顯正法藏

帕奧禪師叢書 2

帕奧禪師講解
弟子合譯

目 錄

帕奧禪師序 xiii
I. 安般念簡介 1
II. 轉法輪經經文 9
III. 轉法輪經廣釋 13
IV. 無我相經 255
V. 五比丘 273
VI. 皮帶束縛經（一） 281
VII. 皮帶束縛經（二） 287
VIII. 問答類編 347
IX. 附錄 417

細 目

帕奧禪師序 xiii
I. 安般念簡介 1
II. 轉法輪經經文 9
III. 轉法輪經廣釋 13
1 開示緣起 13
1.1 仙人墜處 13
2 五比丘 14
2.1 四無礙解智 14
2.2 五項條件 15
3 兩種極端 16
4 中道 17
4.1 軛孔經 18
4.2 八聖道分 19
5 四聖諦 20
5.1 苦聖諦 20
5.2 苦集聖諦 24
5.2.1 阿沙卡本生經 26
5.3 苦滅聖諦 29
5.4 導致苦滅的道聖諦 31
6 三摩地經 32
7 安般念淺說 33
7.1 適當處所 34

7.2 適當的姿勢 36
7.3 安立正念於自己禪修的所緣 37
7.4 他正念地吸氣，正念地呼氣 37
7.5 長與短 37
7.5.1 第一組的四個階段 38
7.5.2 第二組的四個階段 38
7.5.3 第三組的四個階段 39
7.5.4 第四組的四個階段 39
7.5.5 九種長 40
7.5.5.1 註解 41
7.6 氣息的全身 44
7.6.1 開始、中間與結尾 45
7.6.2 現在式與未來式 46
7.7 平靜身行 47
8 安般念的實修方法 49
8.1 數息 49
8.1.1 像量穀者般數息 49
8.1.2 像牧牛者般數 50
8.1.3 把這一點謹記在心 51
8.1.4 精勤、任務與成果 53
8.1.5 需要數息多久？ 54
8.2 長與短 54
8.3 氣息的全身 55
8.4 微息 55
8.4.1 相續 56

8.4.2 氣息變得微細時 58
8.5 禪相與光 60
8.5.1 什麼是安般禪相 61
8.5.2 不要注意禪相的顏色或形狀 61
8.5.3 不應注意特相 62
8.5.4 各種不同的禪相 62
8.5.5 兩種禪定 64
8.5.6 轉輪聖王的胎兒 64
8.5.7 守護禪相 64
8.5.7.1 住處 65
8.5.7.2 去處 65
8.5.7.3 言論 65
8.5.7.4 人 66
8.5.7.5 食物 67
8.5.7.6 氣候 67
8.5.7.7 姿勢 67
8.6 十種安止的善巧 67
8.6.1 使處清淨 68
8.6.2 保持諸根平衡 69
8.6.2.1 信 69
8.6.2.2 精進 70
8.6.2.3 念 72
8.6.2.4 定或一境性 74
8.6.2.5 慧 75
8.6.2.6 如何平衡五根 77

8.6.3 善巧（掌握）禪相 82
8.6.4 在心應當精勤時使心精勤 82
8.6.4.1 七種能令擇法覺支生起的方法 84
8.6.4.2 十一種能令精進覺支生起的方法 85
8.6.4.3 十一種能令喜覺支生起的方法 89
8.6.5 在心應當受到抑制時抑制心 90
8.6.5.1 七種能令輕安覺支生起的方法 91
8.6.5.2 十一種能令定覺支生起的方法 92
8.6.5.3 五種能令捨覺支生起的方法 94
8.6.6 在心應當受到激勵時激勵心 96
8.6.7 在必要平捨地觀心時平捨地觀心 96
8.6.8 遠離無定之人 96
8.6.9 親近有定之人 96
8.6.10 決意培育定 97
8.7 必須著重於住定 97
8.8 初禪 98
8.8.1 去除五蓋 99
8.8.2 檢查五禪支 100
8.8.3 五自在 103
8.8.4 呼吸變得愈來愈微細 104
8.8.4.1 長部誦者與相應部誦者的見解 104
8.8.4.2 中部誦者的見解 104
8.8.4.3 修行觀禪時的呼吸 105
8.8.4.4《無礙解道》之言 105
8.8.4.5 出入息與禪相 106

8.8.5 捨離五支 107
8.8.6 具備五支 107
8.8.6.1 喜與樂 108
8.8.7 禪那在三方面的善及具有十相 109
8.8.8 禪那的含義 110
8.8.9 如何維持禪那 111
8.8.10 應當謹記的一個要點 112
8.9 第二禪 112
8.9.1 止息尋與伺 113
8.10 第三禪 114
8.10.1 十種捨 116
8.10.2 正念與正知 118
8.10.3 捨離一支；具備二支 120
8.11 第四禪 120
8.11.1 註解 121
8.11.2 另一個問題 123
8.11.3 捨離一支；具備二支 124
8.12 禪那五分法 124
8.12.1 如何修行 126
8.13 呼吸行者 127
8.14 禪那行者 131
9 如何修行四界分別觀 132
9.1《增上心經》 139
9.2《無上清涼經》 140
9.3 《覺支善巧經》（或《火經》） 141

10 分析色聚的方法 142
10.1 如何辨識四界 142
10.2 如何辨識色、香、味、食素 144
10.3 如何辨識命根、性根色、心色 145
10.4 辨識五淨色 147
10.5 辨識心生色的方法 148
10.6 辨識時節生色的方法 148
10.7 辨識食生色的方法 150
10.8 四界分別觀詳盡法：四十二身分 154
10.9 九種業生色聚 156
10.10 八種心生色聚 157
10.11 四種時節生色聚 158
10.12 兩種食生色聚 159
10.13 三種聲音 160
10.14 辨識四種相色 160
10.15 觀諸色法為「色」的時刻 160
10.16 受到變化干擾之相 161
11 色業處的理論 161
11.1 修行觀禪必須觀照之法 161
11.2 二十八種色法 164
11.3 色法的本質 168
11.4 色法的三種密集 170
11.4.1 相續密集 170
11.4.2 組合密集 171
11.4.3 作用密集 171

11.5 是否有必要培育八聖道分的所有八道分 171
11.6 根據相、作用、現起與近因辨識色法 172
12 辨識名法 186
12.1 初禪的三十四種名法 187
12.1.1 識 187
12.1.2 七遍一切心心所 187
12.1.3 六雜心所 188
12.1.4 十九個遍一切美心心所 188
12.1.5 無痴 189
12.2 禪那定心路過程 189
12.3 五十二心所 191
12.3.1 通一切心所 191
12.3.2 遍一切心 192
12.3.3 雜 192
12.3.4 遍一切美心 192
12.4 禪那名法的相、作用、現起與近因 192
12.4.1 心 193
12.4.1.1 四種鑑別法 193
12.4.1.2 心的相、作用、現起與近因 194
12.4.1.3 四種究竟法 194
12.4.2 觸 195
12.4.3 受 196
12.4.3.1 樂受 197
12.4.3.2 捨受 197
12.4.4 想 197

12.4.5 思 198
12.4.6 一境性 198
12.4.7 名命根 199
12.4.8 作意 199
12.4.9 尋 200
12.4.10 伺 201
12.4.11 勝解 201
12.4.12 精進 202
12.4.13 喜 202
12.4.14 欲 202
12.4.15 信 203
12.4.15.1 八種當信之事 203
12.4.15.2 四須陀洹支 204
12.4.16 念 205
12.4.17 慚 205
12.4.18 愧 205
12.4.19 無貪 206
12.4.20 無瞋 206
12.4.20.1 慈 206
12.4.21 中捨性 206
12.4.21.1 禪捨 207
12.4.22 身輕安 208
12.4.23 心輕安 208
12.4.24 身輕快性 209
12.4.25 心輕快性 209

12.4.26 身柔軟性 210
12.4.27 心柔軟性 210
12.4.28 身適業性 211
12.4.29 心適業性 212
12.4.30 身練達性 213
12.4.31 心練達性 213
12.4.32 身正直性 214
12.4.33 心正直性 214
12.4.34 無痴或慧根 217
12.5 兩種身 217
12.5.1 內身與外身 218
12.5.2 四個階段 219
13 三種觀智 219
13.1 緣起法則 221
13.1.1 緣攝受智 223
13.1.2 另一種觀緣起的方法 224
13.2 思惟智 226
13.3 生滅隨觀智 226
13.3.1 因緣生與剎那生 226
13.3.2 因與果滅盡無餘 227
13.3.3 因緣滅與剎那滅的觀法 228
13.3.4 過去、現在與未來的名色法 229
13.3.5 因緣生滅與剎那生滅 230
13.3.6 呼吸的因緣生滅 236
13.4 上層觀智 238

13.5 關於阿羅漢果 239
13.6 世間與出世間四聖諦 240
14 佛陀解釋自己的四聖諦體驗 241
14.1 苦聖諦 243
14.2 苦集聖諦 243
14.3 苦滅聖諦 245
14.4 導致苦滅的道聖諦 246
14.5 無上圓滿正覺 248
15 憍陳如尊者 249
15.1 聞隨行經 250
16 天神歡呼 251
17 如何滅除痛苦 253
IV. 無我相經 255
V. 五比丘 273
1 憍陳如尊者 273
2 跋提迦尊者 276
3 衛跋尊者 277
4 摩訶那摩尊者 277
5 阿說示尊者 278
VI. 皮帶束縛經（一） 281
VII. 皮帶束縛經（二） 287
VIII. 問答類編 347
1 克服障礙 347
2 戒學釋疑 355
3 定學釋疑 360

4 慧學釋疑 380
5 學佛群疑 402
IX. 附錄 417

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者

自 序

應當致力於了知四聖諦。

『諸比丘，正是由於不了知、不徹見四聖諦，因此你我長久以來一直在輪迴中流轉、徘徊。是哪四項？

諸比丘，正是由於不了知、不徹見苦聖諦……苦集聖諦……苦滅聖諦……導致苦滅之道聖諦，因此你我長久以來一直在輪迴中流轉、徘徊。

諸比丘，那苦聖諦已經被了知與徹見；那苦集聖諦已經被了知與徹見；那苦滅聖諦已經被了知與徹見；那導致苦滅的道聖諦已經被了知與徹見；有[1]愛已被切斷，有渠已被毀滅，已經不會再有來生。」（《相應部・第一邊際村經》Pathama Koṭigāma Sutta, S 3.377-378）

「諸比丘，那些沙門或婆羅門不如實了知『這是苦』；不如實了知『這是苦集』；不如實了知『這是苦滅』；不如實了知『這是導致苦滅之道』；對於這些人，我不視他們為沙門中的沙門，不視他們為婆羅門中的婆羅門。這些尊者不能在今生以智慧親證、進入且安住於沙門果或婆羅門果。

然而，諸比丘，對於那些了知此四聖諦的沙門或婆羅門，

[1] 譯按：「有」（bhava）是十二緣起支的其中一項，意為「存在」。

我視他們為沙門中的沙門，視他們為婆羅門中的婆羅門。這些尊者在今生以智慧親證、進入且安住於沙門果或婆羅門果。」（《相應部・第二邊際村經》Dutiya Koṭigāma Sutta, S 3.378-379）

「因此，諸比丘，應當致力於了知：
這是苦……
這是苦集……
這是苦滅……
這是導致苦滅之道……。」（《相應部》S 3.363）

緣於這些話，當比丘想要解脫長久的生死輪迴時，他必須致力於徹知四聖諦。

在這期的開示裡，我詳細地根據《轉法輪經》及其他經來解釋四聖諦及導致證悟它們之道。我所給的開示主要是《轉法輪經》的註釋，以及《無我相經》和兩部《皮帶束縛經》。為了協助大家理解這些開示，在此舉出這些經的內容之概要。

《轉法輪經》是佛陀證悟後開示的第一部經，被視為佛陀的一切教法的根基。開示這部經時，我討論四聖諦及導致證悟它們之道。

《無我相經》著重於解釋五取蘊的無我相。對於禪修者，無論是任何一種五蘊，無論是過去、未來或現在；內或外；粗或細；劣或勝；遠或近，都應該以正確的智慧如實地知見它們為：

- 這不是我的（苦），
- 我不是我（無常），
- 我不是我的自我（無我）。

在兩部《皮帶束縛經》裡，我從各種角度以不同的方法來解釋業果法則，以便清楚地了解第二聖諦——苦集聖諦。

苦諦法與集諦法是觀智的目標；觀智則是世間導致了知滅諦的世間道諦。觀智是想要證悟涅槃的禪修者必須培育的世間聖道。

如果禪修者培育世間聖道，也就是觀智，當它成熟時，在觀智的末端會生起知見涅槃的出世間聖道。證悟出世間八聖道分時，它們逐步地把諸煩惱滅盡無餘。

培育觀智時，禪修者必須觀照苦諦法與集諦法這些行法為無常、苦、無我。

在此，我要澄清無常、苦、無我這三相。

什麼是無常？

五取蘊及其因是無常。為什麼呢？因為它們生滅與變易，或因為它們變成有之後又不復存在。生滅與變易是無常相，或變易的方式。換句話說，變成有之後又不復存在是無常相。

同樣的五取蘊及其因是苦，因為說到：「無常的就是苦。」為什麼呢？因為不斷地遭受生滅逼迫。不斷地遭受生滅逼迫的方式便是苦相。

在此，禪那樂或禪那法也是苦。為什麼呢？身與心的樂受是變易法（變易苦），因為它們變易時是苦生起之因。捨受及三界中其餘的行法稱為行苦，因為它們遭受生滅逼迫。

身與心的苦受稱為內受，因為它們的自性、名稱與痛苦。

雖然這三種受擁有不同的名稱，它們都是苦，因為說到：「無常的就是苦。」而且它們不斷地遭受生滅逼迫。因此苦的含義是很廣的。

同樣的五取蘊及它們的因是無我，因為說到：「苦的就是無我。」為什麼呢？因為沒有主宰它們的力量。不受個人的意願

主宰便是無我相。

禪修者以生滅智觀照這一切真實本性。換句話說，他透過觀智解脫了污染，而穩定地走在行道。

如果禪修者觀照這三界的行法為無常、苦、無我，漸漸地他的觀智便會成熟，最終證悟了四聖諦。

若禪修者以須陀洹道果智證悟四聖諦，他便完全解脫了投生四惡道。若他以斯陀含道果智知見四聖諦，他最多只需要再投生到人間一次。若他以阿那含道果智知見四聖諦，他將完全解脫欲界，只能夠投生到梵天界。若他以阿羅漢道果智知見四聖諦，他將解脫這長久的生死輪迴。

因此，對於想要解脫這長久的生死輪迴的禪修者來說，了知四聖諦是必要的。然而，要了知四聖諦並不容易。請大家看一看以下這部經。

有一個洞的軛

「諸比丘，假設這大地變成一大團的水，有人將中間有一個洞的軛丟在裡面。東風把它吹向西；西風把它吹向東；北風把它吹向南；南風把它吹向北。如果有一隻瞎眼的海龜，每隔一百年才浮出水面一次。諸比丘，你們認為怎樣？那隻每隔一百年才浮出水面一次的瞎眼海龜，會不會將頭伸入那塊軛中間的洞呢？」

「世尊，如果碰巧的話，那隻每隔一百年才浮出水面一次的瞎眼海龜，會將頭伸入那塊軛中間的洞。」

「同樣地，諸比丘，人們也是碰巧獲得人身；如來、阿羅漢、正等正覺者碰巧出現在世間。

諸比丘，你們已經獲得人身；如來、阿羅漢、正等正覺者

已經出現在世間；如來宣說之法與律正在照耀世間。

因此，諸比丘，應當精勤於了知『這是苦』；應當精勤於了知『這是苦的原因』；應當精勤於了知『這是苦的息滅』；應當精勤於了知『這是導致苦滅之道』。」（《相應部》S 3.398）

如果禪修者以四個聖道智了知四聖諦，這些智慧將會逐階地把無明與愛滅盡無餘。無明與愛這兩種結是眾生長久以來不斷地生死輪迴的主要原因。請看以下的經文：

「諸比丘，正如一枝被拋上空中的棍子，當掉下來時，有時尾端先著地，有時頭部先著地。同樣地，被無明蒙蔽及被渴愛所束縛的眾生，從這一界去至另一界，又從另一界來到這一界。其因何在？因為他們不了知四聖諦。」（《相應部》S 3.384）

所以應當致力於了知四聖諦。

願大家了知四聖諦。

願大家善解佛法。

願大家解脫這長久的生死輪迴。

帕奧禪師
(Pa-Auk Tawya Sayadaw)
緬甸蒙省毛淡棉帕奧禪林

I. 安般念簡介

依據上座部佛法（Theravāda），禪修的法門可概括地分為兩大類，即止禪與觀禪。止禪是培育定力的修行方法，觀禪則是培育智慧的修行方法。這兩大類法門之間的關係非常密切——止禪是觀禪的重要基礎。這就是為什麼佛陀在《相應部・諦相應》（Sacca Saṁyutta）裡開示說：

「諸比丘，你們應當培育定力。諸比丘，有定力的比丘能如實地了知諸法。」

因此，今天要為大家介紹修行止禪以培育定力的基本方法。

根據《清淨道論》（Visuddhimagga），培育定力的法門有四十種之多。一般最常建議初學者採用的是安般念（ānāpānasati）——即保持正念覺知鼻孔出口處的呼吸氣息，藉此以培育定力的修行法門。佛陀在《相應部》（Saṁyutta Nikāya）裡建議弟子們修行安般念，他說：

「諸比丘，透過培育與數數修行安般念所產生的定力是寧靜而且殊勝的，它是精純不雜的安樂住處，能在邪惡不善念頭一生起時就立刻將它們消滅與平息。」

《清淨道論》則說：

「在一切佛、某些辟支佛及聲聞弟子藉以獲得成就與當下樂住的基本法門中，安般念是最主要的。」

引述這些話的用意是希望大家對這個法門具有信心。信心

愈強，培育定力就愈容易成功。

接著為大家介紹修行安般念的基本原則：

首先解釋靜坐時的方法。靜坐時臀部最好稍微墊高，自己調整坐墊的高度，以能夠坐得舒適、自然、正直為原則。不習慣盤腿的人可以將兩腳並排，平放在地上，而不必將一腳壓在另一腳上。輕輕地前後擺動上半身，感覺一下哪個位置最端正，使身體既不向前傾，也不向後彎。然後輕輕地左右調整上半身，保持在端正的位置，不使身體歪向任何一邊，同時注意肩膀平正，自然下垂。下顎微微向內收，使頭部、頸部乃至整條脊柱成一直線，並且要保持自然、放鬆、舒適，不要用力。

身體坐正之後，就保持不動。接著從頭到腳一部分一部分地放鬆身體，不要讓身上有任何一塊肌肉繃緊。全身都放鬆之後，輕輕地閉上眼睛。內心告訴自己，在靜坐的時刻裡都要保持身體不動，眼睛不睜開。立下如此的決心之後，就將身體忘掉，猶如身體不存在一般。

接著將心情放輕鬆，不要想著自己正在靜坐修行，而要想像自己正在讓身心休息。把一切負擔暫時卸下，心裡的所有罣礙暫時拋開，讓紛擾的思慮與雜想都沉澱下去，內心猶如清水一般澄淨。

將心安放在鼻孔與上嘴唇之間的四方形區域裡，輕輕地留意正在經過這區域的呼吸氣息。《清淨道論》以守門人作為例子來說明覺知氣息的方法：看守城門的人只留心正在經過城門的行人，而不去理會已經走入城裡或走出城外的人；同樣地，修行安般念者只留心正在經過鼻孔出口處的氣息，而不去理會已經進入體內或出去體外的氣息。在鼻孔下方的四方形區域裡，有些部位的氣息很明顯，有些部位的氣息不明顯，禪修者可以只留意明顯的氣息。

禪修者應該像旁觀者一樣，依照氣息自然的樣子靜靜地欣

賞它，而不要去干涉它。氣息會有時粗，有時細，有時長，有時短，有時呈現各種不同的狀態，這些都是自然的現象。禪修者要做的只是保持正念，單純地知道氣息而已。

有時心會被妄念拉走，忘了覺知氣息。一察覺到這種情況，就要立刻回到氣息，不要去理會妄念。妄念愈常生起時，不要因此而煩躁，而是愈要將心情放鬆，保持單純的正念，輕輕地覺知氣息。

對於如此勤於保持正念，時常能有片刻時間安心於氣息的人，就可以繼續如此保持下去，讓正念持續的時間漸漸加長，由一、兩分鐘，進而持續五分鐘、十分鐘、半小時乃至一小時以上。對於依然妄念紛飛，不能有片刻時間安心於氣息的人，可以嘗試用數息的方法來幫助攝心。數息的時候仍然要保持身心寬鬆舒坦，在察覺吸氣的氣息時心中了知「吸」，在察覺呼氣的氣息時心中了知「呼」，呼氣將近結束時，心中默數「一」。以同樣的方式，在第二次呼氣將近結束時心中默數「二」……如此從一數到八，然後再從一數到八，一再重複下去。心中勉勵自己，在每一組八個呼吸當中都不讓心攀緣其他念頭，而只是一心覺察氣息。數息時注意力的重點仍然在氣息，而不在數字，因為數字只是輔助攝心的工具而已。持續不斷地數息，直到心情平靜，妄念很少，能夠安心於氣息時，就可以停止數息，而只是單純地覺知氣息。如果妄念再度洶湧而來，就再度以數息法來幫助攝心。

覺知氣息時只需要單純地察覺氣息本身，以整體的概念去認識它，而不去注意氣息裡的個別特性，例如氣息的冷、熱、硬、軟、推動、流動、澀、滑等等。就好像看見一個人時只是單純地知道那是人，而不去分別他的膚色、髮型、體態等等。事實上，冷、熱、推動等個別特性是氣息裡四大的相。如果去注意這些相，就變成在觀察四大，而不是在修行安般念了。這

些相總合起來就是氣息，因此修行安般念時只需要將氣息本身當作一個整體概念，輕輕地對它保持覺知即可。

佛陀在《大念處經》（Mahāsatipaṭṭhāna Sutta）中教導初學安般念者要了知氣息的長短。意思是在練習覺知氣息的過程中，有時候可以附帶地知道氣息是長或短。這裡所謂的「長短」是指呼氣從開始到結束、吸氣從開始到結束所經歷時間的長度，而不是指距離的長短。呼吸速度慢的時候，經歷的時間就長；呼吸速度快的時候，經歷的時間就短。了知呼吸時間長短的目的只在於幫助維持正念於氣息，因此只需要大略地知道即可，不必刻意講究時間多長才稱為長，多短才稱為短，也不必要求自己對每一次呼吸都要判決出它是長或短。有時單純地覺知氣息，有時附帶地了知氣息是長或短，如此即可使正念持續的時間逐漸延長。正念持續愈久時，定力自然就愈深。

當禪修者覺得自己的專注力變得強而且穩定時，就可以進一步要求自己持續不斷地覺知氣息，即在同一個地方覺知每一次呼吸從頭到尾的氣息。這就是《大念處經》中提到的「覺知息的全身」。由於氣息必定都會經過接觸部位，禪修者將心安住於接觸部位裡的一處，覺知一開始吸氣時經過那裡的氣息、吸氣中間經過那裡的氣息及吸氣最後經過那裡的氣息；呼氣時也是同樣的道理。如此覺知息的全身（全息）使禪修者的心更加專注。

有時氣息會變得很微弱，禪修者甚至察覺不到氣息。事實上氣息仍然存在，並未停止，只是心不夠仔細，正念不夠清明，所以才覺察不到。這時要保持鎮定，以平靜的心繼續安住在氣息原本出現的地方，內心了解氣息仍然一直在經過那裡。讓身心保持寬鬆舒坦而且保持警覺心，如此有助於覺察微細的氣息。保持沉著、耐心與細心地守候著，漸漸就能體驗到若有若無的微細氣息。能覺知這種微細氣息對培育深度定力有很大的

幫助，因此要能漸漸習慣於覺知它。千萬不要刻意去改變呼吸，企圖使氣息變得明顯！那樣做會使你的定力減退，因而喪失了培育深厚定力的好機會，同時也可能造成身體不舒服。應當繼續保持自然的呼吸，並且對自己能覺察到若有若無的微細氣息感到滿意；感到滿意時心就會安定；心安定時正念就會更清晰，也就能更輕易地覺察微細的氣息。一再地嘗試與練習，使這種良性循環維持下去。漸漸地就會熟練，心會隨著愈來愈微細的氣息而變得愈來愈平靜，定力也會愈來愈深。

修行每一種法門都要平衡五根與七覺支，修行安般念當然不例外。五根當中，信根與慧根必須平衡，精進根與定根必須平衡，念根則處在中間調和它們。在這裡，信根是指深信修行安般念能使人提昇定力，證得禪那。信根強對培育定力有很大的幫助，但是如果信根太強而慧根太弱，則變成不理智的盲目相信，無法因此而得到高度的修行成果。這裡的慧根是指認識正確的修行方法，如果慧根太強而信根太弱，則會整天高談闊論、批判評議，而無心親身實修，當然得不到真實的利益。精進根是努力促使心專注於氣息，如果精進根太強而定根太弱，心則傾向於掉舉不安。有不少人誤以為用很強的心力來專注就能迅速地提昇定力，事實上他們將精進根與定根的作用混淆了：定是使心專一於氣息，精進則是背後推動策勵的力量。不必花費很強的精進力就足以保持專一，保持專一的時間愈久，定力自然愈深，這是五根平衡開展的結果，不能單靠強力的精進來達成。多餘的精進力不但無助於攝心，且白費力氣，導致疲勞，使心浮躁不安，反而障礙了定力的開展。反過來說，當定根強而精進根弱時，由於缺乏持續精進的推動，所以心會傾向於懈怠與昏沉。平衡五根的作法就是以正念來調和這兩組：既要了解正確的修行方法，也要充滿信心地去實際練習，以適度的精進力，保持覺知氣息就夠了；，如此勤於練習，將覺知

的狀態維持下去。覺知氣息的正念持續愈久，定力就愈深，這時必須繼續保持適度的精進，使正念相續不斷，如此五根就能達到平衡。

要如何平衡七覺支呢？七覺支可分為相對立的兩組：擇法、精進、喜這三覺支是一組；輕安、定、捨這三覺支是另一組；而念覺支則處在中間來調和這兩組。擇法覺支即是以善巧方法[1]清楚地了知氣息；精進覺支即是努力於覺知氣息；喜覺支即是對氣息感到興趣與歡喜。當內心傾向於懈怠或昏沉時，正念要立刻覺察，並且加強擇法、精進、喜這三覺支，以便將不活躍的心策勵起來。輕安覺支即內心保持寬鬆舒坦；定覺支即一心專注於氣息；捨覺支即平等中道，不憂不喜，不執著得失。當內心傾向於掉舉或浮躁時，正念要立刻覺察，並且加強輕安、定、捨這三覺支，以便將太活躍的心抑制下去。當這兩組覺支達到平衡時，心調整到恰好，不浮也不沉，能夠穩定地向前進展。正念覺察到這種情況，此時既不需要策勵心，也不需要抑制心，只要不干涉地旁觀而已。如此平衡五根與七覺支時，就能排除五蓋，順利地提昇定力。

定力提昇到相當程度時，禪修者往往會經驗到各式各樣的光明，甚至感到自己的定力受到光明的干擾。這些光明是修定過程的自然現象，只要不去理會它們，一心只專注於氣息，漸漸就會習慣。習慣之後，不但不會再受到干擾，而且由於光明的緣故，禪修者能更清楚地覺知氣息。

如果禪修者的定力達到相當穩定的程度，每支香都能持續

[1] 所謂的「善巧方法」是指運用前面講過的正確方法，並且運用自己所累積的禪修經驗。例如：不要去注意氣息裡四大的特相，而要整體地專注於氣息本身；不要專注於接觸點（附帶地知道則不要緊）；不要專注於接觸的感受；了知氣息可能呈現為各種不同的狀態；了知若有若無的微細氣息等等。

不斷地專注於氣息至少一小時，如此連續維持三天以上，通常禪相不久就會出現。所謂的「禪相」就是修行禪定時內心專注的對象。安般念的禪相是由氣息轉變成的。當氣息轉變成白色或光亮時，那就是禪相；但是還不要去注意禪相，而應繼續專注於氣息，因為剛開始的禪相通常還不穩定。當氣息轉變成光亮的禪相而且穩定，禪修者專注於氣息時自然而然就專注在禪相上，這時就讓心繼續專注於禪相，而不再去注意氣息。剛開始專注於禪相時，禪相可能持續不久。當禪相變得暗淡無光時，就再度專注於氣息，培育定力。當定力提昇，氣息再度轉變成光亮的禪相而且心自動地專注於禪相時，就讓心繼續專注於禪相，不再理會氣息。如此一再地練習，使專注於禪相的時間愈來愈長。在此過程中，有時心與禪相融合為一，一心只有禪相，沒有第二念，那就是安止定。進一步應當練習入於安止定中愈久愈好。

站立時的修行方法與靜坐時差不多，都是保持寬鬆舒坦，覺知氣息。行禪時最好先站立在經行道的起點，閉上眼睛，覺知氣息。等到心平靜下來，能覺知氣息之後，才微微睜開眼睛，開始起步慢慢地向前走，同時繼續覺知氣息。走到經行道的另一端時，站立在那裡覺知氣息一會兒，然後慢慢地轉身，同時繼續覺知氣息……如此來回地行禪。躺臥時也是保持寬鬆舒坦，覺知氣息。如此，不只是在靜坐時培育對氣息的覺知而已，而是在行、住、坐、臥等一切威儀中，從清晨醒來到晚間入睡之間的所有時刻裡都儘量練習覺知氣息。「一分耕耘，一分收穫。」若能如此掌握正確的要領，勤修不懈，大家就很可能在這次禪修營期間證得禪那，乃至達到更高的成就。

在此預祝大家修行成功！

II. 轉法輪經經文

（Dhammacakkappavattana Sutta: S 3.368-371）

如是我聞，一時世尊住在波羅奈附近仙人墜處的鹿野苑。

當時世尊對五比丘說：

「諸比丘，有兩種極端行為是出家人所不應當從事的。是哪兩種呢？

一種是沉迷於感官享樂，這是低下的、粗俗的、凡夫的、非神聖的、沒有利益的行為；另一種是自我折磨的苦行，這是痛苦的、非神聖的、沒有利益的行為。

藉著避免這兩種極端，如來實踐中道。此中道引生徹見、引生真知，通向寂靜、勝智、正覺、涅槃。

諸比丘，那個引生徹見、引生真知，通向寂靜、勝智、正覺、涅槃的中道是什麼呢？

那就是八聖道分，即正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。諸比丘，這就是引生徹見、引生真知，通向寂靜、勝智、正覺、涅槃的中道。

諸比丘，這是苦聖諦：生是苦、老是苦、病是苦、死是苦、怨憎會是苦、愛別離是苦、求不得也是苦。簡單地說：五取蘊是苦。

諸比丘，這是苦集聖諦：它是造成投生的貪愛，四處追求愛樂，也就是欲愛、有愛及非有愛。諸比丘，這就是苦集聖諦。

諸比丘，這是苦滅聖諦：即是此貪愛的滅盡無餘、捨棄、遣離、解脫、無著。

諸比丘，這是導致苦滅的道聖諦：那就是八聖道分，即正

見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

諸比丘，當我思惟著『此是苦聖諦』時，關於這前所未聞之法，我的心中生起眼（cakkhuṁ udapādi），生起智（ñāṇaṁ udapādi），生起慧（paññā udapādi），生起明（vijjā udapādi），生起光（āloko udapādi）。

諸比丘，當我思惟著『此苦聖諦應當被徹知』時，關於這前所未聞之法，我的心中生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

諸比丘，當我思惟著『此苦聖諦已經被徹知』時，關於這前所未聞之法，我的心中生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

再者，諸比丘，當我思惟著『此是苦集聖諦』時，關於這前所未聞之法，我的心中生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

諸比丘，當我思惟著『此苦集聖諦應當被斷除』時，關於這前所未聞之法，我的心中生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

諸比丘，當我思惟著『此苦集聖諦已經被斷除』時，關於這前所未聞之法，我的心中生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

再者，諸比丘，當我思惟著『此是苦滅聖諦』時，關於這前所未聞之法，我的心中生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

諸比丘，當我思惟著『此苦滅聖諦應當被證悟』時，關於這前所未聞之法，我的心中生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

諸比丘，當我思惟著『此滅聖諦已經被證悟』時，關於這前所未聞之法，我的心中生起眼，生起智，生起慧，生起明，

生起光。

再者，諸比丘，當我思惟著『此是導致苦滅的道聖諦』時，關於這前所未聞之法，我的心中生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

諸比丘，當我思惟著『此導致苦滅的道聖諦應當被修行』時，關於這前所未聞之法，我的心中生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

諸比丘，當我思惟著『此導致苦滅的道聖諦已經被修行』時，關於這前所未聞之法，我的心中生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

諸比丘，只要我對這三轉十二相[2]四聖諦的如實知見還不十分清淨時，我就還不向擁有諸天、魔與梵天、諸沙門與婆羅門、諸天與人的世間宣稱證悟無上圓滿正覺。

然而，諸比丘，一旦我對這三轉十二相四聖諦的如實知見完全清淨，那時，我就向擁有諸天、魔與梵天、諸沙門與婆羅門、諸天與人的世間宣稱證悟無上圓滿正覺。知見在我的心中生起，我了知：我的解脫是不可動搖的，這是我的最後一生，我將不再有未來的投生。」

世尊如此說時，五比丘對世尊的話感到歡喜與欣悅。

世尊開示完後，憍陳如心中生起清淨無染的法眼，他見到：一切有生起本質之法必定有滅。

當世尊如此轉法輪之時，地神發出叫喚：「世尊在波羅奈仙人墜處的鹿野苑轉無上法輪，此轉法輪不是任何沙門、婆羅門、天神、魔、梵天或世間的任何人所能阻止的。」

當四大王天的眾天神聽到地神的叫喚時，他們也發出叫喚：「世尊在波羅奈仙人墜處的鹿野苑轉無上法輪，此轉法輪不

[2] 譯按：對每一項聖諦都做三種審察，即為三轉。

是任何沙門、婆羅門、天神、魔、梵天或世間的任何人所能阻止的。」

當忉利天……夜摩天……兜率天……化樂天……他化自在天……梵眾天的眾天神聽到諸天神的叫喚時，他們也發出叫喚：「世尊在波羅奈仙人墜處的鹿野苑轉無上法輪，此轉法輪不是任何沙門、婆羅門、天神、魔、梵天或世間的任何人所能阻止的。」

就在那個剎那，那個當下，那個瞬間，叫喚之聲傳遍了整個梵天。一萬個世界系一再地搖動、震動、顫動，並且有廣大無邊、超越諸天威神的殊勝光明現起。

於是，世尊說出這句有感而發的話：「憍陳如確實已經明白了，憍陳如確實已經明白了。」這就是憍陳如得到其名號「明白的憍陳如」（Aññāsi-Koṇḍañña）之由來。

「善來，比丘，法已善說，善修梵行以滅盡一切苦。」

III. 轉法輪經廣釋

1 開示緣起

《轉法輪經》是佛陀成道後開示的第一部經，這部經所開示的對象是五比丘。

悉達多太子出家後不久，就開始以堅強的毅力在優樓頻螺森林（Uruvela）修練各種苦行。這五位比丘侍奉他，並供給他所需的微少需求。六年後，他體會到自我折磨的苦行不是導向證悟之道，於是就放棄了苦行，重新食用身體所需要的食物。因為這種情形，五比丘誤以為太子已不再為證悟奮鬥，對他感到很失望，便離開他而前往仙人墜處的鹿野苑。

悉達多太子證悟成佛之後，觀察到五比丘將是人間最有能力徹悟佛法的一群，因此他來到仙人墜處為他們開示《轉法輪經》。

這部經受到佛教徒的高度推崇，因為這是佛陀第一次轉法輪的開示，是諸天與人前所未聞的法。

1.1 仙人墜處（Isipatana）

經文開始說：

如是我聞，一時世尊住在波羅奈附近仙人墜處的鹿野苑。

這裡的「一時」是指佛陀成道後將近兩個月，在陽曆六、七月間的月圓日。那時候佛陀從菩提伽耶（Bodhgaya）來到仙人墜處（Isipatana）的鹿野苑。在此，isi 的意思是「仙人或賢

者」，patana 則是「墜落或降落」。在我們的菩薩成佛之前，有許多仙人及辟支佛住在喜瑪拉雅山。他們從居住的地方飛到鹿野苑降落，以便進入波羅奈城（Bārāṇasī）托缽。托完缽之後，又從鹿野苑起飛，回到喜瑪拉雅山。再者，那些辟支佛在這個地方舉行布薩與其他集會；過去諸佛也都曾以神通飛來於此地降落，然後開示《轉法輪經》，因此這個地方稱為「仙人墜處」。

2 五比丘

經文接著說：

當時世尊對五比丘說：

「諸比丘，有兩種極端行為是出家人所不應當從事的。是哪兩種呢？」

「出家人」（pabbajita）是指努力驅除煩惱的人。他捨棄世俗的生活，履行沙門的義務，精勤地修禪，以期滅除一切煩惱，證悟永遠的寂靜——涅槃（Nibbāna）。

這裡的「五比丘」是指：憍陳如（Kondañña）、跋提迦（Bhaddiya）、衛跋（Vappa）、摩訶那摩（Mahānāma）以及阿說示（Assaji）。其中阿說示比丘後來成為舍利弗尊者的老師。

在過去的十萬大劫裡，也就是從勝蓮華佛（Buddha Padumuttara）時代開始，這五位比丘都在修習積聚波羅蜜，並且曾數度在過去諸佛的教化期中，修行觀禪達到行捨智（saṅkhārūpekkhāñāṇa）的階段。

2.1 四無礙解智

為何我們知道他們已曾累積深厚的波羅蜜呢？因為他們將

在聽聞《無我相經》(Anattalakkhaṇa Sutta)之後證得阿羅漢果，同時具足四無礙解智。

四無礙解智是：

1. 義無礙解智（attha-paṭisambhidāñāṇa)：對苦諦的無礙解智。
2. 法無礙解智（dhamma-paṭisambhidāñāṇa)：對集諦的無礙解智。
3. 辭無礙解智（nirutti-paṭisambhidāñāṇa)：對苦諦法與集諦法的語詞及文法使用上的無礙解智。
4. 應辯無礙解智（paṭibhāna-paṭisambhidāñāṇa)：對上述三種無礙解智的無礙解智。

2.2 五項條件

要成就四無礙解智，必須具備五項條件：

1. 證悟（adhigama)：證得阿羅漢道或其他任何一種聖道。
2. 精通教理（pariyatti)：背誦三藏聖典。
3. 聞法（savana)：細心、恭敬地聽聞佛法。
4. 質問（paripucchā)：研究註釋，並理解三藏中的疑難處。
5. 先前的修行（pubbayoga)：曾在過去佛的教法中，藉著履行「往返義務」(gata-paccāgata-vatta）而修行止觀達到行捨智的階段。「往返義務」是指入村托缽與返回時，都專注於修行止禪或觀禪。(請參考《清淨道論》第 14 章・第 28 節）

在這五項當中，第一項在成就四無礙解智的那一生證得，後四項則在過去佛的教化期中就已經培育了。

所以我們不要忘記這項事實：聽佛陀開示《轉法輪經》的這五位比丘，在過去佛的教化期中就已曾累積深厚的波羅蜜，足以使他們在證悟阿羅漢果時，也同時成就四無礙解智。

3 兩種極端

關於兩種極端的行為，佛陀解釋說：

「一種是沉迷於感官享樂，這是低下的、粗俗的、凡夫的、非神聖的、沒有利益的行為；另一種是自我折磨的苦行，這是痛苦的、非神聖的、沒有利益的行為。」

在此，佛陀所說的兩種極端行為，其中一種是沉迷於感官享樂。我們的菩薩——悉達多太子——在出家前享受了許多年的感官欲樂：他住在分別適合於一年三季的三座豪華宮殿裡；娶了美麗又忠貞的妻子——耶輸陀羅公主，生了一個可愛的兒子——羅候羅；他周遭的一切人事物都是愉悅迷人的。然而，他無法在如此奢侈的生活中找到他（累世）所追求的真理。這就是為何他在成道之後宣示說：沉迷於感官享樂是低下的、粗俗的、凡夫的、非神聖的、沒有利益的行為。

如果比丘沉迷於感官享樂，他對欲樂的執著會日漸增強，他將陷入貪欲的漩渦之中無法自拔，因而無法證悟涅槃或達到其他較低層次的禪修成果。

另一種極端行為是自我折磨的苦行，如逐漸延長屏住呼吸的時間；斷食；只吃草、苔蘚、塵土等；一天只吃一顆豆子，一粒芝麻，或只吃一粒米；長時間一腳站立；睡臥在尖刺上等等。古時候的印度人誤以為煩惱的根源來自身體，因此他們想

盡辦法折磨自己的身體，以期滅除煩惱。我們的菩薩出家之後曾經修行諸如此類的自我折磨苦行，其艱難程度無人可比。他的身體極端瘦弱；他的腿看起來像蘆葦稈；他的髖部猶如駱駝的蹄；他的脊椎像一條繩索般地在背部突顯出來；他身上的肋骨像破屋的椽條；他的眼睛深深地陷入頭部，看起來就像深井底部的水一般。他甚至修行到接近死亡的邊緣，但即使是如此艱難的苦行，仍然無法找到自己長久以來追求的真理。因此他在成道後宣示說：自我折磨的苦行是痛苦的、非神聖的、沒有利益的行為。

如果比丘沉迷於自我折磨的苦行，身體將會非常虛弱，心也因為劇痛而被擾亂，因此無法培育深厚的定力。沒有深厚的定力，就無法如實地了知諸法，因此無法徹悟四聖諦。

4 中道

佛陀繼續說道：

「藉著避免這兩種極端，如來實踐中道。此中道引生徹見、引生真知，通向寂靜、勝智、正覺、涅槃。」

稱為「中道」的理由，是因為它避免了上述的兩種極端行為。

這裡所謂的「徹見」（cakkhu 眼）是指透視四聖諦的慧眼；「真知」（ñāṇa 智）是指了悟四聖諦的智慧；「寂靜」（upasama）是指一切煩惱滅盡無餘；「勝智」（abhiññāṇa）是指了悟四聖諦的智慧；「正覺」（sambodha）是指了知四聖諦的聖道智。「涅槃」（Nibbāna）是生死輪迴的結束，是永遠的解脫，是究竟之樂。

4.1 軛孔經

在此我想引述《相應部・軛孔經》（Saṁyutta Nikāya, Chiggaḷayuga Sutta. S.3.397）中的一段經文，來說明四聖諦的重要性。在此經中佛陀說：

「諸比丘，假設有人將中間有一個洞的軛丟入大海，而大海中有一隻瞎眼海龜，每隔一百年才浮出海面一次。諸比丘，你們認為如何？那隻每隔一百年才浮出海面一次的瞎眼海龜，會不會將頭伸入那塊軛中間的洞呢？」

「世尊，如果那隻海龜要如此做到的話，必然要經過很長久的時間才可能辦得到。」

「那隻每隔一百年才浮出海面一次的瞎眼海龜，將頭伸入那塊軛中間的洞所需要的時間，比愚人墮入惡道後再投生到人間所需要的時間更短。什麼緣故呢？諸比丘，因為在惡道的行為沒有佛法的引導，沒有正當的行為，沒有善行，沒有德行。在那裡常見的是互相殘殺與弱肉強食。為什麼會如此呢？諸比丘，因為他們沒有知見四聖諦。何謂四聖諦呢？即苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦與導致苦滅的道聖諦。

因此，諸比丘，應當精勤於了知『這是苦』；應當精勤於了知『這是苦的原因』；應當精勤於了知『這是苦的息滅』；應當精勤於了知『這是導致苦滅之道』。」

由此可知，如果想避免墮入惡道，就必須了知四聖諦。中道是了知四聖諦與獲得證悟涅槃的徹見、真知、正覺的唯一道路。

4.2 八聖道分

佛陀在《轉法輪經》中繼續說道：

「諸比丘，那個引生徹見、引生真知，通向寂靜、勝智、正覺、涅槃的中道是什麼呢？

那就是八聖道分，即正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。諸比丘，這就是引生徹見、引生真知，通向寂靜、勝智、正覺、涅槃的中道。」

在此我要加以解釋。什麼是「正見」（sammā-diṭṭhi）呢？在《大念處經》中，佛陀解釋正見的四個層面如下：'dukkhe ñāṇaṁ, dukkhasamudaye ñāṇaṁ, dukkhanirodhe ñāṇaṁ, dukkhanirodhagāminīpaṭipadāya ñāṇaṁ——**「了知苦的智慧、了知苦集的智慧、了知苦滅的智慧、了知導致苦滅之道的智慧」**——這四種智慧稱為正見。

什麼是「正思惟」（sammā-saṅkappa）呢？將心投入苦諦、將心投入集諦、將心投入滅諦、將心投入道諦。這四種將心投入的法稱為正思惟。由於禪那法也包含於苦諦中，因此將心投入禪那目標與禪那法也是正思惟。

正見與正思惟經常相伴存在。它們生起於同一個心識剎那中。它們屬於慧學。

「正語」（sammā-vācā）、「正業」（sammā-kammanta）與「正命」（sammā-ājīva）屬於戒學，即戒行的訓練。正精進、正念與正定則屬於定學。

什麼是「正精進」（sammā-vāyāma）呢？修行止禪時，為了完全專注於止禪目標而付出的努力稱為正精進。修行觀禪時，為了徹知苦諦、集諦、滅諦與道諦而付出的努力稱為正精

進。

什麼是「正念」（sammā-sati）呢？對苦諦的憶念不忘、對集諦的憶念不忘、對滅諦的憶念不忘及對道諦的憶念不忘。這四種憶念不忘稱為正念。

什麼是「正定」（sammā-samādhi）呢？在止禪中，八定及它們的近行定稱為正定。八定即：初禪、第二禪、第三禪、第四禪、空無邊處定、識無邊處定、無所有處定及非想非非想處定。在觀禪中，專注於行法及行法的無常、苦、無我三相稱為正定。此正定必然與正見相伴存在，生起於同一個心識剎那中。這是世間的正定。出世間的正定則以涅槃為目標（所緣），與聖道智同時生起。

5 四聖諦

5.1 苦聖諦

佛陀繼續說道：

「諸比丘，這是苦聖諦：

生是苦、老是苦、病是苦、死是苦、怨憎會是苦、愛別離是苦、求不得也是苦。簡單地說：五取蘊是苦。」

生、老、病、死依據世俗諦（sammuti sacca）與究竟諦（paramattha sacca）而言都是苦。所有的究竟名色法都有生（jāti）、住（jarā；老）、滅（maraṇa；死）這三時。佛陀在《大念處經》中如此解釋生、老、死：

「諸比丘，什麼是生呢？無論是任何眾生，在任何眾生的群體，都有誕生、產生、出現、生起、諸蘊的顯現、諸處的獲

得，諸比丘，那稱為生。

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

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

除了這幾種苦之外，在某些經中佛陀還提到另外五種苦，即愁、悲、苦、憂、惱。佛陀在《大念處經》中如此解釋：

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

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

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

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

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

「怨憎會、愛別離、求不得」稱為有貪之苦（sarāga-dukkha），意思是因為執著而產生的苦。佛陀在《大念處經》中

如此解釋：

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

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

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

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

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

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

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

諸比丘，會遭受悲的眾生內心生起這樣的願望：『希望我不

要遭受悲，希望我沒有悲！』然而此事無法藉著願望而達成，這就是求不得苦。

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

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

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

然後佛陀以概括的方式如此解釋苦諦：「簡單地說，五取蘊是苦。」五取蘊都是觀智的目標。

什麼是五取蘊呢？即色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊及識取蘊。什麼是色取蘊呢？在《蘊品相應‧蘊經》（Khandhā Sutta, Khandha Vagga Saṁyutta）中，佛陀開示說：

'Yaṁ kiñci rūpaṁ atītānāgatapaccuppannaṁ ajjhattaṁ vā bahiddhā vā olārikaṁ vā sukhumaṁ vā hīnaṁ vā paṇitaṁ vā yaṁ dure santike vā sāsavaṁ upādāniyaṁ ayaṁ vuccati rūpupādānakkhandho.'——「**無論是過去的、未來的或現在的、內在的或外在的、粗的或細的、低劣的或殊勝的、遠的或近的，只要是會成為執取之目標的色法都稱為色取蘊。**」

佛陀以同樣的方式解釋受取蘊、想取蘊、行取蘊及識取蘊。因此大家應當了解，不只是現在的五取蘊是苦諦法而已，過去的、未來的、內在的、外在的、粗的、細的、低劣的、殊勝的、遠的與近的五取蘊也都是苦諦法。

為什麼這些五蘊是會被執取的目標呢？眾生的身心是由五蘊所構成的。由於無明的緣故，凡夫視色法為「我」、「我的」或「我的自我」，如此即產生了對色法的貪愛與執取。對於受、想、行、識的貪愛與執取也是如此。因此，對尚未如實地照見諸法的凡夫而言，這些五蘊都是執取的目標。事實上，除了出世間名法以外，其餘的蘊都是取蘊。

不了知四聖諦就無法證悟涅槃，而苦諦正是四聖諦的第一項，它包括上述的十一種五取蘊。如果想要證悟涅槃、解脫生死輪迴，就必須了知這些五取蘊。

5.2 苦集聖諦

經文接著解釋第二項聖諦如下：

「**諸比丘，這是苦集聖諦：**

它是造成投生的貪愛，四處追求愛樂，也就是欲愛、有愛及非有愛。諸比丘，這就是苦集聖諦。」

在本經中佛陀教導說貪愛是集諦。在《增支部‧立處經》（Aṅguttara Nikāya, Tiṭṭhāyatana Sutta. A 1.178）裡，佛陀則教導緣起為集諦。我要引用該經的一段經文來解釋苦集聖諦：

「**諸比丘，什麼是苦集聖諦？**

無明緣行、行緣識、識緣名色、名色緣六處、六處緣觸、觸緣受、受緣愛、愛緣取、取緣有、有緣生、生緣老、死、愁、悲、苦、憂、惱。一切苦蘊如是生起。」

因此無明（avijjā）、愛（taṇhā）、取（upādāna）、行（saṅkhāra）

與業（kamma）[3]都是集諦。簡單地說，一切不善業與能造成投生的善業都是集諦。（Smv.185）

在《分別論・諦分別》（Sacca Vibhaṅga）中，佛陀以五種方式來解釋集諦：

1. 貪愛（taṇhā）是集諦；
2. 十種煩惱（貪、瞋、痴、驕慢、邪見、疑、昏沉、掉舉、無慚、無愧）是集諦；
3. 一切不善法是集諦；
4. 一切不善法及能造成投生的三善根（無貪、無瞋、無痴）是集諦；
5. 一切不善法與能造成投生的善法，或一切不善業與能造成投生的善業都是集諦。

既然一切不善業與能造成投生的善業都是集諦，那麼為什麼佛陀在本經中只說到貪愛是集諦呢？舉例而言，只要一顆種子中還有水份或潛能，處在適宜的環境時就還會生根發芽。同樣地，只要業力還有貪愛伴隨，它就還會結成果報；如果沒有貪愛，業力就無法結成任何果報。這就是為何佛陀說貪愛是集諦的理由。

由於貪愛的緣故，眾生「四處追求愛樂」。我想引述《阿沙卡本生經》（Assakajātaka）的故事[4]來說明眾生如何四處追求愛樂。

有一次世尊住在祇園精舍時，他針對一位思念前妻的比丘說了這個故事。世尊問該比丘是否真的思念女人。該比丘答道：「是的。」世尊繼續問道：「你思念的是誰？」該比丘答道：「我

[3] 中譯按：業是緣起支中的「有」，即「業有」。
[4] 《本生經註》第 207 個故事

已故的前妻。」當時世尊說道：「比丘，你不只是這一次對該女人充滿貪愛而已，在過去她對你的愛亦令你極端痛苦。」於是世尊說了以下的故事。

5.2.1 阿沙卡本生經

在以前，有一位名叫阿沙卡（Assaka）的國王住在迦尸國的波達里城，公正地統治著他的國家。他的皇后烏巴里（Ubbarī）是他極親愛的人。她非常優美動人，只是比不上仙女之美而已，但已超越了所有其他的女人。在她死後，國王非常哀慟淒苦。他把她的屍體塗上油膏，置放在棺材裡，再把棺材放在自己的床底下。然後他躺在床上，不吃也不喝，而只是悲泣。雖然他的父母、親戚、朋友、國師及臣民都向他說一切事物終需毀壞的，所以不必悲傷，但是都勸服不了他。在七天裡，他就只是悲傷地躺著。

當時菩薩是住在喜瑪拉雅山腳下的一位沙門。他擁有五神通及八定。有一天，他以天眼通觀察印度時看到阿沙卡王正在悲泣，於是立刻下定決心要去幫助他。他運用神通飛上天空，然後降落在國王的公園，猶如一尊金像地坐在園裡的石座上。

波達里城的一位年輕婆羅門走進公園裡時看到了菩薩。向菩薩問候之後，他即坐在一旁。菩薩友善地向他問道：「你們的國王是否是個公正的國王？」

該青年答道：「是的，尊者，國王很公正。然而他的皇后剛死不久。他把她的屍體置放在棺材裡之後，就一直悲傷地躺著，至今已經七天了。為何您不去解除國王的悲慟？像您如此具備德行的人應該解除國王的悲傷。」

菩薩答道：「我不認識國王，年輕人。但是如果他來問我，

我將會告訴他該皇后投生到哪裡，而且還會令她說話。」

該青年說道：「若是如此，尊者，請您在這裡等候，我去請國王來見您。」菩薩同意了，而那青年婆羅門即趕快去見國王，告訴他這件事。他向國王說：「您應該去見一見那位擁有天眼通的人！」

國王想到能夠再見到烏巴里皇后就感到非常高興。於是他乘坐馬車去到那公園。向菩薩問候之後，他即坐在一旁，問道：「有人告訴我，說你知道我的皇后投生到哪裡，這是否是真的？」

「是的，國王，我知道。」菩薩答道。

國王就問她投生在什麼地方。

菩薩答道：「國王，由於她對自己的美貌過度自滿而生活放逸、不做善事，因此如今她投生在這座公園裡成為一隻糞蟲。」

「我不相信！」國王說道。

「好，那麼我就帶她來見你，並且令她說話。」菩薩說道。

「請令她說話！」國王說道。

菩薩命令道：「那兩隻忙著在牛糞裡鑽的給我過來見國王！」通過他的神通力，牠們來到國王面前。菩薩指著其中一隻糞蟲向國王說道：「國王，你瞧，那就是你的皇后烏巴里！她剛剛跟隨著她的糞蟲丈夫從牛糞堆中出來。」

「什麼？我的皇后烏巴里是一隻糞蟲？我不相信！」國王叫了起來。

「國王，我將令她說話。」

「令她說話吧，尊者！」

菩薩即以神通力賜予她說人話的能力，然後說：「烏巴里！」

「什麼事，尊者？」她以人語問道。

「妳在前世名叫什麼？」菩薩問她。

「尊者，我名叫烏巴里，是阿沙卡王的皇后。」她答道。

菩薩繼續問道：「告訴我，現在妳比較愛阿沙卡王，還是比較愛這隻糞蟲？」

她答道：「尊者，那是我前生的事。當時我和阿沙卡王住在這公園裡，一起享受色、聲、香、味、觸五欲。但是如今我的記憶已經由於轉世而變得模糊，他對我來說又算得是什麼呢？現在我甚至希望殺死阿沙卡王，以他的喉血來塗我這糞蟲丈夫的腳哪！」隨後她即以人語在國王的面前頌出以下的偈語：

阿沙卡大王曾經是我親愛的丈夫，
我們相親相愛地走在這座公園裡。
然而如今新愁新歡已令舊的消失，
我的糞蟲丈夫遠比阿沙卡更親近。

阿沙卡王聽後即刻對自己的作為感到懊悔。他當下即命人把皇后的屍體移掉，並且清洗自己的頭。他向菩薩頂禮之後就回到城裡。後來他娶了另一位皇后，公正地統理國家。而菩薩在教導國王、解除他的悲傷之後，就回到喜瑪拉雅山去了。

說完這個故事之後，世尊再開示佛法。在開示結束之時，那位思念前妻的比丘證悟了初道與初果。隨後世尊說明那世的人物：「你已故的前妻就是烏巴里；你就是阿沙卡王；舍利弗就是那位年輕的婆羅門；那沙門就是我。」

如此，烏巴里皇后在作人的時候生活放逸、追求愛樂。她那伴隨著喜與貪的貪愛造成她投生為一隻雌糞蟲。縱然投生為糞蟲那樣卑微的生命，她還是繼續沉迷於愛樂，與新的丈夫尋歡作樂。這正是貪愛的特質——四處追求愛樂。然而，不只是烏巴里皇后而已，一切尚未證果的凡夫都在生死輪迴裡四處追求愛樂，卻不知貪愛會帶來生死輪迴中無盡的痛苦。

《清淨道論》（Vs 2.202）解釋三種貪愛如下：

1. 欲愛（kāma-taṇhā）：以欲望而貪愛享受色、聲、香、

味、觸、法六塵（法塵包括五種淨色、十六種微細色、心、心所及概念法，如安般禪相、遍禪相等。心與心所是名法，包括禪那法。）。

2. 有愛（bhava-taṇhā）：伴隨著常見而生起的貪愛。常見（sassata-diṭṭhi）認為所有六塵或任何一塵是靈魂，生生世世存在。
3. 非有愛（vibhava-taṇhā）：伴隨著斷見而生起的貪愛。斷見（uccheda-diṭṭhi）認為六塵是靈魂，在人死亡之後即完全毀滅。

大家應當記住集諦是苦諦的因。在本經中佛陀如此教導：「簡單地說，五取蘊是苦。」因此集諦是五取蘊生起的原因。大家應當記住這種因果關係。

苦諦法與集諦法是觀智的目標。因此，如果大家要修習觀禪，就必須先致力於徹知它們。如何實行呢？在過後我會詳細地解釋。

5.3 苦滅聖諦

接著經文解釋第三項聖諦：

「**諸比丘，這是苦滅聖諦：**

即是此貪愛的滅盡無餘、捨棄、遣離、解脫、無著。」

在本經中，佛陀教導說貪愛的滅盡無餘是滅諦；而在其他某些經中，佛陀教導說苦諦的滅盡無餘是滅諦。為什麼有這兩種不同的解釋呢？事實上它們是指同一件事。由於貪愛滅盡無餘，或者說由於無明、愛、取、行、業滅盡無餘，所以五蘊（苦

諦）就會滅盡無餘。果滅是因為因滅；由於因滅，所以果滅。這兩種解釋法中，一種是依照因滅來解釋，另一種是依照果滅來解釋，而事實上都是指相同的道理。這就是為什麼佛陀有時說貪愛的滅盡無餘是滅諦，有時說五蘊的滅盡無餘是滅諦。

在《增支部・立處經》（A 1.178）中，佛陀教導緣起滅盡無餘也是滅諦，也就是苦滅聖諦。我要引用該經的一段經文來解釋苦滅聖諦：

「**諸比丘，什麼是苦滅聖諦？**

由於無明消失與滅盡無餘，行滅盡無餘；由於行滅盡無餘，識滅盡無餘……這一切苦蘊滅盡無餘。諸比丘，這稱為苦滅聖諦。」

換句話說，由於無明、愛、取、行與業滅盡無餘，識、名色、六處、觸與受滅盡無餘。這種因果的滅盡無餘也稱為苦滅聖諦或滅諦。

這種滅諦是觀智的目標。（Vs 737）

事實上，涅槃就是滅諦。上述兩種滅是依靠取涅槃為目標的聖道智而產生。四種聖道智取涅槃為目標，它們逐階地將煩惱滅盡無餘。由於煩惱滅盡無餘，所以般涅槃之後沒有業能夠再產生任何蘊，因此五蘊也就滅盡無餘。但是有些弟子很難了解涅槃，是故佛陀教導說兩種滅當中任何一種都是滅諦。有時涅槃被稱為「無為界」（asaṅkhata dhātu），因此涅槃（無為）是因，兩種滅是果。

滅諦可以是因，也可以是果，也就是說無為涅槃是因，有餘涅槃及無餘涅槃是果。什麼是有餘涅槃及無餘涅槃？煩惱的滅盡無餘稱為「煩惱般涅槃」（Kilesa- Parinibbāna）或「有餘涅槃」（Saupadisesa-Nibbāna 意即還有五蘊殘餘）。五蘊的滅盡無餘稱為「蘊般涅槃」（Khandha-Parinibbāna）或「無餘涅槃」

（Anupadisesa- Nibbāna）。

舉例而言，佛陀的煩惱滅盡無餘發生於他證悟成佛之時。在菩提伽耶（Bodhgaya），他的四種聖道智取無為界（涅槃）為目標，逐階地將一切煩惱滅盡無餘。四十五年之後，他在拘尸那羅（Kusinārā）大般涅槃，那時他的五蘊完全滅盡無餘。

涅槃是出世間四聖道、四聖果的目標（所緣）。然而在證悟涅槃之前，禪修者修行觀禪時必須取兩種滅作為修觀的目標——即煩惱的滅盡無餘及五蘊的滅盡無餘。了知這些目標的觀智稱為「生滅智」（Udaya-vaya- ñāṇa）。這在過後的開示會解釋。

5.4 導致苦滅的道聖諦

接著佛陀解釋第四項聖諦：

「**諸比丘，這是導致苦滅的道聖諦：**

那就是八聖道分，即正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。」

有時稱八聖道分為道諦（magga-sacca），但是在本經中佛陀稱它為「導致苦滅的道聖諦」（dukkhanirodha-gāminī-paṭipadā ariyasacca），這兩種名稱涵義相同。

八聖道分有兩種，即世間的與出世間的。如果要達到出世間的八聖道分，大家首先必須培育世間的八聖道分（MA 2.165）。每一個聖道的出世間八聖道分都只能夠在每一個人的心流之中生起一次而已，因此它本身是不能被培育的。就世間的八聖道分而言，在你修行觀禪時，有五項聖道分同時存在。舉例而言，如果你已經能照見五蘊及它們的因，進一步應當觀照這些行法的無常、苦、無我三相。苦諦法與集諦法都稱為行

法。藉著透視它們生滅的本質，你了知它們為無常；藉著透視它們受到生滅逼迫的本質，你了知它們為苦；藉著透視它們沒有恆常自我的本質，你了知它們為無我。如此觀照時，了知這些行法無常、苦、無我三相的智慧是正見；將心投入這些行法及其無常、苦、無我三相的是正思惟。正見與正思惟經常同時存在。為了照見行法無常、苦、無我三相而付出的努力是正精進。對行法的無常、苦、無我三相憶念不忘是正念。專注於行法的無常、苦、無我三相是正定。因此當禪修者修行觀禪時，上述這五項聖道分都同時存在。正語、正業、正命這三項聖道分屬於戒學。在修行止禪與觀禪之前，你必須先持守戒律，即具備正語、正業與正命。如此總共有八項聖道分。然而，就世間道而言，戒學的三項聖道分不會和其餘的五項聖道分或觀智同時生起，意即它們不會存在於同一個心識剎那或同一個心路過程裡。

修行觀禪到了最後，當禪修者證悟涅槃時，八項聖道分都存在他的心中，那是出世間的八聖道分。了知涅槃的是正見；將心投入涅槃的是正思惟；為了要了知涅槃而付出的努力是正精進；對涅槃明記不忘是正念；專注於涅槃是正定；能造成邪語、邪業與邪命的煩惱都被道智滅除了，因此正語、正業與正命也都與道智同時存在。如此，當禪修者證悟涅槃時，八項聖道分同時都具足。

6 三摩地經

至此已經解釋了四聖諦的涵義與重要性。要如何修行才能了悟四聖諦呢？請聆聽出自《諦相應．三摩地經》（Sacca Saṁyutta, Samādhi Sutta. S 3.363）的這段經文：

「**諸比丘，應當培育定力。有定力的比丘能如實地了知諸**

法。

他如實地了知什麼？他如實地了知：『這是苦』；他如實地了知：『這是苦的原因』；他如實地了知：『這是苦的息滅』；他如實地了知：『這是導致苦滅之道』。

諸比丘，應當培育定力。有定力的比丘能如實地了知諸法。

是故，諸比丘，應當精勤於了知：『這是苦』；應當精勤於了知：『這是苦的原因』；應當精勤於了知：『這是苦的息滅』；應當精勤於了知：『這是導致苦滅之道』。」

因此，如果要了悟四聖諦，首先必須培育定力。用以培育定力的止禪法門有四十種之多，你可以任選其中一種。在此我要先解釋安般念，然後解釋如何依照《大念處經》裡所教的指示了悟四聖諦。

7 安般念淺說

我將依據《大念處經》（Mahāsatipaṭṭhāna Sutta）來解釋安般念的修行方法。在那部經中佛陀開示說：

「諸比丘，比丘如何安住於觀身為身呢？

在此，諸比丘，比丘前往森林、樹下或閒靜處，盤腿而坐，保持上身正直，安立正念於自己禪修的所緣。他正念地吸氣，正念地呼氣。吸氣長的時候，他了知：『我吸氣長。』呼氣長的時候，他了知：『我呼氣長。』吸氣短的時候，他了知：『我吸氣短。』呼氣短的時候，他了知：『我呼氣短。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而吸氣。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而呼氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而吸氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而呼氣。』

就像善巧的車床師或他的學徒，當他做長彎的時候，他了知：『我做長彎。』當他做短彎的時候，他了知：『我做短彎。』同樣地，當比丘吸氣長的時候，他了知：『我吸氣長。』呼氣長的時候，他了知：『我呼氣長。』吸氣短的時候，他了知：『我吸氣短。』呼氣短的時候，他了知：『我呼氣短。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而吸氣。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而呼氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而吸氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而呼氣。』」

這是佛陀就安般念修行方法所作的開示。這段開示主要是教導證得禪那的方法。經文中「在此」這兩個字是指在佛陀的教法中。這兩個字排除了佛教以外的宗教，因為其他宗教不像佛教這樣徹底地教導安般念的修行方法。這樣的方法只能在佛教裡找到。經上也說：「在此有（真實的）沙門；其他教法裡沒有沙門。」（M 1.92）

7.1 適當處所

佛陀在「比丘前往森林、樹下或閒靜處」這句經文顯示禪修者培育正念的適當處所。

一般而言，在尚未開始修行之前，禪修者的心已經長時間住在聲色等欲樂目標，不喜歡進入禪修的道路，因為他的心不習慣活在沒有欲樂的環境裡，就像用野生的小牛來拉車一樣，牠會跑到道路之外去。之前，他的心時常接觸及取樂於各種欲樂目標，例如好看的電影、悅耳的音樂、美味的食物及快樂的社會生活。但現在並沒有電影、音樂等來取悅他的眼睛、耳朵

等，因此他的心有如一隻魚被人從水中拿出來放在乾燥地面上一般，痛苦地亂跳及渴望回去水中。呼吸對他那渴望欲樂的心來說，就有如乾燥的地面一般，實在太枯躁無味了。於是在禪坐時他不專注於氣息，反而將大部分時間用於回顧過去所享受的欲樂，或想像未來將獲得的欲樂。然而，這只是在浪費時間，根本無助於心的培育。即使他如此修行一輩子，其禪修也不會有絲毫進展。

為了克服這壞習慣，他必須不斷地將散亂的心引導回來，儘量長久地專注於呼吸，以培育專注呼吸的新習慣。這就像牧牛者想馴伏喝野生母牛奶長大的小野牛時所做的事。他帶領那頭小牛離開母牛，將它綁在一根牢固深埋的柱子上。小牛會跳來跳去，想要逃脫。但是當牠發現無法跑掉的時候，就會依靠那根柱子而蹲伏或躺臥。同樣地，禪修者想要馴伏長時間沉迷於聲色等目標的難調之心。他引導心離開聲色等目標，進入森林、樹下或閒靜處，用正念之繩將心綁在呼吸這個念處目標上。他的心也會跳來跳去，當它得不到長期慣取的目標，並且發現無法掙脫正念之繩而跑掉時，最後它會依靠那個目標而以近行定或安止定坐下或躺臥。

因此古代的論師說：

就像想要馴伏野生小牛的人，
會將牠綁在牢固深埋的木樁，
同樣地禪修者應將自己的心，
牢牢地綁在其禪修的目標上。（DA 2.353）

如果不遠離聚落，則很難成就安般念法門，因為對禪定來說，聲音好比是尖刺一樣。相反地，在聚落以外的地方，禪修者很容易就能掌握禪修的法門。因此世尊指出適合禪修的處所，而說：「前往森林、樹下或閒靜處」。

一個善於選擇建築地點的大師看了一塊適合建築城鎮之地，從各方面詳細考慮之後，他建議說：「就在這裡建立城鎮。」城鎮建設完成之後，他受到皇家高度的推崇。同樣地，佛陀從各方面詳細考慮適合禪修者修行的處所之後，他建議：「就在這裡修行此業處。」當禪修者循序漸進地證得阿羅漢果之後，他就以這樣的話來表達對佛陀的感謝與讚歎：「世尊確實是無上正覺者。」如此，世尊受到高度的推崇。

比丘好比是豹；像豹一樣，比丘獨自住在森林裡，克服貪愛等障礙，達成目標。

正如一頭豹王躲藏在森林、草叢、灌木叢或山林裡，捕捉水牛、麋鹿、山豬及其他野獸。同樣地，比丘致力於禪修，逐一地證悟四道與四果。因此古代的論師說：

正如豹埋伏山林，捕捉野獸，
正覺者之子亦然，洞察敏銳，
進入於山林之中，精勤修行，
在那裡證悟聖果，殊勝至上。

雖然現在大家所住的地方不是森林，也不是樹下，而且有許多禪修者住在一起，但是如果你能夠不在意其他人的存在，放下一切萬緣，而只覺知自己禪修的目標，那麼這裡對你而言就像是閒靜處一樣。更何況大眾共修有助於激發精進心，而促使禪修得到更快速的進展。

7.2 適當的姿勢

「保持上身正直」是指保持背部的每一節脊椎骨端正，節節平正地相接，身直腰正。佛陀建議這樣的坐姿，因為這是最

穩定與舒服的姿勢，有助於保持心平靜與提高警覺性。

7.3 安立正念於自己禪修的所緣

什麼是「安立正念於自己禪修的所緣」？它是指：將心引導到禪修應當專注的目標，並且將心固定在那裡。舉例而言，如果你修行安般念，就應當將正念安住在呼吸。如果你修行四界分別觀，就應當將正念安住在四界（四大）的特相，而不是家人。

7.4 他正念地吸氣，正念地呼氣

「他正念地吸氣，正念地呼氣」是指他在呼吸的時候不捨棄正念。正念是很重要的。正念的意思是明記不忘。如果你能明記經過鼻孔下端或人中的呼吸，持續不忘失，正念就會愈來愈強。正念強的時候，定力就會提昇。當定力提昇到相當程度的時候，你會見到禪相。如果能持續穩固地專注於禪相，你就能證得初禪乃至第四禪。

7.5 長與短

如何才能「正念地吸氣，正念地呼氣」呢？佛陀在經文中教導說：

「吸氣長的時候，他了知『我吸氣長。』呼氣長的時候，他了知『我呼氣長。』」

註釋解釋：

說及「吸氣長」等是為了顯示他作為正念修行者的各種方式。因為《無礙解道》解釋「他正念地吸氣，他正念地呼氣」這一句時這麼說：

7.5.1 第一組的四個階段

他以三十二個方式作為正念修行者：[5]

1. **當他透過吸氣長了知心專一且不散亂，於他已建立起了正念；緣於該念與智，他是正念修行者；**
2. **當他透過呼氣長了知心專一且不散亂，於他已建立起了正念；緣於該念與智，他是正念修行者。**

應以同樣的方法來理解以下的方式：

3. **當他透過吸氣短……**
4. **當他透過呼氣短……**
5. **當他透過覺知（氣息的）全身而吸氣……**
6. **當他透過覺知（氣息的）全身而呼氣……**
7. **當他透過平靜（氣息的）身行而吸氣……**
8. **當他透過平靜（氣息的）身行而呼氣……**

7.5.2 第二組的四個階段

9. **當他透過覺知喜而吸氣……**
10. **當他透過覺知喜而呼氣……**

[5] 中譯按：在每一個階段都有吸氣與呼氣兩種方式，因此一組四個階段一共有八種方式。關於十六個階段的修法，請參考帕奧禪師所著的《正念之道》答 44．頁 362-369。

11. 當他透過覺知樂而吸氣……
12. 當他透過覺知樂而呼氣……
13. 當他透過覺知心行而吸氣……
14. 當他透過覺知心行而呼氣……
15. 當他透過平靜心行而吸氣……
16. 當他透過平靜心行而呼氣……

7.5.3 第三組的四個階段

17. 當他透過覺知心而吸氣……
18. 當他透過覺知心而呼氣……
19. 當他透過令心喜悅而吸氣……
20. 當他透過令心喜悅而呼氣……
21. 當他透過令心專注而吸氣……
22. 當他透過令心專注而呼氣……
23. 當他透過令心解脫而吸氣……
24. 當他透過令心解脫而呼氣……

7.5.4 第四組的四個階段

25. 當他透過觀無常而吸氣……
26. 當他透過觀無常而呼氣……
27. 當他透過觀離貪而吸氣……
28. 當他透過觀離貪而呼氣……
29. 當他透過觀滅而吸氣……
30. 當他透過觀滅而呼氣……
31. 當他透過觀捨而吸氣……

32. 當他透過觀捨而呼氣，了知心專一且不散亂，於他已建立起了正念；緣於該念與智，他是正念修行者。(Ps 174)

如果禪修者以這三十二種方式呼吸，就可說他正念地吸氣及正念地呼氣。

7.5.5 九種長

當依其「程度」(addhāna) 理解氣息之長度。對於進出時經過一段長距離的氣息，應當理解它為在時間上算長；對於進出時經過一段短距離的氣息，則應當理解它為在時間上算短。

以九種方式吸氣長與呼氣長時，此比丘了知：「我吸氣長，我呼氣長。」對於培育屬於身隨念的念處，應當理解如此了知者在一個方面獲得了圓滿，是故《無礙解道》中說：

吸氣長時，他如何了知「我吸氣長」，呼氣長時，他如何了知「我呼氣長」？

(一) 他以一段長時間吸進長的氣息。(二) 他以一段長時間呼出長的氣息。(三) 他以一段長時間吸進與呼出長的氣息。

當他吸氣與呼氣都經歷一段長時間時，他心中生起了強烈的意願 (chanda 欲)。

(四) 透過意願，他以一段長時間吸進比之前更加微細的氣息。(五) 透過意願，他以一段長時間呼出比之前更加微細的氣息。(六) 透過意願，他以一段長時間吸進與呼出比之前更加微細的氣息。

當他透過意願以一段長時間吸進與呼出比之前更加微細的氣息，他心中生起喜悅 (pīti)。(七) 透過喜悅，他以一段長時

間吸進比之前更加微細的氣息。（八）透過喜悅，他以一段長時間呼出比之前更加微細的氣息。（九）透過喜悅，他以一段長時間吸進與呼出比之前更加微細的氣息。

當他透過喜悅以一段長時間吸進與呼出比之前更加微細的氣息，其心移離長的入息與出息，而建立了中捨。

這九種方式的長入息與長出息就是「身」(kāya)。建立（處）是念。觀是智。身是建立（處），但它並不是念。念是建立（處）及念兩者。透過該念與智，他觀該身。這是為何說「**培育屬於觀身為身之隨觀的念處**」。（Ps 175）

對於短的氣息的解釋也是如此。因此應當理解，當比丘以這九種方式了知入息與出息為「長時間」與「短時間」時，他就是「**吸氣長的時候，他了知『我吸氣長。』呼氣長的時候，他了知『我呼氣長。』吸氣短的時候，他了知『我吸氣短。』呼氣短的時候，他了知『我呼氣短。』**」

7.5.5.1 註解

根據上述的解釋，如果禪修者呼吸得慢，我們說他的氣息長，如果呼吸得快，我們則說他的氣息短。

如果他能夠很好地專注於長與短的氣息，他的定力將會逐漸提昇，意願也會在他心中生起。

意願（欲）生起：這特強的意願對禪修有益且重要，其特相是想要採取行動與修行安般念。它會生起是因為禪修進步所產生的滿足感。

比之前更加微細：氣息比意願生起之前更加微細；氣息變得更加微細是因為禪修的力量平靜了身體的煩躁與擾亂。

喜悅生起：清新的愉悅或喜（pīti）生起。根據喜的強度，它被分別為「小喜、剎那喜、繼起喜、踴躍喜、遍滿喜」。該喜是伴隨著專注禪修之心生起的愉悅，其因是其目標（也就是長與短的氣息）之寧靜，它隨著氣息變得更加微細而增強，也因為禪修持續在其軌道上而增強。就禪修以培育定力而言，生起喜悅是很重要的。如果沒有喜悅，你的定力就不能持續進步。喜悅何時才會生起呢？如果能夠去除掉舉與散亂，持續不斷地專注於長或短的微細呼吸，如此就能提昇定力，喜悅也自然會在你心中生起。

其心移離：在禪修的某個階段，氣息會因為定力提昇而變得非常微細。在這階段，禪修者可能無法清楚地覺察氣息。如果他致力於保持堅強的正念於接觸點上（的氣息），不久之後他就能夠清楚地覺察微細的氣息，而且禪相也會出現。禪相出現時，心會自動地移離氣息，而取禪相為目標。

建立了中捨（tatramajjhattupekkhā）：當分別為近行與安止的定力已經因為似相而產生，這時候，由於不再需要想要證得禪那的更強與刻意的興趣，因此生起了旁觀的平捨，這是中捨的態度。

這九種方式：以剛才形容的九種方式產生。

長入息與長出息就是「身」：入息與出息是一團的微小粒子。雖然它們有長度，它們以一團的形式組成「身」。在此，依靠原來的氣息而產生的禪相也（隱喻地）稱為入息與出息。（Pm 1.319）

建立（處）是念（sati）：念稱為建立（處）（upaṭṭhāna），因為它注意（禪修）目標，例如氣息或禪相，而且安住於該處。在此，所謂處（upaṭṭhāna）是指念的作為。念變得穩固地建立起來。

觀是智（ñāṇa）：以寧靜的態度來觀禪相是智。以智觀照究

竟名色法也是智。在此，究竟名色法如此分類：

1. 入息與出息之身
2. 色身
3. 名身

入息與出息之身及色身是色法。心和與心相應的心所是名法。以智逐一地觀照名色法為名色法是智。(Ps 181, Pm 1.320)

身是建立（處）：在此，所謂處（upaṭṭhāna）是指讓念造作的目標。身是讓念運用的處所。有這種身（三種身），以及趨近去取它為目標且安住於它的念，因此稱它為「建立」（upaṭṭhāna）。「身是建立」這幾個字不單只包括入息與出息之身，而是也包括色身與名身，因為在所有這三方面都需要上述的「以智觀照」。(Pm 1.320)

但它（身）並不是念：雖然身被稱為「建立」，但它並不被稱為「念」。雖然身是念的目標，它並不是保持正念的作為。

念是建立（處）及念兩者：念是這兩者是因為憶念（sarana）與建立（upaṭṭhāna）。包括在名身裡的念是智的目標，而與智相應的念則趨近去取它（上述的念）為目標且安住於它，因此稱它為建立與念兩者。(Pm 1.320)　念是投入目標與持續憶念目標（念的兩種相等含義）。

透過該念：透過上述的念。**透過該智**：透過上述的智。**該身**：入息與出息之身、作為其支助的色身、名身。(Pm 1.320)

他隨觀（anupassati）：他以禪智保持其作意穩固與持續地看著入息與出息之身或禪相，及以觀智（保持其作意穩固與持續地看著）色身與名身。(Pm 1.320)

這是為何說「培育屬於觀身為身之隨觀的念處」：其含義是如此：觀三種身並不是觀本性無常之身為常——好像觀無水的海市蜃樓——，而是適當地觀其本性為無常、苦、無我、不淨，

或者觀它為只是身，而不是觀它為擁有可視為「我」或「我的」或「女人」或「男人」的任何東西。與該身隨觀相應的念是「建立」。該念之培育與增長是**培育屬於身隨觀的念處**。(Pm 1.319-320)

7.6 氣息的全身

下一段經文是：

「**他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而吸氣。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而呼氣。』**」

意思是他以如此的想法訓練自己：「吸氣的時候，我應當知道、明瞭整個吸氣過程裡開始、中間、結尾的氣息。呼氣的時候，我應當知道、明瞭整個呼氣過程裡開始、中間、結尾的氣息。」如此，他以清明的心，知道、明瞭吸呼的全息。

在這裡，大家不要誤解說覺知全息的時候要默念「開始、中間、結尾」；事實上，只需要知道經過同一點上的呼吸從頭到尾的氣息就夠了。

有比丘的入息或出息只有開始階段明顯，中間與結尾則不明顯，他只能清楚地覺知與專注於開始的氣息，而不能覺知與專注於中間與結尾的氣息。另一位比丘只有中間的氣息明顯，開始與結尾的氣息則不明顯。第三位比丘只有結尾的氣息明顯，開始與中間的氣息則不明顯，因此他只能專注於結尾的氣息。第四位比丘的開始、中間與結尾這三個階段的氣息都明顯，沒有任何困難。為了指出修行此法門應當依循第四位比丘的例子，所以佛陀說：「他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而吸氣。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而呼氣。』」

由於修行此法門最初的方法除了吸氣與呼氣之外，不需要再做其他事情，所以說：「吸氣長的時候，他了知：『我吸氣長。』呼氣長的時候，他了知：『我呼氣長。』吸氣短的時候，他了知：『我吸氣短。』呼氣短的時候，他了知：『我呼氣短。』」。然後他必須致力於提起更清楚的覺知等，所以說：「我應當覺知（氣息的）全身而吸氣。我應當覺知（氣息的）全身而呼氣。」清楚地了知呼吸是慧學；專注於呼吸是定學；約束自己的心，不使煩惱生起是戒學。在呼吸當中應當致力於實踐此三學。

7.6.1 開始、中間與結尾

肚臍是向外流之氣的開始，心是它的中間，鼻尖則是結尾。鼻尖是向內流之氣的開始，心是它的中間，肚臍則是結尾。如果他如此跟隨，他的心就會受到不寧靜與干擾的擾亂，因此說到：

「**當他的正念跟隨入息的開始、中間與結尾進入，他的心於內受到擾亂，其身與心兩者都不寧靜、不安且動搖。當他的正念跟隨出息的開始、中間與結尾出去，他的心於外受到擾亂，其身與心兩者都不寧靜、不安且動搖。**」（Ps.165）

跟隨（anugamana）透過正念取正在發生的氣息為目標、緊隨著氣息而發生。因此說到：「那不是透過跟隨開始、中間與結尾。」

肚臍是開始是指它的起始點，而不是指它開始的時間。因為在事實上，組成氣息的微小粒子生起於從肚臍到鼻尖整道氣息裡；無論它們在何處生起，它們就在該處壞滅，因為沒有諸法（究竟法）會轉移或移動。氣息只是一組的微小粒子。每一粒微小粒子有九種色法：地界、水界、火界、風界、顏色、香、

味、食素（營養素）與呼吸聲。這些是究竟法（paramattha dhamma）。它們不能夠從一處轉移至另一處。無論在何處生起，它們就在同一處壞滅。「移動」這個一般用詞是指依照因緣在相接之處連續地生起。

心是中間：接近心臟，就在它的上面，是中間。

鼻尖是結尾：在鼻孔之處是結尾：這是「入息與出息」這個一般用詞可運用的限度，因為它們正確地被稱為「心生色」，心生色不能在（身體之）外產生。（Pm.1.329）

入息與出息的開始、中間與結尾被稱為氣息的全身。它的意思是，禪修者必須了知它們是什麼，以及覺知它們，不讓其正念離開鼻尖去跟隨氣息進入體內或出去體外，不猜測它們會變得怎麼樣。上述的是自然呼吸法：開始於肚臍的息等等。然而，就禪修的目的而言，應該把專注力穩固地固定於接觸點上，也就是人中或鼻孔上（的氣息）。

他如此訓練：他如此精勤、奮鬥，就是說清楚地覺知（氣息的）全身。或者，在此，抑制心使其遠離諸蓋是增上戒學。他專注於氣息目標的定力是增上定學。他的覺知是增上慧學。因此他重複地、正念地訓練、培育與修習這三學。這是應該如何掌握它在此的含義。

7.6.2 現在式與未來式

在第一個階段，他應該只覺知長與短的氣息，而完全不做其他任何事情。只有在這之後，他才應該致力於激起智、定與戒。因此，在「他了知：『我吸氣……』他了知：『我呼氣……』」這句經文裡所採用的是現在式（語法）。當然，必須承認的是，激起智也在其時發生，因為有如實地了知氣息的長短；這不難

辨到，因為這只是依它們發生而了知。這是為何在此用現在式來形容它。

然而，在以「我應當覺知（氣息的）全身而吸氣」開始的經文裡，應當理解它採用未來式是為了顯示從這時開始必須實踐激起智、定與戒。隨後的難度就好像要人走在銳利的剃刀鋒上；這是為何採用未來式於後來的階段，以指出需要先有超常的精進力。（Vs 1.265-266, Pm 1.322）

7.7 平靜身行

接著是安般念的第四個階段，佛陀開示說：

「他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而吸氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而呼氣。』」

意思就是他心裡想：「我呼吸時應當存著使氣息平靜、平穩、安寧、安詳的動機。」他如此訓練自己。

在這裡，我們必須了解粗顯、微細與平靜這三種情況：還沒有致力於禪修的時候，比丘的身心是紛擾的、粗顯的，呼吸的氣息也是粗顯的、不平靜的，只藉著鼻孔吸呼還不夠用，必須也經由嘴巴來吸呼。然而，當他調御自己的身心之後，身心變得寧靜、安穩，呼吸也就變得微細，他甚至會懷疑自己是否還在呼吸。

就好像一個人剛從山上跑下來，放下頂在頭上的重物，直挺地站立著的時候，他的呼吸是粗顯的，經由鼻孔呼吸還不夠用，必須還要透過嘴巴來呼吸。然而，當他去除了疲勞、沐浴、喝水、用濕布蓋胸、坐在陰涼處休息的時候，他的呼吸就變得微細，他甚至不清楚自己是否還在呼吸。這個人是用來比喻禪

修之後呼吸變得很微細的比丘，意思是他難以分辨自己是否還在呼吸。這是什麼原因呢？因為在尚未開始禪修之時，他不曾去覺知、專注、反省或思惟將粗顯的氣息平靜下來的問題；一旦開始禪修之後，他就會注意到這個問題。禪修時的氣息比尚未禪修時的更微細，所以古代的論師說：「在擾動的身心中，氣息是粗顯的；在平靜的身心中，氣息是微細的。」（Vs 2.17）

他如何以「我應當平靜（氣息的）身行而吸氣；我應當平靜（氣息的）身行而呼氣」這樣的想法來訓練自己呢？什麼是氣息的身行（kāyasaṅkhāra）？與呼吸本身相關或繫屬於呼吸的事物稱為氣息的身行。他訓練自己使氣息的身行鎮定、平穩與寧靜，以如此的思惟來訓練自己：「藉著在身體向前彎、側彎、各方向彎及後彎的時候，使氣息的身行平靜下來，以及藉著在身體移動、顫抖、震動、搖動的時候，使氣息的身行平靜下來，我應當如此平靜氣息的身行而呼吸。在身體不向前彎、側彎、各方向彎及後彎的時候，不移動、不顫抖、不震動、不搖動的時候，我應當藉著這些安詳、微細的身體活動，平靜氣息的身行而呼吸。」

到這裡，我已經解釋了以安般念來培育定力的四個階段，即專注於：

1. 長息；
2. 短息；
3. 全息；
4. 微息。

8 安般念的實修方法

8.1 數息

如果你們能夠長時間地、透徹地專注於氣息，那就很好。但是如果不能的話，我要建議如下地開始修習。

開始修禪時，先以舒適的姿勢坐著，然後嘗試覺知經過鼻孔進入體內與出去體外的氣息。不要跟隨氣息進入體內或出去體外，應該只覺知擦過人中或鼻孔的氣息。如果跟隨氣息進出，你就無法圓滿定力；然而，如果只覺知人中或鼻孔接觸點上最明顯的氣息，你就能夠圓滿定力。

如果你的心不能夠輕易地專注於出入息，《清淨道論》建議數息。這能夠幫助你培育定力。

身為初學者，你應該先以數息的方法來修習這個禪修業處。數息時，不應該數少過五，或超過十，或使一組裡有中斷。數少過五會使得在窄小空間裡的心擾動，就好像關在窄小牛欄裡的牛群。數超過十則會使心注意數目，而不是氣息。如果使一組裡有中斷，你將會質疑該禪修業處是否已經達到圓滿。因此你毫無這些缺陷地數息。

8.1.1 像量穀者般數息

開始時，應該好像量穀者般慢慢地數。在他裝量穀器時，他數「一、一、一。」裝滿後他就倒掉，了知一。再次裝時，他數「二、二」等等。如此，取入息或出息任何一者，無論是哪一者比較明顯，你應該開始數「一、一」，直到「十、十」，每次都了知所產生的氣息。對於每一道氣息：

「入息，一、一……
出息，一、一……
入息，二、二……
出息，二、二……」

如此，你應該最少數到五，但不超過十。然而，我們建議數到八，因為它提醒你正在培育八聖道分。因此，你應依照自己的意願，在五至十之間選擇一個數目，然後下定決心在這段時間內不讓心飄蕩到其他地方，只應平靜地覺知氣息。如此數息時，你將能使心專注，平靜單純地只覺知氣息。

8.1.2 像牧牛者般數

當你如此數時，入息與出息會變得明顯。這時候你可以捨掉像量穀者般慢數，轉而像牧牛者般快數。熟練的牧牛者衣袋裡裝著卵石，在早上走到牛欄，手中拿著鞭子，坐在欄柵門上，捅著牛背，數著每隻來到柵門的牛，說「一、二……」，每數一隻就丟下一粒卵石。那群牛昨晚三夜都在窄小的地方過得很不舒服，一群群地互相擠著趕快逃出來。所以你快快地數「三、四、五」等直到八或十。如此，原本在你以之前的方法數時已經變得明顯的入息與出息快速地移動。你應該在每一道氣息結束後數：

進、出、一；
進、出、二；
進、出、三；
進、出、四；
進、出、五；

進、出、六；
進、出、七；
進、出、八。

你應該最少數到五，但不超過十。

如此，快速的入息與出息合起來一起數。了知它們快速地移動，不理會它們是在人中或鼻孔裡面或外面，而只在它們來到（人中或鼻孔）時了知它們，你可以快速地數。只要禪修業處與數息有關連，借助該數息，心變得專一，就好像在激流裡的船透過舵之助而穩定下來。

大家不可誤解了快數。快數時不需要快速地呼吸。應該自然地呼吸。不應該刻意快速地呼吸。只需要平靜地了知氣息，把入息與出息兩者合起來數「一、二」等等。如此數息，大家就會發現自己能夠令心專注於氣息，使得心平靜地只是了知氣息。

8.1.3 把這一點謹記在心

如此快速地數息時，禪修業處就會變成一個清楚且不間斷的過程。這時候，了知該過程不間斷地進行，你就可以如前所述地快速數息，不理會氣息是在接觸點（人中或鼻孔）的裡面或外面。如果令心跟隨入息進入體內，（就會感到）它（身體）好像受到內在的氣沖激或填滿了脂肪。如果你專注於進入體內的氣息，該處（尤其是腹部）就會好像受到氣沖激、漲得像粒氣球，或好像填滿了脂肪。如果令心跟隨出息出去體外，心就會受到外在的多種對象干擾。

Phuṭṭhaphuṭṭhokāse pana satim ṭhapetvā bhāventasseva

bhāvanā sampajjati.——**然而，如果禪修者把念固定於氣息的接觸點（也就是人中或鼻孔周圍），其禪修就會成就。**（《清淨道論》）（Vs 1.271）

這是為何之前說到：「你就可以如前所述地快速數息，不注意在裡面或外面的氣息。」

這一點的含義可以透過註釋裡所說「不能走的男人」與「守門人」的譬喻，以及《無礙解道》裡所說的「鋸子」的譬喻來理解。

不能走的男人的譬喻

這是不能走的男人的譬喻：就好像一個不能走的男人坐在鞦韆柱子腳下，推著他的孩子們與孩子們的母親盪鞦韆。他看著鞦韆板的兩端與中間連續地來回，但卻不需要從原地移開去看鞦韆板的兩端與中間。同樣地，當比丘用正念把自己放在用以繫住正念的柱子腳下，推入息與出息鞦韆時，他以正念坐在人中或鼻孔原地，以正念跟隨來去經過時擦到接觸點的入息與出息；把心固定在該處，他不需要從原地移開就可以看見它們。這是不能走的男人的譬喻。

守門人的譬喻

這是守門人的譬喻：就好像守門人不檢查城內或城外的人，不問他們：「你是誰？你從哪裡來？你要去哪裡？你手裡拿著什麼東西？」因為那些人不關他的事，而只檢查來到城門的人。同樣地，已經進入的入息和已經出去的出息不關你的事，只有來到鼻孔門或人中門的出入息才是你要關心的。

鋸子的譬喻

假設一個男人用鋸子來鋸平放在平地的樹幹。他的正念透過碰到樹幹的鋸齒建立起來，而不注意前來或離去的鋸齒，儘管他不是不知道它們的來去。他付出精勤，執行能夠獲得所要的成果的任務，鋸斷了樹幹。相，也就是人中或鼻孔周圍，好比平放在平地的樹幹，用以繫住正念。入息與出息好比鋸齒。就好像該男人的正念透過碰到樹幹的鋸齒建立起來，同樣地，比丘坐下，把正念建立在鼻尖或人中，不注意前來與離去的入息與出息，雖然他不是不知道它們的來去；他付出精勤，執行了任務，獲得所要的成果。

8.1.4 精勤、任務與成果

精勤：什麼是精勤（padhāna）的含義？精勤是產生某種心的素質——能夠輕易執行任何任務的素質。此精勤呈現於毫不厭倦地、精進地運用身心於禪修目標的人。這產生適業性（適合作業的素質）。因此精進地運用身心的人呈現正勤。

什麼是任務（payoga）？這任務是去除缺陷、諸蓋與尋。證得初禪時已經去除了諸蓋，透過第二禪則去除了尋。

透過精進地運用身心呈現正勤的人將會去除缺陷、諸蓋與尋。簡單地說，該任務是證得初禪等等。

什麼是成果（visesa）？精勤修禪之人的諸結已被去除，其潛在傾向也被斷除。這就是成果。（Vs 1.274）

因此，如果你能夠如之前所說地、透徹地專注於人中或鼻孔周圍的入息與出息，而不跟隨它們進入體內或出去體外，當定力提昇到足夠強的程度時，你就會證得禪那。

8.1.5 需要數息多久？

但是需要繼續數息多久？直到心不需要再受到抑制才不會飄離禪修目標，而且能夠自然地、毫不吃力地專注於氣息。應該明白，在這時候，即使不數息，正念也會安住於其出入息目標。其原因是，數息只是令正念安定下來安住於出入息目標的工具，切斷了向外四散的尋。

8.2 長與短

如此數息時，你將能使心專注，平靜單純地只覺知氣息。能如此專注至少半小時之後，你應繼續進行到下一個階段：

1. **吸氣長的時候，他了知：『我吸氣長。』**
   呼氣長的時候，他了知：『我呼氣長。』
2. **吸氣短的時候，他了知：『我吸氣短。』**
   呼氣短的時候，他了知：『我呼氣短。』

在這階段，你必須對入出息的長短培育覺知。這裡的長短並非指尺寸上的長短，而是指時間的長度。覺知每一入出息時間的長短，你會發覺有時入出息的時間長，有時入出息的時間短。在這階段，你所應做的只是單純地如此覺知氣息而已。如果要默念，不應默念：「入、出、長；入、出、短」，只應默念：「入、出」，同時附帶覺知氣息是長或短。你應當專注於氣息，附帶覺知氣息經過人中或鼻孔接觸點的時間長短。有時在一次靜坐當中，氣息從頭到尾都是長的，有時從頭到尾都是短的，但是你不應故意使氣息變長或變短。

專注於長和短的氣息時，你應該嘗試平衡長與短的氣息。

如果入息長及出息短維持一段長時間，你的身體將會慢慢地向後傾斜。再者，如果出息長及入息短維持一段長時間，你的身體將會慢慢地向前傾斜。若是如此，氣息就不直，你也無法順暢地呼吸。你將無法圓滿地保持定力。因此，當氣息不平衡時，你應當嘗試讓短息變長及讓長息變短，直到它們的長度相同。一旦它們已經平衡，你就可以回到讓呼吸自然，不再致力於控制它。

8.3 氣息的全身

對於有些禪修者，禪相可能會在這階段出現，如果他們能夠在每次坐禪時都保持長久的定力。然而，如果能在每次坐禪時都平靜地專注長與短的氣息約一小時，如此持續了幾天，但禪相仍然未出現，那麼你應繼續進行到下一個階段：

他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而吸氣。』

他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而呼氣。』

在此，佛陀指示你持續地覺知經過同一點上從開始到結束的氣息（全息；息之全身；息之初、中、後）。如此修行時，禪相可能會出現。若是如此，你不應立刻轉移注意力至禪相，而應繼續覺知氣息。如果能平靜地在同一點上覺知每一次呼吸時從頭到尾的氣息，持續約一小時，卻仍然沒有禪相出現，那麼你應進行到下一個階段：

8.4 微息

他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而吸氣。』

他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而呼氣。』

要做到這一點，你應下定決心要使氣息平靜下來，然後持續不斷地在同一點上專注於每一次呼吸時從頭到尾的氣息。你不應刻意使用其他任何方法使氣息變得平靜，因為那樣做會使定力退失。《清淨道論》提到四種能使氣息平靜的因素，即：思惟（ābhoga）、專念（samannāhāra）、作意（manasikāra）和觀察（vimaṁsā）。請聆聽以下摘自《清淨道論》的解釋。

那是什麼？因為在之前，當禪修者還沒有覺知出入息時，於他沒有思惟，沒有專念，沒有作意，沒有觀察，以達到「我正在漸進地平靜每一較粗的身行，也就是出入息。」然而，當他已經覺知出入息時就會有。因此在他已經覺知時，其出入息身行比他還沒有覺知時更微細。（Vs 1.267）

「思惟」（ābhoga）是指開始注意，或領悟，或把心轉向要試著平靜氣息。不斷地如此注意稱為「專念」（samannāhāra）。「作意」（manasikāra）的直譯是「意的造作」，在此它是指造作令氣息平靜。作意這個心所負責令心轉向目標，透過它目標呈現於心。「省察」（paccavekkhaṇā）是指「觀察」（vimaṁsā）以令氣息平靜。

因此，在這階段，你所需要做的只是下定決心使氣息平靜下來，然後持續不斷地專注於氣息。以此方法修行，你將會發現，當定力提昇時，氣息變得越來越平靜。當氣息變得很平靜時，它變得非常輕柔到很難察覺。這稱為微息。

8.4.1 相續（anubandhanā）

相續是在捨棄數息之後，持續不斷正念地跟隨著入息與出

息。再一次，請注意以安般念培育定力的四個階段：

1. 長息；
2. 短息；
3. 全息；
4. 微息。

大家應當了解有可能三個階段合而為一，例如同時專注於長息、全息與微息。這是指當你呼吸的時間長而且氣息微細時，你應當在同一點上覺知經過那裡從頭到尾的微細長息（即微細長息的全息）。如果呼吸還未變微細，你可以存著希望呼吸變微細的動機來持續地專注。如此，當你的定力提昇時，呼吸就會變得微細。那時你必須以想要了知長息、全息與微息的強烈意願來專注於經過同一點上從頭到尾的氣息。如果能如此修行，你就可能成功地證得禪那。

有時也可能短息、全息與微息這三個階段合而為一。那時，你應當專注於經過同一點上微細短息的全息。因此，當呼吸長而且微細時，你應當同時專注於長息、全息與微息。當呼吸短而且微細時，你應當同時專注於短息、全息與微息。如果能以足夠強大的意願與喜悅如此修行，你的定力將會提昇。《清淨道論》稱這種組合為「相續」。定力提昇時，呼吸也會變得愈來愈微細。那時，不要因為呼吸變得不清楚而感到失望或焦慮不安，否則你的定力會衰退。事實上，呼吸愈來愈微細是非常好的現象。為什麼呢？當你的定力提昇到相當程度時，禪相就會出現，而且你的心會自動地專注於禪相。那時如果呼吸還很粗的話，它就會干擾你對禪相的專注，你的心會一下子注意在呼吸，一下子注意在禪相，如此你的定力就無法進一步提昇。所以，當呼吸變得愈來愈微細時，你應當感到歡喜。

8.4.2 氣息變得微細時

就在禪相快要出現之前，許多的禪修者遇到困難。他們多數發現氣息變得非常微細，很不清楚。其他禪修業處在層次越高時就越明顯，但是這個業處（安般念）並非如此。事實上，隨著禪修者培育它，層次越高時它就越微細，甚至達到不再顯現的程度。

然而，當它變得如此不顯現時，比丘不應該從座位起身，抖動皮坐具，然後離去。應該怎麼做？他不應該因為心想「我是否應該去問導師？為什麼？」而起身。由於離去而干擾姿勢，禪修必須重新來過。其原因是如果他在下一次坐禪時以同樣的方法專注於氣息，他的定力進一步提昇，氣息將會再次不顯現。因此他應該繼續坐著，暫時以平時真正的氣息碰觸之處作為禪修目標。在此所說的是，如果氣息暫時變得太微細至不能覺察到它，他應該繼續覺知平時氣息碰觸的鼻孔或人中，如此氣息將會再度變得明顯。他暫時把禪修拉回心中，專注於之前最後一次覺察到氣息之處，而不注意暫時消失的氣息。

這些是修行的方法。禪修者應該了知禪修目標不顯現的情形，以及如下地思惟：「這些入息與出息在哪裡？它們又不在哪裡？它們存在於誰之中？它們又不存在於誰之中？」如此思惟時，他發現它們並不存在於母親的子宮內的胎兒、溺水者、投生於色界無想有情天的梵天神、死人、入第四禪定者、投生色界或無色界者、入滅盡定者（滅盡定 nirodha-samāpatti 乃是心、心所與心生色法暫時停止的境界）。因此，他應該如此告訴自己：「以你的智慧，你（知道）自己肯定不是在母胎裡、或溺水、或在無想有情天、或死亡、或證入第四禪、或投生色界或無色界者、或入滅盡定。事實上，你有入息與出息，只是自己因為

擇法力弱而不能夠覺知它們罷了。」接著，把心固定於平時氣息碰觸之處，他應該繼續注意它。(Vs 1.275)

入息與出息碰觸長鼻子的人的鼻尖，以及碰觸短鼻子的人的人中。因此你應該如此專注該相：「這是它們碰觸之處。」這是為何世尊說：

「諸比丘，我不說沒有正念、沒有徹底明覺的人（能夠）修行安般念。」(M 3.127; S 3.294)

雖然無論哪一個禪修業處都只成就於有正念與徹底明覺的人，但是除了這個業處之外，任何一個業處都是越專注越明顯。但是安般念則很難培育，它只屬於諸佛、諸辟支佛與諸佛子之心感到像家一樣之處。這不是一件小事，也不是微小的人能夠培育的。越專注它，它就變得越平靜與微細。所以在此需要很強的念與慧。

就好像用精細的布做縫紉工作時需要細的針，而且需要更細小的工具穿鑿針孔，同樣地，在培育這個好比精細的布的禪修業處時，好比細針的念，及與它相應、好比穿鑿針孔的工具的慧兩者都需要堅強。比丘必須擁有所需的念與慧，以及必須在入息與出息平時碰觸之處觀察它們，而不是其他地方。

這是註釋對於氣息不顯現時應該如何修行安般念的建議。(Vs 1.276)

但是不要故意使呼吸變長、變短或變微細。若是如此控制呼吸，你的精進覺支與擇法覺支會過強，定力就會漸漸衰退。應當照著呼吸自然的狀態去專注它。定力提昇時，呼吸有時會變長，有時會變短。無論呼吸長或短，你只需要專注於每一次呼吸從頭到尾的氣息。當定力更好的時候，你可以存著希望呼吸變微細的動機，繼續專注於全息。當呼吸自然地變微細時，無論呼吸長或短，你都應當持續地專注於微細呼吸的全息。

如果每一次靜坐時你都能持續地專注於微細呼吸的全息一、二小時以上，你的定力就已經相當好。這是個關鍵的時刻，你必須特別謹慎地持續修行，停止一切的妄想與交談，在行、住、坐、臥等一切時刻都必須保持正念，一心只專注於呼吸。

8.5 禪相與光

如果能在每一次靜坐時都持續專注於微細的呼吸一小時以上，如此持續至少三天，通常禪相就會出現。對有些禪修者而言，光在禪相之前出現；對有些禪修者而言，禪相在光之前出現。無論哪一種先出現，禪修者都必須分辨禪相與光之間的差別。禪相與光不同，就像太陽與陽光不同一樣。

光可以出現在你身體乃至周圍的任何部位、任何方向，而禪相只會出現在你鼻孔出口處附近而已。除了結生心以外，所有依靠心所依處而生起的心都能產生許多物質微粒，稱為心生色聚。如果分析它們，就可以透視到每一粒色聚裡至少含有八種色法，即地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素（營養素）。如果是定力強的心產生的色聚，其中的顏色會很明亮，其光明會出現在你全身的各處。再者，這些色聚裡的火界能產生許多時節生色聚，它們裡面的顏色也是明亮的。時節生色聚不只會散佈在身體內，而且也會散佈到身體外。散佈的遠近決定於定力的強弱。定力愈強時，這些色聚就能散佈得愈遠。光明就是來自這些心生色聚與時節生色聚裡顏色的明亮。

然而，你不應該去注意那些光明，應該只專注於呼吸。那時呼吸通常很微細。為了覺知微細的呼吸，你必須保持持續與適度的精進，對微細的呼吸明記不忘，並且清楚地了知它。如果能如此修行，你的定力就會繼續提昇，安般禪相也會出現在

你鼻孔的出口處。

8.5.1 什麼是安般禪相

什麼是安般禪相呢？當你的定力夠強時，呼吸就會轉變成禪相。呼吸是由心生色聚所組成的，其中的每一粒色聚裡至少含有九種色法，即地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素、聲音。當定力強時，色聚裡的顏色會很明亮。正如前面解釋過的，這些色聚裡的火界能產生許多時節生色聚，它們裡面的顏色也是明亮的。由於呼吸裡有數不盡的色聚，一粒色聚裡顏色的明亮與其他色聚裡顏色的明亮結合在一起，如此產生的光明就是禪相。

8.5.2 不要注意禪相的顏色或形狀

開始時的禪相通常是不穩定的，那時還不要注意禪相，應當只專注於呼吸。當你專注於呼吸的定力愈來愈深、愈來愈穩定時，禪相就會愈來愈穩定。剛出現的禪相通常是灰色的。定力提昇時，灰色禪相會轉變成白色，然後再變成光亮透明的似相（paṭibhāga nimitta）。禪相會隨著禪修者的心或想而改變：有時禪相是長形的、有時是圓形的、有時是紅色的、有時是黃色的等等。你不應去注意禪相的顏色、形狀或外觀，否則它會繼續改變，你的定力也會衰減，因而無法達到禪那。應當一心只專注於呼吸，直到呼吸與禪相結合為一，而且你的心自動地專注於禪相，那時就要專注於禪相，而不要再注意呼吸。如果有時注意禪相，有時注意呼吸，你的定力就會逐漸減退。（Vs 1.278）

8.5.3 不應注意特相

你也不應注意呼吸或禪相裡四大的特相，即硬、粗、重與軟、滑、輕，流動與黏結，熱與冷、支持與推動。如果去注意它們，就變成在修行四界分別觀，而不是修行安般念了。（Vs 2.298）

其次，你也不應觀呼吸或禪相為無常、苦或無我，這些是共相。為什麼不應如此觀呢？因為觀禪的目標是行法，即究竟名色法及其因；呼吸與禪相並不是究竟法，它們都還是密集（概念法），因此不是觀禪的目標。如果你觀它們為無常、苦或無我，你既不是在修行安般念，也不是在修行觀禪。（Vs 1.278）

如果你的禪相是白色的，而你又能持續地專注於它，它就會越來越白，接著越來越明亮，猶如天上的明星一般。那時你的心會自動沉入似相之中。如果你的心沉入似相之中、完全不動搖一段長久的時間，這時候的定力稱為安止，也稱為禪那。就初學者而言，這是非常重要的階段。對於其他顏色的安般似相也是如此。

8.5.4 各種不同的禪相

修行安般念所產生的禪相並非人人相同，它是因人而異的。

對於有些人，禪相是柔和的，例如呈現有如：棉花、抽開的棉花、氣流、晨星的亮光、明亮的紅寶石或寶玉、明亮的珍珠。

對於有些人，它粗糙得有如棉花樹幹或尖木。

對於有些人，它則呈現有如：長繩或細繩、花環、煙團、張開的蜘蛛網、薄霧、蓮花、月亮、太陽、燈光或日光燈。

像棉花一樣純白色的禪相大多數是取相，因為取相通常是不透明、不光亮的。當禪相像晨星一般明亮、光耀和透明時，那就是似相。當禪相像紅寶石或寶玉而不明亮時，那是取相；當它明亮和發光時，那就是似相。其他形狀與顏色的禪相可以運用同樣的方法去了解。

不同的人會生起不同形態的禪相，因為禪相從「想」而生。在禪相出現之前，由於不同禪修者有不同的想，即產生不同的禪相。雖然所修的業處相同，都是安般念，但卻因人而異地產生不同的禪相。

禪相由想所生，其根源是想，由不同的想產生。因此，應當理解它以不同的形式呈現是因為想的差異。(《清淨道論》)(Vs 1.277)

因為想的差異：因為在禪相生起之前產生的想之差異。(Pm 1.335)

根據這些註釋，不同的禪相依靠不同的想產生。然而，根據佛陀所教的阿毗達摩藏，想是不能夠單獨生起的。它一定跟其他相應名法同時生起。在此，如果禪修者以愉快的心專注於安般似相，就一共有三十四個名法，其中包括觸、思、一境性、作意、尋、伺、勝解、精進與欲。因此，不單只想有差別，一切相應名法也都有差別，非想非非想處禪就是一個例子(nevasaññānāsaññāyatanajhāna)。

此禪那及其相應法沒有想也不是沒有想，原因是沒有粗的想，但有微細的想。在此，不單只想是如此，受也是非受非非受，識是非識非非識，觸是非觸非非觸；同樣的形容法也可以運用於其他相應法；然而應當明白在此是用想來說明。(《清淨道論・第 10 章・第 50 節》)(Vs 1.331)

同樣地，應當明白對於安般禪相也是用想來說明。

我們會在較後的開示討論剛才所說的三十四個名法。

8.5.5 兩種禪定

有兩種禪定：近行定與安止定。安止定是心持續不斷地完全沉入於目標之中，例如安般似相。在這時候，有分心不會在覺知該（禪修）目標的心之間生起。禪支已經強至足以維持心不間斷地緊繫於目標。在近行定的時候，心開始沉入目標之中越來越久，但這些時段有時會因為有分心生起而間斷。在此，由於五禪支還不夠強，心還不能夠不受干擾地安止（於目標之中）。

8.5.6 轉輪聖王的胎兒

疏鈔以譬喻來解釋這一點：譬如一個王后懷了將來能成為轉輪聖王的胎兒。她可以時時用肉眼看見自己子宮內的胎兒。那時她會非常謹慎恭敬地保護著胎兒，以免胎死腹中。同樣的道理，禪修者必須以非常謹慎恭敬的心來守護自己的禪相。由於懶惰、迷糊與健忘的心不可能使人達到高度的修行成就，所以他應當保持熱誠、正知與正念，在行、住、坐、臥當中都專注於禪相。例如在經行（行禪）的時候，他應當先站在經行處的起點，專注於呼吸。當禪相與呼吸結合並且他的心自動專注於禪相時，他應當一心專注於禪相。專注到定力很強的時候，才開始起步慢慢地走。走的時候仍然一心只專注於禪相。

8.5.7 守護禪相

你必須在每一種姿勢裡以同樣的方法正念地專注於禪相。如果能夠在一次的坐禪時間裡透過專注於禪相證得禪那，那就

很好。如果不能夠話，你應該把它看成好像是轉輪聖王的胎兒般，精勤地守護它。

在此，守護的方法有七個部分：（一）住處；（二）去處；（三）言論；（四）人；（五）食物；（六）氣候；（七）姿勢。

8.5.7.1 住處

如果住在某個地方時，未生起的禪相不會生起，或生起的禪相會消失，而且還未建立起來的正念不能建立起來，不定的心也不能定下來，這種住處是不適合的。如果禪相生起又穩定，正念得以建立起來，心也能夠定下來，這種住處是適合的。因此，如果在一間寺院裡有許多住處，你可以逐一地去試它們，在每一處住上三天，然後繼續住在心變得專一的地方。由於該住處適合，所以你才能夠了知你的禪修業處。

8.5.7.2 去處

在住所的北方或南方、不太遠、在一個半「各沙」(kosa)的距離之內、能夠輕易獲得缽食的村莊是適合的。與這個相反的是不適合的。選擇住所的北方或南方是為了避免往返時面向昇起的太陽。一個「各沙」等於三百弓的距離。

8.5.7.3 言論

包括在三十二種無益的言論之內的言論是不適合的，因為它導致禪相消失。與十論有關的言論則適合，但是即使如此也應該適量。

獸語（tiracchānakathā）：許多譯者把這一詞譯為「獸語」。然而，直譯 tiracchāna 是「向橫走」。雖然這一詞用來稱呼動物，註釋（中部註）解釋，在這裡它是指向橫走的言論，或與導向天界與解脫（涅槃）之道形成直角地走的言論。意思是這種言論與提昇相反。

無益的言論包括談王、盜賊、大臣、軍隊、危難、戰爭、食物、飲品、衣服、床、花飾、香水、親戚、車乘、村子、城鎮、都市、國家、女人、英雄、街道、井、死人、瑣碎事、世界的起源、海的起源、事情是否是如此（M2.181）（最後一項有六種）：常論、靈魂斷滅論、幸運論、損失論、欲樂論、自我折磨論。因此一共有三十二種無益的言論。

這三十二種無益的言論是不適合的，因為在你專注於禪相時，它們會導致你的禪相消失。然而，十論則是適合的。（M3.155）

十論：十論是指經中提到的十種言論：「這樣的言論與消除貪欲有關，有助於解脫心，能導向厭離、離欲、滅盡、寂靜、勝智、正覺與涅槃，那即是：少欲論、知足論、離群隱居論、遠離社群論、精進事論、持戒論、定論、慧論、解脫論、解脫智見論。」(M3.155)

即使是這些適合的言論，你也只可以適量地講。

8.5.7.4 人

人：不講無益的言論、擁有戒行功德、與之相處能令不定的心得定、或令已定的心更加定的人是適合的。太關心自己的身體、時常忙於運動與照顧身體、講無益的言論講上癮的人是不適合相處的，因為他只會製造干擾，就好像把泥漿加進清水

裡。

8.5.7.5 食物

甜的食物適合一（種）人，酸的則適合另一種人。

8.5.7.6 氣候

涼爽的氣候適合一(種)人，溫暖的氣候則適合另一種人。

因此你應該找出在吃什麼食物或住在什麼樣氣候的地方，你會感到舒適，能令不定的心得定、或令已定的心更加定，那麼那種食物或氣候就適合你。其他食物或氣候則不適合。

8.5.7.7 姿勢

行走適合一（種）人，站立或坐或躺臥則適合另一種人。跟住處的情形一樣，你應該每一樣都試三天，能令不定的心得定、或令已定的心更加定的姿勢是適合的。其他的姿勢則不適合。

你應該避免七種不適合的情形，而選擇七種適合的情形，因為當你如此精進地培育禪相時，你不需要等太久就會證得安止，實現自己的願望。

8.6 十種安止的善巧

然而，如果如此修行時沒有證得安止，你應該採用十種安止的善巧。這是它的方法。安止的善巧需要從十個方面探討：

1. 使處清潔；
2. 保持諸根平衡；
3. 善巧（掌握）禪相；
4. 在心應當精勤時使心精勤；
5. 在心應當受到抑制時抑制心；
6. 在心應當受到激勵時激勵心；
7. 應當平捨地觀心時平捨地觀心；
8. 遠離無定之人；
9. 親近有定之人；
10. 決意（培育）定。

8.6.1 使處清淨

使處清淨是清淨內處與外處。你的頭髮、指甲與體毛長時，或滿身是汗時，就是內處不清淨。穿著老舊惡臭的袈裟或住處骯髒時，就是外處不清淨。這時候，與心及心所相應地生起的智也不清淨，好比依靠不淨的燈碗、燈芯及油而產生的燈火。諸行——究竟名色法及它們的因——不會明顯地呈現於以不淨智來觀它們的人。而當你致力於修行你的禪修業處，例如安般念，它不會增長、提昇及圓滿。然而，內處與外處清淨時，與心及心所相應地生起的智也清淨，好比依靠清淨的燈碗、燈芯及油而產生的燈火。諸行——究竟名色法及它們的因——明顯地呈現於以清淨智來觀它們的人。而當你如此致力於修行你的禪修業處，例如安般念，它會增長、提昇及圓滿。

8.6.2 保持諸根平衡

專注於安般禪相時，為了避免落入有分心，以及能夠繼續提昇定力，你必須藉助五根：信（saddhā）、精進（vīriya）、念（sati）、定（samādhi）、慧（paññā）來策勵心，並使心專注、固定於似相。五根就是五種控制心的力量，它們使心不偏離於通向涅槃的止（samatha）觀（vipassanā）正道。

8.6.2.1 信（saddhā）

五根當中，第一是信。信的特相是（對當信之事 saddheyya vatthu）有信心。作用是澄清，有如清水寶石能夠使到混濁的水變得清澈；或激發，如出發越渡洪流。現起是不迷濛，即去除心之不淨，或決意而不猶豫。近因是當信之事，例如三寶、業報法則、緣起，或聽聞正法，以及須陀洹的素質。

對於信，《殊勝義註》（Asl 162）說：

信的特相是淨化與激發。猶如轉輪聖王的清水寶石，在丟入水中時，能夠使到固體、淤積物、水草與泥沉澱，使混濁的水變得清澈、透明與不受干擾，信生起時捨棄了諸蓋，使得污染沉澱，清淨了心，使得心不受干擾；由於心已被清淨，發心者布施、持戒、守布薩及開始禪修，修行止禪與觀禪。因此信有淨化的特相。

《殊勝義註》參照《彌陵陀王問經》裡的一個譬喻：有位轉輪聖王和他的軍隊越渡一條小溪。溪水被軍隊污染了，但是他的清水寶石清淨了溪水，使到泥沙與水草沉澱，使水變得清澈與不受干擾。受到污染干擾的水好比受到煩惱干擾的心。信淨化心，使它變得清澈、透明與不受干擾。

關於「激發」的特相，《殊勝義註》以另一個譬喻來解釋。在一條有許多鱷魚、鬼怪、鯊魚、夜叉等的大河兩岸，各站著一大群人，害怕不敢過河。一位勇士來渡河，以劍驅除那些危險的動物，為那些人群開路，讓他們能夠去到對岸。

《殊勝義註》（Asl 163）說：

……所以信是前導，是人們布施、持戒、守布薩、修行的前提。因此說：信的特相是淨化與激發。

因此，修禪時必須對三寶或業報法則等有信心。很重要的是相信佛陀的證悟，因為如果禪修者缺乏這樣的正信，他將會放棄禪修；相信佛陀的教法也非常重要，即：四道、四果、涅槃及教理。佛陀的教法指示我們禪修的方法與次第，所以在這階段非常重要的是對教法的深信。

假設有禪修者這麼想：「只是觀察呼吸時的氣息就能達到禪那嗎？」或「上述所說有如白棉花的禪相是取相；有如透明冰塊或玻璃的是似相，確實如此嗎？」如果有這類念頭存留在心，它們將會造成如此的見解：「在現今這個時代，我們不可能達到禪那。」由於這種見解，他對佛法的信心將退失，也將放棄修行禪定。

因此，以安般念業處修行禪定的人必須有堅強的信心，應當毫無懷疑地修行安般念。他應當想：「如果有系統地依照圓滿正覺佛陀的教法修行，我一定可以達到禪那。」

8.6.2.2 精進（viriya）

精進是勤奮者之境或作為。其特相是支持、奮鬥、或驅動其俱生或相應名法（心與心所）朝向目標，例如安般禪相。它的作用是支持或穩固這些相應名法。它的現起是繼續堅持下

去。它的近因是悚懼感（saṁvega）或精進事，即任何能夠激起精進之事。有如在一間老舊的屋子加上幾支新柱子，以防止它倒塌，或有如作為後援的生力軍令國王的軍隊擊敗敵方，精進亦能支持所有的相應名法，令它們不從安般禪相等目標退縮回來。在正確地激起之下，應視它為一切成就的根。

正如老舊的屋子受到新柱子強化而得直立不倒，同樣地，在受到精進強化之下，發心的禪修者不會倒退或道德腐敗。應當如此理解強化這一個特相。

上戰場時，一小支的軍隊可能會被擊退。然而，當他們得到國王派來的強大後援支助時，他們能夠擊敗敵軍。如此，精進不准許其相應名法倒退或撤退；它提昇與支持它們。因此說精進有支持的特相。

精進的作用是穩固這些相應名法。精進強化與支持與它相應的心及其他心所，以便它們能夠執行它們的任務，不會倒下。

舉例而言，若人想要透過培育止禪（例如安般念）來鎮伏煩惱，而且也知道如何培育它，這是有關培育止禪的精進與毅力的緣。若人的目標是如實地了知究竟法，這是有關培育觀禪的精進的緣。這種精進與相應的心同時生起；該心正念地了知究竟名法或色法。正精進因其因緣而生起，並沒有能夠致力精進的自我。精進的近因是悚懼感或精進事。生、老與死能夠提醒我們應該趕緊培育能夠導致最終解脫生死輪迴的正見。當我們受促對出入息、或安般禪相、或究竟法保持正念時，並沒有一個自我正在致力於保持正念。正精進是一種究竟法，它生起是因為其因緣強化及支持與其相應、具有正念的心。必須精進、勇猛與持恆地培育八聖道分，因為這是導向苦滅的唯一道路。

老、病與死是生活上的事實，它們能夠提醒我們應該趕緊培育正見，它們是推動我們的驅牛棒。它們是正精進的近因，也就是精進地對安般禪相或究竟法保持正念。

精進是「一切成就的根」——這是《清淨道論》對它的定義。精進是一種根（indriya），必須連同其他根來培育，以便達到禪那與證悟。精進控制或阻止怠惰。怠惰是禪那與證悟的障礙。精進也是一種道分，稱為正精進（sammā-vāyāma）。正精進必須伴隨八聖道分中的正見才能成為道分。八聖道分的正精進是透過修行四念處而培育的。對究竟法保持正念時，就也會有正精進。

8.6.2.3 念（sati）

「念」（sati）這個字的詞根的含義是「憶念」，然而，作為一個心所，它是留心、對目標警覺。

當我們致力於布施（dāna）、持戒（sīla）與禪修（bhāvanā）時，就有對善心（kusala-citta）的信（saddhā）。如果對善法的價值沒有信心，我們不會造任何善業（kusala kamma）。善心不單只需要信來執行任務，它也需要念，也就是對善法警覺與不忘失。有許多布施、持戒與禪修的機會，然而我們時常忘了善法，浪費了這些機會。念生起時，就會對善法警覺，也就不會浪費所遇到的行善機會。（我們）必須擁有對布施、持戒與止觀禪修的正念。

念的特相是不搖擺，也就是對目標（例如安般禪相或究竟法）不流失。論師解釋，念把心穩定於目標，像石塊般沉入水中，而不像葫蘆般漂浮。念不准許（心）飄離四念處及其他導向證悟的善法。念的另一個特相是「獲得」或「拿起」（upagaṇhanā），也就是獲得有用且有益之法。生起時，念仔細地檢查有益與無益之法：「這些是有益之法，那些是無益之法，這些法有用，那些法無用」，然後去除無益之法，拿起有益之法。

念的作用是對目標（例如安般禪相）不迷惑或不忘失。它現起為守護或心面對目標（例如安般禪相）的狀態。其近因是強而有力的想（thirasaññā）或四念處。應當視它為穩固建立於目標（例如安般禪相）上的門柱，及視它為守護根門不受煩惱（傷害）的守門人。

念是留心善法，它使我們遠離不善法。事實上，不知道佛法的人也能夠造善業，但是透過佛法，人們能夠更加準確地知道什麼是善、什麼是惡。親近善法友、聽聞佛法與思惟佛法是最有助益的緣，以培育對布施、持戒與止觀禪修的正念，也就是一切程度的正念。佛陀詳細地解釋什麼是善、什麼是惡。我們應該思惟佛陀的話，理解它們的含義。接著我們能夠自己去證實佛陀教法的真實性。

不單只有不忘失布施或持戒的念，也有不忘失培育心的念。培育定力或止禪是一種心的培育。(這時候）有與培育止禪的善心（相應）的念。止禪有許多層次。禪那，也就是安止，是高層次的止禪，要證得它是非常困難的。只有累積了修習止禪的善業，以及擁有其修法的正見之後，人們才能夠證得禪那。有人雖然沒有禪那，但在日常生活裡也有寧靜的時刻。舉例而言，如果對屬於止禪之一的安般念的特相擁有正見，就可以在日常生活裡培育這種素質，如此就會有緣於安般念而產生的寧靜。有了寧靜，無論是什麼程度的寧靜，就會有對寧靜的目標而產生的念，無論它是安般念、慈愛禪、佛隨念或其他任何止禪之念。

研究佛法包括在心的培育之內。當我們以獲取對究竟法更深一層的了解為目的來學習佛法，那時也有念。當我們學習及思惟佛法，那時候有理論上了解究竟法的智慧（āgamasuta），但這有別於在究竟法存在當下直接地了解它們的智慧（adigamasuta)。理論上的智慧是培育直接透視的智慧（觀智）

的必要基礎。如果你擁有足夠的定力，無論它是近行定或安止定，你就可以培育直接透視的智慧，也就是觀智。

8.6.2.4 定或一境性

定（samādhi）或一境性（ekaggatā）是另一個心所（cetasika)，它是必定與每一個心（citta）同時生起的七個遍一切心心所之一。心的特相是識知目標，因此每一個生起的心必須有個目標。沒有任何心是不緣取目標的，而且每一個心只能夠取一個目標。一境性的作用是專注於一個目標。舉例而言，眼識只能夠識知色塵，不能夠識知其他目標，而（與之相應的）一境性則專注於色塵。耳識只能夠識知聲塵，不能夠識知色塵或其他目標，而（與之相應的）一境性則專注於聲塵。

一境性是心與目標結合為一境。雖然它在禪那裡作為禪支時才變得顯著，諸阿毗達摩論師認為在一切心裡，即使是最基本的心，它也有令心專一的能力，執行把心專注於目標的作用。其相是不散亂；作用是統一相應法；現起是平靜；近因是樂。

擁有專注於目標的作用的 ekaggatā 通常譯為一境性或定。聽到「定」這個字時，我們可能會認為一境性是在止禪裡才有的，但事實並非如此。雖然修習止禪時，一境性獲得提昇是對的，但是它並非只局限於止禪。一境性伴隨著一切心，雖然在不同的心裡，它的素質也跟著不同。

伴隨著不善心的一境性也稱為邪定（micchā-samādhi)。伴隨著善心的一境性也稱為正定（sammā-samādhi)。定是一境性心所的另一個名稱。雖然邪定與正定都是一境性心所，但是它們的素質是不一樣的。正定以正確或善的方式專注於目標。定有許多層次，例如初禪定、第二禪定等等。

註解《法聚論》(Dhammasaṅgaṇi)的《殊勝義註》(Asl 162)解釋屬於正定的一境性如下：

此定，名為一境性，擁有自己不散亂或其相應名法不分散的特相；(擁有)猶如水把洗澡粉黏合成糊狀般地結合俱生法的作用。其現起是心或智之寧靜，因為(經中)說到：「(心)定者如實知見真實法。」一般上，它的近因是樂(sukha)。應該明白心的穩定就好像是無風之燈火的穩定。

正定是五禪支之一：在止禪裡，培育禪支是為了鎮伏五蓋而證得禪那。要證得禪那就必須培育尋(vitakka)、伺(vicāra)、喜(pīti)、樂(sukha)及定(samādhi，也就是一境性)五禪支。所有的禪支都透過禪修業處(例如安般念)幫助心獲得輕安。

也有觀禪的正定。就如我們所知，《殊勝義註》所說的一境性心所或定的第二種現起是智，如實地知見真實法，也就是智慧。以智慧如實地了知究竟名法或究竟色法時，正定就在執行其任務。舉例而言，以智慧如實地了知究竟名色法及它們的因的無常、苦或無我的本質時，正定就以正確的方式專注於同一個目標。當正定伴隨著知見涅槃的出世間慧(正見)時，它也專注於涅槃。那時候，正定是出世間八聖道分的其中一個道分。

8.6.2.5 慧(paññā)

在阿毗達摩裡，慧(paññā)、智(ñāṇa)與無癡(amoha)這三詞是同義詞。有時候慧被稱為慧根(paññindriya)。慧如實地了知究竟法：心、心所、色法與涅槃。在此它稱為根是因為在於如實地了知究竟法它是最主要的。

慧有許多種及許多層次。有了知善法的利益及不善法的壞處的智慧，也有透過思惟生命短暫而產生的智慧等等。即使沒

有聽聞佛法，這些智慧也能夠生起。在學習佛法之後，就會有了解究竟名色法及它們的諸因(也就是業報法則)的理論上的智慧。智慧提昇時，就會有直接透視究竟名色法、業報法則或緣起的智慧。可以培育直接透視究竟法的智慧直到最高層次，也就是逐階證悟涅槃與滅除一切煩惱的聖道的智慧。

如實知見諸法是佛教的目標。智慧必須能夠了知什麼是究竟法，以及什麼不是究竟法。只要還有邪見，我們不能夠如實知見諸法。在究竟上，人、動物與屋子不是真實的。它們是由究竟名色法或只由究竟色法組成的。在究竟上，真實的是究竟名色法。它們擁有自性。當它們一個一個地呈現於六門之一時，就可以直接地體驗它們的自性。我們可以透過培育定與慧來證實佛陀教法的真實性。到時候，我們能夠知道究竟法到底是常或無常的，到底是有沒有能夠控制究竟法的人或自我。

每一個究竟法都有它的自性相，可以透過其自性分辨它與別的究竟法。如果要培育直接透視究竟法的智慧，只了知究竟法的自性相是不足夠的。必須以定力為基礎，逐階地培育智慧，使它能夠透視有為的究竟法的三種共相：無常相、苦相、無我相。

理論上的智慧的巴利文是 pariyatti(教理)；修行直接透視的智慧的巴利文是 paṭipatti(行道)；透視真理的巴利文是 paṭivedha(通達)。

慧是善根之一，必須連同其他四根來培育，即信根、精進根、念根與定根。透過培育這五根就能夠徹知四聖諦。

慧因其克服無明之最主要性而成為根。(Asl.165)它以見(見也就是了知無常、苦、無我三相)之特相掌控與其相應之法(心與心所)。《殊勝義註》在同一節裡說，慧的特相是照明與了解。它說，好像一位熟練的醫生知道什麼食物是適合的，又什麼食物是不適合的，慧知道諸法為善或不善、有用或無用、

低劣或殊勝、染污或清淨。已獲得培育的慧能夠知見四聖諦。

《殊勝義註》再進一步給與慧的另一個定義：

慧的特相是透徹地依照究竟法的自性相了知它們，毫不遲疑地透視，猶如神射手所射的箭洞穿（目標）。慧的作用是如照亮目標的油燈一般；現起是不迷惑，猶如森林中一位很好的嚮導；近因是定，因為佛陀說：「有定者能如實知見諸法。」（S 2.12）

8.6.2.6 如何平衡五根

現在我要討論專注於安般似相時如何平衡五根。保持諸根平衡是平衡信、精進、念、定、慧這五根。

如果禪修者對當信的對象有過強的信心（在這裡，此對象乃是安般念業處），那麼，由於信根的決定（勝解）作用太強，慧根就不分明，而其餘的精進根、念根及定根的力量也將變弱。那時，精進根不能實行其策勵相應名法，並保持它們於似相的作用；念根不能實行其確立憶念似相的作用；定根不能實行其使心安住於似相、不散亂的作用；慧根也不能實行其透視似相的作用。因為慧根不能了知似相，也就無法支持信根，於是信根也會變弱。

在這種情況，應該透過省察諸法的自性（dhamma-sabhāva-paccavekkhaṇa）或透過不注意會使信根變得太強的方式來改變信根。

這可以透過瓦卡利長老（Vakkali Thera）的例子來說明。（S 2.97-101）

瓦卡利長老原本是舍衛城裡的婆羅門，精通三吠陀。第一次見到佛陀之後，他就毫不厭倦地看著佛陀，佛陀去到哪裡就跟到哪裡。為了更接近佛陀，他就出家為比丘。除了用餐與清

洗身體之外，他把所有的時間都用來想佛陀。有一天，佛陀對他說：

「夠了，瓦卡利。為什麼你要看這不淨的身體？以慧眼見法（聖道、聖果與涅槃）者見我；見我者見法。瓦卡利，人因見法而見我，因見我而見法。」（S 2.98）

即使如此，瓦卡利長老也不肯離開佛陀，直到雨季安居的最後一天，佛陀命他離開。他非常傷心地住在靈鷲山修禪，但是由於對佛陀過強的信心，他無法證得聖道智。佛陀就教他一個特別的方法來平衡五根。該長老依照佛陀所教的方法精進且次第地修行觀禪，證得了阿羅漢果。

舉例而言，如果你好像瓦卡利長老一樣對佛陀的信心太強時，你不應該注意佛陀的特質，而應該觀佛陀的究竟名色法，然後觀照它們為無常、苦、無我。這是省察諸法的自性的一個方法。如果你如此作意，你的慧根就會變得強而有力，信根則慢慢地減弱。慧根增強時，信根就減弱；信根增強時，慧根就減弱。這是它們的本質。因此你應該嘗試平衡它們。

現在你是在修行安般念。如果你的信根強，但其他根弱，你應該觀察氣息中的四界。定力漸進地增強時，你將會看到氣息中的微小粒子。這時候，你應該識別每一粒微小粒子中的究竟色法。在每一粒微小粒子裡有九種究竟色法：地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素與呼吸聲。你必須慢慢地觀它們為無常、苦、無我。如果這麼做，你的慧根將會增強，信根則會減弱。

這種修行法對你來說會困難，因為你還沒有修行四界分別觀。但是如果你已經修過它，那就沒有問題。註釋指出你可以採用另一種修法，那就是你不應該採用會使信根變得太強的方式來專注於出入息或安般似相。修行安般念或專注於禪相時，

你應該小心避免這一項。

再者，你也應該觀察產生信根的原因。然後你應該觀因果兩者為無常、苦、無我。如果你如此修行，你的信根將會減弱，因為你的慧根增強了。修行觀禪時，這種修法對你來說將會是很容易的。

如果精進根過強，其餘的信、念、定、慧諸根就不能各自實行決定、確立、不散亂和透視安般似相的作用。過強的精進使心不能平靜地專注於似相，這也意味著七覺支中輕安、定和捨覺支的強度不夠。在這種清況下，應該通過培育輕安、定與捨覺支來緩和精進，因為精進根必須以定來平衡。因此你必須著重培育專注於禪相的定來令心平靜。這可以透過蘇那長老（Soṇa Thera）的例子來說明。（Vin 3.267）

蘇那哥利比沙長老（Soṇa-Koḷivīsa Thera）也名為細毛蘇那（Sukhumāla-Soṇa）。他出生於占帕（Campā），父親是牡牛長者（Usabhaseṭṭi）。在王舍城裡，蘇那聽聞佛陀開示後充滿了信心，在父母同意之下，他出家成為比丘。佛陀教他一個禪修業處之後，他去住在清涼林（Sītavana），他想：「我的身體很嬌嫩，但是不可能透過快樂獲得快樂。即使令到身體疲憊，我也應該實行沙門的禪修。」如此思惟，他決定只採用站和走兩個姿勢，不睡覺也不坐下。他精進地修行，來回行走地修禪，以致雙腳受傷，產生劇痛。他雙腳流血，直到整個經行道佈滿了血，就好像殺牛的屠宰場一樣。但是由於太強的精進，他無法獲得成就，因而感到絕望。住在靈鷲山的佛陀知道了他的念頭，所以去拜訪他。佛陀提醒他，說當他以前彈琴時，如果琴絃調得太緊或太鬆，琴音就不美，也不好彈。同樣地，精進根太強時就會導致擾動，太弱時則導致怠惰。佛陀教他如何以定根來平衡精進根。改正過後，蘇那長老重新努力修禪，最終證得了阿羅漢果。這是蘇那長老的故事。

同樣地，如果其他諸根如定根、慧根過強，也將有不良的影響。應該明白，只要任何一根過強，其他根就不能執行各自的任務。

然而，信根與慧根，定根與精進根的平衡是諸聖者所讚歎的。假使信強慧弱，則為迷信。此人將相信、崇拜缺乏真實利益與內涵的對象。舉例而言，他們信仰、尊敬正統佛教以外宗教所信仰、尊敬的對象，例如護法神。

反之，如果慧強信弱，則將使人傾向於狡黠；自己不實際修行，卻整天批判與評論。它們猶如吃藥過量而引起的疾病一般難以治療。他想：「只需要想像，而不需要真正地布施任何東西，就會有布施的善業。」他將會成為自己的狡黠及誤解業報法則的受害人。他不理會智者之言，也無法了解真理。所以說：猶如吃藥過量而引起的疾病一般難以治療。透過平衡信根與慧根兩者，人們將會只相信有真實內涵之事。

然而，如果信慧平衡，則能相信當信之事。他相信三寶、業報法則，確信如果依照佛陀的教法修行安般念，他將能體驗安般似相及達到禪那。如果以如此的信心修行，並運用智慧透視似相，這時信根與慧根就能平衡。

再者，假如定強而精進弱，則因為定有產生怠惰的傾向，怠惰將征服他的心。因此你不應該以鬆懈的心來專注於安般似相，因為它會成為怠惰的助緣。

如果精進強而定弱，則因為精進有產生掉舉（擾動）不安的傾向，掉舉將征服他的心。因此你不應該太過〔精進地〕專注於安般似相。唯有當定根與精進根平衡時，心才不會墮入怠惰或掉舉，而能達到禪那。獲得精進配合的定不會墮入怠惰，獲得定配合的精進則不會產生掉舉（擾動）。因此這兩者必須平衡，因為透過平衡這兩者才能達到安止。

再者，必須平衡信與慧。對於修行止禪業處者，堅強的信

心是有益的，因為藉著稍微偏強的信心，他能達到安止。若人想：「如果我培育專注安般似相的定力，我肯定會達到禪那。」那麼，透過信力及專注於該禪相，他肯定會證得禪那，因為禪那主要是依靠定力。

又有平衡定及慧兩者。修行止禪業處者需要堅強的一境性，因為他即是透過堅強的一境性達到安止。修行觀禪者需要堅強的慧，因為他即是透過堅強的慧達到透視諸相。當定慧平衡時，禪修者也能夠達到安止。

對於修行觀禪者，慧根強是有益的，因為當慧根強時，他能夠透視三相，獲得了知無常、苦、無我三相的智慧。

當定慧平衡時，世間禪（lokiya-jhāna）才能生起。佛陀教導定慧兩者必須並修，因為出世間禪（lokuttara-jhāna）也唯有在定慧平衡時才會生起。（Ps. 283-288）

無論是平衡信與慧、定與精進、定與慧，念根都是必要的。念根適用於所有情況，因為念可以保護心，使心不會由於過強的信、精進或慧而陷於掉舉，也不會由於過強的定而陷於怠惰。

因此，在所有的情況下都需要念，就像所有的調味汁都需要鹽，也像國王的所有政務都需要宰相處理一般。所以在古註裡提到：「世尊說：『念在任何業處都是需要的。』」為什麼呢？因為在修行時，念是心的依靠處與保護者。念是依靠處，因為它能幫助心達到前所未到、前所未知的高超境界；如果沒有念，心則無法達到任何超凡的境界。念可以保護心及不使禪修的對象失落。這就是為什麼當禪修者以觀智辨識念時，他會見到念的現起是：它能保護修行時所專注的對象，以及保護禪修者的心。如果缺少念，禪修者就不能策勵或抑制自己的心。這是為何佛陀說念能應用於一切情況的理由。（參見《清淨道論》第 4 章 •第 49 節；《大疏鈔》第一冊 •第 149-154 頁）

8.6.3 善巧（掌握）禪相

善巧（掌握）禪相是：（一）善巧於透過安般念或其他業處令未產生的心一境之相〔禪相〕生起；（二）善巧於培育已經生起的禪相；（三）善巧於保護已經獲得培育的禪相。在此所指的是最後一項。

8.6.4 在心應當精勤時使心精勤

如果禪修者想以安般念來達到禪那，平衡七覺支也是非常重要的。七覺支是：

1. 念覺支（sati）：明記似相並持續地辨識似相；
2. 擇法覺支（dhammavicaya）：透徹理解似相；
3. 精進覺支（vīriya）：努力統合及平衡諸覺支於似相。尤其是努力於強化擇法覺支及精進覺支本身；
4. 喜覺支（pīti）：體驗似相時心中的歡喜；
5. 輕安覺支（passaddhi）：以似相為對象時，心與心所的寧靜；
6. 定覺支（samādhi）：一心專注（心一境性）於似相；
7. 捨覺支（upekkhā）：乃是心的平等性，不使心興奮或退出所專注的似相。

如何在心應當精勤時使心精勤？

禪修者必須培育及平衡所有七覺支。如果由於不夠精進、缺少喜悅及沒有悚懼感，而使得心懈怠，禪修者的心將會遠離禪修目標，在此是安般似相。此時他不應加強輕安、定和捨這三覺支，而應加強擇法、精進和喜這三覺支，如此心才能再度

振作起來。因為世尊曾經說：

「諸比丘，心變得軟弱無力時，那不是加強輕安覺支、定覺支和捨覺支的時候。是什麼緣故？諸比丘，因為心軟弱無力，而且很難以那些覺支來振作它。

諸比丘，假設有個人想要使一堆小火變得猛烈。如果他把濕草、濕牛糞及濕木材投進火裡，用水灑它，再散上塵土，他是否能夠使該小火變得猛烈？」

「不能，尊者。」

「同樣地，諸比丘，心變得軟弱無力時，那不是加強輕安覺支、定覺支和捨覺支的時候。是什麼緣故？諸比丘，因為心軟弱無力，而且很難以那些覺支來振作它。

諸比丘，心變得軟弱無力時，那是加強擇法覺支、精進覺支和喜覺支的時候。是什麼緣故？諸比丘，因為心軟弱無力，而且很容易以那些覺支來振作它。

諸比丘，假設有個人想要使一堆小火變得猛烈。如果他把乾草、乾牛糞及乾木材投進火裡，吹它，不向它散上塵土，他是否能夠使該小火變得猛烈？」

「是的，尊者。」

「同樣地，心變得軟弱無力時，那是加強擇法覺支、精進覺支和喜覺支的時候。是什麼緣故？諸比丘，因為心軟弱無力，而且很容易以那些覺支來振作它。」（S 3.99）

在此，對於培育擇法、精進與喜這三個覺支，應該依如理作意它們各自的營養（或因）來理解，因為佛陀說：

「諸比丘，什麼是導致未生起的擇法覺支生起的營養（或因），或導致已生起的擇法覺支成長、增長、加強與圓滿的營養？諸比丘，有善法與不善法、無可指責與當受指責之法、高尚與卑劣之法、光明與黑暗之法。數數如理作意它們是導致未生起

的擇法覺支生起的營養，或導致已生起的擇法覺支成長、增長、加強與圓滿的營養。（S 3.91）

再者，諸比丘，什麼是導致未生起的精進覺支生起的營養，或導致已生起的精進覺支成長、增長、加強與圓滿的營養？諸比丘，有致力界、精勤界及不斷精進界。數數如理作意它們是導致未生起的精進覺支生起的營養，或導致已生起的精進覺支成長、增長、加強與圓滿的營養。（S 3.92）

再者，諸比丘，什麼是導致未生起的喜覺支生起的營養，或導致已生起的喜覺支成長、增長、加強與圓滿的營養？諸比丘，有作為喜覺支的根基之法。數數如理作意它們是導致未生起的喜覺支生起的營養，或導致已生起的喜覺支成長、增長、加強與圓滿的營養。」（《相應部》）（S 3.92）

8.6.4.1 七種能令擇法覺支生起的方法

除此之外，有七種能令擇法覺支生起的方法：

1. 提出有關巴利聖典的含義的問題，學習註疏，請教疑難處的解釋；
2. 清淨依處（清洗身體、衣服等）；
3. 平衡五根；
4. 遠離愚痴的人；
5. 親近智者；
6. 思惟用以培育深奧智慧之境；
7. 決意培育擇法覺支。

親近智者是指與已經徹知四聖諦與緣起的聖者相處，或與已經成功地修行止觀禪的智者相處。

思惟用以培育深奧智慧之境是指思惟五蘊、十二處、十八界、四聖諦、緣起，以及揭示必須以深奧的智慧了知的究竟法本質——無常、苦、無我——的經典。

決意培育擇法覺支是指時時刻刻令心傾向於激起擇法覺支。

8.6.4.2 十一種能令精進覺支生起的方法

有十一種能令精進覺支生起的方法：

1. 思惟四惡道之苦的可怕。
2. 明白獲得世間與出世間成就的利益，例如禪那、觀智、四聖道智、四聖果智。
3. 思惟所行之道：「我要走的是諸佛、諸辟支佛與諸大弟子所行的趣向涅槃之道，怠惰者不能行走此道。」
4. 透過為施者帶來大果報而成為當受缽食者。
5. 思惟導師的偉大：「我的導師讚歎精進，必須以修行來恭敬對我們極有助益、無上的教法，不能以其他方法來恭敬它。」
6. 思惟遺產的殊勝：「我要獲取的是稱為正法的巨大遺產，這是怠惰者不能獲得的。」
7. 透過光明想、轉換姿勢、前往露天與其他所教的方法來去除昏沉與睡眠。
8. 遠離怠惰之人。
9. 與精進者相處。
10. 思惟正勤。
11. 決意培育精進覺支。

思惟四惡道之苦的可怕

在此，若人如此思惟：「比丘，這是致力精進的時候，因為在地獄裡遭受五鎗穿體等極痛苦的折磨時；投生為畜生，中羅網、中陷阱、被關、拉車、被人用棒或刺擊打時；投生到餓鬼界，在兩尊佛之間的千千萬萬年裡長期遭受飢餓與口渴的折磨時；投生為起屍阿修羅（Kālakañjika Asura），擁有只有皮包骨的六十或八十腕尺的巨大身體，受盡烈日與風吹的痛苦時，在這一切時候都不可能培育精進覺支。」那麼，精進覺支就會生起。

明白其利益

若人思惟培育精進的益處，想：「懶惰的人不能證悟九出世間法，只有精進的人才能證悟它們——這是精進的利益。」那麼，精進覺支也會生起。

成為當受缽食

若人思惟成為當受缽食者，想：「那些以缽食等來支助你的人既不是你的親戚，也不是你的僕人，他們給你美味的食物時並不如此想：『在未來我們將依靠你而活。』然而他們布施時是期望能夠從他們所造的善業獲得大果報。再者，佛陀也不允許你用必需品純粹只為了使身體肥胖及生活舒適，但允許你用它們來履行沙門的任務，以及脫離生死輪迴。如果怠惰地過活，你不配接受缽食，只有精進者才當受缽食，就有如大友長老（Mahāmitta Thera）一樣。」那麼，精進覺支也會生起。

大友長老住在農夫洞（Kassakaleṇa）。在他時常去托缽的村子裡有一位年老的女信徒，把他視為親生兒子般地護持他。

有一天，她正準備去森林時向女兒說：「這裡有好米、奶、酥油和糖。妳用這米煮飯，當妳的哥哥大友尊者來時，就把那

飯連同奶、酥油和糖一起供養他，而妳也吃那飯，我已經吃了稀飯和昨天剩下的冷飯。」「媽，中午時您吃什麼呢？」「妳用碎米和野菜煮酸粥，把它留給我。」

當時長老著好袈裟，在洞口從缽袋拿出缽，正想要出去托缽，而透過天耳通聽到那對母女的談話，他想：「那位大施主吃了稀飯和隔夜飯，且將在中午吃酸粥，卻把飯、奶、酥油和糖給你。她並不期望從你這裡獲得田地、食物或衣服，只希望從她的布施獲得人界、天界及出世間界的成就。你是否能讓她獲得這些成就？的確，你不應該以含有貪、瞋、癡的心吃她的食物。」當時他就把缽放回缽袋，鬆開袈裟的結，不去托缽而回到農夫洞裡。他把缽放在床下，把袈裟掛在衣竿上，坐下決意精進修行，心想：「如果沒有證悟阿羅漢果，我就不出去！」

之前已經精進修行許久的長老，在那時再度培育起觀智，而在用餐的時間還沒到時就證得了阿羅漢果。此漏盡者如盛開的蓮花般微笑地走出山洞。住在該山洞出口處附近的樹的護法神向他說：

禮敬您——至上聖生者，
禮敬您——人中至上者。
您的污染已滅盡，
您是應供者。

說畢隨喜的話之後，該樹神說：「尊者，在供養食物給您這般的聖者之後，那老婦女將會解脫一切苦。」

當長老起來開門看是什麼時候時，他發現時候還相當早，所以他穿好袈裟及拿了缽入村托缽。那位已經準備好飯的少女坐著從門口看出去，心想：「我的哥哥就要來了，我的哥哥就要來了。」當長老到來時，她就從長老手中接過缽，把摻有酥油和糖的乳飯放在缽裡，然後交回長老手中。在說了「願妳快樂」

的隨喜話之後，長老就離去。

那少女站在當地看著他離去，當時長老的臉上有非常明亮的光澤，五根特別清淨，臉就像脫開果柄的成熟棕櫚果一樣地明亮。當那少女的母親從森林回來時，她問道：「親愛的，妳的哥哥來過嗎？」少女就將一切經過告訴母親。該大施主知道其子的出家生活已在當天達到頂峰，所以她說：「親愛的，妳的哥哥樂於佛陀的教法，沒有任何不滿。」

因此，對於思惟為施者帶來大果報而成為當受缽食者的人，精進覺支也會生起。（Smv. 266-268）

思惟導師的偉大

若人思惟導師（佛陀）的偉大，想：「你的導師的確偉大。當你的導師入母胎、出家、開悟、初轉法輪、顯現雙神變、從三十三天下來、捨棄命行及大般涅槃時，一萬個世界都在震動。在如此偉大導師的教化裡出家，你是否適合疏懶？」那麼，精進覺支也會生起。

思惟遺產的殊勝

若人思惟遺產的殊勝，想：「佛陀留下來的信、戒、慚、愧、多聞（以了知究竟法及其因）、捨離與智慧這七種聖寶藏遺產的確殊勝。懶人不能夠獲得它，就好像壞兒子被父母斷絕關係，說：『這不是我們的兒子』，他〔壞兒子〕不能獲得任何遺產。同樣地，懶人也不能獲得聖寶藏遺產。只有精進的人才能獲得它們。」那麼，精進覺支也會生起。

8.6.4.3 十一種能令喜覺支生起的方法

1. 佛隨念；
2. 法隨念；
3. 僧隨念；
4. 戒隨念；
5. 捨離隨念；
6. 天隨念；
7. 寂止隨念；
8. 遠離粗野的人；
9. 與斯文的人相處；
10. 省思能激發信心的經文；
11. 決意培育喜覺支。

通過隨念佛陀的特質直到獲得近行定時，遍滿全身的喜覺支就會生起；通過隨念法和僧的特質，喜覺支也能生起；對於完美無瑕地持守四遍清淨戒已有一段長久時間的比丘，當他省思自己的戒行時，喜覺支也會生起；俗家居士則可省思自己所持守的五戒、八戒或十戒。

通過捨離隨念，例如省思自己在飢荒等時把美味的食物布施給梵行同伴，喜覺支就會生起。

省思自己擁有令眾生成為天神的信、戒、善行、博學有關究竟法及其因的聖典、捨、智慧等品德時，喜覺支也會生起。

若人如此省思寂止:「通過高等成就而鎮伏的煩惱在六十或七十年內都不會生起」，喜覺支也會生起。對於遠離粗野者的人，喜覺支也會生起。粗野者就是腐敗、粗野、不恭敬佛塔、菩提樹和諸長老的人，因為他們對佛陀等沒有信心與敬愛，就

好像騾背的污泥般。

親近對佛陀等充滿信心、內心柔和且充滿關愛之人也能夠激起喜覺支。省思能激發信心的經文，也就是能顯示三寶特質的經文，也能夠激起喜覺支。對於在行、住、坐、臥的一切姿勢與動作裡皆令心傾向於激起喜覺支的人，喜覺支也會生起。

因此，透過這些方法激起這些法，他培育擇法、精進與喜這三種覺支。這是他如何在心應當精勤時使心精勤。

8.6.5 在心應當受到抑制時抑制心

他如何在心應當受到抑制時抑制心？在心因為過強的悚懼感與喜悅而擾動時，他不應加強擇法、精進和喜這三覺支，而應加強輕安、定和捨這三覺支。因為世尊說：

「諸比丘，心變得擾動時，那是加強輕安覺支、定覺支和捨覺支的時候。是什麼緣故？諸比丘，因為心擾動，而且那些覺支能夠使它平靜。

諸比丘，假設有個人想要熄滅一堆大火，如果他把濕草、濕牛糞及濕木材投進火裡，用水灑它，再散上塵土，他是否能夠熄滅該大火？」

「是的，尊者。」

「同樣地，諸比丘，心變得擾動時，那是加強輕安覺支、定覺支和捨覺支的時候。是什麼緣故？諸比丘，因為心擾動，而且那些覺支能夠使它平靜。然而，諸比丘，我說念在一切時候都是有益的。」（《相應部》）（S 3.100）

在此，對於前面所說有益於培育輕安、定與捨這三個覺支的種種方法，應該明白它們是各自覺支的營養（或因），因為佛

陀說：

「諸比丘，什麼是導致未生起的輕安覺支生起的營養，或導致已生起的輕安覺支成長、增長、加強與圓滿的營養？諸比丘，有身輕安與心輕安。數數如理作意它們是導致未生起的輕安覺支生起的營養，或導致已生起的輕安覺支成長、增長、加強與圓滿的營養。

再者，諸比丘，什麼是導致未生起的定覺支生起的營養，或導致已生起的定覺支成長、增長、加強與圓滿的營養？諸比丘，有平靜相及不混亂相。數數如理作意它們是導致未生起的定覺支生起的營養，或導致已生起的定覺支成長、增長、加強與圓滿的營養。

再者，諸比丘，什麼是導致未生起的捨覺支生起的營養，或導致已生起的捨覺支成長、增長、加強與圓滿的營養？諸比丘，有作為捨覺支的根基之法。數數如理作意它們是導致未生起的捨覺支生起的營養，或導致已生起的捨覺支成長、增長、加強與圓滿的營養。」(《相應部》)(S 3.92)

在此，對這三種情形如理作意是透過觀察及重複之前在他心中生起輕安、定與捨的方式，因而激起它們的作意。寧靜本身即是平靜之相；不混亂之相即是不散亂。

8.6.5.1 七種能令輕安覺支生起的方法

除此之外，有七種能令輕安覺支生起的方法：

1. 食用良好的食物；
2. 住在舒適的氣候；
3. 維持舒適的姿勢；

4. 保持中道，或不太多也不太少的精進；
5. 遠離殘暴或煩躁的人；
6. 與身體平靜的人相處；
7. 決意培育輕安覺支。

輕安覺支生起於〔如下行止的七種人〕:

(一)食用有益且適合的食物。(二)善用適合的氣候。(三)從四種姿勢當中選用最適合的一種。(但這不是指好像菩薩一般、能忍受一切氣候和姿勢的偉人。而是指某種氣候和姿勢會使他獲得反效果的人：當他避免不良的氣候和姿勢，選擇適合他的氣候和姿勢時，輕安覺支就會生起。)

(四)「保持中道」是指省思自己的業是自己的財產，而別人的業則是別人的財產。透過保持中道，輕安覺支就會生起。

(五)遠離那些拿著石塊及棍棒四處攻擊人的暴徒，輕安覺支也會生起。

(六)與在手足、身體方面有自制而寧靜之人相處，輕安覺支也會生起。

(七)在行、住、坐、臥的一切姿勢與動作裡，皆令心傾向於培育輕安覺支的人，輕安覺支也會生起。

8.6.5.2 十一種能令定覺支生起的方法

有十一種能令定覺支生起的方法：

1. 清淨依處；
2. 平衡五根；
3. 善於取相(即禪修目標)；
4. 在必要時抑制心；

5. 在必要時策勵心；
6. 透過信與悚懼感令心喜悅與激勵心；
7. 在必要時不干涉地旁觀心；
8. 遠離心不專一的人；
9. 與心專一的人相處；
10. 思惟禪那及解脫；
11. 決意培育定覺支。

在此，(一)「清淨依處」及(二)「平衡五根」這兩項應該依照前面所解釋的來理解。

(三)「善於取相」就是善於獲取安般禪相或遍相或任何止禪目標。

(四)「在必要時抑制心」是指透過激起輕安、定及捨覺支來抑制因為太過精進等等而變得擾動的心。

(五)「在必要時策勵心」是指通過激起擇法、精進及喜覺支來策勵因為太過鬆懈等等而變得軟弱無力的心。

(六)「透過信與悚懼感令心喜悅與激勵心」：在心因為智慧力弱或不能證得安寧之樂而感到不滿時，他透過思惟能激起悚懼感的八個原因來激勵它，即思惟生、老、病、死、四惡道之苦、過去輪迴之苦、未來輪迴之苦、今世尋食之苦。也可通過隨念三寶的特質而令心充滿信心。

(七)「不干涉地旁觀心」：在心已經進入正確的行道、不軟弱、不擾動、不沮喪，而且禪修進展順利、已進入輕安之道時，他對該心不給予策勵、抑制，亦不令之喜悅，就有如馬車夫只是旁觀而不干涉已很平順地向前奔馳的馬。

(八)「遠離心不專一的人」是指遠離還沒有達到近行或安止定而且心散亂的人。

(九)「與心專一的人相處」是指跟已經達到近行或安止定

的人相處。

(十)「思惟禪那及解脫」：思惟初禪及其他禪那。這些禪那本身是解脫，因為它們解脫了與它們對抗之法。數數如此思惟：「這是禪修，如此入禪、決意入禪的時間、出定，這是它的不淨，這是它的清淨。」

(十一)「決意培育定覺支」是指在行、住、坐、臥的一切姿勢與動作裡皆令心傾向於培育定覺支。

8.6.5.3 五種能令捨覺支生起的方法

有五種能令捨覺支生起的方法：

1. 對眾生不執著的態度；
2. 對東西不執著的態度；
3. 遠離對眾生與東西有偏愛（或佔有欲）的人；
4. 跟平等對待而不執取眾生與東西的人相處；
5. 決意培育捨覺支。

(一)在此，他透過兩種方法激起「對眾生不執著的態度」：(甲)透過如此思惟眾生是他們自己的業之擁有者：「你是由過去世自己所造之業產生，而且將依照自己的業而離開此地投生到下一世，別人也是依照自己的業來去。如此你又是在執著誰呢？」(乙)透過如此思惟眾生沒有自我：「在究竟上只有剎那間生滅的名色法，並沒有眾生存在，如此你又能執著誰呢？」

(二)他透過兩種方法激起「對東西不執著的態度」：(甲)透過如此思惟無擁有者：「這袈裟將會退色，變得老舊，變成擦腳布，過後只會被人用棍子挑起丟掉。肯定地，如果它有主人的話，就不會落到這種可悲的下場。」(乙)透過如此思惟短暫

性:「這不能耐久長存,只能短暫地存在。」跟袈裟的情形一樣,這兩種思惟法亦可運用於缽及其他東西。

(三)遠離對眾生與東西有偏愛的人:(甲)對眾生有偏愛的人包括很愛惜自己兒女等等的俗家人,也包括很愛惜自己的弟子、朋友、戒師等等的出家人。這種出家人會為他所愛惜的人做一切事,例如剃髮、縫補袈裟、洗袈裟、染袈裟、烘烤缽等。即使只是一陣子沒見到他們所愛惜的人,他們都會像迷亂的鹿一般四處尋找,問道:「某某沙彌在哪裡?」或「某某比丘在哪裡?」如果有人向他說:「請某某人來我們這裡,幫我們剃頭髮。」他將拒絕,並說道:「我們甚至不叫他做自己的工作,如果你帶他走,你將會使得他疲倦。」(乙)「對東西有偏愛的人」是指非常愛惜袈裟、缽、容器、枴杖、棍子等等,甚至讓別人碰一下也不肯的人。當有人向他借東西時,他會說:「即使我自己都捨不得用它,又怎麼能借給你呢?」不執著這兩者的人稱為「平等對待而不執取眾生與東西的人」。遠離對眾生與東西有偏愛的人能夠激起捨覺支。

(四)捨覺支也生起於與平等對待而不執取眾生與東西者相處的人。

(五)捨覺支也生起於在行、住、坐、臥的一切姿勢與動作裡皆令心傾向於培育捨覺支的人。

因此,透過這些方法激起這些法,他培育輕安、定與捨這三種覺支。這是他如何在心應當受到抑制時抑制心。

現在我要繼續講「十種安止的善巧」的「在心應當受到激勵時激勵心」等。

8.6.6 在心應當受到激勵時激勵心

他如何在心應當受到激勵時激勵心?在心由於智慧力弱或不能證得安寧之樂而感到倦怠時,他透過思惟能激起悚懼感的八個原因來激勵它,即思惟生、老、病、死、四惡道之苦、過去輪迴之苦、未來輪迴之苦、今世尋食之苦。他也可通過隨念三寶的特質而激起信心。這是他如何在心應當受到激勵時激勵心。

8.6.7 在必要平捨地觀心時平捨地觀心

他如何在必要平捨地觀心時平捨地觀心?如此修行之下,當他的心進入了平靜之道,禪修進展順利,例如順利地專注出入息或安般似相時,其心不軟弱、不擾動、不倦怠,他對該心不給予策勵、抑制或激勵,就有如馬車伕只是旁觀而不干涉已很平順地向前奔馳的馬。這是他如何在必要平捨地觀心時平捨地觀心。

8.6.8 遠離無定之人

「遠離無定之人」是指遠離那些不曾走上出離之道、忙著做許多事、心散亂的人。

8.6.9 親近有定之人

「親近有定之人」是指親近那些時常走上出離之道、已得定的人。

8.6.10 決意培育定

「決意培育定」是決意培育定之境，其含義是：注重定，靠向與傾向定。

能夠在每一種姿勢裡都專注於禪相，就是一種意志力。你有這種意志力，所以請你精進地修禪，你是能夠成功的。如果你持續不斷地修行，不久之後你的心就會完全沉入禪相裡。這是安止，也稱為禪那。雖然在前幾次的安止持續不久，你不應該放棄。你應該不斷地修行。如果你以強而有力的正知與正念精進地修行，很快你專注於禪相的定力就能夠維持一段長久的時間。

這是十種如何培育安止的善巧，以及如何平衡五根與七覺支。

8.7 必須著重於住定

現在要繼續講解安般念。

當你開始達到專注於安般似相的初禪裡，你應該時常入定，不斷地加長住定的時間，而不省察它的禪支，因為時常省察禪支的話，初禪的禪支不成熟且軟弱，所以它們不能成為更高成就的因緣，你的定力也就會退減。當你還沒有完善地掌握初禪時，卻致力於修習不熟悉的高層次禪那，你將會失去初禪，也不能達到第二禪。因此世尊說：

「諸比丘，假設有一隻愚蠢的母山牛，沒有去處的知識，也不善於在有許多峭壁的山行走。牠想：『走去我以前不曾走過的方向、吃我以前不曾吃的草、喝我以前不曾喝的水會怎麼樣？』在前腳還沒有站好之前，她就舉起了後腳。這時候，牠

不能走去牠以前不曾走過的方向，不能吃牠以前不曾吃的草，不能喝牠以前不曾喝的水，也不能安全地回到牠之前想『走去我以前不曾走過的方向、吃我以前不曾吃的草、喝我以前不曾喝的水好不好？』的地方。為什麼呢？因為那隻母山牛愚蠢，沒有去處的知識，也不善於在有許多峭壁的山行走。

同樣地，諸比丘，在此，有某位愚蠢的比丘，沒有去處的知識，也不善於完全遠離欲樂、完全遠離不善法、進入並安住於有尋、伺、喜及寂靜生樂的初禪。他不重複、開展或培育該相（在此是指安般似相，這在書的開始已經解釋了。）**或正確地建立它。他想：『去除尋與伺之後，我進入並安住於無尋無伺、有內在自信、心專一、喜及寂靜生樂的第二禪會怎麼樣？』他不能夠去除尋與伺，不能進入並安住於無尋無伺、有內在自信、心專一、喜及寂靜生樂的第二禪。那時候，他想：『完全遠離欲樂、完全遠離不善法，我進入並安住於有尋、伺、喜及寂靜生樂的初禪吧！』他不能完全遠離欲樂、完全遠離不善法、進入並安住於有尋有伺、喜及寂靜生樂的初禪。這比丘稱為在這兩者之間滑落、墮下之人，就好像那隻愚蠢的母山牛，沒有去處的知識，也不善於在有許多峭壁的山行走……」**（《增支部》）（A 3.216）

因此，你應該先掌握有關初禪的所有五自在。所以請你務必不斷地加長安住於初禪的時間。

8.8 初禪

當你如此達到禪那，你的心將會毫不間斷地了知安般似相。這可以持續好幾個小時，甚至整夜或整天。

任何禪那都是透過兩方面的培育證得：一方面是去除阻礙它的不善法，另一方面則是獲得組成它的法。前者稱為「捨離支」，後者稱為「具備支」。對於初禪，「捨離支」是五蓋，「具備支」則是五禪支。這兩者在初禪的標準形容法裡都有提及：

「**完全遠離欲樂、完全遠離不善法，比丘進入並安住於有尋、伺、喜及寂靜生樂的初禪**。」（Smv 44; D 1.69）

這標準形容法的第一部分，「**完全遠離欲樂、完全遠離不善法**」這一段話是指去除五蓋。提及該禪那裡的法的第二部分是形容「具備支」。

8.8.1 去除五蓋

五蓋是欲欲、瞋恨、昏沉與睡眠、掉舉與追悔、疑。這一組應當受到特別注意，因為它是佛陀用來形容禪修障礙的主要分類。包含在這一組的煩惱不單只是阻礙初禪，而且還阻礙人們期望獲得解脫與開悟的進展。它們被稱為「蓋」，因為它們阻礙及覆蓋心，妨礙止與觀兩種禪修的提昇。因此佛陀稱五蓋為「心的障礙、蓋、染污，是慧的削弱者」。（《相應部》）（S 3.83）再者，佛陀說：「諸比丘，這五蓋導致盲目，導致失明，導致無知，與慧對抗，與煩惱並行，導致脫離涅槃。」（《相應部》）（S 3.86）

雖然也有其他不善法，然而在《分別論》裡只提及五蓋，來顯示它們與禪支對抗且不相符。因為五蓋是與五禪支相反的，意思是五禪支與它們不相符，五禪支去除它們、滅除它們。定與欲欲不相符；喜與瞋恨不相符；尋與昏沉及睡眠不相符；樂與掉舉及追悔不相符；伺與疑不相符。

8.8.2 檢查五禪支

你的安止定必須深而且穩定，能夠持續達到一小時、二小時、三小時等，愈久愈好。我建議你至少修到能夠住定三小時。如果能在每一次靜坐時都持續在安止定中一小時、二小時或三小時以上，如此連續至少三天之後，你就可以開始檢查禪支。檢查禪支之前必須先進入深且強的安止定中一小時以上。出定之後就注意心臟裡面下方之處，觀察在那裡生起的有分心。開始時，多數禪修者不了解有分心與禪相的差別。當他們在心臟裡見到與出現在鼻孔出口處一樣的禪相時，他們以為那就是有分心。事實上那不是有分心。有分心就像心臟裡的鏡子一樣。

在《增支部》（Aṅguttara Nikāya）的《彈指之頃章》（accharāsaṅghāṭa chapter）裡，佛陀說：

'pabhasaramidam bhikkhave cittam.'——「**諸比丘，有分心是明亮的**。」（A 1.9）

雖然有分心能產生明亮的光，但是有分心本身是心，而不是光。有分心能產生許多心生色聚，這些色聚裡的顏色是明亮的。這些心生色聚裡的火界能產生許多時節生色聚，它們裡面的顏色也是明亮的。光明就來自這些心生色聚與時節生色聚裡的顏色。光明的強度決定於與有分心相應的智慧強度；智慧愈強時，光明就愈亮。因此，如果有分心是由觀智的業力所產生，那麼由於其智慧非常強，所以其光明也非常強盛明亮。因此有分心是一回事，光明是另一回事。有分心所產生、好像一面鏡子般的清澈光明，以及之前所說的火界，隱喻式地被稱為有分。所以說：「說有分心明亮只是隱喻，因為心沒有顏色。」（《殊勝義註》）（Asl 45）

檢查有分心時，每次只能檢查幾秒鐘而已。如果檢查的時間達到一、二分鐘那麼久的話，你可能會感到心臟疼痛，定力也會減退。因此，在每一次檢查時，無論是否檢查到有分心，幾秒鐘之後就必須再回來專注於鼻孔出口處的安般似相。必須專注到產生強而有力的安止，安般似相也必須非常明亮，然後又可以再度檢查有分心。如此來回地檢查幾次之後，你也許就能檢查到有分心。然後還是要回來專注於安般似相。專注到強而有力的安止生起，而且似相非常明亮時，就再去注意有分心。那時你會見到安般似相出現在有分心之中。正如鏡子裡可以顯現出你的影像一樣，有分心的明鏡中可以顯現出安般似相。那時你就可以開始檢查五禪支，即尋、伺、喜、樂、一境性。

尋（vitakka）：尋的特相是把心投向或導向目標，例如安般似相；作用是全面地撞擊目標，所以說禪修者依靠它，用尋來撞擊目標；現起是把心導向目標，例如安般似相。

伺（vicāra）：伺是指維持。它的特相是持續地壓目標，或把心維持在目標，例如安般似相；作用是重複地把相應名法置於目標；現起是把它們鉤住目標。

雖然這兩者有時候是不分開的，尋是心的第一次接觸，因為它粗，而且又剛開始，就好像敲鐘。而伺是透過持續地壓，維持心鉤住目標，就好像鐘鳴聲。尋介入，在心念第一次生起時介入心，有如振翅將要升高到天空的鳥，亦如嗅到花香時投向蓮花的蜜蜂。伺的行為則安寧，不干涉心，有如張著翅膀在天空中滑翔的鳥，亦如飛向蓮花後在花朵上方嗡嗡作響的蜜蜂。

《增支部・二集》的註釋說：

「**尋生起為把心導向目標之法，猶如一隻大鳥在起飛時展開翅膀向下拍擊空氣的動作，因為它基於合一導致安止。伺的自性是持續地壓，猶如該鳥用翅膀來維持在天空中滑翔的動作，因為它持續地壓著目標。**」

這符合伺鉤住的現象。這種差別在禪那五分法裡的初禪與第二禪之間很明顯。（Vs 1.138）

再者，以一隻手抓穩骯髒的金屬盤，及以另一隻手用粉、油與毛製布塊擦拭該盤時，尋有如抓穩的手，伺則有如擦拭的手。同樣地，在瓦匠用棍推轉輪子製造盤子時，他用來支持的手有如尋，來回推動的手則有如伺。同樣地，在劃圓圈時，固定於中心點的針有如把心導向目標的尋，轉圓圈的針有如持續地壓著目標的伺。

如是，禪那與尋和伺相應地生起，稱為有尋有伺，就好像稱呼一棵樹有花有果一樣。然而，《分別論》以始於「他擁有、完全擁有此尋與此伺」來形容此教法。應該明白其含義是相同的。（Vs 1.138-139）

喜（pīti）：它令心清爽，因此它是喜。它的特相是令目標變得親切；作用是令身與心清新，或遍佈、充滿喜；現起是喜悅。喜有五種：小喜、剎那喜、繼起喜、踴躍喜、遍滿喜。

1. 小喜（khuddikā-pīti）：這只能夠使得身毛豎立。
2. 剎那喜（khaṇikā-pīti）：這好像在不同時候發生的閃電。
3. 繼起喜（okkantikā-pīti）：這好像海浪擊打海岸一般重複地佈滿全身。
4. 踴躍喜（ubbegā-pīti）：這可以強到能夠舉起身體，使得身體浮在空中。
5. 遍滿喜（pharaṇā-pīti）：這種喜生起時，全身都被遍滿了，就好像被填滿的膀胱，也像被洪水注滿的山洞。

這五種喜產生且成熟時，圓滿了兩種輕安，即身輕安與心輕安。輕安產生且成熟時，它圓滿了兩種樂，即身樂與心樂。樂產生且成熟時，它圓滿了三種定，即剎那定（khaṇika-

samādhi）、近行定（upacāra-samādhi）與安止定（appanā-samādhi）。在這些喜當中，在此所指的是遍滿喜，它是安止的根基，與安止相應而獲得增長。（Vs 1.139-140）

樂（sukha）：樂的特相是滿足；作用是增長相應法；現起為協助。在此，它是體驗安般似相的樂受。

每當喜與樂兩者相應時，喜是獲得所要的對象而感到滿足，而樂則是真正地感受所獲得的對象。有喜就必定有樂，但有樂未必有喜。喜屬於行蘊，樂則屬於受蘊。就好像疲憊的沙漠旅人，當他見到或聽到森林邊有個水池時，他將會感到歡喜；當旅人在陰涼的森林中飲水時，他將會感到快樂。應該明白這麼說是因為它們在這種情況裡很明顯。（Vs 1.141）

一境性（ekaggatā）：這是心與目標（例如安般似相）結合為一境，也稱為定。它把心平穩地置於目標（安般似相），或正確地把心置於目標，或只是令心專一，因此它是定。其相是不動搖或不散亂；作用是統一相應法，好像水結合肥皂粉；現起是平靜；通常其近因是樂。當視之為心的穩定，猶如無風之燈火的穩定。（Vs 2.94）

一共有尋、伺、喜、樂、一境性五禪支。剛開始檢查五禪支時，從尋開始，每次只檢查一個禪支。能夠逐一地檢查五禪支之後，就可以試著同時檢查五禪支。成功之後，就要練習五自在。

8.8.3 五自在

第一，應當練習無論在任何時候，想入定時就能迅速地入定。

第二，練習能在預定要出定的時間自在地出定。

第三，練習想住在定中多久就能持續地住定多久，例如一小時、二小時、三小時等等。

第四與第五項自在屬於同一個步驟，那就是想檢查禪支時，就能清楚地檢查，唯一的差別是：以意門轉向心檢查禪支稱為轉向自在；以同一個心路過程中的速行心檢查禪支稱為審察自在。

修成五自在之後，你可以逐步地修行第二禪、第三禪與第四禪。在初禪的時候，呼吸變得很微細；在第二禪的時候，呼吸變得更微細；在第三禪中，呼吸又更微細；在第四禪的時候，呼吸完全停止。

8.8.4 呼吸變得愈來愈微細

8.8.4.1 長部誦者與相應部誦者的見解

關於覺知禪修目標，跟初禪近行定中較微細的出入息比較，〔開始時的〕出入息粗；跟初禪的出入息比較，初禪近行定的出入息粗；跟第二禪中較微細的出入息比較，初禪與第二禪近行定的出入息粗；第三禪的出入息微細，第二禪與第三禪近行定的出入息粗；跟第四禪中極其微細到甚至完全停止的出入息比較，第三禪與第四禪近行定的出入息粗。這是長部誦者與相應部誦者的見解。

8.8.4.2 中部誦者的見解

然而，中部誦者則說每一個近行定的（出入息）比在它之前的禪那的（出入息）更微細，如下：跟第二禪近行定微細的

出入息比較，初禪的出入息粗等等。然而，這是他們相同的見解：還未覺知之前的身行（即出入息）在覺知時變得更寧靜；覺知時的身行在初禪近行定時變得更寧靜……第四禪近行定的身行在第四禪時變得更寧靜。這是關於止禪的解釋。

8.8.4.3 修行觀禪時的呼吸

然而，在觀禪的情形裡，未觀究竟法之前的身行粗，觀四界時的身行則比較微細。跟觀照所造色時的身行比較起來，這也是粗；跟觀照一切微細色時的身行比較起來，那也是粗；跟觀照微細的究竟名色法時的身行比較起來，那也是粗；跟觀照微細的究竟名色法及它們的因緣時的身行比較起來，那也是粗；跟堅強觀智時微細的身行比較起來，微弱觀智時的身行粗。為什麼呢？隨著禪修逐階地提昇，它變得越來越微細。

在此，應當理解「寧靜」是指在後和在前比較性的寧靜。所以應當如此理解粗與細之法，以及逐漸提昇的寧靜。(《清淨道論》)（Vs 1.267-268）

8.8.4.4《無礙解道》之言

在《無礙解道》裡也提到這含義：他如何練習「我應當平靜（氣息的）身行而吸氣。我應當平靜（氣息的）身行而呼氣」？什麼是全身行？

吸氣長……呼氣長，體驗屬於身的全息身：這些與身相連之法是氣息的身行。他練習平靜、停止、靜止那些氣息的身行等等。

他保持身體完全靜止不動，讓氣息漸次地變得更微細、更

柔軟。由於平靜氣息，它變得更微細，甚至無法覺察到。這時候該怎麼做？註釋舉出鐘的譬喻：敲鐘時，開始時聲音粗顯，心隨之生起，因為粗顯聲音之相已被識知、已被注意、已被覺察。當粗顯的聲音停止，接著產生的是微弱的聲音，心也隨之生起，因為微弱聲音之相已被識知、已被注意、已被覺察。當微弱的聲音停止，心也隨之生起，因為它取微弱聲音之相為目標。

同樣地，開始時出入息粗顯，心不會散亂，因為粗顯的出入息之相已被識知、已被注意、已被覺察。當粗顯的出入息變得柔軟與微弱，生起的是柔軟與微弱的出入息，心不會散亂，因為微弱的出入息之相已被識知、已被注意、已被覺察。當微弱的出入息停止，心不會散亂，因為它取微弱的出入息之相為目標。（Vs 1.268）

8.8.4.5 出入息與禪相

我已經解釋了安般禪相。當專注於長與短氣息的全身的定力提昇時，你的氣息將會變成禪相。

Assāsapassāse nissāya uppannanimittampettha assāsapassāsa-samaññameva vuttaṁ.——**依靠原本的出入息出現的禪相也稱為出入息**。（Pm 1.319）

所以你應該記得「禪相」也稱為「出入息」。當禪相出現且變得穩定時，你的心會自動緊繫於禪相，雖然還有微細的氣息，但這個時候你應該只專注於禪相。在初禪時，氣息變得非常微細；在第二禪時變得更微細；在第三禪時又更加微細；在第四禪時，它完全停止。雖然完全停止，但是還有禪相，也就是安般似相。四種禪那就是取該安般似相為目標而生起。因為這樣，

才有透過安般念培育定力。

接下來，我要逐一地解釋初禪的「捨離五支」、「具備五支」、「於三方面善」及「具有十相」。

8.8.5 捨離五支

捨離五支就是捨離五蓋：欲欲、瞋恨、昏沉與睡眠、掉舉與追悔、疑。只要它們還未被捨離，就沒有禪那能夠生起。雖然其他不善法也在禪那的剎那被捨離，但只有它們被稱為捨離支，因為它們特別地障礙證得禪那。

受到欲欲影響的心渴求各種目標，不會專注於目標。在心受到對某個目標瞋恨的干擾時，它無法持續不斷地生起。在心被昏沉與睡眠擊敗時，它軟弱無力。在心為掉舉與追悔纏繞時，它動搖不定。在心被疑或不確定困擾時，它不能用正確的方法成就禪那。因此這五項稱為捨離支，因為它們特別地障礙禪那。

8.8.6 具備五支

「尋」把心導向目標，「伺」保持心鉤住目標。精進成就產生的「喜」令心清新，心的精進則已經透過不被諸蓋弄得散亂而獲得了成就。「樂」也基於相同的原因而強化了。受到這個導向、鉤住、清新、強化協助的「一境性」平穩地、正確地把心及其相應名法置放於目標，例如安般似相。因此，應當理解，具備初禪的五支就是尋、伺、喜、樂及一境性這五支的生起。

當這五支已經生起時，禪那才可以稱為生起，這是為何它們被稱為五具備支。因此不能假設是禪那擁有它們，就好像說「有四支的軍隊」、「有五支的音樂」、「有八支的道」時，純粹

是以「支」來形容它們，同樣地，說它「具備五支」時，這也純粹是以「支」來形容它。這就是說，五禪支的每一項都稱為禪支，整體合起來則稱為禪那。

事實上，這五支在近行定的剎那也存在，而且比一般的心裡的還要強。在禪那階段，它們更強，也獲得色界的特徵。因為在此尋生起時非常清晰地把心導向目標，伺非常強烈地把心壓住目標，喜與樂則遍滿全身。所以說：「他的身體沒有任何一個部分不遍滿喜與寂靜生樂。」（《長部》）（D 1.70）一境性也因為與目標完全接觸而生起。

雖然一境性並沒有被列入前述經文裡的諸支之內，即始於「有尋有伺」的經文，但是隨後在《分別論》（Vbh. 267）裡有提到它：「禪那：它是尋、伺、喜、樂、一境性。」，因此它也是其中一支，因為世尊給予簡說時的意思是與他隨後詳細解釋時一樣的。（《清淨道論》）（Vs 1.141-142）

8.8.6.1 喜與樂

喜（pīti）和樂（sukha）與它們的相應禪那名法一同生起，依靠也是有分（意門）所依靠的心所依處，但它們並不依靠身淨色而生起，因此它們不能遍滿全身。然而經中說：「**他的身體沒有任何一個部分不遍滿喜與寂靜生樂**。」（《長部》）（D 1.70）這是隱喻性的說法。這一句的真正含義是什麼？與包括喜樂在內的五禪支相應地生起的初禪心，產生許多代的心生色，這些色法以稱為色聚的微小粒子形態生起。禪那心是廣大心。一個禪那心就能產生許許多多的色聚。由於禪那心是廣大心，所產生的色聚也是優勝的色聚，遍滿了全身。這些色聚的觸塵，也就是地界、火界與風界，撞擊同樣遍滿全身的身淨色。與身識

相應的樂身受，因為身淨色、觸塵與身識這三法結合而生起。禪那的喜樂只依靠心所依處生起，而不依靠身淨色。當觸塵同時撞擊身門與意門（有分）這兩門時，禪修者體驗身與心的樂受。然而這只有在他從禪那出來之後〔才能夠省察得到〕。雖然真正安住於初禪的人不會去注意樂受，然而他還是會感到與名身相應的喜樂，出定後他也能夠感到喜樂，因為他的名身已經受到與禪那名身相應的喜樂所產生的極其勝色所影響。雖然這些禪那法並沒有遍滿全身，但它們所產生的極其勝色遍滿了全身，所以禪修者會感到：「我的身體沒有任何一個部分不遍滿喜與寂靜生樂。」

因此你應該明白，對喜樂的這種說法只是隱喻式的說法。由於禪那產生的勝色遍滿全身，前述身的樂受遍滿全身地生起。然而，我們說，這些「受」生起是因為與禪那相應的喜樂。這產生了勝色，這些勝色的觸塵則透過撞擊身處而產生身的樂受。

8.8.7 禪那在三方面的善及具有十相

在三方面的善是：初善、中善與後善。具有十相是指初、中、後之相。這是它的經文：

「於初禪，行道清淨是初，捨的強化是中，滿足是後。

於初禪，行道清淨是初：初有多少相？初有三相：（一）心已從障礙該禪那之法中清淨出來；（二）於是它為屬於寂靜相的中捨之境鋪路；（三）因此心進入該境。

於初禪，捨的強化是中：中有多少相？中有三相：（一）如今，他平捨地旁觀清淨心；（二）他平捨地旁觀它已經為寂靜鋪路；（三）他平捨地旁觀一境之出現（一境是寂靜相的出現，出

現於那些精勤地修行增上心或定的人）。

於初禪，滿足是後：後有多少相？後有四相：（一）對沒有任何生於其中之法（五根等）會過盛感到滿足；（二）對諸根有同一個作用感到滿足；（三）對適當的精進有效感到滿足；（四）對成就初禪感到滿足。」（Ps .167）

什麼是行道清淨（paṭipadāvisuddhi）？那就是近行定及它的相應法。

什麼是捨的強化（upekkhānubyuhanā）？那就是安止定（禪那定）。

什麼是滿足（sampahaṁsanā）？那就是省察（paccavekkhaṇā）。

8.8.8 禪那的含義

Ārammanūpanijjhānato paccanikajhāpanato vā jhānaṁ.——**稱之為禪那是因為它照亮**（upanijjhāna）（禪修）**所緣**（例如安般似相）**及因為燒掉**（jhāpana）**障礙**（即五蓋）。（《清淨道論》第 4 章・第 119 節）

禪那有兩種：「照亮所緣禪那」（ārammanūpanijjhāna jhāna）與「照亮相禪那」（lakkhaṇūpanijjhāna jhāna）。八定是「照亮所緣禪那」，因為照亮禪修目標，例如地遍、安般似相等等。觀智、道智與果智稱為「照亮相禪那」。觀智照亮或知見諸行的無常相、苦相與無我相，因此稱為「照亮相禪那」。觀智的作用因為聖道而成就，因此聖道也稱為「照亮相禪那」。聖果智也稱為「照亮相禪那」，因為它照亮或知見滅聖諦的真實相，那就是涅槃的

寂靜相。(《殊勝義註》)(Asl 211)

8.8.9 如何維持禪那

如此證得禪那之後，禪修者必須好像射裂毛髮者或廚師般地觀察證得它的方式。有位神射手要射裂毛髮。他曾經有一次真的射裂了毛髮，當時他注意自己雙足、弓、弓繩與箭的方位，如下：「我這麼站立、這麼（執持）弓、弓繩與箭的時候，我射裂了毛髮。」從那時候起，他再次掌握了同樣的方式，再次成功射裂了毛髮。同樣地，你必須觀察「適合的食物」等等的方式，如下：「吃了這種食物，接觸這種人，住在這種住所，在這時候以這種姿勢，我證得了這個。」如此，失去禪那時，你能夠再次掌握那些方式，重新進入安止，或在使自己熟悉它時，你能夠一而再地重複進入安止。

就好像一位善巧的廚師服侍他的僱主。他注意僱主選來吃的一切食物，以後就只送來那些食物，因此得到了獎賞。同樣地，你也應該好像廚師注意食物般，在證得禪那時觀察其方式，然後每當失去禪那時，你都能夠再次掌握及證入安止。因此，你必須好像射裂毛髮者或廚師般地觀察。

當你透過觀察相而再次掌握了那些方式，你就能夠成功達到安止，但還不能使它持久。當它完全從障礙禪定的諸蓋中清淨出來後，它就能夠持久。

當你還未先透過省察欲欲的危險而完全地鎮伏欲欲、還未先透過平靜名身而完全地平靜身的擾動(即瞋恨)、還未先透過致力界完全地去除昏沉與睡眠、還未先清淨心中障礙定的其他諸蓋或不善法，你就已經入禪，那麼你很快就會再從該禪那出來，就像進入骯髒蜂巢的蜜蜂，也像去到凌亂公園的國王。

當你先完全清淨心中那些障礙定的不善法之後，再入禪，那麼你甚至能夠安住於該禪那一整天，就像蜜蜂進入完全清淨的蜂巢，也像國王來到完全整潔的公園裡一般。

因此，如果要長久地安住於禪那之中，你就必須先清淨心中障礙定的不善法，然後再入禪。如果能夠這麼做，接下來你應該如前面所述般地修行五自在。

8.8.10 應當謹記的一個要點

不需要把安般禪相擴大。為什麼呢？當你擴大出入息相(安般禪相)時，只有一小點的氣息被擴大，而且它有固定的地點，即鼻尖或人中。由於這個壞處及地點的固定性，因此不需要擴大它。(Vs 1.109)

對於要修行安般念的人，他們應該保持覺知的固定地點是鼻尖或人中，即呼吸時出入息磨擦與接觸之處。見到安般禪相時，他只需要以同樣的方式專注於已經和氣息結合、出現在出入息磨擦與接觸的同一個地方的安般禪相。只有這麼做的人才能夠達到這禪修業處的目標。

8.9 第二禪

諸經對第二禪的標準描述如下：

「**止息尋與伺之後，比丘進入並安住於伴隨著自信與定心、無尋無伺、充滿由定所生之喜樂的第二禪**。」(《長部・沙門果經》)

當你已熟練初禪的五自在之後，可以進而修行第二禪。為

此，首先你應再次進入初禪大約一小時。從初禪出來之後，思惟初禪的缺點及第二禪的優點：「初禪有接近五蓋的危險，初禪中粗劣的尋、伺禪支使得它變弱。第二禪比初禪寂靜。」如此去除了對初禪的執著，以及為了證得第二禪，你再次將心專注於似相，因而再次證入初禪。

從初禪出來之後，當你以正念及正知觀察禪支時，尋與伺顯現得粗劣，喜、樂及一境性則顯現得寂靜。為了去除粗劣的禪支及獲得寂靜的禪支，你再次不斷地專注於安般似相。如果你持續地這麼做，強而有力的安止將會生起，你將能達到具有喜、樂及一境性的第二禪。接著應當修行第二禪的五自在。

現在我要解釋對於第二禪的〔慣用〕描述中的一些詞語的含義。

8.9.1 止息尋與伺

在此，「止息尋與伺」是指必須超越這兩者才能證入第二禪。

自信：其含義與信相同。禪那透過止息尋與伺造成的干擾而「有自信」。

可能〔有人〕會問：「但這自信不也存在於初禪裡嗎？為什麼只有第二禪才稱為『有自信與定心』？」這可以如下地回答：由於尋與伺造成的干擾，就像水受到漣漪與波浪擾動，初禪不完全擁有自信。這是為何雖然信存在其中，但它卻不被稱為「自信」。因為缺乏自信，所以定也不完全明顯。這是為何不稱它為「有定心」。然而，在第二禪裡的信堅強，由於沒有尋與伺的障礙而有立足處；定也因為有堅強的信伴隨而明顯。可以明白這是為什麼只有此禪那是如此形容的原因。《分別論》也這麼說，

把「自信」定義為信、有信、相信、完全的自信。「定心」則是心的穩定……正定。（Vbh. 268）

無尋無伺：由於透過修習而捨離，因此這禪那裡沒有尋。這種解釋也適用於伺。《分別論》也說：「是故此尋此伺已被平靜、致使平靜、止息、平息、完全平息、去除、完全去除、弄乾、完全弄乾、終止；所以說：無尋無伺。」（Vbh. 268）

由定所生：其含義是由初禪定或相應定產生。雖然初禪也是由相應定產生，但是只有此定才配稱為「定」，因為它完全自信，以及因為沒有尋伺的干擾而極難動搖。因此只有此禪那被稱為「由定所生」，這也是為了建議培育它。

捨離兩支：應該明白捨離兩支就是捨離尋與伺。雖然五蓋在初禪的近行定時刻被捨離，對於此禪那〔第二禪〕尋與伺並非在其近行定時刻被捨離。只有在真正的安止時刻，該禪那才沒有它們地生起，因此稱它們為「捨離支」。

具備三支：應該明白它具備的三支是喜、樂與一境性這三者的生起。因此，當《分別論》說禪那是「信、喜、樂、一境性」時，這是隱喻式地說，以顯示該禪那及其成分。然而，除了信，此禪那具備已達到照明之相或徹見目標的三個禪支，所以說：「當時什麼是具備三支的禪那？那就是喜、樂、一境性。」（《分別論》）（Vbh. 276）

8.10 第三禪

如此證得此禪那之後，你應該練習第二禪的五自在。當你已熟練第二禪的五自在，進而想要修行第三禪的時候，你應當思惟第二禪的缺點：「第二禪有接近尋伺的危險，其中的喜、心之激動是粗劣的（D1.34），而且喜禪支的粗劣使得它變弱。第

三禪比較寂靜。」如此去除了對第二禪的執著，以及為了證得第三禪，你再次將心專注於似相，因而再次證入第二禪。

從第二禪出來之後，當你以正念及正知觀察禪支時，喜顯現得粗劣，樂及一境性則顯現得寂靜。為了去除粗劣的禪支及獲得寂靜的禪支，你再次不斷地專注於安般似相。如果你持續地這麼做，強而有力的安止將會生起，你將能達到具有樂及一境性的第三禪。

諸經對證得第三禪的標準描述如下：

「喜也消退之後，比丘安住於捨、正念與正知，他的身體感受到快樂。於是他進入並安住於聖者們所說『有捨與正念者有快樂的安住』的第三禪。」

喜也消退：應明白這有兩種含義：（一）止息了尋與伺，喜也消退了；（二）止息了尋與伺，以及超越了喜。

當然，在第二禪裡，尋與伺早已被止息。然而，這麼說是為了顯示導向第三禪之道，以及為了建議〔培育〕它。因為說到「止息尋與伺」時，那是表示必須透過止息尋與伺〔進入〕導向此禪那之道。請再次記住這項事實：「第三禪的近行定不單只與尋伺相應，也與喜相應。只有第三禪的安止才捨離了這三支。由於這個緣故，必須給與上述的解釋。

比丘安住於捨：捨如實地觀看禪修目標，例如安般似相，因此它是捨（upekkhā 或旁觀）。其含義是它公平地看待，沒有偏心。證得第三禪者被稱為「安住於捨」，因為他擁有清晰、充足與美好的捨。

8.10.1 十種捨

捨有十種：

1. 六支捨（chaḷaṅgupekkhā）；
2. 梵住捨（brahmavihārupekkhā）；
3. 覺支捨（bojjhaṅgupekkhā）；
4. 精進捨（viriyupekkhā）；
5. 行捨（saṅkhārupekkhā）；
6. 受捨（vedanupekkhā）；
7. 觀捨（vippassanupekkhā）；
8. 中捨性捨（tatramajjhattupekkhā）；
9. 禪捨（jhānupekkhā）；
10. 遍淨捨（pārisuddhupekkhā）。

（一）**六支捨**是漏盡者之捨的名稱。它是在可喜與不可喜的六所緣呈現於六門時，保持清淨的中捨。它被這樣地形容：「在此，漏盡的比丘在眼睛見到色塵時，他既不喜悅，也不傷心：他正念與正知地安住於捨。」（《增支部》）（A 2.247）

（二）**梵住捨**是對眾生保持中捨，這可以如此形容：「他對一方〔的有情〕以捨心安住。」（《長部》）（D 1.234）

（三）**覺支捨**是對同時生起的諸法中捨，這可以如此形容：「他依靠捨離培育捨覺支。」（《中部》）（M 1.14）

（四）**精進捨**是既不太過精進，也不太過懈怠，這可以如此形容：「他不時憶起捨相。」（《增支部》）（A 1.258）

（五）**行捨**是有關省察與平靜諸蓋的中捨，這可以如此形容：「透過定而生起的行捨有幾種？透過觀智而生起的行捨有幾種？透過定而生起的行捨有八種。透過觀智而生起的行捨有十

種。」(《無礙解道》)(Ps 62)

八種是與八定相關的捨。十種是與四道、四果、空解脫及無相解脫相關的捨。

(六)**受捨**是不苦不樂受,這可以如此形容:「在捨俱欲界善心生起的時刻。」(《法聚論》)(Dhs 40)

(七)**觀捨**是在以觀智觀照諸行之相之後,對觀照諸行之相保持中捨,這可以如此形容:「他捨離了存在的、已生的,因而獲得了捨。」(《中部》)(M 3.51)

該段經文的含義是:

觀智知見依靠各自的因緣而生起的五蘊之相。即是該觀智捨離了對諸蘊的執著,因為它知見無常、苦、無我的諸蘊的過患,而且它也捨離了邪想、常想等等。

(八)**中捨性捨**是俱生法的效力同等:它包含在始於欲(chanda)的「或任何法」(yevāpanakas)之內。它是負責保持美心裡的俱生法平衡的心所。根據阿毗達摩,中捨性捨存在於每一個美心,給與美心平衡及和諧,不讓心變得軟弱或擾動。作為一個個別的心所,中捨性捨在不同的情況以不同的方式呈現。

(九)**禪捨**是對即使是最上等的樂也不偏不倚,這可以如此形容:「他安住於捨。」(《長部》;《法聚論》)(D 1.71; Dhs 45)

(十)**遍淨捨**是從一切障礙中淨化出來,也是對止息障礙不關心,這可以如此形容:「比丘進入且安住於不苦不樂、由於捨而正念清淨的第四禪。」(《長部》)(D 1.71)

在此,六支捨、梵住捨、覺支捨、中捨性捨、禪捨與遍淨捨在究竟上是一樣的,都是中捨性心所。然而,它們的差別是因為它們在不同的時候生起,就像一個人是男孩、少男、成年人、將軍、國王等時之間的差別。因此,應該明白作為覺支的捨在六支捨裡找不到;六支捨也在覺支捨裡找不到。

就像這些是同一個究竟法,行捨與觀捨也是同一個究竟法,因為它們只是根據兩種作用而被分別為兩種。就像一個男人在晚上見到一條蛇進入他的屋子,他拿著一枝分叉的樹枝去捉那條蛇,而在見到牠躺在穀倉裡時,他要確定牠是否是蛇。透過觀察牠的三相,他不再懷疑,因此對「再觀察牠是否是蛇」感到中捨。同樣地,當一位已經修行觀禪的比丘以觀智知見三相,他對「再觀察諸行的無常」等等感到中捨,而這種捨就稱為「觀捨」。

就像當該男人以分叉的樹枝捉穩了那條蛇,心想:「我如何才能在不傷害牠,又不被牠咬的情況之下去除牠?」這時候,他只尋找一個去除牠的方法,他對捉住牠感到中捨。同樣地,當比丘透過尋找三相見到猶如在燃燒的三有,他對執取諸行感到中捨。此捨稱為「行捨」。因此,在建立了「觀捨」時,「行捨」也已經建立了。然而,它根據對觀察或對執取感到中捨而分別為兩種。

精進捨與**受捨**這兩種是不同的,也跟其他的捨不同。

在這些捨當中,在此所指的是禪捨。其特相是中捨;作用是不關心;現起是不感興趣;近因是喜的消失。

8.10.2 正念與正知

這是依自性來說正念與正知。正念的特相是憶念目標,例如安般似相。其作用是不忘失目標。它現起為保持心於目標之中。

正知的特相是不迷惑,作用是察看(判斷)目標。它現起為檢查目標。

雖然正念與正知也存在於較前的禪那,因為善忘與無正知

的人甚至不能證得近行定，更別說是安止定，但是由於那些禪那比較粗顯，因此心能夠輕易地專注於禪修目標，就像一個男人走過平原般。因此正念與正知的作用在那些禪那裡不明顯。然而，在此才提到是因為此禪那在捨離粗支之後的微細性，需要心每次都具備正念與正知的作用，才能進入該禪修目標，就像一個男人走在剃刀的利鋒上。

還有，就像跟隨母牛的小牛，在分開之後又回到該母牛身邊，同樣地，在心被引離喜而證入第三禪之後，如果沒有受到正念與正知防護，它將會回到喜。眾生貪愛樂，而這種樂是非常甜美的，因為在世間裡沒有比這種更好的。然而，在此並沒有對該樂的欲求，這是因為正念與正知的緣故，而不是因為其他原因。

其身感到樂：在此，雖然證入第三禪的人並不關心樂受，但他還是會感到與其名身相應的樂；在從禪那出來之後，他也會感到樂，因為其色身已經受到與名身相應之樂所產生的極其勝色的影響。

詳細的解釋：每一個依靠心所依處生起的心都能夠產生許多代的微小粒子，稱為心生色。緣取似相（例如安般似相）為目標的禪那心與近行定心，也能夠製造許多代的心生色，這些是勝色，遍滿了全身。由於這些色法，禪修者感到與其名身相應之樂。在從禪那出來之後，他也會感到樂，因為其色身已經受到那些勝色的影響。覺者、聖者如此宣說，讚歎具備、進入並安住於第三禪的人：「有捨與正念者安住於樂。」為什麼他們如此讚歎他？因為雖然第三禪具備極其甜美、圓滿之樂，他依然能夠對第三禪感到中捨。這是因為他不會基於喜愛樂而趣向它，因為他透過為了防止喜生起的正念而保持正念，也因為他以名身感受到聖者喜愛與培育的無染之樂。

8.10.3 捨離一支；具備二支

在此，應該明白捨離一支是捨離喜。但這只在安止的剎那才被捨離，就像尋與伺在第二禪裡被捨離，因此稱之為「捨離支」。

應該明白「具備二支」就是樂與一境性這兩者生起。因此，《分別論》（Vbh 270）裡說「禪那是捨、正念、正知、樂與一境性」時，那是以隱喻的說法來顯示禪那及其具備之法。然而，此禪那只具備兩個有照明之相的禪支，所以說：「當時什麼是具備二支的禪那？那就是樂與一境性。」（Vbh 275）（也請參考 Vs 1.153-159）

8.11 第四禪

如此證得第三禪之後，你應該練習第三禪的五自在。當你已熟練第三禪的五自在，想要進而修行第四禪的時候，你應思惟第三禪的缺點：「第三禪有接近喜的危險，而且樂禪支的粗劣（D 1.34），使得它變弱，比不上無樂的第四禪寂靜。」如此去除了對第三禪的執著，以及為了證得第四禪，你再次將心專注於似相，因而再次證入第三禪。

從第三禪出來之後，當你以正念及正知觀察禪支時，樂顯現得粗劣，捨及一境性則顯現得寂靜。為了去除粗劣的禪支及獲得寂靜的禪支，你再次不斷地專注於安般似相。如果你持續地這麼做，強而有力的安止將會生起，你將能達到具備捨及一境性的第四禪。

但是這裡有這一項差別：樂受不是「不苦不樂受」的緣，因為第四禪必須與不苦不樂受同生。因此遍作的心與不苦不樂

受相應。在此，「喜」純粹因為它們與捨相應而消失。

諸經對第四禪的標準描述如下：

「透過捨棄了樂與苦，以及先前悅與憂的消逝，比丘進入並安住於無苦無樂、具有因捨心而完全淨化之正念的第四禪。」（M 2.208）

8.11.1 註解

在此，「**透過捨離了樂與苦**」是透過捨離了身樂與身苦。

悅與憂的消逝：透過先前心樂與心苦這兩者的消逝；意思是透過捨離它們。

在什麼時候發生捨離這些？在第四禪的近行定剎那。因為悅（心的樂受）只有在第四禪的近行定剎那才被捨離，而身苦、心憂與身樂各別在初禪、第二禪與第三禪的近行定剎那被捨離。因此，雖然沒有提及它們被捨離的次第，但在此是根據「根分別」裡簡說諸根的次第來說捨離身樂、身苦、悅與憂。（Vbh 129-130）

但是，如果這些只有在幾種禪那的近行定剎那被捨離，為什麼以下的經文說它們的息滅在禪那時發生：「**已生起的苦根在哪裡滅盡無餘？在此，諸比丘，完全遠離欲樂、完全遠離不善法，比丘進入並安住於初禪……由寂靜所生。即是在此，已生起的身苦根滅盡無餘。已生起的憂根在哪裡滅盡無餘？……第二禪……已生起的身樂根在哪裡滅盡無餘？……第三禪……已生起的悅根在哪裡滅盡無餘？透過捨離了樂與苦，以及先前悅與憂的消逝，比丘進入並安住於無苦無樂、具有因捨心而完全淨化之正念的第四禪。即是在此，已生起的悅根滅盡無餘。**」（《相應部》）（S 3.188）

在該處這麼說是指強化了的息滅，因為在初禪發生的是它們強化了的息滅，而不只是它們的息滅。在近行剎那，發生的只是它們的息滅，不是它們強化了的息滅。

因此，在擁有許多轉向（許多意門心路過程）的初禪近行定的時候，雖然身苦根已經息滅了，它還是會因為與牛虻、蒼蠅或蚊子接觸，或因為不平的座位所引起的不適而再度生起，但是在安止裡，這是不可能發生的。或者，雖然身苦根已經在近行定的時候息滅了，它並沒有完全息滅，因為它還沒有被對立法完全擊敗。然而，安止時，全身因為喜的散播而充滿了樂。對於身體充滿樂的人，苦根完全息滅，因為在那時候它已經被對立法完全擊敗。

在擁有許多轉向的第二禪近行定的時刻，雖然之前心憂根已經息滅了，它也能夠再度生起，因為只要有以尋伺為緣的身疲憊與心擾亂，它就會生起；然而，沒有尋伺時，它就不會生起。如果它生起，它是有尋有伺地生起，而在第二禪近行定的時刻，尋伺還未被捨離。但是在第二禪裡就不會這樣，因為那時已經捨離了其因緣。

同樣地，在第三禪近行定裡，對於身體充滿與喜相應之心產生勝色的人，之前已經捨離的身樂根能夠再度生起。但是在第三禪裡就不會這樣，因為在第三禪裡，作為身樂之緣的喜已經完全息滅。

同樣地，在第四禪近行定裡，之前已經捨離的悅根（心之樂受）能夠再度生起，因為它接近，也因為它還沒有被達到安止強度的捨正確地鎮伏。但是在第四禪裡就不會這樣。這是為何在每一種情況裡都有「無餘」這一詞，如下：「**即是在此，已生起的苦根滅盡無餘。**」

8.11.2 另一個問題

在此可能會問：「如果這些受在近行定時被捨離，為什麼在這裡提及它們？」

這麼做是為了易於了解它們，因為在此以「無苦無樂」這些字來形容的不苦不樂受很微細、甚難了知、不易辨識。因此，就像牧牛人要捉完全不能透過接近牠來捉到的蠻牛時，他把所有的牛集合在一個牛欄裡，然後讓牠們一隻一隻地出去，說道：「好了，我已經捉到牠了。」如此，牠也被捉了。同樣地，世尊把這五種受全部集合在一起，以便易於了解它們；因為如此整體地顯示它們時，不是身樂，或身苦，或心悅，或心憂之法也能夠如此辨識：這就是不苦不樂受。

再者，也可以理解這麼說是為了顯示「不苦不樂心解脫」之緣，因為捨離身苦等等是它的緣，所以說：「**賢友，『不苦不樂心解脫成就』有四種緣。在此，賢友，透過捨離了身樂與苦，以及先前悅與憂的消逝，比丘進入並安住於無苦無樂、具有因捨心而完全淨化之正念的第四禪。這些是『不苦不樂心解脫成就』的四種緣。**」（M 1.370）

無苦無樂：由於苦不存在而無苦；由於樂不存在而無樂。這顯示與苦及樂兩者相反的第三種受，而不是純粹無苦無樂。這第三種稱為「不苦不樂」的受也稱為「捨」。它的特相是體驗與可喜及不可喜兩者相反之法；作用是平淡；現起是不明顯的受。應該明白其近因是悅（心的樂受）的息滅。

具有因捨心而完全淨化之正念：擁有捨產生的正念之清淨。因為這個禪那裡的正念完全清淨，其清淨是由於捨而產生，而不是因為其他法。這是為何說它擁有捨產生的正念之清淨。產生正念之清淨的捨是中捨性捨（tatramajjhattatā）。在此，不

單只有正念受到淨化，而是一切相應法都受到淨化。然而，此教法是依正念的題目來教。

捨〔中捨性捨〕也存在於三種較低層次的禪那，但是並不明顯，因為它被比較粗劣的禪支隱藏起來。就像在白天，星星還是在天空中發亮，但是卻因為陽光而看不到它。日落後，星星就變得可見。因此，透過超越較粗的禪支，正念變得清淨，直到第四禪時，捨單獨地凸顯出來。

8.11.3 捨離一支；具備二支

在此，應該明白捨離一支是指捨離「悅」（somanassa），即心的樂受。然而，事實上，在同一個禪那心路過程的前面速行，也就是在第四禪近行定時，悅已經被捨離了。所以稱之為捨離支。

應該明白具備二支是捨受與一境性兩者之生起。

這是根據禪那四分法（catukkajjhāna）的教法。

8.12 禪那五分法（pañcakajjhāna）

諸經把禪那分為四種，然而阿毗達摩藏以兩種方法來教禪那——為人熟悉的經教四分法，以及五分法。透過分開捨離尋與伺，而不同時捨離它們，禪那四分法變成五分法。在禪那五分法裡，組成五種禪那的禪支如下：

1. 初禪：尋、伺、喜、樂、一境性。
2. 第二禪：伺、喜、樂、一境性。
3. 第三禪：喜、樂、一境性。
4. 第四禪：樂、一境性。

5. 第五禪：不苦不樂受（捨受）、一境性。

依照五分法，已經證得初禪，接著想要證得較高層次禪那的禪修者省察其禪支，而發現只有尋粗劣。因此他致力於只去除尋，而證得無尋、但還與伺相應的第二禪。五分法的第二禪是四分法裡所沒有的。掌握了第二禪之後，禪修者發現伺粗，去除它，及證得了與四分法的第二禪相同的〔五分法 〕第三禪。五分法的第四禪與第五禪各自和四分法的第三禪與第四禪相同。

這兩種不同的分法，配合提昇心一境的能力不同的禪修者。這能力的差別可以是因為他們同時觀察尋與伺的能力不同，或是因為他們同時捨離尋與伺的能力不同。依照四分法修行者的進展比較快，因為他從同一個地方向上移時捨離了兩支。然而，兩者皆經歷相同範圍的精神體驗，最終依各自的分法達到同一個目的地。

禪那五分法第一次出現是在阿毗達摩藏裡，也繼續成為「論教法」的特徵，雖然如此，此分法在諸經擁有明確的根據。雖然諸經時常說四禪，但它們把定分為三種：有尋有伺之定、無尋有伺之定、無尋無伺之定。(《長部》)(D 3.184)

佛陀根據聽眾的意願或教法之優美教導兩種禪那分法。當佛陀在天界開示阿毗達摩時，有些聽眾省察禪支時，只有尋顯現得粗劣，伺則顯現得寧靜。根據他們的意願，佛陀教導有四個禪支、但是無尋的第二禪。

佛陀已經清晰地透視了各種法界，因此他擁有教法之優美。由於其圓滿的智慧，他善於教法。因此，他根據自己的意願教導不同的分法。在這分法裡，初禪有五支，第二禪有四支，第三禪有三支，第四禪有二支，第五禪也有二支。

8.12.1 如何修行

如果你修行安般念來培育五分法禪那，你必須先專注於安般似相，直到證入初禪。從初禪出來之後，思惟初禪的缺點：「初禪有接近五蓋的危險，初禪中粗劣的尋禪支使得它變弱。第二禪比初禪寂靜。」如此去除了對初禪的執著，以及為了證得第二禪，你再次將心專注於似相，因而再次證入初禪。

從初禪出來之後，當你以正念及正知觀察禪支時，只有尋顯現得粗劣，伺則顯現得寧靜。為了去除粗劣的禪支及獲得寂靜的禪支，你再次不斷地專注於安般似相，第二禪將會如前所述般地生起。

它的捨離支只有尋而已。以伺為始的四支則是它的具備支。

如此證得此禪那，而且熟練了第二禪的五自在，那麼從第二禪出來之後，你應思惟第二禪的缺點：「第二禪有接近尋的危險，而且伺禪支的粗劣使得它變弱。第三禪比較寂靜。」如此去除了對第二禪的執著，你可以如前所述地致力於證得第三禪。

從第二禪出來之後，當你以正念及正知觀察禪支時，只有伺顯現得粗劣，喜、樂及一境性則顯現得寂靜。為了去除粗劣的禪支及獲得寂靜的禪支，你再次不斷地專注於安般似相。如果你持續地這麼做，第三禪將會如前所述般地生起。

它的捨離支只有伺而已。和四分法的第二禪一樣，以喜為始的三支是它的具備支。應繼續以前述的方法來修行接下來的禪那。

因此，四分法裡的第二禪被分成兩個，而成為五分法裡的第二禪和第三禪。四分法裡的第三禪與第四禪則變成五分法的第四禪與第五禪。在這兩者裡，初禪還是初禪。

我詢問過許多禪修者，讓他們比較四分法裡各種禪那的優

劣。多數禪修者說：第二禪比初禪更殊勝，第三禪比第二禪更殊勝，第四禪則是這四種禪那當中最殊勝的。

能進入這些禪那是由於心力的緣故。每個人都有這樣的心力。大家應當在佛陀的教法中精進修行。'Viriyayavato kināma kammam na sijjhati.'——「對於以夠強的決意及智慧來精進之人，沒有什麼事是不能達成的。」如果大家如此精進地修行，什麼成就都是可能的，大家都能如願地證得所有四禪。

8.13 呼吸行者

成就第四禪之後，如果轉修十遍、八定、四梵住等止禪法門，你很容易就能修成它們。此外你也可以轉修觀禪。以安般禪那為基礎而轉修觀禪者有兩種：呼吸行者（assāsapassāsa-kammika 入出息行者）和禪那行者（jhānakammika）。然而，這樣的翻譯並不精確。以下我要進一步解釋，這兩種禪修者如何以安般第四禪為基礎來修行觀禪。

在止禪中有四十種業處（修行法門），而在觀禪中只有兩種業處，即色業處（rūpa-kammaṭṭhāna）與名業處（nāma-kammaṭṭhāna）。色業處以色法（物質現象）作為觀照的目標；名業處以名法（精神現象）作為觀照的目標。色業處也稱為色攝受（rūpa-pariggaha）；名業處也稱為非色攝受（arūpa-pariggaha），在此，非色是指名法而言。禪修者修成安般第四禪之後，如果想先修行色業處，他應當先觀照呼吸裡的究竟色法，因此稱他為呼吸行者。如果想先修行名業處，他應當先觀照禪支，因此稱他為禪那行者。（Smv 252; MA 1.280）

呼吸行者應當再度修行安般念，達到第四禪。從第四禪出定之後，逐一地觀察呼吸裡四界的十二特相，即硬、粗、重、

軟、滑、輕、流動、黏結、熱、冷、支持、推動。觀察純熟之後，就將這十二特相分為四組，即同時觀察到硬、粗、重、軟、滑、輕時就了知它們為地界；同時觀察到流動與黏結時就了知它們為水界；同時觀察到熱與冷時就了知它們為火界；同時觀察到支持與推動時就了知它們為風界。如此一再重複地觀察：「地、水、火、風；地、水、火、風……」，持續地專注於呼吸裡的四界。如果能這樣有系統地專注，就能見到色聚。進一步分析色聚時，就能透視到每一粒色聚裡所包含的九種色法，即地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素與聲音。這九種色法稱為呼吸身（assāsapassāsa kāya）。

觀照了呼吸身之後，他應當如此思惟：「呼吸身依靠什麼而生起呢？」他發現呼吸身依靠依處而生起。依處是什麼呢？根據《阿毗達摩藏》，依處有六種，即眼處、耳處、鼻處、舌處、身處與心所依處。然而，根據經上的教導，依處是指所生身而言。所生身包括四類色法：（一）業生色：由業力所產生的色法。（二）心生色：由心產生的色法。（三）時節生色：由火界產生的色法。（四）食生色：由食素產生的色法。為什麼經與論所教導的方法不同呢？因為經是教導實際修行的方法，而論是顯示精確的含義。例如，如果有系統地對眼睛修行四界分別觀，你就能見到色聚。分析色聚之後，就能辨別眼睛裡的六種色聚，眼十法聚是其中的一種。如果分析一粒眼十法聚，你可以透視到其中的十種色法，即地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素、命根及眼淨色。在這十種色法當中，只有眼淨色才是真正的眼處，其他九種色法不是眼處。雖然如此，但是它們與眼處同時生起，成為一粒色聚。必須能分析眼十法聚裡的所有十種色法，才能破除組合密集，見到眼處（眼淨色）。因此，根據經教，依處是所生身，因為你必須觀照與眼淨色同在一粒色聚中的所有俱生色法，而不只是觀照眼淨色而已。關於耳處、

鼻處、舌處、身處與心所依處也應以同樣的道理來理解。

眼十法聚不能單獨存在。有系統地對眼睛修行四界分別觀時你就可以見到其他種色聚。當你用手碰觸眼睛的時候，眼睛可以感受到手所給予的觸覺，由此可知眼睛裡必定有身十法聚存在，因為身識唯有依靠身淨色（身處）才能生起。眼睛裡也有性根十法聚，由於其中的性根色，才讓你能很容易地知道「這是男人」或「這是女人」。眼十法聚、身十法聚與性根十法聚是由過去世的業力所產生的，稱為業生色。想眨眼的時候就能眨眼，由此可知眼睛裡也含有心生色法（心生八法聚）。每一粒色聚裡都有火界，多數的火界能產生許多代的新色聚，這些是時節生色。每一粒色聚裡都有食素，在食生食素的幫助之下，多數的食素能產生新色聚，這些是食生色。眼睛裡有上面提到的這六種色聚。分析它們時就能見到包含在它們之中的五十四種色法。你必須透視這五十四種色法，以便破除密集。

然後必須以同樣的方法照見六門與三十二身分的色法。在三十二身分的多數身分裡有業生、心生、時節生、食生這四類色法。

註釋中解釋所生身為：「所生身是由四大種色及四大所造的色法所構成的。」這是什麼意思呢？在每一粒色聚裡都有地、水、火、風這四大種色（即四界），也有顏色、香、味、食素等四大所造成的色法。事實上總共有二十八種色法：四大種色和二十四種所造色。二十四種所造色（其中的十四種）是：

- 五種淨色：眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色、身淨色
- 四種境色：顏色、聲音、氣味、味道。
- 食素（營養素）
- 命根
- 心色

- 兩種性根色：男性根色、女性根色

（這十四種色法及四大種色）這十八種色法亦名為：

- 「自性色」（sabhāvarūpa），因為它們每個都擁有自性相，例如地界的硬、粗等；
- 「有相色」（salakkhaṇarūpa），因為它們都擁有一切名色法的無常、苦、無我三種共相；
- 「完成色」（nipphannarūpa），因為它們以業等等為因而生起；
- 「色色」（rūparūpa），因為它們擁有色法不斷變化的特徵；
- 「思惟色」（sammasanarūpa），因為適於作為觀禪的目標，可以觀照它們為無常、苦與無我。

除此之外，有十種非真實的所造色，即：

1. 空界
2. 身表
3. 語表
4. 色輕快性
5. 色柔軟性
6. 色適業性
7. 色積集
8. 色相續
9. 色老性
10. 色無常性

你必須辨識這一切色法。

只觀照色法為無常、苦、無我並不足以證悟涅槃，還必須

觀照名法為無常、苦、無我。觀照名法的時候，禪那名法是最佳的觀照起點，因為你已經熟練於觀察五禪支。觀照禪那名法之後，你應當觀照欲界的名法，包括六門心路過程心與離心路過程心的所有名法。所以註釋裡說：接著，他觀照觸等五項名法，即觸、受、想、思、識。在這五項名法當中，受是受蘊，想是想蘊，觸與思是行蘊，識是識蘊，它們是四種名蘊；前面談到的二十八種色法是色蘊：總共是五蘊。關於這五蘊中的行蘊，註釋只提到觸與思這兩種名法，因為它們是行蘊中最顯著的。提到這兩項名法時，行蘊裡其他的名法也都包括在內了。這就好像在皇家出巡的行列裡，提到國王的時候，他的隨從人員也都包括在內了。

觀照了名法與色法之後，接著他觀照名色法的因，見到過去世所造的無明、愛、取、行、業這五項主因。過去世的這五種因造成今世投生時的五取蘊。他觀照因果之間的關係，這就是緣起法。於是他下了一個結論：名法與色法都只是緣法及緣生法，除此之外沒有人或眾生存在。因此他超越了對於名色法及其因的疑惑。

已經超越疑惑的禪修者觀照名色法及其因為無常、苦、無我。如此就能逐步地提昇智慧，乃至證悟阿羅漢果。這種禪修者稱為呼吸行者。

8.14 禪那行者

接著我要解釋禪那行者。這種禪修者出定後先觀照禪支。由於之前以安般念修行止禪時他已經檢查過禪支，所以轉修觀禪時，觀照禪支對他而言是很容易的。然後他必須觀照與禪支同時生起的其他名法。包括禪支在內的所有這些名法稱為禪那

法。觀照禪那法之後，他應當檢查這些禪那法是依靠什麼而生起。於是他見到它們依靠心所依處而生起。根據經的解釋，心所依處是所生身：業生、心生、時節生與食生四類色法。

禪那法與欲界名法是名法，所生身是色法。觀照它們之後，他探究名色法的因，依照無明、愛、取等緣起法來觀照。於是他下了一個結論：名法與色法都只是緣法及緣生法，除此之外沒有人或眾生存在。因此他超越了疑惑。

已經超越疑惑的禪修者觀察名色法及其因為無常、苦、無我。如此就能逐步地提昇智慧，直到證悟阿羅漢果。這種禪修者稱為禪那行者。（MA 1.254）

如果明白上述所解釋的內容，你就能了解佛陀開示的以下經文。在《大念處經》當中，佛陀教導以安般禪那為基礎而修行觀禪的方法如下：

「**如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。**」（M.171）

這是修行安般念達到第四禪的禪修者轉修觀禪的開始階段。什麼是「身」呢？根據巴利聖典《無礙解道》，身有三種，即呼吸身、所生身與名身。這些在前面已經解釋過，相信大家已經明白了。

9 如何修行四界分別觀

我已經解釋了如何簡要地辨識色法。現在我要進一步解釋四界分別觀。在還未修行四界分別觀之前，你應該在每次坐禪時都修行安般念直到第四禪。當第四禪產生極強的光明時，你就可以開始修行四界分別觀。這是對安般念禪修者的建議。

巴利聖典記載了兩種修習四界分別觀的方法，即：簡略法與詳盡法。在此要為大家解說的是適合利慧者的簡略法，而另一個則是給予修習簡略法有困難者的詳盡法。

佛陀在《大念處經》（Mahāsatipaṭṭhāna Sutta）裡教導簡略法：

「同樣地，諸比丘，比丘觀察此身無論是處於任何姿勢，都只是由諸界組成而已：於此身中，有地界、水界、火界、風界。」

《清淨道論》（第 11 章・節 41-43）進一步解釋：

「是故欲修習此業處的利慧者，首先應獨居靜處，念慮於自己的全色身：『於此身中，堅（硬）性或固性的是地界，黏結性或流動性的是水界，遍熟性或暖熱性的是火界，支持性或推動性的是風界。』他應當數數地念慮作意及觀察『地界、水界、火界、風界』，意即僅是界而非有情非壽者。如此精進，不久之後即生起由辨識及差別諸界之慧所增強之定。由於以自性法為所緣，其定不能達至安止，而只是近行定。

再者，或如舍利弗尊者所說的身體四個部分，以顯示四界之中並無任何有情，即：『因骨、因腱、因肉、因皮包圍空間而稱為色』。（M 1.190）**他應當決意在每個部分裡，以智之手把它們分別，及依上述的方法觀察它們，即：『於此身中，堅（硬）性……不能達至安止定，而只是近行定。』」**

在帕奧禪林裡教導的是遍照全身四界的方法，即辨識地界的硬、粗、重、軟、滑、輕六種性質；水界的流動及黏結兩種性質；火界的熱及冷兩種性質；風界的支持及推動兩種性質。

《法聚論》（Dhammasaṅganī）裡記載地界的六種特相，它們的巴利原文是：硬（kakkhaḷaṁ）、軟（mudukaṁ）、粗

（pharusaṁ）、滑（saṇhaṁ）、重（garukaṁ）、輕（lahukaṁ）。流動（paggharana）是水界的特相，黏結（ābandhana）或聚合（saṅgaha）則是水界的現起。熱（uṇha）及冷（sīta）皆是火界的特相。支持（vitthambhana）是風界的特相，推動（samudīraṇa）則是風界的作用。

修習四界分別觀時，必須先逐一地辨識這十二種性質。對於初學者，一般先教導較易辨識的性質，而較難的則留待於後。按照易至難的次序排列是：推動、硬、粗、重、支持、軟、滑、輕、熱、冷、流動及黏結。當開始觀照其中任何一個性質時，必須先在身體的某個部位辨識到它，然後再將之擴大至能夠遍照全身。

一、開始辨識「推動」時，你可以經由觸覺來注意呼吸時頭部中央所感受到的推動。能夠辨識推動之後，應當專注於它，直到你的心能很清楚地認識它。然後，你應轉移注意力到附近的另一個身體部位，辨識那裡的推動。如此，慢慢地，你將能先辨識頭部的推動、然後頸部、軀體、手臂、腿乃至腳。必須如此一再地重複許多次，直到無論將注意力放在身體的哪個部位，你都能很容易地感覺到推動。

如果不容易在頭部中央辨識到呼吸的推動，那麼，嘗試辨識呼吸時胸部擴張的推動，或腹部移動時的推動。如果這些地方的推動不明顯，嘗試辨識心跳時脈搏的推動，或其他任何形式明顯的推動；有移動的地方就有推動。無論從哪個部位開始辨識，都必須繼續慢慢地培育透視力，使你在全身各處都能辨識到推動。儘管某些部位的推動很明顯，某些部位的推動很微弱，但是推動確實存在全身的每一個部位。

二、當你對辨識推動感到滿意之後，可以進而辨識「硬」。首先在牙齒辨識硬：咬一咬牙就可以感到它的堅硬，過後把咬緊的牙齒放鬆，再去感覺牙齒的堅硬。當能感覺到硬後，再有

系統地從頭到腳遍照全身的硬，就好像在辨識推動時一樣，但切記不要故意將身體繃緊。

如能看到全身硬，可以再遍照全身的推動。在推動與硬兩種性質之間交替，從頭到腳遍照全身的推動，然後再遍照全身的硬，不斷重複地修習多次，直到滿意為止。

三、然後可進而辨識「粗」。用舌頭與牙齒互相磨擦，或用手背磨擦另一隻手臂的皮膚，這樣就會感覺到粗的性質。然後如前面所說有系統地辨識全身的粗。如果不能感覺到粗，可再重複地辨識推動和硬，如此就會看到粗與推動、硬在一起。能看到粗時，即應持續地從頭到腳逐一地遍照全身的推動、硬及粗。但是如果能夠同時辨識它們則更好。

四、對辨識全身的這三種性質感到滿意時，就可以辨識全身的「重」。首先把雙手重疊放在中間、置於腳上，上面的手就會有重的感覺，或者可把頭往前垂，體會它的重感。繼續有系統地修習，直到能夠遍照全身的重。然後應逐一辨識全身的推動、硬、粗及重四種性質，直到滿意為止。

五、然後你應辨識全身的「支持」。先放鬆背部使身體稍微向前彎曲，然後再挺直身體，保持豎立。保持身體挺直、靜止、豎立的力量就是支持。繼續有系統地修行，直到能夠辨識全身從頭到腳的支持。如果這麼做有困難，你應嘗試在辨識支持的同時也辨識硬，因為這樣能比較容易辨識到支持。能夠輕易地辨識支持之後，你應辨識全身的推動、硬、粗、重、支持。

六、能辨識這五種特相之後，藉著以舌頭輕壓嘴唇的內側，可以感受到「軟」。放鬆你的身體，並且有系統地修行，直到能夠辨識全身的軟。然後你應逐一地辨識全身的推動、硬、粗、重、支持、軟。

七、接下來先以唾液弄濕雙唇，然後用舌頭左右地擦它們，感覺「滑」的性質。繼續有系統地修習，直到能遍照全身的滑。

然後，應逐一地辨識全身的上述七種性質。

八、接著上下地移動一隻手指，感覺它「輕」的性質。如果能夠感覺到輕的話就好。如果不能的話，你就應該再次辨識重。感到全身的重之後，再以剛才所說的方法去感覺輕。修習到能夠遍照全身的輕之後，再繼續逐一地辨識全身的上述八種性質。

九、接著是遍照全身的「熱」(或「暖」)。你可以從身體裡任何一個熱明顯的部分開始。舉例而言，把雙手重疊放在中間、置於腳上，然後感覺雙手接觸之處的熱。一般上這是非常容易辨到的。有系統地辨識全身的熱。接著你可以辨識九種性質。

十、接著在吸氣時感覺氣息的「冷」，然後再有系統地遍照全身的冷。

至此已能夠辨識十種都是直接地從觸的察覺得知的性質。但流動和黏結最後這兩種性質只能根據其他十種性質的推理而得知，這是為何要留待最後才教導它們的緣故。

十一、要辨識「黏結」，你應覺察身體如何藉著皮膚、肌肉、腱而凝結在一起。血液靠皮膚包圍而維持在身體內，猶如氣球中的水一樣。如果沒有黏結的作用，身體將分裂成碎片或顆粒。將人體黏附在地面的地心引力也是黏結的作用。如前面所說，有系統地辨識各種性質。

十二、要辨識「流動」，你可覺察唾液進入口中的流動、血管中血液的流動、空氣進入肺部的流動、或熱氣在全身的流動。如前面所說，有系統地辨識各種性質。

如果對辨識流動或黏結感到困難的話，你應重複逐一地在全身辨識前面的十種性質。熟練之後，你會發現黏結的性質也變得很清楚。萬一黏結還是不清楚，你應一再地只專注於推動與硬這兩種性質。最後，你會感覺全身好像被一捆繩子綁住一樣，這就是黏結的性質。如果流動的性質沒有變得清楚，你應

在辨識它的同時也辨識冷、熱或推動，這樣你將能辨識到流動。

能夠在全身從頭到腳很清楚地辨識到所有十二種性質之後，你應繼續以此次序一再地辨識它們。對自己能這麼做感到很滿意之後，你應將次序重新排列成前面最初談到的，即：硬、粗、重、軟、滑、輕、流動、黏結、熱、冷、支持、推動。以這樣的次序從頭到腳逐一地辨識每一種性質，直到你能辨識得相當快速，一分鐘內大約三轉。

如此修行之時，某些禪修者的諸界會失去平衡。有些界會變得過強且令人難以忍受，尤其是硬、熱與推動。如果這種情況發生，你應將較多的注意力放在與過強者對立的性質上，並繼續那樣培育定力，如此即能再將諸界平衡。諸界平衡時比較容易培育定力，這就是最初要教導十二種性質的理由。

相對的性質是：硬與軟；粗與滑；重與輕；流動與黏結；熱與冷；支持與推動。

如果一對裡的其中一個性質過強，可以多注意相對的性質來平衡它。例如：當流動的性質過強時，可以多注意黏結；或者當支持過強時，可以多注意推動。

現在你已熟練於辨識遍身的十二種性質。當它們變得清晰，而且好像同時呈現時，你應把它們分為地、水、火、風四組來觀。你應同時辨識前六種性質為「地界」，然後同時辨識流動與黏結為「水界」，接著辨識熱與冷為「火界」，以及辨識支持與推動為「風界」。你應繼續辨識它們為地、水、火、風，令心平靜及獲取定力，不斷重複地修習百次、千次乃至百萬次。

在此階段，有一種實用的好方法是：對於每一界都同時遍照全身。為了保持心靜且穩定，不必像之前那樣，把注意力從身體的一個部位移至另一個部位，現在應該同時遍照全身。一般上，最佳方法是彷彿從雙肩後面遍照全身，也可以採用有如從頭頂上向下遍照全身，但這可能會令某些禪修者感到繃緊及

導致諸界失去平衡。

註解《清淨道論》的《大疏鈔》（Pm 1.434-435）提及以十種觀察法來培育定力，即：有次第、不太快、不太慢、避開干擾、跨越概念、捨棄不清晰的、辨明諸相及依據《增上心經》（Adhicitta Sutta）、《無上清涼經》（Anuttarasītibhāva Sutta）及《覺支經》（Bojjhaṅga Sutta）的方法修行。

一、**有次第**（anupubbato）：這裡的次第是指佛陀教導的順序，即：地、水、火、風。

二、**不太快**（nātisīghato）

三、**不太慢**（nātisaṇikato）

如果辨識得太快，四界將不清晰。如果辨識得太慢，你將無法達到禪修的成就。

四、**避開干擾**（vikkhepapaṭibāhanato）：修行四界分別觀以培育近行定時，你應該保持心只專注於禪修的對象，即四界，不讓它轉移到其他對象。

五、**跨越概念**（paññattisamatikkamanato）：不應只是心念「地、水、火、風」而已，應同時注意它們所代表的真實內涵，即：硬、粗、重、軟、滑、輕、流動、黏結、熱、冷、支持與推動。

六、捨棄不清晰的（anupaṭṭhānamuñcanato）：在你熟練於辨識所有十二種性質之後，進而分成四組以培育專注力時，可以暫時捨棄不清晰的性質。然而，如果這樣會導致諸界失去平衡而產生痛或緊，就不適合如此做。此外，對於每一界你應至少保留一種性質，不能只以三界、二界或一界修行四界分別觀。最好是所有十二種性質都清晰，而不捨棄任何性質。

七、辨明諸相（lakkhaṇato）：當你開始禪修，而每一界的自性相（sabhāva-lakkhaṇa，即特相）還不清晰時，也可以專注於它們的作用（或現起）；當定力較佳時，你應專注於每一界的

自性相，即：地界的硬與粗；水界的流動；火界的熱與冷；風界的支持。此時你將只照見各種界，並且照見它們既不是「人」，也不是「我」。

八、九、十：疏鈔還建議依據（八）《增上心經》（Adhicitta Sutta/Nimitta Sutta）、（九）《無上清涼經》（Anuttarasītibhāva Sutta）及（十）《覺支善巧經》（Bojjhaṅga-kosalla Sutta）來修行。這三部經教導禪修者平衡信、精進、念、定、慧五根（indriya），以及平衡念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨七覺支。

關於那三部經：其義是如此：應該明白那三部經，即《增上心經》、《無上清涼經》及《覺支善巧經》擁有連接精進與定的目的。我要逐一地引用這些經的經文，以便能夠更深入地了解平衡五根及七覺支。

9.1《增上心經》

在此，應明白此經與「增上心」有關，那就是止禪心與觀禪心：

「諸比丘，勤修增上心之比丘應當不時作意三相。

（一）應不時作意定相。

（二）應不時作意精勤相。

（三）應不時作意捨相。

若勤修增上心之比丘只作意定相，其心可能變得怠惰。若勤修增上心之比丘只作意精勤相，其心可能變得擾動。若勤修增上心之比丘只作意捨相，其心無法為達到漏盡而正確地專注。

然而，諸比丘，當勤修增上心之比丘不時作意定相，不時作意精勤相，且不時作意捨相，其心變得柔軟、適合作業、極

光淨、不脆弱、能為達到漏盡而正確地專注。

諸比丘，猶如善巧的金匠或金匠學徒，在準備熔爐時燒熱它，以鉗子將未經提煉的金夾起來放進爐裡。他不時為它煽火，不時為它灑水，及不時旁觀它。

若該金匠或金匠學徒只為未經提煉的金煽火，它將會被燒毀；若他只為它灑水，它將會冷卻；若他只是旁觀它，它將無法獲得正確的提煉。然而，當該金匠或金匠學徒不時為未經提煉的金煽火，不時為它灑水，不時旁觀它，它將會變得柔軟、適合作業、極明亮、不脆弱、能被正確地打造；無論他想把它做成什麼裝飾品，無論是鍊子、戒指、項鍊或金頭帶，它都能夠如他所願。同樣地，諸比丘，勤修增上心之比丘應當不時作意三相。

（一）應不時作意定相。

（二）應不時作意精勤相。

（三）應不時作意捨相。

諸比丘，當勤修增上心之比丘不時作意定相，不時作意精勤相，且不時作意捨相，其心變得柔軟、適合作業、極光淨、不脆弱、能為達到漏盡而正確地專注。

若有機會，那就是說如果他在今生證得八定，以及在過去世累積了足夠的波羅蜜，以便透過親證智證悟且達到增上心的成就，他便會透過親證智獲得能力成為見證者，見證任何其心趣向、可以透過親證智證悟之法。」（A 1.258-260）

9.2《無上清涼經》

此經有關無上清涼的涅槃：

「諸比丘，當比丘擁有六法時，他能夠證悟無上清涼的涅

槃。在此，諸比丘，

（一）應該抑制心時，他抑制心；

（二）應該令心精勤時，他令心精勤；

（三）應該激勵心時，他激勵心；

（四）應該中捨地旁觀心時，他中捨地旁觀心。

（五）他決意要證悟無上清涼的涅槃。

（六）他樂於涅槃。

擁有這六法的比丘能夠證悟無上清涼的涅槃。」（A 2.379）

9.3 《覺支善巧經》（或《火經》）

在解釋安止的善巧、有關始於「**諸比丘，心變得軟弱無力時，那不是加強捨覺支的時候……**」的經文時，已經解釋了有關覺支的善巧。（S 3.98-100）

這部經的簡要含義是：心軟弱無力時，那不是加強輕安覺支、定覺支和捨覺支的時候，而是加強擇法覺支、精進覺支與喜覺支的時候。心激動或擾動時，那不是加強擇法覺支、精進覺支與喜覺支的時候，而是加強輕安覺支、定覺支和捨覺支的時候。

請大家自行參考《增上心經》、《無上清涼經》及《覺支善巧經》的原文。

繼續以四界培育定力朝向近行定時，就會開始見到不同種類的光。對於某些禪修者，開始階段出現的光好像灰煙一般。如果繼續辨識灰光裡的四界，它將會變得白若棉花，過後白亮得有如雲朵。此時，全身會呈現為一團白色物體。在繼續辨識白色物體裡的四界之下，它就會變得透明晶瑩，猶如冰塊或玻璃。

這明淨的色法是五根，又稱為「淨色」（pasāda rūpa），當中的身淨色（kāya pasāda）遍佈全身。在此階段所見的身淨色、眼淨色、耳淨色、鼻淨色及舌淨色是屬團塊狀的，因為還未破除三種「密集」（ghana）。

如果繼續辨識透明體裡的四界，它就會發亮與放射光芒。當這光至少持續出現半小時之後，如果你辨識透明體裡的空界（小空間），該透明體即會粉碎成許多名為「色聚」（rūpa kalāpa）的極微粒子。當達到這名為「心清淨」（citta visuddhi）的階段後，可進而分別色聚以培育「見清淨」（diṭṭhi visuddhi）。然而，如果你的定力之光還不夠強盛，且想修習其他止禪，那麼最好在尚未見到色聚之前轉修止禪。此時，你可以轉修三十二身分。然後再採用其中一個身分，觀其不淨以培育定力，直到證得初禪，或者可採用其中一個身分的顏色修習色遍禪（kasiṇa），直到證得第四禪，進而轉修慈心觀、佛隨念、不淨觀及死隨念四種護衛禪。

如果禪修者是純觀行者（suddha vipassanā yānika），他應該辨識四界各自的性質，直到見到透明體，且其近行定之光極其明亮，再進而修習至能夠辨識諸色聚。

10 分析色聚的方法

10.1 如何辨識四界

色聚可分為「明淨」與「非明淨」兩種，而唯有含有「淨色」（pasāda rūpa）的業生色聚才是明淨的。

你應該先修習辨識個別色聚裡的地、水、火、風四界。開始見到色聚時，禪修者會發現它們生滅得非常迅速。此時，他

還沒有能力分別諸色聚，所見的色聚是仍有體積的極微粒子。這是因為他還未破除三種密集，即相續密集、組合密集與作用密集，所以還停留於概念之境，還未達到究竟法的境地。

在尚未破除組合與形狀的概念之前，仍然會有「小粒」或「小塊」（極微）的概念存在。如果不更進一步地分別諸界（dhātu），反而觀照這些極微小粒子的生滅修習觀禪，那麼他只是在嘗試以概念為目標來修觀禪而已。所以禪修者必須更進一步分別諸界，以便得見究竟色法。

首先，應該辨識個別明淨與非明淨色聚裡的地、水、火、風四界。如果因色聚極度迅速生滅，而未能辨識單一粒色聚裡的四界，就不應該注意它們的生滅。就像遇到不想見的人時對他視而不見一樣，不理會它們的生滅，而只是專注和知道單一粒色聚裡的四界。

如果還不能成功，你就應該再次修行安般念達到第四禪。當第四禪的光明極其明亮時，你應再同時注意全身的四界，直到見到色聚。這時，你應同時注意全身的地界，然後再注意單一粒色聚裡的地界。接著同時注意全身的水界，然後再注意單一粒色聚裡的水界。接著同時注意全身的火界，然後再注意單一粒色聚裡的火界。最後同時注意全身的風界，然後再注意單一粒色聚裡的風界。如此修行你就能夠辨識明淨與非明淨色聚裡的四界。接著，你應該嘗試同時辨識它們。成功這麼做之後，接著你應該輪流辨識眼處、耳處、鼻處、舌處、身處及意處這六處中的明淨與非明淨色聚中的四界。

如果還不能成功，則你應逐一地辨識每一種性質。你應該再次修行安般念達到第四禪。當第四禪的光明極其明亮時，你應再同時注意全身的四界，直到見到色聚。這時，你應同時注意全身的硬，然後再注意單一粒色聚裡的硬，如此一再交替地辨識，直到能清楚地辨識單一粒色聚裡的硬。然後辨識地界的

其他性質，例如粗與重。

在一粒色聚裡，如果硬、粗、重明顯，軟、滑、輕就不明顯，反之亦然。同樣地，在一粒色聚裡，如果熱明顯，冷就不明顯，反之亦然。因此，在一粒色聚裡只能見到八種性質：

- 硬、粗、重、流動、黏結、熱、支持與推動；或
- 硬、粗、重、流動、黏結、冷、支持與推動；或
- 軟、滑、輕、流動、黏結、熱、支持與推動；或
- 軟、滑、輕、流動、黏結、冷、支持與推動。

如果你能夠逐一地辨識單一粒色聚裡的這八種性質，就應該嘗試逐漸地增加同時辨識它們的數目，例如同時辨識硬與粗兩種性質等等。

10.2 如何辨識色、香、味、食素

色（顏色，vaṇṇa）：又名為色所緣（rūpārammaṇa），是每一粒色聚裡都有且非常容易辨識的色法。

香（氣味，gandha）：每一粒色聚裡都有此色法。首先，你應辨識鼻淨色與有分兩者。辨識鼻子裡的四界，你將會很容易地在鼻內正確的色聚（即：鼻十法聚）裡看到鼻淨色。

由於你已能成功地辨識六處門的明淨與非明淨色聚裡的四界，你能很容易地看到明亮的有分。它依靠在心臟裡的心所依處而生起。心所依處即是心色十法聚（hadaya dasaka kalāpa）裡的心色。

在辨識鼻淨色與有分之後，你可選一粒色聚來辨識它的香。你會看到香同時撞擊鼻淨色與有分。香是一種可由鼻識或意識認知的法。鼻識依靠鼻淨色而生起，而有分與意識都依靠

心所依處而生起。這是為何在想要辨識色聚裡的香時，必須先觀察與識知跟香有關的鼻淨色和有分的原因。

味（味道，rasa）：每一粒色聚裡都有此色法。同時辨識舌淨色與有分兩者時，也辨識所選的色聚的味道。可以從辨識舌頭上的唾液的味道開始。跟香類似，味是一種可以由舌識或意識認知的目標，所以必須先辨識舌淨色與有分兩者。

《迷惑冰消》中提到：sabbopi panessapabhedo manodvārika javaneyeva labhati.——「**僅憑意門速行心亦能識知一切不同的目標**。」這顯示可以只憑意識（即觀智心路過程）來識知色、香與味。當禪修不夠深入時，可以靠鼻識與舌識來協助自己學習如何以意識認知香與味。在禪修深入堅強之後，你就能夠只憑意識認知香與味。

食素（ojā 營養素）：每一粒色聚裡都有此色法。有四種食素，即由業、心、時節與食產生的。看任何一粒色聚裡面，就可以見到好像一滴油的食素。從這食素，色聚可以重複地增加或生起。

（關於色聚重複地增加的方式，過後會解釋。）

10.3 如何辨識命根、性根色、心色

命根（jīvita）：此色法維持與它在同一粒色聚裡的業生色的生命。在心生、時節生與食生色聚裡是沒有命根的，只有業生色聚裡才有命根。一切明淨色聚都是由業所生，因此你應先辨識明淨色聚裡的命根。你應先辨識明淨色聚，然後再辨識其中的命根色。命根色只維持與它在同一粒色聚裡的色法，不維持其他色聚裡的色法。辨識時，你見到它好像一個移動的小點，維持與它在同一粒色聚裡的其他色法。這移動與維持的作用是

其俱生色法的因。

辨識明淨色聚中的命根色之後，也應辨識非明淨色聚裡的命根色。在身體裡只有三種非明淨色聚有命根。其中一種是只存在心臟裡的「心色十法聚」。其餘兩種，即「性根十法聚」（bhāva dasaka kalāpa）和「命根九法聚」（jīvita navaka kalāpa）則遍佈全身。因此，如果能在心臟外的非明淨色聚裡看到命根，該色聚肯定是性根十法聚或命根九法聚。為了分別這兩者，你必須進而辨識性根色。

性根色（bhāva rūpa）：性根十法聚是非明淨色聚，可以在所有六處裡找到。辨識了明淨色聚和非明淨色聚內的命根之後，你應該在有命根的非明淨色聚內觀察性根色，如果有性根色，它便是性根十法聚，而非命根九法聚。男性只有男根色，女性則只有女根色。男根色是令我們知道「這是男人」的素質；女根色則是令我們曉得「這是女人」的素質。當你能夠辨識性根色時，再繼續逐一辨識全身眼、耳、鼻、舌、身及心所依處六處門裡的性根色。

心色（hadayarūpa 亦稱為心所依處色）：這是支持有分（亦稱為意界 manodhātu 或意門 manodvāra）和意識界（mano-viññāṇadhātu）的色法。除了眼、耳、鼻、舌、身五識之外，其他的心都包括在意識界裡。心色是意界和意識界所依靠的色法，其特相是作為它們所依靠的色法。要辨識心色時，先專注於有分，然後辨識支助有分及意識界的色聚。你能夠在有分的下方找到這些色聚。它們是非明淨色聚，其中的心色是意界及意識界的支助。如果這樣不能夠辨識到心色，你可以彎動一根手指，觀察想要彎動手指的心會在有分裡生起。然後觀察那些心是依靠什麼色法而生起。該色法就是存在心色十法聚中的心色。

10.4 辨識五淨色

眼睛裡有好幾種色聚，好像米粉和麵粉混合在一起。眼睛裡有兩種摻雜散置在一處的淨色：眼淨色與身淨色。這就是說眼睛裡的眼十法聚和身十法聚摻雜散置在一處。含有身淨色的身十法聚遍佈全身六處門。它在眼睛裡與眼十法聚、在耳朵裡與耳十法聚、在鼻子裡與鼻十法聚、在舌頭裡與舌十法聚、在心臟裡與心十法聚摻雜散置在一處。擁有性根色的性根十法聚也遍佈全身六處門，與明淨色聚摻雜散置在一處。如果要辨識它們，你應該先辨識淨色。

眼淨色（cakkhu pasāda）：眼淨色對顏色（色塵）的撞擊敏感，而身淨色則對觸塵的撞擊敏感。這對目標（所緣）敏感的差異使你能夠分別與知道哪一種是眼淨色或身淨色。先辨識眼睛裡的四界，再選看一粒明淨色聚，然後看稍遠處一團色聚的顏色，如果見到顏色撞擊所選看的淨色，它即是眼淨色，而含有那眼淨色的色聚即是眼十法聚。如果那顏色並沒有撞擊所選看的淨色，它即非眼淨色，而肯定是身淨色，因為在眼睛裡只有兩種淨色。

身淨色（kāya pasāda）：身淨色對觸塵的撞擊敏感。觸塵即是地、火與風三界。先選看一粒明淨色聚，然後再注意近處一粒色聚裡的地、火、或風界，如果見到這三界之一撞擊所選看的淨色，它即是身淨色，而含有身淨色的色聚即是身十法聚。跟辨識眼睛裡的身十法聚一樣，你也應辨識耳朵、鼻子、舌頭、身體與心臟裡的身十法聚。

耳淨色（sota pasāda）：耳淨色對聲塵的撞擊敏感。先看耳朵裡的四界，再看一粒明淨色聚，然後聽聲音，若該聲音撞擊所選看的淨色，它即是耳淨色，而含有耳淨色的色聚即是耳十

法聚。辨識身十法聚的方法與上述相同。

鼻淨色（ghāna pasāda）：鼻淨色對香塵的撞擊敏感。先看鼻子裡的四界，再看一粒明淨色聚，然後嗅一粒色聚的氣味。若該氣味撞擊所選看的淨色，它即是鼻淨色，而含有鼻淨色的色聚即是鼻十法聚。

舌淨色（jivhā pasāda）：舌淨色對味塵的撞擊敏感。先看舌頭裡的四界，再看一粒明淨色聚，然後嚐一嚐近處一粒色聚的味道，若該味道撞擊所選看的淨色，它即是舌淨色，而含有舌淨色的色聚即是舌十法聚。如辨識眼處的色聚一樣地辨識舌處的色聚。

身十法聚與性根十法聚在六處門裡都有，因此在每一處門裡都要辨識它們。

10.5 辨識心生色的方法

在一生當中，（除了結生心之外）一切依靠心所依處生起的意界和意識界都能產生許多遍佈全身的心生食素八法聚（cittaja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa）。

因此，如果觀察有分，你會看到許多依靠心所依處色的心識持續不斷地產生色聚。如果開始時不清楚，可在觀察有分後，再來回伸屈一隻手指，如此你就會看到由於心要移動手指而產生了許多遍佈全身的色聚。這些都是擁有八個色法的非明淨色聚。

10.6 辨識時節生色的方法

一切色聚裡的火界亦稱為時節（utu）。火界能產生新的色

聚，即：時節生食素八法聚（utuja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa）（第一代時節生色聚）。這新一代時節生色聚裡的火界也能夠產生時節生食素八法聚（第二代）。如果產生第一代色聚的火界是來自業生色聚，上述的過程就會持續至產生了四或五代的時節生色聚。根據色法的法則，只有在時節到了住時（ṭhita kalā）才有能力產生新的色聚。

時節生食素八法聚也有食素。當它受到食生食素及消化之火界的支助時，它能夠產生新的食生食素八法聚。因此你必須注意是火界還是食素產生了新的色聚。

也有心生火界。當普通欲界心產生的心生食素八法聚時，這些色聚也有稱為時節的火界。此火界能夠產生新的時節生食素八法聚（心生火界所產生的第一代）。這新一代時節生色聚裡的火界也能夠產生時節生食素八法聚。這個過程可以持續二至三代。

如果產生第一代色聚的火界是來自遍作定、近行定、安止定、觀禪、道或果心產生的心生色聚，依其慧或定的強弱，這個過程可以持續許多代。這些時節生色聚不單只能在體內產生，而且也能散播至體外。

只有在時節到了住時（ṭhita kalā），這種重複產生色聚的過程才能發生。

心生色聚也有食素，當它受到食生食素及消化之火界的支助時，它能夠產生新的食生食素八法聚，但這只能夠在體內產生，不能在體外產生。

接下來會講到的食生色聚也有稱為時節的火界。在時節到了住時（ṭhita kalā），它能產生許多代的時節生食素八法聚。一般而言，如果產生第一代色聚的火界是來自食生色聚，這個過程可以持續十至十二代。但如果有特別的食物，譬如天界的食物，則這個過程可以持續一段很長的時間。如此產生的時節生

食素八法聚也有食素。當它受到食生食素及消化之火界的支助時，它能夠在體內產生許多代的食生食素八法聚。

10.7 辨識食生色的方法

《清淨道論》中提到，胃中物、糞、膿和尿這四種身分只由時節生食素八法聚組成。在獲得業生命根九法聚消化之火的助力之下，胃中物裡的時節生食素可產生許多代遍佈全身的色聚，即：食生食素八法聚。一天裡所吃的食物可產生食生色聚長達七天，而天界的食物則甚至可產生食生色聚一或兩個月。一天裡所吃的食物也在接下來的七天裡支持業生、心生與時節生色聚裡的食素。

先生食生色聚的食素在受到後生食生色聚的食素及業生消化之火支助之下，它能夠產生十至十二代的食生色聚。

你可在用餐的時候修禪，以觀察這些現象。先辨識在嘴、喉、胃和腸內食物的四界，你將會看到在那裡的色聚。進而辨識那些色聚的食素在獲得業生消化之火的助力之下，產生了散播至全身的食生色聚。

或者，你可在用餐後才觀察這些現象。在次第地培育起定力之後，你可觀察胃或腸裡剛吃下的食物的四界，直到看見食物裡色聚的食素在獲得業生消化之火的助力之下，產生了散播至全身的食生色聚。然後你應辨識這些非明淨色聚裡的八種色法。

接下來培育定力，然後辨識散播至眼睛裡的食生色聚，辨識它的八種色法，而其中的食素是食生食素。當這食生食素遇到眼十法聚裡的業生食素時，一般上它能幫助後者產生四或五代的食生色聚。究竟能產生多少代則有賴於業生食素和食生食

素的強度。再者，這四或五代的食生色聚也有稱為時節的火界，當時節達到住時的時候，它能夠產生許多代的時節生食素八法聚。

你也應觀察身十法聚、性根十法聚等其他業生色聚裡的食素，看它如何在獲得食生食素的助力之下產生四或五代的食生色聚。也辨識這四或五代色聚的時節產生了許多代的時節生食素八法聚。

每一粒心生色聚裡都有食素。當這心生食素在獲得食生食素的助力時，它能產生二至三代的食生色聚。

止禪、觀禪、道或果的心能夠在體內產生許多代心生食素八法聚，而這些色聚裡的火界則能夠在體內及體外產生時節生食素八法聚。修禪時產生的光明即是來自這些心生色聚和時節生色聚裡極明亮的顏色界。

每一粒時節生食素八法聚裡也有食素。當它受到食生食素及消化之火界的支助時，它能夠產生十至十二代的食生食素八法聚。

食生食素八法聚裡的火界也能夠產生許多代的時節生食素八法聚。

已經解釋了食物所產生、散播至眼睛的食生食素八法聚。這些色聚裡的食素是食生食素。先生食生色聚的食素在受到後生食生色聚的食素及業生消化之火支助之下，它能夠產生十至十二代的食生色聚。能產生多少則有視食物的品質及業生消化之火的力量。食生食素八法聚裡也有火界，能夠產生許多代的時節生食素八法聚。

時節與食素都只有在住時才能產生新的色聚。在產生色聚時，無論是多少代，最後一代裡的時節與食素是不能夠產生新的時節生色聚與食生色聚的。

你應細心閱讀這些說明，再參考下列的附表，並且在一位

良師的指導之下，正確、有系統地修禪，如此你將會熟練於辨識由業、心、時節與食四個原因產生的色聚。跟辨識眼睛裡的色法一樣，你應辨識其他五處門及四十二身分的一切色法。

附表：

眼門五十四色

	眼十法聚*	身十法聚	性根 十法聚	心生 八法聚	時節生 八法聚	食生 八法聚
1	地界	地界	地界	地界	地界	地界
2	水界	水界	水界	水界	水界	水界
3	火界	火界	火界	火界	火界	火界
4	風界	風界	風界	風界	風界	風界
5	顏色	顏色	顏色	顏色	顏色	顏色
6	香	香	香	香	香	香
7	味	味	味	味	味	味
8	食素	食素	食素	食素	食素	食素
9	命根	命根	命根			
10	眼淨色**	身淨色	性根色			
	業生 明淨	業生 明淨	業生 非明淨	心生 非明淨	時節生 非明淨	食生 非明淨

（此表也適用於耳門、鼻門、舌門、身門及意門。）

* 對於耳門、鼻門、舌門，應各自改成耳十法聚、鼻十法聚及舌十法聚。對於意門則應改成心色十法聚，但此色聚是非明淨的。身門沒有這一組，因此只有四十四種色法。

**對於耳門、鼻門、舌門，應各自改成耳淨色、鼻淨色及舌淨色。對於意門則應改成心色。

眼十法聚對光（色塵）的撞擊敏感。身十法聚對觸塵（地、火、風）的撞擊敏感。耳十法聚、鼻十法聚及舌十法聚則各別對聲塵、香塵及味塵的撞擊敏感。心色支助意界與意識界。

10.8 四界分別觀詳盡法：四十二身分

身體有二十個部分是地界最顯著的，即：

1. 頭髮（kesā）
2. 身毛（lomā）
3. 指甲（nakhā）
4. 牙齒（dantā）
5. 皮膚（taco）
6. 肉（maṁsaṁ）
7. 腱（nahāru）
8. 骨（aṭṭhi）
9. 骨髓（aṭṭhimiñjaṁ）
10. 腎（vakkaṁ）
11. 心臟（hadayaṁ）
12. 肝（yakanaṁ）
13. 膜（kilomakaṁ）
14. 脾（pihakaṁ）
15. 肺（papphasaṁ）
16. 腸（antaṁ）
17. 腸間膜（antaguṇaṁ）
18. 胃中物（udariyaṁ）
19. 糞（karīsaṁ）
20. 腦（matthaluṅgaṁ）

在這二十個部分當中，除了胃中物與糞之外，其他每一部分都有四十四種色法，即與身門表裡的一樣。胃中物與糞只有時節生八法聚，所以只有八種色法。

身體有十二個部分是水界最顯著的，即：

1. 膽汁（pittaṁ）
2. 痰（semhaṁ）
3. 膿（pubbo）
4. 血（lohitaṁ）
5. 汗（sedo）
6. 脂肪（medo）
7. 淚（assu）
8. 脂膏（vasā）
9. 唾（kheḷo）
10. 涕（siṅghānika）
11. 關節滑液（lasikā）
12. 尿（muttaṁ）

在這十二個部分當中，除了膿、汗、淚、唾、涕與尿之外，其他每一部分都有四十四種色法，即與身門表裡的一樣。膿和

尿只有時節生八法聚，所以只有八種色法。汗、淚、唾和涕有心生和時節生八法聚，所以有十六種色法。

為了能夠辨識身體每一部分的色法，你應先有系統地培育定力，然後辨識附表所示的六處門諸色法。如果能如此修習時，再選身體的一個部分，照見裡面的四界，直到該部分變得透明時，再觀察裡面的空間，如此即會看到組成該部分的許多色聚。如果禪修力強，在選看一個部分裡的四界時，就會即刻看到許多色聚。看到色聚時，再各別辨識它們為：業生色聚、心生色聚、時節生色聚及食生色聚。

辨識身毛和頭髮裡的色聚時，你應辨識在皮膚內毛髮根部的四十四種色法，因為在皮膚外面的毛髮只有非常少的身十法聚，所以較難辨識。對於指甲與腳趾甲，你也應辨識它們接近肉的根部。

身體有四個部分是火界最顯著的，即：

1. 令身體溫暖之火（santappana tejo）；
2. 導致成熟和老化之火（jīrana tejo）；
3. 發燒之火（ḍaha tejo）；
4. 消化之火（pācaka tejo）。

這四個部分與地界或水界最顯著的部分不一樣，它們沒有形狀，而只是由火界最顯著的非明淨色聚組成，所以你應尋找火界最顯著的色聚，以觀察這些部分。如果它們不清晰，則可選發燒時的色聚來分析。

身體有六個部分是風界最顯著的，即：

1. 上升風（uddhaṅgama vātā）；
2. 下降風（adhogama vātā）；
3. 腹內腸外風（kucchisaya vātā）；
4. 腸內風（koṭṭhasagha vātā）；

5. 於肢體內循環之風（aṅgamangānusārino vātā）；
6. 入息與出息（assāsa passāsaso）。

在這六個部分之中，除了入息與出息之外，其他每一部分皆有三十三種色法，由四種色聚組成，即：一、命根九法聚；二、心生八法聚；三、時節生八法聚；四、食生八法聚。

這四種色聚一共有三十三種色法。

入息與出息只有心生聲九法聚（cittaja sadda navaka kalāpa），只有八不離色與聲這九種色法。

入息與出息是由心產生的，為了知見這一點，你必須先辨識依靠心所依處而生起的心。包括有分，每一個依靠心所依處而生起的心都能夠產生入息與出息。見到出入息如此被產生之後，你應辨識息的四界，如此你就會看到組成息的色聚。此時，你應辨識其中的九種色法。

對於其他五個風界最顯著的部分，你應先辨識每一種風，然後辨識該風裡的四界。如此就能見到色聚，接著你應繼續修行直到能夠辨識它們之中的三十三種色法。

10.9 九種業生色聚

在辨識六處門和四十二身分裡的色法時，你會看到九種業生色聚：

1. 眼十法聚；
2. 耳十法聚；
3. 鼻十法聚；
4. 舌十法聚；
5. 身十法聚；

6. 女根十法聚；
7. 男根十法聚；
8. 心色十法聚；
9. 命根九法聚。

今世的業生色法，是因為在過去世所造的業而生起；前世的業生色法，則是因為在更遠的過去世裡所造的業而生起；將在未來世生起的業生色法，則是因為在今世或過去世裡所造的業而生起。若欲知道它們是由何業所生，例如布施、持戒或禪修，你就必須能夠辨識過去世與未來世的名色法。只有在那時候，你才能親自體驗及明瞭。這些將在以後的「緣攝受智」階段裡學習。在現階段，你只需要接受這些色法是由業產生的。

上述的業生色、心生色、時節生色與食生色都是真實色法，它們是你以後修行觀禪時應以觀智觀照為無常、苦與無我的目標。除此之外，有時也有非真實色法與心生、時節生及食生的色法摻雜在一起。下文將作出說明。

10.10 八種心生色聚

一、**心生純八法聚**（cittaja suddhaṭṭhaka kalāpa）：存在所有六處門及多數的四十二身分。它們是真實色法，可作為觀禪的目標。

二、**身表九法聚**（kāyaviññatti navaka kalāpa）：照見有分後，屈伸地移動一隻手指，你會看到許多心生色聚產生。它們具有八不離色及身表，一共有九種色法。

三、**色輕快性十一法聚**（lahutā ekadasaka kalāpa）：有十一種色法，即八不離色加上色輕快性（lahutā）、色柔軟性（mudutā）

與色適業性（kammaññatā）。

四、**身表色輕快性十二法聚**（kāyaviññatti lahutā dvidasaka kalāpa）：有十二種色法，即八不離色加上身表、色輕快性、色柔軟性與色適業性。

五、**語表十法聚**（vacīviññatti dasaka kalāpa）：有十種色法，即八不離色加上語表與聲音。出聲念：「a、b、 c 」，然後看有分，再出聲念：「a、b、c 」，看那些心生色聚散播至喉嚨、聲帶和其他產生聲音的地方。並在涉及語表動作和產生聲音的地方，觀察心生色聚裡的地界如何與業生色聚裡的地界互相磨擦而產生了聲音。

六、**語表聲色輕快性十三法聚**（vacīviññatti sadda lahutā terasaka kalāpa）：有十三種色法，即八不離色加上語表、聲、色輕快性、色柔軟性與色適業性。

七、**入出息心生聲九法聚**（assāsa passāsa cittaja sadda navaka kalāpa）：有九種色法，即八不離色加上聲。這些是真實色法，適合作為觀禪的目標。

八、**入出息心生聲色輕快性十二法聚**（assāsa passāsa cittaja sadda lahutā dvidasaka kalāpa）：有十二種色法，即八不離色加上聲、色輕快性、色柔軟性與色適業性。

第七與第八項的聲音是呼吸的聲音。對於含有真實與非真實兩種色法的色聚，應在分別名色時辨識，但卻不能作為以後修觀禪時的目標，不能觀它們為無常、苦、無我。

10.11 四種時節生色聚

1. **時節生純八法聚**（utuja suddhaṭṭhaka kalāpa）：有八種色法，即八不離色。這是真實色法。

2. **時節生聲九法聚**（utuja sadda navaka kalāpa）：有九種色法，即八不離色加上聲。這也是真實色法。
3. **色輕快性十一法聚**：有十一種色法，即八不離色加上色輕快性、色柔軟性與色適業性。這是含有非真實色法的色聚。
4. **聲色輕快性十二法聚**（sadda lahutā dvidasaka kalāpa）：有十二種色法，即八不離色加上聲、色輕快性、色柔軟性與色適業性。這是含有非真實色法的色聚。

在這四種色聚當中，第一種出現於所有六處門及多數的四十二身分。第二種色聚涉及產生胃裡的聲音和其他類似的聲音。這兩種色聚在體內與體外都有。第三與第四種色聚含有非真實色法，所以不是觀禪的目標，但在修習分別名色時則應辨識它們。這兩種色聚能存在有生命之物的體內與散播至體外。

10.12 兩種食生色聚

1. 食生純八法聚（āhāraja suddhaṭṭhaka kalāpa）。
2. 色輕快性十一法聚：有十一種色法，即八不離色加上色輕快性、色柔軟性與色適業性。

這兩種色聚出現於所有六處門及多數的四十二身分。第一種色聚是真實色法，適合作為觀禪的目標。第二種則含有八種真實色法及三種非真實色法（色輕快性、色柔軟性與色適業性）。八種真實色法可以作為觀禪的目標，但是三種非真實色法則不可以作為觀禪的目標。這兩種色聚存在有情自己的體內，在外則是在其他有情體內。

10.13 三種聲音

1. 入出息心生聲九法聚：入出息的聲音。
2. 語表十法聚：說話的聲音。
3. 時節生聲九法聚：胃裡的聲音、風的聲音等。

在這三種聲音當中，前兩種只出現於有生命之物，第三種則出現於有生命與無生命之物兩者，其聲音包括一切不在前兩種聲音之內的聲音。語表十法聚裡的語表是非真實色法，不適合作為觀禪的目標。入出息心生聲九法聚與時節生聲九法聚裡的所有色法則適合。

10.14 辨識四種相色

只有在能夠看到投胎和胚胎於胎裡成長中的色法時，才能夠看到色積集（upacaya）。至於色相續（santati）、色老性（jaratā）與色無常性（aniccatā）則只是各別是真實色法的生、住與滅。修行時，先看一粒色聚，辨識其中的八、九或十種色法，然後觀察這些真實色法都一起生、住與滅。然後，再同時遍照所有六處門和四十二身分裡的真實色法的生、住與滅。然而，不可能全部的色聚都同時生、住與滅的，不可能都處於同一個階段。

10.15 觀諸色法為「色」的時刻

首先，各別觀察每一處門裡的五十四或四十四種真實色法，並且盡力觀察它們的非真實色法。同時觀察每一處門裡所有色法正受到變化干擾之相，然後觀它們為「色、色」或「這

些是色」或「這些是色法」。對於四十二身分，也可採用同樣的方法辨別。

10.16 受到變化干擾之相

這是指諸色法的強度會變化，如從熱至冷，從硬至軟，從粗至滑，但它們的自性相（特相）依舊是硬、流動、熱與支持而沒有變更。當熱的時候，體內色法的熱度可以高到難以忍受的程度；當冷的時候，冷也可以強到難以忍受的程度。色聚裡的諸色強度不斷地變化，因為它們在外皆會不斷地互相干擾。

再簡要地說明：

一、在還沒有看到色聚時，你應照見地、水、火、風四界來培育定力，直到近行定。

二、能夠看到色聚時，應辨識每一種色聚裡的所有色法，例如：於眼十法聚，你應辨識其中的地、水、火、風、顏色、香、味、食素、命根與眼淨色十種色法。

三、然後再辨識：每一個處門裡的所有色法，每一個身分的所有色法，所有六處門裡的所有色法，所有四十二身分的所有色法。在看到它們都有受到變化干擾之相後，再觀它們為「色、色」或「色法、色法」或「這些是色、這些是色」。

11 色業處的理論

11.1 修行觀禪必須觀照之法

‘Sabbaṁ bhikkhave anabhijānaṁ aparijānaṁ avirājayaṁ appajahaṁ abhabbo dukkhakkhayāya .... Sabbañca kho bhikkhave

abhijānaṁ parijānaṁ virājayaṁ pajahaṁ bhabbo dukkhakkhayāya.'（Saḷāyatana Saṁyutta, Sabbavagga, Aparijānana Sutta. S 2.249-250）——「**諸比丘，於一切不知解、不通解、不離欲、不捨棄者，則不得滅苦……諸比丘，於此一切知解、通解、離欲、捨棄者，則善能滅苦。**」（《相應部・六處相應・一切品・不通解經》）

本經的註釋更進一步地解釋其內容是指「三遍知」：Iti imasmiṁ sutte tissopi pariññā kathitā honti. 'Abhijānan'ti hi vacanena ñātapariññā kathitā, 'parijānan'ti vacena, tīraṇapariññā, 'virājayaṁ pajahan'ti dvīhi pahānapariññāti.——「**此經中所講的是三遍知。『知解』一詞是指『所知遍知』**（ñāta pariññā），**『通解』一詞是指『審察遍知』**（tīraṇa pariññā，**亦作度遍知**），**『離欲』與『捨棄』二者則指『斷遍知』**（pahāna pariññā）。」（SA 3.6）

因此，唯有以三遍知透徹地了解一切屬於五取蘊的名色法之後，我們才能夠斷除對名色法的愛而滅苦。再者，《大疏鈔》（Pm 2.358）中提到：Taṁhi anāvasesato pariññeyyaṁ ekaṁsati virājitabbaṁ.——「**必須先透徹與毫無遺漏地辨識這作為觀禪目標的五取蘊**。」然後，它指示禪修者觀照一切名色法的無常、苦、無我三相，以斷除對名色的愛著。

根據這些經論的指示，禪修者必須先各別地辨識組成五取蘊的一切名色法。各別地辨識一切色法的智慧名為「色分別智」（rūpa pariccheda ñāṇa）；各別地辨識一切名法的智慧名為「名分別智」（nāma pariccheda ñāṇa）；辨識名法與色法為兩種個別組合的智慧名為「名色分別智」（nāmarūpa pariccheda ñāṇa）。

此三智亦各稱為「色攝受智」（rūpa pariggaha ñāṇa）、「非色攝受智」（arūpa pariggaha ñāṇa）和「名色攝受智」（nāmarūpa

pariggaha ñāṇa）。在此階段了解到「無人、無有情及無我的存在，只有色法與名法而已」的智慧名為「名色差別智」（nāmarūpa vavaṭṭhāna ñāṇa）。

在辨識一切名色法時，如果禪修者還未證得禪那，可省略與禪那有關的名色法。如果已證得禪那，他即應觀照它們。這是觀照苦聖諦的智慧。

第二，禪修者必須正確地、如實地知見名色法的因，這智慧是「緣攝受智」（paccaya pariggaha ñāṇa）。這是觀照苦集聖諦的智慧。

由於名色分別智與緣攝受智能夠清楚、明顯及正確地知見作為觀禪目標的諸行法，此二智亦名為「所知遍知」（ñāta pariññā）。

第三，在觀禪的階段，即從「思惟智」（sammasana ñāṇa）開始，他必須徹見一切色法、名法及它們的因之無常、苦與無我三相。

於諸觀智當中，「思惟智」和「生滅隨觀智」的作用是審察與辨識一切名色法及它們的諸因的無常、苦與無我三相。此二智亦稱為「審察遍知」（tīraṇa pariññā）。

從「壞滅隨觀智」（bhaṅga ñāṇa）開始的觀智只看到一切名色法及它們的因的壞滅，以及這些行法的無常、苦與無我三相。由於應斷的煩惱於此暫時受到觀智斷除，所以它們亦名為「斷遍知」（pahāna pariññā）。

四個聖道智徹底根除蒙蔽心的無明（avijjā）或癡（moha）。證悟聖道者了知一切名色是苦諦，名色的因是集諦，以及苦諦與集諦的無常、苦與無我三相。由於聖道能圓滿遍知、審察諸行法為無常、苦、無我的作用，所以稱為「所知遍知」和「審察遍知」；因為能徹底根除蒙蔽心使之不了知四聖諦的煩惱，故稱為「斷遍知」。

禪修者必須致力培育三遍知以證得徹知組成五取蘊的一切名色法的智慧。為此，禪修者應該先知道、學習與記住一切名色法。以下是對於色法的解釋。

11.2 二十八種色法

一至四、**四大種**（mahā bhūta），即：四界（四大）

1 •地界（pathavī dhātu）：
　重地（garupathavī）：硬、粗、重
　輕地（lahupathavī）：軟、滑、輕
2 •水界（āpo dhātu）：流動、黏結
3 •火界（tejo dhātu）：熱、冷
4 •風界（vāyo dhātu）：支持、推動

五至九、**五淨色**（pasāda rūpa）：

1 •眼淨色（cakkhu pasāda）
2 •耳淨色（sota pasāda）
3 •鼻淨色（ghāna pasāda）
4 •舌淨色（jivhā pasāda）
5 •身淨色（kāya pasāda）

十至十三、**七境色**（gocara rūpa）：

1 •顏色（vaṇṇa）
2 •聲（sadda）
3 •香（gandha）
4 •味（rasa）
5 •觸（phoṭṭhabba）（地、火、風）

地、火、風三界組成觸境，如果把它們列成三境，計有七境色。計算二十八種色法時不包括觸，因為觸境色的地、火、風三界早已各別被列入四界內。

十四、十五、**性根色**（bhāva rūpa）有兩種：

1 •女根色（itthī bhāva rūpa）
2 •男根色（purisa bhāva rūpa）

每個人只有其中一種性根色，女性只有女根色，男性則只有男根色。性根色遍佈於全身。

十六、**心色**（hadaya rūpa）

心色是意界和意識界所依靠的色法，是它們安住之處，所以稱為心所依處。它是在散置於心臟內的血的心色十法聚裡。

十七、**命根色**（jīvita rūpa, jīvitindriya）

此色法遍佈於全身，它維持業生色（kammaja rūpa）的生命。

十八、**食色**（āhāra rūpa）

段食（kabaḷinkāra āhāra）是食物裡的食素（ojā）。一切色聚裡都有食素色（ojā rūpa），即使業生、心生及時節生的色聚裡都有。那些食素各別被稱為業生食素（kammaja ojā）、心生食素（cittaja ojā）及時節生食素（utuja ojā）。為了避免禪修者混淆，於此說明：只有食物被消化後，其「食素」產生的食素八法聚裡的食素才是食生食素（āhāraja ojā）。也就是說，在胃裡還未被消化的食物的食素還只是時節生食素（utuja ojā）。

透過命根九法聚的消化之火，也就是火界的助力，食物被

消化了，而產生新的食素八法聚。這些色聚稱為食生食素八法聚，其中的食素則稱為食生食素。

以上十八種色法亦名為：

一、「自性色」(sabhāva rūpa)，因為它們每個都擁有自性相，即硬、粗等。

二、「有相色」(salakkhaṇa rūpa)，因為它們都擁有一切名色法的共相：由於生滅而「無常」，由於受到生滅的壓迫而「苦」，以及由於沒有永恆不變的實質或我而「無我」。

三、「完成色」(nipphanna rūpa)，因為它們以業，或心，或時節，或食為因而生起。

四、「色色」(rūpa rūpa，真實色)，因為它們的強度不斷地變化，從熱至冷，從硬至軟等等。

五、「思惟色」(sammasana rūpa)，因為適於作為觀禪的目標，可以觀照它們為無常、苦與無我。

隨後將要說明的剩餘十種色法（十九至廿八）與上述十八種色法相反，它們是：一、無自性色（asabhāva rūpa)；二、無相色（alakkhaṇa rūpa)；三、非完成色（anipphanna rūpa)；四、非色色或非真實色（arūpa rūpa)；五、非思惟色（asammasana rūpa)。

十九、**限制色**（pariccheda rūpa)，即：空界（ākāsa dhātu）

每一個色法皆不與其他色法混為一體，而有各自的界限。此界限及在色聚之間的空間名為限制色。

廿、廿一、**表色**（viññatti rūpa）有兩種：

1 •身表（kāyaviññatti)，即作為溝通的身體動作。

2 •語表（vacī viññatti)，即說話的動作。

能使他人懂得我們的念頭的動作名為表色。身表是以身體動作來表達自己的念頭，如向人招手。

語表則是以言語來表達自己的念頭，如呼喚人時說：「請來這裡。」由於身表和語表是由心所造，因此它們不能存在於無生命物（如錄音帶）之中，而只存在於有情的語音和身體動作裡。

廿二至廿四、**變化色**（vikara rūpa）有五種：

1. 色輕快性（lahutā)：心生、時節生及食生真實色的輕快性。
2. 色柔軟性（mudutā)：心生、時節生及食生真實色的柔軟性。
3. 色適業性（kammaññatā)：心生、時節生及食生真實色的適業性。

色輕快性、色柔軟性和色適業性三色，再加上之前的身表和語表兩色，總共有五種變化色。

廿五至廿八、**相色**（lakkhaṇa rūpa）有四種：

1 •色積集（upacaya)：(a) 其特相是一生初期裡的真實色之生起（upādā，生時)。(b) 它導致諸根成長、完成，及令適當的色法達到足夠的程度與繼續成長。

2 •色相續（santati)：從諸根完成後至死亡的時期裡，真實色的生起（生時）名為「色相續」。

對於色法之生起，佛陀把一生分為兩個時期來教導。一個是從投胎至眼、耳等諸根完成的時期生起的色法，另一個是在

諸根完成之後生起的色法。這兩種色法是真實色法之生起。

3 •色老性（jaratā）：真實色的成熟或老化，即真實色的住時（ṭhita）。

4 •色無常性（aniccatā）：真實色的壞滅，即壞滅時（bhaṅga）。

十八種真實色加上十種非真實色，一共有二十八色。當中的地、水、火與風名為界（dhātu），或大種（mahā bhūta），或種色（bhūta rūpa）。其他二十四色名為所造色（upādā rūpa），因為它們是依靠四大界而生的。

11.3 色法的本質

這二十八色不能夠單獨存在，而只能以色聚的組合形態出現，即是最小的色法組合，又名為「密集」（ghana）。在同一粒色聚裡的諸色：同時生起（ekuppāda）、同時滅（ekanirodha）、依靠同一處（ekanissaya）。

同一粒色聚裡的四大互相依靠，而所造色（upādā rūpa）則依靠在同一粒色聚裡的四大而存在。四大和所造色都不依靠另一粒色聚裡的四大。

為了能如實知見究竟色、四大如何互相依靠、及所造色如何依靠四大，首先必須要能夠看到色聚。當禪修者能夠看到色聚後，他也就能夠看到每種色聚裡的究竟色法有八個，或九個，或十個，或更多。過後，他也需要以智辨識每種色法的自性相與本質。唯有如此，他才能了解究竟色法。這辨識色聚的方法名為「界分別」。

在《中部・根本五十經篇・大牧牛者經》中，佛陀說：「**諸比丘，具足十一支之比丘，不能在此教法裡有成長、提昇或成就。**」

對於這十一支當中之一，佛陀說：「**諸比丘，云何比丘不知色？**」

對於這點，佛陀進一步解釋：「**諸比丘，言是比丘不如實知無論何色，所有之色皆是四大及依四大所造之色。諸比丘，如是比丘謂不知色。**」

該經註釋說：什麼是「不知色」？對於色法，他不知道兩點，即它們的「數目」與「起因」。不知道它們的數目即是不知道巴利聖典所列下的二十五色：眼、耳、鼻、舌、身、色、聲、香、味、觸、女根、男根、命根、身表、語表、空界、水界、色輕快性、色柔軟性、色適業性、色積集、色相續、色老性、色無常性與食素。

猶如不知道其牛有多少隻的牧牛者一樣，不知道色法有多少的比丘沒有能力辨識色法、非色法（名）、名色法和它們的起因，以及觀照它們的三相，而達到禪修的目的。

猶如其牛群不會增加的牧牛者一樣，於佛法中，該比丘不會增長其戒、定、觀、道、果或涅槃。猶如不能得享五種牛產品的牧牛者一樣，該比丘不能得享五法，即阿羅漢的戒、定、慧、解脫與解脫智見。

不知道色法的起因，是指不知道「這些色法有一個起因、兩個起因、三個起因、四個起因」。猶如不知牛的顏色或形狀的牧牛者一樣，不知道色法起因的比丘沒有能力辨識色法、非色法（名）……不能得享五法，即阿羅漢的戒、定、慧、解脫與解脫智見。

想要證悟道、果與涅槃的禪修者，必須特別注意佛陀這一番叮嚀。如果要知道色法的數目與它們的起因，你就必須能夠各別地辨識與分別諸色聚，因為不能分別色聚就無法分辨何種

色法是業生、心生、時節生與食生，因此不能說他已得見究竟法。

11.4 色法的三種密集

若欲知見究竟色，禪修者就必須破除色法的三種密集（rūpa ghana）。疏鈔解釋色法有三種密集，它說：Ghanavinibbhogan'ti santati samūha kicca ghanānaṁ vinibbhujanaṁ vivecanaṁ.——**「識別密集是指分別、簡別密集的『相續』、『組合』與『作用』。」**（MT 1.365）

11.4.1 相續密集（ santati ghana ）

無論是業生、心生、時節生或食生，一切色聚裡肯定有又名為時節（utu）的火界（tejo dhātu）。這火界能夠產生與增加新的時節生食素八法聚，此色聚裡有地、水、火、風、顏色、香、味與食素八個色法。

舉眼十法聚來說，如果分別此色聚，我們將會看到它的十個色法，即上述八個加上命根與眼淨色。每當眼十法聚裡的色法到了住時，它的火界就能產生時節生食素八法聚。如此一代接一代，直到產生了四或五代。在這一系列的最後一代色聚裡的火界不能再產生色聚。應該理解其他色聚也是如此。

有些色聚裡的火界可產生四或五代的色聚，有些則能產生更多代。一切類此生起的時節生食素八法聚都名為時節生色。

胃裡的食物是由時節生食素八法聚組成的。還沒有被身體吸收的食素還是時節生色。在四十二身分當中，它是屬於「胃中物」。在業生的消化之火（命根九法聚裡的火界）的助力之下，

這些時節生食素被消化了，然後被吸收與產生食生食素八法聚散播至全身。

一般上，在它的食生食素的助力之下，業生、心生和時節生色聚裡的食素能夠產生一系列十至十二代的食素八法聚。如果所吃的食物含有高等的營養，則可根據它的強度產生許多代的食素八法聚。

當禪修者能夠清晰、各別地辨識這些過程裡的每一粒色聚時，他即已破除了相續密集。相同的解釋也適用於業生及心生色聚。

11.4.2 組合密集（ samūha ghana ）

當能夠分別究竟色（paramattha rūpa）時，即已破除了組合密集。這即是以智（ñāṇa）知見色聚裡每一究竟色（八、九或十個）的自性相。

11.4.3 作用密集（ kicca ghana ）

當能夠以智（ñāṇa）看清楚在色聚裡的每個究竟色的作用時，即已破除了作用密集。

所以，為了破除所有三種密集，禪修者就必須辨識每一種色聚裡的每一究竟色之相、作用、現起與近因。為了知見這些，禪修者必須培育定力至近行定或安止定。

11.5 是否有必要培育八聖道分的所有八道分

欲證悟涅槃的禪修者應該記得，在《轉法輪經》、《大念處

經》及其他經裡所提到的趣向滅苦之道都是具備八道分的，即從正見至正定。可見只有在具足所有八道分時，禪修者才能達到滅苦的涅槃。

關於八聖道分當中的正定，在許多經典裡，例如《大念處經》，佛陀把它詮釋為初禪、第二禪、第三禪及第四禪。這種教法稱為「殊勝義釋」（ukkaṭṭha niddesa）或「中燈法」（majjhe-dīpaka）。殊勝義釋列舉作為修習觀禪根基的最佳定力；中燈法則是指九種定的中間四個，即色界定（rūpāvacara samādhi）。當佛陀舉出四個色界定為正定時，分別處在色界定上下兩邊的四無色界定與欲界近行定亦已包括在內，所以它真正的意思是指所有九種定。

可見禪修者必須具備正定，如此才能夠修習觀禪與證悟涅槃。那些認為不需要修定即能證悟涅槃的人，事實上已經從八聖道分中除去了一個道分，而只剩下七聖道分。每位禪修者應該自己反省，試想只修七聖道分是否能夠達到涅槃？

如果要修戒定慧三學，亦即七清淨，禪修者首先需修「戒清淨」（sīla visuddhi），進而修「心清淨」（citta visuddhi）。獲得心清淨之後，他可以進修「見清淨」（diṭṭhi visuddhi）。

11.6 根據相、作用、現起與近因辨識色法

《阿毗達摩概要・第 9 章》（Abhidhammatthasaṅgaha）裡提到：

'Lakkhaṇa rasa paccupaṭṭhāna padaṭṭhāna vasena nāma rūpapariggaho diṭṭhivisuddhi nāma.'——「**見清淨是依特相、作用、現起與近因辨識名色**。」

如果要根據特相等來辨識每一種色法，你就必須先選一粒要辨識的色聚，例如眼十法聚，然後辨識想要辨識的色法，例如地界。在眼門裡有五十四種色法，你應該逐一地辨識它們。應該以同樣的方法辨識其他門及四十二身分的色法。現在我要逐一地解釋它們，而你則應把它們謹記於心。到時候你才能夠破除三種密集。

一、地界（paṭhavīdhātu）

大元素（種色）稱為界（dhātu），因為它們背負著自性。稱為地界是因為它有如地一般，作為同一粒色聚的俱生色法的支助或立足處。巴利文 paṭhavī（地）是源自意為「擴展」的詞根，因此地界是擴展的元素。

地界的特相是硬；作用是作為其他俱生種色與所造色的立足處；現起是接受同一粒色聚裡的俱生色法；近因是同一粒色聚的其他三大種色。

身體裡的地界就像微塵，小得有如一「多那」（doṇa）大小的最小粒子。它受到黏結把它結合在一起，被有它一半大小的水界防止它不會分散。它受到火界保持與保護，以便它不會因為有流動性質的水界而變濕或溜滑，而且被風界擴張時也不會分散或分解。與其分散或分解，它達到其他境界，例如女性與男性等等，顯現小、大、長、短、堅韌、僵硬等等。由於這些原因，同一粒色聚的其他三大種色是它的近因。

二、水界（āpodhātu）

水界令到同一粒色聚裡的其他色法黏在一起，因而避免它

們被分散。水界有兩種：「有資糧水」（sasambhāra-āpo）與擁有黏結相的「相水」（lakkhaṇa-āpo）。修行四界分別觀時，在還沒有見到色聚及不能分析它們時，你所見的是有資糧水，就是說你見到好像水管裡的水流的水，或好像一滴水珠黏結在一起的水，因為你還不能破除三種密集。因此你還不能見到究竟法，而還只是見到概念法。然而，當你見到色聚且破除了三種密集，你就能夠辨識「相水」，也就是令到同一粒色聚裡的其他三大種色及所造色黏在一起的黏結性質。在一粒色聚裡的流動相並不像流動的河水，而只是覆蓋同一粒色聚裡的其他俱生色法的濕性，使它們黏結在一起，因此防止它們分散。

水界的特相是流動或溢出；作用是增長同一粒色聚裡的其他俱生色法；現起是把同一粒色聚裡的諸色握在一起或黏著；近因是同一粒色聚裡的其他三大種色。

根據《阿毗達摩藏》的觀點，水界與其他三大種色不一樣，因為它不是觸塵，所以不能夠直接通過觸覺覺知，不能夠透過身識覺知。它只能間接地從觀察其他色法黏在一起而得知。

以地為基、受火保持、被風擴張的水界透過作為它們的黏結而成為其他三大種色的緣。因此，其他三大種色是水界的近因。

三、火界（tejodhātu）

火界的特相是熱（或冷）；作用是使到同一粒色聚裡的其他色法成熟；現起是不斷地提供柔軟；近因是同一粒色聚裡的其他三大種色。

但是火界被體驗為熱或冷。在此，火界燃燒所吃及喝之物，是加熱的方式，擁有熱的相，建立於地，被水黏結在一起，被

風擴張，維持此身，確保其正確的形態。受它維持的這個身體沒有腐爛的跡象。因此同一粒色聚裡的其他三大種色是它的近因。

四、風界（vāyodhātu）

風界是移動及壓力的元素。其特相是擴張或支持同一粒色聚裡的其他俱生色法；作用是導致其他色法移動；現起是帶動〔俱生色法從一處〕至另一處；近因是同一粒色聚裡的其他三大種色。它被體驗為可觸的壓力。

帶動（abhinīhāra）：「帶動」是作為諸聚集界在靠近處或接近點相續地生起的原因的動作。風界吹動：它激起，意思是透過其動作使得諸聚集界移動。事實上，究竟法不能夠從一處移或走到另一處，因為它們的壽命非常短暫，所以不夠時間移動。它們一旦生起就壞滅。當想要移動的心念生起，該心可以產生許多代的色聚。這些心生色聚的風界導致與它相續地生起的新色聚在靠近處生起。色聚如此〔相續地〕生起的方式稱為移動。

在所有肢體裡流動、擁有移動及擴張之相、以地為基、為水黏結、受火維持的風界擴張此身。受到擴張的身體不倒塌，而能夠直立；在受到其他移動的風界推動之下，它顯示身表，它彎曲、伸直及屈伸手足，在行走、站立、坐著與躺臥的姿勢裡這麼做。所以此界之運作持續下去，好像魔法杖一樣地欺騙愚蠢的男人、女人等等。風界依靠其他三界才能發揮其作用。因此，同一粒色聚裡的其他三大種色是它的近因。

淨色（pasādarūpa）

淨色是在五根門裡的五種色法。淨色與作為其支助的器官不同。

世俗所稱的眼在阿毗達摩則稱為混合眼——「有資糧眼」（sasambhāra-cakkhu）——各種色法的混合體。眼門有附表中所列出來的五十四種色法。除此之外，眼睛裡還有另一種色聚，稱為命根九法聚，因為這種色聚遍佈全身，所以在眼門裡一共有六十三種色法。它們稱為「有資糧眼」。眼淨色是其中之一，它是在視網膜裡記錄光與顏色的敏感物質，作為眼識及其相應名法的依處色與門。

耳淨色是在耳洞裡，在一個好像被細褐毛圍著的手指套一樣的地方。它是記錄聲音的敏感物質，作為耳識及其相應名法的依處色與門。

鼻淨色是在鼻孔裡，是記錄氣味的敏感物質。

舌淨色佈滿舌頭，是記錄味道的敏感物質。

身淨色佈滿全身的器官，好像浸泡棉花的液體，是記錄觸覺的敏感物質。

五、眼淨色（cakkhu pasāda）

眼淨色的特相是：（1）準備讓色所緣撞擊的四大之淨（透明性），或（2）緣生於色愛（欲見色所緣）的業生四大之淨；作用是把心路過程及作為其目標的色所緣連接起來，或把心路過程帶到色所緣，也就是把心拉到色所緣；現起是作為眼識及其相應名法的立足處或依處；近因是在同一粒色聚裡緣生於色愛的業生四大。

如果你已經透過觀智了解緣起，你就能夠辨識第二種特相，能夠見到依無明、愛及取而在過去世裡累積的業產生了現在的果報蘊，包括你的眼睛等等。對耳、鼻、舌、身淨色的特相等亦可以此類推。

六、耳淨色（sota pasāda）

耳淨色的特相是準備讓聲所緣撞擊的四大之淨（透明性），或緣生於聲愛（欲聽聲所緣）的業生四大之淨；作用是把心路過程及作為其目標的聲所緣連接起來，或把心路過程帶到聲所緣，也就是把心拉到聲所緣；現起是作為耳識及其相應名法的立足處或依處；近因是在同一粒色聚裡緣生於聲愛的業生四大。

七、鼻淨色（ghāna pasāda）

鼻淨色的特相是準備讓香所緣撞擊的四大之淨（透明性），或緣生於香愛（欲嗅香所緣）的業生四大之淨；作用是把心路過程及作為其目標的香所緣連接起來，或把心路過程帶到香所緣，也就是把心拉到香所緣；現起是作為鼻識及其相應名法的立足處或依處；近因是在同一粒色聚裡緣生於香愛的業生四大。

八、舌淨色（jivhā pasāda）

舌淨色的特相是準備讓味所緣撞擊的四大之淨（透明性），或緣生於味愛（欲嚐味所緣）的業生四大之淨；作用是把心路過程及作為其目標的味所緣連接起來，或把心路過程帶到味所緣，也就是把心拉到味所緣；現起是作為舌識及其相應名法的

立足處或依處;近因是在同一粒色聚裡緣生於味愛的業生四大。

九、身淨色（kāya pasāda）

身淨色的特相是準備讓觸所緣撞擊的四大之淨（透明性），或緣生於觸愛（欲碰觸所緣）的業生四大之淨；作用是把心路過程及作為其目標的觸所緣連接起來，或把心路過程帶到觸所緣，也就是把心拉到觸所緣；現起是作為身識及其相應名法的立足處或依處;近因是在同一粒色聚裡緣生於觸愛的業生四大。

境色（gocararūpa）

境色是五根所緣之外境，它們作為與之相符的根識的所緣緣。當知觸所緣是由地界、火界與風界三大組成。地界被體驗為硬、粗、重，或軟、滑、輕；火界被體驗為熱或冷；風界被體驗為支持或推動。根據《阿毗達摩藏》，屬於黏結性的水界並不包括在觸所緣之內。顏色等其他四種境色是屬於所造色。

十、色所緣（rūpārammaṇa）

色所緣的特相是撞擊眼淨色；作用是作為眼識及其相應名法的目標；現起是作為它們之境；近因是在同一粒色聚裡的四大。

十一、聲所緣（saddārammaṇa）

聲所緣的特相是撞擊耳淨色；作用是作為耳識及其相應名

法的目標；現起是作為它們之境；近因是在同一粒色聚裡的四大。

十二、香所緣（gandhārammaṇa）

香所緣的特相是撞擊鼻淨色；作用是作為鼻識及其相應名法的目標；現起是作為它們之境；近因是在同一粒色聚裡的四大。

十三、味所緣（rasārammaṇa）

味所緣的特相是撞擊舌淨色；作用是作為舌識及其相應名法的目標；現起是作為它們之境；近因是在同一粒色聚裡的四大。

撞擊（abhighāto）

'Abhighāto ca visayavisayīnaṁ aññamaññaṁ abhimukhībhāvo yogyadesāvaṭṭhānaṁ abhighāto viyāti katvā.'——「**撞擊是指目標及對目標敏感的色法〔淨色〕在適合的地方生起，或直接互相面對，就像互相撞擊。它們並非真正地互相撞擊。**」（《大疏鈔》）（Pm 2.89）

目標與境

眼識只能取顏色，也就是色所緣作為目標，而不能取其他目標；這是目標（visaya），也是境（gocara）。同樣的解釋適合

於其他目標與淨色。

十四、女根（itthindriya / itthi bhāva rūpa）

女根的特相是女性。它的作用是顯示「她是女性」；現起是女性特有的色身、特徵、工作及行為之因。近因是同一粒色聚裡的四大。

十五、男根（purisindriya / purisa bhāva rūpa）

男根的特相是男性。它的作用是顯示「他是男性」；現起是男性特有的色身、特徵、工作及行為之因。近因是同一粒色聚裡的四大。

這兩種性根色都跟身淨色一樣遍滿全身。但是不必說：「它們存在於身淨色存在的空間，或存在於身淨色不存在的空間。」猶如色所緣的本性，這些不會摻雜在一起。

十六、命根（jīvitindriya / rūpa jīvita）

在此的命根是與屬於遍一切心心所的名命根相應對的色法。「命」被稱為「根」是因為它控制依靠它而生之法。

命根的特相是維持在住時的俱生色法；作用是使到它們發生；現起是維持這些色法存在；近因是（在同一粒色聚裡的）四大。

雖然它擁有維持之相等能力，但它只維持在同一粒色聚裡、正處於住時的俱生色法，就像水維持蓮花等一樣。雖然諸法因為各自的因緣而生起，它維持它們，就像褓姆照顧王子一

樣。它只透過與所生起的諸法相關而自己生起，就像領航員一樣。它不會在壞滅之後導致生起，因為它自己不存在，必須令到生起之法也不存在。它不在壞滅時延長住時，因為它自己也在壞滅，就像燈芯與油燒完時的燈火一樣。但是不可視此為缺乏力量去維持、使發生及存在，因為在所說的剎那〔住時〕裡，它的確有執行這些作用。

十七、心色（hadayarūpa）

根據巴利聖典論師，心色是一切心的依處色，除了以與各自相符的淨色作為依處的雙五識。《阿毗達摩藏》並沒有明確地提到心色。《阿毗達摩藏》的最後一部論《發趣論》只是說到：「意界及意識界依靠它而生起的色法。」然而，註釋接著指明「該色法」是心色，位於心臟的空室裡。它依靠心臟裡的血。在心臟裡有個龍華樹子大小的空洞，儲藏著半握的份量的血。該血只是一群微小粒子，擁有五十四種色法。心色是其中之一。

心所依處的特相是作為意界和意識界的依處色；作用是支持它們；現起是帶著此二界；近因是同一粒色聚裡的四大。

它位於心臟裡的血，受四大所支助，以及由命根色所維持。它作為意界和意識界及與它們相應的名法的依處色。

十八、段食（kabaḷīkāra-āhāra）

段食的特相是食素，即食物裡的營養素；作用是維持色身；現起是鞏固或滋養身體；近因是作為食素的根基的食物。

這一詞是指眾生依靠它來維持自己的食素。

（1）在食物裡的食素也隱喻地稱為「段食」。有系統地辨

識段食裡的四界，你將能夠以觀智知見段食只是一群時節生食素八法聚。剛吃進腸胃裡的食物還沒有被吸收及散播至全身時，其色聚中的食素是時節生食素，也隱喻地稱為「段食」，因為它不能夠作為業生、心生、時節生及食生這四種食素的直接助緣。這四種食素都能夠產生新的食生色聚。

（2）在獲得命根九法聚的業生消化之火的助力之下，剛吃下的食物被消化了，而食物裡的食素可產生新的食素八法聚。這些色聚稱為食生食素八法聚。其中的食素稱為食生食素。這食生食素也隱喻地稱為「段食」，因為它是此色身的緣法。它也強化由一切四種因產生的色法，保持它們強壯且清新，以便它們能夠相續地生起。

（3）業、心、時節與食素這四種因產生的色聚中的食素也強化與它俱生的色法和身體裡其他色聚的色法。這是什麼意思？——透過前面所說的食生食素及消化之火的助力，業生、心生、時節生及先生的食生食素都能夠產生新的食生食素八法聚。因此這四種因產生的色聚中的食素也隱喻地稱為「段食」。

為什麼前面所說的三種食素被隱喻地稱為「段食」？包括這三種食素在內的究竟法極其迅速地生滅。它們一旦生起就即刻壞滅。根本沒有時間吞下它們。但一代又一代的時節生色聚相續地生滅。再者，單只是食素是不能吞下的，因為不能夠只把食素從色聚裡抽出來。它與其他七種色法是不可分離的（avinibbhoga）。但是能夠吞下相續地生滅的一群色聚。因此隱喻地稱它們為「段食」。正如前面所說的，吃下之後，在消化之火的助力之下，它們能夠產生新的色聚及維持色身。如果沒有吞下它們，它們就辦不到這一點。因此佛陀說「段食」，而不只是「食物」。

有兩種食生食素八法聚，即先生與後生的色聚。先生的食生色聚中的食素在受到後生的食生色聚中的食素及命根九法聚

的業生消化之火的助力之下，它能夠產生十至十二代的食素八法聚。同樣地，後生的食生色聚也能夠支助先生業生、心生及時節生色聚中的食素，使它們在消化之火的助力之下產生新的食素八法聚。段食即是如此維持色身。

十九、限制色（paricchedarūpa）或空界

於《阿毗達摩藏》，空界（ākāsadhātu）並不只是指空間，而是諸色聚之間的空隙，令人能夠辨識它們為個別的個體。

空界的特相是劃定色的界限；作用是顯示色的邊際；現起是色的界限或孔隙；近因是被區劃的色。

就是因為它，人們才能夠說如此被區劃的色為：「這個在那個的上面、下面、四周。」

表色（viññattirūpa）

表色是指把自己的思想、感受與態度表達給他人知道的方法。有兩種表達的方法，即：身表及語表。

二十、身表（kāyaviññatti）

身表是心生風界（風界最為顯著的心生四大）的形態與變化，使到身體移動；這形態與變化是俱生色身的僵硬、支撐與移動的緣。其作用是表達自己的意念；現起是身體轉動之因；近因是心生風界。

稱之為「身表」是因為它是透過身體動作表達意念的原因。應明白向前移等會發生是因為時節生等四種色法的移動；這些

色法與心生色法交結在一起，以及被身表移動。這就是說，心生色法移動時，時節生、業生及食生色法也跟著移動，因為它們與它結合在一起，就像丟進河流裡的牛糞一樣。

它是什麼的形態與變化？它是風界能力最為顯著的心生四大的形態與變化。該能力是什麼？它是心生風界的特別變化，導致身體移動而顯示人們的意念。

廿一、語表（vacīviññatti）

語表是心生地界的形態與變化，使到能夠發出聲音。此形態與變化是色取蘊（在此是指發出聲音的器官）震動的緣。它的作用是表達意念；現起是言語之因；近因是心生地界。

稱之為「語表」是因為它是透過聲音表達意念的原因。因為就像在見到掛在森林裡的牛頭蓋骨之水相時，它表示「在這裡有水」，同樣地，注意到身體的搖動或聲音時，意念已經被表達了。它是心生地界的特別變化，產生顯示人們的意念的聲音。

廿二、色輕快性（rūpassa lahutā）

色輕快性的特相是心生、時節生或食生真實色法的不遲鈍；作用是去除這三種色法的沉重；現起是輕易地移動；近因是這三種輕快的色法。

廿三、色柔軟性（rūpassa mudutā）

色柔軟性的特相是心生、時節生或食生真實色法的不僵硬；作用是去除這三種色法的僵硬性；現起是不對抗身體的一

切作業；近因是這三種柔軟的色法。

廿四、色適業性（rūpassa kammaññatā）

色適業性的特相是（心生、時節生或食生真實色法）適合身體作業的適業性；作用是去除不適業性；現起是色法不軟弱；近因是適業的色法。

這三種色法同時生起。輕快性是移動輕易。輕快的色法能夠很快地移動。柔軟性是容易彎、扭轉或變形。柔軟的色法容易改變成新的形狀。適業性是容易運用。適業的色法容易控制與調整。它迅速地附和運用者的意願，不需要太多的努力。

廿五、色積集（rūpassa upacaya）

色積集的特相是建立；作用是令色法第一次生起；現起是起始；近因是成長或產生之色法。

廿六、色相續（rūpassa santati）

色相續的特相是〔持續不斷地〕生起；作用是繫結；現起是不間斷；近因是當被繫結的色法。

此二詞是指色法的生（jāti），但是由於不同的方式，以及根據指導方式，《法聚論》（Dhs 171-178）裡的「義釋」把它們分別為「積集與相續」。但是，由於其含義沒有差異，因此解釋此二詞的義釋說：「諸根之建立是色積集，色法之成長是色相續」。註釋（《殊勝義註》）（Asl 363）在說「其生起稱為『建立』，增長稱為『積集』，發生稱為『相續』」之後給與譬喻：作為建

立的生起就像在河床裡所挖的洞有水流出來的時候；作為積集的增長就像水填滿該洞的時候；作為相續的發生就像水滿溢出來的時候。建立是指根門。成長是指除了根門之外，其他也出現了。相續是指除了根門之外，其他重複產生。(《清淨道論》)（Vs 2.79-80）

廿七、色老性（rūpassa jaratā）

色老性的特相是色法成熟與老化；作用是導致壞滅；現起是毀壞，或雖然有情或自性還沒消失但已失去新性，就像稻米之成熟；近因是正在成熟或衰老的色法。

這是指見到牙齒等損壞的變易所呈現的老化。但是對於沒有這種可見的變易的非色法，它稱為隱藏之老化。地、水、石頭、月亮與太陽的則稱為不斷的老化。

廿八、色無常性（rūpassa aniccatā）

色無常性的特相是色法滅盡無餘；作用是令到色法消失；現起是色法毀壞與滅盡；近因是滅盡的色法。

這是根據相、作用、現起與近因辨識色法。在接下來的開示裡，我要討論如何根據相等來辨識名法。

12 辨識名法

我已經解釋了如何簡要地辨識色法。現在我要解釋如何辨識名法。舉例而言，如果要辨識安般初禪禪那名法，你應該先進入安般初禪。出定之後，應同時辨識有分（即意門）與安般

似相。當安般似相在有分心中出現時，你應該辨識五禪支。修行止禪的時候，你已經能夠辨識它們，所以這對你來說並不難。唯一的差別是現在你必須持續地辨識五禪支許多次。如果清晰地辨識到它們，你就可以開始辨識其他名法，例如識。辨識名法有三種開始方式：

1. 始於辨識觸；
2. 始於辨識受；
3. 始於辨識識。

如果你選擇始於辨識擁有識知之相的識，你應該持續地辨識許多次。如果不能夠辨識它，你應該重複剛才提到的步驟：進入初禪，出定之後，同時辨識有分（即意門）與安般似相。當安般似相在有分心中出現時，你應該持續地辨識識許多次。如果能夠辨識識，你應該漸漸增加所辨識的名法，一次加上一種，辨識兩種（識與觸）、三種、四種……直到你能見到所有三十四種名法。這三十四種名法是什麼？它們是：

12.1 初禪的三十四種名法

12.1.1 識

（1）識（禪心）：識知目標（例如安般似相）。

12.1.2 七遍一切心心所

（2）觸（phassa）
（3）受（vedanā）（在初禪裡是樂受）

（4）想（saññā）
（5）思（cetanā）
（6）一境性（ekaggatā）
（7）命根（jīvitindriya）
（8）作意（manasikāra）

12.1.3 六雜心所

（9）尋（vitakka）
（10）伺（vicāra）
（11）勝解（adhimokkha）
（12）精進（vīriya）
（13）喜（pīti）
（14）欲（chanda）

12.1.4 十九個遍一切美心心所

（15）信（saddhā）
（16）念（sati）
（17）慚（hīri）
（18）愧（ottappa）
（19）無貪（alobha）
（20）無瞋（adosa）
（21）中捨性（tatramajjhattatā）
（22）身輕安（kāyapassaddhi）
（23）心輕安（cittapassaddhi）
（24）身輕快性（kāyalahutā）

（25）心輕快性（cittalahutā）
（26）身柔軟性（kāyamudutā）
（27）心柔軟性（cittamudutā）
（28）身適業性（kāyakammaññatā）
（29）心適業性（cittakammaññatā）
（30）身練達性（kāyapāguññatā）
（31）心練達性（cittapāguññatā）
（32）身正直性（kāyujukatā）
（33）心正直性（cittujukatā）

12.1.5 無痴

（34）慧根（paññindriya）

12.2 禪那定心路過程

在禪修者即將證入初禪時，首先生起的是意門轉向心（manodvāravajjana）及其相應名法。接著在同一個禪那心路過程裡，在禪那速行心還未生起之前，有一系列的欲界速行心迅速地相續生起，把心從欲界導向安止。對於凡夫來說，這些速行心是其中一種智相應的欲界善心，生滅三次或四次，依照次序是遍作（parikamma）、近行（upacāra）、隨順（anuloma）及種姓（gotrabhū）。在它們滅盡之後，視情況在接下來的第四或第五個速行剎那，生起的是初禪速行心，即進入了安止階段。對於第一次證得初禪者，初禪速行心只生起一次而已。但是，如果〔過後〕禪修者入定一小時或一整天，初禪速行心就能夠生起許多次。在安止結束時，生起的是有分心。

於根器中等者，這些基礎速行生起四次，每次都執行不同的基礎作用。第一個剎那名為「遍作」或「預作」(parikamma)，因為它準備心流證入安止定。下一個剎那名為「近行」(upacāra)，因為它已接近安止。第三個剎那名為「隨順」(anuloma)，因為它順從在它之前的心，以及在它之後的安止。第四個剎那名為（更改）「種姓」(gotrabhū)：於禪那定，它因超越欲界以登上廣大心種姓而得其名。

於根器利者，則少了「遍作」剎那，如是於安止之前只有三個欲界速行生起。

應注意在安止心路過程裡，速行心可以有不同的種類（初禪、第二禪、第三禪等等），甚至是不同界的心（色界或無色界）；在欲界的心路過程裡，它們則一致。我要以一個表來解釋禪那心路過程。

禪那定心路過程

心臟色法	54	54	54	54	54	54
路心	意門轉向	遍作	近行	隨順	種姓	禪那速行（許多次）
初 禪	12	34	34	34	34	34
第二禪	12	34	34	34	34	32（除尋與伺）
第三禪	12	34	34	34	34	31（再除去喜）
第四禪	12	33	33	33	33	31（捨取代樂）

止禪行者及想要成就見清淨者應當從任何一個色界禪或無色界禪（除了非想非非想處）出定，然後根據相、作用、現起及近因辨識諸禪支及與它們相應的名法，即觸、受、想等等。

做到這點之後，他應辨識它們全部為「名」，因為它們「朝向」所緣（例如安般似相）。(《清淨道論》)

根據《清淨道論》的指示，你必須根據這些禪那法的相、作用、現起及近因來辨識它們。

在意門轉向心剎那裡有十二個名法。它們是之前所說的三十四種名法中從識到精進的十二個名法。在第四禪心路過程裡，近行定階段沒有喜，即遍作、近行、隨順與種姓的剎那裡沒有喜。

12.3 五十二心所（cetasika）

《阿毗達摩藏》所分析的五十二心所可分為四大類：

1. 七遍一切心心所；
2. 六雜心所；
3. 十四不善心所；
4. 廿五美心所。

12.3.1 通一切心所（aññasamānacetasika）

首兩組心所——七遍一切心心所和六雜心所——總稱為「通一切」。直譯其名為「與其他共有」。對於美心來說，不美心是「其他」(aññā)；對於不美心來說，則美心是「其他」。首兩組的十三心所是美心與不美心兩者「共有」(samāna)，而它們的品德則視其他與之共存於一心的心所而定，尤其是與之相應的「根」或「因」(hetu)。在善心裡它們即是善；在不善心裡它們即是不善；而在無記心裡它們也即是無記。基於這一點

它們稱為「與其他共有」，在品德上則會變更。

12.3.2 遍一切心（sabbacittasadhāraṇa）

七遍一切心心所是「一切心」（sabbacitta）「皆有」（sadhāraṇa）。這些心所執行識知過程中最基本且重要的作用，缺少了它們心就根本不可能識知目標。

12.3.3 雜（pakiṇṇaka）

這組六個心所與遍一切心心所一樣，在品德上是可以變更的，即其品德決定於與之相應的其他心所。它們與遍一切心心所的差異是：它們只出現於某些種類的心，不是一切心。

12.3.4 遍一切美心（sobhaṇa sadhāraṇa）

諸美心所可再分為四組。第一組是十九個遍一切美心心所，是一定出現於一切美心的心所。隨後的三組美心所則是可變動的附隨心所，並不一定需要出現於一切美心。

12.4 禪那名法的相、作用、現起與近因

現在我要解釋緣取安般似相為目標的禪那名法的相、作用、現起與近因。

12.4.1 心（citta）

心是四種究竟法的第一種。先研究心是因為佛教分析究竟法的中心點是在於親身體驗，而心又是體驗的主要因素，是對安般似相等目標（所緣）的識知。

巴利文 citta 是源自動詞詞根 citi（認知；識知）。諸論師以三方面詮釋 citta（心）：造作者、工具、活動。

作為造作者，心是識知目標者（ārammaṇaṁ cintetī ti cittaṁ）。

作為工具，與心相應的心所通過心而得以識知目標（etena cintentī ti cittaṁ）。

作為活動，心純粹只是識知的過程（cintanamattaṁ cittaṁ）。

「純粹活動」這項定義是三者之中最貼切的詮釋，即心純粹只是認知或識知目標的過程。除了識知的活動之外，它並沒有一個屬於造作者或工具的實際個體。提出「造作者」與「工具」的定義是為了對治某些人所執取的「我見」：認為有個識知目標的造作者或工具的「恆常不變的我」之邪見。佛教學者指出，這些定義顯示了並沒有一個「自我」在實行識知的活動，而只有心在識知。此心即是識知活動而無他，而且此活動必定是生滅的無常法。

12.4.1.1 四種鑑別法

對於闡釋任何究竟法，諸巴利論師建議採用四種鑑別法以區別之。這四種鑑別法即是每個究竟法各自的：一、相（lakkhaṇa），它的特相；二、作用（rasa），它所執行的任務（kicca-rasa）或所獲得的成就（sampatti- rasa）；三、現起

（paccupaṭṭhāna），它呈現於〔禪修者的〕體驗的方式；四、近因（padaṭṭhāna），它直接依靠的近緣。

12.4.1.2 心的相、作用、現起與近因

對於心，其特相是識知目標（vijānana）。其作用是作為諸心所的前導者（pubbaṅgama），因為它領導諸心所，也時常由它們陪伴。其現起是呈現於禪修者的體驗裡為一個相續不斷的過程（sandhāna）。其近因是名色（nāmarūpa），或相應名法及其依處色，或其依處色及目標，因為五蘊界（pañcavokāra）裡的心不能毫不依靠心所依處色或其他依處色及目標地單獨生起。

12.4.1.3 四種究竟法（paramattha dhamma）

究竟法有四種：
心（citta）
心所（cetasika）
色（rūpa）
涅槃（Nibbāna）

心、心所與色法是有為法，也稱為行法（saṅkhāra dhamma）；它們不能夠獨自生起，每一項都必須以其他法為緣而生起。舉例而言，心不能夠獨自生起，必須以相應心所為緣而生起。心與心所都是名法，是能夠體驗安般似相等目標的究竟法，色法則不能體驗任何目標。

心與心所同生、同滅，擁有同一個目標與依處，但它們是

不同種類的究竟法。為了解釋心與心所之間的差別，《法聚論》的註釋《殊勝義註》舉出一個國王及其隨從的譬喻。國王是首腦，是最主要的人物，而其隨從則是其侍者。在我們日常生活中生起的諸心是識知安般似相等目標的首領，心所則是心的助手。心所必須在每一個心識剎那裡執行自己的任務。在每一心識剎那裡，心及其相應心所同時生起，然後即刻壞滅。

你可能會問詳細地了解心與心所有什麼用。心與心所並非抽象的東西，當你修行止禪與觀禪時，它們正在活躍地運作。如果沒有心所，我們就不能夠看、聽、想、造作、生氣或執著。舉例而言，知見安般似相的就是心。是心在識知安般似相這個法塵。為了執行其作用，他需要心所的協助，例如把安般似相和心連接起來的觸、專注於目標的一境性及透視目標的慧根。因此更深入地了解心所是很重要的。它們在我們的日常生活中生起，而當它們出現時，我們應該辨識它們的特相。不了知究竟法就不可能了知苦聖諦與苦集聖諦；這兩項聖諦〔行法〕是觀智的目標。如果不了知這些行法，我們又怎麼能夠觀照它們為無常、苦、無我？只有在能夠辨識名色法時，我們才能夠了知心的近因是相應心所與色法，即依處色與目標。

12.4.2 觸（phassa）

巴利文 phassa（觸）源自動詞 phusati，意為「去碰」，但不應把觸理解為只是色法在撞擊身根。事實上它是一個心所，通過它心得以「接觸」目標，而啟動了整個心路過程。

觸的特相是「接觸」；作用是撞擊，即導致目標與識互相撞擊；現起是識、根門與目標集合生起；近因是出現於諸門之境。

關於其特相，雖然這是非色法，它還是以接觸目標的方式

發生。它接觸目標，例如安般似相，以便心能夠體驗它。透過這一點，論師顯示這是它的自性，雖然它是非色法。接觸的特相在諸如此類情況裡明顯：見到別人品嚐醋或熟了的芒果時，嘴裡流出唾液；見到別人遭受傷害時，同情者的身體顫動；見到一個男人在很高的樹枝上岌岌可危地平衡自己時，站在地上的膽小者雙腳發抖;見到夜叉等可怖之物時雙腿變得軟弱無力。

關於其作用，它是令識與目標撞擊之法。觸與境色的色塵與聲塵的共同點是只有效應但無連接。正如雖然眼睛和耳朵各別與色塵和聲塵並無連接，但還是說它們「被碰到」，同樣地可以說「觸」接觸與撞擊目標。事實上，觸的撞擊是識與目標集合生起（相聚）。

說它的現起是集合生起是因為依其作為來形容，即根門、目標與識這三項同時發生，例如眼根、色塵與眼識，等等。關於安般禪那，同時發生的三項是指意門（有分）、安般似相（目標）與禪那心。

說它的近因是出現於根門之境是因為在境色呈現於其中一個根門時，它透過適當之識的反應而自然地生起。**適當之識的反應**：五門轉向心或意門轉向心必須轉向該目標。關於安般禪那，意門轉向心必須轉向緣取安般似相為目標。目標（安般似相）必須呈現於意門。這是適當之識的反應。

12.4.3 受（vedanā）

受是感受目標的心所。它是目標被體驗的感受方式。巴利文 vedanā 並不是指涉及許多不同心所的複雜現象的感情，而是純粹對某種體驗的感受；此感受可以是樂、苦、或捨。初禪、第二禪與第三禪的受是樂受，第四禪的受則是捨受。

12.4.3.1 樂受

樂受的特相是感受可喜所緣，例如安般似相，或者其特相是滿足；作用是強化相應名法；現起為支助；近因是輕安。

其他心所只是間接地體驗目標，但受則直接與完全地體驗它。關於這一點，其他心所好比為國王準備食物的廚師，只能夠在煮食物時淺嚐食物，受則好比可以盡情享用食物的國王。

12.4.3.2 捨受

第四禪的受是捨受。捨受的特相是被感受為中捨；作用是既不強化也不減弱相應名法；現起為寧靜；近因是無喜無樂之心。

12.4.4 想（saññā）

想的特相是體會目標的品質；作用是對它作個標記，以便再次體會相同的目標時能夠知道「這是一樣的」，或者其作用是認出以前已體會過的目標；現起是通過以前已領會過的表徵分析目標（abhinivesa），就像瞎子「見」象；近因是無論以任何形式出現的目標，就像幼鹿把稻草人看成人的想像。

它的程序可比喻為木匠通過自己在各種木材上所作的記號，而認出它們的種類。在此〔安般禪那〕是指伴隨禪那定、體會安般似相的想。

12.4.5 思（cetanā）

思是實現識知過程的目的之心所，因此稱之為「思」。諸註疏對思的解釋是：它組織各相應法以對目標採取行動。其特相是意願的狀況；作用是累積（業）；現起是指導互相配合；近因是相應法。

它就像一位大弟子、主管或木匠領班所作的一般，完成自己與他人的任務。就像一位大弟子不單只自己背誦功課，也確保其他弟子都背誦功課；所以當思開始對目標作業時，它也指揮其他相應法執行各自的任務。當它催促相應法執行緊急任務、憶念或專注於安般似相等目標時，它變得明顯。思是造業的最主要因素，因為所採取的行動之善惡即決定於思。在此它完成自己及其相應名法緣取安般似相為目標的作用。

12.4.6 一境性（ekaggatā）

一境性是心及其目標（例如安般似相）結合為一境。雖然它在禪那裡作為禪支時才變得顯著，諸阿毗達摩論師認為在一切心裡，即使是最基本的心，它也有令心專一的能力，執行把心專注於目標（例如安般似相）的作用。它把心平穩地置放於目標，或正確地置放於目標，或純粹只是令心專注，因此它是定。

一境性或定的特相是不散亂；作用是統一相應法，就像水對肥皂粉的作用；現起是平靜；一般上其近因是樂。

當視之為心的穩定，猶如無風之燈火的穩定。

12.4.7 名命根（jīvitindriya）

命根有兩種，其一是維持同一個心識剎那裡的相應名法之命的名命根，另一者是維持同一粒色聚裡的色法之命的命根色。只有名命根才是心所。透過它，它們（同一個心識剎那裡的相應名法）得以存活，或它本身活著，或它只是活著，因此它是命。

其特相是維持同一個心識剎那裡的相應名法；作用是協助它們發生；現起是維持它們存在；近因是應受維持的名法。

12.4.8 作意（manasikāra）

此巴利文的直譯意義是「心的造作」，即令目標呈現於心。作意是令心轉向目標的心所；通過它目標得以呈現於心。它使得當下之心與之前的有分心不一樣，因此它是作意。它有如此作為的方式：作為「控制所緣之作意」（ārammaṇa-paṭipādaka-manasikāra）、作為「控制心路過程之作意」（vīthi-paṭipādaka-manasikāra）、作為「控制速行之作意」（javana-paṭipādaka-manasikāra）

在此，「所緣之控制者」是心中的造作者，因此它是作意——使得目標呈現於心的心所。「心路過程之控制者」是指使得眼識等心路過程心出現於心中的五門轉向心。「速行之控制者」是指使得速行心出現於心中的意門轉向心。

在這三者之中，在此所指的是作意心所。

作意（所緣之控制者）的特相是「指引」（sāraṇa）相應法朝向目標；作用是把相應法套向目標；現起是面對目標；近因是目標。

作意有如船的舵，控制船的方向以朝向目的地；或有如馬車夫，指揮已馴服的馬朝向牠們的目的地，作意如此指揮相應法朝向目標。應分別作意與尋兩者：前者把相應法轉向目標，後者則把它們投入目標。作意是一切心不可或缺的識知因素；尋則是並非不可缺少的特有心所。[6]

12.4.9 **尋**（vitakka）

諸禪由其稱為「禪支」(jhānanga) 的心所而得以分別。在每一禪心裡的許多心所當中，即是這些〔稱為禪支的〕心所分別了諸禪的不同，而且是它們令到心證入安止。正如上文所述，初禪有五禪支〔尋、伺、喜、樂、一境性〕。如果要達到初禪，這五禪支必須達到平衡、緊密地念慮目標、及制伏阻礙證入安止的五蓋。

在經中，「尋」一詞常不精確地用以代表思考，但在《阿毗達摩藏》裡，它精確地代表把心投入或令它朝向目標的心所。猶如國王的親信有能力帶村民入皇宮，尋亦能夠把心投入目標裡。對於修習禪定，尋的特別作用是對治昏沉睡眠蓋

[6] 中譯按：(摘自帕奧禪師所著的《智慧之光》) **尋、思與作意之間的分別：**「尋把心與心所投入目標；作意把心與心所轉向目標；思則催促心與心所朝向目標。對於它們之間的差別，摩訶甘達勇長老舉了一個賽舟譬喻加以說明：在賽舟時，每隻小舟都坐有三位划舟的選手，一個在後面，一個在中間，一個在前面。坐在後面的選手有兩項任務，即控制小舟的方向和向前划；中間的選手無須控制小舟，只須把它向前划；坐在前面的選手並非只是把小舟向前划，而且還要負責在終點摘花，他是最為忙碌的人。前面的選手就好像思；中間的像尋；後面的像作意。如此，作意把相應心與心所轉向目標；尋把受到作意指揮的心與心所投入目標。思則是最忙碌的，它就好像一位木匠師的好助手，不單只需要做自己的工作，同時亦須催促其他學徒工作。」

（thīnamiddha）。

尋把心投向目標。其特相是把心投向或導向目標；作用是全面地撞擊目標；現起是把心導向目標。雖然註釋裡沒有提及它的近因，但可知目標（例如安般似相）即是它的近因。

一般的尋只是把心投向目標。然而，通過培育定，尋則能變成禪支。其時它名為「安止」(appanā)，即把心安止於目標，例如安般似相。尋亦稱為「思惟」(sankappa)，且分為「邪思惟」(micchāsankappa) 與「正思惟」(sammāsankappa) 兩種。後者是八聖道分的第二道分，因為它把心投向四聖諦。

12.4.10 **伺**（vicāra）

伺也是禪支之一。伺是持續地投入（vicaraṇaṁ vicāro）；意思是繼續維持（anusañcaraṇa）。

其特相是透過省察目標持續地壓目標，或把心維持在目標，例如安般似相；作用是重複地把相應名法投入目標；現起是把它們鉤住目標；近因是目標。

尋與伺之間的差別在前面已經討論過了。

12.4.11 **勝解**（adhimokkha）

直譯巴利文 adhimokkha 則是「把心放開，讓它進入目標」；由此譯為勝解或決意。決定就是勝解。

其特相是確定〔目標〕；作用是不猶豫；現起是堅決；近因是需要抉擇之法或目標。

基於它對目標不可動搖的決心，當視之為石柱。

12.4.12 精進（viriya）

精進是勤奮者之境或作為。

其特相是支持、奮鬥與驅動；作用是支持或穩固相應名法；現起是不倒退；由於「受到激勵，他明智地奮鬥」，其近因是悚懼感，或致力界，或精進事，即任何能夠激起精進之事。

正如在一間老舊的屋子加上幾根新柱子，以防止它倒塌，或有如作為後援的生力軍令國王的軍隊擊敗敵方，精進亦能支持所有的相應法，不令它們退減。在正確地開展之下，當視之為一切成就的根本。

12.4.13 喜（pīti）

它令心與相應心所清爽、喜悅、滿足、精神煥發，因此它是喜。

在解釋諸禪支時已經提過，其特相是「令歡喜或滿足」（sampiyāyana）；作用是令身與心清新，或遍佈喜悅；現起是喜悅；近因是目標或名色。

註釋沒有提到它的近因，因此我們在此說明其近因是目標或名色。

12.4.14 欲（chanda）

在此「欲」是指欲行動（kattu-kāmatā），即要實行某件事或要獲取某些成就。應分別此「欲」（chanda）與屬於不善的貪（lobha）或貪欲（rāga），也應該依其精進來分別。在諸經裡（Vbh 266），「欲」（chanda）常被用來作貪（lobha）或貪欲（rāga）

的同義詞，因此擁有不善的含義。但是諸經（Vbh 55）也認同「欲」也有潛能作為善心所，即正精進，那便是當它們說激起想要斷除不善法及獲得善法之欲的時候。與貪或貪欲相應的欲肯定是不善；但是當它與善心所配合時，即能作為追求良善目的的善欲。

欲的特相是欲行動（造善業或惡業）；作用是尋找目標；現起是需要目標；近因是所希求的目標。

可以視之為把心之手伸向目標。

12.4.15 信（saddhā）

信的特相是有信心。作用是澄清，有如清水寶石能夠使到混濁的水變得清澈；或啟發，如出發越渡洪流。現起是不迷濛，即去除心之不淨，或決意而不猶豫。近因是八種當信之事，或聽聞正法，以及須陀洹支。

12.4.15.1 八種當信之事

1. 佛
2. 法
3. 僧
4. （戒、定、慧）三學
5. 過去蘊
6. 未來蘊
7. 過去與未來蘊
8. 緣起

12.4.15.2 四須陀洹支

須陀洹支有四個：

1. 依止善士（sappurisūpanissaya）
2. 聽聞正法（saddhamma-savana）
3. 如理作意（yoniso manasikāra）
4. 依法修行（dhammānudhammā-paṭipatti）

可視「信」為手，因為它執持善法。若人來到一座有許多各種不同的珍寶之山，見到珍寶時，他必須有手才能夠拾取它們。同樣地，若人對佛教擁有足夠的信心，他能夠執持許多各種不同的善法，例如布施、戒清淨、定、觀智及聖道智。但是如果他沒有足夠的信心，他就不能夠累積這些善法。因此當視信為手。

亦當視信為財富。佛陀說：「於此世間，人最大的財富就是信。」（S 1.216）若人擁有足夠的財富，他能夠在見到各種不同的珍寶時購買它們。但是如果他沒有足夠的財富，他就辦不到這一點。同樣地，如果他對佛教擁有足夠的信心，他能夠累積各種不同的善法，例如布施、戒清淨、定、觀智及聖道智。但是如果他沒有足夠的信心，他就不能夠累積這些善法。因此當視信為財富。

亦當視信為種子。若人有種子，他就能夠把它們種在適合的地方及好的氣候，結果獲得其果實。但是如果他沒有種子，他就辦不到這一點。同樣地，如果他對佛教擁有足夠的信心，他能夠種下信的種子，在依法修行之下，獲得各種不同的果實，例如布施、戒清淨、定、觀智及聖道智。但是如果他沒有足夠的信心去依法修行，他就不能夠在此教法獲得任何成就，例如

神通、觀智、聖道與聖果。因此當視信為種子。

12.4.16 念（sati）

念的特相是不漂浮，也就是對目標念念分明而不流失；作用是不迷惑或不忘失目標，例如安般似相；現起是守護心與目標，或心面對目標的狀態；近因是強而有力的想（thirasaññā）或四念處。

諸論師解釋，念保持心穩固地明記目標，例如安般似相，就像大石塊般沉入深湖之底，不像葫蘆般在湖面漂浮。亦應視之為守門人，因為它保持心，防止煩惱在六門裡生起，也防止安般似相等目標脫離注意力。

12.4.17 慚（hiri）

慚的特相是對惡行感到厭惡；作用是純潔地不造惡；現起是純潔地退避諸惡；近因是尊重自己。

12.4.18 愧（ottappa）

愧的特相是對惡行感到害怕；作用是因害怕而不造惡；現起是因害怕而退避諸惡；近因是尊重他人。

人因為尊重自己而透過慚排除惡行，就像良家女子的作為；他因為尊重他人而透過愧排除惡行，就像高級妓女的作為。佛陀稱此二法為世間的守護者，因為它們制止世間陷入廣泛的不道德。（A 1.53）

12.4.19 **無貪**（alobha）

無貪的特相是心不貪求目標（所緣）或心不執著目標，如水珠不黏住荷葉；作用是不執著；現起是無著；近因是他不執著或如理作意的目標。

應明白無貪並不只是指沒有貪念，而是也包括正面的品德，例如布施與捨離。

12.4.20 **無瞋**（adosa）

無瞋的特相是不粗野或不對抗；作用是去除怨恨或去除怒火，就像檀香粉去除身體的熱；現起是可喜可愛；（近因是如理作意目標。）

無瞋也包括慈愛、溫和、和藹、友善等良好品德。

12.4.20.1 **慈**（mettā）

當無瞋顯現為慈愛或慈梵住（mettā）時，其特相是促進有情的幸福；作用是願他們幸福；現起是去除瞋恨；近因是視有情為可喜可愛。

應分辨此慈愛和它的近敵，即自私的愛。安般禪那法的無瞋只是不粗野，並非慈愛。同樣地，如果無瞋取究竟名法或色法為目標，它也只是不粗野。

12.4.21 **中捨性**（tatramajjhattatā）

直譯此心所的巴利文即是「位於中間」。這是捨心的同義詞，不是捨受，而是心平衡、無著與平等的態度。它是對與它相應地生起的心與心所保持中捨，使得它們能夠平衡地運作。

中捨性的特相是平衡地帶動相應心與心所；作用是防止過多或不足，或去除偏袒；現起是中立。當視之為中捨地旁觀心與心所，如馬車伕中捨地旁視平穩前進之良馬。

對有情保持中捨的捨無量心是中捨性心所。它不分別偏袒地對待一切有情，平等地看待他們。不應混淆此捨及其近敵：「由於無明而生起的世俗捨（不懂得分別）」。

捨無量心（捨梵住）的特相是中捨地對待諸有情；作用是平等地看待諸有情；現起是滅除憎恨與喜愛；近因是知見業的擁有性：「眾生是自己的業的主人。透過它，他們獲得快樂，或解脫痛苦，或不會失去所達到的成就。

滅除憎恨與喜愛時它就成功，產生無知的捨時則失敗；無知的捨就是依靠世俗生活、由於無明而生起的世俗捨（不懂得分別）。

12.4.21.1 **禪捨**（jhānupekkhā）

在第三禪裡，捨最顯著，因此諸聖者說：「擁有捨與正念者安住於樂。」該捨是中捨性，稱為禪捨。

禪捨的特相是對目標保持中立；作用是對與它相應、最殊勝的世俗樂亦置之不顧；現起是對即使是殊勝的樂也不執著；近因是喜（pīti）的消逝。

接下來的十二個遍一切美心心所是六對，每一對都有一個關於「名身」（kāya），另一個則關於心（citta）。在此名身是指諸相應心所整體，而基於它們「整組」才稱為「身」。在此，「身」

是指受、想與行這三名蘊。

12.4.22 身輕安（kayapassaddhi）

身輕安的特相是平靜心所的不安；作用是破除心所的不安；現起是心所的安寧冷靜；近因是相應名身。

12.4.23 心輕安（citta-passaddhi）

心輕安的特相是平靜心的不安；作用是破除心的不安；現起是心的安寧冷靜；近因是相應心。

當視它們為對治導致名身與心煩躁不安的掉舉及追悔。它們與阻止善心生起、由掉舉領導的煩惱對立。

輕安有許多層次。當我們布施或持戒時，也有心所與心的輕安。如果擁有準確地了知輕安之相的正見，擁有傾向於高層次輕安的人能夠培育它。能夠修行止禪直達禪那（例如安般禪那）的人體驗高層次的輕安，因為在禪那的剎那沒有五根門的領受，也不會成為它們的奴隸。然而，即使是最高層次禪那的輕安也不能夠滅除煩惱。在禪心消逝時，它們能夠再度生起。

佛陀及許多弟子培育輕安直達禪那的階段，但這並不意味每個人都必須培育禪那才能修行觀禪。佛陀解釋，禪那法也能作為觀禪的目標，這是為了幫助能夠證得禪那者不執著它們，而如實地了知它們為無常、苦、無我。

心所及心輕安與每一個善心俱生，因此在培育觀智時它們也生起。擁有了知究竟名色法及其因，以及它們的無常、苦、無我本質的正見的時候也有輕安。在那時候，沒有貪欲或瞋恨產生的干擾。輕安是其中一個覺支。正見提昇時，輕安覺支也

隨著提昇。證悟時與聖道心俱生的輕安覺支是出世間覺支。當煩惱在接下來階段的證悟被滅除時，心就會更加平靜、更少掉舉。已經滅盡一切煩惱的阿羅漢已經達到真正的輕安，即不可能再受到煩惱干擾的輕安。關於阿羅漢，《法句經》的第 96 首偈說：

「完全解脫、寂靜與平穩的正確了知者，
他意平靜、語平靜、身亦平靜。」

12.4.24 身輕快性（kāya-lahutā）

身輕快性的特相是去除心所的沉重性；作用是破除心所的沉重性；現起是心所不軟弱；近因是相應心所。

12.4.25 心輕快性（citta-lahutā）

心輕快性的特相是去除心的沉重性；作用是破除心的沉重性；現起是心不軟弱；近因是相應心。

當視這兩者對治導致心所與心沉重的昏沉與睡眠。根據《法聚論》，這一雙心所存在於沒有軟弱無力的時候，它們擁有「警覺」。在讀到《根本疏鈔》（Mūla-Ṭīkā 1.97）提及心所與心的輕快性時，其含義將會更清楚：「心迅速地轉向善法或無常觀等的能力。」

輕快性是導致善法沉重軟弱的昏沉與睡眠的對立法。不善心存在時，就有沉重性，我們不能夠實行任何善法，例如布施、持戒、修行止禪或觀禪。善心需要信，需要念或不忘失，也需要名法的輕快性來克制沉重性與僵硬性。心所與心的輕快性存在時，它們警覺地作出反應，以便不會錯失實行善法的機會。

假設說你在修行安般念；其中可能有許多時候沒有警覺心。你可能會感到昏沉與疲倦，對覺知氣息沒有興趣。然而，正念生起時也有心所與心的輕快性在執行它們的作用：疲倦消失了，換來的是警覺心。定力提昇時，輕快性也隨著提昇。定專注於安般似相時，輕快性也執行破除心的沉重與軟弱的作用。由於有輕快性，疲倦消失了，換來的是專注於安般似相的警覺心。

培育正見也需要輕快性。在培育了知究竟名色法及其因的正見時，也有輕快性在破除軟弱。如果沒有錯失這時機，最終必定能夠知見究竟法為無常、苦、無我。觀智進一步提昇時，在觀智的末端，取涅槃為目標的聖道智將會生起。在那時候，輕快性也與聖道心相應地生起，緣取涅槃為目標。與各層次的聖道智相應地生起的輕快性逐階地滅除沉重性與軟弱性。完全滅除它們的人將不會再有沉重性與軟弱性，反之有圓滿的輕快性。

12.4.26 **身柔軟性**（kāya-mudutā）

身柔軟性的特相是去除心所的僵硬性；作用是破除心所的僵硬性；現起是不對抗目標；近因是相應心所。

12.4.27 **心柔軟性**（citta-mudutā）

心柔軟性的特相是去除心的僵硬性；作用是破除心的僵硬性；現起是不對抗目標；近因是相應心。

當視這兩者為對治導致心所與心僵硬的邪見或我慢。

心所與心的柔軟性全面對抗邪見與我慢。邪見導致僵硬與

固執。舉例而言，當某人執著不正確的修行時，這顯示其中有名法的僵硬性。他可能會堅持自己的舊習慣與想法，如此將很難去除邪見。舉例而言，某人認為佛陀的弟子不能夠透視與辨識究竟名色法，認為辨識究竟法的智慧是在他們的範圍之外，或認為不可能見到稱為色聚的微小粒子。這些成見是培育了知究竟法的障礙。聽聞佛法之後，我們思惟它，再正確地修行它，如此就可能會開始能夠培育觀智。我們不應該預期一下子就圓滿地了知一切，我們必須次第地培育它，也就是說戒清淨、心清淨等等。

心所與心的柔軟性也能對治我慢。心有我慢時就會僵硬。我慢基於自己的健康、外表、成就、榮譽或聰明而生起。我慢是非常難以去除的，只有阿羅漢才已經完全滅盡了它。

心所與心的柔軟性協助善心，以便沒有名法的僵硬性或不容忍，而會對正確的事保持開明的心。名法的柔軟性是世故、不粗魯及不僵硬。慈愛或無瞋存在時，就有世故與溫和。對於每一種善行，例如布施、持戒、修行止禪或觀禪，名法的柔軟性都是不可或缺的。聽聞佛法時也需要柔軟性，以便能夠開明地接受它；在正念地如實知見究竟法時也需要柔軟性。

12.4.28 **身適業性**（kāya-kammaññatā）

身適業性的特相是去除心所的不適業性；作用是破除心所的不適業性；現起是心所成功取某所緣（例如安般似相）為目標；近因是相應心所。

12.4.29 心適業性（citta-kammaññatā）

心適業性的特相是去除心的不適業性；作用是破除心的不適業性；現起是心成功取某所緣（例如安般似相）為目標；近因是相應心。

當視它們為對治導致心所與心不適於作業的其餘諸蓋。亦應視它們為相信當信之法。

《增支部》（A 2.13）提到使得金變得不純淨、脆弱、不柔軟與不適業的五種污染，那就是摻雜了其他的金屬，即使得它不適業的鐵、銅、錫、鉛、銀。同樣地，五蓋使得心不適業：

「……**同樣地，諸比丘，有五種心的污染；受到它們污染的心變得不柔軟、不適業、不清澈明亮、不穩固，也不能精確地專注於斷除諸漏。這五種污染是什麼？它們是：欲欲、瞋恨、昏沉與睡眠、掉舉與追悔、疑。這些是導致心變得不柔軟、不適業、不清澈明亮、不穩固，也不能精確地專注於斷除諸漏的五種心的污染。**

但如果心能夠脫離這五種污染，它就會柔軟、適業、清澈明亮、穩固，也能精確地專注於斷除諸漏。對於智慧能夠了悟的任何法，他都可以將心導向了悟它，無論其範圍多廣，他都能夠通達每一項。」

根據《殊勝義註》，適業性導致相信當信之事，以及耐心地實行善法。對於每一種善行，例如布施、持戒、修行止禪或觀禪，名法的適業性都是需要的。適業性使得心適合作業，使得自己能夠自信且耐心地實行善業。舉例而言，當某人要以安般念作為其禪修業處來修行止禪時，如果沒有名法的適業性，他就不能成就。他必須以適業性為根基、自信且耐心地根據巴利

聖典提到的系統次第地修行安般念。如果沒有適業性，無論是修什麼禪修業處都不能夠成功地達到安止。

修行觀禪時，心所與心的適業性執行它們的作用。它們是耐心地培育了知名色法的正見的助緣。擁有了知名色法為只是有為法、無我的正見時，就擁有心的適業性。培育觀智導致滅除五蓋。已經滅除它們的人已經達到圓滿的適業性。

12.4.30 身練達性（kāya-paguññatā）

身練達性的特相是心所健全；作用是破除心所的不健全；現起是心所無殘缺；近因是相應心所。

12.4.31 心練達性（citta-paguññatā）

心練達性的特相是心健全；作用是破除心的不健全；現起是心無殘缺；近因是相應心。

當視這兩者為對治導致心所與心不健全的無信。

這對心所是健全、有能力及有效力。練達性是對於實行布施、持戒、修行止禪或觀禪等善行健全、有能力及有效力。這兩者都對治心之疾病，而且也是導致心之疾病的無信等煩惱的對立法。

如果心是不善心就無信，不相信善法，有心之疾病。名法的練達性協助善心，使得心與心所健全且善巧，能夠最有效地執行它們的作用。

善業的效力有許多層次。在培育對於戒定慧三學的正見時，即是培育一切善法的練達性與善巧。須陀洹已經滅盡了邪見、疑與慳，永遠不會犯五戒。他的布施與持戒比非聖者的布

施與持戒清淨，而且不會執取認為有「我的善法」的邪見。他對佛陀教法的信心已經不可動搖，它已經成為一種「力量」。跟非聖者比較起來，他對善法擁有較高層次的效力與能力。他有能力有效地協助其他人修行導向證悟四聖諦之道，可見自己培育正見也跟他人有關。在證得更高層次的證悟與滅除其他煩惱時，還有更高層次的練達性。證得阿羅漢果時，練達性達到圓滿。

12.4.32 **身正直性**（kayujjukata）

身正直性的特相是心所的正直性；作用是破除心所的欺騙性；現起是心所不狡詐；近因是相應心所。

12.4.33 **心正直性**（cittujjukata）

心正直性的特相是心的正直性；作用是破除心的欺騙性；現起是心不狡詐；近因是相應心。

正直性是心所與心的正直性。當視它們兩者為對治導致心所與心不正直或彎曲的虛偽、作假、欺詐與狡猾。虛偽（māyā）的特相是隱藏自己的過失。作假的特相是假裝擁有自己所沒有的美德。（Pm 2.145-146）有時候人們的行為是不真誠的。在《清淨道論》（Vs 1.25-26）裡，我們可以讀到有關某位比丘透過虛偽、暗示、奉承、拐彎抹角的話、怪相與手勢來獲取資具的行為。他假裝成比事實上更好的人，以便獲得人們的尊崇。《清淨道論》裡說：

於此，某人心懷邪惡的願望，是願望的獵物，渴望受到尊崇，心想：「如此人們將會尊崇我」，因而設計行走的方式，設計躺臥的方式；他依照所研究的行走，依照所研究的站立，依照所研究的坐著，依照所研究的躺臥；他走得好像心很定，站、坐、躺得好像心很定；他在大眾之前修禪……（A 3.259）

我們都想要受到尊崇，因此可能會假裝成比實際上還要好的樣子。甚至當我們布施時，也對自己的行動存著自私的動機。我們可能會期望獲得回報，我們要獲得讚揚，要出名。聽起來動人的話可能是為了自私的利益。正直性破除這種不真誠。它協助每一個善心。正直性有許多層次。正見提昇時，正直性也隨著提昇，而且正見一定與正直性俱生。正見了知四聖諦時，正直性也同樣地了知。了知四聖諦的聖者被稱為行走在正直、真正且正確之道的人。他行走中道，避開兩端；他行走在導向滅盡煩惱之道。培育了知一切生起的究竟法的正見時，即使是培育了知與貪或瞋相應的不善心的正見時，由於他能夠以觀智觀照那些不善行法為無常、苦、無我，他是在行走中道。如果一直行走中道，我們就能夠在日常生活裡培育正見，無論我們是在笑或哭，是在生氣或布施。如果觀照每一個行法為無常、苦、無我，我們將會學到真諦，將會學到每一種究竟法都是因緣和合而生起的，是無我的。

之前我們提到《清淨道論》對不真誠的解釋，說到該位比丘走、站、坐、躺得好像心很定。有人可能會相信他心很定地在做那些事。心很定地做事是善法，但在此並不是，因為他假裝成比他實際上還要好。

有明記究竟法的正念時，我們可以知道所呈現的心是善心或不善心。我們將會了解自己，因此變得更加真誠。行走中道之人對自己誠實，也不偽裝成沒有煩惱。只有在能夠如實知見煩惱時才能夠滅除煩惱。心所與心的正直性伴隨著培育正見的心，協助該心執行其任務。

在此，透過心輕安，只有心變得輕安及輕快、柔軟、適業、練達與正直。然而，透過名身輕安，不單只名身變得輕安，色身也變得輕安等等。這是為何世尊在此而不在一切處舉出兩種心所。(《大疏鈔》)(Pm 2.146)

有許多種及許多層次的智慧。研究佛法之後，我們對究竟名色法及業報法則擁有理論上的智慧。以近行定或安止定作為基礎，就可以進一步培育智慧，能夠擁有親證究竟名色法及其因的智慧，也就是親證緣起的智慧。究竟名色法及其因是行法。禪修者必須有系統地觀照它們為無常、苦、無我，以便親證究竟法的智慧變得成熟。成熟時，親證究竟法的智慧能夠開展成至上的智慧，即聖道智與聖果智；聖道智逐階地滅除一切煩惱。

如實知見諸究竟法是佛教的目標。智慧是指了知在究竟上什麼是真實的、什麼是不真實的。只要還有身見，我們便不能如實知見諸法。在究竟上，人、動物與屋子都是不真實的，它們只是想像的對象，組成它們的是名色法或只是色法。在究竟上，名色法是真實的，它們擁有能夠透過以近行定或安止定為基礎的觀智來親證的自性相。對於培育更高層次、親證究竟法的智慧，僅只了知究竟法的自性相是不夠的；自性相是使得人們能夠分別它們之相。必須次第地培育智慧，以便它能夠透視有為法的三種共相：無常相、苦相、無我相。這種智慧稱為觀智，是令人在此生證悟涅槃的聖道智與聖果智生起的助緣。

這種智慧了知究竟法與涅槃的真正本質，能夠滅除煩惱，而且只有佛陀能夠教導培育它的方法。這種智慧不會自動地生起，而是必須培育的。你不應該錯失這大好機會。應該精進修行去了知究竟法的真正本質，以便證悟涅槃。

《法句經》的第 21 首偈說：

不放逸是不死道，放逸是死路；

不放逸者不死，放逸者猶如早已死去。

12.4.34 無痴（amoha）或慧根（paññindriya）

慧根（paññindriya）：巴利文 paññā 是慧，或如實知見諸法（究竟法）。在此稱它為「根」是因為對於如實知見諸法它佔了主要的地位。在《阿毗達摩藏》裡，慧（paññā）、智（ñāṇa）、無痴（amoha）三者是同義詞。觀智也包括在慧根這個心所裡。

無痴或慧根的特相是徹知見究竟法的自性相，或準確地透視，猶如神射手所射的箭洞穿目標；作用是猶如油燈一般照亮目標；現起是清楚的視察、清晰的觀照；由於佛陀說：「有定者能如實知見諸法」，慧的近因是定。

此近因尤其是觀智的原因。前面所說的這六對心所與一切美心俱生。對於每一種善心，無論是布施、持戒、修行止禪或觀禪，它們都是需要的。它們協助善心及其俱生心所，以便能夠有效地實行善法。它們對治欲欲、瞋恨、昏沉與睡眠、掉舉與追悔、疑這五蓋。這六對心所存在時，諸蓋就不能生起，心與心所都健全且善於執行它們的作用。正見是導致培育由這六對代表的一切善素質的緣生法。在阿羅漢道心與果心裡，它們達到圓滿。

你應以同樣的方法辨識第二禪、第三禪與第四禪心路過程中的名法。不單只需要辨識禪那法，你也必須根據相、作用、現起與近因來辨識有善速行與不善速行的六門心路過程。但是我們無法在這一次的開示裡討論這一切。你應該在一位善巧的導師之下學習與修行。現在我要繼續解釋《大念處經》。

12.5 兩種身

我已經解釋過了三種身：呼吸身、所生身與名身。

在這三種身當中，呼吸身與所生身合稱為色身。因此可以說身有兩種，即色身與名身。為什麼稱它們為身呢？因為它們無法單獨生起，必須成群地生起，所以稱它們為身。應注意在此「身」(kāya) 是指究竟色法之身及究竟名法之身。

12.5.1 內身與外身

你必須觀照這些身為身。然而，只觀照內在自己的身為身並不足以證悟涅槃，還必須觀照外在他人的身為身。為什麼呢？因為你不只對內在自己的身有渴愛、驕慢與邪見，對外在他人的身也有渴愛、驕慢與邪見。為了去除對外在對象的渴愛、驕慢、邪見等煩惱，你必須也觀照外在的身為身。例如你可能會因為自己的兒子、丈夫或妻子的成就而感到非常驕傲。要去除這樣的驕慢，你必須觀照外在的這些身為無常。要去除對外在身的渴愛，你必須觀照它們為苦。要去除認為有「我的兒子」，「我的丈夫」，「我的妻子」這樣的邪見，你必須觀照外在的身為無我。為什麼說外在的身是無常、苦、無我的呢？如果以觀智來照見它們，你只會見到究竟名色法而已。它們一生起後就立即壞滅，所以是無常的。它們一直受到生滅的逼迫，所以是苦的。在它們之中沒有能讓你稱為「我的兒子」、「我的丈夫」、「我的妻子」這樣永遠不變的自我存在，所以它們是無我的。如此觀照時你就能去除驕慢、渴愛與邪見這三種執著，因此佛陀教導說：「**如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身**。」但是佛陀接著還提到「**或安住於觀照內在與外在的身為身**」，為什麼佛陀再加上這一句呢？它的用意是：就初學者而言，只用一次靜坐的時間觀照內在的身為身是不夠的，必須以幾天甚至幾個月的時間來觀照。然後他必須觀照外在的

身為身，這也需要花費幾天的時間來觀照。如此觀照之後，他必須在一次靜坐的時間裡，交替地觀照內在與外在的身為身。觀照一、二次是不夠的，必須一再重複地觀照。唯有如此觀照才能降伏驕慢、渴愛與邪見等煩惱。

12.5.2 四個階段

根據觀智的次第，這只是名色分別智 (nāmarūpapariccheda-ñāṇa) 而已。此智慧分為四個階段：

1. 色攝受智 (rūpapariggahañāṇa)：觀照色法的智慧。
2. 非色攝受智 (arūpapariggahañāṇa)：觀照名法的智慧。
3. 色非色攝受智 (rūpārūpapariggahañāṇa)：同時觀照色法與名法的智慧。
4. 名色差別智或名色分別智 (nāmarūpavavaṭṭhānañāṇa or nāmarūpapariccheda ñāṇa)：分辨名色法的智慧。即分辨在名色法中沒有人、我、眾生存在，純粹只有名色法而已。

因此，在這個階段你必須依下列這四個步驟來修行：(一) 觀照內在與外在的色法、(二) 觀照內在與外在的名法、(三) 於內在與外在都同時觀照名法與色法二者、(四) 分辨內在與外在的名色法中都沒有人、我、眾生存在。這是《大念處經》中所提到觀禪的第一個階段。

13 三種觀智

「**他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象**

或安住於觀照身的生起與壞滅現象。」

這段經文中包含了三種觀智，即：

1. 緣攝受智（paccaya-pariggahañāṇa）：觀照因果關係的智慧。
2. 思惟智（sammasanañāṇa）：觀照行法的無常、苦、無我三相的智慧。
3. 生滅隨觀智（udayabbayañāṇa）：觀照行法的生滅為無常、苦、無我的智慧。

行法的生滅有兩種，即：（一）因緣生滅（paccayato udayabbaya）；（二）剎那生滅（khaṇato udayabbaya）。因緣生滅又分為兩部分，即因緣生與因緣滅。由於因緣生起，所以五取蘊生起，這是因緣生。由於因緣滅盡無餘，所以五蘊滅盡無餘，這是因緣滅。

五蘊與名色是同義詞。二十八種色法是色蘊。名法中的受是受蘊，想是想蘊，五十種心所是行蘊，六種識是識蘊。色蘊是色法，而受蘊、想蘊、行蘊與識蘊是名法，因此五蘊就是名色。如何觀照五蘊或名色的因緣生呢？這是《大念處經》中佛陀教導觀禪的第二個階段。你必須循序漸進，不能跳級。請再次注意必須先修行第一個階段，即：（一）觀照內外的色法、（二）觀照內外的名法、（三）觀照內外的名色法、（四）分辨內外的名色法沒有人、我、眾生。如此觀照之後，才能修行第二個階段。

13.1 緣起法則

如何觀照名色法的因緣生呢？觀照內外的名色法之後應當觀照離你現在最近的過去名色法，例如在禪坐開始之前的名色法。在禪坐之前，你可以用燭光或水來供佛，然後發願在來世成為比丘。開始禪坐時，應辨識供佛與發願成為比丘時的心路過程。這些是最近的名法。它們是業輪轉（kammavaṭṭa）與煩惱輪轉（kilesavaṭṭa）。它們依靠其依處色而生起；該依處色是色法。應當像觀照外在的名色法那樣來觀照過去的名色法。能觀照離現在最近的過去名色法之後，就再往稍遠一些的過去觀照。如此緊密地逐漸觀照過去的名色法，一直觀照到今世投生時的第一個剎那——結生心的時候。

能觀照結生心的名色法之後，再往過去觀照，就能見到前一世臨死時的名色法。那時有三種目標當中的一種出現在你心中。這三種目標就是：（一）業：造業的行為、（二）業相：該行為的相、（三）趣相：下一世投生處的相。

我要舉例來說明：有一個禪修者觀照前世臨死時的名色法，他見到一個人以蠟燭供養佛像這樣的業相。這時他必須觀照供養蠟燭那個人的名色法。如何觀照呢？他必須對那個人的影像有系統地修行四界分別觀。見到色聚之後就分析那些色聚，直到照見色聚裡的究竟色法。然後必須特別注意觀照心臟裡的五十四種色法，尤其是心所依處色。如此很容易就能見到有分心。在有分心當中會有不同的目標出現。那時他應當前後來回地觀照那些有分心。為什麼呢？因為心路過程會出現在有分心之間，如此一再來回地觀照時就能觀察到那些心路過程。結果他見到前世那個人在供養蠟燭給佛像之前發願來世要成為修行的比丘。供養蠟燭時的心生起為意門心路過程，每個意門

心路過程裡有一個意門轉向心與七個速行心。意門轉向心有十二個名法，即識、觸、受、想、思、一境性、命根、作意、尋、伺、勝解與精進。每一個速行心有三十四個名法，即識、觸、受、想、思、一境性、命根、作意、尋、伺、勝解、精進、喜、欲、信、念、慚、愧、無貪、無瞋、中捨性、身輕安、心輕安、身輕快性、心輕快性、身柔軟性、心柔軟性、身適業性、心適業性、身練達性、心練達性、身正直性、心正直性與慧根。這些是善法，緣取業相為目標而生起。在此業相是指「供養蠟燭給佛像」。速行心的三十四個名法稱為行。在這些名法當中，思心所是最主要的，思就是業。這些名法生起之後就立即壞滅，因為它們是無常的。然而，它們在他的名色相續流中留下了業力。根據《發趣論》（Patthana）的業緣（kammapaccaya）章，業力稱為業。

然後他再觀照發願來世成為比丘時的心路過程。那也是一種意門心路過程。每個意門心路過程裡有一個意門轉向心與七個速行心。意門轉向心有之前所說的十二個名法。每個速行心有二十個名法，即識、觸、受、想、思、一境性、命根、作意、尋、伺、勝解、精進、喜、欲、癡、無慚、無愧、掉舉、貪與邪見。在速行心的二十個名法當中，無明、愛、取這三項名法最為顯著。什麼是無明？根據佛陀的教導，我們的身心只是究竟色法與名法。如果我們視它們為純粹只是名色法，這是正確的。這是觀智，是正見。然而，如果我們視它們為男人、女人、比丘或比丘尼，這是錯的。這稱為無明或愚癡。基於愚癡，他發願要成為一位修行比丘，這是愛。他執著修行比丘的生命，這是取。無明、愛、取這三項稱為煩惱輪轉（kilesavaṭṭa），它們能造成生死輪迴。

因此總共有五種主因，即無明、愛、取、行、業。

然後他必須觀照今世投生時結生心的五蘊。結生心時有三

十種色法，分別存在三種色聚當中，即身十法聚、性根十法聚與心色十法聚，它們各含有十種色法。

能觀照這三十種色法之後，必須再度觀照無明、愛、取、行、業這五種過去因，尤其要注重觀照業力。反覆地觀照前世臨死時成熟的業力與今世結生時的三十種業生色法，以便檢查這些色法是否由前世那個業力所產生。這是一位禪修者的例子。

13.1.1 緣攝受智

如此修行你就能夠輕易地了知在過去世累積的業力產生了你這一世結生剎那時的色蘊。如何觀察這種因果關係呢？在這個階段，你已能觀察到依靠心所依處而生起的心能產生許多心生色聚，能觀察到心與心生色法之間的因果關係。正如心產生心生色法的情況，同樣地，業力能產生業生色法。確定見到業力產生業生色法之後，應當進一步觀照：

1. 由於〔前世的〕無明生起，結生剎那的色法生起；無明是因，結生剎那的色法是果。
2. 由於〔前世的〕愛生起，結生剎那的色法生起；愛是因，結生剎那的色法是果。
3. 由於〔前世的〕取生起，結生剎那的色法生起；取是因，結生剎那的色法是果。
4. 由於〔前世的〕行生起，結生剎那的色法生起；行是因，結生剎那的色法是果。
5. 由於〔前世的〕業生起，結生剎那的色法生起；業是因，結生剎那的色法是果。

接著也必須觀照前世的業力與今世結生時的名法之間的因

果關係。然後必須觀照前世的業力與今世這一生中所有果報五蘊之間的因果關係。應該特別注意六門的心路過程。觀照由於前世的無明、愛、取、行、業生起，所以今世的色蘊等生起；前世的無明、愛、取、行、業是因，今世的色蘊等是果，這是觀照行法的因緣生，如此觀照的智慧是緣攝受智（paccaya-pariggaha-ñāṇa）。

13.1.2 另一種觀緣起的方法

緣起第一法的方式：

1. 無明緣行；
2. 行緣識；
3. 識緣名色；
4. 名色緣六處；
5. 六處緣觸；
6. 觸緣受；
7. 受緣愛；
8. 愛緣取；
9. 取緣有；
10. 有緣生；
11. 生緣老、死、愁、悲、苦、憂、惱。一切苦蘊如是生起。諸比丘，這稱為緣起。（S 1.243）

這是緣起第一法。根據這第一法，你可以如此辨識因果：

由於無明生起，行生起；無明是因，行是果；等等。在這一法裡，無明與行是現在果報蘊的過去因；果報蘊是識、名色、六處、觸與受。

愛、取與業有是未來果的現在因；未來果是生有、生與老死。

如果有無明，就會有愛與取。同樣地，如果有愛與取，也就會有無明，因為它們時常相伴地生起。同樣地，如果有行，就會有業力；如果有業有，也就是業力，就會有行。根據《發趣論》（Patthana）的業緣（kamma-paccaya）章，行的業力稱為業或業有。

因此在第一法裡有五個過去因與五個現在果，又有五個現在因與五個未來果。

五個過去因是無明、愛、取、行與業。

五個現在果是識、名色、六處、觸與受。

五個現在因是無明、愛、取、行與業或業有。

五個未來果是識、名色、六處、觸與受，換句話說就是生、老與死。為什麼呢？因為這五果就是果報五取蘊。五取蘊的生時稱為生，住時是老，壞滅時是死。

如果你明白這解釋，我們希望你也會容易地明白，第一法的含義及第五法的含義是一樣的。

無明不是獨自生起，而是在心路過程裡與相應名法同時生起。行也是如此。因此，辨識無明時，不應只是辨識無明，而應也辨識在過去世的意門心路過程裡與它一同生起的相應名法。同樣地，辨識行時，不應只是辨識行，而應也辨識在過去世的意門心路過程裡與它一同生起的相應名法。我們說意門心路過程是因為五門心路過程中的行不能夠產生結生時的果報五蘊。

根據經教法，識、名色、六處、觸與受只是果報蘊。如果要詳細地了解它們，你應該向一位良師學習。在此我們只能夠給與簡短的資料。

13.2 思惟智

五取蘊及它們的因稱為行法；它們是觀智的目標。你必須觀照它們無常、苦、無我的本質，以便能夠清楚地知見它們的剎那生滅。如果能見到這一點，你就可以進一步觀照它們的因緣生滅。

13.3 生滅隨觀智

13.3.1 因緣生與剎那生

我要以結生色蘊的例子來解釋如何觀照因緣生。

你必須先如之前所說地辨識過去五因：無明、愛、取、行及業。接著辨識結生剎那的三十種色法。如果見到過去五因，尤其是業力與結生時的業生色法之間的因果關係，你就應該如下地觀照因緣生：

1. 由於無明生起，結生色蘊生起。
2. 由於愛生起，結生色蘊生起。
3. 由於取生起，結生色蘊生起。
4. 由於行生起，結生色蘊生起。
5. 由於業生起，結生色蘊生起。

接著觀照結生色蘊的剎那生。這稱為「剎那生相」(nipphatti-lakkhaṇa)。見到色蘊之生起的人見到此相。

你必須以同樣的方法來觀照其餘的蘊。記得應該在良師的指導之下修行。在六門心路過程裡的每一個心識剎那都有五蘊。你必須逐一地觀照每一蘊的因緣生與剎那生。

如此觀照因緣生之後，接著應以緣起第一法的方式來觀照因緣生，如下：

1. 由於無明生起，行生起。
2. 由於行生起，識生起。
3. 由於識生起，名色生起。
4. 由於名色生起，六處生起。
5. 由於六處生起，觸生起。
6. 由於觸生起，受生起。
7. 由於受生起，愛生起。
8. 由於愛生起，取生起。
9. 由於取生起，業有生起。
10. 由於業有生起，生有生起。

接著必須觀照每一個緣起支的剎那生，即無明、行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、業有與生有的剎那生。

13.3.2 因與果滅盡無餘

教導觀照諸行的因緣生之後，佛陀開示說「**安住於觀照身的壞滅現象**」，意思是：他必須觀照由於五因滅盡無餘，所以五蘊滅盡無餘。這種觀智稱為因緣滅智見（paccayato vaya ñāṇadassana），即能照見因與果滅盡無餘的智慧。

什麼時候無明、愛、取、行、業五種主因才會滅盡無餘呢？根據佛陀的教導，煩惱會在你證悟阿羅漢道時滅盡無餘，因此在般涅槃之後就不再有任何果報產生。你的阿羅漢道將會把五因滅盡無餘。由於五因滅盡無餘，在般涅槃之後一切五蘊就會滅盡無餘。你必須嘗試知見這種壞滅，因為佛陀在《大念處經》

裡開示說:「**他安住於觀照身的壞滅現象**。」你應該記得在此「身」是指色身與名身。

現在你還不是阿羅漢。你會在什麼時候證悟阿羅漢道呢？是今生還是未來世呢？如果你具備充分的波羅蜜，而且持續精進地修行，你就可能在今生證悟阿羅漢道。即使在今生證悟，然而從剎那生滅的角度來看，那時對現在而言也稱為未來。如果你將在來生證悟阿羅漢道，那麼來生也是你的未來。在你證悟阿羅漢道的那個未來時候，無明、愛、取、行、業這五種因會滅盡無餘。由於這五種因滅盡無餘，所以般涅槃時五蘊滅盡無餘。你必須照見到那兩種壞滅。這種觀智稱為壞滅智見（vaya ñāṇadassana），即能照見因與果滅盡無餘的智慧。

13.3.3 因緣滅與剎那滅的觀法

我要舉一個例子來解釋如何依照緣起第五法來觀照諸蘊的因緣滅與剎那滅。能夠觀到前面所說的兩種壞滅時，你必須如此觀照：

1. 由於無明滅盡無餘，色蘊滅盡無餘。
2. 由於愛滅盡無餘，色蘊滅盡無餘。
3. 由於取滅盡無餘，色蘊滅盡無餘。
4. 由於行滅盡無餘，色蘊滅盡無餘。
5. 由於業滅盡無餘，色蘊滅盡無餘。

接著你必須觀照色蘊的剎那滅。

你也必須以同樣的方法觀照其餘諸蘊。在六門心路過程裡的每一個心識剎那都有五蘊。你必須以同樣的方法觀照它們。你應該向一位良師學習。你也應該根據緣起第一法觀照緣起支

的因緣滅與剎那滅。你應該先觀前面所說的兩種滅盡無餘。如果見到將來證得阿羅漢果時諸因滅盡無餘，以及般涅槃後諸蘊滅盡無餘，你必須如此觀照因緣滅與剎那滅：

1. 由於無明滅盡無餘，行滅盡無餘。
2. 由於行滅盡無餘，識滅盡無餘。
3. 由於識滅盡無餘，名色滅盡無餘。
4. 由於名色滅盡無餘，六處滅盡無餘。
5. 由於六處滅盡無餘，觸滅盡無餘。
6. 由於觸滅盡無餘，受滅盡無餘。
7. 由於受滅盡無餘，愛滅盡無餘。
8. 由於愛滅盡無餘，取滅盡無餘。
9. 由於取滅盡無餘，業有滅盡無餘。
10. 由於業有滅盡無餘，生有滅盡無餘。

接著必須觀照每一個緣起支的剎那滅，即無明、行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、業有與生有的剎那滅。

關於這一項，最好你也是在一位良師指導之下修行，因為在你能夠證得般涅槃之前，你必須以觀智詳細地親證許多法。

13.3.4 過去、現在與未來的名色法

如果想以觀智直接了知因果關係，你就必須先能觀照過去、現在與未來的名色法，否則就無法見到因與果的滅盡無餘。講到這裡，你還會說佛陀在《大念處經》當中只教導觀照現在的名色法而已嗎？如果了解佛陀的教導，你就不會那樣說。過去、現在、未來的名色法都必須觀照，因為它們都是觀智的目標。如果不觀照過去、現在、未來的名色法，你就無法了知緣

起法及觀照因果的生滅為無常、苦、無我，那麼也就無法脫離生死輪迴，因為佛陀在《大因緣經》（D 2.47）裡是這麼說的。

13.3.5 因緣生滅與剎那生滅

接著佛陀開示說：「**或安住於觀照身的生起與壞滅現象**。」這句經文的意思是：你必須觀照因緣生滅以及剎那生滅這兩者。如何觀照呢？你應當觀照：由於五種因生起，所以五蘊生起；由於五種因滅盡無餘，所以五蘊滅盡無餘。這是因緣生滅智見（paccayato udayabbaya ñāṇadassana）。然後應當觀照五種因一生起後就立即壞滅，所以它們是無常的；五蘊也是一生起後就立即壞滅，所以五蘊也是無常的。這是剎那生滅智見（khaṇato udayabbaya ñāṇadassana）。在這個階段，你必須培育這兩種智見。

首先，你必須根據緣起第五法來觀照結生色蘊的因緣生。接著觀照般涅槃之後色蘊的因緣滅，也就是說由於證悟阿羅漢道時諸因滅盡無餘，色蘊滅盡無餘。照見這兩種滅盡無餘之後，再如下地觀照：

1. 由於無明生起，結生色蘊生起；由於無明滅盡無餘，般涅槃之後色蘊滅盡無餘；無明無常，色蘊也無常。
2. 由於愛生起，結生色蘊生起；由於愛滅盡無餘，般涅槃之後色蘊滅盡無餘；愛無常，色蘊也無常。
3. 由於取生起，結生色蘊生起；由於取滅盡無餘，般涅槃之後色蘊滅盡無餘；取無常，色蘊也無常。
4. 由於行生起，結生色蘊生起；由於行滅盡無餘，般涅槃之後色蘊滅盡無餘；行無常，色蘊也無常。
5. 由於業生起，結生色蘊生起；由於業滅盡無餘，般涅槃之後色蘊滅盡無餘；業無常，色蘊也無常。

你不可以觀照業力為無常，因為業力並非究竟法，它只是行的力量。因此你必須觀照行為無常，因為觀智的目標是究竟法。同樣的觀法也適用於其餘諸蘊。在六門心路過程裡的每一個心識剎那都有五蘊。你必須以同樣的方法觀照它們，但不應只是觀照它們為無常，而應也觀照它們為苦與無我。然而，你必須在一位良師指導之下修行，因為可能會有許多疑難處是你自己無法理解的。再者，你也應該根據緣起第一法來觀照，如下：

1. 由於無明生起，行生起；由於無明滅盡無餘，行滅盡無餘；無明無常，行也無常。
2. 由於行生起，識生起；由於行滅盡無餘，識滅盡無餘；行無常，識也無常。
3. 由於識生起，名色生起；由於識滅盡無餘，名色滅盡無餘；識無常，名色也無常。
4. 由於名色生起，六處生起；由於名色滅盡無餘，六處滅盡無餘；名色無常，六處也無常。
5. 由於六處生起，觸生起；由於六處滅盡無餘，觸滅盡無餘；六處無常，觸也無常。
6. 由於觸生起，受生起；由於觸滅盡無餘，受滅盡無餘；觸無常，受也無常。
7. 由於受生起，愛生起；由於受滅盡無餘，愛滅盡無餘；受無常，愛也無常。
8. 由於愛生起，取生起；由於愛滅盡無餘，取滅盡無餘；愛無常，取也無常。
9. 由於取生起，業有生起；由於取滅盡無餘，業有滅盡無餘；取無常，業有也無常。

10. 由於業有生起，生有生起；由於業有滅盡無餘，生有滅盡無餘；業有無常，生有也無常。

同樣的觀法適用於一切緣起支。不應只是觀照它們為無常，而應也觀照它們為苦與無我。雖然緣起第一法裡有從無明到老死這十二支，但是在《無礙解道》（Ps 52）裡則只提及從無明到有這十支作為生滅智的目標。為什麼呢？究竟法的生時、住時與壞滅時各別稱為生、老、死。生、老、死都沒有三個階段，每個都只屬於一個階段，即各別是生時、住時與壞滅時。究竟法無常，因為它們一旦生起就即刻壞滅；因此它們有三個階段。然而生、老、死都只屬於一個階段，因此不能夠觀照它們為無常、苦、無我。

有兩種「有」（bhava）：業有（kammabhava）與生有（upapatti-bhava）。果報五蘊稱為生有。善或不善思，或行是業；它們也是觀禪的目標。根據《發趣論》的「業緣」章，思或行的力量稱為業，這不是觀禪的目標。在《增支部》（A 2.363）裡，佛陀說：「思是業。」這是觀禪的目標。

為了更加清楚地了解緣起，我要以表來顯示因緣關係。有三個表顯示三時裡的因與果之間的關係。你必須觀照緣起支為無常、苦、無我，直到你能夠觀到的最遠一個過去世。對於未來世，你也應該這麼做。如果要辦到這一點，你必須先儘量辨識最多過去世的因果。辨識未來世的因果時，你必須辨識到最後一個未來世，就是直到般涅槃的時候。只有如此辨識之後，你才能夠了解：「由於諸因滅盡無餘，五蘊滅盡無餘。」

你也能夠了解：在過去有緣法及緣生法，在未來與現在也有緣法及緣生法。除此之外並無有情或人。有的只是一群行法。觀照行法的觀智稱為「所知遍知」（ñāta-pariññā）。

如此觀照諸行的比丘已經在十力佛的教法裡置根，已經得

到立足處。他是去處已經肯定的小須陀洹（culasotāpanna）。但在獲得如此的氣候、導師或禪修同伴、食物及聽聞有關四聖諦的適當之法，在一次禪坐裡，在一節殊勝的時間裡，他能透過相續的觀智觀照諸行法的三相而證悟阿羅漢道果。（《迷惑冰消》）（Smv 242）

緣起表 1

三時	十二支		二十法與四攝類
過去世	1	無明	過去五因
	2	行	1,2,8,9,10
現在世	3	識	現在五果
	4	名色	3-7
	5	六處	
	6	觸	
	7	受	
	8	愛	現在五因
	9	取	8,9,10,1,2
	10	有	
未來世	11	生	未來五果
	12	老死	3-7

緣起表 2

三時	十二支		二十法與四攝類
第二個過去世	1	無明	第二過去世的五因
	2	行	1,2,8,9,10
第一個過去世	3	識	第一過去世的五果
	4	名色	3-7
	5	六處	
	6	觸	
	7	受	
	8	愛	第一過去世的五因
	9	取	8,9,10,1,2
	10	有	
現在世	11	生	現在世的五果
	12	老死	3-7

緣起表 3

三時	十二支		二十法與四攝類
現在世	1	無明	現在世的五因
	2	行	1,2,8,9,10
第一個未來世	3	識	第一未來世的五果
	4	名色	3-7
	5	六處	
	6	觸	
	7	受	
	8	愛	第一未來世的五因
	9	取	8,9,10,1,2
	10	有	
第二個未來世	11	生	第二未來世的五果
	12	老死	3-7

13.3.6 呼吸的因緣生滅

在清楚地見到剎那至剎那間的生滅，如果你觀照因果兩者為無常、苦、無我，該觀智稱為「思惟智」(sammasanañāṇa)。清楚地見到每一心識剎那的生滅時，該觀智稱為「生滅智」(udayabbayañāṇa)。

現在我要舉出註釋對生滅的解釋。由於這是有關安般念的章節，註釋也只解釋與呼吸有關的生滅。

關於「**他安住於觀照身的生起現象**」這句經文，就像依靠

鐵匠風箱的外殼、風箱的噴口及適當的勞力，空氣才能進出風箱。同樣地，依靠所生身、鼻孔及比丘的心，呼吸身才能進出鼻孔。所生身等是呼吸身生起的因緣。如此觀照就是安住於觀照呼吸身的生起現象。

註釋的這段解釋可能不大容易了解。當你有系統地對呼吸修行四界分別觀之後，就能見到色聚。分析色聚之後就能見到九種究竟色法。為什麼這九種究竟色法能夠生起呢？如果你的身體毀滅了，呼吸能夠獨自發生嗎？不能，沒有身體就沒有呼吸。如果分析這個身體，你可以見到業生、心生、時節生與食生這四類色法，它們稱為所生身。由於所生身的存在，呼吸身才能生起，因此所生身是呼吸身生起的一項因素。再者，如果沒有心，呼吸身就無法生起，因此心也是呼吸身生起的一項因素。每一個依靠心所依處生起的心都能夠產生呼吸。但心必須與相應心所一同生起。心與心所是四名蘊。所生身與呼吸身是色蘊。因此一共有五蘊。

所生身好比是風箱的外殼，鼻孔好比是風箱的噴口，心好比是適當的勞力。由於所生身、鼻孔與心生起，呼吸才能生起。你必須如此觀照生起的現象。在它們當中，心是最主要的因。但心必須依靠所生身而生起。因此，無可避免地所生身也是一個因。這是呼吸的因果關係。

然而，只觀照呼吸身的因果關係是不夠的，必須也觀照五蘊的因果關係，即過去第一世臨死時成熟的無明、愛、取、行、業這五種因造成現在世的五蘊，過去第二世臨死時成熟的五種因造成過去第一世的五蘊，然後一直更往過去觀照下去。同樣地，現在世臨死時成熟的五種因造成未來第一世的五蘊，然後一直更往未來觀照下去。必須如此觀照過去、現在、未來的因果關係，直到觀到未來你般涅槃的時候。

註釋接著解釋呼吸身的壞滅現象。關於「**安住於觀照身的**

壞滅現象」這句經文，當風箱的外殼被拆除、風箱的噴口破裂或缺乏適當的勞力時，空氣就無法進出。同樣地，當所生身毀壞、鼻孔破損或心停止作用時，呼吸身就無法進出。因此，由於所生身、鼻孔與心的壞滅，呼吸身也就壞滅。

然後你也必須觀照：由於未來無明、愛、取、行、業這五種因滅盡無餘，所以未來五蘊也將滅盡無餘。這樣觀照就是安住於觀照身的壞滅現象或因緣滅。你也應當觀照身的生起與壞滅現象。

13.4 上層觀智

接著佛陀開示觀禪的第三個階段如下：

「**或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念**。」

禪修者透過謹慎的觀察而建立起正念。他思惟：「有身存在，但是沒有眾生、沒有人、沒有男人、沒有女人、沒有自我、沒有屬於自我之物、沒有我、沒有我所有、沒有他人、也沒有屬於他人之物。」

這是什麼意思？這段經文是指從壞滅隨觀智到行捨智這些上層的觀智。如果依照前面談過的方法來修行生滅隨觀智，當觀智變得銳利的時候，他應當只專注於觀照名色法的壞滅。漸漸地，他見不到色聚，而純粹只見到究竟名色法，並且他不見名色法的生起，而只見到它們的壞滅。那時他見到只有「純粹的」究竟名色法存在，不見有眾生、人、男人、女人、我、屬於我所有之物、他人、屬於他人之物。他甚至見不到色聚。

「**或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念**。」

「只為了」是指目的。它在說明：建立正念不是為了其他的目的。那麼是為了什麼目的呢？只是為了「更高的智慧與正念」。意思是指：只是為了愈來愈廣大、深遠的智慧與正念。也就是說為了增長正知與正念。

如此觀照行法時，如果你只見到它們的壞滅，你應該也觀照觀智為無常、苦、無我。在此觀智是指觀智最顯著的意門心路過程。在每一個速行剎那裡，一般上有三十四個名法，這些名法稱為觀智，因為智慧是它們的領導。所以古代論師們說：「他以觀智知見所知與智兩者。」（《清淨道論》）（Vs 2.288）

13.5 關於阿羅漢果

當禪修者只見到名色法的壞滅，並且觀照它們的壞滅為無常、苦、無我，他的觀智就會漸漸成熟。觀智成熟時，五根也會成熟，那時他就能證悟道果，他心中會生起取涅槃為目標的道智與果智。持續地修行，最後他就能證悟阿羅漢果。佛陀解釋阿羅漢的境界如下：

「**他獨立地安住，不執著世間的任何事物**。」

「他獨立地安住」是指：他不依靠邪見、渴愛及無明來安住。「不執著世間的任何事物」是指：不認定色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊為「這是我」、「這是我的」或「這是我的自我」。為什麼呢？因為他的道智完全滅除了邪見、渴愛及無明。因此他能獨立地安住，不依靠邪見、渴愛及無明來安住。

以上是修行安般念一直到證悟阿羅漢果的簡要解釋。如果能如此有系統地修行，並且有足夠的波羅蜜，你也可能在今生證悟涅槃。

13.6 世間與出世間四聖諦

接著佛陀為安般念這一節作結論說：

「諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。」

在安般念這一節當中，觀察呼吸的正念及正念的目標五取蘊是苦諦。無明、愛、取、行、業這五種過去因是集諦。苦諦與集諦這兩者都不生起是滅諦，這是指涅槃，出世間的滅諦。在培育生滅隨觀智時，你可以觀照到由於五種因滅盡無餘，所以般涅槃時五蘊滅盡無餘，這兩種滅也稱為滅諦，然而它們只是由生滅智了知的世間滅諦而已。當你以道智與果智證悟涅槃時，你才了知出世間的滅諦——涅槃。你應當分辨這兩種滅諦。（Vs 2.267）

了知苦諦、捨棄集諦、以滅諦為目標的正道是道諦。在這裡也必須分辨世間的道智與出世間的道智。世間道智能見到五蘊，這是了知苦諦的觀智；它也能見到苦的因，這是了知集諦的觀智；它也能見到由於五種因完全滅盡所以般涅槃時五蘊完全滅盡，這是了知滅諦的觀智。世間道是指觀智的道支而言。正見是觀智。正思惟、正精進、正念與正定這四支會與它相應地生起。在修行之前，你必須先持戒，那就是具備了正語、正業與正命這三支。因此總共是八世間道分。

禪修者有時必須觀照觀智本身也是無常、苦、無我。那時他了知世間的道諦。因此世間正見能了知世間的四聖諦。

出世間八聖道分與聖道智、聖果智同時生起，它們都以涅槃作為目標。那時，正見了知涅槃，正思惟將心投入涅槃，正念對涅槃明記不忘，正精進努力於了知涅槃，正定專注於涅槃，正語、正業、正命這三項也同時存在。這是出世間的八聖道分。

為什麼在禪修者證悟涅槃的時候，正語、正業、正命這三項也同時存在呢？因為聖道智滅除了能造成邪語、邪業、邪命的煩惱，因此正語、正業、正命這三項自動地存在。

如此精勤地修行四聖諦之後，就能達到寂靜。這是致力於修行安般念的比丘的解脫之道。

14 佛陀解釋自己的四聖諦體驗

在《轉法輪經》中，佛陀解釋他自己對四聖諦的親身體驗。他如何解釋呢？請看經文：

「諸比丘，當我思惟著『此是苦聖諦』時——這是前所未聞之法，我的心中生起眼（cakkhu **徹見**）、**生起智**（ñāṇa）、**生起慧**（paññā），**生起明**（vijjā），**生起光**（āloko）。」

「生起光」是指生起智慧之光。智慧之光如何產生呢？佛陀強調說，智慧之光特別是產生於他證悟涅槃之時。當他以道心（magga-citta）與果心（phala-citta）體證涅槃時，這兩種心都產生了許多稱為色聚的微小粒子。每一粒色聚裡都含有好幾種色法，其中一種是顏色（vanna）。道心與果心所產生的每一粒色聚裡的顏色都很明亮。再者，這些心生色聚裡的火界能產生許多新的色聚；每一粒新色聚裡的顏色也都是很明亮的。由火界產生的色聚稱為時節生色聚。這些時節生色聚裡顏色的光明不只是散佈在身體內而已，也會散佈到身體外面，因此內在與外在都有光明產生，這種光明稱為智慧之光。當佛陀證悟涅槃時，他的心中生起智慧之光。

在此經中，「徹見」、「智」、「慧」及「明智」是同義詞，都是指佛陀了悟四聖諦的四道智與四果智。

證悟涅槃之前，菩薩以色七法及非色七法觀照諸行法為無常、苦、無我。最後他著重於觀照緣起支為無常、苦、無我。（Vs 2.253-264; DA 2.137）菩薩的這種觀智也同樣地產生光明，這與佛陀的智慧之光類似。

佛陀的阿羅漢道智與果智產生一切知智。一切知智也產生超越天神的光明的無量光明。這也是佛陀的智慧之光。（SA 3.329）

同樣的道理，當你證悟涅槃時，也必須有智慧之光存在。如果你自認為已經證悟涅槃，但是卻無法見到智慧之光，那麼你所體驗的並不是真正的涅槃。我並不是說涅槃有光，而是體證涅槃的道心與果心能產生明亮的色聚。此光明稱為智慧之光，而非涅槃之光。

再者，你也應記住佛陀以他直觀的智慧——道智——來了知苦諦。什麼是苦諦呢？佛陀已經如此解釋：「**簡單地說，五取蘊是苦。**」佛陀已經在修行觀禪時透視了五取蘊。同樣地，在你修行觀禪時，也應當透視五取蘊。如果不能了知五取蘊，就無法得到觀智。如果在不了知五取蘊的情況下修行觀禪，那麼你的觀智是很膚淺的，不是真正的觀智。

佛陀了知五取蘊是苦諦。同樣地，如果你已經證悟涅槃，成就須陀洹等果位，你必定也已經了知五取蘊是苦諦。如果你還不了知五取蘊是苦諦，就不可能成為須陀洹或任何聖者。

我想再稍作解釋：舉色取蘊為例。根據佛陀的教導，色法以色聚微粒的形態生起。唯有當你能有系統地分析色聚時，才能照見色聚裡的究竟色法。在修行觀禪時，如果無法見到色聚或見到後無法分析它們，就無法照見究竟色法（paramattha-rūpa）。如果不了知究竟色法就修行觀禪，那只是膚淺的修行法，不是真正的觀禪。

14.1 苦聖諦

佛陀繼續開示說：

「**諸比丘，當我思惟著『此苦聖諦應當被了知』時——這是前所未聞之法，我的心中生起眼（徹見），生起智，生起慧，生起明，生起光。**

諸比丘，當我思惟著『此苦聖諦已經被了知』時——這是前所未聞之法，我的心中生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。」

因此關於苦諦，佛陀教導三種智慧：

1. 必須了知此是苦諦。這稱為諦智（sacca-ñāṇa），意即了知真理的智慧。
2. 必須明瞭此苦諦是應當被了知的。這稱為作智（kicca-ñāṇa），意即明白自己有義務要了知苦諦法。
3. 必須明瞭此苦諦已經被你了知。這稱為已作智（kata-ñāṇa）。佛陀本人已經了知五取蘊是苦諦。

14.2 苦集聖諦

接著佛陀以同樣的三種方式教導集諦（苦的因）：

「**再者，諸比丘，當我思惟著『此是苦集聖諦』時——這是前所未聞之法，我的心中生起眼（徹見），生起智，生起慧，生起明，生起光。**」

由於大悲心的緣故，我們的菩薩以四阿僧祇與十萬大劫以上的時間不惜生命地累積了無量的波羅蜜。儘管如此，他對佛

陀的生命仍然有輕微的執著，因為他知道成佛後將能幫助眾生解脫生死輪迴。

根據《法聚論》（Dhammasaṅganī）的註釋《殊勝義註》（Aṭṭhasālinī），造成我們的菩薩最後這一世果報五蘊的業力乃是他前一世臨死時成熟的慈心觀善業力；那是尚未達到慈心禪之前強而有力的善法。那時他發願要成佛：將佛陀認定為佛陀（認為有佛陀的實體存在，而不認定那只是究竟名色法的組合而已）是無明；由於那無明，他發願成為佛陀是愛；他執著佛陀的生命是取；強而有力的慈心觀善業是行；那些行遺留下來的力量（業力）是業。如此的無明、愛、取、行、業是五項過去因。佛陀了知這五項過去因是他的集諦（苦的因）。這是諦智。

在你修行觀禪時，也必須了知苦的因，特別是指必須了知緣起法，以觀智照見因果關係。如果不了知緣起法，就不能證悟涅槃，因為集諦是四聖諦中的一項。

佛陀繼續開示說：

「諸比丘，當我思惟著『此苦集聖諦應當被斷除』時——這是前所未聞之法，我的心中生起眼（徹見），生起智，生起慧，生起明，生起光。」

無明、愛、取是苦的因，必須以觀智和道智來滅除它們。如果能完全滅除這些煩惱，那麼你的一切未成熟業力就不能產生任何果報。業力只有在無明、愛、取的幫助下才能結成果報；如果沒有無明、愛、取的幫助，業力就無法結成果報。因此，「此苦集聖諦應當被斷除」這句話是指應當以觀智和道智來完全滅除煩惱。這是作智，意思是了知應當做之事的智慧。你應當做什麼呢？應當滅除煩惱。根據註釋的解釋，你應當「殺死」煩惱。這是指應當將煩惱滅盡無餘。

佛陀繼續開示說：

「諸比丘，當我思惟著『此苦集聖諦已經被斷除』時——這是前所未聞之法，我的心中生起眼（徹見），生起智，生起慧，生起明，生起光。」

這是已作智，意思是了知已經完成之事的智慧。佛陀已經完成了什麼呢？佛陀已經滅除或殺死了煩惱。因此在集諦中有諦智、作智及已作智這三種智慧。在修行觀禪時，你必須了知集諦；這是諦智。你必須明瞭此苦因是應當被滅除或被殺死的；這是作智。當你證悟涅槃時，你的道智會逐步地徹底滅除煩惱，尤其是貪愛（集諦）。那時你就會明瞭自己已經滅除或殺死了集諦法（苦因）；這是已作智。

14.3 苦滅聖諦

同樣地，佛陀以三種方式教導滅諦如下：

「再者，諸比丘，當我思惟著『此是苦滅聖諦』時——這是前所未聞之法，我的心中生起眼（徹見），生起智，生起慧，生起明，生起光。」

這是諦智，意即佛陀了知此是滅諦——苦的滅盡。佛陀是如何滅苦的呢？當他修行觀禪時，他的觀智了知所有的苦諦法（五取蘊）與集諦法（十二緣起支）為無常、苦、無我。如此修行觀禪達到終點時，他證悟了涅槃。證悟涅槃時，他照見五取蘊與十二緣起支的滅盡無餘。

佛陀接著開示說：

「諸比丘，當我思惟著『此苦滅聖諦應當被證悟』時——這是前所未聞之法，我的心中生起眼（徹見），生起智，生起慧，

生起明，生起光。」

這是作智——了知應當做之事的智慧。在你修行觀禪時，應當努力於證悟涅槃（滅諦）。

接著佛陀開示已作智：

「諸比丘，當我思惟著『此滅聖諦已經被證悟』時——這是前所未聞之法，我的心中生起眼（徹見），生起智，生起慧，生起明，生起光。」

這是已作智——了知已做之事的智慧。佛陀已經做了什麼事呢？他已經證悟了涅槃；他了知自己已經證悟涅槃。當你修行觀禪到證悟涅槃時，也會了知自己已經證悟涅槃。

14.4 導致苦滅的道聖諦

然後佛陀以三種方式解釋道諦：

「再者，諸比丘，當我思惟著『此是導致苦滅的道聖諦』時——這是前所未聞之法，我的心中生起眼（徹見），生起智，生起慧，生起明，生起光。」

當佛陀證悟時，他了知八聖道分是導致苦滅的修行方法或道路。同樣地，在你修行觀禪時，也應當努力了知八聖道分是導致苦滅的修行方法或道路；這是諦智。

接著佛陀開示作智：

「諸比丘，當我思惟著『此導致苦滅的道聖諦應當被修行』時——這是前所未聞之法，我的心中生起眼（徹見），生起智，生起慧，生起明，生起光。」

修行觀禪時，你必須修行八聖道分；這是導致苦滅之道。我要稍加解釋：修行觀禪時，首先你必須了知五取蘊（苦諦）；其次必須了知苦的因（集諦），尤其是緣起支。這些苦諦法與集諦法稱為行法。它們生起後就立刻壞滅，因此是無常的。它們受到不斷生滅的逼迫，因此是苦的。在它們之中沒有穩定的自我存在，因此是無我的。如此修行稱為觀禪。那時，透視這些行法無常、苦、無我三相的是正見；將心投入行法三相的是正思惟；為了透視行法三相而付出的努力是正精進；對行法三相明記不忘是正念；專注於行法三相是正定。如此總共是五項聖道分。

修行到壞滅隨觀智時，你必須觀照所知（ñāta）與能知（ñāṇa）都是無常、苦、無我。所知是指五取蘊或行法；能知是指觀智。觀智以心路過程的形態生起，在此心路過程中有一個意門轉向心及七個速行心。在意門轉向心剎那中有十二個名法，而在每一個速行心剎那中通常有三十四個名法。在這三十四個名法當中，上述的五項聖道分是最顯著的名法。你必須觀照此能知的觀智也是無常、苦、無我。那時你就能輕易地照見這五項聖道分，它們就是導致苦滅之道，因為那時你已經透過生滅隨觀智清楚地了知「由於五種因滅盡無餘，所以五蘊也會滅盡無餘。」

八聖道分裡有八個道分。至此我已經解釋了五個道分。在修行觀禪之前，你已經先持守別解脫戒或十戒、九戒、八戒、五戒，那就包含了正語、正業與正命這三項聖道分。正語、正業與正命也是以心路過程的形態與相應名法同時生起，因此你也應當觀照它們為無常、苦、無我。總共有八項聖道分，這些是你必須修學的。

在觀禪的末端，當你證悟涅槃時，八項聖道分都同時存在，你必須了知它們。如何了知呢？你必須先以果定智（phala-

samāpatti-ñāṇa）了知涅槃，出定後檢查在果定中的名法。如果你一再地練習，就能照見果定中的名法：如果你在觀照欲界法或初禪法為無常、苦或無我時證悟涅槃，你的道智與果智中都各有三十七個名法。在這三十七個名法裡，八項聖道分都包括在其中。然而，如果你在觀照第二禪法為無常、苦或無我時證悟涅槃，你的道智與果智中都各有三十六個名法。這三十六個名法中包含七項聖道分，因為少了正思惟這項聖道分。

佛陀接著開示已作智：

「諸比丘，當我思惟著『此導致苦滅的道聖諦已經被修行』時——這是前所未聞之法，我的心中生起眼（徹見），生起智，生起慧，生起明，生起光。」

因此你也必須照見自己已經修行了八聖道分。如果無法照見八聖道分，那麼你就不可能已經證悟涅槃。有兩種八聖道分：世間的與出世間的。若欲證悟聖果，無論是成為須陀洹、斯陀含、阿那含或阿羅漢，這兩種八聖道分你都必須修行。

如此，四諦的每一諦中都各有諦智、作智及已作智這三種智慧，總共有十二種智慧。

14.5 無上圓滿正覺

佛陀繼續開示說：

「諸比丘，只要我對這三轉十二相四聖諦的如實知見還不十分清淨時，我就還不向擁有諸天、魔與梵天、諸沙門與婆羅門、諸天與人的世間宣稱證悟無上圓滿正覺。

然而，諸比丘，一旦我對這三轉十二相四聖諦的如實知見完全清淨，那時，我就向擁有諸天、魔與梵天、諸沙門與婆羅門、諸天與人的世間宣稱證悟無上圓滿正覺。知見在我的心中生起，我了知：我的解脫是不可動搖的，這是我的最後一生，我將不再有未來的投生。」

以這三轉十二相來了知四聖諦的智慧在他證悟阿羅漢果之後生起。佛陀的阿羅漢道智與一切知智（sabbaññutā-ñāṇa）同時生起。同樣地，當你修行觀禪達到了知四聖諦的階段時，也必須以這三轉十二相來了知四聖諦。在每一諦的三種智慧當中，諦智是最重要的。作智與已作智只在證悟之後才產生。

15 憍陳如尊者

經文繼續說：

世尊如此說時，五比丘對世尊的話感到歡喜與欣悅。

佛陀所作的開示到此結束。但是《轉法輪經》的經文尚未結束，還列出聽經之後的一些結果。經文繼續如下：

世尊開示完後，憍陳如心中生起清淨無染的法眼，他見到：一切有生起本質之法必定有滅。

這特別是指生滅隨觀智（udayabbaya-ñāṇa）而言；生滅隨觀智能照見因緣生滅與剎那生滅。聽完《轉法輪經》之後，憍陳如尊者證悟須陀洹果，那時他心中的生滅隨觀智非常穩固。那是什麼樣的智慧呢？就是了知「**一切有生起本質之法必定有滅**」的智慧。每一位須陀洹聖者必定已經透徹地了知五蘊（苦諦）與緣起（集諦），也必定已經了知它們是「行法」或「緣生法」（samudaya-dhamma 依靠因緣和合而生之法），具有不斷生

滅的本質。知見這些行法生滅的觀智稱為「剎那生滅智」（khaṇato udayabbayañāṇa）。他也必須觀照：由於諸因生起，五蘊生起；由於諸因滅盡無餘，五蘊滅盡無餘。這種觀智稱為「因緣生滅智」（paccayato udayabbayañāṇa）。這兩種智慧必須很穩固。為什麼呢？因為當須陀洹道智了知涅槃時，涅槃能使禪修者的心冷靜下來。在涅槃的幫助之下，他的道智去除了覆蓋四聖諦的無明。那無明由於須陀洹道智而消失，因此他照見「**一切有生起本質之法必定有滅**」的智慧非常穩固。在此，我並不是指須陀洹道智使所有的無明消失，而是指使覆蓋四聖諦的無明消失而已，因為無明完全消失只在證得阿羅漢道時才能辦到。

有人可能會問：為什麼憍陳如尊者能夠如此快速地證果呢？我們必須考慮他過去生所累積的波羅蜜。從勝蓮華佛（Buddha Padumuttara）的時代開始算起，他已經修積波羅蜜十萬大劫之久。對於具備如此深厚波羅蜜的人，當他們證悟聖果時，也得到了四無礙解智（paṭisambhidāñāṇa）。得到無礙解智的五項因素前面已經談過，尤其是必須曾經在過去佛的教化期中修行觀禪達到行捨智這一項。由於過去的這些波羅蜜，當他們聽聞有關四聖諦的法時，尤其是有關苦諦法與集諦法的開示時，他們能快速地了悟苦諦法與集諦法為無常、苦、無我。

15.1 聞隨行經

在《增支部》（Aṅguttara Nikāya）的《聞隨行經》（Sotānugata Sutta）中，佛陀講述解行並重的比丘有四種結果。這樣的比丘背誦佛陀的教導，並且實際地修行觀禪達到行捨智。然而，他在還未證悟涅槃之前就死亡了。他的臨死速行心（maraṇāsanna

javana：一生當中最後一個速行心）取行法的無常、苦或無我本質為目標而生起。死後他投生於天界。他的天界結生心、有分心與死亡心也都取同樣那個本質為目標。例如，如果前世的臨死速行心取行法的無常本質為目標，投生天界後的這三種心也同樣都取行法的無常本質為目標。取苦本質與無我本質為目標時也是同樣的道理。在這三種心當中，有分心（生命相續流）是最重要的。由於他在作天神這一生中所有的有分心都以行法的本質為目標，因此行法的本質經常存留在他的心中，他能很容易地了知。正因為如此，只要一思惟行法的本質，他能夠快速地證悟涅槃。這是第一種結果。

第二、三種結果是：即使他在天界時未能主動地修行止禪與觀禪，但是當他聽聞有神通而到天界說法的比丘說法時，或者聽聞說法天神說法時，他能夠快速地憶起行法。當他觀照行法為無常、苦或無我時，就能快速地證悟涅槃。

第四種結果是：如果他沒有機會聽法，但是前世一同修行而且比他先投生天界的朋友會提醒他。那時如果他觀照行法為無常、苦或無我，就能快速地證悟涅槃。

憍陳如尊者曾在過去佛（尤其是勝蓮華佛）的教化期中修行止觀達到行捨智階段，所以當他聽聞《轉法輪經》（有關四聖諦的法）時能夠快速地證悟涅槃。

16 天神歡呼

經中繼續說：

當世尊如此轉法輪之時，地神發出叫喚：「世尊在波羅奈仙人墜處的鹿野苑轉無上法輪，此轉法輪不是任何沙門、婆羅門、天神、魔、梵天或世間的任何人所能阻止的。」

當四天王天的眾天神聽到地神的叫喚時，他們也發出叫喚：「世尊在波羅奈仙人墜處的鹿野苑轉無上法輪，此轉法輪不是任何沙門、婆羅門、天神、魔、梵天或世間的任何人所能阻止的。」

當忉利天……夜摩天……兜率天……化樂天……他化自在天……梵眾天的眾天神聽到諸天神的叫喚時，他們也發出叫喚：「世尊在波羅奈仙人墜處的鹿野苑轉無上法輪，此轉法輪不是任何沙門、婆羅門、天神、魔、梵天或世間的任何人所能阻止的。」

就在那個剎那，那個當下，那個瞬間，叫喚之聲傳遍了整個梵天。一萬個世界系一再地搖動、震動、顫動，並且有廣大無邊、超越諸天威神的殊勝光明現起。

於是，世尊說出這句有感而發的話：「憍陳如確實已經明白了，憍陳如確實已經明白了。」這就是憍陳如得到其名號「明白的憍陳如」（Aññāsi-Koṇḍañña）之由來。

對於其餘四位比丘（跋提迦、衛跋、摩訶那摩、阿說示），佛陀必須一再地教導他們如何觀照五蘊及緣起，然後教導他們如何觀照這些行法無常、苦、無我的本質。佛陀每天都教導他們，他們才每天有一位證悟須陀洹果。

憍陳如在聽聞《轉法輪經》而證得須陀洹果之後，即刻請求出家。佛陀以如此的話表達同意：

「善來，比丘，法已善說，善修梵行以滅盡一切苦。」

這是憍陳如尊者受比丘戒的情況。隨後跋提迦、衛跋、摩訶那摩及阿說示也逐日地證悟須陀洹果，並且以同樣的方式得到比丘戒。

17 如何滅除痛苦

你想脫離痛苦嗎？如果想離苦，請聆聽《諦相應・重閣經》（Kūṭaghāra Sutta, Sacca Saṁyutta）：

「諸比丘，若有人如此說：『不必如實地徹見苦聖諦，不必如實地徹見苦集聖諦，不必如實地徹見苦滅聖諦，不必如實地徹見導致苦滅的道聖諦，我就能究竟離苦。』——這是不可能的。

諸比丘，就像有人如此說：『不需要建築樓房的下層，我就能建築上層。』這是不可能的。同樣地，若有人如此說：『不必如實地徹見苦聖諦，不必如實地徹見苦集聖諦，不必如實地徹見苦滅聖諦，不必如實地徹見導致苦滅的道聖諦，我就能究竟離苦。』——這是不可能的。

然而，諸比丘，若有人如此說：『如實地徹見苦聖諦，如實地徹見苦集聖諦，如實地徹見苦滅聖諦，如實地徹見導致苦滅的道聖諦之後，我就能究竟離苦。』——這是可能的。

諸比丘，就像有人如此說：『建築了樓房的下層之後，我就要建築上層。』這是可能的。同樣地，若有人如此說：『如實地徹見苦聖諦，如實地徹見苦集聖諦，如實地徹見苦滅聖諦，如實地徹見導致苦滅的道聖諦之後，我就能究竟離苦。』——這是可能的。

因此，諸比丘，應當精勤於了知：『這是苦』；應當精勤於了知：『這是苦的原因』；應當精勤於了知：『這是苦的息滅』；應當精勤於了知：『這是導致苦滅之道』。」

如果想解脫生死輪迴，最重要的是要了知四聖諦。佛陀在《相應部・邊際村經》（Koṭigāma Sutta, Saṁyutta Nikāya）中很

清楚地顯示這一點：

一時世尊住在跋耆族的邊際村。那時世尊如此對諸比丘說：『諸比丘，正是由於不了知、不徹見四聖諦，因此你我一直在此長久的輪迴中流轉、徘徊。是哪四項（聖諦）呢？

諸比丘，正是由於不了知、不徹見苦聖諦，因此你我一直在此長久的輪迴中流轉、徘徊。正是由於不了知、不徹見苦集聖諦，因此你我一直在此長久的輪迴中流轉、徘徊。正是由於不了知、不徹見苦滅聖諦，因此你我一直在此長久的輪迴中流轉、徘徊。正是由於不了知、不徹見導致苦滅的道聖諦，因此你我一直在此長久的輪迴中流轉、徘徊。

諸比丘，那苦聖諦已經被了知與徹見；那苦集聖諦已經被了知與徹見；那苦滅聖諦已經被了知與徹見；那導致苦滅的道聖諦已經被了知與徹見；對於存在的貪愛已經被切斷，通向存在的渠道已經被毀滅，已經不會再有來生。」

這是世尊所開示的話。如此開示之後，善逝大師又如此說：

由於不如實
徹見四聖諦
我等長久地
流轉種種生
今聖諦已見
有渠已切斷
斷除苦之根
更不復再生

IV. 無我相經

（Anattalakkhaṇa Sutta）

本經是佛陀成道後在人間開示的第二部經，開示的時間是在佛陀成道後第一次雨季安居的第五天，亦即在佛陀開示《轉法輪經》之後第五天。

大家應當了解：那時五比丘都已經成為須陀洹，能夠以須陀洹道智透徹地了知四聖諦，尤其是苦諦法——五取蘊。

何謂五取蘊？即色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊及識取蘊。色取蘊包括會成為執取之目標的過去、現在與未來、內在與外在、粗與細、低劣與優勝、遠與近的這十一種色法。同樣的道理，會成為執取目標的十一種受稱為受取蘊，會成為執取目標的十一種想稱為想取蘊，會成為執取目標的十一種行稱為行取蘊，會成為執取目標的十一種識稱為識取蘊。這十一種五取蘊是苦諦法。五比丘能以觀智與道智透徹地了知它們。

再者，他們也透徹地了知集諦法，即必須觀照緣起，了知因果關係。苦諦法與集諦法稱為行法（saṅkhāra-dhamma）。他們能輕易地觀照行法為無常、苦、無我。正因為如此，所以他們在聽完《無我相經》之後能證悟阿羅漢果。

他們具備快速證悟的近因與遠因這兩項因素：他們已經在那一生中修行觀禪，證得須陀洹果，這是近因。在過去佛的教化期中，他們已曾觀照苦諦法與集諦法為無常、苦、無我，達到行捨智的階段，這是遠因。在這兩種因素的支持下，他們能夠快速地證悟阿羅漢果連同四無礙解智。這些是他們的證悟的因素與情況。

且讓我們看經文：

（此經）講於波羅奈附近的鹿野苑。

那時，世尊告訴五比丘說：

「諸比丘，色不是我。諸比丘，如果色是我，那麼色就不會遭遇疾病，而且人們可以控制色，說道：『讓色成為這樣，不要讓色成為那樣。』然而，諸比丘，因為色不是我，所以色會遭遇疾病，人們不能控制色，說道：『讓色成為這樣，不要讓色成為那樣。』」

色法的這種無我本質是「不自在」（avasavattanaka），意即色法不會依個人或自我的意願而生起；它們由於因緣和合而生起，由於因緣壞滅而壞滅。接著佛陀教導其餘的四蘊如下：

「受不是我。諸比丘，如果受是我，那麼受就不會遭遇疾病，而且人們可以控制受，說道：『讓受成為這樣，不要讓受成為那樣。』

想不是我……

行不是我……

識不是我。諸比丘，如果識是我，那麼識就不會遭遇疾病，而且人們可以控制識，說道：『讓識成為這樣，不要讓識成為那樣。』然而，諸比丘，因為識不是我，所以識會遭遇疾病，人們不能控制識，說道：『讓識成為這樣，不要讓識成為那樣。』」

因此五蘊都是不自在的，不是我們所能控制的。這是它們的無常本質。

然後佛陀以問答的方式來開示，這稱為「記說」（veyyā-karaṇa）：

「你們認為如何，諸比丘，色是常的或無常的呢？」

「無常的，世尊。」

從這個問答當中，我們可以看出五比丘已經徹底地照見色法並且了知色法是無常的，因此當佛陀問他們說「色是常的或無常的？」他們能夠輕易地回答說「無常的」。那時他們能以觀智清楚地照見色法的無常本質。如果還未照見色法的無常本質，他們就不可能那樣回答。因此，如果你想要證悟須陀洹果乃至阿羅漢果，你也必須親身以觀智透徹地了知色法的無常本質。

依據佛陀的教導，色法以微粒的形態生起。這些微粒稱為色聚，它們可能比原子更小。你必須有系統地修行四界分別觀，才能照見這些色聚。當你照見色聚時，會發現它們一生起後就立刻壞滅。然而此時還不應觀照它們為無常，因為你還未徹底地破除色法的密集。你必須分析各種色聚，以透視其中的究竟色法。你會發現每一粒色聚裡至少含有八種色法，即地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素。有些色聚含有九種色法，即前面八種加上命根色（jīvita）。有些色聚含有十種色法，即前面這九種加上淨色（pasāda-rūpa）或性根色（bhāva-rūpa）或心所依處色（hadaya-rūpa 心色）等。唯有當你能如此分析色聚之後，才能透視到其中的究竟色法，然後才能觀照它們的剎那生滅為無常。那時你能輕易地照見它們的無常本質。

色法總共有二十八種，其中十八種是真實色法，它們是觀智的目標；其餘的十種是非真實色法，它們不是觀智的目標[7]。然而，在你觀照色法時，真實色與非真實色都必須觀照，因為若不觀照非真實色，就無法照見真實色。舉例而言，若不觀照空間（ākāsa），你就無法照見色聚。空間是非真實色，而不是真實色。其他非真實色法的情況也應同理類推。

當佛陀問五比丘色法是常或無常的問題時，他們清楚地照

[7] 關於「二十八種色法」，請參見本書後面的「附錄」。

見色法是無常的，因此回答說：「無常的，世尊。」接著佛陀再問：

「既然是無常的，那麼它是苦的還是樂的呢？」

「苦的，世尊。」

他們也照見色法是苦的。是哪一種苦呢？是行苦（saṅkhāra-dukkha），即受到不斷生滅逼迫的苦。如果某物受到不斷生滅逼迫，我們能說它是樂的嗎？不能。五比丘能輕易地照見色法的苦本質。

佛陀接著問說：

「既然它是無常的、苦的、變化不定的，那麼，如此地看待它是否適當：『這是我的；這是我；這是我的自我』？」

「當然不適當，世尊。」

色法一生起後就立刻壞滅，因此它們是無常的；它們一直受到生滅的逼迫，因此是苦的；在色法當中沒有一個能控制或主宰的穩定自我存在，因此是無我的。由於色法是無常、苦、無我的，所以我們不能說：「這是我的；這是我；這是我的自我」。如果色法中有一個自我存在，那麼色法應當能穩定地長久存在。然而，事實上色法一生即滅，因此它們當中沒有不變的自我。這就是為何五比丘回答說：「當然不適當，世尊。」這個回答意味著他們已經照見色法的無我本質。

根據註釋的解釋，執著「這是我的」是愛取（taṇhaggāha）；執著「這是我」是慢取（mānaggāha）；執著「這是我的自我」是我取（attaggāha）。

對色法的愛取通常透過認為色法能帶來快樂的錯覺而產生。當你照見色法受到不斷生滅逼迫的這種苦本質時，你就不會說「這是我的」。因此，如果你一再地觀照色法為「苦，苦，

苦」，達到相當程度時愛取就會消失。觀照色法為苦稱為「苦隨觀」（dukkhānupassanā），它與「愛取」互相對立。

對色法的慢取通常透過認為值得驕傲的色法是恆常存在的錯覺而產生。當你照見色法為無常時，你就不會說：「這是我」，因為它一直在改變。你無法在色法中見到「我」，如此你的驕慢就失去了立足點，因此當你觀照色法為無常時，慢取就為逐漸消失。這種觀法稱為無常隨觀（aniccānupassanā），它與「慢取」互相對立。

對色法的我取通常透過認為色法中有我的錯覺而產生。當你照見色法為無常與苦時，就不會說色法中有一個恆常不變的自我存在。藉著照見色法的無常本質與苦本質，你觀照色法為無我，如此我取就會逐漸消失。這種觀法稱為無我隨觀（anattānupassanā），它與「我取」互相對立。

在本經中，佛陀首先解釋無常相，接著解釋苦相，最後才解釋無我相，這是因為無我相很難明白的緣故。在其他經中，有時佛陀先解釋無常相，然後解釋無我相；有時佛陀先解釋苦相，然後解釋無我相。在本經中則先解釋無常相與苦相，然後才解釋無我相。

聽聞本經的五比丘能輕易地照見色法為無常、苦、無我。經文繼續說：

「你們認為如何，諸比丘，受是常的或是無常的呢？……

想是常的或是無常的呢？……

行是常的或是無常的呢？……

識是常的或是無常的呢？……」

五比丘透徹地照見五蘊，並且了知五蘊為無常、苦、無我。於是佛陀教導他們觀禪的五蘊法門如下：

「因此，諸比丘，對於一切的色，不論是過去的、未來的

或現在的，內在的或外在的，粗的或細的、低劣的或殊勝的、遠的或近的，都應當以智慧如實地看待它們：『這不是我的；這不是我；這不是我的自我。』」

根據《中部・闡陀教誡經》（Majjhima Nikāya, Channovāda Sutta）的註釋，「這不是我的；這不是我；這不是我的自我」就是三相；因此如果你觀照十一種色法為無常、苦、無我，你就是在觀照「這不是我的；這不是我；這不是我的自我」。這兩種「三相」的解釋法是一樣的。

當五比丘在聽聞佛陀開示《無我相經》時，他們能依循佛陀的教導而修行，當下觀照過去、未來與現在、內在與外在、粗與細、低劣與殊勝、遠與近的色法，並且交替地觀照這十一類色法為無常、苦、無我。他們在聽聞佛法的當時就能透徹地修行觀禪，了知這三相。

同樣的方法也適用於受、想、行、識，因此佛陀開示說：

「對於一切的受……

對於一切的想……

對於一切的行……

對於一切的識，不論是過去的、未來的或現在的，內在的或外在的，粗的或細的、低劣的或殊勝的、遠的或近的，都應當以智慧如實地看待它們：『這不是我的；這不是我；這不是我的自我。』」

由此可知，五比丘在聽聞佛陀開示的當下就能觀照十一種五取蘊的三相。

大家應當記得，他們從過去十萬大劫以來就曾數度於過去諸佛的教化期中修行這種觀禪，這是他們能證悟的一項因素。另一項因素是，自從聽聞《轉法輪經》之後，他們就能透徹地

了知十一種五蘊為無常、苦、無我。他們在五天的時間裡一再反覆地觀照這三相。當他們證悟阿羅漢果的觀智成熟時，佛陀為他們開示這部《無我相經》，原因是那時若他們再度觀照十一種五蘊為無常、苦、無我，就能證悟阿羅漢果。這是佛陀為他們開示本經的理由。

佛陀繼續開示說：

「諸比丘，具備如此的認知之後，善學的聖弟子對色厭離、對受厭離、對想厭離、對行厭離、對識厭離。如此厭離之後，他遠離欲染。遠離欲染之後，他得到解脫。得到解脫之後，生起了如此的智慧：『我已經得到解脫。』他了解：『生已滅盡，梵行已立，應作皆辦，不受後有。』」

聖弟子對十一種五蘊感到厭離，因為他清楚地照見五蘊無常、苦、無我的本質。

世尊如此開示時，五比丘對世尊的話感到欣悅與歡喜。此經說完之後，五比丘的心解脫諸漏，了無執著。

在聽聞佛陀開示的同時，五比丘當下觀照十一種五蘊為無常、苦、無我。當他們的觀智逐漸成熟時，他們就以斯陀含道智了悟涅槃，將貪欲與瞋恨的力量削弱。然後他們以阿那含道智了悟涅槃，徹底地滅除了瞋恨與欲界的貪欲。最後他們以阿羅漢道智了悟涅槃，徹底地滅除剩餘的所有煩惱，諸如驕慢、愚痴、掉舉、昏沉與睡眠。每一種道智都徹底地滅除特定的煩惱。當他們證悟阿羅漢道時，阿羅漢道智徹底地滅除了剩餘的一切煩惱，因此他們能「解脫諸漏，了無執著」。若想證得阿羅漢果，你也必須如此修行。

如何實際地修行呢？我想依據《泡沫譬喻經》（Pheṇapiṇḍūpama Sutta）來解釋觀照十一種五取蘊為無常、苦、無我

的方法。請聽經文：

一時世尊住在恆河岸邊的阿約迦（Ayojjhā）。當世尊第一次來到阿約迦時，那裡的居士供養一座僧寺給世尊及僧團居住。

當世尊居住在那裡時，有一天傍晚他從所住的香舍出來，坐在恆河岸邊。他見到一大團泡沫順著河水流過來，心裡想：「我要講述關於五蘊的開示。」於是他對圍坐在他身邊的眾比丘說：

「諸比丘，假設恆河上漂著一大團泡沫，一個視力良好的人視察它、深思它、仔細地研究它，於是那團泡沫對此人而言是空的、虛的、沒有實體的，因為一團泡沫中哪裡能有什麼實體存在呢？同樣地，諸比丘，無論是哪一種色：過去的、未來的或現在的、內在的或外在的、粗的或細的、低劣的或殊勝的、遠的或近的，比丘都視察它、深思它、仔細地研究它，於是色對比丘而言是空的、虛的、沒有實體的，因為色當中哪裡能有什麼實體存在呢？」

佛陀說這個譬喻的用意何在呢？

我們必須考慮以下的幾個要點：

1. 首先，他用泡沫空虛、沒有實體的本質來比喻色法（rūpa 物質）空洞、沒有實體的本質。如果你修成四界分別觀，就會親自見到我們所執著的這個身體事實上是沒有實體與實質的。身體只是由極端微小的粒子構成的集團而已；這種微粒稱為色聚（rūpa kalāpa）。而色聚又是由剎那生滅的究竟色法所組成的。就像當我們試著要握住泡沫時，泡沫會立刻破滅，同樣地，我們身體裡的這些色聚一生起後就立刻解體、消逝。新生起的色聚取代了舊的，然後同樣地立刻消逝。正如我們不可能隨自己的意願而塑造泡沫，同樣地，構成我們身體的色法也不是我們意志所能控制的，沒有恆常的實質或自我存在。事實上色是無常、苦、無我的。
2. 當佛陀見到泡沫順流而下時，他知道泡沫隨時都可能破碎，而且何時破碎是難以預料的。同樣地，深思之後我們知道身體終有一天會瓦解、粉碎，而且我們無法控制使它何時發生。正如隨著河水漂流的泡沫一般，我們都隨著自己的業而在生死輪迴中漂流，不知何時生命會結束。既然我們對此事絲毫不能作主，我們又豈能認定色是常或我呢？

色取蘊並不是無因而自然產生的；它們生起之因緣如下：

1. 眼淨色、耳淨色、命根色等業生色依靠五種過去因（無明、愛、取、行、業）而生起。
2. 心生色依靠受、想、行、識這四種名蘊而生起；而四種名蘊又是依靠心所依處而生起。
3. 時節生色由火界（tejo）所產生，而火界是色蘊當中的一項。
4. 食生色由食素所產生，食素也是色蘊當中的一項。

佛陀就是如此解釋色取蘊。佛陀接著開示如下：

「諸比丘，假設在雨季最後一個月下雨的時候，大顆的雨滴直線落下，水面上有水泡生起與破裂。一個視力良好的人視察它、深思它、仔細地研究它，於是水泡對此人而言是空的、虛的、沒有實體的，因為水泡中哪裡能有什麼實體存在呢？同樣地，諸比丘，無論是哪一種受：過去的、未來的或現在的、內在的或外在的、粗的或細的、低劣的或殊勝的、遠的或近的，比丘都視察它、深思它、仔細地研究它，於是受對比丘而言是空的、虛的、沒有實體的，因為受當中哪裡能有什麼實體存在

呢？」

佛陀以這個譬喻來表達什麼呢？

受（vedanā）的特相是領受與體驗目標（所緣）。受可分為樂受、苦受及捨受這三種。正如水泡是脆弱的、無法掌握的、一生即滅的，同樣地，受也是瞬間生滅的、無法被認定為恆常與穩定的。正如水泡在水面上生起，不久即滅，受也是同樣的道理，因為一彈指之間就有一萬億個受生滅過去。正如水泡依靠因緣而生起，同樣地，受依靠過去與現在的因緣而生起。受賴以生起的過去因緣是什麼呢？那就是無明、愛、取、行與業。受的現在因緣是什麼呢？那就是依處、目標與接觸。受不能獨立生起，必須依靠依處、接觸目標而與相應的名法同時生起。其餘的名蘊——想蘊、行蘊、識蘊——也是同樣的道理，都不能獨立生起，必須依靠過去與現在的因緣才能生起。

這是佛陀對受取蘊的解釋。

佛陀接著開示說：

「諸比丘，假設在熱季最後一個月裡的正午時分，有閃動搖晃的海市蜃樓產生。一個視力良好的人視察它、深思它、仔細地研究它，於是那海市蜃樓對此人而言是空的、虛的、沒有實體的，因為海市蜃樓中哪裡能有什麼實體存在呢？同樣地，諸比丘，無論是哪一種想：過去的、未來的或現在的、內在的或外在的、粗的或細的、低劣的或殊勝的、遠的或近的，比丘都視察它、深思它、仔細地研究它，於是想對比丘而言是空的、虛的、沒有實體的，因為想當中哪裡能有什麼實體存在呢？」

佛陀藉著這個譬喻來表達什麼呢？

想（saññā）的特相是標誌及認識目標（所緣），以便再次遇到相同的目標時能夠認得它。想就像海市蜃樓一般，因為它

是無法達到的、無法掌握的。它只是一種心所，沒有真正的實體，依靠因緣條件而變異，對一個人而言是一種情況，對另一個人而言又是另一種情況。一切有為法都是無常、苦、無我及不淨的；但是凡夫受到無明的影響，把所見、所聞、所嗅、所嚐、所觸及所知的目標（所緣）都標誌為常、樂、我、淨。這稱為「顛倒想」（saññāvipallāsa 或想顛倒）。正如海市蜃樓蒙騙大眾，同樣地，想使人們相信不淨、苦、無常的事物是美麗、快樂、恆常的。

這是佛陀對想取蘊的解釋。

佛陀繼續開示說：

「諸比丘，假設一個需要心材、尋找心材、四處尋求心材的人帶著一把鋒利的斧頭進入森林中。他見到一大棵芭蕉樹，挺直、新綠、還沒有長出果蕾。他從樹幹的基部將芭蕉樹砍倒，砍掉頂端的樹葉，然後一層層地剝開樹幹。當他逐層地剝開樹幹時，他甚至無法發現軟木材，更不用說心材。一個視力良好的人視察它、深思它、仔細地研究它，於是那棵芭蕉樹對此人而言是空的、虛的、沒有實體的，因為芭蕉樹幹當中哪裡能有什麼實體存在呢？同樣地，諸比丘，無論是哪一種行：過去的、未來的或現在的、內在的或外在的、粗的或細的、低劣的或殊勝的、遠的或近的，比丘都視察它、深思它、仔細地研究它，於是行對比丘而言是空的、虛的、沒有實體的，因為行當中哪裡能有什麼實體存在呢？」

佛陀藉著這個譬喻來說明什麼呢？

正如芭蕉樹幹是許多層鞘的組合體，每一層都有它自己的特相；同樣地，行蘊（saṅkhārakkhandha）是許多心所的組合體，每一個心所都有自己的特相與作用。

心所（cetasika）有五十二種[8]，它們與心（citta）同時生起，同時壞滅，依靠同樣的依處，緣取同樣的目標，藉著執行各自特有的作用來協助心全面地認知目標。在它們當中，受是受取蘊，想是想取蘊，其餘的五十種心所是行取蘊。有些心所同在一個心識剎那中生起，但並非所有的心所都是如此。舉安般初禪而言，安般初禪裡的禪心是色界善心，在每一個心識剎那中有三十四個名法存在。其中的受是樂受，是受蘊；想是對安般禪相的印象，是想蘊；識是認知安般禪相，是識蘊；其餘的三十一個心所是行蘊。行蘊當中的思是決定善、不善名法產生果報強弱的最顯著因素，意即：若造業時思愈強，所結成的果報就愈強。此外，行蘊中還包括一般的心所，如一境性與作意；善心所，如信、念與無貪；不善心所，如愚痴、貪欲、瞋恨、邪見等。由於禪心是善心，因此當中沒有不善心所存在。上述這些名法都在同一個心識剎那中生起，然後就消逝無蹤，因此它們是無常的。它們依靠過去因緣與現在因緣而生起，而非無端端地生起，因此它們完全沒有恆常的自我或主宰的本質。

這是佛陀對行取蘊的解釋。

佛陀繼續開示說：

「諸比丘，假設一個魔術師或魔術師的學徒在十字路口表演魔術。一個視力良好的人視察它、深思它、仔細地研究它，於是那魔術對此人而言是空的、虛的、沒有實體的，因為魔術當中哪裡能有什麼實體存在呢？同樣地，諸比丘，無論是哪一種識：過去的、未來的或現在的、內在的或外在的、粗的或細的、低劣的或殊勝的、遠的或近的，比丘都視察它、深思它、仔細地研究它，於是識對比丘而言是空的、虛的、沒有實體的，因為識當中哪裡能有什麼實體存在呢？」

[8] 「五十二心所」請參見本書後面的「附錄」。

佛陀舉出這個譬喻的含意是什麼呢？

識（viññāṇa）的特相是認知目標（所緣）。如果從識會欺騙人、使人生起邪見的角度來看，識就像魔術一樣。例如，它帶給人如此的錯誤印象：來來去去、站立坐臥的那個人一直擁有同樣的身心。然而，事實上在那些行動當中身心剎那剎那間都在變化，並不是同樣的。看時是看時的身心，聽時是聽時的身心，思考時是思考時的身心，各不相同。這些心識的生起不是意志所能主宰的。我們無法決定：「我要看，我要聽」等，因為識依靠過去因緣與現在因緣而生起。

例如，當顏色同時撞擊眼門（眼淨色）與意門（有分心）時，眼識就在眼門心路過程中生起而執行看的作用；眼識生起的過去因是無明、愛、取、行、業；現在因是顏色、眼根（眼淨色）、接觸、光明與作意。這些只是因緣和合而產生的現象而已，沒有一個「我」在操縱看的過程。即使我們決心不使識生起，而刻意地毀壞眼根、耳根、鼻根、舌根、身根，心中還是會有目標出現，因而意識還是會生起。如此，就像其他種取蘊一樣，識取蘊也是因緣所生的，沒有恆常的自我存在。

我想舉例說明：假設有一個人，他親愛的兒子走失了。由於過度的思念，他會如此想：「哦！我可憐的兒子已經死了，好痛苦啊！我的心日夜都充滿愁、悲、憂、惱，如此已經過了好幾個月。我將不可能再快樂起來。」

又有這樣的人，具有豐富的物理學常識，並且以自己的知識為傲。當他與一般人談論物理學之後，就如此說：「哦！我的心力是多麼強啊！不像別人的心那樣無能。我比別人擁有更豐富的知識與領會。」

為什麼人們會那樣想呢？因為他們相信心是恆常的，不了解心是依靠過去與現在的因緣而生滅的。

現在，如果有人告訴上述那個悲傷的人說他已經中了一百

萬元的彩券，他是否還會如此想：「我的心充滿愁、悲、憂、惱，我將不可能再快樂起來。」？我想不會的，因為悲傷與快樂都不是恆常的，只會隨著因緣而生滅。

再者，如果上述那個以學識為傲的人與博通哲學的智者談論哲學時，他是否還會如此說：「哦！我的心力是多麼強啊！不像別人的心那樣無能。我比別人擁有更豐富的知識與領會。」？我想不會的，因為當因緣條件改變時，心識就隨著改變。

佛陀以五種譬喻分別地解釋五蘊，有系統地顯示五取蘊當中的每一取蘊都是空虛的、沒有實體的、沒有本然的自我。既然眾生純粹只是由五取蘊所構成，別無他物，那麼眾生中哪裡能有實質或恆常的自我存在呢？這是佛陀在《泡沫譬喻經》中所開示，觀照十一種五蘊為無常、苦、無我的方法。

為了進一步肯定上述的解釋，我想引用《中部・小薩遮迦經》（Majjhima Nikāya, Cūḷasaccaka Sutta）當中，薩遮迦所提出的問題及佛陀的答覆：

「沙門喬達摩的弟子如何履行他的教導，聽從他的勸告，而在導師的教法中超越懷疑，免離困惑，獲得堅信，不需依賴他人？」

「在此，火吠舍，對於任何種類的色，無論是過去的、未來的或現在的、內在的或外在的、粗的或細的、低劣的或殊勝的、遠的或近的——我的弟子都以正智如實地這樣照見：『這不是我的，這不是我，這不是我的自我。』對於任何種類的受……對於任何種類的想……對於任何種類的行……對於任何種類的識，無論是過去的、未來的或現在的、內在的或外在的、粗的或細的、低劣的或殊勝的、遠的或近的——我的弟子都以正智如實地這樣照見：『這不是我的，這不是我，這不是我的自我。』這就是我的弟子履行我的教導，聽從我的勸告，而在我的教法中超越懷疑，免離困惑，獲得堅信，不需依賴他人的方法。」

「大師喬達摩，比丘如何成為諸漏已盡，梵行已立，應作皆辦，已釋重擔，達到真正目標，毀壞存在的枷鎖，透過完全智而徹底解脫的阿羅漢？」

「在此，火吠舍，對於任何種類的色，無論是過去的、未來的或現在的、內在的或外在的、粗的或細的、低劣的或殊勝的、遠的或近的——比丘都已經以正智如實地這樣照見：『這不是我的，這不是我，這不是我的自我。』對於任何種類的受……對於任何種類的想……對於任何種類的行……對於任何種類的識，無論是過去的、未來的或現在的、內在的或外在的、粗的或細的、低劣的或殊勝的、遠的或近的——比丘都已經以正智如實地這樣照見：『這不是我的，這不是我，這不是我的自我。』這就是比丘成為諸漏已盡，梵行已立，應作皆辦，已釋重擔，達到真正目標，毀壞存在的枷鎖，透過完全智而徹底解脫的阿羅漢之方法。」

由佛陀的這兩段回答可知，不只是要成為阿羅漢需要觀照十一種五蘊的三相而已，要成為須陀洹也必須如此觀照。五比丘在聽聞《轉法輪經》之時與之後都觀照十一種五蘊為無常、苦、無我，因而證得須陀洹果。當他們聽聞《無我相經》時，再度觀照十一種五蘊為無常、苦、無我，因而證得阿羅漢果。若人想成為聖者，就必須以他們作為學習的榜樣。

然而，我們不應爭辯說《無我相經》當中沒有提到五比丘修行了緣起法。事實上，他們在證悟須陀洹果時已經透徹地了知緣起法。在證悟須陀洹果之後的五天當中，他們還是一再地修行緣起法，並且觀照苦諦法與集諦法為無常、苦、無我。因此他們在證悟阿羅漢果之前就已徹底地明了緣起法。

如果還未以觀智直接地了知緣起法，就無法超越疑惑（vicikicchā）。如此就不可能證悟須陀洹果，更不用說阿羅漢

果。請聆聽《因緣相應・緣經》(Nidāna Saṁyutta, Paccaya Sutta)裡的開示如下：

「諸比丘，何謂緣起？以生為緣，老死（生起）。無論如來出世與否，此道理皆安立，此是法住性（dhammaṭṭhitatā）、法決定性（dhammaniyāmatā）、緣起性（idappaccayatā）。如來證悟此法、現觀此法。證悟與現觀此法之後，（如來）宣說、教示、告知、設立、開演、解釋、闡明此法，說：『看！諸比丘，以生為緣，老死（生起）。』

以有為緣，生（生起）；以取為緣，有（生起）；以愛為緣，取（生起）；以受為緣，愛（生起）；以觸為緣，受（生起）；以六處為緣，觸（生起）；以名色為緣，六處（生起）；以識為緣，名色（生起）；以行為緣，識（生起）；以無明為緣，行（生起）。無論如來出世與否，此道理皆安立，此是法住性、法決定性、緣起性。如來證悟此法、現觀此法。證悟與現觀此法之後，（如來）宣說、教示、告知、設立、開演、解釋、闡明此法，說：『看！諸比丘，以無明為緣，行（生起）。』

諸比丘，此是真如性、不異如性、真實不異性、緣起性。諸比丘，這稱為緣起。

諸比丘，何謂緣起法？諸比丘，老死是無常的、有為的、緣生的、盡法、衰滅法、離貪法、滅盡法；諸比丘，生是無常的、有為的、緣生的、盡法、衰滅法、離貪法、滅盡法；諸比丘，有是無常的、有為的、緣生的、盡法、衰滅法、離貪法、滅盡法；諸比丘，取……愛……受……觸……六處……名色……識……行……諸比丘，無明是無常的、有為的、緣生的、盡法、衰滅法、離貪法、滅盡法。諸比丘，這些稱為緣起法。

諸比丘，當聖弟子以正智清楚地如實照見這緣起及這些緣起法時，他將不可能（如此地）回溯過去，想著：『過去我是否存在？過去我是否不存在？過去我是什麼？過去我是如何？過去我原本是什麼之後成為了什麼？』他也不可能（如此地）預料未來，想著：『未來我將存在否？未來我將不存在否？未來我將是什麼？未來我將是如何？未來我將是什麼之後將成為什麼？』他對於現在不可能有如此的內在迷惑：『我存在嗎？我不存在嗎？我是什麼？我是如何？（我）這個有情從何而來？將往何去？』

為何（這是不可能的）？諸比丘，因為聖弟子已經以正智清楚地如實照見緣起及緣起法。」

若不了知緣起，就無法成為真正的沙門或婆羅門。「沙門」（samaṇa）意即止息煩惱的聖者。「婆羅門」（brahmaṇa）有兩種：生婆羅門（jāti-brāhmaṇa）與清淨婆羅門（visuddhi-brāhmaṇa）。生婆羅門是由於誕生於婆羅門之家而成為婆羅門；清淨婆羅門則是由於滅盡煩惱、心得清淨而成為婆羅門。阿羅漢稱為清淨婆羅門，因為他們已經以阿羅漢道智將煩惱徹底滅除無餘。《因緣相應・沙門婆羅門經》(Nidāna Saṁyutta, Samaṇa-Brāhmaṇa Sutta)當中所說的就是指清淨婆羅門而言。以下是其經文：

「諸比丘，有些沙門或婆羅門不了知老死、老死之因、老死之滅、導致老死滅之道，不了知生……有……取……愛……受……觸……六處……名色……識……不了知行、行之因、行之滅、導致行滅之道，我不認為他們是沙門中的沙門，或婆羅門中的婆羅門。這些尊者們無法以親證的智慧了知（緣起），故無法在今生成就與安住於沙門的目標或婆羅門的目標。

然而，諸比丘，有些沙門或婆羅門了知老死、老死之因、老死之滅、導致老死滅之道，了知生……了知行、行之因、行之滅、導致行滅之道，我認為他們是沙門中的沙門、婆羅門中的婆羅門。這些尊者們以親證的智慧了知（緣起），而在今生成

就與安住於沙門的目標或婆羅門的目標。」

由上述經文的引證中，我們可以了解五比丘在聽聞《轉法輪經》與《無我相經》時必定都已經以正智如實地照見緣起與緣起法。如果不了知緣起及不觀照緣起支為無常、苦、無我，他們就不可能證得須陀洹果與阿羅漢果。因此，觀照十一種五蘊（苦諦法）及緣起（集諦法）是證得聖果所不可或缺的。這是通向徹見四聖諦與證悟涅槃的正道。禪修者應當時常謹記在心並且如法修行，直到透過完全智而徹底解脫，證得阿羅漢果。

V. 五比丘

（Pañcavaggiyā）

在此想為各位介紹在《轉法輪經》與《無我相經》中提到的五比丘。他們都曾在過去生中累積波羅蜜。首先我想講述憍陳如尊者的波羅蜜。

1 憍陳如尊者（Aññāsi Koṇḍañña Thera）

在勝蓮華佛（Buddha Padumuttara）的時代他是一位在家居士，見到佛陀宣佈一位比丘為戒臘最高的長老，他發願自己也能在未來佛的教化期中得到同樣的榮銜。為了達成這個心願，他做了許多虔誠的善業，其中一項就是建造一座金色的房舍以供奉佛陀的舍利；並且他在十萬年當中一有機會就修行止禪與觀禪。根據《譬喻經》（Apadāna），他是在勝蓮華佛成佛之後第一位供養食物給佛陀的人。

在毗婆尸佛（Vipassī Buddha）的時代他也是在家居士，名叫摩訶迦拉（Mahākāla 大黑）。他將農作物收成之後九種最初的成果供養給佛陀。

在他的最後這一生，他出生於迦毗羅衛城（Kapilavatthu）附近的頭那瓦吐（Donavatthu），生為一個非常富有的婆羅門之子。他比喬達摩佛更早出生。人們以他的族姓——憍陳如——來稱呼他。他博通三部吠陀，尤其精通於看相學。我們的菩薩出生為悉達多太子之後，他就是被邀請到皇宮為太子看相的八位婆羅門當中的一位。雖然他在吠陀典的研究方面還只算是年

輕的新學，但是他是唯一肯定地宣稱太子將會成佛的婆羅門。為太子看相之後，他就與四位同伴——跋提迦、衛跋、摩訶那摩、阿說示——出家去了。為的是要等待太子出家、成道，以便親近、學法、證悟。他們被稱為「五比丘」(Pañcavaggiyā)。

菩薩悉達多太子出家後不久，就在優樓頻羅（Uruvelā）修行各種苦行，其艱難程度從未有人達到，時間長達六年之久。那時五比丘伴隨著他。有一天太子暈倒在地，有一位天神就去通知他的父親淨飯王（King Suddhodana）說太子已經死了。然而淨飯王深信阿私陀仙人的預言，而不相信天神所說的消息。太子的母親投生為兜率天的天子，這時就前來鼓勵太子。後來太子了解到極端苦行是愚蠢的行為，決定要放棄，於是開始正常地取用食物。五比丘因此對太子感到失望，就離開他而前往仙人墜處（Isipatana）去。

證悟之後，佛陀前往仙人墜處去為五比丘開示《轉法輪經》。聽完經之後，憍陳如與一億八千萬位梵天神都證得初果須陀洹。由於他是第一位了悟佛法——四聖諦——的人，因此佛陀稱讚他說：「憍陳如已經明白了，憍陳如已經明白了。」從此憍陳如就被稱為「明白的憍陳如」(Aññāsi Koṇḍañña)。他是第一位受比丘戒的人，受戒的方式是經由佛陀說：「善來，比丘，法已善說，堅持梵行以究竟離苦。」五天之後他聽聞《無我相經》而證得阿羅漢果。後來在祇園精舍（Jetavana），佛陀在比丘大眾中宣稱他是最先見法第一的大弟子；他也被宣稱為耆宿（rattaññū 年長）第一的大弟子。

在僧團中，憍陳如坐在跟隨佛陀轉法輪的兩位上首弟子(舍利弗與目犍連）的後面。他們禮敬佛陀之後，也禮敬憍陳如尊者。如此他覺得留在佛陀身邊對自己與他人都不太方便。他還發現他的外甥富樓那彌多羅尼子（Puṇṇa-Mantāniputta）在佛教裡出家後將成為說法第一的大弟子。於是他去找他的外甥，剃

度他之後要他去親近佛陀。憍陳如本人則在徵得佛陀的允許之後，前往六牙森林（Chaddanta Forest）曼達奇尼（Mandākinī）岸邊，在那裡住了十二年。

當我們的菩薩出生時，憍陳如已經三十五歲；菩薩成佛時，他已經七十歲；然後他在森林裡住了十二年，森林裡的大象輪流供養食物給他，並且侍候他。十二年後他回來向佛陀致上最後的禮敬，並且向佛陀辭行，準備般涅槃，那時他已經八十二歲。告別佛陀之後，他回到六牙森林，在那裡般涅槃（最後的寂滅）。據說住在喜馬拉雅山的一切眾生都為此而流淚。他的火葬禮由那伽達多天神（Deva Nāgadatta）所領隊的八千頭大象隆重地舉行。從最低的天神到最高的梵天神全部都參加葬禮，每位天神供養一枝檀香木。由阿那律尊者（Venerable Anuruddha）為首的五百位比丘也在場。火化後的舍利被送到竹林精舍（Veḷuvana），交給佛陀。佛陀親手將舍利安放在從地涌出的銀塔中。大論師覺音尊者（Venerable Buddhagosa）說那座銀塔在他的時代還存在。

《長老偈》中有幾首憍陳如尊者所說的偈頌，勸勉同修堅持梵行，因為一切有為法都是無常、苦、無我的。在此，梵行（brahmacariya）是指「教梵行」(sāsana-brahmacariya）與「道梵行」(magga-brahmacariya)。「教梵行」即戒、定、慧三學。「道梵行」即四種聖道。三學是禪修者證得各階聖道的支助因素。

有一次憍陳如尊者接受帝釋天王（Sakka）的請求而開示。帝釋天王聞法之後表示自己非常歡喜，因為那開示就像佛陀親自所說的那樣殊勝。婆耆舍尊者（Venerable Vaṅgīsa）有一次在佛陀面前以偈頌讚歎憍陳如尊者的德行。他說：

繼佛陀之後而開悟，
精進的憍陳如尊者，
是獲得安樂住處者，

是常處於閑靜處者。

修行導師教法者，
所能體驗證悟的，
皆已被勤學的他，
完全無餘地證得。

具足三明的大威德者，
精通於了知他人之心，
憍陳如為佛陀之真子，
虔誠頂禮於導師足下。

2 跋提迦尊者（Bhaddiya Thera）

跋提迦是迦毗羅衛城一戶婆羅門人家之子。當我們的菩薩出生之後，跋提迦的父親就是被請去為菩薩看相的八位婆羅門當中的一位。當時他的父親已經太老了，無法出家等待菩薩成道。當阿私陀仙人（Asita, Kāladevila）宣布悉達多太子將會成佛時，跋提迦及以憍陳如為首的其他四位婆羅門就出家等待悉達多太子。當太子在優樓頻羅六年苦行時，跋提迦也隨侍在身邊。後來由於見到太子開始正常地取用食物，對太子感到失望，跋提迦就與其他同伴離開太子，前往仙人墜處去。佛陀成道後在仙人墜處為他們開示《轉法輪經》。跋提迦在下弦月的第一天，亦即開示《轉法輪經》的隔天證悟須陀洹果，成為人間的第二位須陀洹。他在聽聞《轉法輪經》後第五天，聽聞《無我相經》之時與其他四位比丘一起證得阿羅漢果。

3 衛跋尊者（Vappa Thera）

衛跋過去世在勝蓮華佛時代就發願要成為佛陀的最初弟子之一。為了達成這個目標，他累積波羅蜜，如布施、持戒、修行止禪與觀禪。他曾經當國王十六次，名叫摩訶敦度比（Mahā-Dundubhi）。

在他的最後一生中，他是五比丘之一。他的父親名叫瓦些塔（Vāsetha），是迦毗羅衛城的婆羅門。當阿私陀仙人宣布悉達多太子將會成佛時，衛跋及以憍陳如為首的四位婆羅門一起出家。太子六年苦行時衛跋也隨侍在側。後來由於太子放棄苦行而對太子感到失望，於是離開太子而前往仙人墜處。佛陀成道後為他們開示《轉法輪經》。開示後的第二天衛跋證得須陀洹果。第五天衛跋與其他同伴都在聽聞《無我相經》之後證得阿羅漢果。

4 摩訶那摩尊者（Mahānāma Thera）

摩訶那摩尊者也是五比丘之一。他在聽聞《轉法輪經》之後第三天證得須陀洹果，在第五天聽聞《無我相經》之後證得阿羅漢果。有一次，他來到馬奇迦山達（Macchikāsaṇḍa）。吉達居士見到他托缽，對他的威儀舉止感到歡喜，就邀請他到自己家裡，供養他飲食並且聽他開示。吉達居士對摩訶那摩尊者所開示的法感到非常喜悅，於是將自己一座優雅的林園——安般達迦林（Ambāṭakavana）——供養給摩訶那摩尊者，讓他將那林園獻給僧團，吉達居士並且在林中建造一座大寺院。後來，吉達居士聽聞摩訶那摩尊者開示《六處細說》（Saḷāyatana-vibhatti）——詳細解釋內外六處——之後證得阿那含果（不

還；不會再投生於欲界的聖者）。

5 阿說示尊者（Assaji Thera）

阿說示尊者是五比丘當中最年輕的一位。佛陀開示《轉法輪經》之後，他是五比丘當中最後一位證得法眼者（開示後第四天）。在摩訶那摩與阿說示尚未證得須陀洹果的期間，佛陀必須教導他們如何修行，而其他三位比丘則外出托缽以供六人食用。阿說示尊者在聽聞《無我相經》之後證得阿羅漢果。後來阿說示的一席話令舍利弗與目犍連開悟：那是有一次，當阿說示尊者在王舍城裡托缽時，四處尋找不死之法的舍利弗見到他，對他的威儀舉止感到很歡喜，就跟隨著他，直到他托完缽。等到適當的時機，舍利弗就請問阿說示尊者他的老師是誰及遵循何種教法。阿說示尊者起先不願意回答，因為他認為自己才剛出家不久。然而舍利弗敦促他依照他自己所了知的說出來。阿說示尊者所說的那首偈頌從此廣為人知，被認為是佛陀教法的主旨。他說：

Ye dhammā hetuppabhavā
Tesaṁ hetuṁ Tathāgato āha,
Tesañca yo nirodho,
Evaṁvādī Mahāsamaṇo.'
諸法從因生，
如來說其因；
彼亦從因滅，
此大沙門說。

意即：「如來教導苦諦法及其因（集諦），也教導彼二者（苦

諦與集諦）的無餘寂滅與導致寂滅之道。佛陀大沙門就是教導如此的法。」

舍利弗聽了立刻明瞭，證悟須陀洹果。然後趕緊將自己已經找到真理的這個喜悅訊息告訴目犍連。

舍利弗尊者非常尊敬阿說示尊者。據說從第一次見面的那天開始，只要他聽說阿說示尊者住在那一處，他就向那個方向恭敬地合掌，躺下來睡時也將頭朝向那個方向。這正是聖者感恩的美德。

這五位比丘證得阿羅漢果時也成就了四無礙解智，因此他們肯定曾在過去佛的教化期中累積充分的波羅蜜。如果你想證得阿羅漢果，就應當學習他們為了徹悟四聖諦而付出的精勤修行。

願大家儘早徹悟四聖諦！

VI. 皮帶束縛經（一）

（Gaddulabaddha Sutta 1）

《皮帶束縛經》有兩部，這兩部我們都將研究。第一部《皮帶束縛經》的經文開始時說：

一時世尊住在舍衛城。當時世尊對諸比丘說：

「諸比丘，生死輪迴的源頭是無法察知的。在生死輪迴中一再流轉的眾生，被無明所蒙蔽、被愛欲所束縛的起點是難以得知的。」

業力只有在無明（avijjā）與愛欲（taṇhā）的支持下才能產生結果；若沒有無明與愛欲，業力就不能產生任何果報。因此在本經中佛陀教導說生死輪迴(saṁsāra)的主因是無明與愛欲。

「無明」是指錯誤地認知有真實的男人、女人等存在。根據佛陀的教導，只有究竟名色法（精神與物質）存在而已，沒有真實的男人、女人存在。如果有人這麼想：「這是男人、女人、兒子、女兒……」，這種錯知就是無明。如果有系統地修行四界分別觀，就能見到名為色聚的微粒。分析各種色聚微粒之後，就能照見總共二十八種色法（rūpa）。此外還有依靠色法（物質現象）而生起的名法（精神現象）。所以依究竟諦（勝義諦）而言，只有名色法存在而已。然而名色法一生起之後就立即消滅，因此它們是無常的。沒有恆常存在的男人、女人、兒子、女兒等，因此認為有男人、女人等真實存在就是無明。

由於無明的緣故，執著這些對象的愛欲就會依靠無明而生起。在無明與愛欲的幫助之下，成熟的業力就能結成善或惡的

果報。這就是為什麼佛陀在本經中說：「在生死輪迴中一再流轉的眾生，被無明所蒙蔽、被愛欲所束縛的起點是難以得知的。」

佛陀繼續開示說：

「諸比丘，汪洋大海有乾涸、竭盡到點水不存的時候；但是我說，被無明所蒙蔽、被愛欲所束縛而在生死輪迴中一再流轉的眾生，他們的痛苦沒有窮盡的時候。」

根據佛教的道理，終有一天世界會被火、水或風所毀滅。佛陀在本經中描述的是世界被火毀滅的情況。那時有愈來愈多個太陽出現。通常四惡道裡的眾生會死亡，投生到人間或欲界天來。當天空中出現五個太陽時，汪洋大海會乾涸、竭盡到點水不存。那時通常欲界的眾生都會死亡；他們在死亡之前都精進修行而達到禪那。依靠禪那的緣故，他們都投生到梵天界去。因此佛陀開示說即使在那時生死輪迴還是沒有窮盡——「但是我說，被無明所蒙蔽、被愛欲所束縛而在生死輪迴中一再流轉的眾生，他們的痛苦沒有窮盡的時候。」

佛陀繼續開示說：

「諸比丘，眾山之王——須彌山——有被焚燒、毀壞到點塵不存的時候；但是我說，被無明所蒙蔽、被愛欲所束縛而在生死輪迴中一再流轉的眾生，他們的痛苦沒有窮盡的時候。」

當第六個太陽出現時，眾山之王——須彌山——也焚燒、毀壞到點塵不存。那時，以無明及愛欲為根本，禪那的業力使眾生投生到梵天界去，開始另一個生命的流轉。所以佛陀如此開示：「但是我說，被無明所蒙蔽、被愛欲所束縛而在生死輪迴中一再流轉的眾生，他們的痛苦沒有窮盡的時候。」

然後佛陀開示說：

「諸比丘，遼闊的大地有被焚燒、毀壞到寸土不存的時候；

但是我說，被無明所蒙蔽、被愛欲所束縛而在生死輪迴中一再流轉的眾生，他們的痛苦沒有窮盡的時候。」

當第七個太陽出現時，遼闊的大地被焚燒、毀壞到寸土不存。那時，依靠無明及愛欲，剩餘的欲界眾生非常精進地修行以達到禪那。由於禪那的業力，死後他們投生於梵天界。所以佛陀如此開示：「但是我說，被無明所蒙蔽、被愛欲所束縛而在生死輪迴中一再流轉的眾生，他們的痛苦沒有窮盡的時候。」

接著佛陀以狗為譬喻來開示：

「諸比丘，就像一隻以皮帶束縛的狗被綁在牢固的木樁或柱子，牠只能繞著那根木樁或柱子一再地打轉。同樣地，諸比丘，未曾聞法的凡夫未見聖者，未善巧與未調伏於聖者之法（四聖諦）；未見善士，未善巧與未調伏於善士之法，他認為

1. **色是我，或**
2. **我有色，或**
3. **色在我之中，或**
4. **我在色之中。**

他認為受是我……他認為想是我……他認為行是我……他認為識是我，或我有識，或識在我之中、或我在識之中。

他從色到色、從受到受、從想到想、從行到行、從識到識，一再地奔走、流轉。

當他在其中一再地奔走、流轉時，他無法脫離色、無法脫離受、無法脫離想、無法脫離行、無法脫離識。我說，他無法解脫生、老、死，無法解脫愁、悲、苦、憂、惱，無法解脫痛苦。」

在此，佛陀解釋二十種薩迦耶見（sakkāyadiṭṭhi 身見），即認為有個體存在的邪見。我想解釋這二十種薩迦耶見。

有色蘊中有四種薩迦耶見：

1. 他們將色認定為我：色與我是相同的；我就是色，色就是我。註釋以譬喻來解釋這一點：蠟燭的光與蠟燭的火是相同的；光就是火，火就是光。同樣地，有些相信有我的人認為我就是色，色就是我；色與我是相同的。
2. 我有色：在這裡，名（精神）是我，我與色是不同的。他們認為受蘊、想蘊、行蘊及識蘊為我，這四種名蘊擁有色法。註釋以譬喻來解釋：樹木與樹木的影子是不同的；樹木是一回事，樹木的影子是另一回事；樹木擁有影子。同理，我（名法）好比是樹木；色法好比是樹木的影子。因此我是一回事，色是另一回事；我擁有色。
3. 色在我之中：他們認定名法為我，而色法存在名法之中。註釋以譬喻解釋說：好比花有香味，香味存在花之中。同樣地，我（名法）好比是花，色法好比是香味；色法存在我之中。
4. 我在色之中：他們認定名法為我，而這個我存在於色法之中。註釋以譬喻解釋說：盒子裡有紅寶石，紅寶石存在盒子之中。同理，色法好比是盒子，我（名法）好比是紅寶石；我存在色法之中。

以上是四種譬喻：(一)燭光與燭火、(二)樹木與樹影、(三)花與花香、(四)盒子與寶石。這是《阿毗達摩藏》的註釋《殊勝義註》(Aṭṭhasālinī）的解釋。這些是關於色蘊的四種薩迦耶見。關於受蘊、想蘊、行蘊與識蘊也都各有四種薩迦耶見，其情況可以此類推，於是總共有二十種薩迦耶見。

在本經中及第二部《皮帶束縛經》中，佛陀都解釋如何滅

除這二十種薩迦耶見，因為這二十種薩迦耶見是一切邪見的基礎。依靠薩迦耶見的緣故，種種邪見如無作用見(akiriyadiṭṭhi)、無因見（ahetukadiṭṭhi）、空無見（natthikadiṭṭhi）才能生起。

1. 無作用見：否定善法與不善法能產生作用。
2. 無因見：否定果報的因。
3. 空無見：否定因能產生果。

這三種邪見都是否定業因與果報。

在本經中，佛陀以狗為譬喻說：「就像一隻以皮帶束縛的狗被綁在牢固的木樁或柱子，牠只能繞著那根木樁或柱子一再地打轉。」那隻以皮帶束縛的狗被人用繩子綁在牢固的木樁或柱子，因此無法逃走。同樣地，如果凡夫有強烈的無明、薩迦耶見與愛欲，就無法解脫生死輪迴，因為這三種煩惱將他綁住了。無明與薩迦耶見蒙蔽他的慧眼，使他無法如實地照見究竟法。薩迦耶見好比是束縛在他脖子上的皮帶；愛欲好比是繩子，將他綁在牢固木樁或柱子上；而五取蘊好比是那根牢固的木樁或柱子。無明與愛欲促使他造作善行或惡行；那些行為稱為業。只要還有無明與愛欲存在，死亡之後，成熟的業力就會產生下一世的結生識。有了結生識就會再有老、病、死，而愁、悲、苦、憂、惱也都會產生，因此他無法解脫生死輪迴。

舉例而言：假設有人供養燭光給佛像，發願來世成為比丘。根據佛陀所教導的《阿毗達摩藏》，事實上並沒有真實的比丘存在，只有名色法（精神與物質）存在而已。他認為有比丘存在；這就是他的無明。渴望得到比丘的生命就是愛欲。執著比丘的生命就是取。依靠無明、愛、取的緣故，他供養燭光給佛像，這是一種善業，包含行與業力。如此總共是五種因，即無明、愛、取、行、業。如果他能修行緣起，就能照見供養燭光給佛像時有三十四個名法。這些名法一生起後就立刻壞滅，沒有恆

常的行法存在。然而它們留下了某種潛在力量。當那個力量成熟時，就能依照他之前所發的願望而產生比丘的五蘊生命，這種力量稱為業力。因此，只要五種因還存在的話，生死輪迴就還會一直繼續，他無法解脫痛苦。

佛陀接著開示說：

「然而，諸比丘，善聞法的聖弟子得以見到聖者，善巧與調伏於聖者之法；得以見到善士，善巧與調伏於善士之法。他不認為色是我，或我有色，或色在我之中、或我在色之中。

他不認為受、想、行是我，他不認為識是我，或我有識，或識在我之中，或我在識之中。

他不再從色到色、從受到受、從想到想、從行到行、從識到識，一再地奔走、流轉。

由於他不繼續在其中奔走、流轉，因此他脫離色、脫離受、脫離想、脫離行、脫離識。

我說，他解脫生、老、死，解脫愁、悲、苦、憂、惱，解脫痛苦。」

如何才能解脫痛苦呢？我們將在第二部《皮帶束縛經》後段加以討論。佛陀在那部經中解釋說：不同的業導致眾生的種種差別。

VII. 皮帶束縛經（二）

（Gaddulabaddha Sutta 2）

如是我聞，一時世尊住在舍衛城。當時世尊對諸比丘如此說：

「諸比丘，生死輪迴的源頭是無法察知的。在生死輪迴中一再流轉的眾生，被無明所蒙蔽、被愛欲所束縛的起點是難以得知的。

諸比丘，就像一隻以皮帶束縛的狗被綁在牢固的木樁或柱子上，當牠行走的時候，牠靠近那根木樁或柱子而行走；站立的時候，牠靠近那根木樁或柱子而站立；坐下的時候，牠靠近那根木樁或柱子而坐下；躺下的時候，牠靠近那根木樁或柱子而躺下。

同樣地，諸比丘，未曾聞法的凡夫認為色是如此：『這是我的；這是我；這是我的自我。』他認為受、想、行、識是如此：『這是我的；這是我；這是我的自我。』行走的時候，他靠近這五取蘊而行走；站立的時候，他靠近這五取蘊而站立；坐下的時候，他靠近這五取蘊而坐下；躺下的時候，他靠近這五取蘊而躺下。

是故，諸比丘，應當經常如此地反省自己的心：『長久以來，這個心就一直受到貪、瞋、癡所污染。』諸比丘，眾生透過心的煩惱而染污；眾生透過心的清淨而淨化。」

在本經中，佛陀也是如此地以狗來比喻未曾聞法的凡夫：「諸比丘，就像一隻以皮帶束縛的狗被綁在牢固的木樁或柱子

上。」那隻狗被皮帶束縛住，而且被繩子綁在牢固的木樁或柱子上，因此無法逃脫。同樣地，如果未曾聞法的凡夫有強烈的身見（sakkāyadiṭṭhi 薩迦耶見；認為有個體存在的邪見）與愛欲，就無法解脫生死輪迴。為什麼呢？因為他被身見的皮帶所束縛，被愛欲的繩子綁在五取蘊的牢固柱子上。

當未曾聞法的凡夫看待五蘊為「這是我的自我」時，這就是身見執；當他看待五蘊為「這是我的」時，就是愛欲執；當他看待五蘊為「這是我」時，就是驕慢執。無明經常與這三種執著同時生起。無明與身見蒙蔽他的慧眼，使他無法如實地照見諸法。身見猶如束縛在他頸上的皮帶；愛欲猶如繩子，將他綁在五取蘊的柱子上。在身見、愛欲與驕慢這些煩惱的影響之下，他造作善業或惡業。這些根源於煩惱的業力有潛在力，能在死亡後產生下一世的生命。有了新的生命之後，就會再生起老、病、死與愁、悲、苦、憂、惱，所以他無法解脫生死輪迴。

是故佛陀說：「諸比丘，應當經常如此地反省自己的心：『長久以來，這個心就一直受到貪、瞋、癡所污染。』諸比丘，眾生透過心的煩惱而染污；眾生透過心的清淨而淨化。」

佛陀接著開示說：

「諸比丘，你們是否見過稱為『行圖』的圖畫？」

「見過，世尊。」

「諸比丘，稱為『行圖』的圖畫其多樣化也是由心設計出來的。然而心遠比那稱為『行圖』的圖畫更多樣化。」

這裡所說的「圖畫」是指「行腳圖」。由於桑卡婆羅門（Saṅkha Brahmin）帶著這種圖四處行腳，宣揚他們的教法，所以稱這種圖為「行腳圖」或「行圖」。桑卡婆羅門是異教婆羅門的一派，他們在畫布上畫出善趣與惡趣的各種圖案，用以說明成功與失敗。他們將圖畫展示給人們看，解釋說：「若人做這種行為，則

得到這種結果；若做那種行為，則得到那種結果。」

那些圖畫非常精細，但是心又遠比那些圖畫更精細，因為他們必須事先想好如何在畫布上畫出那些圖畫，然後才依照所想的去畫。有時候也許他們會想要畫一顆比太陽光更亮的紅寶石，但是那只能想像而已，實際上無法畫得出來。由此可知心遠比畫布上所畫的圖案更多樣化。所以佛陀說：「稱為『行圖』的圖畫其多樣化也是由心設計出來的。然而心遠比那稱為『行圖』的圖畫更多樣化。」

「是故，諸比丘，應當經常如此地反省自己的心：『長久以來，這個心就一直受到貪、瞋、癡所污染。』諸比丘，眾生透過心的煩惱而染污；眾生透過心的清淨而淨化。

諸比丘，我未曾見過有其他任何眾生界像畜生界的眾生那般多樣化。即使畜生界的那些眾生也是心使牠們多樣化的；然而心遠比畜生界的那些眾生更多樣化。」

要點在於：畜生界眾生的多樣化反映出造成牠們投生為畜生的過去業的多樣化。而業的多樣化又根源於愛欲（taṇhā）心所的多樣化。

鵪鶉、鷓鴣等畜生在過去世造種種業時並不會如此想：「我們將要變成如此這般多樣化。」但是，當過去某種惡業的業力成熟時，就造成他們投生於相稱的鵪鶉、鷓鴣等物種（yoni）當中。牠們的外表型態、生活方式等差異都根源於物種。投生於某一物種的眾生就相稱於該物種而有多樣化的差異。因此差異在物種中形成，而物種反映出過去的業。

例如，若你在過去生累積了投生為人的善業，當那個善業的業力成熟時，你就會投生於相稱的人類物種裡，而且根據那個物種而產生五取蘊。這就是父母與子女之間通常有相似之處的理由。

同樣地，如果你在過去世累積了投生為鵪鶉的惡業，當該惡業的業力成熟時，就會使你投生於相稱的鵪鶉物種裡，而且依照該物種而產生五取蘊。因此差異在物種中形成，而物種反映出過去的業。

當你在過去世累積善業時，如果存著在未來世享受感官快樂的強烈欲望，當那個業力產生今世的果報時，你就會有享受感官快樂的強烈欲望，成為具有貪欲性格的人。同樣的因果關係可以運用於具有瞋恨性格、愚痴性格、驕慢性格、嫉妒性格等人。

當你在過去世累積善業時，如果對佛、法、僧三寶、業果法則等具有堅強的信心，當那個業力產生今世的果報時，你就會成為充滿信心、具有信心性格的人。

當你在過去世累積善業時，如果那個善業伴隨著強而有力的慈愛，或者被慈心禪那所圍繞，當那個業力產生今世的果報時，你就會成為充滿慈愛、具有仁慈性格的人。

當你在過去世累積善業時，如果那個善業被強而有力的智慧（如觀智）所圍繞，當那個業力產生今世的果報時，你就會成為利根性、具有智慧性格的人。再者，如果是像行捨智（saṅkhārūpekkhañāṇa）那樣強的觀智之業力產生今世的果報，你就會具有證悟涅槃的強而有力、敏銳的智慧。如果修行止禪與觀禪，你將能快速地徹悟四聖諦。

由於這個緣故，所以佛陀如此開示：

「因此，諸比丘，應當經常如此地反省自己的心：『長久以來，這個心就一直受到貪、瞋、癡所污染。』諸比丘，眾生透過心的煩惱而染污；眾生透過心的清淨而淨化。」

在《中部》（Majjhima Nikāya）裡有一部經，名為《小業分別經》（Cūḷakammavibhaṅga Sutta）。我想依照那部經來解釋

業與果的多樣化。

一時世尊住在舍衛城祇陀林給孤獨園。那時婆羅門學生須婆都提子來見世尊，與世尊互相問候。互相問候之後，他坐在一旁，問世尊關於業與果多樣化的十四個問題。

為什麼他會問這些問題呢？根據《中部》的註釋，他的父親都提婆羅門（Brahmin Todeyya）是憍薩羅國王的國師。由於都提在世時極端吝嗇，所以死後投生為自己家裡的狗。佛陀將這件事告訴須婆，並且要那隻狗將牠前世作人時所埋藏的寶藏挖出來，藉此證明此狗確實是須婆的父親投生的。這件事激起須婆對佛陀的信心，促使他來見佛陀，並且請問業報的作用。請聆聽他所提出的十四個問題：

「大師喬達摩，是什麼因緣使人類有高下之分？人類有：（一）短命與（二）長壽；（三）多病與（四）健康；（五）醜陋與（六）美麗；（七）無影響力與（八）有影響力；（九）貧窮與（十）富有；（十一）出身低賤與（十二）出身高貴；（十三）智慧暗昧與（十四）智慧高超。大師喬達摩，人類有這些高下之分的原因是什麼？」

佛陀首先以簡要的方式回答他：

「學生，眾生是他們自己所造之業的擁有者，業的繼承人；他們起源於業，繫縛於業，以業為依靠處。就是業使得眾生有高下之分。」

那時須婆如此請求佛陀詳盡地解釋：

「對於大師喬達摩簡要說明而未詳細闡述的這段話，我不了解其中的詳盡含義。如果大師喬達摩肯為我說法，使我了知大師喬達摩所說的詳盡含義，我將感到非常歡喜。」

為什麼佛陀會以聞法者無法明瞭其話中含義的方式來說法呢？那是因為婆羅門通常很驕傲，他們自認為是一切人當中最有智慧的。如果佛陀一開始就詳細地回答，他們可能會說他們早也已經知道佛陀所說的道理。因此佛陀先簡要地回答，當須婆請求佛陀詳細地說法時，佛陀才逐一地回答其問題。

在開始解釋佛陀的回答之前，我想先討論業果法則；這將使我們對佛陀所作的回答有更深入的了解。業果法則非常深奧，是凡夫很難清楚地見到的。它是佛陀教法的核心。要成為真正的佛教徒，最重要的就是要了解與深信業果法則；因此我們必須密切地注意業果法則的解釋。

根據佛陀的教導，一彈指之間就有數百萬個意門心路過程生滅過去。每一個意門心路過程裡有七個速行心（javana）。業就是在速行心剎那中形成。速行心剎那中的思特別稱為業。但是《發趣論》（Paṭṭhāna）的業緣章裡提到：速行剎那中名法的力量（業力）也稱為業。請先記住這一點。

業可以分為四種，即現法受業（diṭṭhadhamma-vedaniya kamma）、次生受業（upapajja-vedaniya kamma）、後後受業（aparapariya-vedaniya kamma）、既有業（ahosi kamma）。

「現法受業」是指會在當生產生果報的業。「次生受業」是指會在下一生產生果報的業。「後後受業」是指會在下一生之後的未來生中產生果報的業。「既有業」是指所謂的「雖然有這種業形成，但是過去沒有產生果報，現在沒有產生果報，未來也將不會產生果報」。

在這些業裡頭，（一）、七個速行心當中第一個速行心的思，不論是善的或惡的，都稱為「現法受業」。就欲界眾生而言，第一個速行心是七個速行心當中最弱的一個，它可能會在當生結成果報。若是沒有在當生結成果報，則它稱為既有業，意即雖然有這種業形成，但是過去沒有結成果報，現在沒有結成果報，

未來也不會結成果報，而只是有業的名稱而已。

（二）、達成目標的第七個速行心的思稱為「次生受業」。就欲界眾生而言，它是七個速行心當中第二弱的。所謂「達成目標」是指完成布施等或殺生等目的。當這個思獲得適當的助緣及受到前面那些速行心重複（āsevana 習行）的資助時，就可能會在下一生結成果報。若是沒有在下一生結成果報，則它稱為既有業，即只是有業的名稱而已。

（三）、在第一與第七個速行心之間那五個速行心的思都稱為「後後受業」。它們具有潛在能力，可以在下一生之後的未來生中結成果報，例如在因緣成熟時造成投生，形成結生識剎那的五蘊等。只要它們還未結成果報，它們的這種潛在能力就還會一直潛藏在名色相續流當中，無論再經過多麼長久的生死輪迴，它們都不會變成既有業，直到般涅槃為止。

當第一個速行心的思由於未受到負面妨礙及得到殊勝助緣而具有效力，並且明確地以適當的優先業行生起時，它會在當生結成果報，如此稱它為「現法受業」，因為當那個思如上述那樣有效力時，它能幫助在同一速行剎那中的相應名法。由於它對未來展望的力量弱，並且由於缺乏其他速行心的重複（āsevana 習行）資助，所以它的果報小，也不像另外兩種業那樣能期待到未來世的機緣。它只能在當生結成單純的果報，不能造成未來的投生；正如不能結成果實的花只是單純的花一樣。相反地，另外那兩種業分別能造成下一世與更遠的未來世的投生，它們所結成的果報也比較大。

「若是不能結成果報」：業只有在適當的因緣條件聚合時才能結成果報；若缺乏適當的因緣條件，就無法在當生結成果報。以布施為例，若想要第一個速行心的思能在當生結成果報，布施者必須有德行，接受者必須是剛從滅盡定出定的阿羅漢或阿那含聖者，所布施之物必須是以正當的方法取得，布施者在布

施前、布施時與布施後都必須有堅強的意願與歡喜的心，他也必須對業果法則深具信心。如果這些條件不具足，第一個速行心的思就無法在當生結成果報。

為了得到更清楚的了解，我想講述發生在佛陀時代的一個故事：

富樓那（Puṇṇa）是優多羅難陀母（Uttarā-Nandamātā）的父親。他是王舍城的貧窮人，替富翁須摩那（Sumana）做工。然而他與妻子都對舍利弗尊者有很強的信心。在一個節慶的日子裡，雖然他的主人允許他放假，可是他仍然到田裡去做工，因為他實在太窮困了，連稍微享受一下的條件都沒有。當他在田裡忙的時候，舍利弗尊者走過來，坐在距離他的田地不遠的地方，進入滅盡定。富樓那見到了舍利弗尊者，感到很歡喜。等到舍利弗尊者出定之後，他就供養尊者清潔牙齒用的木枝及水。然後舍利弗尊者就離開了。

那時，富樓那的妻子為丈夫送飯來，遇到舍利弗尊者。她心裡想：「有時候我們有物品可以布施，可是找不到接受的人；有時候有接受的人，但是由於我們非常貧窮，沒有物品能夠布施。今天我真是太幸運了，不但有這位尊者作為接受者，而且又有物品可以布施！」於是她很歡喜地將帶在身上的飯供養給舍利弗尊者。然後她回家去重新煮飯，再帶去給丈夫。富樓那聽說妻子供養食物給舍利弗尊者，心裡感到非常高興。吃完飯之後，他就小睡片刻。

醒來之時，他發現剛才自己耕過的田地全部變成黃金。他將這件事報告國王，國王就派出車輛去取黃金。然而，當國王的部下宣稱要為國王拿取黃金而動手取時，黃金立刻變回泥土。只有宣稱要為富樓那拿取時，才能取得黃金。於是那些黃金全部歸屬於富樓那所有。國王還賜給他一個封號——「多富長者」（Bahudhanaseṭṭhi）。他建造一棟新房子；在新屋落成典

禮時對佛陀與僧團做大布施。當佛陀宣說隨喜的謝詞時，富樓那與妻子及女兒優多羅全部證得須陀洹果。

在這個故事裡，富樓那與妻子都是有德行的人；他們所供養的物品是以正當方法取得的；他們在供養時有清淨無染的心；他們對業果法則有堅強的信心；他們在供養之前、供養之時與供養之後心裡都很歡喜；而最重要的一項因素是：接受者舍利弗尊者是剛從滅盡定出定的阿羅漢。由於所有的必要因素都已齊全，所以他那次供養的意門心路過程中第一個速行心的思在當生就結成很大的善報。這種業稱為「現法受業」（diṭṭhadhamma-vedaniya kamma）。

雖然這種果報似乎好得令人難以相信，但是與他的第七個速行心及其餘五個速行心的思將在未來世結成的果報相比之下，這種現世的善報就顯得微不足道了。第七個速行心的思成熟時稱為「次生受業」（upapajja-vedaniya kamma）；它會產生來世天界的殊勝微妙善報。而中間五個速行心的思成熟時稱為「後後受業」（aparapariya-vedaniya kamma）；它們會在更遠的未來世產生極為殊妙的善報，而且持續很長久的時間。這是由於他在那次布施之前、之時與之後累積非常多善業的緣故。如果你還記得一彈指之間有數百萬個意門心路過程生滅，而業就是在每一個意門心路過程裡七個速行心中形成的，你就能明白為什麼他累積了那麼多的善業。

業的另一種四分法是：重業（garuka-kamma）、慣習業（āciṇṇa-kamma）、近業（āsanna-kamma）、已作業（katattā-kamma）。

「重業」（garuka-kamma）包括非常令人譴責的、非常不利的不善業，以及非常強而且有利益的善業。重業是非常強的業，必定會產生下一世的結生，沒有任何其他業可以阻止它。當同時有幾個重業即將成熟時，最重的業會優先成熟，而造成投生。

不善的重業包括：

1. 殺母；
2. 殺父；
3. 殺阿羅漢
4. 以惡意使活著的佛陀身上流血；
5. 使和合的僧團分裂；
6. 堅持地執著於否定因果的決定邪見（niyata-micchā-diṭṭhi），到臨命終時都還不捨棄。

在上述這些業當中，前五種（即五逆罪）都是只要做了一次就成為重業；而第六種（決定邪見）則必須堅持到臨死時還不捨棄才成為重業。這類邪見當中經常被提到的三種是：

1. 無作用見（akiriyadiṭṭhi）：否定善業與不善業能產生作用。
2. 無因見（ahetukadiṭṭhi）：否定果報有原因。
3. 空無見（natthikadiṭṭhi）：否定因能產生果報。

這些決定邪見的業力是如此的重大，它們乃至能使人在地獄裡受苦一大劫或更長的時間。只要這種業力還未耗盡，即使在大劫末期世界被毀壞，欲界眾生都投生到梵天界去的時候，正在地獄裡受這種邪見的苦報者仍然無法脫離地獄之苦。那時他不會像其他惡道眾生那樣投生到人間或天界去精進修行禪定，而會投生到他方世界的地獄裡繼續受苦報。

然而，若人在臨命終之前捨棄這類的邪見，那麼他的邪見業就不是重業，也不會造成那樣嚴重的苦報。舍利弗尊者的外甥長爪梵志（Dīghanakha paribbājaka）就是一個例子：他原本執著斷見；但是與佛陀交談之後，他捨棄了斷見。這就是為什麼他在聽聞《長爪經》（Dīghanakha Sutta）之後能證得須陀洹

果的因素之一。

善的重業是指維持到臨死時定力都還不退失的八定而言。它們是廣大業（mahaggata-kamma）。然而，如果無法將定力維持到臨死時還不退失，那樣的八定就不算是重業。

「慣習業」（āciṇṇa-kamma）是指經常、習慣、重複做的業。若臨死時有慣習業與非慣習業都即將成熟，則慣習業會優先成熟；若有幾個慣習業即將成熟，則最慣習的業將優先成熟而造成下一世的投生；不論是其慣習的是善行或惡行。如法居士（Dhammika）就是一個例子：他一生當中都持續地布施。在他臨死時這種善業成熟，他見到諸天神駕著榮耀輝煌的天界馬車來迎接他。

「近業」（āsanna-kamma）是指在臨死時非常清晰地回憶起來的過去所造之業或臨死時所造之業。當一個人臨死時清楚地回憶起過去所作的某一種業時，那個業的業力會造成他下一世的投生。波斯匿王的王后末利迦（Queen Mallikā）就是一個明顯的例子。雖然她是一位虔誠的佛教徒，但是她在臨死時回憶起那一生中所做的一件錯事，於是那個業造成她投生到地獄裡。不過後來由於善業的緣故，她在地獄受苦一段短時間之後就投生到天界去了。

過去所做而不包含在前面這三種的業稱為「已作業」（katattā-kamma）。當沒有前三種業成熟時，則「已作業」將造成下一世的投生。

在上述四種業當中，「重業」最優先成熟，這就是它之所以稱為重業的緣故。當沒有即將成熟的重業時，最慣習的業優先成熟。若也沒有即將成熟的慣習業時，臨死時回憶起的業——近業——將會成熟。如果也沒有近業成熟，則當世或過去世曾作的業（已作業）將會成熟。

業的另一種四分法是：令生業（janaka-kamma）、支持業

（upatthambhaka-kamma）、妨害業（upapīḷaka-kamma）、毀壞業（upaghātaka-kamma）。

「令生業」（janaka）是造成投生的業，能夠產生下一世結生時及那一期生命中的果報名色蘊。它可以是善的或不善的。唯有在臨死時成熟的業才是令生業，才能造成下一世的結生。

「支持業」（upatthambhaka）本身不能產生投生的果報，但是當其他的業產生投生的果報之後，它能夠強化已經生起的苦報或樂報並且使它延續下去。例如當善的令生業導致某個眾生投生為人時，支持業即協助延長其壽命，確保其健康乃至豐衣足食等。

「妨害業」（upapīḷaka）則是在其他業產生投生的果報之後阻撓與障礙已經生起的苦報或樂報，不使它延續下去。它切斷其他業的果報，但並沒有產生投生的果報。例如當某個眾生由於善的令生業而投生為人時，妨害業會帶來許多病痛，而阻止那人享受其善業帶來的善報。

「毀壞業」（upaghātaka-kamma）本身可以是善的或不善的。它中斷弱的業，而結成自己的果報。正如一陣敵對的力量能夠中止正在飛行的箭，使它墜落。例如，某個眾生由於善的令生業而生為天神，但是某個毀壞業突然成熟，使他突然死亡而投生於四惡道之一。

另一種理解的方式是如此：當某種業被造作之後，在投生時或一期生命中，由於那個業的結果而有名色法（精神與物質）產生，則那個業稱為「令生業」。當某種業被造作之後，它藉著抑制干擾因素與激起強化因素而幫助與延續其他業所結成的苦報或樂報，那種業稱為「支持業」。當某種業被造作之後，令生業所結成的苦報或樂報被它以生病或四大不調的方式阻礙，那種業稱為「妨害業」。當某種業被造作之後，其他種業的果報由於令生業效力的緣故，原本能夠持續得更久，但是卻被這種業

毀壞、切斷及取而代之，這種業稱為「毀壞業」。

讓我們舉提婆達多（Devadatta）為例來說明這四種業：他有善的令生業使他投生在皇族裡。由於該令生業及支持業的緣故，他得以繼續活在幸福的生活中。但是後來當他造作惡行而被僧團隔絕時，妨害業即開始生起效力，他開始受人輕視。他造成僧團分裂的重業則是毀壞業，使他投生到阿鼻地獄裡。

唯有佛陀的業果智才能清楚地照見上述十二種業其業果相續的真實本質；那種智慧是弟子們所沒有的。然而修行觀禪的人還是能部分地了知業果相續的情況。

心中有了這種業果法則的知識之後，讓我們開始來看佛陀如何逐一地回答婆羅門學生須婆的十四個問題。佛陀說：

「那麼，學生，諦聽並且密切地注意我將說的話。」

婆羅門學生須婆回答說：「是的，尊者。」世尊如此說：

1. 回答一

「在此，學生，有男人或女人殺害眾生，性情凶暴，雙手沾滿血腥，從事毆打與暴力，對眾生殘酷。由於履行與從事如此的行為，身壞命終之後他投生於苦界、惡趣、墮處、地獄。然而，如果在身壞命終之後他沒有投生於苦界、惡趣、墮處、地獄，而是再投生為人，那麼無論出生於何處，他都會短命。學生，這就是導致短命之道，即殺害眾生，性情凶暴，雙手沾滿血腥，從事毆打與暴力，對眾生殘酷。」

投生為人是善業的果報，投生於四惡道則是惡業的果報。如果殺生的業直接決定投生的方式，它會造成投生於四惡道之一。但是，如果有善業成熟，造成他投生為人，那麼殺生的業

會產生與造成投生的業相反的作用，帶來種種災難，乃至嚴重時會造成提早死亡。再者，儘管善業造成他投生為人，但是由於殺業的緣故，那善業不能使他長壽，他還是會短命。同樣的原則也適用以下將談到的不善業在人界成熟的例子：在每一個例子裡，不善業藉著引起與其本身特質相符合的災難而妨礙造成投生人界的善業。

我想講述目犍連尊者的故事：他在過去某一生中，曾經受到妻子煽動而企圖殺害自己的父母親。他的父母都雙眼失明。他的妻子不願意侍候他們，因此捏造了許多關於他們的不實故事。由於妻子的那些誣告，使他生起想要殺害父母的念頭。有一天，他帶著父母坐著牛車穿過森林，要到另一個村子去。走在森林中時，他們在某處停下來。他假裝是強盜而狠狠地毆打自己的父母，不過他的父母並沒有死。

在那次事件中，他累積了多少不善業呢？許許多多的不善業。如果那時他毆打父母五分鐘的話，他就累積了數以萬億計的不善業。他的動機是要殺害他們，那是一個罪大惡極的不善思。但是當他聽到不知內情的父母滿懷慈悲地呼喚他，叫他趕快自己逃命，不要管他們時，他被父母的愛深深地感動，而停止殘酷的行為。他的內心立刻充滿了悔恨。在這裡，他在毆打父母之前已經累積許多不善的念頭，想著如何殺害他們；毆打過之後，每當他一想起自己忤逆的惡行時，心中就充滿悔恨與難過，這些都是不善法。當這些惡業成熟時，就會產生極端嚴重的惡報。

在他那一世身壞命終時，第七個速行心的不善思造成他投生於地獄，遭受劇烈的痛苦。第二乃至第五個速行心的不善思造成更後來世的地獄投生。如此，他在地獄裡遭受極端痛苦的時間以數百萬年計算。然而另一方面，他累積了成為喬達摩佛第二位上首弟子的波羅蜜（pāramī）；從最上見佛（Buddha

Anomadassī）的時代開始算起，他累積如此的波羅蜜長達一阿僧祇與十萬大劫之久。這些波羅蜜是善業。每當一個善業造成人界的投生之後，過去世企圖殺害父母的惡業就造成種種災難，乃至造成他提前死亡。基於那項惡業，有兩百世以上他都由於頭骨被打碎而死。乃至在他的波羅蜜成熟而成為我們佛陀的第二位上首弟子這一世，儘管他是一位阿羅漢，他仍然因為那項惡業的緣故，頭骨被打碎之後而般涅槃，那個業就是毀壞業。

當他證得阿羅漢果時，他的心因為滅除煩惱而清淨，但是他仍然免不了由於過去世惡業的果報而受苦，因此佛陀說：「是故，諸比丘，應當經常如此地反省自己的心：『長久以來，這個心就一直受到貪、瞋、癡所污染。』諸比丘，眾生透過心的煩惱而染污；眾生透過心的清淨而淨化。」

接著請聆聽佛陀的第二個回答：

回答二

「然而，學生，在此有男人或女人捨棄殺生，禁絕殺生，拋開棍棒與武器，心地溫和與仁慈，安住於對一切眾生的慈悲。由於履行與從事如此的行為，身壞命終之後他投生於善趣，乃至天界。然而，如果在身壞命終之後他沒有投生於天界，而是再投生為人，那麼無論出生於何處，他都會長壽。學生，這就是導致長壽之道，即捨棄殺生，禁絕殺生，拋開棍棒與武器，心地溫和與仁慈，安住於對一切眾生的慈悲。」

在此情況下，不殺生的善業可以直接造成天界的投生或人界的長壽。再者，如果一個人除了不殺生之外，還累積其他的

善業，如布施、修行止禪或觀禪等，那麼在不殺生的戒行基礎上，其他的善業變得更殊勝，而且也能直接造成人界的長壽果報。同樣的法則也適用於以下所有關於善業成熟的經文。

關於這一項善業，摩訶迦葉尊者、阿難尊者與兩家尊者（Ven. Bākula）都是典型的例子。摩訶迦葉尊者與阿難尊者都是活到一百二十歲才般涅槃。兩家尊者則活到一百六十歲才般涅槃。

另一個例子是持五戒尊者（Ven. Pañcasīla Samādāniya）：他在勝蓮花佛的時代持守五戒長達十萬年都沒有違犯。在我們喬摩佛的時代，他證得阿羅漢果連同四無礙解智。因此我們可以了解：從勝蓮花佛的時代以來，他必定曾經在過去佛的教化期中修行止禪與觀禪達到行捨智（saṅkhārūpekkhañāṇa）的階段。雖然他以持戒為重，然而不單只是持戒而已，他還培育強而有力的禪定與觀智，這就是他能保持戒行清淨無瑕的理由。臨死之時，他思惟自己的清淨戒行，心中充滿愉悅與歡喜，死後投生於天界。由於善業的果報，他從一個天界到另一個天界，從天界到人界，從人界到天界，如此地輾轉投生。每一世他都具有良好的性格，享受快樂的生活，以及具備高深的學識。在每一生中，他的這三項成果都超越一般人之上。

現代大家都希望獲得這三項成果。由於在強而有力的禪定與觀智的支持之下，戒行能造成這三項成果，所以大家應當振奮精勤地在佛陀的教法中修習這戒、定、慧三學。持五戒尊者在我們佛陀的教法中證得阿羅漢果與四無礙解智，這就顯示清淨的心能使眾生清淨。

接著請聆聽第三個回答：

回答三

「在此，學生，有男人或女人以手、土塊、棍棒或刀傷害眾生。由於履行與從事如此的行為，身壞命終之後他投生於苦界、惡趣、墮處、地獄。然而，如果在身壞命終之後他沒有投生於苦界、惡趣、墮處、地獄，而是再投生為人，那麼無論出生於何處，他都會多病。學生，這就是導致多病之道，即以手、土塊、棍棒或刀傷害眾生。」

我將引用一個例子來說明不善業如何產生果報：在我們佛陀的時代，有一個月圓的晚上舍利弗尊者坐在山谷裡，進入某一種定境。那天他剛剃完頭，所以他的頭在月光下顯得閃閃發亮。難陀夜叉（Nanda）由於瞋心的緣故，以拳重擊舍利弗尊者的頭。難陀夜叉的力量非常大，乃至能夠一拳將一座山打碎。但是由於該定境的保護，當時舍利弗尊者只是感到輕微的觸覺而已。由於那項不善業，難陀夜叉走開沒多遠就死了，投生到地獄裡。這就是佛陀之所以說眾生被自己內心的煩惱所染污的理由；難陀夜叉無法抑制想要傷害舍利弗尊者的那股瞋心，所以他墮入地獄。如果想避免這種惡報，大家應當克制自己的心，不要去造作任何不善業。

另一個例子是布提卡達尊者（Pūtigatta Thera）。在迦葉佛（Buddha Kassapa）的時代他是一個捕鳥人。他捉到許多鳥。他將多數的鳥獻入皇宮，剩下的也多數都賣掉了。對於賣不完的鳥，由於害怕牠們逃走，因此他折斷牠們的翅膀與腳，使牠們既無法飛走也無法跑掉。由於他從事這樣殘酷的業幾千年的時間，身壞命終之後他投生於地獄惡趣，遭受種種痛苦煎熬幾百萬年之久。後來由於他在迦葉佛時代所造的善業，在我們佛

陀的時代他出生為人。他供養一位比丘種種資具；但是那個業的力量不足以抑制過去世傷害與殘殺眾生之業所造成的多病與短命果報。後來他出家為比丘。有一天他生病了，全身長滿了膿瘡，而且那些膿瘡一天比一天擴大，全身的傷口都流出膿血。於是他的全身變得骯髒、可厭與惡臭。同伴比丘們照顧不了他，就丟下他不管。佛陀知道這件事之後，就親自以溫水為他擦洗身體，並且為他清洗袈裟。對於佛陀的慈悲照顧，布提卡達由衷地生起感恩與喜悅，他的心變得愈來愈平靜。佛陀為他講了一個簡短的開示。聽聞開示之時，他能觀照行法的無常、苦、無我本質。開示完後他就證得阿羅漢果，解脫諸漏。所以佛陀一再地如此地敦促諸比丘：「是故，諸比丘，應當經常如此地反省自己的心：『長久以來，這個心就一直受到貪、瞋、癡所污染。』諸比丘，眾生透過心的煩惱而染污；眾生透過心的清淨而淨化。」

接著請聆聽第四個回答：

回答四

「然而，學生，在此有男人或女人不以手、土塊、棍棒或刀傷害眾生。由於履行與從事如此的行為，身壞命終之後他投生於樂趣，乃至天界。然而，如果在身壞命終之後他沒有投生於天界，而是再投生為人，那麼無論出生於何處，他都會健康。學生，這就是導致健康之道，即不以手、土塊、棍棒或刀傷害眾生。」

在此情況下，不傷害眾生的善業能直接造成天界的投生或人界的健康果報。此外，如果那個人還造作了其他善業，如布施、修行止禪與觀禪等，那些善業也能由於該不傷害眾生的清

淨戒行而產生天界的投生或人界的健康果報。因此佛陀曾說：'Ijjhati bhikkhave sīlavato cetopanidhi visuddhatta.'——**「戒行良好者的願望可以由於其清淨的戒行而圓滿達成。」**

兩家尊者（Ven. Bākula）就是一個很好的例子：

在一阿僧祇與十萬大劫之前，當最上見佛（Buddha Anomadassī）還未出現於世間時，他是一位博學的婆羅門。後來他出家做隱士，以追求來世的安樂。他住在森林裡修行禪定，成就八種定與五種世間神通。他將寶貴的時間都用於享受禪定中的快樂。最上見佛出現於世間之後，有一次他得到機緣聽佛說法，因而歸依三寶，成為佛教徒。當佛陀胃痛時，他供養藥品，醫治佛陀的病。這種善業是很殊勝的，能夠產生圓滿的果報。正如佛陀在《中部・布施分別經》（Majjhima Nikāya, Dakkhina-Vibhaṅga Sutta）中所說的：

「當一位有德行的人，以淨信心深信業有大果報，布施如法得來的物品給另一位有德行的人時，我說那樣的布施能帶來圓滿的果報。」

在這件事情上，那位隱士是有德行的人；他的德行伴隨著八定與五神通。再者，他已經歸依三寶，他的德行非常清淨，使得他能夠實現自己的願望。

還有，接受者是佛陀——全世界德行最高的人；所供養的藥品是以正當的方式從森林裡取得的；他在供養前、供養時與供養後都有清淨的信心；他對業能產生大果報具有堅定的信心，因為他能以天眼通見到業果的作用。由於這些因素，所以他的供養非常殊勝，能產生圓滿的果報。

有一天，當佛陀的病痊癒，身體恢復健康時。他來見佛陀，並且如此發願：

「世尊，如來因為我的藥而身體痊癒。以此善業，願我生生世世沒有疾病，即使是幾秒鐘的不舒服也沒有。」

由於他的善業與願望，他在之後的每一生中都未曾生病，即使幾秒鐘的不舒服也沒有。因此佛陀說：「戒行良好者的願望可以由於其清淨的戒行而圓滿達成。」

在我們行布施的時候，應當效法如此的榜樣。

兩家尊者在最上見佛的時代累積種種波羅蜜長達十萬年之久。身壞命終之後，由於禪定的業力，他投生於梵天界，這是善的重業。在數不盡的大劫裡，有時他投生於天界，有時投生於人界。在所有那段期間裡，他不曾受到病苦或惡道之苦。

在勝蓮花佛（Padumuttara Buddha）的時代，他是漢紗瓦帝城（Hamsāvatī）的在家居士。他聽到佛陀宣布某一位比丘為健康第一的弟子，於是他累積許多善業，如供養種種資具給佛陀與僧團，並且發願在未來佛的教化期中得到同樣的榮銜。他得到勝蓮花佛授記將來能成為健康第一的比丘。他在十萬年的生命裡持續地累積善業，如布施、修行止禪與觀禪達到行捨智的階段。

在毗婆尸佛（Vipassī Buddha）出現於世間之前，他出生於曼都瓦帝城（Bandhumatī）。後來出家為隱士。遇到毗婆尸佛之後，他以佛陀為師。他治好許多比丘由於嗅到有毒花朵而引起的疾病。他以神通在森林裡採集各種藥材，將它們供養給生病的比丘。儘管他對佛陀具有充分的信心，有時間就去見佛聞法，但是他仍然過著隱士的生活，依照佛陀所教導的方法在森林裡修行止禪與觀禪。在那一生中，他醫治比丘疾病的善思是很強的善業，能造成他生生世世健康。身壞命終之後，他由於禪定的業而投生於梵天界，那是善的重業。在大約九十一大劫裡，他在天界與人界之間流轉。在迦葉佛（Kassapa Buddha）的時代，他重新整理古老的醫方，這個善業直接造成他的健康與長

壽。

在我們的喬達摩佛（Gotama Buddha）出現於世間之前，兩家尊者出生於憍賞彌（Kosambī）的一戶長者家中。當他的褓姆在雅慕那河（Yamuna）為他沐浴時，他滑入水裡而被一隻大魚吞入腹中，然而他並沒有死。兩家尊者之所以能夠存活是因為他那最後一生的神聖力量的緣故，這是「智慧遍滿神通」（ñāṇavipphāraiddhi）所產生的現象，意即在那一世裡，他不可能在尚未證得阿羅漢果之前死亡。這種「智慧遍滿神通」是由於他過去世累積的業而在他的身上產生：他在勝蓮花佛的時代得到授記，將成為健康第一的大阿羅漢，那是因為勝蓮花佛見到他已累積及將累積足夠的波羅蜜，以成為如此的阿羅漢。「智慧遍滿神通」就是由那些波羅蜜產生的，那些波羅蜜當中有些是促使他長壽的支持業。

一個漁夫捕獲那條大魚，將牠賣給波羅奈城一位長者的妻子。當那條魚被剖開時，他們發現魚的肚子裡有一個嬰兒，活得好好的，分毫沒有受損。長者的妻子將他看成是自己的兒子一般地養育。當這個消息傳出去而嬰兒的家人前來認領時，長者的妻子請求其父母允許她將嬰兒留下來撫養。國王裁決這兩家共同擁有這嬰兒，因此他被取名為兩家（Bākula）。他過著榮華富貴的生活。到了八十歲的時候，他有機緣聽聞佛陀說法，對佛法生起信心而出家修行。出家後的七天當中他精進地修行，到了第八天就證得阿羅漢果，連同四無礙解智。

後來佛陀宣布他是健康第一的大弟子。他活到一百六十歲才般涅槃。他是我們喬達摩佛時代四位大神通者（mahābhiññā）之一。另外三位分別是舍利弗尊者、目犍連尊者及耶輸陀羅長老尼（Bhaddakaccāna Yasodharā Therī）。

兩家尊者的長壽與健康乃是過去生中在戒清淨的基礎上累積善業所造成的。

結論是我們應當記住佛陀的這段教導：

「戒行良好者的願望可以由於其清淨的戒行而圓滿達成。」

接著請聆聽第五個回答：

回答五

「在此，學生，有男人或女人具有容易忿恨與惱怒的性格，即使只是稍微受到評論，他就忿怒、生氣、懷有敵意、憤慨，顯現出忿恨、瞋恚、不滿。由於履行與從事如此的行為，身壞命終之後他投生於苦界、惡趣、墮處、地獄。然而，如果在身壞命終之後他沒有投生於苦界、惡趣、墮處、地獄，而是再投生為人，那麼無論出生於何處，他都會長得醜陋。學生，這就是導致相貌醜陋之道，即具有容易忿恨與惱怒的性格，即使只是稍微受到評論，他就忿怒、生氣、懷有敵意、憤慨，顯現出忿恨、瞋恚、不滿。」

在此我想講述五醜（Pañcapāpī）的故事：她是波羅奈城（Bārāṇasī）一個窮人的女兒，她的手、腳、嘴巴、眼睛、鼻子都長得很醜陋，所以被稱為「五醜」；然而她的觸感卻是殊妙迷人的。這些都是她過去世所累積的業所造成的。

在過去的某一生中，她是波羅奈城一個貧窮人的女兒。有一位辟支佛（Paccekabuddha）需要一團黏土來整理其住處，所以他進入波羅奈城托缽，以便取得黏土。那位辟支佛靜靜地站在她家門口。第一眼見到的時候，她很生氣地看著那位辟支佛，心裡責怪他為什麼來要黏土；不過她還是將黏土給了那位辟支佛。她的善業被瞋恚所圍繞。雖然那個善業使她投生為女人，但是由於她的瞋恚，所以她長得很醜陋，被稱為五醜。她的觸

感很迷人是因為那時她供養辟支佛一團黏土，可用來整理他的住處。

然而，她過去世的善業透過迷人的觸感而產生果報：有一天，她無意間碰觸到波羅奈的國王巴卡（Baka）。巴卡迷戀上她，就化裝成一位紳士去拜訪她家，然後娶了她。後來，巴卡想封她為王后，但是恐怕她醜陋的外表會成為眾人嘲笑的話題。於是巴卡想出一個辦法，使人民都能體驗到五醜極為殊勝美妙的觸感，然後順理成章地封她為王后。後來其他王妃嫉妒她，而將她遺棄在一艘船上，任水漂走。另一個國王巴瓦里亞（Pavariya）獲得了她，而宣稱她屬於自己所有。巴卡聽到這個消息之後很生氣，準備對巴瓦里亞宣戰。不過後來他們和解了，決定從那個時候開始，五醜隔週地輪流住在他們的皇宮。是故佛陀在《小業分別經》中如此說：

「就是業使得眾生有高下之分。」

接著請聆聽第六個回答：

回答六

「然而，學生，在此有男人或女人不具有忿恨與惱怒的性格，即使是受到許多評論，他也不忿怒、不生氣、不懷敵意、不憤慨，不顯現出忿恨、瞋恚、不滿。由於履行與從事如此的行為，身壞命終之後他投生於樂趣，乃至天界。然而，如果在身壞命終之後他沒有投生於天界，而是再投生為人，那麼無論出生於何處，他都會長得美麗。學生，這就是導致相貌美麗之道，即不具有忿恨與惱怒的性格，即使是受到許多評論，他也不忿怒、不生氣、不懷敵意、不憤慨，不顯現出忿恨、瞋恚、不滿。」

在此我想講述須菩提尊者（Ven. Subhūti）的故事：在勝蓮花佛的時代，他出生於一個富有的家庭，名叫難陀（Nanda）。後來他出家為隱士，成為四萬四千名隱士的領袖。他們住在一座大森林裡修行止禪，成就八定與五神通。

有一天，佛陀與十萬位阿羅漢以神通飛到他們的住處。那些隱士非常高興，所以就在幾分鐘內以神通力採集各種花，做成花座。佛陀與諸阿羅漢就坐在那些花座上進入滅盡定（nirodhasamāpatti：在所預定的一段時間內，名法與心生色法都暫時不生起的一種定境）七天。在那七天裡，難陀都一直站在佛陀的後面，撐著一支華蓋以遮護佛陀。各位，請看他在累積善業時毅力多麼堅強！他在七天當中都不移動、不躺臥、不吃、不上廁所。他的心非常專注，因為那時他已經精通八定與五神通。他以專注的心站在佛陀後面，撐著花朵製成的傘蓋遮護佛陀連續七天。你可以想像他累積了多少善業：即使只在一彈指之間，就已經有數百萬個善的意門心路過程生滅；七天以來，難陀的心路過程中產生的善業是不計其數的，這些是欲界的善業。在每個心路過程裡七個速行心的中間五個是比較強而有力的，它們有潛在力，能夠在下一世之後的未來世長期地產生欲界的殊勝果報。至於他的下一世，則由禪那的業（廣大業）產生果報，使他投生於梵天界，因為他的禪那業是重業。

當佛陀與諸阿羅漢從滅盡定出定時，正是供養他們的最佳時機。那些隱士從森林裡採得水果與花，供養佛陀與僧團。佛陀交代一位慈心禪那及接受供養第一的比丘開示佛法，以表達感謝、隨喜、回向與祝福（anumodana）。

開示完後，除了難陀之外，其他的隱士全部都證得阿羅漢果。難陀則由於傾心於那位比丘莊嚴的威儀，所以沒有證得任何聖道、聖果。當他知道開示的那位比丘獲得那兩項第一所需具備的特質時，難陀發願將來自己也能得到同樣的成就。

當時難陀的戒行清淨，猶如明亮的寶珠，而且伴隨著八定與五神通；在供養前、供養時與供養後他都對佛法僧三寶有淨信心；他深信業有大果報，因為他能以天眼通清楚地了知業果的作用；接受布施者是世間無上的福田，而且他在最佳的時機布施給他們；因此他的願望肯定會由於布施者與接受者雙方的清淨而圓滿達成。他發願之後，就得到勝蓮花佛的授記：他將在喬達摩佛的時代成為慈心禪那與接受供養第一的比丘。

雖然他並沒有改變隱士的身份，但是他經常去見佛聞法。他依照佛陀的教導而修行止禪與觀禪，尤其注重於慈心禪那，並且以慈心禪那為基礎進而修行觀禪，達到行捨智的階段。

在此我想對「緣起」再稍加解釋：在他供養水果與花給剛從滅盡定出定的佛陀與僧團之後，他發願要成為慈心禪那與接受供養第一的比丘。根據佛陀的教導，我們的身心是由究竟名色法構成的。如果我們了知它們是究竟名色法，那是正確的、是觀智、是正見；但是如果我們將它們看成是男人、女人、比丘、比丘尼，那就是錯誤的，如此的錯知稱為無明。因此，在他這種情況下，他將一堆究竟名色法看成是慈心禪那與接受供養第一的比丘，這是「無明」；基於無明，他發願成為慈心禪那與接受供養第一的比丘，這是「愛」；他執著於那樣比丘的生命，這是「取」。無明、愛、取稱為「煩惱輪轉」（kilesavaṭṭa），意即造成生死輪迴的煩惱。

基於無明、愛、取，他供養水果與花給無上的福田——佛陀與僧團，這些善業稱為行。它們是無常的，一生起後就立刻壞滅，然而它們在他的名色相續流當中留下了業力；在《發趣論》（Paṭṭhāna）的業緣那一段裡，業力稱為業。行與業稱為「業輪轉」（kammavaṭṭa），意即造成生死輪迴的業。

以上總共是五種過去因：無明（avijjā）、愛（taṇhā）、取（upādāna）、行（saṅkhāra）、業（kamma）。同樣的原理也適用

於所有業力成熟、結成果報的情況。

然而他的業被強而有力的慈心禪那所圍繞。為什麼他的慈心禪那能夠強而有力呢？因為他特別注重於修行慈心禪那，這是一項因素。以慈心禪那為基礎，他修行觀禪。由於慈心禪那的支助，他的觀智清晰、深入、徹底、強而有力。他強而有力的觀智回過頭來促使他的慈心禪那更穩固與強而有力。根據《發趣論》，這是強而有力的助緣，稱為「親依止緣」（upanissaya paccaya）。為什麼會如此呢？因為他進入慈心禪，出定之後立即觀照禪那名法為無常、苦、無我。然後又再進入慈心禪，出定後又再觀照禪那名法為無常、苦、無我……如此一再地重複修行。由於這樣不斷重複的禪修，所以他的慈心禪那與觀禪都變得穩固與強而有力，這是另一項因素。

再者，慈心禪正好與瞋恨互相對立。這就是為什麼他的心經常沒有瞋恨的緣故。經由修行止禪與觀禪，他能夠長時期地抑制瞋恨，不使它生起。此外，他的神通也能幫助抑制包括瞋恨在內的一切煩惱；他的觀智也同樣能抑制這些煩惱，所以他的心得到淨化。由於淨化的心，他的願望將能圓滿達成。在那一生中，他修行止禪與觀禪長達十萬年。他的意志力非常堅強，此意志力就是業。當意志力堅強時，沒有什麼願望是不能實現的。

在我們佛陀的時代，他出世為富翁須摩那（Sumana）的兒子，給孤獨長者（Anathapiṇḍika）的弟弟。由於他的相貌英俊、清秀、美好，所以他被取名為須菩提（Subhūti），意即「善相」。這是他過去世沒有瞋恨或其他煩惱圍繞之善業的果報。

在給孤獨長者供養祇園精舍那一天，須菩提恭敬地聆聽佛陀說法，因此對法生起信心而出家。出家後他精通兩部毗尼。從佛陀那裡得到業處之後，就獨自在森林裡修行。他以慈心禪那為基礎，進而修行觀禪，證得阿羅漢果。他平等地說法，不

分別親疏好惡。佛陀宣稱他為寂靜遠離（araṇavihāri 無諍住者）與接受供養（dakkhineyya）第一的大弟子；他那強而有力的慈心禪那使他的心經常寂靜，而且長久以來就已經遠離煩惱，無諍而住。

據說他在入村托缽時，先站在每一家施主的門口進入慈心禪那，出定後才接受供養，以便使施主們能得到最大的福德。他行腳來到王舍城，頻毗娑羅王答應要為他建造一個住所，但是忘了履行諾言；須菩提尊者就在露天的地方禪修，結果很久的時間都沒有下雨。頻毗娑羅王後來發現不下雨的原因，就趕緊命令部下先為須菩提尊者建造一間樹葉蓋成的小屋。須菩提尊者一進入小屋，坐在稻草製成的床上時，天就開始下雨。他的心由於慈心禪那與出世間智慧而清淨，因此天神也來保護他免受雨淋濕。由此可知清淨的心使眾生清淨。

接著請聆聽第七個回答：

回答七

「在此，學生，有男人或女人心懷嫉妒，對別人獲得的供養、名譽、重視、禮敬、致意與恭敬感到嫉妒、憤慨、滿懷妒忌。由於履行與從事如此的行為，身壞命終之後他投生於苦界、惡趣、墮處、地獄。然而，如果在身壞命終之後他沒有投生於苦界、惡趣、墮處、地獄，而是再投生為人，那麼無論出生於何處，他都會沒有影響力。學生，這就是導致沒有影響力之道，即心懷嫉妒，對別人獲得的供養、名譽、重視、禮敬、致意與恭敬感到嫉妒、憤慨、滿懷妒忌。」

這種嫉妒性格在社會生活中會產生許多問題。被嫉妒心征

服的男人或女人不能依循佛法的教導而表現正當的行為；他們總是互相折磨與毀滅，及折磨與毀滅弱者。

在此，我想解釋羅沙迦提舍尊者（Losaka Tissa Thera）的故事：在迦葉佛的時代他是一位比丘，接受該地區一位富翁的護持。有一天，一位阿羅漢進入這位富翁供養的寺院。富翁很歡喜那位阿羅漢的威儀，就請他住下來，自願要供養他。阿羅漢答應住下來；但是原本居住在那裡的比丘對他生起嫉妒心，因此他向施主說新來的比丘很懶惰，一無是處。他將施主託他供養給那位阿羅漢的食物倒入火炭中，這是他由於嫉妒而造作的不善業。那位阿羅漢知道他的心念，就動身離去，以神通力飛過天空。當這位比丘見到阿羅漢如此離去時，他的心中生起悔恨。他的善業無法優先產生果報，於是死後他投生於地獄。受完地獄之苦後，他投生為夜叉，從來沒有吃飽過。之後的五百世他都投生為狗，每一世都遭受許多惡業的果報，經常飢餓，不曾吃飽過。

在我們佛陀的時代，他投生為憍賞彌一個漁夫的兒子，取名為羅沙迦（Losaka）。在他們的村子裡住著一千戶人家。在羅沙迦投生的那一天，那一千戶人家都挨餓，而且受到種種災難，所以他們將羅沙迦一家人趕走。羅沙迦生長到能走路的程度時，他的母親就交給他一塊陶器的破片，趕他出去行乞。他四處流浪，無人照顧，像烏鴉一般地撿地上的飯團來吃。在他七歲的時候，舍利弗尊者遇到他，同情他的不幸而剃度他。但是他的運氣總是很差：每次托缽時，得到的食物都很少，從來沒有吃過像樣的一餐。當他修行到相當程度時，就證得了阿羅漢果。為什麼他能證果呢？因為他在迦葉佛的教化期中修行了足以支持他證得阿羅漢果的波羅蜜將近兩萬年之久。儘管他證得了阿羅漢果，但是他還是得不到足夠的食物。每當施主將食物放進他的缽裡時，食物就立刻消失。原因是過去世他將施主託

他供養阿羅漢的食物倒入火炭中，而且他對別人獲得的供養、名譽、重視、禮敬、致意與恭敬感到嫉妒、憤慨、滿懷妒忌。

到了他快要般涅槃的時候，舍利弗尊者認為他應該吃到像樣的一餐。他與羅沙迦一起進入舍衛城去托缽，但是沒有人注意到他們。於是他帶羅沙迦回到寺院，自己去托缽，然後託人將食物帶去給羅沙迦。然而，受他託付的那個人將食物全部吃了。當舍利弗尊者發現這件事時，時間已經過了日正當中。於是他到國王的宮殿裡去，得到了一碗由蜂蜜、酥油、奶油與糖混合成的甜品（catumadhura），然後帶去給羅沙迦。他自己捧著碗，而叫羅沙迦吃那碗裡的甜品，以免那甜品消失。當天晚上，羅沙迦提舍尊者就般涅槃了。人們在他的舍利上蓋起一座塔來紀念他。因此佛陀在《皮帶束縛經》中如此開示：「是故，諸比丘，應當經常如此地反省自己的心：『長久以來，這個心就一直受到貪、瞋、癡所污染。』諸比丘，眾生透過心的煩惱而染污；眾生透過心的清淨而淨化。」

接著請聆聽第八個回答：

回答八

「然而，學生，在此有男人或女人不心懷嫉妒，對別人獲得的供養、名譽、重視、禮敬、致意與恭敬不感到嫉妒、不憤慨、不滿懷妒忌。由於履行與從事如此的行為，身壞命終之後他投生於樂趣，乃至天界。然而，如果在身壞命終之後他沒有投生於天界，而是再投生為人，那麼無論出生於何處，他都會具有影響力。學生，這就是導致具有影響力之道，即不心懷嫉妒，對別人獲得的供養、名譽、重視、禮敬、致意與恭敬不感到嫉妒、不憤慨、不滿懷妒忌。」

我將舉例來說明，優樓頻螺迦葉（Ven. Uruvela Kassapa）就是很好的例子：

在勝蓮花佛的時代他是一位在家居士。有一天他見到勝蓮花佛宣布獅子音比丘（Sīhaghosa）為隨從者人數第一的大弟子，他感到非常歡喜，並且發願自己也能在未來佛的教化期中得到同樣的榮銜。為了實現這個心願，他累積了許多善業。

在此例子裡，他對獅子音比丘獲得的供養、名譽、重視、禮敬、致意與恭敬不感到嫉妒、不憤慨、不滿懷妒忌，而是隨喜其成就：他全身充滿了喜悅與快樂。這種態度帶給他很大的利益，使他獲得愈來愈高等的生命。

就緣起法而言，如果他了知比丘只是究竟名色法的組合，則他的了知是正確的，是正見；因為從究竟諦的角度來看，只有究竟名色法存在而已，沒有真實的比丘、比丘尼存在。他將究竟名色法看成是隨從者人數第一的比丘，這是他的「無明」。基於無明，他發願自己在未來佛的教化期中成為那樣的比丘，這種對生命的渴望就是「愛」。他執著那樣比丘的生命，這就是「取」；事實上，由於不斷重複而變強的愛就是取，他對那樣比丘的生命有不斷的渴望。為了達成那項願望，他累積許多善業，那些善業就是他的行：他持戒清淨，奉行布施與供養資具給佛陀與僧團，修行止禪，並且修行觀禪達到行捨智的階段。那些善業是無常的，一生即滅，但是它們在他的名色相續流裡留下了業力。因此總共有五種過去因，即無明、愛、取、行、業。

後來他出生為馬興達（Mahinda）之子，弗沙佛（Phussa Buddha）的同父異母之弟。他與另外兩位兄弟平定了邊境的動亂，因此國王賜給他們供養佛陀與十萬位比丘三個月的權利，作為酬勞。他們指派三位大臣安排佛陀與僧團的一切所需；他們自己則受持十戒，親近佛陀，聽聞佛法，一有時間就修行止禪與觀禪。過去的那三位大臣在我們佛陀的時代分別是：頻毗

娑羅王（King Bimbisāra）、毘舍佉居士（Visākha）及護國尊者（Ven. Raṭṭhapāla）。

那三兄弟在天界與人界流轉，到了最後一生，他們出生於族姓為迦葉的一個婆羅門家庭。他們學習三部吠陀。後來三兄弟都出家為隱士。

在他們結髮三兄弟（Tebhatika Jatila）當中，大哥優樓頻羅迦葉（Uruvela Kassapa）與五百名弟子住在優樓頻羅的尼連禪河（Nerañjara）邊；河的稍下游處住著老二那提迦葉（Nadī Kassapa）及其三百名弟子；再往下游處住著老三伽耶迦葉（Gayā Kassapa）及其二百名弟子。

佛陀在仙人墮處（Isipatana）度過第一次雨季安居之後，就前去造訪優樓頻螺迦葉。儘管優樓頻螺迦葉警告佛陀說他們供奉聖火的屋舍裡有毒龍居住，但是佛陀仍然選擇在那裡住。佛陀先後地以神通力降伏了兩條吐煙與吐火的毒龍，優樓頻螺迦葉因此很欽佩佛陀的神通，就提議要每天供養佛陀飲食。佛陀住在附近的一個樹林裡三個月，並且多次顯現神通，等待優樓頻螺迦葉心態轉化、堪能聽受佛法。最後佛陀決定直接說穿優樓頻螺迦葉還不是阿羅漢，而且他所遵循的修行方法不能使他證得阿羅漢果，藉此來警醒優樓頻螺迦葉。那時優樓頻螺迦葉才認輸，而且請求出家。佛陀要他將這個決定告訴他的弟子們，讓他們選擇自己未來的方向。他的弟子們早已傾向於佛陀，所以都一起剃髮出家，將螺髮及作火供的器具都丟棄到河裡。那提迦葉與伽耶迦葉見到從上游漂來的供火具與螺髮，都趕來問發生了什麼事情。了解情況之後，他們也都跟隨佛陀出家。佛陀在象頭山（Gayāsīsa）為他們開示《燃燒經》（Āditta Sutta）——見《六處相應》（Saḷāyatana Saṁyutta）——他們全部證得阿羅漢果。

佛陀與優樓頻螺迦葉及其眾弟子離開象頭山，來到王舍

城。優樓頻螺迦葉當著頻毗娑羅王及集會的人民大眾面前，公開地宣稱自己歸依了佛陀。

他之所以被稱為優樓頻螺迦葉，一方面是為了與其他姓迦葉的人作區別，另一方面是因為他在優樓頻螺出家的緣故。他原本有一千名隨從弟子，他們跟隨佛陀出家之後，還是一直追隨在優樓頻螺迦葉身邊。每一名弟子又剃度了許多人，因此他們這一團比丘人數眾多。

阿難尊者的戒師——毘羅吒獅子（Belaṭṭhasīsa）——就是優樓頻螺迦葉的弟子。當優樓頻螺迦葉歸依佛陀時，他也隨著歸依佛陀。

後來佛陀在比丘大眾中宣布優樓頻螺迦葉是隨從者人數第一的大弟子。這就是為何佛陀說：「就是業使得眾生有高下之分。」

接著請聆聽第九個回答：

回答九

「在此，學生，有男人或女人不布施食物、飲水、衣服、馬車、花環、香、油膏、床、住處、燈明給沙門或婆羅門。由於履行與從事如此的行為，身壞命終之後他投生於苦界、惡趣、墮處、地獄。然而，如果在身壞命終之後他沒有投生於苦界、惡趣、墮處、地獄，而是再投生為人，那麼無論出生於何處，他都會貧窮。學生，這就是導致貧窮之道，即不布施食物、飲水、衣服、馬車、花環、香、油膏、床、住處、燈明給沙門或婆羅門。」

這段經文的意思是：由於嫉妒或吝嗇，雖然自己有許多物

品可以布施，但是卻絲毫不願布施。由於吝嗇的緣故，可以導致人投生於四惡道之一或成為貧窮的人。

我想講述須婆的父親都提婆羅門（Brahmin Toddeya）的故事：他是大沙羅婆羅門（Mahāsāla Brahmin），意即在伊車能伽羅（Icchānankala）與瑪那沙卡達（Manasākata）集會的婆羅門眾當中，被列名為卓越婆羅門者。他的永久住所是在都提村（Tudigama），因此被稱為都提（Todeyya）。他是憍薩羅國（Kosala）波斯匿王（King Pasenadi）的國師。雖然他極端富有，但是卻非常吝嗇。因此儘管佛陀與僧團就住在舍衛城，他卻絲毫不曾布施給他們。他經常教誡兒子須婆不要將任何物品給予任何人，而要不斷地累積財富，就像蜜蜂將蜜汁一點一滴都累積起來一樣，也像白蟻一點一滴地累積泥土，造成白蟻丘一樣。由於他的吝嗇，死後他投生為自己家中的狗；須婆非常寵愛那隻狗。

當佛陀來到須婆的家裡時，那隻狗就對著佛陀吠叫。佛陀責備那隻狗，稱呼那隻狗為都提。須婆聽了非常生氣，但是佛陀要那隻狗將牠前世作人時埋藏的寶藏挖出來，藉此證明那隻狗確實是須婆的父親來投生的。那隻狗死後投生於地獄。

也請記住羅沙迦提舍的故事：由於他的嫉妒與吝嗇，雖然他受完地獄的苦，投生為人，但是無論出生於何處，他都很貧窮。由此可見眾生被自己內心的煩惱所染污。

接著請聆聽第十個回答：

回答十

「然而，學生，在此有男人或女人布施食物、飲水、衣服、馬車、花環、香、油膏、床、住處、燈明給沙門或婆羅門。由

於履行與從事如此的行為，身壞命終之後他投生於樂趣，乃至天界。然而，如果在身壞命終之後他沒有投生於天界，而是再投生為人，那麼無論出生於何處，他都會富有。學生，這就是導致富有之道，即布施食物、飲水、衣服、馬車、花環、香、油膏、床、住處、燈明給沙門或婆羅門。」

關於這一點，西瓦利尊者（Sīvalī Thera）是很好的例子：在勝蓮花佛的時代，他發願要像勝蓮花佛的弟子善見比丘（Bhikkhu Sudassana）那樣，成為受供第一的大弟子。為了達成這個心願，他布施佛陀及十萬位比丘僧七天的飲食。這個善業的果報非常大。為什麼呢？

那時候人的平均壽命為十萬歲，大多數人受持五戒而且持戒清淨。他了解戒行良好者的願望可以由於其清淨的戒行而圓滿達成。他修行止禪與觀禪，達到行捨智的階段，這是將來證得阿羅漢果時也具足四無礙解智的必然修行方法。因此他的布施伴隨著戒、定、慧的功德。再者，接受布施者是世間最上的福田——佛陀與僧團；布施物是以正當的方法得來的；他在布施前、布施時與布施後都具有淨信心；由於他在之前修行觀禪時已經了知緣起，所以他對業能產生大果報深具信心。

由於這些因素，他的布施功德很大，能促使他的願望圓滿達成。而事實上，勝蓮花佛就授記他將在喬達摩佛的教化期中成為受供第一的大弟子。

在毗婆尸佛的時代，他出生於曼都瓦帝城附近。那時人民與國王在比賽誰對佛陀與僧團的布施比較多。當他們需要蜂蜜、凝乳與糖時，他提供了足以供養六萬位比丘的份量。

在利見佛（Atthadassī Buddha）的時代，他作國王，名叫瓦努那（Varuṇa）。佛陀般涅槃之後，他對菩提樹作大布施，後來在菩提樹下過世，投生於化樂天（Nimmānarati）。他在人間

作國王三十四次，名字都叫作蘇巴武（Subahu）。根據《譬喻經》（Apadāna）的說明，在他的最後一生裡，他的父親是利加威馬哈力（Liccavi Mahāli），他的母親是拘利族（Koliya）的公主蘇巴瓦沙（Suppavāsā）。因此他出生於一個非常富裕的家庭。

他住在母親蘇巴瓦沙的胎中七年又七個月；最後她的母親要生他的時候努力了七天，仍然生不出來。蘇巴瓦沙想到自己可能活不久了，就對丈夫說：「我想在死亡之前作布施。」於是交代丈夫送一份供養品去給佛陀。佛陀接受了供養，並且宣說祝福的謝詞。由於這個布施的緣故，她立刻順利地生出西瓦利。當她的丈夫回來時，她交代丈夫再供養佛陀與僧團七天。

西瓦利自從出生以來就有很高的天分。在他出生的那一天，舍利弗尊者就與他交談，並且在徵得他母親的同意之後剃度了他。當他的第一綹頭髮被剃除時，他證得了須陀洹果；第二綹頭髮被剃除時，他證得斯陀含果。剃度後他就離開家庭，住在一間幽靜的小屋禪修。他思惟自己長久住胎之苦，於是精進地修行觀禪，提昇觀智而證得阿羅漢果連同四無礙解智。這是因為他曾在過去佛的教化期中累積深厚的波羅蜜，修行止禪與觀禪達到行捨智階段，尤其是履行「往返義務」。所謂「往返義務」就是在前去托缽與返回時都專注於修行止禪與觀禪。

然而，是什麼原因造成他延遲出生呢？

過去某一生中，我們的菩薩是波羅奈的國王。那時憍薩羅的國王攻打他，將他殺死，而且將他的王后佔為己有。波羅奈的王子從下水溝逃走，後來招集大批的軍隊反攻。他的母親聽到這個消息時，就建議兒子圍堵憍薩羅城。她的兒子照著做了。到了第七天，憍薩羅國王被捕捉，頭被砍下來送到波羅奈王子那裡。

過去世那個波羅奈王子在我們佛陀的時代就是西瓦利。他圍堵城池的業造成他在母胎中住七年又七個月，而出生時經歷

七天才完成。他過去那一世的母親就是我們佛陀時代的拘利族公主蘇巴瓦沙。

佛陀講述這個故事以解釋為何蘇巴瓦沙懷胎的時間那麼久。正是基於這一點，所以佛陀說：「是故，諸比丘，應當經常如此地反省自己的心：『長久以來，這個心就一直受到貪、瞋、癡所污染。』諸比丘，眾生透過心的煩惱而染污；眾生透過心的清淨而淨化。」

後來佛陀在比丘大眾當中宣布西瓦利是受供第一的大弟子。據說當佛陀前去探視舍利弗尊者最小的弟弟卡底瓦拉尼亞・離婆多尊者（Khadiravaniya-Revata）的時候，就是帶著西瓦利尊者同行，因為那條道路難行而且糧食稀少。

又有另一次，西瓦利尊者與五百位比丘一起前往喜馬拉雅山，以試驗自己的福報。結果天神為他們準備了大量的食物。在干達馬塔那（Gandhamadana）地方，有一位名叫龍使（Naga-Datta）的天神在七天裡都供養他們乳飯。這些是他過去世布施之業的果報。

接著請聆聽第十一個回答：

回答十一

「在此，學生，有男人或女人傲慢與過慢，不禮敬應受禮敬者，不起立致敬應受起立致敬者，不讓座位給應受座位者，不讓路給應受讓路者，不恭敬應受恭敬者，不尊重應受尊重者，不奉事應受奉事者，不供養應受供養者，由於履行與從事如此的行為，身壞命終之後他投生於苦界、惡趣、墮處、地獄。然而，如果在身壞命終之後他沒有投生於苦界、惡趣、墮處、地獄，而是再投生為人，那麼無論出生於何處，他都會出身低賤。

學生，這就是導致出身低賤之道，即傲慢與過慢，不禮敬應受禮敬者，不起立致敬應受起立致敬者，不讓座位給應受座位者，不讓路給應受讓路者，不恭敬應受恭敬者，不尊重應受尊重者，不奉事應受奉事者，不供養應受供養者。」

關於這一點，請先聆聽善覺（Suppabuddha）的故事：

他是釋迦族的王子，他的父母是安闍那（Añjana）與耶所塔那（Yasodharā），他有一個兄弟名為坦達巴尼（Daṇḍapāṇi），兩個姊妹分別是我們佛陀的母親摩訶摩耶（Mahā-Māyā）及姨母波闍波提瞿曇彌（Pajāpatī-Gotamī）。他娶阿彌達（Amitā）為妻，生了巴達伽加那・耶輸陀羅（Bhaddakaccāna-Yasodharā）及提婆達多（Devadatta）。耶輸陀羅嫁給悉達多太子為妻，因此他是佛陀的岳父。據說他因為佛陀拋棄他的女兒及對提婆達多不友善而受到觸怒。有一天，他喝了烈酒而且阻擋佛陀的去路，雖然經過眾比丘一再地請求，他仍然拒絕讓路。於是佛陀轉回頭走了。阿難尊者見到佛陀微笑，就請問佛陀為何微笑。佛陀說七天內善覺會在他自己的皇宮樓下陷入地中。善覺偷聽到他們的談話，就將所有的財物搬到自己皇宮的第七層樓上，撤除樓梯，關閉所有的門，並且每層樓派一個強壯的警衛守護著。到了第七天，善覺御用的馬掙脫了繩索。由於除了善覺以外，沒有人能夠控制牠，所以他走向門去，準備要捉住那匹馬。門自動打開，樓梯回復原位，那些強壯的警衛將他丟下樓梯去。當他落到樓梯底層時，土地裂開而使他陷入地裡，一直墮到阿鼻地獄（Avīci-hell）去。由此可知：眾生被自己內心的煩惱所染污。

也請聆聽優波離尊者（Upāli Thera）的故事：在勝蓮花佛的時代，優波離是一個富有的婆羅門，名叫善生（Sujāta）。當佛陀來到他們住的城市開示佛法時，善生在大眾中注意到為佛

陀支撐華蓋七天的善慶沙門（Sunanda）。佛陀授記說善慶在喬達摩佛的時代將名為富樓那彌多羅尼子（Puṇṇa Mantāni-Putta），是說法第一的大弟子。善生也想在未來見到喬達摩佛。當他聽到勝蓮花佛宣布波提迦比丘（Pātika）為持律（vinaya-dhara 背誦戒律）第一者時，他發願自己在喬達摩佛的時代也能得到同樣的榮銜。

為了達成這項目標，他累積了許多善行，其中一項就是以重資為佛陀與僧團建造一座寺院，名為所伯那（Sobhana）。他也修行止禪與觀禪，達到行捨智的階段。

然而，在二大劫以前他是國王安闍那（Añjana）之子，名為善喜（Sunanda）。有一天他騎著大象到公園去，路上遇到辟支佛提瓦拉（Devala）。他以種種方式辱罵那位辟支佛。他之所以造作這些不善業，乃是因為他對自己的王子身份感到驕傲。那時，善喜立刻全身發高燒。直到他在眾隨從陪同下，去向辟支佛道歉之後，高燒才退下去。辱罵辟支佛的業是他最後一世出生為優波離後成為理髮師的原因。

在喬達摩佛的時代，他出生於迦毗羅衛城一個理髮師的家庭，後來在皇宮裡為王子們服務。當阿那律、阿難等王子們要去阿努比亞芒果園（Anupiya Mango grove）跟隨佛陀出家時，優波離伴隨著他們。王子們將自己身上所有的金銀珠寶都送給優波離，但是優波離一再考慮之下還是決定拒絕接受，而且他自己也想出家為比丘。他之所以作此決定是因為他了解釋迦王族多數是急性暴躁的人，他們可能會懷疑他謀殺那些王子而奪取他們的珠寶，如此他恐怕自己的性命難保。

在那些釋迦王子的請求之下，佛陀先剃度優波離，以便讓那些王子學習謙虛。優波離的戒師是迦比達迦尊者（Ven. Kappitaka）。當優波離請求佛陀教導他禪修業處及允許他到森林裡去修行時，佛陀沒有同意讓他去森林裡修行，因為如果他

到森林裡去修行，他只能學到禪修而已；然而，如果他與佛陀身邊的比丘們住在一起，則他不但能學習到禪修，而且還能學習到佛法。優波離接受佛陀的建議。他精進地修行觀禪，並且在五根達到成熟時證得阿羅漢果，連同四無礙解智。佛陀教導優波離整部律藏（Vinaya Piṭaka）。佛陀在僧團大眾當中宣布優波離尊者是精通戒律第一的大弟子。他經常被提到是律學的權威。在王舍城舉行的第一次佛教聖典結集中，優波離尊者負責解答所有關於戒律的問題；阿難尊者則負責解答所有關於佛法的問題。由此可見：就是業使得眾生有高下之分。

接著請聆聽第十二個回答：

回答十二

「然而，學生，在此有男人或女人不傲慢也不過慢，禮敬應受禮敬者，起立致敬應受起立致敬者，讓座位給應受座位者，讓路給應受讓路者，恭敬應受恭敬者，尊重應受尊重者，奉事應受奉事者，供養應受供養者，由於履行與從事如此的行為，身壞命終之後他投生於樂趣，乃至天界。然而，如果在身壞命終之後他沒有投生於天界，而是再投生為人，那麼無論出生於何處，他都會出身高貴。學生，這就是導致出身高貴之道，即不傲慢也不過慢，禮敬應受禮敬者，起立致敬應受起立致敬者，讓座位給應受座位者，讓路給應受讓路者，恭敬應受恭敬者，尊重應受尊重者，奉事應受奉事者，供養應受供養者。」

關於這一點，我想舉跋提尊者（Bhaddiya Thera）為例：他的母親迦里果達（Kaligodha）是釋迦族裡地位崇高的女性。跋提尊者在比丘眾中是出身高貴第一的大弟子。過去他在勝蓮花

佛的教化期中發願得到這項榮銜。那時他出生於一個非常富有的家庭，他累積許多善業，包括修行止禪與觀禪在內。在迦葉佛與喬達摩佛之間的某一世，他是波羅奈城的一位在家居士。他聽說有七位辟支佛常在恆河岸邊用餐，於是他為他們在這裡設置七張石頭製成的座椅，使他們能坐在石椅上用餐。這是他提供座位給應受座位者的美德，也是他為了得到出身高貴的果報所累積的善業之一。

在他的最後一世，他出生於迦毗羅衛城的一個皇族家庭。當他統治著釋迦族當中屬於他的那一國時，阿那律王子是他的好朋友。當阿那律向母親請求出家時，他的母親在盡力婉留無效之下，同意說如果跋提王也出家的話，阿那律才能出家，希望藉此使阿那律打消出家的念頭。阿那律來找跋提王，將跋提王的所有推辭都一一化解，勸他與自己一起出家。於是跋提王、阿那律及其他四位王子都一起在阿努比亞芒果園（Anupiya Mango grove）出家。據說跋提在出家後第一次雨季安居期間證得阿羅漢果，連同四無礙解智。

證得阿羅漢果之後不久，跋提經常在幽靜的樹下禪坐，安住於涅槃之樂。出定後他往往由衷喜悅地如此說：'Aho sukhaṁ, aho sukhaṁ.'——「哦，真是快樂！哦，真是快樂！」其他比丘聽到了，以為他禪修出了問題，或者想念以前當國王時的歡樂，所以將此事報告佛陀。佛陀就要人去將跋提找來，當面問他這件事。跋提回答說：以前他住在皇宮裡，儘管各處戒備森嚴，但是他內心仍然感到恐怖與驚惶；現在雖然他獨自住在樹下，卻毫無怖畏，內心無為、安穩而住。這就是他之所以有感而發「哦，真是快樂！」的原因。

由於過去世善業的緣故，跋提曾經連續五百世作國王；乃至在最後那一生中，儘管當時還有許多出身高貴的人，佛陀還是宣布跋提是出身高貴第一的比丘。由此可見：就是業使得眾

生有高下之分。

接著請聆聽第十三個回答：

回答十三

「在此，學生，有男人或女人拜訪沙門或婆羅門時不請問『尊者，什麼是善的？什麼是不善的？什麼是有過失的？什麼是沒有過失的？什麼是應培育的？什麼是不應培育的？什麼行為導致長久的痛苦？什麼行為導致長久的安樂？』由於履行與從事如此的行為，身壞命終之後他投生於苦界、惡趣、墮處、地獄。然而，如果在身壞命終之後他沒有投生於苦界、惡趣、墮處、地獄，而是再投生為人，那麼無論出生於何處，他都會智慧暗昧（劣慧）。學生，這就是導致智慧暗昧之道，即拜訪沙門或婆羅門時不請問『尊者，什麼是善的？什麼是不善的？什麼是有過失的？什麼是沒有過失的？什麼是應培育的？什麼是不應培育的？什麼行為導致長久的痛苦？什麼行為導致長久的安樂？。』」

關於這段經文，此人墮入惡道的原因並不是單純由於他沒有請問上述那些問題，而是在沒有請問那些問題的情況下，由於不了解如何從事正當的行為，而做了許多錯事。由於那些錯事與不善業，才造成他投生於惡道。

我想講述須尼達尊者（Sunīta Thera）的故事：在過去某一生中，他曾經對正在村子裡托缽的一位辟支佛輕視地說：「你跟大家一樣有手有腳，你應該跟大家一樣工作來謀生。如果你沒有任何技能，那麼你應該靠撿拾垃圾桶裡的垃圾與廢物來謀生。」

為什麼他會做出如此的錯事呢？因為他不親近沙門或婆羅門，不去了解什麼是善，什麼是不善，因此他愚痴蒙昧。由於智慧暗昧的緣故，他累積了錯事與惡業。

他不懂得禮敬應受禮敬者，恭敬應受恭敬者，尊重應受尊重者，奉事應受奉事者，供養應受供養者。相反地，他以輕視的口氣對一位辟支佛說話。由於這個惡業，身壞命終之後他墮入惡道受苦。因此，愚痴是眾生的一項很危險的煩惱。

在喬達摩佛的時代，他出生於王舍城一個清道夫的家庭，依靠打掃街道而勉強維持貧苦的生活。有一天，佛陀觀察到須尼達過去世曾經累積足夠的波羅蜜，能支持他證得阿羅漢果。於是在清晨的時候，佛陀與五百位比丘去造訪須尼達。那時他正在清掃街道與撿拾垃圾桶裡的垃圾與廢物。當他見到佛陀時，內心充滿了敬畏，不知道自己該站在那裡，就直挺挺地靠著牆壁站著。佛陀走近他，問他是否想出家為比丘。他回答說他非常願意出家為比丘。佛陀就以如此的話接受他出家：「善來，比丘，法已善說，堅持梵行以究竟離苦。」

佛陀帶著須尼達回到寺院，教導他禪修的業處。須尼達精勤地修行該業處之後，證得阿羅漢果。之後有許多天神與人來禮敬他。須尼達就教導他們自己藉以證悟的修行方法。由此可知：就是業使得眾生有高下之分。

接著請聆聽第十四個回答：

回答十四

「然而，學生，在此有男人或女人拜訪沙門或婆羅門時請問『尊者，什麼是善的？什麼是不善的？什麼是有過失的？什麼是沒有過失的？什麼是應培育的？什麼是不應培育的？什麼

行為導致長久的痛苦？什麼行為導致長久的安樂？』由於履行與從事如此的行為，身壞命終之後他投生於樂趣，乃至天界。然而，如果在身壞命終之後他沒有投生於天界，而是再投生為人，那麼無論出生於何處，他都會智慧高超。學生，這就是導致智慧高超之道，即拜訪沙門或婆羅門時請問『尊者，什麼是善的？什麼是不善的？什麼是有過失的？什麼是沒有過失的？什麼是應培育的？什麼是不應培育的？什麼行為導致長久的痛苦？什麼行為導致長久的安樂？。』」

關於這一點，單純只是請問這些問題並不足以使他成為有智慧的人。問過了問題之後，還必須依法實行。摩訶俱稀羅尊者（Mahākoṭṭhika Thera）就是很好的例子。

在勝蓮花佛的時代，他是一位在家居士，聽到勝蓮花佛宣布一位比丘為無礙解智（paṭisambhidāñāṇa）第一的大弟子，他發願在未來佛的教化期中得到同樣的榮銜。為了達成這個目標，他親近佛陀與十萬位比丘，供養飲食七天，並且在最後供養他們每人三件袈裟。

要達成這種心願就必須學習三藏聖典，研討註釋及疑難之處，恭敬地聆聽佛法，並且實際地修行止禪與觀禪，達到行捨智的階段。

那時候人類的壽命是十萬歲，他在那一生中都累積上述的那些波羅蜜，這是要在證得阿羅漢果時也具足四無礙解智者的必然修行方法。摩訶俱稀羅尊者過去生中就是如此履行波羅蜜，以期達到自己的願望。最後，當他的願望達成時，他成為喬達摩佛的弟子當中無礙解智第一者。

在他最後那一生，他出生於舍衛城的一戶富有的家庭，父親是阿攝拉亞那（Assalāyana），母親是旃陀瓦第（Candavatī）。他精通吠陀典；聽聞佛陀說法之後，他出家精進地修行，並且

不久就證得阿羅漢果。由於他經常詢問佛陀與同修的比丘們佛法，因此他非常精通於無礙解智。正是由於這個緣故，所以佛陀在《中部・根本五十經篇・大方廣經》（Majjhima Nikāya, Mūlapannasa, Mahāvedalla Sutta）中宣布他為無礙解智第一的大弟子。在那部經中，摩訶俱稀羅尊者對舍利弗尊者所提出的問題給予非常深入、玄妙的回答。在不同部尼訶耶（Nikāya）當中，還有數則摩訶俱稀羅尊者與其他傑出尊者之間的討論。舍利弗尊者相當敬重摩訶俱稀羅尊者。在《長老偈》（Theragāthā）（偈 1005-7）當中就有三首舍利弗尊者讚歎摩訶俱稀羅尊者卓越德行的偈頌。其偈頌如下：

內心寂靜與善自攝護，
無掉舉而依智慧言說，
他掃蕩一切邪惡之法，
猶如風吹乾枯的樹葉。

內心寂靜與善自攝護，
無掉舉而依智慧言說，
他去除一切邪惡之法，
猶如風吹乾枯的樹葉。

內心寂靜而安穩無憂，
德行明淨而毫無垢染，
持戒清淨與深具智慧，
他是滅盡一切眾苦者。

接著請聆聽《小業分別經》的結論：

「如此，學生，導致短命之道令人短命；導致長壽之道令人長壽；導致多病之道令人多病；導致健康之道令人健康；導

致醜陋之道令人醜陋；導致美麗之道令人美麗；導致沒有影響力之道令人沒有影響力；導致有影響力之道令人有影響力；導致貧窮之道令人貧窮；導致富有之道令人富有；導致出身低賤之道令人出身低賤；導致出身高貴之道令人出身高貴；導致智慧暗昧之道令人智慧暗昧；導致智慧高超之道令人智慧高超。眾生是他們自己所造之業的擁有者，業的繼承人；他們起源於業，繫縛於業，以業為依靠處。就是業使得眾生有高下之分。」

從上述的那些故事裡，我們見到許多卓越的尊者在過去世累積波羅蜜的經過。他們累積善業，如布施、持戒、修行止禪與觀禪。然而，由於無明、愛、取的多樣化，所以業也變得多樣化；由於業（業識 kammaviññāṇa）的多樣化，他們也就多樣化。同樣的原則也適用於不善業成熟時的情況。

接著我想繼續解釋《皮帶束縛經》。佛陀在經中繼續說：

「諸比丘，正如一個畫家或油漆匠使用染料、蟲膠或郁金粉、靛色或茜草色在已經磨光的平板、牆壁或畫布上描繪出具足所有特徵的男人或女人形像。同樣地，諸比丘，當未曾聞法的凡夫造成某物時，他只造成色，只造成受，只造成想，只造成行，只造成識。」

現在，未曾聞法的凡夫每天都造作身體、言語及意念的行為。這些行為是善或不善的行與業，根源於無明、愛、取。只要未曾聞法的凡夫還不修行導致煩惱滅盡無餘之道，上述的無明、愛、取、行、業就還會產生它們的果報，即造成五取蘊。善業產生美好的五取蘊；不善業產生醜惡的五取蘊。根據世俗諦，這些五取蘊稱為男人或女人。善業造成美好的男人或女人；不善業造成醜惡的男人或女人。因此，累積善業或不善業就像在已經磨光的平板、牆壁或畫布上描繪出男人或女人的形像。

善巧的畫者描繪出美好的男人或女人像；拙劣的畫者則描繪出醜惡的男人或女人像。同理，愚昧的未曾聞法凡夫累積不善業；理智的已聞法凡夫或有學聖者累積善業。

我想舉例來說明，以便能更清楚地理解其含義。

旃普迦尊者（Jambuka Thera）

在迦葉佛的時代，旃普迦是一位比丘，接受一位在家施主護持。有一天，一位阿羅漢比丘來到他的寺院。在家施主感到很歡喜，就特別殷勤地照顧那位阿羅漢比丘：他供養了豐盛的飲食與袈裟，請一位理髮師來幫他剃頭，而且送來一張床供他睡臥之用。原本定居在那裡的比丘（後來的旃普迦）見到施主對客比丘如此殷勤，心裡感到很嫉妒。他無法克制自己的心，被嫉妒所征服。他用盡各種方法使施主對客比丘產生最壞的印象。他甚至辱罵客比丘說：

1. 你最好去吃污穢之物，而不要吃這家施主的食物；
2. 你最好用扇榔梳子撕掉頭髮，而不要讓他的理髮師剃頭；
3. 你最好裸體，而不要穿他供養給你的袈裟；
4. 你最好躺臥在地上，而不要躺在他供養的床上。

由於不能克制自己的嫉妒心，所以他正在描繪醜惡的人像。那位客比丘不願讓他繼續因為自己而造罪，因此在第二天就離開了。由於這個不善業，雖然旃普迦修行了二萬年，但是卻毫無成果。死後他投生於阿鼻地獄（Avīci），在兩尊佛之間的時期裡備受煎熬。乃至在他的最後一生亦然，有許多年的時間他飽受指責。

由於他在迦葉佛時代累積的善業，所以他出生於王舍城的一戶富有的人家裡。但是由於上面談到的不善業，所以從嬰兒的時候開始，他就只吃糞便，別的東西一概不吃；他一直像出生時那樣全身裸露，衣服一概無法穿得住；他只睡地上，不睡床上。長大之後，他跟隨邪命外道（Ājīvaka）出家。那些邪命外道用扇榔梳子將他的頭髮拔掉。當邪命外道發現他吃糞便等污物時，就將他趕出去。他以裸體外道自居，修行各種苦行。他假裝除了用草葉尖端沾一點奶油或蜂蜜滴在舌頭上之外，不接受其他任何供養，儘管事實上，他在夜裡偷偷地吃糞便。如此，他苦行的名聲遠播四方。

在他五十五歲的時候，佛陀知道他過去世的善業即將能結成果報，因此去造訪他，住在靠近他住處的一個山洞裡。當天晚上，旃普迦見到威神顯赫的天神都來禮敬佛陀，心裡深深感到佩服，因此隔天早上就來請教佛陀。佛陀告訴他造成他當世如此長期苦行的過去世惡業，並且勸他放棄錯誤的行為。在佛陀開示之時，旃普迦對自己的裸體生起羞愧，佛陀就交給他一塊沐浴用布，讓他遮覆身體。聽完佛陀的開示之後，旃普迦證得阿羅漢果。當鴦伽（Aṅga）與摩竭陀（Magadha）的居民帶著供品來見他時，他顯現神通，並且頂禮佛陀，聲明佛陀是他的老師。如此，就是業使得眾生有高下之分。

接著，請大家看旃闍摩那祇所畫的圖。

旃闍摩那祇（Ciñca-māṇavikā）

旃闍摩那祇是某一教派的外道女（paribbājika），她長得非常美麗動人。當這一派異教徒發現由於佛陀的信眾增多而使他們的供養減少時，他們要求旃闍摩那祇幫助他們達成破壞佛陀

名譽的陰謀，要她假裝去祇園精舍拜訪佛陀。她故意讓人們見到她在傍晚的時候到祇園精舍去，晚間她在祇園精舍附近那派異教徒的地方過夜，隔天清晨人們看到她從祇園精舍的方向走回來。當人們問她時，她說她與佛陀過夜。幾個月之後，她將一個木製的圓盤綁在腹部，假裝懷孕，來到佛陀面前。當佛陀正在對眾多的聽眾開示時，她指控佛陀不負責任及不顧情義，一點也不為她生產的事作準備。佛陀沉默不語。然而，忉利天上帝釋的座位發熱起來，提醒他人間發生了需要他處理的事情。於是他令一隻老鼠去將綁住木盤的帶子咬斷。木盤掉下來，切斷了旃闍摩那祇的腳趾頭。她被在場的眾人趕出寺院去。當她走出寺院大門時，地獄的猛火立刻將她吞噬下去。這就是眾生被自己內心的煩惱所染污的情況。

據說，佛陀之所以會蒙受被旃闍摩那祇指控這樣的不光彩之事，原因是在過去某一生中，他曾經辱罵一位辟支佛。

接著請大家看小善賢（Cūḷasubhaddā）的圖畫。大家可以自己判斷那是不是一幅美好的圖畫。

小善賢（Cūḷasubhaddā）

《六牙本生經》（Chaddanta Jātaka）是我們菩薩的本生故事。那一世他是一隻名叫六牙（Chaddanta）的象王。這是在談到舍衛城的一位比丘尼時所說的故事：有一天，當那位比丘尼在祇園精舍聽佛陀開示時，由於仰慕佛陀完美的品格而想知道自己過去生中是否曾經作過他的妻子。那時，宿命智（jātissara-ñāṇa）立刻在她的心中生起，她一生接著一生地回憶過去世。過去她身為六牙象王的配偶小善賢那一世的記憶出現在她的心中。她感到很高興，所以歡喜地笑了出來。但是她又想著：只

有少數的女人真正為她們丈夫的利益著想，多數的女人不為自己丈夫的利益著想。因此她想知道自己是否曾經作一個為丈夫利益著想的好妻子。當她如此進一步回憶的時候，她發現自己導致丈夫死亡，於是她大聲地哭起來了。那時，佛陀講述六牙本生故事，來解釋那位比丘尼一會兒笑、一會兒哭的原因。

有一世，菩薩出生為六牙象族的象王，牠們的族群裡總共有八千隻象。由於過去世所累積之業，牠們都能在天空飛行。菩薩的身體是純白色的，臉與腳則是紅色的。當牠站立著的時候，牠身體的六個部位都接觸到地上，即四隻腳、象鼻與象牙。牠住在六牙湖邊的金色山窟（Kañcanagūhā）裡。牠的主要伴侶是大善賢（Mahāsubhaddā）與小善賢（Cūḷasubhaddā）。

有一天，六牙象王聽說沙羅（Sāla）樹林裡沙羅樹花盛開，所以領著象群到那裡去。六牙象王以身體重擊一棵沙羅樹，以表達內心的歡喜。這一重擊使得沙羅樹的乾枯樹枝、樹葉及紅螞蟻掉落在小善賢的身上，而沙羅樹的花則掉落在大善賢的身上。原因是那時正好有一陣風吹過，而小善賢站在下風處，大善賢則站在上風處。雖然這只是由於風吹而恰巧發生的事情，並非六牙象王有意造成，但是小善賢對這件事很不高興，因而不斷地抱怨。

有一天，所有的象都在六牙湖中玩水。那時有一隻象供養一朵名叫「增盛繁榮」（sattussada）的多花瓣大蓮花給六牙象王。六牙象王將那朵蓮花賜給大善賢。小善賢很不滿意六牙象王如此明顯地偏愛自己的對手，她內心感到難堪而且對象王懷恨。

不久，六牙象王與所有的象都有機會供養水果與用品給五百位辟支佛，他們都是摩訶波陀瑪瓦第王后（Queen Mahā-Padumavatī）所生的兒子。他們是世間的無上福田。

有一天，當六牙象王在供養五百位辟支佛時，小善賢也供

養他們野生水果，並且發了一個願。她正在描繪一幅圖畫。她了解辟支佛是德行最高的人，是無上的福田；而包括小善賢在內的所有的象也都是有德行的；供養物是正當地從森林裡取得的；供養前、供養時與供養後她都深信業有很大的果報；她也了解戒行良好者的願望可以由於其清淨的戒行而圓滿達成。那時她淋漓盡致地描繪出具足所有特徵的一個女人形象：

「尊者，以此功德，在身壞命終之後，

1. 願我投生於摩達王（King Madda）的家中，成為一位公主；
2. 願我名字叫作善賢（Subhaddā）；
3. 願我成為波羅奈國王的王后；
4. 願我能說服波羅奈國王實現我的心願；
5. 願我能指派一名獵人將六牙象王的象牙砍下來。

為什麼她發願要投生為摩達王家中的公主呢？因為她了解若要說服一個男人幫助她實現心願，美麗的相貌是絕對必要的，而摩達王家中出生美女，所以她發願生為摩達王的公主。她也了解波羅奈王的勢力比其他國王更強大，因此她發願成為波羅奈王的王后。如此，依照畫者的意願，一個具足所有特徵的女人形象將在人類世間的畫布上顯現。

結果她身壞命終之後如願地出生於摩達王家中，後來也果然成為波羅奈王的王后。當她成為王后——地位最高的女性——之後，理應捨棄對森林裡一隻動物的懷恨，但是她卻無法捨棄懷恨，無法原諒六牙象王。她無法控制自己的心。

因此，當你在造業的時候，千萬要記住這個故事，因為當業力成熟時，就很難避免其果報。讓我們繼續看這個故事：

她內心懷著前世的怨恨，計謀如何將六牙象王的象牙砍下來。她慫恿國王召集所有的獵人，選出其中一個名叫所努達拉

（Sonuttara）的獵人來執行這項任務。由於善賢熟知六牙象王非常尊敬穿著黃色袈裟的那些辟支佛，所以她交代所努達拉穿上黃色袈裟，如此六牙象王就不會傷害他。所努達拉費了七年七個月又七天才走到六牙象王的住處。他在地上挖了一個大坑，上面覆蓋起來。當象王陷在裡面時，他就對象王發射毒箭。當六牙象王發現自己被陷害時，牠立刻要攻擊所努達拉；但是當牠見到所努達拉穿著一件黃色袈裟時，牠克制自己，不攻擊他。當所努達拉告訴牠為何要來害牠的原因之後，牠告訴所努達拉如何將自己的象牙鋸下來，然而所努達拉的力量不足以將象牙鋸斷。於是，儘管六牙象王已經受到重傷，而且由於下顎已被鋸開一道傷口而遭受難忍的疼痛，牠仍然以自己的象鼻拿起鋸子來鋸斷自己的象牙，將象牙交給獵人所努達拉，然後就死了。所努達拉依靠象牙的神奇力量，七天內就回到了波羅奈。當善賢知道自己指派的人已經害死了自己前世心愛的丈夫時，她自己也因此心碎而死。

因此我們應當了解：想要報仇的心只會造成內心混亂，乃至導致自我毀滅。記取這個故事的啟示，我們應當培育寬宏大量的心胸，將一切的怨恨化解、釋懷，因為我們知道：懷恨在心帶給自己很大的傷害，遠比任何人所能帶給我們的傷害都更大。由此可見，眾生被自己內心的煩惱所染污。

接著請看將成為大蓮花辟支佛的那個人所畫的圖畫：

大蓮花辟支佛（Mahāpaduma Paccekabuddha）

在迦葉佛時代之前，他已經累積成為辟支佛的波羅蜜長達二阿僧祇與十萬大劫之久。在迦葉佛時代，他以比丘的身份累積波羅蜜二萬年。然而，在身壞命終之後，他投生為波羅奈王

的司庫，掌管國王的寶庫。那一生中，他與人通姦。由於那邪淫的不善業，死後他投生於地獄。受完地獄之苦後，他投生為一個司庫的女兒。她的母親在懷胎期間一直遭受燒熱感的苦惱；她住在胎中也一樣受苦於那燒熱感，這是由於她直接從地獄投生來人間的緣故。她經常記得那樣的痛苦。雖然她長得很美，但是由於過去世邪淫業的緣故，連她的父母親都對她感到厭惡。後來她結婚了，由於過去世邪淫業的緣故，雖然她很美麗、聰明、體貼丈夫，但是她的丈夫卻一點也不喜歡她。

各位，由這個故事的啟示，我們應當記住人們對犯邪淫的人是多麼的厭惡。

她的丈夫厭惡她，所以不照顧她，而與其他女人一起去參加節日盛會。有一天，她淚流滿面地對丈夫說：「即使是轉輪聖王的女兒，也仍然為了滿足丈夫的需求而活。你所做的行為使我痛苦不堪、傷心欲碎。如果你不願意照顧我，就請送我回娘家去。如果你還愛我的話，就應當照顧我，不應做出這樣不義的行為。」她如此地請求丈夫帶她去參加節日盛會。她的丈夫要她作好準備，她照著丈夫所交代的做了。到了節日那一天，她聽說丈夫已經到公園去了，就在眾僕人的陪同之下，帶著食物及飲料，跟隨在丈夫身後而去。在路上，她遇到一位剛從滅盡定出定的辟支佛。那位辟支佛很想幫助她。她從馬車中出來，將辟支佛的缽裝滿食物，然後供養給辟支佛。在辟支佛接受她的供養之後，她如此地發願，描繪出一個眾生的形象：

1. 尊者，願我未來每一世都從蓮花中化生；
2. 願我未來每一世膚色都猶如蓮花的顏色一般；
3. 願我未來每一世都作男人；
4. 願每一個見到我的人都喜愛我；
5. 願我了知您所了知的法。

為什麼她希望得到如此的生命呢？因為她在母親的胎中時已經備嚐住胎之苦，所以她發願要從蓮花中化生。由於她非常喜愛蓮花的顏色，所以她發願膚色猶如蓮花的顏色一般。由於她作女人而遭受許多痛苦，使她非常厭惡女人身，所以她發願生生世世成為男人。由於每個人都厭惡她，連她自己的父母也不例外，所以她發願每一個見到她的人都喜愛她。最後，由於她過去世已經累積足夠的波羅蜜，所以她會發願想要了知那位辟支佛所了知的法。如此，她在生死輪迴的畫布上描繪出一個具足所有特徵的男人形象。

那時，她過去世不善業的果報消失了。他的丈夫忽然想起她，就命令人來請她去。從那時候起，不但她的丈夫非常喜愛她，而且每個人都非常喜愛她。那一世之後，她投生於天界的蓮花中，成為一個男性天神，名叫大蓮花（Mahāpaduma）。他在天界裡上上下下地流轉許多世。後來在帝釋天王的建議下，他最後一世投生於波羅奈王公園裡的蓮花中。波羅奈王的皇后沒有生育兒女，當她見到公園裡的一朵大蓮花時，對那朵蓮花感到非常喜愛，就命令人去採下來。結果發現蓮花中有一個嬰兒，猶如睡在搖籃裡一般。她收養那嬰兒，並且將他撫育在富裕的環境裡。每一個見到他的人都非常喜愛他。在皇宮裡，有二萬名女子負責服侍他，因為國王發布了一項宣告：能夠餵養這個嬰兒——大蓮花王子（Prince Mahāpaduma）——的女子都能得到一千元的酬勞。這就是為什麼皇宮裡有那麼多人服侍他的原因。當他成長到十三歲的時候，開始對這些服侍感到厭倦。

有一天，當他在皇宮大門外玩耍時，見到一位辟支佛走過來，就警告辟支佛不要進入皇宮去，因為皇宮裡的人會逼迫進入皇宮去吃、喝的人。於是辟支佛就轉身走了。王子心裡感到很後悔，恐怕冒犯了辟支佛，就騎著象前往辟支佛的住處，準備向他道歉。到了半途，他從象身上爬下來，徒步行走。走到

接近辟支佛的住處時，他將隨從的人員都打發回去，獨自一個人繼續向前走。他發現辟支佛的住所沒有人在，就坐下來修行觀禪，因而證悟辟支佛果，斷盡諸漏，達到究竟的心解脫。因此佛陀說：「是故，諸比丘，應當經常如此地反省自己的心：『長久以來，這個心就一直受到貪、瞋、癡所污染。』諸比丘，眾生透過心的煩惱而染污；眾生透過心的清淨而淨化。」

接著請看素馨（Sumanā）的圖畫。

素馨（Sumanā）

據說在毗婆尸佛的時代，她出生於一個非常富裕的家庭，但是她的父親死了。當時的人民非常肯切地請求國王之後，才得到允許供養佛陀及十萬位比丘。將軍得到了在第一天邀請佛陀與僧團到家裡供養的殊榮。

素馨在外面遊玩之後回到家裡，發現母親正在哭泣。她問母親為何哭泣，母親回答說：「如果妳的父親還在世的話，優先供養佛陀與僧團的殊榮一定是我們的。」素馨安慰母親說：那榮譽還是屬於她們的。於是她用一個金色的碗盛滿美味的奶粥，再用另一個碗將它蓋起來。她將那兩個碗以茉莉花團團包住，然後領著眾僕人出去了。

在前往將軍家的路上，她被將軍的部下擋住；但是她以好話勸誘他們讓她通過。當佛陀來到時，素馨說她要供養茉莉花環給佛陀，因而將那兩個以茉莉花包住的金色碗放入佛陀的缽中。佛陀接受那個供品之後，將它交給一個在家男居士，要他帶去將軍家裡。那時素馨發了如下的願，在人界與天界的畫布上描繪出具足所有特徵的善女人形象：

1. 願我在今後的每一世裡生活都無憂無慮；

2. 願每個人都像喜愛茉莉花那般地喜愛我；
3. 願我的名字叫作素馨。

佛陀到達將軍家裡之後，當他們要供養正餐前的湯給佛陀時，佛陀以手蓋住缽口，說已經有人供養奶粥給他了。那時，攜帶素馨的金色碗的在家男居士以碗中的奶粥供養佛陀，並且逐一地供養諸比丘。他如此盡情地給予每一位尊者奶粥，結果奶粥足以供給佛陀及十萬位比丘食用。這項奇跡乃是由於素馨堅強的行善意志所造成。佛陀與僧團用過奶粥之後，將軍就供養他們豐盛美味的食物。餐後將軍問奶粥是誰供養的。知道答案之後，將軍對素馨的勇氣深感佩服，就邀請她到自己家裡來，後來就娶她為自己的夫人。從那時開始，每一世她的名字都叫作素馨，而且在每一世她出生的時候都有茉莉花飄聚下來，堆積高達膝蓋。

在最後一世，她出生為憍薩羅國王的女兒，波斯匿王子的姊妹。在她七歲的時候，佛陀第一次來到舍衛城。在供養祇園精舍那一天，她和五百位與自己同一天出生的女伴帶著花瓶與花來供養佛陀。聽完佛陀的開示後，她證得須陀洹果。她是佛陀的卓越優婆夷弟子當中的一位。有一天，她與五百位皇家少女坐著五百輛皇家馬車去拜訪佛陀，請問佛陀她們布施的功效。佛陀的回答涉及業果的多樣化，因此我想簡要地解釋如下：

她問佛陀說：假設有信心、戒行與智慧都同樣卓越的兩位弟子，其中一位作布施，另一位則不作布施，他們之間會有怎樣的差異？佛陀回答說：無論他們再投生於天界或人界，曾作布施的那個人在壽命、容貌、安樂、榮譽與力量方面都會超過另一個人。即使在更後來世，當他們都出家加入僧團時，他們之間還是有差異。此差異一直到他們都成為阿羅漢之後才會消失，因為兩個人的阿羅漢道智與阿羅漢果智是毫無差異的。這

就是佛陀對她所提出問題的回答。

根據《長老尼偈》(Therīgāthā)，素馨在老年時才出家為比丘尼，因為她必須照顧自己的祖母，所以延遲出家。她的祖母過世之後，她與波斯匿王一起到祇園精舍，她帶著小毯與地毯來供養僧團。佛陀對他們開示。聽聞開示後她證得阿那含果。她請求出家，並且在佛陀說完偈頌之後證得阿羅漢果。

聽完上述這些故事之後，希望大家都了解到：由於過去世所造業的差異，所以眾生有種種差異；而業的差異根源於無明、愛、取的差異。因此以無明、愛、取的多樣化為根源，產生業的多樣化；業的多樣化則造成眾生的多樣化。從究竟諦的角度來看，眾生就是五取蘊。總共有過去、未來與現在、內與外、粗與細、劣與優、遠與近的十一種五取蘊。

善巧的畫者造成美好的五取蘊；拙劣的畫者造成醜惡的五取蘊。無論美好或醜惡、低劣或殊勝，它們都是無常（anicca）、苦（dukkha）、無我（anattā）的。因此佛陀在第二部《皮帶束縛經》中如此開示：

「諸比丘，正如一個畫家或油漆匠使用染料、蟲膠或郁金粉、靛色或茜草色在已經磨光的平板、牆壁或畫布上描繪出具足所有特徵的男人或女人形像。同樣地，諸比丘，當未曾聞法的凡夫造成某物時，他只造成色，只造成受，只造成想，只造成行，只造成識。」

佛陀接著問說：

「你們認為如何，諸比丘，色是恆常的還是無常的？」

「無常的，世尊。」

「既然是無常的，那麼它是苦的，還是樂的呢？」

「苦的，世尊。」

「既然它是無常的、苦的、變化不定的，那麼，如此地看待它是否適當：『這是我的；這是我；這是我的自我』？

「當然不適當，世尊。」

「受是恆常的還是無常的？……想是恆常的還是無常的？……行是恆常的還是無常的？……識是恆常的還是無常的？……」

由這些問答當中，我們可以了知五取蘊都是無常、苦、無我的。不應將它們看成是「我的」、「我」或「我的自我」。接著佛陀教導觀禪的修行方法如下：

「因此，諸比丘，對於一切的色，不論是過去的、現在的或未來的，內在的或外在的，粗的或細的，低劣的或殊勝的，遠的或近的，都應當以智慧如實地如此看待它們：『這不是我的；這不是我；這不是我的自我。』

對於一切的受……一切的想……一切的行……對於一切的識，不論是過去的、現在的或未來的，內在的或外在的，粗的或細的，低劣的或殊勝的，遠的或近的，都應當以智慧如實地如此看待它們：『這不是我的；這不是我；這不是我的自我。』

諸比丘，具備如此的認知之後，善學的聖弟子對色厭離、對受厭離、對想厭離、對行厭離、對識厭離。如此厭離之後，他遠離欲染。遠離欲染之後，他得到解脫。得到解脫之後，生起了如此的智慧：『我已經得到解脫。』他了解：『生已滅盡，梵行已立，應作皆辦，不受後有。』」

徹底滅除身見與其他一切煩惱之道

我們已經討論過如何觀照十一種五取蘊；十一種五取蘊就是苦諦。我們也討論過如何觀照緣起；緣起就是集諦。苦諦法與集諦法是行法，是觀禪的目標（所緣）。它們空無常、空無樂、

空無我。若想照見它們為空，就必須交替反複地觀照它們為無常、苦、無我。我想引用佛陀回答莫伽羅闍（Mogharāja）的話來進一步肯定上述的陳述：

莫伽羅闍是跋婆梨（Bāvarī）派來親近佛陀的十六名弟子之一。跋婆梨曾經擔任波斯匿王的國師，後來他太老了，無法親自來見佛陀，所以派遣弟子來跟隨佛陀學習。莫伽羅闍請問佛陀說：如何看待五取蘊世間才能脫離死亡？佛陀回答說：

Suññato lokaṁ avekkhasu, Mogharāja sadā sato.
Attānudiṭṭim ūhacca, evaṁ maccutaro siya.
Evaṁ lokaṁ avakkhantaṁ, maccurājā na passati.

意即：

「莫伽羅闍，應當看待十一種五取蘊的世間為空無常、空無樂、空無我。必須經常保持如此的正念。若能如此觀照五取蘊世間，就能藉著捨棄我見而脫離死亡的魔掌。死亡之神無法看見如此看待世間的人。」

這是佛陀的回答。因此當禪修者觀照行法的三相，照見它們為空無常、空無樂、空無我時，他的觀智就會提昇，而且漸漸能捨棄對行法的怖畏與歡喜。他對行法的態度變得冷淡與中立，不將它們看成「我」、「我的」或「自我」，就像一個已經與妻子離婚的男人對妻子的態度變得冷淡一樣。

假使一個男人娶了一個美麗、可愛、迷人的妻子，他如膠似漆地深愛自己的妻子，乃至難以忍受與她片刻分離。如此，當他見到自己的妻子與其他男人站在一起、或談話或說笑時，他會感到生氣、不高興與心神不安。可是後來，當他愈來愈發現妻子的許多缺點時，他感到愈來愈厭煩，而想要捨離妻子。

最後他與妻子離婚，而不再將妻子認為是「他的」。從那時候開始，無論他見到以前的妻子與任何人做任何行為，他都不會再感到生氣、不高興或心神不安，而只會感到冷淡與中立。同樣地，當禪修者一再地觀照行法的無常、苦、無我三相之後，就會想要捨離一切的行法，因為他見到行法中沒有什麼能被執取為「我」、「我的」或「自我」。他捨離對行法的怖畏與歡喜，對行法的態度變得冷淡與中立。

當他如此知見時，他的心從三有（欲有、色有、無色有）退縮、退撤、退卻，不再向外執取三有。他的心中建立起中捨或厭離。就像稍微傾斜的蓮葉上的水滴會退縮、退撤、退卻，而不會向外分布；同樣地，禪修者的心從三有退縮、退撤、退卻。

正如家禽的羽毛或筋腱的破片被丟入火中時會退縮、退撤、退卻，而不會向外擴展；同樣地，禪修者的心從三有退縮、退撤、退卻。他的心中建立起中捨或厭離。如此，他生起了行捨智。

如果他的觀智知見涅槃（永恆的安樂）為寂靜，則該智慧不再注意一切行法的生起，而只會投入於涅槃。然而，如果他的觀智還未知見涅槃，就會一再地取行法為目標，持續地觀照其三相。如此不斷地觀照，當五根成熟時，他的觀智就能投入涅槃。

所有四種聖道智都知見涅槃。第一種聖道智（Sotāpatti-maggañāṇa 須陀洹道智）徹底無餘地滅除身見與懷疑。第二種聖道智（sakadāgāmi-maggañāṇa 斯陀含道智）削弱貪欲與瞋恨的力量。第三種聖道智（anāgāmi-maggañāṇa 阿那含道智）徹底無餘地滅除瞋恨與欲界的貪欲。第四種聖道智（arahatta-maggañāṇa 阿羅漢道智）徹底無餘地滅除對色界與無色界的一切執著、昏沉與睡眠、驕慢、掉舉及無明。

若要成為須陀洹聖者，就必須觀照行法為空無常、空無樂、空無我。若要成為斯陀含聖者、阿那含聖者或阿羅漢聖者，也同樣必須如此觀照。

如果禪修者能夠逐步地以四種聖道智知見涅槃，他必定能藉著捨棄我見而脫離死亡的魔掌。死亡之神無法看見如此看待世間的人。這就是徹底滅除身見與其他一切煩惱之道。

願大家儘快了悟佛法！

願大家儘快斷除諸漏！

願大家儘快證得涅槃！

VIII. 問答類編

1 克服障礙

問 1：感謝昨天發的「安般念簡介」。我很認真地去了解它並且感受它，所以今天進步很快，更加專注，更加有正念，更加有信心。但是前幾天靜坐時一剎那間忘記自己身體的存在，只專注到息經過接觸點，被此不曾有過的感受嚇了一跳。助理老師告知這是好的，不要怕。今天再有兩次，比上次更長幾分鐘，心裡非常寧靜，眼前只有太陽般的金色光芒，只專注覺知息經過接觸點。旁邊師兄一個很大聲的咳嗽，我卻嚇得跳起來，好像靜坐時打香板，被打的人沒感覺，旁邊的人卻嚇得跳起來。當自己專注在覺知息時，為什麼會被大一點的音聲嚇到？連走路時專注於覺知息也會被轉彎的師兄嚇一跳。我不是一個膽小的人，但今天為什麼被嚇好幾次？我該怎麼做？

答 1：單純只覺知息而忘記身體的存在是很好的禪修經驗；很重要的是要繼續如此修行。當禪修者的定力開始進步時，自然會對噪音敏感，因為聲音對禪定而言猶如尖刺一般。你應當儘可能不去理會聲音及其他一切對象，一心只專注於氣息。當你的定力深且強時，就不會再受到這些境界干擾。

容易被聲音或影像驚嚇是由於對它們不如理作意的緣故。你不自覺地作意它們為某種可怕之境，因此驚嚇等不善法就會生起。這種現象之所以發生與你過去的生活經驗有關，並非每位禪修者都有如此的經歷。你應該做的就是經常保持如理作

意：就現在而言，就是只注意自己禪修的目標——氣息。

問 2：我是初學，以前很少有機會靜坐。怎樣的姿勢能令我越坐越久，而不是幾天下來就越坐越想爬起來，因為酸、痛、麻而起心動念想離開座位？

答 2：在密集禪修剛開始的階段，幾乎每個人都難免有酸、痛、麻的問題。如果能有耐心，堅忍不拔地繼續修行，漸漸就會適應，種種不舒服感受會消失，而且能坐得愈來愈久。

適當的坐姿因人而異：對於身材高瘦的人，結雙跏趺坐通常是很容易的；對於身材矮胖的人，單盤坐或兩腳並排平放而坐通常比較適當。你必須自己嘗試及抉擇哪一種坐姿最舒適、耐久。

有一項重要的須知是應當保持身體骨架平衡，不要經常歪向某一側。例如，這次靜坐右腳在前、左腳在後；下次靜坐則兩腳的位置對調，如此調整坐姿以保持左右平衡。

問 3：實在受不了時，我可否起來走走？但是如果我離開了，靜坐時間會進步嗎？

答 3：坐得受不了時，可以起來站著，繼續專注於氣息。靜坐的時間不適宜用來行禪。靜坐時間是否會延長決定於你精勤與毅力的程度：如果有規律地時常靜坐，通常就能愈坐愈久。

問 4：請問如何解脫病苦？如何對治病痛？請禪師慈悲開示。

答 4：在佛陀的時代，有一天羅塔比丘（Radha Bhikkhu）問佛陀說：「世尊，什麼是病？」佛陀回答說：「五蘊就是病。」因

此，只要還有五蘊存在，就必定還有病苦。例如，四大當中任何一大過度強盛時，就有病痛產生。四大不調可以由於業力、心理、時節或食物所造成。在這四種原因當中，我們只能設法改善心理、時節與食物，無法改變業力。由於五蘊就是病，因此解脫五蘊就解脫了病苦。如果想要解脫五蘊，就必須精勤修行直到證悟涅槃。涅槃裡沒有五蘊，沒有病，沒有苦。

對治病痛的方法是取用適當的食物與藥物，居住於氣候溫和的安靜處所。很重要的是要培育增上心（adhicitta），即止禪心、觀禪心、道心與果心。這些是強而有力的心，有助於減輕病痛，乃至去除病痛。舉例而言，我們的佛陀在般涅槃之前十個月時得到非常劇烈的背痛。他修行七色觀法與七非色觀法這兩類觀禪，然後進入阿羅漢果定。由於他的觀禪強而有力，所以他的阿羅漢果定也是強而有力。從阿羅漢果定出定之後，他發願說：「從今日起到般涅槃日為止，願此病不再發作。」他每天都必須如此修行與發願，來防止該病痛生起。因此，若要對治病痛，你應當效法佛陀，培育與禪定、觀智、聖道智、聖果智相應的增上心。

問 5：為什麼吃得飽飽、睡得飽飽，上殿一樣昏沉得很厲害，晚上一樣肚子餓？

答 5：昏沉睏倦可以由身體的因素或心理的因素所造成。就身體的因素而言，四大不平衡會造成昏沉：當地大或水大過度強盛時，你會感到昏昏欲睡，因為這兩大都有沉重的本質。相反地，當火大或風大過度強盛時，你會失眠、睡不著。我們身體的四大一直在變化當中，不能期待它們永遠處在平衡與和諧的狀態，尤其當我們換到一個新環境或新的生活型態時。然而，這種不調現象通常是暫時的，身體會自己調整過來。為了避免

在靜坐時睡著，用餐後你可以小睡片刻。

就心理的因素而言，當你的心活力不充沛時，就容易受到昏沉睡眠煩惱的侵襲而感到睏倦。對治這種昏沉睡眠的方法是激發修行的精進心與濃厚興趣。你可以思惟生、老、病、死之苦，四惡道之苦，過去世與未來世輪迴之苦及現在世尋求食物之苦，如此能激起應當及時修行的警惕心（saṁvega 悚懼）。然後可以思惟修行佛法所帶來的大利益，如獲得當下的安樂住處、未來的投生善趣與究竟解脫一切痛苦。如此思惟能激起修行的精進心與濃厚興趣。當你的定力愈來愈深時，漸漸就能克服昏沉睡眠煩惱。

也可以運用對治昏沉的七種方法：當你專注於某一種業處（如安般念）時，若昏沉睡眠的現象發生，你可以暫時停止專注那種業處，而改專注其他種業處，如佛隨念、慈心觀等。若如此做了仍不能去除昏沉，你應思惟曾經牢記的教法（pariyatti-dhamma）。若仍不能去除昏沉，你應完整地背誦曾經牢記的教法。若仍不能去除昏沉，你應用力拉扯耳朵，並按摩四肢。若仍不能去除昏沉，你應去洗臉、朝不同的方向遠眺、以及仰望星空。若仍不能去除昏沉，你應作光明想（ālokasaññā）。若仍不能去除昏沉，你應來回地行禪以便去除昏沉。漸漸地，你的定力會愈來愈深，也就能克服昏沉。

飢餓是由於身體內消化之火強盛的緣故。另一種可能性是你還不習慣於不吃晚餐的生活。漸漸習慣這種生活之後，你就會覺得不吃晚餐也沒什麼大礙。

問 6：為何有些禪修者修到阿達…阿達…（俗語；意即異常、呆滯）？我們如何防止及它的初步徵狀是什麼？這種人應該停止禪修嗎？

答 6：可能由於過去世業力的緣故，所以他們變得呆滯、遲鈍，特別是當他們的結生心（paṭisanti-citta）與有分心（bhavaṅga-citta）剎那中沒有智慧心所時，或雖然有智慧心所但是力量很薄弱時。他們應當依照正確的方法，儘可能地繼續修行止禪與觀禪。雖然他們可能無法在今生證得禪那與道果，但是他們今生的精進修行將使他們能夠在未來生修行成功，證得聖果。

另一種可能性是他們並沒有正確地依照佛陀所教導的方法來修行。因為不了解應當時時保持正念於禪修的目標，所以他們可能會任由自己的心四處飄蕩。由於不守護自己的心，有時就會產生問題。避免發生問題的方法就是要依照正確的方法修行；若能有良師指導則又更好。

還有另一種可能性是他們並不是真的精神異常，但是由於他們一心一意精勤地在修行，不了解禪修的人從他們遲鈍的外表下判斷，就誤以為他們精神不正常。能夠放下一切憂慮、一心專精禪修是值得鼓勵的事情。即使佛陀本人也是讚歎保持聖默然，禁止比丘談論無用的閒言閒語。誤解這種禪修者的那些人應當研究禪修的道理，並且親身實際地修行，不應該單看外表就遽下結論。

問 7：如何突破障礙？

答 7：一般而言，障礙可歸納為五種，即所謂的「五蓋」（pañca-nivāraṇa）。五蓋就是欲貪、瞋恨、昏沉與睡眠、掉舉與追悔、懷疑。由於它們阻礙禪修的進步，所以稱它們為蓋。如果能克服五蓋，禪修者就能穩定地進步，乃至成功。克服五蓋對禪修者而言非常重要，因此我想多加解釋。

五蓋的遠因是在長久的生死輪迴中累積的無數煩惱。這些煩惱以潛伏的形態含藏於眾生的名色相續流當中。五蓋的近因

是不如理作意（ayonisomanasikāra）。因此，克服五蓋的徹底方法就是完全地滅除一切煩惱，包括潛伏性的煩惱在內。克服五蓋的暫時性方法就是運用如理作意（yonisomanasikāra）。在此，不如理作意是指不適當的、方向錯誤的注意；或者是指視無常為常、視苦為樂、視無我為我、視不淨為淨的作意。如理作意則正好相反，乃是適當的、方向正確的注意；或者是視無常為無常、視苦為苦、視無我為無我、視不淨為不淨的作意。

關於欲貪蓋，佛陀在《增支部・一法集》（Aṅguttara Nikāya, Eka-Nipāta）裡如此說：

「諸比丘，我不見有任何一法會像淨相（美麗之相）那樣有能力導致未生起的欲貪生起，或增長已生起的欲貪。

對於不如理作意淨相之人，若欲貪還未生起即會生起，若已生起即會增強與增長。」

「諸比丘，我不見有任何一法會像不淨相（厭惡之相）那樣有能力阻止未生起的欲貪生起，或斷除已生起的欲貪。

對於如理作意不淨相之人，若欲貪還未生起即不會生起，若已生起即會被斷除。」

因此，想要克服欲貪蓋的人不應繼續將人、事、物看成是美麗的，而要思惟它們為不淨。不淨觀可以大略地分為兩種，即有生命體的不淨觀（saviññāṇaka asubha）及無生命體的不淨觀（aviññāṇaka asubha）。有生命體的不淨觀是指觀察身體的三十二個部分，即頭髮、身毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋腱、骨頭、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺臟、腸、腸間膜、胃中物、糞便、腦、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚液、皮脂、唾液、鼻涕、關節滑液、尿液。無生命體的不淨觀是專注於屍體的各種不淨相。屍體的十種不淨相是：膨脹相、

青瘀相、膿爛相、斷壞相、食殘相、散亂相、斬斫離散相、血塗相、蟲聚相、骸骨相。這些是克服欲貪蓋的方法。

關於瞋恨蓋，佛陀如此開示：

「諸比丘，我不見有任何一法會像醜惡相那樣有能力導致未生起的瞋恨生起，或增長已生起的瞋恨。

對於不如理作意醜惡相之人，若瞋恨還未生起即會生起，若已生起即會增強與增長。」

「諸比丘，我不見有任何一法會像慈心解脫[9]那樣有能力阻止未生起的瞋恨生起，或斷除已生起的瞋恨。

對於如理作意慈愛之人，若瞋恨還未生起即不會生起，若已生起即會被斷除。」

因此，若要克服瞋恨蓋，就不應繼續注意引起你瞋恨之對象的醜惡相，而應當修行慈心觀。必須有系統地散播無私的慈愛給你自己、你所喜愛者、你既不喜愛也不厭惡者、你所厭惡者，乃至最後，遍滿慈愛給一切眾生。你也應當學習寬恕他人，因為佛陀告訴我們，在無始的生死輪迴中沒有一個眾生不曾作過我們的父母與親人。這些是克服瞋恨蓋的方法。

關於昏沉睡眠蓋，佛陀開示說：

「諸比丘，我不見有任何一法會像倦怠、疲乏、懶惰地伸直身體、飽食後昏沉及心軟弱無力那樣有能力導致未生起的昏沉與睡眠生起，或增長已生起的昏沉與睡眠。

對於心軟弱無力之人，若昏沉與睡眠還未生起即會生起，若已生起即會增強與增長。」

「諸比丘，我不見有任何一法會像致力界、精勤界及不斷

[9] 中譯按：慈心解脫就是慈心禪那。

精進界那樣有能力阻止未生起的昏沉與睡眠生起，或斷除已生起的昏沉與睡眠。

對於勇猛精進之人，若昏沉與睡眠還未生起即不會生起，若已生起即會被斷除。」

因此，若要克服昏沉與睡眠，就不應繼續注意身心的懶散與倦怠狀態，而應提振精神，精進地禪修。正是透過精勤不懈的努力，所以菩薩才能成佛。我們應當效法這種精進的榜樣。也可以思惟生、老、病、死之苦、四惡道之苦、過去與未來輪迴之苦等，以激發應當精進修行的警惕心（saṁvega 悚懼感）。當然，適度的睡眠、適量的食物及適當的禪修姿勢對於克服昏沉與睡眠而言也都是很重要的。這些是克服昏沉睡眠蓋的方法。

關於掉舉追悔蓋，佛陀開示說：

「諸比丘，我不見有任何一法會像心不安寧那樣有能力導致未生起的掉舉與追悔生起，或增長已生起的掉舉與追悔。

對於心受到困擾之人，若掉舉與追悔還未生起即會生起，若已生起即會增強與增長。」

「諸比丘，我不見有任何一法會像心之輕安那樣有能力阻止未生起的掉舉與追悔生起，或斷除已生起的掉舉與追悔。

對於心輕安之人，若掉舉與追悔還未生起即不會生起，若已生起即會被斷除。」

因此，若要克服掉舉追悔蓋，就不應去理會心的不寧靜狀態，而應當以平和、冷靜、不動搖、輕安的心專注於禪修的目標。如果能在行、住、坐、臥當中都以正念與耐心如此練習，定力就會愈來愈強，而能克服掉舉與追悔。這就是克服掉舉追悔蓋的方法。

關於懷疑蓋，佛陀開示說：

「諸比丘，我不見有任何一法會像不如理作意那樣有能力導致未生起的懷疑生起，或增長已生起的懷疑。

對於不如理作意之人，若懷疑還未生起即會生起，若已生起即會增強與增長。」

「諸比丘，我不見有任何一法會像如理作意那樣有能力阻止未生起的懷疑生起，或斷除已生起的懷疑。

對於如理作意之人，若懷疑還未生起即不會生起，若已生起即會被斷除。」

因此，若要克服懷疑蓋，就應當經常保持如理作意，思惟一切有為法為無常、苦、無我。他也應當經常思惟佛、法、僧三寶的殊勝特質，在良師的指導下謹慎地研究佛陀的教法，並且依照佛法而實際地修行止禪與觀禪。這些就是克服懷疑蓋的方法。

佛陀教導許多克服五蓋的方法，上述只是舉出當中的一些例子而已。若想更深入地了解，請研讀三藏聖典及參考《去塵除垢》一書。當禪修者經由修行止禪而達到禪那，或經由修行觀禪而獲得觀智時，他暫時地克服了五蓋。當他證得須陀洹果時，就永遠地克服了懷疑蓋。當他證得阿那含果時，就永遠地克服了欲貪蓋與瞋恨蓋。當他證得阿羅漢果時，就永遠地克服了昏沉睡眠蓋與掉舉追悔蓋。這就是徹底突破障礙的方法。

2 戒學釋疑

問 8：如果把有蟲的水倒入土中是否違犯殺戒？

答 8：如果蟲因此而死，則倒水的人違犯殺戒。事實上不應將有蟲的水倒入土中，而應倒入適當的容器中、池塘中或河流中。

問 9：告訴別人船上有活魚可以買是否算是助殺（罪過）？

答 9：這決定於告訴者的動機：如果他的動機是要別人買了活魚之後拿去放生，則是一種善行；這是馬來西亞的文化，但應受到禁止。大家應該記得，幾乎無論人們是買魚來放生與否，漁夫都會捕更多的魚來供應需求。事實上你是在付錢給漁夫要他們捕更多的魚。其實你可以更加善用那筆錢。然而，如果他的動機是要別人買了之後殺來吃，則是助殺的行為。

問 10：比丘在山中砍有主的竹子是否犯戒？若是，犯什麼戒？如何懺悔？

答 10：如果比丘沒有偷盜的心，例如他以為竹子是無主物，那麼他不犯偷盜戒，而犯傷害植物的波逸提罪。然而，一旦知道那竹子是有主物之後，他應當設法賠償物主的損失。如果他決定不賠償，就犯了偷盜罪。

如果比丘一開始就知道那竹子屬於別人所有，沒有得到主人的同意就去砍竹子，那麼除了上述的波逸提罪之外，他還犯了偷盜罪。此偷盜罪的嚴重程度決定於他所砍竹子的價值：如果所砍的竹子價值古印度一錢或一錢以下，則犯突吉羅罪；如果該價值在一錢至五錢之間，則犯偷蘭遮罪；如果那些竹子價值五錢或五錢以上，則犯波羅夷罪。

如果所違犯的是偷蘭遮、波逸提或突吉羅罪，他應當對另一位比丘懺悔所犯之罪，此外還必須設法賠償物主的損失。如果所違犯的是波羅夷罪，他就喪失了比丘的身份；波羅夷罪是

無法懺悔的。

問 11：比丘犯了波羅夷戒就自動失去比丘資格，可否再出家呢？

答 11：今生他不能再受戒為比丘。然而，如果他立刻承認所犯的戒並且脫下袈裟，那麼他可以再受戒成為沙彌。如果他覆藏所犯的戒，維持原來的形象，冒充為比丘，那麼他甚至沒有資格再受沙彌戒。

問 12：在家人犯五戒是否可以出家？

答 12：通常是可以的，除非他所犯的是非常嚴重的過失，例如殺父、殺母、殺阿羅漢、淫污比丘尼等。符合受戒資格的居士在求受比丘戒之前必須先受沙彌十戒。

問 13：出家要有那些條件？

答 13：想出家成為比丘的人必須具有想要解脫生死輪迴的願望。此外他還必須符合下列的條件：他不曾殺父、殺母、殺阿羅漢、以惡意使活著的佛陀身上流血、分裂和合的僧團、淫污比丘尼或沙彌尼；他不能執著不信因果的堅固邪見；他必須是自由身分與奉公守法的人，不是囚犯、奴隸，也不是強盜等犯法之人；他必須不欠人債務，沒有政府公職在身，並且沒有痲瘋病、癰、疹、結核病、癲癇這些難治的疾病；他的年齡至少達到二十歲而且父母同意他出家；他必須具備三衣一缽；他不是黃門（沒有生殖器官或生殖器官異常的人）、雙性人或賊住者（曾經冒充比丘或沙彌的人）；他不是犯邊罪者（曾經出家為比

丘並且違犯波羅夷罪的人）或歸外道者（原本在佛教中出家，然後歸依外道，之後再回到佛教來請求出家者）；他必須沒有畸形或殘缺，不盲、不聾、不啞。

問 14：佛陀為何要托缽乞食呢？

答 14：事實上佛陀可以不必托缽乞食，但是他為了使眾生獲得利益，因此還是托缽乞食。此外，佛陀為了顯示聖者們的模範，所以托缽乞食。托缽乞食是四聖種當中的一種。四聖種意思是沙門應當對飲食、衣服、住所、醫藥這四種資生用具感到知足。托缽是對食物知足的很好方式：沙門不期望將能得到何種食物，而是必須滿足於他人布施的任何食物。托缽也能降伏驕慢。比丘了知自己生活上的四種資具都必須仰賴他人布施，因此自己沒有什麼能引以為傲的，所以托缽有助於心的鍛練。

問 15：出家後如果父母生活有問題，是否應該回去照顧？

答 15：佛陀允許比丘照顧自己的父母。比丘可以將托缽所得到的食物及自己所擁有的其他日常用品分給父母，以此方式來照顧父母，而不需要捨戒還俗。

問 16：逃漏稅和因幫助逃漏稅而獲得利益是否都違犯偷盜戒？違犯在家五戒應如何懺悔，並再次受持？

答 16：根據《律藏》，逃漏稅和幫助他人逃漏稅是二十五種偷盜行為當中的一種；無論是對出家人或在家人而言，那樣做都是違犯偷盜戒。若比丘偷盜的物品價值一個大錢（pāda；相當於五個小錢 māsaka）或以上，則違犯波羅夷罪，喪失了比丘的

資格。

在家人若犯了五戒，就失去了五戒，因此不需要作法懺悔。然而，他應當下定決心不再違犯五戒。他可以在沙彌、比丘或佛像前再度求受五戒，並且謹慎地持守。

問 17：請示禪師，您上次開示盜戒，能否請禪師進一步解釋盜「五錢」？若以現今的價值，盜多少錢就算盜「五錢」？若以美金為計算單位，盜多少美金以上就犯波羅夷重罪？

答 17：現今很難確定地指出古印度的「五錢」相當於多少美金。註釋提到在古印度的幣制中，一個卡哈巴那（kahāpaṇa 貨幣的一種）相當於四個巴陀（pāda 古譯為大錢）；一個巴陀相當於五個摩沙迦（māsaka 古譯為錢或小錢）。根據《金剛覺疏》（Vajirabuddhi-ṭīkā）等復註，卡哈巴那與巴陀都是由金、銀與黃銅混合製成的；但是我們無法得知這三種成份的正確比例。

至於重量，依照緬甸傳統的計算法，我們使用一種名為「瑞跡西」（Rwegīsī）的種子來稱量重量。金店就是以「瑞跡西」種子來稱黃金的重量。「瑞跡西」種子有大與小兩種：小的「瑞跡西」種子比米粒稍大；大的「瑞跡西」種子的重量是小的兩倍。一個摩沙迦（錢或小錢）的重量相當於四顆大的「瑞跡西」種子或八顆小的「瑞跡西」種子的重量。這種稱量法據說是從古印度流傳下來的。

無論如何，最好是不要違犯任何程度的偷盜戒。古代的長老們建議我們將別人的物品看成像毒蛇一般。除非物主同意我們將他的物品拿起來觀看，否則我們甚至不會故意去碰觸別人的物品。謹慎小心地持戒是值得的，因為如此能避免受到追悔的困擾。

問 18：從事養生蛋雞職業是正命、正業嗎？

答 18：如果他們只是基於慈悲，沒有任何企圖地布施食物給雞吃，也不將牠們的蛋拿去賣，則是好的行為。然而，如果他們將蛋拿去賣，則不是正命，也不是正業，因為有時那些雞蛋中還是有生命存在，儘管這種機率很小。

問 19：在家居士對出家眾應注意那些禮節？

答 19：在家居士應當尊敬出家眾，聆聽出家眾講說佛法，供養出家眾四類資具及依照所學習的佛法來修行。所謂「依佛法修行」是指在家居士至少應當持守五戒，並且應當修行止禪與觀禪。

在《長部．巴提迦經》（Dīgha Nikāya, Pāthika Sutta）裡提到：在家居士應當將財富分成四份——將其中的一份儲蓄起來，以備不時之需；以兩份來從事自己的事業；以剩下的一份用於日常生活所需。他從這第四份當中取出一部分來供養資具給出家人。

3 定學釋疑

問 20：鼻孔出口處與上嘴唇間的氣息，及這氣息的感受，及這氣息的感覺，及這氣息與皮膚的觸覺，此四者有何關係？有何不同？為何只應以氣息當作目標？

答 20：氣息是成群的色法。如果你有系統地對自己的氣息修行四界分別觀，就會發現氣息是由許多物質微粒所構成的。這些

物質微粒稱為色聚。感受與感覺是同樣的東西，都是指受而言；受是一種心所。觸覺實際上就是身識；身識是一種心。心與心所是名法，而氣息是色法，這是它們之間的差別。

出現於鼻孔出口處與上唇之間的氣息是修行安般念者專注的目標；感受、感覺與觸覺則不是修行安般念的目標。這必須分辨清楚。如果能一心只專注於氣息，就能培育定力；定力深時禪相就會出現；若能穩固持久地專注於禪相，就能證得禪那。如果專注於感受、感覺與觸覺，則無法產生強得足以使禪相生起的定力，也就無法證得禪那。這就是為何只能以氣息為目標的理由。

問 21：有何方法揀別正在專注於嘴唇上方、鼻人中方位的息，或者只是專注唇上方、鼻人中位上的觸點？有時候這兩者容易混用，如何避免？

答 21：觸點是你的皮膚，它是靜態的。氣息是接觸那皮膚的空氣，它在觸點的上方進進出出，是動態的。應當如此揀別它們。

為了能有更清楚的理解，在此引用一個譬喻：假使地上有一段木頭，有一個人用鋸子鋸那段木頭。木頭被鋸子鋸到的部分好比是嘴唇上方或人中的觸點，它是靜態的；前後來回移動的鋸齒好比是進進出出的氣息，它是動態的；正鋸在木頭上的鋸齒好比是正在經過觸點的氣息，它也是動態的；正如那人只注意於正鋸在木頭上的鋸齒，不去注意已經通過木頭的鋸齒，同樣地，禪修者只注意正在經過觸點上方的氣息，不跟隨氣息進入鼻孔內或向外遠去。應當如此分辨氣息與觸點的差別。每當你混淆時，請思惟這個譬喻的含意。

問 22：當慢跑或爬山時用嘴巴呼吸，這時應專注於哪裡的氣

息？

答 22：就修行安般念而言，禪修者內心專注的目標是經過鼻孔出口處與上唇之間的氣息。註釋中並沒有提到經過嘴巴的氣息也能作安般念的目標。因此，當禪修者用嘴巴呼吸並且無法在上述的接觸部位裡察覺氣息時，應當繼續將心保持於接觸部位，在那裡等待氣息。如果有充分的正念與耐心，終究能察覺非常微細的氣息。

問 23：是否每一位禪修者都必須從安般念開始修行，而不能從其他禪修業處開始？修行四界分別觀是否能培育深厚與穩固的定力？修行四界分別觀而成功的禪修者人數有多少？

答 23：並非每一位禪修者都必須從安般念開始修行；禪修者可以選擇《清淨道論》所提到四十種止禪業處當中的任何一種開始修行。佛陀教導不同的法門乃是針對不同根器的禪修者。舉例而言，佛陀針對散亂心強的禪修者而教導安般念的修行法門；四界分別觀則適合智慧利的禪修者；慈心觀是針對瞋心強的人；不淨觀適合於貪心強的人。然而，根據我們的經驗，多數禪修者能夠從安般念或四界分別觀下手而達到成功，原因是他們在過去生中曾經修行這兩種法門或其中一種。

無疑地，修行四界分別觀確定能培育深厚與穩固的定力。四界分別觀是佛陀親自教導的業處。如果你對佛陀有堅定的信心，你就應當對四界分別觀有堅定的信心。修行四界分別觀時，首先要觀察四界的十二種特相，即硬、粗、重、軟、滑、輕、流動、黏結、熱、冷、支持、推動。熟練這十二種特相之後，就將它們分成地、水、火、風四組。此時應當整體地專注於你全身的四界，如此培育定力。定力增強時，你會發現身體轉變

成白色。那時應當專注於那白色體的四界。定力更強時，白色體會轉變成透明體，猶如冰塊或玻璃一般。那時應當專注於那透明體的四界。當你的定力變得深厚而且穩定時，透明體會放射出明亮耀眼的光芒。

當明亮的光芒持續半小時左右時，你可以開始觀察身體的三十二個部分。在四界分別觀深厚與穩固定力的幫助之下，你能清楚地照見自己身體及外在眾生身體的三十二身分。接著你可以專注於個別身分的顏色來修行色遍，達到第四禪。然後可以藉著移除色遍禪相而修行空無邊處定，進而逐步地修行，乃至達到非想非非想處定。你也能輕易地修成其他種止禪業處，然後修行觀禪，證得各階段的觀智。

另一種禪修路線是：在四界分別觀明亮光芒的幫助之下，你可以直接觀照色法，開始修行觀禪。因此，禪修者能夠從四界分別觀開始，直到修成止禪與觀禪。如此了解修行四界分別觀的利益是很有幫助的，尤其對於修行安般念困難重重的禪修者而言更是如此。

修行四界分別觀而成功的禪修者有不計其數之多。我們無法確定地說修行安般念而成功的人數比較多，或是修行四界分別觀而成功的人數比較多。無論如何，為了你自身的利益，我們建議你對佛陀所教導的每一種禪修法門都有堅定的信心，並且遵循正確的方法來修行。

問 24：請禪師慈悲開示：四無量心慈、悲、喜、捨的涵意？如何才能做得到？又何謂慈觀？

答 24：根據《清淨道論》（Visuddhimagga），「慈」（mettā）是指希望眾生得到幸福安樂；慈心觀是瞋恨心重的人藉以達到清淨的法門。「悲」（karuṇā）是指希望眾生脫離痛苦；悲心觀是

傷害心重的人藉以達到清淨的法門。喜（muditā）是指對眾生的成功感到歡喜；喜心觀是嫌惡心（arati）重的人藉以達到清淨的法門；「嫌惡」意即不喜歡見到別人成功。捨（upekkhā）是指對眾生平等中立的態度；捨心觀是貪愛心重的人藉以達到清淨的法門。

慈、悲、喜、捨稱為四無量心，因為它們都以無量的眾生作為修行的對象。這四種心都必須遍滿到宇宙的一切有情，而不是只對一人或某一區域內的眾生散播而已，這就是它們稱為無量心的理由。

慈觀或慈心觀就是對眾生培育慈愛的禪修法門；它是四無量心當中的第一種。

想要修行四無量心的人應當先修行慈心觀，然後才逐一地修行悲心觀、喜心觀與捨心觀。如果你已經修習白遍或其他遍處禪，建議你每次禪坐時以白遍為目標，重新建立白遍的第四禪，這是因為第四禪的光（智慧之光）會令到你的所緣——一個人或眾生——清楚地顯現在你的心中，不會迅速地消失。開始修行慈心觀時，先以下列這四種心願對你自己培育慈愛：願我沒有怨敵、願我沒有心理的痛苦、願我沒有身體的痛苦、願我愉快地自珍自重。當你的心變得柔和、安詳時，就對一位與你相同性別而且是你所敬愛的人培育慈愛：先回憶他或她微笑的面容或全身，然後以下列四種心願的一種散播慈愛：願此善人沒有怨敵、願此善人沒有心理的痛苦、願此善人沒有身體的痛苦、願此善人愉快地自珍自重。對他或她培育強而有力的慈愛，直到你證得慈心初禪、第二禪、第三禪。接著以其他三種心願一一地對他或她培育慈愛，每一種都達到慈心第三禪。以同樣的方式，對大約十位與你同性而且是你所敬愛的人、十位你所喜愛的人、十位你對他們沒有愛憎差別的人、十位你所厭惡的人一一地培育慈愛。

對他們每一人修行都能達到慈心第三禪之後，就要破除四類人之間的界限。這四類人就是：一、你自己；二、你所喜愛的人（包括你所敬愛的人在內）；三、你既不喜愛也不厭惡的人；四、你所厭惡的人。首先以短暫的時間對自己散播慈愛，然後對一位你所喜愛者，然後一位你既不喜愛也不厭惡者，然後一位你所厭惡者；對後三類人都必須達到慈心第三禪。第二圈也是以同樣的方式，但是改換另一位喜愛者、另一位無愛憎差別者、另一位厭惡者。第三圈又各改換另一位……如此不斷地對四類人培育慈愛，最後你會破除人際之間的界限，意即你對這四類人的慈愛達到完全平等，毫無差別。

破除界限之後，你就能以各種方式對一切眾生遍滿慈愛。從一個小範圍裡的眾生開始，逐漸擴大到整個宇宙，然後對十方的眾生遍滿慈愛。修行慈心觀成功之後，你可以運用同樣的步驟來修行悲心觀、喜心觀與捨心觀。這只是扼要的介紹，詳細的說明請參閱《清淨道論》、《智慧之光》、《如實知見》；或者當你的禪修達到這個階段時，我會教你如何有系統地修行四無量心。

問 25：從來此到昨天，每天晚上都沒睡好，夜裡多夢，害怕去睡覺，因為睡了比沒睡更累。上殿又昏沉，喝咖啡提神好辛苦。功課進步又退步，很難穩定。初學不懂這個也可以發問。助理老師慈悲告知用慈心觀，夜裡好睡。看書又是初禪、二禪、三禪觀。若是初學完全沒上禪，怎麼用慈心觀？

答 25：佛陀在《增支部》（Aṅguttara Nikāya）中開示修行慈心觀的十一種利益如下：

「**諸比丘，當慈心解脫被培育、開展、勤習、駕御、奠基、建立、穩固與正確地修行時，可望得到十一種利益。哪十一種**

利益呢？安穩地入睡；安穩地醒來；不作惡夢；為人所愛；為非人所愛；天神守護；不被火、毒藥與武器所傷害；心容易得定；相貌安詳；臨終不迷惑；若未能證得更高的成就，他將投生梵天界。」

然而，只有在精通《無礙解道》（Paṭisambhidāmagga）所記載的五百二十八種遍滿慈愛的方法之後，才能充分地得到這十一項利益。如果還未達到慈心禪那的階段，則只能獲得部分與有限的利益而已。對於已有禪那及還未有禪那這兩類禪修者而言，修行慈心觀的次第都是一樣的，但是修行的程度則因禪修者的意願而有差別。例如，以四種方式對自己散播慈愛幾分鐘之後，就散播慈愛給一位與自己相同性別而且是自己所敬愛的人。如果禪修者的目的只是要讓心情平靜下來，那麼當禪修者的心變得寧靜、柔和、安詳時，就可以換到另一位敬愛者。然而，如果禪修者的目標是要證得慈心禪那，那麼他必須持續地對那人培育慈愛，直到使定力提昇到慈心第三禪。然後才可以換到另一位敬愛者。如此逐一地對十位與自己同性的敬愛者培育慈愛，然後逐一地對與自己同性的十位親愛者、十位無愛憎差別者、十位厭惡者培育慈愛。

然後應當破除人際之間的界限（未達到禪那者只能達到某種程度的效果，不能真正破除人際的界限）：禪修者藉著不斷地對自己、喜愛者（包括敬愛者在內）、無愛憎差別者、厭惡者培育慈愛，直到對他們的慈愛達到平等。然後對逐漸擴大範圍裡的各類眾生遍滿慈愛，即一切有情、一切有命者、一切生物、一切個人、一切個體、一切女性、一切男性、一切聖者、一切非聖者、一切天神、一切人類、一切惡道眾生。直到對無邊宇宙的無量眾生遍滿慈愛。然後逐一方向地對十方的眾生遍滿慈愛。達到慈心禪那的人能夠徹底地修行這些方法，清楚地照見

這些對象，並且對他們培育強而有力的慈愛，使定力提昇到第三禪。然而，對於尚未達到禪那的禪修者而言，只能藉著想像與善願來修行；儘管如此，如此修行時他還是在累積善業，能使他得到安詳的心情，有助於去除焦慮，得到安穩的睡眠。

問 26：請問在禪修中，什麼樣的狀況下稱為墮入有分心？

答 26：當禪修者達到近行定（upacāra samādhi）的階段，而又不能維持定力時，特別容易察覺墮入有分心（bhavaṅga）的現象。那時他可能會感到心裡一片空白或者有片刻的時間心中一無所知。那是因為在那片刻的時間裡沒有心路過程生起，只有有分心相續不斷地生滅。有分心在兩個心路過程之間生起許多次，它緣取前世臨死速行心的目標為目標，那是過去的目標，不是現在的目標。除非已經修行到緣起法，否則禪修者無法覺知那個過去目標。由於不能察覺那個目標，所以禪修者覺得自己一無所知。這種現象稱為墮入有分心，它既不是心不起念，也不是涅槃。

根據佛陀所教導的《阿毗達摩藏》，在每一個心路過程之後通常都會有有分心生起。佛陀的心路過程之間有兩個有分心生起；舍利弗尊者的心路過程之間有十六個有分心生起；其他人的心路過程之間則有數不盡的有分心生起。儘管經常有這麼多的有分心在生滅，我們通常無法察覺它們。只有在心比較寧靜與專注時，尤其是在近行定的階段，才能清楚地覺察到有分心持續生起的現象，亦即所謂墮入有分心。

當你經驗到墮入有分心的情況時，既不需要歡喜，也不需要沮喪，因為這只是禪修過程中的一種自然現象而已。你要做的只是繼續將心保持於禪修的目標。當你達到安止定的階段時，你的禪支就強得足以長時間維持定力，中間都不會墮入有

分心。

問 27：請問睡眠中與定中有何不同？

答 27：當一個人熟睡無夢時，他的有分心（生命相續流）相續不斷地生滅。就人類而言，有分心剎那中的名法是欲界名法。當一個人做夢時，則是微弱的欲界意門心路過程生起作用。在定中的情況則不同，是色界或無色界的名法相續地生起。定中的色、無色界名法比夢中的欲界名法更高超殊勝。

定中的心能夠深深地認取禪那的目標。有分心則取前世臨死速行心的目標為目標，它無法像定心那樣深深地認取目標。夢中的微弱欲界意門心路過程則鬆散地取欲界的目標。這些是它們之間的差別。

問 28：何謂禪思？坐禪時須要禪思嗎？可否舉例說明？

答 28：當禪修者以喜俱智相應的心來修行止禪或觀禪時，在他的〔速行〕心中有三十四個名法生起。在這三十四個名法當中，思（cetanā）是其中之一，〔各別〕稱為止禪思與觀禪思，也可以像你所說地稱之為「禪思」。禪思是催促相應名法導向止禪或觀禪目標。若此思堅強，就能夠修禪修得很好。反之，若此思軟弱，就無法精進地修行。因此堅強的禪思是很重要的。

然而，在此五根卻更重要。五根是信、精進、念、定與慧。在初學階段，信是指相信安般念能導向禪那。精進是指付出足夠的精進以覺知氣息。念是指不忘失氣息或保持心覺知氣息。定是指心一境性，就是把心固定於氣息。慧是指清晰地了知氣息。在三十四種名法當中，這五根是最顯著的。如果它們堅強

又平衡，禪修者能夠迅速地進展。

當安般禪相由於深厚的定力而出現時，就會有相信專注於安般禪相能夠導向禪那的信心。精進是致力於專注安般禪相。念是持續地記住安般禪相。定是一心專注於安般禪相。慧是透視安般禪相。

這五根在修行觀禪時也很重要。對於觀禪，信是相信觀禪是導向證悟涅槃、滅盡一切苦的修行。精進是致力於透視四聖諦，或致力於透視苦諦與集諦，這兩者都是觀禪的目標。它們也稱為行法（saṅkhāra）。不忘失或謹記這些行法是念。把心不動搖地緊繫於行法是定。透視這些行法，了知它們為無常、苦、無我是慧。

這五根與思同時生起。如果沒有思，五根就不能夠生起。如果思堅強，五根也跟著堅強。如果思軟弱，五根也跟著軟弱。因此在修行時必須有堅強的禪思。但是成功的最主要因素是五根平衡。

如果沒有禪思或懷疑禪修，你將不能獲得任何禪修成就。

問 29：何謂禪觀？坐禪時須要禪觀嗎？可否舉例說明？

答 29：禪觀的巴利文是「jhāyati」，是一個動詞，有兩個含意：一個含意是燒毀煩惱；另一個含意是透視禪修目標或深深地將心固定於禪修目標（以便燒毀煩惱）。它的名詞是禪那（jhāna）。禪那可分為兩大類，即世間禪那與出世間禪那。世間禪那又可分為兩種，即止禪禪那與觀禪禪那。這是禪那的廣義解釋。出世間禪那能夠永遠地去除煩惱；世間禪那則只能暫時地去除煩惱。這兩種去除煩惱的情況都稱為燒毀煩惱，因此禪修時你需要運用禪觀深深地將心固定於禪修目標，以期達到禪那。我將舉例說明：

當禪修者修行止禪而進入初禪時，他的名法當中有五個禪支（尋、伺、喜、樂、一境性）存在。這五個禪支稱為止禪禪那，它們能長時間地制止煩惱生起，如一小時、二小時、一天、二天等。當禪修者修行觀禪，觀照行法為無常、苦、無我時，他的觀智通常與五個禪支相伴生起。這五個禪支稱為觀禪禪那，它們也能長時間地制止煩惱生起。大龍大長老就是一個很好的例子：他的止禪禪那與觀禪禪那制止了煩惱，並且保持煩惱不生起長達六十年之久。

當禪修者的觀智成熟時，就能以道智與果智體證涅槃。如果他在觀照欲界法或初禪法為無常、苦或無我時體證涅槃，那麼他的聖道名法中有五個禪支存在。然而，如果他在觀照第二禪法為無常、苦或無我時體證涅槃，則他的道智與三個禪支（喜、樂、一境性）相伴生起。這些禪支能徹底無餘地燒毀某些煩惱。當禪修者證得阿羅漢道時，與阿羅漢道智同時生起的禪支能徹底無餘地燒毀其餘的一切煩惱。這些禪支都是出世間禪那。

因此，修行止禪與觀禪時都需要運用「禪觀」(jhāyati）——將心深深地固定於禪修的目標，以期燒毀煩惱。持續如此地修行，達到相當程度時，止行者就可能成就止禪禪那與觀禪禪那，觀行者就可能成就觀禪禪那。然後當他們的五根力量夠強及達到平衡時，就能成就出世間禪那而證得聖果。

問 30：《清淨道論》中談到定可分為近行定（upacāra samādhi）與安止定（appanā samādhi）兩種，該論對「剎那定」(khaṇika samādhi）談得不多（印象中只有一次），請問「剎那定」原來的定義是什麼？

答 30：如果你想要知道剎那定，我要引用《中部・安般念經》

的一段經文，請細心聆聽：

‘Samādahaṁ cittaṁ assasissāmī’ti sikkhati, ‘samādahaṁ cittaṁ passasissāmī’ti sikkhati.——**「他如此訓練：『我應當平靜心而吸氣』；他如此訓練：『我應當平靜心而呼氣。』」**

它的含義是什麼？你應該以專注的心吸氣及呼氣。《清淨道論》解釋：

平靜（samādahaṁ）**心**（cittaṁ）：**平衡地**（samaṁ）**安置**（ādahanto）**心，透過初禪等等平衡地安置心於其目標。**

或者，進入那些禪那，再從禪那出定後，他以觀智觀照與那些禪那相應的心必定毀滅及壞滅，而在觀智產生的時刻，剎那間的心一境性透過洞察無常等相生起。因此，「他如此訓練：『我應當平靜心而吸氣』；他如此訓練：『我應當平靜心而呼氣。』」這些字也用來說透過如此生起的剎那間心一境性來平衡地安置心於其目標的人。

你明白了嗎？我要多解釋一點。

首先，你進入安般初禪，再從初禪出定。然後你觀照初禪的三十四種名法為無常、苦及無我。

同樣地，你應該進入第二禪及從第二禪出定，然後觀照第二禪的三十二種名法為無常、苦及無我。

你以同樣的方法來修習第三禪及第四禪。

因此，你先進入禪那，再從禪那出定，然後觀照禪那名法為無常、苦及無我。如果你這樣修習，有一種「定」會產生。該定使得你能夠專注於禪那法無常、苦及無我的本質。這種定叫做剎那定，是非常深的剎那定。

只是了知概念或究竟法這些目標不是剎那定。

你們了解什麼是剎那定了嗎？這就是它的來源。這種剎那

定特別是指觀禪的剎那定。

因此，如果當你閉上眼睛便能夠見到色聚、分析色聚及辨識究竟色法，你就不需要特別培育定力。否則你就必須修定，必須培育定力。

問 31：請禪師詳細說明為何在禪定中不能檢查禪支與修觀。何謂定外修觀？出定後檢查禪支是否就是定外修觀？

答 31：有三種定，即剎那定（khaṇika-samādhi）、近行定（upacāra-samādhi）、安止定（appanā-samādhi）或禪那定（jhāna-samādhi）。這三種定的定力深度比較起來，安止定比近行定更深，近行定又比剎那定更深。只有從近行定或安止定出來之後才能檢查禪支或修行觀禪，這是因為目標不同的緣故：禪支不能作為近行定與安止定的目標；修行觀禪時所專注的目標也不是近行定與安止定的目標。

當禪修者修行止禪，例如修行安般念時，他的近行定與安止定的目標是安般似相（ānāpāna-paṭibhāga-nimitta），而不是禪支。專注於禪支無法使人達到近行定與安止定。禪修者在一心融入於安般似相一段很長久的時間之後，當他開始要檢查禪支時，他已經從近行定與安止定出來了，那時他的定力只是剎那定而已。這就是不能在近行定與安止定中檢查禪支的理由。

當禪修者修行觀禪時，他所專注的目標是究竟名色法及它們的無常、苦、無我本質。專注於這些目標只是剎那定，不是近行定或安止定，因為這些目標不斷地生生滅滅。專注於這些目標無法使人達到近行定與安止定。這就是不能在近行定與安止定中修行觀禪的理由。

「定外修觀」意即從近行定或安止定出來之後，照見究竟名色法及觀照它們為無常、苦、無我。這是在止禪禪那（samatha

jhāna）之外觀照；然而那時還是有剎那定，該剎那定稱為觀禪禪那（vipassana jhāna）。之前先入的近行定或安止定是禪修者清晰地照見觀禪目標的強力助緣。如此，止禪禪那能幫助觀禪禪那。

觀禪意即觀照行法為無常、苦、無我，因此若禪修者只是檢查禪支，則不算是在修行觀禪。若要修行觀禪，除了照見禪支之外，還要依照心路過程而照見同在禪那中的其他所有名法。例如在初禪中通常有三十四個名法，禪修者必須清楚地照見它們。這是見清淨的開始階段，也是觀禪的基礎。然後禪修者應當觀照它們為無常、苦、無我。

問 32：禪修營中所教的法門是否只能摒除外緣，一心修之？可否於日常生活中修持？若可能，應如何做才能保持不退呢？

答 32：禪修營中所教的法門可以在日常生活中修持。能夠摒除外緣、一心禪修當然是最好；但是如果沒有那樣的條件時，禪修者就必須在日常生活中修持。

能否在日常生活中保持禪修不退決定於個人的投注與精勤。有些人儘管平時事務繁忙，但是修行時能放下一切的罣礙，一心投注於修行。這種人能夠保持修行不退。但是有些人無法完全放下罣礙，也就無法一心專注。他們必須有耐心地精勤修行，一而再地不斷努力。通常在他們每天都撥空禪修經過幾年之後，逐漸會精通於禪修的要領，那時他們就能在日常生活中保持修行不退。

在佛陀的時代，女人通常在白天的時候到寺院去聽法與禪修；男人則在晚間的時候去寺院。由於他們如此精勤地聞法與禪修，所以他們的修行能夠保持不退。這就是他們多數都證得聖果的緣故。例如，根據註疏，俱盧國（Kuru Country）幾乎

所有人民都證得聖果；即使在做煮飯、織布等工作時，他們還是一直在修行。

若要保持修行不退，每天至少應當撥出一到二小時的時間來專心禪修。在那一、二小時裡，應當儘量拋開一切的憂慮、回憶與計劃，一心專注於禪修的業處。還應當注意運用正確的禪修方法，以免浪費時間。漸漸地就能排除掉舉、昏沉等障礙，專注於業處的時間也會愈來愈長。然後就能保持修行不退。

問 33：修習入出息念者沒禪相可入定嗎？如何確定禪相的穩定性？

答 33：如果沒有柱子，沒有建造尖頂屋的房間，你可能建造屋頂嗎？如果沒有牆壁，沒有柱子，你想建上面的樓，這有可能嗎？這是不可能。同樣地，沒有安般禪相，安般禪那不可能生起。如果你要知道詳情，請參閱《清淨道論》的「安般念品」。

如果系統地修習安般念，你可以看到禪相。當你的定力提昇時，呼吸就會變成禪相。但這有賴於你的定力。如果你的定力提昇又穩定，禪相也會變得穩定。

問 34：忙碌的人如何修定？他們適合修習安止定嗎？修習觀禪之前是否必備至少近行定為基礎？

答 34：在佛陀時代，舍衛城（Sāvatthi）大約有七千萬人口。他們是在家人，他們以寧靜的心來修習止觀禪法，而成功地證得聖道智及聖果智。

王舍城（Rājagaha）則有超過五千萬人。他們也是在家人，也修習止觀禪法，也成功地證得聖道智及聖果智。

俱盧國（Kuru，現在的新德里）也有許多百萬的人。當他

們正在做工時，他們也一直修習四念處，換句話說即是止觀禪法，而且許多人都證悟須陀洹道果。

因此，如果你也堅定不移地修習，依靠你的波羅蜜，你也可能會成功及成為聖者。

因此，如果修習安般念，你也可能會成功。但這有賴於你的毅力及波羅蜜。如果你有足夠的波羅蜜，而且以強而有力的毅力來修行，那麼你也可能成就安般念。

如果你能夠在閉上眼睛時看到色聚、分析色聚，而且能夠辨識究竟色法、究竟名法及它們的因，你就不需要修習止禪。否則你就必須修習止禪，必須培育定力，因為佛陀在《三摩地經》中也如此教導。我要唸該段經文，請細心聆聽。

「諸比丘，應當培育定。有定的比丘如實了知諸法。他如實了知什麼？

1. 他如實了知：『這是苦。』

2. 他如實了知：『這是苦集。』

3. 他如實了知：『這是苦滅。』

4. 他如實了知：『這是導向苦滅之道。』

諸比丘，應當培育定。有定的比丘如實了知諸法。因此，諸比丘，

應當致力於了知『這是苦』；

應當致力於了知『這是苦集』；

應當致力於了知『這是苦滅』；

應當致力於了知『這是導向苦滅之道』。」

問 35：有些人說最好不要修定。我們修定是為了修觀禪。因為如果我們修定，而在成就觀禪之前就死了，那我們可能投生到

天界，這是八個不幸時期（aṭṭha-akkhaṇa）之一[10]。根據佛法，出生於八個不幸時期者不能了解佛法。例如，如果生在無色界，我們就不能聽聞到佛法了。不知禪師的看法如何？

答 35：這有視個人的意願而定。一個人可以修習止禪，而且證得八定，但是如果他想要投生到梵天界，他可以在這一次的教化期裡選擇投生到任何一界。

舉例而言，娑婆主梵天（Sahampati brahmā）在過去世是迦葉佛（Kassapa Buddha）的弟子。他是阿那含聖者，熟練於八定，但是他選擇投生到初禪天的大梵天。因此死後，他就投生於初禪天。

同樣地，也有一位瓦匠梵天[11]（Ghaṭīkāra brahmā）。他也是迦葉佛的弟子，也是一位阿那含聖者，也熟練於八定，死後投生到淨居天（Suddhāvāsa）的色究竟天（Akaniṭṭha）。

因此，在教化期裡，有許多熟練於八定的阿含那。然而，他們之中有些投生到大梵天，有些投生到色究竟天。為什麼呢？這有視他們自己的選擇。

所以，在這次的教化期裡[12]，若人熟練於八定，他可以選

[10] 編按：這是錯誤的見解，欲界天神及多數的色界梵天神（即除了無想有情天的梵天神）都能夠聽聞佛法且證悟聖道果。佛陀開示《轉法輪經》時，人間只有憍陳如尊者一人證悟，但卻有無數的天神證悟。《相應部・俱偈品》的整篇「天神相應」就是記載諸天神與佛陀討論佛法。

八個不幸時期是：一、生於地獄；二、生於畜生道；三、生於餓鬼道；四、生於無想有情天及無色界；五、生於邊遠的部落；六、生為一個持有「定邪見」之人；七、生為五根不具足之人；八、生於沒有佛陀出世的時期。關於這八個不幸時期，請參考《增支部 •八集》或明昆三藏持者大長老編著的《南傳菩薩道》上冊・頁 24-26。

[11] 編按：在迦葉佛時代，他是一位不持金錢的瓦匠。請參考《中部・瓦匠經》（Majjhima Nikāya, Ghaṭīkāra Sutta）經 81。

[12] 編按：在佛法的教化期之外，人們沒有這種知識，不知道可以從自己所

擇投生到任何一界。不必害怕會投生到無色界，或沒有名法及心生色的無想有情天。

你應該害怕假的觀禪，那才是非常危險的。

禪那並不危險，假的觀禪才危險，為什麼呢？通過修習假的觀禪，一個人不能證悟涅槃。無論如何精進，他也不能證得任何的道果。應記得，如果沒有見到究竟名色法及它們的因，你便修習觀禪，那只是假的觀禪，不是真的觀禪。這種觀禪對你來說是非常危險的。

八定並不危險。如果你修習止禪以作為觀禪的基礎，依靠禪那的定力，進而有系統地修習四界分別觀，你便可以看到究竟色法、究竟名法及它們的因，也就是觀禪的目標。這些究竟名色法及它們的因是苦諦法及集諦法，也被稱為行法。你必須觀照這些行法為無常、苦及無我。這是真正的觀禪，不是假的。這種觀禪是達到證悟涅槃無為界的聖道及聖果的強而有力助因。

問 36：禪師，剛才您舉的例子是阿那含及須陀洹，而且他們對觀禪都很純熟。問題是如果一個人沒有證得任何果位，只是一位凡夫，但是他從初禪到第四禪都很熟練，那麼，在那樣重的業力底下，他可以選擇他要投生的地方嗎？

答 36：可以。但是他一定要特別修行四禪中他所喜歡的其中一禪。

有四種成就的基因（iddhipāda 四神足），即欲（chanda）、

證得的各種禪那當中，選擇自己最喜歡的一個，而投生到與該禪那相符的界。舉例而言，預言悉達多太子會成佛的阿須陀隱士就不懂這一點，因此死後投生到非想非非想處，遭遇錯失證悟的機會的重大損失。

精進（vīriya）、心（citta）和觀（vīmaṁsa）。「欲」一定要堅強，「精進」一定要堅強，「心」一定要堅強，「觀」一定要堅強，如此它們才是叫做四種成就的基因（四神足）。以這四種成就的基因，如果他特別修行其中一禪，他將會投生到與該禪那相符的梵天界。因此不需要害怕，如果熟練於八定，就可以選擇投生到任何地方。

問 37：禪師，這裡還有一個問題。如果禪修者不精通於初禪，但只證得近行定，近行定的業力可以讓他再重生為人和修習觀禪嗎？這項問題尤其是針對無因者及二因者。[13]

答 37：可能。這種機會能基於他的善業和意願而發生。

如果他要修習觀禪，那他會獲得修習觀禪的機會，但是不肯定。不肯定是指只修習近行定是不足夠的，他必須也發願成為可以修習觀禪的男人或女人或比丘。沒有愛而只有近行定的業力不可能產生任何生命。基於無明、愛及取，他修習近行定。他有想要成為可以修習觀禪的比丘、男人或天神等的意願，如此他的業力才能夠產生該生命。

無論是發願成為人或天神，例如發願成為可以修習觀禪的人，都沒有問題。這種願望非常重要。

問 38：禪師，接下來還有一個問題。如果那人將要投生到他所想要投生的地方，臨終時，有五個速行心生起。五個速行心會決定他去哪裡？這就是說，我們修習近行定或安般念的定，造了這種重業，在臨終時，這五個速行心會決定我們投生到哪裡？我們應該做什麼以便我們能夠在臨終時決定我們要去的地方？

[13] 編按：無因者（ahetuka）的結生心（一生中的第一個心）沒有無貪、無瞋與無痴這三個因。二因者（dvihetuka）的結生心則有無貪與無瞋這兩個因，但沒有無痴這個因。無因者與二因者都不可能證得禪那或道果。

答 38：Maraṇāsanna javana 是臨死速行心。有五個臨死速行心，但它們只是支助因，不是令生因。

在此關係到兩種業，即令生業（janaka-kamma）及支助業（upatthambaka-kamma）。如果最後五個速行心是善速行心，那肯定導致投生到善趣。但是如果這些速行心是不善的，死後就肯定會投生到四惡趣之一。由於即將產生果報的惡業力，這些臨死速行心變成不善。因此，它們只是支助業，不是令生業。

在臨死速行心還沒有生起之前，他已經累積了善與不善的令生業。這些善業或不善業將會產生結生剎那的五蘊，以及在一生中繼續產生五蘊。

問 39：如果是安般念禪定，業力不是問題，但是如果說是近行定，人們如何設法肯定在臨終時是善？如果說有意外發生，如何預防？

答 39：在那時候他可以再次培育定力，我猜那沒有多大的問題。但是如果他辦不到，我們就說不準。因此，如果害怕這樣的意外，我們便應該努力修行以證悟須陀洹道果，這比較好。

如果有意外，禪那也是不確定的。緣攝受智、生滅智或行捨智可以確保你死後投生到善趣。但是道智則更好。因此，請努力修行以證悟須陀洹道果。

4 慧學釋疑

問 40：何謂名法與色法？是所謂心法與色法，或十二緣起之名色一支的名法與色法？又此二色法相同嗎？

答 40：有關名法（nāma）與色法（rūpa）的知識是很深廣的，詳細解釋起來需要很長的時間。若想要清楚地了解它們，你必須徹底地研究《阿毗達摩藏》；在此我只能簡要地回答而已[14]。名法（精神現象）包括心（citta）與心所（cetasika）。心有八十九種，包括善心、不善心、果報心與唯作心。心所有五十二種，包括：

1. 通一切心的心所，如觸、受、想、思、作意、精進等；
2. 不善的心所，如愚痴、瞋恨、貪欲、邪見等；
3. 美的心所，如信、念、無貪、無瞋、慧根等。

色法（物質現象）有二十八種，包括四大種色及二十四種所造色，如顏色、氣味、食素等。它們可以依照來源而分成四類，即業生色、心生色、時節生色與食生色。

至於十二緣起當中的名色這一支，根據經教的方法，這裡的「名」是指果報心與其相應心所而已，不包括善心、不善心、唯作心與它們的相應心所。這裡的「色」主要是指業生色及由果報心產生的心生色。然而，無可避免地，時節生色與食生色也都包括在內，因為這兩種色法分別由上述兩種色法裡的火界（tejo-dhātu）與食素所產生。因此這裡的「色」也包含四類色法，所以色法與十二緣起當中名色一支的色是相同的。

[14] 關於心、心所與色的分類圖表，請參見本書後面的「附錄」。

問 41：五蘊的定義為何？

答 41：五蘊就是色蘊、受蘊、想蘊、行蘊及識蘊。色是物質；受是感受；想是內心烙下印象；行包括許多附屬的心理現象（心所）；識就是心。色蘊是十一類物質的集合，即包括過去的、未來的與現在的、內在的與外在的、粗的與細的、低劣的與殊勝的、遠的與近的色法。同樣的道理，受蘊是十一類感受的集合；想蘊是十一類內心印象的集合；行蘊是十一類心所的集合；識蘊是十一類心識的集合。

另一種分類法是：二十八種色法是色蘊，其中包括四大種色與二十四種所造色。六種感受是受蘊，即對顏色、聲音、氣味、滋味、觸覺及心理目標的感受；或者樂受、苦受與捨受是受蘊。六種內心印象是想蘊，即對顏色、聲音、氣味、滋味、觸覺及心理目標的印象。除了受與想之外的五十種心所是行蘊。六種心識是識蘊，即眼識、耳識、鼻識、舌識、身識及意識。

這只是簡單的介紹。若想深入地了解五蘊，你應當在良師的指導之下詳盡地研學《阿毗達摩藏》，並且透過實際修行止觀去照見它們。

問 42：《清淨道論》（Visuddhimagga）及《攝阿毗達磨義論》（Abhidhammattha Sangaha）都提到：修觀禪（vipassanā 毗婆舍那）前應具備「慧地」（paññābhūmi）[15]，請問在這禪修中心是否也是如此？

[15] 慧地是指蘊（khandha）、處（āyatana）、界（dhātu）、根（mūla）、諦（sacca）與緣起（paṭiccasamuppāda）。

答 42：我要引用《諦相應》（Sacca Saṁyutta）的其中一部經：

「諸比丘，由於不了知及不透視四聖諦，你我不斷在這漫長的生死輪迴裡來來去去。

是哪四者？諸比丘，由於不了知及不透視

1．苦聖諦、

2．苦集聖諦、

3．苦滅聖諦、

4．導向苦滅的道聖諦，

你我不斷在這漫長的生死輪迴裡來來去去。」

因此，如果不了知四聖諦，你就不能解脫生死輪迴。如果要解脫生死輪迴，你應該嘗試去了知四聖諦。怎樣修習以便了知四聖諦？

在《諦相應》有一部經叫做《三摩地經》。在那部經裡，佛陀說：

「諸比丘，培育定。得定後，比丘如實了知諸法。

他如實了知什麼？

1. 他如實了知：『這是苦。』

2. 他如實了知：『這是苦集。』

3. 他如實了知：『這是苦滅。』

4. 他如實了知：『這是導向苦滅之道。』」

如是，佛陀指示培育定以便了知四聖諦。

若人沒有專注的心，他就不能見到究竟法，即：

1．苦聖諦、

2．苦集聖諦、

3．苦滅聖諦、

4．導向苦滅的道聖諦。

我要舉一個例子來說明。我們的身體是由許多叫做色聚的微小粒子組成的。請合起眼睛，看你的身體，你看得到這些色聚嗎？現在你不能看到。

但是，專注的心可以看到這些微小粒子——色聚，也可以分析這些微小粒子，直到知見究竟色法。為什麼？專注的心通常與慧根相應。那慧根可以產生明亮及強而有力的光。這叫做智慧之光。

根據《轉法輪經》，五取蘊是苦諦法，即苦聖諦。色法是五蘊之一，所以究竟色法屬於苦聖諦。如果沒有看到究竟色法，你便不能觀照它們為無常、苦及無我。如果你能夠觀照究竟色法、究竟名法及它們的因緣為無常、苦及無我，這智慧被稱為觀智。

如果沒有知見究竟色法及究竟名法，便不能根據佛陀的教法系統地修習觀禪。

專注的心是知見究竟名色法及它們的因緣的強力助緣。因此，如果你想要看到究竟名色法及它們的因，你就應該培育定力。這是佛陀的教導。你可以在《諦相應．三摩地經》（Sacca Saṁyutta, Samādhi Sutta）裡看到這些指示。(S 2. 1838 菩提比丘翻譯本)

問 43：《清淨道論》說，在修習觀禪之前，必須先在「見清淨」（diṭṭhi-visuddhi）的階段清楚地辨識名色法，即八十九心（citta）[16]、五十二心所（cetasika）、四大（mahābhūta）及二十四種所造色（upāda rūpa）。禪師的意思如何？

[16] 編按：有二十六種心是凡夫看不到的，即八個出世間心，以及阿羅漢才有的一個生笑心、八個欲界唯作心、五個色界唯作心與四個無色界唯作心。

答 43：這是根據《清淨道論》。我們的意見也是根據《清淨道論》的指示。

究竟色法及究竟名法是苦聖諦（dukkha sacca）。它們的因是苦集聖諦（samudaya-sacca）。苦諦法及集諦法是觀禪的目標。

因此，什麼是觀禪？唯有觀照究竟色法、究竟名法及它們的「因」為無常、苦及無我才叫做觀智。

如果沒有看到究竟色法、究竟名法及它們的「因」，你就嘗試修習觀禪，這只是膚淺的修行，不是真正的觀禪。

問 44：若禪修者不能徹知名色或緣起，他可能成就「生滅隨觀智」（udayabbayañāṇa）嗎？

答 44：在這裡，名色是究竟名法及究竟色法。它們是苦聖諦，是苦諦法（dukkha-sacca-dhamma）。

無明（avijjā）、愛（taṇhā）、取（upādāna）、行（saṅkhāra）及業（kamma）這五個因是苦集聖諦。它們是究竟名色法的因。在《立處經》[17]（Titthāyatana Sutta）裡，佛陀說緣起也是苦集。

苦諦法與集諦法是觀禪的目標。

若人沒有看到這兩種聖諦就培育生滅隨觀智，他的修行只是膚淺的修行，不是真正的觀禪。為什麼？《清淨道論》引證《無礙解道》（Paṭisambhidāmagga）列舉五十種生滅隨觀智。因此在這裡，我要引用《無礙解道》的一段經文：

1. **由於無明集起，色集起**（avijjā-samudayā rūpa-samudayo）；
2. **由於愛集起，色集起**（taṇhā-samudayā rūpa-samudayo）；

[17] 編按：在此，「立處」是含義是一個宗教的根本教義。

3. **由於業集起，色集起**（kamma-samudayā rūpa-samudayo）；
4. **由於食集起，色集起**（āhāra-samudayā rūpa-samudayo）；
5. **見色蘊之生起亦見生起相**（nibbhatti-lakkhaṇaṁ passanto pi rūpakkhandhassa udayaṁ passati）。

這是什麼意思？我要在此加以解釋。在生滅隨觀智的階段，有兩種生、兩種滅及兩種生滅。

兩種「生」是：

1. 因緣生（paccayato udaya）
2. 剎那生（khaṇato udaya）

兩種滅是：

1. 因緣滅（paccayato vaya）
2. 剎那滅（khaṇato vaya）

兩種生滅是：

1. 因緣生滅（paccayato udayabbaya）
2. 剎那生滅（khaṇato udayabbaya）

所以，如果你要修習生滅隨觀智，你應該先了知五蘊，也就是究竟名色法。它們是苦諦法。

五蘊一生起就即刻壞滅，所以它們無常。這是剎那生滅。

然後，你應該了知五蘊的因緣生。什麼是五蘊的因緣生？

1. 由於無明生起，五蘊生起。
2. 由於愛生起，五蘊生起。
3. 由於取生起，五蘊生起。

4. 由於行生起，五蘊生起。
5. 由於業生起，五蘊生起。

這叫做因緣生。因此，總共有五種過去因：無明、愛、取、行與業。你在前生累積了這五種過去因，即第二聖諦：苦集聖諦。

現在五蘊的集是在過去世，不是在現在世。但是如果你在今生累積這五種因，它們將成為未來五蘊的因。所以，如果你能辨別過去的五種因，即無明、愛、取、行及業，那麼我們可以說你了知苦集。但你必須再次觀照：由於五種過去因生起，現在五蘊生起。你應該設法了知這種因果關係。

在這五種因之中，業是非常重要的。什麼是業？《發趣論》（Paṭṭhāna）的「業緣篇」（kamma-paccayapabba）提到，行的業力稱為業。

什麼是行？你已經在其中一個前世累積了善行。是哪一種善業？我們不能準確地說。如果你修習觀禪及辨識緣起，在那時候，你會準確地了知。那些善行是布施，或持戒，或修禪，例如慈心觀、安般念及觀禪的善業。你必須回溯至苦的集，以了知哪一種善業產生這一世的五蘊。

我要舉一個例子來說明。我們的菩薩悉達多太子在過去世累績了許多波羅蜜，即許多善業。在這些善業之中，還未達到慈心禪那的慈心善業，尤其是慈心禪那之前的近行定，產生他最後一生的五蘊。雖然他累績了許多波羅蜜，許多善業，這些都不是產生其五蘊的業。在這些善業之中，唯有慈心禪那之前的近行定產生他最後一生的五蘊。

因此，同樣地，你也必須設法了知你的善業。你必須知見哪一種善業？你已經累績了許多業。在這麼多業當中，只有一種業的業力產生你今生的五蘊。由於該業生起，現在五蘊生起。

如果你如此知見，我們可以說你是看到因緣生。

同樣地，也有因緣滅。因緣滅是指無明、愛、取、行與業這五種因會在你證得阿羅漢道時滅盡無餘。因此，如果無明、愛、取、行與業這五種因由於阿羅漢道智（arahatta maggañāṇa）而滅盡無餘，五蘊也會在般涅槃時滅盡無餘。了知因緣滅的智慧叫做因緣滅智。

因此，因緣生智及因緣滅智兩者合起來叫做因緣生滅智（paccayato udayabbayañāṇa）

因此，有兩種生滅智：

1. 因緣生滅智（paccayato udayabbayañāṇa）
2. 剎那生滅智（khaṇato udayabbayañāṇa）

如果沒有看到究竟色法、究竟名法及它們的因，你便不能培育生滅智這一項觀智。

問 45：禪師，有人跟我說，有些人引用《法句經》說佛陀說「沒有無定的慧，沒有無慧的定」[18]。也有些人說修習觀禪時他們就有了定力，所以不需要修習止禪；也說那些只修止禪的人也就是在修習觀禪。因此，請禪師定義《法句經》的這句偈頌。

答 45：請給我看一看你剛提到的偈頌。我不記得全部的偈頌，但如果我看到，我便可以詳細地解釋。

這可以說是止禪和觀禪互相配合。在《增支部》（Aṅguttara Nikāya）裡有一部經叫做《雙連經》（Yuganandha Sutta），它談到比丘怎樣止觀互相配合地修習。

[18] 編按：那些人可能是引用《法句經》的第 372 首偈：「無慧者無定，無定者亦無慧。具足定慧兩者之人，真的已近涅槃。」

例如，一位比丘進入初禪，這是止禪。從禪那出定，他觀照初禪名法為無常、苦、無我，這是觀禪。

再次，他進入第二禪，這是止禪。從禪那出定，他觀照禪那法為無常、苦、無我，這是觀禪。如此止禪和觀禪互相配合。他以同樣的方法修習剩餘的禪那。這種修法在《增支部・雙連經》有提到。

根據《諦相應・三摩地經》，另一種解釋法是專注的心可以如實了知究竟法。如果比丘培育定，他專注的心能夠知見四聖諦。這是自然的。因此，定力和觀智俱生。

同樣地，如果我們觀照究竟名色法及它們的因為無常、苦及無我，此時定也會生起，這是剎那定，我們已經解釋過這種定。

不過，沒有定就不能知見究竟名色法及它們的因，如此就不能觀照它們為無常、苦及無我。因此，定也是很重要的。

問 46：今生貧窮、多病的果報跟過去世有關嗎？如果有，是不是宿命論，或是常見？

答 46：對於這件事，你必須分辨人道生活與天道、地獄道生活的差別。天道與地獄道稱為業果生活地（kammaphalūpajīvi-bhūmi），意即該道的眾生透過業力的果報而得到其生活。人道則稱為精進果生活地（uṭṭhānaphalūpajīvibhūmi），意即人道的眾生透過精進的結果而得到其生活。由於過去世業力的緣故，天道與地獄道的眾生不需要付出任何努力自然就得到快樂或痛苦的生活。人道的眾生則不同，他們的生活不只與過去世的業力有關，也受到今世的努力與智慧影響。因此，業力、努力與智慧是決定人生幸福的三項因素。

就以你所提到的貧富問題為例，如果一個人有發財的善業

力成熟，並且付出足夠的努力與運用智慧，他能夠變成大富翁並且享用自己的財富。

然而，如果一個人只是有發財的善業力成熟，但是不付出努力，也不運用智慧，那麼即使得到了大量的財富，他也無法保有，終究會失去財富而變得貧窮落魄。生在佛陀時代的大富長者子（Mahādhanaseṭṭhīputta）就是很好的例子：他與妻子都各得到多達八億元的遺產；然而，後來他們失去了所有的財富而變成乞丐。除此之外，儘管他有足夠的善業力，能支持他在那一世就證得阿羅漢果，但是由於他不付出努力與運用智慧來修行佛法，所以他一直到死亡都還只是一個可憐的凡夫。

如果一個人沒有致富的善業力成熟，但是付出努力與運用智慧去賺錢，他無法變成富翁，但是仍然能享有某種程度的舒適生活。由此可知，努力與智慧比業力更重要。

有一個關於三條魚的故事，能給予我們更清楚的了解：從前，有個漁夫在恆河捉到三條魚。這三條魚當中，一條相信努力，一條相信業力，另一條相信智慧。相信努力的那條魚認為自己單靠努力就能逃脫，因此牠一再地奮力跳躍，企圖掙脫漁網。漁夫被牠激怒了，就用划船的槳狠狠地打牠，把牠打死了。相信業力的那條魚認為如果自己有逃脫厄運的善業力，該業力會自動地產生果報，因此牠靜靜地躺在甲板上，等待好運自動來臨，一點也不想付出任何努力。第三條魚相信智慧，牠認為自己能採取理智的行動而逃脫，因此牠一直觀察周遭的情況，留意適合採取行動的時機。

漁夫將船划向岸邊。當船接近岸邊時，他一腳跨上岸，另一腳還留在船上，那時他無意中讓漁網打開了一道隙縫。那條相信智慧的魚把握這稍縱即逝的良機，迅速地從那道隙縫中跳出漁網，落入水中，並且立刻游回恆河去。

由這個故事的啟示，我們可以了解智慧是這三項因素當中

最重要的。

至於生病，有四項可能的因素，即業力、心理、時節（火界）與食物，因此並不是所有疾病都由業力造成。佛教是分辨道理的（vibhajja-vāda），教導人有因才有果；沒有因就沒有果。如此的因果正見既不是宿命論，也不是常見。如果你相信自己的命運已經完全註定，無法改變，那麼你就是宿命論者。

在此我要提出《阿毗達摩藏》對正性定法、邪性定法與不定法之間的差異的解釋。

正性定法（sammattaniyata dhamma）：四聖道是立刻擁有果報的正性定法。它們產生的果報——四果智——緊接著它們之後生起。在道智與果智之間沒有間隔。這是四聖道智這些出世間法的運作法則。其結果是固定的。因此它們稱為正性定法。

邪性定法（micchattaniyata dhamma）是擁有無間果報的五重業〔五逆罪〕，以及果報固定的邪見。

「果報固定」是指在死亡時那些業肯定會即刻產生果報，沒有任何其他作法能夠壓制它們以產生自己的果報。即使造業者建造一座猶如須彌山那麼大的金塔，或一間佈滿珍寶、有如一個世界那麼大的住所，或使得該住所住滿了眾比丘與佛陀本人，再一輩子都供養他們四資具，他都不能避免此業的果報。（《殊勝義註》）

註釋指出也屬於定（niyata 果報固定）的邪見是：

1. 無因論者所持的邪見；
2. 無作為論〔業力無效論〕者所持的邪見；
3. 斷論者所持的邪見。

如果他們不捨棄這些邪見，即使是一百尊或一千尊佛也不能夠使得他們開悟。

不定法（aniyata dhamma）：剩餘的善法、不善法與不定法，

無論是欲界、色界或無色界的，都沒有固定的果報。

根據佛陀的教導，當一個業力成熟而且即將結成果報時，那業力的果報是決定的、無法改變的；但是當一個業力尚未成熟時，它的果報是尚未決定的、可以改變的。摩訶目犍連尊者就是一個明顯的例子：在他般涅槃之前，他在過去某一生中企圖殺害父母的惡業力成熟了，因此他被痛打到全身的每一塊骨頭都粉碎。即使他已經證得阿羅漢果，仍然無法改變這種惡報。然而，由於他已經斷盡一切煩惱，所以除了當生已經成熟的那些業力之外，其他所有的業力都不能產生果報。般涅槃之後他就解脫了生死輪迴。

如果你相信你的前世和今世是同一個人，意即同樣的那個人從前世生到今世來，或者你相信有一個靈魂從一世投生到另一世，那麼你就是有常見。根據佛陀的教導，沒有靈魂或自我存在。你的前世是由剎那生滅的名色法構成的，你的今世也是由剎那生滅的名色法構成的，它們是不同的。沒有一個不變的「你」或人存在。然而，過去世累積的業力產生今世的五取蘊，它們之間有因果關係，而不是完全不相關的。因此佛教既不是宿命論，也不是常見。

問 47：請問禪師，修完止禪與觀禪的修行者應該再修習其他法門或重複練習止禪與觀禪？若是重複，他應該先從哪個階段複習？或可以隨心所欲，想複習哪個階段都可以？或有一定的原則？請禪師慈悲開示。

答 47：根據佛陀的教導，只有在證得阿羅漢果之時，觀禪才算修完；在你成為阿羅漢之前都必須繼續修行止禪與觀禪。《相應部・七處善經》（Saṁyutta Nikāya, Sattaṭṭhānakusala Sutta）中說：每一位阿羅漢都經常將心安住於三種修行法當中的一種，即依

照十八界、十二處或緣起而觀照行法為無常、苦或無我。註釋稱這三種修行法為「經常住處」(satata-vihārī)。此外，阿羅漢也修行止禪與觀禪，以受用禪那中的安樂住處與果定中的涅槃樂。若阿羅漢想入滅盡定，他必須循著一定的次第修行止禪與觀禪。

有些禪修者已經練習了觀禪的所有重要課程，因而聲稱自己已經修完觀禪。其實那樣說是不正確的。他們必須一再重複地修行止禪與觀禪，並且以聖典中的教理謹慎地檢查自己的禪修體驗。通常需要花費許多年的時間如此複習與檢查，才能確定自己的情況，因此向別人炫耀自己的禪修成果是不恰當的。一般而言，有兩種複習觀禪的方法：一種是從生滅隨觀智開始複習；另一種是從自己還觀照得還不夠清晰的階段開始複習。複習時很重要的原則是必須依照佛陀所教導的止禪與觀禪修行方法正確地實行。

問 48：何謂法眼淨？什麼是初果？

答 48：在《轉法輪經》及其他某些經中，例如《長爪經》，法眼（dhammacakkhu）是指須陀洹道（sotāpattimagga）而言；在另外一些經中，法眼是指阿那含道（anāgāmi- magga）而言。

在《轉法輪經》裡，憍陳如尊者的法眼是須陀洹道智。在《梵命經》裡，梵命婆羅門的法眼是前三個果智。在《羅侯羅教誡經》裡，羅侯羅尊者的法眼是四道智與四果智。

須陀洹（Sotāpanna）是證悟涅槃的四類聖者當中的第一類。「須陀」(Sota)意為「流」，即指聖者之流；「阿洹那」(āpanna)意為「進入」。因此須陀洹的意思是入流，即進入聖者之流的人。

問 49：如果自己感到自己的貪愛、瞋恚與痴迷都消滅了，那他

是否可以宣稱自己是阿羅漢？或者如何自行驗證？

答 49：我們必須了解煩惱有三個層次，即：

1. 潛伏性的煩惱（anusaya kilesa）：潛藏在名色相續流當中，沒有在心中顯現出來的煩惱。
2. 困擾性的煩惱（pariyuṭṭhāna kilesa）：浮現在心中、造成困擾的煩惱。
3. 違犯性的煩惱（vītikkama kilesa）：促使人造作不善的身業或語業的煩惱。

阿羅漢必須完全滅除這三層次的煩惱。就凡夫而言，當心中沒有煩惱生起時，他可能會感到自己的煩惱都消滅了。然而，那種境界可能只是因為困擾性的煩惱與違犯性的煩惱暫時被強有力的觀智或禪那降伏而已，實際上他還未證得聖道智，還有潛伏性的煩惱存在。只要還有潛伏性的煩惱存在，遇到誘發的因緣時，困擾性的煩惱與違犯性的煩惱可能再度生起。

大龍大長老（Mahānāga Mahāthera）就是一個很有名的例子：他是法施阿羅漢（Dhammadinna arahant）的老師，已經修行止禪與觀禪超過六十年，但他還是一個凡夫（puthujjana）。雖然他還是一個凡夫，但是由於強而有力的止觀禪修力量，所以在長達六十年的時間裡他的心中都沒有煩惱生起，而且他持戒非常清淨、嚴謹。由於這些緣故，他認為自己已經證得阿羅漢果。

有一天，他的學生法施阿羅漢坐在自己的日間住處，心裡想：「我們住在伍加瓦里卡（Uccavalika）的老師大龍大長老是否已證得最究竟的沙門果位呢？」於是他照見到他的老師還是一個凡夫，而且知道若他的老師不了解這項事實的話，那麼他一直到死亡都還只是一個凡夫。於是他以神通力飛到老師的日

間住處，頂禮老師並且執行對老師的義務之後，他坐在一旁。大龍大長老問說：「法施賢友，你為什麼忽然來到這裡？」法施阿羅漢回答說：「尊者，我想來問一些問題。」大長老說：「問吧，賢友，我會盡自己所知道的來回答你。」於是法施阿羅漢問了一千個問題，大龍大長老毫不遲疑地回答了每一個問題。

法施阿羅漢稱讚老師說：「尊者，您的智慧真是敏銳。您在什麼時候達到如此的境界？」大長老回答說：「六十年以前。」法施阿羅漢問說：「尊者，您修行禪定嗎？」大長老回答說：「賢友，禪定並不困難。」法施阿羅漢說：「尊者，那麼就請您變出一頭大象來吧。」大長老就變出一頭全身純白色的大象。法施阿羅漢又說：「尊者，現在就讓那頭大白象兩耳向外伸張，尾巴直豎，長鼻伸入口中，發出驚天動地的怒吼聲，向您直衝過來吧。」大長老照著他所說的一一地變現了。然而，當他看到那頭凶猛的大白象朝著自己飛奔過來的恐怖景象時，他跳了起來，拔腿就跑。法施阿羅漢伸手捉住老師的袈裟邊緣，說：「尊者，諸漏已盡的人還會膽怯嗎？」

這時大長老才了解自己還只是一個凡夫。他跪了下來，說：「法施賢友，請幫助我。」法施阿羅漢說：「尊者，不要擔心，我正是為了要幫助你才來的。」於是他為老師講解一種禪修業處。大長老領受了業處之後，向行禪的道路走去。當他走到第三步時，就證得了阿羅漢果。

因此，向別人聲稱自己的成就是不好的，因為你很可能會像大龍大長老那樣高估了自己。你最好能依照佛陀的教導謹慎地檢查自己。例如：須陀洹聖者完全滅除了身見、懷疑、嫉妒、慳吝與戒禁取見。他對佛、法、僧三寶具足不可動搖的信心。他持戒清淨，寧可犧牲自己的生命，也絕不願故意犯戒，即使是在夢中亦然。有時他會無意中在身、口、意方面犯過錯，但是他會坦白地認錯，絕不會隱瞞自己的過失。由於他已經透徹

地了知緣起及行法的無常、苦、無我本質，因此他徹底地滅除了認為有靈魂或自我的邪見。無知的人誤認為有兩種「我」，即至上我與生命我。至上我（parama-atta）是指造物主；生命我（jīva-atta）是指由一生轉世到下一生的我或死後斷滅的我。須陀洹聖者斷除了這兩種我見。因此，如果你有時會生起犯戒的心，或懷疑三寶，或相信名色法是你或你所有，或者你相信有創造世界的造物者，那麼你就不可能已證悟須陀洹果，更不用說阿羅漢果。

斯陀含聖者將貪、瞋、痴的力量減弱。阿那含聖者滅除了瞋恚與欲界的貪愛，因此他不會再生氣、憂愁或害怕，也不會對感官享樂有任何執著。即使是在家人，當他證悟阿那含果之後，他自然就放棄金、銀、錢、寶等物。因此，如果你還會生氣、憂愁或害怕，或者你還接受金錢等，你就不可能已證得阿那含果。當你的六根接觸到可愛的色、聲、香、味、觸、法這六塵時，如果還有絲毫的愛著生起，你就不可能已證得阿那含果。當你的六根接觸到可厭的六塵時，如果還有絲毫的惱怒生起，你也不可能已證得阿那含果。

阿羅漢已經完全滅除了其餘的一切煩惱，包括驕慢、掉舉、無明、昏沉與睡眠在內。他對生命沒有絲毫的留戀。他的諸根安詳寧靜，了無瑕疵。他經常照見行法的無常、苦、無我本質；唯有在他注意概念法時，才會知道「這是男人、女人、父親、兒子……」。因此，如果你還貪愛自己的生命或對自己的成就感到驕傲，你就不可能已證得阿羅漢果。如果你不具足持續不斷地經常照見行法為無常、苦、無我的強有力正念，你就不可能已證得阿羅漢果。

以上所說的只是自我檢驗的一些例子而已，你應當在良師的指導之下，詳盡地研究上座部聖典，以便徹底地了解如何驗證自己的禪修體驗。

問 50：何謂正念？有正念之時必有正知嗎？

答 50：有四種正念（sati），即：

1. 身念處：對身憶持不忘；
2. 受念處：對受憶持不忘；
3. 心念處：對心憶持不忘；
4. 法念處：對法憶持不忘。

因此正念就是將心安住於身、受、心、法這四種目標，對它們明記不忘失。

正念的特相（或相）是沉入目標，猶如石頭沉入池中一般，而不會像漂浮在水面上的空心葫蘆一樣。正念將自己本身與相應的名法沉入禪修的目標。當你修行安般念時，你的正念必須沉入氣息中。

正念的作用（或味）是不忘記禪修的目標；它持續不斷地將心保持於目標。

正念的現狀（或現起）是守護著心或守護著禪修目標，使煩惱無隙可入，因此與正念相應的心理狀態不會受到煩惱壓制。正念的另一種現狀是使注意力與目標正面相對。

正念的近因（或足處）是對禪修目標強而穩固的想或四念處。

有四種正知，即：

1. 有益正知（sātthaka sampajañña）：了解一項行動是否有善法之利益的智慧；
2. 適宜正知（sappāya sampajañña）：了解一項行動是否適合做的智慧；
3. 行處正知（gocara sampajañña）：經常專注於修行止禪的智慧；四十種止禪業處都包括在內；

4. 不癡正知（asammoha sampajañña）：了知究竟名色法、名色法之因緣及它們無常、苦、無我三相的智慧；這包括所有的觀禪。

正念通常與正知（sampajañña）同時生起。正知就是智慧或觀智。當禪修者的正念與正知都強而有力時，修行止禪與觀禪就容易成功。

在禪修的過程中，正念強的時候，定力就會強。當正念與定力強的時候，正知也會強。相反地，正念弱的時候，定力就會弱。當正念與定力弱的時候，正知就無法生起。這就是為何佛陀在《諦相應．三摩地經》（Sacca Saṁyutta, Samādhi Sutta）中開示說：

「**諸比丘，你們應當培育定力。有定力的比丘能如實地了知諸法。**」

由此可知，定力是正知（智慧）生起的直接因素。然而，沒有正念的話定力就無法生起。這就是為何當正念與定力弱的時候正知就無法生起的理由。

問 51：如何成為一個好的禪修者？

答 51：要成為一個好的禪修者，最重要的是要立定正確的禪修目標。如果禪修的目標正確，你的禪修態度也就正確。如此就能一直走在正道上，不會被誤導而走入歧途。那麼，禪修的正確目標是什麼呢？佛陀在親自授人比丘戒的許多場合裡清楚地宣示了禪修的目標。他說：

「**善來，比丘。法已善說，堅持梵行以究竟離苦。**」

因此，究竟離苦就是你禪修的正確目標。要達到此目標，你必須滅除一切煩惱，因為煩惱是苦的原因。有十種煩惱，即貪欲、瞋恨、愚痴、傲慢、邪見、懷疑、昏沉、散亂、無慚、無愧。你必須謹記在心：你的任務就是要將這些煩惱徹底滅除。然而，在你的禪修力量還不夠強之前，至少你應當努力避免受到這些煩惱控制。

要滅除一切煩惱就必須修習戒、定、慧三學。不過，在禪修的路上有許多陷阱與岔路；如果不小心謹慎，你可能會由於修行上的部分成就而落入煩惱的陷阱及走上歧途。這就是佛陀之所以開示《小心材譬喻經》（Majjhima Nikāya, Cūḷasāropama Sutta）的緣故。他開示說：

「在此，某個族姓之人基於信心，捨離家居生活而出家，心裡想：『我遭受生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱之害，我是苦的受難者、犧牲者。這一切眾苦的終點必定能被了知。』如此出家之後，他得到供養、恭敬與名望。他樂於那供養、恭敬與名望，而且認為目標已經達成。由於這個緣故，他如此地讚美自己與輕視別人：『我擁有供養、恭敬與名望，而其他那些比丘則默默無聞、微不足道。』所以他不激發修行的意願，也不付出精進以求達到比供養、恭敬與名望更高超與殊勝的其他境界；他退縮與懈怠。我說這個人就像需要心材而找到一棵具有心材的聳立大樹，卻忽略大樹的心材、邊材、內樹皮與外樹皮而砍下樹枝與樹葉，認為它們就是心材而帶走的人。如此，無論此人將它們用在哪一種必須用心材來做的工作上，他的目標都將無法達成。」

這是《小心材譬喻經》當中提到的第一種禪修者，由於他對供養、恭敬與名望感到驕傲自滿，所以他落入煩惱的陷阱與走上歧途，因而無法達到禪修的真正目標。接著佛陀開示第二

種禪修者如下：

「他得到供養、恭敬與名望。他不樂於那供養、恭敬與名望；他的目標尚未達成。他不因此而讚美自己與輕視別人，而是激發修行的意願，付出精進以求達到比供養、恭敬與名望更高超與殊勝的其他境界，既不退縮也不懈怠；於是他得到戒行的成就。他樂於那戒行的成就，而且認為目標已經達成。由於這個緣故，他如此地讚美自己與輕視別人：『我持戒清淨，品行良好，而其他那些比丘則持戒不清淨，品行惡劣。』所以他不激發修行的意願，也不付出精進以求達到比戒行的成就更高超與殊勝的其他境界；他退縮與懈怠。」

佛陀說這種禪修者就像將外樹皮誤認為是心材的人。由於他對戒行的成就感到驕傲自滿，所以他落入煩惱的陷阱與走上歧途，因而無法達到禪修的真正目標。接著佛陀開示第三種禪修者如下：

「他得到供養、恭敬與名望。他不樂於那供養、恭敬與名望；他的目標尚未達成……他得到戒行的成就。他樂於那戒行的成就，但是目標尚未達成。他不因此而讚美自己與輕視別人，而是激發修行的意願，付出精進以求達到比戒行的成就更高超與殊勝的其他境界，既不退縮也不懈怠；於是他得到定力的成就。他樂於那定力的成就，而且認為目標已經達成。由於這個緣故，他如此地讚美自己與輕視別人：『我能夠專注，心力集中，而其他那些比丘則不能專注，心神渙散。』所以他不激發修行的意願，也不付出精進以求達到比定力的成就更高超與殊勝的其他境界；他退縮與懈怠。」

佛陀說這種禪修者就像將內樹皮誤認為是心材的人。由於他對定力的成就感到驕傲自滿，所以他落入煩惱的陷阱與走上

歧途，因而無法達到禪修的真正目標。接著佛陀開示第四種禪修者如下：

「他得到供養、恭敬與名望。他不樂於那供養、恭敬與名望；他的目標尚未達成……他得到戒行的成就。他樂於那戒行的成就，但是目標尚未達成……他得到定力的成就。他樂於那定力的成就，但是目標尚未達成。他不因此而讚美自己與輕視別人，而是激發修行的意願，付出精進以求達到比定力的成就更高超與殊勝的其他境界，既不退縮也不懈怠；於是他成就知見。他樂於那知見，而且認為目標已經達成。由於這個緣故，他如此地讚美自己與輕視別人：『我具有知見地生活，而其他那些比丘則沒有知見地生活。』所以他不激發修行的意願，也不付出精進以求達到比知見更高超與殊勝的其他境界；他退縮與懈怠。」

佛陀說這種禪修者就像將邊材誤認為是心材的人。由於他對知見的成就感到驕傲自滿，所以他落入煩惱的陷阱，因而無法達到禪修的真正目標。註釋解釋說：這裡所說的「知見」是指天眼通而言，即能見到平常人無法看見的微妙色法的能力。然後佛陀開示第五種禪修者如下：

「他得到供養、恭敬與名望。他不樂於那供養、恭敬與名望；他的目標尚未達成……他得到戒行的成就。他樂於那戒行的成就，但是目標尚未達成……他得到定力的成就。他樂於那定力的成就，但是目標尚未達成……他成就知見。他樂於那知見，但是目標尚未達成。他不因此而讚美自己與輕視別人，而是激發修行的意願，付出精進以求達到比知見更高超與殊勝的其他境界，既不退縮也不懈怠。」

這種禪修者不因為上述的種種成就而感到驕傲自滿，他不

落入煩惱的陷阱，一直走在正道之上，繼續有系統地修行止禪與觀禪。最後他達到禪修的真正目標，因此經上說：

「藉著以智慧來徹見，他滅除了諸漏。」

「諸漏」是「諸煩惱」的同義詞。這句經文的意思是：他以阿羅漢道智徹底地滅除了一切煩惱。佛陀如此地描述這種禪修者：

「我說這個人好比是需要心材、找尋心材、四處尋求心材而找到一棵具有心材的聳立大樹，只砍下大樹的心材，知道它是心材而帶走的人。如此，無論此人將它用在哪一種必須用心材來做的工作上，他的目標都能達成。」

然後佛陀以這段話來總結他的開示：

「所以，此梵行生活不以供養、恭敬與名望作為它的利益，不以戒行的成就作為它的利益，不以定力的成就作為它的利益，不以知見作為它的利益，而以此不可動搖的心解脫作為它的目標、心材與終點。」

註釋解釋說：所謂「不可動搖的心解脫」是指阿羅漢果而言。阿羅漢果是上面所說阿羅漢道智的結果。因此，如果你真誠地效法本經所說第五種禪修者的模範，終有一天你也能滅除一切煩惱，成就此不可動搖的心解脫，究竟脫離一切苦。這就是成為好的禪修者之方法。

問 52：女眾修行最大的障礙是什麼？

答 52：在修行上各人有各人不同的障礙。我們無法說哪些障礙單是女眾才有，男眾沒有。無論男眾或女眾，都有智慧利的人。

因此在佛陀的弟子當中，不但男眾方面有上首弟子，女眾方面也有上首弟子。無論你是男人或女人，都必須精勤修行以克服欲貪、瞋恨、昏沉與睡眠、掉舉與追悔、懷疑這五蓋，你的禪修才能有成就。

問 53：初果聖人只剩七次人天往返。如果這七世都不用功，能解脫嗎？

答 53：由於初果聖者已經以須陀洹道智透徹地了知四聖諦，因此他們不可能不精進修行。

問 54：純毗婆舍那法能修到阿羅漢嗎？

答 54：是的，如果正確地依照佛陀所教導的方法而修行的話，純毗婆舍那法也能修到阿羅漢。這種阿羅漢稱為純觀行阿羅漢，通常他們必須從四界分別觀開始修行。

5 學佛群疑

問 55：請問禪師對屍體捐給醫院解剖做實驗的看法如何？會不會對下一世投生善道有影響？

答 55：將屍體捐給醫院是一種弱的善業；儘管是弱的善業，但是仍然是很有利益的，因為即使是尚未行善之前確定要行善的動機都能帶來善報。聖典中也提到：'Kusalesu dhammesu cittupādamattampi bahupakāraṁ vadāmi'——「我說，就善法而

言，即使只是出現在心中都是很有利益的。」確定要布施某物的動機是善的前思（pubbacetanā）。一個人在布施之前生起善的前思即使只是五分鐘之久，心中也已經累積了許多善業；這些善業能產生善報。有三種思，即造業前的思、造業時的思與造業後的思。這三種思都能在業力成熟時產生果報。

如果一個人對生命還有執著，而且他想要在死後捐獻自己屍體的那個善前思在他臨死時成熟，那麼該善業力能造成他來世投生於善道。然而，這種情況發生的機會非常小，因為這種善業的力量很弱，通常要到未來的某一世才能成熟。

問 56：請問禪師，有些人天生有陰陽眼，能看到鬼道眾生，甚至在有人往生時能看到死者的氣只有呼，而沒有吸。請問此人是否前生曾修行禪法呢？

答 56：這種能力稱為「業生通」，意即由業力所產生的特殊能力；該業力可能是他們在過去世禪修的業所產生。也可能由於他們剛從天界或梵天界投生到人間來，因此能看到一般人見不到的事物。

問 57：請問禪師：植物人還有心嗎？

答 57：由於植物人依靠機器來維持生命現象，因此很難說他是否還有心。

問 58：請問禪師對為亡者作功德的看法？若有作用，其作用有多大？

答 58：在《長部·教授尸伽羅經》（Dīgha Nikāya, Sigālovāda Sutta）裡提到：作子女的人有義務要行善並且將功德迴向給過世的父母親。

在《增支部》（Aṅguttara Nikāya）的《生聞婆羅門經》（Jāṇussoṇibrāhmaṇa Sutta）中提到，除了阿羅漢之外，每一個眾生死亡之後都會投生到五趣當中的某一趣。五趣就是天趣、人趣、餓鬼趣、畜生趣、地獄趣；阿修羅則是餓鬼趣裡的一種。在這五趣當中，只有餓鬼趣裡的一種餓鬼能因為他人迴向功德而獲得利益，其他的都不能。這種餓鬼稱為「他施活命餓鬼」（paradattūpajīvika-peta），意即他們依靠別人迴向功德而生活。

如果一個人死後投生於天趣或人趣，他會依照自己過去所造而已經成熟的善業力而享受那一趣的樂報；如果一個人死後投生於畜生趣、地獄趣或投生作「他施活命餓鬼」以外的其他種餓鬼，他會依照自己過去所造而已經成熟的惡業力而遭受苦報。在這些情況下，他都無法由於前世的親朋好友迴向功德給他而獲得利益。該功德的利益只有行善者自己能受用而已。

「他施活命餓鬼」獲得別人迴向的功德之後有兩種結果：一種是在餓鬼趣中享受快樂；另一種是脫離餓鬼趣。會得到哪一種結果決定於他自己的業及所受到功德的強弱。我將舉兩個例子來說明：

在古時候，難提迦（Nandaka）是頻伽羅王（King Piṅgala）的將軍，他持有斷見，死亡後投生為「他施活命餓鬼」。他的女兒優陀羅（Uttara）是須陀洹，布施前來托缽的阿羅漢比丘食物，並且將功德迴向給父親難提迦。已轉世為「他施活命餓鬼」的難提迦呼喚出「善哉！」（sādhu）來隨喜優陀羅的功德。由於此善業的力量，他在餓鬼趣中享受猶如天界一般的快樂達到六個月之久。六個月之後他在餓鬼趣的生命結束，由於斷見的緣故，接著他投生到地獄去。

另一個例子是頻毗娑羅王（King Bimbisāra）過去世的親戚。他們在弗沙佛（Phussa Buddha）的時代[19]是國王御廚裡的廚師，負責調理供養弗沙佛與十萬位比丘的食物。然而，他們自己先享用了那些食物，然後才供養給佛陀與僧團。由於這項惡業的緣故，死後他們投生於地獄[20]。在地獄經過一段長久的時間之後，他們投生為「他施活命餓鬼」。

當拘樓孫佛（Kakusandha Buddha）出現於世間時，他們來請問佛陀何時他們才能脫離餓鬼趣。拘樓孫佛要他們問下一尊佛——拘那含牟尼佛（Konāgamana Buddha）。他們等待了一段很長久的時間，直到拘那含牟尼佛出現於世間，就去請問同樣這個問題。拘那含牟尼佛要他們請問下一尊佛——迦葉佛（Kassapa）。他們又等待了一段很長久的時間，直到迦葉佛出現於世間，他們就來請問同一個問題。迦葉佛告訴他們說：他們將在喬達摩佛（Gotama Buddha）的時代脫離餓鬼趣。於是他們等待喬達摩佛出世，又經過了一段很長久的時間。

到了我們的佛陀——喬達摩佛——的時代，這些餓鬼過去世的親戚頻毗娑羅王供養竹林精舍（Veḷuvana）給佛陀與僧團，但是他並沒有將功德迴向給他的親戚。這些餓鬼得不到他們長久以來期盼的功德，由於熱切盼望早日脫離餓鬼趣的痛苦，他們夜晚時就在頻毗娑羅王的御花園裡發出恐怖的大聲哀嚎。頻毗娑羅王感到非常恐懼，第二天早晨就去請問佛陀這件事情。佛陀告訴他這些餓鬼的故事以及幫助他們的方法。於是頻毗娑羅王供養佛陀與僧團食物與資具，並且將功德迴向給那些餓鬼。為什麼他需要再做新的善業然後才迴向呢？因為只有造完

[19] 譯按：九十二個大劫之前。請參考《小誦經註》。

[20] 他們事先食用施主要供養佛陀與僧團的食物，此行為屬於偷盜的一種。這與廚師為了知道鹹淡而品嚐食物的情況不同：了解食物的鹹淡是廚師的職責，為了此目的而品嚐不算犯戒。這必須分辨清楚。

善業後立刻做的迴向才對「他施活命餓鬼」有幫助。當頻毗娑羅王迴向功德給他們時，這些餓鬼非常歡喜，並且呼喚出「善哉」(sādhu）以表達隨喜。由於他們的惡業力已經即將窮盡，所以在隨喜之後他們就脫離餓鬼趣而投生到天趣去了。

了解迴向功德能造成這兩種結果之後，我們都應當布施、持戒、修行止禪與觀禪，並且將這些善業的功德迴向給已經過世的親友。

問 59：請問禪師對肉身不壞的看法？那是修行的目標嗎？

答 59：佛陀開示說：眾生的心願能夠由於其清淨的戒行而達成。那些肉身不壞的人可能在當生或過去某一生中曾經持戒清淨；以清淨的戒行為基礎發願死後屍體不腐爛。當那個善業力成熟時，他們的肉身就能在死後很久都還不腐壞。

在緬甸就有這樣的一個例子。有人發現有一個女人的屍體經過很長久的時間都還是完好如初，沒有腐壞的跡象。然而那個女人在世時並不是一個真正的佛教徒，也沒有持守戒律。在這種情況下，她的肉身不壞可能是由於過去某一生中持戒清淨與發願的緣故。

然而，長遠地來說，他們的屍體終究還是會毀壞與消失的，因為「諸行無常」；包括色身在內的一切行法都是無常的。無論如何，這絕不是修行的目標。修行的目標是要滅除一切煩惱，證得究竟離苦的境界——涅槃。

問 60：據說佛陀對當時的信眾所開示的大都是從施論、戒論、生天之論開始，然後觀察信眾的根器，給予開示諸欲的過患，及苦集滅道之諸佛本真。請告訴我怎樣布施才能獲得好福報？怎樣持戒才能不受地獄惡道燒烤，享有大功德？升天之論是什

麼？諸欲的過患是什麼？

答 60：這種教法稱為「次第說法」(anupubbikathā)。佛陀只有在必要的時候才以這種系列來說法。對於戒與定都已達到清淨的比丘，佛陀直接教導觀禪；最初的五比丘就是很好的例子：在他們都證得須陀洹果之後，佛陀為他們開示《無我相經》，單純只教導觀禪，沒有談到戒與定。對於持戒已達到清淨，但是定力還不夠強的比丘，佛陀就從禪定的修行方法開始教起，《小空經》(Cūḷasuññata Sutta）就是一個例子。在《小空經》裡，佛陀教導世間的八定及滅盡定。對於持戒還未清淨的人，佛陀就從戒開始談起，例如《意願經》(Ākaṅkheyya Sutta)。對於需要聽聞布施論、持戒論、天論等的人，尤其是對於在家居士，佛陀才開示「次第說法」。

至於獲得好福報的布施方法，《中部・布施分別經》(Majjhima Nikāya, Dakkhiṇāvibhaṅga Sutta)提供我們許多這方面的知識。在那部經中佛陀列舉十四種對個人的布施，從對佛陀的布施談到對沒有道德的人的布施，乃至對畜生的布施。每一種布施都有它的利益，但是接受者的德行愈高，布施所帶來的利益就愈大。再者，即使布施給同一類的接受者，其利益還依照布施者的動機而有不同：例如，以不期待回報的清淨心所作的布施利益高過以期待回報的不清淨心所作的。

布施可以由於布施者或接受者或雙方的清淨德行而得到淨化。淨化了的布施能帶來殊勝的利益；因此，若想由布施中獲得殊勝的果報，應當具足五項條件：

1. 布施者戒行清淨；
2. 所布施之物以正當的方法取得；
3. 布施者的心清淨無染（不期望回報）；
4. 布施者對業果法則具有堅強的信心；

5. 接受者也是戒行清淨。

具足這五項條件的布施能夠產生很大的果報。然而，佛陀並不十分稱讚這種布施，因為這種布施還會造成未來的投生。只要還有投生，就肯定還有老、病、死、愁、悲、苦、憂、惱。佛陀讚歎另一種布施。他在《布施分別經》中如此開示：

「諸比丘，當一位阿羅漢以清淨無染的心，相信業果的殊勝，布施如法取得之物給另一位阿羅漢，那麼此布施是世間所有布施當中最崇高的一種。」

這種情況有五項條件：

1. 布施者是阿羅漢；
2. 所布施之物以正當的方法取得；
3. 布施者具有清淨無染的心；
4. 布施者對業果法則具有堅強的信心；
5. 接受者也是阿羅漢。

這種布施不會產生未來世的投生，也就不再會有老、病、死、愁、悲、苦、憂、惱。這就是佛陀讚歎說這種布施最崇高的理由。

然而，如果布施者還未證得阿羅漢果，他如何能行這種布施呢？在《難陀母經》(Nandamātā Sutta）中，佛陀教導兩種可行的方法：當布施者與接受者雙方都已經遠離貪、瞋、痴，或者當雙方都在為了滅除貪、瞋、痴而精進修行。這種布施也可以算是最崇高的。這種情況乃是布施者在行布施時修行觀禪，觀照自己的名色法、接受者的名色法及布施品的究竟色法都是無常、苦、無我的；他還必須觀照布施前、布施時與布施後的善名法也是無常、苦、無我的。這種布施通常不會造成未來世

的投生。若想解脫生死輪迴，最好能行這種布施。

至於持戒，比丘應當遵守比丘戒；在家居士至少應當持守五戒。能夠終身謹慎地持戒是最好的；不時地違犯戒律則是不好的。在家居士若有適當的機緣，也應當持守八戒或九布薩支（navaṅga-uposatha）。所謂「九布薩支」就是持守八戒時也修行慈心觀。這是《增支部・九法集》(Aṅguttara Nikāya, Navaka-Nipāta）裡記載的。持戒可以避免人遭受地獄的燒烤之苦。當戒行被禪定與觀智所圍繞時，這種戒行變得更殊勝與有力，更能避免人墮入地獄。如果能獲得聖者所喜之戒（ariyakanta-sīla），意即證得聖果，那麼就肯定不會再墮入地獄。

天論（sagga-kathā）是指談論天界的快樂、福報。我們無法衡量天界的快樂。如果你想要知道，你應當親自去那裡看。例如他們的宮殿非常華麗，以金、銀及各種珠寶建造而成，依照個人過去的業力而有不同。有些宮殿長寬各三由旬；有些乃至長寬各四十由旬（一由旬大約相當於十一公里）。

至於諸欲的過患，佛陀以種種方式加以講解。在《中部・哺多利經》(Majjhima Nikāya, Potaliya Sutta）中，佛陀舉出幾種譬喻來說明沉迷於欲樂的危險：一隻飢餓的狗無法因為啃沒有肉的骨頭而消除飢餓與虛弱；感官欲樂就好比是沒有肉的骨頭一樣。當一隻禿鷹口中叼著一塊肉而飛行時，牠會被其他群鷹攻啄與抓攫，因而導致死亡或遭受致命的痛苦；感官欲樂就好比是那塊肉一樣。當一個人握著熾燃的草紮火炬逆風而行時，他會被火炬焚燒而導致死亡或遭受致命的痛苦；感官欲樂就好比是那束火炬一樣。當一個人掉入充滿灼熱火炭的坑陷時，他會被灼燒而導致死亡或遭受致命的痛苦；感官欲樂就好比是那火炭坑一樣。一個人夢見可愛的花園，醒來之後則絲毫見不到那花園的跡象；感官欲樂就好比是夢一樣。一個人向別人借物品來使用，物主將物品要回去之後此人會感到很沮喪；

感官欲樂就好比是借來的物品一樣。一個人爬上果樹去摘果實，當那棵果樹被人從根部砍斷而倒下來時，樹上的那個人會死亡或遭受致命的痛苦；感官欲樂就好比是那棵果樹一樣。因此，感官欲樂帶來許多痛苦與絕望；感官欲樂當中潛藏著很大的危險。這就是諸欲的過患。

在《中部·摩犍地耶經》(Majjhima Nikāya, Māgandiya Sutta）中，佛陀所舉的例子之一是：

「摩犍地耶，假設有一個痲瘋病患者，四肢長滿了膿瘡與水泡。由於被種種蟲所折磨，所以他用指甲將傷口上的痂疤抓下來，並且在火炭坑上烘烤自己的身體。他愈抓傷口上的痂疤、愈烘烤自己的身體，他身上的傷口就愈骯髒、愈發臭、愈受感染；然而在他抓自己身上傷口的時候，他感到某種程度的滿足與享受。同樣地，摩犍地耶，未脫離感官享樂之欲的眾生，受到欲愛的折磨，受到欲熱的燒烤，卻仍然沉溺於感官享樂。這樣的眾生愈沉溺於感官享樂，他們的欲愛就愈強烈，他們就愈受到欲熱的燒烤；然而在他們沉溺於五欲之樂時，他們感到某種程度的滿足與享受。」

因此，感官欲樂的過患之一是它會使人沉迷得愈來愈深，無法自拔。最後只有趨向滅亡與遭受長久的惡道苦報。

佛陀在《六處相應・燃火之教經》(Saḷāyatana Saṁyutta, Ādittapariyāya Sutta）中談到執取塵相的危險。他說：

「諸比丘，即使被一支火紅的、燃燒的、熾烈的、灼熱的鐵釘刺穿眼根，仍然好過於執取眼根所對的色塵之相狀與特徵。因為如果心識繫縛於對那相狀或特徵的歡喜，而萬一此人在那一刻死亡的話，他就可能投生於二趣之一，即地獄或畜生道。由於見到這種危險，所以我如此說。」

然後佛陀以同樣的方式解釋執取聲音、氣味等的危險。此人之所以投生到地獄或畜生道的理由是：一生當中最後一個速行心——臨死速行心——會決定下一世的投生。如果由於愛欲或其他煩惱的緣故，使得不善的臨死速行心生起，死亡後他會投生於惡道。舉例而言，蘇巴瑪天神（Subrahma Deva）的五百位天女在享受天界的感官欲樂時死亡，死後投生於地獄。由於對感官享樂的愛欲，她們的臨死速行心是與貪相應的不善心。那成熟的不善業力引導她們到地獄，這種業稱為「近業」（āsanna-kamma），意即臨死時回憶起過去所造之業或臨死時所造之業。蘇巴瑪天神見到她們的不幸遭遇，並且發現自己在七天之後也將投生到同一個地獄，他感到非常憂慮。於是他帶著剩下的五百位天女來向佛陀求助。聽完佛陀的開示之後，他們全部證得須陀洹果，因此永遠免離墮入惡道的危險。從這裡，我們就可以了解諸欲的過患及脫離諸欲的重要性。

問 61：阿羅漢是自了漢嗎？

答 61：根據巴利文，阿羅漢——arahant——是由 ari 及 hata 這兩個字組成的。「ari」是敵人，意思是指煩惱。「hata」是殺。所以「阿羅漢」(arahant）意為殺敵，即殺死煩惱之意。是否要積極地幫助別人決定於阿羅漢自己的意願。大多數阿羅漢都很積極地幫助別人，如舍利弗尊者、摩訶目犍連尊者。有些阿羅漢則獨自住在森林裡，沒有積極地幫助別人，如憍陳如尊者。然而，即使是不積極幫助別人的阿羅漢也還是帶給別人很大的利益：當他們托缽時，供養食物給他們的施主獲得非常殊勝的功德。即使像憍陳如尊者住在森林時並不外出托缽，但是供養他食物的大象與天神都因而得到很殊勝的功德。

在佛陀的聖弟子當中，阿羅漢是最高的階位。我們所皈依

的三寶之一就是佛陀的聖僧團。聖僧團由四對或八種出家聖眾所組成（即所謂四雙八輩）；換句話說就是達到四道與四果的四類聖者。這四類聖者就是須陀洹、斯陀含、阿那含、阿羅漢。如果將聖道與聖果分開來說時，這四類就分成八種。佛陀開示說這四類或八種聖者是世間的無上福田；而阿羅漢果聖者正是他們當中最高的一種。即使只是對阿羅漢表達恭敬或讚歎都已經得到很大的利益。因此，就算阿羅漢沒有積極地幫助別人，自然也已經在利益世間的眾生了；積極幫助別人的阿羅漢就更不用說了。

我想列舉阿羅漢積極地幫助他人及為眾生安樂而努力的例子：巴利聖典中有許多部經是舍利弗尊者（Ven. Sāriputta）所開示的，如《大象跡喻經》（Mahāhatthipadopama Sutta）。有時在他的一次開示當中，成千上百位聽眾證悟聖果。他教授了對禪修很重要的《無礙解道》（Paṭisambhidāmagga）。當他托缽時，在每戶居士家門口他先站著入滅盡定（nirodha-samāpatti），出定後才接受食物。正是為了使施主能獲得崇高與殊勝的利益，所以他才如此做。

摩訶目犍連尊者（Ven. Mahāmoggallāna）往往會到天界去問諸天人是什麼善業造成他們投生天界。然後他回到人間，向眾人開示說如果他們想要生天，就應當奉行如此這般的善業。有時他到地獄去，問地獄的諸眾生是什麼惡業造成他們投生地獄。然後他回到人間，向眾人開示說如果他們不想投生地獄，就應當避免造作如此這般的惡業。如此，他使許多人捨離諸惡，奉行眾善。

富樓那彌多羅尼子尊者（Ven. Puṇṇa Mantānīputta）是善於說法第一的大弟子。他在許多場合開示佛法。由於他善巧的闡述，許多人因而證得聖果或在信心與修行方面獲得提昇。例如阿難尊者（Ven. Ānanda）就是在聽聞富樓那尊者說法之後證得

須陀洹果的。

摩訶迦旃延尊者（Ven. Mahākaccāna）是將佛陀的簡要開示詳盡解釋第一的大弟子。他在偏僻的國家持續地弘法，使無數人獲得法益。他開示了《導論》（Nettippakaraṇa），這是註解藏經的一部著作，詳盡地解釋幾部深奧的經，對佛教徒理解佛陀的教法有很大的幫助。

有一個非常要緊的重點我們必須謹記在心，那就是：阿羅漢弘揚佛法與延續佛法。這就是為什麼在佛陀般涅槃後二千五百多年的今天，我們還能聽聞與修行佛法的原因。關於這點，我想再稍加解釋：

最初的五比丘聽聞《無我相經》而證得阿羅漢果之後，耶舍（Yasa）與他的五十四位朋友也先後地出家，然後證得阿羅漢果。於是包括佛陀在內，世間有了六十一位阿羅漢。當時佛陀囑咐他們要四處遊方，弘揚佛法。佛陀說：

「諸比丘，我解脫了人、天的一切陷阱，你們也解脫了人、天的一切陷阱。去遊方，諸比丘！為了大眾的利益，為了大眾的安樂，出於對大眾的悲憫，為了諸天與人的利益、幸福與安樂，切勿兩個人同行在一條路上。諸比丘，開示初善、中善、後善，具足義理與文句的佛法，顯示圓滿具足的梵行。眾生當中有塵垢較淺的人，若沒有機緣聽聞佛法則會退墮，若聽聞了佛法則能了悟。」

於是，那些阿羅漢擔負起佛陀所交代的弘法任務，無論走到哪裡都盡自己最大的努力弘揚佛法。

從那時候開始，一代接一代的阿羅漢繼續弘法的重任；佛陀在世時是如此，佛陀般涅槃後亦然。第一次佛教聖典結集由摩訶迦葉尊者（Ven. Mahākassapa）為首的五百位阿羅漢完成，第二次聖典結集由離婆多尊者（Ven. Revata）為首的七百位阿

羅漢完成，第三次聖典結集則由目犍連子帝須尊者（Ven. Moggaliputtatissa）為首的一千位阿羅漢完成，這些就是著名的例子。他們甚至不辭辛勞地將佛法弘揚到其他國家去。他們清淨的戒、定、慧不時地照耀世間，感動人們來皈依佛教。如果沒有他們持續不懈的努力，我們今天甚至連佛、法、僧的名稱都聽不到。他們為了利益眾生而做出的輝煌事蹟是記載不盡的；他們為了保護佛法而做出的寶貴貢獻是讚揚不盡的。了解了這些歷史的事實之後，你還會想要說阿羅漢是自了漢嗎？

事實上，批評聖者是不善業。如果不道歉的話，這種不善業會障礙你修行的進步。關於這一點，《清淨道論》裡記載如下的一個故事。

在古時候，有一次，有一位長老和一位年輕比丘進入村子托缽。來到第一戶人家時，他們各獲得一杓子的熱粥。當時長老因為胃中生風而感到胃部非常疼痛，他心裡想：「這粥對我有利益，我應該在它還未冷卻之前喝了。」居士們就拿了一張木凳到門外。長老坐下來喝粥。年輕比丘看了感到厭惡，而說：「這老人被他的飢餓擊敗了，竟然做出他應該感到羞恥的事。」

長老托完缽回到寺院時問年輕比丘說：

「賢者，在佛陀的教法中你有了什麼立足處嗎？」

「有的，尊者，我是須陀洹。」

「賢者，那麼你就不必再為證悟更高的聖道努力了，因為你冒犯了漏盡者。」

當時那位年輕比丘立刻向長老請求原諒，因而去除了由於冒犯聖者導致不能證悟更高聖道的障礙。

若有人批評聖者又不道歉，他就不能在那一世證悟任何道果；若果位較低的聖者批評果位較高的聖者又不道歉，他就不能在那一世證悟更高層次的道果。其實批評任何人都是不好

的，因為我們無法知道那人是不是聖者。最好是止息自己內心的煩惱，而不要去挑剔別人。

當你批評阿羅漢是自了漢時，你不但抹殺了他們對佛教有重大貢獻的史實，而且對你自己的解脫製造了障礙。為了你長遠的利益著想，我想建議你捨棄這種錯誤的想法。

IX. 附錄

表 1：二十八種色法

十八種真實色			十種非真實色	
（一）元素色（四大種色）	1.地界		（八）限制色	19.空界
	2.水界		（九）表色	20.身表
	3.火界			21.語表
	4.風界		（十）變化色	22.色輕快性
（二）淨色	5.眼淨色			23.色柔軟性
	6.耳淨色			24.色適業性 *加兩種表色
	7.鼻淨色		（十一）相色	25.色積集
	8.舌淨色			26.色相續
	9.身淨色			27.色老性
（三）境色	10.顏色			28.色無常性
	11.聲			
	12.香			
	13.味 *觸=地、火、風三界。			
（四）性根色	14.女根色			
	15.男根色			
（五）心色	16.心所依處			
（六）命色	17.命根色			
（七）食色	18.食素/營養			

表 2：六門的色法

眼門五十四色

眼十法聚	身十法聚	性根十法聚	心生八法聚	時節生八法聚	食生八法聚
八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色
命根	命根	命根			
眼淨色	身淨色	性根色			
業生、明淨	業生、明淨	業生、非明淨	心生、非明淨	時節生、非明淨	食生、非明淨

註：八不離色即每一粒色聚裡都有的地、水、火、風、顏色、香、味、食素。

眼十法聚對光（色塵）的撞擊敏感。身十法聚對觸塵（地、火、風）的撞擊敏感。以下的耳十法聚、鼻十法聚及舌十法聚則各別對聲塵、香塵及味塵的撞擊敏感。

耳門五十四色

耳十法聚	身十法聚	性根十法聚	心生八法聚	時節生八法聚	食生八法聚
八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色
命根	命根	命根			
耳淨色	身淨色	性根色			
業生、明淨	業生、明淨	業生、非明淨	心生、非明淨	時節生、非明淨	食生、非明淨

鼻門五十四色

鼻十法聚	身十法聚	性根 十法聚	心生 八法聚	時節生 八法聚	食生 八法聚
八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色
命根	命根	命根			
鼻淨色	身淨色	性根色			
業生、 明淨	業生、 明淨	業生、 非明淨	心生、 非明淨	時節生、 非明淨	食生、 非明淨

舌門五十四色

舌十法聚	身十法聚	性根 十法聚	心生 八法聚	時節生 八法聚	食生 八法聚
八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色
命根	命根	命根			
舌淨色	身淨色	性根色			
業生、 明淨	業生、 明淨	業生、 非明淨	心生、 非明淨	時節生、 非明淨	食生、 非明淨

身門四十四色

身十法聚	性根 十法聚	心生 八法聚	時節生 八法聚	食生 八法聚
八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色
命根	命根			
身淨色	性根色			
業生、 明淨	業生、 非明淨	心生、 非明淨	時節生、 非明淨	食生、 非明淨

心臟五十四色

心色 十法聚	身十法聚	性根 十法聚	心生 八法聚	時節生 八法聚	食生 八法聚
八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色
命根	命根	命根			
心色	身淨色	性根色			
業生、 非明淨	業生、 明淨	業生、 非明淨	心生、 非明淨	時節生、 非明淨	食生、 非明淨

表 3：二十一種色聚

	色聚名稱	所包含的色法
業生	眼十法聚	八不離色、命根色與眼淨色
	耳十法聚	八不離色、命根色與耳淨色
	鼻十法聚	八不離色、命根色與鼻淨色
	舌十法聚	八不離色、命根色與舌淨色
	身十法聚	八不離色、命根色與身淨色
	女性十法聚	八不離色、命根色與女根色
	男性十法聚	八不離色、命根色與男根色
	心所依處十法聚	八不離色、命根色與心色
	命根九法聚	八不離色與命根色
心生	純八法聚	八不離色
	身表九法聚	八不離色與身表
	輕快性十一法聚	八不離色、輕快性、柔軟性與適業性
	身表輕快性十二法聚	八不離色、身表、輕快性、柔軟性與適業性
	語表十法聚	八不離色、語表與聲音
	語表聲輕快性十三法聚	八不離色、語表、聲音、輕快性、柔軟性與適業性
時節生	純八法聚	八不離色
	聲九法聚	八不離色與聲音
	輕快性十一法聚	八不離色、輕快性、柔軟性與適業性
	聲輕快性十二法聚	八不離色、聲音、輕快性、柔軟性與適業性
食生	純八法聚	八不離色
	輕快性十一法聚	八不離色、輕快性、柔軟性與適業性

表 4：四界分別觀（詳盡法：四十二身分）

身體有二十個部分是地界最顯著的，即：

一、頭髮（kesā）
二、身毛（lomā）
三、指甲（nakhā）
四、牙齒（dantā）
五、皮膚（taco）
六、肉（maṁsaṁ）
七、腱（nahāru）
八、骨（aṭṭhi）
九、骨髓（aṭṭhimiñjaṁ）
十、腎（vakkaṁ）
十一、心臟（hadayaṁ）
十二、肝（yakanaṁ）
十三、膜（kilomakaṁ）
十四、脾（pihakaṁ）
十五、肺（papphasaṁ）
十六、腸（antaṁ）
十七、腸間膜（antaguṇaṁ）
十八、胃中物（udariyaṁ）
十九、糞（karīsaṁ）
二十、腦（matthaluṅgaṁ）

身體有十二個部分是水界最顯著的，即：

一、膽汁（pittaṁ）
二、痰（semhaṁ）
三、膿（pubbo）
四、血（lohitaṁ）
五、汗（sedo）
六、脂肪（medo）
七、淚（assu）
八、脂膏（vasā）
九、唾（kheḷo）
十、涕（siṅghānika）
十一、關節滑液（lasikā）
十二、尿（muttaṁ）

身體有四個部分是火界最顯著的，即：

一、間隔性發燒之火（santappana tejo，如患瘧疾時隔天性的發燒）；
二、導致成熟和老化之火（jīrana tejo）；
三、普通發燒之火（ḍaha tejo）；
四、消化之火（pācaka tejo），這是命根九法聚的作用之一。

身體有六個部分是風界最顯著的，即：

一、上升風（uddhaṅgama vātā）；
二、下降風（adhogama vātā）；
三、腹內腸外風（icchisaya vātā）；
四、腸內風（koṭṭhasagha vātā）；
五、於肢體內循環之風（aṅgamangānusārino vātā）；
六、入息與出息（assāsa passāsaso）。

表 5：八十九或一百廿一心

欲界心 (54)	不善心 (12)	貪根心 (8)
		瞋根心 (2)
		痴根心 (2)
	無因心 (18)	不善果報 (7)
		善果報 (8)
		無因唯作 (3)
	美心 (24)	欲界善心 (8)
		欲界果報心 (8)
		欲界唯作心 (8)
色界心 (15)	色界善心 (5)	
	色界果報心 (5)	
	色界唯作心 (5)	
無色界心 (12)	無色界善心 (4)	
	無色界果報心 (4)	
	無色界唯作心 (4)	
出世間心 (8 或 40)	道心 (4 或 20)	
	果心 (4 或 20)	

表 6：五十二心所

十三通一切心所	七遍一切心	(1) 觸	二十五美心所	十九通一切美心	(28) 信
		(2) 受			(29) 念
		(3) 想			(30) 慚
		(4) 思			(31) 愧
		(5) 一境性			(32) 無貪
		(6) 名命根			(33) 無瞋
		(7) 作意			(34) 中捨性
	六雜	(8) 尋			(35) 身輕安
		(9) 伺			(36) 心輕安
		(10) 勝解			(37) 身輕快性
		(11) 精進			(38) 心輕快性
		(12) 喜			(39) 身柔軟性
		(13) 欲			(40) 心柔軟性
十四不善心所	四通一切不善心	(14) 痴			(41) 身適業性
		(15) 無慚			(42) 心適業性
		(16) 無愧			(43) 身練達性
		(17) 掉舉			(44) 心練達性
	三貪因	(18) 貪			(45) 身正直性
		(19) 邪見			(46) 心正直性
		(20) 慢		三離	(47) 正語
	四瞋因	(21) 瞋			(48) 正業
		(22) 嫉			(49) 正命
		(23) 慳		二無量	(50) 悲憫
		(24) 惡作			(51) 隨喜
	二有行	(25) 昏沉		一無痴	(52) 慧根
		(26) 睡眠			
	一痴因	(27) 疑			

表 7：法所緣組——意門禪那定心路過程

心臟色法	54	54	54	54	54	54
	意門轉向	遍作	近行	隨順	種姓	禪那速行（許多次）
初 禪	12	34	34	34	34	34
第二禪	12	34	34	34	34	32（除尋與伺）
第三禪	12	34	34	34	34	31（再除去喜）
第四禪	12	33	33	33	33	31（捨取代樂）

表 8：取真實色法為所緣的意門善速行心路過程（法所緣組——A 組）

心所依處色	54	54	54	
視眼淨色為：	意門轉向	速行（7×）	彼所緣（2×）	辨識四種
1. 眼淨色	12	34	34	喜俱智相應
	12	33	33	捨俱智相應
	12	33	33	喜俱智不相應
	12	32	32	捨俱智不相應
2. 色法	12	34-33-33-32	34-33-33-32	辨識四種
3. 無常	12	34-33-33-32	34-33-33-32	辨識四種
4. 苦	12	34-33-33-32	34-33-33-32	辨識四種
5. 無我	12	34-33-33-32	34-33-33-32	辨識四種
6. 不淨	12	34-33-33-32	34-33-33-32	辨識四種

（在此只舉眼淨色為例，其餘的真實色法見表 1，觀照方法可同理類推。）

表 9：取非真實色法為所緣的意門善速行心路過程（法所緣組——B 組）

心所依處色	54	54	54
視空界為：	意門轉向	速行（7×）	彼所緣（2×）
1. 空界	12	34-33-33-32	34-33-33-32
2. 色法	12	34-33-33-32	34-33-33-32

（在此只舉空界為例，其餘的非真實色法見表 1，觀照方法可同理類推。）

表 10：法所緣組—— C 組

心臟裡的色法	54	54	54
	意門轉向	速行（7×）	彼所緣（2×）
（1）正語	12	35（34-34-33）	無
（2）正業	12	35（34-34-33）	無
（3）正命	12	35（34-34-33）	無
（4）悲	12	35（34-34-33）	無
（5）喜	12	35（34-34-33）	無
（6）佛隨念	12	34（33-33-32）	34（33-33-32）
（7）死隨念	12	34（33-33-32）	34（33-33-32）

表 11：法所緣組（D）組——禪那名法

1	安般念	初、第二、第三及第四禪
2	白骨觀	初禪
3	白遍	初、第二、第三及第四禪
4	慈心觀	初、第二、及第三禪
5	不淨觀	初禪

表 12：法所緣組——不善意門心路過程

心臟裡的色法	54	54	54
	意門轉向	速行（7×）	彼所緣（2×）
（1）貪見組	12	20（19-22-21）	12（11-12-11）
（2）貪慢組	12	20（19-22-21）	12（11-12-11）
（3）瞋組	12	18（20）	11（11）
（4）瞋嫉組	12	19（21）	11（11）
（5）瞋慳組	12	19（21）	11（11）
（6）瞋追悔組	12	19（21）	11（11）
（7）掉舉組	12	16	11
（8）疑組	12	16	11

表 13：心與心所的數量

	五門轉向	眼識	領受	推度	確定
	11	8	11	11（12）	12
1	識	識	識	識	識
2	觸	觸	觸	觸	觸
3	受	受	受	受	受
4	想	想	想	想	想
5	思	思	思	思	思
6	一境性	一境性	一境性	一境性	一境性
7	命根	命根	命根	命根	命根
8	作意	作意	作意	作意	作意
9	尋		尋	尋	尋
10	伺		伺	伺	伺
11	勝解		勝解	勝解	勝解
12				（喜）	精進

表 15：色所緣組——不善心速行心路過程

		眼門心路過程								意門心路過程		
	依處色	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
		五門轉向	眼識	領受	推度	確定	速行 7x	彼所緣 2x	有分	意門轉向	速行 7x	彼所緣 2x
1	貪見組	11	8	11	12	12	20	12	34	12	20	12
2	貪見組	11	8	11	11	12	19	11	34	12	19	11
3	貪見組	11	8	11	12	12	22	12	34	12	22	12
4	貪見組	11	8	11	11	12	21	11	34	12	21	11
5	貪慢組	11	8	11	12	12	20	12	34	12	20	12
6	貪慢組	11	8	11	11	12	19	11	34	12	19	11
7	貪慢組	11	8	11	12	12	22	12	34	12	22	12
8	貪慢組	11	8	11	11	12	21	11	34	12	21	11
9	瞋　組	11	8	11	11	12	18	11	34	12	18	11
10	瞋　組	11	8	11	11	12	20	11	34	12	20	11
11	瞋嫉組	11	8	11	11	12	19	11	34	12	19	11
12	瞋嫉組	11	8	11	11	12	21	11	34	12	21	11
13	瞋慳組	11	8	11	11	12	19	11	34	12	19	11
14	瞋慳組	11	8	11	11	12	21	11	34	12	21	11
15	瞋追悔組	11	8	11	11	12	19	11	34	12	19	11
16	瞋追悔組	11	8	11	11	12	21	11	34	12	21	11
17	掉舉組	11	8	11	11	12	16	11	34	12	16	11
18	疑　組	11	8	11	11	12	16	11	34	12	16	11

表 16：六組——簡要

1. 色所緣組	善組	不善組
2. 聲所緣組	善組	不善組
3. 香所緣組	善組	不善組
4. 味所緣組	善組	不善組
5. 觸所緣組	善組	不善組
6. 法所緣組：		
（A）11 種真實色法	善組	不善組
（B）10 種非真實色法	善組	不善組
（C）正語等見表 10	善組	
（D）禪那名法見表 11	善組	

在此，法所緣組（A）當中只提到十一種真實色法，原因是另外的七種（顏色、聲音、氣味、滋味、地界、火界、風界）在前五門心路過程表中（表 14）已經由伴隨的意門心路過程觀照過了。

雖然在此列出十一種真實色，實際觀照時只有十種，因為男人只有男性根，女人只有女性根，只需觀照個人具有的性根色。

表 14：

眼門心路過程（cakkhudvāravīthi）								意門心路過程（manodvāravīthi）		
心臟 54 色	眼睛 54 色	心臟 54 色	心臟 54 色	心臟 54 色	心臟 54 色	心臟 54 色	心臟 54 色	心臟 54 色	心臟 54 色	心臟 54 色
五門轉向 pañcadvārā-vajjana	眼識 cakkhu-viññāṇa	領受 sampaṭic-chana	推度 santīraṇa	確定 votthapana	速行(7x) javana	彼所緣(2x) tadārammaṇa	有分 bhavaṅga（許多次）	意門轉向 manodvārā-vajjana	速行(7x) javana	彼所緣(2x) tadārammaṇa
(1)視色所緣為顏色				(1)視色所緣為顏色				(1)視色所緣為顏色		
11	8	11	12	12	34	34	34	12	34	34
11	8	11	11	12	33	33	34	12	33	33
11	8	11	12	12	33	33	34	12	33	33
11	8	11	11	12	32	32	34	12	32	32
								(2)視為色法 =12	34-33-33-32	34-33-33-32
								(3)視為無常 =12	34-33-33-32	34-33-33-32
								(4)視為苦 =12	34-33-33-32	34-33-33-32
								(5)視為無我 =12	34-33-33-32	34-33-33-32
								(6)視為不淨 =12	34-33-33-32	34-33-33-32

（在此以眼門心路過程為例，耳、鼻、舌、身門心路過程的觀照方法可同理類推。）

帕奧禪師叢書 2

《顯正法藏》

作　　者：帕奧禪師(Ven. Pa-Auk Sayādaw)

編輯委員：淨法尊者(Bhante U Dhammasubho)

觀淨尊者(Bhante U Sopāka)

瑪欣德尊者(Bhante U Mahinda)

出 版 者：台灣南傳上座部佛教學院

Taiwandipa Theravada Buddhist College

地　　址：台南縣歸仁鄉民權八街 85 巷 1 號

No 1 lane 85, Ming Chuen St. 8, Guei Ren Siang, 71148, Tainan, Taiwan

TEL：（06）2301406　　FAX：（06）2391563

WebSite：www.taiwandipa.org.tw

Email：taiwandipa@gmail.com

中華民國九十八年七月初版二刷恭印 1500 冊

結緣處

✉慈善精舍
22161 台北縣汐止市大同路一段 337 巷 17 弄 9 號 5 樓　　電話：02-26486948

✉泥洹蘭若
25246 臺北縣三芝鄉芝柏山莊迎旭街 5 號　　電話：02-26365833

✉水蜜桃休閒度假農場
33644 桃園縣復興鄉華陵村 8 鄰 30-8 號　　電話：03-3912912

✉邱奕君
35159 苗栗縣頭份鎮山下里 13 鄰翠亨路 143 巷 8 號　　電話 037-672642

✉松鶴蘭若
42444 台中縣和平鄉博愛村東關路一段松鶴三巷 98-17 號　電話：04-25943639

✉丁敏哲居士
51064 彰化縣員林鎮至善街 118 號　　電話：04-8338835

✉丁敏哲居士
51064 彰化縣員林鎮至善街 118 號　　電話：04-8338835

✉王正賜內兒科診所
70159 台南市東區東安路 100 號　　電話：06-2008992

國家圖書館出版品預行編目資料

顯正法藏／帕奧禪師講解　；弟子合譯.；-- 初版
-- 臺南縣歸仁鄉：臺灣南傳上座部佛教學院，民 97.03
面；21 公分--（帕奧禪師叢書 2）
ISBN：978-986-84216-0-8（平裝）

1.佛教說法　2.佛教修持
225　97003753