

## 丙、正知 ( sampajana or sampajabba 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、執持衣鉢的時候，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 ( satthaka sampajabba 有益明覺 )；
- 二、適宜正知 ( sappaya sampajabba 適宜明覺 )；
- 三、行處正知 ( gocara sampajabba 行處明覺 )；
- 四、不痴正知 ( asammoha sampajabba 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昇。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，禪修者可以提昇修行的興趣，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 ( Sirima )<sup>24</sup>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

---

<sup>24</sup> 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。

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鉢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，為什麼在這裡註釋只說三十八種業處呢？因為註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。

註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鉢與返回時都修行觀禪。為什麼註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鉢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。
- 第二種比丘前去托鉢時沒有專注於業處，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-pacchagata-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。

註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，定力提昇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。定力再提昇時，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。

到了托鉢的時間，他從座位上起身乃至拿取衣鉢的時候，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 ( parihariya-kammatthana ) 或稱為根本業處 ( mula-kammatthana )：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-kammattthana )：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。修行佛隨念可以提昇信心、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鉢，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，接過他的鉢，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鉢。

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。我們的袈裟與鉢正是他們供養的。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鉢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鉢，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，他就入村去托鉢了。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。他洗鉢與洗口之後，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

鉢。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鉢時沒有專注於業處，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。他在入村托鉢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鉢與返回時從頭到尾都一直專注於業處。對於出身良善，希望獲得內在提昇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，當他們入村托鉢時，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（ariyabhumi）。

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（Mahaphussa）。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 ( Brahma 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 ( Mahanaga ) 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<sup>25</sup>」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

---

<sup>25</sup> 這是指佛陀成道前六年的苦行。

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：在入村托鉢時，他只在專注於禪修業處時才舉起腳走路。如果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鉢之後，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。」

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。」

這些比丘入村托鉢的時候，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鉢。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、馬等出沒的街道托鉢。

托鉢時，他不會像匆忙的人那樣快速地行走，因為並沒有急速托鉢這樣的頭陀支。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。

用餐後他洗鉢，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 ( Bahiya Daruciriya ) 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。

註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( pathavi )與水界( apo )弱而無力，而火界( tejo )與風界( vayo )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。然而這與註釋所說的「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<sup>26</sup>。基於這點，認為名法與色法壽命相同是不妥當的。因此註釋者阿難陀長老說：應當以

---

<sup>26</sup> 關於前生緣與後生緣，請參閱本書後面的《詞語匯解》。

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。因此註釋者寫出「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 Janapadakalyani ) 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》( Subrahma 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 ( vayo dhatu )，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<sup>27</sup>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

---

<sup>27</sup> 關於眼門心路過程，請參閱本書後面的《詞語匯解》。

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。

因此註釋說：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 ( arammanapaccayo ); 轉向是無間緣、等無間緣、親依止緣、無有緣、離去緣 ( anantarasamanantarupanissaya-natthi-vigatapaccayo ); 光線是親依止緣 ( upanissayapaccayo ); 受等相應心所是俱生緣 ( sahajatapaccayo )<sup>28</sup>。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。

註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，

---

<sup>28</sup> 關於這些緣，請參閱本書後面《詞語匯解》中二十四緣的說明。

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。

### 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 ( Mahathera ) 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、執持衣鉢的時候，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」是指在托鉢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。

註釋中講到一個例子：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。

接著我要討論執持鉢時的四種正知：

一、有益正知：持用鉢時應當透過不慌不忙地持鉢所得到的利益以及思惟「以此托鉢我將得到食物」來了解有益正知。持鉢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鉢。破損至有四、五個縫補處、難以妥善清洗的鉢也不適合用，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，亮麗如珠寶一般的鉢會激起他人的貪心，因此是不恰當的。

由邪命所得的鉢，以及會使善法衰減、惡法增盛的鉢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，在執持鉢時你應當只

專注於呼吸。如果你正在修行四界分別觀，在執持鉢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鉢。正如前面講過的，只是藉著心生風界的擴散，所以才有拿取鉢的動作產生。在這件事情上，鉢不會想，手也不會想；鉢不會知道它被手拿著，手也不會知道自己正拿著鉢。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鉢時的不痴正知。

在這裡你也必須觀照五蘊。「我要拿鉢」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。然後必須對你的鉢修行四界分別觀，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鉢的究竟色法，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、將鉢視為藥罐、將鉢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。然後應當將鉢視為藥罐、將鉢裡的食物視為藥，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，才有以鉢接受食物與伸手進入鉢中的動作生起。只是藉著心生風界的擴散，食物才被捏成適當大小的食團、食團才被拿出鉢外、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（vayodhatu）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 ( pathavidhatu ) 也執行承受、翻轉、粉碎及去除液體的作用。

水界 ( apodhatu ) 執行濕潤與保持濕度的作用。

火界 ( tejodhatu ) 使吞進來的食物成熟或消化它們。

空界 ( akasadhatu ) 作為食物進入的通道。

識界 ( vibbanadhatu ) 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》及其註釋《究竟寶篋》( Paramatthamabjasa )。

## 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、痛管等疾病。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（*dukkata*）或波逸提罪（*pacittiya*）。

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。就像一個成熟的膿胞破裂時，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。在這裡註釋說：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，你就會了解註釋所說的：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。

註釋裡提到另一種解釋法：三藏法師摩訶尸婆長老 ( Elder Tipitaka Mahasiva ) 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》的註釋中說：「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<sup>29</sup>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。

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

---

<sup>29</sup> 離心路過程心的解釋請參閱本書後面的《詞語匯解》。

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》（Vibhavgappakarana）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。