

以正念劍，退十魔軍

對治禪修的障礙之一

班迪達尊者 著

鐘苑文 譯

禪修可以看作是善心與不善心之間的戰爭。

為了克服心的黑暗力量——十魔軍，我們要修習四念處，

培養對佛法的信心，以正念之劍，斬斷煩惱的束縛。

前言

禪修可以看作是善心與不善心之間的戰爭。處於不善這邊的是煩惱的力量——我們所知的「十魔軍」(The Ten Armies of Mara)，在巴利語中，Mara (魔羅，惡魔) (1)意指「能奪命者」，他是扼殺美德與存在狀態力量的化身，他的軍隊早已準備就緒，要攻擊所有的行者，甚至在佛陀成道之夜，努力要戰勝佛陀。



《經集》(Sutta Nipāta) 有一段佛陀對魔羅說的話(2)：

汝欲第一軍，
不樂第二軍，
飢渴第三軍，
渴愛第四軍，
昏眠第五軍，
怖畏第六軍，
疑為第七軍，
傲慢不知恩(第八軍)，
恭敬利名譽，邪行得名聲(第九軍)，
稱揚讚自己，貶下毀他人(是第十軍的受害者)。
汝軍障解脫，黑魔(Zamuci)⁽³⁾之軍勢，
無勇者不勝，勇者勝己樂。

為了克服心的黑暗力量，我們要修習四念處的善的力量，它能給予我們正念的劍，以及攻擊、防禦的戰術。在佛陀的例子中，我們知道誰贏得了勝利。現在，那一邊會戰勝你呢？

第 1 魔軍 愛欲

愛欲是第一魔軍。由於過去在欲界的善行，我們重生於這個世界，這裡就如其他欲界一樣，眾生面對各類動人的感官所緣。甜美的聲音、馥郁的香氣、出色的想法，以及其他令人愉快的所緣，都碰觸著我們全部的六根門，遇到這些所緣的自然結果是——生起欲望。令人愉悅的所緣與欲望是愛欲的兩個基礎。

我們對家庭、財產、職業與朋友的執著，也構成這第一支軍隊。通常對有情而言，這是很難征服的軍隊。有些人藉由成為比丘或比丘尼，離開家庭與所有執取的東西，來與它作戰。在密集禪修中，行者暫時離開家庭、工作，來與那些繫縛我們於六塵的執著力量戰鬥。

在你禪修的每一刻，特別是密集禪修時，你遠離許多令人愉悅的事物，儘管在這有限的範圍內，你還是會發現，自己環境中的某些部分比其他部分要來得令人歡喜。這時，認出你正在應付的魔羅——你解脫的敵人——是有幫助的。

魔軍 1

愛欲

【退敵要訣】

認出阻礙你解脫的敵人——愛欲。

第2 魔軍 不滿

第二支魔軍是不滿於梵行，特別是針對禪修。在密集禪修中，你會發現自己的不滿與厭煩：坐墊的硬度或高度、供給的食物，以及修習期間的任何生活環境。有些問題突然出現，結果使自己無法沈浸於禪修的喜悅中，你可能開始感覺這練習真的出了差錯。

為了與這些「不滿」戰鬥，你必須

成為一個歡喜的人（*abhirati*）——好

樂佛法，並獻身於佛法的人。一旦找

到並運用正確的修行方法，你會開

始克服這些障礙，狂喜、喜悅與

樂自然會從定中生起。這時，你

會了解法喜遠殊勝於欲樂，這就是

歡喜的人的看法。然而，假如你的練

習不夠徹底與審慎，那麼，你便無法

發現佛法精微與奧妙的滋味，而會嫌惡



（繪圖：釋自願）



專輯

在練習中生起的任何小困難。然後，魔羅就會是勝利者。

再說一次，克服修觀的困難，就如同戰爭，行者要以任何方式——進攻、防禦，或打游擊，全憑他的能力而定。倘若他是一名強悍的戰士，那麼就會進步；如果他比較懦弱，可能會暫時撤退，但不要慌亂、搖晃或漫無目的地撤退。更確切地說，這種撤退將是有策略、有計劃的，是以最終能聚集力量，能贏得戰鬥為目標。

有時對環境或其他禪修的資具感到不滿，不一定全然是魔羅的錯——不完全由於貪心到處攀緣而引起，然而，具滲透力的不滿，還是有可能會妨礙禪修的進步。為了方便禪修，某些生活必需品必須是合用的，行者須有適當的居所與飲食，以及種種的協助。滿足了這些需求，他們才能全心全意地禪修。

適當環境的需求，是九種發展五根的因素中的第四個，在前一章已有詳盡的討論（編按：參見本刊第七十三期，頁 343）。如果在你的環境中發現有所不足，確實妨礙了禪修，那麼，採取一些行動來修正正是必要的。當然，你要對自己與他人誠實，確定你不是屈服於第二魔軍。

魔軍 2

不滿

【退敵要訣】

- 1 成為好樂佛法，並獻身佛法的人。
- 2 選擇適合禪修的環境。
- 3 對自己與他人誠實。

第3 魔軍 飢渴

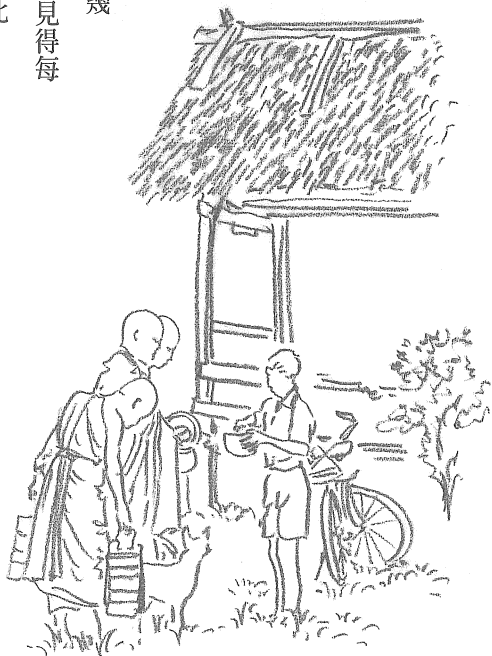
食物是個問題嗎？

當第三魔軍——飢渴再度襲擊時，也許行者只需克服對食物的欲求與不滿足。

在古代乃至現代，佛教中比丘與比丘尼的食物是依賴在家信徒的布施。比丘一般的習慣，是

每天到護持他的村落裡托鉢，有時他可能住在偏遠的地區，只從一小聚落的幾個家庭中獲得所有的資具，他的需求不見得每一天都會得到關照，在家的行者也是如此。

在密集禪修時，食物不全然與家裡的相同，不會有你喜歡的甜食，或習慣的較酸、較鹹與重口味的食物。由於缺少這些味道，你的



(繪圖：釋自願)



專輯

心受到干擾而無法專注，因而也無法看到佛法。

在俗世裡也是如此，一個人可以花許多錢在餐廳，然後不喜歡那些菜餚。事實上，人們很少獲得正好是自己喜歡的東西，他們可能不但對食物感到飢渴，也為衣服、娛樂，或熟悉、新奇興奮的活動感到飢渴。這飢渴的想法與人們整體的需求有關。

如果你很容易滿足，那麼，採用一種對所有獲得的東西都感恩的態度，第三魔軍就不會太煩擾你了。人不能總是隨心所欲，但可以努力的是，維持在有益而適當的範圍裡。假如你精進專注於更進一步的禪修中，你便能品嚐到真正的法味，那真是令人感到無比的滿足。此時，第三魔軍在你眼中，就好像是玩具兵一樣了。

否則，飢渴是很難適應的，這種不舒服的感覺，任何人都不會喜歡。

當它們攻擊時，如果沒有正念，心必然會開始夢想。你會為了獲取想要的東西，而提出怪誕的理由——是為了練習啊！為了心的健康！為了幫助消化！然後，開始四處攀緣，以獲取渴望的東西，身體也捲入於滿足渴望之中。

魔軍 3

飢渴

【退敵要訣】

- 1 對每個獲得的東西知足感恩。
- 2 精進專注於禪修，品嚐真正的法味。
- 3 時時保持正念，不讓身體捲入渴望的滿足之中。



第 4 魔軍 渴愛

渴愛是魔羅的第四支軍隊。偶爾比丘可能在結束平常的托鉢時，鉢尚未裝滿，或還未獲得某些最適合他的食物，他可能決定繼續托鉢，而不回僧院去。這是尚未試過的新路線——在這條路上可能可以獲得渴望的珍饈，如此的新路線可能會「長」得很長。

不論是否為比丘，人們可能很熟悉這種型態，渴望先出現，然後計劃，接著四處奔走以實現它。這整個過程可能會讓身心俱疲。

第 5 魔軍 昏沈睡眠

〔昏沈即是怯弱的心〕

如此，第五魔軍——昏沈睡眠、昏昏欲睡，就前進了。昏沈睡眠造成的困難值得詳述，因為它們總是出人意料。巴利語 *Uttama* 通常譯為「昏沈」，實際意指「怯弱的心」——畏怯、退縮、黏著與染污的心，無法堅

魔軍 4

渴愛

【退敵要訣】

別想計劃、實現自己的渴愛，否則將使身心俱疲。

定地抓緊禪修的所緣。

就如同昏沈讓心怯弱一樣，它也會自動引起身體的虛弱，懶散的心讓你無法穩固地端身正坐，行禪也會變得曳步而行。昏沈的出現，意味缺少熱情（atapa）——如火燃燒般的精進。心變得頑強且粗重，失去了活動的靈敏度。

即使行者一開始時很精進，但昏沈仍會裹住他，因此需要額外爆發的精進來燒毀它。所有心的正面力量至少有部分受到阻礙，精進、念、尋與觸等的善心所都被覆蓋在怯弱之中，它們的功用因此變得遲鈍。這整個情況稱為「昏沈睡眠」（thina middha）。thina 是昏沈心所，而 middha（睡眠）是當昏沈出現時的整個意識狀況。

在練習的經驗中，無須區別昏沈與睡眠的成分，我們已夠熟悉心的一般狀態了。昏沈是個受限制的狀態，就如監禁在一個極小的囚房，任何善心所都無法在其中自由地繼續它適當的活動。昏沈與睡眠之所以合稱為「蓋」，即是因為它是善心所的障礙。

最後，魔羅的第五支軍隊能讓練習完全停頓。眼皮上出現顫動的感覺，頭驟然向前傾……我們應如何克服這討厭的狀態？

有一次，當佛陀的兩大弟子之一的摩訶目犍連尊者在森林中禪修時，昏沈睡眠生起，他的心畏怯、退縮，像塊冷凍而堅硬的奶油一樣無法使用。

此時，佛陀深入他的心探究，看到他的困境，向前對他說：「我的孩子，摩訶目犍連！你



是不是昏昏欲睡？「懶得想打瞌睡？」

尊者回答：「是的，佛陀！我正在打瞌睡。」他率直坦白地回答。

佛陀說：「聽著，孩子！現在我要教你克服昏沈睡眠的八種善巧。」

〔保持清醒的方法〕

◎ 改變態度

第一個方法是改變態度。

當昏沈來襲時，人也許會被勸誘而投降於這樣的想法：「我是那麼想睡，在這裡迷迷糊糊地坐著對我毫無益處，或許我可以躺個一分鐘，以恢復精力。」只要你接受這樣的想法，昏沈睡眠就會受到鼓舞而繼續。

而另一方面，如果他絕然地說：「我要坐到昏沈睡眠消失，而且假如它再生起，我還是不會讓步！」這是佛陀所謂「改變態度」的意思，這樣的決心為克服第五魔軍打下基礎。

另一個改變態度的時機是，當禪修變得容易而平穩時，你多少已到達掌握跟隨腹部起伏的程度，且無須太多精進就可以觀察得很好，你很自然會鬆懈下來，而向後坐，相當冷靜地看著腹部的移動。由於這種精進的放鬆，昏沈睡眠更容易悄悄地靠近。如果真是如此，你應該試著加深正念，更審慎地看著腹部的起伏，或另外增加禪修的所緣。

有個增加所緣的特別技巧，這比簡單地看著腹部需要更多的精進，也因此會有重振活力的效果。要默念：「起、伏、坐著、接觸。」當默念「坐著」時，將覺知移轉到整個身體坐著的感覺；而默念「接觸」時，則將焦點放在一個或多個小區域接觸的感覺，每個區域大約銅板大小。臀部是適合觀察的區域，在默念「接觸」期間，你要一直回到所選擇的同一個區域，即使你無法總是對那裡有所感覺。

昏沈愈嚴重，你就要網羅更多的接觸點，最多到六個左右。在不斷地練習觀察觸點的方法後，將注意力拉回腹部，並從頭重覆默念。這個改變的策略相當有效，但並非絕對可靠。

◎運用尋心所

第二個消除昏昏欲睡的方法，是去反思已默記在心能激勵自己的經文，試著思量它們的奧義。也許你曾在夜裡醒著躺在床上，深思某些事件的意義，若真如此，你會了解佛陀所說消除昏沈睡眠第二個方法的功能。

在佛教心理學中，以專門用語來分析思考的構成要素時，其中一種即是尋（vīṭakā）心所。它有開啟心，並使之清新的能力，也是消除昏沈睡眠的特別方法。

◎大聲念誦經文

第三個對付昏沈睡眠的策略，是大聲念誦那些相同的經文。如果是在團體中禪修，你的聲



音自然應該只大到自己聽得到就好。

◎拉耳朵，刺激血液循環

你的心若仍未振作，就要用較激烈的方法，拉耳朵或摩擦手掌、手臂、兩腿與臉部，這樣能刺激血液循環，稍微提振精神。

假如仍持續昏昏欲睡，那麼就念念分明地起身，去洗洗臉，也可點眼藥水來重新提振精神。

若這個策略失敗，那麼建議你去注視光亮的所緣，如月亮或燈泡，這應該可以使你的心明亮起來。清澈的心即是一種光，有了它，你可以做新的嘗試，從始至終清晰地觀察腹部的起伏。

如果每個技巧都無效，那麼，你應該保持正念地試試輕快的行禪。最後，適度的投降即是就寢。如果昏沈與睡眠持續很長一段時間，原因可能就是便秘，果真如此，就要考慮溫和地通便。

昏沈睡眠

魔軍 5

【退敵要訣】

- 1 改變態度，下定決心不向昏沈睡眠投降。
- 2 試著加深正念，更審慎地看著腹部的起伏。
- 3 增加禪修的所緣，網羅更多的接觸點。
- 4 反思能激勵自己的經文，試著思量其奧義。
- 5 大聲念誦能激勵自己的經文。
- 6 拉耳朵或摩擦手掌、手臂、兩腿與臉部，刺激血液循環。
- 7 起身，洗洗臉。
- 8 注視明亮的東西，如月亮或燈泡。

第 6 魔軍 怖畏

魔羅的第六支軍隊是畏懼與怯懦，它容易攻擊在偏遠地方修習的行者，特別是精進的熱切度受到昏沈與睡眠的攻擊而降低時。勇猛的精進能驅趕畏懼，對佛法清楚的見解也能排除恐懼，因為它會帶來精進、念與定。

佛法是地球上可利用的最大保護，要對佛法有信心，並修習佛法，它是畏懼的特效藥。持戒可確保人未來擁有良善而喜悅的環境；習定意味著可遭受較少的精神苦惱；而修慧則可引導人朝向至涅槃——超越所有畏懼、危難之所。修習佛法，你才是真正地在照顧、保護自己，而且扮演自己最好的朋友。

一般的畏懼是種衰弱了的憤怒。你無法面對問題，因此不向外反應，而等待機會逃離。但如果你能以一種開朗而放鬆的心，直接面對問題，畏懼就不會生起。在密集禪修時，不接觸佛法的行者，在與其他行者或老師聯繫時，會感到畏懼，缺乏信心。

例如，有些行者遭到昏沈睡眠的猛烈攻擊，大家知道他們在五個小時的禪坐中都在睡覺，一整天裡可能只有幾分鐘有清楚的覺知。這樣的行者，若開始與那些看來總能進入深定的行者比較的話，特別會覺得自己比較差、膽怯且困窘。在緬甸，昏沈的行者偶爾會偷偷溜走幾天，



第 7

魔軍

疑惑

而且逃過小參，有些人就偷偷溜回家了！他們就如未做作業的學童一樣。假如這樣的行者能運用勇猛的精進，他們的覺知就會變得有如太陽一樣熾熱，讓昏睡的烏雲蒸發而消失。然後可以勇敢地面對老師，準備好報告看到自己在修習佛法所創造的光芒中。

在禪修時，不論遇到什麼問題，試著鼓起勇氣，誠實地向老師報告。有時行者會覺得自己的練習陷入困境，事實上卻是漸入佳境。一位值得信賴並具有資格的老師，可以幫助你克服這些不安全感，同時你也能以精進、信心與自信繼續走在佛法之路上。

昏沈睡眠是行者可能會開始懷疑自己能力的唯一理由，疑惑是魔羅的第七支軍隊——令人恐懼生畏的一支軍隊。當行者從練習中偷偷溜走，他可能會開始失去自信，若反覆思量情勢，結果通常無法進步。

相反地，疑惑會生起，並慢慢擴散：首先是自我懷疑，然後懷

魔軍 6

怖畏

【退敵要訣】

- 1 對佛法深具信心，勇猛精進驅趕畏懼。
- 2 以開朗而放鬆的心，直接面對問題。
- 3 誠實地向老師報告自己的問題。

疑修行的方法，甚至漸漸懷疑老師。例如：老師有能力了解這種情況嗎？也許這位行者是個特別，需要特別的指導方法，同修的行者跟我說的經驗一定是虛構的。因此，對練習時可以想到的每個方面都變得半信半疑了。

第七魔軍 *vickicāhā*（疑惑），它的意義比簡單的「疑惑」一詞還要多，它是由於臆測而產生心疲憊不堪的狀態。例如，被昏沈睡眠所攻擊的行者，便無法集中持續的注意力，來培養直覺的觀慧。假如這樣的行者保持正念，他也許可以直接經驗到名色，並看到兩者以因果關係相互連結。

然而，如果沒有實際的觀察，對名色的真正本質就會依然模糊不清，因為人無法了解他從未看到的事物。現在這位失念的行者，開始訴諸理性與推理：「我在想名色是由什麼所構成，它們的關係又是如何？」不幸的是，他只能以一種很不成熟的了解，再摻雜一些幻想來解釋自己的經驗。這是易爆炸的混合物，因為心無法洞察真理而騷動不安，然後是感到困惑茫然、猶豫不決，這是疑惑的另一種型態，過度的推論會使人精疲力竭。

不成熟的慧，會讓行者無法達到堅定而確信的狀態，取而代之的是，他的心註定要在各種的選擇之間游移。由於他記得曾聽過的所有禪修技巧，因此他這種試一點，那種試一點，於是落入一大鍋雜碎之中，或許就淹沒在其中了。疑惑會是修行上一個可怕的障礙，懷疑、推測的近因，是心在尋求真理時，缺乏適當的作意，而有不恰當的調整。所以，適當的作意是治療疑



惑最直接的方法。假如看的方向正確，就會看到你在尋找的——事物的真正本質。為了你自己而如此看，你對它就不再有所懷疑了。

為了替智慧的作意創造適當的因緣，有位能把你放在走向真理與智慧之路的老師，是很重要的。佛陀說，想要發掘真理的人，應該找尋一位可信賴又有能力的老師。如果你無法找到好老師，並聽從他的指導，那麼你必然會求助於現今看得到的、過多的禪修文學。

請千萬要非常小心，如果你是位貪心的讀者，假如獲得很多禪修技巧的一般知識，然後想把它們都放在一起，最後你可能會大失所望，甚至會比開始時還要疑惑。即使有些是好的技巧，可是由於你並未正確而徹底地練習，技巧就會變得無效，同時還會懷疑它們。如此會使自己失去經驗禪修真正利益的機會。如果人無法適當地練習，對世間現象的本質便無法獲得個人的、直覺的、真正的了解，不只疑惑會增加，心還會變得粗重、僵硬，被忿怒——厭惡以及與其相關的心法所攻擊，挫折與抗拒可能也在其中。

〔多刺的心〕

忿怒讓心像刺一樣，既粗重又僵硬。在它的影響下，行者會被心刺傷，就如旅人強行通過荊棘，每走一步都會受苦。由於忿怒對許多行者的禪修來說，都是個很大的障礙，我會詳論一些細節，希望讀者能學到克服的方法。大體上來說，它是從兩種心態所產生：首先是疑惑，其

次是所謂心的「結」。

為我們顯示覺悟之道的佛陀說，有五種疑惑導致多刺的心，行者會被疑惑刺傷。他會先懷疑「法」——通往解脫之路；同時懷疑僧伽——根除部分或全部煩惱的聖人；接著懷疑自己——懷疑自己的戒行與禪修方法；最後懷疑同修的行者，包括老師。當出現這麼多疑惑時，行者內心充滿忿怒與抗拒——他的心當然變得多刺，實際上他可能非常不願意禪修，對它半信半疑，覺得不可信賴。

然而，我們尚未全盤皆輸，智慧與知識是這種疑惑狀態的良藥。知識的一種形式是推論，通常具說服力的話，如老師的推論，或具激勵性且結構完整的開示等，都能把疑惑的行者從荆棘叢中哄出來。回到直接觀察的清晰道路上，如此的行者會大大地鬆口氣，並心存感激。現在，他們有機會親自洞悉實相真正的本質，果真如此，那麼更高層次的智慧，會成為他們多刺的心的良藥。

然而，一旦無法回到道路上來，疑惑便會一發不可收拾。

〔五種心的「結」〕

多刺的心不但會從疑生起，還會從其他地方，即所謂五種心的「結」生起。當這些「結」出現，心會因為厭惡、挫折與抗拒等粗重、刺痛的狀態，而感到痛苦。但這些「結」是可以克服



的，觀禪會自動將它們從心中清除。在它們想要入侵禪修時，第一步是認出它們，以恢復寬廣與靈活的心境。

第一個「結」是被各種感官所緣束縛。一旦渴望令人愉悅的

所緣，就會對真正在當下所發生的事感到不滿。最主要的所

緣——腹部的起伏，看起來也許無趣且不如人的幻

想，但如果這些不滿生起，就會暗中破壞禪修的進展。

第二個「結」是對自己的身體過度

執著，有時可說成是極度自戀。另一種變化

是在其他人身上投射出執著與佔有，這是第三個

「結」，這現象是如此普遍，無須我詳述。

在禪修過程中，過度自戀會是個值得注意的障礙。當人長時間坐

著，必然會生起不愉悅的感覺，有些還相當強烈，你可能開始納悶可憐的腿

是否還能走路？也許決定張開眼睛、伸伸腿，此時，持續的注意力通常會被打斷，失

去衝力。溫柔地考量自己的身體，有時會攆走探索痛苦真實本質所需的勇氣。

一個人的外表是會引生第二個「結」的另一個領域，有些人要靠時髦的服飾與裝扮才會感到



(繪圖：釋自願)

稱心。如果有時無法取得這些外部支援（也許在密集禪修中，化妝與浮誇的流行打扮是不恰當的，也會分散注意力），這些人感覺好像失去某些東西，而憂慮就會影響他們的進步。

心的第四個「結」是被食物所束縛。有些人喜歡吃得多，有些人則有很多奇想或偏好。對那些最關心食慾是否滿足的人來說，在打瞌睡中所發現的快樂，會大於修習正念的快樂。有些行者有相反的問題，會不斷地擔心發胖，他們也被自己所吃的東西束縛。

第五個心的「結」，是以下一世投生在梵天為目標來禪修。這除了實際上將禪修奠基於愛欲的渴望之外，還把眼光放得太低了。

藉由勤奮地修行，可以克服這五種「結」，以相同的方法，也能克服疑惑與隨之而來的忿怒。解除了多刺的不適之後，心如水晶般清澈明亮，它會很歡喜地開始精進，讓你走上修行之路；持續地精進，讓你向前走入更深的禪定中；精進到極致，在修行的最高階段帶來解脫。這三種精進——事實上指向維持心的警覺與敏銳，是抵抗魔羅的第七支軍隊——疑惑——最好、最自然的防禦策略。只有當心從所緣溜走時，像有時精進力減弱，這時疑惑的臆測與遁辭才會乘虛而入。

〔信心讓心變得明晰〕

信心（saddhā）也有讓心變得明晰的能力，且能清除疑惑與忿怒的烏雲。想像一桶渾濁的河



水，充滿著沈積物，有些化學物質，諸如明礬，有能力讓懸浮微粒子迅速沈澱，留下清澈的水。信心的作用正是如此，沈澱雜質，為心帶來澄淨。

不知三寶功德的行者，會對佛、法、僧與禪修的價值感到疑惑，於是就為第七魔軍所擊敗。這種行者的心就如一桶渾濁的河水，但是當他從閱讀、討論佛法或開示中知道這些功德後，疑惑就會漸漸沈澱，而喚起信心。

有了信心，便會開始渴望禪修，願意盡力以達到目標。強烈的信心是真誠與奉行的基礎，真誠地禪修與奉行佛法，必定能發展精進、念與定，然後智慧便會在觀慧的各階段中顯露出來。

當禪定的環境與條件具足時，智慧自然會顯露出來。智慧唯有在人能看到名色的自相與共相時產生。「自相」是指直接經驗到名色的個別特性，例如顏色、形狀、味道、氣味、高聲、軟硬、冷熱、移動與各種心法；而對一切名色的特相而言，「共相」則是普遍性的。在個別的特質或特性上，每個所緣與其他所緣可能差異極大，然而全都有無常、苦、無我的共相。

經由全然的覺知而自然生起的慧，能清楚且無疑地了解自相與共相兩種特性。這種智慧的一個特質是光亮，它照亮覺知的範圍。智慧好比探照燈劃破黑暗，顯露出至今都看不到的東西——一切所緣與心法的自相和共相。透過智慧之光，你會在任何自己所涉入的活動，無論是見、聞、嚐、觸，透過色身的感覺或思考看到這些特質。

智慧運作下的特相是無癡。當慧生起時，心就不再為與名色有關的錯誤觀念，或愚癡的見

解所困惑。

看得清晰、明亮且不困惑，心便開始充滿新的信心，稱為「證信」。證信既不盲目也非無有根據，它直接得自於個人的實相經驗，它就如雨水，讓人獲得滋潤。經典描述這種信心，是以個人直接經驗為基礎的決心，如此，我們明白信心與智慧兩者密切相關。

證信不會因為你聽到似乎合理的陳述而生起；也不是來自比較性的學問、學術研究或抽象的推論；更非由尊者、老師、仁波切或心靈團體把它硬塞進你喉嚨的。你自己直接、個人、直覺的經驗，才能帶來這種堅實且持久的信心。

發展與明瞭證信最重要的方法，是遵從經典的指導而修行。四念處禪修法有時會被認為太過狹隘或過於簡單，從外表看來似乎如此，但是當智慧開始在深度禪修中顯露時，個人的經驗便會粉碎這種狹隘的迷思。內觀帶來智慧，那一點也不狹隘，而是能看到遼闊全景的。

在信心面前，便會自然地注意到，心變得如水晶般澄澈，無有擾亂與污染，此時心也充滿著安詳與清澈。證信的功能是集聚並澄淨五根——信、精進、念、定與慧。它們變得敏捷又有效率，而其積極的特性也會更有效地展開，以帶來平靜、有力、敏銳的禪定，如此行者不但能成功地克服第七魔軍，而且也包括其他魔羅的九支軍隊。

〔激發修行成就的四種力量〕



禪修就如在俗世中的努力，一個精力充沛，心又堅強的人，可以確信能完成任何渴望的事情。精進與心的力量是四種激發修行成就力量中的兩種，「欲」(chanda)是意願，是第一種力量，精進(viriya)是第二種，心的力量是第三種，而智慧是第四種。如果這四個心所為禪修提供了推動的力量，禪定便會顯露，不論他是否想從中得到任何結果，他甚至能以這種方式達到涅槃。

佛陀講過一個淺顯的例子，來說明如何達到禪定的目標。如果母雞以希望蛋能孵化的真誠心來下蛋，但後來牠跑開了，把蛋暴露在大自然裡，那麼蛋很快就會腐壞。而另一方面，假如母雞很認真地看待自己對蛋的責任，每天花很長的時間孵蛋，牠的體溫讓蛋避免腐壞，而又能讓小雞在裡面成長。孵蛋是母雞最重要的責任，牠必須以正確的方式去做，微微張開翅膀保護雞巢，不讓雨水淋濕，還必須注意不要坐得太用力而坐破了蛋。如果牠以正確的方式坐著，而且孵上足夠的時間，蛋自然會接收到足以孵化的溫度。在蛋殼裡，胚胎發展成鳥喙與爪子，日復一日，蛋殼漸漸變薄。在母雞簡短離巢的時間，小雞可以從裡面看到光線慢慢變亮，大約三週左右，健康的黃色雛雞便從幽閉的空間啄殼而出。結果就是這樣發生，不論母雞是否能預見這結局，牠所要做的，就是充分而規律地孵蛋。

母雞非常專注地獻身於這項任務上，有時牠們寧願忍受飢渴，也不想離蛋起身，如果實在必須起身，也會很有效率地完成差事，然後儘快地回來坐著。

我不建議你不吃飯、不喝水或不去上廁所，我只希望你受到母雞耐心與堅忍的激勵。想像如果牠變得浮躁且焦慮不安，坐幾分鐘後，就到外面去做幾分鐘其他的事，蛋便會很快腐壞，而小雞也會無法出生。

對行者來說也是如此。如果在禪坐期間，你很容易屈服於那些二時興起的念頭，而去搔癢、移動或扭動，精進的熱度就無法持續到讓心明晰，而使它不受心的障礙與困難等腐蝕性的影響所攻擊，就如前述五種心的「結」——欲、對自己與別人身體的執著、貪食，和以未來的欲樂為禪修目標等的渴望。

一個努力在每個當下保持正念的行者，能產生持續的精進，就如母雞身上持續的熱度一樣。這種精進的熱度讓心不會腐壞，也不會暴露於煩惱的攻擊之下，同時也會經由它的發展階段，讓慧成長、成熟。

這五個心的「結」會在缺乏專注時生起。如果行者在接觸愉悅的感官所緣時不夠審慎，心就會充滿渴望與執取——第一個「結」。然而，有了正念就能克服愛欲。同樣地，假如能洞察身體的真實本質，執著就會消失，對其他人身體的迷戀也會隨之減少。因此，第二個與第三個「結」就解除了。

密切注意進食的整個過程，可以克服第四個「結」——貪吃。如果人以了解涅槃為目標來完成整個禪修，那麼心的第五個「結」——希望來世再生於梵天界，獲得世俗欲樂的渴望也會消



失。因此，持續的念與精進可以克服這五個「結」。當這些「結」解除後，我們的心不再被黑暗、壓迫的心法所捆綁，便能自在地迎向光明。

有了持續的精進、念與定，心會慢慢充滿佛法的溫暖，而使心保持清新，並讓煩惱枯萎。佛法的芳香瀰漫所有的地方，而無明的外殼漸漸變得更薄、更透明。行者開始了解名色，以及所有事物的因緣。信心立基於直接的經驗，透過因果的過程，他們直接了解名色如何相互關連，兩者並非由一個獨立的「我」的行動與決定所推動。經由推斷，他們了解這相同因果關係的過程存在於過去，也將繼續到未來。隨著練習的加深，會得到更大的信心，不再懷疑自己與禪修，以及其他的行为或老師，心中充滿著對佛、法、僧的感激。

然後會開始看到事物的生滅，並了解其無常、苦、無我的本質。在這種慧生起時，對這些現象的無明也消失了。

就如正要孵化的小雞，此時你會看到很多光從蛋殼外照進來，對各種所緣的覺知，會以愈來愈快的速度向前移動，你將會充滿著一種未曾經驗過的精進，同時生起強大的信心。

如果你繼續孵化自己的智慧，將會引導你朝向涅槃的經驗——道心與果心⁽⁴⁾。你會從黑暗的殼中解脫出來，就如小雞充滿熱情地發現自己來到這個大世界，與母親在這陽光普照的農家庭院中奔跑，你也一樣，將充滿無比的幸福與快樂。經驗過涅槃的行者會感到一種獨特、新發現的無比快樂與幸福，他們擁有特別強大的信心、精進、念與定。

我希望你能深思這母雞的譬喻，正如牠不帶著希望或渴望來孵化小雞，僅僅以一種有意識的方式完成牠的責任。所以，願你好好地「孵化」你的禪修。

願你不會成為一顆腐壞的蛋。

〔指揮自己的船〕

我曾花許多時間在疑惑與相關的問題上，知道其嚴重性，所以希望能幫助你們避免。我知道疑惑會帶來多少痛苦，當我二十八、九歲時，開始到仰光的馬哈希禪修中心（Mahāsi Sāsana Yeiktha），在前輩馬哈希尊者的指導下禪修。到禪修中心大約一星期後，我開始對同修的禪修者吹毛求疵，有些應該要禪修的比丘戒行並不清淨，他們看起來既不謹慎又不細心。而在家中的禪修者也是如此，看似想要交談，又以一種野蠻無禮的態度四處走動。我的心開始充滿疑惑，甚至我的老師——一位馬哈希尊者的助理，也在我吹毛求疵的心火裡；此人從不微笑，而且有時魯莽又嚴厲，我覺得禪修老師應該充滿和善與關懷才對。

一位有能力的老師可以憑知識、經驗推測行者的狀況——根據許多行者的經驗與經典的研究，這位正在教導我的老師也不例外。他看到我的練習開始退步，猜到首因應該是遭到疑惑的攻擊，於是非常溫和且善巧地責罵我。之後我回到房間自我反省，我問自己：「我為什麼到這裡來？來批判其他人，並測試老師嗎？不！」



我了解到禪修中心來，是為了儘可能去
除輪迴旅程中累積的煩惱，希望藉由中心的禪修
傳統裡的佛法修行，來完成這個目標。對我而
言，這反思是個很大的澄清。

突然腦中靈光一閃，我好比駕著一艘帆船，
在海外被狂風暴雨襲擊，四周巨浪波濤洶湧，船
被風吹得東倒西歪，我無助地在汪洋大海中搖
晃。附近的其他船隻也遭受同樣的困境，但我並
未操控自己的船，反而高聲地向其他船長咆哮著
各種指令：「最好升起船帆！嗨，就是你！最好
把它們降下來！」如果我繼續做個愛管閒事的人，
很有可能會發現自己已沈在海底了。

這就是我自己學習到的。從此以後，我非常
地努力，心中也不再存有任何疑惑，甚至變成老
師特別喜愛的學生。

希望你可以在我的經驗中獲益。

魔軍 7

疑惑

【退敵要訣】

- 1 找到一位可信賴又有能力的老師。
- 2 切莫光蒐集許多禪修技巧的知識，那只會增加疑惑。
- 3 解除五種心的「結」：（一）渴望愉悅的感官所緣；（二）過度執著自己與他人的身體；（三）過度重視個人外表；（四）執取食物；（五）冀求來世投生梵天。
- 4 真誠地禪修，遵從經典的指導而修行。
- 5 增強四種激勵禪修的力量——欲、精進、心、智慧。
- 6 澄清禪修的目標，是為了去除輪迴中累積的煩惱，無有疑惑。

第 8 魔軍 傲慢不知恩

在克服疑惑之後，行者會開始了解一些佛法，不幸的是，魔羅的第八支軍隊以我慢與忘恩負義的型態，正整軍待發。當行者開始在禪修之中經驗到喜悅、狂喜、歡欣與其他有趣的事時，我慢便會生起。此時他們也許會好奇，老師是否已實際達到這不可思議的階段，其他行者是否與他們一樣努力練習等。

我慢最常發生在慧生起的階段，當行者注意到現象剎那生滅時，那是完全處於當下的不可思議的經驗，當正念之光照在所緣上時，就可在每個當下看到它們如何生滅。在這個特別的階段，許多煩惱會生起，它們特別被稱為「觀染」(vipassanā kilesas) (5)。由於這些煩惱會成為有害的障礙，對行者而言，很重要的是要清楚地了解它們。經典告訴我們，慢 (mana) 的特相是熱情洋溢的精進——極大的熱誠與熱情。洋溢著精進，並充滿著自我中心與自我讚美的想法，例如：「我多棒啊！無人可以與我相提並論！」

我慢的一個顯著特徵是頑強與剛硬，心頑固自大，就如剛剛吞下其他生物的巨蟒，我慢的這種特徵，也會表現為身體與姿勢的緊張。它的受害者會有大頭與僵硬的脖子，因而可能會發現他很難謙恭地對人鞠躬。



〔忘記他人的幫助〕

我慢實際上是種可怕的心態，它會摧毀感激，讓人很難承認自己欠人任何恩惠，不但忘記他人過去對自己所做的善行，還輕視他們，詆毀他們的功德。不僅如此，還會主動隱瞞他人的美德，讓他們不受尊敬。這種對待恩人的態度是我慢的第二種型態，第一種則是剛硬。

在我們的生命之中有許多恩人，特別是在孩提與年少時代，例如，雙親在我們無助時，給我們愛、教育與其他生活所需；老師教導我們知識；在我們陷入麻煩時，朋友給予幫助。記得那些曾幫助我們的人的恩情，會覺得謙虛與感恩，且會希望有機會可以回報。正是這個平和的狀態，能打敗第八魔軍。

然而，不承認過去曾受他人恩惠的人十分常見。也許某位在家人發現自己有困難，而有個慈悲的朋友給予幫助，幸虧獲得此幫助，那人設法改善他的情況，但他後來卻絲毫不表示感謝，也許甚至反過來對恩人說些刺耳的話：「你曾經為我做過什麼嗎？」這種舉止在這世界上十分常見。

即使比丘也會變得自大，覺得他僅僅因為自己的努力，就成為一位有名望且受歡迎的老師。他忘了指導者與老師——他們可能從他成為沙彌的孩提時，就開始幫助他了。教他讀經、提供生活所需、指導禪修、給他忠告，以及在適當的時機責備他。因此，他可以長大成為一位負責任、

有教養且有禮貌的年輕比丘。

到了可以獨立時，這位比丘可能展露極高的天賦。他開示的佛法精彩又淺顯易懂，人們尊敬他，送他許多禮物，還邀請他到很遠的地方弘法。這位比丘抵達生命的高峰，開始變得相當自大。也許有一天，他年長的老師來跟他說：「恭喜！從你還是個小沙彌時，我就一直看顧著你，在很多方面幫助你，現在看到你做得這麼好，真是打從心裡開心。」這位年輕比丘不耐煩地回答：「你幫過我什麼？我為此非常努力呢！」

問題也會發生在佛法家庭，就如同發生在其他任何家庭。在任何家庭裡，應該要以一種積極、愛與慈悲的態度，來面對需要解決的困難。假如全世界的家庭成員都以愛與慈悲相聚在一起，而且當意見不合時，能相互體諒，想像這樣會如何？

世界上有很多解決問題的方法，也許不是很有效，但不幸地，卻非常普及。例如，家人不從友誼與愛直接行動，卻可能開始公然揭露家醜、輕蔑其他家人，直接或間接地批評他們的個性或品德。

在對其他家人惡言羞辱與責難之前，應該要先考慮一下自己的心態與狀況。責難、誹謗與輕蔑別人的傾向是我慢的一種狀態，經典以比喻來說明。例如，一個被激怒的人抓起一把糞便，丟擲到對手身上，在弄髒對手之前，他已先弄髒了自己。因此，如果有什麼事我們並不贊同時，請試著以寬厚的精神，練習耐心與寬恕。



想像一位旅人正走在漫長且艱鉅的旅程，在一個炎熱的日子裡，他經過路旁一棵枝葉繁茂，有著清涼遮蔭的樹。旅人非常高興，躺在樹下，想好好睡個午覺，如果旅人在他離開之前砍倒這棵樹，這就是經典所謂的忘恩負義，這種人無法了解朋友所展現的善意。

我們有責任去做更多事，而不只是避免去「砍倒」恩人。真的，在這世上有很多時候，我們無法回報那些曾幫助過自己的人，如果至少還記得他們的善行，那麼仍然可以稱得上是個好心腸的人。假如能找到方法來報恩，當然應該要這麼做，不論恩人是否比我們善良，或是一個流氓，或與我們的德行相當，都無關緊要。他之所以成為恩人，唯一的必要條件是他在過去曾經幫助過我們。

從前有個人很努力工作，來扶養他的母親，結果她不斷與男人發生關係。她試著隱瞞兒子，但最後一些愛說長道短的村民向他揭發她的行為，他回答說：「走開，朋友！只要我媽媽快樂，不論她選擇做什麼都好，我唯一的責任是工作與扶養她。」

這是位非常聰明的年輕人，他了解自己責任的界線——報恩，報答母親生養他的恩情。除此之外，母親的行為是她自己的事。

魔軍 9

傲慢不知恩

【退敵要訣】

- 1 清楚地覺察我慢的特相——以自我為中心、自我讚美。
- 2 成為世上兩種珍奇的人：（一）施恩者；（二）感恩者。

這個人是世上兩種珍奇的人之一。第一種珍奇的人是施恩者——仁慈、親切，為了崇高原因而幫助他人。佛陀即是這種人，不遺餘力地幫助人們從他們自己痛苦的輪迴中解脫。我們應當感念佛陀，甚至考慮勤奮修行，以作為回報。第二種珍奇的人是感恩者——對曾經為他做過好事的人表示感激，並在時機成熟時努力回報。

我希望你成為兩種珍奇兼備的人，並且不要屈服於魔羅的第八支軍隊。

第 9 魔軍 恭敬、利益、名譽與邪行得名聲

魔羅的第九支軍隊是恭敬、利益、名譽與邪行得名聲。當達到修行的某種深度時，你的行為舉止將會改善，漸漸受人尊敬、欽佩，你也許甚至會開始與其他人分享佛法，或以另一種方式將對佛法的體驗顯現於外，這點也許經典已有清楚的說明。人們可能對你有很大的信心，也許還會給你帶來禮物與捐獻，傳說你是個證悟者，能開示很棒的佛法。

此時你便很容易屈服於魔羅的第九支軍隊。這些人直接的崇敬與尊重，可能沖昏你的頭，你也許開始巧妙、公然地向追隨者索取更多或更好的捐獻。你也許覺得享譽四方是理所當然的，因為你確實比別人優秀，或虛偽的野心取代了你助人的初衷——如教學的動機，以及分享自己在修行中獲得種種智慧的動機。你的想法可能會如此：「哎呀！我真棒！我多麼受人歡迎！不知



是否有人和我一樣棒？我可否讓信徒買輛新車給我？」

第九魔軍的第一大隊是物質的利益——接受信徒或崇拜者的禮物；而這些人的崇敬是第二大隊；第三大隊則是聲譽或名望。

魔羅的第九支軍隊在世間主要攻擊的對象，是那些在禪修上有優秀成果的行者，但它的攻擊不見得需要一群追隨者。想要獲得的願望會攻擊大部分的在家行者，通常會渴望在密集禪修中有更豪華的設備，或穿上一套新衣。他也許會對自己的修行感到自豪，開始希望被公認為偉大的行者，修行不深的人最容易受到這種影響，被自己的成就所欺騙。行者一旦有過一、兩次有趣且有點深度的經驗，就會變得過度自信，他可能很快就想要走上佛法的舞台，去教導其他人，而成為受景仰與讚美的對象。這樣的人將教導一種假的內觀，非但無經典根據，也無深度的修行經驗，實際上他們可能會傷害學生。

〔真心誠意〕

為了克服第九魔軍，你精進背後的動機一定要真誠。如果你開始練習只是為了想獲得捐獻、恭敬或名聲，你就不會有任何進步，經常檢視動機會很有幫助。如果你的進步名副其實，且出自真心誠意，而後來為貪求利益所屈服，你會變得過度沈溺、怠忽，據說這樣的人便無法過著安詳的生活，而且會被眾苦擊敗。滿足易得的利益，他便會忘記禪修的目的，而做出惡行，無

法培養善法，修行就會退步。

然而，也許我們相信痛苦有個終點，而且可以經由修行佛法達到它，就是這個真誠的動機，防止我們落入世間利益與名聲的貪求。生命意指存在，對人類來說，生命意味著很痛的出生過程，與在終點等待著的死亡。在這兩者之間，我們會陷入疾病、意外、年老的痛苦等經驗，還有情感上的痛苦——求不得苦、沮喪、失落與怨憎會苦。

為了解脫這一切痛苦，我們坐禪、修習佛法——通向涅槃

的超世間解脫之道。有些人去參加密集禪修，放下世間的活

動，例如生意、教育、社會義務與娛樂的追求等，因為我們相信痛

苦終究會結束。事實上，我們可以合理地把任何努力止息煩惱的地方，視

為密集禪修之地，當你來到這地方，即使只是為了禪修所設定的客廳一角，即

是巴利語所謂的「出家者」(pabbajita)，意指「為了止息煩惱而離開世俗的人」。

為何想要止息它們？煩惱有極大的力量來折磨、壓迫尚未脫離它們的人。它們就如燃燒、折磨、糾纏人的火，當在人身上生起，就會燃燒他，帶來枯竭、折磨與壓迫。煩惱實在是乏善



(繪圖：釋自順)



可陳。

〔三種煩惱〕

煩惱有三種——違犯、纏縛與隨眠。

當人們無法持守基本的戒律時，違犯的煩惱就會生起，然後會有殺生、偷盜、邪淫、妄語、飲酒等行為。

煩惱的第二個層面比較細微，可能不是於外在做了不道德的行為，而是心被一種欲望所纏縛，想要在色身或其他方面殺害、毀壞、傷害其他眾生。偷竊財物、操縱人們、欺騙他人的渴望縈繞於心，以獲取一些想要的東西。如果你曾經歷過這種纏縛，便會知道它是種很痛苦的狀態，假如某人無法控制纏縛的煩惱，就很有可能以某種方式傷害他人。

隨眠煩惱通常不顯於外，它們潛伏著，等待適當的因緣來襲擊這無助的心。隨眠煩惱就如人深深地睡著了；當他醒來，心開始翻騰時，正是纏縛煩惱的生起；當他從床上起身，開始從事日常的活動，這就如從纏縛的煩惱轉移到違犯的煩惱。

在一根火柴裡也可以找到這三方面，火柴塗有磷的那端就如隨眠的煩惱；摩擦它後產生的火焰就如纏縛的煩惱；由於未審慎處理火焰，以致發生森林大火，就如違犯的煩惱。

〔熄滅煩惱之火〕

如果你真誠地修習戒、定、慧，便可以克服、熄滅並捨離這三種煩惱。「戒」對違犯的煩惱置之不理；「定」會鎮伏纏縛的煩惱；而「慧」則根除造成前兩者的睡眠煩惱。你以這方法修行，就會獲得新的快樂。

由於持戒，真摯的行為——道德所帶來的快樂，取代了欲樂。由於違犯的煩惱消失，有德行的人會相對地過著純潔、清淨且充滿喜悅的生活。我們持戒即持守基本的五戒，更廣泛地說，是遵循八正道中的戒學——正業、正語與正命，這些都立基於不傷害他人或自己之上。

你可能會懷疑，真正清淨的行為是否可能存在這世上？當然！無論如何，在密集禪修時，持戒清淨要容易多了，那裡的環境比較單純，誘惑則降到最低。這對希望持守的戒多過於五戒的人，或必須持守很多戒律的比丘、比丘尼來說，更是如此。在密集禪修時，可以因為這些困難重重的努力，而達到很高的成就。

淨化行為只是第一步，如果我們想止息的不只是粗重的煩惱，有些內在的練習是必要的。定或八正道中的定學——正精進、正念與正定，會對治纏縛的煩惱。在所緣生起的每個剎那，都需要持續且耐久的精進來注意並覺知它，不要分心。就世俗的情況來說，維持這種努力是很困難的。

有了剎那、剎那持續的精進、念與定，纏縛的煩惱就無法接近心。心可以進入禪修的所緣，並停留在那裡而不散亂，纏縛的煩惱就無機會生起，除非在禪修時有剎那的失念。解脫這些煩



惱的心境稱為「寂止樂」(upasama sukha)，是種幸福、平靜的喜樂，這是脫離難以忍受的煩惱的結果，心不再渴望、貪求、憤怒、煩亂。知道這種快樂之後，就會發現它勝於感官之樂，覺得將感官之樂置之不理以獲得它，是種很值得的交換。

還有比這更快樂的，所以千萬不要自滿，再往前踏一步，就可以修習智慧了。有了智慧，隨眠的煩惱會被暫時捨斷，或許也會永久消失。當念隨著其相關的心所——精進與定而生起時，就會開始很直覺地了解名色的本質，當自然地到達慧成就的階段，八正道中的慧學——正見與正思惟，就會開始實現。在每個慧生起時，隨眠煩惱便會止息，藉由慧的逐步進展，就能獲得崇高的道心，隨眠煩惱便永遠止息。

如此深度的修行，煩惱的折磨便會減少，也許還會永遠消失。

在這種情況下，利益、恭敬與名聲會很自然地到你身上，但你並不是落入它們的手中，它們比你崇高的目標與修行的熱忱，似乎毫無價值。由於真誠，你絕對不會停止增進自己戒律的基礎，會適當地運用這些利益與名聲，而且持續修行。

魔軍 9

恭敬、利益、名譽與邪行得名聲

【退敵要訣】

- 1 檢視自己精進背後的動機是否真誠。
- 2 修習戒、定、慧，以斷除違犯、纏縛與隨眠三種煩惱。

第 10 魔軍

稱揚自己，貶抑他人

我們對痛苦的事實都多少有些覺知，它出現在出生、活著與死亡時，生命中痛苦的經驗常常會讓我們想克服痛苦，而過得自由安詳。也許就是這個願望、信心，或甚至是對此堅定的信念，讓你翻閱這本書。

在我們修行的過程中，這個根本的目標，會遭到某些修行本身的副產品暗中破壞。我們曾討論利益、恭敬與聲譽如何成為解脫的障礙，同樣地，魔羅的第十支軍隊——稱揚自己與貶抑他人，這個密切相關的問題也會造成解脫的障礙，這是一場禪修大師要面對的戰役。

自我讚揚常在修行有所成就時入侵，它也許是一種持戒莊嚴的感覺。我們可能會變得太過自負，會睥睨群倫說：「看那個人，他們並未好好持戒，不像我一樣聖潔、清淨。」若發生這種事，我們就成為魔羅第十支軍隊的罹難者了。這最後一支軍隊，也許是所有軍隊中，最致命的一支。在佛陀時代有個人——提婆達多，就曾在它的影響下試圖殺害佛陀。他對自己的神通與在禪定上的成就，以及身為弟子的身分而感到自豪，然而當顛覆性的想法出現時，他失去正念，也無力防禦它們。

〔梵行的本質〕



在自我淨化中品嘗快樂，而不貶抑他人或自我膨脹是可能的，此處可用一個比喻來說明。仔細想想一棵價值連城的樹木，樹心是最珍貴的部分，我們可以把這棵樹比喻為佛陀所說的梵行——戒、定、慧。

樹幹的橫切面展現出其組成——樹心、木質部、韌皮部、最外層薄薄的樹皮，以及樹枝與果實。

梵行由戒、定、慧構成，包括涅槃道與果的成就，還包括神通——是透過觀慧而洞察實相真正本質的神通。然後，會有藉由修行而來的利益、恭敬與名聲。

樵夫可能為了某些重要的目的，而進入森林尋找樹木的心材。當他找到這棵高聳挺拔的樹木時，會把所有的樹枝砍下帶回家。

而後，他才發現這些樹枝與樹葉對原來的目的而言，並無用處，這就如人滿足於利益與名聲一樣。

另一個人可能剝去薄薄的樹皮，這就如一位行者，安於清淨的行為，卻絲毫不為心的發展而努力。

第三位行者，也許有點聰明，了解戒律



(繪圖：釋自顯)

並非道路的終點，還要考慮心的發展。他可能開始某些形式的禪修，然後很努力地練習，達到心一境性，而感到很棒。心平靜而滿足，充滿快樂與歡喜，甚至可能精通禪定。然後就會想：「天哪！我感覺好棒！但旁邊那個人的心還是和以前一樣掉舉。」這位行者覺得他達到內觀與梵行的精髓。但相反地，他只不過是遭到第十魔軍的攻擊罷了，這就如樵夫滿足於樹的韌皮部，還未碰觸到樹心一樣。

另一位行者更是野心勃勃，決定要發展神通，他因獲得神通而自鳴得意，此外，覺得玩玩這些新能力有很多樂趣。然後就會生起一種想法：「哇！這個好棒！這一定是佛法的精髓，不是每個人都可以做到吧！那邊那位婦女無法看到她眼前的東西——天人與餓鬼。」如果他無法逃脫第十魔軍，就會在發展善心上變得過度沈溺、怠忽，生命也會充滿很大的痛苦。

神通不是真正的解脫。在現代，很多人會被某幾位發展超自然神力的人影響，為了某種理由，甚至小小展現一下神通，似乎也會吸引人們很多的信心。在佛陀的時代也是如此，事實上，曾有位在家信徒去找佛陀，建議他的教學應該要以示範神通為基礎，為了這目的，佛陀應該廣泛地安排所有具神通的弟子，對大眾展示奇蹟。「人們真的會印象深刻，」這位信眾說：「以那種方法，你會獲得許多追隨者。」

佛陀拒絕了這項建議，那信徒請求了三次都遭到拒絕。最後佛陀說：



善男子！有三種神通，第一種是行於空中、出沒地上，以及其他種種神變。第二種是可以了知他人的心，你會對某人說：「哎呀！你在某一天曾這麼想，然後就去這麼做了。」人們會對此感到印象深刻。但是有第三種神通——指導能力，藉此可以告訴別人：「哦！你有如此這般的行為舉止，那是不好的、不健康的、不善巧的，對自己或他人的福祉並無益處。你應該捨棄它，而以這種方式來修習，以培養善行。然後，應該依我教你的方式禪修。」這個指導別人走在正道上的能力，就是最重要的神通。

善男子啊！如果展示前兩種神通給那些對內觀有信心的人，並不會破壞他們的信心。但還有很多人不是天生就有信心，他們會說：「這個嘛……也沒什麼特別的。我知道其他宗派與宗教系統，其中的人藉由咒語或其他祕傳的修習，也可達到這樣的神通。」像這樣的人會誤解我的教導。

善男子啊！第三種神通是最好的，可以指導他人。當某人說：「這是不好的，別這樣做！你應該謹言慎行，這是清理心

魔軍 10 稱揚自己，貶抑他人

【退敵要訣】

- 1 稱揚自己，貶抑他人，會使生命充滿痛苦。
- 2 獲得神通之後，仍要繼續培養各種觀慧，直到證得涅槃。

中煩惱的方法，這是禪修的方法，這是達到涅槃之樂的方法，你因此可從所有的痛苦中解脫。」善男子啊！這是最好的神通。

當然，如果你對此有興趣的話，可開始試著去努力獲得神通。它並非不可或缺，與修觀也並不矛盾，沒有人會阻止你，其成就當然也並非一文不值可讓人嘲弄，只是不要把神通誤解為教義的真髓。某人獲得神通，而相信自己已到達心靈之路的終點，這是個很大的誤導，他就像要找樹木的心材，卻滿足於所取得的樹皮一樣，把它們帶回家後，才發現毫無用處。所以，在你獲得神通之後，請繼續發展各種的觀慧——持續的道與果的剎那，直到證得阿羅漢。

當念與定有良好的發展時，洞察萬物各種層次本質的觀慧就會生起，這也是一種神通，但並非道的終點。

你也許最後到達須陀洹道 (sotāpatti) (6)——覺悟的第一個階段，初探涅槃的道心，永遠地根除某些煩惱。你可以繼續修行並發展果心，當果心生起時，心便住於涅槃的極樂之中。據說這種解脫不受時間所限，一旦你努力證得，隨時可以回到這種狀態之中。

然而，這些較低的成就還未符合佛陀的目的——完全覺悟，心最終的解脫，永遠止息所有的煩惱。

當佛陀說完樹木的比喻之後說：



我教導的利益並不僅僅在於利益、恭敬與名聲，也不在於持戒清淨，不在於禪定的成就，不在於神通的獲得，而是完全從煩惱解脫的本質，是隨時可以達成的。

我希望你能集中精力與莫大的勇氣，來面對魔羅的十支軍隊，以無情的悲憫完全擊敗它們，完成各種觀慧。願你至少就在此生達到須陀洹，隨後並能完全從痛苦中解脫。

【註釋】

- (1) 魔 (Mara)：又譯「魔羅」，在巴利語中，此字源於意義是「死亡」的字，是貪、瞋、癡力量的具體化，會扼殺美德與生命，是一切有為界的統治者。
- (2) 出自《經集》第三品〈小品〉第二章〈精進經〉。
- (3) 黑魔 (Nanuci)：魔或魔羅的另一個名字。
- (4) 道 (maggā)：指當煩惱斷盡，覺悟的刹那，同時也是涅槃最初的、獨特的心。果 (phala)：緊隨道心之後，繼續覺知涅槃的心的刹那，此時煩惱已止息。
- (5) 觀染 (vipassanā kilesas)：觀的煩惱，主要在觀「法」快速生滅的階段出現，此時會生起極大的喜悅與快樂。觀染是由執取「觀」所產生的愉悅經驗所組成，若未完全地覺知，行者就會執取它們。
- (6) 須陀洹 (sotāpanna)：入流者，藉由初次經驗涅槃，而成就覺悟的第一個階段。這樣的人在禪修的作下，根除了自我的幻相與疑惑，由於削弱了煩惱，將不再生於畜生道與地獄；他也不再相信任何儀式可帶來解脫。