正念之道

大念處經析解與問答

緬甸帕奧禪師講解
弟子合譯

Venerable Pa Auk Tawya Sayadaw
(Venerable Sayadaw U Acinna)
Pa Auk Tawya Meditation Centre
Mawlamyine, Mon State,
Myanmar.
May 10th, 2008.

To Whom It May Concern:

Please be informed that I allow Taiwandipa Theravada Buddhist College (TTBC, No 1 lane 85, Ming Chuen Street 8, Guei Ren Siang, Tainan, Taiwan) to publish all my books. They are allowed to publish those books for free distribution only.

With Metta,



.....
(Venerable Sayadaw U Acinna)

19th June 2008

To Whom It May Concern,

Hereby I give permission to those who want to print my books for free distribution to print any book of mine.

May all living being be well and happy.
May all living being be free from all sufferings.

With metta,



PA-AUK TAWYA SAYADAW

叢書總序

本叢書始於2008年向帕奧禪師報告出版法務暨請求指導，並蒙其隨喜簽名，我們逐次出版「上座部佛教叢書」。

「上座部佛教叢書」含五小套，依次即為第一「巴利三藏譯叢」、第二「帕奧禪師叢書」、第三「禪師弟子叢書」、第四「上座部佛教弘護叢書」、第五「上座部佛教選輯」，共成本叢書，以闡釋與弘護巴利聖典為宗，以教修三學為趣，歸於斷盡煩惱、利樂眾生。

「巴利三藏譯叢」的內容即是三藏聖典的「譯」本。巴利三藏當然是以巴利三藏文本為主體，並含傳統闡釋三藏的注與疏，統稱為巴利三藏，以教修三學；廣含律、經與論三藏，不偏重律、經與論之一，更非單依三藏之一。「巴利三藏譯叢」是學院出版的叢書之首，翻譯三藏實為不諳外語的人聞法之磐石，也是我們最待加強的。

「帕奧禪師叢書」即是帕奧禪師本人著作的叢書，以華譯為主。禪師的著作重於闡釋三藏，所釋都是依於古代注疏並及今人佳作，內容不離戒、定、慧。「禪師弟子叢書」即是受學於禪師（著作）的弟子之叢書，選入的不離禪師著作之主體，同釋三藏聖典，助教修行。換言之，上二套叢書都是為了闡釋巴利三藏叢書。來到當代，能傳承三藏聖典是很難得的；幸運地，帕奧禪林的教學典範是以巴利三藏及注疏為依歸，並由之教授三學。在當代非巴利

語系的傳統教區，帕奧禪林的教學典範已開始在華人區傳承教法、成立道場，開始累積上座部佛教的教學經驗。因此，本叢書首選「巴利三藏譯叢」，於上座部的當代新教區，隨以「帕奧禪師叢書」與「禪師弟子叢書」來闡釋三藏，以助植根上座部佛教於台灣等華人區。

本叢書的第四小套是「上座部佛教弘護叢書」，重於弘護巴利三藏（即「藏內文獻」），猶如在當今易見的緬甸第六次結集版之巴利聖典的「藏外文獻」。簡言之，這四小套叢書猶如巴利聖典，以三藏為主體，而附以藏外文獻。藏外文獻則內容多元，廣如上座部佛教史傳（如述三寶之傳世、讚佛頌）、巴利語法書、現代緬甸雷迪大師 (Ledi Sayadaw) 的著作與通於世俗才德的書（如《Lokanīti》）等，還包含了可視為三藏義注的《清淨道論》。前三叢書以譯釋三藏聖典為主體；弘護叢書則取法藏外文獻的精神，以譯或述藏外文獻。後者廣可包含以僧團為代表的三寶之宗教文化，上座部佛教為主的佛教世界之史地與文化民俗，依本上座部佛教而與教外互顯特色或相交流或判攝教外以嚴分，個別地區或道場的介紹，古今長老宗師之傳記行誼，護法弟子傳（如佛世的給孤獨長者、阿育王），藝術圖文詩歌（如 Pagan 古城）與朝聖參訪等。

本叢書的第五小套是「上座部佛教選輯」，性質兼含闡釋巴利三藏與弘護，選輯上座部佛教名著，選風較為自由多元，不限於上座部傳統教區，作者大都不是帕奧禪師及其弟子。

總之，本叢書的前三套構成上座部佛教之教學主體，附以必要的弘護叢書。前三可說是佛教的內學，第四則是佛教外學，附以第五小套的「上座部佛教選輯」，整體構成「上座部佛教叢書」。實則以佛教的內學引導佛教的外學，以弘護佛陀之教於世間；猶如僧眾引領信眾共組教團，以弘護佛法於廣大的社會。換言之，整套叢書的內容旨在勸引皈依三寶，譯述巴利三藏以教修三學，導向解脫以令正法久住、利樂眾生。

本叢書略可表解如下：

出版計畫	主要內容	出版叢書目的
1.巴利三藏譯叢 2.帕奧禪師叢書 3.禪師弟子叢書	譯述巴利三藏聖典，來教修三學，以斷三毒，構成上座部佛教之教學主體；乃佛教之內學。	勸引皈依三寶、譯述巴利三藏以教修三學，導向解脫以令正法久住、利樂眾生。
4.上座部佛教弘護叢書	以譯或述藏外文獻為本，實則廣含弘護上座部佛教，以勸引皈依三寶、護持正法；乃佛教之外學。	

本叢書不單是台灣之需要，更為廣大華人所用。從叢書的寫作、選編、出版、流通與大眾的受用，我們培養菩提資糧，滿心展望有更多師資、有計畫得以從事師資培訓，乃至建設教學中心，以協助上座部佛教植根於台灣等新教區。

目錄

帕奧禪師序 ····· XII

譯序 ····· XVI

安般入門 ····· 1

大念處經經文 ····· 8

大念處經析解 ····· 38

總說 ····· 39

身念處 ····· 103

安般念 ····· 103

四威儀 ····· 137

正知 ····· 154

向前進與返回時的正知 ····· 154

向前看與向旁看時的正知 ····· 175

屈伸肢體時的正知 ····· 183

穿著袈裟等時的正知 ····· 185

吃飯、喝水等時的正知 ····· 189

淨身時的正知 ····· 192

走路等時的正知 ····· 195

不淨觀 ····· 202

界分別觀 ····· 209

九種墳場觀 ····· 220

受念處 ····· 230

心念處 ····· 256

法念處 …… 267
五蓋 …… 267
五取蘊 …… 297
十二處 …… 304
七覺支 …… 315
四聖諦 …… 338
苦諦 …… 338
集諦 …… 343
滅諦 …… 352
道諦 …… 356
修行念處的成果 …… 369

大心材喻經 …… 371

小心材喻經 …… 378

問答類編 …… 387
克服困難 …… 387
戒學釋疑 …… 403
定學釋疑 …… 413
安般念 …… 413
四護衛禪 …… 427
其他止禪 …… 431
慧學釋疑 …… 433
八聖道分 …… 433

緣起 …… 436
證悟涅槃 …… 446
觀禪 …… 457
禪修教授 …… 461
波羅蜜 …… 464
其他問題 …… 466

詞語匯解 …… 472

索引 …… 515

帕奧禪師序

佛陀的教法非常深奧難懂，關於這點從佛陀在《中部．聖尋經》（Ariyapariyesanā Sutta）的開示即可得知：

「對於我以前亦覺得甚難達到之法，就別再想要教了，因為它不能被那些活在貪欲與瞋恨中的人了知。那些被貪欲與瞋恨蒙蔽之人將無法透視此深奧之法，因為它逆著世俗之流前進、微細、深奧且甚難知見。」

別說是所有四聖諦，單是第二項聖諦——緣起法——亦已非常難懂。這是為何佛陀在《長部．大因緣經》（Mahānidāna Sutta）裡向阿難尊者說：

「阿難，這緣起的確深奧，也顯得深奧。由於未能以隨覺智與通達智透徹地知見緣起，有情被纏住在生死輪迴裡，就好像一團打結的線，或像織巢鳥的巢，或像找不到頭尾的草製擦腳布，而且他們無法脫離惡趣輪迴。」

佛法深奧得連大智如辟支佛者亦無法言傳與他人；如今我們能夠說法是因為佛陀教法的緣故。我們必須時時刻刻謹記那是佛陀的教法，而不是我們自己的法，因為那深奧之法並不是我們發現的。有些人把我遵循及用以與他人分享、記載於巴利聖典及注釋中的佛法稱為帕奧禪法，但是如此稱之是完全錯誤的。那不是我的禪法，而是佛陀的

禪法。

身為佛陀謙遜的比丘弟子，我們應當只教佛陀的教法，豈可認為自己有足以傲世的獨創之法？跟佛陀及其八十大弟子比較起來，我們只是微不足道的後學而已。我們應當向佛陀謙遜的諸大弟子學習；當其他比丘要求他們解釋佛陀的某一項教法時，許多大弟子都謙遜地回答道：

「諸位賢友，猶如一個需要心木、尋覓心木、四處尋覓心木之人，略過一棵大心木樹的根部及樹幹不理，而以為能在其枝葉之中尋獲心木。諸位尊者，你們也是如此，在遇到世尊時不問，而以為應該問我有關此法之涵義。」

即使佛陀的大弟子都如此謙虛，我們豈可妄自尊大？因此在修學佛法時擁有正確的態度是非常重要的。在《中部．蛇喻經》（Alagaddūpama Sutta）裡，佛陀以捉蛇的譬喻來形容錯誤與正確的修學佛法之道：

「於此(教法)，諸比丘，有些心術不正的人學習佛法：經、祇夜、義釋、偈頌、自說、如是語、本生談、稀有及方廣諸法。但是在學習之後不以智慧來探討佛法之涵義，不能領悟它們。他們學習佛法只是為了批評他人及辯論獲勝，而沒有獲得學習佛法的利益。他們以錯誤的方法來學習那些法而傷害了自己，將會遭受很長久的痛苦。

猶如一個需要蛇、尋覓蛇、四處尋覓蛇之人，在看到一條大蛇時，捉住蛇的身體或尾巴。該蛇即回過頭來咬他

的手、臂或肢體，而他即會因此而死或遭受半死不活的痛楚。為何如此？這是因為他捉蛇的方法錯誤。如是，於此（教法），有些心術不正的人學習佛法……他們學習佛法只是為了批評他人及辯論獲勝，而沒有獲得學習佛法的利益。他們以錯誤的方法來學習那些法而傷害了自己，將會遭受很長久的痛苦。

於此（教法），諸比丘，有某家族之人學習佛法：經、祇夜、義釋、偈頌、自說、如是語、本生談、稀有及方廣諸法。學習之後他們以智慧來探討佛法之涵義，並且能領悟它們。他們學習佛法不是為了批評他人及辯論獲勝，因而獲得了學習佛法的利益。他們以正確的方法來學習那些法而利益了自己，將會獲得很長久的快樂。

猶如一個需要蛇、尋覓蛇、四處尋覓蛇之人，在看到一條大蛇時，正確地以木叉夾住牠，然後捉住蛇的頸項。那時候，即使該蛇用身體纏住他的手、臂或肢體，他也不會因此而死或遭受半死不活的痛楚。為何如此？這是因為他捉蛇的方法正確。如是，於此（教法），諸比丘，有某家族之人學習佛法……他們學習佛法不是為了批評他人及辯論獲勝，因而獲得了學習佛法的利益。他們以正確的方法來學習那些法而利益了自己，將會獲得很長久的快樂。」

討論佛法時，我們不應樂於批評，只應依據巴利聖典及其注釋來討論事實，而且心中謹記我們的目標——解脫

輪迴之苦。這就好像在討論戒律時，我們只是依照佛陀所制的戒來討論，而無意批評那些持戒不嚴謹的比丘。若說每當討論戒律時就算是在批評別人，那麼就沒有人能夠討論戒律，因此也就沒有人能夠學習戒律。如是，我們討論佛法並不是為了批評別人，而只是為了息滅自己的煩惱及證悟涅槃，這點佛陀在《長部·大念處經》(Mahāsatipaṭṭhāna Sutta ）裡已經講得很清楚：

「諸比丘，這是使眾生清淨、超越憂愁與悲傷、滅除痛苦與憂惱、成就正道與現證涅槃的單一道路，那就是：四念處。」

希望大家都能時時刻刻將此最終極的目標謹記於心，而且毫無偏離地朝向正道邁進。

在結束拙序之前，我想要向所有協助完成此書的人致謝。本書內容有許多是引用自蘇瑪長老（Soma Thera）所譯的《念住之道》(The Way of Mindfulness ）——一本包含《中部．念處經》及其注疏的英譯本。感謝我的弟子們幫我編輯英文版及將它譯成中文；感謝佛教弘誓學院及檳城佛學院提供電腦、列表機、印刷紙等設施，方便編譯本書的工作；也感謝慷慨助印本書以利大眾的各位施主。

最後，我謹以此開示及回答問題的功德同等地與一切眾生分享，願他們都能盡速證悟涅槃。

帕奧禪師

2001 年 1 月 3 日

譯序

本書譯自帕奧禪師於兩次禪修營期間的英話開示與問答，時間在西元二千年至二千零一年之間，地點分別於台灣佛教弘誓學院與馬來西亞檳城佛學院。

禪師講解《大念處經》時引經據論、遵循注疏及剖析實修要點，由淺及深，次第分明，令禪修者得窺佛法奧妙，以利依教履踐，親證受益；問題回答則除疑解惑，契理契機，義趣分明，引人深思。如此詳盡闡述《大念處經》涵蘊之開示尚屬罕見，其珍貴可見一斑。然此僅是禪師數十年研修融貫所得之少分講解而已，有心深入探究整個佛法禪修體系者應當研讀禪師之緬文巨著《趣涅槃道》（Nibbānagāminīpaṭipadā）（五大冊共三千餘頁，尚未譯成他國語文）。

本書以「注釋」代表解釋經論之著作（aṭṭhakathā; commentary），而以「疏鈔」代表解釋注釋之著作（ṭīkā; subcommentary）；遇到所引之文不確定出自注釋或疏鈔時則用「注疏」代表之。譯義不明或易生誤解之處往往加註腳說明，其內容多是參閱相關典籍或請示禪師之後依適宜所作。本書後面之《詞語匯解》摘自《阿毗達摩概要精解》，乃為方便不熟悉論典專有名詞之讀者查閱之用。

儘管經過多人殫精竭力日夜辛勞才完全此書之編譯，然而失誤之處仍恐難免，期望諸讀者海涵與指正，更望賢能者起而賡續訂正，令本書漸趨完善，造福追求正法者。

2001 年 1 月 5 日　譯者　謹誌

安般入門

今天我要為大家介紹修行安般念[1]以培育定力的基本原則。

佛教的禪修方法有兩大類，即止禪與觀禪。止禪是培育定力的修行法；觀禪是培育智慧的修行法。在這兩種方法當中，止禪是觀禪的重要基礎，因此佛陀在《諦相應》（Sacca Saṃyutta）裡說道：‘Samādhiṃ bhikkhave bhāvetha, samāhito bhikkhave bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti.’——**「諸比丘，你們應當培育定力。諸比丘，有定力的比丘能如實地了知諸法。」**所以我們鼓勵初學者先修行止禪，培育深厚的定力，然後修行觀禪，照見諸法實相。

在止禪的四十種方法當中，我們通常教導初學者先修行安般念，因為多數人能藉著修行此法門成功地培育定力。

佛陀在《相應部》（Saṃyutta Nikāya）裡建議弟子們修行安般念，他說：**「諸比丘，透過培育與數數修行安般念所產生的定力是寧靜且殊勝的，它是精純不雜的安樂住處，能在邪惡不善念頭一生起時就立刻將它們消滅與平息。」**《清淨道論》則說：**「在一切諸佛、某些辟支佛及聲聞弟子藉以獲得成就與當下樂住的基本業處中，安般念是最主要的。」**因此大家應當對這個法門深具信心並且以至誠恭敬的心來修行。

---

[1] 安般念：保持正念專注於呼吸的修行方法。

接著我要介紹修行安般念的基本要點。

第一點：身體坐正，保持自然，全身放鬆

你可以選用自己喜歡的坐姿。如果盤腿有困難的話就不需要盤腿；你可以將兩腿並排平放在地上，而不必將一腿壓在另一腿上。使用適當高度的坐墊可以讓你坐得更舒服而且更容易保持上身正直。

接著從頭到腳一部份一部份地放鬆全身，不要讓身體有繃緊的現象。如果發現任何部位繃緊，就藉著放鬆與保持自然來將它舒解。若沒有充分放鬆，在你坐久之後繃緊的部位會造成疼痛或不適，因此在每一次開始靜坐時務必先將全身放鬆。

第二點：放下萬緣，保持平靜安詳的心

你應當思惟一切緣起的事物都是無常的，它們不會順從你的意願，而只會依照它們自己的過程進行，因此執著它們是沒有用的。理智的作法是在禪修時暫時把它們放下。

每當雜念生起時，你可以提醒自己現在是拋開一切憂慮的時刻，而保持心只專注於禪修的目標——呼吸。如果突然想起某件非常重要的事情，而且認為必須仔細地思考一番，你也不應在禪修時那麼做。你可以將它記錄在隨身攜帶的記事本裡，然後將它拋在一邊，繼續專心禪修。

如果真心想成就安般念，就必須將一切雜務放下。有

些禪修者想要培育定力，但卻又不能放下對世俗事的執著，結果他們的心變得非常散亂，時常在呼吸與世俗事之間來回奔走。即使他們努力要使心平靜下來，卻都無法辦到，原因就只是他們不能放下對其他目標的執著。這種執著是禪修進展的一大障礙，所以你應當立下堅定的決心，在禪修期間暫時拋開世間的萬緣，以平靜安詳的心來修行。

第三點：藉著不斷的練習來熟悉呼吸

在你確定全身已經放鬆，內心無憂無慮之後，就將你的心安置在呼吸與鼻孔外面皮膚接觸的地方，亦即在鼻孔與上唇之間的區域。試著了知這個區域裡的呼吸。當你能在此區域裡的任何地方發現呼吸時，就讓心一直知道那裡的呼吸。應當像旁觀者一樣，以客觀的態度來覺知自然的呼吸，不要去控制或改變它，因為那樣會導致呼吸辛苦、胸口發悶。

讓你的心覺知正在通過上述部位的呼吸，而不隨著呼吸進入體內或出去體外。《清淨道論》（Visuddhimagga）講述一則守門人的譬喻：守門人不會去注意已經走入城裡或走出城外的人，而只檢查正在通過城門的人。同樣地，接觸部位好比是城門，禪修者不應注意已經進入體內或出去體外的呼吸，而應注意正在經過接觸部位的呼吸（氣息）。

另一件應當注意的事情是：應當專注於呼吸的本身，而不要注意呼吸裡四界（四大）的特相。意思是不要去注意呼吸（氣息）的硬、粗、重、軟、滑、輕（地界的特相）、

流動、黏結（水界的特相）、熱、冷（火界的特相）、支持、推動（風界的特相）。如果去注意其中的任何一種，其餘的特相也會變得愈來愈明顯，因而會干擾你的定力。你應當做的只是以整體的概念單純地覺知呼吸本身。

有些禪修者不能覺察自己的呼吸，因為他們的呼吸很微細，而他們還不習慣於覺知微細的呼吸。他們應當以冷靜與警覺的心，將心保持在上述呼吸出現的部位，並且了解自己還在呼吸。只是保持知道自己還在呼吸就夠了，不要故意使呼吸變得明顯。在這個時候，保持清明的正念是很重要的。只要保持警覺心與耐心，漸漸地他們就能覺察微細的呼吸。若能習慣於覺知微細的呼吸，這對培育深厚的定力有很大的幫助。

你應當依循中道，也就是以適度的精進來修行。精進力不要用得過度，因為那會造成很多困擾，如繃緊、頭痛、眼睛疲勞等等；精進力也不要用得不足，因為那會使你落入白日夢或打瞌睡。因此應當付出適度的精進力，讓自己能夠持續地知道呼吸就夠了。

當你內心生起妄想時，不要去理會妄想，而要將心引導回來注意呼吸。對妄想或對你自己生氣都是無濟於事的，只會使你的心更加掉舉。然而藉著不理會妄想，你就能使自己漸漸疏遠妄想；藉著經常覺知呼吸，就能使自己漸漸熟悉呼吸。這就是處理妄想的正確方法。

如果你的心經常妄想紛飛，你可以在覺知呼吸的同時在心中默念：「吸，呼；吸，呼……」，藉此幫助心安住於

呼吸。或者用數息的方法：在五到十之間選擇一個數目，然後固定地從一數到那個數目。例如你選擇數到八的話，則可以在吸氣時心中默念「吸」；呼氣時心中默念「呼」；呼氣的末端心中默數「一」。同樣地，在第二次呼氣的末端心中默數「二」……如此從一數到八，然後再從一數到八，一再地重複。如此數息時，注意力仍然放在呼吸，而不是放在數字，因為數字只是幫助你將心安住於呼吸的工具而已。應當持續地數息，直到你的心平靜穩定為止，然後可以停止數息，而單純地只覺知呼吸。

第四點：專注於呼吸

當你能持續不斷地覺知呼吸十五到二十分鐘時，那表示你已經相當熟悉呼吸了，就可以將注意力的焦點集中於呼吸。在上一個要點裡，在覺知呼吸的同時你也知道接觸部位；而在這一個要點裡，你試著將心的注意範圍縮小到只集中於呼吸本身而已，如此做能使你的心愈來愈專注。

第五點：專注於每一刻的呼吸（全息）

當你能持續不斷地專注於呼吸，時間達到三十分鐘以上時，那樣的定力已經相當好，你可以專注於呼吸的全息。意思就是當每一次呼吸從頭到尾（開始、中間、結尾）的氣息經過時，你都在接觸部位毫無遺漏地專注到它們。如此專注於每一刻的呼吸，你的定力將會愈來愈強、愈來愈深，因為沒有空隙讓你的心去想其他的事情。

你會知道有時呼吸長，有時呼吸短。這裡的長短是指時間的長度，而不是指距離。當呼吸慢時，呼吸的時間就長；當呼吸快時，呼吸的時間就短。然而不應故意使呼吸變長或變短，應當保持自然的呼吸。無論呼吸長或短，你都應當專注於全息。

若能以堅忍不拔的毅力如此修行，定力就會愈來愈穩定。如果能在每一次靜坐時都持續地專注於呼吸一小時以上，每天至少五次靜坐，如此持續至少三天，不久你會發現呼吸轉變成禪相[2]（nimitta），那時就能進到更上一層的境界。

以上所說的是修行安般念的基本要點，大家應當熟記每一個要點，並且切實地奉行。無論身體處在那一種姿勢，都應當如此修行。在每一次靜坐結束時仍然要繼續修行，不要間斷。意思是當你睜開眼睛、鬆開雙腿、站起來等時都要繼續覺知呼吸。日常活動中行、住、坐、臥等任何時候也都要持續地覺知呼吸。

不要去想呼吸以外的其他目標，讓修行間斷的時間愈來愈少，乃至最後能夠持續地修行，幾乎沒有間斷。從清晨一醒來開始，到晚間睡著為止，這中間的時間裡都應當如此精勤不懈地修行。若能如此精進，你就很可能在這次禪修營期間達到安止定（即禪那），這就是為什麼佛陀說安般念應當被培育與數數修行的理由。

[2] 禪相：修行禪定時內心專注的目標。

除了向指導老師報告及絕對必要的時候之外，大家應當禁語，尤其是在臥室裡面。舉辦這樣的禪修營不是容易的事情，主辦者和協助者很辛勞地安排一切所需，讓大家能專心禪修。施主們供養各種必需品，乃是基於希望大家修行成功及與大家分享功德的善願。各種理由都顯示大家應當精勤地修行。

然而不要期待樣樣都十全十美。大家應當珍惜現有的每一項方便設施，而忍耐任何不方便之處。不要有所抱怨，而要時時刻刻將心安住於你的呼吸。請大家現在就開始做。

願大家修行成功。

大念處經

（MAHĀSATIPAṬṬHĀNA SUTTA）

總說

如是我聞，一時世尊住在俱盧國的一個市鎮，名為劍磨瑟曇。那時世尊稱呼諸比丘說：「諸比丘。」諸比丘回答說：「世尊。」世尊如此開示：

「諸比丘，這是使眾生清淨、超越憂愁與悲傷、滅除痛苦與憂惱、成就正道與現證涅槃的單一道路，那就是四念處。」

何謂四念處？在此，諸比丘，比丘以熱誠、正知、正念安住於觀身為身，去除對世間的貪欲及憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀受為受，去除對世間的貪欲及憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀心為心，去除對世間的貪欲及憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀法為法，去除對世間的貪欲及憂惱。

身念處（身隨觀念處）

甲、安般念（呼吸念；入出息念）

諸比丘，比丘如何安住於觀身為身呢？

在此，諸比丘，比丘前往森林、樹下或空地，盤腿而

坐，保持身體正直，安立正念在自己面前（的呼吸）。他正念地吸氣，正念地呼氣。吸氣長的時候，他了知：『我吸氣長。』呼氣長的時候，他了知：『我呼氣長。』吸氣短的時候，他了知：『我吸氣短。』呼氣短的時候，他了知：『我呼氣短。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而吸氣。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而呼氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而吸氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而呼氣。』

就像善巧的車床師或他的學徒，當他做長彎的時候，他了知：『我做長彎。』當他做短彎的時候，他了知：『我做短彎。』同樣地，當比丘吸氣長的時候，他了知：『我吸氣長。』呼氣長的時候，他了知：『我呼氣長。』吸氣短的時候，他了知：『我吸氣短。』呼氣短的時候，他了知：『我呼氣短。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而吸氣。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而呼氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而吸氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而呼氣。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

乙、四威儀

再者，諸比丘，行走時比丘了知：『我正在行走。』站立時他了知：『我正站立著。』坐著時他了知：『我正坐著。』躺著時他了知：『我正在躺著。』無論身體處在那一種姿勢，他都如實地了知。

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

丙、正知（明覺）

再者，諸比丘，向前進或返回的時候，比丘以正知而行。向前看或向旁看的時候，他以正知而行。屈伸肢體的時候，他以正知而行。穿著袈裟、執持衣缽的時候，他以正知而行。吃飯、喝水、咀嚼、嚐味的時候，他以正知而行。大小便利的時候，他以正知而行。走路、站立、坐著、入睡與醒來、說話或沉默的時候，他以正知而行。

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照

身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

丁、不淨觀（可厭作意）

再者，諸比丘，比丘思惟這個身體，從腳掌思惟上來及從頭髮思惟下去，這個身體由皮膚所包裹，並且充滿許多不淨之物:『在這個身體當中有頭髮、身毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋腱、骨骼、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺臟、腸、腸間膜、胃中物、糞便、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚液、油脂、唾液、鼻涕、關節滑液、尿液。』

諸比丘，就像一個兩端開口的袋子，裡面裝滿了各種穀類，如粳米、米、綠豆、豆、芝麻、精米。一個視力良好的人打開袋子，檢查它們，說:『這是粳米、這是米、這是綠豆、這是豆、這是芝麻、這是精米。』

同樣地，諸比丘，比丘思惟這個身體，從腳掌思惟上來及從頭髮思惟下去，這個身體由皮膚所包裹，並且充滿許多不淨之物:『在這個身體當中有頭髮、身毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋腱、骨骼、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺臟、腸、腸間膜、胃中物、糞便、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚液、油脂、唾液、鼻涕、關節滑液、尿液。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

戊、界分別觀（界作意）

再者，諸比丘，無論身體如何被擺置或安放，比丘都以各種界來觀察這個身體:『在這個身體裡有地界、水界、火界、風界。』

諸比丘，就像一個熟練的屠夫或屠夫的學徒，屠宰了一頭母牛之後，將牠切成肉塊，然後坐在十字路口。

同樣地，諸比丘，無論身體如何被擺置或安放，比丘都以各種界來觀察這個身體:『在這個身體裡有地界、水界、火界、風界。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

己、九種墳場觀

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到死後經過一天、二天或三天的被丟棄屍體，那屍體腫脹、變色、腐爛。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著:『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，被烏鴉、老鷹、禿鷹、蒼鷺、狗、老虎、豹、豺狼或各種蟲所噉食。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著:『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已經變成只剩下（一些）血肉附著的一具骸骨，依靠筋腱而連結在一起。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已經變成一具沒有肉而只有血跡漫塗的骸骨，依靠筋腱而連結在一起。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已經變成沒有血肉的骸骨，依靠筋腱而連結在一起。他拿自

己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著:『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已經變成分散在各處的骨頭:這裡一塊手骨、那裡一塊腳骨、這裡一塊腳踝骨，那裡一塊小腿骨、這裡一塊大腿骨、那裡一塊髖骨、這裡一塊肋骨、那裡一塊背骨、這裡一塊胸骨、那裡一塊頸椎骨、這裡一塊下顎骨、那裡一塊牙齦骨、這裡是頭蓋骨。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著:『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已

經變成貝殼色的白骨。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已變成經過一年以上的一堆骨頭。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，骨頭已經腐朽成骨粉。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在

的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

受念處（受隨觀念處）

再者，諸比丘，比丘如何安住於觀受為受呢？

在此，諸比丘，感到樂受時，比丘了知:『我感到樂受。』感到苦受時，他了知:『我感到苦受。』感到不苦不樂受時他了知:『我感到不苦不樂受。』感到有愛染的樂受時，他了知:『我感到有愛染的樂受。』感到沒有愛染的樂受時，他了知:『我感到沒有愛染的樂受。』感到有愛染的苦受時，他了知:『我感到有愛染的苦受。』感到沒有愛染的苦受時，他了知:『我感到沒有愛染的苦受。』感到有愛染的不苦不樂受時，他了知:『我感到有愛染的不苦不樂受。』感到沒有愛染的不苦不樂受時，他了知:『我感到沒有愛染的不苦不樂受。』

如此，他安住於觀照內在的受為受、安住於觀照外在的受為受或安住於觀照內在與外在的受為受。他安住於觀照受的生起現象、安住於觀照受的壞滅現象或安住於觀照受的生起與壞滅現象。或者他建立起『有受』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何

事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀受為受的方法。

心念處（心隨觀念處）

再者，諸比丘，比丘如何安住於觀心為心呢？

在此，諸比丘，比丘了知有貪欲的心為有貪欲的心，了知沒有貪欲的心為沒有貪欲的心；了知有瞋恨的心為有瞋恨的心，了知沒有瞋恨的心為沒有瞋恨的心；了知有愚痴的心為有愚痴的心,了知沒有愚痴的心為沒有愚痴的心;了知收縮的心為收縮的心，了知散亂的心為散亂的心；了知廣大的心為廣大的心，了知不廣大的心為不廣大的心；了知有上的心為有上的心，了知無上的心為無上的心；了知專一的心為專一的心，了知不專一的心為不專一的心；了知解脫的心為解脫的心，了知未解脫的心為未解脫的心。

如此，他安住於觀照內在的心為心、安住於觀照外在的心為心或安住於觀照內在與外在的心為心。他安住於觀照心的生起現象、安住於觀照心的壞滅現象或安住於觀照心的生起與壞滅現象。或者他建立起『有心』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀心為心的方法。

法念處（法隨觀念處）

甲、五蓋

再者，諸比丘，比丘如何安住於觀法為法呢？

在此，諸比丘，比丘依五蓋而安住於觀法為法。

諸比丘，比丘如何依五蓋而安住於觀法為法呢？在此，諸比丘，內心有欲欲[3]時，比丘了知：『我內心有欲欲。』內心沒有欲欲時，他了知：『我內心沒有欲欲。』他了知尚未生起的欲欲如何在他內心生起；他了知已經在他內心生起的欲欲如何被滅除；他了知已經被滅除的欲欲如何不會再於未來生起。

內心有瞋恨時，他了知：『我內心有瞋恨。』內心沒有瞋恨時，他了知：『我內心沒有瞋恨。』他了知尚未生起的瞋恨如何在他內心生起；他了知已經在他內心生起的瞋恨如何被滅除；他了知已經被滅除的瞋恨如何不會再於未來生起。

內心有昏沉與睡眠時，他了知：『我內心有昏沉與睡眠。』內心沒有昏沉與睡眠時，他了知：『我內心沒有昏沉與睡眠。』他了知尚未生起的昏沉與睡眠如何在他內心生起；他了知已經在他內心生起的昏沉與睡眠如何被滅除；他了知已經被滅除的昏沉與睡眠如何不會再於未來生起。

內心有掉舉與追悔時，他了知：『我內心有掉舉與追悔。』

[3] 欲欲（kāmacchanda）：對欲樂的欲求。

內心沒有掉舉與追悔時，他了知：『我內心沒有掉舉與追悔。』他了知尚未生起的掉舉與追悔如何在他內心生起；他了知已經在他內心生起的掉舉與追悔如何被滅除；他了知已經被滅除的掉舉與追悔如何不會再於未來生起。

內心有懷疑時，他了知：『我內心有懷疑。』內心沒有懷疑時，他了知：『我內心沒有懷疑。』他了知尚未生起的懷疑如何在他內心生起；他了知已經在他內心生起的懷疑如何被滅除；他了知已經被滅除的懷疑如何不會再於未來生起。

如此，他安住於觀照內在的法為法、安住於觀照外在的法為法或安住於觀照內在與外在的法為法。他安住於觀照法的生起現象、安住於觀照法的壞滅現象或安住於觀照法的生起與壞滅現象。或者他建立起『有法』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘依五蓋而安住於觀法為法的方法。

乙、五取蘊

再者，諸比丘，比丘依五取蘊而安住於觀法為法。

諸比丘，比丘如何依五取蘊而安住於觀法為法呢？

在此，諸比丘，比丘了知：『這是色，這是色的生起，這是色的壞滅；這是受，這是受的生起，這是受的壞滅；這是想，這是想的生起，這是想的壞滅；這是行，這是行

的生起，這是行的壞滅；這是識，這是識的生起，這是識的壞滅。』

如此，他安住於觀照內在的法為法、安住於觀照外在的法為法或安住於觀照內在與外在的法為法。他安住於觀照法的生起現象、安住於觀照法的壞滅現象或安住於觀照法的生起與壞滅現象。或者他建立起『有法』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘依五取蘊而安住於觀法為法的方法。

丙、十二處

再者，諸比丘，比丘依六內處與六外處而安住於觀法為法。

諸比丘，比丘如何依六內處與六外處而安住於觀法為法呢？

在此，諸比丘，比丘了知眼根，了知色塵及了知依靠此二者而生起的結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。

他了知耳根，了知聲塵及了知依靠此二者而生起的結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。

他了知鼻根，了知香塵及了知依靠此二者而生起的結，

了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。

他了知舌根，了知味塵及了知依靠此二者而生起的結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。

他了知身根，了知觸塵及了知依靠此二者而生起的結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。

他了知意根，了知法塵及了知依靠此二者而生起的結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。

如此，他安住於觀照內在的法為法、安住於觀照外在的法為法或安住於觀照內在與外在的法為法。他安住於觀照法的生起現象、安住於觀照法的壞滅現象或安住於觀照法的生起與壞滅現象。或者他建立起『有法』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘依六內處與六外處而安住於觀法為法的方法。

丁、七覺支

再者，諸比丘，比丘依七覺支而安住於觀法為法。

諸比丘，比丘如何依七覺支而安住於觀法為法呢？

在此，諸比丘，念覺支存在比丘內心時，他了知：『念

覺支存在我內心。』念覺支不存在他內心時，他了知：『念覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的念覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的念覺支。

擇法覺支存在他內心時，他了知：『擇法覺支存在我內心。』擇法覺支不存在他內心時，他了知：『擇法覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的擇法覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的擇法覺支。

精進覺支存在他內心時，他了知：『精進覺支存在我內心。』精進覺支不存在他內心時，他了知：『精進覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的精進覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的精進覺支。

喜覺支存在他內心時，他了知：『喜覺支存在我內心。』喜覺支不存在他內心時，他了知：『喜覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的喜覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的喜覺支。

輕安覺支存在他內心時，他了知：『輕安覺支存在我內心。』輕安覺支不存在他內心時，他了知：『輕安覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的輕安覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的輕安覺支。

定覺支存在他內心時，他了知：『定覺支存在我內心。』定覺支不存在他內心時，他了知：『定覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的定覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的定覺支。

捨覺支存在他內心時，他了知：『捨覺支存在我內心。』

捨覺支不存在他內心時，他了知：『捨覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的捨覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的捨覺支。

如此，他安住於觀照內在的法為法、安住於觀照外在的法為法或安住於觀照內在與外在的法為法。他安住於觀照法的生起現象、安住於觀照法的壞滅現象或安住於觀照法的生起與壞滅現象。或者他建立起『有法』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘依七覺支而安住於觀法為法的方法。

戊、四聖諦

再者，諸比丘，比丘依四聖諦而安住於觀法為法。

諸比丘，比丘如何依四聖諦而安住於觀法為法呢？

在此，諸比丘，比丘如實地了知：『這是苦。』如實地了知：『這是苦的原因。』如實地了知：『這是苦的息滅。』如實地了知：『這是導致苦息滅的修行方法。』

一、苦諦

諸比丘，何謂苦聖諦？

生是苦；老是苦；死是苦；愁、悲、苦、憂、惱是苦；怨憎會是苦；愛別離是苦；求不得是苦。簡而言之，五取蘊是苦。

諸比丘，什麼是生呢？無論是任何眾生，在任何眾生的群體，都有誕生、產生、出現、生起、諸蘊的顯現、諸處的獲得，諸比丘，那稱為生。

諸比丘，什麼是老呢？無論是任何眾生，在任何眾生的群體，都有衰老、老朽、牙齒損壞、頭髮蒼白、皮膚變皺、壽命損減、諸根老熟，諸比丘，那稱為老。

諸比丘，什麼是死呢？無論是任何眾生，在任何眾生的群體，都有死亡、逝世、解體、消失、命終、諸蘊的分離、身體的捨棄、命根的毀壞，諸比丘，那稱為死。

諸比丘，什麼是愁呢？任何時候，由於任何的不幸，任何人遭遇到令人苦惱的法而有憂愁、悲傷、苦惱、內在的哀傷、內在的悲痛，諸比丘，那稱為愁。

諸比丘，什麼是悲呢？任何時候，由於任何的不幸，任何人遭遇到令人苦惱的法而有痛哭、悲泣、大聲悲歎、高聲哀呼，諸比丘，那稱為悲。

諸比丘，什麼是苦呢？任何身體的痛苦感受、身體的不愉快感受或由於身體接觸而產生的痛苦或不愉快感受，諸比丘，那稱為苦。

諸比丘，什麼是憂呢？任何心理的痛苦感受、心理的不愉快感受或由於心理接觸而產生的痛苦或不愉快感受，諸比丘，那稱為憂。

諸比丘，什麼是惱呢？任何時候，由於任何的不幸，任何人遭遇到令人苦惱的法而有憂惱、大憂惱，以及由於憂惱、大憂惱而感受到的苦痛，諸比丘，那稱為惱。

諸比丘，什麼是怨憎會苦呢？在這裡，任何人有了不想要的、討厭的、不愉快的色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵或法塵，或者任何人遭遇到心懷惡意者、心懷傷害意者、心懷擾亂意者、心懷危害意者，與這些人會合、交往、聯絡、結合，諸比丘，那稱為怨憎會苦。

諸比丘，什麼是愛別離苦呢？在這裡，任何人有想要的、喜愛的、愉快的色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵或法塵，或者任何人遇到心懷善意者、心懷好意者、心懷安慰意者、心懷安穩意者、母親、父親、兄弟、姊妹、朋友、同事或血親，然後喪失了與這些人的會合、交往、聯絡、結合，諸比丘，那稱為愛別離苦。

諸比丘，什麼是求不得苦呢？諸比丘，會遭受生的眾生內心生起這樣的願望：『希望我不要遭受生，希望我不要投生！』然而此事無法藉著願望而達成，這就是求不得苦。

諸比丘，會遭受老的眾生內心生起這樣的願望：『希望我不要遭受老，希望我不要變老！』然而此事無法藉著願望而達成，這就是求不得苦。

諸比丘，會遭受病的眾生內心生起這樣的願望：『希望我不要遭受病，希望我不要生病！』然而此事無法藉著願望而達成，這就是求不得苦。

諸比丘，會遭受死的眾生內心生起這樣的願望：『希望我不要遭受死，希望我不要死亡！』然而此事無法藉著願望而達成，這就是求不得苦。

諸比丘，會遭受愁、悲、苦、憂、惱的眾生內心生起

這樣的願望:『希望我不要遭受愁、悲、苦、憂、惱，希望我沒有愁、悲、苦、憂、惱！』然而此事無法藉著願望而達成，這就是求不得苦。

諸比丘,『簡而言之，五取蘊是苦』是指什麼呢？它們是：色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊。簡而言之，這五取蘊是苦。

諸比丘，這稱為苦聖諦

二、集諦

諸比丘，何謂苦集聖諦？

造成投生的是愛欲，它伴隨著喜與貪同時生起，四處追求愛樂，也就是：欲愛、有愛、非有愛。

諸比丘，愛欲在那裡生起，在那裡建立呢？

在世間有可愛與可喜之物的任何地方，愛欲就在那裡生起，在那裡建立。

在世間什麼是可愛與可喜的呢？在世間眼根是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間耳根是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間鼻根是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間舌根是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間身根是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間意根是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。

在世間色塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間聲塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間香塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間味塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間觸塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間法塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。

在世間眼識是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間耳識是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間鼻識是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間舌識是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間身識是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間意識是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。

在世間眼觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間耳觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間鼻觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間舌觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間身觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間意觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。

在世間眼觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間耳觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間鼻觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在

這裡生起與建立。在世間舌觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間身觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間意觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。

在世間色想是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間聲想是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間香想是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間味想是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間觸想是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間法想是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。

在世間色思是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間聲思是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間香思是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間味思是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間觸思是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間法思是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。

在世間色愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間聲愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間香愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間味愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間觸愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間法愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建

立。

在世間色尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間聲尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間香尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間味尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間觸尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間法尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。

在世間色伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間聲伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間香伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間味伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間觸伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間法伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。

諸比丘，這稱為苦集聖諦。

三、滅諦

諸比丘，何謂苦滅聖諦？

那就是此愛欲的完全消逝無餘、捨離與棄除，從愛欲解脫、不執著。然而，諸比丘，如何捨棄愛欲，滅除愛欲呢？

在世間有可愛與可喜之物的任何地方，就在那裡捨棄

愛欲、滅除愛欲。

在世間什麼是可愛與可喜的呢？在世間眼根是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間耳根是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間鼻根是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間舌根是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間身根是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間意根是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間色塵是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間聲塵是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間香塵是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間味塵是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸塵是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法塵是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間眼識是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間耳識是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間鼻識是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間舌識是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間身識是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間意識是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間眼觸是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅

除愛欲。在世間耳觸是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間鼻觸是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間舌觸是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間身觸是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間意觸是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間眼觸生受是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間耳觸生受是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間鼻觸生受是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間舌觸生受是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間身觸生受是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間意觸生受是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間色想是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間聲想是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間香想是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間味想是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸想是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法想是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間色思是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間聲思是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間香思是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間味思是可愛與可喜的，就在這裡捨

棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸思是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法思是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間色愛是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間聲愛是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間香愛是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間味愛是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸愛是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法愛是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間色尋是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間聲尋是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間香尋是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間味尋是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸尋是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法尋是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間色伺是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間聲伺是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間香伺是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間味伺是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸伺是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法伺是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

諸比丘，這稱為苦滅聖諦。

四、道諦

諸比丘，何謂導致苦滅的道聖諦？

那就是八聖道分，即正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

諸比丘，什麼是正見呢？諸比丘，正見就是了知苦的智慧、了知苦因的智慧、了知苦滅的智慧、了知導致苦滅之道的智慧。諸比丘，這稱為正見。

諸比丘，什麼是正思惟呢？出離思惟、無瞋思惟、無害思惟，諸比丘，這稱為正思惟。

諸比丘，什麼是正語呢？不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語，諸比丘，這稱為正語。

諸比丘，什麼是正業呢？不殺生、不偷盜、不邪淫，諸比丘，這稱為正業。

諸比丘，什麼是正命呢？在此，諸比丘，聖弟子捨離邪命而以正當的方法謀生，諸比丘，這稱為正命。

諸比丘，什麼是正精進呢？在此，諸比丘，比丘生起意願、勤奮、激發精進、策勵自心、努力避免尚未生起的邪惡不善法生起。他生起意願、勤奮、激發精進、策勵自心、努力降伏已經生起的邪惡不善法。他生起意願、勤奮、激發精進、策勵自心、努力促使尚未生起的善法生起。他生起意願、勤奮、激發精進、策勵自心、努力使已經生起

的善法持續、不衰退、增長、廣大、成就圓滿。諸比丘，這稱為正精進。

諸比丘，什麼是正念呢？在此，諸比丘，比丘以熱誠、正知、正念安住於觀身為身，去除對世間的貪欲及憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀受為受，去除對世間的貪欲及憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀心為心，去除對世間的貪欲及憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀法為法，去除對世間的貪欲及憂惱。諸比丘，這稱為正念。

諸比丘，什麼是正定呢？在此，諸比丘，比丘遠離愛欲，遠離不善法，進入並安住於具有尋、伺及由遠離而生之喜、樂的初禪。平息了尋、伺之後，藉著獲得內在的清淨與一心，他進入並安住於沒有尋、伺，但具有由定而生之喜、樂的第二禪。捨離了喜之後，他保持捨心，具備正念與正知，如此他以身[4]感受快樂，正如聖者們所說的：『此快樂是安住於捨心與正念者所感受的。』他進入並安住於第三禪。由於捨離了苦與樂及先前滅除了喜與憂，他進入並安住於超越苦樂及由捨與正念淨化的第四禪。諸比丘，這稱為正定。

諸比丘，這稱為導致苦滅的道聖諦。

如此，他安住於觀照內在的法為法、安住於觀照外在的法為法或安住於觀照內在與外在的法為法。他安住於觀照法的生起現象、安住於觀照法的壞滅現象或安住於觀照

[4] 這裡的「身」是指「名身」而言，不是指「色身」。

法的生起與壞滅現象。或者他建立起『有法』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘依四聖諦而安住於觀法為法的方法。

修行念處的成果

諸比丘，如此修行四念處七年的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

不用說七年，諸比丘，如此修行四念處六年的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

不用說六年，諸比丘……

不用說五年，諸比丘……

不用說四年，諸比丘……

不用說三年，諸比丘……

不用說二年，諸比丘……

不用說一年，諸比丘，如此修行四念處七個月的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

不用說七個月，諸比丘……

不用說六個月，諸比丘……

不用說五個月，諸比丘……

不用說四個月，諸比丘……

不用說三個月，諸比丘……

不用說二個月，諸比丘……

不用說一個月，諸比丘……

不用說半個月，諸比丘，如此修行四念處七天的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

這就是為什麼說：『諸比丘，這是使眾生清淨、超越憂愁與悲傷、滅除痛苦與憂惱、成就正道與現證涅槃的單一道路，那就是四念處。』

世尊如此開示之後，諸比丘對世尊的話感到愉悅與歡喜。

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

禮敬 世尊 阿羅漢 正等正覺者

大念處經析解

在這次禪修營當中，我要為大家詳細地解說《大念處經》。這部經是佛陀住在俱盧國（Kuru）的劍磨瑟曇城（Kammāsadhamma）時所開示的。據說，在劍磨瑟曇城裡沒有適合世尊居住的處所，但在城外則有一處水源充足、風景宜人的大樹林，世尊就住在那個樹林裡，並且以劍磨瑟曇城作為他托缽的地方。

俱盧國受到宜人的氣候及其他各種舒適條件的庇蔭，例如維持身心健康所必需的優良食物與飲水，因此那裡的居民身心健康，智慧力強，能夠接受深奧的教理；所以世尊對他們開示這部含義深奧的經，教導二十一種證悟阿羅漢果的修行方法[5]。就像一個人得到金色的寶盒之後，會將此寶盒裝滿各種香花或七寶；同樣地，得到俱盧國人民這樣的聽眾之後，世尊開示深奧的佛法。基於同樣的理由，世尊在那裡還開示了其他深奧的經，如《大因緣經》（Mahānidāna Sutta）、《心材喻經》（Sāropama Sutta）、《樹

[5] 二十一種方法：身念處十四種方法，受念處與心念處各算一種方法，法念處五種方法，總共是二十一種方法。

譬喻經》（Rukkhūpama Sutta）、《護國經》（Raṭṭhapāla Sutta）《摩犍地耶經》（Māgandiya Sutta）及《不動適應經》（Āneñjasappāya Sutta）等。

再者，在那個國度裡的四眾——比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷——通常都精勤地運用正念在他們的日常生活中，即使連奴隸、工人、僕人也都談論正念的修行法。在水井旁邊或紡織房裡，聽不到任何人在談論閒言閒語。如果有女人問另一個女人說：「大姊，妳修行那一種念處？」而得到的答案是：「我不修行任何念處。」那麼問的人會批評回答的人說：「妳的生命是可恥的，雖然妳活著，卻像死人一樣。」然後她會教導後者某一種念處的修行方法。然而，如果她得到的答案是後者正在修行某一種念處，那麼她會稱讚後者說：「善哉，善哉！妳的生命是可敬的，妳不枉費出生為人。正是為了像妳這樣的人，正等正覺佛陀才出現於世間。」因此，在獲得許多深具智慧的聽眾之下，佛陀開示了含義深奧的《大念處經》。這部經的開頭是如此：

總說（uddeso）

如是我聞，一時世尊住在俱盧國的一個市鎮，名為劍磨瑟曇。那時世尊稱呼諸比丘說：「諸比丘。」諸比丘回答說：「世尊。」世尊如此開示：

「諸比丘，這是使眾生清淨、超越憂愁與悲傷、滅除

痛苦與憂惱、成就正道與現證涅槃的單一道路，那就是四念處。」

經文一開始說到「**如是我聞**」，這裡的「我」指的是誰呢？這裡的「我」是指阿難尊者，他是佛陀的堂弟。佛陀滅度之後，在王舍城的七葉窟（sattapaṇṇileṇa）所舉行的第一次佛教聖典結集中，經藏就是由阿難尊者背誦出來的。

佛陀在經上說：四念處是單一的道路。何謂「**單一的道路**」呢？它的意思是指：本質上，這不是一條雙向的道路；或者指：這是一條「單獨的路」，因為這條路必須自己單獨走，沒有伴侶同行。所謂「沒有伴侶」有兩種情況：一、捨離與群眾來往之後，獨處而沒有夥伴。二、透過內心寂靜而捨離愛欲。

或者由於這是最上等人之路，因此稱為「單一的道路」。在一切眾生之中，世尊是最上等之人，因此這條路稱為世尊之路。雖然也有其他人走在這條路上，但是由於這條路是由世尊所開創的，因此稱為世尊之路；所以有一句話說：「婆羅門，世尊是未創之路的開創者。」這條路只在佛陀的法與律當中才有，是外道所沒有的。因此佛陀說：「須跋陀，八聖道分只存在於我的法與律當中。」再者，「單一的道路」指的是它通向單一的目標，意即只通向涅槃。雖然在初步的階段此法門可透過不同的方法來修行，但是到了後來它只趣向單一的目標，即涅槃。這就是為什麼娑婆世

界主梵天（Brahmā Sahampati）說：

「佛陀充滿慈悲，他見到無生的涅槃，並且見到通向涅槃的唯一道路。過去的諸佛與聖者依循此道而渡過生死洪流；未來的諸佛與聖者依循此道而渡過生死洪流；現在的佛與諸聖者也依循此道而渡過生死洪流。此道路就是八聖道分，這是想要證悟涅槃的人必須經歷的道路。」

疏鈔解釋說：由於涅槃是獨一無二的，也就是說沒有愛欲共相伴隨，因此稱為**單一**。有一句話說：「真理只有一個，沒有第二個。」因此八聖道分是唯一的道路。

為什麼只有念處被稱作「**道路**」呢？除了正念之外，不是還有其他的聖道分嗎？即正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進與正定。當然還有其他的聖道分，但是提到正念時，所有的聖道分都被涵蓋在內了，因為它們與正念同在。

注釋繼續解釋說：稱為「道路」的含義何在呢？其含義為它是通向涅槃的道路，並且是想要證悟涅槃者必須經歷的道路。

關於「單一的道路」，從前有下列這一段重要的討論：

小龍三藏長老（Elder Tipiṭaka-Cūḷanāga）說：「念處之道是八聖道分中的前行道。」意即那是出世間聖道生起之前的世間修行道。

他的老師小須摩三藏長老（Elder Tipiṭaka-Cūḷasuma）說：「念處之道是合行道。」意即那是兼有世間法與出世間

法的修行道。

小龍長老說：「尊者，此道是前行道。」

他的老師說：「賢友，此道是合行道。」

由於他的老師仍然堅持己見，小龍長老就默然不再答辯。他們結束討論，但是沒有達成結論。

他的老師在前往浴室的路上思惟這件事，他背誦經文。當他誦到「諸比丘，如此修行四念處七年的人……」這段經文時，他下了一個結論：出世間道心生起之後，不可能一直處在道心之中持續七年之久，因為道心只生起一次，維持一個心識剎那而已，因此他的學生小龍長老的見解是正確的。那天正好是陰曆初八布薩日，輪到小龍長老開示佛法。當開示正要開始時，小須摩長老來到講堂裡，站在講台的後面。

當小龍長老誦唸開講的偈頌之後，他的老師以眾人可以聽見的聲音對他說：「賢友，小龍。」小龍長老聽到老師的聲音，就回答說：「什麼事，尊者？」他的老師說：「我所說『念處之道是合行道』是不正確的；你所說『它是前行道』是正確的。」正如這般，古代的長老們並不會互相嫉妒，不會像握緊一束甘蔗那樣地固執自己的見解。他們採取合理的見解，而捨棄不合理的。

於是小龍長老了解到：對於連他的老師這般精通佛法的人都會混淆的觀點，未來的梵行者就更加不能確定了。他想：「我要引用經典上的話來解決這個問題。」因此他引述了《無礙解道》(Paṭisambhidāmagga) 中的這一段話：「念

處之道這個前行道稱為唯一的道路。」為了詳細說明此事，並且顯示為什麼本經所開示的是前行道，他進一步引用《無礙解道》的話如下：「最上之道是八聖道分；最上之理是四聖諦；最上之法是離欲（涅槃）。這是唯一的道路，沒有其他道路能使見解清淨。依循此道路而行，你就能降伏魔王，滅盡眾苦。」

修行此單一的道路能獲得七項利益，那就是：使眾生清淨、超越憂愁與悲傷、滅除痛苦與憂惱、成就正道與現證涅槃。

經文中所說的「**使眾生清淨**」意思是：使受到貪、瞋、痴等煩惱污染的眾生得以淨化；眾生捨離諸漏之後，都能達到最高的清淨。然而，藉著身體的清淨並不能達到佛法中所教導的煩惱之淨化。

> 偉大的知見者並不如此教導：
> 眾生由於身體的污染而污染，
> 或由於洗淨身體而得到淨化。
> 偉大的知見者如此宣示教導：
> 眾生由於內心的污染而污染，
> 眾生透過內心的淨化而淨化。
> （相應部・iii・第 151 頁・P.T.S.版）

所以《相應部・皮帶束縛經》（Gaddulabaddha Sutta）中說：「染污的心污染眾生，清淨的心使眾生清淨。」

至於「**超越憂愁與悲傷**」這一句，修行此法門能夠超

越憂愁，正如山達帝大臣（Minister Santati）的例子；修行此法門能夠超越悲傷，正如悅行（Paṭācārā 波吒左羅）的例子。

在此我要先講述山達帝大臣的故事。

有一次山達帝大臣鎮伏波斯匿王（King Pasenadi）國土邊境的動亂之後回來。國王對此感到很高興，所以讓他當國王七天，而且送給他一個善於唱歌跳舞的歌女。在那七天當中山達帝都沉迷於飲酒。在第七天時，他戴上各種裝飾品，騎著大象前去玩水的地方。當他經過城門時，見到佛陀入城托缽，就在大象背上向佛陀點頭表示禮敬，然後繼續向前進。

當時佛陀現出微笑。阿難尊者問道：「世尊，您為何微笑？」佛陀即解釋說：「阿難，你看國王的大臣山達帝。就在今天，他會戴著各種裝飾品來到我的面前，而在聽完一首四行的偈頌之後證悟阿羅漢果，然後盤腿坐在離地面七棵棕櫚樹高的空中證入般涅槃。」

大眾聽到佛陀與阿難尊者之間的交談。那些持有邪見的人心想：「瞧那喬達摩沙門在做什麼！無論他的頭腦裡想到什麼，他都用嘴說了出來。他說那個戴著各種裝飾品的醉漢會在今天去到他的面前聽聞佛法，然後證入般涅槃。但這是絕對不會發生的。今天我們就會捉到他在講騙話。」反之，那些有信心的人則心想：「諸佛神通的確太奧妙了！今天我們將有幸能夠見到佛陀的風采以及山達帝大臣的風采。」

山達帝大臣將該天一部份的時間用於在河裡玩水，然後去到花園，坐在飲酒堂裡。當時那位歌女即刻來到舞台中間，開始表現她唱歌跳舞的才華。為了能表現更美妙的風采，她已經斷食了七天。結果就在那天，當她正在展示歌舞的才華時，她腹中生起猶如刀割之痛，就像把她的心臟給割開一般，於是她就那樣張著嘴巴及雙眼倒地而死。

山達帝大臣說：「去看看那女人！」「主人，她已經死了。」聽到這些話時，山達帝大臣心中即刻充滿強烈的憂愁，而在過去七天中所喝的酒都消失了，就像一滴水掉入熾熱的破瓦片中一樣。他對自己說：「除了佛陀之外，還有誰能去除我的憂愁？」

因此，傍晚時，在眾衛兵保護之下他去見佛陀。禮敬佛陀之後，他說：「尊者，我正遭受如此這般的憂愁。我來見您是因為知道您能去除我的憂愁。請作為我的依靠。」當時佛陀向他說：「你的確找到一位能為你去除憂愁的人。在過去數不盡的次數裡，當這個女人如此死去時，你為她悲泣，所流的淚水已多過四大洋裡所有的海水。」如此說後他誦出以下的偈文：

清除一切屬於過去之事，
不使未來有任何事生起，
若不執著此二者間之事，
你將能安詳地步上旅程。
（經集・第 949 偈）

這首偈頌中說到的「執著」是指認定對象為「這是我、這是我的、這是我的自我」。這首偈頌教導我們應當去除渴愛、邪見及驕慢。如果你執著對象為「這是我」，那是驕慢；如果你執著對象為「這是我的」，那是渴愛；如果你執著對象為「這是我的自我」，那是邪見。因此，無論對於過去、現在或未來的對象，你都不應作意它們為「這是我，這是我的，這是我的自我」。應當淨化這三種執著。如何淨化呢？你必須觀照過去、現在、未來的五取蘊為無常、苦、無我。山達帝在聽聞那首偈頌時就是如此修行。

佛陀說完那首偈頌時，山達帝大臣即證得阿羅漢果、四無礙解智及諸神通。他檢查自己的壽命，知道自己只能再活很短暫的時間，因此向佛陀說：「尊者，請允許我證入般涅槃。」雖然佛陀知道山達帝在過去世所造的善業，但是他想：「那些外道聚集在這裡的目的是想要捉到我講騙話。但是他們並不會成功。那些有信心的人聚集在這裡，心想：『我們將有幸能夠見到佛陀的風采以及山達帝大臣的風采。』當他們聽到山達帝在過去世所造的善業時，對行善的信心將會提升。」

因此佛陀向山達帝大臣說：「那麼就告訴我們你在過去世所造的善業。然而不要站在地上說，應該在離地面七棵棕櫚樹高的空中說給我們聽。」山達帝大臣答道：「好的。」在頂禮佛陀之後，他升上離地面一棵棕櫚樹高的空中，然後回到地面再次向佛陀頂禮，之後再次升上空中。如此漸次地上升，直到升至離地面七棵棕櫚樹高的空中，盤腿坐

在那裡,說道:「諸位尊者,請細聽我在過去世所造的善業。」於是說出以下的故事:

「於九十一個大劫之前,在觀慧佛(Buddha Vipassī)的教化期裡我投生在曼都馬帝城(Bandhumati)的一戶人家。那時我心想:『什麼工作能幫助別人去除需求及痛苦?』如此思考時我發覺那是弘揚佛法的工作。從那時起我就致力於該項工作:我激發其他人行善,而我自己也行善;我在布薩日時持守布薩八戒;我布施食物、聽聞佛法以及到處宣說:『沒有任何寶物能比得上佛法僧三寶,所以應當禮敬三寶。』

觀慧佛的父親曼都馬帝王聽到我的聲音就召我過去,問道:『朋友,你四處走是在做什麼事?』我回答道:『皇上,我到處宣揚三寶的特質以及激發其他人行善。』國王又問:「你用什麼車乘?」我回答道:『皇上,我依靠雙腳四處遊方。』當時國王說:『朋友,如此遊方並不適合你。你就戴上這串花,然後騎著馬去遊方吧。』如此說後,他給我一串猶如珍珠鏈一般的花,同時又送給我一匹馬。

國王如此善待我之後,我繼續四處宣揚佛法。過了一些日子,國王又召我過去,問道:『朋友,你四處走是在做什麼事?』我回答道:『皇上,跟以前一樣。』國王說:『朋友,馬對你來說並不夠好,你就坐在這輛車裡去遊方吧。』如此說後,他送給我一輛由四匹駿馬拉的馬車。當國王第三次聽到我的聲音時,他又召我過去,問道:『朋友,你是在做什麼事?』我回答道:『皇上,跟以前一樣。』國王說:

『朋友，馬車對你來說並不夠好。』於是他給我許多的錢財、一套華麗的珠寶及一頭大象，因此我就戴上所有的珠寶，騎著大象，四處去行善及弘揚佛法經歷八萬年。在那段時期裡，我的身體時常散發出檀香，從口腔則散發出蓮花香。這即是我在過去世所造的善業。」

敘述完在過去世所造的善業之後，山達帝大臣盤腿在空中進入火遍禪那，然後就證入般涅槃。當時他的身體即刻升起烈火，把他的血肉都燒盡，而他的舍利子則猶如茉莉花般輕輕地飄下來。佛陀把一條純白布張開，而那些舍利子都掉入那條布裡。過後佛陀把那些舍利子放在一個十字路口，令人在它們上面蓋一座舍利塔，說道：「透過禮敬這些舍利子，大眾將會獲得許多善業。」

接下來，我要講述悅行超越悲傷的故事。悅行（Paṭācārā 喜悅的行為）是舍衛城一位富商的女兒，她父親的財產價值四億，而她自己則長得非常美麗。當她大約十六歲時，她的雙親讓她住在七層高樓的頂樓，又派許多保安人員守護。雖然她的雙親如此謹慎，但她竟然跟自己的男侍者通姦。

當時她的父母答應把她嫁給一位跟她門當戶對的青年，而且已經在籌備婚禮了。當出嫁的日期快要到時，她向那個男侍者說：「我的雙親告訴我說要把我嫁給某家的青年。你知道得很清楚，當我嫁過去之後你還是能隨意來見我及送我禮物，但是你將永遠無法再親近我了。因此，如果你真心愛我的話，就不要再拖延，即刻想個辦法把我帶離這

裡。」「好的，親愛的。我將這麼做：明天一大早我會在城門那邊等妳。妳則想個辦法離開這裡，去那邊跟我會面。」

隔天他去到約好的地點等候。悅行則一大早就起身，穿上髒兮兮的衣服，把頭髮弄亂，用紅粉塗在身上。然後，為了要瞞過眾守衛，她手提一個水桶混在一群年輕的女奴之中，裝作要去提水地混了出去。逃離該座大樓之後，她去到約好的地點與愛人相會。他們兩人去到一個很遠的村子住下。作丈夫的耕種以及到森林裡撿火柴與樹葉，作妻子的則用親自用水桶提水、舂米、煮飯菜以及做其他家務。如是悅行承受自己惡業的果報。

不久之後她就懷孕了。當快要生產時，她向丈夫要求說：「在這裡沒有人幫我。然而父母總是疼惜自己的孩子的，因此你應該送我回娘家去生孩子。」但是丈夫拒絕她的要求，說道：「我親愛的娘子，妳是在說什麼？如果讓妳的父母見到我，他們不用盡種種方法折磨我才怪。我是絕對不會去的。」儘管她不斷地向丈夫要求，但是每次都被拒絕。

有一天，當她的丈夫去森林裡時，她向鄰居們說：「如果我的丈夫回來時問你們，請告訴他我回娘家去了。」說完之後就把家門關上而離去。當她的丈夫回來發現她不在時，就跑去問鄰居，而他們則告訴他事情的經過。他想：「我必須勸她回來。」所以就追上去。當他追上妻子時就勸她跟他回去，但無論如何他都說服不了妻子。

當他們來到某個地方時，悅行感到生產的陣痛。她告訴丈夫說：「我感到要生產的陣痛了。」說後就走進一堆草

叢裡，躺在地上痛苦地掙扎，最後生了一個兒子。於是她說:「我要回娘家做的事已經結束了。」所以就跟丈夫回家，再次一同生活。

過了一段日子之後，她又再懷孕。當快要生產時，她再次向丈夫提出同樣的要求，但又得到相同的回答。所以她帶著孩子,跟上次一樣地離家出走。她的丈夫又追上她，勸她回家，但她不肯。當他們正在走著時，來了一陣非時的狂風暴雨。天空中不斷地現出閃電，雷響得像要把天地給震裂，大雨則不停地傾盆而下。就在那時她感到生產的陣痛，就向丈夫說:「生產的陣痛來了，我忍受不了了，趕快幫我找個避雨的地方。」

她的丈夫拿著斧頭四處去找可造避雨處的材料。他看到一棵灌木長在一座蟻丘上，就去砍那棵灌木。當他剛開始砍的時候，一條毒蛇從蟻丘中爬出來咬他。當時他即刻感到全身好像被火燒一般，肌肉都變成紫色，最後就倒斃在地上。

遭受生產劇痛的悅行一直盼望丈夫快點回來，但是都只是白等。終於她生了第二個兒子。兩個兒子都忍受不了暴風雨的打擊，因此大聲地哭喊。身為母親的把他們抱在懷裡，雙手抱膝地蹲在地上，整夜保持著同一個姿勢。她的身體看起來好像已經沒有血了，而肌肉看起來就像枯黃的樹葉。

隔天黎明時，她抱起肌膚紅得猶如鮮肉的二兒子，把他背在腰上，然後一手牽著大兒子，說道:「走吧，親愛的

孩子，你的父親已經遺棄我們了。」她走上昨晚丈夫所走的路。來到那座蟻丘時，看到倒斃在蟻丘上的丈夫，皮膚已經變成紫黑色，身體已經僵硬，她慟哭道：「我的丈夫就是為了我才倒斃在路上！」她一邊哭泣一邊繼續她的行程。

來到阿吉拉瓦帝河（Aciravatī）時，她發現昨晚的大雨令河水漲了起來，有些地方水深及膝，有些地方則水深及腰。由於身體弱得無法抱著兩個孩子涉水過河，所以她把大兒子留在河的這一邊，然後抱著小兒子過到河對岸。接著她折斷一枝樹枝，把它鋪在地上，再把小兒子放在上面，心想：「我必須回去接另一個兒子過來」。她離開小兒子，走回去再次涉水渡河。由於不忍心離開小兒子，所以她不斷地轉回頭看他。

當她到達河中央時，一隻老鷹看到她的小兒子，以為那是一塊肉，所以飛下來抓他。悅行看到那隻老鷹飛下來抓她的兒子，所以就舉起雙手作勢趕牠，大聲地喊：「嚇、嚇、嚇！」她喊了三次，但由於距離太遠，那隻老鷹聽不到她的叫喊，還是把那個嬰兒抓起來飛上空中。

留在河這岸的大兒子看到母親停在河中央舉起雙手叫喊，他想：「母親在叫我。」所以他匆忙地要渡河，但是卻掉入河中被河水沖走。就這樣，悅行的小兒子被老鷹抓走，而大兒子則被河水沖走。她悲泣道：「一個兒子被老鷹抓走，另一個兒子被河水沖走，而丈夫則倒斃在路邊。」她就如此一邊哭一邊走。

繼續向前走時，她遇到一個從舍衛城方向來的男人。她問那個男人：「先生，你住在那裡？」「女士，我住在舍衛城。」「在舍衛城的某條街上住著這麼一戶人家，先生，你認識他們嗎？」「我認得，女士，但是請不要問我有關那戶人家的事，妳問妳所認識的其他人家吧。」「先生，我不想知道其他人家的事，我就只問那戶人家的情況。」「女士，妳不給我機會避免告訴妳。妳知不知道昨晚整夜都在下雨？」「我當然知道，先生。事實上，我就是唯一被雨淋了整夜的人。等一下我才告訴你我是怎麼被雨淋的。請你先告訴我那位富商的家人發生了什麼事，然後我就不會再問你任何問題了。」「女士，昨晚的暴風雨吹倒他們的屋子，倒塌的屋子把那位富商及他的妻子與兒子三人都壓死了。他們的鄰居及親戚們正在火葬台那邊燒他們的屍體。看那邊，女士！現在妳能看到火葬的煙了。」

聽了這些話之後，悅行即刻發瘋了。她的衣服從身上掉下來，但她並不知道自己全身赤裸。她就如此好像剛出生時全身赤裸地四處亂走，不斷地悲泣道：「我的兒子們都死了，丈夫倒斃在路旁，父母及兄長則同時被火葬。」

看見她的人都喊：「瘋子！瘋子！」有些人用垃圾丟她，有些人用灰塵洒在她的頭上，又有些人用土塊丟她。

那時佛陀住在祇園精舍。當佛陀正在向眾弟子開示時，看見悅行從遠處走過來，知道她曾經發願且已經積集波羅蜜十萬個大劫之久。

在最勝華佛（Buddha Padumuttara）的教化期裡，她看

見最勝華佛宣布某位比丘尼為最精通戒律的比丘尼，所以發願道:「願我能夠在某尊佛的座下成為最精通戒律的比丘尼。」最勝華佛以神通觀察未來，確定她將會如願以償，因此為她授記道:「在喬達摩佛的教化期裡，這女人的名字將叫作悅行，她將成為最精通戒律的比丘尼。」

因此當佛陀看見悅行從遠處走過來時，他說:「除了我之外，沒有人能作為這女人的歸依處。」所以佛陀使她走近寺院。眾弟子看到她時都呼叫道:「不要讓那個瘋女人來這裡。」但是佛陀說:「別阻止她。」當她走近佛陀時，佛陀向她說:「大妹，恢復清醒吧。」由於佛陀的神通力，她的神智立刻恢復正常,那時她才知道自己的衣服已經掉了。由於感到羞愧，她即刻蹲在地上。

有一個男人把自己的外衣丟給她。她穿上那件衣，然後走近佛陀,五體投地地頂禮佛陀的雙足,然後說:「尊者，請作為我的歸依處，作為我的支持者。我的一個兒子被老鷹抓走，另一個兒子被河水沖走，而丈夫則倒斃在路邊。我父母的屋子被暴風雨吹倒,把我的父母及兄長都壓死了。現在他們的屍體還在同一個火葬台那邊燒。」

佛陀聽完她的話之後說:「悅行，不要感到難過。妳已經找到一位能作為妳的保護所、歸依處的人。妳所說的是事實:妳的一個兒子被老鷹抓走,另一個兒子被河水沖走，而丈夫則倒斃在路邊。妳父母的屋子被暴風雨吹倒，把妳的父母及兄長都壓死了。然而，跟今天一樣，妳在生死輪迴裡為兒子及親人之死而流的淚水已多過四大洋裡的海

水。」接著佛陀誦出以下的偈文：「比起人於悲傷時所流的淚水，四大洋之水可算是少之又少。女士，為何妳還繼續放逸？」

當佛陀如此向她解釋無始輪迴的情況時，她的悲傷獲得減輕。知道她的悲傷已經減輕，佛陀繼續向她開示道：「悅行，對於即將投生到下一世的臨死之人，他的兒子及其他親戚都不能作為他的保護所或歸依處。妳又怎麼能期望他們成為妳在世時的保護所或歸依處呢？具備智慧的人應當清淨自己的行為，為自己鋪設導向涅槃之道。」如此說後，佛陀誦出以下的偈文：

對於受到死亡逼迫的人，
兒子父親朋友皆非憑藉，
其他與自己親近者亦然，
親人中無真正的依靠處。
明了這一點的持戒智者，
即應鋪設導向涅槃之道。
（法句經．第 288-289 偈）

開示結束時，悅行證悟了須陀洹道果，於她心中有如大地塵土般那麼多的煩惱都被消滅了[6]。

沒有任何禪修是不以身、受、心、法當中的一項為目標的，因此山達帝與悅行也是藉著這種正念的修行法而超

[6] 須陀洹聖者滅除了一切會造成導致四惡道投生之不善業的煩惱，其數甚多，猶如大地的塵土一般。

越憂愁與悲傷。他們修行四念處，了知身、受、心、法：身是色法；受與心是名法；法則包括名法與色法，因此身、受、心、法就是名色法，換句話說就是五蘊。他們觀照五蘊的無常、苦、無我本質。由於此正念之道，他們證悟涅槃，超越了憂愁與悲傷。

山達帝證悟阿羅漢果連同四無礙解智；悅行證悟初果之後就出家為比丘尼，繼續修行觀禪，然後也證悟阿羅漢果連同四無礙解智。要證悟阿羅漢果連同四無礙解智的人必須具備充分的波羅蜜，曾經在過去佛的教化期中修行觀禪達到行捨智。因此當他們觀照身、受、心、法或五取蘊及其因為無常、苦、無我時，就能快速地證悟涅槃。所以具備充分的波羅蜜是很重要的。

接著我要解釋經文中所說的四念處法門能滅除痛苦與憂惱這句話。「**滅除痛苦與憂惱**」意思是滅除身體的痛苦與內心的憂惱。四念處法門有助於滅除痛苦，正如提舍長老（Elder Tissa）的例子，並且有助於滅除憂惱，正如帝釋天王（Sakka）的例子。

提舍是舍衛城中一個大家族的首長，他捨棄價值四億元的黃金而出家，住在遠離人間的森林裡修行。他的弟婦派遣五百個強盜搜查森林，以便殺害他。

當強盜們圍繞著長老時，他問說：「居士們，你們為什麼來到這裡？」強盜們回答說：「為了要殺你。」長老說：「在有擔保的情況下，請給我這一夜的生命。」強盜們說：「沙門，在這樣的森林裡，誰能擔保你不會逃走呢？」於

是長老拿起一塊大石頭，將自己兩腿的骨頭都打斷，然後說：「居士們，這樣的擔保可以嗎？」知道長老已經無法逃走，強盜們就暫時離開他，走到經行道的一端，燃起火堆，躺在地上睡覺。

當時長老精進地修行。如何修行呢？疏鈔中解釋說：長老不去注意因腿骨斷折所產生的痛苦，壓抑著身體的痛苦，而思惟自己的戒行。由於他的戒行清淨，所以心中生起愉悅與歡喜。由於愉悅與歡喜，身體的痛苦消失了。然後他修行止禪以培育定力，再以該定力作為基礎，逐步地修行觀禪，在當天夜間的三個時段裡，他完成了沙門的任務。在黎明的那一刻，他證悟了阿羅漢果，並且說出下列這些莊嚴的話：

「打斷我的雙腿給你們作為擔保，
我厭惡且不願以染污的心而死。」
如此思惟之後我見到諸法實相，
並且在黎明時證悟阿羅漢果位。

這是提舍長老滅除身體痛苦、精進修行的故事。在這個故事中，提舍長老不去注意身體的痛苦，只專注於禪修的業處。現在我們的禪修營中有不少禪修者向我抱怨說身體疼痛，這邊也痛，那邊也痛。這些疼痛與打斷腿骨的疼痛比較起來那一種厲害呢？你應該像提舍長老那樣不去注意身體的疼痛，而只是專注於你一向修行的法門——根本業處（mūlakammaṭṭhāna）。根據《清淨道論》，四十種止禪

業處都可以作為根本業處，你可以選其中的任何一種。在這次禪修營中，有許多人選擇安般念，有些人選擇四界分別觀(四大分別觀)。透過專注於禪修業處，當定力提升時，你就能滅除身體的痛苦。如果要成就禪修，堅忍不拔的毅力是很重要的。每個人都應當努力脫離四惡道，因為四惡道的痛苦比現在身體的痛苦更加強烈。如果現在不願意忍受身體的痛苦，你就很難在未來不遭受地獄等四惡道之苦。

還有另一個有關比丘克制身體痛苦的故事。有三十位比丘從佛陀那裡學習到禪修的法門之後，就來到一座森林裡過雨季安居。他們立下一個共同的約定，要在夜間三時裡也履行沙門的任務（samaṇadhamma 沙門法），並且要避免彼此聚在一起。

沙門的任務指的是戒、定、慧三學。作為比丘，我們每天日夜都必須履行這三種任務。這三十位比丘就是精進地履行沙門的任務。

在夜間三時裡履行沙門的任務之後，到了清晨的時間，開始打瞌睡的比丘一個接一個地被一隻老虎咬走了。但是，被咬走的這些比丘裡沒有人出聲說：「老虎來咬我了。」於是有十五位比丘被老虎所吞食。到了誦戒日那天，長老問說：「諸位賢友，其他人到那裡去了？」這時他們才知道其他比丘都被老虎吃了。於是他們立下另一項約定：任何人被老虎咬走的時候必須出聲叫說：「老虎來咬我了。」過後，在與之前被咬走的比丘同樣的情況下，一位年輕比丘被老

虎咬住了。那位年輕比丘叫說：「諸位尊者，老虎來了！」其他比丘就帶著木杖和火炬來追趕老虎。

老虎咬著年輕比丘，跳上一塊底下懸空的山崖上，這是其他比丘無法上去的地方。然後老虎從年輕比丘腳部的肉開始吃上去。追趕的比丘們說：「賢友，現在我們幫不了你什麼忙了，比丘非凡的修行成就正是要在你現在的處境下表現出來。」

即使在老虎的吞吃之下，那位年輕比丘仍然壓抑著身體的痛苦，修行觀禪。他證悟了四道四果連同四無礙解智。然後他說出下列這些莊嚴的話：

「我持戒清淨，修頭陀行，我的心因為近行定與安止定而得到寧靜。以此定力作為基礎，我修行觀禪，具備證悟阿羅漢果所需要的觀智。但是由於片刻的懈怠，老虎咬住我的前胸，將我的血肉之軀叨上山崖。雖然處在山崖之上，我仍然克制自己的心。老虎，隨意地吃我這個身體吧。由於堅持精進地修行業處以根除煩惱，我以阿羅漢果智親證最終的解脫——涅槃。」

為什麼這位年輕比丘能夠如此快速地證悟阿羅漢果呢？這是由於波羅蜜的緣故。有兩種波羅蜜，即過去的波羅蜜與現在的波羅蜜。對於證悟阿羅漢果與四無礙解智的人，他們必定曾在過去佛的教化期中培植相當的波羅蜜。他們必須曾經徹底地研究佛法，也就是研究三藏聖典以及注釋。他們還必須恭敬地聆聽佛法，並且修行止觀達到行捨智。

這些是過去的波羅蜜。那位比丘具備了這些波羅蜜。在成為阿羅漢的那一世，他從佛陀那裡學到業處之後就精進地修行。他觀照過去、現在、未來、內、外、粗、細、劣、優、遠、近的五蘊為無常、苦、無我。因此即使在老虎的吞吃之下，他仍然能證悟四道四果連同四無礙解智。

在這個故事裡，這位年輕比丘也是不去注意身體的痛苦。他壓抑身體的痛苦，只專注於修行根本業處。培育起深厚的定力之後，他修行觀禪乃至證悟聖果。因此修行觀禪是很重要的。

至於身體的痛苦，有一天，羅陀比丘（Radha）問佛陀說：「世尊，什麼是病？」佛陀回答說：「比丘，五蘊就是病。」我們的身心是由五蘊所構成的，只要還有五蘊，就一定還有病，這是無法避免的。舉例而言，如果火界的熱是病，我們就一直有這樣的病，因為火界一直存在我們身體之中。同樣地，如果地界的硬是病，我們就一直有這樣的病。如果風界的推動是病，我們就一直有這樣的病。如果水界的流或黏是病，我們就一直有這樣的病。我們的身體是四界所構成的，有四界就有病，這是避免不了的。因此我們不要太在意身體的病，包括身體的疼痛。

在修行的時候，大家必須有想要證悟阿羅漢果的強烈意願。若有這樣的強烈意願，就能引發強大的精進力。在精進力的推動之下，就能忍耐身體的痛苦。應當謹記我們每個人在任何時候都可能會死，我們必須在死亡來臨之前精進修行，以便能證悟阿羅漢果。我們不能肯定死後投生

到來世時還能繼續修行，因此想要立刻修行的強烈意願與精進是很重要的。不要因為身體的疼痛而灰心。

大家應當謹記這兩位比丘滅除身體痛苦、精進修行的例子，並且以他們作為學習的榜樣。接下來我要告訴大家另一位比丘在遭受痛苦時證悟阿羅漢果的故事。

比達末羅長老（Elder Pītamala）在家的時候是一個摔角名家，在印度的三個國家裡表演。後來他來到銅鍱洲（Tambapaṇṇī Island 即今日的斯里蘭卡），國王成為他的觀眾，而且他受到皇家的贊助。有一次，當他進入密閉食堂的大門時，聽到下列這段出自《相應部》「非你所有章」的經文：「諸比丘，色不是你們的，捨棄它吧。這樣的捨棄將帶給你們長遠的利益與安樂。」聽了之後，他心裡想：「確實地，色不是自己的；受也不是自己的。」就是以這個念頭作為激發的因素，他捨俗出家了。他在阿諾羅富羅（Anurādhapura）的大寺（Mahāvihāra）受沙彌戒與比丘戒。

在精通兩部戒本之後，他和另外的三十位比丘在迦瓦拉瓦里亞聖地（Gavaravāliya Shrine）修行，履行沙門的任務。當他經行到雙腳無法支撐身體的時候，就以膝蓋來繼續經行。有一天晚上，一個獵人誤以為他是一隻鹿，而用矛刺他。長老將深深刺進身體的矛拔掉，用一梱草來止住傷口，然後坐在一塊平坦的石頭上。他以自己的不幸遭遇作為激發精進心的機會，修行觀禪，並且證悟了阿羅漢果以及四無礙解智。

比達末羅長老為了讓同修的比丘們知道自己的成就，就發出清咳的聲音，並且說了下列這首表達獲得解脫之喜的偈頌：

一切世間最勝見者佛陀如此地開示：
諸比丘，色不是你們的，捨棄它吧。
一切行法都是無常的，都是生滅法，
生起後立即壞滅，其寂滅是謂安樂。

在這個故事中談到佛陀開示的話：「諸比丘，色不是你們的，捨棄它吧。」這句話有什麼含義呢？它的含義是：我們必須捨棄對色、受、想、行、識這五蘊的執著。如何才能捨棄對五蘊的執著呢？首先我們必須照見五蘊及其因，然後必須觀照它們的迅速生滅為無常、觀照它們受到生滅的逼迫為苦、觀照它們沒有恆常穩定的我為無我。若能如此觀照，就能捨棄執著。色不是你們的，它們一生起之後就立刻壞滅。同樣的道理，受也不是你們的，無論是身體的受或心理的受。如果受是你們的，那麼受就會一直存在，而且你們將能控制自己的受。然而由於其因緣生滅無常，因此受也是生滅無常的、苦的、無我的。若能如此觀照，就能捨棄對受的執著。但是若還未能如此修行觀禪，例如對於還在修行止禪的人，他就必須藉著專注於禪修的目標來壓抑身體的痛苦。

那些走過來看比達末羅長老的比丘們說：「尊者，如果佛陀還在世的話，他一定會伸出手越過海洋來摸你的頭，

以讚歎你所付出的精進。」

因此，正如提舍長老與比達末羅長老等的例子，此四念處法門有助於滅除痛苦。

接著我要講另一個故事，來說明四念處法門有助於滅除內心的憂惱。帝釋天王（Sakka）見到自己的五種衰相之後，由於害怕死亡而滿懷憂傷。他前來拜見佛陀，並且提出十四個問題。佛陀回答了關於捨受的問題之後，帝釋天王證得初果的聖位，其他八萬位天神也都證得同樣的果位。他再一次轉世，還是投生為帝釋，繼續作眾神之王。透過修行受念處，帝釋天王得以超越內心的憂惱。

此外還有蘇巴瑪天神的故事。有一次，在一千名天女的陪伴下，他正享受著天界的快樂。其中五百名天女在樹下採花的時候死亡，並且投生在地獄裡。蘇巴瑪天神見到她們的投生，並且知道自己的生命也即將結束，死後也會投生到那個地獄裡，他感到非常恐懼。為什麼他也會投生到那個地獄呢？因為他們在天界一起享受天樂的時候，都是內心充滿對感官享受的愛欲。愛欲是一種惡業，能夠使眾生投生在地獄中受苦。

當時，蘇巴瑪天神帶著剩下的五百名天女一起來見佛陀，並且如此對佛陀說：

> 這個心總是懷著恐懼，時常充滿著擾動不安，
> 擔憂已經發生的困難，以及即將面臨的災患。
> 可否請您慈悲告訴我，免離一切憂傷的處所？

世尊回答他說：

除了精進地修行七覺支，
除了謹慎小心守護根門，
除了捨棄世間一切紛擾，
我不見眾生有安樂之地。

佛陀開示之後，蘇巴瑪天神與他的五百名天女證悟初果須陀洹。他得知自己獲得無價的證悟之後，就開心地回到天界去了。

因此應當了知，正如帝釋天王與蘇巴瑪天神的例子，四念處法門有助於滅除憂惱。

接著我要解釋「**成就正道**」這一句。八聖道分稱為正道或聖道（ariyamagga）。培育了世間的四念處之道以後，有助於證得出世間道。

下一句經文是「**現證涅槃**」，這是指親身直接體驗不死的境界——涅槃。涅槃之所以得到其名乃是由於沒有愛欲的緣故。修行此法門可以逐步地提升智慧，直到證悟涅槃。

雖然講到「使眾生清淨」這一句的時候，下面那幾句所要表達的六種利益都已經包括在內了，然而除非能熟悉佛教字詞的用法，否則不能了解下面那幾句話的重要性。

世尊並不是先讓人熟悉佛教字詞的用法然後才對他們說法，而是在經中直接解釋字詞的含義。因此，他以「超越憂愁與悲傷」等詞句來解釋「單一的道路」所導致的結

果。

或者可以這麼說，佛陀如此解釋是為了顯示：「單一的道路」之所以能使眾生清淨，乃是由於超越憂愁與悲傷；能夠超越憂愁與悲傷乃是由於滅除痛苦與憂惱；能夠滅除痛苦與憂惱乃是由於成就正道；能夠成就正道乃是由於現證涅槃。這宣示了藉著「單一的道路」而達到解脫的方法。

再者，這表達出對「單一的道路」之讚歎。正如世尊在《六六經》（Chachakka Sutta）中以八種相來表達讚歎；在《聖種姓經》（Ariyavaṃsa Sutta）中以九種相來表達讚歎；同樣地，在本經中，他以「使眾生清淨」等詞句所包含的七種相，來表達對「單一的道路」之讚歎。

為什麼世尊要如此地讚歎呢？因為要引發比丘們的興趣。世尊心裡想：「聽聞了如此的讚歎之後，諸比丘就會相信此法門能夠去除四種壓迫，也就是由於內心鬱悶所產生的憂愁、以言語混亂為特徵的悲傷、由於身體苦受所產生的痛苦以及由於內心苦受所產生的憂惱。並且他們會相信此法門能帶來清淨、智慧與涅槃這三種非凡的成就。他們會確信應當學習、精通、熟記、背誦此教導以及應當修行此法門。」

由於正念的目標有身、受、心、法這四種的不同，所以有四種「念處」。

為什麼世尊只教導**四念處**，而不教導更多或更少的念處呢？因為這樣適合於堪受調伏者的根性。

眾生可分為兩類，即鈍根者與利根者。鈍根者是指學

習得慢的人；利根者是指學習得快的人。眾生又可分為另外兩類，即愛行人與見行人。愛行人是具有渴愛性格的人；見行人是具有見解性格的人。又可分為另兩類，即止行人與觀行人。止行人是先修行止禪，達到禪那之後才修行觀禪的人；觀行人是未達到禪那就直接修行觀禪的人。

在堪受調伏者當中，愛行人（taṇhācarita）與見行人（diṭṭhicarita）各有鈍根者與利根者之分；止行人與觀行人也各有鈍根者與利根者之分。關於這一點，有下列的陳述：

對於鈍根的愛行人而言，觀察粗色身的念處法是達到清淨之道。對於利根的愛行人而言，微細的法門——受念處——是達到清淨之道。

在這裡，「**身**」（kāya）的意思是「群體」。根據《無礙解道》，身可分為三種：

一、呼吸身（assāsapassāsakāya 入出息身）；
二、所生身（karajakāya）；
三、名身（nāmakāya）。

呼吸身與所生身兩者屬於色身，因此可以說身可分為色身與名身兩種。

如果有系統地辨識呼吸中的四界，你就會見到呼吸是由許許多多微粒——色聚——組成的。分析這些色聚時，你會發現每一顆色聚裡最少含有九種色法，也就是地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素與聲音。這九種

色法組成的群體稱為呼吸身。

所生身包括四種：(一)業生色：由過去生的業力所產生的色法。(二)心生色：由心產生的色法。(三)時節生色：由火界產生的色法。(四)食生色：由食素產生的色法。

第三種身是名身，意思是名法的群體。名法生起的時候也是成群地生起，在一個心識剎那裡有一個心和許多個心所同時生起。

還有另外一種身，如頭髮、身毛等三十二個或四十二個身體組成部份。由於它們也是由究竟色法構成的群體，所以它們也稱為身。

在《大念處經》中，所謂的「身」是指色身與名身。

對於鈍根的見行人而言，不需要辨別許多差異的法門——心念處——是達到清淨之道;對於利根的見行人而言，需要辨別各種差異的法門——法念處——是達到清淨之道。

對於鈍根的止行人而言，由於他能夠輕易地取得禪相，所以身念處是達到清淨之道；對於利根的止行人而言，由於他無法持續地專注於粗的目標，所以受念處是達到清淨之道。

對於鈍根的觀行人而言，不需要辨別許多差異的法門——心念處——是達到清淨之道;對於利根的觀行人而言，需要辨別各種差異的法門——法念處——是達到清淨之道。

或者也可以這麼說：佛陀教導四念處乃是為了要去除

常、樂、我、淨的錯誤觀念。

四念處是：

一、 身念處（kāyānupassanā）：正念注意在身；

二、 受念處（vedanānupassanā）：正念注意在受；

三、 心念處（cittānupassanā）：正念注意在心；

四、 法念處（dhammānupassanā）：正念注意在法。

就身念處而言，身體是醜陋不清淨的。但是有些人因為顛倒（vipallasa）的緣故，認為身體是清淨美麗的。為了讓這些人了解身體的不淨，讓他們捨棄錯誤的觀念，所以佛陀教導身念處法門。

就受念處而言，感受是痛苦的。但是有些人因為顛倒的緣故，認為感受能帶來快樂。為了讓這些人了解感受的痛苦性，讓他們捨棄錯誤的觀念，所以佛陀教導受念處法門。

就心念處而言，心是無常的。但是有些人因為顛倒的緣故，認為心是恆常不變的。為了讓這些人了解心的無常性，讓他們捨棄錯誤的觀念，所以佛陀教導心念處法門。

就法念處而言，五蘊、十二處等法是沒有實體的、無我的。但是有些人因為顛倒的緣故，認為法有實體、有我，或認為法是我的一部份，或認為法是我，或認為法有不變的本質。為了讓這些人了解法的無我性、無實體性以及滅除蒙蔽他們的心的顛倒，所以佛陀教導法念處法門。

疏鈔解釋說：身和受是造成渴愛的主要原因。要去除

鈍根的愛行人對身的渴愛，觀察身的不淨是適合的，因為身這個粗的目標是造成他們渴愛的要素。對於這一類人而言，第一種念處——身念處——是達到清淨之道。為了去除利根的愛行人對感受的渴愛，觀察感受的痛苦性是適合的，因為感受這個微細的目標是造成他們渴愛的要素。對於這一類人而言，第二種念處——受念處——是達到清淨之道。

心和法是造成錯誤見解的主要原因。對於鈍根的見行人而言，依照本經所教導的單純方法來觀察心是適合的。心是造成常見的決定因素，因此應當觀察心是無常的，並且以本經的分類法，如有貪欲的心等等來觀察心，以便去除認為心是恆常的顛倒錯覺。所以對於這一類人而言，第三種念處——心念處——是達到清淨之道。

對於利根的見行人而言，依照本經所教導的各種方法來觀察法或現象是適合的。法是造成我見的決定因素，因此應當依照想、觸等以及五蓋等來觀察它們，以便去除認為法是我的顛倒錯覺。所以對於這一類人而言，第四種念處——法念處——是達到清淨之道。

心與法除了造成錯誤見解之外，也會造成渴愛；身與受除了造成渴愛之外，也會造成錯誤見解。然而，身與受影響渴愛的作用偏強；心與法影響錯誤見解的作用偏強。這是它們之間的區別。

注釋繼續解釋說：佛陀教導四念處並不只為了去除四種顛倒，還為了去除四種瀑流（ogha）、四種軛（yoga）、

四種漏（āsava）、四種繫縛（gantha）、四種執取（upādāna）、四種邪行（agati）、以及遍知四種食（āhāra）[7]。

就背誦與集合於一處（涅槃）而言，四念處只是一種法；就原因及同樣證入涅槃而言，四念處也只是一種法。但是就修行法門而言，四念處則是四種法。

譬如一座城的四面都有城門，來自東方的人帶著東方出產的物品從東門進城；來自南方的人帶著南方出產的物品從南門進城；來自西方的人帶著西方出產的物品從西門進城；來自北方的人帶著北方出產的物品從北門進城。涅槃就好比是這座城，出世間的八聖道分就好比是城門，身、受、心、法就好比是東、南、西、北四個方位。以十四種方式修行身念處而證悟涅槃的人，就好比來自東方的人帶著東方出產的物品從東門進城；以九種方式修行受念處而證悟涅槃的人，就好比來自南方的人帶著南方出產的物品從南門進城；以十六種方式修行心念處而證悟涅槃的人，就好比來自西方的人帶著西方出產的物品從西門進城；以五種方式修行法念處而證悟涅槃的人，就好比來自北方的人帶著北方出產的物品從北門進城。

疏鈔解釋說：因為進入同樣的地方——涅槃，所以說

[7] 四種瀑流：欲瀑流、有瀑流、邪見瀑流、無明瀑流。四種軛：欲軛、有軛、邪見軛、無明軛。四種漏：欲漏、有漏、邪見漏、無明漏。四種繫縛：貪欲身繫、瞋恚身繫、戒禁取身繫、武斷地執取「只有這才是真實」身繫。四種執取：欲取、邪見取、戒禁取、我論取。四種邪行：欲邪行、瞋邪行、痴邪行、畏邪行。四種食：段食、觸食、思食、識食。進一步的解釋請參閱本書後面的《詞語匯解》。

四念處只是一種法。不同的念處卻同樣都會歸到涅槃，稱為「集合於一處」。

在這裡，大家不要誤解說只修行四念處中的單一種念處就足以證悟涅槃。我要進一步解釋這一點。在《相應部》中有兩部《不遍知經》(Aparijānana Sutta)，佛陀在經中說：「諸比丘，如果不能以三種遍知來了知一切名色法或五蘊法，就無法解脫生死輪迴。」三種遍知是：

一、所知遍知（ñāta pariññā）：即名色分別智與緣攝受智。

二、審察遍知（tīraṇa pariññā 度遍知）：即思惟智與生滅隨觀智。這兩種觀智觀照名色法及它們之因緣的生滅，所以稱為審察遍知。

三、斷遍知（pahāna pariññā）：即從壞滅隨觀智起乃至道智。除了能夠根本斷除煩惱的道智之外，其餘的觀智只能暫時斷除煩惱[8]。

因此，根據《不遍知經》，如果想要斷除煩惱、解脫生死輪迴，你就必須以三種遍知來了知一切名色或五蘊及它們的因，並且觀照它們為無常、苦、無我。

再者，《阿毗達摩藏》的注釋也解釋說：只觀照色或只觀照名都不足以證悟涅槃。因此禪修者必須有時觀照色，有時觀照名。在觀照名色法的時候，如果只觀照內在或只

[8] 關於十六觀智，請參閱本書後面的《詞語匯解》。

觀照外在的名色法，這樣也不足以證悟涅槃。必須有時觀照內在的名色法，有時觀照外在的名色法。

佛陀在《大念處經》中教導身、受、心、法這四念處。修行身念處的時候，你注重在觀照色法，但是只觀照色法是不夠的，還必須觀照名法。同理，修行受念處的時候，你注重在觀照受，但是只觀照受是不夠的，必須也觀照色法及其他的名法。修行心念處的時候，你注重在觀照心，但是只觀照心是不夠的，必須也觀照色法及其他的名法。在法念處當中，佛陀教導觀照五蘊等各種不同的方法。所以大家不要誤解說只觀照四念處當中的一種就足以證悟涅槃。

在經中，佛陀繼續開示說：

「何謂四念處？在此，諸比丘，比丘以熱誠、正知、正念安住於觀身為身，去除對世間的貪欲及憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀受為受，去除對世間的貪欲及憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀心為心，去除對世間的貪欲及憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀法為法，去除對世間的貪欲及憂惱。」

在聽聞佛法的四眾當中，佛陀只稱說比丘。什麼是「比丘」呢？「比丘」一詞是指精進地修行佛法的人。天神以及除了比丘以外的其他人當然也精進地修行佛法，但是由於比丘的身份殊勝，所以佛陀稱說比丘。在接受佛法的各種人當中，比丘最為崇高，因為比丘適合於接受各種教導。

再者，提到最崇高的人之時，其他的人也都包括在內了。就好像皇家出巡的時候，提到國王之時，他的隨行人員也都包括在內了。

佛陀在經文中說「**觀身為身**」，這裡的身指的是色身，即色法的群體。就如之前我所說的，只觀照色法不足以證悟涅槃，必須也觀照名法為無常、苦、無我。然而在教導身念處時，佛陀注重於觀照色身，因為他想在受、心及法念處裡個別地教導觀照名身。

色身是由大大小小的物質成份聚集而成的，例如頭髮、身毛、指甲、牙齒等等。以集合體的角度來看，身就像象群、車群一般。

就不淨物之焦點的意義來說，身體是可厭惡的。身體是噁心之物、極度可厭之物的誕生地。誕生地就是產生的地方。產生了什麼東西呢？產生了頭髮等不淨物。因此身體是污穢不淨之物的發源地。

在「觀身為身」這一句中，為什麼「身」字被用了兩次？這是為了確定目標、將目標分離出來以及徹底地分解事物密集（ghana）的表象。

色法有三種密集，即相續密集（santati ghana）、組合密集（samūha ghana）與作用密集（kicca ghana）。如果禪修者只能在身上的某個部位觀察到硬，某個部位觀察到冷等等，而還未能見到色聚（究竟色法聚集成的微粒），那麼他就還沒有破除相續密集。唯有當他能夠見到色聚之時，才破除了相續密集。再者，即使禪修者能夠見到色聚，但

是如果無法分析單一粒色聚裡的究竟色法，那麼他就還沒有破除組合密集，意思就是說他還不能透視究竟色法。唯有當禪修者能夠分析色聚裡的地、水、火、風等究竟色法之後，他才破除了組合密集。再者，即使能夠分析色聚裡的究竟色法，但是如果還不能了知每一種究竟色法的作用，那麼他就還沒有破除作用密集，因為色聚裡的每一種究竟色法各有不同的作用。所以你必須有系統地辨識每一種色法的特相、作用、現狀、近因，以便破除作用密集。由於這個原因，所以佛陀在經上教導「觀身為身」，這個「身」字被用了兩次。

在身上不能觀照到受、心或法，只能觀照到身。因此，藉著指出身念處的觀法只能在身上修行，如此透過分離來確定目標。

關於這一點，我要舉個例子來解釋。在修行的時候，可能在你身體的某個部位會有僵硬或熱的情況發生。由於那樣的硬或熱，你可能會感覺到痛。這時如果你作意那個硬或熱為感受，那就錯了。因為硬與熱是四界的特相，是色法而不是感受。根據佛陀所教導的「觀身為身」，我們必須將色法觀照為色法，不能將色法觀照為受、心或名法。

在身體中，除了頭髮、身毛等大大小小的成份之外，沒有單一不變的事物存在，沒有男人或女人可得。身中只有基本色法（四大種色，即四界）與所造色法，除此之外，別無他物。

如果你有系統地修行安般念達到第四禪，那時禪定的

光明會變得很強。在這種光明的幫助下，如果你觀察身體，就可以很清楚地見到構成身體的三十二個部份。除了這三十二部份之外，你看不到其他的東西。三十二身分的集合體就稱為男人或女人。

再者，如果你有系統地修行四界分別觀，你會見到稱為色聚的微粒。如果分析那些色聚，你可以透視到每一粒色聚都含有四大種色及所造色。四大種色就是地界、水界、火界、風界。所造色包括顏色、香、味、食素等。身體中除了四大種色與所造色之外，沒有其他東西存在。

對於身體有三種觀照法：（一）觀照身體中頭、手、腳等大大小小各部份組合的情況，就像觀察馬車的組成零件一般。（二）觀照身體裡的頭髮、身毛、指甲等，可以比喻為觀察一個城市的各個構成部份。（三）觀照身體是四大種色與所造色組合而成的，可以比喻為一層接一層地剝除芭蕉樹幹，或者就像鬆開原本握著的空拳一般。為什麼呢？因為四大種色與所造色一生即滅，它們之中沒有永恆存在的實質。因此，可以用種種方式指出身是集合體，藉此而徹底地分解密集的表象。

在身體裡，除了前面談到的集合體之外，沒有另外的身、男人、女人或其他任何物體存在。眾生以種種方式對上述這樣的純粹集合體生起錯誤的看法，所以古代的注釋者說：

他所看的事物沒有正確地被見過，
他沒有正確地見過他所看的事物，

由於不見實相故他受到枷鎖束縛，
這個受束縛的愚人無法得到解脫。

讓我先解釋首兩句:「他所看的事物沒有正確地被見過，他沒有正確地見過他所看的事物」。如果要照見實相，禪修者應當照見究竟名色法。但是如果他見到男人、女人、兒子、女兒、父親、母親等等，這種見不是正確的見。為什麼呢？因為這種見會增加貪欲、瞋恨等煩惱。這種見是使煩惱增長的原因，稱為邪執（micchābhinivesa），會導致他對純粹是集合體之物產生邪見。第三句「由於不見實相故他受到枷鎖束縛」: 既然沒有正確地見到究竟的名色法，他就一直受到枷鎖束縛。這裡所謂的「受到枷鎖束縛」是指他無法脫離邪見。如果他錯誤地認為有男人、女人等真實存在，這種錯知就是無明。由於無明，就會對這些目標生起愛。愈來愈強的愛稱為取。由於無明、愛、取這些煩惱，他會造下善業與惡業，這些善惡業稱為行。由於這些善惡業的力量，就會造成再度投生，產生新的五蘊，如此一再輪迴生死，所以第四句說:「這個受束縛的愚人無法得到解脫。」怎樣才能斷除無明、愛、取呢？你必須透視究竟名色法，以便知見實相。

在這裡，依據「藉著分離而確定目標」及「徹底地分解事物密集的表象」這兩句話，應當了解到：此人觀照身只是身，而不將身觀為其他事物，因為他能夠見到色聚及透視其中的究竟色法。這意味著什麼呢？在這個確定是無

常、苦、無我、不淨的身中，他見不到常、樂、我、淨。身念處就是在觀照無常、苦、無我與不淨這些特質所集合起來的物體。他觀照究竟色法一生即滅，因此是無常的；它們一直受到生滅的逼迫，因此是苦的；它們之中沒有恆常的我存在，因此是無我的；它們一直伴隨著可厭惡的顏色、氣味等等，因此是不淨的。如此，他將究竟色法只觀為無常、苦、無我、不淨。

事實上根本沒有觀照我或觀照屬於我之物的身念處。觀照頭髮等集合體中的究竟色法才算是身念處。

也必須如此地了解其含義：「觀身為身」乃是逐步地見到身是無常等特質的集合體。正如《無礙解道》（Paṭisambhidāmagga）所教導的句子：「在此身中，他觀照無常，而不是觀照常。」等等，總共有七種隨觀：

一、他觀照身是無常的，而不是常的。這是無常隨觀（aniccānupassanā）。

二、他觀照身是苦的，而不是樂的。這是苦隨觀（dukkhānupassanā）。

三、他觀照身是無我的，而不是我。這是無我隨觀（anattānupassanā）。

四、當他觀照身為無常、苦、無我時，他會厭離身而不喜愛身。這是厭離隨觀（nibbidānupassanā）。厭離隨觀以及接下來的三種隨觀並不是另外的觀照方法，而是在持續地觀照身為無常、苦、無

我達到相當程度的時候，這些隨觀就會生起。

五、他觀照身為無常、苦、無我時，不是為了生起貪欲，而是為了遠離貪欲。這是離欲隨觀（virāgānupassanā）。

六、他以傾向寂滅的心觀照身為無常、苦、無我，而不是以傾向生起的心。這是寂滅隨觀（nirodhānupassanā）。

七、他觀照身為無常、苦、無我的時候不是藉著執取它，而是藉著捨棄它。這是捨遣隨觀（paṭinissaggānupassanā）。

修行這七種隨觀的時候，他的觀智就能暫時地去除煩惱。怎樣去除呢？當他照見身或名色的無常本質時，常想與驕慢就會消失，因為驕慢之所以會生起，乃是由於認為目標是恆常的緣故。當他照見身或名色的苦本質時，樂想與渴愛就會消失。當他照見身或名色的無我本質時，我想與認為有我的邪見就會消失。所以無常、苦、無我隨觀智能夠暫時去除驕慢、渴愛、邪見這些煩惱。當觀智成熟時，他就會證悟涅槃。在涅槃中沒有名色法，沒有無常、苦、我[9]。在涅槃中才有真正的快樂。

[9] 這是常被混淆的觀點。涅槃是恆常的，但也是無我的。這就是為什麼佛陀說：「諸行無常，諸法無我」的道理。有為法（行法；因緣所生法）都是無常的，而涅槃是無為法，因此是常的。然而包括涅槃在內的一切法都是無我。世間與出世間都找不到「我」存在。應當明辨「諸行」與「諸法」的差別，「無常法」與「無我法」的差別。

解釋了「觀身為身」這句經文之後，接著我要解釋「**比丘以熱誠、正知、正念**」這一句。「熱誠」（ātāpī）、「正知」（sampajāna 或明覺）、「正念」（sati）這三項對禪修者非常重要。

「熱誠」就是精進，它能燒毀三界的煩惱。

「正知」是指正確地、完全地、平等地觀照。在這裡，「正確地」意思是確實無誤地。「完全地」意思是從各方面去了解。「平等地」意思是透過愈來愈高的修行成就而持續進步。

當比丘觀照頭髮、身毛等三十二身分時，那樣的觀照稱為正確的觀照。當比丘觀照究竟色法時，那樣的觀照也是正確的觀照。但是局部地觀照是不夠的，必須全面地觀照，例如他必須觀照內在與外在的三十二身分，從頭髮順觀到尿，再從尿逆觀到頭髮。為什麼呢？因為人們不單只是執著內在的三十二身分而已，也執著外在的三十二身分，所以才會去結婚，彼此強烈地執著。因此內外的三十二身分都必須觀照。能夠觀照內外的三十二身分才能稱為完全地從各方面去觀照。

再者，還必須有系統地辨識頭髮等的四界，以便能見到色聚。然後再分析那些色聚，以便能透視到每一身分中的所有種類究竟色法。能如此透視才是完全地從各方面去觀照。

「平等地」觀照是指透過愈來愈高的修行成就而持續進步。如何才能做到這一點呢？前面已經講解過：只觀照

色法並不足以證悟涅槃，必須也觀照名法。再者，只觀照名色法也還不足以證悟涅槃，還必須修行緣起法：觀照名色的因以及因與果之間的關係。再者，只觀照名色及它們的因也還不足以證悟涅槃，還必須觀照名色及其因無常、苦、無我的本質，以達到一層比一層高的修行成就，直到證悟涅槃。

下一句經文是「**以正念觀**」。「以正念觀」意思是具備取身作為禪修目標的正念。禪修者以正念取得目標之後，再以正知（即智慧）觀照它。這是一個要點。舉個譬喻來說：假設這裡有一塊紅寶石，你用手將它拿過來，然後用眼睛觀看它。這就比喻禪修者先以正念取得目標，然後再以正知來觀照那個目標。禪修者先以正念取得色法，然後以正知觀照它：這是色法、這是硬、這是地界、這是水界、火界、風界等等。

如果你正在修行安般念，你必須先以正念取得呼吸，再以正知清楚地知道呼吸。記得呼吸不忘失是正念；清楚地知道呼吸是正知（智慧）；為了清楚知道呼吸而付出的努力是熱誠（精進）。怠惰、迷糊與疏忽的心不能清楚地知道呼吸。因此在你修行的時候，熱誠、正知與正念是非常重要的。

同樣的道理，在修行四界分別觀時，你必須具備正念地觀照四界的十二種特相：地界的硬、粗、重、軟、滑、輕；水界的流動與黏結；火界的熱與冷；風界的支持與推動。明記這些特相不忘失是正念，清楚地知見它們是正知，

為了清楚知見它們而付出的努力是熱誠。

能夠迅速又清楚地從頭到腳觀照這十二特相，一再重複之後，你應當總觀全身的十二特相：猶如正從頭頂上向下觀全身一樣，將全身當作一個整體來觀。當你能觀得很純熟，幾乎同時見到十二特相時，就應當將它們分成地、水、火、風四組：見到硬、粗、重、軟、滑、輕時就了知它們為「地」；見到流動與黏結時就了知它們為「水」；見到熱與冷時就了知它們為「火」；見到支持與推動時就了知它們為「風」。如此反覆地觀照它們為「地、水、火、風……」。這時候，明記四界不忘失的是正念，清楚地了知四界的是正知，為了清楚了知四界而付出的努力是熱誠。因此，無論修行任何禪修業處，熱誠、正知與正念都非常重要。

事實上，沒有正念就無法觀照。沒有正念就不能憶念不忘禪修目標，如此又如何能觀照「這是無常」、「這是苦」、「這是無我」呢？因此佛陀開示說：「諸比丘，我說正念適用於所有的情況。」

對於「正念適用於所有的情況」這句話，疏鈔解釋說：正念用於每個生命（bhava），用於每個懶惰、不平衡的心都是功效卓著的。或者「正念適用於所有的情況」意思是：藉著正念的幫助，其他的覺支才得以開展。因此，在正念的幫助下，正知才能夠觀照。

在這裡，我要簡單地解釋七覺支。七覺支是：（一）念覺支、（二）擇法覺支、（三）精進覺支、（四）喜覺支、（五）輕安覺支、（六）定覺支、（七）捨覺支。除了念覺支之外，

其餘六覺支可以分成兩組：擇法、精進、喜這三覺支是一組；輕安、定、捨這三覺支是另一組。念覺支處於中間來平衡這兩組。有兩種七覺支，即世間七覺支與出世間七覺支。世間七覺支以身、受、心、法作為目標；出世間七覺支則以涅槃作為目標。

現在我要舉安般念為例子來解釋世間的七覺支。在你修行安般念的時候，七覺支都存在你心中。其中擇法覺支所揀擇分析的法就是你的呼吸，你應當單純地覺知呼吸就夠了。如果過度地揀擇分析，那麼你的擇法覺支會太強，禪修的進展就會受到影響。例如我們教導說：當你的定力好的時候，無論呼吸長或短，你都要專注於全息。聽了如此的教導之後，如果你去分析呼吸多長才叫做「長」，多短才叫做「短」，那時你的擇法覺支就太過強了。如此也會使精進覺支與喜覺支過強，因為在分析的時候你付出更多的精進，並且會由於分析而感到歡喜。當擇法、精進、喜這三覺支太強的時候，你的定力會減退。這時候念覺支是很重要的。你應當注重、提升與增強輕安、定、捨這三覺支。如何提升它們呢？你應當以正念與正知單純地只專注於呼吸就夠了。如此持續地專注，你的定力就會提升。定力提升時，輕安覺支與捨覺支也會提升。於是輕安、定、捨這三覺支能與擇法、精進、喜這三覺支達到平衡，那時你的定力就能持續增強。

現在多數禪修者在修行止禪，部份禪修者在修行觀禪。修行止禪的時候，定覺支稍微偏強是可以的，因為這時定

覺支很重要。但是若定覺支太強而不能與其他覺支保持平衡則是不好的。修行觀禪的時候，擇法覺支稍微偏強是可以的，因為這時擇法覺支很重要。你必須分析、觀照色法、名法、因法、果法、無常、苦、無我等。但是若擇法覺支太強而不能與其他覺支保持平衡則是不好的。

因此，無論是修行止禪或觀禪，正念都是非常重要的。在正念的幫助下，其他覺支才能平衡開展。

注釋繼續解釋說：「以熱誠、正知、正念」這些話的目的是要指出影響禪修者修行進展的因素。

心處在懶惰的狀態時，懈怠的障礙就會生起。

心處在不正知的狀態時，在選擇正確方法與避免錯誤方法的判斷上會出差錯。例如在修行安般念的時候，如果沒有足夠的正知，不能清楚地了知呼吸，那麼就不是依循正確的方法在修行安般念了。

心處在沒有正念、粗心大意的狀態時，無法採取正確的方法及避免錯誤的方法。例如在修行安般念的時候，如果對專注於呼吸沒有很大的興趣，你可能會忘了專注呼吸，因為你會分心去注意其他的目標，如過去的往事、未來的計劃、身體的感覺、外在的聲音等等。那時你的正念很弱，為了清楚知道呼吸而作出的努力也很弱，對呼吸的了知也很弱，於是你的心無法採取正確的方法及避免錯誤的方法。因此在修行的時候，強而有力的熱誠、正知與正念是很重要的。

當禪修者不熱誠、不正知、不正念時，他的修行就無

法成功。因此，請大家要做有熱誠、有正知、有正念的禪修者。

指出了修行身念處必須具備的三項因素之後，佛陀接著開示說：「**去除對世間的貪欲及憂惱**」，指出必須捨棄的兩項因素。如果不能捨棄這兩種煩惱，你就無法獲得高度的定力。

因此在觀身為身的時候，你必須培育熱誠、正知與正念這三項，而去除貪欲及憂惱這兩項。

「**去除**」（vineyya）是指用善法來淘汰惡法的訓練；或者指經由訓練而逐步地排除惡法；或者指藉著禪那來鎮伏愛欲。

關於「**對世間**」這一句話，在這裡，從崩壞之物的意義上來看，身就是世間。

由於在受、心、法方面也都要去除貪欲及憂惱，所以《分別論》（Vibhaṅga）中談到：「五取蘊就是世間。」

貪欲代表感官欲望；憂惱代表瞋恨。由於感官欲望與瞋恨是修行的主要障礙，因此「去除貪欲及憂惱」意味著去除所有的障礙。

所以，根據佛陀的這段教導，在禪修之時你必須去除所有的障礙。障礙有六種，也稱為六蓋，即：（一）欲欲蓋[10]、（二）瞋恨蓋、（三）昏沉睡眠蓋（四）掉舉追悔蓋、（五）懷疑蓋、（六）無明蓋。

[10] kāmacchandanivāraṇa 譯為「欲欲蓋」。「欲欲」（kāmacchanda）意為「對欲樂的欲求」。

由於它們阻礙投生天界或善趣之路及阻礙證得禪那與涅槃之路，所以稱它們為蓋。根據佛陀所教導的《阿毗達摩藏》，如果一個人臨終的時候生起不善的臨死速行心（maraṇāsanna javana），那麼死亡後他就會墮入四惡道當中的一道，所以這些蓋會阻礙投生天界或善趣之路。在禪修的時候，如果你的心中生起任何一蓋，例如生起貪欲，想要吃美味的食物，你的定力就會衰退，因而無法證得禪那或證悟涅槃，所以它們會阻礙證得禪那與涅槃之路。

這些蓋是心所，它們會阻止未生起的善法生起以及使已經生起的善法不能持久。前五蓋是證得禪那的主要障礙，第六蓋（無明蓋）則是智慧生起的主要障礙。

這六種蓋當中包含了八種心所（cetasika）[11]，其中有兩對心所各算為一蓋。《阿毗達摩藏》的注疏解釋說：昏沉與睡眠合為一蓋，掉舉與追悔合為一蓋，因為它們各有類似的作用、緣與對治之法。昏沉與睡眠兩者都有使名法軟弱無力的作用，它們都是緣於懶惰與昏昏欲睡而生起，對治它們之法都是激起精進。掉舉與追悔都有導致不寧靜的作用，它們都是緣於困擾的念頭而生起，對治它們之法都是培育定力。

接著我要舉例來說明這六種蓋：

（一）欲欲蓋：欲欲（對欲樂的欲求）屬於貪組。在禪修時，如果你經常希望得到欲樂，你的定力就會衰退。

[11] 心所的解釋請參閱本書後面的《詞語匯解》。

在佛陀時代有一位比丘，名叫優波難陀（Upananda）。他是佛陀的親戚，而且善於說法，但是他對四種資具[12]有很強的欲求，因此他用盡各種不如法的方式來取得四種資具。《法句經》的注釋裡講到他的故事如下：

有一次，在雨季即將來臨的時候，他來到鄉間，停留在某個寺院說法。眾沙彌與新受戒比丘很喜歡他說法的方式，就對他說：「在這裡過雨季安居吧，尊者。」優波難陀問說：「在這裡過雨季安居的比丘可以分享到什麼物品？」他們回答說：「一件袈裟。」優波難陀就把自己的拖鞋留在那寺院，然後走到下一個寺院。到了那裡，他又問同一個問題：「在這裡安居的比丘可以分享到什麼物品？」他們回答說：「兩件袈裟。」於是他將自己的枴杖留在那裡。然後他走到第三個寺院，再問同樣的問題：「在此安居的比丘可以分享到什麼？」他們回答說：「三件袈裟。」他就把自己的水壺留在那裡。

然後他來到第四個寺院，又問同樣的問題：「這裡可以分享到什麼？」他們回答說：「四件袈裟。」優波難陀說：「很好，我就留在這裡過雨季安居。」他在那個寺院住下來，並且為住在那裡的比丘及居士說法。由於他說得很好，因此他們供養他很多衣物與袈裟。安居結束之後，他傳達訊息給之前他去過的那些寺院說：「我把我的用品留在那裡了，因此我也應該擁有在那裡安居所能分享到的所有物品。

[12] 四種資具：或稱四事供養，即飲食、衣著、住處、藥品。

請將那些物品送來給我。」他收到所有的物品之後，將它們裝在一輛車裡，繼續遊行。

在某個寺院裡，有兩位新比丘得到兩件袈裟及一條毯子。他們無法達成雙方都滿意的分配法，為了解決這件事而在路旁爭議起來，彼此說：「兩件袈裟歸你所有，毯子則歸我所有。」當他們看到優波難陀來到時，就說：「尊者，請您作個公平的分配法，給予我們適當的安排吧！」優波難陀說：「你們服從我的決定嗎？」那兩位比丘說：「是的，我們服從您的決定。」「很好。」優波難陀就將兩件袈裟分給那兩位比丘，然後對他們說：「這條毯子只應該給我這位說法者用。」說完，就把那條昂貴的毯子披在肩膀上走了。

那兩位比丘感到很厭惡與失望，就來見佛陀，並且報告事情的經過。佛陀說：「這並不是他第一次拿走你們的東西而讓你們厭惡與失望，他在過去生中也做過同樣的事情。」接著佛陀講述說：

在很久以前，有兩隻水獺名叫阿努底拉加里及甘比拉加里。牠們抓到一大條紅鱒魚，因而爭吵起來，彼此說：「魚頭應該歸我所有，你可以取得魚尾。」在牠們無法達成雙方都滿意的分配法時，看見一隻胡狼，就請求胡狼為牠們作決定說：「胡狼叔叔，請依照您認為正確的方式來分配這條魚並且作個判決吧！」胡狼說：「我被國王指派為法官，每次必須坐在法庭裡判案好幾個小時。我出來這裡走走只是為了伸展肢體而已。現在我沒有時間辦這樣的事情。」「不要這麼說，胡狼叔叔，作個分配與判決吧！」「你們都

服從我的決定嗎？」「是的，胡狼叔叔，我們都服從您的決定。」「很好。」胡狼就切下魚頭，放在一邊，然後切下魚尾，放在另一邊。如此做了之後，牠告訴牠們：「朋友們，你們之中沿著岸上跑的(即阿努底拉加里)應該取得魚尾；沿著深水跑的（即甘比拉加里）應該取得魚頭；至於這中間魚身的部份則應該歸我所有，因為我是法官。」為了讓牠們將這件事看得更清楚，牠說出下列的偈子：

阿努底拉加里應取魚尾，
甘比拉加里應取得魚頭，
至於這中間魚身的部份，
它應當歸屬於法官所有。

說完這首偈子之後，胡狼就拿起中間的魚身部份走了。至於那兩隻水獺，心中充滿厭惡與失望，站在那裡看著胡狼離去。

佛陀講完過去生的這個故事之後，說：「就是如此，在很久以前優波難陀就曾經使你們充滿厭惡與失望了。」

因此，優波難陀在過去生中就已經很貪婪了。由於這個壞習慣，他無法安心修行。即使聽聞佛陀說過許多的法，他也無法證得任何禪那或證悟涅槃。

所以在你修行的時候，知足是很重要的。佛陀開示說：“santuṭṭhī paramaṃ dhanaṃ”——「知足是最上等的財富。」如果你不知足，抱怨說：「今天的食物不好，我不喜歡吃。」而心中期望符合自己胃口的其他食物，那就會有障礙，你

的定力會衰退，你將成為第二個優波難陀。所以在禪修當中不要有任何抱怨。譬如你穿著一雙皮鞋，那麼無論走到天涯海角，你的腳都被皮鞋保護著，就像全世界都被皮鞋所覆蓋一樣。同樣的道理，如果你能知足的話，那麼無論接受到什麼樣的待遇，你都會覺得滿意，不會有所抱怨，如此你的禪修就能步步提升。

與欲欲同樣屬於貪組的另一項障礙是驕慢。驕慢也是證得禪那與證悟涅槃的大障礙。在佛陀時代有五百個很聰明的婆羅門，他們能夠精通三部吠陀（veda）[13]。由於無法在吠陀中找到任何實質，所以他們來到佛教中出家為比丘，並且研究三藏。由於他們的智慧很高，所以很容易地就能背誦三藏，於是他們心裡想：「佛陀的法對我們而言是很簡單的，他所教的我們全部能夠背誦，一點也不困難。」因此他們很驕傲，對佛陀沒有恭敬心。

有一天，佛陀觀察到雖然這五百位比丘有足夠的波羅蜜，能夠在那一生證悟阿羅漢果，但是如果不能去除驕慢的話，他們就無法證果。為什麼呢？因為驕慢的心是剛硬的，無法證得深度的定力與觀智。是故佛陀要去除他們的驕慢。

佛陀如何去除他們的驕慢呢？佛陀為他們開示《根本方便經》（Mūlapariyāya Sutta）。在那部經中，佛陀詳細地解釋四種人。第一種人是凡夫，他們將四界的每一界看成

[13] 吠陀是婆羅門教的權威教典。

「這是我」,「這是我的」或「這是我的自我」。舉例而言，有些禪修者抱怨說:「禪師，我的背部僵硬。」那時候他們就是將硬看成「這是我的。」不是嗎？硬是地界的特相。就像這樣，凡夫心存渴愛（taṇhā）而將地界看成「這是我的」。有些人會想:「我是一個很強硬的人。」他們就是心存驕慢（māna）而將地界看成是「我」。有些人會認為硬是屬於「自我」的一部份，他們就是心存邪見而將地界看成「這是我的自我。」如此，凡夫以渴愛、驕慢與邪見的心態來看待四界。

接著佛陀教導初果須陀洹（sotāpanna 入流）、二果斯陀含（sakadāgāmī 一來）及三果阿那含（anāgāmī 不還）這三類有學聖者（sekha）的見解。他們也同樣看到四界。儘管他們還沒有完全去除對四界及其他名色法的執著，但是他們不會將這些法認定為「這是我的」,「這是我」或「這是我的自我」。為什麼呢？因為他們能夠有系統地修行止禪與觀禪，照見與分析色聚，觀照究竟名色法及它們的因，而且觀照它們為無常、苦、無我，所以他們對名色法的執著很輕微，沒有「這是我的色法」、「這是我的名法」這一切邪見。然而他們只有在修禪的時候才會見到名色法為無常、苦與無我；不修禪的時候他們還是見到男人、女人、父親、母親等概念法。所以他們只能部份地滅除煩惱而已。

接著佛陀開示阿羅漢的正見。無論是否在禪修當中，阿羅漢一直都見到名色法為無常、苦、無我。他們只有在對概念法修行或注意概念法的時候，才會見到概念法。例

如當他們修行地遍、水遍、火遍等的時候，才會見到地遍等這些概念法。當他們去注意人等概念法的時候，才會知道：「這是阿難尊者、這是舍利弗尊者等等」。

然後佛陀解釋正等正覺佛陀的正見。佛陀也是一直見到名色法無常、苦、無我的本質，但是阿羅漢的正見與佛陀的正見不同。阿羅漢只能見到部份名色法的無常、苦、無我本質，只有佛陀才能完全地見到它們的這三項本質。舉例而言，在我們的身體裡面有數不盡的色聚，這些色聚極端快速地在生滅，即使是阿羅漢也不可能分析所有的色聚，只能分析到部份的色聚而已。觀照外在世界不可計數的色聚時也是同樣的情況。然而，佛陀能夠完全地分析一萬億個世間系裡所有的色聚，毫無遺漏。

接著佛陀詳細地解釋三十一界裡每一界的情況。當佛陀如此說法的時候，那五百位比丘無法理解佛陀所說的法。為什麼呢？因為他們只具有理論性的智慧而已，沒有實修的智慧，所以無法聽懂。那時候，他們的驕慢漸漸減弱下去。驕慢減弱之後，佛陀教導他們禪修的法門。他們能夠精勤修行，證得禪那。以禪那作為基礎，他們觀照究竟名色法及其因，然後觀照名色及其因為無常、苦、無我。當他們證悟阿羅漢果的觀智將要成熟時，在毗舍離的遮波羅塔（cāpālacetiya），佛陀教導他們另一部簡短的經——《上智經》（Abhiññā Sutta）。說完那部經時，那些比丘都證悟了阿羅漢果。在此舉出那部經中的部份經文如下：「諸比丘，唯有以親證的智慧了知之後我才說法；我不曾在尚未以親

證的智慧了知之前說法。我只說有個別因緣的法；我不曾說無因緣的法。」所以大家應當恭敬佛陀所說的法，因為佛陀只有在以親證的智慧了知之後才說出這些法。佛陀如此敦促那五百個比丘要相信法。從這裡我們可以了解，在尚未去除驕慢之前，他們無法證悟涅槃；唯有在去除驕慢之後，他們才能以恭敬心精進地修行，並且能證悟涅槃。因此大家也應當去除驕慢，以恭敬心精進地修行。

（二）瞋恨蓋：禪修的時候，如果不能降伏內心的瞋恨或惡意，你就無法培育定力。對佛陀有很強瞋心的阿拉瓦加夜叉（Āḷāvaka yakkha）就是很好的例子。

有一天傍晚，當阿拉瓦加參加在雪山舉行的夜叉聚會時，佛陀來到阿拉威（Āḷavī），坐在阿拉瓦加夜叉的宮殿裡。當阿拉瓦加接到他的守門者及兩個夜叉朋友的通知，知道佛陀正坐在他的宮殿裡時，他非常生氣。他回到宮殿，並且用九種武器攻擊佛陀，但是全部都無效。然後他率領由四個師組成的可怕軍團，摻雜著手持武器的各種鬼怪，花了半個夜晚的時間去驚嚇佛陀。如此做無法驚嚇佛陀之後，他心裡想：「我要投擲無敵的白神衣這項武器。」據說，如果阿拉瓦加夜叉暴怒而將他的白神衣投擲到天空的話，就會有十二年的旱災發生。如果白神衣被投擲到地上，所有的樹木、植物與其他物品都會乾枯，並且會有十二年的時間大地空無植物。如果白神衣被投入海洋，所有的海水會像熱鍋裡的水滴那般地乾掉。如果白神衣被投在像須彌山那樣的高山，那高山就會倒塌、裂成碎片。

於是阿拉瓦加繞著佛陀飛昇，越飛越高，然後將他的白神衣投向佛陀。白神衣在天空中發出雷震一般的可怕響聲，四處放射煙霧與火焰，向著佛陀飛來。但是當它飛到接近佛陀的時候，卻變成了一塊擦腳布，掉落在佛陀的腳上。

看到這一幕時，阿拉瓦加夜叉變得軟弱無力，他感到自己完全失去了驕傲，就像犄角已經折斷的牛或毒牙已被拔除的眼鏡蛇一樣。他心裡想:「為什麼白神衣會無效呢？」然後他猜想:「一定是因為沙門喬達摩安住於慈心的緣故。現在我要用令人厭煩的言語來使他喪失慈心。」所以他說：「沙門，出去！」佛陀和藹地回答說：「好的，朋友阿拉瓦加。」並且照著他的命令而走到宮殿外面去。那時阿拉瓦加心裡想：「原來沙門喬達摩這樣聽話，我只下了一次命令他就出去了。我卻無緣無故地跟他鬥了整個晚上。」如此想了之後，阿拉瓦加的心開始軟化。為了再試驗佛陀，他再次對佛陀說：「進來，沙門！」佛陀再次和藹地回答說：「好的，朋友阿拉瓦加。」而走進了宮殿。

如此，阿拉瓦加要佛陀走出與走進宮殿，反覆下命令三次，佛陀都照著做了。於是阿拉瓦加心裡想：「我要讓他整夜疲累，然後抓住他的雙腳，將他丟到恆河對岸去。」所以他第四次命令佛陀說：「出去，沙門！」佛陀知道阿拉瓦加內心的計劃，因此回答說:「我知道你心裡的邪惡計劃，所以我不出去了。你要怎麼做就儘管做吧。」

那時夜叉心裡想:「現在我要問沙門喬達摩一些問題。

如果他不能給我滿意的答案，我就要使他瘋狂，挖出他的心臟，抓住他的雙腳而將他丟到恆河對岸去。」因此他對佛陀說：「沙門，我要問你幾個問題。如果你不回答我，我就要使你瘋狂，或挖出你的心臟，或抓住你的雙腳而將你丟過恆河。」佛陀說：「朋友，在這個包括諸天、諸魔、諸梵天的世間，在包括諸沙門與婆羅門、諸天與人的眾生中，我見不到有任何人能使我瘋狂，或挖出我的心臟，或抓住我的雙腳而將我丟過恆河。不過，你儘管問吧。」於是阿拉瓦加夜叉以偈問佛陀說：

世間人最好的財富是什麼？
善修行什麼能夠帶來快樂？
各種味中最甜蜜的是什麼？
如何生活可稱最好的生活？

佛陀回答說：

信是世間人最好的財富。
善修行正道能帶來快樂。
諸味中最甜蜜的是真理。
以智而活可稱最佳生活。

阿拉瓦加再問說：

如何渡洪流？如何渡海洋？
如何越災殃？如何得淨化？

佛陀回答說：

以信渡洪流。警惕渡海洋。
精進越災殃。以智得淨化。

聽完佛陀的回答之後，阿拉瓦加證悟了須陀洹果。

如此，即使阿拉瓦加具足了只聽聞佛法就能證悟聖果的充分波羅蜜，然而只要他的瞋恨還未消除，他就還不能證果。這就是為什麼佛陀要善巧地使他的心軟化的緣故。在去除對佛陀的瞋心並且以恭敬心聽聞佛法之後，他證得了初果須陀洹。

（三）昏沉睡眠蓋：當你在禪坐當中感到昏昏欲睡時，你能保持專注嗎？不能。這是很大的障礙。你必須藉著注視光明、按摩眼、耳、肢體等方法來去除昏沉與睡眠。

（四）掉舉追悔蓋：這也是很強的障礙。修行安般念的時候，如果掉舉與追悔很厲害的話，你應當用數息的方法來對治。除了呼吸以外，不要去注意其他的目標。你應當停止胡思亂想、停止言談、停止在內心與自己爭吵。

（五）懷疑蓋：禪修的時候，你必須對佛陀、佛法及已經證悟聖果的比丘僧團有夠強的信心。如果你的信心夠強，那麼懷疑就會消失無蹤。修行安般念的時候，你必須深信修行安般念能夠使你證得禪那，不要有任何懷疑。如果你心裡想：「我恐怕不能證得禪那吧！」這樣的懷疑將是培育定力的大障礙。

事實上，每個人都有夠強的波羅蜜能夠證得禪那，因

為每個人都曾經投生於梵天界無數次，尤其是在劫末，世界即將被火災、水災或風災毀滅的時候。那時欲界的眾生都培育定力，證得禪那，然後投生到梵天界去。生到梵天界之後，他們還是繼續修行禪定。因此大家應當對禪修法門及對自己有充分的信心。

（六）無明蓋：當你修行到能照見究竟名色法及它們的因時，你的觀智能夠暫時去除無明蓋。當你修行到證悟阿羅漢果時，無明蓋就會完全地消失。

在本經中，佛陀以去除貪欲及憂惱來代表去除所有的障礙。去除貪欲的同時，也去除了對身體樂受的陶醉、對身的取樂及認為身是常、樂、我、淨的錯誤見解。去除憂惱的同時，也去除了對身體苦受的不滿、對修行身念處的不歡喜及不想面對身體無常、苦、無我、不淨這些真實本質的心態。

去除貪欲及憂惱顯示出禪修的力量與善巧。當比丘能夠清楚地觀照身體的三十二個部份，並且能觀照究竟色法為無常、苦、無我與不淨的時候，這些修行將能使他捨離對身體樂受的陶醉以及對身體苦受的不滿，並且使他遠離對身的取樂而樂於修行身念處。由於他能夠以觀智清楚地見到現象的真實本質，所以他的心不會被假象所蒙蔽，而能夠面對真實本質。因此這些修行方法能夠產生禪修的力量。而禪修的善巧就是使自己能夠致力於修行的技巧。

關於「**比丘以熱誠、正知、正念安住於觀身為身**」等這一段經文的另一種解釋法如下：「觀」是指禪修的法門。

「安住」是指持續地守護著禪修的目標。在這裡，禪修的目標就是身。

「以熱誠」等這一句乃是藉著熱誠來說明正精進（sammappadhāna 正勤）；藉著「正念」與「正知」來說明在所有的情況下都保持修行或守護禪修目標的方法。或者藉著「正念」來說明修行身念處所得到的定力，藉著「正知」來說明修行所得到的智慧，藉著「去除貪欲及憂惱」來說明修行所得到的成果。

疏鈔解釋說：藉著正念與正知來說明適合於一切情況的修行方法，因為透過這兩種素質的力量，禪修者得以守護禪修的目標以及保持不間斷的如理作意。

例如在修行安般念的時候，大家應該以清明有力的正念，經常對呼吸明記不忘，並且以正知來了知呼吸。如果能在一切的姿勢裡都持續地如此修行，你就能守護你的禪修目標以及你自己的心。

再者，關於正念與正知這兩種素質，註解《殊勝義註》（Aṭṭhasālinī）的《根本復註》（Mūlaṭīkā）中談到：「對於致力於修行任何一種禪修法門的人，在一切時刻裡，這兩種素質都能幫助他們去除障礙，提升內在的涵養。」

什麼是「內在的涵養」呢？它的意思是去除所有的煩惱：“cittaṃ dantaṃ sukha vahaṃ”——「已被降伏的心能帶來安樂。」免離煩惱的心能夠引導人達到涅槃。

注釋繼續解釋「**他安住於觀受為受……觀心為心……觀法為法……**」這一段。在這裡，重複使用「受」、「心」、

「法」等字的理由可以依照上述身念處裡重複使用「身」字的理由來理解。

有三種「受」，即樂受、苦受與不苦不樂受（捨受）。可能有人會問說:「應當如何觀照受呢？」應當觀樂受是苦，因為事實上它們是苦的；應當觀苦受如刺，因為它們會帶來困擾；應當觀不苦不樂受為無常，因為它們不能自主、不能獨立等等。

因此佛陀說：

> 能觀樂受為苦，及觀苦受如刺，
> 離苦樂之中和，能觀為無常者，
> 必能如實了知，及寂然地行道。
> （相應部・iv・第 207 頁・P.T.S.版）

疏鈔解釋說:「能觀樂受為苦」意思是能以智慧之眼見到樂受變易的本質，意即它們一生起後就立刻壞滅，因此樂受是苦。「及觀苦受如刺」意思是能見到苦受帶來損害、刺穿入骨、以及難以驅除。「中和」是指不苦不樂受是寧靜的，因為它不像苦受與樂受那樣粗顯以及它具有安和的本質。

這三種受都是無常的，因為它們生起之後立刻壞滅。它們存在的時間非常短暫，而且處在不斷變化的狀態。能夠如此觀照的人就能如實了知、寂然行道。

再者，應當觀照一切的受都是苦，因為世尊曾經說:「凡所有受皆是苦。」因為所有的受都受到不斷生滅的逼迫。

也應當依照《中部．小方等經》（Cūla Vedalla Sutta, Majjhima Nikāya）中法施（Dhammadinnā）阿羅漢比丘尼對她以前的丈夫毘舍佉（Visākha）所說的話來解釋：「賢友毘舍佉，樂受存在的時候是樂的，轉變的時候是苦的。苦受存在的時候是苦的，轉變的時候是樂的。知道不苦不樂受存在的時候是樂的，不知道它存在的時候是苦的。」

對於受，也應當依照前面說過的無常等七種隨觀來觀照：

一、無常隨觀：應當觀照受是無常的，而不是常的，因為受生起之後就立即壞滅。

二、苦隨觀：應當觀照受是苦的，而不是樂的，因為它受到不斷生滅的逼迫。

三、無我隨觀：應當觀照受是無我的，而不是我，因為在受當中沒有恆常的實體存在。

四、厭離隨觀：觀照受為無常、苦、無我達到相當程度的時候，你就會厭離受，而不會喜愛受，這稱為厭離隨觀。

五、離欲隨觀：一再地觀照受為無常、苦、無我就能暫時捨離對受的貪欲，這稱為離欲隨觀。

六、寂滅隨觀：觀照受為無常、苦、無我達到相當的程度時，就能暫時去除煩惱，這稱為寂滅隨觀。

七、捨遣隨觀:如此觀照能使你捨棄受,而不執取受，並且使你的心傾向於涅槃，這稱為捨遣隨觀。

對於心，也應當依照無常、苦、無我等七種隨觀來觀照，依照所緣(ārammana)、增上(adhipati)、俱生(sahājāta)、地（ bhūmi ）、業（ kamma ）、果（ vipāka ）唯作（ kiriyā ）及其他（ ādi ）這些分類法[14]來觀照，以及依照本經後面會談到的有貪欲的心等方式來觀照。

心與法都必須緣取所緣（即目標）才能生起，例如緣取顏色作為所緣之後，眼門心路過程中的心與法才能生起。因此你可以依照所緣來觀照心與法。如果想觀照眼門心路過程（ cakkhudvāra-vīthi ），首先你必須照見眼淨色及有分心。眼淨色是眼門，有分心是意門。能夠同時照見這兩門之後，再注意一群色聚的顏色（所緣）。當那顏色同時撞擊這兩門的時候，眼門心路過程就會生起。那時你就能觀照眼門心路過程的名法為無常、苦、無我。眼門心路過程每一個心識剎那中的識就是心，與識同時生起的心所就是法，因此你就能同時修行心念處與法念處。修行到名業處的時候，你就能清楚地如此照見。在本經中，當我們講到心念處與法念處的時候會再加以解釋。

對於法，必須依照觸等自相（ salakkhaṇa ）、無常等共相（ sāmañña lakkhaṇa ）以及空法（ suññata dhamma ）——即無我的本質——來觀照，也必須依照無常、苦、無我等七種隨觀以及本經將談到的那些存在、那些不存在等分類法來觀照。

[14] 這些名詞的解釋請參閱本書後面的《詞語匯解》。

如果在禪修者的身這個世間裡貪欲及憂惱已經被根除的話，那麼在他的受、心、法的世間裡貪欲及憂惱也同樣已被根除。這是就出世間聖道滅除煩惱的情況而說的。

再者，已經依照不同類型的人、不同的念處來解釋煩惱的根除。或者可以這樣理解：如此解釋表示在某一個目標中根除煩惱意味著在其餘目標中也根除了煩惱。

疏鈔解釋說：因此不適合再度談論煩惱的根除，因為當煩惱被根除時，它們並不是分別地在各各目標中被根除。例如，並不是先根除了屬於身的煩惱，然後才逐一地根除屬於受、心等的煩惱，而是當煩惱在一個目標中被根除時，在其他所有目標中的煩惱也全部都被根除。這是由於出世間聖道的力量所致。

只有那些可能在未來生起的煩惱才能在證悟聖道時被根除，至於過去的煩惱及現在正在生起的煩惱，它們是無法被去除的。聖道使煩惱的原因枯竭而根除煩惱。被如此根除的煩惱是潛伏性的煩惱（anusaya 隨眠煩惱）。雖然疏鈔上說這些是未來的煩惱，事實上它們未必真的是未來的煩惱，因為真正未來的煩惱必須肯定會在未來的時候以生、住、滅的狀態出現。然而這些潛伏性的煩惱只是有生起的可能性而已，未必真的會生起。如果聖道沒有生起的話，它們就還有可能在未來生起；如果聖道生起的話，聖道會滅除它們，使它們無法生起，因此稱它們為潛伏性的煩惱。

在道心生起的那一剎那，根除一個目標中的煩惱事實上就是根除了所有目標中的煩惱。精確地說，煩惱是被聖

道（ariyamagga）所滅除的。這就是出世間聖道的力量。

再稍加解釋如下：如果你已經能觀照究竟名色法及它們的因，當你正在觀照名法或色法為無常、苦或無我時，你可能會證悟涅槃。如果你在觀照色法為無我的時候證悟涅槃，那時你的聖道不只滅除了會依靠色法而生起的煩惱，同時也滅除了會依靠名法而生起的煩惱。同樣的道理，如果你在觀照受為無常、苦或無我的時候證悟涅槃，那時你的聖道不只滅除了會依靠受而生起的煩惱，同時也滅除了會依靠身、心、法而生起的煩惱。觀照心或法為無常、苦或無我而證悟涅槃的情況可以同理類推。

某一個人根除煩惱的方式未必與另一個人的方式相同。提到不同類型的人是為了指出觀照不同的目標而有不同的根除煩惱之法。

上面所說的是出世間聖道根除煩惱的情況，接著我要解釋世間聖道去除煩惱的力量。世間聖道只能暫時去除煩惱而已，還不能徹底地根除煩惱。可以藉著持守戒律及修行禪定而暫時去除煩惱，因為戒行與禪定能夠暫時削弱煩惱的力量。在這種情況下，雖然它們現在不生起，它們卻仍然潛藏在名色相續流當中。一旦因緣條件和合，它們就會生起。

舉個譬喻來說明：假設這裡有一棵尚未結果的芒果樹，儘管現在樹上還沒有芒果，但是將來有一天它會生出芒果。我們可以說芒果樹有生出芒果的潛在能力。同樣地，你的名色相續流就好比是芒果樹，潛伏性的煩惱就好比是生出

芒果的潛在能力，未來的煩惱就好比是芒果。雖然現在這些潛伏性煩惱還沒有以生、住、滅的形態顯現出來，但是只要它們還沒有被聖道滅除，未來它們仍然可能會由於對各種目標的不如理作意（ayonisomanasikāra）[15]而生起。

藉著世間修行而在身方面暫時降伏的煩惱，在受等其他方面並不被降伏。即使有時候，當貪欲及憂惱在身的方面被降伏，而且也沒有在受、心等其他方面生起，我們仍然不應該說：由於禪修有效地去除它們，所以在其他目標中已經沒有了貪欲及憂惱。因此在受、心等其他目標中再度談到去除貪欲及憂惱是可以的。基於這個理由，佛陀在談到每一種念處的時候都會再度提到「去除對世間的貪欲及憂惱」。由此可知，世間八聖道分不像出世間八聖道分那樣有力。這兩種八聖道分的力量相差懸殊。

[15] 不如理作意：將無常、苦、無我、不淨的事物認作常、樂、我、淨（美麗）。

身念處（kāyānupassanā）

上面所說的是《大念處經》的總說部份，接著我要詳細地講解身念處的修行方法。首先要談到安般念。

甲、安般念（ānāpānasati 呼吸息；入出息念）

「諸比丘，比丘如何安住於觀身為身呢？

在此，諸比丘，比丘前往森林、樹下或空地，盤腿而坐，保持身體正直，安立正念在自己面前（的呼吸）。他正念地吸氣，正念地呼氣。吸氣長的時候，他了知：『我吸氣長。』呼氣長的時候，他了知：『我呼氣長。』吸氣短的時候，他了知：『我吸氣短。』呼氣短的時候，他了知：『我呼氣短。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而吸氣。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而呼氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而吸氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而呼氣。』

就像善巧的車床師或他的學徒，當他做長彎的時候，他了知：『我做長彎。』當他做短彎的時候，他了知：『我做短彎。』同樣地，當比丘吸氣長的時候，他了知：『我吸氣長。』呼氣長的時候，他了知：『我呼氣長。』吸氣

短的時候，他了知：『我吸氣短。』呼氣短的時候，他了知：『我呼氣短。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而吸氣。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而呼氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而吸氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而呼氣。』」

這是佛陀就安般念修行方法所作的開示。這段開示主要是教導證得禪那的方法。經文中「**在此**」這兩個字是指在佛陀的教法中。這兩個字排除了佛教以外的宗教，因為其他宗教不像佛教這樣徹底地教導安般念的修行方法。這樣的方法只能在佛教裡找到。經上也說：「在此有（真實的）沙門；其他教法裡沒有沙門。」

「**比丘前往森林、樹下或空地**」這句經文顯示禪修者培育正念的適當處所。

一般而言，在尚未開始修行之前禪修者的心已經長時間住在聲色等欲樂目標，不喜歡進入禪修的道路，因為他的心不習慣活在沒有欲樂的環境裡，就像用野生的小牛來拉車一樣，牠會跑到道路之外去。之前，他的心時常接觸及取樂於各種欲樂目標，例如好看的電影、悅耳的音樂、美味的食物及快樂的社會生活。但現在並沒有電影、音樂等來取悅他的眼睛、耳朵等，因此他的心有如一隻被人從水中拿出來放在乾燥地面上的魚，痛苦地亂跳及渴望回去水中。呼吸對他那渴望欲樂的心來說，就有如乾燥的地面

一般,實在太枯燥無味了。於是在禪坐時他不專注於氣息，反而將大部份時間用於回顧過去所享受的欲樂，或想像未來將獲得的欲樂。然而，這只是在浪費時間，根本無助於心的培育。

為了克服這壞習慣，他必須不斷地把散亂的心引導回來，儘量長久地專注於呼吸，以培育專注呼吸的新習慣。這就像牧牛者想馴伏喝野生母牛奶長大的小野牛時所做的事。他帶領那頭小牛離開母牛，將它綁在一根牢固深埋的柱子上。小牛會跳來跳去，想要逃脫。但是當牠發現無法跑掉的時候，就會依靠那根柱子而蹲伏或躺臥。同樣地，禪修者想要馴伏長時間喝聲色等目標美味飲料的難調之心。他引導心離開聲色等目標，進入森林、樹下或空地，用正念之繩將心綁在呼吸這個念處目標上。他的心也會跳來跳去，當它得不到長期慣取的目標，並且發現無法掙脫正念之繩而跑掉的時候，最後它會依靠那個目標而以近行定或安止定坐下或躺臥。

因此古代的注釋者說：

> 就像想要馴伏野生小牛的人，
> 會將牠綁在牢固深埋的木樁，
> 同樣地禪修者應將自己的心，
> 牢牢地綁在其禪修的目標上。

如此，這樣的處所適合禪修者。所以說「這句話顯示禪修者培育正念的適當處所。」

如果不遠離聚落，則很難成就安般念法門，因為對禪定來說，聲音好比是尖刺一樣。相反地，在聚落以外的地方，禪修者很容易就能掌握禪修的法門。因此世尊指出適合禪修的處所，而說：「前往森林、樹下或空地」。

佛陀就像一位精通於選擇建築地點的大師，因為他為禪修者指出適合修行的處所。

一個善於選擇建築地點的大師看了一塊適合建築城鎮之地，從各方面詳細考慮之後，他建議說：「就在這裡建立城鎮。」城鎮建設完成之後，他受到皇家高度的推崇。同樣地，佛陀從各方面詳細考慮適合禪修者修行的處所之後，他建議：「就在這裡修行此業處。」當禪修者循序漸進地證得阿羅漢果之後，他就以這樣的話來表達對佛陀的感謝與讚歎：「世尊確實是無上正覺者。」如此，世尊受到高度的推崇。

比丘好比是豹；像豹一樣，比丘獨自住在森林裡，克服愛欲等障礙，達成目標。

正如一頭豹王躲藏在森林、草叢、灌木叢或山林裡，捕捉水牛、麋鹿、山豬及其他野獸。同樣地，比丘致力於禪修，逐一地證悟四道與四果。因此古代的注釋者說：

正如豹埋伏山林，捕捉野獸，
正覺者之子亦然，洞察敏銳，
進入於山林之中，精勤修行，
在那裡證悟聖果，殊勝至上。

雖然現在大家所住的地方不是森林，也不是樹下，而且有許多禪修者住在一起，但是如果你能夠不在意其他人的存在，放下一切萬緣，而只覺知自己禪修的目標，那麼這裡對你而言就像是空地一樣。更何況大眾共修有助於激發精進心，而促使禪修得到更快速的進展。

「**保持身體正直**」是指保持背部的每一節脊椎骨端正，節節平正地相接，身直腰正。靜坐的時候如果能保持上身正直，就不會有背痛的毛病發生。佛陀建議這樣的坐姿，因為這是最穩定與舒服的姿勢，有助於保持心平靜與提高警覺性。因此對於禪修而言，這是最好的姿勢。

「**安立正念在自己面前**」是指：將心引導到禪修應當專注的目標，並且將心固定在那裡。如果修行安般念，你應當將正念安住在呼吸。如果修行四界分別觀，你應當將正念安住在四界（四大）的特相。

「**他正念地吸氣，正念地呼氣**」是指他在呼吸的時候不捨棄正念。這是很重要的。正念的意思是明記不忘。如果你能明記經過鼻孔下端或人中的呼吸，持續不忘失，正念就會愈來愈強。正念強的時候，定力就會提昇。當定力提昇到相當程度的時候，你會見到呼吸變成禪相。如果能持續穩固地專注於禪相，你就能證得初禪乃至第四禪。

如何才能「正念地吸氣，正念地呼氣」呢？佛陀在經文中教導說：「**吸氣長的時候，他了知『我吸氣長。』呼氣長的時候，他了知『我呼氣長。』**」吸氣長是指吸氣時經歷一段較長的時間；呼氣長是指呼氣時經歷一段較長的

時間；吸氣與呼氣長是指吸氣與呼氣時都各經歷一段較長的時間。

當他吸氣與呼氣時都各經歷一段較長的時間，他的心中生起修行的強烈意願（chanda 欲）。由於意願，他吸氣的時間長，而且氣息變得更微細；由於意願，他呼氣的時間長，而且氣息變得更微細；由於意願，他吸氣與呼氣的時間長，而且氣息變得更微細。

當他由於意願的緣故，吸呼的時間長而且氣息變得更微細時，喜悅（pīti）在他心中生起。由於喜悅，他吸氣的時間長，而且氣息變得更微細；由於喜悅，他呼氣的時間長，而且氣息變得更微細；由於喜悅，他吸氣與呼氣的時間長，而且氣息變得更微細。

對修行禪定而言，生起喜悅是很重要的。如果沒有喜悅，你的定力就不能持續進步。喜悅何時才會生起呢？如果能夠去除掉舉與散亂，持續不斷地專注於長的微細呼吸，如此就能提昇定力，喜悅也自然會在你心中生起。

接著，當他由於喜悅的緣故，吸呼的時間長而且氣息變得更微細時，他的心離開長的呼吸而專注於禪相，建立起穩固的捨心（upekkhā）。

呼吸短時的解釋與禪修方法可以同理類推。這是透過了知呼吸長短而持續專注於呼吸直到禪相出現的情況。

下一段經文是：「**他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而吸氣。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而呼氣。』**」意思是他以如此的想法訓練自己：「吸氣的

時候，我應當知道、明瞭整個吸氣過程裡開始、中間、結尾的氣息。呼氣的時候，我應當知道、明瞭整個呼氣過程裡開始、中間、結尾的氣息。」如此，他以清明的心，知道、明瞭吸呼的全息。

在這裡，大家不要誤解說覺知全息的時候要默念「開始、中間、結尾」；事實上，在覺知全息的時候不需要如此默念，只需要知道經過同一點上的呼吸從頭到尾的氣息就夠了。

對於吸呼的氣息稀薄、分散的比丘而言，他只能清楚地知道與專注於開始的氣息，而不能知道與專注於中間與結尾的氣息。另一位比丘只能清楚地知道與專注於中間的氣息，而不能知道與專注於開始與結尾的氣息。第三位比丘只能清楚地知道與專注於結尾的氣息，而不能知道與專注於開始與中間的氣息。第四位比丘能夠清楚地知道與專注於開始、中間與結尾這三個階段的氣息，沒有任何困難。為了指出修行此法門應當依循第四位比丘的例子，所以佛陀說：「他如此訓練：『我應當覺知(氣息的)全身而吸氣。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而呼氣。』」

由於修行此法門最初的方法除了吸氣與呼氣之外，不需要再做其他事情，所以說：「吸氣長的時候，他了知：『我吸氣長。』呼氣長的時候，他了知：『我呼氣長。』吸氣短的時候，他了知：『我吸氣短。』呼氣短的時候，他了知：『我呼氣短。』」。然後他必須致力於提起更清楚的覺知等，所以說：「我應當覺知（氣息的）全身而吸氣。我應當覺知

（氣息的）全身而呼氣。」

接著是安般念的第四個階段，佛陀開示說：「**他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而吸氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而呼氣。』**」意思就是他心裡想：「我吸呼時應當存著使氣息平靜、平穩、安寧、安詳的動機。」他如此訓練自己。

在這裡，我們必須了解粗顯、微細與平靜這三種情況：還沒有致力於禪修的時候，比丘的身心是紛擾的、粗顯的，呼吸的氣息也是粗顯的、不平靜的，只藉著鼻孔吸呼還不夠用，他必須也經由嘴巴來吸呼。然而，當他調御自己的身心之後，身心變得寧靜、安穩，呼吸也就變得微細，他甚至會懷疑自己是否還在呼吸。

就好像一個人剛從山上跑下來，放下頂在頭上的重物，直挺地站立著的時候，他的呼吸是粗顯的，經由鼻孔呼吸還不夠用，必須還要透過嘴巴來呼吸。然而，當他去除了疲勞、沐浴、喝水、用濕布蓋在頭上、坐在陰涼處休息的時候，他的呼吸就變得微細，他甚至不清楚自己是否還在呼吸。這個人是用來比喻禪修之後呼吸變得很微細的比丘，意思是他難以分辨自己是否還在呼吸。這是什麼原因呢？因為在尚未開始禪修之時，他不曾去覺知、專注、反省或思惟將粗顯的氣息平靜下來的問題；一旦開始禪修之後，他就會注意到這個問題。禪修時的氣息比尚未禪修時的更微細，所以古代的注釋者說：「在擾動的身心中，氣息是粗顯的；在平靜的身心中，氣息是微細的。」

他如何以「我應當平靜（氣息的）身行而吸氣；我應當平靜(氣息的)身行而呼氣」這樣的想法來訓練自己呢？什麼是氣息的身行（kāya saṅkhāra）？與呼吸本身相關或繫屬於呼吸的事物稱為氣息的身行。他訓練自己使氣息的身行鎮定、平穩與寧靜。他以如此的思惟來訓練自己：「藉著在身體向前彎、側彎、各方向彎及後彎的時候，使氣息的身行平靜下來，以及藉著在身體移動、顫抖、震動、搖動的時候，使氣息的身行平靜下來，我應當如此平靜氣息的身行而呼吸。在身體不向前彎、側彎、各方向彎及後彎的時候，不移動、不顫抖、不震動、不搖動的時候，我應當藉著這些安詳、微細的身體活動，平靜氣息的身行而呼吸。」

到這裡，我已經解釋了以安般念來培育定力的四個階段，即專注於（一）長息，(二）短息，(三）全息，(四）微息。大家應當了解有可能三個階段合而為一，例如同時專注於長息、全息與微息。這是指當你的呼吸時間長而且微細時，你應當在同一點上覺知經過那裡從頭到尾的微細長息(即微細長息的全息)。如果呼吸還未變微細，你可以存著希望呼吸變微細的動機來持續地專注。如此，當你的定力提昇時，呼吸就會變得微細。那時你必須以想要了知長息、全息與微息的強烈意願來專注於經過同一點上從頭到尾的氣息。若能如此修行，你就可能成功地證得禪那。

有時也可能短息、全息與微息這三個階段合而為一。那時,你應當專注於經過同一點上微細短息的全息。因此，

當呼吸長而且微細時，你應當同時專注於長息、全息與微息。當呼吸短而且微細時，你應當同時專注於短息、全息與微息。若能以夠強的意願與喜悅如此修行，你的定力將會提昇，呼吸也會變得愈來愈微細。那時，不要因為呼吸變得不清楚而感到失望或焦慮不安，否則你的定力會衰退。事實上，呼吸愈來愈微細是非常好的現象。為什麼呢？當你的定力提昇到相當程度時，禪相就會出現，而且你的心會自動地專注於禪相。那時如果呼吸還很粗的話，它就會干擾你對禪相的專注，你的心會一下子注意在呼吸，一下子注意在禪相，如此你的定力就無法進一步提昇。所以呼吸變得愈來愈微細是很好的，你應當感到歡喜，進一步去適應它、熟悉它。提起正念，持續地專注於那微細的呼吸。

但是也應當注意這一點：要保持自然的呼吸，不要故意使呼吸變長、變短或變微細。若是如此控制呼吸，你的精進覺支與擇法覺支會過強，定力就會漸漸衰退。應當照著呼吸自然的狀態去專注它。定力提昇時，呼吸有時會變長，有時會變短。無論呼吸長或短，你只需要專注於呼吸從頭到尾的氣息。當定力更好的時候，你可以存著希望呼吸變微細的動機，繼續專注於全息。當呼吸自然地變微細時，無論呼吸長或短，你都應當持續地專注於微細呼吸的全息。

如果每一次靜坐的時候，你都能持續地專注於微細呼吸的全息一、二小時以上，你的定力就已經相當好。這是個關鍵的時刻，你必須特別謹慎地持續修行，停止一切的

妄想與交談，無論在行、住、坐、臥等一切時刻都必須保持正念，一心只專注於呼吸。

如果能在每一次靜坐時都持續專注於微細的呼吸一小時以上，如此持續至少三天，通常禪相就會出現。對有些禪修者而言，光在禪相之前出現；對有些禪修者而言，禪相在光之前出現。無論那一種先出現，禪修者都必須分辨禪相與光之間的差別。禪相與光不同，就像太陽與陽光不同一樣。

光可以出現在你身體乃至周圍的任何部位，而禪相只會出現在你鼻孔出口處附近而已。除了結生心以外，所有依靠心所依處而生起的心都能產生許多心生色聚。如果分析它們，就可以透視到每一粒色聚裡至少含有八種色法，即地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素。如果是定力強的心產生的色聚，其中的顏色會很明亮，其光明會出現在你全身的各處。再者，這些色聚裡的火界能產生許多時節生色聚，它們裡面的顏色也是明亮的。時節生色聚不只會散佈在身體內，而且也會散佈到身體外。散佈的遠近決定於定力的強弱。定力愈強時，這些色聚就能散佈得愈遠。光明就是來自這些心生色聚與時節生色聚裡顏色的明亮。

然而，你不應該去注意那些光明，而應該只專注於呼吸。那時呼吸通常很微細。為了覺知微細的呼吸，你必須保持持續與適度的精進，對微細的呼吸明記不忘並且清楚地了知微細的呼吸。若能如此修行，你的定力就會繼續提

昇，安般禪相也會出現在你鼻孔的出口處。

什麼是安般禪相呢？當你的定力夠強時，呼吸就會變成禪相。呼吸是由心生色聚所組成的，其中的每一粒色聚裡含有九種色法，即地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素、聲音。當定力強時，色聚裡的顏色會很明亮。正如前面解釋過的，這些色聚裡的火界能產生許多時節生色聚，它們裡面的顏色也是明亮的。由於呼吸裡有數不盡的色聚，一粒色聚裡顏色的明亮與其他色聚裡顏色的明亮結合在一起，如此產生的光明就是禪相。

就初學者而言，開始時的禪相是不穩定的。那時還不要注意禪相，而應當只專注於呼吸。當你專注於呼吸的定力愈來愈深、愈來愈穩定時，禪相就會愈來愈穩定。剛出現的禪相通常是灰色的。定力提昇時，禪相會變成白色的。定力更提昇時，禪相會變成光亮透明的，稱為似相（paṭibhāga nimitta）。禪相會隨著禪修者的心或想而改變：有時禪相是長形的、有時是圓形的、有時是紅色的、有時是黃色的等等。你不應去注意禪相的顏色、形狀或外觀，否則它會繼續改變，你的定力也會衰減，因而無法達到禪那。應當一心只專注於呼吸，直到呼吸與禪相結合為一，而且你的心自動地專注於禪相，那時就要專注於禪相，而不要再注意呼吸。如果有時注意禪相，有時注意呼吸，你的定力就會逐漸減退。

如果能持續地專注於似相，它會變得愈來愈明亮，猶如天上的明星一般。那時你的心會自動沉入似相之中，這

稱為安止，也稱為禪那。就初學者而言，這是非常重要的階段。

疏鈔以譬喻來解釋這一點：譬如一個王后懷了將來能成為轉輪聖王的胎兒。她可以時時用肉眼看見自己子宮內的胎兒。那時她會非常謹慎恭敬地保護著胎兒，以免胎死腹中。同樣的道理，禪修者必須以非常謹慎恭敬的心來守護自己的禪相。由於懶惰、迷糊與健忘的心不可能使人達到高度的修行成就，所以他應當保持熱誠、正知與正念，在行、住、坐、臥當中都專注於禪相。例如在經行（行禪）的時候，他應當先站在經行處的起點，專注於呼吸。當禪相與呼吸結合並且他的心自動專注於禪相時，他應當一心專注於禪相。專注到定力很強的時候，才開始起步慢慢地走。走的時候仍然一心只專注於禪相。

能夠在任何姿勢中都一心專注於禪相是心力的作用。大家都有這樣的心力。請精進修行，你一定能成功的。在開始的階段，安止的時間通常不久。這時你不應氣餒，而應當一再地努力。如果能付出持續有力的精進，保持清明的正知與敏銳的正念，你就能維持長時間融入於禪相之中。那時你應當多練習長時間住在安止定中，而不要經常檢查禪支，否則你的定力會逐漸減退。

你的安止定必須深而且穩定，能夠持續達到一小時、二小時、三小時等，愈久愈好。若能在每一次靜坐時都持續入在安止定中一小時以上，如此連續至少三天之後，你就可以開始檢查禪支。檢查禪支之前必須先入在深且強的

安止定中一小時以上。出定之後就注意心臟裡面下方之處，觀察在那裡生起的有分心。開始時，多數禪修者不了解有分心與禪相的差別。當他們在心臟裡見到與出現在鼻孔出口處一樣的禪相時，他們以為那就是有分心。事實上那不是有分心。有分心就像心臟裡的鏡子一樣[16]。在《增支部》（Aṅguttara Nikāya）的《彈指之頃章》（accharāsaṅghāṭa chapter）裡說：‘pabhāsala midaṃ bhikkhave cittaṃ’——「諸比丘，有分心是明亮的。」明亮的光從有分心發出來。雖然有分心能產生明亮的光，但是有分心本身是心，而不是光。有分心能產生許多心生色聚，這些色聚裡的顏色是明亮的。這些心生色聚裡的火界能產生許多時節生色聚，它們裡面的顏色也是明亮的。光明就來自這些心生色聚與時節生色聚裡的顏色，因此有分心是一回事，光明是另一回事。

檢查有分心時，每次只能檢查幾秒鐘而已。如果檢查的時間達到一、二分鐘那麼久的話，你可能會感到心臟疼痛，你的定力也會減退。因此，在每一次檢查時，無論是否檢查到有分心，幾秒鐘之後就必須再回來專注於鼻孔出口處的安般似相。必須專注到產生強而有力的安止，安般似相也必須非常明亮，然後又可以再度檢查有分心。如此來回地檢查幾次之後，你也許就能檢查到有分心。然後還

[16] 有分心是名法，不是色法。這裡說「有分心像鏡子一樣」乃是指有分心所產生色聚的明亮情況像鏡子一樣。當似相在如此的明鏡中出現時即可檢查禪支。以此法檢查能確定地了知是否已曾入禪那。

是要回來專注於安般似相。專注到強而有力的安止生起，而且似相非常明亮時，就再去注意有分心。那時你會見到安般似相出現在有分心之中。正如鏡子裡可以顯現出你的影像一樣，有分心的明鏡中可以顯現出安般似相。那時你就可以開始檢查五禪支，即尋、伺、喜、樂、一境性。

尋是將心投入似相的心理現象；伺是保持心持續地投入在似相中的心理現象；喜是對似相的歡喜；樂是對似相的快樂感受；一境性是對似相的一心專注（心與似相合而為一）。剛開始檢查五禪支時，每次只檢查一個禪支，從尋開始。清楚地檢查到尋之後，又必須回來專注於安般似相，直到產生強而有力的安止，然後可以在有分心的地方檢查伺。以同樣的過程逐一地檢查喜、樂與一境性。能夠逐一地檢查五禪支之後，就試著同時檢查五禪支。成功之後，就要練習五自在。

簡單地說，五自在包括：能在你想入定的時候迅速地入定；想住在定中多久就能持續地住定多久，例如一小時、二小時、三小時等等；能在你預定要出定的時間自在地出定；想檢查禪支的時候就能清楚地檢查，這包括兩項自在，即自在地將心流轉向禪支與自在地審察禪支。能夠修成五自在之後，才可以逐步地修行第二禪、第三禪與第四禪。

當你入在初禪裡的時候，呼吸變得很微細；入在第二禪裡的時候，呼吸變得更微細；在第三禪中，呼吸又更微細。當你入在第四禪中的時候，呼吸完全停止。

我詢問過許多禪修者，讓他們比較各種禪那的優劣。

多數禪修者說：第二禪比初禪更殊勝，第三禪比第二禪更殊勝，第四禪則是這四種禪那當中最殊勝的。

能進入這些禪那是由於心力的緣故。每個人都有這樣的心力。大家應當在佛陀的教法中精進修行。如果你付出夠強的精進，沒有什麼事是不能達成的。提起這樣的心力，持續地努力修行，那麼大家必定都能如願地達到第四禪。

成就第四禪之後，如果轉修十遍、八定、四梵住等止禪法門，你很容易就能修成它們。此外你也可以轉修觀禪。以安般禪那為基礎而轉修觀禪者有兩種：

一、呼吸行者（assāsapassāsakammika 入出息行者）
二、禪那行者（jhānakammika）

然而，如此的翻譯並不精確。以下我要進一步解釋這兩種人的修行方法。

在止禪中有四十種業處（修行法門），而在觀禪中只有兩種業處，即色業處（rūpa kammaṭṭhāna）與名業處（nāma kammaṭṭhāna）。色業處以色法（物質現象）作為觀照的目標；名業處以名法（精神現象）作為觀照的目標。色業處也稱為色攝受（rūpa pariggaha）；名業處也稱為非色攝受（arūpa pariggaha），在此，非色是指名法而言。禪修者修成安般第四禪之後，如果想先修行色業處，他應當先觀照呼吸裡的究竟色法，因此稱他為呼吸行者。如果想先修行名業處，他應當先觀照禪支，因此稱他為禪那行者。

呼吸行者應當再度修行安般念，達到第四禪。從第四

禪出定之後，逐一地觀察呼吸裡四界的十二特相，即硬、粗、重、軟、滑、輕、流動、黏結、熱、冷、支持、推動。觀察純熟之後，就將這十二特相分為四組，即同時觀察到硬、粗、重、軟、滑、輕時就了知它們為地界；同時觀察到流動與黏結時就了知它們為水界；同時觀察到熱與冷時就了知它們為火界；同時觀察到支持與推動時就了知它們為風界。如此一再重複地觀察：「地、水、火、風；地、水、火、風……」，持續地專注於呼吸裡的四界。若能這樣有系統地專注，就能見到色聚。進一步分析色聚時，就能透視到每一粒色聚裡所包含的九種色法，即地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素與聲音。這九種色法稱為呼吸身（assāsapassāsa kāya）。

觀照了呼吸身之後，他應當如此思惟：「呼吸身依靠什麼而生起呢？」他發現呼吸身依靠依處而生起。依處是什麼呢？根據《阿毗達摩藏》，依處有六種，即眼處、耳處、鼻處、舌處、身處與心所依處。然而，根據經上的教導，依處是指所生身而言。所生身包括四類色法：(一)業生色：由業力所產生的色法。(二)心生色：由心產生的色法。(三)時節生色：由火界產生的色法。(四)食生色：由食素產生的色法。為什麼經與論所教導的方法不同呢？因為經是教導實際修行的方法，而論是顯示精確的含義。例如，如果有系統地對眼睛修行四界分別觀，你就能見到色聚。分析色聚之後，就能辨別眼睛裡的六種色聚，眼十法聚是其中的一種。如果分析一粒眼十法聚，你可以透視到其中的十

種色法，即地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素、命根及眼淨色。在這十種色法當中，只有眼淨色才是真正的眼處，其他九種色法不是眼處。雖然如此，但是它們與眼處同時生起，成為一粒色聚。必須能分析眼十法聚裡的所有十種色法，才能破除組合密集，見到眼處（眼淨色）。因此，根據經教，依處是所生身，因為你必須觀照與眼淨色同在一粒色聚中的所有俱生色法，而不只是觀照眼淨色而已。關於耳處、鼻處、舌處、身處與心所依處也應以同樣的道理去了解。

眼十法聚不能單獨存在。有系統地對眼睛修行四界分別觀時你就可以見到其他種色聚。當你用手碰觸眼睛的時候，眼睛可以感受到手所給予的觸覺，由此可知眼睛裡必定有身十法聚存在，因為身識唯有依靠身淨色（身處）才能生起。眼睛裡也有性根十法聚，由於其中的性根色，才讓你能很容易地知道「這是男人」或「這是女人」。眼十法聚、身十法聚與性根十法聚是由過去世的業力所產生的，稱為業生色。想眨眼的時候就能眨眼，由此可知眼睛裡也含有心生色法（心生八法聚）。每一粒色聚裡都有火界，多數的火界能產生許多代的新色聚，這些是時節生色。每一粒色聚裡都有食素，在食生食素的幫助之下，多數的食素能產生新色聚，這些是食生色。眼睛裡有上面提到的這六種色聚。分析它們時就能見到包含在它們之中的五十四種色法。你必須透視這五十四種色法，以便破除密集。

然後必須以同樣的方法照見六門與四十二身分的色法。

在四十二身分的多數身分裡有業生、心生、時節生、食生這四類色法，因此那些身分也是所生身。

注釋中解釋說:「所生身是由四大種色及四大所造的色法所構成的。」這是什麼意思呢？在每一粒色聚裡都有地、水、火、風這四大種色（即四界），也有顏色、香、味、食素等四大所造成的色法。所造色有二十四種，加上四大種色，總共就有二十八種色法，它們是所生身。你必須能夠照見這二十八種色法。

只觀照色法為無常、苦、無我並不足以證悟涅槃，還必須觀照名法為無常、苦、無我。觀照名法的時候，禪那名法是最佳的觀照起點。觀照禪那名法之後應當觀照欲界的名法,包括六門心路過程心與離心路過程心的所有名法。所以注釋裡說：接著，他觀照觸等五項名法（nāma），即觸、受、想、思、識。在這五項名法當中，受是受蘊，想是想蘊，觸與思是行蘊，識是識蘊。這是四種名蘊，前面談到的二十八種色法是色蘊，總共是五蘊。關於這五蘊中的行蘊，注釋只提到觸與思這兩種名法，因為它們是行蘊中最顯著的。提到這兩項名法時，行蘊裡其他的名法也都包括在內了。這就好像在皇家出巡的行列裡，提到國王的時候，他的隨從人員也都包括在內了。

觀照了名法與色法之後，接著他觀照名色法的因，見到過去世所造的無明、愛、取、行、業這五項主因。過去世的這五種因造成今世投生時的五取蘊。他觀照因果之間的關係，這就是緣起法。於是他下了一個結論：名法與色

法都只是緣及緣生之法，除此之外沒有人或眾生存在。因此他超越了疑惑。

已經超越疑惑的禪修者觀照名色法及其因為無常、苦、無我。如此就能逐步地提昇智慧，乃至證悟阿羅漢果。這種禪修者稱為呼吸行者。

接著我要解釋第二種禪修者——禪那行者。這種禪修者出定後先觀照禪支。由於之前以安般念修行止禪時他已經檢查過禪支，所以當他轉修觀禪時觀照禪支是很容易的。然後他必須觀照與禪支同時生起的其他名法。包括禪支在內的所有這些名法稱為禪那法。觀照禪那法之後，他應當如此思惟：「這些禪那法依靠什麼而生起呢？」於是他見到它們依靠心所依處而生起。根據經的解釋，心所依處是所生身，包含了前面提過的業生、心生、時節生與食生那四類色法。

在這裡，禪那法是名法，所生身是色法。如此觀照之後，他探究名色法的因，依照無明、愛、取等緣起法來觀照。於是他下了一個結論：名法與色法都只是緣及緣生之法，除此之外沒有人或眾生存在。因此他超越了疑惑。

已經超越疑惑的禪修者觀察名色法及其因為無常、苦、無我。如此就能逐步地提昇智慧，直到證悟阿羅漢果。這種禪修者稱為禪那行者。

如果明白了上面所解釋的內容，你就能了解以下經文中佛陀所作的開示。在《大念處經》當中，佛陀教導以安般禪那為基礎而修行觀禪的方法如下：

「如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。」

這是修成安般念達到第四禪的禪修者轉修觀禪的開始階段。什麼是「**身**」呢？根據巴利聖典《無礙解道》，身有三種，即呼吸身、所生身與名身。這些在前面已經解釋過，相信大家已經明白了。

前面已經談過觀照色法的方法，現在我要解釋觀照名法的方法。如果想觀照安般初禪的名法，首先你必須先入安般初禪。出定之後應當觀察有分心（意門）。然後當安般似相在有分心中出現時，應當觀察五禪支。由於你已曾觀察過五禪支，所以這對你而言是很容易的。然而，在這裡你必須見到剎那剎那間都有五禪支生起，因此你見到無數次的五禪支。能清楚地見到五禪支之後，你可以選擇由觸、受與識這三種名法當中的一種開始觀察。假設選擇由識開始觀察，那麼你應當在每一剎那中都觀察到識生起：「識，識，識……」，如此生起無數次。如果觀察不到，那麼你應當再入安般初禪。出定後觀察有分心。當安般似相在有分心中出現時，你應當觀察識剎那剎那生起無數次。能觀察到識之後，應當再加上觸，意即在每一剎那中同時觀察識與觸這兩種名法。能觀察到兩種名法之後，再加上受，即在每一剎那中同時觀察識、觸、受這三種名法……如此逐漸增加到能夠在每一剎那中同時觀察到三十四種名法。

在前面談過的三種身當中，呼吸身與所生身合稱為色

身。因此可以說身有兩種，即色身與名身。為什麼稱它們為身呢？因為它們無法單獨生起，必須成群地生起，所以稱它們為身。

你必須觀照這些身為身。然而，只觀照內在自己的身為身並不足以證悟涅槃，還必須觀照外在他人的身為身。為什麼呢？因為你不只對內在自己的身有渴愛、驕慢與邪見，對外在他人的身也有渴愛、驕慢與邪見。為了去除對外在對象的渴愛、驕慢、邪見等煩惱，你必須也觀照外在的身為身。例如你可能會因為自己的兒子、丈夫或妻子的成就而感到非常驕傲。要去除這樣的驕慢，你必須觀照外在的這些身為無常。要去除對外在身的渴愛，你必須觀照它們為苦。要去除認為有「我的兒子」,「我的丈夫」,「我的妻子」這樣的邪見，你必須觀照外在的身為無我。為什麼說外在的身是無常、苦、無我的呢？如果以觀智來照見它們，你只會見到究竟名色法而已。它們一生起後就立即壞滅，所以是無常的。它們一直受到生滅的逼迫，所以是苦的。在它們之中沒有能讓你稱為「我的兒子」、「我的丈夫」、「我的妻子」這樣永遠不變的自我存在，所以它們是無我的。如此觀照時你就能去除驕慢、渴愛與邪見這三種執著，因此佛陀教導說：「**如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身。**」但是佛陀接著還提到「**或安住於觀照內在與外在的身為身**」，為什麼佛陀再加上這一句呢？它的用意是：就初學者而言，只用一次靜坐的時間觀照內在的身為身是不夠的，必須以幾天甚至幾個

月的時間來觀照。然後他必須觀照外在的身為身，這也需要花費幾天的時間來觀照。如此觀照之後，他必須在一次靜坐的時間裡，交替地觀照內在與外在的身為身。觀照一、二次是不夠的，必須一再重複地觀照。唯有如此觀照才能降伏驕慢、渴愛與邪見等煩惱。

根據觀智的次第，這只是第一種觀智（名色分別智）而已。此智慧分為四個階段：

一、色攝受智（rūpa pariggaha ñāṇa）：觀照色法的智慧。

二、非色攝受智（arūpa pariggaha ñāṇa）：觀照名法的智慧。

三、色非色攝受智（rūpārūpa pariggaha ñāṇa）：同時觀照色法與名法的智慧。

四、名色差別智或名色分別智（nāma rūpa vavaṭṭhāna ñāṇa or nāma rūpa pariccheda ñāṇa）：分辨名色法的智慧。即分辨在名色法中沒有人、我、眾生存在，純粹只有名色法而已。

因此，在這個階段你必須依下列這四個步驟來修行：（一）觀照內在與外在的色法、（二）觀照內在與外在的名法、（三）於內在與外在都同時觀照名法與色法二者、（四）分辨內在與外在的名色法中都沒有人、我、眾生存在。這是《大念處經》中所提到觀禪的第一個階段。接著佛陀開示觀禪的第二個階段如下：

「他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。」

這段經文中包含了三種觀智，即：

一、緣攝受智（paccaya pariggaha ñāṇa）：觀照因果關係的智慧。

二、思惟智（sammasana ñāṇa）：觀照行法的無常、苦、無我三相的智慧。

三、生滅隨觀智（udayabbaya ñāṇa）：觀照行法的生滅為無常、苦、無我的智慧。

行法的生滅有兩種，即：（一）因緣生滅（paccayato udayabbaya）；（二）剎那生滅（khaṇato udayabbaya）。因緣生滅又分為兩部份，即因緣生與因緣滅。由於因緣生起，所以五取蘊生起，這是因緣生。由於因緣完全壞滅，所以五蘊完全壞滅，這是因緣滅[17]。

五蘊與名色是同義詞。二十八種色法是色蘊。名法中的受是受蘊，想是想蘊，五十種心所是行蘊，六種識是識蘊。色蘊是色法，而受蘊、想蘊、行蘊與識蘊是名法，因此五蘊就是名色。如何觀照五蘊或名色的因緣生呢？這是《大念處經》中佛陀教導觀禪的第二個階段。你必須循序漸進，不能跳級。必須先修行第一個階段，即：（一）觀照內外的色法、（二）觀照內外的名法、（三）觀照內外的名

[17] 關於「五取蘊」與「五蘊」的差別，請參閱本書後面的《詞語匯解》。

色法、(四)分辨內外的名色法沒有人、我、眾生。如此觀照之後，才能修行第二個階段。為什麼呢？因為無法觀照內外名色法的人就無法觀照名色法的因緣生。

如何觀照名色法的因緣生呢？觀照內外的名色法之後應當觀照離你現在最近的過去名色法，例如在禪坐開始之前的名色法。應當像觀照外在的名色法那樣來觀照過去的名色法。能觀照離現在最近的過去名色法之後，就再往稍遠一些的過去觀照。如此緊密地逐漸觀照過去的名色法，一直觀照到今世投生時的第一個剎那——結生心的時候。

能觀照結生心的名色法之後，再往過去觀照，就能見到前一世臨死時的名色法。那時有三種目標當中的一種出現在你心中。這三種目標就是:(一)業:造業的行為、(二)業相：該行為的相、(三)趣相：下一世投生處的相。

我要舉例來說明：有一個禪修者觀照前世臨死時的名色法，他見到一個人以蠟燭供養佛像這樣的業相。這時他必須觀照供養蠟燭那個人的名色法。如何觀照呢？他必須對那個人的影像有系統地修行四界分別觀。見到色聚之後就分析那些色聚，直到照見色聚裡的究竟色法。然後必須特別注意觀照心臟裡的五十四種色法,尤其是心所依處色。如此很容易就能見到有分心。在有分心當中會有不同的目標出現。那時他應當前後來回地觀照那些有分心。為什麼呢？因為心路過程會出現在有分心之間，如此一再來回地觀照時就能觀察到那些心路過程。結果他見到前世那個人在供養蠟燭給佛像之前發願來世要成為修行的比丘。在那

個人供養蠟燭時的意門心路過程中，意門轉向心有十二個名法，七個速行心當中的每一個有三十四個名法。速行心的三十四個名法稱為行。在這些名法當中，思心所是最主要的，思就是業。行與業這兩項稱為業輪轉（kammavaṭṭa）。這些名法生起之後就立即壞滅，因為它們是無常的。然而，它們在他的名色相續流中留下了業力。根據《發趣論》（Paṭṭhāna）[18]的業緣（kammapaccaya）章，業力稱為業。

然後他再觀照發願來世成為比丘時的心路過程。那也是一種意門心路過程，其中的意門轉向心有十二個名法，七個速行心當中的每一個有二十個名法。在速行心的二十個名法當中，無明、愛、取這三項名法最為顯著。無明是錯知有修行的比丘存在。愛是渴愛修行比丘的生命。取是執著修行比丘的生命。為什麼說錯知有修行的比丘存在是無明呢？根據佛陀的教導，分析了內外的身心之後，他會發現只有究竟名色法存在而已。如果他如實地了知那些只是名色法，這是正確的、是觀智。但是如果他認為有男人、女人、比丘、比丘尼，這是錯誤的、是無明。由於無明，所以他發願成為修行的比丘，這就是愛。他執著修行比丘的生命，這就是取。無明、愛、取這三項稱為煩惱輪轉（kilesavaṭṭa），它們能造成生死輪迴[19]。

因此總共有五種主因，即無明、愛、取、行、業。

[18] 關於《發趣論》裡的二十四緣，請參閱本書後面的《詞語匯解》。

[19] 緣起法中有三種輪轉，煩惱輪轉與業輪轉能造成果輪轉（vipākavaṭṭa），即識、名色、六處、觸、受。

然後他必須觀照今世投生時結生心的五蘊。結生心時有三十種色法，分別存在三種色聚當中，即身十法聚、性根十法聚與心色十法聚，它們各含有十種色法。

能觀照這三十種色法之後，必須再度觀照無明、愛、取、行、業這五種過去因，尤其要注重觀照業力。反覆地觀照前世臨死時成熟的業力與今世結生時的三十種業生色法，以便檢查這些色法是否由前世那個業力所產生。

如何觀察這種因果關係呢？在這個階段，多數禪修者已能觀察到依靠心所依處而生起的心能產生許多心生色聚，能觀察到心與心生色法之間的因果關係。正如心產生心生色法的情況，同樣地，業力能產生業生色法。他應當如此檢查前世臨死時的業力與今世結生時的業生色法之間是否有因果關係。確定見到業力產生業生色法之後，應當進一步觀照：由於前世的無明、愛、取、行、業生起，所以今世結生時的業生色法生起。

接著也必須觀照前世的業力與今世結生時的名法之間的因果關係。然後必須觀照前世的業力與今世這一生中所有果報五蘊之間的因果關係。如果能觀照由於前世的無明、愛、取、行、業生起，所以今世的色蘊等生起；前世的無明、愛、取、行、業是因，今世的色蘊等是果，這是觀照行法的因緣生，如此觀照的智慧是緣攝受智或因緣生智見（paccayato udaya ñāṇa dassana）。因緣生智見意即見到現象（或法）的因緣生的智慧。

接著佛陀開示說「**安住於觀照身的壞滅現象**」，意思

是：他必須觀照由於因緣完全壞滅，所以五蘊完全壞滅。造成輪迴的五種主因（無明、愛、取、行、業）何時才會完全壞滅呢？根據佛陀的教導，煩惱及能造成未來世果報的業力會在你證悟阿羅漢道時完全壞滅[20]，因此在般涅槃之後就不再有任何果報產生。你會在什麼時候證悟阿羅漢道呢？是現在還是未來呢？當然是未來。多久的未來呢？如果你具備充分的波羅蜜，而且持續精進地修行，你就可能在今生證悟阿羅漢道。即使在今生證悟，然而從剎那生滅的角度來看，那時對現在而言也稱為未來。如果你將在來生證悟阿羅漢道，那麼來生也是你的未來。在你證悟阿羅漢道的那個未來時候，無明、愛、取、行、業這五種因會完全壞滅[21]。由於這五種因完全壞滅，所以般涅槃時五蘊完全壞滅。你必須照見到那兩種壞滅。這種觀智稱為因緣滅智見（paccayato vaya ñāṇa dassana），即能照見因與果完全壞滅的智慧。

如果想以觀智直接了知因果關係，你就必須先能觀照過去、現在與未來的名色法，否則就無法見到因與果的完全壞滅。講到這裡，你還會說佛陀在《大念處經》當中只教導觀照現在的名色法而已嗎？如果了解佛陀的教導，你

[20] 將要成熟而會在最後一生裡結成果報的業力不會被阿羅漢道所滅，除此以外的一切業力都被阿羅漢道滅盡。正因為如此，包括佛陀在內的一切阿羅漢在般涅槃之前都還會受到過去所造善惡業的果報。

[21] 應當了解這裡的「業」是指會造成未來世果報的業力，而不包括當生即將成熟的業力。

就不會那樣說。過去、現在、未來的名色法都必須觀照，因為它們都是觀智的目標。如果不觀照過去、現在、未來的名色法，你就無法了知緣起法及觀照因果的生滅為無常、苦、無我，那麼也就無法脫離生死輪迴。

接著佛陀開示說：「**或安住於觀照身的生起與壞滅現象**」。這句經文的意思是：你必須觀照因緣生滅以及剎那生滅這兩者。如何觀照呢？你應當觀照：由於五種因生起，所以五蘊生起；由於五種因完全壞滅，所以五蘊完全壞滅。這是因緣生滅智見（paccayato udayabbaya ñāṇa dassana）。然後應當觀照五種因一生起後就立即壞滅，所以它們是無常的；五蘊也是一生起後就立即壞滅，所以五蘊也是無常的。這是剎那生滅智見（khaṇato udayabbaya ñāṇa dassana）。在這個階段，你必須培育這兩種智見。

如果能觀照因果為無常、苦、無我，在你還未能清楚地見到每一剎那的生滅之前，那時的觀智稱為思惟智。在你能夠清楚地見到每一剎那的生滅之後，那時的觀智稱為生滅隨觀智。

對於這段經文，注釋只就呼吸的因緣生滅作解釋如下：

關於「**他安住於觀照身的生起現象**」這句經文，就像依靠鐵匠風箱的外殼、風箱的噴口及適當的勞力，空氣才能進出風箱。同樣地，依靠所生身、鼻孔及比丘的心，呼吸身才能進出鼻孔。所生身等是呼吸身生起的因緣。如此觀照就是安住於觀照呼吸身的生起現象。

注釋的這段解釋可能不大容易了解，我要再加以說明。當你有系統地對呼吸修行四界分別觀之後，就能見到色聚。分析色聚之後就能見到九種究竟色法。為什麼這九種究竟色法能夠生起呢？如果你的身體毀滅了，還能有呼吸存在嗎？不能，沒有身體就沒有呼吸。如果分析這個身體，你可以見到業生、心生、時節生與食生這四類色法，它們稱為所生身。由於所生身的存在，呼吸身才能生起，因此所生身是呼吸身生起的一項因素。再者，如果沒有心，呼吸身就無法生起，因此心也是呼吸身生起的一項因素。此外，鼻孔也是呼吸身生起的一項因素。所生身好比是風箱的外殼，鼻孔好比是風箱的噴口，心好比是適當的勞力。由於所生身、鼻孔與心生起，呼吸才能生起。你必須如此觀照生起的現象。

然而，只觀照呼吸身的因果關係是不夠的，必須也觀照五蘊的因果關係，即過去第一世臨死時成熟的無明、愛、取、行、業這五種因造成現在世的五蘊，過去第二世臨死時成熟的五種因造成過去第一世的五蘊，然後一直更往過去觀照下去。同樣地，現在世臨死時成熟的五種因造成未來第一世的五蘊，然後一直更往未來觀照下去。必須如此觀照過去、現在、未來的因果關係。這樣就可以說是安住於觀照身的生起現象或因緣生。

注釋接著解釋呼吸身的壞滅現象。關於「**安住於觀照身的壞滅現象**」這句經文，當風箱的外殼被拆除、風箱的噴口破裂或缺乏適當的勞力時，空氣就無法進出。同樣地，

當所生身毀壞、鼻孔破損或心停止作用時，呼吸身就無法進出。因此，由於所生身、鼻孔與心的壞滅，呼吸身也就壞滅。如此觀照就是安住於觀照呼吸身的壞滅現象。

然後你也必須觀照：由於未來無明、愛、取、行、業這五種因完全壞滅，所以未來五蘊也將完全壞滅。這樣觀照就是安住於觀照身的壞滅現象或因緣滅。

你也應當觀照身的生起與壞滅現象，意即觀照因緣生滅與剎那生滅這兩者。接著佛陀開示觀禪的第三個階段如下：

「或者他建立起『有身』[22]的正念只為了更高的智慧與正念。」

關於這一段經文，禪修者透過謹慎的觀察而建立起正念。他思惟：「有身存在，但是沒有眾生、沒有人、沒有男人、沒有女人、沒有自我、沒有屬於自我之物、沒有我、沒有我所有、沒有他人、也沒有屬於他人之物。」

這段經文是指從壞滅隨觀智到行捨智這些上層的觀智。如果依照前面談過的方法來修行生滅隨觀智，當觀智變得利而且深的時候，他應當只專注於觀照名色法的壞滅。漸漸地，他見不到色聚，而純粹只見到究竟名色法，並且他不見名色法的生起，而只見到它們的壞滅。那時他見到只

[22] 「有身」是指由於強而有力的觀智，禪修者只見到「純粹的」名色身——究竟名色法，絲毫不見色聚等概念法，這是壞滅隨觀智以上這些觀智的特徵。也因為如此，這時開始才被認為是純粹的觀禪。

有「純粹的」名色身存在，不見有眾生、人、男人、女人、我、屬於我所有之物、他人、屬於他人之物。

「**只為了**」是指目的。它在說明：建立正念不是為了其他的目的。那麼是為了什麼目的呢？只是為了「**更高的智慧與正念**」。意思是指：只是為了愈來愈廣大、深遠的智慧與正念。也就是說為了增長正知與正念。

當禪修者只見到名色法的壞滅，並且觀照它們的壞滅為無常、苦、無我，他的觀智就會漸漸成熟。觀智成熟時，五根也會成熟，那時他就能證悟道果，他心中會生起取涅槃為目標的道智與果智。持續地修行，最後他就能證悟阿羅漢果。佛陀解釋阿羅漢的境界如下：

「他獨立地安住，不執著世間的任何事物。」

「**他獨立地安住**」是指：他不依靠邪見、渴愛及無明來安住。「**不執著世間的任何事物**」是指：不認定色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊為「這是我」、「這是我的」或「這是我的自我」。為什麼呢？因為他的道智完全滅除了邪見、渴愛及無明。因此他能獨立地安住，不依靠邪見、渴愛及無明來安住。

以上是修行安般念一直到證悟阿羅漢果的簡要解釋。如果能如此有系統地修行，並且有足夠波羅蜜的話，你也可能在今生證悟涅槃。

接著佛陀為安般念這一節作結論說：

「諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。」

在安般念這一節當中，觀察呼吸的正念及正念的目標（五取蘊）是苦諦。無明、愛、取、行、業這五種過去因是集諦。苦諦與集諦這兩者都不生起是滅諦。在培育生滅隨觀智時，你可以觀照到由於五種因完全壞滅所以般涅槃時五蘊完全壞滅，（因滅與果滅）這兩種滅也稱為滅諦，然而它們只是世間的滅諦而已。當你以道智與果智證悟涅槃時，你才了知出世間的滅諦（涅槃）。你應當分辨這兩種滅諦。

了知苦諦、捨棄集諦、以滅諦為目標的正道是道諦。在這裡也必須分辨世間的道智與出世間的道智。世間道智能見到五蘊，這是了知苦諦的觀智；它也能見到苦的因，這是了知集諦的觀智；它也能見到由於五種因完全滅盡所以般涅槃時五蘊完全滅盡，這是了知滅諦的觀智。世間道智是指觀智而言，也就是正見。正思惟、正精進、正念與正定這四項因素會與觀智同時生起。在修行之前，你必須先持戒，那就是具備了正語、正業與正命這三項因素。因此總共是八聖道分，這是世間的八聖道分。禪修者有時必須觀照觀智本身也是無常、苦、無我。那時他了知世間的道諦。因此世間道智能了知世間的四聖諦。

出世間八聖道分與聖道智、聖果智同時生起，它們都以涅槃作為目標。那時，正見了知涅槃，正思惟將心投入涅槃，正念對涅槃明記不忘，正精進努力於了知涅槃，正

定專注於涅槃，正語、正業、正命這三項也同時存在。這是出世間的八聖道分。為什麼在禪修者證悟涅槃的時候，正語、正業、正命這三項也同時存在呢？因為聖道智滅除了能造成邪語、邪業、邪命的煩惱。

如此精勤地修行四聖諦之後，就能達到寂靜。這是致力於修行安般念的比丘的解脫之道。

乙、四威儀（iriyāpatha）

接著，佛陀要解釋在行、住、坐、臥這四種威儀當中如何培育正念。

「再者，諸比丘，行走時比丘了知：『我正在行走。』站立時他了知：『我正站立著。』坐著時他了知：『我正坐著。』躺著時他了知：『我正躺著。』無論身體處在那一種姿勢，他都如實地了知。」

這是修行四威儀的開始階段。關於「行走時比丘了知：『我正在行走。』」這句經文，即使是豬、狗、貓等畜生，當牠們行走時，牠們也了知自己在行走。但是這裡所教導的不是這種了知，因為這種了知不能去除認為有眾生存在的邪見，也不能去除我想，既不是禪修的法門，也不是培育念處的方法。為什麼呢？因為在牠們行走時，牠們無法以觀智照見究竟名色法及其因，也無法觀照它們無常、苦、無我的本質。

然而，此比丘的了知能去除認為有眾生存在的邪見，也能去除我想，既是禪修的法門，也是培育念處的方法。為什麼呢？因為當他行走時，他能以觀智照見究竟名色法及其因，並且能觀照它們無常、苦、無我的本質。

注釋以三個問題加以解釋：「誰在行走？行走是誰的？行走為何產生？」這些問題涉及禪修比丘對行走的了知。

以下是這些問題的說明：誰在行走？沒有眾生或人在行走。行走是誰的？不是任何眾生或任何人的。行走為何產生？由於心理活動而生起風界（風大）的擴散作用，該擴散造成行走。所以比丘了知：當「我要行走」這樣的念頭生起時，它會產生許多風界特盛的色聚。風界的擴散作用產生身表（kāya viññatti 身體的動作），而使身體向前移動稱為行走。

我要進一步解釋：在行走的時候有兩種色法，即帶動的色法與被帶動的色法。「我要行走」這個心能產生許多色聚。一秒鐘內有數萬億個心生起，每一個心能產生許多色聚，每一個色聚中都有八種色法，即地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素。在這八種當中，風界特別強盛。那個風界產生身表，而依照禪修者的意願使身體動作。由「我要行走」這個心所產生的色法是帶動的色法。

被帶動的色法有四類，即業生色、由其他心產生的心生色、時節生色與食生色。如此，帶動的色法與被帶動的色法中都有心生色。為什麼呢？詳細說明如下：只有意門心路過程心才能產生帶動的色法；五門心路過程心與有分心不能產生帶動的色法，而只能產生被帶動的色法。例如在行走的時候，同時你也可以看見顏色、聽到聲音、嗅到氣味、嚐到滋味、感到觸覺。眼、耳、鼻、舌、身這五門心路過程的心能產生許多心生色聚，有分心也能產生許多心生色聚，每一粒心生色聚含有八種色法，這些色法都是被帶動的色法。

舉個譬喻來說：假設這裡有一條河流。如果你將樹葉放在河水上,它就會向前流去。然而樹葉不會自己向前流，只因為被水流帶動而向前流去。業生、心生、時節生與食生這四類色法好比是河水上的樹葉，由「我要行走」這樣的心產生的心生色法好比是水流。帶動的心生色法持續地生起、移動時，被帶動的四類色法也隨著移動。然而，這只是依照世俗諦的言語所作的解釋。依照究竟諦而言，每個色法一生起後就立即壞滅，根本沒有時間從一個地方移動到另一個地方。但是由於帶動的心生色法中風界所產生的身表，新生起的四類被帶動色法不會在舊色法的地方生起,而會在新的地方生起,因此人們產生色法移動的錯覺。

在這裡，帶動與被帶動的色法是色蘊,「我要行走」這樣的心包含四種名蘊，總共是五蘊。

如果想在行走時以觀智照見五蘊，你就必須有系統地修行四界分別觀。首先，在你開始經行之前，先站在經行道的起點。如果你的定力夠強，那麼你可以先站著入定，例如進入安般初禪乃至第四禪。出定之後，以那樣的定力為基礎，你應當有系統地修行四界分別觀。見到色聚之後就分析它們，並且有系統地辨別帶動與被帶動的色法。能辨別這兩種色法之後，就起步慢慢地行走。然後也要觀照「我要行走」那樣的意門心路過程。在那心路過程中有一個意門轉向心及七個速行心。意門轉向心裡有十二個名法，每一個速行心裡有三十四、三十三或三十二個名法。這些名法是四種名蘊，帶動與被帶動的色法是色蘊，總共是五

蘊。行走的時候你必須有系統地觀照這五蘊。能觀照五蘊之後，還必須觀照五蘊的因。然後必須觀照五蘊及其因為無常、苦、無我。若能如此觀照，那麼你的觀智就能去除認為有眾生存在的邪見，並且能去除我想。這就是在行走時修行念處的禪修方法。

站立等其他姿勢也以同樣方法來解釋：禪修者了知：當「我要站立」這樣的心生起時，它會產生許多風界特盛的色聚。風界會產生身表，而使身體由低下的姿勢豎直起來，這稱為站立。當「我要坐下」這樣的心生起時，它會產生許多風界特盛的色聚。風界會產生身表，使下半身彎曲而上半身豎直，這稱為坐下。當「我要躺下」這樣的心生起時，它會產生許多風界特盛的色聚。風界會產生身表，使身體水平地伸展或橫臥，這稱為躺下。在所有這些姿勢中，你都必須觀照五蘊及其因，然後觀照它們為無常、苦、無我。如此你就能去除認為有眾生存在的邪見，並且能去除我想。這就是在四威儀中修行念處的禪修方法。

在這裡，「誰在行走？」是未事先分辨促成原因與所生動作而提出行走動作之作者的問題。這是藉著否定「作者有我」來指出純粹只有行走的現象而已。換句話說，「誰在行走？」這個問題期望得到否定的答案，因為根據《阿毗達摩藏》（Abhidhamma），沒有作者或行走者，只有依靠因緣而生滅的名色法而已。這種名色相續生滅的現象稱為行走，沒有誰在行走。

因此大家必須了解：在行走時，如果你不能照見究竟

名色法，而只是注意身體的移動，那是不夠的，那不是禪修的方法。關於站立、坐著、躺著時的修行方法也是同樣的道理。

第二個問題是「行走是誰的？」藉著這個問題，注釋者以不同的方式來說明相同的道理。在分辨促成原因與所生動作之後，顯示根本沒有作者存在。

第三個問題是「行走為何產生？」這是尋找行走動作之真正原因的問題，從而否定有行走者存在的觀念。

這裡顯示出：行走是由於因緣和合而造成的單純移動現象，除了那現象之外沒有任何人或眾生存在。行走並不被歸因於如此的錯誤推理：「我與心接觸，心與感覺器官接觸，感覺器官與目標接觸。」

「由於心理活動而生起風界的擴散作用」等這些話是用來證明行走純粹只是名色生滅的現象而已。若能如此觀照，你就做到了經文中所說的：「行走時他了知：『我正在行走。』」

藉著提到心理活動，注釋者排除風界的擴散作用與無生命物的關聯。藉著提到風界的擴散作用，他排除產生言語動作的心理活動。他藉著心理活動與風界作用來解釋身體的動作。

注釋裡談到「我要行走」這個心會產生風界。而疏鈔則解釋說：「心會產生風界」是指心會產生風界特別強盛的一群色聚。根據這個解釋，我們可以了解：「我要行走」這個心並不只是產生風界而已，而是產生了許多色聚。為什

麼呢？因為名色法都不會單獨生起，只會成群地生起。由此可知：「我要行走」這樣的心產生許多含有地、水、火、風、顏色、香、味、食素這八種色法的色聚，而其中的風界特別強盛。依照世俗諦來說，這種風界能造成身體向前移動；然而依照究竟諦來說，風界使新生起的究竟色法在新的地方生起，而不在舊色法的地方生起。行走的時候，你必須照見這樣的本質。

在這裡，「風界」是主要的因素，而不是唯一的因素。否則，動作中就不可能有所造色與身表存在了。

了解上面所說行、住、坐、臥是緣生之法的人能以如此的態度來探究：「所謂『眾生行走』、『眾生站立』乃是根據世俗言語而說的，事實上並沒有眾生行走或站立。說眾生行走或站立就像在說『牛車行走』、『牛車站立』一樣，事實上並沒有行走或站立的牛車。當一個善巧的牛車夫駕御著由牛來拉的車子時，人們依世俗的講法說「牛車行走」、「牛車站立」。從無法依自己的意願行走的角度來看，身體或四類色法就好比是牛車一樣；心生的風界與俱生色法就好比是牛；心就好比是牛車夫。當「我要行走」或「我要站立」的心生起時，能產生動作的風界與俱生色法就會生起。藉著心生風界的擴散作用，就會造成行走或其他姿勢。然後就會產生這一類的世俗言語：「眾生行走」、「眾生站立」、「我行走」、「我站立」。因此古代的注釋者說：

就像船受到風的推動而行駛，

又像箭由於弓弦之力而發射，
身體向前走也基於同樣道理，
完全由於風界的擴散所促成。
正如木偶的背後有綁線操縱，
同樣道理身體木偶被心操縱，
由心驅使才使身體行立動作。
如果沒有支持的因素與條件，
那裡能有藉著自己內在力量，
而能夠行走站立的有情存在？

因此在行、住、坐、臥當中，你都應當觀照究竟名色法及它們的因，以及觀照名色法及其因無常、苦、無我的本質。若能如此修行，我們就可以說：當你行走的時候，你清楚地了知自己正在行走；站立的時候，你清楚地了知自己正站立著等等。

我們解釋時是整體地解釋，而佛陀說法時則是逐步地說法。他教導在行、住、坐、臥時首先你必須了知究竟名色法與它們近的因緣，還不包括遠的因緣。然後佛陀繼續開示說：

「如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。」

這段經文的意思是：在自己的行、住、坐、臥四威儀中觀照究竟名色法及其近的因為無常、苦、無我之後，也

必須觀照外在他人的四威儀中的究竟名色法等，然後必須在一次修行時間裡，內在與外在交替地觀照。為什麼呢？因為只觀照內在的名色法不足以使你證悟涅槃；只觀照外在的名色法也不足以使你證悟涅槃；若想證悟涅槃，內在與外在的名色法都必須觀照。佛陀繼續開示說：

「他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。」

在這裡，你必須修行緣起法以觀照遠的因緣，即由於前世的無明、愛、取、行、業生起，所以今世的果報五蘊生起。這是觀照因緣生。然後也必須觀照由於無明、愛、取、行、業這五種因完全壞滅，所以般涅槃時五蘊完全壞滅。這是觀照因緣滅。如此觀照因緣生滅之後還必須觀照剎那生滅，即五種因一生起後就立刻壞滅，果報五蘊也是一生起後就立刻壞滅，因此它們都是無常、苦、無我的。這是剎那生滅。在這個階段，你必須觀照這兩種生滅。

這段經文中包含三種觀智，即：

一、 緣攝受智（paccaya pariggaha ñāṇa）：觀照因果關係的智慧。

二、 思惟智（sammasana ñāṇa）：觀照行法無常、苦、無我本質的智慧。

三、 生滅隨觀智（udayabbaya ñāṇa）：觀照行法的因緣生滅與剎那生滅及其無常、苦、無我三相的智慧。

當你的生滅隨觀智成熟時，就可以進一步修行壞滅隨觀智等等，因此佛陀繼續開示如下：

「或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。」

這段經文是指從壞滅隨觀智到行捨智這些上層的觀智。當你的觀智成熟時，四種道智與四種果智會逐步地生起，所以佛陀繼續開示說：

「他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。」

為什麼他能夠獨立地安住，不執著世間的任何事物呢？因為他的道智能滅除所有的煩惱，所以他能夠獨立地安住，不執著一切的五蘊（世間）。

在這裡，修行四威儀的正念及正念的目標（五取蘊）是苦諦；造成今生五取蘊的五種過去因（無明、愛、取、行、業）是集諦；苦諦與集諦這兩者都不生起是滅諦；了知苦諦、捨棄集諦及取滅諦為目標的正道是道諦。

如此精進地修行四聖諦之後，就能達到寂靜。這是致力於修行四威儀的比丘證悟阿羅漢果、達到解脫的方法。

解釋了佛陀在《大念處經》中教導四威儀的修行方法之後，我要舉出古代的尊者們在四威儀中修行的例證，尤其是阿難尊者的故事。很多人誤解阿難尊者修行證果的方法，因此在這裡要特別加以解釋。

在佛陀成道後度過第一次雨季安居之後，他回到故鄉迦毘羅衛城（Kapilavatthu）。在那裡住了一段時間之後，他離開迦毘羅衛城，途中停留在一個芒果園裡休息。有六位釋迦族的王子在那個芒果園中跟隨佛陀出家，包括阿難尊者在內。從佛陀那裡學習禪修的法門之後，他們就前往王舍城的竹林精舍度過出家後的第一次雨季安居。那時阿難尊者精進地修行止觀，並且就在安居期間證悟初果須陀洹。他是如何證悟的呢？

阿難尊者精通八定，並且善於修行身至念業處（kāyagatāsati kammaṭṭhāna）。什麼是身至念業處呢？在《中部·後五十經篇》裡的《身至念經》（Kāyagatāsati Sutta）中，佛陀教導身至念業處，包括安般念、四威儀、正知、三十二身分、四界分別觀、九種墳場觀、四種禪那、五神通、依四聖諦而滅除煩惱。因此可知身至念業處並不只是三十二身分而已，也包括其他的修行法門。阿難尊者就是專注於修行身至念業處。他以禪那為基礎，進一步觀照內外的究竟色法、內外的究竟名法、內外的究竟名色法以及分辨內外的究竟名色法沒有人、我、眾生，並且觀照名色法的因，也就是修行緣起法以透視因果關係：過去世的五種因造成現在世的五蘊，現在世的五種因造成未來世的五蘊等等。從《長部》的《大因緣經》（Mahānidāna Sutta）中，我們可以得知阿難尊者精通於觀照緣起法。觀照緣起法之後，他觀照名色法及其因為無常、苦、無我。在那次雨季安居中，阿難尊者就是如此精進地修行止禪與觀禪。

在《身至念經》中佛陀教導說，如果有系統地修行身至念業處，禪修者可以證得五種世間神通及出世間的四道與四果。要證得神通必須先以十四種方式來精通十遍與八定，因此這些修行法也都包括在身至念業處中。當阿難尊者證悟聖果的觀智將要成熟時，他得以聽聞富樓那彌多羅尼子尊者（Ven. Puṇṇa Mantāniputta 滿慈子）說一部簡短的經，那即是《相應部》中《蘊品相應》（Khandhavagga Saṃyutta）的《阿難陀經》（Ānanda Sutta）。

在那部經中，富樓那尊者以鏡子為譬喻來說法。譬如有人站在鏡子前面，他可以清楚地在鏡子裡看見自己的影像。那個影像是誰呢？我們能否說那個影像是他、他的或他的自我呢？不能。為什麼呢？如果那個影像真的是他，那麼當鏡子移動時，他也會跟著移動。然而事實上，當鏡子移動時，那個影像只會消失，不會跟著移動，因此那個影像不是他、他的等等。只是因為有身體與鏡子的緣故，所以才有影像暫時出現。同樣地，五蘊只是依靠因緣和合的緣故而暫時存在，它們不是他、他的或他的自我。

再舉個例子來說。假設現在我面對著一片玻璃門，門上顯現出我的影像。如果有人用槍射擊我的影像，我是否會死呢？不會。如果那個影像真的是我，那麼我應該會死。然而我並不會因為他射擊那影像而死，由此可知那個影像不是我。同樣的道理，五蘊只是因緣和合而生的法，它們一生即滅，不是我、我的或我的自我，也不是你、你的或你的自我。再者，如果五蘊真的是你的，那麼五蘊應當會

聽從你的指揮：你要它們變美麗，它們就會變美麗；要它們變長，它們就會變長；要它們變短，它們就會變短。五蘊能如此聽你指揮嗎？不能。五蘊不會順從你的意願而改變，因為它們不是你的。

接著，富樓那尊者問阿難尊者好幾個問題。首先他問說：「阿難，色是常的還是無常的呢？」阿難尊者回答說：「無常的，尊者。」那時，阿難尊者清楚地了知色法的無常本質。他並非不知而假稱為知，因為聽完那部經之後，阿難尊者就會證悟須陀洹道果，如果他在當時說謊的話，就不可能在聽經之後證悟聖果。因此阿難尊者是在清楚地了知色法為無常的情況下才如此回答的。接著富樓那尊者問說：「既然色是無常的，那麼它是樂的還是苦的呢？」阿難尊者回答說：「苦的，尊者。」由此可知阿難尊者了知色法的苦本質。富樓那尊者又問：「既然色是無常的、苦的，那麼能否說色是我、我的或我的自我呢？」阿難尊者回答說：「不能，尊者。」由此可知阿難尊者了知色法的無我本質。這些問答顯示阿難尊者徹底地了知色法的無常、苦、無我三相。以同樣的方式，富樓那尊者又問了受、想、行、識這四蘊，阿難尊者也一一給予了相同的答案。由此可知，當時阿難尊者徹底地了知五蘊及它們的無常、苦、無我三相。

問過這些問題之後，富樓那尊者教導阿難尊者再度修行觀禪。他如何教導呢？他說：「賢友阿難，你必須照見十一種色蘊為無常、苦、無我。那十一種呢？過去的、現在

的、未來的、內在的、外在的、粗的、細的、低劣的、優勝的、遠的、近的。這十一種色蘊都是無常、苦、無我的，不是我、我的或我的自我。」

阿難尊者當下就依照教導而修行。他能夠清楚地觀照這十一種色蘊為無常、苦、無我。然後富樓那尊者以同樣的方式教導十一種受蘊、想蘊、行蘊及識蘊，阿難尊者當下一一地依照教導而觀照。如此，他能夠清楚地照見這十一種五蘊為無常、苦、無我。當富樓那尊者說完這部經時，阿難尊者證得了初果須陀洹，能以須陀洹道智與果智來了知涅槃。

在這裡還有另一個要點：阿難尊者證悟須陀洹果的同時也得到四無礙解智。要在證悟聖果時也得到四無礙解智的人必須具備五項條件。其中第一項是今生的，其餘四項是在過去佛的教化期中修行得到的。這五項條件是：

一、證悟（adhigama）：他必須在現在佛的教化期中證得某一種聖果。

二、通教理（pariyatti）：他必須曾在過去佛的教化期中學習經、律、論三藏。

三、質問（paripucchā）：他必須曾在過去佛的教化期中研究注釋與討論疑難之處，藉此清楚地了解三藏。

四、聞法（savana）：他必須曾在過去佛的教化期中恭敬地聽聞佛法，未曾以放逸心聽法。這是非常重

要的。

五、先前的修行（pubbayoga）：他必須曾在過去佛的教化期中修行止觀，達到行捨智的階段。

後四項條件就是波羅蜜。阿難尊者曾經於十萬大劫以前在最勝華佛（Padumuttara）的座下修習這樣的波羅蜜。因此他並不是在最後一生才修行而已，他已曾在過去佛的教化期中徹底地觀照名色法及緣起法，並且觀照名色法及其因為無常、苦、無我，提升觀智達到行捨智的階段。除了過去的那些波羅蜜之外，在最後一世裡他接受佛陀的教導，在三個月的雨季安居期間精進地修行止觀，這是他當世的波羅蜜。由於過去與現在這些波羅蜜的緣故，所以他在聽聞富樓那尊者講說鏡子譬喻的經之後，能夠很輕易地證悟須陀洹果。

他在過去世積聚波羅蜜、修行止觀達到行捨智時也履行「往返任務」（gata-pacchāgata-vatta）。意思是在他入村托缽及返回的路上都一直專注於修行止禪或觀禪。如此說是為了顯示他不只在一種姿勢修行止觀而已，而是在四威儀中都修行止觀。阿難尊者不但曾經於過去佛的教化期中修行四威儀，在釋迦牟尼佛的教化期中也同樣地修行四威儀。他在三個月的雨季安居當中精進修行，然後才證悟須陀洹果。

證悟須陀洹果之後，他仍然一有機會就精進地修行止觀，如此經歷了四十四年。舉一個明顯的例子來說：有一

天阿難尊者與佛陀住在一個森林裡。白天的時候，阿難尊者順逆地觀照緣起法。他能夠清楚地照見因果關係，並且能觀照十二緣起支為無常、苦、無我。在傍晚的時候，他來見佛陀，稟告說：「雖然世尊說緣起法很深奧，但是對我而言，緣起法很容易。」佛陀對他說：「阿難，不要如此說。如果不能以三種遍知來了知緣起，就無法解脫生死輪迴。」注釋者解釋《大因緣經》裡佛陀的這段話說：「如果不能以觀智來了知緣起法，則無法解脫生死輪迴。」這是非常重要的指導。如果想要解脫生死輪迴，你就必須以觀智來了知緣起。如何才能以觀智了知緣起呢？首先必須培育定力，其次必須觀照內外的名色法，然後才能觀照緣起法。

儘管阿難尊者一有機會就努力觀照十一種五蘊為無常、苦、無我，但是他未能在那四十四年中證得更高的果位。佛陀般涅槃之後，在第一次三藏聖典結集的前一夜，阿難尊者又勇猛精進地修行身至念業處。前面已談過身至念業處包括安般念、四威儀、正知、四界分別觀、三十二身分、九種墳場觀等法門[23]。當天晚上，阿難尊者精進地修行，尤其是行禪。行走的時候應當如何修行呢？應當觀照(一)帶動的色法、(二)被帶動的色法、(三)造成身體動作的心。帶動與被帶動的色法是色蘊，造成身體動作的心包括四種名蘊，總共是五蘊。行走時他觀照五蘊、五蘊的因，

[23] 但是在有些經中，身至念專指三十二身分而言。三十二身分有兩種修法：(一)止禪的修法是專注三十二身分為不淨以達到初禪。(二)觀禪的修法是觀照三十二身分的四界以照見究竟色法。

及觀照五蘊與其因無常、苦、無我的本質。阿難尊者整夜精進地如此觀照。

由於一心想在隔天三藏結集開始之前證悟阿羅漢果，所以阿難尊者非常精進地修行。但是由於精進根太強，因此他無法達到更高的成就。於是他放鬆身心，準備躺下來休息一下。在躺下的時候，他仍然觀照著行法無常、苦、無我的本質。由於他將精進稍微放鬆，所以精進根與定根達到平衡，結果他在躺下的動作中證悟了阿羅漢果。

在阿難尊者五根成熟而且平衡的時候，他觀照任何一種行法為無常、苦或無我都足以證悟阿羅漢果，因為他之前已經有系統地詳細觀照無數次了。當禪修者有系統地觀照十一種五蘊為無常、苦、無我，達到行捨智的階段之後就可以任選某一種行法來專注觀照，直到證悟涅槃。例如他可以專注觀照任何一種禪那名法為無常、苦或無我。如此觀照時就有可能證悟涅槃。阿難尊者的情況就是如此。

此外還有摩訶提舍長老(Mahātissa)的故事。有一天，長老在入村托缽的路上遇到一個女人。那個女人因為與丈夫吵架而離家出走。她在路上遇到摩訶提舍長老，並且故意對長老發出大笑來勾引他。長老聽到笑聲，就抬頭去看，正好看見那女人的牙齒。見到牙齒之後，長老就作意白骨觀，因而見到那女人只是全副的白骨。然後他轉回來專注於自己的白骨為不淨，很快速地達到初禪。從初禪出定之後，他觀照初禪名法為無常、苦、無我。他就這樣在路上證悟了阿羅漢果。為什麼他能如此快速地證果呢？因為他

已曾修行白骨觀很久的時間，白骨觀就是他的根本業處。他已曾以白骨觀的初禪為基礎而觀照名色法及其因為無常、苦、無我無數次，而且多次達到行捨智。因此在路上遇到那女人時，觀照任何一種行法為無常、苦或無我都足以使他證悟聖果。

大家應當效法這兩位尊者在四威儀中修行的典範。

丙、正知（sampajāna or sampajañña 明覺）

「再者，諸比丘，向前進或返回的時候，比丘以正知而行。向前看或向旁看的時候，他以正知而行。屈伸肢體的時候，他以正知而行。穿著袈裟、執持衣缽的時候，他以正知而行。吃飯、喝水、咀嚼、嚐味的時候，他以正知而行。大小便利的時候，他以正知而行。走路、站立、坐著、入睡與醒來、說話或沉默的時候，他以正知而行。」

一、向前進與返回時的正知

在這節經文中佛陀分成七組來教導正知的修行方法。第一組是向前進與返回時的正知。經文中說：「**向前進或返回的時候，比丘以正知而行。**」在這一句裡，向前進是行進，返回是回轉。在所有四威儀中都有這兩種情況。

首先，在行走的時候，使身體向前移動稱為前進；前進之後回轉稱為返回。站立的時候，將身體彎向前稱為前進；將身體彎向後稱為返回。坐著的時候，移向座位的前面部份稱為前進；移向座位的後面部份稱為返回。躺臥時的解釋法可以同理類推。

「**比丘以正知而行**」意思是做任何事情的時候都保持正知，沒有片刻與正知分離。

有四種正知：

一、有益正知（sātthaka sampajañña 有益明覺）；

二、適宜正知（sappāya sampajañña 適宜明覺）；

三、行處正知（gocara sampajañña 行處明覺）；

四、不痴正知（asammoha sampajañña 不痴明覺）。

在這四種正知當中，有益正知是以「向前進是否有利益？」這樣的想法思惟是否值得做之後，了解其用處的正知。當向前進的念頭一生起時，禪修者並不受到該念頭的影響而立刻前進，而是先思惟向前進是否有利益，然後再作決定。

在這裡，「利益」是指依循善法而獲得提升。可以藉著參訪佛塔、菩提樹、僧團、長老及可觀察死屍不淨之處（墳場）來達到此目的。

藉著參訪佛塔、菩提樹或僧團，禪修者可以提升修行的興趣，以濃厚的興趣而精進修行之後可以證悟聖果。藉著參訪長老並且遵循他們的教導而修行，禪修者可以證悟聖果。藉著前往墳場觀察死屍，以及修行不淨觀而達到初禪，禪修者可以逐步地修行止觀，乃至證悟聖果。因此參訪這些地方是有利益的。

適宜正知是指思惟是否適合之後，了解適合做之事的正知。例如，雖然參訪佛塔是有利益的，但是當人們對佛塔舉行大供養盛會時，許多人聚集在那裡，男人、女人都妝扮得像色彩豔麗的偶像一樣。如果在那樣的人群裡，比丘會因為迷人的對象而生起貪欲，因為可厭的對象而生起瞋恨，因為嫉妒而生起愚痴，或有可能違犯淫戒或危害自己的清淨梵行，那麼他不適宜去那個地方。沒有這些危害

的地方才是適宜去的。

雖然拜訪僧團是有利益的，但是當村子裡有整夜說法的集會，有很多人參加時，如果比丘有可能像上述那樣受到危害，那麼他不適宜去那樣的說法處。當不會有危害發生時，比丘才可以前去那個地方，因為那樣做是適宜的。拜訪被眾多信徒圍繞的長老，適宜與不適宜的情況也應當同理類推。

前往丟棄死屍之處修行不淨觀是適當的。以下這個故事就是說明此含義：

一位年輕比丘和一個沙彌出外尋找清潔牙齒用的木料。沙彌離開道路，走向前面的一處去尋找，因而看見一具屍體。由於之前他已經修行不淨觀與觀禪很長久的一段時間，所以當時他就對那具屍體修行不淨觀而達到初禪。然後他以初禪的定力為基礎進而修行觀禪，觀照包括禪那法在內的行法為無常、苦、無我，因而證悟前三個聖果。他檢查自己的證悟之後，繼續禪修，以便證悟阿羅漢果。

年輕比丘由於見不到沙彌，所以就出聲叫他。沙彌心裡想：「自從出家以來，我就努力使自己不用讓比丘叫第二次，因此改天我再來修證最高的果位吧。」他回答那比丘說：「什麼事，尊者？」比丘說：「到這裡來。」沙彌回到比丘的身邊，對比丘說：「先這樣子走，然後站在我剛才站的地方，面向北方觀看。」年輕比丘照著沙彌的話去做，他也證悟了與沙彌同樣的果位。如此，一具屍體使兩個人獲得利益。

專注屍體為不淨以修行止禪時，對於男性禪修者而言，女性屍體是不恰當的，反之亦然。只有與自己相同性別的屍體才是恰當的。然而，若是以屍體的不淨來修行觀禪，則不必揀擇屍體的性別。這可以舉佛陀教導弟子們對師利摩（Sirimā）[24]的屍體修行不淨觀為例證。當時比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷這四眾都在場聽法，一起對師利摩的屍體修行不淨觀。他們所修的是觀禪的不淨觀。

為什麼異性的屍體不適合用來修行止禪的不淨觀呢？因為專注屍體為不淨而達到近行定時，內心所見屍體的影像會轉變成美麗的似相，而不再是難看的影像。似相看起來就像一個人吃飽之後躺在那裡熟睡一樣。如果對異性的屍體修行不淨觀，那時禪修者內心可能會生起貪欲。因此對於男性禪修者而言，女性屍體是不恰當的；對於女性禪修者而言，男性屍體是不恰當的。如此了知適當或不適當稱為適宜正知。

第三種正知是行處正知。具備有益正知與適宜正知的比丘在托缽途中專注三十八種業處中的一種，如此就是在修習行處正知。

在南傳教法中，止禪有四十種業處（修行法門）。然而，為什麼在這裡注釋只說三十八種業處呢？因為注釋將四十種業處裡的光明遍與白遍合為一種，限定虛空遍與空無邊處定合為一種，所以成為三十八種。

[24] 師利摩是當時著名的高級妓女，她證得須陀洹果後就不再當妓女。

注釋在解釋行處正知時只談到止禪而已。然而，若你能修行觀禪，那麼你也可以在前去托缽與返回時都修行觀禪。為什麼注釋只以止禪來解釋行處正知？因為第四種正知（不痴正知）就是指觀禪而言，所以在行處正知裡只論及止禪而已。

要明瞭行處正知，必須了解下列的四種人：

- 第一種比丘在前去托缽的路上保持專注於禪修的業處，但是在返回時沒有專注於業處。
- 第二種比丘前去托缽時沒有專注於業處，返回時才專注於業處。
- 第三種比丘前去與返回時都沒有專注於業處。
- 第四種比丘前去與返回時都專注於業處。他就是履行「往返任務」（gata-pacchāgata-vatta）的人。

這四種比丘當中的第一種是如此生活的：白天時，他藉著坐禪及行禪來使自己的心免離五蓋。晚間時，在初夜與後夜也同樣藉著坐禪及行禪來使自己的心免離五蓋。他只在中夜的時間睡眠。

注釋講到這位比丘能使自己的心免離五蓋。如何才能使心免離五蓋呢？如果你有系統地修行安般念，定力提升到相當程度時禪相就會出現在你鼻孔的出口處。如果能持續專注於禪相一小時以上，它會變成像棉花一般的白色。如果每次靜坐都能如此持續專注，連續保持好幾天，它會變成像天上明星一般透明的似相。若能持續地專注於似相，

就能達到近行定。在近行定時五禪支還不夠強。定力再提升時，五禪支的力量會變得很強，能持續維持定力更長的時間，那時的定稱為安止定或禪那。在近行定與安止定時五蓋都暫時不生起，那就是使心免離五蓋。這位比丘就是透過近行定或安止定來使自己的心免離五蓋。

他能在整個白天、初夜與後夜總共二十小時裡都精進修行，藉著坐禪與行禪來使自己的心免離五蓋。他只在中夜睡眠四個小時。由於如此的勇猛精進，所以他能夠證悟道果。大家也應學習這樣的典範，精進修行。

清晨的時刻，他履行對佛塔與菩提樹的任務——打掃等工作。然後給菩提樹澆水，加滿飲用的水與清洗的水，並且執行對戒師與教授師的任務。之後他照料自己身體的需要——洗臉等事，然後進入自己的住處禪修。

到了托缽的時間，他從座位上起身乃至拿取衣缽的時候，都一直將禪修業處放在心中最重要的地位。離開住處時也是一心專注於禪修業處。

止禪業處可分為兩類：

一、應用業處（pārihāriya-kammaṭṭhāna）或稱為根本業處（mūḷa-kammaṭṭhāna）：即禪修者經常修行的法門。他以此法門作為修行觀禪的定力基礎。
二、一切處業處（sabbatthaka-kammaṭṭhāna）：即所有禪修者都應當修行以便避免危難的法門。

在我們這次禪修營裡，有些禪修者修行安般念作為根

本業處，有些則修行四界分別觀。至於一切處業處則包括四種法門，即：(一)佛隨念、(二)死隨念、(三)不淨觀、(四)慈心觀。佛隨念就是憶念佛陀的德行或特質。修行佛隨念可以提升信心、使心清淨以及避免危險。死隨念可以去除修行時生起的懶惰、懈怠，激發悚懼感、警惕心。不淨觀可分為外在屍體的不淨觀與內在三十二身分的不淨觀，這兩種不淨觀都能去除貪欲。慈心觀可以去除瞋恨，並且能避免遭受危難。這四種業處能保護禪修者免遭內外的危難，是每位禪修者都應當修行的，所以稱它們為一切處業處或四護衛禪。

如果這位比丘的根本業處是佛隨念，那麼當他走到佛塔時不需將業處暫時放下。但是如果他的根本業處是佛隨念以外的業處，那麼當他走到佛塔下方，要走上台階之前應當將業處暫時放下，就像放下拿在手上的物品一樣。然後憶念佛陀的功德，因而內心充滿喜悅地走上台階。

如果那是一個大的佛塔，在他以順時鐘方向繞行佛塔三周之後，應當在四個地方頂禮。如果那是一個小的佛塔，在右繞三周之後他應當在八個地方頂禮。

禮拜佛塔之後，比丘來到菩提樹的地方。他以謙恭的態度禮敬菩提樹，就像佛世尊正坐在菩提樹下一樣。

如此禮敬佛塔與菩提樹之後，他走下台階，回到剛才暫時放下根本業處的地方，提起業處，覆蓋雙肩地穿著袈裟然後入村托缽，同時一直將業處放在心中最重要的地位。

村民們看見比丘，說：「我們的尊者來了。」他們走上前來迎接比丘，接過他的缽，領著他到食堂。然後請他坐下，並且供養他稀粥。接著他們為他洗腳，並且在他的腳上塗油。在飯煮熟之前，他們坐在他的面前請教問題或聽他開示佛法。即使他們沒有要求比丘開示佛法，但是為了他們的利益，比丘仍然應當為他們講解佛法，這是比丘的責任。比丘應當以這樣的念頭開示佛法：「如果我不為他們講解佛法，還有誰會為他們說法呢？」凡是佛法開示都離不開修行。

因此，他將禪修的業處放在心中最重要的地位而開示佛法，然後開始用餐，並且一直將業處放在心中最重要的地位。離去的時候，雖然他請村民們止步，但是他們仍然送他到村口。村民們回去之後，比丘走上回程。

比這位比丘先離開村子而在村外用餐的沙彌及年輕比丘們看見這位比丘。他們前來迎接他並且替他拿衣缽。

據說，古時候比丘們做這項迎接長老的任務時，並不去看長老的臉。他們依照回來的次第而做這項任務，無論回來的是那一位長老，他們只會想著：「這位就是我們的戒師或教授師。」以如此恭敬的態度來迎接長老。

那些沙彌與年輕比丘們問長老說：「尊者，那些村民是您的什麼人？是您父系或母系的親戚嗎？」長老問說：「你們是看到什麼事而提出這樣的問題？」他們回答說：「看到他們對您的熱愛與恭敬。」長老比丘說：「諸位賢友，就連父母親都難以為他們子女做的事情，這些村民都為我們做

了。我們的袈裟與缽正是他們供養的。正因為他們，所以我們才能在困境中沒有恐懼，在饑荒時飲食不缺。再也沒有人像他們這般對我們有利益了。」他就這樣一面走著，一面習慣性地稱讚那些村民。這位比丘就是前去托缽時持續專注於禪修業處，但是返回時沒有專注於業處的例子。

第二種比丘清晨時也像上述的比丘那樣執行自己的任務。當他的業生消化之火變得很強烈時，由於飢餓的緣故，他感到極度不舒服。那時他全身出汗而且無法專注於禪修業處，因此他很早就拿了自己的外衣與缽，快速地禮敬佛塔之後，在村裡的牛群還未走出牛欄去吃草之前，他就入村去托缽了。得到粥之後，他到食堂去，坐下來喝粥。

當他才喝了兩、三口粥的時候，他體內的業生消化之火就放掉身體的色法，而改去抓取喝進身體的食物。

那位比丘緩和了飢餓的苦惱，就像一個用一百壺清水沐浴過的人一樣輕鬆。他繼續喝剩下的粥時，就一直將禪修業處放在心中最重要的地位。他洗缽與洗口之後，就一直在食堂裡專注於業處，直到午餐之前。古時候，每個村子裡都有許多個食堂，以供比丘用餐。在食堂旁邊通常有一間小室供比丘禪坐修行。然後他又到其餘的地方去托缽。在食用午餐時乃至返回的路上，他都一直將業處放在心中最重要的地位。這位比丘稱為在前去托缽時沒有專注於業處，而在返回時專注於業處的人。

在佛陀的教法中，像這位比丘一樣喝粥之後專注於修行觀禪，因而證悟阿羅漢果的比丘有不計其數之多。單就

錫蘭島上而言，在每個村子裡，沒有一個食堂裡的座位不是比丘坐下來喝粥之後證悟阿羅漢果的地方。

大家應當學習這種榜樣，在行、住、坐、臥等一切姿勢中都精進修行。吃飯時也要以恭敬的心專注於禪修業處。如果你已經能修行觀禪而且如此精進修行，那麼即使在吃飯時你也可能證悟聖道與聖果。

第三種比丘生活鬆散、懈怠，被五蓋所束縛，而且放棄一切應當遵守的任務。他在入村托缽時絲毫不記得有所謂禪修業處這一回事。他和不恰當的人為伴而行走與用餐。他內心空洞地走出村子。這樣的比丘稱為前去與返回時都沒有專注於業處的人。

第四種比丘在前去托缽與返回時從頭到尾都一直專注於業處。對於出身良善，希望獲得內在提升而在佛陀的教法中出家的人，當他們十人、二十人、五十人甚至一百人群居在一起時，他們訂立共同遵守的條規如下：「諸位賢友，你們離俗出家並不是因為被債主逼迫，不是因為害怕國王懲罰，也不是因為饑荒時謀生困難等原因，而是因為想要得到解脫。因此，如果你們在行走時生起煩惱，就在行走的當下將煩惱降伏；如果在站立時生起煩惱，就在站立的當下將煩惱降伏；如果在坐著時生起煩惱，就在坐著的當下將煩惱降伏；如果在躺臥時生起煩惱，就在躺臥的當下將煩惱降伏。」

訂立此條規之後，當他們入村托缽時，如果其中一人生起煩惱，他就在行走的當下將煩惱降伏。如何降伏呢？

他一心專注於自己的禪修業處，藉此來降伏煩惱。萬一辦不到，他就會停下來，走在他後面的比丘也會跟著停下來。前面這個人會想：「後面這位比丘知道我心中生起的不善念頭，這樣的念頭是我不應該有的。」於是他責備自己並且修行觀禪，因此他達到聖人的境界（ariyabhūmi）。

萬一仍然無法降伏煩惱，他就會坐下來。在他後面的比丘也會跟著坐下來。這就是對治煩惱的方法。如果他無法達到聖人的境界，那麼在止息煩惱之後，他會一心專注於業處而繼續前進。他不會以不專注於業處的心舉腳走路；萬一那麼做了，他就會退回前面開始忘失正念的地方，重新再走。

如果你正在修行安般念，那麼在行、住、坐、臥等每一種姿勢當中，你都應當只專注於呼吸。如果忘了專注於呼吸，那麼你應當退回到開始忘失正念之處，重新再走。如此你的正念就會增強，定力也會隨著增強。定力夠強時你就能證得禪那。若能以禪那為基礎而精進地修行觀禪，你就可能證悟阿羅漢果，解脫生死輪迴。

堅忍不拔的毅力是很重要的。對於《大念處經》中所提到的每一種念處，佛陀都教導說比丘要以熱誠、正知、正念來修行。這三項是證悟涅槃的必要因素。大家應當在一切姿勢中都保持不斷的精進、清明的正知與敏銳的正念。

另一個值得學習的典範是走廊住者摩訶弗沙長老（Mahāphussa）。 據說他履行「往返任務」十九年。當農

夫、播種者、打穀者及其他人看見長老以那種方式行走時，他們說：「這位長老走了又停，停了又走。為什麼他如此做呢？是否他記不得路？或者他忘了什麼東西？」

長老只是一心專注於修行，履行沙門的任務（即修習戒、定、慧），不在意人們如何談論。他在二十年內證悟阿羅漢果。

在長老證悟阿羅漢果那天晚上，住在他經行道一端的天神站在那裡，並且由手指放出光明。於是四大天王、帝釋天王（Sakka）及娑婆世界主梵天（Brahmā Sahampati）都來侍候長老。森林住者摩訶提舍長老見到光明。隔天他來問摩訶弗沙長老說：「尊者，昨晚你這裡有光明，那是什麼？」

為了轉移話題，摩訶弗沙長老說：「光明是燈火、珠寶之類的光。」但是摩訶提舍長老再三逼問他說：「你保守著某一項秘密。」最後他只好承認，而將自己的證悟告訴摩訶提舍長老。

大家應當向這位長老看齊，不要向別人炫耀自己的修行成果。向別人炫耀是不好的，因為有些人會相信你，有些人不會，因此就會有許多問題發生。所以不應該將自己的修行成果告訴別人，你只能依照佛法而為別人講解修行的道理而已。

也像黑蔓篷的摩訶那伽長老（Mahānāga）的例子。據說他履行「往返任務」，並且以「我要禮敬世尊的六年艱辛

奮鬥[25]」的想法而立定決心，要在七年裡只站立與行走。立定此決心是顯示適合堅持的姿勢，限制自己在這些姿勢的人並不拒絕坐著吃飯的姿勢，因為在吃飯時及其他類似的情況下，坐姿是適當的。應當了解這裡所說的「只」字乃是禁止其他情況的坐姿與臥姿，即對禪修而言不是絕對必要的坐姿與臥姿。當他再度履行「往返任務」十六年之後，他證悟阿羅漢果。

在這個故事中，摩訶那伽長老在七年的時間裡只站立與行走，精進修行，不躺下來睡覺。為什麼他能如此精進修行呢？因為他要禮敬世尊六年的艱辛奮鬥。大家也應當如此禮敬世尊，精進修行，不要因為幾天睡不好覺就感到焦慮或氣餒。長老如此勇猛精進地修行七年之後，又再以十六年的時間履行「往返任務」，因此他一直都在精進修行。大家應當以他作為學習的榜樣。

據說他修行的情況是如此：在入村托缽時，他只在專注於禪修業處時才舉起腳走路。如果在不專注於業處時就行走，那麼他就會退回來，重新再走。當他走到離村子的距離是村民從村子望出來還分不出他是沙門或牛那麼遠的時候，他開始穿著袈裟覆蓋雙肩。用肩上所背水瓶的水洗缽之後，他在嘴裡含一口水。為什麼他口中要含水呢？因為他心裡想：「願我的心不受到任何干擾，即使是向前來頂禮或布施食物的人說：『願你長壽！』這樣的干擾也沒有。」

[25] 這是指佛陀成道前六年的苦行。

但是若有人問他當天是什麼日期或寺院裡有多少比丘，他就會吞下那口水，然後回答。如果沒有人問到日期等事，那麼在離開村子時，他會將水吐在村門口，然後離去。

從這裡可以知道談話對修行而言是不好的。談話多了會產生許多妄想，如此定力就會衰退，因而使你無法透視究竟名色法及它們的因，更無法觀照它們為無常、苦、無我。所以大家應當效法這位長老的榜樣，保持默然，精進修行。

另外，就像在迦蘭巴落處僧寺度過雨季安居的五十位比丘。在陽曆七月的月圓日（即將開始安居時），他們訂立這項約定:「如果還未證悟阿羅漢果,我們就不互相交談。」

這些比丘入村托缽的時候，口中都含著水。當有人問到日期等事時，他們會將水吞下然後回答。否則的話，在離開村子時他們會將水吐在村門口，然後離去。

那個村子裡的人看地上有幾口水的痕跡，就知道當天有幾位比丘入村來托缽。他們心裡想:「是什麼緣故這些比丘既不跟我們談話，彼此也不交談？一定是他們之間發生爭吵所以彼此才不交談。」於是他們說:「來吧，我們去調解他們，使他們互相原諒！」他們一起來到僧寺。在僧寺裡，他們看不到有任何兩位比丘聚在一起。在那群村民中有一位很有智慧的人，他說:「諸位善人，喜歡爭吵的人住的地方不是這個樣子。在這裡，佛塔與菩提樹的平台都打掃得很乾淨，掃帚排列得很整齊，飲用的水和清洗的水都準備得很妥當。」於是他們就回去了。那個僧寺的比丘們

都在三個月內證悟阿羅漢果，然後舉行一次清淨的自恣。

如此，就像摩訶那伽長老以及在迦蘭巴落處僧寺度過雨季的眾比丘一樣，第四種比丘只在心專注於禪修業處時才舉腳行走。走到接近村子時就在嘴裡含一口水。他先觀察街道，然後走進沒有醉漢、賭徒等不良者鬧事，也沒有不馴伏的象、馬等出沒的街道托缽。

托缽時，他不會像匆忙的人那樣快速地行走，因為並沒有急速托缽這樣的頭陀支。相反地，他安詳地走，就像行駛在不平路上的水車一樣。這是很好的比喻。裝滿水的水車行駛在不平的路上時必須慢慢行駛；如果行駛稍微快一點的話，水就會溢出來。比丘行走時也是一樣，應當安詳地慢慢走。依次第地走到每一家門前之後，他等一會兒，以便知道屋主是否想布施食物。接受食物之後，他走到村內、村外或回到僧寺。在那裡，他坐在一個宜人、合適的地方，專注於食物可厭的觀想，思惟取用食物有如為輪軸上油、為瘡口塗上藥膏及像在吃自己小孩的肉一樣。而且他作八種如理的思惟：取用食物不是為了玩樂、陶醉、美貌與長胖，只是為了支持身體、維持生命、停止飢餓之苦與幫助修習梵行。

用餐後他洗缽，然後休息一會兒，讓身體從用餐所導致的疲累中恢復過來。用餐後他就像用餐前那樣地專注於禪修業處。在後夜時他就像初夜時那樣地專注於禪修業處。

如此遵守往返任務的人若具備斷盡煩惱的必要條件，

甚至可以在年輕時就證悟阿羅漢果。若不能在早年時證果，則他將在中年時證果。若不能在中年時證果，則他將在臨死時證果。若不能在臨死時證果，則他將在來世投生為天神時證果。若不能在作天神時證果，則在沒有佛出現於世間時，他會投生為人，證悟真理，成為辟支佛。若未能如此證悟真理，則在正等正覺佛陀再出現於世間時，他會成為像婆醯尊者（Bāhiya Dārucīriya）那樣的快速證悟者，或者像舍利弗尊者那樣的大智慧者，或者像摩訶目犍連尊者那樣的大神通者，或者像摩訶迦葉尊者那樣的頭陀行者，或者像阿那律尊者那樣具足天眼通，或者像優波離尊者那樣精通戒律，或者像富樓那彌多羅尼子尊者那樣善於說法，或者像離婆多尊者那樣居住於森林，或者像阿難尊者那樣博學多聞，或者像佛陀之子羅候羅尊者那樣聰敏好學。

在前面說過的這四種比丘當中，前去與返回時都專注於禪修業處的比丘達到行處正知的頂峰。

第四種正知是不痴正知，這是針對修行觀禪的人而言。不痴正知就是在向前進等動作時不迷惑。這必須以下列的方法來理解：當一個慧眼受到蒙蔽的凡夫前進或返回時，他是頭腦糊塗的，認為：「自我在向前進；向前進的行為是由自我產生的。」或「我在向前進；向前進的行為是由我產生的。」等等。然而，在佛陀的教法中，不迷惑的比丘如此想：「當一個人想著『我要向前進』時，那個心產生的風界會造成身體的動作。由於心生風界的擴散作用，身體才會向前行走。」

我要再加以解釋：如果在向前進時你心裡想：「我在向前進」或「向前進是由我產生的」，那不是在修行觀禪，而只是膚淺的方法而已。然而，比丘應當了知什麼呢？首先他必須觀照自己的心，尤其是觀照想要使身體動作的意門心路過程。當比丘心裡想「我要向前進」時，就會有許多意門心路過程生起，它們會產生許多色聚。那些色聚中的風界特別強盛，它們能產生身體的動作，即身表。他必須照見那些色聚並且分析它們。每一粒色聚中至少有九種色法，即地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素及身表。它們是帶動的色法。由於其中風界的擴散作用，身體才會向前進。

除了帶動的色法之外，還必須觀照被帶動的色法，即構成所生身的四類色法。也必須觀照產生帶動色法的意門心路過程。帶動與被帶動的色法是色蘊，意門心路過程包含四種名蘊，總共是五蘊。修行觀禪的人必須在向前進與返回時照見這五蘊，如此才可說是依照佛陀的教導，在向前進與返回時都以正知而行。

注釋將身體行走時的每一步分為六個階段：（一）舉起腳、（二）伸出腳、（三）腳向前移、（四）腳向下落、（五）腳踏在地面、（六）腳向地面壓下，以便接著跨出第二步。

在舉起腳時地界（paṭhavī）與水界（āpo）弱而無力，而火界（tejo）與風界（vāyo）強而有力。在伸出腳與腳向前移時也是同樣的情況。但是在腳向下落、腳踏在地面及腳向地面壓下時，地界與水界強而有力，而火界與風界弱

而無力。

由於火界之後伴隨著風界是舉起腳的條件，所以在舉起腳的動作中火界與風界偏強，這是由於它們能力的緣故。火界特別有助於舉起腳，所以在此動作中風界不及火界。此時地界與水界弱而無力，因為它們無法向上舉。

由於風界之後伴隨著火界是伸出腳與移動腳的條件，所以在這兩項動作中風界與火界偏強，這是由於它們能力的緣故。風界的本質是活動，而且由於在伸腳與移腳的動作中，風界的作用特別強盛，所以火界不及風界。此時地界與水界弱而無力，因為它們無法伸展與移動。

由於水界之後伴隨著地界是將腳落下的條件，所以在這個動作中水界與地界偏強，這是由於它們能力的緣故。水界的本質最沉重，所以在此動作中地界不及水界。此時火界與風界弱而無力，因為它們無法使已上舉之物向下落。

由於地界之後伴隨著水界是保持腳踏在地面上的條件，所以在這項動作中地界與水界偏強，這是由於它們能力的緣故。保持腳踏在地面上就像固定東西一樣，由於地界在這方面的功能特別強盛，所以水界不及地界。將腳向地面壓下的動作中，水界的作用也是不及地界。

如此，舉起腳時的色法及造成那色法的名法不會存在伸腳時，因為它們存在的時間非常短暫。存在於一個步驟中的名色法不會持續到下一個步驟，它們就在生起的步驟中壞滅，猶如丟進熱鍋裡的芝麻立即破裂一樣。由於快速

的生滅變化，名色法當然無法從一個地方移到另一個地方。像這樣，誰在向前走？向前走是誰的？從究竟的意義來看，發生的只是名色法的生滅而已。

就像烤芝麻的時候，芝麻的破裂與破裂的聲音幾乎同時發生。同樣地，行法的壞滅幾乎與它的生起同時發生。

一個心念生起，
另一心念壞滅，
名色次第生滅，
進行猶如水流。

當心生色法生起時，在同樣那個心識剎那中也有名法生起。但是名法進行自己的過程，而不會與同時生起的色法接近、再接觸或相關聯。所以說：一個名法與色法同時生起，另一個名法與該色法同時壞滅。名法生滅的速度是色法的十七倍。與名法同時生起的色法會持續存在十七個心識剎那，而且它會與第十七個心識剎那生起的名法同時壞滅。

可能有人會認為名法與色法的壽命相同。然而這與注釋所說的「色法變化慢，壞滅遲」互相違背，而且也違背經上的這段話：「諸比丘，我不見有任何事物像心那樣快速變化。」。

識蘊的快速變化乃是透過與其他三種名蘊及目標的單純結合而發生。由於心與心所的本質是認識目標或擁有目標，它們生起之後根據其強度而認識目標。認識過程一完

成，心與心所就立刻壞滅。

然而，色法不會執取目標，不能認識目標，而是被認識的目標。認識的過程經歷十六個心識剎那，加上一個過去有分的剎那，總共是十七個心識剎那。色法的緩慢變化乃是由於地、水、火、風這四界的遲鈍性所造成的。

唯有已經依循諸佛古道而體證真理的如來，才具有如實了知各種現象的智慧。藉著那樣的智慧，佛陀陳述前生緣是色法，後生緣是名法[26]。基於這點，認為名法與色法壽命相同是不妥當的。因此注釋者阿難陀長老說：應當以這裡所敘述的方式來了解其意義。

以此方式說明是因為比較容易了解心與身體動作或言語動作同時壞滅的情況。

應當如此理解其意義：另一個心與在它之前第十七個心識剎那時生起的色法同時壞滅。名法的壽命是一個心識剎那，而色法的壽命是十七個心識剎那，因此同時生起的名色法不能同時壞滅，所以說：一個心念生起，另一個心念壞滅。

心流就像河流一般，因為每一秒中都有數萬億個心逐一地生滅過去。除非你進入滅盡定或投生到無想天，否則心流從來不曾中斷。現在你在累積修行的善業（波羅蜜），如果能在行走時觀照名色法，那麼在每一秒或每一分中都有上萬億個善業生滅，就像水流一樣。如果修行一小時的

[26] 關於前生緣與後生緣，請參閱本書後面的《詞語匯解》。

話，所累積的善業更是不計其數。譬如雨滴雖小，但是積聚許多雨滴之後，就能形成長江大河。同樣地，如果你勤於累積修行的善業，它們也將在你的心路過程中形成江河般的一股強大力量，這些就是你的波羅蜜。它們將在你的生死輪迴中結成許多善報，乃至資助你證悟涅槃。因此在每一種威儀的前進與返回時，你都應當慢慢地行動，並且以恭敬心專注於觀照名色法。

有一種頸與喙都很長的黑色鳥，專門捉水中的魚來吃。每當捉到魚時，牠沒有時間去咀嚼，而只會一口將魚快速地吞下去。如果你吃飯的速度很快，沒有充分咀嚼就吞下去，那麼你就像那種鳥一樣。

在向前進與返回等一切動作當中，你都不應像那種鳥那樣快速地從事，而應當慢慢地行動，同時觀照究竟名色法。若能如此觀照，我們就可以說你具備不痴正知。

然而，講道理很簡單，實際修行起來可不容易。首先你必須培育定力，例如達到安般第四禪。然後在向前進之前，先站在經行道的一處，閉上眼睛修行安般念達到第四禪。出定之後就對自己的身體修行四界分別觀。見到色聚之後就分析色聚，直到照見究竟色法。然後注意心臟裡面，同時慢慢地開始走，觀察想要使身體向前進的意門心路過程。之後再觀察由那些意門心路過程產生的心生色聚，你會見到其中的風界特別強盛。風界會造成身表，這裡的身表是指身體向前進的動作。觀察這些帶動的心生色法之後，也應當觀察四類被帶動的色法（所生身）。慢慢向前進的同

時觀察帶動與被帶動這兩種色法。如此，禪修者在一切動作中都應當慢慢地進行，猶如行駛在不平路上的水車，而不應像快速將魚吞下去的鳥。

觀照色法之後應當觀照名法。如何觀照呢？首先觀察在心臟裡生起有分心，然後觀察想要使身體向前進的意門心路過程。意門心路過程包含四種名蘊，上述的帶動與被帶動的色法是色蘊，所以總共是五蘊。如此，在向前進與返回的時候，有時你應當觀照色法，有時應當觀照名法。若能這樣仔細地觀照，你就能漸漸精通不痴正知。

二、向前看與向旁看時的正知

經文中說：「**向前看或向旁看的時候，他以正知而行。**」在此也必須保持四種正知，即有益正知、適宜正知、行處正知與不痴正知。

「**向前看**」是指看向自己前面的方向；「**向旁看**」是指看向其他方向。

在這裡沒有提到其他種看的方式，如向下看、向上看與向後看，因為沙門不適合那樣看。這裡只提到向前看與向旁看，因為這兩種方式適合沙門。另一種解釋法是：藉著提到這兩種，其他種看的方式也都包括在內。當比丘掃地或用黏土與牛糞塗地時，就會向下看；當比丘去除蜘蛛網或做其他類似的工作時，就會向上看；為了躲避從後面而來的危險時，就會向後看。因此注釋者寫出「另一種解釋法」這一段文字，指出含藏在字裡行間、沒有直接表達

出來的意義。

一、有益正知：先明瞭向前看的利益然後才行動，而不是受到「我要向前看」的念頭驅使就立刻向前看。這必須引述難陀尊者的例子作為「身證」。當難陀尊者修習梵行時，曾經因為未婚妻國美王妃（Queen Janapadakalyāṇī）的緣故而對梵行生起厭煩等不善心。了解那樣的心態之後，他感到很慚愧，激勵自己說：「我要善加收攝自己。」於是，當他必須向東方看的時候，他會全心全意地如此看：「當我看向東方時，願我不被貪欲的、憂惱的、低劣的、不善的心所左右。」如此他變得很精進，並且非常謹慎地守護感官根門。透過履行沙門的所有任務，他在自制方面達到很高的成就。因此佛陀將他列為守護根門第一的大弟子。佛陀說：「諸比丘，難陀是我的眾弟子中守護根門第一的弟子。」

大家應該以難陀尊者作為學習的榜樣。為什麼呢？在《善梵經》（Subrahmā Sutta）中佛陀說：「如果不修行七覺支及守護根門，就無法證悟涅槃、解脫生死輪迴。」因此，如果想要證悟涅槃、解脫生死輪迴，你就必須謹慎地守護自己的眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根。舉例而言，怎樣守護自己的舌根呢？那就是要知足。如果不知足，你的舌頭就會常常不安份地活動起來，想吃這個，想吃那個。這是不好的。不知足就無法守護根門，也就無法解脫生死輪迴。因此大家應當知足並且學習難陀尊者謹慎守護根門的榜樣。

二、適宜正知：應當以前面在禮敬佛塔等章節中所解

釋的方式來理解適宜正知。

三、行處正知：就是堅持專注於禪修業處。向前看與向旁看時都應當將禪修業處放在心中最重要的地位。

如果你的根本業處是安般念，那麼在向前看與向旁看時你都應當一心專注於呼吸。如果你的根本業處是四界分別觀，那麼在向前看與向旁看時你都應當一心專注於四界的特相。如此一心專注於自己的根本業處就是行處正知。

四、不痴正知：它是指觀禪而言。在自己的名色相續流當中，事實上並沒有自我或靈魂在向前看或向旁看，向前看或向旁看純粹只是各種現象的展現而已。因此不痴正知就是如實地了知事物的真相。當「我要向前看」這樣的心生起時，它會產生心生的風界（vāyo dhātu），而造成身體的動作。由於心生風界的擴散，下眼皮會向下開，上眼皮會向上開。當然，沒有任何人用機器來將眼睛打開。

在這裡你必須照見究竟名色法。首先應當有系統地修行四界分別觀，見到色聚之後就分析色聚裡的究竟色法。然後觀照「我要向前看」的心產生帶動的色法，那些色法中的風界特別強盛，而且能產生身體的動作。接著你應當觀照你的眼睛及眼睛的周圍，那裡有業生、心生、時節生與食生這四類色法，它們是被帶動的色法。由於上述帶動色法之作用，就造成被帶動色法的移動，於是下眼皮會向下開，上眼皮會向上開。你必須照見這些現象。

然後應當觀照產生帶動色法的意門心路過程。這些意門心路過程包含四種名蘊，加上前述的帶動與被帶動色法，

總共是五蘊。在向前看與向旁看時，你必須如此照見五蘊。

眼睛向前或向旁看了之後，所看的顏色會同時撞擊眼門與意門（有分心），包含眼識在內的眼門心路過程[27]就會生起，執行看的作用。這樣的清楚理解稱為不痴正知。再者，應當透過對根的正確認識、因緣及短暫的情況來了解不痴正知。

首先，對根的正確認識是如此：當顏色撞擊有分心（意門）時，會有兩個波動的有分心生滅，然後有分心就停止生起。接著依次第而生起的是轉向心、眼識、領受心、推度心、確定心以及七個速行心（眼門心路過程）。

有分心是維持一生中心識持續生起的主要因素。由於有分心的生起，所以一期生命中的心識沒有間斷。當有任何一種心路過程生起時，有分心就暫時停止生起；當沒有心路過程生起時，有分心就再度相續地生滅。心路過程的生起是有時間性的，例如在你熟睡無夢時就沒有任何心路過程生起，只有許多有分心相續不斷地生滅。如果那些有分心不生起，那麼你就會死亡，因為心流停止時死亡就會發生。

兩個波動的有分心相繼地生滅稱為有分心的轉變。接下來轉向心生起，執行轉向或注意眼門的目標之作用。轉向心滅後，眼識生起，執行看的作用。眼識滅後，領受心生起，執行領受的作用。領受心滅後，推度心生起，執行

[27] 關於眼門心路過程，請參閱本書後面的《詞語匯解》。

推度的作用。推度心滅後，確定心生起，執行確定的作用。確定心滅後，七個速行心逐一地生起與壞滅。

在有分心及順序生起的其他心中，乃至到第七個速行心，都還沒有因為向前看或向旁看而生起強烈的貪、瞋、痴。然而，就像戰場上的士兵們一樣：在激烈的戰爭中，沒有餘地讓人去辨認從事戰鬥的個別士兵；但是在戰爭之後，則因為那些士兵的屍體堆積起來而變得明顯可見。同樣地，當這些心一個接著一個地壞滅之後，就會有貪、瞋、痴在向前看或向旁看的時候生起，並且伴隨著分別「這是女人」或「這是男人」的念頭。

因此對於不痴正知，首先應當對根有如此的正確認識。

已經修行到名業處的人就能對根有正確的認識。根據佛陀的教導，在眼門心路過程之後，有分心會生起許多次。在那些有分心之後，意門心路過程會取同樣的顏色（眼門心路過程的目標）而生起。意門心路過程後又有許多有分心生起，然後又有意門心路過程生起。如此，在一個眼門心路過程後面，會有許多個意門心路過程接續地生起。在第五個意門心路過程生起之時才會產生「這是女人」、「這是男人」這樣的分別。有了如此的分別之後，才會生起強烈的貪、瞋、痴。在眼門心路過程中只有非常輕微的貪、瞋、痴。然而，意門心路過程中強烈的貪、瞋、痴必須以眼門心路過程作為基礎才能生起。如果沒有眼門心路過程，意門心路過程就不能取顏色作為目標。不能清楚看見顏色

的人就不會對那顏色生起強烈的貪、瞋、痴。

因此注釋說:在前五門心路過程裡沒有強烈的貪、瞋、痴生起,只在意門心路過程中會有強烈的貪、瞋、痴生起。然而,前五門心路過程的速行心是接著生起的意門心路過程速行心中貪、瞋、痴生起的根源。或者從有分心開始都可以作為意門速行心中貪、瞋、痴生起的根源。如此,對根的正確認識已經藉著意門速行心根源方面說明了。

緣生的情況可以藉著五門心路過程中速行心的新生來說明。當一個目標出現在眼門的時候,從有分心開始,經歷了轉向心、眼識、領受心、推度心、確定心,這些心生起之後立刻壞滅,然後速行心才生起。

那速行心就像客人一樣,而眼門就像上述轉向心等這些心的家一樣,它們在速行心來到之前就先在眼門中生起。

就好像一個客人來到一個陌生的家庭乞討東西。在主人沉默不語的情況下,客人開口下命令是不恰當的。同樣地,在眼門這個家庭裡,當轉向心等本身沒有強烈的貪、瞋、痴時,作客的速行心有強烈的貪、瞋、痴是不恰當的。應當如此就因緣的情況來了解不痴正知。

短暫的情況可以藉著五門心路過程中速行心的短暫來說明。在眼門裡,接近確定心的那些心與其相應心所生起之後就在當處壞滅,它們不會彼此相見,因此這些心是短暫的。就像在一戶家庭裡,其他人都死光了,只剩下一個垂死的人。在那時候,那個垂死的人不適合去享受跳舞、

唱歌等娛樂。同樣地，在眼門裡，當轉向心等及其相應心所都死在它們生起的地方之後，剩下來不久將死的速行心不適合以貪等任何方式去取樂。應當如此以短暫的情況來了解不痴正知。

此外還應當藉著思惟蘊、處、界、緣來了解不痴正知。

在這裡，眼根與可見物屬於色蘊；視覺屬於識蘊；與視覺相應的感受屬於受蘊；攝取印象屬於想蘊；觸、思、一境性、命根、作意這些心所屬於行蘊。向前看與向旁看只是這五蘊的結合。如此，那裡有誰在向前看與向旁看呢？

你必須觀照眼識生起時那個心識剎那中的五蘊。然而，如果沒有轉向心先產生，眼識就不能生起。再者，一旦眼識生起，領受心、推度心、確定心就必定會接著生起。如果那顏色是一個強的目標，那麼在確定心之後會有七個速行心相繼地生起。如果那顏色是一個極強的目標，那麼在速行心之後還會有兩個彼所緣心次第地生起。你必須以觀照眼識心識剎那中五蘊同樣的方法來觀照轉向心、領受心、推度心、確定心、每一個速行心、每一個彼所緣心這些心識剎那中的五蘊。

對於眼門心路過程之後的每一個意門心路過程，你也應以同樣方式觀照其中每一個心識剎那的五蘊。我們就是根據這裡的指導而教授禪修者觀照每一個心識剎那中的五蘊。若能如此觀照，我們就可以說在向前看與向旁看時你都以正知而行。從究竟的意義來說，沒有人在向前看或向旁看，只有五蘊相續地生滅而已。

眼根是眼處；可見物是色處；視覺是識處；感受等相應心所是法處。向前看與向旁看只是這四處的結合而已。如此，那裡有誰在向前看與向旁看呢？同理，眼根是眼界；可見物是色界；視覺是眼識界；受等相應心所是法界。向前看與向旁看只是這四種界的結合而已。如此，那裡有誰在向前看與向旁看呢？眼根是依止緣（nissayapaccayo）；可見物是所緣緣（ārammaṇapaccayo）；轉向是無間緣、等無間緣、親依止緣、無有緣、離去緣（anantara-samanantarūpanissaya-natthi-vigatapaccayo）；光線是親依止緣（upanissayapaccayo）；受等相應心所是俱生緣（sahajātapaccayo）[28]。向前看與向旁看只是這些緣的結合而已。如此，那裡有誰在向前看與向旁看呢？沒有人在向前看與向旁看，只有蘊、處、界、緣而已。應當如此思惟來了解不痴正知。

注釋在這裡只講到觀照眼識心識剎那的蘊、處、界、緣而已。然而，你也必須觀照其他每一種心識剎那中的五蘊、四處、四界及諸緣。你可能會認為那麼做很困難；事實上當你有系統地實修時，並不是那麼困難的。所謂「有系統地」意思是先培育夠強的定力，尤其是能達到禪那，然後徹底地觀照究竟色法。具備這兩項條件之後再來修行這種正知，你就能輕易地了知佛陀的教導。

[28] 關於這些緣，請參閱本書後面《詞語匯解》中二十四緣的說明。

三、屈伸肢體時的正知

經文中說：「**屈伸肢體的時候，他以正知而行。**」在這裡也有四種正知。

一、有益正知：針對任何屈伸的動作，先考慮是否有利益，然後採取有利益的動作，而不是只隨著念頭生起就做出屈伸的動作，這稱為有益正知。

關於這點，一個以彎曲或伸直的手或腳長久站立的人會持續地感到疼痛，而使心無法專注。他的禪修完全退步，而無法獲得禪那等卓越的成就。相反地，屈或伸手腳一段適當時間的人不會感到疼痛，他能夠開展自己的禪修，而獲得卓越的成就。應當以如此的正知來了解是否有益。

在修行的時候，如果感到身體任何部位疼痛，你不應去注意那疼痛或默念：「痛，痛，痛……」，因為那樣做會阻礙你的定力，而使你無法持續專注。舉例而言，如果你正在修行安般念，你應當只專注於呼吸。當身體的任何部位產生疼痛時，應當盡可能地不去理會它。如果你的心有時注意疼痛，有時注意呼吸，如此交替地變換目標時，定力就會衰退，所以不應去注意疼痛。當疼痛強到難以忍耐時，可以改變坐姿，然後繼續專注於呼吸。如此，在適當的時候彎曲或伸展肢體有利於禪修的進步。

二、適宜正知：即使對於有利益的事情也必須考慮適合或不適合做。這可以藉著下列這個故事來說明：據說在大舍利塔的平台上，當年輕的比丘們在誦經的時候，年輕

的比丘尼們就站在後面聽他們誦經。那時有一個比丘在伸手時碰觸到一個比丘尼。就因為這樣，他內心充滿對感官快樂的渴望，所以他還俗了。另一個比丘將腳伸進火堆裡，而被火燒壞了腳。另一個比丘將腳伸到蟻丘上，因而被毒蛇所咬。另一個比丘將手伸出，放在衣帳的竿子上，盤在竿子上的蛇咬了他的手。

因此應當在適宜的地方伸展肢體，而不應在不適宜的地方伸展。應當如此了解適宜正知。

三、行處正知：可藉一位大長老（Mahāthera）的故事來說明行處正知：

據說，當這位大長老坐在日間住處要對他的弟子們說話時，他快速地彎起手臂，接著將手臂放回原位，然後再一次慢慢地彎起手臂。他的弟子們問說：「尊者，為什麼您快速地彎起手臂，接著將手臂放回去，然後再度慢慢地彎起手臂呢？」長老回答說：「諸位賢友，自從開始修行業處以來，到目前為止我還不曾以不專注於禪修業處的心彎起手臂。因此我將手臂放回原位，然後再度將它彎起來。」他的弟子們說：「善哉，尊者！比丘正應該如此做。」在這裡，應當了解不捨離禪修業處就是行處正知。

大家應當以這位大長老作為學習的典範。如果你正在修行安般念，在屈伸肢體的時候，你應當一心專注於呼吸，而不應在不專注於呼吸的情況下屈伸肢體。如果你正在修行四界分別觀，在每一屈、每一伸肢體時都應當觀察四界的特相，而不應在不專注於四界特相的情況下屈伸肢體。

在其他動作中也是如此。

四、不痴正知：在自己的名色相續流裡並沒有一個我在彎曲或伸直肢體。只是由於心生風界的擴散，才產生屈和伸的動作。如此了知就是不痴正知。

當你要屈伸手臂時，應當對那隻手臂修行四界分別觀，你將見到色聚。接著應當對全身修行四界分別觀，你也將見到色聚。應當分析那些色聚，照見究竟色法。然後照見有分心，同時慢慢地屈或伸手臂，你就可以觀察到想要屈伸手臂的心。那個心能產生許多散佈到手臂去的色聚。你必須分析那些色聚，它們是帶動的色法，其中特別強盛的風界會產生身表，這裡的身表是指屈伸手臂的動作。然後必須照見手臂的四類色法，即業生色、心生色、時節生色與食生色，它們是被帶動的色法。照見帶動與被帶動的色法之後，你必須觀察想要屈伸手臂的意門心路過程，它包含四種名蘊，因此總共是五蘊。如果能在每一個動作中都清楚地觀照五蘊，就可以說你是以不痴正知而行。

四、穿著袈裟等時的正知

經文中說：「**穿著袈裟、執持衣缽的時候，他以正知而行。**」在這裡也有四種正知。

一、有益正知：這裡的「利益」是指在托缽時所產生物質上的增長，並且應以世尊所開示的這段話來理解：「穿著袈裟只為了避免寒冷與炎熱，為了避免虻、蚊、風、烈日及蛇等爬行類之觸惱以及為了遮避羞處。」

二、適宜正知：薄的袈裟適合熱性體質的人與身體虛弱的人。對於怕冷的人而言，由兩層布重疊而縫製的厚袈裟是適宜的。與這些情況相反的袈裟則不是適宜的。

穿壞了的袈裟不是適宜的，因為它需要修補與縫製，因而成為一種障礙。

同樣地，絲綢、細麻等高級材料所製成的袈裟會激起他人的盜心，因而會造成障礙。如果比丘單獨住在森林裡，那樣的袈裟可能會被偷走或導致比丘的生命受到危害。

由邪命所得的袈裟，以及會使善法衰減、惡法增盛的袈裟無論如何都是不適宜的。

可以從上面談到的這些來了解適宜正知。

三、行處正知：就是堅持修行，不捨離禪修的業處。如果你正在修行安般念，那麼在穿著袈裟時你應當只專注於呼吸。如果你正在修行四界分別觀，那麼在穿著袈裟時你應當只專注於四界的特相。這樣做就是具備行處正知。

四、不痴正知：在自己的名色相續流裡並沒有一個我在穿著袈裟，只是藉著心生風界的擴散，而有穿著袈裟的動作產生。袈裟與身體都沒有思考的能力：袈裟不會知道它正披在身體上；身體也不會想：「我正被袈裟披著。」僅僅是一堆法披在另一堆法上而已，就像模型塑像披著一塊布一樣。

穿著袈裟時你應當觀照五蘊。首先照見全身的色法，接著觀察有分心，以便照見想要穿著袈裟的心。那樣的心包含四種名蘊，再加上全身的色法，總共是五蘊。然後應

當對袈裟修行四界分別觀。見到色聚之後就加以分析，以便照見其中的八種或九種色法，即地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素，有時再加上聲音。如此照見自己的五蘊及袈裟的色法之後，你就會了解穿著袈裟只是一堆法披在另一堆法上而已。精緻或粗劣的袈裟都只是一堆究竟色法而已，因此不需要因為得到精緻的袈裟而歡喜，或因為得到粗劣的袈裟而沮喪。

注釋中講到一個例子：有些人用花環、香水、香、布等供品去禮拜有眼鏡蛇居住的蟻丘、樹木等對象。另外有些人則虐待這些對象。然而，蟻丘、樹木等不會因為受到禮拜而歡喜，也不會因為被虐待而沮喪。同樣地，比丘不應因為得到好的袈裟而歡喜，或因為得到不好的袈裟而沮喪。在這裡，不痴正知應當透過如此的思惟來理解。

接著我要討論執持缽時的四種正知：

一、有益正知：持用缽時應當透過不慌不忙地持缽所得到的利益以及思惟「以此托缽我將得到食物」來了解有益正知。持缽時應當見到獲得食物之利益，如此即是生起有益正知。

二、適宜正知：身體瘦弱的人不適合用重的缽。破損至有四、五個縫補處、難以妥善清洗的缽也不適合用，因為必須費很大的工夫才能將它清洗乾淨。

正如前面所說的理由，亮麗如珠寶一般的缽會激起他人的貪心，因此是不恰當的。

由邪命所得的缽，以及會使善法衰減、惡法增盛的缽

無論如何都是不適宜的。應當透過如此的解釋來了解適宜正知。

三、行處正知：應當了解行處正知就是堅持專注於禪修的業處。如果你正在修行安般念，在執持缽時你應當只專注於呼吸。如果你正在修行四界分別觀，在執持缽時你應當只專注於四界的特相。若能如此修行，就可以說你以正知而行。

四、不痴正知：在自己的名色相續流裡並沒有一個我在拿取缽。正如前面講過的，只是藉著心生風界的擴散，所以才有拿取缽的動作產生。在這件事情上，缽不會想，手也不會想；缽不會知道它被手拿著，手也不會知道自己正拿著缽。只是一堆法拿取另一堆法而已，正如用火鉗來夾取火紅的器皿一樣。應當透過如此的思惟來了解拿取缽時的不痴正知。

在這裡你也必須觀照五蘊。「我要拿缽」這樣的心包含四種名蘊，它會產生帶動的色法。四類色法是被帶動的色法。帶動與被帶動的色法加上四種名蘊總共是五蘊。然後必須對你的缽修行四界分別觀，以便照見究竟色法，這些是時節生色法。如果能照見自己的五蘊及缽的究竟色法，你就能了知這裡所說的「只是一堆法拿取另一堆法而已。」

再者，正如這樣的情況：在一個庇護所裡有許多手足殘缺的不幸受難者，他們裸露的傷口中充滿膿、血和蛆。善心人士見到他們，送給他們繃帶及罐裝的藥。有些受難者得到厚的繃帶與像樣的藥罐，有些則得到薄的繃帶與畸

形的藥罐。他們之中沒有人會由於所得到的繃帶與藥罐而感到歡喜或沮喪，因為他們只是要用繃帶來包紮傷口、用藥罐來存放藥而已。現在，透過不痴正知而將袈裟視為繃帶、將缽視為藥罐、將缽裡的食物視為藥的比丘可說是具備最上等正知的人。

大家應當將袈裟視為繃帶。為什麼呢？因為我們的身體裡充滿蟲、糞、尿與其他不淨物。然後應當將缽視為藥罐、將缽裡的食物視為藥，無論食物好吃或不好吃，我們都不應該抱怨。舉辦這樣的一次禪修營是很不容易的，主辦單位歷盡辛勞地籌備所需，讓大家能安樂無憂地在這裡修行。大家應當存著感恩的心，在佛陀的教法中精進修行，無論在何時何處都要做一個具備最上等正知的人。

五、吃飯、喝水等時的正知

經文中說：「**吃飯、喝水、咀嚼、嚐味的時候，他以正知而行。**」在此也有四種正知。

一、有益正知：關於利益，在比丘思惟四種資具的文句中談到取用食物的八項目的如下：「取用食物不是為了玩樂，不是為了陶醉，不是為了美貌，不是為了莊嚴，只是為了身體的延續與維持，為了停止飢餓之苦，為了幫助修習梵行。應當思惟：『如此我將能停止飢餓的舊苦，而且不引發過飽的新苦，我將會舒適、無過與安住』」比丘應當背誦此文句，並且經常如理思惟。應當如此了解有益正知。

二、適宜正知：無論食物的品質與滋味如何：粗糙或

精緻、苦或甜等等，會造成身體不舒服的食物就是不適宜的；不會造成身體不舒服的食物才是適宜的。

由邪命所得來的食物，以及食用之後會使善法衰減、惡法增盛的食物無論如何都是不適宜的。由正命所得來的食物，以及食用之後不會使善法衰減、惡法增盛的食物則是適宜的。

在取用食物這件事情上，應當根據上面講過的這些解釋來了解適宜正知。

三、行處正知：就是不捨離禪修的業處。如果你修行的業處是安般念，那麼在吃飯、喝水等時候，你都應當儘量專注於呼吸。如果你修行的業處是四界分別觀，那麼在吃飯、喝水等時候，你都必須儘量專注四界的特相。不要埋怨說持續不斷地修行是不可能辦到的，而應當盡最大的努力來專注於自己的業處。有許多比丘在吃飯時證悟聖果，因為即使在吃飯時他們也精進地修行觀禪。

四、不痴正知：在自己的名色相續流裡並沒有我作為取用食物者。正如前面所說的，只是藉著心生風界的擴散，才有以缽接受食物與伸手進入缽中的動作生起。只是藉著心生風界的擴散，食物才被捏成適當大小的食團、食團才被拿出缽外、嘴巴才張開，並沒有人用鑰匙或機器將嘴巴打開。只是藉著心生風界的擴散，食團才被放進口中、上排牙齒執行杵的作用、下排牙齒執行臼的作用、舌頭的作用好比是手一樣，將被磨碎的食物聚集在一起。如此，口中的食團在舌尖與稀薄的唾液混合、在舌根與濃稠的唾液

混合，在下排牙齒臼裡，被舌頭翻攪、被唾液濕潤、被上排牙齒杵細細地研磨。此食物並沒有被任何人用杓子或湯匙放進胃裡，只是藉著風界的作用而向前進行。在胃裡面，沒有人用草蓆將吞進來的食物接住，只是由於風界的作用，食物才進入胃中。沒有人在胃裡面用火爐生火來煮食物，只是藉著火界的作用，食物才被消化。沒有人用棍子或棒子將消化後的食物推出胃外，將消化後的食物排出胃的是風界。

在這裡幾乎每一個階段裡都談到風界。我們必須了解這個風界存在成群的帶動色法裡。然後也必須照見被帶動的色法。帶動與被帶動的色法是色蘊，每一階段中的心（意門心路過程）包含四種名蘊，總共是五蘊。如果能在每一階段中都照見五蘊，並且能觀照它們為無常、苦、無我，那麼你的不痴正知就達到頂峰。

風界（vāyodhātu）使食物前進、從一側移到另一側，並且執行承受、翻轉、粉碎、去除液體及排出食物的作用。

地界（paṭhavīdhātu）也執行承受、翻轉、粉碎及去除液體的作用。

水界（āpodhātu）執行濕潤與保持濕度的作用。

火界（tejodhātu）使吞進來的食物成熟或消化它們。

空界（ākāsadhātu）作為食物進入的通道。

識界（viññāṇadhātu）了解正常進行過程的細節。

應當根據這樣的思惟來了解不痴正知。

再者，應當透過下列十種方法思惟食物的可厭性來了

解不痴正知：

一、觀察獲得食物的辛勞；

二、觀察尋求食物的辛勞；

三、觀察吃食物的過程；

四、觀察膽汁等各種分泌物的儲藏所；

五、觀察胃；

六、觀察未消化的食物；

七、觀察已消化的食物；

八、觀察吃了食物的後果；

九、觀察食物以糞便的形態從肛門慢慢流洩出去；

十、觀察由於食物而造成的污染。

食物可厭性的詳細觀照法可參見《清淨道論》及其注釋《究竟寶篋》(Paramatthamañjūsā)。

六、淨身時的正知

經文中說：「**大小便利的時候，他以正知而行。**」在這裡也必須修行四種正知。

一、有益正知：「**大小便利的時候**」意思是：應該大小便的時候如果不大小便，那麼身體會出汗、眼睛會眩暈、心無法鎮定以及會產生劇烈疼痛、痲管等疾病。相反地，如果在應當大小便的時候大小便，則這些不適、過患、痛苦與疾病就不會產生。應當如此了知大小便時的有益正知。

二、適宜正知：如果在不適當的地方大小便，則比丘觸犯戒律，得到不好的名聲，甚至可能危害自己的生命。

人或神居住或經常出入的場所及神殿都是不適合大小便的地方。憤怒的人或神甚至可能會傷害在這些地方大小便者的生命。如果比丘或比丘尼在那樣的地方大小便，就違犯突吉羅罪（dukkaṭā）或波逸提罪（pācittiyā）。

關於這一點，我要講述發生在北緬甸的一個故事。有一所建在森林裡的佛寺，由於有大施主供養的緣故，所以寺裡的建築都是用上等木材建造的。然而，住在那裡的比丘都住不久就死了，所以漸漸就沒有人敢去住那所佛寺。有一天，施主請一位大長老去看那所佛寺。大長老在佛寺的各處巡視之後，發現那佛寺裡有一個問題：他看到建築物附近有一棵大樹，樹下有一間廁所。古代緬甸廁所的糞坑是不加蓋的，因此那棵樹下臭氣衝天。大長老就告訴施主將廁所移走。施主將廁所移到適當地方之後，那位大長老就搬到那所佛寺裡去住。有一天晚上，一個樹神來向大長老說:「尊者,請長期住在這裡吧！我的宮殿就在大樹上。之前有許多比丘住在這裡，他們在樹下的廁所大小便，臭氣衝到我的宮殿裡來。當其他天神來拜訪我時，他們聞到臭氣都皺眉搖頭，使我感到非常羞愧與憤怒，所以我把那些比丘都殺了。現在既然尊者命令人將廁所移走，尊者就可以安心地住在這裡,我不但不會殺害你,而且會守護你。」因此在適當的地方大小便是很重要的。在適當地方大小便的人不會招致上述那些違犯與困擾。應當藉著場所的適當

性來了解適宜正知。

三、行處正知：應當藉著不捨離禪修業處來了解行處正知。如果你的禪修業處是安般念，那麼即使在大小便的時候，你也應當專注於呼吸。

四、不痴正知：如果你已能修行觀禪，那麼你應當練習不痴正知。在自己的名色相續流裡並沒有一個從事大小便行為的造作者，只是藉著心生風界的擴散，而有大小便的行為產生。就像一個成熟的膿皰破裂時，不需要任何意願促使，膿血會自動地流出來。也像水壺裝滿水之後，不需要任何意願促使，水會自動地流出來。同樣地，積聚在大腸與膀胱裡的糞與尿被風界的力量壓出體外。當然，如此排出來的糞與尿不是那個比丘的，也不是別人的。如果它們是那個比丘的，則那個比丘應當保留它們；但是事實上不然，它們只是身體的排泄物而已。當一個人用裝水的器皿或水瓢將舊水丟棄時，被丟棄的水不是他的，也不是別人的，它只是清潔過程的一部份而已。應當藉著如此思惟來了解不痴正知。

我要再稍加解釋：如果想在大便時也修行不痴正知，你必須先照見身體的究竟色法。身體裡有業生、心生、時節生與食生這四類色法。在這裡注釋說：大小便時風界特別強盛。所以在照見身體的究竟色法之後，你應當對大腸裡的風修行四界分別觀，你會見到它只是成群的色聚而已。分析色聚之後就能見到業生、心生、時節生與食生這四類色法。其中心生色法的風界特別強盛，這些心生色法是帶

動的色法。然後應當對你的糞便修行四界分別觀，你會見到只有時節生色聚存在。分析色聚之後就能見到每一粒色聚中含有八種色法，它們是被帶動的色法。在大便時，可能有許多六門心路過程生起——你會看見顏色、聽到聲音或至少會嗅到自己糞便的臭味等。這些心路過程包含四種名蘊，因此總共是五蘊。你必須照見五蘊，然後觀照五蘊為無常、苦、無我。這就是修行不痴正知的方法。

在小便時也可用同樣的方法來觀照。如果具備這樣的正知，了知你自己、糞便與尿都是無常、苦、無我的，你就會了解注釋所說的：如此排出來的糞與尿不是你的，也不是別人的。在大小便時你應當修行這樣的不痴正知。

七、走路等時的正知

經文中說：「**走路、站立、坐著、入睡與醒來、說話或沉默的時候，他以正知而行。**」在這裡也具備有益、適宜、行處、不痴這四種正知。

在四威儀的經文中談到「行走時比丘了知：『我正在行走。』」這些話是指長距離的行走而言，例如行走一哩、二哩、三哩等。正知第一組的經文「向前進或返回的時候，比丘以正知而行」這些話是指中距離的行走而言，例如在寺院裡行走，在經行道上行禪等等。現在的經文「走路、站立、坐著、入睡與醒來、說話或沉默的時候，他以正知而行」這些話是指很短距離的行走或移動而言。應當以這裡敘述的三種方式來了解這三種行走之間的差別。

注釋裡提到另一種解釋法：三藏法師摩訶尸婆長老（Elder Tipiṭaka Mahāsiva）的見解。他說：一個人在經行道上行禪很久之後，停下來站著，內心思惟著：「在經行道上行禪時存在的名色法已經在經行道那裡壞滅。」此人就是在修行走路時的正知。

根據這項解釋，你必須以兩種方式來觀照名色法：即在行走當時與之後觀照。前面說過的「行走時比丘了知：『我正在行走。』」及「向前進或返回的時候，比丘以正知而行。」都是指在行走的當時觀照名色法，如此是觀照現在的名色法。然而關於「走路、站立、坐著、入睡與醒來、說話或沉默的時候，他以正知而行。」這一段經文，根據摩訶尸婆長老的解釋，在走路之後他也必須觀照剛才在走路時發生的名色法。如此是觀照過去的名色法。因此現在與過去的名色法都必須觀照。下列的情況也都以同樣方式來理解。

一個人站著學習、回答問題或修禪很久之後坐下來，內心思惟著：「站立時存在的名色法就在站立時壞滅了。」此人就是在修行站立時的正知。

一個人坐著學習或做其他事情很久之後躺下來，內心思惟著：「坐著時存在的名色法就在坐著時壞滅了。」此人就是在修行坐著時的正知。

一個人躺著入睡，醒來之後內心思惟著：「睡眠時存在的名色法就在睡眠時壞滅了。」此人就是在修行入睡與醒來時的正知。

在這裡，躺臥的行為只在心沉入有分時才稱為睡眠，並非只是伸展肢體躺臥著就稱為睡眠。

由於睡眠時有分心持續地生起，那時你無法觀照名色法，因此摩訶尸婆長老以這種方式來解釋：醒來之後你應當觀照存在於睡眠時的名色法。

「行為」是指身體的造作、作用等，也就是身表或語表。「造成行為的法」是指產生身表或語表的現象。或者說「行為」是轉向心的雙重作用；「由行為產生的法」是由於轉向心而生起的六門心路過程中的速行心。由於轉向心的作用，當有分心停止時，心路過程就會生起。

過程乃是持續發生、進行變化、以各種方式逐漸生起的事物。意門心路過程或五門心路過程的速行心是由行為所產生的法。因此《阿毗達摩藏》的注釋中說：「由於轉向心生起的緣故，因而知道兩種心路過程之一的速行心，或六門中每一門心路過程的速行心是產生行為的法或由行為產生的法。」

在入睡之後，產生行為的法及由行為產生的法都不生起，那種狀態稱為睡眠。或者睡眠可以描述為：離心路過程心[29]進行的狀態就是睡眠。亦即在六門心路過程生起之前與之後，有分心發生的剎那都是睡眠。但是必須注意的是除了睡眠的時間以外，其他時間發生的有分心包括在醒覺的情況裡。

[29] 離心路過程心的解釋請參閱本書後面的《詞語匯解》。

說話時能夠思惟：「聲音依靠嘴唇、牙齒、舌頭、上顎及協調聲音之心的作用而生起。」此人能在說話時保持正念與正知。

在這種情況下，首先你必須觀照身體的究竟色法，接著觀察你想說話時的名法，總共是五蘊。你應當觀察有分心，然後發出一個聲音，例如發出「卡」音。接著觀察想要發出「卡」音的心，那個心包含四種名蘊，它能產生會散佈到發聲器官去的許多色聚。例如「卡」音是由喉嚨發出來的，所以那些色聚會散佈到喉嚨去。進一步分析它們時，你會見到每一粒色聚中的八種色法，尤其要注意其中的地界。在喉嚨裡也有業生、心生、時節生與食生這四類色法。由於風界的作用，想發聲的心所產生心生色的地界與喉嚨裡業生色的地界互相撞擊，於是產生了聲音。在說話的時候，你必須清楚地照見這些名色法。若能如此觀照，就可以說你是以不痴正知而行。

有人以一段時間從事學習、講解教理、誦唸禪修業處的字詞或澄清問題，然後平靜下來，內心思惟著：「說話時存在的名色法就在說話時壞滅了。」此人就是在修行說話時的正知。

如此，在說話之時你必須觀照名色法。說完話之後，你也必須觀照剛才在說話時的名色法。

有人沉默地思考教理或自己的禪修業處一段時間之後，思惟沉默時存在的名色法就在沉默時壞滅，所造色的生起是說話，所造色的不生起是沉默。他就是在修行沉默時的

正知。

摩訶尸婆長老所敘述以不痴為主導的觀照方法用意就在說明本經的念處修行法。

在講到「正知」這一詞的所有情況下都只限於與正念相伴生起的正知而已。事實上，在《分別諍事論》（Vibhaṅgappakaraṇa）中就是這樣敘述的：「前進時保持正念與正知；返回時保持正念與正知。」

「只限於與正念相伴生起的正知」這句話就是藉著敘述正知的作用來強調正知與正念的重要性。它不只是指出正念與正知相伴而生的情況而已，因為聖典上有這樣的說明：「沒有正念就沒有正知。」

事實上，精進的比丘會如此觀照：「存在經行道東端的名色法就在東端壞滅，不會到西端來。存在經行道西端的名色法就在西端壞滅，不會到東端來。存在經行道中央的名色法就在中央壞滅，不會到兩端來。行走時的名色法就在行走時壞滅，不會到站立時來。站立時的名色法就在站立時壞滅，不會到坐著時來。坐著時的名色法就在坐著時壞滅，不會到躺臥時來。躺臥時如此一再地思惟，心進入有分（而入睡）。醒來時他立刻專注於禪修業處。這樣的比丘就是在修行走路等時候的正知。然而，在入睡的時候，業處會變得不清楚；禪修者不應讓業處變得不清楚。因此，比丘盡自己最大的努力在經行時、站立時、坐著時觀照之後，在躺臥時也如此觀照：「身體沒有知覺，床也沒有知覺。身體不會知道：『我躺在床上。』床也不會知道：『身體躺

在我上面。』」當他一再地思惟著：「無知覺的身體躺在無知覺的床上。」心就進入有分。醒來之後他立刻專注於業處。這樣的比丘就是在修行睡眠時的正知。

以上解釋過的這七組是修行正知的第一個階段，接著佛陀開示第二個階段如下：

「如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。」

這裡的「身」是指色身與名身，也就是色法的群體與名法的群體，換句話說就是五蘊。因此你必須觀照內在的五蘊、外在的五蘊以及在一次靜坐中交替地觀照內在與外在的五蘊。

接著佛陀開示第三個階段如下：

「他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。」

在這個階段，你必須觀照因緣生滅與剎那生滅。首先你應當照見無明、愛、取、行、業這五種過去因，然後觀照由於這五種因生起，所以果報五蘊生起。這是因緣生。

在未來你證悟阿羅漢果時，無明、愛、取、行、業這五種因會完全滅盡。你必須觀照由於這五種因完全滅盡，所以在般涅槃時五蘊完全滅盡。這是因緣滅。

觀照因緣生滅之後，應當觀照五蘊與五種因的剎那生起與壞滅，這就是剎那生滅。你必須觀照這兩種生滅。

接著佛陀開示第四個階段如下：

「或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。」

這是指從壞滅隨觀智以上的那些高層觀智。在這個階段，禪修者只見到究竟名色法及其因的壞滅而已。

接著佛陀繼續開示說：

「他獨立地安住，不執著世間的任何事物。」

當他的觀智成熟時，聖道智與聖果智會以涅槃為目標而生起。證悟阿羅漢果之後，他就能獨立地安住，不執著一切五蘊。

然後佛陀為正知的修行法這一節作結論說：

「諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。」

這就是以正知來修行身念處的方法。在這裡，正念與五取蘊是苦諦；無明、愛、取、行、業這五種苦因是集諦；苦諦與集諦這兩者的完全滅盡是滅諦；了知苦諦與集諦完全滅盡的八聖道分是道諦。如此精進地修行四聖諦之後就能達到寂靜。這是致力於修行四種正知的比丘證悟阿羅漢果、達到解脫之道。

丁、不淨觀（paṭikūlamanasikāra 可厭作意）

依四種正知來解釋身念處之後，接著佛陀依不淨觀來解釋身念處如下：

「再者，諸比丘，比丘思惟這個身體，從腳掌思惟上來及從頭髮思惟下去，這個身體由皮膚所包裹，並且充滿許多不淨之物：『在這個身體當中有頭髮、身毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋腱、骨骼、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺臟、腸、腸間膜、胃中物、糞便、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚液、油脂、唾液、鼻涕、關節滑液、尿液。』」

像經文所教導的這樣，以正念觀照身體中各種不淨物的修行方法稱為不淨觀。這種修行方法是外道所沒有的，只在佛陀出現於世間時才有。這種觀身不淨的正念能帶來下列的利益：

一、大悚懼（mahāsaṃvega）；

二、大瑜伽安穩（mahāyogakkhema）；

三、大正念與正知（mahāsatisampajañña）；

四、獲得智見（ñāṇadassanapatilābha）；

五、當下的安樂住處（diṭṭhadhammasukhavihāra）；

六、現證智慧與解脫之果（vijjāvimuttiphala-sacchikiriya）：即證悟阿羅漢道果。

此法門有七種善巧的學習方法：

一、反覆地唸誦三十二身分（的名稱）（vacasā）；

二、反覆地記憶三十二身分（manasā）；

三、依照顏色來確定頭髮等各身分（vaṇṇato）；

四、依照形狀來確定各身分（saṇṭhānato）；

五、依照其位置在肚臍的上方或下方來確定各身分（disato）；

六、依照所佔有的部位來確定各身分（okāsato）；

七、依照與其他部份劃分的界限來確定各身分（paricchedato）。

此法門有十種善巧的修行方法：

一、次第地觀照（anupubbato）；

二、不要觀照得太快（nātisīghato）；

三、不要觀照得太慢（nātisaṇikato）；

四、排除散亂（vikkhepa-paṭibāhanato）；

五、超越概念（paṇṇattisamatikkamanato）；

六、逐漸去除不清晰的身分（anupubbamuñcanato）；

七、觀照能導致安止的身分（appanāto）；

八、九、十、依照《增上心經》（Adhicitta Sutta）、《清涼經》（Sītibhāva Sutta）與《覺支善巧經》（Bojjhaṅgakosalla Sutta）的教導來修行。

接著佛陀以譬喻來開示：

「諸比丘，就像一個兩端開口的袋子，裡面裝滿了各種穀類，如粳米、米、綠豆、豆、芝麻、精米。一個視力良好的人打開袋子，檢查它們，說：『這是粳米、這是米、這是綠豆、這是豆、這是芝麻、這是精米。』

同樣地，諸比丘，比丘思惟這個身體，從腳掌思惟上來及從頭髮思惟下去，這個身體由皮膚所包裹，並且充滿許多不淨之物：『在這個身體當中有頭髮、身毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋腱、骨骼、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺臟、腸、腸間膜、胃中物、糞便、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚液、油脂、唾液、鼻涕、關節滑液、尿液。』」

這個譬喻所象徵的意義如下：兩端開口的袋子比喻由地、水、火、風這四界（四大）所構成的身體；裝在袋子裡面的各種穀類比喻頭髮等三十二個部份；視力良好的人比喻禪修者；打開袋子之後，清楚地見到各種穀類比喻禪修者清楚地見到身體的三十二個部份。

能清楚地觀照身體的三十二個部份之後，就能以三種方法來繼續修行：

一、色遍：你可以專注於身分的顏色來修行色遍，例如專注於骨骼的白色來修行白遍。如此循序漸進地修行，就能達到白遍的第四禪。以第四禪為基礎進而修行四種無色界定，如此就能成就八定。

二、不淨觀：正是佛陀在本經中開示的修行方法。你

可以觀三十二身分的整體或任何一身分為不淨，因而達到初禪。有一位大長老名叫無畏（Abhaya），他能以這兩種方式修行三十二身分，各都達到初禪。

三、四界分別觀：對每一身分修行四界分別觀就能見到色聚。分析色聚之後就能見到究竟色法。這就是四界分別觀的詳盡法。

在本經中，佛陀教導觀察三十二身分為不淨。如何觀察呢？前面已經談過，首先你必須反覆地唸誦三十二身分的名稱，其次必須反覆地記憶三十二身分等等，這是尚未修成其他業處的初學者所用的方法。對於已經成就其他種業處的人，例如修行安般念達到第四禪或修行四界分別觀達到近行定的人，他們可以在智慧之光的幫助下清楚地見到三十二身分。

能夠專注三十二身分為不淨而達到初禪之後，進一步應當如何修行呢？佛陀開示如下：

「如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。」

在這裡有三種身，即：（一）三十二身分、（二）色身、（三）名身。你必須於內在與外在都照見這三種身。如何照見呢？如果你能清楚地照見三十二身分，那時就有強盛的光明產生，這種光明稱為智慧之光。在此光的幫助之下，

觀察坐在你前面那位禪修者的三十二身分。觀察清楚之後，再回來觀自己的三十二身分，然後再觀外面那人的三十二身分，如此內外交替觀照。然後觀照外面另一個人的三十二身分，也是內外交替地觀照。之後再換另一個人……如此一再地內外交替觀照。觀照的時候，如果智慧之光變暗或消失，就再回來修行安般念，達到第四禪。當智慧之光很強盛時，又可以再觀照內外的三十二身分。必須如此由近而遠，逐漸擴大到全世界。如果在智慧之光中見到其他動物，也應當觀照它們的三十二身分。

當你專注外在的三十二身分為不淨時，只能達到近行定，不能達到安止定。為什麼呢？因為外在三十二身分的不淨觀不像內在的那麼清楚，所以專注內在三十二身分為不淨時可以達到初禪，而專注外在三十二身分為不淨時只能達到近行定而已。當禪修者觀照外在的三十二身分為不淨，一個接一個快速地觀照時，他可以明顯地檢查到五禪支，但是他不會知道那只是近行定的五禪支而已，因為他觀照得很快速。然而如果他像觀照內在三十二身分時一樣慢慢地觀照，就會了解觀照外在三十二身分的定力不如觀照內在三十二身分的定力那麼強。近行定的五禪支還不夠強，不能長久地維持定力；而安止定的五禪支則強而有力，能夠使定力維持一段很長的時間。

成功地達到初禪之後，你可以在初禪的基礎上，逐一地對三十二身分修行四界分別觀，例如觀照自己頭髮的四界，你將只見到色聚而已。分析色聚之後就能見到頭髮裡

的四十四種色法。應當以同樣的方式觀照一一身分的四界，照見究竟色法。成功之後，也應當以同樣的方式觀照六門，即觀照眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體及心臟的究竟色法。六門與三十二身分中的色法稱為色身。

然後你必須觀照取究竟色法為目標而生起的究竟名法，包括禪那名法，這些名法稱為名身。你必須如此觀照內在與外在的三十二身分、色身與名身。接著佛陀開示下一個階段：

「他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。」

在這個階段，你必須觀照兩種生滅，即因緣生滅與剎那生滅。必須觀照由於無明、愛、取、行、業這五種因生起，所以果報五蘊生起，這是因緣生。然後觀照由於在證悟阿羅漢道時五種因完全滅盡，所以在般涅槃時果報五蘊完全滅盡，這是因緣滅；合起來就是因緣生滅。然後必須觀照五種因一生起就立即壞滅，所以它們是無常、苦、無我的；五蘊也是一生起就立即壞滅，所以它們也是無常、苦、無我的；這是剎那生滅。你必須照見這兩種生滅。下一個階段是：

「或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。」

這是指從壞滅隨觀智到行捨智這些上層觀智的階段。

接著佛陀開示說：

「他獨立地安住，不執著世間的任何事物。」

若能如此有系統地逐步修行，有一天你的觀智會達到成熟。觀智成熟時，聖道就會生起。由於四種聖道智會逐步地滅除所有的煩惱，所以你能夠獨立地安住，不執著一切五蘊。接著佛陀為三十二身分的修行法這一節作結論：

「諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。」

在這裡，五蘊及取五蘊為目標的正念是苦諦。無明、愛、取、行、業這五種苦因是集諦。因與果完全滅盡是世間的滅諦；涅槃則是出世間的滅諦。以名色法完全滅盡為目標的八聖道分是世間的道諦；以涅槃為目標的八聖道分是出世間的道諦。總共就是四聖諦。如此逐步地修行四聖諦之後就能達到寂靜。這是致力於修行三十二身分的比丘達到解脫的方法。

戊、界分別觀（dhātumanasikāra 界作意）

佛陀依三十二身分的不淨觀來解釋身念處之後，接著依四界（四大）來解釋身念處如下：

「再者，諸比丘，無論身體如何被擺置或安放，比丘都以各種界來觀察這個身體：『在這個身體裡有地界、水界、火界、風界。』」

我們的身體是由地、水、火、風這四界所組成的。四界究竟是指什麼呢？地界就是硬、粗、重、軟、滑、輕；水界就是流動與黏結；火界就是熱與冷；風界就是支持與推動。可以依這十二種特相來觀察四界。如何觀察呢？可以由容易觀察的特相開始。無論由那一種特相開始，你都必須逐一地觀察，直到能觀察到所有十二種特相。舉例而言，如果先觀察推動，你可以從身體中推動現象最明顯的地方開始，例如呼吸時鼻腔內或頭部內的推動。觀察清楚之後，再將注意力移到身體的其他部位，直到能觀察到全身各部份的推動。一種特相能夠從頭到腳都觀察清楚之後，再換另一種，直到十二種特相都觀察清楚。另一種方式是如果你已經先修成其他種業處達到禪那，尤其是第四禪，那麼在每一次禪坐時你都應當先入那種禪那。從該禪那出定之後再專注於四界的特相，你就能很清楚地、很容易地觀察到各種特相，因為有先前定力幫助的緣故。佛陀在《蘊

品相應．三摩地經》（Samādhi Sutta of Khandha Vagga Saṃyutta）中說：「諸比丘，你們應當培育定力。有定力的比丘能夠如實地了知諸法。」因此從禪那出定之後，你將能很容易、很清楚地觀察到推動這種特相。能夠在全身都觀察到推動之後，應當觀察硬。能夠從頭到腳都觀察到硬之後，應當如此逐一地觀察粗、重、支持、軟、滑、輕。然後一再地重複觀察。

你還必須在行、住、坐、臥等一切姿勢中都如此修行。如果只在坐禪時觀照，坐禪以外的時候不觀照，那麼你的正念會很弱，定力也就無法穩定與迅速地提升，於是你的進步就會很慢，必須修行很久。

然後觀察其他特相：熱、冷、流動、黏結。必須逐一地在全身觀察到這十二特相，並且一再地重複。熟練之後應當將十二特相的次第重新排列為：硬、粗、重、軟、滑、輕、流動、黏結、熱、冷、支持、推動，並且依照此次第而一再重複地觀察它們。

有些禪修者會由於四界不平衡而遇到一些困難，因此最好能在良師的指導下修行。可以藉著暫時不管過強的特相，而著重於觀察與它對立的特相，如此來平衡它們。例如當你感覺身體中的硬太強烈時，就暫時不要去注意硬，而只專注軟。如此，在必要時你應當以同樣的方式來平衡其餘的五對特相，即粗與滑、重與輕、流動與黏結、熱與冷、支持與推動。多數禪修者的問題是硬、粗、重太強，強到他們無法忍受，那時他們可以暫時不觀察硬、粗、重，

而只專注於軟、滑、輕。

硬與軟其實是相同的特質，只是程度不同而已。舉例而言，假設這裡有一團棉花，當你用手去摸它時，你會感覺很軟；但是如果你很仔細地捏它，你會發現它也有很輕微程度的硬。硬的程度弱時稱為軟;硬的程度強時稱為硬。同樣地，粗的程度弱時稱為滑；粗的程度強時稱為粗。它們是一體的兩面。同樣的原則也適用於其餘的四對特相。所以，即使只觀察軟、滑、輕也已經足夠，它們就是地界。

如此修行之後，四界就會達到平衡，那時定力就會提升。能夠快速地從頭到腳觀照十二特相（一分鐘內大約二至三轉）之後，就可以整體地觀照全身的十二特相，就好像從頭頂向下遍觀全身或從背後向前遍觀全身一樣。這時候不要去分別頭、手、身體、腳，也不要將注意力從一個地方移到另一個地方，而應當整體地觀照，並且一心專注於四界的特相，不去注意身體的概念。能夠幾乎同時見到十二特相時，就將它們分成四組：觀照到硬、粗、重、軟、滑、輕時就了知它們為「地」；觀照到流動與黏結時就了知它們為「水」；觀照到熱與冷時就了知它們為「火」；觀照到支持與推動時就了知它們為「風」。如此一再重複地觀照:「地、水、火、風，地、水、火、風……」。

如此專注四界而使定力提升時，你將見不到身體，而只見到一堆四界而已。持續專注那一堆物體的四界，定力更強時，那堆物體會變成白色體，那時應當觀照那白色體的四界。定力更強時，白色體會變成透明體，那時應當觀

照透明體的四界。定力更強時，透明體就會放出光明。

接著，佛陀以譬喻來解釋：

「諸比丘，就像一個熟練的屠夫或屠夫的學徒，屠宰了一頭母牛之後，將牠切成肉塊，然後坐在十字路口。

同樣地，諸比丘，無論身體如何被擺置或安放，比丘都以各種界來觀察這個身體：『在這個身體裡有地界、水界、火界、風界。』」

這段經文的解釋及譬喻所象徵的意義如下：

屠夫在餵牛時、將牛趕到屠場時、綁牛時、殺牛時乃至看著牛的屍體時，他的心裡都還有牛的概念。直到他將牛的屍體切成肉塊之後，牛的概念才消失，而肉塊的概念生起。對屠夫而言，他不會想：「我在賣牛，這些人帶走牛……。」而會想：「我在賣肉，這些人帶走肉……。」

同樣地，對比丘而言，在尚未以各種界來觀察身體之前，他的心裡還有眾生或人的概念存在。然而在他以各種界觀察身體之後，尤其是當他見到色聚並且能觀察色聚裡的四界之後，他就破除了密集，那時眾生的概念消失，而各種界的概念在他心中生起。因此世尊說：「無論身體如何被擺置或安放，比丘都以各種界來觀察這個身體：『在這個身體裡有地界、水界、火界、風界。』」

禪修者好比是屠夫；眾生的概念好比是牛的概念；身體的四種姿勢好比是十字路口；以各種界來觀察身體好比是坐在十字路口擺置切好了的肉塊。

如果能依照前述的方法修行四界分別觀，你就會見到全身變成透明體。持續地專注於透明體中的四界，透明體就會放射出明亮的光，那時你應當注意透明體裡的空間。見到空間的同時也會見到色聚，然後應當觀察單一粒色聚裡的四界。

首先應當在單一粒色聚裡逐一地觀察十二特相。如果無法如此觀察，那麼應當交替地觀察全身的特相與單一粒色聚裡的特相，例如先觀察全身的硬，再觀察單一粒色聚的硬，如此交替地觀察許多次。成功之後應當觀察單一粒色聚裡的硬與粗，即先觀察全身的硬與粗，然後觀察單一粒色聚裡的硬與粗，如此一再交替地觀察。成功之後應當以同樣的方式逐一地增加所觀察的特相。

然而，在單一粒色聚裡不能同時觀察到互相對立的特相。例如當你在一粒色聚裡觀察到硬時，就觀察不到軟；觀察到軟時，就觀察不到硬。同樣的情況也出現於地界的另外兩對特相，即粗與滑，重與輕。如此，在單一粒色聚裡，你只能觀察到地界六種特相當中的三種而已，若不是硬、粗、重這三種，就是軟、滑、輕這三種。

就水界而言，為了容易了解的緣故我們說它具有流動與黏結這兩種特相。事實上黏結是水界的現狀，只有流動才是它的特相，因此你可以在單一粒色聚裡同時觀察到流動與黏結。

就火界而言，它具有熱與冷這兩種特相。在一粒色聚裡無法同時觀察到這兩者，只能觀察到其中之一而已。如

果觀察到熱，就不能觀察到冷；如果能觀察到冷，就不能觀察到熱。

關於風界，支持是它的特相；推動是它的作用，因此你可以在單一粒色聚裡同時觀察到支持與推動。

如此，在單一粒色聚裡最多只能同時觀察到八種特相，例如硬、粗、重、流動、黏結、熱、支持、推動。你必須不斷地觀察各個色聚裡的八種特相，亦即觀察各個色聚裡的四界。

色聚可分為兩大類，即透明的與不透明的（明淨色聚與非明淨色聚）。對於眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體、心臟這六門裡的這兩類色聚，你都必須像上述那樣同時觀察到其中的四界。

當你能在單一粒色聚裡同時觀察到四界時，就會生起強而有力的定。注釋稱這種定為近行定，而疏鈔稱這種定為剎那定。為什麼注釋與疏鈔的說法不同呢？注釋的解釋法是一種隱喻。當你能專注於單一粒色聚中的四界時，你的定力強度與近行定的定力很接近，所以注釋方便地說那是近行定。事實上，真正的近行定非常接近禪那，它只發生在禪那生起的那個心路過程裡。在近行定之後，禪那必定會生起。然而就四界分別觀這個法門而言，無論你如何精進地修行，都不可能達到禪那，所以我們不能說四界分別觀的定是真正的近行定，是故疏鈔解釋說那是剎那定。

當你能專注於單一粒色聚裡的四界時，那時是以四界分別觀修行止禪的最後階段，同時也是以四界分別觀修行

觀禪的開始階段。所以四界分別觀既是止禪的法門，也是觀禪的法門。

熟練於觀察單一粒色聚裡的四界之後，進一步應當同時也觀察色聚裡的所造色，即顏色、香、味、食素等。能夠觀察到四界（四大種色）及所造色（四大所造色）時，就可以說你已經照見究竟色法。那時你破除了三種密集。

色法有三種密集:(一)相續密集、(二)組合密集、(三)作用密集。

通常當初學者開始能整體地觀察全身的四界之後，漸漸地，他不見身體，而只見到四界的密集體，那時他還無法破除密集。只要他還未見到色聚，他就還有眾生、女人、男人、父親、母親、我、他等想（印象）。如果有系統地繼續修行，他將見到內在與外在都只有色聚而已，那時眾生想會暫時消失。為什麼呢？因為他能破除相續密集，他只見到色聚微粒而已，不見任何眾生存在。

然而色聚並非究竟色法，他必須進一步分析色聚，以便照見其中的究竟色法，如地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素等。見到究竟色法時就破除了組合密集。

他還必須進一步破除作用密集。每一粒色聚裡至少含有八種色法，每一種色法各有不同的作用，例如地界有它自己獨特的作用，與水界的作用不同。要破除作用密集，他必須觀察每一種色法的特相、作用、現狀與近因。

若能破除這三種密集，就可說是徹底地照見究竟色法。這種智慧是純觀行者修行觀禪時必須先證得的。針對這一

點，佛陀教導四界分別觀說：「諸比丘，就像一個熟練的屠夫或屠夫的學徒，屠宰了一頭母牛之後，將牠切成肉塊，然後坐在十字路口。同樣地，諸比丘，無論身體如何被擺置或安放，比丘都以各種界來觀察這個身體：『在這個身體裡有地界、水界、火界、風界。』」那時，他不見有人、我、眾生、男人、女人等，而只見到究竟色法而已。能如此照見之後，進一步應當如何修行呢？佛陀解釋下一個階段說：

「如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。」

在這裡有兩種身，即色身與名身。這兩種身都必須觀照。為什麼呢？因為只觀照色法為無常、苦、無我不足以證悟涅槃，還必須觀照名法為無常、苦、無我。觀照內在的名色法之後，還必須觀照外在的名色法。為什麼呢？因為我們不只執著內在自己本身而已，也執著外在的他人。我們只能觀照究竟名色法為無常、苦、無我，不能觀照眾生為無常、苦、無我。為了去除一切的渴愛、驕慢、邪見等煩惱，我們必須觀照內外的名色法都是無常、苦、無我。

根據觀智的層次，以上說的是第一種觀智，稱為名色分別智。接著佛陀開示下一個階段：

「他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。」

這階段包含三種觀智：

一、緣攝受智：觀照因果的智慧。

二、思惟智：觀照行法無常、苦、無我三相的智慧。

三、生滅隨觀智：觀照行法的生滅為無常、苦、無我的智慧。

在此必須觀照究竟名色法的因，主要是你在過去世所造的無明、愛、取、行、業。然後觀照過去五種因與今世五蘊之間的因果關係，這種智慧稱為緣攝受智。接著應當觀照因與果都是無常、苦、無我的，這種智慧稱為思惟智。

然後必須觀照因緣生滅與剎那生滅以培育生滅隨觀智。由於五種因生起，所以五蘊生起；由於五種因完全滅盡，所以五蘊完全滅盡；這是觀照因緣生滅。五種因及五蘊都是一生起後就立即壞滅，因此它們都是無常的；這是觀照剎那生滅。

有禪修者問說：「為什麼究竟名色法都是一生起後就立刻壞滅呢？」在《相應部》的《有因無常經》（Sahetuanicca Sutta）中，佛陀開示說：「諸比丘，色是無常的，造成色的因與緣也是無常的。諸比丘，由無常的因緣所造成的色怎麼可能是常的呢？」所以因緣是無常的，色也是無常的。舉例而言，在過去生中你造下無明、愛、取、行、業這五種因，其中無明、愛、取這三項是緣，行與業這兩項是因。如果能修行緣起法，你就會清楚地見到它們一生起之後就立即壞滅，因此它們是無常的。既然因與緣都是無常的，

它們所造成的果怎麼可能是常的呢？它們的果（名色法）也是無常的。為什麼呢？因為因與緣沒有能力使果穩定。

另一個例子是：除了結生心之外，每一個依靠心所依處而生起的心都能產生心生色法。這些心一生起之後就立刻壞滅，因此它們是無常的；那些心生色法也是一生起之後就立刻壞滅，因此它們也是無常的。為什麼呢？因為心沒有能力使心生色法穩定。既然因是無常的，它的果怎麼可能是常的呢？所以因果都是無常的，這是它們的本質。當你能觀照名色法時就能清楚地見到這一點。佛陀教導我們照見這種本質。為什麼呢？因為如果你見到無常的本質，常想以及「這是父親，這是母親，這是兒子，這是女兒」這類錯誤的想就會消失。

生滅隨觀智成熟之後，應當修行下一個階段，佛陀開示說：

「或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。」

清楚地照見行法的生滅之後，進一步應當只專注於行法的壞滅，不再去注意行法的生起。漸漸地，你將只見到壞滅，那時你應當觀照行法的壞滅為無常、苦、無我。這個階段包含從壞滅隨觀智到行捨智這些上層的觀智，它們都以行法的壞滅作為目標。當觀智成熟時，你就能以道智與果智來了知涅槃，因此佛陀開示說：

「他獨立地安住，不執著世間的任何事物。」

道智會逐步地滅除煩惱，乃至最後，他的心路過程中的一切煩惱全部被滅盡，所以他能獨立地安住，不執著一切五蘊。然後佛陀為四界分別觀這個修行法門作結論說：

「諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。」

因此你必須有系統地修行四界分別觀，這個系統是佛陀在《大念處經》中教導的。你應當尊重佛陀的教導，並且在良師的指導下修行。

己、九種墳場觀（navasivathika）

佛陀依照各種界來解釋身念處之後，接著他以九種墳場觀來解釋身念處如下：

「再者，諸比丘，比丘在墳場中見到死後經過一天、二天或三天的被丟棄屍體，那屍體腫脹、變色、腐爛。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』」

經文中形容屍體為「腫脹」，因為人死亡之後，屍體會逐漸地膨脹，就像鼓滿風的風箱一樣。

「變色」是指呈現出各種不同的色澤：肌肉隆起的部份帶著紅色；化膿的部份帶著白色；至於以藍色為主的部份則像覆蓋著一層藍色的面紗一般。這是描述變色的屍體之情況。

有命根、業生暖氣（業生火界）與心識存在時，身體才能夠站立、行走或做其他事情。這三項分離之後，身體就變成屍體。屍體有爛壞的本質，它會變得腫脹、變色及腐爛，這種下場是無法避免的。

這是九種墳場觀當中的第一種。根據摩訶尸婆長老（Mahāsiva）的見解，墳場觀是作為觀察過患、苦厄、敗壞之修行方法，即作為過患隨觀。什麼是過患隨觀呢？過

患隨觀是苦隨觀當中的一種。然而根據古代的注釋，墳場觀也能作為止禪的法門，藉著專注屍體為不淨，禪修者能達到初禪。想專注屍體為不淨來修行止禪的人必須觀同性的屍體，不能觀異性的屍體。

如何下手修行墳場觀呢？如果你還未修成其他業處，而要直接修行墳場觀的話，那麼就必須到墳場去觀察屍體。然而在此我要解釋已經修成其他禪那業處的禪修者如何修行墳場觀，例如已經修成安般念的人。對於已經修成四界分別觀達到近行定的人，我建議他們先轉修三十二身分。成功之後轉修某一種色遍達到第四禪，然後才修墳場觀，因為第四禪的光很明亮，對於修行墳場觀非常有幫助。

因此一開始禪坐時，你應當再度修行安般念或色遍達到第四禪。當你的智慧之光很強盛明亮時，就在心中回憶過去曾經見過的屍體，選擇愈腫脹、愈變色、愈腐爛的屍體愈好，然後專注那屍體為「可厭，可厭……」。應當依照以前所見到屍體的模樣來專注，而不要去注意它隨著時間而發生的變化。例如你在一年前見到那具屍體，你應當只專注於它當時的模樣，不要觀察它後來的變化，因為到現在它可能已經變成一具骸骨或粉碎了。一心專注於當時所見屍體的影像為可厭或不淨，定力提升時，你就能持續專注很長的時間。為什麼你能這麼快速就修成這種不淨觀呢？因為前一個業處的禪那是成就後一個業處的強力助緣。以如此的禪那為基礎來專注屍體為不淨時，你可以在一次禪坐中就修行成功。若能深深地專注屍體為不淨，就會產生

強而有力的安止定。

當你的安止定持續一小時以上之後，就可以檢查五禪支。首先觀察有分心，當屍體的影像出現在有分心時，就逐一地檢查禪支。能見到各個禪支之後，應當同時照見五個禪支。

如果你的目的只是要達到初禪，那就不需拿外在的屍體來和你自己的身體作比較，只要一心專注外在屍體為可厭就能達到初禪。但是在本經中佛陀開示說：「他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』」由於這段開示，所以摩訶尸婆長老解釋說，墳場觀只是作為過患隨觀而已。對於這種觀禪的不淨觀，佛陀教導弟子們觀照內在與外在的屍體，如此能夠提升觀智，這稱為無生命體的不淨觀（aviññāṇaka asubha）。另一種觀禪的不淨觀稱為有生命體的不淨觀（saviññāṇaka asubha）。在此我要解釋這兩種不淨觀。

一、無生命體的不淨觀：首先應當專注外在的屍體為可厭達到近行定或安止定，然後如此思惟自己的身體：「終有一天我也會死，死亡之後就像那具屍體一樣。」直到你能見到自己的屍體。應當觀照自己的屍體為不淨，之後再度觀照外在那具屍體為不淨……如此內外交替觀照。然後可以觀照外在還活著的人，尤其是你所執著的人，例如你的兒子、女兒、丈夫、妻子等，內心如此思惟：「終有一天此人也會死，死亡之後就會像那具屍體一樣。」直到在心

中見到那個人的屍體，然後觀照它為不淨。可以如此向各個方向觀照外在活人的屍體為不淨。滿意之後，就進一步對那些屍體修行四界分別觀。見到色聚之後就分析色聚裡的究竟色法。通常屍體中只有由火界產生的時節生色法，然而如果屍體中還有活著的蟲存在，那麼就有可能見到其他種色法。照見究竟色法之後就觀照它們為無常，因為它們一生起後就立即壞滅；觀照它們為苦，因為它們一直受到生滅的逼迫；觀照它們為無我，因為在它們之中沒有永恆的自我存在；觀照它們為不淨，因為它們一直與可厭惡的顏色、氣味等混合存在。應當如此內外交替地一再觀照，這是無生命體的不淨觀。

二、有生命體的不淨觀：又可分成兩種，即三十二身分與蟲觀。

1、三十二身分：從禪那出定之後，在智慧之光的幫助下，順逆地觀照自己身體的三十二身分，從頭髮觀照到尿，再從尿觀照到頭髮，作意它們為不淨。能清楚地觀照之後，就以同樣的方法觀照坐在自己前面那個禪修者身體的三十二身分，如此內外交替觀照。外在目標必須不斷地更換，尤其是要觀照你所執著的人。可以向每一方向觀照，直到滿意，然後對這些三十二身分修行四界分別觀。見到色聚後就分析其中的究竟色法，然後觀照究竟色法為無常、苦、無我、不淨。這是第一種有生命體的不淨觀。

2、蟲觀：在智慧之光的幫助下，去照見存在自己身體內的許多蟲，見到之後就觀照你的身體為不淨。為什麼呢？

因為這些蟲在你的身體裡交配、生病、排放大小便、死亡，因此你的身體就是牠們的家、醫院、廁所、墳場。也必須觀照外在他人的身體由於充滿各種蟲因此是不淨的，如此交替觀照內外身體的不淨。滿意之後就對那些蟲修行四界分別觀。見到色聚之後就分析色聚裡的究竟色法，然後觀照它們為無常、苦、無我、不淨。

修行止禪之後能產生智慧之光，在智慧之光的幫助下就能修行無生命體與有生命體這兩種觀禪的不淨觀，因此智慧之光對止禪與觀禪都很重要。如此，難道你能指責這樣的智慧之光嗎？

接著我要繼續解釋墳場觀。能夠觀照外在的屍體及自己的屍體之後，進一步應當如何修行呢？佛陀開示下一個階段的修行方法如下：

「如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。」

在這裡有三種身：(一)不淨身：即屍體。(二)色身：即究竟色法。(三)名身：即究竟名法。

在前面解釋無生命體的不淨觀時，已經說明了如何觀照不淨身——屍體。

當你的不淨觀或墳場觀強而有力時，那樣的觀照就能去除貪欲，因此佛陀在《彌醯經》(Meghiya Sutta)中說：「諸比丘，應當修行不淨觀以去除貪欲。」能夠暫時去除貪欲之後，進一步你應當轉修觀禪。首先應當修行四界分

別觀，有系統地觀照自己屍體及外在屍體的四界，你就能見到色聚，分析色聚之後就能見到究竟色法。接著應以同樣的方式照見外在的有情與無情的究竟色法，然後應當觀照內在與外在的究竟名法。觀照內外的究竟名色法之後應當修行下一個階段，佛陀開示說：

「他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。」

關於這個階段，前面已經講過許多次，你應當觀照兩種生滅，即因緣生滅與剎那生滅。這階段裡包含三種觀智，即緣攝受智、思惟智及生滅隨觀智。然後佛陀開示下一個階段：

「或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。」

這個階段包括從壞滅隨觀智到行捨智這些上層的觀智。當這些觀智成熟時，聖道智與聖果智會相續地生起。聖道智會滅除煩惱，所以佛陀開示說：

「他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。」

這是九種墳場觀當中的第一種。接著佛陀開示其餘的八種方法。由於它們之間的差別只在屍體相狀的不同，所以在此將它們合在一起講：

【二】「再者，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，被烏鴉、老鷹、禿鷹、蒼鷺、狗、老虎、豹、豺狼或各種蟲所噉食。

【三】比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已經變成只剩下（一些）血肉附著的一具骸骨，依靠筋腱而連結在一起。

【四】比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已經變成一具沒有肉而只有血跡漫塗的骸骨，依靠筋腱而連結在一起。

【五】比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已經變成一具沒有血肉的骸骨，依靠筋腱而連結在一起。

【六】比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已經變成分散在各處的骨頭：這裡一塊手骨、那裡一塊腳骨、這裡一塊腳踝骨，那裡一塊小腿骨、這裡一塊大腿骨、那裡一塊髖骨、這裡一塊肋骨、那裡一塊背骨、這裡一塊胸骨、那裡一塊頸椎骨、這裡一塊下顎骨、那裡一塊牙齦骨、這裡是頭蓋骨。

【七】比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已經變成貝殼色的白骨。

【八】比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已變成經過一年以上的一堆骨頭。

【九】再者，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，骨頭已經腐朽成骨粉。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的

本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』」

古代印度人處理屍體的風俗是將它丟棄在墳場，並不加以掩埋，因此在墳場中可以見到各個階段的屍體。但是在今天的環境下，很難找到屍體來觀照，想修行墳場觀的人應當怎麼辦呢？如果你已修成其他業處，你就能依照前面所說的方法來照見以前見過的那具屍體，專注它為可厭以達到初禪，然後慢慢地觀察那具屍體後來的變化，一直觀到今天。在這樣的過程中，當屍體變化到你想觀照的那個階段時，就將心定在那個階段，暫時不觀察屍體的繼續變化，專注那時的屍體為可厭以達到初禪，如此就能修行所有九種墳場觀。滿意之後，就可依照前面所說的方法來觀照內在與外在的屍體。

進一步應當如何修行呢？佛陀開示說：

「如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。」

在這裡，應當依照前面講解過的方法來觀照（一）內外的不淨身：即內外的屍體。(二)內外的究竟色法。(三)內外的究竟名法。

下一個階段是：

「他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。」

在這階段，你應當觀照因緣生滅與剎那生滅。接著下

一個階段是：

「或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。」

這包含從壞滅隨觀智到聖道智與聖果智的各個階段。

在九種墳場觀這一節裡，正念與正念的目標（五取蘊）是苦諦；造成苦的五種因是集諦；苦諦與集諦都不生起是滅諦；了知滅諦的正道是道諦。如此精進地修行四聖諦之後就能達到寂靜。這是致力於修行九種墳場觀的比丘證悟阿羅漢果、達到解脫之道。

到這裡，我們已經講過身念處的十四種修行方法，即：【一】安般念、【二】四威儀、【三】四種正知、【四】不淨觀（三十二身分）、【五】四界分別觀、【六~十四】九種墳場觀。在這十四種方法當中，只有安般念與對三十二身分的不淨觀能達到安止定。由於墳場觀在此作為過患隨觀，所以連墳場觀在內的其餘十二種方法都只能達到近行定而已。注釋裡如此解釋乃是根據摩訶尸婆長老的見解而說的，但是若根據古代注釋者的解釋，修行九種墳場觀也能達到初禪。

在這裡大家必須記住一項重要的事實：身念處並不是只對身或色法修行而已。儘管身念處確實是注重在觀照色法，但是只觀照色法並不足以令你證悟涅槃，必須也觀照名法為無常、苦、無我。你可以說身念處著重在觀照色法，

但是不能說身念處只觀照色法而已。

此外還必須記住這一點：在身念處當中，佛陀也教導止禪業處，如安般念、三十二身分、九種墳場觀，因此在身念處中有止禪與觀禪。身念處的這十四種修行方法也稱為身至念業處。

受念處（vedanānupassanā）

開示了身念處的十四種修行方法之後，佛陀接著開示受念處的九種修行方法。

「再者，諸比丘，比丘如何安住於觀受為受呢？

在此，諸比丘，感到樂受時比丘了知：『我感到樂受。』感到苦受時他了知：『我感到苦受。』感到不苦不樂受時他了知：『我感到不苦不樂受。』」

在這裡，當比丘感到身體或心理的樂受時，他了知：「**我感到樂受。**」當然，即使是嬰兒，當他在吸奶及其他類似的快樂情況下，他也知道自己感到樂受，但是這位比丘的了知與嬰兒的了知不同。嬰兒對樂受及其他種受的了知不能去除有眾生存在的錯誤見解，不能根除眾生想，既不是禪修的法門，也不是培育念處的方法。為什麼呢？因為他不了知究竟名色法、究竟名色法的因、究竟名色法及其因無常、苦、無我的本質。他會認為「這是父親，這是母親，這是我，這是他，這是男人，這是女人……。」

然而此比丘的了知能去除認為有眾生存在的錯誤見解，能根除眾生想，既是禪修的法門，也是培育念處的方法。為什麼呢？因為他能透視究竟名色法及其因，並且能觀照它們的無常、苦、無我本質。究竟名色法一生起後就立即壞滅，它們不是恆常的。沒有真實存在的人、眾生、父親、母親、兒子、女兒等，只有無常的名色法而已。因此他的

了知能去除認為有眾生存在的錯誤見解，能根除眾生想，既是禪修的法門，也是培育念處的方法。

這裡所說的了知需要透過質問而理智地了解。注釋以三個問題來解釋：(一)誰在感受？沒有眾生或人在感受。(二)感受是誰的？不是任何眾生或任何人的。(三)為什麼有感受產生？感受透過某些事物而產生，如透過色、聲、香等作為目標而生起。所以此比丘了知在某一個可喜的、可厭的或中性的目標被具體化之後，只是受在感受，沒有一個我在感受，因為除了單純的法(dhamma)以外，沒有作者或造者存在。「單純」一詞是指這個法並不是個人的。經中說「我感受」乃是以世俗的表達方式來說明那種非個人的感受。比丘了知由於事物或目標的具體化，所以他體驗到感受。

從前，在莊嚴山(Cittalapabbata)有一位長老生病了。他躺在床上翻來覆去，由於劇烈的疼痛而呻吟。一位年輕比丘對他說：「尊者，您身體那個部位疼痛呢？」長老回答說：「事實上，並沒有一個特定的疼痛地方，由於執取色、聲、香等特定事物為目標，才會生起疼痛的感受。」

長老所回答的「事實上，並沒有一個特定的疼痛地方。」這一句話很重要的。如果你想修行受念處，然而卻觀察到疼痛的地方：「我的背痛、頭痛、肩膀痛……」，那麼你所修的不是真正的受念處。為什麼這位長老會如此回答呢？因為他能照見究竟名色法及其因，並且能照見它們的無常、苦、無我本質。

舉例而言，在禪修時你感覺肩膀有劇烈的疼痛，這時如果想修行受念處，應當如何修呢？首先你必須對自己的身體，尤其對肩膀修行四界分別觀，你將只見到色聚而已。分析色聚之後就會見到身體或肩膀的四十四種色法，應當特別觀照它們當中身十法聚裡的身淨色（身處）。身淨色附近可能有特別強盛的地界、火界或風界，例如地界的硬、火界的熱及風界的推動。這三界是觸覺的目標（觸塵），它們都存在色聚之中。當它們一再撞擊你的身淨色時，疼痛的感受與相應名法就會以心路過程的形態生起，那時你會感覺疼痛；然而身淨色、觸塵及疼痛的感受都是無常的，它們一生起後就立即壞滅。如此觀照時你見不到肩膀，而只見到究竟名色法而已；如果還見到疼痛的地方，那就不是真正的受念處。照見究竟名色法之後，你會清楚地了解：由於取觸塵為目標，所以疼痛的感受才會生起；你也能了解長老回答的含義：「事實上，並沒有一個特定的疼痛地方，由於執取色、聲、香等特定事物為目標，才會生起疼痛的感受。」

莊嚴山寺是斯里蘭卡的一座著名佛寺，位於大森林之中。這位長老是一位大上座，即受戒後經過二十年或二十年以上的比丘。他將會證悟阿羅漢果與四無礙解智，因此可知他已曾在過去佛的教化期中修行止觀達到行捨智的階段。在最後那一生他已在莊嚴山修行止觀二十年以上，能觀照究竟名色法及其因為無常、苦、無我，因此他不見產生疼痛的特定地方，而只見究竟名色法。如果你也想修行

受念處，就應當以這位長老作為學習的榜樣。

住在莊嚴山寺修行止觀而證悟阿羅漢果的比丘曾經一度達到二萬人以上。發問的那位年輕比丘就是負責照顧長老的人。長老說了上述的回答之後，年輕比丘說：「尊者，既然知道這個道理，是否應當忍耐疼痛？」長老說：「賢友，我正在忍耐。」年輕比丘說：「忍耐是很好的，尊者。」長老就忍耐著。後來，長老的風界傷害到心臟上面來，他的腸子推擠出來而在床上堆成一堆。長老指給年輕比丘看，然後說：「賢友，是否應當忍耐到這種程度？」年輕比丘默然沒有回答。長老激起精進，培育定力，證悟阿羅漢果與四無礙解智，然後般涅槃。

起初，當劇烈的疼痛持續生起時，長老必須以極強的精進力來忍耐疼痛，那時他的精進根過強。當他的腸子推擠出來而在床上堆成一堆時，他的疼痛減輕，於是精進根與定根達到平衡。他再度培育定力，然後觀照行法為無常、苦或無我。在那種情況下，觀照任何一種行法都足以令他證悟涅槃，為什麼呢？因為在過去佛的教化期中，他已曾多次修行觀禪達到行捨智，這是過去生的波羅蜜；在最後那一生他已經修行止觀二十年以上，曾經多次觀照究竟名色法及其因為無常、苦、無我而達到行捨智，這是當生的波羅蜜；因此他能夠快速地證悟阿羅漢果與四無礙解智，然後般涅槃。

和感到**苦受**時一樣的道理，當比丘感到**樂受**、**不苦不樂受**時他都如實地了知。

這裡已經講到三種感受，接著佛陀開示另外的六種感受如下：

「感到有愛染的樂受時，他了知：『我感到有愛染的樂受。』感到沒有愛染的樂受時，他了知：『我感到沒有愛染的樂受。』感到有愛染的苦受時，他了知：『我感到有愛染的苦受。』感到沒有愛染的苦受時，他了知：『我感到沒有愛染的苦受。』感到有愛染的不苦不樂受時，他了知：『我感到有愛染的不苦不樂受。』感到沒有愛染的不苦不樂受時，他了知：『我感到沒有愛染的不苦不樂受。』」

有愛染的感受分成三種，即樂受、苦受與不苦不樂受。

「**有愛染的樂受**」是指與六根門相關而且受到貪欲污染的六種快樂感受；「**有愛染的苦受**」是指與六根門相關而且受到貪欲污染的六種痛苦感受；「**有愛染的不苦不樂受**」是指與六根門相關而且受到貪欲污染的六種捨受。

舉例而言，如果你對顏色有執著，有時你會因顏色而生起快樂感受，例如當你看見自己的兒子、女兒、美金的顏色時，那就是「有愛染的樂受」。有時你會因顏色而生起痛苦感受，例如美金遺失，兒子或女兒死亡時，那就是「有愛染的苦受」。有時當你看著顏色時，內心生起不苦不樂的中性感受，那就是「有愛染的不苦不樂受」。

沒有愛染的感受也分成三種，即樂受、苦受與不苦不樂受。

「**沒有愛染的樂受**」是指：與六根門相關但是沒有貪

欲的六種快樂感受；「**沒有愛染的苦受**」是指：與六根門相關但是沒有貪欲的六種痛苦感受；「**沒有愛染的不苦不樂受**」是指：與六根門相關但是沒有貪欲的六種捨受。

沒有愛染的感受也稱為出離依止受（nekkhammasitavedanā）。什麼是出離（nekkhamma）呢？巴利聖典提到五種出離，即出家、初禪、涅槃、觀智及一切善法。

一、出家（pabbajjā）：即離開俗家而過著比丘或比丘尼的生活。由於他們從在家生活超脫出來，因此出家是一種出離。

樂受、苦受與不苦不樂受都可能由於出家的生活而生起。如何生起呢？例如當你反省自己的戒行時，可能會發現自己的戒行清淨，因而感到很愉快，那是沒有愛染的樂受；有時你會發現自己的戒行有瑕疵，因而感到不愉快，那是沒有愛染的苦受；有時在你反省自己的戒行時，沒有樂受或苦受生起，那是沒有愛染的不苦不樂受。

有時在你思惟自己的出家生活時，你感到滿意與愉快，那是沒有愛染的樂受；但是有時也許會發現許多問題而懊惱，想要還俗，那是沒有愛染的苦受。有時當你思惟自己的出家生活時，既沒有樂受，也沒有苦受，那是沒有愛染的不苦不樂受。因此這三種感受都可能由於出家的生活而生起。

二、初禪（paṭhama jhāna）：初禪是一種出離，因為它是使人脫離欲界、投生梵天界的基本因素。修行安般念達

到初禪時，你就具有這種出離。

三種感受都可能由於初禪而生起：當你安住在初禪中時，愉快的感受會生起，那是沒有愛染的樂受；有時由於遇到障礙而無法進入初禪，你會有挫折感，那是沒有愛染的苦受。有時在你一再嘗試進入初禪時，既沒有樂受，也沒有苦受，那是沒有愛染的不苦不樂受。

其餘的七種禪那（從第二禪至非想非非想處定）也是出離，但是它們包含在第五種出離（一切善法）當中。

如果禪那行者在臨死時還能維持禪那，那麼該禪那將使他們投生色界或無色界梵天。投生梵天界時就超越了欲界，因此所有八定都稱為出離。

三、涅槃：涅槃是脫離生死輪迴的基本因素，因此它也是一種出離。

在這裡大家必須分辨證悟與證入的差別：證悟涅槃時是以涅槃為目標、了知涅槃。證入涅槃則是指斷盡煩惱的人死亡之後般涅槃。

在這裡我要解釋一個問題。有人問說：「為什麼我看不出聖者與凡夫之間有什麼差別？」我想發問的人並不真正了解何謂聖者。有八種聖者，也就是證得四道與四果[30]之人，他們都已證悟涅槃。證悟須陀洹道與須陀洹果的人斷除了身見（sakkāyadiṭṭhi 薩迦耶見）、戒禁取見與疑。身見是認為有眾生真實存在的邪見;疑是懷疑有真實的佛、法、

[30] 關於四道與四果，請參閱本書後面的《詞語匯解》。

僧、緣起等。然而他們還未斷除貪欲、瞋恨與愚痴。由於須陀洹聖者還有許多煩惱未斷，所以他們還會結婚生子，就像毗舍佉（Visākhā）的例子。他們還會執著感官享樂，還會生氣，所以一般人很難分辨須陀洹聖者與凡夫之間的差別。但是我們不能因此而說他們之間沒有差別，因為他們已經斷除某些煩惱，與凡夫是大不相同的。佛陀在世時，舍衛城有五千萬人證悟有學聖果——須陀洹果、斯陀含果或阿那含果，然而他們還是過著在家生活，而且除了阿那含之外，其餘的有學聖者還是享受著感官欲樂。但是我們不能由於他們仍然與凡夫一樣享受欲樂而說他們與凡夫沒有差別。

斯陀含道能減弱貪欲及瞋恨，但還不能完全滅除它們；阿那含道能完全滅除瞋恨及欲界的貪欲；阿羅漢道則能滅除一切煩惱。因此如果你比較凡夫與阿那含或阿羅漢聖者，也許就能看出差別：阿那含與阿羅漢聖者完全沒有對感官享樂的貪欲，而且不會生氣，也不會接受或叫人為他們接受金、銀、錢、信用卡、支票或寶石等。

儘管如此，要分辨誰是聖者、誰是凡夫仍然很困難。為什麼說很困難呢？以前有一位阿羅漢比丘與一個年老才出家的比丘住在一起。有一天年老才出家的比丘問阿羅漢比丘說：「尊者，阿羅漢長得什麼樣子？」阿羅漢比丘回答說：「賢友，有的人年老才出家，即使他與阿羅漢住在一起，卻不知道對方就是阿羅漢，因此很難認出誰是阿羅漢。」即使得到了這樣明顯的暗示，那個老比丘仍然不知道與自

已同住的比丘就是阿羅漢，所以說要分辨出誰是阿羅漢是很難的；要分辨須陀洹、斯陀含或阿那含就更困難了。

阿羅漢也還有五蘊，五蘊是苦諦，因此在般涅槃之前阿羅漢還未完全脫離苦，就連佛陀也是一樣，在般涅槃之前十個月，他得到非常劇烈的背痛。阿羅漢般涅槃之後，苦就會完全滅盡，苦因則在之前就已完全滅盡，因此涅槃也是一種出離。

四、觀智：由於觀智能暫時去除煩惱，因此觀智也是一種出離。

五、一切善法：由於一切善法是從不善法或煩惱中超脫出來的基本因素，所以一切善法也是出離。

因此，由於出家生活、初禪、涅槃、觀智及一切善法這些目標的緣故，有時會生起樂受，有時會生起苦受，有時會生起不苦不樂受，這些受稱為沒有愛染的受。禪修者必須了知這些受。

到此講過了九種受，在修行觀禪時你必須觀照它們。然而你應當培育沒有愛染的三種受，不應培育有愛染的三種受。在此我要解釋這一點。

在修行止禪或觀禪時，有時因為定力或觀智提升，你心中會生起樂受。你應當一再培育這種受，因為它是證悟涅槃的助緣。在修行當中，有時會感到不苦不樂受，你也應當培育這種受。另一種應當培育的受是**沒有愛染的苦受**，這種受事實上是一種不善法，但是你仍然應當培育它，為什麼呢？關於這種受，我應當講述摩訶尸婆長老(Mahāsiva)

的故事。

摩訶尸婆長老是十八個分派的導師，能夠背誦三藏及注釋，並且教導教理與禪修。依靠他的指導而證悟阿羅漢果的弟子多達六萬人。

有一天，一位已證悟阿羅漢果的弟子來勸長老修行。長老聽了弟子的勸告之後，生起悚懼心（警惕心），他想：「一旦我開始修行之後，幾天內我就能證悟阿羅漢果。」他抱著在雨季安居之前就證悟阿羅漢果的心，不告而別地獨自進入森林去修行。

當雨季開始時，他還未能證悟阿羅漢果，於是他下定決心要在雨季安居結束之前證悟阿羅漢果。他在三個月的安居期間精進修行，但是仍然不能證悟阿羅漢果，因此在安居結束的月圓日他很傷心地哭了，這是苦受。

然後他再下定決心要在隔年雨季安居結束之前證悟阿羅漢果。他精進地修行止觀，但是到了隔年雨季安居結束時，還是未能證果，所以又再痛哭一場。他就這樣精進地修行三十年，每年安居結束的月圓日都因為未能證悟阿羅漢果而痛哭。

在第三十年安居結束的月圓日，他也像往常一樣由於未能證果而痛哭。那時有一個住在離他經行處不遠的樹神也跟著哭起來。長老問說：「誰在那裡哭？」樹神回答說：「我是住在這裡的樹神。」長老問說：「你為什麼哭？」樹神回答說：「因為哭可以使人證悟聖果，所以我也跟著你哭。」長老聽了之後，生起警惕心，告訴自己說：「摩訶尸婆啊！

就連樹神都來取笑你了。你應當精進修行，不要再哭了。」於是當天晚間他精進地修行止觀，並且在後夜結束時證悟阿羅漢果。

在這個故事裡，當摩訶尸婆長老痛哭時他感到苦受，那個苦受是由於他的止觀修行而產生的，稱為沒有愛染的苦受。由於他的止觀修行力量還不足以使他證悟阿羅漢果，所以在三十年中每年安居結束時他都傷心地哭泣。雖然那時生起的是不善的苦受，但是他應當培育那種受，為什麼呢？因為那是修行止觀的強力助緣。由於那樣的苦受，所以他精進地修行。漸漸地，他的修行變得強而有力；當五根成熟而且平衡時，他就逐一地證悟四道四果；所以那種苦受也是應當培育的。

至於**沒有愛染的樂受**，當你修行安般念，成功地達到初禪乃至第三禪時，沒有愛染的樂受都會生起。你應當培育那種受，因為它是修行的強力助緣。當你在修行觀禪，尤其是達到生滅隨觀智時，由於觀智的緣故，也會生起沒有愛染的強烈樂受。你也應當培育那種受。

當你達到第四禪或以遍禪為基礎而達到無色界定時，就會生起**沒有愛染的不苦不樂受**。你應當培育那種受，因為它是達到更高的禪修境界及修行觀禪的強力助緣。當你修行觀禪達到行捨智時，也會生起沒有愛染的不苦不樂受。你也應當培育那種受，因為行捨智是證悟聖道、聖果的近因。

然而在修行受念處時，無論是有愛染或沒有愛染的受

你都必須觀照，因為它們都是觀智的目標。

應當如何觀照呢？以下就要解釋實際修行的方法。在這裡我要先探討佛陀在《大念處經》中教導的次第：首先佛陀教導身念處，著重於觀照色法，然後才教導觀照名法。為什麼如此呢？因為如果不先觀照色法就要直接觀照名法，那是很困難的。對於止行者（以禪那為基礎而進修觀禪者）而言，不觀照色法而直接觀照禪那名法並不困難，但是當他們要觀照欲界名法，例如觀照六門心路過程時，如果不先觀照色法，那麼是不可能觀照清楚的。因此要修行受念處的人應當先修行身念處，觀照究竟色法，然後才觀照受。

禪修的法門可分為兩類，即觀照色法的法門（色業處）與觀照非色法的法門（名業處）。當世尊教導色業處時，他教導四界分別觀的簡略法與詳盡法。《大念處經》中教導的是簡略法；至於詳盡法則見於《大象跡喻經》（Mahāhatthipadopama Sutta）、《界分別經》（Dhātuvibhaṅga Sutta）、《大教誡羅候羅經》（Mahārāhulovāda Sutta）及《分別論》（Vibhaṅga）。對於這兩種方法，《清淨道論》都有詳細的解說。你可以選擇其中一種來修行四界分別觀。依照佛陀的教導來修行你才能照見究竟色法，否則很難辦到。

當世尊開示名業處時，他通常教導受念處。

名業處有三種修行方法，即：（一）先觀照觸：在觀照名法時，如果你的觀智清楚地照見觸，就可以先觀照觸，然後應當也觀照受、想、思等相應名法。（二）先觀照受：

如果你的觀智清楚地照見受，就可以先觀照受，然後應當也觀照與受相應的其他名法。(三)先觀照識：如果你的觀智清楚地照見識，就可以先觀照識，然後應當也觀照與識相應的其他名法。

修行名業處時，首先必須觀照門。什麼是「門」呢？有六種門，即眼門、耳門、鼻門、舌門、身門與意門。如果尚未觀照六門就觀照名法，你將無法觀照清楚。如何才能照見六門呢？你必須先以簡略法或詳盡法修行四界分別觀直到能見到色聚，分析色聚裡的究竟色法時就能照見六門。舉例而言，如果想觀照安般初禪的名法，你應當先進入安般初禪。出定之後觀察有分心(意門)，當安般似相出現在有分心中時，你可以先觀察五禪支。由於之前修行止禪時，你已曾檢查過五禪支，所以這時你可以輕易地觀照它們，但是這時你必須照見五禪支剎那剎那相續生起許多次。然後應當由觸、受或識開始觀照其餘的名法；在初禪裡總共有三十四種名法。也應當觀照其餘六門心路過程中的名法。

注釋只談到「觸等五項」名法，即觸、受、想、思、識；疏鈔則詳細地解釋這五項：受是受蘊，想是想蘊，觸與思是行蘊，識是識蘊，總共是四種名蘊。觀照名法之前，你已經先觀照究竟色法，即色蘊，因此總共是五蘊。在這五蘊當中，行蘊裡有五十種名法，而其中以觸與思最顯著。談到最顯著的名法時，其餘的名法也都包括在內了。為什麼呢？在《分別論》中，即使佛陀在敘述行蘊時，他也只

強調思，以此來說明行蘊，所以注釋裡也只以「觸等五項」來涵蓋所有的名法。

觀照觸等五項名法之後，應當如此思惟：「這五項名法靠什麼而生起呢？」於是可以了知：「它們靠依處（vatthu）而生起。」

什麼是依處？依處就是所生身。關於所生身（karaja kāya），《沙門果經》（Sāmaññaphala Sutta）與《大善生優陀夷經》（Mahāsakuludāyi Sutta）有這樣的說明：「心識靠依處而生起，繫屬於依處。」依照經的方法，四大種色與所造色合稱為依處（所生身），這與論的方法略有不同。經的方法是實際修行時觀照之法，而論的方法則在解釋精確的含義。根據《阿毗達摩藏》，眼識只依靠眼淨色而生起，耳識只依靠耳淨色，鼻識只依靠鼻淨色，舌識只依靠舌淨色，身識只依靠身淨色，意界與意識界只依靠心所依處色。因此只有這些各別的色法稱為依處，四大種色與其他所造色不是依處。然而在實際修行時如果要觀照眼淨色，你必須也觀照與眼淨色俱生的色法，因為眼淨色不能單獨生起，必須與其他俱生色法同時生起，成為一粒色聚。你必須分析眼十法聚裡的四大種色與所造色，才能清楚地照見眼淨色（眼門）。其他五門的情況也是同樣的道理。

在眼睛裡並非只有眼十法聚這種色聚而已，還有身十法聚、性根十法聚、心生八法聚、時節生八法聚及食生八法聚，這六種色聚當中總共有五十四種色法；如果將命根九法聚也包括在內，總共就有六十三種色法。你應當觀照

所有這些色法，其他五門的情況也可同理類推。六門心路過程是名法，即包含四種名蘊，六門裡的色法是色蘊，因此只有名色法存在而已。在這裡，比丘觀照名與色，他心裡想：「色是色蘊，名是四種名蘊。」這裡具足五蘊。離開名色就沒有五蘊；離開五蘊就沒有名色。然後比丘觀照五蘊的起因，他見到由於無明、愛、取、行、業生起，所以五蘊生起。從那個時候起，他安住於透徹的智慧，了知五蘊只是緣及緣生之法，沒有眾生或人存在，純粹只是一堆行法而已。他觀照緣生的名色法及其因為無常、苦、無我。

在得到適當的氣候、指導老師、食物與教法之後，期盼證悟而精進修行的比丘達到觀智的頂峰，證悟阿羅漢果。這是解釋先觀觸、先觀受及先觀識這三類根性的人證悟阿羅漢果的方法。

這裡講到四種適當的因素。適當的氣候與食物對修行而言是很重要的，在太熱或太冷的氣候裡都不容易維持良好的定力。適當的老師也很重要，如果老師教導的方法錯誤，學生修行的方法也就錯誤；如果老師教導的方法正確，學生修行的方法也就正確。適當的教法是指有時你必須聽聞有關四聖諦的法，這也很重要。如果你具備這四種適當的因素，而且精進地觀照行法為無常、苦、無我，觀智成熟時你就能證悟聖道與聖果。

大略地將前面所說的內容歸納如下：色業處有兩種修法，即四界分別觀的簡略法與詳盡法。名業處有三種修法，即先觀照觸、先觀照受與先觀照識。

如果先觀照受，你不應只觀照受而已，也應觀照相應名法，這稱為受念處。如果先觀照識，你不應只觀照識而已，也應觀照相應名法，這稱為心念處。如果先觀照觸，你不應只觀照觸而已，也應觀照相應名法，這稱為法念處。這三種念處加上你必須先修行的身念處，總共即是四念處。

在這裡，當世尊開示觀照名法的法門時，他談到受。當他談到觸或識時，對某些禪修者而言，禪修的目標是不明顯的、暗淡的；但是談到受時，禪修的目標是明顯的。為什麼呢？因為受的生起很明顯，樂受與苦受的生起是相當清楚的。

當樂受生起而且遍佈、洋溢全身時，它使人發出這樣的歡呼：「哦！多麼快樂啊！」猶如吃了提煉過一百次的精純奶油，也像塗了高貴的潤膚油之後被按摩，或者像用一千桶涼水沖涼來退除高燒一樣。

當苦受生起並且遍佈、浸透全身時，它使人發出這樣的哀嚎：「啊！多麼痛苦啊！」猶如用火紅的犛頭放在自己身上，也像被熱熔的銅汁澆灑，或者像整梱的火把投擲到森林裡的乾枯草木中一樣。

儘管樂受與苦受的生起是明顯的，但是不苦不樂受的生起卻是暗淡不清的。

對於運用正確方法來掌握的人，不苦不樂受就會變得明顯。這個人心裡想：「不苦不樂受存在於樂受與苦受消失時，藉著與樂受及苦受作比較，就能知道不苦不樂受的存

在。」

這方法可用什麼來比喻呢？就好比一個獵人追蹤鹿的蹄印，追蹤到半路時發現那隻鹿跑過一塊平坦的大岩石。他可以在岩石兩旁的土地上看到鹿的蹄印，但是在岩石上卻看不見蹄印。他會藉著推理而了知：「那隻鹿從這裡爬上岩石，從那裡爬下去，而在這兩處之間的平坦岩石上，它是循著這個路線跑過去的。」

樂受的生起很明顯，就好比爬上岩石之前土地上的蹄印一樣；苦受的生起也很明顯，就好比爬下岩石之後土地上的蹄印一樣；運用推理的方法來觀照不苦不樂受，就好比透過推理來了解鹿在岩石上跑過的路線一樣。他心裡想：「不苦不樂受存在於樂受與苦受消失時，藉著與樂受及苦受作比較，就能知道不苦不樂受的存在。」

如此，世尊先教導觀照色法的禪修法門，然後從五蘊中取出受蘊來教導觀照名法的禪修法門。

佛陀不只在本經如此教導而已，在《中部》的《小愛盡經》(Cūḷataṇhāsaṅkhaya Sutta)、《小方廣經》(Cūḷavedalla Sutta)、《大方廣經》(Mahāvedalla Sutta)、《護國經》(Raṭṭhapāla Sutta)、《摩犍地耶經》(Māgandiya Sutta)、《界分別經》(Dhātuvibhaṅga Sutta)及《不動適應經》(Āneñjasappāya Sutta)，在《長部》的《大因緣經》(Mahānidāna Sutta)、《帝釋問經》(Sakkapañhā Sutta)，在

《相應部》的《小因緣經》(Cūḷanidāna Sutta)[31]、《樹譬喻經》(Rukkhūpama Sutta)、《審慮經》(Parivīmaṃsana Sutta) 與全部的《受相應》(Vedanā Saṃyutta)以及其他許多經中，佛陀都在教導色法的禪修法門之後，從五蘊中取出受蘊來教導名法的禪修法門。

對於「**我感到樂受**」這句話，另一種理解的方式是：藉著在樂受生起時苦受的不存在，他了知：「我正感到樂受。」因為在樂受生起的當下苦受並不存在，以及在樂受生起之前的時刻沒有樂受存在，所以樂受生起時他才會感到樂受。藉著如此了知的智慧來觀照受是無常的、是短暫與變易的。當他如此了知樂受時，就是對樂受有正知。

注釋引用佛陀在《長爪經》(Dīghanakha Sutta) 中的開示來解釋受念處。這部經是《中部》裡的第七十四部經，為什麼它以「長爪」(Dīghanakha) 作為經名呢？因為這是佛陀對長爪梵志 (Dīghanakha paribbājaka) 所說的經。長爪梵志是舍利弗尊者的甥兒。為什麼叫做長爪梵志呢？可能因為他的指甲很長；然而他的族姓是火吠舍 (Aggivessana)。在這部經中，佛陀首先開示四界分別觀的簡略法，然後開示名業處，教導從受開始觀照名法；因此這部經也稱為《受攝受經》(Vedanāpariggaha Sutta)。

佛陀在成道之後第一次雨季安居中教導許多比丘禪修。在那次安居中有五十多位比丘證悟阿羅漢果。安居後佛陀

[31] 遇到有兩部經同名時，古人往往在經名中加上「大」或「小」來區別它們，這純粹只是為了標記識別而已。

前往他成道之前六年苦行時所住的優樓頻螺林(Uruvelā)。在那個林中，佛陀度化優樓頻螺迦葉（ Uruvelākassapa ）、伽耶迦葉（ Gayākassapa ）、那提迦葉（ Nadīkassapa ）三兄弟及他們的一千名弟子，他們全部都證悟阿羅漢果。在這些阿羅漢的陪同下，佛陀赴頻毗娑羅王的邀請而前往王舍城。那時舍利弗與目犍連都是外道梵志薩若毘耶梨子（ Sañjayabelaṭṭhaputta ）的弟子。佛陀到達王舍城大約兩星期左右，有一天舍利弗遇到佛陀最初度化的五比丘當中的阿說示尊者（ Venerable Assaji ），他聽阿說示尊者講說一首關於四聖諦的偈頌：

對於一切因緣所生法，
如來講說彼法之因緣，
以及彼法如何地滅盡，
這是大沙門所說之教。

聽到這首偈頌的前兩句時，舍利弗就證悟了須陀洹果。回去之後他將此偈頌告訴目犍連，目犍連聽完後也證悟須陀洹果。於是他們兩人與其二百五十名弟子一起來到竹林精舍拜見佛陀。佛陀為他們開示關於四聖諦的法，聞法之後他們的二百五十名弟子全部證悟阿羅漢果，但是舍利弗與目犍連尚未證悟阿羅漢果。他們都跟隨佛陀出家，成為善來比丘。

目犍連尊者在出家一星期後證悟阿羅漢果；舍利弗尊者在出家半個月後證悟阿羅漢果。舍利弗尊者是如何修行

的呢？他修行觀禪的方式是各別法觀禪（anupadadhamma vipassanā），意即在觀照究竟名色法時，逐一地觀照每個法為無常、苦、無我。例如他先入初禪，出定後逐一地觀照初禪裡的名法。通常初禪裡有三十四個名法，例外的情況是悲心觀與喜心觀的初禪各有三十五個名法。他先觀照識為無常，然後觀照觸為無常，然後觀照受為無常……。如此一一觀照時，他能清楚地見到名法的生時（uppāda）、住時（ṭhiti）與滅時（bhaṅga）。

為什麼他能如此清楚地觀照名法？注釋裡解釋說：「因為他在觀照名法時也觀照依處與所緣（目標）。」例如當他想觀照安般初禪的名法時，從初禪出定後他先觀照有分心（意門），然後觀照安般似相（所緣）。當安般似相出現在有分心時，他才開始逐一地觀照初禪名法為無常、苦、無我。這是非常寶貴的方法。舍利弗尊者以此方法從初禪開始，一直觀照到無所有處定，但是當他觀照非想非非想處定時，無法逐一地觀照其名法，只能整體地觀照它們為無常、苦、無我，因為它們太微細了。

如此，在半個月當中他精進地修行止禪與觀禪。漸漸地，他的五根達到成熟。為什麼呢？因為他具有充分的波羅蜜。在一阿僧祇與十萬大劫之前，他得到最上見佛（Anomadassī Buddha）的授記，將會成為釋迦牟尼佛的上首弟子。在最上見佛出現於世間之前，他已經在更早的過去佛的教化期中修行止禪與觀禪，以期能被授記將來成為上首弟子。得到最上見佛授記之後，在一阿僧祇與十萬大

劫的時間裡，他也盡可能修行止觀達到行捨智的階段。我們如何能知道呢？因為他將會證悟阿羅漢果與四無礙解智。對於想在證悟聖果時也得到四無礙解智的人，必須曾在過去佛的教化期中培植四種因。其中一種是先前的修行，意即曾在過去佛的教化期中修行止觀達到行捨智。因此舍利弗尊者不只在最後那一世修行而已，在過去佛的教法中就已曾修行達到行捨智；我們不要忘記這些波羅蜜。最後那一世他也是修行止觀達到行捨智。之前他的五根尚未成熟，一直到他出家半個月後五根才達到成熟。

當天，佛陀用過午餐後就與舍利弗尊者前往靈鷲山的豬掘洞（sūkarakhata cave）。當他們坐下時，長爪梵志也來了。過去長爪梵志與他的舅舅舍利弗一起跟隨薩若毘耶梨子學習，但是當舍利弗到竹林精舍去出家時，長爪梵志並沒有跟著去。他等舍利弗的消息等了半個月，但是不見舍利弗回來，所以就到竹林精舍來尋找。由於佛陀與舍利弗尊者已經前往靈鷲山的豬掘洞，所以他也跟著前來。

為什麼他要找他的舅舅呢？因為他深知舍利弗尊者智慧高超。舍利弗尊者在出家之前就一直在尋找不死之境，只要一聽說有那位導師教導達到不死之境的方法，他就會立即去找那位導師，但是幾天內又回來了，因為那位導師的教法不能令他滿意。然而這一次舍利弗前往竹林精舍已經過了半個月還沒有回來，長爪梵志很想知道到底是什麼原因，所以他前來找佛陀與舍利弗尊者。

當佛陀坐在洞中，舍利弗尊者在佛陀背後為佛陀搧風

時，長爪梵志來了。當時長爪梵志持有斷見，所以他問佛陀關於斷見的問題。佛陀使他放棄斷見之後，開示這部《受攝受經》。首先佛陀以簡略法開示色業處，然後開示受念處，注釋就是引用這段受念處的經文。經文中所稱的「火吠舍」是長爪梵志的姓。經文內容如下：

「火吠舍（Aggivessana），當一個人感到樂受時，他不會感到苦受或不苦不樂受，只會感到樂受。火吠舍，當一個人感到苦受時，他不會感到樂受或不苦不樂受，只會感到苦受。當一個人感到不苦不樂受時，他不會感到樂受或苦受，只會感到不苦不樂受。」

為什麼佛陀如此說呢？因為在一個心識剎那中不能有兩個心同時生起。同樣地，在一個心識剎那中不能有兩個觸、受、想、思等同時生起，而只能有一個心、觸、受、想、思等生起；因此在樂受生起的心識剎那裡，苦受與不苦不樂受不能生起；在苦受生起的心識剎那裡，樂受與不苦不樂受不能生起；在不苦不樂受生起的心識剎那裡，苦受與樂受不能生起。在每個心識剎那裡只能有一種受存在。

當佛陀如此開示時，舍利弗尊者與他的甥兒長爪梵志都能清楚地了知。為什麼呢？在開示受念處之前，佛陀先教導他們觀照色法，那時他們可以清楚地照見究竟色法。然後當佛陀開示受念處時，他們也能清楚地觀照受及與受相應的名法。由於舍利弗尊者在那一生已經證悟須陀洹果，了悟四聖諦，並且修行止觀半個月之久，因此他了解受不

能單獨生起，只能與相應名法同時生起；而長爪梵志也具有充分的波羅蜜，他是廣演知者（vipañcittaññu），即藉著聽聞佛法開示就能證悟涅槃的人，因此他也能清楚地了知佛陀的開示。

佛陀繼續開示說：「火吠舍，樂受是無常的、有為的、緣生的、敗壞法、壞滅法、衰離法、滅盡法。」

在這裡，佛陀開示說：樂受是無常的。這就包括觀照樂受為無常、苦、無我。然後佛陀說：樂受是有為的、緣生的。這就是要修行緣起法以觀照樂受的因，亦即觀照苦的因。那時舍利弗尊者與長爪梵志都能觀照受及相應名法、觀照緣起法及觀照名色法及其因為無常、苦、無我。

佛陀繼續開示說：「火吠舍，苦受是無常的、有為的、緣生的、敗壞法、壞滅法、衰離法、滅盡法。火吠舍，不苦不樂受是無常的、有為的、緣生的、敗壞法、壞滅法、衰離法、滅盡法。

火吠舍，善學的聖弟子如此知見之後厭離樂受、苦受與不苦不樂受；由於厭離，所以他遠離欲染；由於遠離欲染，所以他得到解脫；得到解脫之後，他如此了知：『生已滅盡，梵行已立，應作皆辦，更無後有。』」

佛陀開示完這部經之後，長爪梵志證悟須陀洹果，舍利弗尊者則證悟阿羅漢果。注釋說：舍利弗尊者猶如飽餐為他人準備的食物一樣，因為佛陀講這部經的對象是長爪梵志，然而由於舍利弗在背後為佛陀搧風，順便聽聞而證悟阿羅漢果。

大家聽了之後不要以為證果很容易。舍利弗尊者已經以一阿僧祇與十萬大劫以上的時間累積波羅蜜。在最後那一世，他還是精進地修行止禪與觀禪半個月，直到觀智與五根逐漸成熟。那時佛陀知道舍利弗尊者將能證悟阿羅漢果，因此他與舍利弗尊者一起前往豬掘洞，以便開示這部《長爪經》。

因此在你修行受念處時，首先應當觀照究竟色法，然後應當觀照受與所有的相應名法，六門心路過程都必須觀照。六門心路過程裡的速行心可能是善的或不善的，這兩者你都必須觀照。

觀照究竟名色法之後，進一步應當如何修行呢？佛陀開示如下：

「如此，他安住於觀照內在的受為受、安住於觀照外在的受為受或安住於觀照內在與外在的受為受。」

在這裡你必須觀照內在與外在的究竟名色法，而且特別注重在觀照受。接著佛陀開示下一個階段：

「他安住於觀照受的生起現象、安住於觀照受的壞滅現象或安住於觀照受的生起與壞滅現象。」

在這個階段你必須觀照兩種生滅，即因緣生滅與剎那生滅。在觀照因緣生的時候，無明、愛、取、行、業這五種是過去因，除此之外還應當觀照現在因。之前，由於開示內容很多，所以我沒有提到這一點，今天我要稍加解釋。在色蘊當中，過去世的五種因只是針對業生色法而言，業

生色法由過去世的業力所產生。然而對於心生色法而言，心是它們的因；對於時節生色法而言，先前色聚裡的火界（即時節）是它們的因；對於食生色法而言，先前色聚裡的食素是它們的因。對於名蘊而言，可分為兩類，即果報名蘊與非果報名蘊。非果報名蘊包括善法、不善法及唯作法。對於果報名蘊而言，必須觀照它們的五種過去因（無明、愛、取、行、業）及現在因（近因），舉例而言，如果沒有依處，名蘊就不能生起，因此依處也是一種因；如果沒有所緣(目標),名蘊也不能生起,因此所緣也是一種因；如果沒有觸，名蘊也不能生起，因此觸也是一種因；如果沒有作意，名蘊也不能生起，因此作意也是一種因；除此之外，依照不同的情況，還有不同的因。對於非果報名蘊而言，不需要觀照過去因，只需觀照現在因而已。在這個階段，你必須觀照：由於因生起，所以五蘊生起；由於因完全滅盡，所以五蘊完全滅盡，這是因緣生滅。然後還必須觀照五蘊及其因都是一生起後就立即壞滅，這是剎那生滅。必須如此觀照這兩種生滅。下一個階段是：

「或者他建立起『有受』的正念只為了更高的智慧與正念。」

這個階段包括從壞滅隨觀智到行捨智這些上層的觀智。佛陀接著開示說：

「他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，

這就是比丘安住於觀受為受的方法。」

如果有系統地觀照五蘊而且注重在觀照受，觀智成熟時你就會證悟聖道。逐級的聖道會逐步地滅除煩惱。證悟阿羅漢果之後你就能獨立地安住，不執著一切五蘊。

心念處（cittānupassanā）

開示了修行受念處的九種方法之後，佛陀接著解釋修行心念處的十六種方法如下：

「再者，諸比丘，比丘如何安住於觀心為心呢？

在此，諸比丘，比丘了知有貪欲的心為有貪欲的心，了知沒有貪欲的心為沒有貪欲的心；了知有瞋恨的心為有瞋恨的心，了知沒有瞋恨的心為沒有瞋恨的心；了知有愚痴的心為有愚痴的心，了知沒有愚痴的心為沒有愚痴的心；了知收縮的心為收縮的心，了知散亂的心為散亂的心；了知廣大的心為廣大的心，了知不廣大的心為不廣大的心；了知有上的心為有上的心，了知無上的心為無上的心；了知專一的心為專一的心，了知不專一的心為不專一的心；了知解脫的心為解脫的心，了知未解脫的心為未解脫的心。」

這段經文中講到的十六種心都是世間心，而不涉及出世間心，因為無常、苦、無我本質的觀照只針對世間法而已，並不涉及出世間法。

以下是這段經文中所提到各個名詞的解釋：

「有貪欲的心」是指與貪欲同時生起的八種欲界不善心。貪欲是一種心所，它與心同時生起、同時壞滅、取同樣的目標、依靠同樣的依處而生起。如此與貪欲緊密結合的心稱為「有貪欲的心」。根據《阿毗達摩藏》，有八種心

以貪為根而生起，稱為貪根心（lobhamūlacitta），當中有四種與邪見相應，另外四種與邪見不相應。

例如現在大家在聽開示。誰在開示呢？你可能會說是帕奧禪師。如果你相信真的有一位帕奧禪師在開示，那就是邪見。因為依照究竟諦而言，並沒有真實的帕奧禪師，只有究竟名色法存在而已。這些名色法一生起後就立即壞滅，一秒鐘內有數萬億次生滅，因此沒有一個穩定恆常的帕奧禪師存在。如果你誤以為名色法組成的這一團東西是帕奧禪師，那就是一種邪見。

再舉一個例子:你可能會認為你的美金是真實存在的，那也是一種邪見。如果對美金修行四界分別觀，你只會見到色聚而已。分析那些色聚之後會見到每粒色聚中含有八種究竟色法，它們是由先前色聚中的火界產生的，因此稱它們為時節生色法。這些色法都是一生即滅，因此它們是無常的，沒有恆常的美金存在。認為有真實的美金存在是一種邪見，當你存著邪見而執著美金時，那就是與邪見相應的貪根心。

有時因為你能修行觀禪，所以對美金沒有邪見。當你有系統地對美金修行四界分別觀時，就能見到究竟色法，能了知它們為無常、苦、無我；但是不修行觀禪時，你見到美金仍然會執著它們，只是你對它們沒有邪見，這是與邪見不相應的貪根心。

有時你見到自己的金錢時，也許因為它的數量很大，所以會生起快樂的感受；但是有時你見到金錢時不會生起

樂受或苦受。然而只要你仍然執著你的金錢，當你見到它而感覺快樂時，你的心是喜俱的貪根心；當你見到它而不生起苦受或樂受時，你的心是捨俱的貪根心。

此外還可依據貪心是主動生起或被動生起而分類，因此總共分成八種貪根心。

「沒有貪欲的心」可分為三種，即世間善心、世間果報心與世間唯作心。「沒有貪欲的心」一詞是用來表達與「有貪欲的心」相對照的意思，而不是相反的意思。在我們了解這個法門之後，就會清楚地知道這一點。這個法門必須觀照三界中的法以培育無常、苦、無我的觀智。就世間心而言，不可能已經滅除潛伏性的貪欲，因此「沒有貪欲的心」只是指貪欲暫時不生起的心理狀態而已。

第二對是有瞋恨的心與沒有瞋恨的心。**「有瞋恨的心」**是指以瞋為根而與憂受相伴生起的主動與被動的心，這是兩種瞋根心。

例如你對一個人生氣之後，再度見到他時，有時你會立刻生起瞋恨，這是主動的瞋根心；有時你不會立刻生起瞋恨，但是經過別人慫恿之後才生起瞋恨，這是被動的瞋根心。

「沒有瞋恨的心」可分為三種，即世間善心、世間果報心與世間唯作心。

什麼是世間善心呢？當你恭敬佛法僧三寶時，心中生起的是欲界善心；當你布施、持戒、修行止禪達到安止定之前的階段時，心中生起的也都是欲界善心；當你修行止

禪達到禪那時，心中生起的是色界或無色界善心。

什麼是世間果報心呢？結生心、有分心與死亡心都是世間果報心。在眼門心路過程中，眼識、領受心、推度心、彼所緣心也都是世間果報心。其他四根門心路過程中的世間果報心可以同理類推。

什麼是世間唯作心呢？在眼門心路過程中，五門轉向心與確定心都是世間唯作心。其他四根門心路過程中的世間唯作心可以同理類推。

下一對心是有愚痴的心與沒有愚痴的心。

「有愚痴的心」是指以痴為根而與疑相應的心及以痴為根而與掉舉相應的心。

「沒有愚痴的心」有三種，即世間善心、世間果報心與世間唯作心。

兩種瞋根心與二種痴根心不牽涉在有貪欲或沒有貪欲的心這種分類法當中。

八種貪根心及二種痴根心不牽涉在有瞋恨或沒有瞋恨的心這種分類法當中。

然而，由於所有的不善心中都有愚痴，所以有愚痴的心也包括八種貪根心及二種瞋根心在內。因此所有十二種不善心都包含在有愚痴或沒有愚痴的心這種分類法當中。

當你修行心念處時，這十二種不善心都必須觀照；在你心中生起的所有世間善心、世間果報心及世間唯作心也

都必須觀照[32]。

第四對心是收縮的心與散亂的心。

「收縮的心」是指落入昏沉與睡眠的心：由於對目標缺乏興趣以及或多或少的不樂意，所以心變得鬆懈、退縮，因此稱為「收縮的心」；這是指欲界五種被動的不善心。

例如你可能對一雙舊鞋沒有興趣。但是因為別人一再推薦你買，所以你將它們買了下來。儘管如此，你對它們的執著不強，這種心稱為被動的貪根心。有時你的瞋心並不是主動生起的，而是由於他人慫恿才生起，這種心稱為被動的瞋根心。被動的不善心總共有五種，它們稱為「收縮的心」。

「散亂的心」是指與掉舉同時生起的心，因為它透過胡思亂想而在應當注意的目標之外四處遊蕩，所以稱為「散亂的心」。例如在修行安般念時，如果你的心不能安住於呼吸，而到處攀緣其他目標，那就是散亂的心。一切的不善心都與掉舉相伴而生。

第五對心是廣大的心與不廣大的心。

「廣大的心」是指色界心與無色界心。

如果有系統地修行安般念，你就可能證得初禪、第二禪、第三禪乃至第四禪，這四種禪心稱為色界心。然後你能以安般念為基礎而轉修三十二身分，再以三十二身分為基礎而轉修棕、黃、紅、白這四種色遍，達到第四禪，它

[32] 關於這些心的補充解釋，請參閱本書後面的《詞語匯解》。

們的初禪到第四禪的禪心也都是色界心。如果你以色遍第四禪為基礎，照見遍相裡的空間，你就能修行空無邊處定乃至有系統地修行到非想非非想處定，這四種無色界定中的心稱為無色界心。色界心與無色界心都稱為廣大的心。

為什麼稱它們為「廣大的心」呢？因為它們能降伏煩惱、產生大的果報及具有廣大的認知範圍，或者由於它們有崇高的投生意願等，所以稱它們為「廣大的心」。由於在世間當中，沒有比色界心與無色界心更高的心，所以注釋者以世間裡最上等的這兩種心來解釋「廣大的心」。

如果你安住於任何一種禪那中一小時，則在那一小時裡你都能降伏煩惱，不使它們在心中生起。如果在臨死時還能維持禪那不退失，那麼該禪那能使你投生於色界天或無色界天，所以說它們能降伏煩惱及產生大的果報，因此禪那的心稱為廣大心。

「不廣大的心」是指欲界心。

在觀照究竟名法時，你必須觀照六門心路過程。其中的前五門心路過程只有欲界心而已；意門心路過程中禪那意門心路過程則含有色界心或無色界心（廣大的心），除此之外的其他意門心路過程心都是欲界心（不廣大的心）。

第六對心是有上的心與無上的心。

「有上的心」是指欲界心，意思是還沒有達到世間最高層境界的心，或者還能夠再提升的心。

「無上的心」是指色界或無色界心，它們是已達到世間最高或最妙境界的心。

第七對心是專一的心與不專一的心。

「專一的心」是指具有近行定或安止定者的心。

「不專一的心」是指沒有近行定與安止定者的心。

最後一對心是解脫的心與未解脫的心。

「解脫的心」是指透過如理作意而從煩惱中暫時解脫或在安止定中透過降伏煩惱而暫時解脫的心。

如果你能安住於禪那中一或二小時，我們可以說在那一或二小時裡你的心暫時解脫煩惱。入定以外的時間裡，有時會遇到能促使煩惱生起的情況，那時如果你一直保持如理作意，就不會生起煩惱，那也是使心暫時解脫煩惱。

「未解脫的心」是指沒有上述那兩種暫時解脫的心。

在世間道（lokiya magga）中，並沒有透過正斷（samuccheda）、止滅（paṭipassaddha）與出離（nissaraṇa）而達到的出世間解脫。

以上講過的總共有十六種世間心。如果你是一個止行者，那麼在修行心念處時，這十六種心都必須觀照。觀照它們時必須依照心路過程來觀照，應當在每個心識剎那裡都照見心與心所。為什麼呢？你可以注重在觀照心，但是心不能單獨生起，必須與相應的心所同時生起，因此在觀照心時也必須觀照同一個心識剎那中生起的心所。心有兩大類，即心路過程心（路心）與離心路過程心（離路心），在這個階段你只需要觀照心路過程心而已，因為只有修行到緣起法時才需要開始觀照離心路過程心。心路過程心會依照心的定法（citta-niyāma）而以一定的順序生起；心路

過程總共分為六門，它們取各自的目標而生起，即顏色、聲音、氣味、滋味、可觸物與法。你必須觀照這六門心路過程中每一心識剎那的心與心所。

但是你必須記住，在修行心念處之前必須先觀照究竟色法。換句話說，在這個階段有四個步驟：(一)觀照究竟色法、(二)觀照究竟名法，即依心路過程而觀照心與心所、(三)同時觀照名法與色法、(四)分辨名色法沒有人、我、眾生。佛陀接著開示下一個階段：

「如此，他安住於觀照內在的心為心、安住於觀照外在的心為心或安住於觀照內在與外在的心為心。」

在這個階段你必須依以下這四個步驟來修行：(一)觀照內在與外在的色法、(二)觀照內在與外在的名法、(三)觀照內在與外在的名色法、(四)分辨內在與外在的名色法沒有人、我、眾生。下一個階段是：

「他安住於觀照心的生起現象、安住於觀照心的壞滅現象或安住於觀照心的生起與壞滅現象。」

在這個階段你必須觀照因緣生滅與剎那生滅。在這裡佛陀注重於觀照心，心是識蘊，其遠因是無明、愛、取、行、業這五種過去因，其近因或現在因則是名色。這裡所說的「名」是指與心相應的心所，「色」是指依處與所緣(目標；只就目標是色法時而言)。

舉眼識為例，它的依處是眼淨色，所緣是顏色。在你

觀照依處時，根據實際修行的方法，不能只觀照眼淨色而已，必須也觀照與眼淨色同在一粒色聚裡的其他色法，或者在眼球裡的所有五十四種色法。如果將命根九法聚也算在內，則眼球裡總共有六十三種色法，這是依處。眼識的所緣是顏色，眼識會取一群色聚的顏色作為所緣，因此你必須分析那些色聚，觀照與顏色同在一粒色聚裡的其他究竟色法。眼淨色及其俱生色法是依處緣；顏色及其俱生色法是所緣緣；此外還有另一種緣，即名：就眼識而言，有七種心所與它同時生起，這些心所稱為「名」；依處與所緣稱為「色」。這裡的「名色」是眼識生起的近因。其他種識的因緣可依類似的情況來理解。

觀照因緣生滅與剎那生滅之後，必須修行下一個階段：

「或者他建立起『有心』的正念只為了更高的智慧與正念。」

這個階段包括從壞滅隨觀智到行捨智。到了觀智的最後階段，道智就會生起。道智能逐步地滅除煩惱，因此佛陀開示說：

「他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀心為心的方法。」

有人提出這樣的問題：是否可以不觀照究竟色法就直接修行心念處？

通常是不能，但是偶爾有特例的情況，那是因為過去生中波羅蜜的緣故。在此我要講述一個關於修行心念處的故事。

在佛陀時代，有一位比丘名叫吉達（Citta），在他受比丘戒之後，許多長老教導他戒律，那些戒條與規則總共超過九百億項。他自認為無法遵守那麼多的戒條與規則，因此向佛陀報告說他想還俗。然而佛陀知道他不久就能證悟阿羅漢果與四無礙解智，因為他曾經多次在過去佛的教化期中修行止觀達到行捨智的階段。

於是佛陀問他說：「你能夠遵守一項法則嗎？」吉達比丘回答說：「如果只有一項法則而已，那麼我能夠遵守。」佛陀就教他觀照自己的心。於是他依照佛陀的教導而在一切威儀中都觀照自己的心，不分日夜。如此修行時，他能徹底地明瞭離心路過程心與六門心路過程每一心識剎那裡的心與心所，而且也了知這些心憑藉依處並且緣取各個所緣而生起。

為何他能如此觀照呢？因為他有佛陀這位最善巧的導師指導，而且有過去世波羅蜜的支持。他能有系統地觀照究竟名色法及其因，然後觀照它們為無常、苦、無我。如此修行不久之後他就證悟阿羅漢果，這是一個特例。如果你也想如此修行，你可以嘗試。但是要記住，你必須能徹底地觀照六門心路過程心與離心路過程心的究竟名色法，接著必須觀照名色法的因，然後觀照名色法及其因為無常、苦、無我。如果不能如此觀照，你就不能模仿這一個例子。

法念處（Dhammānupassanā）

解釋了修行心念處的十六種方法之後，佛陀繼續解釋修行法念處的五種方法。

甲、五蓋（nīvaraṇa）

「再者，諸比丘，比丘如何安住於觀法為法呢？

在此，諸比丘，比丘依五蓋而安住於觀法為法。

諸比丘，比丘如何依五蓋而安住於觀法為法呢？在此，諸比丘，內心有欲欲時，比丘了知：『我內心有欲欲。』內心沒有欲欲時，他了知：『我內心沒有欲欲。』他了知尚未生起的欲欲如何在他內心生起；他了知已經在他內心生起的欲欲如何被滅除；他了知已經被滅除的欲欲如何不會再於未來生起。」

關於經中所說的：「**內心有欲欲時，比丘了知：『我內心有欲欲。』內心沒有欲欲時，他了知：『我內心沒有欲欲。』**」這兩點是很重要的。為什麼呢？因為如果你不能覺察自己內心的欲欲（對欲樂的欲求），又怎麼能觀照它呢？因此應該瞭解自己的心。在經文中，「**有**」是指由於生起、薰習或一再發生而存在。「**沒有**」是指由於不生起或透過觀照或禪定來驅除而不存在。

為什麼欲欲會生起呢？我們必須了知：欲欲蓋乃是由於對可喜、可愛、可樂的感官目標不如理作意而生起的。

這樣的可愛目標可以是欲樂本身或能產生欲樂的事物。

什麼是不如理作意？不如理作意乃是不善巧的、錯誤的作意；或者不如理作意可以解釋為視無常為常、視苦為樂、視無我為我、視不淨為淨的作意。

第一種不如理作意是視無常為常：什麼是無常呢？一般我們將 anicca 這一巴利詞翻譯為無常，但在此它是指無常法。什麼是無常法？五蘊就是無常法。如果你視它們為常，那就是不如理作意。如果能觀到五蘊，你就會知道它們是無常的，因為它們一生起就壞滅。如果無法觀到五蘊，你就會認為有恆常的比丘、比丘尼、他、我、父親、母親等存在，這就是不如理作意。從究竟諦（勝義諦）的角度來看，沒有男人、女人、父親、母親、我、他人等。如果你視無常為常而作意有父親、母親、兒子、女兒、朋友等，那就是不如理作意；基於這種不如理作意，互相執著的貪欲就會生起。

第二種不如理作意是視苦為樂：五蘊是苦的，因為它們不斷地受到生滅逼迫；但如果你不如理作意，就會認為五蘊是樂的。如何？例如你見到好朋友時說：「我很高興見到你。」那就是視苦為樂。

第三種不如理作意是視無我為我：五蘊是無我的，如果你視它們為我，那就是不如理作意。人們所誤以為存在的「我」可分為兩種，即身見與我想。「我想」即世間通稱我見。根據世俗諦，我們說有父親、母親、我、他等，然而如果相信他們真的存在，那就是我想。五蘊迅速地生滅，

沒有恆長不變的實質。如果你視無我為我而作意：「這是我的父親；這是我的母親；這是我；這是他；這是她」，那就是不如理作意；基於這種不如理作意，互相執著的貪欲就會生起。

第四種不如理作意是視不淨為淨：我們的身體充滿不淨物，例如頭髮、身毛等三十二身分。如果有人將這些身分拆開來放在桌子上，你會喜歡那一身分呢？你能說它們是淨（美麗）的嗎？由此可知事實上身體是不淨的，但有時你可能會想：「這個男人很英俊；那個女人很美麗」，那就是不如理作意。基於不如理作意，貪欲就會生起。

經中提到**「內心有欲欲時，比丘了知：『我內心有欲欲。』」**是說當你由於不如理作意而生起欲欲時，必須了知自己內心生起了欲欲。如何了知呢？你必須觀照與貪欲心所相應的八種貪根心。怎麼觀呢？這八種貪根心依靠六種目標及依處而生起。如果要觀眼門心路過程的貪根心，應該先觀眼門和意門，然後再看某個對你而言是可喜的顏色。當該顏色同時撞擊眼門和意門時，就作意它為美麗的顏色，那時眼門心路過程就會生起，而其中的速行心就是貪根心。在此，眼門、心所依處及顏色是色蘊，取顏色為目標的眼門心路過程則是四名蘊，總共是五蘊。在此佛陀教我們觀照名蘊及色蘊兩者。

關於**「內心沒有欲欲時，他了知：『我內心沒有欲欲。』」**這段經文，對不可愛、不可喜的目標生起如理作意或通過專注該目標而培育禪那就能滅除欲欲，因此世尊說：「對不

可愛或不可喜的目標數數如理作意是防止未生的欲欲生起之因，也是令已生起的欲欲止息之因。」如理作意乃是善巧的、正確的作意，是如實地知見五蘊及它們的因為無常、苦、無我、不淨的作意。

經文中說：「**他了知尚未生起的欲欲如何在他內心生起**。」一再對可愛的目標生起不如理作意會導致欲欲生起，例如你有兒女而且一再作意他們為你的兒女，那麼你對他們的執著就會逐日增長；因此世尊說：「對可愛、可喜的目標數數不如理作意是使未生的欲欲生起之因，也是使已生起的欲欲增長及增強之因。」

經文中說：「**他了知已經在他內心生起的欲欲如何被滅除**」注疏根據巴利聖典解釋有助於滅除欲欲的六種方法：

一、取得不淨的目標（直到獲得取相）；

二、致力於修行不淨觀，直到近行定或禪那；

三、守護根門；

四、飲食適量；

五、親近善知識；

六、有助於滅除欲欲的適當言論。

第一種方法「取得不淨的目標」是指內心記住十種不淨、可厭目標當中任何一種或是指練習不淨觀。如此記取不淨目標的人能夠滅除欲欲。

第二種方法「致力於修行不淨觀」是指依不淨觀而培

育近行定或禪那。不淨觀可分為十種無生命體的不淨觀及有生命體的不淨觀。

「無生命體的不淨觀」的十種目標是：

一、腫脹的屍體；

二、變色的屍體；

三、腐爛的屍體；

四、裂開的屍體；

五、血肉模糊的屍體；

六、分解的屍體；

七、切斷、分割的屍體；

八、血跡漫塗的屍體；

九、生滿蛆蟲的屍體；

十、變成骸骨的屍體。

如果要修行無生命體的不淨觀，你必須見到上述十種屍體之一，可以取你以前見過的屍體為目標。如果你已修成其他止禪，例如安般第四禪，就應該先進入該禪。出定之後，在明亮的定力之光幫助下就能清楚地見到以前見過的屍體。那時應該專注它為不淨直到證得初禪，這就是無生命體的不淨觀。

另一種是「有生命體的不淨觀」，例如觀照頭髮等三十二身分為不淨，在《耆利摩難陀經》（Girimānanda Sutta）中稱之為「有識不淨觀」。根據那部經，你可以取自己的三十二身分整體或只取其中一個身分，然後專注它為不淨直

到證得初禪。

第三種能幫助滅除欲欲的方法是守護六根門：怎樣守護呢？在《龜喻經》（Kummūpama Sutta）中提到其方法：

有一隻烏龜在恆河岸邊尋食，同時有一隻狐狸也在那裡尋食。烏龜在遠處就見到那隻狐狸，而狐狸也在遠處就見到那隻烏龜，狐狸想要吃烏龜，但烏龜把頭、四肢及尾巴縮藏在龜殼裡。狐狸就在烏龜身邊等著咬牠，但烏龜知道狐狸在等著，所以不把頭、四肢及尾巴伸出去。最後狐狸很失望地離開了。這譬喻的提示是：比丘應該令心專注於好比是龜殼的禪修業處，若能如此，那好比是狐狸的煩惱就吃不到他；如此守護根門就能滅除欲欲。

因此，如果要守護六根門，就必須令心專注於業處。如果你在修行安般念，就應該令心專注於呼吸；如果你在修行四界分別觀，就應該令心專注於四界；如果你在修行觀禪，就應該令心專注於觀禪的目標，例如究竟名色法、名色法的因、名色法及其因的無常、苦、無我三相。

第四種能幫助滅除欲欲的方法是飲食適量:關於這點，舍利弗尊者在《長老偈》裡說：

「吃到再吃四、五團飯就會飽足時就應當停止吃，而喝水以代替那四、五團飯，這就足以使精進修行的比丘快樂地安住。」

關於此偈，有一種解釋是：如果你吃四十團飯會飽，那就應該只吃三十五團飯；如果你吃六十團飯會飽，那就應該只吃五十五團飯，剩下的五團飯不吃，而喝水來代替，

這就足以令你快樂地安住。

另一種具有爭論性且不可靠的解釋是：你應該只吃四或五團飯，然後就只是喝水。

有些法師說對於懂得攝取適量飲食的人，欲欲就會被滅除，因為他沒有昏沉與睡眠的困擾，能對食物修行可厭的觀想以及能安住於這類觀想，例如觀想食物會變為糞便等，所以欲欲就不能生起。

第五種能幫助滅除欲欲的方法是結交善知識：親近有如提舍長老那樣樂於修行不淨觀的善知識也能滅除欲欲。這裡提到的提舍長老是指阿諾羅富羅（Anurādhapura）的摩訶提舍長老（Mahātissa），他在托缽的路上看見一個女人的牙齒，對牙齒骨生起白骨觀的如理作意，因而透過禪那而滅除欲欲。

第六種能幫助滅除欲欲的方法是適當的言談：善知識會藉著涉及十種不淨觀的言語來勉勵致力於去除欲欲的人。因此注釋者說這六種方法有助於滅除欲欲。

經文中說：「**他了知已經被滅除的欲欲如何不會再於未來生起**。」被上述六種方法滅除的欲欲在禪修者證悟阿羅漢道之後就永遠不會再生起。

對於想要證悟阿羅漢道果的人，能瞭解四種如理作意和四種不如理作意是很重要的。所以我在此重複講一次：四種不如理作意是視無常為常、視苦為樂、視無我為我、視不淨為淨；四種如理作意是視無常為無常、視苦為苦、視無我為無我、視不淨為不淨。

當你心中有欲欲時，應當了知自己心中有欲欲；當你心中沒有欲欲時，應當了知自己心中沒有欲欲。在什麼時候你心中會沒有欲欲呢？之前已經解釋過，在你運用六種能滅除欲欲的方法時，你心中就沒有欲欲，例如你修行不淨觀達到近行定或安止定時，該定力就能暫時滅除欲欲；這是止禪的方法。

如果你不如理地作意（注意）目標，例如你作意所見的顏色為美麗，欲欲就會生起。那欲欲生起於眼門心路過程裡及隨後生起的意門心路過程裡的速行心中，因此對於有欲欲的心，你不應只觀照欲欲而已，而應該也觀照在每一個速行心識剎那中與欲欲同時生滅的名法。當你如此觀照而擁有觀智時，欲欲就不會生起。為什麼呢？因為善法與不善法不能像用兩條牛來拉車那樣同時存在，因此以如理作意來觀照欲欲時，當下並沒有欲欲存在。對於其他四蓋，你也應如此觀照。

你應該觀照顏色等目標為無常、苦、無我、不淨，如此心中就會生起觀智而滅除欲欲。除此之外，你也應觀照觀智本身為無常、苦、無我。觀智生起於意門心路過程中，在一個意門心路過程中，第一個心是意門轉向心，隨後逐一地生起七個速行心，每個速行心中有三十四、三十三或三十二個名法。你應該觀照每一個心識剎那中的所有名法。

如此觀照善法或不善法時，就觀照了五蘊。怎麼說呢？善法與不善法所依靠的依處及所緣取的目標（如果是色法

目標）是色蘊；善法與不善法本身則是四名蘊，所以一共有五蘊。觀照善法與不善法之後，應該觀照它們的因，然後觀照善法、不善法及它們的因為無常、苦、無我。如此觀照到觀智成熟時，取涅槃為目標的四道智及四果智就會次第地生起。當你證得阿羅漢道時，欲欲就會被根除，而永遠不會再生起。那時你應該了知：「已經被滅除的欲欲如何不會再於未來生起。」

根據《阿毗達摩藏》的教導，對世間一切事物的執著都是欲欲蓋；因此注釋者說：透過證悟阿羅漢道來完全斷除欲欲。

過後會再談到觀照各種分類法，如觀照五蘊、十二處等應被了知之法及觀照七覺支等應被培育之法，在這裡也是同樣道理，此修行的目的是為了獲得觀智，所以說：念處之教法以觀禪為主、充滿觀禪。

接著佛陀解釋瞋恨蓋如下：

「內心有瞋恨時，他了知：『我內心有瞋恨。』內心沒有瞋恨時，他了知：『我內心沒有瞋恨。』他了知尚未生起的瞋恨如何在他內心生起；他了知已經在他內心生起的瞋恨如何被滅除；他了知已經被滅除的瞋恨如何不會再於未來生起。」

當你心中有欲欲時，必須了知心中有欲欲。同樣地，當你心中有瞋恨時，也必須了知心中有瞋恨。為什麼呢？如果你不能先覺察自己內心的瞋恨，又怎麼能夠觀照它呢？

因此你應該瞭解為什麼自己心中會有瞋恨。

對可恨相不如理作意會產生瞋恨；在這裡，瞋恨本身及造成瞋恨的目標稱為可恨相。無論在何處，不如理作意都具有同樣的特徵，即視無常為常、視苦為樂、視無我為我、視不淨為淨。例如有人會因為作意「她很美麗」或「他很英俊」而感到嫉妒與生氣;如果他作意「他很令人討厭」，他也會因此而生氣。當一個人對可恨相重複地不如理作意時，瞋恨就會生起，因此世尊說：「對可恨相的數數不如理作意是使未生的瞋恨生起之因，也是使已生起的瞋恨增長與增強之因。」

藉著對慈心解脫的如理作意，可以滅除內心的瞋恨。這裡的「慈愛」是指近行定或安止定而言；「慈心解脫」則單指安止定而言。無論在何處，如理作意都具有同樣的特徵，即視無常為無常、視苦為苦、視無我為無我、視不淨為不淨。當如理作意透過慈心觀而變得強而有力時，就能滅除內心的瞋恨，因此佛陀說：「諸比丘，透過慈愛能達到心解脫。對慈愛數數如理作意是使未生的瞋恨不生起之因，也是滅除已生起的瞋恨之因。」

有六種方法能幫助滅除瞋恨：

一、學習慈心觀；

二、致力於培育慈心禪那；

三、思惟自己所造之業是自己的財產；

四、數數如理思惟；

五、親近善知識；

六、有助於培育慈心與滅除瞋恨的適當言論。

注釋者解釋說：藉著對個別的人散播慈愛可以滅除瞋恨；藉著整體地散播慈愛，不局限特定的人或方向，也可以滅除瞋恨。

通過對七類或二十八類有限定的對象、五類或二十類無限定的對象或十方的眾生培育遍滿慈愛都能滅除瞋恨。關於有限定與無限定對象的遍滿慈愛，過後我會為大家解釋清楚。

以下列方式思惟的人也能滅除瞋恨:「你生氣對他有什麼作用？」「你能抹煞他的德行等法嗎？」「你難道不是由於過去所造之業才投生在這裡？未來你還不是要繼續隨業流轉生死？」「對他人生氣就像赤手握著灼熱的木炭、火紅的鐵條、糞便等損害之物而想打擊他人一樣。」當你赤手握著灼熱的木炭或火紅的鐵條想打擊別人時，別人未必會被打傷，但你肯定會先燒傷自己。同樣地，當你用手拾起糞便想丟別人時，別人未必會被丟中，但你肯定會先弄髒自己、沾上糞臭。

也可以對所生氣的人如此思惟:「生你氣的人又能對你怎樣？」「他能抹煞你的德行等法嗎？」「他也是由於過去所造之業才投生，並且還要繼續隨業流轉生死。」「他的憤怒就像不被接受的禮物退回給他自己一樣，也像逆風投擲灰塵，灰塵只會飛回他自己的頭上一樣。」時常如此思惟自己所造之業是自己的財產,他人所造之業是他人的財產,

就能滅除瞋恨。

親近樂於修行慈心觀及談論在四威儀中修行慈心觀的善知識者也能滅除瞋恨，所以說這六種方法有助於滅除瞋恨。如此滅除的瞋恨最終會被阿那含道完全滅除。

慈心是一種梵住(brahmavihāra)，是解脫瞋恨的境界。慈心觀的詳細修行方法可參見《清淨道論》，以下是從各種注疏及《清淨道論》匯集出來的綱要，有助於初學者修行慈心觀。

慈愛與世俗愛不同。慈愛是基於願一切眾生得到安樂的善願，而不是想要擁有所愛的目標，它不是想要獨自佔有的心。慈心觀的目的是要達到平等無差異地將一切眾生包含在自己的善願中。「慈心解脫」只是指安止定而言，如果還未達到安止定，就還不能有效地解脫瞋恨。修行慈心觀時不可採用死人作為對象，因為如此修行肯定不會成功。對單一人散播慈愛時，不可採用異性為對象，因為可能會對異性生起貪愛。初學慈心觀者開始時不應對以下三種人修行：

一、你討厭之人，因為可能會對他生起憤怒。

二、你對他無好惡感之人，因為可能會修得很疲累。

三、你非常親愛之人，因為很難對這樣的人生起沒有執著的慈愛，而且很容易在那人稍遇困難時就為他擔心不已。

「學習慈心觀」是指激起以善願涵攝一切眾生的慈愛。

「個別地散播慈愛」是指以下列的次第連續地散播慈愛：對自己、對親愛者、對無好惡感者、對厭惡者。「整體地散播慈愛」是指藉著破除人我之間的界限與分別而散播慈愛給一切眾生。

如果要滅除瞋恨，你應該修行慈心觀。要如何修行呢？根據許多禪修者的經驗，當他們修成十遍八定，尤其是白遍第四禪之後，再轉修慈心觀很容易就能成功。《慈愛經》中顯示了這種修法：有一次佛陀教五百位比丘修行十遍八定及觀禪。之後那些比丘去到一座森林裡修禪，而且很快地修成十遍八定及修行觀禪達到生滅隨觀智。那時該森林裡的眾樹神驚嚇他們，使他們不敢再住下去，所以他們回去見佛陀。佛陀為他們開示《慈愛經》，吩咐他們背誦該經及依照該經修行慈心觀。他們回到那座森林修禪之後，能夠很快地培育強而有力的慈心禪那，並且向十方散播無量的慈愛。為什麼呢？因為之前他們已經修成十遍八定。

因此，如果你已經修成十遍八定，就應該在每次開始坐禪時先進入第四禪，例如白遍第四禪，直到定力之光非常明亮。出定之後先以四種方式向自己散播慈愛，即：「願我沒有仇敵、願我沒有內心的痛苦、願我沒有身體的痛苦、願我愉快地自珍自重。」如此散播慈愛兩三遍。雖然向自己散播慈愛不能證得禪那，但還是要如此做以便推己及人：正如你希望你自己快樂，別人也都希望他們自己快樂。

當你的心充滿喜悅時，可運用明亮的定力之光，照向一個你敬愛且與你同性的人。你應該看到他全身，尤其注

意他那充滿笑容的臉，然後以四種方式向他散播慈愛，即：「願此善者沒有仇敵、願此善者沒有內心的痛苦、願此善者沒有身體的痛苦、願此善者愉快地自珍自重。」如此散播慈愛四至五遍之後，應該從當中選你最喜歡的方式，譬如「願此善者沒有內心的痛苦」，然後不斷地以該方式向他散播慈愛。由於你以遍禪第四禪為基礎而修慈心觀，所以你能很迅速地證得慈心初禪。在開始的階段，你應該練習長時間安住於禪那，例如一、二小時或更久。滿意之後，你可以省察禪支。如何省察呢？首先必須入初禪大約一小時，出定之後即刻觀察有分心（意門），然後再看回你散播慈愛的對象。當該對象出現在有分心時，五禪支就會很明顯地出現，那時你可以逐一地省察它們。熟悉於省察禪支之後，你應該修行初禪的五自在。成功後你可以進修慈心第二禪及第三禪。

至此，你已能用「願此善者沒有內心的痛苦」這個方式散播慈愛直到證得第三禪。接下來應該逐一地運用其他三種方式來散播慈愛，直到以每一種方式都能證得第三禪。

然後選另一個你敬愛且同性的人作為對象，同樣以四種方式逐一地對他散播慈愛，直到以每一種方式都能證得第三禪。成功後再選另一個你敬愛且同性的人，以同樣的方法對他修行……直到修完至少十位。

然後可以用同樣的方法向其他三種人修行慈心觀，即你非常親愛的人、你對他無好惡感的人、你討厭的人。取

討厭的人為對象來修行慈心觀時，如果無法生起對他的慈愛，你應該重複地對自己、親愛的人及無好惡感的人修行慈心觀，直到慈愛強而有力，再向討厭的人散播慈愛，直到證得第三禪。但若你沒有討厭的人，就不必對這種人散播慈愛。

修行成功之後，可以更進一步破除人我之間的界限。如何修行呢？你應該輪流地向四種人散播慈愛，即你自己、喜愛的人、無好惡感的人、討厭的人。由於這時你對敬愛的人及非常親愛的人的慈愛已變得同等，所以將它們歸納為喜愛的人，因此只剩下四種人。應該以剛才所說的四種方式向自己散播慈愛兩三遍，然後逐一地向其他三種人散播慈愛，直到各以四種方式都能證得第三禪。應該不斷地輪流向四種人散播慈愛：除了你自己之外，對於其他三種人，每次都選換不同的人，修行到你對四種人的慈愛完全平等，那時就破除了人際之間的界限。

然後可以進修遍滿慈。遍滿慈分為兩種，即不限定對象的遍滿慈與有限定對象的遍滿慈。不限定對象的遍滿慈可分為五種或二十種，而有限定對象的遍滿慈可分為七種或二十八種。什麼是五種或二十種不限定對象的遍滿慈呢？有五種不限定的對象，即一切有情（satta）、一切有息者（paṇā）、一切生物（bhūtā）、一切個人（puggalā）、一切有生命者（attabhāvapariyāpanna）。為什麼稱他們為不限定的對象呢？因為他們每一種都涵蓋一切眾生。

開始修行不限定對象的遍滿慈時，應該先選定一個範

圍，例如一個寺院的範圍，以慈心禪的光明照見該範圍裡的各種眾生，包括天神、人類、動物及其他惡道的眾生。然後以四個方式向他們散播慈愛:「願一切有情沒有仇敵、願一切有情沒有內心的痛苦、願一切有情沒有身體的痛苦、願一切有情愉快地自珍自重。」修到以每一個方式都能證得第三禪，然後再用相同的四個方式，向該範圍裡的一切有息者、一切生物、一切個人及一切有生命者散播慈愛，直到以每一個方式都能證得第三禪。由於對每一種對象都有四個方式，所以總共有二十個方式。

接著可以修行有限定對象的遍滿慈。眾生可分為七種，即一切女性、一切男性、一切聖者、一切凡夫、一切天神、一切人類、一切惡道眾生。

在此有一點要說明：向單一人散播慈愛時，不可取異性為對象，但向異性整體地散播慈愛是可以的。舉例而言，如果你是男人，就不應向單一個女人散播慈愛，但可以向女性整體地散播慈愛。

先以光照見這座寺院範圍裡的一切女性，然後逐一地以四個方式向她們散播慈愛，即:「願一切女性沒有仇敵、願一切女性沒有內心的痛苦、願一切女性沒有身體的痛苦、願一切女性愉快地自珍自重。」直到以每一個方式都能證得第三禪。接下來應以同樣的方法對這座寺院範圍裡的一切男性、一切聖者[33]、一切凡夫、一切天神、一切人類、

[33] 這裡所謂的「一切聖者」只是出自個人主觀想法而已，所見的未必真是聖者。禪修者照見自己認為是聖者之人並且向他們散播慈愛，

一切惡道眾生修行慈心觀。對每一種對象都有四個方式，所以總共有二十八個方式，加上二十種不限定對象的遍滿慈，一共四十八種遍滿慈。

成功之後，可以將範圍擴大至二或三間寺院，再以四十八個方式來散播慈愛。成功後，再漸次地將範圍擴大至一個村子、兩個村子、一個市鎮、兩個市鎮、一個國家、兩個國家、整個地球、一組三十一界。根據南傳佛法，一組三十一界就是一個世界（cakkavāḷa）。如此的世界是無量的，即有無量組的三十一界。因此，成功以四十八個方式散播慈愛至一個世界之後，應該再把範圍漸次地擴大至無邊世界（ananta cakkavāḷa）。

能將慈愛散播至無邊世界後，應將慈愛散播至十方，即依方向的遍滿慈（disā pharaṇa mettā），這是指逐一地對十方無邊世界的眾生散播慈愛。先把光照向東方，照見東方無邊世界裡的眾生，包括梵天神、天神、人類等，然後以之前提到的四十八個方式向他們散播慈愛。然後再以同樣的方法將慈愛散播至西方、北方、南方、東南方、西北方、東北方、西南方、下方與上方的無邊世界。如此一共有四百八十個依方向的遍滿慈，上面已提及四十八個不依方向散播慈愛至無邊世界的遍滿慈，所以一共有五百二十八個散播遍滿慈的方式。對於能重複地修習這五百二十八種遍滿慈的禪修者，他能獲得慈心禪那的十一種利益。

這只是練習慈心觀的一種方法，千萬不可自以為能分辨聖凡！

在《增支部．慈愛經》裡，佛陀說：

「諸比丘，當慈心解脫被培育、開展、勤習、駕御、作為基礎、建立、穩固與正確地修行時，可望得到十一種利益。是那十一種呢？睡眠安穩；不做惡夢；醒覺安穩；為人所愛；為非人所愛；天神守護；不被火、毒藥與武器所傷害；心易得定；相貌安詳；臨終不迷惑；若未能證得更高的成就，他將投生到梵天界。」

對於已精通慈心禪那的人，他能很安穩地睡眠，就好像入定一般。他不會做惡夢；如果做夢，也只有好夢而已。他醒來時會覺得很安穩。

除了人會喜歡他之外，天神也會喜歡他，就像毘舍佉長老（Visākha Thera）的例子。毘舍佉長老精通慈心觀，他以慈心禪為基礎修行觀禪而證得阿羅漢道果。由於他的慈愛非常強，所以眾天神都很喜歡他。有一天，他走在前往莊嚴山寺（Cittalapabbata Vihāra）的路上，走到一個分叉路口時，不知道那一條路通向莊嚴山寺。那時有一個天神為他指路，所以他順利地到了莊嚴山寺。他有個習慣，就是在每個地方最多只住四個月，因此於該寺住了四個月之後，最後一夜他收拾好行李然後就寢，打算隔天就離開。當他正在睡時，摩尼樹的樹神便坐在梯級上哭泣，長老問：「是誰在哭？」「尊者，我是摩尼樹神。」「為什麼哭？」「尊者，因為您就要離去了。」「我住在這裡對你有什麼好處？」「尊者，您住在這裡令此地諸神互相慈愛；您走後，他們就會再互相爭吵，甚至說粗言惡語。」

長老說：「若我住在這裡能幫助你們安樂地生活，那麼我就再多住四個月。」四個月後當他再要離去時，那樹神又再悲泣，如此長老無法離開那寺院，在那寺院住到最後進入般涅槃。如是，對於慈心很強的人，不只是人會喜歡他，天神也會喜歡他。

慈心禪的第六項利益是受到天神守護，這就有如之前提到被眾樹神驚嚇的五百位比丘之例，他們從佛陀那裡學習《慈愛經》之後，回到同一座森林背誦該經以及依照該經修行慈心觀，因而培育起極強的慈愛。由於慈愛的力量，原本驚嚇他們的眾樹神變得喜歡他們，幫他們打掃住處、準備飲水等，而且還保護他們，使他們能專心修禪。這顯示天神會保護已證得慈心禪的人。

關於慈心禪的第七項利益「不被火、毒藥與武器所傷害」，我要舉佛陀時代的幾個例子來說明。佛陀最特出的兩位在家女弟子當中一位是優陀羅（Uttarā），也名為難陀母（Nandamatā）。她修行慈心觀直到證得禪那，然後再以它作基礎來修行觀禪，因而證得須陀洹道果。有一天，當她正在廚房裡煮食物以便供養佛陀與僧團時，她僱來服侍丈夫的高級妓女師利摩（Sirimā）看到她向丈夫笑而感到妒恨與憤怒，她衝進廚房裡，舀了一杓火滾的油往優陀羅頭上倒。當時優陀羅即刻進入慈心禪，因而那油就像荷葉上的清水一般從她身上流過，對她沒有一點傷害。

另一個是莎瑪瓦蒂王后（Sāmavatī）的故事，她有一位侍女名叫古入達拉（Khujjuttarā），是佛陀另一位最特出

的在家女弟子。此侍女時常去寺院聽佛陀說法，回到宮裡就將所聽聞的法說給莎瑪瓦蒂王后及五百位侍女聽。她們都修行慈心觀直到證得禪那，然後以它為基礎來修行觀禪，因而證得須陀洹道果。有一天，烏提那王（Udena）以為王后要放毒蛇咬他，所以感到很憤怒，命令王后及其五百個侍女排成一行，然後拿起弓與毒箭，想要一箭把她們射死。當時莎瑪瓦蒂王后吩咐她的侍女們不應恨國王，而應向他散播慈愛。由於她們極強的慈愛力量，使國王的毒箭發射不出去，因此也就傷不了她們。

還有僧吉帝沙彌（Savkicca）的故事，他七歲時就證得阿羅漢果。有一天，一群強盜捉住他，想要殺他來祭神。就在強盜首領用刀砍他的頭時，他進入慈心禪。由於慈心禪的力量，那把刀被砍彎了也傷不了他分毫。因此對於擁有慈心禪的人，武器也傷不了他。

擁有慈心禪的人也能像須菩提尊者（Subhuti）一般容易獲得定力。須菩提是慈心禪第一的比丘，他以慈心禪作基礎來修行觀禪，因而證得阿羅漢道果。他有個習慣，就是在托缽時站在每家門前進入慈心禪，出定後才接受飲食供養。這顯示出他能多麼迅速地獲得禪那之定。

慈心禪的另一項利益是相貌安詳。為什麼呢？當禪修者進入慈心禪時，慈心禪心持續不斷地生起，每一個禪心都產生許多具有八種色法的心生色聚，這些色法是勝色而且遍佈全身。由於這些勝色的緣故，他的相貌變得非常安詳。再者，當他心中充滿慈愛時，其心毫無瞋恨，所以他

的臉時常保持微笑，顯得很安詳。

慈心禪的另一項利益是臨終不迷惑。能在臨終時保持善心是非常重要的，為什麼呢？因為若人的臨死速行心[34]是不善心，他肯定會投生到惡趣；反之，若人的臨死速行心是善心，則肯定會投生到善趣。由於可知臨終不迷惑是多麼重要。精通慈心禪的人在臨終時可以再度進入該禪，而能不迷惑地死。

慈心禪的第十一項利益是如果未能證得更高的成就，他將投生到梵天界。

以上是慈心禪的十一項利益。

然而慈心禪只能暫時滅除瞋恨；若要根除瞋恨，必須精進地修行直到證得阿那含道，因為該聖道才能根除瞋恨。

接著佛陀開示第三蓋，即昏沉與睡眠：

「內心有昏沉與睡眠時，他了知：『我內心有昏沉與睡眠。』內心沒有昏沉與睡眠時，他了知：『我內心沒有昏沉與睡眠。』他了知尚未生起的昏沉與睡眠如何在他內心生起；他了知已經在他內心生起的昏沉與睡眠如何被滅除；他了知已經被滅除的昏沉與睡眠如何不會再於未來生起。」

通過不如理地作意無聊等法，昏沉與睡眠即會生起：無聊就是不滿意；鬆散是身體的怠惰；身體軟弱無力是在起身等動作裡遲鈍地彎身；用餐後昏睡是在食用飲食之後

[34] 臨死速行心是一生中的最後一個速行心。

昏沉，也稱為用餐後的不適；心的軟弱是心昏沉。時常不如理地作意這些法會產生昏沉與睡眠，因此世尊說：「時常不如理地作意無聊、倦怠、身體的軟弱無力、用餐後的昏睡及心的軟弱是產生新的昏沉與睡眠之因，也是導致現有的昏沉與睡眠增長與增強之因。」

通過如理作意致力界等法，就能滅除昏沉與睡眠。致力界(ārambhadhātu)是初步的努力；精勤界(nikkamadhātu) 是比致力界更強的精進，因為它將懈怠拋在後頭；不斷精進界（parakkamadhātu 勇猛界）比精勤界更強，因為它不斷地進一步滅除破壞性的因緣。通過數數如理作意這三層次的精進，就能滅除昏沉與睡眠，因此世尊說：「時常如理作意致力界、精勤界及不斷精進界這三層次精進是防止新的昏沉與睡眠生起之因，也是滅除現有的昏沉與睡眠之因。」

不如理作意是昏沉與睡眠生起的近因，而如理作意則是滅除昏沉與睡眠的近因，因此應該捨棄不如理作意而培育如理作意。如何培育呢？如果你在修行止禪，例如安般念、地遍或三十二身分，那就應該只專注於該止禪業處。別小看那單調的呼吸，因為通過一心專注它就能培育極強的如理作意；如果你在修行觀禪，那就應該一心觀照諸行法為無常、苦、無我、不淨。止禪與觀禪的如理作意能滅除昏沉與睡眠，無論修行其中的那一種，你都應該運用致力界、精勤界及不斷精進界這三層次的精進，如此就能克服昏沉與睡眠，成就禪修。

有六種方法能幫助滅除昏沉與睡眠：

一、知道飲食過量能導致昏沉與睡眠生起；

二、完全轉換身體姿勢；

三、作光明想；

四、住在露天下；

五、結交善知識；

六、有助於滅除昏沉與睡眠的適當言論。

以下是這六種方法的解釋：暴飲暴食的比丘在修禪以執行比丘的任務時，會受到昏沉與睡眠攻擊，就像是有隻大象壓著他一樣；然而飲食適量的人不會遇到這些障礙。知道飲食過量能導致昏沉與睡眠生起而取用適量飲食的人就能滅除它們。

疏鈔根據古印度書形容貪吃的人來解釋暴飲暴食的比丘，共有五種貪吃的人：

一、吃到必須用手撐著才能從座位站起來的人；

二、懶散地躺著，一直吃到滿意為止的人；

三、吃到必須解開腰帶的人；

四、吃到好像烏鴉都能在他嘴裡啄食的人；

五、吃到嘔吐或吃到嘔吐了再吃的人。

在以下的情況，昏沉與睡眠也會消失：從導致昏沉與睡眠生起的姿勢換去另一個姿勢；在晚上觀月亮、燈或火炬的光，在白天觀太陽的光；住在露天下；結交善知識；說有助於滅除昏沉與睡眠的適當言論，例如有關嚴守頭陀行的言論。

所以說這六種方法能幫助滅除昏沉與睡眠。通過這六種方法滅除的昏沉與睡眠只有在證悟阿羅漢道時才會被根除，而永遠不再生起。

在此提出佛陀教導目犍連尊者克服昏沉與睡眠的八個方法，或許對大家有幫助。這八個方法是：

一、不應注意昏沉的念頭；

二、思惟佛法，例如《轉法輪經》、各種保護經；

三、背誦佛法；

四、拉扯自己的耳朵，按摩四肢；

五、從座位起身，以水洗臉後遙望天空的星辰；

六、作光明想；

七、在清楚前方及後方之情況下來回行走，令諸根向內收攝，不讓心向外飄蕩；

八、當前面七種方法都無效時，應當小睡片刻。保持正念、正知及謹記應當起身的時刻而躺下睡覺。醒來之後應當立刻起身，心想：「我不應放縱自己而樂於躺臥、樂於睡眠。」

接著佛陀繼續解釋第四蓋，即掉舉與追悔：

「內心有掉舉與追悔時，他了知：『我內心有掉舉與追悔。』內心沒有掉舉與追悔時，他了知：『我內心沒有掉舉與追悔。』他了知尚未生起的掉舉與追悔如何在他內心生起；他了知已經在他內心生起的掉舉與追悔如何被滅除；他了知已經被滅除的掉舉與追悔如何不會再於未來生起。」

對內心的擾亂不如理作意會導致掉舉與追悔生起。內心的擾亂是心的激動，事實上就只是掉舉與追悔而已，因此世尊說:「時常對內心的擾亂不如理作意會導致新的掉舉與追悔生起,以及導致已生起的掉舉與追悔增長與增強。」

世尊說:「通過如理作意心的輕安或定，就能滅除掉舉與追悔。時常如理作意心的輕安或定是防止新的掉舉與追悔生起之因，也是滅除現有的掉舉與追悔之因。」

注疏解釋有六種方法能幫助滅除掉舉與追悔：

一、對佛法有深入的知識；

二、發問；

三、了解戒律；

四、與年長且對持行戒律等更有經驗者相處；

五、結交善知識；

六、有助於滅除掉舉與追悔的適當言論。

在解釋這六種方法時，注釋說：

「對於學習一、二、三、四或五部尼柯耶[35]的意義及語法的人，掉舉與追悔就會消失，這是通過『知識』而克服掉舉與追悔的方法。『發問』是指多問在戒律上什麼是適當及不適當的；對於如此做的人，掉舉與追悔也會消失。對於通過實際運用及掌握戒律本質而精通戒律者，這兩種惡法（掉舉與追悔）即會消失，這即是『了解戒律』。『與

[35] 五部尼柯耶是《長部》、《中部》、《相應部》、《增支部》及《小部》，也就是經藏。

更有經驗者等相處』是指去拜見及諮詢僧團中具有道德的長老;通過這些拜訪,掉舉與追悔即會消失。『結交善知識』是指跟有如精通戒律第一的優婆離尊者一般的善知識交往;在那種群體當中,掉舉與追悔即會消失。在此『適當的言論』特別是指討論在戒律上什麼是適當及不適當的;通過這麼做,掉舉與追悔即會消失。所以說這六種方法有助於斷除掉舉與追悔,但通過這些方法滅除的掉舉必須於證得阿羅漢道時才會被根除而不再生起;而通過這些方法滅除的追悔必須於證得阿那含道時才會被根除而不再生起。」

疏鈔解釋:

個別地看待時,掉舉和追悔是兩個不同的法,但由於對已造惡業及未造善業的追悔與以心散亂、不寧靜為特相的掉舉相似,所以稱「內心的擾動」為掉舉與追悔。

對於已透徹地瞭解聖典的涵義及明白佛法重要性的博學者,心的擾亂不會生起,因此不僅需要瞭解戒律,也需要瞭解佛陀的經、如是語、本生談等九分教,以及通過發問等方法,才能避免掉舉與追悔生起。

通過與有自制、年長且成熟的長老相處,也能獲得自制、成熟、莊嚴及平靜的性格,而且能滅除掉舉與追悔。

「結交善知識」是指與精通戒律及能滅除他人懷疑何為適當及不適當等憂慮之人相處。

接著佛陀解釋第五蓋,即懷疑:

「內心有懷疑時,他了知:『我內心有懷疑。』內心沒

有懷疑時，他了知：『我內心沒有懷疑。』他了知尚未生起的懷疑如何在他內心生起；他了知已經在他內心生起的懷疑如何被滅除；他了知已經被滅除的懷疑如何不會再於未來生起。」

不如理地作意基於懷疑之事會導致懷疑生起：「基於懷疑之事」是立足於懷疑或朝向懷疑進行的事，是導致懷疑生起的原因。依共同的原因，前面之懷疑成為後來生起之懷疑的原因，所以佛陀說：「不如理地作意基於懷疑之事是導致新的懷疑生起之因，也是導致現有的懷疑增長與增強之因。」如理思惟善行等則能滅除懷疑，因此世尊說：「在勤於如理思惟善法與不善法、當受指責與無可指責之法、應修行與不應修行之法、卑劣與高尚之法、邪惡與公正之法、好與惡之法，就能防止新的懷疑生起，也能滅除現有的懷疑。」

有六種方法能幫助滅除懷疑：

一、精通佛法；

二、問有關佛、法、僧的問題；

三、透徹地了解戒律；

四、對佛、法、僧的真實性有信心；

五、結交善知識；

六、有助於滅除懷疑的適當言論。

第一項之前已經解釋過，那即是明白聖典的意義及語法的知識；第二項則很明顯易懂，肯定地，通過擁有佛法

的知識及發問就能滅除一切的懷疑。第三項是指精通且能實際修行戒律。第四項是對佛、法、僧極強的信心。第五項是與有如瓦卡利長老（Vakkali Thera）一般深具信心的善知識相處。第六項是討論三寶的特質。通過這六個方法能暫時滅除懷疑，但只有在未來證得須陀洹道時，才能根除懷疑，使它永遠不再生起。

為了根除它，除了運用上述六個方法之外，你應該修行止禪，培育夠強的定力，然後以該定力為基礎來修行觀禪。你應該觀照究竟名色法及它們的因；當你透徹地照見過去因導致現在果及現在因導致未來果時，就會清楚地明白業力如何產生果報。這種瞭解緣起的觀智稱為緣攝受智，它能暫時滅除對業報法則、緣起與生死輪迴的懷疑，這是非常重要的。如果你不曾照見自己的過去世，也不瞭解緣起，就不可能證悟涅槃，為什麼？因為從證悟須陀洹道的那一刻開始，禪修者自然地對佛、法、僧生起不可動搖的信心。業報法則、緣起與生死輪迴是佛陀教法的重要部份，如果你還不曾以觀智直接知見它們，又怎麼能肯定且毫不懷疑它們的存在呢？即使是已經直接照見它們的人也還只是「小須陀洹」而已，只能暫時性地去除自己的疑，那麼，是否可能還未照見它們就成為須陀洹呢？即使你說自己對它們有十足的信心，但那只像婆羅門眾對他們不曾親眼見過的大梵天有十足的信心罷了，因為你對法的十足信心只是依靠理論知識而建立起來的，並不是建立於親身體驗的觀智。請記得，名字與頭銜並不重要，重要的是真正證悟

涅槃。因此，如果你自認為是須陀洹，為了你自己切身的利益，你應該細心思考我這一番話。

觀照緣起之後，應該觀照內外諸行法為無常、苦、無我、不淨。觀照內外的行法為無常、苦、無我是很重要的，為什麼？因為如果你只是內觀，怎麼能肯定外在沒有常或我的行法呢？有些人就認為大梵天是常及我的；你怎樣證明那是錯的？怎樣才能去除你自己對它的疑惑？這是為何佛陀教導我們必須也觀照外在的行法為無常、苦、無我。

當你的觀智成熟時，取涅槃為目標的須陀洹道就會生起，此聖道根除懷疑，令它永遠不會再生起。那時你就已徹底地了知涅槃是真實存在的、佛陀的證悟是真實的、已證悟涅槃的聖僧團是存在的、八聖道分的確是導向涅槃的道路；而你對佛、法、僧的懷疑就因此完全滅盡。

在經中，佛陀繼續開示：

「如此，他安住於觀照內在的法為法、安住於觀照外在的法為法或安住於觀照內在與外在的法為法。他安住於觀照法的生起現象、安住於觀照法的壞滅現象或安住於觀照法的生起與壞滅現象。或者他建立起『有法』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘依五蓋而安住於觀法為法的方法。」

如此，比丘安住於觀照自己心中的五蓋、觀照別人心中的五蓋或一時觀照自己心中的五蓋，一時觀照別人心中

的五蓋。

在這一節，佛陀著重於解釋五蓋。生起的現象是指通過不如理地作意美麗的目標等而導致五蓋及其相應名法生起；壞滅的現象則是通過如理作意不淨的目標等而導致五蓋及其相應名法滅盡。對其他經文的解釋則與前面章節裡的相同。

乙、五取蘊（pañcūpādānakkhandha）

在解釋依五蓋而修行法念處之後，佛陀繼續解釋依五取蘊而修行法念處的方法。

「再者，諸比丘，比丘依五取蘊而安住於觀法為法。諸比丘，比丘如何依五取蘊而安住於觀法為法呢？

在此，諸比丘，比丘了知：『這是色，這是色的生起，這是色的壞滅；這是受，這是受的生起，這是受的壞滅；這是想，這是想的生起，這是想的壞滅；這是行，這是行的生起，這是行的壞滅；這是識，這是識的生起，這是識的壞滅。』」

五取蘊是能被執取的諸蘊，它們是作為執取之因的一組現象。關於「**蘊**」，在《相應部．蘊相應》裡，佛陀說：

「過去、現在、未來、內、外、粗、細、劣、勝、遠、近十一種色是色取蘊……十一種受是受取蘊……十一種想是想取蘊……十一種行是行取蘊……十一種識是識取蘊。」

什麼執取諸蘊？執取諸蘊的主要是無明、邪見及渴愛。由於這些煩惱執取色、受等諸蘊，因此後者被稱為色取蘊、受取蘊等等。它們如何成為被執取的目標呢？事實上，人的身體只是由二十八種色法所組成而已，但如果你作意自己的身體為「我的身體」，並且相信那是你的，那就是邪見，而貪欲也會因而生起。你可能會執著自己的身體及別人的身體，例如你父親、母親、兒子、女兒的身體。如果你相

信他們是真實存在，那就是邪見；如果你執著他們，那就是貪欲。如是，邪見、貪欲等煩惱能執取色蘊等而生起。

經文中的**「這是色，這是色的生起，這是色的壞滅；這是受，這是受的生起，這是受的壞滅等等」**是對名色法的三種觀法。「這是色」是指只有色法而無其他。根據《阿毗達摩藏》，色法有二十八種，即四界及二十四種所造色。你應該依色法的四個層面觀照它們，即它們的特相、作用、現起、近因。這是指在你觀四界直到看到色聚時，應該更進一步地分析色聚裡的色法。舉其中的地界而言，它的主要特相是硬，根據《法聚論》，除了硬之外，地界還有其他特相，即粗、重、軟、滑、輕；它的作用是作為同一粒色聚裡其他色法的立足處；當禪修者觀照地界時，會見到它好像背負著與它俱生的色法，這就是它的現起；它的近因則是同一粒色聚裡的其他三界，即水、火、風。當你如此分析地界時，就是在修行「這是色」這個階段。對於其他色法及名法也應該如此分析，這只是它們的概要，如果要知道每一種色法及名法的特相、作用、現起、近因之詳細解釋，請參考《清淨道論》的「說蘊品」。

「這是色的生起；這是受的生起等等」是第二個階段，你應該觀照兩種「生起」，即因緣生及剎那生：根據《無礙解道》，導致色法生起的因有五個，即無明、愛、業、段食及成相（nibbattilakkhaṇa）。無明、愛、業及段食是色法因緣生之因，「成相」就是剎那生。

提到無明及愛時，取就自動地被包括在內，這三者是

煩惱輪轉；提到業時，行就自動地被包括在內，這兩者是業輪轉。無明、愛、取、行、業這五個是導致業生色生起的過去因，它們可以是你在前一世、前二世或更遠的前世裡所造下的，因此你應該往過去觀照自己的名色法，直到在前一世臨終的時刻，查到當時臨死速行心緣取的目標，即業、業相、趣相三者之一。由於你這一世是人，所以在你前一世臨終時成熟的必定是善業，假設那是供花給佛像的業，而臨死速行心的目標是佛像此一業相，你就必須觀那供花給佛像者的四界。如此你就會看到他的色聚，此時應該著重於分析他心臟裡五十四種色法當中的心所依處色，如此就會看到他的意門，即有分心。當你來回地在有分心的前後觀照名法時，就會看到他供花時的心路過程。如果他在供花時生起歡喜心，而且知道善業會帶來善報，該心路過程中的速行心就有三十四個名法，這些名法就是行。雖然它們是無常的，一生起就即刻壞滅，但它在名色相續流中留下業力。在未來因緣成熟時，該業力就會產生果報。它會產生怎麼樣的果報呢？那有視他在造該善業之前或之後發了什麼願，所以你也必須觀到他發願時的名法。假設他在供花之後發願在來世成為女人，那時，錯誤地認為有女人存在是無明；渴愛女人的生命是愛；由於重複而變強的渴愛是取。至此你已經觀到五個過去因。

接下來應該觀照這一世結生時的色法。在結生時有三種色聚生起，即心色十法聚、身十法聚、性根十法聚。它們各有十種色法，其中九種是彼此相同的，即地、水、火、

風、顏色、香、味、食素（營養）及命根，唯一不同的色法是心色十法聚裡的心所依處色、身十法聚裡的身淨色、性根十法聚裡的性根色，因此在結生時一共有三十種業生色。觀到這些色法之後應該再次觀那五個過去因，如此往返地觀這兩者，以便確定它們之間是否有因果關係。如果有，你就應該個別地如此觀照：「由於無明生起，所以業生色生起；無明是因，業生色是果。由於愛生起，所以業生色生起；愛是因，業生色是果。由於取生起，所以業生色生起；取是因，業生色是果。由於行生起，所以業生色生起；行是因，業生色是果。由於業生起，所以業生色生起；業是因，業生色是果。」然後觀照業生色的生時，那就是「成相」，亦即剎那生。

對於色法的現在因，佛陀提到段食；提到段食時，心及時節也都包括在內，因為它們也是產生色法的現在因，所以造成色法生起的現在因一共有三個。

除了結生心之外，一切依靠心所依處生起的心都產生心生色，因此你應該觀到由於心生起，所以心生色生起；心是因，心生色是果，然後再觀心生色的剎那生。

每一粒色聚裡都有稱為時節的火界，它能產生含有地、水、火、風、顏色、香、味、食素八種色法的時節生色聚，因此你應該觀到由於時節生起，所以時節生色生起；時節是因，時節生色是果，然後再觀時節生色的剎那生。

還未被消化的食物是由時節生色聚組成。在腸胃裡有一種稱為命根九法聚的業生色聚，它含有地、水、火、風、

顏色、香、味、食素及命根這九種色法，其中的火稱為消化之火。食物中時節生色聚裡的食素受到消化之火支助時，就會產生含有八種色法的食生色聚，其中的食素稱為食生食素。當食生食素支助業生、心生、時節生食素及在之前生起的食生食素時，後者就會產生新的食生色聚，因此你應該觀到由於食素生起，所以食生色生起；食素是因，食生色是果，然後再觀食生色的剎那生。

屬於果報的受、想、行、識四名蘊都有相同的五個過去因，即無明、愛、取、行及業。受、想、行三名蘊擁有相同的現在因，即觸、依處、目標及相應名法。觸的作用是把名法及目標連接起來；如果沒有觸，受、想、行就不能緣取目標，也就不能生起。對於人，每一個名法都必須依靠依處色才能生起，例如在結生剎那的名法依靠心所依處色而生起，因此沒有依處就不可能有名法產生。每一個名法都必須緣取目標才能生起，因此目標也是導致名法生起的現在因。再者每一個名法都不能單獨地生起，必須與相應的名法同時生起。由於四名蘊必須互相依靠地生起，因此它們互相作為因果，即是說：如果取受蘊為因，其他三名蘊則是果；如果取想、行、識三名蘊為因，受蘊則是果；其他種情形也應如此理解。你應該如此觀照受、想及行三蘊的因緣生，然後再觀它們的剎那生。

對於識蘊的現在因，佛陀只教「名色」為其現在因。在此，「名」是指與識相應的受、想、行三蘊；「色」是指依處色及目標（當目標是色法時）。應該如此觀照識蘊的因

緣生，然後再觀它的剎那生。

如此觀照過去因及現在因導致五蘊生起時，就是在修行「這是色的生起；這是受的生起等等」的階段。

接下來應該修行第三個階段，即「這**是色的壞滅；這是受的壞滅等等**」。這時應該觀兩種滅，即因緣滅及剎那滅：當你在未來證得阿羅漢道時，一切的煩惱皆滅盡，而當你證入般涅槃時，除了時節生色之外，五蘊皆滅盡。煩惱滅盡是因，五蘊滅盡是果，這即是因緣滅。五蘊的瞬間壞滅時則是剎那滅。

能夠觀到五蘊的因緣生滅及剎那生滅時，你就能明白佛陀在這一節經文裡所說的「這是色，這是色的生起，這是色的壞滅;這是受,這是受的生起,這是受的壞滅等等。」接下來佛陀繼續開示道：

「如此，他安住於觀照內在的法為法、安住於觀照外在的法為法或安住於觀照內在與外在的法為法。他安住於觀照法的生起現象、安住於觀照法的壞滅現象或安住於觀照法的生起與壞滅現象。或者他建立起『有法』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘依五取蘊而安住於觀法為法的方法。」

這跟在之前所解釋的一樣,只有一點要指出,那就是：「這是色，這是色的生起，這是色的壞滅……」與「他安住於觀照法的生起現象……法的壞滅現象……法的生起與

壞滅現象」的觀法差不多一樣，只是後者更進一步觀照五蘊為無常、苦、無我而已。

這只是對五蘊的簡要說明，如果要知道詳細的解釋，可以研讀《清淨道論》的「說蘊品」。

丙、十二處（āyatana）

在解釋依五取蘊而修行法念處之後，佛陀繼續解釋依十二處而修行法念處的方法。

「再者，諸比丘，比丘依六內處與六外處而安住於觀法為法。

諸比丘，比丘如何依六內處與六外處而安住於觀法為法呢？

在此，諸比丘，比丘了知眼根，了知色塵及了知依靠此二者而生起的結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。

他了知耳根，了知聲塵及了知依靠此二者而生起的結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。

他了知鼻根，了知香塵及了知依靠此二者而生起的結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。

他了知舌根，了知味塵及了知依靠此二者而生起的結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。

他了知身根，了知觸塵及了知依靠此二者而生起的結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅

除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。

他了知意根，了知法塵及了知依靠此二者而生起的結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。」

眼根、耳根、鼻根、舌根、身根及意根就是六內處；色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵及法塵是六外處。

「**他了知眼根**」意思是：他依眼根的特相、作用、現起及近因了知它。如何在實修上了知它呢？首先你必須觀到眼淨色，因為它就是眼根，亦即眼門。如何才能觀到它呢？如果你能透徹地觀全身的四界，就會看到組成身體的色聚，它們可以分為兩大類，即透明與不透明的。你應該選眼睛裡的一粒透明色聚來分析，照見它的十種色法，即地、水、火、風、顏色、香、味、食素、命根及淨色（透明色）。在眼睛裡只有兩種淨色，即眼淨色與身淨色。如何確定所照見的淨色是眼淨色而不是身淨色呢？你應該觀那淨色，然後看離開該淨色一段距離的一群色聚之顏色。如果那顏色撞擊該淨色，那麼它就是眼淨色，否則就是身淨色。觀到眼淨色之後，就應該觀它的特相、作用、現起及近因。

眼淨色的特相是準備讓色塵撞擊的四界之淨（四界之透明性）。當你如前所述地見到顏色撞擊眼淨色時，就是見到了此特相。什麼是透明？它必須是某個東西的透明。例如我們說玻璃是透明的、水是透明的，那是因為有玻璃及

水才能如此說；同樣地，必須知道眼淨色即是同一粒色聚裡四界的透明性。

注疏舉出眼淨色的另一個特相，即以色愛（想見顏色之欲）為因緣的業生四界之透明性。對於這一個特相，你必須修到緣起才能明白。在過去世，你基於想要見顏色之欲而造下行與業，該欲即包含無明、愛與取，因此在過去世你即造下無明、愛、取、行與業這五個因。假設使你在今世成為比丘的是過去世供花給佛像之業，供花之後你發願來世成為比丘。在如此發願時，錯誤地認為有比丘存在是無明；渴愛比丘的生命是愛；由於重複而變強的渴愛是取。事實上，比丘只是名色法的組合體而已，如果你執著他的顏色，那就是色愛；如果你執著他的聲音、氣味等，那就是聲愛、香愛等。基於想要見到顏色之欲，你造下善行，該行是無常的，一生起即刻就壞滅，但它在名色相續流中留下能令你獲得比丘生命的業力。你必須觀此業力，然後再觀今世的眼淨色，往返地重複觀這兩者，以便照見它們之間的因果關係。觀到這點時，你即了知被無明、愛、取圍繞的行及業（過去因）產生今世的眼十法聚，而眼十法聚中四界之透明性即是眼淨色。此時你即觀到眼淨色的第二個特相：以色愛為因緣的業生四界之透明性。

眼淨色的作用是牽引或帶引眼門心路過程到色塵。只有當顏色撞擊眼淨色時，眼門心路過程才能生起；如果沒有眼淨色，眼門心路過程就不能生起。

眼淨色的現起是作為眼識的依處，也作為與眼識相應

的觸、受、想、思、命根、作意及一境性這七個心所的依處，因為在每一個心識剎那裡，心（識）和心所同生、同滅、緣取同一個目標、依靠同一個依處生起，這是心和心所共同擁有的四相。在眼識剎那裡，它們所緣取的目標是顏色，所依靠的依處是眼淨色。在眼睛裡有數不盡的透明色聚及不透明色聚，亦即有數不盡的眼淨色，但每次眼識只依靠一個眼淨色而生起，這是為何佛陀在說到「**比丘了知眼根**」時用單數詞來表達「眼根」。但佛陀在說到「**他了知色塵**」時則用複數詞來表達「色塵」，因為眼識可以同時緣取一群色聚的顏色（許多個顏色）作為目標。

眼淨色的近因是以色愛作為因緣的業生四界，即同一粒色聚裡的四界。關於業生四界，在討論眼淨色的特相時已經解釋過了。眼十法聚有許多粒，而每一粒都有業生四界及眼淨色。眼淨色的近因是同一粒色聚裡的四界，而不是其他色聚裡的四界。能如此觀到眼淨色的特相、作用、現起及近因時，你就已經「了知眼根」。

「**他了知色塵**」意思是：他依特相、作用、現起和近因了知業生、心生、時節生及食生色法的顏色。每一粒色聚裡都有可作為眼識目標的顏色。顏色必須是某個東西的顏色，例如紙的白色、袈裟的黃色或黑色等；同樣的道理，顏色是同一粒色聚裡四界的顏色。當你能夠觀到色聚裡的顏色時，應該觀它的特相、作用、現起及近因。

顏色的特相是撞擊眼淨色。若要觀到這一點，應該先觀一個眼淨色，然後看一群色聚的顏色。當那顏色撞擊該

眼淨色時，你就觀到了顏色的特相。

顏色的作用是作為眼識的目標。若要觀到這一點，你應該先觀一個眼淨色，再觀意門，然後看一群色聚的顏色。當那顏色同時撞擊該眼淨色及意門時，眼門心路過程就生起。該心路過程的第一個心是五門轉向心，第二個心是依靠眼淨色而生起的眼識，此眼識緣取撞擊眼淨色的顏色為目標。

顏色的現起是作為眼識之行處（境）。作為眼識的目標及作為眼識之行處兩者有什麼差別呢？眼識必須緣取顏色為目標才能生起，而一個顏色可以重複地被許多眼識緣取，因此它是眼識的行處，即眼識常去的地方。

顏色的近因是同一粒色聚裡的四界，而不是其他色聚裡的四界。

至此我已經解釋「比丘了知眼根，了知色塵」，接下來我應當解釋「**他了知依靠此二者而生起的結**」，它的意思是：他依特相、作用、現起和近因了知依靠眼根及色塵而生起的十種結。十種結是：欲欲、瞋恨、我慢、邪見、疑、戒禁取見、有欲（想要繼續存在之欲）、嫉、慳及無明[36]。

這十種結如何生起？對於取顏色為目標而生起的十種結，眼淨色及顏色都是它們的因，但它們的近因是不如理作意，即視無常為常、視苦為樂、視無我為我、視不淨為淨。

[36] 十種結的字義解釋請參閱本書後面的《詞語匯解》。

（一）若人取樂於呈現在眼門的可喜色塵，就生起了欲欲結。若要在實修時觀到欲欲結，你必須已修到能觀照究竟色法。你應該先觀眼門及意門，然後看一群色聚的顏色，無論內或外、有情或非有情的顏色都可以，最好是漂亮的顏色，例如你喜歡的人或黃金之顏色。當那顏色同時撞擊該眼淨色及意門時，眼門心路過程就生起。如果該心路過程中的五門轉向心及確定心作意該顏色為漂亮，欲欲就會在確定心之後的速行心中生起。欲欲不能單獨生起，而必須與相應名法同時生起。根據情況的差異，欲欲速行心中的名法可以是二十、十九、二十二或二十一個。關於這點，我建議你在實修時理解它們之間的差別。其他結也都是生起於速行心中的名法。

（二）若人由於見到不可喜色塵而感到討厭，就生起了瞋恨結。若要觀到瞋恨結，應該選你討厭的顏色為目標。舉例而言，假設你有一張白紙，而別人卻用墨汁把它弄髒了，當你不如理地作意那討厭的髒色時，瞋恨就會生起。

（三）若人心想：「只有我才能如實地觀照此色塵」，就生起了我慢結。譬如說你已熟練於觀照究竟色法，而這次的禪修營已經過了一個多月，卻還有許多人不能觀到究竟色法，此時你或許會想：「嘿！這些人真笨，修了一個多月，連色聚都看不到！」你心中就生起了我慢結。

（四）若人認為色塵是常的，就生起了邪見結。要觀到這一點，一個好辦法是觀你家裡大理石的顏色，譬如你作意：「這大理石的顏色真漂亮；昨天它就是這麼漂亮，前

天也是，更久之前也是。」如此你心中就生起了邪見結。

（五）若人想：「色塵是有情或是屬於某個有情？」，譬如你觀一群色聚的顏色，然後猜疑它是否本身就是有情或是屬於某個有情所有，你心中就生起了疑結。

（六）若人實行儀式，心想：「實行這些儀式就能在未來獲得這樣的事物」，就生起了戒禁取見結；這尤其會發生在信仰印度教的人。

（七）若人發願投生到善趣，心想：「在善趣裡，就能輕易地獲得此色塵」，就生起了有欲結。

（八）若人不滿地心想：「如果別人得不到這色塵，那該多好！」，就生起了嫉結。

（九）若人不能忍受跟別人分享自己的色塵，就生起了慳結。慳並不是貪吝，而是不能忍受別人用你的東西；如果別人還是用它，你就會生氣，因此慳與瞋恨相應，而不與貪欲相應。

（十）無明結依俱生緣跟前述的欲欲等一切結同時生起。

如果能依照眼門心路過程觀照這十結及與它們相應的名法，你就已經「了知依靠此眼根及色塵而生起的結」。

接下來佛陀所說的「**了知尚未生起的結如何生起**」是指：他了知之前由於沒有產生之因而未生起的十種結如何由於不如理作意而生起。關於這點，應該依照上述「了知依靠此眼根及色塵而生起的結」的解釋來理解。

「**他了知已經生起的結如何被滅除**」是指：他了知之

前由於產生或未被滅除而存在的十種結被滅除之因。結是煩惱的另一種分類法，注疏解釋三種捨斷：暫時捨斷（tadaṅga-pahāna）、鎮伏捨斷（vikkhambhana-pahāna）及正斷捨斷（samuccheda-pahāna）。

在你修行止禪時，無論是專注於安般念、四界分別觀、白遍或其他業處的目標，那都是止禪的如理作意。由於該如理作意，十種結暫時不能生起，那即是暫時捨斷。例如你持續地專注於氣息一小時，在那一小時裡就只有善心生起，而沒有不善心生起，因此十種結暫時被滅除。當你的定力提昇時，遍作相、取相及似相就會逐一地出現。在禪那之前的階段，專注於禪相的定力稱為遍作定或近行定。若你持續培育這些定力一或二小時，在這段時間裡不善心不能生起，這也是暫時滅除十種結，即暫時捨斷。

再者，作意顏色為無常、苦、無我及不淨來修行觀禪時，由於這些如理作意，速行心中生起的是善法。此善法暫時滅除十種結，這也是暫時捨斷。

當你通過專注似相而安住於安止定一、二或更多小時，該安止定更長久地滅除十種結，這是鎮伏捨斷。

由於煩惱被禪定鎮伏而沒有顯現，有些禪修者甚至心想：「我是阿羅漢」，就像住在烏迦瓦里卡（Uccavālika）的大龍大長老（Mahānāga Mahathera）之例。

以下是他的故事：據說住在達郎迦拉（Talaṅgara）的法施長老（Dhammadinna Thera）是大龍大長老的弟子，他是一位擁有四無礙解智的阿羅漢，也是一大群比丘的導

師。

有一天，當他坐在自己的住處時，心想：「我們住在烏迦瓦里卡的老師大龍大長老是否已達到最究竟的沙門果呢？」

觀察之下，他發現他的老師還是個凡夫，並且知道如果不去提醒老師，那麼一直到死亡時他的老師都還是個凡夫。於是他以神通力飛到老師的住所，頂禮老師並且履行弟子的任務之後，坐在一旁。

大龍大長老問他說：「法施，你為什麼突然來到這裡？」法施阿羅漢回答說：「我想來請教尊者一些問題。」大長老說：「問吧，我會盡我所知的來回答你。」於是他問了一千個問題。

大長老毫不遲疑地回答了每個問題。法施長老稱讚老師說：「尊者，您的智慧真是敏銳，您在何時達到這樣的境界？」老師回答說：「六十年前。」

他又問：「尊者，您修行過禪定嗎？」老師回答說：「禪定並不困難。」於是他說：「尊者，那麼請變出一隻大象來吧。」

大長老就變化出一隻大白象。他又說：「尊者，現在就讓那隻大白象尾巴直豎，兩耳向外伸張，長鼻伸入口中，發出恐怖的怒吼聲，向你直衝過來吧。」

大長老就照著做了。看到大白象快速直衝過來的可怕景象，大長老跳了起來，準備逃走。這時，斷盡煩惱的法施阿羅漢伸手捉住老師的袈裟，說：「尊者，斷盡煩惱的人

還會膽怯嗎？」

這時他的老師才了解自己還是個凡夫，於是跪在法施阿羅漢腳下，說：「法施賢友，請幫助我。」

法施阿羅漢說：「尊者，不必擔憂，我正是為了要幫助您才來的。」於是他為老師詳細地解說一種業處，大長老領受了該業處，然後向經行道走去，走到第三步時就證悟了阿羅漢果。

從這個故事裡我們可以看出，在禪定鎮伏之下，煩惱甚至能在六十年那麼久的時間裡都沒有顯現。

當煩惱被聖道根除時，即是正斷捨斷。證悟聖道之後，禪修者就能如經文中所說的：「**他了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起**。」這是指：他了知之前已通過如理作意或安止定降伏的十種結不會再於未來生起之因。是什麼原因令十種結滅盡而永遠不會再生起呢？

須陀洹道是邪見、疑、戒禁取見、嫉、慳這五種結最終滅盡的原因；斯陀含道是粗的欲界貪與瞋恨二結最終滅盡的原因；細的欲界貪與瞋恨二結最終被阿那含道滅盡；阿羅漢道則是導致我慢、有欲與無明三結永遠滅盡的原因。

證得聖道之後，你應檢查自己心中還有什麼不善法能緣取六塵而生起及什麼不善法已經被聖道根除。若能如此知見，你就是了知那些已經被滅除的結不會再於未來生起。

於經中佛陀繼續開示：

「如此，他安住於觀照內在的法為法、安住於觀照外在的法為法或安住於觀照內在與外在的法為法。他安住於觀照法的生起現象、安住於觀照法的壞滅現象或安住於觀照法的生起與壞滅現象。或者他建立起『有法』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘依六內處與六外處而安住於觀法為法的方法。」

對於這段經文，應當依照前面章節的解釋來理解。

丁、七覺支（bojjhaṅga）

在解釋依十二處而修行法念處之後，佛陀繼續解釋依七覺支而修行法念處的方法。

「再者，諸比丘，比丘依七覺支而安住於觀法為法。諸比丘，比丘如何依七覺支而安住於觀法為法呢？

在此，諸比丘，念覺支存在比丘內心時，他了知：『念覺支存在我內心。』念覺支不存在他內心時，他了知：『念覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的念覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的念覺支。」

在此，念特別是指憶念四念處，即包括憶念五蘊、十二處等觀禪的目標。究竟名色法及其因緣（即苦諦及集諦）是觀禪的目標。時常對它們如理作意能幫助未生起的念覺支生起以及培育、增長與圓滿已生起的念覺支。

正念本身即是念覺支的緣法。如理作意的特相跟之前所述的一樣。時常如理作意念覺支之緣法時，念覺支就會生起。

再者，有四種方法能令念覺支生起：

一、具備正知的念；

二、遠離內心迷惑的人；

三、與擁有正念的人相處；

四、傾向於培育正念。

解釋如下：念是憶念目標，而正知則如實知見目標，

例如憶念眼淨色的是正念，而如實知見眼淨色的觀智則是正知。簡而言之，在修行觀禪時，正念憶念諸行法及其無常、苦、無我、不淨四相，正知則如實知見之。念不能單獨起觀照的作用，而必須與正知配合。

通過在「向前進」等七種動作裡具備正知的念，念覺支就會生起；或者，在這些動作裡激起有益正知的念是具備正知的念。由於具備正知的念令人在任何地方皆能培育念，因此它是念覺支生起的必要因素。

通過遠離猶如對棄食呱呱叫的烏鴉一般內心迷惑之人，念覺支就能生起。通過與擁有正念的人相處，念覺支就能生起。通過在一切姿勢與動作裡皆令心傾向於培育正念，即持續不斷地憶念禪修業處，念覺支就能生起。比丘了知，通過這四種方法培育而生起的念覺支，只有在證得阿羅漢道時才達到圓滿。

佛陀繼續解釋第二個覺支，即擇法覺支：

「擇法覺支存在他內心時，他了知：『擇法覺支存在我內心。』擇法覺支不存在他內心時，他了知：『擇法覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的擇法覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的擇法覺支。」

在此，「**擇**」是分析，「**法**」則是五雙好與惡之法：善法與不善法、無可指責與當受指責之法、應修行與不應修行之法、高尚與卑劣之法、清淨與邪惡之法。簡而言之，這五雙法中的前者是將會帶來善報的善法，後者則是將會

帶來惡報的不善法。時常對它們如理作意能幫助未生起的擇法覺支生起以及培育、增長與圓滿已生起的擇法覺支。

怎樣如理作意它們呢？你應觀照緣取六塵而生起的善速行心路過程與不善速行心路過程中每一心識剎那裡的名法，並且觀照它們所依靠而生起的依處及所緣取的目標。名法是四名蘊，依處是色蘊，而目標則可能是名蘊或色蘊，如是你所觀照的是五蘊。接下來你應觀照導致五蘊生起的因緣，然後觀照五蘊及因緣法為無常、苦、無我及不淨。如此如理作意觀照時所產生的觀智就是擇法覺支。

注疏提到七種能令擇法覺支生起的方法：

一、提出有關五蘊等的問題；

二、清淨依處，即清洗身體、衣服等；

三、平衡五根；

四、遠離愚痴的人；

五、親近智者；

六、思惟難以知見的諸蘊、處、界等之間的差別；

七、傾向於培育擇法覺支。

提出有關五蘊等的問題意思是：探尋諸蘊、處、界、根、力、覺支、道分、禪支、止禪及觀禪的涵義。這就是向法師請求解釋五部尼柯耶及注疏中甚難理解的部份。不懂得教理就很難正確地修行，因此你應當向賢能的導師學習。

清淨依處就是清淨自身依處（身體）及外在依處（衣

服和住所)。當燈芯、燈油及容器骯髒時，燈光就晦暗，燈芯則會爆裂發出聲響；當燈芯、燈油及容器清潔時，燈光就明亮，燈芯不會爆裂發出聲響。而智慧也是如此，於骯髒的內在和外在環境裡，從心及心所產生的智慧多數是不清淨的；然而在乾淨的環境裡生起的智慧多數是清淨的。如此，乾淨能令屬於智慧的擇法覺支生起。

當頭髮與指甲太長，體液過多及流汗時，自身的清淨就受到污染；當袈裟破舊、骯髒與發臭以及住所骯髒、凌亂時，外物的清淨就受到污染。因此必須適時理髮、修剪指甲、服用令身體輕鬆的催吐劑與瀉藥、塗肥皂、洗澡等，以保持自身清淨。同樣地，必須保持外物清淨，即修補、清洗與染自己的袈裟，用黏土等物鋪自己屋內的地，令它乾淨、平滑以及做必要的工作以保持屋子乾淨。

平衡五根就是平衡信、精進、念、定及慧五根。

當慧根不清晰、精進根鬆懈等時，信根的作用就可能太強而蓋過其他根，這是因為信根對能激起信心的當信之事作用太強。信根太強時，其他根就無法適當地執行各自的作用:精進根不能執行致力的作用,不能支助相應名法，也不能避免懈怠；念根不能執行面對目標及持續憶念它的作用；定根不能執行不散亂及驅除散亂的作用；慧根不能像以眼見物般地如實知見目標。

這四根不能執行各自的作用是由於受到過強的信根干擾的緣故。只有通過平衡它們的作用，五根才能完成各自的任務，因此應當通過思惟當信之事的真實本質及不注意

能令信心太強的事來減弱過強的信根。

「思惟當信之事的真實本質」是指依緣及緣生等本質審察當信之事。例如你對佛陀的信心太強時，可以分析佛像的四界，如此就會見到許多色聚及能分析它們的究竟色法；你也可以觀照緣取那些色法的名法，然後觀照這些色法及名法為無常、苦、無我。通過如此知見法的本質，你緩和了過強的信心。或者通過不作意佛陀的特質，你也能緩和過強的信心。

瓦卡利長老（Vakkali Thera）就是信根太強的例子。這位通過堅強的信心實行其任務的尊者喜歡時常看著佛陀。佛陀就訓誡他，說道：「你看這不淨的身體有什麼用？只有見法者見我。」而催促他修禪，但他卻無法修禪。有一天佛陀趕他走，使他感到非常傷心。當他去到一個很陡的斜坡，想要跳下去自殺時，佛陀運用神通，令自己顯現得好像就坐在他的面前，向他說道：

「充滿喜悅與深信佛陀教法的比丘，
能夠達到諸行法滅盡的寂樂之境。」

聽了佛陀的話之後，他感到很喜悅，而開始修行觀禪，但由於信根太強，他無法獲得觀禪的喜悅。明瞭這一點的佛陀在指導他平衡五根之後，再教他一個禪修業處。該長老依照佛陀所教的方法精進且次第地修行，然後證得阿羅漢果。

然而，如果精進根變得太強，那麼信根就不能執行對

目標激起信心的作用，其餘諸根也不能執行各自的作用。在這種清況下，應該通過培育輕安、定與捨覺支來緩和精進。蘇那長老（Soṇa Thera）就是精進過強的例子。

蘇那長老的身體很嬌嫩。從佛陀取得業處之後，他去住在清涼林，他想：「我的身體很嬌嫩，然而只是舒適地過活是不可能獲得快樂的。」因此他決定只採用站和走兩個姿勢，精進地修行。由於行走太多，所以腳底生了水泡，令他遭受極劇烈的痛苦。雖然很痛，他還是非常精進地修行，但無法通過太強的精進而在禪修中獲得特別的成就。

所以佛陀去拜訪蘇那長老以及用琴的譬喻指導他。指出如何運用平衡的精進以改正蘇那長老的禪修方法之後，佛陀就去靈鷲山。該長老根據佛陀的指導，平衡地運用精進力，而在努力修行觀禪之下證得了阿羅漢果。

應明白當任何根太強時，其餘的根就無法執行其作用的情形也是如此。

在此，智者特別讚歎平衡信與慧及平衡定與精進。信太強而慧弱的人易於相信沒有道德且不值得相信的愚人；慧太強而信弱的人則會變得狡猾，就有如服藥的副作用一般地難治，這類人認為善業只依靠想要行善的意願（思）就能生起，由於超越常理地亂想，他步入邪道，不行布施也不做其他善事，因此死後墮入惡道。反之，通過平衡信與慧，人們則只相信值得相信的對象，例如佛陀。

定有令人傾向怠惰的本質，所以當定太強而精進太弱時，怠惰就會擊敗心；精進有令人傾向掉舉的本質，所以

當精進太強而定太弱時，掉舉就會擊敗心。當定受到精進的良好配合時，心就不會掉入怠惰；當精進受到定的良好配合時，心就不會墮入掉舉。

必須令信與慧共同平穩地執行作用，對於定與精進也是如此。當這兩對都達到平衡時，安止就容易產生。

對於修行止禪業處者，堅強的信心是有益的，藉著稍微偏強的信心，他能通過相信及專注於目標而達到安止。

關於定及慧，有如此的說法：對於修行止禪業處者，堅強的一境性是有益的，因為定是安止的主要因素。通過堅強的一境性，他達到安止。對於修行觀禪者，慧根強是有益的，因為當慧根強時，他能夠透視三相。當定慧平衡時，修行止禪者就能達到世間安止。

由於修行止禪者的定力很強，所以很強的慧也是好的。

出世間安止也只在定慧平衡時才會生起，所以佛陀說：「定慧兩者必須並修。」

念根適用於所有情況，因為念可以保護心，使心不會由於過強的信、精進或慧而陷於掉舉，也不會由於過強的定而陷於怠惰。信、精進與慧有掉舉的傾向，而定則有怠惰的傾向。

因此，在所有的情況下都需要念，就像所有的調味汁都需要鹽，也像國王的所有政務都需要宰相處理一般。由於念在任何情況皆適用，所以論師說：「世尊的確如此說：『念在任何情況都是需要的。』」為什麼呢？因為念能幫助

心，念的現起是保護，缺少念就不能策勵或抑制自己的心。

遠離愚人是指遠離沒有了解諸蘊等智慧的愚人。與智者相處是指與通過觀照五取蘊生滅的五十相[37]而擁有生滅（隨觀）智的人相處。

思惟深奧且難以知見的諸蘊、處、界等之間的差別是指以智慧分析諸蘊等的運作。

傾向於培育擇法覺支是指在行、住、坐、臥的一切姿勢與動作裡皆令心傾向於培育擇法覺支。

禪修者明瞭如此培育的擇法覺支只有在證得阿羅漢道時才達到圓滿。

然後陀解釋第三個覺支，即精進覺支。

「精進覺支存在他內心時，他了知：『精進覺支存在我內心。』精進覺支不存在他內心時，他了知：『精進覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的精進覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的精進覺支。」

有致力界、精勤界及不斷精進界三個層次的精進。時常如理作意這三層次的精進能幫助未生起的精進覺支生起以及培育、增長與圓滿已生起的精進覺支。

注疏提到十一種能幫助培育精進覺支的方法：

[37] 五十相：導致五取蘊生起的因有五個，即無明、愛、業、段食及成相。「前四因生故五蘊生」是因緣生，成相是剎那生，這是觀照五取蘊生起的五相；「前四因滅故五蘊滅」是因緣滅，壞相是剎那滅，這是觀照五取蘊壞滅的五相。五蘊各有以上的十相，總共是五十相。

一、思惟惡道的危險；
二、明白精進的利益；
三、思惟所行之道；
四、恭敬缽食；
五、思惟遺產的殊勝；
六、思惟導師的偉大；
七、思惟傳承的殊勝；
八、思惟梵行同修的偉大；
九、遠離怠惰之人；
十、與精進者相處；
十一、傾向於培育精進覺支。

依照《天使經》（Devadūta Sutta）等思惟惡道的危險能令禪修者心中生起如此的想法:「現在是激起精進的時刻；在遭受極端的痛苦時是不可能精進的。」

明白精進的利益是指能接受四道、四果及涅槃這九種出世間法只有通過精進才能證得，而不是通過怠惰。

禪修者向自己說:「我必須走在諸佛、諸辟支佛、諸大弟子已走過的行道上,然而該道並不是懶惰之人所能走的。」這即是思惟所行之道。

禪修者思惟:「那些以缽食等來支助你的人既不是你的親戚、也不是你的僕人，他們給你美味的食物時並不如此想:『在未來我們將依靠你而活。』然而他們布施時是期望能夠從布施當中獲得大果報。再者，佛陀也不允許你用必

需品純粹只為了身體強壯及生活舒適，但允許你用它們來實行沙門的任務以及脫離生死輪迴。怠惰者並不恭敬缽食，只有精進者才恭敬它。」如此思惟佛陀所允許的缽食就能激起精進，就有如大友長老（Mahāmitta）的例子一般。

該長老住在農夫洞（Kassaka Leṇa）。在他時常去托缽的村子裡有一位年老的女信徒，把他視為親生兒子般地護持他。

有一天，她正準備去森林時向女兒說：「這裡有好米、奶、酥油和糖。妳用這米煮飯，當妳的哥哥大友尊者來時，就把那飯連同奶、酥油和糖一起供養他，而妳也吃那飯，我已經吃了稀飯和昨天剩下的冷飯。」「媽，中午時您吃什麼呢？」「妳用碎米和野菜煮酸粥，把它留給我。」

當時長老著好袈裟，在洞口從缽袋拿出缽，正想要出去托缽，而透過天耳通聽到那對母女的談話，他想：「那位大施主吃了稀飯和隔夜飯，且將在中午吃酸粥，卻把飯、奶、酥油和糖給你。她並不期望從你這裡獲得田地、食物或衣服，只希望從她的布施獲得人界、天界及出世間界的成就。你是否能讓她獲得這些成就？的確，你不應該以含有貪、瞋、痴的心吃她的食物。」當時他就把缽放回缽袋，鬆開袈裟的結，不去托缽而回到農夫洞裡。他把缽放在床下，把袈裟掛在衣竿上，坐下決意精進修行，心想：「如果沒有證悟阿羅漢果，我就不出去！」

之前已經精進修行許久的長老，在那時再度培育起觀智，而在用餐的時間還沒到時就證得了阿羅漢果。此漏盡

者如盛開的蓮花般微笑地走出山洞。

住在該山洞附近的護法神向他說：

禮敬您——至上聖生者，
禮敬您——人中至上者。
您的污染已滅盡，
您是應供者。

說畢隨喜的話之後，該樹神說：「尊者，在供養食物給您這般的聖者之後，那老婦女將會解脫一切苦。」

當長老起來開門看是什麼時候時，他發現時候還相當早，所以他穿好袈裟及拿了缽入村托缽。

那位已經準備好飯的少女坐著從門口看出去，心想：「我的哥哥就要來了。」

當長老到來時，她就從長老手中接過缽，把摻有酥油和糖的乳飯放在缽裡，然後交回長老手中。在說了「願妳快樂」的隨喜話之後，長老就離去。那少女站在當地看著他離去，當時長老的臉上有非常明亮的光澤，五根特別清淨，臉就像脫開果柄的成熟棕櫚果一樣地明亮。

當那少女的母親從森林回來時，她問道：「親愛的，妳的哥哥來過嗎？」少女就將一切經過告訴母親。該大施主知道其子的出家生活已在當天達到頂峰，所以她說：「親愛的，妳的哥哥樂於佛陀的教法，沒有任何不滿。」大家應當以大友長老作為學習的典範，恭敬缽食。

「思惟遺產的殊勝」是如此思惟：「導師留下『七種聖

財』(satta ariya dhanāni),此遺產的確很殊勝。怠惰者不能獲得信、戒、知識(多聞)、捨離、慧、慚及愧這七種聖財。怠惰者就像是已被父母斷絕關係的兒子,在父母死後不能繼承他們的財產;對於『七種聖財』也是如此,只有精進者才能獲得它們。」

「思惟導師的偉大」是憶念佛陀一生中的種種大事。在他入母胎、為求證悟而出家、成佛、開示《轉法輪經》、顯現雙神變、在三十三天開示《阿毗達摩藏》之後下來人間、於入般涅槃之前的三個月捨棄命行及入般涅槃這八個時候,由於他那無比清淨的戒、定、慧,一萬個世界都發生大震動,猶如大地震一般。

「思惟傳承的殊勝」是思惟在成為比丘之後,他已成為佛陀之子,而這樣的人是不應該懶惰的。

「思惟梵行同修的偉大」則包括如此訓誡自己:「舍利弗尊者、目犍連尊者和諸大弟子都是在精進修行之後才證悟出世間法,而你是否在跟隨他們的生活方式?」

「遠離怠惰之人」是指遠離那些像吃飽後躺著懶睡的大蟒蛇一般沒有身心精進力的懶人。「與精進者相處」是指與心朝向且致力於證悟涅槃的人相處。

「傾向於培育精進覺支」是指在行、住、坐、臥的一切姿勢與動作裡皆令心傾向於培育精進覺支。如此培育的精進覺支只有在證得阿羅漢道時才達到圓滿。

然後佛陀解釋第四個覺支,即喜覺支。

「喜覺支存在他內心時，他了知:『喜覺支存在我內心。』喜覺支不存在他內心時，他了知:『喜覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的喜覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的喜覺支。」

喜覺支有兩種，即禪那之喜與觀禪之喜。在達到近行定及安止定時，心產生許多遍滿全身的「勝色」，因此禪修者感到喜悅。事實上喜是依靠心所依處色生起的名法，但由於與它相應的心產生遍滿全身的「勝色」，所以我們隱喻式地說「喜遍滿全身」。

有令喜覺支生起之緣法，時常對它們如理作意能幫助未生起的喜覺支生起以及培育、增長與圓滿已生起的喜覺支。

什麼是令喜覺支生起之緣法？注疏說:「喜本身即是令喜覺支生起之緣法。」為什麼呢？譬如說在你見到親愛的朋友向你微笑時，你也會微笑，他的微笑成為你微笑的緣法。同樣地，當你緣取初禪或第二禪的喜為目標來修行觀禪時，你的觀智會與極強的喜相應，如是禪那之喜成為觀禪之喜的緣法。

注疏提到十一種能令喜覺支生起的方法：

一、佛隨念；

二、法隨念；

三、僧隨念；

四、戒隨念；

五、捨離隨念；
六、天隨念；
七、寂止隨念；
八、遠離粗野的人；
九、與斯文的人相處；
十、省思能激發信心的經文；
十一、傾向於培育喜覺支；

通過隨念佛陀的特質直到獲得近行定時，遍滿全身的喜覺支就會生起；通過隨念法和僧的特質，喜覺支也能生起；對於完美無瑕地持守四遍清淨戒已有一段長久時間的比丘，當他省思自己的戒行時，喜覺支也會生起；在家居士則可省思自己所持守的五戒、八戒或十戒。

在佛陀時代有一位比丘名叫五戒持者，他在僅僅五歲大時就成為阿羅漢。在最勝華佛（Padumuttara Buddha）時代，他是一個富翁的窮僕人，沒有能力供養佛陀及僧團，但他有極強的善欲想要修行善法，以便為自己建立生死輪迴中的保護所，因此他向一位大長老請求受持五戒而且毫不違犯地終生持守，長達當時人壽的十萬年。臨終時他省思自己那清淨無瑕的五戒，而在死後投生到天界。從那時起到他成為阿羅漢的十萬大劫期間裡，他不曾墮入惡道，而只在人間與天界流轉，享受人天的福報。每一世他都擁有三項特點，即英俊、富有與慧根敏銳。他英俊及富有是過去持戒清淨的緣故，但為什麼他會擁有敏銳的慧根呢？

這是因為在最勝華佛時代他不單只是持戒，而且還修行止觀。觀照究竟名色法、緣起法及它們的無常、苦、無我三相的觀智是很高深的智慧，因此他那禪修的業產生慧根敏銳的果報。

在我們佛陀的時代，當他五歲時，在接近雨季安居的某一天他看到父母向一位比丘求受五戒。當時他即刻憶起在最勝華佛時代所持守的五戒，而生起極強的喜悅，進而生起極強的定力。接著當那位比丘為他們開示有關四聖諦的法時，他即刻憶起在最勝華佛時代所修的觀禪，而且能很輕易地觀照五蘊及其因為無常、苦、無我。他次第地證悟四道及四果而成為阿羅漢。這是通過戒隨念而產生喜覺支直到證悟涅槃的例子。

通過捨離隨念，例如省思自己在飢荒等時把美味的食物布施給梵行同伴，喜覺支就會生起；省思自己擁有令眾生成為天神的信、戒、博學、捨、智慧等品德時，喜覺支也會生起；若人如此省思寂止：「通過高等成就而鎮伏的煩惱在六十或七十年內都不會生起」，喜覺支也會生起。

「遠離粗野的人」是指遠離有如騾背的污泥般粗魯的人，因為他們對佛陀等沒有信心，而且也不禮敬佛塔和諸長老。「斯文的人」是對佛陀等深具信心且內心柔和之人。「能激發信心的經文」是指能顯示三寶特質及能激發對三寶信心的經文。「傾向於培育喜」是指在行、住、坐、臥的一切姿勢與動作裡皆令心傾向於培育喜覺支。如此培育的喜覺支只有在證得阿羅漢道時才達到圓滿。

然後佛陀解釋第五個覺支，即輕安覺支。

「輕安覺支存在他內心時，他了知：『輕安覺支存在我內心。』輕安覺支不存在他內心時，他了知：『輕安覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的輕安覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的輕安覺支。」

輕安有兩種，即身輕安及心輕安：身輕安是諸心所的輕安，而心輕安則是識（心）的輕安。這兩種輕安本身即是令輕安覺支生起之緣法，時常對它們如理作意能幫助未生起的輕安覺支生起以及培育、增長與圓滿已生起的輕安覺支。

在每一個善心裡都有身輕安及心輕安這兩個心所，但其強度則決定於與它們相應的定及慧有多強。在禪那心裡，由於定力甚強，因此輕安也變得很強；在觀禪心裡，由於智慧甚強，因此輕安也變得很強，因此修行止觀禪法能培育極強的輕安覺支。

注疏提到七種能令輕安覺支生起的方法：

一、食用良好的食物；

二、舒適的氣候；

三、舒適的姿勢；

四、看法中道；

五、遠離煩躁的人；

六、與平靜的人相處；

七、傾向於培育輕安覺支。

在此,「良好的食物」是指有營養、有益且適合自己的食物。良好的食物給予我們足夠的體力修禪,能夠坐得久;如果吃得不夠或食物品質太差,身體就會衰弱,無法坐得久,也無法保持定力。「舒適的氣候和姿勢」是指適合自己的氣候和姿勢。通過運用這三項適合的事物,身體保持健康令心也健康,因而獲得兩種輕安。然而偉人能忍受一切的氣候和姿勢,因此這三個條件跟這類人無關。

「看法中道」是指省思自己的業是自己的財產,而別人的業則是別人的財產,即是依業力果報的法則來對待事物,了知一切苦樂皆是由自己造的業產生。這避免了認為諸有情所體驗的苦樂是無因而生的極端邪見,也避免了認為有個創世主在令有情遭受苦樂的另一極端邪見。

「遠離煩躁的人」是指遠離那些拿著石塊及棍棒四處騷擾人或時常說粗言惡語的煩躁之人。「平靜的人」是在身體方面有自制而寧靜之人。「傾向於培育輕安覺支」是指在行、住、坐、臥的一切姿勢與動作裡,皆令心傾向於培育輕安覺支。如此培育的輕安覺支只有在證得阿羅漢道時才達到圓滿。

然後佛陀解釋第六個覺支,即定覺支。

「定覺支存在他內心時,他了知:『定覺支存在我內心。』定覺支不存在他內心時,他了知:『定覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的定覺支如何在他內心生起,他了知如何培育及圓滿已經生起的定覺支。」

有平靜及不混亂之相，時常對它們如理作意能幫助未生起的定覺支生起以及培育、增長與圓滿已生起的定覺支。

達到取相及能把它謹記於心中時，即已達到第一階段的定。該安詳之境即是平靜之相;不混亂之相即是不散亂。

心混亂是因為在眾多的目標當中打轉，從一個目標飄到另一個，目標散亂，不專一；散亂的本性也是如此。不穩定是它的特相；偏離是它的現起。通過心一境性就能滅除混亂。

定覺支可分為兩種，即止禪與觀禪的定覺支。培育這兩種定覺支的方法各分為三個階段,即學習、實修與保持。舉例而言，如果想要修行地遍，首先你必須向通達的導師學習其修行方法，即如何製造地遍等，然後實際修行直到獲得禪相且能入禪，最後要謹慎地保持該禪那。

如果想要修行觀禪，你必須先學習教理以便瞭解什麼是究竟名色法、緣起法及三相，然後實際地觀照它們以及練習保持觀禪定力的技巧。

有十一種方法能令定覺支生起：

一、清淨依處；

二、平衡五根；

三、善於取業處之相；

四、在必要時策勵心；

五、在必要時抑制心；

六、在必要時令心喜悅；

七、在必要時不干涉地旁觀心；
八、遠離心不專一的人；
九、與心專一的人相處；
十、思惟安止及解脫；
十一、傾向於培育定覺支。

「策勵心」是指通過激起擇法、精進及喜覺支來策勵心;當缺少精進、智慧及對禪修的喜悅時應該採用此方法。

「抑制心」是指抑制太過精進於運用智慧和太過喜悅的心。若要做到這一點，可激起輕安、定及捨覺支。如何做呢？例如修行安般念時，若氣息變得不清晰，你不應把它弄得清晰，而只應專注於它。如果禪相已出現，你不應檢查它的顏色及形狀：白或紅、長或短等等，而只應專注於它為禪相，如此就能抑制過強的精進、喜與擇法覺支，而提昇輕安、定及捨覺支。

「令心喜悅」是指在心由於智慧力弱、不能證得安寧之樂或不能暫時平息貪欲而感到不滿時，令心再次充滿信心。這可通過思惟能激起悚懼感的八個原因而達成，即思惟生、老、病、死、四惡道之苦、過去輪迴之苦、未來輪迴之苦、今世尋食之苦，也可通過隨念三寶的特質而令心喜悅。

「不干涉地旁觀心」是指對已經進入正確的行道而且進展順利的心不給予策勵、抑制，亦不令之喜悅，因為這種心無昏沉、無掉舉且無不滿。旁觀心就有如馬車夫只是

旁觀而不干涉很平順地向前馳的馬。

「遠離心不專一的人」是指遠離還沒有達到近行或安止定而且心散亂的人。「與心專一的人相處」是指跟已經達到那些定境的人相處。「傾向於培育定覺支」是指在行、住、坐、臥的一切姿勢與動作裡皆令心傾向於培育定覺支。如此培育的定覺支只有在證得阿羅漢道時才達到圓滿。

然後佛陀解釋第七個覺支，即捨覺支。

「捨覺支存在他內心時，他了知：『捨覺支存在我內心。』捨覺支不存在他內心時，他了知：『捨覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的捨覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的捨覺支。」

捨本身即是令捨覺支生起的緣法，時常對它如理作意能幫助未生起的捨覺支生起以及培育、增長與圓滿已生起的捨覺支。

無論是修行止禪或觀禪，太強或太弱的精進都會帶來反效果，即太強的精進導致心掉舉，而太弱的精進則導致心怠惰，甚至落入有分，因此適度的精進是最好的。在你以適度的精進修行時，捨覺支就會生起。

有五種方法能令捨覺支生起：

一、對眾生不執著的態度；

二、對東西不執著的態度；

三、遠離對眾生與東西有自我感覺的人；

四、跟平等對待而不執取眾生與東西的人相處；

五、傾向於培育捨覺支。

「對眾生不執著的態度」是通過思惟眾生是他們自己的業之擁有者或思惟究竟法來達到。

「思惟眾生是他們自己的業之擁有者」是指如此思惟:「你是由過去世自己所造之業而產生，而且將依照自己的業而離開此地投生到下一世，別人也是一樣。如此你又是在執著誰呢？」。「思惟究竟法」是指思惟「在究竟上只有無常、苦、無我的名色法，並沒有眾生存在，如此你又能執著誰呢？」

「對東西不執著的態度」是通過思惟無擁有者與短暫性來達到。可如此思惟:「這袈裟將會退色，變得老舊，變成擦腳布，過後只會被人用棍子挑起丟掉。肯定地，若它有主人的話，就不會落到這種可悲的下場。」這是思惟無擁有者；思惟該袈裟不能耐久長存而只能短暫地存在是思惟它的短暫性。這兩種思惟法亦可運用於缽及其他東西。

「對眾生有自我感覺的人」包括很愛惜自己兒女的在家人，也包括很愛惜自己的弟子、朋友、戒師等的出家人。這種出家人會為他所愛惜的人做一切事，例如剃髮、縫補袈裟、洗袈裟、染袈裟、烘烤缽等。即使只是一陣子沒見到他們所愛惜的人，他們都會像迷亂的鹿一般四處尋找，問說:「某某沙彌在那裡？」或「某某比丘在那裡？」應該遠離這種對眾生有自我感覺的人。

「對東西有自我感覺的人」是指非常愛惜袈裟、缽、

容器、枴杖、棍子等，甚至讓別人碰一下也不肯的人。當有人向他借東西時，他會說：「即使我自己都不捨得用它，又怎麼能借給你呢？」也應該遠離這種對東西有自我感覺的人。

「平等對待而不執取眾生與東西的人」是指不執著這兩者之人。應該與這種人相處。

「傾向於培育捨覺支」是指在行、住、坐、臥的一切姿勢與動作裡皆令心傾向於培育捨覺支。如此培育的捨覺支只有在證得阿羅漢道時才達到圓滿。

疏鈔解釋：

捨覺支的因是無執取、無排斥的平等、中道之境。若無執取、無排斥即有捨；若有執取、排斥就沒有捨。此無執取、無排斥之境有兩方面：不執取眾生與不執取東西。

通過培育捨覺支就能滅除排斥性。開示不執取東西等指導是為了顯示滅除執取的方法。

捨特別能對治貪欲，因此論師說：「捨是滿懷貪欲者的清淨之道。」

「對眾生不執著的態度」是通過思惟業力果報的自然法則及無我本質來達到；通過思惟無擁有者即能了知沒有一個我作為東西的主人；通過思惟東西的短暫無常性即能令人對沒有生命的東西不執著。

至此你已瞭解七覺支及令它們生起的因緣，接下來應該如何修行呢？佛陀在經中說：

「如此，他安住於觀照內在的法為法、安住於觀照外在的法為法或安住於觀照內在與外在的法為法。他安住於觀照法的生起現象、安住於觀照法的壞滅現象或安住於觀照法的生起與壞滅現象。或者他建立起『有法』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘依七覺支而安住於觀法為法的方法。」

關於這段經文的修法，在之前已跟大家討論過，相信大家都明白其中的涵義。

戊、四聖諦（sacca）

在解釋依七覺支而修行法念處之後，佛陀繼續解釋依四聖諦而修行法念處的方法。

佛陀在三藏中開示各種法，其最終目的就是為了令人領悟四聖諦。

「再者，諸比丘，比丘依四聖諦而安住於觀法為法。諸比丘，比丘如何依四聖諦而安住於觀法為法呢？

在此，諸比丘，比丘如實地了知：『這是苦。』如實地了知：『這是苦的原因。』如實地了知：『這是苦的息滅。』如實地了知：『這是導致苦息滅的修行方法。』」

這段經文的意思是：比丘捨棄愛欲，如實地了知三界中的一切行法都是苦，如實地了知造成苦生起的過去因，如實地了知苦與苦因的滅盡為涅槃，及如實地了知透視苦、捨棄苦因、證悟涅槃的聖道。

一、苦諦（dukkhasacca）

「諸比丘，何謂苦聖諦？

生是苦；老是苦；死是苦；愁、悲、苦、憂、惱是苦；怨憎會是苦；愛別離是苦；求不得是苦。簡而言之，五取蘊是苦。

諸比丘，什麼是生呢？無論是任何眾生，在任何眾生的群體，都有誕生、產生、出現、生起、諸蘊的顯現、諸

處的獲得，諸比丘，那稱為生。

諸比丘，什麼是老呢？無論是任何眾生，在任何眾生的群體，都有衰老、老朽、牙齒損壞、頭髮蒼白、皮膚變皺、壽命損減、諸根老熟，諸比丘，那稱為老。

諸比丘，什麼是死呢？無論是任何眾生，在任何眾生的群體，都有死亡、逝世、解體、消失、命終、諸蘊的分離、身體的捨棄、命根的毀壞，諸比丘，那稱為死。」

在本經中，佛陀依世俗諦與究竟諦來解釋苦諦。第一種苦是「生」:「誕生、產生、出現、生起」是依照世俗諦而作的解釋;「諸蘊的顯現、諸處的獲得」是依照究竟諦而作的解釋。關於老與死,「諸蘊的分離」是依究竟諦而作的解釋；其餘是依世俗諦而作的解釋。依世俗諦而言，一生中第一個剎那稱為生，最後一個剎那稱為死，在這兩者之間的階段稱為老；依究竟諦而言，在每一個色法剎那與每一個心識剎那中都有三時,其中生時稱為生,住時稱為老，滅時稱為死。因此在觀照生、老、死時，你必須依照這兩種方法來觀照。

接著佛陀解釋愁、悲、苦、憂、惱：

「諸比丘,什麼是愁呢？任何時候,由於任何的不幸，任何人遭遇到令人苦惱的法而有憂愁、悲傷、苦惱、內在的哀傷、內在的悲痛，諸比丘，那稱為愁。

諸比丘，什麼是悲呢？任何時候，由於任何的不幸，任何人遭遇到令人苦惱的法而有痛哭、悲泣、大聲悲歎、

高聲哀呼，諸比丘，那稱為悲。

諸比丘，什麼是苦呢？任何身體的痛苦感受、身體的不愉快感受或由於身體接觸而產生的痛苦或不愉快感受，諸比丘，那稱為苦。

諸比丘，什麼是憂呢？任何心理的痛苦感受、心理的不愉快感受或由於心理接觸而產生的痛苦或不愉快感受，諸比丘，那稱為憂。

諸比丘，什麼是惱呢？任何時候，由於任何的不幸，任何人遭遇到令人苦惱的法而有憂惱、大憂惱，以及由於憂惱、大憂惱而感受到的苦痛，諸比丘，那稱為惱。」

愁、悲、憂、惱是心的苦受，包含在瞋組中。當你觀照不善名法時，必須依照心路過程來觀照愁、悲、憂、惱及它們各自的相應名法。苦則是在身門心路過程中與身識相應的苦受，觀照究竟名法時，你也應當觀照身體的苦受及與它相應的名法。

接著佛陀依世俗諦而解釋怨憎會苦：

「諸比丘，什麼是怨憎會苦呢？在這裡，任何人有了不想要的、討厭的、不愉快的色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵或法塵，或者任何人遭遇到心懷惡意者、心懷傷害意者、心懷擾亂意者、心懷危害意者，與這些人會合、交往、聯絡、結合，諸比丘，那稱為怨憎會苦。」

怨憎會苦是遇到厭惡的對象而生起的心理痛苦感受。

在觀照瞋組不善名法時，你也必須觀照它。

接著佛陀解釋愛別離苦：

「諸比丘，什麼是愛別離苦呢？在這裡，任何人有想要的、喜愛的、愉快的色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵或法塵，或者任何人遇到心懷善意者、心懷好意者、心懷安慰意者、心懷安穩意者、母親、父親、兄弟、姊妹、朋友、同事或血親，然後喪失了與這些人的會合、交往、聯絡、結合，諸比丘，那稱為愛別離苦。」

與所喜愛的對象分離時會生起心理的苦受，它與瞋同時存在，因此當你觀照瞋組不善名法時也應觀照這種苦受。

接著佛陀解釋求不得苦：

「諸比丘，什麼是求不得苦呢？諸比丘，會遭受生的眾生內心生起這樣的願望：『希望我不要遭受生，希望我不要投生！』然而此事無法藉著願望而達成，這就是求不得苦。

諸比丘，會遭受老的眾生內心生起這樣的願望：『希望我不要遭受老，希望我不要變老！』然而此事無法藉著願望而達成，這就是求不得苦。

諸比丘，會遭受病的眾生內心生起這樣的願望：『希望我不要遭受病，希望我不要生病！』然而此事無法藉著願望而達成，這就是求不得苦。

諸比丘，會遭受死的眾生內心生起這樣的願望：『希望我不要遭受死，希望我不要死亡！』然而此事無法藉著願望而達成，這就是求不得苦。

諸比丘，會遭受愁、悲、苦、憂、惱的眾生內心生起這樣的願望：『希望我不要遭受愁、悲、苦、憂、惱，希望我沒有愁、悲、苦、憂、惱！』然而此事無法藉著願望而達成，這就是求不得苦。」

這些無法藉著願望而達成，但是可以藉著有系統地修行八聖道分而達成。

接著佛陀解釋五取蘊：

「諸比丘，『簡而言之，五取蘊是苦』是指什麼呢？它們是：色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊。簡而言之，這五取蘊是苦。

諸比丘，這稱為苦聖諦。」

五取蘊是觀智的目標，因此若想修行觀禪，首先你應當觀照它們。

為什麼它們稱為「蘊」呢？因為它們個別是十一種法的集合。佛陀解釋色蘊為：過去、現在、未來、內在、外在、粗、細、低劣、優勝、遠及近的十一種色法。對於受蘊、想蘊、行蘊、識蘊也應以同樣方式來了解。如果能觀照這十一種五蘊，你就了知苦諦。

接著佛陀解釋集諦：

二、集諦（samudayasacca）

「諸比丘，何謂苦集聖諦？

造成投生的是愛欲，它伴隨著喜與貪同時生起，四處追求愛樂，也就是：欲愛、有愛、非有愛。」

為什麼佛陀開示說愛欲是苦的因呢？因為愛欲是苦生起的最顯著助緣。譬如有一粒成熟的種子，只要裡面還有濕度，種在適當泥土中就能長成一棵植物。同樣的道理，業力好比是種子；愛欲好比是種子裡的濕度，它是使業力能產生五蘊（苦諦）的強力助緣。若沒有愛欲，業力就無法產生五蘊，這就是佛陀說愛欲是苦因的理由。

說到愛欲時，也就包括無明與取：由於一再發生而變得很強烈的愛欲就是取，由於有無明所以愛與取才能生起。無明、愛、取是業力的助緣；業力是善行或不善行的影響力。雖然行一生起之後就立即壞滅，但是它的影響力仍然存在名色相續流之中，能在因緣成熟時產生五蘊。如是總共有五種因，即無明、愛、取、行、業。在這五種因當中，愛欲是最顯著的因素，因此佛陀說：「造成投生的是愛欲，它伴隨著喜與貪同時生起，四處追求愛樂。」

在這裡佛陀開示三種愛，即欲愛、有愛、非有愛。

什麼是「欲愛」呢？欲愛有六種，即色愛、聲愛、香愛、味愛、觸愛、法愛。

什麼是「有愛」呢？注釋裡解釋說有三種有愛：（一）與常見俱生的愛。常見就是相信有恆常不變的靈魂，會從

一個生命體輪迴到另一個。(二)對色界、無色界生命的愛。(三)對禪那的愛。

什麼是「非有愛」呢？非有愛就是與斷見俱生的愛。持有斷見的人不相信人死後還有來生。

接著佛陀以十組來解釋愛欲，每組有六項：

「諸比丘，愛欲在那裡生起，在那裡建立呢？

在世間有可愛與可喜之物的任何地方，愛欲就在那裡生起，在那裡建立。

在世間什麼是可愛與可喜的呢？在世間眼根是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間耳根是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間鼻根是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間舌根是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間身根是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間意根是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。」

這是六內處：人們通常對自己的眼、耳、鼻、舌、身、意六根有很強的執著，這就是為什麼他們會經常照鏡子看自己的影像，用盡各種方法來保養身體。人們依靠六內處而生起強烈的愛欲。

接著佛陀開示第二組：

「在世間色塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間聲塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與

建立。在世間香塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間味塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間觸塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間法塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。」

這是六外處:人們也能依靠六外處而生起強烈的愛欲。當你觀照五蘊時，就包含觀照六內處與六外處；其實這十二處就是五蘊，亦即究竟名色法。

接著佛陀開示第三組——識組：

「在世間眼識是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間耳識是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間鼻識是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間舌識是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間身識是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間意識是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。」

如果能有系統地觀照六門心路過程的究竟名法，你就能清楚地照見這六種識。

接著佛陀開示第四組——觸組：

「在世間眼觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間耳觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間鼻觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與

建立。在世間舌觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間身觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間意觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。」

眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸、意觸必定各自伴隨著眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識而生起。當你依照六門心路過程來觀照六種識時，也能觀照到六種觸。強烈的愛欲能依靠這些識與觸而生起。

接著佛陀開示第五組——受組：

「在世間眼觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間耳觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間鼻觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間舌觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間身觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間意觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。」

什麼是眼觸生受呢？當你觀照眼門心路過程時，就會見到每一個心識剎那裡都有受，意即在五門轉向心、眼識、領受心、推度心、確定心、每一個速行心、每一個彼所緣心當中都有受，這些受都稱為眼觸生受。對於其他門中的觸生受也應同理類推。強烈的愛欲能依靠這些受而生起，因此受是愛生起的基本因素。

接著佛陀開示第六組——想組：

「在世間色想是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間聲想是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間香想是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間味想是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間觸想是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間法想是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。」

在你觀照究竟名法時，不應只觀照識而已，也應觀照觸、受、想等。觀照六種識時，你就能輕易地見到六種想。

接著佛陀開示第七組——思組：

「在世間色思是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間聲思是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間香思是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間味思是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間觸思是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間法思是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。」

思也是必須與識相伴生起。識、觸、受、想、思合稱為「觸五法」(phassapañcamaka)，當你照見這五個名法時，就能輕易地照見其餘的相應名法。

接著佛陀開示第八組——愛組：

「在世間色愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間聲愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間香愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間味愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間觸愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間法愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。」

當你依六門心路過程觀照不善法時，必須照見這六種愛。愛包含於貪組之中，若能觀照八種貪根心，就能輕易地照見這六種愛；在此，前面生起的愛是後面生起的愛之因。

接著佛陀開示第九組與第十組——尋組與伺組：

「在世間色尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間聲尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間香尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間味尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間觸尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間法尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。

在世間色伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間聲伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間香伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間味伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建

立。在世間觸伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間法伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。」

在你觀照識、觸、受、想、思這五個名法時，就能輕易地照見尋與伺，因為它們經常同時生起。

接著佛陀為集聖諦這段開示作結論：

「諸比丘，這稱為苦集聖諦。」

對今生五蘊的愛欲並不是造成今生五蘊生起的因，這就是為什麼注釋裡說：「他如實地了知造成苦生起的過去因。」過去因能造成今生的苦——即五蘊。要見到過去因，你必須追溯到前世，觀照當時造下的無明、愛、取、行、業，並且觀照這五種過去因與今生五蘊的因果關係。若能如此觀照，我們就可以說你了知苦諦與集諦。

接著我想依據巴利聖典《諦分別》（Saccavibhaṅga）來解釋集諦。佛陀在《諦分別》中教導五種集諦（苦因）：

一、 愛欲；

二、 十種煩惱；

三、 一切不善法，包括愛欲與十種煩惱在內；

四、 一切不善法與三善根：三善根就是無貪（alobha）、無瞋（adosa）、無痴（amoha）。然而並非一切情形下的三善根都是集諦，只有能在生死輪迴中產生果報的三善根才是集諦；

五、一切不善法及一切能在生死輪迴中產生果報的善法。

這些善法與不善法只在被無明、愛、取圍繞與支助時才能在生死輪迴中產生果報。這些善法之中也包括禪那善法及與觀智相應的善法。在一個人臨死時，如果沒有更強的業力生起，則與觀智相應的善法也能造成下一世的投生。佛陀在《發趣論》（Paṭṭhāna）中開示說：行捨智（saṅkhārupekkhā-ñāṇa）也能造成結生心。為什麼呢？因為禪修者在觀照行法為無常、苦或無我而達到行捨智時死亡，由於那時沒有更強的業力生起，所以行捨智就產生來世的結生心。這種行捨智也是集諦中的一項，但是必須還有無明、愛、取這三種煩惱以潛伏性或生起於心中的形式存在，作為其業力產生果報的助緣，它才能造成結生。

關於這種行捨智，佛陀在《增支部．四法集》的《聞隨行經》（Sotānugata Sutta）中解釋四種人。這部經中講到有五百名由婆羅門種出家的比丘，他們的智慧很利，能夠輕易地了解佛陀的教法，因此他們對佛與法不恭敬，於是佛陀為他們開示《聞隨行經》。經中談到：如果比丘背誦佛陀的教法之後如法修行止禪與觀禪，然後就在他達到行捨智的階段死亡，來世他會投生天界，並且有可能得到四種結果之一：

一、由於他今世臨死速行心的目標是行法的無常、苦或無我本質，來世投生天界的結生心與有分心也

會緣取同樣的目標。由於他的有分心了知行法的本質，所以當他思惟行法時就能立刻清楚地照見行法的無常、苦、無我而快速地證悟涅槃。這是第一種人。

二、 也許投生於天界之後未能立刻思惟行法的本質，但是當他聽聞有神通而到天界弘法的比丘講四聖諦法時，就能立即回憶起前世所修的法，因而清楚地觀照行法的本質及迅速地證悟涅槃。這是第二種人。

三、 也許沒有機會聽聞比丘說法，但是當他聽聞說法天神（如常童形梵天、娑婆世界主梵天）講四聖諦法時，就能觀照行法的本質，因而快速地證悟涅槃。這是第三種人。

四、 或許沒有機會聽聞比丘或說法天神講說佛法，但是他很可能遇見前世一起修行而比他先投生到天界的同伴。這些天神會提醒他說：「朋友，請回憶我們前世在人間做比丘時所修行的佛法。」那時他立刻就能觀照行法無常、苦、無我的本質，迅速地證悟涅槃。這是第四種人。

從這部經中我們可以知道行捨智也能造成來世的結生心。如果你修行觀禪達到行捨智的階段，就可望得到未來世的這些善果，因此大家應當精進地修行止禪與觀禪，直到成功為止。

接著佛陀解釋滅諦：

三、滅諦（nirodhasacca）

「諸比丘，何謂苦滅聖諦？

那就是此愛欲的完全消逝無餘、捨離與棄除，從愛欲解脫、不執著。然而，諸比丘，如何捨棄愛欲，滅除愛欲呢？

在世間有可愛與可喜之物的任何地方，就在那裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間什麼是可愛與可喜的呢？在世間眼根是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間耳根是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間鼻根是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間舌根是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間身根是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間意根是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間色塵是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間聲塵是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間香塵是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間味塵是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸塵是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法塵是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。」

經文中談到的六內處與六外處合稱為十二處。十二處換句話說就是五蘊或究竟名色法，愛欲生起時是取這十二處為目標而生起的；但是當愛欲被滅除時，情況則稍有不同。能夠滅除愛欲的是阿羅漢道智，它取涅槃為目標，而不是取十二處、五蘊或究竟名色法。然而由於愛欲生起時是依十二處而生起，因此在解釋愛欲的滅除時，佛陀也依十二處來作解釋。

舉個譬喻來說，稻田裡長出一種能生出苦味葫蘆的蔓生植物。有一天，農夫把那棵蔓生植物連根拔除掉，因此蔓生植物與它的果實一起乾枯死亡了，這時我們也可以說蔓生植物與它的果實在稻田裡被滅除了。同樣的道理，十二處好比是稻田；愛欲好比是蔓生植物，當愛欲生起時，它依靠十二處而生起；當愛欲被阿羅漢道智滅除時，我們也可以說在十二處裡的愛欲已經被滅除了，因此佛陀說：「在世間眼根是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲……。」

阿羅漢道智徹底地滅除愛欲時，不只是在十二處的愛欲被滅除，在識、觸、受等的愛欲也同樣都被滅除，因此佛陀繼續開示如下：

「在世間眼識是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間耳識是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間鼻識是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間舌識是可愛與可喜的，就在這

裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間身識是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間意識是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間眼觸是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間耳觸是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間鼻觸是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間舌觸是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間身觸是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間意觸是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間眼觸生受是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間耳觸生受是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間鼻觸生受是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間舌觸生受是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間身觸生受是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間意觸生受是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間色想是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間聲想是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間香想是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間味想是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸想是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法想是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間色思是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間聲思是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間香思是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間味思是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸思是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法思是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間色愛是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間聲愛是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間香愛是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間味愛是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸愛是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法愛是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。」

愛欲一旦生起之後，就會一再地生起，因此人們一旦開始愛自己的兒女，他們對兒女的愛就會一再地生起。由於有前面的愛欲，所以後面的愛欲就會接連地一再生起；因此當愛欲被滅除時，佛陀依目標而解釋說在色愛、聲愛、香愛等方面滅除愛欲。

「在世間色尋是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間聲尋是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間香尋是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間味尋是可愛與可喜的，就在這

裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸尋是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法尋是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間色伺是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間聲伺是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間香伺是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間味伺是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸伺是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法伺是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

諸比丘，這稱為苦滅聖諦。」

在這裡，滅諦是指涅槃。道智以涅槃為目標而生起，並且逐步地滅除包括愛欲在內的煩惱。當禪修者證悟阿羅漢道智時，就不再有能產生未來世果報的業力存在。然而，如果佛陀直接開示說涅槃就是滅諦，聞法者不能很清楚地了知這點，因此佛陀以另一種方式開示說愛欲與苦的息滅稱為滅諦。

四、道諦（maggasacca）

「諸比丘，何謂導致苦滅的道聖諦？

那就是八聖道分，即正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

諸比丘，什麼是正見呢？諸比丘，正見就是了知苦的智慧、了知苦因的智慧、了知苦滅的智慧、了知導致苦滅

之道的智慧。諸比丘，這稱為正見。」

如果想要證悟涅槃，你必須修行八聖道分，因為它是通向涅槃的唯一道路。

八聖道分的第一項是正見；在本經中佛陀解釋四種正見，它們是想要證悟涅槃者必須具備的。

第一種正見是了知苦的智慧：什麼是苦呢？佛陀開示說：「簡而言之，五取蘊是苦。」何謂五取蘊？它們是：色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊。五取蘊又可分為十一種，即過去的、現在的、未來的、內在的、外在的、粗的、細的、低劣的、優勝的、近的、遠的。若能以觀智清楚地照見這十一種五取蘊，即是具備第一種正見。

第二種正見是了知苦因的智慧，亦即了知緣起法的智慧。什麼是苦因呢？簡單地說，苦因即是無明、愛、取、行、業，因為它們產生苦（五取蘊）。

在《諦相應》中，佛陀開示說：「如果不了知四聖諦，就不能證悟涅槃，不能解脫生死輪迴。」因此如果想要證悟涅槃，你就必須先了知四聖諦中的苦諦與集諦。你必須觀照前一生的無明、愛、取、行、業如何造成今生的五取蘊，接著觀照今生的無明、愛、取、行、業如何造成來生的五取蘊，然後再往過去生觀照，觀照過去第二生的無明、愛、取、行、業如何造成過去第一生的五取蘊等等。如果你的未來還有許多生，你也應當逐一地觀照到你生死輪迴最後一生的因果關係。

苦諦法與集諦法又稱為行法，是觀禪的目標，因此在修行觀禪之前你必須先觀照它們。如此觀照之後你才能觀照這些行法不斷生滅的本質為無常、觀照它們不斷受到生滅逼迫為苦、觀照它們沒有永恆不滅的我為無我；如此觀照行法的無常、苦、無我本質稱為觀禪。逐步地修行觀禪到了觀智成熟時就會證悟涅槃（滅諦）。

第三種正見是「了知苦滅的智慧」。有兩種苦滅，即壞滅（khayanirodha）與究竟滅（accanta-nirodha）。壞滅包括因緣滅與剎那滅：由於五種因完全滅盡，所以般涅槃之後五蘊完全滅盡，這是因緣滅；每一種行法都有生時、住時與滅時，其中的滅時就是剎那滅。修行觀禪時，照見因緣滅與剎那滅是很重要的。當你修行到觀智成熟時，道智與果智就會以涅槃為目標而生起。涅槃就是苦因與苦果的究竟滅。

第四種正見是了知導致苦滅之道的智慧。導致苦滅之道有兩種，即世間聖道與出世間聖道。在你修行觀禪時，有時必須照見觀智本身也是無常、苦、無我，這稱為反觀（paṭivipassanā）。在觀智的心識剎那中包含五項聖道分，即：（一）正見：了知苦諦法（五取蘊）與集諦法（五種因）無常、苦、無我三相的智慧。（二）正思惟：將心投入苦諦法與集諦法的三相。（三）正精進：為了要了知苦諦法與集諦法三相而作的努力。（四）正念：對苦諦法與集諦法的三相憶念不忘。（五）正定：專注於苦諦法與集諦法的三相。這五項是世間的聖道，你必須觀照它們也是無常、苦、無

我。

了悟涅槃的智慧就是了知滅諦的正見，它與其他六項或七項聖道分同時存在，因此包括正見在內，總共是七項或八項聖道分，它們是出世間聖道。為什麼有八聖道分與七聖道分的區別？如果有人在觀照欲界法或初禪名法為無常、苦或無我時證悟涅槃，那時他具有八聖道分；如果有人在觀照第二禪或更高的禪那名法為無常、苦或無我時證悟涅槃，那時他只有七聖道分，因為沒有正思惟這一項[38]。了知這些聖道分的觀智就是了知道諦的正見。

如此可見，單靠正見並不足以證悟涅槃，還必須具備其他的聖道分，因此佛陀繼續開示說：

「諸比丘，什麼是正思惟呢？出離思惟、無瞋思惟、無害思惟，諸比丘，這稱為正思惟。」

什麼是出離思惟呢？前面已經討論過五種出離，與它們相應的尋心所稱為出離思惟。在這裡特別要再提示的是：在你修行止禪達到禪那時，將心投入禪相的正思惟（尋）就是出離思惟。在你修行觀禪時，無論是觀照究竟名色法、五取蘊、五取蘊的因或行法的三相，將心投入這些目標的正思惟就是出離思惟。這些是世間的出離思惟。

在你證悟涅槃時，將心投入涅槃的正思惟就是出世間的出離思惟。

[38] 由於他所觀照的目標（第二禪或更高禪那的名法）裡沒有正思惟（即尋心所），所以他的觀智裡也就沒有正思惟（尋）。

第二種正思惟是無瞋思惟。當你修行慈心觀達到禪那時，無瞋思惟就與該禪那同時存在，這是上等的無瞋思惟；當你觀照慈心禪那名法為無常、苦、無我時，心中也會生起無瞋思惟，那也是強而有力的無瞋思惟。

第三種正思惟是無害思惟。當你修行悲心觀達到禪那時，無害思惟就與該禪那同時存在，這是上等的無害思惟；當你觀照悲心禪那名法為無常、苦、無我時，心中也會生起無害思惟，那也是強而有力的無害思惟。

接著佛陀開示正語：

「諸比丘，什麼是正語呢？不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語，諸比丘，這稱為正語。」

有兩種正語：世間正語及出世間正語。當你戒除妄語、兩舌、惡口、綺語時，就生起了正語，這是世間正語。當你證悟涅槃時，道智會徹底滅除能造成邪語的不善法，因此正語自然就存在，這是出世間的正語。

接著佛陀解釋正業：

「諸比丘，什麼是正業呢？不殺生、不偷盜、不邪淫，諸比丘，這稱為正業。」

有兩種正業，即世間正業與出世間正業。當你戒除殺生、偷盜、邪淫時，正業就生起，這是世間正業。當你證悟涅槃時，你的道智會徹底滅除能造成邪業的不善法，因此正業自然就存在，這是出世間正業。

接著佛陀開示正命：

「諸比丘，什麼是正命呢？在此，諸比丘，聖弟子捨離邪命而以正當的方法謀生，諸比丘，這稱為正命。」

有兩種正命，即世間正命與出世間正命。當你以正當方式謀生時，正命就生起，這是世間正命。當你證悟涅槃時，你的道智會徹底滅除能造成邪命的不善法，因此正命自然就存在，這是出世間正命。

接著佛陀開示正精進：

「諸比丘，什麼是正精進呢？在此，諸比丘，比丘生起意願、勤奮、激發精進、策勵自心、努力避免尚未生起的邪惡不善法生起。他生起意願、勤奮、激發精進、策勵自心、努力降伏已經生起的邪惡不善法。他生起意願、勤奮、激發精進、策勵自心、努力促使尚未生起的善法生起。他生起意願、勤奮、激發精進、策勵自心、努力使已經生起的善法持續、不衰退、增長、廣大、成就圓滿。諸比丘，這稱為正精進。」

什麼是「尚未生起的邪惡不善法」呢？在你這一生中不可能沒有尚未生起的邪惡不善法，例如在這一生中你都沒有殺過人，那麼殺人對你而言就是尚未生起的邪惡不善法；在這一生中，你可能還沒有享受過某些感官欲樂，那麼由於那些感官欲樂而生起的煩惱對你而言就是尚未生起的邪惡不善法。你應當生起意願、勤奮、激發精進、策勵

自心、努力避免尚未生起的邪惡不善法生起。換句話說，你應當修行八聖道分，亦即修行戒、定、慧三學。

當你能專注安般似相而證得初禪乃至第四禪時，透視安般似相的智慧是正見；為了透視安般似相而作的努力是正精進，該正精進與正見同時存在。那時，在之前生起的不善法已被降伏。

當你轉修觀禪，透視行法的無常、苦、無我三相時，了知三相的智慧是正見；將心投入三相的心理現象是正思惟；為了要了知三相而作的努力是正精進。那時，在之前生起的不善法也已被降伏。

若能如此修行止禪與觀禪，就可以說你是生起意願、勤奮、激發精進、策勵自心、努力降伏已經生起的邪惡不善法。

如此繼續修行，終有一天你會證悟涅槃，那時道智與果智會以涅槃為目標而生起。了知涅槃的智慧是正見；將心投入涅槃的是正思惟；為了透視涅槃而作的努力是正精進。對你現在而言，這些是你尚未生起的善法。

如果你持續不斷地修行一直到證悟阿羅漢道果，我們就可以說你是生起意願、勤奮、激發精進、策勵自心、努力使已經生起的善法持續、不衰退、增長、廣大、成就圓滿。這些是四種正精進。

接著佛陀開示正念：

「諸比丘，什麼是正念呢？在此，諸比丘，比丘以熱

誠、正知、正念安住於觀身為身，去除對世間的貪欲及憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀受為受，去除對世間的貪欲及憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀心為心，去除對世間的貪欲及憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀法為法，去除對世間的貪欲及憂惱。諸比丘，這稱為正念。」

身、受、心、法是觀智的目標，正念能取得這些目標，然後觀智能如實地了知它們，因此在你修行觀禪時，正念與觀智一直是同時存在的。在這裡，觀智也稱為正知，精進就是熱誠，因此佛陀開示說：「比丘以熱誠、正知、正念安住於觀身為身……」

接著佛陀開示正定：

「諸比丘，什麼是正定呢？在此，諸比丘，比丘遠離愛欲，遠離不善法，進入並安住於具有尋、伺及由遠離而生之喜、樂的初禪。平息了尋、伺之後，藉著獲得內在的清淨與一心，他進入並安住於沒有尋、伺，但具有由定而生之喜、樂的第二禪。捨離了喜之後，他保持捨心，具備正念與正知，如此他以身[39]感受快樂，正如聖者們所說的：『此快樂是安住於捨心與正念者所感受的。』他進入並安住於第三禪。由於捨離了苦與樂及先前滅除了喜與憂，他進入並安住於超越苦樂及由捨與正念淨化的第四禪。諸比

[39] 這裡的「身」是指名身而言，不是指色身。

丘，這稱為正定。」

有兩種正定，即世間正定與出世間正定。在本經中佛陀開示說初禪、第二禪、第三禪、第四禪是正定；這裡的第四禪也包括無色界定在內。當你轉修觀禪，觀照身、受、心、法的無常、苦、無我三相時，專注於這三相的定也是正定。這些是世間的正定。

修行到觀智成熟時，你就能證悟涅槃。如果你在觀照欲界法或初禪名法為無常、苦或無我時證悟涅槃，你的道智稱為初禪的道智，因為此道智中包含五禪支。如果你在觀照第二禪名法為無常、苦或無我時證悟涅槃，你的道智稱為第二禪的道智。如果你在觀照第三禪名法為無常、苦或無我時證悟涅槃，你的道智稱為第三禪的道智。如果你在觀照第四禪名法為無常、苦或無我時證悟涅槃，你的道智稱為第四禪的道智。與這些道智同時存在的定稱為出世間正定。

目前有些人對通過修行止禪而培育的正定有所誤解：它們說如果禪修者修行止禪，就很可能會發瘋或墮入邪道。很難明白為什麼他們這麼武斷，竟然漠視乃至排斥佛陀於《大念處經》及其他許多部經中對正定非常明確的詮釋，即初禪、第二禪、第三禪及第四禪。大家應當謹記，它們是正定，不是邪定，除非佛陀講妄語；因此在這裡我要解釋禪定的五項利益，如此做不是要批評任何人，而只是實行比丘澄清佛陀教法的責任。

禪定有五項利益：第一項利益是「現法樂住」（diṭṭhadhamma-sukha-vihārānisaṃsa），即今生的安樂住處。已經證悟阿羅漢果的人有時也修行止禪而後入定。他們的禪那並不能使他們達到更高的成就或造成任何未來的投生，因為他們已經斷盡煩惱，應作皆辦，達到生死輪迴的終點。他們入定只是為了得到今生的安樂住處而已。關於這點，我想要問大家：指責阿羅漢享受佛陀所讚歎的這項利益是明智的嗎？

禪定的第二項利益是「觀禪的利益」（vipassanā-nisaṃsa）。如果禪修者證得了禪那，他就能以該禪那作為修行觀禪的基礎。禪那能產生強盛的智慧之光。在一切光明當中，智慧之光是最強盛、最有益的。依靠智慧之光，你能照見究竟名色法及它們的因，並且能觀照它們為無常、苦、無我，從而證悟聖道，因此八聖道分當中有正定這一項。

如果你同意八聖道分是通向涅槃的唯一道路，那麼為了證悟涅槃，你就應該培育正定。有人可能會辯說有些阿羅漢是乾觀行阿羅漢（sukkhavipassaka arahant 即純觀行阿羅漢），他們並沒有達到禪那。然而要成為乾觀行阿羅漢的人也必須有系統地修行四界分別觀，達到近行定，該定力也能產生明亮的智慧之光。在智慧之光的幫助下，他們照見究竟名色法及其因，以及觀照這些行法為無常、苦、無我。這種由定力產生的智慧之光對乾觀行者而言是必要的，因此如果你想修行真正的觀禪，就必須具備這種智慧之光。

佛陀教導修行止禪的主要目的就是為了要修行觀禪。大家想一想，指責他人為了此目的而修行止禪是明智的嗎？

禪定的第三項利益是「增上生利益」（bhava-visesāvahānisaṃsa），即得到投生於梵天界的果報。如果禪修者能將禪那維持到臨死時，那麼死後他就能投生梵天界。然而我們教導修行止禪並不是為了這個目的，這只是一個可能性而已。

如果有學聖者憑藉禪那而投生於梵天界，他們就不會再投生到欲界，而將在梵天界解脫生死輪迴，因此禪定對未證聖果者及已證聖果者都有很大的利益。

禪定的第四項利益是「神通的利益」（abhiññānisaṃsa）。如果能以十四種方式來精通十遍與八定，具備充分波羅蜜的人就有可能修成一種或多種神通。

禪定的第五項利益是「寂滅的利益」（nirodhānisaṃsa），即成就滅盡定（nirodha-samāpatti）的利益。成就八定的阿那含與阿羅漢都能入滅盡定。要入滅盡定必須先入初禪，出定後觀照初禪的名法為無常、苦、無我；然後入第二禪，出定後觀照第二禪的名法為無常、苦、無我……入識無邊處定，出定後觀照識無邊處定的名法為無常、苦、無我；然後入無所有處定，出定後發四個願，接著入非想非非想處定一、二個剎那之後即進入滅盡定。在滅盡定中，心與心生色法都暫時不生起。如果他們入滅盡定七天，那麼在那七天當中心與心生色法都不生起，唯有業生色、時節生色與食生色生起。請問指責入滅盡定的阿那含與阿羅漢是

明智的嗎？

這些是禪定的五項利益。

接著佛陀為這一節經文作結論說：

「諸比丘，這稱為導致苦滅的道聖諦。」

佛陀繼續開示說：

「如此，他安住於觀照內在的法為法、安住於觀照外在的法為法或安住於觀照內在與外在的法為法。」

在這個階段，你應當只觀照苦諦，換句話說就是只觀照身、受、心、法。如何觀照它們呢？前面已經解釋過許多次：首先你必須培育定力，其次必須有系統地修行四界分別觀，直到能照見色聚及分析色聚裡的究竟色法，這些修行法都是身念處；然後在你觀照究竟名法時，如果從受開始關照，注重在觀照受，則是受念處；如果從識開始關照，注重在觀照識，則是心念處；如果從觸開始關照，注重在觀照觸，則是法念處。然後應當觀照內外的名色法。

接著佛陀開示下一個階段：

「他安住於觀照法的生起現象、安住於觀照法的壞滅現象或安住於觀照法的生起與壞滅現象。」

在這階段，你必須觀照因緣生滅與剎那生滅。接著佛陀開示說：

「或者他建立起『有法』的正念只為了更高的智慧與

正念。」

這階段包括從壞滅隨觀智到行捨智。接著佛陀開示道智的階段：

「他獨立地安住，不執著世間的任何事物。」

道智了知涅槃（即滅諦），而道智心識剎那裡的八聖道分就是道諦。

接著佛陀為這節經文作結論：

「諸比丘，這就是比丘依四聖諦而安住於觀法為法的方法。」

修行念處的成果
(satipaṭṭhānabhāvanānisaṃso)

「諸比丘，如此修行四念處七年的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

不用說七年，諸比丘，如此修行四念處六年的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

不用說六年，諸比丘……

不用說五年，諸比丘……

不用說四年，諸比丘……

不用說三年，諸比丘……

不用說二年，諸比丘……

不用說一年，諸比丘，如此修行四念處七個月的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

不用說七個月，諸比丘……

不用說六個月，諸比丘……

不用說五個月，諸比丘……

不用說四個月，諸比丘……

不用說三個月，諸比丘……

不用說二個月，諸比丘……

不用說一個月，諸比丘……

不用說半個月，諸比丘，如此修行四念處七天的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

這就是為什麼說：『諸比丘，這是使眾生清淨、超越憂愁與悲傷、滅除痛苦與憂惱、成就正道與現證涅槃的單一道路，那就是四念處。』」

世尊如此開示之後，諸比丘對世尊的話感到愉悅與歡喜。

佛陀在本經中所說的七天至七年時限乃是針對五根力量中等之人而言；若是慧根敏銳之人，例如舍利弗尊者那位金匠出身的弟子，則能於早上聽聞佛陀指導，而在傍晚就證悟阿羅漢果;若是慧根遲鈍之人,例如摩訶尸婆尊者，那麼就需要超過七年以上的時間才能證悟阿羅漢果。

注釋裡說，佛陀開示完《大念處經》之後，有三萬名比丘證得阿羅漢果。因此大家應當激起堅定的信心，為了就在今生證悟涅槃而勇猛精進地修行。

願大家早日證悟涅槃；願正法久住。

大心材喻經
(Mahāsāropama Sutta)

1. 如是我聞，一時世尊住在王舍城的靈鷲山上，這是提婆達多才離開不久的時候[40]。談到提婆達多，世尊對諸比丘說：

2. 「諸比丘，在此某個族姓之人基於信心，捨離家居生活而出家，心裡想：『我遭受生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱之害，我是苦的受難者、犧牲者。這一切眾苦的終點必定能被了知。』如此出家之後，他得到供養、恭敬與名望。他樂於那供養、恭敬與名望，而且認為目標已經達成。由於這個緣故，他如此地讚美自己與輕視別人：『我擁有供養、恭敬與名望，而其他那些比丘則默默無聞、微不足道。』他變得沉迷於那供養、恭敬與名望，生起與陷入放逸。由於放逸，所以他活在痛苦之中。

譬如一個需要心材、找尋心材、四處尋求心材的人找到一棵具有心材的聳立大樹，卻忽略大樹的心材、邊材、內樹皮與外樹皮而砍下樹枝與樹葉，認為它們就是心材而帶走。那時有個視力良好的人看見了，就說：『這位善人不懂得心材、邊材、內樹皮、外樹皮或樹枝與樹葉，因此當他需要心材、找尋心材、四處尋求心材而找到一棵具有心

[40] 提婆達多企圖謀殺佛陀以奪取僧團的領導權。陰謀失敗之後他與佛陀分裂，企圖建立以自己為首的僧團。

材的聳立大樹時，卻忽略大樹的心材、邊材、內樹皮與外樹皮而砍下樹枝與樹葉，認為它們就是心材而帶走。無論此人將它們用在那一種必須用心材來做的工作上，他的目標都將無法達成。』同樣地，諸比丘，在此某個族姓之人基於信心，捨離家居生活而出家……他活在痛苦之中。這個比丘稱為取得梵行生活的樹枝與樹葉之後，就以為足夠而停止前進的人。

3. 在此，諸比丘，某個族姓之人基於信心，捨離家居生活而出家，心裡想：『我遭受生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱之害，我是苦的受難者、犧牲者。這一切眾苦的終點必定能被了知。』如此出家之後，他得到供養、恭敬與名望。他不樂於那供養、恭敬與名望；他的目標尚未達成。他不因此而讚美自己與輕視別人，既不沉迷於那供養、恭敬與名望也不生起與陷入放逸。由於精進，所以他得到戒行的成就。他樂於那戒行的成就，而且認為目標已經達成。由於這個緣故，他如此地讚美自己與輕視別人：『我持戒清淨，品行良好，而其他那些比丘則持戒不清淨，品行惡劣。』他變得沉迷於那戒行的成就，生起與陷入放逸。由於放逸，所以他活在痛苦之中。

譬如一個需要心材、找尋心材、四處尋求心材的人找到一棵具有心材的聳立大樹，卻忽略大樹的心材、邊材與內樹皮而砍下外樹皮，認為它就是心材而帶走。那時有個視力良好的人看見了，就說：『這位善人不懂得心材、邊材、內樹皮、外樹皮或樹枝與樹葉，因此當他需要心材、找尋

心材、四處尋求心材而找到一棵具有心材的聳立大樹時，卻忽略大樹的心材、邊材與內樹皮而砍下外樹皮，認為它就是心材而帶走。無論此人將它用在那一種必須用心材來做的工作上，他的目標都將無法達成。』同樣地，諸比丘，在此某個族姓之人基於信心，捨離家居生活而出家……他活在痛苦之中。這個比丘稱為取得梵行生活的外樹皮之後，就以為足夠而停止前進的人。

4. 在此，諸比丘，某個族姓之人基於信心，捨離家居生活而出家，心裡想：『我遭受生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱之害，我是苦的受難者、犧牲者。這一切眾苦的終點必定能被了知。』如此出家之後，他得到供養、恭敬與名望。他不樂於那供養、恭敬與名望；他的目標尚未達成……由於精進，所以他得到戒行的成就。他樂於那戒行的成就，但是目標尚未達成。他不因此而讚美自己與輕視別人，既不沉迷於那戒行的成就也不生起與陷入放逸。由於精進，所以他得到定力的成就。他樂於那定力的成就，而且認為目標已經達成。由於這個緣故，他如此地讚美自己與輕視別人：『我能夠專注，心力集中，而其他那些比丘則不能專注，心神渙散。』他變得沉迷於那定力的成就，生起與陷入放逸。由於放逸，所以他活在痛苦之中。

譬如一個需要心材、找尋心材、四處尋求心材的人找到一棵具有心材的聳立大樹，卻忽略大樹的心材與邊材而砍下內樹皮，認為它就是心材而帶走。那時有個視力良好的人看見了，就說：『這位善人不懂得心材……或樹枝與樹

葉，因此當他需要心材……而砍下內樹皮，認為它就是心材而帶走。無論此人將它用在那一種必須用心材來做的工作上，他的目標都將無法達成。』同樣地，諸比丘，在此某個族姓之人基於信心，捨離家居生活而出家……他活在痛苦之中。這個比丘稱為取得梵行生活的內樹皮之後，就以為足夠而停止前進的人。

5. 在此，諸比丘，某個族姓之人基於信心，捨離家居生活而出家，心裡想：『我遭受生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱之害，我是苦的受難者、犧牲者。這一切眾苦的終點必定能被了知。』如此出家之後，他得到供養、恭敬與名望。他不樂於那供養、恭敬與名望；他的目標尚未達成……由於精進，所以他得到戒行的成就。他樂於那戒行的成就，但是目標尚未達成……由於精進，所以他得到定力的成就。他樂於那定力的成就，但是目標尚未達成。他不因此而讚美自己與輕視別人，既不沉迷於那定力的成就也不生起與陷入放逸。由於精進，所以他成就知見[41]。他樂於那知見，而且認為目標已經達成。由於這個緣故，他如此地讚美自己與輕視別人：『我具有知見地生活，而其他那些比丘則沒有知見地生活。』他變得沉迷於那知見，生起與陷入放逸。由於放逸，所以他活在痛苦之中。

譬如一個需要心材、找尋心材、四處尋求心材的人找到一棵具有心材的聳立大樹，卻忽略大樹的心材而砍下邊

[41] 這裡的「知見」（ñāṇadassana）指天眼通（能見到普通人見不到的微細物質的能力）而言。

材，認為它就是心材而帶走。那時有個視力良好的人看見了，就說：『這位善人不懂得心材……或樹枝與樹葉，因此當他需要心材……而砍下邊材，認為它就是心材而帶走。無論此人將它用在那一種必須用心材來做的工作上，他的目標都將無法達成。』同樣地，諸比丘，在此某個族姓之人基於信心，捨離家居生活而出家……他活在痛苦之中。這個比丘稱為取得梵行生活的邊材之後，就以為足夠而停止前進的人。

6. 在此，諸比丘，某個族姓之人基於信心，捨離家居生活而出家，心裡想：『我遭受生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱之害，我是苦的受難者、犧牲者。這一切眾苦的終點必定能被了知。』如此出家之後，他得到供養、恭敬與名望。他不樂於那供養、恭敬與名望；他的目標尚未達成……當他精進的時候，得到了戒行的成就。他樂於那戒行的成就，但是目標尚未達成……當他精進的時候，得到了定力的成就。他樂於那定力的成就，但是目標尚未達成……當他精進的時候，成就了知見。他樂於那知見，但是目標尚未達成。他不因此而讚美自己與輕視別人，既不沉迷於那知見也不生起與陷入放逸。由於精進，所以他證得永遠的解脫[42]，而且不可能退失。

[42] 永遠的解脫（asamayavimokkha 不時解脫）：字義為「非暫時的」或「永遠的」解脫。《中部註》引用《無礙解道》而下定義說：「不時解脫」是指四道、四果與涅槃；「時解脫」（samayavimokkha 一時的解脫）是指四色界禪與四無色界定。

譬如一個需要心材、找尋心材、四處尋求心材的人找到一棵具有心材的聳立大樹，只砍下大樹的心材，知道它是心材而帶走。那時有個視力良好的人看見了，就說：『這位善人懂得心材、邊材、內樹皮、外樹皮、樹枝與樹葉，因此當他需要心材、找尋心材、四處尋求心材而找到一棵具有心材的聳立大樹時，只砍下大樹的心材，知道它是心材而帶走。無論此人將它用在那一種必須用心材來做的工作上，他的目標都能達成。』同樣地，諸比丘，在此某個族姓之人基於信心，捨離家居生活而出家，心裡想：『我遭受生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱之害，我是苦的受難者、犧牲者。這一切眾苦的終點必定能被了知。』如此出家之後，他得到供養、恭敬與名望。他不樂於那供養、恭敬與名望；他的目標尚未達成……當他精進的時候，得到了戒行的成就。他樂於那戒行的成就，但是目標尚未達成……當他精進的時候，得到了定力的成就。他樂於那定力的成就，但是目標尚未達成……當他精進的時候，成就了知見。他樂於那知見，但是目標尚未達成。他不因此而讚美自己與輕視別人，既不沉迷於那知見也不生起與陷入放逸。由於精進，所以他證得永遠的解脫，而且不可能退失。

7. 因此，諸比丘，此梵行生活不以供養、恭敬與名望作為它的利益，不以戒行的成就作為它的利益，不以定力的成就作為它的利益，不以知見作為它的利益，而以此不

可動搖的心解脫作為它的目標、心材與終點[43]。」

這是世尊所作的開示。諸比丘對世尊的話感到滿意與歡喜。

[43] 《中部註》解釋說「不可動搖的心解脫」是指阿羅漢果。因此「永遠的解脫」一詞含有較廣的涵義（包含四道與四果）。只有「不可動搖的心解脫」才被稱為梵行生活的目標。

小心材喻經
(Cūḷasāropama Sutta)

1. 如是我聞，一時世尊住在舍衛城的祇樹給孤獨園。

2. 那時婆羅門賓伽羅果加[44]去見世尊，與世尊互相問候。談過禮貌與友善的話之後，他坐在一旁對世尊說：

「大師喬達摩，以下這些沙門與婆羅門各個都是教團之首、群眾之首、群眾之師、聲名顯赫，是眾人尊為聖者的教派創始人——那就是布蘭迦葉、末伽梨瞿舍梨、阿耆多翅舍欽婆羅、波拘陀迦旃延、薩若毘耶梨子與尼乾陀若提子[45]。他們是否都具有自己宣稱的親證智慧？或者都沒有親證的智慧？或者有些有親證的智慧，有些沒有？」

「夠了，婆羅門，不談這些——『他們是否都具有自己宣稱的親證智慧？或者都沒有親證的智慧？或者有些有親證的智慧，有些沒有？』婆羅門，我將為你說法，諦聽並且密切地注意我所說的話。」

婆羅門賓伽羅果加回答說：「是的，尊者。」世尊如此說：

3. 「婆羅門，譬如一個需要心材、找尋心材、四處尋

---

[44] 賓伽羅果加 Piṅgalakoccha。

[45] 布蘭迦葉 Pūraṇa Kassapa、末伽梨瞿舍梨 Makkhali Gosāla、阿耆多翅舍欽婆羅 Ajita Kesakambalin、波拘陀迦旃延 Pakudha Kaccāyana、薩若毘耶梨子 Sañjaya Belaṭṭhiputta 與尼乾陀若提子 Niganṭha Nātaputta。

求心材的人找到一棵具有心材的聳立大樹，卻忽略大樹的心材、邊材、內樹皮與外樹皮而砍下樹枝與樹葉，認為它們就是心材而帶走。那時有個視力良好的人看見了，就說：『這位善人不懂得心材、邊材、內樹皮、外樹皮或樹枝與樹葉，因此當他需要心材、找尋心材、四處尋求心材而找到一棵具有心材的聳立大樹時，忽略大樹的心材、邊材、內樹皮與外樹皮而砍下樹枝與樹葉，認為它們就是心材而帶走。無論此人將它們用在那一種必須用心材來做的工作上，他的目標都將無法達成。』

4. 譬如一個需要心材、找尋心材、四處尋求心材的人找到一棵具有心材的聳立大樹，卻忽略大樹的心材、邊材與內樹皮而砍下外樹皮，認為它就是心材而帶走。那時有個視力良好的人看見了，就說：『這位善人不懂得心材……或樹枝與樹葉，因此當他需要心材……而砍下外樹皮，認為它就是心材而帶走。無論此人將它用在那一種必須用心材來做的工作上，他的目標都將無法達成。』

5. 譬如一個需要心材、找尋心材、四處尋求心材的人找到一棵具有心材的聳立大樹，卻忽略大樹的心材與邊材而砍下內樹皮，認為它就是心材而帶走。那時有個視力良好的人看見了，就說：『這位善人不懂得心材……或樹枝與樹葉，因此當他需要心材……而砍下內樹皮，認為它就是心材而帶走。無論此人將它用在那一種必須用心材來做的工作上，他的目標都將無法達成。』

6. 譬如一個需要心材、找尋心材、四處尋求心材的人

找到一棵具有心材的聳立大樹，卻忽略大樹的心材而砍下邊材，認為它就是心材而帶走。那時有個視力良好的人看見了，就說：『這位善人不懂得心材……或樹枝與樹葉，因此當他需要心材……而砍下邊材，認為它就是心材而帶走。無論此人將它用在那一種必須用心材來做的工作上，他的目標都將無法達成。』

7. 譬如一個需要心材、找尋心材、四處尋求心材的人找到一棵具有心材的聳立大樹，只砍下大樹的心材，知道它是心材而帶走。那時有個視力良好的人看見了，就說：『這位善人懂得心材、邊材、內樹皮、外樹皮、樹枝與樹葉，因此當他需要心材、找尋心材、四處尋求心材而找到一棵具有心材的聳立大樹時，只砍下大樹的心材，知道它是心材而帶走。無論此人將它用在那一種必須用心材來做的工作上，他的目標都能達成。』

8. 同樣地，婆羅門，在此某個族姓之人基於信心，捨離家居生活而出家，心裡想：『我遭受生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱之害，我是苦的受難者、犧牲者。這一切眾苦的終點必定能被了知。』如此出家之後，他得到供養、恭敬與名望。他樂於那供養、恭敬與名望，而且認為目標已經達成。由於這個緣故，他如此地讚美自己與輕視別人：『我擁有供養、恭敬與名望，而其他那些比丘則默默無聞、微不足道。』所以他不激發修行的意願，也不付出精進以求達到比供養、恭敬與名望更高超與殊勝的其他境界；他退縮與懈怠。我說這個人就像需要心材而找到一棵具有心材

的聳立大樹，卻忽略大樹的心材、邊材、內樹皮與外樹皮而砍下樹枝與樹葉,認為它們就是心材而帶走的人。如此，無論此人將它們用在那一種必須用心材來做的工作上，他的目標都將無法達成。

9. 在此，婆羅門，某個族姓之人基於信心，捨離家居生活而出家，心裡想：『我遭受生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱之害，我是苦的受難者、犧牲者。這一切眾苦的終點必定能被了知。』如此出家之後，他得到供養、恭敬與名望。他不樂於那供養、恭敬與名望；他的目標尚未達成。他不因此而讚美自己與輕視別人，而是激發修行的意願，付出精進以求達到比供養、恭敬與名望更高超與殊勝的其他境界，既不退縮也不懈怠；於是他得到戒行的成就。他樂於那戒行的成就，而且認為目標已經達成。由於這個緣故，他如此地讚美自己與輕視別人：『我持戒清淨，品行良好，而其他那些比丘則持戒不清淨，品行惡劣。』所以他不激發修行的意願，也不付出精進以求達到比戒行的成就更高超與殊勝的其他境界；他退縮與懈怠。我說這個人就像需要心材……卻忽略大樹的心材、邊材與內樹皮而砍下外樹皮，認為它就是心材而帶走的人。如此，無論此人將它用在那一種必須用心材來做的工作上，他的目標都將無法達成。

10. 在此，婆羅門，某個族姓之人基於信心，捨離家居生活而出家，心裡想：『我遭受生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱之害，我是苦的受難者、犧牲者。這一切眾苦的終

點必定能被了知。』如此出家之後，他得到供養、恭敬與名望。他不樂於那供養、恭敬與名望；他的目標尚未達成。他不因此而讚美自己與輕視別人，而是激發修行的意願，付出精進以求達到比供養、恭敬與名望更高超與殊勝的其他境界，既不退縮也不懈怠；於是他得到戒行的成就。他樂於那戒行的成就，但是目標尚未達成。他不因此而讚美自己與輕視別人，而是激發修行的意願，付出精進以求達到比戒行的成就更高超與殊勝的其他境界，既不退縮也不懈怠；於是他得到定力的成就。他樂於那定力的成就，而且認為目標已經達成。由於這個緣故，他如此地讚美自己與輕視別人：『我能夠專注，心力集中，而其他那些比丘則不能專注，心神渙散。』所以他不激發修行的意願，也不付出精進以求達到比定力的成就更高超與殊勝的其他境界；他退縮與懈怠。我說這個人就像需要心材……卻忽略大樹的心材與邊材而砍下內樹皮，認為它就是心材而帶走的人。如此，無論此人將它用在那一種必須用心材來做的工作上，他的目標都將無法達成。

11. 在此，婆羅門，某個族姓之人基於信心，捨離家居生活而出家，心裡想：『我遭受生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱之害，我是苦的受難者、犧牲者。這一切眾苦的終點必定能被了知。』如此出家之後，他得到供養、恭敬與名望。他不樂於那供養、恭敬與名望；他的目標尚未達成……他得到戒行的成就。他樂於那戒行的成就，但是目標尚未達成……他得到定力的成就。他樂於那定力的成就，

但是目標尚未達成。他不因此而讚美自己與輕視別人，而是激發修行的意願，付出精進以求達到比定力的成就更高超與殊勝的其他境界，既不退縮也不懈怠；於是他成就知見[46]。他樂於那知見，而且認為目標已經達成。由於這個緣故，他如此地讚美自己與輕視別人：『我具有知見地生活，而其他那些比丘則沒有知見地生活。』所以他不激發修行的意願，也不付出精進以求達到比知見更高超與殊勝的其他境界；他退縮與懈怠。我說這個人就像需要心材……卻忽略大樹的心材而砍下邊材，認為它就是心材而帶走的人。如此，無論此人將它用在那一種必須用心材來做的工作上，他的目標都將無法達成。

12. 在此，婆羅門，某個族姓之人基於信心，捨離家居生活而出家，心裡想：『我遭受生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱之害，我是苦的受難者、犧牲者。這一切眾苦的終點必定能被了知。』如此出家之後，他得到供養、恭敬與名望。他不樂於那供養、恭敬與名望；他的目標尚未達成……他得到戒行的成就。他樂於那戒行的成就，但是目標尚未達成……他得到定力的成就。他樂於那定力的成就，但是目標尚未達成……他成就知見。他樂於那知見，但是目標尚未達成。他不因此而讚美自己與輕視別人，而是激發修行的意願，付出精進以求達到比知見更高超與殊勝的其他境界，既不退縮也不懈怠。

[46] 這裡的「知見」是指天眼通而言。

然而，婆羅門，什麼是比知見更高超與殊勝的其他境界呢？

13. 在此，婆羅門，比丘遠離欲樂與不善法，進入並安住於具有尋、伺及因遠離而生之喜、樂的初禪。這是比知見更高超與殊勝的境界[47]。

14. 再者，由於尋與伺的平息，比丘進入並安住於有自信與一心而無尋、伺及具有因定而生之喜、樂的第二禪。這也是比知見更高超與殊勝的境界。

15. 再者，由於喜也逐漸消失，比丘安住於捨心，具有正念與正知，還由身[48]感受快樂，進入並安住於第三禪。關於第三禪，聖者們宣說：「具有捨心與正念者有一個安樂的住處。」這也是比知見更高超與殊勝的境界。

16. 再者，由於捨棄樂與苦及先前喜與憂的消失，比丘進入並安住於具有不苦不樂及由於捨與念而淨化的第四禪。這也是比知見更高超與殊勝的境界。

17. 再者，由於完全超越色想[49]、由於有對想[50]的消失及由於不注意多樣想[51]，比丘覺知「虛空是無邊的」而進入並安住於空無邊處。這也是比知見更高超與殊勝的境

[47] 雖然禪那也可歸屬於第 10 段經文所談「定力的成就」當中，而且知見被認為是比定力更高的成就，但是由於這裡的禪那是作為滅盡定與滅除諸漏（第 21 段）的基礎，所以它們變得比知見更高。

[48] 這裡的「身」是指名身而言，不是指色身。

[49] 色想（rūpasaññā）是指色法（物質）的想，如遍處禪相等的想。

[50] 有對想（paṭighasaññā）是指目標撞擊依處而生之想。

[51] 多樣想（nānattasaññā）是取多樣目標而產生或本身多樣的各種想。

界。

18. 再者，藉著完全超越空無邊處，比丘覺知「心識是無邊的」而進入並安住於識無邊處。這也是比知見更高超與殊勝的境界。

19. 再者，藉著完全超越識無邊處，比丘覺知「無所有」而進入並安住於無所有處。這也是比知見更高超與殊勝的境界。

20. 再者，藉著完全超越無所有處，比丘進入並安住於非想非非想處。這也是比知見更高超與殊勝的境界。

21. 再者，藉著完全超越非想非非想處，比丘進入並安住於想與受之寂滅。藉著以智慧來徹見，他滅除了諸漏。這也是比知見更高超與殊勝的境界。上述這些都是比知見更高超與殊勝的境界。

22. 婆羅門，我說這個人好比是需要心材、找尋心材、四處尋求心材而找到一棵具有心材的聳立大樹，只砍下大樹的心材，知道它是心材而帶走的人。如此，無論此人將它用在那一種必須用心材來做的工作上，他的目標都能達成。

23. 因此，婆羅門，此梵行生活不以供養、恭敬與名望作為它的利益，不以戒行的成就作為它的利益，不以定力的成就作為它的利益，不以知見作為它的利益，而以此不可動搖的心解脫作為它的目標、心材與終點。

24. 世尊如此開示之後，婆羅門賓伽羅果加對世尊說：「善哉！大師喬達摩，善哉！大師喬達摩，大師喬達摩以

種種方式顯示佛法，猶如使向下覆蓋之物翻轉向上，使隱藏不顯之物展露顯現，為迷路之人指示正道，在黑暗中擎舉明燈，使明眼人得以見物。我歸依大師喬達摩、歸依法、歸依比丘僧團。從今日起，願大師喬達摩憶念我為終身歸依的在家信徒。

問答類編

克服困難

問 1：前來禪修營之前，在身心方面需做些什麼準備？

答 1：在家裡的時候，你必須經常修禪，例如早上坐禪一小時，晚上睡前再坐禪一小時，以便在身心方面都能習慣於坐禪。如果有一些世俗的事需要辦，你應該在禪修營之前或之後辦。如果在禪修的時候一直想著那些事，你就無法全心全意地修禪，也無法培育深厚的定力。在禪修營期間，你必須暫時把它們置之一旁。應該珍惜且善用這難得的禪修機會，以累積強而有力的禪修波羅蜜。

問 2[52]：一個平日為工作、事業、家庭瑣碎事、婚姻生活而忙碌的人，來此禪修營會獲得成就嗎？

佛陀有說過婚姻生活會對禪修有什麼影響嗎？已婚的人是否也能夠修禪修得好？如果能夠的話，他是怎麼辦到的？

從禪修營回到日常工作崗位時，一切生活的節奏是要快的，不像禪修營裡一切是那麼的慢與靜；所以要如何才能夠在工作時保持那平靜與安詳的心？

成就了初禪乃至第四禪的五自在之後，如果生活放逸，

[52] 這裡包括了由四個人提出的問題。由於它們有關聯，所以一起回答。

例如吃、喝、玩、樂、看戲、唱歌、跳舞樣樣做，或平日工作很忙碌，或身體生病虛弱，但每天都有保持禪定的訓練，這樣的話禪定是否也會退失呢？為什麼？

答 2：在佛陀時代，在舍衛城有七千萬個市民，其中五千萬個是佛陀的在家聖弟子。在王舍城也有大約五千萬個在家聖弟子[53]。每天早上他們都準備食物供養僧團。午餐後，在家女弟子去寺院聽經與修禪，然後在黃昏時回家。在家男弟子則在黃昏時去寺院聽經與修禪，直到隔天清晨才回家。他們即是如此盡力地修行佛法，所以在佛陀時代有許多的在家聖弟子。

如果要成為一個真正具有信心的佛弟子，你們應該向他們學習，因為只有聖弟子才對佛陀擁有不可動搖的信心。你們不應該嘗試成為現代的在家佛弟子。你們知道什麼是現代的在家佛弟子嗎？他們在一星期當中只有幾小時是忠實的佛弟子，尤其是在星期日供僧與聽經的時候。但在多數時候，他們卻是電視、音樂、電影、報紙、購物、談天等的忠實弟子。請告訴我，你們要做哪一類的忠實弟子？

要同時享受欲樂及保持深厚的定力是不可能的事，因為對欲樂的貪欲是阻礙定力的五蓋之一。如果真的想要成就或保持禪定的話，就必須捨棄對欲樂的貪欲。不要以自己的煩惱作為沒有時間修行的藉口。事實上這對你們來說是有害的，因為你們的惡業不會接受這種藉口，而可能在

[53] 根據記載是如此，但不知這是指當初某一時刻的數目或佛陀教化四十五年期間總合起來的在家聖弟子數目。

下一世把你們拖到惡道裡。你們想不想去惡道呢？

如果要在禪修方面有成就的話，你們應該長時間修禪。三幾個星期的禪修時間是非常短的，你們不應期望會獲得什麼大成就。我明白你們在家人很忙，也有許多問題。既然你們這麼多人在世俗的生活當中面對這麼多的困難，就讓我給你們一個建議——出家吧！

問 3：如果在家人也能夠證悟涅槃，為什麼佛陀還要成立比丘及比丘尼僧團？

答 3：在家人的生活非常忙碌，有許多的責任。他必須工作及照顧妻子兒女等等。在這種情況之下，即使要善於持守清淨的五戒也不容易，更別說是培育深厚的定力及敏銳的觀智以便證悟涅槃。佛陀時代的在家人擁有足夠的波羅蜜，所以能夠證悟涅槃，但是現在的在家眾就不容易證悟涅槃了。因此佛陀成立比丘與比丘尼僧團，以便那些有心想要全心全意地投入於修行佛法的人，可以離俗出家來修行。

成立比丘與比丘尼僧團的另一個用意是為了保存佛陀傳下來的三個層次教法，即教理、實修及體證。要完全精通佛教聖典並不是一件容易的事。在眾多在家居士當中，只有少數幾位能夠學習一部份的聖典，然而有許多比丘能夠精通聖典。只要佛教聖典還存在，未來的人就能夠依照它們來培育定力及觀智，乃至證悟涅槃。

問 4：我感覺似乎很多禪修者都有強烈的我慢心，是否學

禪容易使人增長我慢心？該如何降伏這種自認為坐得比別人好而生起的我慢心？

答 4：定力及觀智只能暫時鎮伏我慢，只有阿羅漢道智才能根除我慢。因此，只要一位禪修者還沒有證悟阿羅漢道智，他就還有我慢。如果你真的想要降伏我慢，就應該精進地修行直到證悟阿羅漢道智。

問 5：禪師開示中曾提及：禪修本身只有利益、沒有危險，有危險的是禪修後生起的驕慢和執取。請問禪師：禪修者要如何獨自覺察是否生起了驕慢和執取，以及如何令其不生？

答 5：如果他能夠修行名業處的話，就能很容易地覺察是否生起了驕慢和執取。即使還沒有修到名業處，也不難覺察是否生起了驕慢和執取，因為那是很明顯的。舉例而言，假如有個已證得禪那的禪修者瞧不起那些還沒有證得禪那的人，那就是生起了驕慢心。只要生起了想比較誰厲害的心，例如「他好過我；我好過他；他跟我不相上下」，那也就是生起了驕慢心。

在巴利聖典中有一則關於驕慢的故事：有一次阿那律尊者問舍利弗尊者說：「我能夠以一個天眼神通心照見一千個世界，但為何還不能獲得解脫？」舍利弗尊者答道：「當你說『我能夠以一個天眼神通心照見一千個世界』時，那就是驕慢。當你說『為何還不能獲得解脫』的時候，那就是掉舉。」聽了舍利弗尊者的回答之後，阿那律尊者終於

明白驕慢及掉舉是他趣向解脫的障礙。

為了去除驕慢及執取，能夠修行觀禪的禪修者應當觀照一切名色法為無常、苦、無我。由於觀智透視該三相的力量，他就能夠漸漸地去除對諸行的常想、樂想及我想，而減弱了驕慢及執取。當他通過修行觀禪證得阿羅漢道時，該聖道就會完全根除一切煩惱，令其永遠不再生起。

對於還沒有修到觀禪的人，他們可以通過如理思惟降伏驕慢及執取，可以思惟：「驕慢及執取對我們有害無益，會導致我們下一世投生到四惡道裡去，所以千萬別驕傲及執取，以免害了自己。」或「在究竟上，世上無一物值得我們感到驕傲及去執取，那為何還要驕傲及執取？」等等。通過如理思惟，我們會看到驕傲及執取的危險性而捨棄它們。

問 6：如何在擁有諸多內外障礙的禪修過程中仍然屢敗屢戰，毫不放棄？

答 6：你必須對佛、法、僧有堅定的信心。你必須相信佛陀所說的生死輪迴是事實。即使在這一生中你造了許多的善業，但是只要還沒有證悟涅槃，你就必須不斷地生死輪迴，遭受生、老、病、死等痛苦。而且只要你所造的惡業在任何一世臨終時成熟，你就會墮入惡道，甚至是墮入地獄，遭受極端恐怖的痛苦。

在《中部．愚人智者經》裡，佛陀向諸比丘說：

「造身語意惡行的愚人在身體分解而死之後，即會墮

入惡道、苦趣，甚至是墮入地獄。

如果要正確地形容某件事為『這是人們完全不希望、不願與不要的』，那即是地獄。而地獄可怕的程度強得難以用任何譬喻完整地形容。」

說到這裡時，有位比丘問世尊道：「世尊是否可以給個譬喻？」

世尊答道：「可以的，比丘。諸比丘，假設有些人捉到了強盜，把他帶至國王面前，說：『陛下，這裡有個強盜。請陛下指示要給他什麼懲罰。』國王就說道：『你們在早上時用鎗刺戳他一百下。』於是那些人就在早上用鎗刺戳他一百下。然而，在中午時，國王問：『那個人怎麼樣了？』——『陛下，他還活著。』當時國王就說：『你們在中午時再用鎗刺戳他一百下。』那些人就在中午用鎗刺戳他一百下。然而，在傍晚時，國王問：『那個人怎麼樣了？』——『陛下，他還活著。』當時國王就說：『你們在傍晚時再用鎗刺戳他一百下。』那些人就在傍晚用鎗刺戳他一百下。諸比丘，你們認為怎樣？那人是否會由於被鎗刺戳三百下而感到痛苦？」

「世尊，別說是三百下，即使那人只是被人用鎗刺戳一下，他也會感到痛苦。」

當時，世尊拾起一塊有如他手掌一般大小的石頭，問諸比丘道：「諸比丘，你們認為怎樣？是由如來拾起、與他手掌一般大小的石頭比較大，還是作為眾山之王的喜瑪拉雅山比較大？」

「世尊，由世尊拾起、與他手掌一般大小的石頭和作為眾山之王的喜瑪拉雅山比較起來是微不足道的。它甚至算不上是（喜瑪拉雅山的）一部份；那是完全比不上的。」

「同樣地，諸比丘，那人被鎗刺戳三百下而感到的痛苦和地獄裡的痛苦比較起來是微不足道的。它甚至算不上是（地獄之苦的）一部份；那是完全比不上的。

在地獄裡，獄卒以燒得火紅的鐵叉刺穿他的一隻手，又以燒得火紅的鐵叉刺穿另一隻手，以燒得火紅的鐵叉刺穿一隻腳，又以燒得火紅的鐵叉刺穿另一隻腳，再以燒得火紅的鐵叉刺穿他的肚子。當時他感到痛苦、巨大的痛苦、極劇烈之苦。然而，只要他惡業的果報還未耗盡，他是不會死的。

過後，獄卒把他丟在地上，以斧頭剝削他。當時他感到痛苦、巨大的痛苦、極劇烈之苦。然而，只要他惡業的果報還未耗盡，他是不會死的。

過後，獄卒把他頭下腳上地倒置，以平斧剝削他。當時他感到痛苦、巨大的痛苦、極劇烈之苦。然而，只要他惡業的果報還未耗盡，他是不會死的。

過後，獄卒把他套在一輛馬車，再於烈火燃燒的地上把他拖來拖去。當時他感到痛苦、巨大的痛苦、極劇烈之苦。然而，只要他惡業的果報還未耗盡，他是不會死的。

過後，獄卒驅趕他在烈火焚燒的火炭山爬上爬下。當時他感到痛苦、巨大的痛苦、極劇烈之苦。然而，只要他惡業的果報還未耗盡，他是不會死的。

過後，獄卒把他頭下腳上捉起來，丟進烈火焚燒到火熱的金屬鍋裡。他就在沸熱的漩渦裡被煮著。當他被如此煮著時，有時他被捲上來，有時他被捲下去，有時他被橫著捲來捲去。當時他感到痛苦、巨大的痛苦、極劇烈之苦。然而，只要他惡業的果報還未耗盡，他是不會死的。

過後，獄卒把他丟進大地獄裡。於此，諸比丘，關於大地獄：

它有四角與四門，每面各有一道門，
四周牆壁以鐵作，蓋著一個鐵屋頂，
地上也是以鐵造，其中烈火熊熊燒，
一百由旬是其長，處處遍滿是烈火。

諸比丘，我能夠以許多種方法向你們形容地獄。而地獄的痛苦及可怕的程度強得難以用任何譬喻完整地形容。」

在此我想要問你們，如果你們點著一支打火機，用火燒自己一隻手指一分鐘，你會感到怎麼樣？是不是很痛苦？現在你們再想一想，在地獄裡長期全身被火燒或在金屬鍋裡被煮的滋味又如何？佛陀在經中所說的話並不是想要嚇我們，而只是說明事實，以便我們生起強烈的欲望想要避免陷入那些悲慘之境。

如果我們對佛陀所說的話有信心，就會產生強烈的善欲要修行，以便解脫生死輪迴之苦。這種善欲即是四種「成就之因」（神足）之中的「欲成就之因」。為什麼稱之為成

就之因？因為它能夠為我們排除萬難，激起最上等的精進力來修行，不達到解脫的目的絕不停止。而這種不畏懼困難的精進力則是另一種成就之因，即「精進成就之因」。除了這兩種之外，我們也應該培育另外兩種成就之因，即「心成就之因」及「觀成就之因」。「心成就之因」是心極度喜愛且投入於佛法。「觀成就之因」則是智慧，例如思惟地獄之苦等的智慧。如果要能夠屢敗屢戰、絕不放棄禪修的話，你們就必須具備對佛法僧堅定不移的信心，以及四種成就之因。

在《中部．愚人智者經》裡，佛陀舉出一個例子來形容墮入惡道的愚人必須在惡道裡受苦多久。他問諸比丘道：

「假設有人把一個有個洞的軛丟進大海洋裡，而東風把它吹向西、西風把它吹向東、北風把它吹向南、南風把它吹向北。又假設有隻瞎眼的海龜在每一世紀之末升上海面一次。諸比丘，你們認為怎樣？那隻瞎眼的海龜是否能夠把牠的頭穿過那個軛的洞？」

「世尊，在經過很長的時間之後，牠可能辦到這一點。」

「諸比丘，我說那隻瞎眼海龜要把牠的頭穿過那個軛的洞所花的時間，比愚人在墮入惡道之後，再要投生到人間的時間來得短。為什麼呢？因為在惡道並無法可修、無善可修、無善可造、無福可造。在惡道裡盛行的是互相殘殺及弱肉強食。」

從佛陀所舉的盲龜譬喻裡，可知一旦墮入惡道之後，再要獲得人身所需經歷的時間是長久得難以想像的。在此，讓我再問大家一個問題：如果放逸不修行，隨意地享受欲樂幾十年，卻要換來上萬上億年的痛苦是值得的嗎？讓我說一個故事來說明那是非常愚蠢的事。

在迦葉佛時代有四個朋友都是富商的兒子。有一天，他們互相討論應該做什麼事。其中一人說：「我們家中有許多的財富。我們應該怎麼用它？如今偉大且慈悲的佛陀四處遊方，我們是否應該佈施、行善與持戒？」但是沒有人同意這個建議。另一人說：「讓我們喝酒及吃美味的肉。這將是有益的生活方式。」最後有一人說：「朋友們，我們只有一件事做。沒有女人會拒絕跟給她錢的人相好。所以讓我們送錢給其他人的妻子，跟她們通姦。」聽了這項建議，他們每人都連聲讚好。

從那個時候起的兩萬年之中，他們不斷地送錢給許多漂亮的女人，跟她們通姦。死後他們都墮入阿鼻地獄，在其地遭受極端的痛苦長達兩尊佛之間的時間。在那裡死後，由於他們的惡業還未消除，他們投生到有六十由旬大的鐵鍋地獄裡。往下沉三萬年之後，他們達到鍋底，然後再往上浮三萬年，他們達到了鍋口。他們每人都想要說一首偈，但都只能說出一個音節，即「都」（du）、「沙」（sa）、「那」（na）、「娑」（so），然後一轉身又往下沉。

當時，波斯匿王（Pasenadi）由於正嘗試殺死一個男人以奪取他那美麗的妻子而睡不著覺，而在半夜裡聽到那

四聲恐怖的聲音。他很害怕自己會遭遇災禍。在妻子瑪麗佳皇后（Mallikā）建議之下，他去見佛陀，問那些聲音是代表什麼。

佛陀就向他解釋那四個人的因果，然後誦出他們原本想要說的四首偈子：

以往我們邪惡地過活，
擁有的我們不給別人，
雖然擁有許多的財富，
卻沒為自己建立依處。

我們在此地獄被煮著，
至今已過了整六萬年，
這痛苦幾時才會完呢？

那是不會有結束的，
怎麼可能會結束呢？
盼呀望呀不見終期，
皆因你我都造了惡。

當我離開了此處，
投生到人間裡時，
我一定會行佈施，
善持戒律多行善。

他們四人遇到了迦葉佛的教化期，但卻不懂得珍惜，而在墮入地獄時才來後悔，但已經太遲了。如今也有許多

人獲得難得的人身，而且遇到極難遇到的佛法，但多數都不會珍惜，還是沉迷於享受欲樂。大家是否想要學習那些愚蠢的人呢？

如果大家不想錯失極難遇到的佛法，也不想投生到地獄遭受痛苦，大家就應該培育堅強的信心。大家必須相信，如果依照佛陀所教導的方法修行戒定慧的話，就能夠證悟須陀洹道果，永遠不再墮入四惡道。而且如果證悟了阿羅漢道果，就不會再生死輪迴。以這樣的信心作為基礎，大家應該激起強而有力的善欲與精進，憑著堅忍不拔的毅力，努力修行，直到證悟阿羅漢道果為止。

祝大家早日證悟阿羅漢果。

問 7：習性是否是造業？

答 7：好習慣是善業，壞習慣則是惡業，但阿羅漢的習慣則屬於唯作，不是善業，也不是惡業。

問 8：好的習性是善業，壞的則是惡業，那麼老虎捕食弱小的動物豈非不斷地造惡業，永受惡報，少有翻身投生善道的機會？

答 8：是的。這是為什麼佛陀在《愚人智者經》裡說：「**在惡道並無法可修、無善可修、無善可造、無福可造。在惡道裡盛行的是互相殘殺及弱肉強食**。」

所以《法句經註》說地獄是愚人真正的家。當愚人在大地獄裡受了很久的苦之後，他們會投生到小地獄裡。在那裡受了很久的苦之後，他們會投生到另一個小地獄裡。

如此在地獄裡受了很久的苦之後，他們會投生到餓鬼道。又在那裡受了很久的苦之後，他們會投生到畜生道。在畜生道裡，他們互相殘殺，造了許多惡業，死後又墮入地獄裡。如此週而復始許多次之後，他們得以投生為人。但由於壞習慣，他們又再造下許多惡業，死後又墮入地獄裡。所以我們可以稱愚人為地獄的常住者。

只有住在地獄很長的時間之後，他們才來人間一下子，過後再回到地獄裡。這是為何佛陀說人身難得。然而，許多人都不珍惜所獲得的人身。他們放逸地過活，隨心所欲地盡情享受各種欲樂。他們跟他們的愛人同居、勾引別人的妻子或丈夫、為了較高的生活水準而墮胎、叫人殺許多雞和豬來為他們辦婚宴、用非法的手段賺錢，以及造下許多其他的惡業。只有在投生到惡道裡時，他們才後悔之前沒有善用作為人時的生命，但那已經太遲了。

問 9：禪修者是不是必須一生保持莊嚴及嚴肅的態度？經典上不是記載有時佛陀也會表現輕鬆與幽默的嗎？

答 9：雖然佛陀很嚴肅，但卻溫和與慈悲。佛陀從不開玩笑，而只是說實話。

有一次，佛陀向諸比丘說了以下的本生故事：

在很久以前，有一個商人名叫卡巴塔（Kappaṭa）。他有一隻驢子，每天都幫他拉裝滿陶器的貨車七由旬之遠。有一次，卡巴塔跟他那隻拉裝滿陶器的貨車的驢子去到達卡斯拉（Takkasila）。當他正忙著送貨時，他讓該驢子自

由走動。當該驢子在一條水溝邊遊走時，牠看到一隻母驢，而即刻走向前去。母驢向牠友善地問候，然後說：「你從哪裡來？」「波羅奈城。」「來做什麼？」「做生意。」「你拉的貨物有多少？」「一大車的陶器。」「你拉一大車的陶器走多遠？」「七由旬。」「在你所到的各處，是否有其他驢子為你按摩腳及背？」「沒有。」「若是如此，你的生活必定很苦。」

由於母驢的話，牠變得很不滿。在送完貨物之後，商人回到驢子之處，向牠說道：「來，我們走吧。」「你自己走；我不走。」該商人不斷地用溫言勸牠走，但牠還是不願意走。因此他就罵牠。最後他想：「我有個辦法可以使到牠走。」而說出以下的偈：

「我將為你做一枝棒，擁有十六吋長的刺；
我將把你切成碎片。知道嗎？驢子。」

驢子聽後說：「若是如此，我知道應該怎麼對付你。」然後牠說出以下的偈子：

「你說你將為我做一枝棒，擁有十六吋長的刺；
好！若是如此，我將以前腳穩立於地，
用後腳踢掉你的牙齒。知道嗎？卡巴塔。」

聽了牠的回答之後，該商人心想：「是什麼原因令到牠這麼說？」他向四處看，最終看到那隻母驢。他想：「啊！一定是這隻母驢教牠的。我將向牠說：『我將送你一隻像

牠那樣的母驢做妻子。』以異性為誘，我將令到牠肯走。」因此他就說出以下的偈子：

「我將送你一隻面如珍珠母、
擁有一切美貌的母驢做妻子。
知道嗎？驢子。」

聽了這些話之後，該驢子感到很高興，而以以下的偈子回答：

「你說你將送我一隻面如珍珠母、
擁有一切美貌的母驢做妻子。
若是如此，卡巴塔，
至今我每天走七由旬的路，
今後我將每天走十四由旬。」

卡巴塔說：「好，那就走吧！」說後就帶該驢子回到貨車之處。

過了幾天，該驢子就問他：「你不是說要送我一個妻子的嗎？」商人答道：「是的，我的確是那麼說，我不會毀約的。我將送你一個妻子。但是我只提供你一份食物。它可能夠也可能不夠你和你的妻子兩個吃，但那應是你自己解決的事。當你們兩個一起生活之後，你們就會生小驢子。我給你的一份食物可能夠也可能不夠你和你的妻子及兒女們吃，但那應是你自己解決的事。」聽了商人這些話之後，驢子的欲念就消失了。

說完這個故事之後，佛陀說該商人就是他自己，雄驢就是難陀尊者，母驢則是難陀尊者以前的未婚妻國美王妃。

你可能會說佛陀講了一個蠻幽默的故事。但他並不是開玩笑，而只是說出事實罷了。

問 10：在很多佛陀的本生故事裡，都有著人類可以跟動物互相溝通的情況，例如禪師所講的商人與驢子的故事。是否以前的人都擁有可以跟動物談話的能力？如果是的話，請問是用什麼方法？是以語言還是以意念來溝通？為什麼現在的人卻沒有這種能力？

答 10：有一些本生故事裡很清楚地記載有些動物能夠講人話，因為牠們在不久前的過去世裡是人。在其他的本生故事裡，佛陀把動物的思想以語言來表達，因為他知道那些動物在想什麼。

問 11：如果一個人平時會莫名其妙地產生某些念頭而感到恐懼不安，這是不是業果？它不但干擾我平日的生活，也干擾我修禪。我曾嘗試不理會它，但是沒有效。我應該如何克服它？

答 11：我們不能說那肯定是你的惡業，因為它可能是如此，也可能是因為你不如理作意而造成的。如果要克服它，你應該把不如理作意轉為如理作意。

問 12：一位還未證得禪那與觀智的禪修者應該如何對治他

的邪見、惡念及不善心所呢？

答 12：他應該正念地專注於他的禪修目標，例如出入息或四大。除此之外，他也可以如理地思惟，例如思惟生、老、病、死、四惡道、生死輪迴之苦等等。他也可以思惟佛法。當他這麼做時，就能防止還沒有生起的邪見與惡念生起，以及去除已生起的邪見與惡念。

問 13：如果一個初學禪者從小就悲觀，對自己缺乏信心，認為自己無法成功，對於這樣的人，我們應該如何開導他？

答 13：這種人是不容易開導的。你可以試試向他說法，以便激起他對佛法僧的信心。只是一般上他是不會很有信心地聽聞佛法。若他能夠繼續修禪就會很好，因為如果他在禪修方面有進步的話，他就會對佛法產生信心，也會生起自信心。

戒學釋疑

問 14：我本來想要出家修學戒定慧，尤其是學習帕奧禪法，但是我看到一些持戒清淨的人不好好修行，卻愛搬弄是非、批判性很強，我內心很難過也很怕。為何持戒清淨卻不能更包容、更慈悲地對待其他人呢？

答 14：你不應該理會及受到其他人的煩惱影響；你應當記得即使是佛陀也會遭受批評與誣告。當某人對你或其他人批評或搬弄是非時，那是他個人的惡業，你不應以相同的

態度對待他。

問 15：一位自認持戒嚴謹清淨的人，一直在談論是非、專挑別人的缺點、瞋恨心很強、妒忌心又很重，這種人的行為符合佛陀的教法嗎？修禪會有障礙嗎？

答 15：這種人的行為不符合佛陀的教法，而且修禪對他來說會困難。在《清淨道論》裡有如下的記載：

在古時候，有一次，有一位長老和一位年輕比丘入某個村子托缽。來到第一間家時，他們各獲得一勺子的熱粥。當時長老因胃生風很痛，因此他想：「這粥對我有益，我應該在它還未冷卻之前喝。」居士們就拿了一張木凳到門外。長老坐了下來喝粥，年輕比丘看了感到厭惡而說：「這老人被他的飢餓擊敗了，竟然做出他應該感到羞恥的事。」長老托完缽回到寺院時問年輕比丘道：「朋友，在這教法中你有什麼立足處嗎？」「有的，尊者，我是須陀洹。」「朋友，那麼你就不必再為證悟更高的聖道努力了，因為你冒犯了漏盡者。」當時該位年輕比丘即刻向長老請求原諒，而去除了由於冒犯聖者導致不能證悟更高聖道的障礙。

如果有人批評聖者又不道歉，他就不能在那一世證悟任何道果；若果位較低的聖者批評果位較高的聖者又不道歉，他就不能在那一世證悟任何較高層次的道果。可見批評任何人都是不好的，因為你無法知道該人是不是聖者。

問 16：上次禪師說若對聖者造惡，其果報相當嚴重。為什

麼以同樣的惡行對待聖者與凡夫所獲得的果報會有差別？
答 16：因為聖者的戒定慧是非常高尚的，而凡夫的戒定慧則是下等的，有些甚至沒有戒定慧。

問 17：如果冒犯了聖者，但沒有因緣或沒有勇氣向對方道歉，而只是心生歉意，或只是對佛像懺悔，這樣還會障礙道業嗎？
答 17：是的，還是會障礙道業。如果那位聖者還活著，他應該親自向他本人道歉。如果那位聖者已經死了，他應該去他的墳墓前或遺骨前道歉。

問 18：手捉金錢的出家人能否證得初果？
答 18：根據上座部的教法，如果真正的比丘接受金錢的話就不能證得須陀洹道果。有些接受金錢的比丘們說他們證得了須陀洹道果，如果他們是真正的比丘的話，那是不可能的。關於這點，我想要解釋上座部的戒律。一個人要成為真正的比丘必須具備以下五項條件：

第一項是「有效之事」(vatthusampatti)：這是指戒子必須沒有導致他失效的因素。他必須不曾弒父、不曾弒母、不曾殺阿羅漢、不曾惡意地傷害佛陀的身體、不曾導致僧團分裂、不曾跟比丘尼或沙彌尼行淫、沒有頑固的邪見、最少二十歲等等。

第二項條件是「有效之僧團」(parisasampatti)：若是在印度之外受具足戒，包括戒師在內，在傳戒時必須有最少五位真正的比丘做羯磨；若是在印度之內則需要最少十

位。如果其中的某些比丘曾經犯了波羅夷罪，或者是以前受戒時不如法，致使真正的人數不夠，那麼傳戒的羯磨就失效。

第三項條件是「有效之結界」(sīmāsampatti)：若界是無效的，例如有電線、水管等把布薩堂和界外的建築屋連接起來，那麼傳戒的羯磨就失效。再者，參加羯磨的眾比丘之間的距離不可超過兩個半腕尺。

第四項條件是「有效之動議」(ñattisampatti)：其中一位比丘必須宣讀動議來通知其他比丘有關戒子請求受具足戒及誰是他的戒師。在動議之後必須再宣讀羯磨三遍。如果宣讀動議及羯磨時的次序不正確或不完整，那麼傳戒的羯磨就失效。

第五項條件是「有效之羯磨」(kammavācasampatti)：必須以正確的語法來宣讀羯磨。若用錯語法，則傳戒的羯磨就失效，而戒子就不能成為真正的比丘。

在具足這五項條件之下，該羯磨就是有效的，而戒子就成為了一位真正的比丘。如果一位捉持金錢的真正比丘修行止觀禪，他不能證得須陀洹道果。如果一位捉持金錢的比丘真的證得了須陀洹道果，那麼他肯定不是真正的比丘。

如今在上座部佛教的比丘尼及沙彌尼傳承已經斷了，所以我們不必討論有關她們的情形。現在我們只有「戒女」，或許可以稱她們為尼師。由於她們也穿著袈裟，許多大長老認為她們應該持守十戒，不可捉持金錢。然而她們可以

依照自己的意願接受金錢。

問 19：禪師曾講到一位樹神因為比丘們在他的樹下大便而殺死他們。請問樹神殺出家人會有惡報嗎？他會不會下地獄？

答 19：是的，那是惡業，會有惡報。如果那惡業在他臨命終時成熟，他就可能墮下地獄。

《律藏．經分別》裡記載，有好些阿拉威城（Āḷavī）的比丘砍樹來修理住所。有一次，有某一位阿拉威城的比丘去到一棵樹下，想要砍它。當時，住在那棵樹的女神向他說：「尊者，請別為了您自己的住所而砍倒我的住所。」

然而該比丘並不理會她，依然把那棵樹砍倒，而且還砍傷了該女神的兒子的手臂。當時，那位女神想：「我是否應該現在就把這個比丘殺死。但這麼做對我來說是不適當的。或許我應該把這件事稟報佛陀。」因此，她就去見佛陀，並且告訴佛陀有關那件事。

佛陀向她說：「很好，女神，妳沒有殺死那位比丘。如果妳今天殺死了他，妳就造了許多的惡業。在某個地方有一棵樹，妳就去住在那裡吧。」

過後，大眾輕視且批評阿拉威城比丘砍樹的作為，因此佛陀為比丘及比丘尼制了一條戒，那就是：傷害草木即犯了波逸提罪（pācittiya）。

問 20：請問禪師，對於持守一日的八戒，怎樣才算是正確的時間？有些人從晚上七點持到隔天晚上七點，在這之前

與之後都吃晚餐，看起來就像是只持七戒而已。於非時，什麼食物可吃及不可吃？麥片、牛奶、美祿、好力克、黃豆水、番薯湯、咖啡、三合一咖啡等是否允許喝？如何才算是高及大的床？

答 20：並沒有七戒這一回事，你要的話可持八戒，不然就只持五戒。持守八戒正確的時間是從早上到隔天黎明。從晚上七點持八戒到隔天晚上七點是比較低級的修行。雖然給孤獨長者有一個工人從傍晚開始持半天的八戒，但是他在那天的中午開始就沒有吃東西，甚至最終餓死了也不肯吃。

關於過午不食這條戒，在家人與比丘所持的是一樣的。在非時可以服用三種藥，即：一日果汁、七天藥及終生藥。一日果汁包括多數的果汁，但必須過濾、沒有渣滓、沒有加熱過。有一些果汁是不允許的，例如椰水、西瓜水、蜜瓜水等。七日藥只有五種，即：酥油、黃油、油、蜂蜜及糖。終生藥包括所有一般上人們不拿來當食物吃的樹根、樹皮、樹葉等。但是這三種藥只有在有病時才可以在非時服用，例如飢餓時。麥片、牛奶、美祿、好力克、黃豆水、番薯湯、可可、巧克力、乳酪及三合一咖啡是不允許在非時服用的。根據斯里蘭卡及泰國佛教傳承，黑咖啡是許可的。

高床是指其於橫木之下的腳部高過佛陀的八指長。根據注釋，該許可的高度最高是二十七英吋，但有一些傳承則認為最高是十三英吋。大床並不是指大張的床，而是指

其床墊裡有棉花、毛製的床墊厚過四指寬或用有圖畫的毛製床單等等。

問 21：受五戒或八戒之後，若犯邪淫或淫等戒，要如何懺悔？未來可否再受五戒、八戒或出家戒？若修行是否能夠證得禪那與道果？

答 21：他不需要懺悔，而只需要重新受戒。他可以出家為沙彌或比丘，也能夠證得禪那及阿羅漢果，就好像在出家前殺了許多人的指蔓，在成為比丘之後仍然能夠證得阿羅漢果。

問 22：犯四根本戒之一的比丘，成居士後，可否受五戒、八戒等？若修行是否能夠證得禪那與道果？

答 22：他可以受五戒或八戒，若修行的話也能夠證得禪那與道果。

問 23：已經犯了波羅夷罪的比丘是否可以受戒為沙彌？

答 23：若他在犯了波羅夷罪之後即刻透露該罪，他就可以受戒為沙彌。但若他覆藏該罪一段時間，並且參與誦戒等，他就不能受戒為沙彌。

問 24：若比丘或比丘尼犯了僧殘罪之後，對一位比丘或比丘尼透露該罪，但還未實行摩那埵及出罪。若修行是否能夠證得禪那與道果？

答 24：不能。但若他（她）已經開始實行別住或摩那埵，他就能夠證得禪那與道果。

問 25：若比丘或比丘尼犯了僧殘罪之後，對一位比丘或比丘尼透露該罪，但還未實行摩那埵及出罪就還俗。這種人是否可受五戒與八戒？若修行是否能夠證得禪那與道果？
答 25：他（她）可以受五戒或八戒，若修行的話也能夠證得禪那與道果。但若他重新受戒，之前所犯的僧殘罪依然有效，所以他必須實行別住或摩那埵兩者，或者若不曾覆藏該罪的話則只實行摩那埵。

問 26：造了五逆罪之一者，是否可受五戒與八戒？
答 26：可以。阿闍世王就是一個好例子，他在犯了弒父罪之後才成為虔誠的佛教徒及持守五戒。

問 27：禪師慈悲為我解除疑慮及不安好嗎？有時在禪修時想起在過去曾經造下的罪業，而無法專注於業處。我不知該如何是好。甚至會認為我這罪大惡極的凡夫無藥可救，與止觀禪修無緣。請問禪師我仍然可以修止觀嗎？是否還能證悟道果及涅槃？該如何去除我內心的這個結？
答 27：若不曾造過五逆罪之一，你就還可以在今世成就禪修。

在《相應部註》裡有一則有關彌拉戛（Milaka）的故事。彌拉戛是一個獵人，有一天當他在森林裡打獵的時候，因感到口渴，所以就去一間寺院找水喝。去到樹下的水缸前，他看到它們全都是空空沒水的。當時有一位大長老在寺院的庭院裡掃地，所以他就走上前向該大長老說：「比丘，你吃別人供養給你的食物，但你非常懶惰，竟然不把水缸

裝水。」聽了這些話，那大長老感到很奇怪，因為他在掃地之前，已經把水缸裝滿了水。他走到那些水缸前，看到它們都裝滿了水。那時候，他即刻想起舍利弗尊者的弟子羅剎戛提舍尊者（Losakatissa）的故事。

在迦葉佛時代，羅剎戛提舍很生氣地把某位施主供養給一位阿羅漢的食物倒掉。由於該惡業，他死後投生到地獄裡。脫離地獄之後，他投生到某個漁村裡一個漁夫妻子的胎裡。在他入胎的那一刻開始，整個村子裡的所有漁夫都捕不到魚。當他七歲大時，他的母親把他趕走了。舍利弗尊者看到了這個窮男孩，就把他收為沙彌。由於擁有足夠的波羅蜜，不久之後羅剎戛提舍尊者就成為了一位阿羅漢。然而他不曾獲得足夠的食物吃。托缽時，信徒所供養的食物一掉入他的缽中就自動消失了。

有一天，舍利弗尊者知道羅剎戛提舍尊者會在當天般涅槃，而想要讓他在般涅槃前能夠吃飽一餐。所以在托得食物之後，他就把食物送回寺院給他。然而那些食物一放進羅剎戛提舍尊者的缽裡就消失了。所以舍利弗尊者再出去托缽，而獲得了用蜂蜜、糖、麻油及奶油製成的藥食。回到寺院時，他用手捉住自己的缽不放，以免該藥食又消失了。如此，他讓羅剎戛提舍尊者從他的缽取食，吃了一生中唯一吃得飽的一餐。吃完不久之後，羅剎戛提舍尊者就般涅槃了。

看到那些水缸都裝滿著水，那位大長老就即刻想起羅剎戛提舍尊者的故事，因此他就用手捉著水缸讓彌拉戛喝

水。看到這現象，彌拉戛心中生起了悚懼感，所以就在該位大長老座下出家為沙彌。在修禪時，他看到以前他殺死的動物及自己所用的武器之影像，因此不能專心修禪。

當他告訴戒師說想要還俗時，該大長老就叫他撿一些含有許多水份的烏頓巴樂木，把它們放在一塊大理石上堆成一堆，然後點火燒材。然而無論該沙彌怎麼努力都燒不著那些木材。當時，大長老運用神通從地獄裡取來了一點火給沙彌看，再把該火放到木材堆上，即刻把整堆的木材化為灰燼。他向沙彌說：「如果你還俗的話，該地獄之火就是你的去處。如果你不想要投生到那個地獄裡，你就必須精進地修行止觀。」由於害怕地獄之火，沙彌不敢再想要還俗了。他製了一條麻繩，把它綁在自己的頭，然後把雙膝以下浸在一缸水裡，精進地修禪。有時他甚至整夜都在行禪。他如此精進地修行止禪與觀禪，而證得了阿那含道果。

因此，如果你也精進地修禪，你也可以證得禪那及道果。

問 28：白衣居士是否只能證得阿那含果？若要證得阿羅漢果需要具備什麼條件來繼續修學？證得了阿羅漢果的居士可否接受出家眾頂禮？

答 28：在家人也能夠證悟阿羅漢果。例如佛陀的父親淨飯王就是以在家人的身份證悟阿羅漢果。然而證悟了阿羅漢果的在家人必須在證悟阿羅漢道果當天就出家，不然他就

肯定會在當天般涅槃。

問 29：凡夫比丘是否需要頂禮已證得阿羅漢果的沙彌？
答 29：不。阿羅漢沙彌應該頂禮凡夫比丘，因為比丘擁有增上戒（adhisīla）。

定學釋疑

安般念

問 30：對一個初學安般念的學員來說，適當的環境、地點、位置、身體的姿勢是不是都很重要？這些外在條件是否會影響初學者心的平靜、內攝？
答 30：是的，適當的環境與姿勢對於禪修者培育定力而言是很重要的。不適當的外在條件會影響禪修者心的平靜與內攝。在吵鬧的環境中培育定力比在安靜的環境中困難。至於姿勢，一般而言，坐姿是最適合禪修的姿勢。

問 31：怎樣的環境、空間較適合初學者用功？
答 31：佛陀在經中指出森林、樹下或空地是適合禪修的環境。雖然大家現在既不是處在森林裡，也不是在樹下，而且有許多禪修者擠在一起，但是如果大家能夠不在意其他人的存在，將所有的雜務拋在一邊，一心只注意自己禪修的目標，那麼，這裡對大家而言就像是空地一般。更何況大眾共修能夠幫助你激發精進心，使你的禪修進步得更

快。

問 32：為何在一個比較清淨、安寧的地方心很容易收攝，但在較有噪音的環境就未能達到真正的內攝？這是定力未足之故嗎？在有噪音的空間裡要如何調伏自己的心？

答 32：由於在清淨、安寧的地方禪修時，禪修者多數的時間能夠專注於自己的禪修目標，只有少數的時間注意其他目標，所以他的心很容易收攝。由於在有噪音的環境裡禪修時，多數的時間禪修者的心受到噪音等各種目標的干擾，只有少數的時間注意自己的禪修目標，所以他未能達到真正的內攝。他之所以無法收攝自己的心乃是因為定力弱的緣故。對於有充分定力的人，例如佛陀及他的多數聖弟子，他們不會受到噪音的干擾，能夠在任何地方都自在地進入安止定。如果要在有噪音的地方調伏自己的心，你要做的就是不去理會噪音，而一心只專注於禪修的目標。當你受到噪音干擾時，不要感到失望，因為「有志者事竟成」，如果能以上述所說的方法有耐心地一再練習，你就會逐漸進步。最後，即使在最吵鬧的地方你都能夠使自己的心平靜不動。

著名的維部大師（Webu Sayadaw）說：你應當去到一個不生起聽覺的地方。如何才能去到那樣的地方呢？要找到完全寧靜的地方是很困難的。即使在森林裡也是充滿了各種聲音，如野獸、群鳥、昆蟲等的叫聲與風吹樹動的聲音。去到完全寧靜之處的方法就是完全地專注於你的禪修

目標。心住在安止定當中時，你就聽不到任何聲音，因此我們說你已經去到一個不生起聽覺的地方。根據《阿毗達摩藏》，在一個剎那裡不能有兩個心同時生起。因此，當你毫不間斷地專注於禪修的目標時，你不會知道其他的任何目標，更何況是聽到聲音。

問 33：我們本身是安般念的初學者。雖然有禪師的書可參閱，然而有些朋友認為閱讀不能徹底地掌握，堅持要求我們給予指導，在這種情況之下，我們應該怎麼做？

答 33：向一位導師學習對他們來說會比較好。

問 34：禪師很強調以四界分別觀及安般念為入門，是不是佛陀在教導不同類型的眾生時也是如此教導？

答 34：能依照個別禪修者的性格指導最恰當的禪修業處是屬於佛陀的範圍，因為只有佛陀才擁有了知眾生潛在傾向的智慧（āsayānusayañāṇa）。由於我沒有那種智慧，因此一般上我都教禪修者從最普遍的禪修業處入門。如果你認為有佛陀所教的其他業處最適合你，你可以選修該業處，這不成問題。

問 35：如果靜坐三、五年或更長的時間什麼禪相（成績）都沒有，要如何是好？

答 35：在這種情況下，禪修者應當先檢查自己是否在賢能的老師指導下，依照正確的方法有系統地修行，以及是否很有興趣地每天精進修行。如果他已經那麼做了，卻仍然

沒有進步，那麼他可以改修其他業處：也就是從《清淨道論》的四十種業處中選出一種，然後精進地修行一個月以上，試看結果如何。如果還是毫無進步，那麼就再選另一種業處，精進地修行至少一個月看看。如果還是沒有進步，就再換另一種業處……。如此嘗試直到發現適當的業處，然後他應當持續地修行那業處，直到成功。

問 36：靜坐是否會變笨嗎？

答 36：靜坐不會使人變笨。可以從喬達摩佛陀本身的典範上清楚地了解這一點。在即將證悟成道的那一天晚上，他在菩提樹下精進地靜坐修行，然後證悟聖果。如果靜坐會使人變笨的話，他就不可能證悟。

問 37：請問我如何能夠知道所修習的安般念是在進步中？我又如何才能知道我正朝向正確的方向邁進呢？

答 37：當你能夠一心專注於氣息時，你所修習的安般念就是在進步中。當遍作相、取相及似相次第地生起，而你又能夠一心專注於它們時，你所修習的安般念就是在進步中。當你能夠次第地證得初禪、第二禪、第三禪及第四禪時，你所修習的安般念就是在進步中。當你能夠辨識氣息中的四大，直到看見色聚且能分析其中的究竟色法時，你所修習的安般念就是在進步中。當你能夠辨識產生氣息的名法時，你所修習的安般念就是在進步中。當你如此進步時，你就是正在朝向正確的方向邁進。

問 38：我修安般念時，雖然不曾見過好像白雲的禪相，但臉時常被像是不透明的陽光照著，能持續一到兩小時。至今已經一個月了，但還見不到似相。為何不能進步？請問是否用錯方法？

答 38：因為你的五根很弱。

問 39：要如何才能持久地專注於鼻孔周圍的氣息呢？

答 39：你應該在行、住、坐、臥四種姿勢裡都持續不斷地修禪，以便培育持續不斷的正念與正定。

問 40：對一個初學者而言，當光出現在禪修中時是否不要理會？如果完全不理會，光會不會失去而不再出現呢？依照老師的指示不理會這些光之後，心境開始不定而無法再安定下心來學習，耳朵反而去注意一些無謂的聲音，信心也開始動搖而想放棄學習下去。請問這些是否就是業障或魔障？

答 40：那不是業障或魔障。當光開始出現時，一般上它是不穩定的，因為你的定力還不穩定。當你的定力強時，它就出現；當你的定力弱時，它就消失。你失去它是因為你的定力弱。現在你不能再次見到光是因為你感到失望。在修行安般念時，你不應該期望任何東西，而應只是一心專注於氣息。當你的定力堅強與穩定時，光就會一直存在。

問 41：修行安般念，見到禪相之後入禪。請問入禪之後是否就能知道過去世的一些事情，例如生在何國，是何許人

等？

答 41：不能，因為那是屬於宿命通的範圍。

通過安般禪那之助，你能夠輕易地成就四界分別觀，然後更進一步地修行色業處及名業處。然後你可以觀你在過去世的名色法，以尋找無明、愛、取、行、業這五個產生你這一世的過去因。所以在安般禪那的幫助下，你可以培育觀智，照見過去世的名色法，但是不能觀到名稱概念，例如你的名字、你出生地的名字等等。

問 42：是否可以用安般似相作為光明遍或白遍的目標來修行？

答 42：不可以，因為在巴利聖典及注疏裡並沒有這麼教。

問 43：在修行安般念時，我們是否可以在行禪時觀腳步的提起、推前及放下？

答 43：最好是只專注於你的氣息。然而如果你想要在行禪時有系統地觀全身的四大，那也是可以的。但是如果你以非正統的方法來修行就不太好。

問 44：《大念處經》中的安般念修法有四個階段，但在其他經論中甚至有十六個階段的修行，這兩者之間有何差異？

答 44：這兩種方式基本上是沒有差異的。在《大念處經》中佛陀教導修行安般念的四個階段，那只是修行止禪達到禪那的階段。接著的「他安住於觀照內在的身為身……」

等經文才是觀禪的階段。在其他經如《中部》的《安般念經》(Ānāpānasati Sutta)中，佛陀教導十六個階段，包括了止禪與觀禪。這十六個階段分成四組，每組有四個階段。第一組是身念處，第二組是受念處，第三組是心念處，第四組是法念處。第一組只涉及止禪，第二、三組皆可用止禪與觀禪來解釋，第四組則只涉及觀禪。分別解釋如下：

第一組的四個階段：(一)長息、(二)短息、(三)全息、(四)微息。若能有系統地如此修行，定力提昇時你就會見到呼吸變成禪相，乃至變成似相。當你一心融入似相時，就是入了安止定。於是你能夠有系統地證得初禪乃至第四禪，這與《大念處經》中安般念的四個階段相同。達到第四禪之後進一步應當如何修行呢？若是根據《安般念經》，你應當修行下一組的四個階段，從受念處開始修行觀禪。若是根據《大念處經》，我們已經解釋過「如此，他安住於觀照內在的身為身……」這段經文，你應當觀照三種身：(1)呼吸身：呼吸裡的究竟色法。(2)所生身：業生色、心生色、時節生色與食生色這四類色法。換句話說就是所有二十八種色法，它們也稱為色身。(3)名身：究竟名法，包含受、想、行、識這四種名蘊，禪那名法也包括在其中。能夠照見內外的這三種身之後，你應當觀照它們的因緣生滅與剎那生滅。進一步應當提昇你的觀智達到行捨智。更進一步聖道智與聖果智就會以涅槃為目標而生起。大家應當記住這些修行步驟。

第二組的四個階段：(一)「他如此訓練：『我應當覺知

喜而吸氣；我應當覺知喜而呼氣。』」如何能覺知喜而呼吸呢？你應當進入安般初禪。初禪中的五個禪支包括喜在內，因此安住在初禪時就是覺知喜而呼吸。從初禪出定並且檢查五禪支之後，你應當進入第二禪。第二禪有三個禪支，包括喜在內。那時你也是覺知喜而呼吸。這是止禪的情況。

在轉修觀禪時，你應當先入安般初禪。出定之後就觀照初禪裡包括喜在內的三十四個名法為無常、苦、無我。如此觀照之時，你的觀智裡也有喜這項名法。舉個譬喻而言，當你見到一位好朋友對你微笑時，你也會對他微笑。同樣的道理，由於觀智的目標（初禪的三十四個名法）裡有喜，所以觀智裡也會有喜。如此觀照之時你就是覺知喜而呼吸。然後應當進入第二禪。出定後觀照第二禪裡包括喜在內的三十二個名法為無常、苦、無我。那時你的觀智裡也有喜，你也是覺知喜而呼吸。

（二）「他如此訓練：『我應當覺知樂而吸氣；我應當覺知樂而呼氣。』」就止禪的情況而言，由於樂存在於初禪、第二禪與第三禪，所以當你安住於這三種禪那當中的任何一種時，你就是覺知樂而呼吸。

轉修觀禪時，從這三種禪那的任何一種出定之後，你應當觀照禪那名法為無常、苦、無我。那時由於禪那名法裡包含樂，所以你的觀智裡也有樂，因此可以說你是覺知樂而呼吸。

（三）「他如此訓練：『我應當覺知心行而吸氣；我應當覺知心行而呼氣。』」當你安住於任何一種安般禪那時，

你都可以體驗到心行，特別是個別禪那的禪支：初禪有五個禪支、第二禪有三個禪支、第三禪有二個禪支、第四禪有二個禪支。那時你就是覺知心行而呼吸。

轉修觀禪時，你可以逐一地進入各個安般禪那，出定後觀照各個禪那的名法為無常、苦、無我。如此觀照時，你能夠體驗到心行：初禪的三十四個名法、第二禪的三十二個名法、第三禪的三十一個名法、第四禪的三十一個名法。這時可以說你是覺知心行而呼吸。

為什麼佛陀在這個階段教導心行（citta-aṅkhāra）呢？什麼是心行？在某部經中提到：‘saññā ca vedanā ca cittasaṅkhāro.’——「想與受是心行。」因此在觀照那些禪那名法時，你必須特別注重在觀照想與受，尤其是受。就是由於這個緣故，所以此階段稱為受念處。

（四）「他如此訓練：『我應當平靜心行而吸氣；我應當平靜心行而呼氣。』」當你以安般似相為目標而進入初禪、第二禪、第三禪、第四禪，那時就可以說你是平靜心行而呼吸。為什麼呢？因為在初禪裡的心行比在近行定裡的更平靜，在第二禪裡的心行比在初禪裡的更平靜，在第三禪裡的心行比在第二禪裡的更平靜，在第四禪裡的心行又比在第三禪裡的更平靜。所入的禪那愈高時，心行就愈平靜。因此當你有系統地如此修行時，就是平靜心行而呼吸。

轉修觀禪時，你必須有系統地觀照初禪名法、第二禪名法、第三禪名法與第四禪名法為無常、苦、無我。當你觀照初禪名法為無常、苦、無我時，你的觀智是很平靜的。

當你以同樣的方式觀照第二禪的名法時，你的觀智會更平靜。同理，以同樣的方式觀照第三禪與第四禪的名法時，你的觀智會愈來愈平靜。如此修行時，你就是平靜心行而呼吸。

在此階段，你同樣應當特別注重在觀照受，所以此階段也是受念處的階段。

《安般念經》中第二組的這四個階段談到必須觀照初禪、第二禪、第三禪、第四禪的名法。這些名法即包含在《大念處經》中「他安住於觀照內在的身為身……」所講到必須觀照三種身當中的名身這一組裡，因此這兩部經所講的方法其實是一樣的。

第三組的四個階段：(一)「他如此訓練：『我應當覺知心而吸氣；我應當覺知心而呼氣。』」就止禪的方式而言，你必須先進入安般念的初禪、第二禪、第三禪、第四禪。從個別的禪那出定後應著重在觀照心，如此即是覺知心而呼吸。

轉修觀禪時，你還是必須專注安般似相而進入初禪。出定後就觀照初禪的三十四個名法為無常、苦、無我，而特別著重在觀照心(識)。對第二禪、第三禪、第四禪也以同樣的方法修行。如此觀照時，你就是覺知心而呼吸。

(二)「他如此訓練：『我應當令心喜悅而吸氣；我應當令心喜悅而呼氣。』」你應當專注安般似相而進入初禪。出定之後檢查初禪的五禪支，其中包括喜禪支。你會發現由於喜禪支的緣故，所以你的心變得喜悅。如此，當你入

在初禪中時就是令心喜悅而呼吸。在第二禪裡的情況也是一樣。這是就止禪的情況而言。

轉修觀禪時，你必須在從安般初禪出定後觀照包括喜心所在內的初禪名法為無常、苦、無我。從第二禪出定後也應如此觀照。那時你的觀智裡也有喜心所，它能使你的心喜悅。如此觀照時就是令心喜悅而呼吸。

（三）「他如此訓練：『我應當令心專注而吸氣；我應當令心專注而呼氣。』」你應當以安般似相為目標而進入初禪、第二禪、第三禪、第四禪。這些禪那中都有一境性這個禪支，一境性就是定。安住在這些禪那中時，你的心只專注於安般似相，那時就是令心專注而呼吸。這是止禪的情況。

轉修觀禪時，從這些禪那出定後你應當觀照各個禪那的名法為無常、苦、無我。那樣觀照時，你的心會專注於禪那名法的無常、苦、無我三相，那就是令心專注而呼吸。

（四）「他如此訓練：『我應當令心解脫而吸氣；我應當令心解脫而呼氣。』」你應當專注於安般似相而入初禪。在初禪裡你的心從五蓋解脫出來，那時就是令心解脫五蓋而呼吸。接著應當專注安般似相而進入第二禪，那時你的心從尋與伺解脫出來，因此你就是令心解脫尋與伺而呼吸。接著應當專注安般似相而進入第三禪，那時你的心從喜解脫出來，所以是令心解脫喜而呼吸。然後應當專注安般似相而進入第四禪，那時你的心從樂解脫出來，這就是令心解脫樂而呼吸。這是止禪的情況。

轉修觀禪時，你應當專注於安般似相而進入初禪。出定之後觀照初禪名法為無常、苦、無我。當你能以觀智清楚地照見這三項本質時，你的心就從常想、樂想、我想中解脫出來。同樣地，也應當觀照第二禪、第三禪、第四禪的名法為無常、苦、無我，以便令心解脫常想、樂想、我想而呼吸。

這一組的四個階段都注重在觀照心，所以稱這一組為心念處。然而，不能只觀照心而已，注重在觀照心的同時也必須觀照與心相應生起的其他心所。

在《大念處經》的安般念一節裡，當你觀照三種身（呼吸身、色身與名身）時，即是在觀照究竟名色法。《安般念經》在這裡講到的禪那名法都包括在究竟名色法之內，因此這兩部經所教導的方法基本上是相同的。

第四組的四個階段：（一）「他如此訓練：『我應當觀無常而吸氣；我應當觀無常而呼氣。』」在這一組當中佛陀只談論觀禪而已。在這裡我們必須分辨四種情況：（1）無常（anicca）：五蘊就是無常。為什麼？因為它們一直在壞滅。（2）無常性（aniccatā）：五蘊的無常本質。（3）無常隨觀（aniccānupassanā）：照見五蘊無常本質的觀智。（4）觀無常者（aniccānupassī）：照見五蘊無常本質的禪修者。若要見到這四種情況，首先你必須照見五蘊，然後必須觀照五蘊無常的本質。

在《大念處經》中，當禪修者證到第四禪之後，佛陀教導說：「他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的

身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。」那就是要觀照內在與外在的五蘊。這和《安般念經》在這裡談到要觀照五蘊是同樣的道理。

（二）「他如此訓練：『我應當觀離貪而吸氣；我應當觀離貪而呼氣。』」在這裡有兩種離，即滅離（khayavirāga）與究竟離（accantavirāga）。滅離就是藉著觀照壞滅而暫時捨離五蘊；究竟離就是永遠地捨離五蘊，亦即涅槃。首先你必須有系統地觀照五蘊的生滅為無常、苦、無我。觀智強時就只注重在觀照五蘊的壞滅為無常、苦、無我，那時你就是在觀照滅離五蘊而呼吸。觀智成熟時，你會證悟涅槃。那時你就能體會到涅槃是究竟離，因為涅槃中完全沒有五蘊。所以當你安住於取涅槃為目標的果定中時，就是在觀照究竟離五蘊而呼吸。

（三）「他如此訓練：『我應當觀滅而吸氣；我應當觀滅而呼氣。』」在這裡有兩種滅：剎那滅（khaṇanirodha）與究竟滅（accantanirodha）。剎那滅是指五蘊的剎那壞滅；究竟滅是指五蘊的完全滅盡，亦即涅槃。如果能有系統地觀照五蘊的生滅為無常、苦、無我，觀智強時，你會只見到五蘊的剎那壞滅，此觀智能暫時去除煩惱，那時你就是觀五蘊剎那滅而呼吸。證悟涅槃之後，當你安住於果定時，由於在涅槃中五蘊完全滅盡，因此你就是在觀五蘊究竟滅而呼吸。

（四）「他如此訓練：『我應當觀捨而吸氣；我應當觀捨而呼氣。』」在這裡有兩種捨：棄捨（vassagga paṭinissagga）

與入捨（pakkhandana paṭinissagga）。什麼是棄捨呢？你必須有系統地觀照五蘊為無常、苦、無我以達到壞滅隨觀智。觀智成熟時，你的無常隨觀能棄捨驕慢，苦隨觀能棄捨貪愛，無我隨觀能棄捨邪見。那時你就是在觀棄捨煩惱而呼吸。此觀智不只能棄捨依五蘊而生起的煩惱，而且能令你的心趣向涅槃（五蘊與煩惱的完全息滅），因此你的觀智既是一種棄捨，也是一種入捨。終有一天你會證悟涅槃，那時你的道智會滅除煩惱。煩惱被徹底滅除時，你就是在觀棄捨煩惱而呼吸。同時你的道智能夠直接地體驗涅槃，所以也可以說你是在觀趣入涅槃而呼吸。

上述總共有十六個階段，每一階段裡都有吸氣與呼氣，因此就有十六種吸氣與十六種呼氣，合起來是三十二種。這就是佛陀教導我們為了證悟涅槃而呼吸的方法。現在我們每天裡的每一刻都在呼吸，我們應當問自己是否依照佛陀教導的方法在呼吸。如果能依照佛陀的教導而呼吸，終有一天你會證悟阿羅漢果，那時你的一切煩惱都被滅盡。般涅槃之後，一切五蘊與一切苦都被滅盡。因此請大家依照佛陀的教導來呼吸。

結論是：《大念處經》的安般念一節所教導的方法與《安般念經》所教導十六階段的方法是相同的，只是佛陀根據聞法者根性的不同而以不同的方式解釋而已。

四護衛禪

問 45：請問禪師《清淨道論》並無說明修佛隨念要觀佛像，為何指導時卻教禪修者需先觀佛像呢？

答 45：在《旗幡經》（Dhajagga Sutta）裡，佛陀說：「**在遭遇厄難時，應當只想起我，然後憶念：世尊的確是阿羅漢、正等正覺者、明行足、善逝、世間解、無上調御者、天人師、佛陀、世尊。**」（Mameva tasmiṃ samaye anussareyyātha: Itipi so bhagavā arahaṃ sammāsambuddho vijjācarana sampanno sugato lokavidū anuttaro purisadammasārathī satthā devamanussānaṃ buddho bhagavā'ti.）因此在開始修行佛隨念時，必須先觀佛像，不然我們怎麼能夠知道阿羅漢等特質是誰的呢？佛陀時代的人當然可以觀佛陀真正的相貌，但現在佛陀已入滅了，所以我們只能觀佛像，以代表佛陀。無論如何，我們只是在開始的階段觀佛像，而隨後當我們專注地隨念佛陀的特質時，即使該佛像消失了，也沒有什麼關係。

問 46：禪師是否可以詳細地解釋還沒有達到近行定及安止定的初學禪者如何修行佛隨念及死隨念？

答 46：在此我只能夠簡要地解釋它們。如果你要知道詳細的修法，請參考《清淨道論》。初學禪者只能通過想像來修行佛隨念。首先他必須看一尊佛像，把它當作是真實的佛陀。然後在心中想像該佛像。之後他必須選佛陀各種特質

當中的一個，例如「阿羅漢」。「阿羅漢」有五項定義，他可以任選其中之一，例如：佛陀堪受一切人、天神及梵天神頂禮，因為他擁有無上的戒定慧。然後他必須一心專注於該特質，直到證得近行定。然而佛陀的特質是非常深奧的，因此初學禪者不容易成就佛隨念。

初學禪者也只能通過想像來修行死隨念。首先他必須想像自己未來的屍體，然後取跟死亡心同時滅盡的命根為目標，再以「我必定會死亡」這樣的心念來專注於它來培育定力。然而初學禪者也不容易成就死隨念，因為他無法真正地看到自己的命根滅盡。

另一個比較容易的方法是先修行安般念或遍禪達第四禪或修行四界分別觀達到近行定，再以該定力為基礎來修行佛隨念或死隨念。

問 47：如果只修行佛隨念能證悟涅槃嗎？

答 47：不能。然而以佛隨念的近行定作為基礎，你可以修行四界分別觀以看到色聚，然後分析究竟色法、分析究竟名法、辨識名色法的因，再觀照名色法及它們的因為無常、苦、無我。如此修行觀禪你就能夠證悟涅槃。

問 48：是否需要相當的禪定才能修行四護衛禪？

答 48：這會比較好，但並不是必要條件。

問 49：未證得禪那的初學禪者如何修行慈心禪？

答 49：他應該先想像一個他敬愛且又與他同性的人的笑容，

然後以下列四個方式向他散播慈愛:「願此善者沒有仇敵；願此善者沒有內心的痛苦；願此善者沒有身體上的痛苦；願此善者愉快地自珍自重。」如此散播慈愛四至五遍之後，他應該選其中自己最喜歡的方式，持續不斷地向該人散播慈愛，且心專注於該人的笑容。他必須如此修行許多個星期、許多月或許多年，直到證得禪那。之後他應該照我在之前的開示中所說的方法修行。然而要證得慈心禪那對他來說並不容易,因為一般上他所選的對象的影象並不穩定,時常會消失。

問 50：有人說沒有捨心第四禪的人修慈心觀會生起愛染，這種說法正確嗎？

答50:這是錯誤的說法。如果他以正確的方法修行慈心觀，愛染就不會生起。而且若人要證得捨心第四禪，他就必須先已證得慈心、悲心及喜心的第三禪。

問 51：修行慈心觀是否會引發一個人發心修行菩薩道？

答 51：這視禪修者自己的意願而定。如果他想要修行菩薩道，那是可以的，或者若他想要成為聖弟子，他也可以成為聖弟子，就好像須菩提尊者、優陀羅、莎瑪瓦蒂皇后及古入達拉。

問 52：證得慈心禪的禪修者在出定之後，是否真的有慈愛心？

答 52：如果他保持慈愛心就會有近行定的慈愛。然而，如

果他對任何目標不如理作意就會失去慈愛。

問 53：我聽有些禪修者說在靜坐中有人來向他要求迴向功德，這是幻覺嗎？修慈心觀迴向給他們有效嗎？如果有效，他們是否在過去世和我們有關係？

答 53：可能是幻覺，也可能是真實的。修行慈心觀並不是在迴向功德。如果你要把功德迴向給他們，你應該做某件善事，例如佈施、持戒、修禪，然後說：「我把這項功德與你們分享」或「我把這項功德平等地與一切眾生分享」。在生死輪迴裡，沒有任何眾生不曾是我們的親戚。

問 54：修行慈心觀時能看見天神、地獄等眾生，此能力與天眼通有何不同？

答 54：天眼通比慈心觀更強而有力。雖然兩者都能產生光明，但是比較起來，天眼通的光明比慈心禪的光明更強。修行慈心觀的人只能部份地見到天神、地獄等眾生而已；具有天眼通的人則能透徹地見到那些眾生，並且能清楚地了知造成他們投生在那裡的業。

問 55：修行身至念一定要全部修完才能證悟嗎？（比如修完安般念後，修行四界分別觀，然後四威儀等等）這樣排列說法是佛陀所訂下的嗎？若一定要修完，那麼在現今社會又如何修墳場觀？

答 55：要證悟涅槃不一定需要修完身至念業處裡的所有法門。佛陀以這樣的排列說法只是為了解釋教法而已，而不

是指在實際修行時必須依照如此的固定次第。在你修行墳場觀的時候，不需要修全部九種墳場觀，只需要觀照以前你所見過的任何一種屍體為不淨，以此來培育定力即可。如果你從來沒有見過人類的屍體，那麼也可以觀照動物的屍體，乃至觀照報章雜誌上所刊登照片裡的屍體。

其他止禪

問 56：白遍和光明遍有什麼共同與不同的地方？這兩者能夠達到第幾禪？

答 56：它們取不同的目標。白遍取白色為目標，光明遍則取日光、月光、燭光或其他光為目標。然而，當你證得它們的第四禪時，它們就差不多是一樣的，因為白遍的目標在那時候變成透明的白光。修行這兩種遍禪都能夠達到第四禪。

問 57：初學者在以三十二身分為修止禪業處時，因為沒有智慧之光的幫助，那是否意味著他在觀照三十二身分時只是假想式或概念式地觀？請詳細解釋這種修法。謝謝！

答 57：是的，他只能通過想像來修行。無論是通過想像或直接地照見三十二身分，它們都只是概念法。如果你想要知道初學者的詳細修行方法，你可以讀《清淨道論》。

問 58：定力與正念是否一定需要在緩慢的動作中才會出現，而不會在快速的動作中出現？

答 58：這因人而異。有些禪修者只能夠在緩慢的動作中保持正定與正念，但是有些禪修者在正常或快速的動作中也能保持正定與正念。

問 59：是否能夠通過用唸珠來唸咒而達到近行定或禪那？

答 59：在上座部佛教裡並沒有唸咒的止禪修法。有一位緬甸大長老告訴我，咒語是源自婆羅門教、基督教及回教。在上座部佛教裡也沒有用唸珠的禪修法門，所以我們不能說是否能夠通過用唸珠來唸咒而達到近行定或禪那。

問 60：靜坐中生起的妄念是否是一種業？如果是的話，那麼靜坐並不代表只造善業，也有可能會造惡業，是嗎？

答 60：這有視那是什麼念頭而定。如果你如理作意地想，例如你想要在明天供僧，那麼它即是善的。但是如果你不如理作意地想，例如你想要享受欲樂，那麼它即是惡的。

問 61：導致我們不能證得禪那的強烈五蓋是不是業障或魔障？

答 61：業障就是惡業。五蓋只是在你心中生起的不善法而已，不是魔障。

問 62：修成四禪八定之後是否可能造成來世投生於無想天（asaññāsattā devā 無想有情天）？

答 62:這依照你自己的意願而定。如果想要投生到無想天，從第四禪出定之後你必須修行一種特殊的方法，稱為「離名行」（nāmavirāga bhāvanā），意即厭離名法的修行方法。

修行此法的人從第四禪出定後就不斷作意‘dhī nāma, dhī nāma’——「名法是可厭的，名法是可厭的」。為什麼他們會那麼想呢？因為他們觀察到無論他人如何對待屍體，屍體都不會感到苦或樂。人之所以會有痛苦或快樂都是由於名法的緣故；如果沒有名法，就不會感受到苦樂。他們想要脫離名法，因而修習「離名行」。修行成功之後，如果臨死時這個業現起，來世他們就會投生到無想天。

如果你只是修行四禪八定，沒有修習這種的「離名行」，你就不可能投生到無想天，因此不需要害怕。

在佛陀的教法中，如果你成就四禪八定，你就能依照自己的意願而選擇來世要投生到那一界。這樣的知識是外道所沒有的。舉淨飯王（King Suddhodana）的國師阿私陀隱士（Asitaisi）為例，他成就四禪八定，於是他認為來世他必定會投生在非想非非想天，因為他的觀念是只有最高的禪那能夠產生果報，沒有其他的選擇。這就是為什麼當他見到我們的菩薩悉達多太子時就傷心流淚的緣故。他想到自己不久將死，死後投生非想非非想天，也就見不到悉達多太子成佛，因此感到很傷心。

慧學釋疑

八聖道分

問 63：八聖道分是前行道，不是合行道？什麼是前行道？

為何八聖道分不是合行道？八聖道分不是含出世間法的嗎？

答 63：前行道是在聖道還未生起之前的行道，即在道智之前生起的所有觀智。八聖道分的確包含了世間及出世間兩者，但我想你是誤解了我的話，因為我說的是「四念處是前行道」，而非「八聖道分是前行道」。

當《大念處經》中提及四念處為道路時，正見等其他七聖道分也都已包括在內，但這裡所指的八聖道分是指世間的八聖道分而已。這是很容易理解的，因為出世間的八聖道分緣取的對象是涅槃，是不能緣取色、受、心及各種法為對象的。況且每一個道心都只出現一次而已，不可能持續地出現七天至七年之久，但佛陀在這部經中說，若比丘精進地修行四念處七天乃至七年，就能夠證悟阿羅漢道果或阿那含道果。從這兩點來理解，我們能很容易地明白四念處只是屬於前行道。

問 64：念根、念覺支及正念三者之間有何差別？聽說八聖道分的正念是指四念處，這是正確的嗎？

答 64：它們都是一樣的，擁有不同的名稱是因為佛陀透過不同的角度來解釋念心所。

八聖道分有世間及出世間之分；四念處之念是屬於世間的正念。

問 65：慧根能知見似相，擇法覺支也能知見似相，這兩者之間有何差異？

答 65：慧根和擇法覺支是一樣的，都是正見，是慧心所。為了避免你誤解它們只能緣取似相為對象，我應當解釋各種不同的正見。正見可以分為：禪那正見、觀禪正見、道正見及果正見。

一般上，禪那正見所緣取的對象是屬於概念的似相。然而有些禪那正見也能緣取究竟法為對象，例如：識無邊處禪的正見即緣取空無邊處禪心為對象，而非想非非想處禪的正見則緣取無所有處禪心為對象。但禪那正見是很低層次的正見。

觀禪正見包括了：

一、觀照苦諦的正見，即觀究竟名色法的正見。

二、觀照集諦的正見，即觀照諸因及果之間緣起關係的正見。此正見亦稱為自業正見，即知見自己的業是屬於自己的財產的智慧。

三、世間的道正見。這即是觀照諸行法，即名色法及其因為無常、苦、無我的正見。此正見也觀照在未來證得阿羅漢道時，一切煩惱滅盡，以及觀照在未來證入般涅槃時，一切五蘊滅盡，因此這種正見也包括了觀照世間滅諦的觀禪正見。

四、觀照世間道諦的正見，即觀照含有世間正見、正思惟、正精進、正念、正定的能觀之心的正見。

出世間道正見則緣取永恆之滅（accanta nirodha），即涅槃為對象。

果正見是與緣取涅槃為對象的果心相應的慧心所。

緣起

問 66：三月二十一日禪師開示時提到：禪修者修未來緣起法時，需觀察未來何世一切名色諸行滅盡，也就是了知何世必得證阿羅漢果及入無餘涅槃，那麼是否所有的禪修者至此階段皆可觀察到這點？

答 66：是的。因為在隨後修行生滅隨觀智的階段，每個禪修者都必須觀照諸行法的兩種生滅，即：剎那生滅（khaṇato udayabbaya）及因緣生滅（paccayato udayabbaya）。

關於觀照因緣生滅，我應以色法為例來為大家解釋。首先依照緣起第五法來辨識色法的因緣生，看向過去，照見在你前世臨死那一刻引起今世業生色法的過去五因。你將見到：

一、無明生起造成業生色法生起。

二、愛生起造成業生色法生起。

三、取生起造成業生色法生起。

四、行生起造成業生色法生起。

五、業有生起造成業生色法生起。

然後你必須照見心生色法、時節生色法與食生色法的因緣生：

六、心造成心生色法的生起。

七、時節造成時節生色法的生起。

八、食物造成食生色法的生起。

能夠照見名色法的因緣生之後，接著應照見其因緣滅。以色法為例，依據緣起第五法來照見色法的因緣滅，看向未來，直到你證悟阿羅漢果的那一世。當你證悟阿羅漢道果時，所有的煩惱都息滅了；你也能照見在那一世結束時，所有的行法都息滅了。這是直接照見你的般涅槃，那時不再有新的名法或色法生起。你見到：

一、無明息滅造成業生色法息滅。

二、愛息滅造成業生色法息滅。

三、取息滅造成業生色法息滅。

四、行息滅造成業生色法息滅。

五、業有息滅造成業生色法息滅。

然後你必須照見心生色法、時節生色法與食生色法的因緣滅：

六、心息滅造成心生色法息滅。

七、時節息滅造成時節生色法息滅。

八、食物息滅造成食生色法息滅。

然後你必須把因緣生及因緣滅兩者組合起來，觀照因緣生滅。

如果你沒有觀到自己斷除一切煩惱、證悟阿羅漢果的最後一世，就無法觀照因緣滅及因緣生滅，只能觀到因緣生而已。因此能夠觀到自己的最後一世是必要的。

問 67：在禪師的開示裡，禪師說禪修者達到某個觀智時，就能夠看到他在未來何時會證悟阿羅漢道果的準確時間。這是否意味著幾時悟阿羅漢果位是命中注定的？若是如此，在見到自己在未來何時會證悟阿羅漢道果之後，即使是更加勇猛精進修禪及其他善行也無法令其波羅蜜更快速成熟而證悟阿羅漢果位，對嗎？

答 67：七部《阿毗達摩論》當中的《雙論》（Yamaka）記載佛陀說有兩種「最後有者」（pacchimabhavika），即：到了最後一生的人。其中一種是肯定的最後有者，另一種是不肯定的最後有者。

所謂肯定的最後有者乃是確定會在那一世證悟阿羅漢果的人，如舍利弗尊者、目犍連尊者、兩家尊者（Bakkula Thera）、僧吉帝尊者（Saṅkicca Thera）。

當兩家尊者還是嬰兒時，他的褓姆在一個吉日帶他去河裡洗澡，卻不小心弄到他掉入河中，被河流沖走了。有一隻魚把他吞下去，然後游到波羅奈城。在那裡，該魚被一位漁夫捕獲，賣給一任富翁的妻子。看到該魚時，她感到很有興趣，想要自己煮，就親手把該魚的肚子剖開，而看到魚的肚子有個猶如金像的嬰兒。不孕的她感到很高興，心想：「我終於得到了一個兒子。」兩家尊者能夠被魚吞了之後依然活著是因為他在那一生必定會證悟阿羅漢道智的緣故。

關於僧吉帝尊者，當他還在母胎裡時，母親就死了。人們就把她的屍體放在火葬堆上火葬並用叉刺她。那嬰兒

被叉刺傷了眼角而哭了起來。那些人想嬰兒必定還活著，所以就把屍體抬下來，剖開其腹部。他們把嬰兒交給他祖母養育。七歲時他出家為沙彌，證悟了阿羅漢道果及四無礙解智。僧吉帝尊者能夠在母親死後依然在胎中不死也是因為他在那一生必定會證悟阿羅漢道智的緣故。

另一種「最後有者」是會再改變的，例如大財長者子（Mahādhanasetthiputta）。有一次，佛陀看見一對年老的乞丐夫婦，就露出微笑，因此阿難尊者就請問佛陀為什麼微笑。佛陀告訴他說：那對乞丐夫婦當中，丈夫名叫大財長者子。如果他們在早年時修行佛法，丈夫將會證悟阿羅漢果，妻子會證悟阿那含道果；如果在中年時修行佛法，丈夫會證悟阿那含道果，妻子會證悟斯陀含道果；如果在晚年初期修行佛法，丈夫會證悟斯陀含道果，妻子會證悟須陀洹道果。但是他們卻一直蹉跎到淪落為乞丐，現在已經太老也太虛弱而不能修行佛法，他們錯過了修行佛法的時機，也就無法證得任何道果。

另一個類似的例子是阿闍世王（King Ajātasattu）。他原本具備了足夠的善根，能夠在聽聞佛陀開示《沙門果經》（Sammaññaphala Sutta）時證得須陀洹道果，然而他卻沒有證得道果，因為他不能在殺害自己的父親之前就先遇到佛陀。

根據列迪長老的解釋，大財長者子夫婦與阿闍世王具備證悟的潛能是因為擁有足夠強的智慧種子，但是由於缺乏足夠強的善行種子，他們不能在適當的時機遇到佛陀，

而錯失了解脫生死輪迴的機會。

所以，對於某些禪修者而言，他們確定將在未來某一世證悟阿羅漢果，但是對於某些禪修者而言則不一定，情況還可能會改變。因此禪修者需要觀照未來世的名色法為無常、苦、無我，以培育厭離它們的厭離隨觀智。當這種觀智越強時，禪修者就能越早證悟阿羅漢道果，甚至就在今生。例如有些禪修者在修行緣起時觀到自己還會有四至五個未來世，但在修行觀禪一段日子之後，則見到自己未來只有一兩世，因此對於這種人，未來還是會隨著因緣而改變的。

問 68：對於一位欲成為普通阿羅漢的人，若觀察未來五至十世或以上，尚未見到最後一世，其主要原由為何？

答 68：其中一個可能性是他在過去佛時代曾經得到授記，已肯定他在多久之後才會證悟，且所需的時間比你所說的還要長。另一個可能性是，雖然他未曾被授記，但卻發願在未來的佛陀時代證悟涅槃。舉例而言，有兩千位普通阿羅漢比丘尼與耶輸陀羅在同一天入般涅槃。那是因為在燃燈佛時代，她們曾發願要在釋迦牟尼佛的教化期中解脫生死輪迴。雖然要成為普通阿羅漢並不需要累積波羅蜜長達四阿僧祇與十萬大劫的時間，但由於該願，從燃燈佛到釋迦牟尼佛這段期間，她們都還一直在生死輪迴當中流轉；她們並沒有得到授記，只是發願而已。所以，如果該禪修者曾經發願在未來佛的教化期裡證悟涅槃，他就可能還需

要輪迴許多世。

問 69：若觀察而得知未來幾世後可得證無學果，是否也需同等地觀察過去幾世，如觀未來十世，也觀過去十世？

答 69：在《相應部·緣經》(Saṃyutta Nikāya, Paccaya Sutta) 裡，佛陀說我們必須觀照過去五蘊的因；註解《分別論》的《迷惑冰消》也說比丘應該觀照在過去世及未來世裡都只有各種因果的存在，所以觀照過去世五蘊的因緣是必要的，但並沒有指定必須觀照多少世。

需要觀照過去世五蘊之因緣的原因有幾個，例如去除對過去世的疑、去除對過去世五蘊的執著、尋找在過去世裡所累積的善行及智慧種子。為了最後一個原因，我教禪修者觀在過去哪一世裡曾經累積能令他證悟涅槃的智慧種子，而需要觀多少世則因人而異。

問 70：禪師經常提到供花給佛像，發願成為比丘或比丘尼的例子。然而，如果供花者發願證悟涅槃，難道那也是無明與貪愛嗎？

答 70：發願要證悟涅槃是善欲（sammāchanda 正欲），不是無明與貪愛。然而，只要你還未證悟阿羅漢果，那樣的善欲仍然可能造成你繼續輪迴。例如，在你供花給佛像時只發願要證悟涅槃，那時你的善業並沒有被無明、愛、取所圍繞，但是這三種煩惱仍然以潛伏性的形態存在你的名色相續流裡。如果那個善業的業力在你臨死時成熟，業（供花給佛像的行為）、業相（佛像或花）與趣相（來世投生處

的相）這三種目標當中的一種會出現在你的心中，那時無明、愛、取這三種煩惱也會在你的心中生起。為什麼呢？因為既然你還未證悟阿羅漢果，死後就還不能進入涅槃，而是必定要投生到某一處去。那時你的內心會有某一種傾向生起——傾向於做人、比丘、比丘尼、天神等。此傾向生起時，你的內心就有無明、愛、取生起。例如你傾向於做天神，錯知有天神存在是無明，執著天神的生命是愛，一再重複的愛稱為取。由於有無明、愛、取生起，你的善業才能造成來世的結生。

問 71：《長部．大因緣經》裡提到的「識緣名色，名色緣識」作何解釋？

答 71：在緣起法當中，佛陀教導說「識緣名色，名色緣識」。「識緣名色」意謂：由於識生起，所以名色生起。這裡的「識」是指心，「名」是指心所，「色」只是指心生色而言。由於心生起，所以心所生起；由於心生起，所以心生色生起。因此說「由於識生起，所以名色生起。」（識緣名色）當你能照見心生色時，就能清楚地了知這一點。

接著，「名色緣識」意謂：由於名色生起，所以識生起。這裡的「名」是指心所，「色」是指依處色而非指心生色。就五蘊世間的有情而言，如果沒有依處色，識就不能生起，所以依處色是識的因。心與心所是互為因果的，如果沒有心所，識（心）就不能生起，所以心所也是識的因。在依照因果關係來觀照五蘊時，你必須照見四種名蘊之間的因

果關係。佛陀在《發趣論》中談到受、想、行、識這四種名蘊是互為因果的。當講到其中一個為因時，其餘的三個就是果；當講到其中的兩個為因時，其餘的兩個就是果；當講到其中的三個為因時，其餘的一個就是果。如果沒有名（心所；即受、想、行這三蘊）的話，識蘊就不能生起。因此名色都是識的因，這就是「由於名色生起，所以識生起」（名色緣識）的意義。

問 72：段食、觸食、思食及識食這四個與名色法有何關係？修行緣起法時如何觀此四食？

答 72：在這裡我要舉例來說明。佛陀開示說：'Sabbe sattā āhāra-ṭhitikā.'——「一切眾生依靠食。」這裡所謂的「食」是指「因」而言，而不是指食物。「四食」就是四種因。段食（Kabaliṅkārāhāra）是指四類色法，即業生色、心生色、時節生色與食生色。在此佛陀強調在這四類色法中的食素，它是五蘊界眾生賴以存在的主因之一。然而食素不能單獨生起，因此與它俱生的其他色法也都包括在段食之內。另一項理由是，四類色法中的業生色裡包含六處（眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色、身淨色、心所依處色）。就五蘊界的眾生而言，名法必須依靠這些依處才能生起，因此這些依處也是一種因。

其次，關於觸食（phasssāhāra）、思食（cetanāhāra）與識食（viññāṇāhāra）。這裡的「思」是指「行」而言，「識」專指「業識」而言，「觸」是指與思和識相應的觸心所。這

三種食所代表的就是行與業。在你觀照過去世的因時，假設觀照到以花供養佛像，你應當照見那時的究竟名色法。如果當時你以歡喜心與了解因果的清明之心供養，那麼供花時意門心路過程的每一個速行心中就有三十四個名法。在這些名法當中，觸心所即稱為觸食，它的作用是令心與目標接觸。如果沒有觸，你就見不到目標（如花、佛像等），所以觸食是一種因。接著是思食，思也稱為行或業。由於有思的力量，所以才會造成果報。思愈強，果報就愈強；思愈弱，果報也愈弱，所以思食也是一種因。第四種食是識食，這裡的識是指業識。它也是一種因，因為如果沒有識，思就無法生起，這是由於心所必須與心（識）同時生起的緣故。這四種食一生起之後就立即壞滅，但是它們的業力會存留在名色相續流當中，而造成未來的果報。行與業必須依靠依處才能生起，因此依處（段食）也是一種因。

此外還需要其他的助緣，即無明、愛、取；這三項煩惱存在另一個心路過程裡。在《食經》（Āhāra Sutta）中佛陀開示說：「四種食由於什麼法而生起呢？」「由於愛的緣故，所以四種食生起……」一再生起的愛就是取，有愛與取的時候就有無明。由於無明、愛、取生起，所以四種食才會生起。你必須如此觀照它們的因果關係。

能夠如此觀照之後，應當觀照今世結生心時的五蘊，然後再觀照前世臨死時現起的業力，交替地觀照這兩者，以便確定它們之間的因果關係。你可能在前世發願下一世成為比丘或比丘尼。錯知有比丘、比丘尼真實存在是無明；

貪愛比丘、比丘尼的五蘊是愛；一再發生的愛就是取。由於有無明、愛、取這三種煩惱，所以你會造作行或業。行的業力成熟時就會產生今世結生時的五蘊。當你如此一再觀照因果關係時，就能了解四種食能夠造成結生時的五蘊。

另一種觀照的方法是:你也可以先觀照現在的四種食，即四種因。例如現在你發願來生要成為比丘或比丘尼。由於這個願，你會修積善行。那善行裡就包含了觸食、思食與識食，即觸、思與識這三種因。而它們都必須依靠依處才能生起，依處就是段食，所以總共有四種食。這四種食是如何產生的？佛陀開示說:「由於愛生起，所以四種食生起。」愛是因，四種食是果。一再生起的愛就是取。因此，由於取生起，所以四種食生起。然後你應當觀照：由於受生起，所以愛生起；受是因，愛是果。由於觸生起，所以受生起；觸是因，受是果。由於六處生起，所以觸生起；六處是因，觸是果。由於名色生起，所以六處生起；名色是因，六處是果。由於識生起，所以名色生起；識是因，名色是果。由於行生起，所以識生起；行是因，識是果。由於無明生起，所以行生起；無明是因，行是果。你可以如此逆著觀照因果關係，這稱為逆緣起法（paṭiloma paṭiccasamuppāda）。

證悟涅槃

問 73：《須師摩經》（Susima Sutta）中提到的「我等已知生死已盡，梵行已立……」及「先得法住智，後得涅槃智」是否如禪師於三月二十一日所開示的相同，如禪修者觀察未來何世可證無學果也就是該經所說的「我等已知（何世）生死已盡，且已得（何世可證得無學果的）法住智，及（未來何世必得證無學果的）後得涅槃智？

答 73：我想你是誤解了《須師摩經》，也誤解了我的話。《須師摩經》裡所說的「我知生已滅盡、梵行已立、應做的已做、不需再努力」是諸阿羅漢宣佈自己已證悟阿羅漢果的話，只修到緣起的人怎麼可以也這麼宣佈？

須師摩聽到許多阿羅漢來見佛陀，向佛陀報告他們證悟阿羅漢果的情況。因此他問那些阿羅漢是否證得了八定與五神通。那些阿羅漢回答說：「沒有。」「如果沒得到八定與五神通，你們如何能證悟阿羅漢果呢？」那些阿羅漢回答說：「Paññāvimuttā kho mayaṃ āvuso Susima」——「**朋友須師摩，我們乃是慧解脫者**。」須師摩不了解他們回答的含義，所以前往拜見佛陀並提出同樣的問題，佛陀說：「Pubbe kho Susima dhammaṭṭhitiñāṇaṃ pacchā nibbāne ñāṇaṃ.」——「**先是法住智，後是以涅槃為對象的道智。**」

這是什麼意思呢？道智並不是八定與五神通的結果，而是觀智的結果；所以道智只能接在觀智之後生起，而不是接在八定與五神通之後生起。在《須師摩經》中，所有

的觀智都歸類為法住智。法住智的「法」是指諸行法及其無常、苦、無我三相;「住」意指「立足於」;「智」即指智慧。所以法住智指的是：立足於諸行法無常、苦、無我三相的觀智。

問 74：根據禪師開示，要達到觀禪必須具備強而有力的定力，但須師摩經裡的阿羅漢們卻未有止禪，可否請禪師對慧解脫作個解析？

答 74：慧解脫就是沒有證得任何禪那、只是通過修行純觀禪而證得解脫，但這並不表示不需要依靠強而有力的定力就能夠證得慧解脫。欲證得慧解脫者必須修行四界分別觀，照見自己全身地、水、火、風四大之相，即：硬、粗、重、軟、滑、輕、流、黏、熱、冷、支持及推動。他必須觀到自己全身變得透明且散發很強的光明，當他繼續觀那透明體的四大或照見它當中的空間時，就會看到許許多多極迅速生滅的色聚，即微小粒子。這時候，他已獲得力量相等於近行定的剎那定。依靠這強而有力的剎那定，他更進一步地分析全身六門及四十二身分各種色聚裡的究竟色法。然後他必須根據心路過程分析究竟名法。在分析內外名色法之後，他必須更進一步地觀照其因緣，此後再觀照名色法及其因之無常、苦、無我三相，直至證悟阿羅漢道果。

證悟慧解脫的純觀行者和證悟雙解脫的止行者之間的主要差別只是在於前者沒有通過修行止禪證得禪那，但在修行觀禪方面，基本上這兩者的修行方法是相同的。

問 75：修行至行捨智，且具初禪以上的禪修者，多數而言是否此世可證涅槃呢？證初果等者死後是否多數會投生色界天呢？

答 75：是的，他們多數能在今世即證悟涅槃，如果不能則多數能在下一世證悟涅槃。

至於聖者死後是否會投生到色界天，那要視他們證得了多少個聖道果、是否有證得禪那及想要投生到哪一界的意願而定。對於諸阿羅漢，已不會再有來生，所以當然不會投生到色界天。阿那含則死後必定會投生到色界天或無色界天；他們多數都投生到淨居天，但也可以依照自己的意願投生到比較低層次的色界天，例如世界主梵天神（Sahampati Brahmā）即是投生到初禪天的阿那含。對於斯陀含及須陀洹，如果他們曾經證得禪那，且能在臨死時證入自己所喜歡的禪那，他們就能投生到與該禪那相符的色界天。至於未曾證得任何禪那的斯陀含及須陀洹則只能投生到欲界成為天神或人。

問 76：在禪師的《親知實見》一書中，禪師說有通向涅槃的三門。在十二月十三日的開示裡，禪師說內外地觀照三十二身分的不淨能夠導向涅槃。如果禪修者已成功觀照諸行法的生滅及觀照它們為無我，他是否可以不觀身為不淨即可證悟涅槃？如果是的話，觀照屬於另一門的色遍是否也能導向涅槃？

答 76：是的，他能夠。通向涅槃的三門是指以身體部份為

基礎的止禪業處。你能夠通過專注於三十二身分的不淨證得初禪，或通過專注於它們其中任何一個的顏色證得色遍的第四禪，或通過專注於它們的四大證得近行定。這些禪那與近行定都能產生明亮的智慧之光。以該光的助力，你能夠修行觀禪，觀照究竟名色法、它們的因、以及究竟名色法與它們的因的無常、苦、無我三相，以證悟涅槃。你可以修行不同的止禪，但觀禪永遠都是一樣的。

問 77：是否只有通過禪修才能證悟涅槃、獲得解脫？

答 77：人可以分為四種，即：敏知者（ugghāṭitaññu）、廣演知者（vipañcittaññu）、所引導者（neyya）、文句為最者（padaparama）。敏知者只是通過聽聞一首短偈即能夠證悟涅槃。舍利弗尊者與目犍連尊者就是這一種人。廣演知者只是通過聽聞較長的開示即能夠證悟涅槃，例如憍陳如尊者在聽聞《轉法輪經》之後即成為須陀洹。在現今的時代這兩種人都不存在了。所引導者必須有系統地修禪才能證悟涅槃。多數的禪修者都屬於這一種人。文句為最者是無論多麼精進修行也不可能在這一世證得禪那或道果的人。即使你是這種人，你也必須精進地修行來累積波羅蜜，以便能夠在來世證悟涅槃。

問 78：修行者必須斷哪些煩惱才能證初果？證入初果時需要老師印證或是能夠自知？

答 78：根據某些經的說法，修行者必須斷身見、疑及相信儀式能淨化心的戒禁取見。根據另一些經的說法，他必須

斷五種煩惱，即剛說過的三種及嫉和慳。如果他精通經教，他就可能知道自己是須陀洹。但是如果他並不精通的話，他就未必會知道，例如佛陀的親戚大名居士（Mahānāma）就不知道自己斷除了些什麼煩惱。

問 79：「我」是概念；「願望」是概念；禪那、天神、梵天神、惡道及其他一切世間與出世間的事物都是概念。在生死輪迴裡，只有概念在追求概念。涅槃是否也是概念？如果不是的話，「我」這個概念如何證悟不屬於概念的涅槃？「我」這個概念如何在般涅槃時證悟非概念法？從概念的角度來看，是否可以說諸佛及諸阿羅漢將在涅槃裡會面，而且知道他們之間在生死輪迴期間的關係？他們在涅槃裡做什麼？

答 79：你應該分辨概念及究竟法兩者。人類、天神及梵天神都是概念，因為在究竟的角度來看，他們都只是究竟名色法而已。

究竟法有四種，即：色法、心、心所及涅槃。願望及禪那都只是心及心所，不是概念。世間法包括究竟法及概念法，然而四道、四果及涅槃這所有九種出世間法都是究竟法。四道及四果是由心及心所組成。取涅槃為目標的就是它們，不是人這種概念法。

在般涅槃時，諸佛及諸阿羅漢的五蘊就已經完全滅盡，因此他們不可能在涅槃裡會面。

問80：有一些經裡，佛陀說在般涅槃之後會有一種心存在，

那是什麼心？

答 80：上座部的巴利聖典與注疏裡並沒有這種記載，但是則很清楚地說到在般涅槃之後，包括一切心在內的五蘊都完全滅盡。

問 81：據說涅槃是常、樂、我的，這是否正確？

答 81：不正確。雖然涅槃是恆常且寂樂的，但它是無我的。

在《法句經》裡，佛陀說：「諸行無常；無行是苦；諸法無我。」（Sabbe saṅkhārā anicca; sabbe saṅkhārā dukkha; sabbe dhammā anatta.）諸行包括一切色法、心及心所，而諸法除了包括諸行之外，還包括涅槃及概念法。你要特別注意，佛陀不只是說諸行無我，而是說諸法無我。因此，諸行是無常、苦、無我，然而涅槃則是常、樂、無我。

問 82：根據《長部．梵網經》，禪修者在經驗了某些禪修經驗的過程中，產生了六十二種邪見之一。請問禪師：假使有系統地修行止禪乃至十六觀智，是否就能遠離六十二邪見之網？或者仍需有好的老師指導才能避免？六十二邪見之中有哪些是修此禪法的禪修者容易墮入的？

答 82：若他真的證得了所有的十六觀智，他就不可能會再有任何邪見。

問 83：每一種宗教都有它終極的目標，譬如印度教的梵我合一、基督教的天堂永生，這些都是一種常見。我們佛教的終極是涅槃，請問這是常見？或是斷見？或是非常非斷

見？若人不了解其涵義，為何還以它為修行的終極目標？
答 83：佛教既不教導常見，也不教導斷見，而是教導屬於中道的正見。常見與斷見兩者都認為有一個自我存在，這是佛教所不接受的。佛陀一向以來都是教導說整個三十一界裡只有無常、苦、無我的諸行法，也教導說有因則有果，無因則無果。

你應該分清楚涅槃（Nibbāna）、煩惱般涅槃[54]（Kilesa Parinibbāna）及五蘊般涅槃（Khandha Parinibbāna）這三者。四道智及四果智緣取又名為「無為涅槃」（Asaṅkhata Nibbāna）的涅槃為目標。當禪修者證得緣取無為涅槃為目標的阿羅漢道智時，他的一切煩惱完全滅盡，這煩惱般涅槃又名為有餘涅槃（Saupadisesa Nibbāna），因為雖然阿羅漢已經根除了煩惱，但還是有五蘊存在。由於一切煩惱完全滅盡，當阿羅漢證入般涅槃時，一切五蘊都完全滅盡，這五蘊般涅槃又名為無餘涅槃（Anupadisesa Nibbāna）。阿羅漢道智及其目標無為涅槃是因，煩惱般涅槃及五蘊般涅槃兩者則是果。五蘊般涅槃是依照因果法則發生，這是與認為不需要阿羅漢道智及其目標無為涅槃這些因就能夠完全滅盡的斷見完全不同的。

問 84：如何直接從初禪證悟道果？
答 84：這是不可能的。

[54] 巴利文 Nibbāna （音譯為「涅槃」）的涵義是「滅盡」，Parinibbāna（音譯為「般涅槃」）的涵義則是「完全滅盡」。

問 85：為何四無色界的眾生不能證得須陀洹道？

答 85：佛陀的聲聞弟子必須具備兩項條件才能證得須陀洹道，即聽聞他人說法（paratoghosa 他人之音）及如理作意。如理作意即是作意諸行為無常、苦、無我、不淨。關於聽聞他人說法這項條件，即使智慧非常敏銳的舍利弗尊者也必須在聽聞阿說示尊者誦了一首短偈之後才能證得須陀洹道。四無色界的有情沒有耳朵可聽聞他人說法，因此他們是不可能證得須陀洹道的。

問 86：禪師教導先辨識全身四界的十二個特相，以達到近行定，然後就直接修觀禪，以圓滿七清淨的最後五個清淨，然後才能證悟涅槃。現代也有一種修法，說是源自佛陀的教法，從觀受入門，相同地全身去觀受，直接內觀受為無常；強調當下內觀即可，也不須辨識究竟名色法。不曉得這種修法能獲得禪定與涅槃嗎？符合《大念處經》的修習嗎？請禪師指示。

答 86：大家正在聽《大念處經》的開示，應該自己來判斷該修法是否符合《大念處經》的修習。

在《六處相應‧一切品‧不通解經》裡，佛陀說：‘Sabbaṃ bhikkhave anabhijānaṃ aparijānaṃ avirājayaṃ appajahaṃ abhabbo dukkhakkhayāya …(P)… Sabbañca kho bhikkhave abhijānaṃ parijānaṃ virājayaṃ pajahaṃ bhabbo dukkhakkhayāya.’（Saḷāyatana Saṃyutta, Sabbavagga, Aparijānana Sutta）——**「諸比丘，於一切不知解、不通解、**

不離欲、不捨棄者，則不得滅苦……諸比丘，於此一切知解、通解、離欲、捨棄者，則善能滅苦。」

該經的注釋更進一步地解釋其內容是指「三遍知」: Iti imasmiṃ sutte tissopi pariññā kathitā honti. 'Abhijānan'ti hi vacanena ñātapariññā kathitā, 'parijānan'ti vacanena, tīraṇapariññā, 'virājayaṃ pajahan'ti dvīhi pahānapariññāti.——**「此經中所講的是三遍知。『知解』一詞是指『所知遍知』(ñāta pariññā),『通解』一詞是指『審察遍知』(tīraṇa pariññā，亦作度遍知),『離欲』與『捨棄』二者則指『斷遍知』(pahāna pariññā)。」**

關於「一切」這一詞,《大疏鈔》(Mahāṭīkā)中提到：Taṅhi anāvasesato pariññeyyaṃ ekaṃsati virājitabbam.——**「必須先透徹地與毫無遺漏地辨識這作為觀禪目標的五取蘊。」**是哪些五取蘊？即過去、現在、未來、內在、外在、粗、細、低劣、優勝、遠及近十一種五取蘊。因此唯有以三遍知透徹地了解一切屬於五取蘊的名色法之後，我們才能夠斷除對名色法的貪愛而滅苦。

在《長部．大因緣經》(Mahānidāna Sutta)裡，佛陀說：'Gambhīro cāyaṃ ānanda paṭiccasamuppādo gambhīrāvabhāso ca. Etassacānanda dhammassa ananubodhā appaṭivedhā evamayaṃ pajā tantākulakajātā gulāgaṇṭhikajāta muñjapabbajabhūta apāyaṃ duggati, vinipātaṃ saṃsāraṃ nātivattati.'——**「阿難，這緣起的確深奧，也顯得深奧。由於未能以隨覺智與通達智透徹地知見緣起，以及證悟道**

果智，有情被纏住在生死輪迴裡，就好像一團打結的線，或像織巢鳥的巢，或像找不到頭尾的草製擦腳布，而且他們也無法脫離惡趣輪迴。」

在此，隨覺智與通達智就是三遍知。根據這經文的教示，論師們說：ñāṇāsinā samādhipavarasilāyam sunisitena bhavacakkamapadāletvā, asanivicakkamiva niccanimmathanam. Saṃsārabhayamatīto, na koci supinantarepyatthi. (Vism XVII, 344)——**「除非能用以最勝定石磨利的智劍，砍斷具有不斷毀滅性的有輪（指緣起輪），否則無人能解脫輪迴之怖畏，雖於夢間亦不能。」**

根據這些經論的指示：

（一）禪修者必須先個別地辨識組成五取蘊的一切名色法。個別地辨識一切色法的智慧名為「色分別智」（rūpa pariccheda ñāṇa）；個別地辨識一切名法的智慧名為「名分別智」（nāma pariccheda ñāṇa）；辨識名法與色法為兩種個別組合的智慧名為「名色分別智」（nāmarūpa pariccheda ñāṇa）。在此階段了解到「無人、無有情及無我的存在，只有色法與名法而已」的智慧名為「名色差別智」（nāmarūpa vavaṭṭhāna ñāṇa）。

在辨識一切名色法時，若禪修者還未證得禪那，可省略與禪那有關的名色法；若已證得禪那，即應觀照它們。

（二）他必須正確地、如實地知見名色法的因，這智慧是「緣攝受智」（paccaya pariggaha ñāṇa）。

由於名色分別智與緣攝受智能夠清楚地、明顯地及正

確地知見作為觀禪目標的諸行法，所以此二智亦名為「所知遍知」(ñāta pariññā)。

(三)在觀禪的階段，即從「思惟智」(sammasana ñāṇa) 開始，他必須徹見一切色法、名法及其因之無常、苦與無我三相。

於諸觀智當中，「思惟智」和「生滅隨觀智」的作用是審察與辨識一切名色法及其諸因之無常、苦與無我三相。所以此二智亦稱為「審察遍知」(tīraṇa pariññā)。

從「壞滅隨觀智」(bhaṅga ñāṇa) 開始的觀智只看到一切名色法及其因的壞滅，以及這些行法的無常、苦與無我三相。由於應斷的煩惱於此暫時受到觀智斷除，所以它們亦名為「斷遍知」(pahāna pariññā)。

只有在如此觀照一切名色法之後，禪修者才可能證悟聖道。

關於觀照「當下剎那」這一詞，我要稍微解釋。我們是不可能觀到自己在這一剎那生起的心。為什麼呢？因為在一個心識剎那裡，只有一個心生起，而它不能取自己為目標，但是能取另一個心為目標。這就好像我們無法用一隻手指尖碰它自己，但能夠用它來碰另一隻手指尖，所以一般人所說的「觀照當下的心」其實是指觀照剛剛過去的心，並不是觀照正在生起的心。

經中所說的「觀照當下」是指在修到生滅隨觀智成熟時，禪修者能夠很準確地照見過去、現在與未來三世名色法的生、住、滅三時，這即是觀照「當下剎那」。舉例而言，

某一個名法在你前世的某個時候生、住、滅，而你也能夠很準確地觀到它在那一剎那生、住、滅，那麼你就是在觀照「當下剎那」。

希望這些解釋能幫你解除疑惑。

觀禪

問87:關於四界分別觀，禪師著重於辨識十二特相為起步。其實在修行的過程中，最明顯的是感受。為什麼禪師卻不叫我們觀受呢？

答 87：單只是觀受是不足以令你證悟涅槃的，你必須也觀照與它相應的名法。有許多名法是生起於六門心路過程之中。如果你要觀照名法，就必須如實地觀照六門心路過程中每一個心識剎那中的所有名法。你現在可以試試看就知道自己是否能夠觀到心路過程中的名法。

純觀行者必須從四界分別觀入門，所以我們教想要修純觀行道的人先修四界分別觀，能夠看到色聚時就修行色業處，辨識各種究竟色法。在透徹地辨識了各種究竟色法之後，名法就會很明顯地呈現於其觀智，因此只有在這時候才教他們修行名業處，辨識受及其各種相應名法。

問 88：在開示裡，禪師說注意痛會阻礙培育定力。然而有一種修法，即在痛時可以觀痛，觀照整個過程的痛為無常、苦、無我便能得智慧。這樣的修法行得通嗎？

答 88：在修行止禪培育定力的階段，禪修者應該只是一心

專注於止禪的目標，如此才能培育深厚的定力。痛是與身門心路過程之中的不善果報身識相應的苦受，在該心識剎那裡，一共有八個名法同時生滅，即除了身識與苦受之外，還有觸、想、思、命根、作意及一境性。在身門心路過程之中，除了身識剎那之外，還有其他好幾個心識剎那。如果要觀的話，你應該觀當中每一個心識剎那的所有名法，不應只是觀照苦受而已。

問 89：五蘊都是苦的，如果有一個口渴的人喝可口可樂，那是苦還是樂？

答 89：根據佛陀的教法，那也是苦的。如果你能夠觀它為苦，你或許能夠證得須陀洹道果。在佛陀時代，有一位比丘患了耳疾，耳朵裡生滿了膿，因此雖然已經修行觀禪直到行捨智，但卻不能證得任何聖道、聖果。有一天，佛陀叫他去摩羯陀田托缽，所以他就去那裡托缽，而從一個農夫之處獲得了適宜的食物。之後，他去到一間小屋子用餐。就在那時候，他耳朵裡的膿流了出來，而痛苦也減輕了許多。雖然如此，他還是在用餐時觀照五蘊為無常及苦，因為五蘊一生起就壞滅，而且不斷地受到生滅逼迫。通過如此觀照，他證得了須陀洹道果。

為什麼五蘊是苦的呢？如果五蘊是常的，在生起之後能夠持續地存在，而不會壞滅，那我們才能說它們是樂的。但它們一生起就壞滅，如此我們怎麼能夠說它們是樂的呢？例如你有一個兒子，但他一出生就死了，你能夠說那是快

樂的嗎？同樣的道理，在喝可口可樂時，你也應該觀照其四大，如此就會看到組成它的色聚，再進一步觀到究竟色法。因此你所認為的「喝可口可樂」，其實只是究竟色法流進五蘊裡而已。可口可樂的究竟色法是無常的，喝它之人的五蘊也是無常的，因為它們一生起就壞滅；由於它們不斷地受到生滅逼迫，所以是苦的；由於它們沒有恆常不變的實質，所以是無我的。如果你能夠如此觀照，或許你也能夠像那位在用餐時觀照無常、苦、無我而證得須陀洹道果的比丘一樣，也證得了聖道果。

問 90：如果止禪修不上，而想要改修觀禪，應當從何修起？

答 90：沒有先修成任何禪那而直接修行觀禪的禪修者稱為純觀行者或乾觀行者。他們必須先修行四界分別觀。四界分別觀是所有純觀行者都必定要先修行的基本法門。修行四界分別觀得到強而穩固的定力之後，在那定力的協助之下，他們就能見到名為色聚的這種物質微粒。進一步分析色聚直到透視究竟色法時，他們就破除了色法的密集。然後必須同時觀照名法的依處與目標，如此來清楚地照見善與不善的名法。接著必須觀照名色法的因緣，然後觀照名色法及其因緣為無常、苦、無我。如此，當他們的觀智成熟時，就能證悟涅槃。這是純觀行者修行過程的簡要解釋。

問 91：何謂有分心？是不是指有分別的心？

答 91：有分心可以翻譯為「生命相續流」。它是一種不活躍的心，而且是維持一生當中心流相續的主要因素。因為

有分心的緣故，所以一期生命中的心流才不會有間斷。每當有任何心路過程生起時，有分心會暫時停止生起；一旦心路過程結束之時，有分心就會再相續不斷地生起。例如在你熟睡無夢時，沒有任何心路過程生起，那時只是有分心在相續地生起許許多多次而已。如果這些有分心也不生起的話，你就死亡了，因為心流一停止時，死亡就會發生。過去有學者將有分心翻譯為「無意識」或「下意識」，事實上有分心是一種意識，只是它不取現在的目標，而是取前一世臨死速行心所取的過去目標。

問 92：當一個禪修者在無人之處獨自修禪時，他如何向外或向內外觀身為身？

答 92：通過強而有力、明亮的智慧之光的幫助，他能夠觀到外在的身，即使它離他很遠。但是如果他的智慧之光很弱，他就無法這麼觀照。

問 93：禪修者如何觀照外在的受？

答 93：他只是整體地觀照外在的受，不必分辨該受是屬於誰的。如果你真的想要了解如何觀照外在的受，你應該在實修上了解它，這樣會比較好。

問 94：如果有人對世間物欲、情、食、樂等都能淡泊無欲，唯歡喜自然、種花、植草，那還要修觀照外身嗎？

答 94：歡喜自然、種花、植草也是一種執著。只要你的道智、果智還未在你的意門心路過程中生起，你的煩惱就還

會一直潛伏在你的心流中。只要還有潛伏的煩惱存在，一旦遇到惡因緣時，你還是會生起煩惱，就像大龍長老的故事一樣。佛陀在《大念處經》的每一節裡都教導要觀照內在與外在的五蘊。注釋裡也解釋說，單是觀照內在的五蘊不足以使你證悟涅槃，所以你還是要觀照外身。

問 95：《中部》裡所提到地、水、火、風、空、識這六界中的空與識是指名色法的那一個部份？

答 95：在《中部》的《大象跡喻經》（Mahāhatthipadopama Sutta）、《大教誡羅候羅經》（Mahārāhulovāda Sutta）與《界分別經》（Dhātuvibhaṅga Sutta）中都提到這六界。空界是指空間而言，它是一種非真實色法。然而，這裡藉著談到「空界」而將所有的所造色都包含在內。

識屬於名法，它可分成七界，即眼識界、耳識界、鼻識界、舌識界、身識界、意界及意識界。在此藉著談到「識界」而將所有的心與心所都包含在內。

地界、水界、火界、風界這四大種色加上空界所代表的所造色即涵蓋所有的究竟色法，識界則涵蓋所有的究竟名法，因此這裡的六界事實上就是名色，亦即五蘊。

禪修教授

問 96：禪師說從外表無法了知已證果的聖者，那麼我們如何選擇好的指導老師？

答 96：你應該具備一些《阿毗達摩藏》的知識，然後詳細

地研究《清淨道論》。無論一位導師是聖者或是凡夫，只要他所教的是根據《阿毗達摩藏》及《清淨道論》，那麼其教法是正確的，而他就是一位好的導師。檳城佛學院印了好多的《清淨道論》來免費贈送，大家應該都拿一本回去讀。

問 97：有人說他們已經修完了，這是什麼涵意？

答 97：那是指根據他們的報告，他們能夠透徹地修行止禪及觀禪，但是這並不表示他們是聖者。有些禪修者報告他們真實的禪修體驗，但是有些則做虛假的報告。

問 98：當師父們回去緬甸之後，在我需要禪修上的指導時應該如何尋求協助？

答 98：你應該去緬甸帕奧禪林。

問 99：如果只依照禪師的著作及《清淨道論》裡的禪修指導來獨自修行是否能夠證悟涅槃？

答 99：可以。

問 100：禪師於十二月廿七日回答問題時說依照禪師所著的書及《清淨道論》修行也能夠證悟涅槃，那麼禪師又何必叫人家去帕奧禪林呢？又何必老遠跑來檳城教導禪修？以後我們只根據禪師所著的書修學，不用再去小參了，可以嗎？

答 100：如果他能夠正確與透徹地了解我的書及《清淨道論》，那麼他就可以自修，然而許多人都不能正確與透徹地了解它們，在修禪時又面對許多問題，所以最好是向一位

精通禪法的導師學習。

問 101：什麼是合格禪師的資格？

答 101：作為禪師的應該本身的修行好、精通三藏及善於教禪。最高等的資格當然是佛陀的智慧，但那是在我們的範圍之外。由於佛陀與諸大弟子如今已不復存在，所以你能夠要求的最好禪師是精通三藏的阿羅漢；第二好的是阿那含聖者；第三好的是斯陀含聖者；第四好的是須陀洹聖者。如果你找不到聖者作為你的導師，你可以找一位精通三藏或至少精通兩三部尼柯耶的人來教你。

事實上要符合一個好禪師的資格是不容易的，因為那需要經過許多年的努力修行與學習。有些人自己修得好，但卻不善於教禪。你們之中就有很多人講得一口好華語，然而是否你們全部都能有效地教我華語呢？同樣的道理，有一些禪師並不善於教禪。他們沒有恰當地檢查禪修者的體驗，導致那些禪修者不能獲得真正的觀智，有些甚至感到很迷惑。

問 102：既然絕大多數的外國禪修者修到某個階段就離開帕奧禪林，不願接受禪師的嚴格檢查與訓練，以致他們所教的禪法令人質疑，可否請禪師慈悲，多派遣幾位經過嚴格訓練的緬甸禪師到國外教禪，以便更多人能夠得到正確的指導？

答 102：雖然我叫那些外國禪修者留在帕奧繼續學習，但是他們並不肯留下來，而想要快點開始教禪，認為沒有受

到訓練也不要緊。如此我又怎麼能夠幫到他們呢？或許我應該接受你的建議。

問 103：有些教禪的比丘據說是聖者，但卻不尊重戒律。他們的行為使得許多人懷疑他們的禪法。請問禪師，這是他們的修行有問題，還是他們的禪法有問題？

答 103：在《增支部》(Aṅguttara Nikāya) 裡，佛陀說：**「對於我為眾弟子所制的戒，我的聖弟子寧可捨棄性命也絕不違犯。」**(Yaṃ mayā sāvakānaṃ sikkhāpadaṃ paññattaṃ taṃ mama sāvaka jīvitahetupi nātikkamanti.)。因此，若他們是真正的聖者的話，他們寧可捨棄性命也絕不會刻意犯任何罪。再者，聖者對佛、法、僧及三學擁有不受動搖的信心。因此，若他們是真正的聖者的話，他們就會對戒律擁有完全的信心，因為戒律是屬於戒學之法，而且是佛陀親自制定的。所以你可以肯定地說他們不是聖者。

問 104：修完觀禪課程之後還須如何用功才能證得聖道果？

答 104：他只需繼續觀照究竟名色法及其因為無常、苦、無我。

波羅蜜

問 105：能夠來參加這次的禪修營是否就證明禪修者在累世中已經種下了禪修的波羅蜜？

答 105：我們不能這麼說，雖然他們多數都有波羅蜜。無論是否曾在過去世累積波羅蜜，他們都必須精進地修禪。如果他們有足夠的波羅蜜，在精進地修禪之下，他們就可能證悟道果。如果沒有波羅蜜，他們也應該精進地修禪以累積波羅蜜。

問 106：放生、印經書、慰問病人等善行是波羅蜜嗎？

答 106：如果那些經書的內容是真正的佛法，而且他印經書時發願證悟涅槃，那麼它就是佈施波羅蜜，能夠成為他證悟涅槃的助緣。但是如果他印經書是為了獲得世俗的成就，例如事業成功及投生到天界，那麼它只是福業而已，並不是波羅蜜。簡而言之，如果要累積波羅蜜，他就必須在行善時發願證悟涅槃或解脫生死輪迴。

問 107：每位修行者都須經多生多世累積足夠的波羅蜜才能證悟。但是若他投生惡趣，或投生人道但卻忘了繼續修行或沒有因緣聽聞佛法，那麼他之前所累積的波羅蜜是否會退失？他應修到什麼程度才不會忘失在每一生每一世中繼續修行？

答 107：你在過去世所累積的波羅蜜並不會消失，即使那是在一萬個大劫之前所累積的。當你證悟須陀洹道時，你就不會忘失在每一生每一世中繼續修行。

問 108：禪師很強調波羅蜜——「有足夠的波羅蜜才能證悟道果」。到底我們現在要怎樣才能培育這證悟的波羅蜜？

答 108：若要積聚證悟的波羅蜜，你必須以想要證悟涅槃的心來培育智慧種子與善行種子，這兩類種子稱為波羅蜜。要培育智慧種子，你必須觀照究竟名色法，接著觀照名色法的因，然後觀照因果的名色法都是無常、苦、無我。這三個層次當中的任何一個都可作為幫助你證悟涅槃的強力智慧種子。要培育善行種子，你必須實行布施、持戒與修行止禪這些善業。這些善業可以引導你投生在善趣，提供你禪修的適當條件，以及帶給你遇到諸佛或佛弟子的大好機會。在善行種子的支助之下，你應當依照佛陀的教導而修行觀禪，藉此來進一步培育智慧種子。當你的波羅蜜成熟時，就能夠證悟聖道與聖果。

問 109：如何才算是波羅蜜成熟？

答 109：當你證悟聖道時。

其他問題

問 110：俱盧國的現今地點於何處？

答 110：根據一些學者考證，俱盧國的現今地點即是印度的首都新德里。

問 111：如果比丘穿著涼爽、容易洗、容易乾、有助於禪修的高品質袈裟，他是否還是在修行適宜正知？

答 111：是的。

問 112：如何發現自己在學佛上有問題？

答 112：必須細心地研究佛陀的教法，尤其是《中部》與《長部》的經典。再者，也必須研究注釋，尤其是《清淨道論》與《攝阿毗達摩義論》。然後就能發現自己對佛陀教法的了解是否有問題。

問 113：做一個和尚如何平衡經、律、論三藏的學習？
答 113：他必須在一位精通教理與禪修的導師指導下學習。

問 114：有位修行者說他坐禪時觀對面一座山，突然觀到一條龍飛過來，飛入自己身體內，就這樣至今身體內有了這條龍！時常有意或無意地暗示自己有異於常人，因為那條龍已經被降伏在體內了。這種事可能發生在禪修者身上嗎？他需要負什麼因果嗎？
答 114：可能他是在做夢吧。

問 115：還未達到禪定的佛教徒適合開示或分享佛法嗎？
答 115：可以，如果他教的是真正的佛法的話。大家是否還記得之前我所說過的摩訶尸婆大長老（Mahāsiva Mahāthera）？當他還是一個凡夫時，他就教了許多比丘修禪，而且其中的六萬個弟子都證得了阿羅漢果。

問 116：注釋把如理作意定義為視無常為無常、視苦為苦、視無我為無我、視不淨為不淨。這是否表示那些無法觀照諸行法為無常、苦、無我、不淨的人就完全沒有如理作意？如果還是有的話，他們是如何運用如理作意的呢？

答 116：視諸行法為無常、苦、無我、不淨是觀禪的如理作意，這是高層次的如理作意。也有一些較低層次的如理作意，例如佈施、持戒與止禪的如理作意。相信業力果報也擁有如理作意。

問 117：梵天神是否有男也有女？

答 117：一切梵天神都是沒有性別的，因為他們沒有性根色，然而他們擁有男性的外表。

問 118：為什麼有些人死了，而且身體已經冰冷，但過了數小時卻又復活？

答 118：根據佛陀的教法，當一個人的命根、業生火及心識停止時，他就死亡。只要這三個因素還存在，即使他的身體已經冰冷，他還是活著。若人真正已經死亡，他就不可能復活。

問 119：非想非非想處的眾生是否會直接投生到惡道裡？

答 119：不會。如果他們能夠保持他們的非想非非想處禪，直到臨終剎那，他們就會投生到同一界裡。如果不能的話，在非想非非想處禪之前的近行定將會成熟，而令他們投生到欲界善趣，即欲界天或人間。他們不可能直接投生到惡道、色界天或較低層次的無色界天。

問 120：人因何得男身或女身？

答 120：如果他造善業，例如佈施、持戒、修行止禪或觀禪，然後發願得男身或女身，而且該善業在他臨命終時成

熟，那麼他就能夠如自己的意願獲得男身或女身。

若人犯了邪淫，而且該惡業在他臨命終時成熟，那麼他就會投生到地獄裡遭受苦果。脫離地獄再次投生到人間時，他就會投生為女性。

問 121：是否達到初禪以上的禪修者的意識在入定時可以自由地到欲界天或地獄去？可以停留多久？

答 121：那是不可能的。如果要去欲界天或地獄，你應該出家（因為比較有時間），然後以十四個方法修行十遍八定來調御心，以培育神變通（如意通）。

問 122：佛陀的用品是否都是舍利子？

答 122：佛陀的用品稱為「用品聖物」（paribhogacetiya）。

問 123：是否有大塊及不同顏色的舍利子？

答 123：舍利子的大小有三種，即大小如一粒綠豆、半粒米或一粒芥子。顏色也有三種，即象牙色、珍珠色及金色。

問 124：不知內裡是否有舍利子的舍利塔是否值得禮拜？

答 124：即使其中沒有舍利子，但只要憶念著佛陀的特質地禮拜它，也能獲得莫大的利益。反之，即使其中真的有舍利子，但若你心散亂地禮拜它，就不能獲得大利益。

問 125：在禪坐面對昏沉或掉舉時，可能每次都需要採用不同的對治法才有效。請問禪師要如何才能掌握及隨時能善用有效的對治法？

答 125：如果要克服昏沉，你應學習佛陀教目犍連尊者克服昏沉的八個方法，關於這點在之前的開示已經講過了。如果要克服掉舉，你應培育深厚的定力。

問 126：有一段時間佛陀只吃馬糧，這是佛陀的業障嗎？

答 126：是的，因為在其中一個過去世，菩薩辱罵僧團，說他們不可以吃飯，而應該吃生麥。

問 127：在佛陀時代，有很多阿羅漢被牛撞死，這是他們的業障嗎？還是他們太專注於經行而沒有注意到牛向他們衝過來，又或是他們見到了但不讓路給牛過？

答 127：我想在佛陀時代並沒有很多阿羅漢被牛撞死，雖然在《法句經註》及《中部註》裡記載婆醯（Bāhiya Dārucīriya）、布古沙帝王（King Pukkusāti）、痲瘋病患蘇巴普陀（Suppabuddha）及劊子手銅牙（Tambadāṭhika）四人被一隻受到母夜叉附身的牛撞死。婆醯是阿羅漢；布古沙帝王是阿那含聖者；蘇巴普陀是須陀洹聖者；銅牙則是擁有觀智的凡夫。

在其中一個過去世，他們四人都是富商的兒子，而該母夜叉則是一個美麗的妓女。有一天，他們和她一同到公園裡取樂。夜晚來臨時，他們決定採取如此的行動，說道：「在這裡只有我們而無他人。我們把給那個女人的一千個錢幣搶回來，也搶掉她所有的金飾，殺死她之後再離去。」那位妓女聽到他們的話，心想：「這些無恥的傢伙在和我取樂之後想要殺死我。我將會以牙還牙。」因此當他們在殺

她時，她發願：「願我變成母夜叉來殺死他們。」由於那四人的惡業及她的願，因此在後來世他們被她殺死了。

問 128：聖者是否能夠觀到其他聖者證悟了什麼道果？

答 128：聖者必須擁有他心通才能觀到其他聖者證悟了什麼道果，但是他只能夠觀到與他自己所證悟的道果同等或較低的道果，不能觀到較高層次的道果。

詞語匯解

聖典結集（saṅgayāna）：第一次聖典結集在佛陀般涅槃三個月後由大迦葉尊者為首的五百長老比丘在王舍城（Rājagaha）舉行；第二次結集在佛陀入滅一百年後在毘舍離（Vesālī）舉行；第三次結集在佛陀入滅兩百多年後在巴達離布達（Pāṭaliputta）舉行。這三次聖典結集所編的聖典採用巴利文來保存與傳承；**巴利文**（Pāḷi）是古印度的「中國」（現今的印度東北部）所用的一種語文。這些聖典被稱為三藏。

三藏（Tipiṭaka）：第一藏是律藏，包含比丘與比丘尼的戒條以及僧團運作的條規；第二藏是經藏，收集佛陀四十五年弘化期裡在不同時候所給予的開示；第三藏是阿毗達摩藏或論藏，包含佛陀上等或特別的教法。

阿毗達摩藏（Abhidhamma Piṭaka，亦作**論藏**）：這是上座部佛教所承認的巴利三藏聖典之其中一藏，是佛教的權威性聖典，包含佛陀上等或特別的教法。此藏是佛陀入滅後的早期在印度舉辦的三次佛教聖典結集時所編。論藏裡有七部論：《法聚論》（Dhammasaṅgaṇī）、《分別論》（Vibhaṅga）、《界論》（Dhātukathā）、《人施設論》（Puggalapaññatti）、《事論》（Kathāvatthu）、《雙論》（Yamaka）及《發趣論》（Paṭṭhāna）。有別於諸經，這些論並不是記錄生活上的演說或討論，而

是極其精確及有系統地把佛法的要義分門別類與詮釋。

世俗諦（sammutisacca）：世俗諦是指世俗的概念或觀念（paññatti）和表達方式。它包括組成世間還未受到分析的種種現象，如：有情、人、男人、女人、動物，以及看似恆常不變的事物。就《阿毗達摩》的觀點，這些現象並沒有究竟實質，只是由心構想而成的產物，並非基於其自性而存在、不可再分解的究竟法。

究竟諦（paramatthasacca）：究竟諦乃是分析現象至其究竟實體，即純粹只論諸究竟法。究竟法是基於它們各自的自性（sabhāva）而存在、不可再分解的法。此等實際存在之法是組成種種錯綜複雜現象的成份。

究竟法（paramattha）；在《阿毗達摩藏》裡一共有四種究竟法：心、心所、色、涅槃。首三種（心、心所與色）包含一切有為法（因緣和合而成之法）；第四種（涅槃）是無為的究竟法（不是由於因緣和合而成之法）。

心（citta）：諸論師以三方面詮釋心：造作者、工具、活動。（一）作為造作者，心是識知目標者。（二）作為工具，與心相應的心所通過心而得以識知目標。（三）作為活動，心純粹只是識知的過程。

心所（cetasika）：諸心所是與心同時發生的名法，通過執行個別專有的作用來協助心全面地識知目標。心所不能不與心同時生起，心也不能脫離心所而單獨生起。雖然這兩者在作用上互相依賴，但心是識知的主要成份。心與心所之間的關係就有如國王與大臣。一切心所共有之相如下：（一）

與心同生；(二)與心同滅；(三)與心緣取同一目標；(四)與心擁有同一依處。

色（rūpa）：諸論師認為：「稱為色是因為它遭受熱、冷等色法妨害緣所造成的變易之故。」佛陀本身解釋「色法」一詞說：「諸比丘，為何說是色？因為它被破壞，所以稱之為色。(《相應部》22:79/iii,86）色法可分為兩類：四大元素（四大種色）及由四大元素所造的色法。四大元素（mahābhūta）是地界、水界、火界與風界，它們是色法不可分離的主要元素，組成了小至微粒子，大至山嶽的一切物質。所造色(upādāya rūpa)是源自或依靠四大元素而有，它們一共有二十四種。

涅槃(Nibbāna)：在詞源學方面意為「被吹滅」或「被熄滅」，因此它表示熄滅了世間的貪、瞋、痴之火。涅槃是一個不能再分解的究竟法，是完全出世間的，而且只有一個自性，那就是完全超越有為世間的無為不死界。涅槃被稱為空（suññata）是因為它毫無貪瞋痴，也因為它毫無一切有為法；被稱為無相（animitta）是因為它毫無貪瞋痴之相，也因為它毫無一切有為法之相；被稱為無願（appaṇihita）是因為它毫無貪瞋痴的渴望，也因為它毫無渴愛之欲。

欲界心（kāmāvacaracitta）：欲（kāma）的意義包含：(一)能欲，即渴望享受欲樂；(二)所欲，即顏色、聲音、氣味、味道、觸覺五欲的對象。欲地(kāma-bhūmi)是欲生存地；包括十一界，即四惡道、人間與六欲界天。欲界心包括一切主要出現於欲地之心，儘管它們也能夠在其他地裡生

起。

色界心（rūpāvacaracitta）：色界心是與色地（rūpa-bhūmi）相關之心或屬於名為色禪（rūpajhāna）的禪那心。在色地並沒有粗顯的色法，而只有極其微細的色法。欲投生至此界就必須證得禪那（jhāna），一種從修定中獲得的高等成就。一般上色禪是通過專注於色法目標而得，如地遍、身體的部份等等。依靠這類目標而證得的廣大心即稱為色界心。

無色界心（arūpāvacaracitta）：無色界心是與無色地（arūpabhūmi）相關之心，或屬於名為無色禪（arūpajhāna）的禪那心。在修習禪定以獲得超越色禪的無色禪時，禪修者必須棄除一切與色法有關的目標，而專注於無色法目標，如無邊虛空等等。依靠這類目標而證得的廣大心即稱為無色界心。

出世間心（lokuttaracitta）：出世間心是超越由五取蘊組成的世間之心。此心導向脫離生死輪迴及證入涅槃：苦的止息。一共有八種出世間心。這些心屬於證悟的四個層次：一、須陀洹（入流）；二、斯陀含（一還）；三、阿那含（不還）；四、阿羅漢。每一層次皆有兩種心：道心（maggacitta）與果心（phalacitta）。一切出世間心所緣取的目標都是無為究竟界，即涅槃。但依各自不同的作用，而分別為道心與果心。道心的作用是斷除（或永遠地減弱[55]）諸煩惱；果心的作用是體驗相符的道心所帶來的某種程度解脫。道心是

[55] 這是指（只減弱欲欲與瞋恚的）斯陀含道。

善心；果心則是果報心。

須陀洹道心（sotāpatti-maggacitta）：進入趣向解脫的不退轉之道是為入流，而體驗此道之心則名為入流道心或須陀洹道心。「流」（sota，音譯：須陀）即是八聖道分：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。如恆河之水不斷地從喜瑪拉雅山流向海洋，出世間八聖道分亦從正見之生起不斷地流向證悟涅槃。須陀洹道心的作用是斷除首三結：（一）身見或我見；（二）對三寶的懷疑；（三）執著地相信實行儀式能趣向解脫（戒禁取）。它也斷除了一切足以導致投生四惡道的貪瞋痴，而且永遠地根除了其他五心，即四個與邪見相應的貪根心以及與疑相應的痴根心。已證得入流者肯定會在最多七世的時間內證得最終的解脫，而且肯定不會投生至任何惡道。

斯陀含道心（sakadāgāmi-maggacitta）：此心是與八聖道相應而屬於一還界之心。此心沒有斷除任何「結」，但滅除了較粗的欲欲（對欲樂的欲求）與瞋恚。已達到此境者最多只會再回到人間一次即證得最終的解脫。

阿那含道心（anāgāmi-maggacitta）：已證得第三道者將不會再次投生到欲界。若這類人在今世不能證得阿羅漢果，他即會在來世投生到色界天以及在其地證得最終的解脫。阿那含（不還）道心斷除了欲欲與瞋恚二結，也永遠地根除了兩個瞋根心。

阿羅漢道心（arahatta-maggacitta）：阿羅漢是已完全解脫者；他已破除煩惱敵。阿羅漢道心是令人直接證得阿羅漢果、

完全解脫的心。此心徹底斷除了五個微細「結」，即對色界生命之欲求、對無色界生命之欲求、我慢（驕傲）、掉舉與無明。它也斷除了剩餘的不善心：四個邪見不相應貪根心以及一個掉舉相應痴根心。

果心（phalacitta）：每一個道心都會令與之相符的果心自動地緊接其後在同一心路過程裡生起。過後，當聖弟子進入果定時果心即會連續地生起許多次。如前所述，果心是屬於果報心（vipākacitta），是出世間道之果。

因/根（hetu）：在經中，巴利文 hetu 用以表達廣義的「原因」。它與「**緣**」（paccaya）是同義詞，且常連成一詞；它代表任何作為其他事物的因之法。

善心（kusala-citta）：是與善因——無貪、無瞋；或無貪、無瞋、無痴（慧）——相應的心。這類心在精神上是健全的，在道德上是無可指責的以及會帶來愉悅的果報。

不善心（akusalacitta）是與不善因——痴；或貪與痴；或瞋與痴——相應的心。這類心稱為不善是因為它們在精神上不健全，在道德上應受指責以及會帶來痛苦的果報。

果報心（vipāka-citta）：善心與不善心兩者是「業」（kamma）。緣於業成熟而生起的心是果報心；它包括善業與不善業的果報。應明白在此所指的業與果報兩者皆是純粹屬於精神方面的。業是與善心或不善心相應的「思」；其果報是其他體驗成熟之業的心。

唯作心（kiriya-citta）：這類心非業亦非果報。它雖涉及心識活動，但此活動並沒有造業，因此不能產生果報。

觸（phassa）：不應把觸理解為只是色法在撞擊身根。事實上它是一個心所，通過它心得以「接觸」目標，而啟動了整個心路過程。

受（vedanā）：受是感受及體驗目標的心所；此感受可以是樂、苦、或捨。其他心所只是間接地體驗目標（所緣），但受則直接與完全地體驗它。

想（saññā）：想的特相是體會目標的品質；作用是對它作個印記，以便再次體會相同的目標時能夠知道「這是一樣的」，或者其作用是認出以前已體會過的目標；現起是通過以前已領會過的表徵分析目標；近因是所出現的目標。

思（cetanā）：是實現識知過程的目的之心所，由此它稱為「思」。諸注疏對思的解釋是：它組織各相應法以對目標採取行動。其特相是意願的狀況；作用是累積（業）；現起是指導互相配合；近因是相應法。它就有如一位大弟子，不單只自己背誦功課，也確保其他弟子都背誦功課；所以當思開始對目標作業時，它也指揮其他相應法執行各自的任務。思是造業的最主要因素，因為所採取的行動之善惡即決定於思。

一境性（ekaggatā）：這是心與目標結合為一境。它有令心專一的能力，執行把心專注於目標的作用。

名法命根（jīvita）：命根有兩種，其一是維持相應名法之命的名命根，另一者是維持俱生色法之命的命根色。二者之中只有名命根是心所。

作意（manasikāra）：作意是令心轉向目標的心所；通過它目

標才得以呈現於心。作意有如船的舵，控制船的方向以朝向目的地。應分別作意與尋兩者：前者把相應法轉向目標，後者則把它們投入目標。作意是一切心不可或缺的識知因素；尋則是並非不可缺少的特有心所。

尋（vitakka）：尋把心投向目標。其特相是把心投向或導向目標；作用是全面地撞擊目標；現起是把心導向目標；近因即是目標。一般的尋只是把心投向目標。然而，通過培育定，尋則能變成禪支。其時它名為「安止」（appanā），即把心安止於目標。尋亦稱為「思惟」（sankappa），且分為「邪思惟」（micchāsankappa）與「正思惟」（sammāsankappa）兩種。後者是八聖道分的第二道分。

伺（vicāra）：伺也是禪支之一，其特相是重複地省察目標；作用是重複地把相應名法置於目標；現起是把它們鉤住目標；近因是目標。

精進（vīriya）：其特相是支持、奮鬥或激起力量；作用是支持或穩固相應名法；現起是不放棄；近因是悚懼、逼迫感（saṃvega）或精進事，即任何能夠激起精進之事。

喜（pīti）：其特相是「令歡喜」；作用是令身與心清新或遍佈勝心生色至全身；現起是身心喜悅；近因是名色（或目標；或目標 + 依處 + 觸）。

欲（chanda）：在此欲是指欲行動，即要實行某件事或要獲取某些成就。應分別此「欲」（chanda）與屬於不善的貪（lobha）或貪欲（rāga）。後兩者肯定是不善；但前者則不定，當它與善心所配合時，即能作為追求良善目的的善欲。

痴（moha）：痴是無明（avijjā）的同義詞。其特相是心盲目或無智（aññāṇa，不能透徹地知見究竟法的真實性）；作用是覆蔽或不能徹知目標的真實性；現起是沒有正見或心昏暗；近因是不如理作意（ayoniso manasikāra，即作意目標為常、樂、我、淨等）。它是一切不善法的根源。

掉舉（uddhacca）：掉舉（散亂）的特相是不平靜，如被風吹起漣漪的水；作用是令心不穩定，如風吹動旗幡；現起是混亂；近因是對散亂之心起不如理作意。

貪（lobha）：貪是第一個不善因，包括一切自私的欲念、渴求、執著與執取。其特相是執著目標；作用是黏著目標，如肉黏著熱鍋；現起是不能捨棄；近因是認為導致束縛之法有樂味。

邪見（diṭṭhi）：此見是指錯見。其特相是不明智（錯誤）地分析事物；作用是錯誤地認為行法是常、樂、我、淨；現起是錯誤的理解或相信；近因是不願見聖者等等。

慢（māna）：慢的特相是驕傲；作用是自稱自讚；現起是虛榮；近因是與見不相應的貪。它好比發了瘋。

瞋（dosa）：瞋是第二個不善因，包括了一切及各程度的反感、惡念、生氣、煩躁、惱怒、怨恨。其特相是兇惡殘暴；作用是怒燒自己的依處，即它所依靠而生起的名色法；現起是毀壞身心或自己與他人的福祉；近因是瞋怒事。

嫉妒（issā）：其特相是嫉羨他人的成就；作用是不喜他人的成就；現起是厭惡（不能忍受看到）他人的成就；近因是他人的成就。

慳（macchariya）：其特相是隱秘自己已得或當得的利益；作用是不能忍受與他人分享自己的利益；現起是躲避與他人分享自己所得和吝嗇；近因是自己的成就。

追悔（kukkucca 惡作）是追悔已造之惡或當行而未行之善。其特相是事後追悔；作用是追悔已造的惡，以及沒有實行的善；現起是憶起時感到後悔；近因是已造的惡及未行的善。

昏沉（thīna）：昏沉是心的軟弱或沉重。其特相是缺乏精進；作用是去除精進；現起是心的消沉；近因是不如理地作意無聊或怠惰。

睡眠（middha）：睡眠是心所沉滯的狀態。其特相是不適業；作用是閉塞識門；現起是昏昏欲睡；近因與昏沉的一樣。

昏沉與睡眠必定同時發生，且與精進對立。昏沉有如心的病；睡眠則有如心所的病。

疑（vicikīcchā）：在此疑是指宗教上的疑；在佛教的角度來看即是不能相信佛、法、僧三寶以及對過去世、對未來世、對過去世與未來世、對緣起有疑心。其特相是懷疑；作用是起動搖；現起是猶豫不決及有多種立場；近因是不如理作意。

信（saddhā）：其特相是對當信之事有信心。作用是澄清，有如清水寶石能夠使混濁的水變得清澈；或啟發，如出發越渡洪流。現起是不迷濛，即去除心之不淨，或決意而不猶豫。近因是當信之事，或聽聞正法等等（須陀洹的素質）。

念（sati）：詞意為「憶念」，然而作為心所，它是心於當下能

夠清楚覺知其目標，而不是純粹只是回憶過去。其特相是對目標念念分明而不流失；作用是不迷惑或不忘失；現起是守護或心面對目標的狀態；近因是強而有力的想或四念處。

慚（hiri）與**愧**（ottappa）：慚的特相是對惡行感到厭惡，愧的特相是對惡行感到害怕；兩者的作用都是不造惡；現起是退避諸惡；各自的近因是尊重自己與尊重他人。佛陀稱此二法為世間的守護者，因為它們制止世間陷入廣泛的不道德。

無貪（alobha）：其特相是心不貪求目標或心不執著目標，如水珠不黏住荷葉；作用是不執著；現起是無著；近因是目標，或依處 + 目標 + 觸，或如理作意。應明白無貪並不只是指沒有貪念，而是也包括正面的品德，如布施與捨離。

無瞋（adosa）：其特相是不粗野或不對抗；作用是去除怨恨或去除怒火；現起是可喜可愛；近因是目標，或依處 + 目標 + 觸，或如理作意。無瞋也包括慈愛、溫和、和藹、友善等良好品德。

當無瞋顯現為慈愛或慈梵住時，其特相是促進有情的幸福；作用是願他們幸福；現起是去除瞋恨；近因是視有情為可喜可取。應分辨此慈愛和它的近敵，即自私的愛。

中捨性（tatramajjhattatā）：這是捨心的同義詞，不是捨受，而是心平衡、無著與平等的態度。其特相是平衡心與心所；作用是防止過多或不足或去除偏袒；現起是中捨地旁觀心與心所，如馬車夫中捨地旁視平穩前進之馬；近因是相應

名法，或依處 + 目標 + 觸，或如理作意。

對有情保持中捨的捨無量心是中捨性心所。它不分別與不偏袒地對待一切有情，平等地看待他們。不應混淆此捨與其近敵：「由於無明而生起的世俗捨（不懂得分別）」。

身輕安（kāyapassaddhi）與**心輕安**（citta-passaddhi）：這兩種輕安各自的特相是平靜心所與心的不安；作用是破除心所與心的不安；現起是心所與心的安寧冷靜；近因是心所與心。它們對治導致煩躁的掉舉與惡作。

正語（sammāvācā）：正語是刻意遠離惡語：妄語、惡口、兩舌、綺語（廢話）。

正業（sammākammanta）：正業是刻意遠離身惡行：殺生、偷盜、邪淫。

正命（sammā-ājīva）：正命是刻意遠離邪命——如買賣毒品、麻醉品、武器、奴隸以及供屠宰的動物。

悲（karuṇā）：其特相是欲拔除他人的痛苦；作用是不忍見他人之苦；現起是不殘忍；近因是以如理作意見到受盡苦難的有情沒有依歸。當能去除殘忍時此悲即已成功，若導致悲傷則已失敗。

（隨）喜（muditā）：其特相是隨喜他人的成就；作用是不妒嫉他人的成就；現起是去除厭惡他人的成就；近因是見到他人的成就。當能去除厭惡時此喜即已成功，若導致同歡同樂則已失敗。

慧根（paññindriya）：巴利文 paññā 是慧，或如實知見諸法。在此稱它為根是因為對於如實知見諸法它佔了主要的地位。

在《阿毗達摩藏》裡，慧（paññā）、智（ñāṇa）、無痴（amoha）三者是同義詞。慧的特相是透徹地如實知見究竟法的自性相；作用是如照亮目標的油燈一般；現起是不迷惑；近因是如理作意（《清淨道論》第十四章、段七：「由於佛陀說有定者能如實知見諸法，慧的近因是定」;《殊勝義註》英、頁一六二：「慧的近因是不迷惑，有如一位很好的森林嚮導。」）

四界（dhātu）/**四大種色**：因為它們「持有自性」所以稱為「界」：

地界（paṭhavīdhātu）：地界是擴展的元素；它的特相是硬；作用是作為其他元素與所造色的立足處；現起是接受；近因是其他三大元素。

水界（āpodhātu）：水界令其他色法黏在一起，因而避免它們被分散。其特相是流動或溢出;作用是增長其他俱生色法；現起是把同一粒色聚裡的諸色握在一起或黏著；近因是其他三大元素。根據《阿毗達摩藏》的觀點，水界與其他三大元素不一樣，是不能直接通過觸覺覺知，而只能間接地從觀察其他色法黏在一起而得知。

火界（tejodhātu）：火界的特相是熱或冷；作用是使同一粒色聚裡的其他色法成熟；現起是不斷地提供柔軟；近因是其他三界。火界被體驗為熱或冷。

風界（vāyodhātu）：風界是移動及壓力的元素。其特相是支持；作用是導致其他色法移動；現起是帶動俱生色法從一處至另一處；近因是其他三大元素。它被體驗為壓力。

從整體來看，四大元素立足於地界；由水界黏在一起；由火界維持；由風界支持。

淨色（pasādarūpa）：是五種個別存在於五根的色法。應分辨淨色與支持它們的五種器官。世俗所稱的眼在《阿毗達摩藏》裡則稱為「混合眼」（sasambhāra-cakkhu），是各種不同色法的組合。**眼淨色**（cakkhu pasāda）是其中之一，它是位於視網膜裡的淨色，對光與顏色敏感以及作為眼識的依處色與門。**耳淨色**（sotapasāda）是在耳洞裡：「在一個狀如手指膠片，長著許多細小褐色毛之處」；它是對聲音敏感的淨色以及作為耳識的依處色與門。**鼻淨色**（ghānapasāda）位於鼻孔裡，對氣味敏感。**舌淨色**（jivhāpasāda）散置於舌頭上，對味道敏感。**身淨色**（kāyapasāda）散置於全身，有如浸透棉花的液體一般；它對觸覺敏感。

性根色（bhāvarūpa）：有女根色與男根色兩種。這兩根各自的特相是女性與男性；它們各自的作用是顯示「她是女性」及「他是男性」；各自的現起是女與男特有的色身、特徵、行為及工作之因。近因是同一粒色聚裡的業生四大元素。

心所依處（hadaya-vatthu）/**心色**（hadayarūpa）：心所依處的特相是提供意界和意識界依止或支持的色法；作用是作為此二界的依處；現起是支撐此二界；近因是同一粒色聚裡的業生四大元素。它位於心臟裡心室的血，受四大元素所支助以及由命根色所維持。

命根（jīvitindriya）：在此的命根是維持色法的命根。「命」被

稱為「根」是因為它控制與它俱生之法。命根的特相是維持在住時的俱生色法；作用是使它們發生；現起是維持這些色法存在；近因是當被維持的四大元素。

段食（kabaḷīkārāhāra）：它的特相是食物裡的營養或食素（ojā）；作用是維持色身；現起是滋養身體；近因是必須受到它滋養的處色。

身表（kāyaviññatti）：它是心生風界的特別作用，使身體移動以表達自己的意念。

語表（vacīviññatti）：它是心生地界的特別作用，使能發出聲音以表達自己的意志。

六門心路過程：直譯巴利文 vīthi 是「路」，但在此則意為「過程」。當諸心於眼、耳、鼻、舌、身五根門或意門生起以識知目標時，它們不會雜亂無章或單獨地生起，而是在一系列不同的識知過程階段，依照有條有理的次序一個接著一個地生起。這次序名為「心之定法」（cittaniyāma）。

門（dvāra）：在《阿毗達摩藏》裡，「門」用以譬喻心與所緣境（目標）交往的管道。六個識知之門即六門。通過此六門，心與心所得以接觸目標；亦通過此六門，目標得以前來呈現於心和心所。首五門是色法（rūpa），即五種感官裡的淨色（pasādarūpa）。每一種淨色皆是一門，通過它，生起於心路過程的心與心所得以緣取它們的目標；亦是通過它，目標才能被心與心所緣取。眼淨色是眼門心路過程諸心之門，使它們能通過眼睛識知顏色。對於其他根門的淨色和各自的目標亦是如此。

有分稱為意門：有別於首五門，意門（manodvāra）並非色法，而是名法（nāma），即有分心。對於意門心路過程的目標，該心路過程裡的諸心只是通過意門緣取它，完全不依靠任何淨色。

依處（vatthu）：於有色法的生存地，心與心所必須依靠依處而生起。依處是支持心生起的色法。雖然首五依處與首五門（即五淨色）相符，但依處與門並不完全一致，因為它對心之生起有不同的作用。心路過程裡的心與心所通過門而得以和目標接觸；依處則是支持心與心所生起的色法。

轉向（āvajjana）：當目標撞擊任何一個根門或意門時，即會有一個名為「有分波動」（bhavanga-calana）的心識剎那發生，有分心於此「波動」了一個心識剎那。繼之而來的心識剎那名為「有分斷」（bhavanga-upaccheda），有分心之流於此被截斷。緊接而生起的心即轉向五門或意門的目標。這轉向於目標的作用名為「轉向」。

五門轉向心（pañcadvārāvajjanacitta）：當外在目標撞擊五根門之一，在相符的五識（如眼識）生起之前，另一心必須先生起，該心即是五門轉向心；其作用是轉向呈現於五根門之一的目標。此心並沒有看、聽、嗅、嚐、觸該目標；它純粹只是轉向該目標，以使五識之一能夠隨後生起。

意門轉向心（manodvārāvajjanacitta）：這種心能夠生起於五門心路過程或意門心路過程。在這兩種心路過程裡，它實行個別不同的作用。當它在五門心路過程裡生起時，稱為「確定心」;其作用是確定或鑑別五識之一剛識知的目標，

它隨推度心之後生起；在推度心檢查該目標之後，它再鑑別之。在意門心路過程裡，此心則實行另一種作用，即轉向呈現於意門的目標。當它扮演這角色時則名為「意門轉向心」。

眼識（cakkhuviññāṇa）：眼識依靠眼淨色而生起。其作用只是直接與立刻地看及識知顏色。五識的其他四識也依靠各別的淨色而生起;它們的作用也只是純粹識知各自的目標，即聽聲音、嗅氣味、嚐味道、感受觸覺。

領受心（sampaṭicchanacitta）：當目標撞擊五根門之一，例如顏色撞擊眼根時，首先生起的是令心轉向該目標的轉向心，隨後生起的是看該顏色的眼識；這「看」的動作只維持一個心識剎那，緊接而起的是「領受」眼識剛看過的目標之心，這即是領受心;它是由產生該眼識的同一個業所產生。

推度心（santiraṇacitta）：這是另一個無因果報心；它緊隨領受心之後生起，其作用是推度或檢查剛受到五識之一識與領受心識知的目標。領受心與推度心只在五門心路過程裡生起，而且都是屬於過去業的果報。

確定心（votthapanacitta）：此心即是意門轉向心；在五門心路過程裡它的作用是確定目標。

速行心（javanacitta）：直譯巴利文 javana 的意思是「迅速地跑」。在心路過程裡，這是確定之後的心識作用[56]，由一系列的心（一般上是七個同樣的心）執行，「快速地跑」向目

[56] 這是指在五門心路過程裡。若在意門心路過程裡，意門轉向之後即是速行的階段。

標以識知它。在道德的角度，這速行階段最為重要，因為善或不善的心即是在這階段生起。[57]

彼所緣心（tadārammaṇacitta）：直譯巴利文 tadārammaṇa 的意思是「取它的所緣」，而代表緣取之前速行已識知的目標為自己的目標。在欲界心路過程裡，當五門的目標是「極大所緣」或意門的目標是「清晰所緣」時，這種作用即會在速行的階段之後實行兩個心識剎那。但當目標並不明顯或不清晰以及當心路過程並不屬於欲界時，這種作用即完全不會產生。在彼所緣之後（或當彼所緣沒發生時即是在速行之後），心流即會再度沉入有分。

離心路過程心（vīthimutta-citta）：心路過程是心流活躍的一面，而離心路過程心則是不活躍的心，它包括結生心、有分心與死亡心。

結生心（paṭisandhicitta）：在投生那一刻執行的作用名為結生，因為它把新一生與前世連接起來。執行這作用的結生心在每一世裡都只出現一次，即在投生的那一剎那。

有分心（bhavaṅgacitta）：巴利文 bhavaṅga 的意思是「生命」（bhava，有）的「成份」或「因素」（aṅga），即是生存不可或缺的條件。心的有分作用是保持在一世當中從投生至死亡之間的生命流不會中斷。在結生心生滅之後緊接著生起的是有分心；此有分心與結生心是同一種果報心，但執行不同的作用，即保持生命流不會中斷。每當沒有心路過

[57] 對於還不是阿羅漢的人是如此。對於阿羅漢，其速行心是無記心。

程發生時，有分心即會於每一剎那中生滅；最為明顯的即是在無夢熟睡的時候，但在清醒的時候，它也在諸心路過程之間出現無數次。

死亡心（cuticitta）：死亡心是一世中的最後一個心，是一世的終結。此心與結生心和有分心是同一種心，也同樣是離心路過程心，屬於心路過程之外的心。它與後兩者的差別只在於作用不同，即執行死亡。

四種漏（āsava）：一、欲漏；二、有漏；三、邪見漏；四、無明漏。「漏」的意義是「流出之物」。該巴利文代表從膿瘡流出來的膿，也代表已發酵許久的酒。列為漏的煩惱被稱為流出之物是因為它們就像流出來的膿及已發酵許久的酒。在四漏當中，欲漏與有漏都是屬於貪心所，前者是對欲樂之貪，後者是對有（存在或生命）之貪。邪見漏是邪見心所；無明漏則是痴心所。

四種瀑流（ogha）：一、欲瀑流；二、有瀑流；三、邪見瀑流；四、無明瀑流。這些煩惱稱為瀑流，因為它們把諸有情沖到生存的大洋，也因為它們難以越渡。

四種軛（yoga）：一、欲軛；二、有軛；三、邪見軛；四、無明軛。這些煩惱稱為軛，因為它們把諸有情套在痛苦裡，不讓他們逃脫。

四種繫（ganthā）：一、貪婪之身繫；二、瞋恨之身繫；三、執著儀式（戒禁）之身繫；四、武斷地執取「只有這才是真實的」之身繫。身繫是因為它們把心繫於身或把今世之身繫於未來世之身而得其名。在此，「身」（kāya）的意義

是「聚集」，是指名身與色身兩者。在四繫當中，貪婪是指把諸有情牽扯向欲樂目標的渴愛或貪。瞋恨是瞋心所，呈現為對不想要的目標厭惡。「執著儀式」（戒禁）是相信實行儀式能夠導向解脫。武斷之信是堅信只有己見才是真實的，其他一切見解都是錯的。後兩種身繫都是屬於邪見心所的一面。

四種取（upādānā）：一、欲取；二、邪見取；三、戒禁取；四、我論取。於四取當中，第一種可以是對欲樂強烈的渴愛，但諸注疏指出此取可以更廣泛地包括對一切世間之物的渴愛。邪見取是執取任何在道德上是屬於邪惡之見，例如無作見、斷見等，或是執取任何有關「世界是永恆的還是不永恆的」等的憶測之見。戒禁取是認為實行儀式或修苦行及其種種戒禁能夠導向解脫。我論取即是執著「身見」（sakkayadiṭṭhi），即認為五蘊的任何一個是「我」或「我所有」。經典裡提出了二十種身見。對五蘊的每一個可有四種觀念，例如：「認為色蘊是我，或我擁有色蘊，或色蘊是在我裡面，或我在色蘊裡面」，對於受蘊、想蘊、行蘊與識蘊也是如此，所以共得二十種身見（見《中部》經四十四等）。欲取是貪的一種呈現方式，其他三種取則是邪見心所的呈現方式。

十種結（saṃyojanāni）是：一、欲貪結；二、色貪結；三、無色貪結；四、瞋恚結（厭惡結）；五、我慢結；六、邪見結；七、戒禁取結；八、疑結；九、掉舉結；十、無明結。

根據論教法，另十種結是：一、欲貪結；二、有貪結；

三、瞋恚結（厭惡結）；四、我慢結；五、邪見結；六、戒禁取結；七、疑結；八、嫉結；九、慳結；十、無明結。

諸結是把有情綁在生死輪迴裡的不善心所。第一組十結在經藏與論藏裡都有提及，第二組十結則只記載於論藏。在第一組裡，第一至第三項是屬於貪心所；第六與第七項是屬於邪見心所；其餘的是個別的心所。在第二組裡，第一與第二項是屬於貪心所；第五與第六項是屬於邪見心所；其餘的是個別的心所。

四食（āhāra）：段食、觸食、意思食、識（心）食。「食」這一詞是指作為強大助緣以維持其他法之法。根據經教的解釋，段食維持色身；觸食維持受；意思食維持三界輪迴，因為業即是思，而且業導致投生；識（心）食則維持名色。根據論教法，段食維持身體裡由四種因產生的色法，而其他三食維持一切與它們俱生的名色法。屬於色法的段食是無記法，而其他三名食則可以屬於所有三種道德素質（善、不善或無記）。

三十七菩提分（bodhipakkhiyadhamma）：可分為七組，即四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺支、八聖道支。

四念處（satipaṭṭhānā）：在此巴利文 paṭṭhāna 可作兩種解釋，即「建立起」及作為念的「立足處」。四念處即：一、身念處；二、受念處；三、心念處；四、法念處。這是一套對正念與觀智完整的禪修方法。四念處都有同一個要義，即具有正念地觀照諸法。它們之間的差別只在於正念所觀照

的四種目標——身、受、心與法。最後一種包括了五蓋、五蘊、六處、七覺支及四聖諦等法。修習四念處與修習八聖道分的正念相等。

四正勤（sammappadhānā）：一、精進於斷除已生的惡法；二、精進於防止未生的惡法生起；三、精進於令未生的善法生起；四、精進於令已生的善法增長。這是精進心所執行了四種作用。這四正勤與八聖道分的正精進相等。

四成就之法（iddhipādā **四如意足；四神足**）：一、欲為成就之法；二、精進為成就之法；三、心為成就之法；四、觀為成就之法。在此巴利文 iddhi（成就）是指一切通過勤修佛陀的教法而證得的廣大與出世間法。獲得這些成就的主要方法即稱為「成就之法」。然而，只有在運用它們於證得佛教的目標時才能算是成就之法。成就之法包括世間與出世間法兩者。

五根（indriya）：一、信根；二、精進根；三、念根；四、定根；五、慧根。

五力（bala）：一、信力；二、精進力；三、念力；四、定力；五、慧力。

根與力擁有相同的五種心所，儘管這兩組的作用並不一樣。根是在其範圍之內執行支配作用的心所；力則是該些心所不會受到對立之法動搖。因此五根在它們各自的勝解（adhimokkha）、致力（paggaha）、警覺（upaṭṭhāna）、不散亂（avikkhepa）及照見（dassana）範圍裡執行其支配的作用；如此它們協助對治對立之法：猶豫不決、懈怠、

失念、散亂及愚痴。五力即是這五法不受到對立之法不動搖與無法擊敗的一面。在培育五根時必須平衡信與慧，以避免輕易盲信與機智狡詐兩端；以及平衡精進與定，以避免心散亂煩躁與軟弱無力。然而，在任何時候都必須具備極強的念根，因為念能夠看管其餘諸根的提升以及確保它們平衡。

七覺支：一、念覺支；二、擇法覺支；三、精進覺支；四、喜覺支；五、輕安覺支；六、定覺支；七、捨覺支。

在七覺支當中，擇法覺支（dhammavicaya）是慧的一個名稱，即如實知見名色法的觀智。輕安（passaddhi）是指心與心所兩者的輕安。捨（upekkhā）在此是指中捨性心所，而不是捨受。擇法、精進與喜三覺支對治心的軟弱無力；輕安、定與捨三覺支則對治心的激動。念覺支則確保這兩組平衡，不使其中一者強過另一者。

八聖道分：一、正見；二、正思惟；三、正語；四、正業；五、正命；六、正精進；七、正念；八、正定。

在八聖道分當中，正見是了知四聖諦的慧心所。正思惟是把心導向出離、無瞋與無害的尋心所。第三至第五道分則與三離心所相同。正精進與四正勤相同。正念與四念處相同。正定則被定義為經教的四禪（見《長部·經廿二》）。

出世間禪與**世間禪**在幾個方面有所不同：一、世間禪的目標是某種概念，如遍相；出世間禪的目標則是涅槃，即無為究竟法。二、世間禪只是暫時鎮伏煩惱，所以諸煩惱還是潛伏性地存在；屬於出世間禪的道則徹底根除諸煩惱，令

它們不會再生起。三、世間禪能導致投生到色界天，因而延長了生死輪迴；屬於出世間禪的道則斬斷把人緊縛於輪迴之諸結，因而導向解脫生死輪迴。四、在世間禪裡，慧次要於定；在出世間禪裡，慧與定則適當地平衡：定把心專注於無為界，而慧則知見四聖諦之奧義。

果定（phalasamāpatti）是聖弟子才能證入的出世間安止，而其所緣是涅槃。證入果定的目的是當下得以體驗涅槃之樂。在這些安止裡生起的心是與聖弟子證悟的層次相等的果心。如此四個階級的聖人都能證入各自的果定，意即須陀洹能證入須陀洹果定；餘者亦可以此類推。在證入果定之前，聖弟子先決意要證入果定，然後從生滅智次第地培育諸觀智，直至證入果定。

業處（kammaṭṭhāna）：直譯巴利文 kammaṭṭhāna 是「作業之地」或「工作之處」。這一詞用以代表禪修之法，是禪修者培育特別成就的工作處。在佛教裡有兩大類禪法：止禪與觀禪。

止（samatha）（音譯：奢摩他）是代表心的寧靜。「止」被定義為八定裡的「心一境性」（cittass'ekaggatā），即經教法的四色禪及四無色禪裡的一境性心所。這些定被稱為止是因為心一境性平息了心的猶豫或驚慄。

觀（vipassanā）（音譯：毗婆舍那）被解釋為「從各種不同的方面照見」。「觀」是直接地照見諸究竟法的無常、苦、無我三相。這是導向揭開諸究竟法真實本性的慧心所的作用。

三種禪相：「**遍作相**」是在起始修行階段用以培育定的目標。「**取相**」是與肉眼所看到的目標一模一樣、出現在心中的影像。毫無瑕疵的心之影像是「**似相**」。似相被形容為「呈現為有如自取相中出來，而且是比它更為清淨一百倍或一千倍……就有如從雲朵背後出來的圓月」(《清淨道論》第四章、段卅一)。

禪那（jhāna）其一意為「念慮」，另一者意為「燒盡」。諸禪那因它們密切地念慮目標，亦因它們燒盡與定對抗之法而得其名。那些與定對抗之境即是**五蓋**（nīvaraṇa）：欲欲（對欲樂的欲求）、瞋恨、昏沉與睡眠、掉舉（散亂的心）與惡作（追悔）、疑。禪那是通過修習止禪而證得。這種禪定涉及提昇定根。通過把心專注於所選定的單一目標，一切心的困擾得以清除；諸蓋皆已受到鎮伏，心也完全投入其目標之中。

安止（appanā）：巴利文 appanā 原本是指受到高度提昇的「尋心所」（vitakka）；它把相應名法深深地投入於目標裡，致使它們安止於其中。雖然在超越初禪之後即不再有尋，但由於入禪之心已一境專注於其目標，因此「安止」一詞亦包括一切屬於色界、無色界及出世間的禪那定。

禪支（jhānaṅga）：在每一禪心裡的許多心所當中，即是這些稱為禪支的心所分別了諸禪的不同，而且是它們令心證入安止（禪那）。初禪有五禪支（尋、伺、喜、樂、一境性）。若要達到初禪，這五禪支必須達至平衡、緊密地念慮目標、及「燒盡」阻礙證入安止的五蓋。

十遍（kasiṇa）：地遍、水遍、火遍、風遍、藍遍[58]、黃遍、紅遍、白遍、虛空遍與光明遍。「遍」的意義是「全部」或「整體」。如此稱之是因為必須把其似相擴大至十方無邊之處。

四梵住（brahmavihāra）/**四無量**（appamaññā）：慈、悲、喜與捨。這些法被稱為「無量」是因為在禪修時必須把它們遍佈至十方一切無量的眾生。它們也被稱為「梵住」，因為它們是梵天界諸梵天的心常安住之境。

慈（mettā）是希望一切眾生幸福快樂。它有助於去除瞋恨。

悲（karuṇā）在看到他人遭受痛苦時心生不忍。它是希望拔除他人的痛苦及與殘酷相對。

喜（muditā）是隨喜他人的成就與富裕。它是恭喜他人的態度及協助去除對他人成就的妒嫉與不滿。

捨（upekkhā）：屬於梵住的捨是沒有執著、沒有厭惡而平等地對待他人的心境。平等的態度是它主要的特相。它與偏愛及反感相對。

七清淨：一、戒清淨；二、心清淨；三、見清淨；四、度疑清淨；五、道非道智見清淨；六、行道智見清淨；七、智見清淨。

[58] 巴利文 nīla 也可譯為青或褐。

【七清淨與諸觀智】

清淨	修行
一、戒清淨	四清淨戒
二、心清淨	近行定與安止定
三、見清淨	辨識名法與色法的特相、 作用、現起與近因 （名色分別智）
四、度疑清淨	辨識名法與色法的諸緣 （即緣起）（緣攝受智）
五、道非道智見清淨	一、思惟智 二、生滅智（未成熟的階段） 分辨正道與邪道
六、行道智見清淨	二、生滅智（成熟的階段） 三、壞滅智 四、怖畏智 五、過患智 六、厭離智 七、欲解脫智 八、審察智 九、行捨智 十、隨順智
於第六及第七之間	十一、（更改）種姓智
七、智見清淨	四出世間道智

戒清淨（sīlavisuddhi）/**四種遍清淨戒**：別解脫律儀戒、根律儀戒、活命遍淨戒、資具依止戒。這是依比丘之戒而說的。

別解脫律儀戒（Pātimokkhasaṃvarasīla）：別解脫是比丘必須遵守的基本戒。此戒一共有輕重不等的二百廿七條戒。完全遵守別解脫則被稱為「別解脫律儀戒」。

根律儀戒（indriyasaṃvara-sīla）：是指以正念防護諸根，在遇到外緣時，不讓心執取可喜所緣，也不讓心排斥不可喜所緣。

活命遍淨戒（ājīvaparisuddhisīla）：是有關比丘獲取生活必須品的方式。他不應以不適合比丘的方式獲取必須品。

資具依止戒（accayasannissitasīla）：是指比丘必須在用衣、食、住、藥四種資具或必須品之前、當時與之後適當地省察運用它們的正確目的。

心清淨（cittavisuddhi）：包含了兩種定，即近行定與安止定。

見清淨（diṭṭhivisuddhi）：依特相、作用、現起與近因辨識名色。見清淨因為能協助人們清除「永恆之我」的邪見而得其名。通過辨識所謂的人只是在因緣和合之下生起的名色法組合，在它們之內或背後並沒有一個主宰的我存在，即會達到這階段的清淨。這階段也名為「名色分別智」，因為是依名色法的特相等分別它們。

度疑清淨（kankhāvitaraṇavisuddhi）：辨識那些名色法的諸緣。通過緣起之智，禪修者辨識現在的名色組合並不是無端端地生起，也不是萬能之神所造或因靈魂而有，而是因為過去世的無明、愛、取、行與業而生起。他也運用相同的法

則辨識過去與未來名色法的諸緣。這階段也名為「緣攝受智」。

道非道智見清淨（maggāmagga-ñāṇadassana-visuddhi）：通過辨識光明等觀之染為進展的障礙而得以分辨道與非道之特相。

思惟智(sammasanañāṇa):即以觀照名色法三相修觀的階段。首先禪修者必須把過去、未來、現在、內、外、粗、細、劣、勝、遠、近的色法都歸納於色蘊，同樣地他也把一切的受、想、行與識歸納於各自的蘊，即受蘊、想蘊、行蘊與識蘊，然後觀照歸納為五蘊等的行法之三相。一切行法都有以下三相：一、「壞滅而無常」，因為它們在生起之處即遭受壞滅，而沒有轉變為其他法或有所遺留；二、「可畏而苦」，因為一切無常之法都不可靠而可畏；三、「無實質而無我」，因為它們沒有我、實質或主宰者。

生滅（隨觀）智（udayabbayañāṇa）：觀照諸行法生滅之智。「生」是指生起之時；「滅」是指變易、毀壞與消失之時。「依緣」修習生滅智是指禪修者觀照諸行如何由於它們的諸緣生起而生起以及由於它們的諸緣滅盡而滅盡。「依剎那」修習生滅智是指觀照諸行法的剎那生滅。

生滅智有兩個階段。在「未成熟」的生滅智階段，當觀照力提升時，十種「**觀之染**」（vipassan'upakkilesā）即可能會生起於禪修者。他可能會看到從其身發射出極亮的光明(obhāsa)。他也可能會體驗到從所未有極強的喜(pīti)、輕安（passaddhi）與樂（sukha）。其勝解（adhimokkha）

與策勵(paggaha)增長、智(ñāṇa)趨向成熟、念(upaṭṭhāna)變得穩定及捨（upekkhā）變得不受動搖。他也可能會對這些體驗生起了微細的欲（nikanti），即享受與執著這些體驗。

分辨道與非道之特相：當禪修者體驗上述首九種[59]殊勝的經驗時，若缺少分辨的能力，他就可能會以為自己已經達到出世間道果，也就可能會停止進展，而只是享受那些體驗，並不知道自己其實是在執著它們。但若他有能力分辨，他將會知道這些體驗只是成熟的觀智的副產品，會觀照它們為無常、苦、無我，繼續提升其觀禪之修習，而不會執著它們。分辨十種觀之染為非道，觀禪是道的能力被稱為**道非道智見清淨**。

行道智見清淨（paṭipadāñāṇadassanavisuddhi）：當他如此脫離那些進展的障礙而繼續修行時，證得了有關三相的一系列觀智，即從生滅智直至隨順智，這九種觀智名為行道智見清淨。以下是這九種觀智：

生滅智（成熟階段）：這與觀之染生起之前的觀智是同一智，但在克服觀之染以後，它變得成熟、更強及敏銳。

壞滅智（bhangañāṇa）：當禪修者的觀智變得敏銳時，他不再作意諸行法的生時與住時，而只觀照它們的壞滅，這即是壞滅智。

怖畏智（bhayañāṇa）：當禪修者觀照三世行法的壞滅時，覺

[59] 首九種觀之染本身並非煩惱，但可以作為煩惱生起的基礎，所以間接地稱它們為觀之染。欲（nikanti）則原本即是煩惱。

知在一切生存地裡不斷壞滅的這些行法是可畏的。

過患智（ādīnavañāṇa）：通過覺知一切行法為可畏，禪修者照見它們為毫無實質、不圓滿、毫無可取而只有過患，也明瞭只有無生無滅的無為法才是安全的。

厭離智（nibbidāñāṇa）：當知見一切行法的過患之後，他對它們感到厭離，不再樂於一切生存地的任何行法。

欲解脫智（muñcitukamyatāñāṇa）：這是在觀照時生起欲脫離一切行法之願。

審察智（paṭisankhāñāṇa）：為了脫離諸行法，禪修者再以種種方法觀照那些行法的三相。當他清晰地審察諸行法的三相時，那即是審察智。

行捨智（sankhārupekkhāñāṇa）：在審察之後，禪修者照見諸行法當中無一物可執取為「我」及「我的」，因此捨棄了怖畏與取樂兩者，而對一切行法感到中捨，如是生起了行捨智。

隨順智（anulomañāṇa）：這是在出世間道心路過程裡，於種姓心之前生起的欲界心。此智被稱為隨順是因為它順著之前八種觀智的作用以及順著之後道智的作用。

當他如此觀照時，由於其智已成熟，他感到：「如今道安止即將生起。」於是在有分斷之後生起了意門轉向；隨著生起的是兩個或三個緣取目標的無常等任何一相的觀智心，它們被稱為遍作、近行與隨順。當行捨智與隨順智圓滿時也被稱為「導向出起之觀」。

智見清淨（ñāṇadassanavisuddhi）：通過修習六清淨而次第地

證得的四聖道名為智見清淨。

在隨順心之後生起了取涅槃為目標的(更改)種姓心，超越了凡夫的種姓而達到聖者的種姓。在這之後即刻生起了須陀洹道；該道心徹知苦諦、斷除集諦、證悟滅諦及開展道諦而證入了出世間安止心路過程。之後有兩個或三個果心生滅，然後再沉入有分。在有分中止之後，生起了省察智。智者省察道、果、涅槃以及省察或沒有省察他已斷與還剩下的煩惱。

（更改）種姓心（gotrabhūcitta）：這是第一個轉向涅槃之心，也是出世間道的無間緣。它被稱為「更改種姓」，因為它是從凡夫種姓進入聖者種姓的轉變點。雖然此智與道智一樣緣取涅槃為目標，但它並不能像道智一樣驅除覆蓋四聖諦的煩惱。在趨向第二及更高的道心時，它被稱為「淨化」（vodāna），而不是「更改種姓」，因為那時禪修者已屬於聖者的種姓。

道：道心（maggacitta）同時執行與四聖諦有關的四種作用。在此所提及的這四種作用是遍知苦、斷除渴愛（苦之因）、證悟涅槃（苦之滅盡）及開展八聖道。於利根者沒有遍作心生起，所以在道心之後有三個果心生起；於鈍根者則有遍作心生起，所以在道心之後只有兩個果心生起。

省察智（paccavekkhaṇañāṇa）：在四出世間道每一者之後，聲聞弟子通常都會省察道、果與涅槃，但並不一定會省察已斷除及還剩下的煩惱。如是最多有十九種省察智：首三道每一者都有五種（即省察道、果、涅槃、已斷之煩惱、

未斷之煩惱），而第四道則只有四種。這是因為已完全解脫的阿羅漢已沒有剩下的煩惱。

五蘊（khandha）：巴利文 khandha（蘊）的意思是「組」、「堆」或「聚集」。佛陀把有情分析為五蘊。在諸經裡他說道：「無論是那一類色——過去、未來、現在、內、外、粗、細、劣、勝、遠或近，這一切色都稱為色蘊。」對於其他四蘊也是如此。（《相應部》22:48/iii,47）

五取蘊（upādānakkhandha）：稱為取蘊是因為它們組成了執取的目標。佛陀說：「無論是那一類與漏有關及會被執取的色——過去、未來、現在等，這一切色都稱為色取蘊。」再次，對於其他四取蘊的定義也是如此。（《相應部》22:48/iii,48）在此，一切能被四取所執取的五蘊成份皆名為取蘊。這包括了所有色蘊及屬於世間的四名蘊。出世間的四名蘊並不屬於取蘊，因為它們完全超越了執取的範圍，也就是說它們不會成為貪或邪見的目標。

緣起法：緣起法基本上是解釋生死輪轉（vaṭṭa）的因緣結構，開顯維持生死輪轉及令它從一世轉到另一世的諸緣。在注疏裡，緣起被定義為：諸果同等地依靠諸緣的聚合而生起。這顯示了沒有單獨的因能夠產生單獨的果，也沒有單獨的果能夠緣於單獨的因而生起。反之，永遠都是一組的（因）緣產生一組的果。在十二因緣裡只說及一法是另一法的緣，如此說是為了指出在一組緣當中最主要的緣，以及指出它與一組果當中最主要的果之間的關係。

二十四緣：一、因緣；二、所緣緣；三、增上緣；四、無間

緣；五、相續緣；六、俱生緣；七、相互緣；八、依止緣；九、親依止緣；十、前生緣；十一、後生緣；十二、重複緣；十三、業緣；十四、果報緣（異熟緣）；十五、食緣；十六、根緣；十七、禪那緣；十八、道緣；十九、相應緣；二十、不相應緣；廿一、有緣；廿二、無有緣；廿三、離去緣；廿四、不離去緣。

若要正確地理解《阿毗達摩藏》裡的發趣法（二十四緣），至少必須明白每一緣所涉及的三法：一、**緣法**（paccayadhammā）：這是作為其他法之緣的法；此緣法通過產生、支助或維持其他法而成為其緣。二、**緣生法**（paccayuppannadhammā）：這是受到緣法支助之法；它在受到緣法支助之下而得以生起或持續存在。三、**緣力**（paccayasatti）：這是緣法作為緣生法之緣的特有方式。

【名以六種方式作為名的緣：剛滅盡的心與心所是現在心與心所的無間緣、相續緣、無有緣及離去緣。前生速行是後生速行的重複緣。[60]俱生心與心所互相作為相應緣。】

無間緣與相續緣：此二緣的意義相同，只是名稱不同而已；這是為了從稍微不同的角度看同一緣。無間緣是屬於緣法的名法導致屬於緣生法的名法在它滅盡之後即刻生起，以便沒有其他名法可以插入它們之間。相續緣是屬於緣法的名法導致屬於緣生法的名法在它滅盡之後依照心之定法即

[60] 對於兩個相續生起的心，前生心是指在前一個心識剎那生起的心；後生心是指在後一個心識剎那生起的心。

刻生起。此二緣可應用於在任何一個剎那裡滅盡的心與心所，以及緊隨它們之後生起的心與心所。剛滅盡的心與心所是緣法，隨後即刻生起的心與心所是緣生法。然而阿羅漢的死亡心並不能作為無間緣或相續緣，因為在它之後並沒有任何心生起。

無有緣與離去緣：此二緣是另一對性質相同而名稱不同之緣。無有緣是名法之滅盡給予其他名法有機會隨它之後生起。離去緣是名法之離去給予其他名法有機會隨它之後生起。此二緣的緣法及緣生法與無間緣及相續緣裡的相同。

重複緣：於此緣，屬於緣法的名法導致與它同類但屬於緣生法的名法在它滅盡之後更強更有效率地生起。就有如學生在重複地溫習功課之下，變得對其功課更加熟悉；同樣地，緣法在導致與它同類的緣生法相續地生起時，即對後者注入了更強勁之力。除了每一個心路過程裡的最後一個速行之外，任何一個世間善、不善及唯作速行名法，只要它們能作為下一個速行剎那裡擁有同一種業力品質（善、不善或唯作）的名法之緣，它們即能作為此緣的緣法。後者是屬於此緣裡的緣生法。

相應緣：此緣是屬於緣法的名法導致屬於緣生法的名法一同生起及作為一個無可分離的相應組合；該組合的特徵是同生、同滅、擁有同一個目標（所緣）及擁有同一個依處色。對於此緣，若取任何一心（指心與心所的組合）的任何一個名法為緣法，其餘的相應名法即是緣生法。

【名以五種方式作為名色的緣：因、禪支與道分是俱

生名色法的因緣等。俱生思是俱生名色的業緣；異剎那思是業生名色的業緣。諸果報（名）蘊互相作為果報緣及作為俱生色的果報緣。】

因緣：於此緣，緣法的作用是有如根一般使緣生法穩固。此緣的緣法是名為「因」的六種心所：貪、瞋、痴三不善因以及可以是善或無記的無貪、無瞋、無痴三美因。緣生法是與每一因相應的名法及俱生的色法。俱生色是指在結生時生起的業生色以及在生命期裡生起的心生色。就有如樹根是樹存在、成長與穩固的根本一般，這些因引生了緣生法以及使它們穩固。

禪那緣：此緣的緣法使緣生法緊密地觀察目標。於此的緣法是七禪支，但只有五種心所。緣生法是與禪支相應的心與心所（除了雙五識之外）以及俱生色法。雖然俱生色法並不能觀察目標，但由於它們是因緊密觀察目標的禪那支而產生，所以它們也被包括在緣生法之內。

道緣：此緣的緣法使緣生法作為達到某個目的地的管道。此緣的緣法是十二道分，但只有九種心所。四邪道分是達到惡趣的管道，八正道分則是達到善趣與涅槃的管道。於此的緣生法是除了十八無因心之外的一切與道分相應的心與心所以及俱生色法。雖然果報心與唯作心裡的道分並沒有導向任何目的地，但還是被列為道分，因為依它們的本性，它們與能導向各種目的地之法類似。

業緣：此緣有兩種：一、俱生業緣；二、異剎那業緣。（一）於俱生業緣，緣法是八十九種心裡的思心所，緣生法是與

思心所相應的心與心所及俱生色法。於此作為俱生業緣的思使其相應名法執行各自的作用，同時也激使某種色法生起。(二)於異剎那業緣，緣法與緣生法之間間隔著一段時間。此緣的緣法是過去的善或不善思；緣生法是在結生與生命期裡的果報心與其心所以及業生色。於此，緣力是思產生相符的果報名法及業生色的能力。此緣也存在於道心與果心之間。

果報緣：此緣的緣法使與它同生的緣生法保持被動及不活躍。此緣的緣法是果報心與心所；緣生法也是該些果報名法以及俱生色法。由於諸果報心是因為業成熟而產生，它們並不活躍而且被動。如是，於熟睡者的心中，果報有分心連續不斷地生滅，但其時他並沒有致力於造身、語或意業，也沒有清晰地覺知目標。同樣地，在五門心路過程裡的果報心也沒有致力於識知它們的目標，只有在速行的階段才有致力於清楚地識知目標，也只有在速行的階段才有造業。

【名只以一種方式作為色的緣：後生心與心所是前生（色）身的後生緣。】

後生緣：此緣的緣法支助及增強在它之前生起的緣生法。此緣的緣法是後生的心與心所；緣生法是在該心的前一剎那裡生起、由一切四因產生的色法。此緣始於一世當中的第一個有分心，該有分心支助在結生那一剎那生起的業生色。就有如後來才下的雨輔助已有的植物成長一般，後生名法也能支助前生色法。

【色只以一種方式作為名的緣：在生命期裡，六依處是七識界的前生緣;五所緣是五門心路過程心的前生緣。】

前生緣：於此緣，屬於緣法且已達到住時的色法致使屬於緣生法的名法隨之生起。這就有如先出現的太陽帶給在它出現之後才出現的人類光明。前生緣有兩大分類：一、依處前生；二、所緣前生。

（一）在生命期當中，六依處色都作為依靠它們而生起的心與心所的「依處前生緣」。在結生的那一剎那，心所依處並不是名法的前生緣，因為其時心所依處與名法同時生起，所涉及的緣是俱生緣與相互緣。但在結生剎那生起的心所依處是在結生心之後生起的第一個有分心的前生緣。隨後，在生命期裡，心所依處作為一切的意界與意識界的前生緣。

（二）五所緣是取它們為目標的五門心路過程心與心所的「所緣前生緣」。再者，一切已達到住時的十八種完成色都能成為意門心路過程心與心所的「所緣前生緣」。

【概念與名色以兩種方式作為名的緣，即所緣緣與親依止緣。於此，所緣是顏色等六種，但親依止緣則有三種，即：所緣親依止緣、無間親依止緣及自然親依止緣。其中，當所緣變得顯著時，它本身即成為所緣親依止緣；剛滅盡的心與心所作為無間親依止緣;自然親依止緣則有許多種:貪心所等、信心所等、樂、苦、個人、食物、氣候、住所——這一切內外之物都能依情況而作為善法等的緣；業也是其果報之緣。】

所緣緣:此緣的緣法是所緣,它使緣生法取它為目標而生起。此緣的六種緣法是六所緣；取它們任何一個為目標的心與心所是緣生法。

親依止緣：對於三種親依止緣：(一)「所緣親依止緣」的緣法是極可喜或重要的所緣，使屬於緣生法的名法極度依靠它地生起以識知它。(二)「無間親依止緣」的緣法及緣生法與無間緣的相同，只是緣力稍有差別而已。無間緣是導致後生名法在前生名法滅盡之後即刻生起之力；無間親依止緣是導致後生法極度依靠前生法的滅盡地生起之力。(三)「自然親依止緣」所涉及的層面極廣，其緣法包括了一切能在往後有效地使屬於緣生法的心與心所生起的過去名色法。例如以前的貪欲能夠作為殺生、偷盜、邪淫等思的自然親依止緣；以前的信心能作為布施、持戒、禪修等思的自然親依止緣；健康作為快樂與精進的自然親依止緣；生病作為愁苦與怠惰等的自然親依止緣。

【根據情況，名色以九種方式作為名色的緣，即增上緣、俱生緣、相互緣、依止緣、食緣、根緣、不相應緣、有緣及不離去緣。其中，增上緣有兩種：一、所執著與重視的所緣是名的所緣增上緣。二、四種俱生增上法是俱生名色的「俱生增上緣」。】

增上緣：有兩種：(一)「所緣增上緣」：於此緣，作為緣法的所緣支配取它為目標的名法。只有極為尊敬、珍愛或渴望的所緣才能成為此緣的緣法。事實上，此緣與「所緣親

依止緣」相同，差別只在於緣力稍為不同：後者擁有極有效能使心與心所生起之力；前者擁有極強吸引與支配該些名法之力。(二)「俱生增上緣」：於此緣，緣法支配緣生法陪同它生起。此緣的緣法是欲、精進、心與觀四增上緣。在任何時刻，只有它們當中之一能作為增上緣，而且只發生於速行心。俱生的名色法是緣生法。

俱生緣：於此緣，緣法在生起時導致緣生法與它同時生起。這可比喻為燈火，在點著燈時，它導致光線、顏色及熱能與它同時生起。此緣可以分為三種或五種；分為三種是：一、心與心所互相作為俱生緣以及作為俱生色的俱生緣；二、四大元素互相作為俱生緣以及作為所造色的俱生緣；三、於結生時，心所依處與果報名蘊互相作為俱生緣。分為五種是：一、每一個名法（無論是心或心所）都作為相應名法的俱生緣；二、每一個名法都作為俱生色法的俱生緣；三、四大元素其中的任何一個都作為其他三大元素的俱生緣；四、四大元素的每一個都作為所造色的俱生緣；五、於結生時，心所依處作為果報名法的俱生緣，反之後者也作為心所依處的俱生緣。

相互緣：相互緣有三種：一、心與心所互相作為相互緣；二、四大元素互相作為相互緣；三、心所依處與果報名蘊互相作為相互緣。事實上此緣是俱生緣的一個分類。於一般的俱生緣，緣法只是純粹使緣生法與它同時生起，而無須具有互相支助的緣力。然而在相互緣裡，每一個緣法在支助緣生法的同時，也在同樣的方式之下受到後者支助而作為

緣生法。這就好比三腳架，每一隻腳都互相支助，使三腳架能筆直地站立。

依止緣：依止緣有三種：一、心與心所互相作為依止緣以及作為俱生色法的依止緣；二、四大元素互相作為依止緣以及作為所造色的依止緣;三、六依處作為七識界的依止緣。於此緣,緣法以作為緣生法的支助或依處而導致後者生起。該緣法與緣生法之間的關係就好比大地支助植物或畫布支助彩色。

依止緣的兩大分類是：一、俱生依止；二、前生依止。俱生依止在各方面都與俱生緣相同。前生依止則再有兩個小分類。其一是「依處前生依止」，這項與在討論前生緣時所提及的「依處前生緣」相同。另一者名為「依處所緣前生依止」，這是指心由心所依處支助而生起，而又同時緣取該心所依處為所緣的特別情況。如是在這種情況之下，心所依處同時作為同一心的依處與所緣。關於這情況，《發趣論》說：「某人以智觀照內處為無常、苦、無我；他享受它、樂於它、取它為所緣，而生起了貪欲、邪見、疑、掉舉、憂。」

食緣：於此緣，緣法維持緣生法存在以及支助後者成長。這就好比支撐著舊屋子以防止它倒塌的柱子。如是食的主要作用是支持或鞏固。食緣有兩種：一、色食；二、名食。(一)色食是食物裡的食素(營養)，它是色身的緣法。當食物被消化時，其食素製造了新的食生色。食生色當中的食生食素也能支助由四因所生的一切色聚以繼續製造新的色聚。

在體內，由四因所生的一切色聚裡的食素能增強與它共存於同一粒色聚裡的其他色法，也能支助其他色聚裡的色法。（二）名食有三種：一、觸食；二、意思食；三、識食。它們是俱生名色法的食緣。

根緣：於此緣，緣法通過在其範圍之內執行其控制力而支助緣生法。此緣好比一組大臣，每人都在國內的某個地區有治理權，但並不會干涉其他地區。根緣有三種：一、前生根；二、色命根；三、俱生根。（一）於前生根，每一個在過去有分住時生起的五淨色都是它們各自相符的根識及心所的根緣。這是由於淨色控制了以它為依處的心之效力。例如敏銳的眼的視覺清晰；差勁的眼則視力弱。（二）在業生色聚裡的命根色是在同一粒色聚裡的其他色法的色命根緣，因為它以維持它們的生命來控制它們。（三）十五種無色根裡的每一個都是相應名法及俱生色法的俱生根緣。

於諸根當中，女性根與男性根並不是根緣裡的緣法。它們被除外是因為它們沒有作為緣的作用。緣有三種作用——產生、支助與維持，但性根並沒有執行這三種作用的任何一個。然而它們還是被列入根這一類，因為它們控制（女或男）性的身體結構、外表、性格及傾向，致使整個人的性格傾向於女性或男性。

不相應緣：於此緣，緣法是支助現在色法的名法，或是支助現在名法的色法。此緣的緣法及緣生法兩者必須屬於不同的種類：若一者是色法，另一者必定是名法；若一者是名法，另一者必定是色法。這就有如摻在一起的水與油，雖

然放在一起卻依然保持分離。不相應緣有三種：一、在結生的那一剎那，心所依處是諸果報名蘊的俱生不相應緣，而心與心所則是俱生色法的俱生不相應緣；二、後生心與心所是前生色身的後生不相應緣；三、在生命期裡，六依處是七識界的前生不相應緣。

如是在結生時，心所依處與諸名蘊同時生起，而互相作為不相應緣，這是因為有分別它們為色法與名法之相。再者,在結生時,諸名蘊也是其他種類業生色的不相應緣。在生命期裡，諸名蘊則是俱生心生色的不相應緣。不相應緣也有前生與後生的種類：於前者，色法是緣法，名法是緣生法；於後者，名法是緣法，色法是緣生法。這兩種個別與前生依止緣及後生緣相同。

有緣與不離去緣：有緣與不離去緣都有五種：俱生、前生、後生、段食及色命。此二緣的含義相同，只是名稱不同而已。於此緣，緣法支助緣生法生起或在與緣生法同時存在的時刻支助緣生法繼續存在。然而緣法與緣生法並不需要是俱生法；所需的只是這兩者有暫時重疊存在的時候，以及緣法在它們重疊存在的時段裡有以某種方式支助緣生法。如是有緣包括了前生、後生及俱生法。這裡只提及五種有緣，但由於這五種裡面還有更細的分類，所以有緣還包含了其他各種不同的緣。

【以上解釋摘錄自《阿毗達摩概要精解》

索引

一畫

一切品 453
一切處業處 sabbatthaka-kammaṭṭhāna 159
一來 sakadāgāmī 89
一時的解脫 samayavimokkha 375
一境性 117

二畫

入出息行者 assāsapassāsakammika 118
入出息身 assāsapassāsakāya 65
入出息念 ānāpānasati 8,103
入流 sotāpanna 89
入捨 pakkhandana paṭinissagga 426
七日藥 408
七葉窟 sattapaṇṇileṇa 40
七種聖財 satta ariya dhanāni 325
七覺支 bojjhaṅga 22,80,315
八聖道分 34,201,433
九分教 292
九種墳場觀 navasivathika 13,220
十二處 āyatana 21,304
十種結 308

三畫

大心材喻經 Mahāsāropama Sutta 371
大方廣經 Mahāvedalla Sutta 246
大友長老 Mahāmitta 324
大寺 Mahāvihāra 60
大因緣經 Mahānidāna Sutta 38,146,151,246,454
大名居士 Mahānāma 450
大念處經 Mahāsatipaṭṭhāna Sutta 418,434
大長老 Mahāthera 184
大財長者子 Mahādhanasetthiputta 439
大善生優陀夷經 Mahāsakuludāyi Sutta 243
大象跡喻經 Mahāhatthipadopama Sutta 241,461
大疏鈔 Mahāṭīkā 454
大教誡羅候羅經 Mahārāhulovāda Sutta 241,461
大龍大長老 Mahānāga Mahathera 311
小心材喻經 Cūḷasāropama Sutta 378

小方等經（小方廣經）Cūla Vedalla Sutta 98,246
小因緣經 Cūḷanidāna Sutta 247
小須摩三藏長老 Elder Tipiṭaka-Cūḷasuma 41
小須陀洹 294
小愛盡經 Cūḷataṇhāsaṅkhaya Sutta 246
小龍三藏長老 Elder Tipiṭaka-Cūḷanāga 41
三十二身分 151,203,223
三摩地經 Samādhi Sutta 210
三種輪轉 128
上智經 Abhiññā Sutta 90
山達帝大臣 Minister Santati 44

四畫

止行者 65,447
止滅 paṭipassaddha 262
止禪 1
不可動搖的心解脫 377
不如理作意 ayonisomanasikāra 102,268
不時解脫 asamayavimokkha 375
不淨觀 paṭikūlamanasikāra 11,160,202
不還 anāgāmī 89
不動適應經 Āneñjasappāya Sutta 39,246
不遍知經（不通解經）Aparijānana Sutta 70,453
不痴正知 asammoha sampajañña 155
心生色 66,119
心行 citta-aṅkhāra 421
心材喻經 Sāropama Sutta 38
心的定法 citta-niyāma 262
心念處 cittānupassanā 18,67,256
五十相 322
五自在 117
五取蘊 pañcūpādānakkhandha 20,297
五戒持者 328
五蓋 19,267
五禪支 117
五蘊般涅槃 Khandha Parinibbāna 452
六六經 Chachakka Sutta 64
六內處 304
六外處 304
六界 461
六處相應 453
六蓋 83
分別諍事論 Vibhaṅgappakaraṇa 199
分別論 Vibhaṅga 83,241,441
中部 Majjhima Nikāya 98,146,246,391,419
中部註 375,470
火吠舍 Aggivessana 247
火界 tejodhātu 170,191
天使經 Devadūta Sutta 323
天眼通 374

文句為最者 padaparama 449
王舍城 40,371, 388
比達末羅長老 Elder Pītamala 60
水界 āpodhātu 170,191
瓦卡利長老 Vakkali Thera 294,319
內處 304

五畫

四大 3
四法集 350
四界 3,209
四界分別觀 dhātumanasikāra 79,119,205,209
四念處 8,71
四種邪行 agati 69
四種食 āhāra 69,443
四種執取 upādāna 69
四威儀 10,137
四聖諦 sacca 24,338
四種資具 85
四種軛 yoga 68
四種漏 āsava 69
四種瀑流 ogha 68
四種繫縛 gantha 69
正見 34,356
正知 sampajāna or sampajañña 10,78,154
正念 sati 34,78,362
正定 35,363
正命 34,361
正思惟 34,359
正等正覺佛陀 90
正業 34,360
正欲 sammāchanda 441
正語 34,360
正精進 34,361
正勤 sammappadhānā 96
正斷 samuccheda 262
正斷捨斷 samuccheda-pahāna 311
出家 pabbajjā 235
出離 nissaraṇa 262
出離 nekkhamma 235
出離依止受 nekkhammasitavedanā 235
世界 cakkavāḷa 283
世俗諦 268,339
世間果報心 258
世間唯作心 258
世間通稱我見 268
世間善心 258
世間道 lokiya magga 262
永恆之滅 accanta nirodha 435
永遠的解脫 asamayavimokkha 375
用品聖物 paribhogacetiya 469
布古沙帝王 King Pukkusāti 470
可厭作意 paṭikūlamanasikāra 11,202
皮帶束縛經 Gaddulabaddha Sutta 43
生滅(隨觀)智 udayabbaya ñāṇa 126,217

目犍連尊者 248,290
古人達拉 Khujjuttarā 285
尼柯耶 291
外處 304
卡巴塔 Kappaṭa 399

六畫

安止 115
安般念 ānāpānasati 1,8,103,413
安般念經 Ānāpānasati Sutta 419
安般禪相 114
名分別智 nāma pariccheda ñāṇa 455
名色分別智 nāmarūpa pariccheda ñāṇa 125,455
名色差別智 nāmarūpa vavaṭṭhāna ñāṇa 125,456

名身 nāmakāya 65
名業處 nāma kammaṭṭhāna 118
色分別智 rūpa pariccheda ñāṇa 455
色遍 204
色非色攝受智 rūpārūpa pariggaha ñāṇa 125
色聚 72
色業處 rūpa kammaṭṭhāna 118
色攝受 rūpa pariggaha 118
色攝受智 rūpa pariggaha ñāṇa 125
有分心 116,178
有生命體的不淨觀（有識不淨觀）saviññāṇaka asubha 223,271
有因無常經 Sahetuanicca Sutta 217
有益正知 sātthaka sampajañña 183
有餘涅槃 Saupadisesa Nibbāna 452
有愛 343
有愛染的受 234
有學聖者 sekha 89
因緣生智見 paccayato udaya ñāṇa dassana 129
因緣滅智見 paccayato vaya ñāṇa dassana 130
因緣生滅智見 paccayato udayabbaya ñāṇa dassana 131
因緣生滅 paccayato udayabbaya 126,436
行捨智 saṅkhārupekkhā-ñāṇa 350
行處正知 gocara sampajañña 155,157
死隨念 160
地界 paṭhavīdhātu 170,191
各別法觀禪 anupadadhamma vipassanā 249
收縮的心 260
吉達 Citta 265
成相 nibbattilakkhaṇa 298
列迪長老 439
親知實見 448
全息 5,109

合行道 41
自相 salakkhaṇa 99
共相 sāmañña lakkhaṇa 99
光 113

七畫

身 kāya 65

身行 kāya saṅkhāra 111
身至念業處 kāyagatāsati kammaṭṭhāna 146
身至念經 Kāyagatāsati Sutta 146
身見 sakkāyadiṭṭhi 236

身表 kāyaviññatti 138
身念處 kāyānupassanā 8,67,103
究竟法 450
究竟諦 268,339

究竟滅 accanta-nirodha 358,425
究竟離 accantavirāga 425
沙門的任務（沙門法） samaṇadhamma 57,165
沙門果經 Sāmaññaphala Sutta 243,439
邪見 89,257,451
邪執 micchābhinivesa 75
利根 65
見行人 diṭṭhicarita 65
作用密集 kicca ghana 72,215
吠陀 veda 88
似相 paṭibhāga nimitta 114
伺 117
佛隨念 160,427
沒有愛染的受 234
伽耶迦葉 Gayākassapa 248
那提迦葉 Nadīkassapa 248
我想 268
別住 409

八畫

阿吉拉瓦帝河 Aciravatī 51
阿拉威城 Āḷavī 407
阿私陀隱士 Asitaisi 433
阿說示尊者 Venerable Assaji 248,453
阿毗達摩論 438
阿毗達摩藏 70,119,140,197,243,256,275,287,326
阿那含 anāgāmi 89,237
阿那律尊者 390
阿拉瓦加夜叉 Āḷāvaka yakkha 91
阿拉威 Āḷavī 91
阿闍世王 King Ajātasattu 410,439
阿羅漢 90,237
阿諾羅富羅 Anurādhapura 60,273
阿難陀經 Ānanda Sutta 147
阿難尊者 40,146
法句經 54,85,451
法句經註 398,470
法住智 446

法念處 Dhammānupassanā 19,67,267
法施長老 Dhammadinna Thera 311
法施比丘尼 Dhammadinnā 98
法聚論 298

波吒左羅 Paṭācārā 44,48
波逸提罪 pācittiyā 193,407
波斯匿王 King Pasenadi 44,396
波羅奈城 400
波羅夷罪 409
波羅蜜 58,465
所引導者 neyya 449
所生身 karajakāya 65,119,243
所知遍知 ñāta pariññā 70,454
所緣緣 ārammaṇapaccayo 182
長爪經 Dīghanakha Sutta 247
長爪梵志 Dīghanakha paribbājaka 247
長老偈 272
長部 146,246,442,451
呼吸行者 assāsapassāsakammika 118
呼吸身 assāsapassāsa kāya 65,119
呼吸念 ānāpānasati 8,103
受相應 Vedanā Saṃyutta 247
受念處 vedanānupassanā 17,67,230
受攝受經 Vedanāpariggaha Sutta 247
非色攝受 arūpa pariggaha 118
非色攝受智 arūpa pariggaha ñāṇa 125
非有愛 343
依止緣 nissayapaccayo 182
依處 vatthu 119,243
舍利弗尊者 247,390,411,453
舍衛城 48,55,378,388
空法 suññata dhamma 99
空界 ākāsadhātu 191
念處的成果 36,369
念覺支 315
明覺 sampajāna 10,78
定覺支 331
昏沉睡眠蓋 94,287
果輪轉 vipākavaṭṭa 128
往返任務 gata-pacchāgata-vatta 150,158
初禪 paṭhama jhāna 235
剎那滅 khaṇanirodha 425
兩家尊者 Bakkula Thera 438
帕奧禪林 462
知見 ñāṇadassana 374

九畫

相應部 Saṃyutta Nikāya 1,43,60,70,97,147,217,247
相應部註 410
相續密集 santati ghana 72,215
界 181
界分別經 Dhātuvibhaṅga Sutta 241,246,461
界分別觀（界作意）

dhātumanasikāra 12,209
迦瓦拉瓦里亞聖地 Gavaravāliya Shrine 60
迦毘羅衛城 Kapilavatthu 146
迦葉佛 396,411
食 āhāra 443
食生色 66,119
食經 Āhāra Sutta 444
苦諦 dukkhasacca 24,135,338
苦隨觀 dukkhānupassanā 76,98
帝釋問經 Sakkapañhā Sutta 246
帝釋天王 Sakka 55,165
剎那生滅 khaṇato udayabbaya 126,436
剎那生滅智見 khaṇato udayabbaya ñāṇa dassana 131
思惟智 sammasana ñāṇa 126,217,456
思食 cetanāhāra 444
毗舍離 90
毘舍佉 Visākha or Visākhā 98,237
毘舍佉長老 Visākha Thera 284
前行道 41
祇園精舍（祇樹給孤獨園） 52,378
迦蘭巴落處僧寺 167
度遍知 tīraṇa pariññā 70
風界 vāyodhātu 140,170,177,191
後五十經篇 146
突吉羅罪 dukkaṭā 193
律藏 407
指蔓 409
耶輸陀羅 440
段食 Kabaliṅkārāhāra 443

十畫

俱生緣 sahajātapaccayo 182
俱盧國 Kuru 8,38,466
純觀行者 447
純觀行阿羅漢 sukkhavipassaka arahant 365
時解脫 samayavimokkha 375
時節生色 66,119
殊勝義註 Aṭṭhasālinī 96
根本方便經 Mūlapariyāya Sutta 88
根本業處 mūḷakammaṭṭhāna 56,159
根本復註 Mūlaṭīkā 96
烏提那王 Udena 286
烏迦瓦里卡 Uccavālika 311
娑婆世界主梵天 Brahmā Sahampati 41,165,351,448
涅槃 40,63,69,135,236,446,452
悅行 Paṭācārā 44,48
師利摩 Sirimā 157,285
耆利摩難陀經 Girimānanda Sutta 271
神通的利益 abhiññānisaṃsa 366
修行念處的成果 satipaṭṭhānabhāvanānisaṃso 369

迷惑冰消 441
逆緣起法 paṭiloma paṭiccasamuppāda 445
般涅槃 Parinibbāna 452

十一畫

清涼經 Sītibhāva Sutta 203
清淨道論 Visuddhimagga 1,3,56,241,404,467
欲 chanda 108
欲欲蓋 kāmacchandanivāraṇa 83,267
欲愛 343
捨心 upekkhā 108
捨遣隨觀 paṭinissaggānupassanā 77,98
捨覺支 333
寂滅的利益 nirodhānisaṃsa 366
寂滅隨觀 nirodhānupassanā 77,98
眼淨色 305
眼門心路過程 178
梵行生活 375
梵網經 451
曼都馬帝城 Bandhumati 47
密集 ghana 72
組合密集 samūha ghana 72,215
掉舉追悔蓋 94,290
婆醯尊者 Bāhiya Dārucīriya 169,470
國美王妃 Queen Janapadakalyāṇī 176
十二處 āyatana 304
莊嚴山寺 Cittalapabbata Vihāra 232,284
貪根心 lobhamūlacitta 257

莎瑪瓦蒂王后 Sāmavatī 285
常童形梵天 350
現法樂住 diṭṭhadhamma-sukha-vihārānisaṃsa 365
乾觀行阿羅漢 sukkhavipassaka arahant 365
終生藥 408
淨飯王 King Suddhodana 412,433
棄捨 vassagga paṭinissagga 425
敏知者 ugghāṭitaññu 449

十二畫

無生命體的不淨觀 aviññāṇaka asubha 222,271
無有緣 182
無常 anicca 268
無常隨觀 aniccānupassanā 76,98
無我隨觀 anattānupassanā 76,98
無間緣 182
無明蓋 95
無想有情天 asaññāsattā devā 432
無為涅槃 Asaṅkhata Nibbāna

452
無餘涅槃 Anupadisesa Nibbāna 452
無礙解道 Paṭisambhidāmagga 43,76,375
無礙解智 149
無邊世界 ananta cakkavāḷa 283
須菩提尊者 Subhuti 286
須陀洹 sotāpanna 89
須師摩經 Susima Sutta 446
須跋陀 40
喬達摩 44
喬達摩佛 53
最上見佛 Anomadassī Buddha 249
最後有者 pacchimabhavika 438
最勝華佛 Buddha Padumuttara 53,150,328
喜（喜悅）pīti 108,117
喜覺支 326
善行種子 466
善法 238
善欲 sammāchanda 441
善梵經 Subrahmā Sutta 176
勝色 327
勝義諦 268

發趣論 Paṭṭhāna 128,350,443
提舍長老 Elder Tissa 55
尋 117
集諦 samudayasacca 27,135,343
鈍根 64
渴愛 taṇhā 89
斯陀含 sakadāgāmī 89,237
富樓那彌多羅尼子尊者 Ven. Puṇṇa Mantāniputta 147
等無間緣 182
散亂的心 260
結 308
智慧種子 466
提婆達多 371

十三畫

聖典結集 40
聖財 ariya dhanāni 325
聖道 ariyamagga 101
聖種姓經 Ariyavaṃsa Sutta 64
滅諦 nirodhasacca 30,135,352
滅盡定 nirodha-samāpatti 366
滅離 khayavirāga 425
經分別 407
經藏 40
經集 45
慈心觀 160,278,429
慈心解脫 276
慈愛經 279
業生色 66,119
業輪轉 kammavaṭṭa 128
業緣 kammapaccaya 128
煩惱般涅槃 Kilesa Parinibbāna 452
煩惱輪轉 kilesavaṭṭa 128
意門心路過程 179
意願 chanda 108
達卡斯拉 Takkasila 399
達郎迦拉 Talaṅgara 311

道諦 maggasacca 34,135,356
愛行人 taṇhācarita 65
過患隨觀 220
遍滿慈 277
農夫洞 Kassaka Leṇa 323
愚人智者經 391,395,398
當下剎那 456
新德里 466

十四畫

銅牙 Tambadāṭhika 471
銅鍱洲 Tambapaṇṇī Island 60
精進 288
精進覺支 322
廣大的心 260
廣演知者 vipañcittaññu 252,449
僧吉帝 Savkicca 286,438
僧殘罪 409
厭離隨觀 nibbidānupassanā 76,98
疑蓋 94,292
滿慈子尊者 Ven. Puṇṇa Mantāniputta 147
疑 236

輕安覺支 330
聞隨行經 Sotānugata Sutta 350
瑪麗佳皇后 Mallikā 397
維部大師 Webu Sayadaw 414
旗幡經 Dhajagga Sutta 427
賓伽羅果加 Piṅgalakoccha 378

十五畫

審察遍知 tīraṇa pariññā 70,456
審慮經 Parivīmaṃsana Sutta 247
摩那埵 409
摩犍地耶經 Māgandiya Sutta 39,246
摩訶弗沙長老 Mahāphussa 164
摩訶尸婆長老 Elder Tipiṭaka Mahāsiva 196,220,239,467
摩訶那伽長老 Mahānāga 165
摩訶提舍長老 Mahātissa 152,273
增上心經 Adhicitta Sutta 203
增上生利益 bhava-visesāvahānisaṃsa 366
增上戒 adhisīla 413
增支部 Aṅguttara Nikāya 116,284,350,464
瞋恨蓋 91,275
瞋根心 258
熱誠 ātāpī 78
遮波羅塔 cāpālacetiya 90
潛伏性煩惱 anusaya 100
劍磨瑟曇城 Kammāsadhamma 8,38
墳場觀 sivathika 13,220
彈指之頃章 accharāsaṅghāṭa chapter 116
樂 117
適宜正知 sappāya sampajañña 154

豬掘洞 sūkarakhata cave 250
暫時捨斷 tadaṅga-pahāna 311
慧解脫者 446
憍陳如尊者 449

十六畫

緣 paccayo 182
緣起 436
緣經 Saṃyutta Nikāya, Paccaya Sutta 441
緣攝受智 paccaya pariggaha ñāṇa 126,217,455
諦 sacca 338
諦分別 Saccavibhaṅga 349
諦相應 Sacca Saṃyutta 1
樹譬喻經 Rukkhūpama Sutta 39,247
隨眠煩惱 anusaya 100
親依止緣 upanissayapaccayo 182
頻毗娑羅王 248
龜喻經 Kummūpama Sutta 272
擇法覺支 316

十七畫

禪支 117
禪定的五項利益 365
禪那 114
禪那行者 jhānakammika 118,122
禪相 nimitta 6,112
優波難陀 Upananda 85
優陀羅 Uttarā 285
優樓頻螺林 Uruvelā 248
優樓頻螺迦葉 Uruvelākassapa 248
彌拉戛 Milaka 410
彌醯經 Meghiya Sutta 224
臨死速行心 maraṇāsanna javana 84
應用業處 pārihāriya-kammaṭṭhāna 159

十八畫

薩若毘耶梨子 Sañjayabelaṭṭhaputta 248
薩迦耶見 sakkāyadiṭṭhi 236
雙解脫 447
雙論 Yamaka 438
檳城佛學院 462

斷遍知 pahāna pariññā 70,456
蟲觀 223
顏色 307
暫時捨斷 tadaṅga-pahāna 311
轉法輪經 326,449

十九畫

羅陀比丘 Radha 59
羅剎戛提舍尊者 Losakatissa 411
離去緣 182
離名行 nāmavirāga bhāvanā 432
離欲隨觀 virāgānupassanā 77,98

蘊 181
蘊品相應 Khandhavagga Saṃyutta 147,210
難陀尊者 176
難陀母 Nandamatā 285
識界 viññāṇadhātu 191
識食 viññāṇāhāra 444
壞滅 khayanirodha 358
壞滅隨觀智 bhaṅga ñāṇa 456
顛倒 vipallasa 67
懷疑蓋 94,292

二十畫

蘇巴普陀 Suppabuddha 470
蘇巴瑪天神 62
蘇那長老 Soṇa Thera 320
觸等五項（名法）phassapañcamaka 121,243,345
觸食 phasssāhāra 444
覺支 bojjhaṅga 315
覺支善巧經 Bojjhaṅgakosalla Sutta 203

二十一畫

護國經 Raṭṭhapāla Sutta 39,246
攝阿毗達摩義論 467

二十二畫

驕慢 māna 89

二十四畫

靈鷲山 371

二十五畫

觀行人 65
觀智 238
觀禪的利益 vipassanā- nisaṃsa 365
觀禪 1,457
觀禪正見 435
觀慧佛 Buddha Vipassī 47

上座部學院出版書籍

一、巴利三藏譯叢

01《比庫巴帝摩卡》
瑪欣德尊者 Bhante U Mahinda
02《大護衛經》
瑪欣德尊者 Bhante U Mahinda
03《上座部佛教唸誦集》
瑪欣德尊者 Bhante U Mahinda
04《經集》郭良鋆 編譯
05《巴利課誦》
編者：智行尊者
(Bhante U Nyanacara)
觀淨尊者(Bhante U Sopāka)
譯者：瑪欣德尊者
(Bhante U Mahinda)等
06《小誦經註》覓寂尊者　中譯
07《法句經》敬法比丘　中譯
08《增支部一集巴利》
瑪欣德尊者 Bhante U Mahinda

二、帕奧禪師 Pa-Auk Sayadaw 叢書

01《禪修入門與次第－帕奧禪師叢書選編》
02《顯正法藏》
03《入出息念》
04《突破止觀》
05《Knowing and Seeing(Revised Edition II)》
06《證悟涅槃的唯一之道》
07《菩提資糧》
08《去塵除垢》
09《親知實見》
10《正念之道》
11《智慧之光》
12《The Workings of Kamma》
(Second Revised Edition)

三、帕奧弟子叢書

01《上座部佛教修學入門》
瑪欣德尊者 Bhante U Mahinda
02《阿毗達摩講要》上集
瑪欣德尊者 Bhante U Mahinda
03《您認識佛教嗎？》
瑪欣德尊者 Bhante U Mahinda
04《自然的代價》
吉祥尊者 Bhante U Maṅgala
05《上座部佛教修學入門》修訂版
瑪欣德尊者 Bhante U Mahinda
06《沙馬內拉學處》修訂版
瑪欣德尊者 Bhante U Mahinda
07《止觀法要》
瑪欣德尊者 Bhante U Mahinda
08《殊勝功德》
淨法尊者 Bhante U Dhammasubho
09《阿毗達摩講要》中集
瑪欣德尊者 Bhante U Mahinda
10《沙門果經》講要
瑪欣德尊者 Bhante U Mahinda
11《阿毗達摩講要》下集
瑪欣德尊者 Bhante U Mahinda
12《佛陀的十二種惡報》
瑪欣德尊者 Bhante U Mahinda
13《大金塔前的省思》
觀淨尊者 Bhante U Sopāka
14《復歸佛陀教導1》
觀淨尊者 Bhante U Sopāka
15《止觀禪修次第》
觀淨尊者 Bhante U Sopāka

四、上座部佛教選輯叢書

01 南傳菩薩道
原作者：明昆三藏持者大長老
The Ven. Mingun Sayadaw
緬譯英：烏哥烈及烏叮靈
U Ko Lay and U Tin Lwin
英譯中：敬法比丘

五、弘護叢書

01《植根上座部佛教於台灣》
烏給大長老Sayadaw U Kesarinda
觀淨尊者 Bhante U Sopāka
02《勤護教法—上座部道場成立十周年點滴》
觀淨尊者 Bhante U Sopāka
03《追思禮讚水尊者》
水尊者的弟子們
04《側記帕奧禪法在台灣—兼述南傳佛教與華人學潮之相遇》
觀淨尊者 Bhante U Sopāka

六、帕奧禪師蒞臺弘法滿十年叢書

01《顯正法藏》
帕奧禪師 Pa-Auk Sayadaw
02《散播慈愛》(華語)
原著：Thabyekan Sayadaw
英譯：淨法尊者
Bhante Dhammasubho
03《沙馬內拉學處》
瑪欣德尊者 Bhante U Mahinda

七、學院代贈送書籍

01《人施設論》
指導者：護法法師
翻譯整理者：釋覺惠
02《復歸佛陀的指導二》
觀淨尊者 Bhante U Sopāka
03《涅槃的捷運》
護法法師

帕奧禪師叢書10

正念之道－大念處經析解與問答

作　　者：緬甸帕奧禪師 講解

出 版 者：台灣南傳上座部佛教學院

Taiwandīpa Theravāda Buddhist College

地　　址：台南市歸仁區民權八街85巷1號

No. 1, Lane 85, Ming Chuen Street 8 ,Guei Ren Dist,Tainan City 71148, Taiwan(R.O.C.)

電　　話：（06）2301406　傳　真：（06）2391563

網　　址：www.taiwandipa.org.tw

電子信箱：taiwandipa@gmail.com

中華民國 2020 年 3 月初版　刷恭印1500冊

學院宗旨：植根上座部佛教於台灣

佛陀於贍部島(Jambu-dīpa)創覺，弘法建僧；長老聖弟子於蘭卡島(Laṅka-dīpa)傳承上座部佛教(Thera-vāda)，廣植爲緬泰等地之文化傳統；就上座部佛教的現代傳佈，願教法廣傳於華人區，並植根於台灣島(Taiwan-dīpa)，即是令正法光照台灣(Taiwan dīpeti)，成爲台灣之光(Taiwano dīpaṃ)。一言以蔽之，『植根佛教於台灣』(Buddhasāsanassa mūlāni Taiwandīpe otarantu.)。

立基於台灣爲主之華人文化傳統，承續緬甸代表之上座部佛教文化傳統，旁擇西方爲主之各地文化；以帕奧禪林之教學爲宗教典範，指引方向；依巴利三藏學習佛教眞理，勤修三學，斷盡三毒，以令正法久住。

結緣處

✉慈善精舍
22161新北市汐止區大同路一段337巷17弄9號5樓　電話：02-26486948

✉丁敏哲居士
51064彰化縣員林鎮至善街118號　電話：0936168458

✉王正賜內兒科診所
70145台南市東區東安路48巷34號　電話：06-2008992

✉郭美麗
80656高雄市前鎮區長江街68號7樓　電話：0910-752638

✉淨心文教基金會
80266高雄市苓雅區四維二路96號4樓　電話：07-7238430

✉Four Noble Truths 122A E. Foothill
Blvd #243 Arcadia, CA 91006　電話：＋1. 626. 524. 4864

國家圖書館出版品預行編目資料

正念之道 : 大念處經析解與問答 / 帕奧禪師講解 ; 弟子合譯. -- 初版. -- 臺南市 : 臺灣南傳上座部佛教學院, 2020.03

面 ; 公分. --(帕奧禪師叢書 ; 10)

ISBN 978-986-96525-3-7(平裝)

1. 佛教修持 2. 佛教說法

225.7 109003529