

# 身念处禅观修法

## Vipassana Bhavana

(选编摘要)

阿姜念 摩诃尼拉难陀

ACHAAN NAEB MAHANIRANONDA

Boonkanjanaram Meditation center

泰国 布堪甲那南 禅修中心

## 奢摩他（止）与毘婆奢那（观）修法的差别

有两种修法，奢摩他和毘婆奢那修法：

奢摩他修法	毘婆奢那修法
1)真实的自性是定，会产生平静的心态。	1)真实的自性是般若(智慧)。
2)修行的所缘是假法(传统的实相)诸如任何一个遍处为所缘(观遍处的圆盘)。	2)修行的所缘是实相(实相或身心);是以四念处修法中的四组念处为所缘，可以引发实相般若。
3)奢摩他的特质是远离掉举的现象。	3)毘婆奢那的特质是可以显示实相的智慧。
4)奢摩他的作用是降伏五蕴：贪欲、瞋恚、掉举、昏沈和疑。	4)毘婆奢那的作用是断除无明(对四圣谛的无知)。
5)奢摩他的结果是心一境性。	5)毘婆奢那的结果是成就正见(或了解身心自然的真实状态)。
6)奢摩他的效果是心无贪欲，并且对于三摩地(定)感到满足和快乐。	6)毘婆奢那的效果是产生以四念处为所缘的定(刹那定)可以引发实相般若。
7)奢摩他的利益是此生可成就三摩钵提(八个次第的禅定)，心无贪瞋非常清净，来世可生梵天(梵界)	7)毘婆奢那的利益是可以断除个人的宿业或烦恼。没有烦恼就不再轮回，也就是涅槃。因为涅槃了就不受后有，就是快乐。
8)对于奢摩他而言，一次只用一个所缘和两个根，如眼根和意根(如观遍处或观可见物)或鼻触和意根，如安那般那念(观呼吸)。	8)对于毘婆奢那而言，六根都要用到，而且不需要特别的所缘，只要观照身和心是无常、苦、无我(自然的真实状态)。甚至在法念处修法中，五盖也可以成为一个所缘。

奢摩他修法	毘婆奢那修法
<p>9)根据经典，修行者决定修奢摩他，应该要先了解自己是属于那一种性行：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①贪的性行。</li> <li>②瞋的性行。</li> <li>③痴的性行。</li> <li>④信的性行。</li> <li>⑤慧的性行。</li> <li>⑥觉的性行。</li> </ul> <p>然后，可以参考《清净道论》针对修行者的性行而分别，允以对治的法门。例如，属于贪的性行的人，应该修不净观等等。</p>	<p>9)佛陀说想要修四念处禅观的人，要先了解四种性行那一种跟他比较类似。每一种类型应修的念处不同。(1a、1b等)(例如，贪爱性行而利慧者(1a)应该观受念处。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①贪爱性行 <ul style="list-style-type: none"> <li>a)利慧</li> <li>b)钝慧</li> </ul> </li> <li>②见执性行 <ul style="list-style-type: none"> <li>a)利慧</li> <li>b)钝慧</li> </ul> </li> </ul> <p>现在，假设每个人都是贪爱性行而钝慧者，所以应该观身念处。根据佛陀说，这个时代成就阿罗汉道唯有从身念处着手(粗和细的动作)。</p>

禅定的修法是善法，但仍在生死轮回之中。这种修法在佛陀以前就早已存在了。毘婆奢那的修法也是善法，但它能出生死轮回，而且是佛陀发现的修法。禅定成就的感受是一种常、乐、我的感受(无明仍然存在)，体证观智(第四至第十二阶智)的觉受是了知无常、苦、无我的觉受。

## 修行摘要

### 2.1.1 四种姿势

我们以四种姿势观照身心：

行、住、坐、卧

在《大念处经》的纲要中有四种基本或主要的姿势，因为身比心容易观照，所以我们由观身着手。身比较容易观照的原因是 1)身较「粗显」，心较微细。2)四种姿势随时存在。(心的所缘——如听、看只有在某些时间起作用。)3)色身比其它所缘更容易观苦，因为我们观照四种姿势时，苦总是无法隐蔽的。

2.1.2 我们观照所需的工具：

- 1.精进
- 2.正念
- 3.正知
- 4.如理作意（如理思惟）

## 5. 觉察力

精进是积极断烦恼。

正念是念住于四念处。

正知是可以启发智慧，祛除愚痴或邪见的清楚认知。

用三心观照各种姿势：

1) 精进，不精进你就无法体会整个坐的色身。例如，妄想使你偏离了当下，精进心提起正念正知使你回到当下。

2) 正念使你明白你坐的样子——姿势。

3) 正知使你了解整个姿势即是坐的色身。

4) 如理作意即以正见将个人的注意力集中在某件事情上，诸如知道任何动作的原因或坐的色身的实际情况。如理作意提醒你不管饮食、沐浴、如厕或做其它任何事，你都是为了治苦而做的，不是为了寻乐而做的。如理作意也提醒你，变换姿势只是为了治苦而已。

5) 觉察力是观照。它告诉你修得是否正确，觉察力可以使你知道是否偏离了当下。

### 2.1.3 中道

中道祛除或止息了喜欢或不喜欢，执取或厌恶。中道对于此修法是非常重要的。如果你能具足正念正知地活在当下，喜欢或不喜欢就无法生起了。

这也是为什么我们：

1) 每当苦产生的时候，就要改变姿势来治苦，因为苦迫使色身变换姿势。你必须保持「如理作意」以防止烦恼介入。所以变换姿势的时候必须保持良好的如理作意和觉察力，才能使你注意到修行是否与烦恼相应。例如，坐的时候，我们感到有点痛，我们不喜欢这个姿势(起厌恶心)因而起贪欲想变换到一个新的姿势。唯独苦逼迫我们的时候，我们才可以改变姿势。

我们不要坐到疼痛完全消失，因为这样会产生烦恼——以为我可以控制疼痛的邪见(事实上，身心皆无法控制，它们是无我的)。然而有些修行者为了见到苦设法坐更久或者坐到疼痛完全消失，但是这种苦并不真实，因为这种苦是人为因素刻意造成的。有些修行者想坐更久是为了能加深禅定，因为他们认为这样能够引发智慧，但是这样做只是徒增烦恼而已。记住，四念处只是修心而非修身；如果心错了，身也会跟着做错的。例如，心里认为双跏趺坐比较容易见实相——心会令身结双跏趺坐。

2) 不要想从任何姿势得到舒适或快乐。也不要觉得那一种姿势比另一种姿势好，因为每一种姿势都是不实的：无常、苦、无我的。

3) 不要想从修行中得定，禅定会使我们以为有一个可以控制的自我，而且会使我们觉得宁静和快乐，但事实上是没有乐的，只是暂时离苦罢了，如果没有苦我们是不能体会到苦的，苦谛是佛所教的真理，但是并没有「乐谛」—没有快乐的圣谛。因为乐是无常的，是会变苦的。

4) 修行不要存着想成就、开悟、看破的心理。只要按照四念处正确的修法去修。甚至也不要想证得涅槃或得阿罗汉果，修行者要灭除这些贪念，不然的话是无法达到涅槃的。

5)修行不要存着你要成为一个老师的念头，这个念头会造成贪欲而障碍发慧。修行唯一的目标就是要灭苦。

## 实修

这种修法是要念住于各种姿势：行、住、坐、卧。譬如坐的时候「三心」—精进、正念、正知—要觉照坐姿，也要认知它是坐的色身。

是三心(而非我们自己)在观照坐的色身，就像看着舞台上的演员一样，观众只是注视着演员，而不会去控制他的行动或演出。看戏就像活在当下一样，对于过去与未来是没有兴趣的。因此修行者练习的时候要像看戏一样。例如，当他观照坐的色身时，疼痛会产生而他知道是坐的色身痛，这是苦苦，但不要去观照苦受，因为这是修习身念处，要保持在当下一再重复地观照是坐的色身苦，直到不得不变换姿势，他就可以体会到存在坐的色身当中的苦谛。这是由于苦苦来自于色身，而身心即是苦谛。

以同样的方法来观照坐的色身、走的色身等等，观照这些色身必须像注视着一个我们没办法控制的人一样，色身是所缘，而修毗婆奢那是心的工作，所以心必须保持在当下才能启发智慧。因此心必须观照现实的情况(如，心在听)，而非去创造现实，我们只要观照现前的状况即可。任何想控制心的意图都表示我们想要见实相；这种想要见实相的贪念会使我们偏离中道和当下。

精进、正念、正知三者一起运用于观照身心，如果正念太强就会减弱正知，修行者必须注意到这一点，这种洞察力称为觉察力，觉察力观察到三者没有保持平衡时，修行者就要调整精进、正念、正知三心使它们平衡，要有更好的觉照力才能做到这一点。苦苦产生时，坐的色身会因为痛而改变姿势(这种情形就像我们在社交场合，坐久了不舒服就会调整姿势是一样)。

具足「如理作意」(注 1)，我们就可以注意到是疼痛的觉受迫使身体从坐姿变换到另一个姿势的。改变姿势的时候，疼痛跟入了新姿势中，而「如理作意」能注意到新姿势只是从旧姿势中暂时解除痛苦而已。这一点必须特别注意，因为大多数的初学者会不喜欢旧姿势而认为新姿势使他们感到舒适。

(注 1：佛说：「我没有见过一个法比 yonisomanasikara(如理作意、思惟)更能引导人启发正见了」。(长部—尼柯耶))

因为「如理作意」知道改变姿势只是要止息旧姿势所产生的苦，因此,我们不会厌恶旧姿势而执着新姿势。在这个修法中我们常常强调「如理作意」，因为「如理作意」可以让我们了解苦(苦苦与行苦)(见 1.4.4.1.节，苦的种类)。

如果难以保持在当下的时候，问自己这些问题是有用的：

「走的是谁？」 「走的色身」

「为什么要走？」 「为了止息前一个姿势的疼痛」

或者「是什么在坐？」 「坐的色身」，等等。

(这种默念的作用就是如理作意，可以帮助心发展觉照力)

你问「坐的是谁？」等问题的时候，正念、正知(觉照力)就提升，而使你回答「坐的色身」。精进、正念、正知三者的总合就是身觉(觉照力)(注 1)。他们有相同的所缘(身或心)，因此他们是一起运作的。正念知道姿势—你坐的方式，而正知知道现在坐的是坐的色身(而非你)，但运作的方式不是先正念后正知(而是一起运作的)。

正念正知是同时运作的。

正确的修法是，「现在我们在坐」把「我们」拿掉，换成「现在是坐的色身(有轮)」。这个重点和日常生活认知各种动作的方法是一样的，只是将「我们」在坐的邪见拿掉而已。

对于「觉照」的描述，我们听到的用词诸如「感觉」，「知道」，「见到」(指心见)，「观察」和「认知」坐的色身等，这些用词都对。事实上，觉照这个用字可以把它当作：如坐的时候把「我们坐」换成「坐的色身」这种方式而已，觉照是修行是否正确的关键。

感觉是指感觉你坐的样子和感觉它是一个坐的色身，而这就是正知。但是用「感觉」这个字的时候要小心：如果一个人落入了身体的觉受，尤其觉受太强的时候，会使心疲惫而偏离了当下。这样是用贪念在修。而且如果时间太长的话，会引发一些身体的毛病，如胸痛，窒息的感觉等等。重点是，不要「制造」坐的色身，只要去认知坐的色身即可，我们常常坐，但只是没有去认知它而已。就像你在家的时候你觉得「你」在坐，但这是烦恼的根源，所以这种修法只是用智慧把观念改成坐的色身而已。

(注 1：觉照是纯熟加上断烦恼(贪和瞋)的智慧。)

「想」这个字通常避免用来形容觉照—因为「想」常常都和默念有关。感觉色身和想色身的差别是可以理解的，我们以冷开水为例，我们想到(观想)冷开水，和接触或喝冷开水的体会是完全不同的；冷开水是一个口头上的概念而已，但是由感觉而认知才是真正知道什么是冷开水(如人饮水冷暖自知)。

记忆也可以用来形容觉照力，记得从头到脚的整个色身(是坐的色身等等)—而色身是无知的，只有心才能了知。

要注意到你观照坐的色身时，是否心存想要见实相的贪念，如果你注意到自己有这种贪念，稍微休息一下直到贪念不见为止，如果心存见实相的贪念，你是不可能见到实相的，佛说心存贪爱的人是不可能见实相的，因为贪爱隐蔽了真理。

因为修毗婆奢那是要断除根尘接触时所生的烦恼，修行者应该要知道那一种根尘接触时要以身或心为所缘，想要了解这些，可以参考本篇最后面图 2-1「根界摘要」。

### 2.2.1 修行的原则

1)不要同时检查身心两种所缘，例如不要想「身走，心知道」等等，有些修行者以为如果他们更多所缘(身与心两者)的话，他们能够更快引发智慧，但是这种想要引发智慧的贪念只会徒增烦恼而已。以四种姿势的色身为所缘就已经足够了。

2)不要规定时间走或坐，变换姿势要在疼痛产生时才换。

3)不要觉得「我」在「修」，这样会对修行产生特殊或神秘的概念，我们走或坐不是为了修行，而是因为我们不得不这样走或坐。

4) 不要用特别的姿势修，如结双跏趺坐或走得特别慢。用这些特殊的姿势去修，通常带有想要见法的贪欲。

5) 有些初学者很容易觉得这种修法很无聊，这些修行者必须提醒自己，他们修行的目的是为了灭苦，如果我们觉得无聊就不能灭苦，那就永远在生死轮回之中打转了。

以前没有修过的人也会有打妄想的问题，他们会变得不喜欢妄想——这就不是中道法了。初学者会发现很难维持，也不喜欢一次好几天独处，当贪爱来的时候，他们也会变得不安，他们渴望平静，想要快乐或看到快乐的事物。

6) 如坐的时候产生疼痛，就要认知是坐的色身疼痛等等——而非「你」。「坐的色身」是当下，「坐的色身—苦」也是当下，修行者不可将当下「坐的色身—苦」这个所缘变成「心知疼痛」(痛觉是心，称为「苦受」)，我们只要单纯对治色身的苦，不要把心也加进来了。

7) 修行者要一直保持对身心的觉照力，但是不要把注意力集中在色身的某一部分；也不要期待苦的生起，这样会使他偏离当下；也不要等到苦太强烈而使身体麻痹。苦谛不是针对严重的痛，而是看清楚每一次生起的苦——或大或小——修行者就可以体会到苦的真理。

8) 虽然有时我们说「见到」坐的色身等等，但不是真的用眼睛看或注视各种不同的姿势，对身的觉照是用心——正念正知——亦即是智慧。

至于修行时候眼睛要开或闭（或半开半闭）是视个人习惯而定。有的人喜欢张开眼睛，有的喜欢闭着，有的人喜欢半开半闭而使进到眼睛的光线比较柔和一点。

9) 修行的所缘是自己的色身，而非别人的色身，不要管别人的身体，但如果别人进入了我们的视线范围，就把他们当作是色法，但要知道是「心在看」。

#### 10) 戒

a) 修行者只有在必要的时候才说话，例如请求一件日常用品等等。他只与老师谈论法。这个修法是八正道的戒、定、慧，而戒必须清净，这就要尽量保持沉默了，如果戒不清净，就不可能得定，没有得定就不可能发慧的。

b) 所有的戒都要遵循八正道(见 1.4.7 节)，修行者要特别注意不要伤生害命，如昆虫等微细的生命也要注意到。这个问题应该转告禅修中心的员工们。

#### 2.2.2 意见

1) 《清净道论》提到如果精进地观照坐的色身，修行者也很快能以智慧见到心了，而不用身心同时观照。

2) 《清净道论》也提到身体的姿势隐藏着苦，因为我们不注意观照姿势，所以不曾注意到新姿势隐藏着旧姿势所留下来的苦。这是因为通常我们变换姿势时没有具足如理作意，如理作意可以提醒我们变换姿势是为了要治苦的(见 1.11 节「隐蔽三法印的因缘法」)

因此，我们应该从坐的色身等姿势中见到苦。因为我们活在当下，所以体会到苦也能断除贪和瞋。

3) 除了观照四种姿势之外，修行者做其它事情时，如做家事等等，也要用如理作意观照做这些事只是为了要治苦而已。修行者必须「如理作意」到：吃、喝、沐浴、如厕、洗碗、洗衣等等的日

常活动，如吃的时候，要观照吃东西只是为了治苦，要注意每一口咀嚼，每一刻吞食物的感受，以及饥饿慢慢解除的感受。咀嚼食物的时候，你要注意到每一口都是为了治苦。那么你将体会到饥饿的苦迫使你咀、嚼、吞——不是为了享乐而吃的。

早晨醒来的时候，必须注意到躺的色身。然后起床的时候要注意原因(「如理作意」)如为了吃东西疗饥或要叫醒别人或只是没办法再睡了，卧的色身必须起来因为它已经感到痛苦了。如果是去洗脸也是为了要治苦的。

一直提起「如理作意」观照的话，烦恼就无法支配我们的觉受。「如理作意」提醒我们色身在运作而非「我」。

有一个很好的构想，就是修行者花一天的时间去注意，一天当中有多少次和多少举动是为了对治色身的苦，结果一定会相当惊人的。一天当中，修行者要——喷驱蚊剂、搔痒、开电扇、喝冷开水、从皮肤上吹走蚂蚁、上厕所、吃东西、洗碗、倒垃圾、洗澡、刮胡子、刷牙、剪手脚的指甲、洗衣等等，所有这些都是要对治身体的苦。工作的时候不要观照坐的色身等姿势。坐的色身等姿势只有在修四种姿势的时候才观照。观照临时动作的色身会产生太强的正念而减弱了正知，因此对于临时的动作，我们只要观照是为了治苦就可以了。不要修微细的念住！这样会增强正念而减弱了正知。

修行者要注意到不要为了「修行」而赶快做完家事或其它工作。这种要「修行」的贪欲是一种烦恼，因为修行者想要见法。每天的工作提供了一个体会身苦的好机会。当然如果偏定的时候，日常作务也是去除偏定现象的好机会。

4)修行者要只做必须做的事，例如：

a)姿势。你从坐的色身变换到站的色身是为了治苦，这是必须的。而这个因(苦)一定要出现在你改变姿势之前，不要因为你走就把姿势变换成走路，要等到苦迫使你改变姿势才换姿势。

b)吃。这对于治苦而言是必要的，因为饥饿迫使我们吃。

c)上厕所。这对于治苦也是必要的——你不得不上厕所。

d)降低体温。如果身体很热，必须开电扇或冲凉来治苦。

做这些事都需要「如理作意」，如果不用「如理作意」观照，做这些事会出自于贪念——因而烦恼也就介入其中了。

然而某些干扰可能会妨碍平常的修行：

a)有人敲门。

b)食物或其它东西被送到寮房。

c)有人来和修行者谈话。

d)紧急事件，如突然停电或设备问题。

以上这些都要用平常的方式处理，而且修行者必须知道这些事和修毗婆奢那无关，不要将它们并入修行之中。

### 2.2.3 自然的修法

1)坐姿、动作以及走路就像在家里一样保持平常的姿势。(注 1)



2)「自然地」坐，平常有很多坐姿，而不是只有一成不变地坐、站、走等等而已。平常坐的时候是——开始坐是一个姿势，过一会儿(通常是为了治苦)会调整坐姿，过一段时间再换成另外的坐姿，然后才可能起来站或走。

3)走路也是为了要治苦，如果修行的动机产生偏差了就要用「如理作意」观照到走路只是为了要治苦。对很多修行者而言，走路这种姿势很容易变成治苦以外的动机——为了享乐而走，为了见实相或控制妄想而采用某些特殊的方式走路等等。

4)躺也不可以被忽视，它是自然的姿势之一。一开始卧姿要花较长的时间才会感受到苦，但持续地修持之后，身体会变得比较敏感，躺下来不久就会觉得难过。如果从仰卧变换到侧卧时，就要用「如理作意」来观照姿势的改变。

5)睡。如果观照卧姿的时候想睡就睡——里要注意到睡是为了治苦，但如果身体已经有足够的睡眠还想睡的话，就要检查早餐或午餐是否吃得太多了，如果是的话就吃到比十分饱的程度还少三口饭，如果睡意还是持续的话，就起床并在脸上泼冷水或到室外呼吸新鲜空气(睡眠超过身体需求的时候就会形成一种贪求睡眠的享受，觉得睡觉是快乐的，而变得越睡越多)。

6)半夜醒来的时候设法注意到睡姿，如果醒来一段时间就注意卧姿的变换(为了治苦)。

(注1：根据这个原则，我们必须对讲话以及做不必要的事情等等作自我约束，而且我们必须保持正念、正知——加上觉察力，知道修行正确与否。)

#### 2.2.3.1 为什么用自然的修法？

因缘法是自然律或自然的法则(因果定律)。它存在于宇宙的每一个角落，而佛陀发现了这个真理。它有三个特性：

1)诸行无常(一切因缘合和的事物都是无常)。

2)诸行是苦(一切因缘合和的事物都是苦的)。

3)诸法无我(所有的事物都是无我的)。

因为涅槃也是无我，所以一切法都是无我。

以上这三种特性一直都存在着，即使是在家还没修行以前也都存在。但在家的時候身心比较容易与染有我的烦恼相应。这就是为什么，要用自然的方式做每一件事，否则就见不到自然的法则。如果走得非常慢，就不自然，而自然的法则也就被隐蔽了。

同样地，如果走的时候只观照走的脚步而非整个色身的话，也是不自然。坐的时候，也要观照整个坐的色身，诚如佛陀明白地说过：

在僧团当中，比丘当他走的时候应了知：我在走；或者站的时候了知：我笔直地站着；或坐的时候了知：我在坐；或卧的时候了知：我在卧。因此，他的身体怎么安置，他就如实地去认知它。(长部—尼柯耶，大念处经)

(这里佛陀用人称代名词「我」，是由于沟通的需要；但这当中没有一个我在做这些动作，只有身与心，要观察自己的身心——而非别人)。

阿姜念提出这个问题：

「一个人怎么知道什么是走的色身呢？」回答：「一个人走的样子就是走的色身。但不是只注意脚步而是注意整个动作。走的色身是以明觉来认知的。」

#### 2.2.4 如何判断一个人的修法对或错

对修行者而言，明白他的修法对或错是很重要的。修行正确的话，他知道身体的姿势，也知道这个姿势是坐的色身。能知道姿势的是正念，而能知道这个姿势是坐的色身的是正知，而他同时知道这两件事。如果他用思慧认知坐的色身的话，他就能感觉到修法正确，正确的思慧一再地现前就能引发实相般若。

修行者应该要了解修四念处的作用就是要断除喜欢和不喜欢。例如，如果他不喜欢妄想心，那么不喜欢(瞋)就会增长，换言之，如果他因为定的平静而喜欢定，那么喜欢(贪)就会增长。因此正确的修法要尽量保持在当下——可断除喜欢和不喜欢。

另外，如果心缘法尘的话，心可能不与烦恼相应(保持在当下)或者与烦恼相应(生起五盖或心的烦恼)，这要依个人是否能好好地如理作意而定。假设心缘「妄想」(心的烦恼)，如果没有如理作意的话，厌恶(瞋)会产生；但如果能如理作意的话，就明白妄想是心(心的状态)，而非「你」——而你就可以再回到当下了。

#### 2.2.5 适应初学者的简化的修法

一开始就把修法弄得很复杂是不妥当的，因为身体容易观照(粗显)，心不容易观照(微细)，所以初学者最好能尽量以当下的色身为所缘来观照(注1)，而且把修法限制在以下的几个重点：

- 1)修行者主要的任务是随时要知道是坐的色身、站的色身等等，也就是尽量保持在思慧当下。
- 2)第二个任务是要注意是否有其它的心识干扰或闯入正在观照各种色身的心（如「心在听」、「心在看」等都是干扰观照的心识）。

(注1：「……亦如想把水澄清的人，拿了迦答迦的子(一种胡桃的子，可以洗水缸清水)，把手伸入水缸之内，经一二次的磨擦，水仍不能澄清，但他并不丢掉迦答迦的子，却数数磨擦，这样则污泥沈落而水自清。」《清净道论，第十八品，268页》)

3)保持一种姿势直到疼痛迫使改变姿势为止，而且要如理作意于改变姿势是为了对治疼痛的苦，并注意到疼痛渐止而进入了新的姿势。

4)以「如理作意」观照其它的活动(吃饭、沐浴、做家事等等)都是为了治苦。

5)总之，初学者的主要工作是要持续地认知各种姿势，直到完全熟练为止。

## 修行检讨

#### 2.3.1 此修法与四圣谛的关系

1)苦谛：我们可以从每一个姿势见到苦，而所见到的苦是苦苦与行苦，这两种苦可以让我们体证苦谛(身心皆苦)。

2)集谛：贪爱是苦的因，清楚觉照坐的色身等等(保持在当下)，实相般若就会生起，就可以破除「我」在坐的邪见。

3)灭谛：烦恼越少，我们也就越接近灭苦(涅槃)。这有的是短暂的(彼分涅槃)(注 1)——如保持在当下；或恒常的——如圆觉者所证(断惑涅槃)。

如果断除贪爱就止息了苦痛，因为贪爱是苦的因，因除果就除，而我们要体证四圣谛，就要靠道心(道识)的力量；道心可以断除烦恼(见 1.6.1 节「实相」；及 3.1 节第十四阶智)。

4)道谛：使念住于身体的各种姿势，保持在当下，我们就是在修戒、定、慧，这就是八正道或道谛，我们越能以智慧体证苦，就越能实践八正道。

### 2.3.2 各种苦的四念处修法

苦苦(身体的疼痛、难过)

色身

行苦(正在变化或对治的疼痛，较苦苦更微细难见)

苦相(三法印)

身心

苦谛(纯苦)

(注 1：彼分涅槃由「身一心一现在法」，开始断除我见一直持续到随顺智时，「灭」(涅槃)才变成永恒的(见 3.1「十六阶智」)。)

苦苦是一般的苦，像各种姿势的疼痛，修行者要先观照苦苦，因为苦苦随时存在于四种姿势，是很容易见到的。修行者了解苦苦以后他就知道身心由于苦苦的趋使而整天在改变姿势。

行苦是由旧姿势变到新姿势时所残留下来的苦。行苦也是为了维持色身整天所必须做的活动，诸如喘息、疗饥、呼吸等等。

苦相是身心的特性，他们都存在共同的特性：无常、苦、无我。这些特性唯有透过实相般若才能够体会到；体证三法印要成就第四阶智——生灭随观智时才能体证。

苦谛是第一圣谛——苦的圣谛，苦谛即是身心，体证苦谛时；就体证全部的四圣谛了。

### 2.3.3 问题

1)染有「我」的烦恼是从何处进入的？

它是从心(受)而入的。心的感觉，例如觉得是「我」在坐，是自己在坐。这个修法是要体证，事实上是坐的色身。必须以精进、正念、正知的心去观照是坐的色身(而非我)。

2)谁知是坐的色身？

三心(精进—正念—正知)知道是坐的色身(而非我)。

3)觉照四种姿势的目的是什么？

a)觉照各种姿势并认知是各种色身(而非我)，可以破除妄执「我」在站、在坐等等的邪见——由此而证得无我。

b)坐的色身感到疼痛时，我们就见到苦，苦迫使色身不得不改变姿势的时候，这就是无常。无常意即我们无法长时间保持相同的姿势。如果我们了解是坐的色身(无我)，也自然了解其它两个特性，苦和无常(以思慧了解)。

4)为什么我们要从旧姿势到新姿势一直保持观照疼痛呢？(例如，从坐的色身到站的色身。)

坐的色身痛时，修行者注意到坐的色身苦，改变到站的色身的时候，要一直观照疼痛以便注意到站的色身还是苦，苦对治了之后，修行者可以发现改变到新姿势只是要对治苦而已，这样可以防止心与烦恼相应：讨厌旧姿势而喜欢新姿势。因为我们知道旧姿势或新姿势当中本来就无「我」，只是坐的色身和站的色身而已，因此可以防止烦恼。修行者用这样的如理作意观照就可以体会到根本没有那一种姿势(立姿、行姿等)是快乐的。因此不断重复地用如理作意观照姿势的变换就可以体会到真理：四种姿势当中所隐藏的苦谛。

5)为什么我们用「坐的色身」、「站的色身」等等的名相呢？因为每一个姿势的色身都不相同，甚至在同一个姿势的色身也都不相同，坐姿是一个色身，站姿又是另一个色身等等，甚至知道坐的色身的心与知道站的色身的心也不相同，这是因为身心在每一刹那都不断地生灭，而且从来没有两个相同的身心。这个知见可以帮助修行者看破妄执身心为「我」或自我的邪见。(见 1.11 节中的「坚实」)。

#### 2.3.3.1 修行者可以对自己发问的问题

坐的色身是常还是无常？

是无常。

我们怎么知道是无常呢？

因为苦常常迫使色身变动。

是什么东西而造成苦的呢？

因为有了身心

心——是常还是无常？

是无常。

我们怎么知道是无常呢？

心不能永远安住于一个所缘上，妄想心会生起。

心苦不苦？

心是苦。

如何证明心是苦的呢？

因为心不能安住于一个地方。

身心一直是无常和苦的，因此它们是无我的，无法控制的，它们不是「我」。你体证到这一点时，就见到法了：你所见的法就是苦。并且可以导致体证苦谛。苦谛就是你只能暂时地对治身心的苦。身心迅速地生灭，这是我们无法改变的事实。

什么是坐的色身？

整个姿势或我们坐的样子就是坐的色身。

是什么在观照坐姿？

不是「你」观照坐姿，而是三心(精进—正念—正知)。

#### 2.3.4 检查身心

了解这个修法一直是以身心为所缘，对修行者而言是很重要的。修行者如果不能持续对身心保持觉照力的话，即使非常勇猛精进修行也是徒劳无功的。但如果修行者了解修法的话，这种修行应该不至于太难。

修行之前要彻底地检查身心，如此修行者才能够很易容地认知什么是什么(注 1)；这就像学习阅读一样：学生在学习阅读之前要先认识字母。同样地，修行者必须先认识身心，修行才会有结果。如果我们修行不能持续地以身心为所缘的话，我们会用「我受苦」的观念来修，这样我们就不能断除妄执「自我」的观念了。

(注 1：要知道在六根的作用范围到底是用身或心为所缘，见图 2-1 实修最后面「根的摘要」。)

#### 2.3.5 定

对于这种修行，太过偏定并不是一件好事。有时坐着观照的时候，修行者只知道坐姿，而不知道是坐的色身；或者太过偏定的情况下，修行者甚至会不晓得自己的姿势了。这些都是太过偏定的结果。某些活泼的运动对于减少偏定的现象是很有用的：做工作、快走，或者甚至于跑步。在任何情况下，如果在某种姿势下偏定的话，就必须改变姿势(以减少偏定的现象)。

关于定的问题，阿姜念谈到：「以四念处为所缘的定不可能导致贪念，因为四念处的定可以引发智慧——体证苦的智慧。」(这是一种判断修行是否正确的方法)。

「会让人感到快乐的定，并不是四念处的定，因为这种定并不单纯，这种定与烦恼相应，虽然这种定能引发乐受，但却不能破除颠倒妄想。这种定是有为法(心的造作，行蕴的活动)，是五蕴(身心)的一部份，并不能灭苦——也就是达到涅槃。(涅槃也是心，但它是常和乐，因为它不属于五蕴)。这种短暂一念之间生起的涅槃，是没有感觉的。(注 2)

有时修行者在偏定的情况下，会失去认知坐姿是坐的色身的觉受。但他仍然认为他在感觉坐的色身，因为他缺乏觉察力来提醒他，已经不再感觉坐的色身了。而且，如果缺乏觉察力的话，修行者也会感觉苦，但不能认知是坐的色身苦，他会认为是「他」感觉苦，因此他还是在串习这种「他在坐」、「他」受苦等等的观念，而不能拔除自我的邪见。

(注 1：要知道在六根的作用范围到底是用身或心为所缘，见图 2-1 实修最后面「根的摘要」。)

(注 2：当优陀夷问舍利弗既然涅槃是没有感觉的，为什么涅槃会是快乐的呢？法将舍利弗尊者回答道：「没有感觉本身就是快乐。」(增支部尼柯耶，涅槃经))

修行者必须记得姿势不只是「色身」而已，而是坐的色身，走的色身等等不同的色身。否则他会认为是相同的色身在站，在坐等等。如果他这样认为的话，他将无法断除「颠倒」妄想，而会妄执这个色身就是他自己。

一开始，修行者是如理作意而知道目前是坐的色身，然后他用明觉(三心)观照坐的色身，疼痛产生的时候，明觉认知是坐的色身苦(而非我)，变换姿势时，如理作意于换姿势是为了要治苦，而且如理作意可以防止换姿势时生起贪和瞋。

### 2.3.6 妄想

太过精进是会造成妄想的原因之一。而且，会造成修行者与妄想对抗而使情况更糟。因此我们要认知妄想是心，妄想是实法，而且也是法念处的所缘，因为妄想也是无常、苦、无我的。妄想让我们认知心是无法控制的(无我)。

修行的目标是用精进—正念—正知三心来拔除贪瞋。如果修行者喜欢定，那是贪；但是妄想来时又讨厌妄想，那又落入了瞋。偏于任何一边的话，他就无法断除贪瞋。所以不要喜欢或讨厌妄想。

修行者要越修越纯熟，如果不纯熟的话他又会讨厌妄想。这种讨厌的心理是由于缺乏智慧，特别是缺乏如理作意；如理作意知道妄想是心，妄想是实相因为妄想是无常、苦、无我的。会产生妄想是因为三心(精进—正念—正知)已经偏离了当下。了解妄想是心(心的状态)的时候，妄想就会消失，而三心(明觉)就可以再回到当下。不要随着妄想的「内容」(一连串的想法)而去，否则会使你越偏离当下。如果在发现你打妄想的那一刹那，你知道妄想的「内容」，你就没有觉照力；如果你有觉照力，此时你就不会知道内容。只要了解这是妄想，心就可以再回到当下了。(意即觉照力强时，回到当下的时间很快，不会知道妄想的内容)。

修行者再回到当下的时候，能够很清楚地观照坐的色身。这是因为他没有动念想要见坐的色身(没有烦恼，没有想见实相的贪念)，这就是具足正念—正知的心，应该保任，但却不可以强迫。这种修法，要像观众一样地观照身心，而不是想要改变或控制身心。修行经验丰富以后，妄想心(像「猴子」一样的攀缘心)会缓和下来—而修行者就能更常保持在当下了，那时就更容易掌握到当下了。

### 2.3.7 杂项

生病不会形成修行的障碍，但修行者多半没办法再感觉坐的色身了，因为这样会使病情更加严重。他只要观照疾病，不要管姿势了，只要好好体会色身是苦(注 1)，这就是苦谛，他也可以观照色身无我，身体的状况是无法控制的。(注 2)

(注 1：佛陀对那毘居士说：「一般世间的人发生痛苦时，身不安心亦不安，但灭除身见的(20种身见)的圣者，身体不适，心却不会不安。」)

(注 2：生病时观身，不用再观照坐的色身等等了，只要观照色身即可。)

修行者如何知道心具足正念正知(活在当下)呢？

心起正念正知观照的时候，心知道身体的姿势(这是正念的作用)，而且心知道目前的姿势是坐的色身等(这是正知的作用)。正念正知起观照时的感受，是一种修行时候心不散乱、不忧虑，也不会不安或乏味的感受。

如果修行者不够精进，会造成懈怠或修行时无法集中精神。不精进是由于对修法缺乏正确的理解；无法体会苦和祛除烦恼的需求；也不能体会我们随时都会死——所以要好好利用我们的每一分一秒。修行者也要记住佛陀所留给我们的遗教，就是四念处，因此我们要利用今生好好修行。

初学者要记住这种修法是一种非常高深的善法(断除烦恼)，所以是需要时间的。这是因为熟练可以让你离苦得乐——但这一点并不容易，修行者不应该急于成就。而且大多数的修行者都从事过错误的修法，所以需要时间将它矫正过来。

## 结论

正确的修法导致正确的结果。正确的修行取决于智慧和以前的资粮(多生正确修行的累积)。

重要的是，这种修法是要改变我们妄执身心是「我」自己的邪见。如果修行者，不能改变这种邪见的话，他就无法成就第一阶智——不能成就第一阶智，他就无法开展十六阶智而达到涅槃。成就正果时，你是自知的一就像吃糖一样，你不需要老师告诉你糖是什么滋味。

这个时代是一个充满贪欲和缺乏智慧的时代。因为这个时代对每个人(不只是国王，是全部)而言是物欲横流的时代，充斥的高科技产品用以娱悦我们的身心。那些认为自己修行可以很快成就的修行者，一定会失败的。因为我们烦恼炽盛，内在的烦恼已经累积很长一段时间了。想要断除心中烦恼的人，必须研究去除烦恼的正确方法并透过研究佛陀相关的教说而了解修行方法。没有正确的理论和修行用来灭苦的话就无法达到涅槃。

阿姜念说，要成功地修四念处是非常困难的，甚至比走钢索还要难，如果修行者掉下来了，要继续回到钢索上再次尝试。用精进心引导正念——正知安住于当下。要保持中道(没有喜欢或不喜欢)的话，必须小心翼翼地保持平衡。这是非常困难的，但却不是不可能的——如果修行者真心想要灭苦的话。

于此人群中，达彼岸者少。其余诸人等，徘徊于此岸。  
善能说法者，及依正法行，彼能达彼岸，度难度魔境。  
应舍弃黑法，智者修白法，从家来无家，喜独处不易。  
当求是法乐，舍欲无所有，智者须清净，自心诸垢秽。  
彼于诸觉支，正心而修习。远离诸固执，乐舍诸爱着，  
漏尽而光耀，此世证涅槃。(南传法句经，85-89 偈)

## 十六阶智

### 1.名色分别智

此智是修行者体会到当下的实相。实相是指身心自然的真实状态，此智改变了妄执身心是「我」的邪见。因为妄执身心为「我」的烦恼(邪见)已经存在非常长久的时间了，所以此智(见到身心无我的智慧)对于修行者而言是非常难以在当下掌握到的。想要成就此阶智的人就必须奉行佛陀在《大念处经》中所提到的四念处正确修法。

想要成就此智的修行者，必须以逐渐增强的思慧常常在当下掌握到身心，直到正念正知生起猛利的智慧，然后引发正见。例如，正见生起的时候，修行者会知道当下正在观照什么色身、什么心(坐的色身，心在听等等)——而他也清楚是心知道这是坐的色身等等。而且进一步他会了解到世界万物也只是色法和心法而已——非男、非女、无我或灵魂——而修行者现在知道这一点，甚至是由他内

心深刻体会的。自我的邪见破除时，修行者会感到非常惊讶，因为从出生以来他从未有过这种无「我」的感觉。

由于猛利的实相般若将我的邪见从他的感觉中根除，现在他就能体会到身心自然的真实状态(实相)了。

修行者成就此智时是自知的，就像吃糖一样——用不着别人告诉他糖的滋味如何。

在长阿含经中，佛说「法是可以由智慧直接体证的」。法是不需要老师向你解释你成就了那一种智慧——你可以由自己的体验知道。有时修行者也会认为他已经成就了达到某一种智慧，但并不是很肯定，通常如果自己还不肯定的话，就很可能他还没达到那一阶智。

这一阶智称为见清净，因为在体证的那一刹那是没有烦恼的，但这种正见尚未真正体会到三法印，要见到无常、苦、无我还需要更进一步的修持。

此智(第一阶智)成为修行者的「归依处」，因为他亲自尝到了实相的滋味，就像吃糖一样，他体会到第一阶智是因为他亲自尝到它的。

从现在起，他清楚不是「他」在坐而是色身在坐，不是「他」在看而是「心」在看等等——而且进一步，他了解到每一个他所见到的有情只是身心而已。从这时候起，名色(身心)就成为他的老师了。

## 2.把握因缘智

修行者体会到第一阶智的时候，如果他持续地在当下观照身心，他将体会有很多种色身和很多种心，并且观照的时候，不会将两者混淆在一起。例如，以前坐的色身痛时，他注意到痛，但他只知道是坐的色身痛，并没有体会到这个苦是心受。但现在他不但知道坐的色身痛而且体会到心受知色身痛。因此在此智，他体会到身心两者皆从因缘而生并且身心是互为因缘，因为心要作用需要有意根、其它诸根(器官)和所缘才能起作用。相反地，色身也要依靠心才能动作——走、移动等等。修行者当下体会到身心皆从因缘而生并且互为因缘，他就明白身心不是由上帝或超自然的力量所创(邪见)。

现在的身心，事实上是从过去的无明、爱、取和业而来，身心需要食物赖以维生。修行者以智慧体会到这种因缘关系，过去如此，现在如此，未来也是如此。他体会到此世是由此而生(由因缘而生)，因此对于过去也是由此而生，未来也要由此而生是确信无疑了。

在七清净当中，此智(第二阶智)称为度疑清净。在此智以后，修行者觉得自在了，因为他确信在他死后一定能往生善趣。能体证到此智的人称为「小须陀洹果」。

## 3.遍知智

在前一阶智，修行者只体会到身心的因(生起)，还没体会身心的灭——由于身迅速不断的生灭，对于见到生灭现象，修行者的智慧还很弱。如果修行者继续保持在当下观照身心，他很快就可以见到生灭的身心，但这时候的智慧还不足以见到相续的空档。例如从坐姿变换到立姿，修行者可以见



到灭去的旧姿势(坐姿)。但坐着当下观照时，因为智慧还不够强，还无法见到生灭的身心。但他可以了解身心的三法印。而这还不是真正的当下，真正的当下要在第四阶智才现前。

《清净道论》称此智为「审察遍知」。

在七清净中此智称为「道非道智见清净」，此智可以导致真实的道路——亦即下一阶智。

#### 4.生灭随观智

此智是体会身心的生灭并且相续的感觉(妄执身心为相续的错觉)，现在看起来事实上是身心生灭的分离现象——在(修慧)当下。在此阶智修行者可以见到身心同时生灭，事实上，据佛所说，心的生灭比身的生灭快十七倍——只是修行者无法见到这么快的速度，他可以见到两者(身心)同时生灭。此智可以清楚地见到身心的三法印，而见三法印可以消除心中潜伏的烦恼，也就是爱、我(「我」的错觉)、见(邪见)和颠倒妄想。

此智可以告诉修行者修行正确与否。如果修行正确会导致涅槃。正确修法生起的智见是观智(第四至第十二阶智)，如果修行错误就会产生观的染——有十种观的染称为毗婆奢那染。(见此智下一段介绍毗婆奢那染)。

如果毗婆奢那染存在的话，表示修行者的清净不足以厌离染(烦恼)——因为烦恼深沈而智慧微弱，不足以厌离它。这种染是由于偏定造成的，偏定的现象会使修行者偏离了观智，而使他执着于不同的境界，而这些境界很容易使他误以为是涅槃。这些境界包括光明、喜、舍等等。如果修行者以前修过禅定的话，会很容易偏定。他会发觉如果这种定境一再发生的话，对于修毗婆奢那是一种非常大的障碍。信太强或精进过猛也可能会成为障碍。这十种染可能会非常诱人，以致于修行者执着于境界之中，还迷糊地误认为这就是涅槃，甚至于他老师告诉他并非如此，他也不会相信。如果修行者不离开这些染着，他就无法进步至更上一层的阶智了。

行道智见清净。如果修行正确的话，行道智见清净是此智(第四阶智)所生的观智，这样称呼它是因为它是正确之道，没有混杂烦恼、贪爱和迷惑。

三法印(注 1)都包含在此智之中——因此这个阶智就显得非常重要了。如果修行正确的话，在此智可将三法印看得很清楚。智慧越增长，烦恼就越断除；将身观照得很清楚的话，修行者就可以自己看到心了。

(注 1：见到三法印是用内观(毗婆奢那)，不同我们脑海中一般描述的印象。他们是：1)觉了诸法非自作而是由缘的关系而起的，故得明了「无我相」。2)觉了既有而无及前际后际的差别，故得明了「无常相」。3)觉了生灭的逼恼，故得明了「苦相」。(佛音尊者，清净道论，第二十品，330页)。

观的染(毗婆奢那染)，如前所述，共有十种观的染：

1.光明。修行者见到亮光，这时候他可能会误认为他已经证得涅槃，因此满足于这种境界而起贪爱，但这是邪见，是他的「自我」认为他已经证得涅槃了。

2.智。某些修行者精通教理，会一直思惟佛法，而这种现象会使他偏离当下。

3.喜。因为修行者偏定而感觉喜，而这是染(烦恼)。修毗婆奢那时是不会有喜的感受，因为体会到三法印不会导致喜的感觉。

4.轻安。有时一种非常平静的状态会生起：这也是偏定的现象，三法印是不可能以轻安而体证的，这种情况下智慧也不会增长。

5.乐。乐的感觉也是偏定。乐一生起，就无法见到苦了。

6.胜解。这会造成修行者误以为他已见到涅槃了，而甚至他老师告诉他事实并非如此的时候，他也不相信他的老师的话。这是由于信太强而慧太弱(通常慧和信要保持平衡)。

7.策励。太过坚忍或精进会令行者感到疲惫，而使他的心变得不太清楚，妄想就会生起。通常进和定要保持平衡，太过精进会导致妄想，太过偏定会造成修行者停止修行。

8.现起。念住太强会导致偏定而使修行者会看到幻像(眼前现起各种图样)，然后他会迷失身心的所缘——亦即他会偏离当下而无法继续修行。

9.舍。有时猛利的舍念会生起，而修行者会误以为他没有烦恼了一烦恼为涅槃所灭；但他仍有邪见的烦恼(痴)，而贪和瞋也只是暂暂时地平息，这种情况下他是无法继续修行的。

10.欲。修行者会对所有观的染感到快乐，并且满足于维持现状，而因此无法继续修行。

毗婆奢那染是一种内观的染着，是由于偏定而产生的，这种情况修行者会产生他已经没有烦恼或已经达到涅槃的错觉。他这种认为「我」已经达到涅槃的感觉是不清净的，因为他是以心中有一个「我」的方式在修行。(这已经不是毗婆奢那四念处禅观了，因为毗婆奢那不是用一个「我」在修行)。

这些感觉对于修奢摩他是好的，但对修毗婆奢那却是不好的。因为奢摩他(定)会助长幻像，所以奢摩他需要很强的定,但毗婆奢那并不需要。

观的染不会发生在三种修行者身上：

1)不是用正确方法修毗婆奢那的人。这种情况下所生的烦恼不会是观的染。

2)修行不太精进的(不太精进，偏定的现象就不会产生)。

3)成就圣道，知道正确修法的人。

修行者去除观的染的时候，他很快就能清楚地见到生灭的身心，在七清净中，此智(第四阶智)至第十一阶智称为一行道智见清净。

## 5.坏随观智

此智是只见到灭去的身心所产生的智慧，此智修行者会见到内(心)、外(所缘)崩坏的五蕴。例如坐的色身为所知，是灭去的；而能知坐的色身之心，本身也是灭去的。

修行者从未见过这种现象，会产生畏惧和害怕的心理。具足精进、正念、正知——此智是强到足以拔除邪见的。灭去的感觉太强了，以致于修行者只专注于这种灭去的现象上，而无法注意到生起的现象。见到身心这种崩坏现象所生起的智慧对修行者产生很大的影响，因为他体会到天地万物都是不实的、生灭的。

此智成就时，可以破除颠倒妄想——称为「常」颠倒想，一种妄执身心是常的邪见。此智成就时，修行者就会感觉到这是正确的修法，而再也不想尝试错误的修法了。

此智是拔除烦恼的第一步，而从此智开始一直到最后一阶智(道智)都持续在断除烦恼。烦恼开始渐渐地断除了，而这些烦恼正是每个人无始以来生死轮回沈浸之处。

证得此智有八种功德利益：

- 1)体会到未来任何形式的「有」(生命形态)，是没有任何乐趣可言的。
- 2)因为体会到此生是苦，而感觉到此生是没有任何乐趣可言的。
- 3)对于灭苦产生强烈的乐欲。
- 4)如果是比丘，会产生仅需要简单的生活必需品的欲求(少欲知足)。
- 5)也让比丘生起严格持戒的强烈欲求。
- 6)使证得此智的人不会犯戒。
- 7)修行者变得乐于尽责、忍辱、同情他人的烦恼、也不容易受噪音等干扰的影响。
- 8)超脱乐与不乐的觉受。

## 6. 怖畏现起智

此智中，体会到身心是有害的智慧生起了，因为第五阶智见到身心崩坏的现象，身心不实的觉生起——体会到身心一直是迅速生灭的——这令修行者畏惧和恐怖。

修行者对于身心的感受再也没有乐趣可言了，甚至将来要出生于任何形式的生命(有)，都会令他感到畏惧的——对过去的出生也是如此的感受。此智可以降伏贪爱，但还无法完全拔除。智慧是贪爱之敌，但就像在皮癣的患处抹药一样，药效退了之后皮肤又开始痒了。

## 7. 过患随观智

第六阶智证得时(怖畏)，就会导致此智。此智将身心视为危险、威胁之源。从第一阶智到此智，每一阶智都引发至下一阶智的生起，而每一阶智的感受都逐渐增强。修行者认知身心是过患的，而觉得如果没有身心是最好的。

此智体会到身心的五种过患：

- 1)三界(欲界、色界、无色界)(注 1)的身心都好像是困在火坑一样。

(注 1：欲界(此世界加上他方有感官享乐的世界)，色界(有形体的世界)，无色界(没有形体存在的世界))

2)体会到任何形式的有(生命)好像被十一把火困住一样：生、老、病、死、忧、悲、苦恼等火。(见 1.4.4.2 节第一圣谛的十一种苦)修行者感觉身心是过患的、危害的；是苦的根源。

- 3)体会到无明是身心的因，而且因无明而有生老病死，所以无明是过患的。

4)体会到身心每一刻都在衰变和崩坏，而因此是过患的。

5)体会到再继续生死轮回是过患的、危害的——因为任何形式的有(生命)的身心都是苦的根源，只会再引发苦果。

体会到五种过患的同时，也会生起五种功德：

- 1)不再出生是快乐的，一个没有身心之处是最安稳的。
- 2)如果不再出生于任何「有」是最快乐的，而这即是通往涅槃之道。
- 3)如果断除了造成身心的因，就可以不再受苦的束缚。
- 4)没有身心在任何「有」中衰变，会是一个寂静安稳之处。
- 5)不在轮回中出生是有益的，而且是快乐的泉源。

在此智中，修行者体会到身心或五蕴是实相(非男、非女)，但这种实相却是一种过患。此智也有很强的智慧可以防止贪爱在心中产生颠倒妄想。此智是贪爱之敌，而使贪爱难以产生作用，因为五蕴被视为过患、危险而没有乐趣可言，所以贪爱无法在感受中暂留。

在此智中，修行者不再将正念视为好的，而视之为具足三法印(无常、苦、无我)的法——但正念仍然发挥作用。甚至对于智慧也是如此看待——无喜欢或不喜欢。这是因为没有爱或见(邪见)让修行者对正念和智慧产生贪爱。

即将成就涅槃的心，必须修到对贪爱产生敌对的感觉，然后心才可以脱离轮回而达到涅槃之道。

换句话说，如果修行者还妄执身心为常、乐、我、净的话，那么心就无法脱离轮回，通达涅槃而灭苦。心必须体会到苦，而体会苦的智慧将引导修行者成就涅槃。涅槃不能由禅定证得，因为禅定会产生乐颠倒想(妄执五蕴是快乐的)，而不能体会身心是过患的真相。

## 8. 厌离随观智

在每一阶智中，智慧是越来越强，此智对身心(五蕴)厌离的感觉生起了，这是由于上一阶智观察身心过患的结果，但这种厌离不是瞋心而是智慧。这种情形导致不想再出生于任何「有」之中，即使是最高地位——国王，或亿万富翁。这就像有两条路可走：一条暗路是再继续生死轮回，另一条明路是安全保险的涅槃。由于对身心的厌离，对于这条暗路不感兴趣了，而通往涅槃的明路却似乎是非常动人的。这种从放下贪爱所得的智慧称为厌离随观智。如果完全放下贪爱便称为离染(无执)，这导致解放或解脱，再由解脱导致涅槃。

成就此智至少可以体证三法印中的一相：无常、苦、无我。如果厌离的感觉含有瞋心的话，就不是厌离随观智了，而这种含有瞋心的厌离是无法见到三法印的。

想由修毗婆奢那而脱离生死轮回的人，如果成就了此智，所有的烦恼，即使是从前很强的烦恼，也会变松变弱了。从此智起，由道心(注 1)而引导致涅槃之道。

(注 1：导致涅槃的道心(或道识)是：厌离、离染和彼分涅槃(以反面取代的方式暂灭烦恼)彼分涅槃的例子是在第一阶智时，我见被正见所取代了。)

此智厌离的觉受可以摘要成法句经的偈颂：

诸行皆无常，  
智者了知此，  
直道厌离苦，  
此解脱真道。

## 9.欲解脱智

从第七阶智体会身心的危险和过患，而从第八阶智生起了厌离，现在修行者对于身心已经充满了一种求解脱的乐欲；就像被关在监牢里的人，无时无刻不想逃跑一样。

第六、七、八阶智是相关联的，而每一阶智的觉受是越来越强，怖畏现起智引发过患随观智，而再由过患随观智引发厌离随观智——然后产生欲解脱智。然后由此智(第九)导致涅槃；因为欲解脱可以导致对修行更精进而求证涅槃。

## 10.审察随观智

在前几个阶智中，由起怖畏知过患而生厌离，再导致欲从身心解脱出来。此智，由于欲求身心解脱的结果，激发修行者(注 1)想找出一条解脱的路——但还不知道怎么做，只是体会到身心中的三法印，而生起一种强烈欲求脱离身心的感觉。

(注 1：这里所用的「修行者」是方便讲，但事实上只有般若在作用——非男、非女、无人。)

这种想解脱的欲求起源于第七、第八、第九阶智，这三个阶智加在一起引发一种非常清楚而猛利的般若智慧和想要断除烦恼的欲求并设法寻求一条解脱之道：一条可以脱离生死轮回而伸展到未来的道路。此智，修行者比前几阶智更常见三法印，因为见到身心的无常、苦、无我，就引发想要灭苦的强烈欲求。

(佛说只有三法印能引导人出离苦痛。一个修行者从未见过三法印，就无法脱离生死轮回。导致涅槃唯一的道路，就是将身心视为无常、苦、无我。)

## 11.行舍智

此智引发对身心（身心的行）的冷漠，再也不会对身心产生执着和贪恋——身心是长久以来我们妄执为「我」「我所有」「我自己」的东西。但这种冷漠夹杂着厌离的心态。

此智由前一阶智发展而来，能够强烈而清楚地照见五蕴(行)的不坚实性：非男、非女、非人、非上帝等等——而且生命一天天地消失了，可能很快就会死——对于身心实在是毫无乐趣可言。

以智慧体会到身心是空的、非男、非女的时候，不会再对身心产生兴趣了。同样地，觉得世界也是空的。因此舍心——对身心无爱憎之念，但这是与厌离相应的舍。现在，心想要证得涅槃而再也不想管身心了，也不想再生于三界之中了（三界见第七阶智脚注）。

此智是世间范围内最高的观智，此智可以启发修行者的道心(道识)和果心(成果)，而使修行者成为一个圣者。这是一种很猛利的智慧，并且能断除大部分的烦恼，因为此智可以很清楚地见到三法印，所以引发了实证涅槃的强烈意愿。

第九阶智(欲求解脱)、第十阶智(想找出路)、第十一阶智(诸行的舍)都是相关联的——但第十一阶的智慧较强。

与三法印任何一相相应的舍心皆可称为解脱心。如果心由观无常而趣向涅槃解脱的，称为无相解脱门。

如果心由观苦而趣向涅槃解脱的，称为无愿解脱门。

如果心由观无我而趣向于涅槃解脱的，称为空解脱门。

## 12. 随顺智

因为此智是一个完整的智慧，所以可以帮助修行者体证四圣谛。此智是由前面几个阶智引发而生起的，而此阶的猛利智慧比前几智更具足信心、更加精进、更有念住、更具慧解——因为它体证了苦谛和集谛。以三十七道品而论，此智已经到达七菩提分(七觉支)(注 1)的程度了，因为它可以帮助体证四圣谛。

(注 1：七觉支见 1.3.6 节。)

佛法中有三个层次智能(见图 3-1)

第一和第二阶智：知遍知

第三和第四阶智：审察遍知

第五至第十四阶智：断遍知

毗婆奢那的作用是从第一阶智开始，逐渐断惑至第十二阶智为止。但此智仍属于世间——是世间智的作用。随顺智以三法印为所缘，体证了前二个圣谛(苦谛和集谛)，自此以后就不再以身心为所缘，也是最后一个观智。

随顺智是由观三法印的任何一相而引发道刹那(主宰道识的心)，(见第十一阶智的最后三段)这个过程仅在生起三个速行心极短的时间内完成。随顺智源于行舍智(第十一阶智)并且是种姓智(第十三阶智)生起的资助或助缘。

从随顺智(第十二阶智)发展至种姓智(第十三阶智)的过程如下：



就像悬吊在绳子上过河一样，抓住绳子的是遍作(随顺智的第一个速行心：准备心)，遍作心为道心作准备，下一个阶段悬吊的绳子将人带到河流中间的是近行(随顺智的第二个速行心)而随顺智再将人带到对岸上。当人落在对岸的时候，此心称为种姓智，此心是以涅槃为所缘。

随顺智是世间范围的最后一智——世间范围亦即以身心为所缘。从现在起涅槃成为心的所缘。

上述的方式(过程)，从世间心到出世间心称为法决定(模范的次第)。

### 13.种姓智(行道智见清净)

此智是在通往道智(第十四阶智)的道刹那生起时所引发的智能，而智不同于前面其它阶智的地方是此智以涅槃为所缘(出世间)，但心仍属于世间。虽然不再以身心为所缘，但此智尚未完全达到出世间，而前一阶智的心和所缘都还属于世间。

在此阶智中，心的智慧使修行者从凡夫转变成圣人，这是在生死轮回中，心第一次以涅槃为所缘，虽然是以涅槃为所缘，但此智还无法完全断惑。

阿姜念说此智就好像刚开始从事一件工作的工人，对他的工作尚未完全熟悉一样——这即是为什么此智还无法完全断惑的原因。

### 14.道智(智见清净)

此智生于道心之中，而道心是以种姓智(第十三阶智)为助缘，如同第十三阶智一样，此智也是以涅槃为所缘，但此智已完全断惑并且心和所缘都是出世间。

此智在以四个道心的力量完全断惑的过程中，是第一个生起的道心。当这个道心生起时，即证得须陀洹果(入流果)(注 1)。虽然这个道心生起仅一刹那，但却使生命减少到最多仅剩七番生死便可脱离轮回了(须陀洹)。

(注 1：后面三个道心导致更高的果证：斯陀洹、阿那含、阿罗汉。)

此智称为八正道中的正见：对四圣谛的正见。此阶的智慧像是雷雨中的闪电一般，因为它是非常强，非常明亮而突然的。

道心第一次生起时称为须陀洹道。在更高的道果上，又生起了三次。修行者第一次成为圣者，他不会再堕于四恶趣中了。

此智是乐的——出世间乐。共有四个出世间智：

- 1.须陀洹道(属于入流识)
- 2.斯陀含道(属于一来识)
- 3.阿那含道(属于不还识)
- 4.阿罗汉道(属于阿罗汉识)

### 15.果智

在七清净中，此智称为智见清净，道心(道识)在前一阶智(第十四阶智)生起时，是以涅槃为其所缘并且完全断惑——然后在此智中，果心生起的感觉是非常深刻而寂静的。这种顺序称为法决定，

是次第的模式——亦即果心总是跟着道心而来。果心生起时，有时是三个刹那，有时是两个刹那。根器较利的修行者跳过遍作而从近作开始，然后随顺、种姓、道、然后果心(成果)是三次而非两次。

果心是从道心而生的出世间果，果心一生起，就灭去——它是没有作用的。果心灭去之后，涅槃不再是心的所缘了。在果智时修行者第二次成为圣者(第一次在道智——第十四阶智)。他现在称为须陀洹果的圣者，并可确定最多再七番生死就可以圆觉了。

对于三个智阶而言，此智完全在证智之中。

## 16. 思惟反射智

在此智中修行者思惟前几智所体证的五件事：

- 1) 道智(第十四阶智) (由此道而来)
- 2) 果智(第十五阶智) (曾获如此功德)
- 3) 涅槃(以此法为缘而通达)
- 4) 已断的烦恼(曾舍断此等烦恼)
- 5) 残余的烦恼(此等是我的残余烦恼)

此智源于果智(第十五阶智)，而且又再回到世间的程度。因为我们回复到世间心，涅槃也不再是心的所缘了。

体证此智而达到任何前三个阶段的成就者(须陀洹，斯陀洹，阿那含)称为「有学的圣者」。在此智(第十六阶智)阿罗汉只思考前面四项——因为阿罗汉已经没有烦恼，所以不用再思惟残存的烦恼了。不是所有达到此智的圣者都思惟以上所有的问题，某些根器利的修行者，只思惟前三项——而完全不思惟烦恼。

此阶的智慧不同第十四、十五阶智——它们在当下以涅槃为所缘。而此智，修行者只是反应，而不在当下。前一阶智好比尝盐巴，而此智就像思惟盐巴的滋味。因此，此智不是出世间心，而是世间心，即使这是世间智，七清净也将它列为智见清净，而把出世间智(第十四、十五阶智)列在其下。这是因为此智源于第十四，十五阶智。

注：

1) 在第一个成就的阶位，第十三阶智称为种姓智，因为修行者由凡夫种姓变成了圣人种姓；但接下来的成就(斯陀含等等)此智称为灌顶智，因为在这种情况下，成就者早已经是圣人了。但成就每一个道果的刹那心都是一样的。

2) 第一阶智至第十二阶智都还属于世间，第十三阶智是过度的：一半世间一半出世间，第十四、十五阶智是真正的出世间，而第十六智又回到世间了。

3) 有十种障碍将人束缚于轮回之中：



它们是：

- |                   |            |
|-------------------|------------|
| 1.「我」的邪见。         | 2.怀疑佛陀的教法。 |
| 3.执着于仪式和典礼(戒禁取见)。 | 4.欲贪。      |
| 5.瞋恨。             | 6.色贪。      |
| 7.无色贪。            | 8.慢。       |
| 9.掉举。             | 10.无明。     |

a)入流者(须陀洹)：破除了前三种束缚，入流者是入于能导致涅槃之流，他最多再七番生死便可以解脱了。他已经确定不会再生于恶道：地狱、畜生、饿鬼、修罗。

b)一来者(斯陀含)：第四、第五个束缚减弱了，他再返回欲界一次便可解脱生死(欲界是指人、天)。

c)不还者(阿那含)：第四、第五个束缚破除了，他不再生于欲界。

d)圆觉者(阿罗汉)：最后五个束缚破除了，他不会再生于任何世界。

4)七清净：第一阶智是七清净中的见清净。第二阶智在七清净中是

度疑清净。第三、四阶智是道非道智见清净。第四至第十三阶智是行道智见清净。第十四至十六阶智是智见清净。

## 总 结

「乔达摩大师，是什么因、什么缘；为什么如来灭度后，圣教不能常存？又乔达摩大师，是什么因、什么缘，如来灭度圣教得以常存？」

「婆罗门，这是由于没有实修；由于不多修行四念处，如来灭度后，圣教不能常存……」

(相应部一尼柯耶，小品)

毗婆奢那修法包含七清净、十六阶智、三解脱门(导致涅槃的方式)、四念处等等。但以上这些真正关系到身念处的——特别是四个主要和次要的姿势。其它念处的修法——受念处、心念处、法念处——修法一样，十六阶智和七清净也一样，功德利益也是一样的，只是改变其所缘而已。

但是以受、心、法为念处的修法其所缘较为复杂，受念处有九种受要观照：苦受、乐受、舍受等等。心念处有十六心要观照：善心、不善心、定心等等。法念处有五蕴、六根、五盖等所缘。因此修行者如果以受、心、法为所缘修行就要更注意了。例如爱的受生起时，修行者就要了知这个受，但他可能因此变成执着这个受，这样他就无法达到念住，因为念住必须透过中道来实践。如果起了喜欢或不喜欢，修行者就无法行于中道。因此，修行之前要先了解这一点，否则修行就不会正确。

冷漠(舍)不是中道，有人要使他们的心既不爱也不憎，这是不对的，这样是令「舍念」生起；一切法无我(无法控制)，因此不能这样修。

某些修法说心是空的，因此以空为所缘，但每个心都有它的所缘，这个所缘是心生起的助缘，即使是出世间心仍然是以涅槃为所缘。

有许多心和所缘会导致喜欢或不喜欢，四念处的所缘可以断除喜欢或不喜欢。但四念处的所缘也会导致烦恼，例如，你想要令心安住于坐的色身，这会产生贪(喜欢)，如果你办不到(这是很可能的——因为心是无常的)，又会产生瞋(不喜欢)。

对四念处而言，最重要的是当下具足正念—正知。只有保持在当下才能断除贪瞋。当一个所缘出现时，修行者必须观照这个所缘，直到他了解这个所缘的实相(自然的真实状态)。这个所缘不是色法就是心法。那么他就可以体会到身心是无常、苦、无我的——非「我」、非自我。

修行者要记住这些重点：

1)修四念处和到达涅槃之道，是根据佛陀的教导。而修行者修行的成效取决于对四念处修法自然的性向和天赋，前生修持的助缘、耐心、毅力和献身于灭苦工作的程度。

2)修四念处是心的工作，心一直作用于观照坐的色身、站的色身等等，以改变是你在坐、站和走的邪见——因而断除无明烦恼。断除烦恼的方法是做正确的修行——而非只是思考或推理。如果你作正确的修行，就有正确的结果和智慧；正确的智慧生起的时候，你就可以体会到身心的三法印(无常、苦、无我)。所缘(身和心)是非常重要的；正确地观照所缘，将引发三心(精进、正念和正知)(注1)而照见身心的实相是非你、非自我、无常和苦——在此之后你将体会到身心的过患和危险，而应舍弃，亦即应该体证智慧而断除生死轮回。

(注 1：三心=明觉=觉照=精进、正念、正知。)

3)修行者应保持觉察力，以便知道三心是否偏离了当下。这能使他一再地回到当下。心的性质是变化多端的：有时是妄想心、有时是淫欲心、有时疑法的心、有时昏沈、有时烦躁、有时觉照力(明觉)弱。修行者必须设法常常保持在当下观照身心，而且当他偏离当下时，不要烦躁——因为心是无

法控制的(无我的)。修行者的任务是一直设法保持在当下——而实相(修慧当下)即会跟着显现，这是需要毅力的。

4)如果你只用思考(默念)的方式去了解无常、苦、无我是不可能断除烦恼的。因为你不是以实相般若体会真理。体会真理是在每一刻(当下)见到身心的三法印生起——这种真理(实相)源自于修行，可以由你自己证得的，而不是研究教理或听经闻法所能实证的。

5)另一个可能发生的问题是，修行者修错了而自己不知道，例如，他走的时候只注意到脚步而不是注意整个走路的色身，他应该找善知识更正，直到他了解正确的理论(修法)为止。

6)灭除烦恼和止息苦痛的正确方法是修四念处，四念处是三十七道品的第一阶——而最后要体证四圣谛，这可导致对身心(或五蕴)完全无执——必须经由四道来完成：入流道、一来道、不还道和阿罗汉道。

7)修四念处要有平衡的信和慧配合，如果你的信超过慧，你就无法判断修得对或错。如果你的慧超过信，会变成「过慢」而使你无法达到涅槃和止息苦痛。

8)对四念处修行有兴趣的人(或即使是修奢摩他的人)必须了解修行的原则和正确的修法。如果一个人要实践真正的佛法，必须以信和慧来完成——即如前所述的十六阶智。如果修法错误将难以改变修行者的邪见，就像大象陷入泥沼，一旦陷入了就非常难以自拔。

**来吧！现在我劝告你们：诸因缘法虚幻变易，但自精勤，取证道果。**

**(佛陀最后遗言，长部—尼柯耶)**

## 与学生的会谈

(注：这些从录音带节录下来的会谈，多数从和东北省分来布堪甲那南寺参访的比丘的小参当中所选出来的，这些比丘计划教导别人毗婆奢那修法，所以他们的会谈较具有代表性。从个个不同禅修中心，参与这种修法平均人数的正常取样，平均每十人当中有：五位是女众，三位是比丘，三位是男居士。)

(第一个学生是一位比丘，练习毗婆奢那修法已经一个月左右。)

阿姜念：你如何知道坐的色身或走的色身？

学 生：我只是用心知道。

阿姜念：你说的「用心」知道是什么意思？

学 生：我知道我坐的样子是坐的色身，我走的样子是走的色身。

阿姜念：坐的色身或走的色身——是用眼睛看到的吗？

学 生：眼睛只能见到颜色或形状，而不能见到坐的色身等等。但心能了知坐的色身等。

阿姜念：当你知道坐的色身，你是用想象的或者其它方式？

学 生：我是用觉照得知是坐的色身。

阿姜念：想象或觉照——他们是同或异？

学 生：想象是在心中一再重复告诉自己是坐的色身。但，觉照的方式是知道坐的样子即是坐的色身。

阿姜念：对。

（隔天）

阿姜念：从你来这里修到现在，觉得怎样？

学 生：我似乎无法持续观照身心。

阿姜念：能否持续观照身心并不重要，重要的是记住，你是否以正确的方式修行。不要去想结果，如果你有正确的因，自然就会有正确的果。修行正确与否取决于你对修法是否有正确的了解。如果你有正确的了解你会知道什么是「觉照」。不了解什么是「觉照」就不知道怎么修。如果你不知道如何预防烦恼，你就没有正确地如理作意。如果你不如理作意你就不知道如何预防烦恼。

你修的时候那一样观察较多，是身或心？

学 生：身，走的色身。

阿姜念：为什么？

学 生：因为走的色身比较容易观照。它比较大，比其它姿势更容易得力。

阿姜念：你想用走来观照是因为对你较容易得力？

学 生：有时是，有时并非如此。

阿姜念：如果你用走的色身来观照是其它理由（而非治苦的话），这说明你喜欢走的色身，你已经不是在修毗婆奢那了。告诉你要用行、住、坐、卧四种姿势来修毗婆奢那，你知道为什么吗？

学 生：清楚明了这四种姿势，并知道是苦迫使色身改变姿势的。

阿姜念：当你改变姿势的时候你怎么知道你是否正确地如理作意了呢？

学 生：我必须知道旧的姿势是苦，而且是身苦迫使色身改变姿势的。

阿姜念：当你坐或走的时候，你知道你为什么坐或走吗？

学 生：是为了改变姿势来治苦。

阿姜念：对，你的观念正确。走，不是为了乐趣，为了见法或是因为走的姿势较易得力，这些都不对。如果你的知见错误，你就不可能证得涅槃。错误的修法是不可能得到正确的结果的。

最重要的是你要特别观照改变姿势的时候，你必须清楚改变姿势是为了治苦。你越能体会到为什么改变姿势，就越得力于毗婆奢那的修法。知道改变姿势的原因能帮助你了解「苦」。你越了解苦，就会越想灭苦——除去对身心（五蕴）的执着。

你想从走的姿势当中见法吗？

学 生：是的。

阿姜念：你想从走的姿势当中见到什么样的法？

学 生：当我走的时候，我觉得走的姿势较其它姿势容易得力，我知道是苦迫使色身去走，但我也觉得我想要走。

阿姜念：用贪念走路是不能防止烦恼的，这样子烦恼会步步跟随着你。如果你认为走路会带给你好处的话，你是不可能见到法的。我说要从走当中见到法的道理是你必须知道走的色身是苦、无常、不实在的，而苦的感受是无法控制的。但是你还没走以前就已经没有正确地如理作意了，你认为走是好的，是实在的，因此烦恼早已潜伏在走路之中而障碍你见道了。因此如理作意对毗婆奢那的修法是非常重要的。

（隔天）

阿姜念：现在，你已经了解修法了。你相信行、住、坐、卧四种姿势能让你知道苦谛的道理吗？

学 生：是的，因为苦谛隐藏于每一种姿势当中，苦总是会产生。而这种痛苦迫使色身改变姿势。

（另一天）

阿姜念：你有妄想吗？

学 生：常打妄想。有时妄想很多，有时较少。

阿姜念：你知道为什么会有妄想吗？

学 生：不知道。

阿姜念：因为在你打妄想的时候，你早已经偏离了当下了，你早已经没有觉照力了。因此当下你失去了对身心的觉照力时，就打起妄想来了。

学 生：当我打妄想的时候，我怎么回到当下？

阿姜念：你要知道打妄想的是「心」而非「你」。妄想也是法，你不喜欢妄想对不对？

学 生：对。

阿姜念：你的知见错误，因为如果你知道妄想对你是有好处的。当你知道妄想的时候，你就知道已经偏离了当下，可以再回来观照身或心。你想让心保持对坐的色身能观照久一点对不对？

学 生：是的。

阿姜念：妄想是身还是心？

学 生：妄想是心。

阿姜念：当你知道妄想是心的时候，知道了就好，不要再继续去观照妄想心，因为心是非常微细的，对初学者不容易观照。当你知道打妄想的时候，不要停下来去分析它。赶紧回到当下观照坐的色身——如果妄想太强的时候就改变修的姿势。

你想要让妄想消失吗？

学 生：是的，因为妄想不易察觉得到。它不像四种姿势那么容易察觉。

阿姜念：是的，心是微细的，初学者不容易起观照。因为初学者正念、正知都很弱，所以常常打妄想。如果正念、正知保持在当下，你就不会打妄想了。你要提升对身心的觉照力，那就是当下了。你必须知道正念、正知的特质（注 1），因为当你偏离了当下，就可以清楚地觉照到，并马上回到当下。如果你因为常打妄想而感到懊恼的话，你将会因此而打更多的妄想。你想要让妄想消失，但它并不会消失；因为，你不喜欢妄想，而这种掺杂厌恶心理的妄想会成为另一个妄想的助缘。不知道妄想也是心，会让我们对妄想产生厌恶，而这种厌恶的心理却会使我们无法回到当下。

（注 1：正念知道姿势而正知知道这是坐的色身。）

（另一天，初学者。在家男众）

阿姜念：你如何观照坐的色身？

学 生：我是从头观照到脚再从脚观照到头。

阿姜念：你这样修已经几天了？

学 生：六天了。

阿姜念：谁教你这样修的？你知道这是毗婆奢那的修法吗？

学 生：我在别的地方学到这种修法，而这里的老师也告诉我，因为我只能待在这里十天，干脆就照这样修算了。

阿姜念：这是错误的修法。你用错误的方式观照坐的色身。因为你坐的样子就是坐的色身。只要注意去观照你坐的任何姿势，而站的时候，知道站的样子，走的时候知道走的样子，躺的时候，知道躺的样子。最重要的是你要对你观察的任何一种姿势有觉照力。把「我在坐」的观念变成「坐的色身」，这样可以改变你对「我在坐」的我见。所以不管你坐的时候是什么姿势，只管看着它。不要用一些不寻常的姿势走路或打坐，如果你那样做的话，你的心早已经远离了中道法，因为你是用贪染心在做。

（另一位在家男众）

阿姜念：你修得怎样？

学 生：当我观照坐的色身时，曾经看到佛的影像非常清晰甚至还清清楚楚映在我的心中。

阿姜念：你是来修毗婆奢那的，你知道毗婆奢那的修法吗？

学 生：毗婆奢那是去观察身、心是苦、无常、无我的。

阿姜念：你见到佛像的这种修法，是毗婆奢那吗？

学 生：不是。

阿姜念：你喜欢像这样子看到佛像吗？

学 生：是的，我感到法喜。我从来没有看到像这样的事物。

阿姜念：你所看到的是从定产生的幻像。当心偏离了身心的所缘和觉照力没有保持在当下的时候，就会产生定，你会看到天堂、地狱等等的幻像现在你面前。当这些现象产生的时候，你必须改变你的所缘以减少定的现象：如从坐姿变到走的姿势或改成观照心在听，这样就可以减少定的现象，你要提升对当下的觉照力注意你为何会偏离当下，如果你知道原因（定），你就能够再回到当下。

（另一位在家男众）

阿姜念：你修得如何？

学 生：这次比上次好，但我觉得不太舒服，因此有些障碍，心生掉举，妄想较多。

阿姜念：你认为掉举是你的敌人吗？是不是掉举使你的心不得安宁？

学 生：是的。

阿姜念：你想让你的心保持平静吗？

学 生：是的。

阿姜念：你想让你的心平静。你知道这个观念对还错？

学 生：不对。

阿姜念：是啊！你的知见不对啊！你来修四念处是想得到定还是慧？

学 生：想得到智慧。

阿姜念：那你为什么想让你的心平静呢？

学 生：现在我知道我的观念错了。

阿姜念：如果你知道你的观念不对，那还好。因为这有助于智慧的开展，你可以因此而修正你的观念。如果你不知道观念错了，你就没有机会改变你的观念而了解正确的修法。你知道为什么想得到定是不对的吗？

学 生：不知道。

阿姜念：因为任何事物皆是无常的。你喜欢无常的东西吗？

学 生：不，我不喜欢无常的东西。

阿姜念：那么你想要的「定」，是常吗？

学 生：是无常。

阿姜念：所以你想要定，就表示你还想要无常的东西对不对？

学 生：是的。

阿姜念：对于无常的东西感到满足，表示你对身心这样无常的东西也会满足。我们称之为颠倒妄想，而使你对于定感到满足。但毗婆奢那的修法，是要得到智慧来破除我们妄执身心是「我」的邪见。要把身心当做无常、苦、无我的东西来观照。

世间的真理是一切事物只是色法和心法，而且都符合于三法印——所以你心中必须保持如理作意避免产生贪念——例如想要得定和使心平静的贪念。如果你能如理作意，不管什么事物展现在你面前，都会启发你的智慧——实相般若。请把自己当作在看戏一样来修行。

当你想让你的心平静下来的时候，你已经不是在看戏了，你想导演这出戏，那就错了。当你知道错的时候，对你还是好的。因为下一次你心太偏定的时候，你就会设法改变观照的所缘，例如改变姿势等等。

我们说中道法，用说的很容易，修起来却很难。你知道你为什么偏离了中道吗？因为你的心总是在喜欢或不喜欢里头打转，比如你喜欢平静的心而讨厌妄想。

学 生：是的。

阿姜念：想要心静是贪，讨厌妄想是瞋，所以烦恼老是纠缠着你。你如何能摆脱烦恼呢？但如果你的心行于「中道」的话，喜欢或不喜欢的心态自然摆平。

（另一天，另一位学生）

阿姜念：你修得怎么样？对于修行有什么疑问吗？

学 生：我修的时候想从四种姿势中找到一种比较容易得力的姿势来修，譬如走的姿势。这样修对吗？

阿姜念：这样还好，但是你要小心，如果你认为走的姿势比较好，这样贪念就来了。所以你还是要保持如理作意，注意观照改变姿势只是为了治苦——这样就不会产生贪念了。

学 生：我修的时候，并不是因为身苦，而是心——我觉得烦躁而改变姿势的。

阿姜念：那就不对了。你因为烦恼而改变姿势。你就没有用如理作意于观照是因为苦而迫使你改变姿势的。你知道你的心为什么烦躁吗？因为你没有把心安住于观照坐姿上面，你的心就变得不安了，当你心不安的时候烦恼就来了。你变成轻率、不注意——烦恼就接踵而来，所以你才会想换个姿势来修修看。如果你是以贪念来改变姿势的话，烦恼就会隐藏其中而不能见道。你用贪念修行，是因为你想要快一点成就。你要注意改变姿势的时候是否夹杂着烦恼。

（另一位学生，另一天）

阿姜念：你修得怎样？

学 生：今天早上起床后观照坐姿，觉得身体很轻。觉得自己像个棉花球。我知道是因为太偏定，所以改变姿势来修，但结果还是一样。

阿姜念：试试看不要改变所缘的方式来减少定，你会吗？只要提升觉照力。可以试看看吗？

学 生：我试过但没效。身体还是觉得像要浮起来一样。

阿姜念：你知道为什么吗？



学 生：因为我的正知太弱。

阿姜念：正念、正知要均等。但初学者正知太弱而正念太强就会失去正知。所以如果你有较强的觉照力的话，定就不可能把正知推挤掉。正念、正知要同时用于一个所缘上。如果正念太强就会减弱正知。你务必注意到这一点，试着提升觉照力——使正念、正知能平衡发展。

（另一天，另一位学生）

阿姜念：从上次我要你注意观照「听」以后，你修得如何？

学 生：好一点了，声音比较不会像以前一样烦扰我。

阿姜念：你知道你为什么能听吗？

学 生：因为有声音，所以我听到声音。

阿姜念：能听的是身或心？

学 生：是心。

阿姜念：什么是心？当你在听的时候你是否注意到什么是心？

学 生：心在听，而觉照力注意到心在听。

阿姜念：事实上，以前我们认为，因为有声音所以产生听力。我要你注意心在听，你会因此而发现心听得到声音是因为有助缘。声音和耳朵是听的助缘。闻性（听力）是本自具足的，闻性是清淨的。它没有烦恼，没有喜欢或不喜欢。如果常注意到这点是有好处的，因为你不会不喜欢听或不喜欢你听到的声音，也不会认为声音干扰你修毗婆奢那。那么你就会见到实相，因为心在听即是实相，而且你也可以见缘——没有人创造实相。

（另一天，另一位学生）

阿姜念：你修得怎样？更了解修法了吗？

学 生：好一点了，但身心（实相）尚未显现。

阿姜念：你说的身心尚未显现是什么意思？

学 生：我尚未真正以心见到身心（实相）。我只是从学习当中了解名相，但还没见到。

阿姜念：你还没有足够的实修经验。你还不知道如何去把握当下，修毗婆奢那不是很容易的，你要有毅力，一点一滴慢慢学，就好像学走钢索一样，掉下去再爬上来走。修毗婆奢那比走钢索还难，不要急，不要急着想见到身心。只要练习，要记住用正常的方式修不要存心想见身心——不管见到与否都无所谓，只要按正确的方法修。如果你想要见色身就是贪念，有贪念在，你就不能够见法，因为你用心错误。你必须用心如理作意就好像看一出戏一样，而这出戏只有四部份——行、住、坐、卧，就这样而已。虽然仅有四部分却很难观照得住，而你必须了解怎么样去观照它。

（另一天，第二位比丘）

阿姜念：你修得如何？

学 生：昨晚我太过偏定，以致于很容易受惊吓。

阿姜念：太过偏定会导致容易受惊吓是很正常的，再来你就会开始害怕，但不是怕鬼，只是害怕而已。因为那时你已经没有觉照力。只有正念，而没有觉照力。

如果心有正念正知或把觉照力放在身心上的话，你是不会受惊吓的。如果你心不在焉而没有集中注意力时，听到一点声音就会受到惊吓。如果你有觉照力，虽然听声，而心里知道是心在听，这表示你活在当下，也表示修行正确，有正念正知。

学 生：听别人讲解很容易，但做起来却很难。

阿姜念：具足正念正知表示当下你有觉照力，但这是很难解释的。修行者必须不断地尝试和修习。在你发觉打妄想的时候，如果你知道妄想的内容，就表示你没有觉照力；如果你有觉照力，你就不知道妄想的内容（会马上回到观照身心上）。觉照力表示当下在观照身心。

学 生：我知道在坐，正观照着坐的色身。

阿姜念：但如果你具足正念正知的觉照力不够清楚的话，即使听过教理（闻慧），还是不能了解正念正知真正的特性。刚来这里的初学者大多都知道妄想的内容（随妄想转了），他们对行、住、坐、卧修行的经验还不够，所以修的时候不晓得要以身心那一样为观照的所缘——在各种不同根尘相对的时候（见图 2-1），因此他们的修行是时对时错。

当他们偏定的时候，觉照力就没有了，但自己却不晓得。这时应该要洞察到这一点。如果一个人没有觉察力，就不了解毗婆奢那的修法。

理论和实修是不一样的，理论只是书上写的。理论告诉你身心的特性——但身心的真相——你却还没体验过。在你还不了解身心的实相之前，还很难正确地修行。

（另一天，教毗婆奢那的比丘）

阿姜念：经过一个星期之后，你修得怎样？

学 生：这次和上次不同。上次我不会觉得厌倦，这次却感到厌倦。我也不像上次那样兴致勃勃的，但我却不知道为什么会这样。

阿姜念：这是因为上次你修的时候，太过偏定成为烦恼的助缘，而使你感到兴奋和欣喜。但这次你的定减少了，心就干枯了，你也不再感到兴奋了。修毗婆奢那，当烦恼减少的时候，心会觉得不那么欢喜，以致于会对任何东西失去兴致。然而厌倦的原因，是因为太过精进，而这种精进掺杂着贪欲——想要见法的贪念。

知道一些修行的要点，会帮助你修得更好：

1) 你要知道你在观照那一样，身或心，并且知道如何观照。

2) 你要注意那一种姿势你观照得最多，为什么？

3) 改变姿势的时候，你要清楚是否曾经如理作意。这一点非常重要，因为如理作意可以破除隐蔽苦谛的观念。改变姿势的时候，务必保持良好的如理作意。你要知道是旧姿势

苦而且不是「你」苦，如此可以防止厌恶旧姿势而喜欢新姿势，而破除贪、瞋（喜欢和不喜欢）。

4) 当你知道在打妄想的时候，你是注意到妄想的内容，还是清楚妄想的是心？这一点非常重要！

是谁拥有妄想心？

学 生：没有人（妄想无主）

阿姜念：这就对了。妄想心即是实相，非男、非女、无我。

学 生：从我来这里修到现在，还没有见到身心（实相）。

阿姜念：你还没有见到身心而且你觉得厌倦是因为你有贪念，这种贪念就是贪爱，促使你想要见到生灭的身心，因此你的修行没有进步。而且，精进心太过勇猛的话，这种隐含贪念的精进心会使你感到疲厌。

你还修不到一个月就想要见这个见那个，那么你做不到的时候，自然就会觉得沮丧了。这种想法是不对的，因为你有了贪念就不是中道，般若智慧也就不会起了。

而且你怎么知道身心尚未显现呢？这就是身心，当下就你所观照的即是身心，但这只是思慧。

修毗婆奢那，如果你想要觉得喜悦，那就不是毗婆奢那了。正确地修行毗婆奢那是没有喜悦的。如果你见到越多的苦，心会越干枯（越有智慧），烦恼也越减少。我问你，你是否还继续在观照身心？

学 生：是的，但我不能保持在当下。

阿姜念：你观照身心时，是用观照的还是用想的？

学 生：用想的比用观照的时候多。

阿姜念：你还是认为坐或走是为了见色身——而非治苦吗？当你走的时候，你是否提起如理作意知道你为何要走？

学 生：是，但我常心不在焉。

阿姜念：不要紧。心不在焉不要紧。只要修行熟练了，心不在焉的现象就会减少。重要的是，不要想见身心或生灭的身心。你要放弃这些想法。甚至于也不要感觉你在修毗婆奢那，因为存心见道是一种贪欲、烦恼。你要感觉到你之所以必须要坐、要躺只是为了治苦而已，这才是启发般若智慧的助缘。

（另一天，另一位比丘）

阿姜念：你修得如何？

学 生：还好。我按照你告诉我的方法去修，觉得比较正确，比较舒服。

阿姜念：你说的「舒服」，是谁舒服？

学 生：我改变姿势的时候，疼痛就消失，就会觉得舒服。

阿姜念：是身舒服还是心舒服？

学 生：身舒服，心也舒服。

阿姜念：你说「舒服」，是那里觉得舒服？是你自己要改变姿势的还是不得不改变姿势的。

学 生：我是不得不改变姿势的。

阿姜念：不得不改变就表示你是被迫改变姿势的，你怎么会说你舒服呢？

学 生：改变姿势以后感到舒服一点。

阿姜念：舒服一点。即使一点点舒服都是烦恼。那是贪爱。你必须修到你体会到根本没有舒服可言。

那么「乐」颠倒想（妄执身体是快乐的）就会减少。

你修行是要见到苦还是要见到乐？你的观念不对。你修行是要见苦才对。佛说世上唯苦无乐。

学 生：有一次我修到感觉身心全然是苦——然后我突然觉得怕死。

阿姜念：你既然觉得身是苦，为什么还会怕死？你怕死是因为你还把身体当作是可以贪爱的东西，因为你怕失去五蕴身，所以你的贪爱还很强。

下次你修的时候，还想不想见到苦？

学 生：我不知道。

阿姜念：你必须注意你正在观照那一种身心，而那一次你是在什么样的姿势见到苦的。你见到苦的修行方式是正确的，而正确的因可以启发实相般若。

你改变姿势的时候，要清楚为什么改变姿势？要知道是苦迫使你改变姿势的，而不要认为是你自己想要改变姿势的。你要觉得你是不得不改变姿势。如果你想成为一个教毗婆奢那的禅师，你务必要了知原因和结果。例如，你在观照的时候，你要对色心二法提起觉照力。为什么？因为每一件事物都只是色心二法而已——没有其它的东西了，这个观念可以改变妄执有我的邪见，以此观照下去就可以引发名色分别智，而名色分别智是（十六阶智中的）第一阶智，又称为见清净。

你必须要体会由理论和实修所认知的身心之差别，而且你要清楚自己现在观照的是什身和心，如坐的色身、心在听等等。因为如果你只是观照身心，还是不能破除隐蔽无我的颠倒妄想（只有正念是不够的，还要有正知）。

你必须清楚现在所观照的是什么样的身、什么样的心，而且要在当下清楚。你必须注意到你正在做什么，而你为什么要做它。

愉悦的心对于自寻烦恼的人是好的，但对于想要断除烦恼的人却没有好处的。你虽然研究理论但也只知道名相而已。那一种身、那一种心、那一种烦恼好像都知道，但实修的时候你已经见到了，自己都还不晓得。佛陀说「真理就在眼前，但却是很难见到的」。

（另一天，第一位比丘）

阿姜念：你修得如何？

学 生：我修得比较好了，心相当清楚，妄想（白日梦）较少，可以很快地回到当下，偏定的现象也比较少。

阿姜念：你说的心相当清楚是什么意思？

学 生：我不会觉得像以前那么疲倦。

阿姜念：你是从理论和实修认知身心的，你知道他们的差别吗？你是什么时候知道这些差别的？由理论知道表示你事先研究过，那一样是身、那一样是心。但是实修当中你必须明了那些是造成你妄执身心是「我」的邪见。这些邪见是什么时候产生的？邪见是在你观照身心的觉照力已经偏离了当下的时候产生的。你用具足正念正知的觉照力活在当下的时候，妄执身心为我的邪见是不会起现行的。但邪见尚未拔除，因为只有在你活在当下观照身心的时候才没有我见。你还是没有清楚明白身心的实相。烦恼只是在你活在当下的时候才暂时地被降伏下来而已。

你知道由理论了解身心有什么好处吗？好处是你可以用正确的方法活在当下观照身心。

阿姜念：你知道你为什么不得不改变姿势吗？

学 生：因为是「苦」迫使改变的。

阿姜念：你还要清楚是什么色身苦；例如，坐的色身苦，站的色身苦等等。如果你不是活在当下，你就会对过去、未来打妄想。

每个人都知道苦——但他们不知道是什么在苦。你知道为什么吗？因为他们都没有活在当下观照身心。

你说你的心相当清楚，而关于苦呢——你有苦吗？坐的时候不痛吗？你不觉得累吗？躺的时候不觉得痛吗？你觉得什么色身苦？

你说你修得比较好了；妄想少、心清楚。这还表示你觉得乐。

学 生：妄想来时候，我知道是心妄想，然后妄想就消失了。心就清楚了，我再回来观照四种姿势。

阿姜念：但如果你在观照苦苦，妄想消失了，你就觉得乐，那就错了。你必须见苦，四圣谛的作用就是要观照苦。苦见得越多，就越能祛除贪爱。不要只有观照，还要如理作意，你必须时时刻刻保持观照身心。要去体会苦，直到你不觉得乐为止，苦见得越多，乐受就越少。苦会灭尽贪爱。当贪爱灭尽时，你就证得了涅槃。当你证得涅槃，就完成了八正道。

你修毗婆奢那的时候，有没有如理作意呢？至于你为什么服用这种药？你必须知道你服用这种药是为了治苦。如果你没有如理作意，修行就偏离了毗婆奢那的修法。或者说每一次你变换姿势的时候，都要知道是为了治苦。直到你真正觉得苦为止，如此所引发的智

慧就会逐渐驱尽爱和见。因此正见对于修毗婆奢那是非常重要的，从此以后你不要再从任何一种色身找寻乐受了——因为改变姿势只是为了治苦而已。

（另一天，第二位比丘）

阿姜念：你修得如何？

学 生：正念正知更得力了。

阿姜念：你说你的正念正知更得力。什么是正念正知呢？而你观照什么样的身心呢？

学 生：有时我体会到因为有了色身，所以必须要这样行、住、坐、卧。我感觉我所观照的色身像个洋娃娃一样——然后我就开始害怕而闷闷不乐了。

阿姜念：会害怕意即体会到色身是不实、无我的。这表示你修得更好了。防止贪爱生起是很重要的。贪爱会以每件事物为对象；非常微细，迅速而且精明。如果你不了解这一点，就会随之而转。最重要的是不要想见这个、见那个——你只要一直观照。如果身心尚未显现，不要期望它显现或试着使它显现——例如你坐的时候，为了见到生灭的色身（不同的色身）而将手缓慢地举放——这就是用贪爱的心在修了。

如果你在观照的时候，小心翼翼地注视着某几件东西，这就是贪欲。要让苦生起之后，你再去观照苦——那就是当下了。所有的人都不想苦，但苦还是会到来——非你所能控制的。贪爱想让苦苦消失。如果你不如理作意就不可能产生智慧。如果你观照的时候，像以前一样以贪欲心想要让苦苦消失的话，你就会偏离了当下。想要保持在当下，必须如理作意。如果你感觉是苦迫使你改变姿势，然后你才动作，这样的话贪爱就不可能介入其中了。

（另一天，第一位比丘）

阿姜念：你觉得你修得如何？

学 生：我觉得以前的修行还只是理论而已。

阿姜念：你怎么知道你现在的修行是不是只是理论而已呢？

学 生：现在我是以实相般若而认知的，但目前的实相般若还不是很清楚显现。

阿姜念：你怎么判断闻慧、思慧和修慧（实相般若）？

学 生：昨晚躺着的时候，我观照是躺的色身而非我，这时生起了一点观照般若，但不清楚，不久就消失了，所以我知道以前我的修行还只是在理论上打转而已。

阿姜念：你的实相般若是见到躺的色身显现的实相，但我们却无法一直保有实相般若，修的时候显现了然后又消失了。——即使我们只见到一点点观照般若，就知道它是不一样的。然后思慧跟着来了，就偏离了（修慧）当下，但不是修错了，只是实相般若无法显现而已。

现在，你是否还有你在修的感觉？如果你还觉得你在修的话，这种感觉是错的。这种感觉会障碍般若智慧的生起。你必须先坐下来观照坐的色身，然后苦苦产生的时候，为了

治苦你才改变姿势的，而不是坐着要见到坐的色身，如果你是这种理念的话，那表示你还认为你在修。

学 生：我们如何防范认为自己在修的感觉呢？

阿姜念：你必须要保持如理作意。你要知道改变姿势是苦迫使你改变的。你必须体会到你是不得不不断地行住坐卧，甚至你自己本身也不想要这样子做。你务必要常常如此保持如理作意。这样可以防止贪爱的潜入，你必须试着不断地去除贪爱，直到自己完全清净为止——这样就可以得到正确的结果。你对善护诸根做得怎么样？守护得好一点了吗？

学 生：是的。我一直是善护诸根的。

阿姜念：如果你不能善护诸根的话，是非常过患的，正如吃药而不按照药方指示，这样病是不会好的。如果只是修行而没有善护诸根是没有好处的。因此你必须要有善护诸根这样的美德才能修得好，如「心在听」、「心在看」即是善护诸根——因为「你」并没有在听，「你」也没有在看。

（另一天，第二位比丘）

阿姜念：你说你修得比较好是什么意思？

学 生：这是指我常常可以保持在当下观照身心，但有时这只是思慧（当下）。

阿姜念：你怎么知道是思慧还是修慧呢？思慧是指你在修，但是是以老师所教导的方式修行，而修慧是修到自己体会到的。这是你保持在当下观照身心所显现的成果，修慧生起时身心会引导你正确的修行方式。因此你知道结果一定会正确的。

学 生：两、三天以前我觉得很疲倦。

阿姜念：疲倦是法吗？

学 生：是的。

阿姜念：你怎么知道疲倦是法呢？疲倦是真正的法，因为苦是法的对象。你来这里修行是为了见到苦，因此你所见到的苦越多，就越容易对苦产生厌离。如果你只见到一点点苦，你是不能体会到苦的，例如，四种姿势的苦苦。当你的苦太多的时候，你就不会想去注意苦了。例如，生病的时候，忽视苦的存在可以让你舒服一点，但你却不可能用这种方式灭苦。事实上每一个人都有苦，但他们却不了解四圣谛，为什么呢？因为他们想要息苦，或令苦消失，但却有这么多苦。他们认为苦不好，苦使他们不自在——令他们感到虚弱、疲惫，但是如果他们不去观照苦的话，又如何能完成四圣谛呢？因为苦就是四圣谛。

当苦生起时，会有两种苦——苦苦和行苦。但行苦不易见到，不易体会。行苦是指即使是改变姿势也是苦。苦相和苦谛就更难体会了。苦苦（普通姿势上的苦）很容易体会，并且可以用这种体会来悟道。

重要的是，如果没有必要，就不要变换姿势，因为如果任意变换姿势，表示你可能想坐着修或想见到走的色身等等，而不是为了治苦而变换姿势的。

（第一位比丘）

学 生：前两、三天我一直无法保持在当下。

阿姜念：因为你的太过偏定，使你偏离了当下。你必须提升觉照力，设法提升你的觉照力。另外，你太少观照苦了，以致苦在你面前错过。你必须体会实相的真理。苦是真理，色心二法是真理，为什么这些法都是真理呢？因为这些法都不是你能控制的，而且我们也无法改变真理。例如，我们不能将色法变成心法，也不能将心法变成色法。因此，四种姿势是真理，四种姿势是色法，妄想也是真理。

你改变姿势时如何以如理作意观照？

学 生：观照是因为苦而迫使改变姿势的。

阿姜念：一天当中你变换过多少姿势呢？

学 生：相当多。

阿姜念：因此，你是指所产生的苦多得让你记不清楚几次了。那么你怎么还会认为你舒服呢？因为你对苦观照得太少，所以你没有体会到苦。要在苦生起之后你才改变姿势。你必须遵照这个要领。当你改变姿势的时候，你要注意是否隐藏着烦恼，因为烦恼会让你生起邪见。你要知道是坐的色身苦而非你苦，这样如理作意可以防止烦恼的介入。并且你必须清楚自己是不得不变换成新姿势的，这样可以防止起贪念。在你还不感觉苦的时候，就存心想见苦，这样你是在期待苦的生起，你不能这样修，因为这也是贪欲。烦恼是非常微细的，如果你不知道烦恼有多么微细，你就不可能随时注意到它——如果你没有保持良好的如理作意观照的话，烦恼就会介入其中。所以你在修的时候必须注意到是否有烦恼存在。而这种注意力我们称为觉察力。因为修学毗婆奢那就像研究任何学科一样——你要具足实际和理论两方面。修行就像实验课一样，是把你所学的理论运用上去。如果你在修行上保持良好的注意力，你就会知道烦恼是什么时候介入的。

重要的是你必须随时保持观照身心。不要将注意力集中在色身某一个特定的部分——要观照整个色身。一定要先生起苦之后你才察觉到苦，不要去期待苦的生起。如果你在期待苦的话，就不能保持在当下了。就像一扇开着的门，只要你将门稍微打开一点点，微细的烦恼就会溜进来；要是门户大开的話，粗重的烦恼也会闯进来。如果你能保持在当下，就像把门关起来一样，烦恼就无法进来了。

学 生：有时我会因为心不在焉，而无法观照身心——而我会对自己心不在焉感到罪恶感。



阿姜念：心不在焉是没有关系的。因为心不在焉而感到难过，那表示你已经偏离了当下了。难过是厌恶，也是一种烦恼，因此烦恼就介入了。烦恼是非常微细而随时会溜进来的，如果你不如理作意就没办法修得好，也就无法察觉这种罪恶感也是一种烦恼。

即使你只见到一点苦——就不错了。但如果你见到很多苦，你很快就能体会到苦即是真理。

（另一天，第二位比丘）

阿姜念：你说「舒服」是谁在舒服？是五蕴身舒服吗？只有一个蕴可能会舒服，就是你心中的「乐」颠倒妄想。但如果你修行正确的话，是不应该会觉得舒服的。因为舒服并不符合佛陀的教则，所以修行者不应该觉得他舒服，因为舒服的观念是不对的，所以他不应该认为他舒服，他必须去体会苦。如果你体会到苦，你就会知道根本就没有舒服可言。

你曾经见到苦吗？你没见到苦是因为你没有去观照呢？还是因为根本没有苦呢？

学 生：我感受到苦，但并不多。如果为了见苦我坐的时间长一点，让自己更痛然后再改变姿势，就可以见到更多苦，这样对吗？

阿姜念：不，这样不对。你为什么要见苦，见苦有什么好处？什么动机使你想见苦？如果你想见苦的动机与烦恼相应的话，贪爱早就掺杂在你的动机之中。而因为你有了想要见苦的贪念，你就不会想要改变姿势了。

学 生：我修的时候变得很容易受惊吓。

阿姜念：一个修行者偏定的时候是很容易受惊吓的。这是偏定的特质，修行者偏定的时候会很容易害怕。你是否发现修与不修的时候有什么不一样的地方。

学 生：我修业处的时候，就觉得想睡。

阿姜念：你变得想睡是因为偏定的关系，不要再修业处了。因为你一修业处就容易偏定。苦苦产生的时候，如果你刻意不改变姿势，就表示你在修业处。一般的情况下，苦苦一生起你就会变换姿势，如果你不变换姿势，那表示你修业处就会造成偏定的现象。

因此不要做一些不寻常的事，如果你觉得你在修业处，就要停止它。

（另一天，第一位比丘）

阿姜念：你修得如何？还好吗？

学 生：是的，还好，但身心尚未清楚显现。

阿姜念：身心对修毗婆奢那非常重要，你要先保持在当下观照身心，身心就会时常显现，你就会体会到我们之所以称之为名色（身心）的道理。

我觉得你的修行还是夹杂着贪念。你一定要去除这些贪念，不要想见到生灭的身心，也不要想见三法印。不要产生贪念，因为贪念就是集。你所要做的就是观照现行或生起的身心，你要记住就像看一出戏一样。首先当身显现的时候，你必须具足分别身和心的智慧，

接着就可以体会到显示身心特性的三法印。身心没有保持在当下，就不可能产生般若智慧。如果你先由教理了解身心，可以引导你在修行的时候容易见到身心的显现。修行见到身心所生起的智慧叫作名色分别智，是第一阶智。那时你就即将能体会到所有十六阶智当中的身心了。

你要体会身心所依据的原理是什么？

学 生：我必须如理作意。

阿姜念：譬如看的时候，你如何如理作意？

学 生：看的时候，我正见是心在看。

阿姜念：以这种如理作意观照的方式使你具足正念正知，如果你不如理作意就不会有正念正知。

保持觉照力对于身心的显现是很重要的，如果你持续保持觉照力的话，七天当中，身心一定显现的——这点是无须置疑的。正念、正知意即对身心的观照——活在当下。如果你只有正念，就会偏定。如果你只观身而不知道是什么样身或心——如坐的色身，站的色身等等，那就错了。如果你观照得对，就不会偏定。引发实相般若所需要的定（刹那定），只要在当下能明觉就足以防止烦恼（盖）的侵入而生起实相般若了。

你以后成为教毗婆奢那禅观的禅师，因此你必须知道你所教的人他们修得对不对，和他们修对、修错的原因，如果修错了，你也要知道为什么修错并且纠正他们。

（另一天，第二位比丘）

阿姜念：你修得如何？

学 生：我的正念比以前好。

阿姜念：只有正念较好，而觉照力不够好的话，就会偏定。如果你只观照坐姿的话，这就没有觉照力，也就不是毗婆奢那修法。你必须还要知道坐着的是坐的色身（正知），以这种方式观照坐的色身的人所具足的智慧是精进—正念—正知。如果你只有正念，你只知道姿势，这样并不能改变「坐的是我」的邪见，因此只是禅定的修法，而不是毗婆奢那的修法了。

你有正确的觉照力时，身心才能显现。在开始修行之前，你必须先研究什么是色身、什么是心。但你只知道名相和定义，而不知道身心真实的特性；之后修行的时候，就能体会到身心真实的特性了。当坐的色身显现的时候，你就会了解坐的色身的特性。这好比刚开始上学的时候，你学会说「A」、「B」、「C」、「D」——但你并不认得字形只会念，那么在你还没学会字母之前，如果看到字母，你是读不出来的。修行就像这样，你必须知道理论和实修——形和音。

如此当身心靠实相般若而显现的时候，你马上就体会到身心的特性了。当你改变姿势的时候，是否注意观照呢？

学 生：是的。但大多数的时候我都不清楚（自己变换姿势了）。

阿姜念：疼痛产生的时候，你未曾如理作意观照变换姿势。你不清楚变换姿势的原因，那表示正念正知不够好。疼痛产生的时候，生起想要换姿势的欲念——对新姿势的渴望。所以你要如理作意而提醒自己必须变换姿势了。

学 生：清晨寺庙扣钟的声音非常大声，使我无法修行。

阿姜念：你不想听到钟声的干扰，但是正确修毗婆奢那的——见是我们一定会听到声音的。因为有助缘（声和耳）存在的时候，就听得到声音，这是我们所无法控制的。心听声的作用是无我的，不要觉得烦扰。只要注意观照心在听，你会发现根本没有人在听，也不是你在听。

身心显现时，不管是什么样的身心，这种身心会有利于启发你的实相般若，但修行者却只想选择他喜欢的身心去修，这就已经与烦恼相应了，因此你一定要保持正确的如理作意才行。

学 生：有时我会睡不着，不知道为什么？

阿姜念：因为觉照力较好，有时你会无法入睡。这代表修持较好，你已经不需要睡那么多了。如果你没有觉照力（正念正知）贪念一来就会想睡了。如你观照得好，甚至吃的时候你都不会去品尝味道，但你还是会吃饱的，你也知道味道只是不再觉得美味了。因为吃东西是饥饿迫使你不得不吃，而不是因为你想吃。如果你能经常这样观照而防范烦恼的话，很快就能开智慧了。

（另一天，第一、二位比丘）

阿姜念：你们对修行体会如何？

学 生：我觉得我修得比较好了，我知道修行当中的因果关系，因此障碍生起时，我知道如何对治。

阿姜念：你如何对治你的障碍——或只是让它们自己消失呢？

学 生：例如，观照坐的色身时产生偏定的现象，我知道是偏定——就变换姿势。

阿姜念：如果你不变换姿势，偏定的现象会消失吗？

学 生：如果我不变换姿势，偏定的现象有时也会消失。

阿姜念：身心已经显现了吗？

学 生：我见过了几次。

阿姜念：你是由理论还是实修来认知身心的呢？它们是同还是不同呢？。

学 生：我是由实修来认知身心的。由理论和实际所认知的身心是不同的。

阿姜念：你说由理论和实修所认知的身心不同，是怎么不同呢？

学 生：由实修所认知的身心是不同的，因为它是一种觉受，而非想象。

阿姜念：那一种色身，你见得较多？

学 生：每一种姿势我都可以见到色身，而关于心，我见到心在看，心在听很多次，但还不是很清楚。

阿姜念：你以修行来认知，用的是什麼方法？

学 生：我必须对我所观察的任何身或心保持觉照力（觉察而见）。

阿姜念：是的，想要见到身心，这是正确的方法，而且你要继续保持观照，直到你更有经验为止，如果你只是观照而不知道你所观照的是什么样的色身（坐的色身等），或你所观照的是不同的心的话，你会妄执身心是一体的，是「你」——而隐蔽无我的颠倒妄想就不能被破除。

觉照力是能观，而身心是所观，所以你必须对你所观照的各种身心保持觉照力。如果你不这样观照，身心是不会显现的。

如果你修得正确，身心会显现，而且你会见到身心的本来面目。如果你一直以这种方式观照身心的话，另一个所缘（如妄想等）就不会跑进来。如果你只观照身心（而不知道是什么的身心）觉照力就弱而不能防止贪欲生起。你走路的时候如何观照呢？

学 生：我走路的时候观照色身并观照脚触地的感觉。

阿姜念：你观照走的色身并且观照触的色法，那就错了。你用了两种所缘。走的色身是身念处而触尘是法念处。这样做的话，你无法观照走的色身，你会分心或是偏定。你只要观照走的色身即可。

你如何观照走的色身呢？你说你观照脚步，那是错的。修毗婆奢那的目的是要断除认为「你」在走的邪见。你必须观照整个走的色身——才能断除认为「你」在走的邪见。

学 生：有时，我想要多一点定，因此常偏定——但有时却做不到。定能让我更专注。

阿姜念：为什么你想要定？

学 生：我只是想试试看。

阿姜念：你修四念处每一刹那都注意观照时就是定。妄想来的时候你观照什么？

学 生：我观照心打妄想。

阿姜念：对，没错。察觉到妄想时，你再回到观照坐的色身或其它你正在观照的色身。不要等到妄想消失了再回来观照色身，不要去注意妄想的内容。你只要把它当作心打妄想。妄想的内容是假法而非实相。

妄想本身是实相，妄想很容易察觉到。如果你知道这点可以增进智慧，因为妄想是心，妄想不能控制，是无我的。

你修过业处，所以你能在不同的方式体会到身心的特质。三藏不在别的地方，就在你自己身上。修毗婆奢那，其它的事与你无关，你只要修到从身心见到三法印，不要管是否能发慧。但要见到三法印，你所用的方法就必须能如理作意，这是非常重要的。

我要你们知道由定和由慧所能认知的差别。如果不能认知到实相本身的，这只是定的认知。当你观照「看」的时候，要知道正在看的是定，而认知心在看的才是正知——慧。如果你体会到存在的本来面目，这就是真理，也就是智慧。

你们二位已经更了解修法，也修得更好，而且也经常能保持在当下了。

（另一天，第一位比丘）

阿姜念：你修行上有什么困难吗？

学 生：不很多，只有一点。

阿姜念：是什么困难？

学 生：偏定的时候，我感到空空洞洞的，没有东西。

阿姜念：是修什么姿势的时候，产生这种现象的。

学 生：某些姿势。

阿姜念：如果你知道那一种姿势之下会偏定，就不要观照那种姿势。例如，观照坐的色身时，如果你偏离了坐的色身，只知道坐着不知道是谁在坐，你必须追踪你的心在那里？你的心偏定，而定即是心——或者你的心空空洞洞的（没有身或心）或者心跑到另一个所缘上。当你知道心在那里的时候，这种空空洞洞的现象就会消失了。

当你修行的时候，你知道你为什么要修行吗？

学 生：我要见到身心。

阿姜念：是的，但你不需要做其它的事，只要观照身心即可，就好像有人给你一个银币要你好好看着它，看它是否完好无缺。这个银币跟身心是一样的。你观照身心是否是「我们」或一个动物，或是自我，或只是身心。修毗婆奢那是要去观照身心——那个你妄执为自我的东西，如果你明白这个道理，你就知道你为什么要修行了。

（另一天，第二位比丘）

阿姜念：当你妄想的时候，你是怎么观照的？

学 生：我感到不自在。

阿姜念：你感到不自在是因为你不希望你的心打妄想。事实上，心打妄想比其它的「心在听」、「心在看」等情况更足以显示三法印，妄想是实相（注 1），但是你不愿见到它，对不对？

（注 1：实相，有一个法印是通用于所有实相（心王—心所—色法和涅槃），即无我。）

学 生：是的。

阿姜念：你不喜欢那些属于实相的东西吗？这是不对的。你喜欢平静。但那种平静就如同妄想一样，也是生灭的。那么为什么你喜欢平静的心而不喜欢妄想呢？

妄想与定虽然是相反的，但是当作所缘的效果是一样的。观照它们的好处是可以启发实相般若。你不喜欢妄想是因为它使你不自在，而且因为你喜欢平静。

妄想是四谛法吗？

学 生：是的，妄想是四谛法。

阿姜念：你知道是四谛法，但四谛法现前的时候，你却不喜欢见到它。你修行毗婆奢那的业处是为了见四谛法，但你却又觉得不喜欢妄想。

吃的时候，你要知道吃东西的正确的动机和不正确的动机。正确的动机是为了治苦——而非享乐。要教毗婆奢那的人必须知道学生修对、修错。例如当学生太偏定的时候，心绷得太紧，老师要叫学生停止一段时间，做点工作，使心回到世俗的世间。

修行者的心是非常重要的，如果心没有保持平衡就容易脱离现实而落入幻觉之中。因此老师必须问学生在他还没修毗婆奢那之前，他曾经在那里修过业处和他是否有过什么心结。

会造成偏定的所缘，就不要去观照它。如果坐姿会导致偏定，就变换其它姿势一段时间。你应该找一个你比较不熟悉的所缘来观照，因为太熟悉的所缘（如坐姿）会很容易造成偏定的现象。

（另一天，中国比丘）

阿姜念：你修得如何？

学 生：天气热的时候，我很容易打妄想，但如果天气凉快一点我的妄想就比较少。

阿姜念：天气会成为烦恼的助缘，但天气是四谛法，你是因为有了什么而使你受苦的呢？是因为你有了五蕴，那才是苦的因，而非热天气。如果你能如理作意，你就知道热是色法，热也是实相（热是色法，而色法是实相）。如果你想让热消失而你做不到，你就会感到急躁。这是因为你有邪见——你认为「你」在热，而非色法在热。佛陀说五蕴是苦、无我而且也没有一种主宰任何事物的力量存在。如果你知道这个道理，你就不会急躁也不会有喜欢或不喜欢的念头，也就不会与烦恼相应了。

通常，如果你没有保持在当下，就会打妄想，但是如果你发觉心在打妄想的时候，那一刹那即是当下。但如果你观照是为了使妄想消失的话，那又错了。保持在当下也是一种定，这就是为什么不会起妄想。如果你活在当下的时间很短，你就会有很多妄想。

我要你注意保持在当下的心和没有保持在当下的心的差别——而他们又是怎么个不同的。这样如果你知道心偏离了当下的时候，就可以很快再回到当下了。

最重要的，妄想来的时候，要记得妄想是心。每一种姿势都会产生妄想。走的时候打妄想，就把觉照力拉回到走的色身。现在你还没有足够的修行经验，你要修到生处转熟为止。即使你了解修法，也是要修到熟练为止。关于幻像呢？你还会产生幻像吗？

学 生：没有幻像了，但我的妄想很多。

阿姜念：你有很多妄想是因为你很少活在当下，如果你时常保持在当下，妄想就少。如果你有妄想就不会产生幻像，如果你见到幻像就没有妄想。妄想在四念处修法是一个很好的所缘，因

为妄想属于法念处，但妄想不是身念处。幻像却不可以当做修毗婆奢那的所缘，幻像只能当做修奢摩他（深静禅定）的所缘，所以妄想和幻像各有不同的益处。

学 生：妄想来的时候，我想要把心拉回来观照坐的色身，但拉不回来，有时我打妄想的时间很长。

阿姜念：不要和妄想对立——因为妄想也是实相，这是自然的，你无法控制妄想。你误认为妄想不是法，所以你不喜欢妄想。你真正了解妄想的时候，表示你已经见到法了。因为你体会到妄想是心而非你。

（另一天，第一位比丘）

学 生：这两三天，我觉得对身心能观照得更好了。

阿姜念：你说你对身心观照得更好，那一种所缘可以让你保持在当下？

学 生：妄想减少了，而我观身多于观心，不只是用想的而已，我感觉它是坐的色身、躺的色身，每一种姿势时我知道它是某种色身，这种感觉跟以前的感觉不同。

阿姜念：这是生处转熟，你应该尽量保任。四正勤是三十七道品的第二要目，这是可以帮助你成就道心和果心，体证四圣谛的法（注 1），如果你观照坐的色身和卧的色身时，然后一下子它们变得不清楚，你要停止下来一小段时间，然后再重新开始观照。

（注 1：见 1.3 节三十七道品和 1.2 节及 3.1 节（第十二阶智）道心和果心。）

学 生：有时我正在观照的时候，总觉得有某种东西令我感到害怕，因此而无法清楚地观照身心。

阿姜念：你感到惊恐或害怕而不能清楚观照身心是因为你缺乏觉照力，因此想办法提升觉照力你就不太会感到害怕了。如果你清楚地对身心保持良好观照的话你是不可能感到害怕的。

（第一、第二位比丘）

阿姜念：你修得如何？

学 生：以前我妄想较多，但是现在我比较懂修法了——因此我想对我堂弟或大众讲解毗婆奢那。

阿姜念：你有妄想是因为你偏离了当下，你知道你为什么偏离当下吗？因为你想做功德，如：对人讲解毗婆奢那或教导别人。而你是如何使妄想消失的呢？

学 生：那时我正在观照卧的色身，而妄想只是自己消失了。

阿姜念：如果你观身较长的时间，你就可以清楚地见到色身的真相，如果你观身一点点时间，你也会发现一点点真相。你观照得越多就看得越清楚，但如果观照的时间太长了，可能会降低你的觉照力。这时候你必须停一下子，然后，再重新开始观照的时候，就能提升觉照力了。

学 生：有时观照色身的时候我觉得很想哭。

阿姜念：你会有那种感觉，你知道为什么吗？你必须知道为什么你会有那种感觉。譬如，看到尸体的时候你会有某种感受，或者看到美女的时候你会有某种感受，你要尝试去了解为什么会产生这些感受。解决的办法是要保持清楚的觉照力，观照你在做什么，这种种现象（想哭）什么时候产生和它为什么会产生。譬如说，这种想哭的现象是从坐的色身变换姿势的时候

产生的，这是因为心偏离了当下的缘故。如果你知道原因，你就知道为什么会想哭，这个原因就是心偏离了当下。你们二位（第一、第二位比丘）都有相似的问题，但原因相同（觉照力弱），你们必须了解身心是不实的。你们其中一位是害怕，另一位是想哭，但二位的修行都有进步了。

一切法除了色心二法之外就没有其它的东西了。你们修的时候是要见法，坐的不是我，不是自我。我们修行的方式是观照坐的色身，如果你只是观照坐姿而不知道是什么在坐的话，这表示你没有见法也不懂法。当你明白法的时候就表示你见到了什么是身，什么是心。世间有这么多法，而这些法总归于色心二法。如果你不是以身心为所缘的话，那就表示你不是在修毗婆奢那了。

学 生：我修的时候要怎样避免与贪欲相应呢？

阿姜念：身心并不是可以由我们的欲求而显现的，他们是自然而生的，不是我们可以刻意去创造而使身心显现的。例如听的作用生起时，并不是我们想要如此才产生的，因此我们可以利用听的作用，来启发智慧。这种智慧即是知道是心在听（而非我们）。如果身心可以由你的欲求而显现的话，那就不是真正的身心了。因此当你变换姿势的时候必须清楚原因。即使是你不想换姿势，你还是不得不换，这样可以防范贪欲生起，如果行持当中不与烦恼想应的话，自然就会引发智慧了。

（另一天，第一位比丘）

阿姜念：上次我们谈过话之后你修得如何？

学 生：这两三天以来，我每天发烧又胃痛，使我无法继续修行。

阿姜念：你有更多苦苦——胃痛、发烧。胃痛是法吗？

学 生：胃痛是苦苦。

阿姜念：虽然你知道什么是法，但却未曾如理作意来提醒你是色身受苦（而非你），所以你不能见法。法一直在起现行——法一直在显示无我、无法控制的特性，因为法不是「我」。如果法是「我」的话，我们便可以主宰（身心），就不会生病了。五蕴会生病——但是如果你有正见，你就知道每个人都会生病，佛陀也不例外。佛陀知道五蕴是生老病死的法，这个法启发他的智慧而使他知苦，因此而能灭苦。

（第二位比丘）

阿姜念：你修得如何？

学 生：我修得比较好了。

阿姜念：你说比较好，你怕偏离当下吗？

学 生：我不想偏离当下。



阿姜念：这样不对，怕偏离当下是不对的；或者你想更能观照得住身心，那都是错的。你必须像看一出戏一样——不要导演这出戏。如果你怕偏离当下，那个认为「我」的烦恼就会生起，因为你认为你在控制。

中道法在修的时候是不容易懂的，如果你修得不对便会产生喜欢或不喜欢的觉受，因此你会偏离当下，而且你的心会老是与烦恼相应。吃的时候要用智慧观照——即观照吃东西是为了治苦——苦就是饥饿——为了让色身继续生存，因此你可以利用色身修行来灭苦。即使是不想吃还是得吃（因为他是比丘，必须在 12 点以前吃完饭）。

实相般若非常重要的部分就是如理作意，如果你能正确地如理作意，如理作意就是智慧。你修行只是为了灭苦。如果你吃东西与烦恼相应，那你还是在生死轮回，所以你务必要：吃为了灭苦，走为了灭苦，坐为了灭苦，卧为了灭苦——全部都是为了灭苦。我们执持烦恼已经非常非常久的时间了。烦恼指使你做这个做那个。做任何事都与烦恼相应——「我」在看、「我」在听、「我」觉得饿，因此甚至于你修毗婆奢那的时候都没有摆脱烦恼。烦恼处处与你相随。唯有你能如理作意的时候才可以免除烦恼。因此只要我们能如理作意，烦恼就会减弱。烦恼减弱，般若就强，般若智慧能够断除烦恼。因此你在做任何事情的时候，甚至于在变换姿势的时候，你必须知道正确的因即是要治苦。如果你能常常知道正确的因，就能启发实相般若了。

（第一位比丘）

阿姜念：你修得如何？

学 生：这次我觉得不快乐。

阿姜念：正念正知好一点的时候，只与微细的烦恼相应，会使心变得不快乐，就像鱼活在水中的时候会觉得快乐，一旦他们被捉到地上的时候就觉得苦了。心就像这样，心不与烦恼相应时会觉得苦，不快乐。

说你修得更好了。关于苦呢？你还觉得苦吗？

学 生：是的，我能见到每一种姿势的苦，但这种感受还不是很清楚。

阿姜念：你总是不得不变换姿势，但你却没有见到苦，因为你没有注意观照就不能体会到苦。每个人都知道苦的存在，却老是见不到苦。微细（过渡的）动作——你注意观照过吗？

学 生：是的，偶尔。

阿姜念：你必须注意你举臂曲伸，或走到浴室。你必须知道为什么做这些动作，这些动作不是为了对治长久保持一种姿势所产生的苦，而是治另一种苦——诸如饥饿、上厕所等等的苦。

（第二位比丘）

阿姜念：而关于你呢？你修得如何？

学 生：我修得比较好了。

阿姜念：你说的比较好是指什么？

学 生：我是指比以前更能观照得住身心，而且身心也比较清楚。

阿姜念：你是指你掌握到当下，你更能掌握到当下了，因此你能体会到修毗婆奢那是非常困难的。

而你必须保持很长一段时间，好几天，活在当下，直到心能行于中道——没有喜欢或不喜欢为止。如果你修奢摩他的话，你必须观照一个所缘很长一段时间，而这个所缘是你身外之物，是假法（非身或心），使心达到很强的专注力。但修毗婆奢那必须保持在真正的当下，不与烦恼相应，是非常不容易的，因为我们长久以来被烦恼所控制，就像泡菜浸泡在盐水中一样，早已经酸透了。所以要将烦恼屏除于觉受之外是很不容易的。你必须了解这点并且保持如理作意。我要你注意到你为什么会有这种（保持在当下的）觉受的原因以及如何能使心不起烦恼，如果你知道这些，你就可以防范烦恼并保持在当下很长一段时间——你就即将要灭苦了。

佛陀当时说法的时候，比丘专注地听并了解佛陀为什么说法的原因。他们能正确地引导自己的心，在佛陀结束说法之前，他们都悟道了。因为他们了解佛陀所说的法。

修学毗婆奢那是非常难的，佛陀悟道之初，对于要教导众生他所知的法感到心灰意冷，因为这个法是如此困难，比其它事情都还困难，因为我们都紧紧地被无明包藏着，我们做每一件事时，都被认为「自我」的邪见所控制着。这种错觉就是妄执身心为「我们」或「自我」的邪见。

你已经修了将近三个月了，你对修法比较了解了，这是指你知道如何用正确的方法来引导你的心了，但有时你还是会误入歧途。

学 生：有时我的心还是会误入歧途。

阿姜念：你要注意，不要让你的心攀缘烦恼而削弱了智慧，你的正念正知（觉照力）还不是很强，你修的时候觉照力还很弱，觉照力弱，就会造成偏定而使觉照力更弱。当烦恼生起时，你能见到烦恼、注意到烦恼吗？

学 生：是的。

阿姜念：烦恼不起现行，般若智慧就能照见实相，但不要去注意般若智慧，你只要注意不让烦恼进来。你只要了解修法并保持如理作意防范烦恼，般若智慧是否现前就不关你的事了，而你必须一直觉照到你目前所观照的是什么样的身心。

（另一天，第一位比丘）

阿姜念：你见到法了吗？

学 生：是的，我见到法了。

阿姜念：你见到什么法。

学 生：我见到了苦苦。

阿姜念：妄想来的时候，你知道妄想是法吗？

学 生：是的，妄想是法。

阿姜念：法是终日现前的，如果你知道法，你就会终日见法，但如果你想要觅法，你就不能见法，因为想要见法的贪念早就遮蔽了你的智慧，如果你不存见法的心，你就会见到法，想要见到法你就必须保持在当下，法存在于每一刻每一个呼吸之间。你说你见到了苦苦，你说苦苦是法是什么意思？

学 生：因为苦苦是心法。（注 1）

（注 1：对四念处而言，受是在心念处；但实修中，我们见到身苦就显示了四种姿势隐藏着苦。（见 1.11 节））

阿姜念：你所见到的身心是否比较清楚了呢？

学 生：有时比较清楚。

阿姜念：身比较清楚还是心比较清楚？

学 生：心打妄想很清楚，四种姿势（身）有时也很清楚。

阿姜念：你所见到的那一种色身比较清楚？

学 生：坐和走路的色身。

阿姜念：你是否观照心在看和心在听呢？

学 生：没有。

阿姜念：你为什么观照心在听呢？有噪音的时候会惊扰到你吗？

学 生：不会，但以前觉得非常困扰。

阿姜念：你听的时候心会攀缘假法吗？也就是你是听到声音还是听与声音有关的内容呢？

学 生：有时是心攀缘假法。

阿姜念：听到假法的时候你知不知道呢？

学 生：有时我知道音声的内容（知道关于音声的内容，而非知道心在听）。

阿姜念：你知道心攀缘假法的时候，明白为什么心会攀缘假法吗？这是因为你没有观照是心在听，如果心——攀缘假法，你就偏离了当下。假法是法但却不能启发对三法印的认知。你觉得你修得如何？修得比较好了吗？

学 生：是的，比较好了。

阿姜念：你还有喜欢和不喜欢吗？

学 生：是的，有时候有。

阿姜念：你不喜欢那一根？

学 生：耳根。

阿姜念：你不喜欢噪音呢？或者是你无法观照它呢？

学 生：我可以观照它，但却把握不住，我只是知道声音内容，心会攀缘假法。

阿姜念：你要尽量多观照，尽量提升你的正念正知，因为你想要观照别的所缘（而非观照心在听），所以噪音产生时你就受干扰了。

学 生：观照四种姿势时，有时我感到很困扰。例如，观照卧姿时会不知不觉翻了身，忘记如理作意去观照，这种情形令我感到很困扰。

阿姜念：你会困扰，是因为你躺的时候要经常翻身。因此苦苦成为瞋念的助缘，如果你用正见观照的话，就不会再感到困扰了。

学 生：有时我觉得很沮丧却不晓得为什么？

阿姜念：有两种情形会造成沮丧：一种是由于瞋恨，一种是由于智慧。瞋恨会引起沮丧是因为你修了很久却还不能见到色身并不是你。智慧所引起的沮丧是因为你见到了身心是不实的——无常、苦、无我的。有时你观照妄想，而不知道是心打妄想，妄想来了，你再重复「心在妄想」——然后又会再起妄想。就像告诉一个小孩子，而他不听你的话，妄想也是如此，非你所能控制，而知道这个观念可以启发你的般若智慧。

（第二位比丘）

学 生：在了解修法而开始要修的时候，我有很多理想和抱负——但现在有些失望了。

阿姜念：什么抱负？

学 生：我想我会写一本教毗婆奢那的书，对大众讲说正确的修法，诸如此类的事。

阿姜念：想要做一场演讲好，还是不要想好。——那一样比较好？

学 生：不要想比较好。

阿姜念：你想的方式是无益于毗婆奢那的修行，你的心不是用于毗婆奢那正确的所缘上——即使所想的都是功德。妄想是烦恼——会使你偏离了当下。

你对于修毗婆奢那有点灰心对不对？

学 生：上星期我感到绝望，但现在又觉得没什么了，而有时又会感到绝望。

阿姜念：你感到绝望，是因为你并不是十分了解修法，但修行并没有超过你的能力范围，这就是为什么佛陀要修了好几世的善行（波罗蜜）的原因。修行是非常困难的，这也是为什么修行很殊胜，即使此生你没有悟道，也是在积聚下辈子的资粮（启发智慧的因缘）。甚至世间比毗婆奢那简单的学科你都要学习好几年了，何况法比世间的学问还要难，你要继续修行，即使这辈子不能达到目的，也是在为来世积功累德，何况修行是你身为比丘的责任，这是法的责任，佛陀为了圆满菩提（佛智），舍尽了一切，他悟道了以后，把法传给我们，他拼老命悟道了，因为他教导我们，使我们省下很多气力。我们只要按照他的方法修，只要你肯修行就可以得到戒定慧的利益，在这里你虽然打妄想，却也没有损失什么——这与在家不同。如果是在家，你就没有八正道中的戒、定、慧。因此你会从修行中获益的，即使

仅得到一点利益。不管见法与否——对你都只有好处的。你说修行非常困难，那很好，那样才会使你更精进。

佛陀说：学生为了正确了解修法，必须找一位见实相的老师指导他正确的方法，学生也要明白老师所教的。修行可以帮助你了解理论，修了以后再去研究理论你会更了解实相的。

（另一天，中国比丘）

阿姜念：你修得如何？

学 生：我设法让我的心行于中道。

阿姜念：你是怎么做的呢？

学 生：厌烦的时候，我就设法观地大。

阿姜念：你观地大，是怎么做，效果如何？

学 生：我只是想「地大、地大…」厌烦就消失了。

阿姜念：如果你一想，就会偏离了当下。例如，听到声音的时候，正念正知观照心在听，因此不会生起喜欢或不喜欢的念头，你的心就自然行于中道，你不必做任何事。

学 生：有时我觉得心很清楚，但不知道为什么——我看到一具骷髅。

阿姜念：你对于骷髅有什么感受？

学 生：我正疑惑为什么有这样一具骷髅，过一会儿，心就变到一副棺材上，然后是腐尸，然后我闻到一股臭味就呕吐了。

阿姜念：你知道你这样修是对还是错？

学 生：我不知道为什么会如此。

阿姜念：你吐了多久？

学 生：半天，从中午以后到晚上6点。

阿姜念：这段时间你还闻到臭味吗？

学 生：是的。

阿姜念：你所看到的是真实的吗？这是幻像，是禅定的力量让你看到这些幻像，幻像也是法，是偏定所产生的现象，而有时候也会造成你精神错乱，幻像会使你脱离现实。你是什么时候停止呕吐的，你知道这样修不对吗？

学 生：我知道这种现象不好。

阿姜念：你修毗婆奢那已经好几天了，你不要再让你的心变成那样子。你怎么使那具尸体（幻像）消失的呢？

学 生：它是自己消失的，经过很长一段时间，它才消失了。

阿姜念：禅定有超过心力的神变力，会使你偏离毗婆奢那修法。

学 生：事实上，我也不想要禅定。

阿姜念：修奢摩他的时候，即使你有很强的毅力，也不一定能得定，但是修毗婆奢那，却很容易偏定而使你失去观照般若，你想再看到那种现象（幻像）吗？

学 生：不，味道很臭，但我不知道我为什么会见到这种现象。当时我的心很清楚。

阿姜念：你的心很清楚，那是禅定。禅定让你感到满足，让你觉得快乐，但那是颠倒妄想，如果心很清楚，但没有烦恼，没有喜欢或不喜欢，就不会产生这种现象了。

（第一、第二位比丘）

阿姜念：你们经常有访客来找你们，这段时间你们不应该让任何人来拜访你们，因为那会减弱你们的自律（善护诸根）。如果自律不好，就不能生定，没有定不能发慧，这三学要同时配合于当下。客人来了，即使你不想讲话，也不得不讲。

修行的方法就是你必须观照当时所显现的身心。如果身心没有显现的话，就表示妄执身心为「我」的邪见还存在，而且你无法去除这种妄执身心为「我」的邪见。

爱与恨不断生灭，但你们不知道什么是爱，什么是恨，爱是心存贪念，恨是心存瞋念。而在你还不明白的时候，你说「你爱」或「你恨」。尚未明白之前，你无法将「你」和爱恨分别开来。因此你修行时必须把每一件事物视为色法或心法；而且你要知道是什么样的色法和什么样的心法。如坐的色身，心在听等等，你们说你们见到苦，这虽然没错，但是「你」觉得苦的邪见仍然存在。你知道为什么吗？因为你未曾如理作意，你要观照的是坐的色身苦，而非你苦。因为你忽略了这个重点，所以你无法正确地观照色身。

感受和想象（默念）是不一样的，你们是知道这一点的，所以不要将它们混为一谈。

重要的是你们必须知道原因，必须用如理作意来修行。例如，在《阿那律经》中，阿那律问舍利弗，即使他已得可以观看整个宇宙的天眼通，他的毅力很好，正念很强——为什么他还不能断除烦恼（漏）。舍利弗告诉阿那律，他认为自己可以看到整个宇宙是慢，而慢是烦恼之一，与烦恼相应；他认为自己毅力很好，正念很强是掉举；而他忧虑尚未断除烦恼是悔。所以舍利弗说你必须祛除这些感受。

因此烦恼非常微细，你们要有正见，你们的任务就是不断地修行，能否成就并不重要，你们修行是要祛除隐蔽真理的烦恼，而你们必须先了解祛除烦恼的方法，即使阿那律已经证得神通还有烦恼，现在我们很幸运，因为我们不必先修禅定或证得神通，我们可以利用贪、瞋、痴来修毗婆奢那（心念处修法）。如果你要先修禅定，那是非常困难的——因为你必须修两次（先得禅定，再启发智慧），而这样要花一大段时间，现在你只要修一次就可直接断烦恼了。

（中国比丘）

阿姜念：你知道修奢摩他和修毗婆奢那的所缘不同吗？他们是异或同呢？

学 生：是，他们是不同的。

阿姜念：为什么他们不同呢？你认为毗婆奢那和奢摩他的所缘有什么不同呢？

学 生：奢摩他能令心平静。

阿姜念：那不重要，而你所观照的所缘是同或异？

学 生：我没有注意到这点。

阿姜念：你没有注意到这点？那你怎么做？奢摩他和毗婆奢那不同。毗婆奢那必须以身心为所缘，不是像你反复地念「佛陀」或「阿罗汉」，一直重复地念。

学 生：我知道，修毗婆奢那不是像那样默念。

阿姜念：如果你用想的（默念），你就没有见道的可能，因为这种修法不以身心为所缘。毗婆奢那要以一些存在的事物为所缘，以此见实相。

学 生：我观照坐的色身、卧的色身时，心迅速地跑进、跑出，并没有安住在坐的色身、卧的色身上。

阿姜念：这种现象产生的时候你认为修错了吗？

学 生：是的。

阿姜念：你认为修错了是因为你不想让心跑进跑出的对不对？

学 生：是的，当我察觉到心这样跑来跑去的时候，我把它拉回到所缘（坐的色身、躺的色身）上。但心无法安住，很快地它又迅速地跑进跑出的。

阿姜念：你为什么要把心拉回来呢？

学 生：如果我不把它拉回来，它会跑出去很长一段时间。

阿姜念：你想成为一个主宰者，想把心拉回来而不让它跑进跑出的。然而你设法不让心跑进跑出的方式是错的，你修错了。但这种现象是真实的，是实相。因为心一直是像这样跑进跑出的，你想让心安住，心却不是你能控制的，这是心的实相，没有人能控制心——它不是任何人的能力所能及，因为心是无我的。

迅速跑进跑出的心即是法，但是你不喜欢法，你修行要见法，但法现前时你却不喜欢它，你已经见到法了，但你却不喜欢法。只要看着心跑进跑出，不要想去控制它、或想让它安住下来，只要观照它，但是你必须知道妄想是心，如果你不知道是心妄想的话，你又会不喜欢妄想了。

每个人都要自我约束（善护诸根），就像种一棵树：你必须除草，否则草会使小树苗无法生长。因此就像种植之前的松土一样，自我约束能帮助你修得更好。讲话会使你的自律松弛，修四念处的时候，如果你讲话就会使你偏离当下。

（另一天，在家女众）

阿姜念：妳已经修了将近一个月了，妳修得如何？妳还有几天就要离开了呢？

学 生：到月底的前几天就要离开了。

阿姜念：妳不能再待久一点吗？

学 生：不行，我必须回家。

阿姜念：因此妳不能留下来了。那么上次我们谈过话之后妳修得如何？

学 生：昨天，我体会到每一件事都是苦。

阿姜念：妳体会到什么苦？

学 生：我观照躺的色身，感觉就像个死人一样，我觉得害怕，因此我到外面走和坐，我体会每一件事都是苦，甚至霎眼睛、吞口水——我都觉得苦，因此我又多走了一会儿。现在我了解修法，可以到别的地方去修行，而不用靠别人来教我了，所以我想我多么幸运能遇到阿姜（念），因为阿姜的教导，我才能见到法，我因此而想哭。

阿姜念：那今天呢？妳还是像昨天一样见到苦吗？

学 生：今天正常了，苦的感受已经消失了。

阿姜念：妳知道为什么苦的感受会消失吗？

学 生：今天下午有客人来找我，我们谈到关于我所体会到的苦和修行的事。

阿姜念：跟客人谈话导致妄想，而妄想使妳对身心的观照中断了，妳已经偏离了毗婆奢那的修行。因此，今天妳觉得正常了，这是因为与烦恼相应了。所以，妳体会的苦消失了，这是由于妳缺乏觉照力，妳没有以身心为所缘，妳知道这样做错了吗？

学 生：是的

（第一位比丘）

阿姜念：你说你修得更好了，是怎么好法呢？

学 生：我并没有很多妄想，并且更能够保持在当下。

阿姜念：什么是当下？

学 生：心知道打妄想那一刻即是当下，但妄想的内容是假法（传统的实法）。

阿姜念：如果你知道内容——妄想的内容——你已经偏离了当下了。如果你常打妄想，表示你保持在当下的力量不强，因此你就无法观照得住身心；但不要怕偏离了当下，就像乘一艘竹筏过河，如果你一害怕就会失去平衡而落入水中。

大多数的人，从出生以来，从来没有活在当下过，因为心总是与烦恼相应，心看每一件事情都染有我。你修的时候一定要防范烦恼，然后你才能体会到当下。

（第二位比丘）

阿姜念：你修得比较好的时候，你会觉得「欢喜」吗？你修得不好的时候你觉得「不欢喜」吗？这些觉受是错的，你说你修得比较好了，是怎么个好法呢？

学 生：我比以前更容易保持在当下了。



阿姜念：你必须知道为什么有时候你容易保持在当下，有时候却不容易保持在当下。你一定要知道原因，否则你的修行要多花很长一段时间。如果你知道原因的话，即使你偏离了当下，你也能够很快再回到当下，你务必要注意到这一点。你也应该观照到更微细的动作，有七类微细的动作：

- 1) 徐步后退。
- 2) 左右摆首。
- 3) 伸屈手臂。
- 4) 搭衣持钵。
- 5) 吃、喝、嚼、舐。
- 6) 大小便溺。
- 7) (为了日常作务等等的) 行、住、坐、卧以及语默动静等等。

微细的动作比大的动作要多得多。知道做这种种微细动作的原因远比知道做行住坐卧四种姿势的原因还要困难。如果你对行住坐卧四种姿势已经观照得非常清楚的话，可以再逐步加入观照微细的动作。

法是非男、非女、无我的——法只是如其本然而已，天地万物无非是法的现量。例如：坐、立、妄想、睡觉、闻声、生气、舒适、疼痛、贪求、厌恶等等，每件事物只是色法或心法而已，而色心二法即是一切法。

天地万物的呈现皆可启发我们的般若智慧，如果你不了解这一点，你会心外求法，你不需心外求法，法就在你自身身上，你只须观照每一刻所显现的身心，即使你大小便溺，沐浴更衣无非是法，所有一切动作无非是要治苦而已。

如果你没有保持在当下，就会与烦恼相应。

法是无人所能主宰的，它是无我的，所以你要能如理作意，你才能够见到法，即使是打妄想，如果你知道妄想是心——你就会知道妄想是无法控制的，妄想是无常——妄想是苦谛——苦的真理，妄想是四谛法。

## 关于阿姜念与布堪甲那南禅修中心简介

阿姜念 摩诃尼拉难陀(ACHAAN NAEB MAHANIRANONDA)生于佛历 2440 年(公元 1897 年)1 月 31 日。她的父亲, 巴雅.苏达雅隆滚(Phya Suttayanugun)是当时堪甲那布里省省长(Kanchanaburi), 她的母亲名为昆莹.布拉(Khunying Plag)。佛历 2474 年(公元 1931 年), 在她 34 岁时, 她的一次经验改变了她的一生, 有一次当她看某件东西时, 突然体会到看的真相(实相), 当下她体会到不是她在看 无我。这使她相信断除烦恼和灭苦的唯一方法就是保持在当下。

那时她还没有学习佛法或修持四念处禅观的经验, 于是她找善知识教她四念处禅观业处, 她找到曼谷布拉寺(Wat Prag)的一位缅甸比丘巴顿塔.乌伊拉沙和尚(Pathunta U Vilasa)一然后于佛历 2475 年开始修行, 四个月之后她就成就了, 然后她研究阿毗达磨并成为一位重要的佛学专家, 她是第一位将阿毗达磨的教法传入泰国的人。三十几年的时间, 她在包括冲布里省(Chonburi)的布堪甲那南(Boonkanjanaram)在内的许多禅修中心指导四念处禅观修法。阿姜念逝世于佛历 2526 年(公元 1983)10 月 6 日, 享年 86 岁, 在曼谷的蒙库寺(Wat Mongkut)火化。

布堪甲那南禅修中心(Boonkanjanaram Meditation Center)座落于冲布里省帕他雅市(Pattaya city in Chonburi), 它是由泰国当时的工业部长布恩.察罗蔡先生(Mr. Boon Charoenchai)于佛历 2506 年(西年 1963 年)创立的。佛历 2507 年(公元 1964 年), 第一批学生开始来到禅修中心, 阿姜念是当时的首座教师, 布堪甲那南于佛历 2510 年(公元 1967)创办成一个合法的机构(非营利的基金会)。阿姜念在这里一直教到佛历 2522 年(公元 1979), 由于年纪大而退休, 从那时起由比丘接任首座教师, 现在在这里的教授比丘都是阿姜念的学生。