唯一路

隆波帕默尊者 著

聲明

隆波所寫的每一本書，皆用於“法之布施”。
在所有著作的印製與流通的過程中，隆波沒有獲取任何個人的利益。
隆波竭盡所能地弘揚佛法，是希望佛法可以最長限度地留存在這個世間。
這些著作被譯成了各種語言文字，作為“法之布施”的載體來弘揚佛法。
隆波並不精通那些翻譯的語言，因此不具備能力去核實其準確性。

中譯序

“在致力於實踐之前，我們首先應該明白修行的正確原則與方法，而不是僅僅秉持著一腔熱血便貿然開始，也不應該出於對某位“有所修證”的老師生起信心，相信其“應該不錯”，便即刻放下一切去盲目追隨。

事實上，我們不應該輕易就相信什麼。

別相信自己的觀念，認為修行理應如此這般；也別相信那些被冠名為“老師”的人；別相信任何的道聽途說，以及諸如此類的種種。

我們應該常常提醒自己：我們不是佛陀，無法獨力尋找到那條解脫之道。作為佛陀的弟子的我們，應當信仰與禮敬他，並且如法地學習佛陀的教導……”

——隆波帕默尊者

想要跨越語種而如實還原隆波帕默尊者的本意，難免會受到語言水平以及個人修證水平所限。因此，此譯作若有任何的不

精準之處，完全歸責於我們，並且歡迎大家不吝指正。

本法寶僅用於法布施，禁止用於任何商業用途，也禁止任何形式的增減。我們在此向隆波帕默尊者致以最崇高的敬意，感恩尊者特許翻譯並出版本書。

願以此譯作供養三寶，供養隆波帕默尊者，供養天下所有的修行者。

願將所有功德迴向給三寶！

願將所有功德迴向給一切眾生！

願佛法久住！

禪窗 2015 年 12 月

印製序

相信這是每一位修行者都在渴望並且切實需要的法寶。

《唯一路》系列，是隆波帕默尊者於 2006 年開始撰寫的，它為所有感興趣於修行的人，詳盡而具體地呈現了修行的整體概貌圖：從起步階段——正確知苦的方法，直至最終階段——徹底離苦。

《唯一路》系列，令修行者得以避免那些由於黏著或是卡在某處而延誤修行進程的狀況，同時也避開了那些令人不知不覺陷入的迷途。

本書為《唯一路》系列之第一冊。《唯一路》系列總共分為四冊，分別如下：

1.《唯一路》：由三個主題構成——唯一路、斷身見結、修行的死胡同。
2.《中道》：講述修行的過程——從起點至終點。
3.《修行的核心》：由兩個主題構成——修行的核心、空。
4.《禮物》：由兩個主題構成——滿腹經綸的法師、禮物。

隆波帕默尊者的法談簡明扼要，直驅離苦的主題。現今，越

來越多的全球華人對尊者的法談開示產生了濃厚的學習興趣。因此，泰國隆波帕默尊者基金會計劃將有次第地印刷流通中文版法寶《唯一路》系列，以此作為法布施，相信這會給全球的華人帶來極大的法益。

隨喜每一位踐行離苦之道的華人道友，願您從隆波帕默尊者滿懷慈悲而寫的這套著作裡，獲得最大的利益，今生就成為離苦之人。

隆波帕默尊者基金會
2018 年 3 月 1 日

版權聲明

1. 禁止銷售與任何商業形式的流通
2. 禁止擅自節選或改編法談內容
3. 有意印刷本書者，須得到隆波帕默尊者基金會的書面授權許可
4. 本書電子版，可在 https://www.dhamma.com/zh/ 下載

隆波帕默尊者基金會聯繫方式：
www.facebook.com/LPPramoteMediafund
lptf2557@gmail.com

隆波帕默尊者簡介
隆波帕默尊者是當今泰國最具影響力的禪修導師。
尊者本人曾在開示時笑言，在今日的泰國，很難找到既未讀過其著作，也未聽過或看過其講法音頻或視頻的人。

——譯者註

1952 年 尊者出生於泰國首都曼谷市
本科及碩士學位，就讀於泰國第一高等學府朱拉隆功大學
1975 年—1978 年 泰國國家安全執委會，國家公務員
1978 年—1992 年 泰國國家安全委員會，研究員，中、高級國家公務員
1992 年—2001 年 泰國信息產業部高管，高級國家公務員

7 歲時，跟隨泰國著名禪修導師隆波李尊者學習觀出入息禪法，從此開啟了持續的修行之旅。
30 歲時，開始接受多位上座部禪修導師的指導，包括隆布敦長老、隆波蒲尊者、隆布特長老，以及隆布信長老、隆布布詹長老、隆布蘇瓦長老等等。
第一次剃度是在大學期間，剃度師為隆波般亞尊者。
第二次是 2001 年 6 月 30 日在蘇林府菩提寺出家時，剃度師是阿姜頌薩尊者。

結夏安居地：
出家的前五個結夏安居，在甘扎納布日府菩提陽園；

第六個結夏安居至今，是在春布理府斯里拉查市解脫園寺（音譯：素安散提旦寺）。

尊者著作
《禪修入門》（1999 年）
《直驅解脫的修行》（1999年—2001年出家前）
《覺悟之路》（2002 年）
《佛法之光》（2004 年）
《唯一路》（2006 年）
《解脫道》（2006 年）
《隆布敦長老的核心教導》（2008 年）等等。

前言

本書名字——《唯一路》曾被經論的註釋大師們給予過多種註解，比如：

（1）唯有佛陀才能夠發現的唯一之路。
（2）從六道輪迴直驅涅槃的唯一途徑，捨此再無他途。
（3）帶領修行者抵達涅槃的唯一道路。
（4）只能獨自前行的路。
（5）一條僅存在於佛教的路。
（6）一次性通過的單向道，抵達終點之後，不會再返回。
（7）在起點處，每個人因各自的根器或稟性而使用不同的實踐方法，但最終都將抵達同一個目標——涅槃。

《唯一路》系列，共 4 冊，涵括了 8 個主題：

1. 唯一路
   為那些以前沒有興趣學法或修行的人，建立修習毗缽舍那的基礎。
2. 斷身見結
   指明修行的第一個目標與方向。
3. 修行的死胡同

指出修行路上歧途，即錯誤的兩種極端，以便修行者更容易踏上中道。

4. 從起點至終點
   通過詳細描述修行起點至終點的狀況，指明正確的修行之路，即中道。
5. 修行的核心
   介紹修行的核心原則：毗缽舍那與奢摩他。
6. 滿腹經綸的法師
   分享在實際日常生活中切實可行、簡單自然的修行範例。
7. 空
   分享祖師大德們的修證經歷，講述修行的終點。
8. 禮物
   分享作者本人與道友們的法談問答，作為獻給所有修行者的禮物。

《唯一路》系列，若能成為禪修者們的修行夥伴，或者能令從不修行的人對法產生興趣，那麼作者就已經非常滿意了。如此一來，就有機會為佛教、為社會、為佛教徒們提供服務。如果本書有任何觀念與見解存在著偏差，或者讓任何人產生不悅，請原諒與寬恕作者的愚癡。

另外需要聲明的是：作者在經典理論以及實證方面的水平都很薄弱，對於經典理論只是略知皮毛，而在實踐方面，雖曾師從於上座部極有修證的數位導師，如：隆布敦長老、隆布特長老、隆布信長老、隆布布詹長老、隆波蒲尊者、隆布蘇瓦長老等等，但作者僅是對修行感興趣的鄉村出家人而已，無法與那些已經圓寂或尚且在世的高僧大德們相提並論。因此，閱讀本書之後，若有任何人感興趣於踐行此道，請尋求真正具備能力的高僧大德們給予指導。

隆波帕默尊者 2006 年 1 月 17 日

目錄

〔壹〕 唯一路……01
〔貳〕 斷身見結……11
〔參〕 修行的死胡同……14
1. 必須認清的兩條歧途……15
2. 隨順煩惱習氣的極端……16
3. 打壓或強迫自己的極端……19
3.1 讓身體受苦……20
3.2 讓心受苦……23
〔肆〕 源自於極端的結果……32
〔伍〕 心不迷失於兩個極端，而自行走上中道
——這是可能的嗎？……34
〔陸〕 觀察心是否迷失步入極端的方法……36
1. 隨順煩惱習氣的極端……36
2. 打壓自己與強迫自己的極端……37
〔柒〕 如何走上中道？……39
1. 認識正確的路……40
2. 認識錯誤的路，並且及時知道走錯路的心……40
〔捌〕 心覺知自己——不走神且不緊盯的狀態是如何的？……44
〔玖〕 一旦能夠覺知自己，接下來要做什麼？……46

〔壹〕唯一路

人類渴望自由。而事實卻是，人類淪為了慾望的奴隸。

慾望是一位隱形的老闆，人類從未意識到自己是其奴隸，也從未想過要解放自己，只是一味地遵從老闆的指令在行事。這位老闆看似對我們疼愛備至，甚至對我們寄予厚望，不分晝夜地指揮我們趨樂避苦。但事實上，這樣會導致我們身心俱疲，且永無止息。快樂總是轉瞬即逝而無法把控，痛苦卻始終與蘊①同在，如影隨形。因此，想要讓蘊永遠離苦得樂的願望，終究只是夢幻泡影。

注①：通俗的解釋，蘊就是“部分“。五蘊，即色、受、想、行、識五個部分。

人類及所有眾生趨樂避苦的方法有三種：

1. 尋找快樂的境界或所緣，同時躲避痛苦的境界或所緣

以為境界或所緣是生起快樂和痛苦的工具，卻沒有任何人能夠隨心所欲地選擇境界或所緣，因為接觸的境界或所緣都是隨順因緣的——如果善業結了果，就會遭遇好的境界或所緣；倘若惡業結了果，就會碰到不好的境界或所緣。

除此之外，境界或所緣也是無常的——即便遇上了好的、快樂的境界或所緣，不久之後它們也會滅去，需要繼續趨樂避苦。

所以，企圖透過選擇境界或所緣來達到離苦得樂，並非那麼有效。

2. 在任何情形下呵護心，令其寧靜與舒適

認為心如果變好了，那麼即便遭逢不好的境界或所緣，也依然能夠快樂。同時認為掌控心比掌控境界或所緣更為容易，因為境界或所緣往往源自於外，難以把控，心卻是自己能夠掌握的。

然而事實上，心是無常且無我的，並非真的能被主宰。即便經由緊盯或專注的力量，讓心獲得暫時的寧靜與快樂，可是力量一旦退失，還是會再次跌入動盪不安與痛苦之中。

3. 躲避與境界或所緣接觸

這是更精微的呵護心的方法。認為心若不再接觸粗糙的境界或所緣，它將自動生起寧靜與快樂，如此要好過不斷地呵護心，令其迴避粗糙的境界或所緣。於是竭盡所能地引導心進入無色界定，或者通過進入第四禪來阻斷感知（按照經藏說法），或是經由第五禪（按照《阿毘達摩》說法）進入無想有情天②。無論如何努力，緊盯或專注的力量一旦退失，心依然會從禪定退出，再度如往常一樣接觸到境界或所緣。

人類以及所有眾生，以各式各樣的方式來趨樂避苦，卻始終未能如願。那是因為苦與蘊是如影隨形的。惟有佛陀才能找

到真正導向離苦的唯一路。

這條離苦的唯一路，就是毗缽舍那（Vipassana）的修行。

注②：無想有情天，又作無想眾生天、少廣天、福德天。無想有情天的眾生所居住之天，在色界之第四禪天。此天眾生念想滅盡，壽命五百大劫，然後會再墮欲界。八難之一：以其五百劫心想不行，不得遇佛，不聞正法，故名長壽天難。

毗缽舍那的修行，就是返觀身心，直接面對和了知苦的實相。當苦發生於身時，有覺性如其本來地覺知身；當苦發生於心時，有覺性如其本來地覺知心。直至最終洞悉究竟的實相——四聖諦③的第一聖諦，即“知苦”。

體證“身心非我”這一實相的人，被稱為須陀洹④，須陀洹徹底根除了“身心是我”的邪見。當他們繼續深入地緊隨著覺知身與心，到達某一程度時，心將徹底放下對於身心的執著，再不會執取它們變成自身的累贅。

一旦不再執著與抓取身心，想讓身心離苦得樂的慾望與掙扎——包括尋找令心滿意和沈迷的境界或所緣，或者想方設法讓心寧靜，以及躲避去感知粗糙境界或所緣等等諸如此類的方法，都將徹底消失。

注③：四聖諦，即苦、集、滅、道。
注④：須陀洹（入流者），已進入必定趣向涅槃之流，已斷除了最粗的三結：身見結、疑結與戒禁取結，對佛法僧有不可動搖的信心，也解脫了一切導致惡道輪迴的煩惱。

清楚明了地知苦，才是導向苦因（即集諦）自動消泯的工具。當慾望止息，心將清楚照見滅諦（即涅槃）——寧靜祥和

之境，沒有絲毫的苦、煩惱與慾望。知苦（苦諦）直至自動截斷苦因（集諦），涅槃（滅諦）無須追尋即會清晰呈現，這就是道（道諦），即唯一路。

我們應該盡力地去茁壯發展八支聖道⑤，在精進而正確地緊隨著覺知身心之後，將會親見佛、法、聖弟子。這是極為神奇的。

知苦或毗缽舍那的修行，有如下重要原則：

1. 需要覺知正確的所緣

必須覺知名色⑥。如果覺知世俗諦（概念性）的所緣、涅槃或空，皆是行不通的。有些修行者竭力將涅槃或空作為所緣，這是錯誤的，因為世俗諦（概念性）的所緣以及涅槃，並不是苦。

修行者需要知苦，也就是覺知名與色，這樣才能夠根除邪見——初步階段是斷除“名色是我”的邪見，最終則是不再執取名色。

注⑤：八支聖道，也就是慣稱的“八正道”，準確的應該稱為“八支聖道”——由佛陀發現的可以引導眾生離苦的聖道只有一條，而它由八個部分組成，即：正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。
注⑥：名色，簡單來說，名指心，色指身，但並不精確。

2. 需要有正確覺知所緣的方法

首先，必須覺知自己——覺知身、覺知心，不迷失在世俗諦或念頭的世界裡。

第二步，必須覺知當下正在呈現的色或剛剛滅去的熱乎乎的名。

第三步，覺知之後，無多餘的造作。覺知到了，就結束了。

如果時常這樣頻繁地生起覺知，最後就會生起智慧——照見名色的實相：無常、苦、無我。此等領悟一旦現前，先前以為“名色是我”的邪見將首先被根除。隨後，對於名色的執取也會被解除。

接下來，請允許本人對修行方法做簡單介紹，以便那些尚不知如何實踐的道友們動手一試：

1. 選擇適合自己根器或稟性的禪修所緣

欲貪型的人，天性中比較突出的特點是：愛漂亮、愛美、愛舒適、愛快樂。此類型適合觀身（修習身念處）；若覺性與智慧圓滿之後，適合觀受（修習受念處）。

思維型的人，此類人的天性是容易多想，擅長於思維、分析，喜歡對比、研究、爭論、辯駁，此類型適合觀心（修習心念處）；若覺性和智慧圓滿之後，適合修習法念處。

2. 觀身、觀受、觀心、觀法——所言的“觀”，是指去覺知或感覺身、受、心、法，而非思維或者專注於身、受、心、法。

3. 覺知所用的工具

3.1 覺性

覺性，就是感知到正在呈現的名色。

覺性與諸法一樣，也是無我的，沒有任何人能夠令其生起。

當因緣具足，覺性就會生起，而無需刻意令其生起。

覺性生起的原因是——心能夠認識且牢記名色的境界或狀態。因為我們已經在修習四念處，在持續緊隨著覺知身、受、心、法的境界或狀態。覺性生起的瞬間，亦執行著呵護心的職責——不善法即刻滅去，善法即刻生起。

此處的覺性或正念不同於錯誤的覺性（即邪念）或普通的覺性。正念，是在培育和發展初階的八正道時，用來覺知勝義諦（究竟諦）所緣（即名色）的工具，同時也是在聖道生起時，用來覺知涅槃的工具；而錯誤的覺性（邪念）或普通的覺性，是覺知世俗諦（概念性）所緣或世間諸善的工具。

以下純屬作者的個人觀點，分享給道友們：正念，即只是覺知所緣，是與心同步剎那生滅的；而普通的覺性往往會僵硬地駐守或浸泡在所緣中，貌似可以恆常覺知所緣而自體並無生滅。

3.2 正定

正定——在覺知勝義諦所緣時，心是安住的，亦即在發展八正道的初級階段，心覺知名色時，是安住的；在聖道生起而覺知涅槃時，也是安住的。此處的安住，並不是指心與所緣浸泡在一起，而是指心沒有從勝義諦所緣跑開去覺知世俗諦所緣。簡而言之，就是在覺知名色時，心沒有迷失去找其他所緣，也沒有緊盯著正在覺知的所緣。換句話說，心是安住且中立的，既未走神也未緊盯。

正定與邪定不同。在安住的正定中，心是輕鬆的、柔軟的、靈敏的，適合開發智慧，且在覺知名色所緣時，不會干擾或對治。正定生起的近因是：在覺知名色時，心是快樂的，而快樂之所以生起是由於具備了覺性。

邪定往往源於貪欲，想要清楚地了知所緣，於是就緊盯、專注於心或所緣。這已經生起貪與痴，取代了本該生起的智慧，因而無法照見名色的實相。這樣的心往往沉重而非輕鬆、僵硬

而非柔軟、遲鈍笨拙而非敏捷靈敏，它習慣於跳進去干擾所緣，而非老老實實地覺知；它被五蓋⑦所控制，不再適合開發智慧。

注⑦：五蓋中的蓋，是障礙、遮蓋的意思，而五蓋是指阻礙心證入禪定的五種現象，包括欲貪蓋、瞋恚蓋、昏沉睡眠蓋、掉舉追悔蓋與疑蓋。

3.3 智慧

按照佛陀的教導，智慧就是：照見名色的實相。正定是智慧生起的近因，意即——心一旦安住而能持續地覺知名色，對於名色實相的領悟與智慧就會生起。此處的智慧是指修習毗缽舍那的智慧（觀智），而非源於經典和理論學習的聞慧，也非源於思維、分析、推理的思慧。此處提及的智慧還包括更高等的出世間智慧，也就是——在聖道生起時，照見涅槃的智慧。

4. 覺知身體（觀身）的方法

簡單的做法是在起步階段先修習奢摩他，因為觀身適合奢摩他型的行者。

修習奢摩他直至進入禪定——心安住變成一，所緣也是一；然後，心才可以集聚足夠的力量去穿透世俗諦所緣——身體，繼而輕鬆照見勝義諦所緣——色，以安住之心去覺知色。

覺知色，並不是心走神到其他所緣，也不是思維身體，更不是緊盯、專注於全身或者大小各異的器官，比如呼吸、手、腳、腹部；而是覺知色正在呈現的境界或狀態——站、走、坐、臥、左轉、右轉、屈、伸、俯、仰、吃、喝、拉、撒、說、出息、入息。

若不經思維或任何提示而能夠直接照見正在行、住、坐、臥的僅僅只是色，而不是任何眾生、人、我、我們或他們，就會領悟到心與色是棲居在一起的兩個部分：能知的是心，色則是被心覺知的對象。

5. 覺知心（觀心）的方法

簡單的做法是：覺知自己，不走神、不思維、不緊盯。

對於心中生起的任何感覺或狀況，緊隨著去覺知它們，就會了知實相——它們僅僅是名，不是任何眾生、人、我、我們或他們。重要的是會同時明白：色是心寄居的對象。

無論行者在起步階段選擇觀身還是觀心，之後必然能夠既覺知身也覺知心，直至最終照見身心呈現的三法印。

6. 覺知自己

覺知自己，是很難理解的狀態。大家都以為已經在覺知自己了，可是事實上，在此世間，很難找到真正覺知自己的人。

因為人類與一切眾生都習慣把心往外送，迷失在六根門去關注呈現在眼、耳、鼻、舌、身、心方面的世俗諦所緣。只有少之又少的人會覺知自己，從念頭的世界中醒來，真正了知呈現在眼、耳、鼻、舌、身、心方面的名色所緣。

7. 覺知與迷失是相對的兩面

心一旦迷失於去看色（顏色）、迷失於去聽聲音、迷失於去聞氣味、迷失於去嚐味道、迷失於身體的接觸、迷失於想，以及迷失於緊盯專注，就會忘記名色（身心）。那時，醒著的只有身，心已經在做夢了。

然而，心若牢記那些生起的境界或狀態，一旦它們再現，覺性將會自動生起，心自動地覺知自己，即刻呈現覺知、覺醒、喜悅的狀態。比如，最頻繁生起的迷失是迷失於想，當我們迷失於想的時候，只會去關注所想的內容，有時則連正在想什麼也

不知道。何時生起覺性及時知道心的狀態——正在迷失於想，何時就即刻醒來或者抵達覺知自己的狀態。覺醒的人將會了知勝義諦所緣的實相，立即照見名色或身心之中沒有任何一個部分是“我”。事實上，“我”的感覺僅僅源於念頭。一旦跳脫出念頭，身心將會展現實相——僅僅只是名與色，沒有“我”或“他”。

8. 根除邪見

一旦生起覺性而能夠持續地覺知名色，心會慢慢累積智慧：一點一滴地明白與領悟名色的實相。到了某一點，心進入安止定，然後即刻生起清除邪見（即“名色是我”）的流程。不再認為“名色是我”或者“我是名色”的人，已經根除了身見結，被稱為初果須陀洹聖者。

9. 心放下其他一切，只執著於心

繼續緊隨著覺知名色（身心），覺性與智慧將會更加靈敏，煩惱習氣的力量則開始減弱，心清楚地照見一切事物均呈現無常、苦或無我，在世間根本找不到任何真正的依靠。

如此一來，心會放下對於外在一切的執取，僅執著心本身作為依靠。因為，心已經照見——何時生起慾望或執取，就會苦；若沒有慾望或執取，則不苦。於是，心開始只與心自身在一起，從此無需呵護而能安住，擁有圓滿的禪定。

10. 清楚照見聖諦

當覺性與智慧圓滿到極致，行者將會洞悉實相——心本身也是變化的，心自身就是苦。換句話說，並不只是接觸不好的境界或所緣才會苦，而是心本身與周圍環境是一體的——內法是心，外法是所有其他事物。所有的感覺、念頭，乃至地球、宇宙，全部屬於世間，全是純粹的苦，全都無法被主宰。自此，心自動放下心，心把心還給世界。那種感覺就像是心從蘊中解脫出來，不再與蘊有任何牽連，蘊也無法再進入心，心廣袤到涵括了整個宇宙，無來亦無去。如此壯觀宏偉的法——從未消失，它清楚且圓滿地呈現在眼前。

11. 此法即是苦之止息

佛教的修行一旦抵達終點，行者就會感到——此法即是苦的止息，是蘊與所有煩惱慾望的終結處。

最後再與各位道友分享幾句：事實上，修行是很簡單的。越簡單反而越難，因為我們想不到它竟然簡單到這種程度。所以，與其艱苦卓絕地造作出各式的修行（它們幾乎全是行蘊之中屬於善的造作，是在無明的驅力之下創造出來的，認為修行很好就會成為阿羅漢），還不如及時返觀，識破在暗地裡演繹與造作的心。

一旦及時識破暗自造作的心，一切造作便會自行滅去。一旦所有的造作滅去，“我”的感覺便無法存留，蘊或名色將在眼前演示“五蘊皆空”。因為“我”的感覺純粹源自於思維和造作，所以一旦看到——心是心、蘊是蘊，心不再抓取蘊，便沒有了承接心苦的載體，心苦便無法存在。此即是當下心苦的終結！而五蘊離散的那一天，則將是徹底的滅苦之日。

〔貳〕斷身見結

初果須陀洹是徹底根除了身見結的人。

如果期待體證初果須陀洹，就應該好好學習如何根除身見結。

身見結，即錯誤地認為名色（身心或五蘊）是真正的“我”、是“我的”。因此，如果期待斷除對於名色（身心）的邪見，就有必要深入了解自己的名色（身心），而非另尋他途。我們必須努力地精進學習自己的名色（身心），直至生起正確的領悟——“我”不存在，存在的只是名與色。正確的領悟一旦生起，邪見便被自動清除。

學習名色（身心），直至生起正確的領悟，這稱之為“修習毗缽舍那”（Vipassana）。若要修習毗缽舍那，就要覺知名色。假如迷失於去覺知其他事物，便不是修習毗缽舍那，這是唯一一條能夠協助行者去根除身見結的路。

身見結——字面已經清楚呈現了含義，它是一種見解，凡夫的常態就是一直抱持著邪見，不可能像聖者那般擁有同樣的正

見。無論多麼努力地思維或分析名色，依然還是會認為“我”存在。有人以為身體一旦死去，心或靈魂即會重新出生（常見），也有人以為“我”只是臨時存在，一旦死亡便徹底消失（斷見）。

邪見——“我存在”，即是身見結。無論多麼努力思維與分析“我不存在”，最後依然會感覺到“我存在”。然而在覺性生起的瞬間，我們則會醒來——從念頭的世界之中跳脫而出，活在真實的世界裡，那是一種覺知、覺醒、喜悅的狀態。

隨後，生起覺性來覺知身體，就會即刻感覺到：身體不是“我”，它僅僅只是一堆物質元素或色法的臨時聚合，它具有物質元素不斷進進出出的常態，並且始終被苦所逼迫，不在我們的掌控範圍內。

當生起覺性覺知心，就會即刻感覺到：心與心所不是“我”。心只是一種能觀，其具有連續快速生滅、無法保持不變且無法被掌控的特性。越來越頻繁地如是照見，智慧便越來越趨於圓滿，最終即會生起領悟與洞見，在那一刻願意接受實相——“我不存在”，存在的僅是名與色在隨順因緣而生滅、在循環變化——身見結就在那一瞬間被徹底清除。

請諸位停止“以各種方式去嘗試消除身見結”的努力，而應迴轉過來喚醒心：讓心醒來成為知者、覺醒者、喜悅者，而不再只是思者、想者、造作者、演繹者。

心一旦醒了，就請持續精進，有覺性緊隨著去覺知身和覺知心，這並非何等難事。難只是難在我們往往不斷致力於尋找各

式各樣的修行方法，而非追隨佛陀的教導：心醒來之後，以自然且普通的心，緊隨著如實地覺知身、覺知心。

〔叁〕修行的死胡同

導言

作者曾有機緣參學過好幾座極為重要的道場，現在也常有各個道場的道友們來訪，這讓我明白泰國人真的很有福報——出生在仍然留存著佛陀完整教導的國度，仍有幾條殊勝的修行法脈可供選擇。這樣的學法良機，對於世間絕大部分人而言，是極難獲得的。

作者接觸過非常多的修行人，從而觀察到：在一部分道場，導師們的教導符合佛陀的原意，尤其是有關四聖諦以及四念處的修習。而其弟子之中，有一部分人僅僅黏著於修行的外殼或形式，未能正確領會導師所傳授的佛陀教導的實質。因此，各個道場才會出現兩類人：實踐正確者與實踐錯誤者，且不同道場之中實踐錯了的人，錯得非常相似：要麼迷失在念頭的世界裡，要麼迷失於打壓自己或強迫自己。迷失於上述兩個極端，就無法步入中道——如其本來地了知名與色。

作者還發現，任何人若不迷失於這兩個極端，那麼無論選擇哪一種名色所緣來修習四念處，都會同樣發展正念、正定與

毗缽舍那（Vipassana）的智慧，因此無須爭論究竟哪個道場的方法更加殊勝。凡是迷失於念頭的世界而未能覺知名色的所緣，或是打壓與強迫自己去覺知名色的所緣，也就是一旦步入兩類極端，大家同樣都會出錯。

請各位道友們試著了解上述兩種極端吧。

1. 必須認清的兩條歧途

人類與一切眾生都傾向於趨樂避苦，只不過每一個個體趨樂避苦的方法會因覺性與智慧的不同而有差異。有些人用比較膚淺的方式，有些人則想出極為龐雜的方法。無論哪種方法，我們所能想到的都無法避開兩類極端，唯有佛陀才能依靠自力找到異於兩極的中道。

想要理解佛陀所找到的中道，並非易事，因為我們已經習慣於走上兩極來趨樂避苦。唯有先明白何謂歧途，放下原先執著的觀念，才能了解正途。因為，只要沒錯，就是對了。關於這方面，作者曾對一位高級軍官作過如此比喻：正如你要射殺一個敵人，如果沒有射偏，就自然是射對了。

大家認真學習佛陀首次開示的《初轉法輪經》，就會發現佛陀並未一開始便闡述正確的路，而是先為五比丘指明了人們極易走上的兩條極端的錯誤之路。

“諸位比丘，有兩個極端對於修行人是不適合的：

隨順與沈迷於形形色色的慾貪，
那是屬於凡夫的惡法，非聖者所取，毫無意義
……
以及讓自己的身心擔負苦累，
也非聖者所取，同樣毫無意義
……”

待到五比丘認識了錯誤的道路，佛陀才開示正確的路——八支聖道。五比丘很快便獲得領悟，因為他們能夠放下曾經執著的觀念與見解，心好像是空杯，時刻準備接納熱乎乎的新茶。

2. 隨順煩惱習氣的極端

首先談談第一種極端——沉迷於五欲的快樂。這是趨樂避苦的最常見方式，包括動物也用此方式尋找快樂。這類方法的基本理念是：遇到好的境界或所緣，就會快樂；碰見不好的境界或所緣，就會痛苦。因此，人類與一切眾生皆竭盡所能地去追尋好的境界或所緣，躲避不好的。

好的境界或所緣為心所喜歡，包括：漂亮的色或是為我們所喜愛的色；動聽的聲音或是令我們滿意的聲音，比如愛人的聲音或是讚美聲；香味或是為我們所喜歡的氣味；美味或是我們喜歡的味道；柔軟或是為我們所喜歡的（身體方面的）觸；還包括種種我們想到的滿意與沈醉其中的事件，比如年長者想到過去會滿意，年輕人想到未來會快樂。同時，對於某人來說是好的境界或所緣，或許對於別人來說是壞的。

遇到心儀的境界或所緣，就會快樂；沒有遇到，就會有苦。

一旦有了快樂，貪欲往往就趁虛而入——生起對那種境界或所緣的喜愛，以及對隨之生起的快樂而產生的喜愛；一旦有苦，瞋心就趁虛而入——生起對那種境界或所緣的排斥，以及對隨之生起的苦而產生的厭惡。正是這種以尋找好的境界或所緣與逃離壞的境界或所緣而避苦趨樂的方法，讓我們步入隨順與迎合煩惱習氣的極端，無法走上中道。

請允許作者在此提及中道。

中道即是佛陀尋找到的能夠導向離苦的修行——毗缽舍那的修行，也就是有覺性地緊隨著照見自己名與色的實相。

名色所緣，稱之為“勝義諦所緣”，是真實存在的所緣，其與“世俗諦所緣”（概念性所緣）是相對的，後者是思維、演繹、造作出來的。舉例來說，眼睛看見的顏色是勝義諦所緣，而定義那個色形是女人、男人、小孩、大人、人、動物、物品等等，是各種群體為了交流方便而產生的不同的界定或定義，此稱為世俗諦所緣；或者說，耳朵聽見的聲音是勝義諦所緣，而去界定那個聲音是女聲、男聲、風聲、狗吠、鳥鳴、歌聲、褒義詞、貶義詞等等，則是世俗的界定，屬於世俗諦所緣；心裡的感覺，比如生氣、貪欲、萎靡不振等屬於勝義諦所緣，而定義此種感覺是生氣、彼種感覺是貪欲、萎靡不振等，則又屬於世俗諦所緣的範疇。雖然不同國家、不同語種的界定會有差異，但它們是同樣的感覺。

毗缽舍那的修行，一定要有覺性地感知勝義諦所緣。如果是色法範疇的所緣，需要覺知當下。如果是名法範疇的所緣，例

如各種感覺，則需要緊隨著去覺知——也就是等到所緣生起了，才去覺知，但必須緊隨其後，中間沒有任何其他所緣介入的間隙。一旦覺知了勝義諦的所緣，勝義諦所緣就會顯現實相——三法印。就是這個——了知名色（身心）的實相，被稱為“毗缽舍那的智慧”。一旦照見到名色“無常、苦、無我”的實相，心就會放下對於名色的執著，也就是放下苦。按照佛陀開示的四聖諦來說，名色即是苦。

何時步入了隨順煩惱習氣的極端，何時就無法緊隨著去覺知內在的勝義諦所緣——身或心，甚至無法看見外在的勝義諦所緣（六塵）——色、聲、香、味、觸、法，僅能看見世俗諦所緣，如：“我們”看見“人”走來，“我們”聽見“鳥”叫聲，“我們”聞到“茉莉花”的氣味，“我們”嚐到“麵條”的味道，“我們”的腳觸到“石頭”，以及“我們”想到“朋友”等等。

因為當我們想要從眼根獲得好的所緣或想去看的時候，心就會跑出去看而忘了自己的名色（身心）；當我們想去聽的時候，心會往外送出去聽，而忘了自己的名色（身心）；當我們想知道某事，就會跳進念頭的世界去認知所想的內容，而忘了自己的名色（身心）等等。當我們忘了名色（身心）而只知道呈現在眼、耳、鼻、舌、身、心的世俗諦所緣時，是無法修習毗缽舍那，也無法走上中道的。

倘若覺知外在所緣時，伴有覺性和智慧，能夠了解外在名色的特性而未迷失在世俗諦的界定裡，這同樣是修習毗缽舍那，同樣會照見外界是無人、無我、無眾生的；之後再回觀自己的身心，也是如此。這種方式也是可行的，只是稍有迂迴。因為我

們真正執著與抓取為“我”的，是自己的身與心，而不是外物。即便我們抓取外物，也不會多過於對自己的抓取。

3. 打壓或強迫自己的極端

現在來談第二個極端讓自己受苦。它的理論基礎是——尋找“好”的所緣與躲避“壞”的所緣，不會帶來真正或永恆的快樂，因為所緣變化無常，必然時好時壞，我們無法選擇只接觸好的所緣。然而若能掌控自己，尤其是控制自己的心或是讓心永遠寧靜和快樂，就會得到比尋找好的所緣更為持久與深邃的快樂。

正如在剛才提到的理論基礎體系：修行人往往是好人或是努力想要變好的人，所以會選擇控制心的這條路來趨樂避苦。修行人不像世間人一樣放任自己隨順煩惱習氣，他們認為若能圓滿掌控自心，就會體證道、果、涅槃，因為心將會擁有永恆的快樂、寧靜與正能量。

打壓、強迫自己的方法在佛陀之前就已存在。讓身體受苦，比如斷食，保持一個姿勢不變，憋氣，吃糞便等奇怪的食物，或者各式奇怪的訓練，例如模仿動物的姿勢等等。

當代修行者已經知道佛陀的教導，了解那些並非正途，不會直接以那種方式讓身體受苦。但這不代表已經徹底避開了讓身心受苦的極端，如今我們轉而以更微妙的方式在修苦行。

讓自己受苦可以分為兩大類：讓身受苦（強迫身體），讓心受苦（壓制心）。

請允許作者舉例詳述，它們遠超過我們的想像。

3.1 讓身體受苦

讓身受苦或強迫身體的例子，如：改變呼吸節奏，改變行、住、坐、臥的節奏，有節奏地移動身體局部，保持一個姿勢，以及各種各樣打壓的方式，比如餓不進食，睏不就寢等等。

請大家試著觀察一下自己，當我們想到修行時，我們是有覺性如其本來地覺知身體，還是會改造、強迫或控制身體，讓它變得與平時不同？例如：先前本來輕鬆自在地在呼吸，一旦想到要修行，就開始控制呼吸節奏，如：努力讓呼吸變長、變深或特別認真地緊盯著呼吸等等，繼而感到呼吸非常累，曾經輕鬆自在的心開始沉重與緊繃。出現此類現象就該知道，我們並未做到“有覺性正確地覺知呼吸”，那時會有貪或者“想要修行”的慾望生起：有時想要生起覺性，有時想要證悟殊勝之法，然後就開始造業，也就是刻意改造或緊盯呼吸，隨之而來的結果則是身心俱苦，這是在慾望驅使之下努力修行所得的果報。

還有些人是覺知行、住、坐、臥四種姿勢或是努力進行各種有節奏的運動。如果心變得沉重與緊繃，類似上文提到的覺知呼吸的狀況，那麼就應該知道修行同樣也已經出現了偏差，即受慾望驅使而“想要修行”，而後致力於改造和強迫身體，而非以大善心來覺知自己——有覺性正確地覺知身體。這裡的大善心，是指心輕鬆而非沉重，柔軟而非僵硬，適合開發智慧而非被五蓋所籠罩，心是極為靈敏而不呆滯的，心是老老實實感知所緣而非努力控制所緣的，心處在覺知、覺醒、喜悅的狀態，擁

有寧靜、乾淨、光明的特質。如果修行後出現相反的狀態，說明已經修錯了：已經有“想要修行”的慾望生起，隨後生起了“有”[1]（心方面的小動作），某些造業就開始了，而那恰好是打壓自己，讓自己受苦，最後的結果必然是身苦心亦苦。

注①：指十二因緣“無明－行－識－名色－六入－觸－受－愛－取－有－生－老病死苦”中的“有”。

3.1.1 “修行很苦”與“修苦行”

請大家謹慎閱讀關於強迫身體的這部分內容，因為這可能會讓某些人誤解，以為作者在否定幾條修行法脈的方法。實則不然，作者否定的是以為透過“修苦行”就能抵達道、果、涅槃的想法和做法，但沒有排斥那些“修行很苦”的門派，因為作者明白那樣做是為了讓正知正覺更頻繁地生起，讓修行更加便利。

有一部分修行者必須“很苦地修行”，在起步階段需要非常嚴格，否則正知正覺無法順利生起。這看似是相對嚴苛的，但是若從智慧的角度審視，會發現這是讓正知正覺更頻繁生起的途徑。有人看起來“修行很苦”卻不是在“修苦行”。因為“修苦行”是指讓自己毫無意義地受苦，以為只要經由足夠多地受苦，就能最終離苦，這並不是佛陀教導的毗缽舍那的修行。

“修苦行”和“修行很苦”是兩回事。“修苦行”是一條極端的路，不是中道；而“修行很苦”，卻能讓那些煩惱習氣厚重的人走上中道。

舉例來說，有些修行者以走的節奏——提、移、落、觸來練習，或是以有節奏的手部動作來練習，或是刻意覺知行、住、坐、臥，或是階段性地斷食、不睡覺，久久保持一個姿勢不變，比如整日整夜地經行，或者長時間打坐來覺知感受等等。如果做了這些之後，覺性和智慧更頻繁且順暢地生起，那麼這樣練習是有意義的，應該繼續。比如，有的人吃完飯就會昏沉，也許偶爾餓肚子可以更好地發展覺性。有的人經行時能夠很好地覺知自己，就可以精進地經行。有的人必須做有節奏的動作或是刻意覺知肢體運動，以便學習、了解名法和色法的狀態，這也是可行的。

然而，若以為藉由不斷地讓身心經受足夠多的苦，就可以斬斷煩惱習氣並且體證道、果、涅槃，這根本不是正確地修習毗缽舍那，這種自我折磨稱之為“修苦行”。

對於那些可以快樂修行的人，如果刻意讓自己修得很苦，心會更加散亂，原本順暢發展的覺性和智慧也許會出現完全相反的情形。因此，每個人要自己衡量，如何練習可以讓覺性和智慧更加順暢地生起，就持續按照那種方式練習。同時要明白，所謂的快樂修行並不是吃吃喝喝，坐等道、果、涅槃降臨。快樂修行的意思是：某些行者貪瞋癡比較淡薄，只要選擇輕鬆自在的方法，或是有時候修習寧靜，有時候發展覺性，就能夠見法。至於很苦地修行，適合於煩惱習氣厚重的人，他們一定要遭遇足夠多的苦，必須使用讓自己不太舒服的方法，比如，必須覺知沉重的苦受，心才願意放下對於名色（身心）的執著等等。

另外，修行很輕鬆的行者是由於煩惱習氣不太厚重，而修行很苦的人是因為煩惱習氣比較厚重。兩者都可能更快或更慢

地見法；並不是煩惱習氣淡薄者一定會先見法，也不是很苦地修行一定會先見法。見法的快與慢，不取決於修行輕鬆與否，也不取決於煩惱習氣厚重與否，而取決於根器是利還是鈍。如果根器很利，比如覺性、禪定和智慧比較純熟，就會較快證悟。根器比較柔弱，就會比較慢。因此，有人煩惱習氣厚重但根器很利，或許就需要很苦地修行，卻很快證悟。如果是煩惱習氣比較淡薄而根器較鈍，修行雖然輕鬆快樂，但很久才會見法。因為兩者無法互相抵消。當時機成熟，各有各的果報。

3.2 讓心受苦

上文講到讓身受苦的極端，下面講講讓心受苦的極端。據觀察，那些沒有修行的人，心往往會陷入迷失，隨順自己的煩惱習氣去尋找“好”的所緣，躲避“壞”的所緣，以便讓心快樂。但是修行者大多會步入打壓自己的另一極端。尤其是努力控制自心，期待著接觸不好的所緣時，心依然可以生起快樂和寧靜，認為以此方式可以減少煩惱習氣，最終體證道、果、涅槃。

據觀察，控制心或打壓心，主要體現在四個方面：

一、努力不讓煩惱生起

大多數修行者往往討厭煩惱習氣，把煩惱習氣當作破壞內心寧靜與快樂的罪魁禍首，於是努力以各種各樣的方法來阻止或預防煩惱習氣的生起。

(1) 努力避免六根與外界接觸

努力不去看色，不聽聲音，不聞氣味，不嚐味道，不接觸，不想不思等等。

事實上，我們無法真的迴避六根與六塵的接觸。有眼睛必然會看見色，有耳朵必然會聽見聲音，有鼻子必然會聞到氣味，有舌頭必然會嚐到味道，有身體必然會有接觸，有心必然會去思維和造作，要想逃開是不可能的。但有些人會努力以各種方法迴避所緣，比如一味地在房間裡閉關，為了不去看見和聽見會干擾心的所緣；或是用熱水清洗食物，讓它們在食用前變得淡而無味；或者盯著念頭以便阻斷想（思維）；或是修習奢摩他，讓心寧靜地專注於單一所緣等等。

事實上，努力不讓煩惱習氣生起，是因為聽從了慾望與邪見的支配——隨順了慾望，不想讓不善法生起；隨順了邪見，以為我們真能控制自心讓不善法不生起，以為心是“我”、是“我的”。諸如此類的方法是無法真正阻止不善法生起的，反而讓我們淪為不善法的奴隸，屈服於慾望與邪見。

除此之外，不善法是否生起並非取決於我們的心意，而是隨順它們自己的因緣。比如，瞋心的生起：如果仍有嗔的隨眠煩惱或是習慣性的煩躁不安，一旦接觸“不好”的境界或所緣，心就能造作出瞋。如果沒有瞋的隨眠煩惱，或是接觸的都是“好”的所緣，瞋心是不會生起的，以此類推。

假如迴避與外緣接觸屬於正確的修行，那麼看不見、聽不到的人就應該比正常人更快見法，因為他們減少了一部分根塵接觸。事實並非如此，天生聾啞者無法修行體證道、果、涅槃。

因為沒有接觸外緣，就無法修習毗缽舍那。毗缽舍那的修行，起步於——當行者有覺性地覺知呈現在六根的名色所緣時，能夠生起智慧去正確地照見名色的實相。因此，即便迴避所緣真能為自己帶來寧靜與快樂，但卻關閉了開發智慧之門——照見名色的實相。所以，佛陀才沒有教導修行者去迴避所緣，而是教導要收攝六根——當六根與六塵接觸，要有覺性地及時知道自己的心。

“迴避所緣”與“收攝六根”是截然不同的。

迴避所緣是避免接觸所緣，收攝六根是指與外界接觸時，以覺性來呵護心。也就是——當眼睛看到色之後，心裡生起了滿意和不滿意，要有覺性地及時知道滿意和不滿意。當耳朵聽到聲音或者心接觸到法所緣（被心感知的對象）之後，心裡生起了滿意和不滿意，也要有覺性及時地知道滿意和不滿意等等。

當然，在情緒非常強烈以至於招架不住時，可以暫時迴避所緣，而不是以為迴避能夠協助我們更容易地證悟道、果、涅槃，因為這只是臨時之策。比如年輕的法師遇到心儀的女人，心迷失而墜入情網，覺得快要把持不住，祖師大德就會讓他帶上衣缽，三十六計，走為上。先緩解後再慢慢訓練來提升自心，逐漸擺脫貪欲。

(2) 當避免不了接觸時，控制不讓心動搖而受影響

以修習奢摩他的方式緊盯著任何一個所緣。比如，（a）當眼睛看到色，就努力盯著心，讓心靜止，讓心空。（b）緊盯著全身或是身體局部，比如始終盯著呼吸、手、腳、腹部，直至心

靜止、僵硬、沉重、遲鈍。透過這種方法，當眼睛看見色的時候，不會生起滿意或不滿意的反應。（c）努力念誦或專注於呼吸，以此切斷念流——煩惱習氣生起的源頭。經由阻止“促使貪心產生的思維”，來阻止貪欲生起，努力阻止“促使嗔心產生的思維”，以便不生瞋心。（d）有人努力斬斷心的造作流程，不讓它生起滿意與不滿意。透過分析思維“眼見的只是色，是無人、無我、無眾生的……”，如此一來，心就不會造作出種種滿意和不滿意等等。

以上這些方法確實能夠阻止粗重的不善法生起，卻無法打開生起毗缽舍那智慧的大門。因為修行越久，越增長邪見——以為心是可以被把控的。從而遮蔽了“心及諸法都是無我”的實相。

二、努力消滅已經生起的煩惱

道友們往往是好人或是努力想要成為好人。因此，很自然就會討厭煩惱習氣，將之視為破壞內心諸多美德、寧靜與快樂的罪魁禍首。一旦發現生起煩惱習氣，就會千方百計想要消除它們。事實上，這些都屬於奢摩他的修行。

(1) 緊盯

比如（a）當瞋心生起，就緊盯專注於瞋，讓瞋萎縮或隱匿於內心深處，這只是臨時壓制煩惱習氣；（b）緊盯著其他所緣，比如一發現煩惱習氣，就立即盯著呼吸、手、腳、腹部，通過轉移注意力去迴避讓煩惱習氣生起的所緣，令煩惱習氣滅去，因為導致它產生的因緣已變。比如，當生起瞋心或對某人生氣，就

去盯著呼吸，截斷導向生起嗔的思維，或去忘掉讓我們生氣的人等等。

(2) 念誦

比如，瞋心生起時，接連不斷地念誦“佛陀”或者“我生氣了，我生氣了”，生氣也會滅去。因為在念誦的時候，心已經忘了剛才導致我們生氣的所緣。

(3) 思維

當煩惱習氣生起時，有的人會用思維與分析去對治。比如，當對某人生起了愛與好感，就會對其做白骨觀或不淨觀，或是思維自己只是蘊界的組合而已。或是當我們對某人生起瞋心，就思維“此人是與我們一起在苦海沉淪的朋友，彼此只是臨時相聚，不久將各自死去。每個人都隨順自己的業報”，或是想“他之所以這樣對待我，是我往昔舊業的果報現前”等等的。

(4) 修習其他的奢摩他

比如，當生起瞋心，就努力修習慈心觀：針對某一個體的慈心觀或是沒有任何針對性地遍及一切的慈心觀。事實上，佛陀教導我們要“知苦”，沒有教導我們去“斷苦”。煩惱習氣屬於行蘊，行蘊屬於苦的範疇，我們需要如實地知道它們。如：心有貪，要知道有貪；心有瞋，要知道有瞋；心有痴，要知道有痴；心散亂，要知道散亂；心萎靡不振，要知道萎靡不振等等。知道煩惱習氣的意思是不隨順它而被控制，也不與之對抗，而是要有覺性地就只是知道，以中立的心去知道。讓煩惱習氣自然地生、住、異、滅而毫無毒副作用。如果違背它們或是努力對抗，它們會加倍反撲。我們的心要像在湍急水流中固定了錨的船，既不隨波逐流，也不對抗水流，水就無法覆舟。對於煩惱習氣不

迎不拒，是需要通過足夠多的學習才可以明白的。

比如，當我們對某人感到強烈的憤慨，若是一味沉浸在不善法裡，就屬於隨順煩惱習氣。而努力壓制生氣或以各種方法讓生氣滅去，事實上卻在進一步對自己的生氣感到生氣，因為認為生氣不好，這時的心沒有保持中立，生起了掙扎與造作，想要對抗並消滅生氣。其結果就是心生起了苦。倘若看到生氣在心中生起，知道生氣只是一種名法，來了就走，並不是“我”在生氣，僅此而已，生氣就會自動從心中消失。對待其他煩惱，也是如此不迎不拒。因為迎合煩惱屬於第一個極端，而與之對抗，則是第二個極端。

萬一深陷煩惱習氣而無法脫身，必須先去奮力對抗，讓自己暫時脫身。這是應急之策，以解決眼前的問題。還是之前的例子，如年輕的法師遇到令他心動的女人，心迷失而墜入情網，想要還俗，如果沒有足夠的力量發展覺性與開發智慧——照見自己、那個女人、欲貪，都只是無常、苦、無我的蘊界，就先需要用奢摩他的方法，如修習不淨觀等。如果依然鬥不過貪欲，就要“三十六計，走為上”，先脫身。而不是在煩惱非常強勁即將吞沒自己時，還一意孤行地修習毗缽舍那。

三、努力使善法生起

道友們都有自然的天性——很愛善法，想讓善法生起。比如，沒有覺性，就會努力地製造覺性；心不寧靜或不安住，就努力讓心寧靜或安住；心尚未具備如實照見名色的智慧，就會努力思維和分析去讓智慧生起等等。說到這裡，有些道友也許會困惑：難道無需努力讓覺性、正定和智慧生起嗎？請允許回

答說：覺性、正定和智慧，都具有無我的特性，不是隨心所欲就可以令之生起的。可是經由在覺性、正定和智慧生起的因地上正確用功，它們就隨因緣而生。它們不會因為我們的意欲而生起，我們無法直接“生產”它們。

讓覺性生起的近因是：心能夠牢牢記得名色的境界或狀態。修行人的職責並非努力製造覺性，而應持續精進地緊隨著覺知身、覺知心——也就是以名色作為所緣修習四念處，直到心能夠牢記名色的境界或狀態。一旦被心牢記的境界或狀態現身，覺性將不請自來。比如，精進而持續地緊隨著覺知心，直到認識了走神、貪心、瞋心等等是什麼樣。那麼，一旦生起這些境界，覺性就會生起，及時知道走神了、貪了、瞋了。這裡的覺性是指“正念”，是覺知正在呈現的名色狀態或境界的工具。當覺性生起，覺性的職責是呵護心成為善心，善心具備的特質是覺知、覺醒、寧靜、喜悅、乾淨、光明。或者說，在覺性生起時，心會有樂受或是捨受（不苦不樂受）這樣的快樂。

讓禪定生起的近因是快樂。修行人沒有職責去努力強迫讓心寧靜，如果期待以修習奢摩他來獲得寧靜，就要尋找讓心快樂的所緣來作為誘餌。比如，有的人覺知呼吸會生起快樂，心喜歡覺知呼吸，那就輕鬆自在地覺知呼吸，不久就會自動生起寧靜與快樂，無需強迫。因為越是強迫與打壓，心就越沒有快樂。沒有快樂，禪定就無法生起。如果修行人希望心安住而獲得正定（在覺知名色所緣的時候，心是安住的），也並不難，只要具備正念或是具有覺知名色的覺性，心會自動生起善和快樂。一旦心覺知名色所緣以後產生快樂，正定（也就是安住於覺知名色所緣的狀態）就會自行生起一剎那。

讓智慧生起的近因是正定。修行人的職責不是透過翻閱經典、聆聽高僧開示，或是思維、分析名色（身心）來獲得領悟。如果期待獲得毗缽舍那的智慧，只有唯一路——需要有覺性地覺知名色（身心），然後心就會生起安住於覺知名色（身心）的狀態。當反復不斷地覺知到了某個程度，便會生起對於名色（身心）實相的領悟。正確了知名色（身心）的實相，即是毗缽舍那的智慧。我們不是佛陀，必須依賴於經典與祖師大德們的教導，首先正確了解發展覺性與開發智慧的方法，然後才能正確致力於發展覺性與開發智慧的實踐。

四、努力呵護、壯大已經生起的善法

當善法生起後，修行人往往期待著善法可以持續生起，不要退化與消失。比如，想讓覺性一直生起，讓心持續安住，想生起更高等級的毗缽舍那智慧，以及更快地體證道、果、涅槃。然而事實卻是，覺性有時生起，有時不生起。心時而安住，時而無法安住。智慧的提高也不明顯，而且往往生起煩躁不安，不知道何時才能體證道與果。

其實，一切善法依然呈現三法印，無法仰賴意欲發展。想讓善法生起的意欲越急迫，善法越難生起，因為不善法——慾望——已經完全控制了心。因此，修行人無需去呵護無常且無法保持不變的善法，也不要寄望於不受掌控的善法能夠隨心所欲地發展。只要有覺性緊隨著持續而正確地去覺知名色，善法必會自行增長。因為我們已經在善法的因地上用功了。

五、“邪精進”與“正精進”（附加）

關於打壓心的方面，道友們一定要謹慎地閱讀。如果不小心，會錯解為作者不提倡正精進（即正確的精進）。事實上，讓身心受苦，屬於邪精進，是錯誤的精進。雖然在精進地斷除已生的不善法，精進地不讓未生的不善法生起，精進地讓未生的善法生起，精進地讓已生的善法茁壯成長，這些情況貌似正精進，但實質卻截然不同。

邪精進（即錯誤的精進）源自於慾望的驅使，尤其是想得到結果，渴欲美好的事物。一旦心被慾望控制，就會造業，也就是在內心構建境界。進行這樣的邪精進，苦或緊繃感就會在心中生起。

至於正精進，即正確的精進，是源自於修行人有善法欲，滿意於在善法的因地上用功——持續地緊隨著覺知名色（身心），因為明白名色是值得被關注、被學習的對象，直至最終了知實相。一旦有善法欲，滿意於學習，就會生起精進——精進而勤奮地緊隨著覺知名色（身心）的境界或狀態。精進地緊隨著覺知，就可以更頻繁更牢固地記住名色（身心）的境界或狀況。一旦牢記了那些境界或狀況，何時它們生起，覺性就會自動生起，而無需由慾望驅動來刻意製造。何時有覺性地覺知名色，何時已生的不善法就會被斷除，未生的不善法也無法生起，因為不善法無法與覺性同存。就是這個——有覺性地如實覺知名色，會讓未生的善法生起，令已生的善法——尤其是覺性、正定 與毗缽舍那的智慧茁壯成長。正如上座部大師阿姜曼尊者開示：“何時有覺性，何時就有（正）精進；何時缺少覺性，何時就沒有（正）精進。”

〔肆〕源自於極端的結果

兩種極端是修習毗缽舍那的障礙。因為修習毗缽舍那是有覺性持續覺知當下正在呈現的色法，或有覺性持續覺知剛剛滅去的名法：以安住且中立的心如實覺知名色（身心），不做任何形式的干擾、強迫、打壓、改造。

常常這樣覺知，就會生起智慧獲得正確的領悟：名色（身心）的特性是無常，即生即滅；是苦，無法保持不變；是無我，不在任何人的掌控範圍內。當智慧清楚地照見實相，就會放下對於名色（身心）的執著，進而清楚地照見涅槃——遠離煩惱習氣、遠離名色和所有苦的境界。

心何時迷失於隨順煩惱習氣的極端，何時就迷失在世俗諦所緣，無法覺知自己的名色（身心）。何時壓制自己的身與心，導致它們失去本應呈現的常態，就無法照見名色（身心）的實相。越這樣修行，越生起邪見，認為身心是“我”，可以任由“我”去強迫和控制。

如果修行者走上歧途，迷失於兩個極端或只是其中一個極端，都無法修習毗缽舍那，也就是根本毫無機會體證道、果、

涅槃。兩條歧途是死胡同。一旦黏著，就不會再找到離苦的路，必然再次墮入永無止息的生死輪迴，直到有一天跳脫出這兩條歧途為止。

〔伍〕心不迷失於兩個極端，而自行走上中道——這是可能的嗎？

請允許實話實說，對於一個從未按照佛陀教導而修學的凡夫，想要不步入兩個極端而自行走上中道——是絕無可能的。尤其是會迷失於隨順煩惱的極端，不停尋找令自己滿意的所緣，人類和一切眾生幾乎全卡在這裡。至於專心修行者，除了迷失於隨順煩惱習氣的極端之外，想到修行的時候，還會再迷失於強迫身和壓制心的另一極端。

一個真正不迷失於極端的人，是學習和修行抵達道非道智見清淨階段的人，這是非常重要的法——七清淨[①]中的第五清淨，與十六觀智[②]中的第三與第四觀智——思維智和生滅隨觀智相對應。當然，可以跨過巴利文的專業詞彙，因為我們無需懂得專業名詞也能夠學法：直接照見勝義諦，持續覺知名色（身心）的境界或狀態，不走神也不緊盯，就可以時不時走上中道了。接下去，心會有次第地提升，直到能夠照見名色的生滅，就可以稱為清楚地認識中道了。這裡所指的“照見名色生滅”是指——假如只是看見新的名色呈現，才大概評估舊的名色已滅，稱為思維智，還不是真正毗缽舍那的智慧，因為其中還有念頭和思維。如果看見舊的名色滅去之後，新的名色才生起，新與舊是完全斷開的，稱為生滅隨觀智——才是毗缽舍那智慧的起點。

注①：七清靜，即：戒清靜、心清靜、見清靜、度疑清靜、道非道智見清靜、行道智見清靜、智見清靜。
注②：十六觀智，即：名色分別智、緣攝受智、思維智、生滅隨觀智、壞滅隨觀智、怖畏現起智、過患隨觀智、厭離隨觀智、欲解脫智、審察隨觀智、行舍智、隨順智、種姓智、道智、果智、省察返照智。

〔陸〕觀察心是否迷失步入極端的方法

對於修行人而言，很重要的問題是：如何知道當下的心是否步入極端。我們大概可以這樣觀察：

1. 隨順煩惱習氣的極端

在最開始，首先會生起慾望或是想要什麼，或是對於所緣感到飢渴，然後心會向外跑，與呈現在眼耳鼻舌身心的所緣產生千絲萬縷的糾纏，直至忘了身心。

比如（1）想看電視，心會往外送，專注於電視屏幕的圖像與聲音，然後迷失去思維和造作，沉迷在情節裡而忘記自己的身心。（2）吃到美食就沉迷於味道，直到忘記自己的身心。（3）想的時候，迷失到想的事情裡，直到忘記自己的身心。（4）想要修行，就會送心去尋找：觀什麼所緣呢？直到忘了自己的身心。（5）當懷疑自己所修的是否正確，就會迷失在分析和思維各種因果中，直到忘記自己的身心等等。

心沉浸在所緣有幾類狀況：如果是普通所緣，就會走神與發

呆；如果是好的所緣，就會生起滿意和高興；如果是不好的所緣，就會生起不滿意或難過。

2. 打壓自己與強迫自己的極端

最初，心首先生起想要修行的慾望，繼而生起執著，跑去抓取所緣，抓取呼吸、手、腳、腹部、肢體動作、感覺、知者的心，甚至空。之後生起“有”①，即心的某些小動作，比如刻意去看、控制、緊盯專注、努力改變、改造心和所緣等等。然後，心會生起“生”②，即抓取心來“緊握”，讓心生起苦——沉重、緊繃、僵硬、昏沉、遲鈍、苦悶。因為正在實施的是在慾望驅使下的修行，這個慾望是苦生起的原因，也就是集諦。比如，一想到經行，就會送心去緊盯著移動的腳，心和腳黏在一起，好像世界只剩下腳了。或是不盯著腳，而是盯著全身，以為盯著全身就等於有覺性地在覺知全身，那時的心會立即生起緊繃和憋悶。

注①②：分別指十二因緣“無明－行－識－名色－六入－觸－受－愛－取－有－生－老病死苦”中的“有”和“生”。

應該明白：緊繃、沉重、苦悶、僵硬、昏沉、遲鈍的心，是屬於不善心。

另外，如果按照奢摩他的原則去正確實踐，那麼緊盯著身或心也不會感到憋悶。心反而比平時的狀態更快樂、更寧靜，雖屬改造，但屬於改造成善心。先進行這樣的改造也可以，之後再慢慢切換到毗缽舍那的修行，這同樣稱為走對了路。它適合於奢摩他型的人，而不能歸於打壓自己、讓自己受苦的毫無意義的苦行範疇。

總之，可以自我審視那些狀況：何時忘了自己的身心，何時就步入迷失的極端；何時心與所緣黏成一個整體，生起沉重、緊繃、僵硬、遲鈍、苦悶，就步入打壓自己的極端。但是如果我們對於心的這些狀況並未精熟於覺察或是無法覺察到，就需要繼續追隨明眼善知識。

〔柒〕如何走上中道？

如果已經知道自己正走在兩條極端之道上，該如何從極端的道路中跳脫出來步入中道呢？

首先需要明白：中道就是如實地覺知名色（身心）；而走上兩個極端時，無法如實地覺知名色（身心）。在迷失的時候，無法覺知到名色（身心）；在打壓身與強迫心的時候，也不能如實地覺知名色（身心）。

如果認識正確的路，就不會誤入歧途；或者，如果認識歧途，就會走上正確的路。因此，步入中道有兩個方式：

一、認識正確的路。經由學習來認識名色（身心）的狀態或境界，通曉如實覺知名色（身心）的方法，即知道如何修習毗缽舍那——有覺性地覺知名色呈現的各種狀態或境界，而且要有正定，也就是在覺知名色時，心是安住的，且具備洞見名色（身心）三法印的智慧。認識了正確的路，就不會走上歧途。

二、認識錯誤的路。也就是認清兩個會障礙我們了知名色（身心）實相的極端。一旦不迷失於岔路，就會自動步入正途。

方法如下：

1. 認識正確的路

在起步階段，要學習經典理論，先認識名色（身心）的諸種狀態或境界。名色的境界或狀態共有 72 種：心 1 種、心所 52 種、真正的色 18 種、涅槃 1 種。之後再觀察呈現在自己身心的種種名色狀態或境界。當真的看見那些狀態或境界並且牢記它們，才稱為已經認識那種類型的名色。

何時真的看見那些狀態或境界，何時心就會快速地醒來一剎那，從極端的路上跳出來而步入中道。接下來，以醒來的心緊隨著持續而如實地覺知那些境界或狀態，以修習毗缽舍那。那些境界或狀態會自動而清晰地呈現三法印。

對於並不希望以學習《阿毘達摩》開始上路的人，還有另一條路——精進地觀察呈現在自己身心的諸種名色境界或狀態。慢慢地認識它們，一次一種或兩種。雖然這無法像學習經典那樣全面了解，但是同樣可行。

2. 認識錯誤的路，並且及時知道走錯路的心

對於不喜歡學習經典的修行者，有另一種簡單的方法幫助我們從極端中跳脫出來，生起覺知與覺醒的狀態，能夠進一步如實覺知名色（身心）。這就是：及時知道走錯路的心，心就會自動契入正確的路。

一開始先要知道迷失去隨順煩惱習氣的那個極端。心的常態就是整天在迷失，不迷失於看就迷失於聽，不迷失去聽則迷失去想等等。不用竭力阻止心的迷失，而是當生起迷失的狀態，就要及時知道。知道迷失的一剎那，心會生起一瞬間的“覺知自己”，然後再次迷失於其他所緣。修行者的職責僅僅是持續地及時知道心的迷失，“覺知自己”將會頻繁生起直至如鍊。隨著“覺知自己”頻率的增長，最後覺性與智慧將會自動明白“覺知自己”的心的狀態與特性。之後心會持續地覺知自己，迷失只生起極短的片刻，就能及時知道，迷失當即滅去。僅僅只需及時知道心的迷失，而無需做別的什麼。一旦心不迷失，就能了知勝義諦所緣——名色的實相。至於迷失的心，僅能知道世俗諦所緣——那些源自於記憶與思維所生的夢幻泡影。

打壓自己是比迷失或走神更難跳脫的狀態。很多時候，即便知道正在緊盯或呵護著所緣，心也往往無法從緊盯之中鬆脫，尤其是黏著於奢摩他的人。即便知道正在緊盯，有時也無法鬆脫。出路就是：何時心呈現緊盯的狀態，要及時知道緊盯，而且以保持中立的心知道：沒有想從中鬆脫的慾望，心才會自行跳脫。如果依然想要修行或想要從中鬆脫，哪怕只有一點點殘留的意欲，心都不會鬆脫。而往往會演變成含有嗔心的緊盯——何時才能從緊盯中鬆脫呢？

心不走神也不緊盯，就能覺知名色（身心），而無需呵護、緊盯、打壓等種種對治，名色（身心）將會立即顯露真容——呈現三法印。

及時知道心迷失或走神，以及緊盯專注的狀態，屬於及時知道到名色境界或狀態中的心。同時，也是為了讓“覺知自己”生起的善巧方便。事實上，無論心覺知名色（身心）的哪個狀態，只要覺性能夠正確覺知到真正的境界或狀態，必會在瞬間生起包含覺性和正定的“覺知自己”。心同樣會從兩個極端中跳脫出來，步入中道。

基於上述原因，選擇符合自身根器的名色中的任一對象作為禪修所緣，都是可行的。比如，身念處的所緣有：呼吸、行住坐臥、身體的運動狀態、四大。受念處的所緣有：身和心兩方面的感受，包括引誘五欲的感受以及不引誘五欲的感受。心念處的所緣有：善心，不善心。法念處的所緣有：五蓋和四聖諦等等。只要持續地緊隨著覺知名色（身心）所緣，別走神太久，也別跳進去緊盯、專注、呵護，或是打壓心和所緣，或是迷失去想那個所緣。如果這樣練習，覺性、正定和智慧就會有次第地提升，直到最後體證道、果、涅槃。

另外，爭論何種禪法更殊勝或是哪個法脈更好，都是不該出現在修行圈的狀況，也不可能發生於已經系統而完整學習了佛陀教導的人當中。因為我們要懂得選擇適合自己稟性或根器的禪法。欲貪型的人應該選擇身念處或受念處，應該先透過修習奢摩他讓心安住，然後用安住的心緊隨著如實覺知身體或感受；至於念頭、思維型的人，應該選擇心念處或法念處，而無需先修禪定，可以直接緊隨著覺知心或法，僅僅只要一段時間、一段時間地修習寧靜來讓心休息就夠了。

因此，非常重要的是：選擇適合自己的禪法，會讓覺性和正定常常生起，同時也知道正確覺知所緣的方法，不迷失到任

何一個極端。比如：（1）如果要覺知身體，就不要忘了身體而去找別的所緣；也不要迷失去想和身有關的內容；也別去緊盯身體。（2）如果要覺知感受，就別忘了感受而迷失去找別的所緣；別迷失去想和感受有關的內容；也別去緊盯感受。（3）如果要覺知心，別忘了心而迷失去找別的所緣；別迷失去想和心有關的內容；也別去緊盯心。如果能這麼做，在不久的將來便會收穫成果——離苦，因為我們沒有迷失去到兩個極端。

〔捌〕心覺知自己
——不走神且不緊盯的狀態是如何的？

很多人在修行一段時間後生起疑問：不知道自己的覺知是否正確。只有正確了，才能夠緊隨著覺知名色（身心），以便生起中道的智慧。

檢驗“覺知自己”是否正確的方法如下：

1.“覺知自己”是否是自行生起

“覺知自己”自行生起，是源自於及時知道自己的名色，還是源自於刻意或努力地去“覺知自己”？如果覺性是因為及時知道名色而自行生起，就沒問題。比如，正在走神想某事，然後覺性生起——知道走神了；或是正在生氣，然後覺性生起——知道生氣了，這往往是生起了真正的“覺知自己”。

而如果不知道當下的身心正處在何種狀況——自己的身體是如何的，不知道；自己的心是如何的，也不知道，只是猛然想到應該修行，卻並不知道當下的身心所處的狀況，因而生起了“想要知道”，然後刻意覺知身或心，這就不是真正的覺性。

只有當覺性是由於牢記名色（身心）的狀態或境界而自行

生起的，才是真正的“覺知自己”。

2. 在覺知自己的時候，心是善還是不善

在覺知自己的那一刻，心是善還是不善？如果是善心，說明生起的“覺知自己”是真的。善心是輕鬆、柔軟、敏捷、靈敏，未被煩惱習氣和五蓋所染污的，在覺知所緣時，是老老實實的，沒有跑進去干擾。

而如果心是不善的，則會沉重、緊繃、僵硬、昏沉、遲鈍，被煩惱習氄和五蓋控制，或是努力想進去干擾心和所緣，這樣的“覺知自己”就不是善的。

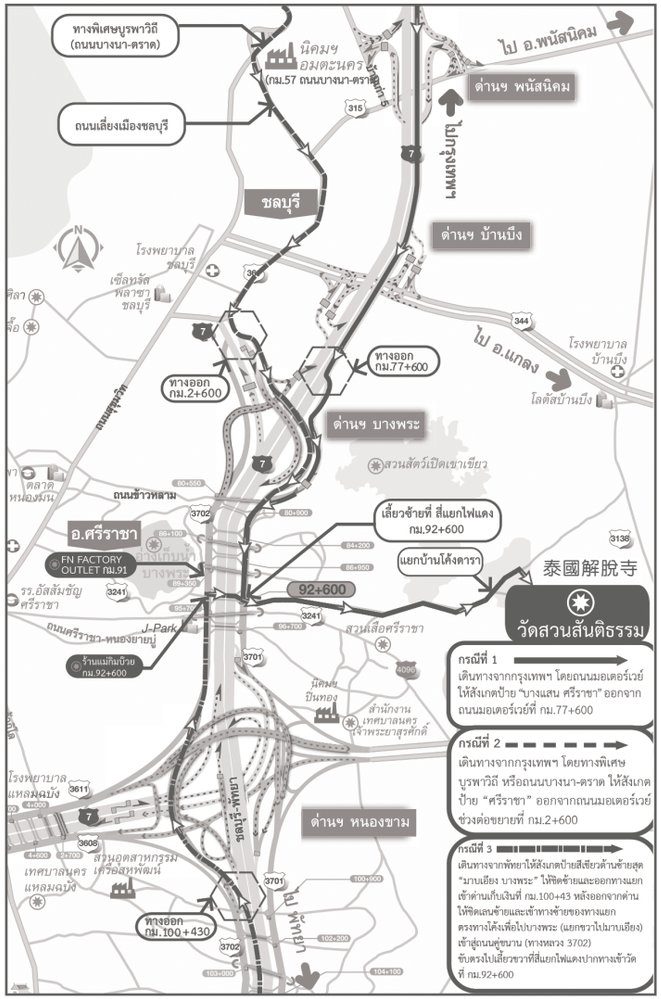
〔玖〕一旦能夠覺知自己，接下來要做什麼？

當心生起了“覺知自己”之後，修行人的職責就是用那個“覺知自己”的心去修習毗缽舍那——有覺性地覺知當下正在呈現的色法，以及有智慧地照見那個色法的特性是三法印；或者有覺性地覺知剛剛滅去的“餘溫尚存”的名法，以及有智慧地洞見那個名法的特性是三法印。

這樣才能按照佛陀的教導步入毗缽舍那的修行：如實照見名色（身心），直至最終體證道、果、涅槃，徹底抵達苦的止息。

2005 年 5 月 13 日

泰國解脫園寺地圖



隆波帕默尊者法談日曆：www.dhamma.com/calendar

更多法寶資訊

Website: https://www.dhamma.com/zh/

Youku: https://i.youku.com/dhammadotcom

YouTube: https://www.youtube.com/dhammadotcom

WeChat: tgcxzc

Email: media@lptf.org

掃描二維碼
進入四念處綜合平台

《唯一路》系列之一
隆波帕默尊者 著
禪　　窗 譯
法寶免費結緣

原　著：隆波帕默尊者
翻　譯：禪窗
審　校：潘郁蓁、羅坤源、朱保華、黃曉穗

FB社團—台灣隆波帕默四念處（佛陀四念處內觀）

台灣隆波帕默四念處學會（籌備中）網址
https://pramote-teaching.com

台灣贈書流通處：

1． 台北 —— 潘郁蓁　TEL：0932-323-328 Message
2． 台北 —— 莊文政　TEL：0937-131-696
3． 新北 —— 張龍雨　TEL：0933-065-234
4． 台中 —— 陳淑玲　TEL：0926-359-226
5． 台中 —— 孫彩玲　TEL：0938-051-116
6． 台南 —— 林彥言　TEL：0975-016-241
7． 高雄 —— 洪嘉昇　TEL：0989-679-921
8． 花東 —— 莊文章　TEL：0917-878-582
6． 屏東 —— 泰美教育基金會　TEL：087712129

香港贈書流通處：請在FB社團—佛陀四念處內觀禪查詢

馬來西亞贈書流通處：
1、 TVR Centre
PT5193, Jalan Kempas, Bandar Utama GM, 18300 Gua Musang,
Kelantan, Malaysia.TEL:012-2821238 （Alfred Koh）
2、 Tan Kar Chen
12, Lebuh Raya Kuala Kangsar, Off Jalan Kuala Kangsar 30010,
Ipoh, Perak, Malaysia Tel:012 5156828

于西元 2020 年4月　恭印 3000 本
免費結緣・歡迎索取・隨喜功德