

萬日法命

寂靜道上的指南針

Ayutāha Dhamma Sojourn

南達悉諦禪師 著

Sayadaw Nandasiddhi

禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者

目次

序	10
緣起與感謝	12
第一部 內觀智慧禪——旅程的起步	15
第一章 內觀智慧禪引導	17
第二章 依止	27
自依止	28
法依止	35
第三章 生命的實相	45
第四章 智慧的生起	61
第五章 覺悟的因素	75
信心	80
健康	99
真誠	103
精進	110
智慧	118
第六章 十波羅蜜	125
第七章 五種難得	135

第二部	寂靜道上的嚮導——三十七道品	145	第十二章	心念處	241
第八章	正念的訓練	149	第十三章	法念處	255
	何謂正念？	150		蓋	256
	正念去除顛倒	155		蘊	265
第九章	四念處簡要	163		處	274
	何謂四念處？	164		覺支	278
	修習四念處的利益	168		諦	280
第十章	身念處	175	第十四章	四正勤	281
	安那般那	177	第十五章	四神足	291
	威儀	186	第十六章	五根	301
	正知	192	第十七章	五力	313
	不淨觀	200	第十八章	七覺支	323
	界作意	209	第十九章	八聖道	335
	九種墓地觀	220	附錄一	進階閱讀	350
第十一章	受念處	231			

序

本書命名為《萬日法命》，以紀念我一萬日的比丘出家生涯。說實在的，我並非一位作家。

自1999年離開緬甸，至今我已在海外度過了多個雨安居，於馬來西亞哥打丁宜的寂樂苑（Santisukharama）駐留約六年，於沙巴哥打京那巴魯的Vimuttisukharama度過了兩個雨安居，於霹靂州愛大華尼樂塔禪修中心（Nirodharama Meditation Centre）度過了九年，於印尼念處禪修中心（Satipatthana Meditation Centre）度過了一個雨安居。駐留海外期間，我盡己所能弘傳佛法，與前來親近的學法者分享我的知識。

我曾應邀前往一些國家帶領內觀密集禪修營。我帶領台灣原始正法學會(MBSC)年度國際密集禪修營至今已有十年。禪修營由教誡阿闍黎班迪達禪師與我一同帶領。2014年，班迪達禪師因年邁及健康狀況等因素不克前來，我帶領了四十天的密集禪修營。

禪修營結束後，許多習禪者希望得到MBSC在密集禪修營期間錄音的開示語音檔。雖上傳至YouTube的錄音檔方便下載，但他們難以抽出時間聆聽。於是，他們要求能否將此開示整理成書。我希望能滿足他們的請求，然而我並

沒有能力撰寫得如本書所呈現的那麼好。

幸運地，有合適的人來實現他們的願望。了塵法師、了覺法師、黎嘉昕居士與他們的團隊把本書做得很好，輔助了佛法的弘傳。於是有了你們手中的這本書——《萬日法命》。

巧逢我創建的尼樂塔禪修中心已滿十週年，《寂靜道跡——尼樂塔十年法旅紀念特刊》同一時間出版，因而有了兩本書與大家分享法益。

願讀到本書的人，對佛陀教導中所蘊涵的偉大智慧能生起感念之心。任何從書中所得的智慧，若能或多或少讓他們受益，如此，編纂本書的目的也就達成了。

對於在本書的編輯過程中，因無意的疏失所造成的任何錯漏，我真誠地致歉。你可修正所發現的任何錯誤，就如這是你自己的書一般。

願你與一切有情皆能了知法的真實本質。

願你們安好、快樂、寧靜及樂於習禪。

願你們都能達到解脫及最終目標。

南達悉諦禪師
於尼樂塔禪修中心

緣起與致謝

對想淨化內心及對治煩惱的修行者而言，循序漸進地深入禪修是重要的。本書內容出自於緬甸籍南達悉諦禪師2014年在台灣佛陀原始正法學會(MBSC)帶領的四十天密集禪修開示。從基礎禪修逐漸引領至三十七道品的修習，善巧地引導習禪者漸進邁向寂靜解脫之道，本書內容堪為一本禪修指南。

禪師首次四十天全程以中文講說，盡其所能以有限的中文水平及詞彙，圓滿了密集禪修的開示與帶領，令人敬佩與讚歎。相較於艱澀難懂的佛學名相，禪師簡單、淺白且樸實地闡述佛法深義，效果往往更能讓人銘記於心。本書儘可能保留禪師淺顯易懂的開示風格，僅將部份內容依文意順暢的需要而稍作了挪動或增減，並補上巴利經典為證。

本書得以問世，感謝諸多因緣的成就。在一開始把語音檔謄錄成逐字稿的工作實具挑戰。尋覓謄稿人員經歷了一段時間，幾位人員嘗試了，但因過程的艱難度而放棄了。最終，找到願意堅持謄稿的人員。感謝謄錄者楊齊蓉、楊嫩瑩等馬來西亞七位青年，從2015年4月份開始發心把語音轉謄為逐字稿。面對不熟悉的中文口音及用詞敘述，他

們努力堅持反覆聆聽，如跑馬拉松接力賽般地全力以赴，並於短短的三個月內交出了逐字稿。感謝他們付出的精力與時間，沒有他們的努力，本書難以成形。再者，感謝來自紐西蘭的中文校對黎嘉昕居士，在拿到我們重新整理過的文稿，進行校對及資料搜尋，讓本書呈現的內容更為紮實，亦感謝她協助整理一小部份的逐字稿。

為了讓佛法能正確的傳達給讀者，希望本書錯誤機率降到最低，於是每一篇中文稿子翻譯成了英文，讓不諳漢字的禪師能審核內容及定稿，確保內容無誤，由此本書的英文版也隨之而生。感謝來自馬來西亞的英文譯者鄧自美居士，在繁忙的工作之際，義務翻譯本書。在極短的時間內，她以毅力及發心，完成了本書約120,000字的翻譯。她精準、有效率及高水平的翻譯，不但成就了本書英文版的出版，同時，也讓本書中文版的內容得以定稿。再者，感謝來自英國的英文校對Kathy Monaco，在處理忙碌的業務之際，義務校對龐大的英文稿量，並在極促的時間內有效率地完成校對，讓本書英文版能呈現最好的面貌，供養國際間廣大的讀者群。

禪師希望本書能在其出家滿萬日（2015年10月16日）前出版，以紀念他一萬日的比丘出家生涯。為了滿其心願，所有參與本書的編輯義工團隊盡心盡力地履行他們的責

任。編輯義工團隊成員除了黎居士以外，全都不曾接觸尼樂塔禪修中心，亦不認識南達悉諦禪師，純粹為了佛法的弘傳，他們毫不猶豫地接下任務，並無所求地圓滿責任。他們所耗費的時間、精神難以計量。在此為讀者們能同沾法雨，共沐佛恩，向以上義工們致上深深的謝意。

雖然我們倆僅以參學身份與尼樂塔禪修中心結緣，感謝禪師讓我們有機會全程著手編輯本書。由於編輯時間倉促，從整理逐字稿到排版完成僅有四個月的時間，加上我們才疏學淺，在編輯及排版上亦非專業，若有任何的疏失與不足，尚請海涵。本書倘若流暢、通順、錯誤減少，都要歸功於以上義工團隊的功勞。所有因本書而生起的功德，回向予以上義工及一切有情離苦得樂；所有的疏漏、缺失與錯誤，全歸於我們倆的粗心及有限的的能力，以及在禪修與佛法知識上的不足，我們願負起完全的責任。

獻上一份摯誠的心，期許閱讀本書的您修行成就，願您生起對正法及禪修的信心，並一同走在正道上，早日證得道智、果智及涅槃。

編輯 釋了覺、釋了塵
於馬來西亞正念精舍
2015年9月9日

第一部

內觀智慧禪

旅程的起步



「我們認識自己嗎？」這問題並不容易回答。如果不認識自己，我們或許會把自己托付於算命師。我們會向算命師詢問自己的前世今生，為何現在諸多不順，以及如何改變命運等等。可是，如果連自己的生命、自己的身心都不認識，我們又怎能期待他人了知呢？

內觀智慧禪是觀照生命的自然現象，了知我們的心和身如何運作。名法與色法都有它們各別的特徵，其特徵在每剎那都明明白白地呈現著，僅是我們未曾注意。佛陀說，眾生皆被無明所覆，因此沒有察覺生命的實相。

大多數的科學家研究外在的世界，而修學內觀智慧禪則是向內探索，往內觀照自己的身和心。佛陀因向內探索而脫離了苦，證得遍知佛果。這條向內探索的道路是佛陀所教導的方法，因此我們也如此向內研究生命的實相。

第一章

內觀智慧禪引導



何謂「內觀智慧禪」？「內觀智慧禪」即是清楚地明白及瞭解我們的生命——真正的自然現象，「心」和「身」的運作。比如：一個人逝世了，因為沒有了「心」，「身」就無法再做任何事，這是很清楚的自然現象。活著的時候，若身心和諧運作，我們能生活得舒適；若身心不配合，我們則感受到苦，或需看病就醫。這些身心相互運作的例子，是我們日常生活中可輕易體驗到的自然現象。

修習內觀智慧禪的人，為了真正地明白自己的生命，必須警覺且努力地觀照，照見真正的自然現象，了解心和身如何運作，這非常重要！

然而，散亂的心無法了知生命的實相，因此，我們需要訓練這顆心。

如何訓練心？

一顆未經訓練的心是散亂的，它妄想紛飛，有時還生起許多懷疑。我們如何控制這顆心使它不散亂？心，任何時刻都須抓取目標，若無目標心則無法生起，即使睡覺時亦不例外。若要控制散亂的心，我們必須訓練它專注於指定的目標。

訓練心的方法有多種，比如「定禪」和「慧禪」，而我

們要修習的方法是「慧禪」，或稱「內觀智慧禪」。它不僅須有定力，在定中亦能清楚了知生滅的現象。

修行是依照戒、定、慧的次第而修學。受戒後，我們必須訓練「定」，如此「慧」自然生起；若僅有持戒，卻不培育定力，心仍處在散亂之中，如此智慧是無法生起的。依照馬哈希尊者的教導，我將簡略指導內觀智慧禪的修習方法。

坐禪

一、主要目標：腹部上下

每一個生命體，只要活著就必須呼吸。呼吸的時候，我們的身體有風進出。吸氣時，腹部膨脹；呼氣時，腹部收縮。這就是風界的作用：導致腹部移動。當腹部移動時，我們感覺到它的移動——上升、下降，上升、下降。我們訓練心跟著腹部上升與下降的移動為目標。

然而，由於注意力不夠，心容易飄蕩到他處。為了讓心長時間地跟著目標，必須給予標記，或稱標明、默念。標記的作用就如鉤子，能把心鉤住，讓它固定在目標上。腹部膨脹的時候標記「膨脹」或「上」，收縮的時候標記「收縮」或「下」。但我們無須刻意地控制目標，僅是單

純地跟隨它。切勿刻意減慢或加快呼吸的速度，我們僅需自然地如常呼吸，並專注觀照腹部上升與下降的移動。

每個人僅有一顆心。當心跟著目標的時候，它就不會胡思亂想；若心飄蕩了，它就不再跟隨指定的目標。這就如同一個人不能同時讀兩本書。我們的責任是把心放在指定的目標上，這是我們的工作。只要我們完成了自己的責任，心自然會「了知」且「明白」，這是心的工作。

坐禪一個小時，應持續把心放在主要目標上，剛開始或許僅能維持十分鐘至十五分鐘；當心漸漸地安定下來，或可維持半小時至四十五分鐘；有時心散亂，也可能一、兩分鐘心就飄蕩到他處了。

對一顆散亂的心而言，要開展智慧是不容易的，它無法清楚地觀照目標，即使「了知」也不是確定的「了知」。因此，我們必須要賦予全力，並小心地觀照。若注意力不足，心飄蕩了，則無法抓取指定的目標；心不持續地穩固在指定目標上，就無法明白身與心的自然現象；在不了知且不明白的情況下，智慧無從生起。

例如我們觀看一盆花，若真正觀察，能清楚地了知花瓣有幾片、花朵什麼顏色、漂亮與否。若要明白生命的自然現象，我們必須要準確地把注意力放在目標上。讓心跟著主要目標——腹部的上升與下降，越久越好，心因此能安

定下來，並能了知自然法則的運作。

二、次要目標：感受

坐禪時，我們讓心跟著主要目標——腹部的上升與下降。這時，若身體被蚊子咬，感覺到少許癢的感受，我們暫且放下對癢的關注，仍舊跟著明顯的腹部上升與下降之移動。坐了半個小時、四十五分鐘後，身體可能感覺到或多或少的酸、麻、脹痛，也暫且先放下，我們應儘可能長時間地跟著主要目標——腹部的上升與下降。佛陀說，「忍耐導向涅槃！」這句話最適合用於禪修。

當酸痛等不悅的感受太強烈、心被強烈的疼痛感影響以致無法跟著主要目標時，我們可放下主要目標，觀照次要目標，也就是觀照生起的感受。切記一次不要取兩個目標，倘若一會兒跟著主要目標，一會兒跟著次要目標，心則容易散亂。我們必須讓心準確地跟著一個目標。

酸痛的感受生起是因為身體長時間不動，而我們堅持忍耐著不動，主要為了認識這些不悅的苦受。酸、麻、痛是感受，感受與心一起生起。當我們學習認識生命的同時，也必須得認識這屬於生命一部份的「感受」，看著它們如何生起、消失、改變。我們須有恆心與忍耐地觀照，並標記「痛、痛」、「酸、酸」。如果疼痛真的太強烈，覺得

沒法忍耐了，身體可以稍微移動一些，疼痛的感覺就會消失，這時再回到主要目標——腹部的上升與下降。

儘可能在一小時的禪坐中不移動身體。閉上眼睛，無論聽到任何聲音、聞到任何氣味，都不加予理會，給予標記「聽到、聽到」、「聞到、聞到」後，再回到主要目標。我們必須注意主要目標，定力才能慢慢建立起來。一個小時的禪坐中，最重要是跟著「腹部的上下移動」與「感受」這兩個目標，我們的心自然能體驗到生命的自然現象。

三、次要目標：妄想

當心散亂飄蕩到他處時，我們必須要立刻覺知——「此時我們的心已經在抓取另一個目標」，並立即將心拉回到主要目標。有時候妄想的目標太吸引人、心拉不回來，此時我們應該去觀照「妄想」的心，標記「想、想、想」。

觀照的時候，我們並非跟著想的目標，而是觀照想的心。當我們想的時候，有兩個目標：「想的心」（覺知）和「想的目標」（念頭）。例如：我想朋友，「想的心」是覺知，「朋友」是想的目標。我們必須注意：觀照的對象是「想的心」，而不是「想的目標」。想的心在何處？當我們觀照「想、想、想」，這覺知「正在想」的心即

是。若提起觀照，想的心就會消失，想的目標也會消失，我們再回到主要目標。

四、次要目標：昏沉

第四個打擾禪修的目標是昏沉。昏沉來時，必須立刻警覺它的到來。昏沉來時通常伴隨著它的朋友——「無明」。我們會處於迷糊、飄蕩、懵懂的狀態。這屬於不苦不樂受，或稱捨受。當處於這種不苦不樂受的狀況時，心可以飄蕩一小時、兩小時，甚至三小時，但無論坐再久也不過是浪費時間，不會有任何進步，定力與智慧無法提升。大家務必小心！

心必須清楚地跟著目標，禪修才會進步，若心迷迷糊糊、懵懵懂懂，禪修將難以進展。

行禪

我們不能一整天都坐著，因此，一小時坐禪，一小時行禪，交替進行。

行禪時請勿東張西望，但也不必閉上眼睛，以避免互相碰撞。眼睛看前下方，不直視前方，雙手輕鬆地交疊，放在身前或身後。腳移動的時候不必提太高，否則身體容

易失去平衡。自然地行走，但速度必須慢下來。如果速度太快，心來不及跟著目標；速度放慢，心較容易抓取到目標。自然地行走，放慢動作，心跟著目標，給予標記，保持覺知，這就是行禪。

當行走時，把覺知放在腳上，觀照步伐是左或是右。左腳移動的時候，標記「左步」，右腳移動的時候，標記「右步」。當行禪速度慢時，可以標記「提起、放下」。當心更專注的時候，可以標記得更細「提起、推前、放下」，並須注意提足到下足過程中所有持續的移動。

準確地觀照，切勿下指令或控制它，僅是跟隨它。若下指令而移動腳，則有「我」的概念，與自然地觀照目標是不一樣的。下指令移動腳步是軍隊的做法，為了統一步伐，他們喊著號令：「左、右、左、右」。但是習禪者不同，我們跟隨著自然的目標，左腳移動的時候，標記「左步」，右腳移動的時候，標記「右步」。

若心跟著目標，妄想就不會生起；若心生起了妄想，則無法跟著目標，因為我們僅有一顆心。有時候我們慣性地給予標記，標記「左步」卻是右腳移動，標記「右步」卻是左腳移動，這表明心並不在目標上。我們應時時檢查，並保持覺知地觀照。

行禪的時候，看到任何事物都不加予理會。但是，當

很明顯的事物出現，心被牽走的時候，我們必須觀照「看到、看到」。若忽略了觀照，看到美好的事物會引發貪愛，看到不好的事物會引發瞋心，沒有清楚地覺知則會生起愚癡。貪、瞋、癡等不善法令我們的心不清淨。因此，精進於每個當下的觀照是非常重要的。

生活禪

日常生活中，我們有大量的時間都處在動中，比如吃、喝、上淨房、洗澡、晾衣服、上下樓梯、開關門等。對於日常生活中的每一個細節，我們都必須保持覺知，覺知這個心與身如何相互作用。無論我們做任何事，心跟著當下的動作，不必刻意找動機，僅需觀照當下的動作即可。如何觀照呢？給予標記。心抓取到目標，給予標記，正念就在那兒，如此我們就能控制散亂的心，直到最後心不再游離，這時心就繫念於所專注的目標。當心不散亂了，定力也隨之生起，智慧也得以開展。

以上是智慧禪的基本指示。

結語

在緬甸，初次習禪的行者都會給予聆聽馬哈希尊者的「內觀智慧禪入門」禪修指示。這指示已被翻譯為二十多種語言。禪修指示內提到，無論看到、聽到、聞到、嚐到、觸到、想到時，都必須覺知，並給予「標記」。許多事物都可以成為禪修的目標。實際修習時，並非每個時刻都須如此。禪坐時，無論聽到、看到或聞到任何東西，我們都不加予理會，僅是保持覺知。對初學者而言，如果我們的心嘗試要注意所有根門生起的目標，這並不容易做到，心也容易因此而處在散亂之中。因此剛開始習禪時，我們儘可能少事務、少目標，心最好只單純地跟著一個目標。就如眼前有很多書本，我們先讀完一本，再讀另一本。

當心能清楚地跟著目標，不散亂且安定下來，我們會感到滿意，就如頑皮的小孩已被馴服。當心安定下來，智慧自然生起，我們會瞭解：這心與身如何生、如何滅、如何變化。這即是智慧，即禪修努力的成果。

第二章

依止



自依止

Buddho loke samuppanno, hitāya sabbapāṇinaṃ;
Dhammo loke samuppanno, sukhāya sabbapāṇinaṃ;
Saṅgho loke samuppanno, puññakkhettaṃ anuttara.
Etena sacca vajjena, sotthi te hotu sabbadā.

佛出現於世間，為了利益眾生；
法出現於世間，為了安樂眾生；
僧出現於世間，是至上的福田。
以此真實語，願你常平安。

生為佛教徒，我們是幸運的，尤其有機會修習智慧禪，修習真正的佛法，應好好珍惜這難得的因緣。

全世界大約有七十三億人口，每個人都在尋找依靠或皈依。人們源於恐懼——畏懼苦難、害怕危險、恐懼死亡，因此尋求依靠。為求獲得庇護，人們膜拜山、樹、海、神，然而在面臨老、病、死的時候，卻依然沒有出路。一旦有了出生，自然會邁向老、病、死，自然得面對種種的苦楚。在佛陀尚未出現於世間時，許多人嘗試尋找脫離生、老、病、死的方法，卻無法覓得，因而臆想出各種宗教。

佛陀出生於西元前623年。那個時代，基督教、伊斯蘭教和佛教都尚未出現，而印度教已存在。印度教認為世間的創造者是梵天，信仰以梵天、毗濕奴、濕婆三神為主。雖然印度教教徒也相信業，奉行止惡行善，但是他們認為做錯了事，僅須膜拜天，惡業就會消失。這並不究竟，因此他們依然苦，無法從生、老、病、死中解脫。

修行靠自己

於西元前588年，菩薩證悟成佛，名號「釋迦牟尼佛」，那年他35歲。之後，佛陀開始弘法，教化眾生45年，在80歲（西元前543年）般涅槃。若從涅槃當天開始計算，至今（2015年）佛教已有2558年的歷史；若從成佛當年開始計算，佛教已有2603年的歷史。

佛陀出身為人，而不是天神。他有父母，出家前也曾有妻兒。然而，他是特別的人，並非一般普通人。常人出生的時候不會說話、不能站立，可是佛陀降生後即可以腳站立，不依靠他人。在眾多人類、天神、梵天的見證下，他面北而立，往前走七步，舉起右手宣稱：「我是世間之最上者，我是世間之至尊者，我是世間之最勝者，這是我的最後一生，於未來世不再受生。」成佛前的悉達多太子16歲結婚並繼承王位。29歲那年，為了尋找脫離生、老、

病、死的方法，他毅然出家。太子在森林中苦修六年後，捨棄苦行而證悟成道，並把他證悟解脫的方法教導我們。

佛陀說：「如來只是指路人。」這解脫道我們必須自己親自走。所謂「靠山山會倒，靠水水會流，靠人人會跑，不如靠自己」。我也是聽聞佛法而依法修習，得到體驗後心裡滿意並與大家分享。因此，每個人都要依靠自己，不能依靠導師。靠自己修行，我們會得到智慧，得到智慧則能脫離生、老、病、死之苦。訓練的過程會有些累，這是正常的。每當學習新的知識、技術等，我們都必須付出相當的努力，過程中的疲憊是很自然的。

現今的人們大部份比較懈怠，怕苦、怕累，冀望尋找輕鬆簡單的方法。他們相信無論做任何事情，對錯都無所謂，僅須膜拜信仰敬奉的對象，一切問題都能迎刃而解。蒙昧無知的心盲目地跟隨如此的教導，直到死期將至，卻依然無法脫離輪迴之苦。

佛教卻不同，「佛出現於世間，為了利益眾生。」無論你相信與否、禮拜與否，只要你按照佛陀教導的方法親自實踐，就能根據自己的實際體驗得出結論，獲得利益。

忍小苦，得大樂

「法出現於世間，為了安樂眾生。」大家切勿認為：「我到這兒禪修很苦啊！身體很痛啊！」這些苦都是短暫的，相較於病痛、臨死前的苦，這些痛都變得微不足道了。「忍耐導向涅槃！」請大家必須忍耐！

四聖諦——苦、集、滅、道。第一聖諦是「苦」，苦源自於貪愛、執著、我見。我們必須了知苦的真諦，生命中最苦的莫過於生、老、病、死之苦，禪修的苦無法與之相提並論。禪修中的不適僅是一種感受，如酸痛、麻痺、灼熱等，這些感受並不會長久，它們亦是無常的。當專注於當下，我們可親自體驗這些感受每一剎那改變，每一瞬間不一樣，生起的一切不久即消失。所有的現象都在快速的生滅，其存在甚至不能持續一眨眼的功夫。我們只要持恆努力地觀照就能明白，並將會深信這一切現象確實是無常的。當我們從體驗中明白實相，就能從煩惱中慢慢解脫。

取修行之精華

佛陀成佛至般涅槃的45年裡，所說的教法記錄於三藏——律藏、經藏、論藏。雖然佛滅已兩千餘年，但這些教法依然清楚不變地保留至今。佛滅後，三藏透過結集，由親聞佛陀音聲言教的聖弟子們，把佛陀一生所說的教法背

誦下來，形成了第一次經典結集。佛教經歷了六次經典結集，首三次在印度，第四次在斯里蘭卡，最後兩次在緬甸。第四次結集時，結集者把所有的巴利三藏刻寫在棕櫚葉上，這是佛教史上第一次書寫成文的佛經。最後兩次結集僅是重新審定巴利三藏，以確保其純潔性。

為了佛教的延續，緬甸政府付出了相當的努力。每年常例舉行佛學考試，以鼓勵大家認真學習教理。在緬甸有約40萬名深入教理的出家人，他們遵循著傳統，研讀了十餘年書，次第通過不同階段的考試，獲得佛法導師(Dhammācariya)資格。讀通教理後，進入實修時就很受用了。

佛法典籍眾多，尤其在家眾非常忙碌，怎能閱讀完畢？大家不妨只取目前之所需而閱讀，尚未需要的暫緩不讀。譬如：世界上藥物種類繁多，當我們生病時，並不會取用所有的藥物，僅需服下對治病況的藥物就足夠矣。當然，倘若你是醫生，你就必須對所有的藥物瞭如指掌，然後依據病人的情況對症下藥。相同的，在我們的生活中有著各種的苦，佛陀好比一位良醫，針對各種疾病施與藥；針對不同的煩惱，給予對治的方法。然而各式各樣的疾病及藥物，我們不必完全精通或了知，最重要的是——我們要能從苦中脫離出來！

不同的方法導向不同的結果，如：佈施帶來財富，持守

清淨的五戒能投生善道，修習禪定並保持到臨終時刻便能往生梵天。究竟何法最殊勝呢？即是我們修習的內觀智慧禪——脫離生、老、病、死的方法。經由此道，一切過去諸佛、阿羅漢與聖者證悟涅槃，從苦中解脫。

當我們對自己所得的疾病全然無知，也就無從知曉該服何種藥物；同樣，如果我們對修行的目標並不明確，也就無法選取適合自己的道路。因此，修學內觀智慧禪的動機很重要，我們修學的目的就是要脫離生、老、病、死之苦。倘若你只要投生天界，僅需佈施、持好五戒。

佛陀教導我們「以自己為皈依」，我們還要依靠誰呢？只有依靠我們自己。如果我們不持戒，常造惡，即便臨死前拼命地向佛陀求救，佛陀也無能為力。大家在修行上精進努力，修行有了增進，自然會生起信心；有了自信，就不必再依靠他人了。

熟悉「心」的過程

大家聆聽開示，當耳朵聽到時又能領會內容，其中注意力扮演著重要的角色。若我在講法，而你的心卻在想家，你就不能理解我講說的內容，你聽到的僅是聲音，心卻沒有領會。妄念紛飛讓定力得不到提升，若無法生起定力，則不能獲得智慧。我們必須運用禪修指示的方法讓心安

定，心安定則能清楚地看到目標。

所謂「看到目標」不是指僅觀照一次、兩次而已，我們觀照腹部上升與下降百次、千次，甚至萬萬次。這就如你我見面，僅見過一次面，或許對方的樣貌會記不得，但是見面了兩次、十次、百次，甚至天天見面，那就不可能會忘記了。相同的，若能持續不斷地觀照目標，則不會忘記目標。我們之所以忘記是因為缺乏正念，我們的心習慣了遺忘。正念是清楚、確定地跟著禪修的目標，昏沉來了要警惕，妄想來了要覺知，並且立即回到主要目標上。憶持不忘就能持續觀照。雖然修習的過程中會感到疲累，我們無須擔心害怕，但也不因此而懶惰懈怠，必須持恆地努力用功，注意且謹慎地觀照。當我們有了體驗，則能獲得智慧。禪修進步了，自己也會感到滿意。反之，則表示禪修上出了問題，這時可在小參報告時向禪師提出，禪師會以自己的體驗給予指導，問題克服了，禪修就能順利地進展。

在家裡自己修習並不容易，在禪修中心有禪師指導，又不必擔心住宿飲食。佛陀時代生活條件艱苦，比丘們在樹下禪修，每日須外出托鉢才能得到食物。現在，我們有舒適的坐墊，優越的生活條件，應好好珍惜。生為佛弟子，又能學習佛教裡最珍貴的解脫方法，我們都是很幸運的。因此，切勿浪費時間，好好地竭盡全力用功禪修。

法依止

從內自覺而宣說的法

絕大部份的宗教教義，並非源於「從內自覺」的教導，而是源自「從外而來」的啟示。然而，佛陀的教導則是從內自覺而向外宣說的，正如巴利三藏中《長部》所記載的：

Buddho so Bhagavā bodhāya dhammaṃ deseti.

彼覺者世尊為（令他人）覺悟而說法。

「Buddho」意為覺悟者、遍知者。成佛前，菩薩是位於印度北部迦毗羅衛國的太子，名悉達多(Siddhatta)。他29歲出家，在森林苦行6年後，捨棄苦行，於菩提樹下降魔而證悟成佛。佛陀透過自覺成佛，再清楚地教導他所悟到的真理；佛陀擁有一切知智，能除去眾生任何的疑惑。

一些宗教不允許他人對其教法提出質疑或加以評論，僅能全盤地相信並接受，但是相信造物者就能解決生命的問題嗎？這是不可能的。儘管我們被賦予思考的能力，但是用心思考的時候，我們會感覺疲累。因此，許多人懶於思考，對需要自己用功努力的方法避而遠之，而寧願選擇「捷徑」——相信依靠外在力量來幫助自己解決所有的問

題。容易的方法就如廉價水貨，四處可見卻不中用。當我們遇到生、老、病、死的問題時，這些「捷徑」卻幫不上忙，亦沒有造物者能解救我們。

智者依靠自己，而不依靠他人。佛陀透過自覺了悟而成為遍知，因此，佛陀的教導透徹又圓滿。45年來的說法，絕非一本書籍可以容納，數量龐大的三藏，我們即使窮盡一生，也很難學習完畢。

佛陀說法的對象非常多，人類中包括出家弟子、在家居士，乃至外道，夜晚佛陀仍繼續為天人開示。為何人們知道佛陀夜晚對天人說法呢？佛陀時代並沒有電燈，無月的夜晚便是漆黑一片。天人的身光是極其明亮耀眼的，當他們前來向佛陀請法時，天人的光芒照亮了整個寺院。

大家或許有興趣，佛陀不需要睡眠嗎？佛陀會休息，但不會入睡。諸阿羅漢們都不需要睡眠，因為他們進入了果定(phalasaṃāpatti)，心以涅槃為目標，這比睡眠的品質不知要好上多少倍，這是禪定的力量。他們的心沒有煩惱，不會受外境所干擾，心處在輕安、平靜、自在的狀態。睡眠屬於昏沉，心處於軟弱無力的狀態，是煩惱障的一種，煩惱斷盡的諸佛與阿羅漢是不會昏沉的。但是阿羅漢的色身與我們一樣，有血有肉，所以也會感覺到疲累。他們無須睡眠，但色身需要休息。

佛陀弘法45年，所有的教導並非通過思惟而得，也不來自外在的啟發，而是佛陀親自體驗而證悟的。因此，對於佛陀教導的內觀禪修方法，我們得生起尊敬的心來修習。

六師外道

佛陀教導的法必須要個人親自實踐，方能得到真實的利益。譬如辣椒的辣味，即使空想一百年也無從知曉它的辣味是如何，但僅要咬上一口，當下就會明了。「法」須透過實踐及親自體驗，憑空想像而沒有行動，是不會有任何結果的。

佛陀尚未成佛之前，在古印度除了主流的婆羅門教，還有一些有名的宗派，合稱「沙門六師」或「六師外道」。外道是指佛教以外，其他在印度的宗派教說。他們的教義是其宗教導師臆想而得，並非來自對生命實相的了知與覺悟。以下，我們簡單地介紹這六師及其教義。

一、富蘭那·迦葉(Pūraṇa Kassapa)

「Pūraṇa」是圓滿之意，「Kassapa」是他的族姓。富蘭那·迦葉屬於首陀羅種姓，是沒有人身自由的奴僕。他出生時正好是主人家第100個奴僕，因此他得到特殊的優待，即使沒有好好工作，也不會受到責罵。儘管如此，他還是不

太滿意而離家出走。出走期間，他的衣服被賊偷走了，只好光著身子四處遊走。人們以為他是無貪的阿羅漢，於是尊敬並供養他食物。

他的理論屬於「無作論」(akuriyavāda)，既否定善業和惡業，也否定善惡業的結果。他認為，造作善業或惡業僅是身體的動作，燒殺搶掠既無罪惡，也無惡報；佈施、真實語等既無福德，也無福報。

二、末伽梨·拘舍羅(Makkhali Gosāla)

末伽梨·拘舍羅也是奴僕。他在牛棚裡出生，「Gosāla」就是牛棚的意思。「Makkhali」是跌倒的意思。他在主人家工作的時候，拿著一缸油跌倒了，被主人責備後趕緊逃走，衣服也在主人的拉扯下被扯光了，於是他光著身子逃跑。跟富蘭那·迦葉一樣，人們看到他沒有穿著衣服，亦把他當作阿羅漢。

末伽梨·拘舍羅持「宿命論」。他認為，無因無緣有情眾生污染，無因無緣有情眾生清淨。無論愚人還是智者，都須經歷一系列的輪迴而最後得解脫。這個過程是固定的，不因任何行為而改變，就如拋出的線球滾到盡頭自然會停止。

三、阿耆多·翅舍欽婆羅(Ajita Kesakambala)

阿耆多·翅舍欽婆羅的名字是「Ajita」。因他以頭髮編成毯子披在身上而被稱為翅舍欽婆羅(Kesakambala)，「kesa」是頭髮，「kambala」是毛布，毛織物。這被描述為最可怕的衣服，冬冷夏熱，不僅惡臭，且很粗俗。阿耆多·翅舍欽婆羅認為頭髮長自人的最高處，因此以髮為衣者至上。

阿耆多·翅舍欽婆羅是「虛無論者」，否定果報。他持「斷滅論」，認為身壞命終之後，愚人與智者皆斷滅、消失，不再存在。

四、婆浮陀·迦旃延(Pakudha Kaccāyana)

婆浮陀·迦旃延認為地、水、火、風、樂、苦和命(jīva，靈魂)這七種是構成一切世界的最基本元素。因為這七種元素的性質不會改變，所以也不會互相妨礙。他執持「靈魂不滅論」。靈魂不會因為身體被殺而遭到傷害或毀滅，即使一個人用刀去砍下他人的頭，也僅是刀落在這七種元素中間的空隙而已，因此並沒有所謂殺生者或被殺者。

五、散若耶·毗羅梨子(Sañcaya Belaṭṭhaputta)

散若耶·毗羅梨子是拒絕判斷的「不可知論者」，或稱持「懷疑論」。在《長部·沙門果經》中如此描述：

散若耶·毗羅梨子對我如此說：『若你問我：「有來世嗎？」若我認為有來世，我會告訴你「有來世」嗎？我不說「是這樣」，不說「是那樣」，不說「是別樣」。我不說「不是如此」，也不說「非不是如此」。』

這就是他模稜兩可、含糊其辭的回答方式。在遇到佛陀之前，舍利弗尊者和目犍連尊者同為散若耶·毗羅梨子的弟子。

六、尼幹陀·若提子(Nigaṇṭha Nāṭaputta)

尼幹陀·若提子是耆那教的教主。耆那教屬於苦行外道。

他們拒絕使用一切水。據說他們認為水中有生命、有眾生，所以不使用它。他們相信有靈魂。靈魂會受到污染而墮落、輪迴。通過苦行消除過去所造的惡業，以及不再造作新業，業則在未來不產生作用。當這些業全部消盡之後，便能解脫一切苦。

耆那教徒初為裸形外道(ācēlaka)，他們認為自己已經戰勝煩惱，誠實無欺，因心是清淨的，所以不必再用衣服去掩飾遮蓋自己。尼幹陀死後，耆那教分成空衣和白衣兩派。空衣派仍舊不穿衣而裸體生活；白衣派則穿白衣以避寒氣。

以上就是佛陀時代著名的「六師外道」。從以上的簡述，我們可以了解他們的理論並非來自內在的覺悟與親身的體驗，而大多出於主觀臆想或對某些現象的片面理解。若我們跟隨邪見而誤入歧途，其危險可想而知。

佛陀成佛後，宣說正法利益眾生。佛法具足美德及殊勝特質，而外道邪見則與之背道而馳。

佛法的美德

Svākkhāto bhagavatā dhammo: sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko opaneyyiko paccattaṃ veditaṃ viññūhī'ti.

法為世尊所善妙宣說，可親自體驗，不被時間所限制，請親自來看，導向涅槃，智者能親自體證。

佛法的美德如下：

一、善妙地被宣說(svākkhāto bhagavatā dhammo)

世尊所善妙及詳細宣說的法，具初善、中善、後善，說明圓滿清淨的梵行。佛陀的教法已流傳兩千六百年，經得起時間的考驗。我們修習內觀智慧禪，隨著修行的深入，自然能體會到佛法的珍貴。

二、可親自體驗(sanditṭhiko)

當奉行佛陀的教法時，我們當下就可以親自體驗佛法帶來的成果與利益，並非僅是聆聽他人講說而已。

三、不被時間所限制(akāliko)

任何時刻開始修習佛法，任何時刻都能得到佛法的利益，對此並沒有任何時間上的限制。

四、請親自來看(ehipassiko)

「來吧！這是我自己覺悟及了知的道路，依此修習，你也能親自體證。」佛法能給予如此的保證，歡迎每一個人親自來看、親自來審察。

五、導向涅槃(opaneyyiko)

一個人學習佛法至親自領會後，這智慧會收藏在心識，並延續到下個生命，直到證得涅槃為止。如果證得須陀洹果（初果），這體證即是沒人能偷得了，更是不可動搖的。此生結束後，下輩子若出生為人，呱呱墜地即是證得初果的聖者娃娃。如何得知這小孩是不是初果聖者呢？初果聖者有許多美德，其中之一是他自然不會違犯五戒，即使在生死關頭，寧死他也不會犯戒。

世間的學問僅能用一輩子，這期生命結束後就不能再用了，下期生命得重新學習。然而，佛法的智慧卻不局限於這一期生命，即便此生未證得初果，我們也不必擔心，波羅蜜會延續至來世多生，一直到我們證得涅槃為止。

六、智者能親自體證(paccattaṃ veditaḥ viññūhī)

佛法是每一位智者都能親自體證的。

以佛法為皈依

生命無常，我們隨時隨地都有可能遇上意外。直面死亡之際，我們的心如何安住呢？空難的新聞是大家關注的課題，我們應當思惟，如果我們就在那失事的航班上，事故的當下，我們會做些什麼呢？飛機上的人們都在驚慌失措地嚎啕大哭，若身處其境，我們有辦法控制自己的心嗎？

我們四處求來許多護身符，然而當死亡來臨的時候，它們真的能保護我們嗎？即使是我們所虔信的造物者也無法幫助我們。我們僅能靠自己，靠佛法！

皈依是依靠的意思，依靠佛法而得解脫。我們恭敬地皈依法，修習內觀智慧禪，觀照我們的身心。心有感受（受）、記憶（想）、動機（思）等各種心所，這些都是生命的自然現象。當我們學懂了生命的自然現象，就能了知許多真實相。佛陀說，能控制心的人即能從苦中解脫出來。當我們的心能專注不亂時，面對生死，亦能坦然。

第三章

生命的實相



我們認識自己嗎？

修習智慧禪首先要認識自己。然而，「我們認識自己嗎？」這問題並不容易回答。如果不認識自己，我們或許會把自己托付於算命師。我們會向算命師詢問自己的前世今生，為何現在諸多不順，以及如何改變命運等等。可是，如果連自己的生命、自己的身心都不認識，我們又怎能期待他人了知呢？

無明所覆

智慧禪是觀照生命的自然現象，了知我們的心和身如何運作。名法與色法都有它們各別的特徵，其特徵在每個剎那都明明朗朗地呈現著，我們卻未曾注意。佛陀說，眾生都被無明所覆，因此沒有察覺生命的實相。

無明(avijjā)，也稱為癡(moha)，它有兩個作用：

- 一、讓我們不知實相；
- 二、讓我們錯知實相。

許多時候，我們所瞭解的並非真正的實相，僅是概念而已。何謂概念？你們現在看到禪師，究竟何謂禪師呢？頭是禪師？手是禪師？這個身體是禪師？袈裟是禪師？其實，這些全都是概念，包括人、比丘、比丘尼，都不過是

概念而已。了知實相的心所是智慧，當智慧生起時，我們能明白真正的自然現象。修習智慧禪要瞭解的並非概念，而是實相。

認識真實

巴利「sacca」，意為「真實」或「諦」。有三種真實：

- 一、世俗的真實，又稱世俗諦(sammuti-sacca)；
- 二、勝義的真實，又稱勝義諦(paramattha-sacca)；
- 三、聖者的真實，又稱聖諦(ariya-sacca)。

修習智慧禪為了明了所有的真諦。對於聖者的真實，我們尚不容易明白，僅在體證到時才會明瞭。目前我們要瞭解的是勝義諦，即真正的實相。這在《阿毗達摩》中闡述得很清楚。

生命的主導——心

習禪時我們觀照名法（心）與色法（身）。當觀照腹部移動時，我們標記「上、下、上、下」；行禪時標記「提起、推前、放下」。看到的時候標記「看到、看到」；聽到的時候標記「聽到、聽到」；聞到、嚐到、觸到時，

全都觀照並標記。當我們觀照時，心覺知並安住在那個點上，這種定稱為「剎那定」。當心定在目標上時，它能了知實相。

覺知的是「心」。何謂「心」呢？

Ārammaṇaṃ cintetī'ti cittaṃ.

vijānāti ti aṭṭho.

識知目標故為心。

心的特相是識知目標。

「心」巴利是「citta」。心是識知目標者，作用是能夠認知對象。了知目標者並非我，並非你，也並非他，而是「心」。每個人是否都具有「心」呢？我們能感知，因此有「心」。如果死亡了，則沒有「心」，僅剩一具沒有心識的身體，它不能感知任何事物，不會移動亦沒有感受，僅是一堆色法而已。人死亡後八個小時不能移動的說法是否正確？當沒有了心識，無論移動色身與否，他都已經無法感知了。

色身的真相

動物可有心識？例如：狗，如果我們打它，它會逃走。所有動物都有感知的能力，因此它們都具有心識。動物和

人類一樣，有心識與身體。那麼，當心識不存在了，我們的身體和動物的身體是否有差別呢？其實，都僅是一堆色法，本質上並無區別。

動物死了，人類當食物吃；人類死了，一些動物也當食物吃。倘若我們買到或得到動物的屍體，會覺得很高興，因為可用來烹煮美味的菜肴。但是，人死後色身免費送給他人，又有誰敢接受此饋贈呢？這現象很弔詭，但卻是實情。當心識不存在了，動物的身體似乎比人類的身體珍貴許多，動物的身體可以做買賣，而人類的身體卻是賣也無人敢買，免費送人也沒人敢要。因此，我們都太執著於自己的身體了。

缺乏了心識，動物的身體無法驅使，我們的身體也相同地發揮不了作用，接著快速地就會腐爛、發臭。色身不過如此，這就是真正的自然現象。

《法句義注》第147偈講述了以下典故：

在王舍城中，有一位比丘迷戀上了一位貌美的妓女西莉瑪(Sirimā)。當西莉瑪忽然因病逝世時，佛陀要求國王保留她的身體。到了第四天，西莉瑪的身體開始腐爛，且長滿蛆蟲。當天，佛陀帶領眾多弟子前去觀看西莉瑪的身體，並要求國王宣佈任何人只需付一千金，即可以與她過夜。儘管價碼一再調降，直至免費，也沒人願意。佛陀於是開示：

Passa cittakatam bimbam, arukāyam samussitam;
Āturam bahusankappam, yassa natthi dhuvam thiti.

看這外表美麗的身體，只是支撐起的一堆瘡痍，
病惱、諸多欲望的目標，於它並沒有恒常的存
在。

那位迷戀妓女漂亮色身的比丘，聽了佛陀的說法之後，
終於領悟生命的真相，證得須陀洹果（初果）。

人的殊勝

人類和動物的差別在哪兒？差別在「心」。動物
(tiracchāna)有三種需求：吃、睡、欲樂。但是一些人類也
僅知吃、睡、追求欲樂，這類人與動物差不多。因此，我
們人類須知善惡取捨，了知何謂有利益或無利益，應該做
或不應該做，這非常重要！

佛陀說，人類(manussa)的特質是：

Hitāhitam manati jānāṭīti manusso.

明瞭有益與無益故為人。

有意學習高深的佛法——內觀智慧禪者，已非一般普通
人的層次，堪稱為「人上人」。藉由修習真正的佛法，當

體驗實相時，智慧得以提升，心識的層次亦能昇華，不僅
我們的想法和見解會產生變化，乃至我們的煩惱也逐漸改
變。凡夫的心有諸多疾病，貪、瞋、癡、慢、疑、妒、慳
等共有一千五百餘種煩惱，這些煩惱導致心不清淨，造成
諸多痛苦。當我們繼續努力修習時，則能了知如何減弱乃
至斷除煩惱。

心在哪裡？

每一個人都具有心識，然而心在何處呢？如果我們擁有
財寶卻不知財寶藏在何方，那是毫無用處的。

頭腦是心嗎？當我到西方國家弘法時，我問：「心在何
處？」他們回答：「在頭腦中。」如果把腦部與心譬喻成
機器，腦部屬於硬體，而心是軟體。腦部僅是器官，它無
法抓取目標，而能抓取目標的是心，因此心和頭腦二者並
不相同。

我們有六個根門，所謂「門」是管道的意思。譬如聲
音通過耳朵才能傳進來，由於聲音傳進來，心才能夠對聲
音產生反應，因此稱之為「門」。六根門是眼、耳、鼻、
舌、身、意。每一次都是兩個根門一起運作，即意門與前
五根門的其中一根門一起運作。

「心」是識知目標者，可是心在何處呢？心在根門生起。眼識在眼門生起，耳識在耳門生起，鼻識、舌識、身識、意識都在其相應的根門生起。比如，現在大家能聽到我開示的聲音，聲音在哪兒了知？在耳朵。如果沒有耳朵則無法聽到聲音。在耳朵生起的「心」稱為「耳識」。在此，「心」、「意」、「識」意思都相同。

眼門的目標是色法，耳門的目標是聲音，鼻門的目標是香味，舌門的目標是味道，身門的目標是觸覺，意門的目標是什麼呢？

眼門僅能看到當下的色法，眼門無法抓取過去的色法，耳門、鼻門、舌門、身門也一樣，它們都只能抓取當下的目標。哪個根門能抓取過去的目標呢？意門。意門的目標是法所緣，法所緣包括物質現象、心理現象（心和心所）、概念以及涅槃。除概念之外，其他都是究竟法，或稱勝義法。想(saññā)是心所之一，屬於法所緣。想的作用是記憶，六根門過去的目標，如影像、聲音、概念等都可被記憶，當我們回憶過去時，即是意門抓取過去的記憶為目標。

心生起的因緣

當我們正念觀照時，當下即會明白心如何運作。

當我說話時，聲音碰觸到耳朵而領會聽聞的內容時，則表示耳識生起。尚未聽到聲音前，耳識沒生起；聲音尚未出來前，耳識也沒生起。耳識生起需具足四種因：耳淨色¹、聲音所緣、空間和作意。當四種因圓滿了，耳識就能生起，它生起了立即滅去。當我安靜不說話時，大家沒聽到，耳識沒生起；我繼續講說時，大家持續聽到，耳識連續生起。因此，無人創造你的耳識，它是因緣聚合而生的。

眼識的生起也需四種因：眼淨色、色所緣、光和作意，這四種因緣具足時，眼識能生起。當看見並了知目標時，眼識就在當下，它生起了又立即滅去。

舌頭碰到味道，舌識生起。我們感知的味道每一剎那都在改變，一會兒辣，一會兒酸，一會兒甜。當有正念地觀照，我們就能捕捉到每咬一口其味覺的改變。

當身體碰觸到東西時，身識生起。身體的觸覺有三種目標：硬或軟是地界(pathavī-dhātu)；冷或熱是火界(tejo-dhātu)；移動或靜止是風界(vāyu-dhātu)。水界(āpo-dhātu)不能直接透過觸覺覺知。雖然我們能感覺到水的冷熱、軟硬或移動，但這些並非水界的特性，它們是地、火、風界的

¹耳淨色(sotapasāda)：在耳洞裡，是狀如手指膠片、長著許多細小褐色毛之處。它是對聲音敏感的淨色。耳淨色的特相是準備讓聲音撞擊的大種之淨。作用是能夠取聲音為目標。表現為作為耳識的依處與根門。也就是說，能聽聲音的耳識必須依靠耳淨色才能產生，所以這種色法稱為依處。

特性。水界的作用是把色法黏在一起，令其不會散失。這記載於《阿毗達摩》內，我們也能親自體驗及觀察。

無常與無我

生命僅是這六根門在運作，除此之外，別無其他。當我們清楚了知心和身運作的方法時，我們找不到一個實存的「我」了。哪個是我呢？心履行心的責任，它識知目標；眼睛履行眼睛的責任，它觀看；耳朵履行耳朵的責任，它聽聞；身體履行身體的責任，它碰觸。究竟是誰在看？誰在聽？誰在吃？誰在想？

佛陀宣說的佛法清晰明了，而我們卻蒙昧無知、混混沌沌，因此我們聽聞的佛法很快會被遺忘，這是因為我們習慣於忘失。無明覆蓋，讓我們無法知悉真正的自然現象，僅能了知概念。因此，若要去除無明，我們須清楚地了知每個剎那目標如何生、如何滅、如何變化。

腹部的移動，一個「上」的移動與另外一個「上」的移動可否相同？有習禪者說：「全天觀腹部起伏，每一個上與下的移動都是相同的。」此乃缺少覺知、隨便草率的觀照，好比森林青色一片，就認為所有的樹都長得相同。

其實，腹部每一次上下的移動都不盡相同，覺知的心亦

有所不同。腹部的移動有各種變化，時短時長、時快時慢等，我們必須清楚了知這些改變，了知它們如何生、滅、變遷，而這其中並無一個造作的「我」。若能明白此生命實相，智慧就得以開展了。

究竟是誰在聽？誰在看？誰在吃？瞭解身心的運作後，我們找不到「我」了。既然無我，哪來「我的太太」、「我的家」、「我的車」、「我的廟」？就連這身體亦不是「我的身體」，一切有因有果，由因緣聚合而生。如此了知，所有生命的問題都迎刃而解了。透徹明了無常、苦、無我，每個剎那都能如此了知即是聖者。我雖學了三藏佛典而教導大家，但是從體驗而生起的智慧還須經由自己訓練。僅透過聽聞而沒有親自體驗及實踐的法，是無法深入內心，轉化自心的。

佛法深奧難遇。佛陀說，佛法的智慧超越邏輯、推理或思考的領域(*atakkāvacara*)，僅有智者能知(*paññā-vedaniya*)，真正具備智慧的人才能明白。若無佛陀的教導，關於心生起的因緣、心的運作等實相，即使我們思惟一百年也不會了知。因此，應對具一切遍知智(*sabbāññutā-ñāṇa*)的佛陀生起深摯的恭敬心。

佛法的美德是可以親自體驗、親自來看的，當透過修習而生起智慧時，這智慧能一直引導我們在正法的道路上成長。

向內的探索

大多數的科學家研究外在的世界，而修學智慧禪則是向內探索，往內觀照自己的身和心。佛陀因向內探索而脫離了苦，證得遍知佛果。這條向內探索的道路是佛陀教導的方法，因此我們也如此向內研究生命的實相。

每一天的修習應覺知地觀照每一個剎那。從清晨醒來開始，尚未睜開眼睛與移動身體前，就得覺知到心睡醒了，標記「睡醒、睡醒」。打板的聲音觸動耳朵，「咚咚咚」，我們標記「聽到、聽到」。心知道了，我必須要起床。觀照自己慢慢睜開眼睛、身體慢慢起來、下床、站立、行走、開關門、洗臉等，所有的動作，我們都必須給予標記與觀照。若沒有觀照並覺知，心容易起妄想。每一剎那保持正念觀照，令正念持續一整天，直到晚上入睡。若隨便草率地觀照，我們將無法瞭解自己的心和身如何運作。智慧禪學習的時間越長，體驗與瞭解越則豐富、越深透。

心真實存在嗎？

心一生起即滅去，並不真實存在。然而，許多人錯誤地認為心永恆存在，並稱之為靈魂或「命我」(jīva-atta)。佛陀說，相信心恒常存在是邪見。

佛陀尚未成道的時候，印度教在印度廣為流傳。印度教相信靈魂的存在，但是關於靈魂從哪兒來他們卻沒有頭緒。於是他們用推論及思考得出，恒常的心是「大我」或梵天(Paramātmā)給予的，但是若繼續追究「大我」從何而來，他們也無從得知。

佛教不相信靈魂，雖然這是公認的事實，但是有許多似是而非的佛教徒卻仍到廟宇拜祭靈魂。有些人還相信人逝世後八個小時內，靈魂還未出殼，因此不能移動大體等各種邪見。對佛法尚未生起堅定的信心，亦未獲得禪修觀智的人，無法真正明白靈魂並不存在。

佛陀成佛後最初的說法記載在《轉法輪經》(Dhammacakkavattana Sutta)，經中闡述了四聖諦及八正道的修習方法。這一部經佛陀連續宣說了五天，然後開始講《無我相經》(Anattalakkhaṇa Sutta)。

佛陀宣說無我，這與當時盛行的「命我」教法背道而馳，許多外道因而找佛陀辯論。佛陀平靜地開示說，外道們所相信的「我」(attā)有四種：

- 一、主我(sāmi attā)：主張身與心諸蘊是我所主宰，我是身與心的主人。
- 二、住我(nivāsī attā)：主張身體內住著我，我存在於身體裡，相信逝世時靈魂出殼即屬於此類邪見。

三、作我(kāraṇa attā)：認為是「我」在行、住、坐、臥、見、聽、動等，所有的作為裡有「我」。

四、受我(vedaka attā)：認為是「我」在經歷、感受苦樂。比如頭痛，我們認為是「我」在頭痛。此類邪見須證得初果才能斷除。

心生滅的速度非常迅速，一剎那心有十萬億次生滅。當心快速地生滅相續時，我們誤認為心恒常存在。如河水奔流而下，每一滴往下流的水都是全新的，同樣，持續覺知的心也是全新的，巴利為「nadī soto viya」（如河流般），意即心的生滅一個接一個，有如流水一般。

我們的心如何快速生滅呢？現在你們看到我，同時也聽到我的聲音，還感覺到自己身體的疼痛等。幾乎相同的瞬間，我們能感知許多事物，這就是許多心持續快速生滅的原故。猶如馬達飛快轉動而產生能量，我們的色身能說會動，這是心的力量。

心不斷生滅，並沒有一個恒常不變的心真實存在。以打火機為譬喻，打火機由火石、瓦斯、打火輪等組成，火要生起，必須具足許多因素。如果沒有火石或其他組成打火機的零件，或沒有轉動打火輪，由於任何一個因素不具備，火就不能生起。但是打火機裡有火嗎？如果火在打火機內，我們把打火機放在口袋中，它就會燃燒起來，因此

打火機裡並沒有火。火在哪兒呢？火僅是因緣具足而生起。

再以蠟燭為例。我們看到點燃蠟燭所燒起的火似乎真實存在，實際上那僅是每一剎那因緣具足而不斷生起的。由於蠟芯、蠟、氧氣等因緣具足，蠟燭能繼續燃燒。我們僅看到火的持續，卻沒有察覺每一剎那燃燒的生滅。燃燒的時間越長，蠟燭變得越短，蠟去哪兒了呢？被燒掉了，滅了。當蠟被燒完，火就熄滅了。

同樣，我們生命的存在也有其因緣。食物、天氣、業等，當因具足的時候，生命才能繼續；若一個因不具足，我們這期生命就結束了。明白了生命的自然現象，智慧會得到提升，解脫了煩惱障，終將成為聖者。

第四章

智慧的生起



教理行證

佛法的學習分為三個層面：教理(pariyatti)、行道(patipatti)與通達(pativedha)。教理是指學習律、經、論三藏等教法義理；行道是指按照戒、定、慧三學等能導向證悟的教法進行實踐；通達是指證悟四種聖道、四種聖果以及涅槃的九種出世間法。

聞思修的三種智慧

有三種智慧：

一、聞所成慧(suta-mayā paññā)：從聽聞教理得來的知識。

二、思所成慧(cintā-mayā paññā)：具備知識後，透過思惟而得到的智慧。透過思惟，我們對教理越來越清晰，隨之生起自信。

三、修所成慧(bhāvanā-maya paññā)：透過實際修行而得到的智慧。聽聞了生命的自然現象、色法與名法如何生滅等教理，並實修智慧禪，透過訓練慢慢地增加修行的體驗而獲得智慧，即實證的智慧。

聞所成慧

佛陀教導了八種聞所成慧的方法：

- (一) 聽聞 (suṇeyya)——認真、清楚地聽聞；
- (二) 思惟 (cinteyya)——思惟所聞的法義；
- (三) 提問 (puccheyya)——對不明白之處提出疑問；
- (四) 讀誦 (bhāseyya)——多次讀誦，牢記在心；
- (五) 分析 (vicareyya)——用邏輯分析、推理；
- (六) 寫下 (likheyya)——用紙筆記錄；
- (七) 練習 (sikkheyya)——訓練或實修；
- (八) 記憶 (dhāreyya)——熟背憶持。

由於我們的心不清淨，諸多煩惱叢生，而導致記憶力不佳。佛陀時代，人的心沒那麼多煩惱，因此，他們聽聞或看過就能憶持不忘。佛陀的侍者阿難尊者能憶持佛陀所說的全部教法。佛陀總會為他複述他缺席時所說的任何開示，這是佛陀與阿難尊者之間的約定。

佛陀說法四十五年，前二十年並無固定的侍者。當佛陀55歲時，身體漸漸老了，因此召集比丘們商議，表示需要有個值得信賴和可靠的侍者。許多大弟子自願成為佛陀的侍者，但佛陀都拒絕了。最後指定阿難尊者——佛陀的堂

弟成為佛陀的侍者。阿難尊者提出了八項要求，其中一項是：如果佛陀在他缺席的場合開示，他要求佛陀私下為他重說一次。佛陀答應了阿難尊者的要求。

現代科學家或許認為，能憶持不忘是因為腦子很好。實際上這關乎於心，因為記憶力屬於心所。心清淨，記憶力則強。或許你會有疑問：阿難尊者當佛陀侍者時，是否已是阿羅漢呢？其實，當時阿難尊者僅證得須陀洹果（初果），一直到佛陀入滅三個月後，方才證得阿羅漢果。

我們的心有諸多煩惱與不清淨，因此所讀的知識容易忘失。心散亂時，心力則無法強大。兩千六百年前的佛陀時代，科技並不發達，沒有網路、電話、電腦、電燈；前往各地僅能依靠馬、牛，或自己行走。在科技尚未發達的年代，物質條件匱乏，人們的心沒有許多事務可攀緣，因此他們的心力強於物質力。而今，現代科技蓬勃發展，物質條件高度發達，我們的心被各種誘惑所吸引，因而導致心不清淨，心力反而大不如前人。

難行道與易行道

現代的社會，你們曾見過阿羅漢嗎？這問題不容易回答，為什麼？唯有阿羅漢能知曉誰是阿羅漢，凡人無法確定。我們尚未證得阿羅漢果位，因而並無智慧分辨誰已是

阿羅漢。佛陀時代有一位證得阿羅漢的比丘，他的弟子每天為他洗袈裟和鉢，準備食物，卻不知他的老師是一位阿羅漢。一天，他問老師：「師父，我沒有見過阿羅漢，阿羅漢是如何的呢？」老師回答：「是的，弟子，阿羅漢是如何我們很難知曉，即使阿羅漢就在面前，我們也渾然不知。」

佛陀時代，阿羅漢人數眾多，而為何現代我們鮮少聽說或見到阿羅漢呢？這是因為人類總會選擇容易的方法，來獲得相同的利益。

比如佛陀的時代，飛機尚未發明，若要從印度到臺灣，必須走陸路轉海路，路途遙遠且危險，甚至可能途中就已命送黃泉。當時最容易的方法是——到大樹底下禪坐，閉上眼睛，訓練這一顆心。禪定能開發神通，即天眼通、天耳通、他心通、神足通等。當他們能控制這一顆心後，運用神足通，就能輕易地從印度到臺灣，飛機八、九個小時的航程，不到十來分鐘就能抵達。在那個物質匱乏的時代，沒有通訊、網路、科技，哪個方法容易呢？在樹底下禪修的方法最容易了。因此，當時很多人選擇這個方法，少事務，精進並具足信心，於是成功地運用心力開發了各種神通。

反觀當今社會，若要去印度，僅需打電話到旅行社或上

網訂票付款，機票就會送上門來。到了飛行的日子，我們直接去機場乘坐飛機，就能抵達目的地。在物質力高的現代，這是簡單易行的方法，已經沒有人會選擇坐在樹底下禪修了，因此，我們怎會容易見到阿羅漢呢？

暫且不說阿羅漢，現在，連真正的佛教徒也稀有了。現今大多數的人僅想依靠他力，為滿足心中的欲求而四處祭拜。真正的佛教徒應靠自己的精進修習，親自體驗佛法，達至解脫的最終目標。正法五千年，佛陀已經入滅兩千六百年，僅剩兩千餘年，真正的佛法就會完全消失。大家很幸運能接觸正法，切勿浪費時間，把握難得的因緣，繼續用功修習。

修所成慧

透過實修(*paṭipatti*)而得到的智慧，稱為「修所成慧」(*bhāvanā-maya paññā*)。巴利「*bhāvanā*」意即使某物增長。透過修習智慧禪，次數越多、時間越長，我們的體驗就越豐富、越深刻，智慧也隨之增長。佛陀教誡弟子們，應當精勤不放逸地努力 (*appamādena sampādettha*)，即以「正念」完全徹底地修習佛法。

我們坐禪時，不能忘失觀照腹部。當定力與正念具足時，我們將不會忘了觀照目標。須陀洹（初果）與斯陀舍

（二果）雖尚未圓滿定力與正念，但他們的戒行是圓滿的，不會再破戒，因此稱為戒圓滿者(*sīlesu paripūrakārī*)。阿那含（三果）與阿羅漢的正念與定力完全圓滿，每一剎那都清楚色法與名法如何生滅，因此稱為定圓滿者(*samādhismiṃ paripūrakārī*)。由於每一剎那都能憶持不忘，因此聖者不會像凡人一般被煩惱所控制。

我們亦須保持正念觀照禪修目標，並憶持不忘。除了睡覺的時間以外，我們的心時刻跟隨著禪修目標，並持恆地觀照。當心跟著目標時，我們能清楚照見每一剎那的無常生滅。在修習的過程中，有時我們所期待的進展並沒出現，而不想要的狀況反而出現了。我們應該要了知，一切有因才有果，如果因不具足，無論我們期待任何事物都不能成就；反之，若「因」具足了，「果」自然成熟，水到渠成，瓜熟蒂落，這是自然現象。凡事要從「因」下功夫，不論成熟的果是什麼，一切安然接受。

五種讓心增長的方法

如何透過實修而得到智慧呢？佛陀開示了五種讓心增長的方法。

一、長時修 (cirakāla-bhāvanā)

短時間的修習並不足夠，我們必須投入兩年、三年、五年、十年甚至一生的時間來修習。對一天的修習而言，長時修意味著在這一天內讓我們的心跟著目標，越久越好。如果我們的心一會兒注意目標，一會兒妄想紛飛，如此的心不具備力量。唯有長時間跟著指定的目標，時間越長對目標的認知則能越清晰深透。

暫且不說出世間法，即使學習世間的學問與技術，短時間亦不容易掌握。倘若能堅持每天、每週、每月、每年都不斷地學習，我們就能掌握這些學問與技巧，這就是長時修的意思。

佛陀成佛至今已有兩千六百年，佛陀所教導的正法仍在世間上。我們並不清楚自己已累積了多少波羅蜜，或許我們多生累世前，曾經修習過此方法，以致聽聞內觀智慧禪，就生起想修學的意願，這源自於波羅蜜的推動力。此推動力會讓我們尋覓可以修學內觀智慧禪之處所，所以這期生命我們得以遇見這珍貴的佛法。密集禪修中，若波羅蜜圓滿，我們能很快地達到須陀洹果（初果），這是佛陀給予的保證。

二、無間修 (nirantara-bhāvanā)

無間修是不間斷地修習，每一剎那皆持續觀照、持續標

記。好比打地鼠的遊戲，必須不間斷地猛擊才能勝利。同樣，我們修習亦須不間斷地持續觀照才會進步。

三、圓滿修 (anavasesa-bhāvanā)

修習智慧禪應生起「未到初果，決不退心」這種決心，即使禪修中失去了性命也無所謂，誓要達到目標為止。若有意願成就此圓滿修，具足信心是重要的。有些人禪坐一小時，身體感覺疼痛就生起想放棄的念頭，並跟小參老師報告說：「我不行了。」禪修的疼痛若相較於生病或臨終前的痛苦，禪修的疼痛其實不算什麼。我們僅需站起來，疼痛就消失了。若是重大疾病導致的疼痛，即使醫生使用藥物治療，疼痛也未必能消失。在禪修中的小疼痛若不能忍耐，那如何能成就「圓滿修」呢？習禪者必須下定決心以達至最後目標。

一支香尚未開始前，我們頂禮佛陀並先立下決心：「無論發生任何事情，在一小時內我決不起身！」此決心能增強心的力量。頂禮佛陀時，我們把自己的身與心供養予佛陀，並在內心發願：「在此一小時內，願我能體驗真正的佛法。」然後開始坐禪，以最舒適的坐姿安頓好後，身體就不再移動。這身體已不屬於我的，我已將它供養了佛陀，如此我們對身體的執著容易放下。在一小時內，恭敬、耐煩地讓心跟著指定的目標，禪修才會有所進步。

若在一小時的禪坐中沒發生任何大事，「圓滿修」是容易達成的。我曾經歷過，在一次早晨五時至六時的禪坐中，五時二十五分時發生了地震。當時，倘若我站起來，習禪者會開始慌張而逃跑。那時地震還未導致東西掉落，表示尚未到危險的程度，因此繼續觀照腹部——上、下、上、下。第二次震動幅度較大，第三次僅是輕微震動。六時，打板聲響起，這一小時禪坐完成，達到「圓滿修」。此堅持會為我們下一次的禪修增加更多力量。

對禪修具足信心是非常重要的！在禪修中死亡的人，不會出生在惡趣。禪修的時候，沒有造作太多的惡業，時而達到平靜、輕安、喜悅的狀態。在此狀態下死亡，將引至往生善趣。即使我們想在禪修中死亡，實際上要得到此殊勝的機會並不容易。若真發生，我們應喜極而泣，因為這是最好的死亡狀態。車禍、空難、自然災難等，無論在何處，我們都有可能面臨死亡的威脅。在精進、輕安、輕鬆下地死亡，這是多麼珍貴的事。

再次提醒，禪坐的時候下定決心，一個小時內決不移動身體。此決意在報名參加密集禪修時也如此運用，報名後就不能輕易地因某事而提早告假離開，那就無法圓滿了。我們必須圓滿當初的決心，它屬於十波羅蜜之一的決意波

羅蜜(Adhiṭṭhāna)。當波羅蜜圓滿時，覺悟的花朵自然綻開。

四、恭敬修 (sakkacca-bhāvanā)

修習時必須抱持恭敬的態度，切勿草率隨意。生活中的每一個動作都得放慢，並用心觀照。若缺乏恭敬心與信心，隨便或漫不經心地觀照，禪修是無法有任何進展的。佛陀譬喻，無信心者猶如失去雙手之人，他無法拿取任何東西。因此，信心是很重要的。

禪修時恭敬地跟著指示修習，我們立即能得到益處。當心安定了，並能清楚觀照事物如何來去、生滅及變化，這體驗顯然已超越一切推理與思惟。當具足正念與定力，智慧自然生起，我們能親自體證生命的實相。

生命諸苦皆源自於煩惱障。貪、瞋、癡、驕傲、嫉妒、懷疑、邪見、散亂、昏沉、無明等煩惱障一旦進入了心，則導致心不清淨。不清淨、散亂、充滿煩惱的心無法了知實相。生命僅有此心和身，若無心識則相等於死亡。心跟隨著禪修目標，當下僅有觀照的心與目標而已。我們能自我審察，當心跟隨著腹部的上升與下降之移動時，當下的心可有貪、瞋、驕傲、嫉妒、懷疑？若心清楚分明地了知目標，心則正處在清明、不迷糊、無癡的狀態。此心稱為

「清淨心」(cittavisuddhi)，遠離無明煩惱。然而，無明太深者不容易觀照到生命的實相。

心持續跟隨著腹部的上升與下降十分鐘，那十分鐘的心是清淨無染的；若半小時無間斷地觀照，那半小時的心亦是清淨無染的。此清淨心持續至一小時圓滿時，輕安、平靜隨之而來，屆時我們對禪坐會感到滿意。佛陀說：「一切供養中，法供養(dhammapūjā)最上。」我們頂禮佛陀，以此一小時「圓滿修」供養佛陀。

佛陀說，那透過不間斷地觀照而遠離煩惱障的清淨心，等同於阿羅漢的心。我們雖不能一生都如此保持清淨心，但透過觀照而使心清淨時，當下就與阿羅漢的心無異。當我們觀照時，僅有目標和觀照的心而已。比如行禪時，我們標記「左步、右步」或「提起、推前、放下」，心緊跟著目標時，腳的美醜、好壞等概念都消融了。通常我們看到美好的事物容易生起貪愛，對不美好的事物容易生起瞋恚，不明了真相則生起愚癡。當心跟著目標時，貪、瞋、癡則不容易生起。

五、歡喜修 (abhirati-bhāvanā)

我們並沒有實行嚴厲的督促或管教，大家基於信心來密集禪修，切勿背負沈重的壓力或覺得痛苦萬分。我們須

歡喜修習，並放下挑剔的心。無論做任何事，最主要是讓心跟隨著禪修目標，持恆且精進地觀照。修習上僅靠外在的鼓勵並不足以推動禪修的進步，重要的是習禪者愛上此修習，用歡喜心來修習。歡喜修時，禪修容易有進展，心亦會因滿意而清淨、輕安、輕鬆。當清楚地觀照生命的實相，智慧也隨之開展與提升。

希望大家能長時修、無間修、圓滿修、恭敬修和歡歡喜喜地修。願你們早日證得道智果智，獲得涅槃！

第五章

覺悟的因素



菩提王子的疑問

每個人的波羅蜜不盡相同，我們不容易知道自己何時能覺悟。

佛陀時代，有位菩提王子(Bodhirājakumāra)。一天，他向佛陀請教：

「尊者！當比丘依如來的教導修行，需要多長的時間能以證智自作證，而於當下進入並住於出家人之梵行生活的最高目標呢？」

他心裡或許想著，佛陀能給予一個保證證得阿羅漢果位的期限，如一個月或兩個月。但是佛陀並沒有如此回答，他反問菩提王子說：

「那樣的話，王子！我要反問你一個問題，就依你認為妥當的來回答。你認為如何，王子，你騎象善於鉤術嗎？」

「是的，世尊！我騎象善於鉤術。」

「王子，你認為如何，若一男子前來並想『菩提王子騎象善於鉤術，我要跟他學習騎象用鉤之術。』若他無信，不能達到有信者能達到之成就；若他多病，不能達到無病者能達到之成就；若他不誠實且狡詐，不能達到真誠正直者能達到

之成就；若他懶惰懈怠，不能達到精進勤奮者能達到之成就；若他無智慧，不能達到有慧者能達到之成就。王子，你認為如何，該男子能跟你學習騎象用鉤之術嗎？」

「世尊！當具備其中一項缺失時，他就不能跟我學習騎象用鉤之術，更不用說五項。」

「王子，你認為如何，若一男子前來並想『菩提王子騎象善於鉤術，我要跟他學習騎象用鉤之術。』若他有信，能達到有信者之成就；若他無病，能達到無病者之成就；若他真誠正直，能達到真誠正直者之成就；若他精進勤奮，能達到精進勤奮者之成就；若他有智慧，能達到有慧者之成就。王子，你認為如何，該男子能跟你學習騎象用鉤之術嗎？」

「世尊！當具備其中一項特質時，他就能跟我學習騎象用鉤之術，更不用說五項。」

「同樣的，王子！有此五精勤支。哪五種？於此，比丘有信心，相信如來之正覺：彼世尊是阿羅漢、正自覺者、明行足、善逝、世間解、無上調禦丈夫、天人師、佛陀、世尊。」

「他無病惱，具備不過冷且不過熱而正合適的良

好消化力所支助的精勤。」

「他真誠正直，對導師或有智的同梵行者如實不誇大自己。」

「他勤精進於斷不善法與成就善法，於培育善法堅固、勇猛、荷負不捨。」

「他為有慧者，具備聖的、透徹的、導向苦之完全滅盡的生滅智慧。王子，這即是五精勤支。」

覺悟所需之時間

佛陀進一步指出：

「王子！當具備這五精勤支的比丘得到如來的教導時，他經七年得以證智自作證，而於當下進入並住於出家人之梵行生活的最高目標。王子！別說七年，當具備這五精勤支的比丘得到如來的教導時，他經六年……五年……四年……三年……二年……一年……王子！別說一年……他經七個月……六個月……五個月……四個月……三個月……二個月……一個月……半個月……王子！別說半個月……他經七日夜……六日夜……五日夜……四日夜……三日夜……二日夜……一日夜，王子！別說一日夜，當具備這五精勤支的比丘得

到如來的教導時，他傍晚得教導，於早上可證悟；早上得教導，於傍晚可證悟。」

在此，覺悟所指不僅初果而已，而是證得阿羅漢果。此佛陀與菩提王子的談話，記錄在《中部85經•王品•菩提王子經》。

總而言之，每個人應具備信心，當圓滿了五種因素，即：信心、健康、真誠、精進與智慧，依法修行就能快速地達到覺悟。這是佛陀給予的保證。

第一覺悟的因素：信心

信心是善業的基礎

信心(saddhā)，對佛、法、僧具備信心，對自己具備信心，這是非常重要的。佛法能帶給每一個人安樂。當我們修習時，透過訓練慢慢控制散亂的心，進而能體驗與明了自然現象，隨之能建立起信心。當信心建立起來時，其他善業亦隨之而生，因為信心為一切善業的根本。佈施是眾善業中最容易實踐的一項，但若不具備信心，即使最易行的佈施也不容易辦到。持戒比佈施稍難，在家居士必須受持五戒。不行佈施並不會帶來任何危險，但是不持五戒，我們的生命會遭遇許多障礙與麻煩。

倘若對佛陀的教導具備信心，我們自然而然地會持守戒律。佛陀教誡不能殺生，無論佛陀有否制定這戒條，智者思惟：若我被他殺害，我會感到痛苦嗎？我們不希望被殺害、被偷竊、被欺騙或發生妻子、丈夫不忠誠等事。基於同理心，我們了解不應侵犯與傷害他人，因為這會帶給他人痛苦。智者思惟不該飲醉，因酒精造成心迷糊懵懂，或會犯下殺、盜、淫、妄等惡業。我們不傷害眾生，如同我們不希望被傷害一樣。

人類與畜生的差別在於心的品質，人類懂得善惡取捨，

對有益或無益都能了了分明，若缺乏這項特質，人類與動物的差別不大。佛陀是否制戒並不是重點，因為五戒是人類的基本道德，不僅佛教徒須遵守，若全人類都持守五戒，世界能太平安樂。如今頻頻發生恐怖份子襲擊學校及群眾集中處，不但自己喪命，而且也連累了眾多無辜的人死傷，這究竟有何利益與好處呢？反觀動物有時似乎比人類還具有智慧，被訓練過的動物至少還能幫助人類完成工作。

在佛陀時代的舍衛城，其中佛陀居住的小鎮佔有七千萬人口，五千萬居民是至少已達到初果的聖者，他們不再違犯五戒。另外兩千萬則是凡夫善士，他們多聞佛法，具足正見，明白是非善惡，因此不敢犯戒。在這麼一個祥和的地方，晚上入睡也無需關門，因無人偷盜。但是現代的社會人心險惡，往後的世界人心會愈趨墮落。

對戒律應生起信心，出家有出家的戒律，在家有在家的戒律，我們必須尊敬與愛護自己受持的戒律。倘若我們輕易地犯戒，禪修時內心則不容易安樂。戒不清淨，心無法獲得定力，不容易生起對自己的信心；信心不足則無法增長善業。因此，我們必須建立信心，善業才能增長。

相信自己的善業

倘若信心足夠，我們將具有強大的心力。所謂「自信」，即是相信自己的業，具足正見，了知一切皆是善有善報，惡有惡報。我們多行善業時，自信自然增加。每一個人都不希望承受惡報，為何我們依然承受惡報呢？那是基於我們無法控制這一顆心的原故。造作惡業有三種情況：一、不謹慎而造惡；二、無知而造惡；三、無慚愧而造惡。我們的生命有時平順，有時坎坷，這與過去世所造作的善業與惡業有著莫大的關聯，這是因果的定律。

許多人有疑惑，為何一些人今生造下諸多惡業，如欺騙、涉毒等，但其生命卻非常順遂富有，這怎麼符合「善有善報，惡有惡報」的定律呢？其實，業果並非立即成熟。業如種子，現在播種並不會立即發芽及開花結果，它需等待因緣成熟，正所謂「不是不報，時候未到」。當然，對於一些重業，亦有果報立即成熟的情形，比如以下大窮的例子。

大窮的佈施

迦葉佛時，有一位男子邀請了以佛陀為首的比丘僧團二萬人到城裡應供，並宣告城裡各戶可依自己的能力供養比丘。一些人希望能供養十位比丘，一些人希望能供養二十

位比丘、一百位比丘等，該男子就把他們意願供養的數目寫在葉子上。

當時，城裡有一位非常貧窮的男子，人們稱他「大窮」(Mahāduggata)，他也站在人群中。男子看到他後就問：「大窮，明天我邀請了以佛陀為首的比丘僧團來接受供養，而明天城裡的居民也將會做供養，你要供養多少位比丘呢？」

大窮回答：「大德，我怎麼有能力供養比丘們呢？比丘們是有錢人才能供養的。我家裡只有一點點粗米，我一人吃也不太足夠，怎麼有辦法供養比丘們呢？」

該男子鼓勵說：「親愛的大窮，在這座城裡有很多富有人家，你今天可以到他們那裡工作賺錢。你想想『由於過去我沒有修福業，所以今生貧窮』，那為什麼現在你不修福呢？況且明天是最好的機會，你年輕力壯，為什麼不去工作賺點工錢，隨力來做佈施呢？」

由於他的勸勉及鼓勵，因此大窮生起悚懼心，說：「請在葉子上登記一位比丘，我將去工作賺錢，無論賺了多少钱，我都會供養一位比丘的！」

勸化者心想：「僅有一位比丘，何必登記呢！」因此就省略沒記下。

為了第二天供養一位比丘，大窮與妻子外出到城裡找工作賺錢。他們在一戶大富長者家很賣力地工作，只要長者與長者妻吩咐他們做的工作，他們都努力完成。心裡念著明日要供養一位比丘，他們手舞足蹈地工作，內心充滿喜悅。大窮劈完柴後，大富長者給了大窮四升（nāli, 古印度的度量單位）米當作工資，而且由於對他的工作滿意，還另外多給他四升米。大窮的妻子搗完米後，長者妻也給了大窮的妻子一杯奶油、一碗凝乳、一些調味料和一升的糯米。如此，他們共有九升米了。他們把一些米換成凝乳、油和調味料準備隔天供養一位比丘。

次日清晨，大窮很高興地到河邊，邊唱歌邊採集葉子，巧遇漁夫請大窮幫忙賣魚，他賣完魚後獲贈四條鮭魚作為報酬。

準備食物的工作安排妥當後，大窮就到分配佈施的人前面，對他說：「請把分配給我的比丘給我吧！」分配佈施的人這時才想起，就對大窮說：「對不起，我忘記把你要供養的比丘登記上去。」

大窮聽到這句話，心如刀割。他抓著對方的手臂哭著說：「大德啊！你為什麼把我給省略了呢？昨天你鼓勵我要做佈施，所以我和我的妻子去工作了一整天以賺取食材，今天一大早我也到河邊採集葉子，剛剛才回來，請分

配一位比丘讓我供養吧！」

分配佈施的人不安地說：「大窮大德，請不要埋怨我吧！我感到非常抱歉。人們依照葉子上記錄的人數，都已把比丘們領走了，而我家也沒有多餘的比丘可以讓你帶回去。現在國王、王子和將軍們都在佛陀的香室外等著，當佛陀從香室走出來時，他們會拿著佛陀交給他們的鉢，引導佛陀到王宮或他們的家。諸佛是悲愍窮苦人家的，你就到寺院去，對佛陀說：『尊者，我是窮苦人，請您攝益我吧！』如果你有福德的話，將會得到佛陀的慈愍，而接受你的供養。」

於是大窮來到佛陀的香室前，把頭貼在門檻上禮敬之後，說：「佛陀，在這座城裡沒有人比我還窮苦，請您做我的皈依處，請攝益我吧！」

佛陀把香室的門打開，把鉢放在他的手上。一時之間，大窮就像得到了轉輪王的光彩一般，而國王和王子等人則是你看我、我看你的互望著。當佛陀把鉢交給某一個人的時候，是無人敢用他們的權勢來奪取的，所以他們如此說：「大窮大德，請把佛陀的鉢給我們吧！我們將會給你錢。你是窮困的人，拿錢吧！你為什麼拿鉢呢？」

大窮說：「我不要把鉢給任何人，我不要錢，我只要供養佛陀食物。」

大窮引導佛陀到他家。此時，帝釋天王化成一位中年男子，已幫忙煮好了粥、飯、菜、野菜湯等各種食物，並把佛陀的座位敷設好。

大窮對佛陀說：「尊者，請進來吧！」大窮的家很矮小，正常來說，佛陀是無法進去的。然而，諸佛在進入房子時是不必低頭的，大地會自動低下去，或房子會自動變高，這是由於過去佈施的善果。當佛陀出來之後，所有一切又會恢復原狀。因此，佛陀就筆直地走進他家，坐在帝釋天王所敷設的座位上。

帝釋天就把粥等食物一一地供養佛陀，站在一旁，恭敬地服侍著佛陀。佛陀在用完餐、做了隨喜的開示之後，從座位起來，準備離去。帝釋天王暗示著大窮，因此大窮就拿著佛陀的鉢，跟隨在佛陀的後面走。

帝釋天自己留了下來，站在大窮家的門口，仰望著天空。在那一刻，天上下起了七寶雨，不但裝滿了他們家的所有器皿，而且也把他們整個家裝得滿滿的。由於他家沒有空間，所以他的妻子牽著孩子們的手，出來站在外面。

大窮送佛陀回到寺院，回來時看到孩子們站在外面，就問他們說：「你們怎麼站在這裡呢？」他的孩子們回答說：「爸爸，我們整個家都充滿了七寶，我們沒有地方可

以進去啊！」

大窮想：「今天我才佈施，竟然立即得到佈施的果報。」接著他請國王用一千輛運載財物的車子拿取那些財寶，國王因此封給他大富長者的頭銜。

大窮雖僅得到一些工資，但是他佈施的心是廣大且無人能比的。另外，他供養的食物是清淨且如法所得，通過自己的勞動賺取，而非偷或搶來的。接受供養者也非一般人，而是功德圓滿的佛陀。各種因素具足，佈施的果報立即成熟了。

死亡與投生

業如種子，播種後慢慢地會開花結果。現在造下的善業並非空無果報，而是果報尚未成熟。果報或許這一期生命成熟，也或許下一期生命。現在我們得到的果報是過去所種下的因。我們的果報時好時壞，每一個人的生命不可能永遠地順利，亦不會永遠地痛苦，即使是露宿街頭的乞丐，亦有快樂的時候。不論我們的生命是苦是樂，我們對生命都有執著與貪愛。若無執著貪愛就已證得阿羅漢果，不再出生了。每一個人的出生，皆源自於執著另一個新生命。

禪修者能察覺到，當聽到聲音的當下，耳識生起，因此能會意聆聽的內容，生起的耳識又立即滅去。滅去的心已不存在，而當下繼續覺知的心，已是另一個新的心之生起。心每個剎那生滅，如往下流的河水及燃燒中的蠟燭。心和身相互作用，心持續生滅，直至身體已不具足因緣讓心繼續生起，這一期生命就結束了。

以眼識為例，現在健康時，眼睛能看得到，當具足因——眼淨色、色所緣、光和作意，眼識會生起。但是臨死前，眼淨色毀壞，了知色法的心——眼識就無法生起，再也看不到了。相同的，死亡前耳朵漸漸聽不到，鼻子、舌頭等也逐漸不能運作，碰觸身子也沒有感覺，根門逐漸毀壞，只剩下最後一個根門——意門，也就是「想的心」，那時我們還能透過僅有的意門來領會及了知。臨死前，心抓取的目標有三種：業(kamma)、業相(kammanimitta)、趣相(gatinimitta)。業指過去所造的善業或惡業。業相是與善業或惡業有關的目標或影像，或是造作該業的工具。趣相即是臨終者下一世將投生的去處，如即將投生至天界的人可能會看到天界的景象等。

曾經觸摸過亡者身體的人會感受到，人死亡一段時間後，色身是冰冷的。這時候人們會想到：「請法師來誦經。」然而，法師念誦時也不確定亡者是否聽得到經文。人們都是在最困難的時候方才記得師父，健康的時候則把

師父忘了。

臨死前，近期所造作的業較容易被憶起，如佈施、聽聞佛法等善業。那時他還看到、聽到、了知。當五根門慢慢敗壞時，意門可能抓取最近期所造作的業為目標，因尚未遺忘。如果目標讓他的心平靜，或許會看到善的趣相，如天界的宮殿或天人歡迎接引。心的生滅是持續不間斷的，當臨死的心執取了趣相，此心滅後，這期生命就結束了。緊接著生起的就是下一個生命的第一個心，其中並無間隔。當心在另一處生起時，已是另一期的生命了。如果出生在天界，就直接化生為天人，諸根具足，貌似十六、十七歲，無需受十月在胎中之苦。

臨終前憶念善業

或許你們這麼想：每一個人都想執著於好的趣相而能出生在天上，誰會執著於出生在地獄呢？一生造惡多端的人是無法出生在善趣的。當五根門無法運作時，意門會抓取過去曾做過的目標。過去鮮少造作善業，心抓取的目標都是不好的目標，如殺生、被人嘲笑、傷害人等記憶。當這些目標出現時，他將看到黑暗並感到恐懼，他會告訴身邊的人：「我很害怕，我看到了許多不吉祥的東西！」如此的狀況下，此人很難往生善趣。

如果遇到類似瀕死情況的人，我們須告訴他：「你曾經做過佈施，也曾經在禪修中心習禪，聽聞師父開示，那時候心很平靜、喜悅。請想想這些善行。」我們得讓他憶念起他曾經做過的善業，這是非常重要的！當他憶念起善業時，心就轉變了，黑暗可怕的影像如被風吹走般地消失了。心是很奇特的，它的轉變非常快速。比如索納尊者父親的故事。

索納(Soṇa)尊者的父親曾是一名獵人，他年老後在索納尊者居住的寺院出家。一天，當他臥病在床時，見到一幅可怕的景象：有很多巨大的狗從山下跑上來，似要咬他一般地把他團團圍住。他恐懼萬分。當索納尊者聽聞他父親所見，他知道這是地獄的趣相。於是，索納尊者請沙彌們拿來許多鮮花，把鮮花放在佛塔的平臺和菩提樹的平臺上做供養，然後把他的父親抬到佛塔的平臺，告訴他這是為他所做的供養，讓他虔誠地禮敬佛陀並生起歡喜清淨的信心。此時，狗的影像不見了，反而出現天界的影像，他父親看見天界的園林、天宮和眾天女。這意味著他父親臨終所造的善業改變了他投生的趣相，使他投生到天界。

我們至少受過八戒，又努力禪修。持戒的功德比佈施殊勝，修定的功德比持戒殊勝，修慧的功德又比習定更勝一籌。因此，我們此生已造作了最好的善業，若我們能在臨

終時思惟這些善業，那些不祥的影像就會消失，我們會因執著這些善業而往生善處。若我們沒有辦法憶念起善業，而執著了恐怖的影像，我們或將投生於惡道。若尚未解脫，每一個人都有執著貪愛，必須出生，繼續輪迴。

阿羅漢斷除了貪愛執著，不再出生，沒有出生就不會有老、死、愁、悲、苦、憂、惱。阿羅漢已經脫離了生、老、病、死之苦。

若有煩惱障為因，繼續新一期生命的果報才能成熟，若無煩惱障，則此生結束後不再有來生，比如種子必須具足陽光、土壤、水份才能開花結果，如果缺少了其中一個因緣，種子則不能發芽。

以善業之船承載惡業之石

無論善業或惡業，如果業力強大，業果會立即成熟。極大的善業，如剛提及大窮的例子。極大的惡業，如五逆重罪——弑父、弑母、弑阿羅漢、破和合僧及出佛身血，這五種重大的惡業會讓惡報立即顯現，下一世必定墮入地獄。

多生以來，我們造了善業，也造了惡業。在我們的生命裡，究竟善業較多，還是惡業較多呢？我們可以自己審

察。通常，善業多者擁有平順及舒適的生命；惡業多者往往挫折障礙較多。如何讓惡業的種子無法發芽呢？做個譬喻，惡業如石，善業若船。若把石頭扔入海中會下沉，但若放在船上，就會被船承載而不會下沉。當然，若石頭的重量已超過船隻所能負荷，它同樣會往下沉。因此，若善業太微小，而惡業太重大，善業的船隻將無法承載惡業的石頭，我們仍會墮入惡道；反之，若以善業的大船承載惡業的小石，我們就能繼續航行，直到安全的彼岸。

在我們的生命裡，不可能沒有造作過惡業，因為我們的煩惱障尚未斷除，尚未解脫。我們有時無知、不謹慎而造作惡業，有時無慚愧而造作惡業，當尚未完全清淨，煩惱與惡業是存在的。在習禪時，有時曾經造作的惡業會被憶起，我們或許會擔心、追悔，這反而成為修行的障礙。這情況倘若出現，須繼續觀照並保持覺知，它會逐漸消失。我們也要如此思惟，惡業如石頭，而禪修是最大的善業，現在我坐在大船上，如是生起歡喜心。一切無常，造作的惡業已經成為過去，勿再追悔，請放下。

當然，這不表示我們不畏懼造惡，我們戒慎恐懼惡業，因為相信惡業會帶來惡報。我們不要惡報，但是曾經造作的惡業該如何是好？必須多作善業，善業多，船隻大，可以承載惡業的石頭航行，我們就可以繼續修習，直到證

悟，到達最終的目標。當證得阿羅漢時，惡業就乾枯了。凡夫在海中，若不知對岸在何方，必須要有良好的船繼續航行去尋找對岸。若船隻不好、碰到了礁石，或放在船上的石頭越來越多，那將會有危險。

佛陀指示了通往對岸的道路——八正道、三十七道品，我們依著指示修習，能到達彼岸。當安全抵達對岸時，岸上已沒有水，石頭也不可能往下沉。當阿羅漢般涅槃，所有來世成熟的業都成為無效業，不再產生效用，不能帶來果報，因阿羅漢已斷除煩惱障，不再投生。若沒有煩惱障為緣，來世成熟的業將無法再帶來任何果報。

最明顯的例子是佛陀時代的鴛掘摩羅(Angulimāla)，他殺了千人，造作了極大的惡業。但是，因佛陀的度化，鴛掘摩羅證得阿羅漢果，斷除了貪瞋癡等煩惱障，不再有來生，當然也不會出生在四惡道，斷除了生、老、病、死輪迴之苦。

我們必須具備信心，信心是很重要的！佛陀指引的這條道路，以信心跟隨，終有一天會到達目的地。我們多修習，長時修，船隻越大越安全，可以抵得住大風大浪。當心穩定了，信心也更堅固，微細的戒律亦不容易違犯了。

四種信心

信心可分為四種：

一、淨信

「淨信」(pasāda-saddhā)屬於簡單生起的信心。佛教徒對佛、法、僧三寶的信心，對因果業報的信心及對自己的信心，都屬於淨信。此淨信也存在於其他宗教，如對造物者生起信心，對某種教誡或教條等生起信心。然而，簡單的信心容易生起，亦容易退失。單是淨信並不足以讓我們面對逆境。如有人發心去寺院供養僧眾，途中遇到車禍，他可能會想：「這是不吉祥的徵兆，為了要去寺院而遇到車禍，我不去了。」他對供養失去了信心。如果他堅信佈施是善業，將得到善的果報，他會堅持到寺院去做供養。

給孤獨長者(Anāthapiṇḍika)是佛陀時代的大富長者，他對三寶及佈施具有強大的信心，舍衛城的祇樹給孤獨園為給孤獨長者所供養。給孤獨長者每天都邀請兩千位比丘到他家裡應供。有一段時期，給孤獨長者因惡業成熟而變得貧窮，他每天供僧的食物從豐盛變得簡單。佛陀見到了給孤獨長者問言：「弟子，為何你不快樂？」給孤獨長者回答：「世尊！我不快樂並非因為失去了財富，我不快樂是因為無法供養最好的飲食給僧團。」這是給孤獨長者對佈

施的信心，他失去了財富都能放下，卻掛礙著無法佈施最好的飲食。佛陀為長者開示世間無常的實相，財富來來去去，並不真實，擁有的會失去，失去的會復得。給孤獨長者聽聞佛法後，心生喜悅。他做了佈施並回向功德。天神聽到了給孤獨長者的心聲，幫助了給孤獨長者。於是，外借的財產逐漸被歸還，生意也漸漸地好了起來，給孤獨長者又變得富有，這都符合了因果的定律。給孤獨長者是初果聖者，他的信心不是易退失的「淨信」，而是堅定不動搖的「證信」。

二、深信

「深信」(okappanā-saddhā)是不動搖的信心，指已注入到生命裡的穩固信心。具有深信的佛教徒，寧可捨棄生命，也不會捨棄三寶，此乃不動搖的信心。習禪者若具備深信，大多數的障礙將得以克服。思惟諸行無常，一切都在變遷，疼痛時繼續忍耐，持續地觀照。當克服了疼痛，習禪者會感到法喜且滿意。克服障礙的經驗增多了，我們將更具有信心，最後達至覺悟。

三、證信

「證信」(adhigama-saddhā)是聖者的信心。覺悟者的信心與凡夫的信心並不相同，證信比深信更勝一籌。聖者已

見到真正的佛法，親自體驗到涅槃，此證信可延續多生。具證信者不再破戒，對於佛、法、僧、因果業報都具足信心。對業的信心是指確信因果業報，不敢再造惡。凡夫對因果業報的信心並不強穩，有時甚至認為無所謂而造惡。擁有證信的人非常確定何者能為、何者不能為。

初果聖者繼續修行，會達至二果、三果、四果，覺悟的大門已敞開，無所障礙。不論是初果聖者，還是二果、三果、四果聖者，他們所觀照的目標都是這心和身的自然現象，但了知的層次有差別。倘若我們告訴小孩：「這個身體是色法，了知的心是名法。」小孩能明白名法與色法的分別。有些小沙彌僅九、十歲，當我們教導他們禪修觀照腹部時，透過實修他們能體驗到身體是色法，了知的心是名法。對此，認真的禪修者都將有所體悟，差別在於修習一年、兩年、三年的人，其了知的層次上有所不同。

論典有此譬喻：垃圾堆裡有一顆珍貴的紅寶石，一隻雞在覓食時，啄到了這顆紅寶石，既硬又不能吃，雞生氣地用爪子將它丟棄。這顆紅寶石滾到了路邊，被小孩撿到，當成漂亮的彈珠玩樂。恰巧一位懂得鑒賞寶石的人經過，知道這是紅寶石，以一百元向小朋友開價，想不到在路邊撿到的石頭竟能賣錢，小朋友當然很高興地賣給他。那人拿著紅寶石到金匠處，以幾萬元的價錢賣出。對一隻

雞、小孩與懂得鑒賞寶石的人而言，他們同樣獲得紅寶石，但由於對紅寶石價值的認識不同，所得到的利益層次也就迥然不同。

我們現在觀照腹部上下，觀照五蘊之身和心，這觀照的目標與初果聖者所觀照的目標是相同的，就如紅寶石一樣。但我們對五蘊的認識與初果聖者對五蘊的認識，層次上則有了差別。習禪者持續觀照自己的身與心而證得初果，他並不因為觀照另一個身與心而證果。同樣，初果聖者繼續觀照自己的身與心而證得二果、三果、四果，他的目標依然是同一個身與心，並沒有轉而觀照另一個身與心。目標一樣，但是所認知的層次不同，煩惱的成份也不同。凡夫煩惱很多，有學聖者的煩惱很少，證得阿羅漢的聖者則完全斷盡煩惱。

佛陀亦承受腹痛、頭痛之身苦，因佛陀的身體也是五蘊的聚合。五蘊是色、受、想、行、識，其中色是色法或身體，受、想、行、識是名法，名法包括心與心所。心與心所同生、同滅、取同一個目標。比如，心取色法為目標，心所也取色法為目標；心取聲音為目標，心所也取聲音為目標。

隨著禪修的進步，智慧的開展，我們將能洞見更多生命的實相，清楚透徹地了知並沒有一個實存的「我」，僅

有五蘊在生命中運作。所謂聖者有八種，又稱為「四雙八輩」¹，他們的信心是完全相同的，不再退失。

四、承來信

「承來信」(āgamana-saddhā)是指菩薩的信心。這裡的菩薩不是指大家口頭說的「活菩薩」、「老菩薩」等等，而是指得到佛陀親自授記，並經歷至少四大阿僧祇劫又十萬大劫後成佛的菩薩。承來信是菩薩在培養波羅蜜時的信心，此信心不是我們能隨意獲得的。佛陀已入滅兩千六百年，現在我們無法見到在世的佛陀，當前無人能得到佛陀的授記而成為菩薩。即使我們自己在內心發願想成佛，也僅是自己的信心，算不上真正的菩薩。承來信是從佛陀親自授記而來的信心。

這四種信心，前三種我們可以獲得。在尚未具備證信前，我們必須有深信，深信能帶領我們獲得證信。正如《菩提王子經》中所說，當我們圓滿了信心、健康、真誠、精進與智慧這五種條件時，不久就能覺悟，這是佛陀給予的保證。

1 四雙八輩：聖僧團由聖者組成，即已成就出世間道果者。聖僧團包括可以分作四對的八種人：1. 須陀洹向（初果向）；2. 須陀洹果（初果）；3. 斯陀含向（二果向）；4. 斯陀含果（二果）；5. 阿那含向（三果向）；6. 阿那含果（三果）；7. 阿羅漢向（四果向）；8. 阿羅漢果（四果）。

第二覺悟的因素：健康

健康的身體是覺悟因素之一。倘若一個人具備信心，但是躺在醫院，如此修行是不容易的，因此健康很重要。我們能參與密集禪修，雖有一些病痛，但尚可以忍耐。若患上太嚴重的疾病，無法起身、無法行走，我們就難以習禪了。

疾病的衍變

Tayo rogā pure āsum, icchā anasanaṃ jarā;
Pasūnañca samārambhā Atṭānavutimāgamum”

~Suttani 313

久遠前只有三種疾病：過飽、饑餓和衰老；
自宰殺牲畜，出現了九十八種疾病。

~《經集·313》

世界初成的久遠劫前，人類僅有三種疾病，即：過飽(icchā，欲求之意)、饑餓(anasana)、衰老(jarā)。饑餓是疾病，若饑餓時沒藥服用是能致死的，食物就是治療饑餓的藥；過飽不舒服，也是一種疾病；最後是衰老的疾病，這誰都無法避免。

現代人的疾病有98種，98種疾病可分為三大類：血液的疾病、痰的疾病和風界的疾病。我們的身體可分為三十二部份，又稱為三十二身分或三十二行相²，因此每一類疾病又各有32種，血液、痰與風界三類即有96種。另外二者是心病與心所病，合共98種疾病。

當人類開始吃肉時，人類的疾病從三種慢慢延伸至如今的98種。因此，一般素食者比葷食者少病，這是佛典所記載的。

吃素的課題

佛陀並沒有制定吃素的戒條，但是佛陀曾講說吃素的好處，正如前文所述。

在佛陀時代，大多數出家人必須托鉢乞食。若供養者很有信心地佈施，而比丘們卻拒絕飲食，或特別指定僅接受素食，供養者會覺得比丘們很難護持。因此，佛陀教導出家弟子們，無分別地接受供養的飲食，依律不允許的食物除外。

在律藏中，佛陀允許出家人食用三種清淨的魚和肉，

2 三十二身分：即指「于此身中有頭發、身毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋腱、骨、骨髓、腎、心、肝、膜、脾、肺、腸、腸間膜、胃中物、糞便、頭上的腦、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、油膏、唾液、鼻涕、關節滑液、尿。」

即：不見、不聞、不疑。「不見」指比丘並沒有看見施主所供養的肉是專為比丘們宰殺的動物、魚蝦；「不聞」指比丘並沒有聽說施主所供養的肉是專為比丘們宰殺的動物、魚蝦；「不疑」指知道這是排除了見疑、聞疑以及其他懷疑（指既沒有看見也沒有聽說，但卻懷疑是為了比丘們而殺的）的魚、肉。

在緬甸、泰國等國家依然保留著托鉢的傳統。這傳統很好，有些人不明白而認為托鉢等同于乞丐乞食，事實並非如此，出家人不是去乞求。佈施的果報是獲得財富，許多窮人沒有能力佈施，若僅供養一湯匙的飯菜量，他們又羞愧難當。如果出家人到家門前托鉢，一戶人家施捨一湯匙，既不會帶給施主負擔，又能讓他們得到佈施的利益，因此許多人感恩出家人托鉢，讓他們有種福田的機會。

佛陀沒有要求出家人一定要吃素，別人供養什麼，出家人就食用什麼，當然若懷疑涉及殺生和犯戒而得到的食物則不能吃。倘若身體不適合葷食，那是個人的事，與信仰和戒律無關。我吃素，因為我的身體不太適應肉食，皮膚會敏感。但也不至於非吃素不可，如果別無選擇，僅有肉類食物，吃一、兩次也沒有什麼大礙。

健康與食物有重大的關聯，葷食容易引發身體的疾病，身體要健康，素食是最佳選擇。身體健康了，禪修者就可以圓滿第二個覺悟的因素——健康。

健康與禪修

什麼程度的健康才能禪修呢？只要能「睡好好，吃飽飽」，足矣。吃不飽肚子會飢餓，睡不好則容易昏沉，這些都是禪修的障礙。因此能睡得好、吃得飽，當然也得修得好。

食物美味與否無關緊要，適合與適量才重要。無論多美味的食物，僅在觸碰舌頭的當下才有味覺，過了三寸之舌到了食道，再可口的食物也感覺不到其味道了。不適合的食物會影響腸胃乃至於健康，因此習禪者尤其要小心飲食，食用適合自己身體需要的食物。此外，適量也是重要的，不足或過飽都不適合禪修。吃太少易飢餓，吃太多易昏沉，應吃得剛剛好，所謂「飲食知節量」，因此用餐時要保持正念。

禪修期間，如患上感冒、咳嗽，自己不但辛苦，也會干擾他人。身體不健康容易影響禪修的進展，因此照顧身體的健康是重要的。

第三覺悟的因素：真誠

宗教是對神明的信仰與崇敬，包括信仰與儀式的遵從。通常，人們將佛教界定為宗教，與基督教和伊斯蘭教並稱為當今世界三大宗教。然而，真正的佛教徒明瞭，佛陀的教導並不屬於宗教或信仰，因為其中並無對神明的信仰與崇敬，也不牽涉儀式、祈求、禱告等。我們頂禮佛陀是為了表達尊敬，是出自於內心的感恩，因佛陀的教導讓我們導向離苦得樂。佛法的利益並不能透過禮拜的儀式而得到，佛陀所指引的道路，需要自己訓練與實踐。

佛陀猶如名醫，針對我們各種不同的疾病對症下藥。倘若我們僅對醫生有信心，每天禮拜醫生的肖像，每天唸誦藥方，卻不服用醫生所給予的藥，我們的疾病是不可能消除的。如果我們不遵從服藥的方法，隨意地記起才吃藥，忘記就不吃，這帖藥方對我們也不會產生效用。可是，當沒有達到效果時，不反省自己的問題，卻歸咎於醫生和藥，那就不對了。同樣的，佛法是一帖治療心理疾病最好的良方，但若不能依法而行，又怎能獲得利益呢？

真誠地修行

得到了智慧禪修習的方法，必須真誠地依循方法修習，這是很重要的！倘若知道了方法，卻僅運用一些，這即是不夠真誠。有時我們如蜻蜓點水般地東學西學，四處嘗試不同的方法，這就沒有達到圓滿修。不圓滿修習的後果能引發許多批判，從而造下諸多惡業。

只要活著，我們的心和身都在運作。透過禪修，我們可從身心了知生命的自然現象。閱讀的時候，我們可以推理、思考、分析；但是禪修的時候，則應放下思惟，讓心僅是覺知目標，觀照腹部上下、感受等。當覺知目標的次數太少，我們常會忘失觀照；但如果每天、每個剎那都持恆觀照，慢慢地將熟悉及習慣觀照。不必思慮，僅需單純地觀照當下的體驗。

當下的直接體驗勝於任何討論與思辨。如同不曾嚐過辣椒的人思惟辣椒有多辣，即便他絞盡腦汁思考一百年也無從得知。然而，他僅需大口咬下去，立即就能知道辣椒的味道。禪修亦然，我們不必追憶過往的體驗，只有當下的體驗才是真真切切的，就如咬下辣椒當下熱辣的感受，透過「想」是無法明確的。

誠實地報告

習禪者必需真誠，小參報告時也須如此。習禪者無需報告從書上看來、別處聽來或他人的體驗，他僅需說出自己對所觀照目標的感覺及體驗。禪修老師教導過成千上萬的習禪者，他能清楚地分辨習禪者所報告的是自己的親身體驗，亦或是從書本得來的知識。

我們給予的禪修指示很容易執行，勿思惟或想像，直接地去實踐，自然地呼吸，身體簡單地移動，並給予標記。將心準確地安置在目標上，稱為「尋」(vitakka)。心持續專注在目標上，則是「伺」(vicāra)。「尋」與「伺」都是初禪的禪支。當我們的心持續安住在目標上一段時間，心受控制而不散亂及不妄想，「喜」(pīti)與「樂」(sukha)則能生起。在這過程，「持恆」是重點，僅是間斷且短暫地跟著目標，是無法生起定力的。放下喜與樂的感受，繼續觀照，心就能安定，這安定稱為「一境性」(ekaggatā)。這些都是初禪的禪支。當心處在一境性，將真正了知所觀照的目標，而不再局限於概念。我們能了知身體由地、水、火、風四大元素所組成，身體的移動是風界，這稱為「勝義法」，也稱「究竟法」(paramattha)，這才是智慧禪真正的目標。

若習禪者繼續讓心跟著禪修目標，觀照名法和色法如何

運作，他們將能體驗及了知勝義法的各個特徵，如火界的特徵是熱或冷，風界的特徵是移動，地界的特徵是軟硬。書裡的描述無關緊要，重要的是習禪者的親身體驗。

目標每個剎那都在改變。當腹部膨脹時，我們的心會覺知它在膨脹；當腹部收縮時，我們的心會覺知它在收縮。心是識知目標者，心一生起即滅去，它並不真實存在。心在六根門生起，為眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識，心生起時，它的功能是了知。我們有了聽聞的基本知識，就能瞭解親自所經歷的體驗，明白何謂名法及色法，瞭解它們苦、無常、無我的特質。如此我們能驗證書本所寫是否真實，如實了知就能生起智慧。

佛陀不要我們毫無置疑地相信他所說的法，佛陀要我們相信親自體驗及觀照到的實相。當五種覺悟的條件具足時，我們能達到覺悟。因此，真誠的心是很重要的，切勿偽裝或自認聰明，那只會成為障礙，僅是浪費時間。

當心跟著目標千千萬萬次，確定後將不再生起懷疑。倘若小參時段向禪師報告：「我體驗到如此如此，對嗎？」這表示你們並不確定。無需詢問他人，這不是他人的體驗，觀照自身的目標，自己能確定所經歷的體驗。心是識知目標者，如果心不了知目標，那這顆心就有了問題。什麼問題呢？心被無明、昏沉覆蓋起來了，心被覆蓋後則不

能了知任何事物。

習禪者藉由親自體驗而了知，無須詢問他人。但是，有時自己的理解也會出錯，因此對照聽聞及經典的知識亦是重要的。有時我們自認為所體驗的，其實不過是思惟或心所創造出來的產物，若習禪者報告此類狀況時，禪師會指導你不理會這些目標。錯誤的理解會造成禪修上的障礙。

對此，在經典裡有個典故。有兩人比賽種甘蔗，看誰種的甘蔗較甜。其中一人思惟，甘蔗汁若加水稀釋就不甜了，他把喝甘蔗汁的這套理論運用在種植甘蔗上，他拒絕為甘蔗澆水，結果甘蔗乾枯了。我們的體驗在某個情況下是正確的，但是在其他情況則未必，一種體驗並不適合套用於所有的情況。因此，我們無須黏著或認為：「它必須如此。」實際上，並沒有任何東西非得如此。每個剎那都有不同的情況、不同的體驗。昨日很平靜，而今日很散亂，因為昨日有昨日的因果，今日有今日的因果，任何時刻遷流變化，每天的情況不可能相同。真真誠誠地觀照，實相就在當下的每一剎那。

我們的責任是觀照

我們的責任是觀照，觀照的意思是把心放在目標上並給予標記。我們標記時須有目標，如果標記腹部「上、

下」，可是心卻不知飄蕩到何處，如此無法產生「定」。行禪亦然，若草率隨意給予標記，出右步卻標記「左步」，出左步卻標記「右步」，這屬於散亂的狀態，心並沒有覺知與觀照。心散亂時無法清楚地了知，這與智慧背道而馳。智慧無法生起，自然也無法體驗生命的實相。

我們的責任是持恆努力地觀照，心的責任是覺知，智慧的責任是明瞭真相。我們僅需盡力完成自己的工作，心的責任心會完成，智慧的責任智慧會去做，我們無須擔心。

如果我們總是不斷地問「這是為什麼？那是為什麼？」，而懶於執行自己的責任，如此將無法有所進步。我們的責任是跟著目標並給予標記，覺知且保持正念。若正念生起，目標將會清晰明了；若無正念，目標則迷糊不清。

我們僅有一顆心，它可以選擇兩邊：黑或白，如足球比賽，兩隊各十一人，一隊黑，一對白，相互進攻，誰進球誰就贏了比賽。我們的正念、信心、定力、智慧、慈悲、隨喜、無貪等屬於白隊；昏沉、貪、瞋、癡、散亂、懷疑、傲慢、嫉妒等屬於黑隊。球僅有一粒，如心僅有一顆，當我們以注意力、精進力、正念持續地在帶球，最後進球得分。但如果半途被昏沉攔截，沈浸在迷糊、散亂及懵懂的狀態，讓黑隊有機會進攻贏了，那就白白浪費了時

間。應把持著精進力、正念、定力，持續地觀照實相，不留一絲空隙讓黑隊進攻，智慧自然地會完成它的責任。

當善業繼續增長，我們的心越來越淨化，心清淨而不被惡業所污染，則能更趨向清明及純潔。清淨的心能清楚照見並了知目標在每一剎那如何來去、變化。我們平常所覺察的僅是概念上的無常，如從小孩到現在的巨大改變，而實際上每一剎那的生命都不盡相同，此生命實相的無常僅有藉由修習才能清楚地體悟。

我們每天唸誦「以此持戒的功德，成為證得涅槃的助緣」，如果僅是口上唸而沒有禪修實踐，涅槃是不會到來的。發願、觀照、精進不懈，涅槃就會越來越靠近。

第四覺悟的因素：精進

如何提起精進力？

若無精進力，我們不會想學習任何事物。懶惰的人總是百無聊賴，對什麼都失去興趣，因此無法進步。我們應對觀照的工作感興趣，恭恭敬敬地觀照時，精進力會提起。但是，若無聊生起，我們要如何提起精進力呢？佛陀教導我們，透過思惟八大悚懼事(aṭṭha mahāsaṃvegavatthūni)以提起精進力：

Aṭṭha mahāsaṃvegavatthūni nāma jātijarābyādhimaraṇaṃ cattāri apāyadukkhānīti, atha vā jātijarābyādhimaraṇāni cattāri, apāyadukkhāṃ pañcamāṃ, atīte vaṭṭamūlakāṃ dukkhāṃ, anāgate vaṭṭamūlakāṃ dukkhāṃ, paccuppanne āhārapariyeṭṭhimūlakāṃ dukkha'nti.

~Sutta Nipāta-atthakatha 177

八大悚懼事是指：生、老、病、死及四惡趣之苦；或者生、老、病、死為四，惡趣之苦為第五種，過去輪迴的苦、未來輪迴的苦及現在求食的苦。

～《經集》

一、思惟生之苦

思惟生之苦(jāti-dukkha)。生命的本質是苦，四聖諦的第一聖諦就是苦諦。我們之所以執著於自己的生命，因為不明白生命是苦的。生命從「苦」開始，只是每一個人都遺忘了。在母胎時，我們並不能自由地伸展手腳及移動，不僅是一、兩個小時，而是九至十個月；母親跑動時，我們感到地震般的晃動；但我們無從訴苦。出生時身體碰觸到外界的風而產生諸多不適的感受，嬰兒呱呱落地，他在吶喊「苦啊！苦啊！」。生之苦每一個人都曾體驗，然而因為無明(moha)所覆，我們卻遺忘了。嬰兒出生大都啼哭，有哪個是微笑出生的呢？受苦的人才會哭泣，不受苦的人怎會哭呢？如實思惟生之苦時，我們的精進力會提起。

二、思惟老之苦

思惟老之苦(jarā-dukkha)。出生了一天、兩天、一個月、一年……我們慢慢長大，十歲、二十歲、四十歲、八十歲……我們慢慢變老，每一個人出生後就開始邁向衰老。我們可否說：「我不要老」？我們努力化妝、保養，雖然外表看起來不老，其實身體還是持續衰老，我們無法阻止老化的過程。但也有一個辦法能不老，就是死亡。今天死亡，就不再老化了。只要尚未死亡，你必定會衰老！我們須如是思惟：「當我衰老時，沒有體力禪修，趁現在

尚未太老，我得賦予全力努力修習！」如此思惟，精進力能提起。

三、思惟病之苦

思惟病之苦(*byādhi-dukkha*)。在一期生命裡，未曾生病是稀少的，衰老時，身體的器官逐漸衰弱而引發各種病症。若躺在病床上，想修行亦已困難。因此，在尚未生病前，必須下定決心至少證得初果。如是思惟，則能提起精進力。

四、思惟死之苦

思惟死之苦(*maraṇa-dukkha*)。若在死亡未降臨前證得初果，生命就得到了保障。初果聖者不再墮入四惡道，僅會出生在人界或天界最多七次，繼續圓滿波羅蜜(*pāramī*)，不再經歷第八次的輪迴就能成就阿羅漢果。這是《寶經》(*Ratana Sutta*)中所敘述：

Ye ariyasaccāni vibhāvayanti,
gambhīrapaññena sudesitāni,
kiñcāpi te honti bhusappamattā,
na te bhavaṃ aṭṭhamam ādiyanti.

凡明瞭諸聖諦者，由深慧者所善說，
即使他們極放逸，亦不再受第八有。

倘若我們未證得初果，則不確定未來的去處。我們如是思惟，便能提起精進力。

五、思惟四惡道之苦

思惟四惡道之苦(*apāya-dukkha*)。四惡道是指地獄、餓鬼、畜生和阿修羅。我們須思惟各個惡趣的苦，以提醒自己：倘若不修行，將無法脫離這四惡趣之苦。當我們如是思惟時，精進力能提起。

六、思惟過去輪迴之苦

思惟過去輪迴之苦(*atīte vaṭṭadukkha*)。無始以來，我們已輪迴了無量劫，過去輪迴的苦我們已經歷了無數次。思惟過去輪迴的苦，精進力會提起。

七、思惟未來輪迴之苦

思惟未來輪迴之苦(*anāgate vaṭṭadukkha*)。若我們今生不修行，往後不知還要繼續輪迴多久，真是苦不堪言。思惟未來輪迴的苦，就能提起精進力。

八、思惟現在求食之苦

思惟現在求食之苦(*paccuppanne āhārapariyeṭṭhidukkha*)。生活在世間，我們每一天都要滿足飲食等需求，為了得到

維持生活的基本條件，我們必須工作賺錢。因此，我們須思惟現在賺錢維生的苦。當我們欲脫離這種苦時，精進力能提起。

以上是提起精進力的八種思惟。

懶惰的理由

懶惰的人有六種理由而變得墮落：

一、太熱

懶惰的人會因為天氣太熱而拒絕禪修。他說：「我流汗，身體癢，無法禪修。」然而，精進的習禪者嚴寒酷暑都不受影響，僅是繼續觀照。

二、太冷

懶惰的人會因為天氣太冷而拒絕禪修。他說：「天涼好眠，太昏沉了，不能禪修。」然而，精進的習禪者會繼續用功觀照。

三、太早

懶惰的人會嫌修行時間太早。如清晨打板了，他說：「還早，現在才四時，還可以多睡十五分鐘。」然後繼續

賴床。他或者說：「我們還很年輕，不必太早修行。」年輕人感受不到老、病、死之苦，因此四處遊玩，可是衰老時又有誰能給予保障呢？何況年紀輕輕就經歷死亡的大有人在。他又或者說：「我明天再禪修，還有許多時間。」明日復明日，這就是懶人給予的理由。精進的習禪者會把握因緣努力修習。

四、太晚

懶惰的人會覺得時間太晚而不必修行。他們說：「今天很累，太晚了，明天再修吧！」許多人都如此。然而，佛陀教導我們儘可能完成該完成的事情，不要拖延。

在《賢善一日經》(Bhaddekaratta Sutta, Majjhima nikaya, uparipannāsa, 272)中，佛陀說：

Ajjeva kiccamātappam,
ko jaññā maraṇam suve;
Na hi no saṅgaram tena,
mahāsenena maccunā.

今日應精進努力，明日即死未可知？
絕無有人能例外，不遇死魔之大軍。

生死無常，有誰能確定我們明天鐵定活著？我們不可能請求死魔：「等一等！我的事尚未完成，我今天不能

死。」我們也不可能賄賂死魔：「我給你一萬元，我今天要完成這件事，所以不能死！」或者說：「我太太在等我，我不能死！」死亡來臨時，我們沒有任何理由和方法不死。

因此，佛陀勸導我們，今日事今日畢。精進的人會說：「今天我要證悟涅槃，每一剎那務必努力用功，因死亡隨時到來！」倘若還活著，必須把握當下精進修習，切勿認為：「我報名禪修十天，現在方才過了三天，我還有七天。」今日你就可能覺悟，如果今日證得初果，從今往後的每一天，你都可以享有證得初果的果報——擁有初果的果智。因此切勿再拖延，必須珍惜生命的每一刻努力習禪。

五、太飽

懶惰的人會因吃得太飽而拒絕禪修。他們說：「我太飽了，很辛苦，因此不能禪修。」我們飲食須知節量，切勿吃得太飽。倘若自己吃太多而過飽，我們也不能埋怨而偷懶，這是懶人的藉口。

六、太餓

懶惰的人會因為太餓而拒絕禪修。他們說：「今天很餓，不能禪修。」倘若覺得餓，則喝水充饑，不必理會太

多，繼續觀照。

以上是懶惰的人給自己的六種理由，慎勿以上述理由為藉口，必須提起精進力，努力用功。

第五覺悟的因素：智慧

打開智慧之眼

真正的智慧是觀照到自然現象如何來去、生滅。禪修時我們閉上雙眼，所謂「看到目標如何變化」指運用智慧之眼觀看。目標每一剎那遷流變化，如果不具備此基本的智慧，我們很難覺悟。無明太深的人無法看到目標的改變。

何時覺悟？

佛陀說五種覺悟條件圓滿的人（重點是「圓滿」），若在早上得到禪修指示修習禪法，在太陽尚未下山前會覺悟；倘若在日落後得到指示修習禪法，在天未亮時能覺悟，佛陀給予此保證。

如何修習？即運用之前所敘述五種增長的方法。長時間修，若以一天來算，就是從清晨至太陽下山約十餘小時長時間地修習。無間修，即是十餘小時持續不間斷地觀照，無論坐禪或行禪，在一切清醒的時刻，於一切活動皆持之以恆地觀照，全無中斷。阿難陀尊者就是如此修習，在第一次經典結集前夕證得阿羅漢果。他整夜修習行禪，觀照著自己的步伐，右和左、提起腳、推向前、放下腳；觀照

一個現象接著一個現象地發生，要走的意念和走時身體的動作。雖然，他不停地如此觀照直到將近黎明，但是，卻無法成功證得阿羅漢果。他覺察到他已過度修習走禪。為了要平衡定(sāmadhi)和精進(viriya)，他覺得他應修習臥禪，因此就進入寮房。他坐在床上要躺下時，就在他專注「躺下、躺下」的當兒，他即證得阿羅漢果。另外，我們也要歡喜修、恭敬修、圓滿修。如此持續修習，我們會覺悟的。

每個人所需的訓練時間不盡相同，一星期、一個月、七個星期、七個月，但是不會超過七年，能達至覺悟，佛陀以此鼓勵菩提王子。我們聽聞佛陀曾經如是開示，應了知我們修習的道路是如此殊勝。

無慧的精進

智慧包括基本的知識，因此聞所成慧是很重要的。倘若我們聞慧不足，以致缺乏基本常識，反而事倍功半，不能得到好處。知識不夠而精進力過多是有缺失的。

《本生經》(Jātaka)中的「毀園本生」³如此記載：

古時候，當梵授王在波羅奈治理國家時，人們每逢月初

3 《佛本生故事經》，P35

都舉行喜慶活動。一聽到喜慶的鼓聲，全體居民便傾城而出，歡度佳節。

那時，御花園裡住著一大群猴子。園丁心想：「城裡正在舉行喜慶活動，讓我吩咐這些猴子澆水，自己可以去歡度佳節。」於是，走到猴王跟前，說道：「好猴王啊！這花園對你們大有用處。你們在這裡吃花果嫩芽吧！城裡在舉行喜慶活動，我也要去玩玩。在我回來之前，請你們給這花園裡的樹苗澆澆水，行嗎？」「行！我們會澆的。」「那麼，千萬不要粗心大意。」他把澆水用的皮囊和木桶給了它們，就走了。猴子們拿了皮囊和木桶開始給樹苗澆水。這時，猴王說道：「喂，猴子們，要節約用水呀！你們澆的時候，要把每棵樹苗先拔起來，看看根有多深，根深的多澆點，根淺的少澆點，因為水一潑出去，就收不回来了。」猴子們回答道：「遵命！」便照著猴王的吩咐去做了。

這時，一位智者正在御花園裡，看見猴子們這樣澆水，便說：「喂，猴子們！你們怎麼把樹苗一棵棵都拔起來，根據樹根的深淺澆水？」它們回答道：「猴王吩咐我們這樣做的。」聽了這話，智者心想：「哎呀！真是的，這些愚蠢的家伙自以為在做好事，實際上在做壞事。」於是，唸了這首偈頌：

Na ve anattakusalena, atthacariyā sukhāvahā.

Hāpeti attham dummedho, kapi ārāmiko yathā.

~Jataka 46

是非辨不清，好事難辦成，

猶如蠢猴子，澆樹先拔根。

智者用這首偈頌譴責了猴王，然後帶著自己的隨從離開花園。這位智者就是佛陀的前生。

你們看，猴子們具足信心，也真誠地按足指示去做，一一拔起植物的根，依其深淺再給適量的水。他們非常精進努力地工作，但是卻毀了整個園子。

倘若具足信心、真誠和健康，也非常精進，但缺乏知識，這是沒有益處的。這充分說明了知識的重要性。

智慧對修行的重要性

我們得到了禪修指示，有了修習上的聞慧。指示說，無論看到、聽到、聞到、嚐到、觸到、想到，我們都應觀照並給予標記。然而，我們可用智慧思惟，如果觀照腹部上下，又因聽到聲音而轉為標記「聽到、聽到」，那如何能觀照腹部上下呢？佛陀教導修行的方法——戒、定、慧。若無定為基礎，智慧無法生起，我們必須培育正念與定

力，但若目標太多，則定力不容易開展。

我指導你們的禪修指示只有四種觀照的目標：主要目標——腹部上下，我們準確地跟著；次要目標——感受、妄念、昏沉，因次要目標不會任何時候都出現，我們偶爾跟著。觀照身體的移動（腹部上下）是身念處；觀照痛、麻、酸等感受是受念處；觀照散亂及妄想紛飛的心是心念處；觀照昏沉、懷疑等五蓋是法念處。禪修最大的干擾是妄想，接著是昏沉。昏沉出現時，目標變得模糊不清，心飄蕩並處在無明的狀態。此時習禪者感受不苦不樂，他們甚至能坐上兩至三個小時，但是心卻處在「癡」的狀況，而無法生起智慧，僅是浪費時間。如果能依照禪修指示，持續專注於觀照四個目標，禪修將得以進展。

當然，聽到的聲音是觀照目標之一，看到的色法亦是觀照目標之一，我並非說聲音與色法不是禪修的目標。四念處（身、受、心、法）內觀禪修的目標有很多，在《大念處經》中，僅是身念處就有十六個章節，接下來我會詳細解說。

我們可學習的知識很多，但不必全部運用，我們只需運用適合的方法。如之前的譬喻，佛陀有很多藥，然而我們僅需服用適於我們疾病的藥。若咳嗽卻服用治療癌症的藥會有什麼結果呢？因此，咳嗽時服用治療咳嗽的藥，發燒

時服用治療發燒的藥，我們須具備如此的知識。倘若不具備智慧，我們就會落得像那群澆水的猴子同樣的下場，即使我們很真誠地依照老師的指導去修習，但卻無法覺悟。發願了十年想證得涅槃卻仍未有成果，二十年亦是不清不楚，三十年也尚未了知、明白，這是不對的。

心淨化

喜歡是貪，不喜歡是瞋，不知道是癡。心不清淨是由於煩惱的侵入，我們應努力於淨化內心。

當看到美麗的事物而忘了觀照，貪愛的心將生起。當我們注意眼識，並標記「看到、看到」，貪愛的心則無法生起。貪愛的心是不善法，不善心無法讓心清淨。我們觀照並標記是為了阻止不善心的生起，讓心保持清淨。若遇到曾經傷害過自己的人，我們會起瞋心。瞋心也是不善法，我們必須觀照「看到、看到」。當如此觀照時，我們較能容易放下。當出現了許多看及聽的目標，無須加予理會，僅需覺知禪修的目標，如行禪時觀照「提起、推前、放下」，其他則不必理會。清楚地持續觀照目標，心就能保持清淨。當心清淨、輕安、輕鬆，我們了知得越多，智慧就越得以開展。

從聽聞而得到的智慧稱為「聞所成慧」，以聞所成慧為

基礎，透過實修所獲得的智慧將不被遺忘。

真正的體驗無法被遺忘

我們把聽聞的佛法記錄下來以防忘失，但若已學會的知識怎會忘失呢？這表明我們尚未真正地掌握知識。我們應把所學的知識運用在生活中。智慧是洞悉每一剎那的實相，並在任何時候都能運用，若僅短暫記得一、兩天的智慧怎能在生命裡運用呢？

無須擔心遺忘，僅須保持觀照。小參時，無須報告會被自己遺忘的體驗。若依照記錄下來的體驗報告，報告完畢而禪師聽完後，自己也就忘了。埋頭做筆記的人擔心遺忘，但往往禪修結束後，全都遺忘了。

真正體驗的實相是無法被遺忘的。我們不僅短時間地觀照，而是全天觀照並了悟實相，憶持不忘的智慧將能運用在生命裡。當下了知無常、苦、無我之三法印，並知悉身心如何生滅及改變，此智慧烙印在心裡，屬於心所的一種，與心一起生起。

修習智慧禪者不可忘念，必須要確定得到不被磨滅及遺忘的智慧。

第六章

十波羅蜜



佛陀時代確實有立即覺悟的事蹟。初轉法輪的夜晚，佛陀對五位比丘說法，阿若憍陳如比丘即證得初果。阿若憍陳如比丘是大聲聞眾(mahāsāvaka)，他行波羅蜜已有十萬大劫之久，因此聽聞佛陀說法後，他能於當下證得初果，這是波羅蜜圓滿所致。

阿若憍陳如比丘聽完佛陀初轉法輪的開示後立即覺悟，為何我們尚未覺悟呢？那是因為我們的波羅蜜還未圓滿。波羅蜜共有十種，我們可以檢視自己是否具足波羅蜜。

一、佈施波羅蜜

佈施波羅蜜(dāna pāramī)，佈施的果報是富有。倘若連基本的生活需求都不具足，你們是無法前來參與密集禪修的，因必須工作以維持生計。若一天不工作，吃飯就成問題的人將無法進行密集禪修。我們能以此檢視自己的佈施波羅蜜是否圓滿。你們能如期來到禪修中心參與密集禪修，佈施波羅蜜是具足的。

二、持戒波羅蜜

持戒波羅蜜(sīla pāramī)不足的人，不是在監獄就是在醫院。若犯殺生、偷盜、邪淫、妄語、飲酒五戒而傷害了他

人，他將會受到法律的制裁，而受牢獄之苦。殺生的果報是短壽多病，多行殺生業者，身體會飽受病苦的折磨。在座的各位擁有自由及健康，能吃得飽、睡得好，因此持戒波羅蜜也是具足的。

三、出離波羅蜜

出離波羅蜜(nekkhamma pāramī)的「出離」，指的是離開俗家。參與密集禪修的習禪者，離家來到寺院或禪修中心，過著出家人一般的生活，這就是出離。在家裡可隨意看、隨意聽、隨意聞、隨意吃、隨意觸，六根的欲望都可隨意滿足；但在寺院或禪修中心裡，你們無法隨意得到六根的滿足，這也屬於出離的一種。因此，大家的出離波羅蜜是足夠的。

四、精進波羅蜜

精進波羅蜜(viriya pāramī)是否欠缺，自己進行審查。精進力在三十七道品裡一共出現了九次，由此可見「精進」扮演著非常重要的角色。即使精進至死也無所謂，若禪修中死亡，將往生善趣。暫且不說死亡，有時候身體出現疼痛無法忍耐，想著：「哎呀，禪修真難啊！」感冒了就起

了退心：「今天不能很好地修習啦！」倘若精進力足夠，什麼都不必理會，繼續努力觀照，問題都得以克服。

若少許發燒，最好的方法是多喝熱水，然後繼續用功，通過發汗退燒，但出汗後要及時更換衣物，否則容易著涼。如此對退燒具有效力，這是我對小病自我治療的經驗。現在大部份的藥物會導致迷糊、暈眩、嗜睡，服了藥想持續禪修是較困難的。當然，倘若是嚴重的疾病，還是必須尋醫治療。若僅是外在輕微的病痛，儘量避免選擇吃藥，用自己的心力去克服是最好的辦法，這就是精進力。精進波羅蜜是否具足很難一概而論，請各自審查。

五、智慧波羅蜜

智慧波羅蜜(*paññā pāramī*)是了知或洞悉真相。智慧有層次上的差別，最高的成就是道智與果智。透過聽聞、閱讀或討論而得到的智慧（聞所成慧）及透過思惟所得的智慧（思所成慧）容易忘失，因還未深刻地內化到我們的生命裡；修習時我們藉由實踐，體驗並了知實相，這種智慧（修所成慧）的層次較高及穩固。

草率的修習是無法獲得智慧的，每一剎那如能持恆努力、精進不懈地觀照，我們的心會體驗到：「哦！生命的真實相原來是如此！」不僅一次、兩次的觀照，而是無數

次的觀照了知、清楚明白，以至真正清晰地體驗真實相。以此體驗為基礎，當智慧不斷提升時，最終會獲得洞見的智慧，即初果聖者的智慧。如此的智慧不僅此生不忘，多生亦不會忘失，最多再有七次的輪迴，就能成就阿羅漢。

六、忍辱波羅蜜

忍辱波羅蜜(*khanti pāramī*)是很重要的。所謂「忍耐導向涅槃」，缺乏忍耐就無法證得涅槃。忍耐的對象很多：忍耐自己、忍耐別人、忍耐環境、忍耐天氣等。到了禪修中心受持八關齋戒，好看的不能看，好聽的不能聽，好吃的不能吃，高床不能睡，忍耐！禪修時，痛、緊、酸等各種感受生起，忍耐！感冒、頭暈，繼續忍耐！

有時候我們想：「頭有點暈，有點擔心，還是去休息好了。」這樣是不行的，暈僅是一種感受，感受來來去去，我們如實地深入觀照，放下對感受的執取，它會慢慢地消失。我們常過度擔心，實際上並沒有必要，因為禪修是最好的善業。我們在外頭工作，有時頭暈也不加予理會，僅是忍耐，繼續工作，暈的感受自己消失了。但禪修時心很平靜，感覺會變得敏銳。其實在沒有禪修的時候，這些狀況常發生，僅是沒有察覺而已，但禪修時我們卻變得格外地擔心。因此，忍耐是最好的方法，任何感受生起都無須

在意，不久就能克服，因為感受也是無常的！忍耐很重要，我們必須圓滿它。

七、慈愛波羅蜜

慈愛波羅蜜(mettā pāramī)是慈悲、慈愛。慈愛與貪愛不一樣，慈愛把他人放在首位，處處以他人的利益為先，不以自己的利益為首。「願你們無危險、無痛苦，保持快樂。」我們對他人慈愛，希望他人快樂。若我們以自己的利益為先，或損害他人的利益，對方不會快樂。

習禪者共住一寮，我們要生起慈愛的心，互相為對方著想，如：「大家在休息，我去洗手間要動作放輕。」「下雨了，不曉得誰的衣服尚未收進來，我幫忙收。」我們要具有同理心，推己及人，避免干擾到其他道友。倘若我們沒有慈愛，自私地只想到自己，慢慢地會失去朋友，與他人亦不能和合相處。若互相不滿意的心生起，它會影響我們的禪修，並成為禪修退步的原因。不喜歡、不滿意都由心而生，心不歡喜時自己也深受其苦。我們避免互相干擾，少事務，快樂地禪修。大家相互有緣才能在寺院裡共住，彼此過去生或曾同行善業，因此應以慈愛相待。

八、真實波羅蜜

真實波羅蜜(sacca pāramī)指的是真實語。密集禪修期間，習禪者都保持禁語，因此，真實波羅蜜具足。唯一說話的機會是小參報告，我們必須說真實語，切勿報告從書本閱讀或聽來的知識，要真誠地據實報告自己的體驗。若進步則進步，不進步也無所謂，不會有人懲罰我們，這些都是訓練過程中會出現的狀況。我們必須保持真誠，禪修才能有所進展。

九、決意波羅蜜

決意波羅蜜(adhiṭṭhāna pāramī)是決心。在禪修前，若我們決意要坐一小時，尚未到一小時絕不起坐，這是決意。地震、打雷各種危險都無所謂，即使禪修中死了也不打緊，此信心與決心是很重要的。

在禪修的狀態平靜中死亡是難得稀有的。臨終時，大部份人因疾病或意外死亡，很少人能平靜地死去。尤其在醫院，為減輕病痛而打麻醉劑，處在懵懵懂懂、迷迷糊糊的狀態非常危險，若在那種心境下死亡，容易投生為畜生。儘量不要打此類藥劑，禪修者必須了知身心的自然現象。身體敗壞了，種種難忍的疼痛、不舒服的感受也隨之生起，一切的苦受皆是無常，感受如何的生滅、來去、變

化，習禪者的心會清楚了知整個過程，心也知道沒有一個真實的「我」存在，沒有所謂的「我」在疼痛，僅是感受在生起、變化、消失。如此的觀照現象並保持覺知，心會變得平靜及安穩。平靜的心生起時，若當下死亡也會往生善趣。

十、捨波羅蜜

捨波羅蜜(upekkhā pāramī)是平等、捨、不苦不樂。我們繼續保持觀照，心會平衡。一切都放下、無所謂、不挑剔，以此平等的心，我們很容易能安住於我們的生命。隨便與平衡是有差別的。隨便是草率隨意，而平衡是清清楚楚地覺知並保持安忍。

結語

習禪者缺少哪幾種波羅蜜呢？一般而言，精進力缺少一些，忍耐缺少一些，決心缺少一些，這三項波羅蜜我們都缺少一些，若真正持有忍耐、精進力與決意，修習肯定會有所進步。

每個人波羅蜜圓滿的情況如何很難判定。由於每一個人的波羅蜜不盡相同，大家必須親自修習、圓滿各自的波羅

蜜，誰都無法幫他人圓滿波羅蜜。我的責任是將所學的教導大家；你們的責任是按照佛陀教導的方法精進修行，自己透過體驗而了悟實相，最終會達到開悟的目標。

大多數人缺少精進力，認為生命還有很多時間，今年沒有參與密集禪修無所謂，明年禪師來時再參加就好。可是明年禪師是否依然活著還是個未知數，自己是否還活著也無法確定。

有一位上座長老近八十歲了，是一位很有名的禪師，弘法足跡遍及新加坡、馬來西亞、美國、澳洲。近來診斷得了胰臟癌，癌細胞已蔓延至肝臟。當時，他正帶領著禪修，突然感覺沒胃口，去醫院做了檢查。在新加坡確診時被告知壽命僅剩兩個月。然而，他在新加坡的信眾眾多，大家邀請他開示，他亦照常開示。回到緬甸後，他向班迪達禪師報告：「醫生說我僅剩兩個月的生命。我已經八十歲了，在人類中算夠老了。我已經做了很多功德，即使現在死了也無所謂。」能說出這番話真不容易。之後，他每天做他該做的事，吃飯、洗澡，保持正知，如實觀照身心的運作。因時間有限，不做其他事，僅用功修行。

我們死亡的時間無法確定，因此無法生起用功修行的心。如果有人確定我們僅剩半年的生命，我們會擔心而開始為死亡做準備。可是沒人能確定我們何時死亡啊！今天

有時間就趕緊把握機會今天修，明天能不能活著是無法確定的。因此，在修持上擁有如此的思惟，加上精進力、決心、忍耐是很重要的。

第七章 五種難得



Bhikkhave, appamādena sampādettha, dullabho buddhuppādo lokasmim, dullabho manussattapaṭilābho, dullabhā sampatti, dullabhā pabbajjā, dullabham saddhammassavana.

~Dighanīkaya, Sīlakhanda Atthakatha, pg.47

諸比丘，應以不放逸而成就，佛現於世難得，獲此人身難得，信心難得，出家難得，聽聞正法難得。

~《長部·戒蘊品義注》

佛陀每一天都提醒弟子們：勿忘正念，不要放逸，在世間上有五種難得(dullabho)。

一、遇佛難得

遇佛難得(dullabho buddhuppādo lokasmim)。佛陀說一尊佛要出現在世間是難得的。當一個人得到佛陀親自授記後成為菩薩，至少需經歷四大阿僧祇劫又十萬大劫才能圓滿波羅蜜，究竟成佛。波羅蜜有十種：佈施(dāna)、持戒(sīla)、出離(nekkhamma)、智慧(paññā)、精進(viriya)、忍辱(khanti)、真實(sacca)、決意(adhiṭṭhāna)、慈(mettā)與捨(upekkhā)。

一個阿僧祇劫是多久呢？阿僧祇(asaṅkheyya)是不可數的意思，有些論師解釋說，一個阿僧祇劫是十後面跟著一百四十個零，即 10^{140} ，不過，對於菩薩圓滿波羅蜜所需的時間而言，則並非指具體的數字，而是指沒有佛陀出現的一段極漫長的時間。既然不可數，一個阿僧祇劫就已足夠，為何是四個呢？

釋迦牟尼佛成佛以前得到燃燈佛(Dīpaṃkara)授記，從燃燈佛時代到現在的這四大阿僧祇劫又十萬大劫期間，有二十四尊佛出現於世間，加上我們的釋迦牟尼佛，共有二十五尊佛。

在此期間，燃燈佛過後有一個阿僧祇劫，在這段極其漫長的時間內空無佛陀；在這第一個阿僧祇劫的最後一劫時，一尊名為喬陳如(Koṇḍañña)的佛陀出現，此後又是一個阿僧祇劫；在這第二個阿僧祇劫的最後一劫時，有吉祥(Maṅgala)、善意(Sumana)等四尊佛陀出現，此後又是一個阿僧祇劫；在這第三個阿僧祇劫的最後一劫時，有最高見(Anomadassī)等三尊佛陀出現，此後又是一個阿僧祇劫；在這第四個阿僧祇劫的最後一劫時，也就是距今十萬大劫前，有名為蓮華勝(Padumuttara)的佛陀出現。這樣一共經歷了四次「不可數」，即四大阿僧祇劫。在那之後的十萬大劫中，又出現了十一尊佛陀。在我們現在這個劫中，至

今已出現了四尊佛陀，釋迦牟尼佛是第四尊。

如此悠長的時段方才有一尊佛的出現，當知佛陀出現在世間是極其稀有的。倘若沒有佛陀的教導，眾生將不能了知及明白生命的究竟實相，不清楚生命如何運作。因此，佛陀每天都提醒弟子們，一尊佛在世間出現是極其難得的，切莫忘失正念、住於放逸。佛陀與佛法在世時，必須努力達至覺悟。

二、人身難得

人身難得(*dullabho manussattapaṭilābho*)。出生為人是很難得的，目前全球人口大約七十三億，然而在陸地、水中、天空的動物就多得無可計算。在《相應部·小品·第一有孔軛經》(*Paṭhamachiggaḷayuga Sutta, Saṃyutta nikāya, Mahāvagga*)中，佛陀說：

正如，諸比丘，有人於大海中投入一個單孔軛。那裡有只盲龜，每一百年浮出海面一次。諸比丘，你們認為如何，那只每一百年才浮出海面一次的盲龜能夠把頸插入那單孔軛中嗎？

尊者，即便有這種可能，也會是很久以後。

諸比丘，我說，這只一百年才浮出海面一次的盲龜把

頸插入那單孔軛中，比墮入惡趣的愚人再次得到人身更快些。

那是什麼原因呢？諸比丘，因為於該處，沒有法行、正行、善行和福行。諸比丘，於該處，只有互相吞吃，弱肉強食。那是什麼原因呢？諸比丘，因為未見四聖諦。哪四種？苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦與導至苦滅之道聖諦。

由此可見，投生為人是多麼稀有難得！我們現在得到人身，是由於過去的善業，沒有善業很難出生為人。因此，我們必須知道自己生命的價值，切勿再浪費珍貴的人身。

三、信心難得

信心難得(*dullabhā sampatti*)。出生為人又具備信心是難得的。若無信心，我們不會到禪修中心學習智慧禪，親自體驗「苦」。佛陀宣說四聖諦——苦、集、滅、道。何謂「苦」？我們學習智慧禪能真正地瞭解「苦」。許多人不願意了解「苦」是因為對佛法缺乏信心，若無信心則難學有所成。

在《增支部·非時經》(*Akkhaṇa Sutta*)中記載了「八非時」或「八難」，即如來出現於世，此人生於：一、地獄；二、畜生；三、餓鬼；四、長壽天；五、邊地；六、

雖生中土（指古印度中部，佛法發源與興盛之地），但持有邪見及顛倒見；七、雖生中土，為劣慧、愚鈍、聾啞者；八、雖生中土，為有慧者，但如來不出現於世。

前三者屬於惡趣，出生在惡趣不可能證悟。出生在天界，若出生為「無色界」的梵天人，則僅有心識，沒有色身，由於沒有眼睛、耳朵，他們無法聽聞佛法及覺悟；若出生在色界天的「無想有情天」，則僅有色法，沒有心識（名法），因此無法覺悟。另外，得人身卻出生在邊地或無佛法之處，比如佛陀在印度弘法而我們出生在美國，那也失去覺悟的機會。若得人身且見到佛陀，卻擁有邪見及顛倒見，如執意深信靈魂的存在，這也不可能覺悟。或雖得人身但愚癡無慧，這也沒有機會覺悟。

八難中的第七難與智慧有關。智慧與智商(IQ)並不相同。智商依靠記憶力，高級知識份子的智商來自於記憶力——想蘊(sañña)，然而他們卻無法了知心在何處，也無法明白生命的實相。修習智慧禪的人能了知心在何處，亦清楚明了生命的自然現象，這即是智慧(pañña)。智商高的人常伴隨著傲慢、我執、嫉妒。同學與同事間互相爭鬥攀比，不但少了隨喜與慈愛，而且增加了許多惡法。在世間雖聰明，但這一期生命結束後，就得承受生前造下惡業的果報。情商(EQ)高代表具有智慧，同學與同事間互助互

愛，在各種狀況下能處理自己的情感、控制自己的情緒。如果能百分百控制自己的情緒，那就是阿羅漢的智慧，無論順境或逆境，心總是如如不動。

現代人注重智商的訓練，鮮少有人把孩子帶去寺院學習，僅會送去精英學校，因為對佛法缺乏信心之故。在緬甸，我們從小跟隨祖父、祖母到禪修中心，耳濡目染下成就出家。當然，父母須具備鼓勵孩子去寺院學習的善巧，軟硬兼施下讓他們朝著智慧的道路學習。現在人大都忙著工作，把孩子放到托兒所，給了錢就算完事，孩子究竟學到了什麼也不清楚。小孩長大後，因從小沒有養成良好的習慣，容易隨波逐流而學壞，讓父母操心不已。若從小開始教育小孩明辨是非善惡，長大了他們會懂事讓父母放心。這就是對善法的信心。

很幸運的，我們得到了人身、值遇佛法，更難得的是——我們能生起學習佛法及智慧禪的信心。

四、出家難得

出家難得(dullabhā pabbajjā)。出家難嗎？成為一位真誠的出家人不是一件容易的事。大部份的人欲求較多，要真正放下世間的欲樂談何容易。因此，出家是難得的。

五、聞法難得

聞法難得(dullabham saddhammassavanam)。我們較容易聽聞以說故事方式開示的佛法，卻難以聽聞到真正可以運用在我們生命的佛法。這類教導佛法的精髓、生命實相的開示，若聽不明白，心容易感到無趣。若真的覺得無聊也沒關係，還是得繼續努力、專心聆聽。聽明白了繼續修習，直到體驗生命的自然現象，這洞見的智慧可以運用在我們的生命裡。

天神也很喜歡聽聞正法，佛陀在世時，許多天神因聽聞佛陀的開示而覺悟。在《小部·如是語·五種預兆經》(Pañcapubbanimitta Sutta, Khuddaka Nikāya, Itivuttaka)中，佛陀說：

諸比丘，當一位天神即將從天子群中死去時，五種預兆會顯現：花鬘凋謝，衣服變髒，腋下流汗，身光漸失，以及這位天神不再欣樂於自己的天座。諸比丘，天神們以三句話鼓勵這將死的天子：「從此處，朋友，前往一個好的目的地。前往一個好的目的地後，獲取好收穫的利益。獲取好收穫的利益後，堅固地住立」。

什麼是好的目的地，好收穫的利益以及堅固的住立呢？
佛陀說：

諸比丘，人的狀態是天神所謂的「前往一個好的目的地」。投生為人後，在如來所教導的法與律中獲得信。諸比丘，這是天神所謂的「好收穫的利益」。當信已住著、已紮根、已定立、已堅固，於世間不能被沙門、婆羅門、天、魔、梵或任何人所動搖。諸比丘，這是天神所謂的「堅固地住立」。

大福德的天神壽盡前能預知自己下個生命的去處，若他們得知自己會投生為人，人壽盡後又會再出生於天界，他們會說：「我去人界一會兒。」最接近人間的四大王天之一日，就是人間的五十年，因此說是一會兒。有些福報大的天人也可以選擇投生之處，於是天人們會建議：「投生為人吧！一會兒回來，帶佛陀的正法回來。」對於天神來說，投生為人也是好的去處。

天人們喜歡真正的佛法，即是能獲得道智、果智及涅槃的佛法——三十七道品。其實三十七道品並沒什麼特別，現在大家在修習的方法，全都在三十七道品裡。倘若你們在這期生命中能了知生命的實相，往生到天界時，就可以為其他天人開示佛法。

第二部

寂靜道上的嚮導

三十七道品



三十七道品簡要

「三十七道品」又稱「三十七菩提分」(bodhipakkhiya)。菩提(Bodhi)是覺悟之意，菩提分是覺悟的因素，一共有三十七品，又稱「三十七道品」。佛陀具有知曉一切眾生根器的智慧，他能了知眾生過去多劫所累積的波羅蜜，了知說何法能令眾生立即開悟。針對眾生各異的稟賦，佛陀施予不同的教導，這些方法結集為「三十七道品」。在《長部·小品·大般涅槃經》中，佛陀開示：

“Katame ca te, bhikkhave, dhammā mayā abhiññā desitā, ye vo sādhuḥkaṃ uggahetvā āsevitabbā bhāvetabbā bahulīkātabbā, yathayidaṃ brahmacariyaṃ addhaniyaṃ assa ciraṭṭhitikaṃ, tadassa bahujanahitāya bahujanasukhāya lokānukampāya atthāya hitāya sukhāya devamanussānaṃ. Seyyathidaṃ — cattāro satipaṭṭhānā cattāro sammappadhānā cattāro iddhipādā pañcendriyāni pañca balāni satta bojjhaṅgā ariyo aṭṭhaṅgiko maggo. Ime kho te, bhikkhave, dhammā mayā abhiññā desitā, ye vo sādhuḥkaṃ uggahetvā āsevitabbā bhāvetabbā bahulīkātabbā, yathayidaṃ

brahmacariyaṃ addhaniyaṃ assa ciraṭṭhitikaṃ, tadassa bahujanahitāya bahujanasukhāya lokānukampāya atthāya hitāya sukhāya devamanussāna”nti.

諸比丘，哪些是我以證智了知並宣說的諸法，你們在善學後，當培育、修習、多作修習，以令梵行長久住立，為了眾生的利益、為了眾生的安樂、為了慈憫世間、為了天與人的利益和安樂呢？它們即是：四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八正道。諸比丘，這些是我以證智了知並宣說的諸法，你們在善學後，當培育、修習、多作修習，以令梵行長久住立，為了眾生的利益，為了眾生的安樂，為了慈憫世間，為了天與人的利益和安樂。

三十七道品分為七組：四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八正道。簡而言之，它們是：

- 一、四念處：身念處、受念處、心念處、法念處；
- 二、四正勤：已生惡令去除，未生惡令不生，未生善令生起，已生善令增長；
- 三、四神足：欲神足、精進神足、意神足、慧神足；
- 四、五根：信根、精進根、念根、定根、慧根；

五、五力：信力、精進力、念力、定力、慧力；

六、七覺支：念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、
輕安覺支、定覺支、捨覺支；

七、八正道：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精
進、正念、正定。

雖說是三十七道品，其實僅有十四種勝義法(paramattha Dhamma)，多種勝義法重複出現在七大組別裡。

在三十七道品中，佛陀講述最多的是精進，一共出現九次，因此精進特別重要。大多數習禪者都能了知，若缺乏精進力則無法控制心，容易妄想、昏沉。精進用功的習禪者不會讓心被五蓋所征服。此外，多次重複的勝義法還有正念、慧、定及信心，說明這四種勝義法同樣非常重要。

班迪達禪師正是以此五種勝義法——信、精進、念、定、慧，再加上戒，作為「清淨智禪修中心」(Panditarama)的徽標。

第八章

正念的訓練



何謂正念？

正念巴利是「sati」或「appamāda」。「Pamāda」是放逸、忘念，「appamāda」則是不放逸。佛陀每一天都不忘提醒弟子們「appamādena sampādeṭṭha」，以不放逸保持正念而成就。佛陀所宣說的三藏能以此句「appamāda」來涵括，由此可知正念的重要性。

正念的特相

正念(sati)的特相(lakkhaṇa)是不漂浮與支持。

一、不漂浮

正念的特質是不漂浮(apilāpana)。這是指正念能夠穿透並深入目標。若將一粒球投入水中，它會在水面上隨風漂浮；但若將一塊石頭投入水中，它會沉入水裡。同樣地，正念會深入到目標裡。禪修時，若能準確精進地觀照目標，心總是保持在主要目標腹部上下、行禪時的左步右步等，心會沉入目標，清楚經驗其中的種種現象，這是正念的特質。

有正念的人，無論在什麼情況下都無法打擾他。他僅覺

知自己的目標和心，並持續地保持觀照。剛開始習禪時，心力尚強而能容易專注，然而一旦時間長了，心感到無聊，則容易飄蕩而處在散亂的狀態。應時時提起正念，勿讓妄想有隙可乘，持續給予標記，心就能受到控制並不再漂浮。喜歡時觀照，不喜歡時也得觀照。無論喜歡與否都不加予理會。譬如小孩上學，父母會告訴他：「無論喜歡與否，你必須要上學！」父母不能縱容說：「我們給你自由，想去上學就去，不想去就不用去！」同樣，我們建立正念亦如是，穩固地令注意力專注於目標，使注意力不輕易地離開目標是很重要的。

二、支持

正念的另一個特徵是「支持」(upagaṇhanā)。正念能支持與其相應的勝義法生起，它能支助精進力、定力、正思惟等相應的心所，讓它們更有力量。因此，具足正念的人有自信並確定自己所做及所言不犯下錯誤。對於有十足把握的事情，自然能保證不出錯，對自己有如此的信心是很重要的。當有自信的時候，我們不再問他人：「我修習的方法對否？」因為自己對此已非常確定。

正念的作用

正念的作用(rasa)是不忘失、不惑亂(asammosana)。有正念就不會忘失所緣，即對所觀照的目標不會忘掉或丟失，有正念的人亦不會忘記自己的體驗。觀照目標成千上萬次，真正看得清晰明了的人不會忘失；如果忘失了是因為缺乏正念及尚未確定的原故。

正念的現起

當正念出現時，我們會生起什麼感覺，這即是「正念現起」(paccupatṭhāna)的意思。

一、生起防護

正念現起時能生起防護(āraṅkha)。正念能保護心，使其不受煩惱所侵。若有正念則會感覺到被保護。譬如行走於險道，前方有惡犬，若有正念則能警覺危險，並做好預防，即使進入險道也能自我保護；若無正念，隨意地走入險道，很可能會被惡犬咬傷。因此，若缺乏正念會常遇危險及麻煩；若具足正念，則安全無礙。

二、面對目標

正念生起時，心會直接面對所觀察的目標

(visayabhimukha bhāva)。我們禪修的主要目標是腹部的起伏，具足正念時，正念會帶我們的心安住於目標上，直接面對目標。如果心準確地正對著腹部上升與下降的移動，我們將能清楚地觀察腹部上升與下降的過程。

正念的近因

正念生起最靠近的因素，稱之為「近因」(padaṭṭhāna)。正念的近因如下：

一、堅固的記憶力

正念的近因是堅固的想(thirasaññā)，或說堅固的記憶力。當給予標記時，我們就不會忘失正念。當堅固的記憶力被建立起來時，正念就會自然生起。有時候，記憶力不夠堅固，比如習禪者觀照腹部時雖標記「上、下、上、下」，但心卻在妄想而忘了指定的目標，這時正念無法生起。觀照的時候，須抓取目標並給予名字、默念。若有堅固的記憶力則能確定目標；目標確定則不會忘失。

二、四念處

另一個正念生起的近因是四念處(cattāro satipaṭṭhāna)，即身念處、受念處、心念處、法念處。正念本身就是正念

的近因。正念守護著我們的身、受、心、法。當正念守護心時，心不被諸惡法所染，遠離貪、瞋、癡、驕傲、嫉妒、懷疑等煩惱。心清淨則安祥自在。佛陀說：「有正念者一切時吉祥 (satimanto sadā bhaddam)。」由此可見保持正念有諸多利益。

正念去除顛倒

正念能去除十二種顛倒邪見。

顛倒的分類

顛倒(vipallāsa)有四種，即錯將無常認為常、苦作為樂、無我作我、不淨為淨；又可依三組——想顛倒、心顛倒及見顛倒，每組中各有常、樂、我、淨四種顛倒，共細分為十二種。

一、想顛倒

想(saññā)是心所之一，其作用是記憶。想顛倒(saññā-vipallāsa)是指記憶的顛倒。記憶顛倒有常、樂、我、淨四種顛倒的想法：記得是「淨」，實不淨；記得是「樂」，實為苦；記得是「常」，實無常；記得有「我」，實無我。保持正念的人能克服記憶顛倒，他能觀照每一剎那的實相而遠離顛倒。

二、心顛倒

心顛倒或意顛倒(citta-vipallāsa)是指認知的顛倒。心是識知目標者，心了知目標。心顛倒有常、樂、我、淨四種顛倒的認知：心認知為「淨」，實不淨；心認知為「樂」，

實為苦；心認知為「常」，實無常；心認知有「我」，實無我。

若有貪著則難解脫，執著越多，苦也相對地越多。如有人逝世，若此人非親非故，我們不覺得苦；若此人是親朋戚友，我們的心會生起巨大的苦受，這是因為執著的原故。夫妻也一樣，彼此執著越深則越苦、越難放下。對人如此，對物亦然。新買的物品，常常因為過於執著而擔心損壞或遺失。執著是貪愛的根本，貪即是苦之因。然而，我們心的認知卻恰恰與實相相反，這就是所謂的「心顛倒」。

三、見顛倒

見顛倒(*ditṭhi-vipallāsa*)是指知見的顛倒或錯誤的見解。見顛倒有常、樂、我、淨四種顛倒的知見：見解為「淨，實不淨；見解為「樂」，實為苦；見解為「常」，實無常；見解有「我」，實無我。

習禪者能了知記憶力、心與見是同生同滅的。觀照時有堅固的記憶力，堅固的記憶力成為正念生起的近因。正念一旦生起，心則能洞悉生命的實相，每一剎那覺知地觀照，了悟真正的自然現象，就能從邪見中解脫出來。一剎那了知，造就一剎那的解脫。清楚觀照時，即從想顛倒、心顛倒與見顛倒中解脫。

四念處去除邪見

於身、受、心、法保持正念，我們體驗到真正的實相，從而生起正見，並去除以身體為淨、感受為樂、心念為常、諸法有我的顛倒邪見。

身體不淨

修習身念處的人能清楚地觀照身體，對腹部上下、行禪腳步的移動以及其他生活上的所有動作都保持觀照，正見隨之而生。我們對色身存有顛倒邪見，認為身體是乾淨且美好的。雖然無時無刻都必須照顧這不淨的色身，我們仍對它充滿執著貪愛。當內心清淨時，我們能真正了知身體的不淨，由於明白真相，執著也相對地減少，不再滋養自我、驕傲、自大等煩惱。

十種跟隨身體的現象

經典記載有十種常常跟隨著色身的現象，不僅是人類，有色身的眾生都被這十種現象所緊隨。它們是：

(一) 冷 (*sīta*)：身體有時冷。冷或熱屬於四大的火界，我們每一剎那能覺察得到。

(二) 熱 (*uṇha*)：身體有時熱。

(三) 饑 (jighacchā)：饑餓任何時刻都跟隨著身體。無論我們吃得多飽，經過一些時辰後，還是會覺得飢餓，從出生到死亡都是如此。

(四) 渴 (pipāsā)：渴任何時刻都跟隨著身體。

(五) 大便 (uccāra)：大便常隨此身，我們的身體必須排泄。

(六) 小便 (passāva)：小便常隨此身，我們的身體必須排泄。

(七) 昏沉睡眠 (thīna-middha)：色身需要睡眠，即使睡夠了，之後還是會想睡。

(八) 衰老 (jarā)：衰老每一天都跟著色身，除非死亡，否則必定會老。

(九) 疾病 (byādhi)：對色身稍微疏於照顧，它就會生病，如淋到雨則容易感冒。

(十) 死亡 (maraṇa)：每個眾生終究會死亡。

以上是十種跟隨著身體的現象。

當正念觀照這色身時，就能真正地了知並明白身體的不淨。對身體的不淨明白得越透徹，貪、瞋、癡、執著、自大、驕傲等煩惱則越減少。生命的許多問題源自於煩惱，

煩惱多，問題則多；煩惱少，則增多安樂自在。因此，當修習身念處時，我們能去除身體為淨的顛倒邪見，認識其不淨的實相。

感受是苦

有三種感受：苦受、樂受、不苦不樂受。

當苦受生起時，我們想：「啊！很麻煩，很苦啊！」過去我們認為生命很美好且安樂，當習禪時才真正認識生命苦的本質。每一天我們習慣互相問候：「早上好！」、「中午好！」、「晚安！」然而實際上好不好呢？沒人告訴我們真相：「早上苦！」、「晚上苦！」我們錯以為生命很安樂，實際上真的很苦。

我們選擇最舒服的姿勢坐好後，然後不再移動，僅是單純地觀照。真正的實相就會呈現出來：「嘿！我是如此這般的苦……」酸、麻、脹、痛等苦全都生起。當照見苦的實相，我們對身體的貪愛執著會減少，心亦會越來越淨化。

我們應注意的是，當修習受念處時，大部份的習禪者僅觀照苦受，當樂受生起時，習禪者容易忘了觀照而讓心跟隨樂受起舞。樂受生起時，我們也必須如實觀照。

心念無常

心念處或意念處指觀照心。心生滅的速度非常迅速，一生起後立即滅去，因此，我們能透過觀照心而了知無常。我們認為很多事物是恒常的，今天說法的禪師與明天的是否相同？我們認為是相同的，而實際上此人每一剎那都在變化。同樣地，我們也會認為昨日小參報告的習禪者與今日相同，毫無進步。其實不然，習禪者的體驗不斷地在變化。因此，這想法是顛倒的，我們認為一切都恒常不變，實際上諸行皆是無常。修習四念處的人，能去除顛倒邪見。

諸法無我

前三種念處之外的目標，都包含在法念處內。一切看到、聽到、聞到、嚐到、觸到、想到的目標，都屬於法念處。有時，我們會有疑問，究竟如何修習法念處呢？如觀照昏沉，它並非身念處，也不是受念處，更不是意念處，屬於這三種念處之外的，皆歸於法念處。

尚未證得初果的凡夫想法都有「我」，無法清楚了知「無我」。現在大家聽聞佛法，而誰在說法呢？這個「我」在說法，一般常人的想法是如此。實際上，這僅是心與身相互運作的結果。說法時聲音從哪來？從口來。口

是色法。但如果「說的心」不生起，口也無法發出聲音，不能說話，如同死亡的人不能說話。而當色法與名法相互作用時，聲音就出來了。

佛法是超越思考及邏輯範疇 (*atakkāvacara*) 的，是深奧且無法透過思惟而了知的。誰能了知此法呢？習禪者能知悉，但不是透過思惟或想像，而是透過當下的體驗了知佛法。這就如辣椒如何辣，思考一百年也無法明白，一旦大口咬下去，我們就能真切地知道它的辣味。

兩千六百年前，佛陀已經宣說了這殊勝的方法。當我們尚未知悉心和身如何運作、因與果的相互關係時，我們會認為有一個恆常不變的「我」存在，實際上是「無我」的。就如火並不存在於打火機內，僅是因緣具足時火才生起，靈魂也並非真實地存在。若真正體悟到此真相，我們將不再遺忘；若尚未切身體驗此智慧，我們則容易忘失。每一天、每一剎那，都認為有「我」存在，這邪見把智慧覆蓋起來，積非成是，顛倒邪見就越來越根深蒂固。

結語

邪見如一棵大樹，而我們卻僅有一把小刀作為砍樹之用途。以觀照之刀砍除邪見之樹，雖然開始時僅是一把小刀，但每砍一次，我們的記憶、認知、見解之顛倒邪見就

會減少一些，每砍一次就會更接近砍斷它的目標。如水滴石穿，磨杵成針，只要能堅持，總有一天大樹會倒下。忍耐導向涅槃，因此必須有耐心，必須忍耐。世間法的成就可以很快獲得，但出世間法的成就是不易獲得的，因此須有持之以恆的耐力。

佛陀宣說的四念處法是至上、至殊勝的，這是天神們也渴望學習的正法(saddhamma)。現在大家很幸運得以修習，務必用功努力，切勿浪費時間。每一剎那觀照身、受、心、法的實相，去除顛倒的邪見，最終會獲得道智、果智和涅槃。

第九章

四念處簡要



何謂四念處？

念處，巴利是「satipaṭṭhāna」。「sati」是「念」，對當下所發生的事物之覺知；「paṭṭhāna」是指「進入、深入及遍佈目標」。因此，「念處」是指念進入、深入及遍佈目標。

四念處僅有一個勝義法——「正念」，因其分別運用於四種不同的目標，所以稱為四念處——身念處、受念處、心念處、法念處。

身念處

「身念處」(kāyānupassanā，身隨觀)是以身體為禪修目標。

受念處

「受念處」(vedanānupassanā，受隨觀)是以感受為禪修目標。感受在何處呢？在身上。我們覺得感受與身體似乎不可分開。有時候感覺頭痛，痛在何處？痛是「受」。痛會變化或轉移，但頭不會搬到其他地方。頭痛僅是概念，

實際上，「頭」和「痛」兩者可分開，「頭」是色法，而「痛」是名法。十六種觀智的第一種「名色分別智」(nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa)，即是能分辨名法與色法的智慧。

受念處指觀照感受。禪坐時感覺疼痛是因為身體長時間不移動。身體稍稍移動一些，疼痛的感受就會改變或消失。禪坐時，我們以最舒服的姿勢坐好後就不再移動，讓身體的自然現象得以呈現，大多以苦受顯現，我們僅需觀照，標記「痛、痛、痛」，「苦、苦、苦」。

我們非常貪愛自己的身體、執著於自己的生命，並不知曉這身體是苦的聚集，是沈重的負擔。我們化妝、美容、塗香水，把身體真實的不淨掩蓋起來。然而，密集禪修當中，我們將認識到這身體是苦聚，體悟深了，執著貪愛的心也會相對減少。我們習慣貪愛樂受，排斥苦受，這帶給我們諸多麻煩。

心念處

「心念處」(cittānupassanā，心隨觀)也稱為「意念處」。我們僅有一顆心，如何觀照心呢？後生起的心觀照前生起的心。心的生滅非常快速，一剎那已有十萬億次生滅。心並不能單獨生起，心與其心所一同生起，如國王出

巡必定有眾大臣陪同一般。

當散亂時，我們注意並標記「想、想、想」，觀照的心生起則心不再散亂。為什麼呢？因為心僅有一顆，不能有兩顆心同時生起。若散亂心生起，觀照的心就消失了；若觀照的心生起，散亂心就滅了。

法念處

無論我們看到、聽到、聞到、嚐到、觸到、想到任何東西，所有的目標都包含在「法念處」(dhammānupassanā，法隨觀)內。

四聖諦不在三十七道品裡，因為道品是修行的道路，而四聖諦是抵達的目標。我們運用三十七道品的四念處，照見及洞悉苦的實相。在生命的每一剎那，我們成為身體的奴隸，任何時刻都必須照顧它，稍有疏忽，身體就會讓我們增添麻煩。早晨起床，我們要為它刷牙洗臉，帶它上廁所排泄；肚子餓了，我們要喂它飲食。一天不讓它吃東西，它就會讓我們受苦。因此，聖者們認為照顧身和心是沉重的負擔，而凡夫卻樂此不疲，這是凡聖見解上的不同，聖者擁有正見，而凡夫往往執持邪見。當證得道智、

果智及涅槃時，我們亦會對身心生起厭離：「啊！這心和身體真苦，我要脫離這負擔！」

願你們都能放下身心的重擔，獲得涅槃。

修習四念處的利益

《大念處經》的由來

四念處出自於《長部·大念處經》(Mahāsatipaṭṭhāna Sutta)。佛陀在俱盧國(Kuru)的劍磨瑟曇市(Kammāsadhamma)宣說此經。該處居民工作時常保持警覺與正念，由於他們具足根器接受此教法，因此佛陀選擇在此宣說四念處。四念處的修習要達至透徹圓滿並不容易，因為我們的心常處在無明、散亂等煩惱之中，想掌握這真正的佛法並不容易。

修習四念處的利益

《大念處經》以佛陀開示修習四念處的利益開始：

Ekāyano ayam, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā, sokaparidevānaṃ samatikkamāya, dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya, nāyassa adhigamāya, nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.

諸比丘，此一行道，能使眾生清淨，超越愁悲，滅除苦憂，成就正道，現證涅槃，此即是四念處。

一、淨化眾生

佛陀說所有的眾生若要淨化自己的生命，脫離煩惱，得到清淨(visuddhi)，四念處是唯一的道路(ekāyano ayam)。修習四念處的行者，能淨化生命，這是唯一的方法，並無其他道路。

二、超越愁悲

修習四念處能克服憂愁(soka)與悲傷(parideva)。在我們的生命裡，當不善業成熟時，我們會悲痛哀泣，難過傷感，此愁悲能透過四念處的修習而得以克服(samatikkama)。

三、滅除苦憂

修習四念處能滅除苦憂，在此，「苦」是指身苦(dukkha)，「憂」是指心苦(domanassa)。藉由修習四念處，這些身心之苦皆能滅除(atthaṅgamā)。

佛陀時代，舍衛城有一位大富商的女兒，名巴答吒拉(Patācārā)。她與家裡的僕人私奔。在她生下第二個孩子的當夜，丈夫被毒蛇咬死。她無依無靠，於是獨自帶著兩位孩子趕路回娘家。在渡河時，兩位幼子不幸各被鷹噬及水溺，她傷心欲絕。接近家鄉時，當問及路人關於娘家的

父母，她得知父母及兄長在前一晚的暴風雨中，因房屋倒塌而全被壓死，屍體正在火化。她過度悲傷憂苦而喪志心狂，裸身瘋傻四處行走。

佛陀當時在祇園精舍說法，看到了她，說：「我的女兒，恢復你的正念吧！」她聽到佛陀的聲音，心覺醒了過來，有人給她一塊布，她用布把自己的身體包裹起來，走向佛陀，頂禮佛的雙足，並對他訴說她傷心的遭遇。

佛陀為她開示四念處，並告訴她無人能幫她滅除苦，即使是兒子、父母及兄弟。若要克服所有的苦，必須修習四念處，這是唯一的道路。佛陀最後以下面的偈頌結束他的教導：

受悲傷痛苦折磨，與吾等流淚相比，
四大海水僅少許，汝女為何仍放逸？
無子能給予庇護，父親親屬亦不能；
眾人皆被死所迫，於親族中無庇護。
既已了知此事實，持守戒律的智者，
應當迅速清理好，趣向涅槃的道路。

～《小部·法句經·288, 289 偈》

巴答吒拉當下了悟諸行無常與諸受是苦的實相。她的悲傷止息了，心平靜下來，僅剩下心和目標。她的心跟著目

標，目標不斷改變、生滅、生滅、生滅，最終不生不滅。她行波羅蜜已有十萬大劫，當下即證得初果。於是她跟隨佛陀出家，並成為持戒第一的比丘尼。

以上是修習四念處滅除苦憂的例子。

四、成就正道

成就正道，即獲得聖者的智慧。我們每一天都發願：願我所得的功德，成為證得道果智的助緣 (Idaṃ me puñña magga-phala-ñāṇassa paccayo hotu)。道智(maggañāṇa)、果智(phalañāṇa)是一種心。必須要牢記：心是識知目標者。道心和果心了知什麼目標呢？它了知涅槃，涅槃也是一種目標。了知涅槃的心又稱為出世間心(lokkutraracitta)¹。共有八種出世間心，包括四種聖道心(maggacitta)和四種聖果心(phalacitta)，它們僅取涅槃為目標。

修習內觀智慧禪了知的層次是逐漸深入的。剛開始習禪者注意腹部時，所知道的「腹部」僅是概念，如形狀、

¹ 八種出世間心屬於證悟的四個層次：一、須陀洹（入流）；二、斯陀含（一來）；三、阿那含（不來）；四、阿羅漢。每一層次皆有兩種心：道心與果心。一切的出世間心，所緣取的目標都是涅槃。但是，依各自不同的作用，而分別為道心與果心。道心的作用，是斷除諸煩惱，或永遠地減弱煩惱；果心的作用，則是體驗由相應的道心所帶來的某種程度的解脫。道心，是一種善心；而果心，則是一種果報心。每一種道心，都只生起一次，並且只維持一個心識剎那；它不能再次出現於已經證悟該道者的心流裡。而相應的果心，起初只隨著道心之後，出現兩三次，即只維持兩三個心識剎那；但過後，果心能夠重復地生起；而且，能在屬於出世間禪定的果定當中，持續地出現許多次。（摘自《阿毗達摩概要精解》那拉達大長老 編纂及英譯自巴利聖典 菩提比丘 修訂/尋法比丘 中譯）

位置等等。但當定力慢慢加深時，習禪者將不再有腹部的形狀、位置等概念，僅了知上下移動的感覺。有些不明白的人評論說：「馬哈希禪師教導的禪修方法不能覺悟，因為腹部上下是概念，智慧禪應摒棄概念。」作此評論者並無認真地修習過此方法，僅是隨意地下定論，我們為此感到惋惜。在經典裡詳述，身念處是以身體為禪修的目標，禪修的目標在身體上如何會有錯誤呢？智慧禪的目標不是概念，真誠修習的人會明白，智慧禪的目標是真正的自然現象——勝義法(parāmatṭha)。譬如喝水，杯子是盛水的器皿，而水才是我們真正需要的。不清楚的人說：「你看！他喝杯子。」他們沒有看到杯子裡的水。同樣地，我們以腹部上升與下降之移動為觀照目標，腹部的移動乃是四大，四大是勝義法。我們必須對自己所修習的方法有信心。

當心定下來時，習禪者已無腹部的概念，僅有移動。心識知目標，這目標的移動，即風界的特相。心觀照腹部起伏，當下的心遠離迷糊及貪瞋癡雜染。心不間斷地跟著目標一小時，在這一小時內則能得到淨化，這是一條正確的道路。獲得內觀智(vipassanāñāṇa)的人，心常安住在目標上，他能體驗到滿意與喜悅。當了知僅有心與目標，他會生起厭離心，並迫切地想要脫離此苦，而離苦的方法是必須多努力修習。信心與智慧須平衡，精進力與定力須平

衡，以正念來調控，當二者平衡時，習禪者能達到平等或捨。此時，苦或痛全都已克服了，禪坐三個小時至六個小時都不是問題，並能持續不間斷地觀照。

當目標是諸行法(saṅkhāra)或稱有為法時，目標每一剎那改變，心每一剎那了知；當目標是無為法(asaṅkhārā)即涅槃時，道心和果心了知，那是聖者的智慧。道心與果心僅取無為法為目標，那時即可見到了不生不滅的涅槃。

五、證得涅槃

道智與果智生起，當下就證得涅槃(nibbānassa sacchikiriyāya)。道智與果智是心，涅槃是目標，心取涅槃為目標。「涅槃是什麼？」真正見到的人會明白，這不會太困難。當路走對了，道智與果智的心抓到涅槃，我們就覺悟了。

因此，心必須清淨，這是很重要的。若心胡思亂想、妄想紛飛、擔心掛礙、懷疑恐懼，這就無法見到涅槃。我們對任何事都不必加予理會，僅讓心跟著目標就足矣。當覺知目標時，心不愚癡；當忘失了目標、心隨意抓取目標時，那心就處在散亂的狀態。切記，勿散亂，目標要清晰明確。

修習四念處有以上的五種利益。若把克服憂愁及悲傷分

為兩種，滅除身苦及心苦又分為兩種，則有七種利益。

佛陀宣說了四念處的利益，聽聞者很歡喜，亦甚感興趣。接下來佛陀詳細講說四念處，共有二十一章。

第十章

身念處



安那般那

身念處的第一部份是安那般那(ānāpāna)。「ānāpāna」指出入息。修行的方法是注意呼吸的進出。

修習安那般那的處所

Idha, bhikkhave, bhikkhu araññaḡato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā

於此，諸比丘，比丘前往林野、前往樹下或前往空閒處……

佛陀說，修習安那般那的人應選擇以下三種地方：

- 一、林野 (arañña)
- 二、樹下 (rukkhamūla)
- 三、空閒處 (suññāgāra)

現在的森林與樹下鮮少有寧靜，常有許多人遊玩、拍照。若覓空閒寂靜處，可以選擇在自己的房間，關上門窗、關掉手機，可算是安靜的地方。現代習禪者比佛陀時代的條件更優渥，佛陀時代沒有設備完善的禪修中心，亦沒有小參。若有人來請示佛陀：「如何禪修呢？」佛陀會作簡短的開示：「觀照身體，無常、苦、無我。」經典裡

身念處(kāyānupassanā)又稱身隨觀，指觀照身體。「kāyā」是身體；「anu」是一次又一次地重複，「passati」是觀看，「anupassati」即多次重複觀照；因此「kāyānupassanā」是指以身體為目標重複觀照。

佛陀把身體分為十四個部份作為禪修的目標，即：安那般那、威儀、正知、不淨觀、界作意及九種墓地觀。若要將身體十四個部份全當作禪修的目標來修習，我們不容易做到。我們僅有一顆心，讓心安住在身體最明顯的目標為最佳的方法。一個目標透徹明白了，其他亦能知悉明了。譬如未曾見過海洋的人，僅需帶他到海邊，而不必到海中央，他將因此而明白：「哦！海是如此寬闊，看不到盡頭！」「海水是咸的，海洋中央的海水也是鹹的。」這就是所謂的「一理通，萬理徹」。

記載，許多弟子在雨安居前，會各自向佛陀請示禪修業處。佛陀了知眾生的根器，若弟子過去曾修習不淨觀，就給予不淨觀的指示；若弟子過去曾修習安那般那，就給予安那般那的指示。佛陀在給予指示後會叮嚀：「保持正念，不要放逸(appamāda)，持續觀照身心的運作。」弟子回答：「是的，世尊。」隨後弟子就覓一寂靜處，獨處修習，以托鉢乞食維生。如此的梵行生活很自由、輕安、舒服，並無任何負擔。

我曾與三位比丘在森林住上幾個月，彼此茅棚的距離視線所及，呼喊聲亦能傳達。清晨四時天色尚黑，我們用手提燈走出森林，步行半小時至一小時至附近村落托鉢。大約六時左右回到林中的小茅棚，把鉢食供養佛陀後，取用部份鉢食作為早餐，然後閱讀、禪修。大約十一時左右，再食用剩下的鉢食，吃不完的食物則佈施森林的松鼠及鳥類。居住在森林的日子寧靜自在，心易平靜與安定。

居住森林有諸多好處，但未曾體驗過的人並不容易明白。佛陀住在寺院或精舍時，有許多人前來拜訪，因此一些阿羅漢弟子選擇白天進入森林禪修，直到太陽下山了才再度回到寺院，他們不願意駐留在人多之處，人多麻煩、是非亦多。現代寂靜之處的確不容易覓得，我們有很好的因緣來到禪修中心，禪修的地方不但舒適，而且還有義工

照顧飲食等，應好好珍惜這難得的禪修機會。

觀照出入息

Idha, bhikkhave, bhikkhu araṇṇagato vā rukkhamūlagato vā suñṇāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satim upatthapetvā.

於此，諸比丘，比丘前往林野、前往樹下或前往空閒處，盤腿而坐，保持上身正直，安立正念於禪修目標。

佛陀指示，選好了地方，然後盤腿而坐，身體挺直，安立正念於出入息。在此，出入息的地方並沒有特別說明，但注釋書有進一步的解釋。當時，弟子們注意鼻孔附近，氣息進入時觸碰到鼻孔附近，感覺柔軟。古人心較清淨，因此目標不容易忘失。我們現在把心放在鼻孔附近，由於目標微細，心容易飄蕩。尊敬的馬哈希尊者給予的禪修指示——以腹部的上升與下降之移動為目標。風進入腹部時會膨脹或上移，這是很明顯的。心較容易注意並抓取明顯的目標，並能清楚觀照。譬如在人群中想尋覓一人，若該人招手我們則容易找到他。移動的目標比不移動的目標更容易被注意。

So satova assasati, satova passasati. Dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmī’ ti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmī’ ti pajānāti. Rassam vā assasanto ‘rassaṃ assasāmī’ ti pajānāti, rassaṃ vā passasanto ‘rassaṃ passasāmī’ ti pajānāti.

他正念地吸氣，正念地呼氣。入息長時，了知：「我入息長。」出息長時，了知：「我出息長。」入息短時，了知：「我入息短。」出息短時，了知：「我出息短。」

我們自己修習了馬哈希尊者的方法，了解這與佛陀所教導的方法是一致的。我們正念地吸氣，正念地呼氣，了知腹部上升時是入息，腹部下降時是出息，這即是觀照出入息，僅是注意的地方不同。佛陀說，吸氣長時，了知自己吸氣長；呼氣長時，了知自己呼氣長；吸氣短時，了知自己吸氣短；呼氣短時，了知自己呼氣短。出入息時長時短，有時柔軟，有時微細，有時感覺停止了呼吸，無論目標如何改變，我們都必須清楚了知，並持續觀照。

身體內部與外部

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

如此，他於內身隨觀身而住、於外身隨觀身而住，或於內外身隨觀身而住。

心安住於身體內部(ajjhattaṃ vā kāye)，我們容易觀照。但佛陀說身體外部也是內觀禪的目標，外在的目標該如何觀照呢？對此，望文生義的人容易誤解。注釋書解說，所謂的「外部」，指的是他人。如何知道他人的出入息呢？採用推論(anumāna)的方式，「我有呼吸，他也有呼吸」，藉由觀照自己的身體內部，我們能了知身體外部及身體內外兩者。

三種當下

把握現在，住於當下，我們能明白真正的自然現象。有三種「當下」(paccuppanna)：

一、剎那當下

剎那當下(khaṇapaccuppanna)是指當下的心識剎那，包括

生(uppāda)、住(ṭhiti)、滅(bhaṅga)三個階段，這是真正的當下。在一彈指間，心有十萬億次生滅。注釋書闡明，我們並無法觀照到那一生一滅的剎那當下。

二、相續當下

相續當下(santatipaccuppanna)是指一或二相續的一段時間，如一秒鐘或一分鐘的相續。我們可以觀照到相續當下。

由於剎那當下的生滅快速，我們無法對剎那當下進行標記。因此，我們採用自然的方法修習，觀照一段一段的相續當下。比如腹部上升與下降的過程須一秒鐘，其實在這一秒鐘內，心已經歷了多次的生滅。腹部膨脹的過程，從開始、中間至結束；收縮的過程，從開始、中間至結束，這是相續當下。我們能觀照到相續當下，心不轉移至另外的目標，持續跟著指定目標一秒鐘或半秒鐘，則堪稱為「心住在當下」。

若思考或妄想，心就不住在當下。有時候習禪者得到某種禪修體驗，體驗結束後依然繼續回想，回憶時心已遠離了當下。色法和名法每一個剎那都在改變、生滅，若我們陷入思惟，心已不在當下了。譬如流水，若要觀察所有的流水，我們必須停駐在一個地方並持續觀看。若你在一

處觀看，之後又移動至另一處，在移動的過程當中，你將錯過觀看一部份的流水，那部份看不到的流水是如何，我們便無從知悉。因此，我們應全然知悉身心如何運作，切勿思惟或回想。持續觀照目標如何生滅、來去，色法與名法如何遷流變化，觀照則能了知色法與名法相互的因果關係。

心的責任是了知，我們切勿讓心散亂而隨意抓取各種目標，應將心放在主要目標、放在身體上。比如，若心在專注觀照身體，蚊子或蒼蠅碰觸身體時，習禪者會立即了知。倘若心散亂，即使被蚊子叮了也不會知曉，更不用說觀照身體的變化了。

心的責任是了知目標，我們必須把心放在身體上，才能觀照到心和身體的運作。如觀照流水一般，切勿緊張地四處跑動，僅需簡單地坐在一旁，靜靜地觀照流水，如此我們就都能毫無漏失地觀照所有的流水。

三、一期當下

一期當下(addhāpaccuppanna)是指更長的一段期限。如一年有四季，冬天佔了三個月，我們說：「現在是冬天。」因為還在三個月的冬天裡，尚未成為過去，這就是一期當下。今天有二十四小時，早上屬於今天，中午亦是今天，

晚上還是今天，這也是一期當下。

若相續當下能清楚觀照，一期當下就更容易觀照了，因為一期當下時段較長，變化也較為明顯。比如五年來的改變，我們能了知自己變老的程度。小參報告時，請勿報告小參當下的情況，而是兩天來的禪修進展。兩天可算為一期當下。然而，若沒有準確修習的人，一期當下也難以觀照，更不用說相續當下了。

呼吸與生命同等重要

我們須認識自己的生命，而呼吸最為重要，每一個人人都必須呼吸，沒有了呼吸則不能存活，因此我們以出入息為禪修的主要目標。

倘若我們的腹部上升了不再下降，這一期的生命就結束了。死亡並不遙遠，我們甚至無法確定是明日先到亦或來世先到。出入息停止，生命就結束了，不再有明日。如此思惟，精進力能提起。

我們明天是否依然活著，無人能給予保證，就連我們自己也無法確定。趁死亡尚未來臨前，我們還有健康、有體力，應努力淨化自心，脫離苦及煩惱。我們必須如此思惟以提升精進力。

每一剎那繼續觀照，持恆觀照能使心力增強。持續十分鐘的觀照，心則清淨十分鐘；一小時的觀照，心則清淨一小時。此清淨的心與阿羅漢的心無異。阿羅漢的心沒有了煩惱障，透過禪修而體驗的剎那清淨心亦沒有煩惱障，處於輕安、清淨、平靜的狀態。若想體會阿羅漢的心，唯有四念處這一條道路。

佛法的美德可親自體驗(sanditṭhiko)，不被時間所限制(akāliko)，你們現在修習，當下就可以得到佛法的利益。精進努力的人能有禪修體驗，至少會經歷短時間的平靜與輕安。為何心散亂？由於貪愛心之故，心貪愛另一個目標。貪愛心是不善法，惡法生起則遠離了涅槃。若時時保持觀照，貪愛心就無隙可乘。好與不好皆持恆觀照，好也是無常，不好亦是無常。目標丟失了無須擔心，擔心或抗拒乃瞋心的呈現，僅須立即警覺並把心再帶回指定的目標上。若迷糊懵懂而不能清楚地了知目標，這則即是愚癡。心若要清淨，就得遠離貪瞋癡煩惱，而觀照的心當下遠離貪瞋癡等雜染煩惱，僅有觀照而已。「上下、上下」持續觀照時，我們的心保持清淨，最終能見到涅槃。

威儀

身念處的第二部份是威儀(iriyaṃpatha)。威儀包含行、住、坐、臥四種，或另一種說法：走、站、坐、躺。坐禪久了需要站起來，站立久了需要行走，走累了再回到蒲團上繼續坐禪；夜深了，身體累了需要休息，可回到寮房躺下就寢。

觀照四種威儀

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu gacchanto vā ‘gacchāmī’ ti pajānāti, ṭhito vā ‘ṭhitomhī’ ti pajānāti, nisinno vā ‘nisinnomhī’ ti pajānāti, sayāno vā ‘sayānomhī’ ti pajānāti. Yathā yathā vā panassa kāyo paṇihito hoti, tathā tathā naṃ pajānāti.

再者，諸比丘，比丘在行走時，了知：「我行走。」在站立時，了知：「我站立。」在坐著時，了知：「我坐著。」在躺臥時，了知：「我躺臥。」無論身體處在哪一種姿勢，只是如實地了知。

比丘的意思是破除煩惱障(kilesa bhindati)的人，習禪者

也堪稱為「破除煩惱障的人」，藉由每一剎那觀照，習禪者將能逐漸破除煩惱障。因此，佛陀說法的對象不僅是比丘，而是涵蓋了所有修行人。

佛陀開示，行走時，必須要清楚地了知自己在行走；站立時……；坐著時……；躺臥時……。對身體的任何動作都必須清楚地了知，包括姿勢更換的過程，比如從坐姿轉換為站姿的過程。如何清楚了知呢？在此，佛陀並沒有進一步開示。

阿難尊者的證悟

姿勢轉換的過程，我們也必須細緻地觀照，這很重要。在第一次經典結集的前一晚，阿難尊者非常用功地修行。當時阿難尊者是初果聖者，他尚有許多煩惱未斷除，有人批評阿難尊者尚有欲望的惡臭，不適合出席經典結集，他也同意自己仍有欲望。距離經典結集僅剩一天，如果他在經典結集開始前尚未證得阿羅漢果位，就不能出席此盛會，因為僅有斷盡煩惱的阿羅漢才能參與。次日的經典結集共需500位阿羅漢，大迦葉尊者(Mahākassapa)已集合了499位阿羅漢，並特為阿難尊者預留了一個位子，因為大迦葉尊者知曉阿難尊者將在當晚證悟。

阿難尊者徹夜修行四念處，坐禪、行禪，坐禪、行禪

……「提起、推前、放下」。他的心有時散亂，想起他人的批評而擔心掛礙。僅剩一個晚上的時間，由於精進力與定力尚未平衡，精進力過度而定力不足，他越用功則心越亂，如此整晚持續觀照而沒有休息。當快日出時，他放下了，想著他人如何批評由他去吧！該休息了！他進入寮房，坐在床上正要躺下時，腳已離地，頭部尚未碰到床，在此坐威儀轉換為臥威儀的過程中，他斷盡煩惱，證得阿羅漢果。道智、果智僅在一瞬間而已，在阿羅漢道智生起的剎那，所有的煩惱都斷除了。

精進力與定力須平衡，當精進力過剩時須放鬆，但也不可太放鬆，太放鬆則容易昏沉、迷糊。精進力和定力平衡了，心容易清楚地觀照目標。大多數的習禪者缺乏精進力，而阿難尊者卻剛好相反，精進力過度。當精進力與定力平衡時，他證得阿羅漢果。

以標記了知當下

清晨甦醒時，習禪者的工作就開始了。觀照躺在床上，然後慢慢起身坐著，下床、站立、行走，觀照左步、右步。日常生活中的任何動作都應保持觀照，切勿草率隨便。一整天下來，我們採用的姿勢大多是坐、走或站，到了晚上方才躺下。用餐時，手拿菜時亦須觀照拿的動作，

細節是很重要的，切勿忽略了觀照。後面觀照的心與前面觀照的心相續，如此觀照才得以持續。當看到食物時，標記「看到、看到」，然後「拿起、拿起」，「放下、放下」，只要能保持觀照，貪愛的心就不容易增長。我們不容易做到完全不生起貪愛心，當看到美味的食物會想嚐，貪愛的心隨之而生。當我們觀照的時候，貪愛心就滅了。貪愛的心生起，觀照的心進來，貪愛心又生起，觀照的心繼續進來，……觀照的心是善法，貪愛心是不善法，善與不善法不能同時生起。因此，只要我們持續觀照，貪愛心就無隙可乘，心也會越來越淨化。

佛陀說：「比丘在行走時，了知：『我行走。』」行走時必須了知自己在行走，若要了知則必須具備正念。正念的近因是堅固的記憶、牢記不忘。因此，依照佛陀的教導，我們給予禪修指示：行走時必須標記「左步、右步」，左腳移動知道是「左」，右腳移動知道是「右」。慢走時，我們作更細的標記「提起、推前、放下」。心持續跟著目標就不會散亂。修習時我們偶爾也會忘失或標錯，標記「左步」而右腳移動，或標記「右步」而左腳移動，這是因為我們習慣了馬虎隨便。

超越概念

智慧禪是學習自己的生命，學習心與身如何運作。實際上，我們每一個人都是色法與名法所組成，但每個人持有不同的名字，名字僅是概念，概念遮蔽了真正的自然現象。剛開始修習內觀禪時，我們尚無法明白真正的自然現象，因為我們還是在運用概念，如行走時標記「提起、推前、放下」，什麼在提起呢？腳提起，「腳」是概念。若心專注，無論任何動作我們都能覺知到真正的自然現象——究竟法。提起時，我們能感覺到腳拉上去的力；推前時，我們能感覺到推出的力；放下時，我們也能感覺到放下的力。我們能覺知到腳有時輕，有時重。這些都是四大的特相，即究竟法。

若沒有了「心」，我們能行走嗎？驅使身體移動的動力從何處來？這動力從「心」而來，心造作了風界，所謂心生風界，而風界的特相就是移動。若沒有了心，身體就無法移動。首先須有動機，再有行為與動作，動機是名法，所有的動機都從心而生。想移動的動機生起，然後我們的身體就動作了，如行禪時腳提起之前，有想提腳的動機。有時移動的動機生起，緊接著又生起「不想動」的動機，身體就停滯不移。但我們不必刻意尋找動機，僅需讓心跟著當下的移動來觀照。動作背後的動機不屬於身念處，而

是屬於心念處或意念處。

切勿思惟或回憶，僅需單純地觀照當下的目標，持續觀照時，心會了然：「哦！原來如此」。每一個剎那不同的動作，每一個剎那不一樣的動機，每一個剎那不相同的心。心是了知目標者，提起腳時了知「提起」，推前時「了知提起」的心沒有了，心了知「推前」。那「了知提起」的心去哪兒了呢？它滅了。禪坐時觀照腹部上升與下降的移動，腹部往上移動時了知「上」，腹部往下移動時「了知上的心」沒有了。任何時刻都不盡相同，一切都是來去生滅，每一剎那皆是全新的，這真有趣。此體驗無法藉由思惟而得，必須親自實踐，那真正的自然現象就在當下。

把握現在，住在當下，透過照見而明白真正的自然現象，即是真正的智慧禪。

正知

身念處的第三部份是正知(sampajāna)。正知指有意識地知道，清清楚楚地了知，確定地知悉。

何時需正知？

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti, ālokite vilokite sampajānakārī hoti, samiñjite pasārite sampajānakārī hoti, saṅghāṭipattacīvaradhāraṇe sampajānakārī hoti, asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti, uccārapassāvakamme sampajānakārī hoti, gate ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsīte tuṅhībhāve sampajānakārī hoti.

再者，諸比丘，比丘在前進、返回時保持正知，向前看、向旁看時保持正知，屈、伸肢體時保持正知，披著三衣與持鉢時保持正知，食、飲、嚼、嘗時保持正知，大、小便時保持正知，行走、站立、坐著、睡眠、清醒、說話、沉默時保持正知。

行走時，前進或返回須清楚地了知；正視前方或環顧四週時，須清楚地了知；肢體彎曲或伸直時，須清楚地了知。針對出家眾，著袈裟或持鉢時，須清楚地了知。然後，取食、飲用、咀嚼、嚐味時，須清楚地了知。大解與小解時，也須清楚地了知。行走、站立、坐著、睡眠、清醒、說話、沉默時，都須清楚分明地了知。

以上需要覺知的項目，幾乎包括了生活中的所有細節，結論是：無論我們在做任何事、任何動作，都必須清清楚楚地了知。這即是學習我們的生命，學習身與心如何運作。

正知地看

當看到目標的時候，我們識知目標，如看到花朵，我們識知花朵。但是我們所知道的花朵僅是概念，並非真正的實相。初習禪者定力不足，一切所見都是概念。

眼睛看見的僅是色法，而非花朵、男人、女人、比丘、比丘尼等概念，色法並沒有男人和女人、美麗和醜陋之分。如何才能做到僅看見色法而非概念呢？以智慧之眼觀看，看到的時候我們觀照並標記「看到、看到」。阿羅漢僅看到色法或色所緣，因此沒有美醜的分別，也不會生起貪瞋癡等煩惱雜染。我們修習時也須如此觀看。

眼識生起需要具足四種因：眼淨色、作為目標的色所緣、光與作意。缺少任何一項，眼識不會生起，也就無法看見。當我們如此了知，「看見」不過是一個因果相續的過程，由於四種「因」具足，因此作為「果」的眼識生起，如此了知即是正知。

然而，當我們的正念與定力不夠強大時，並不容易單純地只看到色所緣，因為識知的過程(cittavīthi)非常快速，對所見的色法資訊迅速地進行加工、整合、命名，我們很快就得出概念，並對目標進行好壞判斷，貪瞋癡也隨之生起了，這些過程的發生，僅是一剎那的時間。因此，若我們無法在看到的當下立即覺知並觀照，並在貪瞋癡生起前將其阻斷，識知分別的過程會繼續。我們應持續觀照，覺知因看到喜歡的目標而貪生起；因看到不喜歡的目標而瞋生起；因懵懂無知而癡生起。如此持續觀照時，即使貪瞋癡等煩惱雜染生起，它們亦不能持續，僅能短暫地生起又滅去，因為貪瞋癡等不善心將被觀照之善心所取代。

正知身體的動作

當肢體伸直或彎曲時，究竟是誰伸直或彎曲呢？那是色法。身體的任何動作產生前，必有動機，如生起要喝水的動機，心生風界，讓手移動拿取杯子，這就是名法與色

法的因果關係。動機和動作都清清楚楚地了知，這即是正知。

取食時，對拿、放、咬、吞等動作須清楚了知。拿取食物時，若心想：「這食物我喜歡！」藉由持續觀照，我們能警覺到貪愛的生起，這即是清楚了知的「正知」。當我們知道貪心生起時，這是意念處。當我們繼續觀照貪心時，它無法再生起，貪心滅去，如此我們就不會因貪著而拿取過量的食物。食物放進嘴裡，味道與舌淨色碰觸時，我們就能嚐味，了知食物的味道。我們的舌頭三寸長，咀嚼時能感覺酸、甜、苦、辣等味道，但食物一旦吞下，到了喉嚨，味道就不能知曉了，這是自然現象。

除此，行、住、坐、臥都要保持正知。

正知大小便

在洗手間能禪修嗎？佛陀說上洗手間時也要清楚地了知。你們或許會想：「洗手間很臭，在洗手間禪修有什麼好處？」洗手間是我們認識身體不淨的好地方。我們身體有九孔常流不淨：眼、耳、鼻皆有淚水、耳屎、鼻涕等穢物排出，口內有口水及痰，再加上大小便二處，此為九孔不淨。任何美好的食物，只要進入到身體後，就變得令人厭惡。色香味俱全的食物，只須放進嘴裡咬嚼一會兒，吐

出來後就沒人敢再吃。經過腸胃消化後，排泄出來的糞尿更不堪入目。好的工廠能製造出優等的產品；但是任何好東西，只要進入這色身的工廠，出來後就全是垃圾。這色身的工廠究竟有什麼好呢？我們卻還要掩蓋真相，塗抹香水以遮蓋色身的臭味。

我們越明白色身不淨的真相，則執著貪愛越少。我們每一個人最愛的是自己，山盟海誓地愛女朋友、男朋友、太太、先生等都是謊言，真正最愛的是自己，最執著的也是自己。我們對自我的貪著不容易去除。

習禪者進入洗手間，正知地觀照，清楚知道身心的運作，這是身念處。這種對自然現象、身體不淨及苦的深入瞭解，能慢慢減弱我們對身體的貪愛。

少貪，少苦

佛陀時代的人生活簡單，因此他們容易覺悟；當今世界欲望太多，執著太深，心很難安定，所以不容易覺悟。

明白自然現象的人會了解，其實我們真正所需的並不多，只要有適合的飲食、衣物，基本的生存需求已滿足。身體僅需簡單的食物就能存活，可是我們對於食物卻非常講究；衣服三、五件就足夠，但是人們卻總嫌衣櫥不夠

大；一雙鞋子對於一雙腳已足夠，但許多人的鞋子卻多得一個鞋櫃都放不下。我們需要的並不多，然而想要的卻很多，真正不滿足的是我們的心！

貪愛是痛苦的因，少貪則少苦。出家人比較簡單，身披袈裟，不必挑選，每一天穿相同的袈裟也沒人說不好看。過著簡單的生活，智慧較容易生起。智慧無法生起的原因是因為我們有許多煩惱而導致心不清淨。不清淨的心無法清楚地照見實相，心則處在不明白、不確定、也不相信的狀態。當真正的信心生起時，我們會警覺修行是生命裡不可或缺的，唯有這方法能提升我們的生命。

我們必須清楚地了知心和身如何運作，清楚了知的方法就是——覺知，對任何事情都保持清明的覺知，如此我們將明白及瞭解生命的實相，這將會對我們的生命帶來改變，變得越來越單純且簡單。生活簡樸，少事務，生命就不會有諸多麻煩。

若在生活中能輕易放下的人，臨終時執著相對地減少；反之，處處難以放下的人，臨終時執著相對地也更多，接著便會出生在與其心的素質相應之處，如投生為餓鬼，由此可知執著的心是非常危險的。我們的目標是色法和名法的寂滅而獲得涅槃，大家應保持正知，多用功修習。

了知四聖諦

Yeneva yanti nibbānam Buddha desanca sāvaka
ekāyanena maggena satipatthānā sanninā.

諸佛及其聲聞弟子，皆由一道而獲得涅槃，即四念處。

過去無量劫出現如恒河沙數般多不勝數的佛陀，及諸佛的聲聞弟子們，皆依循四念處而成就聖道。現在我們也走在這唯一的解脫之道上，應努力用功。

Idha catusampajaññapariggāhikā sati dukkhasaccam,
tassā samuṭṭhāpikā purimataṇhā samudayasaccam,
ubhinnaṃ appavatti nirodhasaccam, vuttappakāro
ariyamaggo maggasaccam.

~ Aṭṭhakathā of Dīgha nikāya

於此，遍持四正知，即以念了知苦諦，它為先前的渴愛——集諦——所引生，兩者皆不轉起為滅諦，具上述素質的聖道為道諦。

~ 《長部義注》

佛法讓人見到真正的自然現象——生命的究竟實相，最終我們會獲得四種正知(catusampajañña)，即對四聖諦的清楚了知。

當具足正念時，我們能了知「苦」。儘管我們的生命很苦，每一個剎那都在改變、滅去，但我們卻仍非常執著於自己的生命。如有人免費贈送一間房屋給我們，但僅能自己居住而不能轉售他人，而且一旦入住這屋子，必定會死亡，如此我們還敢接受這饋贈嗎？實際上，我們的心和身就如這屋子，每一剎那生滅，每一剎那都在死亡。然而，我們卻依然非常執著貪愛這色身，以此為樂，絲毫沒有看到它每一個剎那生滅的過患。不瞭解真相的人，對此色身會過於執著。

每天都有成千上萬人逝世，我們能從報紙上讀到、在電視上看到，然而我們卻對此沒有什麼感覺。但如果別人告訴你：「你最愛的人逝世了。」我們會生起巨大的苦受。為什麼？因為執著的原故。其他人往生了，我們會思惟那是他們各人的業，然而最愛的人逝世了，難道那不是他的業嗎？為何我們不能放下？其實執著才是苦的因。

若不能斷除苦的因，苦是不會有盡頭的；若斷除了苦的因，自然就不會有苦的果了。因少果少，因滅果滅，真正的寂滅是涅槃。如何到達涅槃呢？佛陀說，僅有一道路，那即是四念處。

諸佛陀及阿羅漢已斷盡煩惱，徹知四聖諦，他們明瞭這身心是負擔。我們亦應依循諸佛與阿羅漢們走過的道路，透徹地修習四念處並藉此放下身心的重擔。

不淨觀

三十二身分

身念處第四部份是不淨觀(*paṭikūlamanasikāra*)或厭惡作意。不淨觀，又稱為三十二身分，即把身體分為三十二個部份來觀照其不淨。

Seyyathāpi, bhikkhave, ubhatomukhā putoḷi pūrā nānāvihitassa dhañṇassa, seyyathidaṃ sālīnaṃ vīhīnaṃ muggānaṃ māsānaṃ tilānaṃ taṇḍulānaṃ. Tameṇaṃ cakkhumā puriso muñcitvā paccavekkheyya—‘ime sālī, ime vīhī ime muggā ime māsā ime tilā ime taṇḍulā’ ti.

Evameva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā tacapariyantam pūram nānappakārassa asucino paccavekkhati—‘atthi imasmim kāye kesā lomā nakhā dantā taco, maṃsaṃ nhāru atthi atthimiñjaṃ vakkam, hadayaṃ yakanam kilomakam pihakam papphasam, antam antagunam udariyam karisam matthalungam, pittam semham pubbo lohitaṃ sedo medo, assu vasā kheḷo siṅghānikā lasikā mutta’ nti.

諸比丘，猶如兩端開口的袋子，裝滿了各種穀類，比如粳米、稻米、綠豆、豆、芝麻、去殼的米。一個視力良好的人打開之後，即能觀察：「這是粳米，這是稻米，這是綠豆，這是豆，這是芝麻，這是去殼的米。」

同樣地，諸比丘，比丘對此從腳掌以上、從髮頂以下、為皮膚所包的身體，觀察充滿種種之不淨：「於此身中有頭髮、身毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋腱、骨、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、油脂、唾液、鼻涕、關節滑液、尿。」

若觀照三十二種身分，我們將找不到「我」的存在。現在大家看到南達悉諦禪師，究竟身體的哪個部份是南達悉諦呢？頭？胸口？手？腳？很難回答。若整體共同運作我們還能說出個所以然，但個別分開就說不上什麼了。

我們肉眼所看到的是整體，無法分開，但運用智慧之眼觀察，就能分開這三十二身分。若未曾修習過的人，必須先唸誦及熟悉三十二身分，不清楚各個部份實際的位置也沒關係，重要的是唸的時候我們能注意到身體的這些部份，把心安住於各部份的不淨上，這樣才能去除禪修者對身體的執著。

唸誦時，我們須口到心到，如此心則不易散亂，心不散亂則能生定。背誦完一遍後再從頭背起，可以持續一小時。坐時也唸，走時也唸，如此藉由觀照身體的三十二種身分而生起正念，即是修習身至念(kāyagatā-sati)。心跟著目標，當正念持續、定力穩固時，我們就能了知真相，概念亦會消融。剛才「南達悉諦」是個概念，若細分成三十二種身分，就找不到「南達悉諦」了。

彌蘭陀王與龍軍比丘的問答

《彌蘭陀問經》(Milindapañha)記錄了彌蘭陀王(Milinda)與龍軍(Nāgasena)尊者精湛有趣的辯論。彌蘭陀王是希臘人，他於西元前二世紀後半，以薩竭那城(Sāgala)¹為首府，建立了希臘人在西北印度的王國。阿育王(Asoka)時期，許多比丘被派遣至該處弘傳佛法。國王學習了佛法，也諳哲學思想，因此常向比丘問難，許多比丘因招架不住問難而不敢與他見面。龍軍比丘於是率領八萬比丘與他辯論。當國王帶著五百隨眾來到辯論場所時，見龍軍比丘的八萬會眾即生起恐怖，一時毛髮悚然。這是心理戰術。他們其中一段辯論如下²：

1 城名，在現代印度五河省之西雅柯提(Sialkot)

2 摘自巴宙譯《彌蘭達問經》，因對話內容較長，作了刪節。

彌蘭陀遂向尊者龍軍如此說到：「尊者如何被人知？尊者何名？」

「大王，我以龍軍被人知。」

「於此何者是龍軍？尊者，頭髮是龍軍？」

「大王，否。」

「尊者，指甲、齒、皮……腦是龍軍？」

「大王，否。」

「尊者，色、受、想、行、識是龍軍？」

「大王，否。」

「尊者，我數次發問，但我不見龍軍。尊者，龍軍只是聲音，於此誰是龍軍？尊者，你說謊，你說妄語，實無龍軍。」

於是尊者龍軍向彌蘭陀如此說到：「大王，你步行來還是乘車來？」

「尊者，我非步行來，我乘車來。」

「大王，若乘車來，請以車告訴我。大王，轆是車否？」

「尊者，否。」

「大王，軸是車否？」

「尊者，否。」

「大王，輪是車否？」

「尊者，否。」

「大王，車身……旗杆、車軛、韁繩、刺棍是車否？」

「尊者，否。」

「大王，我數次發問，但我均不見車。大王，車只是聲音，於此什麼是車？大王，你說謊，你妄語，實無車。」

於是彌蘭陀向尊者龍軍說到：「尊者龍軍，我無妄語。因基於車轅，基於車軸、車輪、車身、旗杆、車軛、韁繩、刺棍等遂成車名、稱呼、名字、名號、泛指。」

「大王，薩度。你已知車。大王，以我來說，基於頭髮，基於身髮……腦，色、受、想、行、識等遂成為龍軍的名稱、稱呼、名字、名號、泛指亦復如是。但依真諦，於此人不可得。大王，金剛比丘尼於佛前亦曾作此說：

「如零件配合，乃名為車，

諸蘊生存時，稱名有情亦復如此。」

若我們缺少實修，則容易自大自我，並貪愛執著於我們的身體。倘若了然真相，智慧得到提升，貪瞋癡將會漸漸少去。

世間法與出世間法

三十七道品闡述的內容是導向道智、果智和涅槃的道路，即通往出世間法的道路。出世間法與世間法是相對的，亦可以說是相反的。我們很執著於世間法，因此當聽聞引領我們解脫煩惱的佛法，通常會感到枯燥乏味，甚至昏沈愛睡。我們喜歡享受欲樂，習慣吃喝玩樂，對於真正的佛法，我們感到無聊，也提不起興趣。

對真正引領我們解脫的佛法，必須要培養濃厚的興趣，切勿昏沈或掉舉，因為僅有一條道路能帶往我們解脫煩惱，得到涅槃，再也沒有其他的方法了。我們打坐的時候，身體感覺疼痛，那是自然現象，感受來去生滅。因緣具足則生；因緣離散則滅。我們照見時，它來去生滅；我們不照見時，它亦同樣來去生滅。如果疼痛來時，我們生起厭離，想著：「苦啊！我要脫離苦，我要涅槃」；當疼痛走後，我們又執著舒服的感受，不冀望得到涅槃了。如此的禪修狀況是很難有所進展的。

只要尚未脫離世間法，我們就必須輪迴，必須出生，必須面對生、老、病、死。我們都曾經歷出生之苦，只是我們全忘了。佛陀說，生命的本質是苦。四聖諦第一諦就是苦諦，苦是真諦。若不去面對苦的真相，我們無法明白真

理而持有顛倒，以苦為樂；當我們執著於「樂」，則很難放下世間的一切。

由於我們不以苦為苦，不了知苦的真相，因此苦將持續；若了知苦，我們就能慢慢放下，而從苦中解脫出來。不了知苦是無明，也稱為「癡」，無明掩蓋了真相，讓我們看不到苦的實相。世間法每剎那都在壞滅，沒有什麼是恒常不變的，這即是「無常」；世間法不斷受到生滅的逼迫，這是「苦」；在這不斷的生滅中並沒有一個恒常的實體存在，這是「無我」。由於我們不願意面對無常、苦、無我的真相，而對世間法生起貪愛執著，因此苦不堪言。

勿批評教法

教法上各有不同，若我們不透徹瞭解，可能會輕率地隨意批判：「你們的教導是錯誤的。」佛陀的教導有許多權巧及方法，但若我們不全然明白而去批判某些教法是錯誤的，並以計較、嫉妒的心進行批判，這也間接地批評了佛陀。

修行就如爬山，最終目的地是山頂，然而有許多路可以通達山頂。佛陀總括地說，僅有一條路能通達山頂，即是涵蓋戒、定、慧的八聖道之路。剛開始爬山時，山腳下有好多條路。登山者必須懂得選擇正確的道路，並努力往

上爬。路走對了，前方縱然有再多的困難與障礙都必須克服。但是，當剛開始爬山用盡力氣卻未見成果，登山者則容易放棄；就如初習禪者用功精進卻不見起色，則容易疲累。一旦遇到一些困難障礙，登山者就下山另覓方法，這並不是究竟的解決途徑。每一條路都有障礙及困難，倘若遇到困難不去克服，而是下山尋找其他方法，最後只會落得在山腳下四處遊走，山頂卻始終遙不可及。

我們走上了一條路，縱使遇到一些困難，也要努力克服並超越，超越了就能更上一層樓。多克服一分的障礙，則多一分滿意，信心的層次提高了，對法的理解亦會加深。當繼續往上爬、立于高處時，我們便能知曉，「此人從此路上來，那人從那處上來。」一目了然，不必爭吵。

習禪者必須有信心、健康、真誠、精進、智慧，筆直地往前走，如此就能克服所有的障礙及困難。因此，我們不必找尋及嘗試各種道路。當然，尚未修習時，我們必須具備足夠的知識作出正確的選擇，以信心選擇後，則須堅持至到最終目標，如此我們自己會感到滿意。倘若總是徘徊在中途，蜻蜓點水般四處修習，然後批判各家方法、說長道短，最後不謹慎或會批判了佛陀，這是非常危險的。因此，不要評論他人的對錯，重要的是我們必須審查自己走的道路正確與否。倘若修習的路正確，我們越用功修習，

則煩惱障越減少，滿意度及信心越多，如此的道路才是正確的，這很重要！

切勿浪費時間，到達目標的方法必須自己親自實踐與體驗，每一剎那警覺注意、努力用功，慢慢地禪修會有所進步。禪修時好時壞並沒有關係，我們希望任何時刻禪修都順利，但是必須了知所有一切並不在我們的掌控中，對否？它自有其因和果。禪修好時了知好，不好時了知不好。好是無常的，不好亦是無常，僅會維持一小段時間。無論於順境或是逆境，我們都必須面對、接受並繼續前行，切勿忘了「忍耐導向涅槃」。

界作意

身念處的第五部份是界作意(dhātumanasikāra)，其中「界」(dhātu)，意思是「要素」，指的是我們的四大，或稱為「四大種」(mahābhūta)，即：地界、水界、火界和風界。

八不離色

每一種色法都由八種要素所構成，即：地、水、火、風四界和顏色、香氣、味道、食素。這八種究竟色法名為「八不離色」(Avinibbhoga-rupa)，指此八種色法無法分開獨立存在，它們總是在一起。其中，地界的特相是硬或軟；水界的特相是流動或黏結；火界的特相是熱或冷；風界的特相是支持或推動；顏色是指色法本身所呈現的顏色；香氣是指色法的氣味；味道是指色法的味道；食素是指色法的營養素。

比方說，花有「火」嗎？「火界」的特性是熱或冷，或指溫度。若你觸碰花，覺得它冷，那就是花的「火界」所呈現的特性。花能筆直地立起來，這是「風界」的支持作用。你觸摸花瓣，覺得軟軟的，這是「地界」，地界的特

性是硬或軟。花有顏色；有香味；你也能嚐到它的味道；食素是營養，我們不吃花，但蟲子會吃，它給蟲子營養。「水界」我們無法透過觸覺覺知。水界能把東西黏在一起，令其不散。我們能間接地從觀察其他色法黏在一起而得知水界的存在。

所有的色法都具備這八種元素，有時候人們說：「這花沒香氣。」這是不對的，任何物質都有香氣，僅是氣味有強弱之差別，就如任何物質都有溫度，僅是冷熱的程度不同；味道亦如是。還有人說，水無色無味，這如何解釋？眼睛看到的目標是顏色，如果眼睛能看到水，水則有顏色。喝水的時候，它是有味道的。如不取用飯食而僅喝水，我們也能活上好多天，因此水亦是具有營養的。

過去當佛陀還是菩薩的時候，曾有自稱為「佛陀」的人教導說：「世間一切皆由七種組成，即地、水、火、風、苦、樂和命，男人、女人是如此，貓狗是如此，乃至花草樹木也是這樣。」³然而，實相並非如此。

當菩薩成佛後，佛陀擁有「一切知智」，他的教導才是正確的見解。佛陀說，這世間「有為法」不外乎物質現象和心理現象兩種，也就是色法與名法。地、水、火、風是名法還是色法？心是識知目標者，而「四大」有識知的能

力嗎？四大沒有心識，無法識知，因此四大屬於色法。

當我們定力不強時，我們認為八不離色是一體的。當我們修習時，智慧自然地將它們各自的特相分開。這就如未曾修習的人認為五蘊是一體的，然而修習的人明白，色法是色法、受是受、想是想、行是行、識是識。當定力增長了，每一剎那我們透過觀照而了知，智慧自然地將它們一一分開。

界作意

在界作意章節(dhātumanasikārapabbam)，佛陀開示道：

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ
yathāḥṭhitam yathāpaṇihitam dhātuso paccavekkhati-
'atthi imasmiṃ kāye pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu
vāyodhātū' ti.

再者，諸比丘，比丘依其所住，依其所處，以界觀察此身：「於此身中，有地界、水界、火界、風界。」

這「八不離色」雖不分離，但禪修的時候，我們可以運用智慧將它們的特相一一分開。色法中最明顯的是四大，而四大中最明顯的是風界。所謂「明顯」的意思指我們容

³ 此教義內容詳見「受念處·六師外道」之(四)婆浮陀·迦旃延。

易察覺得到，由於容易察覺，因此心能輕易地抓取明顯的目標。我們容易感覺到移動，因此我們以腹部上升與下降之移動為觀照的目標。當我們的心平靜、輕安、輕鬆的時候，我們能清楚地覺知四大。當觀照腹部起伏時，我們有時覺知到移動，感覺到緊繃，這些是風界的特徵；有時感受到熱或冷，這是火界；有時候覺得硬或軟，那是地界。我們真正感覺並體驗到四大的特徵，這即是修習「界作意」。

每種名色法都有自己的特相、作用、現起與近因，特相即是其各別的特徵，獨有的素質。這些在《阿毗達摩》中有詳述，若沒有佛陀的教導，我們無從知曉。

我們學習的時候，必須懂得細節；若對細節不了知，迷糊且懵懂相等於沒有真正透徹掌握。比如，學習電腦須分辯硬體與軟體，甚至了知各種細節，如此則堪作電腦老師。智慧亦是如此，佛陀說：「從不同角度了知故為慧」(Pakārena jānāti'ti paññā)，「pakārena」指從各種角度、各種方法，以細節了知(jānāti)。

若要掌握知識，我們不可草率隨便，了解的層次有高低、深淺之分。比如水，我們平常僅知道這是水，水可飲用。化學專業的學生則稱水為「H₂O」，即水分子是兩個氫原子與一個氧原子的結合體。他們還會明了並非任何水

都可隨意飲用，飲用水須達到pH7，即酸鹼度呈中性。因此，他們了解的層次迥然不同。禪修也是如此，當修習得越多，了知得越多，學習的深度和瞭解的層次將會不斷提升。

Seyyathāpi, bhikkhave, dakkho goghātako vā
goghātakantevāsī vā gāviṃ vadhitvā catumahāpathe
bilaso vibhajitvā nisinno assa, evameva kho,
bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ yathāṭhitam
yathāpaṇihitam dhātuso paccavekkhati – ‘atthi
imasmim kāye pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu
vāyodhātu’ ti.

諸比丘，猶如熟練的屠牛者或屠牛者的學徒，殺了牛並切成肉塊之後，坐在四條大道的交匯處。同樣地，諸比丘，比丘依其所住，依其所處，以界觀察此身：「於此身中，有地界、水界、火界、風界。」

世間僅有名法與色法，沒有男人、女人，亦沒有眾生，這似乎難以理解。注釋書中如此解釋：屠夫在喂養牛時、將牛趕到屠場時、綁牛時、殺牛時，他的心裡都還有牛的概念。如果有人問屠夫他在幹什麼，他會說：「我在喂牛」或者「我在殺牛」，乃至殺牛後，但還未將牛切塊

前，他仍保有牛的概念。直到他將牛的屍體切成肉塊，並將肉塊置於十字路口的桌上，從那時起，牛的概念方才消失。如果有人問他在賣什麼，他不會說：「我在賣牛。」因此，在他將牛切成肉塊後，他捨棄了牛的概念。

在這個譬喻中，禪修者好比是屠夫；眾生的概念好比是牛的概念；身體的四種姿勢好比是四條大道的交匯處；以四大來觀察身體好比是坐在四條大道的交匯處擺放切好了的肉塊。

在尚未以四大來觀察身體之前，我們的心裡還存有眾生或人我的概念，我們看到的都是你、我、他、男人、女人、山、河、樹木等。但當我們以四大來觀察身體之後，眾生的概念消失，而心中生起了四大的概念。當專注於腹部移動時，我們不再感覺到腹部，只是感覺到移動而已，僅是風界罷了。那時，哪裡有我？哪裡有眾生？哪裡有靈魂？這就是如實了知的智慧。當然，這僅是明白了一部份。

當我們繼續修習，真正的禪修者能明白名法與色法如何運作。當洞見真相時，就能完全從概念中解脫，從邪見中解脫。當我們斷除邪見時，就證悟了初果。初果聖者不再有邪見和懷疑。

業果法則的顯現

有為法包括物質現象和心理現象，即色法與名法。色法能否識知？比如說，大地可有心識？若大地有心識，它就太痛苦了。我們踩踏大地，挖土蓋樓，亂扔垃圾……如果它有心識，它能了知，你覺得它能忍受以上的痛苦嗎？當人類的行為太過份的時候，它是否會生氣而地震呢？大地沒有心識，地震的發生僅是業果法則的顯現。比如2004年12月26日發生的印度洋海嘯，這場突如其來的災難帶給印尼、斯里蘭卡、泰國、印度、馬爾地夫等國造成巨大的人員傷亡和財產損失，這同樣也是業果法則的顯現。

佛陀時代，毗琉璃(Viḍaḍḍha)王帶領軍隊把釋迦族滅族後，返回喬薩羅國(Kosala)途中在阿吉拉瓦帝(Aciravatī)河的河床和河岸安營過夜，當晚國王與其許多隨眾即被大洪水吞沒。洪水並沒有心識，僅是由於毗琉璃王與其隨眾造下了巨大惡業，以致被洪水淹死，這即是業果法則的顯現。

天眼與禪定

佛陀時代，有天眼通的阿羅漢們能透視因果，他們能知曉為何發生地震，為什麼發生海嘯。神通(abhiññā)有六種，其中五種世間的神通，可以通過修習四禪八定、開發

心力而達成，即：神足通(iddhi-vidha)、他心通(ceto-pariya-ñāna)、天耳通(dibba-sota)、天眼通(dibba-cakkhu，又稱有情死生智)和宿命通(pubbe-nivāsānussati，又稱宿住隨念智)。但是，這五種神通並不能導向出世間法，我們也無法藉此解脫生、老、病、死。餘下一種是出世間的神通，即漏盡通(āsavakkhaya)，滅盡諸漏（煩惱）之意，僅能藉由透徹修習內觀而獲得。

佛陀尚未成佛前，也曾修習禪定。那時外道阿臘拉•咖喇馬(Aḷāra Kālāma)和伍達咖•拉馬子(Uddaka Rāmaputta)都是有名的教派導師，擁有深厚的禪定力與超越的神通。他們能看到過去四十劫與未來四十劫。菩薩先後跟隨他們學習，很快就精通了他們的教法，並分別成就「無所有處定」和「非想非非想處定」。然而。雖然獲得了最高的世間禪定，菩薩依然感覺這些無法導向寂靜、覺悟與涅槃，無法脫離生、老、病、死之苦，於是他離開這些導師，繼續自己的探索。菩薩在六年苦行後，捨棄苦行而行於中道，最終證悟成佛。佛陀通過自覺而斷除了一切煩惱，再清楚地宣說他所悟到的真理而令其他有情覺悟。

佛陀具有五種眼

佛陀具有五種眼，即肉眼(maṃsa-cakkhu)、天眼(dibba-

cakkhu)、慧眼(paññā-cakkhu)、普眼(samanta-cakkhu)和佛眼(Buddha-cakkhu)。其中，肉眼是指與我們相同的眼睛；天眼是六種神通之一，指了知眾生各隨其業而流轉；慧眼則是所有斷盡煩惱的阿羅漢皆擁有的神通；普眼為佛陀所獨有，因為僅有佛陀擁有「一切知智」(sabbaññutaññāṇa)；佛眼也為佛陀所獨有，因為「根上下智」(indriyaparopariyattañāṇa)和「有情意樂隨眠智」(āsayānusayañāṇa)是不共法⁴，並不為佛陀的弟子所有。

「根上下智」是指佛陀了知眾生的根器。「有情意樂隨眠智」是指佛陀了知眾生的性行和潛伏的傾向，比如你的波羅蜜是否成熟，何時成熟；你缺少什麼，需要什麼。如果你的波羅蜜尚未成熟，佛陀會等待合適的時機，時機一到，他開示幾句話，你就能覺悟了。央掘摩羅(Aṅgulimāla)就是個典型的例子。有人會說，他殺了約一千人，佛陀為何不提早向他說法，他提早覺悟不就能免去殺害那麼多人了嗎？之前央掘摩羅(Aṅgulimāla)的波羅蜜尚未成熟，即使佛陀為他說法，他也聽不進去，唯有待他根性成熟了，佛陀一說法他就證悟了。這種了知眾生性行的智慧，僅有佛陀才具備，而弟子們是不具備的，即使是佛陀智慧第一的

4 有十四種佛陀之智，即苦智、苦集智、苦滅智、導至苦滅之道智、義無礙解智、法無礙解智、辭無礙解智、辯無礙解智、根上下智、有情意樂隨眠智、雙神變智、大悲定智、一切知智和無障礙智。其中前面八種（四諦之智和四無礙解智）是和弟子共通的智慧，後面六種智慧則為弟子所不共，是佛陀所獨有的，這六種智慧是不共法。

上首弟子舍利弗尊者，神通第一的上首弟子目犍連尊者都無法具備，更不用說其他弟子了。

我們已經學習了身念處的安那般那、四威儀、正知、厭惡作意與界作意五個章節。佛陀開示時雖逐個解說，但實修時乃同時修習。比如觀照腹部上下，吸氣時膨脹，呼氣時收縮，這是觀照出入息；我們坐著，同時也須按照四威儀的教導清楚地了知，清楚地了知即是正知；清楚地覺知腹部的移動，也就是體驗到風界的特性，這是界作意。因此這些修行方法是不可分開的。

當我們持續觀照，心安定下來的時候，就能清楚地了知目標，智慧自然生起，由於「定」是「慧」之因，「因」具足則「果」生起。智慧生起的時候，我們能明白諸行無常，來來去去，沒有什麼是恒常不變的。如之前所提的例子，他人若贈送一間免費的房子，進住必定死亡，沒有人會願意接受這饋贈。其實，我們的身體便是如此的房子，每個人入住必定會死亡。當能如實了知如此的真相時，我們的貪、瞋、癡、慢、疑、妒、慳等種種煩惱就能慢慢減弱，最後當道智、果智生起時，我們能見到涅槃。道心的作用是斷除或永遠減弱諸煩惱，果心的作用是體驗由相應的道心所帶來的某種程度的解脫，即體驗煩惱被部份減弱

或全部斷除的利益。

願你們都能早日證得道智果智，獲得涅槃！

九種墓地觀

身念處一共有十四項修法，我們已經敘述了五項修法，餘下的九項是「九種墓地觀」，屬於同一個部份——九種墓地觀章節(navasivathikapabbam)。在這個章節，佛陀開示的是「外在的身體」，而非前面所說的「內在的身體」。在此，外在的身體是指屍體。外在的目標同樣也可以作為觀照對象。

九種墓地觀

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ ekāhamataṃ vā dvīhamataṃ vā tīhamataṃ vā uddhumātakaṃ vinīlakaṃ vipubbakajātaṃ.....

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ kākehi vā khajjamānaṃ kulalehi vā khajjamānaṃ gijjhehi vā khajjamānaṃ kaṅkehi vā khajjamānaṃ sunakhehi vā khajjamānaṃ byagghehi vā khajjamānaṃ dīpīhi vā khajjamānaṃ siṅgālehi vā khajjamānaṃ vividhehi vā

pāṇakajātehi khajjamānaṃ.....

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhika saṅkhalikaṃ samaṃsalohitaṃ nhārusambandhaṃ...pe...aṭṭhika saṅkhalikaṃ nimāsalohitamakkhitaṃ nhārusambandhaṃ...pe...aṭṭhika saṅkhalikaṃ apagatamaṃsalohitaṃ nhārusambandhaṃ...pe...aṭṭhikāni apagatasambandhāni disā vidisā vikkhittāni, aññena hatthaṭṭhikaṃ aññena pādaṭṭhikaṃ aññena gopphakaṭṭhikaṃ aññena jaṅghaṭṭhikaṃ aññena ūruṭṭhikaṃ aññena kaṭiṭṭhikaṃ aññena phāsukaṭṭhikaṃ aññena piṭṭhiṭṭhikaṃ aññena khandhaṭṭhikaṃ aññena gīvaṭṭhikaṃ aññena hanukaṭṭhikaṃ aññena dantaṭṭhikaṃ aññena sīsakaṭāhaṃ.....

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikāni setāni saṅkhavaṇṇapaṭibhāgāni... pe...aṭṭhikāni puñjakitāni terovassikāni...pe...aṭṭhikāni pūtīni cuṇṇakajātāni. So imameva kāyaṃ upasaṃharati —‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanaṭīto’ti.

再者，諸比丘，如同比丘見到被丟棄在墓地裡的屍體，死後經一日，經兩日或三日，已經腫脹、青瘀、膿爛。……

再者，諸比丘，如同比丘見到被丟棄在墓地裡的屍體，正被烏鴉、兀鷹、鷲、蒼鷲、狗、老虎、豹、豺狼或各種蟲所噉食。……

再者，諸比丘，如同比丘見到被丟棄在墓地裡的屍體，骨鎖尚有肉有血，由筋腱連結著……骨鎖已無肉，為血所汙，由筋腱連結著……骨鎖已無血、肉，由筋腱連結著……已無連結的骨頭散落各處：一處為手骨，另一處為腳骨，另一處為踝骨，另一處為脛骨，另一處為股骨，另一處為髌骨，另一處為肋骨，另一處為脊椎骨，另一處為肩胛骨，另一處為頸椎骨，另一處為顎骨，另一處為齒骨，另一處為頭骨。……

再者，諸比丘，如同比丘見到被丟棄在墓地裡的屍體，骨頭白如螺貝之色……已過一年骨頭堆積……骨頭腐朽成為粉末。他比較於此身：「此身也有如是之法，如是之性，無法避免如此。」

人死後立即就在另一處出生，新一期的生命緊接著開始了，而這已經沒有心識、沒有命根的身體亦會慢慢衰壞，

此章節闡述的是觀照屍體的九種相。死後一天、兩天或三天，屍體會腫脹、青瘀、膿爛，膿爛的時候流出很臭的膿水。各種鳥、動物、蟲子會前來噉食屍體。在印度，人們把屍體扔在曠地上讓鳥類食用，尤其一些大鳥愛噉食人類的屍肉。屍體開始時還有血有肉，過了一段時間，肉腐化了、血也乾枯了，骨頭散亂地東一處西一處，最後僅剩白骨一堆，再放幾年就會腐朽成粉。

當看到屍體的這些變化時，我們應拿自己的身體和它比較，並思惟：「我也是如此。我的身體也有同樣的本質，亦會變成那樣，如此的下場是無法避免的。」佛陀說：「變壞故為色」(ruppatī'ti rūpaṃ)。我們的身體最終也不過是這般的結局。如此觀照思惟，我們將能放下執著、貪愛、自大等煩惱。

佛陀前面開示的厭惡作意敘述三十二身分，是我們內在的身體；這裡所說的屍體的九種相，是外在的身體。我們應對內在和外在的身體，都生起厭惡，切勿貪愛、執著。對自己的身體須放下，對他人的身體亦須放下，比如夫妻之間的執著，這也是貪愛。

阿沙伽本生⁵

以下我們講說一個佛陀時代的典故。

當時佛陀住在舍衛城揭德林。有一位比丘因思念前妻而心煩意亂。佛陀問他是否真的相思成病。那位比丘回答說是。佛陀繼續問：「你思念誰呢？」「我已逝世的前妻。」然後佛陀說：「不僅是這一次，你對這位女人充滿欲念，在過去生，對她的愛也曾令你極度痛苦。」

很久以前，有一位阿薩卡(Assaka)王，在巴達厘子城(Potali)統治卡錫國(Kāsi)。他的王后烏巴莉(Ubbarī)是他的摯愛。烏波莉王后魅力四射，優雅迷人，美貌非凡。然而，她死了。對於她的離去，國王悲痛欲絕，並且變得脾氣乖戾。他為她的屍體塗抹上油與藥膏，置於玻璃棺中，放在他的床下。他只是躺著哭泣哀號，不肯進食。國王的雙親與親屬，朋友與侍從，祭師與俗人，都極力勸說他所有的事情已成為過去，不要再悲傷，但一切努力僅是徒然。他就這樣沉浸在悲傷中，七天過去了。

當時，菩薩是一位具四禪八定與五神通的隱士，住在喜馬拉雅山腳下。有一天，他以天眼觀察印度，看見那沉浸在極度哀愁中的國王。他立刻決定要去幫助他。他以神通

力升到空中，降落在國王的花園裡，如一尊金色的雕像般坐在一塊禮儀石上。

巴達厘子城中一位年輕的婆羅門來到花園，他見到菩薩，向他問候並坐下。菩薩開始愉快地與他交談，並問及有關國王的情況。年輕人說：「為什麼您不把國王從極度的痛苦中解救出來呢？如您這般有德之人應能令國王脫離哀傷。」

「年輕人，我並不認識國王。」菩薩回答，「但如果他來問我，我將告訴他王后現在的投生之處，並令她說話。」

「賢者，請在這等著，我去帶國王來見您。」然後他急忙來到國王面前並告知情況。他說：「您應去見見那位具天眼的隱士！」

想著能見到烏巴莉，國王欣喜若狂，他坐上馬車直奔花園。向菩薩問候之後，他坐於一旁，並問：「據說您知道我的王后投生於何處，這是真的嗎？」

「是的，大王。」

國王於是問那是何處。

菩薩回答說：「大王，她沉迷於自己的美貌，極其放逸，也不做善行，所以她現在變成一隻小糞蟲，就在這園

⁵ 阿沙伽本生(Assaka-Jātaka)：《本生注》第二冊•本生207。譯自W.H.D. Rouse從巴利翻譯的英譯本，稍作刪減。

中。」

「我不信！」國王說。

「那麼，我將讓您看到她，並令她說話。」菩薩回答。

「請讓她說話！」國王說。

菩薩命令道：「讓那兩個忙著滾一坨牛糞的傢夥到國王前面來。」菩薩以神通力使它們依令而行，它們來了。菩薩向國王指出其中一個，「大王，那就是您的王后烏巴莉。她跟著她的糞蟲丈夫，剛從這坨牛糞出來。看看吧！」

「什麼！我的王后烏巴莉是一隻糞蟲？我不信！」國王叫喊道。

「大王，我將令她說話。」

「請令她說話，賢者。」

菩薩以神通力讓她能說話。「烏巴莉！」他說。

「什麼事？賢者。」她以人聲問道。

「在過去生，你叫什麼名字？」菩薩問她。

「我叫烏巴莉。」她回答，「是阿沙咖王的王后。」

「告訴我。」菩薩繼續說，「你現在最愛的是誰，阿沙咖王，還是這只糞蟲？」

「哦！賢者，那是我的前一生。」她說，「那時我與他在此園中生活，享受色、聲、香、味、觸的五欲之樂，但如今我的記憶已由於再次投生而模糊不清，他是什麼？現在我情願殺了阿沙咖王，並用他喉嚨流出來的血塗抹我糞蟲丈夫的腳！」在國王的隨從面前，她以人聲誦出了這些偈子：

「一度與我愛過的阿沙咖王，
相親相愛、樂於相伴，在這園中漫步。
但如今，新的樂與苦已覆蓋往昔的樂與苦，
因此現在，比阿沙咖更親愛的是——我的蟲。」

阿沙咖王聽到後，當場後悔不已。他立即讓人移走王后的屍體並清洗自己的頭。禮敬菩薩後，他回到城中，另娶王后，並正直地治理國家。菩薩則在勸誡國王及令他解脫憂愁後再次回到喜馬拉雅山。

說完後，佛陀宣講真諦，並說：「你已去世的前妻是烏巴莉；你是阿沙咖王；舍利弗是年輕的婆羅門；那隱士是我自己。」該相思的比丘於聞法當下證得初果。

人死後能帶走什麼？

如阿沙咖，人們有時對愛人或親人的屍體很執著，過去如此，現在亦然。大多數華人把屍體停放在家裡很久，然後還焚燒許多物品。當我在馬來西亞時，一位佛教團體負責人的哥哥逝世了，他請我去唸經。我看到那裡擺著紙做成的房子、車子、電視、手機、護照……，應有盡有。我問：「這是為什麼？你要如何把這些東西交給他呢？」他答：「須燒掉。」我繼續問：「燒掉不就變成灰了嗎？他怎還能得到？」他答：「不知道啊！師父。」雖然不知曉，他們依然還是選擇相信，要不為何花那麼多錢拿去焚燒呢？

我記得一個故事：一位有錢人相信死後能帶走東西，可是他又信不過家人。於是，他對一位信任的和尚說：「師父啊！我往生的時候，可否麻煩您幫我安排後事，我先給您五萬元。」然後，他對一位醫生說：「醫生啊！我對我的親戚朋友不太信任，我信得過你，我要往生的時候，請你照顧我，我先給你五萬元。」最後，他告訴一位律師：「律師啊！我往生的時候，請你做我的證人，我先給你五萬元。」

後來，他逝世了。誰最早知道呢？和尚。他的家人先去告知和尚。大家都一樣，有傷心事了，才會想起出家人。

和尚來了，棺材、火葬等各種費用先支付了。第二位來的是醫生。和尚說：「喪葬費花了兩萬，還剩三萬，我放在他的棺材裡。」醫生跟著說：「他的藥費是一萬，還剩四萬，我也放在他的棺材裡。」最後是聰明的律師來了。律師心想：「我什麼都沒有做，那五萬元不全都得放進棺材內？」他靈機一動，說：「師父的三萬，醫生的四萬，這些交給我。這七萬再加上我的五萬，一共是十二萬，我寫一張支票。所有的錢，他下一生可以到我的戶口提款。」然後他簽好支票，放在棺材裡。看，誰最聰明？律師。律師把所有的錢都拿走了。

執著不會為自己帶來任何真正的益處，不懂不了解也不學，有道理沒道理也不想，缺乏思辨省察的能力，這怎會為自己的生命帶來真正的利益呢？

生命的真相僅有透過實踐修行才能了知，當清楚地知道這個心和身如何運作，我們就不會再執著於此色身，執著於邪見，如此方能為自己的生命帶來真實的利益。

第十一章

受念處



受念處 (vedanānupassanā)

Idha, bhikkhave, bhikkhu sukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ‘sukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti. Dukkhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ‘dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti. Adukkhamasukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ‘adukkhmasukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti.

在此，諸比丘，比丘感到樂受時，了知：「我感到樂受。」感到苦受時，了知：「我感到苦受。」感到不苦不樂受時，了知：「我感到不苦不樂受。」

三種受

「受」可分類為五種¹或三種，較簡單及普遍的分法是三種：苦受(dukkha vedanā)、樂受(sukha vedanā)和不苦不樂受(adukkhmasukha vedanā)。不苦不樂受亦稱為捨受

¹ 還有一種分法為五種受。五種受是依身心來分的：第一是「樂受」(sukha vedanā)，指身體的舒適感受；第二是「苦受」(dukkha vedanā)，指身體的痛苦感受；第三是「悅受」(somanassa vedanā)，指心中的快樂感受；第四是「憂受」(domanassa vedanā)，指心中的痛苦感受；第五是「捨受」(upekkhā vedanā)。其中，苦受和憂受相當於三種受當中的苦受，樂受和悅受相當於三種受中的樂受。捨受則和三種受當中的不苦不樂受屬同。

(upekkhā vedanā)，即對目標的體驗為中性，好與壞其感受並不明顯，沒有苦也沒有樂，不偏於任何一邊。我們每天生活中都能體驗到這三種感受。

如何觀照受

「受」為何重要呢？「受」涵蓋在五蘊，即：色、受、想、行、識裡。「色」是身體；「受」指感受，是一種心所；「想」是記憶，也是一種心所；「行」是餘下的五十種心所，「思」心所（動機）也包括在「行」裡面；「識」是我們的心。其中，色是色法，受、想、行、識是名法。識是心，執行識知對象的作用，心所的意思是「屬於心所有的」，乃是伴隨心一起生起的若干心理作用。心無法單獨生起，就如同國王出巡必有眾大臣相隨，心與心所同生同滅，取相同的目標。

「受」和「想」的作用相當明顯，我們較容易能察覺到。

「想」是一種心所，它的作用是記憶。如果「想」偷懶了，我們會變得善忘。若常忘失，我們難以進步。若此人善與不善無法記憶，迷糊懵懂，其心的資質與動物層次差不多。大多數動物的「想」心所非常薄弱，不容易記憶。為何人類的心靈層次較高呢？這關乎於記憶力。堅固的記

憶力是正念的近因。具備堅固的記憶力則不會忘念，不忘失目標，心緊跟著禪修目標就能清楚地了知實相，此體驗對生命的提升有莫大的助益。

「受」亦是一種心所，是對某種體驗的感受。在佛陀還未出現於世間之前，有一種「我見」稱為「受我」(vedaka-atta)，即認為有一個實存的「我」在經歷及感受苦樂。持有此邪見者認為「受」是恆常不變的「我」。究竟「受」是「我」亦或「無我」，對此，禪修者能透過親自體驗而知悉明了。

「受」是勝義法，是真正的自然現象。當身心安定下來時，真相自然能呈現。我們無須做任何事，舒服地盤坐好後不再移動，即使身體哪裡感覺不舒服亦不移動，僅是注意觀照指定的目標，真正的自然現象將呈現其面貌。

我的一位老師曾說，人們每天看電視，但他們都僅看外在的電視，而沒有往內觀內在的五蘊電視。外在的一切以肉眼觀看，而內在的實相須以慧眼照見。何謂慧眼？當我們閉上了雙眼，所感受到的即是慧眼所見。如觀照腹部起伏時，大家閉上了眼睛，以生起的感受為覺知的目標，若無感受，心則無法了知。

有些人說，感覺不到腹部上升與下降的移動，若心不在腹部起伏的目標上，怎可能感受到腹部的移動呢？每個人

都有呼吸，若沒了呼吸相等於死亡。呼吸簡單且自然，僅是風的進出。受的因是觸，「緣於觸，受生起」(phassa-paccayā vedanā)。譬如外在的風吹在臉上，我們能輕易感受到風碰觸身體時的感受，這生起的感受是緣於風的碰觸。相同的，當吸氣時風進入體內，腹部脹起，這時風在體內碰觸到身體，我們感受到腹部膨脹，此時觀照並標記「上、上」。呼氣的時候風從體內出去，腹部收縮，此時觀照並標記「下、下」。此腹部起伏的感受屬於不苦不樂受。

克服苦受

有時候，習禪者在小參報告時說：「我觀腹部上下時，覺得疼痛。」苦受、樂受、不苦不樂受，無論是哪種受，也不過是一種感受而已。生起任何感受都無關緊要，僅是感覺到就已足夠了。心與心所同生同滅，也取相同的目標。因此，「受」和「心」是一起的，當感知到所生起的感受，其實心的了知作用也在那兒。心和受皆是勝義法(paramattha Dhamma)，乃真實法或真相。心能識知目標，受能感受目標。

當疼痛太明顯並已影響到腹部的觀照時，暫且放下腹部的觀照。反之，以疼痛的感受為觀照的目標。由於我們僅

有一顆心，比如一顆心無法同時閱讀兩本書，一顆心也無法同時觀照兩個目標。若一會兒觀照腹部起伏，一會兒觀照痛，心則容易散亂，無法清楚地覺知目標。觀照時不能迷糊懵懂，須清楚覺知且確定目標。當心已被疼痛牽著走時，當下應觀照痛的感受。當疼痛不再那麼明顯，我們重新回到觀照腹部的起伏。我們以腹部的上升與下降之移動作為主要目標，因為它時無時無刻都在。若無其他目標干擾時，我們就緊跟著此主要目標。

倘若不賦予心一個指定的目標，心則隨意四處抓取目標，而陷入於散亂的狀態。心的責任是無時無刻找尋目標，若無目標，心則無法生起。例如聲音，聽到聲音表示耳識生起，若無聲音為目標，耳識則不得生起。當然，耳識若要生起，除了聲音之外，還得具足其他因素，即耳淨色、空間和作意。「目標」和「心」成雙生起，色、聲、香、味、觸、法六種目標，對應眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識六識。有人說：「我嚐到味的時候，也聞到香噴噴。」然而，嚐味的是舌頭，聞香的是鼻子，它們各自履行各自的責任。當具足正念時，習禪者能把不同的受區分開。我們有心識，但心識實存嗎？心識並不真實的存在，因為心識一生起就立即滅去。「受」和「心」同生同滅，心彈指間飛速生滅數萬億次，受亦如是。

每個人都曾體驗苦受，尤其是痛。有時我們覺得：「好疼啊！為何經歷那麼長的時間，疼痛依舊不減呢？」原因是我們尚未觀照到痛的生滅。痛不可能持恆不變，感受與心相同，每一剎那變遷，一生起就立即滅去。當我們能清晰察照到痛如何改變，則能克服難忍的疼痛。痛每一剎那變化，時而劇痛、腫脹痛、麻脹痛……生起、加劇、減弱或消失，如實觀照，習禪者能洞悉痛是痛，心是心，身體是身體，名法和色法了了分明。當我們能如此了知時，內觀的旅程就真正開始了。

禪修中身體的疼痛，可否與病痛相提並論？哪一種疼痛較為嚴重呢？僅是感冒流鼻水就已帶給我們不少的麻煩，況乎嚴重的疾病？然而禪修中的疼痛，身體只要稍微移動一些，疼痛就消失了。如果禪修的小痛我們都無法忍耐，那面臨生病時該如何是好呢？死亡臨近的時候又該怎麼辦呢？如是思惟，努力去克服禪坐中的疼痛，即能從痛苦不悅的感受中抽離出來。

我們以一個克服苦受而證得涅槃的故事激勵大家。

帝須長老的故事²

有位住在斯里蘭卡的居士有兩位兒子。在父親逝世後，身為大兒子的帝須把所有的遺產讓給弟弟，然後出家成為比丘，住在一所森林寺院裡禪修。他的弟媳心想：「現在我們擁有全部的遺產是因為舅子出家成了比丘。若有一天他想還俗，我們就得還他一半的財產。而這是未可預料之事，只有他死了我們才能安心。」因此她收買了殺手去殺害長老。

黃昏時那些殺手去到森林寺院把長老捉著。帝須長老向殺手表示他並沒有值錢的東西是他們想要的。那些殺手就說：「我們不是來搶你的東西，而是受你弟媳之命來殺你的。」長老說：「我有清淨戒，但尚未證悟阿羅漢果。由於我想依靠此清淨戒來證悟阿羅漢果，請你們讓我修觀禪到黎明。」

「我們不能答應你。若你在夜晚逃走，我們就必須面對再次捉你的麻煩。」

「我會讓你們知道我是如何也逃不掉的。」說後長老就用一塊石頭打斷自己的雙膝。

當雙膝盡斷後，長老說：「現在你們已經看到我的情

況，我是無法逃脫的。我厭惡作為一個還有貪欲的凡夫就死去，我為此感到羞恥。」

在這情況之下，那些殺手才答應讓他修禪。長老依靠他那不受渴愛污染的戒徹夜禪修，在黎明時刻證悟了阿羅漢果。

與疼痛為友

因此我常說，與痛做朋友，若無法與自己的痛和平相處，對痛生起瞋心、排斥或抗拒，它將會為你帶來更多麻煩，令心緊張不安且呼吸急促，散亂心將使痛加劇。當心無法安定，喜悅則不能生起，疼痛的干擾則越加劇烈。

斷腿的苦受是極其劇烈的，但帝須長老持清淨戒，心亦清淨。因此，長老依靠他清淨的戒而生起喜悅，以喜悅克服苦受，他的心傾向於平等捨——不苦不樂。以此為基礎，他深入展開內觀，並在一夜間斷盡煩惱證得阿羅漢果。

長老能克服打斷雙膝的苦，相比之下，我們的苦受顯得微不足道，因此必須忍耐。剛開始若無法忍耐，可以稍微移動身體，痛就會消失，但它還會再生起。若我們以堅定的忍耐與如實地觀照而克服了疼痛，下一次它就不再給你

² 「帝須長老的故事」摘自《南傳菩薩道》，緬甸明昆大長老著，敬法比丘漢譯。

麻煩了，這不是因為疼痛消失了，而是疼痛不再有力量干擾你。切記，忍耐導向涅槃，觀照受亦能證得涅槃。

結語

透過禪修而獲得的真實智慧將銘刻於心，無法磨滅。此智慧可自由地運用在我們的生命中。雖然生命的本質是苦，但對智者而言，生命可以是美麗且快樂的，智者容易安住於生命，並朝向最終的解脫——斷除所有煩惱。但是，這的前提是必須用功修習內觀智慧禪，這我們必須銘記於心。

第十二章

心念處



心念處 (cittānupassanā)

Idha, bhikkhave, bhikkhu sarāgaṃ vā cittaṃ ‘sarāgaṃ citta’ nti pajānāti, vītarāgaṃ vā cittaṃ ‘vītarāgaṃ citta’ nti pajānāti. Sadosaṃ vā cittaṃ ‘sadosaṃ citta’ nti pajānāti, vītadosaṃ vā cittaṃ ‘vītadosaṃ citta’ nti pajānāti. Samohaṃ vā cittaṃ ‘samohaṃ citta’ nti pajānāti, vītamohaṃ vā cittaṃ ‘vītamohaṃ citta’ nti pajānāti. Saṅkhittaṃ vā cittaṃ ‘saṅkhittaṃ citta’ nti pajānāti, vikkhittaṃ vā cittaṃ ‘vikkhittaṃ citta’ nti pajānāti. Mahaggataṃ vā cittaṃ ‘mahaggataṃ citta’ nti pajānāti, amahaggataṃ vā cittaṃ ‘amahaggataṃ citta’ nti pajānāti. Sauttaraṃ vā cittaṃ ‘sauttaraṃ citta’ nti pajānāti, anuttaraṃ vā cittaṃ ‘anuttaraṃ citta’ nti pajānāti. Samāhitaṃ vā cittaṃ ‘samāhitaṃ citta’ nti pajānāti, asamāhitaṃ vā cittaṃ ‘asamāhitaṃ citta’ nti pajānāti. Vimuttaṃ vā cittaṃ ‘vimuttaṃ citta’ nti pajānāti. Avimuttaṃ vā cittaṃ ‘avimuttaṃ citta’ nti pajānāti’.

在此，諸比丘，比丘於有貪心，了知：「有貪心」；離貪心，了知：「離貪心」。有瞋心，了知：「有瞋心」；離瞋心，了知：「離瞋心」。有

癡心，了知：「有癡心」；離癡心，了知：「離癡心」。昏昧心¹，了知：「昏昧心」；散亂心，了知：「散亂心」。廣大心²，了知：「廣大心」；不廣大心，了知：「不廣大心」。有上心³，了知：「有上心」；無上心，了知：「無上心」。得定心，了知：「得定心」；無定心，了知：「無定心」。解脫心，了知：「解脫心」；未解脫心，了知：「未解脫心」。

佛陀說，當貪愛的心生起時，應覺知這貪愛的心 (sarāgaṃ citta)；當瞋恚的心生起時，應覺知這瞋恚的心 (sadosaṃ citta)；當無明生起的時候，應覺知這愚癡的心 (samohaṃ citta)。何時無明生起呢？當心無聊且飄蕩時，即無明現前。在我們清楚覺知這些心的當下，它們已經滅了。我們僅有一顆心，當覺知的心生起時，貪瞋癡等煩惱心則滅了。

佛陀的指示很簡單，我們必須遵循教導且親自實踐，清楚地覺知自己當下的心理狀態。當清楚了知的當下，就是具足正知；具足正知的同時，正念亦會具足。正念僅與善

1 「昏昧心」是指陷入昏沉、睡眠的心；「散亂心」是指掉舉的心。

2 「廣大心」是指禪那心，即色界、無色界心；「不廣大心」是指欲界心。

3 「廣大心」是指禪那心，即色界、無色界心；「不廣大心」是指欲界心。

心同在，貪瞋癡是不善心，善與惡無法同時生起。譬如一座僅能供單人行走的橋，若善在橋上，惡則無法上去；如果不慎讓惡登上橋，善則無法在橋上。因此，「無間修」非常重要，精進持續地觀照，讓正念、善心恆持不斷，貪瞋癡等不善心就沒有機會生起。

五種禪修的方法：長時修、無間修、圓滿修、恭敬修和歡喜修，我們切勿忘記。若能如此持恆觀照，我們的心能越趨平穩，這就是有定力的心（*samāhitam citta*）。我們無間斷地觀照，當解脫心（*vimuttam citta*）生起時，心清楚了知：「哦！解脫了！」我們能清楚了知自己解脫了，畢竟是自己的心嘛！解脫是證得道智與果智。初果聖者斷除了疑心與邪見。

道心的作用是斷除諸煩惱，或永遠地減弱煩惱；果心的作用是體驗由相應道心所帶來某種程度的解脫。道心僅生起一次，而果心能夠重複地生起。譬如你去過臺北一次，往後再去也就不陌生了。

心不容易控制，其生滅迅速，它能快速地變得散亂，亦能迅速地獲得覺悟。

初果聖者的七種素質

初果聖者，或稱須陀洹，已斷除了五下分結的首三種煩惱⁴——身見(*sakkāya-dit̥ṭhi*)、戒禁取見(*sīlabbata-parāmāsa*)和疑(*vicikicchā*)。他們對三寶與業果法則擁有不動搖的信心，這也稱為「四不壞信」。他們對基本戒律的遵守不可動搖，屬於「戒圓滿者」。對於初果聖者而言，他們自然不會違犯五戒。由於初果聖者已斷除所有邪見，他們亦稱「見具足者」(*dit̥ṭhisampanno puggalo*)，或「見圓滿者」。

《中部·第48經·橋賞彌經》(*Majjhima Nikāya, Kosambiya Sutta*)中說，初果聖者擁有以下七種聖的、出世間的、與凡夫不共的智慧：

一、容易放下煩惱

當他如此思惟：「是否有任何我尚未捨斷的內在纏縛，因那纏縛，我被纏縛的心不能如實知見？」

他了知：「並無我尚未捨斷的纏縛，因那纏縛，

4 共有十結，即十種煩惱。須陀洹道（入流道）斷除身見、戒禁取及疑等「見」煩惱。斯陀含道（一來道）減輕欲貪及瞋恚——欲界之貪、瞋薄。阿那含道（不來道）斷除欲貪及瞋恚。至此，五下分結斷。因欲界相對於色界及無色界稱為下界，故稱五下分結。阿羅漢道斷除：（1）對色界生命之貪愛；（2）對無色界生命之貪愛；（3）我慢；（4）掉舉；（5）無明。至此，五上分結斷。因色界及無色界相對於欲界稱為上界，故稱五上分結。

我被纏縛的心不能如實知見，我的心已善導向於對真諦的覺悟。」這是他所成就的第一種聖的、出世間的、與凡夫不共的智慧。

此處「纏縛」是指欲貪、瞋恚、昏沉睡眠、掉舉追悔與疑五蓋，沉迷於對此世與他世的思考，以及因爭論、爭吵、辯論而唇槍舌劍、互相攻擊。凡夫很難放下煩惱，貪瞋等會延續很久。但初果聖者了知一切有因有果，他已體證生滅，洞見生命的真相；已斷除身見（或稱我見），因此即使貪瞋生起，也能快速放下，他已不再造作令自己投生於四惡道的惡業。

二、深信業果法則

他了知：「當培育、修習與多修習此見時，我自得平靜，我自得寂滅。」這是他成就的第二種聖的、出世間的、與凡夫不共的智慧。

初果聖者對業果法則具有不動搖的信心，不論是在順境還是逆境，他都會思惟這僅是善業成熟或惡業成熟，而不會對其過於執著。若凡夫被他人陷害，他只想設法報仇，灼燒的瞋心令他痛苦難忍；若一位初果聖者面對如此的情況，他將明白這僅是惡業成熟，他會欣然接受並放下。

三、篤定堅信三寶

他了知：「在此法與律之外，並無其他沙門、婆羅門擁有我所具有的見。」這是他成就的第三種聖的、出世間的、與凡夫不共的智慧。

他對三寶有不動搖的信心，三寶是他的皈依處，他不再尋求其他皈依處。凡夫即使這一生對三寶有堅定的信心，但只要尚未證果，我們將無法保證下一生是否依然相信三寶。但初果聖者不同，對三寶的信心在下一期生命依然不變。

四、犯錯容易懺悔

他了知：「我具備一名見具足者的法性 (dhammat ya)。」什麼是見具足者的法性呢？就如一個仰臥的稚嫩嬰孩，當他的手或腳觸碰到炭火，他會馬上縮回；同樣地，這即是見具足者的素質：即便他或會有某種違犯，而對此應如何出罪已有規定，但他仍立即向導師或有智的同梵行者懺悔、發露、坦白。如此之後，他於未來做好防護。這是他成就的第四種聖的、出世間的、與凡夫不共的智慧。

我們不容易承認自己的錯誤，不夠正直誠實。其實每個

人都可能犯錯，不是嗎？初果聖者若做錯了，他自然而然會很真誠地懺悔，絕不會強逼他人必須聽命於他，不會生起「我必須要贏」的想法。因緣、對錯、有無道理，他了了分明。

五、不復違犯五戒

他了知：「我具備一名見具足者的法性。」什麼是見具足者的法性呢？就如一頭帶著小牛的母牛，她一邊吃草一邊照看小牛；同樣地，這即是見具足者的素質：即便他或會熱心於同梵行者的各種事務，他仍強烈渴望培育其增上戒、增上心與增上慧。這是他成就的第五種聖的、出世間的、與凡夫不共的智慧。

初果聖者是戒圓滿者，他自然不會違犯五戒。儘管再放逸，他將不再有第八次投生，也自然朝向最終的解脫。初果和二果聖者都是戒圓滿者，三果聖者是定圓滿者，而阿羅漢才是戒定慧三者皆圓滿的聖者。

六、聞法專注投入

他了知：「我具備一名見具足者之力。」什麼是見具足者之力呢？凡當如來所開示的法與律在被

宣說時，他留意、注意、全心投入、傾聽佛法。這是他成就的第六種聖的、出世間的、與凡夫不共的智慧。

初果聖者聞法非常專注，歡喜聽聞佛法，並時時思惟佛法。

七、理解佛法義利

他了知：「我具備一名見具足者之力。」什麼是見具足者之力呢？凡當如來所開示的法與律在被宣說時，他得義的信受、得法的信受、得隨法的欣悅。這是他成就的第七種聖的、出世間的、與凡夫不共的智慧。

聞法後，初果聖者能理解其義利並法喜充滿。因此，他的生命會越趨成熟、圓滿。初果聖者已關上了四惡道之門，他們將不會再投生於惡趣，最多再投生七次，將證悟阿羅漢果而般涅槃。

阿西答菩本生⁵

當時佛陀住在舍衛城揭德林。

5 阿西答菩本生(Asitābhū-Jātaka)：《本生注》第二冊·本生234。譯自W.H.D. Rouse從巴利翻譯的英譯本，稍作刪改。

據說，舍衛城的一名男子，是佛陀的兩位上首弟子的護持者，他有一位美貌又快樂的女兒。她長大後，嫁了一家門當戶對的好人家。她的丈夫不支會任何人，常在外尋歡作樂。她並不在意丈夫對自己的不敬。她邀請佛陀的兩位上首弟子，歡喜供養並聽聞他們說法，直到證得初果。自此之後，她總是沉浸在初果的喜悅中。最後，她想既然丈夫不要她，她也沒必要再留在家裡，於是決定獻身於梵行生活。她告知父母自己的計畫，出家並證得阿羅漢果。

一些比丘聽說了她的故事。一天，比丘們正在「真理堂」談論此事，佛陀走來並問及大家所談論的內容。聽完後，佛陀說：「這並不是第一次，她尋求至上的目標，過去她也曾如此。」於是，佛陀講述了一個過去生的故事。

很久以前，當梵授王統治波羅奈的時候，菩薩是一位隱士，生活在喜馬拉雅山地區，並成就了五神通和四禪八定。波羅奈國王看到自己的兒子梵授王子生活奢華氣派，心有懷疑，於是將他放逐。

年輕的王子帶著妻子阿西答菩來到喜馬拉雅，住在一間用樹葉遮蓋的小屋中，以魚和各種野果為食。他看到一位緊那羅女(kinnarī)，並對她一見傾心。「我要娶她為妻！」他說著，扔下阿西答菩，便追隨緊那羅女而去。他的妻子見他如此，非常憤怒，她想：「那男人不管我了，但他又

與我何干？」她前往菩薩那兒，禮敬菩薩，並向菩薩學取遍禪，她專注於所緣並獲得五神通與八定。與菩薩告別後，她回到住處並站在門外。

梵授跟隨著那緊那羅女，卻不見了她的去向。他欲望受挫，返回小屋。阿西答菩看見他走近，升到空中，如立於水晶之上，對他說：「主人，有賴於您，我才能得此禪樂！」她誦出第一首偈頌：

「如今欲望全消失，

感謝您找到終結：

如同象牙一鋸斷，

無人能將它修復。」

梵授看著她說完後升起遠去。他誦出了第二首偈頌，哀歎道：

「處處貪愛欲無邊，

被已生渴愛征服，

如此義利盡消逝，

阿西答菩我亦失。」

如此以偈頌悲歎後，他獨自住在林中。他於父親死後繼承王位。

講完後，佛陀說：「此兩人即當時的王子與他的妻子，我是那隱士。」

阿西答菩發現，以丈夫為皈依是不可靠的，向外尋求皈依是不究竟的，因此她向內尋找快樂，並最終獲得究竟自在，得以解脫一切苦。

心的特相——「導向」

心的特相是「導向」。若未曾體驗過，如未曾看過、聽過、嚐過，心無法「導向」；對那些熟悉的目標，每天看到或聽到的目標，即使當下沒有看到或聽到的因緣，心也容易導向它。心的善惡亦如此，若我們習慣作惡，心會主動導向惡；若我們習慣行善，心會主動導向善。心容易導向習慣的目標。

佛陀時代，在佛陀尚未成佛時，許多修行的人不能覺悟，因為他們的心導向神通，而非導向解脫。神通是向外觀，無論多遠的國度，如美國、中國，具備神通者都能看見，若往身體內看，他也僅知道概念，如心臟、胃的位置等。至於身心的各個特徵，如何互相作用的智慧，神通無法知悉。佛陀成佛了，他開示身、心與心所如何運作，教導以觀照自然現象為目標，以達至解脫。成就神通的人具備強穩的定力，當佛陀說法時，他們的心容易入定；當佛

陀開示身心運作的方法及因果，他們當下即觀照，將心導向涅槃，並迅速達到覺悟。

心快速的生滅。當我們能控制心的時候，希求的禪定、神通、道智、果智、涅槃都能快速成就，因此必須訓練這顆心。在密集禪修中，大家都清楚了訓練的方法，但禪修不僅在禪修中心裡，不論是生活亦或工作，我們都必須持有正念。具備正念的時候，我們不會草率地隨意行走、講說、吃喝。若放逸地生活，死亡來臨之際，自己未來的去向是岌岌可危的。正念僅與善心同在，缺乏正念的心屬於不善心，若無正念地死亡，表示以不善心逝世，投生善趣的機會將非常渺茫。因此，我們須訓練心，無時無刻都應清楚覺知自己的身心。若能如此了了分明，我們將減少造作惡業，減少許多煩惱，而容易安住在此清淨的生命。

若我們以手榴彈爆炸來比喻證悟涅槃，手榴彈就是我們證悟的助緣，拉引信就是那直接的因。前面我說過，有五種難得：遇佛難得、人身難得、信心難得、出家難得和聞法難得。大家離開俗家到禪修中心，就好比是出家人，因此五種難得我們都遇到了，可以說我們具足了證悟的因緣。但不知覺悟的因緣何時成熟，那個引信不知何時能拉。因此，大家必須精進努力，一旦因緣成熟，就如同引信拉出，「呼」，涅槃就到了。

願大家都能早日證得道智果智，獲得涅槃。

第十三章

法念處



法念處共有五個章節：一、蓋 (nīvaraṇa)；二、蘊 (khandha)；三、處 (āyatana)；四、覺支 (bojjhaṅga)；五、諦 (sacca)。

蓋

五蓋

障蓋(nīvaraṇa)有覆蓋之意，即覆蓋清淨心，令善法不生的煩惱。五蓋即：一、貪欲蓋；二、瞋恚蓋；三、昏沉睡眠蓋；四、掉舉追悔蓋；五、懷疑蓋。或加上無明蓋，共為六蓋。

一、貪欲蓋

Idha, bhikkhave, bhikkhu santam vā ajjhataṃ kāmaccandaṃ ‘atthi me ajjhataṃ kāmaccando’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhataṃ kāmaccandaṃ ‘natthi me ajjhataṃ kāmaccando’ ti pajānāti.

於此，諸比丘，比丘內心存在貪欲，了知：「我內心有貪欲。」內心不存在貪欲，了知：「我內心沒有欲貪。」

貪欲蓋(kāmaccanda nīvaraṇa)，即執著貪愛之境，無有

饜足。色身無法生起欲望，欲望源自於心。但欲望並非任何時刻皆存在，欲望生起時則有，不生起時則無。

眼睛若見到喜愛的目標，如看見美麗的女生或俊帥的男生，貪心(sarāga citta)會生起。當禪修滿意而生起樂受時，有些習禪者也會對那平靜、輕安、輕鬆生起執著貪愛而忘了觀照，此時貪愛心覆蓋了清淨心。當浸潤於未曾體驗過的喜悅時，我們也可能會感到緊張或覺得奇怪，而讓心處在不平衡的狀態，導致觀照難以持續。若心不平衡則容易散亂，身體也會受之影響。心須保持平衡，平衡的心才能清楚照見實相。切勿執著禪修中生起的樂受，我們的責任僅是繼續觀照。貪欲心讓心不清淨，因此，當貪欲心生起時，我們必須覺知。當我們持續觀照並保持覺知，貪欲心則無法生起，倘若生起了，亦無法持續太久。

二、瞋恚蓋

Santaṃ vā ajjhataṃ byāpādaṃ ‘atthi me ajjhataṃ byāpādo’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhataṃ byāpādaṃ ‘natthi me ajjhataṃ byāpādo’ ti pajānāti.

內心存在瞋恚，了知：「我內心有瞋恚。」內心不存在瞋恚，了知：「我內心沒有瞋恚。」

瞋恚蓋(byāpāda nīvaraṇa)，即對不喜之境生起忿怒。

「瞋」包括生氣、恐懼、不滿、憂愁等，它涵蓋對目標各種程度的厭惡、排斥和抗拒。從嚴重憤怒而動手殺或傷人，乃至輕微在心中生起的煩躁、緊張、不安、擔憂，皆屬於「瞋」的範圍。瞋恚亦不是任何時候都存在，它時有時無。我們必須了知瞋恚生起時所造成的影響及過患。

三、昏沉睡眠蓋

Santaṃ vā ajjhattaṃ thinamiddhaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ thinamiddhaṃ’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ thinamiddhaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ thinamiddhaṃ’ ti pajānāti.

內心存在昏沉睡眠，了知：「我內心有昏沉睡眠。」內心不存在昏沉睡眠，了知：「我內心沒有昏沉睡眠。」

昏沉睡眠蓋(thīnamiddha nīvaraṇa)，即是心處於遲鈍、萎靡、迷糊、沉滯的狀態。禪修時，精進力和定力必須達到平衡。若精進力弱而定力較強，昏沉睡眠容易入侵。當昏沉蓋進入時，它使心飄蕩而無法清楚地識知目標，如此禪修很難得到進展。此時，我們必須提起精進力以克服昏沉睡眠蓋。

四、掉舉追悔蓋

Santaṃ vā ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ’ ti pajānāti.

內心存在掉舉追悔，了知：「我內心有掉舉追悔。」內心不存在掉舉追悔，了知：「我內心沒有掉舉追悔。」

掉舉追悔蓋(uddhaccakukkucca nīvaraṇa)，掉舉指心躁動不安；追悔即後悔做了不應做之事，或後悔應做之事卻沒有做到。散亂的心屬於掉舉，心任意抓取喜歡的目標。在訓練心的過程中，我們給予指定的目標讓心抓取，並讓心跟隨這指定的目標。當心習慣安住於指定的目標後，它能獲得平靜；若心忘失了指定的目標，則會妄念紛飛、胡思亂想。

散亂和追悔或會一起生起，尤其當我們憶起曾經做錯的事。每一個人的生命都不可能完全清淨，也可能在無正念的狀況下造了許多惡業。當心妄想紛飛時，我們可能會因胡思亂想而回憶起曾經做錯的事，並生起懊悔。此時，我們應向佛陀懺悔自己的過錯，可在佛前皈依後，頂禮佛陀一個小時，願佛陀原諒我們曾經犯下的過錯，並下定決心

不再重犯，這方法能消融後悔心。

五、懷疑蓋

Santaṃ vā ajjhattaṃ vicikicchāṃ ‘atthi me ajjhattaṃ vicikicchā’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ vicikicchāṃ ‘natthi me ajjhattaṃ vicikicchā’ ti pajānāti.

內心存在疑，了知：「我內心有疑。」內心不存在疑，了知：「我內心沒有疑。」

懷疑蓋(vicikicchā nīvaraṇa)，即不確定、猶豫不決、疑慮、困惑。心散亂時，懷疑心容易生起，我們或會想：「如此修習對不對？」當懷疑心生起時，它覆蓋了清淨心。因此，我們必須觀照，以克服這些障蓋。

另外還有第六蓋——無明蓋(avijjā nīvaraṇa)。定禪和觀禪都能暫時鎮伏前五蓋，但定禪無法去除無明蓋。當觀智成熟而令道智、果智生起時，無明蓋煩惱能消滅或去除，唯阿羅漢道智生起時，方能將無明連根拔除。

五蓋盜走心靈的財富

我們必須透過持恆觀照，以克服五蓋的入侵。譬如我們

入睡而不謹慎注意，小偷就會趁機上門偷走財富。五蓋就如小偷，在我們忘失正念時悄悄混進來，盜走了七種聖者的財富，又稱「七聖財」(sattavidha-ariyadhana)。

七聖財是信(saddhā)、戒(sīla)、慚(hiri)、愧(ottappa)、聞(suta)、施(cāga)、慧(pañña)。貪欲能盜走信心，讓我們忘失了佛、法、僧，忘了要修行。貪欲也能盜走戒，讓我們忘了正持守八關齋戒而在夜晚偷食餅乾。當五蓋的小偷入侵時，我們失去了聖人的財富。若屋內的人警覺且機警，小偷則不敢進入，而往其他地方去。因此，修習時切勿懵懂迷糊、掉以輕心或昏昏欲睡，應時時警醒並保持覺知，處處謹慎並努力用功。五蓋進來時，我們一旦提起警覺，五蓋就會遠離。若昏沉、迷糊，缺乏正念與定力，即使小偷盜走了所有的聖財，心還繼續迷糊、懵懂及飄蕩，白白浪費了寶貴的時間。因此，切要謹慎，不輕易讓五蓋入侵。

初禪的五個因素

初禪的五個因素，又稱初禪的「五禪支」。此「五禪支」能分別對治五蓋，即：一、尋；二、伺；三、喜；四、樂；五、一境性。

一、尋

尋(vitakka)的工作是把心導向目標。尋能對治昏沈睡眠蓋。「尋」的作用是讓心持續地投入目標，並把心安放在目標上。當心專注於目標，昏沉睡眠則無法生起。若要讓心持續地投入目標，這需具備精進力及注意力。倘若這兩者不具足，心容易飄蕩，而昏沉也能輕易地入侵。僅短暫的精進力與注意力並不足以克服昏沈睡眠，唯有提起持恆的精進力和注意力，讓心持續地跟著目標，昏沉睡眠蓋才能被去除。

二、伺

伺(vicāra)的作用是讓心維持在目標上，即專注、穩定在目標上。伺能對治懷疑蓋。懷疑蓋的生起是因為心無法清楚確定目標；當心穩定在目標上，清楚地了知目標，懷疑蓋無法生起。無須詢問他人，我們須有把握能確定自己的心，僅需把心專注在目標上，持續地觀照。有時習禪者會因心力不足而無法清楚觀照目標，由於缺乏忍耐，許多人在無法一或二次地清楚觀照目標後，就選擇另尋目標。其實無須再尋覓其他目標，我們僅需準確地跟著目標，持恆觀照，目標會變得清晰。「忍耐導向涅槃」，當我們牢牢地跟著目標，真正清楚確定目標時，懷疑蓋就被克服了。

三、喜

喜(pīti)，即喜悅、高興、心滿意足。「喜」能對治瞋恚蓋。當滿意喜悅的心生起時，自然而然無法生起瞋恨、恐懼或不滿。「喜」在心安定下來時能生起。

四、樂

樂(sukha)，指愉悅、快樂。「樂」能對治掉舉追悔蓋。「喜」生起了，「樂」也隨之生起。心處在快樂的狀態，並喜歡所觀照的目標。若心對觀照的目標感興趣，則不會散亂，亦無法生起追悔，從而克服了掉舉追悔蓋。比如有些人通宵打牌或看電視，他們的心「樂」而專注，即使整夜不睡亦不覺得累。當然，心專注在欲樂的目標無法帶來利益。

五、一境性

一境性(ekaggatā)，指心僅取一個目標，止住心於一境之狀態。一境性能對治貪欲蓋。心安定且住於一境時，貪欲心無從生起。若欲望生起，心則無法安定，並處在散亂的狀態。當我們不斷訓練心，定力隨之而生，心能漸漸地安住於指定的禪修目標。

無明蓋需以智慧去除

初禪的五個因素能鎮伏五蓋，但是我們無法藉此覺悟，因為此五禪支無法去除輪迴的禍根——無明。佛陀未成佛前，有許多隱士雖證得禪那，卻無法覺悟，因為他們尚未去除無明蓋。如何去除無明蓋？須具備智慧。智慧禪以正念為基礎，正念與智慧一同生起。若正念具足，我們能了知並明白真相，藉此生起智慧。

佛陀開示「三十七道品」，其中最重要的是四念處。四念處涵括了三十七道品的所有內容。若無正念，所有善法都無從生起。因此，佛陀每一天不忘提醒弟子們「appamādena sampādettha」，以不放逸而成就，不要忘失正念。四十五年的說法，其精髓即在「正念」。若無正念，經、律、論三藏皆不得圓滿，因為缺乏正念則難以將佛法牢記於心。

心安定則遠離五蓋，當下的心非常清淨。清淨的心能清楚地照見生滅的實相，而透過實修所獲得的體驗將牢記不忘，所體驗的智慧也將不退失。我們須以智慧禪訓練我們的心，不僅在禪修中心，一生都必須如此修習，因禪修不僅利益此生，甚至未來多生亦能長久受益。因此，無論有無或閒暇，我們都必須如此訓練。

蘊

五蘊

蘊(khandha)是「組或堆」之意。五蘊即：一、色蘊(rūpakkhanda)；二、受蘊(vedanākkhandha)；三、想蘊(saññākkhandha)；四、行蘊(saṅkhārakkhandha)；五、識蘊(viññānakkhandha)。

一、色蘊

Idha, bhikkhave, bhikkhu – ‘iti rūpaṃ, iti rūpassa samudayo, iti rūpassa atthaṅgamo.’

於此，諸比丘，比丘了知：「這是色，這是色的生起或其因，這是色的滅去或其滅去之因。」

色蘊(rūpakkhanda)指身體。智慧禪是學習心和身如何在生命裡運作。我們注意身體，觀照色法，以腹部的上升與下降之移動為觀照目標。當觀照時，須清楚地了知色法生起的因，色法如何生起、變化、滅去。我們須了知色法各別的特徵，或稱「自相」(salakkhaṇa)，如「風」的特徵是移動；亦須了知色法共同的特相，或稱「共相」(sāmañña-lakkhaṇa)，即三法印——苦、無常、無我。當心安住在腹

部的上升與下降為目標，我們就能清楚地觀察到，腹部的上升是由多個剎那所組成，下降亦如此。

我們必須警覺且不間斷地觀照目標，當我們忘失了目標，觀照就中斷了。當心力不足而無法清楚地觀照，就無法了知目標如何生起、滅去，智慧也無從生起。每剎那都照見並了知目標，如此我們的禪修才能進步。

二、受蘊

Iti vedanā, iti vedanāya samudayo, iti vedanāya atthaṅgamo.

比丘了知：「這是受，這是受的生起或其因，這是受的滅去或其滅去之因。」

受蘊(vedanākkhandha)，「受」有苦受、樂受、不苦不樂受。感受如何生起，如何滅去，我們必須觀照以了知實相。苦受生起時，我們須了知這僅是一種感受的生起，並非有一個實存的「我」正在受苦。苦受僅是苦受，對樂受、不苦不樂受的觀照亦復如是。每一剎那觀照感受生起、變化、滅去，如實了知，我們的智慧能得以提升。

三、想蘊

Iti saññā, iti saññāya samudayo, iti saññāya atthaṅgamo.

比丘了知：「這是想，這是想的生起或其因，這是想的滅去或其滅去之因。」

想蘊(saññākkhandha)，我們因憶起而「想」，心散亂時妄想紛飛。當想生起時，我們須了知「我在想」。想的特相亦是無常生滅，當想生起時，我們了知並觀照，「想」則會消失。接著，我們應繼續回到觀照腹部的上升與下降。

四、行蘊

Iti saṅkhārā, iti saṅkhārānaṃ samudayo, iti saṅkhārānaṃ atthaṅgamo.

比丘了知：「這是行，這是行的生起或其因，這是行的滅去或其滅去之因。」

行蘊(saṅkhārakkhandha)，「行蘊」包含了五十二種心所中，除了受和想之外的五十種心所，其中最顯著的是「思」心所。「思」是意願、動機，作用是累積業。它是心的領導，能鼓舞或推動身口意的造作。我們在禪修當中，感受到平靜、輕安、喜樂，有股衝動想要與最愛的人分享，這些想分享的衝動及對禪修的信心等都屬於「行」的範圍。若我們持續觀照，「行」就會滅去。

五、識蘊

Iti viññāṇam, iti viññāṇassa samudayo, iti viññāṇassa atthaṅgamo.

比丘了知：「這是識，這是識的生起或其因，這是識的滅去或其滅去之因。」

識蘊(viññāṇakkhandha)，識或意識指所有的「心」，但並不包括心所。心是識知目標者。你們聽到我的聲音，從而領會所聽聞的內容，這是因為耳識的生起；聲音若沒了，耳識也滅了。耳識、眼識、鼻識等都屬於心，舉凡能識知目標的全都是「心」。

若無佛陀的教導，我們無法了知如何以五蘊來認識身心的方法。依靠邏輯推理、思惟判斷並無法如實了知生命的真相，亦無法以智慧之眼把受、想、行、識的各個特徵分開。我們的身心僅是五蘊的聚合體，五蘊擁有各別能清楚分開的特相。色是我們的身體，受、想、行、識屬於心，心和身體，即名法與色法是分開的。藉由聽聞佛陀所宣說的真理，我們獲得聞慧，並樹立基本正見。以此為基礎，然後再依法實修，我們能觀察到真相。

我們的責任是觀照，心的責任是了知。若有人問：「誰在了知？」我們須明白並無一個實體的「我」正在了知，

而是「心」在了知。倘若沒有了「心」，我們無法了知任何事物。在訓練心的過程中，我們把心放在指定的目標上，觀照目標並給予標記。若我們能持續標記，妄想就無隙可乘。當心定下來，正念、定力、精進力生起，心能持續地跟隨著目標，習禪者就能清楚了知目標和心如何運作，如何來去、生滅。這其中並沒有一個恆常存在的「我」，僅有心和目標，名法和色法而已。這分辨名法與色法的智慧，稱為「名色分別智」(nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa)。倘若心總是妄想紛飛，定力無法提升，智慧將無從生起，亦無法了知名法與色法二者的區別。於是，我們仍會認為有一個恆常不變的「我」存在，有一個實存的「我」正在感受、記得、了知等。由於不明了實相，常人越思維而越混亂，越臆想而越生起懷疑，不得擺脫邪見之流。因此，依法實修是很重要的，透過培育定力而讓智慧得以生起。

五蘊的生活佛法

對五蘊的認知，即使無法達到智慧禪的生滅智，僅是知識層面上的瞭解，已足以讓我們在生活中受用無窮。如何在生活中運用五蘊呢？

色蘊的需要

色蘊是指身體，身體的需要為何？身體需要飲食、衣服、住所、健康。身體的基本需求並不會帶來很大的困擾，但是一旦貪欲心生起，我們的生命就有諸多麻煩。如房舍能擋風遮雨已足夠，卻追求豪華舒適的大屋；一碗飯維持一天的生命已足夠，卻貪求豐富美味的飲食，貪愛的心讓生命變得困難重重。其實，有適合的飲食、衣服、房舍、健康，身體的需要就已圓滿。若我們知足少欲，這色身很容易照顧；倘若我們不滿意，多貪愛，苦也就自然增多了；因此，若要離苦就要少貪。

受蘊的需要

「受」的需要為何？「受」需要快樂。每個人都希望得到快樂，沒人想要痛苦。然而，為何我們不快樂？當看到、聽到、嚐到、聞到、觸到好的目標，我們生起快樂；反之，當觸到不好的目標時，我們生起厭惡與痛苦。我們必須了知，任何事物都有其美好與不完美的一面；人亦如此，每個人都有其優點與缺點，無人是全然的好或全然的壞。我們大多喜歡找他人的過失、缺點及毛病，而不願意看到他人的優點，因為不希望他人比自己優越。我們明了苦的原因，則能讓生命變得容易安住。

「受」需要快樂，若想得到快樂，我們切勿找他人的毛病。我們必須認識他人的優點，學會看到他人的好，並隨喜：「Sadhu! Sadhu! Sadhu! 善哉！善哉！善哉！」隨喜的當下，我們會感到快樂；若挑剔他人的毛病，首先受苦的是自己。由於嫉妒、小氣、慳吝，我們宣揚他人的缺點，內心的這些煩惱令我們不快樂。因此，我們須謹慎訓練，隨喜他人的好，隱惡揚善，如此我們就能快樂常在。既然「受」需要快樂，我們就滿足「受」的需要，讓它保持快樂，這就是正確照顧「受」的方法。

想蘊的需要

「想」需要什麼呢？「想」的責任是記憶，因此「想」需要得到知識。若想獲得知識，先必須能憶持或記得，健忘者無法獲得知識。若缺乏知識，我們無法分辨善惡，對何者好或不好生起懷疑。若能憶持不忘則能擁有知識，有了知識我們容易鑒別是非好壞。

然而，憶持的基礎在於正念，當我們注意且確定目標時，我們能憶持不忘。真正的知識會引領我們達至涅槃。現在我們聽聞指示修習，切不可草率隨便。具足正念並確定不忘，如此便能圓滿「想」的需要。

行蘊的需要

「行」需要什麼呢？「行」每個瞬間遷流變化，我們無時無刻都想要做出改變。因此「行」的需要是進步，讓一切變得更好。明天做的善業要比今天多，今天持守五戒，明天則持八戒；做錯事時，我們改過自新，下次謹慎不再犯錯。「行」是業的造作，我們造作善業，不造惡業。多造善業就能圓滿「行」的需要。

識蘊的需要

「識」需要什麼呢？「識」的需要是了知。心是識知目標者，心要認知目標。每個人的心想要什麼目標呢？希望得到他人的認可，希望每個人都覺得自己是個好人。即使是一個作惡多端的強盜，他心裡也希望大家認為他是個好人。這是心的需要。

若要他人覺得自己是好人，我們必須持守戒律，修習定與慧。若我們具備戒、定與慧，則無須擔心他人會否覺得我們人格不好。若持戒清淨及具備定力，我們不會因胡亂說話、草率做事、隨意亂想而造下惡業。若具備明辨是非善惡的智慧，我們就會知道在適宜的時間、地點，做適合的事情。如此每個人都會喜愛你，大家都會認為你是個好人。這是我們心的需要。

藉由訓練戒、定與慧，我們就能圓滿五蘊的需要，如此我們的生命能容易安住。內觀是把握現在，住在當下，不追憶過去與計畫未來，用功努力並持恆觀照。當禪修得到進展時，心會生起滿意。依循佛法多修習、多訓練，我們的生命能得到不斷地提升。

處

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharatī chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu. Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharatī chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu? Idha, bhikkhave, bhikkhu cakkhuñca pajānāti, rūpe ca pajānāti..... Sotañca pajānāti, sadde ca pajānāti..... Ghānañca pajānāti, gandhe ca pajānāti..... Jivhañca pajānāti, rase ca pajānāti..... Kāyañca pajānāti, phoṭṭhabbe ca pajānāti..... Manañca pajānāti, dhamme ca pajānāti.

再者，諸比丘，比丘對六內處和六外處於法隨觀法而住。諸比丘，比丘又如何對六內處和六外處於法隨觀法而住呢？

諸比丘，比丘了知眼根，了知色塵……了知耳根，了知聲塵……了知鼻根，了知香塵……了知舌根，了知味塵……了知身根，了知觸塵……了知意根，了知法塵。

「處」(āyatana)指處所、範圍之意，分為六內處(cha ajjhattikāyatanāni)與六外處(cha bāhirāyatanāni)。六內處

(根)即：眼(cakkhu)、耳(sota)、鼻(ghāna)、舌(jivhā)、身(kāya)、意(mano)；六外處(塵)即：色(rūpa)、聲(sadda)、香(gandha)、味(rasa)、觸(phoṭṭhabba)、法(dhamma)。六內處與六外處加起來共十二處。

意門在何處？

心與腦是不一樣的，心不是腦，真正修習的人能明了。當感到生氣時，生氣的感受並非在腦部生起，而是在心臟處生起，因憤怒而令心臟處熱了起來，你們有體驗過此感受，對不對？我們大部份以感受為基礎來感知周邊的一切，腹部上升與下降也是一種感受。

情人初次見面會生起什麼感受？當情人相見而貪愛的心生起，書本敘述在心臟處會生起樂受，彼此感到迷戀或著迷。這是人與人之間的緣份所致，尤其上輩子曾經一起造作諸多善業的人，今生見面的感受會格外不同，會生起一種很熟悉的感覺。我記得班迪達禪師蒞臨時，有一位女眾一見到他就掉眼淚，這種感受並不在腦部生起，而在心臟處攪動而流下眼淚。

因此，若多留意日常生活的細節，我們便能知曉，意門(又稱意根或意處)在心臟處。對於習禪者來說，隨著禪修的進展及體悟的加深，對此更能親見而確定無疑。

「處」的相互作用

意門是感官，在意門生起的心稱為意識。雖然意門存在，但是意識並非長時存在，意識是生滅不斷的。眼識亦然，眼門存在，但是若閉上眼睛則眼識無法生起，因此眼識不是任何時候都存在。當我們看到時，有兩個根門一起運作，即眼門和意門，因此我們看到的同時亦能了知、記憶。如果具備足夠的定力觀照每個剎那，我們就能親身體驗到這些過程。

外在有六外處（又稱塵或所緣），內在有六內處（又稱根或門）。門、處、根僅是名字上的不同，但所指的勝義法是相同的，它們接觸的所緣也相同的。外在六個所緣指色所緣、聲所緣、香所緣、味所緣、觸所緣、法所緣。除了前五個所緣以外的，都屬於法所緣。我們現在尋覓涅槃，涅槃無法用眼睛看到，無法用耳朵聽到，無法用鼻子聞到，僅能用心去了知，因此涅槃屬於法所緣。

當修行進步、心更淨化的時候，我們能明白外處與內處如何互相作用，它們處於一個撞擊，一個被撞擊的關係，然後相應的識生起。如：色所緣撞擊眼門時，生起眼識。當然，除了最基本的眼門與色所緣之外，還需要具備其他因，如：光及作意。若有眼睛，但是沒有光線，眼識不能生起；若我們沒有注意到，眼識也無法生起。我們如果能持續觀照，則能明白其中的因果，明白心如何生起。

心是識知目標者，各種「因」圓滿時，心方能生起，當心生起時我們能了知事物。即使在識知同一個目標的過程中，識知的心亦處於不斷生滅的狀態。一個心生起，識知完立即滅去；下一個心生起，繼續取同一個目標進一步識知，然後又滅去，如此生滅不斷。最明顯的例子是聲音，我們聽到聲音一次，明白一次，聽到、明白，聽到、明白。當聲音消失，耳識也滅去了。如此明白因果時，我們能了知「心」如何生起。

誰創造心？

誰創造了心？因緣具足時則「心」能生起，並沒有創造者創造了心。若無「因」則心不能生起，若「因」持續具足，心就能持續生起。持續生起的心是全新的心，僅是由於生滅的速度太快，我們誤以為它恆常存在。就如之前敘述的例子，我們的心流如河水，河水不停地流動，我們卻誤以為河水恆常不變地存在，實際上河水由無數水滴組成，在不斷地往下流動的過程，每一瞬間我們所看到的河水都是全新的河水。心一剎那有十萬億次生滅，若我們想了知真相，就將心安住於目標並持續觀照，如此能越來越確定且清楚瞭解實相。若我們的觀照時斷時續，心不能安定，散亂的心則無法清楚地認識實相。

覺支

覺支(bojjhaṅga)是指智慧的因素，一共有七種因素，稱為「七覺支」，即念覺支(sati-sambojjhaṅga)、擇法覺支(dhamma-vicaya-sambojjhaṅga)、精進覺支(viriya-sambojjhaṅga)、喜覺支(pīti-sambojjhaṅga)、輕安覺支(passaddhi-sambojjhaṅga)、定覺支(samādhi-sambojjhaṅga)及捨覺支(upekkhā-sambojjhaṅga)。

若要增長並圓滿這七覺支，我們首要去除五蓋。譬如足球的黑隊與白隊，五蓋屬於黑隊，七覺支屬於白隊。禪修的時候，若正念、精進力、輕安、定等能持續生起，白隊就一路領先，五蓋的小偷無法得逞，黑隊就完全失去得分的機會。

當我們持續觀照，定力能得到提升，隨後心會感到滿意並生起喜悅，輕安與樂也隨之而生，我們因此而歡喜於禪修，此乃「歡喜修」；當我們對自己的禪修滿意，具備信心並恭恭敬敬地修行，這是「恭敬修」；當我們持續不間斷地觀照，即是「無間修」；當我們下定決心坐足一個小時，並以實際行動圓滿了一小時，這稱為「圓滿修」。我們禪修的時段越長越好，一小時不足夠再延長半個小時，心平衡穩定的時候，再延長兩個小時，這是「長時修」。

不過，這可不是一臉痛苦地禪坐二、三個小時，如此僅是形式上的長時修。圓滿以上五種禪修方法的禪修者，將會獲得良好的進展。

習禪者的禪修狀況能透過觀察了知，確定觀照目標的習禪者通常能被看得出來，例如：行禪時，他的心與腳是一致、穩定的。「提起、推前、放下」。心和目標一致時，就如子彈打中靶心一樣，習禪者會生起滿意及歡喜。當心持續專注在目標上，我們會感到滿意，喜悅亦隨之而生，這是喜覺支。接著輕安覺支會生起，我們感覺很輕鬆、清淨。心清淨了能產生「定」，「定」讓心安住不動，這是定覺支。這些覺支的生起是循序漸進的，因果相續，並非偶然。

若我們僅是隨便草率地修習，很快就會覺得百般無聊。若要不了知實相，必須識知目標，要識知目標則必須接觸到目標，因此我們必須把心準確地放在指定的目標上。唯有努力用功，譬如打中靶心般準確地把心放在指定的目標上，並持續觀照，智慧方能生起。如此訓練就能有所進步，我們會因此而感到滿意。

諦

真諦(sacca)即四聖諦，苦、集、滅、道。打從生命一開始，苦就如影隨形，胎兒時已是苦不堪言。每個人皆哭著出生，哭著出生又怎會快樂呢？我們的生命以苦掀起序幕，若能了知苦的真諦，我們對生命的執著會減少。

我們的執著不減少，因為我們遺忘了苦。為何遺忘呢？由於無明所覆之故。無明讓我們不知真相，甚至錯知真相。世間沒有任何人希望自己痛苦，但苦總是伴隨著生命。然而苦亦是無常，有著來去與生滅的特相，每時每刻都在變化。若我們沒有覺照到苦的生滅與變化，不了知苦是無常的，就會被苦所纏縛。若我們能透徹觀照苦的生滅變化，就能解脫苦的束縛而證得涅槃。

基本上，了知「集」或苦的因是貪愛，僅是如此，就足以讓我們開始實修了。「滅」是涅槃。「道」是導至苦滅的八聖道。藉由修習八聖道，我們透徹地了知苦及其因，從而斷除苦的因，達至涅槃。

四念處的講解到此結束。

第十四章

四正勤



在三十七道品裡，精進一共出現了九次，乃出現次數最多的勝義法，在覺悟的因素當中最為重要。四正勤(cattāri-sammappadhānā)即四種精進之意。

四正勤

一、已生惡令去除

Uppannānaṃ pāpakānaṃ pahānāya vāyāmo.

精進於去除已生起的諸惡。

「uppanna」是已生起，「pāpaka」是惡，「pahāna」是去除，「vāyāma」是精進。如何在密集禪修中讓已升起的惡斷除呢？例如早上打板了，你們在床上聽到打板聲，想著：「我不想起床。」這怠惰的心屬於不善心，若無精進力則不能去除怠惰。具足精進力的人會想：「我必須立即起床用功。」以精進力去除已生起的惡，這是第一個正勤。

造惡的三種因

在過去生，我們曾造作諸多不善業，無人是完全清淨的。我們知道善有善報，惡有惡報。每一個人都不希望得

到惡報，但為何我們還繼續造作惡業呢？佛陀說有三種因：

(一) 善惡不分：不知道何者為善，何者為惡。

(二) 不謹慎：雖知是惡業，但因不謹慎而造惡。例如不小心踩死蟻蟲，雖無殺心，卻因疏忽或不具足正念而讓它死於足下。如果有正念及謹慎，則不會造作該惡業。

(三) 無慚愧：無慚愧心，不怕羞恥，就會什麼都不理會地繼續造惡。例如明知喝酒不好，但是仍一瓶又一瓶地與他人比較酒量。無慚愧讓我們放膽造作惡業。

違犯五戒的惡業引至出生四惡道的惡果。我們並不能確定過去生是否曾造作導致出生在四惡道的惡業，但我們能確定今生。因此，把握當下，持守清淨的五戒。若我們這輩子因精進修行而證得初果，四惡道的門將從此關閉，我們永不可能再墮入四惡道中，最多僅再投生七次就會證得阿羅漢果，不再有來生，這即是精進力的功德。

以精進力克服惡業的果報

我們精進修行時，過去曾經造過的惡業時而會來干擾，我們必須透過觀照來克服障礙。有一位緬甸的年輕人來習禪，小參報告時，她告知禪坐時會頭疼。我們教導一般習禪者們以觀照的方法克服疼痛，大多能克服，但這一位年

輕人持續頭疼了兩週，依然無法克服。於是我問她曾經做過什麼事，她慚愧地說，她以賣魚為生。為了保持魚肉新鮮，她會養著那些魚，並在客人要買下時才猛擊魚頭把它打死。她已做這行好幾年，不曉得殺了多少魚，每當禪坐時她就頭痛欲裂，疼痛的程度並非一般。

當惡業來干擾的時候，我們必須有三種精進：發勤精進(ārambha vīriya)、出離精進(nikkhama vīriya)和勇猛精進(parakkama vīriya)。對所面對的困難，開始或初發的精進，稱為「發勤精進」；困難尚未克服，我們繼續強化或增強努力，堅持不放棄，勇於面對障礙，稱為「出離精進」；直到最終障礙困難克服為止的精進，稱為「勇猛精進」。

以密集禪修為例，當聽到有密集禪修營時，趕緊報名參加，這是精進力的開始。報名後開始準備，安排工作、家庭等，這些都是「發勤精進」。密集禪修開始時，努力克服懶惰、散亂、昏沉、疼痛，這是「出離精進」。克服各種障礙，繼續觀照至圓滿密集禪修，這是「勇猛精進」。有時候我們遇到困難，半途而廢，這是精進力不足的表現。

證得初果將不再墮惡道，所有過去造作將令我們投生在四惡道的惡業，都成為無效業，永不再起作用，四惡道

的大門已經關上，我們應該以此作為目標。剛開始禪修，首先要精進去除懶惰懈怠，再來是克服各種疼痛。惡業的果報成熟的時候，我們將面對一些苦與困難，因此必須投入更多的精進力、注意力及忍耐力，這些困難終將會被克服。這是第一個正勤。

二、未生惡令不生

Anuppannānaṃ pāpakānaṃ anuppādāya vāyāmo.

精進於令未生起的諸惡不生起。

「anuppanna」是尚未生起的，「pāpaka」是惡，尚未生起的惡，我們要賦予精進力不讓它生起。例如：你們受持八戒，必須有精進力的支持，若隨意草率則容易破戒，比如晚上肚子餓了就隨意取食等。修習的時候，一旦發現懈怠、昏沉生起，應提起精進力觀照，令它們無法再進來。若精進力不足，心飄蕩了則忘失目標。我們應讓這些「惡心所」無法生起，透過持續觀照讓它們無隙可乘。

我們並無兩顆心，心無時無刻在「不善心所」與「善心所」之間拉鋸著。我們持續提起精進力，持恆地觀照，善心所——正念、定力、智慧、精進力、信心、喜悅、輕安等將會生起，不善心所則被拒之於門外，無機會進來。這是第二個正勤。

三、未生善令生起

Anuppannānaṃ kusalānaṃ uppādāya vāyāmo.

精進於令未生起的諸善生起。

「kusala」是善，要讓尚未生起的善生起。尚未來到禪修中心修習，這是還未生起的善。我們抵達了禪修中心，嚮往修習並欲得到知識。在聽聞了禪修指示，瞭解了修習的方法後，將之付諸於實踐，每個剎那真誠地持續觀照。心了知真相，智慧洞悉真理，善不斷生起的同時，也阻斷了惡的生起。這是第三個正勤。

四、已生善令增長

Uppannānaṃ kusalānaṃ bhīyyobhāvāya vāyāmo.

精進於令已生起的諸善增長。

「bhīyyobhāva」是增長之意，對已生起的善，我們要令其繼續增長。許多習禪者有如此的體驗，禪修中生起平衡、舒適、輕安等樂受，然而一旦執著於禪修中的樂受，貪愛心生起了，這些樂受就會退失。因此，禪修中遇到如此的情況時，我們必須加強精進力。輕安時精進不退，警覺地持續觀照。

喜歡是貪，不喜歡是瞋，不知道是癡。貪瞋癡是惡，它們生起時使心不清淨；心一旦不清淨，善則會退失。我們禪修不是為了追求好的感受，而是為了生起智慧，顧名思義為「智慧禪」。有些人僅體驗到一些樂受就心滿意足了，不再精進於得到解脫層次的智慧。他們僅想遠離當下的苦，卻不想遠離生、老、病、死的苦。

真正的習禪者，無懼於當下的苦。禪修的苦無須服藥就能解決，無需透過服藥治療的苦是微弱的苦，因此不必懼怕。然而，生、老、病、死的苦是大苦，為了脫離大苦，我們要忍耐小苦，譬如為了得到一千元，我們要忍耐失去一元，不耐耐無法有任何成就。所謂「天下沒有白吃的午餐」，沒有任何東西是免費得來的，我們必須賦予努力，如此的精進力是很重要的！

精進

精進的特相

- 奮發 (ussāhana)

精進具有奮發的特相，努力、盡力。

精進的作用

- 支持 (upatthambhana)

精進支援或支撐與其相應的心所。當精進生起時，它利益與它一起生起的心所，讓它們活躍。

精進的現起

- 不放棄 (asaṃsīdanabhavā)

若精進出現，就不會消沉、退縮或萎靡不振。無論任何狀況都鏗而不捨，充滿勇氣。

精進的近因

- 悚懼感 (saṃvegavatthu)

精進力生起的近因是了知危險的悚懼感。提起精進力的思惟有八種，即：

- 一、思惟生的苦；
- 二、思惟老的苦；
- 三、思惟病的苦；
- 四、思惟死的苦；
- 五、思惟四惡道的苦；

六、思惟過去輪迴的苦；

七、思惟未來輪迴的苦；

八、思惟現在求食的苦。

如此思惟讓我們生起怖畏及迫切，精進力自然能提起。

笑迎死亡

每一個人都經歷過十個月在母胎裡動彈不得之苦，由於太苦了，我們都哭著出生。旁人笑著迎接我們的誕生，大家歡笑，惟我獨哭。然而，當臨命終時，面對這最重要的考驗時，旁人都在悲泣，我們卻應微笑。

這一期的生命中，我們行佈施、持戒、禪修等諸多善業，累積了許多功德，因此我們應微笑。他人哭泣隨他去，我們不必加予理會。這一生奉獻生命利益他人，不僅家人眷屬珍惜你，許多人都喜愛你。由於你慈愛、悲憫，對你的離去大家自然感到不捨及惋惜。既然已造作許多善業，就應微笑瀟灑地離去。如果你整個生命都在傷害他人，無惡不作，你的離去將讓許多人拍手稱快。然而，選擇惡的路，必會到苦的地方，來世間時啼哭，離開時也哀泣，這般生命並不好。來世間時我們無法控制，哭著而來，然而走的時候必須有自信地笑著離開啊！這是很重要

的。

習禪者們切勿浪費時間，賦予強大的精進力，用功、努力。若想得到利益，就必須持續不間斷地觀照。莫妄想，莫理會他人，讓自己的心跟著自己的禪修目標，安定、輕安，心清清楚楚明白、了知，智慧隨之而生。我們走在正確的道路上，最後必會抵達最終的目的地。

第十五章

四神足



四神足(cattāro iddhipādā)是四種增上法，即：欲神足(chandiddhipādo)、精進神足(vīriyiddhipādo)、心神足(cittiddhipādo)及慧神足(vīmaṃsiddhipādo)。在五十二種心所裡，此四種心所的作用是無限制地增上。

一、欲神足

欲神足(chandiddhipādo)，欲(chanda)是願望、意欲、意志。欲的特相是欲作(kattukamyatā lakkhaṇa)。它是激起「若在今生不能獲得此成就，我是不會滿意的，寧可死亡也勝於得不到它」這類想法之欲。欲與貪不同，欲是想要目標，貪是執著目標。

「欲」的作用是尋找目標或所緣(ārammaṇa pariyesanā)，若得不到目標，「欲」將找尋目標。但「欲」不執著於目標，有了目標後，它將會滿意。

「欲」現起時，任何時刻都要找尋目標(ārammaṇena atthikatāpaccupaṭṭhāna)，無論目標是善或不善。因此，「欲」有時跟著善的目標，有時跟著惡的目標。當「欲」跟著善的目標時，所造就的善業甚至可以成就佛果；當「欲」跟著惡的目標時，亦能壞到極點，所造作的惡業甚至能讓人墮到地獄。

「欲」的近因是所緣或目標(ārammaṇa padaṭṭhāno)，當看到了目標，它會熱望地想要得到，這是欲或願望的意思。

「欲」包括了想看、想聽、想聞、想嚐、想觸、想要得到。「欲」本身並無好壞，其作用僅是追求目標，屬於中性。若想行善，則是「善欲」或「善法欲」；若想追求欲樂，則是「貪欲」。

二、精進神足

精進神足(vīriyiddhipādo)，精進的作用是無限的增上。怠惰時則無法增上，當習禪者說：「我的體力和心力不足。」這是怠惰的藉口。精進的人，其精進力取之不盡，用之不竭，即使到死亡的一刻都不會放鬆，即使他們需要面對極大的困難，他們也絕不氣餒，即使他們努力了許多天，或許多月，或許多年，他們也絕不氣餒、絕不放棄。

佛陀具有如此的精進力，佛陀在菩提樹下決意，「不成佛道，誓不起此座！」，最終證得正等正覺。

禪修往生天界的比丘

過去有比丘效仿佛陀，他生起大精進力，下定決心「若不覺悟，絕不起座。」他很精進地修行，沒有解開盤腿，

忍受各種苦受生起，直至死亡，但他仍未覺悟。死亡並不可怕，死亡後再出生的狀態與每天睡醒時的狀態相同。因此，他在禪坐中死亡，卻未意識到自己已經死亡。雖然他已出生在天界，卻繼續保持著禪坐的姿勢。

在人間禪坐時，是閉上雙眼的，因此他化生為天人時，依然緊閉著雙眼禪坐。許多天女圍繞著他，看著這奇怪的天子為何在天界盤腿閉目而坐，卻不享受天界的欲樂。天女們想著這位天子或許不曉得這已非人間，於是拿著鏡子在他身邊喧嘩。他以為是孩子們來到森林玩耍戲鬧，於是不加予理會，繼續觀照目標，誓要精進達到涅槃。但當這些聲音太奇怪時，他微微張開了眼睛，身邊的天人告訴他，他已不是比丘而是天人，並再深入解釋這不是禪修的地方，而是享樂的地方。

他非常難過地哭泣，想著：「我修行的目的是為了得到涅槃，但為何出生於天界？」這不是他想要的，就如期望獲得第一名，到頭來卻只得到一把空心菜。他的心依然嚮往佛法，由於在人間往生前他已克服強烈的苦受，因此他具有強大的定力，對於天界的欲樂並不生起貪愛心。他想著現在自己有能力了，應該去拜見佛陀。於是他來到人間，頂禮佛陀後一五一十地向佛述說其修行的經過。佛陀於是開示三法印——苦、無常、無我，聽聞思惟後，他覺悟了。

精進力是沒有任何限制的，即使死亡也無法令一位精進求法者停止禪修。

三、心神足

心神足(cittiddhipādo)是極強、極激烈的投入。這就如煉金士投入於把雜質金屬化成金銀的工作。除了煉金之外，煉金士對任何事都不感興趣。他廢寢忘食地工作，或者忘了是否曾經用餐或睡覺。心是如此極度的投入，此乃心神足。

四、慧神足

慧神足(vīmaṃsiddhipādo)，又稱觀神足。慧神足是指能清楚地覺察地獄與輪迴之極度痛苦的智慧。它是能夠透入既深奧且難懂之法及其本質的智慧。愈是深奧之法，愈是想要獲得。

具備欲、精進、心與智慧，任何事情都能成就。四神足不會同時生起，以其中之一為領導，其他三個相伴。比如，若以「欲」為領導，心、精進、慧也會相隨著；若以「心」為領導，其他三個也會相隨著。這四神足皆是不斷增上且沒有限制，能克服與其相對的懈怠等。

開悟者所具備的六種條件

若想成為具備證悟能力的人(bhabba puggala)，需圓滿以下六種因素：

一、不犯五逆重罪

我們不能犯五逆重罪，即：弑父、弑母、弑阿羅漢、出佛身血、破和合僧。這是第一個因素。

二、有深信

我們必須持有信心，有深信(okkapana-saddhā)，對佛、法、僧有信心，對自己的善業有信心。他人可以成就的善業，我們也要有信心可以完成，如此我們能克服障礙。

三、無邪見

我們相信惡業有惡報，善業有善報，有因有果，這是基本的正見。若有邪見(micchādiṭṭhi)，會覺得犯殺、盜、淫、妄都無所謂，造下大惡卻毫無慚愧，如此想開悟就困難了。有了正見，我們則能明辨是非，不敢造惡。

四、具足欲及精進神足

我們必須具有欲神足和精進神足。倘若缺乏欲與精進，我們很難覺悟。

五、為三因具足者

生命開始生起的第一個心稱為「結生心」。「結生心」具足三因(tihetuka)，即無貪、無瞋、無癡者，具備證悟的條件。無貪、無瞋、無癡為善根，貪、瞋、癡為不善根。無善根者或無因者(ahetuka)一般不會出生為人，即使能投生為人，也可能五根不全、有智障或其他殘疾。二因者(dvihetuka)缺乏三因中的慧根，此人不聰明，迷糊懵懂且難以教導，因此，不容易了知生命的真相。無因者和二因者都不可能在今生證悟。

周利盤陀伽尊者的故事

我們難以下定論一個人是否不具足三因。佛陀時代，有一位比丘名「周利盤陀伽」(Cūḷapanthaka)，他生性闇鈍，三十二字的偈子他學了四個月都無法記得。由於他過去世在迦葉佛時代曾嘲弄一位遲鈍的比丘，由於此業因，他此世生為呆鈍之人。周利盤陀伽的哥哥是位阿羅漢，見他無法很好地學習，建議他還俗回家。但是，周利盤陀伽喜歡出家的清淨生活。

有一次，耆婆(Jivaka)長者邀請佛陀和弟子們隔天接受供養，周利盤陀伽的哥哥負責安排僧眾應供之事，他排除周利盤陀伽，不讓他前往應供。周利盤陀伽很傷心自己被冷

落，決定隔天清晨就離開僧團準備還俗回家。佛陀知道他的想法，於是令他坐在佛陀的香室前。佛陀交給周利盤陀伽一塊乾淨的白布，要他用心地搓揉這塊布，並重複「不淨、不淨」。

隨後，寺院所有僧人都外出應供了，周利盤陀伽搓揉白布，並一直重複「不淨、不淨」。很快，布變髒了。看到白布的變化，他體悟到一切有為法無常的本質。佛陀了知周利盤陀伽的進展，並以神通力顯現於他面前，進一步對他說法。「這塊布因灰塵而弄髒了，你心中也有貪欲的塵垢、瞋恚的塵垢及愚癡的塵垢，即不了知四聖諦。若去除這些塵垢，能證阿羅漢。」於是，周利盤陀伽持續地觀照，並在極短的時間內證得阿羅漢，同時獲得四無礙解智與神通。

此時，佛陀在長者家應供，長者為佛陀送上供水，佛陀用手蓋住他的鉢，問道：「還有比丘在寺院中嗎？」比丘們回答：「世尊，沒有比丘在那兒了。」佛陀說：「還有，還有。」於是佛陀派遣人前往寺院接周利盤陀伽。

被差遣的人來到寺院，卻看到一千位相貌相同的比丘，他們都是周利盤陀伽尊者以神通力變現出來的。一看這情景，他回來報告耆婆長者，整個寺院到處是比丘。佛陀對那回消息的人說：「你到寺院裡去，告知佛陀傳喚周利

盤陀伽尊者」他去之後，依此傳喚，誰知一千張嘴竟都回答：「我是周利盤陀伽。」那人再度回來說：「世尊，他們每個人都叫周利盤陀伽尊者。」世尊告訴他說：「你再去，看誰第一位說『我是周利盤陀伽』的，你就抓住他的手，其他的就會消失不見了。」他照著做，一時一千位比丘都不見了。周利盤陀伽尊者就和他一道前往耆婆長者的家。用完膳後，佛陀指示周利盤陀伽尊者為大眾說法，周利盤陀伽尊者遵照佛陀的指示，為大眾宣說佛法如獅子吼。

佛陀說：「比丘們，在我的教法中，只要是精勤不懈的人，一定可獲得超越世間的法益。」並說偈言：

「奮勉不放逸，
克己自調伏，
智者自作洲，
不為洪水沒。」

周利盤陀伽尊者四個月無法背熟三十二字，卻證得阿羅漢，因此我們不能斷定不聰明的人不能覺悟。太聰明的人反而越多傲慢、嫉妒、我執，這些都是禪修上很大的障礙。因此聰明必須有智慧，否則越聰明則煩惱越多。有智慧的人能放下，有慈愛、悲憫，依法修習則容易覺悟。

六、看到生滅

我們必須具有「生滅智」(udayabbaya-ñāṇa)，見到生滅，看到真正的自然現象。若能清晰透徹地觀照到色法與名法如何生、如何滅，此人能覺悟。

我們必須無時無刻修習四神足，當我們不斷增上時，終究可以達到覺悟。因此，我們不能懈怠懶惰，切勿感到無聊，培養欲、精進、心和智慧，培養耐心與堅持，慢慢地我們會進步。

第十六章

五根



五根(pañcendriyāni)，即：信根(saddhindriya)、精進根(vīriyindriya)、念根(satindriya)、定根(samādhindriya)及慧根(paññindriya)。

五根的內容

一、信根

信根(saddhindriya)，即信心。信心如手，若無手則無法拿取任何東西。因此，信心是很重要的！信心的特相是對當信之事有信心(sampasādana-lakkhaṇa)，作用是淨化、令明淨(pasādana-rasā)，如淨水珠，可使混濁的水變得清澈；現起或表現是不會迷茫，即去除心之不淨，或決意，不猶豫；近因是正確的目標或當信的目標(saddheyyavatthupadaṭṭhāna)，或聽聞正法等。

現在我們觀照真正的自然現象，觀照得越多，信心越增強。觀照並不是指隨意的觀照，如走馬觀花；而是準確的觀照，如擊中靶心。信心尚未生起是因為目標不對，若目標正確，信心即會生起。

有四種信，即：淨信(pasāda-saddhā)、深信(okapana-saddhā)、證信(adhigama-saddhā)與承來信(āgamana-saddhā)。這四種信心當中，我們必須具備深信。若只有淨

信，當遇到世間八法(aṭṭha lokadhammā)，我們的信心就容易動搖及退失。

此世間八法是得(lābha)與失(alābha)、美譽(yasa)與惡名(ayasa)、稱譽(pasamsā)與毀謗(nindā)、樂(sukha)與苦(dukkha)。在生命裡，我們有時獲得財富，有時失去財物；有時擁有眾多隨眾，有時卻很孤獨；有時候得到諸多讚美，有時卻遭人毀謗；有時樂，有時苦，這些都是世間法。

世間八法好壞參半。當面對失去、惡名、毀謗、苦等不如意事，淨信容易退失。我們或許會生起如此的想法：我做了很多善業，為何還是遭遇不幸之事。這般不穩定的信心無法引領我們覺悟。因此，我們必須具備深信，此信心就如深入到我們的血液一般。比深信更勝一籌的是證信，乃親自體證佛法後的信心，為聖者所持有。

佛陀時代的阿闍世王(Ajātasattu)，他非常後悔殺死了父王，因懊悔而無法進食及入睡。後來他去拜見佛陀，並向佛陀懺悔。佛陀向他說法，他的內心得到平靜，並生起了深信。於是，他用一生護持三寶。在凡夫當中，阿闍世王對佛陀的信心是至高的，在第一次經典結集時，阿闍世王乃是最大的護持者。

弑父是五逆重罪之一，犯下五逆重罪的人當生無法覺

悟。佛陀也為此惋惜，若阿闍世王不結交惡友提婆達多 (Devadatta)，而犯下殺父之罪，他將能在佛陀為他開示《沙門果經》(Sāmaññaphala Sutta)之後，即證得初果。因此《吉祥經》中「勿近愚癡者」(āsevanā ca bālanam)的教導是很重要的！若與愚者或惡人在一起，我們的生命會遭遇各種問題。

二、精進根

精進根(vīriyindriya)，即精進。在三十七道品裡，精進一共出現了九次，乃是非常重要的勝義法。

若有信心，我們能生起精進。譬如有人致電給我們，請我們到指定地點簽名，即可領取一百萬，我們聽信後會立即生起精進力，趕緊乘車到指定地點簽名領款。世間法的信心是如此運作。對於出世間法，禪師說：「如此修習，你會得到涅槃。」我們聽了心想：「果真如此嗎？」由於信心不足而生起懷疑。信心不足則容易懈怠，感覺無聊，無法提起精進力。我們大多數的人都缺少精進力，若有精進則能無限地增上。

三、念根

念根(satindriya)，五根裡最重要的是正念。正念是不可或缺的，而且在一切時都不嫌多。倘若精進過度，我們容

易疲累、躁動不安；定力過剩，我們容易陷入迷癡、迷糊，因此昏沉、睡眠、無明容易進來。定力過剩的時候，正念不會很強；正念不足，則無法生起智慧。禪修若要進步，精進力與定力必須平衡，兩者的平衡需以正念來調控。再者，信心與智慧亦須平衡。若信強慧弱則易成迷信或盲信，容易輕信而被騙或改換教法；若慧強信弱則易生疑、愛批判。

我過往在緬甸教導僧眾禪修時，發現智商高而信心不足的學生，容易對教法生起懷疑，並喜歡評論及比較，因此他們不容易定下心來專注禪修。尤其當對方也是獲得了同等的佛法導師資格時，他們心想：「若我問的問題你答不上來，你的教導我則不會相信。」若讀書的智商過高，太計較、鑽牛角尖，這僅是在浪費時間，不容易達到覺悟。應能放下書本的知識，真誠地學習，如此我們才能進步。因此，信心和智慧須平衡。

正念就如天秤，能維持兩邊的平衡。正念能引領我們達至涅槃。任何時候，我們都需要正念，缺少了正念，我們容易忘失。如：行禪時，左步、右步，當有聲音打擾時，我們忘了標記左步或右步。若恆持正念則不會忘記，持續觀照的心不被貪、瞋、癡、驕傲、嫉妒所染，心能得到淨化。

四、定根

定根(samādhindriya)，是定力，由正念而生。我們確定目標，持續觀照，定力則能生起。當心不散亂，專注且穩定，我們感到平靜、清淨及輕安。當心定時，智慧隨之而生。

五、慧根

慧根(paññindriya)，智慧是從細節、以不同角度清楚地了知。對真正的自然現象了知得越多，信心則越增強。生命的每一剎那都來去、生滅，然而，無時無刻都在改變的生命怎能讓我們安穩？若我們看到了無常、苦、無我、不淨的真理，我們的執著會相對地減少。苦的根源來自於頑強的執著。

我們執著他人，亦執著自己。其實我們最愛的人僅有一位——自己。我們聲稱愛他人勝於愛自己，但實際上我們有著不可觸碰的底線，當自己的自尊被侵犯的時候，我們還是會以自己為優先。倘若不信，你們可各自留心，自我審查，清楚了知真相則能生起智慧。

銳利五根的九種因素

有九種因素能令五根銳利，它們是：

一、看到生滅

若要銳利五根，我們必須看到生滅。若未見生滅，我們對許多人事物容易生起執著。初習禪者，疼痛生起時，我們試著觀照，經過一段時間後，痛的感受會消失，取而代之或是另一種疼痛。或許我們的心尚未銳利到能捕捉每一剎那的改變，隨著心逐漸進步，捕捉剎那生滅的次數將會越來越多。

二、尊敬

我們對法必須生起尊敬心，恭敬地修習，切勿草率隨便。禪修能讓我們得到至高無上的利益，但若隨便草率地修習，又怎能得到這些利益呢？譬如稀有貴重的物品，我們會小心謹慎地收藏起來，不會隨意亂放。同樣地，我們也必須恭敬謹慎地修習，不要錯過任何細節，如此才能銳利五根。

三、無間

另一個銳利五根的因素是無間修，即是沒有間斷地持續修習，如此修行才能有所進展。

四、適宜

銳利五根，有七種適宜(Sattasappāya)的因緣。

Āvāso gocaro bhassam, puggalo bhojanam utu.

Iriyāpathoti sattete, asappāye vivajjaye.

住所、行境與談話，人及食物並時節，

以及威儀有七種，應避此等不適者。

~《清淨道論》，葉均居士譯，第127頁

(一) 住處

住處(āvāsa)必須適宜，若無適宜的居住地則不容易覺悟，五根也難以銳利。修行需要寧靜處，佛陀說最好的地方是森林，但如今森林也變得吵鬧了。禪修中心是適宜的地方，蒲團等基本需求都已具備，乃適宜的處所。

(二) 行境

行境(gocaro)是托鉢乞食的村落，所居住的地方離村落的距離不太遠，以容易托鉢獲得足夠食物之處為適宜。佛陀時代，習禪者無人照顧，出家人必須托鉢乞食。托鉢食物足夠了，回到住處用餐，用完餐洗鉢後，繼續修行，隔天再去托鉢，如此的生活並沒有什麼負擔。

如今大家聽到鐘板訊號就往齋堂去，飯食餐飲都已準備

好。承辦如此大型的密集禪修營並不簡單，需動用眾多人力、物力、財力等，若無信心則無法辦成。相較於佛陀時代，大家是幸運的。雖然幸運，但卻沒有因此而覺悟。我們過著舒適無苦的生活，反而容易生起貪愛執著，浪費了許多寶貴的時間。臥具亦如此，睡著舒服的床，早上反而懶得起床了。

(三) 談話

談話(bhassa)，或指開示、說法。我不知曉每一個人適合何種法，因此唯有講說自己曾經學過，並且記得的佛法，至於習禪者適不適合，我很難知曉。唯有佛陀具備「有情意樂隨眠智(āsaya-anusaya-ñāṇa)及「根勝劣智」(indriya-paropariyatti-ñāṇa)。「有情意樂隨眠智」是能了知眾生的性行及其潛伏傾向的智慧，「根勝劣智」是能知道眾生根器勝劣的智慧。佛陀了知眾生的需求與根器，因此宣說眾生適合的法，聽聞者能立即覺悟。講說適宜的法是重要的，我不知曉每個人所合適的法，聽聞者缺少什麼也無法了知，我僅能盡力將所學所知告訴大家。若你們波羅蜜成熟，碰上適合的說法，就會覺悟。

(四) 人

人(puggala)適宜。若人不適宜，我們修習的時候將會面對困難。因此，對待彼此須有慈悲、慈愛，自私自利的人

是難以與他人共處的。和諧共住，修行才會進步。

（五）食物

食物(bhojana)要適宜，若得不到適合的食物，五根難以銳利。每一個人對食物的需求不同，有些人適合甘甜，有些人適合酸辣等。食物適合了，五根則容易銳利。

（六）時節

時節或天氣(utu)適宜，天氣好與不好會間接影響修行。天氣太熱時，我們禪修的進展會面對少許困難，天氣過冷亦將有影響。因此，時節適宜，五根容易銳利。

（七）威儀

威儀(iriyāpatha)適宜，威儀有四種：行、住（站）、坐、臥。修行時採用適合的威儀是很重要的。阿難尊者在坐與臥之間的威儀覺悟。修習智慧禪不一定須雙盤、單盤或散盤。舉凡最舒服、最適合的威儀都可以採用。禪坐時，以最舒適的姿勢坐好後，勿再移動身子，看它能持續多久。通常尚未一小時，自然現象會自然地顯現。苦受生起、改變、減去，酸、麻、脹、痛的感受來了，自然現象歷歷在目的呈現。

具足以上七種適宜，五根容易銳利，禪修亦容易進步。

五、過去修習定禪者

過去曾經修習過定禪者，五根容易銳利。兩千五百年前，佛陀尚未成道時，很多人修習定禪，而非慧禪。他們的定禪能證得禪那，乃至四禪八定，並獲得神通。神通乃由修習定禪而來。但禪那及神通依然是世間法，而非出世間法。修習過定禪者，五根很容易銳利。

六、七覺支增長

七覺支，即念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支、捨覺支。七覺支增長時，五根容易銳利，禪修進展快速。

七、遠離妄想

若遠離妄想，我們容易進步，五根亦能銳利。我們喜歡妄想、思惟、回憶。當禪修中生起一些特別的體驗時，我們想：「為何如此？這對不對？這很奇怪。」如此，進步就變得困難。因此，我不斷提醒各位要安住在當下，不要回憶過去，不要計畫未來，持恆地繼續觀照，我們自然會克服妄想，心能達到解脫。

八、精進力

精進能克服一切障礙。剛開始我們能輕易地提起精進

力，但時間一久，則容易懈怠、懶惰。比如爬山進行一半遇到了障礙，累了則想停下休息。我們必須克服障礙，繼續往上爬。大多數人遇到了障礙就另覓他法，這是精進力不足的表現。每一個人都會遇到障礙，障礙來時，我們要以精進力克服。精進力能讓我們勇猛向前，面對寒冷無所謂，酷熱也無所謂，飢餓也沒有問題，「任何困難我都要克服！」如此的精進力容易銳利五根。

（九）不退縮

不退縮的心，能銳利五根。我們要珍惜修行的機會，遇到此難得稀有的機會，不能輕易地放棄！我們必須抓緊機會、並圓滿修習，如此我們的五根容易銳利。

銳利五根共有九個因素，讓你們明白是我的責任，訓練則是你們自己的責任。你們必須親自努力訓練，自己將會得到利益及好處。

第十七章

五力



五力(pañca balāni)，「力」(bala)指力量或能力。具備能力的人可輕易獲勝，因此具足能力是重要的。五力，即：信力(saddhābala)、精進力(vīriyabala)、念力(satibala)、定力(samādhibala)及慧力(paññābala)。

戰勝煩惱的力量

五根與五力的勝義法是相同的。某些人能理解「根」，佛陀則為他們講解五根；某些人較易明白「力」，佛陀為他們宣說五力。「信力」是信心的能力，當面對煩惱時，信心的能力有多少？能力越強則越能戰勝煩惱。以此類推，我們審查自己精進的能力、正念的能力、禪定的能力、智慧的能力多少？若能力強，我們會戰勝煩惱。

有時你們給自己許多藉口：體力不夠、下雨天易感冒、睡不好、太昏沉。昏沉是懈怠懶惰，由於怠惰，你們說體力不夠。大家吃飽、睡好，體力應是充足的，不足的是心的能力。身心互相關聯，身心若分離，身體與心皆無法獨自運作。以盲人與腿殘者來譬喻身心的運作：腿殘者無法行走，而盲人無法看見。於是兩人互相合作，盲人把腿殘者背在身上，腿殘者引路，而盲人行走。心和身體亦是如此，任何一方都無法獨自成就任何事情。因此，當我們體力充沛時，心的能力也須兼顧。譬如具備能力的將軍，能

成功地打倒敵人。我們要贏的敵人是煩惱，若我們能力高強，則勝券在握。

煩惱的三個階段

我們必須認知煩惱是我們的敵人。若無敵人，我們難以檢視自己的能力；有了敵人，能力才可得到發揮。煩惱(kilesa)的表現有三個階段：

一、違犯煩惱

違犯煩惱(vītikkama kilesa)，是爆發性的煩惱，即已呈現在行為或語言上的煩惱。一般人是否有貪愛？是否有瞋恚？其實凡夫俗子都有這些煩惱。當違緣沒有出現的時候，貪與瞋不會生起。即使違緣出現，比如見到不喜歡的人，若他不來干擾，一般僅會把不歡喜放在心裡；但若他來糾纏，引發對方的瞋心爆發，則有可能進行反擊，或先用言語辱罵他（表現於口門的違犯煩惱），再動手打他（表現於身門的違犯煩惱）。在強烈的瞋心下甚至可能鬧出人命，犯下殺生業。如此呈現於身門和口門的煩惱，稱為「違犯煩惱」。

我們必須要具備信力，若我們相信惡業有惡報，善業有善報，則不會讓煩惱爆發，讓自己承受惡業的果報。我

們亦須要有念力，惡心生起時，我們須警惕並及早阻斷煩惱，不讓它發展為違犯煩惱。習禪者應於一切時觀照，我們的能力會提高。當五力得到提升，我們就具備能力控制煩惱，不造作身語的惡業，乃至更進一步完全不造作或減少造作意惡業。

二、纏縛煩惱

纏縛煩惱(*pariyutthāna kilesa*)指呈現在意門的煩惱，尚未表現於身門與口門。若能力足夠，我們能控制煩惱，讓煩惱不至於在身或口爆發。煩惱僅在心裡攪動，這就是「纏縛煩惱」。

若能力再強，我們能控制纏伏煩惱。「忍耐導向涅槃」，我們須有耐心。若有人傷害我，這是我個人的惡業。過去生我曾造作傷害他人的事，現在我必須承受過去惡業因所帶來的惡果報。相信業的法則，就不會生起違犯煩惱。但煩惱在心中灼燒仍會令我們難受。受過訓練的習禪者們容易克服這種難受，僅須安住不動察照難受，持續地觀照它。瞋心纏繞時也運用相同的方法，我們觀照「生氣、生氣、生氣」。設定時間五分鐘，持續地觀照。心快速生起又滅去，若真正具足能力，讓瞋心在心中持續一分鐘已算很長時間了。習禪者清楚生滅的自然現象，當能力強大時，瞋心很快消失。

違犯煩惱明顯地出現在身與口，由於明顯，當自己能力不足時，他人還可以勸說、阻攔及幫助我們。然而，纏縛煩惱在心裡，別人無從得知，因此無法幫上忙，我們只能自己幫助自己。未曾學習禪修的人很難克服纏縛煩惱，若不觀照，纏縛煩惱不容易消失。纏縛煩惱可令我們徹夜難眠，甚至困擾我們多天、多年，有些人不堪其擾，走上絕路。比如有些人因失戀後痛不欲生，於是自殺一死了之。究竟誰是殺死他的敵人？是貪愛的心。貪愛的心說：「我受不了了，這樣活著還有什麼意思？」缺乏智慧又無能力的人，無法明白生命的真相。

我們對佛、法、僧及自己的業應具有信心。相信業的法則，過去造作的惡業果報成熟時，我們面對它、接受它、認識它。當禪修者如實觀照，他會看到生滅，看到它無常的本質。

第二階段的敵人是「纏縛煩惱」，具備能力的人會獲得勝利。

三、隨眠煩惱

隨眠煩惱(*anusaya kilesa*)，或稱潛伏煩惱，是指潛伏在溪流中，尚未遇到因緣生起的煩惱。凡夫都有此煩惱，尚未證得阿羅漢果時，皆無法完全從隨眠煩惱中解脫。隨眠

煩惱潛伏在我們的生命裡，不容易察覺。如現在你們專心聽法，似乎無所執著，無瞋心，也無迷糊懵懂，因此你們說：「我們沒有什麼貪瞋癡煩惱。」但是，這隨眠煩惱潛伏著，只要有因緣，它就會生起。

若佛陀不宣說此法，我們不容易察覺這隨眠煩惱，也無從找到它。透過思惟無法理解，空想一百年亦不可能得知。佛陀清楚地教導我們，煩惱有此三種表現層次，及其生起的因和果。同時，佛陀還教導我們如何捨棄、斷除這些煩惱，從中解脫。

煩惱的對治

煩惱應如何對治呢？佛陀四十五年的說法已結集成三藏，即經藏、律藏及論藏。律藏教導戒學，經藏教導定學，論藏教導慧學。一切自然現象（勝義法）都記載於論藏《阿毗達摩》裡。佛陀教導我們，以戒、定、慧來對治三個階段的煩惱敵。

一、戒對治違犯煩惱

以「戒」對治違犯煩惱。出家人有出家人應持守的戒，在家人有在家人應持守的戒，戒能防範身惡業及口惡業。身惡業是殺生、偷盜、邪淫、飲酒；口惡業是妄語、兩

舌、惡口、綺語。妄語指欺騙的語言。兩舌是挑撥離間的話語。惡口是罵人的語言，有時弟子做錯了，老師深怕弟子走錯路而受苦，於是出自於慈悲而責罵他，這並不屬於惡口。綺語是無意義的語言，如關於政治、家庭、工作等課題的談話，這無助於我們開悟。禪修時，心會被這些無意義的話題干擾而變得散亂，不容易安定。透過戒律，身惡業及口惡業能被控制。因此，「戒」能克服違犯煩惱。

二、定對治纏縛煩惱

纏縛煩惱在心內，我們以「定」來對治它。定力 (samādhi) 須透過訓練來提升。如何訓練以增長定力呢？修習的時候，其他目標不加予理會，僅須把心專注在觀照腹部起伏，時間越久越好。散亂的心無法明確地了知，若要清楚明了目標，心須注意並觀照目標；不僅一次、兩次的觀照，而是成千上萬次不間斷地觀照。當心不再四處遊蕩而能安定下來時，我們就能控制這顆心。如此訓練，讓心養成專注的習慣，我們的定力能得到提升，觀照時也更具有力量。

當我們習慣讓心安定，敵人進來時則有力量克服。煩惱出現時，我們持續觀照它，煩惱會慢慢消失、減去。因此，為戰勝纏縛煩惱，具備定力是重要的。若我們能力足夠，心能得到良好的控制，煩惱絕不會輕易從口或身爆發

出來。但若我們能力尚不足以抵擋敵人，纏縛煩惱則會從內心發展為表現於身及語的違犯煩惱。

若定力過強則易昏沉，因此精進力與定力須達到平衡；信心與智慧亦須平衡，間中須以正念調控。以正念觀照，心生起定力時，目標如何生滅、變化皆能清楚照見，這定力並非「禪那定」，而是「剎那定」。

疼痛的感受生起時，我們觀照疼痛。輕微的疼痛不太明顯，強大的疼痛反而能讓我們更明顯地觀照到所生起的苦受，並以此作為禪修目標。當心具備力量時，禪修者能洞見第一次觀照的疼痛與第二次觀照的疼痛不盡相同。我們應當訓練自己具備如此覺知的能力。

三、慧對治隨眠煩惱

佛法的精華是智慧，洞悉心與身的自然現象，明白身心如何在我們的生命裡相互運作。倘若明了心和身如何運作，我們將找不到「我」的存在，並能清楚了知「無我」的本質。

大多數人都相信靈魂，相信造物者創造了靈魂，然而，習禪者能親自體驗「無我」。佛陀說的法並非從思惟而來，而是從親身實踐所體證的真理。因此，若不相信，每一個人都可親自來看。當親自來看、來實踐時，我們能體

驗及明白生命的真相。

智慧是對自然現象的了知，洞見每一剎那的生滅，認識心不恆常存在。心生起又滅去，心所與心同生同滅。了知不斷生滅的心，並非真實存在，這即是智慧。既然心不真實存在，那煩惱真實存在嗎？若煩惱不真實存在，為何煩惱會生起？有因才有果，因不具足則萬法不會生起。譬如打火機，打火機裡沒有火，火從哪兒來呢？因緣具足了，「果」才能生起。瓦斯、打火石、轉動打火輪等因具足，火才能生起。因不具足時，火不能生起。煩惱亦如此，實修的人能清楚明了，這就是智慧。

我們生命許多的麻煩與問題，皆是煩惱敵所製造。譬如有能力的將軍能克敵制勝，有能力的習禪者能戰勝煩惱。依照佛陀的方法，以信力、精進力、念力、定力、慧力這五力，我們能戰勝煩惱。

這是佛陀的教法中才有的方法，在其他宗教無法找到。因此，切勿忘記，勿把「五力」留在禪修中心，須內化並運用在我們的生命裡，我們將會得到利益與好處。

第十八章

七覺支



七覺支，「覺支」巴利文是「bojjhaṅga」或「bodhi-aṅga」。「bodhi」是覺悟，「aṅga」是支分，七覺支(satta Bojjhaṅga)指七個覺悟的支分或因素。習禪者或多或少都曾體驗七覺支，差別在於體驗層次上的不同。

七覺支即：念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支、捨覺支。

一、念覺支

念覺支(sati-sambojjhaṅga)，「sati」是正念，正念的內容已解說多次。正念是清清楚楚地覺知目標，穩定、確定且牢記不忘。當我們持續觀照目標，心會安定下來。我們依照禪修指示修習，對這勝義法會有很多體驗。之前已指導過正念的特相、作用、現起與近因，大家切勿遺忘。

二、擇法覺支

擇法覺支(dhamma-vicaya-sambojjhaṅga)，「擇法」可指智慧或「修所成慧」，即從體驗而得到的智慧。透過聞法能獲得智慧，透過思惟也能獲得智慧，但這不屬於「擇法」。擇法覺支指透過親身體驗而洞悉的智慧，或觀照當下而生起的智慧，並非透過思惟或回憶而得的智慧。

當我們深入觀照時，當下看到目標生滅、來去，並無真實的存在，心自了然。苦亦如此，當我們觀照痛，第一次觀照痛、第二次觀照痛、第三次、第四次……持續觀照時，我們能知曉痛如何改變：有時酸痛，有時生起灼熱，有時位置改變等。當我們清楚分明地洞見時，「痛」是「痛」，「覺知」是「覺知」，「變化」是「變化」，它們各個的特性能在智慧的觀照下清楚地分開。「痛」僅是一種感受，如此持續觀照，就不再感覺痛了，這是很奇妙的體驗。曾經歷的禪修者能體會，不曾體驗過的人並不容易明白。不曾體驗過的人說：「我痛」，而其實並非「我」痛，僅是「感受」的生起。疼痛屬於苦受，心能感知到這感受。

以上是擇法覺支，若尚未體驗過是因為我們還未完全熟練。這沒關係，再努力一段時間，你們亦能體驗擇法覺支。

三、精進覺支

精進覺支(viriya-sambojjhaṅga)，在七覺支裡，精進不可或缺，但大多數人缺少精進力。由於舉辦密集禪修的機會很少，一年僅舉辦一次，因此大家應格外珍惜，利用寶貴的時間努力精進，如此生命才會踏實。精進力生起時，我

們有正念地讓心跟著目標，心穩固在目標上而不散亂，最終我們會對禪修的進展感到滿意。

四、喜覺支

喜覺支(pīti-sambojjhaṅga)，即喜悅。當禪修有少許進步時，我們會感到喜悅。初習禪者在禪修中或會感覺到苦，苦受生起時則無法生起「喜」。若堅持七天至十天不斷地修習，當喜覺支生起時，禪修者則不覺得苦了，反之感到滿意及喜悅。譬如打靶，若經常能打中靶心，我們會感到喜悅與滿意。

滿意及喜悅有不同層次，共有四種，如下：

(一) 五欲的喜悅

五欲的喜悅(kāmamisa pīti)，透過五欲的滿足——看、聽、聞、嚐、觸而生起的喜悅，這大多數人都曾體驗過，如看到美景、聽到妙樂、嚐到美食、聞到香味等，心生起「喜」。身體的碰觸中，以女眾與男眾身體的碰觸為最喜悅的觸感。世俗中，男眾是女眾最好的觸所緣，女眾也是男眾最好的觸所緣，這時五欲的「喜」會生起，當然，對此觸感的「喜」所產生的執著也是最深。

(二) 世間的喜悅

世間的喜悅(lokamisa pīti)，當心中的夢想實現了，此喜悅會生起。如考試通過、達成夢寐以求的願望等，內心會歡喜；持有出家心願，但世間責任未了，一旦時機成熟而滿願出家，心會生起滿意與喜悅。這是世間的喜悅，大部份人也都曾體驗過。

(三) 輪迴的喜悅

輪迴的喜悅(vaṭṭamisa pīti)，即成就善行的喜悅。佈施時，內心會生起喜悅。比如明天你發心供養午齋，當天供養的心情與平時不同，當見到用齋的人都吃得開心飽足，在心裡會生起此輪迴的喜悅，此「喜」是由於造作善業而生起的。善業有善果，善果讓我們有更好的來生，現在種下善的種子，來日必會發芽結果。

聞法且有智慧的人，應要明白發願的重要性。我們常念誦「Idaṃ me puññam, nibbānassa paccayo hotu」，意思是「願此功德成為證得涅槃的助緣」。然而，涅槃得到什麼呢？我們發願大部份是為了得到今生的利益，得到財富、健康、動聽的聲音、出生天界或善趣等。若我們發願證得涅槃，將得不到任何東西，我們得到的是「離苦」，從苦中解脫。以此為目的，當我們放下對此生的貪著時，我們

能出離輪迴。

有時我們僅跟著唸：「願以此功德成為證得涅槃……」，實際上內心卻希望得到財富、得到好的生命、好的聲音、遠離危險等等。我們蒙騙得了他人，卻蒙騙不了自己，大家自我審查自己的心態。習禪者來到禪修中心密集禪修，其目的也各有不同，有的為了獲得體驗，有的僅來嘗試禪修，有的為求脫離當下的苦，有的發願達到涅槃。我們佈施、持戒、禪修，乃至於密集禪修的每一天受持八戒，以此善業發願要證得涅槃，當如此真心發願時，善功德會引領我們至涅槃。若不發願證得涅槃，因善業而生起輪迴的喜悅，這僅會讓我們繼續輪迴，這是業果的法則。

我們得面對生、老、病、死之苦，今生有因緣學習禪修，若依然希求世間的利益，來世縱然享有富貴、健康等等，仍免不了生、老、病、死之苦，毫無增益，依舊得在苦海中輪迴。我們修行須獲得增益，若不獲得增益，或許還虧損呢！如佈施生起了炫耀之心，向他人表現自己能行佈施；禪修亦然，較量誰能坐上更久的時間，小參報告時炫耀：「師父，我能比他多坐上兩小時！」我說：「因此你比他多受苦！」若生起炫耀及表現自我的心，你的動機並不純淨，這是不對的。如果以錯誤的心態行佈施、持

戒、禪修，我們不但無法增益，也不得解脫。

當然，雖然無法增益，但是善行能令他們生起喜悅及滿意。如富者建寺竣工後，在開幕時邀請眾多社會名人，以表揚他自己所做的善行，內心因而感到滿意，這是輪迴的喜悅。

凡夫或多或少都有虛榮心，但虛榮心太重，則做任何事情都斤斤計較，若不得利益則不願付出，大家且謹慎此虛榮的煩惱。輪迴的喜悅僅會帶來更長久的輪迴，繼續生、老、病、死，不能從苦中解脫。

（四）禪修的喜悅

禪修的喜悅(bhāvanā pīti)，指從禪修中生起的喜悅。禪修時若具備正念、精進力，心安定下來，「喜」自然地生起。習禪者大部份曾體驗過禪修的喜悅，這有五種：

1. 小喜

小喜(khuddakā-pīti)，心準確地跟隨目標而感覺滿意時，小喜會生起。小喜能使身毛豎立，它短暫地生起，這類小小的喜悅，一小時內或會生起幾次。

2. 剎那喜

剎那喜(khaṇikā-pīti)，其體驗猶如觸電般。此「剎那

喜」容易生起，在一個小時內，心準確地跟著目標，超越了苦受，剎那喜就能生起。剎那喜的生起還須具足「無間修」，心持續五分鐘、十分鐘不間斷地跟隨目標。若我們無間斷地持續觀照，煩惱能遠離。當下觀照的心是清淨的，不被貪、瞋、癡所染污。如果我們以一秒鐘為「腹部上升與下降」一次的觀照來計算，五分鐘則有三百次的觀照，十分鐘則是六百次觀照，持續觀照時心不散亂而安定、平靜，剎那喜隨之而生。不少禪修者體驗過剎那喜，若尚未有此體驗，可加強五種禪修的方法。我們繼續輕鬆地修習，隨著喜悅多次生起，禪修就能有明顯的進步。我們可以透過修習，親自體驗法的味道。

3. 繼起喜

繼起喜(okkantikā-pīti)，剎那喜多次生起而越趨有力後，「繼起喜」會生起。繼起喜如波浪拍打海岸般，一陣接一陣地現起又消逝。有時感覺身體涼下去，有時覺得身體暖起來，自下往上，非常舒服；有時生起的感覺跳動如波浪。初體驗者可能生起恐懼，身體快速熱起來，繼續觀照時又突然涼下去，不一會兒腹部上下跳動，感覺到樂受。由於與平時不同，因此感覺驚悚，這其實是「繼起喜」，未體驗過則難以想像。繼起喜生起而結束後，習禪者會感覺很舒服、很滿意。若修習一個月左右，用功的禪修著能

體驗到此喜悅。

4. 踴躍喜

踴躍喜(ubbegāa-pīti)，指強烈的喜悅，身體自己跳動，甚至漂浮在空中或飛翔。禪修時，偶爾手或腳會突然瞬間跳動，這並非我們刻意移動，而是身體不經意地自然跳動，結束後感覺喜悅，這即是「踴躍喜」。習禪者不必感到害怕，不曾體驗者見到他人體驗此類「喜」時，或會感到恐懼。

但是，有些人是習慣性地身體跳動，這不是喜悅。若習慣移動，在禪修上是一項障礙。初習禪時，我不忘提醒大家，必須控制身體，不讓它隨意地移動。若無法控制而養成移動身體令其舒服的壞習慣，這不是所謂的喜悅。還有些人習慣移動身體是因為舊疾等其他因素。習禪者的身體反應究竟是禪修中的進展，亦或是不良習慣所引發，禪師必須了知。因此大家習禪時，我會不時來監督，瞭解情況。

喜悅僅持續短暫的時間，結束了身心平靜。當「繼起喜」持續生起時，「踴躍喜」能生起，但生起後又快速地減去，同樣僅是生滅而已。

5. 遍滿喜

遍滿喜(pharaṇā-pīti)，指非常強而有力的喜悅，當經歷「遍滿喜」時，我們仿佛感覺不到身體的存在，如漂浮在空中般，連坐的觸感都沒有了，也完全沒有苦受。遍滿喜多次生起時，我們感覺到捨受，此喜悅帶來平靜，整個身體就如一塊棉花泡在油裡的感覺，沒有任何干擾。遍滿喜經歷多次，習禪者處在不苦不樂的狀態。他能坐上三小時，甚至六小時都感覺不錯。那不是睡著的狀態，亦不是目標迷糊，而是清清楚楚地了知生滅的實相，內心非常平靜。

五、輕安覺支

輕安覺支(passaddhi-sambojjhaṅga)，當喜悅多次出現，輕安覺支能生起。輕安表現為心所與心的安寧和平靜。當我們體驗到輕安與平穩、體驗到法的味道後，我們無法放棄禪修，若不禪修則不能入睡，因此每天都會想禪修。譬如每天洗澡，一天不洗澡總覺得周身不對勁；每天用餐，一天不食會感覺飢餓。這並非執著，執著是惡法。反之，這是善法欲，能導向善法不斷地增長。

我們怠惰、無聊的時候，常找朋友出來聚會玩樂。但是，當我們擁有了「法」朋友的陪伴，將不再孤獨，並享

受獨處之樂，這是輕安的感受。我們以禪修克服散亂、無聊與怠惰。

六、定覺支

輕安覺支生起時，心不散亂。心不散亂則能生起定覺支(samādhi-sambojjhaṅga)。這屬於正定，心的層次往上提升了。

七、捨覺支

捨覺支(upekkhā-sambojjhaṅga)是平衡。七覺支的生起次第分明：正念、精進、喜、輕安、定、捨。若習禪者達到平衡，經歷不苦不樂時，一天坐上三支香已足夠，每支香連續三小時。當心定時，我們忘了時間，時間的概念已消融。心安住在目標上，時間一眨眼就過去了。

禪坐連續三小時一支香，那是因為身體有去洗手間等的需要，否則能延長更久。清明平穩的心持續清楚地觀照三個小時，而非忍耐煎熬地苦坐。若痛苦的煎熬三小時，這並無任何實際利益。禪修進步而連續禪坐三小時，時間很快過去。

經典裡記載，舍利弗與目犍連尊者三十年不曾睡覺。

當時，我生起了懷疑：「這可能嗎？」於是問老師，老師並沒有直接回答，僅說：「自己親自修習吧！」當自己修習的時候，終於明白三十年不曾入睡是有可能的。為什麼呢？聖弟子們不躺下，背亦不觸地，他們以禪坐姿勢進入果定，心以涅槃為目標，狀態甚至比入睡更佳。聖弟子們有高深的定力、正念、智慧，於是能連續坐上十二小時，乃至更久。他們的眼睛、耳朵、鼻子等五根全處於休息的狀態，心不散亂，時間的概念也消融了。比如，他們準備早上八時開始禪坐，在尚未禪坐前，他們會在心裡下定決心：「至晚上八時，我方才起座，若佛陀或僧團需要我則除外。」倘若無任何事務打擾，他們自然在晚上八時準時起座。因此，在如此平靜安穩的狀態下，不入睡亦不成問題。我們曾修習與體驗，因此相信他們三十年不入睡是有可能的，此法亦能自己親自體驗。

我們非常幸運，不但投生為人，而且能遇見此殊勝的佛法。聽聞正確的教理知識，兼具清晰可行的實修方法，此機會是何等寶貴！我們必須下苦功堅持禪修，終究能滿意於自己所學，亦能昇華心靈的層次，最終達到解脫。

第十九章

八聖道



佛陀第一次的說法記錄在《轉法輪經》，內容是四聖諦與八聖道；佛陀入滅前的最後一次說法記錄在《大般涅槃經》，內容亦是八聖道，說法對象是須跋陀(Subhadda)。

佛陀將要入滅前的夜晚，須跋陀外道有疑問前來向佛陀請法，他問：

「尊敬的喬達摩，一些沙門和婆羅門擁有僧團，追隨者眾多，為眾人師。他們是教派創始人，舉世聞名，為大眾所崇敬，例如富樓那·迦葉……，是否他們這些人全部按照自己所宣稱的那樣獲得了真知，還是全部沒有獲得真知？或是一些人獲得真知，而另一些人沒有獲得真知？」

佛陀要他且停止這樣想，並說：「須跋陀，任何法與律，只要其中不見八聖道，那裡就沒有沙門可言，沒有第二沙門可言，沒有第三沙門可言，沒有第四沙門可言。任何法與律，只要其中有八聖道，那裡就有沙門，有第二沙門，有第三沙門，有第四沙門。須跋陀，我的法與律中有八聖道，所以，須跋陀，在此有沙門，有第二沙門，有第三沙門，有第四沙門。其他主張派別都空無沙門。須跋陀，若這些比丘正住，則世間不缺阿羅漢。」

～《長部·小品·大般涅槃經》¹

此處的「沙門」，應被理解為沙門果，即初果、二果、三果和阿羅漢果。佛陀說，只要有八聖道的教導，就有聖者；若無八聖道的教導，就無聖者。聖者有初果、二果、三果與阿羅漢聖者。初果聖者根除了邪見及疑；二果聖者已減弱粗重的欲貪與瞋恚等煩惱；三果聖者斷除瞋恚，渴望感官之娛的貪欲已經根除，但仍然貪求清淨、無憂無慮的生命形態；四果阿羅漢斷除所有的煩惱，包括昏沉、散亂、無明等。阿羅漢不需要睡眠，只是因為有色身，而身體會疲累，還是需要休息，但他們保持醒覺地正念休息。

身體是色法。佛陀說：「變壞故為色」(ruppatī'ti rūpam)。色法會變異、衰敗，當色法變壞時，我們覺得苦。煩惱的生起源於抗拒及排斥苦受，若觀照苦受來去及生滅的特質，既不執著也不排斥，苦受就僅是一種感受，而非煩惱。我們必須清楚了知生命的真相，勿抗拒苦受，而應畏懼煩惱，因為引至地獄的是貪、瞋、癡、執著、自大、驕傲、嫉妒、吝嗇等煩惱。

佛陀入滅前一晚，對須跋陀說法，須跋陀證得阿羅漢，並成為佛陀親自教導的最後一位聲聞弟子。

¹ 由段晴等譯自巴利。

八聖道與戒定慧

八聖道(ariya-aṭṭhāṅgika-magga)是正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。此八聖道又可按戒、定、慧分為三個部分：

- 一、戒學：正語、正業、正命
- 二、定學：正精進、正念、正定
- 三、慧學：正見、正思惟

八聖道的內容

一、正語

正語(sammāvācā)，即遠離不善、粗俗的惡語，如此則能圓滿正語。何謂「惡語」？妄語、兩舌、惡口、綺語，此乃四種口惡業。

密集禪修期間，除了小參報告之外，習禪者一律禁語。因此，習禪者不會有機會說惡語而犯下口惡業。如此，我們圓滿八聖道之一的正語。

二、正業

正業(sammākammanta)，即遠離身惡行。身惡行指殺生、偷盜、邪淫。

密集禪修期間，我們受持八戒，不會刻意犯下殺生、偷盜及邪淫。倘若借用好友的物品而知道他不介意，這並不算偷盜。但若好友尋覓該物品時，你切勿靜默而不語，借用物品應歸還，我們必須誠實。

我們不犯此三種身惡業，則圓滿了八聖道的正業。戒律能防範身惡業和口惡業，但是意業則無法用戒律規範。當我們能遠離身惡業及口惡業，我們實踐了八聖道中的兩個聖道。

三、正命

正命(sammājīva)，即以正當的方式謀生。在《增支部·五集》提到有五種不正當的謀生方式：一、販賣毒藥，包括殺蟲劑等使生命中毒、死亡的毒藥；二、販賣麻醉品，如販賣各種酒類乃至毒品等，或從事製造酒類等；三、製造與買賣刀、槍、軍火等武器；四、買賣人口；五、飼養與買賣供屠宰用的動物。

若不犯下三種身惡業及四種口惡業而謀生，生命是清淨的。習禪者僅食用他人準備的飲食，無選擇性地接受任

何供養，如此易滿足的心是最清淨的生命，稱之為「正命」。密集禪修期間，我們的生命非常清淨。

在世俗生活亦如是，我們僅取用如法獲得的物品，不如法得到的物品我們切勿拿取。做買賣時，若成本是十元而以十二元賣出，這算合理；但若成本十元卻開價一百二十元牟取暴利，這就不好了。我們可以獲取合法合理的利潤，而不應傷害他人的利益，如此我們的生命不會惹上麻煩。我們必須真誠，勿欺騙不知行情的人，這是重要的。不違犯三種身惡行及四種口惡行，真誠努力地工作，以如法的方式謀生，這即是正命。

正語、正業、正命屬於戒學，習禪者在密集禪修期間，對於這三個聖道的實踐，皆能獲得滿分！

四、正精進

正精進(sammāvāyāma)是發奮及策勵的心。精進力生起時，我們能把心安住在目標上，並清楚地觀照目標。

五、正念

正念(sammasati)，即清清楚楚地覺知。若正念與正精進同時生起，心則不散亂，並能安住於目標。

六、正定

正定(sammāsamādhi)，即心專注在目標上。我們的心習慣散亂，如瘋猴子四處跳動，不容易控制。因此，我們必須訓練這一顆心。

正精進、正念、正定屬於定學，這是我們禪修期間不斷運用的方法，以訓練這顆心。

七、正見

正見(sammāditṭhi)，即正確的見解。走在八聖道的人，能到達涅槃並成為聖者。藉由修習內觀智慧禪，我們的智慧慢慢提升，雖尚未擁有頓悟的強大智慧。佛陀時代，許多弟子聞法後能捨下一切，因此容易解脫。我們縱然因聞法而了知法義，但仍有太多執著而無法解脫，慧眼被無明煩惱所覆蓋，因此不能開悟。然而，須堅持修習，猶如掃塵除垢，每打掃一次，骯髒的塵土就能去除一些，最後全得以消除乾淨，因而容易安住於此生命，這是八聖道的方法。

八、正思惟

正思惟(sammāsaṅkappa)，即把心投向注意目標，心持續固定在目標上，確定地了知目標。

正見與正思惟屬於慧學。

五種無明

若不了知八聖道，我們的心是迷糊懂懂的。迷糊或愚癡，巴利文是「sammoha」，其勝義法是「無明」或「癡」(moha)。無明指不明了真正的自然現象，或錯誤的認知實相。有五種無明：

一、業無明

業無明(kamma-sammoha)，即不了解業果法則，亦不清楚自己的業是否能在這一期生命覺悟等。無明所覆之故，沒有凡夫能真正知曉「業」。我們繼續修習，慢慢地減少無明，若能體驗觀智並清楚看到修習的路，那就算不錯了。

有許多人對業完全不知曉，不太清楚自己造作的業是善是惡。如：有些人相信殺牛是善業，這是對「業」無明所致；有些人認為抽煙、喝酒是善業，這亦是對「業」愚癡的原故。有些人很迷糊，不能分辨是非好壞，亦不清楚何者有益，何者無益；何者該為，何者不該為，這是「業無明」。

二、法無明

法無明(Dhamma-sammoha)，「法」指真正的自然現

象。生命僅有心和身體，名法和色法在運作，這是生命真正的實相。我們迷糊認為有一個真實的「我」存在。雖然佛陀說「無我」，但凡夫依然認為有「我」的存在。無明所覆之故，我們不清楚真相，這即是「法無明」。

凡夫都有「法無明」。藉由修習，我們了知僅有目標和心在運作。對自然現象多一分明白，法無明則減少一分。

三、特相無明

特相無明(lakkhaṇa-sammoha)，特相分為共相及自性相。共相指諸法共同的特相，即三法印——無常、苦、無我。自性相指諸法個別的特相。心是識知目標者，我們卻誤認為是「我」識知。實際上僅有心與身在運作，並沒有獨立的「我」存在，然而我們卻無法明白心的特相。心不斷地生滅，並非恆常存在的實體。

禪坐時身心所生起的一切，每一剎那都印證了三法印，因被無明所覆蓋，我們對諸法特相不能清楚了知，這即是「特相無明」。

四、緣無明

緣無明(paccaya-sammoha)，即不了解因、緣、果。凡事都有因才有果。比如行禪時，腳提起、推前、放下；若無

動機，腳不會有提起的動作。每一剎那有因才有果。心生起需要具備很多因緣，眼識、耳識等生起必須圓滿眾多因緣，若缺少其中一個因緣，心將無法生起。

若不洞見因果，我們會相信造物者創造了心，創造了靈魂。佛陀在《發趣論》(Paṭṭhāna)闡明宇宙世界各種不同的緣。我們能藉由閱讀或學習來審查。佛法的美德中有「智者可親自體證」，透過實踐能親自體驗。

五、涅槃無明

涅槃無明(nibbāna-sammoha)，即對涅槃愚癡不明。

初體驗過涅槃的人，已成初果聖者。初果聖者不會在欲界有第八次的出生，最多僅有七次的輪迴，有些初果聖者甚至只經過一次、兩次的輪迴即證得阿羅漢果。對於初果聖者，四惡道的門已關上，過去曾經造作出生惡趣的惡業，全不再有果報。由於出生在惡道的業需以煩惱為緣，若無相應的煩惱為助緣則成無效業。如央掘摩羅(Aṅgulimāla)曾經殺了許多人，果報必定投身到地獄去，然而他在當生證得阿羅漢果，斷除了所有煩惱，輪迴的業已殆盡，不再有來生。

佛陀指引了佛法的寶藏，我們須依法訓練，以得到利益。

七不退法

訓練心的過程中，有時我們會感覺無聊、怠惰，禪修則會退步。佛陀教導七種不退失的方法，記錄在《長部·小品·大般涅槃經》，讓我們好好守護修行，不要退轉。七不退法如下：

一、不樂於事務

習禪者不樂於事務(na kammārāmā)，應少事少務，多事多務則會影響禪修。有時我們很想作務，如掃地、幫忙雜事等，若我們作務時心無法繼續觀照，這即是退法。佛陀說剃頭、剪指甲、洗袈裟皆是障礙，不必做任何事務，全都放下！訓練的時段，應少事務。

二、不樂於言談

習禪者不樂於言談(na bhassārāmā)，禪修則容易進步。若喜好談話，在寮房互相討論各自的體驗，討論小參報告的內容等，這是導向禪修退步的原因。

三、不樂於睡眠

習禪者不樂於睡眠(na niddārāmā)，禪修則容易進展。四小時的睡眠對習禪者而言已足夠。若整晚不睡而導致精神不濟，禪修也很難進展。心散亂則易昏沈，習禪者若真正

觀照，昏沉不容易入侵。習禪者若耽樂睡眠則易退失。

四、不樂於眾會

習禪者不樂於眾會(na saṅgaṇikārāmā)，則不容易退步。倘若喜好交友，互相噓寒問暖，這將成為禪修的障礙。

五、無惡欲

習禪者無惡欲(na papicchā)，不貪求、易滿足，修行則不易退步。性格挑剔的人處處不滿意，心中諸多貪求，因此在修行上不容易有進步。我們的目標是涅槃——至高無上的目的地，其他瑣碎的一切都能放下不理。

六、無惡友

習禪者不交惡友(na pāpamittā)，不好的朋友會成為修行的障礙。佛陀時代，許多弟子獨自修習，獨自覺悟。人少較單純，人多是非多。若法友之間互相幫助，信心不足時能從旁得到鼓舞，這即是善友。若是惡友，我們稍有進步就前來閒聊干擾，如此修行則會退步。

七、不滯留

習禪者不因中途小得而止步不前(na oramattakena visesādhigamena antarāvosaṇaṃ āpajjissanti)，不以部份成就

而滿足歇息。怠惰是退法，我們必須有「不抵達目標，絕不退失」的決心，就算賠上性命也在所不惜。若具備此信心和精進力者，容易覺悟並獲得涅槃。

內智的進展

我們修習時能清楚照見名法與色法，這是內觀智(vipassanā-ñāṇa)的開始。密集禪修初期，我們提醒習禪者須清楚地了知心與身如何相互運作。當我們照見心與身的運作，清楚地辨別名法與色法之不同，此是「名色分別智」(nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa)。習禪者了知心是名法，身體是色法，清楚分別名法與色法的人，了知「無我」。

再者，習禪者看到心與身運作的過程，他了知其中的因果關係，此是「緣攝受智」(paccaya-pariggaha-ñāṇa)。這時禪修者對「無我」的認識更加深透，因為種種現象中並無創造者，僅有名色法的相互因果關係。

當習禪者了知因果，看見生滅，如各種動作的生起與滅去，感受的生起與滅去，他將明白「一切都是無常」的實相，此乃思惟智(sammasana-ñāṇa)。此時，他會清楚地了知三法印——無常、苦、無我。

之後，當習禪者得到生滅智(udayabbaya-ñāṇa)時，在其

觀照中，心清晰地覺察目標的剎那生滅，無論腹部的上或下，都不再是單一的移動，而是由一連串的移動所構成，每一個個別的移動都在生起後即迅速滅去。

然後，這滅去的現象變得越來越顯著，乃至後來，習禪者僅清楚地見到觀照目標的消逝、滅去，這是壞滅智 (bhaṅga-ñāṇa)。

當習禪者持續觀察到一連串身心現象不斷快速地滅去時，他生起悚懼，此為「怖畏現起智」(bhayatu paṭṭhāna-ñāṇa)。

習禪者怖畏生命的過患，生起「過患隨觀智」(ādīnavānupassanā-ñāṇa)。

瞭解到生命的過患，發現一切現象皆會衰敗、壞散，習禪者對其本質生起厭惡與不悅，那是「厭離隨觀智」(nibbidānupassanā-ñāṇa)。

由於厭惡而生起想要出離、要解脫的心，這種狀態即是「欲解脫智」(muñcitukamyatā-ñāṇa)。

基於這解脫的願望，習禪者必須再回頭繼續修習念處，以便證得所希求的解脫，這是審查智 (paṭisaṅkhā-ñāṇa)。

為了出離苦，因此用功且生起精進力、滿意、喜悅、輕安、定、捨。在捨的狀態為「行捨智」(saṅkhārupekkhā-

ñāṇa)。由於正念極度靈敏而重新確立了平衡，在心被苦或樂所攪動之前，便能攫取目標。在對目標沒有回應的狀態下，便有一種清涼與穩定的感覺，習禪者經驗一種安寧的心態，也就是「捨」的狀態。

持續地觀照生滅，當五根、五力平衡，觀智成熟，立即會見到涅槃。這時「隨順智」(anuloma-ñāṇa)、「種姓智」(gotrabhū-ñāṇa)、入流道道智(magga-ñāṇa)與入流果果智(phala-ñāṇa)依次生起。習禪者見到涅槃，成為初果聖者。

在我們的生命裡，藉由佛陀教導的內觀智慧禪，我們能超凡入聖。願你們早日證得道智、果智，獲得涅槃。

進階閱讀

1. Chatṭha Saṅgāyana Tipitaka Version 4.0, Vipassanā Research Institute.
2. 《漢譯巴利三藏•經藏•長部》，段晴等譯
3. 《漢譯巴利經藏》，莊春江居士譯
4. 《大念處經》，瑪欣德尊者譯
5. 《清淨道論》，覺音尊者著葉均居士譯
6. 《阿毗達摩概要精解》，菩提比丘英編/尋法比丘中譯
7. 《法句經》，葉均居士譯
8. 《法句經》，敬法比丘譯
9. 《彌林達問經》，巴宙譯
10. 《小誦經注》，覺音尊者注釋/覓寂比丘中譯
11. 《智慧禪的修習》，馬哈希尊者
12. 《佛本生故事選》，郭良鋆黃寶生譯
13. 《南傳菩薩道》，緬甸明昆大長老著，敬法比丘漢譯
14. 《佛陀的聖弟子傳》，向智長老何慕斯•海克著/菩提比丘編/賴隆彥譯
15. 《毗婆舍那講記》，馬哈希尊者著/溫宗飴譯
16. 《就在今生》，班迪達禪師著/卡瑪蘭迪譯
17. 《三十七道品導引手冊》，雷迪大師著，U Sein Nyo Tun 英譯/蔡文熙中譯
18. 《巴利三藏電子詞典》（簡稱PCED，版本1.9.4.0），
軟件制作者：alobha 無嗔

迴向文

願法界一切眾生
遠離危險與災難
心裡沒有瞋恨 沒有痛苦
身體沒有病痛 生活快樂
願所有一切有情
解脫一切身心之苦
證得無上的涅槃

願成就此書因緣者、出資者
深植八正道、七覺支善根因緣
離苦得樂，趣向究竟解脫
願閱讀者得真實法益，勤修念處。
願一切眾生，同霑法益。

萬日法命—寂靜道上的指南針

Ayutāha Dhamma Sojourn: A Compass on the Path of Tranquillity

作 者	南達悉諦禪師
編 輯	釋了覺、釋了塵
中文校對	黎嘉昕
騰 錄	楊齊蓉、楊嫩瑩、鄭志光、陳勤群、 洪嘉雯、顏詩燕、洪靜平
英 譯	鄧自美
英文校對	Kathy Monaco
封面設計	釋了塵
美術排版	釋了塵
出 版 者	尼樂塔禪修中心 霹靂州愛大華 Nirodharama Meditation Society of Ayer Tawar, Perak Lot 26265, Jalan Columbia, 32400 Ayer Tawar, Manjung, Perak, Malaysia. + (60) 17- 485 4868 / + (60) 16- 366 8677
出版日期	2015年10月 第一版

非賣品 · 免費流通

For free distribution only, not for sale.