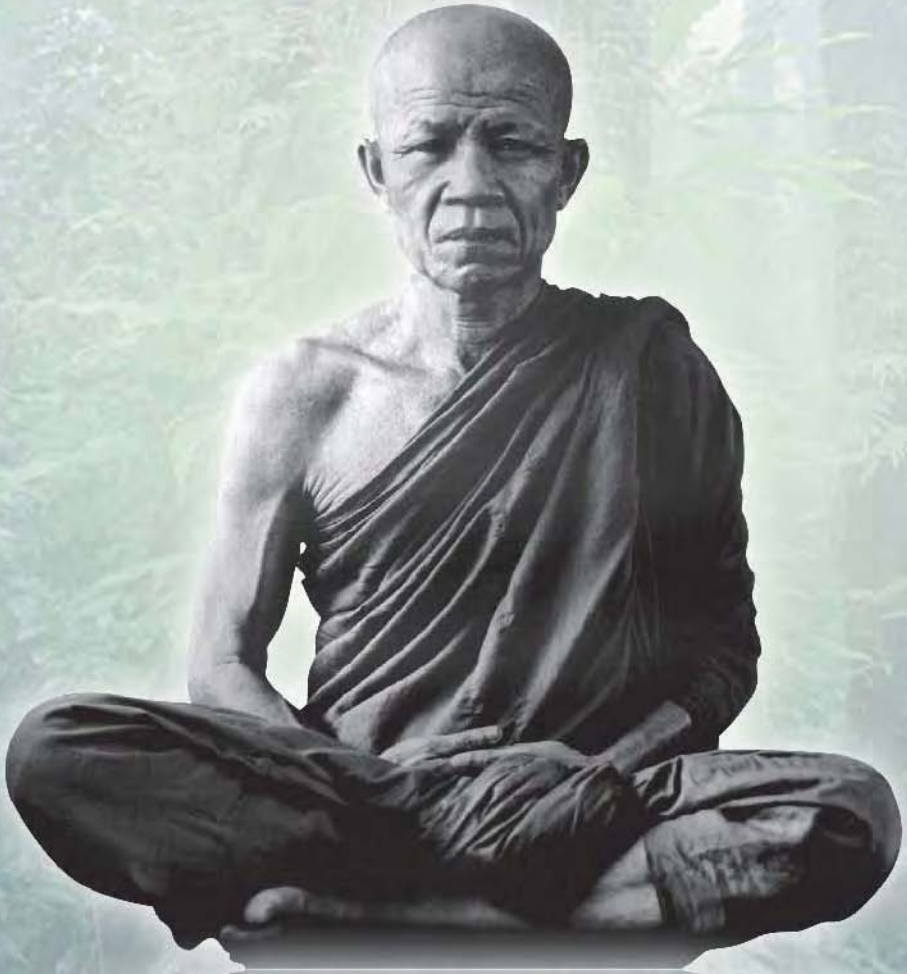
阿罗汉向·阿罗汉果

——趋向阿罗汉之道

阿姜摩诃布瓦尊者关于自己修证之道的开示汇编



阿姜摩诃布瓦尊者著

本书是法的布施，只可免费流通

阿罗汉向·阿罗汉果

——趋向阿罗汉之道

阿姜摩诃布瓦尊者关于自己修证之道的开示汇编

阿姜摩诃布瓦尊者著
戒宝比丘泰译英
捷平英译中
刘双等审阅

本书是法的布施
只可免费流通

一切布施之中，法布施最殊胜。

本书只能作为法的布施免费流通，
不可作商业用途。
任何商业用途
必须得到版权所有者的授权。

法不应该像市场上的商品般买卖。
本书允许任何人
作为法的布施免费流通。
禁止被作为任何形式的商业用途。

目录

阿罗汉向：灭苦正道 8

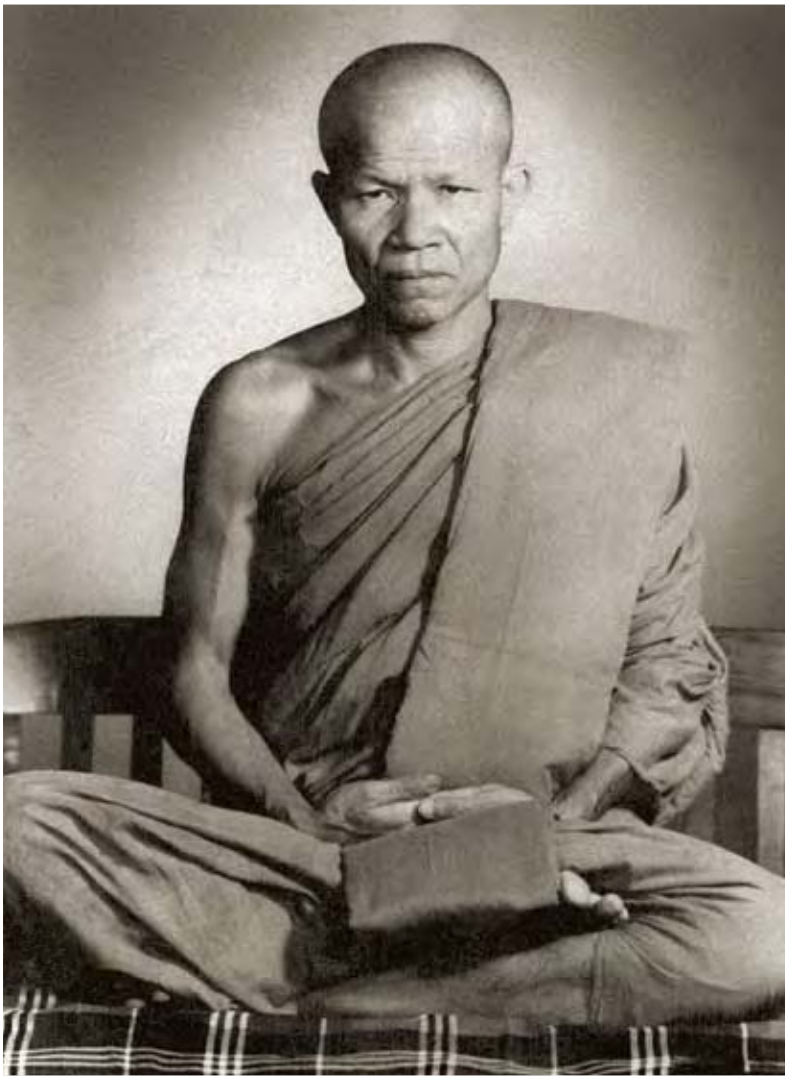
阿罗汉果：在法的震撼中流泪 56

阿罗汉证：阿罗汉怎么会流泪？ 70

附录：心——意识知道的根本特性 78

词汇注释 85

阿姜曼尊者（1870-1949）



阿姜摩诃布瓦尊者（1913-2011）

PART 1

阿罗汉向：灭苦正道*

阿姜摩诃布瓦尊者自身禅修经历的开示汇编

当今的佛教，仅剩下佛陀的语言文字，只有他的教导——经文——还保留着。请注意这点。如今佛教界受到烦恼染污的侵蚀，已经没有真正的修行。身为佛教徒，我们一直让自己的心混乱和迷惑，沉没在烦恼中，被其全方位地痛击。这些烦恼已制伏我们的心，使到我们不管多么努力，都无法反抗它们的影响。绝大部分人甚至连尝试抵抗的意志都没有：他们只是闭上眼睛，任由烦恼的攻击落在身上，根本不愿作出任何的努力去抗拒。由于缺乏念住去观察心念的影响，他们的思想和一切行为语言都成了烦恼的表现。长久以来他们都屈服于堕落的力量，以至现在缺乏动力来制伏妄念。没有了念住，烦恼就放肆妄为，夜以继日地影响一切层面的行为。在这过程中，烦恼不断施加负担与压力，使人们的心识受苦。

佛陀时代，随佛出家的弟子是佛教真正的修行者，他们为了尽快超越苦而舍弃世间。在佛陀座下出家受教后，不管之前的社会地位、年龄或性别如何，他们都如法地改变旧有的思想、行为和语言习惯。那些弟子们从那时起就把烦恼舍弃一旁，不再受摆布。他们诚心诚意精进用功，消除烦恼染污，净化内心。

从根本上来说，诚心修行的意思是修行者努力地保持稳定的念住觉知，不断地观察心念。当念住无时无刻不在觉察着我们一切的姿势、所有的思维与情绪活动时，这就是“正精进”。不管我们是否在进行正式的禅修，只要诚心地努力让我们的心专注于当下，就能持续制止烦恼发出的威胁。烦恼会无止息

地炮制过去与未来的念头，扰乱心，把心拖离当下，拖离维持修行的念住觉知。

因此，禅修者不应该让心游荡于过去与未来的俗念。这类妄念无疑会受烦恼控制，进而障碍修行。禅修者必须往内专注于觉知内心世界，而不是受烦恼影响往外攀缘注意外面的世界，这点非常重要。

许多禅者修不到满意的成果，主要是因为他们对修行的基本原则不够坚持。我通常教导弟子们要有非常明确的修行目标，禅修要有个清晰具体的专注点，这样他们肯定会获得好成果。选择一个适合的专注对象，把心调整好来进行这类工作，是非常重要的。一般上我会建议藉着内心不断持念一个入门的念诵词，把它当作锚，那样禅修者的心会很快静下来入定。假如禅修者只是专注于心当下的知觉，没有以念诵词作为锚拴住心，那修行成果将会是时好时坏，这是因为心的知觉太微细了，无法成为念住稳固的基础，很快的心会受烦恼引诱，迷失于妄想与干扰。这样一来禅修就变得不一贯，有时它会进行得顺畅，不费吹灰之力，然后突然毫无预兆地困难起来，整个修行变得摇摆不定，所有表面的进展都消失无踪。此时信心会受到打击，心会陷入挣扎当中。但假使我们用念诵词作为锚来巩固念住，那么心就肯定能在最短的时间内静下来证入禅定，并能以这个方便轻易地保持住定境。

我会从个人的经验说起。开始禅修时，我的修行缺乏稳固的基础。由于还未找到正确的方法守护我的心，我的修行一直漂浮不定。它会稳定地进展一阵子，然后迅速地退堕，掉回到原来还未修行的程度。由于我在开始阶段勤奋用功，心成功地进入平静专注的三摩地，感觉到像座山那么坚固稳定。尽管此时还未掌握适当的方法保持这个境界，我却漫不经心地满足于自己的成就了。就在这一点，我的修行遭遇退步了。虽然修行

开始退堕，而我却不知道要如何扭转情况。这让我花了很长时间艰苦摸索，尝试找出一个坚固的基础来稳住我的心。最后我得出结论：念住弃我而去是因为基础打错了——我缺乏一个念诵词作为念住精确的专注点。

我被迫重新开始修行。这一次首先打下一个坚固的桩，不管发生什么都紧紧抓着它，那个桩是“佛陀”——忆念佛。我把念诵词“佛陀”当作唯一的专注对象，我强迫内心重复持念“佛陀”，把一切排除在外。“佛陀”成了我唯一的禅修对象，同时我也确保念住一直引导着修行。把那些关于进步或退步的想法全都放在一旁，该发生什么就让它发生。我坚决不沉迷在旧有的思维模式里：回想过去——我的修行进展那么顺利——及其怎样崩溃；再幻想未来，期望通过强烈的意愿能成功，找回过去的满足感。一直以来我只是期望达到目标，却没有去创造实现目标的条件，结果当期望的目标无法实现时就感到失望。事实上，期望本身并不会带来成果，只有保持念住修行才会得到成果。

这次我坚定地发愿，无论发生什么，我都不去管。担心进步退步正是烦燥的根源，它使我不能专注于当下和眼前的工作。只有保持念住重复“佛陀”才可以防止修行的波动。把心集中在觉知当下是我的当务之急，我决不再允许妄想妨碍禅修。

诚心要熄灭一切苦而禅修，你必须在修行的每一阶段都全心全意地投入，要有所成就的话就必须竭尽所能而不可有丝毫的保留。要体验最高的三摩地、证得最深的智慧，你不能满不在乎或无精打采，没有捉紧修行原则将永远摇摆不定。不痛下决心修行的话你即使修一辈子也将一无所获。在开始阶段，选择一个适合的禅修专注对象，作为锚拴住你的心。不要只是随意地专注于不清晰的对象，比如内心一直存在的觉知。没有特

定的专注对象来拴住心，你几乎不可能阻止心到处游荡，这是失败的祸根。最后，你会因失望而放弃修行。

念住一失去焦点，烦恼就会冲进来，把你的心不是拖向远古之前，就是未到的将来。心会变得不稳定，漫无目标地游荡在妄想梦境里，没完没了一刻也不能知足或安住下来。这是修行者眼睁睁看着自己的修行崩溃时的情形。唯一的对治法是用一个简单、可以专注的中心，比如念诵词或呼吸，选择一个看来最适合你的，然后排除一切，坚定地专注在这个对象上。重点是你必须竭尽全力地修。

假设你选择呼吸作为专注的对象，那就全然地觉知每一吸气和呼气，注意呼吸经过时产生的感觉，然后把注意力集中在感觉最明显的那一点，也就是感觉呼吸最敏锐的地方，例如在鼻尖。确保你觉知呼吸何时进与出，但不要跟随着它的过程——只是专注于它经过的那个点。假使你觉得有帮助，可以把呼吸与重复默念“佛陀”结合在一起，吸气时默念“佛”，呼气时默念“陀”。不要让妄想扰乱你的修行，这是觉知当下的修行，所以保持警觉和完全的专注。

念住慢慢建立起来之后，心就不再注意有害的念头和情绪，它会对之前的妄想失去兴趣，不受干扰地一步一步地在宁静中安定下来。同时，呼吸——开始专注时它是粗的——也逐渐转为细，甚至可能会微细到完全从你的意识中消失。它变得那么微细以至淡化消失，这时呼吸就停下来——只剩下意识知道的根本特性。

我选择修持念“佛陀”。从我发愿那一刻起，我就不让心离开重复持念“佛陀”。从早上醒来的那一刻到晚上睡着，我逼自己只是忆念“佛陀”。同时，我也放弃思考进步或退

步：如果我的禅修进步，那它与“佛陀”一起进步；如果它退步，那它与“佛陀”一起退步。不管怎么样，“佛陀”是我唯一专注的对象，其他的一切都毫不相干。

这样保持一心专注不是件容易的工作，每时每刻我都必须确实强迫自己的心不受干扰地安住在“佛陀”上，不管是在坐禅，经行或者只是做日常的杂务，“佛陀”这念诵一直在我内心深处共鸣。我的禀性和气质是绝对坚定和不妥协的，这种性格给我带来好处，我是那么虔诚地全心全意投入修行，决心不受任何动摇。最后，没有任何妄想可以把心和“佛陀”分开。

我每天这样修行，确保“佛陀”始终与当下的觉知和谐共鸣。很快地，我开始看到宁静与定清楚的从心——意识知道的根本特性——中生起。在这个阶段，我开始看到心非常微细精妙的本质，我越把“佛陀”内在化，心就变得越细微，直到最后“佛陀”的微细与心的微细相互融合为一体，成为能知的核心。我无法把“佛陀”从心的微细本质中分开，不管怎么尝试，我就是无法令“佛陀”这词在心中浮现。由于精进用功，“佛陀”已那么紧密地与心合一，以至“佛陀”本身不再出现在觉知中。心变得那么宁静和定，那么微细，以至没有任何东西，即使是“佛陀”，在此共鸣。这禅修的境界就类似上面提到呼吸消失的境界一样。

这种情况的发生，令我不知怎么办才好。在这之前我以为在整个修行中牢牢地保持着“佛陀”，现在“佛陀”不再出现，我该专注在哪儿？到此为止，“佛陀”一直是我主要的专注对象。现在它消失了，无论我多努力尝试找回这专注点，它还是不见了，我陷入困惑中。剩下的只是心那微细的能知特性，一个纯净自然的知觉，光明清晰，在这觉知中没有任何可系缘的实体。

我觉察到意识——知道——在达到那么高深和微细的境

界时，没有任何东西可以进入心觉知的领域。我剩下唯一的选择：失去了“佛陀”，我只得把注意力放在当时无所不在而明显的觉知感上。意识没有消失，相反的，它渗透一切。之前专注在“佛陀”的觉知，现在牢牢地专注在这宁静集中的心里面极其微细的觉知上。我的注意力稳固地保留在这微细的能知核心，直到它逐渐变得不再显著，正常意识恢复过来为止。

正常意识一回来，“佛陀”就再次显现，我立刻转过来专注重复持念这个念诵词。不久，我的日常修行进入一个新的节奏：我专注于“佛陀”直到意识进入心能知的特性中，一个清晰、光明的境界，接着全神专注在这微细的觉知，直到正常的意识恢复。然后我又再次更精进地重复持念“佛陀”。

我的禅修在这个阶段第一次得到稳固的修行基础。从这时起，我的修行平稳地进步——不再退堕。每过一天，我的心就更加宁静、平和、集中。那一直以来折磨我的波动，已消失无踪。对修行进展的挂念已被安住在当下的念住所取代。此当下念住的力量与妄想过去未来的妄念根本无法相比。我活动的中心是在当下——每一个重复“佛陀”的默念的生起和灭去，我对其他一切没有兴趣。最后，我坚信过去修行会波动是因为念住缺乏一个念诵词作为锚，那时我没有专门的禅修对象，只是专注于内在觉知这么一个笼统的感觉上，妄想侵入时心轻易就走失。

一旦我明白禅修初阶的正确方法，我是那么诚心地投入修行，就连一瞬间的失念也不允许。从早上醒来的那刻，到晚上睡觉，我无时无刻不清醒地觉知修行。这是个严酷的考验，需要无比地专注和精进，我绝不让念住有一丝的松懈。由于那么专心深入“佛陀”，我几乎没留意身边周遭的一切。日常生活模模糊糊地过去了，可是“佛陀”则一直清晰地专注着。我对念诵词的决心是绝对的，以这个坚实的基础支撑我的修行，心

宁静集中变得不可动摇，恍如山那么稳定强大。

慢慢地这个像磐石般的心成为念住的主要专注对象。当心逐步获得内在的稳定，形成高度的合一时，念诵词“佛陀”就逐渐从觉知中淡出，剩下心知道的根本特性在宁静与定的状态下，自己凸显出来被觉知。在这个阶段，心进入三摩地——一个高度专注的觉知，独自呈现，这状态与任何禅修技巧无关。心此时的境界是完全的宁静和合一，能知显现成为唯一的专注对象，它是那么的显著和有力，以至没有其他的东西可以生起取代它。这是心持续在三摩地的境界中。换句话说，心即是三摩地——两者等同合而为一。

就更高深的禅修境界而言，定的境界与三摩地的境界有一个根本的分别。当心集中落入宁静、定的境界一段时间，然后退出来回到正常的意识状态，这是定境。它的宁静和定只是暂时维持在心进入这个定境的期间内。心恢复平常状态，这个特殊的境界就渐渐消散。不过，当禅修者越来越熟练于修行——一次又一次地进出这宁静和定的境界——心就会建立起坚固的内在基础。这个基础变得在任何情况之下都不动摇时，心就被称为进入持续三摩地的境界。这时，即使心从这个定境退出来，它仍然感到稳固紧密，仿佛没有任何东西可扰乱它的内在焦点。

持续集中在三摩地的心会保持平等和不动摇，它感到彻底的充实。这是由于内在的结合有种非常紧密集中的感觉，日常的思想和情绪不再带来冲击。在这个境界，心不再妄想任何东西。它自己彻底的平静和满足，无所匮乏。

在这持续宁静和定的境界中，心变得非常有力。这之前它渴望的思想和情绪，现在则视之为令人讨厌的东西而回避之，以前它为了停止思考和想象而烦恼，现在当三摩地已成了惯性，它提不起兴趣思考任何东西，它视念头为不受欢迎的干

扰。当意识知道的主要特性一直都那么明显时，心就极度往内专注，不能忍受任何干扰。由于这甚深的宁静——以及三摩地令心平静进入安详的满足的趋向——那些证得持续三摩地的人倾向于强烈执着于这境界。禅者会一直停留在这个阶段，直到智慧超越它，之后效果就会更理想。

从那时起我加紧用功，也在那个时候我开始坐通宵，从傍晚至黎明。有一晚开始时我一如既往向内专注，由于它已建立起良好、坚强的基础，心轻易地进入三摩地。只要心在定中休息，它就不会觉知外在身体的感受，当我在定中数个小时之后退出来，我可以充分地感觉到它。不久，我的身体剧烈疼痛起来，到令我难以忍受的地步。心突然失去力量，它那良好，坚强的基础全面崩塌，整个身体疼痛得颤抖起来。

结果，这开始了一场肉搏斗，并且最终让我洞见一项重要的禅修技巧。在发生出乎意料之剧痛的那一夜之前，我不曾想过要坐通宵，也从不曾发过类似的愿。我只是像往常一样坐禅，可是当被疼痛淹没时，我想到：“嘿，到底怎么了？我今晚一定要尽全力搞清楚这疼痛。”我遂发了一个庄重的愿：无论发生什么，不到隔天破晓我绝不下座。我下定决心要检查清楚并明白疼痛的本质，我会深深地挖掘，如有需要，我愿意为找出疼痛的真相而献出生命。

智慧开始真诚地应对这个问题。在这之前我发现自己已被逼入绝路，没想到智慧会那么锋利尖锐。一开始工作，智慧就像个绝不放弃、不投降的战士般，坚定不休止地朝疼痛的根源不断回旋探查。这一次的经验让我深信，遇到真正的危机时，智慧会挺身而出面对挑战，我们不是命中注定要永远愚痴

的——真正被逼入绝境时，我们有能力寻找解决的方法。那天晚上，这情形发生在我身上，被剧痛淹没逼入绝境时，念住和智慧钻入痛觉中。

开始时我手脚背疼痛得像电灼般，不过这实在算是轻度的了。疼痛到达极端时，四肢百骸像在熊熊烈火里那般的痛，所有的骨头、关节好像被浇燃料遭烈火吞噬般。身体里面的每一根骨头似乎都断裂粉碎了，我的颈项好像折断而头掉到地面上了，身体的每一部分同时遭受剧痛，疼痛剧烈到连耐着喘口气都不行。

危机令念住与智慧无法可施，唯有深入挖掘疼痛，找出最强烈的疼痛点，念住和智慧探索观察疼痛最强的部位，尝试把它隔离以便可以清楚检视之。“这疼痛的根源在哪里？谁在承受疼痛？”它们对每一个部位问这问题，发现每一个部位都只有它们自身的特质罢了。皮肤是皮肤，肌肉是肌肉，腱是腱，以此类推，自从出生以来它们就是这个样子。另一方面，疼痛则在某段时间来去，不像肌肉皮肤般始终在那里。通常疼痛和身体似乎是一体，可是，真相确实是如此吗？

往内专注，我可以看到身体的每一部位都是一个真实的物体。真实的就这样存在。我搜寻身体内那团疼痛时，我可以看到某一点比其他部分强烈。如果疼痛和身体是一体，而身体的每一部位都同样真实，那为什么某一部位的疼痛会比其他部位来得强？我尝试把每个层面分隔开来。在观察工作中，念住和智慧不可分离，它们扫描疼痛的部位然后在最剧烈处回旋，不断把感受从身体分隔开来。观察了身体之后，它们快速地转移过去注意疼痛，然后是心。这三个：身体、疼痛和心，是主要的观察对象。

虽然身体的疼痛是那么强烈，我却看到心平静不受影响，不论身体遭受多么强烈的不舒适，心不受干扰折磨。这引起我

的兴趣，通常烦恼会和疼痛联合，然后这结合体令心受身体的痛苦扰乱。这引起智慧探索身体的本性、疼痛的本性和心的本性，直到三者清楚地认知出是不同的真实，每一真实都有各自的领域。

我清楚看到，是心给感受定义为疼痛和不舒适。不然，疼痛就只是一种自然现象，它不是身体的一部分，也不在心里面。当这个道理变得透彻时，疼痛瞬间消失。那时，身体就只是身体——其本身是一个分开的真实。疼痛只是感受，在一瞬间感受直接在心中消失。疼痛在心中消失的同时，心知道疼痛已经消失，消失到不留痕迹。

此外，这个色身从觉知中消失。那时我完全没有意识到身体，只剩下单纯和谐的觉知独自存在，就是这样。心精致微细得那么难以形容，它只是知道——一个内在非常精致的觉知弥漫着。身体完全消失，虽然色身仍然坐在那儿，可是我完全没有意识到它。疼痛也消失了，完全没有身体的感觉。只是心知道的根本特性存在，所有的思想停止下来，意识连一个念头也没有生起。当思想停息时，连一丝最微细的波动都没有，内在的平静不受干扰，心不动摇牢牢地独自存在。

念住与智慧的力量使得那烈火般煎烤身体的疼痛完全消失，连我的身体也从意识中消失。能知独自存在，仿佛悬浮在半空中，它全然的空，但同时又充满活力地觉知。因为身体的元素不再与它互动，心就不再感受到身体的存在。这个能知只是一个单纯独立的觉知，和任何东西都没有联系，它令人敬畏、宏伟，实在的庄严。

这是不可思议、令人惊叹的经验。疼痛完全消失，身体也不见了，唯一剩下的只是一个那么精细微妙无法形容的觉知，我所能说的是它仅仅是存在罢了。这是一个真正令人惊叹的内在境界。心里面没有活动——连最微细的波动都没有，它完全

渗入这定境中，直到过了足够的时间，开始从三摩地中退出来时才波动，它微微波动之后再静止下来。

这个波动是自动自发的，不能故意为之，任何作意都会把心带回平常的意识状态中。当心渗入在定中够长时间了，它就开始波动，它觉知到波动短暂荡漾然后就平息下来。过一阵子它再次短暂波动，并在同时间消失。逐渐的，波动的次数越来越频密。当心集中定在三摩地的根本时，它不会一下就退出来，这对我而言很明显。心只是稍微波动，意思是说行(sankhāra)短暂形成，在还未被认清楚之前就消失了。一波动就消失，一次又一次，波动了就消失，然后慢慢地增加次数直到心逐渐退回平常的意识。接着我意识到身体，不过疼痛已消失无踪，开始时完全没有疼痛，慢慢的它才回来。

这次经验带来不可动摇的证信，加强我内心坚实的修行基础。我觉悟到与疼痛搏斗的基本道理：疼痛、身体和心全部是明显分开的现象，但是由于一个心理染污——无明——它们合成一体。无明就像无色无味的毒药渗透入心，染污我们的认知并且扭曲事实。疼痛只是自发的自然现象，我们紧抓着以为它是燃烧的痛苦，它就立刻变热——因为我们的诠释使它变热。

一会儿之后疼痛回来了，我得再次上前对付它，深入探索疼痛的感受，就像之前那样观察它。可是现在我不能用回和上次同样的观察技巧，尽管那带来良好的效果。这是因为那之前用过的技巧与当下的状况不相应，为了跟得上内部浮现的状态，我需要针对眼前的发展，以念住和智慧设定新的技巧。疼痛的本质还是一样，可是技巧得适应当下的情境。即使以前已成功应用过一次，可是我不能用回这些旧技巧应付新情况，而是依据当下战斗的剧烈程度采用不同的、创新的技巧。念住和智慧重新工作，不久心又再次集中到三摩地的根本。

这晚的修行，心这样集中入定三次，每一次我都必须贴身

搏斗厮杀。第三次之后，破晓了，决定性的格斗终于落幕。心表现得勇猛、踊跃和绝对的无畏。那晚，死亡的恐惧消失了。

疼痛感就只是感受程度不断波动的自然现象，只要我们不把它变成个人的负担，它对心没有什么特别的意义。疼痛在本质上没有什么意义，不会影响心；色身在本质上也没有意义，它对感受或个人也不会添加意义——当然，除非心介入赋予特殊的意义，把因此而产生的苦拿来焚烧自己。外在的因缘并未真正造成我们的苦，是心创造出来罢了。

早上起来，我感到难以言喻的勇猛大胆，对自己不凡的经历感到惊叹。在我的修行中从未发生过可以和这相比的情况。心彻底切除任何引起注意的联系，带着真正的勇气往内汇集。由于我全面、艰辛的观察，它集中成庄严的定。即使它退出来，仍然充满勇气，对死亡无畏。我现在知道正确的观察技巧，所以可以肯定下次再遇上疼痛时不会害怕。毕竟，疼痛将保持同样的性质，色身也是同样的色身，我应用的工具也将会是之前的智慧。因此，我显得无所畏惧，不怕疼痛或死亡。

一旦智慧觉悟到什么会死亡和什么不会死亡的真正本质，死亡变得如此平凡。头发、指甲、牙齿、皮肤、肌肉、骨头：当这些回归到它们原本的元素，它们就只是地大罢了。地大什么时候死亡过呢？它们分解时，会变成什么？身体所有的部分回到原来的元素，地大和水大回归到它们本来的属性，风大火大也一样，没有东西被消灭掉。这些元素聚合在一起成为躯体，心就安住其间，心——这个幻象大师——驻进来然后赋予它生命，接着认它作自我，结果就背着这整个包袱：“这是我，这是我的。”心把这整个当作自我，由于这个错误的认

知，给自己带来无尽的炽热痛苦。

心本身才是真正的罪魁祸首，而非那堆物质元素。身体不是那些不断波动威胁我们安宁的敌人，它是一个独立的真实，只是依照内在的因缘自然变化。只有当我们错误认知它才成为负担，这正是为什么我们会因身体的疼痛和不适而受苦，色身不会令我们受苦，我们自己令自己受苦。从这里我看到没有外在的因缘可以让我们受苦。是我们自己对事物的错误认知，而这误知带来痛苦的火焰，燃烧我们的心。

我清楚明白到没有任何东西死亡。心肯定不会死，事实上，它变得更明显，我们越全面地观察四大，把它们分解成它们原来的属性，心就越发凸显出来。所以哪里可以找到死亡？还有，到底是什么死去呢？四大——地、水、风和火——它们不会死。至于心，它怎么会死呢？它变得更显著、觉知和有洞察力，这知道的根本特性绝不会死亡，所以，为什么那么害怕死亡？因为它自己欺骗自己。无量劫以来它不断地愚弄自己相信死亡，实际上根本没有东西死去。

所以当疼痛从身体中生起，我们应该理解它只是感受，别无其他。不要用自我的观点诠释它，假设那是发生在你身上的事。从出生那天疼痛就折磨你的身体了，你从母亲的子宫出来时的疼痛是那么尖锐，只有通过这煎熬人类才生下来。疼痛从开始就在那里，它不会回过来改变其特性的。身体的疼痛永远显现同样的性质：生起了，短暂停留然后灭去，生起、短暂停留、灭去——就只是这些。

观察身体所产生的疼痛感，以便可以看清楚它们是什么。身体本身只是物质，自从我们出生就知道的物质真实。可是当你相信你是你的身体，你的身体一受伤害，你就会疼痛。身体、疼痛和认知它们的觉知被等同起来时，它们就会合成一体。生理的疼痛由于身体的机能不调而产生，它因身体的某些

情况而产生，但它本身不是物质现象。要觉知身体和感受得依靠知道它们的心。但是对它们的认知不正确的话，就担心生理的毛病和疼痛的剧烈，会带来内心苦受的生起。疼痛不但会带来伤害，而且还显示你——你的身体有问题。除非你分开这三个明显的真实，否则生理的疼痛必然会带来心理的苦。

身体只是物质现象，无论我们要怎么看待它，都不会改变这真相的根本道理。物质存在是其中一个真实，四大属性——地、水、风和火——依不同的组合聚集在一起形成一个所谓的“人”，这个物质聚合体可以被认为是男人或女人，给予某个名字和社会地位，可是本质上它就只是色蕴——物质的组合。聚合在一起，所有的器官形成了一个人体，一个明显的物质真实。还有每一个不同的部位都是那整个基本真实的一部分，四大以不同的形式聚合在一起，在人体我们称之为皮肤、肌肉、腱、骨头等等，但是不要只因为它们有不同的名字，就愚痴地以为它们有不同的真实，应该把它们看作是一个根本的真实——色蕴。

至于受蕴，它们存在于自己的领域，它们不是物质身体的一部分。身体同样的也不是感受，在身体的疼痛中它没有直接的作用。这两个蕴——身体和感受——比想、行和识蕴来得明显，这是由于后三者生起后立刻灭去，远较前两者难以观察。相对之下，感受在熄灭之前会短暂停留一会，这令它们突显出来，使它们在禅修时容易被隔离。

疼痛感生起时直接专注它们，并尽量了解它们真正的本质。要面对挑战，不要尝试把注意力转移到其他地方逃避疼痛，同时要抗拒任何期望疼痛熄灭的引诱。观察的唯一目的是要得到真正的了解，疼痛的解除只不过是清楚理解真相的副产品，不可以当作主要的目标，否则疼痛没有舒缓的话，可能会带来更大的情绪障碍。在面对剧痛时，压抑忍耐将无法成功。

把身体和心排除在外，专注一心在疼痛也不行。要达到正确的成果，所有三个因素都必须包含在内。观察一定要直接并有明确的目标。

佛世尊教导我们，观察的目的是为了看到所有的疼痛只是生起、短暂停留然后灭去的现象。不要牵涉其中，以自我的角度，把疼痛当作自己不可分割的一部分来观察，那样做违反疼痛的真正本性，同时也破坏观察疼痛的技巧，阻止理解感受真相的智慧生起，不要无中生有地制造麻烦。观察疼痛时生起的真相，观察它短暂停留和灭去，这就是疼痛的一切。

你用念住和智慧分隔疼痛的感受后，把注意力集中在心，比较感受与能知道它的觉知，看它们可否分开来。用同样的方式去比较心跟色身，看它们有没有什么是等同的。清楚地专注于每一个，别让注意力离开你所锁定的观察对象，牢牢地专注在那个侧面。比如，把注意力专注在疼痛并分析它直到你明白它显著的特性，接着转过去观察心，尽所能清楚地观察它能知的特性。两者是否等同？比较它们，感受与能知的觉知是否是同一个东西？有什么方法令它们如此吗？还有身体，它与心拥有同样的特性吗？它像感受吗？这三者是否够类似可以合成一体？

身体是物质——怎么可能与心相似呢？心是心理现象，能知的觉知。组合成身体的物质元素没有内在的觉知，没有知的能力。地、水、风和火大什么都不知，只有心的元素——意界——能知。在这种情况之下，心知道的根本特性和身体的物质元素哪有可能等同？很明显的它们属于不同的真实。

疼痛也是同样的道理，它没有内在的觉知，没有知的能

力。疼痛是联系着身体而生起的自然现象，可是它不会意识到身体或自身的存在。疼痛的感受依身体而住，没有身体它们无法产生，可是它们本身没有物质的真实。随着身体而生的感受被诠释成是身体疼痛部位不可分割的一部分，我们本能地把身体与疼痛等同起来，结果身体似乎受到伤害。我们必须观察作为感受现象的疼痛本质以及作为身体剧烈疼痛部位的物质本质，以纠正这个直觉反应。这样做的目的是为了清楚确定物质部位——比如膝盖关节——是否展现与疼痛相关的显著特性，它们有什么样的形状和姿势？感受没有形状和姿势，它们只是作为没有形状的感受发生。身体有明确的形状、颜色和气色，这些不会随着生理感受的发生而改变，它们保持疼痛发生之前的原状，物质存在不会随着疼痛而改变，因为疼痛作为不同的真实，对它不会产生直接的影响。

举个例子，当膝盖或肌肉受到伤害，膝盖和肌肉只是骨头、韧带和肉，它们不是疼痛。虽然两者在一起，但它们保持各自的特性。心知道这两者，可是由于它的觉知被无明蒙蔽，自动地假设疼痛与组合成膝盖关节的骨头、韧带和肉是结合在一起的。由于同样的无明，心假设身体的各方面都是自我的一部分，结果疼痛也与自我感束缚在一起。“我的膝盖受到伤害，我在疼痛，我不要遭受疼痛，我要疼痛消失。”要驱除疼痛的欲望是烦恼，它把生理的疼痛变成情绪上的苦，加重不舒适的程度。疼痛越强烈，要驱除的欲望也就越强，这带来更大的情绪障碍，这些因素相互增长。由于我们的无明，我们使自己背负苦。

我们需要有正确的知见，才能把疼痛、身体和心看成不同的真实，这正确的知见是让它们自由运作而不是合并成一体。它们合在一起成为自我的一部分时，我们的看法将无法保持中立，结果就不能有效地把它们分开。只要我们坚持以自我的角

度看待疼痛，就不可能打破这困境，五蕴与心合而为一时，我们就没有办法运用策略。可是当我们以念住和智慧前后来回观察它们，分析每一个，比较它们之间各自的特性时，会发现它们之间显著不同，从而可以看清它们真正的本性，每一个是独立存在的真实，这是普遍存在的法则。

当心深深觉悟这显著的特性，疼痛就逐渐消退。同时我们能觉悟到疼痛的体验以及对它执着的“我”两者的根本关系，这个关系是从心内部建立然后往外扩展至疼痛和身体。疼痛的真正体验是由心和它深深执着的自我而来，并因此带来由生理疼痛而引发的情绪痛苦。修行时，我们一直保持全面的觉知，追随疼痛感深入至它的源头；专注时，我们观察的疼痛会开始收缩，慢慢退回心里面。一旦明确地觉悟到其实是心使我们执着地把疼痛当作个人的问题，疼痛就会消失。它可能完全消失，只剩下心知道的特性独自存在。也可能疼痛的外在现象继续存在，可是由于情绪的执着已经解除了，它不再被经验成疼痛。它与心是不同层面的真实，两者互不影响。从心不再执着疼痛的那一刻起，所有的联系全部被切断，只剩下心的根本——它知道的特性——平静不动摇地在五蕴的疼痛当中。

不管当时的疼痛多么剧烈，已完全无法影响心。一旦智慧清楚觉悟到心和疼痛是真实的，不过是各自分开的真实，两者就不再相互带来冲击。身体则只不过是一团物质。疼痛时的身体，在疼痛消失后依然一样保持在那里。疼痛无法改变身体的本质，身体也无法影响疼痛的本质。心是知道疼痛生起，短暂停留和消失的本质。可是心作为能知的真正核心，不会像身体和感受那般生起和灭去，心的能知稳定不变。

在这种情况之下，疼痛——不管多么剧烈——不会对心产生冲击，疼痛剧烈生起时你甚至可以微笑——你可以微笑！因为心与它分开，它一直觉知但已不再介入感受，所以不受苦。

这是通过密集应用念住和智慧而证得的层次，这个阶段是依智慧培养三摩地。而且由于心全面观察每一个侧面直到彻底明白，此时心达到三摩地的极致，它以无法描述的勇猛和精细集中起来，这殊胜的觉知是通过透彻和耗竭地分析事物并从中引退而来的。正常来说，当心依靠三摩地的力量来聚集于宁静和定的状态，它会静止。可是那三摩地的境界不像由智慧的力量所证得的那么微细高深。一旦念住与智慧对烦恼贴身搏斗并取得胜利，每一次它所证得的宁静的性质会特别引人入胜。

这是禅修者用疼痛感作为主要焦点，渗透五蕴实相之道。这个修行建立了我禅修时无畏的入门基础，我明确清晰地看到心知道的根本特性永远不会消灭。即使是所有的一切彻底毁坏了，心仍然保持不受影响。当心能知的核心独自存在，不与任何东西联系时，我全面清楚地觉悟到这点，此时只有能知凸显出来，光辉壮观得令人敬畏。心放下色、受、想、行和识，独自进入一纯净的定境，与五蕴截然没有联系。在那个当下五蕴对于心完全没有任何行动。换句话说，心与蕴各自独立存在，由于持续禅修的力量，它们的联系被彻底切断。

我们之前的经历与这个证悟带来的惊异和神妙根本无法比拟，心悬挂在这个宁静的定境中很长的一段时间才退回平常的意识。退出来之后，它一如既往重新与五蕴联系，可是却对之前证得彻底与五蕴断绝的特殊定境有绝对的自信，它知道自己刚体验到一个非常殊胜的心灵状态的存在。这证信永远不会退失。

由于这体验而产生不可动摇的信念深深根植于我心中，任何无事实根据或不合理的观点都不会令我对这信念产生疑惑。我诚心地回到之前的三摩地禅修——这次更加坚定并有一种渗透感，这是源自心中的坚信产生磁铁般吸力而来的。心很快地一如既往集中进入三摩地的宁静和定境中。虽然我还无法把心

完全从五蕴的渗透中解脱，不过我感到巨大的鼓舞，要勇猛精进以证得更高层次的法。

无论三摩地有多深或多久，它本身不是最终目的。三摩地不能使所有烦恼熄灭，不过它提供一个理想的平台，以便全力以赴攻击带来一切痛苦的烦恼。三摩地所产生的甚深宁静与定力为智慧的修行提供卓越的基础。

然而三摩地本身的问题在于，它是那么的宁静和令人满足，以至禅修者一不小心就会耽溺其中。这发生在我身上：我耽溺在三摩地的平静中五年，甚至相信这平静就是涅槃的核心，直到我的老师阿姜曼(Venerable Ãcariya Mun Bh ū ridatta)逼我正视这个错误的知见，我才能转去修智慧。

除非用来支援智慧的开发，熄灭所有的痛苦，不然三摩地会引导禅修者误入歧途，所有专精修行三摩地的禅者都应该意识到这陷阱。在修行中，三摩地的主要功能是支持和滋润智慧的发展，它非常适合这项任务，因为宁静和有定力的心会满足，不再追寻外在的刺激。定在三摩地中的觉知不会受到与色、声、香、味和触相关的念头冲击。宁静和定是心自然的营养，一旦它得到喜欢的营养就会心满意足，不再胡思乱想。它现在已充分准备好负责智慧的修行，这包括了有目的的思维、观察和反映。如果心还未安住下来——仍然追逐着感官感受，渴望着思想和情绪——那么它的观察就永远不会带来真正的智慧，结果只会导至妄想、猜测和推断——只是按照过去的学习和记忆，对实相作出没有根据的诠释。这种散漫的思考不会带来智慧和苦的熄灭，相反的，它成为集——苦的主要根源。

由于三摩地尖锐而往内专注，能很好地辅助智慧进行观察

和思维的工作，因此佛世尊教导我们先修三摩地。心能够保持不被周围的思想和情绪所干扰的话，就能全神专注在觉知范围内生起的一切，并且依照实际观察这现象，不受猜想或推测介入——这是一个重要的原则。观察能流畅和熟练顺利地进行，这是真正智慧的本性：观察，思维和明白而决不受猜想干扰或误导。

智慧的修行从人的身体——自我身分最粗糙和明显的组合开始。这样做的目的是为了穿透实相的真正本质。我们的身体是否就如我们理所当然的假设那样——一个完整和理想中我们真正的自我？要验证这个假设我们必须全面地观察身体，内心把它分解成各组合部位，一个部位衔接一个部位，一片连接一片。对这副熟悉不过的身体，我们必须从不同的角度来研究它的真相，开始从头发、体毛、指甲、牙齿和皮肤，然后移到肉、血、肌腱和骨头。接着解剖内部的器官，一个连接一个，直至整个身体从头到脚肢解，分析这整个组合的不同部位，清楚明白它的真正本质。

假如你觉得这样观察自己的身体有困难，那么可以在心里解剖别人的身体。选择一副别人的躯体，比如，一个异性的身体，尽己之能观想它的每一部分，每一器官，同时问你自己：哪一片真正吸引人？哪一部位真正引诱人？把头发放在一堆，指甲和牙齿另一堆，皮肤、肉、肌腱和骨头各一堆，哪一堆是你所喜欢的对象？仔细地检验它们，绝对真诚地回答。把皮剥下来放在你面前，这团组织、把肌肉和内脏包起来的薄片，哪里漂亮？这些不同的部位加起来成为一个人吗？一旦皮被拿掉，人类的身体有什么值得爱慕的？男人和女人——全都一样。在人类的身体上，找不到哪怕是一丁点的漂亮，就只不过是一包足以欺瞒全世界所有人生起贪欲的肉、血和骨头罢了。

智慧的任务就是揭开这个骗局。仔细检验皮，皮是个大

骗子，因为它包裹了整个躯体，它是我们整天看到的部分。不过它包裹了什么呢？它包裹了躯体的肌肉、体液和脂肪，它用筋和肌腱包裹着骨架，它包着肝、肾、胃、肠和所有的内部器官。没有人认为身体的内脏是漂亮，值得欲望热切贪爱的。深深地探索，不要畏惧或犹豫不决，智慧会将身体的真相暴露出来，不要被一层组织干燥的薄纱所愚弄，把它剥开来，看看下面是什么。这是智慧的修行。

要清楚明确，没有一丝疑惑地亲自真正看到这事情的真相，你必须要有非常的恒心毅力和精进。只是禅修一两次，或者偶尔为之将无法带来决定性的成果。你得把这当作一辈子的工作——仿佛除了你正在做的这分析，世界上没有任何事情是重要的。时间不重要，地方不重要，安闲舒适不重要。不管这工作需要多长时间、多么困难，你必须不屈不饶地紧紧抓着这观身法门，直到一切疑惑和不确定消除。

身念住的修行是每一呼吸、每一念头、每一动作都在修，直到心全面地渗透它，缺乏拼到底的决心不会带来对实相真正和直接的内观。当身念住修到一心不乱的程度，身体每一连接的部位都成为念住和智慧之火的燃料。念住和智慧成为大火聚，燃烧似的检验观察真相，一片一片、一部位一部位地燃烧身体，这是火法(tapadhamma)的意义。

全心专注那些真正吸引你注意力，最令你感到真实的部位，把它们当作磨利你智慧的磨刀石。揭开它们，把它们撕裂使到内在令人厌恶反感的本质变得明显。不净观是洞察人身的不净，这是身体自然的情况，它本来就是污秽令人厌恶。本质上，整个身体是一个活的、发恶臭的尸体——一个能呼吸，装满了污水的粪池。只不过一层薄纸般的皮令整团粪便体面见得了人，我们全部都被这外面的包装欺骗了，它覆盖了最根本的厌恶，不让人见到，只需把皮除去就暴露了身体真正的本性。

把皮跟肤肉或内脏比较，它显得吸引人，可是作更仔细的检查，我们会看到皮肤布满鳞屑皱纹，它会分泌汗液和油脂，散发体臭，我们每天必须洗擦使它保持清洁。这有多吸引人？还有皮紧紧与它下面的肉结合，使它不可避免地与内在不净联系起来。智慧越深入探索，身体越显现得令人厌恶，从皮肤到骨头，找不到一点可爱之处。

如果正确地修行，身念住非常猛烈，对心力消耗很大。所以慢慢的，心会开始累，这是时候休息一阵了。专修身念住的禅者休息时，会回到之前建立好和辛辛苦苦保持的三摩地修行去，重新进入三摩地的平静和定，安住在完全的宁静中，没有念头或观相生起干扰心。把智慧思维和探索的负担暂时放在一旁，以便心可以完全地放松，恬息在宁静中。一旦心在三摩地中休息够了，它自己会退出来，感到精神饱满精力充沛，预备好着手再次进行严酷的观身。三摩地以这种模式支持智慧的工作，使它更熟练尖锐。

一退出三摩地，身体的观察立刻重新开始。每一次你用念住和智慧观察，那个观察必须是针对当下的情况。要充分有效的话，每次新观察必须是崭新和临场的，不要让它们成为过去的复印纸，任何时候都必须保持在直接、全面的当下，把你所学过的放下，忘掉上一次你潜入身体领域时所发生过的——只是把注意力专注在面对的当下，掌握有利的形势去观察。毕竟，这就是念住的意思，念住把心专注在当下，让智慧尖锐地集中。过往的经验已经储存在记忆中，所以应该放在一旁，不然记忆会伪装成智慧，这是当下的在模仿过去的。如果记忆被允许代替当下的现场，那么真正的智慧就不会生起，所以修行

时要防止这种倾向发生。

修行时，一次又一次地用尽各种智慧所能设想出来地透视，不断探索分析身体的本质，直到你全面掌握身念住法门所能想象到的每一方面。真正专精这修行可以产生尖锐清晰的内观，直接渗透身体自然存在的本性，使禅修者改变对身体的看法。当精通到这个程度，你一看到人的身体，它会立刻分崩离析地呈现在眼前。当智慧全面透彻这修行技巧时，任何人一出现，我们就只是看到肉、肌腱和骨头罢了。整个身体呈现为一团粘乎乎、红色的原始组织，皮肤在瞬息间消失，智慧迅速地渗透身体内部隐秘处。不管是一个男人或女人，皮肤——通常被认为是最吸引人的——被舍弃不管，智慧立即渗透入这整团厌恶反感的器官以及各个充满了体液的体腔之内。

智慧清晰无比地看穿身体的真相。当身体的吸引力完全消失时，还有什么值得执着的？还有什么令人贪染的？身体内有什么值得依恋的？人存在这堆生肉团里面的什么地方？烦恼以身体编织了一个虚妄的网，欺骗我们认为身体漂亮，用贪欲思想刺激我们。事实是，欲念的对象是个赝品——整个是彻头彻尾的骗局。实际上，用智慧清楚地观察的话，身体的本质会令欲念产生排斥，依靠智慧把这幻象揭穿时，身体呈现在视线前的是令人震惊的血肉淋漓。彻底看透它，心会立刻避开。

修行成功的关键是持之以恒和精进，应用念住和智慧时，永远要勤奋和警觉，不要满足于某个阶段的成就。每一次观察身体，必须确保获得合乎逻辑的结论。然后迅速地在你的心中观一个新的身相，重新开始整个过程。当你渗透进身体内部越来越深时，不同的部位会在你眼前分裂、掉落和崩溃。仔细跟随这分解和腐烂的过程，专注每一细节，把你的智慧专注在这世间那么热恋的身相上，专注在它的不稳定和无常本质上。让你直觉的智慧启动腐烂的过程，并观察会发生什么。这是身念

住的另一阶段。

身体分解回到它原来的元素时，观察腐烂的自然过程。腐烂和分解是一切有机生命的自然过程，所有的东西都回归到组成它们的元素，最后这些元素也分离。让智慧当毁灭者，替心眼想象腐烂和分解的过程，专注在肉和其他软组织的分解，观察它们逐渐分解至什么都不剩，只有散落的骸骨。然后重建整个身体再次开始观察。每一次让直觉的智慧把身体毁灭，心里再把它装设回原来的样子，接着重新来过。

这个修行是种猛烈的心灵训练，需要高度的熟练和毅力。它的成就反映出修行所付出的力量与密集程度，智慧越纯熟，心就越光明、清晰和有力。心的清晰度和力量显得没有止尽——它的速度和灵活令人惊叹。在这个阶段，禅修者开始觉悟到执着身相带来的害处，潜伏着的危险清晰可见，而产生强烈的急迫感，驱使自己修行。

他们对之前所执着，认为无比珍贵——令人爱恋崇拜——的身体，现在视之为仅是一堆深感厌恶的烂骨头。通过智慧的力量，一具死的、腐烂的身体和一具活的、呼吸着的身体变成同一副尸体，两者之间没有一丝的不同。

你必须重复观察，训练心，直到你对智慧的应用高度纯熟。避免任何形式的推想和臆测。观察时不要被你应该做什么和结果意味着怎么样的看法干涉。只需专注在智慧揭露的真相上，让真相显现自己。智慧知道追随正确的道路，并且会清楚明白它所揭发的真相。当智慧对身体某个侧面的真相坚决相信后，它自然会放下对这侧面的执着。不论心之前多么专注地观察，一旦真相绝对清楚地显示出来之后，它会感到心满意足。当觉悟了身念住的某一方面的真相，那方面就没有必要再进一步深入。因此，心会转移观察其他方面，然后再其他方面，直到最后所有的疑惑消除。

在这种模式中奋斗，以高度的专注力不断深入探索身体内其当下的本质，一定要维持着一个强大的觉知。而且密集地努力最后也须付出代价。开始疲惫时，有经验的禅者本能地知道心是时候进入三摩地休息了。他们会放下所有的观察然后置心于一境，断然放下负担，进入清凉、宁静、令人恢复活力的三摩地。这样，三摩地是一种截然不同的修行。心平静安住在一境性的定中，没有任何念头干扰它能知的根本特性。当心渗透进全面的静止，身体和外在的世界暂时从觉知中消失。一旦心饱满了，它自己会退回正常的意识。此时念住和智慧就好像一个吃饱与充分休息过的人，精神焕发地准备回去工作。然后，抱着目标明确的决心把三摩地的修行放在一边，重新开始智慧的修行。在这种修行模式中，三摩地是智慧卓越的支援。

思维身体非常重要，我们主要的欲望都和它结合在一起。关注一下我们的周遭，可以看到一个紧紧抓着性欲和疯狂贪恋人体的世界。身为禅修者，我们一定要面对自身淫欲的挑战，这问题源自于对性欲爱染根深蒂固的执着。禅修时，这个杂染是进步最大的障碍。我们越深入观身，就看得越明显，没有任何形式的烦恼，像淫欲那样强烈地障碍着心，对心施加那么强大的力量。由于这执着植根于肉体，揭露它的本质会逐步解除心对肉体胶粘着的系缚。

对治淫欲最好的方法是身念住，修行身念住成功与否是以心对淫欲的减轻来衡量。一步一步地，智慧把身体的真相揭开，在过程中切断并摧毁根深蒂固的执着，使心境逐渐更加自由和开放。要真正彻底明白它们的意义，禅修者必须自己体验这些成果，我尝试描述的话将会带来副作用——它们会造成无

益的期待。这些成果完全在禅修者心中产生，并且依据个人的个性和气质而有所不同。只须全心把注意力放在修行的因，让修行的果自己成熟。它们成熟时，你会确切清楚地明白，这是自然的道理。

当身念住的禅修进入理性和成绩两者与智慧完美结合的阶段，禅者会日夜不停完全沉渗在观察身体，这点实在特殊。智慧以那种速度和灵巧在身体移动，展现出那么富有创造力的分别思维技巧，它似乎无休止地在身体内外每一部位、每一层面转动，潜入每一隐蔽处和缝隙发掘真相。在这个阶段的修行，智慧的运作开始成为惯性，自动显现。由于它是那么的迅速和锐利，以至可以追上最微细的烦恼，熄灭即使是最顽强的烦恼。这个阶段的智慧极端的大胆并勇于尝试，就像暴发的山洪冲入峡谷般，冲向烦恼所显现的执着和贪染，没有任何东西可以改变其前进。由于对手是那么难缠，智慧与淫欲的搏斗形成一场全面的战争。这样的局面，只有勇猛和不妥协的策略才能获胜，结果只有一个适合的行动——拼尽全力的斗争，禅修者本能地知道这一点。

智慧掌控身体之后，它会不断改变观察的技巧，以便不被烦恼的伎俩逮着。智慧会尝试比烦恼抢先一步，不断找寻新缺口并不断调整它的手段：有时改变侧重点，有时是技巧的微细变化。

当功夫越来越熟练时，会来到所有对自己与其他人身体的执着看来消失了的一点。实际上，一个依依不舍的执着还遗留着，它只是躲起来罢了，没有被彻底消除掉。好好注意这点，它让人觉得已消除了，其实是被不净观的力量所覆盖而不被观察到。所以不要自满，加强你的武装——念住、智慧和精进——来面对挑战。用心力把整个身体摆在你前面，仔细地专注于它：这是你的身体，它会发生什么呢？智慧现在是那么的

迅速和果断，它会在你眼前立刻把那具身体分解粉碎，每一次你把身体展现在前面——不管是你自己还是别人的身体——智慧会立刻分解摧毁它。此时，这个行动已变成一种惯性。

最终，当智慧洞察身体不净本质的核心达到最大的纯熟度时，你必须把整团令人厌恶的肉、血和骨头摆在前面然后自问：这令人厌恶的感觉从哪里流露出来？这厌恶感的真正根源是什么？专注于眼前令人厌恶的情景看会发生什么。你现在正逼近整件事的真相了。在不净观这关键的阶段，你千万别让智慧把身体分解毁灭，把厌恶的影像固定在心中，仔细观察去追踪厌恶感的任何动静。你对它挑起厌恶的感觉：这感觉的根源在哪里？它从哪里来？谁或什么假设这肉、血和骨头令人厌恶？它们只是它们的样子，以它们自然的样子存在，是谁看到它们时呈现厌恶感于脑际？把你的注意力固定在这点。这厌恶会到哪里去？不管它移向哪里，准备好追随它的方向。

这时来到身念住的关键阶段，这是把淫欲的根源一劳永逸地消除的时刻。全面专注在不净观引起的厌恶感时，你对面前影像的厌恶会慢慢地、逐渐地往内收缩，直到完全渗入心中。没有任何引导，它自己会慢慢收缩入心中，回到它原本的根源。这是修身念住的关键性时刻，这是来到对淫欲烦恼与它的主要对象——身体——之间的关系最终裁决的时刻。当心的能知完全渗透入厌恶，把这厌恶感内化，一个深刻的觉悟会突然发生：心自己制造厌恶，心自己制造喜爱，心独自制造丑陋，并且心独自制造漂亮。这些性质并不真正存在于外在的物质世界，心只是投射这些属性于它所认知的对象，然后自己欺骗自己相信它们漂亮或丑陋，喜爱或厌恶。实际上，心无时无刻不在描绘图画——自己和外在世界的图像，然后自己陷落自己的幻想中，相信它们是真的。

在这点禅修者彻底清楚地明白真相，心本身制造厌恶和喜

爱，之前观察的焦点——那堆肉、血和骨头——内在没有厌恶或什么。从本质上而言，人的身体并不令人厌恶或喜爱，是心制造出这些感觉，然后把这些感觉投射到我们前面的影像上。一旦智慧绝对清晰地看穿这欺骗的把戏，心立刻放弃所有漂亮或丑恶的外在看法，向内转去专注这观念的根源。心自己是这欺骗的犯罪者也是被害者，是欺骗者也是被骗者。除了心，没有其他的东西会描绘漂亮和丑恶的图像。所以被禅修者作为分开和外在的专注对象的不净影像渗透入心中，与由心制造的厌恶融合。其实，这两者都是同一个东西。觉悟发生时，心放下外在的影像、外在的相，这样做的同时它也放下了淫欲。

淫欲根植于对人体的看法，当这些看法的真正根本被暴露出来，对它的认同就完全破坏掉。就如我们所知道的外在崩溃了，我们对它的执着也自行消失。淫欲的杂染影响——从无始以来就粗暴地对待心、多少劫以来诱惑心紧抓着生，使心因此而经历死——这个潜伏着的执着现在已失去力量。心现在已超越它的影响，已自由了。

请把这说明当作向导，指引前面的道路，而不是一堂用来默记的课，一字不漏地背起来。我一向以来都不愿意非常具体讲述，害怕我的弟子依文解义，对他们正在追寻的真理本质有预测的看法。我的开示，就只是文字，不会令你开悟。只有念住的觉知，稳稳地安住在当下，能直接带领你到真相。永远不要对真理有先入之见，不要对禅修臆测或推理，还有不要误用阅读这讲解所得到的知识，以为这样你就能明白身心真正的本质。只有以念住为导，清楚和直接地内观，并且用智慧观察，精进用功，才能渗透真相。

这个阶段的修行，身体已完全内在化，淫欲的力量也被切断。要再向前进一步，你一定要用把你带到这阶段的禅修技巧，作为锻炼的手段。这样的目的是为了训练念住和智慧，以便在对付非常难以捉摸而微细的心理现象时更加迅速、尖锐、准确。把身体不净的影像如常般放在你前面，在它撤回内心时观察它，然后再把影像放回你前面重新开始，小心观察影像是怎么样融入心的，不断这样练习直至心对此非常纯熟为止。一旦熟练了，心一专注影像它就会退回去与里面的能知融合。在证到清楚明白淫欲的根本道理之后，下一步就以这个纯粹是心的锻炼来训练心。淫欲已不再是问题——它已永远被切断了，再也不可能像之前那样重现。不过，虽然它已大部分被消灭，但还不彻底，有一小部分遗留下来，就像残余的渣滓或锈迹粘在心里。

在这阶段外在的认知全面与心自己内部的影像融合，我们可以说最少已完成百分之五十对欲贪的观察，修行已经来到最后、最高的阶段。用以上所说的修行方法，淫欲遗留下来微细的部分一定要逐渐消除。不断淬炼观想和不净相的渗入会提升智慧的纯熟度，当智慧的纯熟度加强了，越来越高的百分比的淫欲会被完全消灭。加速对智慧的掌握，影像退入心的速度也同样加快。到最后，只要一专注，一个影像就会冲进心中，与它融合然后消失。不断的练习会使这过程的速度越来越快。最熟练时，影像会在它渗入心的那一刻消失。这观察的技巧是进展至修行最高阶段的基础，在这阶段残余的欲贪全面撤退，很快地它所有遗留下来的部分会被消灭。

一旦禅修者达到最后阶段，丑陋与漂亮真正的根源被清晰看透，欲贪就不再抬头，它对心的掌控已切断——而这个情况是不可逆转的。尽管如此，仍然有工作需要进一步进行，以便消灭淫欲的所有痕迹。这个工作很耗时，这部分的观察很复杂

和繁琐：令身体的影像以狂飙的速度生起和灭去，这需要尽最大的努力把欲贪的每一残余连根拔起。不过在这阶段禅修者本能地知道应该怎么做，所以不必任何人的催促，观察自己快速地建立起自然的冲力。

念住与智慧成为惯性——它们以非凡的速度和灵巧协调运作。当这个观察进入巅峰时，身体的影像一出现就消失。不管这些影像是否融入心，只知道它们出现和消失，生起和灭去的影像发生得太快了，以至外在或内在的认知不再有意义，最后影像从觉知中闪动生灭，快到无法维持它们的相。每一灭去，心就经历一个深刻的空——空于影像、空于相。一个极端微细的觉知在心中凸显出来，每一个新的影像闪起灭去，心就更深刻感受到它带来的空。基于它在这阶段的微细与展现的力量，心能知的根本特性完全凸显出来。最后，心中制造的影像同时生起与灭去——只有空留下。在这空中，心能知的根本特性占据全面而无可比拟的主导。当所有心造作的身体影像熄灭时，欲贪彻底熄灭，身念住的修行终于来到尾声。

最终觉悟到一切相本质上都是空——空于自我，空于如漂亮和丑陋等不同的特性——禅修者看到欲贪巨大的危害。这令人堕落的杂染到处散布它的毒害，它腐蚀人类的关系，骚动整个世界，扭曲人们的思想、情绪，导致忧虑、不安和永远的不足。再也没有任何东西像它那样扰乱人类的生活了，它是世间最毁灭性的力量。当欲贪彻底熄灭时，整个世界变得空了，那点燃火焰焚烧人心、煽动火焰蹂躏人类社会的力量，现在已被消灭埋葬。淫欲之火永远被熄灭了——再也没有什么遗留下来折磨心。欲贪熄灭了，涅槃显得近在咫尺垂手可得。欲贪覆盖了一切，蒙蔽真相的一切。因此，一旦欲贪最后被毁灭，我们对道、果和涅槃的视线便没有障碍——它们现在变得触手可及。

作个总结，当欲贪对心的束缚被切断则证阿那含。接着阿那含必须继续练习带来这成果的观察技巧，更深入、扩大和圆满之，使身体的相不再出现于心中。心制造出影像然后自己堕入自己的创造物。一位圆满的阿那含毫无疑义地知道这点。人的身体以及人们相信它所代表的，全都是心欺骗自己的事。身体只是一团物质，一团基本的自然元素。它不是人，也不令人欢喜或厌恶，它只是它的那个样子，以自己自然的样子存在。心制造骗局给我们认知，然后它自己错误的知见再接受这骗局。

人类所有的器官仅仅是心知道的特性为自己服务的工具。心的知道遍布整个身体，觉知意识遍布渗透整个身体只不过是心的本质的体现。组合成身体的物质元素没有意识，它们内在没有知觉的特质，没有意识存在。与身体相关的知觉和意识感纯粹是心与它的显示。眼睛、耳朵和鼻子透过心的觉知而有认知的能力，这些器官只不过是意识发生的工具，它们本身没有意识觉知。

平常我们认为眼睛可以看。可是一旦真正了解身体真实的本质，我们知道眼球只是一团组织，流过眼睛的意识才真正看见和知道视觉对象，意识把眼睛当作接触视觉境界的媒体。我们的视觉器官与路边一只死动物的眼球没有分别。肉眼自己没有内在的价值：眼睛本身基本上没有自主性。这个道理人们都可以清楚明白。既然如此，身体怎么可能是自我？怎么可能为自我所拥有呢？这并不符合自然法则。

遍布渗透全身的意识流退回到它自己，并汇集进入高深的三摩地时，这个道理就清晰可见。那时整个躯体就只剩一堆东

西——像一根树桐或一截树桩。心从三摩地退出来之后，意识觉知回到身体，扩散遍布至四肢百骸每一部位。觉知和知道的能力是心——不是身体——的基本功能。这个阶段的禅修者在正常清醒的意识状态，能知全面觉知自己，觉知到心和知觉超越时间性，永远是同一个核心，物质元素无法觉知。在三摩地中，身体可能从觉知中消失，可是觉知本身永不会消失。

实际上，这是自然不变的道理。然而，当烦恼渗透心时，它们紧抓一切为自我——是我或我的——因此混淆了个人真正的本性和它所赋予生命的六根，这是烦恼的本质。智慧恰好相反：它清楚知道身体是什么，并纠正这错误的知见。烦恼永远紧抓身体，使人相信身体是个人非常特殊的部分。智慧视人体仅为一普遍物质的组合体，并因此而舍弃一切对它的自我执着。

拿头脑来说，它只是一团物质，头脑只是人类意识的工具。当心进入深度的宁静和定境，平常遍布全身的觉知意识同时从全身各部位集中成一点聚集在胸口中间，能知的特质在这一点显著地显示着，它并不是从头脑流露出来的。虽然记忆和学习的功能与头脑有关，但是对真相的直接知见却无关头脑。一步一步地，从初级的三摩地修行，到经验和明白的阶段，从来都在心中发生，这是真相所在之处，正确修行的禅修者知道这修道上的每一步。说到明白一切法的真相，头脑不是因素——它根本没有用处。心宁静与发亮的特质在心中体验，它们显著地从这点流露出来。心所有的方方面面，从最粗到最细的，都清楚的在这中心点发生。还有当所有杂染的影响最后从心中被熄灭，它们也都在这里消失。

在心中，想(saññā)和行(sankhāra)是无明的主要媒体。从阿那含修身念住后续阶段开始，这自我的心理组合占了中心位置。当自我的物质组合——身体——不再是因素，阿那含的所

有聚焦自然转移到心理组合：受、想、行和识。这当中，想和行的作用特别重要。它们不断生起和互动来形成它们赋予不同意义的心理影像。检验它们时，仍然用同样的观察原则，不过这时不是身的影像，思想的过程成为监视的主题。

智慧用密集的反省观察念头和记忆如何生起又灭去，生起又灭去，在无尽循环的心理活动中生灭。念头在觉知中一生起就灭去，它的本质是什么，结果都一样，一个念头只存在一短暂时刻就灭去。调查直接瞄准整个思想过程，穿透意识能知的根本特性之核心。它跟随每一个念头，每一个想法的生起与灭去，然后再专注另一个浮现的。这是耗时耗力的巨大任务，须要日夜每一时每一刻不分心。不过在这个阶段，时间空间已经没有相关了。这个内在的检验可能必须不懈怠地进行数个星期甚至数个月，念住与智慧跟不断波动的心理现象扭打。

这项工作很耗心力，智慧没有休息地追随着心理活动每一方面，日夜不停地工作。在它观察思维过程的同时，它也用思想和意见来发问和探索心的运作，以洞察它的真实本性。这是为了道——修道——而思想，是智慧用来发现真相的工具，不是为了自己耽溺在思想中，那是集——苦的原因。由于观察的密集性，心变得脆弱，经过多小时紧凑的工作，它不可避免地迟钝缓慢下来。发生这种情况时，就必须休息一下。这个阶段，心比任何时候更需要定时休息，安住于三摩地中。不过由于修行智慧的效果是那么殊胜，以至三摩地的平静和定相形之下显得苍白，因此禅修者通常不愿意选择三摩地。心处于高昂、高度觉知的状态，从这个观点而言，三摩地似乎是个浪费时间、停滞的心理状态。事实上，三摩地是支援智慧重要而不可分割的部分。

所以，如果需要的话必须强迫心进入三摩地，逼它放下手上的调查，专注于证得宁静、平和，完全集中的心理状态。在

那里，它可以休息至精神完全恢复，然后重新开始心的解脱工作。心一旦退出三摩地静止的状态，它会立刻跳起来行动，急不及待地回到它主要的工作——清除摧毁一切内心的烦恼。不过要注意，别让心在修行智慧的道路上疯狂奔跑而没有休息，过度的观察是一种集(samudaya)，会渗入心中，造成它掉入行(sankhãra)的诅咒。智慧用思想与分析的功能来观察心，这些功能本身只是一味推进不知调节，所以必须不时加以控制，以便在内在的工作与休息之间取得适当的平衡。这个阶段的修行，智慧会自动全力以赴，应当是休息时，就以同样的力度专注于三摩地。这是道、果和涅槃的中道。

这个层次的修行，心与它和名蕴(nãma khandha)的关系是观察的焦点。心是我们存在的核心，知道的根本特性，它由纯净简单的觉知组成——心只是知道。觉知善恶，以及随之而来的判断，全都只是心的活动。有时，它们的活动显现成念住，有时，是智慧。不过，真正的心完全没有展现任何活动或显现任何状态，它仅仅是一个知道的境界。心中生起的活动，比如觉知好坏，或快乐痛苦，或称赞毁谤，全都是从心中流出的意识状态。既然它们代表心的活动和状态，它们的本质，不断生起灭去，这类意识觉知始终不稳定不可靠。从这个角度看，想、行和识，全都是心的状态。

这些状态制造了我们称之为名蕴——心理现象——的波动。通过受、想、行和识的互动，相和影像从心中生起，心是知道它们的觉知。杂染的影响，比如欲贪，操纵和渲染这觉知所知道的内容。只要心处在欲贪的统治之下，相信这内在的影像是真的和实质存在，贪和嗔就会产生。这内在化的相就会根据它们被认知的本质——好或坏，喜爱或厌恶——被喜爱或驱逐。心的观点结果被分成这两个极端，它被套入认同世间的二元性和不确定性。心的能知不会生起或灭去，不过它会模仿那

些生起和灭去的现象——比如烦恼和蕴——的特点。当智慧最终看透这骗局，心便不再攀缘这些现象，即使它们继续在蕴的范畴内生起和灭去。心因此而空于这些现象。

从我们出生到现在，每一瞬间，五蕴都在不断生起灭去，它们本身没有实质，也不可能从中找到任何实质。心对这些现象的诠释给予它们一个自我的外表，心认为它们有自我实质或为自我所有，而执着于它们。这个错误的知见制造一个自我，带来比整座山还要沉重的负担，然后心自己背负着这个不会带来任何利益的重担。自我幻觉制造的邪见执着带来的唯一回酬是苦。

心已完成观察这些东西，用尖锐直接的智慧看清它们，身体已被清楚的明白只是自然现象，它的真实局限于自身内在的物质特性。内在没有自我，因此不再是个喜爱的对象。身体的感受——发生在体内疼痛、舒服和中性的感受——清晰而真实，但它们只是在特定领域里的真实，也已被舍弃。可是智慧还没有能力看透纯粹从心里生起的微细感受，所以心理和情绪的感受——只发生在心里的苦、乐和舍受——是不断吸引心的因缘。虽然目前心无法明白它们的真相，这些微细的感受不断起提醒的作用，引导心进一步地观察它们。

整体上，念头和想象的泉源被称作行蕴。每一个念头，每一个想法会在心中短暂波动然后消失。这些心理波动本质上没有什么特别的意义，它们只不过在觉知中一闪然后不留痕迹地消失。只有当想蕴拿起它们，它们才变成有特定意义和内容的思想和意见。想蕴是记忆、认知和诠释的名蕴。想(saññā)拿取念头的片段然后诠释并扩充它们，假设它们的意义，把它们

变成议题。行(sankhāra)接着把这议题延续成连绵不断的妄想。无论如何，想是主要的煽动者，一旦行短暂闪动，想就立刻执取它，把它定义为这个或那个——骚动一切。这两个是制造一切麻烦的心理功能，两个一起编故事——幸运的或悲惨的——然后把它们诠释成自我的真实。想依靠记忆来辨认一切从觉知中的生起，想定义它们、赋予它们意义。

行的生起和灭去有明显的开始和结束，就好像闪电或萤火虫那样一闪一闪。在仔细观察下，想蕴比行蕴来得更微细。行闯进觉知，是念头的基本构建。想，不会像念头闪动般的被体验到。当心完全停止，诸蕴非常平静时，我们可以清楚感知到每一蕴生起的方式。想会慢慢扩散开来渗透心，就像墨水在吸墨水纸上扩散开来，它慢慢扩展直到形成心理图像。随着想的领导，不断生起的行，开始制造图像和围绕着它编制故事，然后它们就有自己的生命。首先想辨认、诠释行的波动，把它们塑造成可辨认的影像，行接着继续详细描述，这就是各种各样的思想的形成。这两个心理功能都是自然的现象，它们同时生起，跟知道它们的觉知截然不同。

现在，当心重复不断、无休止地观察诸蕴时，它会变得纯熟。以智慧分别思维，首先我们可以舍弃色蕴。在前面的观察阶段，智慧在看透——并且放下——其他蕴之前，会先看透色身。在这之后，心会以同样的方式，逐渐舍弃对受、想、行和识的执着。

简单来说，当智慧看透自我的心理组合，心就会放下；这之前，它会执着不放。一旦智慧彻底穿透它们，心就可以全部放下它们，认出它们只是心里面的波动罢了，没有实质存在。不管好或者坏，念头一样地生起和灭去。无论它们怎么样在心中呈现，都只是想和行制造的组合，并且会就这样灭去，无一例外，没有一个念头存在超过一瞬间。念头缺乏真正的实质和

意义，不能持续存在，因此，它们不可依靠。

所以，是什么令我们不断思想？是什么制造它们？一会儿它搅拌出一个念头，下一会儿，另一个，永远在欺骗自己。它们从色、声、香、味和触来，它们从受、想、行和识来。我们对认知的假设理所当然地认同，延续这骗局直到它变成大火燃烧我们的心。心正是被这些因素，这些心的习气所染污。

观察的目的是为了清除这些因素，它们被清除了，心真正的本性就显现出来。我们可以看到，心没有冒出去介入对象的话，它保持自然宁静并发光。就如所说的："比丘们！本来的心内在是光明和清澈的，可是它和穿过的烦恼混合在一起而受染污。"本来的心是光明的心。这句指的是在生死轮回中一生又一生流转的心其原来的本质。它可以比拟刚出生的婴儿，心的官能还未发育健全，无法充分掌握感官对象。它不是指已超越生死轮回，绝对清净的心的本质。

当我们一个阶段接一个阶段全面地观察心，在之前四处漫游的各种杂染元素会汇集成一个光明点，与心里面自然的光明融合。这个光明是那么的宏伟，即使是像大念住(supreme-mindfulness)和大智慧(supreme-wisdom)那样卓越的心理功能，开始时也会被它的魅力所倾倒。这完全是个新奇的经验，从不曾经历过。它展现的惊异和殊胜，那么宏伟令人敬畏，使它当时看似无可比拟。为什么不呢？它是个绝对的统治者，无量劫以来统治三界的存在。只要心缺乏卓越的念住和智慧来解脱它的力量，这个光明点就会继续迷惑心。从无始以来它就掌控和支配着心，这微细的烦恼施加压力于心，强迫它造业，逼迫心不断投生，经历无数层次的生命。最后，是这精细、自然放光的心导致生命不断轮回流转，经历生死。

一旦心彻底肯定它已清楚地明白色、受、想、行和识，剩下的就只是心内部微弱的变化在波动，这是微细的行(sankhãra)

形成心内在的波动：一个微细形态的乐，一个微细形态的苦，一个微细光明在心内发光，这就是一切。大念住和大智慧会把这些内在的搅动当作焦点观察，不断研究分析它们。

这光明，由各种烦恼汇集而成，会是个能被清晰认知的光明点，它一个非常精细的光明，集合在心中一个特定的点。一个相应精细的黯淡会不时生起，使这光明中心变暗，使同样形式微细的苦浮现。事实上，光明和黯淡是同一枚硬币的两面，两者都是世间真实。在这个层次，光明、黯淡和苦都是同伴，同时浮现。

由于这个原因，心体验这奇妙的光明时，它始终会小心翼翼，怕不知什么时候这体验会被变化破坏。念住和智慧努力保护并维持这光明免于黯淡。不管多么微细，这污点仍然是烦恼的一个征兆。所以禅修者不应该自满，一定要以最大的恒心用智慧去观察心中光明的这些微细变化。

为了解除这忧虑带来的负担，并对这问题获得圆满的答案，问你自己：这光明到底是什么？把你的注意力专注在这之上，直到你明白为止。为什么它那么多变化？一瞬间它发光，另一瞬间它稍微黯淡；一瞬间它乐，另一瞬间它苦；一瞬间它彻底满足，另一瞬间不满潜入。注意这微细的乐表现出最微细的不规律。然后，与心在这个层次的微细程度一致，显示出最微细的苦。这些足以让我们怀疑，为什么微细精致到这个程度的心，还会显示出这类不同的状态？它不是始终稳定和真实。不屈不饶地连续不断追踪发问，不要害怕，不要怕说那光明的毁灭会是你自己真正本质的毁灭。只要专注在那中心点，看清那光明，就如所有你观察过的现象一般，有同样的相——无常、苦和无我。唯一的不同是，那光明更加微细精致。

这个阶段的观察，没有任何东西可以想当然尔，在世间实相的领域内没有任何东西可以信任。把你的专注深深带进

心内，让智慧接受挑战。所有的赝品都源自于心，这当中最显著的是那光明，它是终极赝品。由于它比其他一切更加值得珍惜保护，你不想去打扰它。整个物质身体内，再没有任何东西像这光明那么凸显出来，它激起这么一种催眠作用的内在惊叹——还有，接下来有种保护欲的执着——你不希望让任何东西扰乱它。这就是了，看吧：这就是那宇宙间的终极统治者——无明。可是你认不出它，因为不曾见过面，在这个阶段你自然会被遇上的光明所欺骗。之后，在念住和智慧充分准备时，你会在不需要提示之下知道真相。这就是无明，真正的无明就在此，它是一个迷人的光明。不要把无明想象成一个魔鬼或一只猛兽，事实上，它是全世界最引诱人、最漂亮惹人喜爱的完美模范。

真正的无明与我们想象的非常不同。因此，当你遇到无明时会认不出来，然后你的修行就卡在那里。如果没有老师教导你，为你指出观察的方向，在觉悟它的真正本质并超越它之前，你会有很长一段时间陷入这死胡同内。有老师指导你下一步如何走的话，你可以迅速明白根本的道理，不再信任那光明中心，并给予它致命性的打击。你一定要像观察其他自然现象般的观察这里。

心放下对五蕴的所有执着之后，在这个阶段非常的精妙。虽然已经放下其他的一切，可是它还未放下自己，它内在知道的特性依然渗透着无明的根本，对自己真正的本性无知，因此，依然执着于自己。就在这里无明汇集成一个焦点，由于一切外在的出口已被切断，它无法外流只好汇集到心里面。无明的出口是眼、耳、鼻、舌和身，带来色、声、香、味和触的感觉。一旦念住和智慧足够熟练永远地切断这些出口，无明就变得没有出口显现。它外在的代理已经被解除，剩下的只是在心中微细不断地震动共鸣。被剥夺了活动的出口，它只好把心作

为活动的根据地。只要智慧没法全面超越它，无明就现为微细的乐受、微细的苦受，以及一个真正威慑和震惊的光明。所以心要持续观察这些因素。

一切世间真实——不管看来多么精致或多么光明宏伟——不可避免的会显现出一些不规律的征兆。这些足以让心注意到，并使它寻找解答。完全从心中生起的这两个非常精致的乐和苦，以及从那里流露出来的那惊异的光明，都根源于无明。可是由于我们从来未见过它们，第一次观察这个点时，我们被愚弄以至紧紧执着于它们，我们被无明哄骗催眠，相信那微细的满足感和发光的光明超越了名和相，是我们真正的本性。未能觉察到错误，我们接受这宏伟但包含了无明的心，以为是我们真正的自己。

可是在这个层次，过不了多久，大念住和大智慧的强大功能就会感到不满足，他们例行地不断前后仔细检验、观察和分析，最后它们会觉悟真相。他们会发现这微细的乐受和苦受显现轻微的变化，显得与那宏伟的光明不协调。虽然苦是那么轻微地显现自己，但已足以引起怀疑：为什么心有这些变化状态？它不是恒常不变的。这些在心的光明中心发现微细的不规律，虽然只是显现微细的波动，却足以吸引念住和智慧的注意。

一旦它们被发现，不信任感就会生起，警惕智慧去观察它们。因此心的能知成为观察的焦点，念住和智慧专注在这个点，尝试揭发这能知到底由什么构成。它们已经一步一步地观察了其他的一切，到所有的因素都被成功消除的地步。可是这个那么光明、那么惊异的能知：到底是什么？当念住和智慧用注意力盯上它，心成了全面观察的焦点，成了大念住和大智慧的战场。不久，他们就可以摧毁——从无明的角度而言，显得那么宏伟和壮观的——无明—心 。它们现在彻底地摧毁它，连

最微小的痕迹都不让它在心中遗留下来。

当以尖锐、直接的智慧观察，直到它的本性被清楚明白，这现象会以完全没有预期到的方式分崩离析。这时刻的开悟可以称为“菩提树下的证悟”或“轮回坟墓的彻底摧毁”。然后，一个无可怀疑的证信生起。光明中心分解的那一刻，某些更非凡的——过去被无明覆盖——会全面显现出来。在心里面，它觉得仿佛是强烈的震动摇晃整个宇宙。当心从一切世间真实的相分离出来的这一重要时刻，有着无法描述的震撼和庄严。恰恰在这里——无明最终熄灭的那一刻——阿罗汉道转化成阿罗汉果。当道已圆满完成时，即证阿罗汉的果位。法和心已证得圆满，从那一刻起，所有的问题熄灭。这是涅槃的本性。

当我们想象中那么令人敬畏和惊异的本质最后分解时，某些不可思议全面地生起,它的本质彻底清净。与它相比较，我们曾经那么敬畏、紧紧执着的无明就好像是堆牛粪，而被无明所覆盖的本质显得像纯金。即使是幼儿也知道牛粪和黄金哪个比较珍贵，所以我们不必丢人现眼浪费时间来比较这两者。

无明的分解，标志着阿罗汉道和阿罗汉果同时抵达它们的终点。如果以登楼梯进房子作比较，如果一只脚已在房子内的地上，另一只脚还在最后一级阶梯，那我们还未双脚进入房子。只有当我们双脚稳稳踏在房子的地上，才可以说我们“到家”了。心双脚稳固地根植在至高无上的法时，就“证法”。它已证得涅槃的殊胜，从证悟的那刻起，心彻底自由了。它不再进行熄灭烦恼的活动。这是阿罗汉果：阿罗汉的果位。它只被解脱烦恼者——那些证得有余涅槃，活着的阿罗汉——所体验。

至于色、受、想、行和识，它们只是同时生起灭去的状态、自然的现象，没有任何方式能够冲击或染污心。对色、

声、香、味和触也一样，它们有各自的真实，它们的存在不再给心带来问题。之前无明使心对它们起错误的认知，目前心已解脱于无明了。心现在充分觉知真相，它明白它自己知道的真相，也明白一切内外自然现象的真相。它们每一个都有各自分开的真实，之前彼此间的矛盾已不再存在，一切都自由地各走各路。在这个阶段，烦恼与心之间长期的冲突终于过去了。

这样明白真理时，心对五蕴的生与死不再焦虑忧惧，心只是认知五蕴的活动——它们怎么生起、互动和灭去，还有最后死亡时它们如何的分离。既然心知道的根本特性永远不死，就不再怕死。当死亡到来时，他接受死亡；活着时，他接受生命，两者是同一真理的两个侧面。

这总结了心的观察。到达这个层次，心永远切断生与有，彻底切断一切无明和贪爱的显现。“无明缘行”——根本无知形成有为的生起——的境界彻底消溶。它被“无明灭则行灭”——缘起的离散熄灭使得苦聚灭——所取代。

无明熄灭后，带来苦的缘起也熄灭，它们从心知道的特性中消失。作为五蕴组合的缘起，比如想，继续在它的领域内运作，可是不再带来苦，它们不再受烦恼所染污，只是构成和引导心理活动。识从心中生起，简单纯净不产生苦。“识缘名色，明色缘六处，六处缘触”，一切感官媒介和它们所缘的触只是根据它们内在的特性而自然发生的现象。它们不会对已经完成“纯大苦聚灭”工作的心产生负面影响之类。这是整个苦聚的彻底熄灭。

无明与所有的烦恼熄灭时，它们是在心里面熄灭。无明的熄灭意味着生死轮回的毁灭，两者必然在心里面熄灭，因为无

明—心是轮回世界的核心，是生、老、病和死的核心。爱欲，以无明作为主要的推动者，是生、老、病和死的根源——只是存在于心里面。当无明最终崩溃，永远从心中切除时，就达到彻底的熄灭。心之后就自由了，广大无际的空，无界无垠——彻底广阔，没有限制或障碍，一切矛盾都已消除。当心知道，它只知道真理；当它看见，它只看见真理，这是真正的空。

空的程度可以有不同层次的体验，三摩地是一个层次。在高深的三摩地中，身体和思维心暂时从觉知中消失。心显得空，不过这空只维持在这三摩地的境界内。在修行智慧的初期，心可以永恒地把自己与身体分离，可是还无法脱离个人的心理组合：受、想、行和识。它彻底空于色身，所以身体的影像不再出现在心内，可是它不空于心理概念。修到这个阶段，智慧已可以分别自己与身体这物质组合，因此可以永远不再相信身体是自我。可是它还未能分开受、想、行和识的心理功能。继续观察下去，心变得不再执着于这些心理功能。这样除了那影响整个宇宙的特别光明，一个看似无限光明的存在，还有一个惊人而深刻的心理的空无，就什么也不剩了。这是真正无明令人敬畏的力量。继续发挥念住和智慧最大的力量修行，最后无明将在心中被消灭，当渗透入心的一切都被除去，一个真正的空被证得。这个阶段体验到的空是彻底和永远离系的，不需要任何努力来维持。这意味着心的真实和绝对的解脱。

无明—心的空和解脱于无明——清净心的空，两者的不同处可以通过想象一个人在一间空屋子里。那个人站在屋子中央，敬畏于屋子的空，他忘了自己。看到屋子里面他的周围没有任何东西，他只考虑到他所认知到的空，没有注意到他占据了空间的中央。只要有人在屋子内，它就不是真正的空。当他最终醒悟到只要他不离开，屋子就不可能真正的空，那就是无明分解，清净心生起的一刻。

一旦心放下一切现象，心就变得极度的空，可是那个敬畏空的，被空所威慑住的那个人仍然存在。那无明的本质，作为根据点的自我，仍然融合在心知道的特性中，这是真正的无明。在那时刻，个人的“自我”是真正的障碍，只要它崩溃消失，就再也没有障碍留下。一切皆空：外在世界是空，心的内在也是空。就好像那个在空屋子里的人，只有当他离开了，我们才可以真正地说屋子是空的。心对一切外在事物，一切渗入它本身的事物获得彻底的明白，才可以说心变得彻底的空。当一切世间真实的痕迹都从心消失时，真正的空就发生了。

无明的熄灭与这阶段之前我们观察到的其他事物完全不同，其他事物的熄灭是随着对它们真正的本性清晰和绝对明白而来。无明的光明在一瞬间熄灭，就如闪电般一闪而过，很独特。存在的瞬间突然发生：它只是翻过去然后彻底消失。只有在之后，当光明消失了，我们才知道它确实是真正的无明。留下的是纯粹的独一无二，它的本质绝对清净。虽然之前不曾体验过，可是当它出现在那一刻时却不会有任何怀疑，任何会引起怀疑的随着这出现而消逝。这是一切负担的结束。

一切隐藏着自我、自我存在本质的表现，都必然是真正无明的作用。这些表现的存在显示真正无明仍然原封不动。一切的观察就是为了这问题。这个自我是能知者：这个自我是能理解明白者。这个自我是放光、明亮和快乐。“我”和“我的”——真正无明就在此，一切都为了它而作。一旦它最终崩溃，自我认知也一起随之而去。事情仍然进行，可并不是为任何人的缘故而进行。

这就好像是个脱了底的罐子：不管倒入多少水，仍然一滴不剩。思想和意见作为蕴的自然功能继续生起和灭去，可是没有东西粘住心，因为那个用来盛它们的器皿——无明——已经被摧毁了。一个念头这一瞬间生起，下一瞬间灭去，因为没有

东西盛它们，也没有人对它们提出拥有权，念头只是经过然后消逝。知道自我是彻底的空，这本性彻底满足，这本性是真正的绝对清净，彻底解脱于一切负担。

心的真正本性被无明如此完整地覆盖着，以至无法见到真正的心那不可思议的微妙神奇。无明的陷阱伪装得那么善巧，禅修者一到达这个阶段皆被愚弄，全被催眠相信这是心真正的神奇。他们是那么的珍惜它，觉得要不惜一切代价地维持护卫它。其实，本质上这是他们的真面目，这令人惊异的光明属于他们自身。

真正无明是里面含藏着许多殊胜神奇东西的焦点——有我们无法想象到的东西。这些令心染污的因素，就好像一小片足以杀死一只动物的毒饵。由于无法找到概念化的事实可以拿来比拟那藏在无明中的染污因素，我只可以给予简单的解释，这些因素包括：一个存在的光明，它是那么殊胜以至看来像最终的果证；一个最特殊的快乐感受，源自于那渗透心的光明的力量，仿佛超越整个世间实相的领域；一个坚不可摧的感觉，感到是那么的坚强以至认为没有东西可以影响它；对这个发光本质有着珍惜、保护的执着，好像它是纯金一般。

无明—心似乎拥有一切功德：它光明，它无畏，它无比的自足，而且它能知的品质好像是无限的。但是，虽然它知道一切可以想象到的事物，这个能知的特性不知道它自己，这是真正无明的根本无知。一旦这能知的特性回过来看自己，无明就崩溃。这崩溃的发生，显露出心的实相、法的实相。过去是无明把这实相隐藏起来不让看到。

还未真正纯熟于智慧领域的禅者，要脱离无明会有困难，因为一般的无明和真正无明完全不一样。一般无明的本性是一切虚妄的不同层面，包括外在和内在的，综合成一个心理染污。我们用树来比拟的话，它是叶子、嫩枝、枝干和树干

的综合。另一方面，真正无明就像一棵被放倒、所有的枝干都被砍掉的树。也就是说，经过不断的努力，智慧一次切除掉一个无明的外在枝末活动，使它逐渐失去繁茂，被迫汇集到一个点——心。这时，无明不再拥有它全盛时期供使唤的那伙党羽。在这点我们发现真正无明。

无明的枝干有多种多样，一切其他的心理染污只是它的嫩枝和分枝。我们倾向于专注于枝干，忽略根源。因此，当实际到达真正无明时，我们会混淆并认不出它。它就像一棵藤蔓，从一处长出来，沿着地面四处生长。它不断往各处蔓延并向上攀爬，越来越多分支，长得越多越纠缠不清。我们必须紧抓着那藤蔓并往根部的方向跟随它去，直到最后找获主干，在这里我们会找到根。把根部拔出来，整棵植物就会死亡。

---

*中译者按：本篇文章翻译过程中曾参考网络上流传，由Anicata翻译的〈灭苦之道〉一文。

PART 2

阿罗汉果：在法的震撼中流泪

2002年5月2日阿姜摩诃布瓦尊者89岁时的开示

死亡的真相正好存在于心，死和生都存在于此。心本身既没有生也没有死，是烦恼的影响渗透入心内，使到我们不断轮回生死。你们明白吗？看着这颗心，如果你看不出心的毒性，那你就看不出这些烦恼的毒性，修行到最高的层次时，那令人迷惑和发亮的心本身就是真正危险的所在。所以不要只是想着心是多么的宝贝和神奇，其实危险潜伏在其中。你能够从这个角度来看心的话，就可以看出埋藏在里面的危害。你们明白我的意思吗？只要继续把发光的心看得很崇高，你就会被卡在死胡同里，就那么简单，不要说我没警告过你们。时候到了你就得扫除一切，半点都不剩，什么都不保留，凡是你没触及到的，那就是终极的危险。

说到这里让我想起了当我在达摩支提山寺(Wat Doi Dhammachedi)的修行。当时是上午早斋之前，那时我的心拥有令人无法注视、惊异的品质，我整个被它摄住了，想到："噢，天哪！为什么心亮得那么令人惊叹？"我站在经行道上分别思维着这光明，难以置信它为什么会那么令人惊异。其实，这令我惊异的光明代表着终极的危险。你们看到我的观点吗？

我们很容易就上这光明心的当，事实上，我就被它迷惑欺骗了。要知道，当所有的东西都被清除了之后，我们就会把注意力专注在这最后的聚焦。其实，它就是作为不断轮回生死的中心——我们称为"无明"——的根本无知所显示出来的状态。这个聚焦就是无明的最深细境界，是心在轮回中的最高尖端。

由于在这个阶段什么都没有剩下，我对这无明照耀的光明感到赞叹。那个光明有个焦点，它就像汽灯的纱罩，纱罩会发光，把周围照明。这是关键问题，它是那么的神奇，使我震惊敬畏不已，让我不得不疑惑：“为什么我的心是那么不可思议的明亮？”它看似已经完全超越轮回的世间。你看！这就是当我们修行到达最后阶段，无明所展示的壮观力量。我那时还没有意识到自己已经堕入无明的骗局。

突然毫无预警地，一句法语自然地浮现，就好像是有人在我心中说出来一般。我怎么可能会忘记呢：“如果在任何地方能知有一个点或一个中心，那就是存在的核心。”就好像是汽灯灯纱罩发光的中心点。你看哪！它准确地告诉我所应该知道的：这个点就是存在的核心。尽管如此，我还是抓不到它的意思，我被迷惑了。一个点、一个中心……它意味着那个光明的焦点。

阿姜曼尊者去世之后，我开始观察那个“点”：如果在任何地方能知有一个点或一个中心，那就是存在的核心。假使他还活着，他会当下指出我的困扰：它就是那个光明的焦点！然后那个点就会当下分崩离析。因为一旦我明白它的意义，我就会知道它的危害，并令它消灭。结果我不但没有这样做，反而小心地呵护保留它。

终极的危险，当时就在那里。终极危险的点就是那创造出整个世间实相的光明之核心。

我永远记得，那时是二月，阿姜曼尊者的遗体刚荼毗，我入山去，接着就卡在这关口上。它彻底地迷惑了我。最后，我从那句内心浮现的法语中一无所获。它不但没有成为巨大的恩惠，反而成为折磨我的巨大虚妄的一部分。我感到混淆：“这个点在哪里？”它当然就是那个光明的点，可是我从来不曾预料到光明心的中心竟然会是终极的危险，我还一直以为它是

终极的功德呢！这是烦恼如何地欺骗我，虽然我已被警告它是终极危险，可是它仍然下诅咒迷惑我，使我相信那是终极的功德。我绝不会忘记这矛盾是如何地压迫着我。

后来我离开达摩支提山寺去锡清迈县(Sri Chiang Mai)的瓢村(Ban Pheu)地区，在那里待了三个月，住在森林深处的帕达洞(Pha Dak)。然后，在内心依然背负着那沉重难以理解的谜之下，我回到达摩支提山寺。最后，住在这山脊时，问题终于解决了。

当这个决定性时刻来临时，时间与空间的事项都已淡出，完全与这无关。出现的只是心这灿烂、自然的光明，我已经修到再也没有任何东西剩下可以供观察的阶段，我已经完全放下一切——只剩下那光明。除了心中光明的焦点，整个宇宙都已确实无疑地放下了。所以，你们可以了解我的意思么：这个点是终极的危险？

在这个阶段，大念住与大智慧汇合于心的焦点，把所有的能量都集中在全面观察这个点上，要求它给予解答。我修至这个阶段，惊讶于为什么心会有那么多的状态。我可以毫不含糊的指出心的每一个状态我都已知道，而每一个已知的状态都会变化，它在还未被逮着时就变了：这个状态是善的、下个状态是恶的。观察专注于那点，分析一切，尝试明了：“为什么单单一颗心就有那么多不同的状态？它似乎并不统一。”由于大念住和大智慧在最精细的程度上一起运作，合起来两种力量可以跟上心一切任何微细的变化。不论观察心的哪个状态，都可以清楚明了任何可能出现的变化。这一刻它光明，下一刻它黯淡。“为什么心会有那么多的状态？变化是从里面发生的。看！现在我开始追上它们了，这一刻是乐，下一刻是苦。”

在世俗谛的层次里，这个状态必然是心不可或缺的一部分。因为没有其它的需要观察，大念住和大智慧直接专注在这

发生变化的点上。这一刻是乐，下一刻是苦；这一刻，光明，下一刻，有点黯淡。

不过你们要知道，这个从乐到苦，或从光到暗的转移，非常的微细，微细到仅仅可以被觉知的程度。无论如何，大念住正好无时无刻不在它们之上。

“心为什么会有那么多的变化呢？”在这关键时刻，念住放下其他的一切，把整个注意力放在这最主要的嫌疑，观察的每一面向都集中在心，它们全都相互关系。在这最高的层次，大念住与大智慧同样的极端微细，它们无例外地渗透进入一切。大念住和大智慧在这最高的层次与用来达到这最终阶段的自动念和自动慧不同。自动念与自动慧不必作意地一起运作，它们在连续阶段观察东西，把对象切成一片片；而在最高的层次，大念住与大智慧虽然同样不必作意地一起运作，可是它们却同时渗透一切。

当时，他们在检查心的焦点核心，除了那小小的“能知”的点，其他的一切都已检查过并且放下了。现在这里变得很明显的是发出乐与苦的根源，光与暗——这差别在同一个源头生起。为什么一颗心会有那么多的性质呢？

接着，突然的一个瞬间，法回答了问题。一瞬间——就那样！这称作“法从心中生起”。烦恼从心中生起是束缚我们的力量；法从心中生起是我们束缚的解脱。法突然出乎意料地生起，恍如心中的一个声音：不管是暗或光、乐或苦，这所有的二元都是无我。喏！最后，是无我一劳永逸地熄灭了这些。这个最后的、无可置疑的觉悟可以是三特相中的任何一相，看个人的根机和禀性。我个人是无我。那意思很清楚：放下一切，它们全是无我。

突然，当领悟到这些不同的状态——暗、光、乐和苦——都是无我，心变得彻底地静止。明确地达到一切皆无我的结

论，它再也没有耍花招的余地。心在这个层次的法上停息下来——中立、静止。它对我或无我没兴趣，也对乐或苦、光或暗没兴趣，心安住在中心，平等并宁静。不过它保持着大念住与大智慧的中立，不是像你们那样愚蠢地目瞪口呆木然的中立。从世间的角度而言，它似乎散漫不专注；事实上，它全面觉知，心只是悬挂在静止、不活动的状态中。

然后，从这平等、不动的心，存在的根本——知道的核心——突然分离出来脱落。光和暗等一切突然一劳永逸地撕裂粉碎，最终还原至无我。

无明从心翻转掉落的那一刻，虚空坍塌下来，整个宇宙倾覆崩裂。事实上，由于是无明使到我们不断流转在轮回的世界中，所以当无明从心中分离消逝，感觉上就像整个宇宙与它一起掉下毁灭，大地、虚空——同一刻粉碎。你们明白吗？

在这决定性时刻，没有人在下判，是自然法则自己生起来下判。世界自己倾覆。这发生源自心平等的境界，一切太突然了：一刹那整个宇宙似乎翻转过来然后消失了。是那么的光亮！噢！天哪！！真正的壮观宏伟！太超乎语言文字的形容了！这就是我现在教导的法它那令人震惊的本质。

当我体验到这时眼泪流下来，即使是现在，你们看我！即使是现在，当我回忆起当时的情形，眼泪也禁不住流下来。这些眼泪是蕴的作用，要知道在当时那纯净自然的境界中，它们并不存在。那不可思议庄严宏伟的自然境界突然出现，我要你们这些那么自满的人领悟佛世尊的法真正的样子。噢！实在、实在太震撼了！天哪，眼泪如涌泉般的流满面！我整个在震惊中，叹道：“佛世尊就是这样证悟的吗？他是这样证悟的吗？真正的法就是这样吗？”这是我从来没有预设想象过的，它只是在毫无预警的一刹那生起。噢！不可思议的震撼！你们看，回忆起到它的震撼我现在都哭了起来！那个记忆仍然鲜活在我

心中，从那时起它就一直保留着。

当时我整个身体在颤抖。很难解释整件事，一切同时发生：天塌下来世界消失了，然后是我不断重复：“什么？佛世尊就是这样证悟的吗？”其实根本就不需要问，因为我已经亲自证到真理了。“真正的法是这样的吗？真正的僧是这样的吗？”三者全都成为一，合起来成为一至高无上的法——我称之为法界。“什么？佛世尊、法和僧怎么可能合而为一、是同一个？”我不曾想象过这可能性。

自从我长大到能明白这事以来，心中的印象一直“佛是佛；法是法；僧是僧”。但是至高无上的法在光辉中生起，这三者成为一并且有同样的性质——殊胜法的真正性质。当它从自己的光辉中生起，那隐藏着、我所不曾知道的真相突然被揭露了出来。我不是在编造虚幻故事骗人。即使是现在，那殊胜的法仍然感动并震撼着我。它无所不包，光明遍照法界，显示一切，没有一法再被隐藏覆盖着。

接着，善恶果报以及天堂与地狱的存在以那么明显而无可辩驳的力量冲击着我，我希望这股力量能同样震惊你们这些怀疑者，你们这些受烦恼欺骗不相信恶业和善业有果报、天堂和地狱存在的。从无始以来它们就遍及一切地存在着，只是你们还无法觉察到罢了。你们明白吗？这一切一直都存在着，愚痴不信这些的人会一直受到伤害，他们受烦恼欺骗永远无法瞥见真理。

有什么会比地狱之火还猛烈炽热的？一般的说，有五种罪最重，有五种地狱之火与之相应。这五种罪是：弑母、弑父、弑阿罗汉、出佛身血和破和合僧。知道这五种恶业在心

中，证悟的那一刻它们就变得清晰明显，就已不必再问天堂地狱在哪里。佛陀不妄语，他也清楚知道这些，他就好像看见一般的描述这些。

啊——！这至高无上的法是那么殊胜和不可思议而难以置信，它绝对包含心中的一切，证据是那么清楚时，还需要继续询问么？这彻底的真相与心和谐一致，所以无需再发问。

接下来，我把注意力转去审视我的过去生，单是想到我曾经多少次生、多少次死都令人感到可怕，我曾多少次生在地狱，多少次生在天上和梵天界，然后又堕落地狱，心似乎是在上上下下地爬楼梯。

可是心自己永不会死。你们明白吗？心永不死。业埋藏在心中，善业牵引心上升至天和梵的境界。然后当善业尽了，隐藏着的恶业牵引心下堕至地狱，心就好像是在上上下下地爬楼梯。明白吗？事情就是这样，所以清醒过来，好好注意！

今天我把一切全都摊了开来——连我的眼泪都如泉水般在你们面前流下，这是愚蠢的行为，还是善的行为？你们想想看。仔细听我向世间教导的法，我可以毫不含糊地说：我的心没有勇敢也没有恐惧，它完全超越了情绪。

我把注意力转向审查我的过去生，我的天哪！如果把这个个体的尸骸布满一个像泰国那么长和宽的地方，结果将没有空间剩下，仅仅只是这个个体罢了！想象一下要多少时间来度过这期间的生与死！根本不可能计算出所有的生死，远远、远远超出了计算的可能。我的心念也转向世间每一个人所有的无量尸骸，每一个众生各自的心都有着同样生死轮回的历史，从这方面而言每一个众生都一样。无尽的往后延伸，每一众生的过去都堆满了数不尽的尸骸，状况真是惨不忍睹！

我这样的审视过去生，最后感到非常的厌恶。我的天啊！已经投生了那么多次，我仍然在挣扎，不断地，一次又一次地

出生。要不是后来法下了判决，我还要以这种方式不断地继续下去。我这样观察，检查这世间的本质，越是这样做，我越忍受不了。我看到无论哪里都是同样的情形，整个宇宙之内每一个有情都被控制在同样堕落的轮回中。从这个角度来说，一切皆平等。

此时，在没有预期之下我心中生起一股失望，我想到："我怎么可能教导人们这法呢？教导有什么意义呢？既然真正的法是这样的，那怎么可能表达出来让人们明白？倒不如度过余生然后就这样死去算了。"喏！看到吗？我感到沮丧，没有弘法的推动力。这就好像发现了逃生的路线，我只满足于独自一个人逃生。我看不到教导别人能带来什么利益，这是我刚开始时的想法。不过事情还未完结，我对这件事的省思在心中自然地发生而且不断地发展。

观察世间的情况，令我气馁。我看到众生无可救药地活在黑暗中，他们愚痴得毫无价值可言，佛陀称这类人为"文句为最者"(paraparama)。往上根器较好的，我看到的是"须引导者"(neyya)和"广演知者"(vipabcitaññū)。须引导者这类人可以接受法的教导，他们有时进步，有时退步。须引导者有能力理解教导并付诸实践，不过一旦他们大意，就会退堕。如果他们诚心修行，他们可以很快进步。根据他们的发心，须引导者有这两种可能。

广演知者会不断向目标前进，他们不会退堕。可是，他们的进展比略闻即知者(ugghatitaññū)慢。略闻即知者的直观智慧是那么的敏锐，以至经常预备好作决定性突破，他们就像是等在畜栏前的牛只，栏门一打开，就立刻冲出去。略闻即知者的内观智慧有能力一瞬间迅速理解超越。

所有众生必然属于这四种根器的其中一种。我观察这世间的本质，他们根据各自的根器，自然分成这四类。我可以看到

上等根器者存在我不想教导的广大众生当中，略闻即知者：他们已充分预备好要迅速渡过。依照下降次序，是广演知者，他们可以快速地步向目标。接着是须引导者，他们想躺下来放逸的欲望和精进用功的欲望在斗争着。你们看到我的论点吗？两种相反的力量在他们心中相互交战斗争夺统治权。最后是文句为最者，这类众生只是外现人身罢了，他们完全没有为将来累积任何善行，这类人的死亡是没有尊严的死亡，唯一的可能就是往下堕，他们会一辈子比一辈子更堕落。上升的途径已被阻塞，他们完全没有修集到任何福德资粮，只有往下堕。好好记得这点！这是我内心直接流露的教导，你们以为我在吹牛还是故意说谎吗？

跟彻底清净的心相比较，这个世界是一个大垃圾桶，装满了不同等级的垃圾。从最高的略闻即知者，到最低最普遍的文句为最者，所有可能的级别全都集合在同一个大垃圾桶里面。这个世间的相对真相就是一大好坏搅和混杂的垃圾堆。你们明白吗？在观察中，我把这一大垃圾堆筛过分成四类不同等级的众生。

在这观察的过程中，针对我没有教导众生的意愿，一个醒悟生起来，一个令人振奋的想法突然在心中浮现：“既然法是那么的至高无上，没有人能体悟它，那么我是什么天人吗？我自己又怎么样？我是怎么样能证悟法的？是什么原因呢？是什么带来这证悟？”

我考虑这整件事的因缘，想到引导我证悟的修行之道，那其实就是佛世尊所教导的：布施、持戒、修定。这是带领我到达那一点的道路，除了这个没有其他道路可通达那里。回顾我过去的修行，我得承认同样的道路可以带领其他人到那里。虽然可能只是少数，但是我不能否认，绝对有某些人可以做到这点。觉悟到弘法至少能给某些人带来利益，鼓舞我开始教导那

些值得指导的人。

在这之后，僧众开始聚集在我所住的森林和山上周围，我教导他们坚决地修行。逐渐的，我的教导慢慢弘扬开来，直到今天远播各地。现在人们从泰国和世界各地到来听闻阿姜摩诃布瓦开示法，有些亲自跋涉过来这里听我说法，有些则通过全国性的电台广播或透过网际网络听我的开示录音。

我可以向你们保证，我教导的法与我证悟的一致。你们理解我的意思吗？佛世尊教导的与我传达给你们的道理也一样。这么说，我得大声赞叹：善哉！虽然和佛比较我只不过是只老鼠，然而证悟的印可就在我的心这里，我所圆满证悟的一切与佛世尊所有的教导无异，我所证悟的与佛世尊的完全没有任何冲突。我所教导的是依照我一直以来诚心诚意接受的实相，这是为什么我向全泰国教导法时那么有活力的原因。

从世俗的角度而言，我就像战胜的英雄般勇猛地开示。其实在我心中，至高无上的法既没有勇猛也没有畏惧，它既没有失也没有得，没有胜也没有负。我的教导从纯净，没有杂染的慈悲中流露出来。打个比喻，就像看到狗在打架，我上前去把它们分开不让它们互相撕咬，至于谁赢谁输我才没有兴趣去管，只有狗才在乎这个。谁在撕咬谁就遭受伤痛，我仅仅是捉着分开它们停止继续互咬罢了。法的本质就是如此，法尝试把在一直争吵、辩论谁是谁非的人们分开。

今天的泰国就类似我刚才所说的，这个比喻很恰当，让法自己说话。目前我非常入世，再没有人像阿姜摩诃布瓦那么入世了。我这么说的意思是，我一直参与把世间的狗分开来，以便它们不再相互撕咬。这阵子，在家人和僧人的行为就像狗那样，为了荣誉相互推挤、咆哮怒吼，所以我就向他们开示法，等于分开和平息打架的狗。法代表真理，假使我们放下所有的错误，只是坚持真理，那么我们社会的群众和住持佛教的僧团

就会和平共处。可是既然所有的狗——善的和恶的——目前正打得火热，国家就遭殃。佛教把人心看作主要的舞台，这个所有泰国人心目中最神圣的大舞台——佛教——目前正因为上演狗群打架而遭受破坏摧毁。

所以我要他们停下来，像狗那样打架不会带来什么好处。而且实际上，没有赢家，只有输家。赢的输的都受同样程度的伤害。所以，大家应当遵守理智的行为，退出来停止诤论。这样的话，泰国、它的子民和佛教就会和平安乐，灾难就不会降临到这个国家。

那些狰狞露出牙齿炫耀自己是冠军的，无一例外同样地惨败。这里面没有人对，因为争吵本身就错了。就好像两个拳击手在擂台上互相攻击，胜利者和失败者都伤痕累累，哪个能对这一身伤感到自豪？这不是值得拿来吹嘘的事。争吵只有对双方面带来更大的痛苦和怨恨，结果整个成了意见和观点的战场，没有人遵循理性，每个都尝试炫耀自己、叫嚣谩骂地论战。这群狗把整个泰国当成是战场，让他们这样继续下去会把国家摧毁掉。

我要牵涉的各方思考我刚才所说的，我流着泪诚心诚意地尝试把这法传达给泰国人民听。如果你们现在停止争吵，灾难就不会降临。假使我们要从世间的角度来谈胜利的话，那么那些正确的会因正直、公平、正义为由而胜利，那些承认错误接受失败的也会因正直、公平、正义而成为胜利者，这样双方面就能团结和谐共处。对那些互相谩骂不退让的，他们当中没有赢家或输家——只有血溅双方，这样可以接受吗？我不想这样的情况发生。泰国是个佛教国家，我不想听到佛教的信仰是像狗这样相互打斗，把血溅到全国神圣的寺院。所以请放弃这疯狂的行为。

毕竟，地狱、天、梵天和涅槃会确定谁对谁错，谁善谁

恶。所以千万不要误以为自己可以避免堕落到最深的地狱，不要发表那些远离佛世尊正法、自以为正确的观念。法的领域是天与涅槃，是所有善人的领域。这种错误的见解只会把你降为和撕咬咆哮的狗一样的程度，并且带来无止尽的堕落。这类言论只能带来血淋淋的狗斗。好好记住这点！

今天我已尽了最大的可能解释一切。自从我证得至高无上的法至今已经五十三年了，我今天描述那个经验是为了你们的利益。不要反对也不要沮丧，这法一直都圆满无误，它完美地依据当前的状况显现自己。例如，今天它那么有力地显示自己，以致阿姜摩诃布瓦的眼泪在大家面前流下。这是法的殊胜特质的显现，我教导大众的也是这同样的法。我从不随便教导法——我一直真诚地教导。

我已经解释过很多次了，我永远愿意为法舍生命，没有人会相信我为修行付出了多少的努力。因为其他人没有做过我所做过的，他们无法想象我为了证得这至高无上的法所付出的超常努力。我确实是那么精进，也得到了成果，这展现了为了法绝无妥协余地的奋斗力量，愿力越坚定越好。这样即使是死也是胜利的死，不是惨败苟活。好好记住这点！

PART 3

阿罗汉证：阿罗汉怎么会流泪？

这是阿姜摩诃布瓦尊者于上一个开示一个半月之后，
在2002年6月17日的佛法开示。

我非常坦白地告诉你们：我已经不再经验过去、现在或未来，因为我的心已经不再残余任何世间相对的实相。我可以向你们保证再也没有任何东西遗留下来，这是佛世尊的法熄灭烦恼的力量。法在心中，烦恼也在心中与法为敌。我们则被夹在中间，负担着这冲突所产生的善与恶的果报。这是由于我们是属于心的，就如心亦属于我们的。

法护持救济我们；我们的敌人，烦恼则压迫我们，鞭打使我们屈从它。两者从同样的地方——心——生起。通过禅修，法逐渐获得足够的力量击败内在的烦恼——从最粗重的到最微细的——然后彻底把它从心中铲除，这是我们所说的由烦恼产生的纯大苦聚集被熄灭了。苦的熄灭表示了无上快乐的出现，即至高无上法的生起，它就发生在法的光明被烦恼遮盖覆藏，无法发亮放光之处。

最近一次开示时，我流着泪回忆起这重大的体验。证悟发生时我的内心就清楚知道它，只是直到最近因缘的改变促使我公开讨论它。法在显示自己时，它的冲击非常强而有力，向四面八方涌现，深深地影响一切它所接触到的，不但影响心理现象，也同时影响生理现象，比如眼泪。当接触到法，眼泪同样强烈地流出来。问题是，整个宇宙的众生都被烦恼所束缚，请回答：在这个世界上有谁曾经开眼看过法的实相？一个也没有。所以，当听到阿姜摩诃布瓦在公众场合掉眼泪，他们立刻惊愕莫明：他发生了什么事？如果他已经彻底熄灭了烦恼证得阿罗汉，那为什么还会哭成这样子？喏！看到吗？这些人误会

了阿罗汉的眼泪。你们明白吗？

你们是否有理解到人身的每一部分都只是世间的真实？它们与心有联系，反过来心也对它们负责任。一旦心——它们的管理人——崩溃了，它的敌人，这世间真实，也被撕得粉碎。然后心纯净的本性依照自己的本质放大光明。这是那次体验的一方面。

另一方面是：在同一时间，发生一个共鸣和强烈的生理反应，使到身体晃动颤抖。那个颤抖是故意的吗？不是的，它只是法对烦恼致命一击，强迫它永远脱离心那股势不可挡的力量所产生的结果。这起惊天动地的事件产生强大的冲击——整个宇宙似乎震颤动摇，那是当法与烦恼永远的分离，相对实相的世界与绝对解脱的世界最终分开时的感觉。清净法的本性接着在那体验它的心中彻底显现出它无上的庄严。

由于与心有着密切的关系，（五蕴之）身心对这震撼与特殊的体验产生反应。心真正的本性永远存在，可是却从不曾以这样的方式向身心展现自己。这之前不曾有过的体验带来巨大的冲击，身心的蕴是世间真实，是心用来运作的工具。当心崩溃时，当下显现的清净本性保持完全不受影响；可是身心的蕴——被无常、苦和无我牢牢控制的蕴——则强烈地受影响。影响产生的反应在蕴里面生起来然后消失，这反映了蕴本质的无常性。心清净的本性没有生，也没有灭。这是两者的不同之处。

结果是，阿罗汉纯净的心无法与我们所知的一般污秽不净的人身相比较。一个人亲自看到这真相的话，即使他面前就有一位佛，他也没有必要再向佛求证。在这种情况之下，他只会向佛合掌称善哉。由于胜义谛是个人内心自证的，所以他不必再去求证，这是所谓的“无上甚深的法超越一切”。这在心中生起的觉悟与阿罗汉清净的本质一致，这是彻底超越世间

无常、苦和无我法则的清净，世间的法则已不再适合用于它之上。

蕴在这时激荡了起来，比如，流泪。流泪的原因很多：悲伤会带来眼泪，欢乐也会；烟熏出眼泪，葱蒜也令人流泪。为什么要为泪水大惊小怪？毕竟，眼泪只是水——水大，它和色法中的地、火、风一样，水仅仅是世间真实。被突如其来的法的清净本性强烈地震动起来，这些色法都受到激荡，而清净本性自身全然不受影响。蕴的本质就是不断起反应，它们被好与坏的东西、欢乐与痛苦、悲伤与喜悦所激动，它们永远这样那样地被激动。而这一刻，它是被法的清净本性突然出现所激起。

五蕴不是阿罗汉；阿罗汉不是五蕴。五蕴绝对并且毫无例外的，只是世间真实。相反的，清净的本性已完全——百分百——解脱于世间真实的任何痕迹。所以两者不会也不能混合，完全隔绝。它们只是各就各位地作出相对的反应罢了。清净的本性，突然自行出现在属于绝对解脱的位置上。从无始以来，不管什么时代，所有的人的五蕴一直维持在这世间真实的位置上。

证悟之后，佛和阿罗汉没有为了停止五蕴的运作而把它们摧毁。例如，笑。笑是五蕴自然的作用之一，就如流泪一般，这两个都是五蕴根据它们的情况而产生的作用。只要我们的身心保持适当的健康，它们就能选择适合的作用运作。比如，我们以地塑造建材，砖、洋灰、石、砂、钢——这些如果不是从地而来，要从哪里来？只要我们有这类基本建材，我们可以建筑任何东西。

人们到底怎么了？会不会是你们发疯了呢？这是我想问的。我被以法之名批评流泪，可是你们有谁见过法的清净本性吗？之前我没见过，我的祖宗没有修行佛法，也没见过至高无

上的法。我是个修行僧，由于我的修行，我以向你们说过的方式，一个阶段一个阶段不断地证得知识和智慧。我以这样的修行方式最后获得最高的证悟。现在这个证悟以自己的方式显现它自己。

你们当中有谁尝试看至高无上的法？还是你们全部都满足于盲目地坐着，紧闭双眼，张开大口向法的清净本性发出像野兽般的吼叫声？为什么你们不吠自己颈项上的污秽？好好想想吧！那堆污秽是一堆火，贪、嗔和痴制造了那堆熊熊大火般的污秽，每一个人的心都受染污。为什么你们不看一看？批评法殊胜的本性有什么意义？佛世尊在我们之前达到这殊胜境界，如果阿姜摩诃布瓦对佛陀的教导不正确，那么所有声闻阿罗汉们也不正确。可是，实际上那些尊贵的阿罗汉们永远都值得尊敬。从什么时候开始污秽竟然成了善行？是什么给它权力自吹自擂，批评这个姿势称赞那个姿势，肯定否定一个阿罗汉的行为？那只是堆屎罢了！知道吗？

你们还未觉察到自己的心充满尘埃污秽吗？你们真的为此感到骄傲吗？这种有害的自我只会使你们更堕落。如果你们看不到这受染污的自我的害处，你们就会与法起冲突。与法起冲突就好像操刀向石头，刀砍向石头会怎么样？如果你驾车撞向山侧会发生什么事？谁会受伤害？想一想吧！那桶粪便会遭受打击。殊胜者都已经超越世间了，怎么可能会遭受到伤害呢？作为佛教徒，你们应该牢记行为的一般准则——不要用你们的污秽去弄脏别人，在这过程中你们会毁灭掉自己，这样做不会带来任何利益。我所说的殊胜从哪里来？我已经展示了这点给当今泰国的每一个人看。我现在是全国最大的混蛋，其余的人是殊胜的化身吗？你们自己好好思考看看！

如果你们拒绝遵从理性，那你们还能接受什么？今天人们到底追寻什么？我所追寻，并几乎因此而舍弃生命的，是我现

在以慈悲心教导弟子们无上甚深的法。我并不是在自吹自擂，吹嘘从哪里来？吹嘘、恶毒的流言蜚语，这些全都是没有必要的额外包袱，有什么可以增加到法的圆满本性上么？如果还需要额外的添加，怎么还能被称为“圆满”？好好记住这点！

泰国佛教徒表现得特别愚痴，只要我一说什么，全国各地开始狂吠，真可怜！我对你们感到可悲，这正是佛世尊感叹世间为何那么无知时的感受，泪水从他脸颊上流下来——大悲的泪和惊叹法的清净的泪，看到众生十足的盲目，佛世尊是那么的沮丧，感到不想教导他们法——为什么人们竟然完全没有意识到他们心中的污秽？今天的情况一样，当人们听闻法时，他们以只有使自己受到伤害的方式批评老师，而不是尊重老师，以最大的恭敬心尽力去实践珍贵的教导。为什么他们不想改变，做些带来利益的事？我因此肯定地说泰国佛教徒非常蠢。

阿姜摩诃布瓦从来不受动摇，让全世界都来吠吧，我会说出心中的话而不受影响，法清净的本性不为世间一切所动摇。那些行为不当的会以行为不当而活；那些受失利影响的以失利而活；那些受得利影响的以得利而活。当善行影响一个人，那个人就以善行为皈依。这就是说，一个人会根据善业而投生。另一方面，当一个人受恶行影响，那个人的心就会生活在猛火中。这是你们所要的吗？

佛世尊的教导永远适当，当他大声宣称：

“贪爱与无明充塞世间，
如同陷入火焰燃烧之中，
有什么值得欢笑，值得高兴呢？
世间为黑暗所遮蔽，人为什么不追求光明呢？”

好好听着！

我所教导的法也是一样：“贪爱与无明……”你们全部到底发了什么疯。当佛世尊宣称：“贪爱与无明……”时，听

到一群酒鬼在说话，你们在跟随那群酒鬼的后尘。佛陀弘法时他们是一群酒鬼，不是一群圣贤。这个故事在经典里：佛世尊与一群酒鬼的比较，思考一下他们的差别。尽管受了佛陀的呵斥，他们依然没有醒悟到自己的错误。

我最近流的泪传着达同样的讯息，你们继续对自己的错误不觉醒过来会怎么样呢？难道你们比酒鬼的心智还迟钝吗？要避免堕落的话，你们得问自己这个问题。

我尝试尽自己最大的能力协助这个社会。在我心中，没有勇敢或恐惧的感觉；没有所谓的得或失、胜或负，我协助你们的动机纯粹出自慈悲心。为了证得我现在所教导无上甚深的法我牺牲了一切，那些牺牲不是为了得到恶果。在求法的过程中，我几乎牺牲了我的生命，在可以向世间宣扬我所证得的法之前，我与死亡擦身而过。为什么没有人肯接受它？今日的泰国到底怎么了？这是我想知道的。

一个人的自我感越强，就会越骄慢自负，直到他们认为自己比佛——至高无上的导师还聪明的地步。难道泰国人没有发现这些日子情况越来越糟糕了吗？这个国家的子民变得那么的愚蠢！没有人关心法，天晓得，不久之后人们大概再也不去寺院了。看看他们对我最近弘法的反应：用各种讽刺的态度嘲笑我，这正是当烦恼全面发威的情况。当看到我那天掉泪时，他们对我冷讽热嘲地加以挖苦。可是我不为所动，让这个国家的每户人家批评我吧，我不会和任何人争吵。我是纯粹出于慈悲而教导人们，为什么他们不能接受？泰国人真的那么愚痴吗？

佛世尊的法完全在世间灭了吗？佛世尊与法是否已失去崇高的地位呢？那些修行者们——跟随佛陀的教导而证悟者——是否被认为是虚伪的神棍和人们的敌人？泰国佛教徒到底怎么了？难道他们不是体面的人类吗？为什么他们表现得像一群狗？！这是我被迫采取的态度。

无论如何，我没有生气任何人，我那语气强烈的评论来自于法的力量，法不会动摇，它不会对任何人生气或怨恨。不过，法永远以充沛的力量显现自己。烦恼也可以这么说：他们也以所拥有的力量，充沛地显现自己。分别在于烦恼的力量为世间带来可怕的破坏，而法的力量就像水清凉世间的火。

你们认为我怒火中烧地讲话吗？愤怒从哪里来？愤怒来自烦恼。对一个已经彻底解脱烦恼的人，你无法令他生气，不信的话你们可以试试看，他的心已根本没有嗔恨。只要有一小撮嗔恨留下，他就不被称作一位解脱烦恼的阿罗汉，因为贪、嗔和痴都是烦恼。能够理解吗？好好反省这件事你们就会明白。

这个色身完全是世间的真实，只要保留直接与心清净的本性联系，它就会受影响，这才自然。我有什么过错？这里有谁那么高明能违抗佛世尊的法？上前来，让我听一听你怎么吹牛！

让我听你说“阿姜摩诃布瓦是个极端愚蠢的僧人”，我要听听你们这些聪明人，请从你茅厕的屎坑里面冒出来吹嘘你所证的法。我倒真想看到有些货真价实的东西拿出来，可是我看不到类似的东西。无论哪里，我所看到的只是充满贪、嗔和痴的懒惰虫，这是什么表现？可是，他们仍然放肆地上前来吹嘘，他们的疯狂没有止境。

附录：心——意识知道的根本特性

以下关于心的特性之评论摘录自阿姜摩诃布瓦几篇不同的开示。

最重要的是心——意识知道的根本特性。它由纯净与简单的觉知构成——心只是知道。觉知善与恶，以及随之而来的判断，仅仅是心的活动。有时，这些活动可能显示成念；另一些时候，是智慧。可是真正的心完全不会显示活动或任何状态，它只是知道。所有从心生起的活动，比如觉知善与恶，乐与苦，誉与毁，全都是从心流露出来的意识状态。既然代表着心的活动和状态，这类意识的本质不断生起灭去，始终不稳定、不可靠。

能认知现象生灭的是识(viññaṇa)，比如，识(viññaṇa)认知，同时记录下色、声、香、味、触，接触到眼、耳、鼻、舌、身时产生的影像。每一项外尘与相应的内根接触的同时，都会产生并记录下与之相应的识，并在接触结束的同一时间熄灭。识因此是心的一个状态。行，或思想和想象，是心的另一状态。一旦心对这些状态作出反应，它们就会无止尽地增长。另一方面，如果没有任何状态生起，心本来的功用——知道——就凸显出来。

无论如何，一般凡夫能知的心与阿罗汉知道的心完全不同。凡夫能知的特性从内部受到了染污。作为漏尽者，阿罗汉已从一切染污中解脱，他们的知道是纯净和简单的觉知，没有染污。纯净的觉知没有任何染污，是无上的觉知——带来圆满快乐、真正殊胜的知道，与阿罗汉彻底清净的境界相应。这无上的快乐是恒常不变的，不像世间一直为无常、苦、无我所累

的有为法那般变化，这类世间法根本不可能进入已经彻底清净者的心。

心构造轮回的真正根本，它是有情不断轮回的本质。心是轮回的煽动者，也是生死相续流转中的主要驱动者。说轮回不断流转，是因为有情不可避免地受业力支配不断地生死不息。心被业力所统治，因此而受业力所奴役恒常流转生死。只要心继续受业力统治，情况就必然如此。唯一例外的是阿罗汉的心，他的心已完全的超越了业力的主宰，同时他也彻底超越一切世间的相对，没有任何世俗法有可能干涉阿罗汉的心。在阿罗汉的境界，心彻底出离一切。

一旦心彻底的清净，它就只是依据自己内在的本性觉知。在这里心才证得它最高的境界，它在这绝对纯净的境界中证得圆满。在这个境界里，从一期生命延续到另一期生命的轮回终于止息。在这个境界，那无止尽地从高层次的生命堕落到低层次的生命，然后又回升，不断历尽生、老、病、死的轮回，终于止息。为什么会在这个境界止息呢？这是由于那些平时渗透入心，使它不断轮转的隐密杂染因缘，已彻底熄灭，剩下的只是纯净不再经历生死的心。

如果心还未达到这个层次的清净，轮回将无可避免。有人可能会否认死后有轮回，或者有人会顽固地坚信虚无主义，否定死后生命会延续的任何可能。但是信仰无法改变事实，一个人意识知道的根本特性不受猜测所主宰，也不会被个人的观点或意见所影响。它是一个人自己内在最主要的主宰，与无上权威的业力联合，凌驾一切猜测思想。

结果是，一切有情被迫从一期生命投向另一期，经历或粗的，如陆上、海或水中生命；或微细的，如饿鬼、天、梵的生命。虽然后者是那么的微细，不为人类的肉眼所见，不过心可以毫无困难地投生这些道中，所需要的只是相应的业。业力是

决定性的因素，它驱使心在轮回中流转无尽。

心极端的微细，以至难以明了它到底是由什么建构而成。只有在心证得某一层次的禅定，它的本质才凸显出来。即使是有经验的禅者也无法了解心的本质，除非他证得三摩地。

虽然心安住在身体中，可是我们却无法侦察出它，它就是那么的微细。因为它遍布在整个躯体中，我们不能说哪部分或侧面是真正的心，它微细到只有禅修才能觉察它，并从身体的各组合中把它辨别出来。通过禅修我们有能力把心分隔出来，看出身与心是不同的存在。这是一个层次的分隔，心在三摩地中的层次，不过这只有在三摩地的状态中做到。

在另一个层次，心可以从身体中完全分隔出来，可是还无法从受、想、行、识，这些组合成个人心理的作用中分隔出来。心在这个层次，我们可以用智慧把它从身体分隔出来，并且最后永远的不再相信身体是“我”，不过它仍然无法把心从受想行识的作用中分隔出来。继续用智慧分别的话，心最终可以从这些心的作用中分隔，届时我们可以清楚证到——现证——五蕴与心是不同的真实。这是第三层次的分隔。

在最后的层次，我们专注于一切虚妄的根本原因，那极端微细渗透的无明。我们只知道无明这个词，可是却无法觉悟到它隐藏在心里面。事实上，它渗透进心里面就像无色无味的毒药，我们无法看到，可是它就在那儿。在这个阶段，我们得依靠高深的念力、智慧和精进把毒取出。最后，通过应用全面发挥的念力与智慧，即使是无明也可以从心中分隔出来。

当渗入心的一切全部都被除去，我们就证得最终的境界。这个层次的分隔是永恒的，彻底脱离，不需要再努力了，这是心真正的自由。身体生病时，我们清楚知道这只是物质元素受影响，因此不为病状所干扰或沮丧。普通的情况，身体的不适带来心理的不安。一旦心真正自由，尽管身体遭受极端的痛

苦，心依然保持无上的喜悦。身体与疼痛跟心是不同的现象，所以心不会受痛苦所恼。被毫不犹豫地舍弃之后，身体和感受就再也无法与心混合。这是心的绝对解脱。

心的内在是光明与清净的，它一直保持与任何东西接触。虽然一切有为法无一例外地都受无常、苦、无我的法则所限制，唯心的本性不受此限制。心之会受无常、苦、无我所限制是因为受这法则限制的法染污了心，使得心也一起流转。无论如何，虽然心与有为法一致，可是它不会分解或崩溃。它随着那些影响它的力量流转而流转，可是心的本性真正的力量，也就是知道，是不会死亡的。这不死的本性超越分解败坏。由于超越分解败坏，所以它也超越无常、苦和无我这自然的法则。但我们对这点茫然无知，因为染污心的有为法完全缠住了心，使心的本性被它们所主导。

生与死一直是心被烦恼染污的状态。可是，由于烦恼本身是我们无知的原因，这使得我们无法觉察这事实。生与死是烦恼带来的问题。然而我们真正的问题，唯一最根本的问题——也是心最根本的问题——是我们缺乏成为真正自己的力量。相反的，我们一直把假的当成我们真正自己的本性，这使得心从来没有真正与它的本性一致。更甚的是，心一直受烦恼的欺骗摆布，使它担忧和恐惧几乎一切事物。它害怕生存、害怕死亡，不管什么事——小痛、剧痛——它都恐惧，即使是最微不足道的干扰都令它不安。结果心长期充满忧虑和恐惧。虽然恐惧和忧虑不属于心的一部分，可是它们仍然有能力干扰心。

只有在心已经被净化，彻底清净自由于一切干涉了，我们才能见到一颗免于所有恐惧的心。然后，没有恐惧与勇气，只

是心真正的本性，自然独自存在，永远独立于时间与空间。只是这个存在，没有其他的，这是真正的心。“真正的心”仅仅是指阿罗汉的绝对清净、有余涅槃，没有其他的可以由衷、毫无保留地称之为“真正的心”，把这个词用在其他方面我自己会感到惭愧。

“本来的心”是指无尽流转生死的心的本性。佛陀说“比丘们！本来的心内在是光明和清澈的，可是它和穿过的烦恼混合在一起而受染污”时，就指出这点。

从这点而言，“本来的心”是指世俗谛的本来，不是绝对清净的本来。提到本来的心，佛陀说：“比丘们！本来的心明亮(Pabhassaramidaṁ cittaṁ bhikkhave)”。Pabhassara意思是明亮，不是清净。他的理由绝对正确，无法辩驳。如果佛陀把本来的心等同清净心，人们可以立刻反对：“如果心本来清净，那它为什么还会再生？”阿罗汉已经清净了心，不会再生了。如果他的心本来清净，那他还何必去净化它？这是明显的异议——有什么理由要净化它？相反的，光明的心，可以被净化，因为它的光明不过是无明的核心本质。当心超越这光明达到绝对的解脱时，禅者自己会真正明白真相。然后，那光明不再呈现于心。在这一点上，他就真正觉悟心的最终实相。

一旦心那么充分地净化了，它就会一直光明清澈，然后当我们在安静的地方，为宁静所围绕时——就如在静止的深夜——即使这时心没有集中在三摩地的境界，它觉知的焦点是那么殊胜微妙难以形容。这微细的觉知显现成光明向我们周围所有的方向放射。虽然心此时并没有进入三摩地中，可是我们却没有意识到色、声、香、味、触。事实上，它正在体验自己

坚固的基础，心的根本已被充分的净化到剩下令人迷惑、壮丽的能知成为它最凸出的特征。

这类绝对微妙的觉知似乎独立存在于色身之外，完全从心中凸显出来。在这个阶段由于心的微细和显示出的本质，能知的特性完全占了主导地位。在这里没有任何影像出现。只有觉知独自凸显出来。这是心的一个侧面。

当这充分净化的心进入禅定时，就可看到它的另一侧面——没有思维或想象任何东西。停止了一切活动、一切行为，它只是在安止一会儿。心中的一切思维与想象全面停止下来，这称为“心进入完全的定的境界”。在这里，仅仅剩下心知道的根本特性还保留着，除了这微细的觉知——似乎涵盖了整个法界的觉知——绝对没有其他东西。不像光束，照射的范围有限，依据它的强度只照到或远或近的距离，心流没有局限，没有“近”或“远”。譬如，电灯的光强弱是依据它的瓦特数，瓦特数越高照得越远，瓦特数低就照得近。可是心之流与这非常不同，距离不是因素。精确的说，心超越时间与空间的限制而能涵盖一切，远就好像近，空间的概念在这里用不上。唯一呈现的是微细的觉知弥漫整个宇宙的一切，整个世界好像都充满了这觉知的微细特质，其他一切似乎都不存在，虽然世界上的一切都一如既往地存在，这已经清除障碍和遮盖物的心之流无所不包地涵盖一切。这是心真正的力量。

绝对清净的心比这更难描述，由于它已超越了可以解释的范畴，我不知要如何来界定它。由于它已不是世间相，所以不能像一般世间事物那样子来阐明。它只属于那些超越一切世俗谛、自证胜义谛者的领域，所以语言文字无法描述它。

为什么我们要分“世俗”的心和“绝对解脱”的心？它们是两个不同的心吗？不尽然如此，它们还是同一个心。当世俗的真实，例如烦恼和漏控制着它时，这是心的一个状态。当智慧功能净化这状况使到它彻底地崩溃分解，那可经得起考验的，真正的心、真正的法，不会与之一起崩溃消失。只有那渗入心的无常、苦和无我的状态会消失。

不论烦恼多么的微细，它仍然受无常、苦和无我所支配，所以必然只是世间相。一旦它彻底崩溃，那真正的心、超越世俗谛的心，就会全面地展现。这称作心的绝对解脱，或心的绝对清净。一切之前和心的联系已经永远截断，现在只是绝对的清净，心知道的根本特性自己单独存在。

我们不能说这知道的根本特性集中在身体的哪个部位。这之前，世俗的心，形成一个明显的点，让我们可以看见并知道。比如在三摩地中，我们知道它位于胸口中心，因为觉知那能知的特性很明显处在那里。平静、明亮和光辉从那一点耀眼地显示出来，我们自己可以看见。所有禅定能入基本三摩地的禅修行者都会明了“能知”的中心明显地在胸口。他们不会辨称它在头脑里，就像那些没有三摩地经验的人通常说的那样。

可是当这颗同样的心彻底净化之后，那个中心就消失了。我们不再说心位于上或下，或安住在身体的哪个部位。现在它是纯净的觉知，一个那么微细精致，超越一切世俗称谓的知道的特性。当我们说“特别的精致”，是因为世间的语言无法表达真相，当然用绝对的精致这样的说法也是相对的。由于这微细的觉知没有一个点或中心，它不可能安住在某一部位。它只是知道的根本特性，绝对没有任何东西渗透进去。虽然它仍然在诸蕴中，这些蕴跟之前心和它们混合一起时一样，可是此时心不再和它们拥有任何相同的性质，那是两个不同的世界。只有至此我们才清楚知道身体、蕴和心是完全不同和分开的实相。

词汇注释

阿姜(ācariya)：亦译作阿阇黎，意思是老师或导师；也用于尊称长老比丘。学生尊称老师时用这个词，例如阿姜曼和阿姜摩诃布瓦。

无时间性(akāliko)：不受时节因缘限制；超越时间与空间的存在。传统上用来表示法的特性。

阿那含(Anāgāmī)：亦译作不还。阿那含是已经舍弃束缚心使之轮回生死的五下分结者，死后生于净居天，最终在此证得涅槃，不再回来此世间受生。

无我(anattā)：一切现象中并没有任何一法是“我”的真理。这意味着在物质与心理组合的个人（五蕴）中，没有单独或组合的实体，心(citta)中也没有一个自我。因此，人们所经验到永恒的自我，只不过是由无明和虚妄所投射出来的产物，刹那生灭而不稳定，并且为苦所束缚。

无常(anicca)：不稳定、变化、生灭的性质，是一切层次的存在共有的现象。换句话说，一切生起灭去，变化不居，由于这个特性，使得世人无法满足安住，而成为苦的原因。

阿罗汉(Arahant)：“圆满证悟者”或“清净者”。指跟随佛陀解脱之道，已彻底熄灭内心烦恼，因此绝对肯

定一切无明虚妄已完全被消除，不会再出现于心中。由于已彻底切断过去驱使他轮回生死的结使，他将不再投生。所以，阿罗汉是已证涅槃者，虽然在去世前他的五蕴还继续存在，可是他的心(citta)——已解脱于一切染污因素——绝对清净。死亡时，身体和意识(mind)分解，剩下超越世俗概念——心(citta)无为、绝对清净的本性。

无明(avijjā)：

根本无知。这无知是对自我真正的本质产生迷惑的核心根源，所以它也是众生轮回生死的根本原因。无明完全存在于知道者——心(citta)——中。无始以来它就混合成为心认识作用的一部分，它篡夺心知道的特性，使本来只是单纯的知道功能被扭曲，产生二元对立的“能知者”与“所知者”。并从这个自我的观点产生对错、善恶、天堂与地狱乃至纯大苦聚，构成轮回的世间。所以无明是“有”和“生”，一切存在的核心。它也是其他一切烦恼的根源。它显现出来的绝不是黑暗或恐吓性的形象。相反的，它以众生极端尊重的善良和崇高的心灵这种形象出现，令人迷惑的受引诱，这是众生无法看透它真面目——生与死的最终统治者——的原因。它一开始就伪装成最崇高的善和快乐、心真正的归依处来显现自己。当智慧最终渗透它的核心，暴露出它的根本欺诈时，无明就被熄灭。此时，纯净圆满的心、真正的快

乐——涅槃——就显露出来。

比丘(bhikkhu)：佛教僧侣；佛教僧团中已出家并接受大戒的男众。在今日的上座部佛教国家，比丘构成佛教社会的核心。比丘的出家生活遵守安贫、独身、戒律和禅修为基本原则，生活中的食物等必需品完全依赖人们的布施。

菩提(bodhi)：证道、觉悟；出世的智慧。菩提等同对四圣谛圆满的领悟和证悟涅槃，一切苦的熄灭。

梵天(brahmā)：天道众生之一，住于三界中的色界。能生于这微妙的天界据说是因为有禅修入色界禅的体验。梵天的身体由光组成，非常微细。他们也体验极端微妙的心理喜悦。当投生梵天的业力最后耗尽时，他们会逝去，并依照余下的业力投生至相应的生命。

佛教(Buddhasāsana)：佛世尊的教导，广义而言即由此而发展出来的宗教——佛教。（参阅“教”条。）

佛陀(buddho)：圆满觉悟。传统上把圆满觉悟者——“佛陀”(buddho)这个词，用来当作禅修入门的念诵词。修行时心里不断重复“佛陀”同时忆念佛陀的功德。最简单的方法是禅修时全神专注在重复“佛陀”上，不断想“佛陀”这个词。禅修者必须完全排除一切，只是觉知重复每一“佛陀、佛陀、佛陀”。一旦能

持续不断，这简单的重复就会带来内心的平静和定。

心(citta)：

心（或译作“质多”）是意识(mind)知道的根本特性，是一切生命知道功能的根本特征。当与身相对论时，它是指意识(mind)或一般称谓的心(heart)。　由于心受到根本的无明所染污，它往外流显现成受、想、行和识，结果导致它卷入自我欺骗的圈套中。它蒙蔽了自己真正的本性。心的本性是它只是“知道”。没有能知、所知，没有二元对立；它只是知道。心不会生起或灭去，它不受生死。

通常，心“知道的特性”是超越时间、无垠和光明的，可是这真正内在的特性被烦恼所覆盖。由于根本无明的力量，当观察外在世间时，一个“能知者”形成这知道特质的中心。这个错误的中心创造了“我”，在意识往外流时就产生二元对立的“能知者”与“所知者”。结果导致心纠缠于生、老、病、死中，纯大苦聚集因此而生。

在本书中，心通常是指一般用法的心(heart)，两者一样。心形成身中的核心。它是身中的中心、本体、根本。它是最根本的基础。从心生起的状态，例如想，从这里生起。善、恶、快乐、悲伤皆在心中。三摩地的禅修让行者确定心的意义，当心把它所有的外流汇集在一点时，就进入三摩地的宁静和定

的境界。从禅修者的角度而言，他会在胸口中心体验到这汇集点。在这体验中的定、光明和觉知都清楚地显示在心口这部位。心知道的特质在这里显现。所以识位于心口这个部位。因此，应明智地避免认为意识在脑子里运作，主要只有思维作用。一般总是以为意识纯粹只是在人脑内复杂的运作产生出来的，所以当脑死，意识即消失。这种机械化的观念是根本上的错误。当我们能证明某些心理功能与头脑的某些部分有关，并不就表示头脑产生意识。本质上，头脑只是一具复杂的运算器官。它接受从受、想、行和识输入的讯息，然后加以处理，可是它并不产生这些心理功能，也不产生意识觉知。那些全在心的领域之内。（详细的谈论请阅读本书附录）

集中(converge)：心把外流的意识往内汇聚成一点，即心的集中。三摩地的修行是用方法把散乱的意识专注到一个焦点，把心集中到一个完全静止和定的境界。

法(Dhamma)：无上真理；真理的根本原则；心灵最高的素质；佛陀的教导。首先，法的本性本质上圆满和谐地存在，与一切现象无关，但却存在于有情众生的一切层面。法是万物正确的自然秩序，存在于一切，但它不受任何存在所限制。最后，法包含所有无上的素质，例如

离执、慈爱和智慧，令心和谐的圆满修证。要再加以补充的是，法还包括佛陀教导的基本原则，包含个人与自然法则相应的修行。

苦(dukkha)：痛苦、疼痛、不舒适；一切现象无法令人满足的本质。苦是一种根本的不安，存在于所有众生的内在本质中。由于世间的一切皆无常、不可依靠，因此即使是最快乐的经验也潜在着不满足的感觉，这不满最终必然会破坏快乐的经验。所以轮回中的生命皆有苦的本质。

欲贪(kāmarāga)：淫欲；爱染。欲贪是渴爱，甚至是染执，相信身体是自我，从身体的感官作用可以带来快乐，因此利用身体来追寻享受和自我满足。受这心理染污的驱使，人们主要以刺激生理官能，来解决空虚感及带来满足。如果放纵这种染执，结果将导致更强烈的染执，最终使心永远饥渴无法满足。

业(kamma)：个人有意的行为、语言与意志，将带来“生”与未来的生命。业也含有行为上善、恶及中性的价值内容，并使意识将来受到相应的果报。佛教相信未开悟的众生不断出生、活着、死亡然后再出生，如此轮回于不同的生命层次中，而出生的生命层次则由众生自己所造作、无法避免的业力决定。

蕴(khandha)：

意思是“组合”或“聚合”。复数的蕴是指个人五种生理和心理的组合（色、受、想、行和识）以及一般的感官接触（色、声、香、味和触）。蕴也被称作“五取蕴”，因为它们是被执取为个人存在的对象。其实，它们只是一组不断生起灭去的自然现象，当中没有永恒的自我或任何存在。

烦恼(kilesa)：

心理染污。烦恼是一切众生内心中的负面心理和情绪力量。这些染污最根本的有三种：贪、嗔和痴。它们全部都使人堕落，染污人们的思想、语言等，使人的生命从内越来越堕落沉沦，无法出离轮回。这些烦恼显现出各种各样，包括贪爱、妒嫉、羡慕、骄慢、虚荣、自负、吝啬、傲慢、嗔、怨恨等，以及各种微细的不善和有害的心境。这些都带来不善的后果。各种的烦恼心境互相混杂产生的行为，使人们不断受苦，并为世间带来扰乱。

道、果及涅槃(magga, phala, and Nibbāna)：

出世间道、它们的果证与涅槃。根据阿姜摩诃布瓦的用法，道、果以及涅槃是指佛教修行中出世间性质，主要的目标是使修行者一个阶段一个阶段，通过连续层次的解脱，最终证得绝对的自由——涅槃。

念(sati)：

为了行文的顺畅，本书中多译作“念住”。意思是注意；是指把注意力专注于所选择对

象上的能力。在一切形式的禅修中，这意味着一段时间把注意力集中在所选择的禅修对象，或者是集中于正在发生的观察对象上。无论什么禅修法门，念都是修行时所需要用到一个重要的能力。没有念，心必然不能稳定下来，致使修行无法达到目标。

名(nāma)：心理现象。名是指组成个人的心理组合（名蕴），这包括了受、想、行和识。

涅槃(Nibbāna)：意思是“熄灭”，涅槃可比喻作灯或火的熄灭。这是说，贪、嗔、痴由于缺乏燃料，而从心中熄灭。这个熄灭让心解脱于使它轮回生死、并受苦的一切束缚。涅槃是绝对的自由、无上的快乐。因此，它是佛教修行的最终目标。它不生、不灭、无为，由于它已彻底超越一切世间概念，所以关于涅槃是或不是什么，完全超越世间的语言文字所能描述。

巴利语(Pāli)：作为古代梵文的变体，巴利语是早期佛教的语言，原始佛教经典所用的语言即是巴利语。这本书中的许多专有名词皆从巴利语翻译过来。

智慧(paññā)：智慧这个词是指应用因果的原理，主动并尖锐地探索、观察和分析物质与心理现象的生起和熄灭，以便能如实观它们的本质——无

常、不稳、受痛苦所束缚、当中没有可称为“自我”的存在。在佛教中，智慧不只是辨别。智慧是根据真理寻查、探索、分别和观察身心的运作，以揭开被烦恼覆盖的本性和知道的本质，以达到决定性的突破。

在修行智慧的开始阶段，大部分是使用归纳法，因此从中产生的内观仍然是肤浅的。当智慧的功能越来越往内深入，它的技巧也越精细，这时产生的内观越来越属于直观。内心不满的根本只有当禅修的内观渗透进入时才能根除摧毁。

一般上，智慧是与三摩地相辅相成后出击，两者联合一起运作以确保最有效地消除烦恼。在熄灭苦的修道上，两者皆不可或缺。

色(rūpa)：通常指身体或物质现象。当与名（心理现象）相对时，色仅仅是指个人的物质组合。

善哉(sādhu)：在佛教里，善哉这个词通常用来表示赞叹、赞成或允许。

三摩地(samādhi)：禅修的宁静和定。修行者不管修什么禅修法门，为了使内心的情绪波动和心理障碍平静下来，而不断专注在一个特定的对象上，直到心没有其他杂念，完全渗入这个对象，形成一个单纯合一的觉知境界，这境界即三摩地。

专注在一个对象，平常往外攀的杂念和妄想

会逐渐汇集于内在一点、一个静止、宁静、定的境界，即三摩地。但这不是意味着心努力集中于外在的一点，而是以念住依照方法精进，心自然而然地汇集于一觉知的境界。这境界的效果使修行者体验到无法形容的纯净以及融和美妙的感觉。从三摩地境界退出来，这宁静和专注的定力可以用来作为修行观慧的基础，成功地观察一切法的本质而产生智慧。

轮回(saṃsāra)：指一切众生无始以来生死相续的轮转。这是众生不断的生、病、老、死——永无休止的生、死然后再生的过程，所以称作轮回。整个宇宙，从最粗的到最精细的、最高的无色界到最低的地狱，所有的有情众生都在轮回当中。在轮回中的众生全都受无常、不稳定和痛苦所支配，众生会生于哪个层次的生命，是取决于它们的身、语、意三业。证得涅槃则彻底超越世间的轮回。

僧伽(Sangha)：佛弟子的团体。在世俗的层次，是指佛教的出家僧团。在理想的层次，是指佛陀不管出家在家的弟子们，在修证阿罗汉道上，最少已证得四个出世间果位之最低者。

行(sankhāra)：一般上，行是指造作形成有为世间物质与心理一切的力量，以及这造作的后果。作为组合成人的其中一蕴，行蕴(sankh ā ra khand-

ha)是指念头与想象；也就是内心不断产生的思想以及对认知的概念化。行制造这些观念然后把它们交给想(saññā)，想即诠释并详尽地描述之，假设它们的意义。

想(saññā)：　记忆；当物质或心理现象生起时的认知。作为五蕴的第三蕴，想蕴与记忆的功能相关，例如：认知、联想和诠释。想辨识个人的所有感知，并且赋予意思和意义。通过之前的经验与记忆的功能，想给予事物特定的意思来诠释它，然后受这诠释的影响，而产生悲伤或快乐。

教(sāsana)：　佛陀的教导，广义上指作为宗教的佛教。佛教的修行是多元的，包含所有的善行，从布施、持戒乃至出世间的禅修，皆是导致最终目的——苦的熄灭——的重要部分。教通常是指以上佛陀的教导、修行和证悟。

声闻(sāvaka)：　佛世尊的直系弟子，听闻佛陀的教诲，并且宣称佛是他的导师。

大念住(supreme-mindfulness)与大智慧(supreme-wisdom)：

念(sati，为了行文的流畅，本书中有时译作“念住”)是觉知领域内能敏锐专注于任何生起的能力。智慧(paññā)是直观的能力，念专注于现象时，智慧则探索、观察并分析现象的本质。当念和智慧两种能力发

展到高深的阶段，能高度警觉、迅速和敏锐，凭直觉分别思维时，便是大念住和大智慧。两者合作无间，没有一刻不在定中，它们有能力自动跟踪和渗透一切法生起与灭去的真相。作为出世间道最后阶段（阿罗汉道，arahattamagga），只有这两个心理功能可以持续不断深入观察更微细的烦恼。要达到这修行的最后阶段，以证入终极目标——涅槃，修成大念住与大智慧是先决条件。

上座部（Theravāda）：“长老们的说法”。是以巴利语传承至今最古老形式的佛教。上座部是早期佛教宗派中唯一还活跃至今的一派。目前泰国、斯里兰卡和缅甸的佛教主流即是上座部佛教。

三界（three worlds of existence）：欲界、色界和无色界，三者形成整个有情存在的宇宙。

解脱（vimutti）：绝对自由，即自由于内心的虚构与概念。解脱等同涅槃。

识（viññāṇa）：意识；简单的认知。作为五蕴中的最后一个，识蕴只是认知记录感官输入、感受以及心理影像。例如，当色尘与眼接触，或念头产生时，相应的意识同时生起。当这些对象过去时，与之相应的意识也同时谢去。

英译者简介

戒宝比丘(Bhikkhu Dick Sīlaratano)俗名Richard E. Byrd, Jr..1948年生于美国维吉尼亚州的温彻斯特。1975年他在印度邦加罗尔(Bangalore)依止佛护长老(Buddharakkhita Thera)出家当沙弥，之后去斯里兰卡，于1976年 6月在马河拉村(Maharagama)的Sri Vajiragnana Dharmayatanaya受具足戒。

1977年初，戒宝比丘去泰国，并于同年4月21日在曼谷宝伏寺(Wat Bovornives Viharā)法宗派下重新出家。出家后他随即到乌隆府(Udon Thani)的帕邦塔寺(Baan Taad Forest Monastery)，在摩诃布瓦尊者以及其资深弟子座下受训。

戒宝比丘的其他译著有*Ācariya Mun Bhūridatta Thera: A Spiritual Biography*以及*Mae Chee Kaew*.

阿罗汉向·阿罗汉果
——趋向阿罗汉之道

译自： Arahattamagga Arahattaphala
- The Path to Arahantship

作者： 阿姜摩诃布瓦尊者
Venerable Ācariya Mahā Boowa Ñāṇasampanno

泰译英： 戒宝比丘 Bhikkhu Dick Sīlaratano

英译中： 捷平

中文审阅：刘双 等

出版： 传承出版社Dhammavamsa Publications
11A, Jalan SP2/2 Segar Perdana,
Bt 9, Cheras, 43200 Selangor
dmvspublications@gmail.com

初版：2011年12月

中文翻译版权所有©2011阿姜摩诃布瓦尊者
Chinese translation copyright © 2011 by
Venerable Ācariya Mahā Boowa Ñāṇasampanno
BaanTaad Forest Monastery
Baan Taad, Ampher Meung,
Udon Thani, 41000 Thailand

FDBooks@gmail.com
www.ForestDhammaBooks.com

助印功德芳名录

刘扬谏
林鸿光
张三妹
周志权阖家

当今的佛教，仅剩下佛陀的语言文字，只有他的教导——经文——还保留着。请注意这点。如今佛教界受到烦恼染污的侵蚀，已经没有真正的修行。身为佛教徒，我们一直让自己的心混乱和迷惑，沉没在烦恼中，被其全方位地痛击。这是我们作为佛教徒一定要以自己努力修行佛法来改正的缺陷。