

佛法修行的要素

乌巴庆导师著

无常，苦和无我是佛陀教义的三个基本要素。

如果你真正的了解无常，继而必当了解苦及无我为究竟的真理。要同时明了这三个要素需要时间。无常这个要素，当然，必须先通过体验和修行来理解。仅是阅读佛书或通过书本得来的佛学知识，是不足以认识真正的无常，因为缺乏经验那一面。惟有通过经验和认识自身体内无穷变化的无常实性，才能明了佛陀所说的无常真实面目。没有佛学知识的人，也可以增长对无常的认识，就如佛陀住世时一样。

要明了无常，一个人必须严格勤奋地奉行八正道，八正道可分为戒，定，慧三个步骤。

戒或德行是定的基础，定是控制心令它止于一境。只有当定有成就时，才可以进一步修慧。因此，戒和定是慧的先决条件。慧的意思，就是透过内观修行来认识无常，苦，和无我。

不论佛陀出世与否，戒和定的修行皆存在于人世间。事实上，戒和定是所有宗教信仰的共同点。然而，它们不是究竟的灭苦的法门。

在寻求灭苦的路程中，悉达多太子发现了这一点，因此自己从修行中寻求灭苦之道。经过六年的修行，他找到灭苦之法，完全觉悟，再教导天人和世人奉这令苦止息之道。

在这方面，我想要解释的是每个人的每个行为，无论是通过身体，语言或思想，都会留下一股行动力量，行 (sankhara) 或业 (kamma) ，这成为维持生命能源的泉源，随之是无可避免的苦和死亡。通过培养包含在对无常，苦，

无我体会的力量，使一个人能消除自己累积的行 (sankhara) (或业)。这个过程始于对无常的真实了悟，而在累积新行为 (业) 的同时，维持生命的能源供应消减，时时刻刻，日复一日。所以，那是要用一生或更多的时间来清除自己的行 (sankhara) 或业 (kamma)。当一个人清除了所有的行 (sankhara) 或业 (kamma) 时他便达到苦灭，因为这时，他已无剩余的行 (sankhara) 来供给必要的生命能源，来维持任何形式的生命。佛陀和阿罗汉在他们的生命结束，入无遗涅槃时苦亦止息。对于今天修持内观静坐的我们来说，如果能够很好的了解无常并且证到圣人的境界：须陀洹果圣人 (sotapatti-puggala) (入流果，初果)，一个不会超过七番生死便能达到苦的止息，那应该足够了。

这个无常，开启了解苦和无我的大门，最后再导向苦灭，只能从佛陀，或在佛陀入灭后，从佛法中接触到，只要这相关八正道和三十七道品的佛法未被篡改，而且是求法者所能获得的。

要从内观静坐中得到进展，学生 (修行者) 必须连续不断的觉知无常。佛陀给予比丘们的忠告是，在行，立，坐，卧时，他们必须保持对无常，苦或无我的觉知。这个对无常，苦和无我不间断的觉知，就是成功的秘诀。佛陀在入般涅槃时所说的最后一句话是：

“坏或无常是诸行的本质，
为自己的解脱去勤奋努力吧！”

[长部第 16 经]

事实上这正是佛陀四十五年间所说佛法的精要。如果你能够不间断的觉知诸行无常的本质，最终你一定能够成功的达到目标。

在这期间，在你对无常的认识有所进展的同时，你对“什么是本来实相”的认识也会跟着越来越深，以致最终你将对无常，苦和无我的特性没有丝毫疑惑。只有到这时你才可以向着目标前进。

现在你知道无常为首个要素，你必须尽力更全面地去清楚了解无常，避免在修行或讨论的时候产生混淆。

无常的真实意义是没有不变或坏 - 即是存在于宇宙中的所有一切，有情世间和器世间，的本质是无常或坏。

为了方便我为这个时代的人解释，我引用艾萨克·阿西莫夫的著作“Inside The Atom”其中的一章“Atomic Contents”的开场白以及第 159 页的一段对化学作用同时发生在一个生命体，例如人，的各个部分的叙述。

这应该足以解释一切事物虽然各不相同，却都是由原子的组合而成。而且科学家也已经证明原子是在不断的生灭或变化中。所以，我们应该接受佛陀所说的一切事物都是会变化，变坏或者是无常的。

在阐述无常的原理时，佛陀先从物质的表现说起，佛陀所认识的物质是比今天科学界发现的原子还要微小。佛陀让他的弟子们知道这个宇宙的一切事物，不论是有情世间或者是器世间，都是由比原子还小的极微微 (Kalapas) 所组成的，每个极微微在生起的同时也坏灭。每一个极微微是一团由八个元素，即土，水，火，风，颜色，臭，味，和营养素所构成的。首四个称为物质的质素也是极微微的主要元素。其它四个则是由首四个元素衍生出的次元素。极微微是物质的最小粒子-- 超出了今天科学的领域。

只有当这八大自然元素 (只是表现的特性) 组合时，极微微 (物质的最小颗粒) 便生成。换一句话说，这八大表现元素同时存在的那一刹那，造成了物质，这一刹那产生的物质，就是佛法所说的极微微。极微微的体积是印度牛车轮在夏天滚动时所产生的最小灰尘粒子的 46,656 分之一。极微微的生命期，就只是那一刹那。人的眨眼之间就有超过万亿个极微微的生灭。这些极微微常处于不断变化或流动的状态。一个内观修行有成就的学生能感觉到它是一股能量。人体不是我们看到的似乎是实体，而是物质 (色) 和生命力 (名) 同时

存在的连续体。

要了解人体是由处于变化状态的极微微组成的，那就是要知道无常或坏的真实自然本质。这无常或坏的自然本质，是全部处于焚烧状态中的极微微不断的坏灭和替代所引致的，而必须与苦諦认同。只有当你体验到无常是苦，才能悟到四圣諦中的苦諦，是佛法中最为强调的。为什么呢？因为当你认识到苦的微妙本质，是一瞬间也不能逃避的，你便会真的感到害怕，厌恶以及不想继续拖着这个身体（色和名），而会寻找一条出离现状的道路—那就是超越苦，因此达到苦的止息的境界。苦的止息是怎怎样的，你将可以尝到，即使作为一个世间人，当你证到了须陀洹果并且修行已成熟到能够证入无为的涅槃寂静。

尽管如此，在日常的生活中，只要你在修行时能够保持对无常的觉知，你立刻便会知道到自己身心正在改变，好转。

在进行内观静坐之前，也就是当定的修习到了一定的程度后，一个学生应该先熟悉色和名的原理。如果他已经很好的了解这些原理而且定也修到了相当水平，他对佛陀所说的无常，苦和无我的真正意义的了解的可能性更高。

在内观静坐中，一个人不仅觉察色的变化（无常），也觉察名的变化（无常）。名，是意念依着色的变化而生起的。有时注意力是守在物质（色）的变化上，有时则在意念（名）的变化上。当他在觉察色的变化时，他也会知道，那与觉知物质无常同时生起的意念，也是处于过渡或变更的状态中。在这种情况下他同时明了物质（色）和意念（名）的无常。

到目前为止我所说的是关于通过身体的感觉来了解无常，乃至对物质的无常变化，以及意念缘此而生的变化。你应该知道无常也可以通过其它的感觉来认识。

无常可以通过以下的感觉来修习：

- (i) 产生自外物 (色) 和眼根的接触 ;
- (ii) 产生自声音 (声) 和耳根的接触 ;
- (iii) 产生自气味 (香) 和鼻根的接触 ;
- (iv) 产生自味道 (味) 和舌根的接触 ;
- (v) 产生自触觉 (触) 和身根的接触 ;
- (vi) 产生自意念 (法) 和意根的接触。

事实上，任何人可以透过六根中的任何一根来修习无常。然而在修行上，我们已经发现，修内观时，在所有的感觉中，以由身根所缘的触觉在变化过程中覆盖广大的范围。不仅如此，这个身根所缘的触觉（由极微微在体内的摩擦，放射和震动所生）比其它的感觉更为明确，因此内观静坐的初学者可以更容易的透过身体和触产生的触觉来了解无常。这是我们选择以身体的触觉作为内观的媒介来更快捷的了解无常的主要原因。任何人可以尝试其它的感觉，不过我建议尝试其它的感觉之前，应该先巩固透过身体的触觉对无常的了解。

内观智有以下十个级别：

- (i) 正解(Sammasana)智：在理论上通过仔细观察和分析来了解无常，苦和无我的智慧。
- (ii) 生灭随观(Udayabbaya)智：体验到身心生起和坏灭的智慧。
- (iii) 坏随观(Bhanga)智：体验到身心快速的生灭 - 犹如电流或能量迅速

流动 - 的智慧。

- (iv) 怖畏现起(Bhaya)智：对自己的存在感到可怕和智慧。
- (v) 过患随观(Adinava)智：认清自己的存在充满邪恶的智慧。
- (vi) 厌离随观(Nibbida)智：厌恶自己存在的智慧。
- (vii) 欲解脱(Muccitu-kamyata)智：生起急需脱离此存在的智慧。
- (viii) 审察随观(Patisankha)智：认识到现在是以无常为基础，努力以得完全解脱的智慧。
- (ix) 行舍(Sankharupekka)智：认识到现在是捨离行(Sankara)和脱离自我的时候的智慧。
- (x) 随顺(Anuloma)智：加快尝试达到目标的智慧。

这些层次是修习者在内观静坐过程中所经历的，一个在很短的时间就达到目标的修行者却只能从回想中得知。在认识无常的进展中，达到了一定的程度时并且受到资格具足的导师指导和提点，才能够证得这些内观智。不过修行者应该避免期待得到内观智，因为这将打扰他对无常连续不断的觉知。只有对无常连续不断的觉知才能达到成果。

现在让我以在家人日常生活的观点来处理内观静坐而且说明如何就在此生，当下，从中获益。

内观静坐最初的目的是在自身体内开启对无常的觉知，或是体验内在自我的无常，最终达到内外的平静与平衡。当修行者专注于觉知内在的无常，便能

达到。

如今这个世界面临着威胁人类的严重问题。现在是人们在纷纷扰扰中修习内观静坐寻求内心深处的安静的时候。无常在人人体内，人人具有，人人皆触手可及。只要往自身内看它就在那儿--可被体验的无常。当一个人可以觉知无常，体验无常，融入于无常中，便可自在的切断外在的世间意念。对在家人而言，无常是值得他珍惜的生命瑰宝，是能用于为自己和社会的福利来创造平静和平衡的能源。无常在正确的发展时，击中身心疾病的根处，逐渐清除内部的恶业 - 身心疾病的根源。在佛陀的时代，在舍卫城与周边地方，以及憍萨罗国内，共有七千万人口。之中，有五千万人是已证得入流须陀洹果的圣者。修习内观静坐的在家人数一定更多。

无常并非只保留给捨离世俗的出家人，在家人也可体验。尽管在家人生活的缺陷致使修行者不得安宁，一个资格具足的导师能够帮助修行者在短时间内开启无常。无常开启之后，修行者所须的是尽力维护它，但是他必须谨记，在时间的许可下，或者更上一层的时机出现时，要奋力修到坏随观智(Bhanga) - 内观智的第三层。如果他达到这一层，那末他将碰到极少或者没有问题，因为他应该能够毫不费力而且几乎是自动的感受到无常。在这种情况下无常成为他的基地，是他在完成日常工作，身心的活动后马上回到的地方。然而，那些还没未达到坏随观智的修行者可能会碰到一些困难。内在的无常与外在的身心活动像是在进行拔河比赛。因此，他应该明智的奉行“工作时就工作，玩乐时就玩乐”这个座右铭。他不须要时常启动无常，只要定期在日间或夜间拨出时间修行。在这时段，必须尝试把心守在身内，心无旁鹜地觉知无常。也即是说，无常的觉知应该是时时刻刻，连续不断，令不利于进展的杂念无法在间中生起。如果做不到的话，他就须回到安般念，因为定是无常的关键。要能入定，戒必须圆满，因为定是依戒而建立的。要好的无常，则需要好的定。如果定是优越的，无常也将会优越。

启动无常没有特别的技巧，只须把心保持在完全平衡中，同时把注意力锁

定在禅修所缘的相。内观禅修所缘的相是无常。所以对那些习惯把心守在体内感觉的修行者，他们可以直接感受无常。在感受身体上或体内的无常时，应该先从注意力容易集中的部位开始，再把注意力移至其它部位，从头到脚，再从脚到头，有时探入体内。在这个阶段，必须清楚明了不可把注意力守在内部器官，而只守在物质（极微微）的生起以及它们的不断变化。如果遵守这些指示，肯定会有进步，进步的多寡则因各人的福报以及他对静坐的热诚而异。如果他证到了高层次的智慧，他对佛法三个特性，无常，苦，无我的了解能力会加强，同时他也越来越接近圣人的目标 - 是每个在家修行者应该记住的。

现在是科学时代。今天的人们不信乌托邦的存在。他们不会接受任何东西，除非结果是良好的，具体的，生动的，个人的以及在当下就能得到的。

当佛陀在世时，他对卡拉马族人说：

注意，卡拉马族人。别被汇报，传统或传闻所误导。也别被对经典的熟练，或依理或逻辑，或经过反思后认同的理论；或因为它与自己的倾向相符或是出自尊敬老师的威信所误导。

但是，卡拉马族人，当你自己知道，这事是不道德的，这事是招人非议的，这事是智者所谴责的；这事，当实践和遵守后，有助于损失和造成伤悲；那你就不要摒弃他们。但是如果在任何时候，你自己知道这事是道德的，这事是无可指责的，这事是智者所赞许的；这事若实践和遵守是有助于福利和快乐的；那么，卡拉马族人，你应该在实践之后，奉行遵守。

内观的时钟现在敲响了--即是，佛法的复兴，内观的修行。我们毫无怀疑，那些持开放态度，而且诚恳的在静坐课程中接受一位称职导师的指导的人，一定会得到成果。这成果是好的，具体的，生动的，个人的，就在当下，有利于他们，使他们终生生活在福利和幸福之中。

愿众生快乐，
愿这个世界和平安宁。

摘录自艾萨克·阿西莫夫所著的“Inside The Atom”

第一章：原子内容，万物之所造

这个世界上有很多完全不同品种的东西而其种类繁多令人迷惑。我们只要环顾四周便能觉察到。

举个例子，我现在坐在木桌子旁。用着钢和其它金属制造的打字机。丝料的打字机色带涂着黑碳染料。我正在用一张由木浆制造的纸上打字，而我穿着由棉，羊毛和皮革等所制成的衣服。而我本身则是各个不同的皮，肌肉，血，骨以及细胞等所组成。

通过玻璃窗我可以看见由碎石铺成的小径和柏油物沥青建成的大路。现在正下着雨，因此小水潭处处可见。风正在吹，所以我知道我被一种称为空气的无形物所包围。

然而，这些物质虽然不同，却有一个共同点。它们全部--木，玻璃，血和肉，这所有--都是由独立的小微粒所组成。这大地，月球，太阳，和所有的星星都是由小微粒组成。

可以肯定的是，你不能看到这些粒子。事实上，如果你看着一张纸，或者是木制的或金属物体，它不像是由粒子所组成的，而像是坚实的一整块。

可是，如果你从飞机上望向沙滩，那沙滩就像是一片坚实的黄色地面。它像是一整块。只有当你踏上沙滩仔细看才看出它是由个别的沙粒组成的。

这组成我们周围所有的东西的粒子比沙粒还要小。事实上，它们小的连世上发明最强的显微镜也无法把它们放大到肉眼可见，或接近到肉眼可见。这粒子小到，在一粒沙子里面所包含的远比沙滩所包含的沙粒还要多。一杯水所包含的粒子远比盛满世界所有海洋的杯子数量还要多。一亿个粒子排列仅只有半英寸长。

这组成所有物体的粒子被称为原子。

摘录自第 159 页：

....现在化学家有新的工具用以探索细胞组织。（这一支科学是生物化学。）在任何生物体内，例如人类，有千千万万的化学作用在身体各部同时进行。自然的，化学家想知道这些化学作用是什么。如果他们完全理解这些化学作用，他们可能找出解决卫生，疾病，生，老，病，死的方法。可是要如何揭开这些化学作用之谜？他们不只是同时在进行着，在不同的部位也有不同的化学作用，不同时间在同一个人部位也有不同的化学作用。

这就像是同时观看一百万个电视，每个电视一直播放着不同频道的节目，而所有的节目一直在更动。

[1st Revision, Dec 1, 2013]