

# 增長五根，悟入實相

培養五種強大的心所——五根

班迪達尊者 著

鐘苑文 譯

我們可透過修行佛法，從這稱為「垃圾堆」的身體萃取出黃金。

這黃金的一種形式是「戒」——行為的淨化，使人的行為變得溫順且有教養的力量，在進一步的萃取後，身體會產生信、精進、念、定與慧五根，這些都是無價的珍寶。

## 增長五根的九種方法

觀禪 (Vipassanā meditation) 可說是種發展積極的心所 (1) 的過程，直到它們的力量大到足以持續不斷地掌控心的狀態。這些心所稱為「五根」——信、精進、念 (sati) (2)、定與慧。特別是在密集禪修裡，正確的練習能發展強而持久的信根、強大的精進根、深度的定根、敏銳的念根，以及愈來愈深的慧根。而最後的產物是智慧——得以悟入實相中最深真理的心的力量，讓



我們從無明中解脫，並遠離愚癡所導致的結果——痛苦、無明與各種的不快樂。

為了讓這些發展產生，必須有適切的因素出現。有九個因素能令五根增長，茲羅列如下：

- 一、注意一切心的所緣是無常的；
- 二、以審慎與尊重的態度禪修；
- 三、持續不間斷地覺知；
- 四、適於禪修的環境；
- 五、記得過去有助於禪修的細節或行為，特別是當困難生起時，可以維持或再造那些因緣；
- 六、培養七覺支；
- 七、認真禪修的意願；
- 八、耐心且堅忍地面對疼痛或其他障礙；
- 九、決心繼續練習，直到完成解脫的目標。

行者即使只完成前三個因素，便會有長足的進步。也就是說，如果他謹慎、尊重、持續不斷地覺知心法與色法的消逝，內心的狀態就會具有信、精進、念、定與慧的特相。在這些情況中，禪修的障礙(3)很快便會消失。五根能令心平靜，清除擾亂。如果你是這樣的行者，就會經驗一種過去未曾有過的平靜，而充滿敬畏：「太棒了，這是真的！我真正經驗了所有老師們所說的安詳與寧靜。」因此，第一根——信，就會在練習中生起。這種特殊的「信」稱為「初證信」

(preliminary verifield faith)。經驗會引領你，相信佛法更深層的承諾確實是真的。

伴隨信心而起的是種自然的激勵——精力的激發。精力出現時，精進便隨之而來，你會對自己說：「這才剛開始，如果我再努力一點，就會有比這個更好的經驗。」增強的精進能引導心，在每個剎那擊中觀察的目標，念根因而強固且深入。

念根有種不可思議的能力，能帶來定——心一境性。當念根剎那、剎那洞察所緣時，心得以維持穩定而不散亂，浸淫於所緣而感到滿足。在如此自然的狀態下，定便根深柢固且強化。一般來說，念根愈強，定根也隨之增強。

有了信、精進、念與定，便具足了五根中的四根，第五根——慧，便無須特別的導引。若前四根存在，慧根便自行展現。於是，可以開始非常清晰、直覺地看到心法與色法完全分離，且以一種特殊的方式了解兩者的因果關係，證信也會隨著每次的內觀日益加深。

看到所緣剎那、剎那生滅的行者，會感到滿足，「真是令人難以置信！只有剎那、剎那生滅的色法，背後沒有自我，當中沒有任何『人』。」這個發現，為心帶來莫大的解放與自由感。其後對無常、苦、無我的領悟，則具有特別的強大力量，能激勵信根。讓我們充滿強烈的信心，確信佛法所說皆真實不虛。

修觀好比在磨刀石上磨刀，一定要以正確的角度拿穩刀身，不能太高或太低，使出恰好的力量，持續不斷地在石頭上磨，直到第一面完成後才能翻轉刀身，再使用相同的力量與角度，



開始磨另一面——這是個出自佛經的比喻。正確的角度就如謹慎地練習；而力量與磨刀的動作，則像持續的正念。如果你真能謹慎且持續不斷地練習，接著，便可確保心在短時間內變得很敏銳，可直接悟入存在的實相。

方法

## 注意一切心的所緣是無常的

第一個發展五根的因素，是好好地注意一切事物在生起後，都會消融滅去。

禪修時，行者在六根門觀察身心，要以此方法來觀察——注意一切事物生起，都會依次消失。當你確實地覺知，這概念便藉由實際觀察而獲得確認。

這個態度是練習時非常重要的準備。一開始就接受事物是無常、短暫的，可以預防一些痛苦反應的發生——當你透過經驗發現這些事實，有時是很痛苦的，如果不接受它，行者甚至可能要花費不少的時間，來處理相反的假設——相信世上的事物可能是永恆的，它會阻礙內觀的發展。你可以先相信無常，愈深入練習，自己的經驗將能證實這信念。

增長五根的方法 /

注意一切心的所緣是無常的

【修習要訣】

注意一切事物生起後，都會依次消失。

方法

2

## 以審慎與尊重的態度禪修

第二個加強五根的基礎，是追求禪修的審慎態度。以極度的崇敬與嚴謹來看待禪修，是非常重要的。發展這種態度，也有助於你思考透過禪修想要享有的利益。

正確地練習身、受、心、法等念處，可使心淨化，克服痛苦、憂傷，消除身體疼痛與心理壓力，並證得涅槃。佛陀稱之為「四念處」(satipatthana)<sup>(4)</sup>，意指依止四個正念的基礎而禪修，這真的是稀世之珍！

謹記這點，你要非常審慎、注意地覺知於六根門生起的所緣，在禪修時，你必須試著儘可能放慢動作，體會「自己的『念』還在嬰兒階段」的事實。慢下來得以讓「念」跟得上身體移動的速度，注意每個細節。

經典以比喻來說明審慎與嚴謹的品質。有人要走狹橋過河，橋上無任何扶手，而下方水流湍急。顯然地，他無法蹦蹦跳跳地快跑過橋，只能一步步地小心行走。

禪修者也好比捧著一滿碗油的人，在不得讓油溢出的要求下，你可想像那審慎的程度。在你的練習中，要出現同樣程度的念。

第二個例子是由佛陀親口所說。當時有群比丘居住在森林中，表面上在禪修，但實際上十



分懶散。禪坐結束後，他們會突然且失念地跳起來，漫不經心地四處遊走。他們看著枝頭的鳥兒與天空的雲朵，絲毫不管束自己的心，在修行上當然沒有任何進步。

當佛陀知道此事後，發現這群比丘錯在不尊重「法」、老師的教導與禪修，於是，向他們說捧油碗的譬喻。佛陀的教誨激勵了他們，決定從此對所做的每件事都要審慎、嚴謹。結果在短時間內所有人都證悟了。

你可以在禪修中以自己的經驗來證實這項結果。慢下來，審慎地移動，你將能在注意自己的經驗上，運用尊重的特質，你的行動愈緩慢，禪修的進步愈快。

當然，人活在這世上，必須要能適應一般的環境。有些情況必須要求速度，如果你以蝸牛的速度行駛於高速公路上，你最後可能會入獄或死亡。相對地，在醫院中，則要以極度的溫和來對待病人，容許他們緩慢移動。如果醫生、護士為了更有效率地完成醫院的工作，而催促他們，病人會很痛苦，也許最後還會進太平間呢！

行者要能了解自己的處境，不論身處何處，都要適應環境。在禪

### 以審慎與尊重的態度禪修

#### 【修習要訣】

- 1 要尊重「法」、老師的教導與禪修，做每件事都要審慎。
- 2 動作愈慢，禪修的進步愈快。

修或其他情境中，如果有人等在你後面時，最好要考慮周詳，而以正常的速度移動。

總之，你必須了解，人的首要目標是發展正念，因此，當你單獨一人時，最好回復緩步行。你可以慢慢地吃，用最強的正念來洗臉、刷牙與洗澡——只要無人排隊在後面等待洗澡。

### 方法 3 持續不間斷地覺知

不屈不撓地持續正念，是發展五根第三個重要因素。行者必須試著儘量處在每個剎那中，一剎那接著一剎那，沒有任何間斷。以此方式，可以確立正念，它的力量也會增長。守護我們的「念」，以阻止煩惱（Kilesa）——有傷害與痛苦性質的貪、瞋、癡——潛入，並使我們失念。煩惱無法在強念中生起，這是生命的真相。當心不再煩惱，就不會有負擔，輕鬆且快樂。

盡一切努力來保持正念，一次只做一個動作，當要改變姿勢時，先把動作分解成單一的小動作，並以高度的審慎注意每個動作。當你想站起來時，注意睜開眼皮的意圖，然後，看眼皮開始要動時的感覺；接著，注意手從膝蓋離開、抬起腿來等。一整天都要覺知，甚至是細微的動作——不只是行、住、坐、臥，還包括閉眼、轉頭、開門等。

除了睡眠時間外，禪修者要持續保持正念。事實上，如此密集地持續，是無時間考慮、遲疑、思考、反應，或以經驗來和曾閱讀過與禪修有關的書比較，時間僅僅足夠用於全然的覺知。



經典將修習佛法比喻為升火，在火柴與放大鏡尚未發明前，要以原始的摩擦生熱法來起火。人們以手握著一種弓形的器具，將成圈的絲線纏繞在一根垂直的棒子上，其一端嵌入一小塊有凹槽的板子，塞滿木屑或樹葉。隨著弓前後移動，棒端會快速旋轉，最後燃起樹葉或木屑。另一個方法是以兩手掌握著，簡單地轉動棒子。不論以何種方法，人們摩擦再摩擦，直到累積足夠的摩擦力，而讓木屑著火。想像如果他們摩擦十秒，接著便休息五秒，會怎麼樣呢？你覺得火升得起來嗎？就此方式，必須持續地精進，才能點燃智慧之火。

你可曾研究過變色龍的行為？經典以這種蜥蜴來形容斷斷續續的練習。變色龍以一種有趣的方式接近目標，一旦看到美味的蒼蠅或其他獵物，牠會突然地迅速向前衝，但卻無法立刻到手，牠快跑一小段路後，會停止下來凝視天空，東張西望，接著再向前跑一段，而後再次停下來凝視。牠永遠無法在第一次向前衝時到達目的地。

如此一曝十寒地練習，以伸懶腰的時間保持正念，接著做白日夢的人，就是變色龍行者。儘管變色龍缺乏持續性，仍然得以生存，但行者就不能如此。有些行者會停下來反應，或在每次有新經驗時停下

增長五根  
的方法 3

### 持續不間斷地覺知

【修習要訣】

- 1 一次只做一個動作，並以高度的審慎注意每個動作。
- 2 持續地精進，才能點燃智慧之火。



來思考，想知道內觀已達到何種階段。有些人無須新奇的經驗，他們思考並憂慮類似的事：「我今天覺得疲累，也許睡眠不足，也許吃太多了，或許正需要閉目養神。腳好痛，不知是否起了水泡，這會影響禪修！也許該睜開眼睛檢查看看。」這正是猶豫的變色龍行者。

方法

## 4

### 選擇適合禪修的環境

第四個發展五根的因素，是要確保有個能讓內觀展現的適合環境。正確、合宜且適切的活動可帶來觀智。要符合七種合適的型態，以創造適於禪修的環境。

#### 〔住所〕

首先是「住所」。禪修環境要配置完整，能維持生計，這種地方才有可能讓人獲得內觀。

#### 〔行境〕

第二項大家熟知的是「行境」（譯按：指行乞的村落），這與古代每日托鉢的例行路線有關。

比丘的禪修地點與村落距離要夠遠，才不致分心；但也要夠近，才能在托鉢時依賴村民的供養。

對在家行者而言，不但要容易取得食物，還得供應充足，但不能因這些事分心。此前提意指行



者須避開會破壞個人禪修的環境，因繁忙且活動多的地方，會讓心容易從禪修的所緣轉移。簡單地說，相當程度的安靜非常重要，但不能太遠離塵囂，以致無法取得賴以維生的各種必需品。

〔談話〕

第三項是「談話」。在禪修期

間，適合的談話在種類與次數上，都要有所限制，註釋書將此限定為聆聽佛法。我們可以再加上與老師一起進行的佛法討論——小參。在練習中偶爾花些時間討論，是很重要的，特別是對進行的方式感到困惑或不確定時。

但要記住，任何事只要過度就會有

害。我曾在某個地方教學，那兒種有盆栽，有位學員過度熱心地一直為盆栽澆水，以致所有的葉子都掉光了。如果你忙碌於太多的佛法討論，同樣的



(繪圖：釋自暉)

情況也會在你的禪定中發生。即使是老師的開示，也要仔細評估，一般原則是練習分辨，判斷聽到的是否有助於發展已生起的定，或令未生起的定生起。如果答案是否定的，那麼，行者必須避免那樣的情況，甚至選擇不去聽老師開示，或不再安排更多的小參。

在密集禪修中，行者當然必須儘量避免任何交談，尤其是閒談俗事。甚至嚴肅的佛法討論，有時也不適宜。在禪修中，要避免與同修者辯論教義。而最不適宜的是談論食物、住所、生意、經濟、政治等，這些稱為「畜生論」(animal speech) [1]。

禁止這類言談的目的，是在避免行者分心。佛陀慈悲地對禪修者說：「熱切的禪修者不應放縱於言談，如果經常交談，會導致分心。」

當然，在禪修中可能免不了需要交談，你應審慎地不要超過絕對必要的溝通，同時在談話的過程中保持正念。首先會有想說話的渴望，要說什麼與如何說的想法會在心中生起，你應小心注意，並在心中默念所有這些想法——心準備好要說了；接著是說話的實際行動，此時會伴隨身體的動作，你的雙唇與臉部的動作，以及其他隨之生起的表情，這些都要成為「念」的所緣。幾年前，緬甸有位剛退休的政府高級官員，他是個虔誠的佛教徒，讀過很多譯成緬甸文的經典與文學，也花了一些時間禪修。他的禪修功夫不深，但由於擁有很多知識想教導別人，因而成為老師。

有天，他來到仰光中心禪修。當我指導行者時，通常先解釋禪修，然後將我的教學與經典



比較，試著調和明顯的差異。這位先生立刻問我：「這些引述摘錄於那部經典？參考資料是什麼？」我客氣地勸他說，忘了這件事繼續禪修。但他無法做到，連續三天都在小參時排隊，質問相同的問題。

最後我問他：「你為什麼在這裡？你是來當我的學生，還是想來教我？」對我而言，他看起來似乎只是想來顯示他的知識，而非真的想來禪修。

這個人輕率地說：「哦！我是學生，你是老師。」

我說：「三天以來，我都試著婉轉告訴你，但現在我必須直接跟你說。你就如一位牧師，主要工作是為新郎與新娘證婚。有天，當自己要結婚時，卻不想站在新郎該站的位置，反而站上聖壇主持婚禮，群眾們都感到非常詫異。」他終於明白，而承認自己的錯誤，爾後成為順從的學生。

真正想了解佛法的行者，不要試圖模倣這位先生。事實上，經典也曾提到，一個人不論學得再多或經驗再豐富，在禪修期間還是不要為所欲為，而須非常柔順服從。就這件事來說，我想與你們分享年輕時養成的態度。當我在某個領域中技巧尚未純熟、能力無法勝任或經驗不足時，我不會莽撞強加意見；即使我已技巧純熟，足以勝任且經驗豐富，我也不會介入，除非有人徵詢我的意見。

## 〔人〕

第四項是「人」，主要與禪修老師有關。如果老師的指導能讓人進步，發展已生起的定，並令未生起的定生起，他即是位適合的老師。

另外兩個與「人」有關的部分，一是團體中支持禪修者，一是團體中相關的其他人。在密集禪修中，行者需要很多支持。為了發展念與定，他們放棄世俗的活動，因此，必須有朋友協助執行購物、準備食物、修護住處等瑣事，以免在密集禪修中分心。對忙於團體練習的人來說，去細想自己對團體的影響是很重要的；敏銳地設身處地為其他行者設想，是非常有幫助的。唐突或吵雜的動作會打擾別人，請將這點牢記在心，尊重其他行者，自己便能成為合適的人。

## 〔食物〕

第五項是「食物」，意指找到個人適當的飲食，將有益於禪修的進步。然而，要謹記在心的，不可能一直滿足自己的每樣嗜好。團體禪修有時規模相當大，為大家烹煮的食物要一起準備好，在此情況下，最好要能適應，接受團體所提供的任何食物。如果禪修被食物不足或厭惡的感覺所困擾，方便的話，可以試著修正。



曾經有六十位比丘在森林中禪修，他們得到一位非常虔誠的在家女眾瑪帝卡瑪塔（Maikantā）的護持。她試著去找出他們的喜好，並每天烹煮足量的食物供養他們。一天，她走近這群比丘，詢問在家眾是否也可以像他們一樣禪修。

他們告訴她：「當然可以！」並指導她禪修。她歡喜地回去開始練習，持續禪修，即使在做飯或做家事時也從未間斷，最後證得阿那含果（Anāgāmi）<sup>(5)</sup>。

由於過去所累積的功德，使她同時具有天眼、天耳通——可看到遠方的東西，聽到遠處的聲音，以及能了知他人想法的他心通。

瑪帝卡瑪塔滿懷喜悅與感激，心想：

「我所明瞭的佛法真是殊勝，雖然我這麼忙碌，每天要料理日常雜務，並為比丘們準備食物，我相信那些比丘一定比我更進步。」她以天眼通察看六十位比丘的禪修狀況，令她震驚的是，他們竟然無人獲得絲毫的觀慧。

「出了什麼事？」瑪帝卡瑪塔納悶極了！



（繪圖：釋自顯）

她又以神通探究比丘們的情形，看到底是那裡出了問題——並非地點的問題，也不是他們發生衝突，而是沒有吃對食物！有些比丘喜歡酸的口味，有些則喜歡鹹的，有人喜歡辣椒，有人喜歡糕餅，且仍然有些人喜歡素食。出自於他們教導她禪修，而令她證果的感激之心，瑪帝卡瑪塔開始在飲食上滿足每位比丘的喜好。結果，比丘們很快地都成為阿羅漢（arahant）<sup>⑥</sup>——完全覺悟的人。

這位婦女快速且高度的成就，以及她的智慧與奉獻，給為人父母者與照顧者一個良好的典範——為他人的需要提供服務的人，無須放棄對於深觀的渴望。

#### ◎在修學佛法上，無須有素食的限制

就此主題，我想談一下素食主義。有些人認為素食才是道德。在上座部（Theravāda）<sup>⑦</sup>佛教裡，並不認為這作法能引導人對真理有特殊的理解。

佛陀並未完全禁止食肉，只是為此制定某些規則，例如不能特別為滿足個人口腹之欲而殺生。提婆達多（Devadatta）<sup>⑧</sup>曾要求佛陀制戒禁止食肉，但佛陀在深思之後，拒絕了這項作法。

當時與現在一樣，大多數人吃的是肉類與蔬菜混合的食物，只有婆羅門與高級種姓階級的人是素食者。當比丘們托鉢時，他們接受所有種姓階級的人供養，區分素食與肉食的供養，則有違托鉢的精神。再者，不論是婆羅門或其他種姓階級的人，都可以加入僧團成為比丘、比丘



尼，佛陀也同時將各種可能性都考慮進去。

因此，在修學佛法上，無須有素食的限制。當然，平衡的素食有益於健康，同時如果出於慈悲的動機不吃肉，這個推動力也確實是良善的。從另一方面來看，如果你的新陳代謝已適應肉食，或有其他的健康需要必須吃肉，則不必有罪孽深重或有害於修行等想法。所以，一種無法由大多數人遵循的規則是無效的。

### 〔氣候〕

第六項是「氣候」。人類對於氣候有很強的適應力，不論氣候多熱或多冷，都可以找到讓自己舒適的方法。當這些方法有限或無法取得時，禪修會被打擾。這時如果可能的話，最好在溫和的氣候裡練習。

### 〔姿勢〕

增長五根的方法 4

#### 選擇適合禪修的環境

##### 【修習要訣】

- 1 選擇配置完整，能維持生計的住所。
- 2 選擇安靜，又不太遠離塵囂的行境。
- 3 勿超過絕對必要的溝通，同時談話過程中要保持正念。
- 4 能指導人發展定力，即是適合的老師。
- 5 找到個人適當的飲食，但不可一直滿足自己的嗜好。
- 6 不論氣候如何，都要找到方法讓自己感到舒適。
- 7 以坐姿與行走為基礎而修習內觀，避免臥姿與站姿。



第七，且是最後一項是「姿勢」。在此談及的是傳統的四種姿勢——行、住、坐、臥。坐姿對止禪（samatha meditation）<sup>(9)</sup>最有幫助，在馬哈希尊者（Mahāsi Sayadaw）<sup>[2]</sup>的傳統中，修習內觀即以坐、行走為基礎。對所有型態的禪修而言，一旦建立起動力，姿勢就不是那麼重要了，四種姿勢中的任何一種都很適合。

初學者應避免臥姿與站姿。站姿會很快帶來身體的痛苦——腿的壓力與緊張，這會干擾練習。而臥姿的問題則是會引發睡意，無須太多的努力就可以維持這姿勢，且非常舒適。

檢查你自己的情況，看看以上七種適合的環境是否已經出現。如果尚未具足，也許要做點調整以符合要求，如此你的練習才能有所進展。如果這些安排的前提是為了讓禪修進步，就不算是以自我為中心。

## 方法 5 運用過去有助於禪修的細節

第五個發展五根的方法，是以「禪相」成就內觀禪修。

這來自過去曾有的良好禪修的細節——良好的「念」與「定」。我們都知道修行會起起落落，有時會高居於定境的雲端；其他時候，可能會低落沮喪、充滿煩惱，而無法覺知任何事情。

運用禪相的意思是，當你在定境的雲端或念力強時，要試著注意是什麼細節，導致這良好



的禪修。你如何用功？有什麼清楚的細節，在這良好的禪修中發生？下次遇到困難時，你就能記得這良好正念的因素，並且讓它再度生起。

方法

# 6

## 培養七覺支

第六個發展五根的方法，是培養七覺支——念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨。這些心所確實是產生覺悟的因素，當它們存在並活躍於心時，便會助長覺悟，或可說更接近覺悟。

再者，七覺支屬於所謂的「聖道與果心」。在佛教裡，我們所說的「心」是指特定的、剎那的心的型態——內心特別具有可辨認特相(10)的事件。道與果心是相互連接的內心事件，而此構成了覺悟的經驗，它們是當心的注意力由有為法轉到涅槃或無為法時所發生的情況。這種轉移的結果，就是斷除了特定的煩惱，因此，心已不同於以往。

當為了創造道與果心生起的因緣而修行時，了解七覺支的行者，可運用它們來平衡其禪修。當心沮喪時，以精進、喜與擇法覺支來振奮它；而當心太活躍時，則以輕安、定與捨覺支來使它平靜。

增長五根的方法 5

### 運用過去有助於禪修的細節

【修習要訣】

當你達到定境時，或念力強時，要試著注意是由什麼細節所導致。  
下次遇到困難時，就能運用並讓它再度生起。

行者可能會常常感到沮喪、氣餒、失念，或覺得禪修糟透了，也無法像過去一樣以念攝取所緣。此時很重要的是脫離這個狀態，他必須尋找具有鼓舞或激勵作用的事情，讓心活躍起來。有個方法是聆聽精彩的開示，可以帶來喜覺支；它可以激勵更強的精進覺支；也可經由有關禪修知識的提供，而加深擇法覺支。喜、精進與擇法覺知，是最能幫助我們面對沮喪與氣餒的三個覺支。

一旦激勵的開示引出喜、精進與擇法覺支，你應該利用這個機會，讓心清晰地聚焦於觀察的所緣上，因此，所緣會清晰地出現於心眼中。

其他時候，行者也許有不尋常的經驗，或因其他原因而被愉快、狂喜、歡樂所淹沒，心變得活躍而過度亢奮。在禪修時，可看到有的行者眉開眼笑，走起路來飄飄欲仙。由於過度精進，心會悄悄溜走，拒絕專注在現前剎那所發生的事情上，如果注意力接觸某個目標所緣，它立刻會背離原來的所緣。

倘若你發現自己極度興奮，則必須以輕安、定與捨三個覺支來恢復平穩。開始的好方法是了解自己過度精進，並反思：「沒有什麼好急的，佛法會自己展現出來，我只要平靜地坐著，並且以輕柔的覺知來觀照。」這會促進輕安覺知。然後當精進平穩下來，就可開始致力於定。最實用的方式是縮小禪修的範圍，不要注意太多所緣，而完全專注在少數所緣上。心會很快恢復正常，放慢步調。最後就可採取捨的態度，以此想法來撫慰心：「行者沒有偏好，沒什麼好



急的，對我來說，唯一重要的事，就是觀照任何發生的事，不論好壞。」

如果你可以維持心的平衡，平撫亢奮，並從沮喪中振作，就可確信智慧很快會自行顯現。

事實上，有能力在練習時調整不平衡的人，就是位合格的禪修老師了。若老師能在小參中穩定地把學生的狀態都記錄下來，則可以辨認並糾正許多行者易犯的過度情形。

我想提醒所有行者，在想到禪修有那裡出問題時，千萬不要氣餒。行者就如同嬰兒或小孩，我們都知道，嬰兒要經歷許多發展階段，當從一階段過渡到另一階段時，必須經歷許多心理與生理的劇變。他們會顯得十分煩躁且難以照顧，不時地嗚咽或嚎啕大哭，沒有經驗的母親，在這期間也許就會為孩子感到擔憂。

但事實上，嬰兒如果未經歷這種痛苦，便無法成長，他的苦惱通常是發展進步的徵兆。因此，如果你感到練習的結果失敗，不要憂慮，你也許像小孩一樣，正從一個成長的階段，過渡到另一個成長的階段。

增長五根  
的方法 6

### 培養七覺支

#### 【修習要訣】

- 1 當心沮喪時，以精進、喜與擇法等三覺支來使心振奮。
- 2 當心太活躍時，則以輕安、定與捨等三覺支來使心平靜。
- 3 維持心的平衡，平撫亢奮，並從沮喪中振作起來。

方法

# 7

## 培養認真禪修的意願

第七個發展五根的方法，是勇敢地精進練習，甚至願意奉獻出自己的身體與生命，為了能持續不間斷地禪修。這意味著我們對身體的觀照，比習慣給予的觀照程度來得少，與其花時間裝扮自己，或滿足舒適的渴望，不如儘量奉獻精力於禪修。

雖然現在我們覺得朝氣蓬勃，但當我們去世時，身體便毫無用處。屍體有什麼用呢？身體就好像脆弱的容器，只能在未受損時使用，一旦它掉落地上，對我們來說，便毫無用處了。

當我們活著，仍保有相當的健康，有幸能練習禪修，讓我們在還不致於太遲、身體還未成為無用的屍體之前，試著從身體中萃取珍貴的本質吧！當然，我們的目標並不在於延緩這個結果，仍應注意維護身體健康，只要還能繼續禪修。

你也許會問，我們能從身體中萃取什麼珍貴的本質？曾有個科學研究，測定人類身體組成物質——鐵、鈣等——的市場價值。我相信一定不值一美元，萃取所有這些元素的成本，一定比這全部價值大好幾倍。未經過這萃取過程，屍體除為土壤施肥之外，便毫無價值。如果死者的器官可以移植到活人身上，那是很好的，但在這個例子中，到成為完全無生命或價值的屍體，就已經遲了。



身體可視為垃圾場，充滿污穢、令人作嘔的不潔之物。對於缺乏創造力的人來說，在垃圾場裡，即使可找到些東西，他們也會覺得毫無用處。然而，創新的人則了解資源回收的價值，他可能去除那些東西的髒臭，並清洗乾淨，便可再度利用，現在就有許多描述作回收生意而成為百萬富翁的故事。

我們可透過修行佛法，從這稱為「垃圾堆」的身體萃取出黃金。這黃金的一種形式是「戒」——行為的淨化，使人的行為變得溫順且有教養的力量。在進一步的萃取之後，身體會產生信、精進、念、定與慧五根，這些都是透過禪修，而由身體萃取出的無價珍寶。

五根增長之後，心就不再受到貪、瞋、癡所支配。當心不再有這些痛苦與沉重的煩惱，便能經驗微妙的、非金錢可買到的快樂與平靜。他會變得安詳而溫柔，旁人也會感到振奮。這種內在的解脫不受限於任何環境與條件，只有熱切禪修的結果可以獲得。

任何人都能了解，這種內心的痛苦狀態，不會如我們所願消失。誰不會在沉迷時，與那明知會害人的欲望搏鬥？可有人不曾曾在暴躁、乖戾的情緒中，希望轉為快樂與滿足？可有人無法體驗困惑的痛苦？根除生活裡產生痛苦與不滿的傾向是可能的，但對大多數人來說，並不容易。心靈的功課是嚴苛的，同時也是使人有所斬獲的，然而，我們不應因此而氣餒。觀禪的目標與結果，可讓我們免於各種形式、層次、階段的身心苦惱，如果你渴望這種自在，應該高興有機會努力來達到這結果。

現在就是開始努力的最佳時機，如果你還年輕，應該慶幸擁有良好的狀態，因為年輕人最有精力來練習禪修；如果你年紀比較大，可能體能較差，不過，也許你因看透生命而獲得智慧，例如了解生命的短暫與不可預期。

〔我被迫切感抓住了！〕

佛陀時代，有位來自富裕家庭的青年比丘，年輕健壯的他，出家前有很多機會享受各種娛樂。他很富有，也有眾多親友，財富讓他擁有各式各樣的嗜好。然而，他放棄這一切而尋求解脫。

一天，國王騎馬經過森林，遇見這位比丘，國王說：「尊貴的先生！你年輕健壯，正值青春，又生於富裕的家庭，有許多享受的機會，為何你要離家而穿上僧袍，過隱居的生活呢？你不覺得寂寞嗎？不會覺得厭倦嗎？」

這位比丘答道：「哦！偉大的國王，當我聽到佛陀的開示，心中激起一股迫切感，一股很大的迫切感抓住了我，我希望在死前，及時從身體中萃取最好的效用，所以，我放棄了富裕的生活而穿上僧袍。」

如果你還未有寧捨身命的迫切感，尚未被禪修的需要性所說服，佛陀的話或許對你會有所幫助。他說人應該要思考：整個有情世間，其實僅僅是由不斷生滅的心法與色法所組成，兩者



不會在一剎那中停留，它們不斷變遷，一旦我們發現自己在這樣的身心中，就會知道無法做任何事以阻止它們發生。當我們年輕時，希望能快點長大；而當老去時，卻又陷入不可逆轉的衰老過程之中。

我們希望身體健康，但這希望無法保證實現，我們終其一生都會被疾病、受傷、疼痛、不適所苦。

長生不老是不可得的，所有的人都會死亡。死亡正好與我們的希望相反，然而我們無法阻止它，唯一的问题是，死亡早晚會來臨。

地球上沒有人可以保證我們成長、健康與長生不老的希望，人們卻拒絕接受這事實，老年人希望看起來年輕，科學家發明各種療程來延緩人類老化的過程，他們甚至試著要讓人起死回生！當生病時，我們服藥來讓自己感到舒服，但即使痊癒後，還是會再生病。我們無法蒙蔽自



(繪圖：釋自順)



然的本質，也無法逃避年老與死亡。

這是有情眾生的主要弱點——眾生缺乏保障。沒有可以避開年老、疾病與死亡的安全庇護所。看看其他眾生，看看動物，而最重要的是看看你自己。

如果你深入練習，對這些事實就不會感到意外。如果你能以直覺的領悟，看見心法與色法如何剎那、剎那不間斷地生起，便會了解沒有任何庇護所可以让你逃開，你沒有任何保障。然而，如果你的領悟尚未觸及這點，也許思考生命的不穩定性，也能引發迫切感，激發想禪修的強烈動力。觀禪可以引領你到一個超越這些恐懼的地方。

有情眾生另外還有個很大的弱點——沒有財產。這聽起來也許有點奇怪，我們一出生，立刻開始吸收知識，獲得證書。大多數人找到工作，然後以薪水購買很多物品，稱它們為「自己的財產」。而在相對關係上，也的確如此，毋庸置疑。如果財產真正屬於我們，我們就永遠不會與之分開；如果我們覺得能恆久擁有，那麼，它們還會破碎、遺失或遭竊嗎？人類死亡時，沒有任何東西可以帶走，一切所獲得、累積、儲存、貯藏的東西都會留下來，所以說一切眾生都沒有財產。

我們所有的財產都會在死亡那刻留下。財產分為三種，第一種是不動產——建築物、土地與房地產等，習慣上這些屬於你，但在你死亡時必須留下它們。第二種是動產——椅子、牙刷與衣服，當你存在於地球，四處遊歷時帶著走的所有東西。接著，還有知識——藝術、科學，以及你



賴以維生的技術與其他知識。

只要我們的身體處於良好、可工作的狀態，這知識財產便不可或缺，然而，也不保證它們不會遺失。你也許會忘記所知道的事，或由於政府的命令與其他不幸事件，而讓你無法發揮專長。若你是外科醫生，有可能嚴重地跌斷手臂，或因安寧遭到破壞，而神經質到無法維持生計。

沒有任何財產於存在地球期間可帶來保障，更遑論下一世了。如果我們可以了解，人無法擁有任何東西，而生命如此短暫，那麼，當在不可避免的事發生時，我們就會感覺到平靜許多。

### 〔唯一真正的財產〕

無論如何，有某些東西會跟隨人類穿越死亡之門，這就是「業」(kamma)——行為的結果。我們的善、惡業都會如影隨形，即使想擺脫也無法如願。

相信業是你唯一真正的財產，可帶來強烈的渴望，熱切且徹底地修習佛法。你會了解有益的善行是自己未來快樂的投資，而惡行則會回報在自己身上。

因此，你會基於善意、慷慨、仁慈等崇高的想法來行事，會捐款給醫院與那些因不幸而受苦的人。你會扶持家人、老人、殘障者、貧困者、朋友，以及其他需要幫助的人。你會希望以純淨的行為、溫順的言行來創造更美好的社會。

由於你致力於禪修，並平息心中生起的邪惡煩惱，而造就一個安詳的環境，你會經歷內觀

的各個階段，最後了解終極的目標。所有具有功德的行為——布施、持戒、修習等，將如影隨形地跟隨你到死後。不要停止培養這些善法！

我們都只是渴愛的奴隸，真是可恥！卻是千真萬確。渴望貪得無厭，一旦我們獲得某些東西，便會覺得並不如想像中滿意，於是又去試其他東西。這是生命的本質，就好像企圖用捕蟲網來舀水一樣，眾生無法滿足於聽從渴望的支配，或物質的追求。渴望永遠無法滿足渴望，如果我們正確了解這項真理，便不會以這種自我打擊的方式來尋求滿足。因此，佛陀曾說知足是最大的財富。

有個故事，說有位編織籃子的人，他很單純，喜歡編織籃子，吹吹口哨、哼哼歌，一天就工作中快樂度過了，晚上便回到小屋就寢，一覺到天明。有天，一位富翁經過，看見這位貧窮的編織工人，生起一股悲心，並給他一千元。「拿著吧！」他說：「好好地享受一番。」

這位編織工人滿心感激地收下錢，他這生中從未看過一千元。他回到那搖搖欲墜的小屋中，不知要把錢存放在那裡，但小屋太不安全了，他擔心強盜，甚至擔心老鼠會啃食它，於是整夜無法成眠。

第二天，他帶著一千元去工作，但無法哼歌或吹口哨，因為他非常擔憂這筆錢。那晚他再度失眠，隔天一早，便把這一千元還給富翁，對他說：「把快樂還給我吧！」

你也許會以為佛教不鼓勵追求知識或證書，或辛苦工作賺錢，讓你可以養活自己、扶持家



人與朋友，並為值得的理由或團體而奉獻。不！當然要利用你的生命與聰明才智，且以合法與誠實的方法來獲得。重點是要對你所擁有的感到知足，而不要變成渴望的奴隸——這才是佛陀的教誡。思考眾生的弱點，便可以在年老多病而無法修行，只能離開這無用的屍體之前，從身體與生命中獲得最多。

如果你勇猛精進地練習，不執取身體或生命，你可以發展出得以使人解脫的精進，而完成禪修更高的階段。如此無畏的態度，不僅包含於第七個培養五根的因素裡，也包含在第八個因素中。這第八個特質，是處理痛苦時的耐心與堅忍，特別是身體的苦受。

所有行者都熟悉這種禪坐中會發生的不舒服感——心因反應苦受而生的痛苦，以及心因必須身處於練習之中，為抗拒此種控制而生起的痛苦。

一小時的禪坐有很多事要做。首先，你要盡量保持在最初的所緣上，對習慣四處奔馳的心來說，這種限制與控制是

增長五根的方法 7

### 培養認真禪修的意願

#### 【修習要訣】

- 1 思考眾生無任何保障，引發迫切感，產生想禪修的強烈動力。
- 2 思考死亡之時，沒有任何東西可以帶走，「業」是人唯一真正的財產，要致力禪修以止息心中的惡業。
- 3 思考眾生的弱點，在太衰老而無法修行之前，從生命中獲得最大的利益。

非常具有脅迫感的。維持注意力的過程會變成一種限制，這個心的限制——抗拒控制——是痛苦的一種形式。

當心充滿了抗拒，身體通常會跟著反應，緊張生起，你很快就會為苦受所包圍。有了最初的抗拒，以及這加在其上的痛苦，你手上有相當的苦差事要做哦！你的心受到限制、身體緊繃，你對直接觀察身體的疼痛失去耐心，現在你的心完全瘋狂了，也許充滿著厭惡與盛怒。現在你的痛苦有三重——心最初的抗拒、身體實際的痛苦，以及色身的苦所導致的內心的苦。

## 方法 8 耐心且堅忍地面對疼痛或其他障礙

這是你運用第八個因素來增長五根的好時機，試著以耐心與堅忍直接觀察痛苦。如果你還未準備好以耐心來面對它，便是為貪、瞋等煩惱開啟了一扇門。「哦！我恨這痛苦！但願我能回到五分鐘前美好舒適的狀態就好了。」在貪、瞋出現，並且我們失去耐心時，心也會變得混亂迷惑。沒有任何所緣是清楚的，同時也無法看到痛苦的真正本質。

此時，你會認為疼痛就如刺一般，是修習的障礙，也許就會決定變換姿勢，好讓自己「更加專注」。如果這種動作變成習慣，你便失去加深禪修的機會。身體靜止不動，是心平靜與安寧的基礎。



不停地動，的確是隱藏疼痛本質的好方法。疼痛也許就在鼻子正下方——經驗中最明顯的部位，但你移動身體，故意忽視它，如此便失去了一個了解痛苦的絕佳機會。

事實上，打從我們出生在地球開始，就與疼痛一起生活，它與我們的生活如此接近，為什麼要逃離它呢？如果疼痛生起，客觀看待它，將它視為是個嶄新且深刻的方法，來真正了解某件熟悉東西的絕佳機會。

偶爾當你不在禪修時，可練習以耐心等待苦受，特別是如果專注於某件感興趣的事。假設你是個愛下棋的人，你坐在椅子上，非常專心看著棋盤，對手剛下了一步極漂亮的棋，將你一軍。你或許已在椅子上坐了兩個小時，但絲毫不覺姿勢受到限制，因為你希望找到能脫困的策略。你的心完全沈浸於思考之中，如果真的感覺疼痛，你也會徹底忽略，直到達成目標為止。更重要的是，在禪修時練習耐心，這比下棋還能發展更高層次的智慧，也能讓我們脫離初級階段的困境。

### 〔對付疼痛的策略〕

洞察「法」的真實本質的程度，取決於我們發展定的程度，心愈定，愈能洞察並了解實相。當人在覺知苦受時更是如此，如果定力較弱，就無法真正感覺到經常出現在身體上的不舒服。而在定力開始加深時，即使最輕微的不舒服都會變得很清楚，它會被放大與誇張地呈現。大多

數的人類都像近視一般，

察覺不到這種感覺。沒有

定的眼鏡，這世界顯得朦

朧、模糊且難以辨認，但當

你戴上眼鏡，一切都清楚明

亮。不是因為所緣改變，而是視

覺變敏銳了。

當你直接用肉眼看一滴水，看

不到什麼；但如果把它放到顯微鏡

下，就會開始看到其中發生很多事情——

很多東西在舞動、移動，你會被水吸引住。如果你

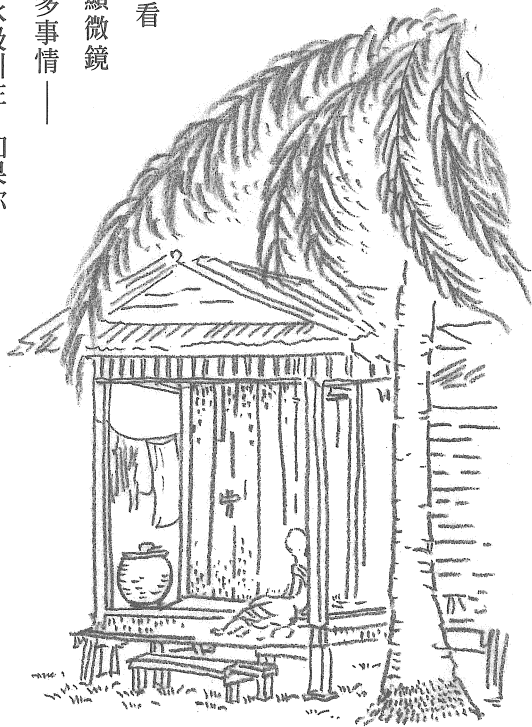
能在禪修中戴上定的眼鏡，你會很驚訝，在疼痛看來停滯

不動又無趣的地方，竟發生很多變化。定愈深，你對疼痛的了解也愈深刻。你

會愈來愈著迷於自己所看到的，也愈來愈清楚看到這些苦受處於不斷變遷的狀態，從一種感覺

到另一種，改變、減弱、增強、變化與舞動，定與念愈來愈深刻、敏銳。偶爾，當這場表演變

得精彩絕倫時，會突然意外地結束，好像戛然而落幕一樣，疼痛便奇蹟般消失了。



(繪圖：釋自願)



不能喚起足夠勇氣與精力來面對疼痛的人，便永遠無法了解藏在其中的潛力。我們必須培養心的勇氣，勇猛精進來面對痛苦，讓我們學習不逃避痛苦，而直接走向它。

當疼痛生起，第一個策略是把你的注意力直接朝向它，到它的中心去，試著洞察它的核心。看疼痛就只是疼痛，持續不斷地注意，試著到它的表面之下，這樣你就不會有反應了。

也許你很努力嘗試，但仍漸漸感到疲勞，疼痛會使心精疲力竭。如果你無法維持相當的精進、念與定，那就到優雅地離開的時候了。

第二個處理疼痛的策略是與它一起遊戲。你進入它，然後稍微放鬆一點，注意力仍放在疼痛上，但要鬆開念與定的強度，這能讓心休息一下。然後再次儘可能地走近它，如果不成功，再撤離一次。如此進進出出、前前後後二至三次。

如果感到疼痛還很強烈，而你發現雖然有這些策略，心仍開始束縛緊繃，這便是到優雅地投降的時候了。但這並不意味著要變動姿勢，而是要轉換專注的位置。完全忽略疼痛，並將心放在腹部的起伏，或最初使用的任何所緣上。試著專注其上，就能將疼痛阻隔於覺知之外。

### 〔治療身心〕

我們必須試著克服任何心的膽怯，只要有勇士般心的力量，便可藉由了解疼痛的本質而克服它。在禪修中，身體會生起很多種難以忍受的感覺，幾乎所有的行者都清楚看到，不舒服



感總存在於身體之中，並藉由定而增大。

在密集修習期間，疼痛經常自舊傷、幼時的不幸或過去的慢性病浮上表面，而目前或最近的疾病會突然變得嚴重，如果上述兩者發生在你身上，可說幸運之神降臨了。你有機會經由自己的勇猛精進，來克服疾病或慢性疼痛，而無須服用任何藥物。很多行者只是透過禪修，便完全克服並超越他們的疾病。

大約十五年前，有位多年為胃疾所苦的人，當他去檢查時，醫生說他有個腫瘤，必須開刀，但他害怕手術失敗致死。為免一死，他決定小心行事，心想：「我最好去禪修。」他在我的指導下修習，很快就開始感覺到許多疼痛，最初並不嚴重，但隨著他的進步，且達到苦隨觀的程度時，他開始有如酷刑般難以忍受的劇痛。他告訴我這些情況，我說：「你當然可以隨時回家看醫生，然而，為什麼你不多待幾天呢？」

他考慮後，覺得自己還是沒把握能從手術中生還，所以決定留下繼續禪修。他每兩個小時吃一茶匙的藥，偶爾疼痛處於優勢，偶爾他戰勝疼痛。這是場兩敗俱傷的長期抗戰，但他有極大的勇氣。

在他禪坐期間，疼痛是如此劇烈，整個身體不停顫抖，衣服被汗水浸濕。胃裡的腫瘤愈來愈嚴重，壓迫感也益發強烈。當他看著胃時，胃的概念突然消失，剩下意識與疼痛的所緣，這非常痛，但也異常有趣。他持續觀察，就只有專注的心與益發難受的疼痛。



然後，有個如炸彈般的大爆炸發生了！他說甚至可聽到巨大的聲響，之後一切都結束了。他從一身是汗的禪坐中起來，觸摸腹部，但那個曾因腫瘤而突出的部位，已無任何東西，他痊癒了！此外，他完成了禪修，而對涅槃有所體悟。

不久之後他離開中心，我請他告訴我醫生對這胃部問題的看法，醫生對腫瘤消失感到震驚。現在，他可以忽略遵循了二十年、嚴格的飲食控制，充滿活力且擁有健康，甚至連醫生都成為內觀行者呢！

我遇到過無數患有慢性頭痛、心臟病、結核病，甚至癌症與早年受過重大傷病的人，其中有些人被醫生宣告不治，他們都經歷過巨大的痛苦，但以堅忍不拔、不懈的精進來練習，最後治癒了自己。更重要的是，很多人同時也藉由堅持的勇氣來觀照痛苦，而深刻了解實相的本質，最終能突破性地獲得智慧。

你不應該因為苦受而感到沮喪，要擁有信心與耐心，堅忍地直到了解自己真正的本質。

增長五根的方法 8

### 耐心且堅忍地面對疼痛或其他障礙

【修習要訣】

- 1 客觀看待痛苦，將它視為可以了解某件熟悉東西的絕佳機會。
- 2 培養勇氣，並盡最大的努力來面對痛苦。
- 3 疼痛生起時，直接洞察疼痛的核心，並持續不斷地注意。
- 4 與疼痛一起遊戲，進入它，稍微放鬆一點，如此進進出出二至三次。

方法

# 9

## 決心繼續練習，直到完成解脫的目標

第九，也是最後一個增長五根的因素，是一種心的特質，可讓你一直向著道路盡頭走去，不會走上岔路或放棄使命。

你禪修的目標是什麼呢？為什麼要忍受戒、定、慧三重的訓練？重要的是體會禪修的目的，而更重要的是誠實面對自己，因此，你會知道自己致力於該目標的程度。

### 〔善行與大慈大悲〕

讓我們來思考一下「戒」。我們有如此驚人的機會在地球出生為人，又知道自己在這世上不可思議的存在是因善行的結果，我們應該努力實踐人性高度的潛能。「人道」一詞的正面涵意是「大慈悲」。地球上，所有的人類都渴望實現這個品質，豈不是很好？

如果人可以培養一顆充滿慈悲的心，那麼，過一種和諧且有益健康的生活，就很容易了。道德是奠基於體諒一切有情——其他眾生與自己——的感受上，人的行為若合乎道德，不僅對他人無害，也可讓自己無憾於未來。我們都應避免可能會造成不幸後果的行為，而走在善行的路上，這可讓我們永遠脫離悲傷的狀態。



「業」是我們唯一真實的財產。如果你能將此觀點視為行為、修行與整個生命的

的基本原則，對你是很有幫助的。不論善惡，業都會在此生、

下一生，如影隨形地跟著我

們。如果我們表現善與和諧的

行為，在此生便能受人尊崇，

智者會讚美、喜歡我們，而我

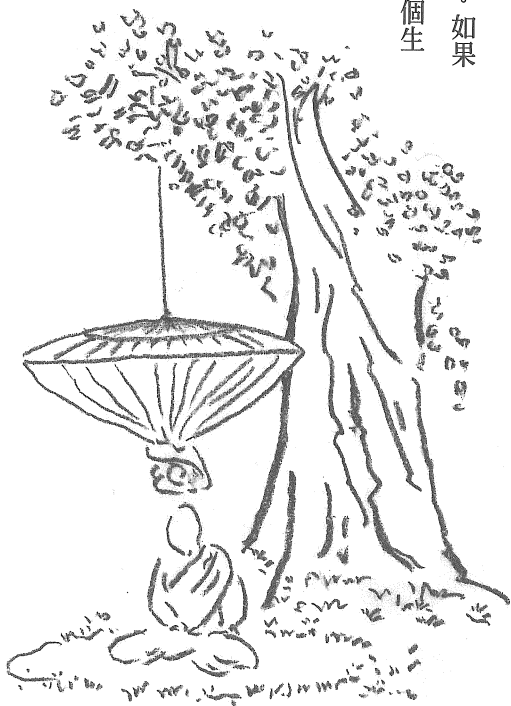
們也可期待未來生活能擁有良

好的環境，直到達到最後的涅槃。

做出惡的或不善的行為，甚至在這一生就會蒙羞，

聲名狼藉，智者會譴責、看輕我們，而未來我們也無法逃離行為的惡果。

業強而有力的潛在性能帶來善惡的果報，這點可用食物來比擬。有些食物是合適的、健康的，而其他的則對身體有害。如果我們了解什麼食物是營養的，且能適時適量，那麼，便可以享受長壽且健康的人生。另一方面，如果我們被不健康且有害的食物吸引，則必須忍受其後果，也許會生病，並因而受很大的苦，甚至死亡。



(繪圖：釋自願)

## 〔良善的行為〕

布施可以減輕心中的貪，五戒有助於控制情緒與非常粗重的貪、瞋煩惱。持戒使心控制在一個範圍之內，而不會從身體或言語顯露出來。

若能完全持戒，你表現得可能是位德高望重的人，但內在也許還受到突發的不耐煩、瞋恨、貪婪與狡詐所折磨。因此，下一步就是「修習」(bhāvanā)。bhāvanā意指「培養特別的善心」。修習的第一部分是防止不善心生起，而第二部分則是在不善心不生起的情況下，發展智慧。

## 〔極樂的禪定與其缺陷〕

止的修習 (Samatha bhāvanā) 或止禪，有使心寧靜安詳並遠離煩惱的力量。它會抑制煩惱，讓煩惱無力攻擊。止的修習並非佛教所獨有，你可以在許多其他宗教系統中找到，特別是印度教的修行。值得讚揚的是：修習者在他全神貫注於禪修所緣的期間，完成心的淨化，達到極深的喜、樂、輕安。有時透過這些喜、樂等，甚至能開發出神通。

然而，止的成就並非意味著人可以領悟心法與色法的真正本質。煩惱只是被鎮伏，但尚未根除，心仍無法洞察實相的真正本質。因此，修習者並未從輪迴中解脫，而且甚至可能還會在未來陷入痛苦的狀態。人可以從定中獲得很多，但仍舊會再失去。



佛陀證悟之後，有四十九天的時間在菩提伽耶享受解脫的喜樂。然後他開始思考，如何向其他人宣說這深奧微妙的真理，他看看四周，發現這世界布滿了厚厚的塵土——煩惱，人們迷失於黑暗深處，他終於明白自己的任務是多麼重大。

而後，他想起有兩個人很能接受他的教法，他們的心純淨無染。事實上，他們是他以前的兩位老師——阿羅邏迦藍（Alāra the Kālāma）與優陀羅摩子（Udaka the Rāmaputta）兩位仙人。由於禪定的成就，他們各自有許多追隨者，佛陀曾分別跟隨他們學習，但後來了解自己所尋求的東西，並非他們所能教導。

這兩位仙人的心都非常純淨，阿羅邏迦藍已到達第七階段的禪定<sup>[3]</sup>，而優陀羅摩子則達到第八或更高的禪定，他們能遠離煩惱，甚至在沒有修習定時也是如此。佛陀覺得只要與他們說一兩句重要的佛法，他們必然會完全覺悟。

正當佛陀準備如此做時，一位看不見的、由天界來的天人告訴他，兩位仙人都已過世了。阿羅邏迦藍七天前逝世，而優陀羅摩子則在前一夜去世。他們兩位都會再出生於梵天的無色界，那是個心存在而色法不存在的地方，因此他們都無耳朵可聽，無眼睛可看，也無法看到佛陀或聽聞佛法。既然與老師相會聆聽佛法，是發現修行正確方法的兩條唯一的道路，那麼，這兩位仙人便錯失了完全覺悟的機會。

佛陀難過地說：「他們已經歷很大的損失了。」

### 〔使人解脫的直覺的領悟〕

止禪到底缺少了什麼呢？它無法帶來實相的了解，所以，我們需要觀禪。只有直覺地領悟心法與色法的真正本質，才能使人解脫自我、「人」或「我」等概念。若未透過全然覺知的過程而生的領悟，就無法從這些概念中解脫。

只有直覺地理解因果的作用過程——看到心法與色法的循環連結——才能從「事物是無因而生」的無明中解脫。只有看到現象的快速生滅，才能從凡事都是恆常的、堅實的、持續的無明中解脫出來。只有以同樣直覺的方式體驗過苦，才能深刻學到輪迴的存在不值得執取。只有了解心法與色法只是依據其自然法則流動，沒有「人」或東西躲在背後，才能將「無我」銘記在心。

除非你經歷過各種層次的內觀，最後實現涅槃，才會了解真正的快樂。以涅槃作為修習的終極目標，你應該試著保持高度的精進，不要停止、放棄，在達到最終目標之前絕不退卻。

首先你要精進確立自己的禪修，將心專注於最初禪修的所緣，然後一次又一次地回到這所緣上。你設定一個行禪與坐禪的程序，將自己擺在道路上而向前進，這稱為「發勤精進」。

即使障礙生起，你也要堅持練習，堅忍不拔地克服所有障礙。如果感到厭煩，並開始打瞌睡，要振作起精神。如果你感到疼痛，要克服膽怯的心，它只想撤離，而不願面對將要發生的



事，這稱為「出離精進」，讓你從懶惰中出離，而不會退卻，知道將在這條路走下去，直到達到目標為止。

接下來，當你克服其中的困難，也許會發現自己處在平順而微細之中，你不會因此而自滿，而會進入下一個階段，精進使心愈來愈振奮，這是種不會減弱或停滯的精進，而只會持續地進步，引領你到達渴望的目標，這稱為「勇猛精進」。

因此，第九個增長五根的因素，意思是依階段運用精進，使自己不會停止、猶豫，也不放棄、退卻，直到達到最終目標與目的地為止。

當你走在這條路上時，好好利用上述這九種心的特質，則五根——信、精進、念、定與慧——必能增長。最後它們會接管你的心，並引領你到達解脫。

我希望你能檢視自己的修行，如果發現少了某些元素，好好利用上述訊息，使自己受惠。

請勇往直前，直到達到渴望的目標為止。

增長五根的方法 9

### 決心繼續練習，直到完成解脫的目標

#### 【修習要訣】

- 1 培養慈悲心，過和諧且有益健康的生活。
- 2 持戒有助於控制情緒與粗重的煩惱。
- 3 直覺地領悟心法與色法真正的本質，才能解脫「人」、「我」的概念。
- 4 設定行禪與坐禪的程序，開始於道上精進。
- 5 克服膽怯、懶惰，振作精神而精進。
- 6 於平順中不要自滿，仍須勇猛精進。



【註釋】

- (1) 心所：心所有法，意識中可辨識的元素或特質。
- (2) 念 (sañ)：心的觀察力，只是簡單而清楚地經驗，而不加以反應。
- (3) 禪修的障礙：即五蓋——貪欲、瞋恚、睡眠、掉舉與疑，它們的出現會令覺知減弱或消失。
- (4) 四念處：即四個正念的基礎——身、受、心、法。
- (5) 阿那含果 (Anāgāmi)：或稱「不來果」，是入涅槃的第三個階段，證得此果位的人將不再生於欲界，未來將於色界、無色界入涅槃。證得此果的人，已斷除欲貪與瞋，但仍有一些如掉舉等微細的煩惱。
- (6) 阿羅漢 (arahant)：已經完全覺悟、斷盡所有煩惱的人，心不再有任何苦受。證得四個果位的人將不再以任何形式出生，完全超越死亡，進入涅槃。
- (7) 上座部 (Theravāda)：字面解釋為「長者的演說」，以巴利語標準經典為據的佛教傳統，創立於南亞的斯里蘭卡，目前流傳於西方國家。
- (8) 提婆達多 (Devadatta)：分裂僧團的比丘，後來曾經企圖謀殺佛陀。
- (9) 止 (samātha)：別譯「奢摩他」，由專注而使心定止於一處，止禪是將心專注於一個概念的所緣上，由於所緣是個概念，如此的練習可以令心平靜，但無法生起觀慧。
- (10) 相 (lakkhana)：一為「別相」，指身心明確的特徵，可以直接體會，如動作、輕鬆等；一為「共相」則指所有物質共有的特徵——無常、苦、無我。傳統阿毗達磨將「相」視為心可辨認的特徵。



【譯註】

[1] 「畜生論」即指無用的談論，共有三十二種。參見《清淨道論》第四品。

[2] 馬哈希尊者 (Mahāsi Sayadaw, 1904-1982)：緬甸的禪修大師，他在仰光主持塔他那耶塔 (Thathana Yektha) 禪修中心，成為緬甸其他許多禪修中心的模範。「尊者」(Sayadaw) 意指偉大的老師、教導禪修的比丘或寺院住持。

[3] 禪定的階段分別為：初禪、第二禪、第三禪、第四禪、空無邊處定、識無邊處定、無所有處定與非想非非想處定。

【教界啟事】

紫竹林精舍「慶祝佛誕法華護國祈安法會」，恭請悟因法師開講《法華經》

欣逢二五四七年佛誕，高雄紫竹林精舍自四月二十六日起至五月四日，舉辦「慶祝佛誕法華護國祈安法會」，由法師帶領大眾受持「八關齋戒」，頂禮《大悲懺》、《妙法蓮華經》，並恭請香光尼僧團方丈悟因法師主講《妙法蓮華經》。邀請您攜同親友同來聽經聞法，灌沐佛身、滌淨身心；諷頌禮讚佛德智慧，步佛足跡；共祈佛光注照，國家社會祥和平安。

◎《法華經》講座：四月二十九日至三十日，晚上 7:30-8:20。

◎活動地點：高雄紫竹林精舍，高雄縣鳳山市漢慶街 50 號。

◎聯絡電話：(07) 7133891-3