

內觀雜誌第 116 期【2015 年 6 月】

## 內觀雜誌第 116 期

**【本期重點】**：在菩提樹下：一個關於修習中道的法談。

第 116 期內容：

在菩提樹下：一個關於修習中道的法談 pp2-12

尊者阿姜讚念·錫拉寫陀開示

法談的附註：心識和識智如何辨別？ pp12-13



# 在菩提樹下

## 一個關於修習中道的法談

尊者阿姜讚念·錫拉寫陀開示  
讚念禪法編譯群翻譯

### 【說明】

2012年12月4日，讚念長老接受「國際佛法之光基金會」的邀請，在印度菩提伽耶的菩提樹下，對上千的大眾給予佛法的開示。這一開示由「讚念禪法編譯群」翻譯成中文。

### (一) 前言

- 1.今天，我想要給各位一個簡短的佛法修習的摘要。
- 2.當我還是一位年輕的比丘時，我花了超過七年的時間勤懇地修習，但是始終沒有找到真理。那個時候，我所不知道的是，我受到三愛和五取蘊的影響，因而蒙蔽了我的禪修修習。
- 3.當我聽到我的寺院的五位師父，放棄出家，返回在家的生活，讓我體會到，我們一定遺漏了修行的某一層面，也就是有些特質我們還沒找到。

當我開始身體力行八聖道的教導時，三愛的控制力量解除了，然後解脫之道豁然開朗了。經過這個領會之後，我琢磨這五位師父所落入的陷阱，發現了關鍵是隱藏在「脈輪」的本性中。

### (二) 七個脈輪的功能

- 1.當心識從第四脈輪（心輪的中心點），來到第一脈輪（最低海底輪的中心點），心會被性慾糾纏著。佛陀稱之為「下劣、卑賤、凡俗」——這是屬於被煩惱所蒙蔽、尚未體悟真理的世俗凡夫。
- 2.當心識由心輪的中心點，來到第二脈輪（世間輪），心識會受到關心俗事的影響。在此，五蘊的執取產生實我和自我的迷妄，以致無

法理解真相，而執著於：「這是我，這是我的，這是發生在我身上的。」

3.當心識由心輪的中心點，來到第三脈輪（禪定輪），此為禪那的中心點，不能生起洞見實相本質的智慧。先前，我以為必須熟練禪那的技巧，才能展開有效的內觀修習。然而，在禪那中，心識是深度專注，反而使存在的三相（無常、苦、無我）隱藏不顯。

4.當心識停留在心輪的中心點，心很容易造作過去和未來（的念頭）。心被堆積的回憶所遮蔽，以致很難看清真相。

善巧的修習是，觀察心的特性以及相應的不斷變易的心所（心理狀態），因而覺察到它們的本性是無常、無我、以及苦（不能令人滿意）。透過這樣的修行，你就可以開始注意到心不是我們，也不是我們所能控制的。這樣就能引導我們洞見無我的本性，而後更深入到空的本性，最後是苦的止息，也就是涅槃。

我以前以為「心」是主宰者，但更深入觀察，我才明白心的真相：它充滿煩惱，執取錯誤的實體：將五蘊視為一個獨立的實體、一個我。所以，與「心」認同，並不是正道。

5.當心識向上來到第五脈輪（喉輪處），心識開始轉化為清淨的覺知，在那裡，可以發現另一種心：「意法」（明辨的心）。這個「意法」或「意」，是心的主導者，因為它有訓練和淨化「心」的能力，一如佛陀所教導的：

諸法以意為先驅，以意為主導，以意造作。…

（南傳《法句經》第1偈）

這表示主導者是意，而不是心。「心」是位在比較低的第四脈輪（心輪）的位置，就像一隻野生的大象。而「意」是位在較高的第五脈輪（喉輪）的位置，就像是一位馴象師，能夠控制動物的衝動。

6.當清淨的覺知（識智）升到第六脈輪（眉輪）的位置時，一個人就能安住於正念和大正念。這些素養開創一個基礎讓我們發掘智慧。當清淨的覺知安住於空性，這是一種不被煩惱束縛的狀態，它可以自在的明察真相，看清苦實為諸法所固有。這個過程可以看作是兩種見的匯合於八聖道：「眼生」和「智生」。眼生是洞見無常、苦和無我的本性，不執取任何經驗為「我」或「我所」；智生是洞見空性的智慧。

7.當心識移往更高的位置，來到第七脈輪的中心點（頂輪），則和大腦接合，大腦會下達命令指揮身體動作。因為「心」不具有身體的形式，也不能命令身體動作。如果我們想移動左手，「心」必須先傳送指令到右側大腦，由右側大腦指揮左邊的身體移動；同樣的，如果想移動右手，「心」必須下指令給左腦，再由左腦指揮身體移動。

### （三）中道的修習〔三種類型的念〕

三種類型的念聚在一起形成了直接的道路（一乘道）：來自「四念住的念」，來自「七覺支的念」，和來自「八聖道的念」。它們沿著八聖道一起往前進，最後導致中道。

#### 1.四念處

- (1) 四念處中的念，是正念於身、受、心和法，如果一個人可以看見這四種對象都是無常、苦、無我，這種觀察就會逐步導向無我、空和涅槃的直接體悟，走向解脫自在。
- (2) 當一個人進入正念（八聖道之一），心會變得專注、穩定和不動搖。

#### 2.七覺支

- (1) 這個經由正念修習發展得出的穩定狀態，導致我們對七覺支中第一個「念覺支」的理解。念覺支以身心諸行為其正念的對象，當我們了解它們的真正性質，並放下對諸行的執取，就可能體證涅槃。
- (2) 我們抉擇所有生起的現象，這是「擇法覺支」，七覺支的第二項。這是與修習四念住相同的覺知，我們看清無常、苦、無我，進入空性，最後抵達涅槃。
- (3) 我們繼續努力和堅持使心回歸中道（這是「精進覺支」，為七覺支的第三項），維持警覺，並不落入障道的兩邊。
- (4) 一旦心不落入兩邊，「喜覺支」（為七覺支的第四項）自然就產生了。
- (5) 七覺支的第五項（「輕安覺支」）包含放下對身體的執取，並生

- 起了「身輕安」，我們安住於無我、空性和涅槃。一旦心不再落入造成苦和被三愛和五取蘊所點燃的兩邊，就生起了「心輕安」。
- (6) 接著，心發展「定覺支」(為七覺支的第六項)，心保持安定，並對任何內部或外部的感官所產生的愉快或不愉快的經驗都不受擾動。
- (7) 當我們安住定覺支，接著生起七覺支的第七項(「捨覺支」)。在每一個心的當下，無論什麼樣的經驗出現，心都清楚明白、不予反應、黏著、或執取於它們。

### 3.八聖道

當四念住的念和七覺支的念結合，來自八聖道的「念」將驅動我們勇猛前進而不退轉。我們再也不會因兩邊而分心，或落入「好」或「壞」的想法中。

- (1) 八聖道的第一個項目是「正見」，也就是不執取於六根門生起的任何現象。我們可以看清任何生起的現象都是屬於無常、苦和無我，讓我們進而洞見空性，而後是涅槃。
- (2) 「正思維」是一種動機，想從世俗五欲(色、聲、香、味、觸)的奴役中尋求解脫，以及從三愛和執取中解脫。
- (3) 「正語」是我們如何對我們的「心」說話，告訴它：我們已經浪費我們的時間在迷惑和錯誤的道路上：在貪愛的影響下受苦。所以，我們說：「不再要這些了！」
- 佛陀坐在菩提樹下，在他開悟的夜晚，他用正語拒絕魔王的三個女兒的誘惑，這三女兒是「貪愛、慾望、不滿足」的人格化。他如此宣說他的解脫：

我歷經許多投生，在輪迴中流轉，尋找但沒找到屋子的建造者。  
一次次的投生都是苦。

啊！造屋者，你將不再造了；屋簷已破、棟樑已碎。我的心已經證得無為，抵達貪愛的止息了。

註：參考《法句經》第 153 和 154 偈：

經多生輪迴，尋求造屋者，但未得見之，痛苦再再生。

已見造屋者，不再造於屋，椽桷皆毀壞，棟梁亦摧折，  
我既證無為，一切愛盡滅。

- (4)「正業」：我們修習是為了放下執取和黏著，來淨化心靈和培養智慧。這是聖者的工作，必須持續進行，一直到成為完全開悟的阿羅漢。
- (5)「正命」是瞭解我們的生命是無常而不可靠的，無論我們是誰，或是在甚麼時期活著，我們在世間只有短暫的壽命：沒有人的生命超過 200 年。正命也是瞭解我們吃飯是為了維持這個身體，作為尋求離苦的載具。我們維持這個色身並不是為了享樂，因為享樂不是生命的目的。  
這個身體不是「我」，也不是我所能控制的。如果這個身體真的是「我」，那麼我就可以永遠活著，或是我想活多久就命令它活多久。但是身體不是常，它是「無我」。
- (6)八聖道中的正命的下一項是「正精進」：我們持續努力，使心回歸中道。
- (7)一旦我們不斷修習，持續正精進，那麼就會生起「正念」來幫助我們維持和加強我們的念。在這交會點，來自四念住的念，和來自七覺支的念，結合而產生相乘的效用；它們和八聖道的正念結合為一，並為道、果和涅槃鋪路。
- (8)當「正定」生起，持續維持不讓心流入或執取於「好」或「壞」。

## (四) 超越兩邊進入中道

### 1. 兩邊與中道

- (1) 佛陀告訴我們，智者要避免極端的兩邊。若讓自己沉浸於兩邊（兩個極端）之一，就會產生輪迴生死的因緣。
- (2) 第一個極端是「貪」。它根源於「欲愛」和「有愛（存有的貪愛）」。  
欲愛是對愉快的色、聲、香（氣味）、味、觸和法（心理經歷）的渴求，使心喜悅，但會導致無盡的苦。喜歡是出自欲愛和有愛，最粗的貪表現為貪婪與貪欲，是出自喜歡。當貪婪與貪欲不受約制時，就有可能剝削他人、犧牲他人。所有這些煩惱都是貪，此是佛陀指示我們要完全根除的。

- (3) 第二個極端是「憂」(精神的苦受)，這是極端的不喜歡和不愉快，源於「無有愛」(渴求不要存有我們不喜歡的事物)，其特點就是不滿足的感覺。一點點不滿足的感覺，會演變不喜歡；不喜歡會變成不滿；不滿造成不快樂和焦躁。沒有正念，不滿就會變成忿心、嫉妒和報復，然後變成瞋恨和惡意。
- (4) 佛陀指出，執取這兩種極端之一，使我們流轉於輪迴之中；如果我們沒有執取這兩邊，而以「意」訓練我們的心安住於中道，我們將發現到「眼生」和「智生」，並生起「識智」，脫離痛苦。

## 2.輪迴和緣起圖

- (1) 較低的四輪中心都是苦。它們讓我們愚癡，並流轉於無止盡的生死輪迴苦中。
- (2) 現在讓我們來看看，緣起最深處的運作。在心的最深層次是潛意識或「有分心」，含有貪、瞋、癡的不善根。
- (3) 代表緣起的圓形中心，顯示三種動物，分別代表不同類型的煩惱。豬代表貪，蛇代表瞋；公雞代表癡。這些動物蟄伏在我們的心中，當內部或外部感官的經驗出現，誘發了情緒反應，相對應的動物會從「有分心」跳出，並做出行為。一旦這種不好的行為反應完成流轉，它會返回「有分心」中，直到下一次的再觸發。
- (4) 要保持在中道，不要落入兩邊。你會注意到當你坐著聆聽這個佛法開示時，你的心中沒有生起貪、瞋、癡，但它們仍蟄伏著，只要某不愉快的事發生，那麼我們會看到貪、瞋、癡的一個或多個在心中生起。

## 3.進入中道

[ 審察外身 ]

- (1) 現在讓我們審察這個身體。佛陀教導所有剛剃度的出家僧，外身有五種審察，對每一審察都要徹底修習。當僧眾真正理解外身所展現的無常、苦和無我，他們將學會看透身體對他們的吸引力，並且止息任何誘使他們還俗的誘惑。審察的五種外身是頭髮、身體的毛、指甲、牙齒和皮膚。
- (2) 這個身體不斷在變化，我們小時候擁有的身體不再存在，甚至

沒有一刻身體是維持一樣的。我們一向認為自己是年輕的，但這情況不會維持不變。身體會變老，會改變。新的和新鮮的會變成舊的和陳腐的；舊的和陳腐的會變成衰退和分解。老化、衰退和死亡都是不可避免的。

(3) 審察外身的五部分，有助於揭露身體的無常的本質。

#### [ 審察內身 ]

- (1) 相同的，轉移注意力到皮膚之下，身體的內在組成，有助於揭露身體的苦的本質。身體內部的二十七部位，各自有疾病和病苦。我們越年長，它們越是我們受苦的來源。我們應該觀察肉體這令人不滿意的本質。
- (2) 在每一個生命歷程，我們希望獲得快樂。然而，現實的情況是，生活的經驗大多是苦的；而生活的樂趣則是短暫的。
- (3) 看清身體的真實本質，並理解到隨著年齡增長，身體只會帶給我們越多的不適和痛苦，這會激勵我們超越苦而進入無我。

#### [ 審察身內身 ]

- (1) 現在讓我們審察無我，看清內部和外部的「身內身」。當你理解了身內身，你會發現到空，這將引導你進入無我，此處你將從自我意識解脫出來、從苦解脫出來，並從身體的三十二部位所造成的痛苦中解脫出來。
- (2) 一旦心歷經了無我、而後經歷空性，自然會尋著「道」找到涅槃；這是自然的推進。

#### [ 檢驗無我的力量 ]

- (1) 我曾以訓練自己同時活在感受並從苦受解脫出來的方式，來檢驗無我的力量。我實驗過九年不倒單；只是站著、坐著和走著，但是從沒躺下，我感覺很好。
- (2) 當我搬到泰國南部的老虎洞寺後，我進一步試驗自己，身掛六十公斤重物在我身上，長達二十八年。在那地方，天氣非常炎熱和潮濕，我的身體經歷極大的苦，但是只要心識安住在無我、空性和涅槃的實性中，苦就好像不存在。我的心識覺知苦受，但不與之認同，也不受其困擾。正念於空性本身，就能從苦解脫。安住在無我中，沒有受苦者；空性也是空於苦。在涅槃中，苦是止



息的。沒有人執取於「我在受苦」的想法。當這認知不執著於「我」或「我在受苦」的想法，就不再有了。

- (3) 超過二十八年這樣的訓練，一直到六十歲，我每一天睡覺，不超過兩小時。然而，睡眠不多的身體，並不會擾亂我的心。心和身都不受到生活狀態和繁忙行程的影響，沒有感到苦。無論我去到哪裡，不管我在做什麼，心都是安詳的。當一個人安住在無我、空性和涅槃的認知中，是可以與痛苦同居，而不會受苦。沒有苦在「我」中，沒有「我」在苦中，就這樣，我舒服地活著，甚至晝夜不停地工作，也沒有任何困難。
- (4) 當身體坐著時，覺知看到身體是坐著，但是在坐著的身體中沒有「我」或「我所」。當身體是站著、走著、躺著或工作著時，在任何這些狀態中都沒有「我」或「我所」，所以也就沒有苦。
- (5) 聆聽這個佛法的開示，你不只是用你的腦力，還要跟上你的心。當你看到一位漂亮或年輕的女人或是男人，要用你的慧眼看透並超越其外表。「美麗」和「年輕」都會衰老，以這種的方式去看，將會體驗無我和空性，進而滅苦。當下在你心中運用這些知識，你將可以體驗涅槃。「涅槃」是一個組合字：「涅」是熄滅，「槃」是無盡的輪迴所導致的無盡的苦，一遍又一遍的苦。

## (五) 有益的修習

有四種心理模式，在我棄捨它們以前常帶給我很多的苦。另外，我維護和培育五種心理品質作為我修習的一部分。

### 1. 棄捨四種心理品質

#### (1) 受到傷害的感覺

此時此地該放棄的第一種品質，就是受到傷害或被辜負的感覺。泰語這個字經常伴隨著一個期望落空而覺得不被愛的感覺。這種感覺可能出現於，例如，當我做一些事情，沒有獲得期望的結果，或是我做好事但是我的行動沒有獲得回報。這種感覺導致痛苦和無力感。若住於這樣的感覺，你會失去動力並感覺無力，而不再可愛和有活力。

#### (2) 失望的感覺

我所放棄的第二種品質，是失望的感覺。當事情進行不順利，失望會讓人心情跌落谷底，並導致痛苦。它有可能導致家庭破裂，或讓人停止嘗試甚至想要自殺。

### (3) 生氣的感覺

第三種我放棄的品質是生氣。生氣屬於沒有用的東西。從生氣中，沒有人受益；它不但造成破壞，也對自己和別人造成痛苦。

### (4) 自我破壞的心理

第四種我所放棄的品質是泰語所說的「自我破壞」，這是指由於感覺受到傷害或挫折，我們做出一些事情剛好與好事相反。這種心態從來不會給我們真正想要的結果。舉例來說，丈夫可能對妻子失望而說：「我們分手吧」。雖然，這是丈夫說出他想要的，但是他本意可能並不是如此，但他可能會得到這結果。

當我致力於將心應用於中道時，以上這些是我所棄捨的四種品質。這些品質都是失去動力並導致不快樂。當這四種品質生起時，經由努力地棄捨，你將會變得更快樂和充滿動力。

## 2. 活在五種心理品質〔空、明覺、清淨、喜悅和快樂〕

在徹底棄捨導致痛苦的負面感覺之後，我現在任何時刻都安住於五種心智品質：空、明覺、清淨、喜悅和快樂。

- (1) 首先是空，我說的空是指我們所謂「好的或善的事物」的空性，以及所謂「壞的或不善的事物」的空性。
- (2) 在這空性中，我們發現第二種品質：明覺，這是明覺的心，不被任何可能的激動情緒所染污。
- (3) 當心是空和明覺時，脫離了貪、瞋、癡。空與明覺中，沒有給貪、瞋、癡留下任何餘地。經由安住於空性和明覺，就會領悟到第三種品質：清淨。
- (4) 第四種品質是喜悅，這是七覺支中的喜。當你體悟到喜悅之後，試著讓它持續下去。喜悅有助於心的滋養，如同食物有助於身體的滋養。
- (5) 第五種品質就是快樂。這種快樂是一種出世的快樂，不是來自感官的享受。它不是建立在「我」或「我所」，或依賴於任何事

物或任何人。這種快樂是勝義的快樂，並且是恆久的。涅槃有兩個品質，第一個是「涅槃是勝義樂」：沒有任何世俗的快樂，可以媲美來自苦滅之後的喜樂和安詳。第二個是「涅槃是勝義空」。

## （六）培養波羅蜜

〔十波羅蜜是：1.布施波羅蜜 2.戒波羅蜜 3.出離波羅蜜 4.般若波羅蜜 5.精進波羅蜜 6.忍波羅蜜 7.真諦波羅蜜 8.決意波羅蜜 9.慈波羅蜜 10.捨波羅蜜。以下舉出六項〕

我們每個人被父母、師長和社會調教，要努力做善，行好事得好報。但是，往往越是努力做善，似乎越成為被嫉妒和批判的靶子，當我們沒有獲得想要的回報就落入失望中。我們越是希望做好，我們面對的是越強的嫉妒、批判甚至抹黑。現實就是如此，很少有人能夠免疫。政治家是一個好例子，他們常常為了一個事務或意識形態而互相爭吵和互相摧毀，甚至抹黑別人只為了能贏得爭論，或經由一個他們認為是好的事務所驅動，獲得他們想要的方式。

- （1）當你幫助任何人或任何事務，要拋開你的期望，只鎖定目標是積累自己的波羅蜜。全心地給予或幫助別人，不須擔心自己的犧牲，這種方式的助人，能使你的布施轉變成「布施波羅蜜」。別人可能也受益於你的布施，而你這樣做，是由這機會自受益並圓滿你的德行。
- （2）波羅蜜有三個層次，即一般波羅蜜、近波羅蜜和勝義波羅蜜。「一般層次的戒波羅蜜」，是要我們避免對任何眾生造成身體的傷害。「近層次的戒波羅蜜」，是我們要永遠正念於我們身、口、意的行為是慈悲的，不造成對任何人（包括我們自己）的傷害。「勝義層次的戒波羅蜜」，是我們捍衛道德的程度高於我們自己的幸福或甚至我們的生命。
- （3）當你作了好事，面對不同意見、批評或敵意時，不要反擊，你將培養「忍辱波羅蜜」。
- （4）如果你忍受不愉快並不失平靜，也沒有抱持怨恨時，你將累積「捨波羅蜜」。
- （5）如果你同情你的陷入無知的對手，你將培養「慈波羅蜜」。

- (6) 如果感到苦惱和筋疲力竭，你堅持而繼續努力完成你的目標，你將增加「精進波羅蜜」。

如果你保持專注於累積波羅蜜，你將永遠不會損失、失望或沮喪。所以，我們要力求行好事、守道德、幫助人，但不要期待結果和回報，我們唯一的動機就是累積諸波羅蜜。

## 法談的附註

### 心識和識智如何辨別？

#### 【說明】

心識：唐時翻譯為「識」，本文翻譯為「心識」，用以區別第六「意識」。

識智：唐時翻譯為「智」；英文譯為「純粹的識、純粹的知道」，本文翻譯為識智，有「轉識成智」的用意。

在本書籌備期間，翻譯者和編輯者問讚念長老，如何區分心識和識智的差異？為利益讀者，特將長老的完整答覆收錄於此。

- (一) 心識和識智兩者都是認知的官能，但他們的功能運作不同。
- (二) 心識或識，是五蘊之一（另外四個是色、受、想、行），是處在執取和貪愛的影響下；如此的知道或認知是透過「我」和「我所」的鏡頭來看東西。
- 反之，不被這些影響所染汙的「純粹的知道」，是識智或真智慧。
- (三) 心識或識是源自緣起的過程，其他四蘊也一樣。這過程始自無明，無明緣「行」（無明是行生起的緣），行是五蘊之一。行緣「識」（行是識生起的緣），識是五蘊之一。識緣「名色」（識是名色生起的緣），名的功能是能知，而所知的對象就是色。名色緣「六處」（名色是六處生起的緣）。六處緣「觸」（六處是觸生起的緣），想蘊是五蘊的第三蘊，也在這個點產生。觸緣「受」（觸是受生起的緣），受是五蘊之一。受緣「愛」（受是愛生起的緣），愛緣「取」（愛是取生起的緣）。在這個點，愛和取的生起就有了苦。

取緣「有」(取是有生起的緣)，有緣「生老病死」(有是生老病死跟著生起的緣)。「有」產生有色身和無色身的色，色可以是有形的或無形的；但色只在有形時才能讓所有的五蘊同時展現。由於「識」是在「行」生起之後產生，所以先天上就受到「行」的影響。所以，它被煩惱、貪愛、執取所染汙，而不能看清對象。

(四) 另一方面，識智或純粹的知道，能知道對象而不受任何煩惱的影響，所以，它可以看得清楚，並和智慧相應看清對象。當佛陀從貪愛解脫後，他發現了這個識智。佛陀如此說：

只要我沒有找到識智，我在輪迴中無數次的投生。  
我的心已經達到沒有造作的狀態，貪愛已經完全根除了。

只要世尊還沒找到識智，他是在輪迴中生死著。當純粹的知道或識智生起了，他的心擺脫了造作，並從貪愛的影響中解脫了。

世尊的首次教導，也就是轉法輪經，提及識智如下：

眼生(慧眼生起)、智生(識智生起)、慧生(般若生起)、明生、光明生。

這個教導顯示出一系列識智的生起，允許「般若」和「明」的生起，並消除「無明」。光明的生起，是因為「明」就像是驅散「無明」黑暗的光。光生起，黑暗就消除；同樣的，每當識智生起，無明就消除。

(五) 所以，這類知道或認知的心識，是受到貪愛和執取的污染影響，並不能看清對象，是所謂的識或心識。

(六) 識智是純粹的知道，是不受任何遮蔽或處理的影響，並能看清真理。

## 《內觀雜誌》

行政院新聞局登記證局版北市誌字第 313 號

1995 年 10 月 1 日創刊

發行人：李雪卿

編輯：內觀雜誌編輯組

宗旨：弘揚佛法的義理和介紹內觀法門

聯絡：320 中壢市郵政信箱 9-110

網站：[www.insights.org.tw](http://www.insights.org.tw)

<http://140.115.120.165/forest/>

