

慧地诸法——南传上座部佛教 Bhaavanaa 必不可少的基础

宁铂

Chap 0.引言

Chap 1.南传上座部佛教中的“慧地”诸法

Chap 2.南传上座部佛教中的 Bhaavanaa

Chap 3.“慧地”诸法——Bhaavanaa 成功的必不可少的基础

Chap 4.画虎不成反类犬

Chap 5.结论

Chap 0.引言

自从太虚大师东南亚参学归来 80 年以降，特别是从大陆叶均居士将《清净道论》、《摄阿毘达磨义论》译成汉文及台湾地区元亨寺组织(从日文)翻译出版《南传大藏经》以来，南传上座部佛的教证体系：包括完整的教理系统，及属于实践之法范畴中的“增上戒学”、“增上心学”和“增上慧学”都已经被系统地传授到了汉地，并已开始于汉地这块肥沃的土壤中深深地扎下了根，给大批汉地与佛陀金口亲宣的解脱道有缘的有情带来了种种丰厚的利益。特别是南传上座部佛教中的 bhaavanaa，更是引起了汉地信众浓厚的兴趣。

自上个世纪 70 年代起，就不断地有来自南传上座部佛教弘传的东南亚诸国的禅师被邀请到台湾地区教授 bhaavanaa；同时，大批禅修者们也不远万里，飘扬过海，来到南传上座部佛教兴盛的缅甸、泰国等地的禅修营里修习 bhaavanaa。而从上个世纪 90 年代中叶开始(特别是 2010 年以来)，南传上座部佛教在大陆也开始追随台湾地区近 20 年前所走过的道路，逐渐地扎根、成长、发展并开始兴旺了起来¹。

不过，无需讳言的是，南传上座部佛教在汉地的弘传也出现了一些不容忽视且亟待解决的问题。特别是在 bhaavanaa——包括 samatha 和 vipassana——的传承和修习方面出现的问题较多。

因为汉地佛教界的千百年来的“共业”的缘故，汉地信众大多轻视教理的系统学习和在日常生活对戒行的培养，却对他们感觉到多少有点“神秘感”的 bhaavanaa 非常热衷。因此在汉地的属于南传上座部佛教系统的禅修营里，出现了大批没有足够的教理基础和戒行训练，只对“打坐”感兴趣的行者²。

由于这些禅修者们缺乏足够的对于禅修者来说是必须了解的基本教理知识(受汉

地“气功文化”的影响，有相当多的禅修者对 **bhaavanaa** 的认识并不正确)和戒行的训练。这样的禅修者不仅难于在禅修中获得真正意义下的进益，反而会遇到种种的困难和危险。

不仅如此，在南传上座部佛教的禅修传统刚刚传入汉地不久，各宗行者踊跃前来体验南传系统禅修的大环境下，由这些禅修者主导的禅修营还会“鱼目混珠”，为后来参学者带来了一些不良的印象，认为南传上座部佛教的禅修传统也“不过如此而已”。

更有甚者，这还会为汉地南传上座部佛教系统的禅修营带来不良的风气并提供一些不良的惯例，直接影响到南传上座部佛教的 **bhaavanaa** 修习体系在汉地的正确弘传。

因此，为了能让南传上座部佛教传统的 **bhaavanaa** 系统能够给汉地众生带来更大、更多、更深刻和更持久的利益，这些问题是应该引起每一位对南传上座部佛教在汉地的法运负责任的有识之士们的注意的。

由于特殊的因缘，笔者曾多次以国家职业心理咨询师的身份为一些禅修者提供过禅修技术和身心方面的帮助，对在汉地南传上座部佛教系统的禅修营中出现的种种问题是有一定的了解的。笔者认为：这类问题的产生的原因主要是相关的禅修者(同样的问题也出现在一些 **bhaavanaa** 业处的指导者身上)缺乏对教理的比较完整的准确理解和未能在“增上戒学”方面真正地下过功夫。

在《清净道论》第 14 品中，有如下的一段发人深省的文字 3：

……这里(一)蕴 4，(二)处 5，(三)界 6，(四)根 7，(五)谛 8，(六)缘起 9 等种种法是慧的地。

(一)戒清净，
(二)心清净
的二种清净是慧的根。

(一)见清净，
(二)度疑清净，
(三)道非道智见清净，
(四)行道智见清净，
(五)智见清净
的五种清净是慧的体。

是故应以学习遍问而熟知于(慧的)地的诸法，而成就(慧的)根的二种清净之后，及为完成(慧的)体的五清净而修慧……

按照南传上座部佛教的传统说法，这些问题是由于禅修者们未能真正地遵照《清净道论》等经典的教导，在未通过“学习、遍问”的方式圆满“慧地”诸法，未通过修习“增上戒学”获得属于“慧根”范畴中的“戒清净”的情况下，就企图通过 *samatha* 的修行来获得“心清净”，或通过 *vipassana* 的修习获得“慧体”的“五种清净”所导致的。要真正地解决这些问题，最安全也是最合理的选择是：严格地按照南传上座部佛教传统中的“七种清净”的修道次第，先通过“学习、遍问”的方式学好教理并完成“增上戒学”的修习。

在对禅修营中禅修者的状态进行观察、分析和思考之后，我们可以发现：不管是教理方面的缺失还是在“戒行”方面的缺陷 11，都足以给 *bhaavanaa* 行者带来困难和危险，而且这两种缺陷所带来的困难和危险从其具体表现形式到其实质性损害方面都是很不相同的。

在本文中，笔者将着重总结探讨由于对“慧地诸法”的闻思方面出现的缺陷给 *bhaavanaa* 的修习带来的不良影响，并进一步阐明对“慧地诸法”的闻思是 *bhaavanaa* 成功不可或缺的基础这个事实。

在 chap 1.和 chap 2.中，笔者将简要地总结归纳一下南传上座部佛教传统对“慧地诸法”和 *bhaavanaa* 的种种阐述，为后继的讨论提供理论依据；在 chap 3.中，笔者将概括地阐明对“慧地诸法”的足够闻思是 *bhaavanaa* 的成功修习必不可少的基础这一事实；在 chap 4.中，笔者将举出一些现实中的典型案例来揭示由于对“慧地诸法”的闻思出现缺陷时对于 *bhaavanaa* 修习的影响，从反面为论证对于“慧地诸法”的足够闻思对于 *bhaavanaa* 的成功修习是必不可少的这一事实提供佐证；而 chap 5.则是全文的总结。

Chap 1.南传上座部佛教中的“慧地诸法”

佛陀在《法句》中给出了南传上座部佛教修行系统的修习总纲 12。

一切恶莫作，一切善应行，
自调净其意，是则诸佛教。

实际上，这段偈颂也是一切佛法修证系统的修习总纲。

现在让我们从逆向来思惟一下：到底有哪些东西能够障碍乃至破坏对佛法的修

习？

本质上只有如下两个问题能够破坏佛法的修习：

(1)不知道什么是“善法”，什么是“不善法”。换句话说：“不知道(什么是善恶)”。

(2)虽然知道什么是“善法”，什么是“不善法”，但是没有有效的手段和方法来培育“善法”，削弱乃至熄灭“不善法”。换句话说，“知道了改不过来”。

要获得修习佛陀的教法的种种功德——包括证入涅槃，这两个问题都必须得到圆满的解决才行。而整个南传上座部佛教的修习系统就是为了彻底地解决这两个问题而建立的。

从临床心理学 13 的角度来看：第一个问题出在“认知”上，具体地说，出在“错误的认知图式”上；而第二个问题出在与“错误的认知图式”相关的“负性自动性思维”上。尽管南传上座部佛教意义下的“错误的认知图式”和“负性自动性思维”的定义与现代认知心理学中的定义存在明显的差别 14，但是所面对的问题却是非常相似的。

我们先来看第二个问题(“知道了改不过来”)的解决方式。按照南传上座部佛教的传统，这个问题主要是靠修习“增上戒学”来的得到解决的。这个阶段修行的基本特征是在日常生活中使用“念正知” 15 来达成对根门的守护。逐渐做到“不怕念起，只怕觉迟”，能够成功地达成“亡羊补牢”的境界。这样尽管还不能遮止“不善法”的生起 16，但是已经能够做到“一旦发现有不善心生起，立即能将其改过来”。如此就基本上解决了“知道了改不过来”这一问题 17。

下面再来看第一个问题(“不知道什么是善恶”)的解决方式。按照南传上座部佛教的传统，这个问题的解决是分成两个阶段来进行的。

[1] 通过对教理的系统学习，深入地理解并掌握南传上座部佛教的基本义理，使其逐渐趋向于在“戒行”层面上的“解行相应”和“知行合一”。按照《清净道论·第 14 品》中的说法，任何一位南传上座部佛教行者必须掌握的教理知识的最小集合是“(五)蕴、(十二)处、(十八)界、(二十二)根、(四圣)谛、(十二)缘起” 18。这个阶段可以称为“教理学习”的阶段，能够使得所有“戒行”层面上的种种错误认知得到净化，也能为 bhaavanaa 初级阶段的修习提供必不可少的教理方面的支持 19。

[2]在修习 bhaavanaa 的过程中通过对“蕴、处、界”的深入而客观的观察和思考

亲证佛陀所教导的关于“根、谛、缘起”的理论，彻底净化自己的种种错误认知，为最后达到完全的“解行相应”和“知行合一”做好在认知方面的准备。这个阶段可以称为“内观”的阶段 20。

实际上，南传上座部佛教的初级行者总是通过“闻、思、修”的方式把教理学习和前三种“念正知”的修习结合在一起，形成一个以“螺旋式上升”的方式互相促进的良性循环，使行者在“学习、遍问”和“增上戒学”两个方面都能得到稳健而健康的发展的；同时，这种通过“学习、遍问”的方式所获得的“正见”也是保障 *bhaavanaa* 的修习能够成功启动的必不可少的条件 21。

所谓“闻”，指的是教理的学习，对应于“学习、遍问”中的“学习”部分；

所谓“思”，指的是将所学到的教理知识结合自己生活中的经验教训进行思考，以求将其完全消化，对应于“学习、遍问”中的“遍问”的部分；

所谓“修”，指的是把自己的通过“闻”和“思”所得来的知识用来指导自己的生活实践(借助于前三种“念正知”的方式)，在实践中获得新的经验教训，并借此拓展自己的知识面 22。

反复地穿插运用“闻、思、修”，能够使行者逐渐地趋向于“戒行”层面上的“解行相应”和“知行合一”。这是在南传上座部佛教的修行体系中的第一个知行循环——“戒行层面上的知行循环”，可以有效地削弱及控制种种以“现行”形式出现的“烦恼”。

……→认知的改善→戒行的净化→认知的进一步改善→戒行的进一步净化
→……

这个“知行循环”净化的是相对来说比较粗重的、“诸惑违犯”级别上的“烦恼” 23，属于“正见的确立”和“增上戒学”的范畴。换句话说：按照南传上座部佛教的传统，初级行者总是把“学习、遍问”和“增上戒学”放在同一个阶段来修习的。

把“学习、遍问”和“增上戒学”放在同一个阶段进行修习还有一个附加的好处：即能够通过总结在“增上戒学”的修习中所得到的经验教训来大大地延拓通过“学习、遍问”的方式学得的教理知识，并进一步发展行者的“世间正见” 24。而种种“世间正见”的增进实际上就是“认知的改善”，必然会通过上述的“知行循环”对“增上戒学”的修习和圆满产生十分积极的影响的。

实际上，在南传上座部佛教的完整修行系统中还有第二个知行循环——“智慧层面上的知行循环”。这个知行循环中的“知”的部分是建立在所获得的“见清净”和“度疑清净”级别的圆满正见之上的，而“行”的部分则与种种“观智”的培育和成熟相应。这个“知行循环”不仅可以进一步削弱和控制种种以“现行”形式出现的“烦恼”，更可以削弱乃至最后铲除所有的以“随眠”形式存在的“烦恼”，并在此基础上彻底消灭“烦恼”的“现行”，证入“涅槃”。²⁵

……→“观智”的发展→“随眠烦恼”的削弱→“观智”的进一步发展→“随眠烦恼”的进一步削弱→……→“随眠烦恼”的彻底铲除及“现行烦恼”的永灭→“涅槃”。

藉助于上述的两个“知行循环”，南传上座部的行者们可以有效地解决上述在具体的修行过程中所遇到的两大问题(“不知道什么是善恶”及“知道了改不过来”)，进而在此基础上削弱乃至熄灭所有的“烦恼”，成功地证得“涅槃”。

其中，对于第一个“知行循环”中的“知”的部分的训练，是通过“学习、遍问”的方法来深入地学习“慧地诸法”；实际上，这种层面的“知”的培育和成就也能成为 *bhāvanā* 的修习能够正确启动的必不可少的基础！而这正是本文所涉及的主题。

而对于第二个“知行循环”中的“知”的部分的训练，则是需要通过 *vipassana* 的修习来成功地达到“见清净”和“度疑清净”后才能成就的²⁶。

那么，对“慧地诸法”到底要“熟知”到什么程度，才能够成功地保证上述第一个“知行循环”的圆满完成并使得 *bhāvanā* 的修习能够正常启动呢？。

从《清净道论·第14品》可以看出：“慧地诸法”的最小集合是“蕴、处、界、根、谛、缘起”²⁷。我们来分别对其进行讨论。

[1]“蕴”、“处”、“界”：这部分实际上是关于感官能够认识到的客观世界的知识，统摄于“名”²⁸和“色”²⁹两大范畴。

从佛家的角度来看，“色”本身并无“善”及“不善”之分，在“八正道”的修习过程中只需要对诸“色”采取正确的态度对待即可。对诸“色”的之间的微细分别及其诸“色”的发展演化、“成、住、坏、空”的因缘的认识也仅仅限于能够有效地支持完整的解脱道的修习的程度³⁰。

而从佛家的角度来看，属于“名”的范畴内的诸法有“善”、“不善”及“无记”

的区别的。因此在“八正道”的修习过程中不仅要诸“名”采取正确的态度来对待，对诸“名”之间存在的足以影响到对“善”、“不善”及“无记”的特性的正确判断的细节也必须正确地了知 31，而且这种了知必须深入到“理论联系实际”的程度才行 32。

一个通过足够深入的“学习、遍问”，在对与“蕴”、“处”、“界”相关的“慧地诸法”的了解方面取得了足够的成就的行者，不仅在“增上戒学”的修行过程中能够成功地分辨“善”和“不善”、在修行过程中掌握足够的主动权 33；而且可以在“止禅(samatha)修习”和初期“观禅(vipassana)”修习 34 时为对“五盖”的正确识别及对治和“五禅支”的培育打下足够的、不可或缺的基础 35。

[2]“根”：这部分实际上是对“有情众生”所具有的 22 种功能的知识。其中，对于“未知当知根”、“已知根”和“具知根”的彻底认知需要在获得“度疑清净”时方能获得；而对其余诸“根”的彻底认识在获得“见清净”时已经能够获得了。

对于处于“止禅(samatha)”和“观禅(vipassana)”初期 36 的修行阶段的行者，通过“学习、遍问”的方式获得对属于“二十二根”范畴中的“信根”、“精进根”、“念根”、“定根”和“慧根”的足够认识是十分重要的，因为这些“根”都是属于“善根”的范畴，不知道或不清楚如何在 bhaavanaa 的修习阶段中有效地培育这些“善根” 37 是不可能真正地获得修习 bhaavanaa 所带来的利益的。

[3]“圣谛”：对“四圣谛”的正确理解对于修行人的与佛陀的解脱道教法相应的“人生观、价值观和生活理念”的树立是必不可少的。如果没有对“四圣谛”的正确理解、没有成功地树立起以“四圣谛”为基础的足以指导现实生活和 bhaavanaa 修习的“正见”，在 bhaavanaa 的修习过程中就会犯战略导向性的、“南辕北辙”式的错误 38，且容易陷入“岐路亡羊”、“盲人骑瞎马、夜半临深池”的“自找麻烦”式的困境之中 39，是要特别引起警惕的 40。

[4]“缘起”：在“诸法”之间存在的“缘起”规律中，有(1)像“十二缘起”这样的足以成为佛教立教之本的、关于“苦”的产生、发展及熄灭的“缘起”规律 41；(2)也有一些虽非佛教的核心义理，但是也与“八正道”的修习密切相关的“俗缘起”规律 42；(3)更有一些与“八正道”的修习无关的、从佛家的角度来看不必去花时间了解并掌握的“俗缘起”规律 43。这些“缘起”的规律 44 虽然都是需要通过对“诸法”之间存在的“缘起”现象进行彻底的观察思考之后才能够掌握的，但是通过“学习、遍问”的方式获得对上述的第一种及第二种“缘起”规律的初步认识和“正信”对于“八正道”的修习来说也是必不可少的 45。

在南传上座部佛教的传统说法中，对某“法”的“熟知”至少应该达到对该“法”

的“相”、“味”、“现起”和“足处”⁴⁶ 熟稔的程度才行。

在简要地介绍了与学习“慧地诸法”有关的主题之后，我们来转向对南传上座部佛教 *bhaavanaa* 的基本修习理念的讨论。

Chap 2. 南传上座部佛教中的 *Bhaavanaa*

在通过“学习、遍问”的方法建立了对“慧地诸法”及通过“增上戒学”的修习达成“戒清净”之后，按照南传上座部佛教传统的修道次第，行者应该转入 *bhaavanaa* 的修习，以求在解脱道方面获得更多的进益。

南传上座部佛教中的“*bhaavanaa*”(禅修，meditation)，包括“*samatha*”(奢摩他，止禅)和“*vipassana*”(毗婆舍那，观禅)两类“业处”(subject of meditation)。

其中，“*vipassana*”与“(四)念处”是近义词，其作用有二：

(1)通过对“名色”的如实而彻底的观察，次第达成“如实而见名色”⁴⁷ 和“如实见名色的缘”，进而证得“以把握名色的缘，而越度了关于(过去、未来、现在)三世的疑惑所建立起来的智”⁴⁸。这样等于把佛陀本人在大菩提树下静坐悟道的心路历程重新走一遍，通过对“名色的缘起”的深入观察和思考获得足以作为“解脱道”的修习基础的圆满的“正见”。这是 *vipassana* 修习的第一阶段——“见清净”+“度疑清净”的获得⁴⁹。

(2)通过“随观”的方式培育种种建立在上述的已经证得的圆满的“正见”的基础之上的种种“观智”，并借助于这些“观智”来用“釜底抽薪”的方式逐渐铲除“无明”，趋向于解脱。这是 *vipassana* 修习的第二阶段——“道非道智见清净”+“行道智见清净”+“智见清净”的获得⁵⁰。

而“*samatha*”的作用则是：通过把心训练达到“五自在”⁵¹ 的水平“近行定”以上⁵² 的“等至”的方式，达成“七种清净”中的“心清净”⁵³，并为 *vipassana* 的圆满修习提供基础。

在两种 *bhaavanaa* 的修习中，*vipassana* 的修习实处于核心的地位。实际上，正是 *vipassana* 的修行，才能起到通过对“名色”和“名色的缘起”的观察，生起超越了关于三世的疑惑和关于善恶分别的疑惑的智，获得圆满的“正见”，并以此为基础，进一步地培育并圆满能够导向涅槃的种种“观智”，直至将行者送入“涅槃”。而 *samatha* 的作用则是为 *vipassana* 的修习提供一种有效的心的训练方案，使得 *vipassana* 行者能够借助于如下的“止观循环”来培育并圆满种种观智。

……→入定→出定观察→入定→出定观察→……

遵循上述的“止观循环”来发展并圆满种种“观智”的 **bhaavanaa** 行者被称为“止观行者”。

实际上，在南传上座部佛教的 **bhaavanaa** 传统中，还有一种所谓的“纯观行者”⁵⁴。这类行者在获得“戒清净”之后，并未象“止观行者”们那样在通过 **samatha** 的修习成就“心清净”之后才正式地进入 **vipassana** 的修习，而是直接进入 **vipassana** 的修习，并通过巧妙地安排业处的修习次序，使得在 **vipassana** 的修行中所必需的足够的心的训练能在前期的修习中完成，如此也能和“止观行者”们那样证得种种“观智”⁵⁵。

在传入汉地的完整的南传上座部佛教的 **bhaavanaa** 修习体系⁵⁶，不是属于“止观系”的，就是属于“纯观系”的。

从目前的情况来看，南传上座部系统的 **bhaavanaa** 主要是在一些禅修营里通过“密集禅修”的方式来传授的。但是由于不管是 **vipassana** 还是 **samatha** 都是一套系统的修法，并非在短期的密集禅修营中所能完成，而且前来参加禅修营的禅修者绝大多数都是没有足够的教理基础和“增上戒学”方面缺乏训练的初学者，因此在这些短期的禅修营里真正教授的实际大多是一些作为正式进入 **samatha** 或 **vipassana** 的修习之前的基础的培养“念”的技巧⁵⁷，并未涉及多少修习 **samatha** 或 **vipassana** 的真正比较深刻的技巧⁵⁸。

从这个角度来看，南传上座部佛教系统的 **bhaavanaa** 修习传统在汉地的弘传还是处于比较初级的阶段，绝大多数热衷于参加 **bhaavanaa** 的修习的行者对于 **bhaavanaa** 本身的理解是“聊胜于无”且有许多较严重的错误认识的。

值得欣慰的是，现在已经有越来越多的汉地禅修者克服种种困难发心前往缅甸等南传上座部佛教禅修传统保存比较完好的地区进行长期而认真、谦虚、全面的参学了⁵⁹。相信经过几代人不懈的努力，南传上座部佛教中的完整的 **bhaavanaa** 修行传统是能够完整而准确地传到汉地，并在汉地生根、发芽、出土、长叶、开花直至硕果累累的！

上文简要地叙述了南传上座部佛教系统 **bhaavanaa** 修习的基本原则。这些预备知识对于下文来说已经足够了。

Chap 3.“慧地诸法”——Bhaavanaa 成功的必不可少的基础

从佛家行者的角度来看，在 bhaavanaa——不论是“止禅(samatha)”还是“观禅(vipassana)”——的实修过程中，下述三个问题是无法回避而且必须得到妥善处理的：

【1】如何正确地掌握 bhaavanaa 修习的“战略导向”，将其纳入到“八正道”的修行系统中来。

【2】如何在 bhaavanaa 修习的过程中及时对治的种种给修习带来干扰的“杂念”。

【3】如何有效地识别及制服在 bhaavanaa 修习过程中出现的“五盖”等障碍法；如何有效地识别及培育作为 bhaavanaa 修习的阶段性目标的“五禅支”。

对于 vipassana 行者来说，如下的这个问题也是无法回避并必须得到正确的处理的。

【4】如何正确地评估自己修习 bhaavanaa 所取得的阶段性成果，并在此基础上积极而灵活地选择自己当下的努力方向和努力方法。

上述四个问题在 bhaavanaa 修习的初期就必须得到有效的解决，否则在 bhaavanaa 的修习方面是不可能得到真正的进展的。

现在我们来考虑上述四个问题的解决方式：

首先问题**【2】**的有效解决必须建立在“戒清净”的基础之上⁶⁰；而**【1】**、**【3】**、**【4】**三个问题的解决都必须建立在对“慧地诸法”的足够“闻思”的基础之上⁶¹。

下面我们分别来就上述的**【1】**、**【3】**、**【4】**三个问题进行探讨。

****如何正确地掌握 bhaavanaa 修习的“战略导向”，将其纳入到“八正道”的修行系统中来。****

南传上座部佛教中的 bhaavanaa，包括“止禅(samatha)”和“观禅(vipassana)”两部分。

其中，从完整的“八正道”的修习角度来看，修习“止禅(samatha)”的目的是通过把心训练达到“五自在”的水平的“近行定”以上的“等至”的方式，达成“七种清净”中的“心清净”，并为 vipassana 的圆满修习提供基础 62；

而修习“观禅”的目的有二，一是通过对“名色”及“名色的缘起”的深入观察和思考，获得并圆满足以作为“八正道”的修习基础的、解行相应的“正见” 63；二是在上述的“圆满”的“正见”的基础之上，培育并圆满与之相关的种种“观智”，并证入“解脱道”的极果——“涅槃” 64。

南传上座部佛教的基本修习理念，不离《法句·佛陀品·第 183 偈》中所阐述的“一切恶莫作，一切善应行，自调净其意” 65；而“一切恶莫作，一切善应行，自调净其意”便是通过“以正确的态度面对客观世界”来达成并获得圆满的；对于 bhaavanaa 的初级行者们来说，此处所说的“面对客观世界的正确态度”，正是藉助于对属于“慧地诸法”范畴中的“四圣谛”和“十二缘起”的足够闻思来保证的；而对于“四圣谛”和“十二缘起”的足够闻思，将会导致对佛陀所倡导的解脱道教法的“正信”及与佛陀所教导的解脱道教法相应的、“正确”的“人生观”、“价值观”和“生活理念”的树立。

所以对于南传上座部佛教 bhaavanaa 的初级行者们来说，如果没有经过对“四圣谛”、“十二缘起”的足够闻思，会导致其“人生观”、“价值观”和“生活理念”与佛陀所教导的解脱道教法不相应，对客观世界中的“诸法”的认识和态度不正确，在 bhaavanaa 的修习过程中顶不住种种与 bhaavanaa 相关的“诸法” 66 的诱惑，很容易罹犯“南辕北辙”一类的“战略导向性错误”，是不可能在 bhaavanaa 的修习中获得真正的进展的 67。

目前南传上座部佛教圈中流行着一种错误的观念：“人生无常，国土危脆，赶快修行，教理无用” 68。实际上，这首偈颂的前三句并无问题，出问题的是：既然已经认识到了“人生无常，国土危脆”和“赶快修行”，就更应该按照南传上座部佛教的“道次第”来开展自己的修习，更应该把更多的精力花在通过“学习、遍问”的方式来掌握“慧地诸法”上才对，怎么能搞“愚民政策”、用“教理无用”来误导后学呢 69 70 71？！

南传上座部佛教圈中目前流行的另外一类错误观念是：认为 bhaavanaa 的修习不需要以对佛教义理的足够闻思作为基础，任何一位对此感兴趣的世人都可以从“零基础”学起 72。

这类观念的问题在于，世人厉生厉劫以来对“五蕴”的基本态度都是与“爱”和“取”相应的 73，不仅有足够多的“道理”作为支持 74，而且早已经深深地“内

化”到了“自然而然地就会如此思维”的思维习惯的层面 75。由于人类普遍具有的“无惭”、“无愧”和“痴”等基本人性弱点的缘故 76，在对“慧地诸法”缺乏足够的闻思情况下，行者是极难发现这些错误的思维习惯的错误之处的，更枉谈通过有效的努力来改善这些错误的思维习惯了 77！

而在 bhaavanā 的修行过程中，无论是对当下状态的正确觉知 78、禅修经验的正确总结和应用 79、“见清净”和“度疑清净”的获得 80 81 82，还是进一步的“观智”的生起和圆满 83，都必须时刻保持对种种错误的思维习惯的远离才行。若无足够的“正见”作为基础，一个人的“内省”能力是很难发展到足以支持 bhaavanā 的正确修行的程度的 84，因此，在 bhaavanā 的修行方面无法克服由于“南辕北辙”所带来的障碍，是无法成功的。

****如何有效地识别及制服在 bhaavanā 修习过程中出现的“五盖”等障碍法；如何有效地识别及培育作为 bhaavanā 修习的阶段性目标的“五禅支”。****

这两项工作贯穿 bhaavanā 修习的整个过程，在 bhaavanā 修习的初期就必须争取做到“万无一失”。而这两项工作是建立在对“慧地诸法”中的“蕴、处、界、根”的足够闻思的基础之上的。如果没有对“蕴、处、界、根”的足够闻思，在进入 bhaavanā 的修习时就会陷入“歧路亡羊”的困境之中，不知何为“正受”、何非“正受”，也不懂得怎样去通过努力来使得 bhaavanā 获得进展 85。缺乏对属于“慧地诸法”的范畴中的“蕴、处、界、根”的足够闻思，“歧路亡羊”所带来的障碍对于 bhaavanā 初级行者来说将是难以克服的。

****如何正确地评估自己修习 bhaavanā 所取得的阶段性成果，并在此基础上积极而灵活地选择自己当下的努力方向和努力方法。****

这两项工作也贯穿 bhaavanā 修习的整个过程，在 bhaavanā 修习的初期就必须争取做到“万无一失”。而这两项工作是建立在对“慧地诸法”中的“四圣谛”和“十二缘起”的足够闻思的基础之上的。如果没有对“四圣谛”、“十二缘起”的足够闻思，在进入 bhaavanā 的修习时就会陷入“盲修瞎炼”的困境之中，经常做一些在修习 bhaavanā 方面的“无用功”，将 bhaavanā 的修习导向错误的方向 86。缺乏对属于“慧地诸法”的范畴中的“四圣谛”、“十二缘起”的足够闻思，“盲修瞎炼”所带来的障碍对于 bhaavanā 初级行者来说更是难以克服的。

从“五根” 87 在“八正道”的修习过程中所起的作用的角度进行分析，能够明显地看出对“慧地诸法”的足够闻思对于“增上戒学”和“bhaavanā”的修习都是必不可少的这一事实：

在“增上戒学”和 bhaavanaa 修习的初期，对“慧地诸法”的足够闻思是“信根”的最主要的支持。在“信根”没有得到足够的发展时，要想在“精进根”、“念根”和“定根”和“慧根”方面获得真正的发展是不可能的。

在论述了对“慧地诸法”的足够闻思是 bhaavanaa 修习必不可少的基础之后，在 Chap 4.中将对一些由于缺乏对“慧地诸法”的足够闻思而给 bhaavanaa 的修习带来障碍的个案进行具体分析。

Chap 4.画虎不成反类犬

个案 1：A 男，40 余岁，大学本科，自由职业者。

该男曾赴缅甸某禅修道场参学年余，归国后开始不定期地开办培训班教授“安般念”。在该培训班中，特别注重所谓“息”的培育，认为在对呼吸的专注达到足够的程度时，伴随着光明的出现，呼吸将微弱到觉察不到，代之以全身的毛孔全部开放，宇宙中的能量可以自由而无障碍地进入身体，此时身心将处于超人的快乐之中、且快乐可以维持甚长的时间。此时呼吸已经超越了“气”的境界，达到了“息”的境界，此种与“息”相伴的“快乐”即为“禅乐”。

Note：

不论呼吸是粗、还是细、还是像 A 男所描述的那样“微弱到觉察不到”，实际上都属于“呼吸之风”的范畴，属于“色蕴”的范畴。在“安般念”的修习过程中，“心”的平稳程度、“呼吸”的平稳程度及呼吸之外的其他“身行”⁸⁸的平稳程度是互相关联、互相促进的。当心细致到一定的程度时，闭目的禅修者心中会生起光明相⁸⁹；随着光明相的生起，呼吸也会变得平稳、微弱起来，以至于一些在“念”⁹⁰的培育方面尚不足的行者会错误地认为“呼吸已经停止了”⁹¹；随着呼吸的微弱及心的专注能力的加强⁹²，其他的“身行”也会变得微细起来，并因此给禅修者带来一些在非禅修状态中很难被体验到的“身受”⁹³。这些“身心”方面的变化都是在“安般念”的修习过程中由于“因缘和合”而出现的。从南传上座部佛教的角度来看，这些“身心”方面的变化都是需要被正确地解读并正确地处理的。

A 男的问题在于：对“慧地诸法”中的“蕴”的理解存在错误，没有发现自己在当下实际上是处于没有“念”的“不善心”的状态⁹⁴，进而导致将“微细的呼吸”判断为“呼吸停止”⁹⁵、以及将由于“微细的身行”所导致的“非禅修状态中难以体验到的身受”做了一系列错误的解读⁹⁶。如上的一系列问题的产生，说明 A 男本人对 bhaavanaa 的理解是错误的，他(及其他的追随者们)所认同的禅修境界实际上是处在“欲贪”⁹⁷的控制之下的，并未获得“安般念”的“正受”

A 男及其追随者们尚未树立起关于“五蕴”的“正见”，在 bhaavanaa 的修习方面犯了“南辕北辙”式的错误，如此是不可能真正获得属于“止禅(samatha)”的范畴的“安般念”的成就的。

个案 2： B 男，50 余岁，大学本科，自由职业者

该男曾赴缅甸某禅修道场参学数年，回国后开始开办不定期的禅修营教授“内观(vipassana)”。该男声称：普通人开始修习“内观”时总是有一个作为“所观”的“所缘”，还有一个能够了知“所缘”的“能观”的“心”；而“内观”用心的秘诀就是：“只保持对‘所缘’的如实地了知，不要去思维或分别‘所缘’，一分别就‘落入思维’了”。该男又声称：在“内观”功夫用到纯熟时，“能观”的“境”和“所观”的“心”会在“当下”瞬间“融合”，这是修习“内观”的一种殊胜的成就。

Note：

该男对 bhaavanaa 原理的认识存在如下两个明显的错误：

(1) 按照佛家的常识 99，“心”的生起是有“了别”作用的，每个“心”都具有“了别”其所认知的“目标”——“所缘”——的作用，不管是处于“三界”的心还是“出世间心” 100，都是有了别“所缘”的作用的；且起“了别”作用的“胜解”及与之相关的“受”、“思”等心所 101 与“所缘”之间的差别是可以通过 vipassana 的正确修习 102 来分开的。该男在对“心”进行观察时缺乏对与“蕴、处、界、根”相关的知识的正确了解，将在禅修中呈现的某些属于“法尘”范畴中“法想”加以错误推理后解释为“能所合一”了。此时的心态由于与“邪见”相伴，当下是不可能处于 bhaavanaa 的“正受”之中的。

(2) 该男对 vipassana 的修行原理基本无知，将 vipassana 的修习妄解为“只保持对‘所缘’的如实地了知，不要去思维或分别‘所缘’，一分别就‘落入思维’了” 103。如果 vipassana 的用心方式真的是象该男所描述的那样的话，那么这种修习既不可能铲除“随眠”烦恼，也不可能制服“现行”烦恼 104，怎么可能成为佛陀在《大念处经》中所强调的“导致众生清净的唯一道路”呢 105？

该男由于缺乏对“慧地诸法”中与“蕴、处、界、根”相关的教理知识的学习，在“名色分别”方面师心自用，妄解 vipassana，导致不仅自己无法真正获得 vipassana 的“正受”；还“以其昏昏，使人昭昭”，将许多追随者引入了修习 bhaavanaa“南辕北辙”的歧途。

个案 3：C 女，40 余岁，大学本科，自由职业者

该女多年以来所遇“应激”较多，情绪长期以来处于抑郁状态。后亲近 Z 禅师学习 bhaavanaa 中的“安般念”，用功半月余，心中已有“光明相”现前。该女惊喜万分，前去报告禅师。

禅师问曰：“出现光明时你的心动不动？光明清楚不清楚？”

该女答曰：“我觉得心是不动的；光明也很清楚。”

禅师续问：“光明生起时你心里有没有感受到喜悦？身体有没有感受到快乐？”

该女答曰：“心里很平静；身体倒是觉得很快乐，好像过去从来没有体会到过。”

于是 Z 禅师印证 C 女已获得“三禅”。C 女遂常以“过来人”身份教授他人 bhaavanaa，转眼数年。

一日，遇医生出身之禅修者 M 某，问曰：“我怎么一打坐就偏头痛？”

M 医一怔：“师兄不是已经证得三禅了吗？怎么打坐时还会头痛？”

C 女叹曰：“禅师印证我得三禅时我的头也是一直痛着的啊！”

.....

Note：

C 女长期抑郁，出现一些与抑郁相伴的躯体症状——如偏头痛等——也是人之常情。问题出在 Z 禅师那里，他对属于“慧地诸法”的范畴的“蕴、处、界、根”的认识出现了错误，不能正确地认识“五盖”和“五禅支”^{106 107}，在 C 女的心尚未很好地专注到心中生起的“光明相”之上，还得经常感觉到头痛时^{108 109}就随意给 C 女印了一个“冬瓜印”¹¹⁰。

此类现象在汉地屡见不鲜。一位同修 N 亦谈过一件趣事：Y 禅师在汉地不定期开设“止禅(samatha)”训练班十余年，前去禅修者经短期训练后就成就“初禅”至“四禅”者甚多，甚至有成就“圣果”者；可是 Y 禅师本人对“五禅支”和“五盖”的解释亦是错误的。此亦为“异曲同工”。

个案 4：

百余年来，在南传上座部佛教圈中，经常出现热衷于向世人弘扬 **bhaavanaa** 的教法的禅师。为此他们开办了大批的针对初学者的短期、中期密集禅修营，并将南传上座部佛教传统的 **bhaavanaa** 技术中关于“念”培育的部分单独抽出来并尽力地向世人传授。为了适应生活于不同的文化圈、有不同的信仰基础及不同的人生观、价值观及生活理念的信众，这些禅师们大力地宣称：南传上座部佛教传统的 **bhaavanaa** 技术完全可以适用于那些没有任何佛教的基础及信仰，只是对自己的心的运作状况感兴趣的人。

于是乎，在世界各地以教授南传上座部佛教系统 **bhaavanaa** 的禅修营中都充满了各种信仰、各种文化背景、各种人生观、价值观和生活理念的禅修者。这些禅修者在禅修营中学习数月至数年之后回到世间，用他们自己固有的人生观、价值观和生活理念来重新解读、包装他们在禅修营中所学到的一点点禅修技术——主要是关于“念”的培育技术，并将其“升级”为“某某法门”，并藉此在世间大力弘扬。一时异说蜂起，遍网俱是教授南传上座部佛教传承的“**bhaavanaa**”的“禅师”开办禅修营的广告，俱将“零基础”作为招揽禅修者的最醒目的宣传口号。教内有识之士闻之，默然无语。

Note :

南传上座部佛教的 **bhaavanaa** 修习系统根本就不像像这些“禅师”们所声称的那样：不需要建立在“慧地诸法”的基础之上的足够的“正见”就能够修习的 **111**。

首先，如果在 **bhaavanaa** 的修习中不能解除对属于“五蕴”中的诸法的“爱”和“取” **112**，是无法在 **bhaavanaa** 的修习中获得对“见清净”的 **113**；而树立对“五蕴”的初步的、佛家意义下的正确观念，没有对“慧地诸法”中的“四圣谛”、“十二缘起”有足够的了解是根本不可能的 **114**。其次，即使不考虑到“念正知”中的“正知”在 **bhaavanaa** 的修习过程中所起的决定性的作用，单就“念”的培育来说，没有足够的关于“慧地诸法”的“正见”也是无法达到的 **115**。

更有甚者，种种“障碍法”(包括“五盖”)的生起是“缘起”的，因而在 **bhaavanaa** 的修习过程中会不断地以不同的形式反复出现，必须及时地穿插运用所获得的“正见”才能够进行有效的对治，“时时勤拂拭，勿使惹尘埃” **116**，才能使 **bhaavanaa** 的修习能够正常地进行下去。没有足够的关于“慧地诸法”的“正见”以及这些“正见”在 **bhaavanaa** 的修习过程中的足够“内化(internalization)”，根本就无法有效地对治这些以不同的“化身”不断地“现起”的“障碍法”，**bhaavanaa** 的修习是不可能获得真正意义下的进步的。

因此，这些“禅师”们所宣传的“不需要建立在‘慧地诸法’的基础之上的足够

的‘正见’就能够修习 **bhaavanaa**”的观点从南传上座部佛教的角度来看是非常错误的，对禅修者的误导也是相当严重的 117。

个案 5：

在南传上座部佛教的各禅修营的小参中，经常出现如下形式的对话：

禅修者：在打坐时我感受到身体中出现如此如此的感觉……

禅师：哦，这是“身受” 118。还有什么体验？

禅修者：在打坐时我感受到心中出现如此如此的情绪……

禅师：哦，这是“心受” 119。还有什么体验？

禅修者：在打坐时我心中出现如此如此的思维内容、如此如此的“相”……

禅师：哦，这些功能和“想” 120 相关。还有什么体验？

禅修者：在打坐时我感受到身体中又出现如此如此的感觉……

禅师：哦，这也是“身受”。还有什么体验？

禅修者：在打坐时我感受到心中又出现如此如此的情绪……

禅师：哦，这也是“心受”。还有什么体验？

禅修者：在打坐时我心中又出现如此如此的思维内容、如此如此的“相”……

禅师：哦，这些功能也和“想”相关。还有什么体验？

禅修者：在打坐时我感受到身体中还出现了如此如此的感觉……

禅师：……

禅修者：在打坐时我感受到心中还出现如此如此的情绪……

禅师：……

禅修者：在打坐时我心中还出现如此如此的思维内容、如此如此的“相”……

禅师：……

……

Note：

佛教修习的基本原则是“一切恶莫作，一切善应行，自调净其意，是则诸佛教” 121，作为“苦灭之道”的“八正道” 122 的修习之本便是“善恶分别”，没有对“善恶”的正确分别，一切修行都无从说起。

从佛家的角度来看，在 **bhaavanaa** 123 的修习过程中，对“名” 124 的观察时最重要的观察对象是那些与“善恶”的分别相关的诸对象，而这些与“善恶”的分别相关的对象都属于“行蕴” 125 和“识蕴” 126 的层面；而属于“受蕴”和“想蕴”的对象与“善恶”分别没有本质性的关系 127。

因此，在南传上座部佛教 **bhaavanaa** 的初期修习中，最主要的观察和思维的对象应是上述的与“善恶”分别相关的、属于“行蕴”和“识蕴”中的诸法，而不是“受蕴”和“想蕴”中的诸法。

按照南传上座部佛教的说法：如果将“识蕴”中的“心”譬喻作“水果”；则与此“心”相应的诸“受”被譬喻为该“水果”的“滋味”；与此“心”相应的诸“想”被譬喻为该“水果”的“外观”；与此“心”相应的诸“行”则被譬喻为该“水果”的“化学成分”。在“吃水果”这个譬喻中，南传上座部佛教行者对待“名”的观点是和“医生”对待“水果”的观点类似的，即将关注点放在该“水果”是否“有毒”及吃下去后会有怎样的效果上，而不是该“水果”是否“好吃”或“好看”上的 128。

但是，世间人对“心”的观点和南传上座部佛教行者是完全不同的。由于缺乏关于“慧地诸法”的“正见” 129，他们愿意注意的只是与此“心”相应的“受”和“想” 130，而不会去注意在“八正道”的修习过程中至关重要的“行蕴”和“识蕴”中的诸法 131 132！这种在“选择性失明”的状态下进行的观察不仅对于 bhaavanaa 的修习没有帮助 133，而且会直接增加对“受”和“想”的“爱”与“取”，反而给“八正道”的修习带来障碍，使行者陷入“南辕北辙”或“岐路亡羊”的困境之中。因此这类问题是应该引起足够的注意的！

个案 6：D 女，60 余岁，高中毕业，国营企业退休职工

D 女上世纪 90 年代因病开始接触养生类气功，“修炼”多年，未见满意的成就。2010 年起接触南传上座部佛教系统之 bhaavanaa，修习“观禅(vipassana)”业处，以观察身体的感受为主，常参加国内外各种密集禅修营。

据该女自述：数月之间，“功夫”即大涨。在禅修营中经过数日禅修后已经能做到身体稍有不妥，即能觉知到，并及时通过意念或运动、瑜伽、按摩等手段缓解过来。禅修一段时间后，颜色光鲜、精神面貌也大有改善，“好像年轻了几十岁”。由于对身体的感觉越来越熟悉，该女又自学中医、习练瑜伽，并在各禅修营中“义务”地为禅修者们传授种种养生技术，乐此不疲。

一日某禅师之护法 O 某到某处联系开办禅修营，D 女前来见面，身心状态俱状态甚差。

O 某询问 D 女：离开禅修营方月余，身心状态为何如此之差？

D 女叹曰：家中“气场”甚差，又须自行安排生活、与人打交道，哪像禅修营中的“气场”那么“清净”、人际关系那么简单？在家里出现的身心问题，一到禅修营中就好了大半；可是禅修营一结营，回到家中，什么烦恼都来了，身体也随之变差。自觉度日如年，只希望将来汉地能够天天有禅修营。

Note：

从 D 女对禅修营的赞叹可以看出，她在修习 bhaavanaa 时是把获得“良好的身体感受”作为基本的努力目标的，并且进一步地把对“良好的身体感受”的追求拓展成为对“健康的身体”的追求。因此，D 女在修习 bhaavanaa 的过程中不是以 bhaavanaa 的进步与否作为努力的目标，而是有意或无益之间地以“良好的身体感受”的增益作为努力的目标，这直接违背了 bhaavanaa 的正确努力方向 134，不可能获得 bhaavanaa 的“正受”135。在国内各禅修营中，拥有这类“养生党”式的思维方式的禅修者并非少数，对禅修营的风气产生了不良的影响 136。

D 女的另一个问题也是很值得玩味的。从 D 女在现实生活中所遇到的种种烦恼来看，D 女在为人处世方面是存在着一些明显的缺陷的 137。这些问题不管是从世间心理学的角度，还是从佛家的角度来看都是需要积极处理的 138。

本来 bhaavanaa 中“观禅(vipassana)”的修习的与“见清净”相关的部分对于发现自己在社会生活中的问题非常有益，而其与“度疑清净”相关的部分对于寻找解决自己在社会生活中的问题的方法非常有益 139；但是 D 女却将在禅修营中的禅修时间大都花在与“养生”相关的主题上了，浪费了宝贵的闲暇人生，令人叹息！

D 女的问题首先出在对“慧地诸法”中的“四圣谛”和“十二缘起”缺乏足够的问题，其人生观、价值观和生活理念与修习南传上座部佛教 bhaavanaa 的基本要求不相应，又对此问题缺乏足够的认识 140，导致其在 bhaavanaa 的修行方面陷入“南辕北辙”的困境而不能自拔，教训是值得有识之士铭记的。

个案 7：E 男，40 余岁，大学本科，公务员

E 男自步入成年以来即觉“压力甚大”，觉得家庭、事业处处烦心。同事 P 某见其精神压力甚大，便鼓励其请假一月参加某禅修营的密集禅修。半月后 E 男自觉身心状态焕然一新！禅修营所处环境山青水秀、鸟语花香、沁人心脾；其他禅修者虽有烦恼较重者，但只要自己守定一个“不理他、不排斥他”，也无大的困扰；每日生活方式简单素朴，睡觉、禅修、用餐……，有困难只要找法工帮忙，没有不能解决的问题，根本不需要象在世间生活那样事事操心。

一月后禅修营结营，E 男不得不回到“红尘”中来生活；禅修营中的“清净”与“红尘”中的纷扰形成了强烈的对比，使得 E 男更觉度日如年。在家中禅修时来自妻女充满亲情之“干扰”使得 E 男心烦意乱；单位工作无法避免“摧眉折腰事权贵”的逆境；自己收入虽高，维持一个三口之家外加双方亲戚仍时觉捉襟见肘；有心继续在社会上奋斗一番，又觉奋斗得从零开始，自己在原单位已经有了这么多年的积累，万一没有得到预期的结果，岂不是自找麻烦、白费劲？左思右想，觉得还是远离“红尘”，不去想世间这些烦扰之事，反倒落得个“清净”。

于是便常向单位请假去参加各种禅修；平时在家时亦是“眼不见为净”，“多一事不如少一事”，“得过且过”。在禅修营中，常以“忘情于山水之间”、“自由自在逍遥游”、“我行我素”自诩；日常用功以对“境界”的“仅仅觉知、不加评判”为主，认为“一想就落入思维，就有烦恼”；唯有时因处理人际关系不当而生起烦恼，不过 E 男似乎也很“洒脱”，情绪方面所受的影响不算大，“没事的！比在外面强多了！”。平时有时与同为公务员出身之同修 P 某闲谈，常劝 P 某勿受他人的影响，早日了却“俗缘”，“活出自我的精彩”来。

Note：

从 E 男在现实生活中所遇到的困惑来看，他对现实生活中所遇到的一些事情的态度还是存在一些问题的，缺乏真正深入客观的反思，对于世人来说，这也是难免的。红尘滚滚，痴痴情深，鉴于世间生活的紧张忙碌和身不由己，抽空来参加 bhaavanaa 的修习，试图在禅修营为禅修者提供的短期的、有利于个人发展智慧的环境也是一项很好的选择。

但是，E 男却在有意和无意之间浪费了禅修营给他提供的大好成长机遇！用错误的态度来对待 bhaavanaa 的修习，不仅没有藉此机会对自己的人生进行正确的反思，并以此为契机来改善自己的社会生活心态，勇敢地、智慧地面对现实生活的考验，沿着佛陀所教导的“苦灭之道”前进；而是“买椟还珠”，沉迷于禅修营所提供的相对于世间来说显得比较“自由自在”的环境之中，反倒坚固了“我行我素”、“眼不见为净”、“自由自在逍遥游”、“忘情于山水之间”、“消极避世”等脱离实际的消极“图式(schema)”，导致了种种“社会退缩”的行为。

E 男在禅修营中因处理人际关系不当所导致的烦恼虽然不算多，但至少说明 E 男在处理人际关系方面是有欠缺的；只是因为环境不同的原因，人际之间的碰撞较少，才使得 E 男觉得“没事的！比在外面强多了！”。这也许就是 E 男在“红尘”中处理社会生活时产生烦恼的一个重要原因。如果从佛家的角度来看，这个烦恼若不能得到正确的处理，终究会成为 bhaavanaa 的障碍 141。

E 男的问题出在对属于“慧地诸法”的范畴中的“四圣谛”的理解出现偏差上，特别是在对“苦之集圣谛”及“苦灭之道圣谛”的理解方面。也许从世间人的角度来看，人有点“烦恼”也是可以理解和“接纳”的；但是佛家对待“烦恼”的观点可是要“赶尽杀绝”的！况且从佛家的角度来看，E 男出现的上述烦恼都已经足够地粗重了，是直接会障碍 bhaavanaa 的修行的。

个案 8：

在修习“观禅(vipassana)”的禅修营中，经常可以听到如下一类说法：“修习 vipassana 的用心方法在于：不管‘六根’ 142 观察到‘六尘’ 143 中的什么样的

对象，都只须保持清晰的觉知，不要做任何评判。对于‘色法’，只需要清晰地知道‘这是色’即可；对于‘名法’，只需要清晰地知道‘这是名’即可。”

或有人问曰：“佛教的基本原则是‘诸恶莫作，众善奉行，自净其意’，难道不需要对属于‘名法’范围内的‘心’和‘心所’进行善恶分别吗？”

答曰：“不需要的！如果有了善恶的分别，就不能保持对‘名法’的平等观，就会有‘断恶修善’一类的‘分别’，这只是对于初学者的说法。要修习解脱道，应该‘接纳’感官所能观察到的一切对象，不管它是好的、坏的、善的还是不善的，一概将其‘平静地接纳’下来。”

或有人继续问曰：“‘接纳’恐怕不够吧？！难道不需要对恶法进行对治，对善法进行培育吗？”

答曰：“佛陀从来就没有教过人去对治烦恼！只是教人们如实地去觉知它、‘接纳’它。你不是不喜欢‘不善法’吗？先仔细地观察它一阵子，你看它还在不在了？不在了吧？！既然它都已经不在了、灭掉了，你还有什么可对治的呢？！‘接纳’你所观察到的一切，平静地看着其变化，不要试图去改变什么！这就是‘观智’成熟到足够的程度的表现。”

.....

Note :

上述说法从南传上座部佛教的角度来看显然是错误的！如果真的按照这些“禅师”的说法去修习 *bhāvanā*——特别是“观禅(*vipassana*)”，是会产生严重的、“南辕北辙”式的问题的！

现在我们来从佛陀的基本教法——“慧地诸法”——出发来进行全面的分析讨论：

佛家所说的“善”与“不善”，是以“果报”的“苦乐”为标准来定义的。“善”法能导致“乐”果，“不善”法能导致“苦”果。在佛家所说的“五蕴”中，“色蕴”、“受蕴”、“想蕴”中的诸法是“无记”的，即本身没有“善”与“不善”之分，只要以“正确的态度”¹⁴⁴来对待已经生起的“色”、“受”和“想”即可；而“行蕴”和“识蕴”中的诸法却是有“善”、“不善”和“无记”的区别的，而对待“善”和“不善”两种法光用“正确的态度”来对待已经生起的“善”和“不善”两种法¹⁴⁵是不够的，还需要考虑怎样才能使得“不善法”永远不再生起，“善法”趋于圆满¹⁴⁶，这才符合“一切恶莫作，一切善奉行，自调净其意”的说法。

如果从佛家定义的“烦恼”的角度来说，“色蕴”、“受蕴”、“想蕴”中的诸法都与“烦恼”无关，而对“色”、“受”、“想”的错误态度才与“烦恼”有关 147，对“色”、“受”、“想”的正确态度则是“烦恼的敌对法” 148；而“行蕴”和“识蕴”中既有“烦恼” 149，也有“烦恼的敌对法” 150，还有与“烦恼”无关的 151 而对“行”、“识”的错误态度才与“烦恼”有关 152，对“行”、“识”的正确态度则是“烦恼的敌对法” 153。“行蕴”与“识蕴”中的“烦恼”都属于“现行”形式的“烦恼”，与此相应的还有“随眠”形式的“烦恼” 154。而从佛家的角度来看，要彻底“灭苦”，证得“涅槃”，必须将“现行”及“随眠”两种形式的“烦恼”都彻底断尽才行 155！

从“缘起法”的角度来看，“色蕴”、“受蕴”、“想蕴”、“行蕴”和“识蕴”中的诸法都是“缘起”的。由于“缘起法”的限制，个人的主观努力是不足以使得我们能够成功地避开属于“五蕴”范畴中的“逆境”、成功地驻在“五蕴”范畴中的“顺境”中的；但是个人的主观努力却是能够完成将“现行”形式的“烦恼”和“随眠”形式的“烦恼”彻底断除这项任务的！这正是佛教的核心教义“四圣谛”和“十二缘起”所告诉我们的。

由此我们可以看出，对于“色蕴”、“受蕴”、“想蕴”中的诸法以及“行蕴”、“识蕴”中属于“无记法”的范畴的诸法，是可以通过“念正知”来达到“平静地面对”的，将这种处理方式称为“接纳”也未尝不可，但是必须强调这种所谓的“接纳”必须建立在“念正知”等“如理作意”之上的，并非所有的能够导致“平静的面对”的思维方式在佛家的角度来看都是正确的；而对于“行蕴”及“识蕴”中的属于“善法”或“不善法”范畴中的诸法，是必须进行与“一切恶莫作，一切善应行，自调净其意”相应的积极处理的 156！

由此我们可以看出：前面所提到流行于禅修营中的说法是建立在对“慧地诸法” 157 的无知及妄解之上的、非常错误的说法。不仅不能有效地解决“现行”形式的“烦恼” 158，更没法解决“随眠”形式的“烦恼” 159，根本就不是佛陀的教法，而且是与佛陀的教法“南辕北辙”的 160。这类错误的修行理念对于属于南传上座部佛教系统的 *bhaavanaa* 的修习的干扰和破坏甚大，需要提起足够的警惕和重视的。

Chap 5. 结论

综上所述，可以看出对“慧地诸法”的足够的“闻、思”确实是 *bhaavanaa* 修习必不可少的基础。如果一位行者在对“慧地诸法”的“闻、思”方面出现问题，都会直接障碍 *bhaavanaa* 的修习，使得行者在开始修习 *bhaavanaa* 时就无法真正地深入，更何况在上面所提到的过患之外还有许多更进一步的过患呢？

从实际情况来看，大多数在对“慧地诸法”的“闻、思”方面用功不够的行者在 bhaavanaa 的修习中遇到种种困难之后不能认识到这些问题实际上是出在自己这方面，却经常把怪罪的目标移到 bhaavanaa 传统或 bhaavanaa 的教授师身上，进而发展到对南传上座部佛教的 bhaavanaa 修习传统产生犹豫、疑惑、轻视乃至诋毁。这无论对于禅修者本人还是对于南传上座部佛教在汉地的弘传都是会带来很大的伤害的。

对于汉地学习南传上座部佛教的行者们来说，正确地了解对“慧地诸法”的“闻、思”与 bhaavanaa 的修习之间存在的种种关系是非常重要的。这也正是笔者撰写这篇文章的最初因缘所在。

注：

- 1 就像唐代诗圣杜甫所描述的那样：“好雨知时节，当春乃发生。随风潜入夜，润物细无声。野径云俱黑，江船火独明。晓看红湿处，花重锦官城！”。
- 2 据笔者的观察，这些缺乏足够的基础的禅修者在各禅修营的营员中都至少占到了 80% 的比例，有时甚至整个禅修营里的营员都是这一类禅修者。
- 3 亦可参照《中部·第 24 经·车经》中的相关部分。
- 4 “蕴”：指“色蕴”、“受蕴”、“想蕴”、“行蕴”和“识蕴”等“五蕴”。可见《清净道论》第 14 品中的相关内容。
- 5 “处”：指“眼处”、“耳处”、“鼻处”、“舌处”、“身处”、“意处”、“色处”、“声处”、“香处”、“味处”、“触处”、“法处”等“十二处”。可见《清净道论》第 15 品中的相关内容。
- 6 “界”：指“眼界”、“耳界”、“鼻界”、“舌界”、“身界”、“意界”、“色界”、“声界”、“香界”、“味界”、“触界”、“法界”、“眼识界”、“耳识界”、“鼻识界”、“舌识界”、“身识界”、“意识界”等“十八界”。可见《清净道论》第 15 品中的相关内容。
- 7 “根”：指“眼根”、“耳根”、“鼻根”、“舌根”、“身根”、“女根”、“男根”、“命根”、“意根”、“乐根”、“苦根”、“喜根”、“忧根”、“舍根”、“信根”、“精进根”、“念根”、“定根”、“慧根”、“未知当知根”、“已知根”、“具知根”等“二十二根”。可见《清净道论》第 16 品中的相关内容。
- 8 “谛”：指“苦圣谛”、“苦之集圣谛”、“苦之灭圣谛”、“苦灭之道圣谛”等“四圣谛”。可见《清净道论》第 16 品中的相关内容。
- 9 “缘起”：指在“无明”、“行”、“识”、“名色”、“六处”、“触”、“受”、“爱”、“取”、“有”、“生”、“老、死、愁、悲、苦、忧、恼”等十二个“缘起支”之间存在的“此有故彼有”及“此灭故彼灭”的关系。可见《清净道论》第 17 品中的相关内容。
- 10 笔者认为在这段《清净道论》第 14 品的引文中，“慧地”、“慧地”、“慧体”

中的“慧”字的英译“understanding”以译成“understanding and insight”较为贴切。下同。

11 关于“戒行”方面的缺失对于禅修的影响的讨论，可参见笔者的旧文《戒清净——南传上座部佛教 bhaavanaa 必不可少的基础》。

12 此为《法句·佛陀品·第 183 偈》。

13 具体细节可参考现代心理学中认知行为学派的相关专著及教科书。

14 这是因为佛陀教导的作为“解脱道”的修习必不可少的基础的“人天乘佛法”与种种“世论”在具体的人生观、价值观和生活理念方面是存在着本质上的差异的，在处理现实生活中遇到的具体问题时的思考方法和所能采用的手段也是存在着不容忽视的差异的。

15“念正知”这一复合名词是由“念”和“正知”组合而成的。在《长部·第 2 经·沙门果经》的“义疏”中，提到过如下四种“正知”：“有益正知”，“适宜正知”，“行处正知”和“不痴正知”。这一类修法常被譬喻为“牧牛”。在“增上戒学”的修行阶段中，主要是靠“有益正知”、“适宜正知”和“行处正知”来达成对根门的守护的。简单地说，“念正知”就是：“对所缘清晰的觉知+正确的思维方式”，而在不同的修行阶段，“正确的思维方式”这一名词的含义是不同的。

16 这是因为此时行者的“无明”尚未摧毁，所以暂时还无法保证在“根尘相对”时生起“不善心”。换句话说，虽然还未做到“釜底抽薪”，但是已经能够做到“亡羊补牢”了。“亡羊补牢”功夫的成就对于任何一位“解脱道”行者来说都是一个本质性的进步，这是达成“戒清净”的一个最重要的标志。

17 关于这部分内容的进一步讨论，请参见笔者的旧文《戒清净——南传上座部佛教 bhaavanaa 必不可少的基础》一文中的相关内容。

18 相关的内容出现在《清净道论·第 14 品》中。这里的“蕴”指“五蕴”；“处”指“十二处”；“界”指“十八界”；“根”指“二十二根”；“谛”指“四圣谛”；“缘起”指“十二缘起”。为了给南传上座部佛教的全部修行提供理论基础，在这六个方面的达到“理论联系实际”的程度的知识是必不可少的。

19 请注意，在 bhaavanaa 修习的初期，行者主要依靠的还是上述通过教理学习的方式所获得的“正见”。如果没有足够的、通过“学习、遍问”的方式获得的“正见”作为支持，bhaavanaa 的修习一开始就会步入歧途的。

20 请注意，要获得这个层次的“正见”，必须有足够的通过“学习、遍问”的方式获得的“正见”作为基础才行。

21 与之相关的个案请参见本文 Chap 4。

22 此处所提到的“修”，是针对初级行人而言的。实际上，“修”的含义是“戒、定、慧”，其意义比这里所提到的要广泛。

23 包括所有“道德”层面上的“烦恼”。

24 由于行者还没有进行 vipassana 的修行，因此按照这种思路发展的“正见”是不可能圆满的。但是发展到这种程度上的、与“增上戒学”阶段的修行相应的“世间正见”对于行者来说也是必不可少的。而且通过 vipassana 建立起来的圆满的

与“出世间法”相应的“正见”——“出世间正见”——是必须建立这种“世间正见”的基础之上的。在《中部·第117经·大四十经》中，“世间正见”和“出世间正见”分别对应于该经文中所论述的“正见之有漏而有福分，有持依果”和“正见之圣、无漏、出世而有道支”。

25 关于这方面的讨论，可参见《清净道论》中第18—22品中的相关内容。本文在Chap 2.中也有讨论。

26 第一个“知行循环”中“知”的部分的训练是修习“八正道”的基础；而第二个“知行循环”中“知”训练则是在 bhaavanaa 修习部分成功的基础之上才能获得的，因此不属于本文讨论的主题。

27 尽管在教理学习方面也是有“多多益善”的味道的，但是最少不能少于这个最小集合，否则就不能起到保证上述的第一个“知行循环”的圆满完成及使得 bhaavanaa 的修习能够正常启动的作用的！

28 相当于现代人所说的“精神世界”。“五蕴”中的“受蕴”、“想蕴”、“行蕴”、“识蕴”，“六处”中的“意处”及“法处”的一部分，“十八界”中的“眼界”、“眼识界”、“耳识界”、“鼻识界”、“舌识界”、“身识界”、“意识界”及“法界”的一部分属于“名”的范畴。可参见《清净道论》第14品中的相关内容。

29 相当于现代人所说的“物质世界”。“五蕴”中的“色蕴”，“六处”中的“眼处”、“耳处”、“鼻处”、“舌处”、“身处”、“色处”、“声处”、“香处”、“味处”、“触处”及“法处”的一部分，“十八界”中的“眼界”、“耳界”、“鼻界”、“舌界”、“身界”、“色界”、“声界”、“香界”、“味界”、“触界”及“法界”的一部分属于“色”的范畴。可参见《清净道论》第14品中的相关内容。

30 这正是佛陀的解脱道教法与自然科学(特别是医学)在对诸“色”的态度方面上最本质的区别。自然科学在“色”的分辨及诸“色”之间的因缘研究甚多，而佛门则认为此类知识绝大多数都是与解脱道无关的，因而不关注。

31 这正是佛陀的解脱道教法体系必须包括一套完整而精准的“构造心理学”理论的根本原因！

32 光是知道关于“五蕴”、“十二处”和“十八界”的理论知识是远远不够的，这种处于“纸上谈兵”层面的知识对于“八正道”的修习的帮助作用不大；只有能够将自己对“名色”的观察经验完全与上述关于“五蕴”、“十二处”和“十八界”的理论接轨、完成关于“五蕴”、“十二处”和“十八界”的理论在修行实践中的“概念化”的行者才能够在“八正道”的修习过程中做到游刃有余的。

33 特别是在“根律仪”的修习中。可参见《清净道论》第1品中相关的内容。

34 具体地说，是在修习“见清净”的初期阶段。可参见《清净道论》第18品中的相关内容。

35 当“见清净”阶段的“如实知名色”的修行达到一定程度之后，关于“蕴”、“处”、“界”的知识才可能自然地随之而达到“圆满”的。

36 具体地说，即是修习“见清净”的初级阶段。

37 培育这些“善根”的具体途径是所谓的“七觉支”。关于“七觉支”的基础理

论——乃至关于整个“三十七菩提分法”的基础理论——都是必须通过“学习、遍问”的方式来获得足够的了解的。

38 如培养种种对与 bhaavanaa 相伴的诸法——如所缘及相伴的五蕴等——所产生的“爱”及“取”等问题，直接增长了与之相关的“不善业”。

39 现在教界中的许多人对 bhaavanaa 的修习都持有一种危险的错误观点：认为南传上座部佛教的 bhaavanaa 可以从佛教的完整义理系统中抽离出来进行单独的教授，将其等同于一种“人人皆可行之”的廉价的心理调节技术和心理训练技术，并在世间进行不遗余力地、广泛地“弘扬”。这类邪见是建立在对“缘起”规律的无知和主观臆断之上的，即使从现代心理科学的角度来看都不是没有问题的。

40 正如一位不懂得解剖学、生理学、病理学等关于正常人体的基本知识，也不懂得临床医学中对疾病的正确认识、治疗思路及现有治疗方案的适用性和局限性的“江湖游医”，随意给病人进行外科手术一样，在修习来源于佛教各系统的禅修传承的 bhaavanaa 时，忽视与“四圣谛”相关的“正见”的正确树立是危险的。

41 这是佛教与诸外学的不共法，是佛陀本人在大菩提树下修习 bhaavanaa 时首先认识到的。

42 如与“学习、遍问”、“增上戒学”及 bhaavanaa 的修习相关的“缘起”规律等。在佛教中，对这类“俗缘起”规律的掌握是种种修行“方便”的来源。特别的，种种修习 bhaavanaa 的“禅修技术”都源于对这类“缘起”规律的掌握。

43 不能导向“涅槃”、也不能成为导向“涅槃”的“增上缘”的种种“俗缘起”规律。如世间的种种学问等。

44 包括上述的第三种与“八正道”的修习无关的“俗缘起”规律。

45 否则很容易陷入“望洋兴叹”、“岐路亡羊”或“盲修瞎炼”的困境之中难以自拔。

46 此处，“某‘法’的‘相’”即“某‘法’的‘特征’”；“某‘法’的‘味’”即“某‘法’的‘功能’”；“某‘法’的‘现起’”即“某‘法’成就时的‘表现’”；而“某‘法’的‘足处’”即“某‘法’的‘近因’”，此处的“因”并不限制于“贪”、“嗔”、“痴”、“无贪”、“无嗔”、“无痴”这六种。

47 按照《清净道论》第 18 品，“如实而见名色”是“见清净”达成的标志。

48 按照《清净道论》第 19 品，证得“以把握名色的缘，而越度了关于(过去、未来、现在)三世的疑惑所建立起来的智”是“度疑清净”达成的标志。

49 此阶段的修行所发展和圆满的正是在 Chap 1.中所提到的第二个“知行循环”中“知”的部分。其细节可参照《清净道论》第 18—19 品中的相关内容。

50 此阶段的修行所发展和圆满的正是在 Chap 1.中所提到的第二个“知行循环”中“行”的部分。其细节可参照《清净道论》第 20—22 品中的相关内容。

51 可参见《清净道论》第 4 品中的相关部分。“五自在”是：“转向自在”、“入定自在”、“在定自在”、“出定自在”和“观察自在”。

52 按照《清净道论》第 14 品中的说法：“近行定”以上的“等至”包括“近行

定”和与“色界”、“无色界”相应的“等至”。

53 按照《清净道论》第3品中的说法：……“心清净，即与近行(定)相共的等至”……

54 关于“纯观行者”传统的相关讨论，可见台湾温宗堃先生的相关系列文章。

55 关于“纯观行者”们是否真的能够证得“止观行者”所能证得的种种“观智”的问题，不属于本文的讨论范围。可见台湾温宗堃先生的相关系列文章。

56 不包括传入汉地的那些残缺不全的、或者有违南传上座部佛教 *bhaavanaa* 传统的多少带有一些个人杜撰色彩的种种“*bhaavanaa*”修法。

57 例如那些如何在“经行”或“坐禅”中以身体的动作或呼吸为所缘的培养连续的“念”的方法等。

58 关于这些技巧中的一部分，可以在《清净道论》中找到。

59 完整的参学内容不仅应该包括种种初级的或高级的禅修技巧，还应该包括相应的完整的、能够把种种禅修的技巧解释到“为什么是如此的？”的深度的、解行相应的教理知识。

60 这个主题不属于本文的讨论范畴，可参见笔者旧文《戒清净——南传上座部佛教 *bhaavanaa* 必不可少的基础》一文中的相关内容。

61 换句话说，这三个问题的解决都必须建立在用“慧地诸法”对整个修行过程的足够深入和全面的“概念化”的基础之上。

62 可参见《清净道论》第4品中的相关内容。

63 可参见《清净道论》第18—19品中的相关内容。

64 可参见《清净道论》第20—23品中的相关内容。

65 参见本文 Chap 1.中的相关内容。

66 如与的修习相伴的行者身心方面状态的令人愉悦的改变等等。

67 一部分具体实例将在 Chap 4.中介绍。

68 在南传上座部佛教圈中割裂“八正道”的完整而系统的教法，以“实修派”自诩的人，十有八九是这类错误观念的鼓吹者。

69 没有教理的学习，由于不知道什么是“修行”、什么是“修行”的正确努力方向，“赶快修行”就成了一句只能起到增加焦虑、心理压力和混乱等负面作用的空话，不属于“正精进”的范畴。

70 举个譬喻：一位真正认真敬业的医生绝不会用“病人太多，没时间学习业务知识”来为自己狡辩，却会“数十年如一日”地将时间和精力花在医学知识的学习方面；哪怕是在时间十分紧张时，也不会以任何借口来挤占、挪用在业务学习方面的时间的！

71 另外，能够写进医学教科书的基本上都是前人们经过千锤百炼、“淘尽砂石始见金”的宝贵临床实践经验。如果一位自称是有丰富的实践经验的“医学专家”人居然认为前人这些临床实践经验是“无用”的话，首先倒要怀疑这位所谓的“专家”到底是不是真有足够的临床实践、是不是“南郭先生”一类的冒牌货了。同样的，佛陀所教导的“慧地诸法”是佛法传承的核心内容，如果一位自称的“实修派”居然认为对“慧地诸法”的学习是“无用”的，是不是也是很值得人们深

思的？！

72 如近数十年来南传上座部佛教界中出现了一大批热衷于向在佛教义理的学习方面基本上是“零基础”的世人教授 bhaavanaa 的“禅师”，将南传上座部佛教传统 bhaavanaa 传承中的入门技术——种种“念”的培育技术——剥离了作为其理论支持的佛教教理之后在世间大力弘扬，并有意或“无意”地向信仰者许诺：他们所教导的就是佛陀所教导的“四念处”的完整教法。

73 从佛家的角度来看，“爱”和“取”与种种“现行”形式的“烦恼”相应；从心理学的角度来看摄于“自动性思维”的范畴。

74 这些“道理”从佛家的角度来看都属于“邪见”的范畴；从心理学的角度来看属于“不合理信念”的范畴。

75 用佛家的术语来说，这些“思维习惯”与“随眠”形式的“烦恼”相应，是“无明”的具体表现；从心理学的角度来看则与种种“图式”相关。

76“无惭”的含义是：“对自己的错误不感到羞耻”；“无愧”的含义是：“对自己的错误导致的后果不‘怖畏’”，此处，“怖畏”的含义是“平静地远离”，而不带任何“恐惧”的色彩！“痴”的含义则包括“不能正确地认识正确和错误”。

77 具体实例可见本文 Chap 4。

78 对于 bhaavanaa 的初级行者来说，必须对“五盖”等障碍法的“相”、“味”、“现起”和“足处”，以及其“生起”、“发展”和“消灭”的因缘有足够的认识，才能够在进入 bhaavanaa 实修时逐步地将这些理论知识与禅修实践密切地结合起来，有效地觉知和制服在 bhaavanaa 的修习过程中出现的“五盖”。

79 对于 bhaavanaa 的初级行者来说，必须对“五禅支”、“等至”的“相”、“味”、“现起”和“足处”，以及其“生起”、“发展”和“消灭”的因缘有足够的认识，才能够在进入 bhaavanaa 实修时逐步地将这些理论知识与禅修实践密切地结合起来，在 bhaavanaa 的修习过程中有效地培养起合格的“五禅支”来，进而在此基础上获得相应的“等至”。佛教中所说的“禅修经验”，实际上就是制服“五盖”和培育“五禅支”的经验。

80 在此阶段的修习过程中，如果没有足够的关于“四圣谛”、“十二缘起”的知识，由于不管是“名色”的“相”还是与“名色”相关的“缘起”都有无量无边种，其中绝大多数与“名色”相关的知识都是与“解脱道”的修习无关的、从佛家的角度来看是“可有可无”的、难免带有些“鸡毛蒜皮”的感觉的知识，行者如果没有足够的关于“四圣谛”、“十二缘起”的知识作为基础，很容易陷入“入海算砂”的困境，浪费大量宝贵的修行时间，而且还容易产生许多新的、“自欺欺人”式的“执着”，将 bhaavanaa 的修习导向完全错误的方向上。

81 如一位已经进入耄耋之年的老中医在感官的敏锐程度方面显然远远不及年轻人，但是其在“望、闻、问、切”四诊中搜集信息及综合诊断的能力却远远强于年轻人！其原因在于，感官的敏锐程度对于诊断信息的搜集及综合判断能力来说并非最重要，“应该搜集哪些有用的信息”及“应该往哪个方向去思考”才是最重要的，而这两种能力都是必须建立在对中医理论的(达到解行相应程度的)深刻

理解之上的！换句话说，“慧眼”的作用远远超过了“肉眼”。

82 或有人会说：本来“见清净”和“度疑清净”阶段的修行的目的就是培育足以作为第二个“知行循环”的基础的“正见”，何必还要预先闻思那么多的呢？在“零基础”上直接修不就行了？这种说法也是错误的，因为如果没有足够的“正见”作为基础，在 **bhaavanaa** 的修习中连作为基础的“念”都培育不好，更枉谈“正知”了。

83 如没有对“四圣谛”和“十二缘起”的足够深刻的理解，行者很难相信单靠“观智”的培育就能够达到解脱的事实，对何为合格的“观智”也是一无所知，容易陷入“盲修瞎炼”的陷阱而不能自拔。

84 “正见”最重要的功能便是用来通过“内省”的方式来鉴别“当下”的心是否处于“善心”的状态中，及为“当下”所进行的“断恶修善”的工作提供正确的指导。如果“正见”不具足，“内省”的能力是没有办法真正地发展完善的。

85 不论是对“五盖”的制服，还是“五禅支”的培育及“等至”的获得，都必须针对具体的情况灵活穿插运用“三十七菩提分法”——特别是“七觉支”——中的诸法才能成功的。若对作为“四圣谛”和“十二缘起”的甚深推论的“三十七菩提分法”的了解不足，是无法正确地认识在 **bhaavanaa** 的修习过程中所出现的具体的情境的。

86 在南传上座部佛教的传承中，无论是“止禅”还是“观禅”的“业处”都是一套系统的用心方案，必须针对具体的情况灵活穿插运用“三十七菩提分法”——特别是“七觉支”——中的诸法才能得以修习并圆满的。若对作为“四圣谛”和“十二缘起”的甚深推论的“三十七菩提分法”的了解不足，在遇到具体的情境时是找不到用功的方向和头绪的。

87 “五根”包括“信根”、“精进根”、“念根”、“定根”和“慧根”。

88 此处的“身行”，特指在禅修者的色身中发生的种种生理现象。按照南传上座部佛教的说法，俱属于“色蕴”的范畴。

89 依照南传上座部佛教的说法，此“光明相”是“色想”的一种。相应的心属于心理学中所说的“形像思维”的范畴。注意！光明相的生起只说明心已经细致到一定的程度，并不说明当下已经没有“五盖”！

90 按照南传上座部佛教的说法，“念”的含义是“对所缘的清晰觉知”，本身是一个“净心所”，是不可能在“不善心”中生起的。此处的“所缘”指“‘心’（所能认识）的目标”。

91 关于“呼吸停止”这个问题的讨论和处理方法，可见《清净道论》第8品中的相关内容。

92 注意，此时仍不能说明当下已经没有“五盖”了！

93 按照南传上座部佛教的说法，这些“身受”都属于“受蕴”的范畴。

94 此问题出在对“行蕴”和“识蕴”的错误理解上。

95 此问题出在对“色蕴”的错误理解上。

96 此问题出在对“受蕴”和“色蕴”的错误理解上。

97 属于“五盖”的范畴。“五盖”包括“欲贪”、“嗔恚”、“昏沈睡眠”、“掉举恶作”和“疑”这五种“盖”。

98 因至少“五盖”中的“欲贪”盖尚未被镇服，是不可能生起“五禅支”中的任何一种的。“五禅支”包括“寻”、“伺”、“喜”、“乐”和“心一境性”这五种法。注意！“五禅支”并不是“心所”。

99 这部分知识属于“慧地诸法”中与“蕴、处、界、根”相关的内容。

100 “三界”中的心指与“欲界”、“色界”和“无色界”相关的 81 种心，“出世间心”指与“四道”和“四果”相应的 8 种心。可参见《清净道论》第 14 品中的相关内容。

101 可参见《清净道论》第 14 品中的相关内容。

102 具体地说，“见清净”阶段的修习。可见《清净道论》第 18 品中的相关内容。

103 这种说法是违背《长部·第 22 经·大念处经》及《清净道论》中关于 vipassana 的说的。可参见《大念处经》及《清净道论》中的相关内容。

104 从心理学的角度来看，这类做法充其量只能起到一点点用“转移”的方式缓解不良情绪的作用，根本无法撼动不良情绪背后的种种错误的“图式”；而且仅就情绪改善的效果上来看，也远不及一些传统的“转移”方案——如阅读等。

105 可见温宗堃汉译的《念处经》中的相关内容。

106 从女与禅师之间的问话便可看出，该禅师对“寻、伺、喜、乐、心一境性”这“五禅支”的理解是错误的，以为女已经证得了“无寻、无伺、无喜、有乐”的境界，就是“三禅”！

107 实际上，即使女当下的状态真正达到了“三禅”的标准，从佛家对于“止禅”修习所提的最低标准“五种自在”的角度来看仍是相差甚远的。可见《清净道论》第 4 品中的相关内容。

108 在“止禅”的修习获得初步成就，“心”是必须稳定在其“所缘”上的。而女报告她在心注意到“光明相”是还能注意到“头痛”，说明她当时的心还在不断地在“光明相”和“头痛”之间切换，心还出在如此散乱的状态，“掉举”盖尚如此明显，怎么可能证得“三禅”这类深刻的“等至”？

109 实际上，在 bhaavanaa 的修习过程中，心在细致到一定程度时，就很有可能在心中生起种种“光明相”，这是属于“色想”的范畴。但是，“光明相”的生起并不等于当下不存在“五盖”！如果“光明相”生起时当下确实没有“五盖”，这种“光明相”可以称为“禅相”；如果“光明相”生起时当下还有“五盖”，则此“光明相”并非“禅相”，而是“假禅相”！此女的“光明相”便不是“禅相”而是“假禅相”。真假“禅相”的分别关键在于当下有没有“五盖”。

110 有时又称为“萝卜印”，指用冬瓜、萝卜刻成的假印章。在汉地佛教用来泛指那些对学人成就的胡乱印证。

111 可见《清净道论》第 14 品、第 18—22 品中的相关内容。

112 从佛家的角度来看：世间人经常把能够给自己带来良好的感官刺激的“境”称为“顺境”；把不能够给自己带来良好的感官刺激的“境”称为“逆境”。于是，

世人在面对“顺境”时，会“自自然然”地产生“真好”一类的“刻板印象”；在面对“逆境”时，会“自自然然”地产生“真不好”一类的“刻板印象”，而建立在这两种“刻板印象”的基础之上的“动机”就是佛家所说的出现在“十二缘起”支中、并在“四圣谛”中作为“苦之集圣谛”的“爱”的三种表现形式中的第一种——“欲爱”，这是一类“感性”层面上的“爱”。继而世人会在“理性”的层面上生起如下的两种“刻板印象”：(1)对“能够给自己带来顺境”的诸“客观因素”产生“真好”的“刻板印象”，建立在这种“刻板印象”的基础之上的“动机”便是上面所提及的“爱”中的三种表现形式的第二种——“有爱”；及(2)对“能够给自己带来逆境”的诸“客观因素”产生“真不好”的“刻板印象”，建立在这种“刻板印象”的基础之上的“动机”便是上面所提及的“爱”中的三种表现形式的第三种——“无有爱”。在三种“爱”生起之后，四种“取”也会不可避免地随之而生起。

113 上面所提到的三种“爱”俱是 bhaavanaa 修习的障碍法，这些障碍法是经常以“五盖”(甚至是更为粗重的“诸惑违犯”级别上的不善法，可参见《戒清净——南传上座部佛教 bhaavanaa 必不可少的基础》一文中的相关内容)的形式出现的。如果不能正确地当下认识这些障碍法并予以有效的对治，“五盖”就不可能得到真正有效的对治，而且“见清净”的目标是不可能达成的。

114 要想对在 bhaavanaa 的修习过程中出现的、属于“五蕴”范畴中的诸法有正确的认识，分清“善法”、“不善法”和“无记法”，不通过对“四圣谛”和“十二缘起”的学习树立起正确地识别种种“爱”的足够的“正见”是不可能做到的。

115 从南传上座部佛教的角度来看，“念”心所是不可能出现在“不善心”中的。因此，要正确地认识在心生起的当下到底有没有“念”，不仅需要看心对“所缘”的了知是否足够清晰，更需要确立当下的心是否有“贪”、“嗔”、“痴”等“不善法”！否则很容易把一些相对比较微细的“贪心”误认为是有“念”的“善心”，使修行者陷入“人妖颠倒是非淆”的陷阱之中！

116 见《六祖坛经》中神秀大师的偈颂。

117 现代禅修者中出现的大量问题都与这类误导密切相关。本文后面的个案 5—个案 8 都是禅修者中出现较多的与之相关的问题。

118 属于“受蕴”的范畴。

119 属于“受蕴”的范畴。

120 属于“想蕴”的范畴。

121 此为《法句·佛陀品·第 183 偈》。

122 这与“四圣谛”中的“苦灭之道圣谛”相关。

123 包括“止禅”和“观禅”。

124 即现代人所说的精神现象。属于“受”、“想”、“行”、“识”四蕴的范畴。

125 具体地说，即是属于“行蕴”范畴中的 14 个“不善心所”及 25 个“净心所”，这是“观心”直接能够观察到的对象。可参见《清净道论》第 14 品及《长部·第 22 经·大念处经》中的相关内容。

126 具体地说，即是属于“识蕴”范畴中的 12 个“不善心”、8 个“欲界善心”、5 个“色界善心”及 4 个“无色界善心”，这是能够在“观心”中通过对诸心所法的观察和思维来间接地认识的对象。可参见《清净道论》第 14 品及《长部·第 22 经·大念处经》中的相关内容。

127 可见《清净道论》第 14 品中的相关内容。

128 南传上座部佛教研究“名色”的目的是为了“灭苦”，而不是研究什么样的“名色”是可爱的，什么样的“名色”是不可爱的；这与世人对待“名色”的态度是完全不同的。

129 特别是关于“五蕴”和“四圣谛”方面的“正见”。

130 可以预期，上述的谈话不管继续多长的时间，禅修者谈到的体验始终不离“受”和“想”。因为世间人感兴趣的对象基本上就是这些。

131 俗话说：“外行看热闹，内行看门道”。除了心理学家之外，世间人对心理活动的“动机”、“心理结构”及“心理活动”的方式是不感兴趣的！遗憾的是，要成功地完成 *bhaavanaa* 的修习，行者必须对这些内容了如指掌才有可能成功！

132 从临床心理学的角度来看，对“行蕴”和“识蕴”中的诸法的观察相当与对“图式”和“自动性思维”的观察；而对“受”和“想”的观察则相当于对“感觉”、“情感”、“知觉”、“意象”、“表象”和“解释”的观察。在临床心理学中，对“图式”及“自动性思维”的观察是最基本的技术。

133 譬如一位耄耋高龄、眼花耳聋的老中医在望诊和问诊方面捕捉到的有关疾病的信息仍旧远远比那些耳目聪明的年轻中医更多且更准确，其关键就在于老中医比年轻中医更懂得应该到哪里去捕捉对于诊治来说有用的信息，这是老中医对中医学的深刻理解所带来的“功德”。

134 从佛家的角度来看，此女对“色蕴”及“受蕴”的“爱”和“取”都很深，而且随着她的所谓“禅修”功夫的“长进”，这种“爱”和“取”会变得越来越深。这与佛教的基本修行方向是“南辕北辙”的。

135 注意，不管是“止禅”还是“观禅”的修习，上述的“色爱”和“受爱”都是必须断除的障碍法。在有这些障碍法存在时，是不可能获得 *bhaavanaa* 的“正受”的。

136 在禅修营中，经常能看到一些对身体的感觉十分执着的禅修者：身体中稍有不妥，即疑神疑鬼、坐立不安，到处寻医问药，针灸、按摩、足浴、刮痧、瑜珈、气功……日日不停；又购来水果、酵素、深海鱼油、红苳、薏仁、雪莲、玛卡及种种五花八门的营养品、保健品，躲在房间中互相“分享”。许多人对躯体的关注程度都已经达到“躯体形式障碍”及“疾病焦虑障碍”的诊断标准；而“养生党”式的思维方式与禅修者中出现的这类心理疾病之间的关系是十分密切的。其部分相关内容可参见笔者旧文《“躯体形式障碍”注记》及《戒清净——南传上座部佛教 *bhaavanaa* 必不可少的基础》。

137 如做事不耐烦，与他人之间的互动不佳等问题。

138 从心理学的角度来看，此女与社会生活相关的“图式”是存在问题的，她在

社会生活中出现的“不适应”于此密切相关。从佛家的角度来看，此女在“戒行”的“忍律仪”方面尚有较大的欠缺。在这个问题上，世间心理学和佛家的观点是很相似的。相关的内容可参照笔者的旧文《南传上座部佛教中的认知行为治疗》、《戒清净——南传上座部佛教 bhaavanaa 必不可少的基础》及《五种律仪与认知行为治疗》。

139 可见《清净道论》第 18—19 品的相关内容。

140 此女认为自己已经有将近 20 年的“禅修”经验，在 bhaavanaa 的修习中师心自用，不属于向禅师请教正确的用功方法及修行理念。

141 从心理学的角度来看，如果与之相关的“图式”没有得到矫正，在遇到类似的“境”时还会出现类似的“负性自动性思维”。

142 指“眼、耳、鼻、舌、身、意”这“六根”。

143 指“色、声、香、味、触、法”这“六尘”。

144 在佛教的修习系统中，这类“正确的态度”是由“念正知”来提供的。

145 在佛教的修习系统中，这类“正确的态度”也是由“念正知”来提供的。

146 这项工作是由成熟的“观智”来完成的。可见《清净道论》第 20—22 品中的相关内容。

147 即“不善法”。

148 即“善法”。

149 即“不善法”。

150 即“善法”。

151 即“无记法”。

152 即“不善法”。

153 即“善法”。

154 可参见本文 Chap 1.中的相关内容。

155 可参见本文 Chap 1.中的相关内容。

156 换句话说，世间人通常理解的“接纳”一词不能用在与“一切恶莫作，一切善应行，自调净其意”相关的修行过程中的。

157 主要是关于“缘起”法及“四圣谛”的内容。

158 即使这种“接纳”背后的动机是“善法”，其对“烦恼”的对治果也远远不及佛家传统的“牧牛/念正知”。从心理学的角度来看也是如此，这类表面上的“平静的面对”并不能保证其背后的“图式”一定是正确的。

159 从这类说法中认为“烦恼”在心中灭去了就再也不起任何作用了这个事实来看，他们对“名色”的缘起的观察是“不及格”的，对“随眠”形式的“烦恼”的存在和作用实际上是一无所知的。在心理学的框架中，“随眠”形式的“烦恼”属于“图式”的范畴，如果一种错误的“自动性思维”背后的“图式”不能够得到有效的处理，相应的问题离彻底解决相差还是很远的。

160 为了通过类比的方式来提醒大家注意到这类“修行”理念的荒谬性，我们来举一个医学的譬喻：

一位剧烈腹痛的患者被送进急诊室，护士关切地对他说：“你可以客观地、不带评价地去接纳腹痛、不要让对腹痛的抗拒感加重了你的痛苦，这样会觉得好受一些的。医生已经开始进行治疗了”。在急诊室中医生和护士经常会用这类方式来安慰处于高度应激状态中的病人的，这是符合病人的利益和医学的原则的。但是如果医生和护士并不对病人进行治疗，而只是对他说：“你要客观地、不带评价地去接纳你的腹痛。你看，腹痛等会就会消失的，你的病就会随之而痊愈的！”，会出现什么情况？！