学行者，他的反应不应该是这样。在《中部》1 经·一切根本法经中提到，有学行者对所见、所闻、所感觉的、所识知的等应有的反应：当色尘撞击他的眼根，他已证知（亲身体证的知道，*abhiñāṇāti*）所见为所见；所以他不应该思量（自己）是所见、他不应该思量（自己）在所见中、他不应该思量（自己）与所见分开、他不应该思量“所见是我的”而欢喜、执著所见，为什么呢？佛陀说：

对他（有学行者）来说，应该充分遍知它。

佛陀要求有学行者要克制，因为他已证知所见为所见，对所见所闻不应该执着和有“我”的概念，这也表示有学行者的内心还有“我”的思量或想法。不过，要特别提醒有学行者须陀洹已经斩断有身见，所以这儿指的“我”不是永恒的灵魂之我，而是“我所有”引生的贪爱和执着，当然也包括有比较之心的我慢。有学行者应该彻底知道无常、苦和无我，然后对生起的合意或不合意修习厌离（*nibbidā*）、离欲（*virāga*）、灭（*nirodhā*），以便能够证到更高的圣道如阿罗汉道。

他以正确之慧（与圣道相应的智慧）如实知见滋长合意或不合意生起的因缘；并如实知道其因缘也是无常、苦和无我以便让心对其因缘产生厌离、离欲、灭。他以正确之慧如实知见当那因缘灭，已生的现象也随即灭去后，他对臣服于灭去的修习厌离、离欲、灭。这是有学行者。

——《相应部》12 相应 31 经

厌离是通过智慧如实看到生灭后生起的观智，随观厌离可以断喜爱；离欲是为了去除和损耗贪，随观离欲可以断贪；灭是行法的止息或贪爱的灭尽，随观灭可以断集起。对任何存在的行法修习厌离、离欲和灭，心识就不会倾向于未来的生命（bhava），这是以阿罗汉道为终极目标。

4.3 有学行者会感到“羞愧、惭愧和厌恶”

有学行者还有微细的贪欲、无明和我慢的随眠烦恼，有时难免失念，心会被贪欲和我慢烦恼奴侵犯。

对此，有学行者以眼见色后，如果对合意的依旧生起贪爱，对不合意的依旧生起恼怒，对合意与不合意的还是生起无明，那么他们会感到羞愧（aṭṭiyati）、惭愧（harāyati）和厌恶（jigucchati）。⁷

有学行者的境界比普通修行者高，面对外境，如果他生起的反应依然与普通修行者一样，难道他不会感到羞愧吗？

⁷ 另一个可能的解释是当有学行者观众合意、不合意、合意与不合意为无常，他会感到羞愧（aṭṭiyati）、惭愧（harāyati）和厌恶。佛陀曾如是说：“阿难，什么是对一切行法之无常想？对一切行法的无常他感到羞愧、惭愧、厌恶。”《增支部》10 集 60 经。

为何有学行者对生起合意的、生起不合意的、生起合意与不合意的会感到羞愧、惭愧、厌恶呢？因为他了知他的心又被烦恼束缚了。

正如佛陀时代释迦族人摩诃男的体验，而他是一位须陀洹圣者。离开寺院后，摩诃男来到车水马龙、人来人往、繁华喧闹的迦毗罗卫城，眼睛看到各种各样撩人的色，他时时忆念的佛、法、僧瞬间从他心中流失，不复记得。由于对善法的失念，不善法随即生起，他的心中生起合意的，生起不合意的，生起合意与不合意的。他对此感到羞愧、恐慌和害怕。⁸

虽然，有学行者因烦恼造下的不管是意业、口业和身业不会导致他下一世出生四恶趣——饿鬼、阿修罗、畜生或地狱，因为导致出生恶趣的有身见已被彻底连根拔起，但是心中生起合意的还是与贪爱相应，生起不合意的还是与嗔恨相应，生起合意与不合意的仍和无明相应。因此，有学行者以眼见色后，应该提起正念正知，充分遍知所见为无常、苦、虚幻和无我，然后让心对它们产生厌离、离欲和灭。

4.4 有学行者很厌恶贪、嗔、痴三毒

对于自己不能充分遍知所见而生起微细的贪、嗔、痴，有学行者感到羞愧、惭愧、厌恶。他很厌恶贪、嗔、痴这三毒（阿那含已断除对欲界的贪和嗔），他觉得自

⁸ 《相应部》55 相应 21 经·摩诃男经。

己的心怎么能又被烦恼束缚了呢？他知道这三毒的生起将是他追求更崇高的目标——阿罗汉道果的障碍，这三毒的生起使他失掉了高贵和平舍的心。

就像一个孩子，因为迷恋上烟花的七彩缤纷而想拥有它，于是贪婪地用手去抓取烟花，结果手被灼伤。被灼伤的痛苦让他对烟花产生一种厌恶感，想远离它，不想再亲近烟花。同样的，有学行者在证悟之前就已经被烦恼灼伤，现在心中再次因合意的感觉而生起贪，因不合意的感觉而生起嗔。再次被烦恼灼伤，这让他感到羞愧和厌恶，他不愿靠近烦恼，因为他明了：这是修行的障碍，这是阻止他继续前进的障碍。

如同患麻风病后痊愈的男子，再也不愿意靠近火。
在《中部》75 经中，佛陀说：

“马更地亚！犹如患有麻风病的男子，他的肢体有疮与水泡，时常被蛆虫所食。他会以指甲搔破疮口，也会以炭火坑烤身体，如果他的朋友、同僚、亲族、亲属雇用外科医生，那位外科医生会在他的伤口使用药物，由于那药物的效用，他的麻风病被治愈，成为无病的快乐者、自由者、自己能控制者，想去哪里就去哪里。如果有那么一天，两位有力气的男子各捉住其一边的手臂后，将他拉向火坑，马更地亚！你怎么想：那个人会这样那样地扭曲身体，想要躲避吗？”

“是的，乔达摩先生！那是什么原因呢？乔达摩先生！因为火的接触会是苦的、极热的、大焦热的。”

“马更地亚！你怎么想：现在那火的接触才是苦的、极热的、大焦热的，或者以前那火的接触就是苦的、极热的、大焦热的呢？”

“乔达摩先生！现在那火的接触是苦的、极热的、大焦热的，以前那火的接触也是苦的、极热的、大焦热的。而，乔达摩先生！之前那位麻风病的男子肢体有疮与水泡，被蛆虫所食而以指甲搔破疮口，是因为他的根已被破坏，虽然火的接触是苦的，他得到的却是快乐的颠倒想。”

——《中部》75 经

4.5 有学行者也要守护根门

有学行者的根已被修复一大半，为何眼见色后还会被烦恼灼伤？这是因为他们失念，没有守护根门的缘故。就如天帝释的有趣又令人深思的例子。

天帝释是一位已经证得须陀洹道果的有学行者。

有一次，世尊住在舍卫城东园鹿母讲堂。

那天那时，天帝释有问题想请教世尊，于是便从天上来到东园鹿母讲堂。抵达后，向世尊问讯，并请教世尊说：

“大德！是否可以简要地说明什么情形是渴爱之

灭尽而解脱、究竟终结、究竟离轭安稳、究竟梵行、究竟完结，是人与天中最上的比丘呢？”

世尊简要地向天帝释作了开示。天帝释很欢喜世尊所说，于是向世尊问讯，然后作右绕，接着就消失了。

当时，尊者大目犍连坐在离世尊不远处。那时，尊者大目犍连这么想：

“当那位天帝释随喜世尊所说，他是否已如实体会世尊所说呢？让我去他那里找出答案。”

于是，尊者大目犍连运用神通，瞬间在东园鹿母讲堂消失，然后出现在三十三天。

那时，天帝释从世尊处回来后，面对许多美丽动人的仙女，他再也提不起正念，与仙女们刚好在欲乐花园享受欲乐，看见尊者大目犍连从远处走来，便遣散天乐队，然后去迎接尊者大目犍连。尊者在安置好的高座位坐下，天帝释坐在低矮位。尊者对天帝释这么说：

“天帝释！不知世尊是如何简要地向你解说渴爱之灭尽而解脱呢？如果我也能听到那个开示，那就好了。”

天帝释的回答实在很值得忙碌的在家人反复深思。

天帝释对尊者大目犍连这么说：

“亲爱的目犍连尊者！欢迎！亲爱的目犍连尊者！我们很忙，要做的事很多，不仅要自己的事，还要处理这儿天神的事。而，亲爱的目犍连尊者！所有正确听闻的、正确学习到的、正确作意的、正确忆念的，突然

从我们这儿消失！”（天帝释刚从世尊那儿听闻佛法，回到充满欲乐的天界，就因无法守护根门，即刻失掉正念，连刚才亲自从佛陀处听闻的佛法也都忘得一干二净。）

天帝释对自己的处境感到非常尴尬，为了避开这份尴尬，天帝释便扯开话题：“亲爱的目犍连尊者！从前，诸天与阿修罗众列阵战斗。在那场战斗中，诸天战胜了阿修罗，我征服了那场战斗。从战场上回来后，为庆祝胜利，我建了名叫最胜的殿堂。

亲爱的目犍连尊者！最胜殿有一百座尖塔，每座尖塔中有七百间重阁，每间重阁中有七位天女，每位天女有七位侍者，亲爱的目犍连尊者！你愿意看那能令人愉悦的最胜殿吗？”

尊者大目犍连以沉默同意了。

于是，天帝释与毗沙门大王以及尊者大目犍连一起去最胜殿。

那时，天帝释与毗沙门大王引导尊者大目犍连在最胜殿中四处走动、观看，并向目犍连尊者炫耀他的最胜殿。“亲爱的目犍连尊者！请看这能令人愉悦的最胜殿！请看这能令人愉悦的最胜殿！”

当时，尊者大目犍连这么想：

“这天帝释极度住于放逸，让我来激起他的急迫感。”

于是尊者大目犍连运用神通，只用脚指便使最胜

殿突然震动、猛烈并持续地颤动着。天帝释、毗沙门大王和三十三天的诸天神都对尊者大目犍连的神通感到惊异和震撼。

尊者大目犍连知道天帝释的急迫感已被激起后，对天帝释说：

“天帝释！关于渴爱之灭尽而解脱，世尊是如何简要说明的呢？如果我也能听到世尊之所说，那就好了。”

出于对生命的急迫感，天帝释的记忆恢复了。

“亲爱的目犍连尊者！世尊对我这么说：‘天帝释！这里，比丘听闻：‘一切法都不值得执著。’天帝释！当比丘听闻：‘一切法都不值得执著。’时，他自证一切法；证知一切法后，他遍知一切法；遍知一切法后，凡感受任何受：或乐、或苦、或不苦不乐，他在那些受上随观无常、随观离贪、随观灭、随观舍离而住。如此观照，他不执取世间任何事物。不执取则不躁动，当他不躁动，就亲证涅槃，他了知：‘出生已尽，梵行已完成，应该作的已作，不再有这样轮回的状态了。’”

9

4.6 有学行者的不当行境和适当行境

天帝释回到天上，便陷入了有学行者的不当行境

⁹ 《中部》37 经。

或处所，导致被烦恼灼伤。什么是有学行者的不当行境或处所呢？——五种欲，哪五种呢？有能被眼识知，令人想要的、可爱的、合意的、伴随着爱欲的、贪染的色；有能被耳识知……伴随着爱欲的、贪染的声音；有能被鼻识知……伴随着爱欲的、贪染的气味；有能被舌识知……伴随着爱欲的、贪染的味道；有能被身识知，令人想要的、可爱的、合意的、伴随着爱欲的、贪染的身触。

什么又是有学行者的适当行境或处所，可以免被烦恼灼伤呢？佛陀说：

四念处——身念处、受念处、心念处和法念处。

——《相应部》47 相应 7 经·猴子经

六尘——色、声、香、味、触、法，被比喻为打劫村庄的强盗，它们无时无刻不在侵犯六根。提起正念，守护根门是击败它们的途径。就像走进一片狭窄而荆棘密布的丛林，左边是荆棘，右边是荆棘，上面是荆棘，步行者只有穿上正念的盔甲，才不会被四周的荆棘刺伤。所以佛陀说，四念处是比丘的适当行境、自己祖先的境地。

以耳听声……以鼻闻气味……以舌尝味道…
…以身触所触……以意识认知法后，生起合意的，
生起不合意的，生起合意与不合意的。他因为已
生起合意的，已生起不合意的，已生起合意与不
合意的而厌恶、惭耻、嫌恶。

阿难！这样是有学行者。



阿罗汉的已修习根

5. 阿罗汉的已修习根

而，阿难！怎样是圣者的已修习根？

此处的“圣者”阿罗汉，又叫无学（asekha），他们已经彻底断除所剩下的五个结：无明、对色界的贪、对无色界的贪、妄念（掉举）、和我慢。阿罗汉已经没有什么还需要学习的，所作皆办，应该作的已经全部完成，所以称为无学。

佛陀这样称赞阿罗汉：

完成生死路，无忧尽解脱，
断除一切缚，无有情恼者。
平稳善律己，坚稳如大地，
无嗔亦无恨，如因陀揭罗。
如无垢淖池，是人轮回止。

正念自精进，无处使执著，
如鹅弃池去，一处又一处。
彼诸根寂静，如御者调马，
离我慢无漏，为天人所慕。
于憎无憎处，我等真快乐，
于憎怨人中，我等无憎住。
于贪欲无贪，我等真快乐，
于贪欲人中，我等无欲住。
于此世他世，均无有贪欲，
无欲而解脱。

——《法句经》阿罗汉品

5.1 阿罗汉圣者的已修习根

佛陀讲“阿罗汉的已修习根”，表示阿罗汉对六根的修习已经圆满。在《中部》1 经·一切根本法经中提到阿罗汉对所见、所闻、所感觉、所识知等应有的反应：当色尘撞击他的眼根，他已亲自证知（*abhijānāti*）所见为所见；他不思量（自己）是所见、他不思量（自己）在所见中、他不思量（自己）与所见分开、他不思量“所见是我的”、他不欢喜和执著所见。为什么呢？佛陀说：

对阿罗汉来说，他已经充分遍知它。

这儿的遍知（*pariñña*）指的是舍断遍知

（pahāna-pariññā）：通过阿罗汉道舍断对所见、所闻、所感觉、所识知、未来生命等的渴望、无明和慢。他是通过不执着达到解脱，所以阿罗汉的六根寂静，没有染着。

阿罗汉不但不会因为六根撞击六尘而生起各种各样的烦恼，而且可以随时转换他们的心念。经文指出阿罗汉在五种不同状况下的已修习根。

5.2 在厌逆上住于不厌逆想

阿难！这里，比丘以眼见色后，生起合意的，生起不合意的，生起合意与不合意的。如果他希望‘愿在厌逆上住于不厌逆想’，在那里，他住于不厌逆想。

阿罗汉已彻底断除烦恼，因此，这里的“合意”指的是一般的乐受，不含有任何的贪爱；“不合意”指的是一般的苦受，不含有任何的恼怒；“合意与不合意的”指的是不苦不乐受，不涵盖无明。

如果他希望‘愿在厌逆上住于不厌逆想’，在那里，他住于不厌逆想。

“厌逆”是不喜欢、讨厌的意思；不厌逆是合意、不讨厌的意思。厌逆的所缘可以是有生命的，也可以是没有生命的。有生命的厌逆所缘是想要伤害你或曾伤害

过你的众生。无生命的厌逆所缘包括尸体、白骨、人身体里不净的三十二个部分等。

当眼睛看到厌逆所缘如欲伤害他的众生，阿罗汉可以住于不厌逆想。这是因为阿罗汉已彻底断除烦恼，可以随心所欲的控制和转换自己的心念，把不讨人喜欢的厌逆所缘转换成不厌逆想。比如佛陀¹⁰用慈心驯服欲伤害他的醉象拿拉基力（Nalagiri）的故事。

5.2.1 佛陀用慈心驯服厌逆所缘

提婆达多很妒忌佛陀的成就，想替代佛陀，于是他想尽办法伤害佛陀。有一天在王舍城，世尊和弟子们于午前着衣持钵，走入城内乞食。提婆达多买通一个人，要他灌醉凶猛的大象拿拉基力，然后解开大象身上的锁及鞅，驱使大象攻击佛陀。大象拿拉基力一旦喝醉，逢人就狂乱蹴踏，大家都非常的怕它，纷纷躲进屋内，一时间，巷陌除佛陀及弟子以外，空无一人。醉象远远地见到佛陀，便疯狂地啮齿、举鼻、竖尾、弭耳，而后径直冲向佛陀。此时，面对这来势汹汹的厌逆所缘，佛陀生起不厌逆想——慈心。佛陀宁静而柔和地散发慈心给醉象，以至于当它冲到佛陀面前时，竟突然止步不前。佛陀慈心的力量已然软化这只暴虐的醉象，它的前腿竟然跪了下来，仿佛在给佛陀顶礼！慈心何以产生这样不可思议的效果呢？

¹⁰ 佛陀也是阿罗汉，阿罗汉是杀掉所有烦恼贼的意思。

根据论藏《阿毗达摩》记载，人的心识会产生色法，称为心生色法。这些色法以色聚的形态呈现，每一粒色聚中都有八个元素——地、水、火、风、颜色、气味、味道和食素——称为纯八法聚。心生色聚里的火元素可以再衍生新一代的纯八法聚，称为时节生八法聚。慈爱的心念所产生的纯八法聚只是发生在体内，但其中的火元素，不止可以在体内，还可以在体外产生新一代的时节生八法聚，新一代的时节生八法聚里的火元素可以再产生第二代的时节生八法聚，第二代再产生第三代，如此不断地衍生。慈心把这些正面的能量，从我们的身体传播到我们锁定的对象，将它们赋予对方，增加他们的善意或化解他们的恨意。

你或许认为只有佛陀的慈心才有如此威力，我们一般人可能做不到。在此，我与大家分享一段自己的经历。

很多年前，我住在森林中，住所附近都是坟墓。一天半夜，我突然觉得身体很痛，不知被什么叮咬了。起来之后，我看到自己身上爬满了小黑蚁，它们在四处叮我，而被叮咬过的皮肤都已经红肿。

我忍着疼痛，小心翼翼地一只一只抓开这些小黑蚁，生怕不小心弄死它们。可我越想抓开它们，它们就越使劲地咬我，也许是以为我要攻击它们，就产生本能的自我保护反应。我想：再这样抓下去的话，估计明天自己就要进医院了，这不是办法。我决定用出家人擅长的慈心禅来化解当下的困境，让心住于不厌逆想。于是不再抓黑蚁了，我坐直起来，开始对黑蚁们散播慈心：

愿这些小黑蚁平安快乐，
愿这些小黑蚁远离敌意……

神奇的是，在短短的几分钟内，大部分黑蚁已经不再咬我了。我慈爱的心念很明显地缓和了它们的攻击性，它们大概也不好意思继续攻击一个对它们散播慈心的人。还有一两只黑蚁可能比较后知后觉，还未接受到我散播的慈心，继续咬我。奇怪的是这次我虽然被咬，却没有疼痛的感觉。

从这次事件以后，这些黑蚁不再攻击我了，它们总是在桌子上、墙壁上、地板上自由自在地爬行，就是不爬到我身上。我和黑蚁们成了用心灵沟通的朋友，彼此和平共处，一同分享空间。我感谢它们给我上了宝贵的一课。

5.2.2 无我和忍辱可以对治厌逆所缘

当我们的 minds 不再停留于自己的痛苦里，而对伤害我们的众生散播慈爱时，我们就不会感觉到身体上的痛苦。当我还未决定散播慈爱给那些小蚂蚁时，被咬的疼痛让我略感恼怒，因为心中有“我被咬”的感觉。但在散播慈爱的过程中，已经把“我”忘掉，因此身体的痛已不再明显。由此可见，当我们忘记自己被伤害，心中只怀着对别人的慈爱时，我们的内心将是祥和与自在的，无我的境界使心灵无所畏惧，充满勇气。因此，忍受别人对我们的伤害而不起嗔恨并不是天方夜谭，就如忍辱隐士被残暴的国王斩手斩脚而不起嗔恨一样，无我

的心灵所产生的力量不可限量、无穷无尽，能包容一切。而且，我们都具备这股力量，只要懂得忘掉自我。

佛陀的前世，当他还是菩萨时，有一世他是忍辱隐士，在积极地修习忍辱波罗蜜。修习菩萨道的人更要做到对厌逆所缘生起不厌逆想，以防对厌逆的所缘生起嗔恨，妨碍忍辱波罗蜜的修习。

一天，忍辱隐士在皇宫的花园里打坐。此时，在皇宫的另一边，国王和一些宫女正在游玩嬉戏。宫女们载歌载舞以娱乐国王，时间久了，国王感到困倦便睡着了。宫女们停止了歌舞，在花园里游逛，见到威仪庄严的忍辱隐士，便请求隐士给她们讲解佛法。

国王醒来时，发现宫女们都不在身边。当国王找到她们的时候，发现她们竟然都在全神贯注地听忍辱隐士讲法，没有一个人理睬他、对他行礼，他因此对忍辱隐士产生极度妒嫉与愤恨。

我们进一步分析，是什么原因导致妒嫉在国王的心中生起呢？

在《长部》21 经天帝释所问经中，佛陀开示说，因为有可爱，不可爱，所以有嫉妒和悭吝；如果没有可爱、不可爱，就没有嫉妒和悭吝。¹¹

¹¹ 天帝释！嫉妒与悭吝，是源于可爱、不可爱而生起(Piyāppiyam)。可爱、不可爱是因，嫉妒与悭吝依靠可爱、不可爱而生起。可爱、不可爱是根源，当有可爱、不可爱，则有嫉妒与悭吝；当没有可爱、不可爱，则没有嫉妒与悭吝。《长部 21 经》天帝释

当我们执著可爱的，就如国王执著宫女们对他的服侍、恭维和顺从以满足自我的欲望。所以，当宫女们没有像往日那般对待他时，反而把所有注意力集中在忍辱隐士，国王的欲望和傲慢彻底被摧毁，他不堪自己的光环被一个平凡人抢去，于是对忍辱隐士产生了嫉妒 (issā) 和悭吝（不能与他人分享所得的荣耀）。但，什么是可爱、不可爱生起的原因呢？可爱、不可爱是依靠什么而生起？什么是其根源呢？

佛陀回答道：

天帝释！欲望是可爱、不可爱生起的因；可爱、不可爱依靠欲望而生起；欲望是其根源。

但，什么是欲望生起的原因？欲望依靠什么而生起？什么是其根源？

天帝释！思维¹²（寻）是欲望生起的因，欲望依靠思维而生起，思维是根源，当思维存在了，则有欲望；当思维不存在了，则没有欲望。

当一个人胡乱思维，或他的思维老是与‘我’有关，环绕着‘我所有’，就如国王已认定宫女们是属于他的，只有他一人可占有她们，欲望则依他的错误思维

所问经。

¹² vitaka

生起。

当时，国王觉得他可爱的宫女们都不理睬他，于是基于欲望的破灭，他的心迅速被妒嫉与慳吝包围，嗔恨心也随即生起，而且一发不可收拾，就像汹涌的浪涛淹没了他。这嗔恨就像毒蛇的毒液漫布国王的全身，需要某种途径来发泄，于是他就把所有的愤怒发泄在忍辱隐士身上。

国王愤怒地问：“隐士，你教什么法？”

隐士说：“我在教忍辱波罗蜜。”

愤怒的国王就命人把隐士的右手斩掉。忍辱隐士心想：今天是我修习忍辱的机会，我绝不让嗔恨污染我的心。

国王又问：“现在你在讲什么法？”

隐士说：“我在讲忍辱波罗蜜。”

国王愈加愤怒，又命人砍掉隐士另外一只手，再问他讲什么法，隐士说：“我在讲忍辱波罗蜜，我的忍辱不在我的手上。”

国王又命人砍了隐士的双脚，再问他讲什么法，隐士尽量忘记自己是被伤害者，想着以后国王要遭受痛苦的果报，他心中只怀着对国王的怜悯，他说：“我在讲忍辱波罗蜜，我的忍辱不在我的脚上。”

国王又命人砍了隐士的耳朵、鼻子……最后很得意的再问隐士：“你在讲什么法？”

这时的隐士已经是鲜血淋漓，四肢分离，不成人形了。他倒在血泊中，对这位无理残害他的国王有说不出的慈爱和怜悯。他颤抖地说：“我在讲忍辱波罗蜜，我的忍辱在我的心上。”

像菩萨这样的修行者是一定会讲实话的，哪怕他的真实语会更加激怒国王。对菩萨来说，讲真实语胜过他的生命，能让生命升华到更高层次。修菩萨道是行人所不能行，忍人所不能忍。

愤怒的国王已经失掉理智，他一脚踢在忍辱隐士的心口，然后气冲冲地离开了。忍辱隐士此刻已奄奄一息，快要死了。

国王离开后，他的丞相请求忍辱隐士原谅无明的国王，不要怨恨他。

忍辱隐士的心中对国王完全没有怨恨，自我克制、忍辱和慈爱是他心中坚固的信念，是可以让他未来成就佛果的资粮。他平静的说：“我愿你们的国王平安快乐，健康幸福。”说完，隐士就闭上眼睛，安详地死了。

忍辱隐士在这厌逆的所缘——强加于他身上的痛苦上，可以转化他的心念，不让嗔恨和敌意占据他的心。除了自身的慈心与悲心之外，我想可能也是因为菩萨当下不住着于“我相”和“他相”，他只看到国王的无明，和缘于无明所造下的恶业——无明缘行。一旦去除“有相”的概念，没有了“他”、“我”二元之分别，怨恨就会失去它的立足点，如在空中画画般不能成立。

人的内心若抱持：

‘他’辱骂我、殴打‘我’、
打击‘我’、劫夺‘我’。”
怨恨无法止息。

——《法句经》第3偈

菩萨不是阿罗汉，但也能对厌逆所缘住于不厌逆想。（关于修习慈心的方法，请参考附2）

5.3 在不厌逆上住于厌逆想

如果他希望‘愿在不厌逆上住于厌逆想’，
在那里，他住于厌逆想。

什么是不厌逆呢？比如说，一个漂亮的女人对男人来讲就一点都不厌逆；一个英俊的男人对女人来讲也是一点都不厌逆。阿罗汉随时可以把不厌逆的所缘——美女，住于厌逆想——一堆污秽的东西。

5.3.1 观身不净

萨拔伽弥（Sabbakami）青年时娶了美丽的妻子。但日复一日、年复一年，随着时间的推移，他感到日子过得没有意义。每天的辛劳只是为了赚钱养家，他的心灵却是一片空虚，在家的生活对他来说，像是一个坚固

的牢笼，囚缚着他的心。他向往出家、像天空中自由飞翔的鸟儿，只带着自己的翅膀飞行，那是无牵无挂、与法相伴的生活。最后，他终于克服一切障碍，挣脱在家牢笼的囚缚，跟随阿难尊者出了家。一日，他同戒师住在吠舍离一户亲戚家，当他见到旧时的妻子瘦弱憔悴，衣饰不整，悲怜之情油然而生。事后，他觉悟到自己的过失，想要彻底斩掉对前妻残留下来的一点思念，于是到墓地修不净观，观想自己与他人，包括自己的前妻的身体的种种不净和污秽，如两眼、两耳、两鼻、口、大小便孔流出的污秽浓液，最后成就阿罗汉道果。之后，旧时的妻子和岳父又到墓地处找他，他往日的妻子打扮得十分艳丽，企图诱惑他舍戒还俗。望着这美丽的女人，萨拔伽弥尊者心中有的只是不净想，他说道：

此两足之身，充满脏臭物；
九孔¹³往外流，饰后期有用。
鹿被巧计擒，鱼被食饵钓；
陷阱捉猕猴，五欲逼人苦。
色声香味触，女人皆具有；
愚人贪情欲，往往逐享受。
聚积再生业，如向坟墓走。
有人却明智，视女毒蛇头；
自知应远离，不被贪欲钩。
知贪之过失，知出家功德；

¹³ 九孔指两眼、两耳、两鼻、口、大小便孔。

断除诸贪欲，无漏涅槃得。

——《长老偈》第 453~458 偈

这是尊者如何在不厌逆上住于厌逆想。

5.3.2 以三十二分身和白骨观来对治情欲

我们一般人是否也可以做到，在“不厌逆上住于厌逆想”呢？经过不断地训练，我们也可以掌握自己的心，不让它被情欲所诱惑。

多年以前，我的同学曾介绍一位副部长官员给我认识。这位部长当时是一名佛教徒，他跟我讨论一个与自己切身相关的问题。

他说：“师父呀，每次我去理发店的时候，那些理发女郎们穿着非常短的裙子，在我面前晃来晃去。那个时候，我的眼根触到这些诱惑的色尘，我的情欲波动得非常厉害，我只能念阿弥陀佛，但也没有什么效果。”

他一直在努力压制着自己的情欲，他觉得每次去理发店的时候都非常痛苦。既然有机会遇到师父，他就问：“师父是不是可以教我一些办法，让我免除掉这种被情欲煎熬的痛苦？”

我很赞叹他能够控制自己的情欲，不犯邪淫戒。在佛教的修行里面，有两个方法可以对治情欲：

（1）观身体是由三十二个污秽的身分组成：就是从脚底以上、从发顶以下、为皮肤所包裹的身体，观察其中充满种种之不净：

于此身中有头发、身毛、指甲、牙齿、皮肤，肌肉、筋腱、骨、骨髓、肾，心、肝、肋膜、脾、肺，肠、肠间膜、胃中物、粪便，脑、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪，泪、油脂、唾液、鼻涕、关节滑液、尿。

把这三十二个污秽的身分分成六组，然后一组一组的观照它们为不净：

1. 头发、身毛、指甲、牙齿、皮肤
2. 肌肉、筋腱、骨、骨髓、肾
3. 心、肝、肋膜、脾、肺
4. 肠、肠间膜、胃中物、粪便、脑
5. 胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪
6. 泪、油脂、唾液、鼻涕、关节滑液、尿。

（2）白骨观：观全身是令人讨厌的白骨。

我思维哪一种方法会比较适合他：如果教他三十二身分，他还需要背诵身体的三十二个部分，在当时那么短的时间里，他不可能完全记住，所以我决定教他白骨观。

我对他说：“你去找一具白骨的图片，不能找漂亮的白骨（漂亮的白骨还是可能会引起情欲），要找丑陋一些的。然后把白骨图片打印出来，贴在你的房间里。你要每天观它：白骨不净、白骨不净、不净、不净……尽量想它的污秽之处。你要一直观它不净，直到你一闭上眼睛，观想的不净白骨就可以在你的意念中呈现出来。

那时就不用再看白骨图片了，禅坐时取这个白骨为所缘，观白骨不净、白骨不净、不净、不净……当你熟悉了这样的做法之后，以后你再去理发店的时候，你就坐定，当那些女郎在你面前晃来晃去的时候，你把自己已经印记在心里的那个不净白骨套在她们身上，一个一个地套上去，你再看效果如何。”

我以为身为副部长的他应该是个大忙人，可能不会花时间去实践我教导他的方法，谁知两年后再次碰到他，他竟然说：“师父，你教我的那一招实在是太管用了！现在我去理发店的时候，那些女郎在我面前晃来晃去，我就依着你的指示，把我印记在心里的不净白骨一个一个套在她们身上。结果，我看到的是一具一具的白骨在我面前晃来晃去、晃来晃去……我再也看不到穿短裙的女郎了，佛陀的教法实在是太神奇了！”

这就是在不厌逆上住于厌逆想。那些女郎是不厌逆的，是可爱的，但是你可以改变你的思维，住于厌逆想。

能在“不厌逆上住于厌逆想”，可以开发智慧直达圣道。佛陀展现神通，度化柯玛比丘尼的故事便是一例。

5.3.3 观色身无常

柯玛比丘尼在女众僧团里是智慧第一的比丘尼。

柯玛长得非常漂亮，是宾比萨拉王（频毘娑罗王）的王后。由于佛陀时常教导比丘修不净观、白骨观、三

十二身分等，以去除对异性身体的执著，清净梵行，柯玛就误以为佛陀排斥漂亮。由于她很执著自己的容貌，所以一直不愿去见佛陀。当时，宾比萨拉王（频毘娑罗王）已经证得初果，他想：柯玛仗着自己长得漂亮，不愿去见佛陀，我得想一个办法让她去见一见佛陀，或许她能领悟法义。国王就让他的官员们经常赞颂竹林精舍的清静优美。柯玛听得久了，有点心动，思量着：竹林精舍这么优美的地方我居然没有去过，我一定要去看看。于是，她就抱着想要参观竹林精舍的想法去了。

柯玛去到竹林精舍的时候，佛陀正在讲法。柯玛本来不想进去，但是，她看到佛陀旁边有一个绝色美女在给佛陀打扇。柯玛看到这位美妙绝伦的女子，心中大吃一惊：“原来佛陀身旁，还有这般美妙的女子，与她相比，我自惭形愧！”看到佛陀还允许这么一个漂亮的女人帮他打扇，柯玛对佛陀的戒备之心淡化了，于是就走进去听法。其实，那个美若天仙的女子是佛陀为了渡化柯玛，用神通变化出来的，别人都看不到，只有柯玛才能看到。

佛陀看到柯玛走进来，便用神通使刚才那位美妙绝伦的女子慢慢地老去：皱纹长出来、两腮凹陷、头发发白、牙齿掉落、嘴巴不能控制地流淌着口水。刚才柯玛第一眼见到的像天女一样丰满绝美的形象，在转眼之间就彻底改变了，变成了一位风烛残年的老妇。柯玛在听法的同时，看到这个美女瞬间的老化，心中受到强烈的震撼，特别是对无常变化有了很大的感触。佛陀知道柯玛理解法的因缘已经成熟，仿佛特意为她开示一般说

道：

**你看这个色身，容易败坏、不净与腐烂，浓
汁四处淌流与渗出，只有愚人才会贪爱和执著它。**

这时，佛陀再用神通使这个鸡皮鹤发、牙齿脱落、瘦如干柴、脊背佝偻的老妇人突然瘫痪在地，动弹不得，最终一命归西。柯玛亲眼看到这样一位绝世佳人，从最青春美丽的状态到衰老、到奄奄一息、再到死亡，她开始认识到美丽外表的虚幻不实和生命的脆弱。

佛陀知道柯玛心中所想，对她说道：

**耽溺于爱欲的人无法自拔，
如同结网自陷的蜘蛛；
智者断除爱欲，
坚定出离解脱一切苦。**

——《法句经》第 347 偈

这些话传到柯玛的耳朵里，如晴天霹雳，她向来以自己的美貌为荣，想不到却是作茧自缚。佛陀的智慧语言，让柯玛过去多世累积的智慧当下显现，生起远尘离垢之法眼：“凡任何集起之法，一切皆是灭法。”

柯玛当场证得阿罗汉道果¹⁴。

一日，当柯玛阿罗汉在禅坐，摩罗（mara）化身为一位英俊的男人想诱惑柯玛比丘尼，摩罗对她说：

柯玛美娇娥，我亦风华男；
五乐齐奏起，速与我交欢。

对女人来说，这俊男是受欢迎、不厌逆想的所缘，柯玛阿罗汉如何在“不厌逆上住于厌逆想”？

在她的想蕴里，身体是多病、脆弱与肮脏的，令人羞愧且烦恼。于是她回答摩罗：

此身病脆脏，令人羞且烦；
一切情爱欲，早已连根断。
爱欲似利刃，五蕴砧板连；
汝谓诸欢乐，与我早无缘。
爱欲灭除尽，痴暗亦已断；
摩罗汝当知，汝已被全斩。
愚人拜星斗，林中祭火神；
真谛¹⁵不明了，只是徒劳顿。
我唯拜佛陀，佛陀奇伟人；
佛法勤修持，众苦尽断尘。

¹⁴ 在其它经典里，也有说柯玛当场证得须陀洹道果。

¹⁵ 四圣谛。

——《长老尼偈》第 140~144 偈

已经断除情欲的阿罗汉，在面对不厌逆想的所缘，随时可以通过观照污秽的色身，或者观照不净的三十二身分，或者观照老化和死亡（无常观）住于厌逆想。没有经过禅修训练的一般凡夫没有办法做到这一点，一般贪根重的男人看到美女很容易就会被她吸引，心开始想入非非，像失掉魂魄般，连身边的太太都会忘记了，更不可能想到美女的衰老、死亡。这是因为我们的心长期以来被贪爱所奴役，面对贪爱，我们的心变得软弱无力，没有抵抗诱惑的力量。

5.4 在厌逆与不厌逆上都住于不厌逆想

如果他希望‘愿在厌逆与不厌逆上都住于不厌逆想’，在那里，他住于不厌逆想。

5.4.1 厌逆与不厌逆所缘上都观四界

阿罗汉可以在厌逆与不厌逆所缘上住于不厌逆想。在厌逆上住于不厌逆想，我们已经讨论过了，例如，对厌逆所缘播撒慈心或修四无量心——慈、悲、喜、舍。那如何在不厌逆所缘上住于不厌逆想呢？阿罗汉可以观照所有外在的物质，如山水、树木、房子、食物、衣服等不厌逆所缘是由四界——地、水、火、风所组成，也

可以观照自己内在的身体和他人的身体，同样是由四界组成。四界属于不厌逆所缘，是真实法。

5.5 在不厌逆与厌逆所缘上都住于厌逆想

如果他希望‘愿在不厌逆与厌逆上都住于厌逆想’，在那里，他住于厌逆想。

5.5.1 厌逆与不厌逆所缘上都观九墓园观

之前已经讨论过‘愿在不厌逆上住于厌逆想’，那阿罗汉又如何在厌逆所缘上住于厌逆想呢？

尸体是厌逆的所缘。可以让人在厌逆的所缘住于厌逆想的是观尸体的腐烂过程。在《大念处经》里的身念处，有一个九种坟场观的业处。修习者可以思维尸体慢慢地腐烂……腐烂过后肿大……肿大过后青淤……慢慢地血流出来……身体慢慢裂开……蛆虫爬出来，很是厌逆吧！然后他继续思维野狼、老鹰来咬尸体……尸体一块一块地被分解，脚一块在这儿，手一块在那儿，断残尸骸四处分散。随着时间的转移，这些断残尸骸慢慢地干瘪……化成灰烬……到最后随风飘散，什么都没有了，空洞，虚无。这种禅修业处的目的是为了让心生起对自己和他人的色身的厌离，使心不再执著于色身。不过，阿罗汉已经不再执著色身，修习这业处只是为了此身安住快乐（得定的快乐）。

5.6 在厌逆与不厌逆两者上都避免后住于平舍，正念、正知

再者，阿难！以耳听声后，生起合意的，生起不合意的，生起合意与不合意的。如果他希望‘愿在厌逆与不厌逆两者上都避免后住于平舍，正念、正知’，在那里，他住于平舍，正念、正知。

阿罗汉如何在耳朵听到声音后，避开厌逆与不厌逆两者，住于平舍，正念、正知。

在这之前已经解释过平舍是平等的看待所发生的事，没有爱恨、喜恶的倾向。正念是觉知和接受当下身心发生的情况，不做出于烦恼相应的惯性反应。

5.6.1 四种正知

什么是正知（sampajañña）？正知又称为明觉。正知是了知个人所想、所言与所行的利益适宜与否，同时在行住坐卧时不忘失目标，以到达最后了知无常、苦、无我的智慧。

一共有四正知：

第一，利益正知。

利益正知是在身、口、意未启动时，先考虑或衡量此举动对你或他人是否有益。例如，在密集禅修营时

因为无聊不断与他人说话，这导致自己和他人妄念纷飞，这对自己和其他禅修者无益。

第二，适宜正知。

适宜正知是在生活或禅修时探讨自己身语行为的适宜性。例如：打扮的花枝招展或者穿着暴露的去寺院是不适宜的。保持自身和环境的清净是适宜的，因为它有利于定的培育。

第三，行处正知。

这是实际的修行。不管以任何姿势出现，禅修者都不忘自己的禅修业处。比如行住坐卧时，如果禅修业处是安般念，就还是要专注于呼吸不忘失，包括在日常吃饭、洗澡、大小解时。行处正知就是守护根门，不让烦恼进入心中的最佳途径。

第四，无痴正知。

无痴的意思就是智慧，所以无痴正知是指通过智慧如实了知身心无常、苦和无我的实相。为达此目的，行者时时刻刻都在观照五蕴身心，或六根接触到六尘时生起的束缚，在这过程不见我、人、众生。

“正知”是建立在“正念”基础上的智慧。这里的正知指的是无痴正知。

5.6.2 佛陀如何住于平舍，正念、正知

佛陀到处宏扬佛法之后，信受佛法的人越来越多，其他外道的信徒也就日渐减少，于是他们计划着要破坏

佛陀的名誉。他们怂恿一位美丽的女信徒辛迦摩娜：“如果你真的关心我们的利益，请协助我们一起羞辱佛陀。”她同意去执行他们的计划。

当天夜晚，她携带一些花朵，朝祇树林(Jetavana)给孤独园方向走去，遇见她的人问她要去哪里，她故作神秘地回答：“你们知道我要去哪里有什么意义吗？”之后，她就到靠近精舍的外道家去过夜，在次日清晨离开，让别人以为她在祇树林给孤独园过夜。若有人问，她就回答：“我和佛陀在祇树林给孤独园一起过夜。”三四个月以后，她用一些布块裹住腹部，使自己看起来像怀孕的样子。九个月以后，她便假扮成快要临盆一般，前往祇树林给孤独园去找佛陀。

这时候，佛陀正在向比丘和大众说法。她打断佛陀的开示，加以诬告：“啊，你这个大沙门！外表神圣地向人说法，要求自己的弟子禁欲，私底下，你却让我怀孕，还对我要分娩的事不闻不问。”

此时，佛陀（阿罗汉）在被人毁谤的厌逆所缘上，住于平舍，正念、正知。他是如何做到的呢？我们来听听佛陀的开示：

声尘撞击他的耳根，除了听到以外他不思量声音，他不思量没听到的声音，他不思量值得听的声音，他不思量有一个听者。

——《增支部》4集24经

此时，当毁谤的声音撞击佛陀的耳根，他正念觉

知听到纯粹只是听到，没有辨别那是辱骂的声音，他也没有思量有一个“我”听到声音。思量（maññati）是以渴爱、慢、我见之思量而思量。当声音撞击耳根，会生起一连串由不同心识组成的耳门心路过程，耳门心路过程纯粹只是听到声音。

佛陀的正知也让他如实看到声音的灭去、消失，所以心不为所动，犹如插在地上的坚固门柱，不为四风所动摇。

就在此刻，辛迦摩娜用来绑住腹部，伪装成怀孕的布块纷纷掉落，她想瞒天过海的伎俩当场就被拆穿，不由得大惊失色！邪不胜正是世间的真理！听法大众中有很多居士都愤愤不平地谴责她：“你这个邪恶的女人！骗子！你怎敢诬蔑如此尊贵的大师呢？”她担心自己的安危，便使尽力气，落荒而逃。可是，逃得过别人的追踪，却逃不过业报的天网！没跑多远，她就发生了意外，死得非常凄惨。恶有恶报，天之道也！¹⁶辛迦摩娜的遭遇给了我们一个宝贵的教训，追随错误的老师必要付出沉重的代价。

再者，阿难！比丘以鼻闻气味……以舌尝味道……以身接触到触尘后，如果他希望‘愿在厌逆与不厌逆两者上都避免后住于平舍，正念、正知’，在那里，他住于平舍，正念、正知。

¹⁶ 《法句经故事 176》。

阿罗汉以身触到触尘后，如何避开厌逆与不厌逆两者，住于平舍，正念、正知？我们来看看下面的例子。

5.6.3 舍利弗尊者如何住于平舍，正念、正知

舍利弗尊者是佛陀的上首弟子，他谦虚温和、从不恼怒的名声传遍了很多地方。有一个婆罗门说：“你们都说尊者舍利弗很谦卑，从来不生气，那是因为他没有碰到过考验，让我来考验他一次。”

有一天，当舍利弗尊者托钵的时候，这个婆罗门走到他后面，突然用拳头非常大力地朝尊者的后背捶了下去。然而，尊者在这厌逆的目标上舍弃厌逆想，他住于平舍，正念、正知。

阿罗汉不这么想：“我是身”或“身是我的”，……“我是意”或“意是我的”。阿罗汉虽然也体验身体的痛苦，但是他们已经远离颠倒梦想，不执著身体。当舍利弗尊者的身体被打击，他那圆满的正念正知即刻观照——拳头触到身体的那一刻身触，灭去、灭去；由不可喜的身触所产生的苦受，灭去灭去；认知疼痛的意识也同时灭去，灭去。

对一个已经达到心解脱的人，虽然许多触尘会撞击他的身根，他的心不为所动，如实看到它们的灭去。

——《增支部》4集

尊者一边继续走路，一边观照身触、苦受和意识

的灭去，在他的智慧呈现的只是种种因缘的会合以及生灭的现象，并没有一个“人”或“我”在体验这个不愉悦的经验。然后，保持他一贯的平舍。

如果是平常人，背部突然被打了一拳，不但提不起正念，也不会观照“苦受”纯粹是“苦受”，它是因缘生法，是无常的。他们的意识里总是认为有一个人——我——在体验苦受；身体遭受的苦痛和打击让他的心暴躁、颤栗，甚至想要反击。因此他马上会气冲冲转过身来大声质问：“你为什么打我？”然后就直接一拳打回去。对方也不甘愿，再还回一拳，如此便拳脚往来，结果是两败俱伤。这是平常人的惯性反应。因为心没有修习、多修行；没有被调服、多调服。但是，阿罗汉不会有这样的惯性反应，阿罗汉时时刻刻都保持敏锐和圆满的正念正知，他可以一边走，一边如实看到苦受的灭去。因为阿罗汉的心已修习、多修行，已调服、多调服，温顺，无害，有如断了角的公牛不能伤害别人。当尊者的身体遭受打击，他把心系在无常、坏灭上，即刻就可以达到平舍，所以连头都不用回。佛陀说：

诸根寂静的人，如善御者驯服的马匹；

没有我慢和欲漏的人，诸天也仰慕。

——《法句经》第 94 偈

这个婆罗门一看到舍利弗尊者无嗔的心境，马上意识到自己的愚昧，他即刻跪下来向尊者忏悔：“请原谅我，尊者。因为我想试验您是不是真的没有嗔心，所

以愚昧地冒犯了您。请尊者原谅我的过失。”舍利弗尊者当然是当场原谅了他，一个勇于道歉，知错能改的人。

婆罗门说：“如果尊者真的原谅我，请接受我的供养。”尊者为了让他放下刚才的过失，不要因为那一拳而耿耿于怀，也想让他有机会培育善业，就接受了他的供养。

吃完斋食后，尊者走出大门，看见门前站着一排人，有人拿着木棍，有人拿着树枝，有人拿着铁棒。尊者问：“你们在干什么？”人们说：“尊者，我们亲眼看到这个婆罗门在您托钵的时候，无缘无故地打了您一拳，我们实在是看不顺眼，要来替您报仇，我们要打回他，让他也尝一尝被打的滋味。”尊者说：“他是打你们还是打我？”村民接着说：“他是打你，我们只是打抱不平。”尊者说：“既然如此，他已经向我忏悔，我也同意原谅他了，所以也请你们原谅他。”通过尊者的无嗔和成熟的处理手法，成功地化解了一场即将发生的冲突。

当我们的身体被打击时，可以试一试舍利弗尊者在《中部》28 经·大象足迹譬喻经的开示。他要求我们激发精进力，提起正念，了知因缘生（缘起）法，随即观照因缘生（缘起）法的无常，让心达到平舍：

学友们！如果其他人以不可爱、不合意的方式攻击比丘：以拳触、以土块触、以棍棒触、以刀触，他这么了知：这个身体有这样的性质：拳触、土块触、棍棒触、刀触来到身体上。但我的精进力已被激发而不退，正念已现前而不忘失，我这么了知：‘由于身触所生的苦受已现起，它是有因缘的，不是没有因缘的，缘于什么呢？缘于触。’

他如实了知：‘触是无常的’

他如实了知：‘受是无常的’

他如实了知：‘想是无常的’

他如实了知：‘行是无常的’

他如实了知：‘识是无常的’

他的心缘取‘界’——四界和意识界¹⁷为所缘，没有‘人’和‘我’的想法。他的心跃入只有‘界’的思维，获得坚固的信心。如此他的身心已到达宁静，没有爱恨的苦恼。现在，宁愿让拳触、土块触、棍棒触、刀触来到身体上，因为，佛陀的教导就是这样被执行。

——《中部》28经·大象足迹譬喻经

《根修习经》经文继续说：

¹⁷ 四界是指身体的地水火风；意识界指的是受、想、行、识。

再者，阿难！以意识认知法尘后，生起合意的，……

这里，我们可以用阿罗汉尊者优波先那面对死亡的故事作为例子。

5.6.4 优波先那尊者面对死亡如何住于平舍，正念、正知

有一次，舍利弗尊者与他的弟弟优波先那尊者住在王舍城寒林蛇头岩洞窟处。当时，有剧毒的蛇掉落在优波先那尊者的身上，他的身体很快就会像掌中的粗糠那样散掉。那时，优波先那尊者面对即将到来的死亡，并不像我们这样惊慌失措，对将失去的生命千般依恋，万般不舍，他表现的很淡定、从容，住于平舍，正念、正知。他的智慧了知——凡是生起的，最终都会灭去。他平静地召唤比丘们把他将要枯萎离散的身体放到床上，在还未分散掉之前移到外面。

见此情景，也在一旁的舍利弗尊者对弟弟优波先那尊者面对死亡的从容泰然很赞叹地说：“我没看到尊者优波先那的身体变异，或诸根变易（露出恐惧）。”（对一位已看透生命真相的阿罗汉来说，已经没有了“我想”，对死亡又怎么会感到恐惧？）

确实，学友！凡这么想者：‘我是眼’或‘眼是我的’……‘我是身’或‘身是我的’……‘我是意’或‘意是我的’，面对死亡时则会有身体的变异，或诸根的变易。而，学友！我不这么想：‘我是眼’或‘眼是我的’……‘我是身’或‘身是我的’……‘我是意’或‘意是我的’，学友！又为何会有身体的变异，或诸根的变易呢？

舍利弗尊者说：

因为尊者优波先那长久以来‘我作’、‘我所作’的潜在烦恼已经彻底地被根绝了，因此尊者优波先那不这么想：‘我是眼’或‘眼是我的’……‘我是身’或‘身是我的’……‘我是意’或‘意是我的’。

那时，比丘们将尊者优波先那的身体放上床后，移到外面。那时，尊者优波先那的身体就犹如粗糠般分散掉。¹⁸

对阿罗汉尊者优波先那的死亡，就像被烧尽的种子，不再发芽，他就像熄灭的灯火一般清凉：

旧业已尽无新业，心不执取未来有，

¹⁸ 《相应部》35 相应 69 经。

种子已尽不生欲，智者清凉如灯熄。

——《经集》小品·宝经

舍利弗尊者已经彻底断除情爱，因此对失去亲人——弟弟的死亡，也是表现得泰然自若，他住于平舍，正念、正知。

别人认为快乐，圣人认为痛苦；

别人认为痛苦，圣人认为快乐。

请看！佛法多么难以理解，

愚者深感困惑。

——《经集》第 762 颂

阿难！这样是圣者的已修习根。

阿难！像这样，圣者之律中的无上修习根已被我教导，有学行者已被我教导，圣者的已修习根已被我教导。阿难！凡是怜愍弟子的老师，出自怜愍所应作的，我已为你们做了。阿难！有这些树下、这些空屋，你们要修禅！不要放逸，不要以后才来后悔，这是我对你们的教诫。

这就是世尊所说，尊者阿难欢喜世尊所说。

不同的
禅修
方法

6. 不同的禅修方法

6.1.1 一般人如何“避开厌逆与不厌逆两者后住于平舍，正念、正知”

其实，我们也可以“避开厌逆与不厌逆两者后住于平舍，正念、正知”，只是我们正念的生起很是缓慢，智慧也没有阿罗汉那样成熟和敏锐，所以没有办法做得像阿罗汉那么圆满，那么潇洒自在。在受到刺激时，我们可能要痛苦好一阵子之后，为了解决痛苦才开始提起正念正知。

我们又怎样才能在意逆上住于不意逆，在不意逆上住于意逆呢？要做到这一点，我们需要学习不同的禅修法门。

6.1.1.1 学习不同的禅修方法

在我主持的禅修营里，我一般不会只教一个禅法，因为一种禅法未必适合所有人，每个人的根性都不一样，需要选择适合自己的禅法。¹⁹比如，在修行正念于出入

¹⁹ 依性格可将人分为六种：贪行者、嗔行者、痴行者、信行者、觉

息时，许多人没有办法察觉到呼吸，或者很难把心安定在出入息上，因为呼吸对他们来说太微细，而大部分禅修者都很想把呼吸抓的紧紧，在心还是处在散乱的前提下容易导致他们的心绷得很紧。这类人或许属于贪行者，正念于出入息之业处未必适合这类人。如果他已经学会慈心禅，他或者可以从慈心禅开始练习，这对提升他们的定力有所帮助。慈心禅的修习能让心柔软、轻松和快乐。²⁰当心轻松快乐时，便容易产生定力，这时再转去出入息的修习，则会有事半功倍的效果。这就是学习不同禅修方法的好处。

我一般会教四念处之身念处的几个禅修业处，我也很注重“受念处”²¹和“心念处”的修行。我们首先可以选一个可以让自己感觉舒服和可以让自己的心定下来的身念处禅法，比如，正念于出入息、白骨观、四界分别观、三十二身分或慈心禅。身念处的目标比较粗糙，比较容易被心掌握，因此适合初学者。禅修者也要有共同的认知，不同业处适合不同根性的人，比如四界分别观，很适合强烈的执著身体为“我”的众生。当身体起了变化，如疼痛或得了重病，他们悲伤、忧愁，深受病痛折磨，苦不堪言。通过修习四界分别观可以了知身体是由四界组成，四界里没有一个实质的我，方能去除身体是“我”的错误观念。当我们不再认为身体是我，或

行者或智慧行者，以及散漫行者。

²⁰ 关于慈心禅的修法，请参考附 2。

我拥有身体，或身体在我中，或我在身体中，当他没有“我是身体，身体是属于我的”之束缚，就算是身体有病变，我们的心中也不生起忧愁、苦恼和悲痛绝望。当我们不再把身体当成是“我”，即使不能免除身体的病痛，也可以做到“身痛心不痛”，这同样是一种解脱。

22

四界分别观同时也适合缘于身体生起我慢和执着的众生，如罗侯罗尊者。在《中部》62 经·教诫罗侯罗大经记载，有一日，罗侯罗跟在世尊后面走，世尊突然转头要罗侯罗观照色不是我。论疏《破斥犹豫》说，罗侯罗跟在世尊后面走，向前从头到脚看世尊优美、庄严的外表，回看自己，心想：我也是光辉耀眼、外表俊美……。世尊读懂他这种骄慢的心念，为消除罗侯罗对身色的欲贪，而教导他观照色不是我（大意）。过后，当罗侯罗请教世尊如何修正念于出入息，世尊反而教导他四界分别观（再加上空界），以去除他对色身的执着。世尊这一举动或者反映出有必要先对治我们性格上的弱点，免得它阻碍我们修行的进展。

过后，世尊继续教导他四无量心——慈、悲、喜、舍，然后又继续教导他不净观和无常想。最后，世尊才教导他正念于出入息。从这部经典，可以看到有时是有必要学习不同业处，也未必要从正念于出入息开始修习。

还有，在漫长的修行过程中，有时心会被情欲干扰，变得躁动不安，难以专注在所缘上，因此学会观身

²² 《相应部》22 相应 1 经。

不净也可以起到帮助，犹如王舍城中的一位年轻比丘。

6.1.1.2 观身不净以对治情欲

王舍城中有一位名妓，名字叫做丝蕊玛，她每天都邀请比丘们来她的家中接受食物供养。有一位年轻比丘去到丝蕊玛家里接受供养时迷恋上美丽动人的丝蕊玛。回到寺院，他再也没有办法禅修，躺在床上，心中老是思恋着丝蕊玛。

第二天，丝蕊玛不幸去世了。佛陀知道可以教育害相思病的比丘的时机已经成熟，便要求频婆娑罗王不要立即火化她的遗体，而是放在坟场，派人加以守卫，以防被乌鸦与野兽吃掉。

三天之后，丝蕊玛腐烂的尸体全部肿胀并长出蛆虫，发出一阵阵恶心的臭味。国王命令王舍城中的所有成年居民，都要排队参观尸体。在此同时，佛陀也带僧众去看丝蕊玛包括那害相思病的比丘。此时

坟场已经聚集了一大群人，佛陀故意问国王：

“此人是谁，大王？”

“尊者！这是丝蕊玛。”

“那么让我们击鼓宣布，谁肯付一千金币便可拥有丝蕊玛。”

但此时再也没有人想要丝蕊玛，即使降低价钱也没人要，甚至降到一分钱乃至免费，也是如此。

然后佛陀说：“瞧，比丘们！这个颠倒众生的女人，过去男士们会高兴地、争先恐后地付一千个金币，只为和她共度一夜春宵。但如今即便是免费，也乏人问津。身体就是如此，容易腐烂与毁坏，只有通过装扮才吸引人，它具有九孔、是脓疮的积聚，由三百根骨头撑起，是个长期的负担。只有愚人，才会对这个美丽的外表产生迷恋与幻想。”

然后，世尊以一首偈说道：

瞧此皮囊皆装饰；仅是脓疮之积聚。

贪欲对象会害病，毫不稳定与持久。

——《法句经》第 147 偈

当这个患相思病的比丘看到他迷恋的丝蕊玛已经面目全非，身体腐烂，并且长出蛆虫，内心受到强烈的冲击，他很是恐慌，自己相思和迷恋的外表之下竟然是那样污秽和丑陋。理解到自己往昔的颠倒梦想所带来的迷惑和情欲，他如梦初醒，即刻遵照佛陀的指示，思维身体的污秽和过患，然后观照无常、苦、无我，终于如实知见身心的实相，解脱黏着和渴爱，证得阿罗汉道果。

如果这位年轻比丘能掌握白骨观和三十二身分不净观的修法，就能善巧地应用它们来对治生起的男女情欲，也不用被相思病折磨到不思饮食，枯槁消瘦，被其他比丘笑话。

6.1.1.3 不同的业处可以对治不同的烦恼

学习不同的业处是因为可以对治不同的烦恼。一般来说，正念于出入息能对治心的散乱和掉举；慈心禅则对治内心的嗔恨；白骨观和三十二身分不净观对治情欲；四界分别观对治对色身的愚痴和执着。

以上所说的掉举、情欲、嗔恨和愚痴是我们修行上的障碍，它们涵盖了五盖（贪欲、嗔恨、追悔和掉举、昏沉睡眠、疑）。当五盖生起时，就会障碍定力和智慧的开展，使得修行的道路处处受阻。学会了不同的业处我们便能善巧地应用不同的禅法来对治生起的五盖。

6.1.1.4 培育正念与智慧

那我们应该怎样避开厌逆和不厌逆，住于平舍，正念、正知呢？依据《念处经》的教导，我们不仅要在六根接触六尘时培育敏锐的正念，觉知身体和精神上生起的各种受，不管是苦受、乐受或是不苦不乐受，也要觉知六根接触六尘时心中生起的束缚：嗔恨的心、愚痴的心、贪欲的心、吝啬的心、妒忌的心、与邪见相应的心、傲慢的心、散乱的心等，免得烦恼在六根中肆虐、猖狂。

经过不断地训练，正念会愈来愈敏锐，可以即刻觉知当下生起的现象。正念的提升也为智慧的开展铺路，让智慧能照亮目标，如实了知一切生起的现象都是基于因缘而生，它们最终都会基于因缘的分散而灭去，是无常法。这缘生缘灭的过程中是不圆满，苦的，也没有一

个永恒的主宰（常我）可以引以为傲。了知无常、苦、无我会让心对行法产生厌离，由厌离到离欲、不执取，由离欲、不执取到解脱自在。



7. 结后语

修行者、有学行者、阿罗汉这三种人的无上修习根和已修习根都已被佛陀教导，剩下的就是禅修者的工作了。

我初次接触佛法的时候，便对佛法产生了很强的信心。记得三十多年前，我第一次参加禅修营的时候，老师说不可以讲话，我就不讲话；老师说不可以东张西望，我就不东张西望；老师说要密集用功，我比任何人都用功。我在该打坐的时候打坐，该经行的时候经行，纯粹把心守在所缘上，四十天禅修营期间，我就像哑巴一样，一直都没有讲话。禅修结束后我打电话买回家的票，拿起电话后竟“啊，啊，啊”地发不出声音来。电话那边说：“你可不可以讲大声一点？”我尝试了几次“啊，啊，啊”后，才慢慢地讲出话来。

出家六个月后，我前往缅甸密集修习马哈希观禅

三年。我下定决心每天只睡四个小时，反复行禅、坐禅。有时实在是太疲惫了，行禅的时候身体东倒西歪，我还是继续坚持下来。在其它大部分时间里我也是止语，觉得与他人交谈会浪费修习的时间。我知道唯有勇猛精进、努力修行，才对得起我们的伟大老师——佛陀的教诲，也让自己回顾一生时没有遗憾。

佛陀说生死轮回就像火炭深坑一样，痛苦难熬。即使出生在看似快乐幸福的天界也不过是昙花一现，并不是永恒的。

我们是否应该效仿悉达多太子，就算生活在富贵中，也不忘省思生的痛苦、老的痛苦、病的痛苦和死的痛苦？生命只在呼吸间罢了，死亡随时会来敲门，那时，除了自己在法上的成就，我们带不走任何所执著的东西。因此，生命中最珍贵的，就是自己用功的时间。在健康的时候，我们应当勇猛精进地修行，如果一直是泛泛悠悠、散漫懈怠，就会错失良机。正如佛陀所说的那样：

阿难！凡是怜愍弟子的老师，出自怜愍所应作的，我已为你们做了。阿难！有这些树下、这些空屋，你们要修禅！不要放逸，不要以后才来后悔，这是我对你们的教诫。

佛陀是一个指路人，佛陀已指出苦、导致苦生起的因缘、灭苦的道路——八正道。我们非常幸运地接触到殊胜难闻的佛法，接着要做的就是靠自己的力量，走上这条光明而又寂寞的道路。这条道路充满希望，但需

要勇气、坚持、精进，才能走到尽头。人生虚幻、世事变化无常、人世间没有安全之处，精进用功是唯一的解脱之道。

那天，我再次参观有“世界七大奇观之一”称号的加拿大尼亚加拉瀑布。看到气势磅礴、川流不息的瀑布倾流直下，无比的美丽壮观，让我感觉到生命激烈的波动。当我靠近那将要往下倾泻的瀑布，那片湛蓝、浩荡、澎湃的水就在我的眼前摇晃，仿佛是轮回流落人内心不能停歇的呐喊！

善戒于多伦多 2019



根
修
习
经
经
文

附 1：《根修习经》经文

我听到这样：

有一次，世尊住在迦征伽罗国善竹林中。

那时，波罗奢耶的徒弟巫多罗学生婆罗门去见世尊。抵达后，与世尊互相欢迎。欢迎与寒暄后，在一旁坐下。在一旁坐好后，世尊对波罗奢耶的徒弟巫多罗学生婆罗门这么说：

“巫多罗！波罗奢耶婆罗门教导弟子修习根吗？”

“乔达摩先生！波罗奢耶婆罗门教导弟子修习根。”

“而，巫多罗！波罗奢耶婆罗门怎样教导弟子修习根呢？”

“乔达摩先生！这里，不以眼见色，不以耳听声，乔达摩先生！波罗奢耶婆罗门这么教导弟子修习根。”

“这样，巫多罗！依婆罗门波罗奢耶所说，盲人将是修习根；聋者将是修习根了，因为，巫多罗！盲人

不以眼见色，聋者不以耳听声。”

当这么说时，波罗奢耶的徒弟巫多罗学生婆罗门变得沈默、羞愧、垂肩、低头、郁闷、无言以对而坐。

那时，世尊知道波罗奢耶的徒弟巫多罗学生婆罗门变得沈默、羞愧，垂肩、低头、郁闷、无言以对后，召唤尊者阿难：

“阿难！婆罗门波罗奢耶以别种方式教导弟子修习根，而，阿难！圣者之律中的无上修习根是另一种。”

“世尊！这正是时候，善逝！这正是时候，愿世尊教导圣者之律中的无上修习根，听闻世尊的‘教说’后，比丘们将会忆持的。”

“那样的话，阿难！你要听！你要好好作意！我要说了。”

“是的，大德！”尊者阿难回答世尊。

世尊这么说：

“而，阿难！怎样是圣者之律中的无上修习根呢？”

阿难！这里，比丘以眼见色后，生起合意的，生起不合意的，生起合意与不合意的，他这么了知：“我已生起合意的，已生起不合意的，已生起合意与不合意的，那是种种因缘条件所支配，或以缘会合后所造的、粗的、依赖因缘所生的。这是寂静的；这是胜妙的，即：平舍。”对他，那已生起合意的，已生起不合意的，已生起合意与不合意的被灭了，而确立平舍。阿难！犹如有眼的男子张眼后能闭眼，或闭眼后能张眼。同样的，阿难！对那任何已生起合意的，已生起不合意的，已生起合意与不合意的像这么快，这么迅速，这么容易地被灭了，而确立平舍，阿难！这就叫作：在能被眼识知的

色上圣者之律中的无上修习根。

再者，阿难！比丘以耳听声音后，生起合意的，生起不合意的，生起合意与不合意的，他这么了知：... 而确立平舍。阿难！犹如有力气的男子能很容易地打个弹指。同样的，阿难！对那任何已生起合意的，已生起不合意的，已生起合意与不合意的像这么快，这么迅速，这么容易地被灭了，而确立平舍，阿难！这就叫作：在能被耳识知的声音上圣者之律中的无上修习根。

再者，阿难！比丘以鼻闻气味后，生起合意的，生起不合意的，生起合意与不合意的，他这么了知：... 而确立平舍。阿难！犹如在些微倾斜荷叶上的雨滴，将滚落而不停留。同样的，阿难！对那任何已生起合意的，已生起不合意的，已生起合意与不合意的像这么快，这么迅速，这么容易地被灭了，而确立平舍，阿难！这就叫作：在能被鼻识知的气味上圣者之律中的无上修习根。

再者，阿难！比丘以舌尝味道后，生起合意的，生起不合意的，生起合意与不合意的，他这么了知：... 而确立平舍。阿难！犹如有力气的男子能轻易地唾出聚在舌端的唾团。同样的，阿难！对那任何已生起合意的，已生起不合意的，已生起合意与不合意的像这么快，这么迅速，这么容易地被灭了，而确立平舍，阿难！这就叫作：在能被舌识知的味道上圣者之律中的无上修习根。

再者，阿难！比丘以身触所触后，生起合意的，

生起不合意的，生起合意与不合意的，他这么了知：...而确立平舍。阿难！犹如有力气的男子能伸直弯曲的手臂，或能弯曲伸直的手臂。同样的，阿难！对那任何已生起合意的，已生起不合意的，已生起合意与不合意的像这么快，这么迅速，这么容易地被灭了，而确立平舍，阿难！这就叫作：在能被身识知的所触上圣者之律中的无上修习根。

再者，阿难！比丘以意识知法后，生起合意的，生起不合意的，生起合意与不合意的，他这么了知：“我已生起合意的，已生起不合意的，已生起合意与不合意的，那是种种因缘条件所支配，或以缘会合后所造的、粗的、依赖因缘所生的。这是寂静的；这是胜妙的，即：平舍。”对他，那已生起合意的，已生起不合意的，已生起合意与不合意的被灭了，而确立平舍。阿难！犹如有力气的男子会在中午被晒得很热的铁锅上滴二、三滴水滴，阿难！水滴的落下‘或’缓慢，但‘一落下’那时，它就会急速地蒸发、耗尽。同样的，阿难！对那任何已生起合意的，已生起不合意的，已生起合意与不合意的像这么快，这么迅速，这么容易地被灭了，而确立平舍，阿难！这就叫作：在能被意识知的法上圣者之律中无上修习根。

阿难！这样是圣者之律中无上修习根。

而，阿难！怎样是有学行者呢？

阿难！这里，比丘以眼见色后，生起合意的，生起不合意的，生起合意与不合意的。他因为已生起合意的，已生起不合意的，已生起合意与不合意的而羞愧、

惭愧、厌恶。

以耳听声……以鼻闻气味……以舌尝味道……以身触所触……以意识认知法后，生起合意的，生起不合意的，生起合意与不合意的。他因为已生起合意的，已生起不合意的，已生起合意与不合意的而厌恶、惭耻、嫌恶。

阿难！这样是有学行者。

而，阿难！怎样是圣者的已修习根？

阿难！这里，比丘以眼见色后，生起合意的，生起不合意的，生起合意与不合意的。

如果他希望‘愿在厌逆上住于不厌逆想’，在那里，他住于不厌逆想。

如果他希望‘愿在不厌逆上住于厌逆想’，在那里，他住于厌逆想。

如果他希望‘愿在厌逆与不厌逆上都住于不厌逆想’，在那里，他住于不厌逆想。

如果他希望‘愿在不厌逆与厌逆上都住于厌逆想’，在那里，他住于厌逆想。

如果他希望‘愿在厌逆与不厌逆两者上都避免后，住于平舍，正念、正知’，在那里，他住于平舍，正念、正知。

再者，阿难！以耳听声……以鼻闻气味……以舌尝味道……以身触所触……以意识知法后，生起合意的，

生起不合意的，生起合意与不合意的。

如果他希望‘愿在厌逆上住于不厌逆想’，在那里，他住于不厌逆想。

如果他希望‘愿在不厌逆上住于厌逆想’，在那里，他住于厌逆想。

如果他希望‘愿在厌逆与不厌逆上都住于不厌逆想’，在那里，他住于不厌逆想。

如果他希望‘愿在不厌逆与厌逆上都住于厌逆想’，在那里，他住于厌逆想。

如果他希望‘愿在厌逆与不厌逆两者上都避免后住于平舍，正念、正知’，在那里，他住于平舍，正念、正知。

阿难！这样是圣者的已修习根。

阿难！像这样，圣者之律中的无上修习根已被我教导，有学行者已被教导，圣者的已修习根已被教导。阿难！凡依怜愍对弟子有益的老师，出自怜愍所应作的，我已为你们做了。阿难！有这些树下、这些空屋，阿难！你们要修禅！不要放逸，不要以后变得后悔，这是我们对你们的教诫。”

这就是世尊所说，悦意的尊者阿难欢喜世尊所说。

修习慈心禅的方法

附 2：修习慈心禅的方法

在我们修习慈心禅之前，我们应该先明白慈心的意义。在巴利文里，慈心或慈爱称为“Mettā”，意为柔和，就好像满月一般。月圆之日，我们都喜欢凝视满月，因为它让我们感到宁静和祥和。Mettā 还包含着友善的意思，就像好友一般，永远都支持我们，永远都对我们展开微笑。慈爱就像夏日炎炎时吹来的一阵凉风，让人心旷神怡。

Mettā 一般指无条件、纯洁、普及的爱，是一种对众生没有分别心的爱。当我们对他人有慈爱时，我们会生起善意的祝愿，真诚地祝愿自己和对方：

没有危险、疾病与灾难；

健康快乐、没有精神上和生理上的痛苦。

这种爱是纯洁、无条件的，它不会变成失望或怨恨，因为它不期待回报。当我们修习慈心禅时，我们把善意的祝福延伸到他人，甚至一切众生。我们的祝愿是温馨的、无条件的、真诚的，每一份祝愿都是利益自己和对方的。

慈爱不像爱情，会控制、占有或压抑人。只要有想控制他人的心念，你就会落入自我中心，渐渐被污染的爱所束缚。慈爱是单纯地希望对方快乐、自由，没有丝毫想控制他们的欲望。它是远离纠缠和占有的，是一

种具有独立性的精神作用。

慈爱的敌人

慈爱有近敌和远敌两种敌人。

慈爱的近敌是执著。执著会在我们不注意时，混杂在慈爱里，让人误以为它就是慈爱，所以称它为近敌。有一位年轻的比丘自述他还未去托钵时，会先散发慈爱于附近的居民。当他第一次去托钵时，得到很多食物，让他受宠若惊，他深信这是慈爱带来的力量。为了在托钵时能得到更多的食物，在未去托钵时，他便加倍地散发慈爱于村民。可是，他得到的食物反而少了，他感到很疑惑。经过不断的探究他才发现，原来他的慈爱已经掺杂了贪欲——要求得到更多的食物。有所求的心让他的慈心失去了应有的力量。

当贪欲隐藏在慈爱里时，内心会被贪欲蒙蔽而不自觉。渴望是一个很好的演员，它也会蒙蔽我们，让我们误以为它也是慈爱。当贪欲与渴望侵占我们的心时，我们就会有强烈的占有欲，进而希望控制他人，心就逐渐远离了慈爱的精神。

在散发慈爱时，我们可以时常检测自己的心念，看看自己的慈爱是否是无条件的，是否夹杂着贪爱。

慈爱的远敌是嗔恚。虽说嗔恚是慈爱的远敌，但它直接与慈爱对立。当一个人的心被仇恨占据时，他将很难散发慈爱给任何人，包括他自己。慈爱是祥和的、平静的、宽容的；反之，敌意或嗔恚是灼烧的、苛刻的、

对抗的、无情的，具有破坏性的倾向。有嗔恚的存在，慈爱就销声匿迹，荡然无存。

佛陀常鼓励被嗔恚奴役的人修习慈心禅，佛陀说：

罗侯罗！你要修习慈心禅，罗侯罗！当不断修习慈心禅，所有嗔恚都将被舍断。

修习慈爱所应具备的条件

是不是所有人都可以修习慈心禅？很多人都觉得在修习慈心禅的时候，难于生起欢喜和慈心，这是为什么呢？我相信这是因为我们缺乏练习，持续地练习才能趋向圆满。为了让慈心禅的修习更顺利，更得心应手，我们也应该具备一些条件。如在《慈心应作经》里所描述的，这是想要行善的人应该做的事：**有能力、正直、非常正直、好调教、柔软、谦虚、知足、少俗务、善护诸根、明辨且不粗鲁**。拥有这些良好特质的人，在修习慈心禅时可以轻易入定。

修习慈爱的方法

修习慈爱有两种方式。一种是不以禅那为目标，另一种是以达到禅定为目标。我认为在家人有太多的事务缠身，生活节奏紧张，难得有时间去参加长期的密集禅修，因此应该先练习不以禅那为目标的慈心禅。先体验慈心带给你的快乐和改变，你才有信心继续前进，系

统地修习以禅那为目标的慈心禅。

简单的做法是：闭上眼睛用舒适的坐姿坐好，先微笑一下，微笑能让心情轻松下来。要让你的思维卸下所有的负担，如对过去的追忆与对未来的期待。你可以先扫描自己的身体：从头到脚，一遍又一遍，在扫描的过程中，告诉自己放松。审查身体的每个部位，放松身体，确保身心处在柔软与安宁的状态中。

第一步，将慈爱散播给自己，为什么要先散发慈爱给自己呢？如果你不懂得爱自己，你将很难对别人有慈心。先散发慈爱给自己也是为了让自己的快乐，因为只有快乐的人才能对他人有慈爱，才能衷心希望他人快乐。要如何将慈爱散播给自己呢？我们要用到一些祝愿词。将您的祝愿分为两三个短语如：

愿我没有敌意

愿我健康，没有病痛

愿我快乐安详。

不断地把这三个善念向自己散播，可以重复第一个祝愿词直到你感觉轻松快乐，再换成第二个祝愿词、第三个祝愿词。或者，你可以选择其中一个你最有感觉的祝愿词来长期练习，如：愿我快乐安详。有的人因为单一的祝愿词而逐渐感到单调枯燥，那么你也可以用不同的祝愿词来交替使用。我建议大家选择其中一个最适合你当下需要、最有感觉的祝愿词，这可以让你的慈心迅速生起。

第二步，可以把慈心散播给你的家人，建议你取全家人为一整体而不是单一目标，如只散播给母亲，只散播给妻子，只散播给丈夫等，这是为了避免慈爱转变成执著爱染。

第三步，选择一位你尊敬的或帮助过你的人，他必须和你同性别，并且是仍然活着的人。先忆念一下（或者观想一下）他或她的美德如智慧、慈悲、慷慨大方等，接着将心导向这位你尊敬的人，通过不断地重复祝愿，散发慈心于他或她：

愿他²³没有敌意

愿他健康，没有病痛

愿他快乐安详。

在散发慈心时，我们不必强求必须看见对方的模样，只要将慈心不断导向对方就足够了，对方的模样会随着定力的提升越来越清楚。你可以选择其中一个你最有感觉的祝愿词来重复，或者多个祝愿词交替。你也可以选择最适合他或她当下需要的祝愿词。

开始时，我们选择观想他或她的某一种美德，如智慧，以便让慈心生起。这时的慈心很容易生起，但过了一段时间后，慈心会逐渐减弱。这个时候，建议你接着观想他或她的第二种美德，如慈悲，这能让慈心再次充电。每当慈心逐渐消失，你都要采用同样的方法，再

²³ 可以称呼他或她的名字。

次观想他或她拥有的不同美德，让慈心继续增长。建议你练习几天的时间。

避免机械化的重复

一般初学者存在的普遍现象是机械化的重复，这也是导致在修慈心禅时不能生起欢喜心的原因。为了避免机械化的念诵，我们可以应用我们的想象力。想象对方在我们慈爱的笼罩下越来越快乐。当对方快乐的样子呈现时，我们当下就感到愉悦，甚至会微笑。另外，一如之前讲述过的，循序渐进地更换观想他或她的种种美德。

如果我们还是出现机械化的重复念诵，导致心枯燥和疲惫，也可以不再念诵字句，只要轻轻地去感觉心中的慈爱，就算只有那么一点点。为了加强你的慈心，你可以选择两三个你所感恩的、所尊敬的或帮助过你的人来修慈心。因为此类的人最容易让慈心生起。

第四步，再散发慈爱给中立的人，即不喜欢也不讨厌的人。这类人很多，包括你刚刚认识、或者认识一段时间却从未深交的人。比如跟你同坐在一间办公楼，但被你忽略的员工，在公园时跟你一样喜欢步行的人、一些售货员等。选定目标后，对他散发慈爱：

愿他没有敌意

愿他健康，没有病痛

愿他快乐安详。

直到你非常熟练，这需要几天或几个星期的练习。

第五步，当你的慈心有力量，你便可进入最后一类的人——敌人。

敌人是曾经在身、口、意伤害过我们的人，不仅仅是自己不喜欢的人，也包括不喜欢自己的人。散发慈爱给自己、尊敬的人和中立的人是比较容易的，但要散发慈爱给敌人是一个很大的挑战。一想到敌人，前尘往事就如电影一般，一幕幕地呈现在眼前：这个人以前甜言蜜语地骗了我的钱，还在背后说我坏话，或这个人抢了我的男朋友，导致我情场失意，痛苦难堪，我怎么可能祝愿她幸福快乐？想到这儿，你可能已经很气愤了，之前的慈心也因为想起她而烟消云散。有位修习者曾经如此对我叙述：“当散播慈爱给敌人时，我越想越生气，真想给他一拳！原有的慈心都泡汤了”。

正因如此，我们把这类人留在最后，等慈心有力量后再来修习比较恰当。为了避免散播慈爱给敌人时会更生气，我们的练习需要技巧。首先，先选择那些不是那么令我们讨厌的敌人，因为现阶段，我们的慈爱还是有条件的，不是无私的，没有必要挑战自己，一开始就散发慈爱给我们最恨的敌人。我们不喜欢某些人，可能是因为他们的某些行为引起了我们的不满，虽然那也是基于我们自己的偏激。我们可以把自己心中的不满先放在一边，去思维他的优点。一个人，就算是世界上最恶的人，也可能是最好的爸爸或妈妈。先选择那些不太讨厌的敌人，这可以让我们知道自己的心念需要加强到什么程度。

如果能成功地散发慈爱给相比较而言不怎么讨厌的敌人，那我们就试着可以把慈爱散播给比较讨厌的人了。一旦生起恨意而无法继续散发慈爱，我们就应该把此人搁在一边，回过头来，散发慈爱给我们尊敬的人，直到心又变得快乐专注后，再转去散发慈爱给厌恶的人。

一旦能够顺利地散发慈爱给敌人，无论是令我们稍微讨厌的人，还是令我们十分嗔恨的敌人，接下来我们就要不断地、轮流对这四类人做修习——自己、尊敬的人、中立的人以及敌人。直到我们破除了界限，达到无分别的慈爱，对每一个人的慈爱都是平等的为止。

然后，你可以把慈心散播给左邻右舍：

愿他们没有敌意
愿他们健康、没有病痛
愿他们快乐自在。

再接下来，你可以把慈心散播给任何你遇到的人。一句“愿你平安、快乐”制造出来的温馨气氛，可以让大家处在愉悦之中。

接着，我们可以把慈心扩散给一切人类，不分国籍、种族、宗教、性别：

愿一切人类平安、快乐。

最后我们把慈心扩散给一切众生。为了让慈爱容易生起，我们可以先思维所有的众生都曾经是我们的亲

戚。佛陀说：

在这漫长的轮回里，我们找不到一位众生不曾经是我们的父母、儿女、兄弟姐妹、配偶、亲戚朋友。

我们都喜爱自己的亲戚，把一切众生当做我们以往的亲戚，就会倍感亲切，慈爱就容易生起。

在散播慈爱给一切众生时，许多人的影像或许会出现在你的脑海，不要锁定某个人，要把所有人的影像都笼罩在你的慈爱之下，祝愿他们：平安、快乐、祥和。我们也需要确定自己的祝愿是真诚的，不是文字上，枯燥无味的诵念。

“祝愿一切众生平安、快乐、祥和”，从另一个角度来看，是希望一切众生远离危险、免除精神的痛苦，如忧伤、愤怒、多疑、忧郁等。诚心诚意地反复把慈爱从心里散播出去，感觉慈爱像波浪般一层一层向前推广，内心是祥和的。

任何时候都可以修慈心禅

一旦你学会慈心禅，在站立、行走或躺卧时，你都可以散播慈心，做法和坐着修慈心禅一样。散播慈心不限制时间和地点，当你走在大街小巷、在电梯里、在等公共汽车或火车时，你都可以向周围的人散播慈心；或是遇到朋友时，可以微笑地说声“愿你快乐”来代替

我们惯常的问候。

在驾车时，与其对鲁莽抢入自己所在车道的司机生气，不如借着这个机会修习慈心禅：愿他们平安，没有危险。

当你的妈妈或另一半向你唠唠叨叨，或埋怨责怪你时，不要惯性地反驳，增加她们的恼怒，制造紧张气氛。你要学会即刻散发慈心给他们，慈心的力量可能使他们张口结舌，骂不出口，你也落个耳根清静，皆大欢喜！

若你惯常在公园散步，不要忘记散播慈爱给其他步行者，你会得到他人满满的笑容作为回报！

妇女们在做家务的时候，可以祝愿自己、家人和左邻右舍平安、快乐、祥和，让慈爱自然地流露，充满内心。如此长期坚持修行，能够确保家庭拥有良好的磁场，让我们周围的人都和睦共处。

对初学者来说，保持短短的祝愿句子是很重要的，因为他们的专注力还不够，对于方法也还不够熟练，随着经验的累积，修习者可以依据传统的句子来散播慈心：

愿一切众生安详，没有敌意

愿一切众生快乐，没有精神的痛苦

愿一切众生健康，没有身体的痛苦

愿一切众生快乐自在地过日子

修习慈爱的人应持有的态度

一个练习慈爱的人，应该把自己想成一个母亲对待她的独子一般对待一切众生。《慈心应作经》说：

正如母亲会牺牲自己的生命来保护她的独生子，且让他对一切众生培育无量的爱心。

这是一个修习慈爱的人所应持有的态度。

克服强烈的自我憎恨

有些人，尤其是西方人，有着强烈的自我憎恨，他们很难散发慈爱给自己。为了帮助他们解决这个问题，我要他们先去除“我”的概念。我教导他们尝试把“我”分解为身和心，或名和色。有佛法基础的人都了解，身体或色法是由四大元素——地、水、火、风所组成；而心或名法则是心王和一组心所（如触、受、作意、想、正念等）的组合。

先从自己的身体开始，在祝愿自己身体健康、没有病痛时，我们可以一边祝愿：“愿此身的四大元素健康、平衡，没有痛苦”，一边用意识把自己的身体从头到脚，反复扫描几遍。善意的祝福能产生正能量的心生色，这表示心生色里的地、水、火、风四大元素都处在良好的状态。通过扫描身体配合善意的祝福是导致身体健康的因素之一。经过二十至三十分钟反复地扫描身体

和祝愿身体健康后，现在我们开始祝愿我们的心。轻轻地把注意力转向心脏之处，开始快乐地散发慈爱给自己的心灵，微笑着反复祝愿“愿此心快乐、安详、远离敌意”。

祝愿的词句也可以因你当下的情况和需要而选择。如果你心中有说不出的伤痛，你可以许愿：愿此心快乐、安详、远离悲伤。若你心中充满怨恨，你可以祝愿：愿此心快乐、安详、远离怨恨。不断重复地祝愿，直到你的心越来越平和，感觉越来越安详与快乐。许多学生觉得这个方法可以去掉对自我的嗔恨，并且超越世俗谛，达到无我的究竟谛。但也有学生，尤其是初学者认为，用这个方法时，慈爱不容易生起，因为它把一般人惯性执著的目标——我——抽离出来，只剩下身和心的元素，让有强烈“我执”的人无所适从。

同样的道理，我们也可以把亲爱的人和敌人分为身和心，然后再分别地祝愿他们平安、快乐，远离痛苦。如果把入划分为元素来散发慈爱，可以克服散发慈爱给亲人时可能面对的障碍——执著。慈爱的近敌——执著就不容易趁我们散发慈爱给亲人时，污染我们的心。同时也可以克服散发慈爱给敌人时可能面对的障碍——嗔恚。慈爱的远敌——嗔恚，也不会趁我们散发慈爱给敌人时，来侵蚀、摧毁我们未受训练的、软弱的心。此外，这个方法也是在提醒我们，只有四大元素和心（意识界）的存在，没有人相、众生相、我相或他相。由于这个方法超越世俗法的你、我、他——人相、众生相，而偏向究竟谛的没有“实我”，达到的结果不再是纯粹的慈心，

而是智慧和慈心并重。



回向文

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti
Sabbarasaṃ dhammaraso jināti;
Sabbaratiṃ dhammarati jināti,
Taṇhakkhayo sabbadukkhaṃ jināti.
(Dhp. 354)

法施胜一切施，
法味胜一切味；
法喜胜一切喜，
爱尽胜一切苦。

《法句经》第 354 偈

Citaṃ Tiṭṭhatu Saddhammo!
愿正法久住！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!
萨度！萨度！萨度！