

定慧禅修法

The Anapanasati Sutta

A Practical Guide To Mindfulness of Breathing and Tranquil

Wisdom Meditation

By the Venerable U Vimalaramsi

毗玛拉兰希 (Ven. U Vimalaramsi) 法师 著

林崇安 编译

定慧禅修法

毗玛拉兰希 法师 Venerable U Vimalaramsi

序

《定慧禅修法》是毗玛拉兰希法师透过个人禅修的经验，来解释《入出息念经》的一本重要著作。书中他强调下列个人的观点：

1. 佛法的禅修应以佛陀所讲的经为主要的依据。
2. 寂止与内观二者为一体，不可以分割为二。止观一起时，便是定慧禅修。
3. 禅修时不可以全神贯注于一点，而应松弛头部的紧张并且敞开心胸，接受当下的实相。以轻松的心态来观察呼吸，将可自然地进入禅那（禅修阶段）。

本书处处有作者的禅修经验，今特别译出与喜好禅修者分享。

愿众生安详自在
林崇安 1999.3

Bhante Vimalaramsi's Background

Bhante Vimalaramsi became a Buddhist monk in 1986 because of his keen interest in meditation. He went to Burma in 1988 to practice intensive meditation at the famous meditation center, Mahasi Yeiktha in Rangoon. There he practiced meditation for 20 to 22 hours a day for almost a year, then because of some social unrest, all foreigners were asked to leave the country, so Bhante went to Malaysia and practiced intensive Loving-kindness meditation for 6 months.

In 1990, Bhante went back to Burma for more intensive "Vipassana" meditation, for 16 hours a day, at Chanmyay Yeiktha in Rangoon. He practiced for 2 years, sometimes sitting in meditation for as long as 7 to 8 hours a sitting. After two years of intensive meditation and experiencing what they said was the final result, he became very disillusioned with the Vipassana method and left Burma to continue his search. He went back to Malaysia and began teaching loving-kindness meditation.

In 1996, Bhante was invited to live and teach at the largest Theravadan monastery in Malaysia. This Srilankan monastery offered public talks every Friday evening and Sunday morning where 300 to 500 people would attend. Bhante gave talks every other Friday and on every Sunday. While staying there he had the opportunity to meet many learned monks, and Bhante questioned them at length about the Buddha's teachings. He found out that the Vipassana method of meditation is taken from a commentary written a thousand years after the Buddha's death. This commentary is not very accurate when compared with the original teachings.

Bhante Vimalaramsi then began to study the original texts and then practice meditation according to these texts after a three month self-retreat, he came back to Malaysia and wrote a book on the Mindfulness of Breathing called "The Anapanasati Sutta-A Practical Guide to Mindfulness of Breathing and Tranquil Wisdom meditation." There are now 40,000 copies distributed worldwide. This book is currently used as a practical study guide for meditation teachers and their students.

Bhante Vimalaramsi came back to the U.S. in 1998 and has been teaching meditation throughout the country since then.

Dhamma Sukha Meditation Center

RR1 Box 100, Annapolis, MO, 63620, United States

Contact Person: Sister Khanti-Khema

Telephone: 573-546-1214

Email Address: khantikhema@yahoo.com

Website: www.dhammasukha.org

Tradition: Theravadan/American Buddhist Forest Tradition

Affiliation: Theravada

Spiritual Director: Sayadaw Gyi U Vimalaramsi

Teachers: Venerable U Vimalaramsi

Student Teacher: Khanti-Khema

Description: This is a new American Buddhist Forest Tradition with roots lying in the Theravada. The Center offers private retreats with the teacher in kutis in the forest. The center is dedicated to studying, preserving, training and teaching the original serenity/insight [samatha/vipassana] Buddhist Meditation found in the Pali suttas. We teach Metta Vipassana, Quiet Wisdom Meditation and Anapanasati breath meditation where Samatha and vipassana are yoked together as described precisely in the suttas. This includes learning jhana meditations. Students may apply for residency on the land or training for ordination under the direction of Bhante Vimalaramsi.

Sincere direct approach for those who wish to discover what the Buddha did and how he did it. Using the English translations of the Suttas translated by Bhikkhu Bodhi and Marice Walsh and the Vinaya texts, Ven Vimalaramsi guides students through training in meditation in a rustic forest setting in the forest of the ozark Mountains. summer sessions April through October, various retreats see website for more info.

内容

定慧禅修法 ----- 5

- 一、入出息念经导论
- 二、一个公开的邀请
- 三、阎浮树、菩提树以及涅槃路
- 四、勇于探究
- 五、定慧禅修序言

入出息念经的解释 -----16

- 一、序分
- 二、入出息念
- 三、圆满四念住
- 四、圆满七觉支
- 五、圆满明与解脱
- 六、受持分

入出息念经 -----39

- 一、序分
- 二、入出息念
- 三、圆满四念住
- 四、圆满七觉支
- 五、圆满明与解脱
- 六、受持分

一、《入出息念经》导论

1.本书可能会惹来愤慨和批评的麻烦，因为它所给的观念不同于这些片面的相信：佛陀教导的「止」与「观」是二种分开类型的禅修技巧。这种片面的相信，真正的意思是单方面的信仰，在印度巴利文称做「一边之见」。它就是执取单方面的立场，并且坚持自己的看法或见解是正确的，而所有其它的见解都是错的。佛陀劝告他的弟子们，如果有人对他的教导有新的或不同的理解，要温柔，并且不生气。他教导他的真正弟子们要仔细倾听这人所表达的是什么，而后将它与佛陀在经内所教导的来比对，看看它是否正确。这儿关键的字是「经」而不是「论」或「释」。这个有关「不生气」的劝诫，使他的真正弟子们免于内心染污。因为，在生气的过程中，他们就不能判定这人的批评是否公正。

2.同样的，本书提出在练习禅修中，对佛陀所教方法的一个澄清。如果有人片面相信他们所练习的禅修法是唯一的方法，而不老实检查经上所表达的是什么，那么，他们可能走到岔路。佛陀的教导有时如果不配合经典来质询、检查、比较，即使这人有最好的诚意，仍有可能使他偏离了佛陀的教导。

3.片面的相信和想法，其徒劳和荒谬，佛陀以下列的故事来说明：

以前，有一位国王，为了娱乐自己，下令将王宫的大象带到跟前。他又下令将一些天生的瞎子带到大象旁边。而后，他要这些瞎子去摸象，并将大象的样子描述出来。

摸到象尾的瞎子说，象像一把扫帚。摸到脚的的说，牠像一棵树。摸到身体的说，牠像墙壁。摸到耳朵的说，象像扇谷的扇子。如此，每一个人对象的描述都不同，但每人都确认自己的说法才是象的真正描述。他们没有体认到每人所接触的只是象的一部分。每一位瞎子只拥有片面的真理。他们开始相互争论，每人执着自己的观点。争论演变成争吵和打斗。当瞎子不断相互争吵和打斗，国王和大臣都笑翻了。

4.佛陀指出，禅修者和哲学家们相互争辩和争论，同样是因为他们只看到片面的真理，或者只是以一个角度来看事情。他们武断地执着他们的见解，坚持唯有他们拥有该真理的独占权。佛陀则考虑并且看到真理的各方面。这就是为什么佛所说的「经」比后人的「论」来得重要。虽然「论」对经的解释有所帮助，但有绝对的必要去检查「论」的说法，是否与佛陀原先所说的相违背。

5.这点证明真正的佛法是不会被称做「片面的」。依照佛法的思维方式，经验是多方面的，因而，佛法的见解是全面的。如果真理是全面的，它就不能以片面来描述。

6.这就是为什么佛陀说：**「我不与世间争论，虽然世间跟我争论；觉知到整个真理的人，不与世间争论。」**有人问佛陀他的见解，佛陀说他的见解是他不反对世间任一人，不管是人、神或魔。如果这是佛法的立场，那么，佛法的禅修者们如何会相互冲突？或与世间任一人冲突？

7.当禅修者变得独断，他们就不再寻求真理(正法)，因为独断的态度隔离所有的人，包括那些寻找开放、净化他们内心的人。独断一定会产生冲突与言辞交锋。禅修与净心在于教导我们爱心、慈悲与忍耐。如果是如此，独断的态度如何能在真理的名下盛行？

8.如果一个人执着先入之见：「这是唯一的方法」，那么就不能理解佛法的正确地位。这就是为什么佛陀以这些话开启他的教导：

「敞开，是走向无死之门。愿眼中只有一些灰尘的人们，能看得清楚，如此他们能免于盲目的信仰。」

9.禅宗的一个故事，阐述了这个观点。有一次，一位教授到禅师那儿，请他解释禅的意义。禅师静静地倒一杯茶。杯子已经满了，但他仍然继续倒。教授再也忍不住了，就问这位禅师：「杯子已满了，您为何继续倒？」禅师说：「我想向你指出，同样的你心中已满了。你想来了解禅，在你想了解禅之前，先将你心中先入为主的见解空掉。」

请以一颗敞开而没有先入为主的心，来享受本书。

二、一个公开的邀请

敬礼世尊、应供、无上正等正觉者！

1.现今很多人在寻找一条精神的道路，能引导他们的心走向安详与开放。他们发现，强调物质快乐的世间标准，实际上不能带来真正的安详与平安。反而导致更多的痛苦与不满足。对这些人，佛陀的八圣道提供了一个简单而可以满足的生活榜样。这种生活是敞开而自由的。佛陀教导出使内心脱离贪、瞋、痴的方法，开始对他的弟子示出如何拥有一颗开放的心，扩大超越现有的限制，使自己能以理性来检查。在《葛拉玛经》中，佛陀明确地说，一个人必须一直检、探究，而不要盲目追随任何信仰。所有这些劝诫，其目的是敞开和扩大个人的经验，如此才不会未经彻底探究就执着于任何特别的教义。

2.对任何特别教义的坦诚探究，可打开个人的内心并扩展他们的意识。而后，他们可以看清什么会导致封闭而紧张的心，什么会导致一颗开放而清明的心。佛陀所教导的许多课程中的一个，首先要人们慷慨布施来扩大自己的意识。吝啬的人，会有紧张、心胸狭窄的倾向。他们的心抓住物质而容易变成对它们执着。任何形式的执着，会使内心不适而紧张。紧张是众多痛苦的产因。因此，经由激励人们练习布施，他教导人们如何去拥有一颗喜悦、开放、清明而不封闭、紧张的心。慷慨布施的另一种形式是，给出时间和力气去帮助那些有问题的人，成为他们真正的朋友。这包含帮助他们使他们快乐。一个人说出或做出一些行为使别人微笑，它会打开自己的心而后生起喜悦，这不只是发生在别人心上，在自己心上也会生起。这类练习有助于扩大自己的心胸并且送走紧张。

3.佛陀也强调遵守道德戒律的重要。持续地遵守和奉行五条戒律，可以使人的内心从悔恨、激动及罪恶感中释放出来。这五条戒律是**(1)不杀生，(2)不偷盗，(3)不邪淫，(4)不妄语，(5)不饮酒、不用毒品**。一个人能不断维持这些简单的行为规则，内心将没有压力。

4.接着，佛陀教导禅修或精神的提升，使内心免于压力。禅修的要点是保持自心的开放与宁静，并且接受任何在心中生起的现象而不要有一点紧张。因此，这本指导的是写给这些神圣的追寻者。对一位初学者而言，这些指导可能显得有些不清或难以了解，但是当他好好遵照这些指导，将逐渐发现许多的益处。

5.事实上，佛陀所教的禅修，并不像今日一般所练习的(专注禅修法)，被割成不同的类型。它不是任何形式的安止定、近行定或刹那定的深度专注，这些专注实际会带来内心的紧张和压抑内心的烦恼。「专注禅修法」是一种压抑的形式，是一种将个人的经验切掉，而产生一种对内心所生起的现象的反抗。结果，存在着对实相的冲突。反过来说，「定慧禅修法」则开放个人的内心，连续地扩大心胸，没有一点的排斥或反抗任何东西。只专注的心，并不是佛法的禅修方式；不管所说的是安止定或近行定，都是一样。

6.禅修的重要规则是，不管什么东西使心从呼吸这对象跑开后，想使心宁静，只要将心放开、扩大，不去想分心的事，让它走，放松心胸及头部的紧张，感觉到心胸敞开，松弛掉压力，而后轻轻地将注意力移回

到禅修的对象「呼吸」上，保持松弛。在移回到呼吸前，要使心宁静并且放松头部的紧张，这一点使「专注禅修法」与「定慧禅修法」呈现巨大的差异。练习「专注禅修」的人，过分专注于禅修的对象，结果，他们倾向于封闭或锁紧内心直到没有任何分心。这种练习，导致内心的深度专注而将烦恼阻挡住。反过来说，练习「定慧禅修」的人，倾向于开放自心，并且允许内心自然地宁静。他不压抑或强迫自己的心停留、聚焦于禅修的对象上，而是使心永远觉知眼前当下正在做什么。任何分心生起了，他放下它。在回到注意呼吸前，将心开放、扩大，松弛头部的紧张并使心宁静。如此，就如同经上所说的，「定慧禅修」可以导致智慧、全面的觉知、正念以及最后获得涅槃的最高目标。

7.入息、出息、松弛头部的紧张以及敞开、扩大自己的心，便是一个人所依归的「家」。这意思是，每次心从家出走，首先不管它，再放松头部的紧张，感觉心胸扩大、变得宁静，而后将注意力移回到呼吸上，使心宁静。不管它是一个妄念、情绪上的痛苦、身体的感受或其它任何使他分心的东西，他必须「永远要回家」。这些分心的现象，都要用相同的方式处理。这是到目前为止，佛陀所给出的最简单的禅修指导。只简单的放下、放松头部的紧张、感觉到内心的扩大及变得宁静，再将注意力移回到呼吸上，在入息时放松头部的紧张并使心宁静，在出息时放松头部的紧张并使心宁静。多么简单！不要尝试去控制呼吸！只要正常而自然地呼吸，简要地说，就是这样。本书的其余部分只是以较精细的解说来描述这些指导。当一个人检查并探究本书的意义，将开始理解并逐渐应用本技巧在禅坐及日常生活当中。同时，他将惊喜于佛陀所教的「入出息念」的美丽与简单。

愿所有阅读本书的人发现它有所帮助，也愿他们都到达最高的成就。

三、阎浮树、菩提树以及涅槃路

1.近年来，有许多英文及其它语文的佛法的解说。但是，其中不少缺乏可靠性，没有正确地表达佛陀的话。许多是以自由投稿的方式来写，实在难以认同这些写作是佛法。因此，本文的目的是将注意力拉向佛法的深远意义，这儿包含禅修指导、佛法的初步理解指引及其实际运用。本书试图依据《入出息念经》写出禅修的精确描述。这些指导在「中部经」的《念住经》及《教诫罗怙罗大经》中，有完全相同的字、句。本书也尽量限制使用标准的「论」。此经是选自涅槃摩里及菩提法师译自巴利文的「中部经」。

2.我们开始先重新定义一些常被误解(或为了适应论典而不正当使用、错用)并对佛陀禅修法产生许多混淆的字。首先，让我们看看禅那(jhana)这个字。在巴利文，禅那有多种意义。它可以意指「禅修阶段」或「照亮」。但是，禅那这个字常常只被译作「专注」，误解就产生了。因此，本书作者在这书上出现这个字时，将注解它的意义(即，禅修阶段)。作者也检查到，在经上「禅那」这个字从未被定义成「安止定」、「近行定」或「刹那定」。这种定义只有在一些「论」上提到。

3.佛陀一成不变地将「禅那」这个字包含在整个逐步的禅修训练过程中(此处禅那指禅修阶段，而不是内心的定点专注)。依据经典，这些禅修阶段并不是神秘或神奇的经验。它们只是简单的阶段而且可以被禅修者所认识。这些禅修阶段(禅那)助成正道本具的圆满，而正道强调内心的深度寂止、智慧、宁静及开放。这些质量提供一个坚固的基础，用以体验内心的宁静与智慧的增长。当它们仍属于世间时，禅那(禅修阶段)便是重要的「如来的阶梯」，构成导向涅槃的逐步训练。

4.其次是巴利文字「奢摩他」(samatha)。奢摩他的比较正确的意义是安祥、宁静、寂止、静止或安静，而不是一般常常翻译的词，像：「全神贯注」或「定点专注」。因此，作者在此宁愿用「寂止」这个字。

5.巴利字「三摩地」(samadhi)也是同样重要的字,它有许多不同的意义,诸如:宁静、统一的心、寂止、安祥、安静、心的镇静、静心、静止,而一个较少意义的是「专注」。因此,三摩地的真正意义,不只是定点全神专注(安止定)或接近专注(近行定),而是不同程度的宁静或安静。很有趣地,Rhys Davids 经由研究,发现到在佛陀之前,三摩地这个字并未被用过。甚至,在做菩萨时,他(悉达多太子)所练习的「专注禅修」也不同于「专注」的意义。佛陀将「三摩地」这个字的内涵扩大,用以表示宁静、智慧、寂止、开放、觉知,以及发展一个具有清明与智慧的心。后来,印度教徒改变其意义为「专注」。因此,本作者将用安静、心的镇静或统一的心,来翻译三摩地。依据布达答大的<巴英字典>,[三摩]的意思是宁静、寂止。「地」的意思是智慧。当这二者的意义合在一起,「三摩地」的实际意义就是「定慧」(寂止智慧)。如果有人想选用「专注」这个字来用,那就要知道它的意义是心的安静、心的镇静或统一的心,而不是全神贯注,不是寂止定、近行定或刹那定。

6.作者写出本书,深信「定慧禅修」的系统耕耘,可以同时带来观察身心实相过程的「观」,以及内心的「止」。再者,可以看到并体验所有缘起现象的因果关系。这意思是,培养洞见的智慧,看清缘起,导致灭除烦恼,得到解脱与觉悟。事实上,佛陀发现到任何一种的「专注练习」不能带领到达涅槃。

7.菩萨(悉达多太子)在出家后,去找两位教导「专注禅修法」的不同老师。第一位是阿罗罗·迦罗摩老师。菩萨向他学法,并遵守纪律,练习到获得一个称做「无所有处」的非常高而显著的禅修阶段。而后菩萨到老师跟前问他是否可以从这禅修更进一层。迦罗摩老师回答说,这是一个人所能达到的最高阶段。菩萨并不满意,去找另一位名为郁陀迦·罗摩的老师,向他学法、遵守纪律,练习到获得「非想非非想处」的成果。菩萨同样到老师跟前问同样的问题,是否可更进一层。菩萨同样被告知,这绝对是一个人所达到的最高境界。未来佛(指悉达多太子)非常失望,因为他看到内心仍有许多东西要清除。他察觉到这种「专注的技巧」,是强烈专注在禅修的对象,由此会在内心产生紧张。当内心有紧张存在,他推知,就仍有执着存在。他也注意到,如果压抑任何经验(如贪、瞋)或不让它们生起,那么,就仍有对自我的某种执取或执着。因此,经过六年尝试所有不同的灵性与禁欲的练习,从像断食的苦行到闭气,他体认到这些练习不能带他到免于执着和痛苦的一个宁静而开放的心胸。

8.在菩萨证得究竟涅槃的夜晚,他先回忆起当他只一、二岁时,发生在春耕庆祝的事。他的侍女们留下他一人,在阁浮树下时,他坐着练习「定慧禅修」并体验到一个扩大而开放的心。他看出这种禅修方式可以带他到「寂止禅那」的经验(不是用专注禅那)。由于「定慧禅修」的结果,他的内心充满喜悦,他的身体变得光明而快乐。喜悦消失后,他经验到非常强的宁静和安祥。他的身心非常舒适,他的内心非常宁静、安静,在那时,他以正念和完全的觉知知道发生在他周遭的事,也就是,他仍然能够听到声音、感觉到身上的感受等等。

9.在五月的月圆夜,当菩萨坐在菩提树下禅修时,他下大决心去证得无上涅槃,他想到并非所有乐的形式都是不善的,他体认到,虽然对一切不执着,但身心上仍然可以生起愉悦的感受。在这特别的一晚,菩萨以敞开、扩大内心的方法来练习「定慧禅修」。简而言之,他练习「入出息念」。结果,如大家所知的,他成了佛陀,一位无上的觉悟者。

10.二千五百年前佛陀所教的《入出息念经》仍然对日常工作、处理问题以及内心从贪瞋痴解脱的最高目标,提供出训练和培养心性最简单、直接、彻底、有效的方法。这儿所描写的方法是直接从经典本身拿出来,当一个人依照经上的指导去练习,其效果将明显而容易地看到。作者在此强调,本书的指导不是作者自己的看法,而实际是佛陀本身明显而精确的指导。它可以被称做「未稀释的法」,因为它直接来自经典

本身，没有增加或随意写上的观念。

11.《入出息念经》给出今日能得到的最深的禅修指导。它包含四念住及七觉支，并且指出如何经由「入出息」的练习来圆满它们。这是以获得所有的禅修阶段(禅那)来达成。此经示出练习「定慧禅修」的直接方法，而没有将禅修练习分类。奇异的是，今日将禅修分成不同类别，例如，安止定、近行定和刹那定，这些只出现在「论」上，而不曾出现在「经」上。因此，要注意这一点，并且为了正确，要与经比较。

12.达到第四禅修阶段后，往上发展有三种可能。此经只处理其中的一种，也就是，获得所有的色界与无色界的禅修阶段，接着体验「灭想定」，最后体验「缘起」的经验。在这些获得当中，佛陀提到四种禅修阶段其连继的「心一境性」，是由禅那所建立的。这些阶段被描述成「安祥而无色的解脱」，但仍是属于世间的状态。藉由细微心理观察的深入，这些阶段不同于色界禅那而依其提升的阶段被称做：空无边处、识无边处、无所有处及非想非非想处。如果一个人努力而连续地每日禅修练习，将可获得这些心识的状态。由于这是渐进的训练，在学会如何跑之前，必须先学会走。因此，禅修练习的起步，是进一步发展的基础。

13.这是一条直接走向解脱与出世涅槃的道路。然而，这需要持续禅修的勤奋努力，观察禅修的简单对象一呼吸，伴随着内心的放松与扩大，使得内心变得宁静、清晰而没有妄想。

14.当一个人以「定慧禅修法」练习《入出息念经》，将发现练习增多后，创作力和直觉力增加了。这形成一种真正「觉悟之法」的不受时限、普遍的吸引力。「觉悟之法」是体认缘起及四圣谛，有其深度、广度、简洁、睿智，做为一个活泼的「大众之法」的基础与架构。人们可以感觉到一个根本精神问题的急迫，以及寻找一个不是科学也不是盲信所能提供的答案。

15.较重要的是，经由「定慧禅修法」的最后体验，此中涉及经验到不同的禅修阶段并且以直接的智慧看到十二支缘起的全部。这意思是直接看到并经验到第二和第三圣谛。当这两个圣谛被直接看到并经验到，意味着第一圣谛和第四圣谛也被看到和练习过。这是因为如果没有看到苦本身(第一圣谛)，就不能看到苦的原因(第二圣谛)；如果没有练习灭苦之道(第四圣谛)就不能灭苦(第三圣谛)。如此，看见并体验缘起，就表示看到并体验整个四圣谛，而这实际上是佛法禅修的真正精髓。

16.《入出息念经》的直正目的不外是从痛苦完全解脱出来，而这就是佛法的最高目标一涅槃。佛法正道的练习开展出两个不同的阶段，一个是世间的或准备的阶段，一个是出世的或完成的阶段。当弟子们逐步训练培养他们的道德(不断遵守戒律)，内心的寂止或安静以及智能增长时，世间道就在增长。「定慧禅修」的练习，使它到达顶点，加深直接的体验，同时展现万有的三个特征(无常、苦、无我)以及所有的圣谛。

17.简而言之，有二种涅槃，一种是世俗或世间的涅槃，一种是出世间或非世俗的涅槃。禅修者获得世间或世俗的涅槃是在每次放下执着盖障，内心释然而有一种快乐伴随着。当一个人认真练习「定慧禅修」时，这种涅槃会多次生起。出世涅槃则只发生在禅修者看见并体验顺逆的「缘起」之后(也就是体验四圣谛之后)。这种出世涅槃须要时间及努力去获得。但这并不是意味着，在家的男女众不可能获得它。每天耐心地练习并偶尔闭关，在一位懂得如何「定慧禅修」的够格老师指导下，这些在世间过着活跃生活的俗人们，仍然能够到达出世涅槃的最高目的。《大般涅槃经》中提到，在佛陀时期有许多在家的男女众规律地练习，他们证得圣位的人数比出家的比丘及比丘尼还要多。一般认为要到达这个目的必须先成为比丘或比丘尼，这并不正确。佛陀的劝导是要所有有兴趣于正道的人们「走来看」。这是很好的忠告，因为它有助于这些有兴趣的人免于判决、批评的心态，而能实实在在地练习，看看这是否真正的正道。

18.缘起的教导，使佛陀的正道有别于其它的禅修类型。在他奋力于开悟的时期，「缘起」成为一个奇妙的开启慧眼的发现，使他在黑暗中停止了追寻，他说：「**诸比丘！是集，是集。我于尚未闻之法，即生眼、生智、生慧、生明、生光。**」

一旦成佛，世尊的任务就是去教导缘起(也就是四圣谛)给世人。佛陀一个接着一个开示这个缘起，结果很快地缘起成为所有教导中最核心而重要的。当阿示多阿罗汉被问及如何以最精简的句子来描述佛法时，他说「诸法生灭」(即，**诸法因缘生，法亦因缘灭，是生灭因缘，佛大沙门说。**此偈表示缘起。)佛陀以一个句子，排除对这个的怀疑，而归结出：

「**见缘起则见法，见法则见缘起。**」(中部第 28 经)

这个意思是看到并体验整个圣谛。这是唯一的道路。

19.当一个人的根器达到某程度的成熟并且看清十二支缘起时，就由世间道升至出世间道，因为它可直接引导并确定可以走出「痛苦」。而后他体验了「苦的生起」、「苦的熄灭」、「灭苦之道」。

20.在《长部》第十六经中，可以发现有关见到四圣谛的另一有趣的经典。在这经中，结论出获得觉悟的方法是遵循八圣道以及体验圣谛，经文说：

「于任何法律中，无八支圣道者，其处无第一之沙门果、无第二之沙门果、无第三沙门、亦无第四之沙门果。(须跋!)于任何法律中，有八支圣道者，其处则有第一之沙门果、有第二之沙门果、有第三之沙门果、亦有第四之沙果。外道则无真正沙门。然，若诸比丘住此正道者，此世间则不空缺阿罗汉！」《大般涅槃经》

21.直接看到并体验十二支缘起时，心就开放。结果，心变得没有烦恼而自在。这在今日仍然同二千五百年前一样的真实。任何教导，如果不能点明缘起是证悟以及最终目标所必须，那么就不是教导正道。目前，许多人说：看到无常、苦、无我，就是体证涅槃。但是，要注意到这三个特性虽然是导向体证涅槃的道路而且非常重要，要去增长，但是尚不足以使人直接看到涅槃的出世状态。禅修者可以看到万有的三个特性(即，无常、苦、无我)或其中之一而不须直接看到缘起，但是，当他直接看到缘起，就必然看到所有这三个特性。依《律藏》<大品>的第一经，它不能以其它方式进行。

四、勇于采究

1.目前，有关佛陀所教的禅修种类似乎有些争论。其中一派主张：「在练习毗婆舍那禅修或刹那定之前，必须先练习安止定并且前进到第四禅那。」其中另一派主张不须要经过禅那(此处指安止定)就可以证得涅槃，从禅修的开始就只练习毗婆舍那禅修(有的称此为刹那定)或培养近行定。

2.有趣的是，毗婆舍那(观)这个字只有很少的几次在经中提到，反而是禅那(此处意指定慧的禅修阶段，而不是定点专注)这字被提到上千次。此外，《入出息念经》中指出，佛陀只教导一种禅修，也就是同时发展禅那与智慧。[此处禅那的意义是禅修阶段或心的明亮，而不是全神贯注、安止定、近行定或刹那定。]本经实际示出藉由看清存在的实相，如何使心宁静并且同时发展智慧。这意思是，观察无常、苦、无我，同时看见并体验缘起的因果关系。它同时也完成「四念住」及「七觉支」。因此，导致体验出世涅槃的方法，在这本美妙的经典明确地被教导出来。

3.在「论」或「释」中，将「专注」与「毗婆舍那」(观)分割成不同的禅修形式。这种切割，并不存在在「经」上。虽然在《增一部》中提及练习的第一部分是「止」，第二部分是「观」，但是，它并不是说有这两种不同的禅修形式。所练习的是相同的！就像《中部》第一百十一经(不断经)所说的在不同时期看不同的事情一样，此经解释舍利弗尊者在证得阿罗汉前，禅修的增长以及所有禅那(禅修阶段)的体验。

4.当一个人开始将禅修训练区分并分类，情状就变得非常混淆。在有名的论典，像《清净道论》及它的「释」就可明显看到。有的人将它与经比较，开始看到不一致的地方。今日，许多学者从「经」断章取义，认为「论」与「经」一致。但是如果将「经」整体阅读，它的意义完全不一样。这并不是说，这些学者写出错误的陈述，而是他们有时执着片面的见解，只看佛法的细节或局部，以致于对事情较大的构图失去正确的见解。《清净道论》所描写的禅那(此处是对禅修对象的全神贯注，以专注来压抑烦恼)，不能完全符合经上的说法，而且有许多情况，这些描述是非常不同的。

5.例如，《清净道论》提及在练习禅那修习时(此处指近行定、近分定或刹那定)，某些时候心中会呈现景象(巴利文是 *nimitta*，例如光、或其它观想出来的人造图相)。每种「专注」，会有某种景相生起。发生这情形时，是在练习「专注型」的禅修，而菩萨(指悉达多太子)认为这些不是导向涅槃之道而排斥掉。如果将经典好好检查，没有提出在心中生起景象的描述。而且，如果它果真重要的话，应会被提出很多次。佛陀从未教导生起景象或诵咒的「专注」技巧。这些是印度教练习的形式，数百年来已渗透到佛教内。他们的影响可以在「专注练习」、西藏佛教禅修类型以及《清净道论》等有名的论典中看到。

6.一个人必须一直坦诚开放地检查所说的并且与经典相对比。做对比时，最好不要只是经文的一部分而要整个经文，因为从不同章节中抽出一两行会产生混淆。当一个人坦诚地询问什么是佛陀真正的教导，将发现开放地检查有助于看得更清楚，并且得到问题的合理答案。永远要记得，论和释只是作者们解释经典所说的意义。许多次，善意的法师们以他们的论来发挥他们的理解，用来帮助自己和别人。过了一些时期，更多的有学问的法师们又对某些论给予详细的批注，对某些小词组或个人评论的不同微细意义加以解说。这就「稀释」了真正的佛法，并且造成一种趋势，远离了「经」的真正意义与理解。

7.例如，「在刹那定的练习中，缘起在何处适合事物的体系？」这个刹那定的练习看来并未与缘起的教导步调一致。另一个问题是，依照经文，正精进的意思是提起热忱、喜悦的兴趣、内心热切期望。但是，有的禅修老师说，正精进的意思只是留心。另外会被问到的困惑问题是：「那一经典提到刹那定、近行定、安止定的名称？」「那一经典描写观智？」「那一经典说，在禅那阶段时没有正念？」请留意在《大般涅槃经》中，佛陀要求他的弟子们永远要以经文来检查，而非其它文章。

8.时候终要来临：一个人要停止重复别人的话、停止练习有疑问的方法而不去开放而坦诚地检查原来的佛法。一个人不要依赖传闻或只因为这老师是权威而盲目地相信他。佛陀在《葛拉玛经》中，提出一些非常明智的忠告：

- 1.因为所听到的话，已长久这么说，就信以为真，这是不智的。
- 2.因为所奉行的传统，已长久实行，就盲目接受，这是不智的。
- 3.听到谣言和闲话就去散播，这是不智的。
- 4.因为合于某人的书(特别是论、释)，就当做绝对的真理，这是不智的。
- 5.做去愚昧的假设而不去调查，这是不智的。
- 6.看到、听到而未进一步调查就冒然下结论，这是不智的。

7.只凭外表或符合己意就抓住见解不放，这是不智的。

8.对精神导师，由于尊敬与尊重，就相信一切(而未仔细检查所教的内容)，这是不智的。

9.我们必须超越意见、信仰、教条式的想法。如此，任何东西我们接受、练习、完成后，发现它导致更多的瞋心、批评、自负、自大、贪心、愚痴，我们就严正拒绝它。这些不善的心理状态是普遍受到谴责的，而且一定对自己和别人都不会有益。这些随时尽可能要避免掉。

10.反过来说，任何东西我们练习、完成后，导致无条件的爱、满足和柔和的智慧，这些使我们培养一颗快乐、宁静而安详的心。智者称赞无条件的爱(喜悦地接受眼前当下)、宁静、满足和柔和的智慧，并且鼓励每人尽可能去练习这些好德行。

11.在《大般涅槃经》中，佛陀对比丘们的忠告是非常平和而确实。一个人要依照经文去练习，并且观察所练习的是否正确。只有在仔细的检查和练习之后，并配合体验，一个人才能确定这经文是正确的。因此，佛陀对比丘们忠告，不只是采用经文，而且要依据法与律来检查经文是否正确。这是一个人如何确认经文数据是真的并且可被正确地练习。以下摘《长部经》第十六经的经文：

尔时，世尊住负弥城之阿难庙。于此处世尊告诸比丘曰：

「诸比丘！我将宣说四大教法。谛听，善思念，我当说。」

诸比丘应诺世尊：「唯然，世尊。」世尊如是曰：

诸比丘！若有比丘作如是说：「此是法、此是律、此是导师之教言，我亲从世尊面前听、受。」诸比丘？对此比丘之所说，不应赞叹，亦不应排拒。不赞叹、不排拒而善理解其辞句，相比较、相对照经、律。

若此等相比较、相对照而不合经、律时，则其结论应为：「此确实非世尊之教言，是此比丘之误解。」如是，诸比丘！汝等应拒绝之。

若与经、律相比较、相对照而彼与经、律相付合一致者，则其结论应为：「此确实是世尊之教言，是此比丘之正解。」诸比丘！应受持此为第一大教法。

复次，诸比丘！若有比丘如是言：「于某处有僧伽长老及多闻和合僧团之耆旧高德。此是法、此是律、此是师之教言，我亲从僧伽长老面前听、受。」诸比丘！汝对彼比丘之所说，不应赞叹，亦不应排拒。不赞叹、不排拒而善理解其辞句，相比较、相对经、律。

若此等相比较、相对照经、律而不合经、律时，则其结论应为：「此确实非世尊之教言，是彼僧伽长老之误解。」如是，诸比丘！汝等应拒绝之。

若此等比较、照对经、律。与经、律相合一致者，则其结论应为：「此确实世尊之教言，是彼僧伽长老之正解。」诸比丘！应受持此为第二大教法。

复次，诸比丘！若有比丘作如是言：「于某处有多闻、知阿含、持法、持律、持摩夷之众多长老比丘等居住。此是法、此是律、此是导师之教言，我亲从其长老比丘等前听、受。」诸比丘！汝对彼等长老比丘等之所说，不应赞叹、不应排拒而善理解其辞句，相比较、相对照经、律。

若此等相比较、相对照经、律而不相合经、律者，则其结论为：「此确实非世尊之教言，是彼长老等之误解。」如是，诸比丘！汝等应拒绝之。

若此等相比较、相对照经、律，与经、律相合一致者，则其结论为：「此确实是世尊之教言，是彼长老等之正解。」诸比丘！应受持此为第三大教法。

复次，诸比丘！若有比丘作如是言：『于某处有多闻通达阿含、持法、持律、持摩夷之一长老比丘居住。此是法、此是律、此是导师之所说，我亲从彼长老面听、受。』诸比丘！汝对彼比丘之所说，不应赞叹、不应排拒而善理解其辞句，相比较、相对照经、律。

若此等相比较、相对照经、律而不相合经、律者，则其结论为：『此确实非世尊之教言，是彼长老之误解。』如是，诸比丘！汝等应拒绝之。

若此等相比较、相对照经、律，与经、律相合一致者，则其结论为：『此确实是世尊之教言，是彼长老之正解。』诸比丘！应受此第四大教法。

12.对佛陀的中道方法，开启检查和探讨的精神，是开放给所有具有探究之心的人。探究的心是指不被困在一种自大、执着己见、不先检查经文的心。偶尔，有些禅修者，非常执着于他们的意见和老师，以致于他们想他们的方法是「唯一的方法」，而不从经文检查真正的教导。由于本书直接取自经典，可以看看有些事情如何被「论」、「释」解释得迷糊而误导了。一个勇于探究和练习的人，将惊喜于佛法的简单与清晰——特别是不要用《清净道论》这些论书时。虽然，经文有些生硬和重复，但它们非常有启发性，而且读来有趣——特别是当一个人练习禅修并且同时获得理性的知识时。

五、定慧禅修序言

1.一个人要开始禅修前，先建立起一个坚强的道德(戒)基础是非常重要的。如果禅修者未能遵守五戒，将对禅修失去兴趣，最后就停止禅修了，因为他会认为这个技巧正确。事实上，佛陀的技巧没有问题，而是这禅修者来完整地练习，或就做得不正确。为了内心的增长与净化，持守戒律是不可或缺的。如果一个人不遵守其中的任一条戒，将由于罪恶感而经验到许多内心的不安、悔恨、焦躁。这将使得内心紧张并且遮蔽他的思考。

2.为了精神方面的成就，这些戒律是绝对必要的。它们使内心能够正念而觉知，此有助于拥有一颗安祥而清明的心，免于做错事而悔恨。一颗安祥而宁静的心是没有压力而且清明的。因此，每日受持这些戒律是一个非常好的观点，但这并不是一种仪式或典礼，而是对个人练习的一个提醒。每日受持戒律有助于个人内心、言语及行为的提升。有的人以巴利文念诵这些戒条。但是，如果禅修者不完全懂得巴利文，它就变成一种空洞的练习。对一位认真的禅修者而言，最好以他所了解的语言每日念诵这些戒条，如此它们的意义清楚而没有疑惑。这些戒条是：

(1)我持守不杀生戒。

这条戒包含不杀像蚂蚁、蚊子、蟑螂等动物。

(2)我持守不偷盗戒。

这条戒包含在工作中，未经允许的铅笔、个人使用复印机等仪器。

(3)我持守不邪淫戒。

基本上，它意味着不可以与任何别人的配偶有任何性行为，不可以与任何仍在家庭监护下的人有任何性行为。它也意味着要遵守当地对性行为所制订的法律。任何不当的性行为造成别人过度的痛苦，这将使自己生起悔恨与罪恶感。

(4)我持守不说谎、不恶语、不诽谤、不诳语戒。

这表示戒除任何不真实以及无益于别人的话。它也包含戒除「无害的谎言」。

(5)我持守不用使心智迟钝的毒品及持守不饮酒戒。

许多人以为饮一杯啤酒或一杯应酬酒不会影响他们的心。但这非事实。如果练习禅修，他们变得敏锐，并且将发觉到甚至服用无害的阿司匹林也会有影响。它也会使内心迟钝一整天，何况酒精及其它毒品。但是，当一个人生病而医生说必须服药时，就要用药。这条戒是针对为了松弛及逃避生活压力而服药或喝酒而订的。

3.当一个人发现自己违犯了戒律，要先原谅自己，承认自己是不完美的。这对于内心的解脱有一点点帮助，而后他要立刻再接受戒律，并且下定决心不要再犯。再接受戒律有助于再净化其内心。实行一阵子后，他将愈来愈警觉，由于体验到犯戒的不良后果而能自然地免于犯戒。

4.在一个时期，只可练习一种禅修技巧，因为如果混合或配合不同的禅修，内心将变得混淆。混合和配合将会停止进步。最好的方式是只选一位真正懂得这禅修的老师。选择一位好老师的方法是，观察他的学生们是否仁慈、喜悦、友善而有支持力。而后，与这老师学习一段时间，看看自己的心是否任何时候变得更快乐而安详，这不是只在禅坐时，而是在日常生活当中。这是最好的选择方法。自己内心的觉知是否变得愈清明而较容易去认识？除了禅坐时期，在日常生活中是否也如此？否则，检查一下老师所教的与经文，看看是否一致。当练习深入，禅修变好后，经文就变得愈明白而且容易理解。当老师以经文作指导，它就会如此发生。

5.最后，禅修者要认识五盖(五种烦恼)的生起，这非常重要。五盖是**(1)贪欲，(2)瞋恚，(3)昏沈、睡眠，(4)掉举、后悔，(5)怀疑**。一个盖就是一个障碍、一个妄念，它会发生在禅坐或日常生活当中，完全阻挡禅修者看清眼前当下的事情。它也会使人落入自我的执取。当这些盖障生起，一个人会强烈与之认同，并落入自我的执取，也就是认为：「我爱睡」「我不安」「我喜欢，我要」「我不喜欢，我恨」「我怀疑」。这些盖障完全遮住自己的心，使人完全看不清眼前当下发生了什么，这是由于「我是那样」的自我卷入了。

6.练习「专注禅修」(安止定)时，禅修者放下任何妄念，而将他们的心移回到禅修的对象上。另一方面，练习「定慧禅修」时，禅修者放下任何妄念(这一点完全相同于安止定)，并松弛头部的紧张，感觉心胸开放、扩大与宁静。只有在这之后，才将注意力移回到禅修对象上。「将心放松并感觉开放与宁静」，这个小差别改变整个禅修从「专注禅修」成为一种更流畅、具有正念与宁静的觉知，而不是像全神贯注那种禅修形式的深入定中。结果，禅修者变得更符合经上所教导的。

7.练习「定慧禅修」时，不压抑任何东西。压抑的意义是压下、推走或不准某种经验，也就是，禁止盖障的生起。定慧禅修中，盖障生起时，反而开放心胸，看清它是无常(先前不在那儿，现在才有)、苦(看到这些妄念生起，它们是痛苦的)、无我(不落入自我的执取，看见盖障其实不是自己能控制、不属于我的过程，并且不执取这些盖障而落入「我是那样」的想法)。而后，放下这些盖障，松弛头部的紧张，使心宁静。最后，将注意移回到「观察呼吸」的练习。

8.结果，一个人开始看清内心是如何运作，这将导致智慧的增长。当他允许盖障的呈现而不与它们认同，它们会自然地消逝，而内心变得更为清晰、明亮。每一次，他放下「我是那样」的自我执着，内心自然变

得更为开阔、警觉而觉知。因此，写出本书的一个理由是指出，每当一个人压抑任何东西，就不能净化内心或体验到事情的真实样子。在压抑的时候，他推走或不允许体验的部分，如此，心胸不能扩大、开放，而代之以收缩。结果，不能净化无明的内心。他实际阻止了内心净化的过程。当一个人不放开任何内心生起的东西，就不可能体验到出世涅槃的无条件状态，以这方式也不能净化「我是那样」的我执之心。佛陀未曾教导去压抑任何体验，也未教导一种使心固定或全神投入到禅修之对象的禅修法。要记得，佛陀反对任何形式的「专注禅修法」，因为这不是正确的方法。事实上，任何种类的痛苦、情绪的沮丧、身体的不适，甚至死亡，都要以平等心、全面的觉知或强大的注意力来接受，而不与它认同或将这痛苦执为个人所有。

9.当一个人在日常生活当中，将心胸开放、扩大，放下任何种类的盖障、痛苦、压力，真正个性的改变就会发生。这意思是说，他开放、扩大自己的觉知，所以以一个没有紧张、没有执着自我的安静心来观察一切事情。特别在日常生活中，他逐渐过着快乐而安静的生活，而没有喋喋不休的心。当一个人练习「专注禅修」时，会觉得在深定中非常舒适而快乐，但是当他从这些上升的阶段退出来，他的个性又回复原状(这意思是，遇到盖障时，他不认识而不知开敞心胸，结果，将心缩小而变得更执着)。他甚至可能变得更自负而好批评。这是因为在禅修中，每当盖障(烦恼)生起，禅修者不管它并且立刻又回到禅修的对象上。他这样做，并没有使心宁静并且放松由于妄念所产生的紧张。反而使他的心(在禅坐时)对该经验趋向封闭、缩小而紧张，一直到使心变得更为深的「专注」。结果，这过程压抑着盖障(烦恼)。如此，他们并未完全放下对该妄念的自我执着。他们的心变成紧张，因为他们并未看清他们并未开放与接受，而是对该妄念封闭与抗拒。这可以解释为什么今日禅修者们常抱怨在他们的头部有很大的压力。事实上，一个人真正地放下妄念，在头部是不会有压力的。由于压抑的结果，并没有真正净化内心，结果，不可能发生个性的改变。

10.现在，我们几乎已准备好要进入《入出息念经》。但是，在我们进入之前，有些字的英文翻译有所改变，这是为了使经义更为清楚。一个人依照这儿所讲的佛陀的指导去练习，将藉由阅读经典而能确认自己的体验。结果，对这些深奥的经典也有更好的理解。

11.最后一点附注：在前面开始的一些章节，作者触及一些有争议性的见解，是有关安止定、近行定以及刹那定的练习。因此，如果读者能发现任何错误，并提供这些不同专注训练的经文，作者将非常地感激。

12.一个人在练习「定慧禅修」时，只要将心开放、扩大并且接受(任何妄念)，而后放松由于烦恼或妄念所引起的紧张，再将注意力移回禅修的对象。这种开放而接受的心胸，有助于更能觉知、警觉于产生痛苦的事情，心胸将更为敞开、更进一步地扩大。以这种觉知，人的个性才会改变，唯有到了这样一个人才能实现佛陀的教诫：「我们是快乐的人」。

2 入出息念经的解释

一、序分

1. 如是我闻：一时，世尊于舍卫城东园鹿母讲堂，与甚多众所认识之长老弟子共住，即：尊者舍利弗、尊者大目犍连、尊者大迦叶、尊者大迦旃延、尊者大拘絺罗、尊者大劫宾那、尊者大纯陀、尊者阿那律、尊者离婆多、尊者阿难，乃至其它众所认识之长老弟子。

2. 尔时，诸长老比丘，正教导、教诫诸新学比丘。

有长老比丘等，教导、教诫二十比丘。

有长老比丘等，教导、教诫三十比丘。

有长老比丘等，教导、教诫四十比丘。

彼等新学比丘，受诸长老比丘之教导、教诫，渐次获得更殊胜之智。

3. 此时，是十五布萨日，当自恣，满月夜中，世尊为比丘众所围绕，露地而坐。

其时，世尊环视一座默然之比丘众，告诸比丘言：

4. 诸比丘！我赞许于此正行，我心赞许于此正行。

是故诸比丘！汝等更为得未得，为到未到，为证未证而以精勤精进。

我于第四月迦刺底迦月之满月，仍留于此舍卫城。

说明：在这特别一个月，比丘们仍然可以自己练习禅修、制新衣、出外行脚或对其他比丘及在家居士教导正法。这是在家居士布施衣服及其它必须品给僧众以培养福德的时期。

5. 郊区之诸比丘等，闻「世尊于第四月之满月，仍留于此舍卫城。」郊区之诸比丘，即赴舍卫城来见世尊。

6. 彼等诸长老比丘，即更盛行教导、教诫新学比丘。

有长老比丘等，教导、教诫十比丘。

有长老比丘等，教导、教诫二十比丘。

有长老比丘等，教导、教诫三十比丘。

有长老比丘等，教导、教诫四十比丘。

而彼等新学比丘，受诸长老比丘之教导、教诫，渐次获得更殊胜之智。

7. 时，又是十五日当布萨，于第四月迦刺月之满月夜，世尊为比丘众所围绕，露地而坐。

其时，世尊环视一座默然之比丘众，告诸比丘言：

8. 诸比丘！此众不闲谈。

(1) 诸比丘！此众不闲谈，安立于清净之真谛，如是比丘众！如是大众！

(2) 此众，对之少施亦成多果，多施更多，如是比丘众！如是大众！

(3) 此众，于世间不易见，如是比丘众！如是大众！

(4) 此众，诚值负笈行数由旬以见，如是比丘众！如是大众！

附注：这段经文指出，这些僧众积极修行而证果，故值得称赞、值得供养。

9. 诸比丘！于此比丘众中，有阿罗汉，漏尽，得究竟，应作所作，舍弃重担，获得真利，遍尽有结，以正慧而解脱之比丘。诸比丘！如是类之比丘，亦有在此比丘众中。

说明：这是证得阿罗汉的阶段，所有的烦恼(十结)都已摧毁而不再生起了。十结是：一身见，二疑，三戒

禁取(误认唱诵、典礼、仪式会导致涅槃)，四欲贪，五瞋，六色贪，七无色贪，八慢，九掉举，十无明。阿罗汉的究竟阶段被描述成：「梵行已立、所作已作、舍离重担、逮得已利、有结灭尽、正智解脱.....精进、不放逸」(《中部》第七十经)。

10. 诸比丘！于此比丘众中，有遍尽五下分结，将化生(彼世界)而善般涅槃，由彼世界不还之比丘。诸比丘！如是类之比丘，亦有在此比丘众中。

说明：此阶段的圣者称做不还果，在他的心中已没有贪和瞋的生起。已灭除下五分结，但仍需继续修行。(五下分结是：一身见，二疑，三戒禁取，四欲贪，五瞋)。

11. 诸比丘！于此比丘众中，有遍尽三结，微薄贪、瞋、痴，为一来，唯一还来此世间，以尽苦际之比丘。 诸比丘！如是类之比丘，亦有在此比丘众中。

说明：此阶段的圣者称做一来果，已灭除身见(身见是认为有一个永恒的自我)、戒禁取见(戒禁取见是认为经由唱诵、举行典礼、仪式等就可以得到解脱)，以及对道的怀疑。又达到这阶段的人，贪瞋已非常薄弱，其它的结(烦恼)也薄弱。

12. 诸比丘！于此比丘众中，有遍尽三结，为预流不堕恶趣者，决定者，可趣正觉之比丘。诸比丘！如是类之比丘，亦有在此比丘众中。

说明：到达此觉醒阶段的人称做预流果，他们已经灭除前述的三结(身见、戒禁取见、疑)，他们不会再投生到恶趣。他们最少会投生为人，并且最多七世就证得最后的涅槃。

13. (1) 诸比丘！于此比丘众中，有精进修习四念住，精进而住之比丘。诸比丘！如是类之比丘，亦有在此比丘众中。

(2) 诸比丘！于此比丘众中，有精进修习四正勤，精进而住之比丘。诸比丘！如是类之比丘，亦有在此比丘众中。

(3) 诸比丘！于此比丘众中，有精进修习四神足，精进而住之比丘。诸比丘！如是类之比丘，亦有在此比丘众中。

(4) 诸比丘！于此比丘众中，有精进修习五根，精进而住之比丘。诸比丘！如是类之比丘，亦有在此比丘众中。

(5) 诸比丘！于此比丘众中，有精进修习五力，精进而住之比丘。诸比丘！如是类之比丘，亦有在此比丘众中。

(6) 诸比丘！于此比丘众中，有精进修习七觉支，精进而住之比丘。诸比丘！如是类之比丘，亦有在此比丘众中。

(7) 诸比丘！于此比丘众中，有精进修习八支圣道，精进而住之比丘。诸比丘！如是类之比丘，亦有在此比丘众中。

说明：四正勤、四神足、五根、五力、七觉支以及八支圣道，在「中部」第七十七经《善生优陀夷大经》描写为增善的方法(此经描写佛陀品德，由此弟子们、、他，并且共住一起)。我们现在将讨论这些术语的意义。其中，四念处、七觉支和八支圣道将在本经后段讨论。

四正勤

「复次，优陀夷！我为诸弟子说行道，如是实行，我诸弟子修习四正勤。优陀夷！于此，比丘为对来生之恶不善法令不生，起志欲，精进，发勤，策心而持。」

「志欲」在巴利文还有「喜悦的兴趣」、「热心」的意义，内心对善事喜悦，就具有喜悦的兴趣这种质量。因此，第一个正勤就是培养一种喜悦的兴趣与热诚的心，使得内心变得清明而且免于不善的心态。在日常生活以及禅修中，内心微笑而快乐，喜悦就会生起。结果，那个时候心将上扬而善良。对于四正勤，今日有些禅修老师要求禅修者用力注意于眼前当下正发生什么。但是此处的经文明显出并不是这种专念。喜悦的兴趣和热诚的正念，是具有一种微笑的心，可使心轻盈，开放，接受并且没有一点压力。这是正勤的正确定义，并且合乎经文，它实际上与「注意现象一直到消失」完全无关。

「为对己生之恶不善法令断，起志欲、精进、发勤、策心而持。」

第二个正勤教导一个人放弃向生气、悲伤、嫉妒、气恼、紧张、沮丧、恐惧等出众的情绪状态，而代之以微笑的心，由此最微小的紧张也可以松弛掉。这是喜悦的兴趣和热心的善心态。经由培养这种微笑的心可克服将这心态自我执着认为是「我的」。走在精神的道路上对我的幽默感是上进的一个好工具。

「为对来生之善法令生、起志欲、精进、发勤、策心而持。」

这意思是当内心没有善法时，心中要生起喜悦的兴趣和热心，换言之，培养正念表示培养喜悦和微笑的心，即使只有忠信的心，只想这个或那个，此时就是练习内心微笑并且体验喜悦的兴和热心的时机。

「为对己生之善法令住、不忘失、信修习、广修习、令成满、起志欲、精进、发勤、策心而持。于此，我众多弟子达于通智圆满完意而住。」

第四个正勤指持续地练习，不只是在正式禅修练习时而且在日常活动当中。有一次，一些学生问作者：「经由练习微笑和喜悦的兴趣，一个人如何能证得涅槃？」他们以为这是一个很深奥的描叙，因为他们认为涅槃是经由时时观察痛苦而获得。这些学生并没有如同佛陀所教的来练习，如何轻盈与快乐。作者严密地问他们：「内心没有微笑和喜悦的兴趣，你如何能证得涅槃？喜悦不是觉知之一吗？佛陀不是说我们是快乐的人吗？」

由此可以看出培养出内心微笑必有喜悦的兴趣的重要性。拥有喜悦的兴趣微笑时，在内心会生起一种真正的改变，当事情变得困难时，内心不会沉重和暴躁。这是由于没有太多的自我执着并且禅修者能看清状况，内心没有微笑和喜悦的兴趣时，每一件事变得沉重而且心态和想法变得沮丧。心情变得过份严肃而且负面地看待事情。

譬如你快乐时，我给你一朵玫瑰、赞美它的颜色、形状和香味。你想着：「多么美的一朵花！看它使我更快乐。」但是，如果你在沮丧或生气时，我给你相同的玫瑰，你可能反而看到像刺一样，甚至想着：「呜！这玫瑰如此丑，我讨厌它！那时所看到的都是刺，但是事实上这玫瑰如此丑，我讨厌它！」那时所看到的都是刺，但是事实上这玫瑰是相同的。不同的只是你的情绪。喜悦的兴趣和微笑有助于你周遭的世界变成一个较好生活的地方。然而这并不是说不会经历余波和麻烦。我们会！但是内心具有喜悦将改变大问题成为小问题。

四神足

「复次，优陀夷！我为诸弟子说行道，如是实行，我诸弟子修习四神足。优陀夷！于此，比丘修习欲三摩地勤行成就神足。」

第一个神足是「欲(喜悦)神足」，喜悦的兴趣已经在前面解释过。

「(比丘)修习精进三摩地勤行成就神足。」

这是第二个神足(勤神定)。当一个人走在佛陀的正道上，不可以懈怠、变懒。这需要很多的力气来走这条正道，特别是当一个人体会到这是一个终生的练习，此处谈及要努力认知在自己心是紧张而有压力时，要努力放下妄念并且松弛头部和内心的紧张后将注意力移到呼吸上。

「(比丘)修习心三摩地勤行成就神足。」

第三种神足(心神足)是有关内心的清净，它是经由尽可能地停留在禅修对象而培养出来。每当盖障(妄念)生起并使人从禅修退出，那么只要允许这盖障存在，不要卷入妄念之中，放松由于盖障所引起的头部紧张，而后轻柔地将自己的注意力移回到禅修的对象呼吸上，将心寂止，扩大。不管有多少次心跑到妄念或盖障上，只要重复地允许(妄念的存在)、放松并回到呼吸上。这就是净化烦恼和盖障之心的方法。要记得，禅修与思考无关，而是扩展自己的心并且觉知眼前当下，由此超越到真正喜悦的接受的这种神情。禅修是一种沉默，思想以及所有的意象及言辞完全止息。但是，禅修并不是「专注」。「专注」使心收缩而且是一种排斥的形式，一种割除的劣刑，一种对盖障的压抑，一种抵抗。它也是一种冲突。禅修的心态是非常宁静、镇静而没有排斥、压抑或抵抗在内。以专注的心来禅修不能符合佛法的练习。

「(比丘)修习观三摩地勤行成就神足。」

养成观察个人体验的习惯是个人精神成长中很重要的一环，当一个人被盖障、疼痛或任何分心所左右时，必须能够看清内心如何对这特别的情形起反应。譬如，当一个人正在禅修时，困意生起了。克服困意的方法是对禅修的对象要以喜悦的兴趣更加注意。它必须试着直接观看自己的心如何跑到睡意去。换言之，他必须更努力，更精进地练习。当他注意到心如何开始被这盖障左右时，将愈快放下它，并且不会被左右太长的时间。然而当他完全被困意左右时，要克服这盖障需要一会儿，因为这是心所想做的最后一件事。因此，心会在禅修的对象和睡意之间来来回回，对内心的运作愈能轻柔和充满喜悦的兴趣，就能愈快放下这盖障，并且重新开始禅修。

同理，当疼痛生起时，不要直接将心移到疼痛上。只有当他的心被拉向疼痛时，他可以观看心如何对这感受生起抵抗。如果他开始想到疼痛，疼痛就会变大变强。因此，他先要放下思考的心，这心会言语表达妄念(如疼痛、障碍、强烈的情绪等)。而后，放松内心，松弛对这感受的紧张情节，松弛头部的紧张，将心宁静后，将自己的注意力重新移到禅修的对象上。如此连续地做到疼痛不再能将心拉向它。

这完全不同于它一些禅修的指导，这些禅修者将注意力放在疼痛的中央，并且注意它是「痛、痛、痛」。他们一直试着去观看它的真实性质并且注视它的变化。但是，疼痛本身的性质是令人厌恶的，因此，禅修者内心会有变紧和变硬的倾向以便于能够继续注视疼痛。禅修者从未注意到内心的变硬，也从未看清它的生起。最后，禅修者培养出足够的专注来克服疼痛。然而，这是经由压抑、弄紧内心来达成的。

很明显地可以看到，观察个人体验的精神基础是允许任何事情在眼前当下发生而不以任何方式去对抗、控制或甚至干扰它，以净化内心。喜悦地接受和包容眼前当下，就是获得涅槃的方法。它不是由专注、紧张、压抑、抑制来获得。

五根

「复次，优陀夷！我为诸弟子说行道，如是实行，我诸弟子修习五根。于此，比丘修习八寂静，至等觉之信根。」

当一个人有心于放下生活的痛苦，他的求知欲也愈强。因此，开始去寻找禅修老师。如果他幸运地从一位胜任的老师学习，他将开始看到对世间的看法有些改变。当他经由直接的练习开始看到这些，信心就开始增长。结果，热衷于练习，期望自己练习得更多。

「(比丘)修习入寂静，至等觉之精进根。」

当一个人信根增长时，自然会更精进于练习，他开始坐得较长久，并且内心变得较清明。对初学者而言，建议每次静坐不要少于四十五分钟。坐的好时，那一坐能多久就多久。坐的好时，更持续一小时，七十分钟或更久。最好逐渐增长坐的时间，不要担心对坐执着。唯一会变成执着的是没有以正确的方式来禅修。只要他没有伤害到自己的身体并有足够的运动，坐得久并没有错。他能够舒适坐上一式二小时这么长时间是好的，如果他同样坐着。每次都生起疼痛，那么只使自己生起不需要的肉体不适。这就不是聪明的作法，因为做姿必须舒适。禅者只要不依靠在其它东西，坐在板凳或椅子是可以的。做靠容易生起爱困或昏沉。不适于禅修。

因此，越有信心就越能精进练习。热忱自然也会增加。

「(比丘)修习入寂静，至等觉之念根。」

当一个人的精进增强时，觉知和正念也自然变强。这是一种非常自然而不费力的过程。让我们看看一个像我们平凡人的心，我们将发现它是一颗像蚱蜢，蝴蝶或猴子不断跳来跳去的心，它一直移动、一直到处跳跃。与一刻它变化它的想象和情绪的冲动，必成为刺激和自己情绪反应的牺牲品。当某种刺激生起时，一个人做出行动，对这习性又做出大致相同的反应。这是一个相关的链接，始于外在世界的记忆，内心不断流过希望、恐惧、记忆、相像、懊悔。内心追求快乐和满足是盲目的，永不停止的，永不满足的。毫无疑问内心会变得如此疯狂并且充满不满，可以被描写在无边的森林内一只在树皮间寻找满意果实的不晃动的疯狂猴子。

因此当一人开始学习禅修，心自然会跑到各地方，长时间从禅修的对象跑开，有时甚至要两三分钟后才察觉到，此时就要轻松地于下妄想，松弛头部的紧张，使心宁静，在将注意力移回到呼吸上。这是很正常的，因为心是习惯于东跑西跑。但是当他的练习进步时，就能够觉察妄念并很快放下，正念逐渐变的敏锐。心将察觉到它未停留在呼吸上不过一分钟。就于下妄念、放松内心并且回到呼吸上。此时心开始以较长的时间停留在呼吸上，也许三十秒后心才跑开，但是他现在较能看清心的跑开。正念变得更为敏锐，他能觉察心在做什么。因此，当他的信心增加、精进增多，结果内心的警觉也自然地增长。

「(比丘)修习入寂静，至等觉之定根。」

当一个人增强眼前当下的正念心自然将停留在禅修的对象有较长的时间。大多数的人描写此为「专注」，但是这并不是正确的描写。心并不是全神贯注或固定在禅修的对象上，而是心非常不静、放松、镇定并且非常安适停留在呼吸上。此时，生起强烈的喜悦，身体变得非常轻，像在飘浮一样。喜悦消失后，会生起一种寂止、平等而舒服的强烈感觉。由于敏锐的觉知，他不会陷入这感觉之中。但是如果他开始思考或用

内在语言想，这状况多么好、他多么喜欢它，那么这状态就会消失，而且内心时常生起困意。这是由于他执着于这些感觉而未回到呼吸上。当他开始思考或以内心语言来想事情并且陷入想要控制这些事情和想法，正念就消失了。当他贪求生起喜悦和寂止的经验时，这也会如此。贪求使得内心过份用力结果掉举和不满足生起了。这些障碍的组合将阻止精神练习的前进，因为期待事情以某方式呈现，将使精神的增长消失掉，因此，他必须对这些快乐处境的想法更要具足正念。如此，信心增加时，精进也增加，这将增进正念，使内心的定力变得越强并且持续越久。

「(比丘)修习入寂静，至等觉之慧根。于此，我众多诸弟子达于通智圆满究意而住。」

当一个人变得越宁静而安定，将能够看到事情的真正性质。这种智慧的增长是经由看清事物自身的生灭而获得，甚至当他处在禅那(禅修状态)将看到喜悦如何生起，过了一会儿，它在那儿灭去。他看到寂止和快乐如何生起。过了一会儿它们在那儿灭去。他能看到无常的真实性质，甚至在练习初阶时因观察念头的生起和灭去，可看到无常的真实性质。他观察感觉和情绪生起并灭去，他也将注意到这些生灭的事情是令人不满意，这些感觉和情绪是一种苦，特别是当这些感觉和情绪并不如他所预期时。当他看到这过程是如何令人不满意，他将看清这是一个「无我」的过程。没有一个人能够控制这些事情的出现和消失。即使在禅那(禅修状态)时，他也不能真正控制喜悦的生起，因为只有当条件具足时，喜悦才生起。同时他也不能强迫喜悦的停留，因为条件具足时它将消失。而这将产生更大的不满意(失望、痛苦)，因为喜悦是多么的感觉！所以他能非常清楚地看到存在的特性，也就是无常，苦和无我。

这是增长智慧的方法，使人逐步看到顺逆的缘起(也就是，看到并且体会四圣谛)。一个有趣的观点是，一个人可以看到存在的三个特性而未看到缘起，但是若未看到存在的三个特征就不能同时看到缘起。关于这一点，我们将在后面详述之。

五力

「复次，优陀夷！我为诸弟子说行道，如是实行，我诸弟子们习五力。优陀夷！于此，比丘修习入寂静、至等觉之信力。

比丘修习入寂静、至等觉之精进力。

比丘修习入寂静、至等觉之念力。

比丘修习入寂静、至等觉之慧力。

于此，我众多诸弟子达于通智圆满究意而住。」

这些和前面所说的五根相同，它们被称作「力」，因为它们有净化内心使之变善、变明的能力。

接下来我们将继续讨论《入出息念经》。

14. (1) 诸比丘！于此比丘众中，有精进修习慈，精进而住之比丘。诸比丘！如是类之比丘，亦有在此比丘众中。

(2) 诸比丘！于此比丘众中，有精进修习悲，精进而住之比丘。诸比丘！如是类之诸比丘，亦有在此比丘众中。

(3) 诸比丘！于此比丘众中，有精进修习喜，精进而住之比丘。比丘！如是类之诸比丘，亦有在此比丘众中。

(4) 诸比丘！于此比丘众中，有精进修习舍，精进而住之比丘。诸比丘！如是类之比丘，亦有在此比丘众中。

(5) 诸比丘！于此诸比丘众中，有精进修习不净观，精进而住之比丘。诸比丘！如是类之比丘，亦有

在此比丘众中。

(6) 诸比丘！于此比丘众中，有精进修习无常想，精进而住之比丘。诸比丘！如是类之比丘，亦在此比丘众中。

(7) 诸比丘！于此比丘众中，有精进修习入出息念，精进而住之比丘。诸比丘！如是类之比丘，亦有在此比丘众中。

说明：慈、悲、喜、舍合称作「四梵住」、「四无边心」或「四无量心」，因为处在这种禅修状态时，「四无边心」或「四无量心」，因为处在这种禅修状态时，内心没有边界、没有限量。

不净观的禅修适合于那些心中生起强烈贪欲的人。它是藉由审察自己身体内部的四大以及可厌的性质。例如，看到美丽的人并生起贪欲的念头时，就想想如果这个人的身体内部各部分都翻到反面，会有多么可爱？难道会想：「哦！多么可爱的肠、肝！」「哇！这人有多么美丽的胆汁、脓、痰！」此时内心会存有多少贪欲？因此，这种禅修有助于贪欲重的人变得更为平衡。

「无常想」实际上并不是指坐着去想一切事物都在变化。要记得，「定慧禅修」是以沉默而开阔的心来观看。无常想是指，空无边处和识无边处的禅修状态，此时内心如实地观看身心现象如何快速变迁。我们现在继续进行有观「入出息念」的经文。

二、入出息念

15. 诸比丘！修习、广修习入出息念者，有大果、有大功德。

诸比丘！修习、广修习入出息念者，令圆满四念住。

修习、广修习四念住者，令圆七觉支。

修习、广修习七觉支者，令圆满明与解脱。

说明：由此可以看到「四念住」是含在本经之内，它们是经由禅那或定慧禅修的心态来圆满。这确实不同于今日的禅修理论：认为体验禅那(禅修阶段)时，不能证得四念住。佛陀只教导一种禅修，就是奢摩他寂止禅那；或者说，他教导「三摩地」---定慧禅修。

16. 然诸比丘！如何修习、广修习入出息念耶？如何有大果、有大功德耶？

17. 诸比丘！于此有比丘，往赴森林，或住树下，或住空屋，盘腿而坐，端正身体，系念在前。彼正念而入息、正念而出息。

说明：「往赴森林，或住树下，或住空屋」这句话表示到一个安静理想的地方，那儿很少干扰，使人不会分心。一个合适的地点是远离车马声，没有太大而持续的音乐或声音，没有人们与动物。

在佛陀时期，大多数的人都坐在地上，因此，经文说：「盘腿而坐，端正身体」。但是，今日人们大都坐在椅子、凳子、或沙发，因此，至在地上，是一种非常难以忍受而且痛苦的经验。如果他想坐在地上，他可以用坐垫。事实上，观察在心中正发生什么，是远比坐得不舒服或痛苦的感受来得重要。要记住：坐在地上并没有什么奇迹，奇迹是来自一个尽可能清楚、安静、安详的心。因此，如果坐在地上是一个很痛苦的经验，那么就坐在凳子或椅子上。但是禅修者坐在椅子上有一个非常重要的要点：坐时不可靠在椅背上，睡觉时靠着很好，但在禅修的时候。经文说：「端正身体」意思是说坐时背部挺直而不僵硬或不舒服。正确的背部挺直，是使脊椎骨节一个个上迭，这样可使气在背部上下流动，没有阻碍。靠在椅背会阻止气的流动，而且容易生起困意。因此请勿背靠任何东西。当一个人刚学习时，并不习惯于背部挺直，有些肌肉会感到不适及不快。但是以耐心和精进，这些未适应的肌肉会逐渐得到调整而有力。

禅坐有另一要点：坐时不管任何理由都不要移动身体。一直到禅坐完，不要动脚趾或手趾，不要移动手去

摩擦或搔抓身体，不要改变任何身体的姿势。任何的移动会打断练习的持续性，这使得禅修者又要重新开始。有的禅修老师教导他们的学生，只要他们保持「觉知」移动身体就无所谓。但是如果学生真正地保持觉知，他们一定能够观照内心以及内心对(痛苦的)感受的不喜欢，而后对它们放松心情，如此，就没有理由去移动身体。所谓「觉知」是指喜悦地接受眼前当下所发生的，不想去控制、反抗或改变它。「真正的觉知」意味着开放并允许眼前当下任何东西的呈现。坐时移动身体，表示禅修者一点也不「觉知」，禅修者生起移动的欲望，正与这个欲望认同。因此一个人准备开始禅修，当分心时，必须保持固定，保持内心的平静。能坐得像佛像一样的固定最好。事实上，在禅坐中只有在背部弯曲或倾下时才可以移动身体使它挺直，而这也不要常常做。

「紧念在前」这句话的意思是他抛下所有世俗的事物以及感官享受的涉入。他轻轻地闭上眼睛，一旦有使人分心的声音、气味、味道、感受或思想时，只要觉察它们、不管它们，然后放松头部的紧张，将注意力移回到禅修的对象。

「彼正念而入息、正念而出息」这句话告诉我们练习觉知呼吸的方法。觉知呼吸，表示知道他正在体验入息、知道他正在体验出息。这只简单地表示：尽量开放他的觉知力，以及注意呼吸，并且在同时放松头部的紧张(后面不久将有仔细的解说)。

18. (1) 彼长入息，了知【我长入息。】或长出息，了知【我长出息。】

(2) 或短入息，了知【我短入息。】或短出息，了知【我短出息。】

(3) 【我学觉了全身正在入息。】【我学觉了全身正在出息。】

(4) 【我学寂止身行正在入息。】【我学寂止身行正在出息。】

说明：「了知」这个辞强调出，不要「强力聚焦在呼吸上而排除其它任何东西」。他只是了知眼前当下呼吸正在做什么。所要的就是这些。他只是知道呼吸进来长或短！任何时候都不控制呼吸，而只是了知眼前当下它正在做什么，如果他过分聚焦或专注在呼吸而排斥其它任何东西，将会由于「错误的专注」而头痛。当一位禅修者紧紧抓住禅修的对象，强迫心去专注，或撞走任何分心，头部会非常紧而有痛苦的压力。当禅修者想控制禅坐，藉由抛弃妄想、感觉，并立刻拉回到禅修的对象时，头部的紧张或压力也会产生，这个现象会发生在「刹那定」以及其它任何「专注」的技巧上。

许多禅修老师告诉他们禅修的学生，将他们的注意力摆在感受的中央，来观察它的真实性质。这将产生一些不同的事情。首先，学生们将生起较强的痛苦，而变成代之以分心。这是因为这些禅修老师告诉他们的学生，要与痛苦同在，一直到它消失为止。不幸的是这常要花难以相信的长时间。另外，学生们必须将心紧硬起来观察这压力(这痛苦的感受)。事实上，将心紧硬并不是觉知(正念)。学生们在痛苦生起时开始生起一个紧硬的心。这样发生是自然的，因为以这样方式观察痛苦，需要很大的勇气和毅力。此时，一种瞋恨会自然地生起，心的紧硬不会注意到无常、苦、无我。结果，甚至当他不再禅修时，这种压抑会产生紧硬的个性，而这形成真正的问题了，他的心变一种批评和辨别的倾向，禅修的个性增长变得紧硬。许多人说他们在做过其它种的禅修过后，他们必须慈悲观的功课，因为他们发现他们会说或做不好的事。当这种事发生时，就有一个疑问：「这是一个真正使我和别人快乐的禅修方法吗？如果答案是『是』的话，那么为什么要再练习其它形式的禅修来平衡我的心念？」

最后，许多禅修老师所教的「正确方法」，藉由练习「专注」使人能够压抑他的瞋恨。但是佛陀所教的方法从未压抑任何东西。他的方法是使心开放、扩大，并且允许任何东西在眼前当下生起。如此，当身上的疼痛生起时，他首先辨认出心已跑到这个感受，放下对这个感受的想法，放开心胸，放下围绕在这感受的紧张心结，或者就让感受存在在那儿，对它不要有任何心理的反抗或厌恶。这样告诉自己：「不要紧，疼痛在那儿无所谓。」接着，放松头部的紧张...感觉心胸扩大并且变得宁静....而后将注意力移回到禅修的目标呼吸上。

如果他一再想到感受或疼痛，那么这感受会变得愈来愈大、愈来愈强。最后，不能忍受它而想要移动身体。这种对感受的想法或内在语言，以及希望它离开，就是对痛苦感受的自我认同。将自己卷入感受、想控制感受、与感奋斗、反抗感受等等，只是与法(眼前当下的真理)搏斗。当任何人与眼前当下的法搏斗，并且想控制或硬起自己的心，他们使自己过度痛苦。另一种与法搏斗的方式是将感受当作自己，这使痛苦恶化，结果伤害更大。因此，必须要练习对眼前当下开放并且喜悦地接受，不要有那种自我认同、想法、内在语言，或者把它当做我，这是如何使人获得内心的宁静、平静，以及平等心，全面的觉知和正念的方式。

佛陀教导我们在禅修或日常活动中的三种行为，它们是：「喜爱我们在的地方、喜爱我们眼前当下正做的事，以及喜爱与我们自己。」这些简单的解释使人完全接受眼前当下。「喜爱我们在的地方」表示要接受在禅坐时不会称心如意的事实。「喜爱我们正做的事」表示开放心胸允许眼前当下任何事的升起、呈现，而不使自己执着于它要放下，这意思是「不要反抗或强迫，要放松」。无论升起什么不要反抗或强迫，只要对它放松，开放心胸并且接受它，也就是说，要喜爱我们正做的事。「喜爱我们自己」表示喜爱自己足够看清并且放下所有的执着，这些执着会在自己的身心上产生痛苦。辨认出自己使自己痛苦，就是一个大的体认，当他们真正地爱自己，他们将看到痛苦与烦恼而喜悦地放下它们，这要放下想法，如此，他们放下执着以及对它的自我认同。

「我学觉了(呼吸之)全身正在入息。」

「我学觉了呼吸之全身正在出息。」

说明：「这段经文的意思是：禅修者知道在入息时气息何时开始和停住，也知道出息时气息何时开始和停住。禅修者不要心过份聚焦、对呼吸过份专注或将呼吸做为极端专注的对象。他只要简单地了知眼前当下呼吸正在做什么。他的觉知敏锐到足够了知在任何时候呼吸正在做什么，而不以任何方式控制呼吸。只让呼吸和觉知自然进行。」

「我学寂止行正在入息」

「我学寂止行正在出息」

说明：「这段简短的经文是禅修指导中最重要的部份。它指导人们在入息及出息时要注意每一意识的生起中，生起在头部的紧张，要让这紧张放下。那么，他们感觉到心胸开放、扩大、松弛，变得宁静。每一次心从呼吸离开，只要不在意这个分心，放松头部的紧张(放下紧张)，将心胸开放、扩大、松弛、平静而且清明。接着将心轻柔地摆回到呼吸上：入息时将头部和心中的紧张松弛、扩大而平静；出息时将头部和心中的紧张松弛、扩大而平静。譬如，一个念头生起了，只要不要在意这个念头，即使只想到半句话，也不要继续想，只要轻柔地不管这个念头。如果是由于感受而分心，首先，对这感受放开心胸，不起瞋心，而后，将注意力重新摆回呼吸前，开放并扩大心胸。」

将头部的紧张放开、扩大、消失，实际上是将微细的自我认同消失掉；微细的自我认同是对每一生起的事情生起执着。因此当一个人放松这个紧张的时候，实际上是使引起再生的无明消失。

如果好好地遵守这种禅修指导，在心中就不会呈现「意相或禅相」，也就是在心中不会生起在「专注禅定」时所生起的光或其它由心所现的东西。心自然地变得平静、宁静。强力的专注会使头部紧张或疼痛，你不需要以强力的专注迫使心在禅修的对象上，开始体验所有现象的真实性质是无常、苦、无我。

如此，当你练习「定慧禅修」在觉知入息的同时，放松头部和心中的紧张。也在觉知出息的同时，放松头部和心中的紧张。开始时，会发生漏失一个入息或一个出息，这是无所谓的。要对自己加上不需要的压力，这会使人觉得这个练习那么难「实际上这个练习是难以想象的容易，并且是发展心智的简单方法。因此，如果你偶尔漏失了入息或出息，就不管他，而去抓住下一个入息或出息。简单而容易，不是吗？开始时，呼吸看来是太快而不容易被注意到，但是当你继续练习，禅修就变得容易而不会那么多次的漏失入息或出息。毕竟，这是一个逐步的训练，不需要对自己加上太多的压力，要简单地松弛在禅修中」。

当你练习「定慧禅修」时，呼吸不会变得太细而难以察觉。如果这现象发生了，那么禅修者是太专注在呼吸上，同时，在头部的紧张并没有足够松弛。如果再发生呼吸似乎消失时，则禅修者正专心于专注力而没

有足够宁静自己的心。当内心平静而安详时，禅那会自然地发生，禅修者不需要催促、强迫或以一个固定的心来专注。实际上，佛陀教导一种最自然的禅修方式对各种类型的个性或个人都可适用。

19. (1) 「我学觉了喜正在入息。」「我学觉了喜正在出息。」

(2) 「我学觉了乐正在入息。」「我学觉了乐正在出息。」

(3) 「我学觉了心行正在入息。」「我学觉了心行正在出息。」

(4) 「我学寂止心行正在入息。」「我学寂止心行正在出息。」

说明：「这段经文涉及最初二个禅那的证得，这阶段的描述，在经典中常以相同字句多次重复出现，我们现在检查最初二禅的描述」。

「离诸爱欲」

当一个人开始禅修时，先闭上眼睛，如此从观看的感官享受隔离出来。当声音使心分心时，依据指导要让声音自生自灭，不要想到自己喜欢或不喜欢这个声音。简单地不管这个声音，放松对这个声音的心结，放松头部的紧张，感觉内心变得平静而安适，将注意力移回到呼吸这个禅修的对象上。放松头部的紧张，感觉内心开放、扩大，并且在入息时变得宁静；在出息时松弛头部的紧张，感觉心胸开放、安详而平静。一直停留在呼吸上，松弛压力与内心，一直到下一次分心的出现。

同样的方式用在闻、嗅、尝、身上的感受，以及思想或任何使心移开呼吸的感官享受。每当由于根门产生的分心生起时，必须不管他，松弛对这分心产生的心结，放松头部的紧张，开放并扩大心胸，在将注意力移回到呼吸上，不管这种感官享受生起多少次，每次生起时，必须允许它在那儿。只要记得不管它，放松头部的紧张，感觉心胸扩大而后回到呼吸上。

「离诸不善法」

当内心从呼吸跑开，开始想到生起的感受，心的习性会喜欢或不喜欢这个感受。经由思考它们，对感受的思考或者想去控制，使得感受变得愈大、愈强烈，因而，更多的痛苦生起了。身心的过程是由五蕴组成而这会受到执着的影响。禅修者具有一个肉身，感受(心理与身理二者)、想(辨别)、行(意愿、思想、自由意志)以及识(认知)。由此可以明显地观察出来，感受是一回事而思想是另一回事，不幸的是我们已养成想要赶走感受的习性，这只会使得感受变得愈大、愈强。结果，更大的痛苦产生了。

练习佛陀的禅修法时，要了解这个想法的旧习性，并且放下它，因此，当一个感受生起，不管它是身体上的或是情感上的，首先，放下对这感受的紧张心结，现在，放松头部的紧张，感觉心胸扩大，变得平静、宁静，而后将注意力移回到呼吸上。当一个人这样的时，他正在观察感受的真正性质，它本来不在那儿，现在它自己生起来了，这就是，变化无常。当然没有人请求这个难以忍受的苦受生起，也没有人在那時候要求去生气、悲哀、恐惧、沮丧、怀疑。

这些感受自己生出来而不需要别人的期盼就生起。它们要持续多久就多久。一个人对这些感受愈想要控制、搏斗或推走，它们就愈停留，而起变得愈大、更强烈。这是由于当一个人想控制这感受，就与这感受或情绪认同是他们个人的。他倾向于思考：它有多大的伤害、它从那儿来、为何它现在要打扰我，喔！我恨这个感受，我要它滚开。

每一个对这个感受的思考，就是对这个感受的自我认同。每一次一个人想去抵抗眼前当下正在发生的，就与眼前当下的法搏斗。当一个痛苦的或者一个快乐的感受生起，此时的真理是：它存在那儿，任何对这个感受的抵抗、想去控制、希望它走开或者搏斗，只使得更多的痛苦生起。实际上，当一个感受生起，要开放心胸，放下控制的期盼，喜悦地接受存在那儿的事实，并且准许它自己在那儿存在。不要抵抗或推走、要轻柔，这是拥有一颗接受而开放的心的要点，这导致平等心的增长。任何一丝一毫的抵抗或紧张，意味

着仍有一些自我认同对它执着着。

例如一早你去工作，一位朋友出现并且责备你。那么，你的内心发了什么？如果你像很多人一样骂回去，因为你很生气而且好战。当朋友走了，你想什么、你所说的、你朋友所说的、你硬这么说，我感觉我做的和我所说的是对的、他所说的或所做的是错的、……。这个生气的感觉很强烈而且有对这感觉执着的念头。

过了一个会儿，你忙于一些其它的活动，但是生你仍然存在那儿，如果有人来跟你聊天，一有机会，你就抱怨那骂你的人，因而，在那个时候，你将你的不满和气愤送给别人，并且对他们产生负面的影响。在这天的其它时间，你执着的这个感受和念头也会生起，事实上，这些念头，就像被录音在录音带上一样，它们以同样的次序，完全同样的字句出现，整天下来，你忙于他事，这个感受不再常出现，而后，到了禅坐来净化内心的时候，会生起什么，这个生你的感受以及相关的念头！结果，又重演了一遍。但是，现在这次你不再卷入这些感受和念头，你开始不管它们。察觉到这些念头时，感受增长，禅修者开始放松内心：「不要在意，那不是那么重要」放松内心：「让它去」，开放心胸，不管围绕这些念头的紧张心结，不管对这感受的瞋恨，感觉心胸开始扩大而放松，现在放松头部的紧张、觉得内心变得平静，真是释放！现在，轻柔地回到呼吸上，入息时，放松头部的紧张，出息时，放松头部的紧张，永远觉得内心开放、扩大、而变得宁静。

而后，生气又生起了，你再做同样的处理方式：让它自己存在在那儿，不要将念头卷入，开放并松弛内心对它的执取，放松头部的紧张，轻柔地再将注意力移回到呼吸上，不管有多少次心跑到生气的感觉上，这都无所谓，每次都用相同的方式处理。让这感受自己存在那儿时，你就不是将那感受当做自己的，如此，对这个感受就没有自我认同。这就看到这个感受的真实性质，不是吗？最感受不在那儿而现在存在着，这就是看到无常。当这感受生起时，宁静与安详消失了，这当然是痛苦、一种真正苦的形式。当你允许感受自己在那里存在，而不涉入或想到它，开放心胸，并且松紧张，在这时刻，正体验着无我的性质。因此，在练习「定慧禅修」时，确实体验到存在的三个特征：无常、苦、及无我。

当一个人继续放松心胸并且不管任何分心、执着就变得愈来愈小、愈弱，最后它不再有足够的力量生起了。当这个发生时，内心充满轻松和喜悦。放下执着，就是「离诸不善法」。当一个人放下，喜悦就生起，它将维持一段时间，结果，内心变得非常宁静而安详，禅修者体验到一个很容易停留在禅修目标的心。一再这样地做，内心自然变得平静、镇定。此时，他开始增长一些内心的平等和平衡。

「(比丘)有寻、有伺、由离生喜、乐、具足初禅而住。」

所有这些不同的五支(寻、伺、喜、乐、心一境性)构成普通所说的初禅，那时仍会存在一些非常细微的游动念头。如果心从呼吸跑掉，禅修者放松心情，这游动的念头很快被注意到。简单地放下，在回到呼吸前，松弛紧张。有的禅修老师称这个做「近行定」，但事实上，它们是从「专注禅修」的眼光来看，而不是从「定慧禅修」的观点来看。

「寻」和「伺」是描写思考的心和非常细微的游动念头，有的翻译作「思考」和「深思」。在每一种禅那(禅修状态)中，仍然可以有「寻」。寻和伺的差别是：伺是想及过去已发生的、未来将发生的，或梦想所想要看到的。寻是想到当下正发生的。这是观察的思考，也就是，内心此刻感到非常快乐或非常平静，以及身体此刻感到非常宁静、安详等等。另外一种对寻和伺的看法是，寻是注意到心跑开并将注意力带回到呼吸上的心。伺是心停留在呼吸上而不再跑开。

心一旦开始停留在禅修的对象有够长的时间，释放感和喜悦就会变得很强。一个人自然觉得像在微笑，因为这喜悦是在身、心上如此快乐的感受。此时，身、心感觉非常的轻，几乎就像飘空中。这是非常美妙而快乐的经验。有的禅修老师告诉他们的学生，当喜悦生起时，「不可执着！」结果，学生们变成对喜悦有所恐惧而试着志推走它，如此他们才不会有变成执着。但是，这不是正确的做法，因为不管任何种感受的生起，苦受、乐受或不苦不乐受，他们的工作是使心停留在呼吸上，并且开放，而后松弛他们的心。

如果心被感觉拉去时，只要让感觉停在原地，放松头部的紧张，感觉心胸开放、扩大、而后注意力回到呼吸上。执着或贪爱，来自于对眼前当下所生起的现象喜欢与否，而执取是来自一再的想它。如果允许所生起的存在于它那儿，一个人就不会变得执着，而后将注意力移到禅修的对象。当喜悦消失后，心会变得非常宁静、安详与舒适。这种舒适和宁静的感受被称为「由离生喜乐」首先，一个人可以坐在这种禅修阶段约十或十五分钟，练习后就能更久些。这是初禅(禅修阶段)；当一个人放下感官的快乐一段时间，并且放下恶的习性以及阻碍禅修者免于分心的心态，初禅将会生起。

当一个人体验到这种宁静的状态，将开始体会到禅修的理由。在此时，内心非常镇静而且快乐，很少分心。这种的心的安详以前未曾体验过。因此，经过这个体验后，他变得热切并希望再次禅坐时它都能发生。但是，这种对内心宁静状态的渴求阻止它产生的根本要素。结果，他更努力地尝试，投下更多的心力。不幸地，内心只变得越来越不安定、不宁静。这是由于渴求某事要以特别的方式发生。当它不以那方式发生时，他就更用力推动并且强迫事情变成宁静和镇定。

结果，由于执着于期望的事能发生，他不能经验到禅修的宁静阶段。这种渴求使人倾向于脱离眼前当下，而试着使下一时刻能如他们所愿。当眼前这一片刻不对时，他就更努力去尝试。然而，这种内心宁静状态的发生，是自然发生的。只要放松并且放下那强烈的渴求、安静下来并且停止期待事情依照自己的贪求与执着来进行。初次体验到初禅之后，下一次禅坐时，内心可能变得非常活跃。但是，他的正念变得敏锐，一旦心跑开了，能够快速察觉。而后放下，敞开心胸并且将注意力移回到呼吸上；在入息时，宁静而开放；在出息时，内心宁静而放松，不久，内心将再安定下来而且喜悦又再升起。当它消失时，他将再经验到舒适而快乐的感受，以及一个静止而安闲的心。

在此时，他仍会经验到被执取所影响的身心五蕴。他仍然能够听到东西，或者有感受在身上生起。例如，当一只蚊子停在身上，他将知道。他可能对这只蚊子产生一些念头，但很快认识到这是一个分心，因而放下它，放松头部和内心的紧张，接着轻柔地将注意力移回到呼吸上。

当一个人在入出息时连续将心开放、宁静，最后将到达一个不再有移动的念头的阶段。喜悦增强些，并且持久一点。当它消失时，舒适而快乐的感受也较强并且这宁静的心更为深入至呼吸上。这个阶段被描写为：
「寻、伺止息，内心宁净，心一趣性，无寻、无伺，由定生喜、乐、具足第二禅而住。」

「寻伺止息」的意义是，内心变得非常平静而且非常安稳地停在禅修的对象上。不会散漫地想到过去或未来。但是，仍然可以有观察念头。要记得，真正的禅修是沉默而开放的观察。所有感官仍在运作，在身上仍有感受，但是，譬如有声音产生，它不会使心动摇。他知道他在那儿并了解正在做什么。经上提及的自信，是来自自己看清禅修进行得如何好而获得。这种自信不只是在禅坐时生起且在日常活动中也生起。「心一趣性」的意思是内心非宁静而不跑开。它满足于停留在呼吸上并且对入出息保持开放且放松。这是最初两个禅那(禅修状态)的描述。

我们现在回到《入出息念经》：

「我学觉了乐正在入息。」

「我学觉了心正在出息。」

当一个人持续向前练习并且保持内心的宁静与开放，最后将到达一个觉得喜悦太粗的阶段，因而喜悦不再生起。对禅修老师而言，这是一个非常有趣的阶段，因而禅修者来到老师跟前问答如下。

学生：我的禅修有些不对。

老师：为何你如此说呢？

学生：我不再感觉任何喜悦。

老师：这不好吗？

学生：不！当然没有不好，但是我不再感觉到任何的喜悦，为什么？

老师：你感觉比以前更舒适和宁静吗？你的心有强烈的平衡感吗？你感觉非常安适吗？

学生：是，我感觉到所有这些，但是我不再感觉任何的喜悦。

老师：好，继续做，每一件事进行得很好。放松并且放弃要求你所想要的喜悦生起。

喜悦自己会消失掉，一种强烈的平衡感和宁静度变得非常明显。一个人仍然可以听到声音，甚至觉得身体似乎消失了，在禅坐时如果有人接触他的身体，他将知道，但是，他不会因此而分心。这就会经上所说的禅修者是有完全的觉知(正知)。它描写如下：

〔「**复次，诸比丘！离喜住舍，正念，正知，身乐受，体验诸圣者宣说之『以舍，念而住之乐』具是第三禅而住。**」

由上述可以看出，在第三禅(禅修状态)，内心非常清楚。觉知且平衡。他觉知发生在他周围的一切，但是内心舒适地停留在禅修的对象上。内心处于正念和平等(舍)是一个不平常的体验，因为这个禅修状态是他此生所曾经验过的最高和最好的感觉。再者，由于强烈的平等心(舍)他不执着于它。

在此同时，身心是处于无以伦比的松放和安适。多么好的一种状态！这就是为何此状态为圣者所称赞。除了头部紧张的松弛之外，身体没有压力，感受也开始消失。这是由于内心的紧张会产生身上的压力，而现在，内心是如此的舒适并且没有压力，以致于身上感受的压力也消失了。当此发生时，身体变得如此柔软和舒适，以致于觉得那儿没东西。但是，如果有人碰触他，他会察觉到。这是正念和正知的意思。内心知道发生在周围的一切，但它不动提、扰动。

这就是所谓的「觉了乐正在入息、出息」有的「专注禅修法」的老师们说，当一个人处在这个禅修状态，禅修者不再体验到身体或者任何根门(感官)。他们说，如果有人杖打他们或者有人改变禅修者手和脚的位置，禅修者将不知道。这是由于他们的内心如此深地贯注在对象上，以致于他们不能完全觉知(正知)。如果一个人阅经或练习了「定慧禅修法」，将清楚知道那不是真的。

〔**我学觉了心行正入息。**〕

〔**我学觉了心行正在出息。**〕

〔**我学寂心行正在入息。**〕

〔**我学寂心行正在出息。**〕

当一个人持续平静、扩大并且放松内心，自然开始深入，最后，身心的乐受变的太粗而内心体验无与伦比的平等和平衡。经上如此地描述着：

〔**离乐、离苦，断以前所有之喜、忧，不苦不乐，舍念清静，具足等四释而住。**〕

当内心变得非常宁静，他体验内心深刻的寂止和平等。他仍然可以听到音并且感觉到身上的感受，但是，这些事丝毫也不可动摇他的心。对此种禅修状态的另一种描写是：

〔**予心等持、清静、皎洁、无秽、无垢、柔软、堪任而心得确立、下动**〕

当一个人达此阶段，上述所言一个预期可见的观念给认真的禅修者。心是无与伦比的清明，皎洁和觉知。当一妄念开始升起，心就知道并且放下它，再将心开放扩大。宁静下来，再回到呼吸上。「无苦无乐」并不意味着苦乐而不生起。它们将升起但是内心是处在如此平衡的状态以致于不被分心所动摇或卷入。当苦或乐生起的时候，内心非常警觉，但是平等心和正念是如此地强，以致于不在意它。

〔断以前所有之喜、忧〕表示内心已放下喜欢或不喜欢的较低情绪状态。较低的禅那(禅修状态)包涵内心情绪状态的放下。首先，当一个人开始学习禅修，他放下时常跑到内心的非常低而粗的状态。他开始学会如何平静内心之后，能坐较长的时间而没有妄念生起。而后他体验到寻、伺以及其它的禅支。当内心更平静，寻和伺就消失了。喜悦有一阵子变得较强，而后逐渐觉得太粗，心有太多的活动。因此，心自然移到禅修的对象而更深入，此时喜悦本身就消失了。此时在内心充满平等、快乐、正念和正知，所有这些心态是非常愉悦的体验。但是后来觉得快乐的感受太粗，因此内心再深入到呼吸上同时持续内心的开放、扩大和松弛。在此点，呼吸和内心的松弛开始同时升起。而后快乐消失，保留在内心的是强烈的平等、无与伦比的正念和心的镇静。这就是一个人如何体验并且「寂止心行」。就像克里斯纳穆帝所描写的真正禅修状

态。「禅修的心是沉默的。它不是思想所能察知的沉默；它不是宁静夜晚的沉默；它是思想、以及所有影像、语言、想法完全停止时的沉默。此种禅修的心是宗教的心，而此种宗教不是教堂、寺庙或唱诵所触及的。」

20. (1) 「我学觉了心正在入息。」「我学觉了心正在出息。」

(2) 「我学令心喜悦正在入息。」「我学令心喜悦正在出息。」

(3) 「我学令心平定正在入息。」「我学令心平定正在出息。」

(4) 「我学令心解脱正在入息。」「我学令心解脱正在出息。」

说明：

「我学觉了心正在入息，我学觉了心正在出息。」

此时，内心变得非常宁静，任何微小的波动都会被注意到，并能够很快速、很容易地放下。首先，内心放下紧张，回到呼吸上；在入息时，开放、扩大、宁静。在出息时，放松、伸展、松弛内心。

「我学令心喜悦正在入息，我学令心喜悦正出息。」

当到达禅修的这个阶段，开始会体验到更细、更高型式的喜悦，这被称做「喜觉支」。内心变得前从未有的安详快乐和闲适，这称做喜悦心，因为它是如此地喜悦。此时，内心是无与伦比的振奋、清明，而正念也是前所未有的敏锐。平等心则更为平衡与镇静。

「我学令心平定正在入息，我学令心平定正在出息。」

此时，内心更细、更静、只有很少分心。分心时，马上就注意到，放下、静心后，回到呼吸上。自然而然地，呼吸及内心的宁静变得更容易、更恬静。它们同时自然地发生。

「我学令心解脱正在入息，我学令心解脱正在出息。」

「令心解脱」的意思是，他以喜悦的心情停留在呼吸上，以致于内心开始从呼吸移动或移开，就能觉察到，并且放下妄念而不与之认同。接着松弛内心，再回到呼吸上。当五盖生起，他很快就看到，立刻放下，不会迟疑。在这时期，昏沈、睡眠与掉举、悔恨是练习的最大障碍。当障碍一生起，将敲走禅那而产生各种扰动。「令心解脱」也表示放下较低层次的禅那以及禅支，无论如何对它们不执着也不与之认同。

21. (1) 「我学随观无常正在入息。」「我学随观无常正在出息。」

(2) 「我学随观离贪正在入息。」「我学随观离贪正在出息。」

(3) 「我学随观灭正在入息。」「我学随观灭正在出息。」

(4) 「我学随观出离正在入息。」「我学随观出离正在出息。」

说明：「我学随观无常正在入息，我学随观无常正在出息。」

当一个人持续他们的练习，观察呼吸，加上宁静并扩大心胸，最后，心变得甚深遂，而后开始觉得扩大并愈来愈大。心的沈静与空旷同时并进。沈静的无限，就是内心的无限，此中没有中心，此时实际没有中心也没有外沿。它持续增长扩大。他开始看到并没有边界，空间与心都是无限。「中部」的《不断经》说：

「超越一切种之色想，灭有对想，不思惟种种想，入空无边，具足空无边处而住，而有空无边处之诸法：空无边想、心(境性；触、受、想、思、心。(彼仍具有执取所影响之五蕴。))」

「超越一切种之色想」是说，虽然他知道此时仍有身体，但是自己的觉知不将自己的心拉向它。在此禅那(禅修状态)，非常觉知内心以及它在做什么。「灭有对想，不思惟种种想」是说，虽然他知道身上有苦生起，但并不卷入这感受中。他感觉内心增长、变化并扩大，但是，不会从呼吸分心，而又松弛内心。禅修者的心不断变动而扩大，但其心接受此一事实。他看到了「无常」以及自己的心如何变化而扩大，他体验到了这一现象是一个自己不能掌控的不属个人过程的部分。

当他在入息及出息时，持续练习心开放与宁静，终将开始看到识的生起与灭去。它不断起伏、生灭，没有停顿。识在所有根门持续生起而后灭去。这在《不断经》描写如下：

「超越一切种之空无边处，入识无边，具足识无边处而住，有识无边处中之诸法：识无边处想、心一境性、触、受、想、思、心。(彼仍具有执取所影响之五蕴)」

一个人处在识无边处，那儿仍会生起一些盖障，如，昏沈或心的迟钝、浮躁。这些盖障的生起，是来自精进得不当。精进太小则心迟钝(此时，禅修者很少爱困)。另一方面，如果太用功或练习太精进，将生起浮躁。这三种盖障会将人从此刻内心的禅那敲走。一个人处在这状况，会看到变化发生得如此快速而持续，变得非常可厌。他开始看到苦伴随着每个识的生起。

如此，一个人直接亲身看到「无常」、「苦」，并且知道他不能控制这些事件，它们自己发生着。结果，他看到了这些身心过程的「无我」性质。这是他如何审察无常。这不是想想而已，而是透过个人自己的经验所体证的。

我们回到《入出息念经》的经文：

「我学随观离贪正在入息，我学随观离贪正在出息。」

当一个人持续练习，在入息上，放下并且宁静内心；在出息上，放下并且宁静内心。而今，内心自然放下前面已看的「识」。那么，心就进入「无所有处」。这时没有外在的东西给心去看。心看外在没有什么。

《不断经》上说：

「超越一切种之识无边处，入无所有，具足无所有处而住，有无所有处之诸法：无所有处想、心一境性、触、受、想、思、心。(彼仍具有执取所影响之五蕴)」

这听起来很奇怪，但这是一个无比有趣的状态。虽然在心外及心所之外没有东西可看，但在内心仍有许多东西可看、可观察。一个人仍具有受执取所影响的五蕴，而且当他太松弛或太精进时，盖障仍可能出现。在这儿，七觉支变得很重要。它们发生起，可以一个个被看到。昏沈生起时，他要提起念、择去、精进及喜觉支，使心回到平衡。当掉举生起时，他要提起念、轻安、定及舍觉支。(下文会有多一点的讨论)。此刻，心变得非常微细而滑溜。它使人从禅修分心的微细方式非常有趣。但因此他的正念非常强，因而很容易看到这些滑溜的情况。

「我学随观灭正在入息，我学随观灭正在出息。」

一个人继续在入出息中宁静内心。此时，心开始变小而觉得似乎在收缩。心变得非常细而宁静。在《不断经》中如此描写着：

「超越一切种种之无所有处，具足非想非非想处而住。」

心变得如此微小而且如此少的移动，以致于有时难以知道心是否存在着。同时也难以知道心的「想」是否存在着。这种心的极端微细状态是不容易达到，但是只要知道心存在时，不断练习心的宁静与扩大，仍是可达成。此时，不再感觉到呼吸，但仍有一些感受会生起。这是发生在坐得很久的时候，此时，禅修完全寂止而且放松所有精勤。并且没有时间观念，坐得愈久愈好，开始坐三、四或五个小时，在闭关或个人在家每日练习中，也可以延得正长的时间。因为这是非常有趣的一种禅修状态。此时，仍然偶而会体验到身上的感受。当持续练习并且保持开放、扩大宁静自己的心，将变得非常细而且心一点也不动，最后，将体验到灭尽定或想受灭。

「我学随观出离正在入息，我学随观出离正在出息。」

此一禅修状态还不是经验出世的涅槃，但此时已非常接近了。当禅修者看到顺道缘起时，体验到出世涅槃。这发生在从灭尽定回来，具有想与受之后并且注意到了。看到最后的无明，内心有所改变，变得不激情而且放下了那种永恒不变的自我或灵魂的信仰。经由直接看到十二缘起，这是唯一的方式一个人能体验到涅槃的出世境界。这就是为何它被称为「觉悟的法」。在《不断经》中如此描述着：

「超越一切种之非想非非想处，具足想受灭而住，以慧具已，彼之诸漏灭尽。」

当一个人处在想受灭的状态，将不知道自己处在其内。为什么？因为他没有了想、受。就像在非常暗的夜

晚，将所有的灯光关掉一样。那时，看不到一点东西，即使将手放在面前也看不到。这情形就像没有想、受相似。一个人可以处在想受灭一段时间。当想与受回后，以足够敏锐的正念，他将直接看到第二圣谛，也就是集谛(苦的起因；缘起的因果关系)。看完这些后，他将直接看到第三圣谛，也就是灭谛(这些缘起如何此灭故彼灭)。这是禅修者自然看到的，这不须他是否曾学习过缘起。这是一种直接的智能，而不是记忆或学习来的知识。「以慧见已，彼之诸漏灭尽」表示直接看到并且体验所有四圣谛。「如果看到了缘起，就看到了第二和第三圣谛。」但是为了看到苦的生起(第二圣谛)，就必须知道什么是苦(第一圣谛)。如果看到了苦的灭息(第三圣谛)，自然就看到第四圣谛。必须修行第四个圣谛：灭苦之道以看到其它三个圣谛。因此，直接看到缘起，表示看到并体认所有的四圣谛。这是一个人如何审察「出离」。

22. 诸比丘！如是修入出息念，如是广修习者，有大果，大功德。

附注：此上总结了「入出息念」的十六胜行。

三、圆满四念住

23. 然诸比丘！如何修习、广修习入出息念而令圆满四念住耶？

24. 诸比丘！何时，

(1) 比丘长入息，了知「我长入息。」或长出息，了知「我长出息。」

(2) 或短入息，了知「我短入息。」或短出息，了知「我短出息。」

(3) 「我学觉了全身正在入息。」「我学觉了全身正在出息。」

(4) 「我学寂止身行正在入息。」「我学寂止身行正在出息。」

如是于身随观身。诸比丘！其时，比丘精勤、正知、正念，于世间调伏贪、忧而住。

诸比丘！我称入出息为身中之身也。

是故，诸比丘！于身随观身，其时，比丘精勤、正知、正念，于世间调伏贪、忧而住。

说明：「何时」这二个字很有趣并且有深的含意。「何时」并不只是坐着禅修时，而是任何时候。在日常生活当中，一个人只要注意到心变得沉重且充满念头，这时只要放下念头，静下来并且放松内心的紧张，觉得心胸扩大、变得平静，然后回到注意呼吸一次或二次。这对内心的平静有很大的帮助，并且在日常生活中增强我们的正念。这确实是练习日常活动的有效方法，并可增强心识状态的觉知。在日常生活中每次这样练习，将对生活带来觉知与透视。即使在工作或游戏中，变得较容易看清存在的三个特性：无常、苦、无我。

「何时」也包含走路时禅修。在走路时，有的禅修老师教导将注意力放在脚上，这儿则代之以保持注意力在心上，于入出息中放松心情。这是觉察身体(对整个呼吸的正念)并可延伸到其它的活动。觉察心的对象(法念住)是一个要觉知的重要面，这比观察身体较容易。当内心紧张或有压力，是容易知道。此时，要放松，将头部的紧张松开，而后回到注意呼吸上，如果时间不能多做，就观察一次或二次呼吸。要记得《法句经》的第一、二句是说：

「心是一切(善、恶)的先导。心是主导，一切是心所造。」

每一件事都跟随着心，快乐或痛苦都是如此。如果走路时，试着去跟随身体的动作，就不能看清由于动作和意识所产生的内心紧张。因此，直接觉知内心及其移动和倾向于紧张，这就是佛陀说「有时」所指的意思。

有关「觉了全身」及「寂止身行」的叙述，已在前面讨论过，因此，这儿不再重复。「于身随对身」是对呼吸本身的说明(于呼吸上观察呼吸)。「精勤」表示努力用功，一直留心。「正知、正念」是当内心处在禅修状态以及日常活动时内心的警觉。处在「寂止禅那」时，对周遭正发生的事非常觉知，并且觉察力敏

锐而清晰。他对内心所生起的种种心态，例如，感觉、感受、妄念、宁静、镇静以及喜、乐、舍等禅友，都能观察到。

「于世间调伏贪、忧而住」表示此心已起越了对妄念的喜欢、不喜欢、情绪、苦受、喜受、乐受、想法等。它表示放下对事物的执取，执取事物会产生痛苦。此段剩下的文句只重复表示呼吸禅修法是入出息念的一部分，而且符合身念住。

25. 诸比丘！何时，

(1) 比丘「我学觉了喜正在入息。」「我学觉了喜正在出息。」

(2) 「我学觉了乐正在入息。」「我学觉了乐正在出息。」

(3) 「我学觉了心行正在入息。」「我学觉了心行正在出息。」

(4) 「我学寂止心行正在入息。」「我学寂止心行正在出息。」

如是于受随观受。

诸比丘！其时，比丘精勤、正知、正念，于世间调伏贪、忧而住。

诸比丘！我称于入出息善作意为受中之受也。

是故，诸比丘！于受随观受，其时，比丘精勤、正知、正念，于世间调伏贪、忧而住。

说明：这段经文描写发生在最初的四个禅那(禅修阶段)中的各种感受。又说最重要的「受中之受」就是入出息。这是因为经由入出息经验到了禅修的不同阶段。如果不去注意「呼吸的感受」，那么禅修的前进也就终止了。对于「呼吸的感受」的重要性，不能轻描淡写，这就是如何圆满受念住。

26. 诸比丘！何时，

(1) 比丘「我学觉了心正在入息。」「我学觉了心正在出息。」

(2) 「我学令心喜悦正在入息。」「我学令心喜悦正在出息。」

(3) 「我学令心平定正在入息。」「我学令心平定正在出息。」

(4) 「我学令心解脱正在入息。」「我学令心解脱正在出息。」

如是于心随观心。

诸比丘！其时，比丘精勤、正知、正念，于世间调伏、忧而住。

诸比丘！我称不正念、不正知者非修习入出息念也。

是故，诸比丘！于心随观心，其时，比丘精勤、正知、正念，于世间调伏贪、忧而住。

说明：此中的陈述：「我称不正念、不正知者非修习入出息念也。」是本经中最强的陈述之一。「念」的功用是去记得。记得什么？记得要以喜悦兴趣、清楚明白的心停留在禅修的对象上。当一个人处在「寂止禅那」时，内心变得非常明、亮、警觉。当沿着正道往上前进时，内心更深的心态自己会呈现出来。正念与正知变得如此精细，以致于心的一点点小移动都会被察觉到而放下它。内心变得放松、更为扩大、包容，没有压力，而呼吸变得更清晰且易于观察。注意力开始不动摇，内心比以往更为镇静。这就是如何圆满心念住。

27. 诸比丘！何时，

(1) 比丘「我学随观无常正在入息。」「我学随观无常正在出息。」

(2) 「我学随观离贪正在入息。」「我学随观离贪正在出息。」

(3) 「我学随观灭正在入息。」「我学随观灭正在出息。」

(4) 「我学随观出离正在入息。」「我学随观出离正在出息。」

如是于诸法随观诸法。

诸比丘！其时，比丘精勤、正知、正念，于世间调伏贪、忧而住。

彼断其贪、忧，以慧见此，以舍善观察也。

是故，诸比丘！于诸法随观诸法，其时，比丘精勤、正知、正念，于世间调伏贪、忧而住。

说明：此处也是言及无色界禅那以及如何证得出世涅槃。此经教导人们如何抵达所有的禅修阶段，并经由见到四圣谛、经由圆满四念住与七觉支来证得无上之乐。

当一个人经验较高的禅那(禅修阶段)时，内心增长细而又细的平衡，而后体验到「断其贪、忧、以慧见此，以舍善观察」。他看清心是多么滑溜而对之保持平等心，即使一些不愉快的事会发生，也要如此。当他处在无色界的心时，才学习到禅修的真正平衡心。这是发生在真正放下心理的概念与执着时，内心培养出如此美好的平等心，以致于最不愉悦的感觉生起，内心将接受它而不受干扰。这就是如何圆满法念住。

28. 诸比丘！如是修习、广修习入出息念而令圆满四念住。

四、圆满七觉支

29. 然诸比丘！如何修习、广修习四念住而令圆满七觉支耶？

30. 诸比丘！何时，比丘于身随观身，精勤、正知、正念，于世间调伏贪、忧而住，其时，彼令念确立而不失念。诸比丘！有时，比丘令念确立而不失念时，比丘精勤于念觉支，其时，比丘修习念觉支，由此，比丘修习圆满念觉支。

说明：此处，让我们以《念住经》的经文来澄清，经上说：「比丘有念觉支时，彼了知：『我有念觉支。』比丘无念觉支时，彼了知：『我无念觉支。』彼了知未生之念觉支生起，彼了知已生之念觉支修习圆满。」这段相当直接了当。它简单地，他知道何时自己的内心是沉默、敏锐、清晰，并且喜悦、高兴于观察呼吸，以及心中生起了什么。他也知道何时自己的正念迟钝了、不敏锐了，以及内心变得有点厌烦或不感兴趣。当这状况发生时，他知道自己必须提起兴趣并且看到生起的事情确实不同了。而后，他看到每一个呼吸是如何不同、从未完全相同。这就是如何修习圆满念觉支。

31. 彼有如是念而住，乃以慧审察、审思其法，遍入思惟。

诸比丘！何时，比丘有如是念而住，乃以慧审察、审思其法，遍入思惟时，比丘精勤于择法觉支，其时，比丘修习择法觉支，由此，比丘修习圆满择法觉支。

说明：在个人的体验中，熟悉择法觉支是非常重要的。这意思是说，不管心中生起的是什么法：任何五盖、情绪、身体的感受，都要有兴趣地、客观地检查它。这是不陷入思考它而只是观察它，允许它存在在那儿，而后心理上放下它，将紧抓它的心结打开，放松、扩大，允许那个妄念自存在那儿而不去想它，松弛头部与心的紧张，而后，将注意力移回到吸收上。每次心被拉走了，只要看看这个妄念的不同样子，而后，放下它，放松心情并回到呼吸上。以这个方式，就变得愈来愈熟悉妄念，并且能够很快认识它。这种择法在《念住经》中描写如下：

「比丘有择法觉支时，彼了知：『我有择法觉支。』比丘无择法觉支时，彼了知：『我无择法觉支。』彼了知未生之择法觉支生起彼了知已生之择法觉支修习圆满。」

为了使择法觉支萌芽，一个人必须对每件事如何运作要有强烈的兴趣。他愈检查自己的体验，愈容易认识由于疼痛或情绪沮丧产生的盖障与妄念之不相同，不寻常样子。当他看清这些，就更容易放下这些。培养正确的眼光也是重要的，知道这些是无我的过程，是苦而且一直在变化。这个眼光使人的练习有进步而没

有迷糊的时候。

32. 彼以慧审察、审思其法，遍入思惟，精勤不系着之精进。

诸比丘！何时，比丘以慧审察、审思其法，遍入思惟，精勤不系着之精进时，比丘精勤于精进觉支，其时，比丘修习精进觉支，由此，比丘修习圆满精进觉支。

当一个人全心投入于眼前当下正发生的并且仔细检查，这要很大的精进和努力。当他费力去做并且具有强烈喜悦的兴趣，这将生起更大的精进。在《念住经》中如此描写着：

「比丘有精进觉支时，彼了知：『我有精进觉支。』比丘无精进觉支时，彼了知：『我无精进觉支。』彼了知未生之精进觉支生起，彼了知己生之精进觉支修习圆满。」

33. 彼精勤之精进，上扬之喜生。

诸比丘！何时，比丘以精勤之精进，上扬之喜生时，比丘精勤于喜觉支，其时，比丘修习喜觉支，由此，比丘修习圆满喜觉支。

说明：当一个人更精进于注意停留于呼吸上，正念变得愈敏锐，精进也一点一点增加。当这个发生时，内心变得快乐并且乐于停留于呼吸上而且乐于敞开心胸。这种快乐的感受有某程度的激动，称做「上扬之喜」。另有一种在较高的禅修阶段所生起的喜悦，叫做「遍喜」，并没有这么激动，非常好而使心清凉。对这些心态不要害怕或排斥。当一个人在禅修的练习增长和前进时，这是自然的过程。如果以兴趣停留在呼吸上并且敞开心胸而不卷入享受这喜悦，就不会有问题。但是，如果陷入喜悦，则它会很快消失。结果，这人将最可能经验到昏沈与睡眠。《念住经》说：

「比丘有喜觉支时，彼了知：『我有喜觉支。』比丘无喜觉支时，彼了知：『我无喜觉支。』彼了知未生之喜觉支生起，彼了知己生之喜觉支修习圆满。」

当一个人经验到昏沈是内心迟钝。当一个人进入第四禅或更上的禅那时，两个主要会生起的盖障就是掉举与昏沈。但是，当一个人提起择法觉支并且检查昏沈时，必须用更多的精进来克服内心的迟钝。当进入更高的禅那时，必须学会一点一点地细细调整练习。熟悉这些觉支后，一个人最后将学到如何平衡所有的觉支。这将直接导致涅槃的出世境界。

在禅修中，最重要的成功之钥是第一个念觉支。没有正念，任何人不可能到达任何一个禅修阶段。正念是克服昏沈、睡眠与掉举的主要钥匙。要记住，这些盖障在任何时候都会生起并且使禅修者从禅修阶段退出，甚至到了非想非非想也例外。因此，要小心地认识这些觉支，并且善巧学习如何在恰当时机运用它们。对于掉举的克服，剩下的三个觉支则是重要的。

34. 彼喜者，身寂、心亦寂。

诸比丘！何时，比丘喜者，身寂、心亦寂时，比丘精勤于轻安觉支，其时，比丘修习轻安觉支，由此，比丘修习圆满轻安觉支。

说明：当内心生起喜悦时，在身与心上会感到非常愉悦的感受。甚至在像无色无禅那的这些较高的禅修阶段也是如此。过些时候，喜悦消减一些而内心变得无比地宁静与安详。这种境界称做轻安觉支。此时，一个人的身与心变得格外安详与宁静。《念住经》如此描写着：

「比丘有轻安觉支时，彼了知：『我有轻安觉支。』比丘无轻安觉支时，彼了知：『我无轻安觉支。』彼了知未生之轻安觉支生起，彼了知己生之轻安觉支修习圆满。」

实际上，轻安觉支的最强烈部分是身上的感受，它非常安好、宁静并且有强烈的安详感。当一个人正经验

空无边处、识无边处及无所有处这三个无色界的禅那(禅修阶段)时，格外可以注意到这种安详感。

35. 彼身轻安、愉快而心定。

诸比丘！何时，比丘身轻安、愉快而心定时，比丘精勤于定觉支，其时，比丘修习定觉支，由此，比丘修习圆满定觉支。

说明：当一个人的身心变得更平静、安适，心更自然地停留在呼吸上并且心胸开阔而没有任何妄念。在每一入息出息，心更容易敞开并放松。内心确实平静，任何外在或内在的妄念都不能干扰。有一个时刻，内心宁愿静静停留在禅修的对象上，而不过分用力或专注。它停在呼吸上有一段长时间。当然，此时具有敏锐的正念和正知。即使到达无所有处，仍具有正知。甚至听到声音或知道蚊子停在身上，他也不会从呼吸移开或移动。此时对呼吸的正念与定力非常明锐于观察。处在无所有处时，他可以探索并观察到内心的许多不同面貌。即使处在较低一点的禅修阶段，内心也是非常明晰。由于内心平静，也可以很清楚地观察事情。这个可以称做「沉默的活动」。当内心绝对沉默时，它就是每人所找的幸福。在这种沉默中，每一沉默的质量都是当下圆满。《念住经》如此描述着：

「比丘有定觉支时，彼了知：『我有定觉支。』比丘无定觉支时，彼了知：『我无定觉支。』彼了知未生之定觉支生起，彼了知己生之定觉支修习圆满。」

36. 彼如是以舍观察定心。

诸比丘！何时，比丘如是以舍观察定心时，比丘精勤于舍觉支，其时，比丘修习舍觉支，由此，比丘修习圆满舍觉支。

说明：舍觉支也是一个须要培养的重要一支。当内心不平时，它使心平衡。舍觉支是允许内心去欢喜接受眼前当下所发生的一支。例如，任何身心上的痛苦产生了，它使禅修者不分心。舍觉支帮助一个人客观地看事情而不陷入对妄念的自我认同。它是看清当下所发生的，而后以平衡的心超越它。看清「无我」是使人沿着佛陀的正道快速前进的关键。但是，要对「平等心」略加留意，因为它有时被误解为「漠不关心」。「漠不关心」具有某些苦以及瞋恨在内，「平等心」则不如此。平等心(舍)只具有开放以及完全接受眼前当下所发生的任何事情。平等心将心完全敞开。漠不关心则封闭它，并且试着忽略当下正发生的。《念住经》描写着：

「比丘有舍觉支时，彼了知：『我有舍觉支』比丘无舍觉支时，彼了知：『我无舍觉支。』彼了知未生之舍觉支生起，彼了知己生之舍觉支修习圆满。」

最后的轻安、定、舍三个觉支，对内心生起掉举的人有大的帮助。掉举使心想很多事并且在身上生起许多不愉悦的感受，结果，使人想中止禅修并且以不同方式来分心。至少，它是一种使痛苦更显著的顽强的心。克服掉举的唯一方法是培养内心的定力和身体的轻安。若心中有掉举存在，就没有内心的平衡；反而会对这极差的感觉存在着很多自我认同。因此，想要克服这个盖障，必须允许它存在在那儿并且定下心来。藉由提起定、轻安、舍觉支，并且将心聚集于这些不同的觉支，将克服掉举。

困扰禅修者的二个主要盖障一直是昏沈与掉举。最好和这两个盖障做朋友，因为一个人一直到成为完全觉悟者之前它们都一直徘徊在左右。因此，当它们生起时，我们愈早放弃对它们的排斥并且以喜悦的情趣去探究它们，我们就愈快能认识它们。结果，我们将愈快放下它们而回到禅那(禅修阶段)。

37. 诸比丘！何时，比丘于受随观受...

38. 诸比丘！何时，比丘于心随观心...

39. 诸比丘！何时，比丘于诸法随观诸法...

说明：一个人必须体会到当任何盖障或妄念生起时，就必须用到这些觉支，不管这盖障是在禅坐时或日常活动时生起。每当内心被妄念撞击时，这些觉支使心处于平衡。

而这些持续贯穿所有四念住。这显示在练习入出息念时，如何时时用这七觉支。这些觉支的生起是一个接着一个，而不是同时全部生起。这也显示禅那(禅修阶段)对内心增长的重要，以及当我们跟随这些简单的指导，就有大果、大功德如何可被享用。

当七觉支处于完美的平衡，证得出世涅槃就可能发生。当一个人逐步进入更高的禅那(禅修阶段)，诸觉支的平衡就愈来愈精细。内心的微细。内心的微细调整变得如此有趣，以致于自然想坐得久一点。到目前为止，这种禅修是市内最精彩的节目。

有些禅修者一大早起来，为了有足够的时间来观察并学习内心的平衡，而后照常去上班。这种禅修变成个人活动中所曾经验到的最令人满意和有趣的探索。

40. 诸比丘！如是修习、广修习四念住而令圆满七觉支。

五、圆满明与解脱

41. 然诸比丘！如何修习、广修习七觉支而令圆满明与解脱？

42. 于此，

- (1) 诸比丘！比丘由离、由离贪、由灭、向于舍离，以修习念觉支。
- (2) 诸比丘！比丘由离、由离贪、由灭、向于舍离，以修习择法觉支。
- (3) 诸比丘！比丘由离、由离贪、由灭、向于舍离，以修习精进觉支。
- (4) 诸比丘！比丘由离、由离贪、由灭、向于舍离，以修习喜觉支。
- (5) 诸比丘！比丘由离、由离贪、由灭、向于舍离，以修习轻安觉支。
- (6) 诸比丘！比丘由离、由离贪、由灭、向于舍离，以修习定觉支。
- (7) 诸比丘！比丘由离、由离贪、由灭、向于舍离，以修习舍觉支。

说明：「离」表示一个人必须获得最低的禅那(禅修阶段)。如前面所述，初禅的描写开始于「离诸爱欲、离恶不善法」。此时，内心警觉并且清晰地停留在禅修的对象上而没有妄念。如果妄念开始生起，以正念认识它并且放下它。而后，初禅的描写是「由离生喜乐」这就是一个人的念觉支如何依于「离」。

「离贪」表示内心免于执着与执取，也就是没有思念或分析。达到第四禅那(禅修阶段)表示达到拥有不动的心，或拥有强烈的平等以致于离贪的心。这就是一个人的念觉支如何依于「离贪」。

「灭」在此表示烦恼的熄灭以及灭除对所生起的现象自我认同。

「念」这个字一直意义有一点含糊，它不是很多人所想的那个样子。把它视为观察的心、注意、警觉，它的意义就很简单明确。正念的意义就很简单明确。正念的意思是，看着内心任何时刻在做什么，而后放下使头部紧张的事情，使身心两者放松、平静。它包含观察这整个过程如何进行并且允许事情的存在而不卷入那事情的剧中。不卷入那事情的剧中，表示对这个无我的过程不要自我认同或想去控制眼前这一刻。

「念」意味着高兴地敞开心胸，放下对妄念的认同，而后放松头部与心中的紧张，如此可以静静地看清事情。当一个人试着反抗或控制眼前正发生的，在这一刻他就是与「法」或「当下的真理」相搏斗。

与当下的实相搏斗只会产生大量的不满足和痛苦。但是，当他能够正念并且看清这只是一个生灭的现象，就能敞开而接受它，而不会使内心紧张或以任何方式来抗拒。在这时候，喜悦的兴致变得很重要，因为内心有某种喜悦时，就没有瞋心、嫉妒、厌恶、恐惧、激恼等等。喜悦的兴致可以帮助禅修者客观地以正确的角度看清此刻发生什么。当内心高昂时，他看到所发生的只是一个连续过程的部分，由此可以学到东西。

「喜」使得内心上扬，这就是为什么它是一个觉支而是对个人的练习非常重要。又，当人心喜悦时，他觉

得到处愉悦。记住：不要抗拒或推走，要微笑。让心柔和并且接受发生的任何事情。因为它是「当下的法」。当一个人持续练习，内心终将获得较高而且更精致的禅修阶段「无色界的禅那」。此时，他的心体验「无所有处」。这是这儿所说的「灭」。它被这么称呼是因为心外没有东西可看到。当他经验到无所有处时，他的心看不到什么东西。但是心在那儿处于平静，不同的觉支仍会生起，伴随着执着所影响五蕴。同时，一些盖障也会生起并使人从这高的状态退出。所以，心外没有东西可搅。但是仍有很多东西在心内看到。这就是一个人的念觉支如何依于「灭」。

当一个人经验到「非想非非想处」，继续保持内心的开放与松弛，终将体验到「想受灭」。在这发生的期间，他不知道心识停止了，因为他没有一点点的想或受。这是这个禅修阶段所发生的现象。这个禅修阶段仍然属于世俗，还不是出世的涅槃。一个人没有想或受如何能知道正发生什么？只有当想和受回复后，并且正念足够敏锐，他将直接缘起的每一环，一个顺着一个往下发生。即使这样，还不是涅槃的出世状态。这些环结是：

「无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六处，六处缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死。」

当这些生起的现象结束后，他将经验到缘起的还灭如下：

「老死灭则生灭，生灭则有灭，有灭则取灭，取灭则爱灭，爱灭则受灭，受灭则解灭，触灭则六处灭，六处灭则名色灭，名色灭则识灭，识灭则行灭，行灭则无明灭。」

顺逆缘起的亲见，可导致内心证得出世涅槃。在这儿，一个人的见解有大的改变。此时，他的心远离了「恒存的自我」的信仰。从亲身体验的直观智慧，他自到：人只是一个没有自我的过程并且没有人掌控现象的生起。这些现象的生起是由于条件俱足而生起。在佛法的术语，这称作「无我」。他也体会到：只是唱诵词句或经文，以及经由别人或自己来举办典礼或仪式，并不能使人成为圣者。他对于什么是正道，由此正道导致内心净化的高阶段并走向完全觉悟，没有怀疑。这是一个人如何成为预流果并且证得清净的正道。没有其它的方法可证得这高尚的阶段。只有经由亲见缘起，体认真谛。若只是看到三个特征(无常、苦、无我)，尚不足以导致出世涅槃。这就是为什么诸佛出现世间示出体证真谛的方法。

由于本经描写四念住以及七觉支，作者将以《今住经》的最后部分作结。上经在「中部经」第十篇，它说：**「比丘们！任何人，依这个方式正确地修四念住七年，就可以期望有两种果报中的一种：现生得最上智慧，或者如果余蕴仍然存在，则得不还果。」**

「比丘们！不用说七年，如果有任何人，依这个方式正确地修四念住六年....五年....四年....三年....两年....一年就可以期望得到两种果位中的一种：现在得最上智慧，或者如果余蕴仍然存在，则得不还果。」

「比丘们！不用说一年，如果有任何人，依这个方式正确地修四念住七个月...六个月...五个月...四个月...三个月...二个月...一个月...半个月，就可以期望得到两种果位中的一种：现生得最上智慧，或者如果余蕴仍然存在，则得不还果。」

「比丘们！不用说半个月，如果有人依这个方式正确地修念住七天，就可以期望得到两种果位中的一种：现生得最上智慧，或者如果余蕴仍然存在，则得不还果。」

「这就是为什么说：『比丘们！只有一条道路可以使众生清净、克服愁叹、灭除苦忧、实践真理、体证涅槃』，这条道路就是四念住。」

43. 诸比丘！如是修习、广修习七觉支而令圆满明与解脱。

六、受持分

44. 世尊如是说已，彼诸比丘欢喜、随喜世尊之所说。

说明：这是一个大的声明，而不是作者所虚构。他只是报导经上所说的。当一个人依据「入出息念」的定

慧法认真练习增长内心，将达到最后的目标。当他到达第一个禅那并且继续练习，就有能力证得不还果或阿罗汉的阶段。这是佛陀所说的。如果一个人精进、持续而没有改变或停止练习，那么一定会到达经上所描写的目标。

还要记得获得出世涅槃的惟一道路是体证顺逆的缘起。没有其它的道路，因为这是亲见并体认佛陀主要教导的四圣谛。这些依照佛陀指导来练习的人，将得到大的成果和利益。

善哉 善哉 善哉

本书如果有任何错误，作者完全负责，并且请求指出错误之处，作者祈愿所有禅修者持续努力用功，一直到达最高、最好的究竟解脱，证得出世涅槃。愿所有诚挚、知道并了解四圣谛的人，以直观的智能证得最高目标。愿所有佛陀正道的实践者迅速而容易地体认缘起的所有环结，如此可早日脱离痛苦。

作者愿将著书的功德分享给父母、亲戚、帮助者以及一切众生，使他们终可获得无上的快乐并从所有痛苦中脱离出来。

愿痛苦者免于痛苦，恐惧者免于恐惧。

愿悲伤者免于悲伤，愿众生得到解脱。

愿众生分享我们所获得的功德，去获得的功德，去获得所有的快乐。

愿处在虚空与地面的具有威力的天龙分享我们的功德。愿他们长期护持佛法。

善哉 善哉 善哉

3 入出息念经

一、序分

1. 如是我闻：一时，世尊于舍卫城东园鹿母讲堂，与甚多众所认识之长老弟子共住，即：尊者舍利弗、尊者大目犍连、尊者大迦叶、尊者大迦旃延、尊者大拘絺罗、尊者大劫宾那、尊者大纯陀、尊者阿那律、尊者离婆多、尊者阿难，乃至其它众所认识之长老弟子。
2. 尔时，诸长老比丘，正教导、教诫诸新学比丘。
有长老比丘等，教导、教诫二十比丘。
有长老比丘等，教导、教诫三十比丘。
有长老比丘等，教导、教诫四十比丘。
彼等新学比丘，受诸长老比丘之教导、教诫，渐次获得更殊胜之智。
3. 此时，是十五布萨日，当自恣，满月夜中，世尊为比丘众所围绕，露地而坐。
其时，世尊环视一座默然之比丘众，告诸比丘言：
4. 诸比丘！我赞许于此正行，我心赞许于此正行。
是故诸比丘！汝等更为得未得，为到未到，为证未证而以精勤精进。
我于第四月迦刺底迦月之满月，仍留于此舍卫城。
5. 郊区之诸比丘等，闻「世尊于第四月之满月，仍留于此舍卫城。」郊区之诸比丘，即赴舍卫城来见世尊。
6. 彼等诸长老比丘，即更盛行教导、教诫新学比丘。
有长老比丘等，教导、教诫十比丘。
有长老比丘等，教导、教诫二十比丘。
有长老比丘等，教导、教诫三十比丘。
有长老比丘等，教导、教诫四十比丘。
而彼等新学比丘，受诸长老比丘之教导、教诫，渐次获得更殊胜之智。
7. 时，又是十五日当布萨，于第四月迦刺月之满月夜，世尊为比丘众所围绕，露地而坐。
其时，世尊环视一座默然之比丘众，告诸比丘言：
8. 诸比丘！此众不闲谈。
(1) 诸比丘！此众不闲谈，安立于清净之真谛，如是比丘众！如是大众！
(2) 此众，对之少施亦成多果，多施更多，如是比丘众！如是大众！
(3) 此众，于世间不易见，如是比丘众！如是大众！
(4) 此众，诚值负笈行数由旬以见，如是比丘众！如是大众！
9. 诸比丘！于此比丘众中，有阿罗汉，漏尽，得究竟，应作所作，舍弃重担，获得真利，遍尽有结，以正慧而解脱之比丘。诸比丘！如是类之比丘，亦有在此比丘众中。
10. 诸比丘！于此比丘众中，有遍尽五下分结，将化生(彼世界)而善般涅槃，由彼世界不还之比丘。诸比丘！如是类之比丘，亦有在此比丘众中。
11. 诸比丘！于此比丘众中，有遍尽三结，微薄贪、瞋、痴，为一来，唯一次还来此世间，以尽苦际之比丘。诸比丘！如是类之比丘，亦有在此比丘众中。
12. 诸比丘！于此比丘众中，有遍尽三结，为预流不堕恶趣者，决定者，可趣正觉之比丘。诸比丘！如是类之比丘，亦有在此比丘众中。
13. (1) 诸比丘！于此比丘众中，有精进修习四念住，精进而住之比丘。诸比丘！如是类之比丘，亦有在此比丘众中。
(2) 诸比丘！于此比丘众中，有精进修习四正勤，精进而住之比丘。诸比丘！如是类之比丘，亦有在

此比丘众中。

(3) 诸比丘！于此比丘众中，有精进修习四神足，精进而住之比丘。诸比丘！如是类之比丘，亦有在此比丘众中。

(4) 诸比丘！于此比丘众中，有精进修习五根，精进而住之比丘。诸比丘！如是类之比丘，亦有在此比丘众中。

(5) 诸比丘！于此比丘众中，有精进修习五力，精进而住之比丘。诸比丘！如是类之比丘，亦有在此比丘众中。

(6) 诸比丘！于此比丘众中，有精进修习七觉支，精进而住之比丘。诸比丘！如是类之比丘，亦有在此比丘众中。

(7) 诸比丘！于此比丘众中，有精进修习八支圣道，精进而住之比丘。诸比丘！如是类之比丘，亦有在此比丘众中。

14. (1) 诸比丘！于此比丘众中，有精进修习慈，精进而住之比丘。诸比丘！如是类之比丘，亦有在此比丘众中。

(2) 诸比丘！于此比丘众中，有精进修习悲，精进而住之比丘。诸比丘！如是类之诸比丘，亦有在此比丘众中。

(3) 诸比丘！于此比丘众中，有精进修习喜，精进而住之比丘。比丘！如是类之诸比丘，亦有在此比丘众中。

(4) 诸比丘！于此比丘众中，有精进修习舍，精进而住之比丘。诸比丘！如是类之比丘，亦有在此比丘众中。

(5) 诸比丘！于此诸比丘众中，有精进修习不净观，精进而住之比丘。诸比丘！如是类之比丘，亦有在此比丘众中。

(6) 诸比丘！于此比丘众中，有精进修习无常想，精进而住之比丘。诸比丘！如是类之比丘，亦在此比丘众中。

(7) 诸比丘！于此比丘众中，有精进修习入出息念，精进而住之比丘。诸比丘！如是类之比丘，亦有在此比丘众中。

二、入出息念

15. 诸比丘！修习、广修习入出息念者，有大果、有大功德。

诸比丘！修习、广修习入出息念者，令圆满四念住。

修习、广修习四念住者，令圆七觉支。

修习、广修习七觉支者，令圆满明与解脱。

16. 然诸比丘！如何修习、广修习入出息念耶？如何有大果、有大功德耶？

17. 诸比丘！于此有比丘，往赴森林，或住树下，或住空屋，盘腿而坐，端正身体，系念在前。彼正念而入息、正念而出息。

18. (1) 彼长入息，了知『我长入息。』或长出息，了知『我长出息。』

(2) 或短入息，了知『我短入息。』或短出息，了知『我短出息。』

(3) 『我学觉了全身正在入息。』『我学觉了全身正在出息。』

(4) 『我学寂止身行正在入息。』『我学寂止身行正在出息。』

19. (1) 『我学觉了喜正在入息。』『我学觉了喜正在出息。』

(2) 『我学觉了乐正在入息。』『我学觉了乐正在出息。』

(3) 『我学觉了心行正在入息。』『我学觉了心行正在出息。』

(4) 『我学寂止心行正在入息。』『我学寂止心行正在出息。』

20. (1) 『我学觉了心正在入息。』 『我学觉了心正在出息。』
 (2) 『我学令心喜悦正在入息。』 『我学令心喜悦正在出息。』
 (3) 『我学令心平定正在入息。』 『我学令心平定正在出息。』
 (4) 『我学令心解脱正在入息。』 『我学令心解脱正在出息。』
21. (1) 『我学随观无常正在入息。』 『我学随观无常正在出息。』
 (2) 『我学随观离贪正在入息。』 『我学随观离贪正在出息。』
 (3) 『我学随观灭正在入息。』 『我学随观灭正在出息。』
 (4) 『我学随观出离正在入息。』 『我学随观出离正在出息。』
22. 诸比丘！如是修习、广修习入出息念者，有大果、有大功德。

三、圆满四念住

23. 然诸比丘！如何修习、广修习入出息念而令圆满四念住耶？

24. 诸比丘！何时，

- (1) 比丘长入息，了知『我长入息。』或长出息，了知『我长出息。』
 (2) 或短入息，了知『我短入息。』或短出息，了知『我短出息。』
 (3) 『我学觉了全身正在入息。』 『我学觉了全身正在出息。』
 (4) 『我学寂止身行正在入息。』 『我学寂止身行正在出息。』

如是于身随观身。诸比丘！其时，比丘精勤、正知、正念，于世间调伏贪、忧而住。

诸比丘！我称入出息为身中之身也。

是故，诸比丘！于身随观身，其时，比丘精勤、正知、正念，于世间调伏贪、忧而住。

25. 诸比丘！何时，

- (1) 比丘『我学觉了喜正在入息。』 『我学觉了喜正在出息。』
 (2) 『我学觉了乐正在入息。』 『我学觉了乐正在出息。』
 (3) 『我学觉了心行正在入息。』 『我学觉了心行正在出息。』
 (4) 『我学寂止心行正在入息。』 『我学寂止心行正在出息。』

如是于受随观受。

诸比丘！其时，比丘精勤、正知、正念，于世间调伏贪、忧而住。

诸比丘！我称于入出息善作意为受中之受也。

是故，诸比丘！于受随观受，其时，比丘精勤、正知、正念，于世间调伏贪、忧而住。

26. 诸比丘！何时，

- (1) 比丘『我学觉了心正在入息。』 『我学觉了心正在出息。』
 (2) 『我学令心喜悦正在入息。』 『我学令心喜悦正在出息。』
 (3) 『我学令心平定正在入息。』 『我学令心平定正在出息。』
 (4) 『我学令心解脱正在入息。』 『我学令心解脱正在出息。』

如是于心随观心。

诸比丘！其时，比丘精勤、正知、正念，于世间调伏、忧而住。

诸比丘！我称不正念、不知者非修习入出息念也。

是故，诸比丘！于心随观心，其时，比丘精勤、正知、正念，于世间调伏贪、忧而住。

27. 诸比丘！何时，

- (1) 比丘『我学随观无常正在入息。』 『我学随观无常正在出息。』
 (2) 『我学随观离贪正在入息。』 『我学随观离贪正在出息。』
 (3) 『我学随观灭正在入息。』 『我学随观灭正在出息。』

(4) 『我学随观出离正在入息。』 『我学随观出离正在出息。』

如是于诸法随观诸法。

诸比丘！其时，比丘精勤、正知、正念，于世间调伏贪、忧而住。

彼断其贪、忧，以慧见此，以舍善观察也。

是故，诸比丘！于诸法随观诸法，其时，比丘精勤、正知、正念，于世间调伏贪、忧而住。

28. 诸比丘！如是修习、广修习入出息念而令圆满四念住。

四、圆满七觉支

29. 然诸比丘！如何修习、广修习四念住而令圆满七觉支耶？

30. 诸比丘！何时，比丘于身随观身，精勤、正知、正念，于世间调伏贪、忧而住，其时，彼令念确立而不失念。

诸比丘！有时，比丘令念确立而不失念时，比丘精勤于念觉支，其时，比丘修习念觉支，由此，比丘修习圆满念觉支。

31. 彼有如是念而住，乃以慧审察、审思其法，遍入思惟。

诸比丘！何时，比丘有如是念而住，乃以慧审察、审思其法，遍入思惟时，比丘精勤于择法觉支，其时，比丘修习择法觉支，由此，比丘修习圆满择法觉支。

32. 彼以慧审察、审思其法，遍入思惟，精勤不系着之精进。

诸比丘！何时，比丘以慧审察、审思其法，遍入思惟，精勤不系着之精进时，比丘精勤于精进觉支，其时，比丘修习精进觉支，由此，比丘修习圆满精进觉支。

33. 彼精勤之精进，上扬之喜生。

诸比丘！何时，比丘以精勤之精进，上扬之喜生时，比丘精勤于喜觉支，其时，比丘修习喜觉支，由此，比丘修习圆满喜觉支。

34. 彼喜者，身寂、心亦寂。

诸比丘！何时，比丘喜者，身寂、心亦寂时，比丘精勤于轻安觉支，其时，比丘修习轻安觉支，由此，比丘修习圆满轻安觉支。

35. 彼身轻安、愉快而心定。

诸比丘！何时，比丘身轻安、愉快而心定时，比丘精勤于定觉支，其时，比丘修习定觉支，由此，比丘修习圆满定觉支。

36. 彼如是以舍观察定心。

诸比丘！何时，比丘如是以舍观察定心时，比丘精勤于舍觉支，其时，比丘修习舍觉支，由此，比丘修习圆满舍觉支。

37. 诸比丘！何时，比丘于受随观受...

38. 诸比丘！何时，比丘于心随观心...

39. 诸比丘！何时，比丘于诸法随观诸法...

40. 诸比丘！如是修习、广修习四念住而令圆满七觉支。

五、圆满明与解脱

41. 然诸比丘！如何修习、广修习七觉支而令圆满明与解脱？

42. 于此，

(1) 诸比丘！比丘由离、由离贪、由灭、向于舍离，以修习念觉支。

(2) 诸比丘！比丘由离、由离贪、由灭、向于舍离，以修习择法觉支。

(3) 诸比丘！比丘由离、由离贪、由灭、向于舍离，以修习精进觉支。

- (4) 诸比丘！比丘由离、由离贪、由灭、向于舍离，以修习喜觉支。
- (5) 诸比丘！比丘由离、由离贪、由灭、向于舍离，以修习轻安觉支。
- (6) 诸比丘！比丘由离、由离贪、由灭、向于舍离，以修习定觉支。
- (7) 诸比丘！比丘由离、由离贪、由灭、向于舍离，以修习舍觉支。

43. 诸比丘！如是修习、广修习七觉支而令圆满明与解脱。

六、受持分

44. 世尊如是说已，彼诸比丘欢喜、随喜世尊之所说。