

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

禮敬 世尊 阿羅漢 正等正覺者

## 大念處經析解

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

俱盧國受到宜人的氣候及其他各種舒適條件的庇蔭，例如維持身心健康所必需的優良食物與飲水，因此那裡的居民身心健康，智慧力強，能夠接受深奧的教理；所以世

尊對他們開示這部含義深奧的經，教導二十一種證悟阿羅漢果的修行方法<sup>5</sup>。就像一個人得到金色的寶盒之後，會將此寶盒裝滿各種香花或七寶；同樣地，得到俱盧國人民這樣的聽眾之後，世尊開示深奧的佛法。基於同樣的理由，世尊在那裡還開示了其他深奧的經，如《大因緣經》( Mahanidana Sutta )、《心材喻經》( Saropama Sutta )、《樹譬喻經》( Rukkhupama Sutta )、《護國經》( Ratthapala Sutta )、《摩犍地耶經》( Magandiya Sutta )及《不動適應經》( Anebjassappaya Sutta )等。

再者，在那個國度裡的四眾——比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷——通常都精勤地運用正念在他們的日常生活中，即使連奴隸、工人、僕人也都談論正念的修行法。在

---

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

水井旁邊或紡織房裡，聽不到任何人在談論閒言閒語。如果有女人問另一個女人說：「大姊，妳修行那一種念處？」而得到的答案是：「我不修行任何念處。」那麼問的人會批評回答的人說：「妳的生命是可恥的，雖然妳活著，卻像死人一樣。」然後她會教導後者某一種念處的修行方法。然而，如果她得到的答案是後者正在修行某一種念處，那麼她會稱讚後者說：「善哉，善哉！妳的生命是可敬的，妳不枉費出生為人。正是為了像妳這樣的人，正等正覺佛陀才出現於世間。」因此，在獲得許多深具智慧的聽眾之下，佛陀開示了含義深奧的《大念處經》。這部經的開頭是如此：

## 總說 ( uddeso )

如是我聞，一時世尊住在俱盧國的一個市鎮，名為劍

磨瑟曇。那時世尊稱呼諸比丘說：「諸比丘。」諸比丘回答說：「世尊。」世尊如此開示：

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

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

佛陀在經上說：四念處是單一的道路。何謂「單一的道路」呢？它的意思是指：本質上，這不是一條雙向的道路；或者指：這是一條「單獨的路」，因為這條路必須自己單獨走，沒有伴侶同行。所謂「沒有伴侶」有兩種情況：

一、捨離與群眾來往之後，獨處而沒有夥伴。二、透過內心寂靜而捨離愛欲。

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

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

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

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

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

關於「單一的道路」，從前有下列這一段重要的討論：

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

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

小龍長老說：「尊者，此道是前行道。」

他的老師說：「賢友，此道是合行道。」

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

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

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



採取合理的見解，而捨棄不合理的。

於是小龍長老了解到：對於連他的老師這般精通佛法的人都會混淆的觀點，未來的梵行者就更加不能確定了。

他想：「我要引用經典上的話來解決這個問題。」因此他引述了《無礙解道》( Pat isambhidamagga ) 中的這一段話：

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

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

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

偉大的知見者並不如此教導：

眾生由於身體的污染而污染，

或由於洗淨身體而得到淨化。

偉大的知見者如此宣示教導：

眾生由於內心的污染而污染，

眾生透過內心的淨化而淨化。

( 相應部 . iii . 第 151 頁 . P.T.S.版 )

所以《相應部 . 皮帶束縛經》( Gaddulabaddha Sutta )

中說：「染污的心污染眾生，清淨的心使眾生清淨。」

至於「超越憂愁與悲傷」這一句，修行此法門能夠超越憂愁，正如山達帝大臣 ( Minister Santati ) 的例子；修行此法門能夠超越悲傷，正如悅行 ( Patacara 波吒左羅 ) 的例子。

在此我要先講述山達帝大臣的故事。

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

當時佛陀現出微笑。阿難尊者問道：「世尊，您為何微笑？」佛陀即解釋說：「阿難，你看國王的大臣山達帝。就

在今天，他會戴著各種裝飾品來到我的面前，而在聽完一首四行的偈頌之後證悟阿羅漢果，然後盤腿坐在離地面七棵棕櫚樹高的空中證入般涅槃。」

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

山達帝大臣將該天一部份的時間用於在河裡玩水，然後去到花園，坐在飲酒堂裡。當時那位歌女即刻來到舞台中間，開始表現她唱歌跳舞的才華。為了能表現更美妙的

風采，她已經斷食了七天。結果就在那天，當她正在展示歌舞的才華時，她腹中生起猶如刀割之痛，就像把她的心臟給割開一般，於是她就那樣張著嘴巴及雙眼倒地而死。

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

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

後他誦出以下的偈文：

清除一切屬於過去之事，

不使未來有任何事生起，

若不執著此二者間之事，

你將能安詳地步上旅程。

（經集．第 949 偈）

這首偈頌中說到的「執著」是指認定對象為「這是我、這是我的、這是我的自我」。這首偈頌教導我們應當去除渴愛、邪見及驕慢。如果你執著對象為「這是我」，那是驕慢；如果你執著對象為「這是我的」，那是渴愛；如果你執著對象為「這是我的自我」，那是邪見。因此，無論對於過去、現在或未來的對象，你都不應作意它們為「這是我，這是我，這是我的自我」。應當淨化這三種執著。如何淨化呢？

你必須觀照過去、現在、未來的五取蘊為無常、苦、無我。

山達帝在聽聞那首偈頌時就是如此修行。

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

因此佛陀向山達帝大臣說：「那麼就告訴我們你在過去世所造的善業。然而不要站在地上說，應該在離地面七棵棕櫚樹高的空中說給我們聽。」山達帝大臣答道：「好的。」

在頂禮佛陀之後，他升上離地面一棵棕櫚樹高的空中，然後回到地面再次向佛陀頂禮，之後再次升上空中。如此漸次地上升，直到升至離地面七棵棕櫚樹高的空中，盤腿坐在那裡，說道：「諸位尊者，請細聽我在過去世所造的善業。」於是說出以下的故事：

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

觀慧佛的父親曼都馬帝王聽到我的聲音就召我過去，



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

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

財、一套華麗的珠寶及一頭大象，因此我就戴上所有的珠寶，騎著大象，四處去行善及弘揚佛法經歷八萬年。在那段時期裡，我的身體時常散發出檀香，從口腔則散發出蓮花香。這即是我在過去世所造的善業。」

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

接下來，我要講述悅行超越悲傷的故事。悅行（Patacara 喜悅的行為）是舍衛城一位富商的女兒，她父親的財產價值四億，而她自己則長得非常美麗。當她大

約十六歲時，她的雙親讓她住在七層高樓的頂樓，又派許多保安人員守護。雖然她的雙親如此謹慎，但她竟然跟自己的男侍者通姦。

當時她的父母答應把她嫁給一位跟她門當戶對的青年，而且已經在籌備婚禮了。當出嫁的日期快要到時，她向那個男侍者說：「我的雙親告訴我說要把我嫁給某家的青年。你知道得很清楚，當我嫁過去之後你還是能隨意來見我及送我禮物，但是你將永遠無法再親近我了。因此，如果你真心愛我的話，就不要再拖延，即刻想個辦法把我帶離這裡。」「好的，親愛的。我將這麼做：明天一大早我會在城門那邊等妳。妳則想個辦法離開這裡，去那邊跟我會面。」

隔天他去到約好的地點等候。悅行則一大早就起身，穿上髒兮兮的衣服，把頭髮弄亂，用紅粉塗在身上。然後，

為了要瞞過眾守衛，她手提一個水桶混在一群年輕的女奴之中，裝作要去提水地混了出去。逃離該座大樓之後，她去到約好的地點與愛人相會。他們兩人去到一個很遠的村子住下。作丈夫的耕種以及到森林裡撿火柴與樹葉，作妻子的則用親自用水桶提水、舂米、煮飯菜以及做其他家務。如是悅行承受自己惡業的果報。

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

有一天，當她的丈夫去森林裡時，她向鄰居們說：「如

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

當他們來到某個地方時，悅行感到生產的陣痛。她告訴丈夫說：「我感到要生產的陣痛了。」說後就走進一堆草叢裡，躺在地上痛苦地掙扎，最後生了一個兒子。於是她說：「我要回娘家做的事已經結束了。」所以就跟丈夫回家，再次一同生活。

過了一段日子之後，她又再懷孕。當快要生產時，她再次向丈夫提出同樣的要求，但又得到相同的回答。所以她帶著孩子，跟上次一樣地離家出走。她的丈夫又追上她，勸她回家，但她不肯。當他們正在走著時，來了一陣非時

的狂風暴雨。天空中不斷地現出閃電，雷響得像要把天地給震裂，大雨則不停地傾盆而下。就在那時她感到生產的陣痛，就向丈夫說：「生產的陣痛來了，我忍受不了了，趕快幫我找個避雨的地方。」

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

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

的樹葉。

隔天黎明時，她抱起肌膚紅得猶如鮮肉的二兒子，把他背在腰上，然後一手牽著大兒子，說道：「走吧，親愛的孩子，你的父親已經遺棄我們了。」她走上昨晚丈夫所走的路。來到那座蟻丘時，看到倒斃在蟻丘上的丈夫，皮膚已經變成紫黑色，身體已經僵硬，她慟哭道：「我的丈夫就是為了我才倒斃在路上！」她一邊哭泣一邊繼續她的行程。

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

她不斷地轉回頭看他。

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

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

繼續向前走時，她遇到一個從舍衛城方向來的男人。她問那個男人：「先生，你住在那裡？」「女士，我住在舍



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

聽了這些話之後，悅行即刻發瘋了。她的衣服從身上掉下來，但她並不知道自己全身赤裸。她就如此好像剛出

生時全身赤裸地四處亂走，不斷地悲泣道：「我的兒子們都死了，丈夫倒斃在路旁，父母及兄長則同時被火葬。」

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

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

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

因此當佛陀看見悅行從遠處走過來時，他說：「除了我

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

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

佛陀聽完她的話之後說：「悅行，不要感到難過。妳已經找到一位能作為妳的保護所、歸依處的人。妳所說的是

事實：妳的一個兒子被老鷹抓走，另一個兒子被河水沖走，而丈夫則倒斃在路邊。妳父母的屋子被暴風雨吹倒，把妳的父母及兄長都壓死了。然而，跟今天一樣，妳在生死輪迴裡為兒子及親人之死而流的淚水已多過四大洋裡的海水。」接著佛陀誦出以下的偈文：「比起人於悲傷時所流的淚水，四大洋之水可算是少之又少。女士，為何妳還繼續放逸？」

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

對於受到死亡逼迫的人，

兒子父親朋友皆非憑藉，

其他與自己親近者亦然，

親人中無真正的依靠處。

明了這一點的持戒智者，

即應鋪設導向涅槃之道。

( 法句經．第 288-289 偈 )

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

沒有任何禪修是不以身、受、心、法當中的一項為目標的，因此山達帝與悅行也是藉著這種正念的修行法而超越憂愁與悲傷。他們修行四念處，了知身、受、心、法：

---

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

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

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

接著我要解釋經文中所說的四念處法門能滅除痛苦與憂惱這句話。「滅除痛苦與憂惱」意思是滅除身體的痛苦與內心的憂惱。四念處法門有助於滅除痛苦，正如提舍長老

( Elder Tissa ) 的例子，並且有助於滅除憂惱，正如帝釋天王 ( Sakka ) 的例子。

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

當強盜們圍繞著長老時，他問說：「居士們，你們為什麼來到這裡？」強盜們回答說：「為了要殺你。」長老說：「在有擔保的情況下，請給我這一夜的生命。」強盜們說：「沙門，在這樣的森林裡，誰能擔保你不會逃走呢？」於是長老拿起一塊大石頭，將自己兩腿的骨頭都打斷，然後說：「居士們，這樣的擔保可以嗎？」知道長老已經無法逃走，強盜們就暫時離開他，走到經行道的一端，燃起火堆，躺在地上睡覺。

當時長老精進地修行。如何修行呢？疏鈔中解釋說：

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

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

這是提舍長老滅除身體痛苦、精進修行的故事。在這個故事中，提舍長老不去注意身體的痛苦，只專注於禪修



的業處。現在我們的禪修營中有不少禪修者向我抱怨說身體疼痛，這邊也痛，那邊也痛。這些疼痛與打斷腿骨的疼痛比較起來那一種厲害呢？你應該像提舍長老那樣不去注意身體的疼痛，而只是專注於你一向修行的法門——根本業處（mulakammatthana）。根據《清淨道論》，四十種止禪業處都可以作為根本業處，你可以選其中的任何一種。在這次禪修營中，有許多人選擇安般念，有些人選擇四界分別觀（四大分別觀）。透過專注於禪修業處，當定力提昇時，你就能滅除身體的痛苦。如果要成就禪修，堅忍不拔的毅力是很重要的。每個人都應當努力脫離四惡道，因為四惡道的痛苦比現在身體的痛苦更加強烈。如果現在不願意忍受身體的痛苦，你就很難在未來不遭受地獄等四惡道之苦。

還有另一個有關比丘克制身體痛苦的故事。有三十位

比丘從佛陀那裡學習到禪修的法門之後，就來到一座森林裡過雨季安居。他們立下一個共同的約定，要在夜間三時裡也履行沙門的任務 ( samanadhamma 沙門法 )，並且要避免彼此聚在一起。

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

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

過後，在與之前被咬走的比丘同樣的情況下，一位年輕比丘被老虎咬住了。那位年輕比丘叫說：「諸位尊者，老虎來了！」其他比丘就帶著木杖和火炬來追趕老虎。

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

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

「我持戒清淨，修頭陀行，我的心因為近行定與安止定而得到寧靜。以此定力作為基礎，我修行觀禪，具備證

悟阿羅漢果所需要的觀智。但是由於片刻的懈怠，老虎咬住我的前胸，將我的血肉之軀叨上山崖。雖然處在山崖之上，我仍然克制自己的心。老虎，隨意地吃我這個身體吧。由於堅持精進地修行業處以根除煩惱，我以阿羅漢果智親證最終的解脫——涅槃。」

為什麼這位年輕比丘能夠如此快速地證悟阿羅漢果呢？這是由於波羅蜜的緣故。有兩種波羅蜜，即過去的波羅蜜與現在的波羅蜜。對於證悟阿羅漢果與四無礙解智的人，他們必定曾在過去佛的教化期中培植相當的波羅蜜。他們必須曾經徹底地研究佛法，也就是研究三藏聖典以及註釋。他們還必須恭敬地聆聽佛法，並且修行止觀達到行捨智。這些是過去的波羅蜜。那位比丘具備了這些波羅蜜。在成為阿羅漢的那一世，他從佛陀那裡學到業處之後就精

進地修行。他觀照過去、現在、未來、內、外、粗、細、劣、優、遠、近的五蘊為無常、苦、無我。因此即使在老虎的吞吃之下，他仍然能證悟四道四果連同四無礙解智。

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

至於身體的痛苦，有一天，羅陀比丘（Radha）問佛陀說：「世尊，什麼是病？」佛陀回答說：「比丘，五蘊就是病。」我們的身心是由五蘊所構成的，只要還有五蘊，就一定還有病，這是無法避免的。舉例而言，如果火界的熱是病，我們就一直有這樣的病，因為火界一直存在我們身體之中。同樣地，如果地界的硬是病，我們就一直有這樣的病。如果風界的推動是病，我們就一直有這樣的病。

如果水界的流或黏是病，我們就一直有這樣的病。我們的身體是四界所構成的，有四界就有病，這是避免不了的。

因此我們不要太在意身體的病，包括身體的疼痛。

在修行的時候，大家必須有想要證悟阿羅漢果的強烈意願。若有這樣的強烈意願，就能引發強大的精進力。在精進力的推動之下，就能忍耐身體的痛苦。應當謹記我們每個人在任何時候都可能死，我們必須在死亡來臨之前精進修行，以便能證悟阿羅漢果。我們不能肯定死後投生到來世時還能繼續修行，因此想要立刻修行的強烈意願與精進是很重要的。不要因為身體的疼痛而灰心。

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

比達末羅長老 ( Elder Pitamala ) 在家的時候是一個摔

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

在精通兩部戒本之後，他和另外的三十位比丘在迦瓦拉瓦里亞聖地（Gavaravaliya Shrine）修行，履行沙門的任務。當他經行到雙腳無法支撐身體的時候，就以膝蓋來繼續經行。有一天晚上，一個獵人誤以為他是一隻鹿，而用

矛刺他。長老將深深刺進身體的矛拔掉，用一捆草來止住傷口，然後坐在一塊平坦的石頭上。他以自己的不幸遭遇作為激發精進心的機會，修行觀禪，並且證悟了阿羅漢果以及四無礙解智。

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

一切世間最勝見者佛陀如此地開示：

諸比丘，色不是你們的，捨棄它吧。

一切行法都是無常的，都是生滅法，

生起後立即壞滅，其寂滅是謂安樂。

在這個故事中談到佛陀開示的話：「諸比丘，色不是你們的，捨棄它吧。」這句話有什麼含義呢？它的含義是：



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

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

以讚歎你所付出的精進。」

因此，正如提舍長老與比達末羅長老等的例子，此四念處法門有助於滅除痛苦。

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

此外還有蘇巴瑪天神的故事。有一次，在一千名天女的陪伴下，他正享受著天界的快樂。其中五百名天女在樹下採花的時候死亡，並且投生在地獄裡。蘇巴瑪天神見到她們的投生，並且知道自己的生命也即將結束，死後也會

投生到那個地獄裡，他感到非常恐懼。為什麼他也會投生到那個地獄呢？因為他們在天界一起享受天樂的時候，都是內心充滿對感官享受的愛欲。愛欲是一種惡業，能夠使眾生投生在地獄中受苦。

當時，蘇巴瑪天神帶著剩下的五百名天女一起來見佛陀，並且如此對佛陀說：

這個心總是懷著恐懼，時常充滿著擾動不安，

擔憂已經發生的困難，以及即將面臨的災患。

可否請您慈悲告訴我，免離一切憂傷的處所？

世尊回答他說：

除了精進地修行七覺支，

除了謹慎小心守護根門，

除了捨棄世間一切紛擾，

我不見眾生有安樂之地。

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

因此應當了知，正如帝釋天王與蘇巴瑪天神的例子，四念處法門有助於滅除憂惱。

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

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

雖然講到「使眾生清淨」這一句的時候，下面那幾句

所要表達的六種利益都已經包括在內了，然而除非能熟悉佛教字詞的用法，否則不能了解下面那幾句話的重要性。

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

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

再者，這表達出對「單一的道路」之讚歎。正如世尊在《六六經》( Chachakka Sutta ) 中以八種相來表達讚歎；在《聖種姓經》( Ariyavamsa Sutta ) 中以九種相來表達讚

歎；同樣地，在本經中，他以「使眾生清淨」等詞句所包含的七種相，來表達對「單一的道路」之讚歎。

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

由於正念的目標有身、受、心、法這四種的不同，所以有四種「念處」。

為什麼世尊只教導四念處，而不教導更多或更少的念處呢？因為這樣適合於堪受調伏者的根性。

眾生可分為兩類，即鈍根者與利根者。鈍根者是指學習得慢的人；利根者是指學習得快的人。眾生又可分為另外兩類，即愛行人與見行人。愛行人是具有渴愛性格的人；見行人是具有見解性格的人。又可分為另兩類，即止行人與觀行人。止行人是先修行止禪，達到禪那之後才修行觀禪的人；觀行人是未達到禪那就直接修行觀禪的人。

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

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

在這裡，「身」( kaya ) 的意思是「群體」。根據《無

礙解道》，身可分為三種：

一、呼吸身 ( assasapassasakaya 入出息身 )；

二、所生身 ( karajakaya )；

三、名身 ( namakaya )。

呼吸身與所生身兩者屬於色身，因此可以說身可分為色身與名身兩種。

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

所生身包括四種：( 一 ) 業生色：由過去生的業力所產生的色法。( 二 ) 心生色：由心產生的色法。( 三 ) 時節生



色：由火界產生的色法。(四)食生色：由食素產生的色法。

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

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

在《大念處經》中，所謂的「身」是指色身與名身。

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

對於鈍根的止行人而言，由於他能夠輕易地取得禪相，所以身念處是達到清淨之道；對於利根的止行人而言，

由於他無法持續地專注於粗的目標，所以受念處是達到清淨之道。

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

或者也可以這麼說：佛陀教導四念處乃是為了要去除常、樂、我、淨的錯誤觀念。

四念處是：

- 一、身念處 ( kayanupassana )：正念注意在身；
- 二、受念處 ( vedananupassana )：正念注意在受；
- 三、心念處 ( cittanupassana )：正念注意在心；
- 四、法念處 ( dhammanupassana )：正念注意在法。

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

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

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

就法念處而言，五蘊、十二處等法是沒有實體的、無我的。但是有些人因為顛倒的緣故，認為法有實體、有我，或認為法是我的一部份，或認為法是我，或認為法有不變

的本質。為了讓這些人了解法的無我性、無實體性以及滅除蒙蔽他們的心的顛倒，所以佛陀教導法念處法門。

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

心和法是造成錯誤見解的主要原因。對於鈍根的見行人而言，依照本經所教導的單純方法來觀察心是適合的。心是造成常見的決定因素，因此應當觀察心是無常的，並且以本經的分類法，如有貪欲的心等等來觀察心，以便去

除認為心是恆常的顛倒錯覺。所以對於這一類人而言，第三種念處——心念處——是達到清淨之道。

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

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

註釋繼續解釋說：佛陀教導四念處並不只為了去除四種顛倒，還為了去除四種瀑流 ( ogha )、四種軛 ( yoga )、四種漏 ( asava )、四種繫縛 ( gantha )、四種執取 ( upadana )

四種邪行 ( agati )、以及遍知四種食 ( ahara )<sup>7</sup>。

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

譬如一座城的四面都有城門，來自東方的人帶著東方出產的物品從東門進城；來自南方的人帶著南方出產的物品從南門進城；來自西方的人帶著西方出產的物品從西門進城；來自北方的人帶著北方出產的物品從北門進城。涅槃就好比是這座城，出世間的八聖道分就好比是城門，身、受、心、法就好比是東、南、西、北四個方位。以十四種

---

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

方式修行身念處而證悟涅槃的人，就好比來自東方的人帶著東方出產的物品從東門進城；以九種方式修行受念處而證悟涅槃的人，就好比來自南方的人帶著南方出產的物品從南門進城；以十六種方式修行心念處而證悟涅槃的人，就好比來自西方的人帶著西方出產的物品從西門進城；以五種方式修行法念處而證悟涅槃的人，就好比來自北方的人帶著北方出產的物品從北門進城。

疏鈔解釋說：因為進入同樣的地方——涅槃，所以說四念處只是一種法。不同的念處卻同樣都會歸到涅槃，稱為「集合於一處」。

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

蘊法，就無法解脫生死輪迴。」三種遍知是：

一、所知遍知 ( bata paribba )：即名色分別智與緣攝受智。

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

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

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

---

<sup>8</sup> 關於十六觀智，請參閱本書後面的《詞語匯解》。



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

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

在經中，佛陀繼續開示說：

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

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

就好像皇家出巡的時候，提到國王之時，他的隨行人員也都包括在內了。

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

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

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

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

色法有三種密集，即相續密集 ( santati ghana )、組合密集 ( samuha ghana ) 與作用密集 ( kicca ghana )。如果禪修者只能在身上的某個部位觀察到硬，某個部位觀察到冷等等，而還未能見到色聚 ( 究竟色法聚集成的微粒 )，那麼他就還沒有破除相續密集。唯有當他能夠見到色聚之時，才破除了相續密集。再者，即使禪修者能夠見到色聚，但是如果無法分析單一粒色聚裡的究竟色法，那麼他就還沒有破除組合密集，意思就是說他還不能透視究竟色法。唯有當禪修者能夠分析色聚裡的地、水、火、風等究竟色法之後，他才破除了組合密集。再者，即使能夠分析色聚裡的究竟色法，但是如果還不能了知每一種究竟色法的作

用，那麼他就還沒有破除作用密集，因為色聚裡的每一種究竟色法各有不同的作用。所以你必須有系統地辨識每一種色法的特相、作用、現狀、近因，以便破除作用密集。由於這個原因，所以佛陀在經上教導「觀身為身」，這個「身」字被用了兩次。

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

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

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

如果你有系統地修行安般念達到第四禪，那時禪定的光明會變得很強。在這種光明的幫助下，如果你觀察身體，就可以很清楚地見到構成身體的三十二個部份。除了這三十二部份之外，你看不到其他的東西。三十二身分的集合體就稱為男人或女人。

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

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

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

他所看的事物沒有正確地被見過，

他沒有正確地見過他所看的事物，

由於不見實相故他受到枷鎖束縛，

這個受束縛的愚人無法得到解脫。

讓我先解釋首兩句：「他所看的事物沒有正確地被見過，他沒有正確地見過他所看的事物」。如果要照見實相，禪修者應當照見究竟名色法。但是如果他見到男人、女人、兒子、女兒、父親、母親等等，這種見不是正確的見。為什麼呢？因為這種見會增加貪欲、瞋恨等煩惱。這種見是使煩惱增長的原因，稱為邪執 ( micchabhinivesa )，會導致他對純粹是集合體之物產生邪見。第三句「由於不見實相故他受到枷鎖束縛」：既然沒有正確地見到究竟的名色法，他就一直受到枷鎖束縛。這裡所謂的「受到枷鎖束縛」是



指他無法脫離邪見。如果他錯誤地認為有男人、女人等真實存在，這種錯知就是無明。由於無明，就會對這些目標生起愛。愈來愈強的愛稱為取。由於無明、愛、取這些煩惱，他會造下善業與惡業，這些善惡業稱為行。由於這些善惡業的力量，就會造成再度投生，產生新的五蘊，如此一再輪迴生死，所以第四句說：「這個受束縛的愚人無法得到解脫。」怎樣才能斷除無明、愛、取呢？你必須透視究竟名色法，以便知見實相。

在這裡，依據「藉著分離而確定目標」及「徹底地分解事物密集的表象」這兩句話，應當了解到：此人觀照身只是身，而不將身觀為其他事物，因為他能夠見到色聚及透視其中的究竟色法。這意味著什麼呢？在這個確定是無常、苦、無我、不淨的身中，他見不到常、樂、我、淨。身念處就是在觀照無常、苦、無我與不淨這些特質所集合

起來的物體。他觀照究竟色法一生即滅，因此是無常的；它們一直受到生滅的逼迫，因此是苦的；它們之中沒有恆常的我存在，因此是無我的；它們一直伴隨著可厭惡的顏色、氣味等等，因此是不淨的。如此，他將究竟色法只觀為無常、苦、無我、不淨。

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

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

一、他觀照身是無常的，而不是常的。這是無常隨觀

( aniccanupassana )。

二、他觀照身是苦的，而不是樂的。這是苦隨觀

( dukkhanupassana )。

三、他觀照身是無我的，而不是我。這是無我隨觀

( anattanupassana )。

四、當他觀照身為無常、苦、無我時，他會厭離身而

不喜愛身。這是厭離隨觀 ( nibbidanupassana )。

厭離隨觀以及接下來的三種隨觀並不是另外的

觀照方法，而是在持續地觀照身為無常、苦、無

我達到相當程度的時候，這些隨觀就會生起。

五、他觀照身為無常、苦、無我時，不是為了生起貪

欲，而是為了遠離貪欲。這是離欲隨觀

( viraganupassana )。

六、他以傾向寂滅的心觀照身為無常、苦、無我，而

不是以傾向生起的心。這是寂滅隨觀

( nirodhanupassana )。

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

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

---

<sup>9</sup> 這是常被混淆的觀點。涅槃是恆常的，但也是無我的。這就是為什麼佛陀說：「諸行無常，諸法無我」的道理。有為法（行法；因緣所

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

「熱誠」就是精進，它能燒毀三界的煩惱。

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

當比丘觀照頭髮、身毛等三十二身分時，那樣的觀照稱為正確的觀照。當比丘觀照究竟色法時，那樣的觀照也是正確的觀照。但是局部地觀照是不夠的，必須全面地觀

---

生法) 都是無常的，而涅槃是無為法，因此是常的。然而包括涅槃在內的一切法都是無我。世間與出世間都找不到「我」存在。應當明辨「諸行」與「諸法」的差別，「無常法」與「無我法」的差別。

照，例如他必須觀照內在與外在的三十二身分，從頭髮順觀到尿，再從尿逆觀到頭髮。為什麼呢？因為人們不單只是執著內在的三十二身分而已，也執著外在的三十二身分，所以才會去結婚，彼此強烈地執著。因此內外的三十二身分都必須觀照。能夠觀照內外的三十二身分才能稱為完全地從各方面去觀照。

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

「平等地」觀照是指透過愈來愈高的修行成就而持續進步。如何才能做到這一點呢？前面已經講解過：只觀照色法並不足以證悟涅槃，必須也觀照名法。再者，只觀照名色法也還不足以證悟涅槃，還必須修行緣起法：觀照名

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

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

如果你正在修行安般念，你必須先以正念取得呼吸，再以正知清楚地知道呼吸。記得呼吸不忘失是正念；清楚

地知道呼吸是正知( 智慧 ); 為了清楚知道呼吸而付出的努力是熱誠( 精進 )。怠惰、迷糊與疏忽的心不能清楚地知道呼吸。因此在你修行的時候，熱誠、正知與正念是非常重要的。

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

能夠迅速又清楚地從頭到腳觀照這十二特相，一再重複之後，你應當總觀全身的十二特相：猶如正從頭頂上向下觀全身一樣，將全身當作一個整體來觀。當你能觀得很純熟，幾乎同時見到十二特相時，就應當將它們分成地、水、火、風四組：見到硬、粗、重、軟、滑、輕時就了知



它們為「地」；見到流動與黏結時就了知它們為「水」；見到熱與冷時就了知它們為「火」；見到支持與推動時就了知它們為「風」。如此反覆地觀照它們為「地、水、火、風……」。這時候，明記四界不忘失的是正念，清楚地了知四界的是正知，為了清楚了知四界而付出的努力是熱誠。因此，無論修行任何禪修業處，熱誠、正知與正念都非常重要。

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

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

的幫助下，正知才能夠觀照。

在這裡，我要簡單地解釋七覺支。七覺支是：(一)念覺支、(二)擇法覺支、(三)精進覺支、(四)喜覺支、(五)輕安覺支、(六)定覺支、(七)捨覺支。除了念覺支之外，其餘六覺支可以分成兩組：擇法、精進、喜這三覺支是一組；輕安、定、捨這三覺支是另一組。念覺支處於中間來平衡這兩組。有兩種七覺支，即世間七覺支與出世間七覺支。世間七覺支以身、受、心、法作為目標；出世間七覺支則以涅槃作為目標。

現在我要舉安般念為例子來解釋世間的七覺支。在你修行安般念的時候，七覺支都存在你心中。其中擇法覺支所揀擇分析的法就是你的呼吸，你應當單純地覺知呼吸就夠了。如果過度地揀擇分析，那麼你的擇法覺支會太強，禪修的進展就會受到影響。例如我們教導說：當你的定力

好的時候，無論呼吸長或短，你都要專注於全息。聽了如此的教導之後，如果你去分析呼吸多長才叫做「長」，多短才叫做「短」，那時你的擇法覺支就太過強了。如此也會使精進覺支與喜覺支過強，因為在分析的時候你付出更多的精進，並且會由於分析而感到歡喜。當擇法、精進、喜這三覺支太強的時候，你的定力會減退。這時候念覺支是很重要的。你應當注重、提昇與增強輕安、定、捨這三覺支。如何提昇它們呢？你應當以正念與正知單純地只專注於呼吸就夠了。如此持續地專注，你的定力就會提昇。定力提昇時，輕安覺支與捨覺支也會提昇。於是輕安、定、捨這三覺支能與擇法、精進、喜這三覺支達到平衡，那時你的定力就能持續增強。

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

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

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

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

心處在懶惰的狀態時，懈怠的障礙就會生起。

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

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

當禪修者不熱誠、不正知、不正念時，他的修行就無法成功。因此，請大家要做有熱誠、有正知、有正念的禪修者。

指出了修行身念處必須具備的三項因素之後，佛陀接著開示說：「去除對世間的貪欲及憂惱」，指出必須捨棄的

兩項因素。如果不能捨棄這兩種煩惱，你就無法獲得高度的定力。

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

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

關於「對世間」這一句話，在這裡，從崩壞之物的意義上來看，身就是世間。

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

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

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

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

---

<sup>10</sup> kamacchandani varana 譯為「欲欲蓋」。「欲欲」(kamacchanda) 意為「對欲樂的欲求」。

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

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

接著我要舉例來說明這六種蓋：

（一）欲欲蓋：欲欲（對欲樂的欲求）屬於貪組。在

---

<sup>11</sup> 心所的解釋請參閱本書後面的《詞語匯解》。



禪修時，如果你經常希望得到欲樂，你的定力就會衰退。

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

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

---

<sup>12</sup> 四種資具：或稱四事供養，即飲食、衣著、住處、藥品。

他走到第三個寺院，再問同樣的問題：「在此安居的比丘可以分享到什麼？」他們回答說：「三件袈裟。」他就把自己的水壺留在那裡。

然後他來到第四個寺院，又問同樣的問題：「這裡可以分享到什麼？」他們回答說：「四件袈裟。」優波難陀說：「很好，我就留在這裡過雨季安居。」他在那個寺院住下來，並且為住在那裡的比丘及居士說法。由於他說得很好，因此他們供養他很多衣物與袈裟。安居結束之後，他傳達訊息給之前他去過的那些寺院說：「我把我的用品留在那裡了，因此我也應該擁有在那裡安居所能分享到的所有物品。請將那些物品送來給我。」他收到所有的物品之後，將它們裝在一輛車裡，繼續遊行。

在某個寺院裡，有兩位新比丘得到兩件袈裟及一條毯子。他們無法達成雙方都滿意的分配法，為了解決這件事

而在路旁爭議起來，彼此說：「兩件袈裟歸你所有，毯子則歸我所有。」當他們看到優波難陀來到時，就說：「尊者，請您作個公平的分配法，給予我們適當的安排吧！」優波難陀說：「你們服從我的決定嗎？」那兩位比丘說：「是的，我們服從您的決定。」「很好。」優波難陀就將兩件袈裟分給那兩位比丘，然後對他們說：「這條毯子只應該給我這位說法者用。」說完，就把那條昂貴的毯子披在肩膀上走了。

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

在很久以前，有兩隻水獺名叫阿努底拉加里及甘比拉加里。牠們抓到一大條紅鱒魚，因而爭吵起來，彼此說：「魚頭應該歸我所有，你可以取得魚尾。」在牠們無法達成雙

方都滿意的分配法時，看見一隻胡狼，就請求胡狼為牠們作決定說：「胡狼叔叔，請依照您認為正確的方式來分配這條魚並且作個判決吧！」胡狼說：「我被國王指派為法官，每次必須坐在法庭裡判案好幾個小時。我出來這裡走走只是為了伸展肢體而已。現在我沒有時間辦這樣的事情。」

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

阿努底拉加里應取魚尾，

甘比拉加里應取得魚頭，

至於這中間魚身的部份，

它應當歸屬於法官所有。

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

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

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

所以在你修行的時候，知足是很重要的。佛陀開示說：

“santutthi paramam dhanam”——「知足是最上等的財富。」如果你不知足，抱怨說：「今天的食物不好，我不喜歡吃。」而心中期望符合自己胃口的其他食物，那就會有障礙，你的定力會衰退，你將成為第二個優波難陀。所以在禪修當中不要有任何抱怨。譬如你穿著一雙皮鞋，那麼無論走到天涯海角，你的腳都被皮鞋保護著，就像全世界都被皮鞋所覆蓋一樣。同樣的道理，如果你能知足的話，那麼無論接受到什麼樣的待遇，你都會覺得滿意，不會有所抱怨，如此你的禪修就能步步提昇。

與欲欲同樣屬於貪組的另一項障礙是驕慢。驕慢也是證得禪那與證悟涅槃的大障礙。在佛陀時代有五百個很聰明的婆羅門，他們能夠精通三部吠陀（veda）<sup>13</sup>。由於無法在吠陀中找到任何實質，所以他們來到佛教中出家為比

---

<sup>13</sup> 吠陀是婆羅門教的權威教典。

丘，並且研究三藏。由於他們的智慧很高，所以很容易地就能背誦三藏，於是他們心裡想：「佛陀的法對我們而言是很簡單的，他所教的我們全部能夠背誦，一點也不困難。」因此他們很驕傲，對佛陀沒有恭敬心。

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

佛陀如何去除他們的驕慢呢？佛陀為他們開示《根本方便經》( Mulapariyaya Sutta )。在那部經中，佛陀詳細地解釋四種人。第一種人是凡夫，他們將四界的每一界看成「這是我」，「這是我的」或「這是我的自我」。舉例而言，有些禪修者抱怨說：「禪師，我的背部僵硬。」那時候他們

就是將硬看成「這是我的。」不是嗎？硬是地界的特相。

就像這樣，凡夫心存渴愛 ( tanha ) 而將地界看成「這是我的」。有些人會想：「我是一個很強硬的人。」他們就是心存驕慢 ( mana ) 而將地界看成是「我」。有些人會認為硬是屬於「自我」的一部份，他們就是心存邪見而將地界看成「這是我的自我。」如此，凡夫以渴愛、驕慢與邪見的心態來看待四界。

接著佛陀教導初果須陀洹 ( sotapanna 入流 )、二果斯陀含 ( sakadagami 一來 ) 及三果阿那含 ( anagami 不還 ) 這三類有學聖者 ( sekha ) 的見解。他們也同樣看到四界。儘管他們還沒有完全去除對四界及其他名色法的執著，但是他們不會將這些法認定為「這是我的」，「這是我」或「這是我的自我」為什麼呢？因為他們能夠有系統地修行止禪與觀禪，照見與分析色聚，觀照究竟名色法及它們的因，



而且觀照它們為無常、苦、無我，所以他們對名色法的執著很輕微，沒有「這是我的色法」、「這是我的名法」這一切邪見。然而他們只有在修禪的時候才會見到名色法為無常、苦與無我；不修禪的時候他們還是見到男人、女人、父親、母親等概念法。所以他們只能部份地滅除煩惱而已。

接著佛陀開示阿羅漢的正見。無論是否在禪修當中，阿羅漢一直都見到名色法為無常、苦、無我。他們只有在對概念法修行或注意概念法的時候，才會見到概念法。例如當他們修行地遍、水遍、火遍等的時候，才會見到地遍等這些概念法。當他們去注意人等概念法的時候，才會知道：「這是阿難尊者、這是舍利弗尊者等等」。

然後佛陀解釋正等正覺佛陀的正見。佛陀也是一直見到名色法無常、苦、無我的本質，但是阿羅漢的正見與佛陀的正見不同。阿羅漢只能見到部份名色法的無常、苦、

無我本質，只有佛陀才能完全地見到它們的這三項本質。

舉例而言，在我們的身體裡面有數不盡的色聚，這些色聚極端快速地在生滅，即使是阿羅漢也不可能分析所有的色聚，只能分析到部份的色聚而已。觀照外在世界不可計數的色聚時也是同樣的情況。然而，佛陀能夠完全地分析一萬億個世間系裡所有的色聚，毫無遺漏。

接著佛陀詳細地解釋三十一界裡每一界的情況。當佛陀如此說法的時候，那五百位比丘無法理解佛陀所說的法。為什麼呢？因為他們只具有理論性的智慧而已，沒有實修的智慧，所以無法聽懂。那時候，他們的驕慢漸漸減弱下去。驕慢減弱之後，佛陀教導他們禪修的法門。他們能夠精勤修行，證得禪那。以禪那作為基礎，他們觀照究竟名色法及其因，然後觀照名色及其因為無常、苦、無我。當他們證悟阿羅漢果的觀智將要成熟時，在毗舍離的遮波

羅塔 ( capalacetiya )，佛陀教導他們另一部簡短的經——《上智經》( Abhibba Sutta )。說完那部經時，那些比丘都證悟了阿羅漢果。在此舉出那部經中的部份經文如下：「諸比丘，唯有以親證的智慧了知之後我才說法；我不曾在尚未以親證的智慧了知之前說法。我只說有個別因緣的法；我不會說無因緣的法。」所以大家應當恭敬佛陀所說的法，因為佛陀只有在以親證的智慧了知之後才說出這些法。佛陀如此敦促那五百個比丘要相信法。從這裡我們可以了解，在尚未去除驕慢之前，他們無法證悟涅槃；唯有在去除驕慢之後，他們才能以恭敬心精進地修行，並且能證悟涅槃。因此大家也應當去除驕慢，以恭敬心精進地修行

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

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

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

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

想了之後，阿拉瓦加的心開始軟化。為了再試驗佛陀，他再次對佛陀說：「進來，沙門！」佛陀再次和藹地回答說：「好的，朋友阿拉瓦加。」而走進了宮殿。

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

那時夜叉心裡想：「現在我要問沙門喬達摩一些問題。如果他不能給我滿意的答案，我就要使他瘋狂，挖出他的心臟，抓住他的雙腳而將他丟到恆河對岸去。」因此他對佛陀說：「沙門，我要問你幾個問題。如果你不回答我，我就要使你瘋狂，或挖出你的心臟，或抓住你的雙腳而將你

丟過恆河。」佛陀說：「朋友，在這個包括諸天、諸魔、諸梵天的世間，在包括諸沙門與婆羅門、諸天與人的眾生中，我見不到有任何人能使我瘋狂，或挖出我的心臟，或抓住我的雙腳而將我丟過恆河。不過，你儘管問吧。」於是阿拉瓦加夜叉以偈問佛陀說：

世間人最好的財富是什麼？

善修行什麼能夠帶來快樂？

各種味中最甜蜜的是什麼？

如何生活可稱最好的生活？

佛陀回答說：

信是世間人最好的財富。

善修行正道能帶來快樂。

諸味中最甜蜜的是真理。

以智而活可稱最佳生活。

阿拉瓦加再問說：

如何渡洪流？如何渡海洋？

如何越災殃？如何得淨化？

佛陀回答說：

以信渡洪流。警惕渡海洋。

精進越災殃。以智得淨化。

聽完佛陀的回答之後，阿拉瓦加證悟了須陀洹果。

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



了初果須陀洹。

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

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

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

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

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

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

質的心態。

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

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

「安住」是指持續地守護著禪修的目標。在這裡，禪修的目標就是身。

「以熱誠」等這一句乃是藉著熱誠來說明正精進

( sammappadhana 正勤 )；藉著「正念」與「正知」來說明在所有的情況下都保持修行或守護禪修目標的方法。或者藉著「正念」來說明修行身念處所得到的定力，藉著「正知」來說明修行所得到的智慧，藉著「去除貪欲及憂惱」來說明修行所得到的成果。

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

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

再者，關於正念與正知這兩種素質，註解《殊勝義註》( Atthasalini )的《根本復註》( Mulatika )中談到：「對

於致力於修行任何一種禪修法門的人，在一切時刻裡，這兩種素質都能幫助他們去除障礙，提昇內在的涵養。」

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

註釋繼續解釋「他安住於觀受為受……觀心為心……觀法為法……」這一段。在這裡，重複使用「受」、「心」、「法」等字的理由可以依照上述身念處裡重複使用「身」字的理由來理解。

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

因此佛陀說：

能觀樂受為苦，及觀苦受如刺，

離苦樂之中和，能觀為無常者，

必能如實了知，及寂然地行道。

( 相應部 . iv . 第 207 頁 . P.T.S.版 )

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

這三種受都是無常的，因為它們生起之後立刻壞滅。

它們存在的時間非常短暫，而且處在不斷變化的狀態。能

夠如此觀照的人就能如實了知、寂然行道。

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

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

對於受，也應當依照前面說過的無常等七種隨觀來觀照：

一、無常隨觀：應當觀照受是無常的，而不是常的，  
因為受生起之後就立即壞滅。

二、苦隨觀：應當觀照受是苦的，而不是樂的，因為

它受到不斷生滅的逼迫。

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

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

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

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

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

對於心，也應當依照無常、苦、無我等七種隨觀來觀



照，依照所緣 ( arammana )、增上 ( adhipati )、俱生 ( sahajata )、地 ( bhumi )、業 ( kamma )、果 ( vipaka )、唯作 ( kiriya ) 及其他 ( adi ) 這些分類法<sup>14</sup>來觀照，以及依照本經後面會談到的有貪欲的心等方式來觀照。

心與法都必須緣取所緣 ( 即目標 ) 才能生起，例如緣取顏色作為所緣之後，眼門心路過程中的心與法才能生起。因此你可以依照所緣來觀照心與法。如果想觀照眼門心路過程 ( cakkhudvara-vithi )，首先你必須照見眼淨色及有分心。眼淨色是眼門，有分心是意門。能夠同時照見這兩門之後，再注意一群色聚的顏色 ( 所緣 )。當那顏色同時撞擊這兩門的時候，眼門心路過程就會生起。那時你就能觀照眼門心路過程的名法為無常、苦、無我。眼門心路過程每一個心識剎那中的識就是心，與識同時生起的心所就

---

<sup>14</sup> 這些名詞的解釋請參閱本書後面的《詞語匯解》。

是法，因此你就能同時修行心念處與法念處。修行到名業處的時候，你就能清楚地如此照見。在本經中，當我們講到心念處與法念處的時候會再加以解釋。

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

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

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

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

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

話，它們就還有可能在未來生起；如果聖道生起的話，聖道會滅除它們，使它們無法生起，因此稱它們為潛伏性的煩惱。

在道心生起的那一剎那，根除一個目標中的煩惱事實上就是根除了所有目標中的煩惱。精確地說，煩惱是被聖道 ( ariyamagga ) 所滅除的。這就是出世間聖道的力量。

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

苦或無我而證悟涅槃的情況可以同理類推。

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

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

舉個譬喻來說明：假設這裡有一棵尚未結果的芒果樹，儘管現在樹上還沒有芒果，但是將來有一天它會生出芒果。我們可以說芒果樹有生出芒果的潛在能力。同樣地，

你的名色相續流就好比是芒果樹，潛伏性的煩惱就好比是生出芒果的潛在能力，未來的煩惱就好比是芒果。雖然現在這些潛伏性煩惱還沒有以生、住、滅的形態顯現出來，但是只要它們還沒有被聖道滅除，未來它們仍然可能會由於對各種目標的不如理作意（ayonisomanasikara）<sup>15</sup>而生起。

藉著世間修行而在身方面暫時降伏的煩惱，在受等其他方面並不被降伏。即使有時候，當貪欲及憂惱在身的方面被降伏，而且也沒有在受、心等其他方面生起，我們仍然不應該說：由於禪修有效地去除它們，所以在其他目標中已經沒有了貪欲及憂惱。因此在受、心等其他目標中再度談到去除貪欲及憂惱是可以的。基於這個理由，佛陀在

---

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

談到每一種念處的時候都會再度提到「去除對世間的貪欲及憂惱」。由此可知，世間八聖道分不像出世間八聖道分那樣有力。這兩種八聖道分的力量相差懸殊。