

以五禪支，遠離五蓋

對治禪修的障礙之一

班迪達尊者 著

鐘苑文 譯

五蓋的出現，意味著心缺少喜、樂、定、尋與伺。

這五個善心所是初禪的五支，它們是成就修觀不可或缺的部分，每個禪支都能對治特定的蓋，而每一蓋都是禪支的敵人。

軟化堅硬的心

佛陀說：「的確！藉著禪修，人可以發展如大地一般堅實又廣闊的知識與智慧。」這種智慧的特質會充滿整個心，使心伸展、寬闊。然而，若缺少禪修，心就會在煩惱不斷的攻擊下，漸漸變得狹隘且僵硬。在我們失念的每個剎那，煩惱都會滲入心中，讓它僵硬、繃緊、動搖。

在六根門襲擊我們的所緣，時好時壞，有時令人愉悅，有時則不然。當令人愉悅的視覺所



緣出現時，毫無防備的心便會自然地充滿貪愛、執取，緊緊地圍繞在所緣的周圍。被這種緊張不安捉住的心，便會開始計劃獲得那愉悅所緣的方法。從開始計劃直到緊抓住所緣，便開展出種種身行與語行。

當不可意的所緣出現時，如果心毫無防備，嫌惡感便會自然生起，心會再次開始騷動。你們可能會看到：燦爛的臉龐頓時扭曲，蹙起了眉頭，口出惡言，甚至做出暴力的行為。

不論面對的是否為愉悅的所緣，如果心毫無防備，愚癡就會遮蔽心，不讓它看清真相。這時，心也會變得緊張且僵硬。

認為我們可以從生命中去除愉悅、不悅或無所謂愉不愉悅的所緣，是很愚蠢的，重要的是，要與它們保持良好的關係。也許有人可以用棉花球塞住耳朵，將心維持在禪定的狀態，矇著眼睛四處摸索。但顯然地，他無法堵塞住鼻孔，或麻醉舌頭，也無法切除身體對冷熱與其他感覺的敏感性。禪坐時，我們試著專注於最主要的所緣，但仍聽得到聲音，而且在身體的其他部位也會出現強烈的感覺。儘管盡了最大的努力，我們的練習還是會在幾個剎那中溜走，而好樂思考的心更會四處亂竄。

〔律儀的力量〕

練習律儀可以有效地防止煩惱的這種攻擊。律儀並不意味要變得麻木僵硬，而是要守護好

每個根門，不讓心進入幻想、思慮、策畫與謀略等。事實上，律儀生起的近因是念，當我們於每個剎那都保持正念時，心會受到克制，而不致陷入爆發貪、瞋、癡的狀態。如果我們小心警戒，最後心會變得馴服、滿足，不會逃走而落入煩惱伏擊的危險裡。

我們一定要保持警覺，一旦與所緣接觸時，立刻就得注意那是什麼。我們必須確定看只是看、聽只是聽、觸只是觸、嚐只是嚐、想只是想，每個過程都要清楚、簡單，不要有太多的深思熟慮，也不要為煩惱所纏。如果能真正地保持正念，所緣就會生起，而後消失，不會有進一步的思考或反應，只有過程本身而已。如此不論我們被迫遭遇何種所緣，都能脫離貪愛或嫌惡的危險。

〔為密集禪修而加強律儀〕

在密集禪修期間，律儀的價值無論如何高估，都不為過。

經典對於密集禪修期間的律儀，提供了四個練習的指導方針。

首先，行者縱使擁有完好的視力，也必須表現得一如盲人，應該毫無好奇心地垂下眼瞼開始修行，以防止心的散亂。

其次，行者必須表現得一如聾人，不反應、不批評，也不判斷所聽到的聲音，應該要裝作不太了解聲音，而且不去聽它。



第三，雖然行者可能有很多的學習，曾閱讀大量有關禪修的書，且試過十五種技巧，但在真正練習時，必須放下這些知識，把它鎖起來，甚至放到床下去！應該要表現得如同無知的人，所知不多，也不會談論已知的些微事情。

第四，行者應該要表現得一如醫院裡的病人，虛弱生病，放慢速度，移動時保持正念。

當然還有第五項原則，即使行者非常有活力，對於痛苦的感覺，應該要表現得一如死人。如你所知，屍體若像木頭般切成塊狀，也不會有任何感覺。如果痛苦在禪修時生起，行者必須鼓起所有的勇氣與精力，只是單純地看著它。他應該要勇猛精進地洞察、了解痛苦，不改變姿勢，或讓心充滿厭惡感。

在每個剎那都要努力保持正念，不論什麼所緣生起，都在心中默念。在看的剎那，默念「看到、看到」；在聽的剎那，默念「聽到、聽到」等。真正的精進是默念，還有心的準確性——一個精準的目標，讓心擊中觀察的目標。念會生起，深深地洞察所緣，有了念，正定就會隨之而來，它能让心集中，不會繃緊或消散。

〔以智慧軟化心〕

當屬於八支聖道的正精進、正思惟、正念、正定在心中出現時，煩惱便沒有機會生起。此時，讓心變得堅硬、僵直且動搖的煩惱就會消散，如此心就有軟化的機會。

持續不斷地注意，心會漸漸變得更能洞察事物的本質，因而生起慧，明白一切都只是由心法（名）與色法（色）所組成，心便會經驗莫大的解脫感。只有名色，沒有「人」在其中，也沒有「人」創造它們。如果能進一步地看到這些現象是因緣而起的，心便能解除疑惑。

充滿疑惑的行者，很難與僵直、堅硬與緊張相處。不論老師如何費力地以練習的好處說服他，都徒勞無功。然而，如果能說動這樣的行者來練習禪修，至少練習到獲得法住智的程度，是不會有問題的。法住智清除心的疑惑，讓它變得柔軟，行者不再懷疑這些名色是否由某種外力、其他無形或殊勝的有情所創造。

隨著愈來愈深入每個剎那，心因為脫離了煩惱的緊張狀態，變得柔軟且放鬆，觀察名色的無常本質，就會獲得無常隨觀智，這過程的附加作用是從我慢中解脫。如果能清楚地看到名色所引生的巨大壓迫，就會獲得苦隨觀智，而從貪愛中解脫。如果能在名色中見到無我，了解其過程是「空」的，與人的願望無關，就可從自我——某種恆常不變的本體——的邪見中解脫。

這只是個開始，愈深入洞察實相的真正本質，心就會變得愈柔順、靈活，愈能塑造，愈靈巧熟練。如果證得第一道心——涅槃的首次經驗，某些煩惱便永遠不會再讓心緊張、僵硬。

我希望你們可以持續不斷且積極地保持正念，因此可以發展那廣大寬闊的智慧，如承載萬物的大地一樣地堅實。



什麼是禪？

禪 (Jhana) 有時可用「安止」(absorption) 來表達，事實上，它是心的特質，心能固守在一個所緣上，並觀察它。

想像你在泥濘中發現某樣東西，想把它拿起來，如果拿個尖銳的工具刺它，就會貫穿這物體，而能將它從泥濘中拿出來。若是不確定那物體是什麼，現在便可仔細地瞧瞧。對盤中的食物也是如此，你用叉子刺穿一小塊食物的方式，可以說明這個禪支。

〔止禪〕

禪有兩種——止禪 (samatha jhana) (1) 與觀禪 (vipassanā jhana) (2)。有些人也許讀過止禪，並納悶我為何會在內觀中提到它。止禪是純粹的定，固定覺知於單一的所緣——一個心的意象上，例如一個色盤或一團光。心固定在這個所緣上，而不動搖或移轉到其他地方。最後心會發展出一個非常平和、寧靜、專注的狀態，並漸漸安止在所緣上。在經典中描述了不同的安止階段，每個階段都有其特質。

〔觀禪〕

另一方面，觀禪則讓心從一個所緣自由移動到另一個所緣，保持專注於一切所緣無常、苦、無我的共相上，它也包括能保持專注、安置於涅槃之樂的心。不像止禪修習者的目標是寧靜與安止，觀禪最重要的結果是內觀與智慧。

觀禪是將心專注於「勝義法」(paramattha dhamma) (3)，我們通常稱之為「究竟的真實」(ultimate realities)，但事實上，它們只是透過六根門直接體驗，不經概念化的東西。其中大部分是「行勝義法」(sankhāra paramattha dhamma) (4)，或稱為「因緣和合而生的究竟真實」(conditioned ultimate realities)——不時變動的名色。涅槃也是勝義法，當然不是有為法。

呼吸是說明因緣和合過程的好例子，腹部的感覺是行勝義法，是由呼吸的意圖所引生。將注意力集中在腹部的目的，是要洞察正在發生事物的真正特質與本性。當覺知到移動、壓力、緊張、冷熱，你便已開始修習觀禪了。

遵循相同的原則，在不同的根門保持正念，如果有勤奮的精進與敏銳的覺知，並在每個特別的感覺過程中，專注於正在發生的事，心就會了解它們的真正本質，了解感覺過程的自相與共相。

根據四種認定四種禪的方法，初禪有五禪支，我會在下文說明。這些禪支對修觀而言，都非常重要。



〔五禪支〕

第一禪支稱為「尋」(vīṭakka)，它是瞄準、精確地指示心往所緣方向的禪支。同時也具有將心建立在所緣上的層面，使得心停留在其上。

第二禪支稱為「伺」(vicāra)，通常譯為「推度」或「省察」。在尋帶領心到所緣，並穩固地待在那裡後，伺會繼續以心「摩擦」所緣(譯按：重複地將心置於所緣上)。當觀察腹部的起伏時，會經驗到這一點，首先你會努力地吧心精確地瞄準在腹部漲起的過程，心會觸及所緣，無有失誤，然後心撞擊所緣，並「摩擦」它。

由於你時時刻刻以直覺且精準的方式來覺知，心會愈來愈純淨。貪愛、瞋恚、昏沈睡眠、掉舉惡作與疑等五蓋(nīvaraṇa)⑤都會減弱且消失，心變得澄澈而平靜。這種清明的狀態——離(viveka)⑥，是由前述的兩禪支所造成，意指「遠離」，此時心是獨立、遠離五蓋的。「離」不是禪支，只是描述心遠離狀態的語詞。

第三禪支是「喜」(pīṭi)⑦，歡喜地注意正發生的事。表現在身體上有如起雞皮疙瘩，又如坐電梯一樣突然掉下去，或離地升空的感覺。第四禪支稱為「樂」(sukka)，跟隨第三禪支而來，會對禪修感到非常滿意。由於第三與第四禪支的生起，都是因為遠離五蓋的關係，因此兩者合稱為「離生喜樂」(vivekaja pīṭi sukka)⑧，意指由遠離而生的歡喜、快樂與滿足。

把這一連串想成是個因果鏈。「離」的產生，是因為第一與第二禪支的生起，如果心精確地瞄準所緣，擊中並「摩擦」它，不久心便會遠離。由於心遠離了五蓋，就會變得快樂與喜悅。

當前面四禪支出現時，心就會自動變得寧靜、祥和，能專注於正在發生的事，而不會散亂或消失，這種心的一境性就是第五禪支——定。

〔進入初觀禪需要名色分別智〕

若五禪支都出現，還不足以說明已達到初觀禪。心還要稍微深入佛法，到足以看到名色的相互關係。此時，就可以說已進入初觀禪了。

行者的心若具足五禪支，他會經驗念的精確性已不同於以往——成功地附著於所緣的新水準，身體也會生起強烈的歡喜與快樂。此時他對禪修的美妙感到心滿意足，「哦！哇！我真的正確又精準，甚至感覺自己好像飄浮在空中一樣！」你也許會辨認出這反應就是執著的剎那。

〔不向外攀緣，也不停滯在內〕

任何人都會被歡喜與快樂所擄獲，對於這種發生在自己內部的執著，是種特殊貪愛的顯露，它與一般世俗的感官欲樂無關，更確切地說，它直接來自禪修。當人無法覺知它的生起時，禪修就會受到干擾。與其直接在心中默念，他寧可失念地沉溺在愉悅的所緣中，或期待在接下來



的禪修中生起更快樂的感覺。這種由禪修而產生的對愉悅的執著，就是佛陀所謂的「停滯在內」(stopping within)的意思。

佛陀教導我們避免向外攀緣，也不要停滯在內。為了加深我們的了解，還要再多做一點討論。

【三種遠離】

經典上說，禪修時要避免某些事情，如接觸欲樂與不善法。修習三種遠離，可以精確地避免以上兩者。所謂「三種遠離」是「身離」(kāya viveka)⑧——身的遠離；「心離」(citta viveka)⑨——心的遠離；「依離」(upadhi viveka)——即前兩者的結果，是種遠離煩惱與五蓋，並使其減弱的狀態。

事實上，「身離」並非指色身的遠離，而是指與欲樂有關的所緣的「身」。這單純意指將感官所緣當作是一個群體，如各種聲、色、香、味與觸。

「心離」是遠離不善法——心遠離障礙定與慧成長的五蓋。在練習的方法中，「心離」單純意指時時刻刻主動覺知。能時時刻刻持續保持正念的行者，即是做到了「心離」。

若無精進，這兩種遠離就不會產生。對「身離」而言，我們必須把自己移到遠離欲樂的環境，在一個有助於使心平靜的地方找機會禪修。當然，這種遷移就其本身而言是不夠的。為了

獲得「心離」，我們要注意所有在六根門生起的所緣。

為了保持正念，必須讓心直接對準所緣，努力地專注有助於為心帶來精確感。確實精準地將心置於禪修所緣上的努力，就是第一禪支——尋。

因此，你必須有個目標，努力觀察腹部的起伏，最後心便可以擊中靶心，清楚地注意到僵硬、緊張、移動的感覺。它開始擊中並「摩擦」所緣，即前述的「伺」。心「摩擦」所緣一段時間後，它會漸漸全神貫注，並安止在所緣上。當你停留在腹部的起伏時，只有很少的念頭會生起，甚至會有段時間沒有念頭。心清明地從欲樂與其所引生的煩惱中解脫，「身離」與「心離」因而出現。持續練習，不斷地精進，煩惱將消失於天際，最後你擁有第三種遠離——「依離」。

〔一種特殊的快樂〕

有了「依離」，心變得柔軟而微細、輕盈而快活、靈巧而柔順。一種特別的快樂——「出離樂」(nekkhanna sukha) (11) 生起，它是解脫了感官所緣，以及回應這些所緣而生的不善煩惱，所產生的快樂。因此，出離樂取代一般表面的快樂而出現。放棄了感官的快樂，卻在放棄感官的解脫中，得到極大的快樂，這是不是有些奇怪呢？這是真正的出離欲樂。

心遠離不善法，實際上意味著心遠離了煩惱。煩惱無機會生起，因為煩惱的立即起因——感官所緣，已被捨離。現在，「禪」——安止的狀態，呈現一個全新的意義。由於尋（瞄準）、伺



（摩擦）禪支的結果，捨離欲樂，且捨棄煩惱。禪不只能讓人入定，還能移除煩惱，像火一樣燒盡它們。

〔尋與伺的關係〕

在禪的進展上，尋與伺兩禪支——精確地瞄準與擊中所緣，是絕對重要的。兩者密切的關係在經典中有很多討論，以下即是兩例。

想像你有個覆滿塵垢的銅杯，你倒了些銅油在破布上，一手緊握杯子，用另一隻手拿著破布摩擦，勤奮而審慎地工作著，很快地就會有個閃亮的杯子。

同樣地，行者必須在主要的所緣生起的特定地方——腹部，把持自己的心，保持正念在腹部上，「摩擦」它，直到煩惱的垢染消失。然後，他就能洞察在那點上正在發生的事物的本質，而理解腹部起伏的過程。當然，如果其他所緣比主要的所緣還要明顯時，行者就必須注意它們，讓尋與伺傾向新的所緣。

尋如緊握杯子的手，而伺則如摩擦的動作。想像行者如果只拿著杯子，卻不擦亮它，會發生什麼事呢？它大概還是與以前一樣髒。如果他努力磨亮杯子，卻未穩穩地握著，大概也無法做好這項工作。這說明了這兩禪支互相依賴的關係。

第二個例子是用於幾何學的圓規。如你所知，圓規有兩隻腳，一隻是尖的，而另一隻則夾

著鉛筆。你必須要穩穩地將心放在禪修的所緣上，心就如圓規尖的那一端，然後你必須旋轉心，直到它可以完整且清晰地看到所緣，結果才會有個完美的圓。尋如止住在中間的尖端，而伺則如旋轉的動作。

〔直接、直覺的理解〕

伺有時譯為「推度」或「持續思惟」，這會引起誤解。西方人從幼稚園起，就被教育要運用智力，總是在尋找原因與理由，不幸地，這種探究並不適合禪修。智力的學習與知識只是兩種型態中的一種，另一種是指直接且直覺的理解與學習。在禪修中直接探求究竟真理——勝義法，必須要實際去經驗，而非去思考它們，這是唯一獲得內觀與智慧的方法，這種內觀和智慧與事物真正的本質——本來狀態有關。人可能理解很多究竟真理，也或許曾大量地閱讀，但是若未直接經驗實相，便不會產生慧。

止禪之所以能擁有寧靜，卻無法直接產生智慧的原因，是因為把概念當作所緣，而非無須思考、可直接經驗的所緣。觀禪能產生智慧，因為它們是由直接、持續接觸勝義法所組成。

假設你面前有顆蘋果，你曾聽說它非常多汁且香甜可口，也許你不去了解這個蘋果，卻想著：「哇！它看起來真是顆多汁的蘋果，我打賭它一定很甜！」你可以想像或打賭斷定，但除非咬一口，否則將無法經驗蘋果的味道。禪定也是如此，你可以生動逼真地想像某種經驗的樣



子，但你無法經驗真正的東西，除非以正確的方法精進練習。然後你會擁有自己的智慧，就不會再爭論蘋果的味道了。

以五禪支，對治五蓋

就如在沒有燭光的深夜，黑暗會吞沒整個房間，愚癡與無明的黑暗也是如此，會在心未與禪修所緣相應時，在心中生起。然而，這種黑暗並非空洞、無事的。相反地，在每個無明的剎那，心都在不斷地追求，想抓住令人渴望的各種色、聲、香、味、觸、法。眾生在這狀況下，便會花費所有醒著的時光去追求、攀緣與執取。他們深陷其中，以致於很難明瞭另一種快樂的可能性，那快樂超越早已熟悉的欲樂。談到禪修——能成就更高快樂的修法，對他們而言是無法理解的。

修觀是完全且持續地注意所緣，這牽涉定的兩個面向——尋與伺。這兩個禪支讓心安止於所注意的所緣，如果缺少它們，心就會散失。萬一心受到感官所緣與煩惱——特別是渴求感官所緣的煩惱的轟炸，心就會被無明與愚癡所吞沒，而將變成黑暗，沒有機會讓剩下的三個禪支與前兩個禪支會合，以創造讓慧發展，寧靜、清明且歡樂的環境。

〔五蓋〕

會讓心失去所緣的五個特殊方式稱為「五蓋」，表面上看來永無止盡的各種煩惱中，五蓋代表五種主要的類型。它們稱為「蓋」，是因為每個都有特殊的力量來阻止、妨礙禪修。

只要心受到感官的誘惑倦怠，就無法穩定而持續地觀察禪修所緣。如果心一再離去的話，即無法步上導向超越一般快樂的修行之路。因此，「欲貪」(kāmacchanda)⁽¹²⁾便是我們禪修時，第一個也是最大的障礙。

以一種不愉悅的方式擾亂所緣，是另一種常常發生的事。心一接觸不愉悅的所緣，即充滿了「瞋恚」(vyāpāda)⁽¹³⁾，而把心帶離所緣，也因此遠離真正快樂的方向。

有時，警戒與注意力消失，心變得昏昏欲睡、無法工作且怠惰，它再次無法停留在所緣上，這稱為「昏沉睡眠」(thina middha)⁽¹⁴⁾，是五蓋中的第二蓋。

有時心變得非常浮動而渙散，從一個所緣跳到另一個所緣，這稱為「掉舉惡作」(uddhacca kukkucca)⁽¹⁵⁾。心無法專注地停留在所緣上，反而四處散亂，充滿過去行為的記憶、悔恨與遺憾、憂慮與不安。

第五個也是最後一個主要的蓋是「疑」(vicikicchā)⁽¹⁶⁾——疑惑與批判。你必定有多次的經驗，如對自己、禪修的方法或老師感到懷疑。你會比較這方法與從前做過或聽過的方法，然後變得完全無力，就如旅人站在十字路口，不確定這道路是否正確，無法決定該走那一條路。

五蓋的出現，意味著心缺少喜、樂、定、尋與伺。這五個善心所是初禪的五支，它們是成



就修觀不可或缺的部分，每個禪支都能對治特定的蓋，而每一蓋都是禪支的敵人。

〔「定」對治欲貪〕

在欲界裡，欲貪蓋主要負責把我們留在黑暗中，對治它的是定。當心專注在禪修的所緣時，就不會思考其他事情，也不會渴望令人愉悅的影像或聲音。令人愉悅的所緣在心中失去力量，散亂與放逸就不會產生。

〔「喜」對治瞋恚〕

隨著定把心帶到比較微細的層次，深厚的興趣會生起，整個人會充滿喜悅與快樂，這進展讓心從第二個蓋解脫，因為瞋恚無法與喜共存。因此，經典說喜對治瞋恚。

〔「樂」對治掉舉惡作〕

現在，由於禪修的進展，一種快樂的感覺開始生起。心平靜地看著令人不愉快的感受，也不會生起憤怒。即使所緣是難以相處的，也有一種自在安樂在心中，有時痛苦甚至會在念的影響下消失，剩下身體解脫的感覺。隨著身心的快樂，心滿足地停留在所緣上，而不會四處飛散。樂對治掉舉惡作。

〔「尋」對治昏沉睡眠〕

尋這個禪支有打開、提起心的特殊力量，它讓心開放而有活力。因此，當心持續且勤奮地精確瞄準所緣時，昏沉睡眠就不會生起。受到暈倦攻擊的心，意味著它已緊縮又衰弱。尋對治昏沉睡眠。

〔「伺」對治疑〕

如果尋表現良好，接下來心會觸擊觀察的目標，這種撞擊或「摩擦」所緣的心所即是伺，它的作用是讓心持續附著於觀察的所緣上。持續的注意與疑相反，因為疑會猶豫不決。疑惑的心無法將自己固定於任何特殊的所緣上，反而會到處亂跑，想著各種可能性。顯然地，當伺出現時，心就無法從所緣上溜走，也不會如此表現。

不成熟的智慧會促使疑的蔓延，禪修未到某種深度與成熟度時，顯而易見地，深奧的佛法對我們而言就難以理解了。初學的行者也許會對聽過卻未經驗的事感到驚奇，但他們愈努力去想通這些事，就發現了解得愈少，挫折與繼續思考最後會帶來批判。對這個惡性循環而言，持續地注意也是一種對治的方法。心穩穩地定住在所緣上，用盡全力來觀察，就不會產生批判的思想。



觀禪的達成

當你能從始至終將注意力保持在腹部的起伏，時時刻刻以一種連續不間斷的方式，發展敏銳、精確的念，便會發覺可用心眼清楚地看到整個腹部漲起的過程，連續不斷地從開始、中間，直到最後。對你而言，這經驗十分清楚。

現在你開始要經歷「觀」的進程，它只有透過直接觀察身心的觀禪才能獲得。首先，你要細微地區分出組成腹部起伏過程的名色之間的差別，各種感覺是色法的所緣，與覺察它們的心不同。隨著愈來愈審慎的觀察，你開始會看到名色如何以因果關係而相互關連，心中的一個想法，會引生一連串構成一個動作的色法所緣。心會開始辨識名色如何生滅，生滅的事實變得異常清晰。你意識範圍內的一切所緣顯然都有來來去去的本質，聲音響起，而後結束；身體的感覺生起，隨之消失，沒有一樣持久。

練習到這個關頭，初禪的五禪支便會開始穩固地出現。尋與伺增強，定、喜與樂隨之加入，可說成就了初觀禪，同時「觀智」(vipassanāñāna)也開始生起。

〔初觀禪——思惟智〕

當覺知清清楚楚，特別是注意到事物的滅去時，便可以直覺地明白所有現象都具有無常、

苦、無我的特相。直覺地了解這三個特相，被含攝在內觀的一個特殊階段——「思惟智」(sammāsanañāna) 中(17)，意指由驗證而生起的慧。這個名詞常譯為「藉由領會而證實的知識」，藉由個人見到現象消逝的經驗，而理解或驗證這三個特相。

雖然我們普遍使用「內觀」(insight) 一詞，但仍無法適切地翻譯巴利語「毘婆舍那」(vipassanā)。vipassanā 由 vi 與 passanā 兩個部分組成。vi 是指「各種不同的方法」，passanā 是指「看」。因此，vipassanā 的一個意思是「經由各種不同的方式來看」。

當然，「各種不同的方式」即指無常、苦、無我。現在 vipassanā 一個更完整的翻譯變成「經由無常、苦、無我的方式來看」。

觀智的另一個同義字是「現見智」(paccakkhañāna) (18)，「現見」(paccakkha) 在此是表示直接由經驗得來的認識。真正的觀智只在人有正念時生起，因為它是直覺性的，不經由推理而產生，因此稱之為「現見智」。

隨著觀智在練習中一再出現，便引導心自然生起以下的省察——無常、苦、無我並非只有顯現於當下，藉由推論而會明瞭，這三種特相同時也顯現於過去，且將持續普及到未來。其他的眾生與所緣，也都由相同的元素——無常、苦、無我所構成。這樣的省察稱為「推論的知識」，這是尋與伺兩禪支更深的一面，在此顯現於思考的層次中。

初觀禪在此階段被視為已完全發展，而稱為「思惟智」的練習階段也完成了，行者會對有



為法無常、苦、無我的三種普遍的特性，有深刻而清晰的解。並會得到一個推論性的結論——這三個特性，會遍及在過去或未來世界中的任何情況。

推論與省察會在初觀禪出現，除非它們開始接管心，否則是无害的。特別是對一個很聰明、有豐富想像力或哲學思惟的人而言，省察太多，會阻礙個人直接的經驗，事實上會終止內觀。

如果有這樣的人，發現自己的修行有點走下坡，他可用這並非錯誤的想法的理解來安慰自己。在這例子中的省察與佛法有關，而與貪、瞋無關。當然，儘管事實如此，最好還是回到全然的觀察，只是去經驗現象。

◎正思惟與邪思惟

viakka 這個字用來表示尋禪支，還包括思考層次上的省察，也就是將注意力導向某個想法，有正思惟與邪思惟兩種。

將注意力導向於欲樂稱為「邪思惟」，與其相對的「正思惟」，則和出離有關。與忿恨、爭論有關的是邪思惟，而與無忿恨、無暴力有關的是正思惟。

當無常、苦、無我的推論知識生起時，邪思惟便消失了。由個人直接的內觀所產生的連續思惟中，有些欲貪可能會出現，但它可能不會關心世界上的快樂——名望、性、財富、資產，比較會像是感到有個善欲，想捨離俗世、布施與弘法。雖然這些想法構成思惟，卻是與無貪或出

離有關。

與瞋相關的思惟，是種攻擊的心態，渴望別人遭受傷害或不幸，它根植於忿怒，背後有個具破壞性的特質，無瞋與無憎則與「慈」(metā)的特質有關。慈與恨的攻擊、破壞特質相反，它希望其他人幸福快樂。當人如前述般經由個人經驗品嘗到佛法的滋味，想與自己所愛的人分享，這一點也不稀奇，這種希望其他人也有同樣經驗的想法與慈有關，因為它希望其他人幸福。

最後一條思惟的途徑與造成傷害有關，共有兩個分支：殘忍與非殘忍的想法。殘忍的想法包括想傷害、壓迫、折磨、欺負或殺害其他生命的渴望，這是另一種根植於恨，而非具有破壞特質的心。非殘忍的想法正好相反，只有「悲」(karuṇā)的特質——希望幫助他人，並解除他們可能感到的痛苦與悲傷。一個懷有強烈悲心的人，不僅對他人的痛苦能感同身受，而且會找到方法來解除這些痛苦。

◎與省察智相同的伺

如果這般的省察一再出現，這過程即稱為「伺」，同一詞也用於指稱注意力的更加持久與「摩擦」的特性。在此，它意指在思考層次上反覆沈思。人首先經驗一個直接而直覺的領悟，接著，關於這領悟的推論知識生起。推論的知識是痛快且令人喜悅的，但是過多的話，就會發展成一長串的想法，而打斷直接觀察的過程。這些也許是非常崇高的想法——出離、慈、悲等，但



儘管如此，行者還是會被它們捉走，此時內觀便無法產生了。

願你在練習之中，堅定地增長尋與伺這兩個非常重要的心所。願你審慎地瞄準心，並完全地「摩擦」所緣，直到你清楚地看到它，並洞察其真正的本質，即使有很棒的念頭出現，也希望你會轉移目標。如此你會穿越不同的內觀階段，最後體證涅槃。

行者要達到洞察現象快速生滅的地步，才達到初觀禪。經驗這個觀智並超越它，行者可以說是有了成長。

〔第二觀禪〕

行者要拋開省察的早期階段，而進入單純的、全然專注的成熟階段。

現在禪修者的心漸漸變得清晰而敏銳，他能在剎那間跟上現象快速生滅的速度。由於持續而敏銳的念，又少了推論的思考，也不會懷疑名色無常、短暫的本質。此時，練習似乎是輕鬆自如了。少了努力的專注與思惟，就有喜與樂生起的空間。如此沒有思考，僅有全然的注意，稱為第二觀禪。

在初觀禪裡，心中充滿精進與推論的思惟。只有在第二觀禪生起時——於生滅隨觀智的初期，清明、喜、信心與樂才開始明顯。

◎信心、寧靜、喜與樂的過患

心可以變得更精確，且定更為加深。深定會帶來由個人經驗所生，明確的、經過驗證的信，它同時也會帶來深信，相信如果繼續練習，就會獲得佛陀或老師所承諾的利益。喜、身心的樂受也會在這個階段增強。當行者達到第二觀禪時，很有可能變得非常執著這種心極度喜悅的狀態，他們會經驗到一生中最深的快樂，有些人甚至相信自己已經開悟。在這樣的例子中，他們未來進步的希望，會變得模糊不清，行者就已經如前述佛陀所說的「停滯在內」。

如果你有過這種極致的經驗，請務必要在心中默念。要很清晰地覺察喜、信心、輕安等，都只不過是種心理狀態。如果注意到自己執著它們時，要立即切斷這種執著，然後將注意力帶回到最主要的腹部所緣上。唯有如此，你才能持續進步，同時它會帶來更甜美的果實。

禪修老師對於處理這個練習階段的學生，必須要很有技巧。學生們對自己的經驗是如此興奮，如果老師挫了他們的銳氣，便容易遭到反抗。相反地，老師也許要溫和地說：「你練習得不錯，這是練習中會自然生起的東西，但還有其他許多比你現在擁有的還更好的經驗。因此，何不默念所有這些東西，這樣你便可以有更好的經驗？」

行者若留意這些指導，便會回到禪坐中，並審慎地注意光明、信心、喜、樂與輕安。他漸漸明白這簡單的默念，實際上是正確的練習之道。

如此確認了方向，他可以極具信心地向前邁進。



〔第二觀禪〕

喜會逐漸消失，但念與定則持續加深。然後，對正在發生事物真實本質的洞察，會變得非常強固。此刻，七覺支中的捨漸漸獲得優勢，不論所緣是否使人愉悅，心都不會動搖，而一種深的樂受會從身心中生起。行者可以長時間坐禪而不感到痛苦。他們的身體變得純淨、輕盈、精力充沛。這是第三觀禪，其兩個禪支為樂與一境性。第三禪在生滅隨觀智更成熟的階段生起。

從第二禪轉變至第三禪是練習的轉振點。人類天生就會執取使心動搖的刺激與興奮，喜是這些令人動搖的愉悅感覺之一，它會在心中激起漣漪，卻相當不穩定。因此，當你經驗到它時，要確實儘可能謹慎地警覺與注意。只要行者仍舊執著喜，便無法向前邁進，進入隨著平靜與安適而來的更為成熟、微妙的快樂。

◎最上微妙之樂

經典以一個母牛哺乳小牛的故事，說明這個轉變。讓小牛早早斷奶是很重要的，這樣母牛的奶才能供人使用，如果小牛不斷奶，便會持續喝掉所有的奶。小牛就如以喜來餵養的第二禪，母牛也許是第三禪，而去喝那甘甜鮮美牛奶的人，就如成功地超越執取喜的行者。

經典描述在第三觀禪所體驗的樂受，是修觀中所能經驗到的最上微妙的快樂，它是最甜美的。儘管如此，行者依於捨而住，且不執著。

持續準確地覺察還是非常重要的，以免身心的樂受與內觀的敏銳清晰，令微細的執取生起，如果覺得自己的內觀非常美妙、敏銳且清晰，那麼就必須注意到這點。然而，執取生起的可能性並不大，因為全面而連續的念已出現，可容易地注意到每個所緣，而不會錯過。

◎現象的滅——樂受消失

第三禪被稱為最上微妙之樂，是因為在下一個階段就沒有這樣的快樂了。隨著你對現象的注意，會漸漸超越生滅隨觀智的階段，而進入壞隨觀智的階段。此時，所緣的生與住的部分已不再清晰，取而代之的是，心察覺到現象持續壞滅，它們一被覺察到，便立即消失。通常看起來如完全沒有實體，僅是現象持續地壞滅。

行者會有心煩意亂與沮喪的傾向，不只因為他們覺得缺乏樂，同時也因為現象的快速消失令人感到相當不安。在你能注意到所緣時，它已經消失，留下一片空白，而下一個現象仍以相同的方式呈現。

概念變得模糊。至此，行者也許清晰地看到現象，但想或認知的心所仍然混在其中。因此能同時看到勝義法——非概念的實相，也看到與身體、手臂、腿、頭、腹部等形體的概念。在壞隨觀智的階段，概念消失了，你也許無法說出有現象在那裡，有的僅僅是壞滅而已。

「發生什麼事了？」你也許會大叫：「我一直做得那麼好，但現在我的練習卻失敗了！它失



去了控制，我無法注意任何一樣東西。」心充滿自我批判與不滿，顯然地，已無快樂可言。最後還是可能會在這段陌生的期間得到自在，你只要冷靜地放鬆下來，觀察現象繼續不斷遷流。這階段的觀稱為「壞滅隨觀智」，它具有很有趣的特質。此時，不再有身心的快樂與安適，身上也無明顯的不舒服或疼痛，心中只有捨受。

〔第四觀禪〕

在生滅隨觀智成熟時，第二禪的喜退讓給第三禪的樂。喜的狂樂，被溫和而微妙的樂受與寧靜所取代。當樂在壞隨觀智階段消失時，還不會招致心的苦受。現在，第三禪退位給第四禪，其禪支的特相是捨與一境性。

◎行捨智

當心不苦不樂、不憂不喜時，便生起捨。捨有可使心平衡的驚人力量，這特別的狀態稱為「中捨」(tatramajjhata)。在此平衡的環境中，念會變得非常清淨、敏銳且鋒利。能以難以置信且毫不間斷的清晰度，看到現象微細的狀態，一如特殊而微小的振動。事實上，中捨從一開始，就出現在禪的每個階段中，然而在初禪、第二禪與第三禪裡，被更突顯的特質所掩蓋，就如日間的月亮，無法與太陽爭輝。

〔四種觀禪摘要〕

在初禪，捨未完全發展，尋與伺較佔優勢。如前所述，初禪中的尋與伺通常包含大量推論的思考。

在第二禪，喜的興奮與刺激使捨黯然失色。接著第三禪，有最勝妙的快樂，因此捨沒有機會展現。然而當樂消失，帶來一種不苦不樂的感覺，這時捨就有機會發光了。以此種方式，當薄暮來臨而黑夜開始漸漸籠罩，月亮的光輝照耀整個天際。

成就壞隨觀智後，接著而來的是怖畏現起智、厭離隨觀智、欲解脫智。到了行捨智的階段，捨才強烈地顯現出來。

這是禪修中一個很深的層次，事物開始以非常平穩的方式移動。念現在是那麼的敏捷，以致於能在心受到樂或苦擾亂之前，就攫取所緣。在此執取或忿怒無機會生起，平常令人不愉悅的或興奮刺激的所緣，也完全失去影響力。因為在六根門皆是如此，故稱現今所呈現的捨為「六支捨」。

覺知的奧妙是此時練習的另一個特色。腹部的起伏過程變成一種振動，它破碎成一個個顆粒，最後消失。如果發生這種情況，你應該試著注視整體的坐姿，或許如臀部與膝蓋的一些接觸點，而這些也會消失，對身體的任何感知能力都會消失。病痛消失了，因為沒有可覺察的色



法留下，無癢可抓，留下來的只是知道色法消失的意識。此時，意識本身應該被當作知道的所緣，當你默念「知道、知道」時，甚至那意識也會開始忽隱忽現。然而，同時也會有很清晰、極敏銳的心。

這個心極度平衡的狀態，據說就如阿羅漢的心，在面對任何可以讓意識生起的所緣時，都保持不動。然而，即使在練習中達到這階段，你仍然不是阿羅漢，只是在這特別的念的剎那，經驗了類似阿羅漢的心。

四種觀禪中的每一禪，都有不同型態的快樂作為特徵。在初觀禪，可以經驗遠離的快樂。遠離五蓋，因此心遙遠地與之隔離。

在第二禪，行者可以經驗到定的快樂，良好的定以喜與樂的型態帶來快樂。當捨斷喜後，第三禪的快樂，就只有捨的快樂。

最後在第四禪，我們經驗到由於捨而來的念的清淨。

當然，第四種型態是最大的快樂，前三禪仍發生在有為法中。唯有當行者超越這個範疇，才能經驗到究竟的快樂——真實平靜的快樂，巴利語稱之為「寂滅樂」(santisukha)。它於禪修的所緣與其他的名、色法，以及注意中的心本身達到完全靜止時生起。

希望你們能品嚐這四種在觀禪中生起的快樂，同時也能更進一步品嚐最高的快樂——涅槃之樂。

（譯者按：本期專輯內容譯自班迪達尊者（Sayadaw U Pandita）所著《就在此生》（*In This Very Life: The Liberation Teachings of the Buddha*）一書，中譯本將由香光書鄉出版社出版。專輯中部分標題為編者所加。）

【註釋】

- (1) 止禪 (samatha jhana)：純粹的定，固定覺知於單一所緣，非常寧靜與祥和的狀態，心安止於所緣。
- (2) 觀禪 (vipassana jhana)：(一) 心持續專注於勝義法——不透過概念的禪修而能直接知道的所緣；(二) 當隨意地轉換所緣時，心仍固定在無常、苦、無我的共相上。
- (3) 勝義法 (paramattha dhamma)：究竟的真實，不透過概念的禪修而直接覺察的所緣，包括色法、心法與涅槃三種。
- (4) 行勝義法 (sankhara paramattha dhamma)：因緣和合的究竟真實，透過直接的覺知，而無須透過概念的禪修，即能感知無常的心法與色法。
- (5) 五蓋 (nivaraṇa)：能障礙禪定的精神狀態，它的出現會令覺知減弱或消失。有五個特別的狀態——貪欲、瞋恚、昏沉睡眠、掉舉惡作與疑，出現於初禪五支消失之時。
- (6) 離 (viveka)：遠離、隔絕，形容心平靜的狀態，當心遠離且不為煩惱所騷擾時生起。
- (7) 喜 (piti)：由於心的清淨，身心感到輕快、敏捷，對於正在發生的事感到欣喜，是七覺支中的第四支，也是初禪的第三支。
- (8) 離生喜樂 (vivekaja piti sukha)：由遠離而生的喜、樂，將初禪的第三與第四支一併納入考量的辭彙。



- (9) 身遠離 (kāya viveka)：身的遠離，良好禪修的先決條件。一種與六塵的「身」——色、聲、香、味、觸與法等捨離的態度。同時也是在密集禪修中，或選個安靜的地點每日禪修時，讓身體遠離強烈的刺激。
- (10) 心遠離 (citta viveka)：心遠離妨礙內觀發展的五蓋。相當於繼續保持正念，就不會被邪思惟所滲透。
- (11) 出離樂 (nekkhama sukha)：捨離之樂。解脫感官所緣，與回應這些所緣而生起的不善煩惱後，所生起的快樂。
- (12) 欲貪 (kāmacchanda)：感官的渴愛，五蓋中的第一蓋。
- (13) 瞋恚 (vyāpāda)：厭惡，五蓋中的第二蓋。
- (14) 昏沉睡眠 (thina middha)：昏沉特別與睡眠一同思考，其影響力遍及周遭的心所，是故在心法上被視為一體。它是心僵硬而無法工作的狀態，是第五魔軍，也是五蓋中的第二蓋。
- (15) 掉舉惡作 (uddhacca kukkucca)：浮躁與憂慮，五蓋中的第四蓋。
- (16) 疑惑 (vicikicchā)：多疑的苛求，由猜測而使心精疲力竭的狀態，是第七魔軍，也是五蓋中的第五蓋。
- (17) 思惟智 (sammasaṅgāna)：觀的一個階段，由看見一切所緣的消失所形成，由此而獲得直接的個人經驗——一切所緣都是無常、苦、無我的。思惟智之所以稱為「證實」的，是因為在這個重點上，親自證明了教義。
- (18) 現見智 (paccakkhāna)：直接經驗的認識，或直觀。「毘婆舍那」的同義詞。

班迪達尊者簡介

- ◎一九二一年生於緬甸仰光市近郊。
- ◎十二歲剃度出家，二十九歲接受馬哈希尊者的禪修訓練。
- ◎目前負責「清淨智禪修道場」(Pandarana) 指導密集禪修，為緬甸當代頗富國際聲望的禪修大德。
- ◎著有《就在此生》(In This Very Life: The Liberation Teachings of the Buddha)、《解脫道上》(On the Path of Freedom: A Mind of Wise Discernment and Openness)、《寧靜安樂之路》(The way to the Happiness of Peace)、《炎炎夏日的雨水》(Rain Drop in Hot Summer: Words of Advice from Sayadaw U Pandita) 等書。

【教界啟事】

養慧學苑「迎接高齡化社會」系列課程——失智症專題研討

因應高齡化社會趨勢與挑戰，正視並關心人口老化問題，養慧學苑特開辦此系列課程，以建立人類老化過程的相關知識，及增進對老人的同理心與自我生涯規劃。

一、課程目標：

- (一) 深入探討失智症的成因與主要症狀。
- (二) 透過實務者經驗，實際了解失智症患者的需要與照護方法。
- (三) 親身體驗失智症照護機構的運作。