

以七覺支，成覺悟者

修習七覺支的方法

班迪達尊者 著

鐘苑文 譯

若能充分發展七覺支，便可止息輪迴之苦，由名色所組成的有情生死，得以完全停止；覺支同時能完全擊垮十魔軍——繫縛我們於苦輪與輪迴的內在破壞力量。

為此，佛陀與覺悟者發展七覺支，因而能超越欲界、色界與所有的無色界。

第 1 覺支 念

第一個覺支是「念」(sati)，此字多少有些讓人誤解的消極涵意。「念」必須是充滿活力與直接面對的，在密集禪修時，我教導「念」應跳到所緣上，完全地覆蓋、穿透，不錯過任何部分。為了表達這積極的感覺，我常將之譯成「觀察力」(observing power)，而非「念」



(mindfulness)。然而，為了簡化的緣故，在此我仍會繼續使用「念」一字，但我希望讀者們記住它應有的積極特質。

要充分了解「念」，可由特相、功能與現起等三方面來檢視，這三者是阿毗達磨——佛教的描述——用來描寫心所的傳統分類。我們在此會運用它們來學習每個覺支。

念的特相、功能、現起與近因

〔特相——非表面的〕

念的特相是非表面的，意指念是很深刻且深奧的。如果我們丟個軟木塞到河裡，它會在河面上上下下擺動漂浮，順流而下；假如丟的是塊石頭，它立刻會沉到河底。同樣地，念確保心會深深沉入所緣，而不會從表面上滑過去。

假設以腹部為所緣而修習四念處，你努力保持穩定，集中注意力，心因此不會滑開，反而深深地沉入起伏的過程中。隨著心穿透這些過程，你會明白緊張、壓力、移動等真正的本質。

〔功能——時刻不忘所緣〕

念的功能是將所緣放在心上，既不忘卻，也不會讓它消失。當念出現，將會注意到正在發

生的所緣而不忘失。

為了讓念的特相與功能——非表面的與不忘失——在練習時清楚出現，我們必須努力了解並練習念的第三層面——現起，它會培養並帶領其他兩者。念最主要的現起是「面對」——它讓心直接面對所緣。

〔現起——面對所緣〕

就如你沿著街道走，遇到一位旅者迎面而來；當你在禪修時，心應以此方式遇見所緣，唯有直接面對所緣，真正的念才會生起。

據說人類的面貌即是此人特質的指標，如果你打量某人，那麼仔細地看著他的臉，便可做初步的判斷。如果不仔細檢查面貌，注意力被身體其他部分引開，便無法準確判斷。

禪修時，你必須同樣仔細地（如果不能更銳利的話）來看觀察的所緣。只有當你極細心地看著所緣，才能了解其真正的本質。當初次看到時，會有個很快的、全面性的印象；如果更仔細地看，便會發現眉毛、眼睛與嘴唇等許多細節。首先你必須以整體的方式來看，然後細節才會漸漸清楚。

同樣地，當看著腹部的起伏時，你要先看整個過程的全貌。首先，讓心面對腹部的起伏，在成功幾次之後，便能看得更仔細，細節將毫無困難地顯現，猶如歷歷在目。你會在起伏中注



感到不同的感覺，例如膨脹、壓縮、冷熱或移動等。

隨著行者一再重複地面對所緣，他的努力開始開花結果。念開始生起，且漸漸堅定地確立在觀察的所緣上，沒有任何失誤，所緣不會從觀察中脫離，既不溜走，也不消失，更不會因失念而遺忘，煩惱無法潛入念的強大屏障。如果能長時間保持正念，由於煩惱消失，行者便能發現心非常清淨。免於煩惱攻擊即是念現起的第二種狀態。當念持續而重複地活動，智慧便會生起，就能洞見身心的真正本質。行者不但會了解腹部起伏實際體驗到的感覺，還能明白發生在自己身上各種名色的個別特相。

〔看見四聖諦〕

行者會直接看到一切名色都有苦的特相。此時，可說看到第一聖諦了。

看到第一聖諦時，也會看到其餘的三聖諦，使我們得以在自身的經驗中，觀察到與經典所說相同的經驗。由於在名色發生的剎那保持正念，就不會生起渴愛，隨著捨離渴愛，便看見第二聖諦——渴愛是苦的根源，渴愛消失，苦亦消逝。當無明與其他煩惱消失止息，便看到第三聖諦——苦的止息。當念或慧現起時，這一切都會剎那地發生。見到四聖諦表示八正道支的開展，這樣的開展於正念的每個剎那同時發生。

因此，可以說在某個層次上，行者會在念或智慧現前的任何時刻，見到四聖諦。這將帶我

們回到前述覺支的兩個定義，念是含有洞見實相真正本質的心的一部分，也是覺悟知見的一部分。它會出現在了解四聖諦者的心中，因而稱為覺悟的因素——覺支。

〔近因——念〕

念的第一個近因，莫過於其本身。當然，禪修初期較弱的念，與修習達到較高層次的念，兩者間還是有些微差別，後者能強大到足以導致覺悟。事實上，念的發展是個簡單的動力，一剎那的念引發下一剎那的念。

發展念覺支的四種方法

註釋書指出四種其他的因素，可以加強、協助念的發展，直到它足以堪稱為覺支。

〔一、念與正知〕

首先是念正知 (satisampajañña)，通常譯為「念與正知」。此中的「念」活動於正式的坐禪中，觀察主要所緣與其他所緣。正知 (sampajañña) 是指更為廣義的念——注意走路、伸展、彎曲、轉身、側視，以及一切組成日常生活其他活動的念。



〔二、遠離無正念的人〕

第二個發展念覺知的方法，是遠離無正念的人。如果你盡一切努力讓自己保持正念，卻遇到一個無正念的人，迫使你陷入冗長辯論的角落，你可以想見自己的正念將如何飛逝。

〔三、選擇具有正念的朋友〕

第三個培養念的方法，是結交具有正念的人，他們可以成為激勵人心的泉源。在一個重視正念的環境中，花時間與他們相處，將使你的正念增長並加深。

〔四、將心向於正念〕

第四個方法，是讓心傾向於活力充滿的念。這意味著有意識地將念視為第一優先，在各種情況下提醒心回到正念。這種傾向非常重要，它創造一種不忘卻、不茫然的感覺。你要儘可能地避免那些特別無法讓念加深的活動，你大概知道這當中有許多選擇。

覺支 1 念

【生起要訣】

- 1 念與正知，觀察一切所緣。
- 2 遠離無正念的人，讓自己保持正念。
- 3 選擇具有正念的朋友，使念增長並加深。
- 4 將心向於正念，覺知當下發生的任何事情。

行者需要做的只是覺知當下發生的一切事情。在密集禪修中，這意味著你將放下社會關係、書寫與閱讀，甚至讀經。吃飯時，要特別注意不落入習性的模式中，你要一直思考時間、地點、食量，以及吃的食物種類是否真的不可少，否則就須避免重複不必要的模式。

第 2 覺支 擇法

擇法是審查「法」

我們說心被黑暗籠罩，一旦觀或智慧生起，光明便會來臨。光明使得名色顯現，讓心可以清楚地看見它們。就如在黑暗的房間中，給你一支手電筒，你便能開始看到房間內的東西。這意象說明第二覺支——「擇法」(dhamma vicaya)。

「擇法」一詞也許需要加以解釋。在禪修中，它並非藉著思考過程來完成，而是直覺的——一種有辨識能力的慧，可辨別法的特性。[巴利語] vicaya 通常譯為「審查」(investigation)，也是「智慧」的同義詞。因此在修觀中，真正的「擇法」不可能什麼也未揭露出來。當擇法出現時，審查與智慧同時生起，兩者是一體的。

我們要審查的是什麼？要研究什麼？我們要審查「法」。「法」有許多涵意，且是個人可以



親身體驗的。通常「法」指的是現象、名與色，同時也意味支配現象運作的法則；而「佛法」則特別是指佛陀的教誨，佛陀了解「法」的真正本質，並幫助他人追隨他的道路。依據註釋書的解釋，「法」在審查的情況下別具意義，它是指每個所緣中所呈現的自相或特質，以及與其他所緣共通的共相。因此，在練習中，我們必須去發現自相與共相。

擇法的特相、功能、現起與近因

〔特相——了解「法」的真正本質〕

擇法的特相，是經由非智力研究的辨析、分別，以了解「法」真正本質的能力。

〔功能——驅走黑暗〕

擇法的功能是驅走黑暗，當它出現，覺知的領域將變得明亮，照亮觀察的所緣，心便能看到其特相，並洞悉其真正的本質。在更高的層次中，它有完全移除黑暗籠罩的功能，讓心得以通達涅槃。那麼，你會明白，擇法是練習中非常重要的覺支。當它微弱或消失時，就有麻煩了。

猶如走入漆黑的房間，你會感到許多疑惑：「我是否會被什麼絆倒？撞到小腿？撞到牆

壁？」你的心非常困惑，因為無從得知房裡有什麼東西，它們又位在那裡。同樣地，當擇法消失時，行者便處於一種混亂與困惑的狀態，充滿成千上萬的疑惑：「有『人』嗎？或沒有『人』？有個自我嗎？或沒有自我？我是否是一個個體？有靈魂嗎？或沒有靈魂？是否有鬼？」你可能也會產生這樣的疑惑，而懷疑無常、苦、無我的教導：「你確定每件事都是無常嗎？也許有些東西不像其他那麼苦吧？或許有自性，只是我尚未發現而已？」你也許會覺得涅槃只是老師捏造出的神話，其實根本不存在。

〔現起——愚癡的消散〕

擇法的現起是愚癡的消散。當擇法覺支生起，每件事都變得明亮無比，心可以清楚地看到出現的東西。清楚地看見名色的本質，就不必再擔心會撞到牆了。對你而言，無常、苦、無我會變得相當清楚。最後，你會通達涅槃的真正本質，而不再懷疑它的真實性。

擇法為我們顯示勝義法（paramattha dhamma）的特性，簡單地說，勝義法即是不藉由概念的禪修，而能直接體驗到的所緣。有三種勝義法——色法、心法與涅槃。

色法由地、水、火、風四界所構成，每一界有其個別、獨特而固有的特性。

當我們說「表現出……特相」時，也可說是「有……的體驗」，因為我們正以身體的感覺去經驗這四界的特相。



地界的特相是堅硬；水界的特相是流動與黏結；火界的特相是冷熱等溫度；風界的特相則是拉緊、緊繃、緊張或貫穿，以及另外屬於動力方面的運動。

心法也有其自相，例如心有識知所緣的特相，而觸心所則有接觸的特相。

請立刻將注意力移到腹部的起伏上，對這動作保持正念，你也許會知道它是由感覺所構成。拉緊、緊繃、壓力、移動——這些都是風界的現起，你也許也會覺得冷熱等火界，這些感覺都是你心的所緣，是你審查的諸法。如果經驗是來自直接的感知，而你又以特定的方式覺知感覺，那麼便可以說擇法出現了。

擇法也能識別佛法的其他樣貌。當你觀察起伏的動作時，可能會自然注意到有兩個明顯的過程正在發生。一是色法，緊張與移動的感覺；另一方面則是意識——能覺知這些所緣，正在注意的心。這是對事物真正本質的一種領悟，繼續禪修，其他的了悟也會隨之生起。你會看到所有的「法」都具有無常、苦、無我的特相。擇法覺支會引領你在本質上與每個名色所緣中，見到這些共相。

隨著對無常、苦、無我的了悟成熟，智慧便能通達涅槃。在此情形下，「法」指的即是涅槃。因此，擇法也同時意指對涅槃有識別力的領悟。

涅槃的特點是，它不具有可感知的諸法所擁有的共相，但有其自相——恆、常、無苦、極喜與安樂。就如其他所緣，涅槃也是「無我」(anatta)，但其「無我」的本質與一般諸法的「無我」

不同，並非依據苦與無常，而是極樂與永恆。當心通達涅槃，這樣的差別透過擇法——詳細審查且識別力強地領悟「法」——而變得明顯，它已引領我們到達此處，現在讓我們清楚地看見。

〔近因——自發的慧〕

我們可能會想知道，如何讓擇法覺支生起。根據佛陀所說，只有一個起因——一定要有自發的慧——直接的領悟。為了明瞭這種慧，你必須策動自己的念，敏銳地覺知任何生起的事物，心便能洞察諸法真正的本質，這項成就需要如理作意——適當的覺察。你具足正念地將心指向所緣，然後就會擁有最初的觀——直接的領悟。由於擇法覺支的現起，進一步的觀會自然依序而來，就如兒童從幼稚園到高中、大學，最後畢業一樣。

發展擇法覺支的七種方法

註釋書談到另外七種方法，來幫助擇法覺支的生起。

〔一、多詢問〕

首先是提出關於佛法與禪修的問題。這意味著要找一個熟知佛法的人，並與他討論。對西



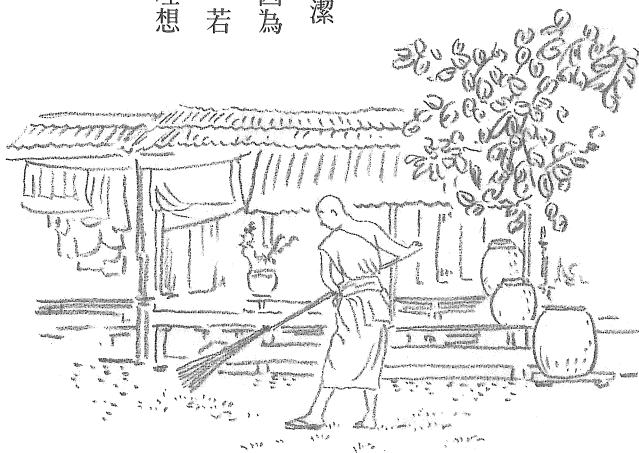
方人而言，這第一項要求一定能輕易達到，因他們精通於提出複雜的問題。這是項良好的能力，有助於發展智慧。

〔二、保持內、外部的清潔〕

第二項助緣是內、外部——身體與環境的清潔。保持內部的清潔，是指規律地洗澡，保持頭髮與指甲的整潔，並確保排便通暢。保持外部清潔，是指穿著整齊清潔的衣服，並清掃整理住處。這會幫助心明亮而清晰，因為當目光落在污穢與雜亂無章的事物上，心就容易混亂，若環境清潔，心就會變得明亮而清晰，心的這種狀態在理想上有助於智慧的發展。

〔三、平衡的心〕

第三種使擇法覺支生起的助緣，是平衡信、慧、念、精進、定等五根。（參見本刊第73期，頁26-67）其中的慧與信、精進



（繪圖：釋自顯）

與定等四項是成對的，禪修在根本上有賴於這些成對諸根的平衡。

如果信強而慧弱，就容易受騙，或因過度虔誠的想法而迷信，這是修行的障礙。然而另一方面，如果理解力太強或聰明過度，心會變得狡猾並想操縱一切，人會在很多方面欺騙自己，甚至關於真理。

精進與定的平衡也是如此：若過度狂熱與過分努力，心會變得興奮，無法適當地聚焦於觀察的所緣上，注意力會轉移或散亂，而造成許多挫折。然而，過度專注則會怠惰、昏沉。當心靜止，看來似乎易專注於所緣上，但此時可能會放鬆、舒適地坐著，不久便會開始打瞌睡。

諸根平衡是老師們必須徹底了解禪修的一個層面，才能指導學生。維持平衡的最基本方法，以及在失去平衡時重新建立的方法，就是加強維持念根。

覺支 2

擇法

【生起要訣】

- 1 多詢問，將有助於發展智慧。
- 2 保持內、外部清潔，幫助心明亮而清晰。
- 3 平衡的心，以念根平衡五根。
- 4 遠離愚昧的人。
- 5 結交有智慧的朋友，可教導超越書本的智慧。
- 6 省察甚深真理，以「觀」的角度省察名色的本質無常。
- 7 專注於擇法覺知，喜愛直覺的領悟。



〔四、遠離愚昧的人；五、結交有智慧的朋友〕

第四與第五項有助於擇法覺支的是遠離愚昧、無智慧的人，並結交有智慧的人。什麼是智慧的人？有的人可能深入經藏，而另一人也許能清明地思考事情，如果你與這些人交往，理論方面的學習定會增強，且會培養出一種哲學的態度，這樣的活動一點也不壞。

然而，另外一種有智慧的人，能給你超越書本所能給予的知識與智慧。經典告訴我們，這種人最低的先決條件，是他必須禪修，並達到生滅隨觀智的階段。如果行者未達到此階段，不消說他絕對不應教導禪修，因為即使與他的學生交往，也無法在他們身上培養擇法覺支的生起。

〔六、省察甚深真理〕

第六項支持擇法覺支的是，仔細省察甚深的佛法。教導我們去思考某些事，看來也許有些矛盾，基本上，是指從「觀」的角度——蘊、界、根等一切無我，去省察名色的本質。

〔七、專注於擇法覺知〕

最後一項生起擇法覺支的重要助緣，是全心全意培養七覺支。行者應該永遠喜愛擇法，喜愛直接、直覺的領悟。記得只是禪修，無須合理化或理智化你的經驗，如此你會獲得自己身心的第一手經驗。

第 3 覺支

精進

勇猛的精進

第三覺支——精進，是將精力用於引導心持久、連續地趨向觀察的所緣。在巴利語中，將精進定義為「英雄本性」(virām bhāvo)，意指「英勇的狀態」。這讓我們在修習時，得以了解精進的風格與特質的概念——它是勇猛的努力。

努力而勤勉的人，不論做什麼都有能力展現英雄氣概，事實上，是精進本身使他們具有英雄的特質。勇猛精進的人會勇敢向前，在執行所選擇的工作時，不怕面對困難。論師們說，精進的特相是在面對痛苦或困難時持久的耐力，它是一種即使使得咬緊牙關，無論如何也要貫徹到底的能力。

行者從練習一開始，便需要耐心與納受。如果來參加密集禪修，你將放下平日生活中喜好的習慣與嗜好；要睡得很少，睡在小小房間中勉強湊合的床墊上；然後起床，花一整天的工夫，一小時接著一小時地努力盤腿靜坐。除了十足刻苦的修行生活外，還必須要能忍受心中的苦——對家中美好物品的渴求。



此外，不論何時，當你確實靜下心開始禪修，便可能經歷身體的抗拒與疼痛。假定你試著盤腿不動地坐上一小時，才就座十五分鐘，令人厭惡的蚊子來咬你一口，「好癢！」最後，你的脖子有點僵直，而雙腳則逐漸麻木。你可能開始覺得急躁，習於舒適生活的你，溺愛身體且驕生慣養，通常一覺得有點不舒服，就改變姿勢。而現在，哎呀！你的身體必須受苦，而且因為它受苦，你也跟著受苦。

不愉悅的感覺有種神奇的能力，會讓心精疲力竭、迷惑退縮。想放棄的誘惑可能很強，你的心的也許充滿各種藉口：「我只要把腳移動一小時就好，這能增進我的定力。」或許不消多久，你便屈服了。

精進的特相、功能、現起與近因

〔特相——耐心地忍受〕

你需要勇猛的精進，以忍耐的特相來面對困難。如果你加強精進，心便會有力量，以耐心與勇氣來忍受痛苦。精進具有讓心清新與保持其堅毅的力量，甚至在困境中也是如此，你可以鼓勵自己，或尋求心靈相契的朋友、導師的鼓舞來增強它。多用精進滋養心，心會再次整肅與強壯。

〔功能——支持疲憊的心〕

註釋書說精進有支持的功能，當心遭受痛苦攻擊而衰弱時，它可以支持心。

想想一棟老舊傾頹的房子，輕輕一陣風就能讓它崩塌。不過，如果你以二吋厚、四吋寬的木材來支撐，房子便能繼續維持。同樣地，因痛苦而衰弱的心，會受到精進的支持，而生氣勃勃且警覺地繼續練習，你可能已經親身經驗過這項利益。

受慢性病所苦的行者，可能對一般的練習方法感到困難，因為要再三地面對疾病會消耗身心的精力，這重擔也會令人洩氣。有病的行者經常在小參時充滿絕望與失望，並不令人意外。他們覺得毫無進步，只是一再地遭遇挫折，一切彷彿都徒勞無功。他們便會生起想放棄、離開密集禪修，或只是停止禪修的念頭，有時我以一些開示或幾句鼓勵的話來解圍，他們便會神采煥發，然後可以再次開始一、兩天。

擁有鼓勵與激勵是很重要的，不論是源於自己或幫助自己的人，當你卡住動彈不得時，可以推你一把。

〔現起——勇敢的心〕

◎精進的賈多比丘尼



精進的現起是果敢、英勇、勇敢的心。佛世時有位質多（Citta）比丘尼的故事，可說明這特質。有一天，她細察身心與生俱來的苦，而受到很強的迫切感所侵襲。結果她捨俗出家，希望自己能解脫痛苦。不幸地，她得了一種慢性病，會無預警地痙攣，可能一天感覺很好，然後就突然生病了。但她是位有決心且不輕言放棄的女子，她想要解脫。當她健康時就專心努力，生病時雖然步調較慢，也仍然毫不鬆懈。有時她的修習非常有活力且如有神助，然而疾病攻擊時，就會退步。

她的比丘尼同修們擔心質多對自己過度嚴苛，而提醒她要放慢腳步以照顧健康，但質多毫不理睬，繼續禪修。日復一日、年復一年，她漸漸衰老，必須靠著拐杖才能四處行走，身體雖然瘦弱，但心卻強健而堅定。

有一天，質多覺得自己實在厭倦這一切障礙，並下定非常堅定的決心，對自己說：「今天我要竭盡所能，完全不顧慮身體，不是我死，就是煩惱止息。」

質多開始拄著拐杖，以正念一步步地往山丘上走去。衰老瘦弱的她，偶爾必須彎下身來爬行。她的心堅定且勇敢，完全地獻身於佛法，向山頂邁出的每一步、爬行的每一吋，都充滿正念。當到達山頂時，已精疲力竭，但她並未忘失正念。

質多再次下定決心要一次消滅煩惱，否則就是被死亡所消滅。她儘可能地練習，在那天將盡時，終於達成了目標。她充滿了喜樂，帶著有力且清明的心下山，這與爬行上山的質多有天

壤之別。現在的她精神飽滿且強健，可以清楚而平靜地表達，其他比丘尼見了驚訝地問道，是什麼奇蹟改變了她。當質多解釋發生在她身上的事時，比丘尼們充滿了敬畏與讚歎。

佛陀說：「一天勤勉的禪修生活，勝過百年的懈怠。」在政治、商業、社會與教育的各領域中，我們會發現領導者往往是個努力工作的人。努力工作會帶你到任何一個領域的巔峰，這是生命的事實，在禪修中，精進扮演的角色也如此顯著，禪修要花費很多精力，你必須真正努力，以建立持續的念，並時時刻刻不間斷地保持著。在這個努力中，怠惰將毫無立足之地。

◎精進如熱，能蒸發煩惱

佛陀說精進如熱 (atapa)，當心充滿精進，便會變熱，這種心的熱度有力量蒸發煩惱。我們可以將煩惱比喻為濕氣，心缺乏精進便容易潮濕，因而增加負荷。然而，如果有很強的精進，心便能在被煩惱碰觸前蒸發掉它們。因此，當心充滿精進，煩惱就無法碰觸心，甚至不敢靠近，不善心便無法攻擊。

在物質的分子層面，熱顯現為逐漸增強的振動，一根熾熱的鐵棒事實上是迅速地振動著，而變得可彎曲、加工。禪修也是如此，當精進很強時，心中增強的振動呈現出敏捷的狀態，精力充沛的心能輕易而迅速地從一個所緣跳到另一個所緣。接觸到「法」時，能為它加熱，熔化堅實的妄想，因此可以清楚地看到其滅去。



當禪修的衝勁很強時，精進便自行持續不斷，就如鐵棒雖離火很久仍然熾熱一樣。遠離煩惱，心中便出現清晰與明亮，純粹而清晰地覺知正在發生的事。心變得敏銳，且當諸法生起時，對捕捉其細節具有極濃厚的興趣。這種精力充沛的念，允許心深深地洞察觀察的所緣，並停留在那裡，毫不分心、散亂。一旦確立念與定，就會有空間令清明的直覺領悟——智慧生起。

透過勤勉的精進，念、定與慧等善心所隨後生起、增強，同時帶來其他的善法與安樂。心清晰而敏銳，開始更深入實相的真正本質。

◎怠惰的損害與解脫的喜悅

相反地，如果懶散與怠惰，注意力就會變得遲鈍，而有害的心法會悄悄潛入心。隨著失去焦點，你不會在乎是否在善心中，也許會認為禪修可以在沒有自己的幫助下，靠慣性進行。這種大膽——一種大膽的怠惰，會暗中破壞你，讓你慢下來。你的心變得潮濕而沉重，充滿否定與不善的傾向，就如被遺忘在雨中而發霉的馬毯。

煩惱通常把心拉到欲樂的範圍中，這對貪而言特別真實。缺乏精進的人，會屈服於貪的抓取，他們再三地沉沒於欲樂之中。但如果精進注入心中，心便會從這有害的能量力場解脫，而變得非常輕盈，猶如火箭成功地進入無重力的外太空一樣。從渴愛、瞋恨的沉重中解脫，心將充滿喜悅與平靜，以及其他愉悅、解脫的心法，這種愉悅只能經由自己精進之火才能享受得到。

你可能親身經歷過這種解脫。也許有天你在禪修時，正好有人在附近烘烤餅乾，一股美味的香氣飄來，如果你具有正念，就只會把香味當作所緣來覺察，你知道它是愉悅的，但不會生起貪愛或執取，而被迫起座去要餅乾來吃。當不可意的所緣靠近你時，可能也有類似經驗而不會感到厭惡，迷妄與愚癡也會消失。當你清晰地看到名色的本質時，不善根便無法控制你了。

◎食物的困境

對禪修者而言，食物可能是最困難的部分之一，特別是在密集禪修之中。將貪欲的整個問題擱置一旁後，行者通常會對食物感到強烈的厭惡，當人真正具有正念時，便會震驚地發現，對食物感到食之無味。當練習加深，有些行者開始發現食物是那麼可厭，以致無法多吃一、兩口；或當經驗到強烈的喜時，它會變成他們心靈的糧食，而完全喪失食欲。這兩種類型的行者都應該試著克服最初的反應，並努力食用足夠的食物以維持精力。當身體失去營養時，同時也會喪失力氣與毅力，最後破壞禪修。

人也許會夢想獲得精進的功德，但如果不確實努力，便是在厭惡中打滾，巴利語稱這樣的人是「怠惰的」(kusīta)。在這世上，一個不工作而無法維持自己與家庭的人，會受到他人的鄙夷，也許會被稱為「懶骨頭」，或遭到他人以許多不同的方法羞辱，kusīta 特指受到辱罵的人。禪修也是如此，精進一直是很重要的，無法振作精神來面對困難，而畏畏縮縮的行者，會被說



成「臨陣脫逃」，他沒有勇氣、膽量，一點也稱不上英勇。

怠惰的人過著悲慘、痛苦的生活，不僅無法獲得別人的尊重，同時煩惱也容易在懈怠時生起。然後，心會遭到三種錯誤思想的猛烈攻擊——渴愛、壞滅與惱害的想法，這些心境會令他們自己壓抑、痛苦、不愉快，也容易遭到另一種不愉悅的狀態——昏沉睡眠的突襲。此外，缺少精進，便很難持守基本的戒律，破戒是個人的損失，他會失去戒行清淨的喜悅與功德。

怠惰嚴重地破壞禪修，它會奪走行者看到事物真正本質的機會，或將心提昇到更高層次的機會。因此，佛陀說怠惰者損失許多有益的東西。

◎堅忍不拔

精進要能發展成為覺支，必須有堅忍不拔的特質，這意味著不使精進退失或停滯，而讓它不斷地增強。有了百折不撓的精進，便可守護心不受錯誤思想的影響，如此勇猛的精進，昏沉睡眠便無法生起。行者會感到一種穩固的戒、定與慧，也會經驗到精進的功德——心明亮而清晰，並充滿力量、活力與精力。

當行者體驗過禪修顯著的成就後，對精進的了解就會很清晰。或許能觀察極度痛苦的感覺，並洞察它們，而不起反應或受其壓迫，心會對自己的成就感到很大的滿足與鼓舞。行者將了解，由於精進，心並未向困難屈服，而是超越難關獲得了勝利。

〔近因——如理作意〕

佛陀在經典中簡要地描述精進如何生起。他說精進的近因是如理作意，在致力於生起精進的三界上，作明智的思考。

佛陀所說精進的三界，分別是發動精進、出離精進與勇猛精進。

◎發動精進

在禪修初期階段很需要發動精進，特別是在密集禪修。開始時，心被新的環境所制伏，可能會渴望所有未帶在身邊的東西。為了在禪修的道路上前進，你思考這項功課的利益，然後真正開始精進，以發展正念。當行者開始練習時，被規定只要觀察很基本的所緣——最主要的所緣，唯有在其他所緣使自己分心時，才去注意它。這項簡單而基礎的努力，包含第一種精進——發動精進，就如火箭即將射離地面的第一個階段。

一旦你能注意最主要的所緣一段時間，還未必就此一帆風順，五蓋、痛感或睡意都會出現。你會發現自己是痛苦、不耐煩、貪欲、昏沉與懷疑的無辜受害者，也許由於你能停留在最主要的所緣上，因而曾享受過某種程度的寧靜與安詳，但難以應付的所緣會突襲你，此時心將傾向灰心與怠惰。發動精進不再足夠，你需要額外的推進力，來面對痛苦與睡意，以超越障礙。



◎出離精進

第二階段的精進——出離精進，就如推進火箭以穿越地球大氣層的第二階段。此時老師的鼓勵也許會有幫助，或自己思索好的理由使出離精進生起。有了內、外部的鼓勵，你現在結合兩者，努力地觀察痛苦，如果能克服困難，便會感到非常振奮，精力如波濤洶湧而至，你準備就緒攫取任何進入覺知範圍的東西。也許克服了背痛，或洞察昏沈的攻擊，看著它如一小片雲一樣煙消雲散，心漸漸變得清新、明亮且清晰，你感到精力充沛。這就是出離精進的直接經驗。

◎勇猛精進

有了出離精進，禪修也許能順利進行，心也會滿意。如果老師突然指派你額外的作業，如要求注意身上其他幾個接觸點時，不要覺得意外，這項指導是要鼓勵第三種精進——勇猛精進。要保持深入地練習，將你拉向自己的目標，勇猛精進是必須的，就如火箭需要動力，來完全脫離地球重力場的第三階段。隨著勇猛精進的發展，你會開始經歷內觀的各個階段。

當你回到現實世界時，會很快忘記禪修時所感受的短暫快樂是會消失的，除非你達到了某種深層的寂靜。你可以反思這點——為何要禪修？我覺得最低的目標是要成為須陀洹——覺悟的第一個階段，不再投生於充滿過患與痛苦的下界。不論你的目標是什麼，在達成之前都不該自滿。為此，你需要發展不會退轉、停滯的勇猛精進，它會一直成長，直到最後將你帶到目的地。

當精進以這種方式良好地發展時，稱為「策勵精進」。

最後，在禪修的尾聲，精進達到第四個行相，稱為「實踐精進」，它帶你完全超越欲樂的重力場，進入涅槃的解脫境界。也許你會對它是什麼感到興趣，那麼，加緊精進，便會找到答案。

激發精進的十一種方法

註釋書列舉十一種激發精進的方法。

〔一、思惟苦處的恐怖〕

首先是思惟苦處 (apāya) ① 的恐怖，那是如果懶惰就會陷入的狀況。apa 意指「缺乏」；aya 意指善業——可帶來安樂，特別是如人類、天神、梵天與在涅槃中所經驗的快樂。

因此，如果你不禪修，也許會進入那些只能造作不善業的界，輪迴的苦處有好幾個，當然，你最容易觀察而接受的是畜生界。想想在陸地、海洋與天空中的動物，可有任何一種能作善業或活動，而從罪過中解脫？

動物生活在愚癡的迷霧中，被很厚的無明與無知所覆蓋。以昆蟲為例，牠們就如機器一般，受遺傳基因的設計而執行某些活動，毫無選擇、學習或洞察的能力。多數動物的心理活動過程，



被限制在關心交配、生存等有關的事情上。在牠們的世界裡，扮演的角色不可思議地簡單——是掠奪者或犧牲者，或兩者皆是，那是個只有適者能生存的惡趣。想像生活在這種冷酷無情的環境中，內心一定充滿恐懼與猜疑；想像一隻動物喪生於另一動物之口時的苦惱與痛苦，帶著這麼大的痛苦死亡，如何能投生於善處呢？死亡時心的品質決定下一生的品質，牠們如何能脫離所恐懼的存在狀態呢？

動物有布施的能力嗎？牠們能遵守道德嗎？能持戒嗎？更不用說禪修這項崇高而嚴苛的工作了。動物如何能學習控制並培育心，而使它成熟？想到一生唯一的選擇是造作不善行，便令人感到恐懼與害怕。

如此反思，能激勵你精進：「我現在是位行者，這是我的機會，怎能浪費時間懶散度日？想想下一生如果是動物，就不能發展精進覺支。我不可以浪費時間！現在是精進的時候了！」

〔二、思惟精進的功德〕

第二個生起精進的方法，是思惟精進的功德，有些功德已如前述。你有個珍貴的機會開始接觸佛法——佛陀的教誨。由於你已進入佛法這無與倫比的世界，便不該浪費走在道上的機會，這條路直指佛陀教義的核心。你可以成就出世間法——聖道與聖果的四個連續階段，也可體證涅槃。透過修行，你可以擊敗痛苦。

即使你不是為了此生能完全解脫痛苦而努力，但若不至少成為入流者，不再生於惡趣，便是很大的損失。走這條路並非為了張三或李四，行者需要很多的勇氣與努力，他必須成為一位出眾的人。用心地努力，你會達成偉大的目標！你不該浪費走向佛陀教義核心之道的機會。若能如此思惟，也許便能生起精進與激勵，而更加努力禪修。

〔三、憶念聖者〕

第三，你可以憶念之前走在這條路上的聖者，這不是條佈滿灰塵的小徑，從過去佛、辟支佛、偉大的弟子、阿羅漢與其他一切聖者，都曾走過這裡。若你希望分享這條卓越的路，便要以榮譽來激勵自己，並努力不懈。懦弱或懶惰的人永無機會，因為這是條為勇士所開的道路。

走過這條路的前輩們，並非一群捨離世間以逃避債務與情緒問題，而無法適應環境的人。

佛陀與聖者通常相當富有，且都來自充滿慈愛的家庭，如果他們繼續過在家人的生活，無疑地會過得很愉快。相反地，他們看到世間生活的空虛，並擁有先見之明，在心中勾勒出一種超越一般感官欲樂的更大快樂與滿足。也有許多男女出身卑微，受到社會或統治者的壓迫，或與疾病交戰，讓他們有種徹底的想法——根除痛苦的願望，不只是在世俗的層面去減輕它，或報復加諸他們的惡行而已。這些人在朝向解脫之道上，與一群和他們相似，卻更受寵的人們相會。佛陀說真正的神聖在於內心的純淨，而非社會階級。一切諸佛與聖弟子擁有探究崇高精神，與追



尋更高、更大安樂的希望，他們因此離家而走上導向涅槃的道路，這不是一條給搖擺不定或半途而廢的人所走的道路。

你也許會對自己說：「卓越的人已走在這條路，我一定不要辜負他們的陪伴，不應懶散，要儘可能審慎、無懼地走。我有機會屬於這偉大的家庭——群走在這條聖道上的賢者，就該為有機會來做這件事而恭賀自己。與我類似的人曾走在這條路上，並證得覺悟的各種階段，我也將會達到相同的成就。」

透過這樣的思惟，精進便會生起，並引導你走向涅槃的目標。

〔四、感念施恩〕

第四個激發精進的方法，是重視並感謝布施的食物，以及其他出家生活不可或缺的必需品。對比丘與比丘尼而言，這意味著重視在家支持著的捐贈，不只是當時的餽贈，還要繼續覺察他人的布施，使得禪修得以繼續。

在家的行者在許多方面也需要依靠他人的支持，父母與朋友也許會幫助你，不論是在財務上的幫助，或為你照顧生意，好讓你參加密集禪修。即使你不依賴他人來密集禪修，還是有許多東西必須供應，以支持你的禪修，例如有現成的房子可住，已處理好的水電，志工也準備好食物，同時照顧到你其他的需要。你應該深深地重視並感謝他人提供的服務，他們可沒有欠你

什麼呢！他們只是一群擁有好心與善意的人。

你可以對自己說：「我應該儘可能努力禪修，才不辜負那些人的善行，這是報答與回饋忠誠支持者善意的方法。願他們的努力不會白費，我會以正念來運用所獲得的一切，煩惱因此慢慢削弱、根除，所以捐助者的善行，也會帶來同等的善果。」

佛陀制戒以管理比丘與比丘尼，其中一條是允許他們接受善意的在家支持者所提供的東西，這並非讓他們過奢侈的生活，而是允許接受、使用必需品，使僧尼們能適當地照顧好身體，給予他們基本的良好條件，以努力去去除煩惱。接受護持，使他們得以奉獻全部的時間修習戒、定、慧三學，最後解脫痛苦。

你可以反思，只有藉由勤勉地禪修，才能報答或回饋施主們的善意。以這種方式來看，精進的專注變成一種感謝的表達，為了禪修時所接受過的一切協助。

〔五、接受神聖的遺產〕

第五個激發精進的方法，是思惟已經接受的神聖遺產。聖者的遺產包括七種非物質的特性——信、戒、慚、愧、法義與布施——非常爽快地捨斷煩惱，並送禮物給他人，還有最後一項——智慧，指的是一系列的觀慧，以及最後通達涅槃的智慧。

關於這遺產特殊的部分是，這七項特質都是非物質的、非無常的。這不同於在雙親過世後



所獲得的遺產，那是物質的，會喪失、腐朽、分離，甚至在很多方面令人感到不滿意。有些人迅速地浪費掉所接受的一切；或並未發現新財產的效用，而聖者的遺產總是有益的，它能提供保護，並使人尊貴。它跟隨著後繼者穿越死亡之門，並遍及他們所剩下流浪於輪迴的時光。

然而，在這個世上，如果孩子們任性而頑強，父母便可能與之斷絕關係，他們因此接受不到任何物質的遺產。在佛法的世界也是如此，如果行者已開始接觸佛陀的教導，而後在禪修時懶散、怠惰，那麼他還是會被七種神聖遺產所拒絕。唯有持續且堅持地精進的人，才值得這項神聖的遺產。

只有當人通過所有內觀的階段，抵達這系列的頂點——聖道心，精進才算完全發展。正是這開展完成的精進或所謂的「實踐精進」，讓人堪受神聖遺產的所有利益。

如果繼續使修行的精進趨於圓滿，你便能永遠擁有這些特質。以這種方式思惟，你也許會受到激勵，而更熱心地禪修。

〔六、憶念佛陀的偉大〕

第六個開展精進的思惟，是仔細思考那些發現並教導解脫道者的偉大與能力。佛陀的偉大，藉由他一生七個事件中大地震動的事蹟顯示出來。第一次大地震動，是在菩薩——未來的佛陀，最後一次在母親的子宮中受孕。第二次震動，是當悉達多太子離開宮殿，開始過出家的無家生

活。然後，第三次是他達到至高無上的證悟時；第四次是在佛陀初轉法輪時；第五次是當他成功地制服對手時；第六次是當他回到三十三天（Tāvāṃsa）⁽²⁾，為生於該處的母親講述阿毗達磨時；第七次是在他般涅槃（parinibbāna）⁽³⁾，當色身死亡，永遠地從有為法消逝之時。

想想佛陀所擁有的廣大慈悲與智慧！關於他的圓滿，有許多說不完的故事——菩薩要花多長時間、多麼努力才能達到目標；他如何圓滿地成就；之後，又如何慈愛地為人們服務。切記！如果你繼續努力，也可分享佛陀所擁有的崇高特質。

在佛陀證悟之前，眾生受到愚癡與無明的烏雲所籠罩，無人發現解脫道，只得在黑暗中摸索。如果他們尋求解脫，就必須發明出一種修行，或跟隨某位聲稱找到真理，事實上卻尚未發現的人。在這個世間，人們計劃了許多追尋活動，以達到快樂的目標，範圍從嚴格的苦行，到無限制地縱情欲樂。

◎度脫眾生的誓願

在佛陀的過去生中，曾為善慧（Sumedha）隱士，這是在久遠劫前的世界，早於燃燈佛（Dīpaṅkara）出世時，善慧觀察到許多眾生在等正覺者（sammasambuddha，完全覺悟的佛陀）出現之前，是如何地在黑暗中受苦，他看到眾生需要引導，以安全地渡到彼岸，因為他們無法自行到達。由於這個識見，隱士在那很有可能證悟的一世，放棄自己的覺悟，發誓要以無量劫，不



論時間多長，來使自己的品行完美至等正覺者的水平。這會讓他有能力引導許多眾生解脫，不僅止於自己而已。

當他最後完成準備，而在有生之年成為現在的佛陀——一位真正非凡出眾的人。在證悟時，即擁有所謂的「三圓德」——因圓德、果圓德與恩圓德。

他藉由導致覺悟的「因」而具圓滿德相，此「因」即是在許多生中努力地圓滿自己的波羅蜜（paramis）——自己心中清淨的力量。有很多故事敘述菩薩布施、慈悲、持戒的傑出行為，他為了他人的利益，一世世地犧牲自己。如此繼續發展著，清淨的心是他在菩提樹下成就覺悟與一切知智的基礎。這樣的成就即稱為「果圓德」，因為這是他「因圓德」的自然結果，或心中清淨的強大力量的開發。佛陀圓滿的第三德相是「恩圓德」，以多年的教導來幫助他人，他並不因證悟而自滿，而是出自對其他可造之材的廣大悲憫與慈愛，在證悟後出發，孜孜不倦地與所有準備好的人分享佛法，直到般涅槃。

思惟佛陀三種圓德的各個方面，也許會激勵你更加精進地修行。

◎慈悲為善行之本

慈悲是善慧菩薩唯一的動力，讓他犧牲自己的證悟，選擇竭盡己力成為佛陀。當他以大悲之眼，看見眾生如何因被誤導的行為而受苦時，他的心深受震撼，於是發願成就圓滿引導眾

生所需的智慧。

慈悲必須起而行動，再者，智慧是必要的，行動才會因此生出有用的果實。智慧能分辨正道與邪道，如果只具慈悲而無智慧，當試圖幫忙時，可能反而造成更多的傷害。另一方面，也許你有很大的智慧或可能覺悟，但若無慈悲，連幫助他人的舉手之勞，你都不曾去做。

佛陀同時圓滿具足智慧與慈悲。由於他對受苦眾生的大慈悲，菩薩得以持久的耐心，橫越漫遊輪迴的旅程，別人侮辱、傷害他，他都能堅忍、耐心承受。據說，如果你集合全天下母親對子女的慈悲，也無法與佛陀的大慈悲相比。母親在寬恕上有極大的包容力，將孩子拉拔長大並非易事，孩子有時會非常無情，而在情感或身體上傷害母親。儘管受到傷害時是可悲的，但母親的心通常仍保有寬恕孩子的空間。在佛陀的心中，寬恕的空間是無限的，他寬恕的包容力是大悲的一種顯現。

菩薩曾有一世生為猴子。一天，牠在樹林間擺盪時，遇到一位掉入石縫中的婆羅門，看到這位可憐又無助的婆羅門，牠心中充滿慈悲。這感覺的背後有很大的推動力，因為從那時起，菩薩便花了好幾世的時間來培養慈波羅蜜。

菩薩準備跳進石縫救婆羅門，但牠懷疑自己是否有足夠的力氣把他背出來。智慧在心中生起，牠決定先用附近的大圓石試試力氣，牠舉起大圓石後放下，知道自己有能力來達成營救。

菩薩下到石縫中，並勇敢地把婆羅門救到安全的地方，先是搬大圓石，然後扛婆羅門，牠



精疲力竭地躺在地上。婆羅門非但不感激，反而拾起石頭重擊猴子的頭，好把肉帶回去做晚餐。猴子醒來後發現自己瀕臨死亡，知道發生了什麼事，但並未生氣，這是因為牠具有寬恕的完美品行。他對婆羅門說：「在我救了你之後，將我殺死，這是恰當的嗎？」

然後菩薩想起婆羅門在森林中迷了路，若沒人協助便無法回家。牠的慈悲沒有界限，遂咬緊牙根，即使冒生命危險，也決定要引導婆羅門離開森林。在牠向婆羅門指示要轉向那條路時，傷口中流下的血形成一道血痕。最後，婆羅門找到了正確的道路。

如果佛陀連身為猴子時，都有如此大的慈悲與智慧，你可以想像在他證悟時，會開展出更為廣大的波羅蜜。

◎完全覺悟

在無數世身為菩薩之後，將成佛的菩薩在最後一世出生為人，圓滿具足所有波羅蜜的他，開始找尋真正的解脫道，經歷許多考驗後，才發現這聖道讓他看到一切有為法的無常、苦與無我。為了深化修行，他經歷覺悟的各個階段，最後成為阿羅漢——完全淨化了貪、瞋、癡，然後生起一切知智，以及其他佛陀特有的智。「一切知」意指佛陀若想知道任何事情，他只要反思問題，答案便會自然出現在心中。

由於佛陀覺悟的結果，使他具有「由果的圓成而達到的成就」，並以此為人所知。這項成就

的產生，是因為他完成了某些在過去世就已培養的原因與條件。

在成為圓滿覺悟的佛陀後，他並未忘記在多劫之前，身為善慧隱士時所下的決心。他如此辛苦修行的唯一目的，就是去幫助其他眾生渡越苦海。現在佛陀已完全覺悟，你可以想像他的大慈悲與大智慧，會變得更加有力且有效。基於這兩個特質，他開始講述佛法，並持續了四十五年，直到去世為止。他每晚只睡兩小時，把其餘的時間奉獻給法務，在各方面幫助他人獲得利益，並享有幸福快樂。即使在臨終時，還為須跋陀羅（Subhadda）——一位其他教派的出家人——指示道路，而成為佛陀最後開悟的弟子。

第三項成就稱為「關照其他眾生福祉的成就」，這是前兩項成就的自然成果。如果佛陀能證悟而完全解脫煩惱，為何還要繼續活在這世上呢？為何要與人來往呢？要了解，他希望解除眾生的痛苦，並讓他們走在正道上，這是他最純淨的慈悲與最深的智慧。

佛陀圓滿的智慧讓他能分辨利弊，若行者無法做這個重要的區別，那麼如何能幫助其他眾生呢？他也許很聰明，完全知道什麼可以帶來幸福或痛苦，但如果無慈悲心，他可能對別人的命運漠不關心。因此，正是佛陀實踐的慈悲，引導他去勸誡人們，避免會導致傷害或痛苦的惡行；正是智慧，讓他在勸告人們奉行的事情上，具有識別力，精確並有效。結合慈悲與智慧這兩種美德，讓佛陀成為一位無與倫比的老師。

佛陀並無獲得名譽、聲望，或眾多追隨者阿諛奉承的自私想法，他不與社會名流交往，而



接近眾生唯一的目的，是為他們指出正確的道路，啟發並拓展其能力，這就是他的大慈悲。當佛陀完成責任後，便到森林的僻靜處休息，他不會待在群眾中，與一般人一樣無拘無束地嘻笑往來。他也不會為弟子彼此介紹說：「這位是我的弟子，是個有錢的生意人；這位是偉大的教師。」要過著與世隔絕的生活並不容易，一般的凡夫無人得以享受完全的獨居，但佛陀並非凡人。

◎給精神導師的勸告

對任何有抱負成為傳教師或禪修老師的人而言，這要點相當重要——在與學生的聯繫上，要練習明辨深思，如果與他們有任何關係，須謹記永遠要跟隨佛陀的腳步，以大慈悲為動機。與正在接受幫助的人變得太親近或熟悉是危險的，如果禪修老師與學生太過接近，也許會造成無禮與不敬。

禪修老師也應以佛陀為典範，以正確的動機——真正的仁慈，來與他人分享佛法，不應滿足於成為受歡迎或成功的佛法老師。他應該努力地展現技巧來利益學生，他實修的技巧足以調伏身、口、意的行為，因此能帶來真正的寧靜與安樂。老師必須在這方面不斷地檢查自己的動機。曾經有人問我，什麼是指導禪修最有效的方式？我回答：「首先，也是最重要的，是要不斷地練習，直到非常熟練，然後要獲得經典正確的理論知識。最後，要基於真正慈悲的動機運

用以上兩者。基於這三個要素來教學，一定會很有效。」

在這個世上，由於不可思議的命運或業，許多人享有名望、聲譽與成功。他們也許不像佛陀一樣，真正成就「因圓德」，亦即他們也許不夠努力，卻僥倖而輕易地獲得成功富有，這樣的人可能會遭受許多批評。人們也許會說：「奇怪！他是如何獲得那個地位的，想想他是那麼地懶散、怠惰，他不值得這樣的好運。」

其他人也許很努力，但可能由於他們不夠聰明或沒有天分，因此很慢才達到目標——如果最後有達成的話。他們無法成就「果圓德」，如此的人也不免受到責備：「可憐的老東西！他那麼努力，卻沒有什麼頭腦。」

還有另一群人因非常努力工作而成功，由於實現了野心，便以此自得意滿，不像佛陀將自己的光榮成就轉向奉獻人類，他們並未採取任何幫助社會或他人的行動。這些人也會遭到批評：「看看他多自私啊！擁有那麼多財產、財富與才能，卻一點也不慈悲或慷慨！」

在這世上，很難逃脫責備或批評，人們總是在他人背後彼此議論紛紛。有些評論只是閒聊，而有些則是活該——指出某人一些真正的缺失或弱點。佛陀成就因圓德、果圓德與恩圓德，實為人中之龍。

若要描述佛陀的偉大與圓滿，可以寫一整本書，他是解脫道的發現者與教導者。在此，我只希望為你開啟沈思佛德之門，好讓你在禪修中發展精進。



思惟佛陀的偉大，你也許會充滿敬畏與崇敬，或深深地感激，能有機會走上這條偉人所發現與教導的道路。也許你會了解，為了要走在這條路上，自己不能懶散、偷懶或怠惰。

願你受到鼓勵；願你勇敢、強壯、堅忍；願你走在這條道路上，直至終點。

〔七、憶念自己種姓的偉大〕

第七項可以生起精進的思惟，是思惟種姓的偉大。我們根據《念處經》——佛陀對四念處的開示——來禪修，因此，可以把自己看作是屬於佛陀的聖者種姓，驕傲地自稱為佛陀的兒女。

當修習觀禪時，你正輸入佛法的血液，這與你離佛陀的出生地有多遠，或在種族、信念、習俗上有多大的差異無關，這些差異都不重要，只要致力於戒、定、慧三學，全都是同一佛法家庭中的成員。佛法是我們的血液，與佛陀時代接受同樣訓練的聖者血管中流動的血液相同。服從且尊敬，勤奮地禪修，我們將無愧於這偉大的種姓。

佛陀時代的兄弟姊妹，都是勤奮努力且有勇氣的男女。他們不知如何屈服，只知一直奮鬥，直到完全解脫煩惱。既然我們屬於這偉大的種姓，就絕不懷抱放棄的念頭。

〔八、憶念同修者的偉大〕

第八個生起精進的思惟，是思考同修佛法者的偉大，巴利語 brahmachariya（梵行）指的是過

著聖潔生活的人。

從前有比丘、比丘尼、式叉摩那、沙彌、沙彌尼，在歷史發展的過程中，上座部的比丘尼僧團消失了。嚴格說來，在我們這個時代，受戒的僧伽只包括比丘與沙彌，他們根據佛陀所制的戒律來生活。同時還有受八戒或十戒的男、女性在家人（*anāgārika*）⁽⁴⁾與八戒女（*Sīlābhīnī*）⁽⁵⁾，他們雖然持守的戒較少，但仍被認為過著梵行的生活。

這都無關緊要，所有行者不論是否正式受戒，都共享著戒、定、慧的功德。身為行者的你，也與佛陀時代偉大的弟子們——如佛陀左右手的舍利弗與摩訶目犍連尊者，以及大迦葉尊者——分享這些美德。在比丘尼僧團中，有大愛道尊者與其弟子，以及許多其他比丘尼，都是偉大而有勇氣，並努力追求佛法的女性。所有這些卓越的男女，都是梵行生活中的同修，我們可以閱讀他們的事蹟，思考他們的偉大、勇氣與作為。在如此的思惟中，可以反問自己，是否達到相同的高標準。當我們每日精進時，想到有這些同修的支持，也許能鼓舞我們。

◎ 不受歡迎、喜愛的輸那長老尼

在比丘尼僧團中，有位卓越的輸那長老尼（*Sona Therī*）。她在受戒之前結過婚，並養育了十個子女，以現代的標準而言，是個大家庭。他們一個個長大，離開家並成家立業。當最後一個孩子結婚時，輸那的丈夫決定成為比丘，因此他離開家去過出家的生活。不久，她收集所有



結婚以來與丈夫儲蓄的財產，分給所有的孩子，並要求他們扶養她以作為回報。

一開始她感到相當快樂，一個個拜訪兒女，她當時的年紀已經有六、七十歲了。但不久之後，兒女開始對她的來訪感到厭煩，他們要忙於自己的家庭，而說：「噢！媽媽又來了！」輪那發現他們缺乏熱情，便開始覺得沮喪，她了解到讓人討厭、不受歡迎與喜愛，不是她要過的梵行生活。在我們這個時代，一定也會有父母很熟悉這種感覺。

輪那思考她的幾個選擇，自殺是錯誤的，於是到一間尼寺請求出家，常住接受了她，但她現在已經如此年老，哎！無法托鉢或做其他比丘尼所需要做的工作，只能為同修們燒開水。然而，輪那非常有智慧，她思惟自己的情況，便對自己說：「我剩下的時間不多了，必須把握機會努力禪修，不能浪費任何一剎那。」

輪那年老而衰弱，唯一能行禪的方式就是扶著四周的圍牆兜著圈子走，如果是在森林中，便會選擇樹木較密集的地方，扶著樹行禪。經由如此勤奮而堅持的精進，以及她心中真誠的決心，很快地就成為阿羅漢。

我們可以看到，輪那兒女的忘恩負義，對她而言，卻是因禍得福。她覺悟後，經常唱著：「啊！看看這個世界，多少人被家庭所束縛，而享受著世間的快樂。但對我而言，由於孩子的虐待，而離家過著出家的生活，現在我已獲得出家的真理。」

在輪那長老尼的年代，到尼寺請求出家成為比丘尼，是方便而容易的。然而不幸地，現今

女性已不再有機會受戒，就如前述，比丘尼的制度已經消失。但無論如何不要絕望，如果女性想要出家，還是可以進入寺院。根據原始的戒律，雖然嚴格說來不可能成為比丘尼，但根據佛陀所開示的經典，仍可以成為比丘或比丘尼，針對這點來說，唯一的要求是依據八正道，真誠地禪修以淨化己心。這種型態的比丘並無損失任何權利，事實上，這也許更符合我們這個時代，如果每個人都成為比丘，那麼就不會有問題與不平等了。

〔九、遠離怠惰的人〕

第九個激發精進的方法，是避免與怠惰的人來往。有些人對心的發展沒興趣，從未試著淨化自己。他們只是吃、睡，並儘可能依著自己的希望製造歡樂，就如巨蟒吞入獵物，然後幾個小時靜止不動。與這種人來往，如何能受到鼓勵而發揮精進呢？你應該努力避免成為他們集團的一分子，不與他們往來便是發展精進積極的腳步。

〔十、尋找精進的朋友〕

現在你應該採取另一個行動，選擇與那些已開展精進，堅忍與剛毅的行者為伍。這是第十個激發精進的方法。它很明確的是指密集禪修中的行者，但事實上，花時間和任何一位堅忍、堅毅地致力於佛法，時時刻刻保持正念與精進，且持續進步的高標準的人在一起，是很幸運的！



將心靈健康列為最優先的人，是你的最佳良伴。

在密集禪修中，你可以向看起來是模範行者的人學習，模仿他們的行為與禪修，這可以激發自己的進展。你應該讓其他人的勤奮感染自己，接納好的精進，並讓它影響你。

〔十一、使心向著精進的增長〕

生起精進最後與最好的方法，是使心持續地向著精進的增長。這項練習的關鍵，是採用堅毅的立場：「不論行、住、坐、臥，我要在每個剎那中，儘可能地保持正念，不讓心神遊太虛，或錯失任何一剎那的正念。」相反地，如果你毫不在乎或懷憂喪志，禪修將從開始

覺支 3

精進

【生起要訣】

- 1 思惟苦處的恐怖，而激起精進。
- 2 思惟精進的功德，為今生完全解脫痛苦而努力。
- 3 憶念聖者，鼓勵自己也達相同的成就。
- 4 感念施恩，不辜負支持者的善意而精進。
- 5 接受神聖的遺產，只有持續精進的人，才能堪受遺產。
- 6 憶念佛陀的偉大，繼續精進，也可分享佛陀的智慧與慈悲。
- 7 憶念自己種姓的偉大，將自己視為佛陀聖者種姓的一分子。
- 8 憶念同修者的偉大，與聖弟子一起分享戒、定、慧的功德。
- 9 遠離怠惰的人，以發展精進積極的腳步。
- 10 尋找精進的朋友，使他成為禪修的最佳良伴。
- 11 使心向著精進的增長，於每個剎那中保持正念。

就註定失敗。

每個剎那都充滿著這種勇猛的精進——一種貫徹始終與堅忍不拔的精進，如果有任何剎那的懈怠膽敢躡手躡腳地靠近，你會馬上抓到它，並以噓聲將之驅離。懈怠是最具破壞與顛覆力的成分之一，你可以用精進——勇敢、堅持、堅忍、持續的努力，將它根除。

希望你會用以上十一種或任何一種方法激發精進，因而在修行道上能進步神速，最後永遠根除煩惱。

第

4

覺支

喜

喜的特相、功能、現起與近因

〔特相——快樂、欣喜〕

喜的特相是快樂、欣喜與滿足，它本身就是擁有這些特相的心法。但喜另外的一個特相，是可以遍及相關的心法，讓它們愉悅快樂，並帶來深深的滿足感。

〔功能——輕快與敏捷〕



根據傳統的分析，喜的功能是以輕快與敏捷充滿身心。心變得輕快且精力充沛，身體也會覺得靈活、輕快，並適合工作。

〔現起——身體輕快的感覺〕

喜的現起是身體實際輕快的感覺，它透過身體的感覺，十分清楚地顯現出來。

當喜生起時，粗重與不樂的感覺，都會被某些輕柔、溫和、柔軟、安詳與輕快的感覺所取代，身體會感到如漂浮在空中般的輕盈。輕快的感覺時常是活動的，而非靜止的，你會覺得好像被推過來、拉過去，搖擺、晃動，又如在洶湧的波濤中漂浮一樣，雖然有不平衡的感覺，但非常愉快。

◎五種喜

喜有五種類型。第一種稱為「小喜」，在禪修初期，五蓋被鎮伏一段足夠的時間後，行者會開始感到快樂的顫動與震顫，有時會起雞皮疙瘩。這是喜的初始感覺。

第二種稱為「剎那喜」，它快如閃電，比第一種類型還要強烈。

第三種是「繼起喜」，傳統的比喻是某人坐在海邊，突然看到巨浪把他捲走。行者會經驗被掃到地面的類似感覺，心臟撲通亂跳，人不知所措，訝異到底發生了什麼事。

第四種喜稱為「踴躍喜」，有了踴躍喜，你會感到非常輕快，好像坐離地面好幾呎一樣，會覺得像在漂浮或飛行，而不像走在地面上。

第五種喜稱為「遍滿喜」，這是最強烈的一種，它充滿身體的每個毛孔。如果你坐著，會感到無以言喻的樂受，絲毫不起身，只想一直坐著不動。

前三種喜稱為「悅」(pamojja)——輕微的喜；後兩者才稱得上是「喜」(piti)——強烈的喜。前三者是較強烈的後兩者的起因，也可說是踏腳石。

〔近因——如理作意〕

與精進一樣，佛陀說喜的近因只有一種——如理作意，特別是在產生與佛、法、僧相應的善的喜受所作的努力上如理作意。

發展喜覺支的十一種方法

註釋書提供十一種生起喜的方法。

〔一、隨念佛陀的功德〕



第一種方法是佛隨念 (buddhānussati)——隨念佛陀的功德。佛陀有相當多的功德，你也許無須逐一細查傳統所列舉的每一項，喜的最初徵兆便開始出現。例如傳統所列舉的第一項功德是有「價值」(āṅga)的特質，意指佛陀值得所有的人、天、梵天尊敬，因為他根除一切煩惱而達到清淨。思惟他以這種方式達到的清淨，或許會感到一些喜悅，也可以隨念佛陀的三圓德，如我們在討論勇猛精進時的描述。

然而，傳統方法的隨念或背誦，並非唯一憶念佛陀功德的方法，事實上，這遠比行者自己直覺的領悟還不可靠。當行者獲得生滅隨觀智，就自然會生起喜，同時也會感激佛陀的功德。佛陀自己曾說：「見法者即見我」，達到內觀的行者，會真正地感激這位種姓創始者的偉大，你也许会說：「如果我能體驗心這樣的清淨，佛陀的清淨一定更加廣大！」

〔二、於法生歡喜〕

第二個生起喜的方法，是憶念佛法與其功德。這項傳統的功德，可用一段話來表達：「法由佛陀善說，法實為佛陀所善說。」佛陀以最有效的方法教導佛法，而你目前的老師們則確實地傳遞它，這的確是歡喜的原因之一。

佛陀詳細說明戒、定、慧三學。要遵循這三學，首先要持戒以維持行為的清淨，藉由調伏身行與語行，努力發展高水平的道德操守，這將帶來許多利益。首先，我們將不再自我批判、

自責或懊悔，藉由智慧與戒律，我們將分別從責難與罪罰中解脫。

接著，我們若是遵循佛陀的指導，就會發展定。如果你堅貞不移、堅毅不拔，便可體驗心的快樂、清晰、明亮與寂靜，這稱為「止樂」(samatha sukha)——由於心的專注與安定而生起的樂。你甚至可以達到許多不同的禪定——在這些心的狀態中，煩惱暫時受到鎮伏，而產生超乎平常的平靜。

再來是修觀，我們便有機會體驗第三種樂。由於深入洞察佛法，達到生滅隨觀智的階段，你會感到興高采烈的喜，這種快樂可稱為「暢快樂」。接下來出現的是「清明樂」。最後，達到行捨智 (sankharupekkhāna) ⑥——觀一切諸行時，深刻地理解「捨」。你會經驗「捨樂」，那也是很深的喜悅，不會那麼興奮激動，而是非常微細平衡。

至此，佛陀的承諾與保證都是真實的，那些遵循修行之道的人，就能經驗到所有的快樂。如果你自己總算體驗了所有的快樂，便會深深地認識到佛語的真實性，也會說：「法由佛陀善說，法實為佛陀所善說。」

最後，超越一切快樂的是究竟的「寂滅樂」。行者在超越「捨樂」之後，會經驗到一剎那的體悟涅槃，它是隨著聖道心的成就而產生，行者會深刻地理解他過去未曾知曉的佛法。佛陀便曾說過：「如果以此方式禪修，便能達到苦的止息。」確實如此，很多人有此經驗，而當最後你自己知道以後，心便會因喜悅與感謝而歡唱。



◎修行證果的最大可能性

如此，有三種理解「法為喜悅」這事實的方法。首先，如果你深切思索禪修的最大可能性，心會充滿著對佛法的讚美，當然也充滿喜，也許你自然會擁有極大的信心，以致不論何時聽到開示或閱讀佛法時，都充滿喜悅與興味。這是三種領會佛法的方法中的第一種。

第二，如果你進入禪修，佛陀的承諾與保證必定會開始實現。戒與定會改善你的生活，這就更詳細地教導你，法是如何被善說，因為它帶給你心的清明與深刻、微妙的快樂。

第三，也是最後一種，佛法的偉大可在智慧的修習中看到，而智慧終將導入涅槃之樂。此時，你的生命會發生很深的改變，就如重生一樣，你可以想像此時所感受到的喜悅與感激。

〔三、於僧伽的功德而生歡喜〕

註釋書所列的第三種生起喜的方法，是憶念僧伽的功德。僧伽是聖者的團體，他們完全獻身於佛法，熱心而耐心地努力著，以直接又正確的方法遵循正道，並各自到達目的地。

如果你在禪修中體驗過某種心的清淨，就能想像其他人也感受到相同的經驗，也許遠比你所知道的程度還深。如果你曾達成某種程度的覺悟，便會堅定不移地相信，他們也曾走過與你相同的這條道路。這樣的人確實是清淨而完美的。

〔四、思惟自己的戒行〕

第四個生起喜的方法，是思惟自己的戒行。行為的清淨是種有力的功德，可以為擁有它的人帶來很大的滿足與喜悅。要維持清淨需要極大的堅忍，當你在這點上檢視自己的精進時，也許會感到一種深切的滿足與興奮。如果你無法維持戒行，你會被悔恨與自責所侵襲，而無法專注於正在做的事情上，禪修因此無法進步。

戒是定與慧的基礎，有很多人思惟自己的戒清淨而生起喜，然後藉由正念轉向喜，而獲得覺悟。這種思惟在緊急狀態時特別有用。

◎強烈渴望根除煩惱的提舍

有位名叫提舍（Tissa）的青年，在聽到佛陀說法後，一種極大的迫切感震撼了他。他是個雄心萬丈的人，但在世間卻感到很深的空虛感，因此他的抱負便轉向成為阿羅漢。很快地，他捨俗成為比丘。

在受戒之前，他將一些財產送給弟弟周羅提舍（Cittatissa），這項贈予讓弟弟變得非常富有。不幸地，周羅提舍的太太突然變得很貪心，她害怕這位比丘改變心意還俗，而要求歸還財產，那會奪去她現有的一切。她努力設法保護新獲得的財產，最後想到找職業殺手，如果他們殺死比丘，她便提供一筆可觀的賞金。



殺手們同意後便到森林中搜尋提舍。當發現到他正專心禪修，就準備圍殺他。比丘說：「請等一下，我尚未完成工作。」

「我們怎麼能等？」一位殺手回答：「我們也有工作要做啊！」

「只要一、兩晚就好了，」比丘懇求：「然後你們可以回來殺我。」

「我們不相信，你會逃跑！給我們你不會逃走的證明！」

比丘除了鉢與袈裟之外，沒有其他財產，因此無法給他們任何擔保物，他便拾起一塊大石頭重擊自己的雙腿骨。殺手們看他已無法逃脫，便滿意地撤退了，留下他繼續精進。

你可以想像，提舍想要根除煩惱的渴望是多麼強烈！他不怕死亡或受苦，只怕還活躍於內心的煩惱。他還有生命，但尚未完成工作，非常擔心在根除煩惱之前死去。

由於提舍以如此深厚的信心出家，他一定孜孜不倦地培育正念，他的修行必定強到某種程度，才能面對那擊碎腿骨的極大痛苦，因為他能看著這強烈的痛苦而不屈服。當注意著痛苦時，他思量自己的戒行，反問在受戒後是否曾經破戒？他非常高興地發現，自己持戒清淨，並未違犯任何一條戒。這樣的了解，使他內心充滿了滿足與喜悅。

兩腿骨折的痛楚漸漸緩和，強烈的喜成為他心中最顯著的所緣。他將念轉向它，並默念喜、樂、悅。隨著以這種方式默念，他的觀成熟了並速度加快。突然間他有所突破——體驗了四聖諦，而在很短的時間內成為阿羅漢。

這個故事中的寓意，在說明人應該建立良好的戒律基礎。少了戒，坐禪只不過是給酸疼下帖子罷了！建立好基礎，如果你的戒律強而有力，禪修的精進將卓有成效。

〔五、憶念自己的布施〕

第五種生起喜的方式，是憶念自己的布施。如果行者可以無私地行善，且只希望他人幸福快樂或解脫痛苦，那麼這善行不僅會充滿福德，還會將快樂、歡欣帶入心中。動機是決定布施是否有益的關鍵，它不該受到隱藏的私心所驅動。

◎ 匱乏時期的禮物

布施不光是指財物，它也可以是簡單地鼓勵需要支持的朋友。最重要的是在匱乏時期的布施，分享出個人所擁有的少許事物，也會是最滿足的時刻。

有則關於古代斯里蘭卡某位國王的故事。一天，他倉皇地從戰役中撤退，只帶著極少的糧食。當他穿越森林時，巧遇一位看來似乎是阿羅漢的比丘正在托鉢，他分了一些食物給比丘，雖然他原有的只夠自己、馬匹與隨從食用。許久以後，當他憶念起這一生中送出的禮物，有些是非常了不起且貴重的，但這卻是他最懷念的一次。

另一個與這主題有關的故事，發生在仰光的馬哈希禪修中心（Mahāsi Sasana Yeikha）。幾



年前，當中心還在慢慢發展時，有些行者無法負擔食宿費用，當時人們都比較貧窮。但這些行者都有進步，禪修老師看到他們因無法負擔經費而必須離開時，覺得很遺憾，因此聯合起來資助那些很有潛力的行者。這些學生確實有了長足的進步，當他們成功地達成目標時，老師們都充滿了快樂與喜悅。

〔六、思惟諸天的功德〕

第六種帶來喜的方法，是思惟天界的眾生——天神與梵天的功德。當還在人界時，他們深信業，相信善行會帶來善果，惡行會帶來惡果。因此，他們努力行善避惡，甚至禪修，因行為的正向力量，而投生在較高的「地」，那裡的生活比在人界快樂。那些獲得禪定的人則生於梵天，壽命長達多劫。

因此，當我們想著天人的功德，確實會想到他們在人界中所發展的信心、慈悲、精進與堅忍。拿自己與他們相比是很容易的，如果可以在自己身上找到與天神、梵天相同的功德，我們便會充滿滿足與喜悅。

〔七、思惟完全的寂靜〕

第七個生起喜的方法，是思惟煩惱止息的寂靜，就勝義而言，意指思惟涅槃。如果你經驗

過這般深奧的寂靜，你可以在隨念它時，帶來許多喜。

如果你不曾經驗涅槃，可以先思索禪定中的平靜，深定中的寧靜遠超過世間的快樂。許多安止技巧很強的人，甚至未實際在禪修，心也絕不會受到煩惱襲擊，因此可能過六、七十年寂靜的生活。思考這種平靜與清明的程度，可以帶來非凡的喜悅。

如果你沒有禪那的經驗，那麼便可回想練習時，心感到清淨無染的感覺。當煩惱被鎮伏一段時間，心中自然就會充滿輕安與清涼。你會比較這快樂與世間所享受的快樂，與修行之樂相比，你會發現世間的快樂相當粗糙，不像清淨心所生起的平靜之樂，它會有某種燒灼感。如此比較，你的心中會充滿喜。

〔八、遠離粗人；九、尋找雅士〕

第八與第九生起喜的方法是相關的，分別是遠離粗魯、粗俗的人——被憤怒沖昏了頭，缺乏慈悲心的人；而要尋找具慈悲心的雅士。在這世上，有許多人被憤怒所淹沒，以致無法辨別善與不善行之間的差別。他們不知尊敬值得崇敬的人，也不知學習佛法，更不知實修的利益，可能暴躁易怒，因憤怒、瞋恨而受苦，生活中也充滿粗暴而討厭的活動。與這樣的人一起生活，你可以想像應該不會是很愉快的經驗。

除此之外的人，則非常體諒、關愛他人，他們心中的溫暖與慈愛顯現於言行。這等雅士以



一種微妙、和諧的方式維繫與他人的關係，獲得他們的陪伴是非常令人滿足的。被愛與溫暖的氛圍所圍繞，必能生起喜。

〔十、思惟經典〕

第十個生起喜的方法是思惟經典。有些經典描述佛陀的功德，如果你是個很有信心的人，思索其中一篇便能帶給你很大的喜悅與快樂。

諸多經典中，《念處經》說明了修學佛法所能享受的利益，其他的經典則記載聖僧伽振奮人心的故事。閱讀或思索這些經典，能使人奮發圖強，並產生喜與樂。

覺支 4

喜

【生起要訣】

- 1 隨念佛陀的三圖德而生起喜。
- 2 於法生歡喜，深信佛語的真實性。
- 3 於僧伽的功德而生歡喜，憶念僧伽遵循正道而抵達目的地。
- 4 思惟自己的戒行清淨，會感到滿足與喜悅。
- 5 憶念自己無私的布施，如此具功德的善行，會帶來喜。
- 6 思惟諸天的功德，在自己身上找到與他們相同的功德。
- 7 思惟完全的寂靜，遠超過世間的快樂，可帶來非凡的喜悅。
- 8 遠離粗魯、粗俗的人。
- 9 尋找具慈悲心的雅士，學習體諒、關愛他人。
- 10 思惟經典，能使人奮發圖強。
- 11 使心向於喜，時時刻刻保持正念。

〔十一、使心向於喜〕

最後，如果你時時穩固地讓心趨向於發展喜，目標便能達成。你必須了解，喜是在心相對地清除煩惱時而生起。因此，為了達成喜，你必須時時刻刻精進地保持正念，如此定會生起，並鎮伏煩惱。你必須在行、住、坐、臥或作任何行動的每個剎那，完全致力於生起堅固的念。

第 5 覺支 輕安

禪修使身心輕安

大部分人的心無時不處在不安的狀態——心東奔西跑，就如強風中的旗子啪嗒啪嗒地飄動著；又如一堆被丟進石頭而四處飛散的灰燼。當中沒有清涼或平靜、安詳或寧靜。這種掉舉或放蕩的心或許可稱為「心的漣漪」，使人聯想到風吹動時的水面。當掉舉生起時，心的波浪或漣漪便會顯現。

即使這四散的心變得專注，這種專注仍與掉舉有關，就好像家中生病的成員會把發燒與不安傳染給其他家人一樣。相同地，掉舉對其他同時發生的心法有很強的影響，當它出現時，不



可能有真正的快樂。

心一散亂，就很難控制自己的行為。我們會開始根據一時的興致或奇想來行動，而未正確地深思這是否是善行。就因為這不加思考的心，我們會發現自己做出不恰當的言行，而導致悔恨、自責，甚至產生更多的不安。「我錯了！我不該那樣說，要是開口前多想就好了。」當心受到悔恨與遺憾侵襲時，便不可能獲得快樂。

在掉舉與悔恨消失時，輕安就會生起。巴利語 *passaddhi*（輕安）意指清涼、平靜，心的清涼、平靜只有在心的不安或活動靜止時，才會發生。

現今這個世界中，人們內心有很多痛苦，許多人依賴藥物、鎮定劑或安眠藥來讓心輕安愉悅。年輕人在極度不安時，常會嘗試藥物來渡過生命的這個階段，不幸的是，他們會發現藥物如此令人愉快，以致最後上了癮，這實在是太可悲了。

從禪修而來的平靜的寧靜，遠勝於任何藥物或外在物質所能提供的。當然，禪修的目標還更高遠，不僅只是寧靜，但寧靜與輕安仍是走在這條筆直的佛法正道上的利益。

輕安的特相、功能、現起與近因

〔特相——使身心輕安〕

輕安的特相是使身心平靜，讓不安靜止、鎮定下來。

〔功能——拔除心中的熱〕

輕安的功能是拔除或抑止心中由於掉舉、散亂或悔恨而生起的熱。當心受到這些不善法的攻擊時，就會變得灼熱，猶如火燃燒一樣。心的輕安澆熄這個熱度，取而代之的是清涼與自在的特質。

〔現起——安定〕

輕安的現起是身心的安定，行者可輕易地觀察出，輕安的心為身心帶來多大的寧靜與平靜。當然你熟悉於缺乏輕安的狀態，總是有想要移動、起身或做些什麼的衝動。身體亂動著，心則焦躁地飛來飛去。當這些都停止了，心中不再有漣漪，只有平緩而平靜的狀態，動作變得溫和、平緩而優雅，你幾乎可以不動地坐著。

輕安必定隨著前一個喜覺支而生起，最強的喜——遍滿喜，又特別會帶來很強的輕安。在遍滿喜充滿整個身體後，會覺得一點也不想動，更別說去打擾心的平靜。

據說佛陀在解脫之後，花了四十九天在享受覺悟的成就，他在七個不同的地方，以某個姿勢各維持了七天，藉著進出所圓成的果證，來享受覺悟的成就。由於充滿法喜——他整段時間全



身都感到滿足，因此不想移動，甚至無法完全閉上雙眼，維持著全開或半開的狀態。你也能在很強的喜生起時，經驗眼睛不自覺地睜開的情況，最後會決定睜眼繼續禪修，如果你有這種經驗，也許就會明白佛陀的快樂與法喜是多麼的大！

〔近因——如理作意〕

根據佛陀所說，生起輕安的方法是要透過如理作意。更具體地說，是被引導而向著善念、善心的如理作意，更重要的是向著與禪修有關的善心的如理作意，輕安與喜因而會生起。

發展輕安覺支的七種方式

註釋書指出七種生起輕安的方法。

〔一、適當的食物〕

第一個方法是要食用適當的、營養的食物——滿足需要與適當原則的食物。如你所知，營養非常重要，飲食不必精心製作，但一定要供應身體所需。如果食物不夠營養，以致體力不足，禪修便無法進步。食物同時要適合個人，如果某些食物會引起消化不良或真的不喜歡，那麼你

也無法禪修，而會覺得不舒服，一直渴望想吃的食物。

我們可以從佛陀的時代汲取一些教訓。有位非常有錢的商人與在家婦女，他們在佛陀教化的地區中，是大部分宗教慶典的領導者與主辦人。不知什麼緣故，除非他們參與計畫並主辦密集禪修或其他活動，不然事情總是無法順利進行。他們成功的祕訣，便是掌握需要與適當的原則。他們總是煞費苦心找出請來應供的僧尼或行者的需要，以及什麼才是適合他們的食物。也許你可以回想，在食用了自己需要、想要且合宜的食物後，心會變得平靜且專注。

〔二、良好的氣候〕

第二個生起輕安的方法是在氣候良好的環境禪修，將會覺得舒適且適於修行。每個人都有其偏好，然而，不論你喜歡什麼，還是可利用電扇或電熱器，或以輕便與厚重的衣物來適應不同的天氣。

〔三、舒適的姿勢〕

第三個培養輕安的方法，是採用舒適的姿勢。我們在修觀時通常會坐著或行走，對初學者而言，這兩者是最好的姿勢，舒適並不意味著放縱！躺下或坐在有靠背的椅子上，可算是放縱的姿勢，除非你身上有病，而不得不如此。當挺直地坐著或行禪時，你的身體需要某種程度的



專輯

努力以避免跌倒，但在放縱的姿勢中，無須這種努力，便容易打瞌睡，心也會變得鬆懈而安逸，不久就鼾聲大作了。

〔四、不過度熱衷，也不懶散〕

第四個生起輕安的方法，是在禪修時維持平衡的精進。你不應過度熱衷或懶散，如果把自己逼得太緊，就會錯過所緣而變得疲倦；如果太懶散，就無法有長足的進步。

過度熱心的人就如急著想登頂的人，他們爬得非
常快，但由於山勢陡峭，必須經常停下來休息，最後
花了很長的時間才登頂。相反地，懶散的人就如蝸牛
在爬一樣，遠遠地落後。

〔五、遠離粗暴的人；六、選擇平靜與寬和的朋友〕

覺支 5 輕安

【生起要訣】

- 1 食用適當且營養的食物，才有體力讓禪修進步。
- 2 在氣候良好的環境裡禪修。
- 3 採用舒適的姿勢，例如坐姿或行走。
- 4 不過度熱衷或懶散，保持平衡的精進。
- 5 迴避粗暴的人，有助於生起輕安。
- 6 選擇平靜與寬和的朋友，身心皆能平靜。
- 7 讓心向於寧靜，機警地使念活動起來。

遠離壞脾氣、粗暴或無情的人也有助於生起輕安，顯然地，如果同伴脾氣很壞，總是不斷生氣地責罵你，你便永遠無法達到心的寧靜。與身心皆平靜的人交往會變得更輕安，也是顯而易見的。

〔七、讓心向於寧靜〕

最後，如果你持續地讓心向於禪修，希望達到輕安與寧靜，便可以實現這個目標。如果你機警地使念活動起來，輕安覺支便會自然生起。

第 6 覺支 定

定的特相、功能、現起與近因

定是一種定著於觀察所緣上的心所，刺穿、洞悉所緣，並停留在其上。巴利語稱之為 samādhi (定)。

〔特相——安定〕



定的特相是不散亂、不散失、不離散。這意指心安住於觀察的所緣上，嵌入其中，並維持靜止與平靜。

◎凝態的定與動態的定

定有兩種，一種是持續的定——思惟單一所緣所獲得的定。這種定是在清淨、輕安的禪修中獲得——要求心停留在一個所緣，而排除所有其他的所緣。遵循這條道路的人可獲得這種經驗，特別是在禪那中獲得安止時。

然而，修觀的目標則是發展智慧與完成各個階段的觀。當然，基本的觀是指直覺的領悟，如分別名色，透過因與果而直接地理解名色的關係，以及領悟一切名色法的無常、苦與無我。這些是基本的觀，還有在到達以涅槃或一切苦滅為所緣的道心與果心之前，所必須經歷的觀。

在修觀中，所緣的覺察範圍非常重要。觀的所緣範圍是名色——無須訴諸思考過程而直接感受的東西。換句話說，在修觀時，要觀察許多不同的所緣，目的是深入地理解它們的本質。第二種定——剎那定，在修觀中是最重要的，觀的所緣始終在生滅，而剎那定在每個剎那隨著所緣生起。雖然這種定有剎那的本質，卻在每個剎那間生起而毫無間斷。若能如此，剎那定便與持續的定一樣有使心輕安並鎮伏煩惱的力量。

〔功能——聚集心〕

假設你正在禪坐，觀察腹部的起伏，當你精進地注意起伏的過程，便是活在當下。隨著你努力、精進地培養覺知的剎那，會相應生起一個屬於洞察的心理活動，就如心固著在觀察的所緣一樣，你掉入所緣之中。這個定心所不僅是心一境性地洞察所緣，或在那個剎那於所緣上保持不動，它還擁有聚集與該心剎那同時生起的其他心所的力量，它的功能便是聚集心，將所有的心所集中一處，讓它們不致離散或散亂。如此，心便能穩固地維持在所緣上。

〔現起——平和與寧靜〕

此處可用親子關係來比擬。好的父母希望子女長大後彬彬有禮且具責任感，朝著這個目標，他們會對孩子做某種程度的管束。孩子尚未成熟，缺乏判斷的智慧，因此，父母須確保他們不會跑出去而與附近沒規矩的小孩廝混。

心所就如無父母管教的孩子，會做出傷害自己或別人的行為，同樣地，不受控制的心也會因不好的影響而受苦。煩惱總是在附近徘徊，如果心不受約束，更容易與渴望、貪、瞋、癡等不良少年廝混，然後言行會變得狂野且無禮。心就如孩子，一開始會厭惡戒律，然而不久，就會愈來愈溫順、文雅、平靜，且愈發遠離煩惱的攻擊。專注的心變得愈來愈安定、沈靜、寧靜，這種平和與寧靜的感覺即是定的現起。

小孩也是如此，如果好好地照顧，會變得溫順。或許他們一開始本性狂野，但成熟以後，



便了解為何要遠離惡人，甚至開始感謝父母的照顧與管束，或許也會觀察到童年時那些缺乏父母關照的朋友，長大後變成罪犯。當他們大到可以進入社會，就能辨別那種人可以做朋友，那些人需要遠離，而隨著年紀漸長與成熟，這些教養會使他們繼續地繁榮發展。

◎定讓智慧生起

定是開啟智慧最直接的近因，這是個非常重要的事實。一旦心寧靜不動，便有讓智慧生起的空間，而理解名色的真正本質。也許會有直覺的領悟，知道如何區別名色，兩者如何以因果相連，智慧將一步步地愈來愈洞察更深奧的真理，能清晰地看到無常、苦、無我的特相，最後獲得止息苦的觀。當此智慧產生時，行者不論處在何種環境，都不會再成為粗鄙邪惡的人。

◎父母與子女

為人父母者，或有可能成為父母的人，也許應該豎起耳朵來，這對要藉由定來管理自心的父母而言非常重要，最後他們應當完成不同階段的觀，如此才能善巧地帶大子女，因為他們可以清楚分辨善行與不善行。他們可以這樣教導子女，特別是為子女樹立一個好榜樣。無法管理自心、行為粗魯的父母，無法幫助孩子發展善行與智慧。

我在緬甸一些為人父母的學生，在開始禪修時，只考慮子女教育、賺錢營生等世間的幸福。然後到我們的禪修中心禪修，他們練習得很深入，當回到子女身邊時，有了新的態度與計劃。

現在他們覺得對孩子而言，更重要的是要學會管理自心，並發展善心，而不僅僅是獲得世俗的成功。在孩子成年後，父母都力勸他們禪修，事實上，當我問這些父母在禪修前後生的小孩是有所不同時，他們如此回答：「哦，當然！我們禪修後生的小孩比較聽話且體貼，與其他孩子比起來，有顆善良的心。」

〔近因——持續的專注〕

佛陀說，持續地如理作意——目標對準定的發展，是定的近因，前定是使相續定生起的因。

生起定覺支的十一種方法

註釋書描述另外十一種使定生起的方法。

〔一、保持內、外部的清潔〕

首先是身體與環境內、外部的清潔。這點的影響已詳述於第二覺支——擇法。（參見頁27）

〔二、平衡的心〕

第二個定的因素是平衡五根，慧與信一組，而精進與定是另一組，我已用一個章節討論過



五根的平衡了。(參見本刊第73期，頁26-67)

〔三、維持清晰的似相〕

相較於嚴格的觀禪，第三個因素與止禪比較有關，因此我只簡短地提一下。它是精熟於定的所緣，亦即維持清晰的似相，就如在練習止禪時一樣。

〔四、振奮沮喪的心〕

第四個因素是在心變得沉重、憂鬱、沮喪時，使其振奮起來。無疑地，你已在禪修中跌跌撞撞了許多次，這時你也許應該運用生起精進、喜或觀的一些技巧，試著使心振奮起來。振奮沮喪的心同時也是老師的工作，當行者拉長著鬱悶的臉來小參時，老師會知道如何激勵他。

〔五、抑制過度興奮的心〕

第五個發展定的因素，有時是需要抑制興奮的心。行者在禪修中常常會有令人迷戀的經驗，而變得興奮且活躍，他們的精進過度氾濫。此時老師不宜給予鼓勵，應該以使用者回到適當位置的方法來教導，同時運用前述討論過的方法，來幫助行者激發輕安覺支，或是教他放鬆，只是觀察，不要過度精進。

〔六、策勵因疼痛而怯弱的心〕

如果心因疼痛而畏縮怯弱，也許需要為它製造點快樂，這就是第六個方法。行者也許會因為環境或舊疾復發而感到沮喪，此時心需要振奮與清明，好讓它再度明亮、敏銳，你可以嘗試各種方法，使心振奮起來，老師也可以鼓舞你——不是說笑話，而是具鼓勵性的談話。

〔七、持續平衡的覺知〕

第七個生起定的方法，是一直持續平衡的覺知。有時隨著禪修的真正深入，你似乎無須任何精進，而仍能對所緣的生滅保持正念，此時要努力不去干擾，即使覺得這種舒適的速度太慢，而想踩下油門。若想要快速地了解佛法，而真的試著加速，便會擾亂心的平衡，覺知會因此變得遲鈍。而另一方面，每件事都那麼美好平順，你可能會因此太過放鬆，而使禪修退步。當不費力的精進出現時，你應該慢慢進行，儘管如此，還是要跟得上所呈現出的動力。

〔八、遠離心散亂的人；九、選擇能專心一意的朋友〕

第八與第九個生起定的因素是，你應該遠離不專心的人，而結交能專注的朋友。既不平穩，又不寧靜的人，從未發展任何的定，身上帶著許多不安，這種父母生下的小孩，也會缺乏心的寧靜。



專輯

緬甸有種觀念，與現代西方人「氣氛不錯」的想法關係密切。許多從未禪修的人，一到禪修中心拜訪，便開始覺得寧靜與安詳，這樣的例子很多。他們感受到行者精進用功的氛圍，有的人便決定來禪修，這似乎很自然。

佛陀時代，有位阿闍世王（Ajātasattu），殺害父親以篡奪王位。他犯下惡行後，許多夜晚都無法成眠，最後決定找佛陀商量。他穿越森林，遇到一群比丘，正安詳專注地聆聽佛陀開示。據說他所有的悔恨與不安都消失了，心中充滿著許久未曾感受到的平靜與輕安。

〔十、思惟安止的寧靜〕

第十個方法是思惟禪定的寧靜與輕

覺支 6 定

【生起要訣】

- 1 保持內、外部的清潔，將有助於發展定覺支。
- 2 平衡五根，勇往直前，直達解脫。
- 3 維持清晰的似相，精熟於定的所緣。
- 4 運用生起精進、喜或觀的技巧，振奮沮喪的心。
- 5 抑制過度興奮的心，不要過度精進。
- 6 策勵因疼痛而怯弱的心，讓心再度明亮、敏銳。
- 7 繼續平衡覺知，不加速也不放鬆。
- 8 遠離心散亂的人。
- 9 選擇能專心一意的朋友。
- 10 思惟安止的寧靜，激發定覺支生起。
- 11 使心向於定，努力專注。

安，這與以此種方式禪修，並獲得清淨的寂靜的行者有關。回想曾用來達到禪定的方法，他們現在可以簡單地使用，以達成心的定。尚未成就禪定的人，或許可以回憶一些剎那定很強，能感覺寧靜與一境性的時刻。透過憶念解脫五蓋的感覺，以及持續激發剎那定所產生心的寧靜，會使得定再度生起。

〔十一、使心向於定〕

第十一也是最後一個定生起的因素，是持續地讓心向於定的發展。凡事皆仰仗於每一剎那的努力，如果努力專注，你將會成功。

第 7 覺支

捨

平衡的心

也許聯合國應該改名為「捨協會」(Organization of Equanimities)，那麼或許能提醒代表們上談判桌時最重要的是心態，特別是面對激烈的問題時。每位決策者在面對困難的問題時，必須無有偏執。



巴利語 *upekkhā* 通常翻譯為 *equanimity*，事實上指的是精進的平衡。它是一種居於中間，不傾向任何一端的心態，可以在日常生活、每天決策的過程與禪修時培養。

〔調解內在的衝突〕

在禪修中，不同的心態會互相競爭。信心會努力壓制與其互補的智慧，反之亦然，精進與定之間也是如此。這是禪修者的常識，即在禪修中維持兩組心態的進步與方向，是很重要的。

在開始密集禪修時，你可能會非常狂熱且有野心。馬上坐下來，抓住腹部的起伏或其他在覺知範圍內的任何所緣。由於過度精進，心可能會過度攫取禪修所緣，或讓它溜走。如此錯過目標會讓人覺得煩亂，因為你覺得已經盡了全力，卻無功而返。

或許你發現了自己的愚蠢，而能迅速鑽進正在發生事情的律動中，隨著對觀察起伏，心順應這個過程，並與他們同步。它遲早會變得容易，而你開始有點放鬆，精進似乎沒有效果，但如果不留心的話，昏沉睡眠就會悄悄接近並擊倒你。

行者有時會相當成功地區別名色，並看出其關連，會因嘗到佛法的滋味，而相當興奮，充滿信心的行者，便開始告訴朋友與父母這些剛發現的奧妙真理。由於信心，想像與計劃到處延伸，隨著過多的思考與感覺繼續下去，禪修便會戛然而止。這一連串的事件是信心過度的徵兆。

另一位行者可能有同樣的領悟，但他沒想要散播佛法，卻開始解析經驗。你也許會說這種

行者小題大作，每件他領會的小事，都依據閱讀過的禪修文學來解析，一連串的反思與想法生起，再次地阻礙了禪修。這是智慧過度的徵兆。

許多行者很有理性的傾向，對所聽到的會先詳細檢查才接受，且對自己的辨別特質感到自豪。當他們來禪修時，總是以知性的方式測驗所做事物的正確性，以知性的了解來證明禪修。如果他們仍陷於這種模式，這樣的行者永遠會受到「疑」的折磨，在「疑」的旋轉木馬中無止盡地迴旋，永遠無法前進。

行者聽到禪修方法，或修習了某個方法，並發現它基本上是有有效的，便應該要完全臣服於所接受到的指導，唯有如此才能進步神速。行者就如前線的戰士，沒有時間去爭論或懷疑命令，必須無有懷疑地服從上級的每一道指令，唯有如此才能戰勝。當然，我不建議你因為盲信而全然地臣服。

即使到了能清楚明白地看到法的生滅時，行者的修行仍然多變而不穩，因為信與慧、精進與定，尚未達到平衡。然而，如果行者克服了不平衡的障礙，並能單單地看著法的快速生滅，精進與定、信與慧之間的不平衡，將獲得修正。此時，行者可說已有了捨的狀態——四根的平衡，念則似乎是不費力地逕自進行。

平衡的心，就如馬車被兩匹同等強壯、有力的馬拉著。當兩者都在奔跑，便能很輕易地拉車，車伕只要讓馬工作即可；但如果其中一匹馬跑得較快，而另一匹是老馬，車伕就辛苦了。



為了避免陷入溝中，他要一直費勁地使跑得快的馬減速，而要老馬加速。禪修也是如此，一開始種種心法之間尚未達到平衡，行者會不斷地從狂熱倒向疑，或從過度精進而倒向懈怠。然而，隨著持續地禪修，捨覺支生起，念就好像會逕自進行一般，此時，我們會經驗到極大的樂。換成現代的比喻，我們成為豪華房車的司機，以自動駕駛在不塞車的高速公路上奔馳。

捨的特相、功能、現起與近因

〔特相——信與慧平衡；精進與定平衡〕

捨的特相是平衡相應的心法，因此其中任何一個不會壓倒其他的，它在信與慧、精進與定之間創造平衡。

〔功能——不過度，也不缺乏〕

捨覺支的功能是補充不足、減少過度的狀況，防止心落入過與不及的極端。當捨很強時，會有完全的平衡，不會有任何一方面傾向於過度，行者無須費力地保持正念。

〔現起——放鬆與平衡的狀態〕

看起來似乎是念在處理一切事情，就如車仗放鬆地讓馬自行拉車，這種安適與平衡的狀態，即是捨的現起。

我小時候曾聽人談過如何在竹竿兩端各挑一個籃子，這在緬甸非常普遍。竹竿扛在一邊的肩上，沉重的籃子分別掛在竹竿的前後兩端。一開始出發時，必須用很大的力氣，重量會讓人覺得難以負荷。但在你走了一到十五步後，竹竿開始隨著步伐的韻律上下晃動，你、竹竿與籃子以一種輕鬆的方式移動，因而幾乎感覺不到負重。我一開始也無法相信，但現在我禪修了之後，知道這是相當可能的。

〔近因——持續的念〕

根據佛陀的教導，帶來捨的方法是如理作意——以發展捨的意志為基礎，時時刻刻不斷地保持正念。前一剎那的捨帶來後一剎那捨的生起，一旦使捨活動起來，就會成為捨持續並深化的近因。它可以讓行者超越生滅隨觀智，到達更深的禪修層次之中。

捨在初學者的心中很難生起，雖然他們可能時時刻刻都在努力保持正念，捨仍來來去去。心可能一時十分平衡，然後捨又消失，一步步地加強捨，它出現的時間會愈來愈長，也愈來愈頻繁，最後強到足以成為捨覺支。



發展捨覺支的五種方法

註釋書討論到五個生起捨的方法。

〔一、以平穩的情緒對待一切眾生〕

首要的是以平和的態度對待一切眾生，這些都是你鍾愛的，包括動物在內。對所喜歡的人與寵物，我們會有很多的執著與渴愛，有時對某人會表現得很「瘋狂」。這種態度對平衡的狀態——捨，不會有任何幫助。

為了準備讓捨生起的基礎，行者必須努力培養不執著與平衡的態度，來對待所愛的人與動物。身為世間的人，某種執著在關係中也許是需要的，但過度執著便會傷害自己與所愛的人。特別是在密集禪修期間，我們會開始過分擔心他們的福祉，所以要試著放下對朋友幸福的過度關心與憂慮。

有種思惟可以培養不執著，那就是將一切眾生視為自身業的承受者。人們享受善報，又因不善行而受苦果，他們以自己的意志造作業，也必定經驗其結果，沒有人能阻止。就勝義而言，你或其他任何人都無法拯救他們，如果你以這種方式思惟，比較不會擔心鍾愛的人。

你也可藉由思惟勝義諦，而對眾生生起捨心，你也許可以告訴自己，究竟只有名色而已，

你如此狂戀的人在那裡？只有名（心）與色（身）時時刻刻在生滅。你在那個剎那間戀愛呢？你也許可用這方法驅策某些理智到心中。

也許有人會擔心如此的思惟會轉變成漠不關心，而讓我們放棄配偶或摯愛。其實並非如此，捨不是毫無感覺、漠不關心或無動於衷，它只是沒有偏好。在捨的影響下，行者不會排斥討厭的或抓取喜歡的東西，心安住於平衡的態度，只接受事物的本然，在捨覺支現前時，會同時放棄對眾生的執著與厭惡。經典告訴我們，對嚴重傾向於貪欲的人而言，與其相反的捨正是清理與淨化的因素。

〔二、以平穩的情緒對待無情物〕

第二個發展捨覺支的方法，是對所有的無情物——財產、衣服、時尚等採取平衡的態度。以衣服為例，它有天會破損、髒污，會腐爛、毀壞，因為它與一切事物同樣無常。更進一步地說，在勝義中我們甚至未曾擁有它，一切事物都是無我的，沒有人擁有任何東西。將物質的東西視為無常的，有助於發展「捨」且減少執著，你可以對自己說：「我在這一小段時間內利用它，它不會持續到永遠。」

熱衷於流行的人，也許會不由自主地買下市場上的每件新產品，一旦這玩意兒被買走，另一個更精巧的就會很快出現，這種人會喜新厭舊，如此的行為無法帶來捨。



〔三、遠離「發狂」的人〕

第三個發展捨覺支的方法，是遠離對人或物有瘋狂傾向的朋友。這些人有很強的佔有欲，執取認為屬於自己的人或物，而有些人則見不得別人享用或使用他們的財產。

有位很執著寵物的長者，似乎在自己的寺裡飼養很多狗與貓。有天他到位在仰光的中心參加密集禪修。禪修時，他在適當的環境下練習，卻無法深入。最後我靈機一動，問他是否在自己的寺裡養寵物，他喜形於色地說：「是啊！我有非常多的狗與貓，自從來到這裡，就一直在想著牠們夠不夠吃，過得好不好。」我要他忘了牠們，專心禪修，他很快便有很大的進步。

請勿過度執著所愛的人或寵物，這會阻礙你來參加密集禪修，你就無法深入修行，並發展捨覺支。

〔四、選擇冷靜的朋友〕

覺支 7 捨

【生起要訣】

- 1 以平穩的情緒對待一切眾生，培養不執著與平衡的態度。
- 2 以平穩的情緒對待無情物，一切事物無我，沒有人擁有任何東西。
- 3 遠離「發狂」的人，勿過度執著。
- 4 選擇冷靜的朋友。
- 5 使心向於平衡，不捲入渴愛或瞋恚的極端中。

第四個生起捨的方法，你要選擇不太執著有情或財產的朋友。這發展捨的方法與前者完全相反，在選擇這樣的朋友時，如果正好選到如前述的長者，就會有點問題了。

〔五、使心向於捨〕

第五個也是最後一個令捨覺支生起的因素，是持續地讓心向於捨的培養。當你的心有這種傾向，就不會妄想著家中的貓、狗或所愛的人，只會愈來愈平衡與和諧。

在禪修與日常生活中，捨都極具重要性。一般而言，我們不是被欲樂或迷人的所緣給沖走，就是在對抗不愉悅、討厭的所緣時，使自己極度地煩亂。這些相反事物的瘋狂交替，在人類中幾乎是普遍性的。當我們缺少維持平衡、穩定的能力，就容易捲入渴愛或瞋恚的極端中。

經典說當心放縱於感官所緣時，會變得煩亂，如我們的觀察，這是世間的普遍狀態。在人要求快樂時，他們誤以為心的興奮是真正的快樂，永遠無機會體驗隨著寧靜與輕安而來的更大的喜。

七覺支的功德

經典告訴我們，所有覺支都會帶來極大的功德，一旦它們獲得充分的發展，便能止息輪迴



之苦。這意味著由名色所組成的有情，其永不停息、循環不已的生死，得以完全停止。

覺支同時能完全擊垮十魔軍——繫縛我們於苦輪與輪迴的內在破壞力量。為此，佛陀與覺悟者發展七覺支，因而能超越欲界、色界與所有的無色界。

你也許會問：「人們從三界解脫後要到那裡去？」不能說有另一種「生」，因為隨著涅槃來的是生死的止息。出生帶來不可避免的生存、老、病與最後的死——一切苦的樣子，要解脫苦，就要從「生」解脫，「死」便不會發生。涅槃能解脫生與死。

【註釋】

- (1) 苦處 (apāya)：投生於地獄道或畜生道，是一種心的痛苦狀態，缺乏可帶來快樂的善業。
- (2) 三十三天 (Tāvātimsa)：佛陀為過世並生於三十三天的母親講述阿毗達磨的天界，此處也是到達涅槃的比丘們在禪修中死亡後投生的地方。
- (3) 般涅槃 (parinibbāna)：完全證悟者的色身死亡時，其因緣和合存在的消逝。
- (4) 受八戒或十戒的在家人 (angarika)：在佛教國家受八戒或十戒的在家人。他們通常穿著白衣，剃除鬚髮，住在寺院中協助僧尼。
- (5) 八戒女 (Sīlāsinī Nuni)：緬甸系統的女性出家人，持守八戒或十戒，剃髮、穿粉紅色或棕色的僧袍。
- (6) 行捨智 (sankharupekkhāna)：對一切深刻地理解「捨」，在傳統進程中是觀的最高階段之一。一種微細的、平衡的心態，不會因為樂、苦經驗的交替所困擾。