

## 戊、四聖諦 ( sacca )

在解釋依七覺支而修行法念處之後，佛陀繼續解釋依四聖諦而修行法念處的方法。

佛陀在三藏中開示各種法，其最終目的就是為了令人領悟四聖諦。

「再者，諸比丘，比丘依四聖諦而安住於觀法為法。

諸比丘，比丘如何依四聖諦而安住於觀法為法呢？

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

這段經文的意思是：比丘捨棄愛欲，如實地了知三界中的一切行法都是苦，如實地了知造成苦生起的過去因，

如實地了知苦與苦因的滅盡為涅槃，及如實地了知透視苦、捨棄苦因、證悟涅槃的聖道。

## 一、苦諦 ( dukkhasacca )

「諸比丘，何謂苦聖諦？

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

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

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

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

在本經中，佛陀依世俗諦與究竟諦來解釋苦諦。第一種苦是「生」：「誕生、產生、出現、生起」是依照世俗諦而作的解釋；「諸蘊的顯現、諸處的獲得」是依照究竟諦而作的解釋。關於老與死，「諸蘊的分離」是依究竟諦而作的解釋；其餘是依世俗諦而作的解釋。依世俗諦而言，一生中第一個剎那稱為生，最後一個剎那稱為死，在這兩者之間的階段稱為老；依究竟諦而言，在每一個色法剎那與每一個心識剎那中都有三時，其中生時稱為生，住時稱為老，滅時稱為死。因此在觀照生、老、死時，你必須依照這兩種方法來觀照。

接著佛陀解釋愁、悲、苦、憂、惱：

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

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

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

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

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

愁、悲、憂、惱是心的苦受，包含在瞋組中。當你觀照不善名法時，必須依照心路過程來觀照愁、悲、憂、惱及它們各自的相應名法。苦則是在身門心路過程中與身識相應的苦受，觀照究竟名法時，你也應當觀照身體的苦受及與它相應的名法。

接著佛陀依世俗諦而解釋怨憎會苦：

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

聯絡、結合，諸比丘，那稱為怨憎會苦。」

怨憎會苦是遇到厭惡的對象而生起的心理痛苦感受。

在觀照瞋組不善名法時，你也必須觀照它。

接著佛陀解釋愛別離苦：

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

與所喜愛的對象分離時會生起心理的苦受，它與瞋同時存在，因此當你觀照瞋組不善名法時也應觀照這種苦受。

接著佛陀解釋求不得苦：

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

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

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

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

諸比丘，會遭受愁、悲、苦、憂、惱的眾生內心生起

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

這些無法藉著願望而達成，但是可以藉著有系統地修行八聖道分而達成。

接著佛陀解釋五取蘊：

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

諸比丘，這稱為苦聖諦。」

五取蘊是觀智的目標，因此若想修行觀禪，首先你應當觀照它們。

為什麼它們稱為「蘊」呢？因為它們個別是十一種法



的集合。佛陀解釋色蘊為：過去、現在、未來、內在、外在、粗、細、低劣、優勝、遠及近的十一種色法。對於受蘊、想蘊、行蘊、識蘊也應以同樣方式來了解。如果能觀照這十一種五蘊，你就了知苦諦。

接著佛陀解釋集諦：

## 二、集諦 ( samudayasacca )

「諸比丘，何謂苦集聖諦？」

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

為什麼佛陀開示說愛欲是苦的因呢？因為愛欲是苦生起的最顯著助緣。譬如有一粒成熟的種子，只要裡面還有濕度，種在適當泥土中就能長成一棵植物。同樣的道理，

業力好比是種子；愛欲好比是種子裡的濕度，它是使業力能產生五蘊（苦諦）的強力助緣。若沒有愛欲，業力就無法產生五蘊，這就是佛陀說愛欲是苦因的理由。

說到愛欲時，也就包括無明與取：由於一再發生而變得很強烈的愛欲就是取，由於有無明所以愛與取才能生起。無明、愛、取是業力的助緣；業力是善行或不善行的影響力。雖然行一生起之後就立即壞滅，但是它的影響力仍然存在名色相續流之中，能在因緣成熟時產生五蘊。如是總共有五種因，即無明、愛、取、行、業。在這五種因當中，愛欲是最顯著的因素，因此佛陀說：「造成投生的是愛欲，它伴隨著喜與貪同時生起，四處追求愛樂。」

在這裡佛陀開示三種愛，即欲愛、有愛、非有愛。

什麼是「欲愛」呢？欲愛有六種，即色愛、聲愛、香愛、味愛、觸愛、法愛。

什麼是「有愛」呢？註釋裡解釋說有三種有愛：(一)與常見俱生的愛。常見就是相信有恆常不變的靈魂，會從一個生命體輪迴到另一個。(二)對色界、無色界生命的愛。(三)對禪那的愛。

什麼是「非有愛」呢？非有愛就是與斷見俱生的愛。持有斷見的人不相信人死後還有來生。

接著佛陀以十組來解釋愛欲，每組有六項：

「諸比丘，愛欲在那裡生起，在那裡建立呢？」

在世間有可愛與可喜之物的任何地方，愛欲就在那裡生起，在那裡建立。

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

可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間舌根是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間身根是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間意根是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。」

這是六內處：人們通常對自己的眼、耳、鼻、舌、身、意六根有很強的執著，這就是為什麼他們會經常照鏡子看自己的影像，用盡各種方法來保養身體。人們依靠六內處而生起強烈的愛欲。

接著佛陀開示第二組：

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

建立。在世間觸塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間法塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。」

這是六外處：人們也能依靠六外處而生起強烈的愛欲。當你觀照五蘊時，就包含觀照六內處與六外處；其實這十二處就是五蘊，亦即究竟名色法。

接著佛陀開示第三組—識組：

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

建立。」

如果能有系統地觀照六門心路過程的究竟名法，你就能清楚地照見這六種識。

接著佛陀開示第四組——觸組：

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

眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸、意觸必定各自伴隨著眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識而生起。當你依

照六門心路過程來觀照六種識時，也能觀照到六種觸。強烈的愛欲能依靠這些識與觸而生起。

接著佛陀開示第五組——受組：

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

什麼是眼觸生受呢？當你觀照眼門心路過程時，就會見到每一個心識剎那裡都有受，意即在五門轉向心、眼識、領受心、推度心、確定心、每一個速行心、每一個彼所緣

心當中都有受，這些受都稱為眼觸生受。對於其他門中的觸生受也應同理類推。強烈的愛欲能依靠這些受而生起，因此受是愛生起的基本因素。

接著佛陀開示第六組—想組：

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

在你觀照究竟名法時，不應只觀照識而已，也應觀照觸、受、想等。觀照六種識時，你就能輕易地見到六種想。



接著佛陀開示第七組——思組：

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

思也是必須與識相伴生起。識、觸、受、想、思合稱為「觸五法」( phassapabcamaka )，當你照見這五個名法時，就能輕易地照見其餘的相應名法。

接著佛陀開示第八組——愛組：

「在世間色愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與

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

當你依六門心路過程觀照不善法時，必須照見這六種愛。愛包含於貪組之中，若能觀照八種貪根心，就能輕易地照見這六種愛；在此，前面生起的愛是後面生起的愛之因。

接著佛陀開示第九組與第十組——尋組與伺組：

「在世間色尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間聲尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與

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

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

在你觀照識、觸、受、想、思這五個名法時，就能輕

易地照見尋與伺，因為它們經常同時生起。

接著佛陀為集聖諦這段開示作結論：

「諸比丘，這稱為苦集聖諦。」

對今生五蘊的愛欲並不是造成今生五蘊生起的因，這就是為什麼註釋裡說：「他如實地了知造成苦生起的過去因。」過去因能造成今生的苦——即五蘊。要見到過去因，你必須追溯到前世，觀照當時造下的無明、愛、取、行、業，並且觀照這五種過去因與今生五蘊的因果關係。若能如此觀照，我們就可以說你了知苦諦與集諦。

接著我想依據巴利聖典《諦分別》( Saccavibhava ) 來解釋集諦。佛陀在《諦分別》中教導五種集諦 ( 苦因 )：

- 一、 愛欲；
- 二、 十種煩惱；

- 三、一切不善法，包括愛欲與十種煩惱在內；
- 四、一切不善法與三善根：三善根就是無貪（alobha）、無瞋（adosa）、無痴（amoha）。然而並非一切情形下的三善根都是集諦，只有能在生死輪迴中產生果報的三善根才是集諦；
- 五、一切不善法及一切能在生死輪迴中產生果報的善法。

這些善法與不善法只在被無明、愛、取圍繞與支助時才能在生死輪迴中產生果報。這些善法之中也包括禪那善法及與觀智相應的善法。在一個人臨死時，如果沒有更強的業力生起，則與觀智相應的善法也能造成下一世的投生。佛陀在《發趣論》(Patthana) 中開示說：行捨智 (savkharupekkha-bana) 也能造成結生心。為什麼呢？

因為禪修者在觀照行法為無常、苦或無我而達到行捨智時死亡，由於那時沒有更強的業力生起，所以行捨智就產生來世的結生心。這種行捨智也是集諦中的一項，但是必須還有無明、愛、取這三種煩惱以潛伏性或生起於心中的形式存在，作為其業力產生果報的助緣，它才能造成結生。

關於這種行捨智，佛陀在《增支部·四法集》的《聞隨行經》( Sotanugata Sutta ) 中解釋四種人。這部經中講到有五百名由婆羅門種出家的比丘，他們的智慧很利，能夠輕易地了解佛陀的教法，因此他們對佛與法不恭敬，於是佛陀為他們開示《聞隨行經》。經中談到：如果比丘背誦佛陀的教法之後如法修行止禪與觀禪，然後就在他達到行捨智的階段死亡，來世他會投生天界，並且有可能得到四種結果之一：

一、由於他今世臨死速行心的目標是行法的無常、苦

或無我本質，來世投生天界的結生心與有分心也會緣取同樣的目標。由於他的有分心了知行法的本質，所以當他思惟行法時就能立刻清楚地照見行法的無常、苦、無我而快速地證悟涅槃。這是第一種人。

二、也許投生於天界之後未能立刻思惟行法的本質，但是當他聽聞有神通而到天界弘法的比丘講四聖諦法時，就能立即回憶起前世所修的法，因而清楚地觀照行法的本質及迅速地證悟涅槃。這是第二種人。

三、也許沒有機會聽聞比丘說法，但是當他聽聞說法天神（如常童形梵天、娑婆世界主梵天）講四聖諦法時，就能觀照行法的本質，因而快速地證悟涅槃。這是第三種人。

四、或許沒有機會聽聞比丘或說法天神講說佛法，但是他很可能遇見前世一起修行而比他先投生到天界的同伴。這些天神會提醒他說：「朋友，請回憶我們前世在人間做比丘時所修行的佛法。」那時他立刻就能觀照行法無常、苦、無我的本質，迅速地證悟涅槃。這是第四種人。

從這部經中我們可以知道行捨智也能造成來世的結生心。如果你修行觀禪達到行捨智的階段，就可望得到未來世的這些善果，因此大家應當精進地修行止禪與觀禪，直到成功為止。

接著佛陀解釋滅諦：



### 三、滅諦 ( nirodhasacca )

「諸比丘，何謂苦滅聖諦？

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

在世間有可愛與可喜之物的任何地方，就在那裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

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

在世間意根是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

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

經文中談到的六內處與六外處合稱為十二處。十二處換句話說就是五蘊或究竟名色法，愛欲生起時是取這十二處為目標而生起的；但是當愛欲被滅除時，情況則稍有不同。能夠滅除愛欲的是阿羅漢道智，它取涅槃為目標，而

不是取十二處、五蘊或究竟名色法。然而由於愛欲生起時是依十二處而生起，因此在解釋愛欲的滅除時，佛陀也依十二處來作解釋。

舉個譬喻來說，稻田裡長出一種能生出苦味葫蘆的蔓生植物。有一天，農夫把那棵蔓生植物連根拔除掉，因此蔓生植物與它的果實一起乾枯死亡了，這時我們也可以說蔓生植物與它的果實在稻田裡被滅除了。同樣的道理，十二處好比是稻田；愛欲好比是蔓生植物，當愛欲生起時，它依靠十二處而生起；當愛欲被阿羅漢道智滅除時，我們也可以說在十二處裡的愛欲已經被滅除了，因此佛陀說：

「在世間眼根是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲……。」

阿羅漢道智徹底地滅除愛欲時，不只是在十二處的愛欲被滅除，在識、觸、受等的愛欲也同樣都被滅除，因此

佛陀繼續開示如下：

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

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

裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間意觸是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

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

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

裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法想是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

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

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

裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法愛是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。」

愛欲一旦生起之後，就會一再地生起，因此人們一旦開始愛自己的兒女，他們對兒女的愛就會一再地生起。由於有前面的愛欲，所以後面的愛欲就會接連地一再生起；因此當愛欲被滅除時，佛陀依目標而解釋說在色愛、聲愛、香愛等方面滅除愛欲。

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

就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

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

諸比丘，這稱為苦滅聖諦。」

在這裡，滅諦是指涅槃。道智以涅槃為目標而生起，並且逐步地滅除包括愛欲在內的煩惱。當禪修者證悟阿羅漢道智時，就不再能產生未來世果報的業力存在。然而，如果佛陀直接開示說涅槃就是滅諦，聞法者不能很清楚地



了知這點，因此佛陀以另一種方式開示說愛欲與苦的息滅稱為滅諦。

#### 四、道諦 ( maggasacca )

「諸比丘，何謂導致苦滅的道聖諦？

那就是八聖道分，即正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

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

如果想要證悟涅槃，你必須修行八聖道分，因為它是通向涅槃的唯一道路。

八聖道分的第一項是正見；在本經中佛陀解釋四種正

見，它們是想要證悟涅槃者必須具備的。

第一種正見是「了知苦的智慧」：什麼是苦呢？佛陀開示說：「簡而言之，五取蘊是苦。」何謂五取蘊？它們是：色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊。五取蘊又可分為十一種，即過去的、現在的、未來的、內在的、外在的、粗的、細的、低劣的、優勝的、近的、遠的。若能以觀智清楚地照見這十一種五取蘊，即是具備第一種正見。

第二種正見是「了知苦因的智慧」，亦即了知緣起法的智慧。什麼是苦因呢？簡單地說，苦因即是無明、愛、取、行、業，因為它們產生苦（五取蘊）。

在《諦相應》中，佛陀開示說：「如果不了知四聖諦，就不能證悟涅槃，不能解脫生死輪迴。」因此如果想要證悟涅槃，你就必須先了知四聖諦中的苦諦與集諦。你必須觀照前一生的無明、愛、取、行、業如何造成今生的五取

蘊，接著觀照今生的無明、愛、取、行、業如何造成來生的五取蘊，然後再往過去生觀照，觀照過去第二生的無明、愛、取、行、業如何造成過去第一生的五取蘊等等。如果你的未來還有許多生，你也應當逐一地觀照到你生死輪迴最後一生的因果關係。

苦諦法與集諦法又稱為行法，是觀禪的目標，因此在修行觀禪之前你必須先觀照它們。如此觀照之後你才能觀照這些行法不斷生滅的本質為無常、觀照它們不斷受到生滅逼迫為苦、觀照它們沒有永恆不滅的我為無我；如此觀照行法的無常、苦、無我本質稱為觀禪。逐步地修行觀禪到了觀智成熟時就會證悟涅槃（滅諦）。

第三種正見是「了知苦滅的智慧」。有兩種苦滅，即壞滅（*khayanirodha*）與究竟滅（*accanta-nirodha*）。壞滅包括因緣滅與剎那滅：由於五種因完全滅盡，所以般涅槃之後

五蘊完全滅盡，這是因緣滅；每一種行法都有生時、住時與滅時，其中的滅時就是剎那滅。修行觀禪時，照見因緣滅與剎那滅是很重要的。當你修行到觀智成熟時，道智與果智就會以涅槃為目標而生起。涅槃就是苦因與苦果的究竟滅。

第四種正見是「了知導致苦滅之道的智慧」。導致苦滅之道有兩種，即世間聖道與出世間聖道。在你修行觀禪時，有時必須照見觀智本身也是無常、苦、無我，這稱為反觀（*pativipassana*）在觀智的心識剎那中包含五項聖道分，即：（一）正見：了知苦諦法（五取蘊）與集諦法（五種因）無常、苦、無我三相的智慧。（二）正思惟：將心投入苦諦法與集諦法的三相。（三）正精進：為了要了知苦諦法與集諦法三相而作的努力。（四）正念：對苦諦法與集諦法的三相憶念不忘。（五）正定：專注於苦諦法與集諦法的三相。

這五項是世間的聖道，你必須觀照它們也是無常、苦、無我。

了悟涅槃的智慧就是了知滅諦的正見，它與其他六項或七項聖道分同時存在，因此包括正見在內，總共是七項或八項聖道分，它們是出世間聖道。為什麼有八聖道分與七聖道分的區別？如果有人觀照欲界法或初禪名法為無常、苦或無我時證悟涅槃，那時他具有八聖道分；如果有人觀照第二禪或更高的禪那名法為無常、苦或無我時證悟涅槃，那時他只有七聖道分，因為沒有正思惟這一項<sup>38</sup>。了知這些聖道分的觀智就是了知道諦的正見。

如此可見，單靠正見並不足以證悟涅槃，還必須具備其他的聖道分，因此佛陀繼續開示說：

---

<sup>38</sup> 由於他所觀照的目標( 第二禪或更高禪那的名法 )裡沒有正思惟( 即尋心所 )，所以他的觀智裡也就沒有正思惟 ( 尋 )。

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

什麼是「出離思惟」呢？前面已經討論過五種出離，與它們相應的尋心所稱為出離思惟。在這裡特別要再提示的是：在你修行止禪達到禪那時，將心投入禪相的正思惟（尋）就是出離思惟。在你修行觀禪時，無論是觀照究竟名色法、五取蘊、五取蘊的因或行法的三相，將心投入這些目標的正思惟就是出離思惟。這些是世間的出離思惟。

在你證悟涅槃時，將心投入涅槃的正思惟就是出世間的出離思惟。

第二種正思惟是「無瞋思惟」。當你修行慈心觀達到禪那時，無瞋思惟就與該禪那同時存在，這是上等的無瞋思惟；當你觀照慈心禪那名法為無常、苦、無我時，心中也

會生起無瞋思惟，那也是強而有力的無瞋思惟。

第三種正思惟是「無害思惟」。當你修行悲心觀達到禪那時，無害思惟就與該禪那同時存在，這是上等的無害思惟；當你觀照悲心禪那名法為無常、苦、無我時，心中也會生起無害思惟，那也是強而有力的無害思惟。

接著佛陀開示正語：

「諸比丘，什麼是正語呢？不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語，諸比丘，這稱為正語。」

有兩種正語：世間正語及出世間正語。當你戒除妄語、兩舌、惡口、綺語時，就生起了正語，這是世間正語。當你證悟涅槃時，道智會徹底滅除能造成邪語的不善法，因此正語自然就存在，這是出世間的正語。

接著佛陀解釋正業：

「諸比丘，什麼是正業呢？不殺生、不偷盜、不邪淫，諸比丘，這稱為正業。」

有兩種正業，即世間正業與出世間正業。當你戒除殺生、偷盜、邪淫時，正業就生起，這是世間正業。當你證悟涅槃時，你的道智會徹底滅除能造成邪業的不善法，因此正業自然就存在，這是出世間正業。

接著佛陀開示正命：

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

有兩種正命，即世間正命與出世間正命。當你以正當方式謀生時，正命就生起，這是世間正命。當你證悟涅槃時，你的道智會徹底滅除能造成邪命的不善法，因此正命自然就存在，這是出世間正命。



接著佛陀開示正精進：

「諸比丘，什麼是正精進呢？在此，諸比丘，比丘生起意願、勤奮、激發精進、策勵自心、努力避免尚未生起的邪惡不善法生起。他生起意願、勤奮、激發精進、策勵自心、努力降伏已經生起的邪惡不善法。他生起意願、勤奮、激發精進、策勵自心、努力促使尚未生起的善法生起。他生起意願、勤奮、激發精進、策勵自心、努力使已經生起的善法持續、不衰退、增長、廣大、成就圓滿。諸比丘，這稱為正精進。」

什麼是「尚未生起的邪惡不善法」呢？在你這一生中不可能沒有尚未生起的邪惡不善法，例如在這一生中你都沒有殺過人，那麼殺人對你而言就是尚未生起的邪惡不善法；在這一生中，你可能還沒有享受過某些感官欲樂，那

麼由於那些感官欲樂而生起的煩惱對你而言就是尚未生起的邪惡不善法。你應當生起意願、勤奮、激發精進、策勵自心、努力避免尚未生起的邪惡不善法生起。換句話說，你應當修行八聖道分，亦即修行戒、定、慧三學。

當你能專注安般似相而證得初禪乃至第四禪時，透視安般似相的智慧是正見；為了透視安般似相而作的努力是正精進，該正精進與正見同時存在。那時，在之前生起的不善法已被降伏。

當你轉修觀禪，透視行法的無常、苦、無我三相時，了知三相的智慧是正見；將心投入三相的心理現象是正思惟；為了要了知三相而作的努力是正精進。那時，在之前生起的不善法也已被降伏。

若能如此修行止禪與觀禪，就可以說你是生起意願、勤奮、激發精進、策勵自心、努力降伏已經生起的邪惡不

善法。

如此繼續修行，終有一天你會證悟涅槃，那時道智與果智會以涅槃為目標而生起。了知涅槃的智慧是正見；將心投入涅槃的是正思惟；為了透視涅槃而作的努力是正精進。對你現在而言，這些是你尚未生起的善法。

如果你持續不斷地修行一直到證悟阿羅漢道果，我們就可以說你是生起意願、勤奮、激發精進、策勵自心、努力使已經生起的善法持續、不衰退、增長、廣大、成就圓滿。這些是四種正精進。

接著佛陀開示正念：

「諸比丘，什麼是正念呢？在此，諸比丘，比丘以熱誠、正知、正念安住於觀身為身，去除對世間的貪欲及憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀受為受，去除對世間

的貪欲及憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀心為心，去除對世間的貪欲及憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀法為法，去除對世間的貪欲及憂惱。諸比丘，這稱為正念。」

身、受、心、法是觀智的目標，正念能取得這些目標，然後觀智能如實地了知它們，因此在你修行觀禪時，正念與觀智一直是同時存在的。在這裡，觀智也稱為正知，精進就是熱誠，因此佛陀開示說：「比丘以熱誠、正知、正念安住於觀身為身……」

接著佛陀開示正定：

「諸比丘，什麼是正定呢？在此，諸比丘，比丘遠離愛欲，遠離不善法，進入並安住於具有尋、伺及由遠離而生之喜、樂的初禪。平息了尋、伺之後，藉著獲得內在的

清淨與一心，他進入並安住於沒有尋、伺，但具有由定而生之喜、樂的第二禪。捨離了喜之後，他保持捨心，具備正念與正知，如此他以身<sup>39</sup>感受快樂，正如聖者們所說的：『此快樂是安住於捨心與正念者所感受的。』他進入並安住於第三禪。由於捨離了苦與樂及先前滅除了喜與憂，他進入並安住於超越苦樂及由捨與正念淨化的第四禪。諸比丘，這稱為正定。」

有兩種正定，即世間正定與出世間正定。在本經中佛陀開示說初禪、第二禪、第三禪、第四禪是正定；這裡的第四禪也包括無色界定在內。當你轉修觀禪，觀照身、受、心、法的無常、苦、無我三相時，專注於這三相的定也是正定。這些是世間的正定。

修行到觀智成熟時，你就能證悟涅槃。如果你在觀照

---

<sup>39</sup> 這裡的「身」是指名身而言，不是指色身。

欲界法或初禪名法為無常、苦或無我時證悟涅槃，你的道智稱為初禪的道智，因為此道智中包含五禪支。如果你在觀照第二禪名法為無常、苦或無我時證悟涅槃，你的道智稱為第二禪的道智。如果你在觀照第三禪名法為無常、苦或無我時證悟涅槃，你的道智稱為第三禪的道智。如果你在觀照第四禪名法為無常、苦或無我時證悟涅槃，你的道智稱為第四禪的道智。與這些道智同時存在的定稱為出世間正定。

目前有些人對通過修行止禪而培育的正定有所誤解：它們說如果禪修者修行止禪，就很可能會發瘋或墮入邪道。很難明白為什麼他們這麼武斷，竟然漠視乃至排斥佛陀於《大念處經》及其他許多部經中對正定非常明確的詮釋，即初禪、第二禪、第三禪及第四禪。大家應當謹記，它們是正定，不是邪定，除非佛陀講妄語；因此在這裡我

要解釋禪定的五項利益，如此做不是要批評任何人，而只是實行比丘澄清佛陀教法的責任。

禪定有五項利益：第一項利益是「現法樂住」( ditthadhamma-sukha-viharanisamsa )，即今生的安樂住處。已經證悟阿羅漢果的人有時也修行止禪而後入定。他們的禪那並不能使他們達到更高的成就或造成任何未來的投生，因為他們已經斷盡煩惱，應作皆辦，達到生死輪迴的終點。他們入定只是為了得到今生的安樂住處而已。關於這點，我想要問大家：指責阿羅漢享受佛陀所讚歎的這項利益是明智的嗎？

禪定的第二項利益是「觀禪的利益」( vipassana-nisamsa )。如果禪修者證得了禪那，他就能以該禪那作為修行觀禪的基礎。禪那能產生強盛的智慧之光。在一切光明當中，智慧之光是最強盛、最有益的。依靠智慧之光，

你能照見究竟名色法及它們的因，並且能觀照它們為無常、苦、無我，從而證悟聖道，因此八聖道分當中有正定這一項。

如果你同意八聖道分是通向涅槃的唯一道路，那麼為了證悟涅槃，你就應該培育正定。有人可能會辯說有些阿羅漢是乾觀行阿羅漢 (sukkhavipassaka arahant 即純觀行阿羅漢)，他們並沒有達到禪那。然而要成為乾觀行阿羅漢的人也必須有系統地修行四界分別觀，達到近行定，該定力也能產生明亮的智慧之光。在智慧之光的幫助下，他們照見究竟名色法及其因，以及觀照這些行法為無常、苦、無我。這種由定力產生的智慧之光對乾觀行者而言是必要的，因此如果你想修行真正的觀禪，就必須具備這種智慧之光。佛陀教導修行止禪的主要目的就是為了要修行觀禪。大家想一想，指責他人為了此目的而修行止禪是明智



的嗎？

禪定的第三項利益是「增上生利益」( bhava-visavahanisamsa )，即得到投生於梵天界的果報。如果禪修者能將禪那維持到臨死時，那麼死後他就能投生梵天界。然而我們教導修行止禪並不是為了這個目的，這只是一個可能性而已。

如果有學聖者憑藉禪那而投生於梵天界，他們就不會再投生到欲界，而將在梵天界解脫生死輪迴，因此禪定對未證聖果者及已證聖果者都有很大的利益。

禪定的第四項利益是「神通的利益」( abhibbanisamsa )，如果能以十四種方式來精通十遍與八定，具備充分波羅蜜的人就有可能修成一種或多種神通。

禪定的第五項利益是「寂滅的利益」( nirodhanisamsa )，即成就滅盡定( nirodha-samapatti )的

利益。成就八定的阿那含與阿羅漢都能入滅盡定。要入滅盡定必須先入初禪，出定後觀照初禪的名法為無常、苦、無我；然後入第二禪，出定後觀照第二禪的名法為無常、苦、無我……入識無邊處定，出定後觀照識無邊處定的名法為無常、苦、無我；然後入無所有處定，出定後發四個願，接著入非想非非想處定一、二個剎那之後即進入滅盡定。在滅盡定中，心與心生色法都暫時不生起。如果他們入滅盡定七天，那麼在那七天當中心與心生色法都不生起，唯有業生色、時節生色與食生色生起。請問指責入滅盡定的阿那含與阿羅漢是明智的嗎？

這些是禪定的五項利益。

接著佛陀為這一節經文作結論說：

「諸比丘，這稱為導致苦滅的道聖諦。」

佛陀繼續開示說：

「如此，他安住於觀照內在的法為法、安住於觀照外在的法為法或安住於觀照內在與外在的法為法。」

在這個階段，你應當只觀照苦諦，換句話說就是只觀照身、受、心、法。如何觀照它們呢？前面已經解釋過許多次：首先你必須培育定力，其次必須有系統地修行四界分別觀，直到能照見色聚及分析色聚裡的究竟色法，這些修行法都是身念處；然後在你觀照究竟名法時，如果從受開始，注重在觀照受，則是受念處；如果從識開始，注重在觀照識，則是心念處；如果從觸開始，注重在觀照觸，則是法念處；如果你觀照五蘊、十二處等，那也是法念處。然後應當觀照內外的名色法。

接著佛陀開示下一個階段：

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

在這階段，你必須觀照因緣生滅與剎那生滅。接著佛陀開示說：

「或者他建立起『有法』的正念只為了更高的智慧與正念。」

這階段包括從壞滅隨觀智到行捨智。接著佛陀開示道智的階段：

「他獨立地安住，不執著世間的任何事物。」

道智了知涅槃(即滅諦)，而道智心識剎那裡的八聖道分就是道諦。

接著佛陀為這節經文作結論：

「諸比丘，這就是比丘依四聖諦而安住於觀法為法的方法。」