

解脫道上

一顆寬廣而叡智的心

班迪達大師

(Sayādaw U Paṇḍita)

Mya Thaung 英譯

溫宗堃 中譯

台北 內觀禪修中心籌備處

二〇〇八年 六月

目錄

目錄.....	I
給讀者.....	V
英譯者序.....	VII
英譯者致謝.....	IX
中譯者序.....	XI
中譯凡例.....	XV
巴利文獻略語表.....	XVII
第一章 有身見.....	1
第二章 無明、貪欲與放逸.....	11
第三章 兩種人.....	17
第四章 戲論.....	21
第五章 顛倒.....	33
第六章 三學.....	39
第七章 不順遂與順遂.....	51
第八章 把握當下.....	55
第九章 四輪.....	59
第十章 人身難得.....	69
第十一章 正知.....	73

II 解脫道上

第十二章 三種相.....	79
第十三章 成就.....	89
第十四章 滋長內觀的幼苗.....	93
第十五章 精勤支.....	97
第十六章 五種進步的方法.....	101
第十七章 頑固與束縛.....	107
第十八章 魔王十軍.....	113
第十九章 佛陀立下正法的判準.....	129
第二十章 三輪轉.....	135
第二十一章 彼分寂靜.....	141
第二十二章 通智與遍知.....	145
第二十三章 一石五鳥.....	167
第二十四章 安止定.....	175
第二十五章 前分道.....	179
第二十六章 奢摩他.....	183
第二十七章 毗婆舍那.....	191
第二十八章 修行的障礙.....	211
第二十九章 觀染.....	215
第三十章 覺支與其療效.....	223
第三十一章 欲.....	241

第三十二章 中道.....	251
第三十三章 二禪.....	253
第三十四章 三禪.....	259
第三十五章 慈心修.....	303
第三十六章 雨安居.....	337
第三十七章 七種合宜.....	349
第三十八章 河流.....	355
第三十九章 法.....	375
第四十章 學習教理.....	383
第四十一章 有學與無學.....	389
第四十二章 凡夫.....	399
第四十三章 善知識.....	471
第四十四章 貪、瞋、癡.....	481
第四十五章 聖默然.....	489
第四十六章 一諦通一切諦.....	493
第四十七章 問與答.....	499
班迪達禪師略傳.....	517
法數表.....	521
索引.....	537

IV 解脱道上

給讀者¹

我衷心祈望通過這本書中的論述能幫助你們自己發現內在安寧的境界。這些論述依據佛陀所教授的佛法或真理之道，也遵循緬甸仰光已故的馬哈希尊者(Venerable Mahāsi Sayādaw)之傳統。我盡了最大的努力，就智慧所及地為你們提供這些服務。

這些論述的出版有助於實現五個有益的目的。第一、使你接觸到未曾聽過的佛法新觀點。第二、如果你已聽過這些主題，或許可以鞏固你的佛法知識。第三、如果你有疑慮，這些文章或有助於釐清它們。第四、如果你有某些寶貴的見解或錯誤的先入之見，通過對佛法正確且恭敬地作意，也許可以將之去除。

最後也或許是最有幫助的是，你可以就這本書所寫的內容，來與自己的經驗相符合。如果你的修習深入，那麼當你發覺自己的經驗與理論一致時，將會是快樂和喜悅的近因。

如果你並未禪修，也許這些文章可以鼓勵你開始練習。然後智慧，那最有效的藥可以解除你心中的痛苦。

¹ 此文引自《就在今生》(In This Very Life)。

VI 解脫道上

我獻上個人最大的祝福與鼓勵，願你達到最高的目標——
——解脫。

班迪達尊者

Sayādaw U Paṇḍita

英譯者序

馬哈希尊者(Mahāsi Sayādw)的許多講記開示，已被英譯、出版成書。現在這本書，是班迪達禪師開示的少數英譯本之一。書的內容，包含禪師於一九八六年八月至一九八七年三月之間，在仰光為跟隨他學習的外國禪修者，所作的開示。

部分開示曾打字、影印給當時的禪修者，但是，完整的一本書，以前還未曾有過。因為有人要求，所以一九八八年打字的稿子，隨著禪師出國，被帶到澳洲，由一位澳洲的學員，里昂·波留士(Leon Prolius)將這些稿子輸入電腦，負責整理出一份草稿。

雖然里昂的疾病已到末期，但他仍全心投入在這個工作，乃至在病情極惡化時，他仍不肯將工作交給我們。很遺憾的，幾個月之後，里昂便因病逝世。「澳洲佛教協會」(Buddha Sasana Association)的克里斯·麥克拉藍(Chris Maclachlan)接續里昂留下的工作，最後，這工作才交到我們手上。

VIII 解脫道上

一九九一年，在馬來西亞和「寂靜樂禪林」(santisukhārama) 的蘇濟瓦法師(Sujiva)討論之後，他表示很樂意來編輯、出版這本書。

若有任何的建議或指正，請您與我們連絡。

Mya Thaung

c/o Panditarama
80A Thanlwin Road
Bahan, Yangon
Myanmar (Burma)

英譯者致謝

我們想在此感謝從世界各地來參加禪修，提供寶貴意見的禪修者。感謝里昂·波留士的全心奉獻。感謝克里斯·麥克拉藍持續的努力，感謝泰國的 Chayanont Wuvanich 的全力支持。也要感謝馬來西亞的禪修者，尤其要感謝「馬來西亞佛教禪修中心」(MBMC)、「寂靜樂禪林」(santisukhārama)，及「佛慧中心」(Buddhist Wisdom Centre)的禪修者，感謝他們種種的幫助，讓本書得以出版。

特別要感謝蘇濟瓦禪師(Ven. Sujiva)、貝博士(Dr. Beh)、圖克龍(Tuck Loon)與齊方(Chee Fun)，謝謝他們為此書作最後的定稿。

感謝所有協助我們完成此書的人，他們的名字無法在這裡一一提及。最後，獻上我最誠摯的感謝。善哉！善哉！善哉！

Mya Thaung
(英譯者)

中譯者序

稍稍了解二十世紀緬甸內觀修行傳統歷史的人，必然知道本書作者班迪達大師(Sayādaw U Paṇḍitābhivaṃsa, 1921-)¹的盛名。在馬哈希尊者(Mahāsi Sayādaw, 1904-1982)逝世之後，班迪達大師即被聘選為仰光馬哈希禪修中心的「教授阿闍黎」。禪師素以嚴格的教學與勇悍的禪法而聞名緬甸，因此，若人問及緬甸禪修的情形，大多會得到這樣的建議：「想接受嚴格的禪修訓練，就到班迪達禪修中心」。高齡八十七歲的禪師，去年才動過心臟的大手術，如今依舊不辭辛勞地在世界各地指導密集禪修。是什麼樣的力量在背後推動、支持著禪師呢？讀者閱讀本書後，大概便可以得知一二。英譯者在本書末附有禪師的略傳，若想要更深入了解班迪達禪師的一生，則可以進一步閱讀達馬聶久法師所撰的傳記：《一生的旅程》(One Life's Journey)。

¹ 緬語“Sayādaw”是「偉大的老師」之意。原用以稱呼古代君王之國師，今日，凡是年長的法師或一寺的住持，皆被稱為“Sayādaw”。巴利語“Paṇḍita”是班迪達禪師出家時的法號，意思是「智者」。巴利語“abhivaṃsa”可譯作「勝種」，這是年輕時通過極困難的巴利語考試，方能夠獲得的頭銜。

譯者著手中譯《解脫道上》的因緣，要追溯自二〇〇四年暑假時宗善法師的鼓勵。那年十一月，譯者回澳洲繼續學業，以一個月的時間，翻譯、打字，完成此書的中譯初稿。閱讀時譯者發現：有些文句並不易了解，需要花更多時間，查回巴利注疏文獻；有些地方，則需要請教英譯者。

後來，在宗善法師與莎亞列·凱瑪南迪法師(Sayalay Khemanandi)的安排下，譯者得以在二〇〇六年禪師於「佛陀世界」指導禪修時，當面向禪師請示自己在閱讀禪師著作時所遇見的教理問題。另外，透過李郁雅師姊與班迪達禪修中心的莎亞列·瑪·莎露法師(Sayalay Ma Caru)²的協助，部分的翻譯問題，也得到年事已高的英譯者緬通(Mya Thauung)老先生的慈悲回覆。二〇〇八年五月，在大越法師的安排下，譯者得以再次趁沙沙那禪師(Sāsasa Sayādaw, 1936-)來台指導禪修之際，將其他的翻譯問題，請示禪師與禪師的口譯者金醫師(Dr. Kim)。如此，依賴著眾多人的幫助，本書總算得以順利完成。

² 比丘尼傳承在南傳佛教已失傳許久，緬甸的女眾出家者被稱為「十戒女」或「八戒女」。緬語「莎亞列」是「小老師」的意思，是對教授佛典、禪修的戒女之尊稱。班迪達禪修中心有不少通過「法阿闍黎」巴利語會考的戒女；莎亞列·瑪·沙露即是其中一位，她現在也是班迪達禪修中心的禪師。

在此，要感謝所有協助譯者完成翻譯工作的善知識們：感謝宗善法師的鼓勵，讓我生起了翻譯此書的善法欲。感謝幫忙聯絡英譯者的李郁雅師姊。另外，特別要感謝大越法師與何孟玲師姊。孟玲幫忙校對、修潤了第一章至第二十九章，以及第四十七章的部分。因為孟玲二〇〇七年九月到緬甸莫比密集禪修至今，所以第三十章以後的校對重擔，便請大越法師協助。本書的翻譯，如果流暢、通順、錯誤減少，都要歸功於他們的功勞。善揚法師與宋雲鳳師姊也幫忙校對一部分的譯稿，所以，也要在此感謝她們的熱心幫忙。無論如何，中譯本若有任何的誤詮與疏失，仍要歸究譯者的粗心以及有限的能力，同時，也懇請讀者發現問題時，能夠不吝來信給與指正。

最後，願此翻譯善行，成為自己證得道智、果智的助緣，並希望以此功德，迴向給譯者的父母、親人、師長、法友、贊助出版者、所有的讀者，及一切有情眾生。願大家皆能藉由精勤努力，獲得自所希願的世、出世善果。

溫宗堃

2008年6月

新竹·福嚴佛學院

XIV 解脱道上

中譯凡例

- 一、正文中小方括號內的數字，表示英譯本頁碼。如
“[40]”，表示 “[40]” 以下內容，為英譯本第 40 頁。
- 二、注腳編號前若記有星字號 “*”，表示該注腳為英譯本
注腳；凡未標星字號者，皆為中譯者的補注。
- 三、文中之圓括號 “()” 內的內容，為英譯本原有。至於，
方括號 “[]” 內的內容，則是中譯者所補充。
- 四、文中的巴利引文部分，重新援引「內觀研究所」(VRI)
出版的「緬甸第六次聖典結集光碟」(CSCD v.3)。關於
引文出處的標示，三藏、《彌蘭陀王問經》，以及《清淨
道論》、《法集論注》、《分別論注》、《自說經注》、《長老
尼偈注》、《法句經注》、《小誦注》、《本生經注》、《論事
注》等已有英譯本的注釋書文獻，皆附上 PTS 版的出
處；其餘的注釋文獻，則附上 CSCD 緬甸版的出處。
- 五、巴利文獻的標示，一般標示冊數、頁數，如 SN II 7

表示《相應部》第2冊第7頁；MN 8，表示《中部》第8經。《相應部》及《增支部》亦有時標示「某相應某經」、「某集某經」。《法句經》、《經集》、《長老偈》則標示偈頌的編號，如 Dhp 254，指《法句經》第二五四偈。

六、古漢譯佛典，引自「中華電子佛典協會」的 CBETA 光碟(2007)。

巴利文獻略語表

AN	Anguttara-nikāya	《增支部》
Iti	Itivuttaka	《如是語》
Ud	Udāna	《自說經》
Ud	Udāna-aṭṭhakathā	《自說經注》
Khṇ	Khuddakapāṭha	《小誦》
Khṇ-a	Khuddakapāṭha-aṭṭhakathā	《小誦注》
Kv	Kathāvatthu	《論事》
Kv-a	Kathāvatthu-aṭṭhakathā	《論事注》
Ja	Jātaka	《本生經》
Ja-a	Jātaka-aṭṭhakathā	《本生經注》
Th	Theragāthā	《長老偈》
Th-a	Theragāthā-aṭṭhakathā	《長老偈注》
Dhp	Dhammapada	《法句經》
Dhp-a	Dhammapada-aṭṭhakathā	《法句經注》
Dhs	Dhammasaṅgaṇī	《法集論》
Dhs-a	Dhammasaṅgaṇī	《法集論注》
Nidd1	Mahāniddesa	《大義釋》
Paṭis	Paṭisambhidāmagga	《無礙解道》
Paṭis-a	Paṭisambhidāmagga-aṭṭhakathā	《無礙解道注》

XVII 解脫道上

Ps	Papañcasūdanī	《中部注》
Ps-pt	Papañcasūdanī-purāṇaṭṭikā	《中部古疏》
Mil	Milindapañhā	《彌蘭陀王問經》
MN	Majjhima-nikāya	《中部》
Mp	Manorathapūraṇī	《增支部注》
Mp-ṭ	Manorathapūraṇī-ṭikā	《增支部疏》
Nett	Nettipakaraṇa-aṭṭhakathā	《導論注》
Vibh	Vibhaṅga	《分別論》
Vibh-a	Vibhaṅga-aṭṭhakathā	《分別論注》
Vibh-mṭ	Vibhaṅga-mūlaṭṭikā	《分別論根本疏鈔》
Vin	Vinaya	《律》
Vism	Visuddhimagga	《清淨道論》
Vism-mhṭ	Visuddhimagga-mahāṭṭikā	《清淨道論大疏鈔》
SN	Saṃyutta-nikāya	《相應部》
Sn	Suttanipāta	《經集》
Sp	Samantapāsādikā	《善見注》
Spk	Sāratthapakāsinī	《相應部注》
Spk-pt	Sāratthapakāsinī-purāṇaṭṭikā	《相應部古疏》
Sp-ṭ	Sāratthadīpanī	《心義燈疏》
Sv	Sumaṅgalavilāsinī	《長部注》
Sv-ṭ	Sumaṅgalavilāsinī-purāṇaṭṭikā	《長部古疏》

第一章 有身見

[1]

今天，我要談人們對自我的想法，也就是，所謂的“sakkāyadiṭṭhi”，「有身見」（音譯為「薩迦耶見」）——誤以為有「我」存在的錯誤想法。依據巴利語“santo kāyo sakkāyo”〔存在的身即有身〕，“sakkāya”是由“sa”（=santa，存在、是）以及“kāya”（「身」，即名、色諸蘊，）兩個詞彙所構成的複合詞。¹要對「（五蘊）身」（kāya）有正確的了解，唯有藉由親身的經驗（atta-paccakkha）方可成就，而非透過書本或想像。

¹ 《中部古疏》（Ps-pt II 227）: santo kāyoti sakkāyo。《長部注》：「有身，即五取蘊」（Sv III 174: **Sakkāyoti** pañcupādānakkhandhā）。《相應部古疏》：「作為自性法而存在的身，即色等法的聚集，是為有身」（Spk-pt II 219: Sabhāvato santo vijjamāno kāyo rupādīdhammasamūhoti **sakkāyo**）。《長老偈注》：「有身：五取蘊。因為它們是做為究竟法而存在的聚集，所以稱為『有身』」（Th-a I 416: **Sakkāyāti** pañcupādānakkhandhā. Te hi paramatthato vijjamānadhammasamūhatāya “sakkāyā” vuccati）。《法集論注》：「有身見：存在義故是『有』，五取蘊名為『身』；與存在的五取蘊有關的邪見，名為『有身見』。或者，與那自行存在的〔五蘊〕身有關的邪見，是為『有身見』」（Dhs-a 348: **sakkāyadiṭṭhīti** vijjamānatthena sati khandhapañcakasaṅkhāte kāye, sayam vā satī tasmim kāye diṭṭhīti ‘sakkāyadiṭṭhi’）。

禪修者將注意力放在腹部，精勤地觀照腹部上、下的移動，這是初學者觀察「(五蘊)身」(kāya)的基本練習。

如果你握拳頭，在你真正握拳之前，你會動念想要去握拳。這個生起動機的過程非僅持續兩、三個心識剎那，而是歷經一連串的心識剎那。當你觀照，同時於內心做標記「想握」、「想握」時，好幾個心識剎那相續生起。在你心中生起的動機，就是「名身」(nāma-kāya)。如此，藉由個人親證的智慧，我們知道「名身」確實存在。[2]

動念要握拳後，在逐漸彎曲手指之時，你應繼續觀察其中的每個小動作，心中標記「彎」、「彎」或「握」、「握」。做這些動作時，你應放慢速度。這彎曲或握合的動作就叫「色身」(rūpakāya)或「色蘊」(rūpakkandha)。

如此，你便見到這「名身」與「色身」兩種身的存在，二者構成所謂的「眾生」。如果你不觀照，你會以為「我在握拳」或「握拳的人是我」。這樣你就會以為過去、現在、未來之中有個「我」存在，墮入「有身見」。在〔觀照腹部〕移動的過程時，你可能會感到疼痛、發熱、僵硬、緊繃等感受，對於這些感受，你都必須觀照。只有當你在這些現象生起時觀照它們，你才會了知它們的真實本質，知道它是由「名」(nāma)、「色」(rūpa)所組成。

生命可視為是名、色本質的顯現，換句話說，是身、心現象的顯現，此中無一不是“sakkāya”（有身）。若人專注觀察名、色，他會體認到身、心的組合體並不就是「人」、「眾生」、「我」或「我所」。這個體認將去除「有身見」(sakkāyadiṭṭhi)——以為有〔常、恆、不變的〕「我」存在的錯誤認知。

「名色辨別智」能暫時地去除「有身見」，「緣攝受智」則能暫時地去除「疑」(vicikicchā)。如果你仍未獲得這些智慧，你就會懷有錯誤的見解(邪見)。當修習〔毗婆舍那〕正法之時，你就是在努力了解自己、了解真理。[3]

耳聞聲時，有三個現象：

- 1. 聲 〔如〕撞擊者 （這是色身）
- 2. 耳處 〔如〕被撞擊物 （這是色身）
- 3. 能聽的心(眼識)、
 觸、受 〔如〕撞擊 （這是名身）

如果你觀照或保持正念，你將觀察到上述三個要素。在身心現象生起的當下觀照它們，禪修者將能依其自性了知事物的本質——聲音和耳處是色身；能聽的心是名身。如此，他將能斷除「有身見」。



有情的定義

有一次，魔王(Māra)干擾瓦濟菴(Vajirā)比丘尼，想要使她對佛法生疑。魔王問她說：「什麼是『有情』(satta, 眾生)？」
「有情如何產生？」「誰造有情？」瓦濟菴了解魔王提出這種問題的用意是要誤導她，於是用下述的偈頌回應：

kiṃ nu sattoti paccesi, māra diṭṭhigataṃ nu te;
suddhasaṅkhārapuñjoyaṃ, nayidha sattupalabbhati.
Yathā hi aṅgasambhārā, hoti saddo ratho iti;
evaṃ khandhesu santesu, hoti sattoti sammuti.²

魔啊！為何你嘮叨地說著「有情」呢？

那是你自己的邪見嗎？

一切純然只是諸行的堆聚，其中沒有「有情」！

如同種種零件組合才有「車」一語，

同樣的，由於諸蘊的存在，才有「有情」這個概念。

[4]

² 《相應部》(SN I 134-135)。

有身見的後果

• 無明(avijjā)

如果我們不保持正念，就無法洞察諸法的本質，我們將被「無明」，也就是「愚痴」(moha)所淹沒。接著呢？無明就導致「顛倒想」(saññā)。我們會以為過去、現在、未來裡有「我」的存在。這種「我見」(attadiṭṭhi)讓我們產生「慢」(māna)。有些人甚至相信有一種能夠見物、聽聲，被稱為「命」(jīva)的靈魂、或不變的實體存在。

如果我們不保持正念，我們就會被無明擊敗。無明是我們貪愛〔眼、耳等〕根、〔色、聲等〕塵、〔眼、耳處〕識的原因所在。例如渴望見到某個事物、想要聽到某種聲音；貪愛眼睛所看、耳朵所聽的事物。當渴愛(taṇhā)強大時，它會變成「執取」(upādāna)、「慢」等等。

佛陀曾舉出許多事例說明，被無明覆蓋的人有多可憐，其可憐的程度遠勝過眼盲的人，並指出無明的人就像戴著遮蔽馬眼的眼罩一樣。智者能夠看清自己行為的後果；然而，心靈盲昧的人看不見惡行只會帶來苦果。

• 受(vedanā)



若未保持正念，遇可愛的所緣，就會起貪；遇不可愛的所緣，就會起瞋。這是說，「受」(vedanā)引生「貪」(lobha)、「瞋」(dosa)，貪、瞋皆是不善心所。同樣地，「受」的根本原因可溯源回「痴」(moha)，也就是「無明」。一般人很容易在見物、聽聲之時陷入煩惱流中。[5]這條河可以流得緩慢或快疾——有時候，甚至具有瀑布的衝力。

在眾多誤導、迷惑人類的理論和見解之中，力量最強大、影響範圍最廣的，當屬「有身見」(sakkāyadiṭṭhi)，或說「我見」(attadiṭṭhi)。「有身見」有兩種：

- 常見 (sassatadiṭṭhi)
- 斷見 (ucchedadiṭṭhi)

「常見」相信有一個恆常的自我實體、靈魂存在，認為它獨立自存，有別於構成生命的身、心現象，而且在死後仍會繼續存在。「斷見」也同樣相信有一個自我的實體存在，但認為它略等同於身、心現象，所以死亡後，就蕩然無存。「有身見」是「常見」與「斷見」的根源。如果沒有「有身見」，常見或斷見就不會生起。六十二種邪見，皆是從「有身見」衍生而出。

通達相的智慧

當你握拳時，你注意到兩種身、心過程——握拳的「動機」，以及隨後而來的「握拳動作」。如果你能夠觀察到這些現象，你會了解，並非有個「我」在做彎曲的動作。當你了解這些法的本質，你就不會抱持任何的邪見。〔藉由毗婆舍那〕親證而了知名色時，你將暫時地遠離「有身見」，之後，在你成就「須陀洹」(sotāpanna)[6](證悟初道、果)時，你就能永遠斷除「有身見」。

如果你彎曲手臂，首先你會生起一個心念，即想要彎的動機(chanda，意欲)。接著，做為動機生起的結果，手臂便彎曲。在你彎曲時，你觀察到彎曲手臂時的種種感受，例如緊、硬、熱、鬆等等。當你專注在彎曲的過程時，你會了知它們的本質。你將體認到，在彎曲的過程背後沒有「我」存在，存在的只是名、色諸蘊而已。

若你每一秒都保持觀照，你會了解諸法的本質，「我」的概念就會消失，因此去除「有身見」。這就如俗話說的「因為不了知，所以執取；因為了知，所以放下。」若你觀察諸法的本質一分鐘，你即戰勝邪見六十次，觀察得愈久，你就獲得愈多的勝利。



如此，你會從實際經驗獲得真正的智慧，而不是靠書本或想像。這種智被稱為“paṭivedha-lakkhaṇa-pañña”，即「通達相的智慧」，或說「體悟真實法的智慧」。能夠直接被經驗到的「相」(lakkhaṇa)，分為兩類：

- 「自相」(sabhāva-lakkhaṇa)：
特殊、個別〔而不與他物共有〕的特徵，例如繃緊、堅挺，以及熱、冷等感受。
- 「共相」(sāmaññalakkhaṇa)：
即無常(anicca)、苦(dukkha)和無我(anatta)三法印。
[7]

見到此二相時，也就已看到其餘的相——即“saṅkhata-lakkhaṇa”（有為相）（請參考第十二章）。³由於清楚明確地了知它們，所以能斷除無明(avijjā)和疑(vicikicchā)。因此，我們有以下的格言：

了知什麼存在、什麼不存在之時

³ 《增支部》：「了知生，了知滅，了知住的變異。諸比丘！這些是有為法的三有為相」(AN I 152: Uppādo paññāyati, vayo paññāyati, tñitassa aññathattaṃ paññāyati. Imāni kho, bhikkhave, tñi saṅkhatassa saṅkhatalakkhaṇāni)。

便見名、色，得見清淨。

了知什麼是真正的因、什麼不是之時

便見因果，斷除疑惑。

超越「疑」，便擁有「信」(saddhā)。有智慧的比丘，依據所證之智慧而確立他的「信」。此類信的基礎所在，正是親證諸法自性(sabhāva)的智慧。依理性而相信師長的教導，能讓人對師長產生信任；但透過正念修習而了解名色法的智慧，才是真正的「慧」(paññā)；依想像而生的知識，反而會造成修行上的干擾。

“Satipaṭṭhāna”，「念住」(或譯「念處」)，⁴或說「念的建立」，是證悟法的唯一之道。它令行者生起不動的「信」(五根之一)。

⁴ 古譯「念住」的譯語，較強調建立、培養正念的修行。相對的，「念處」的譯語，則凸顯正念的所緣境。



第二章 無明、貪欲與放逸

[9]

被遮蔽的世間

在此，有兩個問題：

- 世間被什麼遮蔽 (kenassu nivuto loko) ?
- 為何世間沒有光芒 (kenassu nappakāsati) ?¹

「世間」(loka)有三種：

- 器世間 (okāsa-loka)
- 有情世間 (satta-loka)
- 行世間 (saṅkhāra-loka)²

第一個問題的答案是，世間被「無明」所遮蔽(avijjāya nivuto loko)。在哪方面無明？或者說，對什麼無知？答案是：對四聖諦無知。四聖諦是：

¹ 《經集》(Sn 1032)。

² 參考《清淨道論》(Vism 205-206)。



- 苦諦 (dukkha-sacca)
- 集諦 (samudaya-sacca)
- 滅諦 (nirodha-sacca)
- 道諦 (maggā-sacca) 。[10]

無明有兩種——僅是不知聖諦，這種「無明」叫作「無行道無明」(appaṭipatti-avijjā)；其次，認知錯誤的「無明」，則稱為「邪行道無明」(micchāpaṭipatti-avijjā)。³

第四聖諦，即「八聖道」(maggā)，是指用以證得寂滅涅槃的方法。不了知此「道諦」，就是「無行道無明」。若將八聖道誤認為是邪道，是會讓人失去快樂、沒有用處的，這就是「邪行道無明」。

³ 此處，「行道」指「認知」、「了知」的意思。如《清淨道論大疏鈔》：「不知苦等，是為無行道；於不淨見淨的顛倒，是為邪行道。或者，與邪見不相應的，為無行道；與邪見相應的，為邪行道」(Dukkhaḍḍisu aññāvasena appaṭipatti, asubhāḍḍisu subhādivipallāsavasena micchāpaṭipatti. Ditthivippayuttavasena vā appaṭipatti, ditthi-sampayuttavasena micchāpaṭipatti)。雷迪長老的《第一義燈》：「此中，以無行道，說關於善事的無知；以邪行道，說關於惡事的邪知」(Paramatthadīpanī 98: Etthaca appaṭipattīti kalyāṇapakkhe aññānameva vuccati. Micchāpaṭipattīti pāpapakke micchāññānameva vuccatīti)。

如何戰勝無明

若對修行方法沒有信心，就不會生起精進，即熱勤 (ātapa)。缺少精進，就培養不出「念力」和「定力」——此處的「定」，指的是「剎那定」(khaṇikasamādhī)。

在我們身體內循環的血液，如果曝露在酷寒的環境，將會凍結，引起失溫和其他伴隨而來的疾病，同樣地，如果未能運用精進力培養正念和定力，煩惱的病菌就會攻擊我們，製造輪迴的疾病。因為不了知真理，所以我們便困惑、無知 (asamapekkhana, 「不正觀」；或者 aññāṇupekkhā, 「無知之捨」⁴)。世間便是這樣被無明所遮蔽。此處的「世間」指的是「有情眾生」。

至於第二個問題，答案是由於「慳妒」(veviccha)和「放逸」(pamāda)，世間沒有光芒 (vevicchā pamādā nappakāsaṭi)」。例如說，貧富差距的擴大已為世間帶來若干不

⁴ 《中部古疏》：「於可喜不可喜未正觀：於可喜可愛的所緣，不可喜不可愛的所緣，皆未能平等、正確地觀察」(Ps-pt II 73: *Itthāniṭṭha-asamapekkhitesūti itṭhesu piyesu, aniṭṭhesu appiyesu, asamaṃ asammā pekkhitesu*)「不正觀：以世俗無知的捨，不如理地把握所緣。對此，〔《中部經》〕說：『愚痴蒙昧凡夫以眼見色後，捨生起』」(Asamapekkhananti gehassitaaññāṇupekkhāvasena ārammaṇassa ayoniso gahaṇaṃ. Yaṃ sandhāya vuttaṃ- “cakkhunā rūpaṃ disvā upekkhā bālassa mūlhasa puthujjanassā”ti-ādi)。



善——吝嗇、嫉妒等。在此，「慳妒」包含兩種心所，即對他人成功的嫉妒(issā)，以及對自己財產的慳吝(macchhariya)。嫉妒和慳吝都是「瞋」(dosa)的朋友，[11]因為它們總是和「瞋」一起生起。慳吝共有五種：

- 對住所的慳吝 (āvāsa-macchhariya)
- 對家的慳吝 (kula-macchhariya)：即關於男、女施主的慳吝。
- 對所得供養的慳吝 (lābha-macchhariya)
- 對外表或名聲的慳吝 (vaṇṇa-macchhariya)
- 對法的慳吝 (dhamma-macchhariya)⁵

「慳吝」(macchhariya)，讓世間變暗淡，人們因此不願與他人分享，變得小器吝嗇。其實，布施(dāna)應像在戰場上作戰的士兵一樣，犧牲性命而在戰場上發光發熱；同樣地，我們應該犧牲財產，布施行善。無論如何，慳吝會讓人在來世不得財富(bhoga-sampatti，財成就)，它讓世間變得暗淡。

「放逸」(pamāda)，也有兩種，「放逸於應離棄之事」與

⁵ 參考《清淨道論》(Vism 683)、《長部注》(Sv III 209-10)、《大義釋》(Nidd1-a 94-96)。

「放逸於應遵行之事」。進而言之，不善的身、口、意業，是應捨離的事物，煩惱(kilesa)是應藉由觀智與道智而斷捨的事物；再者，「戒」(sīla)、「定」(samādhi)、「慧」(paññā)等三學(sikkhā)，則是禪修者應奉行、學習的項目。於上述的「捨離」與「遵行」這二事上放逸的話，會讓世間暗昧，沒有光芒。所以，佛陀臨終前的最後一句教誡是：「你們要不放逸地努力」！⁶

⁶ 《長部》：「『諸比丘！我告訴你們：有為法皆會壞滅，你們要不放逸地努力！』這是如來最後的教誡」(DN II 156: “Handa dāni, bhikkhave, āmantayāmi vo, vayadhammā saṅkhārā appamādena sampādetthā”ti ayam tathāgatassa pacchimā vācā)。



第三章 兩種人¹

[13]

我想說明兩種人：

- 欣樂有身者 (sakkāyābhirata)
- 欣樂涅槃者 (nibbānābhirata) ²

前者是世間凡夫；後者是「有學聖者」(sekha)或「無學阿羅漢」(asekha)。此兩類人，各自以六種方式塑造他們的生命。

「欣樂有身者」，因六種生活方式而讓自己的生命不得「善終」(bhaddakaṃ maraṇaṃ)：³

- 好樂世俗營務 (kammārāma)
- 好樂閒談 (bhassārāma)

¹ 英譯本中，本章原名 The books of the sixes，指《增支部·第六集》。

² 《增支部》(AN III 292-293)。

³ 《增支部注》：「在恐懼中死亡的人，其死為不善；結生於惡趣的人，其死為不善」(Mp III 96: Tattha yo hi bhītabhīto marati, tassa na bhaddakaṃ maraṇaṃ hoti. Yo apāye paṭisandhiṃ gaṇhāti, tassa na bhaddikā kālakiriyā hoti)。



- 好樂睡眠 (niddārāma) [14]
- 好樂伴黨 (saṅgaṇikārāma)
- 好樂交際 (saṃsaggārāma)
- 好樂戲論 (papañcārāma)⁴

若比丘正念而住，不樂於上述六種生活方式，其生命將得善終——藉由涅槃之證，他獲得至上的快樂。藉由遠離一切惡，他卸除生命的重擔。

「好樂交際」的「交際」有五種：

- dassana-saṃsagga：與王親、大臣、在家弟子、凡夫、優婆塞、優婆夷、比丘、比丘尼等人，來往過密。這是就古代而言。在現代，則也包括與自己的家人，來往過密。
- savanna-saṃsagga：喜歡聽(笑、談話、歌聲等)。⁵
- samullapana-saṃsagga：喜歡與人談話。

⁴ 「戲論」(papañca)指「貪、慢、邪見」，參考第四章。

⁵ 巴利注釋書，如《增支部疏》等(Mp-ṭ III 31-32；Nidd1-a 289-90)，將“saṃsagga” (交際、混雜、來往) 解釋為「貪」(rāga)，即「喜愛」。這是因為「貪」乃前三種交際過密的原因。

- sambhoga-saṃsagga：喜愛個人所有之物。
- kāya-saṃsagga：喜愛自己的身體

這樣的人，叫作「好樂交際的人」(saṃsaggārāma)。禪修者應避免上述這些行為。若遇到不得不說話的情況，禪修者[15]應限制談話的時間，並在談話時保持正知。與其散心雜話，不如睡覺休息，以免干擾到其他行者。談話會產生雙重的干擾效果：談話時正念中斷；重拾禪修時，需花費時間與更多努力以恢復正念。

關於“kāya-saṃsagga”(喜愛自己的身體)：禪修者一天只應睡四個小時，其餘的二十個小時則應用來禪修。往昔有些禪修者甚至會將睡眠時間減少到只留一小時、幾分鐘，甚至完全不睡；或者他們不躺臥，只是坐著休息，這是「常坐不臥」(nesajjikaṅga)——用以清淨已戒的十三頭陀支(dhutāṅga)之一。

不需要擔心那些禪修者沒有睡眠，因為他們那時遠離了煩惱，所以他們感到精力充沛。如果禪修者一天禪修二十小時，以一秒鐘一個觀照來估算的話，他一天將具足七萬二千次的觀照($60 \times 60 \times 20 = 72000$)。在那段期間，他遠離了煩惱，這是神聖、高級的休息。至於「好樂黨伴」，世俗大眾喜愛有



人作伴；但是禪修者應該樂於獨處。

第四章 戲論

[17]

“Papañca”（古譯「戲論」），字面原意是「延長」、「擴展」、「多樣化」、「障礙」。「戲論」有三種：「渴愛」（taṇhā）、「慢」（māna）及「邪見」（ditṭhi）。¹此三者，也被稱作「執取法」（gahadhamma）。

尚未去除戲論的眾生，不能從輪迴中解脫。「戲論」會“延長”眾生輪迴的時間，並“延長”隨著輪迴而來的痛苦。換言之，由「渴愛、慢、邪見」所創造的戲論世間，使個人五蘊在輪迴中無盡地“延長”。然而，我們在輪迴裡長久以來即與這些煩惱共處，現在該如何斷除它們？

依於眼(根)與色(塵)，眼識生起。根、塵、識三者的和合，即是「觸」。以觸為緣，「受」亦生起。再者，於所感受，生起想(sañjānāti)；於所想，生起思惟(vitakketi)；於所思惟，又將之擴展(papañceti)。因此，戲論讓人對於過去、未來、現在所見的色，生起種種煩惱。²

¹ 參考《自說經注》(Ud-a 372)。

² 此文出自《中部·18經》(MI 112)。



注釋書將此「戲論」解釋為「渴愛、慢及邪見」；亦可將其視作[18]因渴愛、慢及邪見所引起的種種行為——選取、拒絕，認同、否定。經典如此描述「戲論」：

papañcābhiratā pajā, nippapañcā tathāgatā.³

眾人欣樂戲論，但如來無戲論。

渴愛

渴愛本身會引生更多的渴愛，所以它永不會有滿足的一日。如果你現在有一百元緬幣(kyat)，之後，你會想要更多，兩百元、三百元等等。又譬如，你已擁有一棟舒適的房子或一輛車子，但是，你仍然想要有新的或更好的房子、車子，渴愛無有止盡。也因為陷於渴愛的沼澤中，你成為渴愛的奴隸。

對應六根的所緣，便有六種渴愛——渴愛色、聲、香、味、觸、法。曾有一位轉輪聖王，勢力非常大。在他投生為天人後，帝釋(諸天之王)給他半個王國。然而，他仍然不滿意，即使已瀕臨死亡，將投生到人間之時，他還想要整個王

³ 《法句經》(Dhp 254)。

國。同樣的，在這世界上也有人如此渴望地想要獲得土地。

如果禪修者在名、色生起時，以正念觀照它們，他會了知它們的本質、因果關係，以及它們生、住、滅的現象。這些名、色法，只不過是一堆苦而已，因為誤以為它們是好的，所以人們對它們生起渴愛。[19]

當禪修者證得「苦隨觀」(dukkhānupassanā)時，「渴愛戲論」(taṇhā-papañca)即暫時不會產生作用。一旦他成為「預流者」(sotāpanna)，「渴愛戲論」就無法使他投生於惡趣(apāya)；不過，在接下來最多七次的生命中，他仍然受「渴愛」，如「有愛」(bhava-taṇhā)等所影響。在三種戲論，即「渴愛、慢、邪見」之中，「渴愛」是「貪」心所(lobha)，而慢〔與邪見〕能與「貪」相應。

慢

“Māna”在此被譯為「慢」(傲慢、自負)，它也有擴大、延長的性質。即使是孩童，也有慢。他們因父母的財產、自己的教育、地位、運動上的表現等等，而覺得自負。在佛法的世界中，有些人可能會因為自己的教理知識淵博，打坐時間比別人耐久、善於教導禪修等等，而生起傲慢的心。(關於



「慢」的詳細說明，可以參考第十八章「魔王十軍」)

「慢」，是將眾生束縛在輪迴裡的「十結」⁴之一員。只有證阿羅漢道時，它才會徹底被斷除。「慢」有三種：

- 慢 (māna)：
由於自己與他人並駕齊驅而生起慢，如說：「我們是一樣的，沒有不同。」
- 劣慢 (omāna)：
由於自己不如他人而生起慢，如說：「雖然我很差勁，但我何必在乎？」
- 勝慢 (atimāna)：
由於自己比他人優秀而生起慢，如說：「還是我較優秀！」⁵[20]

我們應克服這三種「慢」。若能藉由阿羅漢道去除這三種慢，禪修者就能終結一切的苦。其實，不只個人會有我慢，就國家而言，也會有我慢，譬如說，產石油的國家誇耀他們的財富。實際上，一切事物都是無我的，沒有一個地方找得

⁴ 「五下分結」：有身見、疑、戒禁取見、欲貪、瞋恚。「五上分結」：色貪、無色貪、慢、掉舉、無明。參考《清淨道論》(Vism 682-683)。

⁵ 《大義釋》(Nidd1 179-180)。

到「我」這個東西。

當然，禪修者或許可以對自己的成就感到自豪，像是說「我可以禪修得比他人久」，這種「慢」或可歸為「善法」，叫作“*sevitabbamāno*”，意指「值得擁有的慢」。⁶然而，「不值得擁有的慢」(*asevitabbamāno*)，就必然歸為「不善行」(*duccarita*)。以為自己的地位等等是永恆的，便會生起「慢」。當禪修者深入禪修，反覆無數次地觀察名、色的無常性，證到「無常隨觀」的時候，「慢戲論」(*māna-papañca*)就會減少。如果他確立於「無常想」中，他將暫時能拔除「我是」的慢，「無我想」會在心中延續。雖然預流、一來、不還者都無法徹底去除「慢」，但他們的「慢」絕非“*apāyagamaniya*”(會讓人墮入惡趣的〔慢〕)。

邪見

如果未除「邪見」，即使造作種種善行，這些善行仍然是以無明為根。邪見有騙人的性質，而被欺騙的人[21]常表現出固執、焦慮、不安、不確定，並拒絕放棄〔所信的〕。這裡，我要談一下「執著我、靈魂、不變的人格實體存在」的「我

⁶ 《中部注》(Ps I 174-175)、《長部古疏》(Ps-pt I 273)。



見」。這種邪見以為：「唯『我』是智慧的根基」(ñāṇādhikaraṇa-mattam)。「我見」的理論有兩種：

- 超勝的我，或稱「神我」(parama-atta)
- 個別的我，或稱「命我」(jīva-atta)

前者(神我)是全知的，唯一的、無苦無樂的，它創造後者(命我)，並支配它的活動。無論後者做什麼，它都是依前者的命令而做。這兩種我都被視為是永恆的。這種見解也叫作「常見」。

在種種影響、誤導、迷惑人類的諸多理論見解中，「身見」或「我見」是最具影響力，且影響範圍最廣的。

現在，佛陀已告訴我們，所謂人、我、眾生、男人、女人等等都僅是世俗慣用的概念施設而已，從究竟的意義而言，它們只是不斷生滅的名、色現象。

「十不善業道」(akusala-kammaṣaṭṭha)的最後一個，「命定邪見」(niyata-micchādiṭṭhi)包含：

- 「無因見」(ahetudiṭṭhi)：
或稱「無因無緣之見」(ahetupaccaya-diṭṭhi)。這是認為一切的存在並沒有原因的命定論，它認為眾

生煩惱生起，並沒有原因可言。⁷

- 「假因見」(visamahetu-dīṭṭhi)：
或稱「自在天化作見」(issara-nimmāna-dīṭṭhi)。此
見認為，世間的生起是由於「本性」(pakati)、「極
微」(aṇu)或「時」(kāla)等的原因所造成。⁸ [22]

這些邪見之所以產生，都是源自對名、色，及其因果關係的
無知。

當你彎曲手臂時，首先，你會在心中生起一個要彎曲的
動機，然後你才會彎曲手臂。這些一連串的動機(chanda)造成
彎曲的過程。動機是「因」，彎曲手臂是「果」。這個例子證
明因果關係確實存在。

在耳聽聲的時候，

- 聲(塵)，是色法
- 耳(根)，是色法

⁷ 《相應部古疏》(Spk-pt̐ II 205): “Nattthi hetu, natthi paccayo sattānaṃ saṃkilesāyā”ti-ādinaya- ppavattā **ahetudīṭṭhi** 。

⁸ 《相應部古疏》(Spk-pt̐ II 205): “issara-purisa-pajāpati-pakati-aṇu-kālālādīhi loko pavattati nivattati cā”ti tathā tathā pavattā dīṭṭhi **visamahetudīṭṭhi**。



- 聽的心，觸、受等是名法。

它們全是「有為法」，受到「業」、「心」、「時節」或「食素」的影響而生起。

其餘五識——眼、鼻、舌、身、意——也是相同的情況。正念觀照時，禪修者將能觀察到這些法。

若我們未保持正念，就不會了解事物的本質，因此執著一切動作背後有個主使者。但是，只要我們以正念觀照當下生起的身心現象，我們就會了解：根本沒有一個創造者 (parama-atta)，也沒有被創造者 (jīva-atta)；一切只是具有無常、無我、苦性質的名、色現象而已。無常的事物，不可能是樂；若是無常、苦的，則不會是「我」。世上並不存在控制四季變化的造物主，一切只是受因果法則支配而已。[23]

還有另外一種邪見——將現在一切的好與壞，歸諸於過去的業(行為)，稱為「宿作因見」 (pubbekatahetu-dīṭṭhi)。我們不能把個人應盡的責任也推諉給過去的業。舉例而言，色法的生起便有四種原因，即業、心、時節和食物。過去的「業」不是唯一的原因。

若要從「我見」解脫，必須修習「無我隨觀」 (anattānupassanā)。要去除「無因見」，就必須證得「如實智」

(yathābhūtañāṇa)。如果我們不了解名、色諸法的本質，我們就會對過去、未來，對因果是否存在有懷疑(vicikicchā)；這也會引生「愚痴」(sammoha)。有如此類邪見的人常有根深蒂固的唯物主義思想。他們很難根除這些想法。這種情況稱為“idaṃsaccābhinivesa”(執著唯某種邪見為真)⁹。如果禪修者在名、色法生起時，正念觀照它們，他將見到因果關係，因而深信這些法不只在自己身上生起，也會生起在其他人身上。

我們的道場常邀請其他教派的人們來告訴我們他們用以通往真智的方法。同時，我們也向他們顯示我們的方法，讓他們也能來實踐、了解究竟的真理。我們不強迫他人，只是邀請他們自己來體驗。

經典說，佛法是值得邀請他人來親見的。如果有人回應這個邀請，並實踐這個方法，他一定能了知名色現象的本質，其因果關係以及無常、苦、無我的共相，最後能夠斷除兩種「身見」，即「常見」與[24]「斷見」。

由於見到名、色壞滅，他能去除常見；由於見到它們不斷生起，他能拔除斷見。常人若只見到壞失而不見生起，會

⁹ 這是四種「身繫」(kāyagantha)之一，見《法集論》(Dhs 201)。



懷有「斷見」；若只見生起而未見壞失，則會懷有「常見」。然而，禪修者見到名、色生，也見其滅，所以他們能斷除常、斷兩種邪見。見生與滅，是淨除邪見的重要因素。

眾生也許會行善業，然而，如果未於三個階段，即「行前」(pubba)、「行時」(muñca)、「行後」(apara)，¹⁰去除邪見，他們「與智不相應的」善業可能產生「結生識」，讓他們再次投生輪迴；此時，他的結生識將是「善果報無因心」中的「捨俱推度心」(kusala-ahetukasantīraṇacitta)，或是「欲界果報心」(kā māvacaravipākacitta)中的「悅俱智不相應心」(somanassa-sahagatañāṇavippayuttacitta)。若是前者，他將先天就有殘缺，如盲、聾、啞等等。若是後者，他在修習正法上將成為鈍根者，即便在其他方面他仍然可能很成功，有傑出的表現。

念處是對治方法

「戲論」讓人屈服於渴愛、慢、邪見所引起的種種行為——選取、拒絕、認同、否定。其後果可能導致失控，乃至製造犯罪。面對不可意的所緣時，「瞋」就生起，於是人們變得瘋狂。夫妻爭吵，摔壞家中物品的事例比比皆是。「念處

¹⁰ 參考《法集論注》(Dhs-a 159)。

/念住」(satipaṭṭhāna)是治療瘋病的方法。

“Satipaṭṭhāna”這複合詞，由“sati”（念），與“upaṭṭhāna”（建立、基礎）所構成，意思是「念奔向所緣，並停住於所緣上」；或者，是“sati”（念）與“paṭṭhāna”所構成，“paṭṭhāna”有「黏附」、「深入」（固定住）、「持續地生起」、「穩固」的意思。

若能修習、多修「四念處」，將能獲得身、心的寧靜，於今生快樂地生活，最後以智慧證得解脫。



第五章 顛倒

[27]

「顛倒」有三種：

- 想顛倒 (saññā-vipallāsa)
- 心顛倒 (citta-vipallāsa)
- 見顛倒 (ditṭhi-vipallāsa)

這三種顛倒生起時，眾生會將無常、苦、無我、不淨的所緣，當作是常的、樂的、我的、淨的。這和幻覺一樣嗎？其實，這並不是「看到或聽到不存在的事物」，而是「錯誤認知」的意思。「顛倒」，就類似將遠處的某甲誤認成某乙的錯覺，可定義為「令人偏離、遠離善的或真實的事物」。於此，“vipallāsa”（顛倒），與意指「諍論、閒談」的“vippallāpa”，並不相同。

同樣地，名、色現象生起時，若禪修者不以正念觀照它們的本質、因果關係和無常等相，將會被誤導而懷有「想顛倒」、「心顛倒」和「見顛倒」。這些「顛倒」，會讓我們視無常為常，視無我為我，視苦為樂，視不淨為淨。因為 [28]不



知道如何去除自無始輪迴以來就跟隨著我們的這些顛倒，因此，我們執取著我見、身見、無因見等邪見。

遇到自然災害時，人們或會將之歸因於魔鬼或眾神的造作。有些人「因邪見而瘋狂」(diṭṭhumattaka)，想以犧牲獻祭，取悅鬼神。不只如此，有的人會在屋裡為死者的靈魂保留一個地方；或在墳墓裡放置死者的遺物以便他來生可以使用；甚至，還會供奉祭品請他們來享用食物。另外，有些人會到河流裡洗澡，想用河水洗去他們的罪；有些人則為了實現諾言、或為了達謝鬼神，而用針刺自己的身體乃至走在刀鋒上。

但是，我們在佛塔供佛，又怎麼說呢？供佛時，應憶念佛陀的功德，而不只是供奉那個佛像。與「財供」(āmisapūjā)相較，「法供」(dhammapūjā)是最殊勝的。¹

在了解欲樂的過失之前，人必然會沉溺其中。因為他還沒有正觀一切法，不知道「眼」是「苦諦」、作為眼生起之根源的「渴愛」是「集諦」；不知道名色寂滅是「滅諦」、通向寂滅的道路是「道諦」。

我們必須在名、色生起時觀照它們，以便了知實相。否

¹ 《增支部》(AN I 93)。

則，我們將被煩惱所迷惑，將苦當作樂，最後成為一個瘋子。有些人以為「貪」(lobha)是快樂的泉源；而「涅槃」則毫無快樂，是一去不回的地方，因為那裡沒有名、色，也遇不到親戚、朋友。[29]

有兩種眾生可以當作顛倒眾生的例子，就是「猴子」和「小孩」。小孩常將錯的當成對的，不會辨別對、錯，他所想到的，只是要滿足欲望，並且總是受誘惑。這稱為「幼稚的心」，是一種「因愚痴而生的瘋狂」(mohumattaka)。

在一些節慶上，有的人被鬼神附身，用帶刺的棒棍敲打自己的身體，或做著赤腳走在燒紅木炭上的種種荒誕怪事。甚至，阿難也有一次被魔附身，對佛說出無禮的話。

有一次，舍利弗和目犍連兩位尊者，於卡波塔坎達拉精舍(Kapotakandarā) 停留。在一個月圓日，舍利弗尊者於剃理鬚髮之後，即進入「捨梵住等至」(upekkhābrahmavihārasamāpatti)。²那時候，有兩個夜叉(yakkha)正從北方旅行來到南方，見到舍利弗。其中一個夜叉告訴他的朋友，他很想打那個比丘的頭。說了三次，他的朋友都堅決反對。最後，那個夜叉仍然用力地敲了舍利弗的頭一下，力量之大足以將大

² 《自說經》(Ud 39-41)、《清淨道論》(Vism 380)。



象壓入地面下。當目犍連尊者知道這事時，立刻前來問候舍利弗尊者是否安好。舍利弗回答說，一切都好，只是覺得有一點頭痛。這表示即使是聖者也會受到壞夜叉捉弄的影響。當然，這不算是“yakkhumattaka”（因夜叉而瘋狂）。³

另一種瘋病，名為“pittummattaka”，⁴這是因身體的疾病，如瘧疾、黃熱病或高燒等，而引發的狂病。

也有一些人因愛喝酒而發瘋。酒精會引生許多嚴重的疾病。若是本身有精神疾病的人，一杯啤酒有時就足以讓他發作。[30]據說，有一百萬美國人口同時具有瀕臨精神疾病以及藥物依賴的問題。酒後或藥物濫用所造成的死亡案例，便足以證明「因酒而瘋」(surummattaka)的存在，這種瘋病也是非常可怕的。如此，我們知道共有八種瘋病：

- 因欲而瘋 (kāummattaka)
- 因忿而瘋 (kodhumattaka)
- 因邪見而瘋 (ditthummattaka)
- 因愚痴而瘋 (mohummattaka)

³ 《心義燈疏》(Sp-ṭ II 94)。

⁴ 《長部注》(Sv I 233)。

- 因夜叉而瘋 (yakkhumattaka)
- 因疾病而瘋 (pittummattaka)
- 因酒而瘋 (surummattaka)
- 因不幸而瘋 (byasanummattaka)：如因失去家人、所愛的人而身心交瘁。

另外，有一句諺語是這麼說的：

puthujjanāhi ummuttakā.

實際上，凡夫都是瘋子。

無論如何，念處修行(satipaṭṭhāna)可以治療這些瘋病。



第六章 三學

[31]

“Sikkhā” (學)有三種：「戒學」(sīla)、「定學」(samādhi)和「慧學」(pañña)。這三學是佛弟子應接受的訓練。修習三學，能令佛弟子對修行、佛陀產生真正的信心。

比丘

在此，我要向各位介紹一個佛教名詞——“bhikkhu” (比丘)。他畏懼輪迴，所以他是比丘¹。

佛陀說：

Sato bhikkhave bhikkhu vihareyya sampajāno. ayam vo
ambhākaṃ anusāsani.²

諸比丘！比丘應具念、正知而住。這是我對你們的教
示。[32]

¹ 《清淨道論》：「見輪迴的可怕，故是比丘。」(Vism 3: Saṃsāre bhayaṃ ikkhatī bhikkhu)。亦參考《清淨道論》(Vism,16)。

² 《長部》(DN II 94)；《相應部》(SN V 142, 180)。



煩惱

煩惱可分為三種：

- 「違犯煩惱」 (vītikkama-kilesa)：
違犯已受持的戒律、他人的權利或法律。這些是屬於粗重的煩惱(透過身、語業而顯現)。
- 「纏縛煩惱」 (pariyuṭṭhāna-kilesa)：
只顯現為意業的煩惱，尚未造作身、語之行為。它們屬於中級的煩惱。
- 「隨眠煩惱」 (anusaya-kilesa)：
蟄伏不動，等待機會襲擊眾生。此屬於微細的煩惱。

「戒學」可克服第一種煩惱；「定」、「慧」二學分別可克服其後的二種煩惱。這三種煩惱，以逆序的順序，可分別喻作「火柴棒」、「火花」，以及「火焰」；或者，喻作「睡眠」、「醒覺」及「活動」。(請參考第十九章)

「隨眠煩惱」被描述為具有頑強力量(thāmagata)而難以去除。它有兩種：

- 「相續隨眠煩惱」(santānānusaya-kilesa)：

“santāna” (相續)，是指「恒常流動的名、色之流」。「相續隨眠煩惱」是潛伏在相續中的煩惱，只要仍未以「道〔智〕」(magga)將之拔除，在因緣具足時它就會生起作用。³由於仍未被根除，[33]所以它隨時可能會現起作用。這就像慢性病患，只要因緣俱足、時機成熟，便會發作一樣。

- 「所緣隨眠煩惱」(ārammaṇānusaya-kilesa)：

它們是潛伏在「所緣」(ārammaṇa)之中的煩惱。當「心」透過眼等六根門，感知到清楚的所緣之時，若未能以毗婆舍那如實了知這些所緣，「所緣隨眠煩惱」就會生起。毗婆舍那鎮伏隨眠煩惱的情形，就好比相機的快門，控制不讓影相反映在底片上；或者，好比船上擋風玻璃上的雨刷，不令霧氣聚集在玻璃上一樣。

³ 《分別論隨疏鈔》：「應如是理解所緣隨眠——貪若未被道所斷除，在得因緣時，便會生起，它頑固地潛伏在相續中。以同樣的方式，它也潛伏在可意的所緣」(Vibh-anuṭ 212: Yathā hi maggena asamucchinno rāgo kāraṇalābhe uppajjanāraho thāmagataṭṭhena santāne anusetīti vuccati, evaṃ iṭṭhārammaṇepīti tassa ārammaṇānusayanam daṭṭhabbam)。



兩種隨眠的主要差異在於，前者涉及到輪迴「有」，後者則是現在「有」。

隨眠煩惱有七種：

- 欲貪 (kāmarāga)
- 有貪 (bhavarāga)
- 瞋 (paṭigha)
- 慢 (māna)
- 邪見 (diṭṭhi)
- 疑 (vicikicchā)
- 無明 (avijjā)

此中，「邪見」與「疑」為「預流道」(sotāpattimagga，須陀含道)所斷。「一來道」(sakadāgāminimagga，斯陀含道)薄減「欲貪」和「瞋」的力量；「不還道」(anāgāminimagga，阿那含道)才徹底斷除「欲貪」和「瞋」。「阿羅漢道」(arahattamagga)，則斷除其餘的隨眠。[34]

成為「預流者」(sotāpanna)之後會如何？預流者會因過去的業或剩餘的隨眠而受苦嗎？雖然預流者僅徹底斷除兩種隨眠煩惱，但是他不會造作其餘五種隨眠的粗重煩惱，以致

於投生於惡趣。同樣地，他也不會因過去已作的業而墮惡趣。

在「毗婆舍那禪那」持續的期間，隨眠煩惱暫時被抑制，就像病患按時服藥，因此高燒不會發作一樣。隨著道智的成就，個別的隨眠煩惱才被連根拔除，這就好比病患按時服藥之後，疾病完全治癒，而永不會再發作。

在此，很清楚的是，毗婆舍那修習逐步地削弱隨眠煩惱的力量，之後「聖道」(ariyamagga，道智)才將它們徹底地根除。也可用拳擊比賽的例子來作說明：在拳賽中，你除了避免被對手擊中之外，同時你也在等待機會擊倒對手，以便贏得比賽。要注意的是，無論你多強壯，多有能力——也許你已曾是冠軍——你也不大可能只用一、兩拳就將對手擊倒；你需要給對手許多個重擊才行。同樣地，禪修者必須先修習戒、定、慧三學，以便削弱煩惱的力量，之後才能徹底將之根除。因此，禪修者必須持戒，努力不懈且專注地觀照生起的名、色現象。

三種道

〔若有人問：〕「您能為我們說明聖道嗎？」——〔我的回答是：〕現在還不是時候。因為眼前應關心的是「公式」，



而非「答案」。^[35]當然，我們會說明「聖道」。但是在這之前，我們必須先說明「根本道」(mūla-magga)，其次說明「前分道」(pubbabhāgamagga)，最後才說明「聖道」(ariya-magga)。

• 根本道

「根本道」涉及「自業正見」(kammassakatāsammā-ditṭhi)。無論你造作善業或惡業，這些業就是你自己僅有的財產。換句話說，善業帶來善果，不善業就帶來惡果。因此一句法語是：「你就是自業的擁有者，業就是你的所有。眾生是他們自業的繼承者」。這就如飲食——若食物合乎衛生、有益健康的話，食用它們便無害，否則便有害；而食用的後果，除了自己之外，無他人來承擔。這種「自業正見」，被稱為「世界之光」；又，只要我們的名、色之流繼續存在，業、果的運作就沒有止盡，因此，「自業正見」也被稱為「輪迴之光」。

在此，我們應談到三類善行，或是說，「根本道」的三個部分，即：「業」(kamma)、「禪那」(jhāna)與「智」(ñāṇa)。首先，「業」包含「布施」和「持戒」，此能令眾生投生至人間或欲界天。其次，「禪那」包含「色界禪那」、「無色界禪那」的修習(也就是 samathabhāvanā，奢摩他修行)，二者分別能令

眾生投生至色界天與無色界天。第三種善業是「智」，或者說「念處的修行」(satipaṭṭhāna[-bhāvanā])，行者能藉此修行精進不懈培養正念，以便依照「毗婆舍那的定則」(vipassanā-niyāma)了解名、色現象的本質。所謂「毗婆舍那的定法」，即是：

只有在當下把握它，才能看見它的自性(sabhāva)。

應在當下被把握的，即是每一次生起的名、色現象。[36]

• 前分道

當你握拳時，首先你的心裡會先有一個想握拳的動機生起。而且，這動機會連續地生起。當你握拳或放開手掌時，你感覺到什麼？誰在握拳？什麼東西想握拳？——是心。你是否察覺硬、緊和痛等的感覺？它們叫作「自性法」(sabhāva)。觀照這些現象就是在培養「智」(ñāṇa)。名、色二者，有如電流和電扇，並不難察覺。就像用肉眼見不到電流一樣，肉眼也見不到心理的動機，然而，你可以在心中藉由觀照來了知它們。只有當你在名、色生起時，立刻觀照它們，你才能了知它們的自性。



和色法(物質)有關的，有三件事，即「形狀」(form, saṇṭhāna)、「形態」(manner, ākāra)和「自性」(nature, sabhāva)。前二者與真實的色法無關，雖然一般人也稱它們為色法。真正的色法是握拳與放掌之時所領受到感覺(sensation)，它被稱為「自性法」(sabhāva)，是真正存在，也是你應該觀照的對象。

在修習念處的時候，你將運用到一些善心所——用恰當的努力(sammāvāyāma, 正精進)，把能觀照的心，對準或導引向所緣(sammāsaṅkhappa, 正思惟)，以便緊密地觀照所緣(sammāsati, 正念)，讓觀照的心投入所緣之中，並將心固定於所緣之上(sammāsamādhi, 正定)。如此練習之時，貪、瞋即不會生起。所以，當禪修者運用正精進、正思惟而將心專注於所緣時，他的心是清淨的。〔以一秒鐘能生起一次正念來說，〕若這樣練習一分鐘，心就會被淨化六十次。練習愈久，淨化的力量就愈強。循此，你會超越「形狀」和「形態」而了知「自性法」。^[37]這就是「智」(ñāṇa)，或者說是「正見道」(sammā diṭṭhi magga)；也就是「前分道」(pubbabhāga-magga)，與「毗婆舍那道」(vipassanāmagga)或「世間道」(lokiyamagga)同義。

當你圓滿「前分道」時，你不須付出額外的努力就能進

入「聖道」。在「前分道」時，煩惱被毗婆舍那的力量所鎮伏，但未完全斷除；此時，禪修者尚未真正見到四聖諦。這意指著，如果禪修者在證得「聖道」之前就放棄了修行，那麼，他透過毗婆舍那修行所得的觀智，可能會逐漸退失(wither away)。

• 聖道

從「前分道」進昇到「聖道」，就像級職較低階的辦事員將工作上呈給主管正式批核一樣。只有在「聖道」這個階段，才會根除煩惱，親證四聖諦。不消多說，必須先圓滿「聖道」的基礎，也就是「前分道」，才能證得「聖道」。這就像一個案子需讓辦事員先仔細研究、處理之後，才能呈送給上級作最後的核准。

之所以提到上述三種行道的原因，是為了澄清一些人的誤解，因為有些人誤以為：人們並不需要努力修行，只要時間一到，「聖道」或「開悟」就會像閃電一樣突然現前。

寂靜



“Santi” (寂靜)有三種：

- 「彼分寂靜」 (tadaṅga-santi)：在此，指「毗婆舍那智」。^[38]
- 「究竟寂靜」 (accanta-santi)：指「涅槃」。
- 「假名寂靜」 (sammuti-santi)：想像的、而非實際的寂靜。例如，認為是受到某個有力者之拯救而產生的寂靜。然而，這只是虛妄的見解而已。⁴

此三種寂靜，佛弟子只關注前二者。禪修者若能於名、色現象生起時，觀照它們，將能洞察名、色的因果關係及其無常、苦、無我等的共相，而暫時地斷除煩惱與我見，獲得「彼分寂靜」。累積一連串的「彼分寂靜」將能導至徹底、永恒的「究竟寂靜」。

聖八支道

藉由四念處的修習——即身隨觀、受隨觀、心隨觀與法隨觀——禪修者就能證得「聖八支道」，這也是佛陀的生活方

⁴ 參考《大義釋》(Niddī I 74)。

式(the Buddha's way of life)。聖八支道可分成三組：

- 「慧蘊」(paññā-khandha)：正見、正思惟
- 「戒蘊」(sīla-khandha)：正語、正業、正命 [39]
- 「定蘊」(samādhi-khandha)：正精進、正念、正定

圓滿戒蘊時，身、語便得到淨化，被說為是「聖者」(ariya)，〔以巴利語來說〕就是，“pārisuddha”〔已淨化〕、“uttama”（上者、聖者）。慧蘊圓滿時，煩惱便徹底被根除，亦即，斷除「所緣隨眠」(ārammaṇa-anusaya)，此時禪修者變得更清淨。當然，這些特質並非一般禪修者所有。⁵

在〔聖道〕安止定的剎那，心被淨化，同時具足聖八支道。若禪修者反覆修習此聖八支道，將能藉之通往涅槃。因此，它們被稱為“ariyo- aṭṭhaṅgiko maggo”（聖八支道）——以“ariya”（聖）和“aṭṭhaṅgika”（有八支的）來修飾“maggā”（道）——聖八支道的另一個名稱，是“sammādukkha- kkhaya-gāmi maggo”，也就是「趨向苦盡的正確道路」。⁶

⁵ 此處的戒定慧、聖八支道，特指「聖者」所有，因此說戒蘊圓滿便是聖者。參考《增支部》(AN I 231-232)。

⁶ 如《相應部》(SN V 24)。



第七章 不順遂與順遂

[41]

我們住在摻雜著喜歡與厭惡、衝突與合諧的世界之中。因此，禪修者在修習時，可能會經驗一些不可喜的所緣(aniṭṭhārammaṇa)以及難以忍耐的苦受。禪修者也許會不喜歡它們(domanassa，憂)，這種狀態就稱為“virodha”(不順遂、對立)。它的近因是「未成就」。另一方面，禪修者也許會遇到可喜的所緣(iṭṭhārammaṇa)，而受它誘惑，引生貪愛。此稱為“anurodha”(順遂、滿意)，它的近因是「得成就」。這就是世間的實相。

成長中的女孩，希望自己變美麗，她會盡一切力量來讓自己看起來更美；男孩也想要與眾不同，他會盡其所能地在課業或運動上求表現，希望成為眾人注目的焦點。當男孩和女孩長大時，他們想要變得更成功、更有成就。這些就是當事情合乎己願時，人們對身體、能力等等生起貪愛的表徵。

[42]

當他們再年長一些，到了中、晚年，事情變得與願相違，她的外表不再如年輕時那般有吸引力、他的能力也隨著年歲



逐漸退化。甚至，他們被社會所忽視。這時候，一切不再如他們所願(virodha)。

如此，由於世事美好的一面，如擁有財利、名望、讚譽、幸福等，人們覺得站在世界的頂峰，體驗著“anurodha”(如意，順遂)。然而，由於世事無常的一面，如喪失財富、名聲、受到非難、遭遇不幸等，人們體驗到“virodha”(不如意，不順遂)。至於人們的身體，年輕時當身體的外貌如己所願，人們便覺得滿意；但年老時，身體不再像以前，不滿便油然而生。因此有句話說：

kāya-sampatti-mūlako anurodho

kāya-vipatti-mūlako virodho

順遂以身體的成就為因，

不順遂以身體的衰退為因。

是否有任何世間的方法，能調和這兩種極端？順遂(如意)、不順遂(不如意)，這兩種相對的狀態，禪修者都必須觀照。有時候，禪修者對於一再地重覆觀照類似的所緣，會感到厭煩，他希望有新的體驗。然而，無論喜歡的或不喜歡的，禪修者都必需觀照，如此，當他眼見色時，他才不會執著可喜的色而厭煩不可喜的色。禪修者應該準備好避開這兩種極

端——年輕時，感到事事滿意；年老時，感到事事不順遂。
這樣的修行，也是「中道」(majjhima-paṭipadā)的一個例子。



第八章 把握當下

[43]

「把握當下」，這話是很好的建議，提醒人們及時做應做的事。舉例來說，如果你正大量出血，就必須立刻到最近的醫院求救。這時候，時間非常重要。若延遲一個小時，你也許便會死亡。又如得到急性盲腸炎，也是如此。

同樣地，你必須及時地——在你太老、病重或死亡之前——修行佛法。當你尚能找得到老師、尚有機會或時間之時，你必須趕快修行。如同年輕時是受世間教育最好的時機一樣，生命的第一個時期是修行念處最適合的時機，因為那時正青春、充滿活力，且不需承擔種種的責任。這讓我們想起一個名叫馬哈達那(Mahādhana)的富家子。¹

浪蕩子

住在波羅奈的馬哈達那(Mahādhana，大財)年少時未受教育；年長時，他娶了一位富家女，那富家女也和他一樣無知。

¹ 見《法句經注》(Dhp-a II 81)。類似的故事，亦見《雜阿含·1162 經》。



當兩人的父母都去世時，他們各自從父母那裡繼承八億盧比，變得非常富有。[44]但是，兩人都只會花錢，不知如何理財。他們只管吃喝玩樂，揮霍財富，過著豪奢放逸的日子。耗盡所有的錢財後，於是他們變賣土地、林園，甚至他們的房子。

如此，他們最後變成了窮人。因為不懂得如何謀生，所以便去行乞。有一天，佛陀看見那位富家子倚在寺院的牆上，吃著沙彌給的剩飯。見到這情景，佛陀便哂然微笑。

阿難尊者問佛陀為何微笑。佛陀回答說：「阿難！看看這位富家子，他一直以來，過著無意義、無目標的生活。

在生命的第一個時期，如果他學習如何理財，他會成為城裡的首富；如果那時他出家為比丘，將成為阿羅漢，而他的妻子會成為不還者。在生命的第二個時期，如果他學習如何理財，他會成為城裡第二富有的富翁；若出家作比丘，他會證得不還果，而他的妻子會成為一來者。在生命的第三個時期，如果他學習理財，他會是排名第三的富翁；或者他那時出家為比丘，將可成為一來者，而他妻子會是預流者。

然而，因為他在生命的這三個階段，都無所事事地虛度而過，所以他失去一切的財產，也失去證得道、果的機會。

因此，佛陀說了以下的偈頌：

Acaritvā brahmacariyaṃ, aladdhā yobbane dhanam;
jiṇṇakoñcāva jhāyanti, khīṇamaccheva pallale.

年輕未修梵行，也未聚集財富，[45]

像老蒼鷺在無魚的湖上一樣，日益消瘦。(Dhp 155)

善知識

那麼，為何會有這樣的悲劇呢？這個故事的寓意是，「善知識」(kalyāṇamitta, [直譯為「善友」]) 是絕對必要的。阿難尊者曾經說，善知識等於梵行生活的一半。但是，佛陀糾正阿難尊者說：「善知識等於整個梵行生活，因為我是〔眾生的〕善知識，輪迴中的眾生方能避免再度輪迴。」²

我們應小心，莫結交「惡知識」(pāpamitta)，這麼作會導致「修行的損減」(kāriya-parihāni)。

老師的責任是給予正確的教導與敦促，學生的責任則是依老師所教的，努力學習、實踐。

² 《相應部》(SN V 3): Mamañhi, ānanda, kalyāṇamittam āgamma jātiddhammā sattā jātiyā parimuccanti。



利益

什麼是修習「念處」(satipaṭṭhāna)的利益？念處修行的利益是：

- 淨化自心
- 戰勝愁鬱(soka)，獲得寧靜(santi)
- 不再悲泣(parideva)
- 超越身苦(kāyikadukkha)[46]
- 克服憂傷(domanassa)³
- 斷除煩惱(kilesa)
- 遠離 (viveka)
- 自由(pamokkha)
- 解脫(vimokkha)⁴

³ 「愁鬱」(soka)與「憂傷」(domanassa)的差異，見《清淨道論》(Vism 503-504)

⁴ 《長部·念處經》：「諸比丘！這是令眾生清淨、超越愁鬱與悲泣、滅除痛苦與憂惱、成就聖道與作證涅槃的唯一之道，也就是四念處」(DN II 290: Ekāyanoyam, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā, soka-paridevānaṃ samatikkamāya, dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya, ñāyassa adhigamāya, nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā)。

第九章 四輪

[47]

談論「四輪」(cakka)這個主題的緣由，是為了回答以下的問題：「過去世的業」與「今生的證悟」之間有什麼關係？

佛陀曾說：

諸比丘！有四種輪，具此四輪的人或天人，其四輪得以相續輪轉，不久將獲得大財富。(A II 31-32)

四輪就是：

- 居住善處 (patirūpadesavāsa)
- 依止善人 (sappurisūpanissaya)
- 自正規律 (attasammāpaṇidhi)
- 前世善行 (pubbekatapuññatā)

居住善處

居住善處，就是居住在可以增進自己身、口、意善行的



環境。好環境的條件[48]，包含與家人、朋友、師長相處融洽。在那樣的環境可以布施(dāna)、持戒(sīla)、禪修(bhāvanā)。換句話說，善處就是佛教興盛的地方。

依止善人

居住在善處，則能得遇善人(善知識)。善知識(kalyāṇamitta)可能就是你的父母、家人、師長或朋友。依止善人能喚起我們對佛法的信心(saddhā)，激發我們想要修行的「出離心」(saṃvega)。

自正規律

“Atta”在此的意思是「心」或身、心整體。
“Attasammāpaṇidhi”的意思是「用佛法來規律自己的生活」、「用正法來莊嚴自己」。¹

¹ 《增支部注》：「**自正規律**：好好地安置自己。如果過去懷有不信等，則捨去不信等而確立於信等之中」(Mp II 290: Attasammāpaṇidhī attano sammā ṭhapanam, sace pubbe assaddhādīhi samannāgato hoti, tāni pahāya saddhādīsu paṭiṭṭhāpanam)。《增支部疏》：「**安置自己**：如理地安置自己的心相續」(Mp-ṭ II 280: Attano sammāṭhapananti attano cittasantānassa yoniso ṭhapanam)。

若能知道「善業帶來善果，惡業帶來惡果」的基本法則，我們就能正確地規律自己，讓自己走在正道上。譬如，食用有益的食物，我們會感覺康泰舒適；但若吃了不好的食物，我們可能就會胃痛。因此，我們必須避免無益的事物。

如果一個東西真的好，人們就會四處宣傳它，支持者會來對你說「用這個，這個好」。念處修行也是如此。因為我們知道它能淨化身、口、意行，為人們帶來利益，所以我們重視它、珍惜它，並且付諸實踐。藉此修行，我們能善巧地規律自己。[49]

當廣告說有件設計出眾而美麗的衣服時，即使它的價錢昂貴，許多女性也會趕著將它買下。買下之後穿在身上，它確實讓人變得更美麗。同樣地，因為惡行(duccarit)使然，我們以前一直很“老土”，但是，如果我們現在修習身、口業，我們可以變得“時髦”，而且這不需用到任何錢。

接著，我們修習自心，觀照每個生起的名、色現象，不讓心散亂，透過專注讓心暫時遠離煩惱。〔若以一秒鐘生起一個正念來看〕能保持一分鐘的正念觀照，就能解脫煩惱六十次。一小時的正念修行，禪修者的心將被淨化三千六百次。如此，藉由淨化自己的身、口、意行，禪修者變得更美麗、更莊嚴。



念處修行能提昇一個人的生命。沒有念處修行，道德會頹喪。雖然人類的物質生活一直在進步中，然而，道德卻非如此，「自正規律」之輪並未轉動。提昇心的品質是最重要的事。若未善塑己心，便無法導正自己的身、語業行。心是一切的引導者，而能善塑人心的唯一方法，就是「念處之道」。

你們要保持正念、正知，
觀照每個生起的現象，
作自己的守護者。

如果禪修者不在現象生起時以正念觀照，他便無法阻止煩惱侵入。如果未善塑自心，不善念就會生起，身、口業行就會有過失。[50]所以經典說：“Sato bhikkhu paribbaje”，意即「比丘具念而行」。

「念」(sati)的定義是：(相應心所)藉由「念」而憶念。(saranti tāya ... sati)²。再者，「念」透過「不漂浮」(apilāpana)的特相，支配其它相應心所，如統理一切的大臣。

禪修者應如何將心固定在所緣上？他應努力讓心和相應心所沉入所緣之中，就像石頭直直地沉入水中，而不應讓心

² 關於「念」的阿毘達磨式解釋(相、味、現起、足處)，亦見《清淨道論》(Vism 464)。

像水面上的軟木隨波漂流。因此，念的「特相」是「不漂浮」(apilāpanalakkhaṇa)。

當你觀照腹部的起伏時，當腹部上升，你看見它所有的三個階段，即開始、中間、結束。你必須努力引導心，讓它和所緣結合，否則，心會滑過所緣，從所緣旁邊掠過。

如果你不能將注意力固定在其餘的身、心現象之上，你必須回到原來的腹部上下，不要忘失它，就像跟在某個你想見的人之後，緊緊地跟隨，不讓他離開自己的視線。所以，我們的觀照應該一個緊接一個，前後緊密相連。所以說，「念」的作用是「不忘失」(asammoharasa)。

「念」的「現起」是「面對所緣境」(visayābhimukha-bhāva)。如果你感到熱、緊等感受，你就要觀照每個感受；或者，在走禪移動時，你就要觀照每個動作。[51]你的心必須在所緣境生起時面對著它。當你遇到某人時，你不只看著他的整個臉，也看著他臉上的種種特徵，以便能了解他的外貌。相同的，當你在吃食物時，你細嚼慢嚥、細細品嚐，以便享受它的滋味；如果囫圇吞棗，你就不知道它的滋味，反而還會受消化不良之苦。當禪修者情緒低落時，他應該集中注意力觀照當下的情緒，以便了解它們。當他如此與所緣面對面時，他就能了知所緣的本質，也就是，它的「自性」(sabhāva)



或稱「自味」(sarasa)。這時，煩惱便無機可趁。

如果禪修者鬆懈而忘失正念，他就會變得“醜陋”，他的心和他的生命就得不到正念的保護。反之，若精勤觀照，他將會獲得正念的保護，不怕煩惱的攻擊。因此，「念」的另一個「現起」是「防護」(ārakkhapaccupaṭṭhāna)。這會引發因果的連鎖效應——有防護，便有安全，有安全便得寧靜，獲得寧靜便會快樂。至於「念」的「足處」(近因)，則是「強而有力的想」(thirasaññā)以及「身念住等〔四種念住〕」(kāyādisatipaṭṭhāna)。

若要善塑人的生命，「念住」是必不可少的。發現清淨自心的正確方法時，人們將對它深具信心。因為直接與所緣面對面，禪修者了知一切現象只是名和色。他了解到「名色辨別智」的殊勝(mahantta)。這時，他仍未到達把握因緣的階段。但是，當他繼續進步而到達更上一層的「緣攝受智」時，他就算是已成就廣大慧(vipullatta)。在此階段，他了知名、色之間的因果關係[52]——「名法」會引生「名法」或「色法」；「色法」也會引生「色法」或「名法」。

在了知名、色的因果關係之前，禪修者對因果本有懷疑，智慧尚很狹隘。現在，他去除了懷疑，智慧也變得更有力。因為這時去除了「無因見」，他可以算是已得善塑。無論有多

少人主張「無因見」，他都不會接受那樣的邪見。

見到名、色的生滅、有為相、無常、苦、無我相時，無論有多少人說「名、色是恒常的、樂的、有我的」，他都不會相信。這是他獲得進步、善塑自心的另一個表徵。

如此，禪修者的念變得有力，逐步茁壯，直到他證得道智。累世以來被煩惱塑造出的醜形惡狀，現在已得改善。只有成為聖者，人們才確定擁有莊嚴的生命；凡夫則隨時可能脫離正途，回頭擁抱原來不光采的生命。在此，聖者(ariya)，指的是佛陀的四雙、八輩弟子(sāvaka)。

前世善行

我們不會平白無故地享有「居住善處」等的三種幸福。過去的善業，已將我們送到有機會遇見善知識的合適處所。從善知識那裡，我們學得正法，並藉由正法，調御或善巧地塑造自己的生命。接著，此生中「自正規律」的行為，又成為我們來世擁有「前世善行」的原因。如此，四輪即能相續接替轉動。[53]

在四輪之中，前三個是因，第四個是果。在今生，我們所面對的是果，假使果是善的，那麼過去的因也定是善的。

這就像當我們見到遠處有煙時，就可確定那裡有火。

雖然我們享受過去善業所帶來的善果，但是，如果未能調御、善塑自己，我們可能會失去所擁有的這一切。在經典中，我們看到提婆達多(Devadatta)和阿闍世(Ajātasattu)的例子。前者由於過去的善業，本來擁有證得色、無色界禪那和神通的能力。但是，他反對佛陀，組織自己的僧團，造下僧團分裂的大罪，最後墮入地獄。

至於阿闍世，他也有足夠的波羅密，原本可以在聽聞佛陀教誡《沙門果經》之後證得預流果；然而，因為他曾與提婆達多朋比為奸，並犯下弑父的重罪，因此死後墮入惡趣。

所以，雖然過去的善業很重要，不過，倘若我們不圓滿第三種成就——「自正規律」，我們仍會受苦。再者，雖然我們基本上都未曾好好地規律自己，但是我們可以藉由學習與修行來令自己成長。

曾經，有一位名叫阿利耶(ariya，〔常譯為「聖」〕)的男子，在捕魚時遇到佛陀和他的弟子們。當他看到佛陀走近時，由於慚愧，他放下捕魚的工具。那時，佛陀停下腳步，逐一詢問弟子們的名字，這讓阿利安心中忐忑不安。他不曉得輪到他時，應說什麼。最後，輪到他的時候，他回答他的名字

是「阿利安」。於是，佛陀說，「阿利安」意思是「神聖」，但是他卻在捕魚殺生，與他的名字不相稱。佛陀接著為他說法，那位男子在聞法後證得預流果。[54]

無論人多麼富有、聰明，乃至享有幸福的生活，只要沒有「自正規律」，他就是低劣的。如果想提升自己的水準，我們就必須具備「自正規律」這個成就(sampatti)——它能讓人擁有自信。在人間，如果我們積極地行善，也能夠成就佛果(buddhahood)。如果有足夠的「自正規律」，就會產生旺盛的精進，這時，不需擔心「念」的力量是否不足，我們將以相同的正念持續精進。

如此，我們可以明白，第一輪「居住善處」引生第二輪「依止善人」，這兩輪的結合引生三輪「自正規律」。第三輪是提升自己最重要的主因，它進一步引生第四輪「前世善行」，如此完成一個循環。如果未圓滿「自正規律」，這個循環就會被打斷，人就要受苦。關於此四輪，也請參考《吉祥經》(*Mangalasutta*)。³

³ 《經集》(Sn 258-269)。亦參考《長阿含經》(T1, 53b)：「云何四成法？謂四輪法。一者住中國、二者近善友、三者自謹慎、四者宿植善本」。



第十章 人身難得

[55]

「人身難得」，意思是投生為「人」是件很稀有的事。與其他世界(趣)相比，人間有三種利益。

首先，在人間較容易培養「正念」(sati)；天界的快樂(devatāsukha)讓天人忘記要行善。就惡趣(apāya)來說，極度的痛苦(nirayaḍukkha)折磨著眾生，讓他們無法學習正法。畜生道的動物則時時活在恐懼之中，未能運用「念」的力量。

人間是苦、樂間雜的世界。如果人們不運用「念」，就會受苦。所以，他們通常保有某種程度的「念」。如果能善巧地訓練，我們的「念」會更強而有力。因此，人間顯然勝過天界。

其次，在人間，人們有機會行善或作惡，並因而得善果或惡果。因此，為了獲得善果，[56]人們往往會正當地過生活，努力實踐善業。

第三，在人間，人們有機會修習聖八支道。就此而言，人間(manussaloka)也比天界(devaloka)更為殊勝。

如此，身而為人的我們，有機會藉由正念、精進與聖道，



來斷除不善煩惱；欲界則不易有提昇的機會。投生欲界的天人，因為享受太多的欲樂，以致無法修習戒、定、慧三學。據說，當忉利天天主帝釋(Sakka)想要受持齋戒(uposatha)時，他必須喬裝下降人間，迴避天界的奢華生活才行。

在人間，人們隨時有機會作善業，所以人間被認為是善趣(sugati)。在人間，人們可以果決地(adhimokkha)修行，甚至圓滿波羅密(pāramī)而成就菩提智(bodhi-ñāṇa)。人身實在值得讚揚，我們能夠得到人身是很幸運的事。菩薩也選擇在人間累積成佛的資糧，即便他有更好的機會投生到其他世界。再者，諸佛也總是在人間成佛。

遵循「自正規律」，我們便能過快樂的家庭生活，因為我們將戒除人所不宜的惡行。最基本的，我們可藉由持戒來修養自己的言行舉止；進一步，我們再依定而修心，依慧而見聖諦以斷除邪見。

我們透過「念處修行」所證得的智慧相當奇妙，它也被稱作「遍持慧」(pārihāriyapaññā)¹，藉由此種智慧，可以杜絕不善、不合宜的行為。[57]此種智慧，既適用於世間的行為，也適用於出世間的行為。當我們對「自正規律」²更有經驗之

¹ 這是「四正知」的智慧。

² 關於「自正規律」，參見本書第九章。

時，即會有能力分辨什麼是有益、什麼是有害，什麼是恰當、什麼是不恰當的事。因此，這種智慧是能保護世間的絕妙智慧。藉由念處修行，我們可以好好地塑造我們的生命。藉由念處修行，我們可以在此生成為中上的好人(above-average)。



第十一章 正知

[59]

“Sampajañña”，由“saṃ” + “pa” + “jañña”所組成。“saṃ”意思是「正確地」、「完全地」、「清楚地」或「親自」。“pa”意指「直接地」或「超凡地」。“jañña”是「知道」、「了知」。

“pajañña”意思是「覺察或了知名、色的現象及其本質」。因此，“sampajañña”的意思是，透過親身的經驗，「清楚地明覺」或「完全地了知」。我們應該時時對正在從事的事情，保持清楚地明覺或了知(sampajaññakārī)。

依據注釋書，「正知」〔或譯「明覺」〕有四種：

- 有益正知 (sātthaka-sampajañña)
- 合宜正知 (sappāya-sampajañña)
- 行境正知 (gocara-sampajañña)
- 無痴正知 (asammoha-sampajañña) [60]

有益正知



當你打算做某件事時，你會先思考那件事是否有利益，而不是冒然地行事。思考後，應只從事有利益的事。如此，在行動之前先考慮行為是否有利益，這就是「有益正知」

合宜正知

這是指「了知將從事的行為是合宜、恰當的」。思考過行為之目的，並確定它是有利益的事之後，我們還需要考慮行動的時機是否恰當。舉例而言，宣說佛法，對宣說者與聽講者而言無疑都是有利益的事，但是，如果宣說佛法的場所過於喧鬧或擁擠，就不適合在那個場所說法。再者，到佛塔禮拜佛陀，也是件善行，然而如果那地方人滿為患、有危害自身清淨梵行的危險，這就不恰當，尤其是對比丘而言。

又如，修習「不淨觀」(asubha-bhāvanā)也是有利益的事。然而，若禪修者碰巧遇到女性的屍體，貪(rāga)可能會因此生起，就此而言，這個時候並不適合修習不淨觀。所以，我們必須擁有「審慎慧」(nepakkapaññā)，能夠衡量我們的所作所為是否會帶來利益、時機是否合宜。

「有益正知」和「合宜正知」是人類理智的基礎，能為人們帶來利益。它們也是另兩種正知，即「行境正知」與「無

痴正知」的基礎。之前曾要略地提過修行四念處的七種利益，若了解這些利益，就是具備了「有益正知」。趁著還有老師，而且自己尚年輕、健康的時候，精勤努力修行，[61]這是件適當、合宜的事，如果你錯過這個時機，就不合宜。能夠了解這些合宜，就是具備「合宜正知」。

行境正知

“Gocara”（行境），意指某物的「界限」、「住所」、「活動範圍」、「領域」、「作用」或「所緣」。如此，「色塵」是「眼」的「行境」，「聲音」是「耳」的「行境」，乃至「法塵」是「意」的「行境」。作為眼等六識生起之緣的感官外境，共有六種，即色、聲、香、味、觸、法。〔以正念〕清楚地明覺這些所緣，就是「行境正知」。

若要清楚地了知名、色所緣，如腹部的起伏、感受，行禪時的腳部移動，禪修者必須在它們生起時觀照它們。在這些現象生起時，持續地觀照而不忘失、遺漏任何一個現象，這樣便是「行境正知」。疏於觀照的人，不會獲得「行境正知」。

無痴正知

運用精進與定力，當它們增強時，你會了知名、色現象的本質。由於，你的觀照是依靠親身的體驗，而非想像或來自書本、師長的知識，所以，你能去除對於法的懷疑與困惑(sammoha)。你會正確(sammā)、清楚而徹底了解(pajañña)[62]名、色的真實本質。這就是「無痴正知」。

「行境正知」會成就「無痴正知」。前者是行動，後者是結果。沒有行動，就不會產生結果。

就像為了促進身體健康，我們會於飲食中補充維他命，同樣地，我們也要在禪修時補給「精進、念、定」等心靈維他命，以便能證得「修所成慧」(bhāvanāmayapaññā)，或稱「法所生慧」(dhammojapaññā)。

不過，這些「正知」(sampañña)仍不是「奢摩他」(samatha)，〔若未見三法印的話〕也不是〔真正的〕「毗婆舍那」(vipassanā)，它們只是奢摩他、毗婆舍那的基礎。在《清淨道論》中，它們被稱為「遍持慧」(pārihāriyapaññā 或 pārihārikapaññā)。¹

¹ 《清淨道論》：「引導一切所作的遍持慧」(Vism 3-4 : sabbakicca-pariñāyikā pārihārikapaññā)。《清淨道論大疏鈔》：「致力於持取業處，故是『遍持的』。透過「有益正知」等〔四正知〕確定而引導前進〔、後退〕等一切所作，故是『引導一切所作』」(Vism-mhṭ I 16: Kammaṭṭhānassa parihaṇe niyuttāti pārihārikā. Abhikkamādīni

有害的習慣，無論是意行或身行，就算未刻意增長它們，只要置之不管，它們就會愈來愈強壯。大多數已深植我們心中的這些習慣，是從久遠過去所播下的種子，逐漸茁壯而成的。若能漸次培養正念，觀照這些習慣，將能有效遏止這些有害的習慣。

如果我們現在刻意去做一件已成為習慣的事，但在行為之前，先思惟、反省一下。這會讓我們有機會去檢查這個習慣，去了知它是否有利益、是否恰當（有益正知、合宜正知）。

如此的思惟使我們能夠重新評估這些習慣，直接地檢視它們，而不會受「因為做過，所以這是正確的事」這種錯誤的想法所矇騙。即便無法立刻斷除有害的習慣 [63]，這樣的反省至少可讓這些有害習慣的生起稍微受阻。在逐漸削弱它們的力量之後，最終我們即能將之徹底根除。



第十二章 三種相

[65]

法的箴言

「相」可分為三種：「自性相」(sabhāvalakkhaṇa)、「有為相」(saṅkhatalakkhaṇa)及「共相」(sāmaññalakkhaṇa)。

唯有每一秒鐘都保持正念觀照，才能見到「自性相」。



唯有見到「自性相」後，「有為相」才會顯現。



唯有「有為相」顯現後，才能見到「共相」。



唯有見到「共相」時，「觀智」(vipassanāñāṇa)才會生起。



唯有在「觀智」成熟後，才能證得「道智」(maggañāṇa)。



唯有在證得「道智」時，才能見到「涅槃」(nibbāna)。



唯有在見到涅槃後，才能從「惡趣」(apāya)解脫。[66]



自性相

「硬」、「緊」、「痛」等感受，即是「自性相」(sabhāva-lakkhaṇa)〔或略稱「自相」〕。在這些感受生起時，禪修者立刻以正念觀照，才能見到它們。這就是毗婆舍那的定則(niyāma)。

“Sabhāva” (自性)是由“saka” (自己的)及“bhāva” (性質)兩個巴利語詞所組成的複合詞，意思是「特殊的性質」、「獨特的性質」。「自性相」的同義詞包含“paccattalakkhaṇa” (個別的相)，“visesalakkhaṇa” (特殊的相)、“sarasalakkhaṇa” (自味相)。

若禪修者觀察腹部的起伏、手的伸曲、坐、站以及走等現象，他會覺察到當下生起的種種「自性相」。「自性相」是禪修者在禪修初期會觀察到的名、色現象。

依「阿毘達磨」(Abhidhamma)的方式，一切法需從「究竟法」的角度加以解釋。但是，在禪修時，我們依照「經典」的方法，使用一般的「慣用語」，如「見」、「吃」、「坐」等等。

幾世紀以前，《清淨道論大疏鈔》的作者法護尊者，曾提出辯駁(codanā)，以問答的方式，澄清關於「標記」(labelling)

這個禪修技巧的疑惑。所謂「標記」，就是在觀察根、塵相觸生起的現象之時，「在心中給予該現象一個名稱」。待會兒，我將說明尊者的解釋，以提供給你們作為參考。[67]

《小部·如是語》的〈見經〉(*Diṭṭhigatasutta*)說到：

“Kathaṇca, bhikkhave, cakkhumanto passanti? Idha bhikkhu bhūtaṃ bhūtato passati; bhūtaṃ buūtato disvā bhūtassa nibbidāya virāgāya nirodhāya paṭipanno hoti. Evaṃ kho, bhikkhave, cakkhumanto passanti”ti.

諸比丘！如何是具眼者能見？在此，比丘如實見「有」，如實見已，為了「有」之厭離、離貪與寂滅而行。諸比丘！如此是具眼者能見！（It 43-44）

「如實見有」(bhutaṃ bhūtato passati)的意思是「如實地觀見生起的現象」或「在現象生起時，觀照它們」，此中的「有」(bhūta)，即「生起的現象」，是指「有為法」，即「五蘊」或說「名色」(nāma-rūpa)，是能被直接體驗到的〔身、心〕現象〔即究竟法〕，例如，想坐下的「動機」以及隨後而生的整個「坐的動作」。巴利句子中的第二個字“bhūtato”，是指「觀照的方式」，也就是「如實地」或「在它們生起時」，此字和



“yathāsabhāvato” (如其自性)同義。

為了看見「自性相」(sabhāva-lakkhaṇa)，禪修者必須在所緣生起之時，立刻藉由「念」和「精進」將心投入於所緣上。這就如同進食時，為了捕捉食物的滋味，必須即時咀嚼食物一樣。因此有句格言說：

唯有當場捉住，你才能見到自性相。

「唯有」這個語詞很重要，因為它強調當下。觀照之時，完全沒有思考、反省、推測或詮釋的空間，必須與當下共處，就是此時此刻，而不是未來或過去。 [68]

標記

“bhūtaṃ bhūtaṃ passati” (如實見有)，這個精確的教導，已足夠讓(佛陀時代)那些依循「略說」便能修行的利慧者獲得毗婆舍那智慧。然而此種利根人，後來漸漸減少。因此，注釋書阿闍黎(aṭṭhakathācariya)說明作「標記」(labelling)的需要。

曾經有人提出這樣的問題：

作標記，不就等於把「概念法」(paññati)引進來，背離經典「如實見」的教導嗎？雖然在修習以概念法為所緣的奢摩他時，作標記是很自然的事，例如，修「地遍」時將心放在名稱概念上：「地」、「地」；或者，在修「三十二身分」時，取其相、確定其顏色、形狀、地點等等。然而，毗婆舍那僅觀察「究竟法」(paramattha)；若對名、色法的自性相作標記，會干擾對究竟法的觀察吧！因為，毗婆舍那要了知的所緣是究竟法，作標記不是多餘的嗎？

《清淨道論大疏鈔》將「標記」稱為“tājāpaññatti” (即「彼生概念」——“tājā”，意指「依彼〔即所緣〕而生起的」；“paññatti”，意指「概念法、名稱」)。舉例而言：「熱」的感受，是究竟法，可以不用標記就覺察得到。而「熱」這個究竟法本身，有個世間慣用的名稱，也就是「熱」。在定力尚不足以將心直接投向所緣的初學者，可以用「熱」這個概念名稱來幫助他專注。

在此，「熱」的感受，是「自性法」；用以指涉它的名稱，便是“tājāpaññatti” (依某個所緣而生起的概念)。當修行逐漸成熟時，就不需要「標記」，心可以自動地覺知所緣。[69]



《清淨道論大疏鈔》中所記述的原文如下：

Nanu ca tājāpaññattivaseṇa sabhāvadhammo gayhatīti?
saccaṃ gayhati pubbabhāge, bhāvanāya pana vaḍḍha-
mānāya paññattiṃ samatikkamitvā sabhāveyeva cittaṃ
tiṭṭhati. (Vism-mhṭ I 266)

難道不需藉由「彼生概念」來把握自性法嗎？的確！
在前階段〔禪修者〕需藉由「彼生概念」來把握自性
法。然而，當修行進步時，心會超越概念，而只安住
在自性法上。

如此，當人依據“bhūtaṃ bhūtato passati”（如實見有）的
教法，觀照地、水、火、風等四界時，他可以運用「標記」
的方法，將它們標記為「軟」、「硬」、「熱」、「冷」、「流動」
「凝結」、「緊」、「鬆」等等。

同樣地，當他見、聽、觸時，他也用概念標記為「見」、
「聽」、「觸」。雖然不同語言的「標記名稱」不同。然而，不
同名稱所指涉的究竟法，如硬、緊、移動等是一樣的。

隨著定、慧的更加成熟，禪修者觀察到所緣生起的速度，
也變得更快，由此，禪修者於修行上更有經驗時，將會捨掉
「標記」，只是純粹地觀照所緣。這情形在「生滅智」的階段

更是如此，此時，禪修者必須緊緊跟著快速生起的現象；到「壞滅智」的階段時，現象生起的速度又更加迅速。到達這些階智時，[70]禪修者有兩個選擇——如果他想堅持標記，他的修行就會受阻，且觀察不到部分的所緣；但如果他想把握全部的所緣，他就會捨掉「標記」。

有時候，當禪修者運用標記來觀照主要所緣時，其他的現象、或者說其他的所緣，可能也會出現。對於這些現象，通常禪修者就只是知道而未作標記。

如同初學語文的小孩子，很難不用拼字、發音，而只靠目視就了解詞句的意思。同樣地，禪修的初學者也很難不用標記而只憑純粹的觀照就獲得定力。然而，如同成年人不適合用拼字、發音來理解詞句一樣，有經驗的禪修者也不適合在進入較高的階智時使用標記來觀照。

初學者使用標記的方式，就像小孩子初學語文。一開始，小孩子先拼出字母，之後再發音；但是，當熟練後，他就不需要拼出字母，即能直接發音；到最後，他能只依目視，就了解整個詞句的意思。

有少部分較不聰明的年輕人乃至成人，〔為了強化觀照的專注力〕必須在學習之初，發出聲音來標記所緣。另一方面，



也有一些知識份子，於一開始時就練習「無選擇的方式」(choiceless method)，僅觀照所緣而不在心裡作標記——我們不知道這一類人，是否獲得任何的定力或智慧。實際上，在此階段，尋(vitakka)和伺(vicara) 的運用，是需要的。[71]

有為相

如果禪修者見到「自性相」，他就能辨別名、色。進一步地，會看見名、色的因緣關係。接著，藉由持續不懈的努力，他會看到名、色現象的三個階段，(依經典)即「開始」、「中段」和「結束」；或者說，(依「阿毘達磨」)看到名、色的「生、住、滅」。(此三者，即是「有為相」。)

在修行的初期，當禪修者不懈地觀照時，他只會看到腹部起(或伏)的中段。定力稍強之後，他會看到它的開始與中段，但未見到它的結束。這時，禪修者會覺得：在觀照甲所緣時，另一個新的乙所緣在甲所緣滅去之前就生起；同樣地，在乙所緣滅去前，另一個新的丙所緣又生起。之所以有這樣的感覺，是因為禪修者的〔毗婆舍那〕定力仍不夠強的緣故。

在此，我們須注意，在未見到「自性相」之前，「有為相」不會生起。若人想略過「自性相」，直接見到「有為相」，這

有如不用畫布而在空中作畫，只是妄想而已。

三共相

見到「有為相」，並持續運用「精進力」和「念力」後，禪修者將了知諸法的無常性質，否定常見而確認諸法無常的真理。這就像一個人站在法庭中受審，開始時堅決否定自己的罪行，並要求無罪開釋。但是，一再地接受審問後，他開始認清自己的罪行。禪修者也是如此，由於一再地見到名、色的無常，禪修者最後認清一切無常的真理。[72]在三共相中，若清楚地見到無常相，就會見到「苦」與「無我相」。

問題是，禪修者如何了知它們？是透過書本或他們的老師嗎？不是的！他們憑藉自己的經驗，依自己對名、色的觀照而了知「無常」、「苦」、「無我」。「無常」等，即是「共相」。有時，「無常」較為顯著；有時，則是「苦」或「無我」較為顯著。看到三共相時，就代表毗婆舍那智(vipassanā-ñāṇa)生起了。



第十三章 成就

[73]

有三種「成就」(siddha)¹值得我們注意：

- 「現量成就」(paccakkha-siddha)：藉由個人親身經驗而成就。
- 「比量成就」(anumāna-siddha)：藉由推理而成就。
- 「深信成就」(okappaṇa-siddha)：藉由信心而成就。

現量成就

舉例而言，在「見」的過程裡，包含四個要素，即「色塵」、「眼根」、「光」和「作意」。同時具備這四要素的時候，就會有「看見」或者說「眼識」的生起。眼見物的過程，就是不靠其他概念的幫助，直接依親身經驗來覺知事情。此即「現量成就」。^[74]親見名、色的因果、無常等共相，以及煩

¹ 參考《中部古疏》(Ps-pt II 303)。



惱之斷除，也是「現量成就」。

比量成就

在「現量成就」之後才生起的「比量成就」，乃依據現見的證據，藉由推論而獲得的結論。例如，見遠處有煙，進而推論有火的存在。這個推論，有著某些證據為依藉，不純然是理論上的邏輯思考。所以，當人親自體驗(現量成就)「正法」(Dhamma practice)之時，他藉由「比量成就」推論出：教導此正法修行的佛陀乃真實不虛，確實存在。另一個例子是因果關係，亦即，當你親證「緣攝受智」時，你能推論：相同的緣起法則，也適用在他人、過去世及未來世。

深信成就

例如，雖未親見，但因深信佛陀與其教法，故相信惡趣等他方世界，以及涅槃的存在。此種信也稱作“saddheyya-siddha”(可信成就)，它和盲信不同，因為盲信純粹是無理性的信仰。許多事物是存在的，只是科學仍無法證實。〔深信成就即是〕憑藉著信心——而非世俗的智(ñāṇa)——知道那些似

是不可能的事〔如涅槃〕可能存在。運用世俗的理智思量這類事，或許會讓事情更複雜。總之，在佛法中，「深信成就」依賴於「現量成就」與「比量成就」。若不具備「現量成就」，就不會有「比量成就」，因而也就不會生起「深信成就」。



第十四章 滋長內觀的幼苗

[77]

有五種保護「毗婆舍那智」(vipassanā-ñāṇa，觀智)的方法。在此，我們將觀智比喻作芒果樹的幼苗。

培養芒果樹的幼苗時，園丁會在農場裡圍起一道保護幼苗的圍籬。同樣地，禪修者持守戒律，不造作違犯戒律的身、口業。這稱為“sīlanuggahita”(戒的保護)。

其次，園丁會定時為樹苗澆水。同樣地，禪修者應向他的老師學習佛法的教理知識，以便讓自己保持在正道上。這稱為“sutānuggahita”(多聞的保護)。

另外，園丁會翻土(使樹根能自由地伸展生長)、施肥。同樣地，禪修者會誠實地向老師報告自己的禪修情況，以敞開的心與老師討論。[78]如此能幫助老師給予恰當的指導。這稱為“sākacchānuggahita”(法談的保護)。

再者，園丁會按時清理農場，去除雜草和會傷害幼苗的害蟲。同樣地，禪修者精勤觀照業處所緣，不懈地專注觀照每個生起的現象，以便去除五蓋等雜草、害蟲。這叫作



“samatha- anuggahita” (奢摩他的保護)。

再者，園丁會去除纏繞在樹上的蜘蛛網。同樣地，禪修者會藉由「強力的」(balava)毗婆舍那修行，斷捨〔對修行成果的〕任何貪著(nikanti)，如此他的毗婆舍那修行，才不會受到希求如光明(asura)等特殊禪相的貪著所擾亂。這稱為“vipassanānuggahita” (毗婆舍那的保護)。¹

佛陀曾對希求獲得寂靜的人說：

莫令心向外馳騁，亦不令滯著於內；

體驗真寂止，此為我之教。

「向外馳騁」，意指當外六塵所緣撞擊六根門時，心未能保持正念，反而往外追逐這些所緣，引生貪或瞋等等。針對這種情形，禪修者必須更精進地專注業處所緣，運用「奢摩他的保護」。

馳騁的心，應當下覺照，莫令遺漏。[79]

另一方面，由於禪修的成果，喜、樂等可意的感受，可能會生起。此時禪修者或許會不知覺地對此成果生起微細的

¹ 參考《增支部》(AN III 20-21)、《增支部注》(Mp III 7)。

貪愛，造成繼續進步的障礙。這稱為「滯著於內」。此時的對治方法是強力的毗婆舍那修行，也就是“vipassanānuggahita”（毗婆舍那的保護）。

受到上述五種方式照顧的芒果幼苗，將能快速且順利地成長茁壯，結滿甜美的果實。同樣地，藉由上述五種保護方法，禪修者的正見將能在正道上快速且順利地成長，結滿「觀智」(vipassanāñña)的果實。



\

第十五章 精勤支

[81]

有五「精勤支」(padhāniyaṅga)¹：

- 信 (saddhā)
- 健康 (appābādha、appātanka，少病)
- 誠實 (amāyāvin，無偽)
- 精進 (āraddhavīriya)
- 慧 (paññā)

信

對佛教徒而言，「信」(saddhā)的意思，是對佛陀的信心、或者說是對三寶的信心。佛弟子的「信」應是理性的，以「慧」(understanding)為基礎。而且，佛弟子的「信」並不與自由探索的精神相衝突。因此，這個信不是盲信，它是以智慧為根基的「信」。

「信」被稱為一切善法的種子。依據注釋書的解釋，這

¹ 參考《增支部》(AN III 65)。



是因為信能激發自信以及越渡輪迴瀑流的決心。不動的信〔即不壞淨信〕，唯證得預流果時，才會生起[82]。此確信三寶的不動信心，是預流者所具有的特色之一。

在十九個「遍一切美心」心所之中，「信」排在第一位，出現在一切善心以及與善心相應的唯作心之中²。它能夠淨化(pasādana)其他相應心所，就像是轉輪聖王的淨水寶珠——若將此寶珠放入水中，能讓泥土和水草沉澱，淨化水質；同樣地，「信」也能去除心的雜質。

《法集論》如此描述「信」：「…當時的信，是相信、確信、極信、信、信根、信力——這就是那時信根。」³相反的，「疑」讓人停留在原地，如同在空中豎立階梯〔哪裡也去不了〕。

健康

在此，健康指身、心皆平穩的狀態。它包含「無病」(appābādha)和「無苦」(appātāṅka)。為了身體健康，應取用

² 指八欲界唯作心、五色界唯作心、四無色界唯作心。

³ 《法集論》(Dhs 10-11): Yā tasmim samaye saddhā saddahanā okappanā abhippasādo saddhā saddhindriyaṃ saddhābalaṃ- idaṃ tasmim samaye saddhindriyaṃ hoti。

合宜的食物。而禪修者只要還能夠消化、吸收食物，就算是處於健康的狀態。

誠實

誠實〔無偽〕，是指誠實地報告禪修的進展。禪修者與禪師的關係就如同病人與醫生的關係，[83]當病人正確地向醫生描述他的症狀時，醫生才能正確地開藥，指示他應吃什麼食物，又應避免什麼食物。因此，禪修者決不能不誠實 (māyāvi)。

精進

「精進」是一切成就的根本，可分為三種：

- 「發勤界」(ārambha-dhātu)：開始努力的精進。
- 「出離界」(nikkhama-dhātu)：加強努力的精進。
- 「勇猛界」(parkkama-dhātu)：邁向成功的精進。⁴

如同園丁清除那些對植物有害的雜草與昆蟲，你也當無

⁴ 參考《清淨道論》(Vism 131)、《相應部》(SN V 66)。



時無刻地付出精進，去除煩惱和五蓋。

慧

「慧」在此則是指了知名色生滅現象的「生滅智」
(udayabbaya- ñāṇa)。⁵

⁵ 《增支部》：「他有慧，〔即〕他具有達至生滅的、聖的、能穿透的、正向苦盡的慧」(AN III 65: Paññavā hoti, udayatthagāminiyā paññāya samannāgato ariyāya nibbedhikāya sammā dukkhakkhayagāminiyā)。

《增支部注》：「**達至生滅的**：能到達，即能夠辨別生和滅的。藉此指『生滅智』。**聖**：清淨的。**能穿透的**：能穿透以前未能穿透的貪蘊等。**正向苦盡的**：以彼分斷除煩惱故苦滅，趨向此苦之滅的。如是，以這些句子說毗婆舍那慧」(Mp III 27: **Udayatthagāminiyāti** udayaṇca atthaṇca gantum paricchinditum samatthāya. Etena paññā-salakkhaṇa- pariggāhakaṃ udayabbayañāṇaṃ vuttaṃ. **Ariyāyāti** parisuddhāya. **Nibbedhikāyāti** anibbiddhapubbe lobhakkhandhādayo nibbijjhitaṃ samatthāya. **Sammā dukkhakkhayagāminiyāti** tadaṅgavasena kilesānaṃ pahīnattā yaṃ dukkhaṃ kīyati, tassa dukkhassa khayagāminiyā. Iti sabbehipi imehi padehi vipassanāpaññāva kathitā)。

第十六章 五種進步的方法

[85]

今日，我要告訴你們五種有助於修行進步的方法，或者，說是避免煩惱生起的方法。我們的身上有眼、耳、鼻、舌、身、意六根。佛陀說：

眼見色時，不取其相、也不取其細相。因為若未防護眼根，貪、憂、諸惡不善法將侵害他，所以他守護眼根，作眼根的防護。耳聽聲時，不取其相…鼻嗅香時，不取其相…舌嚐味時，不取其相…以身作觸，不取其相…意知法時，不取其相，也不取其細相。因為若未防護意根，貪、憂、諸惡不善法將侵害他，所以他防護而行，守護意根，作意根的防護。¹[86]

因此，若不守護諸根(即在所緣生起時，未觀照它們)，禪修者將成為貪、瞋、痴的獵物。就像浸濕的衣服必須晾乾才能再穿著使用，且即使晾乾，也可能還有異味殘留，同樣的，若將心浸入煩惱中，心會變濕、變臭、變鈍。

¹ 見《清淨道論》(Vism 20-22)、《相應部》(SN IV 178)。



如果心不保持警醒，喜、樂就不會生起。若無喜、樂，(修奢摩他時)將不能獲得定力，(修毗婆舍那時)無法培養真正的智慧。如果無定(samādhi)，心就不得寂靜；如果毗婆舍那未生起，道、果也就不會生起。道、果不生的根本原因是什麼？就是未能善護諸根。關於防護諸根，《彌蘭陀王問經》²說：

Cakkhumāssa yathā andho,

他雖有眼，卻如盲人；

盲人不能見物，他不在乎外相之色。禪修時，若你仍四處張望，你的修行就會中斷，且無異於主動邀請貪、瞋煩惱，你將見不到法。事實上，你可以不需要閉上眼睛而防護你的眼根。耳根也是如此：

sotavā badhiro yathā,

他雖有耳，卻如聾人；

當然，你會聽到聲音。但如果你關注那聲音，修行就會被打斷，因此必須克制自己。聾人對聲音不感興趣，不在乎。當你能守護住眼、耳兩根時，[87]就是很好的進展。

聰明博學的人，會想談論他們所懂的事情，去比較、論

² 《彌蘭陀王問經》(Mil 367)。亦見《長老偈》(Th 501)。

理。但是，在禪修時，最好像啞子，不顯露自己的才智。所以，禪修者應禁語，遵守指導而不要諍辯。因此說：

paññavāssa yathā mūgo,

他雖有智，卻如啞子；

愛諍論的人到處都有。有一回，我碰到一位禪修者，他對巴利三藏文獻極為熟諳。每次小參的時候，他總會突然插話，指出書中的記載。於是，我便告訴他一個故事——有一位婚禮主持人，工作非常稱職。但當他自己當新郎的時候，他卻跑到主持人的位置，讓新郎的位置空著。賓客對這個情形感到很荒謬，因為他在此時沒有待在正確的位置。說完這個故事後，我告訴那位禪修者應回到正確的位置，他應該清楚自己是學生還是老師。

所以，禪修者當學生時，他的行為應該就像個學生，要服從老師的指示，這樣他才能學到東西。沒有必要賣弄。要像一隻貓，牠平時必須把爪子藏住，到恰當的時間才顯露出來。

同時，禪修者應像個生病而虛弱的病人，放慢動作，仔細觀照，否則他將不會進步。因此說：



balavā dubbaloriva,

他雖強健，卻似無力；

觀照一切的感受與動作，是很重要的事。禪修者如果動作像個身手矯健的人，速度很快，將不能專注地觀照。[88] 當你從遠處看某物的時候，該物會顯得模糊不清；同樣的，若禪修者不貼近去觀照所緣，所緣也會顯得朦朧不明。如果泛泛地觀照，你將會漏觀一些所緣。所以，你的觀照要綿密不絕；而且你要像病人般放慢動作，運用你的精進、念與定力。如此，你會穿透所緣，見到實相。此時，你將會獲得〔不動的〕信。

若是日常活動，如洗澡、用餐等，你的動作可以如常。但是，獨處時，請放慢動作並仔細觀照，否則你的修行將會失敗。所以，為了不讓修行失敗，我勸你們要放慢動作。

那先尊者在《彌蘭陀王問經》中提到，禪修者應運用公雞的五個特質：

大迦旃延尊者曾這麼說：

「他雖有眼，卻如盲人；

他雖有耳，卻如聾人；

他雖有智，卻如啞子；

他雖強健，卻似無力；

有事生起時，他睡臥於死床。」

「有事生起」，意指禪修者心中生起「〔苦〕受」(feelings)。來禪修中心修行，禪修者和家人、朋友分離，遠離平日的娛樂，對他們而言，這並不容易。再者，他們還被要求應收攝諸根。如此他們因身業、意業受到限制而感到苦。但是，唯有不顧身、命的人，才能成功克服障礙。當那些苦受生起時，禪修者應像個死人。[89]墳墓中的死人被碰觸時，不會有任何感覺，也不會抱怨，同樣地，禪修者應當像具屍體，耐心地忍受修行的種種艱辛。這〔內觀修行〕是一趟冒險的旅程，如果成功，將使禪修者有能力去面對一切可能發生的世事。有人也許會認為佛陀教導的修行道路太過嚴苛而殘酷。然而，事實並非如此。我們不是要把禪修者推向無意義的終點或死亡，只是，為了獲得至上的安樂，人們必須有所犧牲。因此書中說：

atha atthe samuppanne, sayetha matasāyikaṃ.

有事生起時，他睡臥於死床。

針對公雞的第五個特質，那先尊者說：



大王！公雞雖被土塊、棍棒、鐵錘攻擊，也不捨棄自己的家。同樣的，大王！行瑜珈(yoga)的禪修者，即使在裁作衣裳、修葺屋舍、種種作務，誦或令誦(波羅提木叉)之時，仍不應捨棄「如理作意」。大王！如理作意即是禪修者自己的家(geha)。大王！應知此是公雞的第五個特質。大王！做為天中天的世尊曾說：「諸比丘！什麼是比丘的行處(gocara)、自己父傳的領地(sako pettiko visayo)³？——正是四念處。⁴

³ 《清淨道論大疏鈔》：「**自己父傳的領地**：屬於自己父親，即正等覺佛陀所有，為佛陀所發現、所顯示的領地」(Vism-mhṭ I 45: **Sako pettiko visayoti** attano pitu sammāsambuddhassa santako, tena diṭṭho dassito ca visayo)。

⁴ 見《彌蘭陀王問經》(Mil 367-368)。

第十七章 頑固與束縛

[91]

我想說一段話，來提醒所有的禪修者。事實上，我近來一直想談這個主題，現在是時候了。

心的頑固

「心的頑固」，在巴利語稱為“cetokhila”，字面意是「心的荒地」，也就是指多棘的或驚扭、挑剔的心。它的本質是「疑」(vicikicchā)和「瞋」(dosa)。

有五事令心頑固，讓人無法在修行上用功：

- 疑佛 (Buddha)
- 疑法 (Dhamma)
- 疑僧 (Saṅgha)
- 疑戒、定、慧三學 (Sikkhā)
- 對同梵行者(Sabrahmacārin)起瞋恚¹

¹ 《長部》(DN III 238)、《增支部》(AN III 248)。



禪修者在修行時，可能會生起這樣的想法：「此法是真實的嗎？能帶給我利益嗎？」這麼想時，他將不會付出徹底的努力，因此他的修行也就不會為他帶來利益，即使有一些成果，[92]也不究竟。這是世間的「定則」(niyāma)。

在此，「信」是重要的。如果你要彎曲一根竹子，應先浸油或用火烤，使它變柔軟。否則，彎曲時它可能會斷裂。同樣的，若缺乏「信」，禪修者的心將變得僵硬、頑固，因而不可受教。

從小未受佛教文化洗禮的人，很難對佛陀生起信心，這是可以理解的。我也無意強迫這些人。但是，他們仍然可能接受佛法、信仰佛法，因為法是客觀的。一旦生起信心，就必然會獲得利益。如果禪修者真誠且勤奮地努力，他甚至會願意冒著生命危險，以達到他所希求的目標。所以，「信」是很重要的。

相信戒、定、慧三學，也很重要。若對三學沒有信心，禪修者將會意興闌珊，不會竭盡全力；相反地，若對三學有信心，禪修者將能在修行上精勤努力、全力以赴。成功地防護身、口業行時，他會對「戒」生信。成功地控制心，他會對「定」生信。當他繼續努力，他會了知名色法，那時，他會對「慧」生信，並告訴別人「了知聖諦是件奇妙的事情」。

如此，他會了解到三學的殊勝與利益。至於一直抱持懷疑的人，佛陀說，他們無可救藥。就此，有一個例子。

佛陀證等覺之後不久，來到了鹿野苑，也就是五比丘所在的地方。由於大慈(Mahā-metta)、大悲(Mahā-karūṇa)之心使然[93]，佛陀打算向他們初轉法輪。五人見到佛陀自遠處走來時，他們彼此討論說：「賢友！這個喬達摩沙門正走了過來，他已放棄努力，回頭過奢侈的生活。我們不要禮敬他，或向他問好，也不要幫他拿衣鉢，只需替他準備一個位置，如果他願意的話，他可以坐著。」

當佛陀逐漸走向他們時，五人卻未依循之前的協議，紛紛上前迎接佛陀。有人迎向前去問候他、拿佛的鉢，另一個拿佛的僧衣，第三個為他鋪座，第四個拿水為他洗腳，另一個則準備腳凳。於是，佛陀便坐在他們準備好的位置。這時候，五比丘還是直呼佛陀的名字，用著「朋友啊！」(Āvuso)這樣的稱謂。

佛陀表示自己已見法，希望五比丘聽他說法，然而五人並不相信佛陀的話。佛陀說了三次相同的話，但他們都不相信。他們那時對「佛」、「法」仍不具信心(那時候還沒有「僧團」)。

此時，佛陀改變他說話的方法，他對五人說，自己以前



和五人一起在鬱卑羅森林修行時，從未像現在這樣說過自己見法，甚至也從未暗示自己見了什麼異象(vision)。這時，佛陀的慈悲似乎感化了五比丘，五人開始仔細傾耳聆聽佛陀的言說。於是，佛陀便轉動法輪，為他們說法。在初轉法輪的第一天，阿若憍陳如(Kondañña)便證成「預流者」，之後其他四人也陸續成為聖者。[94]最後，在佛陀說完《無我相經》(Anattakkhaṇasutta)時，五個人都證得阿羅漢果。

為何五人一開始不相信佛陀呢？這就像有名的醫生治療一個對他沒信心的病人，因為病人還不了解醫生，即便那病人曾聽過醫生的盛名。然而，只有在病人開始接受治療，發現效果令人滿意之後，他才真正信任醫生，也才會相信醫生對其他病人的治療效果。

因此，我們知道有兩種「信」：基於可靠的陳述而生起的「信」，以及基於親身經驗而生起的「信」。

同梵行者

同梵行者，是指與你一起學習、修行的人，可以指你的比丘道友，或只是與你一起禪修的禪修者。同梵行者共有七種，即比丘(bhikkhu)、比丘尼(bhikkhuni)、式叉摩那

(sikkhamānā)、沙彌(sāmaṇera)、沙彌尼(sāmaṇerī)、優婆塞(upāsaka)、優婆夷(upāsikā)。

禪修者若對這些人有所不滿、生氣或埋怨，只是讓自己受苦而已，故應該以寬容的心去除這些情緒。否則的話，禪修者將無機會在佛法(buddhasāsana)上有所進步。²

[95]

心的束縛

心的束縛(cetasovinibandhā)，會束縛住禪修者，非但使他不能證得道、果，還會讓他放棄修行。心的束縛共有五種：

- 貪愛欲樂。
- 貪愛自己的身體。
- 貪愛他人身體，或其他外物。
- 生活奢侈，如：好吃、好睡、好躺臥。
- 希望投生天界。³

² 原英譯本中，之後還接了「禪修者若不戒除應戒除的不善行，不持守應持守的正行，他就被稱作『放逸住者』」這一段文。但這句和下段文的最後一句重覆，所以今刪。

³ 參考《長部》(DN III 238-239)。



有這五種束縛的人，不會願求於佛法上有所進步。換句話說，他們不願意為證得道、果、涅槃而努力，放棄了證悟的希望。他們被稱為“nikkhittadhura”，即「棄捨責任的人」。由於懶惰，由於未戒除應戒之事、未修習應修之事，他們被稱為“pamādavihārī”，「放逸住者」。

第十八章 魔王十軍

[97]

在欲界裡，人們追逐感官欲樂，認為它們是真正的快樂，因而忽略「正法」，虛度一生。事實上，自無始輪迴以來，人們便已享受著這樣的欲樂，一直至今日仍不願將之捨棄。

今日比丘們遠離世俗享樂而出家(無論是短期或盡形壽)，修習正法，以遠離不善業行。他們可說戰勝「魔王」(Māra，殺手)的〔第一支〕軍隊。「魔王」(Māra)有兩個定義：

- 殺「德」(guṇa)者
- 殺「命」(jāti)者

當禪修者修行毗婆舍那(vipassanā)時，他們實際上是在與邪惡的魔王軍隊作戰。魔王共有十支軍隊：

- 欲 (kāma)
- 不喜 (arati)
- 飢渴 (khuppiṇā)
- 渴愛 (taṇhā)
- 昏沉與懶惰 (thīna-middha) [98]



- 恐懼 (bhīrū)
- 疑 (vicikicchā)
- 虛偽與頑固 (makkha、thambha)
- 利得、稱讚、恭敬 (lābha、siloka、sakkāra)
- 自讚、毀他 (attukkāṃsanā、paravambhanā)¹

欲

欲有兩種：

- 「事欲」(vatthukāma)：感官的所緣對象。
- 「煩惱欲」(kilesakāma)：貪愛著感官所緣對象的欲望。

有五種感官對象，或稱「五欲索」，即色、聲、香、味、觸。對於家人、財產、事業、朋友等「事欲」的貪愛，即是魔王的第一支軍隊。通常，眾生很難擊敗這支軍隊。就我自己而言，我沒有家人，所以沒有可執著的家人。雖然世人可能會因無家人而傷心，但是比丘能輕易克服這種悲傷。在這裡的比丘和禪修者已經辭親割愛，放下世俗的營務和享樂。

¹ 參考《經集》(Sn 436-439)。

他們現在修行正法，將能夠證得有尋、有伺的〔毗婆舍那〕初禪。如此，他們能夠戰勝魔王的第一支軍隊。

不喜

捨棄習以為常的感官享受後，禪修者可能會覺得密集禪修 (kammaṭṭhāna，業處)有點無聊。禪修之時，他或許會感到些許的不快樂。雖然他戰勝第一支魔軍[99]，但如果他尚未嚐到法味，他也許會覺得所處的森林或道場很無趣。這種情況便稱為「不喜」(arati)。

對此，禪修者需要變成「不喜」的相反，即需成為一個好樂正法、樂於修行的人(abhirati)。當比較感官所帶來的欲樂與修行的法樂之時，禪修者會發現後者遠勝於前者。這個比較能幫助禪修者成為好樂正法者。

發現正確的方法，並因遠離五蓋而生起喜、樂、定時，禪修者開始了解法的殊勝，因此成為在某種程度上的好樂正法者。稍微了解法的殊勝，就能激起對法的一些熱忱。如果禪修者不夠努力，他就看不到法的殊勝。對禪修者而言，「好樂」(abhirati)是一個珍貴的成就。經典說：”Pabbajitena kho, āvuso, abhirati dukkarā”，意思是說：賢友！出家而好樂(正法)



是困難的。²

一旦禪修者進入「毗婆舍那初禪」(the first vipassanā jhāna)，他會變得好樂修行，因為他已體驗到法的殊勝性。當他進入到「毗婆舍那二禪」，他的覺照會變得更清楚，定力也更強而有力，因此體驗更微妙的「喜」(因定而生的喜樂)。

與感官快樂相比，他會發現法樂更殊勝，法樂不僅是「善」(kusala)而已，是「(增)上善」(adhikusala)。關於這一點，《法句經》第三七四頌說：

Yato yato sammāsati,
khandhānaṃ udayabbayaṃ; [100]
labhatī pītipāmojjaṃ,
amataṃ taṃ vijānataṃ.

每次觀見

諸蘊的生滅時，

他便獲得喜、悅

對智者而言，這就是〔通往〕無死(涅槃)〔之道〕。³

² 《相應部》(SN IV 260)。

³ 《法句經注》解釋：「**每次觀見**：於三十八種所緣裡作業時，以種種方式觀察；或者，在飯前等諸多時間之中，於自己所喜歡的時間裡觀察；或者，在自己所喜歡的業處裡作業觀察。**生滅**：五蘊的二十五種生，與二十五種滅。**喜、悅**：觀察諸蘊的生滅時，獲得法喜與

在這個階段，他對法的熱忱會增強，這將支持他繼續邁向更高的毗婆舍那智。對於這遠離欲樂的法樂，《法句經》第三七三頌說：

suññāgāraṃ pavitṭhassa, santacittassa bhikkhuno;
amānusī rati hoti, sammā dhammaṃ vipassato.

入空曠處、平靜己心、

正觀諸法的比丘，享受過人的喜悅。

雖然禪修者不應該執著「喜」(pīti)，但是「喜」能令人好樂修行正法。因此，就某種意義上，可以說「喜」是善的。為什麼呢？如前所說的，禪修者戰勝第一支魔軍，開始修行毗婆舍那時，他會感到某種「不喜」(arati)的感覺，若他感受得到修法的喜悅，他會對自己說：「還不錯嘛！」如此，他能夠克服第二支魔軍。

法悅。**無死**：在名色法與其因緣清楚顯現時所生起的喜、悅，對智者而言，就是無死，因為它們能導向無死的涅槃」(Dhp-a II 375-6: **Yato yato sammasatīti** aṭṭhatimsāya ārammaṇesu kammaṃ karonto yena yenākārena, purebhattādisu vā kālesu yasmiṃ yasmiṃ attanā abhirucite kāle, abhirucite vā kammaṭṭhāne kammaṃ karonto sammasati. **Udayabbayanti** pañannaṃ khandhānaṃ pañcavīsatiyā lakkaṇehi udayaṃ pañavīsatiyā eva ca lakkaṇehi vayaṃ. **Pītipāmojjanti** evaṃ khandhānaṃ udayabbayaṃ sammasanto dhamma-pītiṃ dhammapāmojjaṇa labhati. **Amatanti** taṃ sappaccaye nāmarūpe pākaṭe hutvā upaṭṭhahante uppannaṃ pītipāmojjaṃ amatanibbānasampāpakattā vijānataṃ paṇḍitānaṃ amatamevāti attho)。



克服內觀修行道上的重重障礙，就如同在戰場上作戰。禪修者依其能力將會與敵人進入攻防戰，乃至游擊戰。如果他的力量夠強大，就會採取攻式；如果他的力弱，就會暫時有計劃而善巧地撤退。[101]

飢渴

擊敗第二支魔軍後，禪修者對布施者所供養的任何資具都感到滿意。但是，他仍然可能懷念過去所享有的物品。這會將他帶到另一個戰場，而魔王的第三支軍隊便在那裡等待著他，這支軍隊稱為「飢、渴」(khuppiṇā)。

禪修者因為現在得不到他以前常享用的酸、甜、辣等食物，他會懷念它們的滋味。因此，他的心中未能饜足，無法集中心力好好地修行。然而，不管道場提供什麼食物，禪修者都必須接受，所以他們可能難以克服這支魔軍。

但是，如果禪修者是容易滿足的人，他會輕易戰勝這支魔軍。除非為了符合「食物適宜」(bhojana-sappāya)的條件，而必須有另外的要求，否則，禪修者正依賴他人的供養才能在此修行，他應該對所獲得的一切事物感到知足。

在佛世時，曾有六十位比丘在森林中修行。名為瑪蒂卡瑪塔(Matikamata)的老婆婆負責照顧他們的飲食、資具。有一

天，瑪蒂卡瑪塔在做家務並一邊修行時，證得阿那含果及神通(abhiññā)。她心想她的兒子們(她便是如此稱那些比丘)是全職的修行者，應已證得某些聖智。所以，她以神通力觀照那六十位比丘的修行進展。令她訝異的是，他們全未證得任何的智慧(nāṇa)。她也看出他們缺少「七合宜」⁴中「食物合宜」的條件。所以，她為每人準備了適合他們的食物，那些比丘對食物感到很滿意，且因食物的改善而見到了「法」。^[102]最後，他們皆成為阿羅漢。這個故事顯示，禪修中心裡的廚房工作有多麼重要。

在此，我想談論一下「素食主義」。有些人認為吃素才是道德的。在上座部佛教(Theravāda)裡，並沒有「吃素能助禪修者更快或更容易見到法」的思想。佛陀並未完全禁止「吃肉」。提婆達多(Devadatta)曾要求佛陀立下戒律禁止食肉，但佛陀思考了這事的利、弊後，回拒他的要求。在佛陀時代，一般人們吃菜也吃肉。比丘必須依托鉢而食，他們沒辦法知道哪一家吃素，哪一家不是。而且，他們必須接受在家眾所給與的任何食物。如果佛陀立下這條戒律而禁止肉食，這將會影響比丘們的修行。所以，最好的方式就是如佛陀所教的方式進食，思惟食物的不淨，不去執著任何的食物。不一定

⁴ 《清淨道論》(Vism 126-128)。



得吃素才能修行。

無論如何，如果你能只吃素食，那是很好的。但是，對於那些身體機能已被制約成需要吃肉、代謝動物性蛋白質的人而言，他們可以保持原來的飲食習慣。如果他們的飲食突然變成只有豆類、蔬菜，他們的胃可能會感到不舒服，因此無法成就「食物適宜」的條件。

在佛陀時代，教團裡有(吃素的)婆羅門和其他(未吃素的)人，佛陀必須考慮到這個事實。類似的情況就像汽車的引擎，它可以靠汽油或柴油運作。[103]我們不能被設計成使用汽油的引擎裡加入柴油。反之亦然。所以，只要是符合佛制的淨肉，是可以吃的。這件事告訴我們，我們無法做每一件想要做的事情，只能做對大眾最有利益且合宜的事。如果規定是大眾不能遵守的，那就沒有效果。

渴愛

當禪修者嚐到法的真正滋味時，他就站穩上風，能戰勝第三支魔軍——飢渴；否則，他會貪愛慣常的資具、食物 (pariyesanātaṇhā，尋求愛)。在此，精進的努力是需要的，如此禪修者方能擺脫第三支魔軍。飢渴，使禪修者面對第四支魔軍——渴愛。

昏沉與懶惰

當我們無法阻止飢渴與對感官欲樂的渴愛時，我們會精疲力竭，頭腦變遲鈍，失去活力，最後成為第五支魔軍，即「昏沉與懶惰」的受害者。

原本不容易入睡(或患失眠症)的人，也許在打坐不久之後，就開始昏沉，甚至前額碰觸到地上或東倒西歪，威儀壞失。這時候，心變得渾濁、遲鈍，缺乏精進力。這就是昏沉與懶惰。禪修者很難克服這個狀態。[104]

《增支部》⁵說到目犍連尊者在為更高的道果努力時(那時是預流者)，遇到昏沉與懶惰的問題。佛陀必須教導他一些方法、策略，幫助他擊敗這第五支魔軍。如果連預流者都難以克服昏沉懶惰，我們能期待凡夫什麼呢？

無論如何，禪修者可以提起精進，結合喜樂的體驗，讓心恢復活力。如此動員所有的精進力，他將能夠克服昏沉與懶惰。或者，他可想像一個需要動員所有精進力的情境，[如此也能克服昏沉]。

⁵ 《增支部》(AN IV 85-88)。



恐懼

禪修者必須盡全力去克服昏沉與懶惰，否則在森林或禪修中心時，他可能會生起畏懼。

如果他尚未見到法，與禪修老師(kammaṭṭhānācariya)小參時，甚至面對其他禪修者時，他也會感到不自在。他就像未做功課的學生，不想見老師、同學。禪修者這時就是遭遇到「畏懼」，或者，更恰當地說，是「懦弱」——第六支魔軍。

相反地，如果禪修者在修法上有不尋常的經驗，他會急著想向禪師報告。如果這種情況發生在晚間，他可能會很亢奮，以至於造成修法的障礙(至少那天晚上可能如此)。[105]

疑

如果禪修者見到法，他就不難克服畏懼。如果未見到法，他可能會浪費他的時間頻頻思惟著自己的失敗。然後，他會開始懷疑自己的努力，這讓他遭遇第七支魔軍——「疑」(vicikicchā)。

依據注釋書的說法“ubhayapakkhasantīraṇamukhena vicikicchā vañceti”（「疑」偽裝成理性思惟而行騙），⁶被「疑」

⁶ 《導論注》(Nett-a 90).

所欺騙的人會反覆地亂想。此時，禪修者需接受禪師的指導。接受指導之後，他能夠去除懷疑，激起信心，繼續努力。

虛偽與頑固

到達某個階段，禪修者會體驗到奇妙的法。這時，他變得很自滿，甚至會想「我是多麼了不起！我已證得很高的成就，不是嗎！也許禪師也未修到這個階段！」如此，他遭遇第八支魔軍——虛偽與頑固。

若這個心態不嚴重，就不難克服。只要禪修者持續努力，他會體驗到更勝的法，並進而改善他的態度和行為，因而顯得可敬而令人印象深刻。這將會為他帶來供養、讚歎和恭敬，[106]也就是第九支魔軍。

利得、稱讚、恭敬

這種情形較少發生在禪修中的行者身上。辯才無礙，善於指導、說法的禪修老師，通常較容易獲得供養、稱讚和恭敬。

受到這樣的恭敬供養，禪修老師可能會走向迷途。若未精通毗婆舍那修行的教理知識(bahussuta, 多聞)，他會說出「相似法」，也就是假而似真的佛法(dhamma-paṭirūpaka)。



即使在如緬甸這樣上座部佛教興盛的國家，還是有人為了追求名聞利養而講說「相似法」。因此，充足的教理知識(多聞)是很重要的。我們應記住這點。

初學寫字的學生，在無格線的空白紙上寫字時，字會忽上忽下，不工整。同樣地，木匠也需要一條線(sutta)才能裁出筆直的木塊。

法的領域裡也是如此。修行戒、定、慧的行者需要一些經線(sutta)準則，如此才不會偏離佛典所建立的正道。否則的話，「相似法」就會出現。

所以，下例的偈頌提到兩種道路：[107]

Añña hi lābhūpanisā, añña nibbānagāminī;
evametaṃ abhiññāya, bhikkhu buddhassa sāvako;
sakkāraṃ nābhinandeyya, vivekamanubrūhaye.⁷

一是獲取利養的方法、一是通往涅槃的道路，
了知此，比丘——即佛陀的弟子，
應該不喜樂他人的恭敬，應常修遠離。

充分了解通往涅槃的道路，以及通往輪迴、惡趣的道路之後，比丘，即勇於奉行世尊慈悲教導的真佛弟子，將不會

⁷ 《法句經》(Dhp 75)。

貪愛信眾的布施，他不會因為未得到信施供養而生起貪心，也不會因得到供養而感到高興。

相反地，為了獨處，他會到安靜的地方修習止、觀，直到他有所成就。怎樣才是個好弟子(聲聞)呢？《清淨道論》⁸說：

Bhagavato ovādānusāsaniṃ sakkaccaṃ suṇantīti sāvakā.

他恭敬聽聞世尊的訓示、教誡，故為「聲聞」。

(巴利語「弟子」(聲聞)的字面義就是聽聞者。)[108]

《清淨道論大疏鈔》解釋“sakkaccaṃ suṇantīti sāvakā”
(恭敬聽聞，故為「聲聞」)：

Yathānusiṭṭhaṃ paṭipajjanena kicca-siddhito ariya-
bhāvāvahaṃ savanaṃ sakkaccasavanaṃ nāma.⁹

若聽聞後，依所聞而行道，因此成就應作之事而引生
聖果。這種聽聞名為「恭敬聽聞」。

自讚、毀他

⁸ 《清淨道論》(Vism 218)。

⁹ 《清淨道論大疏鈔》(Vism-mhṭ I 278)。



由於他人的恭敬、禮拜，他開始高估、讚揚自己，同時貶低他人。這也是禪修老師會面對的戰役。

如此魔王共有十支軍隊，《經集》(*Suttanipāta*)的第 438 到 441 偈¹⁰說：

“kāmā te paṭhamā senā, dutiyā arati vuccati;
tatiyā khuppipāsā te, catutthī taṇhā pavuccati.”

“Pañcamam thinamiddham te, chaṭṭhā bhīrū pavuccati;
sattamī vicikicchā te, makkho thambho te aṭṭhamo”

“Lābho siloko sakkāro, micchāladdho ca yo yaso;
yo cattānaṃ samukkaṃse, pare ca avajānati.”

“Esā namuci te senā, kaṇhassābhīppahārī;
na naṃ asūro jināti, jetvā ca labhate sukhaṃ.”

〔魔王！〕

「欲」是你的第一支軍隊，第二稱為「不喜」，
你的第三支軍隊是「飢渴」，第四名為「渴愛」，
第五是「昏沉懶惰」，第六叫作「恐懼」，
第七是「疑」，第八是「虛偽與頑固」，
還有利得、讚歎、恭敬與不正當方式獲得的名聲，

¹⁰ 此為緬甸版的編號；PTS 版則是 436-439。

〔最後是〕讚歎自己、貶毀他人。

魔王！這些就是你的軍隊，邪惡者的武器。

若非英雄，無法戰勝它；

但，戰勝則獲得快樂。



第十九章 佛陀立下正法的判準

[111]

須跋陀的問題

對於如何判斷，什麼是能斷除煩惱的正法修行，佛陀立下兩個判斷原則。在我闡述這兩個原則之前，我要先說明佛陀之所以說明這些原則的緣由。

遊方者(paribbājaka)須跋陀(Subhadda)聽見人們說「今天晚上，後夜時分，沙門喬達摩(Gotama)將要入般涅槃」，他心想：「我曾聽說如來(Tathāgata)出現於世間，是稀有之事。今日，後夜時分，沙門喬達摩便要入般涅槃。我還有一些(對正法的)疑惑。我相信沙門喬達摩將能為我說法，去除我的疑惑。」

如此，須跋陀便來到拘尸那拉城(Kusinārā)的沙羅林(Sāla)，見到阿難尊者後，他請求阿難允許他拜見佛陀。但阿難告訴他，因為佛陀身體疲累，正在休息中，這時候去見他與他說話，等於是擾亂他。須跋陀請求了三次，阿難都予以拒絕。[112]



聽到阿難和須跋陀的對話後，佛陀說：「阿難！不要阻止須跋陀，讓他來見我。若他向我提出任何問題，那只是因為他想了解，而不是因為他要擾亂我。我回答他的問題後，他就會明白。」

須跋陀向佛陀問訊後說：「喬達摩！有許多沙門、婆羅門，他們都是一派之師，受到許多人尊重，例如¹富蘭那迦葉(Pūraṇa kassapa)、末迦梨瞿舍梨(Makkhali gosāla)、阿耆那枳舍欽婆羅(Ajita kesakambala)、帕庫達迦旃延(Pakudha kaccāyana)、散闍耶毘羅胝子(Saṅcaya belatṭhaputta)、尼犍陀若提子(Nigaṇṭha nātaputta)。他們都像他們所自稱的那樣有智慧嗎？還是，他們其實都沒有智慧？

對此問題，佛陀回答說，須跋陀不應問這類的問題，並且希望他能聽佛陀說法。佛陀告訴他：「須跋陀！任何的教導，若其中沒有聖八支道，在那裡就找不到一果沙門、二果沙門、三果沙門，以及四果沙門。」²

¹ 《雜阿含·117經》(T2, 317b)「所謂富蘭那迦葉，末伽梨瞿舍梨子，散闍耶毘羅胝子，阿耆多枳舍欽婆羅，伽拘羅迦旃延，尼犍連陀闍提弗多羅」。

² 《長部》(DN II 151): Yasmim kho, subhadda, dhammavinaye ariyo aṭṭhaṅgiko maggo na upalabbhati, samaṇopi tattha na upalabbhati. Dutiyopi tattha samaṇo na upalabbhati. Tatiyopi tattha samaṇo na upalabbhati. Catutthopi tattha samaṇo na upalabbhati。

如此，佛陀立下了評估任何教法的兩個原則(即「聖八支道」及「四果」)。佛陀接著說³：「須跋陀！在此教法(佛教)之中，有聖八支道；在此教法中，找到得一果沙門、二果沙門、三果沙門[113]、及四果沙門。但在其他教法裡沒有這些沙門。須跋陀！如果比丘正行而住(自修並傳播佛陀的教導)，世間將不會缺少阿羅漢。」⁴

人們相信，去除一切煩惱才能獲得快樂，否則便會受苦。問題是應如何去除煩惱？要找到正確的方法並不容易。再者，是應尋找個庇護處，還是應自己修習正法呢？我們可以

³ 《長部》(DN II 151): Imasmiṃ kho, subhadda, dhammavinaye ariyo aṭṭhaṅgiko maggo upalabbhati, idheva, subhadda, samaṇo, idha dutiyo samaṇo, idha tatiyo samaṇo, idha catuttho samaṇo, suññā parappavādā samaṇebhi aññehi. Ime ca, subhadda, bhikkhū sammā vihareyyuṃ, asuñño loko arahantehi assāti。

⁴ 《長部注》：「**正行而住**：預流者向他人說明自己證得的方法後，令他人證得預流，此即名為『正行而住』。一來者等也是如此。住預流道者向他人說明並令住預流道，此名為『正行而住』。住餘道者也是如此。為預流道而勤修內觀者，向他人說明自己熟習的業處後，令他人為預流道勤修內觀，此亦名為『正行而住』。為餘道而勤修內觀者也是如此」(Sv II 181: **Sammā vihareyyunti** ettha sotāpanno attano adhigataṭṭhānaṃ aññassa kathetvā taṃ sotāpannaṃ karonto sammā viharati nāma. Esa nayo sakadāgāmi-ādīsu. Sotāpattimaggaṭṭho aññampi sotāpattimaggaṭṭhaṃ karonto sammā viharati nāma. Esa nayo sesamaggaṭṭhesu. Sotāpattimaggaṭṭhāya āradhavi-passako attano paṇaṇaṃ kammaṭṭhānaṃ kathetvā aññampi sotāpattimaggaṭṭhāya āradhavi-passakaṃ karonto sammā viharati nāma. Esa nayo sesamaggaṭṭhāya āradhavi-passakesu)。



用下列的方法檢驗各種的教導。

- 教導者本身已充分評估自己的教導，並感到滿意了嗎？
- 他們的弟子成功地修習了所學的方法嗎？
- 指導者的教法是從想像而來的嗎？
- 指導者自己是否已充分修習，與弟子相互檢驗，並找到法的真理？

我們應該參考佛陀立下的兩個原則：如果一個教法包含下述的聖八支道，那裡就找得到四種沙門，就能斷除煩惱。

- 戒蘊：正語、正業、正命
- 定蘊：正念、正定、正精進⁵
- 慧蘊：正思惟、正見 [114]

我們不應只憑傳統、書本來判斷一個教法，我們應用親身經驗來評估。佛陀為須跋陀說的兩個原則，讓我們有能力自己作判斷。這些原則對追求正法的人而言也是個很大的鼓勵，亦即，「在此教法中，如果比丘正行而住(自修並傳播佛

⁵ 原書漏「正精進」，今補。

陀的教導)，世間將不會缺少阿羅漢」。注釋書將四「沙門」解釋為十二種沙門。

- 四種已證道的沙門
- 四種已證果的沙門
- 為了四道而依毗婆舍那精勤努力的四種沙門(勤觀者)⁶

若禪修者依序證得「名色分別智」、「緣攝受智」、了知三法印的「觸知智」，引生「生滅智」，他便名為「勤觀者」(āraddhaviriya-vipassaka)⁷。在此階段，他已熟習毗婆舍那修行，因此他具有很強的信心(saddhā)，不僅自己努力修行，也會力勸別人來修習內觀。

在此，我想表達我個人的意見，也就是，如果其他的教法有更好的方法能讓人找到快樂與寂靜，我會放棄我的信仰。但是，客觀地尋找之後，我並未找到。因此，我對佛陀

⁶ 《長部注》：「其他的教法沒有沙門：其他的教法中，沒有十二種沙門——為了得四道的四種勤觀者，四住道及四果沙門」(Sv II 181: **Suññā parappavādā samaṇehīti** catunnaṃ maggānaṃ athāya āraddhavipassakehi catūhi, maggaṭṭhehi catūhi, phalaṭṭhehi catūhīti dvādasahi samaṇehi suññā parappavādā tucchā rittakā)。

⁷ 相當於“āraddhavipassaka”，見《清淨道論》(Vism 633)。



的教法有絕對的信心。[115]

煩惱

任何比丘、禪修者都可以自己來驗證——他們可以藉由「持戒」來斷除「違犯煩惱」(vītikkama-kilesa)；並進一步運用「精進、定和念」來斷除「纏縛煩惱」(pariyutṭhāna-kilesa)。修行的成效是立即可見而明顯的。更進一步運用(屬慧學的)「正思惟」(sammāsaṅkappa)，他們會證得「道智」，斷除「隨眠煩惱」(anusaya-kilesa)。這樣的禪修者將成為真正的沙門，證得果智。

請大家注意，佛陀說法時，他並未批評其他教法。他只說，唯有在具備聖八支道的教法中，才会有能斷除煩惱的真正沙門。佛陀教導的這條道路，是尋找真理與證悟的方法，嚴格來說並不是宗教(religion)。

上述三種煩惱可以喻為人的三種狀態，當人睡眠時，好比「隨眠煩惱」；醒覺時，好比「纏縛煩惱」，身、語活動時，好比「違犯煩惱」。另外還有一個比喻，就是「火柴」、「火花」及「火焰」分別喻指「隨眠煩惱」、「纏縛煩惱」與「違犯煩惱」。

第二十章 三輪轉

[117]

輪轉的開始

“Vaṭṭa”意思是「輪轉」、「循環」或「輪迴」。《清淨道論》¹說明「緣起」(paṭiccasamuppāda)時，說到三輪：

- 「煩惱輪轉」(kilesa-vaṭṭa)：包含「無明」、「愛」、「取」。
- 「業輪轉」(kamma-vaṭṭa)：由「業」、「行」所構成。
- 「果報輪轉」(vipāka-vaṭṭa)：包含「識」、「名色」、「六處」、「觸」及「受」。

世尊論及「輪轉說」時(vaṭṭakathaṃ kathento)，提到這「三地輪轉」(tebhūmakavaṭṭaṃ)。²舉例而言，當我們聽到悅耳的聲音時，如果沒有保持正念(無明起)，就會貪愛、執著那聲

¹ 《清淨道論》(Vism 581)。

² 《清淨道論》(Vism 525)。



音[118](煩惱輪轉)。這狀況會讓我們想要再聽以至採取某些行動(業輪轉)，之後，我們將要收成這行為所產生的結果(果報輪轉)。

如果沒有「煩惱輪轉」，你會造作任何不善業嗎？不會的！甚至你也不會造作引生輪迴的善業。一旦「煩惱輪轉」停止，「業輪轉」便會停止；沒有「業輪轉」就不會有「果報輪轉」。三輪轉的止息就稱為「還滅」(vivatta)。這過程也稱為「正向苦盡」(sammādukkhakkhayagāmi)，「正向苦盡」是「道」(magga)的一個特徵，道的另一個特徵是“aṭṭhaṅgika”，意即，「八支的」、「具八項要素的」。

因此，顯然禪修者必須努力不懈地保持正念，要知道每一秒鐘都極為珍貴，都須用以修行。若沒有這樣的精進，就不會進步。沒有進步，禪修者就會對再三重覆的修行經驗感到厭倦，變得像是無藥可救的慢性病患。所以，我們不要讓自己變成彷彿罹患慢性病的禪修者。

執取是因

「取」(upādāna)，是一種強烈的「愛」(taṇhā)。若執取可意的感官所緣，這即是「欲取」；若執著「世界是我、是永

恒的」，這即是「(邪)見取」。當你想要拿東西，於是伸出你的手，在碰到它之後，若它是可愛的對象，你便會捉住它。所以說「愛為緣，故取」。凡夫會允許這「無明→愛→取」的過程一直延續。無論是看、聽、嗅、嚐、觸或想，如果你未保持正念，每一分、每一秒你都會受這「無明→愛→取」的過程所制約。[119]

「無明→愛→取」就像風扇或瀑布一樣，它們的力量依情形而有不同。當「取」——「欲取」和「見取」——變強時，就會令人希求來世而啟動身、口、意業。此時，我們需要「如理作意」(yoniso manasikāra)，這就如同開車時，需要方向盤和煞車一樣。

「煩惱輪轉」會引生「業輪轉」。但若具有優良的心靈方向盤，將能令善業生起，否則，不善業就會轉起。不善業將引生不善果報，善業則會帶來善的果報。

如此，「煩惱輪轉」啟動「業輪轉」，後者又引發「果報輪轉」——來世。新一期的生命開始時，便帶有无明、渴愛的種子，它會使「無明→愛→取」的過程繼續運轉，產生新的業、新的果報，讓三輪轉永無休止。

「煩惱」就好比一棵樹的樹液，「業」如它的種子，「果



報」即是樹本身。滋長樹液的助因，如空氣、水和土壤等，便如同會滋長煩惱的感官貪愛(kāma-rāga)；「毗婆舍那」則是殺樹者，去除樹液或去除滋長樹液的助緣之後，就能讓樹木枯死。

脫離輪轉

「正念」(sati)是能反制煩惱的方法。而一旦見到四聖諦，你就能戰勝無明與煩惱。〔有句話說：〕「因為無明所以有貪愛，因為明所以能夠斷除〔貪愛〕。」了知四諦後，「渴愛」就不存在。「渴愛」滅後，「取」便滅。[120]見到諸法的本質，「我見」即消失。如此，能去除名為「取」的樹液〔=煩惱〕。

禪修者與一般人一樣，有「觸」，便會有「受」。但不同的是，「受」生起時，禪修者的「正念」也立刻生起，讓「渴愛」毫無機會現起。

若無「煩惱輪轉」，就無「業輪轉」，因此也不會「果報輪轉」，沒有生、老、死，這就是「還滅」(vivaṭṭa)的意思。現在，問題是，「聽到悅耳的聲音時，你的觀照是否會被『煩惱輪轉』，即無明、愛、取所擊敗呢？」讓樹枯萎的關鍵在於摧壞它的樹液。同樣地，「拔除煩惱」是能成功地切斷「三輪

轉」的致勝原因。

煩惱、業和果報，名為「三輪轉」；
無明、渴愛、取，是「煩惱輪轉」；
因煩惱而生的善、惡業，是「業輪轉」；
以業為緣的來世，是「果報輪轉」。
煩惱未斷，造作諸業，必定有果報相隨；
煩惱斷除，不造諸業，則無果報。
若不修習八聖道，輪迴就會永無止息；
唯有修行八聖道者，方能斬斷無始輪迴。



第二十一章 彼分寂靜

[121]

〔“Tadaṅgasanti”，即「彼分寂靜」。此中，〕“aṅga”是缺乏正念時便會生起的煩惱(kilesa)；“tad”是指「正念」；“santi”是「寂滅」。¹這是指依毗婆舍那修行所得的「剎那的、暫時的寂靜」。當你在修行時，你必須像是頭上頂著熱油壺的人，應小心謹慎以免熱油濺出。另一個比喻，是像行走在獨木橋上，你必須緩慢、穩健、謹慎，才不會一不小心掉下橋去。

在此，我要提一個問題：如何取出窄頸瓶子裡的空氣？——你可以用三種方法。第一種是小心地從瓶口將瓶子灌滿水——這就像禪修者精勤不懈地把心投入禪修業處。第二種方法是在瓶底加熱，將空氣逼出瓶子——這就好比禪修

¹ 《經集注》：「三種寂滅，即究竟寂靜、彼分寂靜、假名寂靜。它們分別是『涅槃』、『毗婆舍那』與『邪見』的同義詞」(Sn-a II 71: Tisso santiyo- accantasanti, tadaṅgasanti, sammutisantīti, nibbāna-vipassanā-diṭṭhigatānametaṃ adhivacanam)。

再者，《相應部注》：「**彼分寂滅**：煩惱因彼毗婆舍那分而寂滅，故是彼分寂滅」(Spk II 247: **Tadaṅganibbutoti** tena vipassanaṅgena kilesānaṃ nibbutatā tadaṅganibbuto)。



者用精進的熱力(āpāpa)驅逐煩惱。第三個方法是用幫浦將空氣抽出瓶子——這就像禪修者觀照煩惱而令它消失。

當你精勤不懈地運用精進力、念力和定力，持續觀照生起的名、色現象時，你將能夠辨別名法和色法(nāma-rūpa)。如此你會〔暫時〕去除「我見」。^[122]

接著是了知名、色因果關係的「緣攝受智」。除非你見到了名、色的因緣，否則將無法斷除對因果關係的懷疑，而會懷有如「無因見」(ahetudiṭṭhi)與「謬因見」(visamahetudiṭṭhi)等種種邪見。

第三階智，是了知名、色的無常、苦〔、無我〕的智慧。
*這是「無常隨觀」(aniccānupassanā)的起點，是真正的「毗婆舍那」(vipassanā)。此時，由於你親身體驗到三共相，所以你知道這三共相同樣存在於過去、未來，以及他人的名、色現象之中。下一個階智是了知現象迅速生、滅的「生滅隨觀智」(udayabbayānupassanā-ñāṇa)。

至此的觀察還只是在觀照「所緣」的自、共相而已。當

* 英譯本注：這與經典中常見的定型句一致：“yaṃ kiñci samudayadhammaṃ, sabbam taṃ nirodhadhammaṃ” (凡有生起之性質的，皆有滅壞的性質)，以及“yaṃ aniccaṃ taṃ dukkhaṃ” (凡無常的，即是苦)。

修行更成熟時，你會見到「心」也具有生、滅的性質。當你能觀照到「所緣的境」與「能緣的心」成對地生起、滅去時，你就算是到達「無常隨觀智」的頂點。

每一次正念觀照時，禪修者便具足「彼分寂靜」²。不斷地累積「彼分寂靜」，你將會證得「究竟寂靜」(accanta-santi)，也就是「聖道」(ariyamagga)。

【問】：需要多久才能證得「究竟寂靜」？

² 《心義燈疏》解釋：「藉由彼彼德分斷除彼彼非德分，是為**彼分斷**。如燈光去除黑暗，在名色分別等觀智中，藉由『名色分別』斷除『薩迦邪見』，藉由『緣之把握』斷除『無因、非因見』，於其後段生起的『度疑』斷除『疑惑』，藉由『聚觸知』斷除『我、我所密集』，藉由『道、非道之分別』斷除『於道作非道之想』，藉由『見生起』斷除『斷見』，藉由『見滅』斷除『常見』，藉由『見怖畏』斷除『於應怖畏事作無怖畏之想』，如是等等，以彼彼『觀智』斷除彼彼『非德分』，是為『彼分斷』。如是應知」(Sp-ṭ II 30: Tena tena guṇaṅgena tassa tassa aguṇaṅgassa pahānaṃ **tadaṅgappahānaṃ**. Nāmarūpaparicchedādīsu hi vipassanāñānesu paṭipakkhabhāvato dīpālokeneva tamassa nāmarūpavavatthānena sakkāyadiṭṭhiyā, paccayapariggahena ahetuvisamahetudiṭṭhinaṃ, tasseva aparabhāge uppannena kaṅkhāvitaraṇena kathaṃkathībhāvassa, kalāpasammasanena “ahaṃ mama”ti gāhassa, maggāmaggavavatthānena amagge maggasaññāya, udayadassanena ucchedadiṭṭhiyā, vayadassanena sassatadiṭṭhiyā, bhayadassanena sabhaye abhayaśāññāyāti-ādinā nayena tena tena vipassanāñānena tassa tassa aguṇaṅgassa pahānaṃ **tadaṅgappahānanti** veditabbam)。



【答】：這將取決於學生能依循老師的指導到什麼程度。依過去的經驗，我曾遇到四類禪修者：[123]

- 第一種人，資質聰慧，且〔小參時〕報告清楚。
他很積極用功，能了解所教的，且報告很清楚。
這種人會很快見法，比如說三個星期就見法。
- 其次是資質聰慧，但〔小參時〕報告雜亂。
雖然也積極用功，但是報告得不清楚、不明確。
- 再其次是資質駑鈍，但報告清楚的人。
雖然他了解所教的，報告也很清楚，但是資質較鈍，他會花多一些的時間。
- 資質駑鈍，且報告雜亂的人。
這種人得花更多的時間。

所以，你自己可以判斷，自己得花多少時間才能見到法。

第二十二章 通智與遍知

[125]

《清淨道大疏鈔》(Vism-mhṭ II 387)說到：

sabhāvadhammānaṃ lakkhaṇasallakkhaṇato ñeyya-
abhimukhā paññā abhiññāpaññā.

在此，“abhiññā”〔古譯「證智」、「通智」〕，譯作「直接的(abhi)智(ñāṇa)」，與“ñeyya-abhimukhā paññā”（面向所應知事之慧）同義。關於「直接的」或「面向的」這個特質，《大疏鈔》說：“sabhāva-dhammānaṃ lakkhaṇasallakkhaṇato”，即「觀察自性法的相」，此處的「相」指的是「自性相」(sabhāva-lakkhaṇa)。總之，它們是「究竟法」(paramattha-dhamma)，或說，名、色(nāma-rūpa)所具有的本質。

在世間道的層次，觀察「應被遍知的法」(pariññeyya-dhamma)是很重要的。要能這麼做，禪修者必須正確地修行，也就是必須修行四念處——身念處、受念處、心念處、法念處——以便獲得佛典所說的「通智」(abhiññā)。這裡的「通智」是指「法通智」(dhamma-abhiññā，對諸法自性的了知)，



而非「神足通智」(iddhi-abhiññā)。

要獲得這種智，禪修者必須面對面地觀照「應被遍知的法」(pariññeyya-dhamma)(即五蘊)。例如，當禪修者觀照腹部上升(的緊繃)與[126]下降(的鬆弛)，他的心必須在那現象生起時，同步地落到所緣上，念住整個名色現象的生滅過程。要這麼做，禪修者必須動員他的精進力(心精進)，驅策他的心去面對所緣，以便培養出念力和定力。如此即是正確地修行。此修行的立即成果，便是當下暫時地斷除煩惱。

由於能觀心和所緣同步，並且獲得“類似禪那”(jhāna-lika)的定力，這時，禪修者的心中沒有貪欲或其他不善心。在這階段，禪修者如實了知腹部上升為上升(緊繃為緊繃)，了知其下降為下降(鬆弛為鬆弛)。這就是「通智」(abhiññā)或說「直接的智」。禪修之前，禪修者雖曾偶而注意過這些現象，但是，未曾像現在這樣專注而清楚地觀察著它們。這樣的觀察就是在「了知」(pariññāta 或 abhiññāta)「應被遍知之事」(pariññeyyadhamma 或 abhiññāyadhamma)。

再者，經典提到修習「正念」的方法是“sabbakāya-*paṭisaṃvedī*”，即「覺知一切身」。這是指觀照著腹部上下、腳步移動等每一個身心現象裡所包含的三個的階段：「開始」

(ādi)、「中段」(majjha)、「後段」(pariyosana)¹，而非草率、漫不經心的觀照。

如此觀照的心是怎樣的狀態呢？——是清淨、神聖、成熟？還是染污、低劣、幼稚？——當然是清淨、神聖且成熟的心。所以，我們稱這種練習為「修行」(bhāvanā)。此時，禪修者不需懷有任何(對特殊體驗的)渴望，因為那等於是一種「貪」。同時，他也不應該對這單純的反覆練習感到不耐煩，以為它稀鬆平常、單調乏味。若這麼想，就等於是「瞋」。如果禪修者這樣不敬重自己的修行方法，[127]他的心就會困惑(confused)，導致「痴」的生起。這種情況稱為“asamapekkhana”(無正觀)，也就是，未能徹底地瞭解名色現象之真實本質。

就生起的現象而言，如果禪修者能夠精勤地觀照整個過程，那時貪就不會現起；若耐心地觀照，瞋就不會現起；若了知其中所有的現象，痴就不會生起。這是多麼好的一件事！「法」便是如此簡單，以致於有些人不懂得欣賞它。因為他們期待修行中有神奇的事發生，所以他們易於忽略這標準的修行方法。

¹ 《清淨道論》(Vism 273)。



四大種

現在，我們來探討四「大種」(mahābhūta)。每個色法之中都包含四大種，而四大種各自有它的特性。

- 地界：

“pathavī-dhātu”即「地界」。其「自相」(特相)是「軟」或「硬」。這二者是它獨有而與其他界所不共的性質，所以說它們是「自相」，或「獨特的性質」。

- 水界：

“āpo-dhātu”是水界，它所獨有而與其他界所不共的特相，[128]是「流動」和「凝結」。

- 火界：

“tejo-dhātu”是火界，它所獨有而與其他界所不共的特相，是「冷」和「熱」。

- 風界：

“vāyo-dhātu”是風界，它所獨有而與其他界所不

共的特質，是「移動」。

名法的特質

——色法具有自己的自相，同樣地，——名法也有自己的自相。名法中，「心」(citta)是對所緣的純粹覺知。「心所」(cetasika) 則顯示「心的種種面向」。「心所」與「心」同時生起，能賦予「心」種種特質與能力。「觸」、「受」、「作意」等，皆是心所。藉由正念直接了知「心」的這些種種面向，就是「通智」(abhiññā)。

然而，在開始修行的前階段，禪修者無法看到名色法的種種特質。為了能覺察這些特質，禪修者可在觀照時，依照經典(suttanta)的方法，使用世間慣用的名稱(vohāra)來標記所緣，即「起」、「伏」、「坐」、「站」、「走」、「觸」等等。

例如，腹部的「上升」(脹起)，從究竟法而言，主要是屬於「觸色」(地、火、風)之一的「風界」。但是，不需要標記作「風界」，只要用「慣用語」標記為「上升」。^[129]不過，實際上，「上升」的現象就是「風界」。在禪修者觀照腹部上升時，他應該覺知那「風界」——即移動的現象，或者說，應直接了知它的自相。這就是“abhiññā” (通智)。



超越「形狀」與「形態」

為了能夠見到究竟法，禪修者必須將精進、念和定力灌注在禪修之中；否則，散慢的觀照將不會帶來任何的成果。漫不經心的觀照，使專注力分散，連〔腹部上升等的〕「形狀」(form, saṇṭhānarūpa)、「形態」(manner, ākārarūpa)都無法了知，更別提究竟法。

毗婆舍那修行是要觀察到「究竟法」。但是，初學者不易見到它們，常常將究竟法與形狀、形態混同。因此，使用慣用語的方式(vohāra)，觀照著腹部上下，其注意力有時落在「形狀」、「形態」概念法上(〔即使如此，〕也能強化定力)，有時落在究竟法上。這樣漸漸修行，當定力增強，禪修者便能夠超越「形狀」與「形態」的概念法，而直接觀照究竟法。

以握拳為例來說明。我們先動念要彎曲手指，接著我們才真正付諸動作。當我們將心引導去觀照這個過程時，我們會覺察到手的形狀，有時候覺察到彎曲的形態。後來，隨著定力增強，緊、堅挺等色法的自相特質就會變得明顯。

在握拳時，了知想握拳的動機，及握拳時的那種移動、緊、堅挺等的感受，就是「通智」(abhiññā)。[130]

遍知

• 知遍知(ñāta-pariññā)

“abhiññā” (證智) 和 “pariññā” (遍知)意思相同。動機等的心理現象，以及移動、緊、硬等身體現象，是 “ñāta” (被了知的事物)或說 “ñeyya” (應被了知的事物)。換句話說，自身生起的可被認知的現象，就是 “ñāta”。而在這些現象生起時徹底了知它們，就是 “pariññā” (遍知)。如此，“ñāta-pariññā” (知遍知)的意思，即是「徹底了知可被了知的名色現象」。

有時候，禪修者發現自身同時生起許多現象，不知道應觀照哪一個。在這種情況下，他應觀照最顯著的那個現象，如果範圍很大，他應劃定一塊較小的區域(就像在團體照上，指出所喜好的成員一樣)，集中注意力於其上。

彎曲的過程包含「動機」(心理現象)和「運動等」(身體現象)，如果移除這兩者，還會剩下什麼？——什麼也不剩！當你仔細注意彎曲的過程，你會觀照到，許多剎那的動機是帶動彎曲動作的原因，如此，名、色二者之間的因果



關係便變得清楚。完全瞭解這個關係，便是「知遍知」。

當禪修者辨別了名色法，以及它們的因果關係時，他知道除了名、色之外，究竟而言，沒有「眾生」、「我」、「天」、「人」的存在，也沒有能下命令的「梵我」和接受並執行命令的「命我」(jīva-atta)存在。名、色法不受任何眾生所控制。存在的只是「法」(dhamma)或「自性」(sabhāva)而已。[131]

我們已說動機是彎曲的肇因。那麼，什麼是引發此動機的原因？如果我們伸直手臂，停住不動。接下來會如何？我們會感覺緊、不舒服。我們的本能告訴我們，彎曲手臂可以去除這個不舒服感。所以，緊的苦受，令我們想要彎曲；接著，我們想彎的動機便引發彎曲的動作。

那麼，什麼是造成「緊」的原因？是「觸」(phassa)。「觸」是因，「緊」是果。同樣的道理，腹部上下的因，是出入息；出入息的因，是想要呼吸的「欲求」(desire)，而想呼吸的「欲求」，其原因則是自主的「生理衝動」(impulse)，如此因果連鎖不斷地延續。

佛陀了知並教導名色現象的因果法則。由於他過去世累積的波羅密(pāramī)圓滿成熟，他能夠「不依他人，」自行(sam-)正確地(sammā-)了悟(buddha)諸法。因此，他被稱為「正等覺

者」(sammāsambuddha)。

名色現象生起時，若人未能以正念觀照，將無法如實了知這些名色諸法，因而將執取「我的手」和「我在握手」的概念，導致我見的生起。

當人正確地辨別名、色法以及它們的因果關係時，他就[132]具備「如實智見」(yathābhūtañāṇadassana)，這是「十八大觀」(aṭṭhārasa mahāvipassanā)²之一。由於此「如實智見」，禪修者將暫時地——即在體悟此智之時——斷除「這是我、我所、我自己，或造物主」此種因愚痴而起的執見(sammohābhinivesa)。這種執著在預流道時才能被徹底根除。

當禪修者以「知遍知」(ñāta-pariññā)證得「名色辨別智」(nāmarūpaparicchedañāṇa；或說 saṅkhāraparicchedañāṇa，行辨別智)，以及「緣攝受智」(paccayapariggahañāṇa)的時候，他便具足「如實智見」，且斷除因愚痴所起的執見。所以，我們來修習「知遍知」吧！

辨別名、色的因緣

² 《無礙解道》(Paṭi I 20)。



業、心、時節(氣候、溫度)和食素，是令色法生起的原因。此中，過去世的業，是「業生色」的因。心，是「心生色」的因。時節與食素，分別是「時節生色」與「食生色」的因。

如我們之前曾說的，想握的動機，造成握手的動作，這是名法引生色法的一個例子。

在六根門裡生起的諸多所緣中，心會注意那最顯著的所緣。這個注意力名為「作意」(manaskiāra)〔心所〕。舉例而言，在你讀書時，周遭有車聲、人聲等。如果你的注意力在書本上，那麼你可能就沒聽到或看到那些事物。[133]這個例子說明「名法」(作意心所)如何引生「名法」(心)。

同樣地，吃東西時，你的注意力，只在食物的特定味道上(舌識)。另外，注意某個味道時，你也只嗅到一個味道。

因有眼(根)、色(塵)，眼識便生起。當身體和硬、軟、熱或冷的物品接觸時，身識便生起。在此，名法生起的原因，是色法。如此，眼等六根與色等六塵，成為名法(六識)生起的原因。在我們觀照腹部的上升與下降的時候，在定力增強之時，腹部的上升或下降，乃至二者，可能會不見，這時候，依靠「起」、「伏」二所緣才能生起的「念」，便無法生起。以

上這些事例，說明色法也會成為名法的因緣。

當你的身體接觸「時節」中的「火界」時，你會覺察到熱(火界)而流汗、感到疲累等等。「時節」(utu)也可能是火焰、腐蝕性的化學物品等等。「食素」也會影響身體的活力，你的身體會因所吃的食物而有不同的反應。這些例子顯示，色法如何做為〔其他〕色法的因緣。

「知遍知」的範圍包含「名色辨別智」和「緣攝受智」，於此尚未到達能見生、滅現象的「毗婆舍那智」(vipassanā-ñāṇa)。^[134]

• 度遍知

當禪修者的「知遍知」成熟時，他會進入到「度遍知」(tīraṇa-pariññā)，也就是，藉由推度、審視名色之共相(sāmañña-lakkhaṇa)，亦即，無常、苦、無我，而產生的智。因此，有句話說：

在每個正念中，推度、遍知一切〔共〕相，
我們稱此為「度遍知」。



當我們觀照腹部上下時，我們會看到起、伏的「方式」(manner, ākāra)，當修行更進步時，我們會看到分成幾段的生滅現象。舊的現象滅去後，新的現象才生起。如果我們專注，我們會發現所緣像水面上的泡沫般生起後便立刻滅去。

假設你觀照熱的感受：當你的心專注時，你會注意到它的生起；當你觀照它時，它又消失。如此，你見到生滅的現象。當你的修行更熟練時，你會看到它們分成好幾段過程。在此，了知到熱的自相是「知遍知」，而了知熱的生、滅現象則是「度遍知」。

觀察疼痛的情形也是如此。你會看到它們分成幾段後生起又滅去。舊的痛滅去後，新的痛才生起。這就是真正「毗婆舍那」(vipassanā)的開始，「度遍知」的開始。

在此，也許有人會問為什麼「知遍知」不稱為「毗婆舍那」？答案是，「知遍知」[135]僅了知名色的自相以及它們的因緣，尚未了知三法印。雖然禪修老師總是敦促禪修者要觀照整個過程，但是開始時，禪修者只能注意到現象的中段，而不知其生起與結束的階段。

當禪修者逐漸進步時，將能見到所緣的生起和持續的過程，但是看不到它滅去。在他能看到滅壞之前，他只會觀察

到生起的現象。

接著，我們來界定“vipassanā” (毗婆舍那、內觀)這個字，“vi”代表三法印；“passanā” 是「見」。因此“vipassanā”的意思是見到或了知三法印：無常、苦、無我。推度 (investigation)而遍知這三法印，即是「度遍知」。

誤認所緣是「常」是「樂」，煩惱才會生起。能見到無常和苦的禪修者，不會生起此類煩惱。因為他能暫時捨棄常想、樂想、我想，所以他已修得某程度的「斷遍知」。

然而，雖然他能觀察到快速的生滅現象，了知三法印，但仍未見到心識滅去的現象，因此還未圓滿「無常隨觀智」(aniccā-nupassanāñāṇa)，仍只是停留在毗婆舍那智的初期階段。

「度遍知」包含「觸知智」(samāsana-ñāṇa)和「生滅智」(udayabbayañāṇa)[136]，這兩個階段的主要特色，在於了知無常等三共相。

當你到達「生滅智」時，你就算不枉得此人身。《法句經》第一一三偈說：

Yo ca vassasatam jīve, apassam udayabbayaṃ;
ekāhaṃ jīvitaṃ seyyo, passato udayabbayaṃ.



見生滅者的一天生命勝於
未見生滅者的百年生命。

到此階段，禪修者會生起很強的信心。除了那些發願成佛的人之外，禪修者很有可能在今生見法。能在今生見法的人，是結生心帶有無貪、無瞋、無痴三善根的人，稱為「三因生者」(tihetuka)。結生心若不具「無痴根」，是較為驚鈍的眾生。例如，動物的結生心便沒有「無痴根」，被稱為「惡趣無因者」(duggati-ahetuka)，這類眾生，無法在今世證果。

提供大家參考的是，若人要在今生具有慧根，他必須在過去世曾做過“paññāsaṃvattanikakamma” (引慧之業)，例如教導佛法或其他知識而不求回饋，布施與種種知識有關的物品等[137]。令智慧生起的另一個原因是“abyāpajjalokūpapatti”，「投生在無瞋的世界」，如梵天界。在梵天界所作的善行，必定是「與智相應」的。第三個原因是“indriya-paripāka”，「慧根成熟」。年少的人通常無法成熟慧根，因為他沉溺在欲貪中。當他年長時，較有經驗，他可以修習慧根。不過，我們不能說年少皆無用。如果年少者受適當的訓練而能修習正法，他的成就會勝過其他未修習法的人。³

³ 參考《法句經注》(Dhs-a 117-118)。

第四，運用「定蘊」(samādhikhandha)或「奢摩他」(samatha)以獲得“kilesadūrībhāva” (煩惱遠離的狀態)。為了知真實本質、修得智慧，他運用「奢摩他」清淨自心。禪修者必須精勤不懈地讓心專注於所緣，才不會令煩惱有縫可趁，就如同拼木地板緊密相連，形成一整片完整的地板一樣。佛陀曾說：

慧從禪修而生，無禪修則慧盡
了知增〔慧〕、減〔慧〕這兩條道路後，
應自修持以令慧增長。⁴

另外，佛陀又說：

samādhim, bhikkhave, bhāvētha, samāhito, bhikkhave,
bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti.⁵

諸比丘！你們應修定！有定的比丘能如實了知。

《增支部·第二集》提到「正見」依靠二緣而生起。⁶在

⁴ 《法句經》(Dhp 282): Yogā ve jāyate bhūri, ayogā bhūrisaṅkhayo; etaṃ dvedhāpathaṃ ñatvā, bhavāya vibhavāya ca; tathāttānaṃ niveseyya, yathā bhūri pavaḍḍhati。

⁵ 《相應部》(SN III 13; IV 80; V 414)；《彌蘭陀王問經》(Mil 39)。

⁶ 《增支部》(AN I 87): Dveme, bhikkhave, paccayā sammādiṭṭhiyā



此，正見指「毗婆舍那正見」[138]或「道正見」。首先，需要“parato ca ghoso”，也就是，隨善知識學習正確的修行方法與正信的佛法，如此能獲得「聞所成慧」(sutamayañāṇa)。其次，必須「如理作意」(yonisomanasikāra)。「如理作意」可分為兩類：

- 在禪修前調整自己的知見
- 禪修時將心對準所緣

首先，關於第一個部分。凡人會認為所見、所聞是「人」或「眾生」而不是名、色現象而已。但這種知見並不正確。透過書本或老師，初學者瞭解「名色」、「緣起」的教理，這就是「如理作意」。這些正知見能在實際禪修時對你有所幫助。

在此，值得一提的是：有些人認為教理知識是實際禪修不可或缺的必要條件；另外，也有人以為禪修完全不需要任何的教理基礎。事實上，適當的「聞所成慧」是需要的，但多少才算足夠呢？只要理解「名色」(nāma-rūpa)的內容，它們相互間的因果關係，以及它們是無常(anicca)、苦(dukkha)、無我(anatta)，這樣的背景知識就已足夠。

要將教理概念轉換成實際的經驗，需要透過上述所說的第二種「如理作意」——將心對準所緣。然後，你就能依親身經驗，驗證那些聽聞而來的教理。[139]

當你觀照腹部的起伏時，你的心應在移動生起時，同步地投入到移動的整個過程中。這時，也要運用精進力和定力。如此，便能見到名色的真實本質。一旦「毗婆舍那智」圓滿時，「道智」自然就會隨後來。

• 斷遍知

「斷遍知」(pahāna-ñāṇa)，乃從「壞滅智」(bhaṅgañāṇa)開始。在「壞滅智」的階段，禪修者不見名色的生、住過程，而僅見到它們迅速地滅壞，剎那也不停留。

“pahāna”的意思是「斷除」。因為禪修者見到諸法的壞滅，所以斷除了「常想」。因為一切有為法都在滅壞，所以他見到其本質是「苦」，而斷除「樂想」。由於了知諸法依本性而壞滅，以往持有的「我見」也就不會出現。如此，克服對常、樂、我的執取時，種種的錯誤思想便得到矯正。

在此階段，因為觀察到「所緣」和「能觀之心」成對地



滅去，所以此階段的觀智被稱為「反照內觀」(paṭivipassanā)。在這之前，禪修者會覺得：能觀照所緣的心，似乎仍是恒常的；但此時，禪修者見到所緣與能觀的心成對地滅去，他深刻地瞭解一切有為法皆是「無常」；無常的事物便是「苦」，苦的事物即是「無我」[140]，他體認到一切有為法皆是苦、不是樂，皆是無我、不是我。至此，他的「無常隨觀智」(aniccānupassanā-ñāṇa)便算究竟圓滿。因此有個偈頌說：

得智、昇華、斷捨執取，
我們稱為「斷遍知」。

為何說「昇華」(sublimation)？因為禪修者不僅見到所緣的壞滅，更見到能觀心的滅去，後者使他斷除以往的常、樂等種種顛倒想。

見到所觀的種種有為法，都在壞滅時，他

- 見無常，故斷「慢」(māna)；
- 見苦，故斷「愛」(taṇhā)；
- 見無我，故斷「我見」(diṭṭhi)。

(「斷遍知」的)「斷」的意思，便是指不令「慢」、「渴愛」、「我見」這三種「戲論」(papañca)生起。進入此階段，

禪修者就會一直捨斷，而不執取。「斷遍知」的範圍，是從「壞滅智」(bhaṅgañāṇa)開始一直到「道智」。

「名、色」就像是偽裝成朋友的敵人。因為人們愚痴才會當它們是忠實的朋友。無論好心人如何來奉勸說：「他不是你的朋友，他會傷害你，甚至殺害你。」人們還是無動於衷，甚至反而對好人的建議感到生氣。然而，這偽裝的朋友實際上一一直在害人，但受害者卻毫不自覺。[141]人們看不見名、色的假面具，看不見它們的壞處，只覺得它們讓人快樂，因此無法捨棄它們。人們愈是沉溺在名、色中，就會受愈多的苦。

不論說法者如何努力說明一切有為法是無常、苦、無我，一旦人執著我想、常想與樂想，他就不會將說法者的話聽入心裡，也不會想要捨離名、色。但是，當他反覆地被提醒、警告，他也許會開始學習去了知名色法的真實本質。人們只有在見到名、色的無常、苦、無我之時，才會想要遠離名、色這個敵人。如果他看不到它們的本質，他便很難將它們捨棄。

這就是為何我們敦促各位要努力觀照的緣故，因為，唯有努力觀照，你們才能親自看到自己所愛的名色之真實本



質。若見不到，你便會執取；見到了，你就會放下。如果你見得徹底，你就會放下得徹底。比如當你在購物時，你看到遠處似有一件很吸引你的衣服。但是，走近一看，你才發現衣服上有三個破洞。這景象讓你感到失望，而不再想要買下它。如果你發現自己的衣服有三個破洞，你就不會再喜愛它，甚至會想丟掉它。同樣地，當你觀看著自己的名色五蘊時，你會發現無常、苦、無我三個大破洞，這時，你對它們的執著就會逐漸消退。

有個問題是：我們不執著的，是那些破洞，還是有破洞的衣服？換句話說，是不執著三共相，[142]還是不執著具有三共相的名色諸蘊？——答案是，不執著有破洞的衣服，不執著那有三共相的名色諸蘊。沒有衣服，就不會有破洞，沒有名色，三共相便不存在。如果你討厭的，是那些破洞、或三共相，那表示你仍執著那衣服、仍執著名色諸蘊，如此的話，你便尚未捨棄煩惱。

在此，我想說明兩種隨觀，「樂味隨觀」(assādānupassanā) 與「過患隨觀」(ādīnavānupassanā)。前者指，因不知道名、色的過患而對它們產生愛與取。若未保持正念觀照，而以為生起在六根門的六種所緣能夠令人快樂，人們就會喜愛這些所緣，然後渴愛與執取就會生起。相反的，透過「過患隨觀」，

禪修者以正念觀照生起在六根門的所緣，見到其無常、苦、無我的過患時，他便不會有渴愛或執取。

不見名色的過患，或以為名色令人快樂，這便是「痴」(moha)。見到名色的過患，「痴」便消失，人們便不再貪愛它們。譬如，若吸煙者以為抽煙是快樂的事，他就會享受它，執著它；若見到抽煙的壞處，他就不會喜愛它，能夠捨斷它。在此，他捨棄的，是哪一個呢？是壞處或是吸煙？——見到吸煙的壞處時，便會捨棄吸煙。

《清淨道論》⁷提到一個譬喻：一個漁夫從水裡捉到某樣生物，他原本高興地以為是一條魚。將它捉出水面後，發現那不是魚而是蛇，這時，原本以為是魚[143]的想法立刻改變了。再仔細看那一條蛇，發現牠頸上有三條花紋，知道此蛇含有巨毒。於是他決定將之丟棄。就此，了知蛇是蛇，就是見到真實本質，見到表示巨毒的三條花紋時，他便更加畏懼；同樣地，凡夫以為擁有名色是件好事，然而當他知道名色的本質、因果和三法印時，他就會對名色感到畏懼。換言之，了知名色的真實本質(即：有「明」(vijjā))，他就不會生起對名色的渴愛與執取，如此即能說是達至「苦滅」

⁷ 《清淨道論》(Vism 652-653)。



(dukkhakkaya)。這樣的禪修者，名為“bhadda”（賢善者）。

第二十三章 一石五鳥

[145]

住立於一法

做一件事卻能同時完成許多事，你們喜歡嗎？在《相應部·大品》的《住立經》(*Patiṭṭhitasutta*)，佛陀就說到這樣一件事：

Ekadhamme patiṭṭhitassa, bhikkhave, bhikkhuno
pañcendriyāni bhāvitāni honti subhāvitāni. katamasmiṃ
ekadhamme? [146] Appamāde. Katamo ca bhikkhave,
appamādo? Idha, bhikkhave, bhikkhu cittaṃ rakkhati
āśavesu ca sāsavesu ca dhammesu. Tassa cittaṃ rakkhato
āśavesu ca sāsavesu ca dhammesu saddhindriyampi
bhāvanāpāripūriṃ gacchati. Vīriyindriyampi
bhāvanāpāripūriṃ gacchati. Satindriyampi
bhāvanāpāripūriṃ gacchati. Samādhindriyampi
bhāvanāpāripūriṃ gacchati. Paññindriyampi
bhāvanāpāripūriṃ gacchati. Evampi kho, bhikkhave,
ekadhamme patiṭṭhitassa bhikkhuno pañcendriyāni



bhāvitāni honti subhāvitānīti.¹

諸比丘！當比丘住於一法時，他便已修習、善修五根。哪一法呢？——不放逸。什麼是不放逸？諸比丘！在此，有比丘保護自心免於漏^{*}與有漏諸法之侵害。保護自心免於漏與有漏諸法之侵害的比丘，其信根的修習圓滿，精進根的修習圓滿，念根的修習圓滿，定根的修習圓滿，慧根的修習圓滿。諸比丘！比丘如是住於一法時，他便已修習、善修五根。[147]

不放逸(appamāda)

「不放逸」(appamāda)，是「放逸」的相反。「放逸」(pamāda)，在此可英譯為“failure”(未做某事)、“heedlessness”(漫不經心)、“negligence”(怠忽)，意思是，未能戒絕應戒除之事以及未能持守應持守之事。應戒絕的事，即是顯現在身、口、意上的十惡行(duccarita)——殺生、偷盜、行(邪)淫、妄語、兩舌、惡口、綺語、貪、瞋、邪見。

¹ 《相應部》(SN V 232)。

^{*} 英譯者按：「漏」(āsava)是「煩惱」(kilesa)的同義詞。「漏」分三或四種，即：「欲漏」(kāmasava)、「有漏」(bhāvāsava)、「見漏」(ditthāsava)、「無明漏」(āvijjāsava)。

為何需要戒除這些？因為它們是不善的，無論是世俗層面上或修行層面上，皆會為自己和他人帶來不善的果。顯然地，若具同理心就能戒除這些不善行。但是，大多數人卻陷於這些煩惱的泥沼之中。

「放逸」(pamāda)²有三種：

- 粗顯的放逸

放逸於(即不努力)戒除身、口惡行——殺生、偷盜、(邪)淫、妄語、兩舌、惡口、綺語。

- 中等的放逸

放逸於(即不努力)守護根門。雖然他成功地杜絕身、口惡行，但是，如果不守護根門，他會受到可愛的感官所緣——可意的色、香、聲、味、觸、法——所誘惑。

- 微細的放逸

這也叫作“anu-pamāda” (隨放逸)，特別與禪修者有關，意指禪修者不能夠持續、徹底、仔細地觀照。[148]

² 《分別論》(Vibh 350)。



另外，大多數人不願意布施財物給需要的人，以為那只會減損自己的財富而已。但是，事實並非如此。看看當你懷著慈悲心布施時，會發生什麼事——接受布施者必然感念於你。給與布施——而非慳吝——是身而為人所應做的事。不能夠履行這個做人的責任，也是「放逸」(pamāda)。

不去修習能夠令人了知諸法之本質、獲得七種利益的四念處(satipaṭṭhāna)，也是「放逸」。即使修習四念處，若未徹底、持續、不懈地修習，也還是「放逸」。

如上所說，「放逸」有三種，相對的，「不放逸」³也有三種。未做應做的善行，令人感到後悔(vipparisāra)；相反地，不放逸地行善後，在思惟自己已做過的善行和善果時，人將感到快樂，並對修行生起「信」(saddhā)。受信心所激勵，他會具足勇氣而在法上「精進」(virīya)，變得更有正念(sati)，如經文所說：

satārakkhena cetasā

(擁有為正念所守護的心)⁴

³ 《長部注》：「不放逸，被說為是『念的不散失』」(Sv I 97: Appamādo vuccati satiṃ a-vippavāso.)。《長部古疏》：「不放逸，以念的不散失為特相」(Sv-pt I 326: sati-avippavāsa-lakkhaṇo hi appamādo)。

⁴ 出自《長部》(DN III 270: Kathaṇcāvuso bhikkhu ekārakkho hoti?)

也就是說，

具念，觀照每個生起的現象，
常保醒覺。

藉由「念」(sati)，他的心得「定」(samādhi)，最後證得「慧」(paññā)。信、進、念、定、慧，五個心所被稱為「根」(indriya)。因為它們在各自的領域有主宰的力量，支配其相應心所，並克制其敵對法——信的敵對法，是疑或邪信；精進的敵對法，是懈怠或邪精進；念的敵對法，是忘失或邪念；定的敵對法，是散亂或邪定；慧的敵對法，是無明或邪見。

[149]

如此，總共有五種根：

- 信根 (saddhindriya)
- 精進根 (viriyindriya)
- 念根 (satindriya)

Idhāvuso, bhikkhu satārakkhena cetasā samannāgato hoti. Evaṃ kho, āvuso, bhikkhu ekārakkho hoti)。《長部注》：「因為就漏盡者而言，念一切時於三門裡執行守護的作用。因此說：他無論行、住、寐、寤，智見常恒現起」(Sv III 234: **Satārakkhena cetasā**ti khīṇāsavassa hi tīsu dvāresu sabbakālaṃ sati ārakkhakiccaṃ sādheti Tenevassa “carato ca tiṭṭhato ca suttassa ca jāgarassa ca satataṃ samitaṃ nāṇadassanaṃ paccupaṭṭhitaṃ hoti”ti vuccati)。



- 正定根 (samādhindriya)
- 慧根 (paññindriya)

循此，堅持「不放逸」一件事，禪修者能獲得信等「五根」。所以，俗話說：

一拉，就一束；一捉，就一串。

如同世尊是一切眾生之首，「不放逸」(指「令作不放逸」)也是一切善法之首。「不放逸」屬欲界的世間善法(lokiya-dhamma)。依界來分，善法可分為四種：

- 欲界善 (kāmaṇvacara-kusala)
- 色界善 (rūpāvacara-kusala)
- 無色界善 (arūpāvacara-kusala)
- 出世間善 (lokuttara-kusala)

在這些善法中，欲界善的層次最低。那麼，為何欲界的不放逸是一切善法之首？——這是因為，不放逸可運用於一切能導向更上界的善法中。舉例而言，不放逸的比丘將勤修

聖八支道。請參考《相應部·小品》裡的〈不放逸品〉。⁵

不放逸有兩種：

- 「令做不放逸」(kāṛāpaka-appamāda)
- 「能做不放逸」(kāṛaka-appamāda)

前者提醒人去做某事。[150]後者和執行有關。無論是在菩薩(Bodhisatta)圓滿波羅蜜的過程，或在行者禪修的過程，此二種不放逸皆攜手並行。任何能夠善塑身、心的善行，都需要「不放逸」的支持。

藉由不放逸，禪修者才能夠「自依」、「自足」，不受智者的責難。當五根強而有力時，禪修者就能洞察名色的本質，證得各個階段的毗婆舍那智，也就是，辨別名色、把握諸緣、洞察三相及諸法之生滅等。

佛法的精華

佛法的精華，或許可總歸為「不放逸」(appamāda)一詞。佛陀臨終前的最後一句告誡是：「不放逸地努力吧！

⁵ 《相應部》(SN V 42)。



(appamādena sampadetha)」在佛陀成正等覺之前，世間只有關於「戒」(sīla)和「奢摩他」(samatha)的教法，但沒有「不放逸」的教法。只有佛陀成道之後，人們才知道有「聖八支道」，或「戒定慧」的修行。被稱為「法」的信等「五根」，如輪相續轉動，名為「轉法輪」(dhammacakkhapavattana)。

現在，禪修者可以比較自己修行前的五根和修行後的五根，依自己的經驗，判斷自己的五根是否有進步。

第二十四章 安止定

[151]

三種定

「禪那」(jhāna)的定義是「頑強地專注於所緣」。「禪那」有兩個用途，即「緊密地觀照所緣」以及「燃燒敵對法(五蓋)」。¹

「定」(samādhi，三摩地)，可分為三種：

- 近行定 (upacāra-samādhi)
- 剎那定 (khaṇika-samādhi)
- 安止定 (appanā-samādhi)

「近行定」，是鄰近而仍未進入「安止定」(appanāsamādhi)或「禪那」(jhāna)的定，是尚屬「欲界」(kāma-vacara)之定。

「剎那定」是觀照諸多所緣時，僅持續剎那的定。

「安止定」是進入所緣，如地遍等，完全安止的定。[152]

¹ 見《善見注》(Sp I 116)：Paccanīkadhamme jhāpetīti jhānaṃ, iminā yogino jhāyanti tippi jhānaṃ, paccanīkadhamme dāhanti gocaraṃ vā cintenti attho。



「近行定」和「安止定」依靠「概念所緣」(paññatti-ārammaṇa)而生，「剎那定」則以「究竟法」(paramattha-dhamma)為所緣。當禪修者觀照生起的名色現象而進入剎那定時，他的心不散亂(avikkhepa)，且能緊緊地攀附所緣。

以前曾有一些人批評「剎那定」的價值。比如說，約三十年前，有位德國籍的上座部比丘來禪修中心修習毗婆舍那，他說，因為這裡要求他觀察生起的現象，使得他原本的奢摩他定力消失不見。

注釋書說剎那定的力量足以產生強而有力的「心一境性」(cittেকaggatā)，說它是僅住剎那的「心一境性」(khaṇamatta-t̥thitiko samādhī)。²

麻繩中的每一絲纖維，成分都很脆弱，然而當它們被製成麻繩時，就變得極強韌。同樣地，「剎那定」相續成片之時可以產生驚人的能量；尤其當禪修者體驗「道智」(magga-ñāṇa)、「果智」(phala-ñāṇa)時，其定變得更強而有力。

念處修行(satipaṭṭhāna)，肯定可以讓人獲得心清淨，戰勝一切的苦(dukkha)，而到達涅槃。對苦的了知，即是慧(paññā)。

禪修老師總是勸人要觀察(contemplate)或觀照(note)，什

² 《清淨道論大疏鈔》(Vism-mhṭ I 342)。

麼是觀察、觀照？其實那就是「禪那」(jhāna)。「禪那」有兩個重點——“專注”，將心引導到所緣上；然後“燒毀”敵對的煩惱，去除五蓋(nīvaraṇa)。

世間禪那與出世間禪那

「禪那」可分為兩種：

- 所緣禪那 (ārammaṇūpanijjhāna)
- 觀相禪那 (lakkhaṇūpanijjhāna)

第一種禪那只含世間法。在此種禪那的狀態中，心“緊密”(upa-)而“徹底地”(ni-)“專注”(jhāna)所緣，例如「地遍」(kaṣiṇa)。這種禪那包括「八等至」(aṭṭhasamāpatti)——即四色界禪那(rūpajhāna)和四無色界禪那(arūpa-jhāna)——以及「近行定」(upacārasamadhi)。

第二種禪那，和觀察名色所緣的三共相有關，它能引生「出世間」的「道」(magga)、「果」(phala)。所以，第一種禪那是「奢摩他禪那」(samathajhāna)，第二種禪那是「毗婆



舍那禪那」(vipassanājhāna)。³

³ 參考《善見注》(Sp I 116)；《增支部注》(Mp I 381)。

第二十五章 前分道

[155]

「前分道」(pubbabhāgapatipadā)，指「在禪那之前的(pre-jhānic)或基礎的修習」。禪修者修習前分道，以便進入「禪那的修行」(jhānic practice)。「前分行道」包含四個要素，即「精進」(viriya)、「念」(sati)、「輕安」(passaddhi)，以及「定」(samādhi)。

「精進」(vīriya)包含四個要素(caturaṅga)。禪修時，禪修者應如是作願努力：「就算血、肉乾枯，僅存皮、腱、骨；就算殞身滅命，我也不放逸！」¹他應具備有這樣的勇氣。在面對劇烈的苦受(vedanā)時，他會毫不退縮，堅持到底，一直到成就所希願的目標。

「精進」的本質在於「堅忍的耐力」，面對苦受及困難時，咬緊牙關，勇往直前，堅持不懈。所以說，精進「以勇健(努力)為相」(ussāhalakkhhaṇa)。

¹ 參考《中阿含經》(T1, p. 432)「專心精勤，身體皮肉、筋骨、血髓皆令乾竭，不捨精進，要得所求，乃捨精進。」《阿毘達磨集異門足論》(T26, p. 395)：「假使我身，血肉枯竭，唯皮筋骨連拄而存，若本所求勝法未獲，終不止息所起精進」。



有些禪修者遇到疼痛時，就擔心自己的血液循環會停滯，乃至在禪修時死亡。但是，禪修者應該擁有堅忍的毅力，在達成目標之前，絕不放棄，不變換他的威儀姿勢。

就如同傾斜的舊房子需要柱子將它撐起，同樣地，當善心所的力量不足時，[156]，禪修者應以「精進」支助它們。所以說精進的作用是「支持」(upatthambhana-rasa)。如此，禪修者會得到格外的力量，以「絕不退縮」的決心勇往直前，直到見法為止，這情形稱為“asaṃsīdanabhāvapaccupatthāna”，也就是，「精進」以「堅定的決意」(不放棄)為其「現起」。

禪修者具備「發勤精進」(āradhaviṛiya)、「策勵精進」(paggahita-vihiriya)——一種逐步、穩定地提升而不會停止、消滅的力量——之時，他將不膽怯、不畏縮、不鬆懈，絕不會在禪修時退卻。

由於具備了不畏縮退卻與堅忍不拔的勇氣，禪修者將能專注地觀照，建立“upaṭṭhitā-sati” (穩定的念)、“asammoha-sati” (不迷惑的念)，他的念能安住於所緣(ārammaṇa)，而不輕易漂移。這情形便稱為“ārammaṇābhimukha-bhava”，意即面向所緣的狀態。

如此，禪修者能夠繼續前進，而不會忘失所緣。他的「心」(ārammaṇika，能緣)會安住於所緣(ārammaṇa)。如果〔以一秒鐘應生起一次觀照來說，〕禪修者忘失所緣一分鐘，他將失去六十次的觀照，若不見所緣兩分鐘，他將損失一百二十次的觀照，最後，他將生起「掉舉」(uddhacca)與「追悔」(kukkucca)，無法得到定力。

因為念變得鬆懈，未和所緣緊密貼合，所以禪修者對腹部上下的觀照已名存實亡。由於念不夠強，心變得散亂，可能在打一、兩分鐘的妄想之後，他才找回正念，然後開始自責自己的散亂。[157]

禪修者一旦能將念固定在所緣上，就能正念持續不斷。那時，他會體驗到名身(nāma-kāya，心理上)的輕安，接著體驗到色身(rūpa-kāya，身體上)的輕安。心自在時，身也會感到自在。如果對自己忘失正念感到後悔、憂慮，心會如何？有定呢？還是散亂？

一旦心變得沉著而專注，它將固定在一點上，就如同瞄準好目標的箭，能直接命中目標一樣。這就稱作「定」(samādhi)。

當心能固定在一點上、或能如箭貫穿標的，持續兩、三



分鐘不動(*acala*)、不搖(*nippbandana*)之時，我們說他已證得「剎那定」(*khaṇikasamādhi*)。

有人或許會質問(*codanā*)說：「前分道(*pubbabhāgapatipadā*)應也包含如信、慧等其他善心所。」我們的答案是，當禪修者開始修習「前分道」時，就應知道他已具備了〔某程度的〕「信」和「慧」。因為，若對修行沒有信心，他不可能來精進修行；再者，因其選擇正確的方法，所以「慧」也早已存在。

第二十六章 奢摩他

[159]

禪支

讓我們以「地遍」(pathavī-kasiṇa)為例，談談「奢摩他禪那」(samatha-jhāna)。「禪支」(jhānaṅga，禪那的構成要素)共有六種：

- 「尋」(vitakka)：令心專注、瞄準、導向所緣。
- 「伺」(vicāra)：令心停留在所緣上，像釘在所緣上，或重覆敲擊著所緣。
- 「喜」(pīti)：喜愛所緣，對所緣感到有興趣。
- 「樂」(sukha)：非感官的樂。
- 「捨」(upekkhā)：與喜、樂無關的一種幸福寧靜感。
- 「一境性」(ekaggatā)：和「定」(samādhi)、「禪那」(jhāna)同義。[160]

與這些禪支相應的心，即是「禪那相應心」(jhāna-



sampayutta-citta)。其中，「尋」持續地令心(citta)專注、瞄準、導向所緣；它積極而明亮，和令心遲鈍、無生氣、怠惰的「昏沉懶惰」(thīna-middha)相敵對。「尋」有讓心活躍的作用，「昏沉懶惰」則有讓心退縮的作用。若與其他相應心所合力，「尋」能夠抑制「昏沉懶惰」心所。

「尋」和「昏沉懶惰」兩個心所彼此爭勝。如果「昏沉懶惰」佔上風，心就變得朦朧不清，而禪修者便將打瞌睡。換言之，當心不活躍時，「昏沉懶惰」就生起；如果「昏沉懶惰」心所的力量增強，就會成為阻礙善業(kusala)生起的「蓋」(nīvaraṇa)。

當「尋」成熟時，「伺」也會生起。「伺」持續令心在所緣之上活動，不斷敲擊所緣，以至於「念」(sati)能固定於所緣，像釘在上面一樣。而且，「伺」能夠抑制「疑」(vicikicchā)。

當「伺」成熟時，「喜」(pīti)會生起。我小時候玩彈珠，在擊中目標時，會高興地跳起來。「喜」就是對所緣感到高興、有興趣。它和「瞋恚」(vyāpāda)相對立，是「樂」(sukha)的先鋒。「樂」是和感官欲樂無關的快樂，與「掉舉、追悔」(uddhacca-kukkucca)相敵對。

心若沈靜下來，將能固定在一點上，這就是「一境性」

(ekaggatā)。「一境性」與「欲貪」(kāmacchanda)彼此對立。如此，當這些禪支有效地整合它們的相應心所而發揮各自的功能時，「初禪」便生起。這種高度專注的狀態，稱為「安止定」(appanā-samādhi)。禪修者能夠藉由此「定」[161]，〔暫時〕燒毀或鎮伏敵對法——五蓋(nīvaraṇa)。

成就「毗婆舍那禪那」(vipassanā-jhāna)之後，禪修者若想要修習「奢摩他禪那」，他也可以這麼做，且將發現那並不困難，尤其是如果他曾修習過「梵住」(brahmavihāra)的話。

關於奢摩他禪那，有一點須注意的是，雖然奢摩他禪那能帶來「定」和心的寧靜，且可作為發展「神通」以及「毗婆舍那」的基礎，但是它仍屬世間成就，是較次等的。在「奢摩他禪那」之中生起的「禪那正見」(jhāna-sammādiṭṭhi)，是無法辨別名、色法的。

奢摩他的修行，立基於對概念所緣(paṇṇatti)(如地遍)的念住。若在入住奢摩他禪那之時死亡，修行者將會投生到與其禪那對應的梵天界。

在佛陀成等覺之前，甚至成佛之後，人們只會修行奢摩他。於是，他們喜愛且執著禪那所帶來的喜樂。這種取著稱為「滯著於內」(stagnating within)。



由於那些禪修者沉醉於「等至」(sampatti)的快樂，或由於他們的「業處阿闍黎」(kammaṭṭhānācariya，禪修老師)無法教導毗婆舍那修行，那些禪修者未修習「慧」或「毗婆舍那」，所以他們未能辨別名、色法，因此執著「有身見」(sakkāya-diṭṭhi)和「我見」(atta-diṭṭhi)。當這些人投生到梵天時，他們仍會繼續持有這類邪見。很遺憾的是，西方國家的大多數禪修者嚮往「奢摩他禪那」和「神通力」(abhiññāas)[162]，卻不重視「毗婆舍那禪那」。然而，如果把奢摩他作為邁向毗婆舍那修行的基石，它會非常有幫助，因為奢摩他已先鎮伏了五蓋。

佛法(buddha-sāsana)教導毗婆舍那修行，提供一個能令人解脫輪迴的絕佳機會。這毗婆舍那修行，就像載人渡過輪迴瀑流的一艘船。若只修奢摩他，在未修毗婆舍那之前便亡故，那將是很大的損失。

在成就等正覺之後，佛陀心想，應先對誰教導這甚深微妙的法。他想到過去曾經教導他修習奢摩他的兩位老師。但是，以天眼觀察之後，他發現其中一位已在七天前去世，另一位則在他成佛的前一天死亡。兩位死後都投生到無色界天，那裡的人不具備「淨色」(pasāda-rūpa)，故無法聽聞佛法。對兩位老師的死，佛陀感到很大的震憾(dhammasamvega)。兩位老師的下場，即是僅修習奢摩他禪那的結果。

在此，有人也許會問，為何具有大神力的佛陀不能為那兩人變出耳根(pasāda)呢？我們的回答是，佛陀從未做違反法性(sabhāva)的事。任何投生到無色天的凡夫，皆無法見法。

有一次，某位居士請求佛陀讓弟子們到世界各地，以奢摩他修行所得的神通力顯示異事，以便吸引更多追隨者，讓人們改信佛法。然而，佛陀拒絕了他的請求。¹[163]

三種異事

在此，我想提及三種異事(pāṭihāriya)：

- 神變異事 (iddhi-pāṭihāriya)
- 讀心異事 (ādesanā-pāṭihāriya)
- 教誡異事 (anusāsanī-pāṭihāriya)

對於第一種異事，無知的人可能感到很驚奇，但有見識的人知道，「健陀尼咒」(gandhārī)也可以成就這類事。²第二

¹ 參考《長部》(DN 11)。

² 可令人隱形的咒語，參考《長部》(DN I 213)。《長部注》(Sp I 322)：「**健陀尼**：名為健陀羅的仙人所做的咒，或出現在健陀羅地區的咒。據說那裡住有許多仙人，意思是其中一位所做的明咒」(Gandhārīti gandhārena nāma isinā katā, gandhāraraṭṭhe vā uppannā vijjā. Tattha kira



種異事，也不新奇，因為有見識的人同樣也會知道，「思寶咒」(cintāmaṇi)³亦可產生此種奇事。雖然一般人認為這些事很神奇，但對智者而言，它們卻不值一提。針對此，佛陀也曾說，因為他知道這兩種異事的危險性，所以他不稱許它們。

不過，佛陀鼓勵第三種異事，並讚歎其乃神聖的、微妙的。由於有「教誡異事」⁴，人們可依藉智慧淨化自心，可修得圓滿梵行的生命。然而，若是具備其他異事，雖能擁有超自然的力量，卻無法淨化自心；而且，這些力量屬世間法，必須不斷地練習，否則很容易退失。就如同，好看的玻璃杯吸引世人的眼光，但容易碎；不銹鋼杯不吸引人，但持久耐用。當然，黃金打造的杯，會是最好的。

實際上，不乏濫用奢摩他成就的例子。一些曾經相當受人景仰，聞名於世的奢摩他禪修者，當他們開始濫用奢摩他的力量時，往往就會變得名譽掃地。

奢摩他修行，就像一個人待在家裡，關起門來享受著喜(pīti)、樂(sukha)；[164]毗婆舍那修行，則是像到外頭學習全

bahū isayo vaṣiṃsu, tesu ekena katā vijjāti adhippāyo)。

³ 可令人了知他人心中所想的一類咒語。《善見注》(Sp I 322): Maṇikā nāma vijjāti cintāmaṇīti evaṃ laddhanāmā loke ekā vijjā atthi。

⁴ 指佛陀與弟子們恒常不斷的教授正法。參考《長部》(DN I 211)。

面的知識——它有如給人一座顯微鏡，讓人能夠學習所有層面的知識，並發現加諸於智慧的種種覺知。

如果沒有經常練習奢摩他，未得「自在」(vasi)，定力可能會退失。但就毗婆舍那而言，定力可能因未練習而退失，但已獲得的了悟，卻仍會以某種能量形式持續存在，依此為基點，禪修者可進而修得「毗婆舍那智」(vipassanāñāṇa)及「遍持慧」(pātihāriya-paññā)。毗婆舍那的好處之一是，當禪修者面對世間的種種順、逆境(lokadhammā)⁵時，他能保持平靜的心；也能以慈、悲、喜、捨的心，來面對這些世事。至於奢摩他修行(samathabhāvanā)，若修習中斷，就什麼也不會留下。奢摩他修行無法讓禪修者徹底斷除煩惱，毗婆舍那修行則可以。如果只有奢摩他修行，佛教(buddhasāsana)便是不完整的。唯有當這個教法的修行是以智慧為主要目標時，它才算是完備的教法。

信心異事

佛陀拒絕顯現神通〔來度眾生〕。他教導弟子們不要顯神

⁵ 即「世八法」：利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂(Lābho, ālābho, ayaso, yaso, pasamsā, nindā, dukkha, sukha)。



通以譁眾取寵，也不要觀看這類的神通秀。當有人請求佛陀派遣弟子顯神通以取信群眾之時，他這麼回答：

凱瓦達！我不會這樣教導比丘：「諸比丘！你們為白衣居士展現上人法、神通異事。」⁶ [165]

佛陀解釋說，他知道有三種異事。首先，他提到常被稱為「神變」的異事，這包括：在水上行走、在空中飛行，穿牆、遊行天界等事。

第二種異事，是能知他人內心想法的心靈力量。佛陀知道定成就的佛弟子，具有這兩種異事，但是，他認為弟子不該用它們來譁眾取寵。

第三種異事是「教誡異事」，也就是，教導人們正確的修行，而這正確的修行，會在人們的生命裡創造非凡的奇蹟。

雖然佛陀知道，定力圓滿的弟子，有能力展現神通異事。但是，佛陀教誡弟子們不應如此做，因為他希望他的教法展現純正的光亮。

⁶ 《長部》(DN I 211): Na kho ahaṃ, kevaṭṭa, bhikkhūnaṃ evaṃ dhammaṃ desemi- etha tumhe, bhikkhave, gihīnaṃ odātavaśānaṃ uttarimanussadhammā iddhipāṭihāriyaṃ karoṭhā.

第二十七章 毗婆舍那

[167]

定義

“vipassanā” (毗婆舍那)是由“vi”和“passanā”所構成的複合詞，“vi”表示「各種的特質」，“passanā(源自passati)”是「觀察」之意。就此，仔細地觀照無常、苦、無我相，即稱之為“vipassanā”，亦即，「對種種的特質的觀照」。在名、色生起時，修行者藉由「毗婆舍那智」(vipassanāñāṇa)，觀察、了知它們的無常、苦、無我相。毗婆舍那的工作，依「道」(magga)而徹底圓滿成就；「果」(phala)則在「道」之後，進一步地檢視「滅諦」。

藉由「毗婆舍那」，禪修者去除貪、瞋、痴等惡不善法，長養定、念、智、信、喜、輕安等善法，最後成就能如實了知諸法本質的最上智，體證究竟的真理。

禪修者必須在名、色諸法生起時，立即觀察它們，以便了知它們的本質。如果我們想了解閃電的本質，我們必須等待一個有烏雲的日子，然後觀察那實際掠過天際的閃電。[168]



同樣地，禪修者必須觀察在六根門生起的一切現象，以便了知它們的本質。在這個禪修中心，我們的技巧是，觀察任何生起的念頭、感受、疼痛和情緒等等，在它們生起時，即於心中標記它們，而不把它們當作是「我」、「我所」。

有人可能會問，若未觀照那些現象，會如何？答案是，如果不觀察它們，就不能了解它們。不了解(añāṇa)就是「無明」(avijjā)，就是「愚痴」(moha)。對現象真實本質的無知，就是煩惱之所以生起的主因；譬如，遇到可喜的所緣，便會生起「貪」，遇到不可喜的所緣便會生起「瞋」。

見到美麗的外相時，“nimittaggāha”（執相，執取整體的相）便會生起，隨之而來就是“anubyañjanaggāha”（執隨相，執取事物的細節）——如身體的種種特徵、走路的儀態等等。這有如麵包本身就很好吃〔這是執相〕，但在加上奶油等配料之後〔這是執隨相〕，變得更為可口。

如果禪修者能夠在名、色現象生起之時，即以精進和定來觀照它們，他就不會被煩惱(kilesa)所擊敗，而能保持寧靜和捨心。

「眼識」(cakkhuvīññāṇa)依靠「眼淨色」(cakkhu-pasāda)和「色所緣」(rūpārammaṇā)而生起。在此，我們需要「遍知」

(pariññā)來了解這些名、色法就是「苦諦」(dukkhasacca)，因為它們是許多「苦」的根源——所以說“dukkhasaccam pariññeyyam” (苦諦，應遍知)。

根、境、識三者和合，即是「觸」(phassa)。由於「觸」，「受」(vedanā)便生起。[169]在這些可感知的現象生起時，修行者必須立刻加以觀察，而不需要思惟、想像。

「見」的過程，是「眼淨色」與「色所緣」相遇時，生起眼識。這樣的分析，符合「阿毘達磨」。但是，如果禪修時在心中這樣子分析，心會變得散亂。因此，我們依據經典的方法(sutta method)，只是在心中默記「見」、「見」。如此，我們唯一須作的，就是依照“loka-vohāra” (世間用語)，即「經典」(sutta)的方法，努力地將「念」固定在所緣上。

當我們依「世間用語」，如「見」，而作觀照時，我們是在心中作標記，以便引導注意力去觀照實際發生的「見」的動作。這就像小孩子在初學時，會拼出「ㄇ，ㄣ，ㄇㄣ，一聲貓」，或者「ㄐ，ㄨ，ㄐㄨ，三聲鼠」，以便讓字的發音正確。同樣地，定力、念力尚不夠成熟的初學者，也可以運用這種名稱概念。當他的修行成熟，定力和念力變強時，即不需在心中作標記，就像小孩子長大後不需要為了發音正



確而拼音一樣。

應觀察的所緣

「色法」(rūpa-dhamma)，包含感覺器官——或稱「淨色」(pasāda)——，即眼、耳、鼻、舌、身；以及它們的「所緣」(ārammaṇa)，即色、聲、香、味、觸。「名法」(nāma-dhamma) 包含眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識(ārammaṇika)，以及根、塵、識和合所生的「觸」(phassa)[170]、「受」(vedāna) 等。這些(名、色法)全是「苦諦」(dukkha-sacca)，是應被觀察的所緣。

在內觀修行中，禪修者應觀察在六根門生起的每個現象。但是，一開始，他很難觀照到每個現象。因此，這個禪修中心教導修行者觀察腹部的起伏，這符合經典的教法：

yathā yathā vā panassa kāāo paṇihito hoti tathā tathā naṃ
pajānāti.¹

再者，無論比丘如何擺置他的身體，他都如實地了知。

腹部上下時，僵直、緊繃、放鬆、移動即是「風界觸色」

¹ 《長部》(MN I 57)。

(vāyo- dhātu-poṭṭhabba-rūpa)的顯現。觀察腹部上下而正確了知這些感受，完全合乎「五蘊」(khandha)、「十二處」(āyatana)的教法，屬於《大念處經》裡「蘊法隨觀」(khandhadhammānupassanā)的教導：

Rūpaṃ, bhikkhave, yonisomanasikarotha,
rūpāniccatañca yathābhūtaṃ samanupassatha.²

諸比丘！應於色如理作意；

應如實地了知色的無常性。

戰勝五蓋

有些人可能會問，為何其他相應心所(sampayutta-dhammas)，如「觸」(phassa)等，不被當作是「初禪」的「禪支」。答案是，所說的五禪支，在入初禪時是最顯著的，所以只提這五個禪支[171]。它們之所以被稱為禪支，原因有兩個：

- 能夠令心專注所緣
- 直接和五蓋對立

² 《相應部》(SN III 52)。



「尋」(vitakka)，能把心導向所緣，以便讓心可以固定在所緣上。「伺」(vicara)，能將被導向所緣的心，持續地釘住在所緣上。「喜」(pīti)，則能令心歡喜、對所緣感到興趣。舉例而言，就像彈珠遊戲或其他類似的遊戲一樣，若沒有很好的技巧和訓練，便無法〔將彈珠等〕對準目標；反之，若有好的技巧，便能正中目標，並為此而感到歡喜。禪修也是如此，除非修行者能夠將心對準所緣，並固定在所緣上，否則他不會有「喜」的生起。再者，「樂」(sukha)，是快樂、是一種愉快的感受，它增長諸根並使諸根明亮。總之，尋、伺、喜、樂等禪支，皆有助於「一境性」(ekaggatā)、或者說「三摩地」(samādhi)的成就。

其次，諸根平衡時，諸蓋就逐漸遠去，心就能遠離令心散亂、退縮的敵對法〔即五蓋〕。如此，「念」將能固定在所緣上，緊密地檢驗所緣，並證得禪那(jhāna)。

剎那定(khaṇika-samādhi)

當人們提到「禪那」(jhāna)之時，通常指「奢摩他」(samatha)的修行。一般普遍的想法堅信，「奢摩他禪那」(samatha-jhāna)是「真正的禪那」(true jhāna)。當然，修行者可以在奢摩他

禪那中證得「安止」。在奢摩他禪那中，修行者將注意力固定在單一「概念法」(paññatti)；然而，在「毗婆舍那禪那」(vipassanā-jhāna)中，修行者不把注意力固定在單一所緣，他的注意力會從一個「究竟法」(paramattha)，[172]移到另一個新生起的「究竟法」，在這狀況下所證得的定，叫作「剎那定」(khaṇika-samādhi)。

佛典也將「剎那定」說為“khaṇika-cittekaggatā”，意思是，「剎那的心一境性」³，對此，注釋書註解為“khaṇamatta-tṭhitiko samādhi”，「僅住剎那的定」。⁴注釋書也明示，剎那定有令「修行心」(bhāvanā mind)如如不動地保持專注的力用。如此，依靠著具有和「安止定」相類似功能的「剎那定」，禪修者沉浸在「禪那」(jhāna)之中，體驗心一境性所帶來的沉著、寂靜。

在什麼情形下，我們可以說「剎那定」有「安止定」(appāna-samādhi)的功能？只有當「敵對法」(paṭipakkha-dhamma)，即五蓋(nīvaraṇa)被制伏的時候才有此可能。修行者應如何制伏五蓋呢？答案是“ārammaṇe nirantaraṃ ekākārena pavattamāno”（剎那定無間斷地以單一行相轉起於所緣上）。

³ 《清淨道論》(Vism 289)。

⁴ 《清淨道論大疏鈔》(Vism-mhṭ I 342)。



當修行者的正念相續不斷地於觀照當下生起的所緣時，他的「剎那定」會像流水般地源源不絕。

「毗婆舍那禪那」並非只觀照單一所緣。修行者的覺照力會不間斷地轉向當下生起的種種名、色現象——即腹部上下，手臂彎伸，姿勢改換等等——及其自相，如緊、僵直、其他感受等等。

修行者具備將心引導並安住於所緣的技巧時，他自然會體驗到喜、樂，乃至獲得「定」(samādhi)。當修行者證得「觸知智」(sammāsanañāṇa)——能夠確定一切名、色法，只是無常、苦、無我的現象的毗婆舍那智慧——這些禪支會更為明顯。[173]

「剎那定」的相續不斷，就像一列人群緊緊相靠，彼此之間沒有間隙可讓外人插隊一樣，它成為一條連續無間的線。另一個例子，是許多緊密相連的拼花木板，組成一片無縫隙而完整的地板。這種情形就叫作“pavattamāno”，「相續轉起」。

我們不可輕視「剎那定」。就像一滴滴連續落下的小雨滴，能夠填滿整個水瓶一樣，正念相續時，一個接一個的剎那定能聚積強大的力量。關於這一點，《清淨道論大疏鈔》

(*Visuddhimaggamahāṭīkā*)說：

khaṇikacittkekaggatāti khaṇamattaṭṭhitiko samādhi. So pi
hi ārammaṇe nirantaraṃ ekākārena pavattamāno
paṭipakkhena anabhibhūto appito viya cittaṃ niccalaṃ
ṭhapetī'ti

「剎那定」是僅持續一剎那的心一境性。(在觀的時候，由於通達無常、苦、無我相，)剎那定無間斷地，以單一方式轉起在它的所緣上(即當下生起的名、色現象)，它不為敵對法(即五蓋)所擊敗，將(修行)心固定不動，如同(世間)「安止定」(appanā-samādhi)一樣。

《法句經》第一二一偈和第一二二偈也說：

莫小看惡，以為「它〔的惡果〕不會靠近我」。^[174]

即使是雨滴，也能填滿水瓶。

同樣地，愚者逐漸地累積，

讓自身遍滿罪惡。

莫小看善，以為「它〔的善果〕不會靠近我」。

即使是雨滴，也能填滿水瓶。

同樣地，智者逐漸地累積，



讓自身遍滿善業。

共聚在此的禪修者，是智者，而非愚者，所以他們不會輕視小善。比丘所穿的僧袍，是由許多本身並不強韌的「線」所織成。一、兩條線，很容易斷，但是，將它們編織成一件僧袍時，他們就會密結成片而變得很強韌。「剎那定」也是如此，當它相續成片時，就足夠開發所有的毗婆舍那智。

所以，不要小看剎那定，認為它不重要。修習毗婆舍那時，請諸位像個病人一樣放慢動作；飲食、睡眠應有所節制，不吃不健康的食物，睡覺時不超過規定的時間。

離生喜樂

我想討論「離生喜樂」(pīti-sukhaṃ vivekajaṃ)，也就是，遠離五蓋時所生起的「喜」和「樂」。「離」(viveka)有三種：

- 「身離」(kāya-viveka)，即獨處。
- 「心離」(citta-viveka)，即心離貪愛。
- 「所依離」(upadhi-viveka)，即無有諸蘊、煩惱的「涅槃」。^[175]

「身離」，指一人獨處，沒有同伴。但身離就足夠嗎？不！我們還必須遠離「欲貪」和其他蓋障，要「心離」。因為，人即使可以獨處，但他可能依然念念不忘感官享樂，而仍有許多煩惱。就此，佛典說，修習「毗婆舍那禪那」(vipassanā-jhāna)或證入「八等至」(四色界定、四無色界定)的人，擁有「心離」。不過，就一般的禪修者而言，正念而住，暫時不讓煩惱、諸蓋生起之時，即可說是具備「心離」。至於「所依離」，則是指涅槃，於此我們暫且不談論。

在日常生活中，人們喜歡成群結伴，但是在法的世界，則不應如此。有句格言說：

遠離群眾，全力以赴，
這是你的任務。

五蓋(nīvaraṇa)，不只是禪那、道、果的障礙，也是一般善法的障礙。運用尋、伺，正念而住，才能遠離五蓋。

一個人如果能遠離五蓋，他的心便會變得清淨。相反地，若他尚有瞋等五蓋，心會模糊、遲鈍；此時，他的善行即無法生起。同樣的，當人們的心散亂、生疑時，也無法執行一般的善業。循此，五蓋不僅障礙善法，阻止人們造作新善，



也讓人們失去已作的舊善，它們會染污人心，可說是弊害匪淺。[176]

若未得「心離」，五蓋就會趁隙而入。在這狀況下，心會被染污，而智慧也會變得羸弱。有些禪修者雖然做到「身離」，但未成就「心離」，所以「慧」(pañña)無法生起。此外，也有部分的人，雖具備些許的知識，但他們喜歡思惟、想像、推測，這無法讓他們得到真正的智慧。

就如同發電機需要特定的運轉方式才能製造所需的電力一樣，禪修者也需要特定的努力，才能獲得所需的智慧。在日常生活中，人們忙於工作，因此身心需要休息，來恢復精力。然而，在法的世界則無需休息，修行者必須不間斷地努力，才能得到更多的能量。在此，我想說明兩種「精進」(virīya)：

- 身精進 (kāyika-virīya)
- 心精進 (cetasika-virīya)

身精進和「四威儀」(iriyāpatha)有關。至於心精進，是指修行者努力保持正念不懈怠，讓煩惱無機可趁；此外，他也應留意，若有煩惱生起時，不應讓煩惱持續下去而從一個

威儀帶到另一個威儀。⁵

舉一個關於引擎的例子。發電機持續運作，能為汽車電瓶提供足夠的電力，而讓汽車的引擎容易啟動、讓喇叭聲響、讓車燈明亮等等。同樣地，禪修者必須精進努力地修習念、定等等，他的心才會明亮、寧靜。我們應牢記上述的事實。如同汽車若充電不足便無法順利啟動，而需要人們在車後推動來協助啟動一樣，禪修者[177]也會因疑等五蓋而無法順利修行。換言之，由於五蓋的生起，他的心變得很脆弱，以致於難以再次精進用功。

懈怠的「念」必定招致五蓋，不懈的「念」則能摧破五蓋，此是「毗婆舍那的定則」(vipassanā-niyāma)。當修行者具足身、心精進時，五蓋便會消失；再者，心清澈時，離蓋的喜、樂便會生起。

喜的種類

於此，我要說明五種「喜」：

⁵ 《相應部注》：「煩惱在何種威儀生起，就在那種威儀中抑制它們」(Spk I 113: ... tasmim tasmim iriyāpathe uppannaṃ tattha tattheva niggahāti)。



- 「小喜」(khuddahā pīti)：
能夠讓身體起疙瘩、身毛豎立。
- 「剎那喜」(khaṇikā pīti)：
如閃電般，剎那、剎那生起。
- 「繼起喜」(okkantikā pīti)：
像海邊的波浪陣陣拍打身體。
- 「踴躍喜」(ubbegā pīti)(ud=上，vega=急動)：
能夠舉高身體，使它騰上空中，身如被風吹起的一團棉絮。
- 「遍滿喜」(pharaṇā pīti)：
遍滿全身的喜，像是吹脹的氣囊。有時候，覺得身像一顆滾動的球。[178]

第一種「小喜」，隨著「剎那定」而生起。前三種喜屬於較弱(dubbala)的喜，也叫作「悅」(pamojjam)。第四種「踴躍喜」〔及第五種「遍滿喜」〕是真正的喜，亦名為「強力的喜」(balava-pīti)。持守五戒的人，在禪坐幾次後，便可能獲得上述的這些喜。於此，拿懷孕來作個比喻：喜的生起，如同懷孕的母親會注意自己的健康，〔留意飲食以〕滋養未出生的嬰兒，讓小孩能健康地出生；同樣地，因離蓋而生起的喜，也

應被好好看顧，以便讓禪那能夠順利地持續。再者，應當注意的是，若沒有喜，禪修者或許會感到無聊；然而即使如此，他也不應執著喜。

喜成熟時，「身輕安」(kāya-passaddhi)與「心輕安」(citta-passaddhi)即生起。此時，禪修者會感到舒適快樂。在見法的本質時，他會感到滿足，且心不散亂。事實上，他的剎那定已變強，因此，他可以如實地(yathābhūtam)照見諸法，辨別名、色與它們的本質(名色辨別智)。

讓我們來找出證得此「智」(ñāṇa)的根本原因。其實，原因就是「五蓋的遠離」引生「喜」(pīti)以及「剎那定」(khaṇika-samādhi)的相續。那麼，何以五蓋會消失？答案是，正念相續不斷，引生了「心的遠離」(citta-viveka)。

怠惰者與精進者

於此，我要說明兩種人：

- 怠惰者 (kusīta)
- 發勤精進者 (āraddhaviṛiya) [179]



“kusita”的原義是好逸惡勞、懶惰，引申作被人唾棄的失敗者。這種人怠惰，了無生氣，不努力工作，因此被批評為「懶惰的人」。第二種人，則是勤奮的人。我們應注意，如佛陀所說的，前者將失去一切，後者將獲得圓滿的利益：

諸比丘！怠惰者會受貧窮之苦。就佛法而言，它是指禪修時於四威儀中之苦。

為何受苦呢？因為他沉溺於卑劣的不善之中，簡言之，就是沉溺於「邪尋」(micchā vitakka)(錯誤的意向、不善的念頭)之中；邪尋有三種：

- 「欲尋」(kāma-vitakka)：關於感官欲樂的念頭。
- 「瞋尋」(byāpāda-vitakka)：對他人懷有惡意。
- 「害尋」(vihimsa-vitakka)：想傷害他人的念頭。

上述的邪尋，會生起在未修己心的人們的心中，如經典說的“pāpasmiṃ ramati mano”，「心喜歡不善」。⁶當心懷「欲尋」時，人們會需索得更多，永不饜足，變得極度縱欲、冷酷、不考慮別人的處境，滋長「貪」與「瞋」。就此，佛陀說：

⁶ 《法句經》(Dhp 18)。

satiyā pariggaṇhanto jināti pāpake akusale dhamme.⁷

具念者戰勝惡、不善法。

邪尋充斥於有著殘酷、迫害、爭吵、不人道行為的地方，製造許多的問題。[180]那麼，危害只是這樣嗎？不止。它還會造成財產的損失——於此，非指世間財，而是指損失戒、定、慧法財。佛陀曾讚揚法財是「大財」(mahanta)。損失法財，將導致心不清淨，引生不善的身、口、意業，乃至邪見。顯然，三邪尋所造成的損失相當大。

在佛教之外，無三學之處，「怠惰」也許是件快樂的事。然而在佛法中，正好相反，佛教徒不應懈怠。要走哪一條路呢？若人選擇輕鬆的路，他可隨意地做想做的事、說想說的話，也可以放縱思緒，聽起來似乎不錯。你覺得哪一條路比較好？輕鬆的路，還是辛苦的路？

怠惰者的六根門未得防護，門是敞開的，任何事物都可進來，如風、雨等，最糟糕的是暴徒。怠惰者的心受染污，不能守住「活命第八戒」(ājīvaṭṭhamaka-sīla)⁸。

⁷ 《無礙解道》(Paṭi I 173)。

⁸ 指不殺、不盜、不淫、不妄語、不惡口、不兩舌、不綺語、活命遍淨戒。



三種精勤

我已說明，怠惰者如何因三種邪尋之故，失去成就法財的機會。為了說明第二種人，即「發勤精進者」(āradhāvīriya)，我要請你們參考三種精進(vīriya)。

- 「發勤界」(ārambha-dhātu)：開始努力的精進。
- 「出離界」(nikkhama-dhātu)：為突破當下的困境而加強努力的精進。[181]
- 「勇猛界」(parkkama-dhātu)：逐漸強化力量直到達成目標的精進。⁹

自「精進」戰勝「怠惰」之後，「精進」因顯著(adhipati，增上)故，而名為「根」。“vīriya” (精進)與“indriya” (根)結合，成複合詞“vīriya-indriya”，「精進根」。

精進的「特相」，是努力(exerting)；「作用」，是強化相應名法；「現起」，是不放棄。因為說：「怖畏的人，作如理的精進」，所以精進乃以「怖畏」為近因，或者說，以「精進事」

⁹ 《清淨道論》(Vism 132)。

為近因。¹⁰我們應了解，「精進」是一切成就的根本。生而為人，又了解正確修行方法的禪修者，應當把握這個機會，努力證得真正的智慧，提升自己的身、口、意業的層次。這就是「開始努力的精進」(發勤界)。

剛開始禪修時，禪修者會覺得疲累，就像剛被撈出水面的魚兒一樣，會掙扎、搖擺不安。這時，他可能會後悔，心想來此禪修是錯誤的事，循而成為「怠惰者」(kosajja)。曾有一些禪修者就是因此而不繼續禪修；過了這積極主動的階段之後，他們可能便不想再精進，如此即失去了大好機會。

精進的禪修者聽到鼓勵的話之後，了解到怠惰的過失，會勇猛發奮克服眼前的困境。他下定決心不變換姿勢，「寧死也不動！」當他如願得勝並發現自己能獨自克服困境之後，他會極為高興，並開始具備能夠面對任何挑戰的勇氣。原本似乎已衰退的精進，再次盛滿。小參時他會報告說：「這真是奇妙！」享受著成功的喜悅。他會具備大無畏的勇氣，願意為法赴湯蹈火。這樣的人，能夠樂住於佛法之中，因為他們遠離了不善的尋思。

在此，我想談一種叫作“paggahita-vīriya”的精進（一種

¹⁰ 《清淨道論》(Vism 464)。



舉起而不停滯、不退墮的力量)。因為它能舉起，禪修者感到身心飽滿(paripuṇṇa)。他的六根門也得防護。圓滿活命第八戒後，其心變純潔、清淨。他將能夠善塑己身，在聖者的領域自在地遊行。這種人即是「發勤精進者」(āradhaviṛiya)。

11

沒有精進的話，三種邪尋就會將你擊敗。若具備「精進」，你就能戰勝它們，你的法財就便會逐漸增加，最後獲得清淨、智慧與寂靜。其他的世間財富，不是真正的財富。

¹¹ 《中部注》：「**發勤精進者**：具策勵精進的人，意思是具備身心飽滿精進的人。那樣的比丘不讓走時生起的煩惱持續到站時，不讓站時生起的煩惱持續到坐時，不讓坐時生起的煩惱持續到臥時」(Ps II 53: **Āradhaviṛiyoti** paggahitaviṛiyo, paripuṇṇakāyikacetasikaviṛiyoti attho. Yo hi bhikkhu gamane uppannakilesaṃ ṭhānaṃ pāpuṇiṭuṃ na deti, ṭhāne uppannakilesaṃ nisajjaṃ, nissajjaṃ, nisajjāya uppannakilesaṃ sayanaṃ pāpuṇiṭuṃ na deti)。

第二十八章 修行的障礙

[183]

五蓋

“Nīvaraṇa” (蓋)源自“ni-√var”的動詞，意思是「阻止」、「障礙」。五蓋之所以稱為「蓋」，乃因為它們是通往色、無色界或涅槃道路上的阻礙。它們阻止禪那(jhāna)或毗婆舍那(vipassanā)善心的生起。五蓋是：

- 「欲貪」(kāmacchanda)：基本上是「貪」(lobha)。
- 「瞋恚」(vyāpāda)：基本上是「瞋」(dosa)。
- 「昏沉、懶惰」(thīna-middha)：基本上是「痴」(moha)。
- 「掉舉、追悔」(uddhacca-kukkucca)：即躁動、後悔。(擔心或掛念著作錯的事，或尚未作的善事)
- 「疑」(vicikicchā)：即懷疑、不確定。

「禪那」能暫時鎮伏五蓋，「道智」才能完全根除它們
[184]——此中，「須陀含道」斷除「疑」；「阿那含道」斷除



「欲貪」、「瞋恚」及「追悔」(悔)；「阿羅漢道」斷除「昏沉、懶惰」與「掉舉」。

「尋」(vitakka)與「昏沉、懶惰」(thīna-middha)相敵對。前者意味著敏捷、機動、擴散(pervasion, vipphāraṇa)，後者則是無力、退縮、不發達(undeveloped)。

「伺」(vicāra)，有「巡迴」或「令心固守〔於所緣上〕」之意，它含有「確定」和「似慧之理解力」(paññāpaṭirūpakasabhāva)¹的成分。相反地，「疑」(vicikicchā)，則指「不確定」。因此，「疑」和「伺」彼此相敵對(paṭipakkha)。

「喜」(pīti)，是歡喜、無瞋。「瞋恚」則是不滿意、不高興。所以，「喜」與「瞋」相對立。

「樂」(sukha)，指舒適、平靜、進展(progress)，它和「掉舉、追悔」相對。後者指不安、散亂、擔心、後悔。「一境性」(ekaggatā samādhi)，有寧靜、專注、不散亂的特色，它和「欲貪蓋」相對立。後者因貪愛感官欲望而有擾動不安的特質。

削弱五蓋的力量，很重要，否則它們會在禪修者的心中生起，干擾禪修。因此，必須小心地把注意力(vitakka，尋)對準、引導到所緣上。若沒有這個「尋」，心會退縮，變懶惰(thīna-

¹ 《清淨道論大疏鈔》(Vism-mhṭ I 165)。

middha)。除了睡眠之外，禪修者應於一切時中，保持正念。

[185]

若未鎮伏五蓋，禪那便不會現起，修行者也會發現自己坐困於一堆不善聚(akusala-rāsi)之上。有不善聚，就有善聚。就此，佛陀說：

諸比丘！如果談論不善聚的人想要說得正確，他就要說五蓋是不善聚。諸比丘！如果談論善聚的人想要說得正確，他就要說念處是善聚。²

如果禪修者鬆懈一分鐘，未保持正念，那麼他可能就製造六十個空隙讓五蓋有機可趁；如果鬆懈一小時或一整天，那麼他就產生一大堆不善聚。反過來，如果他精勤不懈地保持正念，乃至獲得禪支，不讓任何蓋障進入他的心，他就會坐擁善聚。然而，他若鬆懈一秒未保持正念，我們就說他跳離了他的善聚。

只要正念的努力夠強勁，敵對的五蓋法就會被制服；然而，若正念的努力不夠，就無法鎮伏五蓋。緊接著，即就前分道(pubbabhāga paṭipadā)作說明。於此，前分道亦即「精進」、

² 《相應部》(SN V 145-146)。



「念」、「輕安」及「定」，這些會引生與近行定相似的定，構成得以獲證禪支的穩固基礎。

精勤努力將注意力固定在所緣上，心就不會生起掉舉 (uddhacca)；而且，心若能固定在所緣上，就會有「定」，不會有「追悔」的產生。然而若禪修者不守護自心，那麼，任何一個蓋障都可以將他擊倒，使他受苦、內心晦昧不明，這就叫作“cetaso upakkilesa”，即「心的隨煩惱」。總之，當任何一種蓋障生起時，修行者就無法獲得智慧；即使獲得某種智慧，也是微弱的智。因此，五蓋叫作“paññāya dubbalikaraṇā dhammā”，也就是，「令智慧羸弱之法」。

第二十九章 觀染

[187]

藉由不斷努力而證得「生滅智」時，禪修者因其所做的努力，而被稱為「勤觀者」(āraddhavipassaka)，即「為了觀而努力者」。¹在「生滅智」的初期階段，他可能會生起十種「觀染」(vipassanūpakillesa)。然而，下列的人絕不會有這些觀染：

- 聖弟子 (ariyasāvaka)、
- 修行方法錯誤者 (vippatipannaka)、
- 放棄業處者 (nikkhattakammaṭṭhāna)、
- 懈怠者 (kusītapuggala)。

所謂的十種「觀染」，即：

- 光明 (obhāso)、
- 智 (ñāṇam)、
- 喜 (pīti)、
- 輕安 (passaddhi)、

¹ 《清淨道論》(Vism 633)。



- 樂 (sukkhāṃ) 、
- 勝解 (adhimokkha) 、
- 策勵 (paggāho) 、
- 現起 (upaṭṭhānaṃ) 、
- 捨 (upekkhā) 、
- 欲 (nikanti) 。 [188]

《無礙解道》(Paṭi II 102)如此記述十種觀染：

obhāse ceva ñāṇe ca, pītiya ca vikampati;
passaddhiyā sukhe ceva, yehi cittaṃ pavedhati.
Adhimokkhe ca paggāhe, upaṭṭhāne ca kampati;
upekkhāvajjanāya ceva, upekkhāya ca nikantiyā.

光明(obhāsa)

佛隨念等「奢摩他修行」(samathabhāvanā)，或者是「觀智」(vipassanāñāṇa)，都可能引發「光明」的生起。因定力而見光明的例子中，最有名的是給孤獨長者(Anathapindika)。在

聽聞佛陀成佛的消息之後，他極度想見佛陀，以至於半夜連醒三次。每次醒來時，他皆因憶念佛陀而見到光明相。²此外，修習毗婆舍那時，禪修者也可能會誤解這種光明代表證法，錯以為自己證得道、果、涅槃。

智(ñāṇa)

「智」是指觀照名色快速生起的過程時，清楚地了知在六根門生起的一切名色現象。禪修者可能會樂著此種智慧，以為此乃「見法」之結果。

喜(pīti)

請參考第二十七章。

輕安(passaddhi)

「輕安」像是從炎熱處進入涼室的感覺，或者像瞬間從

² 《相應部》(SN 10:8)。



疲累恢復精神的感覺。[189]與「輕安」相應的心所是：「輕快性」(lahutā)、「柔軟性」(muditā)、「適業性」(kammaññatā)、「練達性」(pāguññatā)與「正直性」(ujjukatā)。由於這些心所的作用，禪修者會感到身心舒適、安詳。

樂(sukha)

《法句經》第三七三偈與第三七四偈，即述及禪修者體驗到的「輕安」、「樂」：

suññāgāraṃ pavitṭhassa, santacittassa bhikkhuno;
amānusī rati hoti, sammā dhammaṃ vipassato.

入空曠處、平靜己心、正觀諸法的比丘，
享受過人的喜悅。

Yato yato sammasati, khandhānaṃ udayabbayaṃ;
Labhati pītipāmojjaṃ, amataṃ taṃ vijānataṃ.

每當觀察五蘊的生滅時，他獲得喜悅。
對智者而言，這即是無死(涅槃)之道。

勝解

這是指以「智」確認真理而生起的信心。此明確的「信」，伴隨著觀照心而生起，而在每次觀照乃至其餘時間，淨化著修行者的心。 [190]

策勵

這時候，禪修者無需特別努力，只以一般的精進，就能清楚觀照所緣。

現起

這是就「念」而言。此時，應被觀照的名色所緣，像是自動地附著到能觀之心似的，或者說，能觀之心自然地穿透名色所緣。由於這銳利的念力，極微細的名色所緣亦清楚地顯現；一個所緣滅去時，後一個所緣立刻緊接地生起。



捨³

為了讓「心識」生起——無論是眼識、耳識或觀照心——需有一個稱作「轉向」(āvajjana)的「心識剎那」，此「轉向心」能令眼識等投向所緣。善於觀照生滅的禪修者，以「轉向心」為始，觀察著生滅現象。如此，〔毗婆舍那的〕完整心路過程隨著觀照心而生起——緊接在觀照心之後的，是「毗婆舍那速行心」(vipassanājavana)。在「生滅智」階段，當觀察的心未經特別努力便能自動投向所緣之時，此時的「轉向心」便稱為「轉向捨」(āvajjanupekkhā)。以平等心了知生滅的毗婆舍那智(vipassanāñāṇa)，⁴稱為「觀捨」(vipassanupekkhā)。這兩種捨〔成為染的所緣之時〕被說為是「觀染」。

欲

貪愛禪修時生起的光明等，是「欲」。這種執著[191]有可能會被錯當成「好樂修行」(bhāvanārati)。因此，單單「欲」，就足以干擾毗婆舍那修行，更不用說以貪、慢、邪見等錯誤地執取這種「欲」之時，將會令毗婆舍那如何的退失了。因

³ 參考《清淨道論》(Vism 636)。

⁴ 英譯者建議中譯者，再補充 with an even mind 的譯語。

此，若以貪、慢、邪見執取「欲」以外的九種法，這九種法就會被稱為「染」(upakkilesa)。然而，若未執取，它們就不叫「染」；因此，在接下來的「壞滅智」乃至「行捨智」出現的「念」等覺支(bodhipajjhaṅga)，及其相應法如「樂」、「信」等，不能被稱作「染」(upakkilesa)。

正在修習的禪修者，若記得禪修老師對「道」及「非道」的教導，將能立刻覺察上述的現象只是「觀染」，並非「見法」的象徵，且應觀照它們直到消失為止。禪修者若受到十種觀染所遮蔽，將會看不清楚名色的三共相，然而，一旦克服觀染，他將能再次清楚地看到三共相。



第三十章 覺支與其療效

[193]

由於「心生色」(cittajarūpa)遍布全身，於是產生「勝妙色」(atipaṇītarūpa)。在這個階段〔即生滅智階段〕，「七覺支」(bojjhaṅga)更圓滿，毗婆舍那修行帶來身體方面的利益。

在這個階段，「生滅智」(udayabbayañāṇa)才算成熟。同樣地，覺支也變得強而有力。依據佛典，只有到達這個階段，才算完全具備七覺支。¹ “bojjaṅga” (覺支)是由“bodhi” (覺、菩提)和“aṅga” (支、要素、分)所組成的複合詞，意思是：

- 「覺悟的人」或者「見四聖諦的人」所必備的要件；
- 「菩提」(覺)的「構成要素」。²

¹ 參考《分別論注》(Vibh-a 316)。

² 《長部注》：「此中，成為『勤觀者』後的修行者方覺了〔四諦〕，故是『覺者』」(Sv II 375: Ettha hi sambujjhati āradhavi-passakato yogāvacaroti sambodhi)。《長部古疏》：「自『生滅智』生起後方名為住立於覺之道上，故說：『成為勤觀者後的修行者方始覺了〔四諦〕，故是覺者』」(Sv-pt II 324: Udayavayañāṇupattito paṭṭhāya sambodhipaṭipadāyaṃ ṭhito nāma hotīti āha “āradhavi-passakato



“bojjhaṅga” (覺支)和 “sambojjhaṅga” (正覺支)意思相同，接頭詞 “sam-” (正)的意思是「高貴的」或「善的」。七覺支的內容如下。

- 念覺支 (sati-sambojjhaṅga)
- 擇法覺支 (dhammavicaya-sambojjhaṅga)
- 精進覺支 (virīya-sambojjhaṅga)
- 喜覺支 (pīti-sambojjhaṅga) [194]
- 輕安覺支 (passaddhi-sambojjhaṅga)
- 定覺支 (samādhi-sambojjhaṅga)
- 捨覺支 (upekkhā-sambojjhaṅga)

念覺支 (sati-sambojjhaṅga)

「念覺支」是「作為覺者必備要件的念」，或說是「作為菩提的構成分子的念」。總共有四種念住(satipaṭṭhāna)：

- 身隨觀 (kāyānupassana)

- 受隨觀 (vedanānupassana)
- 心隨觀 (cittāupassana)
- 法隨觀 (dhammānupassana)

這裡所說的「念」，不是一般的念，而是敏捷、銳利、強有力的念。修習、活化「念覺支」後，基礎的毗婆舍那智便會自行顯現；在「生滅智」的階段，「念」會變得強而有力。

擇法覺支 (dhammavicaya-sambojjhaṅga)

「擇法覺支」即是「對名、色諸法的審查」，它同樣是覺者所必備的要件，或者說是菩提的構成要素。

這個覺支在初期的毗婆舍那階段便已生起，但在「生滅智」時更加顯著。到了生滅智時，行者能辨別名色法、其相互依緣的關係，乃至其生滅的性質。

在此觀智生起的期間，當行者直接了知苦諦(dukkha-sacca)之時，他也自動了知：

- 集諦 (samudaya-sacca)
- 滅諦 (nirodha-sacca) [195]



● 道諦 (magga-sacca)

將正念安住於因「風觸色」(vayo-phoṭṭhabbam)而顯現的「支撐」、「堅挺」等現象時，便是直接了知了「風界」，而每次念住這風界的現象時，便是直接了知了「苦諦」。當行者專注觀察這些所緣時，愛著的心便不生起，或者說，他的心沒有機會愛著那些所緣。如此，行者便斷除了「集諦」，作為苦因的「渴愛」(集諦)暫時沒有機會現起在名色相續裡，就像身體對疾病產生抵抗力一樣。

當行者清楚地觀察到緣起、無常、苦及其他本質之時，他不會被愚痴(moha)所矇騙。不僅愚痴止滅，引生不善業的其他煩惱以及「導向輪轉之善業」(vaṭṭagāmi-kusala)也都止滅。在覺支法現起之時，行者暫時體驗到寂滅(tadaṅga-nirodha，彼分滅)。這種「暫時的寂滅」和「究竟滅」(accanta-nirodha)的涅槃並不同，前者僅是「前分道」(pubbabhāga-magga)。

在修行毗婆舍那、培養七覺支的期間，行者同時成就「正精進」、「正念」和「正定」。這些道支構成所謂的「定蘊」(samādhikhandha)。舉個譬喻來說，這就像你用叉子拿取食物時，你用恰當的努力引導叉子朝向食物，運用恰當的注意力，

並將叉子刺入食物中。

另外，你必須恰當地瞄準所緣(sammāsankappamagga，正思惟)，讓「能觀心」和「所緣」同步、一致。[196]若修行成熟，在觀照之時洞察名色的三共相，這是「正見」。「正見」和「正思惟」二者構成「慧蘊」(paññā-khandha)。另外，「戒蘊」(sīla-khandha)包含三支：

- 正語 (sammā-vācā)
- 正業 (sammā-kammanta)
- 正命 (sammā-ājīva)。

這三個道支在禪修者受持淨戒時就已經完成。如此，禪修者在觀察所緣時，便成就了聖八支道。〔以一秒鐘觀察一次來計算〕修習一分鐘，便成就六十次，修習一小時，就完成三千六百次。這就是在修習「道諦」。如此，在直接了知苦諦時，行者也同時證得其餘三個聖諦。不過，禪修者這時候尚非真正了知四諦，因為，只有證得「究竟滅」(accanta-nirodha)，或說「聖道」(ariya-magga)之時才能真正了知了四諦。

毗婆舍那智生起時的「擇法」覺支，是覺者所必備的要件，或者說菩提(覺悟)的要素。成就「覺」(bodhi)意謂見到「究竟滅」(accanta-nirodha)。



有人也許會說：「毗婆舍那智了知四諦，道智也了知四諦。這兩種了知有何差別？」毗婆舍那智並未真正了知四諦，道智成就時才算真正了知四諦。這就像辦公室的管理方式一樣，下級部屬所作的工作[197]須經上級長官作最後的批核過後，才算正式完成。

可以說，若證得「生滅智」而成就擇法覺支，禪修者便具足可於此生證得道、果的必備條件。

精進覺支 (virīya-sambojjhaṅga)

當禪修者證得「生滅智」之後，三個階段的「精進」會依序生起，

- 發勤精進 (āraddha-vīriya)。
- 策勵精進 (paggahita-vīriya)：不讓努力退墮、停滯，而不斷刺激向上提升的精進。
- 圓滿精進 (paripūṇṇa-vīriya)。

喜覺支 (pīti-sambojjhaṅga)

喜共有五種，較輕微的喜生起在初階的觀智；而如「踊躍喜」(ubbegā pīti)和「遍滿喜」(pharaṇa pīti)等主要的喜出現在較進階的觀智。這些「喜」也是覺者的必備要件之一，或說菩提的構成要素。

輕安覺支 (passaddhi-sambojjhaṅga)

輕安覺支在「喜」之後生起，伴隨著遠離掉悔而不散亂的心。「輕安」(paddaddhi)一詞指「心輕安」(cittapassaddhi)和「身輕安」(kāyapassaddhi)。這也是覺者的必備要件之一，或說是菩提的構成要素。到達此輕安階段時，由於不需怎麼努力，念便自動顯現，所以念是圓滿的；而且，諸法的特性也變得明顯[198]。此時，禪修者的心調柔而正直，願意坦承他過去所違犯的所有過失。

定覺支 (samādhi-sambojjhaṅga)

心集中而專注，像是無風時的燭火。



捨覺支 (upekkhā-sambojjhaṅga)

禪修者對眾生及行法保持「中立」的態度〔不厭不喜〕，與「中捨」(tatramajjhatsupekkhā)³的情況一樣。禪修者需具備此捨覺支才能不受世間諸種情境所影響，能夠在面對各種狀況時保持安詳的心境。

若要修得上述的七覺支，除了反覆修習「念處」(satipaṭṭhāna)之外，沒有其他的方法。再者，就其利益而言，七覺支的修行是證得「明」和「解脫」的必備條件。因此，佛陀說：

Cattāro (, bhikkhave,) satipaṭṭhānā bhāvitā bahulīkatā
satta bojjhaṅge paripūrenti. Satta bojjhaṅgā bhāvitā
bahulīkatā vijjāvimuttiṃ paripūrenti.

諸比丘！若修習、多修習四念處，將圓滿七覺支。若修習、多修習七覺支，將成就明與解脫。

擇法的修習

注釋書提到引生「擇法覺支」的七種方法：[199]

³ 《清淨道論》(Vism 161)。

- 請教問題、探討法義 (paripucchakatā)
- 基本的潔淨工作 (vatthuvisadakiriya)
- 平衡諸根 (indriyasamattapaṭipādanā)
- 不結交愚者 (duppaññapuggalaparivajjanā)
- 親近智者 (paññavantapuggalasevanā)
- 省察深慧的所行境界〔如蘊、處、界、諦等〕
(gambhīraññācariyapaccavekkhanā)
- 〔於一切威儀中〕心向於擇法 (tadadhimuttatā)⁴

在此，我要說明第二種方法，基本的潔淨工作，也就是內在和外在的清潔。內在的清潔，指潔淨身體，如刮鬍子、剪指甲、洗澡、服用適當的藥物，如腸胃疾病的藥。外在的清潔，指保持資具(衣服、住處等)的潔淨。

食物

佛典提到禪修者應小心那些會引起胃腸不適的食物 (visama- bhojana)。食物可分為兩種，「合適的」和「美味的」。

⁴ 《長部注》(Sv II 376)、《清淨道論》(Vism 132)。



我們的胃未必喜歡我們舌頭所喜愛的食物。所以，即便食物很美味，「飲食知節」(bhojane mattaññū)才是明智之舉。在此，我們應該要像「山羊」而不是「牛」。山羊吃各種的食物，且每樣只吃少許；牛則只吃一種食物。所以，請效法山羊，才會安全。

提到食物，我想提醒你們比丘，不要把咀嚼過後的食物放回鉢中，將它和受食後的鉢食混在一起。除非再次受食，否則比丘不應食用這類〔咀嚼後又離開身體〕的食物。因為，若比丘把未經供養的食物放到口中，他就犯了「波逸提」(pacittiya)。把熱湯吹涼而將唾液吐到湯裡的情形[200]也是一樣。請小心！不要從嘴中吐出任何食物，尤其在你喝湯的時候。不過，食用從湯匙溢出的食物，並不犯戒。在佛陀時代，沒有這種問題，因為比丘只用鉢進食，未使用湯匙、盤子。

我也要請你們注意吃剩的食物，有人可能會把它拿來餵食貓等的動物。這種事在公共場所尤其不雅，對修行的成功也沒有助益。禪修者應保持平衡的心，不需要過度關心餵養動物等等的事。

環境的清潔、整齊

在進步的國家，保持環境清潔是人人效仿、稱讚的公民責任。佛陀也教導禪修者，整潔有助於擇法覺支的生起。

以覺支為藥(Osadha)

由於修得〔毗婆舍那〕三禪階段的七覺支，禪修者的色法開始產生了變化。七覺支使生理系統產生巨大的轉變，變得更健康，尤其在血液循環方面，禪修者的血液獲得淨化(lohitam pasīdi)，也因此，感官的覺知力和敏銳度得以提昇(upādārūpaṃ visuddham hoti)。

修得覺支法時，在由「心生色」(cittajarūpa)、「業生色」(kammajarūpa)、「時節生色」(utujarūpa)、「食生色」(āhāraja-rūpa)所組成的色身中，會生起「勝妙色」(atipaṇītarūpa)。[201] 就像打開電源開關時，電力源源不絕不斷產生光明一樣，修習覺支法時清淨的血液不斷循環，取代掉不淨的血液。

藉由七覺支——念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨——的修習，心變得清淨。七覺支幫助禪修者斷除煩惱，使「修行善心」(bhāvanākusalacitta)變得強而有力；隨著心的淨化，禪修者的色身也變得清淨。



療癒的方式

在〔毗婆舍那〕三禪的階段，喜(pīti)消失，因此心變得更穩定，同時眼等諸根也變得敏銳。所以注釋書說：

“upādārūpaṃ visuddhaṃ ahosi” (所造色被淨化)。由於「業生色」(kammajarūpa)改變，眼、耳、鼻、舌、身淨色變得敏銳。因為血液循環良好，禪修者的外貌變得更莊嚴，聲音也更悅耳。若以前夾雜著汗水散出體臭，現在則變得完全沒有異味，由於「香色」(gandha-rūpa)變清淨，禪修者的身體會散發出清香的味道。這是因為，藉由「覺支」(bojjhaṅga)的力量，禪修者打開了「空界色」(paricchedarūpa)，驅逐不好的「香色」之故。身體的溫度也調整到恰到好處，能夠輕易地消化食物。因此，「覺支」被稱為「藥」(osahda)。

由於覺支的力量，疾病不會停留在脫胎換骨後的色身，如同滴落到蓮花葉上的水不會停留在葉片上一樣。另一個比喻是，當病人依醫生的指示而服用藥物時，健康的新細胞[202]取代不健康的舊細胞。以新的健康細胞取代舊的有害細胞，便是治療疾病的方式。

重視健康的人，為了預防、治療疾病，會嘗試各種的方

法，諸如慎選食物、生活環境等，以便讓身體能夠抵抗疾病。同樣地，覺支法使血液變得清淨健康，讓感官更有活力，所以禪修者免疫能力增強。如果疾病侵襲身體，疾病細胞將會被健康的細胞所取代。在此，古老的格言仍然適用：「預防勝於治療」。

古代療癒者描述覺支法的特質時，說它甚至能夠超越輪迴之苦。覺支法的另一個特質是能夠滅除魔王十軍。⁵這一點對禪修者而言極為重要。

在法的領域裡，〔相較於身體的健康，〕我們對心靈的健康、免疫力更感興趣。透過四念處而修得七覺法時，我們能夠避免乃至治癒貪、瞋等煩惱疾病。如果心健康，那麼身體也會健康。我們必須投入更多時間來增強心靈的抵抗力，就像我們花時間加強身體的抵抗力一樣。

修習覺支法而證得預流果時，禪修者便斷除「我見」、「疑」，及「戒禁取見」——「戒禁取見」是相信「恒河能洗刷人的罪」、「折磨身體的苦行能抵銷不善業的惡果」，或如「五

⁵ 《保護經》(Paritta)裡的〈覺支經〉(*Bojjhaṅgasutta*)經文：「從三有解脫的眾生，覺悟那能摧破於輪迴中流轉者的一切苦、能戰勝魔軍的「七覺支法」後，到達無生、老、病、死的涅槃」。



火」(pañcātapa)⁶[203]之類的錯誤修行方法。

這將我們帶到「正確的道路」和「正確目的地」的問題。正確的道路，指「戒、定、慧」，稱為“sumagga”（善道）。「正確的目的地」則是「解脫樂」，稱為“khemantabhūmi”（安穩地）或“sukhabhūmi”（寂樂地）。在廣闊危險的沙漠，有一條通往綠洲的道路，這條道路就是「善道」，而那綠洲就是「安穩地」。同樣地，就修行而言，最終的目的地是斷捨一切煩惱；通往目的地的道路則是修習戒、定、慧。

證得「生滅智」時，禪修者會獲得自信，對自己說：「這就是正確的方法，沒有其他的了，唯有遵循這方法才能夠到達正確的目的地」。此時，禪修者暫時遠離了一切的「戒禁取見」。

最後，作證「涅槃」(nirodha)(名色法的止息)之時，他會對自己說：「就是這個了！」徹底擺脫「有身見」(sakkāya-diṭṭhi)、「疑」(vicikicchā，對戒定慧修行的懷疑)以及「戒禁取見」(sīlabbataparāmāsa，對錯誤修法的信仰)。然而，若禪修者未證得涅槃，就無法徹底解脫這三種枷鎖。唯有透

⁶ 《心義燈疏》：「在五火中受熱：在四周生火，站在中間，讓太陽光晒」(Sp-ṭ I 138: Pañcātape tappantīti catūsu ṭhānesu aggim katvā majjhe ṭhatvā sūriyātapena tappanti)。

過「出世間道的禪那」(lokuttaramaggajhāna)，禪修者才能斷除那會使眾生投生惡趣的貪、瞋、痴煩惱。這時，他於過去所造作的、能令他投生惡趣(apāya)的不善業將不會結果；同時，他也將永不再造作能令他投生惡趣的業行。

在此，我們要說，念處修行與「宗教」(religion)無關。[204]即使不是佛教徒也可以修習念處。念處修行適合每一個人。

有人或許會問，沒有其他可靠的方法嗎？——獲得正確的方法，非常重要，光靠祈禱，是無法成就的。倘若祈禱就能有所成的話，那麼全世界的人早就應該都很快樂。這證明，人必須找到(有能力的老師所教導的)正確方法，並且靠自己精勤實踐。

結論

我們擷取一些重點，來總結對〔毗婆舍那〕三禪所作的討論。

聖者如此讚嘆具備三禪的人：「他成就捨、具念、住於樂。」為何聖者讚嘆這樣的人？因為他值得讚嘆。但是，為何他值得讚嘆？為了回答這個問題，我們必須說明此禪那的特色。



首先，雖然三禪具有極甘美的快樂，沒有其他的樂能勝過它。但是，我們要記得，禪修者面對著這樣的三禪時，仍然能夠保持平等的捨心。他不會受如「欲貪」等低層次的「樂」所干擾，就更不必說了。沒有任何貪煩惱能夠讓他墮落到較低的層次。這種貪即使存在，也是弱軟無力。他不會因為「喜愛樂受」而執著這個禪那境界，已遠離執著。原因是什麼呢？

我們必須回到根本的要因，也就是，使他得以到達此境界的「精進力」。要克服煩惱，精進努力是絕對必要的。懈怠、漫不經心的人，無法逃出煩惱的控制；他們會被快樂的所緣所牽制，[205]因為這類所緣對他們有很大的吸引力。然而，一旦你脫離煩惱的掌控，你就可以不費力地走出自己的路，而且再也不會受「對於樂的喜愛」所牽引。

這時候，禪修者已擁有堅固的正念，能夠防止「喜」(pīti)生起；同樣地，他的正知也變得穩固。正念和正知都極為銳利，讓他無從對樂受(sukha)生起喜愛。

在此，我們提到兩種善心所，即「喜」(pīti)，和「樂」(sukha)，它們二者彼此爭勝。前者是帶有興奮的喜悅，後者是寧靜的快樂。你們喜歡哪一個？當然是「樂」。不過，「樂」不是最好的。四禪的「捨」，才是最上等的，在「捨」中，你才能找到“santa”（寂靜）。然而，即便是這個“santa”，它

還是免不了「行苦」(saṅkhāradukkhatā)。⁷當這種寂靜〔即「捨」〕也消失，你才會得到真正的、永恒的「究竟寂靜」。這就是從“pavatta”（轉起，即諸行）進入到“apavatta”（無轉起，亦即「涅槃」）。佛典提到三禪「樂」的三種特質：

- 「聖者所喜愛」(ariyakanta)；
- 「聖者所習用」(ariyañasevita)，像是合宜的藥；
- 「無雜染」(asaṃkiliṭṭha)，令煩惱的作用滅盡、或說離染。⁷

當禪修者離開此禪那時，他感到身心舒暢，精神充沛。這是「欲貪」遠不能及的快樂——在欲貪的世界裡，[206]人常得改變、調整用以享樂的事物。因為具三禪者如此值得稱讚，所以聖者讚嘆他說：

upekkhako satimā sukhavihārī⁸

他成就捨、具念，住於樂。

然而，「樂」的成就，因為尚鄰近著「喜」(pīti)，所以還有危險。因此，要運用「念」和「正知」(sampajañña)，以更

⁷ 《清淨道論》(Vism 163)。

⁸ 《長部》(DN I 37)。



純淨的「捨受」來取代「樂」。「喜」和「樂」都不完美，因為它們只適用在〔所觀的〕「基本所緣」上(mūla-ārammaṇa)，不適用在「能緣」(ārammaṇika)，即〔能觀的〕「心識」。還有喜、樂的時候，禪修者尚無法對「能緣」保持正念，無法了知「能緣」的無常、苦、無我的性質。要到〔毗婆舍那〕四禪的境界，禪修者才具備圓滿的「念」與「正知」，有能力觀察、了知成雙的現象〔即能觀和所觀皆滅去〕，也就是說，從「內觀」(vipassanā)進升到「反照內觀」(paṭivipassanā)。⁹

⁹ 證得「壞滅智」時，禪修者將能夠以後起的毗婆舍那心，觀察先前的毗婆舍那心之生與滅。注釋書將此內觀智，稱為「反照內觀」(paṭivipassanā)。參考《清淨道論》(Vism 641-642)。

第三十一章 欲

[207]

欲的種類

我們已用了一些時間談論禪那——初禪。我們尚未討論「欲」(kāma)，若不談論「欲」，對禪那的討論便不完整。之前，為了避免混淆，我曾稍微提到「欲」，現在我想進一步說明。「欲」有兩種：

- 所緣欲 (vatthu-kāma)
- 煩惱欲 (kilesa-kāma)

「所緣欲」(vatthu 指「所緣」；kāma 是「欲」)是作為客體的感官對象、欲望的所緣境，它有五種：

- 可愛、可意的視覺對象或「色」
- 可愛、可意的聽覺對象或「聲」
- 可愛、可意的嗅覺對象或「香」
- 可愛、可意的味覺對象或「味」
- 可愛、可意的觸覺對象或「觸」



「煩惱欲」指主體的感官欲望、欲貪煩惱，它喜愛五種感官所緣，其同義字[208]有「欲欲」(kāmacchanda)、「欲貪」(kāmarāga)、「欲尋」(kāmavitakka)。「欲」也是「漏」(āsava)、「取」(upādana)的成員之一。

「所緣欲」和「煩惱欲」遇合時，就產生「樂著」(assāda)。若能正念觀察「所緣欲」，便會獲得「過患觀智」(ādīnava-vipassanāñāṇa)，此智能戰勝「樂著」，防止「煩惱欲」的生起。

例如，某人聽到他認為可喜、可愛、有吸引力的聲音，這可愛的聲音就是「所緣欲」；心中的感官欲望則是「煩惱欲」。又如男女相見，相互認知對方是男人或女人。這時，感官欲望便生起，認為對方美麗或英俊。不止如此，他們還會對彼此的某些小特徵——如舉止、儀態、臉的某一部位——產生貪愛煩惱，認為它們具有吸引力。

在此，我們提到了兩類感官對象：「整體的」和「個別的」。執著前者，叫作“nimittaggāha”，即「相的執取」。這個階段不難激起強烈的欲望。執取整體為男人、女人之後，凡夫會進一步執取細節處，如五官或儀態。

人們喜愛「加味的」煩惱。就像以肉片、奶油、起司等搭配麵包一樣。除非很餓，否則只吃麵包會感覺無味。若配

合著肉片、奶油、起司等，麵包就更美味。這就叫作“anubyañjanaggāha”，即「細相的執取」。

「禪那」和「欲」是相互對立的。因此，要證得禪那，就必須制伏禪那的敵對法，亦即「所緣欲」和「煩惱欲」。你會採用什麼方法來制伏這些「欲」(kāma)？[209] 當然要用正念。

每天，我們會遇到可愛的感官對象「所緣欲」——通常是色、聲所緣，有時候是味所緣、香所緣(進食時)；隨時都存在的，是觸所緣，如冷、熱、粗糙或滑細的衣物、座椅等。我們無法避免這些所緣境。遇到它們的時候，「煩惱欲」便生起。我們樂著可愛所緣，並想要獲得更多。除了睡眠除外，煩惱欲每一分每一秒，侵蝕那些輕易向它們屈服的人。如何免除這種困境？閉上眼睛？但是，念頭怎麼辦呢？

若想用這類方法，結果就會像兔子和大地的故事。大地抱怨兔子總是拉屎、撒尿在它身上。兔子便說牠會改進，於是跳起來，離開了地面。但是，如所預料的，兔子仍會掉回到地上。

人或許可以閉上雙眼，不去看那可意的色所緣，但是，四處遊走的念頭，又怎麼辦？鼻子，又怎麼辦？若緊閉鼻息，



終將窒息。還有，身體無時無刻有觸覺生起。除了睡眠時可稍得暫息外，世人終究無法避免這些感官所緣，就算只專注於工作，人仍然會渴望著可愛的事物，例如工作所應獲得的利益。

兩種極端

如此，有些人選擇苦行——傷害、折磨自己的身體，例如，睡在有刺的床上、倒立，裸行，天冷時將身體浸在水中，或烈日下站在四周著火之處[210]。這最後一種，稱為「五火」苦行(pañcātappa)。他們希望這些能使煩惱不再侵襲他們，這類的苦行叫作“atthakilamathānuyoga”，即「沉溺於自我折磨的極端」。

另一種極端是“kāmasukhallikānuyoga”，即「放縱於欲樂」。一般人常做的，屬於這種極端。他們也會從一種極端換到另一種極端。

在成為正等覺之前，佛陀也體驗過這兩類極端。他在二十九歲以前一直過著皇室的奢華生活——雖然，這是因緣使然，並非出於他的意願。二十九歲之後的六年，佛陀體驗另一種極端，即「苦行」，想要依此來戰勝煩惱。但是，苦行除

了讓他飽受身苦外，並未為他帶來任何利益。的確，在那時候人們普遍認為「苦行」是修行的唯一正道。後來，佛陀了悟到自己所從事的苦行只是在斷「果」而非斷「因」。

要戰勝煩惱，必須斬「根」(因)，而非截「枝」(果)。像外道(titthiya)那樣從「果」下手，是錯誤的方法。那將如小狗僅追著打牠的石頭和棍子跑一樣。我們應從「因」下手，像獅子一樣去追趕那攻擊牠的人而非武器。佛陀便如同獅子，總是直指那真正的禍首。再舉一個例子，若想關水龍頭的水，不應直接用手堵住出水口，應該關掉水龍頭，或者最好切斷總開關。

依據〔毗婆舍那〕禪那的定則，「欲貪」和「禪那」是相衝突的。我們必須去除欲貪才能證得禪那。念處修行是達成此目標的正確方法，也就是，以精勤的正念將注意力集中在當下生起的所緣[211]，了知所緣、其彼此的因果關係，以及其無常、苦、無我的性質。

雖然我們時時刻刻遇到「所緣欲」，但是，由於精勤的正念，「煩惱欲」將不會生起。無論何時遇見可意的色所緣，行者便觀照它，並任它滅去。遇到可喜的聲、香、味、觸等也是如此，無論「所緣欲」多麼吸引人，「煩惱欲」都不會生起。



一旦禪修者克服貪(rāga)，他會發現更美妙的樂，亦即「出離樂」(nekkhammasukha)。曾有禪修者問說，念處修行可否讓他克服抽煙的習慣。事實上，這次的密集禪修已有一些實例。有些嚴重煙癮的人雖然帶著香煙來禪修，但是，在圓滿所預定的禪修時間後，他們把原本的香煙全數都帶了回去。若禪修者重視念處修行，就能戰勝感官的欲樂。

比丘在遠離欲樂的極端之同時，如法地使用四種資具(食、衣、藥、住所)，並視情況需要運用四種威儀(行、住、坐、臥)。如此，他未刻意折磨身體，遠離了苦行的極端。

禪修者依正確的方法不懈地正念觀照當下生起的所緣時，無論所緣多麼可愛，也不會對它們生起貪愛。顯然，即使面對「所緣欲」，還是能夠令「煩惱欲」不生。

若一時未守護住心，煩惱欲侵入了六根門，會如何？這時候，禪修者未觀照生起的現象，沒有定力，也就不知因果及諸法共相。結果就是[212]對生起的名色現象乃至其他所緣，產生貪愛。被「欲貪」(kāmacchanda)和「欲愛」(kāmatanḥā)所包圍的人，就像被海水吞蝕一樣。當人輕易地向欲望屈服時，他就是在邀請欲貪，且不需費力就能擁有它們。世間眾生便是這樣習慣於享受「欲樂」(kāmasukha)。

然而，當禪修者觀照在六根門生起的一切現象，獲得「名色辨別」等觀智之時，對所緣的貪愛就不會生起，如一句諺語所說的：「無知引生貪；知引生無貪」。這便是戰勝「煩惱欲」與「所緣欲」、修習毗婆舍那智的方法，因此和“nekkhamma”（出離欲貪）同義。

兩種快樂

若未修習「毗婆舍那善」(vipassanākusala)，便會生起「欲樂」(kāmasukha)，也就不得「出離樂」(nekkhammasukha)；修習「毗婆舍那善」時，「出離樂」生起，「欲樂」便不生。一般世人在見、聽之時會喜愛欲樂，但是，毗婆舍那行者不會喜愛欲樂，他將獲得「因出離而起的樂」(nekkhammasukha)，或稱為「毗婆舍那禪樂」(vipassanā jhānic sukha)。

有人問：「兩種樂都享受，如何？」答案是：「不可能同時擁有兩種樂。出離樂是無害的樂；而欲樂則是有害的樂，且隨時都有被剝奪的危險」。曾有人問：[213]「心同時擁有「貪」(lobha)和「悅」(somanassa)，如何？」我們的答案是，「那是一種危險的樂」。

在佛典中，這種「欲樂」有種種的名稱。其中之一是



“vyāseka-sukha”，即「雜樂」，意思是「本身並不可愛，添加其他東西後才變得可喜、可愛的樂」。舉例而言，肉類本身並不可口，加上調味料等之後，才變得美味。這引出另一個詞，“missakasukha”，即「混雜的樂」。因為它不純粹，所以也叫“aprisuddha-sukha”，即「不純的樂」。這種樂和「貪」(rāga)相連，因此並不清淨，其中有不妥的成分，讓人擔心失去、被剝奪等。

隨著毗婆舍那善的進展，心變得寧靜、清澈且安詳。當禪修者戰勝「苦受」(vedanā)，證得「生滅智」，體驗到喜和輕安的時候，「出離樂」便生起。品嚐成熟甜美的蘋果時，感覺如何？需要添加其他東西嗎？同樣地，生滅智的樂可以叫作“avyāseksukha”(不雜之樂)，本身就是很好的樂，既然它很好就不需要添加物，所以是不混雜(amissaka)且純淨(parisuddha)。

若不能去除「所緣欲」和「煩惱欲」，欲樂、混雜的樂、不純的樂就會生起。反之，如果去除它們，出離樂、不混雜的樂及純粹的樂就會到來。所以，不會完全沒有樂，只是看哪一種樂而已。

要受用哪一種樂？我們必須好好評估、比較。智者會選擇好的樂。愚者會喜歡「欲樂」，因為不知道有純粹的快樂，

也看不見欲樂的過患。關於純粹的樂，佛陀曾在《法句經》
第三七三偈中說：

Suññāgāraṃ paviṭṭhassa, santacittassa bhikkhuno;

Amānusi rati hoti, sammā dhammaṃ vipassato

進入空閑處，其心寂靜，

正觀諸法的比丘，體驗過人的喜悅

又，第二九〇偈說：

Mattāsukhapariccāgā, passe ce vipulaṃ sukhaṃ;

Caje mattāsukhaṃ dhīro, sampassaṃ vipulaṃ sukhaṃ.

若捨棄小樂而能見大樂，

智者應捨棄小樂，正觀大樂。

盲人穿到骯髒的衣服時並不自知。倘若重見光明，他將
不會再喜愛原本的髒衣，會毫不猶豫地換下髒衣，改穿較好
的衣服，甚至不再看舊衣一眼。



250 解脱道上

第三十二章 中道

[215]

運用正念修習「毗婆舍那智」，禪修者不會喜愛「欲樂」。他會避免「耽於欲樂」(kāmasukhallikānuyoga)——一種低俗、非佛教的行為，而且無價值、不具利益，只是世俗人的習性。禪修者視所需而使用四資具，均衡地運用四種威儀姿勢，不刻意讓身體受疲累之苦。如此，他也遠離「自我折磨」的苦行(attakilamathānuyoga)——一種只會製造痛苦、毫無利益與價值的行為。

現在，你能夠了解，為何佛陀規定弟子應適度地使用資具，並平衡四威儀的修習，以去除不必要的身苦。保持正念時，禪修者不會貪著所緣。他持續地正知(熱、冷等)感受、資具，以及姿勢威儀等等。因此「所緣欲」和「煩惱欲」不會生起。他調節身體的冷熱受，於飲食知所節制，且平衡運用威儀姿勢，因此不會陷入自我折磨的苦行。每次正念觀察，禪修者便是在修習由戒、定、慧所構成的聖八支道。這就是進步的方法。[216]這樣的修行落於兩個極端之中，也就是“majjhima”(「中、適度」的意思)。



因為上述避免兩種極端的方法能獲得真正快樂，所以我們稱之為“majjhimaṭṭipadā”，即「中道」。當我還是年輕的學僧時，我經常聽到「中道」這名稱。然而，只有在進入毗婆舍那修行之後，我方才了解它的意義。

我想問禪修者一個問題，「你們認為，諸如過午不食、節制睡眠、長時住於四威儀，以及致力於培養深定等的修行，很累人嗎？你認為這些等同於苦行嗎？」——這些是必要且值得的精進。精進才能有所成就。當然，佛陀並不要求禪修者挨餓、完全不睡覺，或練習極端的威儀。

第三十三章 二禪

[217]

與一境性俱的淨信

「尋」(vitakka)、「伺」(vicara)是〔毗婆舍那〕初禪的構成要素。〔毗婆舍那〕二禪則是無「尋」、無「伺」的心一境性。

在此階段，禪修者持續努力正念觀照當下生起的名、色法之真實本質，依此修習「現量智」(paccakkhañāṇa，藉由親身經驗所獲得的智慧)。具備教理知識的禪修者，在此時可能會開始思惟〔教理〕。他可能對自己的練習成果感到高興，而沉溺於法義的思惟(vitakkas)，不繼續努力觀照。這樣作將會延緩他的進步。當他靠自己或因老師的勸導而不再沉浸於思惟，並重拾「修行」(bhāvanā)時，將能夠獲得「無尋、無伺」的「定」(samādhi)。

面對生起的〔身心〕現象時，禪修者將能夠把注意力集中於該所緣，無需特別努力去引導他的心，就能擊中目標，[218]如同熟練的神箭手一樣。禪修者不需額外的努力，就能在所緣快速生、滅之同時，捕捉住它們。有了這樣的本領，



他將能看見奇妙的景象(visions)。他的心會變得非常澄清，由於心變如此明淨，他便修得稱為“sampasādana”的「淨信」。

二禪之所以具有「淨信」，乃是因為二禪止息了「尋」、「伺」的干擾，因而使心產生了淨信。所以說：sampasādanam cetaso ekodibhāvam [dutiyaṃ jhānam]，具足淨信與心專一性〔的二禪〕。

有人也許會問：「難道初禪不具有『信』以及稱為『專一性』的定嗎？為什麼只說二禪具有『信』和『心專一性』？」對此，我們可以這麼回答：

初禪因為尋、伺的干擾，猶如被波浪弄縐的水，未得完全澄淨，因此初禪雖然有信，但不名為淨信。又在初禪中的定，因為心不澄淨，所以不甚顯了，因此它不名為專一性。但是，在二禪中，信強而有力，因為沒有尋、伺的干擾而得到立足處；因為有強信為伴，定也變得顯著。¹

專注在研究科學的人，因為具有喜好創造的傾向，心中將產生如波浪般的動盪，所以他們有些人需要服用鎮定劑讓心平靜下來。「尋」容易製造「興奮」(vipphandhana)和[219]

¹ 《清淨道論》(Vism 156)。

「游移」(vicarana)，所以心變得煩躁、散亂。在二禪時，「心一境性」自然生起而無需運用尋、伺。每當「心一境性」出現時，禪修者便因心的澄清而感到鼓舞。當注意力愈來愈緊密地釘住目標時，定就變得愈來愈強。這情況便叫作“cetaso ekodibhāva”，即「心的專一性」。

全景的視野

當定增強時，覺照力(awareness)就變銳利

當念增強時，覺照力就變寬廣

當信增強時，覺照力就變清澈

當精進增強時，覺照力就得昇進

神箭手不必特別努力瞄準，就能夠任意地射中牛眼，同樣地，有經驗的禪修者定力增強、五根變得銳利時，將能夠觀察到極微細的所緣。觀察單一所緣時，他會清楚地觀察到〔該所緣裡有〕兩、三個所緣。當他觀照單一感受時，他會覺察到其中包含許多更微細的感受，如麻、硬、緊、熱等等，化成了碎片，像是密密麻麻的一群螞蟻。這是多麼神奇的觀照力！這一個論題，可花很多時間來詳細討論，不過，在這裡，我僅略提重點而已。



禪修者必須了解，毗婆舍那修行是在努力逐步地證得真實的智慧；而「尋、伺」則會延緩「淨信」、「定」(samādhi)以及「智」的生起。所以，浪費時間在「尋、伺」這些心所上，是沒有意義的。禪修者應謹記這點。[220]

上來所說的「定」(samādhi)，共有兩類，

- 初禪的「定〔心所〕」。它是二禪的「定〔心所〕」的「親依止緣」(upanissaya-paccaya)。
- 二禪的「定〔心所〕」。它是二禪心的「相應緣」(sampayutta-paccaya)。²

在初禪中，「喜」和「樂」是依「遠離」，即「遠離五蓋」而生起的，稱為“vivekajaṃ pītisukhaṃ”(「離生喜樂」，因遠離而生起的喜、樂)。二禪的喜、樂是「定生喜樂」(samādhijaṃ patisukhaṃ，因定而生起的喜、樂)。這些「心所」導致「心一境性」。

在此，「喜」是強力的喜(balavapīti)，從兩類定〔即初禪與二禪〕所生，有「踴躍喜」(ubbega)和「遍滿喜」(paripunṇa)二種。禪修者可能會感覺身體像被舉在空中似的，享受著遍

² 原英譯本的此段文字有訛誤，意不明了，請教英譯者後，今已修正。

身的快樂，感覺身體像是吸滿油的棉花，或脹大的球。禪修者也可能會有像漂浮在柔軟波浪上的感覺。他所體驗到的樂(sukha)，就像人進入空調房間時，被源源不絕的冷氣所浸透一樣。

〔毗婆舍那〕二禪只有三個禪支，即「喜、樂、一境性」。在「生滅智」的稚幼階段，此禪那便已生起。它的寧靜與定力是非凡的，智慧亦讓人驚嘆，以至於禪修者可能會誤以為自己見道、證果，因而變得志得意滿，甚至不願聽從禪師的指導，以為自己是阿羅漢，甚至是佛陀。這是禪修者極需要他人從旁指導的時候。[221]

依據我的經驗，到此階段的禪修者對自己感到非常滿意，因為在這個階段，禪修者像是嗑了藥似的，感覺到幸福、輕鬆愉快，不想再往前邁進，「喜愛」(nikanti)現有的經驗乃至生起「貪愛」(taṇhā)。這個情況稱為「於內滯著」，是在法上進步的障礙(dhammantāra)。所以，很要緊的是，禪修者在這時候切莫妄自主張。



第三十四章 三禪

[223]

pītiyā ca virāgā upekkhako ca viharati,

sato ca sampajāno

sukkhañ ca kāyena paṭisaṃvedeti,

喜滅故，住於捨，

他具念、正知，

以身受樂。

他以身受樂，住第三禪。因此，聖者說：“upekkhako satimā sukkhavihārīti”（〔具三禪者〕成就捨、具念，得安樂住）。

在〔毗婆舍那〕二禪，尋、伺已止息，到了〔毗婆舍那〕三禪，喜也消失。在「生滅智」的稚幼(taruṇa)階段所感受到的喜，感覺身體被舉起(踴躍喜)，或感覺身體像充滿氣的氣囊(遍滿喜)，以至於禪修者既不想張開眼睛，也不願變換威儀姿勢。禪修者容易愛著這樣的覺受，認為是奇妙的經驗，變得自滿，因而造成在法上進步的障礙(dhammantarāya)。



[224]

於內滯著

若禪修者沉溺於禪悅，佛陀稱這情形為“ajjhataṃ saññhita”，即「於內滯著」。這說法很貼切，詳細的內容，見《總說分別經》(*Uddesavibhaṅgasutta*)。¹對禪修者而言，這部經是很有助益的指導手冊。遵循該經教導的人，終將在法上有所成就。佛陀說：

不往外遊蕩，不於內滯著，藉由觀察而捨斷執取的人
定將戰勝苦。²

我要給你們一個法的謎語：「不往外遊蕩」指什麼？如何阻止自己往外遊蕩？

「所緣」撞擊「根門」時，產生「觸」，然後「受」接著生起。這過程隨時發生在禪修者身上。當心不受控制時，禪修者就會「執取相」(*nimittaggāha*)。異性相遇時，他們會先

¹ 《中部》(MN 138)。

² 《中部》(MN III 223): Bahiddhā, bhikkhave, viññāṇe avikkhitte avisaṭe sati ajjhataṃ asaññhite anupādāya aparitassato āyatim jātijarā-maraṇadukhasamudaya-sambhavo na hoti。

思量對方的外表、接著是儀態、舉止、局部特徵等細節 (anubyañjana)。若是可愛的所緣，就生起「貪」(lobha)，若是不可愛的所緣，就生起「瞋」(dosa)。名色生起時，若未能觀見它們的本質，「痴」(moha)就會生起。

總之，由於禪修者在見、聽、嚐、嗅、觸時，未以正念控制自己的心，所以會愛著所緣，任憑煩惱宰割。如果不想讓心往外(遊蕩)，應該怎麼做？這與〔毗婆舍那〕禪那有關。見時，保持正念觀照，心就不會往外遊蕩。聽、嗅、嚐及觸時，也是如此。運用禪支與正念，便能阻止煩惱生起。[225]

成就〔毗婆舍那〕初禪時，(了知無常、苦、無我的)「觸知智」(sammāsanañāṇa)首先生起。當禪修者進而證得〔毗婆舍那〕二禪時，由於「尋」、「伺」止息，所以生起殊勝的喜。在此，我特別提到「喜」心所，乃是因為它非常顯著，但是，這時候仍有其他的心所。禪修者到達「稚幼生滅智」(taruṇaudayabbayañāṇa)，經驗種種「禪相」和「觀染」之時，很容易在這階段停滯不前。因為貪著樂受，不以正念觀照，於是禪修者便「於內滯著」(ajjham saṇṭhitam)。

人們喜愛樂受，是很自然的事。如同旅行者在半途找到舒適的休息站想要停下來一樣，禪修者的情況也是如此。



但是，若停在中途不繼續前進，很可能會遭遇危險。如此，該怎麼離開這個地方？哪一種離開的方法較好——直接離開，或者見其過患後離開？請比較一下「到達目的地」以及「中途停滯」二者所帶來的利益。當你想戒煙時，你會怎麼做？了解抽煙的危險或戒煙的益處？兩者都要了解。除非你了悟吸煙的危險，否則你仍可能會故態復萌。

在印度古代，「奢摩他」(samatha)的修行非常普遍。有些人甚至修得「八等至」(samapatti)。他們滿足於那能讓人投生到高級天界的「奢摩他禪那」(samathajhāna)。他們執著這種禪那，所以錯失了「解脫樂」(vimuttisukha)。還有一些人甚至能夠施展「神通」(abhiññā)，但卻未能如實了知名、色，僅停留在奢摩他修行的階段而已。[225]

有些西方人偏好〔奢摩他〕禪那和神通，因為他們對奇蹟很感興趣——即便那並不能長久。有些人甚至因此而受騙。因為人們不知道什麼是通往解脫樂的正道，所以會於內滯著。這是必上的一堂課。為了避免滯著於內，禪修者必須以正念觀照一切諸如影相(visions)、喜樂、光明等的可愛所緣，並了解它們的無常、苦、無我的本質。如此，即便這類引人喜愛的所緣出現，它們也無法使禪修者滯著不前。

如果停在半途，旅行者可能會遇到危險，也無法走完旅

程到達目的地。繼續前進，才會得獲得最終的利益；如果懈怠，則無利益可得。了解事情的利與弊，就會繼續向前邁進。一旦禪修者明白「解脫樂」的殊勝，將不會懈怠。這就是依循佛陀教導的實踐方法。

我看過到此階段的人們滯著於喜樂的覺受當中，他們說「這就夠了」！說他們已經找到可以代替「迷幻藥」(LSD)的東西，不想再往前走了。今天，我想奉勸禪修者，當繼續向前努力邁進，以便獲得「解脫樂」。

喜的消逝

從〔毗婆舍那〕二禪出起而進入〔毗婆舍那〕三禪時，禪修者斷捨了另一個心所——「喜」(pīti)。他依「念」和「正知」(sati ca sampajāno)省察「禪支」。如此，他的「念」變得更加銳利。此時，他僅以「名身」(nāmakāya)體驗「樂」(sukha)。所以說：[227]

pītiyā ca virāgā upekkhako ca viharati,
sato ca sampajāno,
sukkhañca kāyena paṭisaṃvedeti,
yaṃ taṃ ariyā ācikkhanti



upekkhako satimā sukhavihārītīti,
tatiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati.

喜消逝故，他住於捨，

具念、正知，

以身受樂，

具足住第三禪。

對此，聖者說：

「成就捨、具念，住於樂」。

這時候，禪修者對「喜」(pīti)感到厭煩，並譴責任何對「喜」的貪愛(rāga)。以上乃依據教理(desanā)而說，屬於理論的層面。

現在，就實修的層面來說。在「稚幼生滅智」(taruṇa-udayabbayañāṇa)所體驗的喜是高層次的喜，亦即「踴躍喜」和「遍滿喜」。這時，禪修者既不願張開眼睛，也不想變換姿勢。然而，只要禪修者不以正念觀照這些樂受，他的成就便無法更進一步。因此禪修者必須觀察這些「喜」，克服對它們的貪愛(rāga)和「希求」(nikanti)。若仍然對它有愛著，應當繼續觀照，直到它消失為止。這就是〔毗婆舍那三禪裡的〕「喜的消逝」(pītiyā ca virāgā)。

這是禪修者需要他人從旁指導的時候。雖然地圖能告訴我們旅途的全景，但是，有一位可靠的嚮導更好。雖然飛機依地圖飛行，也仍需接受地面人員的引導。[228]因此，佛陀說：

Yathābhūtaṃ ñāṇāya satthā pariyesitabbo.³

為如實了知，當求大師。

理論的障礙

有一位精通三藏的比丘，名叫波提拉長老(Poṭṭhila-thera)。當他想要禪修時，仍必須向一位年輕沙彌學習正確的方法。⁴這個例子表示，我們不能沒有任何的嚮導而只照地圖旅行。

在斯里蘭卡，曾有一位教導三藏的博學長老。他在森林裡修行二十年後方成為阿羅漢⁵。這證明，雖然書本的知識有所幫助，但是，純粹理論者也可能自負於自己的書本知識，並耽著於想像——這會產生修法的障礙。博學的知識份子沒

³ 《相應部》(SN II 130)。

⁴ 《法句經注》(Dhp-a II 262-264)。

⁵ 《清淨道論》(Vism 95-96)。



能在實修上佔有一席之地，這不是可恥且荒謬的事嗎？為什麼會如此？——因為知識份子〔即使在禪修中也〕傾向於推理、諍辯。

法將舍利弗(Sariputta)比目犍連尊者，遲了一個星期才證得阿羅漢，但是，後者並不如前者那般博學。也許可把當今的知識份子比作是舍利弗，或許他們屬於舍利弗一族。為什麼舍利弗這麼晚才成就呢？因為他運用知識，斟酌利弊，考查了一千種方法，以達成一個目標。[229]以世間的例子來說，當國王要出遊時，人們得清潔道路，準備種種符合國王尊貴身分的儀式、器具等。但是，普通人只要準備一會兒，便可以出發了。

十種捨

〔毗婆舍那〕三禪捨離了「喜」禪支(pīti)，只具有兩個禪支，即「樂」和「一境性」。禪修者此時「住於捨」(upekkhako ca viharati)。「喜」的斷除引發具有三種特質的「捨」。

- 「清淨」(visada)：在生滅智的成熟階段，因為「喜」消失，「捨」變得純粹、明淨且清澈。

- 「廣大」(vipula)：因為「喜」消失，「捨」變得廣大。
- 「堅固」(thāmagata)：因為「喜」消失，「捨」變得成熟、穩固。

在「生滅智」的成熟階段，「喜」(它是生滅智未臻成熟的表徵)完全消失。這時候，心還有一些糧食，因為三禪尚有兩個禪支，即「樂」和「一境性」。

這麼說來，三禪似乎沒有「捨禪支」，也無「捨受」。入三禪的行者如何「住於捨」？我提出這個問題，因為接著我必須解釋十種「捨」：

- 六支捨 (chaḷaṅgupekkhā)
- 梵住捨 (brahmavihārupekkhā) [230]
- 覺支捨 (bojjhaṅgupekkhā)
- 精進捨 (vīriyupekkhā)
- 行捨 (saṅkhārupekkhā)
- 受捨 (vedanupekkhā)
- 觀捨 (vipassanupekkhā)



- 中捨 (tatramajjhatsupekkhā)
- 禪那捨 (jhānupekkhā)
- 遍淨捨 (pārisuddhupekkhā) ⁶

六支捨(chalāṅgupekkhā)

十種捨之中，我想先說明「六支捨」。稱為「六支」，是因為它和外六境有關。

若未具心清淨與正知，在遇到可喜的所緣(iṭṭhārammaṇa)時，我們會生起「貪」；遇到不可喜的所緣(aniṭṭhārammaṇa)時，則會生起「瞋」。面對所緣，若不能有效地觀照、了解其真實本質，就會生起「痴」(moha)。這就是「非等觀察」(asamapekkhana)。要平等觀察所緣，並不容易。用思惟的方式來平等觀察嗎？。這思惟能維持多久？以知足的態度來平等觀察嗎？世上有多少這種人？從嬰兒期開始，我們即有偏袒的態度，有牛奶可喝便高興(貪 lobha)，得不到時就哭鬧(瞋 dosa)。

世間有幾人擁有不偏袒的態度。如果有這種人的話，他

⁶ 參考《清淨道論》(Vism 160-161)。

們必定是完美的。在佛法中，完全具備這種能力的是「阿羅漢」(arahat)。^[231]其他(僅斷除部分煩惱)的聖者，如「預流者」、「一來者」、「不還者」，如何呢？他們的這項能力尚未達到圓滿的程度。

當禪修者努力保持正念、專注，以至在面對可喜或不可喜的所緣都能夠保持平靜(捨心)時，他也能夠具有這種特質。所緣生起時，了知其本質、因果關係及其無常、苦、無我的共相，痴便不會生起。

若禪修者無喜也無瞋，且能夠清楚地了知所緣，我們可以說他當下具備了「六支捨」。^[以一秒鐘觀照一次來計算，]觀照一分鐘，「六支捨」就生起六十次。

佛法如此描述這種不受可喜所緣和不可喜所緣所影響的心：

upekkhako ca viharati, sato ca sampajāno

他成就捨，具念，正知而住。

這句話的意思是什麼呢？也就是

cakkhunā rūpaṃ disvā neva sumano hoti, na dummano,

upekkhako ca viharati sato sampajāno.



以眼見色時，無喜亦無憂，成就捨，具念，正知而住。

事實上，「六支捨」和十九個「遍一切美心」心所中的「中捨」心所(*tatramajjhataṭṭā*)是同義詞。或者說，[232]對所緣保持捨心(六支捨)是「中捨」的主要特色。

「中捨」心所的「相」(特徵)是帶來心、心所的平衡 (*citta-cetasikānaṃ samavāhitalakkhaṇā*)；「味」(作用)是避免過度與不足，斷除偏袒(*ūnādhikatānivāraṇarasa*, *pakkhapātupaccheda-rasa*)；其「現起」是中庸的狀態(*majjhatabhāvapaccupaṭṭhāna*)。

就像戰車手平等對待兩匹訓練精良的馬一樣。兩匹馬齊頭並進，戰車手不需動用任何鞭子或棍子。

另一個例子，就像是在平直順暢的高速公路上，駕駛一部性能良好的車子，駕駛人只需要以平靜的心握住方向盤即可，無需過度的關心。

在三禪之前，禪修者的信根與慧根並未平衡，精進根與定根也是如此。到了三禪的階段，則兩相平衡。禪修者具念、正知地進入禪那，即“*sato sampajāno*”。無論所緣多麼可愛，禪修者都不會貪著；遇不可喜的所緣時，瞋(*dosa*)也不生起。

在此階段，禪修者以〔名〕身感受樂，即“*sukhaṃ ca*

kāyena paṭisaṃvedeti”。沉入此禪那時，禪修者像阿羅漢一樣體驗著「樂」。在〔毗婆舍那〕四禪的階段，「六支捨」的現象則會更加明顯。

當「六支捨」變得更加明顯，捨心更強，特別是在「行捨智」時(sāṅkhārupekkhā-ñāṇa)，禪修者心變得非常堅定，無論面對何種所緣，都能夠保持不喜不憂的態度。就此而言，他和阿羅漢並無不同。不過，這個能力唯有在阿羅漢身上才徹底圓滿。[233]禪修者持續努力修行，會更了解這一點。

再者，禪修者能夠培養出無畏的勇氣，以此面對過去無法平心對待的「世八法」，即「利」(labha)、「衰」(alābha)、「毀」(ayasa)、「譽」(yasa)、「稱」(pasamsā)、「譏」(nindā)、「苦」(dukkhaṃ)、「樂」(sukhaṃ)。當禪修者證得「行捨智」時，即能平等看待這些現象，並保持心的寧靜。

這是很殊勝的境界，在佛典裡，這種特質也稱作「平靜狀態」“tādi bhāva-guṇa”，無論所緣是好是壞，皆以平靜的心看待一切，而不改變其清淨本性——“parisuddha-pakatibhāvā vijānākarabhūtā upekkhā”。順帶一提的是，雖然阿羅漢不受「世八法」的影響，但他並未斷除「習氣」(vāsanā)。長久輪迴以來，仍在受煩惱影響的期間，所習慣的行事風格、態度，〔在成阿羅漢之後〕仍然存在，無法斷



除。如果他以往習慣貶抑別人，現在還是會這麼做，只不過那是沒有惡意的。

曾有一位來自婆羅門種姓、精通吠陀的阿羅漢，過去經常批評其他種姓的人。在證得阿羅漢後，仍然習慣叫別人“vasala”（賤民，無用的人）⁷。他雖這麼說，並沒有想要傷害他人的惡意；如此也不代表阿羅漢還會生氣，尚留有瞋煩惱。

佛陀已捨斷一切「習氣」，是位同時從「煩惱」和「習氣」解脫的聖者。因此，佛陀的十號[234]之一是「善逝」(sugata)，因為他的行事方式清淨、無瑕、無可責備。雖然阿羅漢已淨除煩惱，但是令人討厭的習氣仍然存在，這就像曾經裝酒的瓶子，後來雖然洗乾淨了，但酒味仍在。

唯有當禪修者精勤地努力，以至五蓋無從生起，觀智漸深，並斷除煩惱之時，他方能確信上述的話。

關於這點，佛陀在《法句經》〈道品〉的二七六偈中說：

Tumhehi kiccamātappaṃ, akkhātāro tathāgatā;
paṭipannā pamokkhanti, jhāyino mārabandhanā.

⁷ 《增支部注》(Mp I 216)。

你當自行努力，如來只是老師，
行於正道的禪修者，從魔的束縛解脫。

梵住捨(brahmavīhārupekkhā)

接著說明另一種捨，「梵住捨」。

梵住共有四種，即「慈」(mettā)、「悲」(karuṇā)、「喜」(pīti)、「捨」(upekkhā)。現在，讓我們先了解它們各自的特性。

「慈」是謀求一切有情的幸福，沉浸於慈心是件快樂的事。「悲」是悲憐一切眾生，不忍見其苦。「喜」是隨喜眾生的快樂與成就[235]。

透過慈與悲的努力後，若眾生的境遇仍不如預期時，則須視之為過去業力的必然結果，是過去業力所決定，必須以「捨心」或平等心來看待。

慈、悲、喜三者，多少帶有一些關心或努力(vyāpāra)的成分，所以欠缺平衡的態度。但是，「捨」中沒有關心，得以保有寧靜。四梵住的特色，可舉用心良苦的母親的心情來加以說明：

「某位母親有四個兒子。她希望年紀最小的兒子事事順



利。這是“慈”。希望身體不好的二兒子不受病苦，這是“悲”。第三個兒子是個青年人，受過良好教育，也有些財富，母親對他很滿意。這是“喜”。大兒子完全獨立，且有能力自己進取向上。對於他，母親沒有任何的慈、悲、喜的關心(byāpāra)，只是完全放心而已。這就是“捨”」。

有人或許會問：四種梵住，皆應具備嗎？——應儘可能地修習。哪一個梵住最好呢？——各有優點。我們應該散發慈心(mettā)和悲心(karuṇā)來幫助眾生。若不成功，就修習「捨」(upekkhā)。但是修習「捨」並不容易，因為我們常有所偏愛。

有時候，當我們嘗試修習「悲」和「憐愍」的時候，會被「愁鬱」(soka)所欺騙，「安樂死」便是一個例子。因為沒有修習「捨」，[236]反而被「愁鬱」所擊敗，以仁慈之名行殺生之實。這時候，其實應該修習「捨」。或許因為人們不知道用什麼代替「愁鬱」，所以才會發生這些事。〔假的〕慈悲會導致「憂殺」(因憂而殺)，我們必須小心這一點。

另外，「缺乏慈、悲」並不等於「捨」。比如說，有些父母在小孩長大時叫他們搬出去。當小孩想回來住時，父母卻向他們收取住宿費、伙食費。這是「缺乏慈、悲」的表現，並不是「捨」。

覺支捨(bojjhaṅgupekkhā)

接下來談第三種捨，「覺支捨」

「捨」是七覺支的最後一員。在「生滅智」的成熟階段，「捨」變得十分顯著。「捨覺支」有平衡相應心所的特相，如平衡「信」與「慧」，「定」和「精進」。雖然似乎矛盾，〔信乃至精進若〕過度，常會帶來反效果。在獲得強力生滅智之前，這些相應心所尚未平衡，所以沒有“samavāhita”〔平等運用〕。

以實際例子來說明：有些禪修者，在法上有了一些體驗，因而很希望告訴別人，實際上也這麼做。這是「信」(saddhā)過度的象徵。此時，藉由正念所得的「慧」(pañña)偏少。這是信太多而慧太少的結果。另一方面，有的人知識豐富，導致過多的想像，忙於尋找各種修學方法。例如，有人曾說，僅憑「思(cetanā)就足以完成布施的工作，[237]不需實際的布施行為」，這就是“atidhāvana”——聰明過頭。他們不相信「實踐才能成就」。「覺支捨」可以平衡上述這兩種過度的情形。

另外，有些禪修者，希望趕快見法的「希欲」(chanda)



太過，精進過度而無法證得「正定」，換句話說，心錯失禪修所緣，未能與所緣緊密結合。這是「精進」(vīriya)太強，「定」(samādhi)太弱。另外，有些人的修行太隨性、努力不足，導致昏沉、怠惰——這是精進太弱。「捨覺支」同樣能夠平衡這兩種過度的情形。

精進捨(vīriyupekkhā)

“vīriyupekkhā”是由“vīriya” (精進)和“upekkhā” (捨)所組成的複合詞。如此，“vīriyupekkhā”的字意為「精進捨」，乃指精進恰到好處的平靜狀態。

讓我們來檢查一下「精進」的含意。書中說：“vīrassa bhāvo vīriyaṃ”，「以勇氣、勇健、英雄的努力為本質，故名為精進(vīriya)」。它的「特相」是勤奮的努力(ussāha)，意指在面對困難時，能憑耐心和毅力不懈地努力。不消說，具有此特質的禪修者，將依憑不退縮的勇氣，無懼任何的困難，一路通往最終的目的地。

剛開始禪修的時候，禪修者害怕疼痛，畏懼修行可能帶來疾病乃至死亡。他也擔心感官欲樂不再、與親人分離[238]，以及放棄慣有的便利。因此，他便顯得懦弱。當他具

備「精進捨」時，便不再害怕失去這些事物。若有必要，也甘冒生命危險，耐心地面對一切的苦受。如此，「努力之特相」(ussahālakkhana)便變得顯著。

舉個實際的例子來說明：禪修者禪修十到十五分鐘後，因為缺乏經驗，所以開始感到疲累和疼痛。會擔心生病乃至死亡。但是，精進的禪修者則不會因此放鬆，而向懈怠的心態屈服，比如說，他不會因此改變姿勢，反而會抱持著死而後已的決心，面對任何的障礙。

精進的「作用」(rasa，味)是「支持或鼓舞」(upatthambhana)。如傾斜的房子需要支助才能免於崩塌，同樣的，精進能鼓舞、支助其他相應心所，提振之前懈怠的心態。

一旦通過這個關卡，禪修者便變得自信且勇敢，以至敢於挑戰一切的困難，英雄式的精進力因此變得顯著。以往遭遇敵人時，禪修者會感到害怕，逐漸地能夠堅強地抗拒，當戰勝敵人獲得一次勝利之後，便會產生更多的精進，能毫不猶豫地投入以後的戰役。受到精進的鼓舞，他將勇往直前，毫不畏縮，如此精進的「現起」(pacupaṭṭhāna)為「不墮」(asaṃsīdanabhāva)。禪修者自己也能夠覺察到這個現象。現在，試著拿這些內容和你自己的經驗做比較，以便了解「精進」的特色。



「昏沉與懶惰」(thina-middha)的心所，是一種不善業，會引生可憎且應受責的「怠惰」(kosajja)。現在，擁有「精進捨」的禪修者[239]，會重視此「精進捨」知道它具有克服「怠惰」的寶貴價值。雖然修行初期，禪修者需要較多的努力，但在獲得勝利之後即再不需要太多的精進，只須一般的精進便可。他不會因為過度精進而變得散亂，同時能夠遠離怠惰、昏沉，以及鬆懈的心態。當精進獲得平衡，這就是「精進捨」的狀態。

讓我們舉兩個例子來說明。當新課程開始時，學生必須很努力地學習。一開始他求學欲極強，精進過度了，心因此散亂而無法集中注意力於課業上，變得擔心、退縮，無法進步。但當他學到更多知識時，調整自己的努力，能夠舒適地學習。在此，先前的努力成為後來努力的助緣，所謂「數數習行緣」(āsevanapaccaya)。

接著再說另外一個例子。被指派新工作的員工，剛開始會很努力地學習。當努力過度，心便散亂，性情也會變得不穩定。只要繼續努力熟悉新工作之後，也就不再需要像以前那樣，只要普通的努力就已足夠。

因此，「精進捨」便是不過急(anaccāddha)、不過緩(anāti-sithila)的精進。這是說，禪修者的心既無退縮，也無掉舉

(uddhacca)。

“Uddhacca” (掉舉)這個字是由“uddham”(「在上面、向上」)和“gacchati”(「去」)所組成的複合詞，字面意義是「向上去」。在禪修實踐中，「掉舉」指心和禪修業處分開了。再者，心也會離開所緣到處游移，這種情形[240]便叫作“vikkhepa”，即「散亂」。

如何把心固定在所緣上呢？——你握緊叉子，指向食物，刺入食物，如此食物便不會掉落。同樣地，你掌握注意力，引導它朝向所緣，並用精進力將它固定在所緣上，如此心便不會離開所緣。正確瞄準所緣的能力是「正思惟」(sammāsankappa)；為了將心導向所緣所做的努力是「正精進」(sammāvāyāma)；能觀照的能力是「正念」(sammāsati)。若想獲得「精進捨」，堅持不懈的持續精進是必要的。如此，以持續精進作為助緣，「精進捨」才會生起。到了「生滅智」的階段，「精進捨」才開始變得較為顯著。

最初的精進名為「發勤精進」(araddhavīriya)，經過一陣練習後，它將引生「策勵精進」(paggahitavīriya)。「策勵精進」好比是能將事物逐漸地舉起，不會讓它掉落也會不讓它中途停滯的精進。當策勵精進圓滿時，便稱為「圓滿精進」(paripunṇavīriya)。因此，禪修者務必把握每一秒，精勤努力



不令間斷。

在「生滅智」(udabbayañāṇa)的階段，仍需要運用「尋」(vitakka)和「伺」(vicara)嗎？並不特別需要。這時候，將心固定在所緣上的能力會自動生起，就像是神射手一樣。

行捨(saṅkhārupekkhā)

我們將簡略地說明這類的「捨」。經典談到：

- 多少「行捨」依「定」(samādhi)而生起？
- 多少「行捨」依「觀」(vipassanā)而生起？

[241]

問題的答案是

- 八種行捨依定而生起；⁸
- 十種行捨依觀而生起。

要了解「行捨」，我們須先確定它的兩個屬性，即「審察」(paṭisaṅkhā)和「安住」(santiṭṭhāna)。在此，「審察」指審察五

⁸ 原英譯本作「六種(six kinds)行捨依定而生起」。「六」乃誤植，今修改。參考《無礙解道》(Paṭis 64-65)。

蓋，了知五蓋是應被斷捨的法。「安住」的意思是對五蓋等保持沉著，即便仍努力於以無關心(vyāpāra)的態度斷除五蓋。⁹

在對抗五蓋時，禪修者若取得優勢，會對五蓋保持平捨的心態，就像擊敗敵人，削弱敵人的力量之後，對敵人不甚在乎的心態。

這種特性也顯現在禪修者面對「觸知智」(sammāsana-ñāṇa)的禪支的時候。生性愛好思惟、想像的禪修者，會發現自己很難停止住「尋」和「伺」。為何如此呢？因為愛著它們。

透過禪師的指導或自己的努力，禪修者會體認這些禪支的過患，持續精進禪修後終能斷除這些心所。在此例子中，禪修者了解到「尋」與「伺」是應被斷除的法，這個思惟即是「審察」。^[242]儘管努力於以無關心的態度斷除這兩個心所，對於它們仍保持沉著的態度，這即是「安住」。

超越尋、伺，到達「生滅智」的初期階段時，較強的「喜」(pīti)會生起。禪修者會了解到，喜能障礙「強力生滅智」的生起，讓自己脫離正確的修行道。了解喜的過患，繼續修行，

⁹ 《無礙解道注》(Paṭi-a I 251): **Nīvaraṇe paṭisaṅkhāti** pañca nīvaraṇāni pahātabbabbhāvena pariggahetvā. **Santiṭṭhanāti** nīvaraṇānaṃ pahānābhimukhībhūtattā tesam pahānepi abyāpārabhāvūpagamanena majjhataṭṭhāya santiṭṭhanā. **Saṅkhārupekkhāsūti** nīvaraṇappahāne byāpārākaraṇena nīvaraṇasaṅkhātānaṃ saṅkhārānaṃ upekkhānāsu.



最後將能夠斷除「喜」。

在此例子中，了知「喜」是應被斷除的禪支，這個思惟即是「審察」，儘管努力於以無關心的態度斷除喜，但對它仍保持沉著，這即是「安住」。

從〔毗婆舍那〕三禪出起且進入〔毗婆舍那〕四禪〔即壞滅智〕之時，禪修者發現，三禪與「喜」過於接近，所以三禪的「樂」(sukha)仍很粗糙，會有退墮至較低的禪那的危險。

在此例子中，了知「樂」是應被斷除的禪支，這個思惟即是「審察」；儘管努力於以無關心的態度斷除「樂」，但對它仍保持沉著，這即是「安住」。這情況從「壞滅智」持續到「行捨智」。

從實修的觀點來說，當禪修者從一個階智跨到另一個階智時，在這之間，他就會經歷到「行捨」，一種中庸的狀態，於修行感覺到不樂、不苦。

受捨(vedanupekkhā)

如其定義(“upa-”「趨近」與“ekkhā-”「感受」)所示，

¹⁰ 「捨」(upekkhā)乃位於苦、樂二者中間的感受，它是不苦也不樂的感受。[243]從苦轉樂或從樂轉苦的過渡期間，能夠感受到此「捨」。「捨」的另一個同義詞是“udāsīna”(「不偏、中立」)。

「受」伴隨一切的心識生起，因為「受」(vedanā)是七個「遍一切心所」(sabbacittasādhāraṇa)之一。遍一切心所包括：

- 觸 (phassa)
- 受 (vedanā)
- 想 (saññā)
- 思 (cetanā)
- 一境性 (ekaggatā)
- 名命根 (jīvitindriyaṃ)
- 作意 (manasikāro)

依此，我們知道「受」作為七遍一切心所之一，將隨著每個心識而生起。以眼識來說，在缺乏推動力(impulsive forces)的情形下，依觸而生起的受，只是中性的「捨受」。但是，在身觸的時候，與身識(kāyaviññāṇa)一同生起的受，則依所緣

¹⁰ 《大義釋注》(Nidd-1-a 118): **upapattito ikkhatīti upekkhā, samam passati, apakkhapatitā hutvā passatīti attho** 。



的特質而有兩種可能：「苦受」或「樂受」。舉例而言，坐在石頭上的感受與坐在坐墊上的感受不同；大熱天下，在無電扇的地方打坐與在有電扇的地方打坐，生起的感受也不同；睡在粗糙的床的感與在柔軟的床的感受，亦是如此。樂受生起時，若缺乏正念便會生起貪愛。

有人也許不相信苦受和樂受同樣會引生貪愛。禪修者未能享用好設施而有所不滿時，便會心生渴求。這是“vedanāpaccayā taṇhā”（緣受而有渴愛）的一個例子。[244]如果未保持正念，就會發生這種情況。因此，從「受」到「愛」的過程是極重要的關鍵點，禪修者必須特別小心。一旦被愚痴所捕獲，「緣起」(paticcasamuppāda)的連鎖反應就會延伸到「愛」、「取」、「有」等等。

身觸時會體驗「受捨」(vedanupekkhā)嗎？依據「阿毘達磨」，在苦、樂受轉換的中間有個時間點，那時能經驗到「受捨」。但依經教而言，眼等六觸皆能引生「苦受」、「樂受」及「捨受」。身觸時，苦受與樂受較為明顯。正念觀照時，會體驗到捨受，如眼見物時，不執著可喜的所緣，也不厭惡不可喜的所緣。

觀捨(vipassanupekkhā)

為了了解名色諸行的「自性」(sabhāva)，禪修者以正念觀察在六根門生起的現象，觀照它們只是「見」、「聽」等等。起初，修行心力尚不足。但當修行經驗累積多了，「剎那定」(khaṇikasamādhī)增強時，禪修者便能夠分別名色現象、了知它們的因果關係，乃至見到它們無常、苦、無我的性質。

這就是「觀捨」(vipassanupekkhā)(對於觀的捨)。觀捨是由關於伺察的持中態度所構成的「捨」，它這樣子被描述：「凡存在、生起的，他皆斷除，且得捨」。這是依經論說。¹¹

現在談實際修行的情況。當禪修者觀照所見、所聞，且見到其生滅現象[245]時，便成就了「無常隨觀智」(aniccānupassanañāṇa)。他平靜、沉著且不費勁地成就此智。

持續觀照無常，體認諸法的無常性質時，便能斷捨「常

¹¹ 《清淨道論》(Vism 161): Yā “yadatthi yaṃ bhūtaṃ, taṃ pajahati, upekkhaṃ paṭilabhati”ti evamāgatā vicinane majjhatabhūtā upekkhā, ayaṃ **vipassanupekkhā** nāma。

《清淨道論大疏鈔》(Vism-mhṭ II 186): **Yāti** vipassanāpaññā. **Yadatthūti** yaṃ aniccādīlakkaṇattayaṃ upalabbhati. **Yaṃ bhūtanti** yaṃ paccayanibbattattā bhūtaṃ khandhapañcakaṃ. **Taṃ pajahatīti** aniccānupassanādīhi niccasaññādayo pajahanto sammadeva diṭṭhādīnavattā tappaṭibaddha-cchanda-rāga-ppahānena pajahati, yathā āyatīṃ ādānaṃ na hoti, tathā paṭipattiyā pajahati. Tathābhūto ca tattha **upekkhaṃ paṭilabhati**. **Vicinaneti** aniccādivasena sammasanepi。



想」(niccasaññā)；依常想而生的「慢」(māna)也將自動斷除。了知無常，便了知「苦相」，成就「苦隨觀智」(dukkhānupassanā)。

持續觀照苦，體認諸法的苦相時，便斷捨「樂想」(sukhasaññā)；依樂想而生起的「貪愛」(taṇhā)也將自動斷除。他平靜、沉著，且不費勁地成就此智。

了知無常相和苦相時，也了知無我相。在「壞滅智」的階段，無我相變得非常顯著。如此便斷除「我想」(attasaññā)以及「我見」(attadiṭṭhi)。

禪修者在了知三共相之前，懷有常想、樂想及我想。充分了知三共相時，便斷除這些抱持已久的想法[246]；慢、貪愛以及我見，也會被斷捨。這是從實踐的角度對「觀捨」所做的解釋。

中捨(tatramajjhattupekkhā)

從字義來說，“tatra”意指「這裡」或「那裡」，意指「所緣」。“majjhataṭṭā”是「中間」、「中庸」的意思。所以“tatramajjhataṭṭā”的意思是「對於諸法的持中態度」，乃十九

個「遍一切美心」心所之一。

「中捨」的「相」是「平衡心、心所」，其「作用」(味)是「避免過度與不足」，或者說「中止偏袒」。它的「現起」是「中庸的狀態」。佛典對它的描述是：「平衡俱生法，故是捨」。¹²

禪那捨(jhānupekkhā)

經典如此描述三禪：“upekkhako ca viharati” (他住於捨)。三禪時，喜已止滅，只剩兩個禪支：「樂」和「一境性」。

在此，「樂」已達至完美境界。其特性是“atimadhura” (極甘美)。為什麼？因為沒有其他世間樂能勝過它。雖然三禪的「樂」極為殊勝，但是入住三禪者仍然能夠住於「捨」。因此，三禪的「捨」被稱為「禪那捨」。

入三禪者的「念」(sati)與「正知」(sampajāna)強而有力。其特色是“sato ca sampajāno” (具念且正知)。由於「念」與「正知」的力量，[247]即便面對三禪的至樂，貪愛仍不會生起。所以，「禪那捨」是於三禪至樂亦不生偏愛的「捨」。

¹² 參考《清淨道論》(Vism 161, 466-467)。



遍淨捨(pārisuddhupekkhā)

當禪修者超越三禪後，進入四禪時，由於強力的正念而擁有清淨的「捨」，稱為「遍淨捨」。這種「捨」純淨而無染，所以極強而有力。

「捨」雖然共有十種，在本質上可分為四類，即「精進捨」、「受捨」、「中捨」和「觀捨」。下列六種捨可歸為「中捨」。

- 六支捨
- 梵住捨
- 覺支捨
- 中捨
- 禪那捨
- 遍淨捨

它們彼此的差異，就像同一個人有年紀或地位的不同，例如，同一個人可能是孩童、少年、成年、將軍、國王等等。因此，當知道「覺支捨」存在之處便沒有「六支捨」等其餘五種捨。反之亦然。再者，「行捨」和「觀捨」意思相同。它們同樣屬於「慧」(pañña)，因「作用」(kicca)差別而分為二。

「精進捨」和「受捨」不同於其他的「捨」，二者彼此也不相同。[248]它們有時會一起出現，有時則否。嚴格來說，唯阿羅漢才有真正的「六支捨」，它被稱為“avyākata-dhamma”，即「無記法」，也就是說，它非善非惡，屬中性業。

然而，若禪修者證得行捨智，也可說他具備了「六支捨」。在「行捨智」運作的時候，禪修者和阿羅漢並無差別，因為六根對六境之時，禪修者由於念與正知的力量既不覺得苦也不覺得樂。

「受捨」可與「善」、「不善」乃至「無記」相應，因為當「識」生起時，「受」也同時生起——然而，「捨受」不會和「悅」(somanassa)、「憂」(domanassa)、「苦」(dukkha)同時出現。「無記法」包括非善、非惡的「究竟法」(paramattha)，也就是涅槃、所有的色法，以及部分的心法與心所法。透過「親證」(attapaccakkha)方得了知究竟法，而非透過書本或聽聞。就像在你面前的蘋果，你必須親自品嚐後才知道它的甜美。看圖畫裡的大象，並不能真正了解大象，必須親眼目睹大象才算數。

直觀的智慧才是真正的智慧。不論你曾聽聞過什麼「究竟法」，它們僅猶如陰影或倒影一般，並不是事物本身。舉例



而言，在握緊拳頭時，你必須觀察以了解那「緊」的感覺；放開拳頭時，你也必須觀察才能了解那「鬆」的感覺。如此觀照時，也會觀察到想要握緊和想要放鬆的念頭。觀照才能親身了知諸法的本質，才能了解什麼是「究竟法」。^[249]

你若在觸、受或貪、瞋煩惱生起時立即予以觀照，將能夠了知現象的本質。最後，也能了知名色法的止息，即涅槃。你可以自己親證這一切。這就是透過「親證」(atta-paccakkha)了知「究竟法」(paramattha)。要親證「究竟法」只需要正念即可。只需要正念，不需其他的裝備，你便能獲得「修所成智」(bhāvanāmaya-ñāṇa)。因此，我們教導禪修者，每一秒皆當提起正念，以便了知現象的本質，了知「究竟法」。

住於捨

現在，我們要繼續解釋“upekkhako ca viharati”的意思。這句話指的是「禪那捨」，它是即使面對三禪的至樂亦不生偏愛的「捨」，和「中捨」同義。

我們將分析這兩種「捨」以獲得進一步的了解。他們的「自性」(sabhāva)或「相」(lakkhaṇa)是「中性」(majjhata-lakkhaṇa，以中等、平衡為相)。「作用」是「不注意」

(anābhogarasa，以不注意或不關心為「味」)。不論三禪樂多麼殊勝、稀有，具備三禪的人不會對它感興趣。

「禪那捨」的「作用」是「對治偏向」(avanatipaṭipakkha-kicca)，心已成熟，既不偏向也[250]不看重(禪樂)。如果連三禪這種勝妙(pañita)或極甘美(atimadhura)的樂都不注重，對於「欲樂」的態度就更不必說了，必然會厭惡那些欲樂，因為相較之下它們顯得平凡無味。因此聖者讚嘆具備三禪的人：

upekkhako ca viharati, sato ca sampajāno

他具念、正知，成就捨

這樣的人值得稱讚，因為即便三禪有極甘美的樂，他仍能夠保持不偏愛的捨心；他成就至上樂，卻不生喜愛，所以值得稱讚。這就是以「不關心」為「現起」(avyāpārapaccupaṭṭhāna)。因為「禪那捨」並不關心那些與三禪相應的心所，所以即使對最為甘美的樂受，禪修者仍能保持「不關心」的態度(avyāpāra)。

「禪那捨」的「近因」(padaṭṭhāna)是「喜的消逝」(pīṭivirāga)。具備此捨的人，不會生起「興奮的喜」(bahāsaodagya)。只有入三禪的人才擁有這種「捨」嗎？——是的。不過，即使從此三禪出起後，這個感受仍可能會存在。



在此，應附帶說明「色法」生起的四種因緣：

- 業 (kamma)
- 心 (citta)
- 時節 (氣候條件) (utu)
- 食素 (āhāra) [251]

禪那的力量會產生「勝妙色」(paṇita-rūpa)。由於法的實踐〔即修觀〕的關係，「業生色」、「心生色」、「時節生色」及「食生色」會以獨特的方式生起並遍滿全身。

由於「業生色」，眼、耳、鼻、舌等「根色」變得清淨。從心而生的「聲音」變得悅耳，因此，心生色也起了作用。「身適業性」(莊嚴的外表)、「身輕快性」等也因「時節」、「心」及「食素」而生起。血液的染污變得澄淨，其循環也規律正常。

這些現象和七覺支的生起有關。覺支法自〔毗婆舍那〕初禪就已生起，其力量逐漸增強，在〔毗婆舍那〕三禪臻至成熟，因而能夠治療某些疾病。

禪修者連這樣的樂受，都能夠以捨心面對，一般的欲樂對他而言根本毫無吸引力。事實上，如果你修習了念處法，就不需要擔心失去世間的享樂。因為連至上的樂都能以捨心

面對了，更何況一般的欲樂。

這裡產生一個問題：類似「中捨」的「捨」，已出現在初禪和二禪，為何佛典描述初禪和二禪時未說“*upekkho ca viharati*(他住於捨)”呢？的確，初禪及二禪都有「中捨」。不過，因為在這兩種禪那裡，它的作用並不明顯(*aparibyattakicca*)，[252]所以不說。因為初禪與二禪受到尋、伺及喜所干擾，所以「不注意的作用」(*anābhogarasa*)或「不偏向的作用」(*avanatipatipakkhakicca*)並不顯著。三禪的「中捨」，因為不受尋、伺和喜所影響，所以它的作用相當顯著。

具備平衡捨心的人能夠平靜、堅毅地面對「世八法」(*loka-dhamma*)。世間的欲樂僅是暫時的，然而對大多數人而言，似乎非常有吸引力。在法的世界裡，這些欲樂微不足道。平捨的心才是神聖、高尚的。禪修者應該好好比較兩者的優劣。

念與正知的作用

描述三禪的“*sato ca sampajāno*”這句話相當有意思。這麼說的原因是因為三禪才有「念」和「正知」嗎？它們不存在於初禪及二禪裡嗎？——它們的確也存在於最初的兩個禪那之中，不是嗎？為何在三禪才提到它們呢？現在我們將討



論其原因。

念與正知在初禪及二禪已經存在了，但它們的作用並不明顯，只有在三禪時，它們的作用才變得十分顯著。

不論修習「奢摩他」或「毗婆舍那」，都要以兩種「正知」為基礎，即「利益正知」(sāttḥaka-sampajañña)和「合宜正知」(sappāya-sampajañña)。此中，當然也有某程度的「念」。奢摩他的心一境性和毗婆舍那的智慧，都是有利益且合宜的，[253]這表示兩種修行皆含有「正知」的成份。禪修者很清楚地知道，自己的修行和俗事相比，是有利益且合宜的。如此，此二正知，或稱「遍持慧」(parihāriyapañña)構成了修行的基礎。

修奢摩他時，證得心一境性，或修毗婆舍那時，把握當下生起的所緣，如此的修行乃立足於「念」的基礎之上。當禪修者持續念住名色所緣時，必將成就「行處正知」(gocara-sampajañña)。從禪修的最初，「念」與「行處正知」便相結合而產生作用。

在整個修行的過程中，無論是辨別名色之前，或把握名色因緣之後，都存在著某種程度的「念」和「正知」。證得「近行」(upacāra)時，它們也已經存在。若無「念」和「行處正知」，就無法辨別、觀察名色現象的因果關係。若失念且無正

知，連近行也無法證得，更別說「安止」(appanā)。所以說，「念」和「正知」的確也存在初階的禪那之中。

但是，由於初禪和二禪相對而言是較粗糙的(olārika)，其心的運轉較為容易，如同人走在平地上一樣，所以「念」和「正知」的作用在那時並不明顯(aparibyatta)，好像不存在似的。這就像個子小的人會被淹沒於個子高的人群裡一樣。

在初禪階段，「尋」和「伺」較顯著；在二禪時，則是喜較顯著。由於這些較粗的禪支的關係，「念」和「正知」便不明顯，[254] 雖然在那時四種正知全部都存在。在三禪階段，較粗的禪支消失，因此「念」和「正知」才變得顯著。就像高個子離開後，就能看到人群中的矮個子一樣。

隨著「行處正知」的運用，禪修者持續觀照所緣的種種本質，探索、判斷的作用(tīraṇakicca)嶄露頭角。因為已捨斷較粗的禪支，也因為「念」和「正知」具有「把握」所緣的作用(pariggahitakicca)，三禪變得很微妙。

為何要斷除較粗的禪支呢？因為進入三禪的心，像是走在獨木橋、山脊乃至刀鋒上的人一樣，極需要「念」和「正知」。所以，在三禪中，「念」的作用——不忘失，以及「正知」的作用——探索、判斷，便變得顯著。三禪尚有兩個禪



支，即「樂」(sukha)和「一境性」(ekaggatā)。這時的「樂」非常甘美，據說它勝過任何一種世間樂。與喜俱生的「樂」會引發心的擾動，但是三禪的無喜之樂則是平靜、安寧的，因此最為可愛。

心若沒有「念」和「正知」的守護，將會退墮，而回過頭去與喜(pīti)結合，這表示禪修者會退步到較低的禪那。另外，人通常貪愛令人興奮的樂，覺得寧靜的樂很無趣；所以他們希求令人興奮的樂。若如此，修行會退步。

有個例子可作比喻，母牛要重新積蓄乳汁時，不能讓小牛接近，否則就無法補充乳汁。[255]同樣的，若想圓滿體驗離喜之樂，就需確保念和正知的守護力量將喜隔離在外。厭惡喜，才能遠離喜。如果三禪未得念和正知的守護，便會退墮到較低階的禪那。只有當禪修者以念和正知有效地守護三禪時，才能圓滿地體驗三禪之樂。在此類比中，「喜」就像是小牛，「三禪」就像是母牛。

這一回，我將從教理和實踐兩方面，來解釋佛陀對三禪的讚嘆。我希望你們不要對這冗長的說明感到厭煩。就像適時地澆水與翻土使植物得以茁壯一樣，或像人每天進食一樣，禪修者也應該適時地聆聽「法談」(dhammakathā)，參與「論法」(dhammākacchā)。佛典對三禪的描述：“upekkhako

ca viharati” ，即「成就捨而住」很有意思，值得好好的留意。

念與正知的特性

“Sato ca sampajāno” ，即「具念與正知」，涉及兩個要素：「念」(sati)和「正知」(sampajañña)。此二要素多少也存在於最初的兩個禪那之中，那麼，為何當時未提起呢？我們先討論「法的觀點」(dhammādhitṭhāna)，巴利注釋書對這個問題已有說明。

「念」的「特相」是「憶念」(sarati)，所謂“saraṇa-lakkhaṇa”。事實上，念不只是「憶念」而已。它是穩固的注意力(fixed attention)，[256]專注於顯著所緣的注意力。因為「念」讓心安住於所緣，不令心脫離或忘失所緣，如此，「念」具有「不忘失」的「作用」(味)，所謂“asammosa-rasa”。就像警察緊緊跟著罪犯以防追丟一樣，禪修者也緊盯著目標，不忘失所緣。

這個「念」相當密實，能令煩惱無機可趁。如此，「念」的「現起」為「防護」，所謂“ārakkhapaccupaṭṭhāna”。這是「現起」的特質面。因為念是帶著持續精進的穩固注意力，其所帶來的結果、利益，便是「抵禦煩惱」。這是「現起」的



結果面。就其立即的利益而言，念使人免受那引發苦難的煩惱之攻擊，所以有「念」的人受到念的保護，能享受平靜與快樂。以上乃依教理而說。

現在，談實修的情形。在三禪中，心不懈地緊密觀察所緣。如此，煩惱沒有機會進入禪修者的心相續中，因此他的心獲得良好的保護。三禪的「念」不同於其他禪那的「念」，強而有力，具有非常特殊、出眾且卓越的注意力。

從三禪所獲得的「智」也是殊勝的。「正知」以「不迷惑為相」，所謂“asammohalakkhaṇa”。當所緣生起時，若心穩固地專注在其上，便不會忘失所緣；心若忘失所緣，便會變得羸弱、無力，引發無知與迷惑。

如果心力不強，所緣就會顯得模糊不清楚。就像人吸入被染污的空氣一樣，會變得呆滯、污濁、茫然，[257]甚至失去意識。緊密的注意力能避免忘失所緣，所以能抵擋住煩惱，令迷惑不生。這就像人吸入新鮮的空氣，心變得清晰而敏銳。「念」便如同這新鮮的空氣一樣。

大多數人由於沒有「念」，所以不了解四聖諦，因此迷惑、妄想、執著於虛假的事物。藉由「正知」，我們將能看見名色的真實本質、其因果關係以及無常等共相。如此，「正知」的

作用即是「探索、判斷」，所謂“tīraṇa-rasa”。這是透過親證——而非想像——清楚地辨別名、色現象，從單純的辨別，一直到發見它的滅去。不過，在三禪階段，行者尚未能見到名色的持續壞滅的現象。這將我們帶到「正知」的現起——「現起」為「思擇」，所謂“pavicayapaccupatṭhāna”。

因此，具有上述特相、作用、現起的「慧」(pañña)〔即正知〕，在三禪中變得更加顯著。此時，由於「念」的特勝，「正知」變得更強而有力，其視野也變得更廣闊。以往觀察腹部上、下時，只見到兩、三段。現在，觀察一個現象時，會看到其中包含許多的現象，比如熱、緊等一連串的感受。又如念住手掌時，會觀察到移動、發熱、冒汗等種種的現象。

由於「念」的力量，毗婆舍那智的視野變得更廣大，在「生滅智」(udayabbayañāṇa)的成熟階段，尤其是如此。有一些人能夠回憶起他們年幼時的經驗，[258]少數人甚至能夠記得在母親子宮裡的事。(參考第四十七章〈問與答〉)

平靜的樂

為何眾生會貪愛被稱為“極甘美”的三禪之樂？原因是，世間樂沒有比它更勝的了。雖然如此，具備三禪的人對



這種樂並不感興趣。他為什麼能夠如此呢？佛典給的答案是，由於具備了「念」和「正知」的力量。因此，“*upekkhako ca viharati, sato ca sampajāno*”的描述是合理的。

喜歡感官快樂的人，追逐與「喜」相伴且令人興奮的「樂」，貪得無厭地享受一個又一個的欲樂。更糟的是，有些人在毒品與酒類中追求刺激。然而他們永遠也不會滿足，只會想要更多，最後成為渴愛的奴隸。因此，佛陀說：“*ūno loko atitto taṇhādāso*”，意思是，世人總是缺少什麼，永不滿足，猶如渴愛的奴隸。

無論是世間的或出世間的樂，只要與喜共俱，都是容易波動的；離喜的「樂」則是寧靜、安詳的。偏好後者的人，明白「喜」的過患，所以對喜感到厭惡。在一切世間樂之中，離喜之樂極甜美而無可匹敵。然而，具備三禪的人面對此「樂」時仍能保持平靜的心，這是多麼奇妙的特質。

若對這種樂都能不動心，怎可能去理會低劣的欲樂。就算引誘具三禪者去享受欲樂，他也將不為所動。[259]

這種狀態可以維持很久嗎？——是的！可以維持很久，不過，停留太久等於是滯著不前，會變成進步的阻礙。另外，三禪和「道」、「果」有何關係？——毗婆舍那禪那

(vipassanājhāna)能引生出世間的道、果。在此，「毗婆舍那」是「原因」；道智、果智是「結果」。若未圓滿「毗婆舍那禪那」，就無法證得出世間的「道」、「果」(lokuttara-magga-phala)。

在三禪階段，禪修者雖然對「樂」無所關心，但是「樂」似乎自行顯現。禪修者的色身也受到因「樂」而生起的「勝妙色」(atipaṇitarūpa)所影響。這種「心生色」(cittaja-rūpa)會遍滿全身，因此說：

sukkhaṃ ca kāyena paṭisaṃvedeti

他以身受樂。

在日常生活裡，當我們提到「受」時，會說「某人」感受某事。事實上，並沒有「感受者」，如所說的「唯有感受，但無感受者」。禪修者若未修習毗婆舍那，便無法了解所謂的「感受者」只不過是「名蘊」(nāmakkhanda)而已。如此一來，「我見」將持續，人便會繼續再生到不同的世界。

在「毗婆舍那禪那」(vipassanājhāna)的經驗中，「感受」顯然和「我」無關，只有被感受到的「名蘊」或「名法」存在而已，所以，這時候「我見」不起。如此，我們知道兩種樂：



- 與「我見」相應的樂
- 未與「我見」相應的樂 [260]

哪一種較好呢？當然是與無我見相應的樂。修習奢摩他禪那時，禪修者必須把握住所緣，令心持續專注在單一所緣之上。這種禪那只會帶來「奢摩他樂」(samathasukha)。修毗婆舍那禪那時，禪修者觀照當下生起的〔身心〕現象，了知它們的無常、苦、無我共相。禪修者會觀見生起的「樂」消失不見，了知它們是「壞苦」(vipariṇāmadukkha)*，因改變或情勢倒轉而生起的苦。修習奢摩他禪那(samathajhāna)，只會證得寧靜之樂；但是，修習毗婆舍那禪那(vipassanājhāna)，則終將獲得「寂滅樂」(nibutisukha)。

無論是奢摩他三禪，或毗婆舍那三禪，聖者皆如此讚歎那具足三禪的人：「成就捨、具念，住於樂」。在三禪和「強力生滅智」階段所生起的這種「樂」，因「念」和「正知」的力量而遠離了「喜」。這種「樂」僅不過是一種「受」(心所)，一種心理狀態，為「名蘊」(nāmakkhanda)所感知。

* 英譯本注：可從三個面向來看待苦：「苦苦」(dukkhadukkha)、「壞苦」(vipariṇāma-dukkha)及「行苦」(saṅkhāra)。

第三十五章 慈心修

[261]

序言

「慈」(Mettā)是「四無量」(appamaññā)或說「四梵住」(brahmavihāra)之一，乃佛教常用的術語，然而，它的意義卻鮮為人知。根據其定義：“mijjati sinīyhatīti mettā”，¹「因為它有友愛、濕潤(敏感)或黏著的性質，故說為『慈』」。本質上，它就是“sineha”或“sneha”，表示「友愛」的意思。「慈」和三善根裡的「無瞋」(adosa)是同義詞。「慈」的所緣乃屬於概念法的有情。

人不高興(有「瞋」dosa 或「恚」patigha)時，會變得乾燥(麻木、無情)，或者說，與瞋心所相應的心會變得乾燥。乾燥的紙無法彼此附著，濕潤的紙張則可以。當人們對懷有瞋心時，便無法彼此附著，只會相互討厭。我們的社會乃因善意與附著才得以存續，如同膠合板是由許多薄板彼此附著才得以成為一塊結實的厚板。[262]

¹ 見《中部古疏》(Ps-pt II 154; 306)、《增支部注》(Mp II 176)。《長部古疏》(Sv-pt I 116): midati sinīyhatīti mettā。



被瞋恨所支配的人，其「心生色」(cittaja-rūpa)會因此而產生變化，血液循環尤其會受影響，甚至會導致心臟衰竭。下沉的、退縮的「瞋」，或說膽小、意志消沉的「瞋」的一個例子是，易受驚嚇的動物被捉到時，會因驚恐過度，導致生命功能錯亂，以至於在瞬間猝死。

佛陀的教法也是由於「慈」(mettā)，即師徒之間和同袍之間的善意，才得以長存至今。年長者依賴年少者，年少者也依靠年長者。長者與少者彼此相互依靠。這相互依靠的傳統已為佛教帶來了下列的利益：

- 興盛 (vuḍḍhi)
- 資具的增長 (virūlhi)
- 三學的修習與增廣 (vepulla)

真慈愛和假慈愛

現在，讓我們來討論一下與「真慈愛」不同的「假慈愛」。假慈愛其實是“taṇhāpema” (渴愛的愛)，雖然它的所緣和真慈愛一樣都是屬於概念法的眾生。世人習慣把這種假慈愛稱為「慈」或「愛」。

真正的慈愛只與「善心」或「唯作心」相應，若生起於阿羅漢心中，即屬於「唯作」；若非阿羅漢，則屬於「善」。假的慈愛或說「渴愛愛」(taṇhāpema)，一定和不善的貪心(lobha)相應。執著家人的愛，不是真正的愛，大多是「渴愛愛」。這種愛在經典中被叫作“gehassitapema” [263](和家有關的情愛)，乃是修行的障礙。一位名為「闍陀」(Chanda)的比丘對佛陀生起了這種愛，因此於佛陀在世期間遲遲無法證果。他和佛陀一起長大，認為佛陀是他的，所以變得傲慢，無法和其他人相處。佛陀般涅槃之後，他才因「梵罰」(brahmadāṇḍa)而變得柔順，最後成為阿羅漢。「梵罰」指的是，比丘們不與他來往，無論他說什麼、做什麼，比丘都不予以理會。在佛陀的教法中，如果比丘受到這種「默擯」的處罰，便得不到任何的教導和建言，其梵行生命就此結束，和死亡無異。

有一回，佛陀詢問一位名叫迦尸(kesi)的馬商，用什麼方法馴服野馬。²馬商回答說，有時用溫和的方式，有時用激烈的方式，有時則二者兼用。接著，佛陀問他，若這些方法都無法調服野馬時該怎麼辦？馬商回答，他會將野馬殺死以免害他丟臉。馬商回問佛陀如何調教弟子。佛陀回答說，他有時用讚美的方式，有時用責備的方式，有時則二者兼用。馬

² 《增支部》(AN II 112)；參考《雜阿含·909經》。



商又問，當這些方法都無效時佛陀怎麼做。佛陀回答說，他也是把他們殺死。

這很奇怪。佛陀會做這種事嗎？——雖然用詞一樣，但是意思截然不同。因為在佛法中，若得不到教導、教誡，就被殺死沒兩樣了。[264]

回到假慈愛的問題。我們不能一概而論地以為，在家庭的情愛裡完全找不到真正的慈愛。曾有一位獵人以矛用力射向一隻正在餵養小牛的母牛，但那枝矛卻無法射中母牛，掉落在離牠很遠的地上。母牛對小牛的慈愛是一種強烈的愛心 (balapiyacitta)，僅屬於欲界善心，並不是色界的禪那善心。³ 這慈愛心雖然僅是「欲界善」 (kāmavacara-kusala)，卻仍具有強大的力量。總之，應當記住：帶有執著的愛只是假的慈愛；遠離執著的愛，才是真正的慈愛。

「慈」 (mettā) 的「近敵」是「渴愛愛」 (taṇhā-pema)，其「遠敵」則是「瞋」 (dosa)。若能克服這兩種敵人，便能夠成就「慈心修習」 (mettābhāvanā)。也許你能夠戰勝遠敵，但是要打敗近敵卻是更加的困難。在拳擊比賽中，閃避遠距離的攻擊是容易的，但要躲開近距離的攻擊就困難了。禪修者必

³ 《清淨道論》 (Vism 313)。

須留意那會騙人的假慈愛。對此，佛典曾說：“Mettāmukhena hi rāgo vañceti”，⁴意思是，「貪偽裝成慈而行騙」。

慈的性質

修習「慈心」(mettā-bhāvanā)時，禪修者以一切眾生為所緣，祝福他們幸福、快樂。習慣修習慈心的禪修者，內心常為慈愛所籠罩。當看見、聽見或認為眾生在受苦時，他會顯露「悲心」(karuṇā)，想要去幫助他們。當他看見、聽見或認為眾生幸福、快樂時，他也會隨喜(muditā)他們的快樂。[265] 心高貴的人，無論身在何處，皆能夠生起慈、悲、喜這三種善心。

這次的密集禪修雖以毗婆舍那修行為主，但我們同時也教授「慈心修習」(mettābhāvanā)。談到毗婆舍那，並非人人都能夠修習。曾經也有人以為，毗婆舍那對增進他人的幸福利益(parahita)並無幫助。事實上，修習毗婆舍那會間接地使他人受益——禪修者了知種種行法(saṅkhāradhamma)，體驗真正的快樂與寂靜時，他會想要與別人分享。這種「憐愍心」(anukampa)會自然而然地在禪修者的內心生起。往後談到佛

⁴ 《清淨道論大疏鈔》(Vism-mhṭ I 379)。



陀在毘舍離所說的《大般涅槃經》時，我們會再繼續討論這個問題。

「慈」是一種「梵行法」(brahmacariyadhamma)，在阿毘達磨裡被稱作「無量法」(appamaññadhamma)，也就是經典裡的「梵住」(brahmavihāra)。「慈」的特相是「促進他人的利益」(hitākārappavattilakkhaṇa)。其作用是「為他人帶來利益」(hitūpasamhārarasa)。心意和行為皆為他人的利益著想，所以內心的惱怒止息。如此，「慈」的「現起」便是「調伏惱怒」(āghātaavinayapaccupaṭṭhāna)。「慈」的「近因」是樂觀、見眾生的可愛面(sattānaṃ manāpabhāvadassanapadaṭṭhāna)。如果只看對方不好的一面，就會感到厭惡或生氣。在這裡，我想強調，調適自己的心去發現事物的光明面，非常的重要。這可稱為“yonisomanasikāra”，即「如理作意」。這讓我想起名為埃莉諾·霍奇曼·波特(Eleanor H. Porter)的女作家，她寫過一本書，談到如何用建設性的態度，去發現事物的光明面，[266]而不去挑剔它們的毛病(書名叫《波莉安娜(Pollyanna)》)。這位作者可以被稱作「慈心小姐(或女士)」。

慈心一旦成就，瞋恚(byāpāda)便會消失。如此，便戰勝了遠敵。若慈的近敵，即「渴愛愛」(taṇhāpema)生起，慈心便中斷。這種「愛」也稱作「假慈愛」，它擅長於欺騙。

在家的愛

姑且不論「奢摩他的慈愛」(samathamettā)，而僅觀察一般「在家的愛」(gehassita-pema)，也能夠發現愛的力量有多麼大。舉例而言，你對人微笑時，對方也會回你一個微笑，如俗話說的：「愛帶來愛」。這是“sineha” (潤濕)的一個簡單例子。

你曾見過三藏裡所說的一種名為“yuga-maccha”的單眼魚嗎？牠們只有在兩兩貼在一起時，才能夠自在地游泳。老師和學生，出家人與在家人，也是如此。若有人在我們危難時伸出援手，甚至幫助我們從輪迴之苦解脫，我們會更深刻地感受到他們的慈心與悲心(mettā-karuṇā)。

有一個故事，談到兩個人到耶路撒冷朝聖。他們中途經過一個療養院。其中一位留下來幫忙後便直接回家；另一位則繼續前往耶路撒冷。如此，哪個人較接近神呢？

若你曾經心懷慈愛利益他人，事後回想此助人善行時，便能獲得利益。當日後遭遇困難時，你也可能從別人那裡獲得幫助——那施與援手的人未必是你曾經幫助過的人。[267]



修習的方法

慈心的修習有兩種方式。第一種是將慈心修習，無論是身業、口業或意業修行，當作是行善或積累「波羅蜜」(pārāmī)，而不期待任何的回饋或個人利益。若期待回饋，而終不能如願，便會感到失望，慈心也會受污染。

第二種慈心修習是為了培養「慈心禪那」(mettā-jhāna)或說「慈心解脫」。首先，禪修者必須去除俗務的障礙(palibodha)，學習禪修業處。禪修者(藉由經行或小睡片刻)去除飯後因食物引起的昏沉，便可前往僻靜的場所禪坐。開始時，應該思惟「瞋恨的過患」以及「堪忍(khanti)、寬恕的利益」。為什麼呢？因為修習慈心的時候，需要去除瞋恨，長養堪忍。「若人心懷瞋恨，可能會殺生、偷盜，導致悲慘的下場」。如此思惟後，便能見到瞋恨的過失，斷除不善的行為。依據佛陀的教法，這類的惡行會讓人墮入「惡趣」。同樣地，行者應當了解堪忍的利益，牢記「忍耐導致涅槃」的格言。

再進一步說明。事先知道哪些食物不好，便可以避免不好的食物；事先知道哪些食物好，便可以自在安心地進食。相關的知識，會對你有幫助，因為你沒辦法避免看不到的危險，也無法獲得所不知道的利益。[268]

了解修習慈心的利益，能激起我們對此修法的興趣、信心以及熱忱，這就像了解佛陀在《念處經》開宗明義所顯示的七種利益，能夠激起對於念處修行的信心一樣。

利益

修習慈心，總共能夠獲得十一種利益：⁵

- 睡眠安穩 (sukhaṃ supati)
- 醒寤安樂 (sukhaṃ paṭibujjhati)
- 不見惡夢 (na pāpakaṃ supinaṃ passati)
- 受人愛敬 (manussānaṃ piyo hoti)
- 受非人愛敬 (amanussānaṃ piyo hoti)
- 諸天守護 (devatā rakkhanti)
- 不受火、毒、刀劍所傷 (nāssa aggi vā visaṃ vā satthaṃ vā kamati)
- 心迅速得定 (tuvaṇṇaṃ cittaṃ samādhīyati)
- 容貌明淨 (mukhavaṇṇo pasīdati) [269]

⁵ 可參考《增支部》(AN V 342)、《清淨道論》(Vism 311-314)。



- 臨終不昏亂 (asammūlho kālankaroti)
- 未證阿羅漢果，則往生梵天 (uttarim appaṭivijjhanto brahmalokūpago hoti)

這十一項乃修習作為「安止業處」的「慈心解脫」(mettā cetovimuttibhāvanā)所帶來的利益。我們將進一步解釋它們的涵義。

第一項利益是「睡眠安穩」。有些人能夠右脇而臥地輕易地入睡；有些人則在床上輾轉難眠或者打鼾。修習慈心，則可以睡得安穩，宛如入定。在某些國家，夫妻會因睡覺打鼾而離婚；有些人則會塞住孩子的嘴，避免他們打鼾。

第二項利益是「醒寤安樂」。睡醒時感到全身舒暢，精力充沛，像是剛出定似的。

第三項利益是「不見惡夢」。修習慈心的人，只會夢見諸如禮敬佛塔，供佛或聞法等吉祥的夢，沒有諸如被盜賊、野獸追趕，或掉入深淵等的惡夢。佛典提到四種夢：

- 預兆 (pubbanimitta)
- 過去經驗的回想 (anubhūta)
- 天人所作 (devātūpasamhāra)

● 四大不調 (dhātukkhobha)⁶[270]

修習慈心者即使生病，睡眠也不會受到干擾。因為，他所修得的「心生色」(cittajarūpa)支持著「食生色」(āhārajarūpa)和「時節生色」(utujarūpa)，防止它們發生任何的異常。⁷

第四項利益是「受人愛敬」。你們將透過實踐親身體驗到這個利益。

第五項利益是「受非人愛敬」。過去，在印度華氏城(Pāṭaliputta)有一位名叫衛塞卡(Visākha)地主。他聽說錫蘭島有許多佛寺，佛法很興盛，氣候、住所和居民等環境皆適合人居。因此，他把財產留給家人，僅帶著一個硬幣，便朝錫蘭出發。他在等船渡海時，以合法的生意，賺了一千個硬幣。後來到達錫蘭，便在大寺(Mahāvihāra)出家。戒臘五年之後，他外出雲遊行腳，所到的寺院皆只停留四個月。在前往雞達拉帕巴塔寺(cittalapabbatavihāra)的途中，一位天神現身在交叉路口為他指路。

⁶ 參考《分別論注》(Vibh-a 407)。

⁷ 《清淨道論大疏鈔》：「即使他有因四大不調所起的夢，這也大多會是好的〔夢〕，因為食節生色與食生色常隨順心生色」(Vism-mhṭ I 369: Dhātukkhobhahetukampi cassa bahulaṃ bhaddakameva siyā cittajarūpānugunātāya utu-āhārajarūpānaṃ)。



他住在雞達拉帕巴塔寺四個月後，正準備離開時，見到一位天人坐在階梯上哭泣。長老詢問原因後，天人回答說，長老的出現讓當地的天人變得互信且和睦，一旦長老離開，天人可能會再起紛爭。因此，長老便在該寺又住了四個月。當長老再度想要離開時，那天人又像往前一樣哭泣。因為如此，長老一直住在那裡，直到他般涅槃。所以，一個人的慈心，便能使其人們和睦相處，如同一句緬甸俗語所說的：「一棵好樹可以容納一萬隻鳥。」

在佛陀時代，五百位比丘在森林禪修，[271]他們的心靈力量使得森林裡的天人無法繼續住在樹上。當天人知道比丘下回雨安居將再回到森林來時，便製造出可怕的景象、聲音和氣味，企圖嚇阻那些比丘。因此，比丘們後來都生了病。

比丘們討論這個情形，並請示了佛陀。佛陀教導他們帶著慈心的武器回到森林。比丘們依循佛陀的教導，向森林的天人修習慈心，因而受到天人的歡迎與幫助。⁸

這將我們帶到第六項利益：「諸天守護」。必須記住，禪修者不應該只是為了獲得天人的守護而修習慈心，因為這麼做等於是自私自利。

⁸ 見《小誦注》(Khp-a 232-235)、《經集注》(Sn-a I 193)。

第七項利益是「不受火、毒藥、刀劍所傷」。一位名叫烏塔蘿(Uttara)的優婆夷，身上被惡意地淋上滾燙的熱奶油，但由於她的慈心，熱油無法傷害她。⁹另一個例子是一位比丘(cūlassivatthera)由於慈心而未受有毒的食物所害。另外，一位名叫僧祇劫(Saṃkicca)的沙彌，也由於慈心而不受刀、劍所傷。¹⁰

我自己中毒的經驗，也是一個例子。有一次，我被一隻魚鰭有毒的魚所傷。雖然手流血、腫脹，但我並未感到任何疼痛。另外，約三十年前，當我試著把一條掉到井底的小狗救出時，被那條狗給咬傷了。但我並未感覺到任何疼痛，也未因此而生病，只是手上多了個傷疤。另一次在錫蘭，晚上睡覺時被蜈蚣咬傷，但我同樣未覺得疼痛。那時候，寺院裡也常有眼鏡蛇出沒，但牠們未造成任何傷害。[272]

第八項利益是「迅速入定」。經常修慈心的禪修者，會發現毗婆舍那修行並不困難。

第九項利益是「容貌明淨」。修習慈心的行者，其臉上的膚色像是剛從樹上掉下不久的扇椰子或香吉士柳橙，散發著金黃色的光澤。

⁹ 《清淨道論》(Vism 381)。

¹⁰ 《清淨道論》(Vism 379)。



第十項利益是「臨終不昏亂」。修慈者不會在昏亂中死去。相反的，他的死亡就如睡著一般。

最後一項利益是「未證阿羅漢果，則往生梵天」。慈心修習者若未證得阿羅漢果，命終後將投生到梵天，猶如從睡眠中醒覺一般。

有些人想繼續深入修行，他們可能會修習慈心以便投生到梵天界繼續修行。梵天界裡沒有「欲貪」(kāma-rāga)，也沒有男女之分。

與非人的關係

我想引用《相應部·因緣品》的〈家族經〉(Kulasuttaṃ)¹¹以進一步說明慈心修習的利益：

諸比丘！就像女子多而男子少的家族容易受到盜賊侵擾一樣，未修習、多修習慈心解脫(mettācetovimutti)的比丘，容易受非人侵擾。[273]再者！就像男子多而女子少的家族不易遭盜賊侵擾一樣，修習、多修習慈心解脫(mettācetovimutti)的比丘，不易受非人所侵擾。

¹¹ 《相應部》(SN II 264)。

注釋書提到，力量不大的「地界妖精」(paṃsupisācaka，泥鬼)便能侵擾未修慈心的人們，更何況是力量更大的非人眾生。¹²佛陀告訴我們世上存在著這類眾生。雖然他們的存在，不易被證實，但憑著對佛陀的「信任」(saddhā)(見第十三章)，我們相信這些眾生的存在。這種「信」並不是「盲信」(muddhapasanna)，而是合理的信，從自我抉擇而產生。此自我抉擇的能力則是奠基於過去所累積的智慧波羅蜜。

這一類的非人眾生可能是被騷擾者宿世的怨敵。或者，他們只是愛作弄人而已。佛典有不少這類的例子。例如，舍利弗尊者曾被壞夜叉(duṭṭhayakkha)敲頭。¹³如此，我們可以想像，眾生有多麼的調皮，連舍利弗尊者如此偉大的聖者，仍被夜叉所騷擾，更不用說未修習慈心的一般人。對修習「念處」的禪修者而言，慈心修習非常重要，因此，它被稱作「護衛修習」(ārakkhabhāvanā)。《相應部·因緣相應》的〈百鍋經〉(okkhāsuttaṃ)說：

諸比丘！有一人清晨布施一百鍋(的食物)，中午與夜晚亦各布施一百鍋。另一人則在清晨、中午或夜晚修

¹² 《相應部注》(Spk II 206): **suppadhaṃsiyo hoti amanussehīti mettābhāvanārahitaṃ paṃsupisācakā vidhaṃsayanti, pageva ulārā amanussā**。

¹³ 見《清淨道論》(Vism 380)、《雜阿含·1330經》。



習慈心解脫，每次只用如擠牛奶那樣短暫的時間。後者的修習會獲得較大的果報(mahpphalatara)。(S II 264)
[274]

人的種類

最初修習慈心的時，不應以四種人為對象：

- 不喜愛的人 (appiya-puggala)
- 極喜愛的人 (atippiyasahāyaka-puggala)
- 中等的人 (majjhata-puggala)
- 敵人 (verīpuggala)

另外，禪修者不應專門針對某位異性修習慈心。以群組為單位對異性修習慈心，則是可以的。已死的人也不應成為慈心修習的對象。

將「不喜愛的人」放到可愛的位置，容易讓人感到疲累。把非常喜愛的朋友放在無關係者的位置也是累人的，因為看見「極喜愛的人」有少許的痛苦，便會讓人感到悲傷。把「中等的人」放到可愛的位置，也易令人疲倦。憶念「敵人」則可能會激起忿怒。專以某一位異性為對象，貪愛可能會生起。

有一回，某位居士問一位長老應該對誰修習慈心。長老回答：「對你愛的人」。該居士很愛他的妻子，因此便以妻子為對象修習慈心。結果，他整夜都想撞破牆去找她妻子——門關著，他卻沒注意，一直想要破牆而入。

若以亡者為慈心的對象，則無法證得「安止定」和「近行定」。曾有位年輕比丘，向來善於進入慈心禪那，有一次對自己的老師修習慈心時，卻無法入定。[275]後來他才發現，那位老師已經死亡。於是，他改以其他活人為對象修習慈心，再度證得「安止定」。我們應該按照下列的順序修習慈心。

- 自己 (atta)
- 喜愛的人(piya-puggala)
- 非常喜愛的人(atippiya-sahāyaka-puggala)
- 中等的人(majjhataṭṭapuggala)
- 敵人(anatthakāraka verī)

對自己修慈

禪修者對自己修慈時，可重複地默念下列的句子：

願我無危險(ahaṃ avero homi)



願我無心理上的痛苦(ahaṃ abyāpajjo homi)

願我無身體上的痛苦(ahaṃ anīgho homi)

願我安樂地照顧自己(sukhī attānaṃ pariharāmi)

或者簡單說：

願我快樂，沒有痛苦(ahaṃ sukhito homi niddukkho)

這些句子雖然不同，但目標是一致的，即自己的幸福。

對自己修慈和經論裡的教導相符或抵觸呢？《分別論》、《無礙解道》¹⁴、《慈經》(Mettasutta)並未提到對自己修習慈心。的確是如此。但是，這並無抵觸。因為那些經論乃就「安止定」而說(276)；一開始便以自己為對象修習慈心，只是要以自身為例子而已，並不能證得「安止定」。然而，倘若這樣修習：

我很快樂。就像我趨樂避苦，欲生不欲死一樣，

其他眾生也是如此。

以自己為例後，祝願他人幸福快樂的心會油然而生。這就像是在啟動汽車的引擎一樣。

¹⁴ 《無礙解道》(Paṭi II 129-139)。

有一個問題是「誰是世上最可愛的人」？答案當然是「自己」。這算自私嗎？——有一回，憍薩羅國王問皇后茉莉夫人(Mallikā)¹⁵：誰是她最愛的人。皇后回答：「我自己」。「大王！那你呢？」國王回答說「一樣也是我自己」。國王提這問題時，其實希望聽到不一樣的答案，因為是他把茉莉夫人從窮園丁家的人變成一國的皇后。然而，茉莉夫人很聰明且勇敢，不因此而偏袒(pakkhapātita)。憍薩羅國王後來請問佛陀的意見。佛陀回答說：

我用心遍尋一切處，
也沒找到比我自己更可愛者，
同樣地，每個人也認為自己是最可愛的
因此，愛自己的人不應傷害他人。¹⁶

你們覺得呢？佛陀的話有道理嗎？

對喜愛的人

以自己為對象修習慈心之後，應對「喜愛的人」(piya-

¹⁵ 古譯為「摩利夫人」或「末利夫人」。

¹⁶ 《相應部》(SN I 75)。



puggala 或 mānapapuggala)修習慈心，憶念他們對自己所作的種種布施，如愛語等[277]，以激發慈愛之意。例如，以自己的阿闍黎或相當於阿闍黎者、教誡師(upajjhāya)或相當於教誡師者為對象，憶念他們讓人尊重恭敬的種種德行，如多聞、具戒、智慧、頭陀行等等。禪修者可以使用下述的句子，對他們修習慈心：

願他無危險 (avero hotu)

願他無心理上的痛苦 (abyāpajjo hotu)

願他無身體上的痛苦 (anīgho hotu)

願他安樂地照顧自己 (sukhī attānaṃ pariharantu)

或者簡單說：

願此善人幸福快樂，沒有痛苦。

以喜愛的人為所緣時，禪修者能夠證得安止定。但是，這個人不可以是異性或亡者。可以對同屬某一類的人整體地修習慈心，也可以一次針對一個人。為何一次選一個呢？因為犁田時，你犁好一條溝之後才會再犁另一條，同樣地，為了周密仔細，你一次只對一個人修習慈。

四句

巴利文“*avero hotu*”裡的“*vera*”，意思是「危險」，指內、外兩種危險，但較強調外在的危險。內在的危險，指貪、瞋、痴等煩惱，它們會引生外在的危險，例如，不善業會讓自己和他人在今生和來世受到苦果。這種不善業使自己變成一種會危害自己與他人的危險。[278]因此，對喜愛的人修習慈心，願他淨化身行、口行，避免內在的危險，獲得幸福。

巴利文“*abyāpajjo hotu*”的意思是，「希望他擁有心理上的快樂」。

巴利文“*anīgho hotu*”的意思是，「希望他擁有身體上的快樂」。身心皆快樂時，還需要什麼呢？如此的祝福非常徹底的，已深入一切不幸的根源。

但是，這些仍然不足夠。每個人都必須看顧自己的身體，這個五蘊重擔(*bhāra*)，例如進食、排泄、穿洗、盥洗、休息等等。祝願他人能處理這些日常生活的基本事務。因此第四項是“*sukhī attānaṃ pariharantu*”。雖然，開始修習慈心時，以這四種方式進行。但是，當修行成熟時，禪修者應該要能夠不用這些概念，只純粹藉由注意力來修習慈心、獲得「心一境性」。



四威儀

《經集》的〈慈經〉(Sn 26)提到修慈心時可採用的威儀姿勢，以及修習的時間：

tiṭṭhaṃ caraṃ nissinno va [行、住、坐或
sayāno yāvatāssa vitamiddho. 臥，若尚未睡眠
etaṃ satiṃ adhiṭṭheyya, 應當修習此念，
brahmametaṃ vihāramidhamāhu. 人稱此(念)為「梵住」。]

只要不是在睡眠，無論行、住、坐、臥，皆可以修習慈心，換句話說，慈心修習和念處一樣，四威儀中皆可修習。

[279]

決意和自在

禪修者獲得精進力與定力時，會下定決心進入禪那，從初禪、二禪、三禪到四禪。應該熟練每個階段的禪支，以培養更高階的定所需的智慧與技巧。首先應該具備初禪五自在：

- 轉向自在 (āvajjanavasī)

- 入定自在 (samāpajjanavasī)
- 住定自在 (adhiṭṭhānavasī)
- 出定自在 (vuṭṭhānavasī)
- 省察自在 (paccavekkhaṇavasī)

禪修者也應該修習「禪那運動」(jhānakīla)¹⁷，如「順禪」(jhānānuloma)、「逆禪」(jhānapaṭiloma)、「順逆禪」(jhānānuloma-paṭiloma)、「跳禪」(jhānukkantika)等方法，以磨銳自己的定力。

相關的利益

如《大疏鈔》說“attani bhāvanā nāma sakkhibhāva-tthāti …”所說，¹⁸禪修者即使以自己為對象修習慈心，也能夠獲得伴隨著主要利益的種種利益。禪修者對自己修習慈心後，將遠離五蓋，獲得「離」(viveka，離五蓋)與「樂」(sukha)等的立即利益。之後，慈心禪那成就時，則會獲得「禪那樂」

¹⁷ 《清淨道論》(Vism 374)。

¹⁸ 《清淨道論大疏鈔》(Vism-mhṭ I 352): attani bhāvanā nāma sakkhibhāvatthāti nānāvidha-sukhānubandha-anavajjasukha-abyāseka-sukhādi yaṃ attani upalabbhati, taṃ nidassento tassa vattamānatāya āha “ahaṃ sukhito homi”ti。



(jhānasukha)。

「止乘行者」(samathayānikayogī)，若正念觀察那些與禪那相應的心所，[280]即念誦「願他快樂」時的「心理狀態」，以及相應的色法，即發聲的色法及聲音，將能因此而證得觀智及道、果。

除了禪那樂以外，其他可證得的樂是因離煩惱而生起的「無過之樂」(anavajja-sukha)以及「無雜之樂」(abyāseka-sukha)。前者是作證道、果的結果，這在佛教而言很重要，因為「無過」(blamelessness)比「榮耀」(glory)更重要。如果只有「榮耀」而欠缺「無過」，便無法證得這種樂。如果過著「無過的」生活，榮耀自然隨之而來。因此有個這樣的定則(niyāma)

若不希求榮耀，它便會增長；

若希求榮耀，它便會消滅。

智者追求無過。

禪修者證得定力——包含「剎那定」之時，能獲得“abyāsekasukha”，¹⁹純粹、無雜質的樂，或說像「生的、

¹⁹ 《善見注》：無雜樂：離煩惱雜質故是無雜、無混、清淨的增上心樂(Sp I 165: *Abyāsekasukhanti kilesabyāsekavirahitattā abyāsekaṃ*

未加工過的東西」那樣好的樂。它也叫作“asammissasukha”（不混雜的樂）或“parisuddham”（淨樂）——這種樂的生起要歸功於守護根門與正念的力量。

重視法的人會正知自己的行為是否「有益」(sāthaka-sampajañña)、「合宜」(sappāya-sampajañña)。具備此正知的人，將選擇正確的道路，讓自己不愧為人。這種正知也叫作“nepakkapañña”（謹慎慧），²⁰或“parihāriyapañña”（遍持慧）（判斷「拒絕或遵受、做或不做」的智慧）。²¹它們不僅為自己也能為他人帶來「滿足之樂」——“santosasukha”或“santuṭṭhisukha”。處在充滿物質享樂的世界，這種滿足之

asammissaṃ parisuddhaṃ adhicittasukhaṃ paṭisaṃvedetīti)。《增支部注》：「**無雜樂**：亦稱為沒有煩惱點綴、散落的樂。的確，見時只是見等等之時，護根之樂生起，因此是無〔有煩惱〕散落的」(Mp II 382: **Abyāsekasukhanti** kilesehi anāsittasukhaṃ, avikiṇṇasukkhantipi vuttaṃ. Indriya-saṃvarasukhaṃ hi diṭṭhādīsu diṭṭhamattādivasena pavattatāya avikiṇṇaṃ hoti)。

²⁰ 《相應部注》：「謹慎被稱為『慧』」(Spk II 448: Nepakkaṃ vuccati pañña)。

²¹ 《相應部注》：「『這是解說之時，這是提問之時等等』如此於一切處應被做的遍守慧……是引領一切作務的慧」(Spk I 48: **Pārihāriyapañña** nāma “ayaṃ kālo uddesassa, ayaṃ kālo paripucchāyāti”ti-ādinā nayena sabbattha kārāpitā pariharitabbapañña ... sabbakiccapariṇāyikā parihāriyapañña)。

《相應部古疏》：「藉由有益正知等，決定、帶領『前進』等等的一切作務，所以是**遍領一切作務**」(Spk-pt I 93: Abhikkamādīni sabbakiccāni sāthakasampajaññādivasena paricchijja netīti **sabbakiccapariṇāyikā**)。



樂尤其能夠助人放下永無止盡的俗世欲望。[281]

慈心修習與毗婆舍那

約二十年前，我在斯里蘭卡教導一位居士念處修行和慈心修習。他在修習奢摩他之後，受到很大的鼓舞，責怪我早先並未教導他這個方法，把他自己比成舍莉(Sari)(舍利弗尊者的母親)，因為舍莉也曾經責怪她兒子未教導她佛法。我們為什麼在修習毗婆舍那的空檔兼修慈心呢？因為慈心修習能夠保護毗婆舍那修行，這好比士兵打仗時藏身在壕溝內作戰而非站立於空曠處；或者好比搭船筏渡河，而非自行游泳。

「觀乘行者」(vipassanāyānika-yogi)，即「只以毗婆舍那作為車乘的禪修者」或說「純粹修習毗婆舍那的禪修者」，可能會覺得有時候毗婆舍那修行讓人感到疲累，或者難以獲得「定」(samādhi)、「慧」(pañña)，並感到腦袋裡有燒熱之苦。這時候，禪修者可以轉而修習「奢摩他」(samatha)，如「慈心修習」，以便培養「世間禪那」，待恢復精神之後再繼續修習「毗婆舍那」。這類的禪修者，稱為“samathayānika-yogi”，即「止乘行者」(修習「奢摩他」暨「毗婆舍那」的禪修者)。

佛陀時代，已有「觀乘行者」，這類行者並未修習「奢摩

他禪那」。這樣的修法，名為“suddhavipassanāyāna”，即「純觀乘」；修習此法者便是“sukkhavipassaka”，即「乾觀者」（因為未得世間的禪那水滋潤，所以是「乾躁」）。當然，純觀的禪修者成為「不還者」或「阿羅漢」後，若修習「奢摩他」將可以輕易地證得「世間禪那」。

有一點應注意的是，禪修者可能會執著於「奢摩他禪那」，故不繼續向解脫的目標邁進。因此〔佛陀〕有這樣的教導：「不要讓心往外游移，也不要讓它滯著於內。」[282]

四種修習

慈心修習是四種「護衛修習」(caturārakkhabhāvanā)之一，四種是指：

- 佛隨念 (buddhānussati)
- 慈心修習 (mettābhāvanā)
- 不淨修習 (asubhabhāvanā)
- 死隨念 (maraṇānussati)

通常，「觀乘者」(vipassanāyānika)會練習這四種護衛修習。「憶念佛陀」時，能夠戰勝害怕和恐懼，也能夠忍受痛苦。



「慈心修習」則培養對其他眾生的慈心。透過「不淨修」，對可喜的影相或感受不會產生執著。「死隨念」則能夠激發持續的精進力。加強無常想，將因而能夠善用時間為法精進。禪修者藉由「死隨念」克服對生命的執著，心中生起一種迫切感。此四者當中，「慈心修習」最適合西方國家的禪修者。

破除界限

以「自己」和「喜愛的人」為對象修習慈心之後，行者應依序地以「極喜愛的人」、「中等的人」及「敵人」為對象繼續修習慈心；每一次要推進到下一階段之時，應使心變得柔軟(*mudubhūta*)、適業(*kammañña*)。[283]藉由慈心，將「極喜愛的人」放到「喜愛的人」之位置上，如此可淡化那人和自己的關係。對於「中等的人」和「敵人」，也是要如此。如果禪修者沒有敵人，或從未視任何人為敵人，那麼就不需要以敵人為對象修習慈心。

行者應該藉由慈心修習一再地「破除界限」(*sīma-sambheda*)，讓自己能夠對這四種人遍滿慈心，無有偏愛。

假如盜賊要求他獻出四類人中任何一種人的人頭，他會選擇交出誰的人頭呢？唯有當平等地對待自己與其他三種人

時，才看不出誰應被挑選出來交給強盜。若能如此，便破除了四種人之間的界限，也就是“sīmasambheda”。

修習五百二十八種慈

「遍滿」(pharaṇa)有三種：

- 無限 (anodhiso)
- 有限 (odhiso)
- 方位 (disā)

無限的方法

在這方法中，禪修者對於五類眾生無區別且無限地遍滿慈心。五類眾生是：

- 一切有情 (sabbe sattā)
- 一切有息者 (sabbe pāṇā)
- 一切生物 (sabbe bhūtā) [284]
- 一切補伽羅 (sabbe puggalā)
- 一切有五蘊的 (sabbe attabhāva- pariyāpannā)



禪修者以「願他們沒有危險」等四句來修習。如此，以這五類為對象，個個可修得四種安止定(四色界禪那)，所以無限遍滿總共有二十種安止定。

有限的方法

有限遍滿，含七類眾生，共分成三組：

- 第一組：一切女性(sabbā itthiyo)、一切男性(sabbe purisā)
- 第二組：一切聖者(sabbe ariyā)、一切凡夫(sabbe anariyā)
- 第三組：一切天人(sabbe devā)、一切人類(sabbe manussā)、一切惡趣眾生(sabbe vinipātikā)

禪修者依「願他們沒有危險」等四句修習。如此，以這七類為對象，各各可修得四種安止定，所以有限遍滿總共有二十八種安止定。有限遍滿與無限遍滿，合起來共有四十八種安止定。

方位的方法

在方位遍滿中，上述的四十八種安止定又分十個方位，如此共得四百八十種安止定。三種方法合起來，總共得五百二十八種安止定。[285]

論法(Dhammasākacchā)

問：慈心修習(mettābhāvanā)能讓毗婆舍那較快成就嗎？

答：修習慈心可以讓毗婆舍那修習變得較為容易，但是不能讓毗婆舍那較快成就。

問：我們應在慈心修習的什麼階段，轉修毗婆舍那？

答：一旦證得禪那便可轉修毗婆舍那，不需要等到修完五百二十八種慈心。

問：就「止乘者」(samathayānika)而言，慈心修習是四十種奢摩他業處中最好的方法嗎？

答：這要視個人的喜好和習性(carita)而定，就像在諸多



同類的藥裡偏取某一種一樣。慈心修習，作為「四梵住」或「四無量」之一，最適合瞋心強的人，因為「慈」被定義為「能讓心柔軟的事物」。

問：「觀乘者」(vipassanāyānika)的方法，是較快證得道、果的方法嗎？

答：是的！就像以背水一戰的決心奮勇作戰，會較快贏得勝利一樣。若你一邊找掩護一邊作戰，便會花多一點時間。有了毗婆舍那，你不會戰死，也不會戰敗。

問：在「慈心修習」的什麼階段，會得到十一種利益？

答：慈心修習，無論是〔欲界的〕「善行」或〔色界的〕「等至」都會帶來利益。看看那給小牛餵奶的母牛，以及優婆夷烏塔蘿(Uttara)的故事。那裡的慈心不是「近行定」也不是「安止定」，只是單純的愛心，一種「欲界善」(kāma-vacara-kusala)而已。[286]這種欲界善便能帶來利益，雖然不如得等至時那樣會帶來全部的利益。慈心即是這樣地強而有力！

問：慈心修習能保護人不受核子武器傷害嗎？

答：我們尚未見過以慈心抵擋這種武器的例子。今日可以試試看了。無論如何！比核子武器這種外在敵人更危險的，是內在的敵人，即「瞋恚」，它時時刻刻在爆炸。如果能夠消滅這內在的敵人，就不需擔心那外在的敵人了。但如何克服「瞋恚」呢？當然要用「愛」。下面的經文援引自《法句經》第二二三偈：

Akkodhena jine kodhaṃ, asādhūṃ sādhunā jine;

Jine kadariyaṃ dānena, saccenālikavādināṃ.

用不瞋戰勝瞋，用善戰勝不善；

用布施戰勝吝嗇，用真理戰勝謊言。

如此，佛陀催促我們克服自己的瞋恚。最害怕原子彈的人，其實是那些擁有原子彈的人。一旦你成為預流者或不還者，便不會害怕死亡，因為你的去處已經確定了。

問：我在與自己同性別的人們之中，找不到「喜愛的人」可作為慈心修習的對象。要思惟這類人的優點，我覺得很困難。該怎麼辦？



答：將慈心修習作為一般善行而修行時，你可以對任何人散發慈心。不過，若為了證得「安止定」，你必須依照佛典的教導才行。

第三十六章 雨安居

[287]

“Pavāraṇā” 的意思是「邀請」〔或「滿意」〕，已被用來指雨安居結束時的僧眾集會。雨安居結束時，僧眾已共同生活了三個月，可能會察覺到其他人對自己的不滿。依據佛教僧團的傳統，在這告別的時刻，僧眾應彼此邀請(pavāreti)，請大眾指正自己的過失。“Pavāraṇā” 其實有四種。

- 資具之邀請 (paccaya-pavāraṇā)
- 回絕之滿意 (paṭikkhepa-pavāraṇā)
- 滿足之滿意 (yāvadattha-pavāraṇā)
- 安居者之邀請 (vassaṃvuṭṭha-pavāraṇā)¹

資具之邀請 (paccaya-pavāraṇā)

如說：

Īcchāmaḥ, bhante, saṅghaṃ cātumāsaṃ [bhesajjena]

¹ 見《心義燈疏》(Sp-tī III 59)。



pavāretuṃ.

尊者！我想(以醫藥)招待僧團四個月

這是想在雨安居時提供資具的布施者(dāyaka)向僧團所作的邀請。[228]

回絕之滿意(paṭikkhe-papavāraṇā)

如說：

pavārito nāma asanaṃ paññāyati. bhojanaṃ paññāyati,
hatthapāse ṭhito abhiharati, paṭikkhepo paññāyati, eso
pavārito nāma.

所謂〔於食物〕滿意，應有〔比丘〕進食，有食物，
〔施者〕站於手可及處施與；但〔比丘〕回絕，才名
為滿意。

比丘不會拒絕提供給他的食物與飲料。如果拒絕過後又想取用那些食物和飲料，必須做「毗奈耶羯摩」(vinaya-kamma，如律的行為)。

滿足之滿意(yāvadattha-pavāraṇā)

如說：

paṇītena khādanīyena bhojanīyena sahatthā santappesi
sampavāresi.

親手供養、侍奉〔比丘〕種種妙勝的食物

準備很好的食物或飲料，施與給比丘，直到他感到滿意，
或者表達滿足為止。

安居者之邀請(vassamvuṭṭha-pavāraṇā)

這種“pavāraṇā”〔即所謂的「自恣」〕被分析(vibhajati)
如下：

pakārehi diṭṭhādīhi vāreti saṅghādike bhajāpeti bhatte
karoti etāyāti pavāraṇā, āpattivisodhanāya
attavossaggokāsadānaṃ.

比丘們雨安居(三個月)後，彼此邀請批評指教。所謂「自恣」(pavāraṇā)，即比丘「讓自己親近並聆聽僧團」(pakārehi diṭṭhādīhi vāreti saṅghādike bhajāpeti)，「作種種義務」(bhatte



karoti)。「(正是)為了淨除自己的過失」(āpattivisodhanāya)，比丘放下自己，給與他人機會指出自己的過失(attivossagg-okāsadānaṃ)。佛典說：[289]

anuñāmi bhikkhave vassaṃvutthānaṃ bhikkhūnaṃ tīhi
ṭhānehi pavāretuṃ.

諸比丘！我聽許圓滿雨安居者邀請三次

佛陀允許比丘彼此邀請，讓自己接受批評，以便每個人可以依自己所見、所聽、所懷疑之事，指出他人的過失。此慣例的因緣是，當時外道有一種完全禁語的苦行，這種實踐也傳到了佛教，於是佛陀便規定僧眾應相互請求批評指正。

在佛陀教法中，教導與指引是必要的。如果沉默不語，僧眾便無法彼此溝通，會導致離群之苦(vūpakaṭṭha)。像動物一樣，不能彼此學習、討論佛法、善惡。因此，佛陀制定了「自恣」(pavāraṇā)的方法。

世尊自己也遵循這個慣例。有一次世尊在舍衛城附近的東林鹿母講堂。與他共住的五百比丘都是阿羅漢。世尊在半月布薩日時，坐於空地上主持自恣羯磨。見到諸比丘默然不語，世尊便說：

諸比丘！我邀請你們——我是否有任何身、口上的過失，你們要指責我的？²

如此可見佛陀非常重視僧眾彼此告白的自恣。自恣羯磨之後，還能彼此邀請嗎？——可以的。為何需要這樣相互邀請？——這世上沒有人是完美的，因此有需要[290]彼此指出對方的錯誤，當然，這必須是有建設性的。如果知道某位比丘有過失，卻保持沉默，這是對該比丘沒有慈心的表現。應知道，如果不指出該比丘的過失，該比丘將會受苦。所以，應該基於悲憫心作出批判性的建議。同時，比丘們應該知道，缺乏建設性的批評只是「侮辱」而已。

比丘們住在同一個寺院裡三個月，可能會看見、聽見或懷疑共住者的缺點。如此，他們有義務彼此幫忙修補、扶正對方的缺陷。應該基於同袍之誼與合作的精神，指出共住期間發生的種種不愉快。

所以，比丘應出自悲憫，以具建設性的方式，回應對方的邀請。如此，被指正的比丘將能夠發現自己的過失，並及時改正。《疏鈔》說：

Pakārehi diṭṭhādīhi vāreti kāyakammādike sarāpeti

² 《相應部》(SN I 190)。



gārayhe karoti etāyāti pavāraṇā, paṭipattivisodhanāya
attano attano vajjasodhanāya okāsadānaṃ.³

於看到、聽到或想到，無論身行或口行，
令憶念並指為過失，是為自恣。

為了淨化修行、去除自己的過失，故給與他人機會批
判自己。⁴

如此，雨安居結束時的「自恣」代表比丘把自己交給僧
團(saṅgha)[291]或同伴，讓他人評論自己。要符合這個原則，
比丘那時必須說：

saṅghaṃ, bhante,
pavāremi diṭṭhena vā sutenā vā parisāṅkāya vā, vadantu
maṃ āyasmanto anukampaṃ upādāya. Passanto
paṭikarissāmi. Dutiyampi, bhante, saṅghaṃ...
Tatiyampi, bhante, saṅghaṃ...

³ 《心義燈疏》(Sp-ṭ I 289)。

⁴ 《薩婆多部毘尼摩得勒伽》(T23, 598b)：「云何自恣？若比丘自恣日
集在一處。僧中三處自恣，謂見、聞、疑。何以故？佛令諸比丘自
恣，欲使諸比丘不孤獨故；使各各憶罪故；憶罪已發露悔過故；以
苦言調伏故；而得清淨無病安隱故；自意喜悅故，我清淨無罪故」。
《翻譯名義集》(T54, 1123b)：「此是自言恣他舉罪，非為自恣為惡」。

尊者！我邀請僧團。請大德出於憐憫，告訴我所聽、所見、所疑之事。見到〔過失〕時，我會改進。尊者！我第二次邀請僧團……

尊者！我第三次邀請僧團…：

因此，比丘能夠遠離過失得到淨化。這個傳統也可用在各行各業，令其受益。有位禪修者曾把與此類似的方法運用在學校裡。但是，並未成功，因為學生的相處不夠緊密，不足以知道彼此的缺點。老師指正學生的錯誤，同樣地，學生也應該指出老師的錯誤。但是，能經得起學生批判的老師並不多。願意回應他人的邀請，幫助他人淨化、提升，也是「善知識」(kalyāṇamitta)所應具有的特質之一。

迦絺那(Kaṭhina)

「迦絺那」通常發生在「自恣」之後，它的意思是「堅實」。執行迦絺那的儀式稱作“kaṭhinatthāro”，「傳播迦絺那」，其意思是，將「外出不需尋求允許」(anāmantacāro)等五種利益(ānisaṃsa)，確實地傳布到寺院的每個角落。迦絺那堅固、耐用，猶如可收藏、儲存的繩子。[292]因此，依據戒律將五種利益散布到寺院每個角落的節日，就是「迦絺那



節」。

迦絺那的起源

有一回，佛陀住在舍衛城附近的竹林園。當時，有三十位同父異母的兄弟，被稱為「賢群」(Bhaddavaggiya)，他們是憍薩羅國王的兒子，出家修行佛法，有的成為預流者、有的是一來者或不還者。

有一天，這些比丘決定到舍衛城拜見佛陀。因為雨安居已開始，他們無法出遊到舍衛城，所以留在往舍衛城路上的塞凱塔(Sāketa)渡過雨安居。由於無法和佛陀一起結夏安居，他們感到很沮喪。雨安居一結束，他們便立刻向舍衛城出發。然而，一路上一直在下雨。

當時，比丘們只有少許的用具，僅三衣一鉢而已。僧衣是手縫的，所以又厚又粗。當僧衣被雨淋濕且沾上泥濘時，會變得很沉重。因此，當他們到舍衛城時，身體都累癱了。

佛陀耳聞這件事後，便觀察過去諸佛，知道過去諸佛曾允許比丘擁有迦絺那衣。於是，佛陀亦基於憐憫心允許僧眾接受迦絺那衣。

「迦絺那」的時間，維持一個月，從「德丁久月」(Thadingyut)的第一個月虧日(約西曆十月中)開始，到「德桑蒙月」(Tazaunamon)的月圓日(約西曆十一月中)結束。在第一個雨安居期間留在寺院裡的比丘，皆能獲得迦絺那的利益。

迦絺那利益

比丘的利益

雨安居期間，除非得到僧團的允許，比丘不能出遊或者到訪居士家。若有需要，比丘在僧團的同意下，最多可出遊七天。但是，雨安居末期舉行過「自恣」和「迦絺那」之後，比丘便能夠自在出遊、到訪居士家，不需獲得僧團的同意。這便是「迦絺那」的第一個利益：“anāmantacāro”。

依照戒律，比丘可以擁有一套「三衣」(ticivaraṃ)，無論他到哪裡都不能和三衣分開，黎明時尤其如此，否則便是犯戒。⁵現在，舉行過自恣和迦絺那後，便可以不用攜帶整套三衣。這是迦絺那的第二個利益：“asamādanacāro”。

⁵ 指三十「捨墮」(Nissaggiyaṃ Pācittiya)的第二條。



通常，比丘不能夠持有超過一套以上的僧衣。⁶以前，比丘時常擁有許多僧衣，旅行時隨身帶著它們。這顯得很荒謬，且招致在家人的批評。在家人抱怨說：比丘捨棄欲貪(kāmarāga)，竟仍然擁有財產。於是，佛陀自己實驗，看看究竟需要多少衣服才能讓人抵禦氣候的變化。[294]他發現無論日、夜，一套三衣便已足夠。如此，便有這條戒律的產生。

不過，比丘可以不犯這條戒，請另一位比丘托管過剩的衣服，雖然他實際上仍使用它們用以替換(vikappana)。這是一個方法。否則的話，需要透過「決意」(adhiṭṭhāna)將衣服當作自己專屬的東西來使用，但從收到衣服開始算起，只能使用十天。舉行過「自恣」和「迦絺那」之後，在接下來的五個月，也就是到隔年〔西曆〕三月，比丘不受限制，可以(不用托管就)持有許多套僧衣。這是迦絺那的第三個利益：“yāvadatthacīvaram”。

通常，比丘不能夠一次四個人或以上，成群結伴到同一居士家接受供養⁷。但是，由於第四個利益，“gaṇabhojana”，比丘可以成群到居士家應供。附帶一提，戒律規定：比丘不能拒絕第一個人的邀請，而去選擇第二個人的邀請。

⁶ 指三十「捨墮」的第一條與第三條。

⁷ 指九十二「波逸提」(Pācittiya)的第三十二條。

迦絺那的第五個利益是 “yo catattha cīvaruppādo so nesaṃ bhavissati”。由於這個利益，在「迦絺那」期間產生的功德衣，屬於在寺院裡圓滿自恣和迦絺那的比丘所有，而且他們可以使用這些衣服五個月。

以上是「迦絺那」的五種利益。⁸

在家居士的利益

布施者也因布施而獲得五種利益。由於布施者的幫助，比丘可以不經僧團同意自行四處遊方，因此，布施者也會獲得旅行無障礙的利益。由於布施者的幫助，比丘免除攜帶三衣的義務，因此，布施者也會獲得工作無礙的利益。由於布施者的幫助，比丘自在用食不受戒律限制，因此，布施者也

⁸ 《翻譯名義集》卷7：「迦絺那。《明了論》云：為存略故，但言『迦提』。此翻『功德』，以坐夏有功，五利賞德也。《西域記》以『迦提』翻『昂星』，昂星直此月故。《律鈔》引《明了論》，翻為『堅實能感』，實能感多衣，衣無敗壞故。又名『難活』，以貧人取活為難，捨少財入此衣，功德勝，如以須彌大衣聚施也。或云『堅固』，又云『麼覆』。古翻為『賞善罰惡衣』，賞前安居人，後安居人不得也。亦翻『功德衣』。」 (T54, 1171c)

《四分律名義標釋》卷8：「『迦絺那衣』或云『羯恥那』。義翻『堅實』，舊翻為『功德衣』，以受此衣已，於五月中得五利功德：一得畜長衣；二得離衣宿；三得別眾食；四得展轉食；五得食前食後，不囑授餘比丘入聚落。」 (CBETA, X44, 466b)



能遠離與食物有關的災難。由於布施者的幫助，比丘能夠蓄藏僧衣一段期間，因此，布施者也能獲得安全保有財產的利益。「迦絺那」的儀式，讓比丘有資格獲得寺院提供的僧衣和資具。由於這個善行，布施者的財富將能遠離可能的危害。

因此，我們總是說：在「迦絺那」期間布施僧衣有特殊的意義。參與的比丘能多少減除戒律的限制。同樣地，信眾也會因他們的善念(*cetanā*)而獲得一般的以及特別的利益。

第三十七章 七種合宜

[297]

五根

「根的平衡」(indriyasamatta)和五根有關：

- 信 (saddhā)
- 精進 (vīriya)
- 念 (sati)
- 定 (samādhi)
- 慧 (paññā)

五根內含兩對，每對有兩個組員，即「信、慧」一對，「定、精進」一對，組員彼此必須相互制衡，達到平衡的狀態。若「信」強而「慧」弱，便會變成盲信；若「慧」強而「信」弱，則變得狡猾。同樣地，若「精進」強而「定」太弱，則會產生掉舉；「定」強而「精進」弱，則會變得懶惰。就這兩對的組員而言，均衡的強度是需要的。但是，就「念」而言，則應該將它的力量發揮到最極致，如俗話所說的：

念絕不會太過，總是不足夠。[298]



磨銳諸根

現在的問題是，如何修習五根？根據“sappāyakiriyāya sampādeti”這一句巴利文，禪修者應該確定自己已恰當地操作。這是九種磨銳五根的方法中的第四種方法。我們將討論這個方法，因為我們認為：對見法而言，這是最重要且最有幫助的方法。關於磨銳諸根的九種方法，《清淨道論》說：

雖然這樣努力修「方法觀」，而「方法觀」仍不成就時，他應以九種方式磨銳諸根：¹

- 僅觀察生起的諸行之滅壞 (uppannuppannānaṃ saṅkhārānaṃ khayameva passati)。
- 在那時，確定已謹慎地操作 (tattha ca sakkaccakiriyāya sampādeti)；
- 確定已持續地操作 (sātaccakiriyāya sampādeti)；
- 確定已恰當地操作 (sappāyakiriyāya sampādeti)。

¹ 《清淨道論》(Vism 613): Yassa pana evaṃ nayavipassanāya yogam karotopi nayavipassanā na sampajjati, navahākārehi indriyāni tikkhāni bhavanti。「方法觀」為巴利文的直譯，原英譯本譯為“inductive insight”，乃將「方法」一詞理解作「歸納性的」。

- 藉由定相的掌握 (samādhissa ca nimittaggāhena) ,
- 以及覺支的轉起 (bojjhaṅgānañca anupavattana-tāya) ,
- 他不顧身命 (kāye ca jīvite ca anapekkhatam upatthāpeti) 。
- 那時，他依靠出離法 (tattha ca abhibuyya nekkhammena) 、
- 且未中途退縮，故戰勝(身苦)(antarā ca abyosānena)。²[299]

恰當地操作

他也應該避免「七種不合宜」，培養「七種合宜」。³

- 住所合宜 (āvāsa-sappāya)
- 行境合宜 (gocara-sappāya)

² 《清淨道論大疏鈔》(Vism-mhṭ II 399): **Tattha ca abhibuyya nekkhammenāti** tasmim kāyacitte anapekkhabhāvena indriyānaṃ tikkkhabhāvāpādanena uppannaṃ uppannaṃ dukkhaṃ vīriyena abhibhavitvā bhāvanaṃ sampādeti 。

³ 《清淨道論》(Vism 127) 。



- 談話合宜 (bhassa-sappāya)
- 人合宜 (puggala-sappāya)
- 食物合宜 (bhojana-sappāya)
- 時節合宜 (utu-sappāya)
- 威儀合宜 (iriyāpatha-sappāya)

古時候，比丘入森林到樹下或灌木叢中禪修。如果三天之內便獲得「定」與「慧」，他們就待在那裡繼續修行。反之，便換到另一個地方。就住所而言，這個禪修中心可說是合宜的。舍利弗長老從不躺臥，依據他的說法，只要不會讓身體和膝蓋弄濕，那樣的住所就是合宜的。

為了避免定力受到影響，比丘經常前往〔托鉢〕的處所必須受到限制。「談話」也是如此，談話或聽人談話的內容，都應該與佛法有關。合宜的人，是具備戒、定、慧的人，值得跟隨學習佛法的人。比丘們相處時，應充滿慈愛(mettā)、悲憫(anukampa)等的法親之情。若那人對我們的修行沒有幫助，就不符合「人合宜」的要求。總之，「善知識」(kalyāṇamitta)就是合宜的人。[300]

在此，我想再說明「慈」(mettā)的意義。慈的「特相」

是幫助他人(hitākārappavattilakkhaṇa)。這是慈的能力、力量(satti)，必與慈的顯現(vyatta)相符合。

也就是說，禪修者必須在心理上和行為上都為他人的利益而努力，也就是“hitūpasamhārarasa”(以「為他人帶來利益」為「作用」)。這是慈的實踐，與假裝出來的慈不同。慈的「現起」是「調伏惱怒」(āghātaṇṇa-paccupaṭṭhāna)。慈的「近因」是見眾生的可愛面(sattānaṃ manāpabhāvadassanapadaṭṭhāna)。

瞋恨的人便好比是生氣的青蛙，被戳弄時身體脹大、腿縮小，於是淪為烏鴉的獵物。

在過去，阿那律(Anuruddha)、奇米拉(kimila)和南迪雅(Nandiya)三位尊者一起在森林裡修行。他們同意要同心共住，也確實辦到了。彼此的行事方式從不衝突，所以他們能夠合諧、融洽地共處，心也能如水乳般契合。最年長的人受到敬重，也不仗著年長來佔人便宜。這就是「用自己的身體但用他人的心在生活」。我們都應該這麼做。

與他人的不愉快，應大而化之；要知道心裡的瞋恚是應該被觀察、去除的，應該將瞋恚當作可從中學習的經驗。若禪修者能夠按照這些要點來培養「人合宜」，要磨銳五根就不



會有什麼困難。[301]

至於「食物合宜」，適合某甲的食物對某乙可能不適合。這個禪修中心在這方面還有改善的空間，特別是對外國的禪修者而言。我們也應該吃有營養的食物，因為食物會影響心情。至於「時節合宜」，禪修者可視自己需要，改變周遭生活環境。至於「威儀合宜」，「坐」和「行」比較適合初學者。一段時日後，他們可以運用每一種威儀，包含「住」和「臥」。

第三十八章 河流

[303]

我們來說個謎語，這是尊者阿耆多(Ajita)向佛陀提出的問題：

水流處處流。

何者能阻礙、抑制這水流？

水流被誰斷？¹

提問者想知道如何削弱、阻止、控制「煩惱流」，以及如何徹底切斷它們的方法。佛陀回答說，

念能阻礙、抑制諸水流 sati tesam nivāraṇaṃ

水流被慧斷。 paññāyete pidhiyyare

防護

第一種方法是，透過防護根門而抑制煩惱之流。

曾經有五位比丘住在舍衛城，²每個人都只守護五根門中

¹ 《經集》(Sn 197): Savanti sabbadhi sotā, sotānaṃ kiṃ nivāraṇaṃ, sotānaṃ saṃvaraṃ brūhi, kena sotā pidhiyyare。



的一個根門，各自認為自己的修行最為困難。他們之間有過一些激昂的辯論，但仍無法獲得共識。最後，他們請示佛陀。佛陀告訴他們：「任一根門的守護，都和守護其他根門一樣困難。但是，比丘必須守護所有的五根，不應只守護單一根門。唯有能夠守護所有的五根門的人，才能從輪迴解脫。」

於是，佛陀說了以下兩首偈(《法句經》第三六〇與三六一偈)：

Cakkhunā saṃvaro sādhu, sādhu sotena saṃvaro;
Ghānena saṃvaro sādhu, sādhu jivhāya saṃvaro.
Kāyena saṃvaro sādhu, sādhu vācāya saṃvaro;
Manasā saṃvaro sādhu, sādhu sabbattha saṃvaro;
Sabbattha saṃvuto bhikkhu, sabbadukkhā pamuccati.

眼的防護是善；耳的防護是善；
鼻的防護是善；舌的防護是善。(Dhp 360)
身的防護是善；語的防護是善；
意的防護是善；於一切處守護是善；
於一切處守護的比丘，從一切苦解脫。(Dhp 361)

若放縱眼門，一旦遇到可意的所緣，「貪」便會生起；遇

² 此故事，見《法句經注》(Dhp-a IV 83-84)。

到不可意所緣時，「瞋」便會生起。若未正確了知所緣的真實本質，則「癡」會生起。人們並未正確了解貪、瞋、癡。[305]從「心路」(vīthi)來說，貪瞋癡在「速行」(javana)階段才變得顯著。「疑」或「無信」(asaddhā)、「無堪忍」(akkanti)(不能堪忍苦、樂所緣)、「怠惰」(kosajja)、「失念」(muṭṭhasacca)、「無智」(añña)等的生起也是發生在這個階段。這些不善的「速行」經常生起在一般人的心裡。

由於虛妄的見解會一直虛構根本不存在的事物，所以凡夫沉浮於五種河流中：

- 渴愛流 (taṇhā-sota)
- 邪見流 (diṭṭhi-sota)
- 煩惱流 (kilesa-sota)
- 惡行流 (duccarita-sota)
- 無明流 (avijjā-sota)

除了睡眠的時候以外，這五種流不斷地隨著所緣的強度而以不同的速度流過六根門。凡夫的情況猶如被洪水圍困，無物可攀附，顯得無助。

請看看你們自己，試著為自己尋找可依賴的事物。你找到能夠讓你不被煩惱激流沖走的方法嗎？毒品？它們只會



讓事情更糟，不是嗎？

唯一有效的方法就是「念」(sati)，人們能夠藉著「念」防護根門。因此，世尊教導人要「自依止」——依靠自己的努力、自己的〔內在的善〕法——才能讓自己免受不善之流所淹沒。在此，「念」就像救生衣。「念」雖然是最主要的，但也需要「精進」等其他心所的支持，方能延續不斷。以「念」作為防護的工具，就能抑制、削弱煩惱流和其餘的四種流。

巴羅陀迦經

《相應部·六處相應》有一部〈巴羅陀迦經〉(*Bhāradvāja-suttam*)。³以前，一位名叫優陀延那(Udena)的國王，拜訪名為賓頭盧巴德瓦加(Piṇḍolabhāradvāja)的年輕比丘。國王問說，年輕比丘怎麼做才能在見到異性時不生貪愛？比丘回答：將所有的異性都看作自己的母親、姊妹或女兒。

國王對這個答案並不滿意，認為心一直在改變，只是作親人想，不能保證貪不生起，尤其是當異性的舉止挑逗、誘惑而迷人的時候。

³ 見《相應部》(SN IV 110)、《雜阿含·1165 經》。

國王的諍論是有道理的，因為在相同的環境下也會有反常的事情，尤其是在世人的「慚」(羞於作惡)、「愧」(害怕作惡)(hiri- ottappa)——佛陀稱二者為「世間的守護者」(lokapālaka)⁴——已漸漸喪失的時候。

於是，那位比丘又回答說：年輕比丘不把異性當成異性，只是觀她們的不淨相，也就是觀其三十二身分，所以能克服欲貪。對於這個回答，國王仍然不滿意，因為他認為：心是會變的，有些人可以把不淨的、醜的，看成是淨的、美的。

[307]

有一個寺院，為了提醒到訪者死亡的實相，激起人們的「出離心」(saṃvega)，在寺裡掛了一具人骨骷髏，上面寫著「我是十六歲的少女」。有一天，一位年輕男子來到寺院。起初，他看著骷髏，思惟著「不淨」(asubha)。但是，他讀到那些字後，便開始幻想那十六歲少女的甜美身影，生起貪愛之心。

古時候也曾有這樣的例子，比丘從墳場收集女性的骷髏，並與之行淫。因此，國王認為比丘的回答仍不充分。

那位比丘又回答說，他們修習「根律儀戒」(indriya-

⁴ 《增支部》(AN I 51)；《清淨道論》(Vism 465)。



saṃvarasīla)。這次，國王終於滿意了，因為這個修行符合他個人的經驗。總是被美麗的宮女所圍繞的他，除非修習「根律儀戒」，否則很難不對她們生起貪愛之心。

如此，心受到「念」的守護時(satārakkhena cetasā)，便能抵禦煩惱。如已說過的，「念」猶如新鮮空氣，不可或缺。若人吸入受污染的空氣，就會不舒服，甚至昏迷。有新鮮的空氣，人們才會健康、充滿活力。人們雖然知道新鮮空氣的可貴，但卻不了解「念」的價值，不努力培育正念。佛陀曾說：無論在什麼地方，「念」都是必備的。

satiṃ ca khvāhaṃ, bhikkhave, sabbatthikaṃ vadāmi.⁵

〔諸比丘！我說念於一切處皆是必需的。〕

如此，對於「何種法能夠阻礙、抑制煩惱之流」的問題，答案是“appamāda-sati”（不放逸的念），它能於現世淨除心裡的煩惱，成為來世的善資糧。[308]

遮斷

毗婆舍那慧與道慧能夠遮斷五種流。所以，對於阿耨多

⁵ 《相應部》(SN V 115)；《彌蘭陀王問》(Mil 38)。

的問題：「水流被誰斷？」，佛陀回答：「水流被慧斷」。

若未先用「念」抑制煩惱之流，它就不可能被「慧」斷除。因此，念與慧是相互依靠的。在這裡，我想提醒你們那分別依三學而被斷除的三種煩惱。「煩惱」有兩個涵義：首先，它折磨，使身心疲累。其次，它燃燒，產生身、心的疲累。⁶煩惱是一切苦的根源，「如何擊敗煩惱」是我們的大問題。

佛陀教導我們三種戰勝煩惱的方法。「戒」可以擊敗「違犯煩惱」(vītikkaṃa-kilesa)；「定」可戰勝「纏縛煩惱」(pariyuṭṭhāna-kilesa)；「慧」可征服「隨眠煩惱」(anusaya-kilesa)。「戒」能夠停止「惡行之流」(duccarita-sota)，但不能夠擊敗「纏縛煩惱」，「念」(sati)才能擊敗「纏縛煩惱」。至於「隨眠煩惱」，「戒」和「念」都無法使之動搖，只有「慧」，也就是毗婆舍那和聖道，才有能力擊潰「隨眠煩惱」。

「隨眠煩惱」又可分二種，「所緣隨眠」(ārammaṇānusaya)和「相續隨眠」(santānānusaya)⁷。「毗婆舍那」(vipassanā)可征服前者；「道智」(magga-ñāṇa)則可戰勝後者。藉由毗婆舍

⁶ 《第一義燈》(*Paramatthadīpanī* 343): Cittaṃ kilissanti vibādhenti upatāpenticāti **kilesā**；Bv-a 114: Kileseti kilissanti upatāpenti kilesā, rāgādayo dasa。

⁷ 《分別論根本疏》(*Vibh-mṭ* 212)。



那，禪修者了解無常、苦、無我三法印。這個了解便能遮斷五種流。不過，這裡的遮斷，只是暫時的，也就是，只有在「毗婆舍那智」運作之時才暫時將它遮斷。[309]

「道智」生起後才有永久的遮斷。舉例而言，證得「預流道」(sotapattimagga)時，「邪見流」(ditṭhisota)和「疑之流」(vicikicchāsota)便被徹底遮斷。禪修者清楚了解名色法，所以不再有錯誤的見解和懷疑。這時，其餘的煩惱流，雖尚未被徹底斷除，但與惡趣有關的部分，則同樣完全止息。換句話說，預流者不會造做任何讓自己投生惡趣的不善業。

因為「煩惱」和「三輪」(vatta)有關，「三輪」又和「聖道」(ariya-magga)的主題相關連，所以我們現在應接著說明「三輪」和「聖道」。

三輪

我們先說明「三輪」(vatta)。三輪各各與四種「輪迴」(saṃsāra)有關：

- 惡趣輪迴 (apāya-saṃsāra)
- 欲界善趣輪迴 (kāmasugati-saṃsāra)

- 色界輪迴 (rūpa-saṃsāra)
- 無色界輪迴 (arūpa-saṃsāra)

惡趣輪迴(apāya-saṃsāra)

惡趣輪迴的三輪如下：

煩惱輪(kilesa-vaṭṭa)

指「有身見」(sakkāya-ditṭhi)和「疑」(vicikicchā)。前者指不了解真實存在的事物，只知道不必要的、錯誤的事物。

「疑」的「特相」是「動搖」[310]，其「現起」是「不確定」和「猶豫」。「近因」是對所疑之事「不如理作意」。

業輪(kamma-vaṭṭa)

指因「身見」和「疑」而生起的十不善行：

- 「身惡行」(kāyaduccarita)：「殺生」(pāṇātipāta)、
「偷盜」(adinnādāna)、「邪淫」(kāmesu micchācara)
- 「語惡行」(vacīduccarita)：「妄語」(musāvāda)、「兩
舌」(pisuṇavācā)、「惡口」(pharusavācā)、「綺語」



(samphappalāpa)

- 「意惡行」(manoduccarita)：「貪」(abhiijhā)、「瞋」(byāpāda)、「邪見」(micchādiṭṭhi)

它們也被叫作「不善業道」(akusala kamma-patha)。

果報輪(vipāka-vatṭa)

指地獄眾生、畜生、餓鬼及阿修羅的「果報(vipākakattā)五蘊(khandha)」。

這些是業輪的結果。

欲界善趣輪迴(kāmasugati-saṃsāra)

欲界善趣輪迴的三輪如下：

煩惱輪(kilesa-vatṭa)

指對感官快樂的欲望，[311]例如：對可愛的色、聲、香、味、觸的貪愛與執著。

業輪(kamma-vatṭa)

指十種「功德行」(puññakiriyāvatthu)⁸：

- 布施 (dāna)
- 持戒 (sīla)
- 禪修 (bhāvanā)
- 恭敬 (apacāyana)
- 服務 (veyyāvacca)
- 迴向功德 (pattidāna)
- 隨喜功德 (pattānumodana)
- 聞法 (dhammasavana)
- 弘法 (dhammadesanā)
- 令見正直 (ditṭhijjukamma)

「功德行」能善塑眾生的身、心。之所以稱為「功德」(puñña)，乃因為它們符合、順從善人的願望而作善行。⁹

⁸ “puñña” 譯作「功德」或「福」，乃「善」(kusala)的同義詞。

⁹ 《無礙解道注》：「滿足此人的願，且令受尊敬的狀態生起，故是『功德』」(Paṭis II 240 : pūreti cassa ajjhāsayam, pujañca bhavam nibbattetīti **puññaṃ**)。《清淨道論大疏鈔》：「它淨除自相續的不善果與苦煩惱，所以是『功德』。〔人〕懷著希願利益而造功德。它成就此事而滿足作者的希願，或者，它產生被尊敬的狀態，所以是『功德』」(Vism-mhṭ II 258: punāti attano santānaṃ apuññaphalato, dukkhasaṃkilesato ca sodhetīti **puññaṃ**. Hitasukhajjhāsayena puññaṃ karotīti tannipphādanena kārakassa ajjhāsayam pūreti, pujjabhavam nibbattetīti vā puññaṃ)。



果報輪(vipāka-vaṭṭa)

指人與欲界天人的果報五蘊身。

色界輪迴(rūpa-saṃsāra)與無色界輪迴(arūpa-saṃsāra)

它們的三輪是：

煩惱輪(kilesa-vaṭṭa)：

分別是，貪愛色界的色，以及貪愛無色界的無色。

業輪(kamma-vaṭṭa)

指讓人投生至色界、無色界的善業，以及在色界、無色界生起的善業。 [312]

果報輪(vipāka-vaṭṭa)

指色界的果報五蘊，以及無色界的四種果報名蘊。

輪的止滅

阿耨多尊者說：「尊師！請您告訴我，慧、念和名色於何處止滅？」佛陀回答說：「阿耨多！我將回答你的問題——在

名色止滅無餘之處。由於識滅，一切在彼處止滅」。¹⁰

在此的重點是，作為輪迴肇因的煩惱(kilesa)必須止息，就像運送養份的樹液中斷，樹便不再長成。

就「預流者」而言，由於導向惡趣的煩惱止滅，所以不會再做導向惡趣的業。當業停止時，便沒有名色會生起，皆在涅槃中止滅。由於「識」(viññāṇa)止息，作為果的「名色」也就止息。這種識叫作“abhisankhāravīññāṇa”，即「造作識」或「積累業」。

「預流道」(sotapattimagga)徹底中止了惡趣輪迴的三輪。至於與欲界善趣輪迴有關的三輪，預流道僅滅除了一部分，確保自己未來的投生不會超過七次。換句話說，能令人投生七次以上的「造作識」已經被斷除了。

這「造作識」是如何止息的呢？造作識必須有「無明」(avijjā)和「渴愛」(taṇhā)相伴，方能起作用，所謂“avijjāpaccayā saṅkhārā”，[312]「緣於無明，而有行」。「道智」斷除「無明」與「渴愛」，但不能斷除「造作識」。然而，因為〔預流〕

¹⁰ 《經集》(Sn 1036-1037): Paññā ceva sati yañca, (iccāyasmā ajito) nāmarūpañca mārisa; etaṃ me puṭṭho pabrūhi, katthetaṃ uparujjhati. “yametaṃ pañhaṃ apucchi, ajita taṃ vadāmi te; yattha nāmañca rūpañca, asesam uparujjhati; viññamassa nirodhena, etthetaṃ uparujjhati”。



道摧毀了「造作識」的肇因，即「無明」和「渴愛」，所以便等於斷除了「造作識」。

「煩惱輪」斷滅，其餘二輪也會隨之斷滅。禪修者的正念修行，能暫時地斷除「煩惱輪」。在禪修期間，禪修者暫時斷除「無明」和「渴愛」。如我們所說的：「知道它則能斷捨它，不知道則會貪愛它」。「無明」和「貪愛」是導致輪迴的兩個根本肇因。

「一來道」(sakadāgāmi-magga)徹底滅除兩種輪，也就是，會讓人投生至欲界善趣兩次以上的「煩惱輪」和「果報輪」。

「一來道」並未斷除某個特定煩惱，只是削弱較粗的「欲貪」(kāmarāga)和「瞋恚」(byāpada)。由於一來道的關係，能引生兩世以上的名色之「造作識」不再生起。

「不還道」(anāgāmi-magga)徹底斷捨了較微細的「欲貪」和「瞋」，並且滅除了與欲界輪迴有關的三輪。所以，「不還者」只會投生到色界和無色界。「不還者」可分為兩類，不具備世間色界禪那的「乾觀者」(sukkhavipassaka)，以及具備世間色界禪那的「止乘者」(samathayānika)。

「阿羅漢道」(arahattamagga)斷盡一切與色界、無色界輪迴有關的三輪。一切煩惱皆已斷除。不再有任何的「造作識」。

阿羅漢死亡後，一切的心識，包含「念」、「慧」全部止息。

在此，我想說明六種「正見」(sammādiṭṭhi) [314]

- 「自業正見」(kammassakata-sammādiṭṭhi)：視自己的業為自己的財產。這心識尚落於「造作識」的範圍，是一種「導向輪轉的善」(vaṭṭagāmikusala)。
- 「禪那正見」(jhāna-sammādiṭṭhi)：這是與色、無色心有關的造作識，也屬於「導向輪轉的善」。
- 「毗婆舍那正見」(vipassanā-sammādiṭṭhi)：如果「修行善」(bhāvanākusala)與智相應(ñāṇa-sampayutta)，且完全成就(即成為阿羅漢)，它便是「導向還滅的善」(vivaṭṭagāmi-kusala)。如果「修行善」與「思(cetanā)相應」，或說「與智不相應」(ñāṇavippayutta)，它就屬於「造作識」(abhisāṅkhāra-viññāṇa)，會「導向輪轉」。¹¹
- 「道正見」(magga-sammādiṭṭhi)：它滅除煩惱，因此是「還滅」(vivaṭṭa)，不屬造作識。

¹¹ 關於兩種善，參考《長部注》(Sv III 32)。



- 「果正見」(phala-sammādiṭṭhi)：同上。
- 「省察正見」(paccavekkhaṇā-sammādiṭṭhi)：隨同世間禪那而生起。若是在有學聖者心中生起，便屬於「造作識」，且會「導向輪轉」(vaṭṭagāmi)。如果是在阿羅漢心中生起，則不屬造作識，而是「還滅」(vivatta)。

問：「毗婆舍那正見」怎麼會「導向輪轉」？

答：若修行不是以智為目的，也就是，若心未與智相應(nāṇasampayutta)，未了知三法印，那麼就被說成是與「思」(cetāna)相應，所以會導向輪轉。「慧」有五個同伴，「信」(saddhā)、「欲」(chanda)、「精進」(virīya)、「念」(sati)和「定」(samādhi)[315]，它們必須連續生起，以便引生「慧」。若人不具備這些要素，或者，即便有，卻不認真，就不會有成果。

就此，我想提出阿耆多尊者(Ajita)的問題。他問道「什麼是首，什麼斬首」？佛陀回答：「無明是首，去除無明是斬首。無明是引生名色的主因。無明斷則『明』(慧)生。運用信、欲、精進、念和定，便能引生慧」。

問：「般涅槃」(parinibbāna)時，心還存在嗎？即便是很微細的形態？

答：般涅槃時，名色完全止息。因此，那時沒有任何的心存在。這個問題意味著，人還想要繼續享受涅槃。因為名色止滅，涅槃才得以遠離因名色而生的苦。為何「不還者」及「阿羅漢」要進入「滅盡定」？為了好玩？不是的！因為名色是累贅，所以他們想藉由停止一切心行，來暫時減輕負擔。他們對涅槃的讚嘆是“susukhaṃ vata”。所以經典說：

susukhaṃ vata nibbānaṃ, sammāsambuddhadesitaṃ¹²

涅槃確是至樂！此是正等覺者所說。

涅槃有四個特質：

- 正等覺者所說 (sammāsambuddhadesitaṃ)：名為正等覺者，是因為他「靠自己」(sam-)「正確地」(sammā-)「覺了」(buddha)一切法。[316]
- 離愁鬱 (asokaṃ)
- 離污垢 (virajaṃ)
- 安穩 (khemaṃ)

¹² 《長老偈》(Th 227)。



所以，我們應該對這樣的涅槃感到滿足，不必去煩惱心識不存在的問題。

道

讓我們來說明“magga”的意思，通常它只被譯為「道」。詳細地說，“magga”一字可分為兩個部分，“ma”和“ga”。“ma”是從“mārenta”而來，意思是「殺」或「破壞」。“ga”是從“gacchanta”而來，意思是「到達」或「體證」。所以“magga”(ma+ga)的意思是「破壞(煩惱)而體證」。

我們現在來說明“pavatta”的意思。它是指「過程」、「存在的事物」(名色)，例如見、聽等的(名法)過程。與它相對的，是“apavatta”，意思是「過程或存有物的止息」，也就是「涅槃」。

「道」指「體證涅槃」。所以，“magga”的定義是：

kilese mārento nibbānaṃ gacchati etenāti maggo。¹³

¹³ 《中部注》：「它殺煩惱而去向或追逐涅槃；或者，它被求涅槃者所追逐；或者，它被求涅槃者所行、所履，所以它是『道』」(Ps I 109:Kilese mārento gacchati, maggati vā nibbānaṃ, maggīyati vā nibbānatthikehi, gammati vā tehi paṭipajjīyatīti maggo)。《小誦注》：「藉由它追逐涅槃；或者它自己追逐涅槃，或者透過它殺煩惱而去到涅槃，所以它是

用它來殺害煩惱並到達涅槃，所以它是「道」

它斷除有身見等煩惱，讓人能夠到達涅槃——惡趣苦及輪轉苦的止息。因此，它被稱為「道」。

問：人可能斷除「有身見」卻仍未證得「預流道」嗎？

答：行者證得「名色辨別智」時(nāmarūpa-pariccheda)，能夠暫時地降伏「有身見」。毗婆舍那修行削弱「有身見」的力量之後，「預流道智」便能永久地斷除有身見。

問：能夠知道自己是否證得聖道嗎？這種智慧對證得更高的成就有幫助嗎？[317]

答：除了佛陀沒有人可以斷定一個人的證悟。但是，由於證得了聖道，證悟者會知道自己有了巨大的改變。

曾有個駝背的女僕，庫久塔蘿(Khujjuttarā)，經常從女主人用以買花的八塊錢中偷走四塊錢。她在花店聞法而成為預流者之後，對過去所作的惡業感到罪過，便向她的女主人懺

『道』(Khp-a 72: Maggati iminā nibbānaṃ, sayaṃ vā maggati, kilese mārento nibbānaṃ gacchati etenāti maggo)。



悔，且從此以後不再偷錢。

另一個例子是威沙卡(Visākha)〔舊譯「毘舍佉」〕，他是達瑪迪娜(Dhammadinnā)的丈夫。威沙卡成為不還聖者(anāgāmin)，回到家的那天晚上，便不再想和妻子一起睡覺，因為他身上已發生了巨大的改變。

第三十九章 法

[319]

法的涵義

「法」(巴利語 dhamma，梵語 dharma)，可能是巴利語中最重要且最常被使用的字。英文中找不到一個可與之對應的字，這是因為「法」最廣泛的意思，包含一切我們所知道的、能想得到的事物；同時，在某些特定脈絡下，它又含有特定的涵義。法的意思包括：本質、條件、特性、屬性、作用、實踐、責任、狀態、對像、事情、念頭、現象、公正、紀律、真理、教理、法律、經典、正義、德道、好的事物、有為的和無為的事物。

「法」(dhamma)從動詞“dhāreti”(支持、承載)衍生而來，所以「法」是「能夠支持、承載(某物)的事物」。它也有「保護」(rakkha)的意思。就像衣服保護著穿衣服的人一樣，法保護著有法之人。因此，經典說：“Dhammo have rakkhati dhammacāriṃ”¹，意思是「法一定保護行法者」。「法」支持

¹ 《本生經注》(J-a IV 54)。



那依法奉行的人，使他不墮惡趣，乃至永斷輪迴之苦。²[320]

「法」也可指關於道、果、涅槃的「教理」(pariyatti)，能夠令修習、實踐「法」的人脫離惡趣等苦。就三藏而言，「經」(Sutta)和「阿毘達磨」(Abhidhamma)稱為「法」(Dhamma)，與「毗奈耶律」(Vinaya)相對。³

法的保護

首先，教理知識是需要的。教理知識可以保護、支持那了解教理的人。其次，就是要實踐、修學(sikkhā)。戒律(sīla)能夠支持、陶冶持戒者。——但願有影響力的人能將戒的修持帶到世間，讓人們護持佛法。

接著，我們必須依據教理修行。「定法」(samādhi-dhamma)能夠支持修定者。但是，這種修習還不能讓我們獲得真正的快樂。因此，我們需要另一種「學」，即「慧法」(paññā-dhamma)或說「毗婆舍那智」(vipassanāñāṇa)以便了解名色的實相，體

² 《自說經注》(Ud-a 287): **Dhammanti** adhigatamagge saccikatanirodhe yatthānusiṭṭhaṃ paṭipajjamāne catūsu apāyesu apatamāne dhāretīti dhammo。

³ 《自說經注》(Ud-a 288): Na kevalaṃ ariyamaggo ceva nibbānañca, apica kho ariyaphalehi saddhiṃ pariyattidhammopi。

驗真正的快樂。如此，「慧法」也保護修慧者。最後證得道、果、涅槃時，便由「聖法」(ariyadhamma)保護見法者。

如此，受法保護或被法所支持的意思是，藉由各種「學」和「道」來斷除煩惱。所以說：“dhāretīti dhammo”，即「因為它能保護或支持，所以它稱為『法』」。人們若選擇「善道」(sumagga)便可以到達神聖的目的地，即“khemantabhūmi”（安穩地），而不會[321]走上「邪道」(kumagga)，讓自己陷入危險。就此，有句話說：“kumaggapaṭipanno lokasannivāso”，即「世人都在行邪道」。

法輪

在佛陀成正等覺之後，控制心的「法」，即「信、進、念、定、慧」五根的力量才被發揮到最盡致。我們稱此為「轉法輪」。這不是某些佛教徒所做的那種轉動鼓的身體動作。佛陀第一次的說法，即是「轉法輪」(dhammacakkapavattana)。

法的特質

「法」的六個特質是：



- 被世尊所善說的 (svākkhāto)
- 現在可見的 (sanditṭhiko)
- 不延遲的、立即的 (akāliko)
- 可邀人來見的 (ehipassiko)
- 導入〔涅槃〕的 (opaneyyiko) [= opaniyiko]
- 可被智者親自了知的 (paccattam veditabbo viññūhi)⁴

我們想引用第二個特質，即「現在可見的」。無論誰證得法，都能藉由「省察智」了解自己所證的法，毋需依賴對他人的信心。[322]

科學家製造某些現代藥物，如抗生素之時，會培養、繁殖各種的微生物，藉以製成所需的藥物。有時候會將微生物注入動物身體內，再從身上抽取抗體，製成如疫苗、血清等的藥物。然後，醫生使用這些成品為病人治病。如此，病人體內的有害細胞便被殺死。有時候，無害的細胞也會受到這些藥影響，這時就需要補充如維他命等的營養。

在「法的醫療」裡，少量的「念」對治少量的「放逸」，

⁴ 參考《清淨道論》(Vism 213-217)。

大量的「念」對治大量的「放逸」。「擇法」等其餘的覺支也是如此。「擇法」對治「邪見」，「精進」對治「怠惰」，「喜」對治「昏沉」，「輕安」對治「擔心」，「定」對治「散亂」，「捨」對治「偏頗」。克服心的「放逸」(pamāda)之後，便能夠戰勝「苦」，獲得心理的快樂以及身體的健康。

佛陀開出法的藥方，教人修習念處以獲得「覺支的藥」。病人自己便能夠製造這個藥，也可給人這個藥方。這個覺支藥具有治療身體疾病和心理煩惱疾病的力量。附帶一提，人們使用傳統草藥已兩千年了，並沒有任何副作用。

就西藥而言，一天通常得服藥兩三次。但是，法藥則需要每一秒都服用，如此才能消除煩惱疾病。因此說：

失念引來煩惱，正念驅逐煩惱。[323]

世界的守護者

不善心生起時，即使「貪」(lobha)、「瞋」(dosa)等主要的煩惱未生起，至少也會伴有四種不善心所：

- 癡 (moha)
- 無慚 (ahirika)



- 無愧 (anottappa)
- 掉舉 (uddhacca)

這四個心所必定隨著不善心生起。「無慚」和「無愧」被形容為「黑色的」。大家都知道，黑色容易吸收光和熱，所以穿黑衣的人，在陽光、溫暖的天氣下，會感到不舒服。「無慚」、「無愧」也是如此，它們是造作「不善行」的原因。因此有一個「定則」(niyāma)是：

無慚與無愧，有黑的顏色，很會吸熱。

若這兩個不善心所佔了優勢，世人就要受苦。與「無慚」、「無愧」相反的心所，即「慚」和「愧」(hiri-ottappa)則被說為是「白色的」。我們知道白色抗熱和光，所以慚、愧可抵抗不善行。世尊說「慚、愧」是“sukkadhamma”(白法)⁵。所以，有此定則(niyāma)：

慚與愧，有白的顏色，能夠抵抗熱。

若這兩個善心所強大，世界就會繁榮。因此它們被稱為「世界的守護者」(lokapāladhamma)。[324]

⁵ 《如是語》(Iti 36)。

「慚、愧」被比喻為馬車座椅的靠背，沒有它們的話，人會從座位摔下因而受傷。

不善心生起時，也會有某程度的「掉舉」(uddhacca)。在此，「掉舉」指因念鬆弛而導致的散亂。

一切不善的根源是「癡」(moha)，因為作惡者並未了悟惡行的後果。禪修者若不了解「念」的價值，這便是「癡」。同樣的，禪修時失去正念，或未覺察失念的過失，這也是「癡」。在禪修時忘失正念，或正念變得鬆懈，心便會錯失所緣，無法觸及所緣。

問：「信」和「教條主義」有何差異？

答：「信」是「見到真理」。當「智」隨順「真理」(即見諦)時，便能依真理作判斷，如此培養出真正的「信」(saddhā)。這個信未偏離真理，不含邪見。認知不符合真理時，便產生教條主義，或固執己見，這僅是「想」(saññā)而已，會導致「顛倒」(vipallāsa)。

問：為什麼所緣在被觀察後便減去？

答：仔細地觀察時，會清楚地見到所緣，見到它們生起、



滅去。這是因為定力變強了。然而，就算你不觀察所緣，所緣滅壞的速度也不會因此受影響，因為滅壞的過程是獨立發生的。

問：正念的心，屬於哪一類，「善」、「不善」或「無記」？

答：它屬於「善」，一是因為它無過失，也就是說，它未與「不善根」相應[325]，二是因為它帶來善果(sukhavipāka)。「善」有兩類，即「導向輪轉的善」(vaṭṭagāmikusala)和「導向還滅的善」(vivaṭṭagāmi-kusala)。

問：什麼是最糟的煩惱？為什麼？如何克服它們？

答：最糟的煩惱是「邪見」和「疑」，因為它們是其他煩惱的肇因。這就是為什麼必須先以「預流道」將之斷除的原因。

藉由「名色辨別智」與「緣攝受智」，禪修者可以暫時地斷除「有身見」(sakkāyadiṭṭhi)和「疑」(vicikicchā)。一切的煩惱皆起因於人們不了解自己、不了解聖諦。念處修行的目的，就是要了解自己、了解聖諦。

第四十章 學習教理

[327]

「法」(Dhamma)是指稱「佛陀的教義」的巴利文。佛法是一講求道德實踐且富有哲理的系統，闡述了獨一無二的覺悟之道，不應只從學術的角度來了解。教義當然要學習，但更需要實踐，最重要的是，必須親證。

僅學習教理而不去實踐，是完全無用的。佛陀說，只是博學多聞而不實踐法的人，就像是沒有香味的鮮豔花朵。不學習法〔教理〕的人，好比是盲人；〔博學而〕不實踐法的人則好比是圖書館。

應學什麼

“āgama”〔舊譯為「阿含」或「阿笈摩」〕是指憶持、學習三藏聖典，以及佛典文獻(pariyatti)，也指從老師那聽聞而得的，關於「蘊、處、界」等的知識(sutamayañāṇa，思所成慧)。

有些人認為具備「聞所成慧」，便能成為「賢善凡夫」



(kalyāṇaputhujjana)。事實並非如此。[328]那尚只是「聽聞學習」(uggaha)的階段而已，連「遍問」(paripucchā)的階段都還不到。因此，只具有「聞所成慧」的人，還無法去除教條主義。再者，人們也可能由於擁有某些知識，無論是佛法的或現代科技、人文知識，而變得喜愛批判，懷疑心重。

有位婆羅門曾對佛陀說，世上有太多的教義和思想，他無法決定哪一個才是正確的，對於這些教義，他都有所懷疑。他的意思是，他對佛陀的話也有懷疑。佛陀回答說，他也無法引導疑心重的人，除了放棄以外，別無他法。

Ubhayapakka-santīraṇamukkhena vicikicchā vañcaeti.¹

只有表面的謹慎而無決定，便可能會被取代理性的「疑」所欺騙。

博學的人可能無法接受、相信某些事，可能會批評超乎他知識所及的事物。另外，若他已接受了某些事，且視之為理所當然，這也等於是「盲信」(muddhapasāda)。對此，我們的建議是，應學習教導正確修行方法的佛典。

「阿含」(āgama)的字義是「生起的原因」。²以「不殺生

¹ 《導論注》(Nett-a 90):「疑以推度兩面來行騙」。

² 《長部古疏》:「自利、他利等皆來到它這裡，或皆因它而來到，或

戒」為例，因為自己不想被殺，所以這條戒會激起同理心，因此是合情合理的。這條戒增長理性的力量，且為自己和其他人帶來利益。所以這條戒便是利益生起的原因，可稱作「阿含」(āgama)。

現在，以眼前的念處修行為例。因為你正在修行(bhāvanā)，所以你保護了自己和他人。再者，[329]學習關於名色間因果關係的教理(paṭiccasamuppāda，緣起)，能斷除粗糙的邪見。這個理論知識將來會被轉化為親證的智慧。如此，佛典的教理是利益生起的原因，可稱為「阿含」(āgama)。

學習佛典可以讓人除去較粗糙的邪見。這學習能幫助我們成為「賢善凡夫」(kalyāṇaputhujjana)。若人依教奉行，將會了解真理，得到寧靜。然後，他會勸導別人也這麼做。這會促進今生與來世的安寧。如此，佛典的學習成為利益生起的原因，所以稱為「阿含」(āgama)。

從學習(uggaha)的階段，經過與老師問答討論的階段，接著，依據推論產生正確的結論。只有到了這時候，「阿含」(āgama)的特質方才完全顯現，學習者方才準備好要證得智慧。不如此的話，將無法克服知識上的邪見(micchādiṭṭhi-

皆從它那裡而來，所以它是『阿含』(Sv-pt I 15: Āgamissanti ettha, etena, etasmā vā attatthaparattthādayoti āgamo)。



paṭisedhaka)，無法獲得定力，更不用說修得智慧。³

佛典(āgama)為我們指出正確的方法，或稱「行道」
“paṭipatti” (行、實踐)，也就是「戒、定、慧」，它們才能引
生「親證」(adhigama)。⁴

學習的目的

學習教理的目的可分為三類：⁵

- 像在捉蛇的學習 (alagaddūpamā)
- 為得解脫的學習 (nissaraṇatthā)
- 阿羅漢的學習 (bhaṇḍāgārikā) [330]

第一種(像在捉蛇)的學習，背後懷有不良動機，例如想要批評、抵毀他人(如心想：如果他說「白」，我就說「黑」來反對)；或者，想要反擊別人對自己的批評(如心想：如果

³ 《長部注》：「此中，於蘊、界、處等未學習、發問、聽聞、省察的人，是為愚暗凡夫。有者是為賢善凡夫」(Sv I 59: Tattha yassa khandhadhātu-āyatanādisu uggahaparipucchāsavanadhāraṇapaccavekkhaṇāni natthi, ayaṃ andhaputhujjano. Yassa tāni atthi, so kalyāṇaputhujjano)。

⁴ 《相應部注》：「『教』是『行』的緣，『行』是『證』的緣」(Spk II 187: Ayañhi pariyatti paṭipattiyā paccayo hoti, paṭipatti adhigamassa)。

⁵ 《長部注》(Sv I 21-22)。

他這樣批評我，我就這樣反擊他)；或者期待名聞、利養。因為懷著如此的目的在學習，便無法仔細思考每一個字、句的意思，結果也就無法壓制別人的意見，因而未能達成自己的目的。這種學習的方式被稱作“duggahita”，即「學壞了」，帶著“upārambha” (批評)的目的，⁶因此是不善的。除了「批評」(upārambha)之外，學習者也可能是傲慢(māna)、自大(thambha)、虛偽(makkha)、懷惡心(palāsa)等等。

所以說：

yo hi buddhavacanam ‘evaṃ cīvarādīni vā labhissāmi,
 parisāmajjhe vā maṃ jānissanti’ ti lābhasakkārādi hetu
 pariyāpuṇāti, tassa sā pariyatti alagaddapariyatti nāma.
 Evaṃ pariyāpuṇanato hi buddhavacanam aparīyāpuṇitvā
 niddokkamanam varataram.⁷

有些人為了名聞、利養而學習佛陀的教法。這種學習稱為「蛇喻的學習」(alagaddapariyatti)，由於不當的學習方式而招致惡果，就像捉蛇人因為不懂如何捉蛇反被蛇咬一樣。所

⁶ Yā duggahitā, upārambhādi hetu pariyāpuṇā, ayaṃ alagaddūpamā.

⁷ 《善見注》(Sp-ṭī 82)：「『我將如此獲得衣等〔資具〕』或『眾中人們將會認識我』，這樣為了利、養等因素而學習佛語的人，他的學習名為蛇的學習。的確，不學佛語而去睡覺，還比這樣子學習來得好」。



以說，寧可睡覺也不要這種方式學習。至少，在睡覺時生起的是「有分心」(bhavaṅga)，這種心並非「不善」(akusala)。

8

第二種學習的方式，是為了成就戒蘊等等。熟悉了佛典中關於「戒」、「定」及「毗婆舍那」的教理之後，再付諸實踐。[331] 這種學習的目，是為了解脫，因此名為“nissaraṇattha”，即「為了出離」。

第三種學習方式，屬於完全了知四聖諦的阿羅漢所有。學習的目的，只是為了保存佛典與教法(sāsana)。因此名為“bhaṇḍāgārikapariyatti”，即「財產保管者的學習」。

佛陀說：「教法如同竹筏，作渡河之用，不是供人執取、背負在肩上的」。

⁸ 參考《中部·蛇喻經》(Alagaddūpamasutta)。

第四十一章 有學與無學

[333]

阿耨多的問題

「有學」(sekha)的意思是學習者、實踐者、受訓者(也就是還在訓練自心的人)，¹包含除阿羅漢以外的三種聖者，以及禪修者或「賢善凡夫」(kalyāṇaputhujjana)。²「無學」(asekha)，指不必再受訓練者、已成就者，或稱「阿羅漢」(arahat)。

¹ 《大義釋》：「為何說是有學？他正學習故是有學。學什麼？學增上戒，學增上心，學增上慧」(Nidd1 II 494: Sekhoti kimkāraṇā vuccati sekho? Sikkhatīti sekho. Kiñca sikkhati? Adhisīlampi sikkhati, adhicitampi sikkhati, adhipañṇampi sikkhati)。

² 《中部注》：「賢善凡夫，圓滿了隨順行道，具戒、守護根門、飲食知節、常事醒覺，於初夜、後夜勤修菩提分法，[心想]：『今日或明日我將會證某個沙門果』，他被說為是『在學故是有學』」(Ps I 42: Yopi kalyāṇaputhujjano anulomapaṭipadāya paripūrakārī sīlasampanno indriyesu guttadvāro bhojane mattaññū jāgariyānuyogamanuyutto pubbarattāpararattam bodhipakkhiyānaṃ dhammānaṃ bhāvanānuyogamanuyutto viharati— “ajja vā sve vā aññataraṃ sāmāññaphalaṃ adhigamissāmi”ti, sopi vuccati sikkhatīti sekkhoti)。《中部古疏》：「圓滿隨順行道：隨順了出世間的、趣苦滅的行道，故是隨順行道；它以戒為始，以毗婆舍那為終。以成就而圓滿此行道」(Ps-pt I : **Anulomapaṭipadāya paripūrakārīti** yā sā sīlādikā vipassanantā dukkhanirodhagāminiyā lokuttarāya paṭipadāya anulomanato anulomapaṭipadā, tassā sampādanena paripūrakārīti)。



有一次，阿耨多尊者問佛陀，「有學」與「無學」二者的行為有何不同？

尊師！這裡有已徹見法的人，以及有學，
有智慧的您，請為我說他們的行儀。

佛陀回答說：

比丘不貪愛欲樂，心不動搖，
精通一切法，正念而行。³

這個回答可分成三個部分：

- 不貪愛欲樂 (指有學)
- 心不動搖，精通一切法 (指無學)⁴
- 正念而行 (指有學、無學二者) [334]

「有學」若遇到可意的感官所緣，不會生起貪著；因為〔不還者〕沒有諸蓋和煩惱欲，心是寧靜的。(參考三十三章

³ 《經集》(Sn 1038-1039): “Ye ca saṅkhātadhammāse, ye ca sekhā puthū idha; tesam me nipako iriyam, puṭṭho pabrūhi mārisa.” Kāmesu nābhigijjheyya, manasānāvilo siyā; kusalo sabbadhammānam, sato bhikkhu paribbaje”ti。

⁴ 英譯本將「精通一切法」歸為「有學、無學」共有。但依後文的說明，「精通一切法」應是「無學」所獨有。

的兩種「欲」以及「念」的效用)

在「行捨智」(saṅkhārupekkhāñāṇa)的階段，心的視域縮窄，心會緊緊黏著(paṭilīyati)禪修所緣，像是回力棒一樣，即使故意把心轉向其他感官所緣，它總是會回到(parivaṭṭati)原來的業處，或者說，心會從別的感官所緣縮回，如羽毛受熱而皺縮一樣。

預流者與一來者尚未完全斷除欲貪(kāmarāga)，〔有欲貪時〕他們會怎麼樣呢？就像是上洗手間小解的人一樣，他們只在裡頭待一會兒，並不會久留。

「無學」已徹底斷除無明，了知所觀照的一切法。所以，他了知、精通一切法。「有學」了知無常和無我，但未徹底了知苦。只有「無學」才徹底了知苦。因為「無學」的智慧各方面皆已臻極致，所以他的心無所動搖。

第三項是「有學」與「無學」所共有的，因為他們都「正念而行」，所以說“sato bhikkhu parbbaje”。當然，念的強度和深度有所不同。

就在佛陀說法的當下，阿耆多和他的同伴練習禪修，並成為阿羅漢。以此，我敦促你們透過自己的修習來詮釋這些答案。[335]



比丘

比丘(bhikkhu)是為了解脫煩惱而修習「念處」(satipaṭṭhāna)的人，因此能夠脫離(paribbaje)煩惱的領域。⁵

比丘可分三類：(1)依外形與修行而得名的比丘；(2)只依修行而得名的比丘；(3)只依外形而得名的比丘，也就是假比丘。前二者的差異僅在於持戒的不同。前者所持守的戒是“adhisīla” (增上戒)。第二種比丘即是現在聚會在這裡的人們，無論男、女都同樣在努力修行四念處，朝解脫邁進。唯一要注意的是，並非所有世間的社會行為，皆可被帶到法的領域。

見到聖者

有可能憑藉書本知識或當代科學方法，來決定某人是聖

⁵ 《長部注》「比丘：這是指『在修行的人』……凡習此行〔即四念處〕者，皆名為比丘。從修行見比丘的狀態，故說『比丘』。習行〔四念處〕者，無論是天神是人，皆稱為比丘」(Sv II 346= Ps I 245: **Bhikkhū**ti paṭipatti-sampāḍaka-puggala-nidassanam etaṃ. Yo ca imaṃ paṭipattiṃ paṭipajjati, so bhikkhu nāma hotīti paṭipattiyā bhikkhubhāvadassanatopi “bhikkhū”ti āha. Paṭipannako hi devo vā hotu manusso vā, bhikkhūti saṅkhyam gacchatiyeva)。

者或阿羅漢嗎？用智商測驗？或用肉眼來辨視(見)？——
「見」有兩種：

- 眼見(cakkhu-dassana)
- 智見(ñāṇa-dassana)

首先，必須鎮伏五蓋獲得「心清淨」。若如此，就能相信阿羅漢的修行是清淨之道。當「剎那定」(khaṇikasamādhī)增強時，禪修者能辨別名、色，見到其特性。這是「智見」，因為見到了聖者所見之事。藉由自己親證的智慧，人便可以理解聖者的智慧與其對法的悟入。[336]這是「智見」。當人修得觀智，體驗〔毗婆舍那〕「禪那」，證得「道」、「果」與「涅槃」之後，雖然自己尚不是阿羅漢，但已可以了解阿羅漢的特質，推測、判斷阿羅漢應該是什麼樣子。這〔親證〕叫作“paccakkha-siddhā” (現量成就)。隨著親證而來的〔推論〕，是“anumāna-siddhā” (比量成就)以及“okappana-siddhā” (深信成就)(參考第十三章)。因此，我催促你們要勤修正念，以戰勝自心，拔除五蓋。

阿利耶的種類



「阿利耶」(ariya)的定義如下：

- 摧破煩惱，從煩惱解脫；
- 帶來利益
- 值得作世人的歸依所
- 見道、果
- 清淨、聖潔⁶

總之，他是位善人，如所說的：

若擁有善心，善修的心

信心堅定，為善知識，

用心服務受苦者，人們稱他為「善人」。⁷

「阿利耶」有四種：

- 「行之阿利耶」(ācāra-ariya)：具善行的阿利耶。
- 「見之阿利耶」(dassana-ariya)：賞心悅目的阿利

⁶ 《法集論注》(Dhs-a 349): **Ariyā**ti ārakattā kilesehi, anaye na iriyanato, aye iriyanato, sadevakena lokena ca araṇīyato buddhā ca paccekabuddhā ca buddhasāvaka ca vuccanti。

⁷ 《法集論注》(Dhs-a 350): Yo ve kataññū katavedi dhīro, kalyāṇamitto dāḷhabhatti ca hoti; dukhitassa sakkacca karoti kiccaṃ, tathāvidhaṃ sappurisaṃ vadanti⁷ti。

耶，不期待名聞、利養。[337]

- 「相之阿利耶」(līṅga-ariya)：僅有名稱(而無善行)的阿利耶。
- 「證之阿利耶」(paṭivedha-ariya)：已證聖諦的阿利耶〔也就是「聖者」〕。他穿透無明厚牆，見到聖諦。這包括佛陀、辟支佛、四向四果的聲聞弟子。此中，聲聞弟子是聽聞佛陀教誡(ovada)、教導(anusasana)的忠實聽眾。⁸

誰不見聖者？——不習慣探視聖者，且不認為探視聖者是好事的人，可說是「不見聖者的人」(ariyānaṃ adassāvī)。這又分為二種：(1)未親眼見過聖者的人；(2)對聖者視而不

⁸ 《本生經注》：「此中，**阿利耶**：此為「美善」的同義詞。阿利耶有四種：行之阿利耶、見之阿利耶、相之阿利耶及證之阿利耶。此中，住於良善行的，無論是人或畜生，皆名為**行之阿利耶**。……擁有莊嚴可愛的外表與威儀者，名為**見之阿利耶**。……具上衣與下衣之相，似沙門而行，即使無戒，也名為**相之阿利耶**。……佛陀等人名為**證之阿利耶**，所以說：『佛、辟支佛、佛弟子皆被稱為阿利耶。』」(Ja-a II 280: Tattha **ariyoti** sundarādhivacanametam. So pana ariyo catubbidho hoti ācāra-ariyo dassana-ariyo līṅga-ariyo paṭivedha-ariyoti. Tattha manusso vā hotu tiracchāno vā, ariyācāre ʾhito **ācāra-ariyo** nāma. Rūpena pana iriyāpathena ca pāsādikena dassanīyena samannāgato dassana-ariyo nāma. Nivāsanaṇṇapaṇalīṅgaggahaṇena pana samaṇasadiṣo hutvā vicaranto dussīlopi līṅga-ariyo nāma. Buddhādayo pana paṭivedha-ariyā nāma. Tena vuttam— “ariyā vuccanti buddhā ca pacceka-buddhā ca buddhasāvaka cā”ti)。



見，未依智慧見聖者的人。在此，是指第二種。若只是用肉眼或天眼看到聖者的外在相貌，卻見不到聖性，這是見到聖者，也是不見聖者。狗、狼等動物，也以肉眼看到聖者，可是他們不見聖者。⁹

有個故事提到：一位晚年才出家的比丘，曾經是住在祇塔拉山(Cittala)的一位長老的護持者，那位長老是個漏盡阿羅漢。有一次，他們一同去托鉢，那比丘拿著長老的鉢和衣，走在後頭，問說：「尊者！聖者長什麼樣子？」長老回答：「賢友！即使在佛教裡，有個耆年老者與聖者同行，手拿著聖者的衣鉢，為聖者服務，他都不知道他們啊！賢友！要認出聖者是困難的。」即便長老這麼說了，那老比丘仍聽不出長老的暗示。所以，「見」非以肉眼見，而是以智慧見，如同佛陀說的[338]：

⁹ 《法集論注》：「於此，不常見聖者，且不讚歎見的人，應知是不見聖者之人。這有兩類，未以眼見、未以智見。此中，未已智見，是這裡所意指的。聖者為人眼、天眼所見，也不為所見。因為只見外表故，未以聖性〔即道、果〕為所緣之故。狗與胡狼也以眼見到聖者，但牠們未見聖者」(Dhs-a 350: *Idāni yo tesam ariyānam adassanasīlo, na ca dassane sādhuṅkārī, so ariyānam adassāvīti veditabbo. So ca cakkhunā adassāvī nāṇena adassāvī duvidho, tesu nāṇena adassāvī idha adhippeto. Maṃsacakkhunā hi dibbacakkhunā vā ariyā diṭṭhāpi adiṭṭhāva hontī. Tesam cakkhūnam vaṇṇamattaggahaṇato, na ariyabhāvagocarato. soṇasingālādayopi ca cakkhunā ariye passanti. Na ca te ariyānam dassāvino*)。

瓦卡力(Vakkali)！看到(我)這個不淨身有何用呢？瓦卡力！見法者見我，見我者見法。¹⁰

僅以肉眼見到佛陀的故事，還有遊行耆烏帕卡(Paribbājaka Upakka)的故事以及五比丘(pañcavaggiya)的故事，他們皆在佛陀成等覺不久後便遇見佛陀。如是，肉眼見是不可靠的；若只以肉眼見外表而未能見聖性，則不見聖者。真正的見是用智慧見。因此說：

見者能知誰見、誰不見，
不見者則不知誰見、誰不見。

因此，若人不見聖者所見的無常等共相，不證聖者所證之法，由於不見聖性，不見引生聖性之法，縱使他以肉眼見聖者，仍是「不見聖者」(ariyānaṃ adassāvī)。¹¹

¹⁰ 《相應部》(SN III 120): Alam, vakkali, kiṃ te iminā pūtikāyena diṭṭhena? Yo kho, vakkali, dhammaṃ passati so maṃ passati; yo maṃ passati so dhammaṃ passati。《相應部注》：「九種出世間法名為如來身」(Spk II 288: navavidho hi lokuttaradhammo tathāgataṃ kāya nāma)。

¹¹ 《中部注》：「若未見到聖者以智所見的無常等相，未證得聖者所證的法，雖以眼見〔聖者〕，但因未見『作聖之法』、未見『聖性』之故，應說為『未見聖者』」(Ps I 23: Tasmā cakkhunā passantopi nānena ariyehi diṭṭhaṃ aniccādilakkhaṇaṃ apassanto ariyādhigatañca dhammaṃ anadhigacchanto ariyakaradhammānaṃ ariyabhāvassa ca adiṭṭhattā “ariyānaṃ adassāvī”ti veditabbo)。



第四十二章 凡夫

[339]

“Puthujjana” 意指眾中之人、普通的人、一般的人，或說「凡夫」(“puthu” 的意思是「許多」，“jana” 的意思是「產生、製造」，〔這相當於古漢譯佛典的「異生」、「群萌」])。

教理與證悟

「愚暗凡夫」(andha-puthujjana)之所以「愚暗」乃因為他未學習佛典(āgama)，及未得道果的證悟(adhigama)。¹由於對「蘊」(khandha)、「界」(dhātu)、「處」(āyatana)、「緣起」(paṭiccasamuppāda)、「念處」(satipaṭṭhāna)等未誦習(uggaha)、提問(paripucchā)、確定(vinicchaya)與省察(paccavekkhaṇa)，因而不具備能夠抑制邪見(ditṭhi-paṭisedhaka)的教理基礎(āgama)，且由於未證得應該以修行證得的成就，因而不具有

¹ 《法句經注》(Dhp-a 348): **Assutavā puthujjanoti** ettha pana āgamādhigamābhāvā ñeyyo assutavā iti. Yassa hi khandhadhātu-āyatana-sacca-paccayākāra-satipaṭṭhānādīsu uggaha-paripucchā-vinicchaya-arahitattā diṭṭhipaṭisedhako neva āgamo, paṭipattiyā adhigantabbassa anadhigatattā neva adhigamo atthi, so āgamādhigamābhāvā ñeyyo assutavā iti.



任何的「證悟」(adhigama)。如此，因為不具備「教理」與「證悟」，[340]所以被說為是「無聞的」(assutavā)，或說「愚暗的」(andha)。這種人被稱作“assutavā-puthujjana”，即「無聞凡夫」。

見到聖者

凡夫不見聖者，因為他不習慣見聖者，且不覺得見聖者是好事。這在之前已詳說過了。

種種事

因為「製造」(jana)「眾多」(puthu)各式各樣的煩惱，所以無知的人被稱為「凡夫」(puthujana)，如說：「(1)他們製造眾多煩惱，故為凡夫；(2)他們有眾多身見未除，故為凡夫；(3)他們仰望眾多老師的臉，故為凡夫；(4)他們未從諸趣出離，故為凡夫；(5)他們造作眾多業行，故為凡夫；(6)他們被眾瀑流沖走，故為凡夫；(7)他們被眾多心火所燒，故為凡夫；(8)他們被眾多熱惱所燒，故為凡夫；(9)他們於五欲染著，故為凡夫；(10)貪愛五欲，故為凡夫；(11)執取五欲，故為凡夫；

(12)著迷五欲，故為凡夫；(13)被五欲所鉤，故為凡夫；(14)沉陷於五欲，故為凡夫；(15)黏著五欲，故為凡夫；他們被五蓋包圍、蒙蔽、掩蓋、障礙、遮蔽，妨礙，故為凡夫。或者，他們沉沒於那歷經長時輪轉、不顧聖法、唯行下劣之法的人群之中，故為凡夫。或者，“puthu”可說是分離，不與具足戒、定等功德的聖者來往，故是凡夫。」²

首先，“puthujjana” (凡夫)的意思，[341]是指「製造」(jana)「眾多」(puthu)煩惱，如貪、瞋、癡、慢、疑、邪見、昏沉、懶惰、無慚、無愧等等。

對於未受訓練的心而言，煩惱的強度會隨著所緣的情況而增加或減少。以貪為例，若失去正念一分鐘，煩惱就會生起六十次，之後會引發種種的不善行。「瞋」也是如此，它遍

² 《法集論注》(Dhs-a 383): So hi puthūnaṃ nānappakārānaṃ kilesādīnaṃ jananaḍḍhi kāraṇehi puthujjano. Yathāha- “puthu kilese janentīti puthujjanā. Puthu avihatasakkāyaditthikāti puthujjanā. Puthu satthārānaṃ mukhullokikāti puthujjanā. Puthu sabbagatīhi avutthitāti puthujjanā. Puthu nānābhisāṅkhāre abhisāṅkharontīti puthujjanā. Puthu nānā-oghehi vuyhantīti puthujjanā. Puthu nānāsantāpehi santappantīti puthujjanā. Puthu nānāpariḷāhehi pariḍayhantīti puthujjanā. Puthu pañcasu kāmaguṇesu rattā giddhā gadhitā mucchitā ajjhosaṇṇā laggā laggitā palibuddhātī puthujjanā. Puthu pañcahi nīvaraṇehi āvutā nivuttā ovutā pihitā paṭicchannā paṭikujjitāti puthujjanā”ti. puthūnaṃ vā gaṇanapatham-aṭṭhānaṃ ariyadhamma-parammukhānaṃ nīcadhammasamācārānaṃ janānaṃ antogadhattāpi puthujjanā. Puthu vā ayaṃ- viṣṇūyeva saṅkhyāṃ gato, vi-samsattho sīlasutadiguṇayuttehi ariyehi- janotipi puthujjano °.



滿整個世界及輪迴。看看社會大眾——非但不減少煩惱，反而毫無忌憚地增加煩惱，令煩惱多到電腦都無法計數。可以說，他們是對煩惱敞開綠燈。

舉癡為例。佛陀說「名色」是苦，渴愛是苦的肇因。不了解這些便是癡。佛陀說，苦和渴愛的熄滅即是涅槃，而且有一條道路(聖八支道)可到達涅槃。不了解這些也是癡。然而，眾生以相反的方式來了解——他們以為：「名色」讓人愉悅；渴愛是快樂的原因；苦(即名色)滅是一大損失；趣向苦滅的正道是趨向大損失的道路。這樣的邪見也是癡。我們可以相同的方法，繼續說明其餘的煩惱。因此，有個偈頌說：

Puthūnaṃ jananādīhi, kāraṇehi puthujjano;

Puthujjanantogadhattā, puthuvāyaṃ jano.

因製造許多事，所以是凡夫；

因沉沒於群眾中，所以是凡夫。

煩惱的特性是折磨、[342]燒毀(upatāpeti)。³所以，向煩惱屈服的人，將嚐到嚴重的苦果。現在，禪修者以「戒之道」(sīlamagga)淨除自己的粗重煩惱，使煩惱減少了一些；以「定

³ 《清淨道論大疏鈔》(Vism-mhṭ I 22: vibādhati, upatāpeti cāti saṃkilesa)。

之道」(samādhimagga)令心專注、不散亂，又使煩惱減少一些。以「慧之道」(paññāmagga)了知四聖諦時，煩惱的力量先被削減，最後則被徹底拔除；如此，禪修者便從凡夫之列除名，退出凡夫的種姓。

就凡夫尚未斷除的「有身見」而言，只要禪修者未觀照當下的名色現象，他就會認為：「是在我做這事」或者「做這事的是我」。懷有如此的「有身見」，乃是凡夫的特色。

禪修者運用精進力、念力和定力，觀察著當下生起的現象。他們發現什麼？他們發現兩件事而已，即「名蘊」和「色蘊」。試想看看，若未保持正念，失念一分鐘，便會生起六十個身見。試想一下，一整天沒依正念了知聖諦，會生起多少有身見？這身見，應該予以滋長或斷除？怎麼斷除？有些人說，他們有方法。那是有保證的方法嗎？

關於〔凡夫的另一個定義：〕「仰望眾多老師的臉」——我們必須親近可靠的老師，從他學習正確的修行方法。如何選擇正確的老師呢？首先必須先知道什麼是正法，亦即修習後會產生正確結果的法。關於這點，我們要參考阿難尊者(Ananda)與遊行者闍那(Channa)的問答。這在下一章會說明。

[343]



諸趣

凡夫的另一個特色是，他們因愛著來生而未曾從諸趣出離。因善業、不善業而生的「趣處」(gati)，共有五種：

- 地獄 (niraya)
- 畜生 (tiracchāna)
- 餓鬼 (petta)
- 人 (manussa)
- 天神 (deva)

前三種「趣」是不善業的結果，後二種是善業的結果。出離這些趣處，是最優先要做的事。修習正法，成為有學聖者時，就可以斷除投生的傾向，最多再投生七次、兩次，或一次，視果位而定。

成為阿羅漢時，就完全脫離諸趣，不再投生。即使仍未成為聖者，若能藉由修行削弱對來生的欲求，也能夠縮小投生趣處的範圍。

對於「出離諸趣以後會如何」的問題，答案是「解脫」

(vimutti)。「解脫」有五種：⁴

- 「彼分解脫」(tadaṅga-vimutti)：在修習三學時所得的暫時的解脫。
- 「鎮伏解脫」(vikkhambhana-vimutti)：使煩惱遠離較遠、較久的解脫。[344]
- 「正斷解脫」(samuccheda-vimutti)：徹底地斷除(煩惱)而解脫。
- 「止息解脫」(paṭipassaddhi-vimutti)：重複的解脫。
- 「出離解脫」(nissāraṇa-vimutti)：從輪迴解脫，指「涅槃」。

念處修行是最佳的武器。保持正念時，就是在修習「彼分解脫」。由於持續的努力，即使有時候忘失了所緣，煩惱仍持續被鎮伏住，這種狀態是「鎮伏解脫」。證得「道智」時，

⁴ 《相應部注》(Spk III 242-243): Tattha aṭṭha samāpattiyo sayam vikkhambhitehi nīvaraṇādīhi vimuttattā **vikkhambhanavimuttīti** saṅkhaṃ gacchanti. Aniccānupassanādikā satta anupassanā sayam tassa tassa paccanīkavasena pariccattāhi niccasaññādīhi vimuttattā **tadaṅgavimuttīti** saṅkhaṃ gacchanti. Cattāro ariyamaggā sayam samucchinnehi kilesehi vimuttattā **samucchedavimuttīti** saṅkhaṃ gacchanti. Cattāri sāmāññaphalāni maggānubhāvena kilesānaṃ paṭipassaddhante uppannattā **paṭipassaddhivimuttīti** saṅkhaṃ gacchanti. Nibbānaṃ sabbakilesehi nissaṭattā apagatatā dūre ʿthitattā **nissaraṇavimuttīti** saṅkhaṃ gataṃ。亦參考《自說經注》(Ud-a 32)。



煩惱流被永遠斷除而不再復返，這是「正斷解脫」。如同火滅後再澆水一次，「果智」有令清涼的作用，此即「止息解脫」。「出離解脫」即是涅槃，使人從「有為法」(saṅkhata)出離至「無為界」(asaṅkhata-dhātu)；涅槃是道智與果智的所緣。

諸行

另一個對凡夫的描述是「他們造作眾多行(abhisankhāra)，故為凡夫」。「行」是指「緣起」中的「行」，是引發善、惡行為的心所法。基本上，它等同於「業」(kamma)或說相當於「功德」、「非功德」。「行」共有三種：

- 「功德行」(puññābhisankhāra)：指與欲界、色界相應的善心，或善業。[345]
- 「非功德行」(apuññābhisankhāra)：指不善心，或不善業。
- 「不動行」(āneñjābhisankhāra)：能令眾生投生不動界，指與無色界相應的善心或業行。

凡夫在煩惱與業行間搖搖晃晃，被牽引到各自的趣處。

「功德行」是欲界善行與無色界善行，包含布施(dāna)、持戒

(sīla)、禪修(bhāvanā)。「非功德行」指三種惡行，即身惡行、語惡行，和以貪、瞋為依的意惡行。「不動行」，指讓人投生至無色界的無色禪那。這三種業行都會製造「果報」(vipāka)，即名法果報或色法果報，後者也被稱為「業生色」(kammajarūpa)。

「緣起」的過程(patīccasamuppāda)好比樹木的長成。「行」(abhisankhāra)的肇因，也就是由「無明、渴愛、執取」所構成的「煩惱輪」，好比是樹木的樹汁。「業輪」好比是其果實和種子。「果報輪」好比是從種子長出的新樹。如同土壤、水份和空氣維持著樹汁的運作一樣，感官的快樂、色界禪那與無色界禪那的快樂也促長「煩惱輪」的生起。凡夫以為這些樂是真正的樂，以「愛取」(taṇhā-upādāna)和「邪見」(diṭṭhi-upādāna)貪愛這些樂受。[346]

凡夫執著可愛的色、聲、香、味、觸，於是造作種種業，啟動「業輪」。惡業招致惡果，善業帶來善果，如同酸的種子長出酸的樹，甜的種子長出甜的樹。因此有句話說：播什麼種，就收什麼果。

如何讓樹木死亡，阻斷循環呢？去除它的養分來源，即土壤、水和空氣，以便讓樹汁乾涸。同樣地，見聖諦、了知欲樂與禪樂的過失，便能擊敗無明、渴愛和執取，因此斷除



「業輪」，停止一切的輪轉。這一切需要透過毗婆舍那修行來達成。

每當正念生起時，「無明、渴愛、執取」這些煩惱樹汁便不再增長。如此，禪修者修毗婆舍那時，便暫時地脫離凡夫種性。了知聖諦時，便除滅了無明，如所說的：“vijjuppādā avijjānirodho”——「明」生故「無明」滅。

瀑流

稱為「瀑流」(ogha)，因為它將眾生沖入「諸有之大海」，也因為它難以渡越。凡夫是被眾多瀑流所沖走的眾生。這時候，“puthujana”的“jana”有「被帶走」、「被運走」(vahana)的意思。瀑流可分為四種：

- 欲流 (kāmogha)
- 有流 (bhavogha) [347]
- 見流 (ditthogha)
- 無明流 (avijjogha)

如果不知道念處修行才是正確的修行方法，我們的命運會怎麼樣呢？我們週遭充滿了種種感官對象(所緣欲)，包括

我們自己，它們隨時隨地在誘惑我們。當我說「我們自己」是感官對象時，我指的是自己身體的外表、聲音、氣味、味道與觸覺；比如說，照鏡子時，我們會欣賞自己。其他的感官對象，包含他人的外表、聲音、氣味等等。如此，凡夫喜愛種種的感官所緣，因此被種種「欲流」所沖沒，隨欲漂流，無物可攀附。

再者，凡夫會執著自己的生命、禪那的經驗等等，被各種「有流」所漂蕩。除了「欲貪」以外的其他種貪，都屬於「有流」。就「見流」而言，主要的見流是「有身見」或說「我見」，它讓人被眾多的邪見瀑流所沖沒。如果我們包括六十二種邪見的話，那麼瀑流就藏有許多的漩渦和暗流。

不了知聖諦，就是被「無明流」所沖沒。無明有兩種，即「無行道無明」(appatipatti-avijjā)，只是純粹不知道的無知；以及「邪行道無明」(micchāpatipatti-avijjā)，見解錯誤的無知(詳見第二章)。「無明」也可以分為另兩種，「不知道正確修行方法」的無明，以及「因無正念而不了解自己」的無明。[348]前者會引生「慢流」與「疑流」；然而，若人透過書本等等而知道了正確的修法，但卻不去實踐，則他仍然是無明的，因為他沒有正念。

我們可以看自己是如何被這四種瀑流和其眾多的暗流、



漩渦給沖沒。佛陀看見了凡夫的險惡處境，教導了脫離這險境的方法：「以自己為依止，莫以他人為依止」。⁵當佛陀說以自己為依止時，並非指依靠自己的身體，因為色身是無常、苦的。佛陀的意思是，應該從色身抽取出法的精華，就像從廢棄物抽取出黃金一樣。我們應該建造這樣的工廠。

「以自己為依止」意思是「依靠法，依靠正念」。當你的心以剎那定專注在生起的名色現象時，你會被這四種瀑流給沖走嗎？不會！因為你已擁有一個救生圈或一艘船可以依靠。「念處」(satipaṭṭhāna)是唯一的救星。藉由持續的精進，你最終會坐著船渡越瀑流，抵達安全的地方，在那裡你會找到真正的快樂。就如經中所說的：

attā hi attano nātho,

ko hi nātho paro siyā? (Dhp 160)

你自己就是你的守護者

還有誰會是你的守護者呢？

火

⁵ 《相應部》(SN V 154): attadīpā viharatha attasaraṇā anaññasaraṇā, dhammadīpā dhammasaraṇā anaññasaraṇā。

以比喻的方式使用「火」(aggi)這個字的時候，它常含有「折磨」，或者「燒燃煩惱」的意思，相當於“santāpa” (燒、折磨)，火的本質是燃燒[349]，猛烈地燒燃，且不易熄滅，它可以分為十一類：

- 貪 (rāga)
- 瞋 (dosa)
- 癡 (moha)
- 生 (jāti)
- 老 (jarā)
- 死 (maraṇa)
- 愁 (soka)
- 悲泣 (parideva)
- (身)苦 (dukkha)
- 憂 (domassana)
- 惱 (upāyāsa)

貪火

在剛出生的嬰兒身上，就已經可以看見「貪」(rāga)的燃燒性質。嬰兒執著父母，喜愛玩具等的事物。長大後，貪愛



持續增加——喜愛感官快樂，喜愛好看、好聽、好聞的事物。貪火熾盛時，不只影響心，還會影響身體，以至使心跳加速，引發心臟疾病。內心充滿貪的人，晚上會無法入眠。如此，貪的性質——燃燒、熾盛、不易熄滅——就很明顯了。

有些人貪心過頭，會比其他人老化得更快。如果他們太自私，便也無法和大眾相處。[350]

至於滅除貪火的方法，他們若非未曾學過，就是未付諸實踐。有些人採用自己的方法，但因為那方法是錯誤的，所以他們愈是努力滅火，貪火愈熾盛。這可比作是化學物質所引起的火災，若用了不正確的方法，很難將之熄滅。

經典提到一種來自欲界天、被稱作「戲墮天」(khiḍḍhā-padosika)的天人。他們娛樂過頭，忘記吃飯因而死亡。⁶牠們的色身很脆弱，所以易受貪火熾盛的影響，且天界也沒有任何的食物可以修復牠們的色身。

曾經有一位比丘尼，在布薩日僧團集會結束後，從集會堂走出，看到門邊有位很英俊的年輕人。她一不小心帶著貪愛的心，沒有正念地看了那人之後便死了。當然，男性也會

⁶ 參考《長部》(DN I 19)。《長阿含經》卷 14：「或有眾生喜戲笑懈怠，數數戲笑以自娛樂，彼戲笑娛樂時。身體疲極便失意，以失意便命終」(T1, 90c)。

如此。我曾聽過有位男性在看刺激的電影時爆發心臟衰竭。

瞋火

容易失去耐性的人，及常懷嫉妒(issā)和吝嗇(macchariya)的人，心中常有瞋火燃燒。有人對自己生氣。團體與團體、國家與國家也彼此瞋恨、對抗。在法的領域裡，當禪修者無法忍耐力受或其他禪修者時，脾氣也會變壞，因而障礙了自己的修行。在此，我們規勸禪修者應該有耐心，從自己的弱點去學習，並努力加以改善。

有一個故事談到來自欲界下二層天、名為「意墮天」(manopadosika)的天人。他們彼此相互競爭。[351]力量較大的天人嘲笑、輕蔑力量較弱的天人；後者對前者則回應以傲慢與不理睬。他們對彼此的反感持續並增強，據說最後導致了他們的死亡。這一類的例子在人間很多，最終招致種種不好的下場。

我們剛才談的「瞋」具有侵略性。另一種「瞋」則表現作意志消沉與苦惱。例如，膽小的動物被捕捉到時，會因為恐懼過度而死亡。瞋火很難熄滅，除了念處修行，沒有其他的方法。這裡的禪修者正在修行這個方法。禪修者目前雖不



能完全根除瞋火，但至少可以降低它的強度。對於既不知道也不修習念處的一般凡夫而言，瞋火會在他們心中持續地燒燃。因為被眾多的心火所燒，所以被稱為「凡夫」(puthujana)。

癡火

“Moha” (癡)意指「迷惑」。被癡所迷惑者以顛倒的方式看待事物，以真為假，以假為真。

舉例而言，怎麼說吃了不健康的食物，便算有癡火生起？不知道食物不健康，或誤以為那是健康的食物，帶著貪心吃下食物，這便是癡。酒類和毒品的情形，也是如此。世人大多知道這些事物很危險。然而，若不知道它們的過失，或以為它們會帶來快樂，貪愛地使用它們。這也是「癡」。

很多人吃了油膩、脂肪多的食物，結果很慘。人們因為不知道這類食物的缺點，或以為[352]它們有益健康，所以才會喜愛這種食物。再者，有些人不知道如何吃得健康——不知道食物的營養成份——或以為可口的就是有益健康的。這也是愚癡的一個例子。

“moha” (癡)，從動詞字根 “muh” (變笨、迷惑)衍生而來，是「三不善根」之一。所有的不善心都有這個「癡」心

所。「癡」與「慧」(pañña)相對立，作用是對所緣的自性感到迷惑。它遮蔽了那能了知業、果、聖諦、名色的智慧。

「癡」可以分為三種等級：

- 隨眠 (anusaya)
- 纏縛 (pariyuṭṭhāna)
- 違犯 (vītikkama)

尚未作證阿羅漢的眾生，「結生心」會帶有一種潛伏的癡，就像有毒的樹充滿著潛伏的毒性一樣。這種「隨眠愚癡」障蔽住能了解善、不善及聖諦的智慧，因此凡夫便昏鈍、迷惑。若是「纏縛愚癡」，心的迷惑、昏昧會表現得更加明顯。

「癡」可以和「貪」或「瞋」一起生起。如果「纏縛愚癡」未被控制住，就會引發更猛烈的癡，也就是「違犯愚癡」。到了這個地步，任何的滅火器也都派不上用場了。

我想用一個故事來說明「癡」。佛陀有一世是名為訶黎塔恰(Haritaca)的隱士。⁷他本是百萬富翁，後來被法所感動，離世出家成為隱士，證得禪那與神通。某個雨季，他離開森林遊行到國王的花園。那國王是尊者阿難的前世。[353]國王很敬愛隱士，供養他種種資具。後來，國內發生叛亂，國王必

⁷ 參考《本生經注》(Ja-a III 496-501)。



須親自去征服叛軍。國王在出征前，交待皇后好好照料隱士的種種所需。有一天，皇后在王宮裡為隱士備好了食物，她穿好衣服，躺在床上等著。聽到隱士來時，她便急忙起身。這時，衣服卻掉了。隱士看見這一幕，無法控制自己的心，終至犯了不行淫的大戒。在此，隱士不僅被「纏縛愚癡」所擊敗——不知行為所引生的後果。因為他違犯了不淫戒，所以也被「違犯愚癡」所擊敗。

這個故事顯示，「癡」也能夠蒙蔽有智之人，即便擁有神通力，仍會受愚癡之火所燒。「癡」就如遍滿在毒樹裡的毒性一樣，隨時可能發作。

隱士因為這不善行而受到什麼樣的苦果呢？立即的苦果是，他失去了「禪那」和「神通」。另外還有後續的業果。因為，石頭無論輕或重，只要投到水中，一定會下沉。菩薩也不例外，無法避開自身行為的結果。

這個故事的寓意是，接觸到可意所緣時，如果未保持正念、未覺察事物的真實本質，那麼，任何事都可能發生。如果吃了不好消化的食物，便需要服用有助消化的胃藥，如果中毒，便需要解毒劑。「念」就好比是胃藥和解毒劑一樣。

國王回到王宮後知道了這件事，如果他是一般人會發生什麼事？國王是阿難的前身，過去世已和菩薩一起修行，所以能夠原諒隱士。那隱士對自己的行為感到後悔，努力修行再次獲得他原來的力量，並返回森林居住。

生之火

“jāti”意思是「出生」，包含從懷孕到分娩的整個過程。在投生剎那的心稱為「結生心」(paṭisandhicitta，連結的心)。因為它連結過去世和現在世，所以有這樣的名稱。結生心屬於十四種唯作心之一，和它同時生起的，還有與結生心相應的「心所」和「業生色」(kammaja-rūpa)。

可以把「結生」叫作「火」嗎？在結生的那一剎那，並沒有燒燃可言。「結生」本身雖然不算火，卻是後來種種火——如老、死、愁、悲等等，乃至無盡的苦——的起因。就此而言，「生」(jāti)與蘑菇類似。當蘑菇從地面冒出時，自己的傘蓋上便帶了一些泥土。同樣地，「生」從一開始便帶著潛藏著的火與苦。

當「生」伴隨著對來世的渴愛，無盡的輪迴便會持續。有了「生」，便會有如髮白、重聽、齒壞、背偻等「衰老」現



象，如同火焰漸漸衰滅。[356]

人們想要永保年輕、美麗，當願望無法實現時，便感到失望，甚至哭泣。對自己甚感自負的人，尤其如此，沒有能力調適自我去接受身體無可依賴的事實，也不會思惟佛法。

遭兒孫遺棄的老人，更受到被拋棄之苦。我們都曾聽過老人自殺或殺人的悲慘故事。人年輕時雖然曾對社會有所貢獻，但老的時候仍可能被遺棄。這多麼讓人悲傷啊！然而，這就是「老苦」。

死之火

每個人都對這個題目很熟悉。通常，我們會把「生」、「老」、「病」(byādhī)、「死」合併在一起談。但是，說到「火」時，不把「病」包括在內。人們很害怕這些事，不想看也不願意聽到這些事，甚至還責怪討論這些事的人。他們以為：這樣的法談是不吉祥的，強調這些事只會令人沮喪，是在宣揚失敗主義，沒有任何明顯的利益。這種態度並非是這時代的人們所特有的。佛陀時代的人們已經有這種想法。

沒有任何的方法或力量能夠幫助眾生抗拒「老、病、死」，眾生只有被它們圍困的份而已。它們好比森林中的野火，林

中的動物無一能夠從此大火逃脫，只能被火圍困而已。現代科技無法解決這些問題，也沒有那個有力者能夠解決，即使佛陀也無能為力。因此，佛典中有這麼一首令人震憾的偈頌 (saṃvega-gathā)：[356]

Āgacchantaggikhandhāva, maccu-byādhi-jarā tayo;
paccuggantum balam natthi, javo natthī palāyitum.⁸

死亡、疾病與衰老，
三者猶如正在逼近的大火。
無有力量能夠與之對抗，
也毫無速度能夠從中逃脫。

然而，大多數人仍然無動於衷。當然，他們會害怕。只不過，因為他們的害怕帶著瞋心，所以他們完全不知道該怎樣逃脫。唯有帶著智慧而害怕的人，才有能力找出恰當的逃脫方法。所以，讓我們來尋找方法。難道我們只想呆坐在這裡等著被火焰吞噬嗎？

修習毗婆舍那，如何？就今生的老病死而言，毗婆舍那也無能為力。佛陀自己也遭遇老、病、死。在今生，無人能夠逃脫，無人能免除這些苦。所以，這一生就讓它們順其自

⁸ 《長老偈》(Th 450)。



然吧。只是，我們應該努力，不要讓同樣的事再次發生。這是我們唯一能做的。最重要的是，要能夠辨別那會老、病、死的「名色」，了知它們的因果關係，以及它們的過患，即無常、苦、無我的性質。

基本上，人若不能夠了知名色的自相與共相，只是一味地享受著所見、所聽、所嗅的所緣，便是在行「樂味隨觀」(assādanupassanā)。然後，他會貪愛，並進一步執取這些所緣，認為是「我」在享受。於是，引生「業」與「有」的兩種「執取」便生起，也就是「欲取」(kāmapādāna)和「見取」(diṭṭhupādāna)。接著，由於「生」，便有「老」、「病」、「死」。
[357]這些火開始朝你燒了過來。

讓我們來看看，正念觀照當下名色現象的人會如何。他的心變得專注而清淨，能夠了解名色的無常、苦、無我性質。這樣的了知名為「過患隨觀」(ādīnavānupassanā)，與前述的「樂味隨觀」相對。

「渴愛」與「執取」跟著「樂味隨觀」而來，隨著「過患隨觀」而來的會是什麼？了知名色不可依賴的本質，人便不會貪愛、執取名色。請比較這兩種「隨觀」所導致的結果。「過患隨觀」不會引發「執取」，也就不會有「業有」、「生」、「老死」。因此，「過患隨觀」是唯一能夠讓人逃離種種大火

的方法。佛陀自己也是用這個方法。

你們如果分析「過患隨觀」，會發現其中包含了聖八支道——戒、定、慧之道。你們將因此方法而獲得利益。觀察名色的過患，算是投降還是勝利呢？——致力圓滿戒、定、慧，意謂著勝利和完全的寂靜與快樂。

三種災難

世間人以為，若身陷三種災難，含自然的與人為的，即使是最親的家人，如母、子，也無法彼此互相救助。所以，這三種災難被稱作「無母子的災難」(amātāputtikāni bhāyāni)：

9

- 火災
- 水災
- 戰爭[358]

然而，佛陀說：母子在上述的災難裡仍有相互幫助的可能。就佛法而言，另有三種災難，能使身陷其中的母子彼此完全無法幫助對方，也就是：

⁹ 見《增支部》(AN I 78)、《雜阿含·758經》。



- 老 (jarā)
- 病 (byādhi)
- 死 (maraṇa)

兒子無法對年老的母親說：「我要代替你衰老」；母親也不能代替兒子生病。死亡更是如此，任何的醫學、超自然力量都不能讓人免於死亡。只有一個方法，即聖八支道能夠幫助人們避免這些災難。暫且不談來世，因為那不易被看見，我們應在今生修習正法，達到滿意的程度，讓自己不受老少、病壯乃至生死所影響。

人們通常很難在兩邊的極端之間保持中立的立場，兩邊的極端指的是，在衰老、疾病和死亡時感到痛苦；在年輕、健康和存活之時覺得高興。前者叫作「違逆」或「阻礙」(virodha)，基本上是一種「瞋」(dosa)；後者稱為「順遂」或「滿意」(anurodha)，基本上是一種「貪」(lobha)。人若不修行，會對自己的年輕、健康、生命等成就感到高興，對衰老、疾病、死亡等失敗感到惱怒。如此，生命將如桌球似的在喜與憂之間擺盪。這種說法，你們接受嗎？對於富裕而又未曾修行的人而言，不幸的事會為他帶來很大的失落感。[359]

修習念處(satipaṭṭhāna)是能讓人自我節制、保持中庸的唯

一方法。透過念處修行，人們可以獲得因心專注而生起的「奢摩他樂」(samathasukha)，或者獲得因修得觀智——至少生滅智——而生起的「毗婆舍那樂」(vipassanāsukha)。這時候，人們便可以比較生活的成就與止觀的快樂。法樂肯定勝過世間樂，而且再也不會有「順遂」(anurodha)的貪愛。見到無常、苦、無我時，對於生命的不幸，便不會有「違逆」(virodha)的瞋意。

若人持續努力直到毗婆舍那成熟，證得道智果智，終將獲得「平靜狀態」(tāḍibhāva)。¹⁰這種特質只有在阿羅漢身上才完全成熟，但其他聖者也各自擁有某程度的這種特質。即使仍不是聖者，禪修者若修習毗婆舍那到達「行捨智」(saṅkhārupekkhāñña)，便能夠於可意所緣不感歡喜，於不可意所緣不感厭惡。禪修者將能夠以這種能力，平靜地面對一切的事，包含可能發生的老、病、死。

¹⁰ 《清淨道論大疏鈔》：「在得利等可喜的狀態裡，因為無隨眠之故而表現得怎麼樣；在無利得等不可喜的狀態裡，也因無瞋恚之故而表現為那樣。或者，可喜、不可喜事未顯露時怎麼樣，在它們顯露時也是那樣。此是 **tāḍi**。tāḍi 的狀態，即是「**寂靜狀態**」(**tāḍibhāvo**)」(Vism-mhṭ I 19: yādiso iṭṭhesu, lābhādīsu ca ananayābhāvato, tādiso anīṭṭhesu, alābhādīsu ca paṭighābhāvato. Tato eva vā yādiso anāpāthagatesu iṭṭhānīṭṭhesu, tādiso āpāthagatesupīti **tāḍi**. Tassa bhāvo **tāḍibhāvo**)。



愁與其他火

「愁鬱」(soka)、「悲泣」(parideva)、「(身)苦」(dukkha)、「憂傷」(domanassa)、「過惱」(upāyāsa)，這五種火會因失去財產、家人、名望或榮耀而生起，它們基本上都是一種「憂受」(domanassana-vedanā)，歸入到兩組「憂俱瞋恚相應心」之中。[360]

佛陀時代，有位大臣名為山達地。有鑑於他的功績，國王賜與他國王般的快樂生活一個星期。當他正享受著皇室的娛樂時，他所心愛的一位女舞者突然死亡。由於舞者的猝死，山達地從娛樂中蘇醒過來，並感到很悲傷。他無法克服悲傷，於是便拜訪了佛陀。佛陀以偈頌對他說：

讓過去的煩惱過去

讓未來的無法擊敗你

對於現在的煩惱，

具念，解脫而行。¹¹

對大數人而言，回憶過去或思考未來不是讓人快樂就是悲傷；若未能守護住心，將會猶豫不知何去何從，煩惱便會

¹¹ 《中部注》(Ps I 237): Yaṃ pubbe taṃ visosehi, pacchā te māhu kiñcanam; majjhe ce no gahessasi, upasanto carissasi。

延續。這些煩惱生起的根本原因，在於未能在這些念頭生起時保持正念的緣故。

後來，山達地大臣修習四念處，證得毗婆舍那智，戰勝一切煩惱而成為阿羅漢。

在《念處經》(*Satipaṭṭhānasutta*)一開始，佛陀已無畏地宣稱，念處修行是超越憂傷的唯一方法。人們應該將念處修行當作預防憂傷的方法來加以練習。

幾年前，有一對夫妻，因失去兒子而感到極度的悲傷。於是他們都「瘋」(*ummattaka*)了：一個因酒而瘋，一個則因不幸而瘋。¹²丈夫不斷地酗酒，妻子則終日哭泣。最後，他們來到禪修中心。起初，他們會不自覺地憂傷起來(*soka*)。後來，當修行成熟時，「法」取代了憂傷。即使憂傷生起，[361]也不再能擾亂他們。所以，他們很珍惜念處修行，終其一生都與此法為伍。這類例子，相當的多。

即使尚未實際修習念處法，只是依聽聞了解緣起，也會有很大的利益。在某些習俗裡，人們面對親人的死亡時，非但不設法克服憂傷，反而故意用一段相當長的時間來顯露他們的憂傷。

¹² 關於「瘋」，見第五章。



在佛陀的時代，憍薩羅國王有一位將軍，名為班度拉 (Bandhula)。當他和他的三十個兒子被暗殺時，他的妻子完全沒有露出任何的憂傷，且能平靜地舉辦供齋大會。這是藉由「死隨念」(maraṇānussati)與智慧而免除憂傷的一個例子。換成其他人，遇到這種情況，也許會發瘋。¹³

人們總是以滅火器等種種措施來滅除外在的火，但面對內在的火，卻無動於衷，即便內在的火會造成猝死，使人發狂、自殺。若了解念處法，然後有效地加以實踐，便可以讓自己成為救火員。

「愁鬱」(soka)外顯而哭泣時，便會變成「悲泣」(parideva)，發出清晰或不清晰的聲音，或者歇斯底里地哭泣。「悲泣」的同義詞是“citta-vipallāsa-sadda-rūpa”，即「從心發出的顛倒聲」。它甚至可能招致身體的苦(dukkha)，例如捶打自己的胸口。這種身苦在極冷、極熱或疼痛時也會生起。

與所愛的人分離[362]、遇到冤親債主或者失去財產的時候，「憂」(domanassa)，即心理的不悅，便會生起。憂傷、悲泣、身體疼痛以及內心不悅時，心理的苦惱是極為難受的，其程度常常無法言喻。

¹³ 故事出自《法句經注》(Dhp-a I 349-356)。

以上即是凡夫(puthujjana)會遭遇到的十一種火。被這些火所燒的後果可以很嚴重。比如說，受瞋火所燒，可能會因心跳加速而導致心臟衰竭。

熱惱

“Puthujjana” (凡夫)的另一個定義是「被眾多熱惱所燒，故為凡夫」。在此，“puthu”被解釋為「眾多的熱、火」(nānā-pariḷāha)。“pariḷāha” (熱惱)，意指身的或心的不平靜。「熱惱」和前述的「心火」(santāpa)很類似。

「熱惱」也稱為「煩惱」，而「煩惱」(kilesa)可分為十類：

- 貪 (lobha)
- 瞋 (dosa)
- 癡 (moha)
- 慢 (māna)
- 邪見 (diṭṭhi)
- 疑 (vicikicchā)
- 昏沉 (thīnaṃ)
- 懶惰 (uddhacca)
- 無慚 (ahirika)



● 無愧 (anottappa)

「熱惱」的本質是折磨心，或染污心[363]。如同燒盡的燃料，留下黑色的炭屑，這些熱惱將心染污後，僅留下精疲力盡的身、心。以瞋熱惱(dosa-pariāha)為例，因為它，心不得平靜。它若未即時受到抑制，便會引發犯罪、族群的衝突乃至國家的對立。「熱惱」也含括「嫉妒」(issā)和「慳吝」(macchariya)，它們的生起是因為心不滿意、沒有寬容。

現在，就「癡熱惱」而言，它令心昏暗而不得見聖諦。心因它而迷惑、驚鈍。「癡」是三不善根之一，一切的不善心皆有此心所。「癡」自己執行覆蔽的作用，並命令其他相應心所執行相同的作用，從而遮蔽了「慧」。

此外，還有許許多多的熱惱，如「慢」、「邪見」、「疑」、「昏沉」、「懶惰」、「掉舉」。最後兩個是「無慚」、「無愧」，其對治是「慚」和「愧」(hiri-ottappa)。「慚」和「愧」與所有的美心相應，佛陀稱它們為世間的守護者。文明世界若缺少了它們，便無法存續。「慚」(羞愧感)、「愧」(害怕受責)，是這世間的守護者，因為這兩個心所保護這個世間，所以佛陀說：

諸比丘！此二白法保護世間。哪二法？慚與愧。諸比

丘！若此二白法不保護世間，便不會有人尊重母親、姨母、舅母、師母及尊長者的妻子。[364]世間將充滿如山羊、羊、雞、豬、狗、野狼等雜亂之生。諸比丘！因為此二白法保護世間，所以人們會尊重母親、姨母、舅母、師母及尊長者的妻子。¹⁴

「慚、愧」如同白布，吸收善(kusala)而排斥不善(akusala)；「無慚、無愧」則如黑布，吸收不善(akusala)且排斥善(kusala)。這是不變的定則(niyāma)。

我們在修習念處時，應對失去正念一事，感到羞恥與害怕，否則就會像是坐在沒有座椅的馬車上，會摔下車而受傷。所以，不要讓你的正念有任何的鬆懈，即便是稍稍的放鬆也不應該。如同車子必須持續運轉車輪方能移動，你也必須在修行上不懈地精進。又如同車子需要有車身抵禦惡劣的天氣一樣，禪修者也必須以正念來保護自身。若不如此，禪修者將不得安全，會被拋出車外。

「無慚」就好比村豬的不知羞恥一樣。村豬對於吃村子裡的排泄物一事，並不會感到可恥。「無愧」則好比飛蛾的不知畏懼一樣，繞著那吸引牠的火光振翅飛翔。

¹⁴ 《如是語》(Iti 36-37)。



如此，我們可以明白十種熱惱之中「無慚」、「無愧」是最糟糕的兩個。若不被這兩個熱惱所燒，就不會受「貪」、「瞋」之苦；由於慧，「癡」也不生。禪修者即使因修行有成而生起「慢」，也能輕易地觀察到它，直到它消失。同時，由於擁有正見，「邪見」不起。由於清楚的覺察，故「疑」不生。由於精進，也沒有「昏沉」與「懶惰」。[365]

五欲

於五欲染著、貪愛、執取、著迷、所鉤、沉陷、黏著、包圍，所以是「凡夫」。

「五欲」(pañcakāmaguṇa)，即可愛的「色、聲、香、味、觸」，它們對眾生具有很大的吸引力。因為這些感官所緣將凡夫套牢、緊緊捆綁，所以它們稱為“kāmaguṇa” (欲索)也就是「讓人喜愛的束縛，或者，感官的束縛」——“kāma”是「感官的」，“guṇa”是「特質」或「繩索」。

當可愛的所緣(kāmaguṇa)藉由眼門進入心識之流，若未守護根門，會發生什麼事？「貪」心會生起，因為，人基本上習慣去貪愛可意的所緣。如同白衣被染色後，顏色會固著在白衣上，同樣的，純淨的心也會被貪污染。因為如此，所

以名為凡夫。

染著(ratta)可愛所緣的階段，會進一步到「貪愛」(giddha)的階段。當貪愛遍滿凡夫心中，到了稱為「執取」(gadhita)的「思惟貪」(sankappa-rāga)的階段時，這就如同染料不再褪色，無法去除一樣。對此。可以把「執取」解釋作「由於持續習慣性的貪求而招致的無可鬆解的束縛」。這就像吸毒成癮的情形一樣，一開始只是為了嘗試，後來養成習慣便上了癮。一旦被欲索所捆綁，凡夫就會完全沉迷在欲望中，[366]到達「著迷」(mucchita)的階段，就像被鬼附身一樣。對此，我們引用一個故事來說明：

這是關於一位來自梵天的青年人的故事。由於前世的禪那經驗，他並不喜愛感官的快樂，對異性更是如此，過著如禪修者的生活。甚至，當他還是嬰兒的時候，除非餵奶的人裝扮成男人，否則他不會直接去吸吮奶水，他也因此被取名為“Anitthigandha”，意思是「無法忍受異性體味的人」。長大成人後，他的父母嘗試讓他結婚，但都沒能成功。一位歌伎答應要誘惑他。所以，她選擇一處距離他家(像是禪堂般的家)不遠的地方，在那裡以悅耳的聲音開始唱歌。如果未守護耳根，在聽到悅耳的聲音時，會發生什麼事？

當悅耳的聲音或「欲索」撞擊到耳根時，他開始心生「染



著」與「貪愛」(giddha)。從那時候起，本為梵天的習性便逐漸消失。很快地，便生起「思惟貪」(saṅkappa-rāga)想要再聽到那歌聲，對歌聲產生了「執取」(gadhita)。他執取歌聲，因為那歌聲非常誘人，像是磁鐵的吸力一樣。於是，他變得沒有正念。那歌伎於是更靠近他的家。被歌聲音所吸引，他對歌伎生起染著之心。最後，兩個人在他家裡見面時，他的欲望更到達「著迷」(mucchita)的階段。人被貪愛所迷，便會失去原來的理智。

這種迷狂是「欲狂」，「因欲而瘋狂」(kāmummattaka)。如俗話說的「靜態的水，流得深」，安靜的人可以變得非常危險；人因為想要獨佔快樂，所以會嫉妒、騷擾他人[367]。多麼可悲啊！輕易便屈服於世間欲樂的人，常會有這種情形。

如此，凡夫即是被「欲喜」(kāmanandī)所擊敗或吞沒(ajjhohārana 或 ajjhosanda)的人。這句話的意思是，凡夫見到可意所緣時，便張手歡迎，並想獨佔它們。人如果未防護眼根，便會提取男人或女人的「相」(nimitta)，或者任何會引起煩惱的「相」。這是“nimittasaṅkappanā“(相的思惟)¹⁵或“nimittagaha”(相的提取)。

¹⁵ 《心義燈疏》(Sp-ṭ I 355)。

接著，人會去欣賞對方的手、腳、微笑、說話、前看、側看等儀態——這些會令煩惱個殊化(或使煩惱變大)，或令煩惱變顯著，所以它們被稱為「細相」(anubyañjana)——造成“anubyañjanaggāha”(捉取細相)或“anubyañjanasaṅkappanā”(思惟細相)。這就像吃食物一樣，混著配料一塊吃——吃飯配咖哩，或吃麵包配肉和蔬菜，味道更佳。

我們可以把「欲喜」(kāmanandī)和攝影拿來作類比。照相時，首先要對焦，透過鏡頭將影相倒映在相機底片上，之後才在暗房裡讓它顯影，洗出相片。第一個步驟好比在「捉取相」(nimitta)，第二個步驟則好比在「捉取細相」，讓相個殊化、更加明確。就照相而言，相機和暗房內都需要保持黑暗。如果在過程中有一線閃光進入相機或暗房，就無法得到完整的影相。同樣地，每當見、聽、嗅、嚐、觸之時，若能運用正念，[368]帶來一閃的光明(vijjā)，就不會執取任何的相或細相。相反地，若未守護住根門，由於執取了「相」與「細相」，心會生起貪等惡不善法。

這讓我們想起佛陀的另一個教誡。佛陀教導摩羅迦子尊者(Mālukiyaṇṇa)應停留在「只是見」的階段。¹⁶經典說：「所見應只是被見」。在眼門心路識知眼所見色時，他便停住，未

¹⁶ 《相應部》(SN IV 71)。



去想像所緣的淨相等等。

被「欲喜」所征服，便會受折磨，並感疲累。人尋求快樂——也許享受到了世俗的快樂，但最終仍是以受苦收場。這一類的人稱為「堆積苦的人」(dukkhacinanta-puggala)。感官所緣觸及眼根時，若能守護住根門，不捉取相和細相，這樣的人便稱為「不堆積苦的人」(dukkhapacinanta-puggala)。

欲鉤

「凡夫」(puthujjana)的另一個意思是：「被諸欲所鉤住的人」(puthu = 許多欲貪。jana = agga = 被鉤住、刺穿)。這就像魚被魚鉤鉤住、刺穿一樣。凡夫也是被「欲索」——可意的色、聲、香、味、觸——鉤住，無法逃脫。人只要未認清感官欲樂的過患，[369]便一定會因它們而受苦。魚不知道魚餌裡有魚鉤，小咬一口便會被魚鉤鉤住，終究死亡。

如同聰明的魚會避開魚餌一樣，智者了解可愛所緣的過患——只有小樂卻有大苦——也會避開「欲索」(kāmaguṇa)。避開的方法是，先審思或說「如理作意」(yonisomanasikāra)，再保持正念。有一個正念，便有一個解脫，兩個正念，就有兩個解脫，愈多的正念就有愈多的解脫，一直到不再受任何

可愛所緣影響，徹底免除愁鬱(soka)與害怕(bhaya)。要徹底遠離「欲貪」，至少要成為「不還者」(anāgāmi)，但「預流者」與「一來者」已相當程度地從「欲貪」解脫；另外，禪修者在禪修狀態下也能減緩欲貪的壓迫。就此，佛陀在《法句經》第二一五偈中說：

kāmato jāyatī soko, kāmato jāyatī bhayaṃ;
kāmato vippamuttassa, natthi soko kuto bhayaṃ. (Dhp
215)

愁鬱因欲貪而生；怖畏因欲貪而生。

遠離欲貪者，沒有愁鬱，更何來怖畏。

避免惡行

對凡夫(puthujjana)的另一個描述是，他們沉沒(jana)於欲樂泥沼(puthu)中。因為愈動便陷得愈深，所以不斷地下沉。一旦淹沒到鼻端，無論凡夫自己或是別人便再也無法將自己從這危險的困境解救出來。[370]

關於此事，佛陀曾有一個教示(desanā)。有一次，憍薩羅國王的大象，走錯路陷入沼澤裡。因為這大象曾為國王在戰



場上立下許多功績，所以國王命令象夫務必拯救大象的生命。於是，象夫像要作戰似的擊響戰鼓。大象聽聞鼓聲想起自己過去的戰功，努力地掙扎，終於脫離泥沼。佛陀聽聞此事後有感而發，勸誡比丘應像身陷泥沼的大象一樣精進努力：

Appamādaratā hotha, sacittamanurakkhatha;

Duggā uddharathattānaṃ, pañke sannova kuñjaro.

你們應當好樂不放逸、守護自心，

猶如身陷泥沼的大象，努力將自己從惡道拔出。

如此，解脫的方法便是「不放逸」(appamāda)：於戒除惡行、守護根門，精勤不放逸。這些只會帶來利益。問題是「如何守護」？方法是，觀照每一個生起的〔所緣〕，或者說，保持正念以降伏煩惱。佛陀教導我們要斷除人趣的欲貪，因為人趣是欲貪盛行之處。當然，如果斷除了欲貪，其他大多數的煩惱也會被去除。

如同大象努力從泥沼脫困一樣，禪修者也應該運用五根(即信、進、念、定、慧)，努力將自己從煩惱的泥沼中解救出來。[371]

黏著五欲

黏著五欲故為眾生。在此，“puthu”意指眾多的欲愛，“jana”意指黏著。黏著五欲與眼、耳、鼻、舌、身五根有關。人若沒有眼，或眼喪失功能，或未運用眼根，無論景象(色所緣)多麼可喜、可愛，也不會對它產生黏著。相反的，如果眼根銳利，黏著便可能會生起。其他根的情形，也是如此。大多數的眾生，除了睡覺的時候以外，都會遭遇到五欲的侵襲。

所以，對於一位年輕沙門羅馬那(Ramana)所提的問題：「什麼東西像黏猴樹脂一樣黏？」佛陀回答說：「像黏猴樹脂一樣黏的東西是渴愛(taṇhā)」。如同調皮的猴子玩弄黏脂(樹上滲出的樹脂)時，全身一一被黏住，最終被獵人捉走一樣，被五欲所敗的凡夫也被五欲所黏。¹⁷

如果身處宴會之中，週遭有舞蹈、歌唱、音樂、美食、香味和舒服的座椅，五欲皆備，你會如何？你的注意力會被吸引到一個又一個的可愛所緣，然後黏著那些所緣，像猴子被黏住一樣。這裡，有個地方啟人深思——由於注意力不可能在同時集中在所有的所緣，五欲中何者會是最顯著的？這

¹⁷ 參考《相應部》(SN 47:7)；《雜阿含·620經》。



時候那個心識會是主要的？我們應考慮兩件事：

- 「境界的優勢」(visayādhimatta)，或說「感官所緣的吸引力」，
- 以及「注意力」(ābhujita, ajjhāsaya)。¹⁸ [372]

有時，跳舞的景象較有吸引力；有時是歌聲吸引你；有時是香味；有時是美食，有時是柔弱的觸覺。視所緣的吸引力而定，你的注意力便會轉向它們。另一個因素，是你自己對見、聞、嚐、嗅、觸等所緣的基本傾向。

由於貪愛的生起取決於五根的活躍程度，所以守護眼等諸根，也就是「根律儀」(indriyasamvara)便很重要，「根律儀」的意思是指「在見物、聽聲等的時候，保持正念」。諸根被守護住時，黏猴的樹脂，即渴愛，便起不了作用。若未守護諸根，便會對所緣生起貪愛。這樣的心就名為被吸進了「煩惱泥」(cittaṃ byāsiṅcati)。

解脫的障蓋

若被問到，什麼人無望從輪迴的監獄出離？我們必須回

¹⁸ 《法集論注》(Dhs-a 370)。

答：被五蓋征服的囚犯。「蓋」阻礙了出離(niyyāna-vāraṇa)，而凡夫即是被五蓋所征服者。五蓋是

- 欲貪 (kāmacchanda)
- 瞋恚 (vyāpāda)
- 昏沉、懶惰 (thīna-middha)
- 掉舉、追悔 (uddhacca-kukkucca)
- 疑 (vicikicchā) [373]

先來看「欲貪蓋」。凡夫耽著於享受可意的色、聲、香、味、觸，同時渴求自己尚未獲得的欲樂，所以說，凡夫被諸多欲貪蓋所包圍(āvuta)、蒙蔽(nivutta)、掩蓋(ovuta)、障礙(pihita)、遮蔽(paṭicchanna)與妨礙(paṭikujjita)。

對於任何不可意的所緣，凡夫皆心生厭惡。如此，他也被「瞋恚蓋」(vyāpāda)所包圍、蒙蔽、掩蓋、障礙、遮蔽與妨礙。凡夫由於沉迷欲樂，對善行並不感興趣，因此也有「昏沉與懶惰」(thīna-middha)。凡夫會注意力不集中，對所緣感到不安、煩亂(uddhacca)，於尚未作到的善行也感到後悔(kukkucca)。再者，凡夫因為未見證聖諦，無法了解法的價值，所以尚有許多的懷疑(vicikicchā)。

由於真相被蒙蔽、遮蓋，凡夫的心無法正確了知四諦——



眼等是苦諦，產生眼等的渴愛是集諦，二者的熄滅是滅諦，導向苦滅的道路是道諦。相反地，他走上歧途——以苦為樂；將苦因當作樂因；認為苦的止滅等於失去一切；把導向苦滅的方法視作讓人失去一切的歧途。如此，生起了「無行道無明」(appaṭipatti-avijjā)以及「邪行道無明」(micchāpaṭipatti-avijjā)。[374]

由於凡夫未能觀察到事物的真實本質，所以對它們產生了貪愛、執著，造作了「煩惱輪」，這「煩惱輪」進一步又啟動「業輪」，最後有了「果報輪」。如此被五蓋所障蔽，凡夫無法從輪迴解脫。

禪修者在名色法，也就是「苦諦」生起之時，如實觀察它們只是苦而非樂，便去除了關於苦諦的無知及樂想，以「明」取代了「無明」。如實地見苦為苦，由於樂想而起的「貪愛」便不會生起，因此就不會有「執取」。這即是「出離」(niyyāna)，或者說移除了「出離的障礙」(niyyānāvaraṇa)。

由於精勤的修習，無論所緣多麼的可喜或可厭，禪修者都不會對所緣產生「欲貪」或「瞋恚」。由於修行的警覺力，禪修者不受「昏沉」(thīna)(心模糊、消沉的狀態)與「懶惰」(middha)(心沉滯的狀態)所苦。由於心聚焦於所緣，禪修者的心不散亂(掉 uddhacca)，也不會因已做的惡行或未做的善行而

過度不安(悔 kukkucca)。由於體驗了法的功德，禪修者擁有信，不受疑惑(vicikicchā)所困擾。

如此，每當保持正念，尤其是獲得觀智時，禪修者能夠驅逐一切的蓋障、包圍、蒙蔽、掩蓋、障礙、遮蔽以及妨礙。[375]當觀智完全成熟而證入「預流道」時，禪修者便徹底斷除「疑」蓋，永遠不再被「疑」所遮障。至於其餘的蓋，預流者雖然尚未完全斷除，但是他已斷除了與惡趣有關的部分。藉由「斯陀含道」(sakadāgāmi-magga)，聖者進一步削弱「欲貪」蓋和「瞋恚」蓋。如此，預流聖者與一來聖者仍可能過著一般的家庭生活，只是他們已不再是用過往貪愛的方式在生活。「阿那含道」(anāgāmi-magga)徹底斷除微細的「欲貪」、「瞋恚」，以及「追悔」蓋。最後的「阿羅漢道」則斷盡「昏沉、懶惰」與「掉舉」蓋。¹⁹

如此，聖者依各自的能力而免受五蓋的包圍、蒙蔽、掩蓋、障礙、遮蔽與妨礙。這就是我們所說的「出離」。對禪修者而言，驅逐「疑」蓋很重要。

善法聚與不善法聚

¹⁹ 煩惱於何道斷除的問題，見《清淨道論》(Vism 682-685)。



「五蓋」即是「不善法聚」(akusalarāsi)。被五蓋征服的人被說為是「坐擁不善法聚者」。<〈相應部·大品相應〉這麼說：

Akusalarāsiṭi bhikkhave vadamāno pañca nīvaraṇe
sammā vadamāno vadeyya. (SN V 145)

諸比丘！說不善法聚的人，若要說得正確[376]應指出
「五蓋即是不善法聚」。

經典接著又說：

Kusalarāsiṭi, bhikkhave, vadamāno cattāro satipaṭṭhāne
sammā vadamāno vadeyya.

諸比丘！說善法聚的人，若要說得正確，應指出「四
念處即是善法聚」。

「善」(kusala)有兩個特質，即「無過失」(an-avajja)與「有
樂果報」(sukhavipāka)或說「引生可愛的果報」(iṭṭhavipāka)。

²⁰此中，前者是主要的，因為，若無過失，自然會有樂果報，

²⁰ 《論事注》：「此中，無罪是善、有可愛的果報者也是善。無罪是不與煩惱相應。除了不善以外，一切法都算無罪。有可愛的果報者，是會於未來轉世的過程裡製造可愛果報的『功德』」(Khv-a 179-180: Tattha anavajjampi kusalaṃ iṭṭhapākampi. Anavajjaṃ nāma

不需要另外去追求。試想一下，藉由四念處，人將分分秒秒遠離一切障蓋，變得毫無過失(anavajja)，乃至成為聖者。

你們會選擇哪一種？——與五蓋為伍，生活在不善法聚裡受苦；或者，住在善法聚，令自己無過失得善果？想要善果而不喜惡果的人，必須透過念處修行(satipaṭṭhāna-bhāvanā)，脫離五蓋法聚，以便進入善法聚之中。

世間的痛苦，是由不善的五蓋聚所引起。世間的方法不能解決凡夫受苦的問題，所以，請努力將自己從五蓋的羅網中救出。

問：病人如果已受了很多的苦，且疾病到了末期，是不是建議他在意識清醒尚能憶念過去善行之時先自殺，而不要在意識不清，無法憶念過去善行之時死去？

答：無論從法律的觀點，或從佛法的觀點來看，自殺都是犯罪，等於「殺生」(pāṇātipātakamma)。

kilesavippayuttaṃ. Ayaṃ nayo ṭhapetvā akusalaṃ sabbadhamme bhajati. Itṭhavipākaṃ nāma āyatinaṃ upapattipavattesu itṭhaphalanipphādaṃ puññaṃ)。



活在當下

佛陀教導禪修者要「活在當下」，不要緬懷過去，也不要期待未來。《經集》(*Suttanipāta*)記載迦圖卡尼(Jatukaṇṇi)的問題：

Yaṃ pubbe taṃ visosehi, pacchā te māhu kiñcanam;

Majjhe ce no gahessasi, upasanto carissasi.

去除過去之事，莫有未來之事

若不執著現在，將能寂靜而行。

無論活在過去或未來，對修行都是有害的。第一次世界大戰時，很多人受到戰爭的可怕所驚嚇。有一些比丘也是如此，住在瓦城(Mandalay)的一位長老曾作了這麼一首偈頌：

週遭被危險所環繞，

人人害怕，期待未來

多數人的修行因此荒廢，

即將要墮落。

對於擔憂核戰等可能危險的人，這是一個醒鐘。比氫彈更危險的炸彈，無時無刻在人心裡爆炸。[378]與其浪費時間想像未來的危險——它還不確定是否會發生——不如努力修

行以戰勝自己的煩惱。一旦擁有自己的法可以依靠，就不需要擔心未來。

若能如此，即使必須分離的時刻到來，也無需害怕，因為那將像是從破房子搬到堅固的新房子一樣，或像是失去陶杯，換來金杯。

聖者的態度

在此，我要談聖者對生命的態度。有一次，釋迦族的大名(Mahānāma)想到，如果他回家經過迦毘羅衛城時遇到意外而死去，會有什麼後果。當他向佛陀報告此事時，佛陀回答，具備信、戒、施和慧等功德的人，將能逐漸脫離輪迴。²¹

阿羅漢並不想延長壽命，因為這麼做等於是貪愛。他也不會想提早結束生命，因為這麼做等於害怕、無堪忍，也就是瞋。這些都與佛陀的教導相違逆，所以，聖者遠離這兩個極端。

每個人都在努力掙取些什麼，他們喜歡什麼？工作還是收入？——收入！當然，他必須工作才有收入。同樣的，阿

²¹ 《相應部》(SN V 369-371)。



羅漢不貪愛身體，但會善用身體以獲得利益，因此他不想延長或提早結束生命，只是善用色身而已。這是明智的行為 (nisammakārī)。^[379]請參考之前提到的「正知」(sampajāñña)、「違逆」(virodha)與「順遂」(anurodha)的部分。

遠離聖人法

“puthujjana” (凡夫)也被描述為：「沉沒於(jana)眾人之中(puthu)」。其完整的巴利文如下：

puthūnaṃ vā gaṇanapatham-atītānaṃ
ariyadhamma-para- mmukhānaṃ
nīcadhamma-samācārānaṃ janānaṃ antogadhattāpi
puthujjannā.

他們沉沒於歷經長時輪轉，不顧聖法，唯行下劣之法的人群之中，故是凡夫。

“ariyadhamma-parammukhānaṃ” 一詞中的“ariya”是「聖」；“dhamma”是「法」，指「三學」或「聖八支道」，“parammukha”的意思是「將臉轉向一邊，不予顧看」——凡夫不知道法的存在，或者，知道但不修習，或者，雖曾修

習而未徹底。人若遠離戒、定、慧的修行，便無法征服隨眠、纏縛及違犯煩惱，不得淨化身、語、意行，因此便會墮落。所以說凡夫「行下劣之法」(nīcadhamma-samācārāṇaṃ)。

凡夫由於遠離聖法，所以被身惡行、語惡行及意惡行所染污。凡夫因為被「不等貪」(visamalobha)所驅使，[380]所以會以暴力脅迫的方式，攫取他人如土地等的財產。他會以為：善業不會結善果，惡業也不會有惡果，所以，意惡行很容易引發身惡行。「沉沒於眾人之中」意指「沉沒於惡人之中」。

「因背向聖法而墮落」這句話的深意是，凡夫若面向聖法，便會成為聖者。這裡的禪修者正在修習三種道，即「根本道」(mūlamagga)、「前分道」(pubbabhāgamagga)，以及「聖道」(ariyamagga)。(請參考第六章)。

根本道

「根本道」包含對「業」的基本體認，也就是「自業正見」(kammassakata-sammādiṭṭhi)，知道「布施」(dāna)、「持戒」(sīla)和「禪修」(bhāvanā)三種善業能讓人投生善趣；知道「禪那」會讓人投生色界、無色界；「智」則讓人脫離輪迴。如此，正確了解「業」、「禪那」和「道支」或「智」所帶來



的結果，乃一切佛法實踐的基礎。

「根本道」的第二個步驟，是建立「戒道支」(sīlamaggāṅga)，也就是「正語、正業和正命」。除了這三個主要的道支以外，其餘的道支，即(屬定蘊的)「正精進、正念、正定」，以及(屬於慧蘊的)「正思惟、正見」也會顯現。這是因為，即使是[381]從事如布施、持戒等的善行，也需要運用到「正精進」等道支。完成此「根本道」後，便算是走在正確的道路上，能夠開始修學毗婆舍那。

前分道

「前分道」(pubbabhāga-magga)是「聖道」的基礎、準備階段，它是「聖道」的前導者。行者在這階段才充分地培育「定道支」和「慧道支」。

在這階段，禪修者已非「愚暗凡夫」(andhaputhujjana)，而是「賢善凡夫」(kalyāṇaputhujjana)，正朝聖道邁進。

太陽之眷屬佛陀，說兩種凡夫：

愚暗凡夫與賢善凡夫。²²

²² 《長部注》(Sv I 58): Dve puthujjanā vuttā, buddhenādiccabandhunā;

聖道

毗婆舍那道完全成熟時，禪修者才有資格成為預流聖者。當成為預流者之時，禪修者直接面對著「聖法」，著實令人崇敬。這時，他削弱、驅逐三結煩惱，並徹底終結與「惡趣輪迴」(apāya-samsāra)有關的三輪轉(vatṭa)。

如此，禪修者以「根本道」作為基礎，實踐、修習「前分道」最終到達「聖道」。若無「自業正見」，則無法修得「毗婆舍那正見」(vipassanāsammādiṭṭhi)，若無「毗婆舍那正見」則不能獲得「道正見」(maggasammādiṭṭhi)。禪修者必須按部就班修習，逐步前進，此中沒有任何的捷徑，沒有人可以略過中間的階段，[382]以跳躍的方式進入法的領域。

之前對凡夫所做的定義，是如何描述凡夫眾生的呢？不正因為他們背離了「聖法」，所以才會造作身、口、意惡行的嗎？這惡行持續多久？「歷經長時輪轉」。

佛陀在《大念處經》說：

Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā,

andho puthujjano eko, kalyāṇeko puthujjano'ti。



sokaparidevānaṃ samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ
atthaṅgamāya ñāṇassa adhigamāya nibbānassa
sacchikiriya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhāna.²³

這是唯一的道路，能令眾生清淨，戰勝愁鬱與悲泣，
止息身苦與憂傷，證得智慧與涅槃——也就是四念
處。

經文的意思是，這是條穩健的道路，而且，除此之外沒
有其他的方法。任何人修習四念處，皆能夠證見聖法，潔淨
自身的身口意，修得觀智與聖道，從凡夫蛻變為聖者。

所以，念處修行的七種利益是：

- 淨化自心
- 戰勝愁鬱
- 不再悲泣
- 超越身苦
- 克服憂傷
- 斷除煩惱
- 證得聖道、果 [383]

²³ 《長部》(DN II 290)；《中部》(MN I 56)；《相應部》(SN V 141;167-68; 185-86)。

與聖者有別

關於凡夫的最後一個定義把“puthu”理解作分離：不與具足戒、定等功德的聖者來往，故是凡夫。²⁴

《增支部·第七集》裡的〈略說財富經〉(*Saṅkhittadhana suttaṃ*)提到：

“Saddhāḍḍhanaṃ, sīladhanaṃ, hirī-ottappiyaṃdhanam;
sutadhanañca cāgo ca, paññā ve sattamaṃ dhanam. Yassa
ete dhanā atthi, itthiyā purisassa vā; Adaliddoti taṃ āhu,
amoghaṃ tassa jīvitam. Tasmā saddhañca sīlañca,
pasādaṃ dhammadassanaṃ anuyuñjetha medhāvī, saraṃ
buddhānaṃ sāsanaṃ”ti.²⁵

擁有信、戒、慚、愧、多聞、捨及慧這七種財的人，無論男、女，皆稱為「不窮」；他們的生命沒有空過。因此，憶念佛陀教法的智者，應該追求信、戒、淨信，以及法見。

²⁴ Puthu vā ayaṃ- visumyeva saṅkhyam gato, viṣaṃsaṭṭho sīlasutādiguṇa-yuttehi ariyehi- janotipi puthujjano.

²⁵ 《增支部》(AN IV 4-5)。



依此，聖者有七種財富：

- 信財 (Saddhādhana)
- 戒財 (sīladhana)
- 慚財 (hirīdhana)
- 愧財 (ottappadhana)
- 聞財 (sutadhana)
- 捨財 (cāgadhana)
- 慧財 (paññādhana)

聖者擁有這七種法財，所以是富有的；凡夫缺乏這七種財，所以是窮人。如此，世間人分為兩類，而大多數是窮人，過著赤貧的生活。[384]

我們要區別「物質的財富」與「心靈的財富」。後者稱為「功德」，指善行所產生的心靈力量。

信財

「信」(saddhā)以「信心」為「特相」；作用是「淨化」，如淨水摩尼寶，或者說「作用」是「躍至」(pakkhandana-rasā)，

如度越洪流。²⁶信的「現起」是「離污染」或「決定」；它的「近因」是「當信之事」，或如聽聞正法等「預流支」。它的「現起」也包含「不迷濛」(akālussiyapaccupaṭṭhāna)。

「信」有四種：

- 淨信 (pasāda-saddhā)
- 深信 (okappana-saddhā)
- 證得信 (adhigama-saddhā)
- 承來信 (āgamana-saddhā)

「淨信」是見到或聽到可喜所緣時所生起的信，以佛教徒而言，是見到佛像、聽聞佛法，或見到威儀庠序的比丘時所生起的信心。然而，這種信沒有智相伴，因為還未了解「所信的事物」(saddheyya-vatthu)。

這種「淨信」可能導致「盲信」(muddha-pasāda 或 muddha-pasana)；不過，它本身並不是「盲信」，因為它仍屬於美心所。[385]小孩或心智未熟者的信，大多屬於這種「淨信」，他們容易被欺騙、會受足令大理石雕象微笑的能言善道者所影響。當馬哈卡匹拿國王(Mahākappina)聽說佛陀成正等覺、三

²⁶ 「信」啟發「佈施」、「持戒」等善行，帶領它們度越洪流。



寶出現於世間時，光是聽聞這消息，便讓他高興(pīti)到昏厥過去。這便是「淨信」。獲得剎那定、鎮服五蓋，有定而無慧的禪修者，也會生起這種信。

「深信」是與智相應，或者說以智為基礎的信，也就是「智相應的信」(ñāṇasampayutta-saddhā)。²⁷今日，人們聽說念處修行相當流行時，會想要親身嘗試看看。修學一陣子後，開始因心變清淨，體驗其利益，而初嚐法味。這類與智相應的信即是「深信」(okappana-saddhā)。

禪修者克服五蓋後，辨別名色法，並推論了知：只有名色法存在而已，名色法之外並沒有任何眾生。接著，他見到名色的因果關係，並推論了知：生命只不過是一連串的因、果過程而已。更進一步時，他會見到名色的無常、苦、無我性質，當毗婆舍那智陸續成就時，推論智也會增強，能夠將事實與理論相連結。

遠離諸蓋時，心變得純淨，像是將明礬放入水中，雜質沉澱，水變清澈、透明一樣；或者像是以礫沙床過濾，令水

²⁷ 《長部古疏》：「『就是這樣！』這般地進入、躍入而確立、固定住的信任……『深信』投入、進入應信之事，『就是這樣』猶如親見似地轉起」(Sv-pt II 128: “Evametan”ti okkanititvā pakkhanditvā saddahanavasena kappanaṃ okappanaṃ. ... Okappanasaddhā saddheyyavatthūṃ ogāhetvā anupavisitvā “evametan”ti paccakkhaṃ karonī viya pavattati)。

變清澈、透明。如此，精進、念、定及慧等心所淨除了心的煩惱污垢。[386]

成就「道智」之前，隨著觀智的進展而生起的信便是「深信」。在「行捨智」(saṅkhārupekkhā nāṇa)的階段，心將變得更寧靜、微妙。

當「深信」成熟，觀智圓滿，而證見涅槃時，「不動的信」隨著聖道而生起，我們稱此為「證得信」(adhigama-saddhā)。這是聖者的信，也稱作「不壞淨信」。(avecca-pasāda)。這種信相當堅固、持久，即使別人誘以萬億財富作為交換，或以死亡威脅，具此信者也不願放棄，當然，他也不會受任何舌燦蓮花的雄辯者所影響。這種信即是聖者所擁有的「信財」(sadhā-dhana)。

「承來信」是追求一切智的菩薩(sabbaññubodhisatta)獨具的信，自發心成佛以來，此種信就一直伴隨著菩薩。因為此信，菩薩從未有過否定因果的想法，也沒有盲信，即使他出生在盲信或不信因果的家庭裡也是如此。

如此，聖者是富有的，在德行上很富裕；而凡夫是貧窮的，在德行上很貧瘠。



問：在其他宗教難道沒有「信」嗎？他們的信也很持久、堅固！

答：我們譯為「信」的巴利語是“saddhā”，其近因是“saddheyya-vatthu”（應信之事）。信的真誠度，取決於所信事物的真實性。如果把合成的假紅寶石當作是真的紅寶石，你要稱它為哪一種信呢？你會稱它為「真信」嗎？雖然「信」的用詞都一樣，但是價值大不同。[387]要獲得真正的信，你需要「善知識」（kalyāṇamitta）。

「信」被描述為“saddahanalakkhaṇā saddhā”，意思是「信」的特相是，觀察真相後，生起信任、信心及把握。就像豎立柱子時，地基必須夠深，才不會動搖。這個狀態也叫作“saddhādhimokkha”（信勝解），確認真理後如磐石般的堅定不移。與「信勝解」相對的是「邪勝解」（micchādhimokkha），即錯誤的堅定不移。

測驗信的對象

用盡所有可用的測試方法，確定礦石是真正的紅寶石之時，這就是「信勝解」。相對地，如果你判定那假的、合成之物是真寶石，這就是「邪勝解」，在佛法中屬於不善心。把相

似假之事物，信以為真，這是「邪見」，與「邪見」相符應的判定，就是「愚癡」。因此，整個過程，就是「見」(diṭṭhi)和「癡」(moha)。

「信勝解」生起，諸蓋不作用時，心變得皎潔而寧靜。因此，「信」的作用是淨化相應心所(pasādana-rasa)，注釋書說，它就像轉輪聖王的「淨水摩尼寶」(udakappasādakamaṇi)，這種特殊的寶石被放到水中時，能讓泥土與水草沉澱，從而淨化水質，同樣地，「信」在心中生起時能夠除去心的染污。

「信」在心中現起的狀態是「淨除混濁」、「不迷濛」、「確定」(akālussiyapaccu-paṭṭhāna)。[388]

信的堅定

唯聖者所擁有的「證得信」(adhigama-saddhā)更加堅決——它堅定、無畏、不迷失、不動如山。

一位名叫輸帕布達(Suppabuddha)的麻瘋病人，曾在佛陀說法時，站立在聽眾外圍聆聽說法。他觀察當下的名色現象，修得定力與觀智，並證得預流果。為了向佛陀報告自己體驗，他等待群眾散去後，以便能夠找到機會靠近佛陀。這時候，



他遇到了諸天之王帝釋天(Devinda)。²⁸

在此，禪修者和輸帕布達很類似。禪修者在修習念處後，體驗了「喜」(pīti)與「剎那定」(khaṇikasamādhī)，會有一股衝動，想要與禪師或同參道友分享自己的感受。這個情況到了「生滅智」階段愈加明顯。因此，輸帕布達因證見四聖諦而感到興奮，是很合理的。

為了測試輸帕布達的信心，帝釋天對他說，只要他承認「佛法僧虛妄不實、毫無價值」，就給他一生受用不盡的財富。帝釋天也以輕蔑的口吻，嘲笑輸帕布達貧窮、可悲，卑賤且孤獨。在這種情況下，你會怎麼回應？你能容忍這種侮辱嗎？

輸帕布達問到帝釋天的身份時，帝釋天說自己是來提供幫助的人。這時候，[389]輸帕布達反罵帝釋天無恥，說自己並不貧窮、可悲，更不卑賤，因為他是具「信」之人，具信之人不貧窮、不可悲，也不卑賤。同時，他說自己也不是孤獨的人，因為信任佛陀的人便是佛陀之子。因此，輸帕布達說：

Saddhādhanaṃ sīladhanaṃ, hiri-ottappiyaṃ dhanaṃ;

²⁸ 見《自說經》(Ud-a 258)。

sutadhanañca cāgo ca, paññā ve sattamaṃ dhaṇaṃ.

Yassa ete dhanā atthi, itthiyā purisassa vā;

‘Adaliddo’ti taṃ āhu, amoghaṃ tassa jīvitam.

信、戒、慚、愧、多聞、捨及慧，擁有這七種財的人，
無論男、女，皆稱為「不窮」；他們的生命沒有空過。

什麼力量使輸帕布達說出這樣的話呢？任何修行正法，
親見聖諦而具備不壞淨信的人，都會擁用無畏的勇氣，能說出這樣的話。這些話僅是如實語，沒有話中帶刺，也沒有氣勢凌人的意味。

物質的財富與聖者的財富

物質財富與「聖財」有很大的差異。首先，為了累積物質財富，我們必須努力許多年，耗費我們生命大多的時間；但是，這些財富有可能在一夕之間，被自然或人為的災禍所摧毀。相對地，法財則不然，我們僅需要投注短暫的時間，修習有經驗的大師所傳承下來的正確修行方法，如此便能獲得不僅在這一生受用，[390]且在整個輪迴裡都能受用的利益。再者，世上只有少數人能夠享受物質的財富，相對的，所有的人，不論種族、信仰、膚色或性別，都能夠獲法財。



Moha-paṭala-samuppāṭanato vā sālākiyo viya buddho,
paṭala-samuppāṭanupāyo viya dhammo,
samuppāṭita-paṭalo vipprasanna-locano viya jano
samuppāṭita-moha-paṭalo vipprasanna-ñāṇa-locano
saṅgho.²⁹

佛陀能夠去除如白內障般的愚癡，所以好比是眼科醫生。「法」能去除如白內障般的愚癡，好比用以去除白內障的方法；「僧」已除去愚癡障，具備清淨智眼，好比〔接受治療後，〕白內障已除，眼已淨化的〔病〕人。

白內障愚癡

眾生因為心眼被如白內障的愚癡所遮蔽，無始以來一直誤入歧途。佛陀則能幫助眾生去除愚癡。我們來檢驗一下，眾生的心眼是否被愚癡所遮蔽。如果我們未正念觀照當下生起的名色現象，一分鐘的失念便會被蓋上六十層的愚癡，若連續失去正念幾個小時，一天、數個月、數年，乃至將其他世的時間也算入，便算不清究竟有多少層的愚癡了。因此，

²⁹ 《小誦注》(Khp-a 12)。

使用“moha-paṭala”一詞，是相當合理的。[391]

此處用的比喻是眼睛的白內障，眼睛患了這種疾病，將功能失常，其特徵是水晶體變不透明。病情愈是嚴重，不透明的程度就愈嚴重，直到完全失明。佛陀則像是眼科醫師 (sālākiya)，如佛典說的：

Moha-paṭala-samuppāṭanato vā sālākiyo viya buddho.

當禪修者全力以赴時，藉由能深入所緣的專注力，正念地觀察每個生起的現象時，心變得極清淨，所以能夠見到真相：名色的真相、因果的真相，和無常、苦、無我的真相。當智慧顯露時，無明障蔽便被拔除。了知因果關係時，制伏「無因論」與「偽因論」的邪見，獲得真實知見。這就像白內障治癒時，不透明的症狀被去除，視力恢復一樣。藉由法的治療，驅逐愚癡障蓋，直到獲得真正的快樂。因此，佛陀被稱為“sālākiya” (眼科醫生)。如同醫生無法幫病人製造視力一樣，佛陀也不能直接將愚癡障從病人身上取出。佛陀只是指出病人自己應該努力的方法而已，因此偈頌說：

Tumhehi kiccamātappaṃ, akkhātāro tathāgatā
paṭipannā pamokkhanti, jhāyino mārabandhanā.



如來只是說示者，你們應精勤努力。

禪修的實踐者，能從魔的束縛解脫。³⁰ [392]

因為眾生被層層愚癡所包覆，不知道何為正法，無法依修行建立真實的信心。無論他們在物質上多麼富有，如果缺乏法的財富，生命仍舊是「空過」(mogham)而已。擁有法財，才算真正富有，生命也才未空過。這句話看似簡單，但意義深遠。

利益

暫且不提「法」的其他的利益，光是這一項利益，即坦然面對生命興衰、榮辱的能力，便已帶來足夠的益處。你認為還需要什麼呢？「法」能給與不動搖的「平靜狀態」(tādibhāva)³¹。「法」之所以勝妙，因為它讓行者在面對任何可喜所緣以及不可喜所緣時，都能夠保持相同的平靜狀態。因此說：

selo yathā ekaghano, vātena na samīrati;

³⁰ 《法句經》(Dhp 276)。

³¹ 參考《清淨道論》(Vism 5): sā ca kalyāṇaṃ, itṭhānīṭṭhesu tādibhāvāvanato。

evaṃ nindāpasamsāsu, na samiñjanti paṇḍitā.³²

譬如堅石山，不為風所動，

毀譽不能動，智者亦如是。

具有如此法財的人，無論男、女，他們的生命並未空過。佛典中擁用堅定信心的事例相當多。其中之一是一位名為婁南迦倪(Dhanañjānī)的婆羅門女的故事。³³丈夫的死訊也無法動搖她對佛陀的信心。另一個例子是名為蘇羅跋它(Sūrambaṭṭha)³⁴的居士，在聞法後證得預流果，確立了對法的信心，連「魔」(Māra)也無法動搖。這種聖者的信，即稱為“saddhādhana”，「法財」。

戒財

什麼是「戒財」(sīladhana)？聖弟子不殺害生命、不在未得同意時取人財物、不說謊、不行淫、不飲用令人怠惰的酒類。這就是「戒財」。

³² 《法句經》(Dhp 81)。

³³ 《法句經注》(Dhp-a IV 407)。

³⁴ 《增支部注》(Mp I 305)。



慚財與愧財

「慚財」與「愧財」是什麼呢？聖弟子對所造作不善的身、口、意行感到羞恥；對墮入罪惡、不義的行徑感到羞恥。這稱為「慚財」。

聖弟子害怕受責難，害怕由於自己不善的身、口、意行而受到責難；畏懼墮入罪惡、不義的行徑。這稱為「愧財」。

這裡雖未提到「如理作意」(yonisomanasikāra)，但「如理作意」有調節心態的作用，因此也應包含在這裡。如果未恰當地調整自心，敵對的心所即「無慚」、「無愧」便會生起。為求身、口、意行沒有瑕疵，禪修者應尋找正確的道路。[394]

聞財

什麼是「聞財」？佛法是於初、中、後皆善美的法，清淨、無瑕，詳述了梵行生活的意義。多聞的聖弟子對於這些佛法，已聽聞、憶持、藉由講說而精熟、鑽研，並以正見深入其中。「聞財」可包含「教理之聞」(āgama-suta)和「證悟之聞」(adhigama-suta)。

捨財

「捨」(cāga)有兩重意義：「斷除」和「給與」。以「聞財」為基礎，進一步實踐、修行，獲得智慧，並證得能斷除煩惱與「業行」(abhisāṅkhāra)的「預流道」。

道智生起才能成就這種斷除。證得「預流道」時，與惡趣有關的業行就永遠盡除。這是作為「斷除」的「捨財」。另外，聖者心無慳吝慷慨大方，布施供養不求回饋。這是作為「給與」的「捨財」。

慧財

聖弟子熟稔那帶來「彼分滅」的毗婆舍那修行，最後證見一切苦止滅的涅槃。[395]這就是「慧財」。上述的信、戒、慚、愧、聞、捨、慧，即是聖者的七種法財。

具信者到處受尊敬

《法句經》的〈質多長者事〉說：

Saddho sīlena sampanno, yasobhogasamappito;



yaṃ yaṃ padesaṃ bhajati, tattha tattheva pūjito.

有信、具戒、得財富與聲譽者，

無論到哪裡，都受到恭敬。(Dhp 303)

質多長者(Citta)拜訪佛陀時，受到許多人的恭敬。當他供養佛陀食物和其他資具時，天人會反覆地將長者的食物與其他施物裝滿。見到這景相時，阿難尊者問佛陀說，質多長者拜訪其他宗教師時，是否也受到同樣的恭敬？於是，佛陀就以上述的偈頌回答阿難。³⁵

由慧而生

為了建立「證得信」(adhigamasaddhā)，行者的「信」必須以「慧」(paññā)為基礎。這裡所指的「慧」指的是，「與悅俱行的」(somanassa-sahagata)「觀智」。^[396]

讓我們界定「慧」的涵義。「慧」以「通達如實自性」為特相(yathāsabhāva-paṭivedha-lakkhaṇā paññā)。基本上，我們必須先培養能夠辨別名、色法的「諸法分別」(dhamma-vavatthāna)的能力，之後才昇進到「因緣分別」(paccaya-

³⁵ 《法句經注》(Dha-a II 289-290)。

vavatthāna)。

然而，這樣還不算徹底了知名色。當行者把握名色的因緣後，進一步觀見三法印時，才算了解名色法。這便稱為“dhammasabhāva-paṭivedha-lakkhaṇā paññā”（「慧」以「通達諸法的自性」為特相）³⁶。慧的作用是，去除遮蔽諸法自性的愚癡黑暗，即“visayobhāsarasā padīpo viya”——“visaya”是「所緣」或「領域」，“obhāsa”是「照亮」，就像在牆上穿一個洞後，照見牆後的事物一樣。這裡涉及兩個要素，「穿透」與「眼見」或說「智」。

由於心穿透了所緣，行者能清楚、無惑地辨別所緣。如此，「慧」現起為「不迷惑」(asammoha-paccupatthāna)。這好比迷路、不知方向的旅行者，得到一個指南針(araññagata-sudesako viya)，所以能夠正確辨認方向，克服了之前的迷惑與混亂。³⁷

依據「有定者如實知見」的定則，「慧」的近因是「定」。「證得信」必須以「慧」作為基礎。如此，因為已見真理，心變得果決、堅定，所以能止息疑惑，澄清見解。[397]

³⁶ 《清淨道論》(Vism 438)。

³⁷ 《法集論注》(Dhs-a 123)。



五種愚癡

世上大多數人為何都受到迷惑呢？原因有五個：

- 關於業的愚癡 (kammasammoha)

這是對有益的行為與無益的行為感到迷惑，也就是，不知道善行是否帶來善果，不善行是否帶來不善果。「自業正見」能夠去除這種愚癡。

- 關於法的愚癡 (dhammasammoha)

未依正念了知名色法，所以對名色法生起迷惑。「法分別智」(dhammavavatthānañāṇa)³⁸可去除這種愚癡。

- 關於緣的愚癡 (paccayasammoha)

未依正念了知名色的因果關係，所以對於緣起論、無因論或一切神所作的非因論等等，感到迷惑。當行者觀見名、色的因果關係，證得「緣分別智」(paccaya-vavatthāna)時便能移除這個迷惑。在這階段，行者可謂已鎮伏「疑」蓋，生起信心。

³⁸ 指「見清淨」(ditthivisuddhi)，見《第一義燈》(Paramatthadīpanī 432)。

● 關於相的愚癡 (lakkhaṇasammoha)

儘管如此，若行者未以正念照見名色的三種共相，便會對無常、苦、無三共相感到迷惑。見到生、滅，就會認可「無常相」。^[398]觀察到苦，便斷「樂想」，認可「苦相」。

觀見名色自行生滅，不受任何人或外力所控制，便斷除「我想」，認可「無我相」。此了知三共相的智慧，稱為「相通達智」(lakkhaṇapaṭivedhañāṇa)。

● 關於涅槃的愚癡 (nibbānasammoha)

無論觀智多麼穩固，若未依道智、果智證見(五蘊)完全的寂滅，就仍會對長恒的涅槃樂感到迷惑，不知涅槃為何物。

然而，如果圓滿了觀智，並藉由道智、果智見到寂滅涅槃，「涅槃通達智」(nibbānapaṭivedhañāṇa)的光明便能驅散愚癡的暗黑。自此以後，行者便擁有了「證得信」(adhigama-saddhā)。除非獲得「涅槃通達智」，否則就不會擁有「證得信」，沒有「證得信」表示行者的「信」仍是脆弱、不可靠的，因為它仍可能受種種的雄辯所動搖。

世間之光



若要修得上述四種智，即「法分別智」、「緣分別智」、「相通達智」及「涅槃通達智」，行著必須先確立「善因善果；惡因惡果」[399]的信念。佛陀教導禪修者必須先「令見正直」(ditṭhijukamma)³⁹，否則無法修行。此「善因生善果；惡因生惡果」的知見，被稱為「世界之光」；只要五蘊還存續，它也會被稱為「輪迴之光」。

佛法之光

上述的四種智被稱為「佛法之光」。這裡的禪修者正為了證得這「佛法之光」而精進努力。如果擁有了它們，便擁有「證得信」，到了這個階段，信心因為智慧的力量，不為任何的理論或激昂的雄辯所動搖，如同擎天石柱，堅固且深入岩層，不受任何狂風、暴雨等的力量所動搖。

³⁹ 參考《相應部》(SN V 166)、《法集論注》(Dhs-a 157-159)。

第四十三章 善知識

[401]

什麼是善知識

「善知識」(kalyāṇamitta)是教導禪修業處的人，禪修者親近他，能夠從他學得四十個業處中適合自己性情的業處。¹

七種特質

諸比丘！縱使被拒絕，亦應親近、結交、恭敬那具備七種特質的比丘！

katamehi sattahi? Piyo ca hoti manāpo ca garu ca
bhāvanīyo ca vattā ca vacanakkhamo ca gambhīrāṇca
katham kattā hoti, no ca atṭhāne niyojeti.²

哪七種特質呢？可愛、受尊重、可佩、
會說、堪忍〔他〕說、
能作甚深論、不作無理要求。 [402]

¹ 參考《清淨道論》(Vism 98-101)。

² 《增支部》(AN IV 32)。



可愛

善知識因為持守戒律——在家眾持五戒，出家眾持「別解脫戒」(pātimokkha)——所以和藹、可愛。³如以下偈頌所述，「戒」帶來種種利益，賦與持戒者「可愛」等的種種特質：

盛飾珠寶的國王雖散發光芒，
不如為戒所嚴飾的行者之光輝。
〔戒能摧毀自責等危險，
具戒者常得名望與笑顏。〕⁴

可敬

善知識受人們所敬愛、敬重(garu)。⁵

³ 七種特質的解釋，參考《導論注》：「**可愛**：具足善清淨的戒成就及見成就者，是可愛的、會被喜愛的」(Nett-a 250-251: **Piyo ca hotīti** supārisuddhāya sīlasampattiya, supārisuddhāya ca diṭṭhisampattiya samannāgato piyo piyāyitabbo hoti)。

⁴ 《清淨道論》(Vism 10: Sobhantevaṃ na rājāno, muttā-maṇi-vibhūsitā; yathā sobhanti yatino, sīla-bhūsana-bhūsitā. attānuvādādhayaṃ, viddhamsayati sabbaso; janeti kittihāsaṇa, sīlaṃ sīlavataṃ sadā)。

⁵ 《導論注》：「像石傘一樣，應該被看得很重，故是**敬重**」(Pāsāṇacchattam viya garukātabbatāya **garu**)。

可佩(值得對他散發慈心)

善知識的第三個特質是「可佩」(bhāvanīyo)，值得禪修者以他為所緣，遍滿慈心。⁶

會說

善知識見到禪修者的過失，只要他認為指出過失(對禪修者)有利益，便會出於慈悲與憐憫，不遲疑、坦率且毫無保留地將它說出來(vattar)。⁷

堪忍他人說

⁶ 《導論注》：「因上人法故應受敬佩，故是**可佩**」(Uttarimanussadhamma-vasena sambhāvetabbatāya **bhāvanīyo**)。《清淨道論大疏鈔》：「**可佩**：應受敬佩：『的確，這位尊者了知可知之事，觀見可見之事』」(Vism-mhṭ I 30:**bhāvanīyoti** “addhā ayamāyasmā jānaṃ jānati, passaṃ passatīti”ti sambhāvanīyo)。

⁷ 《導論注》：「**會說**：於已建立『我適時而說』等五法，立於對同梵行者有幫助的情況後才說。……或者，**會說**：常談論法」(**Vattāti** “kālena vakkhāmi”ti-ādipañcadhamme attani upaṭṭhāpetvā sabrahmacārīnaṃ ullumpanabhāve thatvā vattā. **Vattāti** vā dhammakathāvasena vacanasīlo)。關於「五法」，參考《增支部》(AN 5:17)、《雜阿含·497 經》。



善知識謙遜、柔軟，樂於接受他人的指責(vacana-kkhamā)，無論說話者的地位多麼低微。⁸有些人認為，被指責是一種侮辱。對此，我們應該效法舍利弗尊者。有一次，舍利弗尊者的僧衣穿得長了一點，因此，被一個七歲的小沙彌指責。於是，尊者調整他的僧衣，並稱呼小沙彌為「老師」，誠懇地問小沙彌說，那樣調整是否合宜。這顯示[403]，舍利弗尊者並未因沙彌的指責而不高興。

大約三十年前，一位西方比丘來此禪修。我們(透過翻譯)仔細地教導他修行方法後，他卻生氣地說：那些指導太幼稚，且沒有必要。他說，對他而言提示一下就夠了；那樣教他，簡直是侮辱他的智慧。

在這裡，我想稍作評論，這〔念處的〕修行方法，看似淺顯，實際上卻很深奧。就以腹部起伏與行禪為例。這方法聽似簡單，實際上，要正念地行走，即使一分鐘乃至十步，都是很困難的事，更別說照見三共相。當禪修者被問到，他

⁸ 《導論注》：「堪忍〔他〕說：無論被同梵行者如何說，皆柔順地受教，堪受他們的言語。……或者，堪忍〔他〕說：解說法時，不為他人所動搖，堪受他人問難，所以堪忍〔他〕說」(Vacanakkhamoti sabrahmacārīhi yena kenaci vuccamāno subbaco hutvā padakkhiṇaggāhitāya tesam vacanam khamatīti vacanakkhamo.Vacanakkhamoti dhammam samvaṇṇento parehi asaṃhīro hutvā tesam pucchāvacanakkhamatāya vacanakkhamo)。

們是在觀腹部的上升還是下降，或是在觀照左腳還是右腳的時候，有些人會漫不經心地回答說，他們只是平平地觀照而已。這樣的人將需要很長的修行時間。

有一些人具備了一些教理的常識，說他們了解名色、因果關係、三共相、觀智等等。但是，當他們在小參中被問到實際禪修情況時，會顯得不高興，說他們不是犯人。其他的行者會坦承自己雖觀照腹部移動或腳部移動，但仍然很難專注。這些願意坦承事實的人，只要依照禪師的指示——填補空缺之處、修補不足處、矯正偏離的方向——勤加練習，一定很快便能有所進步。

在此，我們應效法羅候羅(Rāhula)。當他的老師勸他在修行上要填補空缺之處、修補不足之處，矯正偏離的方向的時候，羅候羅捉了一把沙在手上，祈願[404]那會出於慈悲與憐憫，毫無保留地指出弟子過失的老師們，能夠像他手上的細沙那麼多。古代的佛弟子，總是如此地謙遜。

謙遜的人，其智慧的口袋永遠有空間，可以接收、儲存更多的智慧。宣稱自己無所不知的人，則已沒有任何的空間，因為他認為袋子已經裝滿了。



作甚深論

善知識能夠開示如四聖諦、緣起、四念處、三十七菩提分等深奧的佛法(*gambhīraṇca kathaṃ kattā*)，且在說法時，會結合理論與實踐。人們總是可以從說法者的言談中聽出，說者是否真的了解自己所說的內容。⁹

不作無理要求

善知識不會為了滿足自己的利益，對學生提出無理的或不當的要求。

若結交具有上述七種特質的善知識，便是達到「人合宜」(*puggala-sappāya*)的要求，或說結交了「希願他人獲得利益、總是增進他人幸福的善知識」(*ekantena hitesiṃ vuddhipakkheṭhitaṃ kalyāṇamittaṃ*)。因此，偈頌說：

具備這〔七種〕特質的人，

便是追求真正利益而想要朋友的人，[405]

即使被驅趕也應該親近的那種朋友。¹⁰

⁹ 《導論注》：**Gambhīraṇca kathaṃ kattāti** saccapaṭiccasamuppādādiṃ, aññaṃ vā gambhīrakathaṃ kattā。

¹⁰ 《增支部》(AN IV 32): Yamhi etāni ṭhānāni, saṃvijjantīdha puggale; so

《增支部》在下列的偈頌中，提到「善知識」的另外七種特質：

他給與難與之物，行難行之事，
他忍耐惡言，述說自己的秘密，
但保守他人的秘密。
危難時不捨棄你，失敗時不譴責你。
身上具備這些特質的人，
便是想要朋友的人應該親近的那一種朋友。¹¹

八種特質

佛典尚提到善知識所具備的另外八個特質：

- 具信 (saddhā-sampanna)
- 具戒 (sīla-sampanna)
- 具多聞 (suta-sampanna)

mitto mittakāmena, atthakāmānukampato; api nāsiyamānena, bhajitabbo tathāvidho。

¹¹ 《增支部》(A IV 31): Duddadaṃ dadāti mitto, dukkharañcāpi kubbati; athopissa duruttāni, khamati dukkhamāni ca. Guyhañca tassa akkhāti, guyhassa parigūhati; āpadāsu na jahāti, khīṇena nātimaññati. Yamhi etāni thānāni, saṃvijjantīdha puggale; so mitto mittakāmena, bhajitabbo tathāvidho。



- 具捨 (cāga-sampanna)
- 具精進 (virīya-sampanna)
- 具念 (sati-sampanna)
- 具定 (samādhi-sampanna)
- 具慧 (paññā-sampanna)¹²

善知識對於佛陀的證悟、業果的法則，深具信心，相信引生佛陀的「阿羅漢道」(arahattamagga)與「一切知智」(sabbaññutañāṇa)的根本原因——亦即，「大慈」和「大悲」。菩薩具備大慈與大悲，自成為須彌陀那一世起，便開始累積資糧，歷經長時輪迴，忍受無數的苦，終於圓滿成佛的波羅密。[406]

我們可以從一般母親對嬰孩的慈悲，推想佛陀的慈悲。對嬰孩的慈悲，使母親能夠忍受嬰兒帶給她的種種艱辛、痛苦與欺辱。然而，佛陀的慈悲比母親的慈悲又更加偉大。

善知識具足「信」，所以受人敬愛與尊重。善知識會指責不善(pāpāgarahī)。見到別人的過失時，為了回應人們的敬愛，他會坦率地給與建設性的指責(codako)，即便當事人可能會感

¹² 參考《清淨道論大疏鈔》(Vism-mhṭ I 19-20)、《增支部疏》(Mp-ṭ III 166-167)。

到不舒服。舉例來說，小孩吞入有刺的東西時，父母會立刻設法將刺從喉嚨取出，不管小孩是否會痛，畢竟痛比死好得多。這個特質和上述的「會說」(vattar)相同。

在此，也可以再提舍利弗長老的謙遜態度。總之，善知識見到他人的過失時，會適時地將它指出。

至於「多聞」，善知識應同時具有「教理之聞」(āgamasuta)與「證悟之聞」(adhigamasuta)。

善知識自然會是「能捨」之人(cāga)，他會常常布施、分享，滿足於已擁有的事物。因為他不喜愛感官欲樂，所以他住於「遠離」(viveka)——身離、心離、所依離——不愛與人交際(asamsaṭṭho)。

「具精進」意謂，善知識會為自利與他利而努力不懈。「具念」使善知識能依「穩固的念」(upaṭṭhita-ssati)正念而活，正念甚至已成為他的第二天性。「具定」使善知識的心免於散亂。因為「具慧」，善知識沒有顛倒的邪見。善知識具備這些特質，所以能夠防護眾生，使其遠離無利益之事，並催促眾生行有利益之事。[407]

人們應該尋求具備這些特質的善知識，讓自己不再受輪迴之苦。請小心那些自命不凡而有吸引力的領導者，在關鍵



的時刻，他們會情緒爆發，犯下諸如集體自殺、邪淫的可怕行為，或者為了個人的利益，極力拉攏信眾。

佛典建議我們，在尋求善知識之時應該依循所謂“jarudapāna”的方法(“jara”是「古、老」；“udapāna”是「井」)。它的意思是「古井」。口渴的人，見到古井時，會試著取水飲用。這麼做時，應該小心，只取所需要的水，不要摔落到井裡。

第四十四章 貪、瞋、癡

[409]

遊方者恰那

曾有一位名為恰那(Channa)的遊方者拜訪阿難尊者(Ānanda)，他對阿難尊者說：「朋友！我們教導貪瞋癡之斷除。你們也是嗎？」阿難回答「是的。朋友！」¹

這表示即使在佛陀的時代，人們普遍認為貪等三煩惱是不善的，應該斷除，且許多人已嘗試用自己的方法克服煩惱。今日也有許多種方法。但它們是否已從實際經驗被證實為有效呢？人們應透過親身實踐來驗證某個方法是否有效，而不是透過雄辯——儘管雄辯在觀念的世界裡也許有效。

遊方者恰那繼續說「見到貪瞋癡的什麼過失，你們才這樣教導」？在說明阿難尊者的回答之前，我們自己先試著回答——看這三種煩惱怎樣影響我們。我先說一個故事：

幾年前我讀到一則關於一位母親與兩個兒子的新聞。似乎那母親的先生在死前遺留下一大筆的財產給兩位兒子，不

¹ 《增支部》(AN I 215-217)。



過，不確定母親是否也繼承部分的遺產。[410]

一開始，母親似乎仍慈愛地照顧兩個兒子。但是，幾年後，她變得很注重外表，錢不夠花用。她開始貪求那屬於兒子的財產。被貪愛所淹沒，她失去了理智。

為了獲得財產，有一天，她帶兒子到湖中野餐。當船離開岸邊一段距離後，她設法讓船翻覆，好讓兩個兒子溺死。貪婪讓她產生瞋心(殺死自己的兒子)和愚癡(不知道自己被貪愛所誤導)。後來，這個案子受到調查，結果是那母親需要面對刑責，同時失去她的兒子和財產。

現在，對恰那的問題，你們有了答案嗎？要滋長還是要拔除這些不善法呢？那位婦人已喪失了善心，被貪愛給吞沒。如果她知道正確的修行方法，她會在貪心生起時覺察到它，並將之斷除。但是，她不斷地長養貪，終於被貪所吞蝕，造作了惡業。

現在，我們來聽阿難尊者的回答：

「朋友！被貪愛所淹沒，不能控制心的人，想著傷害自己、傷害他人、傷害自己及他人的事情，因此承受痛苦與憂傷。若他捨棄貪愛，便不會有痛苦和憂傷。

再者！被貪愛所淹沒的人造作身惡行、口惡行、意惡行；

他不能如實了知什麼是自己的利益、他人的利益，以及自、他的利益。若捨棄貪愛，他便能如實了知。[411]

再者！貪愛(rāgo)是愚盲的肇因(andhakaraṇo)、無眼的肇因(acakkhukaraṇo)、無智的肇因(aññāṇakaraṇo)、失慧的肇因(paññā-nirodhiko)。貪愛與惱害為伴(vighātapakkhiko)，不會導向涅槃(anibbāna-saṃvattaniko)。

瞋恚的人…(受一樣的苦)…。瞋恚是愚盲的肇因…不會導向涅槃。愚癡的人…(受一樣的苦)…愚癡是愚盲的肇因…不會導向涅槃。

因為見到了這些過失，所以我們教導貪、瞋、癡的斷除」。

於是，恰那繼續問說：

「朋友！然而，有什麼道路(magga)、修行方法(paṭipadā)可以斷除貪、瞋、癡嗎」？

「朋友！有的」。

「朋友！什麼道路、什麼修行方式」？

「朋友！那便是聖八支道(ariyo aṭṭhaṅgiko maggo)，也就是正見…乃至正定」。

「朋友！這的確是好道路，好修行方法，可以斷除貪、



瞋、癡。朋友！為此精進、不放逸是值得的」！

所以，對禪修者而言，這個法是殊勝，無可媲美的。如果有人不相信，他應該親自來實踐、體驗看看。

接著，我們要繼續說另一部經，這部經與「慧(paññā)的喪失(nirodha)」有關。「慧」有三種：「自業」、「禪那」與「毗婆舍那」。無法生起這些智慧，就是「慧的喪失」。^[412]

阿耆瓦卡的信徒

有一次，阿難尊者停留在憍賞彌(Kosambi)的高西塔園(Ghosita)。一個裸行外道阿耆瓦卡(Ājīvaka)的信徒²來拜訪阿難：

「尊者阿難！那些人的法是『善說之法』(svākkhāta)？那些人是世間『正行者』(suppatipanna)？那些人是世間『善逝』(sugata)」？

善說之教

阿難回問說：

² 《增支部》(AN I 217-218)。

「居士！關於這點，我想問你一個問題。你就以你覺得適合的答案來回答。居士！若有人宣說斷除貪、瞋、癡的教法，他們的教法是善說之法嗎？你的意思如何？」

「尊者！我的看法是，這種教法是善說之法。」

在這裡，我想談談某些老師的主張。有人認為，不必斷除欲樂，節制欲樂便是受苦，應該縱情欲樂、盡情享受才會快樂。如此，他們提倡貪、瞋、癡。許多人依循了這種教導，因此惹上麻煩。

對智者而言，光是說到貪、瞋、癡的斷除，便[413]很高興，並喜愛這種法。他們會說：佛典的法是善說之法，因為在一開始〔持戒〕就是善的(初善)。接著，依佛典修學實踐後，行者可以控制自己的身、口、意行，證得奢摩他樂和毗婆舍那樂。如此，佛法在中途也是善(中善)，是善說之法。在此，我們可以比較「欲樂」(kāmarāga)與「法」(dhamma)的差別。「欲樂」雖可愛，但卻有害；「法」更加可愛，但卻無害。欲樂充滿著行苦，會引生壞苦與苦苦；佛典則描述有法之人為「擁有非凡的喜悅」(amānusī rati hoti)³。不過，要

³ 《法句經》：「進入僻靜處，心常寂靜，正觀諸法的比丘，擁有非凡的喜悅」(Dhp 373: Suññāgāraṃ pavitthassa, santacittassa bhikkhuno; amānusī rati hoti, sammā dhammaṃ vipassato)。



小心的是，不要滯著於中，而僅停留在中善的階段。

當行者繼續努力時，會因為見到道、果、涅槃而獲得利益，這是佛法的「後善」(pariyosāna-kalyāṇa)。貪、瞋、癡在此滅盡。如此，佛法是善說之法。

由於佛法於初、中、後皆善，也由於它述說有義、有文、完全圓滿、清淨的梵行生活，所以佛法是善說之法。聞法能鎮伏五蓋、貪、瞋、癡，透過聽聞而帶來善，所以此法於開始時便是善(初善)。行道之時，法帶來奢摩他樂與毗婆舍那樂，透過行道而帶來善，所以此法於中途時也是善(中善)。行道而成就時，法帶來阿羅漢的「平靜狀態」(tāḍibhāva)，透過行道的結果而帶來善，所以此法於最後階段也是善(後善)。⁴[414]

如此，因為佛法於初、中、後的階段皆善，所以它是「善說之法」。

正行者

接著，阿難提出第二個問題：

⁴ 關於「法」初善、中善、後善的說明，參考《清淨道論》(Vism 213-214)。

「居士！為了斷除貪、瞋、癡而行道的人是世間正行者嗎？你的意思如何？」

「尊者！他們確實是。」

在此，「正行」(suppatipanna)是好好地走，好好地行於道路上(suṭṭhu paṭipanna)的意思。「正行」是正直、不邪曲、不彎斜的，由於它是「合宜的」，所以叫作「聖」、「善」或「正」。

行走在戒學的道路上時，便成就「正業、正語、正命」，克服了「違犯煩惱」。行走在定學的道路上時，便成就「正精進、正念、正定」，克服了「纏縛煩惱」。行走在慧學的道路時，便成就「正見、正思惟」，克服了「隨眠煩惱」。

善逝

阿難的第三個問題：

「居士！若人已斷除貪…已斷除瞋…已斷除癡，其癡如根已斷、未來不會再生的多羅樹，這種人是世間善逝嗎？你的意思如何？」

「尊者！他們是世間善逝。」

阿難尊者結論說：「那麼！你已承認以下的事：若人宣說



斷除貪、瞋、癡的教法，他們的教說即是善說之法。為斷除貪、瞋、癡而行的人，即是世間正行者。若人已斷除貪…已斷除瞋…已斷除癡…他們即是世間善逝。」

這時候，那居士說：

「尊者啊！這真是奇妙！真是稀有！——未讚嘆自己的法，未貶低他人的法，只依道理而說，闡明所問的意義(attho ca vutto)，卻完全未提到自己(attā ca anupanīto)。」

尊者阿難！你們便是在教導能斷除貪、瞋、癡的法。因此，你們的法即是『善說之法』。你們已在為斷除貪、瞋、癡而行。因此，你們即是世間『正行者』。你們的貪、瞋、癡已斷除，如根已斷的多羅樹，不會再生。因此，你們即是世間善逝。

尊者！真是奇妙！真是奇妙！就像扶起跌倒的人，打開被遮蔽的事物，向迷路者指示正道，在黑暗中持明燈，讓有眼的人能夠見物。尊貴的阿難[416]已用種種方式，闡明正法。尊者阿難！我歸依世尊、歸依法、歸依比丘僧團。請尊貴的阿難接受我為優婆塞，我盡形壽歸依。」

第四十五章 聖默然

[417]

說話是一大障礙

今天，我要引用佛陀對禪修者的一個教導，來提醒各位。
這和「談話」有關。談話會毀壞禪修者的修行。佛陀曾說：

sannipatitānaṃ vo, bhikkhave, dvayaṃ karaṇīyaṃ-
dhammī vā kathā, ariyo vā tuṇhībhāvo.¹

諸比丘！當你們聚會一處時，
應做兩件事：法談或聖默然

「法談」是指與四聖諦、十論事有關的談話。十論事是：

- 少欲論 (appiccha-kathā)。
- 知足論 (santosa-kathā)[418]
- 遠離論 (paviveka-kathā)
- 不會論 (asaṃsagga-kathā)：不與人群、異性過度親密。

¹ 《中部》(MN I 61)、《自說經》(Ud 11)。參考《相應部》(SN II 273)。



- 精進論 (vīriyārambha-kathā)
- 戒論 (sīla-kathā)
- 定論 (samādhi-kathā)
- 慧論 (paññā-kathā)
- 解脫論 (vimutti-kathā)
- 解脫智見論 (vimuttiñāṇadassana-kathā)²

談話即便和上述的主題有關，也需要有一個限度 (pamāṇayutta)。總之，禪修者應該僅談論自己的念處修行。這表示他只向禪修老師報告自己禪修的情形，並聆聽進一步的指引。

禪修者在禪修期間不需要遵照一般社會打招呼、寒暄等的習慣。這樣的建議，也是為了禪修者的利益著想。

至於第二個建議，也就是「聖默然」(ariyo tuṇhībhāvo) 和「不說話」(a-kathanam)類似。不過，純粹的不說話並不等於真正的「聖默然」，[419]因為心可能尚未受到控制。「聖默然」的意思是“samathavipassanābhāvanā”，即「修習奢摩他

² 十論事出自《中部》(M III 113-114)。其詳解，參考《自說經注》(Ud-a 227-233)。其中「不會論」的「不會」意指，不因與異性、居士、同梵行者的來往而生起煩惱，導致退墮。

或毗婆舍那」。³只有這種沉默不語才可以稱為「聖默然」。

有些人認為進入二禪才是「聖默然」，因為二禪時「尋、伺」二禪支消失。說話時尋的作用很顯著，二禪斷除了尋禪支，所以特別被稱為「聖默然」。另外也有人認為進入四禪才是「聖默然」，因為呼吸停止時不可能會說話。無論如何，修行奢摩他或毗婆舍那，便算是「聖默然」。

「聖默然」有許多利益。其一是，你樹立了一個典範，可讓其他人(新學者)效仿，並能增進他們的信心。這類例子在佛陀的時候很多。你所得到的利益，則是能證得觀智和道智。

³ 《自說經注》(Ud-a 106): **Tuṇhībhāvoti** samathavipassanābhāvanā-bhūtaṃ akathanam。



第四十六章 一諦通一切諦

[421]

定法

如一條定則(niyāma)所說的：

因不了知而執著，

因了知而斷捨。

執著帶來災難，

斷捨導致寂靜。

我們來尋找一下執著和苦的原因。如佛典所說的：

dukkhaṃ taṇhānidānaṃ, taṇhā kāmagaṇanidānā

苦以渴愛為因，渴愛以欲索為因。(Spk I 214)

舉例而言，有人為了變苗條(taṇhā)而節食，受到飢餓之苦(dukkha)。

苦諦



Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccaṃ- jātipi
dukkhā, jarāpi dukkhā, byādhipi dukkho, maraṇaṃpi
dukkhaṃ, appiyehi sampayogo dukkho, piyehi
vippayogo dukkho, yampicchaṃ na labhati tampi
dukkhaṃ- saṃkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.

諸比丘！此是苦聖諦——生是苦，老是苦，病是苦、死
是苦、怨憎會是苦，愛別離是苦，求不得是苦，總之，
五取蘊是苦。

這段說明苦諦的經文出自《轉法輪經》。¹眼是「苦諦」，
之前令眼生起的渴愛是「集諦」；苦諦與集諦皆不生，即是「滅
諦」；證知涅槃的道則是「道諦」。耳、鼻、舌、身、意的情
形，也是如此。事實上，整個身體都是苦諦，所以腹部上下、
行、住、坐、臥、觸等等都是苦諦。我們應該怎樣對待它們
呢？

了知苦諦

應該觀照、了知在六根門生起的一切名、色現象

¹ 《相應部》(SN V 420-424)。

(dukkhaṃ parīññeyyaṃ)，否則的話，將不知苦諦(dukkhe aññaṃ)。當你觀照腹部上下，在腹部上升時，你觀察到緊的感覺，它下降時，你觀察到鬆的感覺，這便是在觀察「苦諦」。聽見聲音時，[423]若你努力地觀照，會注意到三個苦諦的現象，也就是耳根、撞擊耳根的聲音，以及能聽的心識。觀照這些現象，其因果關係，以及無常等共相，你將會戰勝執著。每次見到名色法的真實本質，便是在斷除煩惱。

相反地，懈怠、未保持正念時，你便不在了知苦諦(āviijā)，因而會對所接觸的所緣產生執著。所以說：

因不了知而執著，

因了知而斷捨。

如果我們執著，會怎麼樣？如果執著，便會造作業(kamma)：動念、說話、行動。這些業(或善或惡)伴隨著無明與渴愛一塊兒生起，引發來世的輪迴。因此說：

Taṇhāya jāyatī soko, taṇhāya jāyatī bhayaṃ,
taṇhāya vipṇamuttassa, natthi soko kuto bhayaṃ.²

從愛生愁鬱，從愛生怖畏

² 《法句經》(Dhp 216)。



遠離渴愛者，無憂更無畏。

了知其餘三諦

當我們說「我們知道」時，這表示有某個東西被知道。在此，可被知的事物是名色法，即「苦諦」。能知者是「道諦」。「渴愛」止滅是「滅諦」。^[424]道諦有八個組成要素：

- 「正精進道支」(sammāvāyāma-maggaṅga)，努力去捉住當下生起的所緣。
- 「正念道支」(sammāsati-maggaṅga)，驅逐煩惱。
- 「正定道支」(sammāsamādhi-maggaṅga)，統合相應心所。

上述三個道支構成「道」的「定蘊」。

- 「正思惟道支」(sammāsankappa-maggaṅga)，對準所緣，不讓心偏離到不善的念頭、言行等其他所緣。
- 「正見道支」(sammādiṭṭhi-maggaṅga)，如實了知(聽等)認知過程裡的三個要素(根、塵、識)。

上述兩個道支構成道的「慧蘊」。

道的「戒蘊」或稱作「三離」(心所)包含了：

- 「正語道支」(sammāvācā-maggaṅga)
- 「正業道支」(sammākammanta-maggaṅga)
- 「正命道支」(sammā-ājīva-maggaṅga)

在修行之初，保持正念的禪修者便具備了這八道支。如此，了知一諦，即苦諦時，禪修者便同時體證了其餘三諦——因為保持覺知，所以修習了道諦。因為暫捨貪愛，所以斷了集諦。因為煩惱暫滅，所以證了滅諦，所謂「彼分滅」。由於煩惱已被斷除，所以「業輪」與「果報輪」不會生起。因此說：

應知已知，應修已修；

應捨已捨，應證已證。 [425]

在「應知已知」這一句中，應知的法是苦諦；保持正念的禪修者已了知這苦諦。在「應修已修」這一句中，應修習的法是道諦；禪修者已修得此道諦。在「應捨已捨」這一句中，應捨的法是集諦；禪修者已斷捨此集諦。最後，在「應證已證」這一句中，應證的法是滅諦；正念的禪修者已證此



滅諦。

所以說：

諸比丘！見苦者亦見苦集、

苦滅、及趣苦滅道。

第四十七章 問與答

[427]

【問】：毗婆舍那修行對社會有什麼幫助？

【答】：透過毗婆舍那修行，我們的心不再散亂。這時候，沒有貪婪或犯戒的念頭，也不會有(傷害他人的)歹念，不會造作不善業行。控制意業之後，身業和語業也自然受到控制。因此，社會非但不會因毗婆舍那修行而受損，相反地，當社會大眾自己了解或經由禪修者的介紹而了解到毗婆舍那修行的利益時，毗婆舍那修行將會在人群之間流行，整個社會將會因毗婆舍那修行而受益。

由於人們能夠藉由毗婆舍那掌握自己的言行，整個社會文化便能夠進步，社會大眾將會開始支持這樣的修行。實際上，已有許多非佛教徒來我們這裡修行，並在此找到心靈的祥和與寧靜，他們對自己的修行成果感到很滿意。

一般人並不了解遊方修行者的生命有什麼社會價值。有一次，佛陀從一村遊化至另一村時，遇到一位農夫，這位農夫非但不供養食物給佛陀，還質問佛陀[428]對社會做了什麼貢獻，有什麼資格靠托鉢維生。佛陀的回答是，當農夫在犁



田、耕種，生產物質的食糧時，稱職的出家人正作為心靈的播種者，栽種社會的善良力量。因此，幫助遊方教化的智者，其實能使每個人都獲得利益。

心清淨而有智慧的弟子和心不清淨的人完全不同。後者只重視、讚揚物質的供給，不敬重值得尊敬的人；然而，前者的清淨心能讓自己成為社會淨化的催化劑。

【問】：經典說「喜」(pīti)是有害的，但喜同時又是證得禪那(jhāna)的要素！我們能夠一直停留在「喜」(pīti)的狀態，比如說停留五分鐘嗎？喜生起的時候，我們究竟應該怎麼做？

【答】：倘若要證得禪那，或要對佛法生起好樂之心，「喜」(pīti)是必備的。但是，喜(pīti)不是我們的最終目的，它只是通往更高成就的一個工具。如果你執著它，便無法進步到更好的境界。喜(pīti)本身並無害；「欲求」(nikanti)才有害。你必須覺察這個喜心，不需要刻意去追求它或強迫它消失。你觀照它以便了解它。請記得，喜(pīti)本身不是目的，只是通往涅槃的一個工具，如《法句經》第三七四偈所說：

Yato yato sammāsati,

khandhānaṃ udayabbayaṃ;

labhatī pītipāmojjaṃ,

amataṃ taṃ vijānataṃ.

每次清楚觀見

諸蘊的生滅時，

他便獲得喜悅

對智者而言，這就是通向涅槃(無死)之道。¹[429]

禪修者如果屈服於對喜的貪求(nikanti)，便不會到達「無死的涅槃」。經典說他是「滯著於內」。愛著「喜」，是幼稚、不成熟的行為，就像小孩拿到了一塊錢或一個小玩具，便欣喜若狂，成年人便不會這樣。喜(pīti)像是浮在水面上的軟木一樣——不是深奧的事物。

¹ 《法句經注》(Dhp-a II 375-376): **Yato yato sammāsati**ti aṭṭhatimsāya ārammaṇesu kammaṃ karonto yena yenākārena, purebhaddādisu vā kālesu yasmiṃ yasmiṃ attanā abhirucite kāle, abhirucite vā kammaṭṭhāne kammaṃ karonto sammāsati. **Udayabbayanti** pañannaṃ khandhānaṃ pañcavīsatiyā lakkaṇehi udayaṃ pañavīsatiyā eva ca lakkaṇehi vayaṃ. **Pītipāmojjanti** evaṃ khandhānaṃ udayabbayaṃ sammāsanto dhamma-pītiṃ dhammapāmojjaṇa labhati. **Amatanti** taṃ sappaccaye nāmarūpe pākaṭe hutvā upaṭṭhahante uppannaṃ pītipāmojjaṃ amatanibbānasampāpakattā vijānataṃ paṇḍitānaṃ amata mevāti athho.



【問】：「喜」(pīti)和「樂」(sukha)不是同時生起的嗎？

【答】：在初禪和二禪中確實存在著「喜」與「樂」。三禪的時候，「喜」消失，只剩下樂。因為「喜」不存在，三禪的樂變得很特別——「極甘美」(atimadhura)。

「樂」有兩種——源自感官對象的樂不是真正的快樂；只有不依感官所緣而獲得的快樂才算真正的快樂。

人們以為，只有透過名色的刺激才能獲得快樂，涅槃之中沒有名、色，怎麼會有快樂？烏達逸(Udāyi)²即曾向舍利弗尊者請教這個問題。人們喜歡見可愛的景象，聽好聽的聲音。這種依靠可意所緣而生起的樂，叫作“vedayita-sukha”(與感官所緣接觸所生起的樂)。若想在眼見物時生起樂受，便需要有眼(根)與色(塵)，當根塵合和時，眼識、觸(phassa)、受(vedanā)等才能生起。

執著名色五蘊的人認為可意的感受是真正的樂。人們為了獲得這種實際上微不足道的樂，必須付出代價，受許多的苦，甚至可能造作不善業。[430]舉例而言，為了享受電影，人們必須到電影院，花錢購票。在這過程中，感官欲樂只是暫時的，並不長久，然而人們卻可能會受苦(dukkha)。在此，

² 《增支部》(AN III 192-196)。

可以提及三種苦。

- 「苦苦」(dukkhadukkha)：所有人都會經驗到的，身、心之苦。但，阿那含與阿羅漢只受身苦。
- 「壞苦」(vipariṇāma-dukkha)：快樂消失時所產生的苦。
- 「行苦」(saṅkhāra-dukkha)：指名、色法無常、依緣而生的性質。

禪修者明白，隨著定慧的修習，他體驗到因鎮伏五蓋而生起的樂。他發現，與感官快樂相比，法樂更純淨、祥和且更有深度。

當禪修者體驗到法之後，他會將「欲貪」(kāmarāga)或者說「欲樂」視為一種疾病。一旦發現事物的缺陷，就會捨棄它。不依靠名色的樂，叫作“avedayita-sukkhā” (與感官無關的樂)或“santi-sukkhā” (寂靜樂)，只有聖者能夠享受這種樂。為了說明這種樂與感官快樂無關，或許能以熟睡的人作為比喻：人熟睡時，不想醒來。在熟睡時，並未享受到任何的感官快樂，例如房間內的香味和柔軟的床墊等等，[431]睡時完全不知道有這些事。但是，當他醒來時，他知道：「我睡得很好」。誰能夠對別人說清楚這種快樂呢？雖然它確實存



在，但卻難以言表。能夠因為無法說清楚這種樂，便說它不存在嗎？所以，熟睡雖然與感官快樂無直接相關，但確實是人們所喜愛的快樂。我以這個例子來說明與名色無關的「寂靜涅槃樂」確實存在——當然，涅槃的樂勝過睡眠的樂幾百千倍。

我們也可以拿抽煙、喝酒的樂和不抽煙、不喝酒的樂來做比較。但這裡不多做說明。

【問】：據說，禪修時不可以希求涅槃。為什麼？

【答】：一旦你走在通往涅槃的正確道路(即，戒、定、慧)上，你便不需要希求它。希求涅槃時，可能生起善或不善。如果希求概念的涅槃，貪(lobha)便會生起，這個貪會成為修行的障礙，因此我才說：「觀察每個生起的現象」。學生在考場回答數學問題時，必須在有限的時間內計算出答案，不能光想著答案而不實際去計算、運用公式。考試時哪一種作法才是正確運用寶貴時間的方法——實際計算，運用公式找出答案，還是坐著想像答案？

若人了解生命的苦難，為最終的解脫而努力實踐，便已走在通往涅槃的路上，不需要去希求涅槃。如果[432]一直想

著涅槃，那只是以「概念」(paññatti)在希求涅槃，而不是以「第一義」(paramattha)。修行毗婆舍那時，便可證得「彼分滅」(tadaṅga-nirodha，煩惱短暫的息滅)，不斷地修習「彼分滅」之後，將會修得「畢竟滅」(accanta nirodha)。

在足球比賽時，聰明的球員無論是傳球或自己控球，都會盡可能地把球帶到球門附近，確定可以得分時，他才會射門。這樣做較離球門尚遠便射門更有智慧。所以，只要持續觀察生起的所緣，按部就班修行即可。

【問】：當我們說：「觀照一個所緣——例如欲望——時，它便消失」。這句話的意思是說「欲望生起，但未結果」嗎？或者，換句話來說，是「煩惱生起，但未產生作用」嗎？

【答】：問題雖然很簡短，但我想仔細回答這個問題。

常人見到所緣的方式，和禪修者見到所緣的方式，有著根本上的差異。

當五所緣進入(眼耳鼻舌身)五門的時候，「五門心路」(pañcadvāra-cittavīthi)便依據固定的次序(cittaniyāma，心之定則)而生起。舉例而言，「色所緣」經過一個心識剎那之後，進入到「眼門」或撞擊「眼淨色」之時，「有分心」(bhavaṅga)



波動了兩個心識剎那之後即滅去。接著，「五門轉向心」(pañcadvārāvajjana)轉向同一個色所緣，生起後又滅去。在這個階段，心轉向所緣，好像在說：「這是什麼？」[433]之後，以下的心識會依序生起：

- 見到所緣的「眼識」(cakkhu-viññāṇa)
- 領受所緣的「領受心」(sampaṭicchana)
- 推度所緣的「推度心」(santīraṇa)
- 確定所緣的「確定心」(votthapana)

這個過程進行得非常迅速，速度超乎我們所能想像。一般人的智慧很難理解這種心路過程的運行速度。

緊接於「五門心路」之後的，是「意門心路」(manodvāra-vīthi)，它識知同一個色所緣。在意門心路中，意門轉向心在「有分波動」之後生起。到此為止的心仍屬「唯作、無記心」(kiriya-avyākata-cittāni)，非善非惡，只是中性。從此以後的階段，禪修者的心路才與常人的心路有所不同。

就一般人而言，在第一個「意門心路」之後，會繼續生起認知所緣的概念及名稱的心路，直到確實認清所緣為止。接著，一般人會抓取所緣的相(nimittaggāha)與種種細相

(anubyāñjanaggāha)，然後生起貪、瞋或痴，這些煩惱皆在「速行」(javana)的階段生起——我們便是以速行心的善、惡，來判定一個業的善、惡。

相對地，正念的禪修者會在所緣生起時觀察它，因而切斷那接下來的心路過程，他會停留在〔第一個〕意門心路，[434]趁「速行心」獲得造(善、惡)業的力量之前便切斷這個鏈鎖。

當禪修者(毗婆舍那更強而有力)能夠純粹只是見物、聞聲之時，其「五門心路」甚至在「確定心」的階段便已停止，「速行心」來不及生起，因此煩惱完全無機可趁。這叫作“*diṭṭhe diṭṭhamattam bhavissati*”，意思是「看到的東西，只是被看到而已」。“*mattam*”(只是…而已)這個字，意指「透過正念防止心進入形狀、名稱等微細相」。

無論所緣是可意或不可意，當禪修者不進一步去思惟所緣時，貪、瞋、痴便不會生起。能夠辨別名色所緣，見到它們的因果關係以及真實本質時，「不善速行」(*akusala-javanas*)便不會生起。

「速行心」可以是善、不善或唯作。保持正念的禪修者會生起善速行，因為他的心具有無貪、無瞋與無痴三善根，



而沒有貪、瞋、痴的心所。此種善心有兩個特點，即「無過失」(因為它沒有不善心所)與「能生樂果報」。

在此要說明兩種善心³：

- 導向輪轉的善心 (vaṭṭagāmi-kusalacitta)
- 導向還滅的善心 (vivaṭṭagāmi-kusalacitta)

第一種善心未離煩惱，第二種則遠離煩惱。藉由正念，[435]禪修者可以培養第二種善心。明辨所緣，見到它們的因果關係，及其真實本質——自相和共相時，禪修者能修得「觀智」(vipassanā-nāṇa)，征服三種「煩惱輪」(kilesa-vaṭṭa)，即「無明」(avijjā)、「渴愛」(taṇhā)與「執取」(upādana)，阻止「不善速行」(akusala-javana)以及「導向輪轉的速行」(vaṭṭagāmi-javana)的生起。這就是我們所說的「業輪

³ 《長部注》：「此中的兩種善，即『導向輪轉』與『導向還滅』。二者中，『導向輪轉的善』是父母對子女的柔軟心，為一種情愛；或者是子女對父母的柔軟心，〔亦〕為一種情愛。『導向還滅的善』則是四念處等的〔三十七〕菩提分法。又，導向輪轉的善所產生的利益，是在人間有轉輪聖王的幸福；導向還滅的善所產生的利益，則是成就道、果、涅槃」(Sv III 32: Tattha **duvidham kusalam** vaṭṭagāmī ca vivaṭṭagāmī ca. Tattha vaṭṭagāmikusalam nāma mātāpitūnaṃ puttadhītāsu puttadhītānañca mātāpitūsu sinehavasena mudu-maddava-cittam. Vivaṭṭagāmikusalam nāma “cattāro satipaṭṭhānā”ti-ādibhedā sattatiṃsa bodhipakkhiyadhammā. Tesu vaṭṭagāmipuññassa pariyosānaṃ manussaloke cakkavattisirīvibhavo. Vivaṭṭagāmikusalassa maggaphalanibbānasampatti)。

(kamma-vatṭa)的停止」以及「還滅的趨近」(vivatṭagāmi)。「業輪」的轉動會引生「果報輪」(vipāka-vatṭa)；業輪的停止代表果報輪停止。藉由正念停轉三輪，讓行者暫時趨向還滅(vivatṭa-gāmi)。

當導向還滅涅槃的修行善心(vivatṭagāmi-bhāvanākusala-cittas)強而有力時，即使感官所緣進入六根門，禪修者仍能藉由不斷的正念觀照，讓覺知的過程停留在「只是見」、「只是聽」的階段，而不生起任何煩惱(kilesā)。

若禪修者已修得「強力毗婆舍那」(balavā-vipassanā)，如「厭離智」(nibbidā-ñāṇa)乃至「行捨智」(saṅkhārupekkha-ñāṇa)，在觀照時便不會生起煩惱。這種禪修者是「超級行者」(super yogi)。「中級的行者」在觀照所緣時則生起一兩次的貪(rāga)，當他知道貪生起時，會立即觀照它，直到它滅去。他的煩惱就像潔白表面上的一個污點。因為污點很明顯，所以容易察覺，也容易去除。如果禪修者夠繼續精進，那些貪也會徹底消失。

「初學的行者」較常受到貪、瞋等煩惱速行(kilesajavana)的侵襲，需要很努力才能去除這些不善速行。因為他有許多的漏洞讓煩惱有機可趁，而這些煩惱會干擾、阻礙他的進步。[436]一般人的心沒有能力阻止煩惱的生起，煩惱的生起就像



吃到不健康的食物一樣，若吃很多，會帶來痛苦；若只吃少量，則還可以忍受。如果知道自己的狀況並且能拿到對治的藥，這也還好。

如果禪修者知道自己被煩惱(即貪、瞋、癡等)侵襲，且能夠對治它們，這些煩惱病便可能消失。相反的，如果不善心生起時沒有保持正知，而是習以為常，那麼不善心將會堆積成大山，禪修者將會變成慢性煩惱病的患者。因此，我們再三勸導禪修者應避免這些不善心的生起。總而言之，若努力觀照，煩惱便不會生起，也就不會怪罪醫師或藥物。

一般人在眼見物的時候——

- 他看到清楚的所緣；
- 思惟所見到的事物；
- 生起概念(paññatti)；
- 最後，知道事物的「名稱」。

毗婆舍那的修行者在眼見物的時候——

- 保持正念觀照
- 心路停在「僅是見」的階段；

- 辨別名色(nāma-rūpa)，了知其生、滅；
- 無常、苦相顯現。

修行毗婆舍那的人，在眼見物的時候了知苦諦(dukkha-
acca)。他透過正念了知「眼、所見物」這兩種色法，以及見
物的心、受、想這三種名法，都是苦諦，只是「見」的現象。
[437]

【問】：「在生起的時候，觀照它」，這句話的意思是說，
觀照的心在見物時生起嗎？

【答】：不會同時生起，因為在同一個時間只會生起一個
心識，或者說一個「心路」(vīthi)。我們能夠做的是，在所緣
進入根門時，讓「觀照心的生起」盡可能地靠近「感知所緣」
的時間點，換句話說，把握「相續現在」(santati-paccuppana)⁴。

【問】：若人看到年輕時的事情——以前從不知道這事，
但應是可信的——如此，是否可以斷定此人已證得成熟的「生
滅智」(udayabbayañāṇa)？

⁴ 參考《清淨道論》(Vism 432)。



【答】：不能這樣說。覺察力強的人在思惟智與生滅智之間的階段，便可能見到「過去」，像擁有神通力似的。不過，大多數的禪修者在這時候是看不到的，因為他尚沉浸在喜(pīti)和輕安(passadhi)等法味中——它們是很強的誘惑，所以被稱為「觀染」(vipassanūpakilesa)。因此，只有在生滅智的成熟階段，喜(pīti)已被去除而捨心(upekkha)為主導時，禪修者才能住於捨心中，藉由捨心遠離「生滅智」未成熟時生起的「三禪樂(極甘甜之樂)」，當然也遠離二禪的喜(pīti)。

【問】：當人們透過修行磨利諸根而證得智慧時，在兩種行為之間作判斷、抉擇的直覺智慧會增強嗎？

【答】：他可能會感覺到有人在身邊告訴他應該怎麼做。

[438]

【問】：禪修者在觀照所緣時，這些影相(visions)是如何出現在觀照的過程呢？

【答】：它們作為被觀照的所緣而生起。

約二十年前，有一位迅速證得觀智的女眾禪修者，在禪

修時觀見她家廚房裡發生的事——烹煮、洗碗盤等等。她記下當時的時間。她家人來看她的時候，告訴她那時候他們在廚房所做的事，結果所說的與她所看到的完全吻合。

約二十五年前，一位日本的禪修者卡米先生(Kami)證得「思惟智」(sammāsana-ñāṇa)，但未達「生滅智」。有一天，卡米先生觀到他在日本的妹妹涉入一件土地紛爭的訴訟，他之前並不知道有這樣的事。就在同一天，他收到妹妹的來信，信的內容竟與他禪修所見相吻合。

幾天後，這位禪修者又觀到本地一位生意上的同事來向他請教問題。他事前不知有這一回事。在前往用餐的路上，經過教堂時，他果真遇到那位同事來向他請教。這種巧合，令他感到很訝異。

在生滅智成熟的階段，此類影相(visions)變得更加明顯。〔部分的〕這些影相(visions)屬於過去(the past)，它們作為「概念法的相」(paññatti-nimitta)而生起在名色相續之中。若在它們生起時，觀照它們，就等於是在了知「究竟法」(paramattha-dhamma)。

上述所說的事，相當平常，並不奇怪。很特別的是，有位十一歲的小沙彌曾向我們描述他入胎後發生的種種事，包



括色身成長的各個階段，在子宮中所受的苦等等。[439]他的描述比研讀過阿毘達磨的人的說明，更加明確、清楚。

隔天，為了做紀錄，我們請他再說一次。但是，他沒辦法再詳細回想那些內容。於是，我們要求他試試一個方法。於是，在作願想見到那些影相之後，他再次努力修行。這一次，他說得比以前更加完整。他自己對這件事也感到很興奮。

這個例子說明了「念」(sati)所具有的力量。念能夠緊緊地攀附著所緣(upatthāna)，穩固地安住在所緣上(upatthita 或 suppatiṭṭhita)。

在生滅智的階段，「念」(sati)特別強而有力，禪修者能夠視覺化任何心所轉向的事物，⁵甚至能夠清楚地看到另一個世界(paraloka)，猶如已證得神通似的。這樣的事並不奇怪。

【問】：念(sati)和定(samādhi)有何不同？

【答】：簡言之，「念」捉住所緣，而「定」則是專注。對它們加以分析後，會更清楚它們之間的差異。

⁵ 原英譯是 one is able to visualize whatever one adverts to。

念和定的「相」(lakkhaṇa)

「念」主要的相是「不漂移」(apilāpana)，也就是說，它的特徵是「沉入所緣」。「定」的相是「不散亂」(avikkhepa)，意思是「集中」。「定」過盛會怎樣呢？[440]所緣會變得模糊(hazy)，心會收縮(contract)，變得怠惰、沒有活力。

念和定的「味」(rasa)

「念」的作用是「不忘失」(asammosa-rasa)，即不會漏失所緣。「定」的作用是「把心和心所聚集、收集、集中到所緣上」(sampiṇḍana-rasa)。

念和定的「現起」(paccupaṭṭhāna)

「念」的現起有兩種。第一個是「面對」，與所緣面對相接觸(visayābhimukhabhāva-paccupaṭṭhāna)，其次是「防護」(ārakkha)，不讓煩惱進入。「定」的現起是「寂靜」(upasama)，也就是將心統一在單一所緣上，就像讓參與體能操練的男孩，集中到一個指定的地方，聽候老師的指令。從另一個角度來說，念是因，定是果。把心固定在所緣上，才會有心一



516 解脫道上

境或心的專注。

班迪達禪師略傳

Ovādācariya Sayādaw

Bhadanta Paṇḍitābhivamśa

[427]

班迪達禪師(Sayādaw U Paṇḍita)，於一九二一年七月二十八日(緬曆 1283 年「瓦梭月」(waso)第九個月虧日)，出生在永盛鎮(Insein)塔達迦勒村(Tadagale)(今屬仰光省)，父親是「烏·佩」(U Pe)，母親是「多·戚蘇」(Daw Chit Su)。

自七歲起，班迪達禪師便在歐內村(Ohne)德奇那庸寺(Dekkhinayone)的「烏·查哥拉長老」(Sayadaw U Zagara)座下，接受佛教教育。在這裡，他通過佛典口考的「初級考」(pathamagane)與「中級考」(pathamalat)。

十二歲時，禪師在歐內村出家，進入僧團作沙彌，學習基本的三藏佛典與《攝阿毘達磨義論》。十八歲時，他通過在勃固省(Pegu)橋唐鎮(Kyauktan)馬哈菩提寺(Mahābodhi)所舉辦的「高級考」(pathamagyī)。

二十歲時，禪師從馬哈菩提寺的馬哈菩提長老，受具足



戒。戒臘三年後，即一九四八年(緬曆 1309 年)，他在柴卡桑·雪進寺(Kyaikkasan Shwekyin)研習經教，並通過了由「追迪陽卡那協會」(Zediyankana Associaton)所舉辦的「高級考」[442]與「特級考」。在研習佛典(三藏、注釋書、疏鈔)的過程中，禪師受到許多著名長老，特別是阿辛·阿難陀·班迪達(Ashin Ananda Pandita)(即瓦拉那西長老)、阿辛·維質多比旺沙長老(Ashin Vicittabhivamsa)，以及阿辛·姜陀沙比旺沙長老(Ashin Chandawasabhivamsa)的指導。在一九五一年至一九五二年之間，禪師分別通過政府所舉辦的與「追迪陽卡那協會」所舉辦的「法阿闍黎」考試。

一九五〇年(緬曆 1312 年)，禪師首次在最尊貴的最高大智者·馬哈希長老的教導之下修習毗婆舍那。他直接的業處阿闍黎(禪修老師)是阿辛·維恰拉法師。同一年，他也開始在新建的帕提亞提雪進柴卡桑寺擔任佛法教師。緬曆一三一六年，禪師也以巴利校審員(Pali-visodhaka)的身份，參與了「第六次結集」。

緬曆一三一七年(西元一九五五年)，禪師捨棄教職全心投入禪修(bhāvanā)，之後受馬哈希尊者之命，在仰光馬哈希禪修中心(Sasana Yeiktha)服務。一九五九年一月(緬曆 1320 年，「那多月」(Nattaw)第 12 個月虧日)，禪師陪同馬哈希尊

者到斯里蘭卡弘法，並在斯里蘭卡住了三年。

從斯里蘭卡回來後，禪師曾在三個禪修中心——仰光、毛淡棉以及瓦城的馬哈希禪修中心——擔任業處阿闍黎，教導過數以萬計的比丘、戒女以及在家居士。在這段期間，也有上千位的外國禪修者，受益於禪師的指導。

馬哈希尊者在一九八二年去世之後，班迪達禪師便被仰光馬哈希禪修中心的「佛法攝益協會」，選聘為繼任的「教授阿闍黎」(Ovādācariya) (首席戒師)。[443]

禪師於一九八四年首次經英國到訪美國，在那裡帶領為期三個月的密集禪修，之後又到馬來西亞檳城帶領六週的密集禪修。一九八五年禪師到訪尼泊爾、澳洲，在那裡分別指導為期六週與四週的禪修。

一九八六年五月，禪師接受加州佛法基金會的邀請，二度到訪美國。在夏威夷舉辦的密集禪修，有七十五位禪修者參加，在加州猶卡(Yucca)，則有九十五位禪修者。一九八八年一月，禪師在澳洲為五十位禪修者，指導為期六週的密集禪修。

班迪達禪師紹承已故馬哈希尊者，擔任緬甸馬哈希禪修中心的首席戒師，是位傑出而有實力的禪修大師。禪師目前



住錫在創建於一九九〇年的班迪達禪修中心。

法數表

[447]

二種「不放逸」(appamāda)；底本 149 頁

- 令作不放逸 (kārapaka-appamāda)
- 能作不放逸 (kāraaka-appamāda)

二種「欣樂者」(abhirata)；底本 13 頁

- 欣樂有身者 (sakkāyābhirata)
- 欣樂涅槃者 (nibbānābhirata)

二種「善心」(kusalacitta)；底本 434 頁

- 導向輪轉的善心 (vaṭṭagāmi-kusalacitta)
- 導向還滅的善心 (vivatṭagāmi-kusalacitta)

二種「身見」(sakkāya-diṭṭhi)；底本 5 頁

- 常見 (sassata-diṭṭhi)；斷見 (uccheda-diṭṭhi)

二種「欲」(kāma)；底本 207 頁

- 所緣欲 (vatthu-kāma)；煩惱欲 (kilesa-kāma)



三種「成就」(siddha)；底本 73 頁

- 現量成就(paccakkha-siddha)
- 比量成就(anumāna-siddha)
- 深信成就(okappaṇa-siddha)

三種「慢」(māna)；底本 19 頁

- 慢 (māna)；劣慢 (omāna)；勝慢 (atimāna)

三種「定」(samādhi)；底本 151 頁 [448]

- 近行定 (upacāra-samādhi)
- 剎那定 (khaṇika-samādhi)
- 安止定 (appanā-samādhi)

三種「輪」(vaṭṭa)；底本 117 頁

- 煩惱輪 (kilesa-vaṭṭa)
- 業輪 (kamma-vaṭṭa)
- 果報輪 (vipāka-vaṭṭa)

三種「煩惱」(kilesa)；底本 32 頁

- 違犯煩惱 (vītikkama-kilesa)，以身業口業犯戒。
- 纏縛煩惱 (pariyuṭṭhāna-kilesa)，只是顯現為心念的煩惱，尚未顯現為身、口惡業。

- 隨眠煩惱 (anusaya-kilesa)，潛伏未生起的煩惱。
(也可參考三種「愚痴」(moha)；底本 352 頁)

三種「業行」(abhisāṅkhāra)；底本 344 頁

- 功德行 (puññābhisāṅkhāra)，與欲界、色界相應的善心
- 非功德行 (apuññābhisāṅkhāra)，不善心
- 不動行 (āneñjābhisāṅkhāra)，令眾生投生不動界，即無包界的心或業行

三種「異事」(pāṭihāriya)；底本 163 頁

- 神變異事 (iddhi-pāṭihāriya)
- 讀心異事 (ādesanā-pāṭihāriya)
- 教誡異事 (anusāsanī-pāṭihāriya)

三種「放逸」(pamāda)；底本 147 頁

- 粗顯的放逸：於斷除身口惡業有所輕忽的放逸。
- 中等的放逸：於守護根門有所輕忽的放逸。
- 微細的放逸：禪修者未能徹底、持續地正念觀察的放逸。

三種「寂靜」(santi)；底本 37 頁

- 彼分寂靜 (tadaṅga-santi)



- 究竟寂靜 (accanta-santi)
- 假名寂靜 (sammuti-santi) [449]

三種「顛倒」(vipallāsa)；底本 27 頁

- 想顛倒 (saññā-vipallāsa)
- 心顛倒 (citta-vipallāsa)
- 見顛倒 (diṭṭhi-vipallāsa)

三種「離」(viveka)；底本 174 頁

- 身離 (kāya-viveka)，獨處
- 心離 (citta-viveka)，心離貪愛
- 所依離 (upadhi-viveka)，涅槃

三種「苦」(dukkha)；底本 430 頁

- 苦苦 (dukkhadukkha)，所有人都會經驗到的身、心的痛苦。但阿那含和阿羅漢只受身苦。
- 壞苦 (vipariṇāma-dukkha)，快樂消失時所引發的苦。
- 行苦 (saṅkhāra-dukkha)，名色法的無常、緣生性質。

三種「學」(sikhā)；底本 31 頁

- 戒 (sīla)；定 (samādhi)；慧 (paññā)

三種「精進界」(virīya-dhātu)；底本 83，180 頁

- 發勤界 (ārambha-dhātu)、出離界 (nikkhama-dhātu)、勇猛界 (parkkama-dhātu)。

三種學習經教的目的；底本 329 頁

- 像在捉蛇的學習 (alagaddūpamā)
- 為得解脫的學習 (nissaraṇattha)
- 阿羅漢的學習 (bhaṇḍāgārika)

禪修者證得生滅智時所生起的精進的三個階段；底本 197 頁

- 發勤精進 (āraddha viriya)
- 策勵精進 (paggahita viriya)
- 圓滿精進 (paripuṇṇa viriya) [450]

三禪的三種特質；底本 205 頁

- 聖者所喜愛 (ariya-kanta)
- 聖者所習用 (ariyajānasevita)
- 無雜染的 (asaṃkiliṭṭha)

「四護衛修習」(caturārakkha-bhāvanā)；底本 282 頁

- 佛隨念 (buddhānussati)
- 慈心修習 (mettā-bhāvanā)



- 不淨修習 (asubha-bhāvanā)
- 死隨念 (maraṇānussati)

「涅槃」(nibbāna)的四個特質；底本 315 頁

- 正等覺佛陀所說 (sammāsambuddha-desita)
- 離愁鬱 (asoka)
- 離污垢 (viraja)
- 安穩 (khema)

四種「念處」(satipaṭṭhāna)；底本 194 頁

- 身隨觀 (kāyānupassana)
- 受隨觀 (vedanānupassana)
- 心隨觀 (cittānupassana)
- 法隨觀 (dhammānupassana)

四「正知」(sampajañña)；底本 59 頁

- 有益正知 (sātthaka-sampajañña)
- 合宜正知 (sappāya-sampajañña)
- 行境正知 (gocara-sampajañña)
- 無痴正知 (asammoha-sampajañña)

四種「夢」；底本 269 頁

- 預兆的夢 (pubbanimitta)
- 對過去經驗的回想 (anubhūta)
- 天人戲弄 (devatā-upasamhāra)
- 四大不調 (dhātukkhobha) [451]

四種「信」(saddhā)；底本 384 頁

- 淨信 (pasāda-saddhā)
- 深信 (okappana-saddhā)
- 證得信 (adhigama-saddhā)
- 承來信 (āgamana-saddhā)

四「聖諦」(sacca)；底本 194 頁

- 苦諦 (dukkha-sacca)；集諦 (samudaya-sacca)；滅諦 (nirodha-sacca)；道諦 (maggā-sacca)

四「輪」(cakka)；底本 47 頁

- 居住善處 (patirūpadesavāsa)
- 依止善人 (sappurisūpanissaya)
- 自正規律 (attasammāpaṇidhi)
- 前世善行 (pubbekatapuññatā)



五種「解脫」(vimutti)；底本 343 頁

- 彼分解脫 (tadaṅga-vimutti)
- 鎮伏解脫 (vikkhambhana-vimutti)
- 正斷解脫 (samuccheda-vimutti)
- 止息解脫 (paṭipassaddhi-vimutti)
- 出離解脫 (nissāraṇa-vimutti)

五種「喜」(pīti)；底本 177 頁

- 小喜 (khuddahā pīti)
- 剎那喜 (khaṇikā pīti)
- 繼起喜 (okkantikā pīti)
- 踴躍喜 (ubbegā pīti)
- 遍滿喜 (pharaṇā pīti)

五「蓋」(nivarāṇa)；底本 183、372 頁

- 欲貪 (kāmacchanda)
- 瞋 (vyāpāda)
- 昏沉、懶惰 (thina-middha)
- 掉舉、追悔 (uddhacca-kukkucca)
- 疑 (vicikicchā) [452]

五「根」(indriy)；底本 297 頁

- 信 (saddhā)；精進 (vīriya)；念 (sati)；定 (samādhi)；
慧 (paññā)

五事令心變頑固，讓人無法在修行上用功；底本 91 頁

- 疑佛(Buddha)
- 疑法(Dhamma)
- 疑僧(Saṅgha)
- 疑戒、定、慧三學(Sikkhā)
- 對同梵行者(Sabrahmacārin)起瞋恚

六種「正見」(Sammādiṭṭhi)；底本 314

- 「自業正見」(kammassakata-sammādiṭṭhi)
- 「禪那正見」(jhāna-sammādiṭṭhi)
- 「毗婆舍那正見」(vipassanā-sammādiṭṭhi)
- 「道正見」(magga-sammādiṭṭhi)
- 「果正見」(phala-sammādiṭṭhi)
- 「省察正見」(paccavekkhaṇā-sammādiṭṭhi)

六種「禪支」(jhaṅga)；底本 159 頁

- 尋 (vitakka)；伺 (vicāra)；喜 (pīti)；樂 (sukha)；捨



(upekkhā)；一境性 (ekaggatā)

「法」(dhamma)的六種特質；底本 321 頁

- 被世尊所善說的 (svākkhāto)
- 現在可見的 (sanditṭhiko)
- 不延遲的、立即的 (akāliko)
- 可邀人來見的 (ehipassiko)
- 導入〔涅槃〕的 (opaneyyiko)
- 可被智者親自了知的 (paccattaṃ veditabbo viññūhi)

七種「覺支」(sambojjhaṅga)；底本 193 頁

- 念覺支 (sati-sambojjhaṅga)
- 擇法覺支 (dhammavicaya-sambojjhaṅga)
- 精進覺支 (virīya-sambojjhaṅga)
- 喜覺支 (pīti-sambojjhaṅga)
- 輕安覺支 (passaddhi-sambojjhaṅga) [454]
- 定覺支 (samādhi-sambojjhaṅga)
- 捨覺支 (upekkhā-sambojjhaṅga)

引生「擇法覺支」的七種方法；底本 198 頁

- 請教問題、探討法義 (paripucchakatā)

- 基本的潔淨工作 (vatthuvisadakiriya)
- 平衡諸根 (indriyasamattapaṭipādanā)
- 不結交愚者 (duppaññapuggalaparivajjanā)
- 親近智者 (paññavantapuggalasevanā)
- 省察深慧的所行境界〔如蘊、處、界、諦等〕 (gambhīra-
ññācariyapaccavekkhaṇā)
- 〔於一切威儀中〕心向於擇法 (tadadhimuttatā)

七種「隨眠煩惱」(anusaya-kilesa)；底本 33 頁

- 欲貪 (kāmarāga)；有貪 (bhavarāga)；瞋 (paṭigha)；慢 (māna)；邪見 (diṭṭhi)；疑 (vicikicchā)；無明 (avijjā)

七種「合宜」(sappāya)；底本 299 頁

- 住所合宜 (āvāsa-sappāya)；行境合宜 (gocarasappāya)；談話合宜 (bhassa-sappāya)；人合宜 (puggalasappāya)；食物合宜 (bhojana-sappāya)；時節合宜 (utu-sappāya)；威儀合宜 (iriyāpatha-sappāya)

聖者的七財：底本 383 頁

- 信財 (saddhādhana)；戒財 (sīladhana)；慚財 (hirīdhana)；愧財 (ottappadhana)；聞財 (sutadhana)；捨財 (cāgadhana)[455]；慧財 (paññādhana)



七種「遍一切心的心所」(sabbacittasādhāraṇa)；底本 243 頁

- 觸 (phassa)、受 (vedanā)、想 (saññā)、思 (cetanā)、一境性 (ekaggatā)、名命根 (jīvitindriyaṃ)、作意 (manasikāro)

八種「瘋病」(ummattaka)；底本 30 頁

- 因欲而瘋 (kāummattaka)、因忿而瘋 (kodhumattaka)、因邪見而瘋 (diṭṭhumattaka)、因愚痴而瘋 (mohummattaka)、因夜叉而瘋 (yakkhumattaka)、因疾病而瘋 (pittummattaka)、因酒而瘋 (surummattaka)、因不幸而瘋 (byasanummattaka)

善知識的八種特質；底本 405 頁

- 具信 (saddhā-sampanna)、具戒 (sīla-sampanna)、具多聞 (suta-sampanna)、具捨 (cāga-sampanna)、具精進 (viriya-sampanna)、具念 (sati-sampanna)、具定 (samādhi-sampanna)、具慧 (paññā-sampanna)

聖八支道(ariya aṭṭhaṅgika magga)；底本 38 頁

- 正見 (sammādiṭṭhi)、正思惟 (sammāsaṅkappa)、正語 (sammāvācā)、正業 (sammākammanta)[456]、正命

(sammā-ājīva)、正精進 (sammāvāyāma)、正念
(sammāsati)、正定 (sammāsamādhi)

念處修行(satipaṭṭhāna)的九種利益；底本 45 頁、382 頁

- 淨化自心
- 戰勝愁鬱(soka)，獲得寧靜(santi)
- 不再悲泣(parideva)；超越身苦(kāyikadukkha)
- 克服憂傷(domanassa)
- 斷除煩惱(kilesa)
- 遠離 (viveka)
- 自由 (pamokkha)
- 解脫 (vimokkha)

魔王十軍；底本 97 頁

- 欲 (kāma)；不喜 (arati)；飢渴 (khuppipāsā)；渴愛
(taṇhā)；昏沉與懶惰 (thīna-middha)；恐懼 (bhīrū)；疑
(vicikicchā)；虛偽與頑固 (makkha、thambha)；利得、
稱讚、恭敬 (lābha、siloka、sakkāra)；自讚、毀他
(attukkamaṇasā、paravambhanā)



十種「觀染」(upakkilesa)；底本 187 頁

- 光明 (obhāso)；智 (ñāṇaṃ)；喜 (pīti)；輕安 (passaddhi)；樂 (sukkhāṃ)；勝解 (adhimokkha)；策勵 (paggaho)；現起 (upaṭṭhānaṃ)[457]；捨 (upekkhā)；欲 (nikanti)

十種「捨」(upekkhā)，底本 229 頁

- 六支捨 (chaḷaṅgupekkhā)
- 梵住捨 (brahmavihārupekkhā)
- 覺支捨 (bojjhaṅgupekkhā)
- 精進捨 (vīriyupekkhā)
- 行捨 (saṅkhārupekkhā)
- 受捨 (vedanupekkhā)
- 觀捨 (vipassanupekkhā)
- 中捨 (tatramajjhātupekkhā)
- 禪捨 (jhānupekkhā)
- 遍淨捨 (pārisuddhupekkhā)

十種「煩惱」(kilesa)；底本 362 頁

- 貪 (lobha)、瞋 (dosa)、癡 (moha)、慢 (māna)、邪見 (diṭṭhi)、疑 (vicikicchā)、昏沉 (thīnaṃ)、懶惰

(uddhacca)、無慚 (ahirika)、無愧 (anottappa)

十種「論事」(kathāvatthu)；底本 417 頁

- 少欲論 (appiccha-kathā)、知足論 (santosa-kathā)、遠離論 (paviveka-kathā)、不會論 (asaṃsagga-kathā)、精進論 (vīriyārambha-kathā)[458]、戒論 (sīla-kathā)、定論 (samādhi-kathā)、慧論 (paññā-kathā)、解脫論 (vimuttikathā)、解脫智見論 (vimuttiñāṇadassanakathā)

十功德行(puññakiriyāvatthu)；底本 311 頁

- 布施 (dāna)
- 持戒 (sīla)
- 修行 (bhāvanā)
- 恭敬 (apacāyana)
- 服務 (veyyāvacca)
- 迴向功德 (pattidāna)
- 隨喜功德 (pattānumodana)
- 聞法 (dhammasavana)
- 弘法 (dhammadesanā)
- 令見正直 (ditṭhijjukamma)



慈心修習的十一種利益；底本 268 頁

- 睡眠安穩 (sukhaṃ supati)
- 醒寤安樂 (sukhaṃ paṭibujjhati)
- 不見惡夢 (na pāpakaṃ supinaṃ passati)
- 受人愛敬 (manussānaṃ piyo hoti)
- 受非人愛敬 (amanussānaṃ piyo hoti)
- 諸天守護 (devatā rakkhanti)
- 不受火、毒、刀劍所傷 (nāssa aggi vā visaṃ vā satthaṃ vā kamati)
- 心迅速得定 (tuvaṇṇaṃ cittaṃ samādhīyati)
- 容貌明淨 (mukhavaṇṇo pasīdati)
- 臨終不昏亂 (asammūlho kālaṅkaroti)
- 未證阿羅漢果，則往生梵天 (uttarim appaṭivijjhanto brahmalokūpago hoti)

十二種比丘；底本 114 頁

- 四種已證道的沙門
- 四種已證果的沙門
- 為了四道而修行毗婆舍那的四種沙門(勤觀者)

索引

ㄣ

彼分寂靜, 48, 141

彼分解脫, 405

比丘, 39, 106, 114, 131, 392

標記, 2, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86,

149, 193

遍知, 151, 161

遍持慧, 70, 76, 189, 294, 327

不放逸, 15, 168, 170, 172, 173, 179,

360, 436

ㄤ

毗婆舍那禪那, 43, 178, 185, 186,

197, 198, 201, 301, 302

平靜狀態, 271, 423

菩薩, 70, 173, 416, 417, 455, 478

ㄇ

馬哈希, XI, 518

彌蘭陀王問經, 102, 104, 106

ㄇ

法句經, 116, 117, 157, 199, 218,

249, 335, 356, 435, 500

法財, 207, 208, 452, 459

梵住, 35, 185, 273, 274, 303, 308

反照內觀, 162, 240

放逸, 169, 379

ㄇ

顛倒, 33, 381

ㄇ

念處經, 195, 311, 425, 449



《

概念法, 83, 150, 197, 303, 513

乾觀, 329, 368

觀相禪那, 177

觀乘, 328, 329, 334

觀染, 215, 261, 512

功德行, 365, 406

ㄅ

苦行, 235, 244, 251, 252, 340

ㄆ

護衛修習, 317, 329

壞滅智, 85, 161, 221

ㄇ

疾病, 234, 276, 292, 379

迦絺那, 343, 344, 345

教理之間, 464, 479

究竟法, 80, 83, 84, 145, 149, 150,

176, 197, 289, 290, 513

近行定, 175, 176, 177, 319, 334

精勤支, 97

覺支, 223, 224, 233, 275, 379

ㄎ

勤觀者, 133, 215, 223

前分道, 45, 46, 179, 182, 213, 226,

448, 449

慳吝, 14, 170, 465

清淨道論大疏鈔, 80, 83, 125, 198

ㄌ

戲論, 18, 21, 22, 162

邪行道無明, 12, 409, 440

修所成, 76, 290

賢善凡夫, 383, 385, 386, 389, 448

形態, 46, 150

形狀, 46, 150

行捨智, 271, 289, 391, 423, 455

止

止乘, 328, 333, 368

正知, 73, 74, 75, 240, 293, 294, 295,

297, 298, 299, 302

證悟之聞, 464, 479

中道, 251, 252

イ

剎那定, 13, 175, 176, 182, 196, 197,

205, 410, 454, 458

初禪, 115, 116, 185, 195, 256, 261,

292, 293, 295, 324, 502

純觀乘, 329

尸

奢摩他禪那, 177, 183, 185, 186,

196, 197, 262, 302, 329

善法聚, 441, 442

善知識, 57, 60, 65, 343, 352, 456,

471, 472, 477, 478

聖八支道, 48, 69, 130, 131, 174,

227, 251, 402, 421, 422, 446,

483

聖默然, 489, 490, 491

生滅智, 84, 100, 157, 215, 220, 223,

228, 236, 248, 257, 261, 264,

267, 275, 279, 280, 299, 423,

458, 511, 513, 514

尸

自恣, 339, 340

チ

慈心修, 303, 333

慚、愧, 380, 381, 429, 459

ム

四禪, 238, 240, 271, 282, 288, 324,

491

三禪, 233, 234, 237, 239, 259, 263,

266, 267, 270, 302, 324, 502,



512

素食, 119

所緣禪那, 177

Y

阿含, 383, 384

弓

安止定, 175, 185, 197, 199, 320,

333

儿

二禪, 116, 253, 254, 255, 256, 259,

261, 293, 294, 295, 324, 491,

512

一

有情, 4, 11, 13, 273

有身見, 1, 6, 186, 236, 363, 373

メ

無行道無明, 12, 409, 440

無知之捨, 13

凵

雨安居, 337, 344

迴向

普為翻譯、編輯、出資、出版、印製、

讀誦受持、輾轉流通、隨喜讚歎此書者迴向：

願以此法施功德，迴向給父母、師長、親人、朋友，

及法界一切眾生。

願他們沒有身體的痛苦、沒有心理的痛苦。

願他們福德、智慧增長，早日證得道智、果智與究竟涅槃。

善哉！善哉！善哉！

解脫道上：一顆寬廣而叡智的心

原作著：班迪達大師 (Sayādaw U Paṇḍita)

英譯者：緬通 (Mya Thaung)

中譯者：溫宗堃

校對者：大越法師、何孟玲

出版者：內觀禪修中心籌備

台北市辛亥路一段7巷4號一樓

索書處：1.地址台北市敦化南路一段314號5樓之1 / 電

話：(02) 2700-7028

2.覺明寺 / 地址:新莊市豐年街51巷17弄1號 /

電話：(02) 2203-2363

西元二〇〇八年六月 初版 3000本

ISBN: 978-986-84443-0-0

非
賣
品

For free distribution only

歡迎倡印、免費流通