

第十四章 五力

内容

五力是由五根的增长所生的力量，它维持修行，加强并成就道业而达到解脱。

佛说：「诸比丘，有五力，何等为五？信力，精进力，念力，定力，慧力。」¹

又说：「诸比丘，当作是学，我成就信力，精进力，念力，定力，慧力。」² 这是我们要学习成就达到解脱的五种生长的力量。

又对这五力加以定义，说：「何等为信力？于如来所起信心，深入坚固，诸天、魔、梵、沙门、婆罗门、及余同法，所不能坏，是名信力。何等为精进力，谓四正断。何等为念力？谓四念处如上说。何等为定力？谓四禅如上说。」³

信力是对佛所起的信心，如下边佛所示是对佛、法、僧、戒所起的四种不会毁坏的清净信心，这坚固的信心甚至天神、魔王、梵天众、其它沙门、或其它修行者都不能加以摇动。这在第一章曾详细谈过。

注：¹《龙藏·杂阿含》卷二十六，一零六页。

²《龙藏·杂阿含》卷二十六，一零七页。

³《龙藏·杂阿含》卷二十六，一一三页。

精进力是对恶法与善法的取舍所应持的四种精进决断态度。这在第十二章中已谈过。

念力是修习四念处的力量。这在四念处章里很详细的说过。

定力是修习四禅那的力量。这在第十、十五、十七章中曾谈过。

又对慧力的定义如下：「何等为慧力是学力？谓圣弟子住于智慧，成就世间生灭智慧，贤圣出厌离，决定正尽苦，是名慧力是学力。」⁴

慧力是修习正见、正思惟等观智所成就的力量。一个行者成就世间法的生灭随观智、厌离智、欲解脱智、行舍智等，直到产生出世间的道智与果智，也即是八正道的世间道与出世间道。

佛又简单的对五力定义如下：「彼信力当知是四不坏净；精进力者当知是四正断；念力者当知是四念处；定力者当知是四禅；慧力者当知是四圣谛。」⁵

五力的修习

一：信力(Saddhābalaṃ)

促进信根增长的力量，如上述佛所下定义是于如来起正信心，能排除怀疑心，这种净信心坚固不动，深入

4 《龙藏·杂阿含》卷二十六，一零七页；（大正藏《杂阿含 679 经》）。

5 《龙藏·杂阿含》卷二十六，一零六页。

于信心田里，使到诸天、魔、梵、外道等的相似教法，都不能破坏或动摇一个行者的信心。这种力量是要对佛的万德有深入的认识才能生出的。

世间人多具邪信，虽有皈依，但不持戒，若遇到重大的挫折和苦恼，才来佛庙礼拜焚香，祷告佛菩萨祈请保佑。他们心中对佛的观念是把他像神一样看待。

一些佛教兴盛的国家，流行僧人为信众洒圣水加持，系白绳或彩绳于手腕，或红线于上臂，佩带佛牌或高僧像，或系带咒语牌等等迷信的习俗，并相信这些佩带物的保护力量，或者去寺院请高僧诵经消灾，或用诵经过的水沐浴改运等迷信的作法，违反了业果的法则，只会削弱正信佛教的影响力，招来外道的抨击。

还有一些教育知识较高的人，因为不能接受人能转世于畜生道，鬼道或地狱道的说法，狐疑不前，不能接受皈依持戒。殊不知这些不是初学者所要考虑的问题。

佛是一位已经解脱，超越疑惑，断除烦恼和苦痛的伟大修行者，他所教导的修行方法是可奉行，可得成果，超越时空的，所以他请我们来亲自试试看，照他所教的修行方法，看看能不能断除苦，远离欲望的束缚，能不能证果等等。这才是佛教里我们要信的。从这里信入，行者才会坚信三宝，守戒守法，谨慎言行，以免将来招受苦果。故此佛说信力是学力，它是对佛、法、僧和戒所起的四不坏净起信学佛的力量。

若对三宝与戒深信就能破除疑与戒禁取，再稍加对慧根的培育以破除身见而能证初果。佛的生父净饭王(Suddhodana 耻于见到佛在其王都乞食而质问佛时听佛答道：「警觉不放逸，精进行圣道，实践善法者，今

世来世乐。」⁶他听完后就证悟初果。后来佛在王宫用完餐后又说：「奉善不造恶，精进行圣道，实践善法者，今世来世乐。」⁷由此可见信力成就可导至慧力成就。具信的听法者成就信根都可导至慧力成就。

二：精进力(Viriyabalam)

精进力是使精进根增长和修学的力量，它指的是四正断。这里介绍广义的四正断，佛说：

「诸比丘，有四正断，何等为四？一者断断，二者律仪断，三者随护断，四者修断。

云何断断？若比丘已起恶不善法断，生欲、方便，精勤摄受；未起恶不善法不起，生欲、方便、精勤摄受；未生善法令起，生欲、方便、精勤摄受；已生善法增益修习，生欲、方便、精勤摄受，是名断断。

云何律仪断？若比丘善护眼根，隐密、调伏、进向，如是耳、鼻、舌、身、意根，善护，隐密，调伏，进向是名律仪断。

云何随护断？若比丘于彼真实三昧相，善守护持，所谓青瘀相、胀相、脓相、坏相、食不尽相、修习守护不令退没，是名随护断。

云何修断？若比丘修四念处等，是名修断。」⁸

⁶ 《南传法句经新译》，一六八偈。

⁷ 《南传法句经新译》，一六九偈。

⁸ 《杂阿含 879 经》。

断断意义是应精勤的就精勤，指的是修四正勤，勤防未生恶，勤断已生恶，勤养未生善，与勤持已生善。对这些起很强的欲念，用适当方法，精勤修习，控制和受持它们。

律仪断是善于防护六根门，隐密六外境，调伏自心对境于根门生乐受或苦受所起的执着，并明了自心使之进向善处，圣道成就。

随护断是指心所生的烦恼与执取，随时以正确的方法或法门去调服它，如不净观、无常观、死观、食厌想、坏观等等。修习这些法门，令熟悉，不令心退转，不使它为魔境所淹没，即不让自己在修行道上后退。

修断是勤修四念处的身念处，受念处，心念处和法念处等。

在《杂阿含 679 经》里佛谈到：「何为为惭力是学力。谓羞耻，耻于起恶不善法诸烦恼数。受诸有炽然苦报，于未来世生、老、病、死、忧、悲、苦恼。是名惭力是学力。何为为愧力是学力。谓诸可愧事而愧，愧起诸恶不善法烦恼数。受诸有炽然苦报，于未来世生、老、病、死、忧、悲、苦恼。是名愧力是学力。」这是成就精进力修善去恶时以轮回苦的增上思惟。

三：念力(Satibalam)

念力也是学力，它是以四念处为基础来培育起念根的力量。它培育的方法如四念处章里所广说的。

四：定力(Samādhībalaṃ)

定力也是学力，它是以四禅那为基础来培育起定根的力量，它培育的方法如前第十，十三章里所讨论的，并也会在第十七止观章里详细讨论到。

五：慧力(Paññābalaṃ)

慧力是学力，它是澈底了解四圣谛的苦谛，集谛，灭谛与道谛的智慧。所以佛说圣弟子住于智慧，成就观察世间诸现象生灭的智慧，从皈依持戒开始，修习离欲，厌离诸苦，到最后灭除苦因，而得尽苦。这些在第十章的四念处章里和第十七章中讨论到。声闻乘的行者必须修学这五种学力以臻圆满，这点佛以下列的比喻(《杂阿含 685 经》)说明：

「如是我闻，一时佛住舍卫国祇树给孤独园。尔时世尊，告诸比丘：譬如婴儿，父母生已，付其乳母，随时摩拭，随时沐浴，随时乳哺，随时消息。

若乳母不谨慎者，儿或以草，以土，诸不净物着其口中，乳母当即教令除去，能时除却者善，儿不能自却者，乳母当以左手持其头，右手探其哽(喉)，婴儿当时虽苦，乳母要当苦探其哽，为欲令其子，长夜安乐故。

佛告诸比丘：若婴儿长大，有所识别，复持草、土、诸不净物，着口中不？

比丘白佛：不也，世尊。婴儿长大，有所别知，尚不以脚触诸不净物，况着口中。

佛告比丘：婴儿小时，乳母随时料理消息，及其长大，智慧成就，乳母放舍，不勤消息，以其长大，不自

放逸故，如是比丘，若诸声闻，始学智慧未足，如来以法，随时教授，而消息之。若久学智慧深固，如来放舍，不复随时殷勤教授，以其智慧成就不放逸故。

是故声闻(成就)五种学力，如来成就十种智力⁹。如上广说。佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。」

学佛的人就像婴孩一样，要善知识(乳母)，随时知道教授道法，随时知道进展的消息，随时观察，经过一段长时修习后，智能成就，善知识就可以不管了，因而声闻要成就这五种学力。

平衡五力

这是以正思惟来观察五力。认识了五根才能发觉五种的修习力，这种修习力是修行的经验，在修习的过程，因为难免犯错所以要常用惭力和愧力来促进五力。五力应用不均衡时，当以正思惟然后择法以修习四预流支或四不坏净来培育信力破除疑惑；修习四正勤来培育勤力破除怠惰；修习四念处来培育念力破除无念；修习四禅那来培育定力破除散漫；通达四圣谛来培育慧力破除愚痴。五力必须平衡发长，才能使圣道修习圆满。

⁹ 如来十力：处非处智力，业异熟智力，静虑解脱等持等至智力，根胜劣智力，种种胜解智力，种种界智力，遍趣行智力，宿住随念智力，死生智力，漏尽智力。

第十五章 七菩提分

内容

七菩提分或七道品法¹，即是七觉支(Satta Bojjhangā)，包含有念觉支、择法觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支(猗觉支)、定觉支和舍觉支七个部分。

首先为什么叫做觉支呢？佛开示说：

「比丘！资于觉故，说为觉支。……依远离、依离贪、依灭尽、回向于舍以修习念觉支……依远离、依离贪、依灭尽、回向于舍以修习择法觉支……依远离、依离贪、依灭尽、回向于舍以修习精进觉支……依远离、依离贪、依灭尽、回向于舍以修习喜觉支……依远离、依离贪、依灭尽、回向于舍以修习轻安觉支……依远离、依离贪、依灭尽、回向于舍以修习定觉支……依远离、依离贪、依灭尽、回向于舍以修习舍觉支。」

比丘！若修习此七觉支者，则由欲漏心解脱，由有漏心解脱，由无明漏心解脱。」²

佛言是为了证得正觉而修习七觉支；方法是：

(1) 依远离(vivekanissita)，远离凡夫常做的恶不善法，修净戒；

註：1 《杂阿含. 733 经》。

2 《相应部. 觉支相应. 5 经》。

(2) 依离贪)(virāganissita)，依法灭除恶不善法，调服和灭除贪等三毒烦恼和五盖等；

(3) 依灭尽)(nirodhanissita)，是灭尽诸烦恼结，使它们于未来永不再生起，及灭尽对五蕴的执取。

关于远离这里要稍微解说一下，这是出离之意；凡夫的生活，步步粘着，跟色(各种各样爱瞋执着的人、事、物)、声(恶、妄、绮语、两舌，歌舞娱乐)、香(香水、花、香粉)、味(美味食物、饮料)、触(衣、座、床、男女淫欲)等的五欲做了长久的好朋友，难分难舍。佛法是要我们远离这些的诱惑，方能入道，所以佛说远离；而不是修行一定要跑到深山无人处去，若到了那里，心中还在思念五欲，那有什么利益？

在《杂阿含 1071 经》里佛教导一名喜爱独住的比丘说：「然更有胜妙一住，何等为胜妙一住（独住）？谓比丘！前者枯干，后者灭尽，中无贪喜。是婆罗门心不犹豫，已舍忧悔，离诸有爱，群聚使断，是名一住。无有胜住过于此者。尔时。世尊 即说偈言：悉映于一切，悉知诸世间，不着一切法，悉离一切爱，如是乐住者，我说为一住（独处远离）。」

再举《长老尼偈》里梅达卡利长老尼的故事，她出家后仍贪着利养，后来明白贪欲的过患，决心断贪，她证果的自说偈记载：「虔诚而出家，各地去游行，虽已皈佛门，仍然贪利养。抛却高远志，贪图小利益；心中多污垢，不明沙门义。坐在修禅亭，心悲生苦楚，只缘贪心重，导我入歧途。此生实短暂，老病多苦凄，身体因老毁，不容我放逸。五蕴本无常，应作如是观，远离诸烦恼，实行佛教观。」

依离贪是守护六根门，不令于触境时生起贪、瞋、痴等烦恼，并依法调服诸结缚。依灭尽是当根门调服后，心住于舍，只以涅槃为目标，依于灭尽五蕴，不更造任何新业。如此修习的结果，回向于舍，就是趣向菩提。则能由嗜欲的欲漏解脱，由执取于三有的有漏解脱，及由愚痴无明的无明漏解脱。

佛又说修七觉支的原因，是为了断五盖，这五盖在第十章中讨论过。

「尔时世尊告诸比丘：圣弟子，清净信心，专精听法者，能断五法，修习七法，令其满足。

何等为五？谓贪欲盖、瞋恚、睡眠、掉悔、疑，此盖则断。

何等七法？谓念觉支、择法、精进、猗、喜、定、舍觉支。

此七法修习满足净信者，谓心解脱，智者谓慧解脱。贪欲染心者，不得不乐，无明染心者，慧不清净。

是故比丘离贪欲者心解脱，离无明者慧解脱。若彼比丘，离贪欲心解脱，得身作证，离无明慧解脱，是名比丘断爱、缚、结、慢、无间等，究竟苦边。」³

有净信心的弟子，专心听法时能断除五盖，同时修习七觉分，它的利益就是会由欲漏，有漏，无明漏这三漏解脱。《法句义疏》卷一记载了一位名叫帝须的年青比丘，在病床上听佛开示佛法后，从凡夫直证阿罗汉果

³ 《杂阿含 710 经》。

的真实故事。帝须证后就圆寂了。心离贪欲瞋患者叫身作证，或心解脱；而以智慧破无明者叫慧解脱。帝须是慧解脱。

修习

修习七觉支的先决条件是什么呢？佛开示说：「诸比丘！日轮上升时之先驱，前相者，即是明相出。诸比丘！如是比丘，生起七觉支时之先驱，前相者，为如理作意。」⁴

如理作意(即正思惟)是使七觉支能生起的前相。如理作意即合理的去思惟法，依照佛教的方法去修习。

要如何修习七觉支呢？前面提到一个先决条件，那就是要有正思惟或如理作意；还要依远离，依离贪(欲)，依灭尽(烦恼)，回向(最终趣向)于舍。

除此之外，佛向毘达利耶开示时指出：「毘达利耶！修习，多习四念处者，则得七觉支圆满。」⁵

修习时要渐次修，从念觉支开始修到舍觉支。如下经中佛所开示：

「时有异比丘，来诣佛所；稽首礼足，退坐一面。白佛言：世尊谓觉分，世尊，云何为觉分？」

⁴ 《相应部·觉支相应·13 经》。

⁵ 《相应部·觉支相应·6 经》。

佛告比丘：所谓觉分者，谓七道品法，然诸比丘，七觉分渐次而起，修习满足。」⁶

所以下面，我将渐次说明七觉支的修习。

一：念觉支 (Sati Sambojjhangām)

佛言：「有内法心念住，有外法心念住，彼内法念住即是念觉分，是智是等觉，能转趣涅槃；彼外法念住即是念觉分，是智是等觉，能转趣涅槃。」⁷

内法指的是四念处的身念处、受念处、心念处，和法念处的五盖、五蕴、十二处的内六处、七觉支、四谛。外法指的是十二处的外六处。培育对这些念处所起的正念即是念觉分，是智慧的培育，是等觉的培育，能导向于涅槃的目标。

内法中最重要的是安般念，安般念修习圆满则四念处修习圆满，四念处修习圆满则七觉支修习圆满，七觉支修习圆满则明解脱圆满。内外法都念住，去除五盖(内外十种)，培育七觉支(内外十四种)。这是佛听完比丘报告说外道比丘也说五盖七觉支法后，向比丘们说的。外道只说外法，不说内法，他们也不会说。

在《长老偈 547-549》偈中摩诃迦匹那长老说出：「于所得之利，及所受之害，人皆当明察，自己当明白。遵从佛所说，修入出息观，如月破乌云，照亮此世间。

⁶《杂阿含 733 经》。

⁷《杂阿含 713 经》。

我心已清淨，已证得涅槃，了知四圣谛，诸漏已斩断，五盖已揭除，光明普遍照。」

佛的众多弟子中，安般念是最常用以证果的法门。修习安般念有十六行相，这在《清淨道论》里有很详细的讨论⁸，这里只作简单的介绍。

- (一) 知我长出息，长入息。
- (二) 知我短出息，短入息。
- (三) 修习我觉知一切身出息，身入息。
- (四) 修习我觉知寂止身行出息，身行入息。

佛强调修习安般念要有正知正念，正知是知道，以心观察真相。正念是不胡涂，不散乱。以这两种心的状态来观察我们的呼吸。修习的时候不要给自己不必要的压力，放松身心来修习。因为进入定的境界对许多人来说是一种崭新的领域，很多人怕入定之后，不能回来了。这是没有任何事实根据的无聊恐慌。修习觉知长出息和长入息，短出息和短入息。并修习觉知一切身出息，身入息。寂止身行是指心安定时无有热恼，故身心寂静，难辨出入息。这四相是给初学者修习观身念处而说的。

- (五) 知喜而修习我将出息、我将入息。
- (六) 知乐。
- (七) 知心行。
- (八) 知寂止心行。

这喜是二禅的禅支，必须出定，观喜的特相，就会知它是会衰坏的，因而心不痴，而只知喜。乐是指身乐与心乐，或身轻安与心轻安。心行是指觉知受、想二蕴。

⁸ 《清淨道论》，第八章，二四五页。

寂止心行是指粗的心行止息。这四相是给证得禅那的人修习观受念处。如在第十章里佛教陀罗云修安般念的方法加了观受的部分。

(九) 知心而修习我将出息，我将入息。

(十) 令心喜悦。

(十一) 令心等持。

(十二) 令心解脱。

知心是指从初禅至四禅而言。令心喜悦是指依止观而生喜悦，观后以与禅相应的喜为所缘而生喜。令心等持是指令心住于禅那。令心解脱是指在初禅令心解脱于五盖，在二禅令心解脱于寻与伺，在三禅令心解脱于喜，在四禅令心解脱于苦与乐；或者在出定观时，以无常观令心解脱于常想，以苦观令心解脱于乐想，以无我观令心解脱于我想，以厌离观令心解脱于爱想，以离欲观令心解脱于欲想，以灭观令心解脱于集(生起)想，以舍观令心解脱于执着。这四相是给证得禅那的人修习观心念处。

(十三) 观无常。

(十四) 观离欲。

(十五) 观灭。

(十六) 观舍。

观无常先知常，再观五蕴的无常，及它们的生、灭、变、易。观离欲这里有两种，即灭尽离欲，指诸行的刹那坏灭，和究竟离欲。观灭指灭欲与涅槃。观舍有遍舍与慧舍，遍舍是对诸蕴与诸行的舍，慧舍是见到有为的过患而作抉择的舍。这四相是给证得禅那的人修习观心念处。

四念处的修习与实践，就连已证果的阿罗汉，也天天乐住，如下经所示：

「尊者阿那律语比丘言：若比丘诸漏已尽，所作已作。舍离重担，离诸有结，正智心善解脱，彼亦修四念处也。所以者何？不得者得，不证者证，为观法乐住故。」⁹

佛说过应以法及四念处为自己的归依处，如下段经文所示：

「当知如来不久亦当过去。是故，阿难！当作自洲而自依，当作法洲而法依，当作不异洲，不异依。阿难白佛：世尊！云何自洲而自依？法洲而法依？不异洲，不异依？佛告阿难：若比丘身身观念处，精勤方便，正智正念，调伏世间贪忧；如是外身，内外身；受、心、法法观念处，亦如是说。」¹⁰

二：择法觉支(Dhammavicaya Sambojjhangām)

佛说：「有择善法择不善法，彼善法择即是择法觉支，是智是等觉能转趣涅槃，彼不善法择即是择法觉支，是智是等觉能转趣涅槃。」¹¹

择法觉支是属于慧学，应用正确的方法以使三十七菩提分法修习圆满。

⁹ 《杂阿含 542 经》。

¹⁰ 《杂阿含 638 经》。

¹¹ 《杂阿含 713 经》。

善法予以抉择，采纳，实践，以断五盖等烦恼，能作大明灯，能作眼以明辨是非善恶，能增长智慧，能使觉悟，能渐趣涅槃。

不善法也予以抉择，远离，断舍以断欲及诸盖等烦恼，能这么以慧抉择，伺察和观察，正念而住，以致修习圆满，最终也能转趣涅槃。

在《相应部》的觉支相应里，佛陀曾指出对善、不善法之抉择，对黑白法的抉择，对诃责、无诃责法的抉择，对劣胜法的抉择，在这每一种当中，都要有如理作意(正思惟)。

佛也指出择法又可分为内法的慧抉择和外法之慧抉择两种。内法主要是指自己内心的贪、瞋、痴三不善根所生的种种不善心所或烦恼；外法主要是指促使不善心所生起的诸境与外缘。

如《杂阿含 616 经》里说明了要善于自观心相：「尔时。世尊告诸比丘：当取自心相，莫令外散，所以者何？若彼比丘愚痴，不辨，不善，不取自心相而取外相，然后退减，自生障阂。譬如厨士愚痴，不辨，不善巧便调和众味，奉养尊主，酸咸酢淡，不适其意。不能善取尊主所嗜，酸咸酢淡，众味之和，不能亲侍尊主左右，司其所须，听其所欲，善取其心，而自用意调和众味，以奉尊主。若不适其意，尊主不悦，不悦故不蒙爵赏，亦不爱念。愚痴比丘亦复如是。不辨，不善，于身身观住。不能除断上烦恼，不能摄取其心，亦复不得内心寂静，不得胜妙正念正知，亦复不得四种增上心法，现法乐住，本所未得安隐涅槃。是名比丘愚痴，不办，不善。不能善摄内心之相而取外相，自生障阂。」

在《杂阿含624经》里说明了先净其戒然后修四念处。「尔时。世尊告郁低迦：汝当先净其初业，然后修习梵行。郁低迦白佛：我今云何净其初业，修习梵行？佛告郁低迦：汝当先净其戒，直其见，具足三业，然后修四念处。」

在《杂阿含637经》里说明了学戒成就修四念处：「尔时。世尊告诸比丘：当修四念处。……乃至如是出家已。住于静处，摄受波罗提木叉律仪，行处具足，于细微罪生大怖畏，受持学戒。离杀，断杀，不乐杀生。乃至一切业迹如前说。衣钵随身，如鸟两翼。如是学戒成就，修四念处。」

因为择法觉支是慧学的一部分，培育它的目的，是能应用正确的法门或修习正确的法门，以便如实地知见诸名色法或五蕴。如此就必须用善法来修持，并舍弃恶法。

以下列举一些：

(一) 饮食知量；以断除对饮食的贪欲，或者修习食厌想的段食厌(食物厌)想，如思惟要行乞，行乞路上要躲避蚊虫，恶狗，恶象等，要遍求，要嚼烂，胃肠要分泌消化，要排泄，食错食物会致病等等。

(二) 远离恶知识；以断除修习恶法之弊，思惟闻恶法起邪思惟，会生对正法的不信，起邪见，不能生正念正智，就不会护根门，而会造作身口意三恶行，增长五盖，加重无明，结果将会长久轮回受苦。

(三) 制漏¹²的七种方法；有漏从见(正见)断，有漏从护(护六根门)断，有漏从离(离欲、离恶不善法)断，有漏从用(用正确的法门)断，有漏从忍断，有漏从除断，有漏从思惟断。

(四) 修慧清净的五法；有惭，有愧，遍学，精勤与智慧。

(五) 三种观修；观无常、观苦、观无我。

(六) 十种观智；生灭随观智，坏随观智，怖畏现起智，过患随观智，厌离随观智，欲解脱智，审察随观智，行舍智，随顺智，明解脱智。

(七) 修不净观对治净想，念死来对治放逸，观死尸来对治淫欲想，修安般来对治纷乱，念休息来对治忙碌想，观空来对治有想。

(八) 修习四无量心；修慈心以对治瞋心，修悲心以对治害心，修喜心以对治妒心，修舍心以对治我执。

(九) 修十乐住想：白骨、噉、青瘀、坏、膨胀，这些指尸体；慈、悲、喜、舍与安般。多修有大义利，得大安稳，得大果大功德。

(十) 修十助乐住想：不净、死、违逆、不可乐、无常、苦、无我，断、离贪、灭有助十乐住想，助大义利，助大安稳，助得大果大功德。

¹² 三漏：欲漏，有漏和无明漏；遍指烦恼和生忧戚之法。《中阿含·漏尽经》。

三：精进觉支 (Viriyasambojjhangām)

佛说：「有精进断不善法，有精进长养善法。彼断不善法精进即是精进觉分，是智是等觉，能转趣涅槃；彼长养善法精进即是精进觉分，是智是等觉，能转趣涅槃。」¹³

不善法有以下的分类：

(一) 漏(āsaṇa)---欲漏，有漏，邪见漏和无明漏等四漏。漏是指脓疮所流出的脓。欲漏是对欲乐之贪，有漏是对存在或生命之贪，邪见漏属邪见，无明漏属痴。

(二) 暴流(ogha)---同上，有欲暴流，有暴流，邪见暴流及无明暴流等四暴流。

(三) 身系(Kāya ganthā)---有贪婪之身系，瞋恨之身系，执着仪式(戒禁)之身系，及武断地执取‘只有这才是真实的’之身系。

(四) 取(Upādānā)---欲取，邪见取，戒禁取和我论取等四取。对欲乐的强烈渴爱是欲取，任何道德上的邪见是邪见取，戒禁取是执取实行仪式或修苦行及其它种种戒禁能导致解脱，我论取是执着身见，或五蕴的任何一个‘我’或‘我所有’。

(五) 盖(Nīvaraṇa)---指贪欲盖，瞋恚盖，昏沉睡眠盖，掉举恶作盖，疑盖和无明盖。前五盖是证禅那的障碍，无明盖是生起智慧的主要障碍。

¹³ 《杂阿含 713 经》。

(六) 随眠(潜在倾向 **Anusaya**)---欲贪随眠，有贪随眠，瞋恚随眠，我慢随眠，邪见随眠，疑随眠和无明随眠等七随眠。

(七) 结(**Samyojanāni**)---欲贪结、色贪结、无色贪结、瞋恚结、我慢结、邪见结、戒禁取结、疑结、掉举结、无明结。这十结把众有情结缚在生死轮回中。

(八) 烦恼(**Kilesa**)---贪、瞋、痴、慢、邪见、疑、昏沉、掉举、无惭、无愧等十烦恼，它们使有情内心污染。

以上的这些不善法，要配合择法觉支，精进觉支，正念觉支来断除。

什么是善法呢？如下经所示：

「如是比丘善修方便，正复不欲漏尽解脱，而彼比丘，自然漏尽，心得解脱。所以者何？以勤修习故。……如是。比丘精勤修习随顺成就，不自知见今日尔所漏尽？明日尔所漏尽？然彼比丘知有漏尽。所以者何？以修习故。

何所修习？谓修念处，正勤，如意足，根，力，觉(支)，道。

譬如大舶，在于海边，经夏六月，风飘日暴，藤缀渐断。如是，比丘精勤修习随顺成就。一切结缚，使，烦恼，缠。渐得解脱。所以者何？善修习故。」¹⁴

¹⁴ 《杂阿含 263 经》。

这里说明了善修习三十七道法随其时日自得漏尽。长养善法即是指三十七菩提分法。这些善法以精进来配合，就能正趣涅槃。

四：喜觉支 (Pitisambojjhangām)

佛说：「有喜、有喜处，彼喜即是喜觉分，是智是等觉，能转趣涅槃，彼喜处亦即是喜觉分，是智是等觉，能转趣涅槃。」¹⁵

喜指五禅支的喜，亦即欢喜，以喜爱为相，身心充满喜悦为味，雀跃为现起。它有小喜(笑喜)、刹那喜(念念喜)、继起喜(流喜)，踊跃喜(越喜)和遍满喜(满喜)五种。

小喜或笑喜使身毛竖立；刹那喜或念念喜生起于刹那；继起喜或流喜如波浪于身上数数现起后消失；踊跃喜或越喜强大使身踊跃而起；遍满喜或满喜生起后遍满全身。

喜成熟时使身轻安与心轻安成就。尤以遍满喜为佳，它与定相应。

喜处指能生喜之处。有如下六处：

(一) 六随念---佛随念、法随念、僧随念、戒随念、舍随念、天随念。加上念死，身至念，安般念和寂止(休息)随念，也叫十念。念死要配合慈心观来平衡消沉的心。

¹⁵ 《杂阿含 713 经》。

(二) 十遍---地遍、水遍、火遍、风遍、青遍、黄遍、赤遍、白遍、光明遍、虚空遍。另一说为十一切处为地、水、火、风、青、黄、赤、白、虚空、识。

(三) 八解脱---也叫八背舍。内有色想外观色、内无色想外观色、净解脱身作证、无量空处游。无量识处游、无所有处游、非有想非无想处游、灭解脱身作证慧观诸漏尽。

(四) 七识住及二处---人及欲天(离欲)、梵天(离恶不善法)、晃昱天、遍净天、无量空处天、无量识处天、无所有处天；二处是非有想非无想天，及无想天。

(五) 九次第定(正定 *Samāpatti* 或三摩钵底，正定现前，等至)---四禅、四无色定和灭尽定。

(六) 八胜处---也叫八除入或八除处。内有色相，外观色少，若好若丑，是名胜知胜见；内有色相，外观色多，若好若丑，是名胜知胜见；内无色相，外观色少，若好若丑，是名胜知胜见；内无色相，外观色多，若好若丑，是名胜知胜见；青胜处；黄胜处；赤胜处；白胜处。修习诸喜处，令心生喜，以致轻安成就，定亦成就。

若不修定，但能常生离欲喜，对欲常有忧心，于欲常住于舍，常喜于断恶修善，常对不善有忧心，亦能于喜觉支修习圆满，即随喜，欢喜，猗喜（轻安），乐，一心。如下经所示：

「尔时尊者舍利弗……白佛言：……世尊！若使圣弟子，学远离，喜乐具足身作证，得远离五法，修满五法。

云何远离五法？谓断欲所长养喜，断欲所长养忧，断欲所长养舍，断不善所长养喜，断不善所长养忧，是名五法远离。

云何修满五法？谓随喜，欢喜，猗喜，乐，一心。佛告舍利弗：如是，如是。……」¹⁶

五：轻安觉支(Passaddhisambojjhangām)(猗觉支)

佛说：「有身猗息，有心猗息；彼身猗息即是猗觉分，是智是等觉，能转趣涅槃；彼心猗息即是猗觉分，是智是等觉，能转趣涅槃。」¹⁷

身指色身，即是色法，心指意门，即是心法。猗是依，指身与心都已调服而得轻安，息指已止息诸盖与烦恼。这个觉支的生起的先驱前相是如理作意。不过佛也曾开示如下：

「比丘修习喜觉支时，于比丘喜觉支修习圆满，达意喜者，则得身轻安，心轻安。」¹⁸

又说：「诸比丘！比丘意喜而身轻安，心轻安时，于比丘发轻安觉支。比丘修习轻安觉支时，于比丘轻安觉支修习圆满，身轻安者，则得乐，得乐者，则得心安。」

¹⁶ 《杂阿含 482 经》。

¹⁷ 《杂阿含 713 经》。

¹⁸ 《相应部. 觉支相应. 1 经. 戒》。

所以轻安觉支的发起，须赖喜觉支修习圆满后才达到的。因为喜觉支与轻安觉支唇齿相关，而且两者都是色界四禅里的禅支，喜禅支在二禅才显著，而轻安禅支在三禅才显著。

身轻安是在呼吸调柔变得极微细之后意喜才能达到；心轻安是在心远离杂念，通过业处如安般念与十遍等的修习达到心生喜悦，不生诸念，欣喜于所修习的业处后，配合身轻安才能达到。

又身轻安与心轻安的另一翻译叫身猗息与心猗息，猗指依，息是指止息，平静；所以身猗息可以解释为身依于平静，心猗息可以解释为心依于平静，这两者的调服是定的前行。它培育的方法可参考第十章法念处的七觉支部分。

六：定觉支(Samādhisambojjhangā)

佛说：「有定、有定相，彼定即是定觉分，是智是等觉能转趣涅槃；彼定相即是定觉分，是智是等觉，能转趣涅槃。」¹⁹

定，指三摩地；依修止法门修四色界禅从初禅至四禅，再到四无色禅，以及灭尽定。

定相，这跟修定取相(假想观，胜解作意)有关，如八胜处，十遍处中的地、水、火、风、青、黄、赤、白八遍，八解脱中的内有色想外观色，内无色想外观色，

¹⁹ 《杂阿含 713 经》。

与净解脱身作证三解脱，这些都是缘欲界色和色界为境，或依色界来修定。

又二禅的少光天，无量光天是定中的光明相，三禅的少净天，遍净天是定中的净相，这与十遍处的前八遍相吻合。如此的精勤修习，能起智慧，能开悟，趣向涅槃。

四禅那（Jhana）是根本定，要进入须以修止法门或业处培育五禅支才能进入，要多修习定才能认识禅支，发现禅支。若不认识禅支，修定的人会生许多疑问甚至邪念，定也不能持久。

所以要以正确的方法修习，善知识是很重要的。前面法念处章里定觉支的培育方法应该注意。

这四禅那依经所说如下：

「复此四禅支，是佛所说：

谓若苾刍，已能离诸欲不善法，有寻有伺，此名第一离（诸欲）生喜乐定。

若复苾刍，止息寻伺，内心清静，安住一想，无寻无伺，此名第二定生喜乐定。

若复苾刍，不贪于喜，住于舍行，身得轻安妙乐，此名第三离喜妙乐定。

若复苾刍，断除乐想，亦无苦想，无悦意，无恼意，无苦无乐，此名第四舍念清净定。

如是等名为四禅定。」²⁰

这里所讨论的初禅禅支有寻、伺、喜、乐、定，二禅有清净，一想、喜、乐(轻安)、定，三禅有舍、乐、定，四禅有舍、念、清净、定。

讨论光相与净相的经文有：「世尊告诸比丘：有光界、净界、无量空入处界、无量识入处界、无所有入处界、非想非非想入处界，有灭界。彼光界者，缘闇故可知，净界缘不净(不净观)故可知。无量空入处界者，缘色故可知。无量识入处界者，缘内故可知。无所有入处界者，缘所有可知。非想非非想入处界者，缘有第一故可知。灭界者，缘有身可知。

诸比丘白佛言：世尊！彼光界，乃至灭界。以何正受而得？佛告比丘：彼光界，净界，无量空入处界，无量识入处界，无所有入处界，此诸界于自行正受而得。非想非非想入处界，于第一有正受而得。灭界者，于有身灭正受而得。」²¹ 这是跟色界禅乃至灭尽定有关的。

在《中阿含·长寿王品·天经》中提到佛过去时修光明相的纪录：「尔时世尊告诸比丘，我本未得觉，无上正真道时，而作是念，我宁可得生其光明，因其光明而见形色。如是我智见极大明净，我为智见极明净故，便在远离独住，心无放逸，修行精勤。……我复作是念，我宁可得生其光明，因其光明，而见形色，……即得光明，便见形色，及与彼天，共同集会，共相慰劳，有所论说，有所答对，亦知彼天如是姓，如是字，如是生，亦知彼天如是食，如是受苦乐，亦知彼天如是长寿，如

²⁰ 《大集法门经》卷上。

²¹ 《杂阿含 456 经》。

是久住，如是命尽，亦知彼天作如是业已，死此生彼。亦知彼天，彼彼天中，亦知彼天上，我曾生中，未曾生中也。」这是修色与光明遍，也是色界禅。

在《增支部·四支·定经》中佛说：「诸比丘！世上有四种人：一，修止而不修观；二，修观而不修止；三，止观皆不修；四，止观俱修。」要达到解脱，单靠修止或修观都不行，唯有止观俱修才能达到解脱境。《杂阿含 464 经》也是如此强调：「上座答言：尊者阿难！修习於止，终成於观。修习观已，亦成於止。谓圣弟子止、观俱修，得诸解脱界。」

定觉支的培育还要注意佛所说的真实禅，这记录在《杂阿含 926 经》中：「世尊告诃陀迦旃延：当修真实禅，莫习强良禅。如强良马，系槽枥上，彼马不念，我所应作、所不应作，但念穀草。如是，丈夫於贪欲缠多所修习故，彼以贪欲心思惟，於出离道不如实知，心常驰骋，随贪欲缠而求正受，瞋恚、睡眠、掉悔、疑多修习故，於出离道不如实知，以疑盖心思惟，以求正受。」

诃陀！若真生马系槽枥上，不念水草，但作是念，驾乘之事。如是，丈夫不念贪欲缠，住於出离如实知，不以贪欲缠而求正受，亦不瞋恚、睡眠、掉悔、疑缠，多住於出离，瞋恚、睡眠、掉悔、疑缠如实知，不以疑缠而求正受。

如是。诃陀！比丘如是禅者。不依地修禅，不依水、火、风、空、识、无所有、非想非非想而修禅，不依此世、不依他世，非日、月，非见、闻、觉、识，非得非求，非随觉，非随观而修禅。诃陀！比丘如是修禅者，诸天主（忉利天王）、伊湿波罗（大梵天王）、波

閼波提（爱神）恭敬合掌。稽首作礼而说偈言：南无大士夫，南无士之上，以我不能知，依何而禅定。

尔时。有尊者跋迦利住於佛后，执扇扇佛。时，跋迦利白佛言：世尊！若比丘云何入禅，而不依地、水、火、風，乃至觉观，而修禅定。云何比丘禅？诸天主、伊湿波罗、波闍波提合掌恭敬，稽首作礼而说偈言：南无大士夫，南无士之上，以我不能知，依何而禅定。

佛告跋迦利：比丘於地想能伏地想，於水、火、风想、无量空入处想、识入处想、无所有入处、非想非非想入处想，此世他世，日、月、见、闻、觉、识，若得若求，若觉若观，悉伏彼想。跋迦利！比丘如是禅者，不依地、水、火、风，乃至不依觉、观而修禅。跋迦利！比丘如是禅者，诸天主、伊湿波罗、波闍波提恭敬合掌，稽首作礼而说偈言：南无大士夫，南无士之上，以我不能知，依何而禅定。佛告跋迦利！佛說此经时，洹陀迦旃延比丘远尘离垢，得法眼淨。跋迦利比丘不起诸漏，心得解脱。」

修定的前方便是调服五蓋：贪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑，而後修业处。真实禅的修法有点像《金剛经》中所说的「无所住而生其心。」因为心无所缘，故此連忉利天王、大梵天王、及爱神等都不能夠知道修禅者依何而禅定！

这也说明佛如何成就无上正等正觉，于此世，诸天，魔王，梵天，沙门和婆罗门之中，无能超越于佛。亦说明为何佛得解脱种种的系缚，颠倒想，而能作狮子吼，并说我生已尽，所作已办，不更受有。

七：舍觉支(Upekkāsambojjhangām)

佛说：「有舍善法，有舍不善法，彼善法舍即是舍觉分，是智是等觉，能转趣涅槃；彼不善法舍即是舍觉分，是智是等觉，能转趣涅槃。」²²

舍是指无有取着，对善法与不善法，不予取着，舍弃而归寂于寂静，最后般涅槃。

所以这七觉支的每一觉支，都是「依远离，依离贪，依灭尽，回向于舍。」²³

金刚经也提到：「法尚应舍，何况非法？」为什么善法也要舍呢？若一个行者远离恶行后尚执着于善行，那个‘我’还没有舍弃，这是不可能证得无上菩提的。

五上分结是阿罗汉道要断除的五结：色(贪)爱，无色(贪)爱，掉举，我慢，无明。若一个‘我’还在的话，色爱也在，无色爱也在，我慢也在，无明也在。

当我们心从贪欲和瞋恚解脱后，得心解脱，若慧观诸漏(五上分结，有漏，无明漏)已尽，则慧解脱。对纯观修而解脱的阿罗汉是慧解脱阿罗汉，那些定、慧俱修的阿罗汉道行者，在解脱时是俱解脱阿罗汉。

如下经所示：「……谓圣弟子止观俱修，得诸解脱界。阿难复问上座：云何诸解脱界？上座答曰：尊者阿难，若断界，无欲界，灭界，是名诸解脱界。尊者阿难

²² 《杂阿含 713 经》。

²³ 《相应部. 觉支相应. 山品一经》。

复问上座：云何断界乃至灭界？上座答曰：尊者阿难，断一切行，是名断界，断除爱欲是无欲界，一切行灭是名灭界。」²⁴

诸行无常，我们的根门在接触境时所起的思惟造作，都是属于行，因为是因缘和合，故是无常。但我们却对这根境的和合，起心动念生爱恨，招受众苦。正确认识它们(行)是无常，是苦，才能舍，才能断除爱欲，一切行灭时，心已寂静，故名为灭。如此做，可以免除四有(Upadhi 或译生存因素，执着)：即欲有，染(烦恼)有，业有和蕴有。

在《杂阿含 740 经》中佛开示说：「若比丘修习此七觉分，多修习已，当得七果。何等为七？谓现法智；有余涅槃；及命终时，若不尔者，五下分结尽，得中般涅槃；若不尔者，得生般涅槃；若不尔者，得无行般涅槃；若不尔者，得有行般涅槃；若不尔者，得上流般涅槃。」故七觉支的修习有大功德，能得大果。

在《增壹阿含》等法品六经里提到七觉支治病的功能：「尔时世尊告诸比丘，汝等受持此七觉意法，善念讽诵，勿有狐疑于佛法众者，彼众生类，所有疾患，皆悉除愈。所以然者，此七觉意，甚难晓了，一切诸法，皆悉了知，照明一切诸法，亦如良药疗治一切众病。犹如甘露，食无厌足。若不得此七觉意者，众生之类，流转生死；诸比丘！当求方便修七觉意。」

七觉支的圆满修习

²⁴ 《杂阿含 464 经》。

这是以正思惟来观察七觉支。要知道这是成佛的七大步，每一个解脱道与菩萨道行者都须走的七大步。修习四念处来培育念觉支；修习正见正思惟四正勤来培育择法觉支；修习四正勤来培育勤觉支；修习与喜处相应诸法来培育喜觉支；修习意喜而身轻安心轻安来培育轻安觉支；修习止禅法门从四色界禅至四无色禅以及灭尽定来培育定觉支；修习舍不善法及舍善法来培育舍觉支。它的贯彻是以远离恶法，断除贪爱，灭尽诸烦恼结，最后连所证悟的智也舍弃而达到诸行寂静的涅槃。

第十六章 八正道

总说

八正道是佛教中最重要的修行方法，它是正道因为它不是偏激的。佛陀教导我们以避免走极端的方式来过生活，不纵容自己去追求感官的欲乐享受，或是以折磨身心的方式来求净化自己，而应是以中道的方式来净化自己。

在《法句经》里，佛说道：「诸道八支胜，诸谛四句胜，诸法离欲胜，两足具眼胜。」¹

又说：「此乃唯一道，清净诸知见，顺此正道行，魔王为惑乱。」²

在诸众多的修道中，八支圣道 (Ariya atthāṅgika magga) 是最殊胜的，在诸真理中，四圣谛所解说的是最殊胜的真理，没有具足善根与宿世波罗密的人是无从接触到的。

因为要能听闻正法都要克服八难之后方才有机会接触到佛法，而在修法的过程，尤其以从修习离欲做起才是最优胜的，这是修行达解脱的正确道路，在人中(两足者)具足慧眼的佛陀是人中之尊胜者。

註：1 《南传法句经新译》，二七三偈。

2 《南传法句经新译》，二七四偈。

所以佛陀继续说这是唯一的修行道路。虽然在前章佛曾说过四念处是唯一之道。从四念处章的讨论可知它是广义的。因正念的修习是七觉支的第一步，也正是八正道的第七支，因为八正道里有正念的培育，依此道修习，能净化一个人的身口意的行为。

最后清净知见，达到七清净的最后一步道智断(或舍)清净。当然要我们继续在六道或三界里轮回的魔王也难怪要感到混乱和困扰了。

八正道

这八支圣道是所有的修行人要走的道路，它是与戒定慧三学与三十七菩提分法密切联系着的。

第一支至第八支都是修行的实践，这种实践乃是对诸行与诸法的无常、苦、无我的特相与它们是缘起法的认识。这不是抽象不可捉摸的，它是具体并是可以亲自体验的。

八支圣道的正见道支是慧学的一部分，配合正思惟它是对五蕴、六入、四谛等的正确的认识，并导至无明的澈底消灭。

正见是起点，也是终点，这八支是朝向苦灭的道路。正见的开展是对有、轮回、佛、法、道、四谛、三法印、业果与道果智的正确的认识。

正思惟是向灭之道实践无欲、无瞋、无害的身口意行；修习礼敬与皈依三宝，信、愿、行，布施供养，忏悔恶业，忍辱、随喜，慈、悲、喜、舍，与回向功德等。

这无瞋、无害的思惟接下来就能应用在正语、正业与正命上。

第三支正语是口行朝向苦灭之道，远离妄语，恶口，两舌和绮语。若在意上没有灭除害心，怨恨和嫉妒等不善心，正语是不可能圆满的。它的实践是真实语、爱语、关怀语、与和协语等。

第四支正业是身行朝向苦灭之道，远离杀、盗、邪淫。同样的，若在意念上没有灭除害心，怨恨、嫉妒、憍慢等烦恼，正业是不可能圆满的。它的实践是不作一切恶行，以正念正知贯彻于一切衣食住行，言行举动，待人接物中都能作出如法、合理的行动。

第五支正命是以正确的方式，合理的方式来谋生活命，以便实现单纯为了生存，以合法的正当职业取得衣、食、住、行等必需物，这里边也有禁欲的正命的精神，使求取必需物符合道德化的正命之道。

第六支正精进是以正见、正思惟配合来修习正语、正业、正命。因为专注于正见，故培育起正念。又因为正念与正精进的缘故，正定得以生起。正精进对其他七支圣道要密切配合以修习圆满。

第七支正念的详述是四念处的内容，它是要配合其它七支以达到四念处修习圆满。从八正道的核心来看，正念是对灭苦的忆念与专注。不忘于七觉支的修习。

第八支正定是修习四色界禅定达到心一境性，这正定是有助缘与有资具的。正见乃至正念是正定的助缘，也是正定的修习资具，如《中阿含.圣道经》中佛所说的：

「尔时世尊告诸比丘：有一道令众生得清静，离愁戚啼哭忧苦懊恼，便得如法，谓圣正定，有习有助，亦复有具，而有七支。于圣正定，说习说助，亦复说具，云何为七？正见、正志、正语、正业、正命、正方便、正念。

若有以此七支习、助、具，善趣向，心得一者。是谓圣正定。有习有助亦复有具。

所以者何？正见生正志，正志生正语，正语生正业，正业生正命，正命生正方便，正方便生正念，正念生正定。

贤圣弟子如是心正定，顿尽淫怒痴。贤圣弟子如是正心解脱，顿知生已尽。」佛这样子的分析是很清楚的。依八正道去修习心中对境不起烦恼时，心有正定，心解脱于淫怒痴，就是解脱。

为什么要修习八正道呢？在《相应部.道相应》里佛陀举出八种理由：

- (一) 为了远离贪欲；
- (二) 为了断诸结；
- (三) 为了永断随眠；
- (四) 为了遍知行路（行路指的是修道）；
- (五) 为了灭尽诸漏；
- (六) 为了现证明解脱果；
- (七) 为了智见；
- (八) 为了无取般涅槃。

这是有道有迹的，即是八支圣道。³

要修习八支圣道，每一位行者要具足什么条件呢？在《相应部·道相应》里佛陀举出七个有利的条件：

(一) 善友； (二) 戒具足； (三) 志欲具足；
(四) 我具足； (五) 见具足； (六) 不放逸具足；
(七) 如理作意具足。

这些是修习圣道的先驱前相。⁴

佛并且指出，修习与多修习八支圣道，则能圆满修习四念处，四正勤、四神足、五根、五力、七觉支。⁵

在《相应部·道相应》第七品寻觅品里，佛更详细指出：

为了要证知，要遍知，要遍尽和为断三种寻觅；即欲寻、有寻和梵行寻，才依远离，依离贪，依灭尽，回向于舍而修习八支圣道，以便调服贪欲、瞋恚、愚痴。

同时也为了究竟不死，趣向不死，究尽不死而修习八支圣道；也为了趣向涅槃，倾向涅槃，临入涅槃而修习八支圣道；也为了证知，遍知，遍尽和为断以下：

三种慢：我是胜、我是等、我是劣；

三种漏：欲漏、有漏、无明漏；

三种有：欲有、色有、无色有；

³ 见《相应部·道相应 41-48 经》。

⁴ 《相应部·道相应 40-90 经》。

⁵ 《相应部·道相应 155 经》。

三种苦：苦苦、行苦、坏苦；
三种垢：贪垢、瞋垢、痴垢；
三种受：乐受、苦受和不苦不乐受；
三种渴爱：欲爱、有爱、非有爱
而修习八支圣道。⁶

同时也为了证知，遍知，遍尽和为断以下；

四种瀑流：欲流、有流、见流、无明流；

四种轭：欲轭、有轭、见轭；无明轭；

四种取：欲取、见取、戒禁取、我语取；

七种随眠：欲贪随眠、瞋随眠、见随眠，疑随眠、慢随眠、有贪(执着于生存)随眠、无明随眠；

五种妙欲：眼所识之色、耳所识之声、鼻所识之香、舌所识之味、身所识之触为可乐，可爱，引欲，可染的；

五种盖：欲贪盖、瞋恚盖、昏眠盖、掉悔盖、疑惑盖；

五种取蕴：色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴、识取蕴；

五下分结：身见、疑惑、戒禁取、欲贪、瞋恚；

五上分结：色贪、无色贪、慢、掉举、无明；

所以应修习八支圣道。⁷

这一条圣道，佛形容为古仙人道，古仙人道迹。这记录在《杂阿含》里⁸：

「我今如是，得古仙人道，古仙人径，古仙人迹，古仙人去处。我得随去，谓八圣道：正见、正志、正语，正业、正命、正方便、正念、正定。我从彼道见老、病、

⁶ 《相应部. 道相应 161-170 经》。

⁷ 《相应部. 道相应 VIII. 171-180 经》。

⁸ 《杂阿含 287 经》。

死；老、病、死集；老、病、死灭；老、病、死灭道迹。」

在《法句经》里佛指出：

「虽多诵经文，放逸不依法，如牧数他牛，不获沙门果。」⁹

「喜于不放逸，善护卫自心，自离于烦恼，如象出泥沼。」¹⁰

「寡闻少学人，老去如牡牛，徒增长筋肉，而不生智能。」¹¹

对于八正道与四谛法，佛肯定说：

「若人皈依佛，皈依法与僧，依于正知见，得见四真谛。」¹²

「苦谛苦集谛，苦灭谛道谛、灭苦八正道，导至苦寂灭。」¹³

以下分别讨论八支圣道。

一：正见(Sammāditthi)

正见是指能正确地见到苦，苦生起之因、苦之灭和苦灭之道。要是不能如实见到苦，因此就不知苦，也就不能见到苦生之因，更遑论苦之灭与苦灭之道了。

9 《南传法句经新译》，十九偈。

10 《南传法句经新译》，三二七偈。

11 《南传法句经新译》，一五二偈。

12 《南传法句经新译》，一九零偈。

13 《南传法句经新译》，一九一偈。

佛说：「诸比丘！愁、悲、苦、忧、恼由何而生？由何而现耶？诸比丘！于此处有无闻之凡夫，不见圣人，不知圣人之法，不顺圣人之法，不见善知识，不知善知识之法，不顺善知识之法。以观色是我，我以色有，我中有色，色中有我。彼人于色变易、变异，彼人因有色之变易、变异而生愁、悲、苦、忧、恼。观受是我、我以受有，我中有受、受中有我。……观想是我，我以想有，我中有想，想中有我。……观行是我，我以行有，我中有行，行中有我。……观识是我，我以识有，我中有识，识中有我。彼人于识变易、变异、彼人因有识之变易、变异而生愁、悲、苦、忧、恼。」¹⁴

无闻凡夫以邪见故，见五蕴是我，属于我，因而生起我见与我随见，于变易的五蕴，产生愁悲苦忧恼。五蕴的变易，是我们所要认知的最重要的道理，即是无常，也是认知自己的第一步。

从认知无常，我们才会感受到无常变迁的苦，这才是认知自己的第二步。下面举《相应部》的经文。请读者慢慢看慢慢想：

「(佛问:)输屡那！汝意如何？色是常耶？是无常耶？

(输屡那答:)大德！是无常。

(佛问:)若是无常者，是苦耶？是乐耶？

(输屡那答:)大德！是苦。

¹⁴ 《相应部·蕴相应·自洲品1经》。

(佛问:)若无常、苦、变易之法，得观此(色身)，而此是我所，此是我，此是我体耶？

(输屡那答:)大德！不也。

(佛问:)受是常耶？是无常耶？

(输屡那答:)大德！是无常。

(佛问:)若是无常者，是苦耶？是乐耶？

(输屡那答:)大德！是苦。

(佛问:)若无常、苦、变易之法，得观此(受)，而此是我所，此是我，此是我体耶？

(输屡那答:)大德！不也。……

(佛问:)想是常耶？是无常耶？

(输屡那答:)大德！是无常。

(佛问:)若是无常者，是苦耶？是乐耶？

(输屡那答:)大德！是苦。

(佛问:)若无常、苦、变易之法，得观此(想)，而此是我所，此是我，此是我体耶？

(输屡那答:)大德！不也。

(佛问:)行是常耶？是无常耶？

(输屡那答:)大德! 是无常。

(佛问:)若是无常者, 是苦耶? 是乐耶?

(输屡那答:)大德! 是苦。

(佛问:)若无常、苦、变易之法, 得观此(行), 而此是我所, 此是我, 此是我体耶?

(输屡那答:)大德! 不也。

(佛问:)识是常耶? 是无常耶?

(输屡那答:)大德! 是无常。

(佛问:)若是无常者, 是苦耶? 是乐耶?

(输屡那答:)大德! 是苦。

(佛问:)若无常、苦、变易之法, 得观此(识), 而此是我所, 此是我, 此是我体耶?

(输屡那答:)大德! 不也。

(佛言:)输屡那! 是故于此处, 所有色之过去、未来、现在、内、外、粗、细、劣、胜、远、近者, 此非我所, 此非我, 此非我体, 应以如是之正慧如实见。

(佛言:)所有受之过去……此非我所, 此非我, 此非我体, 应以如是正慧如实见。

(佛言:)所有想之过去……此非我所, 此非我, 此非我体, 应以如是正慧如实见。

(佛言:)所有行之过去……此非我所，此非我，此非我体，应以如是正慧如实见。

(佛言:)所有识之过去……此非我所，此非我，此非我体，应以如是正慧如实见。

(佛言:)输屡那！如有闻之圣弟子，厌患于色，厌患于受，厌患于想，厌患于行，厌患于识。厌患而离（欲），离欲故解脱，令解脱故谓解脱智生，知；生已尽，梵行已立，所作已办，不受后有。」¹⁵

一个行者若照着上述佛说的去观五蕴，至少能证初果，七往返天上人间，就能证阿罗汉果。正见是能见到五蕴是五蕴，即是色、受、想、行、识而已，只是法而无他物，非人、非我、非我所、非我中蕴、非蕴中我。并以所有五蕴的过去、未来、现在、内、外、粗、细、劣、胜、远、近等十一种情况如实知见这五蕴是因缘生，因缘灭；五蕴是现象而已，并无作者，也无受者。

这里再举佛为迦旃延开示的语录来阐明：

「世尊！如世尊说正见。如何正见？云何世尊施設正见？

佛告撒陀迦旃延：世间有二种依，若有、若无，为取所触，取所触故，或依有、或依无。（世人依有或无两种观念来看或执取事物。）

¹⁵ 《相应部. 蕴相应 49 经》。

若无此取者，心境系着使(烦恼使)不取、不住、不计我。苦生而生，苦灭而灭，于彼(现象)不疑、不感，不由于他，而自知，是名正见，是名如来所施設正见。

所以者何？世间集(现象的生起)如实正知见，若世间无者不有(世上本来没有的不会有)；世间灭(现象的消失)如实正知见，若世间有者无有(世上本来有的不可能没有)，是名离于二边，说于中道。

所谓此有故彼有，此起故彼起。谓缘无明行……乃至纯大苦聚集；无明灭故行灭……乃至纯大苦聚灭。」
16

这里再举两则有关转世的识是否同一个人来阐明佛的说法：

「佛告仙尼，我诸弟子闻我所说，不悉解义而起慢无间等(abhisamaya, a 无 bhi 间 samaya 等；或 abhi 现, samaya 观, 理解)；非无间等(若非现观)故，慢则不断，慢不断故，舍此阴(蕴)已，与(余)阴相续生。

是故，仙尼！我则记说，是诸弟子身坏命终，生彼彼处。(彼人的识转世去某某处。)所以者何？以彼有余慢故(还有我的观念存在)。

仙尼！我诸弟子于我所说，能解义者，彼于诸慢得无间等(现观)；得无间等(现观)故，诸慢则断；诸慢断故，身坏命终，更不相续。仙尼！如是弟子我不说彼舍此阴已，生彼彼处。(能舍弃识的不再转世。)所以者何？

16 《杂阿含 301 经》，或《相应部·因缘相应 15 经》。

无因缘可记说故。欲令我记说者，当记说：彼断诸爱结，永离有结，正意解脱，究竟苦边。

我从昔来至今现在，常说慢过、慢集、慢生、慢起，若于慢无间等观，众苦不生。」¹⁷

要知我慢的过患、原因、生起，于我慢常勤观察，不给我慢有机会侵入。断弃我慢与识的行者不再转世。我慢不断的行者的识又再转世去某某处。

某一次因为唎帝比丘起了邪见，佛唤他来问：

「世尊问曰：何者识耶？

唎帝比丘答曰：世尊，谓此识说，觉、作、教作、起、等起，谓彼作善恶业而受报也。

世尊诃曰：唎帝，汝云何知我如是说法？汝从何口闻我如是说法？汝愚痴人，我不一向说，汝一向说耶（记住我的话）？汝愚痴人，闻诸比丘共诃汝时，应如法答，我今当问诸比丘也。

于是，世尊问诸比丘：汝等亦如是知我如是说法，今此识，往生不更异耶？

时诸比丘答曰：不也。

世尊问曰：汝等云何知我说法？

¹⁷《杂阿含 105 经》。

诸比丘答曰：我等知世尊如是说法，识因缘故起，世尊说识因缘故起，识有缘则生，无缘则灭，我等知世尊如是说法。」¹⁸

愚痴无闻众生执着识是我，或执着死后去一个天国或佛国，这些都是属于邪见，因此死后又再转世投胎受报去了。

在《杂阿含962经》里谈到‘十四无记’：「佛告婆蹉种出家：若作是见：

(1)世间常。此则真实，余则虚妄者，此是倒见，此是观察见，此是动摇见，此是垢污见，此是结见。是苦，是阇(障碍)，是恼，是热，见结所系。愚痴无闻凡夫于未来世，生、老、病、死、忧、悲、恼苦生。婆蹉种出家。若作是见：

(2)世间无常。

(3)(世间)常无常。

(4)(世间)非常非无常。

(5)(世间)有边。

(6)(世间)无边。

(7)(世间有)边无边。

(8)(世间)非有边非无边。

(9)是命是身。

(10)命异身异(身与命分开)。

(11)如来有后死(死后有)。

(12)(如来)无后死(死后无)。

(13)(如来)有无后死(死后有与无)。

(14)(如来)非有非无后死(死后非有非无)。此是倒见。乃至忧、悲、恼苦生。

¹⁸《中阿含·喑帝经》。

婆蹉种出家白佛：瞿昙！何所见？

佛告婆蹉种出家：如来所见已毕(不见)。婆蹉种出家。然如来见。谓见此苦圣谛，此苦集圣谛，此苦灭圣谛，此苦灭道迹圣谛。作如是知，如是见已。于一切见，一切受，一切生，一切我，我所见，我慢系着使。断灭，寂静，清凉，真实。如是等解脱。比丘！生者不然(燃)。不生亦不然(燃)。

婆蹉白佛：瞿昙！何故说言生者不然(燃)？

佛告婆蹉：我今问汝，随意答我。婆蹉！犹如有人于汝前然(燃)火，汝见火然(燃)不？即于汝前火灭。汝见火灭不？

婆蹉白佛：如是。瞿昙！

佛告婆蹉：若有人问汝，向者(刚才)火然(燃)，今在何处？为东方去耶？西方？南方？北方去耶？如是问者，汝云何说？

婆蹉白佛：瞿昙！若有来作如是问者，我当作如是答，若有于我前然(燃)火，薪草因缘故然(燃)。若不增薪，火则永灭，不复更起。东方，南方，西方，北方去者，是则不然(不对)。

佛告婆蹉：我亦如是说，色已断已知。受、想、行、识已断已知。断其根本，如截多罗树头(棕榈树)，无复生分，于未来世永不复起。若至东方，南，西，北方，是则不然(不对)。甚深广大，无量无数永灭。」

那些执着于十四无记的都对理解佛说的道理无益，对梵行无益，也非正知正见，不正向涅槃。同时执持于这些的人都还有色的见，还受五蕴的束缚，还有贪欲的火在燃烧着。佛与阿罗汉们就像不增添薪草的死火堆一样，火并不去到任何地方。对涅槃的认识也应如是。

有智慧的弟子现观诸蕴的生灭，不执持有一个常恒不变的我受善恶之报，在生命完结时，放下一切的颠倒见而涅槃寂灭，不再回来受苦。由此可知，正见是智慧的培育，它是与无明背道而驰的。

二：正思惟(Sammāsankappa)

在北传《法句经》里这么说：

「生死极苦，从谛得度，度世八道，斯除众苦。」

19

「众生有苦恼，不得免生死，唯有仁智者，不念人非恶」²⁰

「生死非常苦，能观见为慧，欲离一切苦，但当勤行道」²¹

若欲速能开悟，先要思惟众苦，若不思惟苦，心会追逐爱欲，继续造作，不知出离，所以对离欲与护根门的修行不能成就。

如来如实知世间苦，自己能够离苦之后，才开示宣说这道理，佛实如大医王，能治众生苦；比诸世间的良医有过而不及。西藏的噶举派冈波巴大师虽然自己是大

19 《法句经》，法救撰，维祇难译，三七四偈。

20 《法句经》，法救撰，维祇难译，三零二偈。

21 《法句经》，法救撰，维祇难译，四七一偈。

医师，但是来了一场疫疾，两个孩子一天内就死了，他的妻子伤心过度也死了，他明白世间再好的医术也救不了老病死苦，所以就出家去了。

因此佛说：「如来、应、等正觉为大医王，成就四德，疗众生病，亦复如是。

云何为四？谓如来知；此是苦圣谛如实知，此是苦集圣谛如实知，此是苦灭圣谛如实知，此是苦灭道迹圣谛如实知。

诸比丘！彼世间良医，于生根本对治不如实知，老、病、死、忧、悲、恼，苦根本对治不如实知。

如来、应、等正觉为大医王，于生根本对治如实知，老、病、死、忧、悲、恼，苦根本对治如实知，是故如来、应、等正觉名大医王。」²²

应该如何正思惟呢？应该思惟苦如何生，如何心随贪欲而茁壮成长，以致使我们沉沦其中，不知出离。是故我们要如实的知苦，寻找陷于轮回的苦因，才能努力于灭除苦而达到解脱。所以佛自述他未成正觉时，如何正思惟如下：

「尔时，世尊告诸比丘：我忆宿命未成正觉时，独一静处，专精禅思，作是念：

何法有故生死有？何法缘故生死有？即正思惟，生如死无间等(理解)：生有故老死有，生缘故老死有，如有、取、爱、受、触、六入处、名色。

²² 《杂阿含 289 经》。

何法有故名色有？何法缘故名色有？即正思惟，如实无间等生：识有故名色有，识缘故名色有。我作是思惟时，齐识(以识为极限)而还(想回头)，不能过彼(知道不超越识)，谓缘识名色、缘名色六入处、缘六入处触、缘触受、缘受爱、缘爱取、缘取有、缘有生、缘生老、病、死、忧、悲、恼苦，如是如是纯大苦聚集。(这是思惟顺缘起。)

我(彼)时作是念：何法无故则老死无？何法灭故老死灭？即正思惟，生如实无间等：生无故老死无，生灭故老死灭，如是生、有、取、爱、受、触、六入处、名色、识、行广说。

我复作是思惟：何法无故行无？何法灭故行灭？即正思惟，生如实无间等：无明无故行无，无明灭故行灭，行灭故识灭，识灭故名色灭，名色灭故六入处灭，六入处灭故触灭，触灭故受灭，受灭故爱灭，爱灭故取灭，取灭故有灭，有灭故生灭，生灭故老、病、死、忧、悲、恼苦灭，如是如是纯大苦聚灭。」²³ (这是思惟逆缘起。)

从十二因缘法思惟可以找出苦的因，也能如实照见生起苦的缘：那即是名色→六入→触→受→贪爱→取，关键是在六入、触、受、贪爱，所以要正思惟欲贪，欲贪如何生，如何增长，如何沉溺于欲乐，不知欲乐的过患，如何出离，如何灭除欲贪。

在《杂阿含》里有一则直点问题所在的问答，这里引来参考：

²³ 《杂阿含 287 经》。

「尊者摩诃拘絺罗问尊者舍利弗言：云何，尊者舍利弗，眼系色耶？色系眼耶？耳声、鼻香、舌味、身触、意法，意系法耶？法系意耶？

尊者舍利弗答尊者摩诃拘絺罗言：非眼系色，非色系眼。……乃至非意系法，非法系意。尊者摩诃拘絺罗！于其中间，若彼欲贪，是其系也。

尊者摩诃拘絺罗！譬如二牛，一黑一白，共一轭鞅缚系，人问言：为黑牛系白牛？为白牛系黑牛？为等问（正确的问）不？

答言：不也，尊者舍利弗！非黑牛系白牛，亦非白牛系黑牛，然于中间，若轭，若系鞅者，是彼缚。……中间欲贪，是其系也。……

世尊眼见色若好，若恶，不起欲贪；其余众生眼见色若好，若恶，则起欲贪。是故世尊说当断欲贪，则心解脱。……」²⁴

正思惟离欲、断欲的结果，自己会修到离欲的心解脱，也会联带的修到无瞋，无害于他人，不会为了琐碎事物而起争论，甚而起瞋或害心。

对于瞋恚重和有害心的人，应修习四无量心或四梵住。就像佛教罗云比丘（即罗睺罗 **Rahula**，佛之俗家子）从安般念再修恶露不净观以断贪欲，再修慈心以断瞋恚，

²⁴ 《杂阿含 250 经》。

再修悲心以断害心，再修喜心以断嫉心，再修舍心(护心)以断憍慢。²⁵

正见正思惟是智慧的培育，配合择法与精进，加上正念与正定，就能生起观照五蕴法的正确智慧，能把五蕴解剖为名法与色法的名色分辨智，观察名法与色法出现的原因的缘摄受智，和以无常、苦、无我三相来观照名色法所生的三相思惟智。

其它智能的修习是生灭智，坏灭智，怖畏智，过患智，厌离智，欲解脱智，审察智，行舍智，随顺智(随顺前八智)；到了随顺智，一个行者以涅槃为目标而达到种姓智(即圣者种姓)；然后是四道智，四果智和省察余漏智(省察道果与涅槃)。

这是《清净道论》所讲的十六观智，它是依七清净法，即戒清净，心清净，见清净，度疑清净，道非道智见清净，行道智见清净及道智清净来讨论。(同《中阿含·七车经》)

佛还开示对人生十二缘起法的四十四智与七十七智的修习法：

「世尊告诸比丘：有四十四种智，谛听善思，当为汝说，何等为四十四种智？谓：

老死智、老死集智、老死灭智、老死灭道迹智；
生智、生集智、生灭智、生灭道迹智；
有智、有集智、有灭智、有灭道迹智；
取智、取集智、取灭智、取灭道迹智；

²⁵ 参考《增一阿含》，安般念品十七之一，一经。

爱智、爱集智、爱灭智、爱灭道迹智；
受智、受集智、受灭智、受灭道迹智；
触智、触集智、触灭智、触灭道迹智；
六入处智、六入处集智、六入处灭智、六入处灭道迹智；

名色智、名色集智、名色灭智、名色灭道迹智；
识智、识集智、识灭智、识灭道迹智；
行智、行集智、行灭智、行灭道迹智；
是名四十四种智。」²⁶

这是对十二缘起的十一支，修习认知，缘起因、灭除和灭道迹的思惟。须陀洹果以上的行者就会观照这些缘起支的情形，它们的生起或出现，当心里知道这些缘起支是苦及生苦之因后，思惟佛菩萨或龙天护法等不会代我灭除它，唯有依赖自己，因为六个根门在我这边，不在他们那儿，所以自己走圣道自己灭除烦恼，自己以自身作证，自己证得无漏清凉之地。

「世尊告诸比丘，有七十七种智，谛听善思，当为汝说，云何七十七种智？

生缘老死智、非余生缘老死智、过去生缘老死智、非余过去生缘老死智、未来生缘老死智、非余未来生缘老死智、法住智；

有缘生智、非余有缘生智、过去有缘生智、非余过去有缘生智、未来有缘生智、非余未来有缘生智、法住智；

²⁶ 《杂阿含 356 经》。

取缘有智、非余取缘有智、过去取缘有智、非余过去取缘有智、未来取缘有智、非余未来取缘有智、法住智；

爱缘取智、非余爱缘取智、过去爱缘取智、非余过去爱缘取智、未来爱缘取智、非余未来爱缘取智、法住智；

受缘爱智、非余受缘爱智、过去受缘爱智、非余过去受缘爱智、未来受缘爱智、非余未来受缘爱智、法住智；

触缘受智、非余触缘受智、过去触缘受智、非余过去触缘受智、未来触缘受智、非余未来触缘受智、法住智；

六入处缘触智、非余六入处缘触智、过去六入处缘触智、非余过去六入处缘触智、未来六入处缘触智、非余未来六入处缘触智、法住智；

名色缘六入处智、非余名色缘六入处智、过去名色缘六入处智、非余过去名色缘六入处智、未来名色缘六入处智、非余未来名色缘六入处智、法住智；

识缘名色智、非余识缘名色智、过去识缘名色智、非余过去识缘名色智、未来识缘名色智、非余未来识缘名色智、法住智；

行缘识智、非余行缘识智、过去行缘识智、非余过去行缘识智、未来行缘识智、非余未来行缘识智、法住智；

无明缘行智、非余无明缘行智、过去无明缘行智、非余过去无明缘行智、未来无明缘行智、非余未来无明缘行智、法住智。

无常、有为、心所缘、生尽法、变易法、无欲法、灭法、断智，是名七十七种智。」²⁷

这是从是与不是现在缘？是与不是过去缘？是与不是未来缘？来观察十一组的缘起关系。而后得法住智等每组各七智，因此共有七十七种智。非余是指不是残余的。比如爱缘取智，指的是一般的缘贪爱产生执取；非余爱缘取智是指修行了以后，知道曾经观照贪爱产生执取后，心中决定斩断贪爱，于是接触到以前常执取的境时，心中因为对于已曾作过修行所起的观智，知道对这可爱境，不留任何残余的未断烦恼。其它过去与未来的也以此类推。法住智是指既已知道贪爱的过患，心中生起离欲之念，心住于正法，以法为究竟的归依处所起之智。这七十七智必需是见法或见道以上的行者，或是随法行，或是自修离欲身证的行者才会修习。

三：正语(Sammāvācā)

在《法句经》里佛言：

「恶言骂詈，懦凌蔑人，兴起是行，疾怨滋生。」²⁸

「夫士之生，斧在口中，所以斩身，由其恶言。」²⁹

²⁷ 《杂阿含 357 经》。

²⁸ 《法句经》，法救撰，维祇难译，一三四偈。

²⁹ 《法句经》，法救撰，维祇难译，一三六偈。

「不当麤言，言当畏报，恶往祸来，刀杖归躯。」

前二偈是指恶口，第三偈是指粗鲁语，也属恶口，加上妄语，两舌和绮语都是不正语。

佛在世时，有一个年少的婆罗门名叫宾耆迦的。来见佛时，瞋骂诃责，佛默忍，然后佛讲了一个比喻；若一个人在吉日拿了食物去赠送给一位宗亲，要是宗亲不接受食物的话，食物应归还给送礼者。

宾耆迦说若宗亲不接受，他仍会相赠，相与。佛说这不是相赠，相与；若骂则报骂，瞋则报瞋，打则报打，斗则报斗，才是相赠，相与。现在宾耆迦诃骂佛，佛不相赠，不相与。

宾耆迦问佛为何不瞋不怒，佛说他是一个正智心解脱者，无有瞋恨。以瞋报瞋的才是恶人，未曾调御。宾耆迦于是向佛悔过。

因此，烦恼未调服者，会妄语、恶口、两舌及绮语。

绮语的范围很广，这些对梵行，出离与证果涅槃皆无益。在《相应部》谛相应第十经里列了二十九种：「诸比丘！勿论种种之畜生论，谓：王论、盗贼论、大臣论、军论、怖畏论、战争论、食论、饮论、衣服论、卧具论、华鬘论、香论、亲族论、车乘论、村里论、聚落论、都城论、地方论、女人论、男人论、勇士论、街路论、池边(井边)论、亡灵论、种种论、世间谭、海谭如是之有无论。」

30 《法句经》，法救撰，维祇难译，三零五偈。

何以故？诸比丘！此论不引义利，不达初梵行(初果)，不能资于厌患、离贪、灭尽、寂止、证智、等觉、涅槃。」

在《大义释》里《死前之义释》还另加了宇宙发生论、林野论、山岳论、河川论和岛洲论。共三十四种都属于绮语。

正语是应说真实语，说法语、勉励语、规劝语、论法、诵经、说戒、关怀语，问候语等，所以佛说：「徒诵千句言，无义理之语，不如一益语，闻已得寂静。」

³¹

四：正业(Sammākammanā)

在《法句经》的刀杖品与尘垢品里，佛陀这样开示：「众生畏刑罚，众生皆畏死，以己推及人，不杀不教杀。」³²

「众生畏刑罚，众生皆爱命，以己推及人，不杀不教杀。」³³

「无害于天下，终身不遇害，常慈于一切，孰能与为怨？」³⁴

³¹ 《南传法句经新译》，一二九偈。

³² 《南传法句经新译》，一二九偈。

³³ 《南传法句经新译》，一三零偈。

³⁴ 《法句经》，法救撰，维祇难译，三一六偈。

「愚人好杀，言无诚实，不与而取，好犯人妇，逞心犯戒，迷惑于酒，斯人世间，自掘身本。」³⁵

从前，佛在世时有一贵族女生了一个男婴，但却碰到了一个夜叉要吃她的男婴。为了保护男婴，这贵族女抱了男婴逃到佛陀住的祇园精舍，并把男婴放在佛足前，夜叉因而不能吃到男婴。

佛陀为他们说他们宿世的怨仇；这是因为在许多世前他们是妻妾的关系，妻(贵族女)因不能生育而允许丈夫纳妾(夜叉)。

妾两次怀孕时都为妒忌心重的妻以毒药使妾流产。第三次怀孕时，妾隐瞒着怀孕的事，但后来还是为妻所发现，最后妾被妻下毒流产，并因而致死。

她死时诅咒要报复妻和她将来的孩子，后来他们转世成了母鸡和猫，又一世是牝鹿和母豹，互相怨怨相报；到了这一世是贵族女和夜叉。

佛为他们解说以怨恨报怨恨，仇恨不能化解，唯有以友情，原谅和善意才可以化解仇恨。所以佛说：「不能以怨恨，止息世间怨，唯慈能止怨，乃不易古法。」

³⁶ 慈心的修习在法念处章的五盖节里有详细讲到。

在《杂阿含 791 经》里佛开示道：「有邪及邪道，有正及正道。谛听善思，当为汝说：何等为邪？谓地狱、畜生、饿鬼。何等为邪道？谓邪见、邪思惟、邪语、邪业、邪命、邪精进、邪念、邪定。何等为正？谓人、天、

³⁵ 《法句经》，法救撰，维祇难译，四四零，四四一偈。

³⁶ 《南传法句经新译》，五偈。

涅槃。何等为正道？谓正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。」

众生因为他们的愚痴及受生的环境，蒙昧了他们清明的心，常行邪道，与邪相应。可惜是许多的修道人，因为邪见故，也还在行邪道，与邪相应。他们相信苦行能够灭罪，持诵咒语能够除苦及开悟，以及用水来洗净他们的恶业，以违反业果法则的邪思行邪道，如下列数经所示：

「裸形髻发者，涂泥绝食者，露卧涂尘垢，苦行踰踞者，彼等不断惑(邪见、邪思)，何能得清净？」³⁷

「世尊告曰：如是阿难，诸有恐怖，彼一切从愚痴生，不从智慧。诸有遭事，灾患忧戚，彼一切从愚痴生，不从智慧。……若有比丘，不知界，不知处，不知因缘，不知是处非处者，阿难，如是比丘愚痴非智慧。……若见谛人信卜问吉凶者，终无是处。……若见谛人，生极苦甚重苦，不可爱，不可乐，不可思，不可念，乃至断命，舍离此内，更向外求，或有沙门梵志，或持一句咒，二句、三句、四句、多句、百千句咒，令脱我苦，是求苦、习苦、趣苦、苦尽者，终无是处。……若身恶行，口意恶行，因此缘此，身坏命终，趣至善处，生于天中者，终无是处。……若身妙行，口意妙行，因此缘此，身坏命终，趣至恶处，生地狱中者，终无是处。」³⁸

‘不知界’界是指不知六根、六尘、六意识的十八界；四大与空和识的六界；欲、恚、害、无欲、无恚、无害六界；乐、苦、喜、忧、舍、无明六界；觉(受)、想、

37 《南传法句经新译》，一四一偈。

38 《中阿含·多界经》。

行、识四界；欲、色、无色三界；色、无色、灭三界；过去、未来、现在三界；妙、不妙、中界三界；善、不善、无记三界；学、无学、非学非无学三界；有漏、无漏二界；有为、无为二界等共六十二界。

‘不知处’是指不知十二处：六根和六尘的关系。

‘不知因缘’是指不知十二缘起的道理。

‘是处’是说世上只应有一个转轮圣王；一个佛应世；修行见谛人不会造五逆业，不会舍戒罢道，唯有凡夫才会舍戒罢道；见谛人不会信卜问吉凶，不会信咒语；见谛人若遇极苦只会向内求；凡夫会粘着于世间八法(苦、乐、称、讥、誉、毁、得、失)；修行人会去到善处；凡夫造恶会去到恶处；修行人会修四念处、七觉支来断五盖；这才是正确的‘处’。以邪思行邪道，迷信，不知业果，戒禁取，造十恶业等皆是‘非处’。

「婆罗门白佛言：瞿昙，孙陀利河是济度之数，是吉祥之数，是清净之数，若有于中洗浴者，悉能除人一切诸恶。

尔时世尊即说偈言：

非孙陀利河，亦非婆休多，非伽耶萨罗，如是诸河等，
作诸恶不善，能令其清净，恒河婆休多，孙陀利河等，
愚者常居中，不能除众恶，其清净之人，何用洗浴为？
其清净之人，何用布萨为？净业以自净，是生于受持，
不杀亦不盗，不淫不妄语，信施除慳垢，于斯而洗浴，

于一切众生，常起慈悲心，井水以洗浴，用伽耶(伽耶萨罗河)等为?内心自清静，不待洗于外，下贱田舍儿，身体多污垢，以水洗尘秽，不能净其内。」³⁹

作恶之人，不知有地狱之报，等到下了地狱，后悔莫及。如下经所载：

「是时，狱卒将此罪人示阎罗王，并作是说：大王当知，此人前世身(口)意行恶，作诸恶行已，生此地狱中。大王！当观此人以何罪治。是时，阎罗王渐与彼人私问其罪。……罪人报曰：如是大王，如大王教，但为愚惑，不别（不能分别）善行。

阎罗王曰：如卿所说，其事不异，亦复知卿不作身口意(善)行，但为今日，当究（追究）汝放逸罪行，非父母为，亦非国王大臣之所为也。本自作罪，今自受报。是时阎罗王，先问其罪，却敕治（下令处治）之。……

地狱左侧极为火然，铁城，铁廓，地亦铁作。有四城门极为臭处，如似屎尿所见染污。刀山，剑树围遶四面，复以铁疏笼而覆其上。是时狱卒，受王教令，将此罪人，往着狱中。……

若彼罪人举脚着狱中时，血肉斯尽，唯有骨在。是时，狱卒将此罪人，复以利斧斫其形体，苦痛难计，求死不得，要当罪灭之后，尔乃得脱。……

³⁹ 《杂阿含 1185 经》。

缘刀剑树，或上或下，是时，罪人以在树上，便为此铁觜乌(铁鸟)所食，或啄其头，取脑食之，或取手脚，打骨取髓，然罪未毕，若罪毕者，然后乃出。……

使抱热铜柱坐，前世时喜淫佚故。……着火山上驱使上下，是时，极为烂尽。……拔其舌掷着背后，于中受苦不可称计，求死不得。是时，狱卒复取罪人着刀山上，或断其脚，或断其头，或断其手。……

以热大铁叶覆罪人身，如生时着衣，当时苦痛毒为难处，皆由贪欲之故，故致斯罪。……颠倒其身，举着镬中，时身至下，皆悉烂尽。……热灰地狱纵广数千万由旬。……

有刀刺地狱。……有大热灰地狱，形体融烂。……刀剑地狱纵广数千万里。……沸屎地狱，中有细虫，入骨彻髓食此人。……热屎地狱……是时阎罗王敕彼罪人曰：卿等不得善利，昔在人中，受人中福，身口意行(恶)，不与相应，亦不惠施，仁爱利人等利，以是之故，今受此苦。」⁴⁰

在作了佛教徒以后，若是作了恶业，就应生起惭愧心，知道错的地方，并严格警惕自己不再重犯。

《法句经》里曾提到圣者的七财；即是：信财、戒财、惭财、愧财、闻财、施财、慧财。⁴¹

40 《增一阿含》，卷二十四，善聚品四经。

41 《法句经》，笃信品，八十五偈。

42 《长阿含》卷十五《种德经》。

在南传《法句经》的一四三偈说道：「能知惭愧者，世上所罕见，彼不受非难，如良马避鞭。」

对犯的戒应该忏悔，于佛前或僧前忏，若是出家众，应随戒律，如法羯磨。

在《长阿含》里，佛对种德婆罗门说道：「善哉善哉，如汝所说，有戒则有慧，有慧则有戒，戒能净慧，慧能净戒。种德，如人洗手，左右相须，左能净右，右能净左，此亦如是。」⁴² 故应常照顾自己的戒，修持乃至戒行圆满，并常以智慧观照，使戒和慧相辅修习圆满。

五：正命(Sammā ājiva)

正当的维持生活是圆满修习戒学的一部分。修正语，正业之后，才能照顾到以正确的维生方式，依正法来照顾自己的家庭，并且考虑社会与其它众生的生命。

如此凡一切会危害到他人福利或伤害其它众生，乃至危害草木的维生方式都应该予以正思惟，应不应做。

《法句经》里佛说道：「不善害己事，实乃极易行，善与利己事，实乃极难行。」⁴³「智者具戒德，不为己为他，不求子与财，非法求王位，求世间荣禄，而造诸

⁴³ 《法句经》，法救撰，维祇难译，四四零，四四一偈。

恶业。」⁴⁴「愚求智与名，反促其毁灭，毁彼之幸福，亦毁彼善根。」⁴⁵

佛对在家众说的正命是：不经营武器军械，不饲养屠宰动物和不卖肉，不贩卖人口，不贩卖麻醉物，及不贩卖毒药。

以现在社会的状况，邪命的范围就比这五种广得多，但是考虑不伤害别人或有生命的动物是基本原则。对于出家众，他们所要获得只是衣、食、住、药这四种。

若以不符戒律(遍净活命戒)的方式去求得这四缘都是邪命，包括占卜，看命，看地理风水，看相说吉凶，故弄玄虚，为死者诵经征收钱财等等。

所以南传《法句经》中说：「一道求利养，一道向涅槃，当如是明了，佛子诸比丘，不喜贪世利，勤修出离心。」⁴⁶

又说：「若人逐欲乐，不摄护根门，饮食不节量，懈怠不精进，必为魔所制，如风倒弱树。」⁴⁷这是佛时一个比丘朱拉卡拉(Culakala)，被世上的欲乐和利益所引诱，以致舍戒罢道的故事。

六：正精进(Sammā vāyāma)

⁴⁴ 《南传法句经新译》，八四偈。

⁴⁵ 《南传法句经新译》，七二偈。

⁴⁶ 《南传法句经新译》，七五偈。

⁴⁷ 《南传法句经新译》，七偈。其兄 Mahakala 成阿罗汉。

这是指四正勤，在前边的四正勤章里已经详述。这里举一个佛时比丘二十亿耳沙门的故事来说明。

「尔时，尊者二十亿耳住耆崛山，常精勤修习菩提分法时，尊者二十亿耳独静禅思，而作是念；于世尊弟子精勤声闻中，我在其数，然我今日未尽诸漏，我是名族姓子，多饶财宝，我今宁可还受五欲，广行施作福。

尔时，世尊知二十亿耳心之所念，告一比丘；汝等今往二十亿耳所，告言：世尊呼汝！是一比丘受佛教已，往诣二十亿耳所。语言：世尊呼汝！二十亿耳闻彼比丘称大师命，即诣世尊所，稽首礼足，退住一面。

尔时，世尊告二十亿耳：汝实独静思作是念；世尊精勤修学声闻中，我在其数，而今未得漏尽解脱，我是名族姓子，又多钱财，我宁可还俗，受五欲乐，广施作福耶？

时，二十亿耳作是念：世尊已知我心，惊怖毛竖，白佛言：实尔，世尊。

佛告二十亿耳：我今问汝，随意答我。二十亿耳，汝在俗时，善弹琴不？答言：如是，世尊。

复问：于意云何？汝弹琴时，若急其弦，得作微妙和雅音不？答言：不也，世尊。

复问：云何？若缓其弦，宁发微妙和雅音不？答言：不也，世尊。

复问：云何善调琴弦，不缓不急，然后发微妙和雅音不？答言：如是，世尊。

佛告二十亿耳：精进太急，增其掉悔；精进太缓，令人懈怠。是故汝当平等修习摄受，莫着，莫放逸，莫取相。

时，尊者二十亿耳，闻佛所说，欢喜随喜，作礼而去。……成阿罗汉。」⁴⁸ 因此修行要择法，要知道自己的习性，以正确的法门调服自己的烦恼。太精进时，要休息。太懒散时，要激励自己。

在正精进的修习过程中，应勤修防止未生恶，勤修弃舍已生恶，勤培养未生善，勤护持已生善。我们唯有靠自己的努力，才能达到解脱的境界，我们不能依赖佛、菩萨或神等等代我们做修行。

所以佛说：「汝等应自勤，如来唯导师，入道禅修者，解脱魔系缚。」⁴⁹

「奉善不造恶，精进行圣道，实践善法者，今世来世乐。」⁵⁰

「勤向不死径，放逸趣死径，精勤者不死，放逸如已死。」⁵¹

「勤勉不放逸，持戒自调御，智者作自洲，不为瀑流没。」⁵²

「喜精进比丘，惶恐放逸害，是故不退转，而趋向涅槃。」⁵³

48 《杂阿含 254 经》。

49 《南传法句经新译》，二七六偈。

50 《南传法句经新译》，一六九偈。

51 《南传法句经新译》，二十一偈。

52 《南传法句经新译》，二十五偈。

53 《南传法句经新译》，卅二偈。

这世上没有靠怠惰而能证得圣果的这一回事！

七：正念(Sammāsati)

这是指四念处的修习。佛比喻四念处是父母的境界，游于自行处，魔不能乘。一个有正念的人，住于安全的地方，时时刻刻以正念护卫自心，所以魔无机会可乘。

佛于是说一个比喻：一只鹑因为游于非自己行处，于是被一只鹰捉到了。它对鹰说，其实是因为它去到它不应去的地方才被捉到，若是在它自己的行处，安全的地方，鹰是没有机会捉到它的。

鹰被激怒了，就放了它，它走在耕垄上，第二次鹰冲下来捉它的时候，鹑走到田中的耕壁上，鹰来到时，它退回垄块中，鹰因此冲撞在垄上，碎身而死。（见《杂阿含》六一七经）

常常善于培育自己的正念，使它免除诸烦恼恶念，并常常忆念善法，这样就能使正念增强，念根生起，依于信念，净戒，有惭，有愧，就能生起定与慧，最后能达到解脱。

故此佛在《法句经》中说：「喜于不放逸，善护卫自心，自离于烦恼，如象出泥沼。」⁵⁴ 泥沼好比上面的故事里的鹰，是魔境，会使我们深陷其中，长夜受苦。

愚痴无闻凡夫以四种食(执取，维持存在的因素)而长住于轮回。

⁵⁴ 《南传法句经新译》，三二七偈。

这四食即是：抔食(段食 kabalinkarahara)，是指食物；触食(phassahara)，意为对触受的染着；意思食(manosancetanahara)，意为对境，尘的思想爱取等的造作；以及识食(viññanahara)，因为识缘名色，一个人若不能了解名色法，就有识食，在临死时，意念不能寂灭，所以识又再轮回去了。因此这识在死亡时，或称死亡心又会去缘名色，结生心是名，羯罗兰(kilala)是色，新的一世又开始了。

佛陀说贤圣弟子也以四食长养慧命，这四食即是：四念处或四念住。身、身观念住，受、受观念住，心、心观念住和法、法观念住。这是清净之法食。

佛的圣弟子如此修习，将能获得四种乐；即是离欲乐，远离乐，寂灭乐，和菩提乐。

正念的修习能与修戒配合，使不犯戒；正念能防护诸根免受到境尘的污染；正念的修习能防范五盖不知不觉的生起；正念能超越欲贪与对世间的爱染；正念能引发定的培养，正念能使止观修习圆满；正念能对四圣谛如实知见，并断除无明根本烦恼。

八：正定(Sammāsamādhi)

在南传《法句经》里佛说道：

「智者心坚定，精进修止观，解脱四系缚，证无上涅槃。」⁵⁵

「圣者常修定，乐寂静出离，正念正觉者，天人所爱敬。」⁵⁶

55 《南传法句经新译》，二十三偈。

56 《南传法句经新译》，一八一偈。

「乔达摩门徒，意常善醒觉，不分日与夜，乐修定观禅。」⁵⁷

凡有起正思惟而修的定是正定，若起邪思惟虽能修到定，也只是邪定，如提婆达多的邪定与邪神通。以定来说，它是指心一境性，也即四禅的境界。

依循四十业处的某一业处修止(samatha)可以得定(samadhi)，然后修观(vipassana)可以成就慧。

四十业处的十随念，食厌想与四界差别可修至近行定；四无量心的前三种可修到色界三禅，舍无量可修到四禅；十不净可修至初禅；十遍可修至四禅；四无色界禅法可修至四无色界定。

贪行者适于修十不净，及身随念。瞋行者适于修四无色禅及四色遍。痴行者适于修安般随念。觉行者适于修死随念，休息随念，四界差别与食厌想。信行者适于修佛随念，法随念，僧随念，戒随念，舍随念与天随念。小所缘(小目标)适于寻行者，无量所缘适于痴行者。

一般上说，修不净对治贪、修慈对治瞋，修安般念对治散乱，及修无常想对治我慢。⁵⁸

在南传《法句经》中佛说：

「无慧者无定，无定者无慧，具足定与慧，彼近于涅槃。」⁵⁹

⁵⁷ 《南传法句经新译》，三零一偈。

⁵⁸ 参考《清淨道论》，一零三页。

⁵⁹ 《南传法句经新译》，三七二偈。

⁶⁰ 《南传法句经新译》，三八四偈。

「依止观二法，清净达彼岸，一切烦恼灭，彼为婆罗门。」⁶⁰

依上述的业处修习，明了自己的习性，精勤对治五盖，就能迅速克服障碍而得定。修定的目的是在破除外在与内在的种种障碍，使心清净，得定，然后心清晰才能用以观禅。

观修的有效与否，全视定的深浅，定愈深则心越纯净。就能直观诸现象的真相，以印证佛所说的三法印。这即是闻、思、修的过程。

某一次，佛为诃陀迦旃延及跋迦利开示修禅时说：「如是丈夫不念贪欲缠，住于出离如实知，不以贪欲缠而正受，亦不瞋恚、睡眠、掉悔，疑缠，多住于出离，瞋恚、睡眠、掉悔、疑缠如实知，不以疑缠而求正受。

如是诃陀，比丘如是禅者，不依水、火、风、空、识、无所有，非想非非想而修禅，不依此世，不依他世，非日、月、非见、闻、觉、识、非得、非求、非随觉、非随观而修禅。

时跋迦利白佛言：世尊！若比丘云何入禅，不依地、水、火、风乃至觉观而修禅定？……佛告跋迦利，比丘于地想能伏地想，于水、火、风想、无量空入处、识入处想、无所有入处、非想非非想入处想、此世、他世、日、月、见、闻、觉、识，若得若求若觉若观悉伏彼想。」⁶¹

⁶¹ 《杂阿含 926 经》。

伏的意思是能摧伏，不起执着之念，修遍的行者不执着于他所修的地水火风青黄赤白虚空与光明遍，修四无色界的行者不执着于他所修的四无色界，不起此世他世日月等想，也不执着于定境的一切见闻觉识；为什么呢？修到遍时‘我’已消失，观修者只有心知道而已，所要做的只要把‘心’（我慢）也摧伏就行了。若是执着于这些定境，在死前仍未证阿罗汉的话，将会生到与他所修的定相应的色界天去，在那继续修到我慢摧伏证果涅槃为止。依纯观而修到解脱的行者所用的方法则不一样，他们直接以正见正思惟契入真相而证果。

要能正确的断我慢与无明等五上分结诸烦恼，要思惟它们的味、患、离之外，还要思惟它们的出现是因缘的关系，无有一个我的存在。这在《杂阿含 80 经》中提到。

从觉悟来说，无所谓渐悟或顿悟。每一个行者都是渐悟，顿悟者只不过是他的波罗蜜已具足了，到了这一世在某一场合因为某种因缘使他大悟。我们的工作辛勤修出离，直到波罗蜜圆满，将来因缘成熟时，也会大彻大悟的。

小结

在《杂阿含》里佛说道：「如是我闻，一时佛住波罗捺仙人住处，鹿野苑中，尔时世尊告诸比丘，有四圣谛，何等为四？谓：苦圣谛，苦集圣谛，苦灭圣谛，苦灭道迹圣谛。

若比丘，于苦圣谛，已知已解；于苦集圣谛，已知已断；于苦灭圣谛，已知已证；于苦灭道迹圣谛，已知

已修。如是比丘，无有关键，平治城堑，度诸峻难，(解脱结縛)，名为贤圣，建立圣幢。

诸比丘！云何无有关键？谓：五下分结已离已知，是名离关键。

云何平治城堑？无明谓之深堑，彼得断知，是名平治城堑。(涅槃城前的深水沟)

云何度诸峻难？谓：无际生死，究竟苦边，是名度诸峻难。

云何解脱结縛？谓：爱已断已知。

云何建立圣幢？谓：我慢已断已知，是名建立圣幢。佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。」⁶²

对于上经所述的这些五下所结，要证得三果才把它们消除，离诸关键。

五上分结有无明(平治城堑)，掉悔(度诸峻难)，色爱、无色爱。(解脱结縛)，我慢(建立圣幢)，完全灭尽才证涅槃。

在做这些修行工作时，要对一切的执着，思惟它们的味(作用)，患(过患)，和离(出离)，所以要从基本开始做离欲的修行工作，继续出离，以达到解脱。

所以《中阿含.圣道经》中，佛说道：「云何正解脱？比丘者欲心解脱，恚、痴心解脱是谓正解脱。

⁶² 《杂阿含 387 经》。

云何正(解脱)智？比丘者知欲心解脱，知恚、痴心解脱，是谓正(解脱)智也。是为学者成就八支，漏尽阿罗诃成就十支。

云何学者成就八支？学正见至学正定，是为学者成就八支。

云何漏尽阿罗诃成就十支？无学正见至无学正智，是谓漏尽阿罗诃成就十支。」故此三果圣人以下的学者成就八支，即八正道。而漏尽阿罗汉则成就十支，即无学八正道加无学正解脱与无学正(解脱)智。因此正解脱就是涅槃。

八正道的修习从一位向初果的行者开始，一直修到阿罗汉果才圆满。所以每一位修行人都要贯澈这八支道法，以树立起圣幢，愿正法久住，长惠人天！

第十七章 止观

无定何有慧？无慧何有定？俱修定与慧，何愁不尽苦？

止、定与观

止，巴利文 *Samatha* 奢摩他，意义是止，依业处修止而得住心，不再散漫，代表心的宁静。定，巴利文 *Samadhi* 三摩地，三昧，义为定，等持。所以在《中阿含·法乐比丘尼经》中说：「善心得一者，是谓定。」这‘得一’就是指‘心一境性’ *ekaggata*，即四禅八定的一境性心所。佛说「彼眼识所可爱乐染着之色，彼比丘见已，不喜、不赞叹、不染、不系着住。……专精胜进，身心止息，心安极住不忘，常定一心，无量法喜。但速得第一三昧正受，终不退灭。」¹

又说：「何等为正定？正定有二种：有正定，世俗、有漏、有取，转向善趣。有正定，是圣出世间、无漏、不取、正尽苦、转向苦边。何等为正定，世俗、有漏、有取、转向善趣？若心住不乱、不动、摄受寂止、三昧、一心，是名正定世俗有漏，有取，转向善趣。何等为正定，是圣出世间，无漏、不取、正尽苦、转向苦边？谓圣弟子，苦，苦思惟，集、灭、道、道思惟，无漏思惟，相应心法，住不乱，不散，摄受、寂止、三昧、一心，是名正定是圣出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边。」²

注：¹ 《杂阿含 212 经》。

² 《杂阿含 785 经》。

这段是指世俗的定与出世间的定，世俗的定会生到善道去。出世间的定会转向苦边（涅槃 Vivdhakarto dassana）。

观，巴利文 Vipassana 毗钵舍那，义为多方观察，正思择与遍寻思。观是以三法印来观一切法，这法能用于观到阿罗汉道智，并配合十二缘起，以及七清净和十观智³，来观照诸究竟法的真相（三相）。这是慧心所（Pabba）的作用。

在《杂阿含》里提到：「尔时，尊者阿难往诣上座上座名者所。诣已，恭敬问讯，问讯已，退坐一面。问上座上座名者言：若比丘于空处，树下，闲房思惟。当以何法专精思惟？」

上座答言：尊者阿难，于空处，树下，闲房思惟者，当以二法，专精思惟，所谓止、观。

尊者阿难复问上座：修习于止，多修习已，当何所成？修习于观，多修习已，当何所成？

上座答言：尊者阿难，修习于止，终成于观，修习观已，亦成于止。谓圣弟子，止、观俱修，得诸解脱界。

阿难复问上座：云何诸解脱界？

上座答言：尊者阿难，若断界，无欲界，灭界，是名诸解脱界。

尊者阿难复问上座：云何断界乃至灭界？

³《清淨道论》二十一章，九观智加上种姓智。

上座答言：尊者阿难，断一切行，是名断界。断除爱欲，是无欲界。一切行灭，是名灭界。」⁴

这里的止是与定通用的。多修定以达到修观的目的，多修观以达到修定的目的，因此是止观俱修。并用以断除爱欲，断一切行与灭一切行而达到解脱。

佛说：「无慧者无定，无定者无慧，具足定与慧，彼近于涅槃。」⁵

一：定的相、味、现起与足处

定以不散乱为相，以消灭散乱为味（作用），以平静为现起（现状），以乐为足处（近因）。是故修定不能将六个根门都开着，以避免散乱产生，必须尽量关闭根门，修安般念的是以鼻根及意根，修遍的是以眼根及意根，修经行的是以眼根、身根及意根三根，念佛号的是以眼根、耳根、舌根、身（手持念珠）根和意根，用越多根门的，散乱的机会就增如，就表示越难入定。不过有定力的人用更多根门却反而更快入定。从入定的层次来看是语先止息而后身止息，最后定时是意止息。因此修安般念、慈、悲、喜、舍与十遍是比较快能得定的，尤其是熟悉于修四无量与十遍的行者可以不须要用眼门取相，直接以意根修定，更易得定。能进入定境首先呈现在意门的是极度的寂静，接下来意门会评估自己的成果而生喜乐，最后进入一心不乱的定。

⁴ 《杂阿含 464 经》。

⁵ 《南传法句经新译》，三七二偈。

二：定的种类

表 17.1 定的种类

八定	九次第正受	八胜处	八解脱	三定		三昧
四无色界禅	想受灭 非想非非想处 无所有处 识无边处 空无边处		八解脱 七解脱 六解脱 五解脱 四解脱	无觉 无观 无定		无所有
						无相
四根本禅 (四色界禅)	四禅 三禅 二禅 初禅	第八胜处 第七胜处 第六胜处 第五胜处 第四胜处 第三胜处 第二胜处 第一胜处	净解脱 二解脱 一解脱	有觉 有观 有定	无觉 少观 定	空

(一) 四色界禅

佛教的根本禅法是四色界禅。佛在出家前常修定，传说当他是小王子悉达多的时候，迦毗罗卫国有一次举行农耕庆祝会，他的裸姆把他放在一个营帐下去观看节目，小悉达多就独自修定而进入定境(他的父王发现后向他第一次礼拜)，这对他往后萌生出家及苦行的想法影响很大。悉达多菩萨在初出道时向阿拉勒卡拉玛(Alara Kalama)学的就是四色界禅定法。悉达多菩萨很快就掌握这些禅法，但他不久就离开这位老师，因为

这四色界禅法只能达到心灵的统一，却不能导向离欲、厌弃、灭苦、寂静与无上觉。这解释了为什么要修观以及八正道里正见与正思惟的重要性。

根据经文对这四色界禅的记载：「谓比丘离欲，离恶不善法，有觉有观，离生喜乐，初禅具足住。……谓比丘有觉有观，息，内净，一心，无觉无观，定生喜乐，第二禅具足住。……谓比丘离喜、贪、舍心住，正念正知，安乐住彼圣说舍，第三禅具足住。……谓比丘离苦息乐，忧喜先已离，不苦不乐，舍、净念、一心，第四禅具足住。」⁶

属于色界禅的还有八胜处，也叫八除入：

「内有色想，观外色少，若好若丑，常观常念，是为初除入。

内有色想，观外色无量，若好若丑，常观常念，是为二除入。

内无色想，外观色少，若好若丑，常观常念，是为三除入。

内无色想，外观色无量，若好若丑，常观常念，是为四除入。

内无色想，外观色青，青色青光青见，譬如青莲华，亦如青波罗奈衣，纯一青色青光青见，作如是想，常观常念，是为五除入。

内无色想，外观色黄，黄色黄光黄见，譬如黄华，黄波罗奈衣，纯一黄色黄光黄见，常观常念，作如是想，是为六除入。

⁶ 《杂阿含 483 经》。

内无色想，外观色赤，赤色赤光赤见，譬如赤华，赤波罗奈衣，纯一赤色赤光赤见，常观常念，作如是想，是为七除入。

内无色想，外观色白，白色白光白见，譬如白华，白波罗奈衣，纯一白色白光白见，常观常念，作如是想，是为八除入。」⁷

这是配合八解脱的前三解脱而细分的，内有色想一解脱又分两个胜处；内无色想二解脱又分两个胜处；净解脱又分四个胜处(修青、黄、赤、白遍)。

修净土法门的行者依靠口念佛号与心忆念佛时，这即是四十业处里十随念的念佛；初修时专注于佛号，但因为声音吵杂心易散乱，难于专注。若一个行者坚持专念数个星期(闭关修)，可能心会被降服而进入定境。想要以念佛号入定的行者应知入定的止息是语先止息(即佛号停止)，而后是身止息(数念珠停止)，最后是意止息(心得定)。修安般念则不一样，因为安般念没有佛号，直接以出入息止息口门，而后出入息寂止(鼻门，身止息)，最后意止息(定，一心)。当观想净土时，这即是八胜处的前四胜处；当该行者观想莲池的青色、黄色、赤色、和白色的莲花时，那是八胜处的后四胜处或八解脱的净解脱。这些都是色界禅。

修密的密续本尊法(Yidam)的行者应知本尊法是修定的法门，没什么奇特，不要生起邪念。应以恭敬心希有心来对待本尊法。应先修习白色的本尊如四臂观音，金刚萨埵，白度母等。为什么呢？因为本尊的遍作相是白色的，很容易观，取相与似相也易得到，掌握了白色

⁷ 《大正藏》，《长阿含》，卷九，《十上经》。

的本尊法就能修到白遍，其它的黄色红色蓝色等可以等以后修。有些行者能极容易地掌握本尊色遍禅法，这是宿世定波罗蜜具足的缘故。若一位行者以咒语来修定也同念佛号一样必须先止息语，而后身止息，最后是意止息。定了以后转去观修本尊色遍禅法也可以。修本尊法的行者应掌握好下面的三定法。在密宗里观想身体的五轮有五方佛（五色：白、红、蓝、黄、绿）是极高的禅法，因为要同时观几种颜色生起是极不容易的。属于这一类的修定法门在密续里有许多。

（二）四无色界禅

这是佛初出道后向第二位老师郁达卡拉玛不塔（Uddaka Ramaputta）所学的当时印度最高的禅法。在最高的层次不能说识是有或无，但佛知道他所追求的是灭苦与涅槃的境界，这无色界禅法并非他所要的。

在《长阿含·众集经》里记载：「色（内色）观色（外色），一解脱。内无色想观外色，二解脱。净（青、黄、赤、白遍）解脱，三解脱。度色想，灭瞋恚想，住空处解脱，四解脱。度空处，住识处，五解脱。度识处，住不用处（无所有处），六解脱。度不用处，住有想无想处，七解脱。度有想无想处，住想知灭，八解脱。」

8

这八解脱包含了色界与无色界禅，加上想知灭定。前二解脱同初禅及二禅，第三解脱净解脱包含第三与第四禅，四解脱至七解脱是四无色禅定。想知灭，想受灭或灭尽定是八解脱。

⁸《大正藏》，《长阿含》，卷八，《众集经》。

四色界禅，四无色界也叫八定加上想受灭（想知灭）定也叫做九次第定，或九次第正受。

（三）三定

配合四色界禅与四无色界禅的还有三定；即有觉有观定（有寻有伺），无觉少观定（无寻唯伺），无觉无观定（无寻无伺）；这三种定修习的业处是光明与净色（指青、黄、赤、白色），是对光明相与色相起念。有时本见色见光明而后失去光明（因为有疑、失念、身病想、睡眠患、过精勤患、懈怠患、恐怖患、喜悦患、自高心患、生若干想患、不观色患的缘故）；有时知光明不见色（因为念光明不念色故）；有时少见光明少见色（少入定故少眼清净）；有时广见光明广见色（广入定故广眼清净）。所以这是修色遍与光明遍。成就此定能够见到天界诸神的光明与色相，如此修习能与天神共问答论说。详看《中阿含·长寿王品·长寿王本起经》佛教阿那律陀的三定修习法，与《中阿含·天经》里佛对比丘众开示对于形色与光明的修习法。无觉无观定应属四无色界禅定。

（四）三三昧

还有配合四色与无色界禅的三三昧；即空三昧，无相三昧与无所有三昧，这在《杂阿含 80 经》里讨论到空三昧是观无常而得定，无相三昧是观无外色而得定，无所有三昧是心解脱于贪、瞋、痴三相而得定。这还要靠观照识是缘生缘灭法而得慧解脱。

三：修定顺缘

修习定要注意以下的有利条件：

(一) 住所

出家众是在僧伽蓝或寺院的小房室或寮房里。出家众若住在阿兰若，需注意住处易于获得衣，食，水，药物，无有猛兽出入，易于亲近善友或善知识之处。若在家众应以安置佛像的净室为宜。若没有的话，应在一个安静的角落为宜。窗门要予以紧系，以免风吹动摇产生声音而受惊。远离小动物和小孩子的骚扰。电话，门铃等都安置好以免受到惊吓。

(二) 坐座

坐座必需稍向前倾，股处高，足处低，坐垫以棉絮，椰纤等为宜，这些不会聚积太多热量。天气寒冷的地方再添加其它保暖被单。维持身体舒适为上。

(三) 调身

双脚盘腿而坐，双盘亦可，单盘亦可，散盘亦可；双手结定印，左手在下，右手在上，拇指相触，不结定印也行；背脊要直，犹如箭；肩膀松垂，项部自然垂直，头不倾斜；舌舐上颌（上排齿内边），不用力；眼帘半垂，或是关闭，若生昏沉，则以半垂为佳。

(四) 调息

出入息以自然为佳。若意念纷乱时，可以数息至十为止，重复数直至杂念停止。然后随念出入息，出息时知之，入息时亦知之，让呼吸自然柔和不急促，心念系于鼻孔边缘，心息一致。

（五）调心

佛以调琴的比喻来教导二十亿耳沙门，不急不缓，不以精进太急，增其掉悔，不以精进太缓增其懈怠，又以黑白牛之轭系比喻非根或境之过，欲轭之系为其过。

调心要灭除五过失：即懈怠，忘圣言，昏沈掉举，不作行与作行五过。对付懈怠，要起欲愿，即是欲如意足；精进，即是勤如意足；信，即是对三宝的净信与信念；与轻安，即是身心的轻安以对修行产生浓厚的兴趣。这欲、精进、信、轻安是八断行的四种。

忘圣言要以正忆念来对治，这要多读诵或背诵经文，思惟其义理。昏沈掉举，昏沈是心内缩，愚痴愚昧。应修光明想，菩提心等。掉举是心外散，贪爱外境心不定，应修无常想与可厌恶想；所以要以正念正勤与正知来对治。不作行指不加以思惟对治的方法，所以要以正思，或如理作意来对治。作行是指以错误的方法来对治过失，所以要以正思与舍来对治。故此正念，正知，思惟与舍是八断行的另四种。

佛陀教导罗候罗修安般念不净观与四无量以对治五烦恼是很重要的。修安般念以断愁忧之想。修恶露不净想以除灭贪欲。修慈心以除尽瞋恚。修悲心以除尽害心。修喜心以除尽嫉心。修护心（舍心）以除尽憍慢。⁹

这一点有些类似五停心位：多贪治以不净观，多瞋治以慈悲观，多愚痴治以十二因缘观，多慢治以界差别观，多寻伺与散乱治以出入息观。

⁹ 《增一阿含》，卷七，安般品第十七之一。

在《清净道论》里谈到人依性行分为六种：贪行、瞋行、痴行、信行、觉行、寻行。贪行者修不净是适当的。瞋行者宜修色遍净色。痴行者宜修广大遍。信行者宜修六随念。觉行者任何都可以修。寻行者宜修小所缘。

四：修习定的障碍

《清净道论》里提到修习定的障碍：那即是住所、家族、利养、学众、作业、旅行、僧俗病、己病，诵经、神变。此外不护根门，饮食不知量、睡眠太多、不正知也是障碍。下面个别讨论。

(一)住所---为了修习定，不适合的精舍不应住。这些是大的、新的、古老的、路旁的、有泉水流过的、有菜园的、有盛开花的、有结果的、众人礼拜处、近城市、近采薪木处、近田园、不和合者共住、近贸易场、近边疆、近国界、不妥当者、不得善友者十八种。

大的寺院，僧众过多，意见不合，分配的任务作与未作，谈话喧哗，许多在家众来来往往。新的寺院精舍有许多工作要做。老的寺院许多地方要修补。路旁的寺院有客僧挂单，往往要让出自己的床座。泉井边集合的人多，吵杂忙碌。菜园里有农民作业，妇女歌唱等。有多种花丛盛开的寺院会召来闲人。有果实的寺院召来在家众乞讨果子，产生众多麻烦。众人崇敬礼拜的有高僧的寺院，召来四方人们。

近城市的寺院，车水马龙，繁忙热闹。近采薪木处常有人砍伐树木。近田园处有农人忙着打谷，晒干，放牛，抽水等工作。不和合僧团共住有许多纠纷。近贸易

场有许多叫卖声、杂声。近边疆的人无信仰。近国界的会被怀疑为间谍，恐受意外伤害。不妥当处是有非人如鬼夜叉等骚扰之处。不得善友如阿阇黎（善知识、教授）或和尚等是极不利的。

(二)家族---家里的亲族来拜访，易于生感情，而且是对出家的人产生藕断丝连的作用。住的寺院太近俗家也是不好的。

(三)利养---有福报的比丘得到众多的供养，并常常要为施主诵经祝福，就浪费许多的时间。同时有道行的长老常有众多优婆塞，优婆夷来拜见，询问，供养。因此，这些衣、食、住、药四资具太多的供养就产生大障碍。

(四)学众---学众太多，时间不够分配，因而没有机会行沙门法。

(五)作业---在僧伽蓝内若需做修建，又须监督包括找材料等，都需要安排，费时又费力。

(六)旅行---若要去他处行脚，又有俗众欲从他出家，所以难以进入阿兰若行沙门之法。

(七)僧俗病---僧众包括自己的和尚（指戒师与依止师）生病，要看顾到命终。对自己的俗家父母的病，也一样要照顾，若没有药，还要去乞求。

(八)己病---为疗病苦找医生，又须服药。若是药无效的话，应行沙门法诃责自身，「我不是你（身体）的奴隶或雇佣人，为了照顾你而使我陷于无休止的轮回，是很苦的。」

(九)诵经---为了研究圣典，把时间花在诵习经典是障碍。

(十)神变---对于修定的行者，神变不成障碍。但对于修观的行者，神变是障碍。

(十一)不护根门---对于不守护根门的人，他们成天浸在花花绿绿的六尘里，不知出离，不离欲或克制欲，要修定是极难的事。

(十二)饮食不知量---饮食不知节量的人，也是对离欲灭欲的行道不知晓的人，修定是难事。

(十三)睡眠太多-----昏沉和好睡眠的人，不会对修定有任何兴趣，他们会觉得修定是枯燥乏味与极困难的事。

(十四)不正知---最后不正知，无有正念，没有修定的基础——即正念，对出离道不如实知，对诸多染着不查觉，对自己的障碍也无正知，若发现也不知如何对治，修定对不正知者是不可能的事。

(十五)恐惧---若独自在阿兰若或无人烟处修定时，心生恐惧，应念佛、法、僧及自己所持的清静戒。这在《杂阿含 980 经》经中提到：「世尊告诸贾客：汝等当行于旷野中，有诸恐怖，心惊毛竖；尔时，当念如來事，谓如來．应．等正觉，乃至佛，世尊。如是念者，恐怖则除。又念法事，佛正法，律，现法能离炽然，不待时节，通达亲近，缘自觉知。又念僧事，世尊弟子善向，正向，乃至世间福田。如是念者。恐怖即除。」虽然这是对在外经商的人说的，但在山林里独自修定也同样会遇到心生恐惧的时候，念三宝名为摧伏幢，能除恐怖。若在临终时，见到恶趣相或心生大畏惧，同样的，

一个佛教徒只须念佛、法、僧、戒，也必定能超度诸恶趣。

五：性行辨别与住处

我们必需先认识自己的习性，这有助于选择适宜的法门来修习。性行有六个种类：即贪行、瞋行、痴行、信行、觉行和寻行。贪行者若起善则信力强，因信近于贪德，所以贪行者与信行者同分。瞋行者若起善业则慧力强，因慧近于瞋德，所以瞋行者与觉行者同分，痴行者为使未生的善法生起而精进时，多有障碍的寻生起，所以痴行者与寻行者同分。

若从宿世因缘看，贪行者或因宿世善业从天上生此。瞋行者或因宿世恶业从地狱及龙界生此。痴行者或因宿世嗜酒及少闻由畜生道生此。

一般上地、水界偏重的人痴行。火、风界偏重的人瞋行。四界平等的人贪行。病因里贪行者痰增盛，痴行者风增盛。

在日常生活里，可以各种方法来辨别。贪行者步履优美徐缓平正，足迹中央不着地，其它站姿，坐姿，卧姿有相似处。扫地清洁不急促，不散乱，其它作业如洗衣着衣也同，食物则喜油腻甘美，食时细赏各种滋味，若得美味则喜。对事物若见细小喜爱的也欢喜，故执着小德，而大过却不计较，离去时常留连回看。与贪俱行的烦恼有谄、诳、恶欲、大欲、不知足、淫欲炽盛、轻佻等。

瞋行者步伐以足尖掘地行，急促而后跟长，站势顽强，常蹙眉卧，急促睡起，怒气回答。扫地急捷，溅起沙尘，扫不清洁不平坦，洗衣着衣亦同。食喜粗酸，作满口食，紧张吞食。对小而不如意事物有倦意，小过亦生瞋恼，实有福德亦不理。离去时无顾恋。俱行烦恼有忿、恨、覆、恼、嫉、慳等。

痴行者步法混乱无章，急速压下。其它姿势也迟缓无章。作业如扫地，散乱不洁不平，洗衣着衣不注意而紊乱。食无定性，常沾污口。凡事依他人，别人诃责或赞叹，他亦一样反应，不以智分辨。俱行的烦恼有昏沉，睡眠、掉举、恶作、疑、执取、固执等。

信行者好施、欲见圣者、欲闻正法、常喜悦、不诳、不谄、有信。觉行者和蔼、可为善友、饮食知量、有正念正知、勤、不眠、有忧惧故精勤。寻行者常多言、乐众、不勤于善、心不定，夜思日行等。

住处对贪行者来说以不净不舒适较适合。穿粗重袈裟，用丑与粗重的陶土或铁钵，托钵路途以不适意，不平坦，不近村庄为宜，供钵食以奴婢，佣人，貌丑衣垢身臭，以轻蔑的态度抛钵食为宜，食物以粗糙坏色较宜。修定所缘以色遍的不净相为宜。这些都有助于贪行者的修行。

瞋行者以舒适美观清浄的住处为适当，无险难，平坦。衣着简单但优美。钵状如水泡，以铁制净色为宜。托钵路途近村庄，平坦无危险。供钵食的人以恭敬欢迎态度供美味斋食，并有侍者持浴巾涂油熏香等恭敬侍奉。所缘以色遍的净色为宜。这些较适合瞋行者。

痴行者的住处以宽敞无障碍为佳，狭小空间会使他愚昧。其它的如对瞋行者的也适于痴行者。信行者则以如同瞋行者的为宜。所缘以六随念较适合。觉行者的住处没有不适合的。寻行者的住处不宜有美丽的园林，宽大能见连绵的青山者不适合。因为寻思散乱的缘故。应该如贪行者的较适合。

六：四十业处 (Kammatthana)

业处是指作业之地或工作之处。这是指止禅与观禅。止禅是培育定力来作为观禅的基础。四十业处所讨论的即是十遍、十不净、十随念、四梵住、四无色、一想、一差别。

十遍中有地遍、水遍、火遍、风遍、青遍、黄遍、赤遍、白遍、光明遍和限定虚空遍。

十不净有膨胀相、青瘀相、脓烂相、断坏相、食残相、散乱相、斩斫离散相、血涂相、虫聚相和骸骨相。

十随念有佛随念、法随念、僧随念、戒随念、舍随念、天随念、死随念、身随念、入出息随念（安般念）和寂止随念（休息随念）。

四梵住也即是四无量；有慈梵住、悲梵住、喜梵住和舍梵住。

四无色有空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处。

一想是食厌想。

一差别是四界差别。

南传《法句经》里不放逸品中有以下几个偈：

「勤向不死径，放逸趣死径，精勤者不死，放逸如已死。」¹⁰

「智者如实知，精进之道理，安徐喜精进，亲证圣乐境。」¹¹

「智者心坚定，精进修止观，解脱四系缚（贪欲、有、邪见、无明），证无上涅槃。」¹²

「放逸中无逸，智者独醒觉，如善驰良骏，超越老羸马。」¹³

这里不放逸指的是精勤修止观，不陷于怠惰。众生多数昏沉放逸，唯独有智慧的，善于权衡得失利弊，因为他见到轮回的苦与不精勤的过患，所以努力修止观。

在北传《法句经》里有以下的偈语：

「出息入息念，具满谛思惟，从初竟适利，安如佛所说。」¹⁴

¹⁰ 《南传法句经新译》，第廿一偈。

¹¹ 《南传法句经新译》，第廿二偈。

¹² 《南传法句经新译》，第廿三偈。

¹³ 《南传法句经新译》，第廿九偈。

¹⁴ 北传《法句经》，维祇难译，惟念品，一零四偈。

「是则昭世间，如云解月现，起止学思惟，坐卧不废忘。」¹⁵

「比丘立是念，前利后则胜，始得终必胜，逝不愿生死。」¹⁶

这三偈指出通过修习业处如安般念（出入息念），修定观禅，后必得大果，常住安乐不再流转生死。

（一）修习与禅相

讨论遍之前，须先说明一下止的修习与禅相。修习，巴利文 *Bhavana* 有三种：遍作修习（*Parikamma bhavana*）是从初修禅那到镇伏五盖，到似相出现为止；近行修习（*Upacara bhavana*）是在镇伏了五盖，到似相出现，直到种姓心的生起；安止修习（*Appana bhavana*）是在种姓心生后的色界禅与无色界禅的安止阶段。

禅相（*Nimitta*）也有三种：遍作相（*Parikamma nimitta*）是从初修禅时用于培育定的目标；取相（*Uggaha nimitta*）是修定时与肉眼所见的目标一模一样；似相（*Patibhaga nimitta*）是在心里出现的影像，无有瑕疵，它比取相更为纯净百倍或千倍。取相显现是动摇的，而似相则是静止不动的。这些都是論師們歸納的。

（二）十遍

¹⁵ 北传《法句经》，維祇难译，惟念品，一零五偈。

¹⁶ 北传《法句经》，維祇难译，惟念品，一零六偈。

遍，巴利文 *Kasina*，意为全部或整体，即把似相扩大到十方无边之处。这十遍有地遍、水遍、火遍、风遍、蓝遍（青遍）、黄遍、赤遍、白遍、虚空遍与光明遍。

1. 地遍(*Paṭhavīkasīnam*)---修习地遍前，须在隐蔽处或住所内准备一个直径大约三十公分的圆盘（曼陀罗 *Mandala*）或筛，把它铺上黎明色的泥土，再把它的表面弄平，把它放在离禅修者一公尺处，张眼凝视，不要注意曼陀罗的色泽，也不作意地的坚硬，而只观察它是「地（*Pathavi*），地」闭眼而其遍作相经过百、千次修习，取相于心中生起（犹如开眼时一样）。反复修习，镇伏诸盖，止息烦恼，以近行定等持而至似相生起，似相极其明净，是从想而生的，它无色亦无形，不为眼所识，是一个得定者所显现的行相。

在初禅时有寻与伺两禅支，一个禅修者应以正念与正知观察禅支，因对同一相「地、地」数数作意而寻、伺生起，并使似相增大，避免常作观察，以致使禅支变弱，不过要对禅定的五自在明了和掌握它。从初禅出定之后，再以正念与正知观察禅支，因寻、伺粗，禅支弱，而为了使喜、乐、心一境性寂静现起，因而要舍弃粗起而使寂静现起，为了要止息和超越寻、伺的干扰与动摇，心要继续的净化，依赖信与定，使心更为清静，故继续以地遍为所缘，生起意门转向心，对所缘速行了四或五个速行心，最后速行心即是第二禅心。

证得第二禅时，要从第二禅出定，因为喜心是粗的，有激动，所以禅支亦弱，为了继续净化心，当以正念和正知观察喜的粗起，以及乐与心一境性的寂静现起，为了舍弃粗支和获得寂静，再对「地、地」数数作意，断

了有分，对所缘速行了四或五个速行心，最后速行心即是第三禅心。

在第三禅里有舍念乐住，舍有八行舍（即证得八定相应的八行舍，以及十行舍是与四道、四果、解脱及解脱知见相应的。），在三禅里，主要有乐与心一境性禅支。从三禅出定之后，因为三禅中仍有乐为心所受用，因为乐粗，是以禅支亦弱，为了证得四禅，故乐禅支也放弃。从三禅出定时，以念及正知观察禅支，为了舍断粗支获得寂静支，再对「地、地」数数作意，断了有分，同样对所缘起了四或五个速行心，最后速行心即是第四禅心。

在四禅时必须生起不苦不乐受，因后者是与舍受相应的。这舍念是极清净的，遍净的，一切与念相应之法亦得清净。第四禅具备了舍念与心一境性。这是地遍的四禅。

2. 水遍(āpokasinam)---禅修者可预备一桶清水或一钵清水，放在禅修之处，不应观察其颜色，亦不作意其特相，而只是观察它是「水、水」。修习水遍能次第生起取相，似相如地遍所述，也能证得近行定与安止定至四禅。

3. 火遍(tejokasinam)---禅修时可以先作遍，先砍一些木片，堆积起来，点了火，然后在一块皮或布或席子上剪一个直径三十公分的圆洞，通过圆洞凝视那火，不要对草薪作意，也不要作意烟火，也不宜对热等的特相作意，只观察火与色而作意它是「火、火」。修习火遍能次第生起取相、似相，也能证得近行定与安止定至四禅。

4. 风遍(vāyokasinam)---为了取得风相，禅修者可观察树枝，叶子为风所动，或自身为风所触，或身上毛发

为风所触，便念「风吹过」，或作意从门窗吹进来的风，观察它是「风、风」而修习。

5. 青遍(nīlakasinam)---要修习色遍，先要准备一个直径约三十公分的圆盘（曼陀罗）把它的面涂以蓝色或青色，然后心中默念「青、青」而作意它。禅修者也可选用某种花朵为目标。若是这样，取相则会显现花朵，和其花瓣间的空隙，不过似相则会脱离遍的过患，而产生青遍。

6. 黄遍(pītakasinam)---修黄遍可以取花，布或黄色的东西而取其黄相，而后作意「黄、黄」。

7. 赤遍(lohitakasinam)---修赤遍或红遍可以取花，布或赤色的东西而取其赤相，然后作意「赤、赤」。

8. 白遍(odātakasinam)---修白遍可以取花，布或白色的东西而取其白相，然后作意「白、白」。

9. 光明遍(ālokakasinam)---取光明遍的人，能取光明相于壁隙，日光或月光透过树叶照到地上的曼陀罗，或也可以手电筒照到壁上而得曼陀罗，然后作意「光、光」或「光明、光明」。

10. 虚空遍(ākāsakasinam)---修虚空遍者专注于一个直径约三十公分的圆洞，而观察它为「虚空、虚空」。取相生起时的虚空只有遍作相一般大，但似相是虚空遍。

修地遍成就者能于空中或水中变化作地、坐立于其上，以少成无量。水遍成就能出没地中，降雨，变化江海，震动大地等；火遍成就能出烟燃烧，降炭雨，以火灭火，般涅槃时能自以火界荼毗其身体；风遍成就能速

行如风，降雨。修四大遍成就能得到第一与第二胜处。能变化四大的成就是第三与第四胜处。这是因为该行者心内无色想，已破除了色的障碍。

青遍成就能变化青色，依妙色或丑色而得第五胜处，证净解脱；黄遍成就能变化黄色，点石成金，依妙色或丑色获第六胜处，证净解脱；赤遍成就能变化赤色，依妙色或丑色获第七胜处，证净解脱；白遍成就能变化白色，离昏沉睡眠，灭除黑暗，并作光明以天眼看东西，依妙色或丑色获第八胜处，证净解脱。光明遍成就能变辉煌之色，离昏沉睡眠，灭除黑暗，并作光明以天眼视物；虚空遍成就能出入地中或山壁或墙壁中。青黄赤白色遍的四类修法在密宗里是很多的。这些神通变化虽然很吸引人，若一个行者未调服欲贪(瞋恚)，未离欲贪(瞋恚)，未超越欲贪(瞋恚)，不可能得胜知胜见(即无色见)，亦不可能得以上的胜处。

有业障与烦恼障，或异熟障的人，无信，恶慧者都不能成就遍，这样的人，不要说胜处，连初胜处前见到的明点都没见到，当然一个业处也不能成就。

(三) 十不净

十种不净(*asubhā*)是死尸腐化的情况，它们是用来对治贪欲。这十种相是膨胀相、青瘀相、脓烂相、断坏相、食残相、散乱相、斩斫离散相、血涂相、虫聚相、骸骨相。

1. 膨胀相(*uddhumātakam*)---欲取不净相者，不应取异性的尸体，因它对梵行者能生障碍，因腐烂的女尸体亦能使男人动心；摄取膨胀相之后，置念不忘；去时应单独前往并执手杖或棍以免野兽伤害；取相时应在顺风

处站立，以免尸臭令头脑昏乱作呕；取相时应以眼行全尸体，念「膨胀相、膨胀相」；并以正念应付恐惧的心理，念死尸是不会站立起来追人的，应知恐怖是由想而生的。对膨胀相应生珍宝想，起尊敬心，善护彼相，并想这膨胀相只能持续一两天，实为难得。这样做精进才能生起，断除昏沉与睡眠。

2.青瘀相(vinīlakam)---这是对起了斑点的尸体，满是青瘀色的相持续作意「厌恶的青瘀相，厌恶的青瘀相」。

3.脓烂相(vipubbakam)---这是对流出脓的尸体，持续作意「厌恶的脓烂相、厌恶的脓烂相」。

4.断坏相(vicchiddakam)---这是对身首分离的尸体，把尸身与尸首排好隔有一指的距离，持续作意「厌恶的断坏相、厌恶的断坏相」。

5.食残相(vikkhāyitakam)---这是对尸体被禽兽食取后之相，持续作意「厌恶的食残相，厌恶的食残相」。

6.散乱相(vikkhittakam)---这是尸体断坏和被禽兽食残后散乱状况，把尸体排列好，间隔一指的距离，并对它取相「厌恶的散乱相、厌恶的散乱相」。

7.斩斫离散相(hatavikkhittakam)---这相也可能在断坏相处获得，故在取相之处，将斩斫离散尸体安排隔一指的距离，并持续作意「厌恶的斩斫离散相、厌恶的斩斫离散相」。

8.血涂相(lohitakam)---这不一定是死尸，在战场受伤者，手足被斫者，疮伤疔疮伤口流血，见到血相后，生起「厌恶的血涂相、厌恶的血涂相」的持续作意。

9.虫聚相(puḷavakam)---这是尸体的九个孔涌出蛆虫之相，它亦可在死去的动物尸体上找到，不过以人尸为佳，如是生起「厌恶的虫聚相、厌恶的虫聚相」的作意。

10.骸骨相(aṭṭhikaṇ)---这是尸体还有血肉附着，筋及骨节还连锁着的相，并仔细作意骨骼的各个部分而念「厌恶的骸骨相、厌恶的骸骨相」。

在现代的情况，要取得十不净相是有一些困难的，若得到相，应如获得珍宝一般的珍惜它，谨记于心。有些新闻网页可以下载这些相片，有些不净观的佛书也有印一些相片可供参考。虽然十不净是适宜贪欲盛的行者；不过膨胀相因尸体变形适于贪行或贪着身体的人；青瘀相因坏色的肌肤适于贪身色的人；脓烂相因尸体的恶臭适于贪着香花香水装饰身体的人；断坏相因身躯分裂适于贪着身体坚实的人；食残相因丰满肌肉的破坏适于贪恋乳房美丽肌肉的人；散乱相因肢体散乱适于贪恋肢体健美的人；斩斫离散相因尸体的破坏适宜贪恋身躯完整的人；血涂相因血涂厌恶相适宜贪装饰美貌的人；虫聚相因身体聚集蛆虫适宜贪着身体为我所有者；骸骨相因骨头的厌恶相适宜于贪着牙齿完美的人。

愚痴无闻的凡夫，因为身体被衣服与装饰品所遮掩，不能如实知见不净相，如此男女相爱，父母子孙相亲，执着身为我所有，为净，为此而造作诸多恶业，心生众多苦恼，世世轮回，不得解脱；智者在死人或活人身上，常照见它不净之相，祛除净想。实在这个污臭的身体，

九个疮门常流臭烂不净之物，若把它从内向外翻出来，任何能得正观的行者，都会对它生厌。

故此在《长老偈》中目犍连诵出：「身如骨架棚，内装筋和肉，盛满臭粪便，实当被诅咒，本不属于人，人却称自有。」¹⁷

「身体本肮脏，外着画皮装，涂抹上油彩，愚人易上当，智者不屑顾，涅槃唯向往。」¹⁸

再引《长老偈》中那伽萨摩罗的证道偈：¹⁹「路上有舞女，装饰甚艳丽，戴花并搽粉，身上着新衣。翩翩还起舞，步步随音乐。」

「我正去乞食，遇此女路中，我看她像是，魔罗之陷阱。」

「于是入禅观，分明见过失，一时我心中，便生大厌倦。」

「是心转而净，摆脱诸垢烦，妙法得三明，佛教得实践。」

这几段指的是因观不净相心生厌离，而得解脱的观智。

(四) 十随念

¹⁷ 《长老偈》，1155 偈，邓殿臣译。

¹⁸ 《长老偈》，1166 偈，邓殿臣译。

¹⁹ 《长老偈》，267-270 偈，邓殿臣译。

随念(anussati)是随适而念，数数起念，对于十随念，在应随念处就随念。这十随念是佛随念、法随念、僧随念、戒随念、施随念、天随念、死随念、身至念、安般念与寂止随念。

1. 佛随念(buddhānussati)---这是随念世尊是如来、阿罗汉、等正觉、明行具足、善逝、世间解、无上士调御丈夫、天人师、佛、世尊²⁰等的功德。详细请参阅第一章敬信三宝的解说。它能得近行定。

在《杂阿含经》里佛对释子摩诃男言：「佛告摩诃男：若比丘在于学地，求所未得，上升进道，安隐涅槃。彼于尔时，当修六念，乃至进得涅槃。譬如饥人，身体羸瘦，得美味食，身体肥泽。如是，比丘住在学地，求所未得，上升进道，安隐涅槃，修六随念，乃至疾得安隐涅槃。」

何等六念？谓圣弟子念如来事。如来，应，等正觉，明行足，善逝，世间解，无上士调御丈夫，天人师，佛，世尊。圣弟子如是念时，不起贪欲缠，不起瞋恚，愚痴心。其心正直，得如来义，得如来正法；于如来正法，于如来所，得随喜心；随喜心已，欢悦；欢悦已，身猗息（轻安）；身猗息已，觉受乐；觉受乐已，其心定；心定已，彼圣弟子于凶险众生中，无诸罣碍（罣碍），入法流水（进入佛法修行），乃至涅槃。」²¹由此可知随念佛的功德能至涅槃，这是信解脱阿罗汉。

²⁰ 《清淨道论》第七章說六随念品列出十种佛的功德，少了如来，又把无上士调御丈夫分为二。

²¹ 《杂阿含 931 经》。

2. 法随念(dhammānussati)---这是随念法是世尊善说、自见、无时的（超越时间概念）、来见的、引导的、智者各自证知的；这些教法与九出世间法应常予以随念。详细请参阅第一章敬信三宝的解说。它能证得近行定。

《杂阿含 931 经》里佛对释子摩诃男言：「复次。圣弟子念于法事，世尊法、律，现法能离生死炽然，不待时节，通达现法，缘自觉知。圣弟子如是念法者，不起贪欲、瞋恚、愚痴、乃至念法所熏，升进涅槃。」这是指随法行能得涅槃。

3. 僧随念(sanghānussati)---这是随念圣僧伽的功德。世尊的声闻众是善行道的（良好地修行佛法），世尊的声闻众是正直行道的（直接地修行佛法），世尊的声闻众是真理行道的（正确地修持佛法以求脱离苦），世尊的声闻众是正当行道的（适当地依教奉行，修习清净梵行），即四双八辈贤圣，所应（应虔诚礼敬）、奉迎（应热忱欢迎）、供养（应布施供养）、承事（应合什敬礼并伺候左右），是世间无上的福田。详细请参阅第一章敬信三宝的解说。随念僧亦能得近行定。

在《杂阿含经》里佛对释子摩诃男言：「复次。圣弟子念于僧事，世尊弟子善向，正向，直向，诚向，行随顺法。有向须陀洹，得须陀洹，向斯陀含，得斯陀含，向阿那含，得阿那含，向阿罗汉，得阿罗汉。此是四双八辈贤圣，是名世尊弟子僧。净戒具足，三昧具足，智慧具足，解脱具足，解脱知见具足。所应奉迎，承事供养，为良福田。圣弟子如是念僧事时，不起贪欲、瞋恚、愚痴、乃至念僧所熏，升进涅槃。」²² 这是念僧的随信行和随法行，乃至涅槃。

²² 《杂阿含 931 经》。

4. 戒随念(sīlānussati)---随念自己之戒德，持戒实无毁、无穿、无污点、无杂、自在、智者所赞、无所触（不为爱与见所触，亦不为人责难），令起于定。随念戒能得近行定，它能令近行定、安止定、道定与果定生起。

《杂阿含933经》里佛对释子摩诃男言：「汝见如来，不见如来；见诸比丘，不见诸比丘；且汝常当勤修六法：何等为六？正信为本，戒、施、闻、空（舍）、慧以为根本；非不智慧。是故，摩诃男！依此六法已，于上增修六随念，念如来事，乃至念天，如是十二种念成就。彼圣弟子诸恶退减不增长，消灭不起。离尘垢，不增尘垢。舍离不取，不取故不着，以不取着故，缘自涅槃。」是故依正信、念戒、布施、闻法、修慧与舍，配合十念的前六念的念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天，能自证涅槃。前六法是实践，后六法是随念。

关于持戒的功德佛在《长阿含经》(卷二)里说道：「世尊告诸清信士曰：凡人犯戒，有五衰耗：何谓为五？一者求财，所愿不遂；二者设有所得；日当衰耗；三者所在所至处，众所不敬；四者丑名恶声，流闻天下；五者身坏命终，当入地狱。

又告诸清信士：凡人持戒，有五功德：何谓为五？一者诸有所求，辄得如愿；二者所有财产，增益无损；三者所往之处，众人敬爱；四者好名善誉，周闻天下；五者身坏命终，必生天上。」

5. 施随念(cāgānussati)---一位行者在发愿行布施后，应常慷慨布施，并作如是念：「自念施事，我得善利，于悭垢众生中，而得离悭垢处，于非家行解脱施，常自

手施，乐行舍法，具足等施。圣弟子如是念施时。不起贪欲、瞋恚、愚痴、乃至念施所熏，升进涅槃。」²³于非家行解脱施是指对离家、出家的修行者，布施四资具给他们，以使他们能安心修行求解脱，如是以无贪无瞋无痴所缠之心随念自己的施德可得近行定，再修增上戒定慧乃至涅槃。

6. 天随念(*devānussati*)---修天随念是随念诸天之德，以及自己所具的信、戒、施、闻、舍、慧等之德，如此独处禅思诸天如四大天王、三十三天（忉利天）、焰摩天、兜率天、化乐天、他化乐天、梵众天等等的天界，诸天神因为具备信、戒、施、闻、舍、慧等，得于命终之后生于天上，我亦具这样的信、戒、施、闻、舍、慧等德，心无贪、瞋、痴的缠缚，正直并镇伏了五盖，于一刹那生起五禅支而能证得近行定。修天随念的行者常为诸天所爱护，若不证得更高果位，来世亦能生于善趣。

《杂阿含 931 经》里佛对释子摩诃男言：「圣弟子如是念天事者，不起贪欲、瞋恚、愚痴、其心正直，缘彼诸天。彼圣弟子如是直心者，得深法利，得深义利，得彼诸天饶益随喜；随喜已，生欣悦；欣悦已，身猗息；身猗息已，觉受乐；觉受乐已，得心定；心定已，彼圣弟子处凶险众生中，无诸罣阂，入法水流，念天所熏故，升进涅槃。」

7. 念死(*maranānussati*)---死是指一个有情命根的断绝。它有时节死和非时节死两种，时节死是指因福尽或寿尽或两者俱尽的死，非时节死是因为宿业的因缘致死，在其时其地生命断绝。

²³ 《杂阿含 931 经》。

念死有二法，其一是如理作意「死将来临，命根将断」，以镇伏五盖，生起正念而得证近行定。其二是钝根者得以如下八法念死：

- （一）杀戮者追近，
- （二）死之必然，
- （三）将已与有大名、大福、大力、大神变、大慧、辟支佛、和正等觉者比较，
- （四）身为诸多虫类所共居，死缘甚多，
- （五）身命无力无主，因须赖出入息，四威仪平衡、冷热平衡、四大平衡、适当食物维生，
- （六）寿命不定，因时间、疾病、时刻、死处、生趣都不定，
- （七）寿命不长，
- （八）寿命刹那相续。如是住于不放逸，殷勤修习断漏。死时不陷于恐惧与昏昧。

8. 身至念(kāyagatāsati)---这是四念处章里的身念处。佛言修习身念者，得受用不死（指涅槃）。这里有十四个部分，即（一）安般念，（二）四威仪，（三）四正知，（四）身不净，（五）四界作意，（六）至（十四）九种墓墟观。修三十二身分（身不净）的色（青、黄、赤、白遍）而得证四禅六通。

9. 安般念(anāpānasati)---这是从上述的身至念抽出来的，安般念的业处有十六部分：

- （一）出息长时，知我出息长、入息长时，知我入息长；
- （二）出息短时，知我出息短、入息短时，知我入息短；
- （三）觉知息全身我出息、觉知息全身我入息；
- （四）安息身行我出息、安息身行我入息；
- （五）觉知喜我出息、觉知喜我入息；
- （六）觉知乐我出息、觉知乐我入息；
- （七）觉知心行我出息、觉知心行我入息；

- (八) 觉知安息心行我出息、觉知安息心行我入息；
- (九) 觉知心我出息、觉知心我入息；
- (十) 念心喜悦我出息、念心喜悦我入息；
- (十一) 念心等持我出息、念心等持我入息；
- (十二) 令心解脱我出息、令心解脱我入息；
- (十三) 观无常我出息、观无常我入息；
- (十四) 观离欲我出息、观离欲我入息；
- (十五) 观灭我出息、观灭我入息；
- (十六) 观舍遣我出息、观舍遣我入息。

第一至四是对初学者的奢摩他业处而说的（修身念处的止）；第五到十六各四法的三种是对已证禅那的行者观受、心、法念处的毗钵舍那业处而说的。

身念处的奢摩他还有下列七法作意：

- (一) 数息，不数过十，以制散乱；
- (二) 随逐，以出息从脐至心至鼻，入息由鼻至心至脐而作意以制散乱的身心；
- (三) 触，是出入息所触之处而作意；
- (四) 安住，依于出入息，生起似相，生起诸禅支而安住，似相因人而异；
- (五) 观察，对出入息名色法的确定，以上依七清净至度疑清净；
- (六) 还灭，对色聚的三相思惟，断了十种观的随烦恼，以上至七清净的道非道智见清净；
- (七) 遍净，于一切诸行解脱，以上至七清净的行道智见清净。修习安般念能知自己的寿量，事前准备就绪，并清清楚楚自己的最后的出入息之灭。

10. 寂止随念(*upasamānussati*)---这是随念一切苦的寂止的涅槃之德。佛在《增支部》中指出：「诸比丘，法只是有为与无为，于彼等诸法中，离欲称为最胜，即

懦（慢）的粉碎，渴（爱）的调伏，阿赖耶（执着）的破灭，轮回的摧毁，爱的除去，离欲、灭与涅槃。」²⁴彻底的离欲包括舍懦弱恶习，渴爱与五欲的执着（阿赖耶），以致摧毁三界的轮回。因这无为法而能脱离诸结缚并出三界、四生、五趣、六道、七识住和九众生居而得涅槃。因寂止随念是念种种寂止之德，故只得近行定。

以上是十随念的解说部分。

（五）四梵住

它也叫四无量(*appamañña*)，即慈(*metta*)、悲(*karuna*)、喜(*mudita*)、舍(*upekkha*)。它的禅修对象是十方的无量众生，它被称为梵住(*brahmavihara*)是因它为诸梵天神心所常安住之境。以巴利论师所推荐的四种鉴别法来看，即相、特相(*lakkhana*)、味、作用(*rasa*)或任务(*kiicca*)或成就(*sampatti*)、现起(*paccupatthana*)、或体验方式、近因(*padatthana*)等直接依靠的近缘来看：

1. 慈梵住---慈的相是利益有情，味是利益有情，现起是调伏恼害，近因是见有情之可爱。慈无量的目的在于破除瞋恚，它的近敌是贪，远敌是瞋恚。慈无量不仅对一部分有情而修习，它是对无量之有情境修习，但它只能修到第三禅，因它与喜相应。如何修到遍满慈及修慈的利益与功德等请参阅第十章法念处里讨论的。

2. 悲梵住---悲的相是拔除有情众苦，味是不忍见他人受苦，现起是不害，足处或近因是见到受苦者无所依怙。它的目的是破除害心；世俗的忧为其近敌，害为其远敌，

²⁴ 《增支部. II. 34 经》。

是故应以无恐怖心而修悲愍。它的修习在前章里已予讨论，它能引申的十一种功德亦如修慈一般。它只能修到第三禅。

3. 喜梵住---喜的相是喜悦他人成就，味是无妒嫉，现起是去除厌恶或不乐他人成就，近因是见他人的成就。它修习的目的在于去除厌恶或不乐，若见世俗的喜或忆念它是其近敌，远敌是不乐。它只能修到第三禅。

4. 舍梵住---舍的相是对有情维持中立的态度，味是平等的对待有情，现起是瞋恨与爱着的止息，近因是见业为所有（业为各个有情自己所有）。它修习的目的是断贪，贪的出离，即舍心解脱。愚痴无闻凡夫不见执着的过患，只会口说他们见到色而起舍，但仍不能超越于色，这种世俗无智的舍是它的近敌，远敌是贪与瞋。它能修到第四禅。

(六) 四无色

四无色(arūpavacara)是无色界禅，它的业处有空无边处、识无边处、无所有处及非想非非想处。因为是无色，故勿须依厌离、离欲或灭色，它无有怖畏，它是超越一切的所缘而成就四无色定，这四种定后者较前者更为胜妙。

1. 空无边处(ākāśanañcāyatana)---修到色界的第四禅，它的禅支是舍和一境性，在无色界禅也同样具有这两支，因为见到色界的过患，于是为了除去它而对无边的寂静虚空作意，若是修地遍至四禅，这时只要舍去遍的曼陀罗而作意「虚空、虚空」，即能安止于虚空所缘。

2. 识无边处(viññāṇañcayatana)---因识无边处比空无边处尤为寂静，且空无边处依然近于色界禅，因此作意「识、识」，乃至安止于遍满于虚空的识。

3. 无所有处(ākincaññāyatana)---因无所有处比识无边处尤为寂静，且识无边处依然近于空无边处，因此作意「无、无或空、空，或远离、远离」，这似乎是指思惟识灭尽，实际上是作意于识的无自性，识的空性及远离于自性。

4. 非想非非想处(n'evasaññān'asaññāyatana)---因非想非非想比无所有处尤为寂静，且无所有处有近识无边处之患，于是对非想非非想处以「寂静、寂静」来数数作意，这非想是指不能作敏捷的想的作用，非非想是指它仍有残余的诸行的细妙状态的存在。

虽然在四无色禅里只有舍与心一境性两支，依照其修习的差别而有四无色定，它一层比一层更为微细和优胜。

非想非非想天再修更胜妙的境界就到了无想天之境，它是对无自性的想与识的舍弃，在此天虽然无想，但想与知或想与受未灭。再修上去就到了最胜妙的想知灭或想受灭，在此想与受灭尽，不起作用。能修到想受灭或灭尽定者，必定涅槃，不再回到三界来。

(七) 食厌想

食厌想(āhāre paṭikkhūlasaññā)的「食」意为「取来」，它有段食、触食、意思食和识食四种。段食指对食物的摄取；触食是指身心触境时的苦乐舍三受；

意思食是指对三界或三有里的结生；识食是指于结生剎那的名色。

这里的食厌想只是指对饮食所起的厌恶的想。对饮食以乞求、遍求食物、受用、胃胆分泌、排泄等来观察其可厌性。

(八) 四界分别观(catudhātuvavatthānam)

这是依《大念处经》与《大象迹喻经》中所说的身体中的四界来作意，以清除‘有情’、‘人’或‘补特伽罗’的想或邪见。地界有二十部分、水界十二部分、风界四部分和风界六部分来观察。若业处未成就，就再分别其相而修习，比如肌肉，其中坚固相的是地界、黏结相的是水界、遍热相的是火界、支持相的是风界，一分作四界来观察差别相，或用前面四念处章里所讨论的以色聚来分析每一部分，以破除‘人’想。

(九) 禅那

在上述的四十业处里，除了身至念与安般念的八随念，加上食厌想与四界差别这十业处可修至近行定；十遍、十不净、安般念与身至念、四梵住与四无色可修至安止定。八随念，一想与一分别因为心涉及诸多的寻，因此不能达到安止定。

十遍、安般念与舍无量能产生第四禅²⁵，慈无量、悲无量、喜无量能产生第三禅²⁶，十不净与身至念能产生初禅。四无色能够产生无色禅。十不净与身至念因

²⁵ 《阿毗达摩概要精解》说為第五禅。

²⁶ 《阿毗达摩概要精解》说為第四禅。

须要用寻，故不能生高于初禅的禅那。慈、悲、喜无量因为与悦受相应，故最高只能产生第三禅，舍无量与舍受相应，故能生第四禅。

接下来，对于禅相的了解是必要的，它有遍作相、取相与似相。观察地遍的圆盘时，即是遍作相，当得到该相之后，闭眼时专注意门所显现的相，犹如张着眼时一般，是为取相。当心继续专注于该取相而获得明亮透澈的相，即是似相。它无所缘的缺点。禅相是随着业处，通过专注的心，深度修习而产生的。比如安般念的禅相必须缘出入息才能产生。心若为五盖所侵入，不能专注于业处，不能产生禅相，自然就没有禅那。此外对于五根五力的平衡与培育，七觉支的修习，五禅支的辨认，以及五自在的练习都有助于禅那的达到。有廿二种业处里能得到似相，它们是十遍、十不净、身至念（三十二身分）与安般念。修行的人应该知道，要达到禅那是要经过一番苦功的。

为了防止在禅修过程中杂念与烦恼的生起，因此每位禅修者都要学习调服五盖。贪欲盖是对人、财与事物的贪爱，及对感官欲乐的贪欲，若心为贪欲所乘，将无法专注于业处。瞋恨盖是对人或物的不满与瞋，禅修时心若持续生起这些念头，也将无法专注于业处。昏沉睡眠盖是对业处缺乏兴趣或疲劳与睡眠不足所致。掉举与后悔盖是心情扰动不安与后悔以前所造之恶或未行之善。最后是疑盖，它是对三宝、世间、修证三学、业果、过去与未来世等的怀疑，故此将无从成就禅定。

五根是我们心里的五种善根，五力是五种控制善根的力量。信根与信力是上面疑盖的对治力，信根过强，则会削弱慧根；勤根也不能促进禅修的力量，因此不能保持对似相的专注；念根也不能起忆念似相的作用；定

根就不能使心安住于似相以达近行定，慧根就不能审察诸盖，并且慧观诸相。勤根过强的话，定根会削弱，产生掉悔，陷于怠惰，其它诸根也会削弱。因此要平衡诸根，使五种善根的力量得以均衡发展。故此要常培育正念，使信慧根平衡，勤定根平衡以及定慧根平衡发展。

说到念根念力，就要谈到七觉支。以安般念来说，安般念的禅相是因为出入息而生起的，它的遍作相是鼻孔或上唇的中部，取相是白棉花般或白云天般的想，不透明也不光亮，似相则是像星光或月光一般的想，透澈明亮。念觉支是对出入息善念，对于诸禅相善念；择法觉支是当烦恼或五盖生起时，以适当的法门去对治它，放下它；精进觉支是对禅修与业处的努力；喜、轻安、定觉支是当一个禅修者具有对出入息与禅相的念（出息、入息与禅相三法），因其业处而得近行定或安止定的喜、乐与一心禅支，因为似相生起后，它便镇伏了五盖烦恼，而得近行定。于是对似相作意，因对似相的欢喜而得喜觉支，因对似相作意而使心与心所有乐受和宁静而得轻安觉支，因对似相一心专注而得定觉支，如是渐次由安止定的初禅、二禅、三禅而证入安止定的四禅。

通过修习禅那五自在来审察五禅支，就会使禅修更趋圆满。这五自在是：

- (1)转向自在，指在出定后辨识诸禅支；
- (2)入定自在，指能随时入定；
- (3)住定自在，指能随意住定多久；
- (4)出定自在，指能在预定时间出定；
- (5)省察自在，指能在定里辨识及取舍禅支。

这五禅支是寻、伺、喜、乐、一心，在初禅时，通过舍弃较粗的寻禅支，培育伺禅支，故能进入二禅；再通过舍弃稍粗的伺禅支而培育喜禅支而住于二禅；再通

过舍弃稍粗的喜禅支而培育乐禅支而住于三禅；最后以一心与舍禅支而住于四禅。在四禅时，具有无乐的寂静，出入息完全停止，不过不要害怕会死，禅修者时间未到不会死，而且阿罗汉的涅槃一般都入四禅才舍身心而寂灭，所以应常练习才会熟悉。

七觉支的最后一支是舍觉支，它是心的平等性，对于爱、瞋的心境采取中舍的态度，它也是一个证悟者在澈底观察名色法而对名色法的舍弃以证入涅槃。

(十) 修定的功德

修定有五种功德：

1. 现法乐住---阿罗汉乐于入定，修习安止定，所以佛说这样做于圣者之律不会损减，有四色界定增上心，叫现法乐居(住)。²⁷
2. 毗钵舍那---因为修习安止定是毗钵舍那（观禅）的近因，故此有学人出定时以定心修观，定能使心纯净脱离烦恼的障碍，对诸名色法能如实观知。
3. 神通成就---修习安止定是成就神通的近因。这些神通有神变、天耳、他心通、宿命通、天眼（生死智）及漏尽通。
4. 生于胜有---修习禅那的人，若得初禅，死后能生为梵众天的伴侣，达近行定者，能得欲界善趣的胜有。
5. 得灭尽定---灭尽定是指受想灭定，修定者能得灭尽定的功德，若已得八定（八等至），能入灭尽定，于七

²⁷ 《中阿含·周那问见经》。

日之中无有心念，能于现法证灭尽涅槃，以十六观智及九次第定得灭尽定之智。

根据《中阿含·哺利品·大拘絺罗经》中舍利弗和拘絺罗的谈话可以看出圣者入灭尽定的情形及他与凡夫死的情形的差异：

「尊者大拘絺罗答曰：有三法生(不指生起，意为产生)，身死已，身弃冢间，如木无情。云何为三？一者寿，二者暖，三者识。此三法生(出现)，身死已，身弃冢间，如木无情。

尊者舍黎子闻已，叹曰：善哉！善哉！贤者拘絺罗！尊者尊者舍黎子叹已，欢喜奉行。

复问曰：贤者拘絺罗！若死及入灭尽定者，有何差别？

尊者大拘絺罗答曰：死者寿命灭讫，温暖已去，诸根败坏。比丘入灭尽定者，寿不灭讫，暖亦不去，诸根不败坏。死及入灭尽定者，是谓差别。

尊者舍黎子闻已，叹曰：善哉！善哉！贤者拘絺罗！尊者尊者舍黎子叹已，欢喜奉行。

复问曰：贤者拘絺罗！若入灭尽定及无想定者，有何差别？

尊者大拘絺罗答曰：比丘入灭尽定者，想及知灭；比丘入无想定者，想知不灭。若入灭尽定及入无想定者，是谓差别。

尊者舍黎子闻已，叹曰：善哉！善哉！贤者拘絺罗！尊者舍黎子叹已，欢喜奉行。

复问曰：贤者拘絺罗！若从灭尽定起及从无想定起者，有何差别？

尊者大拘絺罗答曰：比丘从灭尽定起时，不如是念，我从灭尽定起。比丘从无想定起时，作如是念，我为有想，我为无想。从灭尽定起及从无想定起者，是谓差别。」

入灭尽定者因为身暖还在，寿命也未结束，意识还在，所以五根不会败坏。当一个修定者未入灭尽定前必需先对四无色界定修练熟习。从四色界禅定出来后先入空无边处定，让心识知无边的虚空，这时行者没有身念，呼吸停止；然后引导心识进入识无边处定，这时意识所知道的是在无边的虚空中，心识能自在逍遥地心行，没有任阿障碍；当知道那无尽虚空无边识里无任何识知的目标时，已是无所有处；若行者的心识继续舍弃和净化时，心识对定境（也属法尘）已到非有想非无想的阶段，想是对境的识知，这时想可算停顿，比如一个进入沉睡的人的心识。想虽平息，但心仍是有知，知是心识的功能之一，而灭尽定者是息也息灭知也息灭，修灭尽定者心里确定入定时间然后把有分心切断。能修到灭尽定者一定能入涅槃。无想定者则是以强大的正念（即知），使意门不起想（不去识知目标或法尘）而达到心定。

七：观

讨论至此，止的目的是使心平静、清晰，它的特相是不散，当心能达到平静、清晰、不散乱之后，心就可以用来观察诸法的真相。故此，观的目的是照见真相，它的特相是智慧。止就好比用布把一面蒙了尘埃的镜子加以摩拭，观就如用已经摩拭明亮的镜子用以观照。

我们修习观照，是为了两个主要原因：

1. 为了解除烦恼纏结

世人皆愿获得快乐，但人生中的快乐短暂而依赖他缘才能得到，不知道这个道理的人，愚昧地盲目追求，每一次享受完短暂的快乐之後，他们可能满足，也可能感到失望，跟着又生起欲望，希望能再次得到这种快乐，因此他们陷入惯性的感官欲乐的追逐中，不能自拔。

这种心态在佛法里称为贪欲(kamaccanda)。修习观照能帮助行者以正念认清我们心理的真相，观照它如何生起，依赖什么助缘，心中对欲乐贪求的強度。在认清这些自己的烦恼的真相後，才能应用正确的佛法來断除贪欲的烦恼纏结。除了贪欲，我们心里还有瞋恚，妒忌，慳吝，懒惰，愚痴等众多的烦恼纏结。这些不善心(akusala citta)使我们一直地在久远的轮回中造作许多恶业，並陷在三界之中，继续受苦，无法出离。

修习观照能使我们仔细地以正念及正思惟，对自己的身心现象及它们相依的关系，正确而有效地认识它们。这样将有助於我们对治不善心，而培养起善心。

2. 为了快速证取道果

佛陀教导我们的道理不外是断除苦，苦的原因即是烦恼纏结。因此我们要认清苦，要断除苦必须要靠智慧，以持戒达到戒清淨只是修行的第一步，当我们的正念通过持戒而提昇时，我们才会认识苦，並将会找到苦的根源，那即是对身心现象的愚昧的执取和根本的无明。但是我们必需感受到苦的压迫，在这无休止的苦的压迫之下，我们才会生起离苦的愿望。

修习观照一段时间之後，一个行者将能通过烦恼纏结的减少而逐渐证取道果。所有的正等觉佛，辟支佛，阿罗汉等都是以智慧断除一切的烦恼纏结而得以离苦。每一天，我们敞开的六个根门都无选择地受到六境的侵蝕，智慧能筛选並隔离那些使我们心灵混乱不安的六境，因此我们的心灵得以不受到干扰。我们培育的正念能察觉心灵不善念的生起，並以正思惟和择法控制这些不善念，通过观照的修持，这种正念的察觉心才会加强，而有效地对治不善念，达到智慧的圆满，证取道果，因而终止了苦。

修习观照（Vipassana Bhavana）

每一个修习者都必需通过戒清淨的階段，持戒能清淨我们的身心，这是培养正念和生起定根的首要工作，除了五戒之外，禅修者被鼓励自願受持增上戒，活命八戒或布萨八戒，这两者的戒條都一样，即不杀生，不偷盗，不淫（梵行），不妄语，不饮酒，过午不食，不歌舞娱乐香鬘飾身，不坐睡高广床座。活命八戒可以天天受持，而布萨八戒只在六斋日，即陰历初八，十四，十五，廿三，廿八，廿九或廿九，卅日受持。八戒是能修到阿罗汉果的。

修习观照是观照所谓的‘我’。‘我’有两部份：即是身体与心。要出离三界先要破除身体是‘我’的身见；然後才破除心是‘我’的我见。在佛法里身体是色法(Rupa)，心是名法(Nama)。这是观照智慧的名色分辨智(Namarupa-pariccheda ñāṇa)，观照的修习是要观照身心的真相，达到解脱於执取身心是‘我’的众多苦恼。

在佛法上这执取身心是我的有五部份，即是五蕴，巴利文，蕴 khandha，是指五个生命组合体，或五个执取的组合体 upādānakkhandha。它们是佛陀分析归纳我们的身心现象所作的结论，即色 rupa，受 vedana，想 saññā，行 sankhāra，识 viññānam。这些是愚痴无闻凡夫当成是‘我’或‘我的’个体的五部份。

一切我们当成是‘我’或‘我的’诸‘色’；无论从时间上来探究，不论是过去、现在、或未来的‘色’，或从空间上来探究，不论内、外、粗、细、美（高贵）、丑（低下）、远、近的‘色’；若正确地观察它们，皆是‘色’，若我们对诸色生起执取，那即是‘色执取蕴’，(rūpu-pādāna-kkhandha)。同样地，对受、想、行、识，一切我们当成是‘我’或‘我的’的诸受、想、行、识；无论从时间上来探究，不论是过去、现在、未来的受、想、行、识，或从空间上来探究，不论内、外、粗、细、美（高贵）、丑（低下）、远、近的受、想、行、识；若正确地观察它们，皆是‘受’、‘想’、‘行’、‘识’；若我们对诸受、想、行、识生起执取，那即是‘受执取蕴’(vedanu-pādāna-kkhandha)，‘想执取蕴’(saññu-pādāna-kkhandha)，‘行执取蕴’(sankharu-pādāna-kkhandha)，和‘识执取蕴’(viññānu-pādāna-kkhandha)。

修习观照的最重要工具是正念(sati)，正念的修持是直接的面对着观注的目标，它是对当下的境从名法与色法作观照，正念是以四念处为基础的训练。

佛在《长部.22 大念处经》里说：「诸比丘！为众生之清淨，为度忧悲，为灭苦恼，为得真理，为证涅槃，唯一趣向道，即四念处。」

正念能制止不淨之念，防止心攀缘，和贪、瞋、痴等诸烦恼的生起，以及它连带而生的忧悲苦恼，因此它带给我们生命的安乐与喜悦，并能亲证道果。

在《相应部.念处相应》戒住品卅三经中佛又说：「若有得于此四念处者，乃正得于顺苦尽之圣道。」

正念的培育，有四个业处，业处(kammatthana)即是修习之处。四念处即身体念处，感受念处，心意念处和法念处。正念是指心能跟着，不游于外。‘正念’是以忆念为相，不忘失为味，守护为现起。我们在这四个业处作止或定的修习（止禅）与观照修习（观禅）。佛陀教导四念处，是为了不同的有善根的众生的利益来指示的。贪欲强者(tanha-carita)而悟性低的行者应修身念处，因身体各态粗显。贪欲强者而悟性高的行者应修受念处。见解强者(ditthi-carita)而悟性低的行者应修心念处。见解强者而悟性高的行者应修法念处。

业处的修习以眼门来说，当我们看到一个物体时，当下就要以正念面对这色境，並念住它，观照它的‘生起’；当该物体移离或消失之後，当下就要以正念面对这色境，並念住它，观照它的‘消灭’或‘坏灭’。同样的，当耳根面对声境，鼻根面对香境，舌根面对味境，身根面对触境，意根面对法境，也要如此地观照。观照

的方法是不加以思惟的正知（*sampajañña*）这些现象的‘生起’与‘消灭’。正知是指心对着业处，知道在做什么。‘正知’以不痴为相，推度为味，选择为现起。

正念加强之後，带来正定；因为正念与正定的关系，当我们面对境尘时，当下生起正知，那就是知道现象是色法或名法（名色分辨智 *Namarupa pariccheda ñāna*），它们的生灭变化，它们出现的因缘，以及它们消失的因缘（缘摄受智 *Paccaya pariggaha ñāna*），它们是不圆满，是苦的，无有常存不坏的自性。因此正念有如明灯，正知有如明灯下看到的真相。

一个没有修习观照的人，当看到一个物体时，他以心识辨别之後，马上就以过去的经验，生起分别心思惟它是好是坏，在佛法上这叫做作意（*manasikāra*）。这个人於是对喜好的境生起贪爱，对不喜好的境生起瞋恨，因而陷入不同程度习惯性的感官的好恶反应。

一个修习观照的人，当看到一个物体时，他以心识辨别之後，马上就观照它是色境的‘生起’，这在佛法上叫做如理作意（*yoniso-manasikāra*）。他以正念和正知心对着业处，不陷入不同程度习惯性的感官的好恶的反应。

当一个行者修习观照一段日子，因为重複地在观照生灭，他心中将得到结论，那即是现象是不停地在生灭，他会生起正见，知道生起的现象无可避免的趋向消灭，已消灭的现象已经坏灭，坏灭之後就不再生起。

他会发现所谓现在，只存在短暂的一刹那而已，很快的就会成为过去，而未来的也会成为现在，並会在不久之後成为过去。他在作了数千数万次的观照之後，他

会生起正见，对这些不停地在生灭的无常现象，认为实在是不圆满，是属于苦，因此他会对这些无常的现象生厌，捨棄。他的心对这些无常的现象不会生起贪爱，因为他看到这些现象的虚幻不实。

凡夫因为没有观照现象的真性，整天在众多的现象中团团转，回想消失的过去，凭着不足够的经验策劃未来，尝试控制变幻不定的现象，就算他们能够如愿的暂时获得成功，不久就栽在自己错误所得的结论中。这是因为他们不认识现象无常的真理。

正念观照

一切身心的现象，不论是过去，现在，未来，内，外，粗，细，美，丑，远，近；都是在不停地生灭，没有一刻是固定的。观照者在作了数千数万次的观照後，如实地知道这些身心现象的无常（anicca）和不实，实在是不圆满，是属于苦，没有一丝毫可以称为是‘我’或‘我的’，这种观智称为三法印智（Sammāsana ñāṇa）。现在的坏灭了，就成为过去，而未来的，就进入现在。它们只是一系列不停地生灭的物理与心理现象。

一个观照者在明白了这些教法之後，依上述的四念处培养正念，安般念是最基本的业处，以正念专注在鼻尖的入息与出息，任何杂念或妄念来时，以正念看住它，並放下它。直至达到止（samatha）或更深的定（samadhi）。这个部分是正定的修习或止禅的修习（奢摩他 samatha bhavana）。

观照是要保持正念，而定能使正念清晰，並持续不断。正念与正定又能保护心念，免除混乱，散漫，昏沈，生起邪见及其他烦恼的入侵。当正念因正定而加强时，

观照者能把正念维持在当下，面对着境尘，不起分别心，正观现象境尘的生与灭，精确有效地观照着，並正知现象的真实性。

当遇到障碍或心为烦恼入侵时，观照者能安静地面对它，正知现象的无常，以及现象依赖众缘的和合才能生起（缘摄受智 *Paccayapariggaha ñāṇa*），因此他过去的烦恼习气将不会起作用，他的心柔软适业，因此能放下或以中捨（*upekkha*）的态度应对障碍或烦恼。

我们致力断除一切的不善心所，心结，烦恼等，並思惟应如何应用佛法去对治，以及如何去灭除苦，心一起粘着，就修习观照。我们的感情作用和习气是根源於对人、事、物的错误观念，执着而放不下，所以应以无常观不净观对治；瞋念一起以慈心观对治；害念一起以悲心对治；妒忌心以喜心对治；贡高我慢心以无常观无我观对治。一直对境以舍念或舍想来对治。从十二缘起来看，触灭故六入灭→六入灭故名色灭→名色灭故识灭→识灭故行灭。要做到意行不生（不想），並要一直这样做。对身心的观照能使我们身心有正确的认识，生起正见与智慧，由於智慧我们才得脱离众苦。

在《增支部.四支.定经》中佛说：「诸比丘！世上有四种人：一，修止而不修观；二，修观而不修止；三，止观皆不修；四；止观俱修。」要达到解脱，单靠修止或修观都不行，唯有止观俱修才能达到解脱境。

在《南传法句经 372 偈》记载：「无慧者无定，无定者无慧，具足定与慧，彼近于涅槃。」

在《杂阿含 464 经》中上座答阿难说：「尊者阿难！修习於止，終成於观。修习观已，亦成於止。谓圣

弟子止、观俱修，得诸解脱界。」一个行者先修定的业处，而後修习观照；或者选择先修习观照，而後达到定境，这是个人的选择。但要达到解脱界，则需要定与慧兼修的。

当我们在修习观照时，依靠对三宝的信心，生起强烈要证取道果的意愿，精勤地追循着正确的方法在圣道前进，这就是戒定慧学，或八正道，或更细的三十七菩提分法：即四念处，四正勤，四神足，五根，五力，七觉支，和八正道。在现在资讯特别便利的时代，一个行者若听到某位法师或看到某些书籍所提到的新鲜课题或方法，他可能想去尝试一下，这是极为平常的事，无论如何，依靠正思惟，如理思惟检讨一下，若如法则可以採用。但不要生起希求之心，想得到更快速的证悟方法，这是不切实际的。

我们要常念：「世尊所善妙及详尽解说之法，须经学习和奉行，亲身体会和自见，是可奉行，可得成果，超越时间与空间；请来亲自查看，向内返照，智者皆能各自证知。」一切都得自己亲自修持和体证，指导老师只是提供修行的方法的参考而已。

排除障碍

修定的前方便是调服五盖：贪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑，而後修业处。修安般念以断散漫、愁忧之想。修恶露不净想以除灭贪欲。修慈心以除尽瞋恚。修悲心以除尽害心。修淨戒、多闻与正思惟以除疑。修喜心以除尽嫉心。修光明想以除睡眠。修护心（舍心）以除憍慢。

在修习时必需认知我们心中的五种主要障碍，在《相应部·觉支相应》第卅三烦恼(一)经里佛说道：

「金的随烦恼有五种（铁、铜、锡、铅、银）；被此随烦恼污染时，金则不柔软，不堪任，不清净，脆而不堪正用……心的随烦恼有五种（欲贪、瞋、昏眠、掉悔、疑等五盖）；被此随烦恼污染时，心则不柔软，不堪任，不清净，脆而不能正尽诸漏。」

这些障碍尤其是以欲贪为主要的烦恼，世尊指出，若要正确地修习四念处，开发我们的心意，应当注意心里的欲(kama)，设法解决心中的欲念。在《杂阿含913经》里这么记载：「佛告聚落主：是故当知，众生种种苦生，彼一切皆以欲为本，欲生，欲习(狎习)，欲起，欲因，欲缘而生众苦。……若都无爱念者，则无忧苦尘劳。」

如何调伏对世间的贪欲呢？我们要知道心无厌足，所以应多观照‘无常’，人、事与外物皆不久长，就算你现在满足了你的欲望，心还是会生起其他的欲想，那时心还是被欲所缠住，还是不自在。因此要赶快以正确的方法对付我们心里的贪欲。对人的执著应以不净观来断除，对事与外物的执著应以无常观来断除，若是对人的瞋恚或害念则要以慈心观来调服。

在《中阿含》的《漏尽经》里佛陀教导七种断烦恼的方法如下：

一、有漏从见断：由於正知正见的缘故才能断烦恼。遇到善友善知识，听闻圣法律等正法，思惟如何实践正法，如实的知苦、苦之因、苦之灭、苦灭的道法。断除我见、疑(佛法僧三宝)和对戒律与道法的戒禁取三结。并且断除常见（有一个恒常不变的‘我’的见解）、与断见

（死了就没了的见解），消除对三世的疑虑，如：我有过去世吗？我无过去世吗？我有来世吗？我无来世吗等？自疑我是谁呢？众生那儿来呢？有灵魂吗？无灵魂吗等等的邪见？人的见是由心生，加上所受教育，所经历的，因此才生我见，而对人生起各种邪见。这是要依正思维才能断除烦恼，不要以为你想的是正确，因为肯听善友善知识教解的人少，肯听佛法的人也少，故此心就为烦恼长期缠住。

二、有漏从护断：由於防护、收摄自己的六根来断除烦恼。当我们的六个根门对着外头的六境（色相、声音、香气、味道、身触之境、法）时，能对心加以防护，修持不净观来断除对六境所生的欲贪。

三、有漏从离断：远离险恶的环境来对付烦恼。远离恶象、恶马、恶牛、恶狗、毒蛇等；远离恶道、深坑、沟涧、深泉、山岩等；这些是比喻远离恶知识、恶友、恶外道、恶邻居、恶居住处。若与恶伴党相处，不坏也学坏，对圣道不疑也会生疑。

四、有漏从用断：当穿用衣服时，应当思惟只是为了防止蚊虫、风雨、寒热的缘故，及为了遮羞。当受用饮食时，应当思惟只为身体能够长期健康，去除烦恼忧愁，旧病痊愈，新病不生，而为了修习清净梵行。当使用房舍、床褥、卧具时，应当思惟只是为了身体疲倦时，得以用它休息及静坐。当服用汤药时，应当思惟只为去除病恼，而能保住命根。

五、有漏从忍断：由於忍受苦楚来断除烦恼，常想精进修习断除恶法，修习善法。遇到有恶境磨练时，如饥渴、寒热、蚊蝇、蚤虱、风日所逼，恶人的恶声、捶杖、拳头所辱，乃至身遇诸病，极为苦痛，乃至命欲断绝时，

种种极苦不乐之事皆能忍受。若不能忍受，烦恼忧愁就会生起，若能忍受苦恼，烦恼不会生起。

六、有漏从除断：由除去、断除、舍离来断烦恼。当烦恼生起时，思惟该如何舍离或除去这烦恼，观察它生起的原因和缘，断除烦恼之因与缘，就不会再受烦恼来困扰我们的心了。并且思惟根本的原因是因为我们攀取外缘外境；因此靠思惟无常、苦、无我三法印的法则，来断除根本的攀缘和执取（四取：欲取、见取、戒禁取、我语取），除去心中对外境所生的贪欲、瞋恚、愚痴等烦恼，使烦恼不生。欲漏起时观不净来断，嗔漏起时修慈爱来断，痴漏起时修缘起来断，我慢起时观无我来断，嫉妒心起时修随喜来断等等。

七、有漏从思惟断：由修习培养七种觉悟的因素来断除烦恼。依远离、依无欲、依趋向於寂灭为主要的原则修习七觉支。修习四念处来培养念觉支、修习抉择善恶法来培养择法觉支、修习精进断恶修善来培养精进觉支、修习四禅定来培养喜悦觉支、修习四禅定来培养轻安觉支、修习四禅定来培养定觉支、修习观照来培养舍觉支，依远离、依无欲、依趋向於寂灭，灭尽诸烦恼结使，而达到涅槃解脱的境界。

不论什么时候，在什么地方，做什么事，我们都要清楚的知道，我们在做什么，这就是在修习正念，观照就是在看着每一件事情的生灭。在完成了对外在色相的观照之後，才转回观照自身的动作姿势的生灭，然後才能观照身体的感受的生灭，然後才能对我们行为的主使者——心念，进行正念地观照心念的生灭。念生得很快，当念起时，心很快的被带着走，生起思惟及贪瞋痴等，所以必需警觉念头的生起。一个行者正念强时，能看着念头的生灭，心才不被它带着去造业。我们所见到的，都是无常虚妄的假相，

包括念头在内，它们使我们的心的被系缚住，不得自在。唯有通过观照身心现象或五蕴的生灭，我们才有机会放下执取，才能使我们的心的从轮回的苦恼中解脱。

随时应用

我们应该知道修行不是只着重在坐姿或行姿，而是在任何姿势都保持正念。它也不是只在清晨或夜间安静时才做的修行，它是一个全日性一生之中不停地保持正念的修行，今生若做得不够，波罗蜜不足，未来世还要继续修。

现代的人，因为时间有限，所以只能参加短期的禅修课程，因此若具足在家五戒清淨的基础，在六斋日受持八戒，也能不需先得到深定，而开始修习观照。因为修止的行者，若能得到定境的喜乐，会对定境生起执著，而不去修习观照寻求解脱(vimutti)。不修止禅，从修观下手的修行者，叫‘纯观行者’(suddha vipassanā yānika)。

观照的要点是必须很澈底的去观照诸名色法，并且顺序从观照色法做起。色法须从内外远近等十一种情况，观照它是无常、苦、无我。然後转去观照名法，观照名法须先确定名法的种类，如受、想、行、识四蕴，诸烦恼结使等，然後观照它们生起的因缘，配合十八随观与十六观智，观照它们是无常、苦、无我。三法印是现象普遍的特性；即无常，苦，无我。观照无常，对色法来说，不论过去、未来或现在，内、外、粗、细、劣、胜、远、近等的十一种情况，都要观照一切色都是无常；然后观照它们皆是不圆满，是苦；再观照它们是无我。然后再观照其它的受、想、行、识等五蕴法。

在《善戒行经 Silavanta Sutta》有一位比丘问舍利弗如何证初果，舍利弗答说观照五蕴现象是无常，苦，无我。他又问如何证二果，舍利弗答说观照五蕴现象是无常，苦，无我。他又问如何证三果，舍利弗答说观照五蕴现象是无常，苦，无我。他又问如何证四果，舍利弗答说观照五蕴现象是无常，苦，无我。由此可知，唯有观照五蕴现象是无常，苦，无我，才能达到解脱。

佛对弥醯说：「弥醯！一个已领悟无常者，无我的知觉亦生起。」（《弥醯经》）佛又说：「当自性的无常被观照，自性的无我也被理解，三相之一若被察觉，其他二相也会被领悟。」（《三菩提经 Sambodhisutta》）

若依上述方法修行不能成就者，为了使诸根锐利（指信、勤、念、定、慧五根），应以九法促进诸根的平衡应用，以达到修观的目的：（1）恭敬专心地做，（2）时常的做，（3）适当的做，（4）取定之相，（5）顺适七觉支，（6）不偏于身，（7）不偏于命，（8）以出离来克服痛苦，（9）不中途停止，并加上参考修习安止定的方法。

我们应该常常观察下列五法，这记录在《增支部 5.6.57》中：「诸比丘！有五法是男人或女人，居士众和出家众应该常常观察（思惟）的。是那五法呢？衰老是自然的法则，我不能避免衰老.....病苦是自然的法则，我不能避免病苦.....死亡是自然的法则，我不能避免死亡.....我所深爱的和欢喜的，将变異，将离我而去.....我是自己业的主人，承受自己业的果报，由自己的业而生，与自己的业有密切关系，因自己的业而延续生命，不论我造任何业，善的或是恶的，我都必将承担。」因为如理思惟，我们才会精進，並对日常行为小心翼翼地照顾自己。

一个观照到五蕴是無常、苦、空、无我者，对五蕴会生厌离；因为厌离的缘故，所以知足；因为知足，所以不会执取；因为无所执取，所以喜贪则断；因为喜贪断的缘故，所以心得解脱；因为心得解脱的缘故，所以能证四圣果。这个捨离放下和息灭对五蕴的执取过程，佛陀说：「离贪欲者心得解脱，离无明者慧解脱。若彼比丘，离贪欲心得解脱，得身作证，离无明慧解脱，是名比丘断爱、缚、结、慢、无间等，究竟苦边。」（《杂阿含 710 经》）

在《中阿含》第一零九《自观心经》第三中佛言：「若有比丘不能善观于他心者，当自善观察于己心，应学如是。云何比丘善自观心？比丘者！若有此观，必多所饶益：

- （1）我为得内止，不得最上慧观法耶？
- （2）我为得最上慧观法，不得内止耶？
- （3）我为不得内止，亦不得最上慧观法耶？
- （4）我为得内止，亦得最上慧观法耶？

（1）若比丘观已，则知我得内止，不得最上慧观法者。彼比丘得内止已，当求最上慧观法。彼于后时得内止，亦得最上慧观法。若比丘观已，则知我得最上慧观法。

（2）不得内止者，彼比丘住最上慧观法已，当求内止。彼于后时得最上慧观法，亦得内止。

（3）若比丘观已，则知我不得内止，亦不得最上慧观法者。如是比丘不得此善法，为欲得故，便以速求方便，学极精勤，正念正智，忍不令退，犹人为火烧头、烧衣，急求方便救头、救衣。如是。比丘不得此善法，为欲得

故。便以速求方便，学极精勤，正念正智，忍不令退，彼于后时即得内止，亦得最上慧观法。

（4）若比丘观已，则知我得内止，亦得最上慧观法。彼比丘住此善法已，当求漏尽智通作证。」

这里佛举出四种情况：

- （1）有内止，无观；
- （2）有观，无内止；
- （3）无内止，无观；
- （4）有内止，有观。

以及它们的对治方法。一个修行人必须止观双修，待止观双双成就后，再求漏尽智通。

佛说：「我不说一法不知不识，而得究竟苦边。……谓于眼、若色、眼识、眼触、眼触因缘、生受、耳、鼻、舌、身、意，亦复如是。」²⁸ 是故佛对难陀说：「防护于眼、耳、鼻、舌、身、意根，生诸律仪。」（《杂阿含275经》）

在《杂阿含282经》对阿难说：「阿难！若有于此五句：

- （1）心善调伏，
- （2）善关闭，
- （3）善守护，
- （4）善摄持，
- （5）善修习。

²⁸ 《杂阿含 223 经》。

是则于眼，色无上修根。耳、鼻、舌、身、意法亦如是说。阿难！是名贤圣法、律无上修根。」要对六根修习到知如真，真真实实的知道六根为止。

观，是慧学，依照佛的教导，对一切法都要知道清楚，才能达到苦海的边缘。这一切法就是五蕴、十二处、十八界、二十二根、四圣谛与十二缘起。

下面分析它们：

(一) 蕴(Khandha)

五蕴的分析请参阅四念处章里的法念处。

(二) 处(Āyatanāni)与界(Dhātu)

十八界里的前十二界就是十二处，即眼、耳、鼻、舌、身、意处，和色、声、香、味、触、法处。前五根门是色法，前五尘也是色法，意处是识蕴的八十九心，它是名法，法处有心所有法，即是受蕴、想蕴和行蕴，它们是名法，其余的是色法和涅槃。十二处实际上就是五蕴，只是另外提出涅槃。十二处里有十个半是色法，一个半是名法，这十二处在《杂阿含》²⁹里佛解释内六处如门窗都开着的无人村落，外六处如打家劫舍的杀人强盗。这十二处就是识生起的地方。认识十二界能使见清静。

至于十八界也就是加上眼识界、耳识界、鼻识界、舌识界、身识界和意识界等六种，它们与十二处依根、尘（境）、识三个各分为六组。六识界是缘于根与尘起

²⁹ 《杂阿含 1172 经》。同《相应部·六处相应·毒蛇品》。

认识作用，因为它们是依缘建立的，无常的，为了教化弟子们，佛才教导十八界。

在众多不同的界中，比如光明界、净界、空无边处界、无所有处界、想受灭界、欲界、出离界、有为界、无为界等，又包含在那里呢？光明界是色界；净界是与色有关，不能离色而有净；在空无边处界里，心法在意识界中，心所有法在法界中，如上面解释十二处的一样；无所有处是缘有的，故是色界；想受灭界只是意识界与法界之灭；欲界即是十八界；出离界只是法界；有为界包括了十七界与法界的一部分；无为界即为法界的另一部分。所以这样看，一切存在的界都含摄在十八界里。

十二处里的前十一处如同十八界的前十一界，而意处就分为七识界：即眼识界、耳识界、鼻识界、舌识界、身识界、意界和意识界。这七识界包括了识蕴的八十九心。它们分为：眼识界有二心³⁰，即善异熟和不善的异熟；耳识界、鼻识界、舌识界、身识界同样也有二心，即善异熟和不善的异熟，如是共有十心。意界有三心，即五门转向善异熟心，五门转向不善异熟心和唯作心。如此意识界还剩有七十六心：善心五心、不善心十二心和无记心五十九心。故此十八界就是十二处的开展与细分。

（三）根

二十二根包括了眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根、女根、男根、命根、乐根、苦根、喜根、忧根、舍根、信根、勤根、念根、定根、慧根、未知当知根、已知根和具知根。

³⁰ 《清静道论》作二法数。

前六根是认识世间的根门。女根与男根的作用是分别男女。命根维持前面八个根并保护与它俱生的诸法。这九根皆是色蕴。接下来的乐、苦、喜、忧、舍五根是身、心的受，这五根皆是受蕴。接下来的信、勤、念、定、慧五根是三十七菩提分法的五根，要认识并培养它们使生五力，使其相应的心和心所法能得到信乐等行相，依之行道来灭苦，这五根皆是行蕴。

最后的三根是导至出世间的的作用，未知当知根是断除五下分结的前三结即身见、疑、戒禁取，并促使其相应的心和心所法趋于行舍断，这是证初果须陀洹的道心。已知根是减少和断除五下分结的后二结欲贪与瞋恚，并促使其俱生的心和心所法受自己影响，这是证二果斯陀含和三果阿那含的道心。具知根是断除五上分结的五结即色贪、无色贪、掉悔、我慢和无明，舍断对一切行的渴爱，并促使其相应的心和心所法趋向涅槃，这是证四果阿罗汉的道心。这三根实际就是八种出世间心。

(四) 谛(Sacca)

四圣谛、八正道的解释可以在四念处章的法念处和前一章里找到。

(五) 发趣论的二十四缘(Paccaya)

这是在《阿毗达摩论》里第七部《发趣论(Paṭṭhana)》，解释缘力(Paccayasatti)或缘的特有资助力来详析名法与名法间的种种互相连系的关系。

每一缘都有：

(1)缘法(Paccaya-dhamma)---作为其它法之缘的法，这缘法产生，支持其它法而使其成为其缘。

(2)缘生法(Paccayuppanna dhamma)---是指受到缘法缘助而生起或持续存在。

(3)缘力(Paccayasatti)---是缘法作为缘生法的缘的特定方式。

这二十四缘是：(1)因缘；(2)所缘缘；(3)增上缘；(4)无间缘；(5)相续缘；(6)俱生缘；(7)相互缘；(8)依止缘；(9)亲依止缘；(10)前生缘；(11)后生缘；(12)重复缘；(13)业缘；(14)果报缘（异熟缘）；(15)食缘；(16)根缘；(17)禅那缘；(18)道缘；(19)相应缘；(20)不相应缘；(21)有缘；(22)无有缘；(23)离去缘；(24)不离去缘。

觉音在《清净道论》是用这廿四缘解释每一支缘起支的缘的生起；阿耨楼陀在《阿毗达摩概要精解》则把缘法与缘生法归纳为名法、色法与名色法三组，组成六对来解释每一对之间的缘。以下先分析廿四缘：

1. 因缘(Hetupaccayo)---是指依于因的状态而为缘，其法助成另一法的存在或生起。缘法的作用有如根，深固而善安住，使缘生法稳固。它包括名法的三善因与三不善因。缘生法是与每一因相应的名法与俱生色法，俱生色是指结生时的业生色与生命期的心生色。

2. 所缘缘(Aramanapaccayo)---此缘的缘法是所缘，它使缘生法取它为目标而生起。色处等六处是所缘，取它们任何一个作为心与心所的目标的缘生法，所以不论何法皆所缘缘。

在这里要提到的一个是概念(Pabbatti)，它是世俗谛，它有两种：即意义概念，比如有毛的四脚家畜是狗的观念是意义概念(atthapabbatti)，或所知概念；它的名称叫「狗」则是名字概念(namapabbatti)，或令知概念。概念与名色以两种方式作为名的缘，即所缘缘和亲依止缘，亲依止缘下面会谈到。

3. 增上缘(adhipatipaccayo)---是依于主要义而助成之法。有所缘增上缘(arammanadhipati)和俱生增上缘(Sahajatadhipati)两种。所缘增上缘指以某法为主而使非色法（心与心所法）转起，则该法是彼法（非色法）的所缘增上缘。它与所缘亲依止缘相同只是缘力稍异，所缘增上缘拥有极强吸引与支配该名法之力，所缘亲依止缘则拥有极有效能使心与心所生起之力。俱生增上缘的缘法是支配缘生法（俱生的名色法）陪同它生起。此缘的法是欲、勤、心与观四增上缘(四神足)，在任何时候，一位修行者有这四增上缘的其中一缘作增上缘，它只发生在心路过程的速行心里。

4. 无间缘(anantarapaccayo)---无间缘是由于无间而助成之法，此缘是缘法的名法导致属于缘生法的名法在它灭尽之后即刻生起，使其它名法不能插入其间。

5. 相续缘（等无间缘)(Samanatarapaccayo)---相续缘是缘法的名法导致属于缘生法的名法在它灭尽之后依照心的定法即刻生起。此二缘可以应用在任何一个心识刹那灭尽的心与心所，以及紧随它们之后生起的心与心所。刚灭尽的心与心所是缘报，随后生起的心与心所是缘生法。至于阿罗汉的死亡心，没有无间缘与相续缘，因在这死亡心之后并无任何心生起。

6. 俱生缘(Sahajatapaccayo)---是指一法生起之时，依俱生性而助成之法，如灯火点燃时，光明、颜色与热能与它同生。可详分为六种：

- (1) 四非色蕴（受、想、行、识）相互由俱生缘为缘，或名法为相应名法的俱生缘。
- (2) 每一名法都作为俱生色法的俱生缘。
- (3) 四大种（元素色）的每一个作为其它三个的俱生缘。
- (4) 四大种的每一个都作为所造色的俱生缘。
- (5) 于结生时，心所依处（色法）作为果报名法的俱生缘，而果报名法又作为心所依处的俱生缘。
- (6) 色法（心所依处）对于非色法（名法）有时由俱生缘为缘，有时对无色界的心、心所法不以俱生缘为缘。

7. 相互缘(abbamabbapaccayo)---它是俱生缘的一个分类。是以相互生起和互相支持之法，如三脚架互助而立。可详分为三：

- (1) 四名蕴由相互缘为缘；
- (2) 四大种由相互缘为缘；
- (3) 入胎刹那的名与色由相互缘为缘。

8. 依止缘(nissayapaccayo)---这缘的缘法作为缘生法的资助或依处而导致后者生起。如大地支助树木或风支助云朵等。它有三种：

- (1) 心与心所互相作为依止缘及作为俱生色法的依止缘；
- (2) 四大元素互相作为依止缘及作为所造色的依止缘；
- (3) 六依处作为七识界的依止缘。

依止缘的例子如心所依处(心脏)的色法是意界及意识界及彼等相应诸心所法的依止缘。

9. 亲依止缘(Upanissayapaccayo)---这缘乃依彼而生起的，为了自己的成果而依止，是强力的助成之因。它有三种：

(1) 所缘亲依止缘(aramman-upanissaya)---它与所缘增上没甚差别，所缘增上缘是指比如行布施、持戒、忏悔等法，尊重而行观察，而以强有力的原因为修道的所缘亲依止，它使属于缘生法的名法有极强度依它而生起以便识知它。

(2) 无间亲依止缘(anantarupanissaya)---它与无间缘相同，只是缘力稍异，无间缘是导致后生名法在前生名法灭尽之后即刻生起之力，而无间亲依止缘是导致后生法极度依靠前生法的灭尽而生起之力。

(3) 自然亲依止缘(pakatupanissaya)---《清净道论》称本性亲依止缘，它涉及极广范围，其缘法包括一切能够在以后有效地使属于缘生法的心与心所生起的过去名色法，比如以前的贪欲是作为后来的杀生、偷盗、邪淫等邪思的自然亲依止缘。

10. 前生缘(purejatatapaccayo)---它是由于先前生起而进行资助之法。如眼处对于眼识界及彼相应诸心所法，由前生缘为缘。其它的五处也同。眼界及意识界依于心所依处而转起，该色法对眼界及彼相应心所法以前生缘为缘；至于意识界及彼相应心所法，有时由前生缘为缘，有时不以前生缘为缘。它有依处前生(vatthupurejata)，和所缘前生(arammanapurejata)两种。前者指在生命期中，六依处色作名法的依处前生缘。后者指五所缘是五门心路过程心与心所的所缘前生缘。

11. 后生缘(pacchajatapaccayo)---此缘的缘法协助并增强在它之前生起的缘生法。此缘开始于一世当中的第一个有分心，并支助在结生时生起的业生色。

12. 重复缘(asevanapaccayo)---《清净道论》将此缘作数数习行缘。它的缘法是导致与它同类的缘生法相续地生起，并对后者注入更强劲之力。所以任何世间善、不善及唯作速行名法若能作为下一个速行刹那里拥有同一业力品质（善、不善或唯作）的名法之缘，即是重复缘，后者是此缘的缘生法。然而四出世间道心虽是善速行，但不能作为重复缘的缘法，这是因为在它们之后是果报心的果心。

13. 业缘(Kammapaccayo)---它是心的加行，有助成的作用。它有两种：

(1) 俱生业缘(Sahajata-Kammapaccayo)---它的缘法是八十九种心里的思心所，缘生法是与思心所相应的心与心所及俱生色法。这是作为俱生业缘的思，使其相应名法执行各自的作用，并促使某些色法生起。

(2) 异刹那业缘(Nanakkhanika-Kamma-paccayo)---它的缘法是过去的善或不善思，缘生法是结生与生命期里的果报心及其心所及业生色，两者隔一段时间，缘力是‘思’产生相符的果报名法及业生色的能力。此缘也存在于道心与果心之间。

14. 果报缘(Vipakapaccayo)---《清净道论》作异熟缘。它的缘法是使与它同生的缘生法保持被动及不活跃。它的缘法是果报心与心所；缘生法也是该些果报名法及俱生色法。诸果报心是因为业成熟而产生，故不活跃且被动。如于熟睡者心中，果报有分心连续不断生灭，但并无造业，也不清楚觉知目标。

15. 食缘(aharapaccayo)---它的缘法维持缘生法存在，并支助其成长。它有两类：即色食或段食，以及名食，它有触食、意思食及识食三种。色食是食物中的食素或营养，它是色身的缘法。食物消化后生新的食生色，食

生色支助由四因所生的一切色聚及制造新的色聚。名食的三食（三因）是俱生名色法的食缘。

16. 根缘(indriyapaccayo)---它是除去男、女根的二十根，它的缘法是通过在其范围之内，执行其控制力而支助缘生法。眼根等五根对非色法（眼识界及彼相应心所法）为缘，其余十四根对诸色及非色法为缘。对于诸业生色聚里的命根，以其色命根为缘。

17. 禅缘(jhanapaccayo)---它的缘法使缘生法紧密地观察目标，它是除去二种五识中的乐受与苦受的两种身识，一切有善、不善、无记等各别的七禅支（即寻、伺、喜(piti)、一境、悦(Somanassa)、忧、舍），但只有五种心所，因悦、忧、舍都是受，受只是一个心所。缘生法是与禅支相应的心与心所及俱生色法。

18. 道缘(maggapaccayo)---它的缘法是使缘生法依之导引而生。有善、不善、无记等各别的十二道分（即正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定、邪见、邪思惟、邪精进、邪定）。它有十个心所（正见是慧心所，正思惟是寻心所，正精进是精进心所，正念是念心所，正定是一境性心所；正语、正业与正命是三个离心所(Virati)，邪见是邪心所，邪思惟是不善心的寻心所，邪精进是不善心里的精进心所，邪定是不善心的一境性心所。）四邪道分是导向恶趣的道缘，八正道分是导向善趣与涅槃的道缘。缘生法是除了十八无因心(ahetukacittani)之外的一切与道分相应的心与心所及俱生色法（无因心中的道缘是不可得的）。

19. 相应缘(Sampayuttapaccayo)---它是属于缘法的名法，导致属于缘生法的名法同生、同灭并互相资助，他们同一所缘，拥有同一依处色。即四名蕴相互由相应

缘为缘。若取任何一心（指心与心所的组合）的任何一个名法为缘法，其它的相应名法即是缘生法。

20. 不相应缘(Vippayuttapaccayo)---它的缘法资助现在的色法的名法，或资助现在的名法的色法是不相应缘，因它们不属同一类。它有俱生、后生与前生三种：俱生是指诸结生时，心生色是名蕴的不相应缘；后生是指后生的名法是前生色法的不相应缘；前生是指前生识是后生六依处的不相应缘。

21. 有缘(atthipaccayo)---有缘与不离去缘含义同而名称不同。有缘指缘法资助缘生法生起，或与缘生法同在时资助缘生法继续存在，或两者暂时同时存在以资助缘生法。它是因现在存在相及由于有的关系。可由七点来解释：

- (1) 四名蕴相互以有缘为缘；
- (2) 四大种相互以有缘为缘；
- (3) 入胎刹那的名色相互以有缘为缘；
- (4) 心、心所法对于心生色相互以有缘为缘；
- (5) 四大种对于诸所造色相互以有缘为缘；
- (6) 眼处对于眼识界及彼相应诸心所法以有缘为缘……乃至身处……色处……乃至触处对于身识界及彼相应诸心所法以有缘为缘。色处……乃至触处对于意识界及彼相应诸心所法以有缘为缘。
- (7) 凡依止于某色（心所依处）而意识界及意识界得起作用，则彼色之对于意识界与意识界与彼相应诸心所法，以有缘为缘。

此外它亦可由五种来说：

- (1) 俱生，以一蕴对于其它三蕴及心生色，以有缘为缘；
- (2) 前生，眼等以有缘为缘；

- (3) 后生，对前生来说，此身是由于后生的心与心所法，以有缘为缘；
- (4) 段食对于此身，以有缘为缘；
- (5) 色命根对于业生色，以有缘为缘。

22. 无有缘(natthipaccayo)---这缘是对名法之灭尽给予其它名法有机会随其后生起。

23. 离去缘(Vigatapaccayo)---这缘是对名法之离去给予其它名法有机会随其后生起。

24. 不离去缘 avigatapaccayo)----它与有缘含义相同而名称不同。它的缘法是依不离去的状态而助成的。此缘的缘法资助缘生法生起，或与缘生法同时存在并资助缘生法继续存在，或两者暂时同时存在以资助缘生法。

缅甸的列迪(Ledi Sayadaw)长老将这些缘归纳为四大缘：即所缘缘、亲依止缘、业缘与有缘。以下列为参考：

- 1. 所缘缘---所缘增上，所缘前生，前生依止，不相应。
- 2. 亲依止缘---所缘增上，前生依止，所缘前生，异刹那业，不相应，无间，相续，重复，无有，离去。
- 3. 业缘---异刹那业。
- 4. 有缘---所缘增上，俱生增上，俱生依止，前生依止，依处前生，俱生业，不相应，因，俱生，相互，果报，食，根，禅那，道，相应，不离去，后生。

又根据《阿毗达摩概要精解》对缘的解释；它依六种方式来分类：

- 1. 名作为名的缘---无间缘，相续缘，无有缘，离去缘，重复缘和相应缘。

2. 名作为名色的缘---因缘，禅那缘，道缘，业缘和果报缘。
3. 名作为色的缘---后生缘。
4. 色作为名的缘---前生缘。
5. 名色作为名的缘---也是概念与名色作为名的缘，它有所缘缘与亲依止缘。
6. 名色作为名色的缘---增上缘，俱生缘，相互缘，依止缘，食缘，根缘，不相应缘，有缘和不离去缘。

(六)缘起(Paṭiccasamuppāda)

缘起法是佛陀教法里最重要的智慧观修法。最早或最古的缘起链式只列出苦→有→取→爱四支或老死→生→有→取→爱五支缘³¹，这种单纯的缘起思想只是用来说明无知导至执取，执取导至受苦。后来缘起被演变成六支、七支、九支、十支和十二支。如果我们思惟佛陀当初在菩提树下觉悟时，他所思索的问题正是如何解脱苦，他年少去四门游行时见到的老病死苦，因此要寻找解脱于老病死的路。这路就是老病死苦缘于生，生缘于有，有缘于取，取缘于爱。要解脱苦先要知苦，然后寻找生苦之因以便灭除它，缘起法就是用来说明这个，佛教的根本教理就是这个，是与其它印度同时的教派不同之处。

缘起的重要性可以从两则故事中看出来，第一就是舍利弗(优波提舍)初遇阿说示比丘(马胜，頽鞞Assaji)时：「优波提舍言：汝等大师说何等法？頽鞞言：我年幼稚，学日初浅，岂能宣师广大之义，今当为汝略说其要，我师所说：法从缘生亦从缘灭，一切诸法

³¹ 《中阿含·大因经》及《佛说人本欲生经》，及《原始佛教的实践哲学》。

空无有主。」³² 舍利弗一听就领悟诸法（一切现象）的生灭关系而破身见证得初果。他跑去告诉目犍连（拘律陀），说完目犍连也证了初果。这缘起以佛的话是「此有故彼有，此生故彼生，此无故彼无，此灭故彼灭。」由此可见缘起法的殊胜，因此佛说：「见法即见佛，见佛即见法。」

第二是阿难对佛说缘起法对他来说是极易明了的，佛告诫他说：「此缘起法甚深，具甚深相。」极难明白，通达缘起法也就是通达四圣谛法，成就阿罗汉果。³³

另外一点我们要清楚的是佛陀否定一个不变的我，若把十二因缘解释成三世两重因果³⁴，或二世两重因果³⁵，或者二世一重因果³⁶的关系都违背了佛的无我的教旨，所以不应以纵的两世、三世的说法，而应以横的现在世的说法较为恰当。缘起本身的实质就说明了无我，一切只是法的因缘关系。在前章的正见部分所引的仙尼及唵帝比丘的问答可以看出，尤其是《唵帝经》的「识因缘故起，识有缘则生，无缘则灭。」那又怎么说「今此识，往生不更异耶？」；但对仙尼的谈话，佛却说：「舍此阴（蕴）已，与（余）阴相续生，是故，仙尼！我则记说，是诸弟子身坏命终，生彼彼处，所以者何？以彼有余慢故。」因此这转世的人，不是同一个人，也不可说不是同一个人！诚然，用三世或两世的轮回说法来解释缘起是行不通的。

³² 《五分律》卷十六，大正藏二十二，一一零页中。

³³ 《长部》卷二，五十五页。

³⁴ 《清淨道论》的解释與其他有部与进步的南方派（觉音等）所采用的说法。

³⁵ 《婆沙论》所提出的说法。

³⁶ 护法流的唯识派所主张的。

觉音在《清淨道论》里把缘起依照三世两重因果来解释：「在圣典中，从它们的自性说：无明与行二支为过去时，以有为最后的识等八支为现在时，生及老死二支为未来时。」及「过去有五因，今世有五果，今世有五因，未来有五果。」过去五因是无明、行、爱、取、有。今世五果是识、名色、六入、触、受。今世五因是爱、取、有、行、无明。未来五果是识、名色、六入、触、受。这种解释法对初学者说是可以的。

现在列出佛经中不同支的缘起法则：

- (1) 三支缘起(触→受→爱)(《杂阿含 290 经》)
- (2) 四支缘起(爱→取→有→苦)(《杂阿含 286 经》)
- (3) 五支缘起(爱→取→有→生→老死)(《中阿含·大因经》，《杂阿含 283 经》)
- (4) 九支缘起(名色→六入→触→受→爱→取→有→生→老死)(《杂阿含 284 经》)
- (5) 九支缘起(无明→行→识→名色→六入→触→受→贪爱→取)(《杂阿含 292 经》)
- (6) 十支缘起(识→名色→六入→触→受→爱→取→有→生→老死)(《长部·大本经 DN15, Mahanidana Sutta》，《城喻经》，《杂阿含 288 经》)
- (7) 十二支缘起(无明→行→识→名色→六入→触→受→爱→取→有→生→老死)(《杂阿含 293 经》，《中阿含·唎帝经》)
- (8) 十七支缘起(无明→行→识→名色→六入→触→受→爱→取→有→生→老→病→死→忧→悲→恼苦)(《杂阿含 296 经》)

最简单的缘起教法就如同马胜比丘说给舍利弗听的，上根的人一听就明白无我，三支、四支、五支、九支、十支甚至十二支或十七支缘起的教法，是说给不同根器

的人听的。比较困难解说的最后两支是生与老死，那它是不是说明轮回到下一世呢？答案肯定不是。因为若说明有下一世，听的人会以以为识相续，就会生起常见。若说无呢，听的人又会生起断见。这生与老死只不过是说明愚痴无闻众生，因无明入胎从生开始到死受苦的过程。最清楚的是十七支缘起，它直接从无明排到苦。每一经都说明苦生及苦灭的过程，都没提到三世。

前四支是说明生命的活动现象（无明→行→识→名色），中间的五支是说明有情心理活动的情况（六入→触→受→爱→取），依这九支才能说明这活动现象的‘有’，这‘有’代表前九支，因它而带来种种苦及其变化，也即是生老病死等众苦，末三支是泛指众生从‘生’至‘老死’的过程。这种解释符合佛在《唵帝经》中解释的第一义的精神（无常住不变的识，识往生更异）；所以结尾三支是结论，缘有故生，缘生故有老死。一个修行者能各自证知的。这是一种中道的说法。

下面引《相应部》佛对撒陀迦旃延的开示³⁷阐明上面的说法：「迦旃延！此世间多依止于‘有’与‘无’之两（极端）。迦旃延！依正慧以如实观世间之集（出现）者，则此世间为非无（并非没有）者。迦旃延，依正慧以如实观世间之灭（消失）者，则此世间为非有（并非有）者。迦旃延，此世间多为方便（Upaya）所囚（困），计、取着。圣弟子计使、取着于此心之依处，不囚于‘予是我’，无着、无住、苦生则见生、苦灭则见灭、不惑、不疑，无缘他事，是彼智生。迦旃延，如是乃正见。」

³⁷ 《相应部·因缘相应 15 经》。同《杂阿含 301 经》。

迦旃延，说‘一切为有’，此乃一极端。说‘一切为无’，此乃第二极端。迦旃延，如来离此等之两端，而依中道说法。缘无明而有行、缘行而有识、缘识而有名色、缘名色而有六入、缘六入而有触、缘触而有受、缘受而有贪爱、缘贪爱而有取、缘取而有有、缘有而有生、缘生而有老死、如是为全苦蕴之集。

因无明之无余、贪（无明）灭乃行灭、行灭乃识灭、识灭乃名色灭、名色灭乃六入灭、六入灭乃触灭、触灭乃受灭、受灭乃贪爱灭、贪爱灭乃取灭、取灭乃有灭、有灭乃生灭、生灭乃老死灭、如是则是全苦蕴之灭。」撒陀迦旃延听完就证了阿罗汉果。

这里边，佛完全不提到过去世、今世到下世，三世或两世，他不提到有或无，他不落入于两种极端，而说中道，解释苦如何生？如何灭？

在第十章法念处灭谛里讨论到佛为阿支罗迦叶的开示³⁸，阐明上述的论点；佛告阿支罗迦叶苦为自作、苦他作、苦非自非他、无因作皆无记。佛说法离此诸边，说其中道。说此有故彼有，此起故彼起；谓缘无明行……乃至纯大苦聚集；无明灭则行灭……乃至纯大苦聚灭。阿支罗迦叶其时远尘离垢，得法眼净。他见法，得法，知法，入法，度诸狐疑，于正法、律，心得无畏。合掌向佛宣说神圣的皈依！我今已度，我从今日，皈依佛，归依法，归依僧！

在这经里佛不同意苦是自作或他作，但佛说有苦，苦的生起过程（流转分）以及苦的熄灭的过程（还灭分）。尽管只是短短的开示，一个去除疑惑的人，见法，

³⁸ 《杂阿含 302 经》。同《相应部·因缘相应 17 经》。

得法，知法，入法。阿支罗迦叶从凡夫位直证阿罗汉果，他虽被保护犍牛的牝牛所触死，但他已经解脱了。

透过对缘起法的观察以及应用于日常修行上，我们会明白无明与贪爱是有差别的，贪爱是在根、尘、识接触之后所生的贪心所，而无明是属于痴心所。无明是对苦的现象不知晓，不观察苦生之因，不明白缘起的道理，以及不想办法脱离于苦。一起了无明就产生行，就会有业有的积集，‘有’与前面的识有关系，这‘有’是加上了许多造作与业异熟的‘有’，但这仍然是说明这五蕴现象的因果关系，不可能把它说成是某某作者、受者，过去世、今世或未来世的‘有’。

当一个行者能通过观修缘起，就能达到七清净法里的度疑清净，如实知道它们只是名色法的因果关系，只有缘起，而断除了对三世之疑惑，断除了作者受者是一是异的疑惑，也解除了苦是自作，他作，自他作，无因作的困惑。同时由于正见，观照因缘连结相续的关系，而断除了常见与断见的疑惑。依前缘知非「常」，从后缘知「断」灭，依此二缘就明白佛说的中道的道理。

世尊在菩提迦耶的菩提树下禅观时，是经过緻密的观察与分析，把他自己对于自身与自心的错误观念粉碎成五蕴、十二处、十八界和二十二根之后，然后再用缘起法把这些粉碎了的身心，用无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死，把它们连贯起来说明诸缘的俱起与和合及生灭关系，然后把他自己这个无量劫长久流转的有情，澈底的从邪见与在三界的痛苦深渊解脱出来。缘起法为什么这么重要呢？因为它解释了有情受苦的发生过程及灭苦的有效方法，一切对生命的执着的疑惑都从此而解决，再也没有任何顾恋！

下面个别解释十二缘起支。虽然传统的说法是顺缘起，但为了更易相应起见，这里以逆缘起来解释。

1. 老死(Jarāmaraṇa)缘生(Jāti)

我们为什么有老死呢？为什么有忧悲苦恼、愁戚失望，种种的苦呢？思惟这一生，在生与死之间，所体验与经历的种种苦，这一切苦的根源或原因在那里呢？它就是生。

老死是如何解释呢？「复次，诸比丘！老者何耶？于到处之生类中，有诸众生之年老、老耄、齿落、头发白、皱纹皮肤、寿命短缩、诸根熟衰，诸比丘！此名为‘老’。……复次，诸比丘！死者何耶？于到处之生类中，有诸众生之消失、散灭、破坏、灭亡、消灭、死殁、命终、诸蕴之破坏、死尸之放弃，诸比丘！此名为‘死’。」（《大念处经·长部 22 经》）世间法的‘老’是：‘年老、老耄、齿落、头发白、皱纹皮肤、寿命短缩。’，佛法的‘老’是：‘诸根熟衰’。世间法的‘死’是：‘消失、散灭、破灭、灭亡、消灭、死殁、命终。’佛法的‘死’是：‘诸蕴之破坏，死尸之放弃。’从佛法看生命中的第一刹那为‘生’，最后一个刹那为‘死’，两者之间为‘老’。

在《辉煌耳环本生谭》里³⁹记载了一则舍卫国长者丧子而悲痛的事，佛为他而说了这个他过去本生的故事来安慰这位长者，在过去的波罗奈国国都里有一个十五六岁的婆罗门子因病而死，生于天界，其父因丧子在墓地绕在一堆灰土傍悲痛，天神见父悲痛，为了想要安

³⁹ 《本生经》，第十篇，四四九经。

慰其父，于是天神变出亡子之形，在墓地哭泣，其父见子，先是欣喜，后见他哭泣，就问他为什么哭泣？天神（婆罗门子）说他的黄金车因为没有两轮（日月轮）而伤心。这位有善根的婆罗门明白了他的愚痴，知道日月之行程逝而不可得。就由悲痛中解脱出来，后来天神劝其父多行布施，守持戒律，勿怠于布萨（忏悔）而回到天界去。现在那位丧子的舍卫国的长者。听完佛说的这个故事后，就证得预流果。

从顺的缘起来看的话，生缘老死，凡是生下来的，凡是因为业有而生在三界里的，凡是行法的组合，一定是会败坏的，这败坏的过程就是老、病、死。从上述的故事里，那位舍卫国的长者能证得预流果，就是从故事里那位死去的孩子的转世的天神身上看到了这四大色身的幻化无常，因而破除了身见而证得初果。

生的解释是：「生者何耶？于到处之生类中，有诸众生之生、出产、入胎、转生、诸蕴之显现，(内外)诸处之摄受。」（《大念处经·长部 22 经》）世间法的‘生’是‘生、出产、入胎、转生。’，佛法的‘生’是：‘诸蕴之显现，诸处之摄受。’ 生命中的第一刹那为‘生’。

从生的缘来看，众生在三界里的结生（受生）的情形需要去了解一下。一个临终的人，若从死亡的心路过程去探讨的话，临死的人速行较迟钝，只有十五个心路刹那，那即是二有分，一转向，一作用（见、闻、尝、触等），一领受，一推度，一确定，五速行（不是七个速行，因迟钝故），二彼所缘及一死亡心。由该死亡心即转起下一世的结生心。所以临终者的亲属若是在该临终者见到恶道的境像时即应以善的境相如佛、佛书或皈依师的像代替，或以他的名来对三宝作供养，如供花、

灯、香或袈裟等以代替他意门的彼所缘，直到他确实对新的境像生起喜悦心，并以这喜悦境为彼所缘及死亡心以确保他（她）能结生到善道去。

结生的色法有胎、卵、湿、化四种。在地狱和天界以及一种烧渴鬼的众生中，只以化生的形式去结生，由业缘及亲依止缘⁴⁰作它的异熟识的缘。若以异熟结生只有一种；依色的混合不混合有二种；依三界而有欲有，色有及无色有三种；依四生有胎、卵、湿、化四种；依五趣而有五种；依七识住而有七种；依八有情居（除去无想天）而有八种。

这些有情众生的生只是因为得到缘的支持而生起，并不是从过去世而转生到此世，亦不是过去有的转生，但亦不可说是此有是无因而生起。比如回声一个跟着一个，连续不断，不是同一个声响，亦非不是同一声响。又如芒果种下了之后，开花结果，新的芒果既非同一果，亦非不是同一果。如此于相续之中而有果，既非是一，亦非异，或从他因而有，这是因播种而得果的缘故。

有情若不欲继续老死，那就要竭尽全力去防止生。

2. 生(Jāti)缘有(Bhava)

为什么会生出来呢？这生出来的缘是因为业有或生因之业为业有(kammabhava)。有情生于不同的善趣、恶趣、欲界、色界或无色界的原因是由于造作的业的胜劣而有不同。至于生有(upapattibhava)则是指因业所生出的诸蕴。

⁴⁰ 业缘是心的善及不善思之业所起的异熟诸蕴及业生色；以及俱生思所起的相应的心、心所法及那些等起诸色。亲依止缘乃强大的缘力依彼而起。

在《律藏》中提到一个商人孟达卡（文荼）(Mendaka)在穷困潦倒时，仍做布施给一位辟支佛他尽有的饭食。他的妻子、儿子与媳妇以及奴隶都同样作了布施，他们都发愿将来有无尽的食物、金银，并同时能与其亲人或主人团聚。布施后的当天他们的米缸的米满了，不停的流溢出来，他们都获得饱食。后来到了释迦牟尼佛时，他们都是摩揭陀国(Magadha)的巴蒂亚地方的一家人，父亲、母亲、儿子、媳妇与奴隶等，生活富足。这是业有的例子。

这生的缘既然是有，而这有最重要的是业有（生有其次），根据《阿毗达摩概要精解》中分析的结生有四种，⁴¹ 那即是欲界恶趣结生、欲界善趣结生、色界结生与无色界结生，简单的说即是三界结生。

该论还分析依产生果报的次序而生的业有四种：即重业、临死业（《清净道论》作‘近业’）、惯行业（《清净道论》作‘多业’）及已作业。重业指造五逆罪，在重与轻业间，重业先成熟，如提婆达多的欲弑佛的业而入阿鼻地狱；又如阿阇世王弑父而不得证初果等。临死业或近业是死者在临死之前所忆念的业，比如有一位阿罗汉苏纳的父亲出家前是猎户，他在临终时，因为见到他所造的杀业迁引之地狱恐怖相而惊慌，该尊者即迅速的为其父供奉鲜花在佛塔前，并让其父见到，他父亲即转向新的意门的所缘而生起欢喜心，因此他的临终业得以改变而生到天界去⁴²。又一个杀了五十年人的刽子手在临死时，供养舍利弗并听他开示而生于天界。惯行业或多业是多数的善业或不善业，在没有重业与临

⁴¹ 《阿毗达摩概要精解》，第五章第九节。

⁴² 《阿毗达摩概要精解》，第五章，第十九节。

死业的影响下，多业先成熟而决定下一世投生地。已作业是在没有上述的三种情况下的已作业，决定下一世的结生。

不善业依身、口、意三门所造的业有十种：即杀生、偷盗和邪淫是属于身业，妄语、两舌、恶口和绮语是属于口业，贪、瞋和邪见（痴）是属于意业。一切不善业是与痴因相应，也即是十二种不善心（八贪根、二瞋根与二痴根）。

善业依身、口、意三门所造的业有十种：即布施、持戒、禅修、恭敬、服务、分享或回向功德、随喜功德、闻法、弘法和正见。依心的分别有八种善心（四悦俱相应和四舍俱相应）。上述的猎户与刽子手是很好的例子。

欲界的不善业会使有情投生在四恶道里，欲界的善业能使有情在人天道结生。若是禅修到初禅，最低能投生到梵众天，或较高的梵辅天，或最高的大梵天。若禅修到二禅的程度，最低能生在少光天，或较高的无量光天，或最高的光音天。若禅修到三禅的程度能生到最低的少净天，或较高的无量净天，或最高的遍净天。若禅修到四禅的程度，能生在广果天。若培育对想厌离的人能投生到无想天。阿那含果的行者，若未能在该生证得阿罗汉果的话，信根强的生到无烦天，勤根强的生到无热天，念根强的生到善现天，定根强的生到善见天，慧根强的生到色究竟天去。虽然他们不一定须要投生到上述的五净居天去。至于已培育无色禅的禅修者会投生到各自所证得的无色界去。

生有是由业所生的诸蕴，共有九种：即欲有、色有、无色有、想有、无想有、非想非非想有、一蕴有、四蕴有、五蕴有。欲有、色有为五取蕴，无色有为四取蕴，

想有为四、五取蕴，无想有为为一取蕴，非想非非想有为四取蕴。有情若不欲生，那就要断有，是故六祖惠能说「不思善，不思恶」，把一切业行都放下。

3. 有(Bhava)缘取(Upādānā)

有是如何产生的呢？有是一种存在，一种无常的时间性的存在。一切的有：欲有、色有、无色有，这一切的有的消灭，使一个有智慧的观察者认识到生的虚幻。欲有是有情欲界的存在，有身和识；色有是有情在色界的存在，有身和识；无色有是有情在无色界的存在，只有识而已。这种存在是因为执取而产生的。一位有智者观万象如看着镜中的映象，生时生，灭时灭，来来去去，不予挂念执取。但众生对外在的现象以分别心生邪思惟，而起执取。心一生执取，这虚幻的外象就变为实有，执著使心里想的存在转变为实际境界的存在。

这三界里的一切存在，欲有、色有与无色有，就如此从心理变为物理的有。心理的取(upadana)就是欲取(kāmupādānam)、见取(邪见取 diṭṭhupā-dānam)、戒禁取(sīlabbatupādānam)和我语(我论(Sakkaya-ditthi))取。前一种是贪心所而后三种是与邪见心所相应。欲取是对色、声、香、味、触、法所生的渴爱而分欲爱、有爱、无有爱。欲爱是享受于眼前的所缘，有爱是对所缘起恒常的常见，无有爱是对所缘起断灭的断见。如此而细分为十八种爱欲取，依内色外色而有三十六，再依过去、现在、未来而详分为一百零八种欲取。执取于见是见取，见即是取，如我是常等见，世间是常等见，是见取。戒禁取是誓愿执取于某些戒法(指非佛所订立的)，如牛戒、牛禁戒、素食戒、蓄长发戒、蹲踞戒、四肢爬行戒、执着于诵梵文或巴利文的经文、修行仪式如拜火、杀牲畜来祭祀或砍人的手指作指鬘如鸯

鸠摩罗等。衣着的禁戒，禁食肉戒，由邪戒而净，由于某些禁例而净，由执取某些禁戒而净的种种颠倒执着。我语（我论）取是指愚痴无闻凡夫对五蕴的颠倒执取，如色是我、我有色（色是我所）、色在我中、我在色中的四种，加上受、想、行、识共二十种的无智的执取。这种心理的执取与物理的有的关系，正好以缘起法否定了自我的存在（有）。是故若要断除有，就要断除无智的执取。

4. 取(Upādānā)缘爱(Taṇhā)

取如上节所述的四取，爱(tanha)是渴爱；即是对六尘：色、声、香、味、触、法的爱。它是贪心所(lobha)，再依欲爱、有爱（常见）、无有爱（断见）而成十八渴爱，又依内色外色而成三十六，再依三时而有一百零八渴爱。欲爱是享受于所缘，若以它为恒常，属于常见，是有爱；若以它为断灭，属于断见，是无有爱。它们都是属于贪心所。

在长老偈中帕拉萨利耶(Parasariya)长老的证道偈⁴³里说：

「人当行何道？守持何戒条？做己应当做，不把他人扰？
根身利于人，也能招祸损，放任时招损，约束则利人。
善调己根器，使其随人意，责任自承当，不把他人欺。
眼根逐女色，自不省过错，放任不避免，痛苦难逃脱。
耳根逐声乐，自不省过错，放任不避免，痛苦难逃脱。
鼻根逐味香，自不省过错，放任不避免，痛苦难逃脱。
甘苦诸种味，心中常留意，爱味则生贪，人不能悟义。
念中有美物，惟愿常身触，祇因贪心起，遭受诸痛苦。
人若不持戒，不能免贪心，人若陷五欲，苦恼随其身。」

⁴³ 《长老偈 Theragāthā》，727-745 偈，邓殿臣译。

蜜涂刀刃上,味甘却伤人,追逐美色者,当然必招损。

信勤念定慧,梵行可增进,无苦趋涅槃,五根（信勤念定慧）克五根（五根门）。」

在《杂阿含经》里⁴⁴，佛说：「觉悟彼诸恶，安住离欲心，善摄此六根，六境触不动，摧伏众魔怨，度生死彼岸。」

这是对六尘的爱所生的四取。它的生起是我语取先，次为邪见取，戒禁取和欲取。凡夫都是在执取于外境与五取蕴；我语取(有二十种)是对身的错误见解，邪见取是执取常见或断见或无作见等，戒禁取是对修道法的错误执取，欲取是对色与非色的执取，它是贪心所的表现方式，与八贪心相应；后三取是邪见心所的表现方式。欲取的因要在阿罗汉道才断除；戒禁取是粗分的，所以在须陀洹道时断除。凡夫为了欲取而执取于祭典与仪式，故邪见取与戒禁取产生，这三种是与瞋和痴四心相应，它们都在须陀洹道时断除。

渴爱依上述有详细的一百零八种，依六境只有六种境爱，依三有则只有欲爱、色爱和无色爱三种，众生在轮回里，苦多乐少，所以执取于爱，这爱是缘乐受而生的。因为体验到乐受，受乐者会思惟（寻）去享受该乐受，因此会持续的对乐受起不正思惟，希望继续享乐；若体验到苦受，受苦者会思惟脱离苦，甚至死或自杀也不惜，死后去到恶道，或渴望得到某种乐以代替苦，这些都是渴爱。依三界分，除欲界外，修定者渴爱色界定中的乐境是色爱，渴爱无色界定中乐境是无色爱。

⁴⁴ 《杂阿含 279 经》。

在《经集》里，佛回答陀多迦说：「陀多迦啊！理解你所知道的上下左右和中间的任何东西都是世上的束缚，不要贪恋各种生存。」⁴⁵ 这是佛对寻求解脱的人以正确的答案解答这林林总总的渴爱，所以唯有断除渴爱才能导至断除执取。

5. 爱(Taṇhā)缘受(Vedanā)

渴爱的解释已如上节，渴爱的产生是缘受。

受是感受及体验目标的心所，不是感情而是纯粹对某种体验的感受乐、苦或舍。它特相是被感受，作用是体验，或享用可喜所缘的可喜之处，现起是令相应名法愉悦，近因是轻安。受依类别而分为善，不善和无记三种，其中欲界因有喜、舍、智、行的差别八种，与善识相应的受为善，和不善识相应的受为不善，与无记识相应的受为无记。一切诸受可分别为二：(1)身受。(2)心受。圣者可有身受，但无心受，见[杂阿含 470 经]。诸受也可分别为三：(1)乐受(sukha)(2)苦受(dukkha)(3)中性受(upekkhā)诸受也可分别为五：(1)身乐受(sukha, kāyikā sukhā vedanā)。(2)身苦受(dukkha, kāyikā dukkhā vedanā)(3)心乐受(somanassa, cetasikā sukhā vedanā)(4)心苦受(domanassa, cetasikā dukkhā vedanā)(5)中性受(upekkhā, adukkha-m-asukhā vedanā)。

乐受是渴爱生起的一种亲依止缘，即因彼而生起的缘故，这依止有强力的作用，故叫它亲依止缘。因为有苦受，知道它苦，所以才追求乐受，而受乐受的人，因为尝到乐受的味，所以追求更多的乐，凡有追求都是渴

⁴⁵ 《经集》第五品，彼岸道品第六章。郭良鏊译。

爱，都会得不到满足而受苦，为什么呢？因为乐受是无常的缘故，它有如利刃上的蜜。唯有智者舍弃两端，依于舍（不苦不乐），心境达到寂静，而获得真正的安乐。受依六根门而有眼受、耳受、鼻受、舌受、身受和意受的六受。当这些受是乐受时，爱就缘它而生起。善于观的人知道爱是因为受而生起，而受是依六根门接触境而起，明白只是根、尘、识的作用，就悟到缘起的深义，无我的真理。

当受依根 (indriya) 来分析时，分为五受：(1)乐受(sukhavedanā)；(2)苦受(dukkhavedanā)；(3)悦受(somanassavedanā)；(4)忧受(domanassavedanā)；和(5)舍受(upekkhavedanā)。

若依心来分类，这五受亦各有其相应的心：与善异熟身识相应的受是‘乐’。与不善异熟身识相应的受是‘苦’。有六十二种心是‘悦’（或作喜）：即十八种欲界心：四种贪根心，十二种欲界美心（或作四善心，四有因异熟，四有因唯作）及两个无因心（悦俱推度心与生笑心，或作无因异熟与无因唯作心）；及四十四种广大与出世间心（十二种出世间心与三十二种善及异熟）。与瞋恚相应的心是‘忧’俱，有两种。其余五十五种心是‘舍’俱。（《清净道论》第十九章。）

6. 受(Vedanā)缘触(Phassa)

受的产生是缘触，有眼触（眼尘或色）所生的受，有耳、鼻、舌、身、意触所生的受。触与受在《大念处经》里讨论到法念处的四圣谛里的集谛时提到，他们是十种集的两种（根、尘、识、触、受、想、思、爱、寻、伺）。因为在根、境（尘）接触时，从识与受才产生对境的认识，于乐受才生爱，随着生取。佛说过四识住的

过程，即识住、攀缘、爱乐、增进广大生长⁴⁶。受的生缘‘触’即是识住；攀缘是想、思、寻；爱乐即是贪爱；增进广大生长即伺与执取。

从阿毗达摩论的心路过程来看，五门转向是触，领受是受，推度是想、思，速行心是爱、伺，彼所缘也是伺，亦即是增进广大生长，亦即是执取。这里所讨论的也就是在四念处章里的法念处所谈到的触五法，即触、受、识、想、思。因触生受，众多识、想、思生起，贪爱生起而造业，痛苦接踵而来。

在《经集》里，佛与乌德耶的问答，谈到了贪爱与受如下：（乌德耶问：）「什么是世界的束缚？怎样考察它？抛弃什么，才是人们所说的涅槃？」

（佛答：）「欢喜（贪爱）是世界的束缚；通过思维考察它，抛弃贪爱便是人们所说的涅槃。」

（乌德耶问：）「富有思想，四处云游，这样的人怎样灭寂诸识？我们前来问您，聆听您的教诲。」

（佛答：）「富有思想，四处云游，这样的人不喜欢内在和外在的诸受，这样，就能灭寂诸识。」⁴⁷

对于触，要正确认识它，触的五法，以及它的危害，才能灭寂触。又在《经集》里，佛陀教导众比丘们时说：

「任何痛苦的产生的根源是诸识，灭寂诸识，痛苦就不再产生。」

⁴⁶ 《杂阿含 64 经》。

⁴⁷ 《经集》，第五品，彼岸道品，第十四章，郭良鋆译。

「知道诸识产生痛苦这种危险，平息诸识，比丘便没有欲望，达到彻底平静。」

「受诸触控制，追逐生存水流，进入歧路，这样的人无法消除束缚。」

「理解诸触，乐于平息触，这样的人洞悉诸触，没有欲望，达到彻底平静。」⁴⁸

7. 触(Phassa)缘六入(Saḷāyatana)

触必须依赖六入处才能生起，依眼处生起的触叫眼触，同样的，耳触、鼻触、舌触、身触、意触也依各自的入处而生起。这六入处是每一个人身心或名色法依不同识别的根门而分的，它们就是每一个人认识这世间（外六处或色、声、香、味、触、法）的工具，我们要维持正念，正确的认识这些触所带来的感受，欲望等。

在中国禅宗里，不乏修六入处的例子。如百丈怀海有一次追随马祖道一禅师，当时天空上有一群野鸭子飞过去，马祖明知故问：是什么？怀海当时尚未开悟，就信口答说：野鸭子。马祖再问：什么处去也？怀海说：飞过去也。马祖这时转身以手用力的拧怀海的鼻子，怀海被捏得大喊痛，这时马祖才正经地说：何曾飞去？⁴⁹这意思是指心若常守住，不追逐外头的色、声、香、味、触、法的话，什么东西会经过我们的六根门呢？我们又何曾追随什么东西去了呢？

⁴⁸ 《经集》，第三品，小品，第十二章，二重观经，郭良镛译。

⁴⁹ 《碧岩录》。

要如何保持住心不追随外境呢？那就是要维持正念，拥有正念的修行者或圣人，时时刻刻保持清明，不思善恶，有正念，触境时，乐于平息各种各样的触，使贪瞋痴无从生起。

实际上，眼根、耳根、鼻根、舌根与身根本身不能分别外境，是意根个别配合上述五根而起分别。所以在《清净道论》里才说这第六处（指意根）是与六处共称为六处⁵⁰。比如眼触是从眼处、色处和生眼识的意处及其它相应的法处而生的。其它的触也作同解。若如是理解，单只一个触就要依赖这几个缘才能生起，愚痴无闻凡夫连触生起时，触后起受，受后起贪爱都不知道，要分析触是因缘生，无我的真理，所以让他们理解确实是很困难的。

8. 六入(Saḷāyatana)缘名色(Nāmarūpa)

六入处的产生依赖名色的缘。眼、耳、鼻、舌、身处与命根的缘是色，是四大种或色蕴，而意处的缘是名，而名即是指受、想、行、识蕴。六入处缘五蕴有，五蕴缘名色有。如何知道名色是六入处的缘呢？这是因为名色存在时六入处亦存在。为什么说六入处而不代之以五蕴呢？这是因为上述的触、受、爱、取、有等已经包括了五蕴，而要解释触唯有从六入处解释，别无他法。若解释了六入处，再加插五蕴在六入与名色之间的话，就有重复之嫌。而触法里已讨论了触五法（触、受、识、想、思），他们实际上就是五蕴法的名四法。这六入与名色的关系是指现在这一刻六个根门是缘名色的关系，不应把它视为婴孩生命的开始的名色法羯罗兰，那样做将会把缘起法看成只是解释法的时间性的理论。

⁵⁰ 見《清淨道論》第十七章，釋六處緣觸。

从缘起的空义看：「此有故彼有，此生故彼生，此无故彼无，此灭故彼灭」，缘起是说明现象（法）的相依与相关性。在缘起的诸支当中，最重要的是六入→触→受→贪爱→取→有这六支，它完整的解释了有情苦的生起（集或原因），也突出了佛陀所说的「诸行无常，诸行是苦，诸法无我」的根本教义。修行的人唯有如实照见诸缘的无常、苦、空无我，心生厌离，希求解脱于这无休止的六入触受爱等的连锁反应，希求解脱于生老病死忧悲恼苦。

名色也解释了被识别的事物，下一支与识的关系，有情世界与外界器世间的精神与物质的关系，通过解释名色，愚痴迷惑的有情才能被分析成名法（心与心所法）和色法（四大种与四大所造色），而能清楚地见到真理。这是智慧或般若的培育。从阿毗达摩论的范畴讨论来看，六入处的前五处是指五净色，它们是属于业生色，缘业生色而生起，这里有眼、耳、鼻、舌、身的十法（色聚），心所依处十法聚，此外还有男性或女性十法聚与及命根九法聚，这些是色。名则缘意处，缘于该处的果报心生起。在欲界（或欲地），名色缘生六入处。在色界，它们只缘生眼、耳、及意三处，这并非意味色界天人无鼻舌身根，只不过这三根没有功用罢了。在无色界，则只有名缘生意处，与色界天人一样，无色界天人也像天神，他们只有意根的功用。在无想天，它只缘生色法。

由上述的分析而知六入缘于名色而生起，若名色灭，六入处的缘完了也就灭了。以正思惟，就知这六入处是如幻如化的。

9. 名色(Nāmarūpa)缘识(Viññāṇam)

诸识可分别为六：(1)眼识(cakkhu-viññāna)。(2)耳识(sota-viññāna)。(3)鼻识(ghana-viññāna)。(4)舌识(jivha-viññāna)。(5)身识(kaya-viññāna)。(6)意识(mano-viññāna)。

从阿毗达摩论的分析看，识专指果报识及前世的业识。名是指与果报识相应的诸心所，色是指业生色。因何有名色呢？何缘而有名色呢？因于识而有名色，缘于识而有名色是答案。

这识因为有前世的业识，再加上今世的各种善恶业识，它是充满变数的，所以不可能是同一不变的前生识，也不可能是同一个人，它是无常的，凡是变异无常的皆不圆满，皆能产生苦，皆不是我。若是我，应该是一，恒常不变的，不会带来苦。若此识是我，应能有所控制，不应转起于三有、四生、六趣、七识住及八有情居处。

如此推断，此识应非是我。在结生时，欲界及化生、湿生及有性根而具有六处者，在结生的刹那现起眼、耳、鼻、舌、身、心所依、性根等七十法及三非色蕴（受、想、行）的名色法⁵¹。梵天众天的化生有情在结生时，现起眼、耳、心所依处及命根（九法）共三十九法及三非色蕴的名色法。无色界只有三非色蕴的名法现起。于无想天只有命根九法的色法现起。

众生对识的邪见有如喙帝比丘一样，认为识是自己，三世轮回属于同一个人⁵²。佛澄清并解释对识正确的真理：「世尊叹曰：善哉！善哉！诸比丘，汝等知我如是说法，所以者何？我亦如是说，识因缘故起，我说识

⁵¹ 《清淨道论》，第十七章释缘起。

⁵² 《中阿含》大品卷五十四，《喙帝经》。

因缘故起，识有缘则生，无缘则灭。识随所缘生，即彼缘。说缘眼色生识，生识已说眼识。如是耳、鼻、舌、身、意法生识，生识已说意识。犹若如火，随所缘生，即彼缘。说缘木生火，说木火也。缘草粪聚火，说草粪聚火。如是识随所缘生，即彼缘。说缘眼色生识，生识已说眼识。如是耳、鼻、舌、身，缘意法生识，生识已说意识。」若识随所缘而变，随眼色、耳声、鼻香、舌味、身触、意法而变化生识，这识怎会是我呢？

在《喑帝经》里将识、父精、母卵三事和合会入于母胎来解释识与名色的缘。又在《法蕴足论》⁵³里也如阿毗达摩论似的解释为三事相合，识无间入于母胎，其所托胎，名为‘色’，彼所生受、想、行、识，是名为‘名’，是谓识缘名色。又《喑帝经》的经句：「复次三事合会入于母胎，父母聚集一处，母满，精堪耐，香阴已至，此三事合会入于母胎，母胎或持九月十月更生。」这香阴应该解为识，而不应解为干达婆（神话的音乐神 Gandhabba）。佛陀也曾比喻这三事和合（父、母与投胎识）如三芦相依，而得竖立，若去其一（识），二亦不立，若去其二，一亦不立，展转相依，而得竖立，缘识名色，亦复如是。在《杂阿含》里又记载一则佛对缘识名色的开示⁵⁴：「识有故名色有，识缘故有名色有。我作是思惟时，齐识而还，不能过彼。（指追溯识是它的缘，到了极限，不能超过识。）」故此，仔细的思惟、观察、探讨而得真理，那即是缘识而有名色。名色的产生是缘识。

在《相应部·犍度篇·第二无常品》世尊说：「识是无常，以识所生起之因、缘亦是无常，诸比丘！依无

⁵³ 《法蕴足论》十二。

⁵⁴ 《杂阿含 287 经》。

常之因、缘所生起之识，如何是有常耶？」在《相应部·犍度篇·第三重担品》世尊说：「若识之灭、息、没者，则苦灭、病息、老死没。」

10. 识(Viññāṇam)缘行(Saṅkhāra)

这也可以解释为缘于行，识生起。在《相应部 22.56》佛对行蕴下定义说：「诸比丘！何为行蕴？有六种，对色相所生造作，对声音所生造作，对香味所生造作，对味道所生造作，对触觉所生造作，对意境所生造作。」诸行可分别为三：(1)身行(*kāya*)。(2)口行(*vacī*)。(3)意行(*mano*)。诸行也可分别为六：(1)依色起行。(2)依声起行。(3)依香起行。(4)依味起行。(5)依触起行。(6)依法起行。

根据阿毗达摩论关于行的解释，从眼识等六识所生的异熟（果报）识共有三十二种，即不善果报七种、善果报八种、欲界果报八种、色界果报五种和无色界果报四种。这些都是世间有漏的异熟识。若从无造作就无异熟去理解的话；若无造作，无行（无业）可生起。

因为有行，所以这些异熟（果报）识才生起。这是世间善心与不善心相应的思心所。它有八欲界善心、和五色界善心（禅那），它们的十三思被称为福行(*Puññābhi sankhāra*)。十二不善心所里的思被称为非福行(*apuññābhi sankhāra*)。而四无色禅善心的思被称为不动行(*āneñjabhi sankhāra*)。如此共有二十九个行。上述的三十二种世间果报心缘于这二十九种行而生起。

众生在前世死亡时，累积在意识流里的一个特强的业，会在那一世里在与其业相符之地产生十九种结生心

之一（若加上无想天共有二十种结生）。即是一切不善心（十二种）能产生在欲界或色界七种不善果报心（即五识、领受与推度心），在色界只能生四种不善果报心（以上除去鼻、舌、身三根识），以及在欲界或色界任何地方，产生八种无因果报心⁵⁵（五识、领受心及两种推度心）。在该众生随后的生命期里，他以往所造的业也会根据情况产生其它果报心。⁵⁶ 这二十九行对于三十二识的转起是以依止缘⁵⁷与亲依止缘为缘。结生心是过去或现在为所缘而结生在欲界；无想天的有情的结生则无所缘；识无边处及非想非非想处结生所缘是过去；其它的结生心所缘为不可说。⁵⁸

其它关于福行、非福行与不动行、欲界、色界与无色界的结生的详述可参考《清淨道论》。这二十九种行，不论是福行、非福行或不动行，皆是生灭法。无论是在三有、四生、五趣、七识住及九有情居的诸有，在此等诸有的结生与转起，行都是诸异熟识的缘，都是依于业缘与亲依止缘而转起，所以都是无常的。凡是依缘结生的，依他缘而有，是不可能‘我’的。

11. 行(Saṅkhāra)缘无明(Avijjā)

行的缘是无明，或可说缘于无明而行生起。无明是对苦集灭道等四圣谛的无智；对前际、后际、前后际的无智；对于缘性与缘生法的无智；由于无智，把无常的身心名色法作常想，把轮回的痛苦作乐想而造作轮回的因的福行、非福行和不动行。它有蒙昧的作用，障蔽的

⁵⁵ 《阿毗达摩概要精解》第五章，第廿七與廿八节。

⁵⁶ 《阿毗达摩概要精解》第一章，第五至第九节。

⁵⁷ 善与不善业，对异熟诸蘊及业果诸色，以业缘為缘。

⁵⁸ 《清淨道论》第十七章。

现起，以漏为近因。于无始的轮回，使众有情在三有、四生、六趣、七识住和九有情居中徘徊不知出离。

名色法的生，诸蕴的现前，妄计为有情的生。色法的破坏，诸蕴的破坏，妄计为有情的死。有情的生视为出现了新的身体，有情的死视为转移到另一个身体去。因而不了解蕴、处、界的缘生缘灭的关系而妄计有情从这一世界去到另一世界，或从他界来此界等。因此无明是轮回的根本。若能听闻法，通过修持与思惟，禅观于四圣谛，那无明就会破灭而证入涅槃。

行除了上述的福、非福、不动三行之外，还有身行、语行和心行三种合共六种是无明之缘而有行的说法。这些行共有二十九种思、八种欲界善思和十二种不善思共二十思起身行与语行。意行有色界禅（五思）和无色界禅（四思）共二十九思。这一切都以无明为缘而行生起。

(七)七清净与十六观智

七清净遍及戒定慧三学，它的名出于《中阿含·七车经》，戒清净是戒学，心清净是定学，见清净是慧学，其他的度疑清净、道非道智见清净、行道智见清净、智见清净等都是慧学。它是清净之道。戒学与定学在前面已经详细谈过，观照或慧学是最高的修持。

七清净与十六观智它们的关系如下表所示：

表 17.2 七清净与十六观智

三学	七清净	十六观智	三遍知	三知阶	
慧	智见清净	思惟(余漏)智 果智 道智 种姓智		证智	
	行道智见清净	随顺智 行舍智 审察随观智 欲解脱智 厌离随观智 过患随观智 怖畏现起智 坏随观智			断遍知
	道非道智见	生灭随观智	审察遍知		
	清净	三相思惟智			
	度疑清净	缘摄受智	知遍知		
	见清净	名色分别智			
	定戒	心清净	业处、近行定、 安止定		谛智
		戒清净	四种戒		

1. 戒清净(Sīlavisudhi)

首先戒清净即是指清净的戒行。包括在家与出家戒；在家众若戒行圆满，奉持五戒，八戒，十戒乃至七佛通戒⁵⁹，也一样能证到阿罗汉果。阿罗汉的果位不是出

⁵⁹ 《增一阿含》卷四十四，十不善品二经。七佛是：毘婆尸佛，试诃佛，毘

家众的专利。出家众要持别解脱律仪戒(具足戒)、根律仪戒、活命遍净戒、资具依止戒等四种戒的修持。

2. 心清净(Cittavisuddhi)

心清净是本章前部业处与近行定、安止定的修习。
(按:近行定和安止定是论师起的名词,佛只说定。)

3. 见清净(Diṭṭhivisuddhi)

从见清净开始的五清净是慧学的部份,着重在观禅。见清净是对名色法的观察,即名色分别智;度疑清净是对名色法的缘的观察,即缘摄受智;道非道智见清净是对诸名色法以三相遍知(三法印)诸名色法,即三相思惟智;再以三相作十八种观察以断诸结,以因缘相及刹那生灭观的生灭随观来观察诸蕴,并克服十种观的染;行道智见清净里包括了十六观智的九个观智即生灭随观智、坏随观智、布畏现起智、过患随观智、厌离随观智、欲解脱智、审察随观智、行舍智及随顺智;种姓智则介于行道智见清净和智见清净间;智见清净包括道智、果智和思惟(余漏)智。

第三清净的见清净是以分辨四界,三十二身分(或四十二身分),十二处、十八界及五蕴而能清楚的见到并确定名与色,从而消除‘我’的邪见,所以叫做见清净。通过辨别人只是因缘而生的名色法,并无一个主宰的我的存在。这阶段的观智也叫名色分别智(nāmarūpa vavatthānāñña)。达到这一观智的行者会以名色为他

舍罗婆佛,拘楼孙佛,拘那含牟尼佛,迦叶佛,释迦牟尼佛。通戒是:诸恶莫作,众善奉行,自净其意,是诸佛教。

(她)的老师，作他的归依处，并必须自己体验才会知道‘法’。

(1) 名色分别智(Namarupa pariccheda ñāna)---有倾向之相的为名，有恼坏之相的为色⁶⁰。名有倾向或面向于所缘，它的功能是攀缘于色。色依观察而知一切色都是恼坏之故，恼指恼乱众生之心，坏指它本身有限的生命而会衰坏。一个修行者要常常以正念，并依正见与正思惟观察当下的身心，以便生起正确的名色分别智。如在修安般念时，出入息、鼻孔、肺、身体的运动都是色法，专注的心是名法，观察到禅支，进入定境的心都是名法。

(i) 四界---修定或修观的修行者，可以用在身念处章里四界差别的解释来观察身体内的四界。

若把身体细分为三十二身分或四十二身分（加上火与风界），再详细分析每一身分里的四界、色、香、味、食素、命、净色等十色，比如头发，它有身十法，又有性十法，又有食生色八法，时节生色八法和心生色八法，如是共有四十四色。其它的三十一身分也同样有四十四色。若把每一色法这样细分的结果，‘我’还存在吗？

(ii) 十二处---眼界以眼净色确定为眼处，同样的耳、鼻、舌、身，也以个别净色确定其处，它们的境有色、声、香、味、触处。世间的七识界是意处，与它相应的触等及其余的色是法处，这样有十处半是‘色’，一处半是‘名’。

⁶⁰ 《清净道论》第十八章。

(iii)十八界---眼界以眼净色而确知是眼界，亦不确定眼净色以外的其它五十三色为眼界（即身十法，性十法的二十种业色，加上食生色、心生色、时节生色各八的二十四无执受色加上命根的九种俱生色共五十三色）。其它的根门及它们的境的色、声、香、味、触共十色为十界，其余诸色为法界。八十一世间心为七识界，与诸识相应的触等是法界。如是十八界中，有十界半是‘色’，七界半是‘名’。

(iv)五蕴---色蕴里有二十八种色，包括了四大种的元素色、五净色（五根门）、四境色、二性根色、心所依处色、命根色、食素（食色）的十八种完成色；以及十种未完成色，包括了限制色（空界）、二表色、三变化色及四相色，当知这一切是色蕴。与八十一世间心共生的受是受蕴。与这些心相应的想是想蕴。行蕴是除了受与想之外的五十心所。八十九心是识蕴。当知色蕴是‘色’，四非色蕴是‘名’。或者也可以简单地把四大种及所造色确定为‘色’，意处及法处的一部分的名法确定为‘名’。

(v)把握非色的方法---非色是指‘名’，因为微细，不易现起，但修行者必须精进，不放弃修行，重复的思惟、作意、分析、抉择以及确定这些‘名’，譬如镜子有尘埃蔽盖着，不能照清楚，那就要把镜子擦得非常干净才能照清楚，而不是把镜子丢掉。非色可由触、受和识三行相来观察。

名从触观察---是先观自身四大，地界有凝固之相等法而把握诸界，最初观察到这些四大受境的冲击而有触，与它相应的受是受蕴，想为想蕴，与触俱的思为行蕴，心是识蕴。如是来确定‘名’。

名从受观察---是某些人以自身的地界，接触到外境而生起享受彼所缘的地界的味的受是受蕴，与它相应的想是想蕴，与该境的触及思是行蕴，与该境相应的心是识蕴。如是来确定‘名’。

名从识观察---若某人以地界（身体的二十个地身分）有凝固之相而现起认识所缘（地界）的识是识蕴，与它相应的受是受蕴，与它相应的想是想蕴，与它相应的触与思是行蕴。这样从头发到出入息，凡有凝固之相的都做同样观察。如是来确定心识对色相所立的‘名’。

再由认识之门，即七识界的八十一种世间心，及与此等心俱生的心所（触、受、想、思、命、心止、作意七种）而明了‘名’。把心细分的结果，同样的所谓我的心，我的想法，也被粉碎无遗。

(vii)无有情---通过这样重复的观察、思惟，把五蕴、十二处、十八界、三地（欲、色、无色）内的法确定为‘名’及‘色’，没有其它的有情、众生、天、梵或补特伽罗等，这结论就是智慧。犹如车子是车轮、车轴、车厢、引擎、车辕、玻璃等机件组合而成，名为‘车’。但仔细观察的结果，实没有车。又如屋子，于第一义中，实无有屋，但从世间法看，它以木材、铁枝、砖块、水泥、门、窗、屋顶拼搭起来，而名为‘屋’。

世人执着于有众生，有有情，认为自己不灭，是堕于常见；或有些人认为死了就没了，灭绝，是堕于断见。正观的人，如实的知道五蕴，便精勤地厌离于贪，为寂灭而努力行道，佛称这种人为具眼者。

(viii)名色的相依关系---佛以芦束的譬喻来说明名色的关系，犹如二束芦（佛有时也说三束芦，指精，

卵与识，也即是名色)，相依而立，此一是另一束的支持和依靠，一束倒时，另一也倒。如是于五蕴的名与色当中。名与色相依止而存在。若一个倒了，别一个也倒。如是名依色转起，色依名而转起。由于名的欲食，欲饮，欲言，欲行作种种威仪，色就食之，饮之，言之，作诸威仪。

4. 度疑清净(《七车经》称疑盖净)(Kankhāvitaraṇavisuddhi)

第四清净度疑清净是进而观察名色的因缘，确定只有名色的业果，没有一个作者与受者，因而超越了三世(过去、现在、未来)的疑惑。度疑清净所得观智叫做缘摄受智。要了解名色的因缘就有如一个医生想要寻找病人生病的原因一样。

(2) 缘摄受智(Paccayapariggaha ñāṇa) --- 名色是从因缘而生并且相互为因缘，它们不是无因而生，也不能归于自在天的创造。观察名色的因缘有下列方法：

(i) 生缘---观察此身生时，是在胎盘里，处于胃与直肠间，在腹膜后，脊椎骨前，围着肠与肠间膜，臭秽而且狭窄，犹如蛆虫生于腐尸一般。这样生起的色身以无明、爱、取、业作它的生因，无明是亲依止缘，业是生缘。食物是支持它的食缘，这是色的缘。名即是缘胞胎与结生心的识及一生内不停产生的果报心及眼根缘色而生起眼识等。

明了现在世名色的缘之后，就可以继续观察过去世的名色是由缘而生起，未来世也将会如此。这样就可以断除三世的十六疑，达到度疑清净。这疑有前际的五种，后际的五种，与现在世的六种：

- (1)我于过去世存在吗？
- (2)我于过去世不存在吗？
- (3)我于过去世是什么？
- (4)我于过去世是怎么样的状态？
- (5)我于过去世从什么到什么？
- (6)我于未来世存在吗？
- (7)我于未来世不存在吗？
- (8)我于未来世将是什么？
- (9)我于未来世将是怎样的状态？
- (10)我于未来世将从什么到什么？
- (11)我是存在吗？
- (12)我是不存在吗？
- (13)我是什么？
- (14)我是怎样的状态？
- (15)我从何处来？
- (16)我将到何处去？

思惟这十六疑问的结果，每一个答案都否定了我的存在，只有名与色及它们的因缘罢了。

(ii)共缘与不共缘---眼等六根门及六境（或所缘）是名生起的共缘，作意是名的不共缘；如理作意及听正法是善的缘，相反的是不善的缘；业是异熟的缘，有分等是唯作的缘。色的缘有业生、心生、时节生和食生四种；过去业是业生色的缘，生出的心是心生色的缘，时节和食是时节生色和食生色的缘。因为把握了这些名色的缘，故此超越过了三世的十六疑惑。

(iii)逆观十二缘起，以断上述的十六疑。

(iv)顺观十二缘起，以断上述的十六疑。

(v)业轮转与异熟轮转⁶¹——观察过去业有的五法（因）是：痴是无明，造作是行，欲求是渴爱，接近执取为取、思为有。由过去的五法作今世结生之缘。故只是业与业的异熟而已。今世的生有的五法是：识、名色、六入、触、受。此世的业有的五法：无明、行、爱、取、有又会在未来世的结生之缘，而会出现生有的五法：识、名色、六入、触、受。故仍是业与业的异熟而已。这样观察只是业与异熟的转起与相续而已，没有所谓‘有情’或‘我’。

(vi)只有因果没有作者与受者——依上述的观法来修习度疑清净，就能超越三世的十六种疑惑，对于一切的三有、四生、五趣、七识住和九有情居中；因为知道它的原因，认识到只有因果的法则而转起名色，观修者见到只有作业而无作者；因为看见异熟的转起，只有异熟报而无受者。因此就破除了一切的作者、受者，有情的世俗概念。

(vii)法住智——在《杂阿含 347 经》里曾提到：「先得法住智，后得涅槃智」，这法住智也即是如实智、正见、度疑清净的同义语。因为把握了对名色因缘的智，断除了对佛、法、僧、修学、前际、后际、前后际、此缘性缘生法的八种疑惑，并镇伏了六十二种邪见。又从缘生法能如实知见诸行无常，是苦，善见诸法无我，断除了对彼等的疑惑。得此智的修行者觉得自在，并确信死后能生善趣。

在《长阿含·梵动经》中佛指出外道因为萨迦耶见(Sakkaya-ditthi)故生起六十二邪见或恶见：即本劫本见十八，是过去计有我；末劫末见四十四，是未来计有

⁶¹ 详见《清淨道论》第十九章。

我。十八过去有我见：即常见论四，亦常亦无常论四，有边无边论四，无因而有论二，种种论四。四十四未来有我见：即有想论十六，无想论八，非有想非无想论八，断灭论七，现法涅槃论五。修习上述的观禅以破这些邪见。

5. 道非道智见清净(《七车经》称道非道知见净)(Maggā-magga ñāṇadassanavissuddhi)

第五清净的道非道智见清净要修习对名色法以三相思惟并审察它们。首先说三种世间遍知：知遍知，这是通达名色与其缘的智慧；审察遍知是知道名色法的相的智慧，以三相思惟审察一切法而得审察遍知，也就是道非道智；断遍知是舍离断除常、乐、我、喜、贪、集、取等的七随观对治的烦恼⁶²，断遍知是行道知见清净和十八大观的修习范围。道非道智见清净除了思惟三相之外，还要修生灭随观智，初修的人容易偏定而生起十种观的染，所有必须审察破除这些杂染，破除之后就能生起道的智见，这道是正道。

(3) 三相思惟智(Sammasanañāṇa)---三相是无常、苦、无我，以三相观察诸名色。无常于色来说，不论过去、未来或现在，内、外、粗、细、劣、胜、远、近的十一种情况，确定一切色都是无常，然后观察；确定它们是苦；再观察确定它们是无我。然后再观察确定其它的受、想、行、识等五蕴法。观察完，再观察六门、六所缘（十二处）、加上六识（十八界）、六触、六受、六想、六思、六爱、六寻、六伺、六界、十遍、三十二

⁶² 七随观：以无常随观断常想，苦随观断乐想，无我随观断我想，厌离随观断喜想，离贪随观断贪想，灭随观断集想，舍遣随观断取想。

身分、二十二根、三界、九有、四禅、四无量、四无色定、以及十二缘起支。

无常者是以灭尽之义来观察，苦者是以怖畏之义来观察，无我者是以不实之义来观察上述十一种情况的诸法。

此外再以四十行相来观察：即无常、苦、病、痛、箭、恶、疾、敌、毁、难、祸、怖畏、灾患、动、坏、不恒、非保护所、非避难所、非归依处、无、虚、空、无我、患、变法、不实、恶之根、杀戮者、不利、有漏、有为、魔食、生法、老法、病法、死法、愁法、悲法、恼法、杂染法。这样的观察能得随顺忍，而能决定五蕴之灭是涅槃。

上述的四十行相又分为三组：无常随观是观察无常、毁、动、坏、不恒、变异、不实、不利、有为、死法十种，于五蕴观察而有五十无常随观。无我随观是观察敌、无、虚、空、无我五种，于五蕴观察而有二十五无我随观。其余的二十五种于五蕴观察而有一百二十五种苦随观。

若依上述方法修行不能成就者，为了使诸根锐利（指信、勤、念、定、慧五根），应以九法促进诸根的平衡应用，以达到修观的目的：(1)恭敬专心地做，(2)时常的做，(3)适当的做，(4)取定之相，(5)顺适七觉支，(6)不偏于身，(7)不偏于命，(8)以出离来克服痛苦，(9)不中途停止，并加上参考修习安止定的方法。

于名色法分开来观察，色法依业生色，心生色，食生色和时节生色来思惟它们，名法或非色法依八十一世间心于结生时与转起而思惟它们。

十八随观---修十八随观能有效的断除世间的诸想：

- (1) 修无常随观者断常想，
- (2) 修苦随观者断乐想，
- (3) 修无我随观者断我想
- (4) 修厌离随观者断欢喜想，
- (5) 修离贪随观者断贪，
- (6) 修灭随观者断集，
- (7) 修舍随观者断取，
- (8) 修灭随观断坚厚想，
- (9) 修衰灭随观者断增盛，
- (10) 修变易随观者断恒常想，
- (11) 修无相随观者断相，
- (12) 修无愿随观者断愿，
- (13) 修空随观者断执着，
- (14) 修增上慧法观者断执取为实的执着，
- (15) 修如实智见者断痴昧的住着，
- (16) 修过患随观者断执着，
- (17) 修省察随观者断不省察，
- (18) 修还灭随观断结缚执着。

(4) 生灭随观智(Udayabbaya ñāṇa)---对五蕴的随观是正观名色的生起相是生，变易相是灭，随观即是智慧。

(i)五蕴的生灭五十行相---每一蕴有五种生和五种灭，如是十行相，五蕴于是就有五十行相。色蕴由无明集而有色集，以缘集而有色集，由爱集而有色集，由业集而有色集，由食集而有色集。由无明灭而色灭，以缘灭而色灭，由爱灭而色灭，由业灭而色灭，由食灭而色灭。如是受蕴、想蕴、行蕴，识蕴也一样。

(ii)以因缘和刹那的生灭观---以因缘和刹那这两种来观生灭可以明了谛与缘起的种种理与相。从四谛来看，由于无明集而有蕴集，由于无明灭而蕴灭，这是因缘生灭观。然后见到生起的刹那为生起之相是蕴的生，见到变易的刹那为变易之相是蕴的灭，这是刹那生灭观。

用因缘及刹那两种观时，以因缘而观生，而觉知生因是集谛，以刹那而观生，觉知生苦，是苦谛。以因缘而观灭，觉知缘不生则果不生，是灭谛。以刹那而观灭，觉知死苦，是苦谛。以生灭观而断除痴，而觉知是道谛。

其次从缘起来作种种理和相的观察：从缘的生觉知此有故彼有的顺缘起。从缘的灭觉知此灭故彼灭的逆缘起。从刹那生灭觉知有为及缘生的诸法。由观察因果的结合相续不断而觉知因果之真理而舍弃断见。从刹那生而觉知因果的变化而舍弃常见。从观缘的生灭而觉知无由造作之理而舍弃我见。从观缘的生而觉知依缘生果的法性之理而断无作者见。从观缘的生觉知非自作的无我相。从观刹那生灭而觉知既有而无，及前后际的差别的无常相。从观刹那生灭而觉知生灭的逼恼的苦相。从观刹那生灭而觉知生灭的区限的自性相，从觉知自性相而明了生的刹那无灭及灭的刹那无生的有为相的暂时性。

十种观的染---初修观者会生起这十种观的染而被误导。这十种染是(1)光明、(2)智、(3)喜、(4)轻安、(5)乐、(6)胜解、(7)策励、(8)现起、(9)舍、(10)欲。

于此十种染：行者由观而见到光明，并误以此光明为圣道及圣果，这种光明染乃是因为得定而生起的；智是观智锐利能迅速分辨名色法；喜是观的五喜，即小喜、刹那喜、继起喜、踊跃喜及遍满喜；轻安是观的轻安、身心轻安、轻快、柔软、适业、明净与正直；乐是观的

乐，流贯全身胜妙之乐；胜解是信，与观相应，信乐极强；策励是精进，与观相应善励的精进；现起即念，与观相应，善现善住善安立于审观之处，忆念不动；舍即观舍与转向舍，对诸行中立而有力的观舍，并于意门生起转向舍；欲是观的欲，即执着于观的光明，及其余九种的任何一种而起邪执乃至生起我慢。执着于我的光明是见执，执着可爱的光明生起是慢执，执着于享受光明是爱执，如此可细分为三十种染。对治它们的方法是观它们是无常、有为、缘生、灭尽法、衰灭法、离贪法、灭法，有生灭逼恼苦、非是我、非是我的、非我自己。就能破除这些染而走上正道。

6. 行道智见清净(《七车经》称道迹知见净) (Patipadā ñāṇa-dasanavissuddhi)

第六清净是行道智见清净，它是在第五清净道非道的智见清净的基础上，在舍离了非道而继续清净的过程，它有八种观智和第九的随顺智，这八种观智是：(1)生灭随观智、(2)坏随观智、(3)怖畏现起智、(4)过患随观智、(5)厌离随观智、(6)欲解脱智、(7)审察随观智、(8)行舍智。

(1) 生灭随观智---为什么要重复做前面已做过的呢？因为在道非道智见清净时它为十种观的杂染影响，不能如实的观察三相，所以这里再作观察以使三相现起。为何三相不现起呢？因为不能照见五蕴的生灭，被相续的假相所覆蔽，所以不现起无常相。又因为不能观照生灭的逼恼，为四威仪所覆蔽，故不现起苦相。又因为不能观照种种界的分别，为坚实所覆蔽，故不现起无我相。

(2) 坏随观智(Bhanga ñāṇa)---观智对三相的观察到这里已经非常的敏锐，能观察到诸行轻快地生起，到达生，

或住，或转起就已灭尽、灭、破坏及灭去，并依眼前所缘而确立过去的行已坏，未来的也将坏，两者同一自性，并通过审察所缘而现起灭尽、衰灭和空三种随观而不为常见所动摇。它可以成就八种功德：

- (1) 断除有见、
- (2) 遍舍对生命的欲、
- (3) 常如理的精进加行、
- (4) 活命遍净、
- (5) 除去劳忧、
- (6) 远离怖畏、
- (7) 获得忍辱和柔和、
- (8) 超越乐与不乐。

(3) 怖畏现起智(Bhaya nāṇa)---观察过去的行已灭，现在的行正灭，未来的行将如是而灭，而对一切三有、四生、五趣、七识住、九有情居的被破坏中的诸行起大怖畏。犹如一个母亲的三个儿子犯了王法而被国王下令砍头，大儿子的头已被砍下，二儿子的头已开始斩，该妇人对幼儿的爱着已经放弃，而知未来的诸行亦将被破坏。作如是观者，即于该处生起怖畏现起智。这怖畏并非观者自己怖畏，而是对无常相、苦相和无我相的怖畏。

(4) 过患随观智(Ādinava nāṇa)---当一位修怖畏现起智的行者了知一切的有情居处无避难所、无救护处、无归处、无皈依处，而三界像火坑，四大如毒蛇，五蕴如举剑的敌人，诸行如痈，疾、箭、痛、病，无喜无乐，只有一大堆的过患的现起。因此对生起、转起、相、造作与结生，观此等为苦，是过患的五患智，随后又生起五种寂静的智，不生起、不转起、无相、不造作与不结生，是安稳的五智。如是善巧于这两种过患智与寂静智，则于诸见不动摇。

(5) 厌离随观智(Nibbidā ñāṇa)---这是对诸行起厌离的随观智，犹如金鹅王不喜不净的水池，六牙象王不喜于城市。因见诸行的过患，而厌离背弃于诸有及可被破坏的诸行，心倾向于不生起是安稳的寂静之道。

(6) 欲解脱智(Muñcitukamyatā ñāṇa)---前面的三智怖畏现起智，过患随观智与厌离随观智的三法是同一意义，因见诸行为怖畏，而对诸行见其过患，故对诸行生起厌离。在此对可被破坏的诸行，连一行也不执取或缠缚，唯欲解脱出离于一切行。犹如落网的鱼，陷入泥沼的象，或在牢中的犯人，欲从彼而逃脱出离。

(7) 审察随观智(Paṭisankhā ñāṇa)---这是对前面六智的再审察的随观三相智。对一切诸行，是无常的、暂时的、限于生灭的、坏灭的、刹那的、动摇的、破坏的、非恒的、变易法的、不实的、非有的、有为的，死法的种种理由而观无常。

对诸行以是屡屡逼恼的、是有苦的、是苦之基、是病、是痼、是箭、是恼、是疾、是祸、是怖畏、是灾患、非救护所、非避难所、非皈依处，是过患、是痛苦之根、是杀戮者、是有漏、是魔食、是生法、是老法、是病法、是愁法、是悲法、是忧法、是恼法、是杂染法等种种理由而观苦。

对诸行以是非可爱的，是恶臭的、是可厌的、是可恶的，不值得庄严的、是丑陋的、是弃舍的种种理由而观苦相是不净。

对诸行以是他、是无、是虚、是空、无主、不自在、不自由等种种理由而观无我。

(8) 行舍智(Sankhārupekkā ñāṇa)---它是与前二智密切关连，是舍离诸行的智。它是审察随观一切诸行是空，《清静道论》列举了八十五种的观空法，来把握我与我所皆空。由观空而提起三相，对诸行舍断怖畏与欢喜，对诸行无关心而中立，不执为我或我所。犹如一个人有一美貌的妻子，他极宠爱她，对她片刻不离，后来见她跟另一男子同立、同坐、或说或笑，因此他生大烦恼与忧苦，后来他思惟这女人的过失，就欲放弃她、离开她，不再执她为我的，此后他见到她与任何男人在一起时或作任何事都不忧恼，无关心而中立了。行舍智可由三相随观而转起三解脱门。随观无常而生起无相解脱门，这种行者信根增盛，胜解多。随观苦而生起无愿（无作）解脱门，这种行者定根增盛，轻安多。随观无我而生起空解脱门，这种行者慧根增盛，知多。

(9) 随顺智(Anuloma ñāṇa)---它是随顺于前八智及后面的三十七菩提分法，以行道而得其道果。犹如一个公正的大法官在听闻了他的八个裁判官的判决后，舍其不合法而取公正的，随顺他们的判决并且随顺已立之法。随顺判官的判决是随顺智，随顺已立之法是三十七菩提分法。

7. 智见清静(《七车经》称道迹断智净)(ñāṇa-dassanavisuddhi)

这里有种姓智与四道智。种姓智虽非属于行道智见清静，亦非智见清静，因它与初道智有关连，所以在此讨论。智见清静是以涅槃为所缘。

(1) 种姓智(Gotrabhūcittā)---它是在随顺智之后生起以无相、不转起、离有为行、灭、涅槃为所缘的，超越凡夫种姓，而入于圣者的种姓、圣者的名称、圣者之地，

不再退转而克服生起、转起、有恼、有行而入于不生起、不转起、无恼、灭、涅槃的缘故而为圣人种姓。犹如一个由世间的此岸，荡秋千过河而达出世间的彼岸，随顺智是荡秋千过河的过程，而种姓智像是达到彼岸，脚步仍不稳的动摇着身体，此后即以四道智而善住趋向涅槃。

(2) 四道智，四果智，余漏智---这是指须陀洹道、斯陀含道、阿那含道及阿罗汉道的四道智(magga-cittā)。余漏智(Paccavekkhaṇa ñāṇa)是指四道向的圣人，审察自己的剩余的烦恼而择法去断除这些烦恼的智慧。这里产生四位圣人的果智(Phalacitta)。

(1a) 须陀洹道智---它即是须陀洹道智，须陀洹义入流，即必趣向涅槃之流，向须陀洹是第一圣者，此道要破除五下分结的下三结，即身见、戒禁取(两者属邪见)和疑。它是在行舍智之后，由一意门转向生起随顺智及种姓智，而在种姓智之后生起须陀洹道及智。他对三宝有不可动摇的信心，已解脱无始轮回的恶趣之门，使七圣财(信、戒、惭、愧、闻、舍、慧)现前，断除了四漏(Asava)的邪见漏，舍断八邪道而修习八正道，息灭一切怖畏(因身见破除故)，于十四不善心所，已断除了邪见、疑、慳和嫉心所，并坚守他(她)的戒，成为佛子，累积了数百种的功德，成就初果的圣人须陀洹(Sotapanna)最多七次往返人天道就灭尽苦而般涅槃。

《阿毗达摩概要精解》提到还有两种须陀洹，即家家(Kolankola)投生于良善家两三次即证阿罗汉果；和一种(Ekabījī)投生一次即证阿罗汉果。

(1b) 须陀洹果智---须陀洹得果后会生起两三个刹那的果心，在七个速行心里，二个随顺心，第三是种姓心，第四是道心，最后三个是果心，但有些认为有三个随顺心，第四是种姓心，第五是道心，最后两个是果心。果

智之后再以返照智（思惟余漏智）作五项观察：观察道、果、已断的烦恼、残余的烦恼及涅槃。他是第二圣者。

(2a)斯陀含道智---斯陀含道是向二果的第三圣者，义为一来或一还(Sakada-gami)。证者最多一次人天往返就灭尽苦而般涅槃，此道智是减轻清除较粗的欲、瞋与痴，烦恼虽还会生起，但困扰力弱。他集中五根、五力、七觉支，以智思惟区别五蕴的诸行是无常、苦、无我而反复思惟观察，如是在行舍智后，由一意门转向而生起随顺智及种姓智，并在种姓智后生起斯陀含道及智。

(2b)斯陀含果智---如前所说，它有两三个果心（速行心），其思惟余漏智亦如前述有五种。斯陀含有五种，三种在天界涅槃，两种在人间涅槃。他是第四圣者。

(3a)阿那含道智---阿那含义为不来(Anagami)，即不再来欲界而在色界或净居天般涅槃。它的道智亦如上述。向阿那含是第五圣者，以断除欲贪与瞋恚，并反复思惟观察三相。行道者在行舍智后由一意门转向生起随顺智及种姓智，并在种姓智后生起阿那含道及智。它断了四漏的欲漏，也断瞋与恶作两个不善心所。

(3b)阿那含果智---它也有两三个果心，至此名为阿那含。其思惟余漏智亦如前述有五种。阿那含随其根性的胜劣而有五种。他是第六圣者。

(4a)阿罗汉道智---阿那含圣弟子已断五下分结(oramhagiyasamyojana)，但还有五上分结(uddhamhagiyasamyojana)系缚他于生死轮回里，这是要断色贪或色界生命之欲，无色贪或无色界生命之欲，掉举、我慢与无明，为证得道果，第七圣者向阿罗汉的行道智集中五根、五力、七觉支，以三相反复思惟

观察，并在行舍智后由一意门转向生起随顺智及种姓智，而在种姓智后生起阿罗汉道及智。它断了四漏的有漏与无明漏。它也断除了其余不善心所：痴、无惭、无愧、掉举、慢、昏沉与睡眠，所以阿罗汉也被称为漏尽者(Khina-sava)。

(4b)阿罗汉果智---它也有两三个果心，因他烦恼已断尽故，所以他是人天的应供者。阿罗汉有信解脱、身证、俱解脱、见到及慧解脱五种。他是第八圣者。

智见清净的利益

修习智见清净能得到以下的利益：(1)圆满三十七菩提分，(2)止观俱修，(3)四道智断其应断的诸烦恼，(4)现观四圣谛。

结论

关于修习止观这里以难陀(Ven.Nanda)的故事做结。难陀不乐修梵行，欲舍道回家，佛对他说人修习二法终无厌足，这二法是淫欲及饮酒。当念舍此二法，善修梵行后必得无漏。佛对他说偈：「盖屋不密，天雨则漏，人不惟行，漏淫怒痴。盖屋善密，天雨不漏，人能惟行，无淫怒痴。」后来佛带他上三十三天见到无有夫主的五百位天女作倡伎乐，自相娱乐，他们说将来难陀会成为他们的夫主，难陀听了心花怒放，他答应佛陀回去修行。佛为了再调服难陀的心，以右手执难陀臂至阿毘地狱(Avici)中，那里有一个大镬，釜空无人，难陀问狱卒谁入此镬，狱卒答他说：「释迦文佛弟子名曰难陀，彼于如来所净修梵行，身坏命终，生善处天上，于彼寿千岁，(与诸天女)快自娱乐。复于彼终，生此阿毘地狱中，此

空鑊者即是其室。」难陀听了衣毛皆竖，向佛忏悔他不修梵行的罪行。并说偈：「人生不足贵，天寿尽亦丧，地狱痛酸苦，唯有涅槃乐。」于是佛告难陀：「当修二法。云何为二法？所谓止与观也。复当更修二法。云何为二法？生死不可乐，知涅槃为乐，是谓二法。复当更修二法。云何为二法？所谓智与辩也。」

不久尊者难陀修成阿罗汉。(故事见《增一阿含》惭愧品七经)由此可知止与观二法须要兼修。

第十八章 证悟

「汝向去直须藏身处没踪迹，没踪迹处莫藏身。」

（船子德诚禅师嘱夹山的话）

自作证

在南传《法句经》里有两个偈：「汝等应自勤，如来唯导师，入道禅修者，解脱魔系缚。」¹

「智者明此理，守持于净戒，疾速除诸障，直达涅槃境。」²

这说明了一个很明显的道理，修行与证悟是要靠自己的努力。没有佛或菩萨或任何世间的上师，或证悟者能为我们作修行的工作。前偈指出以禅观自己精勤断欲、色、无色界的各种系缚。

后偈提示以严持净戒除去贪、瞋、痴等烦恼后自作证。第十六章里讨论的二十亿耳沙门起了退心，想要舍戒罢道，回到他富裕的家去，和父母在一起享受五欲，只要广修各种福业就好了。这种人现在不是很多吗？佛以调节琴弦来作调心的比喻开示于他，要把心调的不急也不缓才行，他明白后就回去精进修行，不久就证了阿罗汉果。

注：¹ 《南传法句经新译》，二七六偈。

² 《南传法句经新译》，二八九偈。

在《中阿含·瞿默目犍连经》中尊者阿难说：「雨勢（摩竭陀大臣）！世尊知、见、如來、无所著、等正觉说有十法而可尊敬：我等若见比丘有此十法者；則共爱敬、尊重、供养、宗奉、礼事於彼比丘。云何为十？雨勢！比丘：

（1）修习禁戒，守护从解脱，又复善摄威仪礼节，见纤芥罪，常怀畏怖，受持学戒。.....

（2）广学多闻，守持不忘，积聚博闻。所谓法者：初妙、中妙、竟亦妙，有义有文，具足清淨，显现梵行，如是诸法广学，多闻诵习至千，意所推观，明见深远。.....

（3）作善知识，作善朋友，作善伴党。.....

（4）乐住远离，成就二远离，身及心也。.....

（5）乐于燕坐，内行正止，亦不离伺，成就于观，增长空行。.....

（6）知足，衣取覆形，食取充躯，随所游至，与衣钵俱，行无顾恋。.....

（7）常行于念，成就正念，久所曾习，久所曾闻，恒忆不忘。.....

（8）常行精进，断恶不善，修诸善法，恒自起意，专一坚固，为诸善本，不舍方便。.....

（9）修行智慧，观兴衰法，得如此智，圣慧明达，分别晓了，以正尽苦。.....

（10）诸漏已尽，而得无漏，心解脱、慧解脱，自知自觉，自作证成就游，生已尽，梵行已立，所作已办，不更受有，知如真。.....

雨勢！我等若見比丘行此十法者，則共爱敬、尊重、供养、宗奉，礼事於彼比丘。

於是，彼大众放高大音声，可修直道，非不可修。若修直道，非不可修者，随世中阿罗诃爱敬、尊重、供养、礼事。若诸尊可修直道，而能修者，是故世中阿罗诃爱敬、尊重、供养、礼事。」

由上述阿难陀对雨势大臣的开示可知，佛灭後的比丘若行上述十事，不僅能夠证悟，更能获得大众爱敬、尊重、供养、礼事。

修行人常为大乘和小乘佛法这问题困扰其心念。以下举唐朝神会禅师与齐寺的住持的问答来解答；「齐寺主问曰：云何是大乘？神会答曰：小乘是。又问曰：今问大乘，因何言小乘是？神会答曰：因有小故，而始立大；若其无小，大从何生？今言大者，乃是小家之大。今言大乘者。空无所有，即不可言大小。犹如虚空，虚空无限量，不可言无限量；虚空无边，不可言无边；大乘亦尔。是故经云：虚空无中边，诸佛身亦然。今问大乘者，所以小乘是也。道理极分明，何须有怪！」希望这能开解诸疑惑者的蚕结。

在《中阿含.沙门二十亿经》里有他自作证之后的偈：「乐在无欲，心存远离，喜于无诤，爱(原文作受)尽欣悦。亦乐受尽，心不移动，得知如真，从是心解；得心解已，比丘息根，作已不观，无所求作，犹如石山，风不能动；色声香味，身触亦然，爱不爱法，不能动心。」

二十亿耳沙门在该经中对佛说「世尊！若有比丘，得无所著，诸漏已尽，梵行已立，所作已办，重担已舍，有结已解，自得善义，正知解脱者。彼于尔时，乐此六处：乐于无欲，乐于远离，乐于无诤，乐于爱尽。乐于受尽，心不移动。」佛印可他的话。

这是说一个修行者在证悟明白后，得解脱知见，心于六尘无欲、远离利养、依戒无诤于他人、乐于爱尽、乐于受尽、心不移动。他向佛详细的说：

「世尊。或有一人，而作是念，此贤者以依信故，乐于无欲者，不应如是观；但欲尽、悲尽、痴尽，是乐于无欲。」一个行者所谓无欲的意思，是因为信受佛语，在根门对境时把心里所起的贪、悲、痴消灭，不令再生。

「世尊。或有一人，而作是念，此贤者以贪利称誉，求供养故，乐于远离者，不应如是观；但欲尽、悲尽、痴尽，是乐于远离。」一个行者所谓远离的意思，是心里对利养所起的贪、悲、痴消灭，不令再生。

「世尊。或有一人，而作是念，此贤者以依戒故，乐于无诤者，不应如是观；但欲尽、悲尽、痴尽，是乐于无诤、乐于爱尽、乐于受尽、心不移动。」一个行者所谓无诤、爱尽、受尽、心不移动的意思，是依于所持的戒，把心里所起的贪、悲、痴消灭，不令再生。

他向后世的修行人所给的忠告是：「若有学未得意，求愿无上安隐涅槃者。彼于尔时，成就学根及学戒；然于后时，诸漏已尽，而得无漏。心解脱、慧解脱，于现法中自知自觉，自作证成就游，生已尽，梵行已立，所作已办，不更受有，知如真者，彼于尔时，成就无学根，及无学戒。」

这是说若要求无上菩提，先得成就信、勤、念、定、慧等诸学根，以及学戒，精勤断除诸漏，也即是

欲漏，有漏(有爱，有贪等)，见漏(邪见)，无明漏等。这在前面数章里讨论过。种种的烦恼和结缚包括下列三十种：贪、恶贪、爱、悭、诳、覆恶、谀谄、诈瞞、幻、瞋、恚、怒、忿、恼、憎、嫉、妒、诤、顽固、放逸、睡眠、掉悔、无惭、无愧、邪见、疑、戒取、慢、憍、增上慢等。

心解脱是指心从贪欲解脱；而慧解脱则是心离无明而解脱。这在《杂阿含 1027 经》里说得很清楚：「佛告病比丘：汝不自犯戒耶？比丘白佛言：世尊！我不以持净戒故，于世尊所修梵行。佛告比丘：汝以何等法故，于我所修梵行？比丘白佛：为离贪故，于世尊所修梵行，为离瞋恚愚痴故，于世尊所修梵行。佛告比丘：如是，如是。汝正应为离贪故，于我所修梵行，为离瞋恚愚痴故，于我所修梵行。比丘，贪欲缠故不得离欲，无明缠故慧不清净。是故比丘，于欲离欲心解脱，离无明故慧解脱。」

在《杂阿含 254 经》中二十亿耳沙门也同样的解说，不过解释的更清楚：「解脱六处，云何为六？离欲解脱，离恚解脱，远离解脱，爱尽解脱，诸取解脱(受尽解脱)，心不忘念解脱。……若眼常识色，终不能妨心解脱慧解脱，意坚住故。内修无量善解脱，观察生灭，乃至无常。耳识声、鼻识香、舌识味、身识触、意识法，不能妨心解脱，慧解脱，意坚住故。内修无量善解脱，观察生灭，(乃至无常)。」

因此一个离欲的人，心善解脱，他还会被什么来束缚他呢？若再修慧，断除无明，他还会回来吗？上面所谈到的各种解脱乃是我们的心意对种种境所生的分别与执着，这必需靠常常静坐修定以清净的心来观察心念的生生灭灭，这在佛法称为现观，我们必需培

养观心，当下就断除对境（色声香味触法）的贪执之心念，而达到离言绝虑、清净心、无念、无心的境界，这是无生的境界，亦即是佛的境界。它是离言语、心思乃至离识的境界。

从阿毗达摩论的观点来看，当一个新的境呈现时，我们生命之流的因素，即有分（**Bhavanga**）会起波动，然后有分被切断，根与意门会转向新的境，然后产生造业的速行心，它的发生，犹如电光石火，实际上比这比喻还要快，我们还未查觉时已经作了反应而造业了，所以我们应培养强大的正念，冷冷地面对每一次根门的接触，延迟反应，给自己空间与时间正思惟之后才反应，就能修到不为境所转的程度。若以法念处章里所讨论的，那即是从五盖、五蕴、十二处的执取，以八正道来贯彻，修行培育七觉支，而达到解脱的境界。行者培育起强大的定力之后，心常寂定恒以慧观，不为五尘所迷惑。

关于一位证悟的人的感受，在《弥兰王问经》中第二品第四经里龙军答国王的问话说：「大王！彼觉于肉体的感觉，而彼不觉于心意的感觉。」他接着再解释说：「大王！任何生起肉体的苦受因缘尚未熄灭时，他感觉苦受；但任何生起心意的苦受因缘既已熄灭，则他无心意的苦受感觉。」

禅宗有一则证悟的故事。唐朝禅宗大德洞山良价（807-869）向云岩告辞时问：「百年以后忽有人问，还邈得师真否（学到师父教的吗？）如何抵对？」师答：「只"这个"（自性）是。」良价无以对（回答）。师曰：「（良）价闍黎（**Acariya** 指修行人），承当个事，大须审细（仔细）。」良价走后，在途中经过水池边，看见自

己的身影，忽然大悟。(因影与身，一体不可分，世人着外相，而迷失自性，良价因见影而内悟自性。)

他大悟后说了一个偈：「切忌从他觅，迢迢与我疏，我今独自往，处处得逢渠(他，指佛性)。渠(色身)今正是我，我今不是渠(这里指色身不是指佛性)，应须怎么会(这样领会)，方得契如如(如来法身，指菩提)。」

唐朝一位比丘尼玄机(她是永嘉的弟子)来探望一位禅门长老雪峰时，被问及修行的境界时答说：「寸丝不挂。」这不是不穿外表的衣着，而是指她已经修到心无所挂碍的境界。

以前有一个善说法却未证悟的长老，名叫达周波提拉(Tuccho Pothila)，曾是十八间寺院的方丈，佛叫他做‘空经’。他思惟佛的话，明白佛的用意是指他只空说经，但没有实际的修证经验，于是就离开他的寺院，虔诚地向别的上座求教，但因为他的名声太大，没人敢指导他；后来他遇到一位已经证悟的沙弥肯收他做徒弟，那位沙弥为了要试探一下并折服他的我慢心，要他穿上三衣然后跑下泥沼去，达周波提拉真的跑下泥沼，沙弥知道他真心为求道而来，就对他开示说：野外蚁丘有六个洞口，洞里有一只蜥蜴，他必须堵住五个洞口，然后耐心地守住一个洞口，等到那只蜥蜴出来时才能捉到它。达周波提拉得了这个教法，日夜关注眼耳鼻舌身五门并守住意门，不久就证悟了。

唐朝百丈禅师说：「不为诸境所惑，自然具足神通妙用，是解脱人。」这句铭语是每一个证道修行人常以正念护住自心的解脱境界。不过未解脱者不应以我慢心自言无修无证，这是自欺欺人的。

法住智

禅宗很多禅师在开悟后仍然要天天保住自己不为境所迷惑。这在佛法的名称是法住智(Pa ñña-vimutta)，这法住智是慧解脱，心住于法，念念以法对治烦恼。在《杂阿含 347 经》里有一则很重要的问答：

「(须深,Susima)白佛言：世尊；彼众多比丘于我面前记说：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。我即问彼尊者：得离欲恶不善法，乃至身作证，不起诸漏，心善解脱耶？彼答我言：不也须深。我即问言：所说不同，前后相违，言不入正受，而复记说，自知作证。彼答我言：得慧解脱。作是说已，各从座起而去。我今问世尊：云何彼所说不同？前后相违，(言)不入正受，而复说言，自知作证。

佛告须深：彼先知法住，后知涅槃。彼诸善男子独一静处，专精思惟，不放逸法，离于我见，不起诸漏，心善解脱。

须深白佛：我今不知先知法住，后知涅槃。

佛告须深：不问汝知不知，且自先知法住，后知涅槃。

须深白佛：唯愿世尊为我说法，令我得知法住智，得见法住智。

佛告须深：我今问汝，随意答我。须深！于意云何，有生故有老死，不离生有老死耶？

须深答曰:如是，世尊！有生故有老死，不离生有老死。

(佛告须深:)如是生、有、取、爱、受、触、六入处、名色、识、行、无明。有无明故有行，不离无明而有行耶？

须深白佛:如是，世尊！有无明故有行，不离无明而有行。

佛告须深:无生故无老死，不离生灭而老死灭耶？

须深白佛言:如是，世尊！无生故无老死，不离生灭而老死灭。

(佛告须深:)如是。乃至无无明故无行，不离无明灭而行灭耶？

须深白佛:如是，世尊！无无明故无行，不离无明灭而行灭。

佛告须深:作如是知，如是见者。为有离欲，恶不善法。乃至身作证具足住不？

须深白佛:不也，世尊！

佛告须深:是名先知法住，后知涅槃。彼诸善男子独一静处。专精思惟。不放逸住。离于我见。不起诸漏。心善解脱。佛说此经已。尊者须深远尘离垢。得法眼净(初果)。」

法住智是先了知诸行的过患，及缘起的道理，但还未达到永断诸行涅槃智的阶段。因此仍有习气未断，还

须努力修习观智及将余漏悉数断尽，方证阿罗汉果。根据《大毘婆沙論》(卷 110)中提到的法住智是指知苦、集、道智和缘起智，而涅槃智是指知滅智和缘起滅智。以《阿含经》的说法是“我生已尽，梵行未立，所作未办，自知不受后有。”

在禅宗里大部分的行者，都是先得法住智，后得涅槃智。一个向阿罗汉道的行者所做的工作，是天天时时刻刻地，以向阿罗汉道的方法，用退法，思法，护法，实住，升进，不动，不退(见第五章)来修。惠能所说的无念即是心住于法，念念以法断除种种结缚。在《六祖坛经》中他说：「何名无念？若见一切法心不染着，是为无念。用则遍一切处，亦不着一切处；但净本心，使六识出六门，于六尘中无染无杂，来去自由，通用无滞，即是般若三昧自在解脱，名无念行。」因此念起时要知道它，因为它是掉，会带来悔；产生众多色与无色之爱，生起我慢，真是要它不得，要马上断了它。僧灿的《信心铭》里也说：「但莫憎爱，洞然明白。」即是不要起念头起憎爱。这种境界对一个向须陀洹的行者来说，是说不明白的，因为他们还没有达到那种修行位。一个阿罗汉的心是明明白白的，心中对境不起念。但是若是一个阿罗汉要思念时，他还会思念的，所以他仍会解答询问。

开悟的时候是明了不着相的境界，心里正念清清楚楚，眼还是照样看，耳还是照样听，其它根门都很敏锐，但心里却是知道这些相都是无常，如幻如化的，一起思量就会被境牵去，所以还要常维持正念。有法住智的行者时时刻刻都在舍弃所著的境相。

禅宗四祖道信教导法融，破除这最后的执着时说：「大道虚旷，绝思绝虑，如是之法，汝今已得，更无

别法，……汝但任心自在，莫作观行，亦莫澄心，莫起贪瞋、莫怀愁虑，荡荡无碍，任意纵横，不作诸善，不作诸恶，行住坐卧，触目遇缘，总是佛之妙用。」这是修持不要起念或生起见，遇缘自在。

在《临济录》临济义玄答人问如何是四种无相境时说：「你一念心疑，被地来碍；你一念心爱，被水来溺；你一念心瞋，被火来烧；你一念心喜，被风来飘。若能如是辨得，不被境转，处处用境，东涌西没，南涌北没，中涌边没，边涌中没，履水如地，入地如水，缘何如此？为达四大，如梦如幻故。……若能如是见得，便能去处自由。……你若爱圣憎凡，将受缚于圣凡之境。……你一念心，自能解缚，随处解脱。」这是修习心不为念所缚而得解脱。

照前面章节的讨论，向阿罗道的行者的法住智是最强的。这舍是对心里所起的念的舍，甚至乃至对证悟的念(属于见)也舍，若一位行者照见五蕴皆空而无我，明白名色法皆是随其因缘而生灭时，谁来证悟呢？故二十亿耳沙门说：「爱不爱法。不能动心。」这样的道理，在禅宗里有许多语录，下面举几则来参考。天然禅师：「落叶满空山，何处寻行迹。」「空山无人，水流花开。」马祖道一禅师某日示众曰：「赤肉团上有一无位真人，天天在汝门面出入。（汝道是谁？）」庞蕴禅师：「楞伽宝山高，四面无行路，唯有达道人，乘空到彼处。……一切若不空，苦厄从何度。……无求真法眼，离相见如来。」船子德诚禅师嘱夹山曰：「汝向去直须藏身处没踪迹，没踪迹处莫藏身。」

这证悟的境界实际上是不能给予言说的，它是不思议的，是一位行者从信入道，从修持戒，慢慢因

为心致密防范犯戒，到思惟戒的好处，带来心的清净，慢慢知道外境对心的引诱，以致正念加强，慢慢的以离欲的修持带来心定，不为境所牵走，这样智慧就渐渐地开发起来，心住于法，以解脱为目标，心常喜悦，不为人知，清净达解脱。你看，这的确是不可思议吧。古时有一位锡兰的禅师他以正念保住自己达六十年，谁又会知道他内心的情形呢？禅宗的澄远禅师在临终时证悟说：「老汉四十年方打成一片。」这些是精进（四正勤），也即是四神足：欲如意足、心如意足、勤如意足、和观如意足；也即是五根五力；也即是七觉支；也即是四念处八正道的开展。

三明

这三明是佛与阿罗汉皆证的三种智。一个修行者若自内证这三智就是功德圆满。宿命明是知道自、他的宿世业行因果。生死智明或天眼明是知道自、他的未来世之生死及业果。漏尽明是断自己的一切烦恼，及知道他人的未断烦恼的智慧。

要彻底的断诸烦恼，那就要心常住于法，仔细地去作。这要断的烦恼是四漏的欲漏、有漏（有爱）、见漏（无有爱）和无明漏。最微细的是见与无明漏，三果的圣人朝向阿罗汉道上修时，就常要观察这些微细的执着，方能得力。

一个向阿罗道的行者要用七清净法与十六观智的道智或余漏智，审察他所剩余的烦恼，并致力断除它们，以达到漏尽而证果。这个工作即是法住智。佛以各种名词解说，完全看听的人的根性而定。

因为一个念的生起，对一个凡夫来说，他完全不能理解或觉察到。但对一个向阿罗汉道的修行人来说，一念生就是掉，若念是不善的话，造了身口意之业，将带来后悔，这是五上分结的掉悔。而念本身都跟色相有关，故是色爱。若心中思惟而放不下的话，那是无色爱。若思惟认为自己的想法是对的话，那是我慢；这我慢是很难查觉的，凡是心中起一种想法，认为这是我的，我的想法对，别人要认同我，那就是我慢，这是世上许多诤讼冲突的根源。其根本的烦恼，是没有用有效的方法去对付无明的关系。这必须依赖天天无时无刻，运用缘起法，观察生生灭灭的念，是根与境于心中起识，识了别后起染着的念，因此分辨根、境、与识三者都是缘生法，是无常的。那染着的念还是后来的呢，它是依赖前面三者的触之后于心中生起执取后才产生的，它又怎会是我的呢？

这样反复地观察，就好比一束很粗的麻绳(烦恼)，用一把常常磨得很利的利刃(正念)，一直认真用力(正勤)的去割它(正思惟，观察)，左割一下右割一下(择法)，并欣喜于所做的事(喜、乐)，心无旁鹜地割着(一心)，最后粗麻绳割断了，利刃也丢了(舍)。

这舍是七清净的道智断清净。当一个向阿罗汉道行者证的时候，他心中确实实地知道，证的这个人是无常，心念也是无常，所修的各种法只不过是方便法门，不须再用了，因此就完全舍了。

当一个行者明白自身不是我或属于我的时候，他所剩下的工作就是致力于切断对三界的连系，那就是心对世间所起的一切念。这唯有靠修定才能清楚看到，那时念来就舍，一直修到定为止。以正念开始，一步一步的择法对治，依精进、喜、身觉乐、一心，最后

入四禅定，心中清清楚楚的知道这念法的心（执持证果与涅槃）也要舍。他再也不会回到三界来了。

在〔杂阿含 270 经〕里佛说：「譬如庵罗果着树，猛风摇条，果悉堕落。如是，无常想修习多修习，能断一切欲爱、色爱、无色爱、掉慢、无明。」是的，我们常为色相所困，为相继的假相所骗，忘了观照，不勤修习，以至慢於断除对三界的系缚。

第十九章 涅槃

「欢喜（贪爱）是世界的束缚；通过思惟考察它，抛弃贪爱便是人们所说的涅槃。」

生与死

凡是生下来的都会死。这是自然的规律。以佛教的名词来说凡是行法都是生灭法。佛陀---我们的导师也逃不了这个厄运，在他八十岁那年，他在拘尸那入灭。佛的遗言是：「比丘们。请仔细谛听，一切有为法（因缘所生法）皆是无常。大家继续精进努力吧！」

他的一位弟子说：「一切生命都要消逝。凡有生命的都会有因缘离散的一天。即使是导师，这样有无比能力的智者和觉者，也要死去。」

很多人信了佛还妄想会不死，还想去一个不死的地方，这是与现实相违的，是在欺骗自己。我们学佛以后，是要死的安心，最好是证涅槃。但若不能，最要紧是要能明白佛说的道理，身体是谁的呢？它是属于四大的，我们压根儿做不了主，它是常变的，它是无常。无常的东西怎么把它当成是我的呢？所以这里有一个根本的观念上的错误，佛陀的教法，就是要纠正我们这个错误的观念。

在第七章里我们讨论过正念，这是证果的最重要条件。《杂阿含 80 经》里谈到很重要的证圣位的禅观智，那就是观识是如何生和灭。佛言：「复有正思惟

三昧，观察(我)、我所，从何而生？复有正思惟三昧，观察我、我所，从若见、若闻、若嗅、若尝、若触、若识而生。复作是观察，若因、若缘而生识者，彼识因缘为常、为无常？复作是思惟，若因、若缘而生识者，彼因、彼缘皆悉无常。复次，彼因、彼缘皆悉无常，彼所生识云何有常？无常者，是有为法，从缘起，是患法、灭法、离欲法、断知法，是名圣法印知见清净。」

若明白佛说的道理，这我或我执就断了。要证涅槃就还要冷静地观察，这根本识或阿赖耶识在那里。根据阿毗达摩论师的看法，阿赖耶就是执着，把不是我的执持为我或我的。阿赖耶识是在心所依处，也即是依在我们的肝脏中。我们需先从修定下手，若修到四禅，一切迎刃而解。这根本识对一个未断我执的人来说，他是会执着那是我或我的，不会舍弃它，对它起着极顽强复杂的爱恋。

修密的行者在修本尊法时，常去观修心中有一明点或吽字(即阿赖耶识)，这吽字藏文的写法上边有一弯新月，新月上有一明日(太阳)，那么在修完法或生命结束时，把本尊溶入吽字，再把吽字也渐次溶解，最后溶入新月，新月再溶入明日，最后把明日也溶化掉，一点也不剩，进入无余涅槃。

涅槃

「热无过贪欲，恶无过瞋恚，苦无过五蕴，乐无过寂灭。」¹

注：¹ 《南传法句经新译》，二零二偈。

「道尽无忧患，解脱于一切，漏尽无结缚，炽盛欲火灭。」²

涅槃(Nibbana)是什么呢？它是四究竟法之一（其它是二十八色法、五十二心所与八十九心），它是无为法。它是与世间向背而行，它是出世间，亦即是熄灭了世间的火，三毒或三垢之火，它是渴爱的熄灭。只要人们还被渴爱所纠缠着，他们还未达到出世间，还陷在生死的轮回苦海里。所以当一行者彻底的熄灭渴爱，即能证悟涅槃，解脱一切的系缚，而从生死轮回的苦海中解脱出来。它是完全的出世间，是无为的不死界。

在《杂阿含 490 经》(同[相应部·阎浮车相应 1 经])中阎浮车(Jambukhadaka)问舍利弗：「云何为涅槃者？舍利弗言：涅槃者，贪欲永尽，瞋恚永尽，愚痴永尽，一切烦恼永尽，是名涅槃。」贪瞋痴等的烦恼的灭尽无余，就是涅槃。佛对乌德耶说：「贪爱是世界的束缚；通过思惟考察它，抛弃贪爱便是人们所说的涅槃。」（《经集》，第五品，彼岸道品）。

许多的学佛者都以为涅槃是修行之后所产生的果，其实不然。在《弥兰王问经》中尊者龙军与弥兰王的问答可以解答这个疑结：

「尊者，请指示一理由说服我，使我知道有证悟涅槃之因，而无涅槃的生起因。」

如是大王谛听。我将宣说此中道理。大王！是否有人以其天然之力能从此处爬上众山之王的喜马拉雅山？

² 《南传法句经新译》，九十偈。

尊者，是。

但大王，是否其人能以天然之力将众山之王的喜马拉雅山，携来此处？

尊者，否。

大王，宣示证涅槃之道是可能，但指出涅槃之生起因是不可能，亦复如是。」

又说：「实有涅槃，涅槃以心识之。善修行之圣弟子以清静、崇高、正直、无碍、无欲之心则见涅槃。」

在《经集 5.7 乌波湿婆问经》中乌波湿婆对涅槃的疑问就包括：我将去到那里？识还否存在？我是消失了还是健康地存在？因此佛给他开示道：「如风熄灭火，空寂无可名，牟尼除我执，离相亦离名。」

又说：「彼灭色无有，论彼无依据，诸相无有时，诸辩、论亦无。」

因此在《自说经》中佛言：「非地、非水、非火、非风、非无限空间、非无限意识、非空无一物、……非此世、非彼世、非此彼二世、非日月之界。」

涅槃是有的，就好像未生之火、风等等，不能因为见不到，就说没有。

因此涅槃就与凡夫所持的错误观念(四颠倒)相对。凡夫把世间的事物的无常看成是常，这叫常颠倒；他们甚至要把涅槃想象成是一种境界国土，修行完后去到那

儿享受长生不死的快乐。凡夫把世间的众苦当成快乐，这叫乐颠倒；成天到处看得到的生老病死苦都视若无睹。凡夫把身体与种种不净之物看成是净，这叫净颠倒；天天洗啊抹啊扫啊，要把身体与地方整理干净，却忘了思惟这些身与物的本质是不净。凡夫把无我的事物当成有我，这叫我颠倒；这个邪见与前章里说到的六十二邪见把我们紧紧地束缚在三界里，不得出离，也无能证涅槃。

禅宗黄龙慧南禅师上堂开示说：「永嘉大师道：「游江海，涉山川，寻师访道为参禅，自从认得曹溪路，了知生死不相关。」诸上座！那个是游底山川？那个是寻底师？那个是参底禅？那个是访底道？向淮南、两浙、庐山、南岳、云门、临济而求师访道，洞山、法眼而参禅，是向外驰求，名为外道。若以毗卢自性为海，般若寂灭智为禅，名为内求。若向外求，则走杀汝；若住于五蕴内求，则缚杀（指法缚）汝。是故禅者，非内非外，非有非无，非实非虚。不见道：内见外见俱错，佛道魔道俱恶。瞥然与么去兮（证道人如是去），月落西山；更寻声色兮，何处名邈（难以名言）？」他说的就是证的境界，是向内求证后舍弃所证的大悟境界。另一则禅宗的名句「魔来魔斩，佛来佛斩。」就是指把邪见与认为自己证悟之念（我慢与无明）也舍弃的意思。

佛在世时，有一位老病比丘躺在自己的尿粪间，无人来相助。佛等到他将要死时，带一群比丘去到他的住所，然后告诫比丘们，要照顾老病比丘，他亲自为该病比丘换袈裟，并作最后开示：「你的这个身体，不久就会没有了识，将会被抛弃，像朽木一样，没有任何用处。」这个病比丘马上以佛法修观，知道这色身的过患，它的无常，不可能是我的；而识是因根身而起，接触境而生，以及起种种思惟等等，故识亦不是我。他当下就证了阿罗汉果，面容异常。不久过后他就入灭死了。在

《杂阿含 1023 经》里佛为一位病比丘叵求那开示，他死后并记说他得阿那含果。在同经一零二四经中为病比丘阿湿波誓开示后，他证阿罗汉果，而病也好了。

下面举《杂阿含 1025 经》一则一个未证的年轻比丘在死前证阿罗汉果的故事：

「如是我闻。一时佛住舍卫国祇树给孤独园。时有异比丘年少新学，于此法律出家未久，少知识，独一客旅，无人供给，住边聚落，客僧房中，疾病困笃。时有众多比丘诣佛所，稽首礼足，却坐一面，白佛言：世尊！有一比丘，年少新学，乃至疾病困笃，住边聚落，客僧房中，有是病比丘多死无活。善哉世尊！往彼住处，以哀愍故。

尔时世尊，默然而许。即日晡时(午后)，从禅觉至彼住处。彼病比丘遥见世尊，扶床欲起。

佛告比丘，息卧勿起。

(佛言：)云何比丘，苦患宁可忍不？如前差摩迦修多罗(Sutra)广说。如是三受(苦乐不苦不乐)，乃至病苦但增不损(病比丘答病苦有增无减)。

佛告病比丘：我今问汝，随意答我，汝得无变悔耶？

病比丘白佛：实有变悔，世尊！

佛告病比丘：汝得无犯戒耶？

病比丘白佛言：世尊！实不犯戒。

佛告病比丘：汝若不犯戒，何为变悔？

病比丘白佛：世尊！我年幼稚，出家未久，于过人法（对于超越凡夫的法），胜妙知见，未有所得。我作是念，命终之时，（未）知生何处？故生变悔。

佛告比丘：我今问汝，随意答我。云何比丘，有眼故有眼识耶？

比丘白佛：如是世尊！

（佛）复问比丘：于意云何，有眼识故有眼触，眼触因缘生内受，若苦若乐，不苦不乐耶？

比丘白佛：如是世尊！

（佛）：耳、鼻、舌、身、意，亦如是说。云何比丘，若无眼则无眼识耶？

比丘白佛：如是世尊！

（佛）复问比丘：若无眼识则无眼触耶？若无眼触，则无眼触因缘生内受，若苦若乐不苦不乐耶？

比丘白佛：如是世尊！

（佛）：耳、鼻、舌、身、意，亦如是说。是故比丘，当善思惟如是法，得善命终，后世亦善。

尔时世尊，为病比丘种种说法，示教照喜已，从坐起去。

时病比丘，世尊去后，寻即命终，临命终时，诸根喜悦，颜貌清淨，肤色鲜白。……

（佛言：）诸比丘！彼命过比丘是真宝物，闻我说法，分明解了，于法无畏，得般涅槃。」。

《法句义疏》卷一里记载一位名叫帝须的年青比丘，在病床上听佛开示佛法后，从凡夫直证阿罗汉果的真实故事，他听完后就圆寂了。这帝须可能就是这位病比丘。

为什么这么容易证悟呢？从十二缘起还灭门来看：六入处灭故→名色灭→名色灭故→识灭→识灭故→行灭→行灭故→无明灭→无明灭故→忧悲恼苦生老病死灭。佛引导着病比丘的意念到了识灭的地步，他所做的工作就是放下舍弃识及意念，心中清清楚楚的明白这识及意念不是我或我的。因此他舍弃了那识，再也不会投胎去了。为什么这些圣者能做得到呢？因为他们戒清淨，心清淨，见清淨，心中无有疑惑，所以清淨的智见一生起就证果了。

虽然他已得了重病而死去，凡夫死时身体异常，腐烂，恶臭，脓肿，消瘦，但是这位比丘死时却‘诸根喜悦，颜貌清淨，肤色鲜白。’这是怎么回事呢？凡夫执著身体是我，我的，因此他们受病的折磨，乃至死。圣者生起正见，放下了对身体的执著，不执著身体是我，我的，因此他们不受病的折磨，业报就报销了，虽然死了，那身体就如在睡著一般，反而‘诸根喜悦，颜貌清淨，肤色鲜白’，因为那只是一个身体，与我无关。在那时候，他的意识明白，眼耳鼻舌身五根坏时，意门就不会运作，意识的基础是在于身体，既然身体无常，不是我，而那依靠无常的身体的意门与意识，当然也不是我，因此心对意识的执著就断了，他就证了阿罗汉果。

他有执著他证阿罗汉果吗？当然没有，他要是执著于证阿罗汉果，至多只是证得须陀洹果。因此佛才说：‘彼命过比丘是真宝物，闻我说法，分明解了，于法无畏，得般涅槃。’

从上面的几个例子，可以看出佛的慈悲，谆谆善诱，说法度人无厌的精神，以及他平易近人的作风。看了这样活生生的故事后，眼泪不禁要流下来。

圣者的解脱是很自在的，禅宗里有许多这些例子。慧忠禅师答志心问：「如何得成佛去？」就说：「佛与众生。一时放却，当处解脱。」又对门人说：「万法本闲人自闹。」有僧问希迁禅师：「如何是解脱？」他答：「谁缚汝？」又问：如何是涅槃？」他答：「谁将生死与汝？」丹霞天然禅师临终时吩咐门人说：「准备汤水沐浴，我要走了。」他于是戴上笠帽，扶着柱杖，穿好鞋子，一只脚还没踏到地就逝世了。二祖神光慧可被人诬陷说他的弘法是妖言惑众，而为成安县令斩首时笑着说：「业障，业障。」欣然就刑。晋代的鸠摩罗什的徒弟僧肇不肯还俗为秦王做官而被斩时说：「四大本来空，五阴元无我，掉头迎白刃，犹如斩春风。」一点也没有凡夫那种贪生怕死，连一点小东西也看不开放不下的俗气。还有一位隐峰禅师在五台山要入灭的时候，问有见过坐着去的、躺着去的、甚至站着去的例子？他的门人都答说“有”，他问有倒转过来而去的吗？他的门人答说没有，于是他就倒转着去了。

有余涅槃与无余涅槃

涅槃有两种：有余涅槃(Sopadisesanibbana)及无余涅槃(Anupa-disesanibbana)，有余是指阿那含果已断五下分结，但未断五上分结，死后生到净居天（阿那

舍天），在那里修习圆满，不还来人间，在那里般涅槃。这在《增一阿含》的火灭品中曾提到：

「何名为有余涅槃界？于是比丘，五下分结（已尽），即（生于）彼（净居天）般涅槃，不还来此世，是谓名为有余涅槃界。

彼云何名为无余涅槃界？如是比丘，尽有漏（断色爱、无色爱），意解脱（断掉举、我慢），慧解脱（断无明），自身作证而自游戏，生死已尽，梵行已立，更不受有，如实如之，是谓无余涅槃界。 」

有余涅槃不是指已经灭尽烦恼，但还有肉身存在而活在这世上的阿罗汉圣者。在《清净道论》与阿毗达摩概要精解里都这样解释，依上经的说法，有余是指还有剩余烦恼（即五上分结），因为不回来人间，去净居天继续修行，而在那取般涅槃，所以称为有余。

无余是指烦恼无余的缘故。色身还存在否并不重要。所以把有余涅槃解释为仍有色身存在的阿罗汉圣者，似乎不正确。

第二十章 结论

培育起对三宝坚定的信念，是最重要的第一步，然后常常去亲近善知识，听闻正法，并常如理思惟正法，为什么说三界无安，在三界里有什么过患，思惟业，常常在生活之中体验苦、思惟出离。

唯有当一个行者寻求出离时，才会思惟要走那一条路，走解脱道呢？还是菩萨道？走菩萨道的行者，具有无比的崇高意愿，决心圆满十波罗蜜，在久远的未来成佛。以释迦牟尼佛来说，应度的众生他都度了，未能在他有生之年得度的众生，他都给予他们种下了得度的因缘，此后就要靠他们各自努力，为自己作佛学的修持，以便积聚足够的波罗蜜，所以菩萨道的佛菩萨都有极大的愿力去度脱众生。

广大无量的声闻众有情，从佛花费许多的时间，来作各种各样的善巧方便，比喻说法，开示演说，或者以辩证等方式，来解释佛法的道理，苦口婆心般的劝导我们觉醒过来，迅速地开始作解脱道或声闻乘的修行，就可以看出佛陀要众生走解脱道的本怀。

在《杂譬喻经 1 经》中，记载着一位已证二果的比丘，延缓证取阿罗汉果的事。因为他想要见弥勒佛(Metteyya)龙华三会，度亿人的情境，以及弥勒佛的两位大弟子。他的弟子问他：既然生死这么苦，弥勒佛难道会教不同于释迦牟尼佛所教的四圣谛，四无量心，四恩¹，六度等的佛法吗？该比丘答说佛法是一样。那位

¹ 四恩；依《心地观经》说是父母恩，众生恩，国王恩，及三宝恩。

弟子好奇的再问：既然佛法是一样，你又受了释迦牟尼佛的教法，那为何又要等到弥勒佛来人间时，才证取呢？这比丘马上就明白了，在他的弟子还未步出他房门时，就证了阿罗汉果。希望读者善自思惟。

同样的道理，密宗里有许多其它的净土，比如东方药师琉璃光如来净土，还有其它各个本尊法的净土，难以尽述。若一个行者发大菩提心，为了度脱众生行菩萨道，那他绝对会像释迦牟尼佛或弥勒菩萨一样，在人间累积足够的菩提资粮，甚至可能因为他的宿业，去到恶道亦在所不惜，心无畏惧。他们会继续留在娑婆世界做天人师。

若一位行者，选择在人天道修持佛法，以证圆满解脱的话，今生今世就应致力于求证初果，把五下分结的前三结解决（即疑、戒禁取和身见）。至于二、三、四果的行者，则要圆满其它的三学与八正道的修持，或细分的三十七菩提分法，本书都已给予适当的讨论。

佛法住世间，它也是有时间性的；在玄奘译的《佛临涅槃法住经》中佛言：

「无上正法，于我灭后，住世千年，饶益天人，阿素洛等，从是以后，渐当隐没。我诸弟子，多勤习学，种种戏论。由乐此等，种种戏论，令诸沙门，轻毁退失，我之圣教。于我正法，毗奈耶中，当有如斯，诸恶比丘，比丘尼等，不善修习，身戒心慧，更相忿争，谋毁诽谤，耽着妙好，种种衣钵，房舍敷具。由于诸恶，徒党集会，虽经多年，守护禁戒，于须臾顷，悉皆毁犯。以是因缘，天龙等众，悲伤懊恼，舍不守护，国王大臣，长者居士，于三宝所，不生净信，诽谤轻毁，由是因缘，令正法灭。从是以后，诸比丘等，造恶转深，国王大臣，长者居士，益不恭敬。

三宝余势，犹未全灭。故于彼时，复有比丘，比丘尼等，少欲知足，护持禁戒，修行静虑，爱乐多闻，受持如来，三藏教法，广为四众，分别演说，利益安乐，无量有情。复有国王，大臣长者，及居士等，爱惜正法，于三宝所，供养恭敬，尊重赞叹，护持建立，无所顾恋。当知皆是，不可思议，诸菩萨等，以本愿力，生于此时，护持如来，无上正法。」

佛说的种种戏论是谈论国王(国家元首)、盗贼、大臣、军队、怖畏、战争、饮、食、衣服、卧具、华鬘打扮、涂香、亲族、车乘、村里、聚落、都城、地方、女人、男人、勇士、街路、畜生、池边(井边)、亡灵、世间闲谈、海水、有无论、宇宙发生论、林野、山岳、河川、岛洲和其它种种论。这三十四种都是属于绮语。这些谈论不能导至修道的利益，不能达到梵行初果，不能帮助于达到对三界的厌患、对欲的离贪、烦恼的灭尽、心的寂止、证悟和涅槃。

现在国际计算机邮讯发达，刹那万里，出家众若把时间耽误在网络上闲谈，或看电视，或其它无益的刊物，这些就是佛说的种种戏论，误己害人，自种地狱之因，毁了正法，那实是很痛心的事。

在《长阿含·游行经》里佛提出使法长久住于世的七种方法：「佛告诸比丘；（有）七不退法者：一曰数相集会，讲论正义，则长幼和顺，法不可坏；二曰上下和同，敬顺无违，则长幼和顺，法不可坏；三曰奉法晓忌，不违制度，则长幼和顺，法不可坏；四曰若有比丘，力能护众，多诸知识，宜敬事之，则长幼和顺，法不可坏；五曰念护心意，孝敬为首，则长幼和顺，法不可坏；六曰净修梵行，不随欲恣，则长幼和顺，法不可坏；

七曰先人后己，不贪名利，则长幼和顺，法不可坏。」

在《中阿含 145 经》里，阿难与摩揭陀国大臣雨势的问答中，提到了佛灭后佛对出家众的寄望，若出家众具十法，则应为在家众所共爱敬、尊重、供养、宗奉、礼事；它们是：(一)修习禁戒，善摄威仪，礼节，极行增上戒者；(二)极多闻者；(三)极善知识者；(四)极乐住远离者；(五)极乐燕坐(静坐)者；(六)极知足者；(七)极有正念者；(八)极精勤者；(九)极行慧者；(十)诸漏尽者。

阿难陀在佛入灭时以四事问佛。佛对四问题的的解答是：

- (一) 以戒为师(学众能自内证并令正法久住)；
- (二) 依四念处而安住(四念处的修习可证阿罗汉果)；
- (三) 对恶比丘以默摈的方式处置(众莫与语，令彼羞惭自悔)；
- (四) 经教前置“如是我闻”之句(对佛语尚须思择，何况口耳传诵久远的经文)。因此可见阿难对正法久住的关怀。

这里有一个原因，因为阿难曾作了七个梦：

- (一) 梦见大海江河为烈火所焚(佛解为未来比丘违背佛教，为利养而争)；
- (二) 梦见太阳沈落，娑婆世界一片黑暗，阿难吃力以头顶须弥山(佛解为佛不久般涅槃，人天求阿难，为众开启经教)；
- (三) 梦见比丘不依佛制披袈裟(佛解为未来比丘奉佛教口说不行)；
- (四) 梦见比丘法衣不全行于荆棘(佛解为未来比丘舍戒还俗蓄妻)；

(五) 梦见旃檀大树有许多山猪掘根(佛解为未来比丘不弘法但求谋利);

(六) 梦见幼象不听大象之言, 自往水草处, 后水草缺乏而死(佛解为未来僧团后学不听长老之言不受正法);

(七) 梦见狮子死去, 狮身虫出, 还食狮肉(佛解为佛灭以后, 佛法为教内七众所坏)。第三至第七梦都是跟现在的情况有关。

故于现在末法时期, 有教无人? 众生邪正不分, 难辨是非, 又为名利与人竞争, 天下之人多数不知佛、不知法、不知僧?, 令佛子心痛。我们应当珍惜正法, 以正思惟, 精勤向道, 勿令今生空过, 来世不知更往何方? 若当堕入地狱, 方才醒悟, 那又能怪谁, 谁又会来给予救拔呢?

在《佛说法灭尽经》中佛言: 「吾涅槃后, 法欲灭时, 五逆浊世, 魔道兴盛, 魔作沙门, 坏乱吾道, 着俗衣裳, 乐好袈裟, 五色之服, 饮酒噉肉, 杀生食味, 无有慈心, 更相憎嫉。时有菩萨辟支罗汉, 精进修德, 一切敬待, 众魔比丘, 咸共嫉之, 诽谤扬恶, 摈黜驱遣, 不令得住。不修道德, 但贪财物, 不修戒律, 经不诵习, 当堕无择地狱。法欲灭时, 女人精进, 恒作功德, 男人懈怠, 不用法语, 眼见沙门, 如视粪土, 无有信心。法将殄没, 登尔之时, 诸天泣泪, 水旱不调, 五谷不熟, 疫气流行, 死亡者众。吾法灭时, 亦如灯灭。如是之后, 数千万岁, 弥勒当下, 世间作佛。」想想一下佛所预言的那些情况, 我们现在都见到了, 作为一个正信的佛教徒, 除了自己做好自己的修行外, 我们还有责任护持正法, 让它能住世久长, 利益后世的人。

当一个凡夫从第一个转向涅槃之心(即种姓心)开始, 他(她)即是向须陀洹(或向初果的圣人), 一直修习到阿罗汉果才圆满。他们所做的, 也即是对佛所说

的四圣谛三转十二行，完全修习圆满。他们的目标即是涅槃。

最后，我要勉励诸位。灭除烦恼与苦，是我们每一位学佛者应做的事，从生起坚定不移的出离心开始，一位向初果圣人就出现了，初果里的最大烦恼是执着于身体是我，若能用佛所教的破色的方法，比如五蕴分法、四大分法、色变异法（无常）、色老性、老、病、死法、三十二身分、三十二身分与解牛的比喻，以及三十二身分邻近身分不互相知道的比喻，精血的混合，名与色（身与心）二芦的比喻，观察从小到大的相片，色身的因缘生与因缘灭等法来作百千次的如理观察，一位行者不难在一番努力后证得初果。许多的修行人在听完佛的开示后就证了初果。这说明初果不是很难证得，希望大家努力。

在证得初果之后，二果、三果就会很快的证得，因为一个认真的行者，是不难发现自己的贪与瞋的烦恼根的，只要努力去铲除它，一定会成功的。

四果里的五上分结，是要下一番苦功的，因为我们往昔无数世的习性，会一直的困扰我们的心，不能如实的照见色爱、无色爱的真正面目，掉举与心不定有关系，我慢也是一种很微细的烦恼，而无明更与我们根本不知道苦与缘起有关。所以四果是要下很多苦功才能得到。唐代的惠能，近代的广钦和尚与缅甸的孙伦禅师虽然不识多字，但以他们宿世的善根，并遇到善知识的指点，所以能在短期内证得阿罗汉果，是值得我们大家学习的好榜样。祝各位早日证悟，修习圆满，长转法轮，使佛法常住人间，利益人天。

愿以此功德，回向诸有情，速越无明堑，同登涅槃城。

主要参考书

- 1.大正藏。
- 2.龙藏。
- 3.南传大藏经。
- 4.叶均译:清净道论。
- 5.印顺编:杂阿含经论会编。
- 6.杨郁文:阿含要略。
- 7.帕奥长老:正念之道。
- 8.平川彰:印度佛教史。
- 9.那拉达长老(Narada Maha Thera):佛陀与佛法。
- 10.郭良鋈译:经集。
- 11.李淼编:中国禅宗大全。
- 12.阿耨楼陀尊者(Anuruddha):阿毗达摩概要精解,寻法比丘译。
- 13.法增译:南传法句经新译。
- 14.Sarada Maha Thera :Treasury of truth --- Illustrated Dhamma-pada。
- 15.毗亚达西法师(Vennerable Piyadassi):佛陀的古道,方之译。
- 16.雷迪大师(Ledi Sayadaw):阿罗汉的足迹,蔡文熙译。
- 17.陈兵编:新编佛教辞典。
- 18.舟桥一哉着,余万居译:业的研究。

后记

我记得十三岁时在新加坡中正中学写过一首诗，它叫「萤火虫」：

你，带着微光
飞向黑暗的地方
似在寻觅
似在探望

又似想以你那
微弱的火光
照尽
黑暗的地方

佛陀慈悲的教导我们，也正是这样。不过佛陀智慧的光芒，比萤火虫的光还亮。他的出现，三千大千世界都被他震撼。他要我们能观察色身乃一组合体，并无一个实际不变的‘我’存在，这道理不难明白，只在于你肯去实践它吗？

一个看透自身非我所有的人，他(她)再也不担忧。《长老尼偈 365-398 偈》里有一个真实的故事，一位被恶少强迫求欢的比丘尼叫苏巴长老尼(三果圣人)的，当恶少说他喜欢她的眼睛时，她毫无畏惧地挖出她的一只眼递了给他，把那恶少吓坏了，忙向她道歉就跑了。

我们的苦是什么？那即是我们始终把身体当成是我！是我所有！这是大错特错啊。所有的苦、烦恼、造恶业，无休止的轮回，都从这个错误的见解开始。

我只想作那隻小萤火虫，但愿你们能从本书中找到
安乐。

法增合什

佛历二五四七年春，澳洲雪梨
佛历二五五三年增修，崇圣寺