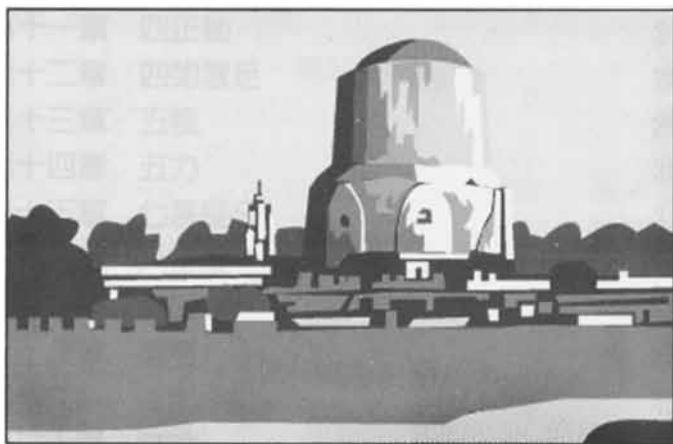




解脫正道

三十七菩提分法

· 法增比丘 講述 ·



佛陀教育基金會 印贈

解脫正道

-----三十七菩提分法-----

法增比丘講述

<u>綱目</u>	<u>頁數</u>
章目	I-XVI
序	XVII
前言	XIX
第一章 敬信三寶	1
第二章 三界輪迴	14
第三章 因果業報	42
第四章 苦的認知	72
第五章 解脫道與菩薩道	83
第六章 三十七菩提分法	101
第七章 四念處(一)	107
第八章 四念處(二)	143
第九章 四念處(三)	153
第十章 四念處(四)	165
第十一章 四正勤	274
第十二章 四如意足	282
第十三章 五根	296
第十四章 五力	308
第十五章 七菩提分	314
第十六章 八正道	332
第十七章 止觀	364
第十八章 證悟	441
第十九章 涅槃	451
第二十章 結論	459

解脫正道

-----三十七菩提分法-----

法增比丘講述

目次	頁數
章目	I-XVI
序	XVII
前言	XIX
第一章 敬信三寶	1
信	1
善知識	2
三寶	4
一：佛寶	5
佛十名號	8
二：法寶	10
三：僧寶	12
小結	13
第二章 三界輪迴	14
衆生與輪迴	14
表 2.1 三界	16
欲界	17
欲	17
欲的出離與修斷	21
一：惡趣	26
(一) 地獄道	27
(二) 鬼道	28
(三) 畜生道	29
(四) 阿修羅道	30

二：善趣	30
(一)人道	31
(二)天道	31
色界	33
表 2.2 色界天	33
無色界	37
死的禪觀	38
脫離三界	39
小結	40
第三章 因果業報	42
總說	42
因與果	43
緣	45
業	46
一：依性質分	46
(一)十惡業	46
(二)十善業	52
(三)無記業	55
二：依程度分	55
重業、輕業、不定業	55
三：依時間分	57
現世受、異熟受、後世受	58
四：其他業的分類	58
臨終業、慣業	59
共業、不共業	60
引業、滿業	60
舊業、新業	61
業報的特徵	63

	一：作已必報	64
	二：緣聚得果	65
	三：果不能代	65
	戒的禪觀	66
	懺悔罪業	66
	業的滅盡	70
第四章	苦的認知	72
	行	72
	苦	72
	身苦	75
	一：生苦	75
	二：老苦	76
	三：病苦	76
	四：死苦	76
	心苦	78
	一：愛別離苦	78
	二：怨憎會苦	78
	三：求不得苦	79
	四：憂悲惱苦	81
	苦的禪觀	81
	離苦	82
第五章	解脫道與菩薩道	83
	解脫道	83
	八難八非時	83
	解脫道次第	84
	兩種福田人	86
	表 5.1 解脫道修行人	87
	四雙八輩	88

	菩薩道	92
	菩提心	92
	十波羅蜜	93
	佈施	93
	持戒	95
	出離、智慧、精進	96
	忍辱、真實、決意、慈	97
	捨	98
	授記的條件	98
	六波羅蜜	98
	菩薩道地	99
	十地	99
	佛與阿羅漢的差別	99
	小結	100
第六章	三十七菩提分法	101
	補特伽羅	101
	正道	103
	三十七菩提分法	104
	小結	105
第七章	四念處(一)	107
	念	107
	護念	110
	精進	111
	修習正念	112
	身念處	113
	一：安般念	113
	安般念觀禪	116

	二：四威儀	120
	三：正知	122
	四：三十二身分	131
	五：四界差別	132
	表 7.1 四界分別表(四十二身分)	134
	六至十四：九墓墟觀	136
	滅身見	140
	小結	142
第八章	四念處(二)	143
	受念處	143
	觸	145
	欲染	146
	受離	148
	受滅	150
	小結	151
第九章	四念處(三)	153
	心念處	153
	煩惱	153
	表 9.1 欲界隨眠	154
	表 9.2 色及無色界隨眠	155
	十六心行	156
	觀心	158
	想滅	162
	小結	164
第十章	四念處(四)	165
	法念處	165
	一：五蓋	165
	(一)貪欲蓋	165

知貪	166
治貪	167
無貪	170
(二) 瞋恚蓋	170
知瞋	171
治瞋	172
無瞋	177
(三) 昏沉睡眠蓋	178
知昏沉睡眠	178
治昏沉睡眠	178
無昏沉睡眠	180
(四) 掉悔蓋	180
知掉悔	181
治掉悔	181
無掉悔	182
(五) 疑惑蓋	182
知疑	182
破疑	183
無疑	183
五蓋的觀禪	183
二：五取蘊	184
五蘊	184
五蘊執取的範圍	184
(一) 色取蘊	188
1。四大種	188
2。所造色	189
3。不完成色	190
4。色的特徵	192

5。色法的生起	193
6。色的滅盡	195
(二)受取蘊	196
受	196
受的生	197
受的滅	197
(三)想取蘊	198
想	198
想的生	198
想的滅	199
(四)行取蘊	199
行	199
行蘊	199
善行	199
不善行	200
無記行	200
行的生	201
行的滅	201
(五)識取蘊	201
識	201
識蘊	201
1.心依界分	202
欲界心	203
色界心	203
無色界心	203
出世間心	203
表 10.1 八十九心	203
2.心依本性分	204

善心	204
不善心	205
無記心	207
果報心	207
唯作心	208
表 10.2 八十九心	209
識的生起	209
識的滅盡	209
五取蘊的觀禪	210
三：十二處	210
十結和結的生起	211
貪欲結	211
瞋恨結	212
我慢結	212
邪見結	212
疑結	213
戒禁取結	213
有愛結	214
嫉結	215
慳結	215
無明結	216
結的滅盡	216
十二處的觀禪	217
四：七覺支	217
(一)念覺支	218
(二)擇法覺支	220
(三)精進覺支	222
(四)喜覺支	225

(五) 輕安覺支	226
(六) 定覺支	228
(七) 捨覺支	235
七覺支的觀禪	238
五：四聖諦	238
(一) 苦諦	239
(二) 集諦	242
1。六根生愛	243
2。六境生愛	244
3。六識生愛	244
4。六觸生愛	245
5。六受生愛	246
6。六想生愛	247
7。六思生愛	247
8。六愛生愛	248
9。六尋生愛	249
10。六伺生愛	249
(三) 滅諦	250
1。六入處愛喜捨滅	250
2。六外處愛喜捨滅	251
3。六識處愛喜捨滅	252
4。六觸處愛喜捨滅	252
5。六受處愛喜捨滅	253
6。六想處愛喜捨滅	254
7。六思處愛喜捨滅	254
8。六愛處愛喜捨滅	255
9。六尋處愛喜捨滅	256
10。六伺處愛喜捨滅	256

(四) 道諦	261
1。正見	263
2。正思惟	264
3。正語	265
4。正業	265
5。正命	265
6。正精進	266
7。正念	268
8。正定	269
觀智	270
修習成果	271
第十一章 四正勤	274
目標	274
修習內容	274
修習方法	276
第一正勤法	276
第二正勤法	277
第三正勤法	277
第四正勤法	278
正精進的圓滿修習	279
小結	281
第十二章 四如意足	282
目的	282
修習的方法	284
一。欲如意足	284
二。勤如意足	287
三。心如意足	287
四。觀如意足	289

(一) 出離	290
(二) 棄邪見	291
(三) 破己身見	291
(四) 滅我隨見	292
五。神通不敵業力	293
小結	294
第十三章 五根	296
內容	296
修習	297
一。信根	298
二。精進根	300
三。念根	303
四。定根	303
五。慧根	306
平衡五根	306
第十四章 五力	308
內容	308
五力的修習	309
一。信力	309
二。精進力	310
三。念力	311
四。定力	311
五。慧力	312
平衡五力	313
第十五章 七菩提分	314
內容	314
修習	316
一。念覺支	317

二。擇法覺支	320
三。精進覺支	323
四。喜覺支	324
五。輕安覺支	326
六。定覺支	327
七。捨覺支	329
七覺支的圓滿修習	331
第十六章 八正道	332
總說	332
八正道	333
一。正見	337
二。正思惟	344
三。正語	349
四。正業	351
五。正命	356
六。正精進	357
七。正念	358
八。正定	360
小結	362
第十七章 止觀	364
止、定與觀	364
一：定的相、味、現起與足處	365
二：定的種類	366
表 17-1 定的種類	366
(一)四色界禪	367
(二)四無色界禪	369
(三)三定	369
(四)三三昧	370

三：修定順緣	370
(一)住所	370
(二)坐座	370
(三)調身	370
(四)調息	371
(五)調心	371
四：修習定的障礙	372
五：性行辨別與住處	374
六：四十業處	376
(一)修習與禪相	377
(二)十遍	378
(三)十不淨	381
(四)十隨念	383
(五)四梵住	388
(六)四無色	389
(七)食厭想	390
(八)四界分別觀	390
(九)禪那	391
(十)修定的功德	393
七：觀	395
(一)蘊	397
(二)處與界	397
(三)根	398
(四)諦	398
(五)發趣論的二十四緣	399
(六)緣起	406
1。老死緣生	411
2。生緣有	412

3。有緣取	414
4。取緣愛	415
5。愛緣受	417
6。受緣觸	417
7。觸緣六入	419
8。六入緣名色	419
9。名色緣識	421
10。識緣行	422
11。行緣無明	423
(七)七清淨與十六觀智	424
表 17。2 七清淨與十六觀智	424
1。戒清淨	425
2。心清淨	425
3。見清淨	425
名色分別智	426
4。度疑清淨	428
緣攝受智	428
5。道非道知見清淨	431
三相思惟智	431
十八隨觀	432
生滅隨觀智	433
十種觀的染	434
6。行道知見清淨	434
生滅隨觀智	434
壞隨觀智	435
怖畏現起智	435
過患隨觀智	435
厭離隨觀智	436

欲解脫智	436
審察隨觀智	436
行捨智	437
隨順智	437
7。智見清淨	437
種姓智	437
四道智，四果智	438
餘漏智	438
智見清淨的利益	439
結論	440
第十八章 證悟	441
自作證	441
法住智	445
三明	448
第十九章 涅槃	451
生與死	451
涅槃	452
第二十章 結論	459
主要參考資料	464
後記	465
索引	466

序

一九九七年我開始在馬來西亞遊學弘法，陸陸續續地寫了一些文稿，作為弘法的講稿。馬來西亞檳城佛總佛學院釋繼尊法師，於二零零零年邀請我到該院講《菩提道次第廣論》及三十七道品，後來因病去台灣休養了一段時間，又因配不上次年的時間表，所以改在二零零二年上課。這倒給了我一些多餘的時間，因此在這段時間裏我又寫了一些三十七道品的文稿，由於這樣的因緣，在上課時我又抽空增加了一些資料，所以才有個雛形。

本書中引用了許多佛經中佛的開示，並加以解釋。佛陀的原來教法，根據東西方近代佛學者的研究，幾乎可以確定只說四諦八聖道及十二緣起，許多後來出現，而編在大藏經裏的經文，是諸聖僧的註釋文，不過為了方便解釋，我也引用在本書裏，用來解釋佛說的道理。這麼做只是想要忠於佛原來的教法，若有解釋錯的地方，希望各位大德不吝指教，愚僧願俯首受教，並期開啓愚蒙，感激不盡。

三十七菩提分法是有條理地分析成佛的相關條件，使一個修行者能用以檢討並指導自己，一直應用到證得聖果。就好像是做工用的工具。

由於佛陀的慈悲，今生才有幸遇到我的師父上祈下竹仁波切，指示觀音修定法門，才能發大心出家，又與馬來西亞的信眾宿緣深厚的關係，能在這兒與泰國接觸南傳上座部的佛法，使我的佛法認識能有所增長。以我過去十七年的經驗我認為一個學佛的人應先學習南傳的佛法，這是基礎，然後從這再去學習其他傳承的佛法，一定不會出差錯。

承蒙砂勞越的張元正居士、檳城佛教總會佛學院學員們和三慧講堂尼師們協助打字，又蒙澳洲問哲樓定慧學舍住持釋繼明法師，南澳佛學竹林精舍及雪梨李守禮居士惠借電腦讓我修改講稿，這個講稿才能慢慢成型，實使我由衷感激，祝他們功德無量。願以此功

德，迴向給倡印本書的施主們，多世親人及有情衆生，願他們都早日證果。

法增序於澳洲問哲樓
佛曆二五四七年結夏安居圓滿日

前言

人生的目的在於知道生命的意義，在有限的時間內為自己找到這真義。學佛者在修持佛法時，應該明瞭修行能帶給我們領悟這真義心靈的安樂，這不是世人所感受的快樂，因為他們都在六塵中找快樂。這心靈的安樂是在不斷地改變自己與淨化自己的過程中，放棄感性和培養理性以對待世俗各個領域的舊有態度與觀念，從生活中以佛法的實踐，來進行整個生命思維的轉變，所帶來的人生的安寧與祥和。

佛在南傳《法句經》裡清楚地說：「世常燃燒中，有何可喜樂？汝常在暝暗，何不求光明？」是什麼在燃燒呢？是錯誤的觀念在燃燒，是錯誤的想法在燃燒，是錯誤的態度在燃燒，是錯誤的做法在燃燒。更明確地說，是對人與事物現象無智的貪戀與瞋妒心，以及對身心名色法愚昧和顛倒的看法，所帶來的心智的暝暗。那麼應該如何去改變它呢？那就應該去親近善知識和高僧大德，去閱讀和聽聞佛法，然後心中通過細緻的探討與瞭解，經過長期的修持與印證才會成功。

修持佛法是爲了斷除煩惱與垢染。我們唯有誠懇確實地在生活中實踐佛法，通過長期的行持和身證，達到身心清淨的境界。我們的身與心關係密切，實際上，心是一切行爲的前導，若我們發以不淨的心，則我們的言語和行爲必不正當，苦果則會如影隨形而至；但若是出於純淨之心，我們的言語行爲必會正當，現世安樂，將來也會享受樂果。一般的人，由於不能如實知曉自己的心，總是隨順自個的習氣或慣性，當眼，耳，鼻，舌，身根接觸外境時，因爲樂受故總是貪愛或追求可愛境。而因爲苦受故總是厭棄或排斥不可愛境，從小到老，一世又一世的長期薰習於垢染的結果，我們徘徊在六道中和三界裏，忍受著生命所帶來的各種苦楚的煎熬。

佛在《遺教經》中說：「心是罪源」，我們造業與受苦都是這

個心。在《增壹阿含經》一入道品中說：「所謂專一心是謂一入」，這是指入道。在《舍利弗阿毗曇》卷十八中說：「心性本淨，為客塵染，凡夫未聞，故不能如實知見，亦無修心。聖人聞故，如實知見，亦有修心。」這說明心能向輪迴，心也能向涅槃。由此可見治心的重要性。佛對那些對修道還有懷疑的人說：「苾芻當知，定有無生，此若無者，生死衆苦，應無盡期，由有無生，乃至廣說。」這是對涅槃的肯定，使世人對無生的境界不再懷疑。在《大般涅槃經》卷二十九獅子吼菩薩品裏說：「若一切業定得果者，則不應求梵行解脫。以不定故，則修梵行及解脫果。」這是因為定業也可以改變而強調自力修行以達解脫的道理。

這本書所討論的是對佛法僧三寶已經具有信心的行者而說的。那些不具信心者，因為邪見深重的關係，實在難以改變他們已具的邪見，除非他們願意捨棄他們的邪見，嘗試認識一下三寶的真相；或者在深受苦惱的折磨之下，他們願意以試試一下的心情來佛門聽聽佛法。但是目前的世界各國的佛法因為各國文化背景及民間習俗信仰的差異，佛教的外在表現形式常使學佛者困擾不已，極難使一個初學佛法的人馬上就接觸到正確的佛法。

但願讀者們能抱著「如是我聞」的態度來讀本書，因為佛陀是要鼓勵我們以客觀批判的態度去聞思修佛法的真義，絕無任何的迷信，或強迫讀者或聞者接受任何佛說的觀點，唯有一個聞法和聽法的人通過思惟，認為所說的道理合乎常理方才接受和奉行它。佛在世時僧團裏也絕對是民主的和合衆，許多決定是通過採納衆僧尼的意見方才予以實施的，在僧團裏雖然尊老敬賢，但是對於初入道者，只要說得有理，他們的意見仍受尊重。

台灣與海外的華人，因為宿業具足善緣的關係，能有機會接觸到各國各派的佛教教法，這固然是好事，但這也為許多佛教徒帶來許多困擾與猶豫，因為不同佛教國家所傳承的傳統教法，存在著許多傳統文化所帶來的表現形式與說法的差異。因此許多學佛者在初期不但沒在三學（戒定慧）上用功，反而在言語上與行為上抗擊其他國家與學派的佛法，這實在是費時耗力，得不償失。

佛教經過了二千五百多年長遠的傳誦、翻譯與詮釋，以及不同種族文化的接納，適應與融會後。已在各國參雜了許多的平庸世俗的儀軌與教法，所以必須去蕪存菁，以便真正的佛法得以流存下去。作為一個正信的宗教，它會為苦難的眾生帶來安寧與祥和，帶來光明與覺醒，以及帶來究竟的解脫。

三十七菩提分法是三十七個引導修道者走向身心解脫的法門，共分爲七類：即是四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支和八正道。它的修道層次是以培養正念爲基礎，時時刻刻以正念攝制心，以達到圓滿戒定慧的修持。正念是心的一部份。培育它就能攝身戒身淨身(身念處)，進而攝心禦心定心(受念處，心念處)和念法擇法觀法(法念處)，再注入精勤(四正勤)，達到四神足；並培育五根，生起五力；那麼七個開悟的因素(七覺支)就被時時應用，這就是八正道的修行道路。

佛在將入涅槃前三月爲比丘開示說：「我對你們講的一切真理，都要好好修習，實踐，體證，出於對世間的悲憫，爲了大眾的利益和幸福，爲了人天的利益和幸福，此聖道將長存不忘，何爲此真理？它們是：四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七菩提分和八聖道分。」

本書只是嘗試從文字方面把正確的教法介紹給讀者們，筆者才學淺薄，只希望做好份內的佛法修學的事，讀者們若在閱讀的過程能領悟到一些以前未有的心靈的悟境或者能得到三寶的加持，對我來說將是一份額外的喜悅，要是讀者們對一些章節的解釋有不明瞭的地方，我建議越過它，擱下來一陣子，以後再看。將來還是有機會明白它的，佛法不同於世間法，它是要靠領悟後捨棄那個悟智的般若波羅蜜才具足的，因此它不是世間知識，好像上學校讀回一張文憑那樣，它是一直要靠出離心才會成功的，先從離欲做起，一路作一路捨，捨的越多悟的越快。因此；

欲登巍峨的高山
須走崎嶇的山路

若我有得到任何的功德，我都願意與眾多的有情分享，並希望他們都能培育善根，累積足夠的波羅蜜，作為他們菩提道上的資糧，願諸位福慧雙修，法喜充滿，心常喜悅，早證菩提。

法增合什

寫於檳城跑馬坡福建義山甘東岩蘭若
佛曆二五四六年十月廿日結夏圓滿日

第一章 敬信三寶

禮敬於世尊，應供，等正覺(三次)

皈依佛，皈依法，皈依僧(三次)

信

信是進入佛門的第一步。《大智度論》裡說道：「佛法大海，信為能入。」就是說這個。佛經裡曾記載許多在家眾，在聽完佛陀的說法後，生起淨信，於是就禮拜佛足，而自稱從今日始歸依佛，歸依法，歸依僧。並請佛聽許他們成為清信男(優婆塞 Upasaka)和清信女(優婆夷 Upasika)，接受三歸五戒，聽佛教導而開始修行。

信為何這麼重要呢？因為信能度脫疑惑，心中清淨，相信說法者所說的道理而不挑剔，並能信受皈依，嚴守戒條，降伏我慢，增長功德。因此這篤信是跨向圓滿菩提的第一步，是極其重要的。在《增壹阿含經》卷五裏提道：「云何修行一法趣善處者？所謂心行篤信。」這是由於信受佛法才能入於正道。又同經中也記載：「信財、戒財、慚、愧亦財、聞財、施財、慧為七財。」這裏佛指出修行人所擁有的七種財富，信為第一財。又同經中吉祥品裏記載佛語：「以信有道德，正意向無疑，欲脫三惡道，是為最吉祥。」世人皆欲吉祥，信佛修德，能離三惡道，這不就是最吉祥的事嗎？

‘信’絕非盲從，它需依賴正思惟的引導，但在佛教徒裏盲信和迷信的很多。在(《迦羅摩經》羯臘摩經 KalamaSutta)裏佛提到應用十法思惟辨別後，若合理才接受。這是修道四個層次的開展：那即是親近善知識，聽聞正法，如理思惟，法次法向。這在《雜阿含》八四三經裏稱作入流分：「有四種入流分；何等為四？謂親近善男子(善知識)，聽正法，內正思惟，法次法向。有四分成就入流者：何等為四？謂於佛(成就)不壞淨(信)，於法不壞淨(信)，於僧不壞淨(信)，聖戒成就。」

是故佛在同經一二二三經裏說：「正信於如來，決定不傾動，受持真實戒，聖戒無厭者，於佛心清淨，成就於正見，當知非貧苦，不空而自活，故於佛法僧，當生清淨信，智慧力增明，思念佛正教。」

我們要知道，佛為我們所說的法已是最精簡最有益於修道的。凡不跟證悟有關的世間道理與諍論佛都不說。比如世界如何生；苦是自作、他作、自他共作、無因作；佛涅槃後是有或無等等。如來的說法是圍繞著緣起法而說，說中道的道理。因此在《雜阿含》四零四經中佛說：「世尊與諸大眾到申恕林，坐樹下：爾時，世尊手把樹葉，告諸比丘：此手中葉為多耶？大林樹葉為多？比丘白佛：世尊手中樹葉甚少，彼大林中樹葉無量，百千億萬倍，乃至算數，譬類不可為比。(世尊言)：如是諸比丘：我成等正覺，自所見法，為人定說者，如手中樹葉；所以者何？彼法義饒益、法饒益、梵行饒益、明、慧、正覺、向於涅槃。如大林樹葉，如我成等正覺自知正法，所不說者亦復如是。所以者何？彼法非義饒益，非法饒益，非梵行饒益，明慧正覺，正向涅槃。」

善知識

由於善知識的教授、幫助與引導，我們才能趣入正道，修習梵行，守持禁戒，定成就，慧成就，完成道業，自己度脫輪迴，復能度脫無量眾生於輪迴，免除眾苦。故在《增壹阿含》卷四十第十經佛說：「夫善知識之人，即是全梵行之人，與共從事，將視好道，我亦由善知識(指寶藏佛)成無上正真等正覺，以成道果，度脫眾生，不可稱計，皆悉免生老病死。以此方便，知夫善知識之人，全梵行之人也。復此，阿難，若善男子善女人，與善知識共從事，信根增益，聞施慧德，皆悉備具，猶如月欲盛滿，光明漸增，倍於常時，此亦如是。若有善男子善女人，親近善知識，信、聞、念、施、慧，皆悉增益，以此方便，知其善知識，即是全梵行之人也。若我昔日不與善知識從事，終不為燈光佛(DipamkaraBuddha)所見授決也。以與善知識從事故，得為提和竭羅佛(DipamkaraBuddha)所見授決。以此方便，知其善知識者，即是全梵行之人也。若當，阿難，世間無

善知識者，則無尊卑之敘，父母師長，兄弟宗親。則與彼豬犬之屬與共一類，造諸惡緣，種地獄罪緣。」

因此，我們對善知識應親近、尊重、禮拜、供養和承事。佛是我們最尊貴的上師，最上的善知識，最好的依止，最強有力的護法。我們於佛應該生起淨信，於佛所應整齊衣服、恭敬禮敬，合掌長跪，五體投地，頭面禮佛足，右繞三匝，以示最高的敬禮。

在《中阿含·食經》(第十一)中佛指出這些相關的連鎖因素，展轉達到涅槃解脫：「具善人已，便具親近善知識；具親近善知識已，便具聞善法；具聞善法已，便具生信；具生信已，便具正思惟；具正思惟已，便具正念正智；具正念正智已，便具護諸根；具護諸根已，便具三妙行；具三妙行已，便具四念處；具四念處已，便具七覺支；具七覺支已，便具明解脫；如是此明解脫展轉具成。」

又在《雜阿含》一七五經中佛指出：「猶如有人火燒頭衣，當云何救？比丘白佛言：世尊！當起增上欲，殷勤方便，時救令滅。佛告比丘：頭衣燒然，尚可暫忘，無常盛火，應盡除斷滅。為斷無常火故，勤求大師。斷何等無常(火)故勤求大師？謂斷色無常(火)故，勤求大師；斷受、想、行、識無常(火)故，勤求大師。」我們應知這色身是無常的，遲早要死，應生大恐懼，勤求善知識。

佛是眾生苦痛的真正大醫師，他在波羅奈國仙人住處鹿野苑中時告諸比丘說：「有四法成就。名曰大醫王者。所應王之具，王之分。何等為四？一者善知病；二者善知病源；三者善知病對治；四者善知治病已，當來更不動發（病不復發）。云何名良醫善知病？謂良醫善知如是如是種種病，是名良醫善知病。云何良醫善知病源？謂良醫善知此病因風起，癘陰起，涎唾起，衆冷起，因現事起，時節起；是名良醫善知病源。云何良醫善知病對治？謂良醫善知種種病，應塗藥，應吐，應下，應灌鼻，應熏，應取汗，如是比種種對治；是名良醫善知對治。云何良醫善知治病已，於未來世永不動發？謂良醫善治種種病，令究竟除，於未來世永不復起；是名良醫善知

治病，更不動發。

如來，應，等正覺爲大醫王。成就四德，療衆生病，亦復如是。云何爲四？謂如來知此是苦聖諦如實知，此是苦集聖諦如實知，此是苦滅聖諦如實知，此是苦滅道跡聖諦如實知。諸比丘。彼世間良醫於生根本對治不如實知；老，病，死，憂，悲，惱苦根本對治不如實知。如來，應，等正覺爲大醫王。於生根本知，對治如實知；於老，病，死，憂，悲，惱苦根本對治如實知。是故如來，應，等正覺名大醫王。」這位能爲我們去除衆苦的才是真正的善知識。（見《雜何含》三八九經）

宗喀巴大師在《菩提道次第廣論》裏提到依止善知識的利益，總結有以下八點：(1)趣向圓滿菩提；(2)令諸佛喜；(3)世世不離善師；(4)不墮下三道；(5)不受惡知識影響；(6)能忍惡緣與癡人傷害；(7)守戒令功德增長；(8)成就一切所願。這是值得我們思考善知識的重要性。

三寶

佛在菩提伽耶(BodhiGaya)證悟後，最初只有二寶即佛寶與法寶，三寶的成立是在離波羅奈(Varanasi)不遠的鹿野苑(Isipatana)佛向五位比丘(僧)開示《轉法輪經》後而正式出現的。

三寶的意義是；佛寶指釋迦佛；法寶指佛所說之法，包括四聖諦、八正道、十二緣起等戒定慧學；僧寶指跟隨佛修行的信徒，有出家五衆；比丘、比丘尼、式叉摩那、沙彌和沙彌尼，及在家二衆；優婆塞和優婆夷；根據佛經的記載，當時的和合僧團有一千二百五十人，不過確實的數目應不只這個數字，在家衆更以數百萬計。佛滅以後，佛教便以僧團爲中心，道場由僧衆來住持，佛的教法也由僧人來弘揚，佛的經典靠僧團來保留。佛住世時也曾對阿難說過，要學衆以戒爲師，以法爲究竟的歸依處，因爲佛的色身也是無常故，是會消失的。

雖然現在是末法時期，去佛已遠，但佛的正確教法仍然可以聽聞到，我們應該爭取這千載難逢的良機，人生難得，佛法難聞，趕快激厲自己，精進求度，以三寶為最上最終的歸依處。不要等將來佛法滅後，求度無術，長劫輪回，那不是對自己很不利嗎？

一：佛寶

皈依世尊，遠離塵垢，自悟圓滿正覺者。(三次)

那拉達(Narada)長老說：「越瞭解他，我就越敬愛他。越敬愛他，我就越瞭解他。」¹這是近代錫蘭一位大師所說的真心話。爲什麼呢？

在《增壹阿含經》卷三十八馬血天子品裏佛自說過去世有王名寶嶽，女名牟尼(即後來釋迦佛)，當時佛名寶藏如來，教諸弟子坐禪、誦經、勸衆之法。彼時有一老比丘，不堪坐禪，所以便行勸衆之法，於城中求得燭火麻油，日來供養寶藏如來。牟尼女見老比丘來乞求，知所求是燭火麻油後，便歡喜踴躍日來供給，老比丘發願要成佛，後來佛爲他授記當於將來成佛，號燈光佛，老比丘顏貌變得殊妙。牟尼女知老比丘顏貌異常的原因後，也發誓願並向寶藏如來請求授記，但寶藏如來對牟尼女說將來無數阿僧祇劫後，有佛出世會爲她授記，到燈光佛成佛時，他爲經過長久轉世的梵志名叫須彌陀(Sumedha)的婆羅門隱士(即牟尼女)授記，說他將來會成佛，號釋迦文佛。

佛生於西元前六二三年，涅槃於西元前五四四年，所以今年是佛曆二五四七年。他上世從兜率天下來；以托白象夢後從母左脅入胎；從右脅出胎於藍毗尼(Lumbini)，下生爲迦毗羅衛(Kapilavatthu)國淨飯王(Suddhodana)的太子，出生七日後生母摩耶(MahaMaya)夫人就去世了，而由姨母摩訶波闍提(MahaPajapatiGotami)撫養長大；他在少年時出遊四門見到老、病、死、和梵志有所感觸，而想到人生的痛苦，以及思念如何從這輪迴中解脫，因而生起要離家修行的信念。他在妃子耶輸陀羅(Yasodhara)與幼兒羅喉羅(Rahula)熟睡時離家棄國而去；後來苦行六年，日食一粟，餓得只剩皮包骨，他自思惟這麼

註1.《佛陀與佛法 Buddha and his teachings》那拉達長老著，中譯釋學愚。

死了還不能開悟，因此決定行中道進食而接受牧羊女修舍佉(Sujata)的乳粥供養後，在菩提伽耶(BodhiGaya)的菩提樹(Pipa1)下以吉祥草敷地面東而坐，發誓不成正覺決不起座，然後戰勝魔王的擾亂；依禪定而獲得宿命明、天眼明、和漏盡明，靠自己的努力而覺悟成佛。他靜坐了四十九天，頭七以正念透徹順逆的十二緣起；二七他在菩提樹下站立思擇法理；三七他在菩提樹右邊精進經行；四七他進入深定身體清澈光明法喜充滿；五七他對一位來詢問的婆羅門說明棄惡從善與離欲之樂；六七他在榕樹下(今爲湖)一心深定，大雨滂沱，蛇王爲他遮雨；七七他安然寂定心住於捨。佛覺悟後應大梵天王(Sahampati)之請慈憫衆生開啓不死門，然後去鹿野苑(Isipatana)初轉法輪度五位同修比丘，從三十五歲覺悟起走遍印度四處弘化四十五年；直至八十歲才在拘尸那(Kusinara)入滅。

以上所說的就是佛的八相成道。這裏說明了佛來人間自己修成正覺，因此是我們的好榜樣；他之所以是佛寶，是因爲他從發心成佛做菩薩開始，歷經長遠的時間，爲解脫而精勤不懈，復爲人天衆生孜孜說法不倦，直到涅槃前還在度最後一位弟子須跋陀(Subhadda)，他的慈悲實是感人良深。

他在證悟後說(見南傳《法句經》)：「多生輪迴中，探尋造屋者，而未得見之，再生實是苦。造屋者已見，不再造新屋，簷柱均斷折，棟梁亦摧毀，我心證無爲，一切愛欲滅。」

佛陀向阿難陀於柯堤卡，難提村開示法鏡法門(dhammadasa)時說²(時間是在涅槃前幾個月)：「何爲法鏡？阿難陀，聖弟子，深信佛寶，如是念佛功德：此實是如來，應供者，正遍知，明行足，善逝，世間解，無上士調御丈夫，天人師，佛，世尊；

深信法寶，如是念法住；此法爲佛善解，自覺，即時效應，可尋思，導引涅槃，智者自明；

深信僧寶，如是功德；世尊弟子實爲善行，正行，慧行，此四

2. 《相應部 Samyutta Nikaya》，預流相應十八經。

雙八輩聖人應受佈施，供養，恭敬，爲世間無上福田。

如是此人具福德，聖者喜愛，(戒)不破，不立(穿)，無染，無垢，自在，智者讚嘆，無欲望之染，趨向正定。」

這個法門指示我們應對三寶作正確的信仰，佛弟子具足法鏡的修持可以自己預知下一世。「惡道生已盡，不生畜生道，不墮地獄道，亦不生餓鬼，吾已證初果，不復會退轉，趨向等正覺。」

在《增壹阿含經》裡卷二廣演品第三：「世尊告曰：若有比丘，正身正意，結跏趺坐，繫念在前，無有他想，專精念佛。觀如來形，未曾離目，已不離目，使念如來功德。」

如來體者，金剛所成，十力具長，³四無所畏，⁴在衆勇健。

如來顏貌，端正無雙，視之無厭，戒德成就，猶如金剛，而不可毀，清淨無瑕，亦如琉璃。

如來三昧，未始有減，已息永寂，而無他念，憍慢強梁，諸情擔泊，慾意恚想，愚惑之心，猶疑慢結，皆悉除盡。如來慧身，智無崖底，無所罣礙。如來身者，解脫成就，諸趣已盡，無復生分，言我當更，墮於生死。

如來身者，度知見城，知他人根，應度不度，死此生彼，周旋往來，生死之際，有解脫者，無解脫者，皆具知之。

是謂修行念佛，便有名譽，成大果報，諸善普至，得甘露味，至無爲處，便成神通，除諸亂想，獲沙門果，自致涅槃。是故諸比丘，常當思惟，不離佛念，便當獲此，諸善功德，如是諸比丘，當作是學。」是故修行‘念佛’是思念佛的偉大，佛的功德，以及他如何證悟的方法。

3. 十力：處非處智力，業異熟智力，靜慮解脫等持等至智力，根勝劣智力，種種勝解智力，種種界智力，遍趣行智力，宿住隨念智力，死生智力，漏盡智力。

4. 四無所畏：說一切智，說漏盡，說盡一切障道法，說盡一切苦道。

佛初在菩提伽耶覺悟之後，曾思惟他是否應親近一位苦行僧或梵志，恭敬禮拜他，以達到戒德、定行和智慧的圓滿，以及達到究竟解脫；但他看到在這世上沒有一個可恭敬的苦行僧或婆羅門，可以在戒德、定行和智慧的圓滿，以及達到究竟解脫上超越於他(佛)。因此佛以恭敬自己所覺悟之法為住。

佛十名號

我們應恭敬佛，常常誦佛的十個名號並思惟它的意義：「祂即是如來、應供、正等覺、明行足、善逝、世間解、無上士調御丈夫、天人師、佛、世尊。」⁵下面詳加解釋：

1. 如來(Tathagata)：“如”指如實知一切相，如實斷煩惱，如實說正覺法；“來”是成就解脫。乘如實道而成就正等正覺。

2. 應供(Arahant)；音譯阿羅漢，有遠離，離煩惱和習氣；殺賊，斷煩惱怨賊；破輻，破生死輪輻；應供，應受人天供養而無愧；和無隱惡，於無人處亦不行惡等意思。

3. 正等覺(Sammāsambuddha)；或正遍知，從四聖諦來說是指應知者已知，應斷者已斷，應證者已證，和應修者已修。

4. 明行足(VijjāCaranaSampanno)；“明”，指證三明，六明或八明⁶，“行”，義實踐修行，具律儀，根門調禦，正念及四色界定；或以慧學是明，戒定學是行，三學圓滿；或以明白八正道首支正見是明，餘七支是行；或身口意業是行。“足”是修持圓滿的意思。

5. 善逝(Sugato)；也叫好去。如實去彼岸不退轉的意思。善於以淨行，妙行，正行來斷煩惱使它們不再生，不以苦行或像世人耽於欲樂的極端行為，也不持常見或斷見；也指善巧於語言，不說無利益的話，只說真實語。(1) 不真實的話，對聽者無利益，聽者不喜歡聽的話，不說；(2) 不真實的話，對聽者無利益，聽者喜歡聽的話，

5. 南傳佛教，課誦本，早課。

6. 三明：宿命，天眼（生死）及漏盡。六明：另加天耳，他心，神足。八明另加觀智及意所成神變。

不說；(3) 真實的話，對聽者無利益，聽者不喜歡聽的話，不說；
(4) 真實的話，對聽者有利益，聽者不喜歡聽的話，要等適當的時機才說；(5) 真實的話，對聽者有利益，聽者喜歡聽的話，是適當的時機，才好好解說。

6. 世間解(Lokavidu)；佛晝夜六時常以佛眼觀察世間，有情衆生，因造作種種善惡業，升沉在善趣或惡趣中；對於堪受教化的，方便濟度；對於無善根的給他們以種善根的因緣；已具善根的令其增長，使他們在人天道，趨向涅槃。對於器世間佛也洞解它們的生滅及因緣。

7. 無上士調御丈夫(Anuttaro Purisa Damma Sarathi)；無上士是指佛在有情中最上第一，在菩薩道嚴持淨戒，身口意行清淨，離諸貪欲，具有三十二相，八十種好，是世間最勝。殊勝的功德超越世俗之輩，是世間最勝者；於此界，以及此世的天、魔、梵行者、人衆中戒德無上圓滿。調御丈夫是說佛能調禦一切可度之人，比如欲貪重的難陀(Nanda)，瞋重的鴛鳩摩羅(Angulimala)，癡重的周利槃陀伽(Culla Patthaga)等人；並教導他們以中道，避免極端的修法自己去實踐，來達到息滅貪瞋癡，寂靜涅槃的境界。

8. 天人師(Satha Devamanussanam)；在諸趣的有情衆生當中，唯有天界與人道能受佛教導而得到法益，故佛爲天、人之師。

9. 佛(Buddha)；有覺察覺悟二義。覺察而斷盡煩惱障，使不爲害；覺悟而斷盡所知障。無明昏寢如同睡眠，覺悟如同由睡到醒寤。佛因自覺，斷盡煩惱而悟四諦十二因緣之法，所以佛是斷德(斷煩惱)和智德圓滿。又佛能覺他，以大悲心，憫念衆生宣說妙法，衆生隨彼根機，各能得到解脫；不信懷疑者，因爲佛的大悲心，真誠善言，心開意解，善根增長；聞佛名有歡喜心來見的淨信倍增；好辯者被佛以理折服；粗暴者被感化得以棄惡向善；所以佛是辯才難思，悲德與智德圓滿。

10. 世尊(Bhagava)；佛具萬德，世所尊重。另外還具有六種意思：

具足吉祥，破壞煩惱，萬德相應，分別演示，修習三解脫以及不在有中。

因此，若是我們常常思念佛，思惟佛號的意思，我們也就會天天努力去修持佛法。

二：法寶

佛在菩提樹下覺悟之後，思惟：「甚深微妙法，無須為眾說，貪瞋束縛人，難解此深法，貪婪愚昧人，不見此正法，此法逆世法，深妙難得見。」⁷

大梵天王 (Brahma) 因此向佛陀三次懇請，並提出眾生中有一些眼裡只有一點塵染，若聽不到正法，他們會墮落，並肯定有人會理解佛法的，所以世尊以佛眼觀察眾生時，知道有一些能受持佛法，因此答應大梵天王的請求而開啓不死門。

在《增壹阿含經》裡：「佛告之曰：若有比丘，正身正意，結跏趺坐，繫念在前，無有他想，專精念法。除諸慾愛，無有塵勞，渴愛之心，永不復興。夫正法者，於慾至無慾，離諸結縛，諸蓋之病，此法猶如，衆香之氣，無有瑕疵，亂想之念。」⁸

皈依法及受持佛法，是要在日常生活之中遵循八正道：即是正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。於五根接觸外境時，不生慾愛。這五種妙慾是當眼所識的色相，耳所識的聲音，鼻所識的香氣，舌所識的美味，以及身所識的觸覺，在心中產生可樂、可愛、可意、愛色、引欲和可染的欲愛。若起欲時，應求方便，離諸結縛。並且還要認清五蓋在混濁的染欲中起持續的作用。五蓋是指貪慾、瞋恚，疑，昏沉睡眠和掉舉惡作。

八正道即是戒定慧三學的開展；正語、正業、正命是戒學，一個佛教徒依五戒：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不服用酒及麻醉物；或依八戒，即是前五戒改不邪淫為不淫，加上不華鬘嚴飾

7. 《中部 Majjhima Nikaya》第一品，二十六經，《羅摩經》。

8. 《增壹阿含》卷二，廣演品第三。

觀聽歌舞，不非時食，不坐睡高廣床座；八戒每月在初八、十四、十五、二十三及月末兩天受持。以修戒來克制自己的慾愛亂想。「所謂戒者，息諸惡故。戒能成道，令人歡喜，戒纏絡身，現眾好故。夫禁戒者，猶吉祥瓶，所願便剋。諸道品法，皆由戒成。」⁹「對聖者之所樂不破、不穿、不雜、不穢、離脫、智者所讚，不執取，成就能發三摩地之戒。」¹⁰

定學有正念和正定，要正身正意，結跏趺坐，以修定的方法來攝持住亂想。慧學有正見和正思惟，這能協助從欲至無欲，使學佛的人離諸結縛，諸蓋之病，使渴愛永不復興。正精進對三學都起著激勵的作用。

「祂所示之法，前、中、後皆善，以完整義、語，教示淨梵行，完善而圓滿，無上最清淨。」

「世尊善說法，現前可得見，超越於時空，請來親自看，向內心返照，智者應自知。」¹¹

照著八正道修行的人都能夠領略到法味而找到快樂。戒定慧三學和三十七道分以及八正道是密切聯繫的。

「世尊之教法，有如一盞燈，如此可分為，修道及證果，點亮不死道，超越諸世間。」¹²

果位以聲聞乘的解脫道來說有四果：分為初果須陀洹斷除五下分結前三結（身見、疑、戒禁取），七往返天上人間。二果斯陀含（已斷前三結，貪瞋癡薄），一往返天上人間。三果阿那含（斷五下分結：身見、疑、戒禁取、貪欲、瞋恚），不還人間。四果阿羅漢（斷五上分結：色愛、無色愛、我慢、掉悔、無明），得究竟解脫。

9. 《增壹阿含》卷二，廣演品第三。

10. 《相應部 Samyutta Nikaya》，預流相應，第一經，王。

11. 南傳佛教，課誦本，早課。

12. 南傳佛教，課誦本，早課。

三：僧寶

「世尊告曰：若有比丘，正身正意，結跏趺坐，繫念在前，無有他想，專精念衆，如來聖衆，善業成就，質直順義，無有邪業，上下和穆，法法成就。如來聖衆，戒成就，三昧成就，智慧成就，解脫成就，解脫知見成就。聖衆者，所謂四雙八輩，是謂如來聖衆，應當恭敬，承事禮順，所以然者，是世福田故。於此衆中，皆同一器，亦以自度，復度他人，至三乘道，如此之業，名曰聖衆，是謂諸比丘，若念僧者，便有名譽，成大果報，諸善普至，得甘露味，至無爲處，便成神通，除諸亂想，逮沙門果，自致涅槃，是故，諸比丘，常當思惟，不離僧念，便當獲此，諸善功德，如是，諸比丘，當作是學。」¹³

如來的聖衆，不論在家出家，從向須陀洹。須陀洹果，向斯陀含，斯陀含果，向阿那含，阿那含果，向阿羅漢，阿羅漢果，每一位佛教徒都應該恭敬，供養，禮敬，合掌。這是世間的福德田。因爲在一起他們能夠互相幫助，成就道業。戒，定，慧三學也能成就，三學的修習是大小乘佛法修行的總綱，它的細分是八正道，更細分是三十七道法。這一和合衆，身和同住，語和無諍，意和同悅，戒和同修，利和同均，見和同解。因爲在一起的關係，能夠自度，並能度別人到三乘道：即聲聞道，緣覺(辟支佛)道，以及佛道、這兒，有時間上前後的差別來成就道業，達到解脫。

在僧團裏最重要的是以戒律(最根本的是波羅提木叉 Patimokkha 別解脫戒)，來約束各個僧尼的行爲。戒律的基本精神稱爲十句義。《根本說一切有部毘奈耶》卷一裏記載：「云何爲十？一、攝取於僧故，二、令僧歡喜故，三、令僧樂住故，四、降伏破戒故，五、慚(愧)者得安故，六、不信令信故，七、信者增長故，八、斷現在有漏故，九、斷未來有漏故，十、令梵行得久住故。」上述的十句義，總結有三方面：一是建立健全的僧團(攝取於僧，令僧歡喜，令僧樂住。)；二是建立清淨僧衆(降伏破戒，慚愧者得安，斷現在有漏，斷未來有漏。)；三是建立正信的信衆(不信令信，信者增長。)；它的

13. 《增壹阿含》，卷二，廣演品第三。

精神是令正法久住。這意思是把傳教弘法度人的重擔全交給了僧團。

每位修行者都應該知道有四法不得菩提：即是無善友或善知識，用錯誤的方法來修學，不努力精進，以及不調伏自己的根門和種種煩惱。在如來的聖眾同處的時間裏，不和諧以及摩擦的情況是會發生的。不過這些逆緣在一位明眼的修道者來說，是沒有妨礙而倒反成了修道的助緣。

佛對僧團的寄望甚深，初期總是教誡證阿羅漢的比丘們去弘法。在南傳《律藏》中佛言：「諸比丘！去人間遊行吧！爲了慈濟衆生，爲了衆生的安樂，爲了諸神與人們的利益，爲了愛及安樂，去吧！分開走，不要兩個人結伴同行一條路。去宣說初亦善、中亦善、後亦善的具足真與美的法吧！」佛對衆生的慈愛之心由此可見。

小結

「第一承事佛，最尊無有上；次復承事法，無欲無所著；敬奉賢聖眾，最是良福田。彼人第一智，受福最在前；若在天人中，處眾為正導，亦得最妙座，自然食甘露。身著七寶衣，為人之所敬，戒具最完全，諸根不缺漏，亦獲智慧海，漸至涅槃界。有此三歸者，趣道亦不難。」¹⁴

佛生在人中以身作則從一個平常人發心做菩薩，從凡夫修習到證悟成佛，他這樣做是要證實給我們看，讓我們明瞭人生的寶貴，和人生的真正意義，要我們把握做人的機會，精進向善。佛陀所善說的法，是有層次，詳細而分明的修持法，具備慧眼者，一眼就能知道它是正法，它能使我們離苦。倘若我們錯過了，不知還要輪迴到多少劫以後才會再有機會呢？世尊的聖眾，從聽聞佛法，建立起信心，然後在心中生起正見，對輪迴及苦生起出離心，才會入道，大家互相探討、勉勵，共同走上解脫之道。這些都不能以世間的財寶來加以衡量的。你們自己想一想，三寶是不是無價之寶呢？

14. 《增壹阿含》，卷十二，三寶品。

第二章 三界輪迴

常行生死路，迢迢何所之？荒丘埋遺骨，三界何時出？

衆生與輪迴

衆生(巴利語 Sattā, 梵語 Sattva, 有情)生存的地方，簡單的分類有三界：即欲界地，色界地，和無色界地。詳細的分有三十一界：即四惡趣地，七欲善趣地，十六色界地和四無色界地。這些有情，形態各異，壽命長短不一，而且數量無限。他們統攝於三界、四生(胎、卵、濕、化)、六道、九有情居(九衆生居)、二十五有¹、二十九有(見表 2。1)、三十一界²之內。這些芸芸衆生皆有生死，依四食³而住世。

輪迴(Samsara)之說在古印度爲人們普遍接受。佛陀以他卓越的天眼通與宿命通，肯定多生輪迴的存在，並以此教誡弟子們。這絕不是迷信，或以輪迴來嚇唬弟子們。近代更有心理學家用催眠術讓病人說出前世的苦難與惡業，所帶來今生病痛的例子，以證明輪迴的存在。所以輪迴並非宿命論，它有積極的倫理與道德的價值。

在《彌蘭王問經 Milindapañhā》中曾多次提到有關的問題，以下舉幾例：第二品六經：「大王，若其不轉生，其得從惡業解脫。但大王，因其轉生，所以其不能從惡業得解脫。」

第二品七經：「大王，(我死之時)若有取，我轉生，若無取則不轉生。」第五品五經：「大王，比如有人從一燈點燃另一燈，是否該燈轉讓給另一燈？尊者，否。大王，不轉世者則不轉生亦復如是。」

註：1. 二十五有：欲界四惡趣，四洲人，六欲天，色界的初、二、三、四禪天，大 梵、淨居和無想天，無色界四天共二十五天。

2. 三十一界：四惡趣，人，六欲天，初禪天有梵衆、梵輔、大梵天，二禪天有少光、無量光、光音天，三禪天有少淨、無量淨、遍淨天，四禪天有廣果、無想天，加上五阿那含天，與四無色界四天共三十一界。

3. 四食指粗搏食，即食物；細觸食，即苦樂受；意思食，即思惟；識食，即意識。

第六品九經：「大王，比如有人食熟芒果後種植其核，從此生出一大芒果樹而結果。其人再食彼熟芒果後又種植其核，從彼又生出一大芒果樹而結實，似此則其樹之終盡不可知。大王，生於此者即死於此，死於此者即生於他處，生於他處者即死於他處，死於他處者又生另一處亦復如是。大王，如此即是輪迴。」

在《雜阿含》九三八經中佛指出，我們從無始以來，生死流轉受苦所流的血淚，比四大海洋的海水還要多。「佛告諸比丘：於意云何？恒河流水，乃至四大海，其水爲多，爲汝等長夜輪轉生死，流淚爲多？諸比丘白佛：如我解世尊所說義，我等長夜輪轉生死，流淚甚多，過於恒水及四大海。佛告比丘：善哉！善哉！汝等長夜輪轉生死，流淚甚多，非彼恒水及四大海（能比）。所以者何？汝等長夜喪失父母，兄弟，姊妹，宗親，知識，喪失錢財，爲之流淚，甚多無量。汝等長夜棄於塚間，膿血流出，及生地獄，畜生，餓鬼，諸比丘！汝等從無始生死，長夜輪轉，其身血淚（所流）甚多無量。」

佛悲痛地道出輪迴的苦：「爾時，佛告諸比丘：於無始生死，無明所蓋，愛結所繫，長夜輪迴，不知苦之本際。……比丘！譬如狗子繫柱，彼繫不斷，長夜繞柱，輪迴而轉。如是，比丘！愚夫衆生不如實知色，色集，色滅，色味，色患，色離，長夜輪迴，順色而轉。如是不如實知受、想、行、識；識集，識滅，識味，識患，識離，長夜輪迴，順識而轉。諸比丘！隨色轉，隨受轉，隨想轉，隨行轉，隨識轉。隨色轉故，不脫於色。隨受、想、行、識轉故，不脫於識。以不脫故，不脫生、老、病、死、憂、悲、惱苦。」⁴ 這是因我們爲無明所蓋，貪愛結所繫，不知五蘊的生滅性質與過患，也不知出離。如此，我們隨著色相而轉，隨著感受而轉，隨著想念而轉，隨著諸行而轉，隨著意識而轉，不能超越五蘊，不能脫離生死流轉。

衆生存在的世界，可以分爲欲界，色界和無色界三個界，如下表所示。三界的有情衆生若從形相與煩惱看，是由有形相，愛欲極重的欲界衆生；到無形相，少起心念的無色界衆生；由煩惱很多的

4. 《雜阿含》，二六六經。

欲界衆生，到少有煩惱的無色界衆生。衆生的生命乃依其過去的業而決定，當他的識的種子落在其相應的業的土地或生存地時，就會隨著它的緣與其業力而生根長大。

表 2。1 三界

三界(種種想)	九地(九衆生居)	二十九有
無色界 (Arūpāvaca- rabhūmi)		非想非非想處(九地) 無所有處(八地) 識無邊處(七地) 空無邊處(六地) 無想天(五地)
色界 (Rūpāvacara- bhūmi)	五阿那含天 四禪天	色究竟，善現，善見，無熱，無煩天 四禪(4thJhana) 三禪(3rdJhana)(四地) 二禪(2ndJhana)(三地) 初禪(1stJhana)(二地) 梵天
欲界 (Kamabhūmi)	六欲天 (初地) (Deva) 人四洲 (初地) (Manussa) 四惡趣 (Apāyabhūmi)	他化樂(ParaNimmitaVasaVatti) 化樂(Nimmānarati) 兜率(Tusitā) 夜摩(Yāmā) 忉利(Tāvātimsā) 四天王(Catumahārājikā) 東勝神(Pubbavidehadvipa) 南瞻部(閻浮提洲 Jambudvipa) 西牛賀(Aparagoyanadvipa) 北俱盧(Uttarakurudvipa) 阿修羅(Asura) 畜生(Tiracchana) 餓鬼(Petas) 地獄(NirayaBhumi)

衆生所以會有輪迴，是因為衆生們見解顛倒的關係，他們執持四種顛倒之見。首先是執持常見，認為世間或諸相包括自身為常；二是執持樂見，認為世間裏他們所追求的事物會帶給他們快樂；三是執持我見，認為有一個常存不滅的我；四是執持淨見，認為自身是淨，或可以用水或其他清潔東西洗淨。因為見解顛倒故，衆生見不到世間諸相的無常，苦與不完美的本質，見不到四大和合常變之身沒有我，以及這色身九孔常流不淨之物，比如糞瀉尿膿瘡汗涕唾液嘔吐等等。由於邪見，他們造諸身口意三不善業，從這一世到另一世，從子宮到子宮。

欲界

欲界共分六道；即四惡道與二善道。

欲

作為欲界衆生的人因為有色身，所以會對形貌，姿態和細觸覺等產生慾望。形貌欲是見到端莊美貌的產生貪著的心，這包括男女互相對外形的仰慕，歌迷與影迷等對他們的偶像的崇拜，或者為了健美，實行節食妝扮或舉重健肌等。姿態欲是對身體的行住坐臥，舉止，談話，笑容嬌媚等儀態所生的愛欲，包括注重於穿著，佩戴，髮型，儀表所生的愛欲貪染之心。細觸欲是六根接觸六境所生的耽溺於境的愛欲之心，男女貪著於對方的容顏肌膚溫柔細滑所生的快樂和淫蕩之心，懶散並貪著於床被而陷入昏沉睡眠；對飲食追求新奇滋味並且樂此不倦；對耳根享受追逐音樂歌聲的韻律所起的樂受；飽暖後思淫欲或空虛昏昧的追求身心幻覺，而耽於檳榔、煙、酒、藥物和毒品而導致自己的毀滅，以致墮落到畜生，餓鬼和地獄等惡道去；意念上因為我癡我貪我慢等心態作怪的關係，而追求名譽地位或權力，以及他人的讚美，認同，阿諛權貴，和追求族群的庇護等等。

貪淫是許多行者最煩惱的事，對這與生俱來的淫欲，是要用心理的方法來調服它，純靠厭制它不會耐久，也不得力。在《雜阿含》

一一六五經裏尊者賓頭盧與婆蹉王優陀延那的對話中提到三種對治的方法：

「婆蹉王優陀延那問尊者賓頭盧：何因何緣？新學年少比丘於此法、律，出家未久，極安樂住，諸根欣悅，顏貌清淨，膚色鮮白，樂靜少動，任他而活，野獸其心，堪能盡壽，修持梵行，純一清淨。

尊者賓頭盧答言：如佛所說，如來、應、等正覺所知所見，爲比丘說：

(1) (作母、姊妹、女想) 汝諸比丘，若見宿人（年長的），當作母想。見中間者（同年紀），作姊妹想。見幼稚者，當作女想。以是因緣。年少比丘於此法、律，出家未久，安隱樂住，諸根敷悅，顏貌清淨，膚色鮮白，樂靜少動，任他而活，野獸其心，堪能盡壽，修持梵行，純一清淨。

婆蹉王優陀延那語尊者賓頭盧言：今諸世間貪求之心。若見宿人，而作母想。見中年者，作姊妹想。見幼稚者，而作女想。當於爾時，心亦隨起，貪欲燒燃，瞋恚燒燃，愚癡燒燃，要當更有勝因緣不？

(2) (三十二身分想) 尊者賓頭盧語婆蹉王優陀延那：更有因緣，如世尊說。如來、應，等正覺所知所見，爲比丘說：此身從足至頂，骨幹肉塗，覆以薄皮，種種不淨，充滿其中，周遍觀察：髮、毛、爪、齒、塵垢、流涎、皮、肉、白骨、筋、脈、心、肝、肺、脾、腎、腸、肚、生藏、熟藏、胞、淚、汗、涕、沫、肪、脂、髓、痰、癢、膿、血、腦、汁、尿、溺。大王，此因此緣故，年少比丘於此法、律，出家未久，安隱樂住，乃至純一滿淨。

婆蹉王優陀延那語尊者賓頭盧：人心飄疾，若觀不淨，隨淨想現，頗更有因緣，令年少比丘於此法、律，出家未久，安隱樂住，乃至純一滿淨不？

(3) (守護根門) 尊者賓頭盧言：大王，有因有緣，如世尊說，如來、應、等正覺所知所見，告諸比丘：汝等應當守護根門，善攝其心。若眼見色時，莫取色相，莫取隨形好，增上執持。若於眼根不攝斂住，則世間貪、愛、惡不善法則漏其心，是故此等當受持眼律儀。耳，聲；鼻，香；舌，味；身，觸；意，法亦復如是，乃至受持意律儀。

爾時。婆蹉王優陀延那語尊者賓頭盧：善哉！善說法。乃至受持諸根律儀。尊者賓頭盧，我亦如是。有時不守護身，不持諸根律儀，不一其念，入於宮中，其心極生貪欲熾燃，愚癡燒燃；正使閑房獨處，亦復三毒燒燃其心，況復宮中；又我有時善護其身，善攝諸根，專一其念，入於宮中，貪欲、悲、癡不起燒燃其心，於內宮中尚不燒身，亦不燒心，況復閑獨；以是之故，此因此緣，能令年少比丘於此法·律，出家未久，安隱樂住，乃至純一滿淨。」

以上的三種對治法都能有效的對付一個行者心中所起的淫念，可以個別用或一起用。

貪欲久習的結果就形成習氣，比如貪色，貪姪，貪喫，貪玩樂，貪飲酒，貪錢財，貪利得，貪名，貪贊許等等；它再加強我慢之心。這些貪欲以許多不同的形態和方式生起，衆人往往不能察覺，而不知不覺地已經落入貪欲的魔爪中。

出家衆因爲我慢心，而欲他人恭敬供養，若得禪定境界欲令四衆知道，以對他讚嘆或供養。因我癡我慢的緣故欲求爲大衆上首，或者欲自開山創立道場。簡單的說，也就是人對財、色、名、食、睡所起的貪欲。

佛言：「若人逐欲樂，不攝護諸根，飲食不節量，懈怠不精進，必為魔所伏，如風倒弱樹。」⁵

「欲樂是無常，人沉迷不知，追逐諸欲樂，唯得受生死。」⁶

「心隨欲流轉，細微難察覺，智者禦其心，護衛得安樂。」⁷

5. 《南傳法句經 Dhammapada 新譯》，七偈，法增譯。

6. 《南傳法句經新譯》，三四二偈。

7. 《南傳法句經新譯》，三六偈。

「世依欲望縛，伏欲得解脫。依離於欲望，以斷一切縛。」⁸

這貪慾是五蓋之一。在《雜阿含》九二六經裡佛指出許多修行者因貪慾故而不能明瞭出離。

「邇時世尊告誑陀迦旃延：當修真實禪，莫習強梁禪，如強梁馬繫槽檻上，彼馬不念我所應作所不應作，但念穀草。如是丈夫於貪欲纏多所修習故，彼以貪欲心思惟，於出離道不如實知，心常馳騁，隨貪欲纏而求正受、瞋恚、睡眠、掉悔、疑、多修習故，於出離道不如實知，以(貪欲蓋乃至)疑蓋心思惟以求正受。」

佛陀指出僧眾不應拿錢，無論比丘或沙彌。不手執金錢是沙彌十戒之一，在比丘戒裡是三十捨懺之一，在佛教普遍的國家如泰國已被漠視，大乘佛教國家則一般上都接受金錢。在《相應部 Samyutta Nikaya》聚落主相應十經(頂髻)中佛指出：「聚落主(指在家眾)，於此沙門釋子等，於金銀為非淨，彼等不受此，彼等不取此。沙門釋子等，棄摩尼，黃金，以離金銀。聚落主，於金銀為淨者，則於五種慾亦淨。聚落主，以五種慾為淨者，亦應視為非沙門法(之人)，非釋子法(之人)。然則，聚落主餘作如是言：草是依草之所要者而求，薪是依薪之所要者而求，車是依車所要者而求，人是依人所要者而求，聚落主，無論依如何之事由，餘不言求受金銀。」

施主因為要得到福德而行佈施，諸如僧衣、鉢食、各種用具、床褥、車輿，房舍、園林、金錢等等。那些心裏還未達到少欲知足的僧尼就不勞而富裕起來。實際上僧尼所得除了個人所用的八物(三衣、鉢、尼師壇、濾水袋、針筒、斧子)之外，其餘一概屬於僧團。在《四分律》卷四十一裏佛曾說僧亡故後一切屬僧團。因為接受金錢的關係，結果出家眾的心就隨欲而轉，難以清淨，以錢去買煙，買貴重的東西，買喜歡吃的食物，心常為欲所纏，心中產生這些不淨之念，就偏離道很遠了。

不過為了施主，有時佛陀也接受金錢，在《十誦律》卷三十九

8. 《南傳大藏經》, 《相應部 Samyutta Nikaya》一, 六十頁, 慾望。

裏記載著一件事，那是末利夫人在僧團布薩（Uposatha）時施給比丘僧布薩錢的事，比丘僧因為有戒，不敢受，後來問佛，佛說接受末利夫人（Mallikā）的布薩錢。但我們要知道這錢是要用在比丘僧眾裏，不是個人的。這裏邊關係到貪，它是根本煩惱，佛言：「貪的熄滅就是涅槃。」修行人應盡一切努力去斷貪，若不知貪沒話說，若知有貪而還縱容自己，就表示不精進或意志薄弱。佛滅後一百年，大天（Mahadeva）五事妄言和吠舍離（Vesali）比丘僧十事非法的事件，導至佛教僧團的分裂，就是因為施主為了方便以金錢供養僧團，僧人蓄金錢，而堅持佛制戒律的耶舍比丘（阿難的徒弟）及後來召集的七百上座長老判說不准持錢，吠舍離的比丘們因為對十事採取較寬的處理辦法，他們不服上座長老的決定，於是就造成僧團的根本分裂成上座部（Theravada）和大眾部（摩訶僧祇 Mahasanghika）。

佛陀認為八事對比丘僧是不清淨：一是擁有房宅田園（擁有自己的精舍），二是種植（挖地砍伐草木犯波逸提戒 pācittiya），三是儲積糧食（犯波逸提戒），四是蓄養僕人，五是蓄養禽獸（寺院蓄養貓狗鸚鵡等），六是捉持金錢寶物（這是捨懺 Nissaggiyampācittiya 之一），七是蓄毯褥釜鑊（寢室與廚房用具），八是蓄金飾床。

在西藏的出家眾，有些是自己家裏的父母供養孩子出家，藏人認為有孩子出家是家族的榮譽。因為這種特殊的社會背景，出家眾到了寺裏儲蓄錢財，寄回家供弟妹上學讀書。這麼一做就犯了兩條比丘戒；接受錢財和將供養僧團的物品（金錢）迴入己有，這兩條都是捨懺。在中國和泰國都有這種情況，這是對戒沒有思惟和認真修持它的緣故。

欲的出離與修斷

貪欲的生起，乃是因為五根接觸五塵時，心識對可愛之境產生的貪著。這在《雜阿含》七五二經裏佛說：「佛告迦摩：欲謂五欲功德，何等為五？謂眼識明色可愛、可意、可念，長養欲樂，如是，

耳、鼻、舌、身、識觸可愛、可意、可念，長養欲樂；是名為欲。然彼非欲，於彼貪著者，是名為欲。」因接觸境之後心中所生的思念，對這思念常去引欲是貪欲，為何去思它呢？因為對所觸境的愛樂。

人的心生起欲的過程，佛在《雜阿含》六十四經中解釋的很清楚，那就是心(識)在接觸到境時連續發生的四個心意的路程(四識住)：那就是識住→攀緣→愛樂增進→廣大生長。

「佛告比丘，愚癡凡夫無聞衆生，於無畏處而生恐懼，愚癡凡夫無聞衆生怖畏，無我無我所，二俱非當生，攀緣四識住。何等爲四？謂色識住，色攀緣，色愛樂增進，廣大生長。於受、想、行、識住，(受想行識)攀緣，愛樂增進，廣大生長。比丘，識於此處，若來若去若住，若起若滅，(愛樂)增進，廣大生長。

若作是說，更有異法，識若來若去若住，若起若滅，若(愛樂)增進，廣大生長者。但有言說，問已不知，增益生癡，以非境界。所以者何？比丘離色界貪已，於色意生縛亦斷，於色意生縛斷已，攀緣亦斷，識不復住，無復(愛樂)增進，廣大生長，受想行界離貪已，於受、想、行、意生縛亦斷。受、想、行、意生縛斷已，攀緣亦斷，識無所住，無復(愛樂)增進，廣大生長。

識無所住故不增長，不增長故無所爲作，無所爲作故則住，住故知足，知足故解脫，解脫故於諸世間都無所取，無所取故無所著，無所著故自覺涅槃。」

五蘊的每一蘊都會發生識住，我們要做的工作就是認清它發生的過程，解除心對色相的愛縛，對受想行識的愛縛，那時識就無所住，無所攀緣，無可愛樂增進，無能廣大生長。

下經佛指出不要生欲，莫著於欲，和不住於欲，無論是過去，未來或現在者：

「世尊告曰：強耆(尊者盧夷強耆)，諦聽善思念之，我當爲汝

廣說其義。尊者盧夷強耆白曰：唯然，當受教聽。

佛言：慎莫念過去，亦勿願未來，過去事已滅，未來復未至。現在所有法，彼亦當爲思。念無有堅強，慧者覺如是，若作聖人行，孰知愁於死？我要不會（不思念）彼，大苦災患終，如是行精勤，晝夜無懈怠，是故常當說，跋地羅帝偈(Bhaddekaratta)。

強耆，云何比丘念過去耶？若比丘樂過去色，欲著住，樂過去覺(受)、想、行、識，欲著住。如是比丘念過去也。強耆，云何比丘不念過去？若比丘不樂過去色，不欲不著不住，不樂過去覺(受)、想、行、識，不欲不著不住，如是比丘不念過去。

強耆，云何比丘願未來耶？若比丘樂未來色，欲著住，樂未來覺(受)、想、行、識，欲著住。如是比丘願未來也。強耆，云何比丘不願未來？若比丘不樂未來色，不欲不著不住，不樂未來覺(受)、想、行、識，不欲不著不住，如是比丘不願未來。

強耆，云何比丘受現在法？若比丘樂現在色，欲著住，樂現在覺(受)、想、行、識，欲著住。如是比丘受現在法。強耆，云何比丘不受現在法？若比丘不樂現在色，不欲不著不住，不樂現在覺(受)、想、行、識，不欲不著不住，如是比丘不受現在法。」⁹

在《如是語 Itivuttaka》經裏，下面列舉數則耽欲的害處，佛言：「貪婪有情，依貪行惡，勝觀之人，正知斷貪，斷於此世，決不再來」¹⁰「癡之有情，依癡行惡，勝觀之人，正知斷癡，斷於此世，決不再來」¹¹「他無一法，有覆群生，日夜流轉，如爲癡(無明)覆，然如捨癡，破除闇聚，更不流轉，亦無他因。」¹²「愛爲第二，長夜流轉。生此生彼，不超輪迴，知此輪迴，知此災禍，愛之生時，無執愛心，比丘遊行。」¹³

9. 《中阿含》：《釋中禪室尊經》。

10. 《如是語 Itivuttaka》，九經。

11. 《如是語》，十一經。

12. 《如是語》，十四經。

13. 《如是語》，十五經。

人若不冷靜思惟觀察，常會著於欲，因為長久薰習的結果，已經習以為常，絲毫不覺得欲的害處，並且會貪得而不厭，以致害了自己。

欲有什麼過患呢？為欲思念辛勞是過患；為欲所驅，廣為斂財是過患，斂財已恐財富為子所敗是過患；又恐失財於水火，失財於賊等，以至心亂是過患；又緣於欲，與他人鬥爭，乃至國與國戰，殺死衆多人是過患。這在《增壹阿含》二十一第九經中有詳細說明。

在《一切都在燃燒經 ādittaPariyayaSutta》裏佛為事火的三位迦葉兄弟和他們的一千位徒衆這麼說：「比丘們！一切都在燃燒！是什麼在燃燒呢？眼在燃燒、色相在燃燒、眼識在燃燒、眼觸在燃燒、眼觸生受，若苦若樂不苦不樂在燃燒。它是如何點燃起來呢？我宣示它是由貪欲、瞋恚、愚癡、生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱而點燃起來。

比丘們應如是觀，聖弟子於眼生厭、於色相生厭、於眼識生厭、眼觸生厭、眼觸生受若苦若樂不苦不樂生厭。耳、聲；鼻、香；舌、味；身、觸；意、法、意識、意觸、意觸生受，若苦若樂不苦不樂生厭。生厭故遠離，遠離故解脫，解脫故自知生已盡，梵行已立，所作已辦，自知不受後有。」他們聽完後都證得阿羅漢果。

知道這一切都在燃燒，若能斷欲念，則一切連帶而來的不善心所亦得斷，那麼燃燒之火就熄滅了。

「諸賢，念欲惡，惡念欲亦惡。彼斷念欲，亦斷惡念欲。如是，恚、怨、結、慳、癡、欺誑、諛諂、無慚、無愧、慢、最上慢、貢高、放逸、豪貴、憎諍。諸賢，貪亦惡，著亦惡；彼斷貪亦斷著。諸賢，是謂中道，能得心住，得定，得樂。順法次法，得通，得覺，亦得涅槃。」¹⁴

每一位行者對‘欲’都得下一番苦功去認知它。無論它是普通的欲念或為了生存而起的欲念，斷了欲念心才能安寧；惡欲念更非

14. 《中阿含》，八十八經，求法經。

要斷除它不可。只要下決心去觀察心，經過一段時間都能分辨心裏的欲念。我們每一天從早到晚心裏所生之念大部分是跟欲有關，而且都是爲了要滿足這個身體的需要而起的，我們簡直就是它的奴隸一樣，爲了它生惡欲傷害別人，造作諸惡業，將來嚐苦果。

依上面的經文思惟應知；欲的生起是從觸開始，當根門觸境時它對我們身心產生樂受，心中認知它是樂受是想，想後有思，思後生愛，意念對愛反復思念，不肯捨離。是故佛說：「欲從思想生。」。

它的生起過程是：觸→受→想→思→愛。因此要修習到無欲是：知欲→離欲→滅欲→斷欲→無欲。先得瞭解欲如何生？常觀察它，知道它是源於對境的接觸之後，才修遠離這些境，以免受引誘再生欲，若心數數憶念於它，就要用正確的方法滅除欲；這包括遠離生欲的境，修不淨觀，無常觀，思惟欲的過患，思念佛與羅漢的莊嚴與清淨，思惟惡道的苦，死，修行時間不多，同時要對聖道常嚮往，出離之心才能修好，要常用攀緣四識住的道理；一次成功滅欲之後，將來觸境時欲還會再攀緣生起，那時還得做滅欲的修行，直到該欲於未來不再生起，這才算是斷欲；這只是斷我們心裏的一種欲而已，我們六個根門對可愛境的欲是很多的，要踏實的修，修到無欲的成果叫做“心解脫”，是心對欲不再思念，如實地知道它會帶來苦而放下它，免得被它燒著。在《雜阿含》二十二經中佛言：「愛欲斷者，如來說名心善解脫。」又在《雜阿含》二十八經中佛說：「於色生厭，離欲，滅盡，不起諸漏，心正解脫，是名比丘見法涅槃。」

能夠做到這種地步確是要花許多時間與精神，所以要培養身念處、受念處、心念處和法念處的念力，要用四正勤，要知五根，培養五力，才能成就四神足，要能修成無欲，眞要有欲願成佛的如意足心願，勤如意足，澈底的知道自己的心的心神足，能成就心神足還要靠正思惟的觀如意足，故達到心解脫那眞是有大神力了。

要做得究竟必須靠修慧或禪觀，那要觀我們這麼辛苦爲它服務的身是無常，是生滅法，因爲它是某某因某某緣而生的。在《雜阿

含》十二經裏佛言：「爾時，世尊告諸比丘：色無常，若因，若緣生諸色者，彼亦無常。無常因，無常緣所生諸色，云何有常？受、想、行、識無常。若因，若緣生諸識者，彼亦無常。無常因，無常緣所生諸識，云何有常？」

如是，比丘！色無常，受、想、行、識無常。無常者則是苦，苦者則非我，非我者則非我所。如是觀者，名真實觀。聖弟子！如是觀者，於色解脫，於受、想、行、識解脫。我說是等為解脫生、老、病、死、憂、悲、苦惱。」知道它是無常才能生起它是苦的真實知見，知道它是無常和苦之後，才能生起它是非我非我所的真實知見，才能從色、受、想、行、識的執取解脫。

一：惡趣

惡趣有畜生道，包括天上的飛禽和昆蟲類，水裡的魚類，和地面上的走獸，常為人類役使，飼養或捕殺，又互相殘殺，弱肉強食。阿修羅趣是懦弱忌妒極強的非天。餓鬼趣有內外之障，難得飲食。地獄趣有八熱地獄，八寒地獄，四近邊地獄和孤獨地獄，壽命極長（以劫計，一劫為十八億年乘三百六十再乘一千）¹⁵。

在經書裡曾提到大目犍連尊者和勒叉那尊者，從耆闍崛山（Gij-jhakūta）下來，到王舍城（Rājagaha）托鉢時，看到一個夜叉在空中奔走，只剩下一副骷髏，後邊有禿鷹、鳶等鳥追逐著他啄食，他的骨肉離散，發出極其痛苦的聲音。大目犍連以此告知世尊，佛說他曾見過，但是不說，因為怕眾人不信，眾人不信佛，會長夜不利和痛苦。佛接著說這個夜叉是以前王舍城的屠牛夫，死後生地獄中，在地獄中經過百千萬歲後，他殘餘的惡業生為夜叉，還要受殺生之報。

又有一則經文記載大目犍連尊者所見的淫婦夜叉，全身皮膚被剝光了，在空中奔走，為禿鷹、黑鶴、鳶等鳥類追逐著啄食的惡報。

還有一則經文記載，大目犍連尊者所見到的一位在迦葉佛

15. 《增壹阿含》，卷四十三，第十經。

(Kassapa)時作惡比丘的夜叉，全身燃燒著，鉢也燃燒，僧伽梨(大衣)也燃燒，腰帶也燃燒，被火燄包圍著，在空中奔走發出痛苦之聲。

在《增支部》一支十九經裡佛言：「諸比丘！於此閻浮提洲，只有少數之樂園、樂林、樂地與湖泊。而多為險峻懸崖地，難越之河川，茂密之荊棘林，難登之山嶺。

如上同理，衆生中只有少數人死後再生為人。……或生於天神中。而多於死後生於地獄、傍生與餓鬼中。

如上同理，衆生中只有少數天神死後再生為天神。……或生於人中。而多於死後生於地獄、傍生與餓鬼中。

如上同理，衆生中只有少數在地獄、傍生與餓鬼中的衆生死後再生為天神。……或生於人中。而多於死後生於地獄、傍生與餓鬼中。」要再生為人或天神是極稀有之事。

(一)地獄道(Niraya)

這是最下的生存地，也是最苦之處。地獄裏的衆生從生到這兒開始直到離開，都在不停的生死，忍受著自己所造的惡業的苦果，沒有暫時的休息，他們的壽命與諸天等長。地獄有八大熱地獄，即是等活地獄(Sañjīva)，黑繩地獄(Kālasutta)，衆合地獄(Sanghāta)，號叫地獄(Roruva)，大號叫地獄(Mahāroruva)，燃燒地獄(Tāpana)，大燃燒地獄(Mahātāpana)，及無間地獄(Avīci 阿鼻地獄)。這些大地獄的四方又各有四個小地獄，稱為近邊地獄，因此每一大地獄各有十六個近邊地獄，如此共有一百三十六個地獄。

等活地獄的壽量是以四天王天的五百年為一晝夜，乘以三百六十五天為一年，而其壽量為五百年(50X365X500=四天王天壽命X365X500)。如此遞增至無間地獄為一中劫。

在《經集》(SuttaNipāta)的《拘迦利耶經》(同《增壹阿含》

二十一第五經)裏邊說道拘迦利耶比丘(瞿波離)因爲誹謗舍利弗與目犍連而在身亡後，墮落到大紅蓮地獄裏去，那是最深的寒地獄。寒地獄有十個：即是水泡地獄(Abbuda)，水泡裂地獄(Nirabbuda)，阿吒吒地獄(Atata)，阿訶訶地獄(Ahaha)，阿婆婆地獄(Ababa)，白蓮地獄(Ku-muda)，水蓮地獄(Sogandhika)，青蓮地獄(Uppalaka)，紅蓮地獄(Puṇḍarika)，及大紅蓮地獄(Paduma)。世上有許多口如劍一般利的人，他們自以爲口齒伶俐，常以言語傷人。因爲他們不懂佛法，也不知道苦。就像拘迦利耶比丘那樣要去地獄受長期的苦之後才會明白。這就是苦的真理。修慈悲心只是一種方便，要大家知道我們都是苦海同一條船上的人。言語傷人不比刀槍一般，刀槍只是傷色身，邪惡言語傷心，歷久難愈。

近邊地獄有火葬堆地獄，鐵蛆蟲污水地獄，刀葉林地獄，剃刀地獄，沸釜地獄，利石刀地獄，熱風炭地獄，刺樹火鬼地獄，飛蟲地獄，熱河灌銅地獄等。此外還有許多暗無天日無窗無門的孤獨地獄。

這些地獄衆生在各個地獄裏經常忍受種種不同的苦刑長達數千萬年之久。《長阿含經》裏卷十六地獄品有提到這些。

如何去到地獄呢？造十惡業就會去那裏。在《佛爲首迦長者說業報差別經》裏佛言：「復有十業，能令衆生得地獄報。一者身行重惡業，二者口行重惡業，三者意行重惡業，四者起於斷見，五者起於常見，六者起無因見，七者起無作見，八者起於無見，九者起於邊見，十者不知恩報。以上十業，得地獄報。」

(二) 鬼道(Petas)

鬼也常被稱爲餓鬼，形色不同而近似人。這些有情常爲饑、渴和疾病所困擾著而無能除苦。他們與人類同住了一個世界，其形體由微細物質組成，相貌醜陋，一般人看不到，除非是他們顯給人看，但有天眼通的修行者能看到他們。他們的壽命爲五百歲，以人間十年爲一日夜，約爲人間一千八百餘萬年。

他們須依賴他人的施捨才能獲得飲食。餓鬼有兩種障礙。先是外障，他們見到的清水泉池變為膿血而不能飲，設或能見到水，水池邊會有執刀劍的勇士守護著，不讓他們喝水；又把海水看成熱沙暴；下雨看成許多箭從天上射下等顛倒相。這是他們生為人時的邪見所造成的。其次是內障，他們的口如針孔，或是吃食物時口吐烈火焚燒食物；頸項打結，腹大如鼓，皮肉枯槁，散髮覆面，口常乾焦以舌舐它，常食糞溺惡臭不淨之物；或割自肉而食。

佛經裏提到一種吃人的魔鬼叫夜叉(Yaksa)的，有些會向佛請法，如《經集》裏的《雪山夜叉經》，《林主夜叉經》，和《針毛夜叉經》等。《正法念處經》餓鬼品裏提到三十六種鬼：包括夜叉、羅刹、疾行鬼、吸精鬼、附人鬼、地獄執仗鬼等。四天王天東方持國天王(Dhata-rattha)統領乾闥婆(香陰神)及吸精氣鬼(Pisaca)；南方增長天王(Virūlhaka)統領甕形鬼(鳩槃荼 Kumbhanda)，它能作種種變化並五塵自娛，和餓鬼(Preta)；西方廣目天王(Virūpakha)統領龍(Nāga)及主熱病的臭餓鬼(富單那 Putana)；北方多聞天王(Vessavana)統領夜叉和羅刹(Raksa)，它是一種食肉和吸血氣的捷疾鬼，生子自食並食其夫。

造什麼業就會去那裏呢？在《佛為首迦長者說業報差別經》裏佛言：「復有十業，能令衆生得餓鬼報。一者身行輕惡業，二者口行輕惡業，三者意行輕惡業，四者起於多貪，五者起於惡貪，六者嫉妒，七者邪見，八者愛著資生(維生物)，即便命終，九者因飢而亡，十者枯渴而死。以上十業，得餓鬼報。」

(三) 畜生道(Tiracchana)

畜生也叫傍生，凡眼見或眼不見的動物皆屬此類。它有天上能飛的，地上能爬的，水裏能遊的，肉眼不能見的人體內的細蟲，以及身體由微細物質組成，肉眼難見的龍與金翅鳥等。畜生們弱肉強食，常懷恐怖；又因愚癡，為人奴役，負載重物，或作車乘，或被飼養作為肉食，榨取乳汁，剝取皮毛，牙角骨脂，割取內臟入藥，或為獵人射獵。苦多於樂，而且無能造善業。各類畜生壽命各異。

經中常提到要為畜生五百世，但有些陷於此道經歷了久遠的時間，還是不能脫離。經上曾記載過一隻爬在佛前的螞蟻，佛說它在很久遠以前的時代就已經是螞蟻，經歷了上億年到現在還未脫離畜生道。龍與金翅鳥各有胎生、卵生、濕生、和化生四種，若有衆生，奉持龍戒，心意向龍，即生龍中。金翅鳥也一樣。¹⁶ 他們壽命為一劫或略減。

佛世時有一個大富翁因為慳貪的緣故，死後轉世為一條毒蛇，回到他前世的房舍，因為毒蛇咬死人，被國王知道後向佛請示，這毒蛇後來被佛度化。

造什麼業就會去那裏呢？在《佛為首迦長者說業報差別經》裏佛言：「復有十業，能令衆生得畜生報。一者身行中惡業，二者口行中惡業，三者意行中惡業，四者從貪煩惱起諸惡業，五者從瞋煩惱起諸惡業，六者從癡煩惱起諸惡業，七者毀罵衆生，八者惱害衆生，九者施不淨物，十者行於邪淫。以上十業，得畜生報。」

(四) 阿修羅道 (Asura)

阿修羅是指非天，它包括了幾種有情，男醜女貌，他們是像餓鬼一樣長期受折磨的，因為受用和德行不及諸天，所以妒忌、懷疑又好鬥，常與諸天戰爭，多數失敗，其壽命如四天王天。《楞嚴經》指出有天趣、鬼趣、人趣與畜生趣的四種阿修羅。阿修羅壽命是其壽之千年，或更少。¹⁷

造什麼業就會去那裏呢？在《佛為首迦長者說業報差別經》裏佛言：「復有十業，能令衆生得阿修羅報。一者身行微惡業，二者口行微惡業，三者意行微惡業，四者憍慢。五者我慢，六者增上慢，七者大慢，八者邪慢，九者慢慢，十者迴諸善根向阿修羅趣。以上十業，得阿修羅報。」

二：善趣

16. 《長阿含·世紀經》 龍鳥品。

17. 《長阿含·世紀經》 切利天品。

善趣有人道及天道。

(一) 人道

人道 (Manussa)，巴利文意為有敏銳心思想者。這是因為人能造善或不善業，並能修證成佛，但也能犯下五逆罪。因人聰明，故佛來生人中。《長阿含·世紀經》忉利天品裏說閻浮提的人以三事勝於其他衆生，即欲天、阿修羅、龍、金翅鳥、餓鬼等；那即是：(1) 勇猛強記能造業行，(2) 勇猛強記能修梵行，(3) 勇猛強記佛出其土。

人的殊勝還勝過天神，因天神耽於欲樂，身壞命終，還要墮在惡道。唯人能於佛、法、僧、戒生起淨信。所以人是善趣。

如何去到人道呢？造十善業就會去那裏。在《佛為首迦長者說業報差別經》裏佛言：「復有十業，能令衆生得人趣。一者不殺，二者不盜，三者不邪淫，四者不妄語，五者不綺語，六者不兩舌，七者不惡口，八者不貪，九者不瞋，十者不邪見，於十善業，缺漏(無漏)不全(不造惡)。以上十業，得人趣報。」

人的壽命最長也只不過百年而已，以忉利天天神的時間觀念來看人，我們都是朝生暮死，就像我們看蟲一樣。

(二) 天道

譯為提婆 (Deva)，義為光明，自在，最勝。分為三界二十六天或二十八天。欲界六天，色界十六天或十八天，及無色界四天。欲、色二界天神似人而尤莊嚴，身有光芒，形體由微細物質組成。諸天快樂自在無比，且有神通。

四天王天壽命為人間的九百萬年，其一日為人間五十年，天壽五百年。其他天往上倍增，最高的他化樂天壽命長達九百二十一億六千萬年，壽量最長的非想非非想天長達八萬四千大劫(世界的一生滅為一大劫)。以下分述：

1· 四天王天(Cātumhārājikā)一依四個方向各有一天，有一天王統轄，其鬼眾眷屬如前所述。東方的持國天王統治乾達婆(Gandhabba)，即天界的音樂神，也有一說是香陰神；南方增長天王統治守護神(Kumbhanda)，他們守護森林，山嶽及寶藏；西方廣目天王統治龍；北方多聞天王則統治夜叉與羅刹。他們住在須彌山腰。此天天壽五百歲。其一日爲人間五十年。

2· 忉利天(Tāvātimsā)一也稱三十三天。據稱古時有三十三位捨命爲人謀福利的善男子，死後成爲此天的大王與三十二位小王，中央爲一天國，四方各有八天。帝釋(Sakka)居中央善見城裏的最勝殿。此天在須彌山頂。此天天壽千歲。其一日爲人間一百年。

3· 夜摩天(Yama)一意爲焰分。其王是蘇夜摩(Suyāma)。此天在忉利天上十六萬由旬處，日月光照不及。此天天壽二千歲。其一日爲人間二百年。

4· 兜率天(Tusita)一意爲知足。在夜摩天上三億二萬由旬處。有內外二院。外院爲一般欲天，內院爲菩薩成佛前最後一生住處，現爲彌勒菩薩淨土。此天天壽四千歲。其一日爲人間四百年。

5· 化樂天(Nimmānarati)一是義譯。指天神能隨心所欲化出欲樂之物。此天在兜率天上十三億二萬由旬處。此天天壽八千歲。其一日爲人間八百年。

6· 他化樂天(Paranimmitavasavatti)一也是義譯。指天神享用他神所化之境而自娛樂。一說魔王波旬(Mahapapiyas)居此，常率眷屬到人間破壞佛法，阻撓修行人，魔爲佛所降服。此天天壽一萬六千歲。其一日爲人間一千六百年。

如何去到天道呢？造增上十善業就會去那裏。在《佛爲首迦長者說業報差別經》裏佛言：「復有十業，能令衆生得欲天報。所謂具足修行增上十善。」世人都羨慕神仙，很多人想在死後生到那兒去。實際上天壽盡時，善業亦盡，最終還是跟隨自己過去所造的惡

業栽到惡道去。天帝死後墮入驢胎的真實故事可為借鏡。

色界

表 2.2 色界天

禪天	色界	壽命
初禪天 1st Jhāna	1 梵身天(Brahma kayika) 梵衆天(Brahma pārisajjā)	1/3 中劫
	2 梵輔天(Brahma purohitā)	1/2 中劫
	3 大梵天(Mahā brahman)	1 中劫
二禪天 2nd Jhāna	4 少光天(Parittābha)	2 中劫
	5 無量光天(Appamānābhā)	4 中劫
	6 極光淨天，光音天(Abhāssarā)	8 中劫
三禪天 3rd Jhāna	7 少淨天(Pārittāsubhā)	16 中劫
	8 無量淨天(Appamānasubhā)	32 中劫
	9 遍淨天(Subhākinhā)	64 中劫
四禪天 4th Jhāna	10 無雲天，小嚴飾天(Anabhraka) (少福天)(阿毗達摩論無)	500 中劫
	11 福生天，大嚴飾天(Punyaprasava) (阿毗達摩論無)	
	12 廣果天，嚴飾果實天(果實天) (Vehapphalā)	
五阿那含天 Suddhāvāsa	13 無想天(Asañña sattā)(俱舍論無)	1000 中劫 2000 中劫 4000 中劫 8000 中劫 16000 中劫
	14 無煩天(Avihā)	
	15 無熱天(Atappā)	
	16 善現天(Sudassā)	
	17 善見天(Sudassī)	
	18 色究竟天(阿迦尼吒天 Akanittha)	

(表參考《阿毗達摩概要精解》第五章)

色界是指物質的世界，在我們周圍的世界裡，每種物體都是由堅固的地界，液體流動的水界，溫熱的火界和流動推動的風界所組

成。它們在我們的身體內。比如毛髮皮肉筋骨內臟等是屬於地界，唾淚血尿膿痰等是屬於水界，溫暖是屬於火界，氣息和胃腸風是屬於風界。

色界是有別於欲界和它之上的無色界，此界衆生無男女相，已離淫欲，不著穢惡之色法，以光明作為食物和語言，已無憎恚之心，但是仍貪著於清淨微細的色法。依照他們入定的程度可分為四禪天。《俱舍論》詳分為十七天，《大毘婆沙論》則詳分為十八天，《阿毗達摩概要精解》則分為十六色界地。

這色界的初禪地有梵衆天、梵輔天、及大梵天；二禪天有少光天、無量光天、及光音天；三禪地有少淨天、無量淨天、及遍淨天；四禪地有七天(缺無雲天及福生天)或九天，有無雲天、福生天、廣果天、無想天、及五阿那含天。色界天的壽量由三分之一劫到一萬六千劫。

五阿那含天也叫淨居天，這些是三果聖人投生之地，他們投生至此會在這兒般涅槃。它之所以有五種，乃是因為修定所證境界的差別的關係，最高的色究竟天也叫阿迦尼吒天。密宗裏稱它為眞言密刹或鄔金淨土，它是要靠證三果後修色遍與光明遍而在死時修遷識法投生到那裏去，不再回到欲界來。

青(藍)、黃、赤(紅)、白色，光是色界；這和上述的地、水、火、風四大都是屬於普遍性的。這些都能作為修禪定的課題或目標。它們叫做“遍”(Kasina)。從修定來說，上述的“遍”和安般念(出入息)都能修到第四禪；身念處(三十二身分和死屍觀)能修至初禪。

六根中的五根，即是眼、耳、鼻、舌、身也叫做五內色或淨色，其相對的境，即是色、聲、香、味、觸，也叫五外色，或境色。這些是用來修根門接觸境時所生的受，和三受(樂、苦、不苦不樂)所生的思和想，以及接踵而來的污染心。(十二因緣的：六入→觸→受→貪愛)《俱舍論》把香、味二境與鼻、舌二識以外的十四界作為色界的繫縛。

在《中阿含。意行經》裡，佛詳細開示生色界和無色界乃至涅槃之法：

「佛言。云何意行生？若有比丘離欲離惡，不善之法，有覺有觀，離生喜樂，得初禪成就遊。彼此定樂欲住，彼此定樂欲住已，必有是處。住彼樂彼，命終生梵身天中。諸梵身天者，生彼住彼，受離生喜樂，及比丘住此，入初禪受離生喜樂，此二離生喜樂，無有差別二俱等等，所以者何？先此行定然後生彼，彼此定如是修，如是習，如是廣布，生梵身天中，如是意行生。（修至初禪者，若死時仍未證將會生此。生到那的境界與禪定境界是一樣。）

復次比丘，覺觀已息，內靖（靜）一心，無覺無觀，定生喜樂，得第二禪成就遊。彼此定樂欲住，彼此定樂欲住已，必有是處。住彼樂彼，命終生晃昱天（光音天）中。諸晃昱天者，生彼住彼，受定生喜樂，及比丘住此，入第二禪受定生喜樂，此二定生喜樂，無有差別二俱等等，所以者何？先此行定然後生彼，彼此定如是修，如是習，如是廣布，生晃昱天中，如是意行生。（修至二禪者，若死時仍未證將會生此。生到那的境界與禪定境界是一樣。）

復次比丘，離於喜欲捨無求遊，正念正智而身覺樂。謂聖所說，聖所捨，念樂住室（定），得第三禪成就遊。彼此定樂欲住，彼此定樂欲住已，必有是處。住彼樂彼，命終生遍淨天中。諸遍淨天者，生彼住彼，受無喜樂（喜樂已捨），及比丘住此，入第三禪，受無喜樂此二無喜樂，無有差別二俱等等，所以者何？先此行定然後生彼，彼此定如是修，如是習，如是廣布，生遍淨天中，如是意行生。（修至三禪者，若死時仍未證將會生此。生到那的境界與禪定境界是一樣。）

復次比丘，樂滅苦滅喜憂本已滅，不苦不樂，捨念清淨，得第四禪成就遊。彼此定樂欲住，彼此定樂欲住已，必有是處。住彼樂彼，命終生果實天中。諸果實天者，生彼住彼，受捨念清淨樂，及比丘住此，入第四禪，受捨念清淨樂，此二捨念清淨樂，無有差別

二俱等等，所以者何？先此行定，然後生彼，彼此定如是修，如是習，如是廣布，生果實天中，如是意行生。（修至四禪者，若死時仍未證將會生此。生到那的境界與禪定境界是一樣。）

復次比丘，度一切色想，滅有對想，不念若干想，無量空，是無量空處成就遊。彼此定樂欲住，彼此定樂欲住已，必有是處，住彼樂彼，命終生無量空處天中。諸無量空處天者，生彼住彼，受無量空處想，及比丘住此，受無量空處想，此二無量空處想，無有差別二俱等等，所以者何？先此行定然後生彼，彼此定如是修，如是習，如是廣布，生無量空處天中，如是意行生。（修至無量空處禪定者，若死時仍未證將會生此。生到那的境界與禪定境界是一樣。）

復次比丘，度無量識處，無量識，是無量識處成就遊。彼此定樂欲住，彼此定樂欲住已，必有是處。住彼樂彼，命終生無量識處天中。諸無量識處天者，生彼住彼，受無量識處想，及比丘住此，受無量識處想，此二無量識處想，無有差別二俱等等，所以者何？先此行定然後生彼，彼此定如是修，如是習，如是廣布，生無量識處天中，如是意行生。（修至無量識處禪定者，若死時仍未證將會生此。生到那的境界與禪定境界是一樣。）

復次比丘，度無量識處，無所有，是無所有處成就遊。彼此定樂欲住，彼此定樂欲住已，必有是處。住彼樂彼，命終生無所有處天中。諸無所有處天者，生彼住彼，受無所有處想，及比丘住此，受無所有處想，此二無所有處想，無有差別二俱等等，所以者何？先此行定然後生彼，彼此定如是修，如是習，如是廣布，生無所有處天中，如是意行生。（修至無所有處禪定者，若死時仍未證將會生此。生到那的境界與禪定境界是一樣。）

復次比丘，度一切無所有處想，非有想非無想，是非有想非無想處成就遊。彼此定樂欲住，彼此定樂住已，必有是處。住彼樂彼，命終生非有想非無想處天中。諸非有想非無想處天者，生彼住彼，受非有想非無想處想，及比丘住此，受非有想非無想處想，此二想

無有差別二俱等等，所以者何？先此行定然後生彼，彼此定如是修，如是習，如是廣布，生非有想非無想處天中，如是意行生。（修至非有想非無想處禪定者，若死時仍未證將會生此。生到那的境界與禪定境界是一樣。）

復次比丘，度一切非有想非無想處想，知滅身觸成就遊。慧見諸漏盡斷智，彼諸定中，此定說最第一最大最上最勝最妙。猶如因牛有乳，因乳有酪，因酪有生酥，因生酥有熟酥，因熟酥有酥精，酥精者說最第一最大最上最勝最妙。如是彼諸定中。此定說最第一最大最上最勝最妙。得此定，依此定，住此定已，不復受生老病死苦，是說苦邊。佛說如是，彼諸比丘，聞佛所說，歡喜奉行。」（修至滅盡定者，不再受生老病死苦。）

上經所說的是各個色界及無色界諸定的禪支（定的特徵），一個行者若修到該定，命終時若未能解脫，就能在死後生到該處。而最第一最上最勝最妙的定是滅盡定，那是把一切的感受與想念都滅盡無餘的定，這種修定者，不再回來受生死。

在《小部 KhuddakaNikaya》經典《如是語》經中第七十二經佛言：「諸比丘！此等為三出離界。何之為三？欲界、出離此為捨棄；色界，出離此為無色，所有存在者，已作者，依緣起者，出離此為滅盡。諸比丘！此等實為三出離界。」

在《如是語》七十三經中說：「諸比丘，由色，無色勝；由無色，滅盡勝。」

欲界有眾多欲望，多欲為苦，出離為淨；色有定中樂，但出定後煩惱仍未斷，出離為寂；無色界雖長期在定中，甚至到非想非非想天仍未能脫離輪迴之苦，故出離為妙，滅盡為樂。請看下邊的《二種隨觀經》就會明白。

無色界

這界無有物質，無有色法，也無場所。空間大小高底的差別。依果報的勝劣，可分為四處：即空無邊處，識無邊處，無所有處，和非想非非想處。壽量很長，《長阿含》裡記載四處各為一萬劫，二萬一千劫，四萬二千劫和八萬四千劫。衆生皆是男性，但無男根。在定中的衆生對欲、色等都不起念頭。在十遍（地、水、火、風、青、黃、赤、白、空、識）裏，沒有地、水、火、風、青、黃、赤白等色界，只有空及識。

在《經集·小品》第十二經《二種隨觀經》裏佛開示：「依他之異門（指其他方法），亦有二種正隨觀耶？諸比丘！若有人問者，應答彼等：有。然云何為二？無色界定遠比色界定更為寂靜，此是第一隨觀，滅盡定遠比無色界定更為寂靜，此是第二隨觀，如是正隨觀此二者，勇猛精勤不放逸而自住，比丘（1）於現世期望得全智（阿羅漢），又（2）若煩惱之有餘時，期得不還（阿那含）之二果中隨一之果。世尊如是言，善逝如是言已，師更言曰：色界諸有情，及住無色界，不知滅盡定，是為再來者。遍知色界定，善住無色界，滅定解脫者，彼等捨死魔。」

因為無色界雖然有很長的壽命，但最終果報竭盡時，也要死，不得解脫，所以學佛的人要對色界及無色界有正確的認識，若到了色界及無色界，只修禪定，不起慧觀，最終還是要回來。

死的禪觀

這是以念死 (Maranāussati) 來思惟死時的情況。第一，自己是在不情願下離開世間，對這世間還有許多留戀。第二，死時身受受苦，心受求不得苦和死的恐懼。第三，死後不知將會轉生何方？第四，死時只自己一人孤零零的去。第五，這一世在世間的努力都將留下，不能帶到下世去享受。第六，為了追逐世間財利，以貪瞋癡心造作許多惡業，傷害其他有情。這些惡業將會隨著自己去到下世受苦。第七，從現在到死時，時間無多，而死因極多，戒定慧學還修習不好，應趁早努力。

脫離三界

衆生受制於貪欲，受制於色愛，受制於各種各樣的想念，因此不能脫離三界。致於那些學了佛法的，由於沒有正確的學習佛法，他們的意念還創造出一個佛國來，以便死後能去到那兒。這些都是因為沒有正確去認識佛法所產生的錯誤觀念，因此認識正法的人是非常的少。

西方阿彌陀佛（無量光佛）與東方藥師琉璃光如來的淨土是八勝處的第五至第八勝處或淨解脫處。當然密宗裏許多本尊淨土也是淨解脫處，這是依賴觀想思念佛進入定境後，若在死時仍不能證更高的境界則會生到那兒去。上面所引的《中阿含。意行經》就是說明這個道理。在第十七章止觀章裏我會再詳細討論這個課題。

在《經集》中有許多佛答修行者的提問。比如答布那迦問時佛說：「布那迦啊！這世上的仙人、俗人、刹地利和婆羅門，舉行各種祭祀，供奉天神。布那迦啊！他們執著老年，盼望與世長存，所以舉行祭祀。——布那迦啊！他們盼望、他們讚美、他們渴求、他們祭祀；他們由於有所獲得而渴望愛慾、熱衷祭祀、貪戀生存，我說他們不能超越生和老。——布那迦啊！洞悉世上萬事萬物，在世上任何地方都不衝動、平靜、無激情、無煩惱、無貪慾，我說這樣的人能超越生和老。」

佛答賓吉耶問時說：「賓吉耶啊！看到世人懶惰懈怠，受害於諸色，受苦於諸色；因此，賓吉耶啊！你要勤奮努力，摒棄諸色，不再再生。——看到世人受貪愛擺佈，受衰老折磨，因此，賓吉耶啊！你要勤奮努力，摒棄貪愛，不再再生。」

佛答闍多迦尼問時說：「消滅過去之事，排除將來之事，也不執著現在之事，便能平靜地生活。」

佛答陀多迦問時說：「陀多迦啊！理解你所知道的，上下左右和中間的任何東西，都是世上的束縛，不要貪戀各種生存。」

佛答阿耆多問時說：「阿耆多啊！世界被無知遮蔽；由於貪慾和懈怠，它不發光。我稱慾望為污垢，痛苦是它的大恐怖。——我告訴你抑制慾念，憑智慧阻擋慾流。——只要滅除識，就能滅除名色。」

在《六祖壇經》裏惠能說：「為世人有八萬四千塵勞。若無塵勞，智慧常現，不離自性。悟此法者，即是無念、無憶、無著，不起誑妄。——但於自心常起正見，煩惱塵勞常不能染，即是見性。善知識，內外不住，去來自由，去除執心，通達無礙。——何名無念？若見一切法，心不染著，是為無念。」

小結

明瞭三界的無常，尤其是欲界的過患，有慧眼的人會克制欲，不會生欲，也不會著於欲或常住於欲，心中常生警惕，遠離於欲。

「世常燃燒中，有何可喜樂？汝常在暝暗，何不求光明」¹⁸

「是諸眾生，未免生老病死，憂悲苦惱，而為三界火宅所燒，何由能解佛之智慧？汝等莫得樂住三界火宅，勿貪羸弊色聲香味觸也。若貪著生愛，則為所燒。」¹⁹

若我們從佛所制的戒來看，在家五戒中，殺、盜、邪淫、妄語、飲酒幾乎全是因為欲而產生。我們若對欲時時觀察思惟，必對佛為何制戒有所省思。若佛不制戒，但說出離欲界，我們若決心要脫離輪迴，也會自然而然的，為了出離欲界，為了行為與思想的清淨而自己訂立戒條來遵守。

三界是衆生輪迴的地方，我們應當對三界有正確的認識，知道它是繫縛，是我們長久受苦之處，所以要決心從中出離。佛說縱欲是卑俗的，是平民所喜愛，世人沉迷而不知出離。修行的人要離欲才有可能明瞭色界，色界就在這身體裡，色界內的地、水、火、風，一切的物質世界(器世間)包括光和聲音都是色界，修定的人能感受到它，親自體驗它，有修證的人甚至可以用神通變化它。無色界是

18. 《南傳法句經新譯》，一四六偈。

19. 《法華經》，譬喻品第三。

純心靈的世界，它是廣大無有邊際，清淨虛無的境界。它仍是繫縛衆生的地方。佛在未覺悟前的第二個老師就是教導佛修到最高的無色界定，但佛知道，出定後，心仍爲煩惱所纏未得解脫。

在《雜阿含》四二零經中佛言：「如人擲杖於虛空中，尋即還墮，或根著地，或腹著地，或頭著地。如是，沙門，婆羅門於此苦聖諦不如實知，苦集聖諦，苦滅聖諦，苦滅道跡聖諦不如實知。當知是沙門，婆羅門或墮地獄，或墮畜生，或墮餓鬼。是故，比丘！於四聖諦未無間（還未透徹）等者，當勤方便，學無間等。」

又在《雜阿含》四三一經中佛言：「如人擲杖置虛空中，其必還墮，或墮淨地（善趣），或墮不淨地（惡趣）。如是，沙門，婆羅門於苦聖諦不如實知，於苦集聖諦，苦滅聖諦，苦滅道跡聖諦不如實知。以不如實知故，或生善趣，或生惡趣。是故，諸比丘！於四聖諦未無間等者，當勤方便，起增上欲，學無間等。」

又在《雜阿含》四三二經中佛言：「譬如五節相續輪，大力士夫令速旋轉。如是，沙門，婆羅門於此苦聖諦不如實知，此苦集聖諦，苦滅聖諦，苦滅道跡聖諦不如實知，輪迴五趣，而速旋轉。或墮地獄，或墮畜生，或墮餓鬼，或人，或天，還墮惡道，長夜輪轉。是故，比丘！於四聖諦未無間等者，當勤方便，起增上欲，學無間等。」

有智慧的人是會勤求方便透徹四聖諦，透徹八正道，不會求生在三界五趣裡，而會求以智慧捨去對身心的執著，達到寂滅清涼出苦的境界（涅槃），那就是徹底的從欲界，色界與無色界中解脫出來。

這裡以《如是語》的七十二與七十三偈作結：

「欲界之出離，知已越色界，勇猛者常觸，一切行之靜，正見之比丘，解脫在此處，賢者悟神明，離世成牟尼。」「入色界衆生，停無色界者，不知有滅界，唯知往他生，認識色界者，不停無色界，解脫滅界人，成爲捨死者，無漏正自覺，身觸不死界，離依捨依者，無憂離染道。」

第三章 因果業報

總說

業(Kamma)是指行為或造作。包括我們一切身口意的造作。在《增支部》六·六三經中佛言：「比丘們啊！我說業就是‘思’，‘思已’，依身語意而造業。」思即是意業，思已是思之後發動的身口之業。行(Samkhara)本義是集造或集造者，義為眾緣之和合。它本身就是業，它是十二緣起的第二支。眾生生存的一切法都經過‘行’，才成為緣生或有為法。眾生的出現是行的作用，他們出現在世間之後所造的身語意業是‘有’，這是緣起法的第十支。它即是生存的意思。除了證果的佛陀與阿羅漢之外，所有的人都在造業。

業力與輪迴的關係是這樣的，造業是因，輪迴是果。報是指果報(異熟 Vipaka)。業有如種子，報有如種子長大開花後所結之果。隨彼業因，業報也有好壞之分。因果是自然的規則，不受任何力量控制，也無上帝或大梵天王的主使。

在《增支部 AnguttaraNikaya》三·一三五經中佛言：「比丘們啊！凡是在過去世之中，曾為應供及正等覺者的世尊(複數)，都曾經是業論者、業果論者和精進論者。比丘們啊！摩伽利(Makkali)是個愚人，他說：“非業、非業果、非精進”而遮止這一切。」佛陀承認業，並認為我們受過去所造之業影響。

在《中阿含·鸚鵡經》裏鸚鵡摩納向佛提出業報的問題：「瞿曇(Gotama)！何因何緣彼眾生者俱受人身，而有高下，有妙不妙，所以者何？瞿曇！我見有短壽、有長壽者，見有多病、有少病者，見不端正、有端正者，見無威德、有威德者，見有卑賤族、有尊貴族者，見無財物、有財物者，見有惡智、有善智者。

世尊答曰：彼眾生者因自行業，因業得報。緣業，依業，業處，眾生隨其高下，處妙不妙。」

我們的生命及一生的遭遇，全由自己過去的業，緣於它，依於它而生起。不是無因生，也不是上帝或梵天所創造。眾生的生處、相貌、壽命、病患、遭遇、環境、智慧等等的不同，都是因各自造業隨其成熟之緣而得的果報。

天天無時無刻任何方所我們不在造業。從無始以來到現在，且不論善業的果報：只要想一想惡業的果報，若緣成熟時，我們將會受到身體與心靈的傷害，將使我們不寒而慄。‘無始’是指因為無明，所以恆在造業，造業之後帶來果報又不知出離，所以這無明的動力，使我們恆在三界裏轉，就像在轉圈子般，找不到開始點。因此我們應謹慎於我們的一切身口意的行爲與造作。在南傳的課誦本裏，有關於業的省思偈文如下：「我乃業之主人，繼承自己之業，由自己業而生，是己業的親族，依己業而存活，不論我造何業，善的或是惡的，我都必將承擔。」

儘管如此，但業力不是一切世間現象運作的全部原因，它是二十四緣之一。若把一切現象的運作都說成是業力的控制，那就無望去修行，去斷惡修善了。正因為我們生爲人，感受苦樂參半，能思惟善惡的道理，不像畜生一樣愚癡，不像餓鬼地獄眾生一般的受長期折磨的苦楚，不像天神那樣只知享樂而耽於慾樂，失去理智。因此我們才有希望通過修行，改變自己，漸漸地修到和佛與阿羅漢一樣，無時不以正念控制自己的一切行爲，才能從煩惱與業的輪迴中解脫出來。

因此佛言：「惡業由己作，污垢由己染，惡業己不作，污垢亦不染，清淨由自己，何能由他淨？」¹

因與果

眾生輪迴的因從緣起法來看主要是無明，其次是行、愛、取、業有。在《雜阿含》二八八經裏舍利弗與摩訶拘絺羅的問答談到輪迴的因：

註 1. 《南傳法句經新譯》，一六五偈。

「尊者舍利弗問尊者摩訶拘絺羅；云何尊者摩訶拘絺羅，有老不？答言有。

尊者舍利弗復問：有死不？答言有。

復問：云何老死自作耶？爲他作耶？爲自他作耶？爲非自非他無因作耶？

答言：尊者舍利弗，老死非自作，非他作，非自他作，亦非非自他作無因作，然彼生緣故有老死。

(復問)：如是生、有、取、愛、受、觸、六入處、名色爲自作？爲他作？自他作？爲非自他無因作？

答言：尊者舍利弗，名色非自作，非他作，非自他作，非非自他作無因作，然彼名色緣識生。

復問：彼識爲自作？爲他作？爲自他作？爲非自非他無因作？

答言：尊者舍利弗，彼識非自作，非他作，非自他作，非非自他作無因作，然彼識增(識因業的積集恆增加)名色生(識沒滅盡帶來新的生命，故名色生)。

尊者舍利弗復問：尊者摩訶拘絺羅，先言名色非自作，非他作，非自他作，非非自他作無因作，然彼名色緣識生。而今復言名色緣識。此義云何？

尊者摩訶拘絺羅答言：今當說譬；如智者因譬得解。譬如三蘆立於空地，展轉相依而得豎立，若去其一，二亦不立，若去其二，一亦不立，展轉相依而得豎立，識緣名色，亦復如是，展轉相依，而得生長。」

我們的識、身(色)與心(名)，這三者是互爲依賴，缺一不可，展轉相依，而得生長。識緣於名色，而名色又緣於識。由此可見，

這裏邊只有識、名、與色，並沒有我或我的。三者互相依賴，互相影響。若能將識捨滅，就地證涅槃。

這是原始佛教對因果的說法，它是純粹從緣起法來解釋的。後期不同宗派的論師把它細分了，說得很詳細。根本說一切有部解為六因²，四緣³，五果⁴。南傳上座部則解為六因⁵，又依十二緣起分為過去五因，現在五果，現在五因，未來五果，以及《發趣法》的二十四緣。這些會在第十七章中討論。

緣

有情眾生的生死輪迴是以三種方式來進行。首先是以無明、愛及取等煩惱為因(苦集)而起煩惱輪轉(Kilesavattam)；其次是以行及業有為果的業輪轉(Kammavattam)；第三是以生有為果(苦)的識、名色、六處、觸、受的果報輪轉(Vipakavattam)。

眾生的輪迴是一種相依相續的身心現象(或名色法)，其根本原因是無明。由無明而起的行乃是因為貪愛，貪愛是思心所，由它引起其他一切的造作。眾生受到過去業的牽引，因此又在新的生存地(三界六道)結生。這是過去因(行與業)連結到現在的果(胞胎的識)，過去世的業成熟時(眾緣俱足)而引生異熟(現在世)的果輪轉。在生存地茁壯長成後，又受到自己無明的蒙蔽及渴愛的驅使而造作種種善與不善業，因此現在果(受)引生了現在因(愛)。現在世的果(身體與苦樂感受)又引生煩惱(即欲享受更多快樂和避免遇到痛苦)。因此現在因(業有與行)又會產生未來果(生)。這即是果輪轉引生煩惱輪轉引生業輪轉。凡夫就這般把三輪如此轉動著，直到其無明被聖道的戒定慧學根除，才得以停止。

2. 見《俱舍論》卷六。六因：能作因，俱有因，同類因，相應因，遍行因，異熟因。

3. 見《俱舍論》卷六與七。四緣：因緣，等無間緣，所緣，增上緣。

4. 見《俱舍論》卷六。五果：異熟果，等流果，士用果，增上果，離系果。

5. 見《阿毗達摩概要精解》第七章。六因：貪，瞋，癡，無貪，無瞋，無癡。

沒有單獨的因產生單獨的果，也沒有單獨的果緣於單獨的因而生起。它們必須依賴一組的緣來產生一組的果(果也是名色法)。在十二緣起法裏雖然說明一法是另一法的緣，但這只是說明在這一組緣當中最主要而明顯的緣的關係。十二緣起中，緣無明行，緣行識。這行是身口意的行。意行是“思業”，身口行是“思已業”，即思之後而起造作的行。這行是緣於識的業。緣取有，這有是業有與生有；業有是緣於欲有而出現的業，緣於這業有而引生新的五蘊是生有；故這業有是因，五蘊爲生有是果。這業有與生有都還要依賴諸緣的支持才能生起。

緣是對諸有爲法(心、心所及色法)的生起有直接的作用。當緣具足而在運作時，它會導至與這些法有關連的而未生起的法生起，並使已生之法得以住世。以阿闍世王(Ajātasattu)來說，他生在皇室是他這一世的惡緣，雖然他的父王疼愛他，但他不知。從生在皇室的緣帶來了地位與惡人的親近，因此招來了提婆達多(Devadatta)，利用他來加害佛陀與他的親生父。他要是生在一個平凡的家庭，以他的善根，必定能在聽完佛陀的開示而證初果，要是他精進的話，可能會證阿羅漢果。結果他又遇到惡緣，後來爲子所弑，這一世結束後，還是一個凡夫，去了地獄。

業

業可依性質、程度、時間、以及其他分類來分。

一：業依性質分

業依性質分爲善、惡、與無記業的三性業。佛經最常提到的是十惡業與十善業。

(一)十惡業

在《中阿含。思經》裏佛道：「若有故作業，我說彼必受其報；或現世報，或後世報。若不故作業，我說此不必受報。於中身故作三業，不善與苦果受於苦報；口有四業，意有三業，不善與苦果受

於苦報。」這是會招來不可愛(苦)異熟果⁶的業。

佛說的故作業，是指有意圖的去造作業，造惡業必得苦報。這裏所指的身三惡業是殺生、偷盜(不與取)、與邪淫；口四惡業是妄語(虛誑語)、兩舌(離間語)、惡口(粗惡語)、綺語(雜穢語)；意三惡業是貪欲、瞋恚和癡(邪見)；加起來是十惡業。犯這些惡業是不為人群所接受的。還有酗酒及服食麻醉品等也是惡業。爲了追求快樂，卻被欲所制，於是以身、口、意造作種種惡業。⁷以下詳述：

殺生是對一切有生命的乃至昆蟲，無有慈悲，常念殺害，手常血腥，慳貪吝惜以種種方法，捶、斬、燙、毒，令其命斷。殺業須具備下面五個條件：(1)有殺害的意念，(2)對方爲有情衆生，(3)知道他是有情衆生，(4)殺害的行爲，(5)造成對方死亡。

不與取是對他人的財物，於聚落或空地，物主沒有給予，而去盜取。盜業須具備下面五個條件：(1)有偷盜的意念，(2)他人的財物，(3)知道是他人的財物，(4)偷盜的行爲，(5)佔據他人的財物。

邪淫是對有父，有母，有兄弟姊妹，有親屬，有守護人，有夫，乃至與有華鬢飾的女人有淫欲的行爲。邪淫業須具備下面四個條件：(1)以爲邪淫是一種享受，(2)起淫念，(3)造邪淫的行爲，(4)得到淫欲的滿足。

妄語(虛誑語)是指在公衆場合，做官爲民，在親屬之中，在團體裡面，或作證人時說不誠實的話，不見而說見，見而說不見，不聞而說聞，聞而說不聞，不知而說知，知而說不知；爲自己，或爲他人，或爲了財利，知而妄語而不肯坦白捨離。妄語業須具備下面四個條件：(1)已知不是真實，(2)有欺騙的意念，(3)以言語欺騙的行爲，(4)完成欺騙的事實。

6. 異熟指因異於果而成熟。有變異而熟，異時而熟二義

7. 請參閱《雜阿含》一零三九經，及《增支部》第十七生間品。

兩舌(離間語)是爲了使和穆者乖離，把這邊聽聞的傳向那邊，把那邊聽聞的傳向這邊，兩處破壞，使和合的分離於結黨，分離後心中歡喜。兩舌業須具備下面的四個條件：(1)被離間的對像是人，(2)有離間的意念，(3)以言語離間的行爲，(4)完成離間的事實。

惡口(粗惡語)是說剛強，粗暴，粗俗，惡心的語言，被多人所厭惡，不可愛，不適意，使人心不得定。惡口業須具備下面的三個條件：(1)有瞋恚的意念，(2)被傷害的對像是人，(3)詆毀或漠視事實。

綺語(雜穢語)是說非時語，不實語，無義語，非法語，不思語，無價值語。綺語業須具備下面兩個條件：(1)以語言造作，(2)內容無聊或不著邊際。

貪欲是遇到別人的財物，心中不捨離於貪念而欲得到它。貪業須具備下面兩個條件：(1)他人的財物，(2)有佔有的意念。

瞋恚是對衆生有瞋心，弊惡心，心想應如何網縛，鞭打，摧伏，殺害，使其難以存在。瞋業須具備兩個條件：(1)對方是有情衆生，(2)有傷害的意念。

邪見是顛倒見，比如這麼說：無善心，無佈施，無福德，無善行，無惡行，無善惡業之果報，無信，無此世，無他世，無父母，世間無衆生，世上無阿羅漢，無聖者，無向聖道者，也無自作證，生已盡，梵行立的覺者。癡業須具備下面的兩個條件：(1)以邪見看待一切事物，(2)以錯誤的觀念理解一切事物。

在《分別大業經》裡⁸，世尊曾就衆人因爲愚癡，執著於所見的情形，詳加分析業力：(1)惡作惡受—在此處造惡業的人，若是殺生者，偷盜者——乃至邪見者，在他們身壞命終之後，生於苦處，惡趣，險難處或地獄裏。其惡報可在現世，當來世或後世。若在死時持有邪見，因爲這邪見，而生在苦處，惡趣，險難處或地獄裏。

8.《中阿含》，卷四十四。

(2) 惡作善受—在此處造惡業的人，若是殺生者，偷盜者——乃至邪見者，在他們身壞命終之後，生於善趣，天界。其善報(往昔善業)可在現世，當來世或後世。若在死時持有正見，因為這正見，而生在善趣，天界。

(3) 善作善受—在此處行善的人，若是離殺生者，離偷盜者——乃至正見者，在他們身壞終命之後，生於善趣，天界。其善報可在現世，當來世或後世。若在死時持有正見，因為這正見，而生在善趣，天界。所以臨終的一念影響下一生的趣處。

(4) 善作惡受—在此處行善的人，若是離殺生者，離偷盜者……乃至正見者，在他們身壞命終之後，生於苦處，惡趣，險難處或地獄。其惡報(往昔惡業)可在現世，當來世或後世。若在死時持有邪見，因為這邪見，而生在苦處，惡趣，險難處或地獄。這也是因為臨終的一念決定了下一生的趣處。由此可見人死時的見或念決定他的下一世生趣。

在《雜阿含》一零四九經中說到四十種造惡業的情況；四種

心態配合十種惡行而有四十種：「如是我聞，一時佛在舍衛國祇樹給孤獨園。爾時世尊告諸比丘。有四十法成就，如鐵槍投水，身壞命終，下生惡趣泥犁(地獄)中。何等為四十法？謂手自殺生，教人令殺，讚歎殺生，見人殺生心隨歡喜。乃至自行邪見，教人令行，讚歎邪見，見行邪見心隨歡喜。是名四十法成就，如鐵槍投水，身壞命終，下生惡趣泥犁中。」

佛教裏所說的罪大惡極的惡業是五無間業或五逆業(Ānatariya-kamma)：殺父、殺母、殺阿羅漢、出佛身血、破和合僧。前三者都是殺生，這些殺生的對象都是人倫所不允許的。第四是惡意傷害，因為對象是佛，所以惡業極重。最後是口意的惡業，因為對象是精進修行的僧團，所以也是重的惡業。這些惡業的果報是墮到無間地獄裏長久受苦。而無論是自作、教他作、或隨喜作(贊同歡喜他人所作)，都要承擔果報。

若你不能明瞭殺生是壞事，是造惡業，那你只要想一想，若是你的生命受到威脅時，你會恐懼而想要逃命，既然你本身這樣愛惜自身，那又怎麼能夠去傷害他人呢？在《南傳法句經》刀杖品裏佛言：「衆生畏刑罰，衆生皆畏死，以己推及人，不殺不教殺。衆生畏刑罰，衆生皆愛命，以己推及人，不殺不教殺。」其他如偷盜、邪淫、妄語、惡口、綺語、兩舌、貪、瞋、癡等亦以同理來理解。

在家衆五戒或八戒裏的不飲酒戒，是指酒醉後所產生意念失控而造十不善業；此外關於飲酒戒佛在《中阿含。善生經》裏說道：「居士子！若人飲酒放逸者，當知有六災患：一者現財物失，二者多有疾患，三者增諸鬥諍，四者隱藏發露（把秘密說出來），五者不稱不護（人不稱讚不愛護），六者滅慧生癡。居士子！人飲酒放逸者，不經營作事，作事不營，則功業不成；未得財物，則不能得；本有財物，便轉消耗。」這是飲酒的過患，它實無利益。

在根本說一切有部《毗奈耶。藥事》裡記載：「假使百千劫，所作業不亡，因緣會遇時，果報還自受。」在《涅槃經》中佛言：「善惡之報，如影隨形，三世因果，循環不失，此生空過，後無追悔。」

這裡可以舉幾個例子：提婆達多謗佛，破壞並分裂僧團，從山上推大石要擊死佛陀，但大石爲目犍連以神力打裂，碎石擊中佛足，佛足因而出血。他領導的僧團，在他死時只有一位僧人陪他，他本想來向佛親自懺悔，但行到途中就死了。佛告訴阿難(Ananda)說提婆達多的善業已經耗盡，沒有剩一絲毫的善業，死後直栽下去無間地獄裡。

另一個是比丘拘迦利耶，他在佛前誹謗舍利弗和目犍連有邪念，佛三勸都無效後，他當晚身發毒疹，死後墮落到最低的大紅蓮地獄裡去。

還有一個是富翁都提在生前是一個拜火教徒，不信三寶，祭拜鬼神，又慳貪不施，他死時的最後一念是掛念著床下他忘了告訴兒

子摩納的錢財，死後他投生爲一隻狗，這狗因爲業的緣故，回到他兒子的家爲他看門。這是多麼可悲的事啊。

還有一個例子是目犍連在走下靈鷲山去托鉢途中，見到一具屍骸餓鬼在空中飛行，後邊有鷓鴣、烏鴉、老鷹追著，啄它的背，咬碎它的骨，它痛苦不堪的大聲哀號。佛說他生前是一個屠牛夫。

惡業也稱黑業，義爲以黑暗污染之心造業；有時也稱爲非福業（帶來禍害）。故此在《雜阿含》七九一經中佛言道：「何等爲邪？謂地獄、畜生、餓鬼。何等爲邪道？謂殺、盜、邪淫、妄語、兩舌、惡口、綺語、貪、恚、邪見。」

又在《雜阿含》七八八經中佛言道：「何等爲向邪者？違於法、不樂於法。若邪見人，身業如所見，口業如所見。若思、若欲、若願、若爲，彼皆隨順，一切得不愛果。」邪見者因爲他自己的錯誤的想法，他的欲望，意願，因此一切的身與語的行爲也就錯誤了。將來又怎麼會生出可愛果呢？因爲邪見而起邪思，乃至邪定。因此是違於法，不樂於法。

佛陀在世時，以他的天眼通，可以知道衆生的過去世和未來世，以及不同衆生所受的不同果報（業異熟）的因緣。連貫三世的因緣，前後相續，猶如一個波浪接著一個波浪，亦如一個燭火傳到另一個燭火一般，說明了前因感招後果，業力的作用。輪迴乃是衆生造作諸種善惡業產生的現象。衆生在無始以來的生命流裏，不論是存在於三界的那一個界裏，以及欲界的任何一個道中，有情的生命，不論有色無色，不同的相貌，不同的生命與受用，完全是基於各個衆生所帶來的種種不同的業而有差別。因此這些衆生的生命的延續，就是業的因果關係的延續。我們爲了各自的快樂，都應該謹慎考慮我們日常所造的許多不同的身、口、意業。

惡業也稱爲黑（汙黑的心念）業，因惡業是黑，異熟亦黑，故也稱黑黑異熟業。

(二) 十善業

這是指能帶來可愛(樂及不苦不樂)異熟果報(福業)的身語意業。詳細分法與上述的十惡業同。身三善業是不殺生，不偷盜，不邪淫；口四善業是不妄語，不兩舌，不惡口，不綺語；以及意三善業是不貪，不瞋，不癡。詳細內容可以參考在《大正藏》卷十五的《十善業道經》。經裏佛言：「爾時世尊告龍王言：一切衆生心想異故，造業亦異，由是故有諸趣輪轉。——作身語意諸不善業，是故隨業各自受報。——當知菩薩有一法，能斷一切諸惡道苦。何等爲一？謂於晝夜，常當思惟，觀察善法，令諸善法，念念增長。不容毫分，不善間雜，是即能令，諸惡永斷，善法圓滿，常得親近，諸佛菩薩，及餘聖衆。言善法者，謂人、天身，聲聞菩提，緣覺菩提，無上菩提，皆依此法，以爲根本，而得成就；故名善法，此法即是，十善業道。」

是以我們應當持戒。佛言：「凡人持戒，有五功德，何謂爲五？：一者諸有所求，輒得如願。二者所有財產，增益無損。三者所往之處，衆人敬愛。四者好名善譽，周聞天下。五者身壞命終，必生天上。」⁹

守持十善業的功德在《十善業道經》中有詳細的解說：

若離殺生，成就十離惱法：一於衆生普施無畏，二於衆生起大慈心，三永斷瞋恚，四身常無病，五壽命長，六非人常守護，七常無惡夢，寢覺快樂，八滅除怨結，九無惡道怖，十命終生天。

若離偷盜，得十可保信法：一資財盈集，王賊水火及忌妒人不能散滅，二多人愛念，三人不欺負，四十方讚美，五不憂損害，六善名流布，七處衆無畏，八財、命、色(身)、力(體力)安樂，辯才具足無缺，九常懷施意，十命終生天。

9. 《長阿含·遊行經》，卷二。

若離邪淫，得四智(者)所讚法：一諸根調順，二永離喧(吵)掉(悔)，三世所稱歎，四妻莫能侵。

若離妄語，得八天所讚法：一口常清淨，優钵華香，二為諸世間之所信伏，三發言成證，人天敬愛，四常以愛語，安慰衆生，五得勝意樂，三業清淨，六言無誤失，心常歡喜，七發言尊重，人天奉行，八智慧殊勝，無能制伏。

若離兩舌，得五不可壞法：一得不壞身，無能害故，二得不壞眷屬，無能破故，三得不壞信，順本業故，四得不壞行，所修堅固故，五得不壞善知識，不誑惑故。

若離惡口，得成就八種淨業：一言不乖度(無理)，二言皆利益，三言必契理，四言詞美妙，五言可承領，六言則信用，七言無可譏，八言盡愛樂。

若離綺語，得成就三種決定：一定為智人所愛，二定能以智如實答問，三定於人天威德最勝無有虛妄。

若離貪欲，得成就五種自在：一三業(身語意業)自在，諸根具足故，二財物自在，一切怨賊不能奪故，三福德自在，隨心所欲，物皆備故，四王位自在，珍奇妙物皆奉獻故，五所獲之物，過本(超過原本的)所求，百倍殊勝，由於昔時不慳嫉故。

若離瞋恚，得八種喜悅心法：一無損惱心，二無瞋恚心，三無諍訟心，四柔和質直心，五得聖者慈心，六常作利益安衆生心，七身相端嚴衆共尊敬，八以和忍(無諍)故速生梵世(梵天)。

若離邪見，得成就十功德法：一得真善意樂，真善等侶，二深信因果，寧殞身命，終不作惡，三唯歸依佛，非餘天等(不歸依天神)，四直心正見，永離一切吉凶疑網，五常生人天，不更惡道，六無量福慧，轉轉增勝，七永離邪道，行於聖道，八不起身見，捨諸惡業，九住無礙見，十不墮諸難。

前節所舉的惡業的果報會令人心寒，故爲人要常思惟上面佛說的種種善業功德，訓練自己的心，避免造惡，並增強對三寶的信心，爲自爲他，都將功德無量。

從上述的十善惡業的道理，應知善有善報，惡有惡報。聞法的人，應深切思省因果業報之理，並以它來引導自己的身語意的行爲。佛言：「諸惡莫作，衆善奉行，自淨其意。」這是處世待人的準則。人生壽命不長，幾十年一幌眼就過了，臨終時萬般帶不去，唯有業隨身。這是千真萬確的，我們凡夫沒有佛的一切智，不能見到因果業報的運作，也不能看到來世，倘若有個‘信’字，相信佛的話，那就會照佛所說的話去做。唯有那些邪見者，不信因果，不信來世，不信三寶，只信自己愚癡的想法，謗佛違法，罪業深重，輪迴何其長。一旦墮落到惡道時，若要再得人身，猶如盲龜百年浮上水面一次，在茫茫大海中要遇一塊飄浮有孔的木一樣困難。

所以要奉行十善，堅持守戒，以成辦一切功德利益。如《大智度論》中說：「若求大利，當堅持戒，如惜重寶，如護身命，以戒是一切善法住處。」持戒並能依此修定生慧，乃至涅槃。故《法句經》中說：「戒具成就，行無放逸，定意度脫，長離魔道。」¹⁰

又如《法句經》中說：「莫輕小惡，以爲無殃，水滴雖微，漸盈大器。凡罪充滿，從小積成。莫輕小善，以爲無福，水滴雖微，漸盈大器。凡福充滿，從纖纖積。」¹¹ 因此對於小惡都要存有戒心，不要以爲是小惡業而認爲不重要，就輕視了它們。但也不要輕看小善，大善也從小善開始，我們更要多修善積福。

善業也稱爲白(清白的心念)業，因善業是白，異熟亦白，故也稱白白異熟業。

10. 《法句經》第十二，華香品二一四偈。

11. 《法句經》第十七，惡行品二八九與二九零偈。

(三) 無記業

無記業是非善非惡的業，在世親的《阿毗達摩俱舍論》卷十三裏指出「諸有漏法(指善惡業)，若不能記異熟果者，立無記名。」意思指不能產生果報的業。在阿耨樓陀的《阿毗達摩概要精解》裏則更詳細的分出五十六種無記心(三十六種欲界、色界、與無色界及出世間的果報心以及二十種欲界、色界、無色界及出世間的唯作心。)(唯作指只執行作用而與業無關的心)。這些包括根門觸境，領受，推度，或轉向其他塵境，五識，意門轉向，五門轉向，阿羅漢心，修行人的色界定與無色界定心(這包括禪支如尋、伺、喜、樂、一心等)，和四種出世間聖者的果心。

二：依程度分

業依程度分又可概括為重業(定業)、輕業與不定業。

重業(定業)，輕業，不定業

重業(定業 GarukaKamma)是指非常強的業，必定會在今生，下一生或最後一生成熟而帶來果報。沒有任何業能夠阻止它的成熟。這定業須在四種情況之下造的：(1)因重煩惱而造惡業或因純淨之心而造善業；(2)因屢常串習而造業；(3)對佛法僧三寶造業；(4)傷害父母。

善的重業比如修習禪那。不善的重業有五無間業，這在前節已經說明。以提婆達多的例子來說，他造的出佛身血與分裂僧團的重業產生極強大的業力，使他在動念要替代佛陀領導僧團時失去神通，爾後他以吃素為理由分裂僧團，並在極度瞋恨的心念下加害佛陀，後來他就失去了阿闍世王的支持而孤立起來，生了重病而在死後墮入阿鼻地獄裏。

目犍連在最後一世時雖然證了阿羅漢果，仍要受多世前動念殺父母的果報，而終為外道打死。

又如阿闍世王若沒弑父，在聽完佛陀的開示後必證初果，但殺父的重業阻礙了他的修道，死後墮入惡道去。

另在《鸚鵡經》裏提到的摩納因為其白狗不樂，怪罪佛陀而起了惡念要罵佛，他在去佛精舍的路上，佛對弟子們說摩納若是在路上死去的話，他會墮入地獄去。所以對三寶所造的業是重業。若是動念謗佛、謗法、謗僧、犯戒、破壞僧團、盜用三寶物品、以不清淨物施以三寶，都是重惡業。

相反的，如同經中記載摩納依照佛的指示而證明那白狗是他父親轉世後，對佛生起敬信心，他在返回精舍的途中，佛對弟子們說若是摩納在途中死去的話，他會生到天界做天神。

在《中阿含。鹽喻經》中佛說重的惡業，能在懺悔修善後而改爲輕受業，因此就成了不定業。佛比喻以少鹽置杯中，水鹹不能飲用爲重業。若以同量鹽置河水中，河水不會鹹。這是有智之人懺悔修善後，重業改爲輕受業。故業是可以改變，定業可以改爲不定業，重業可以改爲輕業，完全在於我們的心。

若從三業來看，意業爲重業，身業次之，語業猶次。若從身業來看，殺業最重，語業以妄語和惡口爲重業。

皈依守戒的人所犯的惡業，要比一個還未皈依不守戒的人所犯的同樣的惡業爲重。這是因爲一個已經皈依而又自願守戒者來說，他是知法犯法，所以罪業重。同樣的道理，比丘犯戒要比沙彌爲重，沙彌當然都要比優婆塞和優婆夷犯得重。反過來說，若行善業的話，比丘所積的福德比沙彌多，沙彌所積的福德又比優婆塞和優婆夷多，而一個有皈依守戒的人所積的福德又比無皈依守戒的人多。

總之，依前邊所說的，一個人若犯十惡業，是會在下一生去到惡趣的。若是自作、教他作、見作讚歎乃至心隨歡喜，這十種惡業

加上造業的四種情況共四十種，這些惡業都會去到惡趣乃至地獄的。這是在《雜阿含》一零五九經中佛指出的。

業的輕重，還要看一個人的心如何處置他自己所造的業而定。

在《大般涅槃經》卷二十九師子吼菩薩品中說：「一切作業，無不得果。善男子，或有重業，可得作輕；或有輕業，可得作重。非一切人，唯有愚智（愚蠢者）。是故當知，非一切業悉定得果，雖不定得，亦非不得。善男子，——有智之人，以智慧力，能令地獄極重之業，現世輕受；愚癡之人，現世輕業，地獄重受。」

這裏所說的道理，與《中阿含。鹽喻經》裏所說的一樣。那即是業是可以轉的，若斷惡修善，就能消業障。同時我們可以瞭解的是，以智慧力，重業可以改為輕業，定業可以改為不定業。若多行善業，善業積多，善業就會先成熟，惡業就會被延遲成熟，惡緣減少，去惡道的機會就會減少，如此我們就有可能精進修習聖道，求取沙門果了。

三：依時間分

業依時間分有三種；那即是現世受(Ditthadhammavedaniya Kamma)，異熟受(UpapajjavedaniyaKamma)，與後世受(Aparāpariya vedaniyaKamma)。

現世受的業造了在今生就得到果報，異熟受的要等到下一世才得到果報，而後世受的要未來世才得到果報。

這在《大般涅槃經》卷二十九師子吼菩薩品中說：「諸業有定不定，定者現報，生報，後報。不定者緣合則受，不合不受。——一切衆生，不定業多，決定業少。」

(一)現世受

在佛世時有一個獵人柯嘎(Kōka)¹²，他去打獵的途中遇到一位比丘，他認為這是很倒楣的事，當天他沒有獲得任何獵物。在回來的途中他又遇到那位比丘，這獵人埋怨這是因為遇到那位比丘的關係，使他當天一無所獲，因此就唆使他的獵狗去咬那位比丘，比丘情急之下爬上樹去躲避，獵人猶不干休，再以箭去刺那比丘的足底，比丘在刺痛之下袈裟從他身上滑下，而罩在獵人頭上，獵狗誤以為他是比丘而把獵人咬死。那位比丘以為犯了殺人的罪，向佛陀懺悔及報告了這件事，佛說他沒有犯殺業。是故佛言：

「若害善良者，清淨無穢者，惡業歸愚人，如逆風揚塵。」

(二)異熟受

這些例子比如上述的摩納的父親，阿闍世王，拘迦利耶比丘和提婆達多都是。

(三)後世受

後世受的例子比如目犍連為外道打死。還有佛本身有一次頭痛，這是他在很久世以前是一個城裏的小孩，當時村民饑饉，去池塘捕獲一條大魚，那小孩沒吃魚，但卻以小木杖敲了魚頭三下，這業導至佛這一世頭痛發熱，佛叫阿難去拿了一個鉢的水來塗抹頭部，頭部很熱，水竟全部蒸發掉。

這些例子是指惡業，當然善業也有現世受，異熟受，及後世受。

四：其他業的分類

除了上述的分類以外，還有臨終業，慣業，共業，不共業，引業，滿業，舊業與新業等。

12. Sarada Maha Thera : Treasury of truth -----Illustrated Dhamma-pada. 《南傳法句經新譯》，第一二五偈的故事。

(一) 臨終業 (ĀsannaKamma)

這是對一個人在臨終時所起的最後一念而言。當一個人在沒有重業的作用之下，臨終時的最後一念，決定了他(她)未來的生界。平時我們的思維過程有十七個剎那，其中有七個速行心(指意念在決定之後停留在某一個目標之心)，在一個臨死的人的心裏，因為意門軟弱，所以只有五個速行心，緣取呈現在他意門的目標。這些意門的目標可能是他這一生所做的任何善業或惡業；或者是下一生的趣相(gatinimitta)；比如地獄裏的大火，眾生的哀號；或所殺的動物來到他面前，咬他身的影子¹³；或聽見天界的音樂與香味等等。故此在佛教國家傳統上在病人未死前勸他憶念今世所作的善業，或作皈依，或以誦經供養三寶等方法來引導臨終者的最後一念。

(二) 慣業 (ĀcinnaKamma)

這也叫習氣。所謂“江山易改，本性難移。”這是指一個人因習慣而常作之業，不論是善或惡業，在沒有重業與臨終業的影響之下，這慣業會決定一個人下世的投生地。在迦葉佛時有一個賊，慣作各種偷盜之業。當時有一個富翁名叫蘇曼各臘(Sumangala)建了一座寺院供養給迦葉佛，這賊因為妒忌與瞋恚心，把富翁的田地放火燒了七次，把他的牛隻的腳砍斷了七次，還把他的屋子用火焚毀了七次，這賊心猶不干，知道富翁最喜歡的是去佛的熏香室聽法，他等迦葉佛早上去托鉢時，把所有的碗碟都打爛，連熏香室與寺院也燒了，富翁知道後把佛的熏香室與寺院又再重建好，並原諒了這個賊。這個賊死後投生為一個二十五由旬長的餓鬼，全身裸露，為火所包圍，火從上下左右燒烤他，他大聲的號叫著在空中飛行。¹⁴ 經了長久的時間到了釋迦佛時他還是火燒餓鬼，被目犍連見到。是故佛言：「愚者造惡業，而不能自知，感召惡業苦，猶如被火焚。」

13. 《阿毗達摩要義》裏所記載的蘇納尊者的父親臨終所見的趣相。

14. Sarada Maha Thera : Treasury of truth -----Illustrated Dhammapada. 《南傳法句經新譯》，第一三六偈的故事。

(三) 共業 (SadharanaKarman) 與不共業 (Avenikakarman)

這詞出現在《順正理論》裏，指器世間的山河大地等事物是衆多有情所共有與受用，故由衆多有情的共業所引生。廣義看整個人群國家社會裏，因為我們須相互依賴共存，所以我們的行爲都互相關連，民主國家的投票選舉政府就是一個例子。我們其他的衣食住行都與別人直接或間接相關。若相互影響，就是共業。這共業就連佛陀也不能加以改變。佛的祖國迦毗羅衛國爲琉璃王 (Vidūdbha) 所滅就是釋迦族的共業，雖然佛曾三次成功阻止琉璃王的軍隊去攻打他的祖國。而不共業是指招致個別受異熟果之業。

(四) 引業 (ĀksepakaKarman)

這是過去所造之業，引生現世一生的總報。比如因過去世的佈施而得今世的富貴。

(五) 滿業 (Paripurakakarman)

這是過去世造業時的差別感召今世差別的果報 (別報)，比如今世相貌美醜，貧富，壽夭，貴賤等等的不同福報的差別。從滿業看，一個人的業力還有可以改變的餘地。這裏有一個例子，佛世時一名獨身富翁死了，他的財富爲波斯匿王 (Pasenadi) 得去，而這名富翁生前卻吃得很節省，穿得是粗布衣，乘坐的是破爛馬車。波斯匿王不解，向佛詢問，佛告訴國王該富翁前世曾供養過一位辟支佛，後來後悔所做的佈施，以爲把食物給長工吃更好。他又爲了謀奪親兄弟的財產而把他的獨子害死。佛說他佈施的引業使他七次生到天上，又七次生爲舍衛國的大富翁，但因後悔佈施，故不能享受富裕的生活，這是滿業。又因害死侄子，他七世都沒有子嗣，財產在死後都歸了國家，這是滿業。

在《雜阿含》一零四八經裏佛指出造惡業受報的差別：

「若殺生，人多習多行，生地獄中。若生人中，必得短壽。不與取，多習多行，生地獄中。若生人中，錢財多難。邪淫，多習多行，生地獄中。若生人中，所有妻室，爲人所圖。妄語，多習多行，生地獄中。若生人中，多被譏論。兩舌，多習多行，生地獄中。若生人中，親友乖離。惡口，多習多行，生地獄中。若生人中，常聞醜聲。綺語，多習多行，生地獄中。若生人中，言無信用。貪欲，多習多行，生地獄中。若生人中，增其貪欲。瞋恚，多習多行，生地獄中。若生人中，增其瞋恚。邪見，多習多行，生地獄中。若生人中，增其愚癡。」

(六) 舊業

凡是由眼、耳、鼻、舌、身、意六根門所作爲，所思念和所感覺的是舊業。

(七) 新業

現今於身、語、意所作者是新業。¹⁵

我們應天天思惟以下五法：

「衰老是自然法，我未能超越它。病苦是自然法，我未能超越它。死亡是自然法，我未能超越它。我之一切所有，可愛樂悅心者，終將背離分散。我乃業之主人，繼承自己之業，由自己業而生，是己業的親族，依己業而存活，不論我造何業，善的或是惡的，我都必將承擔。」¹⁶

有邪見的人，不會相信佛法。因爲他們不瞭解業，也沒見到輪迴的真相。很多邪見的人很自信，認爲人死了以後，就什麼也沒有了，所以不相信業報這回事。我們只要研究一下自己就可以知道，雖然以身體的外形來說，我們從小到老，都在變化，但是我們的經

15. 《相應部》六處相應第五，新舊品，第一“業”。

16. 南傳佛教課誦本，早課。

驗，我們一切的身、口、意的行爲，也即是業，一直跟隨著我們。因為我們記得它，少年時做的，中年時做的，一切善惡業，到老我們都記得。我們的個性（也就是業），並不在身體的地、水、火、風裏，而是在五蘊的色執取蘊、受執取蘊、想執取蘊、行執取蘊和識執取蘊裏。因為不論我們到了什麼地方，這五蘊跟著，個性就顯現出來。我們個性的連續性，它保藏在業力裏。我們一切的行爲也就是受到業力的操縱。行是和合的，因為它是靠因緣而產生的，它漸漸在變化，所謂我這個人就是諸行的和合，行就是業，行是由前生的種種身、口、意的行爲而產生的，諸行的和合又產生今生的我，今生的行又產生了來世的另一個身體，行的遷移就產生輪迴的現象。我們在我們所積集的業中一直輪迴下去，我們的六根門每天所感受的就是業，從昨天延續到今天，再延續到明天去，像三世一般，雖然我們像是活在同一個身體裏，其實這身體從小至老一直在變化，每一天體內的地水火風一直在變動（行法），細胞一直在生滅，但業一直跟隨著我們。

佛說業力是不會消失的，在六道和三界裏都沒有躲避業報的地方：

「惡業未成熟，惡人自慶幸，惡果成熟時，惡人方知苦」¹⁷

「非隱於虛空，海洋洞穴中，欲避惡果者，世間無避處」¹⁸

佛陀比喻說：業是我們耕耘的土地，識是我們下的種子，貪欲是我們促使種子發芽的水份。你說是不是應該好好思惟一下貪欲的過患呢？以及省思是否應該謹慎造業呢？

我們的身體就是業。我們進食就是業。我們的父母兄弟姐妹也是業。我們的讀書場所，同學是業。我們的工作環境，同事是業。我們的怨家，敵人是業。我們賴以生活的物質環境是業。我們因環境所帶來的喜樂精神狀況也是業。我們是業。我們生活在業裡。這一切都是行。它們的出現是因緣和合的。佛以他的大智慧，很濃縮地一針見血的道出“諸行無常”，“諸行是苦”。

17. 《南傳法句經新譯》，一一九偈。

18. 《南傳法句經新譯》，一二七偈。

不明白真理的人，不知自己在造業，也不知業在延續著。當我們的身體天天在變化中，每天不同的業都因緣和合而成熟了，而每天我們又以身、口、意造不同的善惡業，它們會在明天，下星期，明年，五年，十年，二十年，或下一世，或未來世成熟，到時雖然我們換了一個身體(胎、卵、濕、化的四生)，業的因緣成熟時，還是會帶來果報。

業的延續以現代的例子來說，就好比我們把資料(業)儲存在一片磁碟上，若是電腦的硬體(色身)壞了。這一片儲藏著業的磁碟只要放入另一個新的電腦硬體，資料又會重新出現。那時你在那繼續輸入資料(造新業)，以備將來之用(果報)。而這一切，電腦、磁碟、輸入資料，印出文件等都是“行”或業。修持佛法就是學習怎麼淨化我們自己，怎麼靠守戒斷除煩惱而不再添造新惡業，而只要我們身體還存在的一天，過去或過去世所造的業，因緣成熟時，果報還要自己受。最後當我們的這個身體因緣成熟時，老了、衰弱了、到病入膏肓，四大離散，死時若仍思念某些事物，還要回來輪迴。唯有放下或捨棄一切的業，才能達到解脫。

業與輪迴的關係也說明了在三界的存在中，沒有造物主或上帝的操縱眾生善惡的果報。在《相應部》一二·一八經裏佛否決世人對業的四種極端看法：「苦樂非自作(宿命論，一種極端)，也非他作(大自在天神所作，另一極端)，更非自他作(自己宿世及大自在天神共作)，亦非自非他無因作(無因而生)。」佛依中道而說法，以十二緣起來解釋。它純粹是我們各自所造的業，當緣的條件具足時，引來不同的受生環境，不同的色身，不同的命運、遭遇，不同的果報。所以當惡報現前的時候，不要怨天尤人；善報現前的時候，也不要過度歡喜。

業報的特徵

業力是五不可思議之一(其他是佛力，龍力，禪定力及眾生)。綜上所述，業報有以下幾點特徵：

一：作已必報

不論我們作善業或惡業，於現世或後世，緣合之時，我們必受其果報。在《中阿含。分別大業經》裏佛言：「若故作業，作已成者，我說無不受報。或現世受，或後世受。」而這業報是如影隨形般地不得脫離。如北傳《法句經》中所示：「心爲法本，心尊心使，中心念惡，即言即行，罪苦自追，車轢於轍。心爲法本，心尊心使，中心念善，即言即行，福樂自追，如影隨形。」¹⁹ 因此我們所作的善惡業必得同類性的果報。這雖然有點像宿命論者，但我們必須知道，業報是很複雜的，我們很難能夠徹底瞭解業的運作。但必要先瞭解的是，過去世所造之業跟現在有關連；但不是說今生的一切苦樂遭遇完全是過去的業所造成的，因爲佛是認爲我們有改造自己的能力。

佛世時的一個六師外道尼乾子 (Nigantha Nataputta 耆那教 Jainism 的始祖)，是主張以苦行來償還宿世的業果，不再去造新業，以達到清淨。佛的六年苦行也像他們一樣，但沒有成果。這是流於極端的宿命論的業報論點。

苦行派的觀點在《中阿含。尼乾(子)經》中有記載：「諸尼乾(子)等，如是見如是說：謂人所受，皆因本作，若其故業因苦行滅，不造新者，則諸業盡。諸業盡已，則得苦盡，得苦盡已，則得苦邊。」而在《增壹阿含。莫畏品》第一經中佛言：「彼尼捷子曰：瞿曇，當知昔我先師，作不善行，今所以苦者，欲滅其罪。今雖露形體，有慚辱分，亦有消滅(消滅業)此事。瞿曇，當知行盡苦亦盡，苦盡行亦盡，苦行已盡便至涅槃(外道以苦行爲至涅槃之法)。我爾時復語尼捷子曰：此事不然，亦無由行盡苦亦盡，亦不由苦盡行亦盡，得至涅槃。但今苦行盡(放下苦行)得至涅槃者，此事然矣(這樣做就對了)。」

佛陀的觀點是純粹承認業的存在，不像耆那教的教主尼乾子宿命論的主張，認爲今生的苦樂，皆是過去世所造之業所決定，因此

19. 《法句經》，第九雙要品一四六與一四七偈。

尼乾子主張身罰苦行；但佛主張止惡行善，而不主張身罰苦行。佛言：「我不施設罰，令不行惡業不作惡業。我但施設業，不行惡業不作惡業。」這是具有積極的意義的。

因此佛的教法是教我們掌握自己命運的禍福和苦樂，積極地去斷惡修善。

二：緣聚得果

在《舊雜譬喻經》卷上²⁰裏，有一則故事。一位證了阿那含果的沙門遇到其宿世的殺牛業的怨家，被牛主用牛骨擊傷頭，還把他捉去巡行，屈辱他於國中。因此宿業就像種子一樣，它是不會毀壞的，它只是在等待適當的時機，當緣具足時，果報就來了。

又佛陀因為宿業的關係，在他的最後一世成佛時還要遭受宿業的果報，這些宿世的業報共有十項，也稱為佛陀十難：這些是佛陀六年苦行，佛被擲石出血，佛三月食馬麥，孫陀利女謗佛，佛遭滅國頭痛，奢彌跋誹謗佛，佛患骨節煩痛，佛被木槍刺腳，佛患背痛之報，旃沙繫孟謗佛等。²¹這說明了一個道理，沒有人能夠逃脫因果業報的自然法則。此有故彼有，此起故彼起，緣愛帶來業有，緣業有帶來苦受。

因此佛說：「阿難，猶如穀種，不壞、不破、不腐、不剖、不為風熱所傷，秋時密藏。若彼居士善治良田，以種灑(撒)中，隨時雨溉；阿難，於意如何？此種寧得轉增長不？尊者阿難白曰：爾也(是的)，世尊。」²²我們過去世種下的業種(因,識)，遇到泥土(業)和雨水(貪欲)的緣必定會增長。

三：果不能代

20. 《舊雜譬喻經》卷上第三十二經。

21. 《佛說興起行經》。

22. 《中阿含·阿奴波經》。

在《起世經》卷四裏地獄的閻摩王對來地獄的罪人說：「癡人汝今既是放逸行者，以放逸故，不作善業，亦不爲汝長夜利益長夜安樂故，聚集其餘身口意善，是故汝今有如是事(地獄受苦之事)。謂放逸行，以放逸故，汝自造此惡不善業。汝此惡業，非父母作、非兄弟作、非姊妹作、非王、非天、亦非往昔先人所作、又非沙門婆羅門作，汝此惡業是汝自作，自聚集故，得此果報，汝還自受。」

又在《中阿含·賴吒和羅經》裏拘牢婆王與尊者門答：「尊者賴吒和羅答曰：大王，此身頗有病耶？拘牢婆王答曰：賴吒和羅，今我此身常有風病。尊者賴吒和羅問曰：大王風病發時，生極重甚苦者，大王，爾時可得語彼兒孫兄弟，象軍、馬軍、車軍、步軍，皆能射禦，嚴毅勇猛，王子力士，——君臣眷屬，持咒知咒，汝等共來，暫代我受，極重甚苦，令我無病得安樂耶？拘牢婆王答曰：不也。所以者何？我自作業，因業，緣業，獨受極苦甚重苦也。」因此果無能代受。各自造業，還各自受。佛教對業的解釋是，因爲業，我們各自感召苦與樂果。

戒的禪觀

這是以念戒(Sīlānussati)來修習。思惟：第一，多數衆生死後去到惡道，只有極少數轉生到善道去。第二，自己這一世許多作爲都不符合佛戒，五戒都修不好，齋日又不守八戒，十戒更免談。第三，自己天天追隨心裡的貪瞋癡造作許多惡業，善業極少。第四，思惟在惡道裡沒有自由，恆在受苦，又沒能行善積福。第五，現在得到寶貴人身，六根健全，又聽聞佛法，要是不掌握這良機，將來恐怕沒有機會。第六，要能以人身修行，須能天天歸依持戒，圓滿戒德受人天愛戴，於惡劣衆生中修難忍能忍，以累積足夠波羅蜜。第七，戒若持好，將能引發定慧學，修七清淨直到涅槃。

懺悔罪業

我們無始以來所作的各種惡業，不知幾時會緣聚而帶來苦果。這些惡業是不能靠唸咒、宗教儀式、或灑水來洗淨的。因此在《中

阿含。多界經》裏佛言：「若見諦人，信卜問吉凶者，終無是處。——若見諦人，生極苦甚重苦，不可愛、不可樂、不可思、不可念，乃至斷命，捨離此內，更向外求，或有沙門梵志，或持一句咒、二句、三句、四句、多句、百千句咒，令脫我苦，是求苦、習苦、趣苦、苦盡者，終無是處。」

在《中阿含。伽彌尼經》裏佛言：「伽彌尼，猶去村不遠，有深水淵，於彼有人，以大重石，擲著水中，若衆人來，各叉手向(作法事或宗教儀式)，稱歎求索，作如是語，願石浮出。伽彌尼，於意云何？此大重石，寧爲衆人，各叉手向，稱歎求索，因此緣此，而當出耶？伽彌尼答曰：不也，世尊。如是，伽彌尼，彼男女等，懈不精進，而行惡法，成就十種不善業道，殺生、不與取、邪淫、妄語乃至邪見，若爲衆生(爲人作法)，各叉手向，稱歎求索，因此緣此，身壞命終，得至善處，生天上者。是處不然(這是不可能的)。」作惡之人就好比那大石頭，沉入水底(下到地獄)，不管你作什麼法，唸什麼咒，若無誠心悔過，仰賴三寶的皈依力，是不可能出來的。

在《雜阿含》一一八五經中記載婆羅門去孫陀利河恆河等河沐浴以清淨罪業，佛告婆羅門說：「恆河、婆休多、孫陀利河等，愚者常居中，不能除衆惡，其清淨之人，何用洗浴爲，其清淨之人，何用布薩爲，——內心自清淨，不待洗於外。」婆羅門教徒每一年都要去恆河的波羅奈(Varanasi)去沐浴，他們相信這樣能以聖水洗淨一年所積的惡業；但佛告訴他們這是愚人的行爲，內心不清淨，以聖水洗外表，不能除去心裏的衆惡。

上面還說到尼乾子的信徒們，相信以苦行的方法來淨業，這也是錯誤的方法。

懺悔的前行是慚愧心，佛陀說慚愧心的生起乃是心中生起明的關係，這明的生起引生諸善法。它們使人遠離諸惡，好比一匹良馬看到鞭就避開它。若成就慚愧二法，一個行者必定修到解脫。是故佛言：「善護於身口，及意一切業，慚愧而自防，是名善守護。」

²³ 又言：「世間若成就，慚愧二法者，增長清淨道，永閉生死門。」

24

鴛鳩摩羅(Angulimāla)是一位曾經屠殺過近千個無辜平民的殺人犯，他在追趕佛陀時，喚叫：‘沙門’停下來，佛陀一邊走一邊說：我已經停下來(停止造惡)，你還沒停呢？這才引起他的注意，他在佛陀的善巧勸導下，放下利劍，皈依三寶，虔誠懺悔，棄惡修善，不久就證了阿羅漢果。可見惡人若以堅定的心念改變自己，也能成就聖果。

在《長阿含。遊行經》裏佛說：「復有七法，令法增長無有損耗。何謂爲七？一者有信，信於如來，至真正覺，十號具足；二者知慚，恥於己闕(羞恥於自己的過錯)；三者知愧，羞爲惡行；四者多聞，其所受持，上中下善，義味深奧，清淨無穢，梵行具足；五者精勤苦行，滅惡修善，勤習不捨，六者昔所學習，憶念不忘；七者修習智慧，知生滅法，趣賢聖要(朝向八正道)，盡諸苦本(滅盡煩惱)。」由此可知慚愧是七增長法的二法，極其重要。它們又與接下來的第五增長法——滅惡修善有直接的關係。

如前節所討論到的阿闍世王弑父之罪業，以慚愧心，能令重業減輕。是故佛言：「若有衆生造地獄業，作已怖畏，起增上信，生慚愧心，厭惡棄捨，慙重懺悔，更不重造。如阿闍世王，殺父等罪，暫入地獄，即得解脫。於是，世尊、即說偈言：若人造重罪，作已深自責，懺悔更不造，能拔根本業。」²⁵

在南傳的課誦本裏，有天天向三寶懺悔的文句：「從我的身口意，對於佛法與僧，我所作諸惡業，請求佛法與僧，容受並原諒我，所犯整個過失，將來對佛法僧，我會更加謹慎。」通過時時這麼的懺悔唸誦，一個認真的行者自然而然地會培養起正念，這即是‘明’，它能協助增長善法。

20. 《雜阿含》，一二二九經。

24. 《雜阿含》，一二四三經。

25. 《佛為首迦長者說業報差別經》。

要有效地做好懺悔，還要靠對戒有深入的認識。一直堅持做好守戒的工作，因為一失去正念，就會導至犯戒，一犯戒就要馬上懺悔，犯甚至輕微的戒有臉部發燒的感覺，心裏感到不安。要有強大的慚愧心，不要害怕承認錯誤，天天好好地做下去，以後犯戒就會少了。心也就會慢慢地清淨起來。

《中阿含。鹽喻經》裏佛的開示是對懺悔罪業最好的鼓勵。當一個人知道自己的缺點之後，要是沒有給他(她)一個機會，去糾正錯誤，棄惡從善，他(她)將一直錯下去。是故佛說的少鹽加以多水的比喻，把業報死板不能更改的情況改變過來，定業變成不定業，我們也因此能夠消滅宿惡業，積極的去修善斷惡。

配合懺悔的工作，我們還要多積集善業的資糧，這些包括皈依，持戒，佈施供養，忍辱，慈悲心，愛護生命，精進修道，禪定(四色界及四無色界定)，修慧，弘揚正法等等。這些就是《鹽喻經》裏所謂的加入多水的比喻。就這修善而言，連佛陀他本身都行善不息。佛言：「我於二法依止多住：云何為二？(一)於諸善法，未曾知足；(二)於斷(正斷)未曾遠離。於善法不知足故，於諸斷法未曾遠離故，乃至肌消肉盡，筋連骨立，終不捨離，精勤方便，不捨善法，不得未得，終不休息；未曾於劣心生歡喜，常樂增進，昇上上道，如是精進住故，疾得阿耨多羅三藐三菩提等。」²⁶

佛曾為瞎眼的阿那律陀(Anuruddha)穿針線補袈裟，阿那律陀好奇的問佛：既然您已成佛了，為什麼還要做這麼小的善業呢？佛答言：他行善不斷，作福無厭。

中國的佛教很注重懺法，從梁武帝的梁皇懺開始，各種懺法，不一而足，而出家眾大部份更以趕經懺為生，寺院也以法會為主要經濟收入的來源，弘法反而變得不重要，許多法師做完法事後就離開了，沒有為信眾進行佛法開示。

在中國國內、台灣、和海外的華人當中，情況大致相同。這樣

26.《雜阿含》，九八七經。

長久下去，中國的佛教堪憂。這些懺法本身並沒有什麼過愆，而是做法出了問題。這是我們廣大的華人社會道德教育的問題，是我們大家都應該關心的。一個最有效的補救辦法就是提高對正法的認識。

佛陀所說的關於業的道理，是較世俗化，能為在家眾所接受的，我們應小心造業，以免將來召來苦果；此外我們還要多積福德 (Puñña), 以期來世生於善趣，當然這是世俗的方便說法。從勝義來看，一切只是因果及緣的關係罷了，只看見業的操作，這裏頭並無作者、受者。

業的滅盡

眾生皆畏苦，希求快樂。要快樂先得不造惡業，所以要守戒。我們每一個人都要快樂，我們每一個人都不喜歡他人侵犯我們，加害我們，或使我們遭受損失。因此我們必須自己先能辦得到這一點。作為一個佛教徒，若能成就四不壞淨，就能達到預流。

佛陀當時對一位婆羅門說：

「爾時世尊告婆羅門長者，我當為說自通之法，諦聽善思。何等自通之法？謂聖弟子，作如是學，我作是念，若有欲殺我者，我不喜，我若所不喜，他亦如是，云何殺彼？作是覺已，受不殺生，不樂殺生。如上說，我若所不喜人盜於我，他亦不喜，我云何盜他？是故持不盜戒，不樂於盜。如上說，我既不喜人侵我妻，他亦不喜，我今云何侵人妻婦？是故受不他姪戒。如上說，我尚不喜為人所欺，他亦如是，云何欺他？是故受持不妄語戒。如上說，我尚不喜他人離我親友，他亦如是，我今云何離他親友？是故不行兩舌。我尚不喜人加麤言，他亦如是，云何於他而起辱罵？是故於他不行惡口。如上說，我尚不喜人作綺語，他亦如是，云何於他而作綺語，是故於他不行綺飾。」²⁷

當我們依持戒來清淨自己的身語業之後，自能離於貪和瞋，生起不顛倒的正見。是故佛說：「離於貪欲，不於他財他眾具(物品)，

27. 《雜阿含》，一零四四經。

作已有想，而生貪著。離於瞋恚，不作是念，搥打縛殺，爲作衆難。正見成就，不顛倒見，有施，有說報，有福。有善惡行果報，有此世，有父母，有衆生生，有世阿羅漢於此世他世，現法自知作證，我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」²⁸

對比丘開示業時，佛說：「凡任何由身業，語業，意業之滅盡而解脫者，諸比丘！此即稱爲業之滅盡。」²⁹

「以何者爲達業滅盡之道？此乃八支聖道：即正見，正思維，正語，正業，正命，正精進，正念，正定是，諸比丘！此者稱爲達業滅盡之道。」³⁰ 要達到業滅盡之道，那即是苦的滅盡之道，這唯有八支聖道。這留在第十六章裏討論。依修習止觀，觀照生滅的業，只是因緣連繫的精神（心理，或名法）與物質（物理，或色法）的現象，只有業的運作，並無造業者與受報者。這在第十和十七章裏討論。

28. 《雜阿含》，一零三九經。

29. 《相應部》，第五新舊品。

30. 《相應部》，第五新舊品。

第四章 苦的認知

世間實在苦，凡夫當樂處，三寶實無價，世人盡不知。

在佛經裏佛常把不知苦，不懂生死的道理，不知因果業報，又不信三寶的人稱作愚癡無聞凡夫。這些迷失的有情衆生因為對上述的道理不能如實知道，又不求取聖道，滅寂諸行而清淨解脫，所以對聖道「該求的不求」。

因為見解根本錯誤的關係，為諸苦所逼惱時，不但不知斷惡修善，積集來世福德資糧，卻反而縱慾，樂於追逐世間八法（得失，譽毀，稱譏，苦樂），造作衆惡，於佛法僧三寶及聖戒，不樂希求，縱有所接觸，亦不覺稀有難逢，所以對世間欲樂「不該希求的反而希求」。

行

行的意義為造作。它是五蘊之一，行蘊是除去受與想的五十個心所。它依身口意門分為身行，口行，及意行，是十二緣起裏的第二支，亦即是思心所，由它而造善惡之業。行也常用來指有為法或因緣和合而成之法。因為行法是無常的，佛常說它是苦。這五蘊就是苦的種子，它所帶來的味只是苦。

在《彌蘭王問經》第三品第四經中，龍軍為國王解答行的生起時說：「大王有眼與色即有眼識，有眼識即有眼觸，有眼觸即有受，有受即有愛，有愛即有取，有取即有（業）有，有（業）有即有生，有生即有老、死、愁、悲、苦、憂、惱。如是為此全部苦蘊的生起（集）。」由此可見為什麼要守戒，為什麼要照顧六個根門。因為從這裏產生行，帶來許多的苦。

苦

我們的苦乃是不能如實明瞭世間的真相，執著於身體是我，再延伸到其他一切與我的身體有關的事物上，心中斤斤計較，忘懷不了。不然就是執著於心是我，當接觸到可愛或不可愛的境時，執著感受是我，想念是我（我的想法，我的意見），心中還是斤斤計較，忘懷不了。這種我慢，我見，我想，我欲。使我們從無始以來被繫縛住，產生種種的煩惱，有漏，障礙，熾燃，憂，悲，惱，苦。這就是五陰熾盛苦。

在《雜阿含》一三三經裏佛說：「爾時，世尊告諸比丘：何所由故，何所起，何所繫著，何所見我，令衆生無明所蓋，愛繫其首，長道驅馳，生死輪迴，生死流轉，不去(知)本際？

諸比丘白佛言：世尊是法根、法眼、法依。善哉世尊！唯願哀愍，廣說其義，諸比丘聞已，當受奉行。

佛告比丘：諦聽善思，當爲汝說。諸比丘，色有故，色事起，色繫著，色見我，令衆生無明所蓋，愛繫其首，長道驅馳，生死輪迴，生死流轉；受、想、行、識亦復如是。」

一個人若不能感受到苦的話，那麼佛法對他來說將如隔靴抓癢一般，不能相應。所以一個行者必須靜心去觀察周圍的人世間的苦，才能入道。最容易觀察的到的是病苦，死苦；心裏肯定這些苦是存在之後，再返回頭肯定自己也會得病苦，死苦。等到觀察色相的苦肯定普遍之後，再來觀察心的苦，這時從自己的心受到苦楚時去冷靜地觀察，就會契入正道。

佛在《雜阿含》六經中言：「爾時，世尊告諸比丘：於色不知、不明、不離欲貪、心不解脫者，則不能越生、老、病、死怖。如是受、想、行、識。不知、不明、不離欲貪、心不解脫者。則不能越生、老、病、死怖。諸比丘。於色若知、若明、若離欲貪、心解脫者。則能越生、老、病、死怖。如是受、想、行、識。若知、若明、若離欲貪、心解脫者。則能越生、老、病、死怖。」

又在《雜阿含》五經中佛言：「於色愛喜者，則於苦愛喜，於苦愛喜者，則於苦不得解脫，不明，不離欲。如是受、想、行、識愛喜者，則愛喜苦，愛喜苦者，則於苦不得解脫。」

我們觀察一下自己，是不是對這色、受、想、行、識愛喜呢？因為愛喜的緣故，我們才於苦不得解脫。所以對苦，自己的、他人的，必須要能知道，見得到，明白它。世人因為都不明白它，而且以顛倒心去做，所以佛才說他們喜愛苦。若能修到知苦，還要進一步離於苦的根源，心中對色相不起欲貪，要離於對色相的欲貪，這即是所謂離於色執取蘊（心中生起對色相的種種愛戀執取），心才能解脫於貪。

密宗的那洛巴（Naropa1016-1100）雖然學問高至班智達（Pandita）的程度，又是那爛陀（Nalanda）佛教大學的住持，但他只是一個依經解義的博學者，他並沒有領悟到苦及明瞭佛所說的苦諦，更不用說證悟了；正如帝洛巴後來對他所說的「書中所說的就像滲水的牛奶一樣差勁」。直到他遇到了一位又老又醜的老婦（金剛亥母所化），她揭露了那洛巴內心的苦惱以及對證悟的嚮往，該老婦指導他去尋找他的師父帝洛巴（Tilopa988-1069）。他尋師時面臨許多凡夫意念裏執著的兩種極端：有、無，淨、垢，善、惡，實、虛等的考驗，以致見不到帝洛巴乃至瀕臨自殺的邊沿，後來他見到了帝洛巴，並花了十二年的時間艱苦地修行，在那十二年裏他師父給了他十二項苦行來破除他的身見與我執，使他從知苦入道。

在《雜阿含》九二二經中佛以四種馬的比喻來說明對生老病死苦的思惟：「如是於正法律，有四種善男子；何等為四？謂善男子，聞他聚落，有男子女人，疾病困苦乃至死，聞已能生恐怖，依正思惟。如彼良馬，顧影（鞭的影子）則調（心就調服而領悟）。是名第一善男子，於正法律，能自調服。」

復次善男子，不能聞他聚落，若男若女，老病死苦，能生怖畏，依正思惟，見他聚落，若男若女，老病死苦，則生怖畏，依正思惟，

如彼良馬，觸其毛尾，能速調服，隨禦者心(隨順調禦者的心意)。是名第二善男子，於正法律，能自調服。

復次善男子，不能聞見，他聚落中，男子女人，老病死苦，生怖畏心，依正思惟，然見聚落城邑，有善知識及所親近老病死苦，則生怖畏，依正思惟，如彼良馬，觸其膚肉，然後調服，隨禦者心。是名(第三)善男子，於聖法律，而自調服。

復次善男子，不能聞見，他聚落中，男子女人，及所親近，老病死苦，生怖畏心，依正思惟，然於自身，老病死苦，能生厭怖，依正思惟，如彼良馬，侵肌徹骨，然後乃調，隨禦者心。是名第四善男子，於聖法律，能自調服。」

讀者您是屬於那一種的馬呢？

身苦

身的苦有生苦，老苦，病苦，和死苦。

一：生苦

人命終後，若來人道，見來世父母交合，必須母滿，父精堪耐，投胎者的識願意(香陰已至)，三事的和合，方能成胎，缺一不成。胚胎長大，六七日之後，始有感覺，那時母食冷熱，胎兒都感受不舒服，天天如此，又食物逼身，苦不堪言。母動作粗重，胎兒都不安寧。待十月胎滿，頭向產門，如兩山相夾，極端痛苦。生出之時，外邊冷暖粗細的觸覺，猶如刀刺所觸。幼兒長大，幼稚無知，飢寒難言，細滑肌膚，跌撞觸傷。這是生苦。

北傳《法句經》裏生死品的數偈說道：「身四大爲色，識四陰曰名，其情十八種(指六根各三受)，所緣起十二。」「識神造三界，善不善五處(六道少了阿修羅道)，陰行而默到，所往如回應(造業受報如迴響)。欲、色、不色有，一切因宿行，如種隨本像(種什麼就得同樣果)，自然報如意。」「識神走五道，無一處不更，捨

身復受身，如輪轉著地。如人一身居，去其故室中，神以形爲廬，形壞神不亡。精神居形軀，猶雀藏器中，器破雀飛去，身壞神逝生。」說的就是衆生數數受生，身死形散，識(以麻雀作比喻)復去五道投生的情況。

二：老苦

人長大後，青春健壯，執著於年青的相貌，沒幾十年，垂垂老邁，髮白齒落，皮皺面黃，耳聾眼花，行步顛顛，百病叢生，子女不顧，兒孫不肖，無人照料，事事看人臉色，這苦的滋味，唯有到老，才能親嘗。這是老苦。

三：病苦

身體從小到老，常患諸病，四大不調時，生起四百零四種病。身體裏的四種主要元素、地質、水質、火質和風質，是一直在變化的，健康的身體，它們會維持平衡，不健康的身體，它們就會產生不平衡，結果病苦就來了。地大失調時，身體沈重；水大失調時，身體腫脹；火大失調時，身體發熱；風大失調時，身體僵痛。身體失常，肌膚失色，五根混亂，食不知味，尿糞失禁，身臥其上，心中惱苦，親友圍繞，愁悲守護。這是病苦。

四：死苦

人欲死時，藥石無效，醫生撒手，四大分離。身苦加上心苦，痛苦加劇。身體僵直，口唇枯乾，遍體冰冷，呼吸喘急。未死之時，身體已經腫脹發臭。欲斷氣時，愛離死別，雙目睜開，心大恐慌，不知死後將往何方。死屍腫爛，汗血膿水，蛆蟲遍生，心極不捨。唯有追隨自己的業，再去輪迴。毫無自主之能力。以死來說，它發生在世上的每一個地方，不論老少，已生或將生，無一能倖免。這是死苦。對於死的思惟，要知將來必會死，男女老少無一能免；只是時間上遲早的差別；死時什麼錢財都帶不走，只有業跟隨著；死的時候無人能幫得著，只有自己對三寶的信念和修行能幫而已。

《法集要頌經》有爲品第一中說道：「或有在胎殞，或初誕亦亡，盛壯不免死，老耄甘心受，或老或少年，及與中年者，恒被死來侵，云何不懷怖。」「四大聚集身，無常詎久留，地種散壞時，神識空何用？」¹死時神識隨業而去，就像被魔王牽去一般。

「父母與兄弟，妻子並眷屬，無常來牽引，無能救濟者？如是諸有情，舉動貪榮樂，無常老病侵，不覺生苦惱。」²

在北傳《法句經》生死品裏的偈，很深刻地道出衆人對生死的邪見：「自塗以三垢(貪瞋癡)，無目(無有智慧)意妄見，謂死如生時(指人死後去到另一世界猶在生時，是常見)，或謂死斷滅(死後就沒了，是斷見)。」「三事(命、暖、識)斷絕時，知身無所直，命氣燼暖識，捨身而轉逝。當其死臥地，猶草無所知，觀其狀如是，但幻而愚貪。」死的時候，誰能來幫我們呢？這唯有三寶。

凡夫的生、老、病、死苦，這些是身體的自然生理現象，若不如實去認識它們，就會帶來身心的苦惱。但是一個聖者，只要證悟須陀洹果(初果)，就能夠如實地去觀照這生、老、病、死苦的真相。雖然他也受生、老、病、死的苦，但他能以觀照力，排除心的苦。並能以依賴三寶的信力(皈依與信)，知道能夠回來人道繼續修行，他的心會平靜坦然地面對死亡。

「多生輪迴中，探尋造屋者，而未得見之，再生實是苦。」

3

「骨架為城廓，血肉作塗飾，蘊藏老病死，憍慢與虛偽。」

4

「有情一劫中，積骨如須彌(昆富羅山)，大覺如是語。」

5

註 1. 《法集要頌經》，有爲品第一。

2. 《法集要頌經》，有爲品第一。

3. 《南傳法句經新譯》，一五三偈，佛證道後所說的第一偈。

4. 《南傳法句經新譯》，一五零偈。

5. 《如是語》，二四經。同《相應部》，無始相應，薪草品第十，人經。

我們在六道三界裏輪轉，麻木地只是跟隨自己的欲念造作各樣的業，從沒有給自己一個機會，冷靜地來觀察一下或思惟一下。這無休止的輪迴本質是什麼？它只有“苦”。我們的生命依賴於這身體，它是多變的，它是組合的，它是依賴食物和水而存在的。它是一個碎弱的生命體，它有出生，成長、老、病和死亡！雖然有的人會想他有選擇食物與飲料以及行動與工作的自由。但是這身體要依賴於食物和水，就表示我們沒有自由選擇，而老、病、死卻像魔鬼或敵人一般等待著，你又怎能說是有自由，有選擇呢？

心苦

除了身苦之外，我們還有恩愛別離苦，怨憎相會苦，求不得苦，這些是心理對色相執著所生的苦。簡單地說，對於五蘊（色、受、想、行、識，也即是我們的身心或名色）不如實了知，產生執著的結果所帶來悲傷，惆悵，痛苦，愁惱與失望等等的苦。所以簡略地說五執取蘊是苦。這是對五蘊的執取：色執取蘊，即是對種種色相的執取；受執取蘊，即是對種種感受的執取；想執取蘊，即是對種種想念的執取；行執取蘊，即是對身行、口行與意行的種種執取；以及識執取蘊，即是對六識的種種無智的執取。

一：愛別離苦

在人生的過程中，父母死別，兄弟姐妹離散，妻兒恩愛旦夕分離，親友眷屬生離死別，家破人亡，悲呼啼泣，若無相見之期，肝腸寸斷。這是恩愛別離之苦。

二：怨憎會苦

世人共居欲界，六根恆隨財、色、名、食、睡，追逐私欲。若是富有，心猶不足，千方百計，謀取多財，傷害他人；或為權勢，名譽地位，與他相爭；或遇怨人，橫遭言語刀劍來傷害；或行險路，而為盜賊掠奪。種種怨憎之事，不能盡述。這是怨憎相會之苦。

我們遭遇種種不幸，傷心流淚。佛言：「諸比丘！輪迴無始，

衆生爲無明所覆，渴愛所縛，不知流轉輪迴之本際。諸比丘！汝等對此作如何思惟耶？四大海之水，與汝等怨憎相會，喜愛之別離，長時流轉輪迴，悲嘆時，所流之淚，何者爲多耶？

大德！我等知世尊所說法，大德！我等怨憎相會，喜愛之別離，長時流轉輪迴，悲嘆時所流之淚爲多，其非四大海水所能比擬。

善哉，善哉，諸比丘，汝等對我所說之法，能如是知之矣。諸比丘，汝等怨憎相會與喜愛別離，長時流轉輪迴，悲嘆時所流之淚爲多，其非四大海水所能比擬。

諸比丘，汝等於長夜逢母之死，逢子之死，逢女兒之死，逢眷屬之失，逢財寶之失，諸比丘，汝等於長夜，逢病之失，汝等逢此等之病失，怨憎相會，與喜愛者別離，悲嘆時所流注之淚爲更多，其非大海所能比擬。所以者何？諸比丘，輪迴乃無始。——諸比丘，是人於諸行足厭，足於厭離，足於解脫。」⁶

三：求不得苦

世人既得多財，欲求更富。既爲豪貴，復求名譽。成天活在貪欲之中，永遠沒有滿足。生活過的去時，心裏卻是窮困的很，天天動腦筋，不停地想許多法子發財。有些病的沒救了，還妄想病好。妄求那些不可能的事，只有帶來失望與惱苦。

爲什麼不能見到苦呢？因爲不去觀察無常。佛陀常常爲弟子們開示無常，什麼是無常呢？意即不會常恆不變的。無常在那裏呢？佛說色是無常，受、想、行、識是無常。還說五蘊是魔，是魔法，是苦，是苦法。⁷還說是集法，是滅法，應斷對彼等之欲貪。

在《雜阿含》六四經裡：「佛告比丘：愚癡無聞凡夫，計色是我，異我（色不是我，意指還有另一身），相在（我在色中、色在我中），受、想、行、識是我，異我、相在。多聞聖弟子，不見色是我，異我、相在，不見受、想、行、識是我，異我，相在。亦非

6. 《相應部》，無始相應，薪草品第三，《淚水經》。

7. 《相應部》，羅陀相應，第一至第六經。

知者，亦非見者。此色是無常，受、想、行、識是無常」。凡夫不知不見佛法，不知無常，所以把五蘊當成我；或起種種極端的邪見，並執持於己見。

在《雜阿含》八十經裡：「佛告比丘：若比丘於空閒處樹下坐，善觀色無常，磨滅離欲之法，如是觀察受、想、行、識無常，磨滅離欲之法，觀察彼陰無常，磨滅不堅固變易法，心樂清淨解脫，是名為空。」又說：「無常者，是有為法，從緣起，是患法，滅法，離欲法，斷知法，是名聖法印知見清淨。」佛子聽聞佛法之後，靜處思惟，知道五蘊不堅常變，因而放棄它們。

在《雜阿含》八六經裡：

「爾時，世尊告諸比丘：若無常色有常者，彼色不應有病，有苦，亦不應於色有所求，欲令如是，不令如是。以色無常故，於色有病，有苦生，亦得不欲令如是，不令如是，受、想、行、識，亦復如是。比丘，於意云何？色為常？為無常耶？

比丘白佛：無常，世尊。

(佛曰)：比丘，無常為是苦不？

比丘白佛：是苦，世尊。

(佛曰)：比丘，若無常，苦，變易法，多聞聖弟子，於中寧見是我？異我？相在不？

比丘白佛：不也，世尊。

(佛曰)：受、想、行、識，亦復如是。」

從上經中的開示，佛直截了當地道出若是無常的色身是常的話，那它不應有病苦，而且自己能作主，也不需要對它要這樣做，不要那樣做(照顧色身)。就是因為它無常，有病苦，所以我們才作

不了主，所以才會對它要這樣做，不要那樣做。這樣思惟，生起正見，就知道這色身不是我，不是屬於我，我不在色身中，或色身不在我中(相在不?)。受、想、行、識也如是思惟。

四：憂悲惱苦

這憂悲惱苦是不認識五蘊的苦，爲什麼呢？對色無智的執取，對受、想、行、識無智的執取，所帶來的只有憂悲惱苦。有的人夭折，糊裏糊塗的來了，又糊裏糊塗的去了。有的人足壽，但也不滿百歲，一半的時間在睡眠中度過了，十五歲前幼童不懂事，七十歲後身體衰弱，常與醫生、醫院及病床結不了緣。壯年時又爲家庭忙碌，剩餘很少時間，而又把這寶貴的時間，花在應酬，看無聊的電視節目，曠時費日的小說，或是閒話。一生就這樣子過了。

遇到上述的七種苦惱，心中諸多悲苦。世界亂時憂苦，天氣旱時憂苦，天氣澇時憂苦，社區不寧憂苦，與親朋不和憂苦，與同事不和憂苦，生意不順憂苦，無錢時憂苦，有錢時恐人搶劫憂苦，妻兒遠去憂苦，家人夜歸憂苦，農人爲天氣、牛、犁，種子擔憂，商人爲生意、顧客和貨品擔憂，男人爲工作擔憂，女人爲家庭擔憂。這種種的憂苦把頭髮都擔憂白了，常常愁眉苦臉。這是憂悲惱苦。

苦的禪觀

這是以念苦來修習。第一思惟身體的無常；思惟自己身體的變異，親友的離散，將來自己也會死，無能避免。第二思惟思惟事物的無常；自己勤勞所換得愛惜之物的敗壞和消失。第三思惟今世所受的身苦；生老病苦，惡人傷害，意外受傷，健康衰退，未來死苦，如理思惟身體的脆弱性。第四思惟今世所受心靈的苦；親友死別，怨人相聚，受苦不得脫，得不到所要，自己犯錯後的哀傷等。第五思惟長久以來輪迴所受身苦與心苦的悲痛，難以盡述。第六思惟未遇佛法時，不知如何除苦；如今能幸聞佛法，當以正見正思惟尋求離苦。第七思惟自己不願得苦，別人也一樣，因此不要傷害別人，所以有必要持守佛戒。

離苦

若是我們知道是無常，是苦，心生出離，那麼應該怎麼做呢？佛在鹿野苑初轉法輪時說：

「諸比丘，苦聖諦者，即是此，謂生苦，老苦，病苦，死苦，愁悲惱苦，遇怨憎者苦，與所愛者別離苦，所求不得苦，略說爲五取蘊苦。

諸比丘，苦集諦者，即是此，謂後有起，喜貪俱行，隨處歡喜之渴愛，謂欲愛，有愛，無有愛（欲界，色界，無色界的渴愛）是。

諸比丘，苦滅聖諦者，即是此，謂於此渴愛無餘，離滅棄捨，定棄，解脫而無執著。

諸比丘，順苦滅道聖諦者，即是此，所謂八支聖道是。謂正見，正思惟，正語，正業，正命，正精進，正念，正定是。」⁸

這離苦之道，就是八支聖道，從生活中實踐它，持戒就是正語，正業和正命，修定就是正念和正定，修觀慧就是正見和正思惟，而正精進則貫通三學。詳細的說八正道就是三十七道法；四正念有戒定慧三學；四正斷是精進；四神足有出離心與菩提心，精進和定慧學；五根五力是培育證果的五種根與五種力量，裡面含有信、精進、念、定、慧；七菩提分有戒、定、慧三學；八正道就如上說。這些將會以下的章節裏詳述。

8. 《南傳大藏經》，《相應部》，轉法輪品。

第五章 解脫道與菩薩道

解脫道

解脫道的行者包括所有聲聞乘的修行人。不是每一個人都要走菩薩道而求取無上菩提的，一些初接觸佛法的人，若是沒有宿世的善根，一聽到要守戒，就已經沒有興趣了。要他發大菩提心，於長劫勤苦修行，那就更難了。佛的本意只是要衆生認識到輪迴的苦，把道理說給稍有理智的人聽，先求度自己，他從來也沒逼任何一個人去修行，或是去行菩薩道度衆生，他只是度有善根的人依聲聞而解脫。

八難八非時

要修行解脫道，先要認識自己的條件。當我們思惟佛所說的關於人身難得，佛法難聞的道理後，我們才能生起信心，才能入道。做人要是能修梵行，堪受佛法，要能克服八種困難與八種非時，這在《中阿含》的《八難經》裡提道：

「爾時世尊告諸比丘。人行梵行而有八難八非時也；

云何爲八？若時如來、無所著、等正覺、明行成爲、善逝、世間解、無上士道法禦、天人師、號佛、衆祐，出世說法，趣向止息，趣向滅訖，趣向覺道，爲善逝所演，彼人爾時（1）生地獄中，是謂人行梵行第一難第一非時。

復次若時如來無所著等正覺明行成爲善逝世間解無上士道法禦天人師號佛衆祐，出世說法，趣向止息，趣向滅訖，趣向覺道，爲善逝所演，彼人爾時（2）生畜生中，（3）生餓鬼中，（4）生長壽天中，（5）生在邊國夷狄之中，無信無恩無有反復，若無比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，是謂人行梵行（第二至）第五難（第二至）第五非時。

復次若時如來無所著等正覺明行成爲善逝世間解無上士道法禦天人師號佛衆祐，出世說法，趣向止息，趣向滅訖，趣向覺道，爲善逝所演，彼人爾時（6）雖生中國，而聾啞如羊鳴，常以手語，不能知說善惡之義，是謂人行梵行第六難第六非時。

復次若時如來無所著等正覺明行成爲善逝世間解無上士道法禦天人師號佛衆祐，出世說法，趣向止息，趣向滅訖，趣向覺道，爲善逝所演，彼人爾時雖生中國，不聾不啞，不如羊鳴，不以手語，又能知說善惡之義，（7）然有邪見及顛倒見，如是見如是說，無施無齋無有咒說，無善惡業，無善惡業報，無此世彼世，無父無母，世無真人住至善處，善去善向，此世彼世，自知自覺，自作證成就遊，是謂人行梵行第七難第七非時。

復次若時如來無所著等正覺明行成爲善逝世間解無上士道法禦天人師號佛衆祐，（8）（佛）不出於世，亦不說法，……是謂人行梵行第八難第八非時。……」

故此要能遇到佛法修行是很稀有的事。我們有幸爲人，諸根具足，有正見以及生在尚有佛法的時代，真應該趕快修行。佛在《阿含經》裏都是在談修行達到解脫（涅槃），爲什麼呢？佛慈悲轉法輪度衆生，就是要我們聽完他的開示，趕快下定決心修行解脫，若是有無上善根的徒弟，發了無上的菩提心，要修行達到無上正等正覺的果位，佛也會給予授記，未來必定成佛，就如佛授記彌勒菩薩一樣。

解脫道次第

克服了八難八非時，一個行者決定行解脫道的話，應該如何修呢？在《中阿含》的《慚愧經》舉出修行的次第是：「若比丘有慚愧，便習愛恭敬；若有愛恭敬，便習其信；若有其信，便習正思惟；若有正思惟，便習正念正智；若有正念正智，便習護諸根；護戒；不悔；歡悅；喜；止；樂；定；見如實；知如真；厭；無欲；解脫；若有解脫，便習涅槃。」

其修行次第是：有慚有愧→愛恭敬→信→正思惟→正念正智→護諸根→護戒→不悔→歡悅→喜→止→樂→定→見如實→知如真→厭→無欲→解脫→涅槃。

有慚有愧是自己的善根；愛恭敬乃是對法師善知識的敬愛態度；然後生信；聽聞正法，思惟法；培養正念正智；護根門及守戒；心中無悔；生起歡悅；得定（喜→止→樂→定）；修觀得見諸法實相；再維持心於法，於世生厭；無欲；心解脫，慧解脫乃至涅槃。

又《中阿含》的《食經》舉出修行的次第是：「如是善人具已，便具親近善知識；具親近善知識已，便具聞善法；具聞善法已，便具生信；具生信已，便具正思惟；具正思惟已，便具正念正智；具正念正智已，便具護諸根；具護諸根已，便具三妙行；具三妙行已，便具四念處；具四念處已，便具七覺支；具七覺支已，便具明解脫；如是此明解脫展轉具成。」

其修行次第是：善人→親近善知識→聞善法→生信→正思惟→正念正智→護諸根→護戒→三妙行→四念處→七覺支→明解脫→明解脫展轉具成。

因過去世的善根今生而為善人，得以親近善知識，方能聽聞正法，生信，於所聞法起正思惟，培育正念正智，因而護根門及學戒，以致有身妙行，口妙行及意妙行，修習四念處，隨順七覺支，乃至明解脫。

在《雜阿含》三四六經裏佛言：「以慚愧故不放逸；不放逸故恭敬順語為善知識；為善知識故樂見賢聖，樂聞正法，不求人短；不求人短故，生信順語，精進；精進故不掉，住律儀學戒；學戒故不失念，正知住不亂心；不亂心故正思惟，習近正道，心不懈怠；心不懈怠故不著身見，不著戒取，度疑惑；不疑故不起貪恚癡；離貪恚癡故堪能斷老病死。」

其修行次第是：慚愧→不放逸→恭敬順語為善知識→樂見賢

聖，樂聞正法，不求人短→生信，順語，精進→不掉，住律儀，學戒→不失念，正知，住不亂心→正思惟，習近正道，心不懈怠→不著身見，不著戒取，度疑惑→不起貪恚癡→斷老病死。

善人方有慚愧，故行不放逸，不造諸惡行，遇善知識時，恭敬承事以隨順語，樂於見賢聖之人，及聽佛法而不挑剔，生起正信，順著教導精進修行，心不掉悔，常住律儀，行為如法，心不亂有正知，常正思惟修八正道，斷五下分結的前三結戒取、疑、及身見以證初果，再削弱貪與瞋以證二果，然後斷貪瞋以證三果，最後癡也滅盡而證四果，究竟解脫於老病死苦。

雖然佛在三個不同的場合講解略有不同內容的修行法，事實上它們都是向涅槃與解脫的方向朝進。本書討論的內容與佛說的一致，那就是：親近善知識→信三寶→正思惟業報、苦→學戒→慚愧→護根→修定→修慧。定慧之學要學習的內容很多，後面的章節將會給予適當的討論。

兩種福田人

修行的人有兩種：一種是學人，一種是無學人，這在《中阿含》的《福田經》(一二七經)裏提到：

「世尊告曰：居士(給孤獨居士)，世中凡有二種福田人。

云何為二？一者學人，二者無學人。學人有十八，無學人有九。居士，云何十八學人？信行、法行、信解脫、見到、身證、家家、一種、向須陀洹、得須陀洹、向斯陀含、得斯陀含、向阿那含、得阿那含、中般涅槃、生般涅槃、行般涅槃、無行般涅槃、上流色究竟，是謂十八學人。居士，云何九無學人？思法、昇進法、不動法、退法、不退法、護法、——護則不退，不護則退。實住法、慧解脫、俱解脫。是謂九無學人。」

學人是指阿那含果(三果)以下的聖人，無學人是指由向阿羅漢

道以修慧而至阿羅漢(四果)的聖人。這些修行者可以下表顯示。表是根據《中阿含。阿濕貝經》，《福田經》及《雜阿含》八二零至八二三經列出。左邊第一行《福田經》所列次序有些混亂，今依《俱舍論》重列。

表 5。1 解脫道修行人

	修行人	慧增上	定增上	信增上
定	阿羅漢： 不退 不動	慧解脫 見到	俱解脫 身證	信解脫
慧 增 上	向阿羅漢： 昇進 實住 護法 思法 退法	見	身	信
戒 增 上	阿那含 中般涅槃 生般涅槃 無行般涅槃 行般涅槃 上流色究竟	到	證	解
	向阿那含 一種	見	身	
	斯陀含	到	證	脫
	向斯陀含 家家	見	身	信 解
	須陀洹：七有	法行	到	信行
向須陀洹			證	
			法行	

四雙八輩

解脫道裏的四雙八輩行者是：向須陀洹，須陀洹，向斯陀含，斯陀含，向阿那含，阿那含，向阿羅漢，阿羅漢，這些是從果位上來看行者所分的。因此四雙八輩行者是包括兩種福田人。

須陀洹至阿那含必須斷五下分結，阿羅漢必須斷五上分結。須陀洹果須斷五下分結的身見、疑、戒禁取三結，不墮惡趣，七次欲界天或人間往返（七有），最後脫離輪迴苦海。他們的修行著重於戒學、定慧學次之。若是僧尼，於細微戒亦生大怖畏，犯則隨悔，如此隨順於梵行而學戒。

斯陀含果則再減弱五下分結的其他二結即是貪欲與瞋恚結，家家是指向斯陀含的行者，指從這一世的一家到下一世的另一家，斯陀含果是一來果，只來人世一次，比斯陀含稍微高一點的行者叫一種，這是向阿那含，家家、斯陀含與一種都是斷三結，貪瞋癡薄的行者，這些行者都是主要靠修戒成就的。¹

信行和法行的行者也叫隨信行和隨法行，他們在接觸佛法後，對三寶生起信心，然後依法修持。漸漸學習道跡，受教受誨，然後得究竟智。這在《中阿含。阿濕貝經》中提到：

「云何比丘而有法行？若有比丘，一向決定信佛法眾，隨所聞法，便以增上慧觀增上忍。如是比丘而有法行。……我見此比丘行無放逸為有何果？令我為此比丘說行無放逸耶？或此比丘求於諸根（指六根門及信、勤、念、定、慧五根），習善知識，行隨順住止，於二果中必得一也，或於現法得究竟智，若有餘者阿那含。……」

云何比丘而有信行？若有比丘，一向決定信佛法眾，隨所聞法，以慧觀忍，不如法行。如是比丘而有信行。……我見此比丘行無放逸為有何果？令我為此比丘說行無放逸耶？或此比丘求於諸根，習善知識，行隨順住止，於二果中必得一也，或於現法得究竟智，若有餘者阿那含。……

註 1. 《雜阿含》，八二三經。

云何漸漸習學趣跡，受教受訶，然後諸比丘得究竟智，此諸比丘所得究竟智耶？或有信者便往詣，往詣已便奉習，奉習已便一心聽法，一心聽法已便持法，持法已便思惟，思惟已便平量（擇法），平量已便觀察，賢聖弟子觀察已，身諦作證，慧增上觀，彼作是念，此諦我未曾身作證，亦非慧增上觀，此諦今身作證，以慧增上觀，如是漸漸習學趣跡，受教受訶，然後諸比丘得究竟智。」

由上段可知信行與法行可證初果，二果，三果乃至四果，不過初果必得。佛所指的趣跡即是六個根門，眼、耳、鼻、舌、身、意，也即是守護六根門，離欲斷欲與滅欲使不生煩惱的意思。觀忍的意思是指對色、聲、香、味、觸、法，以慧觀，修行難忍而忍，不使六根騁馳於六塵。如在《雜阿含》八九二經所示：

「世尊告諸比丘：有內六入處，云何爲六？謂眼內入處，耳、鼻、舌、身、意內入處，於此六法觀察忍，名爲信行，超昇，離生，離凡夫地，未得須陀洹果，乃至未命終，要得須陀洹果。若此諸法增上觀察忍，名爲法行；超昇，離生，離凡夫地，未得須陀洹果，乃至未(命)終，要得須陀洹果。」

超昇是指超越六塵的引誘；離生是指識不生起，是指煩惱不產生；離凡夫地是指遠離凡夫日日在紅塵裡打滾的所在，信行與法行的行者能自制，以法，以戒，以慧使自己遠離六塵的誘惑。

五根(信、勤、念、定、慧)的說法在《雜阿含》九三六經提到；是指依信入佛門的三寶弟子，於六根門用這五法以少慧觀察忍的是信行，於六根門用這五法以增上慧觀察忍的是法行。

「摩訶男！聖弟子信於佛，言說清淨，信法、信僧，言說清淨；於五法增上智慧審諦堪忍，謂信、精進、念、定、慧；是名聖弟子不墮惡趣，乃至隨法行。復次，摩訶男；聖弟子信於佛，言說清淨，信法、信僧，言說清淨，乃至五法少慧審諦堪忍，謂信、精進、念、定、慧；是名聖弟子不墮惡趣，乃至隨信行。」

關於五種阿那含，根據佛在《雜阿含》八二三經中的解釋：「何等爲增上意學？是比丘戒滿足，定滿足，少於慧，於彼彼分細微戒乃至受持學戒，如是知如是見，斷五下分結，謂身見、戒取、疑、貪欲、瞋恚，斷此五下分結，得中般涅槃。於彼未等覺者，得生般涅槃。於彼未等覺者，得無行般涅槃。於彼未等覺者，得有行般涅槃。於彼未等覺者，得上流般涅槃。是名增上意學。」

由此可知，這五種阿那含果是以戒、定成就，有少慧，而且已斷五下分結的行者。他們所以會有五種的不同乃是因爲修定勝劣差別所致。中般涅槃聖者是屬於勝的，上流般涅槃聖者是屬於劣的。這與五阿那含天的無煩、無熱、善現、善見與色究竟極相似，尤其最低的也叫上流色究竟。

在《中阿含》第二十一《等心經》中提到兩種修行人：守戒修行的外結人與證阿那含果的內結人；天上等心天的天人（可能是阿那含天的天人）來人間聽舍利子開示，他們幾十個天神共擠在錐頭處聽法，心平氣靜，還生隨喜之心，然後請求佛陀再爲比丘衆開示。

「尊者舍利子與比丘衆夜集講堂，因內結、外結，爲諸比丘分別其義。諸賢！世實有二種人；云何爲二？有內結人阿那含，不還此間；有外結人非阿那含，還來此間。」

諸賢！云何內結人阿那含，不還此間？若有一人（1）修習禁戒，無穿無缺，無穢無濁，極多無難，聖所稱譽，善修善具。……（2）復學厭欲，無欲，斷欲。因學厭欲，無欲，斷欲故。……（3）得息，心解脫。得已樂中，愛惜不離，於現法中不得究竟智（未得解脫智），身壞命終，過搏食天，生餘意生天中（五阿那含天）。

諸賢！云何外結人非阿那含，來還此間？若有一人（1）修習禁戒，守護從解脫，（2）又復善攝威儀禮節，見纖介罪，常懷畏怖，受持學戒。諸賢！是謂外結人非阿那含，還來此間。

於是。衆多等心天（內心平等之天神）色像巍巍，光輝暉暉，

夜將向旦，來詣佛所，稽首作禮，卻住一面，白曰：世尊！尊者舍梨子昨夜與比丘衆集在講堂，因內結、外結，爲諸比丘分別其義。諸賢！世實有二種人；內結人、外結人。世尊！衆已歡喜。唯願世尊慈悲愍念，往至講堂。彼時，世尊爲諸等心天默然而許。諸等心天知世尊默然許可，稽首佛足，繞三匝已，即彼處沒。……

（佛言：）舍梨子！諸等心天本爲人時，已修善心，極廣甚大。因是故。令諸等心天或十、二十、或三十、四十、或五十、六十，共住錐頭處，各不相妨。是故，舍梨子！當學寂靜，諸根寂靜，心意寂靜，身、口、意業寂靜；向於世尊及諸智梵行。舍梨子！虛僞異學，長衰永失。所以者何？謂不得聞如此妙法。（外道及諸假梵修者，不曾聞此妙法，長衰永失。）」

阿羅漢的果位根據《雜阿含》六五三經中舉出：「若比丘於彼五根（指信、勤、念、定、慧），增上明利滿足者，得阿羅漢俱分解脫（指俱解脫）。若軟若劣者，得身證。於彼若軟若劣者，得見到，於彼若軟若劣（者），得信解脫。」

雖然這俱解脫、身證、見到與信解脫都是阿羅漢，但他們在程度上有勝劣之分。又慧解脫阿羅漢應在見到阿羅漢中。根據《中阿含。福田經》中的無學人的分法，這些都以“不行不放逸”的無學人，意指“不必修不放逸”，他們有智慧，本就不放逸。但以智慧證悟阿羅漢的過程，而有退法、思（惟）法、護法、實住、昇進、不動、不退。根據《福田經》指出：「退法不退法。護法護則不退不護則退。」可知排法應是退法→護法→不退。護法有忍的作用，這與戒學有關。昇進是在消除煩惱之後達到的，是建立在戒定慧學的基礎上。不動與不退位應屬於最高的慧解脫無學人。由下偈可知。

在《雜阿含》六四二經中的偈提到：「覺知學地時，隨順直道進，精進勤方便，善自護其心。如自知生盡，無礙道已知，以知解脫已，最後得無知。不動意解脫，一切有能盡，諸根悉具足，樂於根寂靜。持於最後身，降伏衆魔怨。」

第一句到第四句指思法和護法，第四句到第八句指實住，第九句指不動。這是培養未知當知根，知根和無知根的過程而產生的修行階位的差別。

那即是向阿羅漢道有：退法→思法→護法→實住→昇進→接下去的是指阿羅漢的解脫境界。阿羅漢位(不動→不退)。不動就是無知(禪宗的無念)。《俱舍論》的這個排法可以跟第十八章裏的二十億耳沙門的證道偈相應。讀者可自行思惟。

菩薩道

菩薩道的行者是發大菩提心的修行人，他們能夠度脫自己，並能度脫無量的衆生。

菩提心

菩薩道的修持是以發菩提心，與修持十波羅蜜達致圓滿。

我們看釋迦牟尼佛的漫長成佛過程，歷程四大阿僧祇與十萬大劫。他在久遠以前是一個名叫須彌陀(Sumedha)的婆羅門隱士，在作了一次大佈施後，出家去修行，七天證得了四禪八定，這時燃燈佛(燈光佛)(Dīpamkara)在為人天衆初轉法輪後來到喜樂城(Ramma-vati)，人民都在忙碌於修路和佈置，須彌陀知道後也參加了修路的工作。燃燈佛到來時，他看到佛陀的光輝後，五體投地的禮拜，並以肉身，作為佛陀與四十萬大阿羅漢弟子們的拱橋讓他們踏過，之後他發起無上的菩提心要證得正等正覺，而不是一個漏盡的阿羅漢。他得到燃燈佛的授記，說他將來會成釋迦牟尼佛。他的發心是要在證得菩提後，把無數的受苦衆生從生死苦海裏解救出來。須彌陀在發起菩提心後，受到人、天與燃燈佛的大弟子們的禮敬。

菩提心是勝妙與珍貴的，具有無量無邊的廣大利益，並能生出極大的果報。因為除了發願之外(願菩提心)，還要去實行(行菩提

心)，爲了無量的有情衆生，發起永不退轉的精進心，直到證悟正等正覺。須彌陀在發願之後，在燃燈佛的用餐時間，靜坐思惟和省察成佛的因緣，結果他在省察完十波羅蜜時，大地發生震動，喜樂城的人民惶恐不安，燃燈佛說這是因爲須彌陀正確地省察了十波羅蜜，故此一萬個世界的大地才會震動。娑婆世界有了一位偉大的菩薩。

十波羅蜜

波羅蜜即是菩薩的修行。波羅蜜 Pāramī 是 Parama 和 ī 組成的，Parama 指最優越，意即菩薩。Para 意即成就或保護，或彼岸，mi 意放置，即是菩薩把衆生放置在涅槃彼岸。波羅蜜是通過掌握悲(大悲心)智(方法善巧智)雙運的美德而培育起來的，它有十種：即是佈施(dāna)，持戒(sīla)，出離(nekkhama)，智慧(Paññā)，精進(Vīriya)，忍辱(khanti)，真實(sacca)，決意(adhitthāna)，慈(mettā)，和捨(upekkhā)。

在十波羅蜜裡，佈施有助於持戒，而且佈施較持戒易於修持，但它的成果比不上持戒；持戒能淨化施者(與受者)，佈施能帶來財富，而持戒能再投生到人間天界；持戒後易得禪定，故能出離欲染煩惱而達到清淨；出離後心清淨易於生定，產生智慧，智慧又要靠精進力才能圓滿；有精進的行者才能忍受諸苦難；有忍辱的菩薩只說真實的話語；通過真實，菩薩決意不移地修諸波羅蜜；決意後才常以慈心爲衆生謀福利；最後捨是以平等無分別的態度來修持。

一：佈施

佈施波羅蜜是以自己所擁有的物品施與他人的捨思(cetanā)，它的相是捨棄。作用是在執行時能消除對施物的執著，在成就時是能獲得財富。它的現起是不執著，心從執著中解放。它的近因是有可施物。佈施有物施(財施)和法施，無畏施是對生命與財物的保護。佈施時要有三種清淨思，即施前快樂，施時心清楚與清淨，施後歡喜。受施者也要具有三種清淨思，即無貪或修持離貪，無瞋或修持

離瞋，無癡或修持離癡。這樣清淨的佈施的福報是無量的。

以下用在《佛說分別佈施經》裏，佛爲阿難說的十四種佈施來解釋。何等爲十四呢？一者於病苦人而行佈施，這可獲兩倍的福報；二者於破戒人而行佈施，這可獲百倍的福報；三者於持戒人而行佈施，這可獲千倍的福報；四者於離染著的人而行佈施，這可獲萬倍的福報；五者於向須陀洹行者佈施，這可獲無量的福報；六者於須陀洹果而行佈施，因爲佈施給向須陀洹可獲無量的福報，何況須陀洹果；七者於向斯陀含行者佈施，這可獲無量的福報；八者於斯陀含果而行佈施，因爲佈施給向斯陀含可獲無量的福報，何況斯陀含果；九者於向阿那含行者佈施，這可獲無量的福報；十者於阿那含果而行佈施，因爲佈施給向阿那含可獲無量的福報，何況阿那含果。十一者於向阿羅漢行者佈施，這可獲無量的福報；十二者於阿羅漢果而行佈施，因爲佈施給向阿羅漢可獲無量的福報，何況阿羅漢果。十三者於諸緣覺而行佈施，這可獲無量的福報；十四者於如來應供正等正覺而行佈施，因爲佈施給緣覺可獲無量的福報，何況如來應供正等正覺。

佛又說應對七衆佈施。一者施佛時的諸比丘衆；二者施佛滅後諸比丘衆；三者施佛滅後比丘尼衆；四者施佛滅後比丘比丘尼二衆；五者施佛滅後遊方行化諸比丘衆；六者施佛滅後遊方行化比丘尼衆；七者施佛滅後遊方行化比丘比丘尼二衆。

佛又指出有四種佈施清淨：一者能施清淨即無受者，二者所施清淨即無受者，三者能受清淨即無施者，四者所受清淨即無施者。

什麼是能施清淨即無受者呢？這是施者不取相，身、口、意業清淨，正命清淨見亦清淨，如是具足即無施者相，以無施故即無受者。因爲離這些相即施者受者皆清淨。若是佈施者有所見相，即身口意三業不清淨，命亦不清淨見亦不清淨，即有能施相。

什麼是所施清淨即無受者呢？若受施者三業清淨，命清淨見清淨，如是具足即無所施相，因爲離這些相即所施清淨。若受者身、

口、意業不清淨，命不清淨見不清淨，即有所施相。

什麼是能受清淨即無施者呢？從受者來說，若受者身口意三業不清淨，命不清淨見不清淨，即有能受相。若受者離這些相是能受清淨即無施者。

什麼是所受清淨即無施者呢？從施者來說，若施者三業清淨，命清淨見清淨，即無所施，由離施故即無所受，是故所受清淨即無施者。

二：持戒

持戒波羅蜜也是以思為主要因素，它還包括三離（離身惡行，離語惡行，離邪見），無貪，無瞋，無癡，念，慧，精進，諸心與心所。戒的相是防護人的身語業，使導向善處；它的作用是防範；它的現起是身語意之清淨，當智者省察戒時，會知覺它是清淨三業；它的因是慚（羞於作惡）與愧（懼怕作惡），聽法是戒的遠因。

有戒行者因彼正念而得大富，有好名聲，在聖者中有自信，臨終不後悔，而且死後生在人中或天界。最重要的是戒清淨帶來喜悅，身心輕安生起，引發定，而得如實知見，以證悟涅槃。

在《預流相應》百手品第六破戒（一）經中記載佛言：

「居士，汝於聖者之所樂，不破，不穿，不雜雜染，不穢，離脫（解脫），智者所讚，不執取（無渴愛與邪見污染），能發三摩地（定）之戒。」

佛舉出具足這七點者，戒清淨能生定。戒有在家戒的五、八、十戒、梵行五戒，活命八戒²出家眾戒有沙彌與沙彌尼十戒、式叉摩那（正學女）戒³、比丘戒和比丘尼戒等。

2. 也叫初梵行戒，即身三，口四和正命戒。

3. 式叉摩那 sikkhamana 正在受特別訓練的年長沙彌尼，受完二年再受比丘尼戒。

三：出離

出離波羅蜜是出離心識 (viññāna) 與心所 (cetasika) 它的相是捨棄對欲樂的慾求與出離欲界；它的作用是看透欲樂與生命的不圓滿；它的現起是遠離欲樂的慾求與欲界；它的近因是悚懼智。出家則是出離波羅蜜的基礎，再修習四十業處的一種以證禪那 (Jhana) 來成就此波羅蜜。

四：智慧

智慧波羅蜜的智慧是一種心所，由慧與根組成。慧是能深刻透視諸法實相，瞭解四聖諦與三法印等。根是能克服無明與愚癡。它的相是透視諸法實相；它的作用是像明燈；它的現起是不混亂；它的近因是定力。共有三種智慧，那就是思所成慧，聞所成慧，與修所成慧。思所成慧包括世俗的知識，佛學知識包括對欲、色、無色界，佈施，持戒，止觀，五蘊等的思考，菩薩所修的行捨智 (觀智) 還未導致道智。聞所成慧是把所聞的佛法內容 (三十七道法) 以正念，精進與智慧來分析探討，以成就自己的智慧，及幫助其他行者。修所成慧是依修觀而體證的智慧，以瞭解五蘊等究竟法的特相與共相，以三法印來觀照並捨棄對它們的執著。

五：精進

精進波羅蜜是身心持續不斷的努力，培育修持以證得道果智與一切知智。它的相是奮鬥，它的作用是支持與提昇，精進使不鬆懈；它的現起是對抗昏沉與軟弱；它的近因是悚懼智 (對生老病死，輪迴，與惡道危險的懼畏而生之智) 與八精進 (修補袈裟前與後，遠行前與後，病時與復原後，得不足夠食物與得足夠食物的八種激發精進的想念。) 在菩薩未證得禪那時，精進地做佈施等善行，幫助和利益衆生，修持忍辱，散播慈悲，堅持真實，決意不怕犧牲生命，對欲樂傾向出離。當他成就禪那時，他致力使他人體驗他所體驗的喜，樂，寧靜，定和如實知見的智慧。雖受世間八法的污染而不動搖是捨波羅蜜。菩薩精進的修習以上的波羅蜜從發願到成佛，必須勤奮

地累積這些資糧，因此唯有依賴精進才能達到圓滿。

六：忍辱

忍辱波羅蜜是修持忍耐，它生起時是以無瞋爲主的心所與心識。它的相是忍耐；它的作用是克服任何可意與不可意感官事物(六塵)的影響力；它的現起是耐心接受這些可意不可意的事物；它的近因是如實知見諸法。修習忍辱的菩薩必須忍受美好與惡待的處境。菩薩修忍辱時，以忍辱仙人的故事⁴是最高的典範。

七：真實

真實波羅蜜是修持真實語，它是：離心所(Viratīcetasika)或思心所(Cetanācetasika)或慧心所(Paññācetasika)。它的相是誠實不欺語；它的作用是指明事實；它的現起是聖潔與美妙；它的近因是身語意三業的清淨。真實語有三種：即是取信真實語，許願真實語和離妄真實語。

八：決意

決意波羅蜜的修持，是對心中已決定去做的事，像一座不受狂風動搖的山嶽，堅定而穩固。它的相是對修習諸波羅蜜、捨離(Cāga)、善行(Cariya)等不動搖的決心；它的作用是克服與菩薩行對立的惡法；它的現起是堅貞不移的修菩薩行，它的近因是菩薩行。菩薩修的決意有三種：預兆決意，願望決意與任務決意。

九：慈

慈波羅蜜的修持，是爲衆生謀福利與快樂，它是無瞋心所(Adosa-cetasika)。它的相是希望衆生富足和快樂；它的作用是努力爲衆生求福利，以及消除瞋恨。它的現起是平靜與友善；它的近因是接受衆生。不是所有的無瞋是慈，只有在希望衆生快樂時的無瞋是慈。

4. 《小部經典 Khuddaka Nikaya, 本生經》，三一三經堪忍宗本生譚。

十：捨

捨波羅蜜的修持是捨棄愛與恨，避開苦樂兩極端而保持中捨。它的相是對愛恨採中立態度；它的作用是減輕愛與恨；它的現起是減輕愛與恨；它的近因是自業智(自己是自己造的業的主人)。捨並非不關心或漠視，它是以中捨與平穩的態度來對待苦樂，知道苦樂的善與惡因。以上每一個波羅蜜的修持都以大悲心與方法善巧智為基礎。

授記的條件

菩薩在第一次被授記時必須具有八個條件：即是生為人；男人；修行圓滿可在那世成阿羅漢；遇見在世的佛陀；出家；成就四禪八定與神通；有增上行，誠心不惜為住世的佛犧牲生命；以及有很深的欲望，不畏艱難成佛。具此八條件後才發至上願，願得正等正覺，就如須彌陀隱士對燃燈佛時發的八願：

「當我離苦海，須渡諸眾生；當我脫娑婆，須渡諸眾生；當我調六根，須教諸眾生；當我滅煩惱，須熄眾生火；當我證菩提，與眾生分享；滅輪迴火⁵後，須滅眾生火；當我除煩惱，當使眾生淨；當我悟四諦，當教諸眾生。」

六波羅蜜

十波羅蜜中出離可算是持戒，禪那的出離能制五蓋，可算是禪那波羅蜜；真實語可歸入持戒，真實智可歸入智慧波羅蜜；慈與禪那有關，而歸入禪那波羅蜜；捨波羅蜜的中捨歸入禪那，而智捨歸入智慧波羅蜜；決意則被歸入六波羅蜜中。這樣就有六波羅蜜：布施、持戒、忍辱、精進、禪那、智慧。這是大乘佛法常說的內容。

5. 業輪轉(Kammaṅgaṭṭa)煩惱輪轉(Kilesavaṅgaṭṭa)和果報輪轉(Vipākaṅgaṭṭa)，輪轉以業為薪火。

菩薩道地

在初期大乘佛法的《小品般若》諸經中，是以四階位來說明菩薩的修行次第。這即是初發心，久修習，不退轉(阿惟致越，阿毗跋致)，和一生補處(或灌頂位，菩薩居兜率天)。在早期的大乘經典《菩薩十住經》裏敘述的十住是：初發心，治地，應行(進學)，生貴，修成(方便具足)，正心(成就直心)，不退轉，童貞，法王子(王子位)，灌頂(一生補處)。這與上述的四階位有相近的地方。

諸經論對於菩薩從初發心到證圓滿佛果的說法各有不同，《勝天王般若經》說十地，《金光明經》以十地加妙覺爲十一位，《成唯識論》說十住、十行、十回向、十地、妙覺共四十一位，《大智度論》加等覺成四十二位，《仁王般若經》加十信與妙覺共五十一位，《華嚴經》與《瓔珞經》加等覺爲五十二位。一般以十住、十行、十回向爲三賢位，十地爲聖位。十住，十行，十回向，十地在《華嚴經》裏是個別詳述的，彼此各不關連。早期大乘佛教只有十地說，西藏佛教也一樣對菩薩階位只有十地之說。

十地

這是《華嚴經》見道與修道的十個階位。歡喜地(斷見惑，證我、法二空性)、離垢地(離犯戒之垢)、發光地(成就禪定，得神通，發智慧之光)、焰慧地(智慧增盛，斷微細身見)、難勝地(俗智與真智配合，通達一切世間學問技術，以利益衆生)、現前地(無分別智，具最勝般若)、遠行地(住無相行，智慧超越諸世間及二乘人)、不動地(無分別智，斷俱生煩惱障，不爲一切事緣所動，得無生法忍)、善慧地(得無礙解，具十力行十方度衆生)、法雲地(具無量功德，法身如虛空，智慧如大雲)。

佛與阿羅漢的差別

以下引兩經來解釋。在《雜阿含》二九九經裡佛言：「佛告比丘！緣起法者，非我所作，亦非餘人作。然彼如來出世及未出世，法界常住。彼如來自覺此法，成等正覺，為諸眾生分別演說，開發顯示。所謂”此有故彼有，此起故彼起。謂緣無明行，乃至純大苦聚集。無明滅故行滅，乃至純大苦聚滅”。」

佛是自己覺悟緣起之法，雖然這緣起法無論佛出世或未出世，此法常住法界。因為佛出世覺察了此法則，才成就等正覺，並為眾生開揚顯示這法理。因此釋迦牟尼佛是自覺的無上等正覺，而我們是被他開覺的聲聞行者。就連彌勒菩薩也作他的弟子並聽聞此法，他會在久遠的將來再生到人世時，因為隔陰的關係，不能記得此法，並會在菩提樹下自覺此緣起法而成等正覺。

又在《雜阿含》七五經裡說明了佛與阿羅漢的差別。「爾時。世尊告諸比丘：有五受陰。何等為五？謂色受陰。比丘於色厭，離欲，滅，不起，解脫。是名如來，應，等正覺。如是受、想、行、識。厭，離欲，滅，不起，解脫。是名如來，應，等正覺。比丘亦於色厭，離欲，滅。名阿羅漢慧解脫。如是受、想、行、識。厭，離欲，滅。名阿羅漢慧解脫。（佛言：）比丘！如來，應，等正覺。阿羅漢慧解脫有何差別？比丘白佛：如來為法根，為法眼，為法依。唯願世尊為諸比丘廣說此義。諸比丘聞已，當受奉行。佛告比丘：諦聽，善思，當為汝說。如來，應，等正覺，未曾聞法，能自覺法，通達無上菩提，於未來世開覺聲聞而為說法。謂四念處，四正勤，四如意足，五根，五力，七覺，八道。比丘！是名如來，應，等正覺，未得而得，未利而利，知道，分別道，說道，通道，復能成就諸聲聞教授教誡，如是說正順，欣樂善法。是名如來，羅漢差別。」

小結

行解脫道或菩薩道完全看個人的願心。一個行者若有廣大的願。要行菩薩道志在必得，當願更多的行者發願成佛，從菩薩開始修行，能為未來的苦難眾生指導一條解脫之路，願諸位功德圓滿。

第六章 三十七菩提分法

在《增壹阿含經》阿須倫品記載佛言：「若有一人，出現於世，便有三十七品出現於世。云何三十七品道？所謂四意止、四意斷、四神足、五根、五力、七覺意、八眞行，便出現於世。云何爲一人？所謂多薩阿羯阿羅訶三耶三佛 (Tathagata Araham Samma Sambuddha)。」是故三十七菩提分法，是佛所教之法，外道是不說的。因爲佛出現於世，所以才會有三十七品道。

再舉《長老尼偈 Therigāthā》裏裴娜長老尼證道偈的事，說明三十七道品的重要性：「裴娜學道品，法圓如滿月，癡闇若黑夜，大智遍照滅。」這比丘尼二十歲從大愛道 (佛繼母 Mahapajāpatigōtami) 出家，修習禪觀，佛陀以佛光照她，並教她修三十七道品，她遵教而修成羅漢。

補特伽羅 (Puggala)

對三寶有信心的人，會善於利用這寶貴的人生在釋迦牟尼佛的教法時代累積足夠的波羅蜜，這些是佈施、持戒、忍辱、精進、慈愛、出離、智慧、眞實、決意和捨。

《增支部》(四支一三三經)裏提到四種會遇到佛法的人：

一、頓悟者 (ugghātitaññu)，能親自遇到佛陀，並能在聽聞短短的開示而自證道與果的行者。

二、解悟者 (vipaṅcittaññu)，聽聞短的開示，不會領悟，但若把開示加以解釋，就會自證道與果的行者。

三、修悟者 (Nēyya)，不能在聽聞短開示的解釋後證悟，需仔細學習說法與解釋，然後依教奉行修習一段時日，數月或數年之後才能自證道與果的行者。人生又分成三段時期，青年、中年、老年。少年開始修，若是精進的話，在青、中年可得證悟，若到老年才開

始修的話，充其量只可證初果、二果等，不能得到解脫，要是不精進的話，在現在的釋迦牟尼佛教法時代不能取得解脫，還要能遇到未來佛的教法方可能獲得解脫，這要看個人是否累積足夠的波羅蜜。修悟者若是他(她)在今世能好好修持三十七道品，放棄邪見、邪行與感官欲樂，獲善知識引導，並且不犯五逆罪，是有可能在今世證初果。

四、不悟者(Padaparama)，儘管努力學習和修持，也不能在今生獲得證悟的行者，他(她)能做的只是在培養善根或只是在累積資糧而已。不悟者雖不能在今世證初果，若因其善根來世生在人中，而能修持三十七道品的話，這是有可能在釋迦佛的教法時期內獲得解脫。

佛在世時有一位大富翁摩訶丹那(Mahādāna)的兒子，因為年青時放縱欲樂，老時心都不能定下來，他沒有機緣遇到佛法僧三寶，更遑論解脫了。佛對阿難說：「若他青年時成為比丘，必證涅槃；中年時成為比丘，會證悟阿那含果，生淨居天證涅槃；若老年時成比丘，會證一來果(斯陀含)或初果(須陀洹)，不再墮在四惡道。」但他都錯過了這些機緣。

釋迦牟尼佛的佛法時代有五千年，這五千年裏都會有四雙八輩的聖者出現，只要佛法還能流傳，三藏十二部還在人間，像前面的例子，大富翁摩訶丹那的兒子，因為他本身縱慾的結果，死後去到四惡道，雖然他具足波羅蜜，能使他這一生是最後一生，但他心裏的煩惱使他無法平靜下來。儘管他有可能遇到佛法，他那一世的惡業若使他長久逗留在惡道的話，他將來不及出來善道見到下一位的彌勒佛，而彌勒佛以後將有一段長久的時間無佛出世，你說這不是很悲苦的事呢？寶貴的人生要善巧地掌握和利用它，它操縱在你手裏，你自己好好的想，好好的去做。佛實際上只是指示一條修行的方法與道路讓我們去走，我們必需自己親自走！

正道

佛言：「奉修此正道(八正道)，能盡於諸苦，已知拔欲箭，故我說此道。」¹「如一邊境城，護衛內與外，自當善護衛，勿失修行緣，喪失人身緣，墮惡趣受苦。」²「快樂是無常，境生慾水長，人迷逐欲樂，唯得受生死。」³「汝等應自勤，如來唯導師，入道禪修者，解脫魔繫縛。」⁴「法已予善說，應行於正法，超越諸欲界，達難登彼岸(涅槃)。」⁵

在《雜阿含》二七一經裡；「佛告低舍(Tissa)：善哉!善哉!低舍，今當說譬，大智慧者，以譬得解。如二士夫，共伴行一路。一善知路，一不知路。其不知者語知路者，作如是言：我欲詣某城，某村，某聚落，當示我路。時，知路者即示彼路，語言：士夫，從此道去，前見二道，捨左從右前行；復有坑澗渠流，復當捨左從右；復有叢林，復當捨左從右；汝當如是漸漸前行，得至某城。

佛告低舍：其譬如是，不知路者，譬愚癡凡夫。其知路者，譬如來，應(供)，等正覺。前二路者，謂衆生狐疑。左路者，三不善法。貪，恚，害覺。其右路者，謂三善覺；出要離欲覺，不瞋覺，不害覺。前行左路者；謂邪見，邪志，邪語，邪業，邪命，邪方便，邪念，邪定。前行右路者。謂正見，正志，正語，正業，正命，正方便，正念，正定。坑澗渠流者；謂瞋恚，覆障，憂，悲。叢林者；謂五欲功德也。城者；謂般涅槃。(離狐疑不善法八邪道)

佛告低舍：佛爲大師!爲諸聲聞所作已作，如今當作哀愍悲念，以義安樂，皆悉已作。汝等今日，當作所作。當於樹下，或空露地，山巖窟宅，敷草爲座，善思正念，修不放逸，莫令久後，心有悔恨，我今教汝。」(佛告諸聲聞精勤行於正道。)

註：1. 《南傳法句經新譯》，二七五偈。
2. 《南傳法句經新譯》，三四七偈。
3. 《南傳法句經新譯》，三四一偈。
4. 《南傳法句經新譯》，二七六偈。
5. 《南傳法句經新譯》，八十六偈。

世上有些修行人，雖然遇到善知識和聽聞正法，但是因為懷疑和邪見，起不正思惟，產生邪執，執取戒禁和儀式，或追逐五欲，行放逸事，以欲修行，而走上八邪道。有些則因為善根(宿世波羅蜜)不足，遇到邪師，聽了邪法，而走上八邪道，比如阿闍世王就是一例。因此遇到坑澗、渠流及叢林，到不了涅槃城!

三十七菩提分法

這三十七菩提分法是諸佛所共同教導的共法，是所有法的總和。佛慇懃地要我們在學習的過程互相學習，如同水乳一般，和同敬順，直至證果。在《長阿含。遊行經》卷二中佛說：「爾時世尊即詣講堂，就座而坐。告諸比丘，汝等當知，我以此法，自身作證，成最正覺。謂四念處、四意斷、四神足、四禪、五根、五力、七覺意、賢聖八道。汝等宜當於此法中，和同敬順，勿生諍訟。同一師受，同一水乳。於我法中，宜勤受學，共相熾然(勤奮有興緻地)，共相娛樂。」

若我們能做到佛教導的三十七菩提分法，那我們都有望於現世證得果位，正法又能久住。這在《般泥洹經》卷上中佛說：「是故當以正心行法。唯行法者，能現世得休(證羅漢果)，現世得安，宜善取持，諦受諷誦，靜意思惟，然則我清淨法，可得久住，可以愍度世間衆苦，道利綏寧諸天人民。比丘當知，何等爲法？謂是四志惟、四意端、四神足、四禪行、五根、五力、七覺、八道諦。如受行可得解脫，令法不衰。」由此可見三十七菩提分法的重要性。

這聖道三十七菩提分法詳細分爲七類(七科)：

一、四念處(念住)：

身念處、受念處、心念處和法念處。《清淨道論》說「各各出入於所緣而現起故爲“處”。念即是處故爲“念處”，而於此身、受、心、法捕捉不淨，苦、無常、無我之相，又成爲捨斷淨、樂、常、我之想而轉起故分爲四種。」⁶

6. 《南傳大藏經。清淨道論》第二十二品，悟醒譯。

二、四正勤(正斷)：

未生惡令不生，已生惡令斷，未生善令生，已生善令長。

三、四如意足(神足)：

欲如意足，勤如意足、心如意足、觀如意足。

四、五根：

信根，精進(勤)根，念根，定根，慧根。

五、五力：

信力，精進(勤)力，念力，定力，慧力。

六、七覺支(菩提分)：

正念，擇法，精進，喜，樂，一心，捨。

七、八正道：

正見，正思惟，正語，正業，正勤，正命，正定，正念。

小結

三十七菩提分法不是一個個的拿來修，而是心要常常的繫念於它們。培養它，使它鞏固，使它能成為隨心所欲的修行工具。以安般念來說，若以一入一出息為一次來說，一分鐘裏就有二十次，覺知是身念處；心念隨著出入息是正念；注意著出入息是正勤；修習時是在培育勤根、念根和定根；以令勤力，念力和定力的增長；七覺支的正念，擇法和精進覺支在培育中；八正道裏的八支都有不同程度的修持到。四如意足的欲如意足的修習是修習前起欲，堅欲成佛，勤如意足是對安般念修四正勤，心如意足是以安般念培育四禪那，觀如意足是對鼻息(色法)和專注的念(名法)常以慧觀和修捨。

大富翁摩訶丹那的兒子的例子說明了一點，只要我們明瞭自己的條件，心常念三寶，雖然我們過去世的業障能帶給我們許多障礙，但是變數雖然是有，決定的因素在於我們。尤其是我們的心，心向於道，決心以此寶貴人生及難逢的佛法來修持出離的話，我們會決心排除萬難，因此都有可能證初果、二果、三果或四果的。

以下抄錄《法句經》中五偈作結：「人若前放逸，今止而不犯，如月出雲散，普明照世間。」⁷「人若前作惡，今則奉諸善，如月出雲散，普明照世間。」⁸「大地之君主，或生天界者，一切世君王，不勝預流果(初果)。」⁹「藏六(六根)如龜，防意如城，慧與魔戰，勝則無患。」¹⁰「貪婬瞋恚癡，是三非善本，身以斯自害，報由癡愛生。」¹¹

7. 《南傳法句經新譯》，一七二偈。

8. 《南傳法句經新譯》，一七三偈。

9. 《南傳法句經新譯》，一七八偈。

10. 北傳《法句經》，維祇難譯，心意品十二偈。

11. 北傳《法句經》，維祇難譯，道利品十五偈。

第七章 四念處(一)

念

我們學佛若是認真尋求解脫，就必須認清所謂的“我”。我有兩部份，一份是身體，一份是心。

阿毗達磨諸論把“我”拆開來，分作色法與心法來探討它。但在做這個分析的工作時，我們必須培養起能夠仔細觀察的心，這就是正念。

我們所說的心，必須安靜下來時，才能觀察得清楚。心即是識，即是指五蘊的識蘊；而受、想、行蘊是心所，它是與心同生，同滅，緣取同一目標，以及歸於同一依處。心好比是王，心所好比是臣。當心生時，也即是它以六個根門去識知目標時生起。我們每一刻都與心在一起，這六個根門帶給心的是紛亂的各種輸入資料，即是識：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、和意識；結果我們的心常不安定。如果我們獨自靜坐下來，切斷眼、耳、鼻、舌、身識的輸入，那時我們坐在那，意念此起彼落，心中沒有一刻安寧，因此我們還得用方法，選一個讓心可信賴可安定的目標，使心安住。

佛陀教導四十種業處(即能讓心安住的目標)，若我們採取念出入息(呼吸)或念安般的話，那麼當我們一直把心引導向鼻尖的呼吸時，那個心念即是正念。正念是法，我們可以一直用到四禪，要證阿羅漢聖果時把它也放下，而達到無知無念的涅槃之境。

念的巴利文是 Sati，它是五根之一，它是我們必須培養起來的五力之一，也是七覺支之一，也是八正道之一，它的重要性由此可見。

四念處是以念為基礎的訓練，它能制止不淨之念，混雜之心，它能調禦我們的行為(身、口、意的行為)，能時時刻刻地依賴正念檢討我們的一心一意，一言一語，一舉一動，使心安定下來，馴服

它使心不再攀緣，防止貪、瞋、癡等諸煩惱的生起，以及和它連帶而生的憂悲苦惱，帶給我們生命的安樂與喜悅，並能親身體證聖法的道與果。

佛在《大念處經》裏說：「諸比丘！爲衆生之清淨，爲度憂悲，爲滅苦惱，爲得真理，爲證涅槃，唯一趣向道，即四念處。」¹

又佛在《相應部。念處相應》戒住品廿二經說：「因修習多修習四念處，故如來般涅槃後，正法能久住。」

在卅三經中又說：「若有得於此四念處者，乃正得於順苦盡之聖道。」

在卅四經中說：「多修此四念處者，則有助於由此岸到彼岸。」

四念處 Satipatthana 是以 Sati 正念和 Patthana 念住兩個字組合成的。Sati 被譯爲正念，它有記憶，憶起，憶持，隨念，觀察，繫繫（不漂浮）不忘的意義。Patthana 爲連續不斷地專注或投入，即專注於四個目標：身體，感受，心意和法。

此外它另有三個意義；即強烈的以專注心投入目標，急速地不帶思考的投入目標，以正念廣佈整個目標。正念的生起能繫繫的深入於（不漂浮、不膚淺）目標的性質。正念的功能是未曾錯過或忽略目標。正念的修持是直接的面對著（觀注）目標。所以覺音（Buddhaghosa）論師這麼詮釋“念”：

「念的特質是繫繫著（目標），擁有不忘的功能；顯出保衛著和面對著目標的形態或顯著之舉，即肯定正確之法門（聖道）或身念處等等爲近因。念有如門柱，穩繫於目標；它也如守門人，因爲它守衛著五官如眼、耳……等等。」

這裏舉兩則佛說的例子來說明念的修持：

註：1.《長部》經典(Digha Nikaya)，第二十二經《大念處經》。

《相應部。念處相應》十九經：「佛在孫巴國之私伽陀孫巴村中。過去世有緣幢伎師，命弟子於頭上立竿，叫弟子迷勒迦上去，說：“迷勒迦，你護我，我護你，我們互相守護，以示伎藝，迫得財利，且安穩自幡幢下來。”他的弟子迷勒迦說：“師父，不能這樣，你自己護己，我當自護，我們這樣自守，自護以示伎藝，迫得財利，且安穩自幡幢下來。”佛言：“就像迷勒迦對師所言，諸比丘，應以“自護”以修習念處，應以“護他”以修習念處，諸比丘，自護者則護他，護他則自護。”」

《相應部。念處相應》廿經：「佛在孫巴國私伽陀之孫巴村中。佛告諸比丘曰：“諸比丘，比如國土中有第一美女，能歌善舞，這時有一士夫被令持油瓶在觀衆中穿過，另一士夫拔劍隨後，若油有少許滴落，即斷彼頭。諸比丘，汝等於意云何？彼士夫對油瓶不作為意(不提起正念)，以致放逸於外嗎？”(諸比丘答曰)“不也，大德。”

“諸比丘，我說比喻，乃為使知其義趣，諸比丘，油滿之瓶即身念之增上語是。諸比丘，是故應當修習，多修身念，作為乘，作為地，以隨成，善積習造作。諸比丘，當作是學。”」²

在修持時，要怎麼樣繫繫於念呢？這在《相應部。念處相應》第十經中佛指示道：「比丘，於外不繫心，我繫於心，成就其所繫處。今攝而休息，無尋無伺，於內有念樂，知我心不繫於外，又知心於前後不攝取，解脫，為無繫，於身觀身(於受觀受，於心觀心，於法觀法)熱誠，正知，正念，而住於樂。於樹下，空閒處，當靜慮，勿放逸，勿於後追悔。」

於外不繫心是指心不散漫，周遊於外，把心繫於所念處(身、受、心意和法)，這經過訓練的心，能期於將來成就專一的心，一直的將心抓住(攝)，使心不胡思亂想(故能休息)，因為只是在初期調禦心念使其生起正念，所以未達初禪的境界，故此沒有尋沒有伺(因沒有修定的目標)，但是心有正念時，它有念樂，熱誠，正知，正念地住

2.同《雜阿含》，六二三經。

於樂，這麼的訓練心，使正念生起，將帶來大果大安樂，將來必不追悔。

若是心無正念，散漫而繫於外的話，佛比喻有如獵師以黏竊來捕捉猴，猿猴若是不愚癡，不輕率的話，見到黏竊就逃離。而那愚癡輕率的猴，以手觸其竊，結果其手被黏，這癡猴欲脫手而以第二手去觸竊也被黏，爲了要掙脫二手，以足相觸也被黏，欲脫二手與足，以第二足去觸也被黏，欲脫二手足以口相觸也被黏，獵人因此輕易把猿猴運走。這個比喻指無正念的人，他們的五根：眼、耳、鼻、舌、身、長期馳騁於欲，故輕易爲魔(獵人)所攫捉。

護念

佛指出，若要正確地修習四念處，應當注意心裏的欲，設法解決心中的慾念。這點在第二章三界輪迴裏有詳細的解說。在《雜阿含》裏這麼記載：

「佛告聚落主：是故當知，衆生種種苦生，彼一切皆以欲爲本，欲生，欲習(狎習)，欲起，欲因，欲緣而生衆苦。……若都無愛念者，則無憂苦塵勞。」³

又在《相應部。覺支相應》第卅三煩惱(一)經裏佛說道：「金的隨煩惱有五種(鐵、銅、錫、鉛、銀)；被此隨煩惱污染時，金則不柔軟，不堪任，不清淨，脆而不堪正用……心的隨煩惱有五種(欲貪、瞋、昏眠、掉悔、疑)；被此隨煩惱污染時，心則不柔軟，不堪任，不清淨，脆而不能正盡諸漏。」

在《雜阿含》六二七經裏尊者阿那律陀請示佛陀時，佛也是一再重複的說對貪與憂的調伏：

「世尊，若有比丘，住於學地，未得上進安穩涅槃而方便求，是聖弟子當云何於正法律修習多修習？得盡諸漏，乃至自知不受後有。」佛告阿那律(陀)：“若聖弟子住於學地，未得上進安穩涅槃

3. 《雜阿含》，九一三經。

而方便求。彼於爾時，當內身身觀念住，精勤方便，正智正念，調伏世間貪憂，如是受、心、法法觀念住，精勤方便，正智正念，調伏世間貪憂，如是聖弟子多修習已，得盡諸漏，乃至自知不受後有。」

討論到現在，四念住的修持有三個重點：第一是維持正念；第二是調伏貪憂；以下第三是精勤方便。

精進

關於精勤方便的修習在《雜阿含》八二七經裡佛作了二個絕妙的譬喻：「爾時世尊告諸比丘，譬如田夫有三種作田，隨時善作。何等爲三？謂彼田夫，隨時耕磨，隨時溉灌，隨時下種。彼田夫隨時耕磨、溉灌、下種已，不作是念，欲令今日生長，今日果實，今日成熟，若明日後日也。諸比丘，然彼長者耕田、溉灌、下種已，不作是念，今日生長，果實，成熟，若明日若復後日，而彼種子已入地中，則自隨時生長、果實、成熟。如是比丘於此三學隨時善學。謂善戒學，善意學，善慧學已，不作是念，欲令我今日得不起諸漏，心善解脫，若明日若後日，不作是念，自然神力，能令今日若明日後日，不起諸漏，心善解脫彼已，隨時增上戒學，增上意學，增上慧學已，隨彼時節，自得起諸漏，心善解脫。

譬如，比丘，伏雞生卵，若十乃至十二，隨時消息，冷暖愛護，彼伏雞不作是念，我今日若明日後日，當以口啄，若以爪刮，令其兒安穩得生，然其伏雞善伏其子，愛護隨時，其子自然安穩得生，如是比丘善學三學，隨其時節，自得起諸漏，心善解脫。」

當我們的心具有正念追隨我們觀注的目標時，它必須依賴精動力來支持正念，這樣一來，正念能竭盡所能防止心中煩惱的生起，而除去不善心所，結果只剩下善心所，故此精進力能竭止不善心所，培育善心所，同時也保護心。所以精進力能幫助正念。

因此在某些地方精進也稱爲正斷，如《雜阿含》八七七經中：

「爾時世尊告諸比丘：有四正斷。何等爲四？一者斷斷，二者律儀斷，三者隨護斷，四者修斷。

云何爲斷斷？謂比丘亦已起惡不善法斷，生欲，方便，精勤，心攝受，是爲斷斷。

云何律儀斷？未起惡不善法不起，生欲，方便，精勤，攝受，是名律儀斷。

云何隨護斷？未起善法令起，生欲，方便，精勤，攝受，是名隨護斷。

云何修斷？已起善法增益修習，生欲，方便，精勤，攝受，是爲修斷。」

精進的四正斷是對善惡在心裏加以對治，第一是斷除因欲而已生之惡，第二是戒因欲而未生之惡，第三是培養欲起未生之善，第四是修習欲起已生之善。

修習正念

關於正念正智的修習，這在《雜阿含》六二二經裏提到：

「云何名比丘正智？若比丘去來威儀，常隨正智，迴顧視瞻，屈伸俯仰，執持衣鉢，行住坐臥，眠覺語默。皆隨正智住，是正智。

云何正念？若比丘內身身觀念住，精進方便，正智正念，調伏世間貪憂；如是受、心、法法觀念住，精進方便，正智正念，調伏世間貪憂，是名比丘正念。」

正智與正念，猶如我們的雙腳一般，缺一不可，在任何時候與場合，在念身，念受，念心與念法時，正智都要配合正念，精勤地繫念注意，以各種善巧方便，用來調伏我們妄心對世間（六境與五蘊）的貪執與憂慮。正智是指依於正見，對世間起正確的思惟與觀察。

正念則是緊緊繫於目標。

身念處

何謂身呢？身是指父母精血和合，四大色身，緣於長期飲食滋養維持生命，以及衣服包裹舒適，避免寒熱，再塗以香油潤膏。衆人都在身體這方面下功夫，爲身而起貪憂。我們的體形的變化，它從幼小的身軀發育長大，成長而後就開始衰退老化，然後死亡。不如實知見的人因它而擔憂，擔憂白髮，皺皮，病苦，擔憂生活，恐懼死亡。若知身無常，思惟它無常，解悟它爲無常，並且時時感受到它的無常，即是正念正智，常行不放逸，常修身觀身念住。

在《中阿含經》第三十二經《未曾有法經》裏記載阿難說：「我聞世尊七年念身，常念不斷。若世尊七年念身。常念不斷者。我受持是世尊未曾有法。」想想佛都念身不斷，那我們要儘速修持好它。佛教的身念處有十四種：即安般(1)，四威儀(1)，正知(明覺)(1)，三十二身分(不淨)(1)，四界差別(1)，和九種墓墟觀(9)。

一：安般念

世尊對比丘說：「諸比丘！於此入出息念定，修習，多修(習)者，則寂靜，殊妙，無染，樂住，而惡不善法生，隨忽消滅。」⁴

《大念處經》裏這麼記載⁵：「諸比丘！於此，比丘住森林，住樹下，住空閒處，而結跏趺坐，身正直，思念(念住)現前(呼吸)。

彼正念而入息，正念而出息，或長入息，而知：“我在長入息”，又長出息者，知：“我在長出息”。

又短入息，知：“我在短入息”，又短出息者，知：“我在短出息”。

修習：“我覺知(息)全身而入息”，

4. 《相應部》，入出息相應，《毘舍離經》。

5. 《長部》，第二十二經，《大念處經》。

修習：“我覺知(息)全身而出息”。

修習：“我止(平靜息)身行而入息”，

修習：“我止(平靜息)身行而出息”。」

「住森林，住樹下，住空閒處。」。這段經文指禪修的場所必須是安靜而不吵雜的，故此森林，樹下或空閒處是最適宜的場所。除此之外，在家中修持的人，還要注意不要有收音機，電視，雜誌，手機或電話，小孩以及小動物如貓狗等的騷擾。

「結跏趺坐，身正直。」。其次是行者本身的姿勢，結跏趺坐是指盤腿而坐，不論是散盤，單盤或雙盤都可以，坐時要正，背部要直，以免長久坐產生背痛，這穩定的姿勢有助於使心平靜。

「思念(念住)現前(呼吸)。」。這是把心安住在呼吸，它是禪修的業處(Kammaṭṭhāna)，安般是止禪的法門。我們的心從無始以來常隨六個根門奔馳不息，當修安般時，眼門、耳門、舌門與身門都已平靜，鼻門的自然呼吸不需加以控制，意門因為常要配合六門，常多散漫，故以觀察鼻門的出入息來修習培養正念。

「正念而入息，正念而出息。」。在注意出入息時，集中正念在鼻孔或人中的部位。用出入息來使身平定以及心也平定。

「長入息，知我在長入息，長出息，知我在長出息。」。這是要認識呼吸的第一步，長呼吸會使息微細，可以培養起定力。

「短入息，知我在短入息，短出息，知我在短出息。」。這是認識到呼吸的第二步，認識到呼吸就會認識它跟身體的密切關係。知道呼吸支配身體，也知道身體是“身”，呼吸也是“身”，故稱內身觀身。

「修習我覺知(息)全身而入息，修習我覺知(息)全身而出息。」

這是認識呼吸的第三步。這是指正念覺知呼與吸氣的整個過程。

「修習我止(平靜息)身行而入息，修習我止(平靜息)身行而出息。」這是認識呼吸的第四步。它指修習出入息一段時間後，若正念不散漫，氣息會從開始時粗顯有聲到氣息平靜和微細的階段，修行的人只要注意呼吸就是了。

從這裡繼續修下去，行者就能進入定境。初禪具有五禪支（五支禪定的要素），那即是尋、伺、喜、樂、一心；二禪具有喜、樂、一心；三禪具有樂、一心；四禪具有一心，最後再修就是捨。這是因為心識一直被淨化，越來越細的關係，所以生起禪定的因素（禪支）就一直減少。

尋是對出入息的初步認識，當紛亂的心念以安般來逐步平息後，正念就能隨著出入息而心不旁鶩，因此伺就生起，伺是對安般的深一層的認識。尋和伺在有些經文翻譯作覺與觀（不是觀照），“尋或覺”是對呼吸的正念的培育，因為開始修正禪時，心念紛亂，正念不強，常常不能對著目標（呼吸）。故此就像在“摸索”一般的修出入息。等到修了一段時間後，正念強了，能夠跟著呼吸，那就是“伺或觀”了；就好像在“看顧”小孩子一樣，正念不會偏離呼吸。

這時心中對自己的奮鬥感到喜悅歡欣，那是喜禪支；身體因為放鬆，身心感到輕安，那是樂禪支；心中沒有雜念，只有正念跟著呼吸，那是一境性（一心）禪支。這是最多修行者所認知的禪支。

若是在修習出入息時出現禪相（勿須開眼看），這禪相是因為定力而產生的色聚，這色聚是由呼吸而生，心生色聚有九色法；即地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素和聲音。色聚裡的火界能生許多時節生色聚，顏色明亮，因呼吸裡有無數色聚，這些色聚顏色的亮光聚合在一起而產生光明的禪相，定力深時，這禪相會從不穩定而穩定下來，從灰到白到光亮，這叫似相（Patibhāganimitta）。尋是正念注意似相，伺是保持正念注意似相，喜是對似相的喜悅，樂是對似相的快樂，一境性是正念專注於似相

而結合爲一。這樣的解釋五禪支也可以。

當能夠認清五禪支後，那時可修五自在：即是入定自在，住定自在，出定自在，轉向自在和審察自在。因爲這關係到修習第二、第三與第四禪。

從初禪到四禪，諸行會漸次止息和寂滅，這在《雜阿含》四七四經裡提到。初禪正受時，言語止息，言語寂滅；二禪正受時，覺觀止息，覺觀寂滅；三禪正受時，喜心止息，喜心寂滅；四禪正受時，出入息止息，出入息寂滅。故此在初禪時聲音是刺(會使禪定退失)，二禪時覺觀是刺，三禪時喜悅是刺，四禪時出入息是刺。在四禪時出入息的止息(停止)，修定的人是不會死的。從身口意行來看，入定先是口行止息，然後身行止息，然後意行止息；出定時意行先動，然後身行，然後口行。

在《增壹阿含》卷三十五第八經中佛談到安般念配合死想的修法；要常念死，此身不淨，不久當死，諸行空寂，幻化無真，於中生起七覺支，能如是思惟，便能脫老病死苦。

安般念觀禪

《大念處經》接著記載：「如是，或於內身之觀身而住；又於外身之觀身而住；或於內外身，觀身而住。或於身，觀生法而住；又於身，觀滅法而住；又於身，觀生滅法而住。尚又對於智識所成(智慧)及憶念所成(正念)，皆會“有身”(只是身而已，不是我自身)之思念現前(建立正念)。彼當無所依而住，且亦不執著世間之任何物而住。諸比丘！比丘如是，於身觀身而住。」

這段經文的解釋如下。前面是解釋修止禪，安般念只是止禪四十種業處(修定法門)的一種。這裡是修觀禪，它只有兩個業處，即色業處(rūpakammaṭṭhāna)和名業處(nāmakammaṭṭhāna)，色業處以色法作觀照對象，名業處則觀照名法。這就是觀五蘊裡的受、想、行、識蘊。

修安般念到第一、二、三或四禪，出定後就應馬上修觀禪，因為此時心很純淨，很銳利。呼吸中的四界有十二相；即硬、粗、重、軟、滑、輕(地界)、流動、黏結(水界)、熱、冷(火界)、支持、推動(風界)⁶。

持續有系統地關注四界到能透視每一粒色聚(rūpakalāpa)裡的九種色法(四大元素：地界、水界、火界、風界，和四大所造色：顏色、香、味、食素，四大元素與四大所造色也叫純八法聚，加聲音共九色法)。

觀完呼吸身，觀呼吸身依的緣是什麼？它是依靠依處而生起，依處有六：眼、耳、鼻、舌、身與心所依處。

六依處，這些依處的色法有四：業生色(由業力生)，心生色(由心生)，時節生色(由熱能生)與食生色(由消化營養生)⁷。根據阿毗達摩論的色分析法，能夠很清楚的看到色身只是不同的色聚的組合而已。

再觀照諸色法的無常、苦、無我。觀完就觀照名法，即受蘊(三受)、想蘊、行蘊(觸與思)和識蘊(六識)。

接下來觀照色法的因緣，名法的因有過去世的無明、愛、取、行、業五因。色法的因緣就如上段分析的。

觀照的結論是，名色法只是緣，緣生緣滅之法，因此沒有我、人、衆生的存在，心中的智慧就生起。靠這樣的反複的修習至證道果智為止。因此佛說：「彼當無所依而住，且亦不執著世間之任何物而住。」指的是阿羅漢。故此，修習安般能得大果。

佛指的身有名身與色身。名身指名法中的受蘊(三受)想蘊、行蘊(五十心所)和識蘊(六識或八十九心)。色身指四大的身體，因為修安般念，所以再觀呼吸身裡的四界十二相，再細觀色聚的九種色法(純八法聚與聲音)，再細觀六依處的四生色(或四生色聚)，因為

6. 《如實知見》，帕奧禪師著。

7. 詳閱阿毗達摩論與註釋，以及《清淨道論》，第二十品。

色法不會單獨生起，必須組合成色聚後才能生起，這四生色聚又分為二十一種色聚，再細觀四十二身分(地二十分、水十二分、火四分及風六分)⁸

還要觀外身，對於自己的親人家眷，朋友仇人等，因為缺乏智慧，會生起十四種不善心所如貪愛，瞋恨，妒嫉，驕慢，邪見等煩惱，若以同樣方法觀照彼等之名色，也會明白他們也是因緣而建立，因此也會得到同樣的結論，那即是無常(變異，組合，壞滅之法)，苦和無我。知道他們也只是名色法而已，自心才能淨化。

佛又重複提道，除了觀內身、外身，還要觀內外身。因為觀內外身是觀根與塵接觸後所生的識，這也是必須加以淨化的。又說觀生法，觀滅法，還要觀生滅之法，那是指要觀名色法的生，名色法的滅，以及同時觀名色法的生滅，那是指觀我們的心識，直找到十二因緣的源頭去，那就是無明，要把它轉成明。

從《清淨道論》的分析次第觀，此段經文就是：

一、名色分別智—觀照名法與色法的智慧。

二、緣攝受智—觀照生起名法與色法諸緣的智慧。

三、思惟智—觀照諸行的無常、苦、無我三相的反複觀照的智慧。

四、生滅隨觀智—觀照諸行的生滅的智慧。

若持續長久深觀，就能達到以涅槃為目標的智見清淨的四道智；須陀洹道智，斯陀含道智，阿那含道智與阿羅漢道智。對四聖諦的苦、集、滅、道四諦的三轉十二行(苦諦知、當知、已知；集諦滅、當滅、已滅；滅諦證、當證、已證與道諦修、當修、已修)，而後得須陀洹果，斯陀含果，阿那含果與阿羅漢果。

8.《如實知見》，帕奧禪師著。

因爲四道智與果不是一蹴可成的，需靠精進與長期的修觀才能達到，所以佛說：「諸比丘！比丘如是，於身觀身而住。」

在《雜阿含》裡有一段經文提到修習安般念乃至漏盡：

「如是我聞，一時佛在舍衛國祇樹給孤獨園。爾時世尊告比丘，當修安那般那念，修安那般那念，多修習已，身不疲倦，眼亦不患，樂隨順觀住，樂知覺，不染著樂。

云何修安那般那念？身不疲倦，眼亦不患，樂隨觀住，樂知覺，不染著樂。是比丘依止聚落，乃至觀滅出息時，如滅出息學，是名修安那般那念，身不疲倦，眼亦不患，樂隨觀住，樂知覺，不染著樂。如是修安那般那念者，得大果，大福利。是比丘欲求離欲，惡不善法，有覺有觀，離生喜樂，初禪具足住，是比丘當修安那般那念。如是修安那般那念，得大果大福利，是比丘欲求第二，第三，第四禪，慈、悲、喜、捨，空入處，識入處，無所有入處，非想非非想入處。

具足三結盡得須陀洹果，三結盡貪恚癡薄得斯陀含果，五下分結盡得阿那含果，(五上分結盡)得無量神通力，天耳，他心智，宿命智，生死智，漏盡智者，如是比丘當修安那般那念。

如是安那般那念得大果，大福利。佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。」⁹

故此修安般念，能得定，盡諸漏，能由初禪修到第四禪，然後再由第四禪修慈悲喜捨四無量心，修到四無色界禪，乃至四禪八定具足，上至無想天(想知不滅)及滅盡定(想知滅)而體證無生。依自己觀修斷除三結：身見，疑，戒取至證初果，再削弱貪瞋二結而證二果，再滅除貪，瞋二結得證三果，然後斷除五上分結得諸五神通力修至漏盡而證阿羅漢果。這是一個很殊勝的法門，佛在四十五年的弘法生涯中介紹最多的一個修行法門。

9.《龍藏》，第五十二冊，一七三頁。(同大正藏《雜阿含》八一四經。)

在《雜阿含》第八零一經裏佛提到比丘衆修習安般念的五種利益：

(1)住於波羅提木叉，律儀威儀行處具足，對微細戒亦有怖畏，受持學戒。(2)少欲，少事，少務。(3)飲食知量，對飲食不起欲想。(4)初夜，中夜不著睡眠，精勤思惟。(5)住空閑林中，離諸憒鬧。

在家衆雖不持二百二十七戒或三百十一戒，亦應盡力持好五戒或八戒；雖不能去住在林中，亦應常去寺院持八戒並住在寺裏。這必能獲得上述修安般念的利益。

二：四威儀

《大念處經》中的經文：「復此，諸比丘！比丘於行者，知：“我在行”，又於住者，知：“我在住”，於坐者，知：“我在坐”，於臥者，知：“我在臥”。又此身置於如何之狀態，亦如其狀態而知之。」

在四威儀及其他的姿勢中應只是努力培育強大的正念，念念分明的知道在行走，在站住，在坐著或在臥著，或其他的姿勢。

經文裡觀照的部分也與安般念相同，即觀內身，觀外身，觀內外身，觀生法，觀滅法以及觀生滅之法。觀照的方法與前面相同。只是在動的姿勢上比如行走，從阿毗達摩論的分析，它只是因為心理的活動(即意門的心路過程心)而產生帶動的色法(即我要行走的心所帶動的色法)，每一個心能生許許多多的色聚，每一色聚裡都有八色法(地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素)，這八色法中風界特強，由風界而生身表，即是身體的動作行走。

其他五門心路過程心(眼、耳、鼻、舌、身)與有分心不能生帶動的色法，只能生被帶動的色法(即業生色、心生色、時節生色與食生色)，這五門心路過程心與有分心都能生許多心生色聚，也都會含有八色法，但都是被帶動色法。走動時，帶動的心生色法持續地生

起，被帶動的四色法也跟著移動。

因此這樣觀照走路的過程，只是一系列的名色法在生滅而已，並沒有一個“人”在走，這些名色法都是無常、苦、無我。

在《舍利弗阿毗曇論》卷十四裡¹⁰提到如何成就威儀行，這裡錄下供為參考：

「云何成就威儀行？一切身不善行，一切口不善行，一切意不善行，是名非威儀行。身一切善行，口一切善行，意一切善行是名成就威儀行。

復次恭敬和尚及和尚同學，恭敬阿闍黎及阿闍黎同學恭敬上下座，是名威儀行。」

故此在四威儀中常持正念，離一切惡行，奉一切善行，就是成就威儀行。

該論接著說：「云何已行處？有六非已行處；若姪女處，寡婦處，大童女處，不能男處。比丘尼處，沽酒處是六非已行處。又如佛說，比丘莫至他國非已行處，若至他國非已行處，魔得其便。

比丘，何謂他國非已行處？謂五欲也，是名五欲非已行處。

云何已行處？若彼非威儀行，此非已行處捨離，正捨離，緣捨離；不親近，正不親近，緣不親近，是名已行處。又如佛說行於自國已行處。若比丘自國已行處，魔不得便。

比丘，何謂自國已行處？謂四念處也。是自國已行處。若以此威儀行，起正起，受正受，是謂威儀已行處成就。」

這裡指出六處是我們不應去的場所，當然現代社會不該去的場所不只這些。從佛法來看，凡能生欲的地方都不該去，那些地方就廣了，它就在我們的周圍，色、聲、香、味、觸的五欲生起處，不

10. 《大正大藏經》，二十八卷。

去親近它們，如實的做到不親近(正不親近)，以及注意產生會親近這些生欲的緣，並遠離它們，這樣魔(煩惱，欲)就沒辦法了。

所以話說回來，還是要維持正念，那才是我們要去的地方，這麼做的話，威儀行一定成就。

三：正知(明覺)

《大念處經》裡的經文：「復此，諸比丘！比丘不論行往歸來，亦由於正智而作；彼觀前，顧後，亦由於正智而作；彼於屈，於伸，亦由於正智而作；彼於著僧伽梨(袈裟)衣、鉢，亦由於正智而作；彼於食、飲、咀嚼、嘗味，亦由於正智而作；彼於大、小便，亦由於正智而作；彼於行、住、坐、臥、醒、語、默，亦由於正智而作。」

佛在這段經文中教導七種的正知(正智)修習法，就是指對六根喜加守護，住於律儀，使惡不善法不漏於心，一切時常護心，持以正念，正知(智)而住，常隨不放逸行。如以下經文所示：

「若諸比丘在學地者，未得心意增上安穩，向涅槃住，如是像類比丘，我為其說不放逸行，所以者何？以彼比丘習學諸根，心樂隨順資生之具，親近善友，……彼眼識所可愛樂，染著之色，彼比丘見已，不善、不讚歎、不染、不繫著住。專精勝進，身心止息，心安極住不忘，常定一心，無量法喜。但逮得第一三昧正受，終不退減，隨於眼、(色)，於耳、(聲)，鼻、(香)，舌、(味)，身、(觸)，意識、法亦復如是。」¹¹ 在修學過程，要學護諸根，念知心裏(識)所愛樂染著的，知它為不善、不讚歎它、不為所染、不為所縛而修念住。

又在下經中也有明白的開示：

「若族姓子，族姓女，從佛聞法，得淨信心，如是修學；見在家和合欲樂之過，煩惱結縛，樂居空閑，出家學道，不樂在家，處於非家，欲一向清淨，盡其形壽，純一滿淨，鮮白梵行，我當剷除

11. 《雜阿含》，二一二經。

髮鬚，著袈裟衣，正信非家，出家學道，作是思惟已，即便放捨錢財，親屬，剃除鬚髮，著袈裟衣，正信非家，出家學道，正其身行，護口四過，正命清淨，習賢聖戒，守諸根門，護心正念。

眼見色時，不取形相，若於眼根住不律儀，世間貪憂。惡不善法常漏於心，而今於眼起正律儀，耳、鼻、舌、身、意起正律儀，亦復如是。彼以賢聖戒律成就，善攝根門，來往，周旋，顧視，屈伸，坐臥，眠覺(醒)，語默，住智正智(知)。彼成就如此聖戒，守護根門，正智正念，寂靜遠離，空處樹下，閑房獨坐，正身正念，繫心安住，斷世貪憂，離貪欲，淨除貪欲；斷世瞋恚，睡眠、掉悔、疑蓋、離瞋恚，睡眠、掉悔、疑蓋、淨除瞋恚，睡眠、掉悔、疑蓋。」

12

《雜阿含》六三六經中提到照顧根門，離五蓋；即貪欲蓋、瞋恚蓋、睡眠蓋、掉悔蓋與疑蓋。這五蓋會使根門接觸外頭境界時產生煩惱，故通過修習安般念，培養止禪的禪支，以及修觀都有幫助，使心在平常的生活中如前進、回返、看前、顧後、屈、伸、著衣、持鉢、飲食、咀嚼、嘗味、大、小便、行、住、坐、臥、睡、醒、語、默時都能維持正念與定力，免除五蓋的影響。

這兒以難陀(Nanda)尊者的例子來加以說明，難陀在不情願的情況下出家做比丘，出家後因為常常思念他的王妃子，心常為貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔和疑蓋所纏，不守護根門，也不修行。佛陀知道難陀的波羅蜜就要成熟，因此就運用神通帶他去天界走走，途中他們飛過一塊森林地，看到一隻耳、鼻、尾被燒的老母猴坐在一塊燒焦的樹頭上，佛問難陀這母猴與他的王妃比較如何？難陀回答那母猴太醜了。他們繼續飛到忉利天時，難陀看到了五百位粉紅色腳的繚繖仙女，她們實在是太美了！佛再問難陀這些仙女與他的王妃比較又如何？難陀回答說王妃現在比起來就像老母猴一般。佛就對難陀說若是他願意回去好好修行，五百仙女就是他的！難陀馬上答應了。回到精舍後難陀開始做比丘的工作，認真的照佛陀的開示修行，但是不久其他比丘知道難陀是爲了要得到仙女而修行，因此就譏笑

12. 《雜阿含》，六三六經。

他，他羞慚之下，更加精進修行守護根門，不久就證了阿羅漢果。佛稱讚難陀是護根第一的弟子。

另一個佛陀的弟子叫婆醯(BāhiyaDārucīriya)，只聽了佛簡短的開示：「婆醯，對於你，看時只是看，聽時只是聽。」他聽完就證悟阿羅漢果。這是因為他在日常生活中不停修習正念正知的關係。

佛的這一句話裡就說明了沒有“我”的存在，婆醯是上上根的弟子，一聽完就證了。平常的人，看了就起念頭、想和思，以及跟著而起的貪、瞋、癡等煩惱。

關於培育衣、食方面的正念正知，在南傳佛教國家(泰國)的朝暮課誦本裡有以下的省思章節：

「我正念省思，所用諸衣物，只為禦寒冷，
只為除炎熱，只為擋惡風，烈日及蚊虻，
及蟲類侵擾，以使覆蓋身，而得以遮羞。」

「我正念省思，所受用飲食，不是為享受，不是為玩樂，
不是為肥壯，不是為美貌，不是為莊嚴，只為維持身，
令它能支延，而生存下去，令不有損傷，以助修梵行。
若如理常思，我將能停止，舊飢餓感受，而不使產生，
新飽脹感受，才不致受苦，得無過安住。」

除了這些的正念正知的訓練之外；關係到衣的比丘戒有不得存放多餘的衣，不得沒帶足三衣過夜，不得存非時衣過一月，不得令非親裏的比丘尼洗、染、打故衣(穿過的)，除了交換不得受非親裏的比丘尼衣，除了失衣或被奪衣時不得向非親裏居士居士婦乞衣，被奪衣後不得向非親裏居士居士婦多取衣(失三衣取二，失二衣取一)，不得向出資的非親裏居士居士婦指示購好衣，不得在雨季來臨半月前求受雨衣，不得施衣予別的比丘後忿怒而自奪回或令奪回，於危險阿蘭若不得離其衣過六夜，不得穿著上衣不包裹全身，不得穿著下衣不包裹全身，前往居士家衣著不披覆整齊，坐在居士家衣著不披覆整齊，前往居士家纏頭，坐居士家纏頭等等衣戒的修習。

關於鉢的戒有不得存放多餘鉢，不得隱藏其他比丘的鉢、衣或坐具、針筒、腰帶，不得將混有飯粒的洗鉢水倒在居士家等戒條的修習。

對於飲食我們應注意不殺生的戒條，不要爲了口腹之慾而去殺生，但佛方便允許持戒比丘吃三淨肉；即可吃不眼見被殺的動物的肉、不耳聽被殺的動物的肉、及不疑爲我而被殺的動物的肉。在《經集》小品第二經《葷腥經》裏佛說道：「世人不克制慾望，貪求美食，過混雜不淨的生活，信奉虛無，行爲不正，思想頑迷；這才是葷腥而非肉食。」

許多華人社會的佛教徒皈依之後開始持素，這是很好的美德，但因爲家人還習慣肉食，不能一下子改過來，因此這位新佛教徒就開始生起許多煩惱，報怨家人不給他吃素，又語言不清淨批評家人沒有慈悲，吃死屍肉等等，這一下子就激起家人對佛教的反感，反而斷了他們學佛的善緣，而且若執著吃素能更快修得有成果是一種戒禁取見，很多人都不知不覺的犯上見解上的執取，實際上若去超市買已處理過的肉品是不犯戒的。

爲什麼呢？殺業須先有動機，而且完整的殺業須具備下面五個條件：有殺害的意念，對方爲有情衆生，知道他是有情衆生，殺害的行爲，造成對方死亡。一個人去購物時，見到雞肉，認爲可食，而買回家去當食物烹煮來吃，買的人並沒犯殺業，況且買者只是在買雞肉，不是在買活雞（有情衆生）。雖然有些人辯說若你不去買，農夫就不去養雞，雞就不會被殺了。但這種說法雖有道理，從造業的觀點來看買主並無殺業，反而是雞農與屠宰場犯殺業。

不過現在的農場唯利是圖，常灌輸給被飼養的動物大量激生素，抗生素及其他對人體有害的藥品和飼料，因此肉品皆含有大量毒素，實不宜食它，蔬菜瓜果食品農人噴撒大量的有毒殺蟲劑，而製成的素食品也一樣含有毒害的物質在內，故此現在人們消化系統的許多病症，都是因爲食用工業食品所造成的關係。

在比丘戒裡還有許多有關飲食的戒條，例如過午不食，不可貯藏食物，不可無病而要求供養酥、生酥、油、蜜、砂糖、魚、肉、乳酪等食物，不可貪吃，不要接受多量食物，吃時不能東張西望或注視別的比丘鉢中食物，不得吐舌、舔手、舔嘴、舔鉢、散落飯粒，將飯團咬成兩半等，不得含食物說話等等。這些都是對於求取食物與用餐的禮儀，從注意這些戒而達到培養起強大的正念與正知。此外不得將食物施予外道，不得在托鉢途中驅逐同門，不得別眾(四人以上)去受供養，不得取用施主允給的煎餅超過二、三鉢，不得數數受供養(去多家受供養)，不得飲酒等等飲食戒的修習。

關於大小便的戒要注意無病時不得站立大小便，無病時不得在青草上大小便及唾痰，以及無病時不於水中(指湖、溪流)大小便及唾痰。

關於乞食，因為它是四緣(衣、食、住、藥)之一，這是安心修行的基本條件，在《四分律》卷三十二裏記載：「世尊與三人說法，二人乞食，二人所得食，足六人共食。若世尊五人中與二人說法，三人乞食，三人所得食，足六人共食。」這說明施主常供養大量的食物，實不必每一個僧人都去乞食，這種情況在今日的泰國還是如此，僧人輪流去乞食，而每日所剩食物還是很多，都拿給動物吃。這也意味對食物不要貪得，適可而止。

關於說話，佛陀在《大空經》裡如是開示：(不作無義之論)：「阿難，彼比丘行此住處，心若欲有所說者，彼比丘若此論，非聖論，無義相應；謂論：王論、賊論、鬥諍論、飲食論、衣被論、婦人論、童女論、淫女論、世間論、邪道論、海中論、不論、如是種種畜生論。若論聖論，與義相應，令心柔和，無諸陰蓋；謂論：施論、戒論、定論、慧論、解脫論、解脫知見論、漸損論、不會論、少欲論、知足論、無欲論、斷論、滅論、燕坐論、緣起論。如是沙門所論。如是論已，心中不生貪伺憂感，惡不善法，是謂正知。」

佛建議獨住遠離，避免嘩說：「若有比丘，不欲嘩說，不樂嘩

說，不合會嘩說，不欲於衆，不樂於衆，不合會(於)衆，欲離於衆，常樂獨住遠離處者，謂有樂聖樂，無欲之樂，離樂，息樂，正覺之樂，無食之樂，非生死樂。」¹³

在觀照身的部分，若從阿毗達摩的論點來討論，是誰在前行，返回，觀前，顧後，屈、伸、著衣、持鉢、飯食、咀嚼、嘗味、大小便、行、住、坐、臥、睡、醒、語、默呢？那就要觀照整個動作的過程，當比丘生起“我要前行”的念時，就會有許多意門心路過程生起。

因為這“向前行”涉及意門，身門與眼門。在意門的心路過程的因緣條件是：心所依處，法所緣和有分。在身門的心路過程的因緣條件是：身淨色，觸所緣，地界和作意。在眼門的心路過程的因緣條件是：眼淨色，色所緣，光和作意。由於五門的心路過程須經有分而生起，所以這“向前行”是一種混合心路過程。

這“向前行”包含了名法與色法，色法隨名法生起後只維持十七個心識剎那(cittakhanā)，然後名色法一起壞滅。心與心所同時生起，心所協助心去識知目標及擁有目標，(心與心所有如國王與大臣)，這裡的心所有觸、受、想、思和作意。在“向前行”眼門的啟動是由意門開始的，因色法不會識知和執取目標，它是被認知的目標。這識知過程有一個過去有分心的剎那，加上十六個識知的心識剎那。在一眨眼間，有數十億個心識剎那生滅，一個心生起，執行其剎那間的作用後壞滅，供予下一心生起的因緣條件，如是心流不斷生滅，有如河流一般。如此眼門在“向前行”看路時，其色所緣在經過一個心識剎那後(過去有分)，即現於眼門，有分波動了兩個心識剎那後即中斷(有分波動，有分斷)，接著是五門轉向心(或譯引發)的生滅，接著是該色所緣的眼識的生滅(這是眼淨色見到路，所以“看”只是一個心識剎那)，緊接起的是領受該眼識看過目標的心，即領受心(或譯等尋求，只有一個心識剎那)，接著領受心是檢查剛才眼識與領受心識知的目標，即是推度心(或譯等貫徹，只有一個心識剎那)，接下來是確定心(或譯安立，它是意門轉向心在五門

13. 《中阿含·大空經》。

心路過程的名稱，即確定五識所辨別的目標)，在確定心之後有七個速行心(或譯勢用，指迅速地跑的心路過程，跑向目標去識知它，速行心階段生起善與不善的心)，接著是兩個彼所緣(或譯返緣，意念取其所緣)的生滅，彼所緣一過就沉入有分。

簡單的說，有分(Bhavanga)是意門或根本識或阿賴耶識；五門轉向是目標撞擊眼門等五門時執行轉向的作用，從轉向開始到速行心結束共十四個心路過程心，境色或目標撞擊眼淨色時，眼識即生起(眼淨色是門，色所緣(路)是它的目標)，這十四心路過程心都是屬於意識。

因此在整個的心路過程(毗提 Vithi)中每一心雖然一個接著一個，因為有不同的作用而有不同的名稱，它的發生只是一連串生滅的心，追隨著因果緣起的法則。每一心皆依心的定法生起，依不同的緣生起，包括前生心，所緣，門及依處色，在生起後執行了它的個別作用完畢就壞滅，然後成為下一個心的緣。這裡邊沒有一個“我”，沒有一個永遠存在的“自我”，除了心路過程之外，沒有一個控制者或識知者，這心路過程就是識知的作用(名法)。「有分」的名詞不是佛陀給的，阿毗達摩諸論從《阿毗達摩概要精解》(或作阿毗達摩義攝)及《清淨道論》開始才記載它。

在七個速行心裡每一速行心均有二十個名法，即是十二不善心與八欲界善心，不善心中最顯著的是無明，貪愛與執取，這三心是十二緣起的第一支、第八、與第九支。因為這三心是煩惱輪轉；它能造業而有‘行’與‘有’，即十二緣起的第二支與第十支，所以行與有是業輪轉；這就產生了果輪轉的識，名色、六入、觸、受、生、老死，即是十二緣起的第三至七，十一與十二支；因而生死輪迴不休。

若是觀照色法，根據阿毗達摩論的分析，色法有兩種：即四大元素(mahābhūta)與四大元素所造色，所造色(upādāyarūpa)共有二十四種。四大元素如大地，所造色如樹木依地而生長。四大元素，

有地界、水界、火界和風界。地界擴展，相是硬，它能作為其他元素立足處，水界黏接同一色聚，特相是流動或溢出，它的作用是增長其他俱生色法，火界特相是熱或冷，作用是使同一色聚裡的其他色法成熟，風界有移動與壓力，特相是支持，作用是使其他色法移動。

古論師曾說人身若地界可碎為微塵，成一斛二升重，與水和合增長為六升五合，經火燒成熟，再隨風刮而起迴轉。地界為水所攝，因火熱成熟，因風而持轉，如是地與其他三界和合。水界以地為住處，常使成熟，風吹散展轉，如是三界所熟。火界住於地處，為水所攝，風所持，如是三界所持。風界也住於地處，水所攝，火所熟，如是三界所持。故地是水、火、風住處；水使地、火、風攝而不散；火使地、水、風成熟不臭；風使地、水、火轉而不散，如是四界互相依賴，住而不散。¹⁴

色依處有五淨色和心依處色，依處(vatthu)是色法的生存地。色法不能單獨生起，必須組成色聚(rūpakalāpa)才能生起。依處是指所造色，它(指依處)的色法有業生色聚，心生色聚，時節生色聚與食生色聚。業生色聚裡有眼十法聚，耳十法聚，鼻十法聚，舌十法聚，身十法聚，女性十法聚，男性十法聚，心所依處十法聚，命根九法聚。眼十法聚有八不離色，命根色與眼淨色，餘可類推，命根九法聚有八不離色與命根色。這四種所造色裡共有二十一種色聚。

八不離色即是地界、水界、火界、風界、顏色、香、味與食素(食色)。它們存在於每一個色聚裡，它們都擁有同一依處，即是俱生的四大元素，這四大元素是所造色的近因，每一元素的近因又是依賴其他三大元素，它們都是同生同滅，故此每一色聚裡的色法都是同生同滅。

從心法說，當心不活躍時，屬於同一種心的有分心流會不斷的產生，只緣一個目標。當五所緣之一呈現在根門時，一個有分心即過去而成過去有分，隨後兩個由於目標的撞擊(或境色 gocararūpa

14.《解脫道論》(Vimuttimagga)，行門品第八之五。

的撞擊)，而起波動後就有分中斷，產生五門轉向，接著在根門(五門)的支助下，五識生起，而以撞擊根門的色所緣為目標，於是心路過程起領受，推度，確定心後而進入速行心(造業)，最後兩個彼所緣取速行心的所緣為其所緣(造業後的回思)。

從色法說，心色或心所依處是意門和意識的依止處，它位於心臟裡的血，受四大元素的支助而由命根色維持它。當境色(五根所緣外境)撞擊五根淨色，意門轉向後根淨色即取色所緣為目標(眼淨色在視網膜裡，耳淨色在耳洞裡，鼻淨色在鼻孔裡，舌淨色在舌頭上，身淨色散在全身如棉花浸透了的液體)，在意門領受，推度和確定後，起速行而行動，產生各種的姿勢，並且產生身表(kayaviññati)及語表(vacīviññati)。

身表是心生(心生色聚)風界特強而使身體有動作，不過如舉腳時，它是風界和火界偏盛的作用，又如放下腳時，則是水界和地界偏盛的作用；語表是心生(心生色聚)地界特強，口腔與舌能發出聲音或者身體他部摩擦出聲。色法不能識知目標，它是依賴根識來識知目標。

因此欲界衆生在世間上色法以四種所造色即業生色，心生色，時節(熟)生色和食(消化)生色而起色相續流(生活，或造善業，或造惡業，或者修行)，直到生命的結束為止。

從心路過程看，當一個名法生起只持續一個心識剎那就壞滅，隨著名法生起的色法會持續十七個心識剎那，這色法會同下一個生起的名法心識剎那一起壞滅。因此在走動時，舉腳的名法滅了，舉腳的色法才產生，名法進行它的生滅過程，而色法也進行它的生滅過程。

從這樣的分析，所謂的“我”只是一組不同的名法與色法而已，並沒有一個“我”；再看名法與色法，它們都在各自不停的生滅，一個不停生滅的“心”——“名法”，會是我嗎？一個不停生滅的“身”——“色法”，會是我嗎？若果是“我”，我應是一，不是二，我不應在變，不應在生滅。

四：三十二身分

關於這一段《大念處經》的經文如下：「復此，諸比丘！比丘於皮覆包充滿種種不淨物之此身，觀察此身，上至頭髮，下至蹠底，知：“於此身有髮、鬚、爪、齒、皮、肉、筋、骨、髓、腎臟、心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺、腸、腸間膜、胃物、排泄物、腦、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、淋巴液(《清淨道論》作膏，指身垢)、唾液、黏液(《清淨道論》作漬，指涕)、關節液、尿。”」

以正念觀照身體的三十二身分是用來對治貪欲的最主要法門，它能起大悚懼，培養正念與正知，獲得如實知見，調服心中的慾火、我慢等煩惱，而使心獲得清涼與安樂，並能使心進入禪定境界，於現法樂住，最後依這法門能使行者證得聖果。¹⁵

三十二身分觀的傳統修習善巧是：唸誦三十二身分的名稱，或記憶三十二身分，或依顏色來修持，或依各身分的形狀來修持，或依各身分的方位來修持，或依各身分的處所來修持，或依各身分的限界來修持(如髮非毛，肉非筋)。¹⁶ 關於這部分的修習可詳細參考《清淨道論》。修習時，意念上要注意；按三十二身分的次第來修，心不要過急，心不要太慢，心念不散亂，超越概念，刪除不善於作意的身分，最後因心善於擇法能安止於善於作意的身分而得到定(能達四禪)。又修不淨觀要能起厭惡各個身分之心，如髮、胃中物、膿、痰、糞、尿、膽汁、血、身垢，思惟它的種種不淨與可厭性。

在以前錫蘭中部的摩羅耶地方的大天長老在四個月內因為能夠熟悉讀誦三十二身分，因此而得破除身見，證入須陀洹果。另一位耆宿長老修習三十二身分，而得於三十二日內每天修一身分各達到初禪。認真修習三十二身分的行者，若是在觀修時不能觀想的很清楚，可以借助醫學雜誌或屍體解剖的照片來修習。

在觀禪的部分，佛開示說：「諸比丘！猶如兩口之袋，填進種種穀物，即：稻、粳、綠豆、豆類、胡麻、糙米，具眼者解開之，

15. 《南傳大藏經》，《清淨道論》第八品身至念。

16. 《南傳大藏經》，《清淨道論》第八品身至念。

得觀察：此是稻、此是粳、此是綠豆、此是豆類、此是胡麻、此是糙米。諸比丘！如是比丘於皮覆包充滿種種不淨物之此身，觀察上至頭髮，下至蹠底，(知)：“於此身有髮、鬣、爪、齒、皮、肉、筋、骨、髓、腎臟、心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺、腸、腸間膜、胃物、排泄物、腦、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、淋巴液、唾液、黏液、關節液、尿。”」

佛以兩口袋比喻這個身體，有智慧的能看見這三十二身分，並且知道它們只是色法，也知道色法是由四大元素組成的。觀內身是指自己身內的三十二身分，觀外身是觀別人身內的三十二身分，如是交替觀內外身。觀生法是指這身體如何而生，觀滅法是身體如何死亡，觀生滅法是觀身體一世的因緣生滅以及從阿毗達摩論所分析的剎那生滅。這樣觀禪後所得的結論會是“它只是一個身而已”，因為是慧解脫，故獨立而住，不執著於世上任何物。

五：四界差別(界分別)

四界是與三十二身分密切相關連的，因此佛接著說：「復此，諸比丘！比丘從界(要素)，如(何)存在，如(何)志向而觀察此身，即知：“此身中有地界、水界、火界、風界。諸比丘！猶如熟練之屠牛者，或屠牛者弟子之殺牛，於四衢道，片片分解已，猶如坐，諸比丘！如是比丘！從界，如(何)存在，如(何)志向而觀察此身，(知)：此身有地界、水界、火界、風界。”」

在前面分析過四界的十二相，那即是地界有硬、粗、重、軟、滑、輕相，水界有流動與黏結相，火界有熱與冷相，風界有支持與推動相，每一特相都需從頭到腳觀察清楚。“如何存在”指在色身中找到這四界。“如何志向”指無論身體是在任何的姿態中找到這四界。比如用手按頭顱知它是硬的，用舌頭在口腔內左右伸吐知它是滑的等，小便時知道尿水流出，發燒的時候知道身體會熱，腸胃裡有風的時候知道風的推動或浮動。這些都是物質界的純物理現象。

在《大象跡喻經》(Mahāhatthi padūpama Sutta)¹⁷中佛說：

17. 《中阿含·象跡喻經》。

「諸賢！云何爲內之地界？內之自身之堅固態而被執取爲(我、我所)者，即髮、毛、(爪、齒、皮、肉、腱、骨、骨髓、(腎臟)、心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺臟、腸、腸間膜、胃中物、)糞、(腦)，又其他所有內之自身堅固態而被執取爲(我、我所)，諸賢！此言內之地界也。」

「其次，諸賢！云何爲內之水界？內自身之水，水態被執取爲(我、我所)者，即膽汁、(痰、膿、血、汗、脂、淚、膏、唾、洩、關節滑液、)尿，又其他所有內自身之水，水態而被執取爲(我、我所)，諸賢！此言內之水界也。」

「其次，諸賢！云何爲內之火界？內自身之火，火態被執取爲(我、我所)者，即令熱者，令老，令燃燒者，令食、飲、噉、味等物善消化者，又其他所有內自身之火，火態而被執取爲(我、我所)，諸賢！此言內之火界也。」

「其次，諸賢！云何爲內之風界耶？內自身之風，風態被執取爲(我、我所)者，即上行風、下行風、腹外風、腹內風、肢體循環風、入息、出息，又其他所有內自身之風，風態而被執取爲(我、我所)，諸賢！此言內之風界也。」

在獨居禪思時應該掌握觀察四界的方法，就能夠冷靜地看到身體的四界，就只有四界，找不到身體，有情，有生命的，或有我。比如觀察髮時，知道髮生於頭上，這就好像一個蟻丘上生了草時，蟻丘不知草生在我上邊，草也不知我生在蟻丘上，同樣的頭也不知髮生在我上邊，髮也不知我生在頭上。又如觀察骨和肉時，就好像路旁涼亭屋樑上的塵土，屋樑不知我被塵土黏著，塵土也不知我黏在屋樑上，同樣的，骨骼不知被肉黏著，肉也不知它黏在骨骼上。

因此這樣分析能夠得到結論，這些地界的毛、髮、骨、肉等只是身體的某部分，它無思念，無記，空，非有情，而應該只是觀察它是堅硬的地界。

在修習界分別觀時，若只是觀地、水、火、風四界是不夠的，行者還需觀二十部分的身分是地界，十二部分的身分是水界，四部分是火界，六個部分是風界，就如在《大象跡喻經》所指出的。列表如下：

表 7.1 四界分別表(四十二身分)

地界顯著的部分：(二十個)					
1 髮	2 毛	3 爪	4 齒	5 皮	6 肉
7 腱	8 骨	9 骨髓	10 腎	11 心臟	12 肝臟
13 膜	14 脾臟	15 肺臟	16 腸	17 腸間膜	18 胃中物
19 糞	20 腦				
水界顯著的部分：(十二個)					
1 膽汁	2 痰	3 膿	4 血	5 汗	6 脂肪
7 淚	8 膏	9 唾	10 涕	11 關節滑液	12 尿
火界顯著的部分：(四個)					
1 間隔性發熱之火	2 令成熟和老化之火				
3 發燒之火	4 消化之火				
風界顯著的部分：(六個)					
1 上行風	2 下行風	3 腸外風			
4 腸內風	5 肢體循環風	6 入息與出息			

表參考《如實正見》，帕奧禪師著。

還有一個比喻是屠夫殺牛的比喻。這是指屠夫在趕牛，到了屠場，綁牛，殺牛時，屠夫都有牛的概念；到了把牛屍體支解後，切成不同部分的肉塊後，牛的概念就消失了，肉塊的概念就生起。因此屠夫不會想：“我在賣牛，這些人帶走牛……。”而會想：“我在賣肉，這些人帶走肉……。”同樣的，當一個人還未能瞭解以界分別來觀察身體前，他心裡有“人”的概念，當他以界分別來觀察身體後，“人”的概念就會消失，而會有地界、水界、火界、風界的認識。

若觀察色聚裡的色法，髮只是八法聚而已，毛也一樣，因為地

界增盛的緣故，所以稱爲地界，同樣的比如膽汁乃是因爲水界增盛的緣故，故爲水界。觀察色聚裡的地界，只能觀察到兩組中的一組特相，即是硬、粗、重，或是軟、滑、輕；觀察水界則能同時觀察到黏結與流動；觀察火界只能個別觀察到熱或冷；觀察風界則能同時觀察到推動（浮動）與支持。¹⁸

從俱生緣來看四界；地界是爲水所攝，火所守護，風所支持而住立；水界則住立於地，火所守護，風所支持而令黏著；火界則住立於地而爲水所攝，風所支持，而令偏熱；風界則住立於地，爲水所攝，火所偏熱，支持三大種。¹⁹

觀察完色聚的四界就進一步觀察色聚裡的所造色，即是顏色、香、味、食素等，能觀察到四界（四大元素）與所造色（四大所造色），就是照見究竟的色法，就能破除密集。

色法密集有三種：相續密集，組合密集和作用密集。要破相續密集必須能見到色聚，因爲已把衆人的相或想消除。要消除組合密集必須能見到色聚裡的八法聚，也就是地界、水界、火界、風界、顏色、香、味與食素。要破除作用密集必須觀察到每一色聚裡至少的八種色法，以及每一色法的不同作用。

所以要觀察每一色法的特相，作用，現起與近因。比如地界的特相是硬，作用（味）是作爲其他元素與所造色的立足處，現起是接受，近因（足處）是其他三大元素。能夠澈底的觀察到究竟色法，就能把這三種密集破除。

在觀照內身、外身與內外身，生法、滅法、生滅法的部分；簡單說是必須觀照內外的名色法都是無常，苦和無我，以及觀照名色法的因與緣皆是無常，苦和無我，然後觀照行法的生滅，及壞滅皆是無常，苦和無我，最後因道智而得消滅煩惱再依果智以證悟涅槃。

18. 詳見《正念之道》，帕奧禪師著。

19. 詳見《清淨道論》，悟醒譯。

六至十四：九墓墟觀

這裡佛陀教導觀看死屍敗壞的九種過程：

「復此，諸比丘！比丘恰如得觀遺棄於塚間之死屍，死後經一日二日乃至三日，膨脹成爲青黑、腐爛，彼注意此身，(知)：“此身(自身)不脫如是法(性質)，而(會)成爲如是者。」

九種墓墟觀裡對死屍腐化的觀看與觀想，是要澈底打破我們對色身的執著，以及常的邪見。目前的環境要能看到死屍腐化以致最後變爲駭骨的階段似乎困難些，但是有時從報章及雜誌上，甚至醫學的刊物中可以得到這些照片，所以用照片來觀想也一樣有效。

(一)膨脹青黑屍—第一種屍體的敗壞過程：首先要觀察是它膨脹起來。這是因爲腐爛所產生的氣體使腹部鼓脹。其次要觀察是肌肉變色，有些青，指藍色，有些黑。做完這兩點的觀察後，就轉爲觀察自己的身體，想自身也是有同樣的性質，它會(將來)變爲這樣的。

人的死亡是由於命盡，或是福盡或是意外的原因，從另一點來看，當識與命根及業生暖氣分離時，有生命的肉體就變成了屍體，當屍體不再得到循環系統的補給營養與免疫之後，它成爲細菌滋生處，蛆蟲繁殖地，鳥獸噉食物，這是必然的結果。

在觀想時，所觀想的屍體應該是同性的，異性的屍體不適宜作爲觀想的目標。一般的人都迴避死屍，也不想見它，若能見到一具腐爛腫脹的屍體，應把它當成如同獲得難得的珍寶一般看待，因爲它會給我們留下深刻的印象。在觀想它時應觀想它當時的現況，以及念它是「不淨」和「可厭」的，這樣持續作意的話，就能進入定境。若要先從安般念進入定境轉爲觀想死屍也行。這種觀禪的觀智稱爲過患隨觀(十六觀智詳見第十七章)，那就是觀外在的屍體的不淨與可厭性而達到近行定(未達初禪)或安止定(初禪以上)，然後思惟自己的身體也一樣，死後也會像那屍體一樣，而後觀到能見自己的屍體(這是聯想，不表示神通)，再觀照它是不淨及可厭，

而後再度觀照外在的屍體，這樣的內外地輪流觀照。

觀死屍是去除貪欲尤其是淫欲的最好方法，也是去除身體是我的身見的有效方法，若心中的邪念透過這方法有效地制止後，可以進一步修四界分別觀，直到能清楚地看到色聚，能夠見到色聚就能見到色法的真相，這是對內外名色法的觀照，這觀智叫名色分別智。這裏佛說：

「如是，或於內身，觀身而住；於外身，觀身而住；又於內外身，觀身而住。」

觀照的重點都是要觀照它是無常、苦和無我。

接下來，佛說：「於身，觀生法而住；於身，觀滅而住，又於身，觀生滅法而住。」

這裡是指緣攝受智，思惟智以及生滅隨觀智（十六觀智的三種）。

「尚又智識所成及憶念所成，皆會“有身”之思念現前，彼當無所依而住，且不執著世間任何物。諸比丘！比丘如是，於身觀身而住。」

這包括從壞滅隨觀智到行捨智，當觀智成熟時，道智與果智才會出現，當一個行者得究竟智時才會獨立無依而住，且不執著世間的任何事物。

接下來的八種死屍敗壞過程如下：

(二) 鳥獸蟲食屍—第二種屍體的敗壞過程：「復次，諸比丘！比丘恰如得觀遺棄於塚間之死屍，被鳥所啄、或鷹所啄、或鷲所啄、或犬所食、或豺所食，乃至各種生類之所食。彼注視此身，(知)：“此身不脫如是法，而成爲如是者。”

再觀屍身爲鳥類，狗、豺、蟲類所食，觀將來己身與屍身無異，

終不能脫此患。觀智部分同前。

(三)血肉筋連屍—第三種屍體的敗壞過程；「復此，諸比丘！比丘恰如得觀遺棄於塚間之死屍，由於具有血肉而筋連結於骸骨。彼注視此身，(知)：“此身不脫如是法，而成爲如是者。”」

此時屍身已去半，惡臭汗穢不堪，還剩一些血肉黏在骨上，屍骨依筋腱連在一起。觀智部分同前。

(四)血塗筋連骨—第四種屍體的敗壞過程；「復次，諸比丘！比丘恰如得觀遺棄於塚間之死屍，無肉之附著血，而筋連結骸骨。彼注視此身，(知)：“此身不脫如是法，而成爲如是者。”」

此時屍身只剩骨架，由筋連結著，倘有一些乾血塗在骨上。觀智部分同前。

(五)筋連骸骨—第五種屍體的敗壞過程；「復次，諸比丘！比丘恰如得觀遺棄於塚間之死屍，無血、肉，唯筋連結骸骨。彼注視此身，(知)：“此身不脫如是法，而成爲如是者。”」

此時屍骨唯剩骨和筋。觀智部分同前。

(六)解散骸骨—第六種屍體的敗壞過程；「復次，諸比丘！比丘恰如得觀遺棄於塚間之死屍，(關節)解散，手骨於此處，足骨於彼處，髌骨於此處，腿骨於彼處，盤骨於此處，背骨於彼處，頭蓋骨在彼處，骸骨散在四方八面。彼注視此身，(知)：“此身不脫如是法，而成爲如是者。”」

此時骨塊分散，仍可見手骨，腳骨，腿骨，上腿骨，股骨，脊椎，和頭蓋骨等。觀智部分同前。

(七)白骨—第七種屍體的敗壞過程；「復次，諸比丘！比丘恰如得觀遺棄於塚間之死屍，初如螺色之白骨。彼注視此身，(知)：“此身不脫如是法，而成爲如是者”」

此時屍體已變成貝殼色的白骨。觀察部分如前。

(八)一堆白骨—第八種屍體的敗壞過程；「復次，諸比丘！比丘恰如得觀遺棄於塚間之死屍，經過一年，骸骨堆高。彼注視此身，(知)：“此身不脫如是法，而成爲如是者。”」

此時屍體已變成一堆白骨，有一年久了。觀智部分如前。

(九)粉碎骸骨—第九種屍體的敗壞過程；「復次，諸比丘！比丘恰如得觀遺棄於塚間之死屍，骸骨粉碎敗壞。彼注視此身，(知)：“此身不脫如是法，而成爲如是者。”」

此時屍體已敗壞到骸骨粉碎爲塵。觀智部分如前。

每一種的屍體敗壞的樣子，都能靠觀想而達到心定。即近行定或安止定的境界，如此每一種的墓墟觀都能修到初禪。到達禪定後就修觀禪。在禪定時觀察五禪支，在觀禪時觀名色，以及生滅現象，最後要得的結論是己身與外身皆無常及無我。

修以上的法門的行者一定要配合修慈無量。因爲佛住在金剛聚落跋求摩河側薩羅梨林中時(《雜阿含》八零九經)教比丘衆修不淨觀，有比丘極厭患身，或以刀自殺，或服毒藥，或以繩自絞，或投岩自殺，或令其他比丘殺。當時有一異比丘極厭患惡露不淨之身，到鹿林梵志子住所對他說若肯殺他，他可以將衣鉢送給他，這位鹿林梵志子起了貪念，就答應了。因此就把這位比丘殺了。鹿林梵志子到跋求摩河邊洗刀時，魔王慫恿他說這麼做功德無量，能使釋子沙門未度得度，未脫得脫，未安息得安息，未涅槃得涅槃，因此鹿林梵志子再回來循著房舍，禪室，經行處說他能使釋子沙門未度得度，未脫得脫，未安息得安息，未涅槃得涅槃，衆多比丘求他度脫，於是一日內殺了六十比丘。佛在布薩日發現比丘的數目少了，問阿難陀後才知道原因。後來佛說修這法門的人要配合修安般念，能令已生及未生的惡不善法速令停止，並能導至涅槃。後世都教修習慈無量，修慈的人對自己與對別人心都很柔軟，不會產生厭世之想。

滅身見

修身念處的目的是在滅除與生俱來的身見。上面所討論的十四種方法都能配合修觀而契入破除身見，破身見的果即是初果須陀洹。

這裏再加一些其他的方法以便快速證悟道果：

(1) 把從小到大的相片依時間排在觀修的地面上，修完定之後(最低要初禪)，凝視每一張相片，並問自己那個人去了那裏？不能靠思惟，必須直接契入，心中要能明明白白的知道那個人不是我！

(2) 反復思惟觀察若我是名+色的組合，是地+水+火+風的組合，名法有八十九種，色法有二十八種，是三十二身分的組合，是四十二身分的組合，各個身分都互不知道，有生+老+病+死等不要的苦，是一直變化中的生物或有機體，經過一段時日的修觀，若能不受驚嚇，這表示修習已有成績，不過還是要繼續觀修直到心中確確實實的知道這身體不是我或我的為止。

(3) 在修四威儀時，仔細觀察走時是腳自己要走，還是另有一個人叫它走？為什麼右腳要先走？為什麼左腳不能先走？為什麼一定要去心中要去的地方？為什麼不能走向心中不想要去的地方？然後你讓心中給你自然的答案。

(4) 上廁所時看見臭穢不堪的糞便排出時，思惟這怎會是我的呢？若身體是我的，糞便也應是我的，那為什麼會有糞便呢？想回頭，為什麼要吃飯呢？若是我的身體，那應該不須飲食！不須睡覺！不須穿衣來禦寒！不須房舍！不須去上班賺錢維生！這般反復的思惟直到契入為止。

(5) 思惟若身體是我的，為什麼它卻從媽媽的肚子生下來呢？就連佛也從他的媽媽的肚子生下來，佛都滅了，他的身體去了那兒呢？再想回頭，自己過世的公公，婆婆，爸爸，媽媽等親人，他們難道不跟我一樣把身體當成是自己的嗎？那他們怎麼沒把身體保留好？他

們怎麼還沒活著？這般反復的思惟直到契入為止。

(6) 若行者是以密宗的本尊法來修的話，不要著迷於儀式，拿了本尊像放在眼平前面半公尺距離處，坐下來靜靜的觀它，心不生妄想，可以先用安般念把心定下來再觀，咒語與煩雜的手印儀式等都可免去。依靜觀修到定。它的道理是第十章所談的八除入的第一及第二除入；內有色想外觀少色，和內有色想外觀無量色。內有色想是指行者本身身體，或觀從自心生出八仙女供養八供品，及觀心中的本尊有色種子字(這即是根本識)；外觀色是觀本尊莊嚴相的顏色。無量色是修色遍或是四禪定時生的色遍。定時行者的身體消失，身見就破了。不過定後要依佛所教的觀禪法來鞏固這證悟，免得生起邪見。

(7) 若能在一個安靜的場所修安般念到三禪，修完定後不要張眼，依本章討論的方法轉去觀身體，可能契入而明白身體不是我。若修到四禪更容易，因為四禪時身體的念已然消失，馬上就能契入道果。

(8) 修安般念達到初禪時，觀修這個身體毛髮有它的細胞組織，皮也有它的細胞組織，肉也有它的細胞組織，骨也有它的細胞組織，內臟也有它的細胞組織；這些細胞組織都是自生自滅，自己做不了主，天天飲食，給這些細胞組織帶來營養，這個身體才能生存，要是缺少了一種元素，它就出問題了。仔細想一想，這身體會是我或我的嗎？若身體是我，世上這麼多的醫生，他們都應該能夠永遠生存，不會死！

(9) 佛在《五陰譬喻經》中將色蘊喻為聚沫，這聚沫是溝裏的水沖洗下來的各種不淨物；如油脂、膏、黏液、漂浮的渣滓、小枝、樹葉、無數小水泡結合起來的，是一團不定不同顏色的短暫聚合體。如理思惟它，反觀自身，這色身正是這樣，就如佛所譬喻的。想想這色身跟隨了我這麼多年，我怎麼想都沒去想過它竟然是這樣的情形。唉！苦啊！我應怎麼做才能快點開悟呢？佛教的方法是很多，不需個個都用，但結合不同方法來儘快證悟是絕對沒錯的。不理它是黑

貓還是白貓，但要能抓著老鼠(身見)就行了。

在《雜阿含》二八四經中佛言：「若於所取法，隨順無常觀、住生滅觀、無欲觀、滅觀、厭觀、心不顧念，無所縛著，識則不驅馳，追逐名色，則名色滅。」說的就是這個道理，要認清身體的真相，不再為它而有所縛著，那時心對自己與外頭名色的追求自然會慢慢消滅。祝大家成功！

小結

說到這裡為止，修習身念處的法門共有十四種；即是：

(一)安般念，(二)四威儀，(三)正知，(四)三十二身分，(五)四界差別，(六)至(十四)九墓墟觀。

修習身念處(也叫身至念)可以獲得下列的功德：(1)克服對樂境與不樂境的想念；(2)降服怖畏；(3)堪忍(乃至失命)；(4)證四果達六通。因此它的功德是無比的，只要想一想輪迴的苦，死時的無耐，無人能夠給予援手的情境，心中的憂懼，就會使我們恐慌，又怎不想儘早掌握這機會來修習呢？

第八章 四念處(二)

受念處

何謂受？受是五蘊之一，也是十二緣起法重要的一環。受乃是六根門接觸六境時所生的，有眼觸受，耳觸受，鼻觸受，舌觸受，身觸受和意觸受。普通的三種感受是苦受，樂受和不苦不樂受。若從身心來看又有身受和心受。若從食來看又有食受與無食受。若從愛欲來看又有欲受與無欲受。

根據《大念處經》：「然，諸比丘！如何比丘於受觀受而住耶？諸比丘！比丘於此，若在感(受)樂受，知：“我在感(受)樂受。”在感(受)苦受者，知：“我在感(受)苦受。”在感(受)不苦不樂受者，知：“我在感(受)不苦不樂受。”若在感(受)肉體之樂受者，知：“我在感(受)肉體之樂受。又在感(受)精神之樂受者，知：“我在感(受)精神之樂受。”或在感(受)肉體之苦受者，知：“我在感(受)肉體之苦受。”又在感(受)精神之苦受者，知：“我在感(受)精神之苦受。”或在感(受)肉體之不苦不樂受者，知：“我在感(受)肉體之不苦不樂受。又在感(受)精神之不苦不樂受者，知：“我在感(受)精神之不苦不樂受。”」

受因為是六根門接觸六塵之後而生的，若不瞭解受的因緣，貪瞋癡緊隨著受之後而生。常常修習觀受的行者雖然眼、耳、鼻、舌、身還是接觸境界，但是心中清楚觸所生的樂受、苦受和不苦不樂受，能以正念觀照，不生貪瞋癡等煩惱。

在《雜阿含》四七零經中佛開示說：

「愚癡無聞凡夫，生苦受，樂受，不苦不樂受；多聞聖弟子，亦生苦受，樂受，不苦不樂受。諸比丘！凡夫聖人有何差別？……諸比丘！愚癡無聞凡夫，身觸生諸受，增諸苦痛，乃至奪命，愁憂稱怨，啼哭號呼，心生狂亂。當於爾時，增長二受，若身受，若心受。譬如士夫身被雙毒箭，極生苦痛。愚癡無聞凡夫，亦復如是，

增長二受：身受，心受，極生苦痛。所以者何？以彼愚癡無聞凡夫不了知故。於諸五欲生樂受觸，受五欲樂，受五欲樂故，爲貪使所使。苦受觸故，則生瞋恚，生瞋恚故爲恚使所使。於此二受。若集(產生原因)、若滅、若味(作用)、若患(過患)、苦離，不如實知，不如實知故，生不苦不樂受，爲癡使所使。爲樂受所繫終不離，苦受所繫終不離，不苦不樂受所繫終不離。

云何繫？謂爲貪、恚、癡所繫，爲生老病死，憂悲惱苦所繫。

多聞聖弟子，爲身觸生苦受，大苦逼迫，乃至奪命，不起憂悲稱怨，啼哭號呼，心亂發狂。當於爾時，唯生一受，所謂身受，不生心受，譬如士夫被一毒箭，不被第二毒箭。當於爾時，唯生一受，所謂身受，不生心受。爲樂受觸，不染欲樂，不染欲樂故，於彼樂受貪使不使。於苦觸受，不生瞋恚，不生瞋恚故，恚使不使。於彼二使，集、滅、味、患、離、如實知，如實知故，不苦不樂受癡使不使。於彼樂受解脫不繫，苦受、不苦不樂受解脫不繫。於何不繫？謂貪、恚、癡不繫，生老病死，憂悲惱苦不繫。」

因此凡夫受樂受時不知，心隨起貪。受苦受時，雖知苦，但心隨起瞋恚。受不苦不樂時，心中完全沒有查覺，爲癡所使。凡夫身受苦、樂、不苦不樂時，心隨貪、恚、癡使，因此增長二受；身受與心受。但是聖人以戒、定及智慧觀照的結果，只有身受，沒有心受。

對於受的產生原因，受的滅，受的作用，受的過患，以及離受的解釋，在《雜阿含》四七五經中這麼說：

「如是我聞，一時佛在王舍城迦蘭陀竹園。爾時世尊告諸比丘，毘婆尸如來。未成佛時，獨一靜處，禪思思惟。作如是觀，觀察諸受。

云何爲受？云何受集？云何受滅？云何受集道跡？云何受味？云何受患？云何受離？

如是觀察，有三受：樂受、苦受、不苦不樂受。觸集是受集；觸滅是受滅；若於受愛樂讚歎，染著堅住，是名受集道跡；若於受不愛樂讚歎，染著堅住，是名受滅道跡；若受因緣生樂喜，是名受味；若受無常變易法，是名受患；若於受斷欲貪，越欲貪，是名受離。

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。」¹

這樣的分析，第一步是捨離欲貪；第二步是於受不去感受樂，讚歎，染著，使心對它生堅固住；第三步是觀受的作用是無常變易之法；第四步是對觸加以滅絕。

觸

觸是在十二因緣裡中最重要的一鏈。當我們的根門接觸到境界時，無論是人或事或物，心中要知道是那一個根門接觸到外頭的境，因為馬上跟著發生的是感受，它有樂、苦和不苦不樂三種，感受之後我們心中會起思惟，對於樂受我們因為多生薰習的結果會馬上起喜愛心而貪著它；對於苦受，因為根門接觸不可愛，不如意之境，因此心會馬上起排斥，厭惡的想法；不苦不樂受心中也可能知道，但不作反應。修行者應該訓練自己，仔細去觀察，不要讓這些感受影響我們正確的思惟與觀照力，使到自己能在每一個根門接觸境時，心中明明白白的知道每一次的接觸。觸解脫乃是心在長期觀察之後明瞭觸後所生的受皆是無常、是苦。所以心中放下或捨棄它。解脫的人是否沒有了觸呢？那倒不是，解脫者只是以平靜的心來接觸境，不生任何的顛倒想念。

在《清淨道論》裡記載著錫蘭有一位大帝須長老，在托鉢的路上，遇到一位良家婦，該婦清晨時因與丈夫爭吵之後離家，途中遇到長老，該婦女見到長老覺得可笑以顛倒心而大笑，長老的眼睛接觸到該良家婦的牙齒，馬上起觀，從牙齒觀到全身骨骼(身至念或三十二身分或不淨觀)，因而站在途中而證得阿羅漢果。該婦女的丈夫，在追尋其妻子的途中遇到長老，向他詢問有否見到一位女人從

註：1.同《相應部·受相應》，二十三經，比丘(受味、受患、受離)。

此地經過，長老回答道：「不知是女人或是男人？我只看到一副骨骼從這裡走過。」

佛陀在世時，有一位比丘，在早晨托鉢的路上，腳踩在一根尖刺上，他知道尖刺接觸腳底的皮肉，跟著他感覺到刺在腳底所生的痛(苦受)，他站在途中起觀，十二因緣流轉門是：緣六入觸，緣觸受，還滅門是六入滅故觸滅，觸滅故受滅，因而觀到無明滅故行滅，行滅故識滅，識滅故六入滅，六入滅故觸滅，他站在那兒就證了阿羅漢果。

上述兩位聖者的證果，看似很容易，其實不然。他們自從入道以來，不知已進行了百千萬次的“觸”的覺知和觀照，才能在上述的因緣下證得聖果，我們雖去佛已遠，但古人與現代人沒兩樣，要證道果也正應如此做。

欲染

有些《大念處經》的譯本將身與心的三受譯為有欲染和無欲染的三受，今引《中阿含。念處經》中經文來加以解釋：

「云何觀覺(指受)如覺(指受)念處？比丘者，覺樂覺時便知覺樂覺，覺苦覺時便知覺苦覺，覺不苦不樂覺時便知覺不苦不樂覺。覺樂身、苦身、不苦不樂身，樂心、苦心、不苦不樂心。樂食、苦食、不苦不樂食，樂無食、苦無食、不苦不樂無食。樂欲、苦欲、不苦不樂欲，樂無欲、苦無欲，覺不苦不樂無欲，覺時便知覺不苦不樂無欲覺。」

如是比丘觀內覺如覺，觀外覺如覺，立念在覺，有知有見有明有達，是謂比丘觀覺如覺。若比丘比丘尼，如是少少觀覺如覺者，是謂觀覺如覺念處。」

這裡的“覺”即是指“受”。

樂食是指對樂的執取，這是六根門在接觸到六塵後生樂受的執

取，心起貪著與回味；苦食則是對苦受的執取，心哀怨與狂亂；不苦不樂食則是對不苦不樂受的執取或捨受的執取。

樂無食是對樂受的無執取，苦無食是對苦受的無執取；不苦不樂無食是對捨受的無執取。

樂欲是對樂受生起貪的欲染；苦欲是對苦受生起瞋恚的欲染；不苦不樂欲是對不苦不樂受生起捨的欲染。

樂無欲是指無欲染的樂受；苦無欲是指無欲染的苦受；不苦不樂無欲是指無欲染的捨受。

樂受的執取的例子很多，它天天發生在我們的身上，我們都在追求好的舒服的好吃的。苦受的執取的例子，比如常吵架的冤家，碰在一起就要吵，不知出離。不苦不樂受是對人、事、物所起的中性感受。

對苦樂受無執取是聖人的境界。

有欲染是凡夫的境界，對樂受起欲染，因此常常要追逐同樣的事物以滿足自己的樂受；有欲染的苦受是當我們喜愛的人死去了，或心愛的事物消失後，常憶念時心中所起的苦受；若對喜愛的人、事、物起不苦不樂受即是不苦不樂欲。

無欲染的苦、樂受和不苦不樂受，或者對苦樂受不苦不樂受的無執取，是聖人的境界。

現在的修行人，在眾多媒體的沖擊和污染之下，比如受電視、電影、電腦遊戲，網際資訊、音樂、歌舞、報紙、購物中心的餘興節目，朋友聊天，股市買賣等等各種不良的因素的影響。他們大多數的貪欲蓋都極難降服，在這種情況之下，要培養起定力是不可能的。因為追求更多的欲樂或更多的物質的享受，是與培養定力背道相馳的。因此常常修持八關齋戒對在家眾是有極大的幫助的。

在東南亞的傳統佛教國家，比如泰國和緬甸等。在家眾常去寺院，穿著白衣白裙或白褲，在寺院裡精進修行是很好的傳統，這就像在佛陀時代一樣，在家眾常去寺院，早上拿了食物去供養僧團，求授三歸五戒或八戒以及聞法，而後就在寺內精進修禪修觀，到黃昏或次日才回家。

如此，在修持受念處時，不論有否欲染，不論是否身或心的三受，都需加以觀照，觀照的程式是先觀身念處，因它是粗的色法，比較容易觀察到；而後觀受，因為受是與色法結合生觸之後的名法。觀照受這名法的次序是先觀觸，再觀受，以及與受相應的想、思等相應的名法，然後才觀識，以及與識相應的六門。這些名業處（即觸、受、想、思、識）也即是五蘊裡的四蘊；受是受蘊，想是想蘊，觸與思是行蘊，而識是識蘊。在行蘊裡頭有五十種名法。它以觸與思為最明顯，《分別論》裡講行蘊時也專談思。

受念處的修持跟身念處一樣的明顯，這是因受裡的樂受與苦受的生起是很明顯的，而不苦不樂受就顯得不清楚，若能認知樂受與苦受，就能辨別不苦不樂受的存在。

在《中部》的《大因經》裡，佛只談一種受，即是苦受，為什麼這麼說呢？因為一切受都是無常，所以是苦。

又在《雜阿含》四七四經裡：「佛告阿難，我以一切無常故，一切行變易法故，說諸所有受悉皆是苦，又復阿難，我以諸行漸次寂滅故說，以諸行漸次止息故說，一切諸受悉皆是苦。」

受離

若能知道受的短暫性質，以及知道諸受是苦，那麼在觸之後就會曉得克制欲貪，欲貪若斷，於受就離開了，就能超越受的作用。

最後我們再回到《大念處經》所說的：

「如是，或於內受，觀受而住；於外受，觀受而住；又於內外

受，觀受而住。或於受，觀生法而住；於受，觀滅法而住；又於受，觀生滅法而住。尚又智識所成及憶念所成，皆會“有受”之思念現前。彼當無所依而住。且不執著世間任何物。諸比丘！比丘如是，於受觀受而住。」

這一段經文佛是說不管是內在的受或外在的受的生起或滅或生滅，都以純觀法的態度來觀照它。經長期的修習，心中對於受或是憶念某種感受，或是因觀照而正確認知的，都只把它當作“受”來對待，因此觀受的正念得以生起，當觀受的正念得以生起之後，就能不漏缺地觀某種受的生起，以及該受的熄滅，因為長期的修習觀察受的結果，知道這些受皆由因緣生起，而後消滅，心裡就能不執著於這些無常的感受，而不為這些受所動搖。

在《雜阿含》二八二經中，佛在迦微伽羅牟真鄰陀林中，談到修習諸根在接觸到境時應採取的態度：

「佛告阿難，諦聽！善思！當為汝說：

(1) 緣眼、色、生眼識，見可意(喜愛)色，欲修如來厭離正念正智。

(2) 眼、色緣、生眼識，不可意(不喜愛)故，修如來不厭離(不討厭)正念正智。

(3) 眼、色緣、生眼識，可意不可意，欲修如來厭離不厭離正念正智。

(4) 眼、色緣、生眼識，不可意可意，欲修如來不厭離厭離正念正智。

(5) 眼、色緣、生眼識，可意、不可意、不可意(不是喜愛的或不喜愛的)，欲修如來厭、不厭、俱離捨(都捨棄)心住正念正智。

如是阿難，若有於此五句，心善調伏，善關閉，善守護，善攝

持，善修習，是則於眼、色、無上修根，耳、鼻、舌、身、意、法亦如是說。阿難，是名賢聖法律無上修根。」

所以根觸境時，喜歡的要遠離；討厭的不要逃避；中性的(不是喜愛的或不喜愛的)要捨棄。聲聞弟子要慚恥厭惡對境所生的可意，不可意，不可不可意的心，生起了就要用法滅盡它，捨棄它，這是聖人修根的方法。

受滅

我們的世界就是六根與六塵加上六識、六觸，和六觸所生的六受(或三受)，這些都是苦的地方。如《雜阿含》二二零經所示：「佛告三彌離提：謂眼、色、眼識、眼觸、眼觸因緣生受。內覺若苦、若樂、不苦不樂，耳、鼻、舌、身、意、法、意識、意觸、意觸因緣生受，內覺若苦、若樂、不苦不樂，是名世間。所以者何？六入處集則觸集，如是乃至純大苦聚集。」

若要離苦就要滅界，先得要修根，然後滅受，然後觸就不再作用，以正念正智來觀察它們。如《雜阿含》二七九經中佛言：「樂觸以觸身，不生於放逸，為苦觸所觸，不生過惡想，平等捨苦樂，不滅者令滅。……覺悟彼諸惡，安住離欲心，善攝此六根，六境觸不動，摧伏眾魔怨，度生死彼岸。」

又在《雜阿含》二七六經中難陀教誡五百比丘尼言：「如實意解，六內入處(如實)無我……六外入處如實無我……六識身如實無我……六觸身如實無我……六受身如實無我……六想身如實無我……此六思身如實無我……此六愛身如實無我。」耐心地有系統的以智慧觀照上述的六內入處(六根)、六外入處(六境)、六識、六根境之觸、六觸後的各三受、六想、六思、六愛等，如實地觀照到它們只是根(四大和合之物)，境(四大和合之物)，接觸之後的心裏所生的諸名法如觸，受、想、思、愛而已，它們只是色法與名法的緣起關係，它裏頭並無一個實際存在的“我”或“我的”這一回事。

難陀以油，柱，器和火來譬喻六根，六境，六觸，六識，六想，六思，六愛的關係；並提示彼等皆無常，若無油，柱，器；燈光亦滅。

舉個例子說；若你很喜歡零食，當你知道之後，但仍然縱容自己，後來零食帶來了牙痛，看了牙醫，他建議你放棄吃零食。後來當你看到你喜歡吃的零食時，心中很想買但又怕會再次牙痛；你試一下控制自己，這次想起牙痛的情況，你成功地把自己壓住不去買零食，慢慢地觸境所生的想念，貪愛和樂受就滅了。不過要徹底做到斷零食，光靠壓制是不會長久成功的，要是用智慧觀照它，就能徹底消滅這貪吃零食的煩惱。

一個修定的人常會喜愛定境，尤其是二禪三禪的境界，想要每一次修定時找到它，這就著魔了，因此對定境的感受(法受)也要滅除它。

小結

在《雜阿含》四八五經裡佛對優陀夷和瓶沙王談到兩種受：欲受與離欲受。欲受是享受五欲之樂受。離欲受是一個修行人遠離欲樂與惡不善法，修習禪定，達到初禪。若說只有初禪是離欲樂也不對，二禪比這更勝樂，……三禪……四禪……空無邊處……識無邊處……無所有處……非想非非想處……想受滅處比這更勝樂。一層比一層還要細的樂。這些都是無常苦與無我。外道若說沙門釋子認為想受滅處是最勝樂也不對，也不符佛之本意。故此佛說若要說，勉強地說只有四樂：離欲樂，遠離樂，寂滅樂和菩提樂。凡夫不知道寂滅乃是樂！

又在《雜阿含》四七四經裡佛對阿難談到比這想受滅更殊勝的奇特止息，更上的止息，無上的止息。這就是對貪瞋癡的止息與解脫。

通過觀察受，我們會知道我們常常無知地追隨受，無論是樂受

或苦受，爲受所支配，心中在觸境之後起著衆多的欲染，不知不覺的就跟著去了，只知是我在感受，猶不知是根與境接觸後，心中對樂受起貪愛之念，對苦受起厭惡之念。六個根門天天的在接觸境，衆多的受在生生滅滅，衆多的心思也跟著在生生滅滅，像機械人一般地在操作著。是誰在感受呢？

因此一位純觀受的行者通過修習觀受，再加以觀照受的無常、苦和無我而得到智慧，他不爲受所支配，而能獨立無拘地安住，且不執著於世間上的任何事物。要達到業滅盡之道，那即是苦的滅盡之道，這唯有八支聖道。這留在第十六章裏討論。

第九章 四念處(三)

經，早也唸，晚也唸，但只是口唸心不唸。
道，早也行，晚也行，但只是身行道不行。

心念處

這是四念處法裡的第三種，從粗的身念處到稍細的受念處，到細微的心念處。這就好比四道果的初果是斷色法的身見爲主；到了二果是斷心法的粗顯的貪與瞋，這貪與瞋的生起，乃是觸境之後而生的受帶來的；到了三果就要斷除細的貪與瞋，這就要到意門或意識裡去澈底的剷除貪與瞋。修心是修道的最重要部分。

在《法句經》心意品裡佛說：「心無住息，亦不知法，迷於世事，無有正智。念無適止(意念沒有安住)，不絕(念不停止)無邊，福能遏惡，覺者爲賢。佛說心法，雖微(心念微細)非真(但非真實)，當覺逸意(覺知放逸之意念)，莫隨放心(不隨放逸心)。見法最安，所願得成，慧護微意(修智慧護住微細意念)，斷苦因緣。」所以修心或念住心是很重要的，因這能遏止造惡，聽了佛法，再用正確的法門修慧，來斷輪迴之苦。

禪宗黃龍慧南禪師(1002-1069)某一次對門人開示說：「古人看此月，今人看此月，如何古人心，難向今人說？古人求道內求心，求得心空道自親，今人求道外求聲，尋聲逐色轉勞神；勞神復勞神，顛倒何紛紛。」一針見血地道出學佛人的通病。

煩惱

我們心中的煩惱(Kilesa)，在《入阿毗達磨論》說明爲煩亂逼惱身心相續，也叫隨眠；《清淨道論》稱它爲污染的相應法。在《阿

《阿含經》中通常只說四漏，五蓋，五下分結，五上分結，七隨眠等的煩惱名詞。五下分結是結縛有情於欲界生存的煩惱，而五上分結是結縛有情於色及無色界生存的煩惱。本書也只著重在《阿含經》的原來分類。不過細的分法有助於修行人認清煩惱的多樣化，因此這裏也稍微提一下。

《入阿毗達磨論》裏提到七隨眠，即是欲貪、瞋、有貪(執取生存的貪)、無明、慢、疑、見。欲貪與有貪可歸納為貪，而成六隨眠。《俱舍論》把見又分為：身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見而成十隨眠。欲界依四諦的煩惱：即對四諦未知，未斷，未證，未修的見惑，須賴見道方能斷除的有三十二；而修惑或思惑有四(貪、瞋、癡、慢)，須賴修道方能斷除，如此欲界共有三十六隨眠。色界與無色界依四諦的煩惱各有三十一隨眠；依四諦的見惑有二十八；修惑或思惑有三(貪、癡、慢；因色及無色界無食欲及性欲，故無瞋)。三界煩惱加起來共有九十八隨眠。再加上十纏；無慚、無愧、嫉、慳、惡作、睡眠、掉舉、昏沉、忿、覆共為百八煩惱。詳見表 9.1 及 9.2

表 9.1 欲界隨眠

修道	要斷隨眠
修惑	無明、貪、瞋、慢
道諦	無明、貪、瞋、慢、疑、戒禁取、邪見、見取
滅諦	無明、貪、瞋、慢、疑、邪見、見取
集諦	無明、貪、瞋、慢、疑、邪見、見取
苦諦	無明、貪、瞋、慢、疑、戒禁取、身見、邊見、邪見、見取

表源自大正藏八十五冊三界圖

表 9.2 色及無色界隨眠

修道	要斷隨眠
修惑	無明、貪、慢
道諦	無明、貪、慢、疑、戒禁取、邪見、見取
滅諦	無明、貪、慢、疑、邪見、見取
集諦	無明、貪、慢、疑、邪見、見取
苦諦	無明、貪、慢、疑、戒禁取、身見、邊見、邪見、見取

表源自大正藏八十五冊三界圖

見惑也叫理惑，即對三界的道理所起的我見等惡見、邪見、妄見等的錯誤見解；這在見到四聖諦的道理（見道）時一下斷除。修惑也叫思惑或事惑，即心識對境所生的貪、瞋、癡、慢等煩惱；這須經修道與思擇法和四諦的道理方能斷除。

這些煩惱在欲界裏有三十六種：即苦諦下的煩惱有十隨眠；集諦與滅諦下各七隨眠（無身見、邊見、戒禁取見；只有貪、瞋、癡、慢、疑、邪見、見取見七種）；道諦下有八隨眠（對道諦起戒禁取，加上上邊的七隨眠）。因為色及無色界無瞋，所以苦諦下的煩惱只有九，集諦及滅諦下各有六，道諦下有七，共二十八見惑，加上修惑三種（貪、癡、慢）共三十一。三界所有的煩惱共百八。對這些煩惱必須遍知，遍斷，遍證，遍修方能出離三界。故佛說他要是對四諦沒有進行三轉十二行徹底的斷除一切結縛的話，他不能稱為正遍知，明行足，正等正覺者。

根據《大集經》卷五十九的說法。當六根對六塵時，各有愛好、厭惡、平等三種分別，合為十八種分別；分別又有染、淨之分，合為三十六種分別；再配以過去、現在、及未來三世，合為百八煩惱。

修行人若能注意斷除這些，自然能把心念處修好。若能明白四聖諦的道理，就能斷除身見、戒禁取見、疑等煩惱，而證初果，這

就是見道所斷的煩惱(隨信行與隨法行的行者)。習慣性犯的煩惱(習氣，掉悔，我慢)還要靠實際去修方能斷除，所以五下分結的貪、瞋、及五上分結的癡(無明)、慢、色愛、無色愛、掉悔都要實修方能斷除，這就是修道所斷的煩惱。(也有人能一下把所有的煩惱都斷除，如在第十九章裏一位病比丘的例子。)

十六心行

《大念處經》裡，佛開示了十六種心念處的修習法：

「然，諸比丘！比丘如何於心觀心耶？於此，諸比丘！比丘心貪著，知“心貪”。又心離貪者，知“心離貪”。又心瞋者，知“心瞋”。又心離瞋者，知“心離瞋”。又心癡者，知“心癡”。又心離癡者，知“心離癡”。又心集中(收縮)者，知“心集中(收縮)”。又心散亂者，知“心散亂”。又心廣大者，知“心廣大”。又心狹小者，知“心狹小”。又心有上者，知“心有上”。又心無上者，知“心無上”。又心有定者，知“心有定”。又心無定者，知“心無定”。又心解脫者，知“心解脫”。又心未解脫者，知“心未解脫”。」

這十六種心皆是世間心。

「有貪的心」，從阿毗達摩論的分析來看，“有貪的心”是指與貪欲同時生起的八種欲界不善心。貪欲是一種心所，與心同生同滅，攫取同一目標，由同依處生起，因此與貪欲同生的心為有貪的心，以貪為根的心有八種，稱為貪根心(Lobha-mūlacitta)其中四種與邪見相應，四種與邪見不相應。若依主動或被動生起也可分成八種貪根心。從強烈的貪婪到微細的喜愛和執著。

「心離貪」，這是善因。不是指心沒有貪欲，從世間心來說，不可能完全消滅貪，只是指貪欲暫不生起。這是指世間善心，世間果報

心與世間唯作心。世間善心是指欲界善心與色、無色界善心，前者包括一切禮敬三寶，皈依，持戒，佈施供養等安止定前的欲界善行，初禪到無色界定是色、無色界善心。結生心，有分心、死亡心、五根門的識、領納、推度和彼所緣心都是世間果報心的，五根門轉向心與確定心都是世間唯作心。心離貪時是不執著於所接觸的境或目標。只有斷盡煩惱的阿羅漢才心無貪。

「有瞋的心」，有兩種，指以瞋為根而與憂受相伴(瞋恨心只能與憂的感受相伴)生起的主動和被動的瞋根心。有從最強的暴怒到輕微的厭煩，瞋心的表現是破壞自他的幸福。

「心離瞋」，這是善因。一個行者若是心中離瞋，應知自己心離瞋。但是若是完全斷除了瞋恚，應知心無瞋。在平常心安樂時不是沒有瞋恚，或已消除瞋，它只時暫時離瞋而已。這有三種：即世間善心，世間果報心及世間唯作心。這三種心通三界。心無瞋時是與慈愛相應，因此沒有自私的心。只有斷盡煩惱的阿羅漢才心無瞋。

「有愚癡的心」，有癡即有‘無明’。癡心是一切不善法的根源。它有兩種，是指以癡為根，而與疑及掉舉相應的心，所有不善心都有愚癡，愚癡能導至貪與瞋的生起，因此有愚癡的心也包括在八種貪根心和二種瞋根心在內，加上癡根的兩種不善心，共有十二種不善心。兩種瞋根心與兩種癡根心不在有貪與離貪的心的分類裡。又八種貪根心與兩種癡根心也不在有瞋與離瞋的心的分類裡。兩種的癡根心裏一是與疑(懷疑)相應，一是與掉舉(煩燥)相應。這些都是需要觀照的心。

「心離癡」，這是善因。心無癡時它是與智相應的，它是無癡因，它是慧心所。心若暫時離癡有三種，即世間善心，世間果報心與世間唯作心。只有斷盡煩惱的阿羅漢才心無癡。

「心收縮」，這是指心收攝或是收縮，是欲界裡五種被動的不善心，心落入貪慾、瞋恨、昏沉與睡眠(心的沉重是昏沉，心的倦睡是睡眠)、掉舉(心散亂)與惡作(追悔所犯的惡行)、和疑。這些都對修行

目標失去興趣，心變得鬆懈，退縮。

「心散亂」，這是與掉舉同生的不善心，心胡思亂想而在目標外遊蕩。

「心廣大」，這是色界與無色界的四禪八定心。它被稱為廣大是因在世間沒有比色界與無色界心更高的心，它能降服煩惱生大果報及具廣大的認知領域，以及有高尙的投生意願。

「心狹小」，這是指欲界心。心自私自利。

「心有上」，指的是勝妙心，世間最妙境界的心。心常精進是有上心。

「心無上」，指的是下劣心。心若與貪相應如貪吃、貪淫、貪睡、貪錢利等；或與瞋相應如惱怒、惡念、怨恨、反感等；或與癡相應的邪見、愚蒙、不正思惟等。

「心有定」，指的是近行定或安止定的心。

「心無定」，指的是無近行定或安止定的心，心不專一和散漫。

「心解脫」，心能通過如理作意而從煩惱中暫時解脫，若通過安止定降服煩惱亦能得暫時解脫。對於阿那含聖者，彼心從貪與瞋解脫。對於阿羅漢聖者，彼心從三毒完全解脫。

「心不解脫」，指心為煩惱所繫，不如理作意或無定故心不解脫。

觀心

觀心的方法是依心路過程來觀照，因心與心所相應生起，所以在每一心識剎那中觀照心與心所，心路過程心依定法取六境為目標（色、聲、香、味、觸、法）而順序生起。

「如是，或於心，觀心而住；又於外心，觀心而住；又於內外心，觀心而住。」

這段經文是指行者觀照內外的色法，以及觀照內外的名法。然後觀照內外的名色法，最後則是觀照這些名色法是無常，苦與無我。

「於心，觀生法而住；於心，觀滅法而住；又於心，觀生滅法而住。」

心的生起是根門與境接觸而生起的識，根門除意門外都是色，境也是色，接觸所生的識是名。若以眼識來討論，眼門有眼珠裡的十種色法，加上命根色九法共十九種色法，這是依處(眼淨色)。境也叫所緣，眼識的所緣是顏色，這顏色的色聚是色法。此外眼還須要光，這也是色法。最後眼識的生起還要意門起作意，這作意是意門對五根門觸境時都要起的意門投向目標的作用。眼識生起後，有七種心所與它同時生起(七遍一切心所：觸、受、想、思、一境性、名法命根、作意)¹，這些是名。觀照這些名色法的生與滅，它的因緣生滅與剎那生滅。

「尚又智識所成及憶念所成，皆會“有心”之思念現前，彼當無所依而住，且不執著世間任何物，諸比丘！比丘如是於心觀心而住。」

長期觀照的結果，因為有正確的認知，以及智慧的生起，所有心念的生起只把它當作“心”來看待，因而正念得以培養起來，能仔細地觀照心生心滅，而且隨其不同因緣而生滅，這樣觀智就會由壞滅智漸漸提昇到行捨智，最後觀照的心不再執著於無常的心念及其境物。

在《中阿含》第九十五《住法經》裏佛告諸比丘：「我說(1)退善法不住，不增；我說(2)住善法不退，不增；我說(3)增善法不退，不住。」

註：1.請參考阿毗達摩概要精解，第二章心所之概要，及第六章色之概要。

云何退善法不住，不增；比丘者。若有篤信，（奉持）禁戒，博聞，佈施，智慧，辯才，（誦習）阿含及其所得，彼人於此法退不住，不增；是謂退善法不住，不增。

云何住善法不退，不增；比丘者。若有篤信，（奉持）禁戒，博聞，佈施，智慧，辯才，（誦習）阿含及其所得，彼人於此法住不退，不增；是謂住善法不退，不增。

云何增善法不退，不住；比丘者。若有篤信，（奉持）禁戒，博聞，佈施，智慧，辯才，（誦習）阿含及其所得，彼人於此法增不退，不住。是謂增善法不退，不住。」這裏佛指出修道的三種情況：退法、住法、和增法。若不進，應該如何做呢？那就應注意自己的心！

佛接著說：「比丘者。作如是觀，必多所饒益。（1）我為多行增伺（貪），為多行無增伺；（2）我為多行瞋恚心，為多行無瞋恚心；（3）我為多行睡眠纏，為多行無睡眠纏；（4）我為多行調（掉），貢高（舉），為多行無調，貢高；（5）我為多行疑惑，為多行無疑惑；（6）我為多行身諍，為多行無身諍；（7）我為多行穢汗心，為多行無穢汗心；（8）我為多行信，為多行不信；（9）我為多行精進，為多行懈怠；（10）我為多行念，為多行無念；（11）我為多行定，為多行無定；（12）我為多行惡慧，為多行無惡慧。

若比丘觀時則知我多行增伺、瞋恚心、睡眠纏、調（掉）、貢高（舉）、疑惑、身諍、穢汗心、不信、懈怠、無念、無定、多行惡慧者。彼比丘欲滅此惡不善法故，便以速求方便，學極精勤，正念正智，忍不令退。猶人為火燒頭，燒衣，急求方便救頭，救衣。如是比丘欲滅此惡不善法故，便以速求方便，學極精勤，正念正智，忍不令退。

若比丘觀時則知我多行無貪伺、若無瞋恚心、無睡眠纏、無調、貢高、無疑惑、無身諍、無穢汗心、有信、有進、有念、有定、多行無惡慧者。彼比丘欲住此善法，不忘，不退修行廣布故，便以速

求方便，學極精勤，正念正智，忍不令退。猶人爲火燒頭，燒衣，急求方便救頭，救衣，如是比丘欲住此善法，不忘·不退修行廣布故，便以速求方便，學極精勤，正念正智。忍不令退。」因此要知道自心，然後用正確的法門，儘快努力以正念正智去修持它們，不令退失。

在《雜阿含經》第八十經中佛說：

「若比丘於空閑處樹下坐，善觀色無常，磨滅離欲之法，如是觀察受、想、行、識、無常，磨滅離欲之法，觀察彼陰無常，磨滅不堅固變易法，心樂清淨解脫，是名爲空。如是觀者，亦不能離(我)慢知見清淨。

複有正思惟三昧，觀色相斷，聲、香、味、觸、法相斷，是名無相。如是觀者，猶未離(我)慢知見清淨。

複有正思惟三昧，觀察貪相斷，瞋、恚、癡相斷，是名無所有。如是觀者，猶未離(我)慢知見清淨。

複有正思惟三昧，觀察(我)，我所，從何而生？

複有正思惟三昧，觀察，我，我所，從若見，若聞，若嗅，若嘗，若觸，若識而生。

複作是觀察，若因，若緣而生識者，彼識因緣爲常，爲無常？

複作是思惟，若因，若緣而生識者，彼因，彼緣皆悉無常。複次，彼因，彼緣皆悉無常，彼所生識云何有常？

無常者，是有爲行，從緣起，是患法，滅法，離欲法，斷知法，是名聖法印知見清淨，是名比丘當說聖法印知見清淨，如是廣說。佛說此經已，諸比丘聞佛所說歡喜奉行。」

這部經是一部很重要的修智慧的經，經裏所分析的方法；空即

是指觀照自己色身的色法是無常，苦，無我，所以是空。無相是指觀照境或外在色法也是無常，苦，無我，所以無相。無所有是指觀照內在的名法，即是自心的生滅，觀修從生滅到壞滅，再到行捨智的階段，所以無所有。

但是到這階段，還未能離我慢以達知見清淨，所以觀照識的生起的因緣，也即是六識如何生起，並觀照這些識的生起因緣都是無常，苦，無我，因此生起後必定會滅或壞滅，因此這些識是有為的行法，跟隨緣而生起，是有過患的，是應該滅除的，應該離去不使生欲的，應當斷的知見。一個行者能做到這種地步，才能達到聖法印(解脫)知見清淨(無知見)的境界。

想滅

我們的心不停地在想，這是因為根門都超作的緣故。唯有入於定境。達到非想非非想天之上的想受滅定(滅盡定)才沒有想，要達到那兒要先修到無想天後才能修到滅盡定。在平時要一直以正念守住心，一直對境以捨念或捨想來對治。從十二緣起來看，觸滅故六入滅→六入滅故名色滅→名色滅故識滅→識滅故行滅。要做到意行不生(不想)，是要一直這樣做，一起黏著，就以智慧觀照：貪念執著放不下，以無常不淨對治；瞋念以慈心對治；害念以悲心對治；妒忌以喜心對治；貢高我慢以無常無我對治。直做到心情平靜安祥為止。

我們心中對境的‘念’若執持它可以叫做‘見’，聖者知道念的生滅，他不為這念所困，一生就捨。舉個例來說：現在生活條件好了，許多人都發胖，血液裏的膽固醇都升高了，醫生都勸人們注意飲食，不要攝取太多油膩性的食物；凡夫要是驗血有了高膽固醇，一聽就生起我的身體出了問題了的念，跟著就會產生許多想法，執持醫生的說話（這裏不是在說醫生的壞話，請讀者要善自思惟），思惟從今以後我愛吃的乳酪，油條，乳油咖啡，黑森林蛋糕，雙層

牛肉漢堡包，鹵豬腸，炸雞腿，鹹炒腰豆，紅椒大龍蝦，蛋花蟹等等都得少吃啦；去到超市，把想買的食品標紙很仔細的研究一番，看看它含有多少膽固醇，一次上超市的時間要比平時多許多，並且把認為含高膽固醇的食物都給隔絕了，天天餐餐一看見食物飲料就與身體裏的膽固醇連起來，吃時喝時再也不像以前那麼開心，念念都在防膽固醇。他已為他心中所起的有與無膽固醇之見所困擾住，他已落入膽固醇的魔掌之中。在五上分結的煩惱中，這正是色愛（膽固醇），無色愛（心中執持的見），我慢（執持我的想法），根本煩惱正是無明。由這例子可想而知，我們要做的長遠艱苦的修行還很多。最難的是在觀察心中生的念，心中執持的想法（見）是最微細最難以察覺的，也最難斷；因為它分分秒秒都在生起，所以要培養強大的正念，以智慧觀察它的生滅無常，親自體驗它的無常，才能徹底捨棄。

佛曾說過聖者的心是：「欲念則念，不欲念則不念。自在諸念跡。」就是指對境需要思念時才思念，不然常住於聖者的沉靜，他是絕不會跟人去爭論的。他對人起思念言語時正像口渴要去喝水一樣，他不會思念膽固醇，非常的自在。

在禪宗裏的惟儼禪師（751-834）與一位僧人的問答如下：

「師坐次，有僧問：兀兀地思量什麼？

師曰：思量個不思量底。

僧奇之，問：不思量底如何思量？

師答曰：非思量。（佛的境界不以思量得。）」

修行人的心念與凡夫不一樣，凡夫整天在思惟欲界的色、聲、香、味、觸的東西。但一個修行人卻整天的在想‘法’。因此修行人的欲想雖然少了，但心中卻反而生起欲與其他修行人比較之心，整天心在想這個人修的這樣，那個人修的那樣，跟著嘴也不乾淨起

來，徒然增長我慢和諸多煩惱，心中難得清淨。心起想時，要常放下它，不要理會它。在佛法上這是屬於見漏，要常常磨滅它，使它不生起。講別人也屬於諍，與瞋相應，所以要常修慈無量與悲無量，因慈悲心是廣大的心，常想別人好，不會去鑽牛角尖。衆多的心念起一個滅一個，直到它不起爲止。因此在《雜阿含》六八四經中佛言：「比丘於色生厭、離欲、不起、解脫者，是名阿羅漢慧解脫。受、想、行、識亦如是說。」

六祖惠能規勸修行人說：「若真修行人，不見世間過

。」冷靜地檢討一下自己的心，我們的煩惱是不是自估太高，只看他人的短處，不能容忍他人的過失所帶來的呢？若真是如此，那就用古時大德的遺教來修習吧，這絕對管用。

在《中阿含·周那問見經》裡佛教周那說：(1)對他人不滿時應學"漸損"，逐步磨滅自己心中的煩惱。(2)見到他人的缺點時應"發心"，自己多修善法。(3)知道他人犯錯，行不善時，我應以善行來"相對"。(4)考慮到業報時，應以白的業而修"昇上"。(5)對不信，懈怠，無念，無定，惡慧者，我行妙法而"般涅槃"。佛說：「若有自調禦，(見)他不調禦(而)欲調禦者，必有是處；……自般涅槃，(見)他不般涅槃(而欲)令般涅槃者，必有是處。」我們必須自己先成就才能教人。

小結

通過心念處的修習，我們致力於斷除一切的不善心所，心結，煩惱等。阿毗達摩的論師把心解釋爲造作者，是認知目標的工具。我們修習心念處，是要做心的主人，把心解脫於煩惱的結縛，讓心清淨，讓心自在，讓心安樂。願你們都成功。

第十章 四念處(四)

法念處

在法念處裡，佛陀教導修法念處的五種方法。這是認識五蓋，五取蘊，十二處，七覺分和四聖諦。

一：五蓋(Nīvarana)

五蓋是指貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、和疑。

(一)貪欲蓋(Kāmacchanda)

今引《大念處經》的經文：「然，諸比丘！比丘如何於法觀法而住耶？於此，諸比丘！比丘於法：即五蓋，觀法而住。又諸比丘！比丘如何於法即五蓋，觀法而住耶？於此，諸比丘！比丘或於內貪欲存在者，知：“於我內貪欲存在。”於內貪欲不存在者，知：“於我內貪欲不存在。”彼知未生之貪欲生起，知已生之貪欲滅盡，又知已滅盡之貪欲，於未來不再生起。」

我們修行佛法一段時日後必需能夠知道內心的情況。佛先說內心的五種煩惱，這五蓋是指貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、和疑，因為它能覆蓋我們清明的心。

若內心有貪欲，必需知道它，這是正念訓練的一部分。若不知道自己內心有沒有貪欲，那又怎麼能夠去觀照或對治它呢？貪欲的生起，必需知道，並且去認知它是否因為過去習氣的關係，或是偶而遇到這起貪之境，這樣才能選擇正確的法門來對治貪欲。

佛在經文中談到人們內心有兩種情況：一是貪欲存在，二是貪欲不存在。完全沒有貪欲是聖人的境界。我們還是凡夫，內心充滿貪欲。修行人對治貪欲的步驟佛指出有三步：

- 1·知貪：一是要知道未生的貪欲生起；

2·治貪：二是在知道貪欲生起後以法去對治它(欲貪被鎮服後若觸境再起貪時再以同法或不同法去對治它)；

3·無貪：三是以法去對治後，貪欲被消滅，於未來不再生起。

1。知貪

下面引一段《雜阿含》七一五經的經文來說明五蓋的生起與對治法：

「爾時，世尊告諸比丘：有五蓋、七覺分；有食、無食；我今當說，諦聽善思，當為汝說。譬如：身依食（生起的條件）而立，非不食；如是，五蓋依於食而立，非不食。

貪欲蓋以何為食？謂觸相，於彼不正思惟，未起貪欲令起，已起貪欲，能令增廣，是名欲愛蓋之食。……

何等為貪欲蓋不食？謂不淨觀，於彼(正)思惟，未起貪欲蓋不起，已起貪欲蓋令斷；是名貪欲蓋不食。」

(1)有貪

在這經裡佛分析貪欲蓋的生起乃是因為觸相，即是六根觸六境時所生的不正思惟(不如理作意)，因為不正思惟的結果，未生的貪欲引至它生起，已生的貪欲轉為增廣。這不正思惟即是因為沒有正念，對於六境的可喜愛與可樂的境或目標予以不正思惟，這種不正思惟有四種，即是執無常為常，執苦為樂，執無我為有我，以及執不淨為淨(四顛倒)。對治貪欲蓋的方法就是修不淨觀，以不淨觀對可愛可樂之境數數正思惟(如理作意)，以使未生的貪欲不生，已生的貪欲令其斷滅。

(2)貪因

故此世尊說：「對可愛可喜的目標數數不如理作意是使未生的

貪欲生起之因，也是使生起的貪欲增長及增強之因。」¹若一個行者能觀察心中的貪欲，通過如理作意與正思惟，就能知道耽欲會帶來苦。

佛所教的對治的方法就是要知道心中有貪(知貪)；然後去找生起貪欲的原因，這也是知貪。不過更深一層進去找它生起之因，對一個局中人來說，他自己知道他要的是什麼，愛的是什麼，放下它，離開它，那就行了，不過說是容易做卻難。因此佛說(若對像是人)以不淨觀對治(詳看第十七章)，這並非要你喜歡的人死去，而是一種對治法門。

若思惟深一點，你將發覺這是四聖諦的第一諦：苦。進一步就會思惟它產生貪欲的原因，而會追根究底地找到它，這是四聖諦的第二諦：苦因。接下來就會想去消除它，以及尋找滅除它的方法，這就是其他兩個聖諦。如理作意與正思惟是八正道之一，也是修慧的一種。

2。治貪

滅除貪欲的方法有：(1)修習不淨觀；(2)修習無常觀；(3)守護根門；(4)飲食適量；(5)親近善知識；(6)討論滅欲的方法。

(1)修習不淨觀

修習不淨觀是根據佛說的十不淨(死屍)相²，用來觀修以滅除貪欲；這十不淨相是：

- | | |
|------------------|---------------------|
| (i) 膨脹(屍體)相； | (ii) 青瘀(屍體)相； |
| (iii) 膿爛(屍體)相； | (iv) 斷壞(屍體)相； |
| (v) 食殘(屍體)相； | (vi) 散亂(屍體)相； |
| (vii) 斬斫離散(屍體)相； | (viii) 血塗相(不一定是屍體)； |

註：1.《南傳大藏經》《相應部》覺支相應。

2. 十不淨相是四十業處的一部分。

(ix) 蟲聚(蛆蟲聚生屍體)相； (x) 骸骨(屍體變為骸骨)相。

(i) 膨脹相是指人體在死後，腐化產生氣體，屍體鼓脹像吹飽風的皮囊。

(ii) 青瘀相是指屍體腐化，肌肉腫處是紅色，膿聚處是白色，其他地方則是呈青(黑)色。

(iii) 膿爛相是指皮肉因腫脹生膿，在破爛處膿流出來。

(iv) 斷壞相是指腹肌斷裂，或屍體從中破開，可能是鳥獸啄食的結果。

(v) 食殘相是指屍體大半已去，屍體為鳥獸食後零亂相。

(vi) 散亂相是指屍體還有一些肉黏著，但骨塊散亂，手一處，腳一處，頭一處。

(vii) 斬斫離散相是指屍肉為鳥獸所食，骨被嚼斷，筋也已去，不能連繫骨，因而骨塊散亂於地。

(viii) 血塗相是指傷人流血或屍體血溢出塗在屍體上。

(ix) 蟲聚相是指屍體腐爛生滿蛆蟲。

(x) 骸骨相是指屍體皮、肉、內臟、腦漿被食盡後所剩骸骨。

修不淨觀的行者是不適宜取異性的屍體來觀察；觀察時應心念“厭惡的膨脹相，厭惡的膨脹相”；若是在夜裡也不心生恐怖，並堅定心念“死屍是決不會站立起來或來追人的”，以消除心中的恐懼感；在取相時應對屍體的相作珍寶或稀有想，這是因為這種業處的相難得的緣故，也因為由於這取相可以重復進行業處的修習。

根據《清淨道論》指出；若以貪行的差別來說，膨脹相是適合於貪行的人；青瘀相適合於貪身色的人；膿爛相適合於貪著花香裝飾身體起香味的人；斷壞相適合於貪念自身堅厚的人；食殘相適合於貪著乳房等肌肉部位的人；散亂相適合於貪著肢體美的人；斬斫離散相適合於貪著身體完整的人，血塗相適合於貪著裝飾美麗的

人；蟲聚相適合於貪著身體爲我所有的人；骸骨相適合於貪戀牙齒美麗的人。修不淨相要配合修慈以防沮喪而產生厭世的念頭。

不淨觀的每一相都只能修習到初禪，這是因爲有“尋”的關係，不淨觀不能修到第二禪，因第二禪沒有尋的禪支的緣故。除了十不淨外，三十二身分也可用以修不淨而達到初禪。關於這部份的解說及九種墓墟觀請參閱第七章。

(2) 修習無常觀：

佛說常觀無常的話則能斷貪。這在《雜阿含》一經中記載：「當觀色無常，如是觀者，則爲正觀。正觀者則生厭離，厭離者喜貪盡，說心解脫。如是觀受、想、行、識無常，如是觀者，則爲正觀。正觀者則生厭離，厭離者喜貪盡，說心解脫。如是比丘，心解脫者，若欲自證，則能自證。」修觀無常的行者，若欲自證，只要自觀身，波羅蜜成熟，就能自證初果或更高的果位。若正觀觸境時心解脫於喜貪(及瞋恚)，則能自證二果或三果。

(3) 守護根門：

守護六根的最好比喻在北傳《法句經》中記載：「藏六如龜，防意如城，慧與魔戰，勝則無患。」把六個根門好好地藏起來，以智慧與魔決戰，到觸六境時心能不受誘惑就沒有苦患了。

又在《南傳大藏經》的六處相應毒蛇品第三《龜》也提到一隻野干沿著河邊覓食，看到一隻烏龜，想要吃它，烏龜把頭、尾與四肢縮進殼裡，最後野干白等一場，沒得吃。這是比喻修行的人於六根門，善於防範，魔不得其便。

六根的防護是我們向聖道者的修行工作，要知道我們凡夫對欲望永遠也沒有滿足。若細心觀察一下自己從早到晚所做的事，無不跟慾念有關，但這慾念卻是無常的，要花許許多多的時間、金錢與精力去得到它。我們內心中的慾火在燒個不停，日以繼夜，常在瘋

狂地攫取外界的事物。是故佛說：「緣‘愛’有‘取’，緣‘取’有‘有(業有)’，緣‘有(業有)’有‘生’。」因為六根對外境的貪愛產生執取，因為執取產生業，因為業我們一直生生死死的輪迴。認識自己的心，老實地去看清一下自己欲望的可怕，依佛法修行一段時間你將能知道少欲的快樂與祥和。這是知足帶來心的安寧。

(4) 飲食適量

飲食知量也是天天在對治貪欲，飲食過量還會連帶產生昏沉與睡眠的障礙。

(5) 親近善知識

(6) 討論滅欲的方法

親近善知識及討論治貪或其他的煩惱，對許多需要依賴善知識來引導的修行人來說是非常必要的，因為善知識有敏銳的觀察力，能知道學徒的缺點而加以指點，所以在好師父的身邊是有益的。

在玄奘譯的《法蘊經集》裡的雜事品提到若永斷貪，則能得不還(指三果)，此外該經也提到與貪相關的無慚，無愧，以利求利，惡欲，大欲，顯欲，不喜足，耽嗜，遍耽嗜，染食，非法食，著貪，惡貪，貪欲等。

如此修習的結果，當內心有貪欲存在時知道有貪欲心，當內心無貪欲存在時知道無貪欲心，也知道貪欲心如何生起，知道有貪欲心時能對治它，這是一個很嚴重的煩惱，我們應該全力以赴去調服它。

3。無貪

當一個行者知道如何將已生的貪欲滅除；若是能夠明確知道已滅盡的貪欲在將來永不生起，那就是已成功的調禦自己內心的貪欲。佛曾經說過貪欲的息滅就是涅槃。這是三果以上的聖者及每一位佛教徒所追求的最高目標。

(二) 瞋恚蓋 (Vyāpāda)

《大念處經》經文：

「或於內瞋恚存在者，知：“於我內瞋恚存在。”於內瞋恚不存在者，知：“於我內瞋恚不存在。”彼知未生之瞋恚生起，知已生之瞋恚滅盡，又知已滅盡之瞋恚，於未來不再生起。」

這裏佛先闡明我們內心的兩種情況：一是有瞋；二是無瞋。

再接下來經文談到有瞋時的對治，同樣是：

1·知瞋：要知道自己內心的瞋恚的煩惱，但第一步要做的工作是要先能覺察自己內心的瞋恚，要是不能夠知道自己有瞋恚存在，那又怎麼能夠去觀照或對治它呢？

2·治瞋：知道瞋恚存在後，才去追尋瞋恚生起的原因，知道瞋恚生起的原因之後才能用方法消滅它，消滅了瞋恚之後，將來遇到生起瞋恚的原因時，還有可能忍耐不住，又再生起，所以還要再對治它。

3·無瞋：成功對治瞋的行者知道心中已滅盡的瞋恚於未來永不生起。

再引《雜阿含》七一五經的經文：

「何等爲瞋恚蓋食？謂障礙相(指可憎相)，於彼不正思惟，未起瞋恚蓋令起，已起瞋恚能令增廣，是名瞋恚蓋食。(瞋恚生起之因)……

何等爲瞋恚蓋不食？彼慈心思惟，未起瞋恚蓋不起，已生瞋恚蓋令滅；是名瞋恚蓋不食。」

1。知瞋

瞋恚的產生，乃是因爲對所接觸的感官目標心生不喜的緣故，

這不正思惟與前邊所說的貪欲的產生是一樣的，具於四顛倒見（視無常爲常，苦爲樂，無我爲我，不淨爲淨。）若數數對不喜或可憎的目標作不正思惟的結果就會使瞋恚於心中生起乃至增長它。

瞋恚的產生是非常迅速的，跟貪欲一樣，幾乎每一次都是在事後才發現它，但是不要氣餒，這是因爲心還未經過訓練的關係，不能觀察到自己的心態和意念，也不知道瞋心的生起。只要常常作意觀察它，你將在不久的將來找到它，它不在什麼地方，就在根門接觸境時從心中生起。

2。治瞋

滅除瞋恚的方法有：(1)常正思惟；(2)修慈心觀；(3)親近善知識；(4)討論滅瞋的方法。

(1)常正思惟

滅除瞋恚的第一方法就是要正思惟(如理作意)，要正思惟瞋恚對自己的害處如下：

(i)我起瞋恚後，將因瞋業在將來受苦；

(ii)若起瞋恚將自毀戒，並且損害他人，兩相無利；

(iii)我現在要面對的可憎相，雖然是苦，但比起地獄，餓鬼，畜生道之苦爲輕；

(iv)我現在遇到的可憎之相，乃是宿業所帶來的，所以更應力行制止現在瞋念，以免造未來受苦的因。

(v)思惟一切皆是因緣生，因緣滅，是空而無我，所以要忍耐。

(vi)思惟自己是業的主人，業是自己的財產。

(vii)對別人起瞋心，就有如赤手去抓燒紅的鐵條或火炭或是糞便等有害之物來打擊別人，別人還未受到傷害，自己已經先受害。

(viii)起瞋恚將損毀長久以來所積聚的諸善功德。

然後才正思惟他人起瞋恚的害處如下：

(i) 他現在起瞋心會傷害自己，心跳加快，血壓增高，可能會消化不良，損害他的肝臟(起肝火)，便秘甚至失眠等。

(ii) 他因過去宿業與習氣的影響，又起了瞋心，不知道如何去對治它。

(iii) 他的瞋恨就像是不被接受的禮物，將會退回給他，就像是逆風揚塵，灰塵只會飛回他身上。

(iv) 他是他自己業的主人，業是他自己的財產。他造惡業將來會繼承他的惡業的財產。

(v) 他已被瞋恨的魔所降服，不能控制自己。

只有在明確地知道瞋恚的害處之後，才會決定去斷除它。一個行者知道了瞋恚的害處後才會忍耐不發脾氣，關於忍辱的功德，這裏稍為提一下，初學的人不善思擇，故先學持戒忍讓，若是惡緣常現前，遲早忍耐不住要起瞋念，故要思惟忍辱的功德：(i) 無有怨敵；(ii) 親友不離；(iii) 心常喜樂；(iv) 臨終不悔；(v) 身壞生天。

(2) 修慈心觀

第二種對付瞋恚的方法是修慈。我們應當勤修慈心，這是化解瞋恚的最佳辦法。

(i) 慈梵住：³

慈心的修習是一種梵住 (Brahmavihāra) 或是四無量心 (Appamañña) 之一。它不是世俗的愛慾，而是平等地普願一切衆生都安樂的善願。慈愛是一種美心所，屬於無瞋心所。

根據論師所說：初修慈心觀的人不能取以下的對象來修習：

(1) 不愛的人；(2) 極愛的朋友；(3) 敵人；(4) 無關者(無瞋或愛者)；

3. 詳見《清淨道論》第九章。

(5)異性；(6)死人。

對不愛者修習慈心將導至疲倦，對極愛者修慈也極困難，對敵人隨念則會起瞋心，對無關係的人修慈也會導至疲倦，對異性修慈會引起貪慾，對已死之人修慈則不能得定。

慈心觀的修習的次第：(1)應先對自己散播慈愛，(2)接下來是親愛者，(3)無關者，(4)以及怨敵者。

以下引佛向五百位比丘開示的《慈愛經》⁴。這是因為比丘衆在樹林修禪時，樹神來搗亂，令比丘衆無法住下去，他們回去向佛報告後，佛為他們開示此經，比丘衆再回原地時先修慈愛，樹神因而為慈心所感化：

「如是修習之賢善，以此親證寂清涼，常養勤快與真誠，正直言語意和婉，待人和藹不驕慢。知足易養俗務少，儉樸六根悉平靜，謹慎謙虛不俗攀。慎勿違犯纖細罪，以免將來智者訶，應常散發慈愛心，惟願眾生得福安。普願一切諸眾生，心常喜悅住安樂。凡有生命強或弱，高壯中等矮粗細，可見或是不可見，居於鄰近或遠方，已生或是將生者，一切眾生常安樂。願彼恆於一切處，不鄙視亦不欺瞞，假使忿怒怨恨時，心亦不念彼得苦。猶如母親以生命，護衛自己獨生子，願能如此於眾生，施放無限慈愛心。慈愛遍及全世界，上下地平四維處，遍滿十方無障礙，無有仇恨或敵意。住行坐臥無昏沉，常養慈愛住慈梵。心中不落於邪見，具足戒德與慧觀，去除欲樂之貪戀，必定不再生於胎。」

雖然此經未說對自己修慈，但這是絕對必要的，因此在《自說經》中佛說：「以心遍察一切方所，不見有更甚於愛己，他人都是愛他自己，愛自己的不要害人。」這是常理，只有愛自己的才會愛

4.《南傳大藏經》，《經集》蛇品第八經，法增譯。

別人。

修時以下列四種願望修習：

- (1) 願我脫離危難和仇敵，
- (2) 願我脫離內心的痛苦，
- (3) 願我脫離身體的痛苦，
- (4) 願我每天生活安樂，無有困擾。如是散播慈愛兩三遍。

然後對可愛者修慈，是指比如自己的師父，恭敬的阿闍黎或與他相等的人，隨念他們的可敬可愛處，這樣就容易修到安止定。

修時也以前面的四種情況來散播慈愛，入初禪時審查五禪支，和五自在後再入第二、第三禪等。

接下來是對無關者修慈，若不能，應從自己重新開始，令心柔軟，適合於修慈，然後再對無關者修慈。修時也是以上述的四種方式修習慈愛到入禪定。

最後是對怨敵者修慈，若心生瞋恨時，應重新對以上的自己，可愛者，無關者再修習慈心，以去除瞋恨，直修到對怨敵者慈心生起為止。然後接下去修到慈心定。

若是心中還是有分別心，則要思惟菩薩在修忍辱和慈波羅蜜時的多種例子，比如具戒王(silava)的本生故事(《中阿含。長壽王本起經》)，忍辱修行者(khantivadi《金剛經》忍辱仙人為歌利王割截身體)的本生故事，小護法(cūladham-mapāla)的本生故事等等都是。

若心中對怨敵者還有瞋念時，應對彼行佈施，把自己喜愛的東西佈施於他，這樣做的話，則有助於熄滅對彼之瞋恨，而彼人對己的懷恨也會消滅。

(ii) 平等慈

修了以後，再修平等慈以破人我之間的界限。這是對上述的人再修慈，直到慈心遍滿一切平等，而破除了人際間的界限。證得初禪後，心與慈俱(具有慈)，再對第二、第三、第四方，四維⁵、上、下、一切處，一切看作自己，具一切(有情)，世間，廣大，無量，無怨，無憎，與慈俱心遍滿而住。這些可以初禪、二禪、三禪的任何一種安止定修慈。

(iii) 遍滿慈

根據《無礙解道》中說，遍滿慈有三種：

- (1) 無限遍滿慈心解脫(五種)；
- (2) 有限遍滿慈心解脫(七種)；
- (3) 十方遍滿慈心解脫(十種)。這些差別是心證安止而得成就。

無限遍滿慈心解脫是依五種行相即：

- (1) 一切有情(sattva)；(2) 一切有息(pañā)；
- (3) 一切生物(bhūta)；(4) 一切個人(puggalā)；
- (5) 一切有五蘊身(atta bhāvaparīyāpanna)。

在修習時，普願每一行相的衆生都脫離危難和仇敵(無怨)；脫離內心的痛苦(無憎)；脫離身體的痛苦(無惱)；生活安樂無有困擾(自己安樂)。因此依四種情況和五行相共有廿種安止定。

有限遍滿慈心解脫是依七種行相即：

- (1) 一切女人；(2) 一切男子；(3) 一切聖者；
- (4) 一切非聖者(凡夫)；(5) 一切天神；(6) 一切人；
- (7) 一切惡道衆生。

在修習時，也對每一行相的衆生願他們無怨；無憎；無惱，和自己安樂。如此依七行相共有廿八種安止定。

十方遍滿慈心解脫是依十種行相即：(1) 東方；(2) 西方；(3) 北

5. 葉均譯《清淨道論》作“橫”。

方；(4)南方；(5)東南隅；(6)西北隅；(7)東北隅；(8)西南隅；(9)下方；(10)上方。這是佛陀在《阿含經》中常教配合修慈的方法。

根據論師的意見；再依無限遍滿的廿種和有限遍滿的廿八種修遍滿慈心解脫，依十方因此前者有二百種安止定，後者有二百八十種安止定，合為四百八十種安止定。這三種遍滿慈心解脫，共有五百二十八種安止定。這看起來是很細和煩雜，但若一個行者安得心下來，在一次修慈心禪時將自他四種人及四願和十方做完的話，也就能達到遍滿慈。

在這許多修慈法中，無論依那一種修習慈心而解脫的行者，都能獲得十一種利益。這記錄在《增支部》的《慈心功德經》裡：「諸比丘，當慈心解脫被培育。開展、勤習、駕禦、作為基礎、建立、穩固與正確地修行時，可望得到十一種利益：是那十一種呢？睡眠安穩；不做惡夢；醒覺安穩；為人所愛；為非人所愛；天神守護；不被火、毒藥與武器所傷害；心易得定；相貌安祥；臨終不迷惑；若未能證得更高的成就，他將投生到梵天界。」

慈心禪雖然能滅除瞋恨，但要修習到證阿那含果才算正式根除瞋恨。

(3) 親近善知識；

(4) 討論滅瞋的方法

善知識因為有豐富的佛學知識與修行的經驗，應常親近他們詢問及討論法，或者與其他性情溫和的人討論滅瞋的方法。世上的許多人際與國際間的爭執與衝突乃是缺乏慈愛所致，只要一方有慈愛之心，衝突自能避免。若能常養慈心，這個世界將會更加祥和。

3。無瞋

無瞋是瞋恚蓋不食，以正思惟依正念對可憎相不起反應。這是指三果以上的行者，知道已滅盡之瞋恚蓋，於未來永不生起。

(三) 昏沉睡眠蓋

《大念處經》經文：「或於內(昏沉)睡眠(愚鈍)存在者，知：「於我內(昏沉)睡眠存在」。於內(昏沉)睡眠不存在者，知：「於我內(昏沉)睡眠不存在。彼知未生之(昏沉)睡眠生起，知已生之(昏沉)睡眠滅盡，又知已滅盡之(昏沉)睡眠，於未來不再生起。」

在這裏佛指出昏沉睡眠蓋有兩種情況：一是有昏沉睡眠蓋，二是沒有昏沉睡眠蓋。

修行人對治昏沉睡眠蓋的步驟有三：

1。知昏沉睡眠

昏沉(thīna)是心軟弱或沉重，其特相是缺乏精進，作用是去除精進，現起是心的消沉；近因是不正思惟(不如理作意)，無聊或怠惰。睡眠(middha)是心所沉滯的狀況，特相是不適業，作用是閉塞識門，現起是昏昏欲睡，近因是不正思惟，無聊或怠惰。這兩種不善心所是十四不善心的兩種，常同時發生，而且與精進對立，昏沉像心病，睡眠則像心所病。這些是論師們所作的詳細分析。我們總之要知道有昏沉睡眠蓋的存在就夠了。

2。治昏沉睡眠

再舉《雜阿含》七一五經文：「何等爲睡、眠蓋食(原因)？有五法，何等爲五？微弱，不樂(無興趣、無聊)，欠呿(疲倦)，多食，懈怠，於彼不正思惟，未起睡眠蓋令起，已起睡眠蓋能令增廣，是名睡眠蓋食。……

何等爲睡、眠蓋不食？彼明照思惟(光明想)，未生睡眠蓋不起，已生睡眠蓋令滅，是名睡眠蓋不食。」

這裏佛舉出五種原因：一是心微弱，二是不喜歡於修行，三是疲倦，四是吃得太多，五是懶惰。

我們的心有正思惟與邪思惟兩種，正思惟是八正道之一，心不夠堅強是對苦認識不夠，對業果及輪迴不信所致，這是不正思惟；故要多看及聽聞佛法，才會生起堅定的心。第二種情況的人比比皆是，全看一個人對佛法的信念而定，同時配合前面與後面第五的正思惟。第三若是疲倦那就要休息。第四是要少吃，飲食過量也是導致昏沉睡眠之因，所以飲食要知量，以免用餐之後，產生昏沉睡眠。第五是要思惟苦和死的將要來臨，以便激厲自己。把心投向目標，或導向目標，所以能制止無聊，怠惰與昏沉睡眠。故此要對治昏沉睡眠要以正思惟，而正思惟要配合精進，因精進能支持和激起力量而穩固正思惟。

依佛陀教導目犍連尊者克服昏沉睡眠有八種方法如下：

- (1) 不應注意昏沉的念頭；
- (2) 思惟佛法的內容；
- (3) 背誦佛法；
- (4) 拉耳朵，按摩四肢；
- (5) 從坐位起身，以水洗臉後遙望天空的星辰；
- (6) 作光明想；
- (7) 起身經行，並清楚前後方的情況來回行走，令諸根內攝，不使心向外溜蕩；
- (8) 前七法無效時，小睡片刻，維持正念和正知才躺下，並記得起身的時間，醒來立即起身，而思惟不應縱容自己臥躺和睡眠。

許多行者在修定時睡去，因為心靜下來時，昏沉與要睡的念頭很快的潛入，因此就想去睡，這睡意一起就完了。一知道它來時就去洗臉，進行上述的對治方法。拿佛經來看並思惟其內容，以增強自己對佛法的認識。重要的經文用背誦法來記住它，這是以改變目標的方式來去除睡意。拉耳朵及按摩四肢有助血液的循環。洗臉及看星空也是改變目標及使心清明的方法。

光明想是要修光遍(青、黃、赤、白)，以便讓心中生起光明時，而克服昏沉睡眠。這在第十七章中提到。

經行是南傳佛教常教的修定方法，戶內經行雖也行，但戶內雜物太多，還有其他人與事易生分心。戶外林下空氣清涼，選擇一條直線約二十到三十步的平坦地面，除去雜枝和樹葉，要能清楚看到小徑，來回經行。讓心平靜安祥，緩緩地走，不論以右或左腳先起步，維持不變，轉回頭時以四或六步(左右合計)完成它，右腳先開步右轉，左腳先開步左轉。走的時候眼看前方約一公尺處，注意足底接觸地面的感覺。經行因為速度非常的緩慢，需要有很強的正念，不然若是跌倒將會受傷。經行可以達到三禪的境界。阿難陀就是以經行的方法，整夜經行然後再修觀，而從初果直證阿羅漢的。

此外除上述的方法；還有(9)飲食知量；(10)改換姿態；和(11)住在露天下；(12)結交善知識；(13)有助於對治昏沉與睡眠的交談也有幫助；所以共有十三種方法。

3。無昏沉睡眠

當一個行者以上述的方法澈底對治昏沉睡眠蓋之後，使它於未來永不生起。

(四)掉悔蓋

《大念處經》經文：「或於內掉悔存在者，知：“於我內掉悔存在。”或於內掉悔不存在者，知：“於我內掉悔不存在。”彼知未生之掉悔生起，知已生之掉悔滅盡，又知已滅盡之掉悔，於未來不再生起。」

這裏佛舉出兩種情況：一是心有掉悔存在，二是心沒有掉悔存在。

掉舉與追悔是兩種不善心所，掉舉(uddhacca)是心不平靜，像被風吹起波紋的水，作用是心不穩定，現起是混亂，近因是對散亂之心不如理作意(ayonisomanasikāra，而作意目標為常、樂、我、淨等。《阿毗達磨發智論》說：「心不寂靜，不止息，輕躁掉舉，

心躁動性，是謂掉舉。」

追悔也叫惡作(kukkucca)是追悔已造之惡，或當行而未行之善，作用是追悔已造之惡或未行之善，特相是事後追悔，現起是憶起時感後悔，近因是已造之惡與未行之善。故此對內心的混亂不如理作意會導致掉舉、犯戒和追悔。《阿毗達磨發智論》說：「心焦灼，懷變惡作，是謂惡作。」

在經文中佛說出修行人心生掉悔的對治的三個步驟：

1。知掉悔

再引《雜阿含》七一五經文：「何等為掉悔蓋食(原因)？有四法。何等為四？謂親屬覺、人眾覺、天覺、本所經娛樂覺。自憶念，他人令憶念而生覺，於彼起不正思惟，未起掉悔(蓋)令起，已起掉悔(蓋)令其增廣，是名掉悔蓋食。……

何等為掉悔蓋不食？彼寂止思惟，未生掉悔蓋不起，已生掉悔蓋令滅，是名掉悔蓋不食。」

對親屬，他人，天神眾，曾經歷過的娛樂的覺受的起心動念，不如理作意，而起的混亂之心，導致掉舉和追悔。以掉舉來說，大部分的人心還未經過訓練，正念不強，所以易生掉舉，甚至向阿羅漢道行者都還有這毛病。

是故世尊說：「通過如理作意，心的輕安或定，就能滅除掉舉與追悔，時常如理作意心的輕安或定，是防止新的掉舉與追悔生起之因，也是滅除現有的掉舉與追悔之因。」

2。治掉悔

對治掉舉與追悔的方法有六種：(1)對佛法有深入的認識；(2)發問；(3)瞭解戒律；(4)與年長且對持戒等更有經驗者相處；(5)結交善知識；(6)有助於滅除掉舉與追悔的適當言論。

通過這六種方法調服內心，加上前面世尊所教導的如理作意，培養定力，使身心輕安得定，這樣心就會寂止。(依寂止(輕安和定)思惟。)

3。無掉悔

通過上述的六種方法調服掉舉與追悔，心得寂止。一個行者澈底對治掉舉與追悔之後，使它於未來永不生起。

(五) 疑惑蓋

《大念處經》經文：「或於內疑惑存在者，知：“於我內疑惑存在。”於內疑惑不存在者，知：“於我內疑惑不存在。”彼知未生之疑惑生起，知已生之疑惑滅盡，又知已滅盡之疑惑，於未來不再生起。」

佛舉出心有疑惑的兩種情況：一是心有疑惑，二是心無疑惑。

疑(vicikīcchā)是指對佛法的疑惑，即不信佛、法、僧三寶，不受三學，不信過去與未來世，對緣起法有疑心。它的特相是懷疑，作用是起動搖。現起是猶豫不決及有各種立場，近因是不如理作意。

佛指出治疑惑的三步驟：一是要知心生疑惑，二是以法治疑惑，三是疑惑解除後未來不再生起。

1。知疑

是故《雜阿含》七一五經中世尊說：「何等為疑蓋食(原因)？有三世，何等為三？謂過去世、未來世、現在世，於過去世猶豫，未來世猶豫，現在世猶豫，於彼起不正思惟，未起疑蓋令起，已起疑蓋能令增廣，是名疑蓋食。」

這疑是針對三世的疑惑。這是很嚴重的，因為它是邪見的關係。可惜的是很多有疑惑的人自己不知，卻對指正他的人起排斥的念頭。

2。破疑

依《相應部》覺支相應所舉的有四種破疑法，即是依善不善法，呵責無呵責法，劣勝法和黑白法等來如理思惟佛法，就能防止新的懷疑生起，也能滅除現有的懷疑。

此外，還有六種方法能消除疑惑：(1)精通佛法；(2)詢問有關佛、法、僧的問題；(3)透澈瞭解戒律；(4)對佛、法、僧的真實性建立信心；(5)結交善知識；(6)有助於滅除疑惑的適當言論。

根據《雜阿含》七一五經佛說：「何等爲疑蓋不食(不生起)？彼緣起法思惟，未生疑蓋不起，已生疑蓋令滅，是名疑蓋不食。」

行者需要常靜下心來思惟(若不能修定也無妨)，觀照因果的法則。明白業力與果報的關係，這樣能對緣起法有些認識，當一個人對緣起法有一些瞭解後，就能對三寶，緣起法與生死輪迴的疑惑消除掉。這是須陀洹道要斷的三結之一。當一個人澈底斷除了疑惑，他會知道涅槃是有的，佛陀是證悟的聖者，也知道佛所宣示的法是真實，戒的確必要，八聖道是去向涅槃之道，也相信世上有修行人，以及有證悟的聖僧衆。

3。無疑

依上述的十種方法消除疑惑，一個行者心裡不生疑惑，於未來永不生起。這是一個初果聖人。

五蓋的觀禪

觀智部分的《大念處經》經文：「如是，或於內法，觀法而住；又於外法，觀法而住；又於內外法，觀法而住。或於法，觀生法而住；又於法，觀滅法而住；又於法，觀生滅法而住。尚又智識所成及憶念所成，皆會“有法”之思念現前。彼當無所依而住，且不執著世間任何物。諸比丘！比丘如是即於五蓋法，觀法而住。」

內法是指自己的五蓋，外法是指引起五蓋的外緣，內外法是指同時觀照自己與外緣，以及這些障礙的個別生與滅，以及一體觀生滅。如是行者會生起只有“法”而已的思念，就會無所依而住於世，不執著於世上的任何東西。

二：五取蘊 (pañcūpādānakkhandha)

《大念處經》經文：「復次，諸比丘！比丘即於五取蘊法，觀法而住。然！諸比丘！比丘如何即於五取蘊法，觀法而住耶？於此，諸比丘！比丘(知)：“如是色，如是色之生起，如是色之滅盡；如是受，如是受之生起，如是受之滅盡；如是想，如是想之生起，如是想之滅盡；如是行，如是行之生起，如是行之滅盡；如是識；如是識之生起。如是識之滅盡。」

佛說五蘊法是先說蘊，再說蘊的生起，第三說蘊的滅。

五蘊

五蘊，即是色蘊、受蘊、想蘊、行蘊與識蘊。以前它是稱為五陰。

五蘊執取的範圍

為何稱為取蘊呢？因眾生起了邪見，執取五蘊是我。這在《阿含經》裏是依二十種情況產生：即執取‘色是我’、‘異我’、‘我在色’、‘色在我’；受想行識也如是。在《雜阿含》一零九經中舍利弗對六十位比丘的開示如下：

「諸比丘。……愚癡無聞凡夫見色是我，異我，我在色，色在我。見受、想、行、識，是我，異我，我在識，識在我。」

(1) 云何見色是我？得地（地遍定）一切入處正受，觀已，作是念：地即是我，我即是地，我及地唯一無二，不異不別。如是水、火、風、青、黃、赤、白一切入處正受，觀已，作是念，行即是我，

我即是行，唯一無二，不異不別。如是於一切入處，一一計我，是名色即是我。(把內色外色當做我。)

(2) 云何見色異我？若彼見受是我，見受是我已，見色是我所(我所有)。或見想、行、識即是我，見色是我所。(把受、想、行、識當做我。)

(3) 云何見我中色？謂見受是我，色在我中。又見想、行、識即是我，色在我中。(色在受、想、行、識中。)

(4) 云何見色中我？謂見受即是我，於色中住，入於色，周遍其四體。見想、行、識是我，於色中住，周遍其四體。是名色中我。(受、想、行、識在色中。)

(5) 云何見受即是我？謂六受身。眼觸生受，耳、鼻、舌、身、意觸生受。此六受身一一見是我，我是受，是名受即是我。(把六受身當做我。)

(6) 云何見受異我？謂見色是我，受是我所。謂想、行、識是我，受是我所。是名受異我。(把色、想、行、識當做我，受是我所有。)

(7) 云何見我中受？謂色是我，受在其中。想、行、識是我，受在其中。(受在色、想、行、識中。)

(8) 云何見受中我？謂色是我，於受中住，周遍其四體。想、行、識是我，於受中住，周遍其四體，是名受中我。(色、想、行、識在受中。)

(9) 云何見想即是我？謂六想身。眼觸生想，耳、鼻、舌、身、意觸生想，此六想身一一見是我，是名想即是我。(把六想身當做我。)

(10) 云何見想異我？謂見色是我，想是我所。識是我，想是我所，是名想異我。(把色、受、行、識當做我，想是我所有。)

(11) 云何見我中想？謂色是我，想在中住。受、行、識是我，想在中住。(想在色、受、行、識中。)

(12) 云何見想中我？謂色是我，於想中住，周遍其四體，是名想中我。(色、受、行、識在想中。)

(13) 云何見行是我？謂六思身。眼觸生思，耳、鼻、舌、身、意觸生思，於此六思身，一一見是我，是名行即是我。(把六思身當做我。)

(14) 云何見行異我？謂色是我，行是我所。受、想、識是我，行是我所，是名行異我。(把色、受、想、識當做我，行是我所有。)

(15) 云何見我中行？謂色是我，行在中住。受、想、識是我，行在中住，是謂我中行。(行在色、受、想、識中。)

(16) 云何見行中我？謂色是我，於行中住，周遍其四體。謂受、想、識是我，於行中住，周遍其四體，是名行中我。(色、受、想、識在行中。)

(17) 云何見識即是我？謂六識身。眼識、耳、鼻、舌、身、意識身。於此六識身，一一見是我，是名識即是我。(把六識身當做我。)

(18) 云何見識異我？見色是我，識是我所。見受、想、行是我，識是我所，是名識異我。(把色、受、想、行當做我，識是我所有。)

(19) 云何見我中識？謂色是我，識在中住。受、想、行是我，識在中住，是名我中識。(識在色、受、想、行中。)

(20) 云何識中我？謂色是我，於識中住，周遍其四體。受、想、行是我，於識中住，周遍其四體，是名識中我。(色、受、想、行在識中。)

如是聖弟子見四真諦，得無間等果，斷諸邪見，於未來世永不復起。所有諸色；若過去、若未來、若現在、若內、若外、若麤、若細、若好、若醜、若遠、若近，一向積聚，作如是觀。一切無常，一切苦，一切空，一切非我。不應愛樂，攝受，保持。受、想、行、識亦復如是；不應愛樂，攝受，保持。如是觀，善繫心住，不愚於法，復觀精進，離諸懈怠，心得喜樂，身心猗息，寂靜捨住，具諸道品，修行滿足，永離諸惡，非不消煬，非不寂滅，滅而不起，滅而不增，斷而不生，不生，不取，不著，自覺涅槃。我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。舍利弗說是法時，六十比丘不受諸漏，心得解脫。」

愚癡無聞凡夫認為色蘊是我，或我擁有色蘊，或色蘊在我裡面，或我在色蘊裡面。如是受、想、行、識蘊也各有四種。因為這嚴重的邪見，衆生為自己的邪見所縛。《阿毗達磨發智論》說：「五我見：謂等隨觀色是我，受、想、行、識是我。十五我所見：謂等隨觀我有色，色是我所，我在色中。我有受、想、行、識，受、想、行、識是我所，我在受、想、行、識中。」

這執取的範圍根據上經與《相應部》，蘊相應裏佛陀的開示指出各有十一種。「過去、現在、未來、內、外、粗、細、劣、勝、遠、近十一種色是色取蘊，……十一種受是受取蘊；……十一種想是想取蘊；……十一種行是行取蘊；……十一種識是識取蘊。」如是共有五十五種。

這執取 (upadāna) 有四種：欲取是對欲樂的渴愛，及一切世間物的渴愛；邪見取是執取邪惡之見；戒禁取是認為實行宗教儀式或苦行能導致解脫；和我論取是執著身見 (sakka-yaditthi)。這“蘊”是依普通無差別而說的，而“取蘊”是有漏和執取的對象。

(一) 色取蘊 (rūpūpādānakkhandha)

以上是色蘊執取的範圍，知道之後，我們才能夠認清它，知道它是色，色執取的生起，色執取的捨棄與滅盡。

不能如實的瞭解色法，我們久遠以來一直執取自己的身體爲我，我所有，如是由內而向外執取，就產生貪欲，瞋恚，癡與邪見等煩惱而造作惡業，結果爲業所驅使在六道輪迴不能解脫。

根據《阿毗達摩概要精解》的分析，色法有二十八種，分有“四界”或“四大種色”，即地界、水界、火界和風界，以及二十四種“所造色”，即眼、耳、鼻、舌、身、色、聲、香、味、女根、男根、命根、心所依處、身表、語表、虛空界、色輕快性、色柔軟性、色適業性、色積集、色相續、色老性、色無常性和食色。四大種色也叫元素色 (mahābhūta)，因它是色法不可分離的主要元素，小到微塵，大至山嶽等的所造色 (upādāyarūpa) 都來自於四大元素。

一切的色法本身都是無記，沒有所謂善或不善的性質。在《分別論 (Vibhanga)》和《法集論 (Dhammasangani)》都是這麼認爲。只有心、心所才具有善和不善的性質。

1. 四大種

色法爲四大所造的說法原是佛說的。本意是指具有堅、濕、煖、動的性質的色法。

(1) 地界 (pathavī)

地界巴利文有擴展意，它的特相是硬，作用(味)是其他元素與所造色立足處，現起是接受，近因(足處)是其他三大元素。

(2) 水界 (āpodhātu)

水界令其他色法黏在一起，以免分散，特相是流動或溢出。作

用是增長其他俱生色法，現起是把同一色聚裡的諸色法黏在一起，近因是其他三大元素。

(3) 火界 (tejodhātu)

火界的特相是熱或冷，作用是使同一色聚裡的其他色法成熟，現起是不斷提供柔軟，近因是其他三大元素。

(4) 風界 (vāyodhātu)

風界是移動及壓力的元素，特相是支持，作用是導致其他色法移動，現起是帶動俱生色法從一處至另一處，近因是其他三大元素。

2。所造色

(1) 淨色——有五種：

眼、耳、鼻、舌、身的淨色 (pasādarūpa) 是存在於五根的色法。世俗的眼是一種混合色法，眼淨色 (cakkupasāda) 是其中之一，它在視網膜裡，對光與顏色敏感，是眼識的依處色以及門。耳淨色 (sotapasāda) 在耳腔裡，是形如手指的膠片，有許多細褐色毛，它對聲音敏感，是耳識的依處及門。鼻淨色 (ghānapasāda) 在鼻孔裡，對氣味敏感。舌淨色 (jihāpasāda) 在舌上，對味道敏感。身淨色 (kāyapasāda) 散佈全身，如海棉吸滿水，它對觸覺敏感。

眼淨色的特相是讓色所緣 (眼塵) 撞擊四大元素的淨 (透明性)，作用是取色所緣為目標，現起是作為眼識的依處，近因是同一色聚裡的四大。耳、鼻、舌、身淨色也以此類推。

(2) 境色——有四種：

五根所緣的外境，色、聲、香、味也叫境色 (gocara-rūpa)，它們的特相是撞擊淨色，作用是作為根識的目標，作為根識之境，近因是四大元素。根據阿毗達摩的分析，觸所緣是由地界、火界和風

界三種元素組成，水界不包括在內。

(3) 性根色——有兩種：

男、女根也叫性根色(bhāvarūpa)，它的特相是男性和女性，作用是顯示男性或女性，現起是各自特有的色身，特徵和行爲及工作之因。

(4) 命根

命根(jīvitindriya)，它維持色法的命根，命被稱爲根是因它控制與它俱生之法，特相是維持在住時的俱生色法，作用是使它們發生，現起是維持色法存在，近因是被維持的四大元素。

(5) 心所依處

心所依處(hadayavatthu)也叫心色(hadayarūpa)，特相是提供意界和意識界依止或支援的色法，作用是作爲此二界的依處，現起是支撐此二界，近因是同一色聚裡的業生四大元素，它在心臟的血中，受四大元素所支助，及由命根色維持。

(6) 段食(食色)

段食(kabaḷīkārāhāra)的特相是食物的營養和食素(ojā)作用是維持色身，現起是滋養身體，近因是受其滋養的處色。

以上四大與所造色共十八種色法叫做完成色(nipphanarūpa)。接下來的十種叫做不完成色(anipphanarūpa)。

3。不完成色

(1) 表色——有兩種：

身表和語表也叫表色(viññattirūpa)是指表達自己的思想，感

受和態度給別人知道。身表(kāyaviññatti)是心生風界的作用使身體活動來表達意志。語表(vacīviññatti)是心生地界的作用使發出聲音來表達意志。它們的現起是身動與語言，近因是心生風界與心生地界。

(2) 虛空界

虛空界(ākāśadhātu)，根據阿毗達摩的分析，空界不只是指空間，而是色聚間的空隙，使人能辨識個別的色聚。如此說它是一種限制色。它的特相是劃定色聚的界限，作用是顯示色聚的邊際，現起是色聚的界限或孔隙，近因是被區劃的色聚。

(3) 變化色——有三種：另加二表色。

色輕快性，色柔軟性和色適應性也叫變化色(vikāra-rūpa)，它也包括兩種表色。

色輕快性(rūpassalahutā)的特相是不遲鈍，作用是除去色法的沉重，現起是色法輕快地生起及變易，近因是輕快的色。色柔軟性(rūpassamudutā)的特相是不僵硬，作用是除去色法的僵硬性，現起是不對抗身體的一切作業，近因是柔軟的色。色適業性(rūpassakammaññatā)的特相是適合身體作業的適業性，作用是去除因風界不平衡而生的不適業性，現起是色法不軟弱，近因是適業的色。

(4) 相色——有四種：

色積集、色相續、色老性和色無常性也叫相色(lakkhan-narūpa)。色積集(rūpassaupacaya)是指結生時的身十法聚，性根十法聚與心色十法聚的生起。色相續(rūpassasantati)是在五根具足之後的色聚的相續生起。

色積集的特相是成長至諸根具足，作用是令色法開始生起。現

起是從生的開始到完成，近因是生起的色法。色相續的特相是持續地生起，作用是連續地結合，現起是不間斷，近因是被繫結的色法。色老性(rūpassajaratā)的特相是色法成熟老化，作用是導致敗壞，現起是失去新性，近因是正在老化中的色法。色無常性(rūpassaaniccata)的特相是色法壞滅，作用是令色法消失，現起是色法滅盡，近因是滅盡的色法。

4。色的特徵

一切色是”無因”的，因它不與善，不善與無記因相應。一切色是”有緣”的，它是業生、心生、時節生和食生的，也即它是由業、心、時節、與食四法而等起(起業)。色法是”有漏”的，能成四漏即欲漏、有漏、邪見漏和無明漏的目標。它是”有爲”的與”世間”的，是欲界的。它是”無所緣”的，因它不像名法能識知所緣。它是“非當斷”的，以它不能像煩惱一般被四出世間道斷除。

五種淨色是內色，其餘二十三種是外色。淨色與心色是依處色，其餘是非依處色。四大元素與色、香、味、食素是八不分離色，其餘是分離色。

業生色(kammasamuṭṭhānarūpa)有八不離色、八根色、心色與空界十八種。心生色(cittasamuṭṭhānarūpa)有八不離色、五變化色、聲音與空界十五種。時節生色(utusamuṭṭhānarūpa)有八不離色、色輕快性、色柔軟性、色適業性、聲音與空界十三種。食生色(āhārasamuṭṭhānarūpa)有八不離色、色輕快性、色柔軟性、色適業性與空界十二種。

色聚(rūpakalāpa)是色法組合而成，共有二十一種色聚，它同生，同滅，擁有同一依處(四大元素)及同時發生。

因此有情衆生依胎生、卵生、濕生和化生的方式，從結生的那一刻開始；胎卵生有情的色相續流依業生從結生那一刻開始；心生從第二個心識剎那開始；時節生的從結生心住時開始；食生的從食

素傳到時開始；有如火燈或河水之流似的不斷相續，直到生命結束。

在死亡時，在死亡心的第十七個心識剎那住時開始，業生色不再生起，業生色，心生色與食生色會存在至死亡然後滅盡，之後屍體內只有時節生色的色相續流。

在欲界裡，胎生有情在結生時有身，性與心所依處三種十法聚生起。濕生與化生有情，最多有七種十法聚生起，即眼、耳、鼻、舌、身、性與心所依處十法聚，最少有身、舌與心所依處十法聚，化身有情包括多數的餓鬼與天神。

由上述的分析可見，衆人所執著的身體只是二十八種色法的組合而已，並沒有一個人。同樣的道理，欲界的有情從天神到阿修羅，到餓鬼，畜生及地獄裡的衆生，他們所執著的身體只是色法而已。所以從人道來看是無我相及人相，只有組合的色法。色界的衆生沒有鼻、舌、身與性十法聚及食生色聚，在結生時只有眼、耳、心所依處十法聚與命根九法聚，這是因為在色界天只須用到眼根及耳根和意門去識知色界定的境界；在生命期裡，也有心生色及時節生色。無想天的有情在結生時，只有命根九法聚，在生命期裡，除了聲音外，還有時節生色。總之，在欲界的衆生有二十八種色法，在色界裡有二十三種色法，在無想天有十七種色法，在無色界裡則沒有任何色法。所以，遍看三界皆無衆生相，只有組合的色法。

5。色法的生起

佛陀所說色的生起，是要知道自已的身體的生起，好比禪宗的祖師問修行人，你還沒進娘胎前是什麼模樣？佛是要我們自己思惟這身體是怎麼來的，那麼有一點常識的人就會想到小胚胎，小到像一隻小子孛，勾掛在胎中吸取母體的營養長大，它從生的那一刻開始一直在變化，直到衰老壞滅為止。它是誰？

根據阿毗達摩論的分析，色法的生起是因為業，心，時節(熱能)和食(營養)。這在上面已經說過。在《無礙解道

(Patisambhidāmagga)》則說色法的生起有五個原因，即是無明、愛、業、段食與成相(nibhattilakkana)，前四因即是因緣生，與阿毗達摩說的相似，而第五因成相是剎那生。無明、行、愛、取、業有是業生色生起的過去因，所以業生色的起因有五個。這些因可能是前一世或更久遠以前所造的。

無明、愛、取是屬於煩惱。而行、業是屬於業。我們應當小心謹慎地處世，若常以身、口、意造惡業，這習氣極難一時改良過來，在死亡時的死亡心若是不善心，雖然這名法一生即滅，但業力會在下一世產生果報而生在惡道。

在結生心時有三種色聚生起，即身十法聚，性根十法聚與心色十法聚。它們有九個共同的色法，即地、水、火、風、色、香、味、食素（以上為八不離色），命根色加上身淨色；九個共同的色法加上性根色；與九個共同的色法加上心所依處色。這些業生色就是果。業生色生時，那就是成相，即是剎那生。

阿毗達摩論所提的心生色，時節生色與食生色都是現在因。

心除了結生心外，一切心所依處生起的心都會有心生色，故此心是因，心生色是果，能夠如此觀照後，才能觀照心生色的剎那生。

時節是一種火界，從結生心住時開始，能在業生色聚裡由火界產生時節生色，此後在一世中，由四因產生的色聚裡的火界能在住時產生時節生色。故此觀照得知時節是因，時節生色是果，然後再觀照時節生色的剎那生。

食生色聚裡是因為食物裡的時節生色聚裡的食素受到消化之火的支助，而產生新一代的八法聚（八不離色），而該八法聚裡的食素又能產生另一個八法聚，如此它（食素）能夠產生十至十二代的食生八法聚，一天裡的食物能在身體內維持達七天，孕婦所吃的食素傳到胎兒時也能在胎兒裡產生新的八法聚。因為食素是因，所以食生色才生起，故食生色是果，然後再觀照食生色的剎那生。

到此為止所討論的是有關色，色的生起的部分。

6。色的滅盡

接下來討論色的滅盡。這裡應觀兩種即因緣滅與剎那滅。當一個行者在未來證得阿羅漢果時，他的一切煩惱就都滅盡。而在證入般涅槃時，業生色不再生起而滅盡，心生色與食生色也滅盡，在屍體裡只有時節生色的相續流(肉身不爛菩薩的髮爪仍會生長即是此理)，五蘊至此完全滅盡。煩惱滅盡是因，五蘊滅盡是果，這即是因緣滅，五蘊的瞬剎壞滅則是剎那滅。

這五蘊的滅盡是因為造成色生起的五因(無明、愛、取、行、業)的完全壞滅所帶來的。這麼的觀照是因緣生滅智見；之後再觀照五因一生就壞滅，它是無常的，五蘊也一生就立即壞滅，所以五蘊也是無常，這是剎那生滅智見。這種觀智叫生滅隨觀智。

在《雜阿含》裡有一段關於對五受陰修不執取而證心解脫的經文，這裡引來參考：⁶

「如是我聞，一時佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時世尊告諸比丘，有五受陰。何等為五？所謂色受陰、受、想、行、識受陰。

善哉比丘！不樂於色，不讚歎色，不取於色，不著於色。善哉比丘！不樂於受、想、行、識，不讚歎(受、想、行)識，不取於(受、想、行)識，不著於(受、想、行)識。所以者何？若比丘不樂於色，不讚歎色，不取於色，不著於色，則於色不樂，心得解脫。

如是受、想、行、識。不樂於(受、想、行)識，不讚歎(受、想、行)識，不取於(受、想、行)識，不著於(受、想、行)識。則於(受、想、行)識不樂，心得解脫。

若比丘不樂於色，心得解脫，如是受、想、行、識不樂，心得解脫，不滅不生，平等捨住正念正智，彼比丘如是知，如是見者，

6.《龍藏》第五一冊，四三七頁。(同大正藏《雜阿含》六十經)

前際俱見，永盡無餘，前際俱見，永盡無餘已，後際俱見亦永盡無餘，後際俱見，永盡無餘已，前後際俱見，永盡無餘，無所封著，無所封著者，於諸世間都無所取，無所取者，亦無所求，無所求者，自覺涅槃，我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。

佛說此經已，時諸比丘，聞佛所說，歡喜奉行。」

對於過去(前際)所有五蘊的執取，永盡(捨棄)無餘者，再捨棄未來(後際)五蘊的執取，再把過去與未來連合起來一起觀照，知道永盡無餘者，自然達到無願無求無作的阿羅漢境界。《阿含經》裏佛所教的方法，都是很淺白易於思惟的，這跟後來論裏所討論的，有很大的差別，論師所說的都很細，是要幫助行者更快明白。

(二) 受取蘊(vedanūpādākkandha)

受取蘊乃是對受蘊的一種無知的執取。受蘊是一種名法，凡一切有覺受相的皆稱受蘊。《清淨道論》解釋一切有覺受相即為受蘊。

1. 受

覺受即是受。它是感受及體驗目標的心所，不是感情而是純粹對某種體驗的感受樂、苦或捨。它特相是被感受，作用是體驗，或享用可喜所緣的可喜之處，現起是令相應名法愉悅，近因是輕安。受依類別而分為善，不善和無記三種，其中欲界因有喜、捨、智、行的差別八種，與善識相應的受為善，和不善識相應的受為不善，與無記識相應的受為無記。受又可分為三種：即是苦、樂和不苦不樂。又可分為身受與心受。

當受依根(indriya)來分析時，分為五受：

- (1) 樂受(sukhavedanā)，它的特相是體驗可喜的觸所緣，作用是增長相應法，現起是身體之愉樂，近因是身根(身淨色)；
- (2) 苦受(dukkhavedanā)，它的特相是體驗不可喜的觸所緣，作用是減弱相應法，現起是身體遭受痛苦，近因是身根；

(3). 悅受 (somanassavedanā)，它的特相是體驗可喜的觸所緣，作用是體驗所緣之可喜，現起是內心愉悅之狀態，近因是輕安；

(4). 憂受 (domanassavedanā)，它的特相是體驗不可喜的所緣，作用是體驗所緣不可喜，現起是內心遭受痛苦，近因是心所依處；

(5). 捨受 (upekkhavedanā)，它的特相是被體驗為中性，作用是不增長亦不減弱相應法，現起是平靜的狀態，近因是沒有喜心。

若依心來分類，這五受亦各有其相應的心：與善異熟(果報)身識相應的受是“樂”。與不善異熟(果報)身識相應的受是“苦”。有六十二種心是“悅”(或作喜)：即十八種欲界心：四種貪根心，十二種欲界美心(或作四善心，四有因異熟，四有因唯作)及兩個無因心(悅俱推度心與生笑心，或作無因異熟與無因唯作心)；及四十四種廣大與出世間心(十二種出世間心與三十二種善及異熟)。與瞋恚相應的心是憂俱，有兩種。其餘五十五種心是捨俱。⁷

2. 受的生

佛陀所說的受的生起，純粹是觀察身心的感受在接觸境塵之後受的生起。那就只有樂、苦、不苦不樂三種。觀察這三受的生起已是不容易。論師是把受蘊的生起依五個過去因，即無明、愛、取、行與業來觀察，它生起的現在因是觸，依處，目標與相應名法。觸是把名法與目標連接起來，每一名法又須依賴依處(淨色與心色)才能生起，而每一名法又須緣取目標才會生起，最後每一名法又不能單獨生起，須賴相應名法才會生起，而受、想、行、識蘊互為因果。這樣是觀照它的因緣生，然後觀照它的剎那生(即觸境時受的生)。

3. 受的滅

佛陀所說受的滅是受過後的情況。比如生病時的苦受，當身體康復時，那苦受已經消失，那苦受去了那裏？由此觀察知病的苦受已經過去，已然滅盡。從中就知道這受不是我或我的。它是因緣生故因緣滅。聖人在病的時候，身的苦受還是有，但是心不苦，這是

7. 《清淨道論》第十九章。

因為觀照力強的關係。四果聖人死的時候五蘊滅盡，這是因為煩惱滅盡。當阿羅漢入涅槃時五蘊滅盡，這就是因緣滅。觀受的剎那滅可以觀身上的各種感受的過去為例。

(三) 想取蘊 (sannūpādānakkhandha)

佛說要知想，想的生，及想的滅。

1。想

想在阿毗達磨論裡也是一種心所(名法 cetasika)，心所是與心同生同滅，與心緣取同一目標，並且有同一依處的。受、想、行都是心所。

想的特相是體會目標的品質，作用是對它作個印記，那麼將來再體會同一目標時知道它是同類的目標，現起是通過以前已領會過的特徵來分析目標，近因是所出現的目標。

想依類可分為三種，即善，不善及無記。與善識相應的想是善，與不善識相應的想為不善，與無記識相應的想為無記，沒有一識是不與想相應的，故識的區別即是想的區別。想與識雖同，但是就相來看，一切想有想念的特相。有再起想念之緣的相如木匠想起木料，這是想的作用。有依以往所起的相，如盲人想起象，這是想的現起，有以現前之境為近因，如小鹿見草人而起“人想”，這是想的近因。

對想的執取是想取蘊。

2。想的生

佛所說的想的生是當根門觸境後意門所起的認識與思。從阿毗達磨論的分析，想的過去因也是無明、愛、取、業與行。它的現在因是觸、目標、依處與相應名法。想也同樣與受、行、識互為因果。比如想蘊是因，則受、行、識蘊是果；或受、想、行蘊是因，識蘊是果。

在《增支部》四支第一八九經裡佛言：「比丘！此世間爲"想"所引導，此世間爲"想"所牽。"想"生之後，此世間爲"想"所支配而行。」由此可見"見漏"的嚴重性，這世間的一切都被"想"所支配控制著。

3。想的滅

想的壞滅是當境消失時或轉去新的境時，舊的想就壞滅，故知想蘊是無常。它是因緣生故因緣滅。當阿羅漢入涅槃時五蘊滅盡，這就是因緣滅。觀想的剎那滅可以觀心裏的各種想念的過去爲例。

(四) 行取蘊 (saṅkhārupādānakkhandha)

佛說要知道行，行的生起，及行的滅盡。

1。行

什麼是"行"呢？在《相應部》裡佛說：「諸比丘，造作諸行(身、口、意行)，故名爲行。」

行有行作的特相，有發動組合的作用，以忙碌爲現狀，以其餘三蘊爲近因。若依相雖只是一種，依類別有善，不善與無記三種。與善識相應的行爲善，與不善識相應的行爲不善，與無記識相應的行爲無記。

2。行蘊

在阿毗達摩論裡，受蘊、想蘊各被列爲心所。行蘊又再分爲五十種心所。凡對這五十種心所的執取即是行取蘊。

(1) 善行

根據阿毗達摩論的分法，有十三種通一切的心所。除了受、想二心所，剩下的十一種：即是觸、思、定、命、作意、尋、伺、勝解、喜、欲、精進；加上二十五種善心所(或美心所)：即是信、念、慚、愧、無貪、無瞋、無癡、中捨性、身輕安、心輕安、身輕快、

心輕快、身柔軟、心柔軟、身適業、心適業、身練達、心練達、身正直、心正直、悲、隨喜、正語、正業、正命；兩種加起來共三十六種屬於善相應的行。

(2) 不善行

與不善識相應的行，在十三種通一切心所裡除去受、想二心所有十一種（如上），再加上十四不善心所：即是癡、無慚、無愧、掉舉、貪、邪見、慢、瞋、嫉、慳、惡作、昏沉、睡眠、疑；兩種加起來共廿五種。

(3) 無記行

與異熟無記識相應的行，分無因與有因異熟，無因的在十三種通一切心所裡除去受、想、精進、欲共有九種相應的行，即是觸、思、定、命、作意、尋、伺、勝解、喜。

有因的與善心相應的行相似，有欲界八種，色界五種，無色界四種和出世間異熟識四種共廿一種相應的行。其中與欲界異熟相應的八種是悅俱（喜俱）智相應無行，悅俱智相應有行，悅俱智不相應無行，悅俱智不相應有行，捨俱智相應無行，捨俱智相應有行，捨俱智不相應無行，捨俱智不相應有行。

色界異熟相應的有初禪、二禪、三禪、四禪、五禪。無色界異熟相應的有空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處。出世間異熟相應的有須陀洹道，斯陀含道，阿那含道，阿羅漢道相應的行。

與唯作無記心（不適業，非善非不善）相應的行亦分無因與有因。無因的唯作識相應的行有善異熟眼界或意門轉向，與喜俱無因唯作和與捨俱無因唯作三種。有因唯作識相應的行有欲界的八種，色界五種和無色界四種，同上面的異熟有因無記識相應的行。

關於這五十種心所的執取，它的特相，作用，現起和近因，可

以參考《清淨道論》第十四章。這是行取蘊的解釋部分。

3。行的生

當有情的心受到無明的影響，就會去造作，這行是身行、口行、及意行。這些行是二十九種與三界善及不善相應的思心所。當行發生時要觀照它，知道行的產生是根門(五門及意門)觸境所生的造作。它的發生是幾種不同的東西(根、境、及意)組合而生起的。

4。行的滅

當造作完結時，行就滅了。佛要我們觀照行若是我或我的，那行應該繼續，不應停止。行若有生和滅，那是誰的行呢？因為行是因緣生故因緣滅。行的剎那滅只要觀意行的過去可知。行的滅盡唯有在阿羅漢果才能完成。這是因為阿羅漢以涅槃為目標，以滅盡行為任務。佛說：「諸行無常，是生滅法。」因此聖者不要這些行。當阿羅漢聖者了知行是苦，完全放下造作之後，心裏諸見完全滅盡無餘，身口之行也完全熄滅，才達到漏盡解脫的境界。

(五) 識取蘊 (viññanūpādānakkhandha)

佛要我們觀察識，識的生起，及識的滅盡。

識

識有六個：眼接觸色境所生的眼識。耳接觸聲境所生的耳識。鼻接觸嗅境所生的鼻識。舌接觸味境所生的舌識。身接觸色境所生的觸識。意接觸意境所生的意識。

識蘊

一切有識知相的總括為識蘊。識即是心與意的同義異字，識知相也即是識的自性。心的活動只是純粹的識知過程，這過程是因緣法，並無一個“自我”在進行識知的活動，這活動本身是生滅法，是無常的。

心的特相是識知目標(vijānana)；作用是作為諸心所的前導者，並與諸心所相伴；現起是一個相續不斷的過程(sandhāna)；近因是名色(nāmarūpa)，因心須依靠心所與色法而生起。

在阿毗達摩論裏，心被細分為八十九種心，或更細的一百廿一心。心是一連串相續而又剎那生滅的心，因為時間極短而且難以察覺以致使我們認為它是一個“個體”。

依阿毗達摩論的分法，心依地(bhūmi)而分為欲地，色地和無色地的世間地，以及出世間地。

因為這些地方是心的活動地。三界雖與諸地相符，但是各界的心並不一定出現在相符的地，比如色界心與無色界心也可在欲地生起，而欲界心也可在色地與無色地生起。一界之心通常出現在與它相符的地，任何造業的心(善或不善)也傾向使造業者投生在相符的生存地，可知心對界與地的密切關係。

1.心依界分

心依界可分為下列四大類：

(1).欲界心(kāmāvacaracitta)：欲是指(一)能欲，即渴望享受欲樂；(二)所欲，指境，包括顏色、聲音、氣味、味道、觸覺五欲對象。欲地是欲生存地，有十一界，即四惡道，人間與六欲天。共有五十四心。

(2).色界心(rūpāvacaracitta)：這是指與色地相關的心，或與色禪相關的禪那(jhāna)心。色禪是以專注於色法目標而得的，比如安般念(呼吸)，或白遍，或地遍等，依這些目標而證得的廣大心是色界心。共有十五心。

(3).無色界心(arūpāvacaracitta)：這是與無色地相關的心，或與無色禪相關的禪那心。無色禪是以專注於無色法目標而得的，比如

無邊虛空等，依這些目標而證得的廣大心是無色界心。共有十二心。

(4) .出世間心(lokuttaracitta)：上面的三種是世間心。世間是指情世間(sattaloka)，器(物質)世間(okāsaloka)和行法世間(sam-khāraloka)(指名色法，或五蘊)；超越這些有為的法界的心，以涅槃為對象的是出世間心。共有八心。若依尋、伺、喜、樂、捨心各分四道與四果就有四十心。

表 10.1 八十九心（或一百廿一心）

欲界心(54)	不善心(12)	貪根心(8) 瞋根心(2) 癡根心(2)
	無因心(18)	不善果報(7) 善果報(8) 無因唯作(3)
	美心(善心)(24)	欲界善心(8) 欲界果報心(8) 欲界唯作心(8)
色界心(15)	色界善心(5) 色界果報心(5) 色界唯作心(5)	
無色界心(12)	無色界善心(4) 無色界果報心(4) 無色界唯作心(4)	
出世間心(8 或 40)	道心(4 或 20) 果心(4 或 20)	

(表源自《阿毗達摩概要精解》第一章)

2.心依本性分

心依本性(jāti)可以分爲三類，即是善、不善與無記；無記又可分爲果報與唯作心。

(1) 善心(kusala)

欲界善心因爲有喜(或悅)，捨、智與行的差別而分爲八種；即是喜俱智相應無行，喜俱智相應有行，喜俱智不相應無行，喜俱智不相應有行，捨俱智相應無行，捨俱智相應有行，捨俱智不相應無行，捨俱智不相應有行。

第一種喜俱智相應無行的例子：比如一個人有了可佈施的東西與受施的人，或由於某種可喜的原因，心生大歡喜(喜俱)，就馬上生起應行佈施之想法(智相應)，毫不猶疑在無人慫恿(無行)之下去做佈施，所以是喜俱智相應無行。

第二種是在有人慫恿(有行)之下去做佈施，所以是喜俱智相應有行。

第三種是比如小孩見到大人行佈施或禮拜，心生歡喜但不知是善業，也把手中的東西佈施給比丘，則是喜俱智不相應無行。

第四種是同第三例子，只是小孩是在大人慫恿之下才去做的，那就是喜俱智不相應有行。

第五種例子比如一個女孩子心中無喜無憂(捨俱)的在寺院掃地，心中知道這是善業(智相應)，這是在無人促請之下去做的(無行)，即是捨俱智相應無行。

第六種例子比如一個白衣淨男在一位比丘的促請下(有行)，心中無喜無憂(捨俱)的在寺院修剪草地和樹木，心知這是件善事(智相應)，這是捨俱智相應有行。

第七種例子比如一位不明白業報的女人(智不相應)拿了一本佛書，自動地在閱讀(無行)，但不明其意，心中也無喜無憂(捨俱)，即是捨俱智不相應無行。

第八種是比如一個女孩子在母親要求下(有行)，無喜或憂(捨俱)也不思業報(智不相應)地洗父母的衣服，這即是捨俱智不相應有行。

其次是色界善心，這是與禪支相應的心，共有五種：初禪是與尋、伺、喜、樂、定(心)相應，二禪是與伺、喜、樂、定(心)相應，三禪是與喜、樂、定(心)相應，四禪是與樂、定(心)相應，五禪是與定、捨(心)相應。

再下來是無色界善心，共有四種，即是空無邊處禪心，識無邊處禪心，無所有處禪心與非想非非想處禪心。

出世間善心則有須陀洹道心，斯陀含道心，阿那含道心與阿羅漢道心四種。

如此善的識共有廿一種。

(2) 不善心(akusala)

不善心：若依地來分只有欲界一種；依根則有貪根(八)，瞋根(二)，及癡根(二)共三種。

貪根心依喜(或悅)、捨、邪見、和行的差別而有八種；即是喜俱邪見相應無行，喜俱邪見相應有行，喜俱邪見不相應無行，喜俱邪見不相應有行，捨俱邪見相應無行，捨俱邪見相應有行，捨俱邪見不相應無行，捨俱邪見不相應有行。共有八種。

第一喜俱邪見相應無行，比如有一個人有這樣的邪見認為縱容自己去追求慾樂並沒有什麼過錯(邪見相應)，然後盡情以歡喜心(喜俱)，在不受人慫恿之下(無行)，享受諸欲，而不思業報。

第二喜俱邪見相應有行，是在有人慫恿之下去追求諸慾樂，不思業報。

第三喜俱邪見不相應無行，例子比如一個小孩子很高興的(喜俱)從水果店拿(偷)了一粒蘋果，他心中並無邪見(邪見不相應，他心中無業報之想)，而且無人催促他這麼做(無行)。

第四喜俱邪見不相應有行的例子比如一個小孩子受人慫恿(有行)，很高興地(喜俱)，心中毫無邪見(邪見不相應)地從水果店拿(偷)了一粒蘋果。

第五捨俱邪見相應無行的例子，比如一個懂事的男孩在無人慫恿下(無行)，以平靜的心(捨俱)，從小商店偷了一罐蘋果汁，他認為偷盜無罪(邪見相應)。

第六捨俱邪見相應有行，比如一個男孩，受其他孩子的慫恿之下去到書店平靜地偷了一本卡通書。

第七捨俱邪見不相應無行的例子，比如一個人以無喜無憂的心(捨俱)，也沒有追求慾樂之念，在無人促請下，泡了一杯咖啡，靜靜地喝咖啡。

第八捨俱邪見不相應有行的例子，是第七例子的該人在友人促請下喝咖啡。

其次是兩種瞋根心，一種是憂俱瞋恚相應無行，另一種是憂俱瞋恚相應有行。瞋心都是與憂相應。前者的例子比如某男人在暴怒下，毫無思慮的殺了一個人；後者的例子是某位懷恨的男人在思慮後殺了一個人。

第三是兩種癡根心，一種是捨俱疑相應，另一種是捨俱掉舉相應。前者的例子比如某人由於愚癡而懷疑佛陀所說的道理，後者的例子比如某人由於心很散亂，因此不記得他的工作做到那裏。

以上是十二種不善的識。

(3) 無記心(abyākata) (即不造業)

它有果報心(異熟)和唯作心兩種，依地來分有欲界、色界、無色界和出世間界。

(i) 果報心(vipāka)

欲界果報心分爲善和不善兩種，善果報心又分爲無因和有因兩種。

若沒有貪等相應是無因欲界善果報心，它有八種：即是眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、捨俱的領受心、和喜俱的推度心和捨俱的推度心。

有因的欲界善果報心，它是無貪等因相應的果報心，它與欲界的善心一樣，前面已經列舉過，依喜、捨、智等的差別而有八種：即是喜(悅)俱智相應無行，喜俱智相應有行，喜俱智不相應無行，喜俱智不相應有行，捨俱智相應無行，捨俱智相應有行，捨俱智不相應無行，捨俱智不相應有行。雖然它們與善心相似，但善心是以佈施等善行對六所緣而轉起⁸的，這有因善果報心是以結生、有分、死亡及彼所緣四種作用在欲界對六所緣轉起的。有行與無行是指八善心的有行與無行的原因。善心異熟有業力，而果報心沒有。

不善的果報心都是無因的，這裡有七種：即眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，領受心，推度心。它們依苦及捨而有分別。身識是捨俱，而其他是捨俱。

以上欲界果報心共有二十三種。

色界果報心與色界善心一樣而有五種，但是色界善心是因爲定在速行過程中轉起的，而色界果報心是因爲生在色界由結生、有分、死亡的三種作用而轉起的。

8. '轉起'義爲依有爲法的因緣而生起。

無色界果報也與無色界善心一樣而有四種，它是因生在無色界由結生、有分、死亡的三種作用而轉起的。

出世間果報是與四出世間道相應的四果，它是由聖道的過程(道心)及由進入果定時轉起的。

以上討論的是四地裡的三十六種果報心。

(ii) 唯作心(kiriya)

屬於無記的唯作心也依地而有欲界、色界和無色界三種。

欲界唯作也分無因與有因，無因的唯作是指只執行其作用、與業無關連，它不造業，也非業報，這裡有三種：五門轉向心，意門轉向心和生笑心(這是阿羅漢專有的心)。有因的唯作有八種，這八欲界善心只在凡夫與有學聖者間，佛與阿羅漢則無。這八種唯作心，因只執行其作用，無有業力。它是：喜俱智相應無行，喜俱智相應有行，喜俱智不相應無行，喜俱智不相應有行，捨俱智相應無行，捨俱智相應有行，捨俱智不相應無行，捨俱智不相應有行。

色界與無色界唯作也與善心一樣有五種和四種，它的不同處是它們只是在已證禪那的阿羅漢心中生起的。

以上的唯作心共有二十種。

總結上述有二十一種善心，十二種不善心，三十六種果報心和二十種唯作心，如是共有八十九種識。如下表：

表 10·2 八十九心(依本性分)

	不善心	善心	無記心 果報心	無記心 唯作心	共計
欲界	12	8	23	11	54
色界		5	5	5	15
無色界		4	4	4	12
出世間		4	4		8
共計	12	21	36	20	89

(表源自《阿毗達摩概要精解》第一章)

識的生起

明白了上述的識蘊，它生起的現在因是“名色”，名是指與識相應的受、想、行三蘊；色是指依處色及目標(內色與外色)，這樣的觀照識蘊的因緣生，然後觀照它的剎那生(指在接觸境時所生的識)。

識的滅盡

觀照五蘊的壞滅與滅盡；同樣的，它們也有因緣滅與剎那滅。阿羅漢一切煩惱滅盡，故根觸境時不動心。但是識還存在，要是沒了識他就不能吃飯與人對答了。當阿羅漢入涅槃時五蘊滅盡，這就是因緣滅。五蘊剎那時的壞滅是剎那滅，比如從眼識轉去耳識時，眼識是剎那滅。

故在《雜阿含》六十四經裏佛說：「識無所住故不增長，不增長故無所為作，無所為作故則住(住於正念正智的無念狀態)，住故知足，知足故解脫，解脫故於諸世間都無所取，無所取故無所著，無所著故自覺涅槃。」

五取蘊的觀禪

佛陀接下來說：「如是，或於內法，觀法而住；又於外法，觀法而住；又於內外法，觀法而住。或於法，觀生法而住；又於法，觀滅法而住；或於法，觀生滅法而住。尚又智識所成及憶念所成，皆會有法之思念現前。彼當無所依而住，且不執著世間任何物。諸比丘！比丘如是即於五取蘊法，觀法而住。」

這一段是以三法印的無常、苦、無我來觀照五蘊而生起觀智的階段。這在《五陰譬喻經》裡⁹佛比喻色如泡沫聚，因為不堅實不能捏成之不淨物聚故。受如水泡，因有暫時之苦樂故。想如陽焰，因為日出而熱故。行如芭蕉之幹，因為無真實心髓故。識如幻，因為變幻欺詐故。還要依十一法即過去、現在、未來、內、外、粗、細、好、醜、遠、近如此思惟，如實地觀察五蘊，以離於五蘊之擺佈。

在《相應部》的六處相應的毒蛇品中：佛陀形容四大如四條大毒蛇，又形容五取蘊是五名殺人的怨賊，又把對世間的喜悅和愛染形容成一個在追殺要斷我們首級的怨敵。佛陀把六內處形容成我們在逃亡中進入一個門窗都開著的空虛村落，無人守護；把六外處形容為一群破壞搶劫村落的強盜；在逃亡的過程中，遇到一條大瀑流，它代表欲、有、見和無明。站在此岸，心生恐懼是代表身見的執著；為了安穩達到彼岸(喻涅槃)，因此尋找草木枝葉編成木筏(喻八正道)，手足兼用的劃過(喻精進)而到達彼岸；最後無憂無慮的立於彼岸(喻阿羅漢)。

三：十二處(āyatana)

十二處是指：一、眼處；二、耳處；三、鼻處；四、舌處；五、身處；六、意處、七、色處；八、聲處；九、香處；十、味處；十一、觸處；十二、法處。

《大念處經》的經文：「於此，諸比丘！比丘知眼，知色，知緣其二者生結。而知未生之結生起，又知已生之結滅盡，又知已滅

9. 安世高譯，《大正藏》二、五零一頁。同《雜阿含》二六五經。

盡之結，於未來不再生起。又知耳、知聲……乃至知鼻、知香……乃至知舌、知味……乃至知身、知觸……乃至知意、知法、知緣其二者生結，知已滅盡之結，於未來不再生起。」

以阿毗達摩論的說法；首五處即是眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色、身淨色，第七至十一處即如五根之所緣，第六的意處相等於識蘊的八十九心，第十二的法處不包括五淨色，五根所緣，意處諸心，只包括五十二心所，十六微細色（指除了五淨色與七境色之外的十六種色）以及涅槃。

眼等亦即是法，爲什麼不在法處裡討論它呢？而要說十二處呢？因爲我們知眼門是眼識生起之門，色處是眼門之所緣，其他的識也是這樣，第六的意處是有分心，不共的法處是它的所緣、所以爲了精確，才說六識身的生起之門及所緣之境而有十二處。

對於眼、色、耳、聲、鼻、香、舌、味、身、觸、意、法的名色法的分析，前面已經詳細分析過。對於眼根或眼淨色等根門，了知它們的特相，作用，現起和近因；對於色塵或境（行處），也了知它們的特相，作用，現起和近因，也了知它們的業生，心生，時節生和食生等。

（一）十結（Samyojanāni）與結的生起

這十結是煩惱的同義詞或另一種分類法。佛要我們了知緣內六處（根）與外六處（塵、境）這二者而生起的結。這些結有十種：貪欲、瞋恨、我慢、邪見、疑、戒禁取、有愛（繼續存在之欲）、嫉、慳、無明。結生起除了根與塵之外，它的近因是不正思惟（或不如理作意）把無常當常，視苦爲樂，無我爲有我，不淨爲淨。以下個別解釋：

（1）貪欲結（lobha）

這是一種不善心所，也是第一個不善因。一個人執著於任何一個根門所接觸的境，這執著是因爲它在觸後能生起樂受的緣故。這

個人的心裡就產生了貪欲結。它生起的過程從十二因緣的解釋是緣六入有觸、緣觸有受、緣受有貪愛、緣貪愛有取。若從四聖諦來看，應該觀照它的現受是苦，並去尋找它的原因，然後決心斷除苦及依八正道的方法除苦。若從心路過程來研究，有分心在境色撞擊根門後，有分心就中斷，這就好像在密續裡，當一個行者觀想本尊時，心中先生起的種子字相似，然後種子字才漸次化生本尊。這已經是進入五根門轉向的階段，五門轉向就是心在接觸時以相應的根門去面對外境，比如眼門對外色，耳門對聲等等，根門在領受，推度，確定後，意念的貪欲結起速行心七次，這速行心中的名法根據個別的情況可從十九到廿二個。¹⁰ 在修行時，是要觀照它的生起，及它生起的相應名法。它的對治是觀照無常，不淨等法。

(2) .瞋恨結 (dosa)

這是一種不善心所，也是第二個不善因。若一個人執著於任何一個根門所接觸之境，並執著於它在接觸後所生的苦或可厭性，於是瞋恨結就在心中生起。若從十二因緣的解釋亦如上述，若從四聖諦來看，亦如上述。這是由不正思惟所產生的。它的對治是修慈悲。

(3) .我慢結 (māna)

慢是一種不善心所，它的特相是驕傲，作用是自己稱讚自己，現起是虛榮，近因是生於與邪見不相應的貪根心。有成就的人是極易生起我慢心的。在佛法修持上，定的成就也會使一個行者生起我慢，它生起於自我評估，自認比別人優越，不如或相等。它的對治是以無常觀，不淨觀和正思惟來消除。

(4) .邪見結 (ditthi)

邪見是肯定出現在四種與邪見相應的貪根心，它是一種對五蘊執著的不善心所，阿毗達摩論解釋它是一種錯誤見。其特相是不明智地分析事物，作用是錯誤地認為行法是常，是樂，是我，是淨。

10.《正念之道》，二六五頁。根據《阿毗達摩概要精解》它有五十五種執行速行心，只中十二是不善心。(一一四頁)

它的現起是錯誤的理解或相信，近因是不願見聖者等。它的對治也與慢一樣。關於邪見的詳細分析請看下方戒禁取結。

(5).疑結(vicikicchā)

這是指對宗教的疑，從佛法看是不相信三寶，不相信三世，不信緣起，也不會對戒定慧學加以修持。它的特相是懷疑，作用是起動搖，現起是猶疑不決及有多種立場，它的近因是不正思惟(或不如理作意)。它的對治是培育信，以及親近善知識，靠多聞、多思、多修來消除這些疑惑。

(6).戒禁取結(Sīlabbataparāmāsa)

若人相信並執著於宗教的儀式或某種形式的修行法，認為這樣做能有力量排除障礙並淨化一個行者，戒禁取結就於此生起。印度教徒在這方面尤為顯著。佛在《經集》小品第二章《菴腥經》中說：「魚、肉(指以魚肉祭拜)，齋戒、裸體、削髮、束髮、身上塗灰。穿粗皮衣。侍奉祭火，世上許多不朽的苦行、頌詩、供奉、祭祀、順應節氣。所有這些都不能淨化一個沒有擺脫疑惑的人。」戒禁取結的對治主要是靠正思惟。依正思惟生起正見。

邪見是許多學佛者的要害，這是當他們的心轉向求道時，他們依世俗的想法來行道，不是依聖道的正見與正思惟配合來行聖道，因此生起諸多不正見不正思惟，以邪精進而執取某種外表形式的邪道法來修行。

根據《梵網六十二見經 BrahmajalaSutta》裏佛提出的六十二見，其中十八見屬於過去事，四十四見屬於未來事。一個戒禁取者至少執取一半以上(即三十見以上)。

那是執取我是有色或無色的常見、亦不有色亦不無色為有我見、天為常人間為無常見、我與世界有限無限見、亦不有限亦不無限為有我見、有後世見無後世見、一想為有我見、少思想為有我見、

種種思想爲有我見，無量思想爲有我見、樂爲有我見、苦爲有我見、苦樂爲有我見、不苦不樂爲有我見、有善惡之殃福或無善惡之殃福見、何所善何所惡見、當行何等不當行何等見、何所惡道何所善道見、當作何等行爲苦見、當作何等行爲樂見、教某人當如是見、教餘人當如是見、當如是不如是見、亦當如是亦不如是見、不如是亦當如是亦不如是見、執著於死後四大碎敗滅盡無後世的斷見、死後更有我在欲天或色界天後世不復生死之見、死後去色無意處後世不復生死見、死後住無量虛空處後世不復生死見、死後住無量識處後世不復生死見、死後住無所有處後世不復生死見、死後住非想非無想處後世不復生死見、現在世俗的涅槃見如以各四禪定爲滅盡之境後世不復生死之見等常見。因此裝著金銀珍寶、食失其時(過午食)，受男女奴婢，受鷄羊豬，受樹果菜園自取食之，受人信施復共諍訟，雜香塗身，作畜生業，作咒說，作鬼神事，預蔔吉凶，不離五蓋塵勞，爲諸惡不善法亂其志，少知不多聞，誹謗如來，執持邪道。就像諸魚於少水小泉中，爲捕魚人以羅網捕捉不得出生死。諸異道人，佛在世時能善爲解說，諸天及人民悉能開解；在佛滅後，不能得見。若能斷得戒禁取，至少可以消除一半以上的這些邪見。

(7). 有愛結 (色愛 Rūparāga, 無色愛 arūparāga)

這是對繼續存在於世間的執取，這世間有三界，欲界、色界及無色界。對於還未開始修行的凡夫來說，他們在欲塵裡生存，日以繼夜的在造作不善業與少許的善業，依十二因緣法，貪愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死，所以凡夫一直隨著他們的業流轉，這有就是業。

對於已開始修行的行者來說，要是他們對佛法沒有深刻的瞭解，由於不正見及不正思惟的關係，他們可能會執著成佛是去到一種清淨的國土，或者因爲執著於定的境界，而想常留在定境的色界或無色界，這依十二因緣法也是貪愛、取、有、生、老死。都是不能脫離三界，陷身於囹圄。上面所舉的《梵網經》已經給予說明。

故此佛教導常要離欲，要對三界生起出離心，要勤修斷煩惱，

要正觀諸行，不要再造新業(尤其是惡業)，以及要捨。

阿羅漢道的色愛與無色愛兩結，指的就是這個，除了對定境的執著外，對一切色相的執取，以及起心動念都是‘有’。對治的方法就是捨。

下面引《雜阿含》五三六經：「尊者大目犍連問尊者阿那律：云何名爲四念處修習多修習？尊者阿那律語尊者大目犍連言：若比丘於內身起厭離想，於內身起不厭離想，厭離不厭離(指不執取和執取的)俱捨想，正念正知。如內身，如是外身，內外身，內受，外受，內外受，內心，外心，內外心，內法，外法，內外法，作厭離想，不厭離想，厭離不厭離俱捨想，住正念正知。如是，尊者大目犍連，是名四念處修習多修習。」內身是自己體內的四大變化，外身是指體表感覺、別人或身外諸色相，內受是心受、外受是指身受，內心是心裏的思惟、外心是指心向外攀緣的情形、他人因自己而起的心念，內法是自己的五蓋七覺支五蘊八正道等法、外法是指這些法的外緣。

這一段經文討論的就是修捨，這是最高的修持，全面性的投入修持，一直修到把名色法都捨盡，無明破盡爲止。

(8). 嫉結 (issā)

這是一種與瞋恚相應的心，且有厭惡之相，嫉的特相是對他人的成就感到不快，作用是不喜他人的成就，現起是厭惡(不能忍受看到)他人的成就，近因是他人的成就。它的對治是修四無量心的隨喜。

(9). 慳結 (macchariya)

這也是一種與瞋恚相應的心，它是不願與他人分享自己的事物，它的特相是隱秘自己已得或當得的利益，作用是不能忍受與他人分享自己的利益，現起是躲避(與他人分享自己所得)和吝嗇，近因是自己的成就。它的對治是修佈施。

(10) .無明結(avijjā)

它與癡(moha)是同義詞。它的特相是心盲目或無智(aññāna)不能如實的知見究竟法，作用是覆蔽或不能澈知目標的真實性，現起是沒有正見或心昏暗，近因是不正思惟或不如理作意。這是一切不善法的根源。它的對治是培育慧(pañña)與智(ñāna)，或心常無癡(amoha)，慧能如實知見究竟法，作用如明燈照亮目標，現起是不迷惑，近因是正思惟或如理作意或定。

(二) 結的滅盡

經文裡說：「知緣其二者生結，而知未生之結生起，又知已生之結滅盡，又知已滅盡之結，於未來不再生起。」知道結的生，然後思惟如何斷除已生的結。

如是在觀修十二處時，是要常常以正念觀照根門與色塵接觸後所生的結，以及它們如何生起，也知道(以正思惟)用方法來對治這已生的結，並滅除它們。須陀洹道是五下分結前三結即身見，疑，戒禁取的滅盡(也包括嫉和慳)，斯陀含道是粗的欲界貪欲與瞋恨(五下分結的後兩結)的滅盡，細的欲界貪欲與瞋恨則在阿那含道才滅盡，阿羅漢道則把五上分結的色愛，無色愛(也叫有或有欲)掉舉惡作，我慢和無明滅盡。

在滅除這些結的修道的過程中，有時這些結是被暫時捨斷(tadaṅgapahāna)，有時是被鎮伏捨斷(vikkhambhanapahāna)，若結永滅盡不再生起，才是正斷捨斷(samucchedapahāna)。暫時捨斷結是比如一個行者以守戒或修定使心中生起的結可以被暫時滅除，但過後因不正思惟等原因又生起結，鎮伏捨斷是以定力使心中的結能長久地鎮伏而不出現，它能被鎮伏達六十年之久而不出現，這例子有大龍大長老(mahānāgaMahāthera)的故事；他的阿羅漢徒弟以天眼知道師父仍未證果，就請師父變一隻野象向他衝去，長老被嚇倒而轉身跑，徒弟問師父怎麼還怕，長老才知自己未證，就向徒弟請教業處，長老修了一次就證果了。當煩惱或結被智慧根除時，那

即是正斷捨斷，也即是知道已滅盡之結，於未來不再生起。

(三) 十二處的觀禪

接下來的經文：「如是，或於內法，觀法而住；於外法，觀法而住；於內外法，觀法而住，或於法，觀生法而住；或於法，觀滅法而住；或於法，觀生滅法而住。尚又智識所成及憶念所成，皆會”有法”之思念現前，彼當無所依而住，且不執著於世間任何物。比丘如是，於法觀法而住。」

這段經文的意思是”結”是法；它的生起，以戒禁取結來說，是修行人心裏，執取某種宗教儀式或修法，能淨除他的苦，當結生時，心要了知它，但一般修行人因為心為戒禁取結蒙蔽的緣故，多數都不知，倒反惡意向那位對他勸說的人。結生之因是緣心與法(修法)而生的，當一個修行人通過聞法，看佛書，然後思惟對戒禁取結的解釋後。這位行者，心開意解，就馬上放下執取已久的戒禁取。他心中的結就滅了。而於未來永不生起。

四：七覺支(Bojjhanga)

在法念處裡，佛陀解釋七覺支的修行法如下：

「復次，諸比丘，比丘即於七覺(支)法，觀法而住，然，諸比丘，比丘如何即於七覺(支)法，觀法而住耶？於此，諸比丘！

(1)比丘或於內念覺支存在者，知，於我內念覺支存在。或於內念覺支不存在者，知，於我內念覺支不存在。而知未生之念覺支生起，又知已生之念覺支修習成就。

(2)或於內擇法覺支存在者，知，於我內擇法覺支存在。或於內擇法覺支不存在者，知，於我內擇法覺支不存在。而知未生之擇法覺支生起，又知已生之擇法覺支修習成就。

(3)或於內精進覺支存在者，知，於我內精進覺支存在。或於內

精進覺支不存在者，知，於我內精進覺支不存在。而知未生之精進覺支生起，又知已生之精進覺支修習成就。

(4)或於內喜悅覺支存在者，知，於我內喜悅覺支存在。或於內喜悅覺支不存在者，知，於我內喜悅覺支不存在。而知未生之喜悅覺支生起，又知已生之喜悅覺支修習成就。

(5)或於內息(輕安)覺支存在者，知，於我內息覺支存在。或於內息(輕安)覺支不存在者，知，於我內息覺支不存在。而知未生之內息覺支生起，又知已生之內息覺支修習成就。

(6)或於內定覺支存在者，知，於我內定覺支存在，或於內定覺支不存在者，知，於我內定覺支不存在。而知未生之定覺支生起，又知已生之定覺支修習成就。

(7)或於內捨覺支存在者，知，於我內捨覺支存在，或於內捨覺支不存在者，知，於我內捨覺支不存在。而知未生之捨覺支生起，又知已生之捨覺支修習成就。」

一個行者先要靠皈依、持戒、守護根門以至離欲將自己從無始輪迴的欲界的桎梏解放出來，再靠止觀來把自己從粗的身心或五蘊的執取解放出來，然後再靠對七覺支的培育與修習出世間的道與果的智慧以達到聖者的涅槃。

在《相應部》覺支相應六經，《毘達利經》裡，佛說：「多修習七覺支，得明解脫圓滿。多修習四念處，得七覺支圓滿。多修習三善業，得四念處圓滿。多修習根律儀，得三善業圓滿。」這是最扼要明確的修道指示。

(一)念覺支

佛在經文裏說對於念要培養起正念，認知它有或沒有正念，令正念生起，未生令生，已生起的正念修習令它圓滿。

以安般念的修習來說，行者需知自己內心是敏銳或遲鈍，當他不能觀察到呼吸時，那就是他要提起正念的時候，培育讓它生起並修習圓滿。

念覺支指的是四念處的身念處，受念處，心念處和法念處裡各種法門的正念的培育以及各種止和觀禪的修習，時時刻刻對這些法門以如理作意來培育和修習臻於圓滿。

在《雜阿含》七一三經中說：「有內法心念住，有外法心念住。彼內法念住即是念覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃，彼外法念住即是念覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。」內法指的是五蓋、七覺支、八正道、斷十結等的修習；外法指的是境塵的引誘。

念覺支也是其他六個覺支所共同需要的，故此念覺支與其他六個覺支並行。在七覺支裡，擇法是慧的一個名稱，輕安是指心與心所的輕安，捨是指屬於遍一切善心所的中捨性心所，而不是捨受（不苦不樂受）。擇法、精進和喜是對治心的軟弱；輕安，定和捨是對治心的激動；念覺支則維持兩組平衡，不會有一組強過另一組。

念覺支的培育是要依賴如理作意，此外，一個行者要注意以下四點：

- (1) 具備有正知的念（正念）；
- (2) 遠離無正念的人；
- (3) 與有正念的人相處；
- (4) 傾向於培育正念。

比如憶念修習安般念是正念，如實知見呼吸的觀智是正知（或正智）。這在第七章裡曾詳細解說過。

正念必須配合正知才能起觀照的作用。遠離心念紛亂的人，念

覺支才能培育起來；與有正念的人相處，會受到陶冶而培育起正念；最後只有在心傾向於培育正念，正念才會從少少培育到強大。

再以安般念來解說念覺支的培育；當一個行者注意鼻息時是身念處；呼吸的長短，冷暖，身受的苦樂等是受念處；呼吸舒暢與否而起的喜貪與瞋恚之心是心念處；觀照呼吸而以三法印來印證佛說之法是法念處。

(二) 擇法覺支

在經文裏佛說對於擇法覺支要認知它，有或沒有對法思擇，未生令生，已生令修習圓滿。

以安般念的修習來說，當一個行者不能找到呼吸時，那就要以智慧觀察，仔細審察，遍入思惟，精進不懈地去修習它，心中不氣餒，不沮喪，不緊張，不退失信心，仍舊興緻勃勃的做，這就是擇法覺支的修習。

擇法覺支是慧心所，它包括七清淨裡的後五者，即見清淨，度疑清淨，道非道智見清淨，行道智見清淨，以及出世間道智見清淨。它也包括三相思惟即無常，苦，無我；也包括十內觀智；即思惟智，生滅智，壞滅智，怖畏智，過患智，厭離智，欲解脫智，審察智，行捨智與隨順智。以這些方法來觀察五蘊。

猶如棉花需經過抽絮，搓揉，漂染才能織成棉布。同樣的，五蘊也是要以智慧重複的觀察思惟，厭離，捨棄。這個過程就是擇法覺支的修習。

擇是指分析，法是指五對抉擇之法，即是善與不善法，無責備與責備法，應修與不應修法，高尚與卑劣法，清淨與邪惡法。前五者在以如理作意之後，經過思惟以使擇法覺支生起，再加以培育，修習，使該法茁長以至圓滿，它能帶來喜樂與善果。後五者在以不如理作意之下，沒有思惟就修習，只能增長煩惱與愚癡，結果它只

帶來惡果。聖道之果遙遙無期。

在論師的注疏裡講到七種培育擇法覺支的方法：

- (1) 向善知識請教五蘊等的問題；
- (2) 清淨自身，衣服和住所；
- (3) 平衡五根；
- (4) 遠離愚癡的人；
- (5) 親近智者；
- (6) 思惟蘊、處、界諸法的實相與差別；
- (7) 傾向於培育擇法覺支。

向善知識或賢能的導師學習能避免錯誤的修行法，及避免浪費時間，最重要的是他能開解修道上及經論裡的各種疑難。

清淨自身，衣服與住所能使自己清爽舒適，是修道的助緣。

平衡五根即是使信、勤、念、定、慧五根不過強或不足、信根過強則其他四根軟弱，不能支助、勤根太強則其他根也會軟弱。定根太強會生怠惰。而慧根太強則流於狡猾。信根強則慧根弱，易被無道德的人和騙子欺騙，定根強則勤根弱，所以要以念根平衡這兩組根。

遠離愚癡的人與親近智者才能使慧根增長。思惟諸法是思惟三相以生起怖畏和出離心。傾向於培育擇法覺支是正勤的一部分。

一個行者須修習擇法覺支至圓滿。所以觀無常得止息常想，觀空得止息有想，觀安般得止息亂想，念休息得止息憤鬧想，念死得

止息放逸想，觀死屍得止息淫欲想，修慈心得止息瞋恚想，修悲心得止息害想，修喜心得止息嫉妒心，修捨心得止息憍慢心。

(三)精進覺支

佛說對精進覺支先要認知它，有或沒有精進，若沒有令它生長，生長後令它修習圓滿。

以安般念的修習來說，一個行者從未能找到觀察呼吸的正念，找到之後，心中充滿喜悅和興趣，有些激動，身體遍喜，精勤地修習，降服昏沉、睡眠和掉舉，正念很強，就會明白精進覺支。

精進覺支也即是指不放逸。佛在《相應部》諦相應裡說：「比如諸步行有情之足跡，皆入於象之足跡。故象足跡為最上最大。如是諸善法，皆以不放逸為根本，等趣於不放逸，故不放逸為諸法最上。」

有十一種方法能培育精進覺支：

- (1) 思惟惡道的怖畏；
- (2) 思惟精進的功德；
- (3) 思惟修道；
- (4) 恭敬鉢食；(指出家眾)
- (5) 思惟遺產的殊勝；
- (6) 思惟佛的偉大；
- (7) 思惟傳承的殊勝；
- (8) 思惟諸梵行者的偉大；

- (9) 遠離怠惰之人；
- (10) 與精進者相處；
- (11) 傾向於培育精進覺支。

思惟在惡道受苦時是不可能修行和精進的，現在生在人中，若不修更待何時。同時還思惟在惡道裏無佛法，也無修行者。

四道，四果和涅槃這九出世間法唯有經過精進修行才能獲得，而不是經由怠惰獲得的。

行者自己思惟，要達到解脫，就必須走在諸佛，辟支佛和大弟子等所走過的行道上，然而該道不是給懶惰的人走的。

思惟鉢食是念施主的恩；要思惟我們的施主所作的四事供養，他們辛勞工作尚且難以糊口，而我則安坐受用；他們既不是親戚，也不是我們的僕人，他們的供養並不是期望將來我們會養他們，而是期望從佈施中獲得大果報。如此的話，那我的修行能給他們什麼功德呢？

同時佛陀教導在受用食物時不是爲了身體強壯，美麗或端莊，而是爲了維持這個身體，能用以修道以求脫離輪迴。懶惰的人是不會這樣思惟也不會恭敬鉢食的，只有精進者才會這麼思惟和恭敬鉢食，並給施主帶來大果報。

導師留下的七種遺產；七聖財：信、戒、慚、愧、聞、捨、慧是很殊勝的，懶惰的人是不可能得到的，唯有精進者方能獲得。如來從初發心，行菩薩道，經過無量劫的修行，歷經無量之苦方才成佛，當我在惡道受劇苦時，菩薩尚且哀憫於我，今我得人身，佛以各種善巧方便說法，欲令開啓我的愚癡，而我今入佛門，作爲佛的弟子，時值末法，仍未生起善根，實感羞慚，難以報答佛之重恩，不修習的人才會貧窮，修習的人才不貧窮。

佛陀的八相示現(八相成道)；從入胎，出家，成佛，轉法輪，顯雙神變，上忉利天，入涅槃前三月捨命行和入滅這八相是佛陀一生的大事，這些都顯示出導師的偉大。

思惟在受戒成爲比丘後，已成爲佛之子，爲了繼承這無上圓滿的傳承，是不應該懶惰的。

衆多梵行者如舍利弗，目犍連尊者等佛的諸大弟子們，都是在精進修行後才證悟的，所以是應該追隨他們的榜樣。

遠離怠惰之人和與精進之人相處，是致力於消除不善的影響和製造有利的修道因緣。

在一切時，一切處和一切姿勢裡都致力培育精進覺支。

在《中阿含》一八九經《聖道經》中佛指出：「云何正方便？比丘者已生惡法爲斷故，發欲求方便精勤舉心滅。未生惡法爲不生故，發欲求方便精勤舉心滅。未生善法爲生故，發欲求方便精勤舉心滅。已生善法爲住不忘不退，轉增廣布修習滿具故，發欲求方便精勤舉心滅。是謂正方便。」

這裡提到四正勤，亦即是正方便，亦即是不放逸，亦即是精進。已生惡法爲斷，未生惡法爲不生，未生善法爲生，已生善法爲住不忘不退轉增廣布修習滿具。這裡佛提到以發欲即欲神足，求方便即擇法與觀神足，精勤即勤神足，舉心滅即心神足，滅有抉擇的意思。

在《相應部》裡佛曾提到要斷諸結法(指眼、耳、鼻、舌、身和意)，以不放逸爲諸法最上的方法。

在《雜阿含》一七五經裡佛說：「猶如有人火燒頭衣，當云何救？比丘白佛言：世尊，當起增上欲，慙懃方便，時救令滅。佛告比丘：頭衣燒然尚可暫忘，無常盛火，應盡除斷滅。」又在《一切都在燃燒經》中佛言：「比丘們！一切都在燃燒！是什麼在燃燒呢？

眼在燃燒、色相在燃燒、眼識在燃燒、眼觸在燃燒、眼觸生受，若苦若樂不苦不樂在燃燒。它是如何點燃起來呢？我宣示它是由貪欲、瞋恚、愚癡、生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱而點燃起來。」

唯有在心不忘於法，無常之燃燒法，常念菩提時，一個行者才能把精進覺支修習圓滿。

(四) 喜覺支

對於喜覺支，佛言要認知它，修定時有或沒有喜，若沒有令它生起，生起後令修習圓滿。

以安般念的修習來說，一個行者能觀察呼吸的正念，培育讓心中充滿喜悅和興趣，身心遍喜，精勤地修習，降服昏沉、睡眠和掉舉，正念很強，就會明白喜覺支。在修定的過程，無論色或無色界定，喜都會產生。

喜覺支是指止禪喜與觀禪喜兩種。喜的特相是令心歡喜。作用是令身與心清新，從心所依處色(心色)生起的喜，會在全身產生勝色，這勝色使禪修者喜悅。止禪所生之身心喜悅是止禪喜。當一位禪修者緣取禪定的喜作目標來觀修時，觀智會與極強的喜相應而成觀禪喜。

喜覺支生起的方法有十一種：

- (1) 佛隨念；
- (2) 法隨念；
- (3) 僧隨念；
- (4) 戒隨念；
- (5) 捨離隨念；

- (6) 天隨念；
- (7) 寂止隨念；
- (8) 遠離粗野的人；
- (9) 與高尚的人相處；
- (10) 思惟信樂的經典；
- (11) 傾向於培育善覺支。

隨念佛陀的品德至近行定，遍滿全身的喜覺支就會生起。同樣隨念法、僧、戒等的優點，喜覺支也會生起，若回憶在饑荒時能以自己的食物佈施給梵行同伴，由捨離隨念的喜覺支也能生起。

若省察自己的修行有成爲天神的信、戒、博學、捨、智慧等的品德時，喜覺支也會生起。若通過念寂止(或念休息)的成就而鎮伏煩惱，喜覺支也會生起。

粗魯的人無正念，且對三寶無信心；斯文的人有正念，溫柔爾雅，具足信心，所以要親近斯文人而遠離粗野人。

閱讀了說明三寶特質以及能激發對三寶信心的經文，也能培育喜覺支。最後在一切時，一切處和一切威儀裡都傾心於培育喜覺支。

(五)輕安覺支

對於輕安覺支，依經文說佛是要我們認知它，有或沒有，沒有令它生起，生起後令它修習圓滿。

以安般念的修習來說，一個行者能觀察呼吸的正念，培育讓心中充滿喜悅和興趣，身心感覺輕鬆無有憂患，非常明朗，身體尤爲明顯輕安舒適，精勤地修習，降服昏沉、睡眠和掉舉，正念很強，

這即是輕安覺支。在修定的過程，無論色或無色界定，輕安都會產生。

輕安覺支有兩部分，即身輕安與心輕安。身輕安乃是修行的人，尤其是在修定的過程中，因為調身，調息而達到四大平衡的舒適與安樂。心輕安乃是心的寧靜與無煩憂。

根據阿毗達摩論，這兩種輕安是心所與心的安靜。這兩者是令輕安覺支生起的緣法，時常的如理作意能使輕安覺支培育起來，並增長與圓滿它們。

在每一個善心裏都有身輕安與心輕安兩心所，其強度在於其相應定與慧的強度。在禪那心裡，因為定力強，故輕安也強，在觀禪心裡，因為智慧強，故輕安也強。所以止觀禪都能生起輕安覺支。

有七種方法能令輕安覺支生起：

- (1) 受用良好的食物；
- (2) 舒適的氣候；
- (3) 舒適的姿勢；
- (4) 中道思惟業果；
- (5) 遠離煩躁之人；
- (6) 與平靜的人相處；
- (7) 傾向於培育輕安覺支。

良好的食物能提供足夠的營養以修禪和久坐，若食物品質差身體會衰弱，無法久坐，也無法保持定力。舒適的氣候和姿勢令身心安康，因而培育起輕安。但是有善根的人以及過去世曾修禪的人能

忍受差的食物，氣候和姿勢。

以中道思惟業果而不落入邪見或邊見，這是思惟自己是業的主人，自己的業是自己的財產，每一個人也如此。

若如是思惟，則從業果的法則來看待一切事物，並知一切苦樂是由業而生，而避免落入無因的邪見或有上帝的另一邪見，以及偏於一邊的邊見。

煩躁的人指騷擾他人情緒的壞人；平靜的人指善於自制而心情安樂的人。最後在一切時一切處和一切威儀裡都傾心於培育輕安覺支。

(六) 定覺支

對於定覺支，依經文佛要我們認知它，有或沒有定，沒有令它生起，生起後令它修習圓滿。

它們的培育分爲三個階段，即是學習，實修和保持。

以安般念的修習來說，一個行者有極強的正念，心中平靜，無有憂患，非常明朗清楚，呼吸細柔甚至停止。身體明顯擴大無邊無有感覺，無有昏沉、睡眠和掉舉，能夠住於定很長的時間，這即是定覺支。

佛對止 (Samatha) 的用字意義是心的安祥寧靜，心的寂止。對定 (Samadhi) 的用字意義爲心的寧靜和統一。止與定只是不同程度的心的寧靜。在《阿含經》裏幾乎都是這樣的意義。

定覺支是心能保持平靜和專注於一境，不會混亂而迷失在衆多目標裡。定覺支可分爲止禪定覺支和觀禪定覺支。

若是要修止禪如安般念，先要請教一位通達的老師，然後獨自去一個寂靜的場所實修，並且要練習到能出入定自如和保持它。

若是要修觀禪，也同樣的要請教一位通達的老師，然後獨自觀禪修習以便瞭解名色法的真相，並以三法印來觀照它們，並練習保持觀禪定力的技巧。

培育定覺支有十一種方法：

- (1) 清淨依處(身體)；
- (2) 平衡五根；
- (3) 善於取業處之相；
- (4) 適時策勵心；
- (5) 適時抑制心；
- (6) 適時舒暢心；
- (7) 適時守護毫無干擾的心；
- (8) 遠離無定的人；
- (9) 與有定的人相處；
- (10) 思惟安止與解脫；
- (11) 傾向於培育定覺支。

身體潔淨和舒適易於培育起定；五根的信、勤、念、定、慧也要常照顧平衡它們；若不善於自己抉擇業處，應向一位可信賴的導師請教；適時的策勵自心，使不懈怠，這是通過擇法、精進、喜和輕安來鼓舞自己；若心過於低沉，則要令心喜悅；若心過於掉亂，則要令心專注；若心常捨，則不得正定以盡諸漏；所以心是要適時加以策勵，抑制和適時令其舒暢的。

這在《雜阿含》一二四七經裡佛教誨如下：

「如是我聞：一時佛住王舍城迦蘭陀竹園。爾時世尊告諸比丘，應當專心方便，隨時思惟三相。云何爲三(相)？隨時思惟止相，隨時思惟舉相，隨時思惟捨相。

若比丘一向思惟止相，則於是處，其心下劣。(如修不淨觀，心會消沉，應以修慈平衡它。)

若復一向思惟舉相，則於是處掉亂心起。(如修青黃赤白遍，心住於喜悅會生掉亂。)

若復一向思惟捨相，則於是處不得正定，盡諸有漏。(若心未得定，未得觀慧，而常修捨，則心不得正定以盡諸漏。)

以彼比丘隨時思惟止相，隨時思惟舉相，隨時思惟捨相故，心則正定，盡諸有漏。

如巧金師，金師弟子，以生金著於爐中增火，隨時扇鑪，隨時水灑，隨時俱捨。

若一向鼓鑪者，即於是處生金焦盡(舉相)。一向水灑，則於是處生金堅強(止相)。若一向俱捨(不鼓鑪和不水灑，指不思惟止相和舉相，只修捨相)，則於是處生金不熟，則無所用。

是故巧金師，金師弟子，於彼生金，隨時鼓鑪，隨時水灑，隨時兩捨，如是生金得等調適，隨事所用，如是比丘，專心方便，時時思惟憶念三相，乃至漏盡。

佛說是經已，諸比丘，聞佛所說，歡喜奉行。」

令心舒暢和喜悅不是指追求欲樂，而是指心在不能證得定時以及不能平息貪欲而感到煩惱時，通過隨念三寶而令心喜悅，同時以思惟八苦(生、老、病、死、四惡道。過去輪迴、未來輪迴、今世尋

食等苦)¹¹來激發心。

若心不需策勵，不需抑制以及不需令其舒暢時，則不干擾地守護著心，猶如馬車夫看著一隻聽話的馬在向前奔馳。

遠離無定的人指遠離未得近行或安止定的散亂人。與有定的人相處則會常常有機會培育起更強的定。常思惟修定的方法以及諸解脫境。

這裡引用《增壹阿含》安般品十七之一裡佛教羅雲修觀及斷煩惱，再以安般念修至四禪得三明而解脫：

「一時。佛在舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時世尊到時，著衣持鉢，將羅雲（佛俗家子 Rahu 才十多歲）入舍衛城分衛（分路乞食）。爾時世尊右旋顧謂羅雲：汝今當觀色為無常。（佛知道羅雲波羅蜜已成熟。）

羅雲對曰：如是。世尊！色為無常。

世尊告曰：羅雲！痛、想、行、識皆悉無常。

羅雲對曰：如是，世尊！痛、想、行、識皆為無常。

是時尊者羅雲復作是念：此有何因緣？今方向城分衛，又在道路，何故世尊而面告誨我？今宜當還歸所在，不應入城乞食。（羅雲不乞食還歸祇桓精舍修觀。）

爾時尊者羅雲即中道還到祇桓精舍，持衣鉢，詣一樹下，正身正意，結跏趺坐，專精一心，念色無常。念痛、想、行、識無常。

爾時世尊於舍衛城乞食已。食後在祇桓精舍而自經行，漸漸至羅雲所，到已，告羅雲曰：汝當修行安般之法，修行此法，所有愁憂之想皆當除盡。汝今復當修行惡露不淨想，所有貪欲盡當除滅。

11. 八苦的另一說法是生、老、病、死四身苦，和愛別離、怨憎會、求不得、五盛陰四心苦。

汝今羅雲，當修行慈心，已行慈心，所有瞋恚皆當除盡。汝今羅雲，當行悲心，已行悲心，所有害心悉當除盡。汝今羅雲，當行喜心，已行喜心，所有嫉心，皆當除盡。汝今羅雲，當行護心，已行護心，所有憍慢悉當除盡。……(佛再教修安般念斷煩惱。)

是時尊者羅雲復作是念：今云何修行安般？除去愁憂，無有諸想(滅盡想念)。是時羅雲即從坐起，便往世尊所，到已，頭面禮足，在一面坐，須臾退坐，白世尊曰：云何修行安般？除去愁憂，無有諸想，獲大果報，得甘露味。

世尊告曰：善哉，善哉。羅雲，汝乃能於如來前而師子吼，問如此義。云何修行安般？除去愁憂，無有諸想，獲大果報，得甘露味。汝今，羅雲，諦聽，諦聽，善思念之。吾當為汝具分別說。

對曰：如是，世尊。爾時尊者羅雲從世尊受教。

世尊告曰：於是，羅雲，若有比丘樂於閑靜無人之處，便正身正意，結跏趺坐，無他異念，繫意鼻頭。(1)出息長知息長，入息長亦知息長。(2)出息短亦知息短，入息短亦知息短。(3)出息冷亦知息冷，入息冷亦知息冷。(4)出息暖亦知息暖，入息暖亦知息暖。(5)盡觀身體入息，出息。皆悉知之。(6)有時有息亦復知有(息)，又時無息亦復知無(息)。(7)若息從心出亦復知(息)從心出，若息從心入亦復知(息)從心入。如是，羅雲。能修行安般者，則無愁憂惱亂之想，獲大果報，得甘露味。……(這安般念法較為詳細。)

爾時羅雲作如是思惟：欲心便得解脫無復眾惡，有覺有觀念持喜安，遊於初禪。

有覺有觀息，內自歡喜，專其一心，無覺無觀，三昧念喜，遊於二禪，無復喜念，自守覺知身樂，諸賢聖常所求護喜念，遊於三禪。彼苦樂已滅，無復愁憂，無苦無樂，護念清淨，遊於四禪。

彼以此三昧，心清淨無塵穢，身體柔軟，知所從來，憶本所作，

自識宿命無數劫事，亦知一生、二生、三生、四生、五生、十生、二十生、三十生、四十生、五十生、百生、千生、萬生、數十萬生、成劫、敗劫(滅劫)、無數成劫、無數敗劫，億載不可計。我曾生彼，名某姓某，食如此食，受如此苦樂，壽命長短，彼終生此，此終生彼(宿命智)。

彼以此三昧，心清淨無暇穢，亦無諸結，亦知衆生所起之心，彼復以天眼清淨無暇穢，觀衆生類，生者逝者，善色惡色，善趣惡趣，若好若醜，所行所造，如實知之。

或有衆生，身行惡口行惡意行惡，誹謗賢聖，行邪見，造邪見行，身壞命終入地獄中。

或復衆生，身行善口行善意行善，不誹謗賢聖，恒行正見，造正見行，身壞命終，生善處天上。

是謂天眼清淨無暇穢，觀衆生類，生者逝者，善色惡色，善趣惡趣，若好若醜，所行所造，如實知之(天眼智)。

復更施意或盡漏心，彼觀此苦，如實知之，復觀苦習，亦知苦盡，亦知苦出要，如實知之。

彼以作是觀，欲漏心得解脫，有漏無明漏心得解脫(漏盡智)，已得解脫，便得解脫智，生死已盡，梵行已立，所作已辦，更不復受有，如實知之，是時尊者羅雲便成阿羅漢。」

佛曾提到修色想與色遍的八種除入或八除處¹²如下：「復次有八除處。云何爲八？比丘！

(1)內有色想(觀身內四大乃至白骨)，外觀色，少善色惡色，彼色除已知，除已見(破我身見)，作如是想，是謂第一除處。復次，比丘！

(2)內有色想，外觀色，無量善色惡色(觀身內白骨到白遍)，彼色除

12. 見《中阿含 215。第一得經》。

已知，除已見，作如是想，是謂第二除處。復次，比丘！

(3)內無色想，外觀色，少善色惡色，彼色除已知，除已見，作如是想，是謂第三除處。復次，比丘！

(4)內無色想，外觀色，無量善色惡色，彼色除已知，除已見，作如是想，是謂第四除處。復次，比丘！

(5)內無色想，外觀色，青青色，青見青光，無量無量，淨意潤意，樂不憎惡，彼色除已知，除已見，作如是想，是謂第五除處(青遍)。復次，比丘！

(6)內無色想，外觀色，黃黃色，黃見黃光，無量無量，淨意潤意，樂不憎惡，彼色除已知，除已見，作如是想，是謂第六除處(黃遍)。復次，比丘！

(7)內無色想，外觀色，赤赤色，赤見赤光，無量無量，淨意潤意，樂不憎惡，彼色除已知，除已見，作如是想，是謂第七除處(紅遍)。復次，比丘！

(8)內無色想，外觀色，白白色，白見白光，無量無量，淨意潤意，樂不憎惡，彼色除已知，除已見，作如是想，是謂第八除處(白遍)。

衆生如是樂除處意解者，變易有異(有各種變化)。多聞聖弟子如是觀則厭彼，厭彼已，尚不欲第一(最好的)，況復下賤(作惡犯戒)。」

佛還說過八解脫¹³：「云何八證法？謂八解脫：

(1)色觀色(觀四界)，一解脫。

(2)內有色想，觀外色(觀遍)，二解脫。

(3)淨解脫(淨色，以對不淨觀)，三解脫。

13.《長阿含·十上經》。

(4)度色想，滅瞋恚想，住空處(無量空處)，四解脫。

(5)度空處，住識處(無量識處)，五解脫。

(6)度識處，住不用處(無所有處)，六解脫。

(7)度不用處，住有想無想處(非有想非無想處)，七解脫。

(8)度有想無想處，住想知滅(受想滅定)，八解脫。」

若一個修行人能以修習十遍及四無色定而對這些色及無色界明瞭的清楚，也即對七識住¹⁴及二處¹⁵知道的清楚，心不染著，及對此八除入及八解脫，順逆以身作證成就遊，並慧觀而諸漏盡者，他就是阿羅漢名俱解脫。七識住有識的作用，二處則識的作用停頓，所以分開來說。在第二章裏談到的九衆生居或九有情居就是這個。佛與阿羅漢都從這些地方解脫無餘。

我們要在一切時一切處一切威儀中令心傾向於培育定覺支，因為修定的工作是很細緻的，要一直修到證得阿羅漢果才會圓滿。

(七)捨覺支

對於捨覺支，經文中佛要我們認知它，有或沒有捨，沒有令它生起，生起後令它修習圓滿。

捨就是生起捨覺支的緣，所以應時常如理作意捨，令它生起，培育它，增長它及圓滿它。《解脫道論》對捨的定義是：「捨者何相？何味？何起？何處？平等爲相，無所著爲味，無經營爲起，無染爲處。」

在修止和修觀時，精進太強會導致掉舉，太弱又會導致怠惰，故要用適度的精進來培育捨覺支。它的生起須靠下列五法：

14.七識住指：(1)人及欲天；(2)梵天；(3)晃昱天；(4)遍淨天；(5)無量空處天；(6)無量識處天；(7)無所有處天。

15.二處指：(1)非想非非想處天；(2)無想天。

- (1) 中庸對待諸有情；
- (2) 中庸對待諸事物；
- (3) 遠離對諸有情與事物有執著之人；
- (4) 親近對諸有情與事物不執取之人；
- (5) 策勵捨覺支的培育。

以中庸的態度來對待有情是思惟他們是自己業的主人，由過去世自己所造之業而生，並將隨自己的業而去到未來，人人都一樣，如此思惟的結果，即各人爲各自的業負責。

既然如此，要執著誰呢？再思惟究竟只有無常、苦、無我的名色法，並無衆生，思惟結果，我們要執著誰而放不下呢？

對事物也思惟它們無主人，無常和短暫性，因此也要採取不執著的態度。

遠離對諸有情與事物有執著的人，包括執取強的出家人在內。這包含了對一切色相的執著。這是不能如實知曉色執取蘊的過患的人，所常犯的毛病。一個修行者若常與這些人在一起，必會受到影響，中國孟子的古話：「近朱者赤，近墨者黑。」就是這個過理，故此要遠離他們。

親近對諸有情與事物不執取的人，這樣的修行人難以找到，一般的人不善觀察，通常只看他人的缺點，不善觀察優點，佛常說要親近善知識，；善於修習的賢者即是常修捨，惡也捨，善的也捨。這在《雜阿含》七一三經裡提到：

「有捨善法，有捨不善法，彼善法捨即是捨覺分，是智是等覺能轉趣涅槃，彼不善法捨即是捨覺分，是智是等覺能轉趣涅槃。」

又在《經集》小品裡的《正確遊行經》裡佛說道：「……摒棄愛憎，無所取，無所依，擺脫束縛，這樣的比丘將在世上正確地遊行。……沒有任何偏執，根除邪惡，摒棄欲望，無所貪求，這樣的比丘將在世上正確地遊行。……超越過去和未來的劫波，智慧無比純潔，擺脫一切生存因素(指執取生活的需求)，這樣的比丘將在世上正確地遊行。……知道涅槃之路，理解正法，明瞭通過滅寂一切執著而解除煩惱，這樣的比丘將在世上正確地遊行。……」

愚者執著於生存的因素，為脆弱的東西所擺佈，對於一切色、聲、香、味、觸等迷人可愛的東西，他們生起欲望，把變幻無常的事物當成真實，當這些事物消失時，他們陷入痛苦。因此這些人一再受生，從這個存在到那個存在，從這個胎盤到那個胎盤，不能超越輪迴。

除此之外，許多人也為見所縛，世人信奉和執著於種種觀點，這樣他們便難以擺脫見解的束縛。聖者不製造也不接受各種存在的人為觀點，也不參與爭論，他們摒棄虛妄的我見我慢。因為我慢以及執著於種種觀點，爭論才會產生，魔就控制了那個人。

聖者懂得放下和捨棄，不執著所見、所聞、所想，善惡兩邊，拋棄一切所得，在世上無所作爲，他們不製造或推崇任何觀點，不自誇是無比純潔者，斬斷一切的束縛，在世上無有束縛，捨棄一切，對今世彼世都無執著。

所以《經集》八頌經品裡的《衰老經》中佛這麼說：

「牟尼在任何地方都無依賴，即不喜歡，也不厭惡，悲傷和貪婪沾不上他，猶如水珠沾不上樹葉，猶如水珠沾不上荷葉，猶如水珠沾不上蓮花，牟尼也不沾任何的所見，所聞，所想。」

我們要時常策勵自己培育捨覺支。在一切時一切處與一切威儀中都致力於培育捨覺支。當然，捨覺支的修習圓滿唯有在證得阿羅漢果才會達到。

在《相應部》覺支相應裡第廿六經《盡》裡記載：

「具壽優陀夷白世尊曰：大德，云何修習七覺支？云何多修七覺支，則資於渴愛之滅盡耶？(佛言：)優陀夷，於此有比丘，依遠離，依離貪，依滅盡，迴向於捨，以修習廣大無量無瞋之念覺支，彼依遠離，依離貪，依滅盡，迴向於捨，以修廣大(無量)無瞋之念覺支……(乃至捨覺支)，則渴愛斷除、渴愛斷則業斷、業斷則苦斷。」

多修習七覺支，能斷諸結法，什麼是結法呢？眼、……意，色、……法，眼識、……意識，眼觸、……意觸，眼觸受、……意觸受等是結法。後來優陀夷證了阿羅漢果。這七覺支也叫七不損法。

七覺支的觀禪

在觀禪的部分，佛開示說：

「如是，或於內法，觀法而住，又於外法，觀法而住，又於內外法，觀法而住。或於法，觀生法而住，又於法，觀滅法而住；又於法，觀生滅法而住。尚又智識所成及憶念所成，皆會‘有法’之思念現前。彼當無所依而住，且不執著世間任何物。

諸比丘！比丘如是即於七覺支法，觀法而住。」

內法指的是自己的七覺支，外法指的是外邊引生七覺支或滅滅七覺支的緣，即是指與自己的七覺支有關的外在的緣法。生法指的七覺支的生起，滅法指七覺支從自己心中消失的因緣(意即修行退步了。)觀生滅法指七覺支的生滅因緣。觀察的結果只知‘有七覺支法’，而無其他。故此依賴智慧而無所依地住於世，不執著於世上任何物。

五：四聖諦(sacca)

《大念處經》的經文：「復次，諸比丘！比丘即於四聖諦法，觀法而住。然，諸比丘！比丘如何即於四聖諦法，觀法而住耶？於

此，諸比丘！比丘如實知：‘此是苦。’如實知：‘此是苦之集。’如實知：‘此是苦之滅。’如實知：‘此是到苦滅之道。’」

這段經文是指比丘應以四聖諦法來觀察它們，如何觀察它們呢？即是要如實地了知一切行法是苦，苦生起的原因，苦和苦因的滅盡，以及導致苦滅的聖道。

在《相應部》諦相應廿一經裡佛言：「諸比丘，因對四聖諦不了悟，不通達，如是，我與汝等將永久流轉輪迴。」每一位阿羅漢都是在澈底明白和通達四聖諦之後才證得的。

(一) 苦諦(dukkasacca)

「然，諸比丘！苦諦者何耶？生是苦，老是苦(病是苦)死是苦、憂、悲、苦、惱、悶是苦，求不得是苦，約略言之。五取蘊是苦。

復次，諸比丘！生者何耶？於到處之生類中，有諸衆生之生、出產、入胎、轉生、諸蘊之顯現，(內外)諸處之攝受，諸比丘！此名爲‘生’。

復次，諸比丘！老者何耶？於到處之生類中，有諸衆生之年老、老耄、齒落、頭髮白、皺紋皮膚、壽命短縮、諸根熟衰，諸比丘！此名爲‘老’。

復次，諸比丘！死者何耶？於到處之生類中，有諸衆生之消失、散滅、破壞、滅亡、消滅、死歿、命終、諸蘊之破壞、死屍之放棄，諸比丘！此名爲‘死’。

復次，諸比丘！憂者何耶？諸比丘！有俱若干不幸，被若干苦法所惱、憂、愁、感、內憂、內愴，諸比丘！此名爲‘憂’(也作愁)。

復此，諸比丘！悲者何耶？諸比丘！有俱若干不幸，被若干苦法所惱、嘆、悲、嘆息、悲哀、悲歎、悲痛，諸比丘！此名爲‘悲’。

復次，諸比丘！苦者何耶？諸比丘！關於身之苦痛，身之不快，由身觸所生之苦痛及不快之感受，諸比丘！此名為‘苦’。

復此，諸比丘！惱者何耶？諸比丘！關於心之苦痛，於心不快，由意觸所生之苦痛及不快之感受，諸比丘！此名為‘惱’。（也作憂。）

復此，諸比丘！悶者何耶？諸比丘！有俱若干不幸，被苦法所惱、失望、沮喪、氣餒、愁悶，諸比丘！此名為‘悶’。（也作惱。）

「諸比丘！什麼是怨憎會苦呢？在這裡，任何人有了不想要的，討厭的，不愉快的色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵或法塵，或者任何人遭遇到心懷惡意者。心懷傷害意者、心懷擾亂意者、心懷危害意者，與這些人會合、交往、聯絡、結合，諸比丘！那稱為怨憎會苦。」¹⁶

「諸比丘！什麼是愛別離苦呢？在這裡，任何人有想要的，喜愛的，愉快的色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵或法塵、或者任何人遇到心懷善意者、心懷好意者、心懷安慰意者、心懷安穩意者、母親、父親、兄弟、姊妹、朋友、同事或血親，然後喪失了與這些人的會合、交往、聯絡、結合，諸比丘，那稱為愛別離苦。」¹⁷

然，諸比丘！求不得苦者何耶？諸比丘！於生法之衆生，生如是欲求：「我等實非於生法之下，我等不願意生來。」

然，不得此欲求，此為求不得苦也。諸比丘！於老法之衆生，生如是欲求：「我等實非於老法之下，我等不願意生來。」

然，不得此欲求，此為求不得苦也。諸比丘！於病法之衆生，生如是欲求：「我等實非於病法之下，我等不願意生來。」

16. 元亨寺《南傳大藏經》《大念處經》中缺，此段依《正念之道》補充。

17. 同上。

然，不得此欲求，此爲求不得苦也。諸比丘！於死法之衆生，生如是欲求：「我等實非於死法之下，我等不願意生來。」

然，不得此欲求，此爲求不得苦也。諸比丘！於憂、悲、苦、惱、悶之衆生，生如是之欲求：「我等實非於憂、悲、苦、惱、悶之下，我等不願意生來。」然，不得此欲求，此爲求不得苦也。

然，諸比丘！約略而言，五取蘊之苦者何耶？如次之色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊，諸比丘！約略而言，此等名爲五取蘊之苦。諸比丘！此亦名爲苦聖諦。」

在這裡，佛陀從世間法與佛法來分析苦諦。世間法的‘生’是「生、出產、入胎、轉生。」，佛法的‘生’是：「諸蘊之顯現，諸處之攝受。」世間法的‘老’是：「年老、老耄、齒落、頭髮白、皺紋皮膚、壽命短縮。」，佛法的‘老’是：「諸根熟衰」。世間法的‘死’是：「消失、散滅、破滅、滅亡、消失、死歿、命終。」佛法的‘死’是：「諸蘊之破壞，死屍之放棄。」從佛法看生命中的第一剎那爲生，最後一個剎那爲死，兩者之間爲老。

憂(愁)、悲、苦、惱(憂)、悶(惱)除了苦是屬於身苦之外，其餘四種都是心苦，都包含在瞋中。這些都可以依心路過程來觀照它們。

怨憎會苦是指遇到討厭不愉快的對象所生的心苦，也屬於瞋，同樣的也要觀照它。

愛別離苦是指對喜愛的對象分離時所生的心苦，也屬於瞋，這也是要觀照它。

求不得苦是指生、老、病、死和愁、悲、苦、憂、惱這九種苦(包括了身苦與心苦)。這些求不得苦是是靠修八正道達到解脫的。

最後從出世間法來觀照苦，由於對五蘊的無智的執取，這五蘊

可以十一種情況來瞭解它們是組合的法，即是過去、現在、未來、內、外、粗、細、勝、劣、遠、近來觀察，以便幫助瞭解衆生對五蘊的執取所生的苦，能夠如此觀察就能明瞭苦諦。

故佛說：「簡言之，執取五蘊是苦。」（《相應部》卷五），又在另一處（《相應部》卷三）佛說：「諸比丘，何爲苦？理應說即執著五蘊。」又說：「五蘊是負擔，放下是快樂。」

（二）集諦 (samudayasacca)

《大念處經》的經文：「然，諸比丘！苦集聖諦者何耶？此愛能引導再生，有俱喜，貪，到處爲追求滿足，即欲愛、有愛、無有愛。」

這裡所說的愛是指愛欲。比如一顆種子，把它種在泥土裡，若是有適當的水份，就能長出一棵新植物來。同樣的，業力好比是種子。愛欲好比是水份，業力因爲愛欲的關係，就產生五蘊。這五蘊就是苦。

在前面第三章裡提到五種因，即是無明、愛、取、行、業，這五因裡因爲強烈的愛欲，才產生取。所以佛說：「此愛(欲)能引導再生，有俱(伴隨)喜、貪，到處(四處)追求滿足。」

這愛有三種：即欲愛、有愛、無有愛。

欲愛有對色、聲、香、味、觸、法諸塵或境所生的愛。

有愛有三種：第一是常見俱生的愛，認爲有一常恆的靈魂，在世界裡生生世世的流轉著；第二是對色界與無色界生命的愛；第三是對禪定的愛。

無有愛是與斷見俱生的愛，認爲死後就沒有了，這是極嚴重的

邪見。

爲了達到解脫，我們必需徹底的瞭解愛欲，明瞭它的生起及生起的緣，我們才能採取有效的辦法對治它們。佛陀分十組來討論它。每一組又再細分成六種。

1。六根生愛

佛陀開示第一組愛欲生起與停住的地方：六根。

「復次，諸比丘！彼愛於何處生起，於何處止住耶？凡於世間有可愛、可喜者，此愛即於此處生起，於此處止住。

何者於世間爲可愛、可喜耶？

眼於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

耳於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

鼻於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

舌於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

身於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

意於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。」

這是人們對自己身體的六個根門或六內處的強烈執著而生起的強烈的愛欲，而後愛欲就止住在那根門上。

在這裡佛要我們認清我們對根門所生的無智的愛欲。佛在一開始就說明了在世間那裡有可愛或可喜的，愛欲就生在那，停在那。我們自身的六根門也不例外。這是向須陀洹果的修行者首先要破除的煩惱——身見。

2。六境生愛

接著佛陀開示第二組愛欲生起與停住的地方：六境

「色於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。
聲於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。
香於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。
味於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。
觸於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。
法於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。」

這裡指的是六外處，人們對根門所接觸的六境而生的強烈愛欲，而後愛欲就止住在境上。在這裡佛要我們認清我們對境所生的無智的愛欲。

六內處與六外處這十二處就是五蘊，也就是究竟的名色法。

3。六識生愛

接著佛陀開示第三組愛欲生起與停住的地方：六識。

「眼識於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

耳識於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

鼻識於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

舌識於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

身識於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

意識於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。」

在這裡所指的是根門與境接觸之後所生的六識，人們對根門所接觸的六境後而生的識的強烈愛欲，而後愛欲就止住在這。這是六門心路過程的究竟名法。到此爲止佛舉出共十八界。

4。六觸生愛

接著佛陀開示第四組愛欲生起與停住的地方：六觸。

「眼觸於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

耳觸於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

鼻觸於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

舌觸於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

身觸於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

意觸於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。」

識是在觸之後才生起的，根據阿毗達摩論的分析，有分心(即遍指意識流，根本識或阿賴耶識)只緣一個目標，當五所緣之一呈現在根門時，一個有分心即成爲過去而叫做過去有分，而後色所緣(即是境)沖擊根門而生兩個有分波動，接下來是有分斷，再接下來是五門轉向心，在五根門的協助配合下，五識生起，並以沖擊該根門的色所緣爲目標，心路過程起領受，推度和確定心，然後進入七個速行心(造業的階段)，最後有兩個彼所緣(即回味速行心時所造的業)。五門轉向就是觸。整個的識知過程是遵循著因果的法則，沒有我在支配它。

這樣看有分波動與有分斷是直接因為境沖擊根門的心路過程中的觸，這新的觸會把舊的境切斷，所以有分斷也應屬於觸的範圍。

若從心路過程來觀照，就能看到六觸；眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸、意觸。因為不如理作意，強烈的愛欲能隨著觸而生起。有效的對治是離開捨棄，避免再接觸而生煩惱。

5。六受生愛

接著佛陀開示第五組愛欲生起與停住的地方：六受。

「眼觸所生之受於世間為可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

耳觸所生之受於世間為可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

鼻觸所生之受於世間為可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

舌觸所生之受於世間為可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

身觸所生之受於世間為可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

意觸所生之受於世間為可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。」

受必須在觸之後才生起的，從心路過程看，從領受心到最後的兩個剎那的彼所緣心裡都有受。

強烈的愛欲依隨著這些受生起，而受是愛生起的主要因素，這在十二因緣裡很清楚的列出：觸→受→貪愛。從觸到貪愛它的發生

過程只是一剎那而已，到回味受的味道時，一個行者已經中毒，很難自拔，而且通常事後都會後悔，這是因為正念弱的緣故。

6。六想生愛

接著佛陀開示第六組愛欲生起和停住的地方：六想。

「色想於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

聲想於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

香想於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

味想於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

觸想於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

法想於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。」

想是以觸爲緣才生起的，因為這些緣(境)是可愛、可喜的。在根門接觸後，強烈的愛欲隨著想而生起和停住。若觀照識時或心路過程時，就能觀照到想。它應屬於領納，推度和確定心。當想產生時，一個冷靜的行者應該提起正念，警惕自己。

7。六思生愛

接著佛陀開示第七組愛欲生起和停住的地方：六思。

「色思於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

聲思於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

香思於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

味思於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

觸思於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

法思於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。」

思也是以觸和想爲緣才生起的，因爲無智及缺乏正念，強烈的愛欲隨著思而生起和停住。到這裏已經屬於造業的階段，若有正念仍可停止造身口之業。

識、觸、受、想、思也叫「觸五法」(phassapañcamaka)。若能觀照這觸五法，也就能觀照其餘相應名法。

8。六愛生愛

接著佛陀開示第八組愛欲生起和停住的地方：六愛。

「色愛於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

聲愛於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

香愛於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

味愛於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

觸愛於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

法愛於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處生起，於此處止住。」

愛是屬於不善心所，觀照六門心路過程時須觀照這六種愛：色愛、聲愛、香愛、味愛、觸愛、法愛。愛屬於貪，因此觀照八種貪根心就能觀照這六種愛。愛是屬於意業，可以正念斷除。

9。六尋生愛

接著佛陀開示第九組愛欲生起停住的地方：六尋。

「色尋於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

聲尋於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

香尋於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

味尋於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

觸尋於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

法尋於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處生起，於此處止住。」

尋的意思是心一直往回找同一個喜愛的目標或同一類的目標，回味著它所帶來的樂受。對這六境的六尋因此也是愛生起之處。若以正念可以停止心繼續去找喜愛的目標。

10。六伺生愛

接著佛陀開示第十組愛欲生起停住的地方：六伺。

「色伺於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

聲伺於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

香伺於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

味伺於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

觸伺於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處生起，於此處止住。

法伺於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處生起，於此處止住。」

伺的意思是心找到同一個喜愛的目標或同一類的目標後，守住它並回味著它所帶來的樂受。對這六境的六伺因此也是愛生起之處。當觀照觸五法時，就能觀照到尋與伺，它們常同時生起。當一個行者的心到了尋伺喜愛之境時，很難自拔，通常要到事後心冷靜時才發覺它，不過常觀照它，做到熟悉後自能捨棄。

佛陀爲集聖諦作結論說：「諸比丘！此名爲苦集聖諦」。

佛(在《相應部》卷二中)說：「諸比丘！何爲集諦？無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六入。

六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣於老、死、愁、悲、苦、憂、惱生起。

如是起了這整堆苦。諸比丘！此被稱爲集諦。」

(三) 滅諦(Nirodhasacca)

《大念處經》的經文：「復次，諸比丘！苦滅聖諦者何耶？對彼愛之無餘離欲，滅盡，捨離，棄捨，解脫，無染是。

復次，諸比丘！彼愛於何處捨棄，於何處止滅耶？於世間有可愛、可喜者。此愛即於此處捨棄，於此處止滅。」

上節討論到愛生起與停住的十處，滅諦是討論對這些生起的十處的愛完全無餘的離欲，滅盡，捨離，棄捨，解脫和無染。

1。六入處愛喜捨滅

佛陀接著開示：六入處愛喜捨滅。

「何者於世間爲可愛、可喜耶？

眼於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

耳於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

鼻於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

舌於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

身於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

意於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處捨棄，於此處止滅。」

上面指的是六內處，當愛欲生起時就在該處捨棄。捨棄是在心對它的愛欲以戒定慧修斷之後達到的。

2。六外處愛喜捨滅

佛陀接著開示：六外處愛喜捨滅。

「色於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

聲於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

香於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

味於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

觸於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

法於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處捨棄，於此處止滅。」

這裡指的六外處，當愛欲生起時，就在該處捨棄。捨棄是心對愛欲以戒定慧修斷之後達到的。

3。六識處愛喜捨滅

佛陀接著開示：六識處愛喜捨滅。

「眼識於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

耳識於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

鼻識於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

舌識於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

身識於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

意識於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處捨棄，於此處止滅。」

這裡必須回到心路過程去，才能觀照到各個根門識的生起以及觀照到對該識的愛染，而後依戒定慧學捨棄它。

4。六觸處愛喜捨滅

佛陀接著開示：六觸處愛喜捨滅。

「眼觸於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

耳觸於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

鼻觸於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

舌觸於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

身觸於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

意觸於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處捨棄，於此處止滅。」

觸是可以在當下就覺察到，若是心安靜時，更容易覺察得到。根門觸境時所生的愛欲對一個沒有訓練過的人來說猶如盲人摸象。但對於一個時常觀照的人，是很容易覺察到，那麼愛欲一生起時就捨棄它，依戒定或慧的修習來斷除它。

5。六受處愛喜捨滅

接著佛陀開示：六受處愛喜捨滅。

「眼觸所生之受於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

耳觸所生之受於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

鼻觸所生之受於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

舌觸所生之受於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

身觸所生之受於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

意觸所生之受於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處捨棄，於此處止滅。」

對於觸後所起的樂受，及認爲這樂受是可愛、可喜的，是天天發生在我們的身上與周圍，有情衆生執著於它們，並享受其所帶來的快樂，因爲如此，它們才使自己污染。

涅槃是寂滅，是捨棄我們對種種愛欲與樂受的貪著，當我們能

夠在愛欲生起處就捨棄它，我們就是在天天的修行，天天的淨化自己，也就是在做戒定慧三學的修習。

6。六想處愛喜捨滅

佛陀接著開示：六想處愛喜捨滅。

「色想於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

聲想於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

香想於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

味想於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

觸想於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

法想於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處捨棄，於此處止滅。」

若起想就是四識住之一，識住起想。知道了它的道理才應用來對治對外間境塵鏗而不捨的想念，若能夠捨棄乃是善根強的關係，若不能捨棄要配合持戒修定，再不能要靠修慧來斷除它。

7。六思處愛喜捨滅

佛陀接著開示：六思處愛喜捨滅。

「色思世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

聲思於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

香思於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

味思於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

觸思於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

法思於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處捨棄，於此處止滅。」

若繼而對可愛之境起思，就是四識住之二，攀緣思念。對治之法仍是如實的依佛所教之法來修離欲，心若攀緣思念不已要下決心以正確的法門斷除它。

8。六愛處愛喜捨滅

佛陀接著開示：六愛處愛喜捨滅。

「色愛於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

聲愛於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

香愛於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

味愛於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

觸愛於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。

法愛於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處捨棄，於此處止滅。」

這三段佛陀是從根門分析到境，到識之後，再回頭從觸那一刻所生的愛欲，以及觸後所生的受，到從受回到意門起想，思，愛，層層的深入分析愛欲如何一步一步的生起。這就是四識住之三，愛樂。

一個修行者應做的工作就是在愛欲生起處，無論是在觸，或受，或想，或思，或愛，無論它進入我們的意門多深，或愛欲被發現的早或晚，一知道愛欲的生起就捨棄它或以正確的法門止息它。

9。六尋處愛喜捨滅

接著佛陀分析：六尋處愛喜捨滅。

「色尋世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。
聲尋於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。
香尋於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。
味尋於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。
觸尋於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。
法尋於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處捨棄，於此處止滅。」

根據前面對尋的生起的解釋，凡夫是一直在尋可欲可愛之境，這是因爲他不知縱欲的過患與禍害，修行人通過修習離欲，思惟追尋欲樂之苦，思惟惡道之苦，思惟聖道的功德，無欲的知足與清涼，方能有效捨棄欲尋。

10。六伺處愛喜捨滅

接著佛陀分析：六伺處愛喜捨滅。

「色伺世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。
聲伺於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。
香伺於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。
味伺於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。
觸伺於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄，於此處止滅。」

法伺於世間爲可愛、可喜者。此愛即於此處捨棄，於此處止滅。」

尋是在追求，伺是粘著目標。尋與伺是找可愛、可喜的色、聲、香、味、觸、法的目標而後享受該目標，執持住不放，所以若發現自己已上了鉤，馬上就要放下可愛境及心中的愛欲，不再去尋或伺於該目標。這就是四識住之四，增進廣大生長。

最後佛陀總結這滅諦：「諸比丘！此名爲苦滅聖諦。」

這個苦滅聖諦是對愛欲的「完全熄滅，捨棄，捨離，解脫，不再住於愛欲。」¹⁸

佛對羅陀說：「羅陀，愛盡實是涅槃。」¹⁹

佛在荅覆一位天神的問話時說：「捨棄愛欲是涅槃。」²⁰

，及對舍利弗這麼說：「此五取蘊根除與捨棄欲貪，即是苦滅。」²¹ 愛欲是苦因，根除它才能達到清淨。

在《相應部》卷三十五第二百經中佛在憍憐彌國恆河邊見到一根大圓木順流而下。佛對比丘們說：「衆比丘！若圓木不攔於此岸或彼岸，亦不沉入中流，不陷於沙洲，不落於人或非人之手中，不捲入漩渦之中，又內中不腐爛。衆比丘！彼圓木浮於水上即順入海洋，云何？以恆河流注海洋，潛入海洋，傾向海洋故。」

衆比丘！以此之故，汝等若不攔於此岸或彼岸，亦不沉入中流，不陷於沙洲，不落於人或非人之手中，不捲入漩渦之中，又內中不腐爛。衆比丘！如是，汝等即順入涅槃。」

18. 《相應部》卷五《轉法輪經》。

19. 《相應部》卷三。

20. 《相應部》卷一。

21. 《中部》第廿八經。

佛對比丘們解說此岸喻六根門；彼岸喻六塵；沉入中流喻貪欲；陷於沙洲喻我見；落於人之手喻與在家者共苦樂共行俗務；落於非人之手喻修行願生天界；捲入漩渦喻五欲；內中腐爛喻不道德、邪見、多疑與不清淨的假修行者。

當時有一位牧童難陀聽完佛的開示後大聲說他不攔於此岸或彼岸，亦不沉入中流，不陷於沙洲，不落於人或非人之手中，不捲入漩渦之中，又內中不腐爛，願佛慈悲允許他出家持戒，佛要他將牛群歸還原主後從世尊出家，難陀不久修成羅漢。

在《相應部》卷二裡佛說：「諸比丘！何為苦滅諦？由於無明滅則行滅，行滅則識滅，識滅則名色滅，名色滅則六入滅，六入滅則觸滅，觸滅則受滅，受滅則愛滅，愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老、死、愁、悲、苦、憂、惱滅，如是滅了這整堆苦。諸比丘！此即名為滅諦。」

這裡要說明一點，最重要的是要瞭解苦乃因緣生，若是生苦的因緣捨棄了，滅除了，那就沒有了苦。

這在《雜阿含》三零二經中佛與阿支羅迦葉的問答中清楚顯示出來(阿支羅迦葉是某日早上在佛去王舍城托鉢時向佛提出問題)：

「一時。佛住王舍城耆闍崛山。爾時，世尊晨朝著衣持鉢，出耆闍崛山，入王舍城乞食。時。有阿支羅迦葉為營小事，出王舍城，向耆闍崛山，遙見世尊，見已，詣佛所。

白佛言：瞿曇！欲有所問。寧有閑暇見答與不？

佛告迦葉：今非論時，我今入城乞食，來還則是其時，當為汝說。

第二亦如是說。

第三復問：瞿曇！何為我作留難？瞿曇！云何有異？我今欲有所

問，爲我解說。

佛告阿支羅迦葉：隨汝所問。

阿支羅迦葉白佛言：云何？瞿曇！苦自作耶？

佛告迦葉：苦自作者，此是無記。

迦葉復問：云何？瞿曇！苦他作耶？

佛告迦葉：苦他作者，此亦無記。

迦葉復問：苦自他作耶？

佛告迦葉：苦自他作，此亦無記。

迦葉復問：云何？瞿曇！苦非自非他無因作耶？

佛告迦葉：苦非自非他，此亦無記。

迦葉復問：云何無因作者？瞿曇！所問苦自作耶？答言無記。他作耶？自他作耶？非自非他無因作耶？答言無記。今無此苦耶？

佛告迦葉：非無此苦，然有此苦。

迦葉白佛言：善哉，瞿曇！說有此苦，爲我說法，令我知苦見苦。

佛告迦葉：若受即自受者，我應說苦自作。若他受他即受者，是則他作。若受自受他受，復與苦者，如是者自他作，我亦不說。若不因自他，無因而生苦者，我亦不說。離此諸邊，說其中道。如來說法，此有故彼有，此起故彼起。謂緣無明行，乃至純大苦聚集。無明滅則行滅，乃至純大苦聚滅。

佛說此經已，阿支羅迦葉遠塵離垢，得法眼淨。

時。阿支羅迦葉見法，得法，知法，入法，度諸狐疑，不由他知。盡壽作優婆塞，證知我。阿支羅迦葉聞佛所說，歡喜隨喜，作禮而去。時。阿支羅迦葉辭世尊去不久，為護犢犍牛所觸殺，於命終時，諸根清淨，顏色鮮白。」

阿支羅迦葉在聽完佛的解答之後就信服了，選擇皈依了三寶盡形壽作優婆塞，並在不久命終時證得阿羅漢果。緣起法就說明了沒有作者，沒有受者，只有業的相續，沒有一個‘我’的存在。

業力在一個有情的多生輪迴裡，形成了一股無止境的動態，一個有情在此處死了，他的識又到另一處投生，即非同一人，亦非不同的另一人，因為識又再增添在這一個人有情的前一世的識上。

識在一個有情的臨終最後一剎那的死亡心是屬前生命，它以臨終的死亡心為緣，立刻產生了下一個生命的結生心，識就這樣生起，舊的識為新的識所延生。識長期延續增添下去，生命是識的一種表現方式，就像戲臺上的演員一般。涅槃是識的捨棄和寂滅。

涅槃(巴 Nibbāna，梵 Nirvāna)的同義字在《雜部經》(AsamkhataSamyutta)中有卅二種這麼多，包括斷愛、無為、止貪、寂滅、清淨、寧靜、安全、洲、皈依、彼岸、和平、吉祥、善、護、不生、解脫等等，但它不是用文字能給予充分解答的。

為達到證悟涅槃的真理，我們必須親自努力去做修行的工作，從文字下功夫是不行的，愚人執著於文字，如大象陷於泥淖。

巴利聖典有一些涅槃的解釋如下：

「涅槃是徹底斷絕貪愛；放棄它，摒棄它，遠離它，從它得解脫。」²²

22.《初轉法輪經》。

「比丘們！一切有爲無爲法中，無貪最上。就是說：遠離憍慢，斷絕渴想，根除執著，續者令斷，熄滅貪愛，離欲，寂滅，涅槃。」²³

「放棄、消滅愛欲與對此五蘊之身的貪求，就是苦的止息。」²⁴

「此中沒有地、水、火、風四大種，長、寬、麤、細、善、惡、名、色、等等觀念也一樣摧破無遺，無此世間亦無他世間，無來無去亦無停留，不死不生亦無根塵。」²⁵

涅槃是超越因果的，它是非因非果的。有一條路遵循八正道可以到達涅槃，但涅槃不是走這路的結果。它不必在死後才到達，在活著的時候就可以親證。

它超越一切二元對立的概念，它非善惡、淨染、是非、好壞、存在不存在(有無)、苦樂、生死等觀念。體驗它的人不會追悔過去，也不會寄望於未來，他只活在現在這一刻裡。

(四) 道諦(maggasacca)

《大念處經》的經文：「復次，諸比丘！苦滅道諦者何耶？八支聖道，即正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定也。」

這八正道是：正確的知見，正確的思惟，正直的言語，正當的行爲，正當的職業，正當的努力，正直的憶念，正確的禪定。

八正道是中道，是導致苦息滅的路。

在《大般涅槃經》中佛言：「於任何法律中，無八支聖道者，其處無第一之沙門果、無第二之沙門果、無第三之沙門果、亦無第四之沙門果。(須跋 Subhada!)於任何法律中，有八支聖道者，其處

23. 《增支部》卷二。

24. 《舍利弗語》，《中部》卷一。

25. 《小部·感興語》及《長部》卷一。

則有第一之沙門果、有第二之沙門果、有第三之沙門果、亦有第四之沙門果。外道則無真正沙門。然，若諸比丘住此正道者，此世間則不空缺阿羅漢！」

在《自說》裡，佛說：「像大海之水，只有一鹹味；此法亦復如是，唯一解脫味。」

從痛苦與煩惱中解脫，從追逐兩個極端中解脫；一個極端是追逐感官的享受，佛說它們是低級，平庸，無益的凡夫之道；另一個極端是通過自虐的各種苦行以求達到解脫是痛苦，無價值和無益的。

這八正道就是戒、定、慧三學。它的開展就是三十七菩提分法。佛在入滅前為弟子們說：「我已為汝等制定法和毗奈耶(律)，我入滅以後，汝等以此為師。」²⁶

戒律或毗奈耶是為培育圓滿的德行而制定的，法是為幫助修行者達到圓滿的解脫而宣說的，它也包含了定學與慧學。

八正道不是依照正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定的次第來每一條個別學，它們應該一起學，初學者偏重中間四條，逐步掌握把八正道修習圓滿，在最高的程度，一個行者能同時照顧到八個。

為了激勵弟子們精進修習，佛說：「諸比丘！我等由於不懂四法，未看清四法，汝等與我都在此生死輪迴中流轉了如此之長的時間，遊蕩了如此之長的路程。

何為此四法？戒、定、慧與解脫。但是，諸比丘，當懂得並看清這四法時，斷除的是生死愛欲，不再有生死。」²⁷

佛肯定三學而說：「謹慎小心的人，全力遵守戒律，發展定與慧，就會成功地解決纏結。」²⁸

26. 《大般涅槃經》，《長部》十六經。

27 《大般涅槃經》，《長部》十六經。

28. 《相應部》卷一。

1。正見(sammāditthi)

佛在《大念處經》開示道：「然，諸比丘！正見者何耶？諸比丘！如實知苦，知苦之集，知苦之滅，知至苦滅之道，諸比丘！此名為正見。」

正見是對四聖諦的正確瞭解，它是智慧修持的一部分，佛在諦相應中開示道：「如果不了知四聖諦，就不能證悟涅槃，不能解脫生死輪迴。」

了知苦的智慧，了知苦因的智慧與了知苦滅的智慧在前面討論的三諦裡已詳細分析過了。

正見是能對這些苦，苦因的各種行法(組合法，因緣法)加以觀照而了知它們是因緣生，因緣滅，它們的本質是無常、苦、和無我。但凡夫因為四顛倒見的緣故，不能如實知苦，把苦當成樂。又不能如實見世間的無常相，把無常當成常。又不能如實見身裏的不淨，把不淨當成淨。又不能如實見無我的名色法，把無我當成是我。是故在《增支部》卷四裏佛言：「此法為智者說，非為愚者。」

苦滅裡有壞滅(khayanirodha)和究竟滅(accantanirodha)，壞滅是五苦因(無明、愛、取、行、業)的完全滅盡，這壞滅是因緣滅。另一種壞滅是剎那滅，即是行法有生、住、滅三時，在滅時即是剎那滅。究竟滅就是涅槃。

了知苦滅之道有世間聖道與出世間聖道兩種，觀禪時的專注心裡有五項聖道分(正見、正思、正精進、正念、正定)是屬於世間聖道。

正見是了知苦諦(即五取蘊)和集諦(五苦因)，正思是思惟苦與集諦的三相，正精進是努力思惟三相(無常、苦、無我)，正念是憶念，正定是專注於觀照。

世間的正見是當一位行者從聞法生信開始，皈依持戒及依法修行。出世間的正見是當一位行者證悟初果的那一刻生起。出世間聖道是了知滅諦與涅槃，它有七項或八項聖道分。若在初禪時觀照而證悟涅槃有八項聖道分，在二禪或更高的禪那時觀照而證悟涅槃只有七項聖道分，它少了正思惟一項。因為正思惟是尋心所，在初禪進入二禪時已經寂滅(不起作用)。在觀照時還必須反回觀照觀智心識本身也是無常、苦和無我。因它是因緣而生的。

2。正思惟(sammāsamkappa)

接著佛陀開示：「復次，諸比丘！正思者何耶？無欲之思，無恚之思，無害之思，諸比丘！此名為正思。」

這裏有三種思惟：(1) 無欲：無欲之思或出離之思(Nek-khama)，(2) 慈：無恚之思(abyāpāda)和(3) 悲：無害之思(avihimsā，思 sankappa)。

無欲之思或出離之思，是明白耽欲的害處，貪欲無厭足的苦，而決定依佛所教修清淨行。無論心是觀照究竟名色法，五取蘊，五苦因或行法三相，這些都是世間的出離思惟。將心投入以涅槃為目標之思，是出世間的出離思惟。

無恚之思是在生活中，對有情眾生，以純潔關懷尊重愛護之心對待他們，不帶任何凡夫的欲染；若修慈心觀，修到禪那時的思惟，是世間的無恚之思。若觀慈心禪的名法三相，將心投入以涅槃為目標之思，就是出世間無恚之思。

無害之思是在生活中，對有情眾生，以純潔憐憫的心，願望他們安樂，甚至肯犧牲自己也無愛惜；若修悲心禪，修到禪那時的思惟，是世間的無害之思。若觀照悲心禪的名法三相，將心投入以涅槃為目標之思，那是出世間的無害之思。

正思惟是在觀察心中所念，諸行過患，欣樂涅槃止息後，思惟

爲令心得解脫，如何守住心，遍伺，隨順伺之後，心中了知應念的才念，應希求的才希求。正見與正思惟是屬於慧學的部分。

在這過程所做取捨，遍擇，抉擇和選擇正確的法門，伺察以及試驗各法門，並觀察其成果看看能否消除煩惱，最後達到清淨圓滿以致心中生起明達。

3。正語(sammāvāca)

佛陀接著開示：「復次，諸比丘！正語者何耶？遠離兩舌，遠離惡口，遠離妄語，遠離綺語，諸比丘！此等名爲正語。」

正語有世間與出世間正語兩種。當一個人遠離和斷除妄語，惡口，兩舌和綺語時，這是世間正語。當證悟涅槃時，其道智使其只說正語而不說邪語，拒絕所有不正當無義利而有害的言語。而行口妙行，說法語，發言真實，用詞友善，充滿意義與利益，說話照顧人、時、與地，無言時保持神聖的沈默。這是出世間正語。

4。正業(sammakammanta)

佛陀接著開示：「復此，諸比丘！正業者何耶？遠離殺生，遠離不與取，遠離邪淫，諸比丘！此等名爲正業。」

正業是指不殺害生命，不擅自拿走他人未經許可的東西，不邪淫(除夫婦的正淫外)，這是世間正業。

出世間正業，是一個行者證悟涅槃時所做的身三妙行(不殺，不盜，不淫)，其餘身惡行也遠離並加以斷除，不行，不作，不去與境合，不去理會境所帶來的誘惑。

5。正命(sammāājīva)

接著佛陀開示：「復此，諸比丘！正命者何耶？諸比丘！於此，聖弟子捨邪命，依正命而營(活)命，諸比丘！此等名爲正命。」

邪命，對於出家眾是指無理求取，貪欲無厭足，並以種種技術咒說來維持生命，以非法求衣，非法求食，非法求得床座和其他用品，故弄玄虛，誦經徵費，占卜看相，查地理風水說吉凶等。在家眾的邪命有販賣人口，軍火，殺生工具，沽酒，經營毒藥，毒品，嫖賭，看相，看命，看風水，使用蠱術等。

一位行者念苦、集、滅、道諦後，觀自己所念，觀察諸行及其過患，欲求涅槃，以求心能速得解脫，會依正見正思惟而捨離邪命以求正命，這是世間的正命。

出世間的正命是當一個行者證悟涅槃後，以其道智滅除邪命的惡不善法，而有出世間正命。

以上的三種正語，正業和正命是屬於戒學的範圍。

6。正精進(sammāvāyāma)

佛陀接著開示：「復次，諸比丘！正精進者何耶？諸比丘！於此，比丘起堅決心，賣力，精進，心勤注意，令不生未來之惡、不善法。起堅決心，賣力，精進，心勤注意，遠離已生之惡、不善法。起堅決心，賣力，精進，心勤注意令住已生之善法。令不惑亂，使之增長，充滿，修習，成就。諸比丘！此等名為正精進。」

正精進是於苦諦，集諦，滅諦與道諦有正確的認識後，再用來觀察心，修學觀察諸行法，以及行法的過患，因而欣樂涅槃。修到心常無所著而知心解脫時，仍然精勤方便堅決努力地趣向菩提，心專著不捨，亦不衰退，以各種正確的法門來調服心中的各種煩惱。詳細的說有四種正勤；即是令不生未生之惡，斷除和遠離已生之惡，令生未生之善法，以及令住已生之善法。

(1) 令不生未生之惡

這是對一切的惡不善法，比如毀犯五戒，八戒或十戒乃至一切的煩惱，心中生起堅決的心，努力精進地，緊持住心念以使這些未

生之惡不善法不致生起。要做到這樣，必須依賴戒、定、慧三學，或是八正道分。

(2) 斷除和遠離(降服)已生之惡不善法

這是對一切的惡不善法以堅決的心，努力精進地，緊持住心念而用各種方法(法門)來降服及遠離它們，這也必須依賴戒、定、慧三學，或是八正道分。

(3) 令生未生之善法

這是指一切戒、定、慧的修持以證悟涅槃為目標，這些善法包括四念處，四正勤，四神足，五根，五力，七覺分，八正道等，若尚未修持或尚不明瞭，以堅決心，努力精進，緊持心念以令這些善法生起。

(4) 令住已生之善法

這是指於上述的善法，以堅決心，賣力，精進，心勤注意，令不惑亂，使之增長，充滿於心，精勤修習，乃至成就。這裡就含攝了四種精進。

衆生(補特伽羅)在無始以來的長久輪迴裡，因為慾望的緣故，他們的惡不善法都在未生長的令生長，已生長的增廣，這些是指欲界的各種追求。

這些衆生也長久地在惡道中流轉，雖然他們之中，有些生在人道時曾經是修行人，山中隱士，或是比丘等等。因為未能證得須陀洹果，這些修行人也未能免除投生在惡道之苦，生在惡道的不只是這些，它還包括神與梵天界的天神。

故此未生(Anuppanna)的善法令其生長，以及已生(Up-panna)的善法令其鞏固增長是有必要的。這些善法是三學，四諦八正道以及三十七菩提分法的修習。

同時爲了要永斷投生到四惡道的機會，修行的人，在現在釋迦牟尼佛教法的時代，應努力於證悟須陀洹果，致力於使未穩定的(anīyāma)戒、定、慧的修持，令其穩定(niyāma)，然而只有證到阿羅漢果的聖者才會有穩定的戒、定、慧的修持。從八正道來說，修習正語、正業與正命以致圓滿證悟須陀洹果。初學者應致力於持好戒。

定的修習有八定或九出世間定，若要修習的好，必須證到阿那含果，而只有阿羅漢果才有穩定的定力。定力的培育是要清除貪、瞋、邪精進、邪念等不善根，若貪與瞋根消除後，它們甚至在夢裡都不會生起。這種定力的培育只有在有佛陀教法的時代才有可能培養起來。所以我們要爭取時間與修定的機會，培育正念，正定，並以正精進貫穿他們。

智慧的修持能夠徹底的消滅我見(薩迦耶見)以及每一蛛絲馬跡的邪見，邪思惟，惡業與邪命等。正見是對業果的正確認識，以及對欲界的世間智慧，有修慧的人甚至在很多世後，都具有對業果的正見，正法的認識(如四聖諦法)，與修法的宿世智，所以我們要以正精進來策勵自己去修行。

7。正念(sammāsati)

佛陀接著開示正念：「復次，諸比丘！正念者何耶？諸比丘！於此，比丘於身觀身而住，精勤，正智正念而捨離世間之(貪)欲，(憂)惱；於受觀受而住，精勤，正智正念而捨離世間之(貪)欲，(憂)惱；於心觀心而住，精勤，正智正念而捨離世間之(貪)欲，(憂)惱；於法觀法而住，精勤，正智正念而捨離世間之(貪)欲，(憂)惱；諸比丘！此等名爲正念。」

在四念處的基礎上培育起強大的正念，於身，觀身；於受，觀受；於心，觀心；和於法，觀法。當觀注於這些目標時，觀智(正智)才會產生，能夠如實的知曉它們，並以精勤心來做這項工作，以達到捨離對世間的貪欲與憂惱。

正念的修習是要喜於觀自己的一切作為，學習觀察諸行法，以及見到行法的災患，並嚮往涅槃止息，在心無執著時觀諸善心所，以達到心的解脫。

8。正定(sammāsamādhi)

佛陀接著開示正定：「復此，諸比丘！正定者何耶？

諸比丘！於此，比丘去欲，離不善法，有尋有伺，由離生喜、樂、達初禪而住；

滅尋伺，內心安靜，心成專一，無尋無伺，由定生喜、樂、達第二禪而住；

更捨離喜而住，正念正智，以身感受樂，唯諸聖者說：「捨此而正念樂住」達第三禪而住。

其次捨樂離苦，以前所感受之喜、憂皆滅故，而不苦不樂，成爲捨念清淨，達第四禪而住。

諸比丘！此名爲正定。」

正定有兩種：即世間正定與出世間正定。這裡佛陀開示的是世間的正定，有初禪，二禪，三禪和四禪，禪定再修觀時也屬於世間正定。

觀禪後所得的道智，以及與道智同在的定，是出世間正定。

禪定有五項利益：

第一；是現法樂住，任何有修到定的行者包括證悟的聖人都樂於入定。

第二；是觀禪的利益，修定是要使心能夠清淨，明亮和銳利。

因此能用於觀禪，以便觀照究竟名色法的真相，以及它們生起的因緣，這樣修行的人才會證悟聖道。

第三：是增上生的利益，修禪定的人若是能在死時都維持禪那，那有可能生到梵天界去，不再生在欲界，並在梵天界解脫。

第四：是獲得神通，若修定的業處是十遍，要是修到八定(八勝處或八除入，八解脫，色及無色界定)，會得到一種或多種神通。

第五：能入滅盡定，滅盡定是第九出世間定，修定的人要在每一禪那出定後觀該禪的名法是無常，苦和無我，一直到無所有處，出定後發四個願後入非想非非想處定一兩個剎那後就入滅盡定，入滅盡定者心與心生色法都不生起，只有業生色，時節生色與食生色生起。

以諸行的次第止息來看，初禪時，一切的世間言論，誦念佛號，咒說皆已止息；二禪時，世俗的喜悅也止息；三禪時，世俗的樂受也止息；四禪時，一切世俗的苦樂受都沒有了，心念已經住於一境，無諸亂想，而且身體的呼吸也止息了。

修行者若要證悟，一定要修觀，才可以放下對身體與心識的執著。

佛陀接著為這一節作結論：「諸比丘！此等名為苦滅道聖諦。」

觀智

佛又說：「如是，於內法，觀法而住，於外法，觀法而住；又於內外法，觀法而住。或於法，觀生法而住；又於法，觀滅法而住；又於法，觀生滅法而住。尚又智識所成及憶念所成，皆會‘有法’之思念現前。彼當無所依著，且不執著世間任何物。諸比丘！比丘如是於四聖諦觀法而住。」

這個部分是對四諦法觀禪的開示，從知苦到尋找苦因，求離苦

和滅苦，以及離苦和滅苦之道。從內觀，從外觀，從內外一起觀，觀知苦，找苦因，滅苦和滅苦道如何生起，以及它的結束。經過長期觀察的結果，智慧若是通過觀禪所起的或是由憶念所起的，只知道所觀照的是‘法’。這樣在證悟時，一切的執著也就捨棄了。

修習成果

最後佛陀開示修四念處的成果：

「諸比丘！任何人，七年間如是修此四念處者，得二果中之一果，(即)於現法得究竟智，或有餘者，期待不還來。」這是指修習此法七年可證阿羅漢果或阿那含果(不還來)。

接著佛說：「諸比丘！不用說七年²⁹，諸比丘！任何人，於六年間如是修此四念處者，得二果中之一果，(即)於現法得究竟智，或有餘者，期待不還來。

不用說六年，諸比丘！任何人，於五年間如是修此四念處者，得二果中之一果，(即)於現法得究竟智，或有餘者，期待不還來。

不用說五年。諸比丘！任何人，於四年間如是修此四念處者，得二果中之一果，(即)於現法得究竟智，或有餘者，期待不還來。

不用說四年。諸比丘！任何人，於三年間如是修此四念處者，得二果中之一果，(即)於現法得究竟智，或有餘者，期待不還來。

不用說三年。諸比丘！任何人，於二年間如是修此四念處者，得二果中之一果，(即)於現法得究竟智，或有餘者，期待不還來。

不用說二年，諸比丘！任何人，於一年間如是修此四念處者，得二果中之一果，(即)於現法得究竟智，或有餘者，期待不還來。

不用說一年，諸比丘！任何人，於七月間如是修此四念處者，得二果中之一果，(即)於現法得究竟智，或有餘者，期待不還來。

29.原文不明，依《正念之道》經文。

不用說七月間，諸比丘！任何人，於六月間如是修此四念處者，得二果中之一果，(即)於現法得究竟智，或有餘者，期待不還來。

不用說六月間，諸比丘！任何人，於五月間如是修此四念處者，得二果中之一果，(即)於現法得究竟智，或有餘者，期待不還來。

不用說五月間，諸比丘！任何人，於四月間如是修此四念處者，得二果中之一果，(即)於現法得究竟智，或有餘者，期待不還來。

不用說四月間，諸比丘！任何人，於三月間如是修此四念處者，得二果中之一果，(即)於現法得究竟智，或有餘者，期待不還來。

不用說三月間，諸比丘！任何人，於二月間如是修此四念處者，得二果中之一果，(即)於現法得究竟智，或有餘者，期待不還來。

不用說二月間，諸比丘！任何人，於一月間如是修此四念處者，得二果中之一果，(即)於現法得究竟智，或有餘者，期待不還來。

不用說一月間，諸比丘！任何人，於半月間如是修此四念處者，得二果中之一果，(即)於現法得究竟智，或有餘者，期待不還來。

不用說半月間，諸比丘！任何人，於七日間如是修此四念處者，得二果中之一果，(即)於現法得究竟智，或有餘者，期待不還來。」這一段佛陀勸勵修行人精進修習四念處法。

接著佛說：「如敘述：諸比丘！此為衆生之清淨，為度憂、悲，為滅苦、惱，為得真理，為證涅槃，唯一趣向道，即：四念處。為此而說此經。世尊如是說已，彼隨喜之諸比丘，歡喜世尊之所說。」

這一段，佛陀重覆開始所說的這是唯一的修行道路，即是四念處法。在《相應部》念處相應裡有一經從另一角度談到證悟的方法，它與四念處相應，這裡引來參考：³⁰

「依食集起，而身集(組合)起，依食滅壞，而身滅壞。

30.《相應部》念處相應，不死品四十二經。

依觸集起，而受集起，依觸滅壞，而受滅壞。
依名色集起，而心集起，依名色滅壞，而心滅壞。
依作意集起，而法集起，依作意滅壞，而法滅壞。」

身、受、心、法的生起，乃是因為集法，若斷除它的集法，則身、受、心、法就滅壞，不再生起，就寂靜了。身的生起是因為四食的生起，受的生起是因為觸的生起，心的生起是因為名色的生起，法的生起是因為心作意的生起。

第十一章 四正勤

四正勤也叫四正斷，也叫四正精進。在前章裡曾稍微討論過。本章將引《相應部》和《舍利弗阿毗曇論》來詳加分析。

目標

在《相應部》的正勤相應裡如是記載佛陀的話：「如是比丘，對四正勤予修習，對四正勤予多修習者，則趣向涅槃，傾向涅槃，臨入涅槃。」¹

這裡佛陀指明四正勤的修習會導致涅槃。佛陀在另一場合的開示也曾指出：「比如諸步行有情之足跡，皆入於象之足跡，故象足跡為最上最大。如是諸善法，皆以不放逸（意即精進）為根本，等趣於不放逸，故不放逸為諸法最上。」²懶惰的人是不可能到達覺悟解脫的境界的。

修習內容

四正勤修習的內容與前章所述的一樣，今引《相應部》的經文如下：「諸比丘！於此有比丘，為對未生之惡不善法不令生，起志欲，精進，發勤，策心而持。為對已生之惡不善法必當斷，起志欲，精進，發勤，策心而持。為對未生之善法令生，起志欲，精進，發勤，策心而持。為對已生之善法令住，不忘失，倍修習，廣修習，令圓滿，起志欲，精進，發勤，策心而持。」³

這一段與前章的經文相似，所以不再重複。今引《舍利弗阿毗曇論》中的解釋：

「問曰：幾正勤？答曰：四。何謂四？

註：1. 《相應部》，正勤相應一經。

2. 《相應部》，諦相應。

3. 《相應部》，正勤相應一經。

若比丘惡不善法未生欲令不生；起欲，自勉，勝進，攝心，正斷。

惡不善法已生必當斷；起欲，自勉，勝進，攝心，正斷。

善法未生欲令生；起欲，自勉，勝進，攝心，正斷。

善法已生欲令住；具足修，不忘，增廣，起欲，自勉，勝進，攝心，正斷。」⁴

這一段的文句與佛說的相當。接下來引舍利弗的解說：

「云何惡法未生欲令不生？身意惡行是名惡不善法，復次十不善業道是名惡不善法，復次不善根，不善根相應，不善根所起，非緣非受是名惡不善法，復次，貪欲、瞋恚、愚癡、忿怒、怨嫌、妄瞋、嫉妒、慳惜、諛諂、欺偽、匿惡、無慚、無愧、自高、諍訟、強毅、放逸、我慢、增上慢等是名惡不善法，復次十邪法是名惡不善法。如是惡不善法，未生未起未和合，令我不生不起不和合，是名惡不善法未生欲令不生。」

這裡惡不善法有身(也包括口)意的惡行，有殺、盜、邪淫、妄語、惡口、兩舌、綺語、貪、瞋、癡等十不善法。

不善根指的是貪根、瞋根和癡根。與不善根相應的惡法有八種貪根心，二種瞋根心和二種癡根心。這在第十章裡有詳細討論到。

不善根所起指的是不善根所帶來的果報，以及一切非緣(指條件)非受而起的惡不善法。

接下來又列舉了十九種惡不善法，雖然它們有些是重複的。十邪法是指十使，即貪欲、瞋恚、無明、慢、疑、身見、邊見、邪見、見取見、戒取見等。這些惡不善法未生時不能使他們生起。不和合是指心不與配合起邪思惟。

4. 《舍利弗阿毗曇論》非問分第七品。其下所引釋論同。

修習方法

第一正勤法

接下來談修習的方法：「何謂起欲？若欲、重欲、欲作、欲起、欲顯出、欲起度、欲得、欲觸、欲證，是名起欲。」

這是心裡起欲想，它不是對欲樂起欲想，而是欲得正勤的思念；重新起欲想，加強前生之欲得正勤的思念，欲作，欲它生起，欲它顯出，欲它生起後能超越，欲得成功，欲要接觸法（看自己如何處理），欲要能證四正勤法。欲修惡法未生欲令不生的技巧。

接下說：「何謂自勉？堪忍仍勵，未得欲得，未解欲解，未證欲證，是名自勉。」

自己勉勵，能夠忍受失敗，苦惱，力行策勵自己，使未得到的得到，未知解的知解，未證得的證得。

接下說：「何謂勝進？身心發起，顯出越度，堪忍不退，勤力修進，是名（勝）進。此進起正起。正生觸證，是名勝進。」

提起正念，從自己的身心做起，修習令未生的惡法（身口意惡法）不令生起，克制它們不生起，修強忍自己的惡習和壞習氣，行持不退，勤力修習進步，這麼做才是正確的生起，能正確以身作證，才是名勝進。

接下說：「何謂攝心？心意識，六識身，七識界，是名心。是心攝，正攝，緣攝，勤勵，正勤勉，踴躍歡喜，是名攝心。」

意指意門；意門所起的念及各種思與想是心；識指六識，眼、耳、鼻、舌、身、意接觸境時所生的識；七識界若根據阿毗達摩論的說法，六根門所起之識是六識，意門只包括五門轉向心和領受心，其餘的四十二心是依心所依處生起，所以另立第七意識界。在《阿含經》裏另有七識住，即是人與欲天，梵天（初禪天），光音天（二禪

天)，遍淨天(三禪天)，無量空處天，無量識住天，無所有處天。這是心意所到之七處。(另有二處，佛經稱為二處知如真，即是無想天，以及非有非無想處天。)

這些都是心所知的地方、攝是指抓住，把持住心，正確的，正當的把持心，隨其外緣而把持住心，勤勵自己，勉勵自己，以正確的方法，以使心生踴躍歡喜心來修習正勤。

接下說：「何謂正？正因，正思惟，正方便，是名正。何謂斷？捨惡法，生善法，清白法，現世樂行，知見慧分別斷漏，盡一切苦際，是名斷。」

正斷的解釋，正是指正因，正思惟及正確方法，斷是指放下惡法，使善法及清白法生起，在現在，在今世就會因修行正確的法門而得安樂，有正知見，有智慧能分別善、惡、是非、世間、出世間、垢、淨等法，並能斷除諸漏，即是欲漏、有漏(造業)、見漏及無明漏，而能滅盡一切苦。

到此為止所解釋的是第一正勤。

第二正勤法

第二正勤是“惡不善法已生必當斷”，它接下說：「惡不善法已生必當斷，起欲，自勉，勝進，攝心，正斷亦如是說，但已生為異。」

與第一正勤不同的是這是對已生的惡不善法加以斷除，修習的方法如上所述。

第三正勤法

第三正勤；論接下說：「何謂善法未生欲令生？身口意善行，是名善法。乃至何謂斷捨惡法，生善法，清白法，現世樂行，知見慧分別斷漏，盡一切苦際，是名斷。」

這裡所說善法是與第一正勤裡所討論的惡法相對的，所有的身口意的善行是善法，要使善法生起必須有修習斷惡法的經驗，從學習的過程中知道惡法帶來犯戒的苦惱，及其他身心的苦，希求離苦而精勤修斷苦的因緣，這麼修習的結果，把一切惡法斷除捨棄。使善法生起，使生清白法，在現在今世就能得法益與安樂，生起正知見與智慧，能以慧觀辨別諸煩惱而斷煩惱漏，滅苦而到達苦的邊際。

第四正勤法

第四正勤；論接下說：

「何謂善法生已，欲令住？身口意善行，是名善法。乃至復次十正法，正見乃至正智，及餘隨正法是名善法。

如此善法生和合令我住，不失不忘，令我究竟，是名善法生已住。

何謂具足？戒衆未具足欲令具足，乃至解脫知見衆未具足欲令具足，是名具足。

何謂修？若善法親近，正親近，依，正依，勤行修學，是名修。

何謂不忘？欲令善法不失，不奪，相繼念不忘，是名不忘。

何謂增廣？欲令善法增長，廣進，是名增廣。

乃至何謂斷捨惡法，生善法，清白法，現世樂行，知見慧分別斷諸漏，盡一切苦際是謂斷。」

要使已生的善法維持住，不忘失，使達至究竟。修習法是令戒修習至具足，然後定修習具足，然後觀禪(修慧)達到解脫知見修習具足。

如何修呢？於諸善法，修親近，熟悉，以正確的方法修習(擇

法)，依於善法，依正確的方法(擇法)，精勤地修習。

修習的過程是不忘所修的善法，不為惡法所侵奪，能念念不忘。然後令善法增長廣進，直到斷捨盡惡法，生出諸善法，清白無垢染的法，現世樂行，能以知見智慧分別斷除諸漏，而達到滅苦的利益。

從另一個角度來看斷除惡法和促長善法，那即是要以正念跟隨以及找到要滅除的惡習或惡法。這在《相應部》裡的正勤相應中佛提到：

「諸比丘！有三尋覓，以何為三尋覓耶？欲尋，有尋，行尋是。」⁵

這裡佛指出我們的凡心是追求欲，追求存在(有)希求在欲界滿足所欲，在色界存在，或在無色界存在，追求無常的聚合事物(行)。

故此它們的對策是：「諸比丘！為對此三尋覓證知，為對此三尋覓偏知，為對此三尋覓偏盡，予斷，應修習四正勤。」⁶

修習四正勤就是要對這三種尋覓(追求)的思惟檢討(證知)，應澈底瞭解它們(偏知)。在澈底瞭解他們之後，要對這些惡法予以斷盡，澈底斷盡(遍盡)，所以要修習四正勤。

佛為再重申修習的重要，說：「諸比丘！猶如作諸力所作之事業，皆依於地，立於地，如是作力所作之事業。諸比丘！如是比丘，依於戒，立於戒，而修習四正勤，多修四正勤。」⁷故此依於戒，立於圓滿的戒行，而努力修習四正勤。

正精進的圓滿修習

這是以正思惟來觀察四正勤。當先知善惡之法，分別曉了，然後以五個步驟修習圓滿。第一，起欲；要證道果與涅槃。第二，自勉；鼓勵自己前進。第三，勝進；對境思擇善法，並於睡前檢討一

5. 《相應部》，正勤相應三十五經。

6. 《相應部》，正勤相應三十五經。

7. 《相應部》，正勤相應二十三經。

日所爲。第四，攝心；以戒和善法來攝住自心。第五，正斷；以正見正思惟思擇法來對治煩惱。

在《中阿含》的《自觀心經》裡佛談到如何圓滿的修善法和斷惡法：

「如是比丘，不得此善法，爲欲得故，便以速求方便，學極精勤，正念正智，忍不令退，猶人爲火燒頭，燒衣，急求方便救頭，救衣。如是，比丘不得此善法，爲欲得故，便以速求方便，學極精勤，正念正智，忍不令退，彼於後時即得內止，亦得最上慧觀法。

若比丘觀已，則知我得內止，亦得最上慧觀法，彼比丘住此善法已，當求漏盡通作證，所以者何？我說不得畜一切衣，亦說得畜(儲存)一切衣。

云何衣我說不得畜？若畜衣便增長惡不善法，衰退善法者，如是衣我說不得畜。

云何衣我說得畜？若畜衣便增長善法，衰退惡不善法者，如是衣我說得畜，如衣，飲食，床榻，村邑，亦復如是……

彼可習法知如真，不可習法亦知如真，彼可習法，不可習法知如真已，不可習法便不習，可習法便習。

彼不可習不習，可習法習已，便增長善法，衰退惡不善法，是謂比丘善自觀心，善自知心，善取善捨。」

這裏佛先說明修行或修善斷惡的逼切性，他以頭或衣被火所燃燒來比喻這種逼切性。知道情況逼切了，才會趕快精勤以正念正智找方法滅火(輪迴與苦的火)，當行者以正確的方法(止觀或定慧)來滅除煩惱焰之後，他會知道什麼是應該做的？什麼是不應該做的？佛以儲藏衣物等來作比喻。這時開悟的行者心中便知道，若一件事做了會增長善法，衰退惡不善法的話，那就可以做，不然不做。佛

也曾比喻凡夫像是個不懂事的小孩子，把髒的東西都往嘴裏塞，因此要一個乳母看顧他，照料他，等他長大懂事時，就不需看管了。

小結

要是一個人站在山腳，憧憬山頂的美景，而不去爬山的話，他(她)將是永遠也不會看到山頂的美景的。

要是一個人站在山腳，憧憬完山頂的美景，想要到山頂去看美景的話，但是他(她)在爬山時，一路爬一路休息，那登山將會很久。

要是一個人站在山腳，憧憬完山頂的美景，想要到山頂去看美景的話，決定儘快往上爬，於是手足並用，有些地方用走，有些地方用爬，他(她)將會很快到達山頂。

不放逸精勤的修行人就像第三種登山人。

第十二章 四如意足

四如意足(CattaroIddhipāda)，也叫四神足，它是在三十七菩提分的第九至第十二支，有欲如意足，勤如意足，心如意足和觀如意足。它們的修習是建立在八正道的基礎上。

佛曾說過：「諸比丘！以何為神足修習之順道耶？此八支聖道是，謂正見，正思惟，正語，正業，正命，正精進，正念，正定是。」¹

目的

這裡引一位婆羅門與阿難的對話來說明四如意足：

「婆羅門對具壽阿難曰：友阿難，為何之義，於沙門瞿曇之處修梵行耶？」

（阿難曰：）婆羅門，為斷欲，於世尊之處修梵行。

友阿難，於斷欲，有道，有跡否？

（阿難曰：）婆羅門。斷欲，是有道，有跡。

友阿難，斷欲，有何之道，有何之跡耶？

（阿難曰：）婆羅門，於此有比丘，修習欲三摩地勤行成就之神足；於此有比丘，修習勤三摩地勤行成就之神足；於此有比丘，修習心三摩地勤行成就之神足；於此有比丘，修習觀三摩地勤行成就之神足。婆羅門，此為斷欲之道，（斷欲）之跡。

友阿難，若然，則為無邊而非有邊，以欲斷欲，無有是處。

（阿難曰：）婆羅門，然則我問汝，隨所好應答。婆羅門，於汝意云何？汝先前有往阿蘭若之欲，已至阿蘭若，則其所生之欲止滅耶？

註：1. 《相應部》，神足相應十九經。

如是友。

（阿難曰：）汝先前有往阿蘭若之勤，已至阿蘭若，則其所生之勤止滅耶？

如是友。

（阿難曰：）汝先前有往阿蘭若之心，已至阿蘭若，則其所生之心止滅耶？

如是友。

（阿難曰：）汝先前有往阿蘭若之觀，已至阿蘭若，則其所生之心止滅耶？

如是友。

（阿難曰：）婆羅門，如是諸比丘成爲阿羅漢，漏盡，梵行已立，所作已辦，棄重擔，逮得已利，盡有結，成爲證悟之解脫者，前有獲阿羅漢之欲，已獲阿羅漢果，則其所生之欲止滅。前有獲阿羅漢之勤，已獲阿羅漢果，則其所生之勤止滅。前有獲阿羅漢之心，已獲阿羅漢果，則其所生之心止滅。前有獲阿羅漢之觀，已獲阿羅漢果，則其所生之觀止滅。婆羅門，於汝意云何？若然，爲有邊耶？爲無邊耶？

友阿難，若然，則爲有邊，非無邊。」²

婆羅門問阿難爲何向佛學習梵行，阿難答說是爲了要修斷欲，婆羅門再問這有道可修嗎？阿難答說比丘修欲，修勤，修心以及修觀並且成就這四種是道。婆羅門反譏說以欲斷欲，是不對的，這是無有止境的。故此阿難問他若他有欲去阿蘭若之欲，勤，心，觀等，到了阿蘭若則還會有嗎？婆羅門每一個都答會止滅，沒有了。所以這是有止境的。

2. 《相應部》，神足相應十五經。

這裡要理解到一點，欲求解脫或欲求菩提是正當的，不像凡夫追求五欲那樣。

佛肯定修四如意足而說：「諸比丘！於此有比丘，修習欲三摩地勤行成就之神足，修習勤三摩地勤行成就之神足，修習心三摩地勤行成就之神足，修習觀三摩地勤行成就之神足。諸比丘，對此四神足修習，多修者。則聖，出離，修此者，正至苦滅盡。」³

這裡所用的欲三摩地，勤三摩地，心三摩地與觀三摩地是指堅定的欲願，堅定的心念，堅定的精勤，堅定的觀禪，心不動搖，直向涅槃。如是修習，多修習，能達聖人境界，出離三界，最後苦滅盡。所以這是修習的目的。

修行的方法

這在《舍利弗阿毗曇論》裡有詳細的解說：「問曰：幾神足。答曰：四。謂欲定，斷行成就修神足。精進定，心定、慧定斷行成就修神足。」⁴ 下面分別解釋：

一：欲如意足(Chandiddhipādo)

先解說‘欲定’。‘欲’是指要加強，要做，要使發起，要使我們的善根顯現出來，要越度過煩惱深淵，要得到戒清淨，定的開發，及慧的培育，要能接觸到清淨心，定心等，要能理解，以及要證得。

‘定’是指心正住在上述要做的修行叫欲定。

還有善的欲，發起而得的定心，住於正住也叫欲定(當然不善的欲發起而使心住於它也叫欲定，或者無記的欲發起而使心住於它也叫欲定)。

若是心懈怠不願意修善行(戒、定、慧的修持)，如是正思惟：

3. 《相應部》，神足相應三經。

4. 《舍利弗阿毗曇論》，卷十一第八品。

自思這不是正意願，不應該這麼想這麼做的；因此起欲，以這善欲引導心住於正住，能如是思惟叫做欲定。

若是心起不善欲，與貪、瞋、癡根和合，如是正思惟：自思這不是正意願，不是善的，不是我喜好的，不應該做的，爲什麼不要修善呢？能如是思惟這也是欲定。

若是心中生起善欲，要修善，不與貪、瞋、癡根和合，如是正思惟：自思這是我所意願的，是善的，是我喜好的，應該做的，這是我應該做的時候了，能如是思惟這也是欲定。

接下來解說‘斷行成就’。‘斷’是指以善法斷惡法，引導心，引導心向正道，給予調服，以正確的方法調服，使心停在正道，使心不失不移。

還有令身心發起，使顯出，越度過煩惱苦痛與執著，堪忍挫折與不舒適，或甚至他人的批評。精進，不退轉，這也是斷。

還有修四正斷也是斷。

還有捨棄惡不善法，令生善法，現世樂行，有正知見，有智慧，能分別是非等，斷除諸漏，以滅盡諸苦，這也是斷。

‘行’是指諸內外色法及心法與諸生緣。

‘成就’是指成就欲定，修神足的善法如善心，心悅，順悅，歡喜，信，想，思惟，捨念，正智，覺，觀，解脫等法。這些方法能共起，正確地共起。感受正確的感受，以正確方法生起，修習具足。

接下來解說‘修神足’。‘修’是指對上述所談的能親近，正確的親近，依正確的方法勤力的修學。

‘神’是指如意通，如意變化，能自在地作種種變化。若是比

丘有大神力能夠作無量的變化；震動大地；能以一個化爲多個或從多個化爲一個；遠近之物，牆壁高山都能通過，沒有障礙，像在虛空步行般，又像鳥一般空中飛行；入地猶如出沒水；在水上走猶如行地；身出煙和火焰，猶如大火燃燒；顯雙神變如同時身出水火；並能以手捫摸日月；身之威德及於梵天；得如是大自在。

‘足’是指欲神足以善法修斷而達解脫，所以是足，是圓滿，是因，是門，是應用，是道，是主(主導者)，是緣，是腳接，是使成熟的力量，如是修習的結果，生起時以正確方式生起，出離時以正確方式出離，所得如意足是正確的神足。

欲有數種：下欲是與懈怠相應的；高欲是與掉亂相應的；沒欲是與睡眠相應的；散欲是與欲染(五欲)相應的，這些都是欲如意足要辨認而加以剷除的。

在《相應部》神足相應裡，佛說：「諸比丘，此爲欲三摩地勤行成就之神足，於未曾聞之法，我眼生，智生，慧生，明生，光明生，對此欲三摩地勤行成就之神足，宜修習，欲三摩地勤行成就之神足修習已，於未曾聞之法，我眼生，智生，慧生，明生，光明生。」⁵

這裡佛指出於未曾聽聞之法，開了法眼，道眼；修習的結果智慧產生，心裡明生，光明生，不再爲愚癡所擺佈。

佛又說：「諸比丘！於此，修習欲三摩地勤行成就之神足，如是我於欲不過分退縮，不過分精勤，於內不收，於外不散，有前後想而住，後如前，前如後，上如下，下如上，夜如晝，晝如夜，如是以廣大不纏之心，修習光耀心。」⁶

於欲退縮時要激勵自己，要培養對佛果的更勝的希求心；於欲過分精勤時易失掉亂，要培養定與捨心。欲於內收時要激勵它，欲於外散亂時要修厭離六欲的引誘。

5. 《相應部》，神足相應九經。

6. 《相應部》，神足相應十一經。

維持以前所生的欲願，以使前如後，後如前，比如早晨思惟善法，出世間及欲願入涅槃，到晚上思惟還是善法，出世間及欲願入涅槃。上如下，和下如上也一樣。

夜如晝和晝如夜，若是比丘修光明遍而取光明想於白晝，夜的光明想應如晝；如是如夜，晝也如此。

若取明如火光、珠光、星宿光已，獨處如實憶想，以清淨心遍解行，水陸周遍修明想。又修慧光明，以三慧(聞思修)照明，這叫共慧光明。

二：勤如意足(Viriyiddhipādo)

佛說：「諸比丘！此為勤三摩地勤行成就之神足，於未曾聞之法，我眼生，智生，慧生，明生，光明生，對此勤三摩地勤行成就之神足宜修習，勤三摩地勤行成就之神足修習已，於未曾聞之法，我眼生，智生，慧生，明生，光明生。」⁷

這是說於未曾聞之法，未曾修習的修習已，開了法眼，道眼，結果智慧產生，明生，光明生。證得聖果，出離，乃至苦滅盡。

佛又說：「諸比丘！於此。修習勤三摩地勤行成就之神足，如是我於勤不過分退縮，不過分精勤，於內不收，於外不散，有前後想而住。

後如前，前如後，上如下，下如上，夜如晝。晝如夜，如是以廣大不纏之心，修習光耀心。」⁸

此段的解釋亦如欲如意足。於惡不善法，以及善法的修習如四正勤章所說。

三：心如意足(Cittiddhipādo)

7. 《相應部》，神足相應九經。

8. 《相應部》，神足相應十一經。

佛說：「諸比丘！此爲心三摩地勤行成就之神足，於未曾聞之法，我眼生，智生，慧生，明生，光明生，對此三摩地勤行成就之神足宜修習，心三摩地勤行成就之神足修習已，於未曾聞之法，我眼生，智生，慧生，明生，光明生。」⁹

又說：「諸比丘！於此，修習心三摩地勤行成就之神足，如是我於心不過分退縮，不過分精勤，於內不收，於外不散，有前後想而住，後如前，前如後，上如下，下如上，夜如晝，晝如夜，如是以廣大不纏之心，修習光耀心。」¹⁰

這兩段的解釋同上二節。

又修習四如意足，能得天眼通與宿命通，如下列經文所載：

「比丘，如是對四神足修習，多修者，則對他人之心，以心偏知，以有貪心了知有貪心，以離貪心了知爲離貪心。以有瞋心了知爲有瞋心，以離瞋心了知爲離瞋心，以有癡心了知爲有癡心，以離癡心了知爲離癡心，以收心了知爲收心，以散心了知爲散心，以大心了知爲大心，以非大心了知爲非大心，以有上心了知爲有上心，以無上心了知爲無上心，以非定心了知爲非定心，以定心了知爲定心，以不解脫心了知爲不解脫心，以解脫心了知爲解脫心。

比丘，如是對四神足修習，多修者，則隨念於種種之宿住，謂一生，二生，三生，四生，五生，十生，二十生，三十生，四十生，五十生，百生，千生，百千生，多壞劫，多成劫，多成壞劫。

我於彼處，如是名，如是姓，如是色，如是食，如是受樂苦，如是壽量，歿於彼處，生於他處，於他處，如是名，如是姓，如是色，如是念，如是受樂苦，如是壽量，歿於彼處，生於他處，如是具行相，名稱，隨念宿住。

9. 《相應部》，神足相應九經。

10. 《相應部》，神足相應十一經。

比丘，如是對四神足修習，多修者，則以清淨超人之天眼，見有情之死生，知有情隨業而受劣、勝，美、醜，善趣、惡趣。比丘，如是對四神足修習，多修者，則由諸漏盡，無漏心解脫，慧解脫，於現法自證知，現證，具足而住。」¹¹

若是心有貪欲，瞋恚，愚癡垢，煩惱垢，障礙，覆蓋，繫縛，等不善行垢，障礙心，覆蓋心，遮蔽心，心則不開，不明白，不淨。若是心無貪欲，瞋恚，愚癡垢等，心則開，明白，清淨，因為無有覆蓋，故心開悟。

因為自己修習對治不善心，故對他人之心，能以心遍知。了知他人之心有貪、離貪；有瞋、離瞋；有癡、離癡；心收、心散；大心、非大心；有上心、無上心；非定心、定心；不解脫心、解脫心；都能觀察得非常清楚，騙不了他。證得心神足之後，若欲證得宿命通，就會證得。若欲得天眼智，也能以清淨超越凡夫污染之心，見到有情因業受報的情況。若欲得漏盡，則能以純潔之心，淨除諸想，淨除有漏、見漏與無明漏而自證知。

四：觀如意足(Vimamsiddhipādo)

佛說：「諸比丘！此為觀三摩地勤行成就之神足，於未曾聞法，我眼生，智生，慧生，明生，光明生，對此觀三摩地勤行成就之神足宜修習，觀三摩地勤行成就之神足修習已，於未曾聞之法，我眼生，智生，慧生，明生，光明生。」¹²

又說：「諸比丘！於此，修習觀三摩地勤行成就之神足，如是我於觀不過分退縮，不過分精勤，於內不收，於外不散，有前後想而住，後如前，前如後，上如下，下如上，夜如晝，晝如夜，如是以廣大不纏之心，修習光耀心。」¹³

這兩段的解釋如上節。

11. 《相應部》，神足相應十一經。

12. 《相應部》，神足相應九經。

13. 《相應部》，神足相應十一經。

觀如意足的修習根據《舍利弗阿毗曇論》的分析有兩部分：一是以身定心，二是以心定身。

以身定心有以下幾種方法：

- (1) 思惟身無常；知無常，解無常，受無常。
- (2) 身苦惱；依緣，可壞，苦、空、無我思惟；緣於聞知，緣於開解，緣於自感受。
- (3) 身滅；聞知滅，意解滅，身受滅。
- (4) 身住樂；知行行樂，住知住樂，坐知坐樂，取知取樂。
- (5) 觀死屍在火聚上燒，觀此法本無而生，已有還滅。這樣的不放逸的觀察的結果，身安樂，身調服，身輕安，身柔軟，身患除，從觀身而達到定心。

以心定身有以下幾種方法：

- (1) 思惟心無常；知心無常，解心無常，受心無常。
- (2) 觀心苦惱；依緣，壞法不定，思惟緣，知緣，意解緣，自感受緣。
- (3) 思惟心滅；聞知滅，意解滅，感受滅。
- (4) 如實知曉心，不放逸觀；心得，心樂，心調服，心輕安，心柔軟，心患除。從觀心而達到定身。

在修觀如意足時，我們還要注意常念出離等，並培育對五蘊的正知正見；如下列數經所說：

(一) 出離：

「凡緣眼所起之安樂喜悅，是眼(色)之甘味。凡眼(色)之無常，

苦，變壞之法，此爲眼(色)之患難。凡對眼(色)制止欲貪，捨去欲貪，此爲眼(色)之出離。」¹⁴ 凡是我們眼所看到而喜愛的事物，那即是眼吃到甘味；在那個時候要念這些事物的無常、苦、會變壞的道理，因爲這些是眼的患難；一個修行人能夠制止自己不去起欲貪，欲貪起時會以正法捨去欲貪的話，這即是眼的出離。其他根門也如是修。

(二) 棄邪見：

「彼比丘白世尊曰：大德，如何知？如何見者，得捨棄邪見耶？(世尊曰：)(1)比丘！以知、見眼是無常者，得捨棄邪見。(2)以知、見色是無常者，得捨棄邪見。(3)以知、見眼識是無常者，得捨棄邪見。(4)以知、見眼觸是無常者，得捨棄邪見。(5)凡依緣此眼觸所生之受，或樂、或苦，或非苦非樂，亦知、見是無常者，得捨棄邪見。」

以知、見耳是無常者……以知、見聲是無常者……以知、見鼻是無常者……以知、見香是無常者……以知、見舌是無常者……以知、見味是無常者……以知、見身是無常者……以知、見觸是無常者……以知、見意是無常者……以知、見法是無常者……凡依緣此意觸所生之受，或樂、或苦，或非苦非樂，亦知、見是無常者，得捨棄邪見。」¹⁵ 每一根門以五法(根、境、識、觸、受)，依正知正見無常，共三十法以破邪見。

我們的邪見，乃根源於不能知道無常的真理。因此才會執取六根門爲我，六境爲我所享受之境；眼，色相；耳，音聲；鼻，香臭；舌，酸甜味；身，觸覺；意，想法；及緣此等根境所生之六識、六觸、六受等等；都是無常！若能見到，邪見就去了。方法是常靜下心來觀察它們。

(三) 破己身見：

14. 《相應部》六處相應十三，十四經，甘味，患難，出離。

15. 《相應部》，六處相應一六四經，邪見(無常)。

「彼比丘白世尊曰：大德，如何知？如何見者，得捨棄己身見耶？(世尊曰：)(1)以知、見眼是苦者，得捨棄己身見。(2)以知、見色是苦者，得捨棄己身見。(3)以知、見眼識是苦者，得捨棄己身見。(4)以知、見眼觸是苦者，得捨棄己身見。(5)凡依緣此眼觸所生之受，或樂、或苦，或非苦非樂，亦知、見是苦者，得捨棄己身見。

以知、見耳是苦者……以知、見聲是苦者……以知、見鼻是苦者……以知、見香是苦者……以知、見舌是苦者……以知、見味是苦者……以知、見身是苦者……以知、見觸是苦者……以知、見意是苦者……以知、見法是苦者……凡依緣此意觸所生之受，或樂、或苦，或非苦非樂，亦知、見是苦者，得捨棄己身見。」¹⁶ 每一根門以五法(根、境、識、觸、受)，依正知正見苦，共三十法以破己身見。

我們的己身見，乃根源於不能知道苦的真理。眼、色相；耳，音聲；鼻，香臭；舌，酸甜味；身，觸覺；意，想法；及緣此等根境所生之六識、六觸、六受等等；都是苦！若能見到，己身見就去了。方法是常靜下心來觀察它們。

(四)滅我隨見：

「彼比丘白世尊言：大德，如何知？如何見者，得捨棄我隨見耶？(世尊曰：)(1)比丘！以知、見眼是無我者，得捨棄我隨見。(2)以知、見色是無我者，得捨棄我隨見。(3)以知、見眼識是無我者，得捨棄我隨見。(4)以知、見眼觸是無我者，得捨棄我隨見。(5)凡依緣此眼觸所生之受，或樂、或苦，或非苦非樂，亦知、見是無我者，得捨棄我隨見。

以知、見耳是無我者……以知、見聲是無我者……以知、見鼻是無我者……以知、見香是無我者……以知、見舌是無我者……以知、見味是無我者……以知、見身是無我者……以知、見觸是無我者……以知、見意是無我者……以知、見法是無我者……凡依緣此

16. 《相應部》，六處相應一六五經，己身見(苦)。

意觸所生之受，或樂、或苦，或非苦非樂，亦知、見是無我者，得捨棄我隨見。」¹⁷ 每一根門以五法(根、境、識、觸、受)，依正知正見無我，共三十法以破我隨見。

我們的我隨見，乃根源於不能知道無我的真理。眼、色相；耳，音聲；鼻，香臭；舌，酸甜味；身，觸覺；意，想法；及緣此等根境所生之六識、六觸、六受等等；都是緣生緣滅法，無有我！若能見到，我隨見就去了。方法是常靜下心來觀察它們。

五：神通不敵業力

要能真正把四如意足修習圓滿，還是要配合八正道，這才是古往今來聖賢所必經的道路，如下經所示：¹⁸

「(佛言：)天子當知，我過去久遠世時，曾作仙人，名為馬血(天子)(Rohitassadevaputta)，與汝同字。欲愛已盡，飛行虛空，無所觸礙。

我爾時，神足與人有異，彈指之頃，已能攝此四方箭。(箭由四男子向四方射出，能飛行盡攝四方之箭。)，使不墮落。

時我以有此神足，便作此念。我今能以此神足，可盡境地邊際乎？即涉世界，而不能盡其方域。

命終之後，進德修業，而成佛道，坐樹王下，端坐思惟，往昔經歷所施為事，本為仙人，以此神德，猶不能盡其方面。當以何神力而為究其邊際乎？時，我復作是念，要當乘聖賢八品之徑路，然後乃得盡生死邊際。」

以佛為菩薩時作馬血天子，能夠以極快的飛行速度，把同時由四位男子向四個方向射出之箭，同時拿到手裏使不墮地。這種速度已是神力，他當時尚且不能跑到世界外邊去，我們這些凡夫，連個禪定還修不好，不要說四支箭，連一粒石子投出去都沒抓得著。想

17. 《相應部》，六處相應一六六經，我隨見(無我)。

18. 《增一阿含》，卷三八，(一)經。

起來還得儘快好好地修。

有極大神通的目犍連在生時，曾以他的神通，去到東方奇光如來的佛土，並把五百位比丘帶回來見釋迦牟尼佛¹⁹。這已是二十六世紀前的太空星際旅行，他的神通除佛之外無第二人。他死時，為多名外道打死，這說明神通是不能抵擋業力。目犍連在償還宿業之後，才能再用神通把身體恢復，然後去見佛請准讓他入涅槃。

另有四婆羅門兄弟想用神通躲避死，一個隱入空中，一個潛入海裡，一個藏身在山腰，一個藏身地內，但是四位兄弟在死亡的那一刻到達時，都一一命終²⁰。

是故欲得免死，神通無避處，這在南傳《法句經》裡一二八偈這麼記載。

「非隱於虛空，海洋洞穴中，欲避死魔者，世間無避處。」

在《長阿含》的二十四經裡，佛答輸那伽他(Sunakkhatta)的話說，他的教法是使人脫離苦；神通，不能使人離苦，若佛只顯神通來吸引人的話，愚蠢的人只會要求聖者顯神通而不聽佛法了。

小結

爲了永斷諸結及遍知諸結已斷，不復生死輪迴三界，達到彼岸。我們須以無常偈來提醒自己：「財積後必盡，位高後必退，親合後必離，壽住後必死。」²¹ 這樣才能把欲如意足修習圓滿。知道無常的過患才會精勤修習，永拔愛患習氣，不令有一毫分餘習的染著，把勤如意足修習圓滿。又爲了眼生，智生，慧生，明生，光明生精勤修習斷除心中煩惱纏結，修習四禪八定乃至滅盡定。佛言心如猿猴，若心不調伏不嚴密關閉不守護不防範不修習，則爲四食八世間法十八界十二處五蘊所控制，心必定腐敗，而爲衣食臥具及世間瑣雜之

19. 見《增壹阿含》卷二十九第二經。

20. 《佛說婆羅門避死經》，大正藏第二卷。

21. 阿毘達磨大毘婆沙論卷180 玄奘譯。

事所累，佛言：「人於田事財，牛馬童僕等，男女諸親欲，各別而耽愛。」²²不能圓滿修習八支聖道。所以要欣樂涅槃，隨順法行，於生老病死，六道三界生厭離心。常修四念住，以慧根慧力，擇法覺支，正見正思惟攝持自己，以身定心或以心定身來修聞慧思慧修慧，於身三業道，語四業道，意三業道，精勤防範以戒和善法來攝住自心，對四食八世間法十八界十二處五蘊：「亦不有有想，亦不無無想，如是除色想，能斷渴愛因。」²³「若能以智觀，一切行無我，能生厭苦心，是道得清淨。」²⁴乃至把觀如意足修習圓滿。

22. 阿毘達磨大毘婆沙論卷 196 玄奘譯。

23. 阿毘曇毘婆沙論卷 2 浮陀跋摩共道泰等譯。

24. 阿毘曇毘婆沙論卷 5 浮陀跋摩共道泰等譯。

第十三章 五根

內容

五根者，即是信根，精進根，念根，定根與慧根。能如實明白五根的，這種修行人是預流果(初果聖人)。五根是在初發菩提心時生起的，它們能生出一切善法。

佛說：「聖弟子對此五根之集、滅、味、過患、出離，如實知，此聖弟子名爲預流，爲不墮法，決定趣向等覺。」¹ 修習五根的利益是無量的，能滅盡諸苦。

佛繼續說：「比丘對此五根之集、滅、味、過患、出離，如實知，無取而解脫，諸比丘，故此比丘名爲阿羅漢，漏盡，梵行已立，所作已辦，棄重擔，逮得己利，盡有結，名爲正知解脫是。」

這五根是什麼呢？佛說：「信根，四預流支是，應於此觀信根。精進根，四正勤是，應於此觀精進根。念根，四念處是，應於此觀念根。定根，四靜慮是，應於此觀定根。慧根，四聖諦是，應於此觀慧根。」²

這五根，好比一棵樹有五支根，根使樹生長，並鞏固樹，樹若只有一根，它不能成長的好，若有五根，不但能站得穩，而且生長的也快。

對這五根具足者是俱解脫阿羅漢，較差者是身證……較差者是見到……較差者是信解脫……較差者是一種……較差者是斯陀含……較差者是家家……較差者是七有……較差者是法行……較差者是信行。是故在《雜阿含》六五三經裡佛言：「若比丘於彼五根增上明利滿足者，得阿羅漢俱分解脫。若軟，若劣者，得身證。……於彼若軟，若劣，得信行。是名比丘根波羅蜜因緣知果波羅蜜。果波羅蜜因緣知人波羅蜜。如是滿足者作滿足事，減少者作減少事，

註：1. 《相應部》，根相應三經。

2. 《相應部》，根相應八經。

彼諸根則不空無果。若無此諸根者，我說彼爲作凡夫數。」有這些根者才有果，無根者是凡夫。

修習

這五根可以個別修習或一根、或二根、或三根、或四根、或五根全部修習。下面引經文所述：

佛說：「諸比丘！對一根修習，多修習，則爲漏盡比丘，於悟記別，知生已盡，梵行已立，所作已辦，再不受後有，何爲一根耶？慧根是。」³ 這是指修慧根而得解脫。

「諸比丘！對二根修習，多修習，則爲漏盡比丘，於悟記別，知生已盡，梵行已立，所作已辦，再不受後有，何爲二根耶？諸比丘，聖慧與聖解脫是。諸比丘，聖慧即此慧根；諸比丘，聖解脫即此定根。」⁴ 這是指修定、慧根而得解脫。

「諸比丘，對三根修習，多修習故，賓頭盧頗羅墮比丘，於悟記別，知生已盡，梵行已立，所作已辦，再不受後有，何爲三根耶？念根，定根，慧根是。」⁵ 這是指修念、定、慧根而得解脫。

「諸比丘，對四根修習，多修習故，則爲漏盡比丘，於悟記別，知生已盡，梵行已立，所作已辦，再不受後有，何爲四根耶？精進根，念根，定根，慧根是。」⁶ 這是指修勤、念、定、慧四根而得解脫。

「對五根修習，多修者，則究竟不死，趣向不死，究盡不死。」⁷ 若修習五根者，則得不死，亦即涅槃。這跟上面四種情況不同，雖然最終成果是一樣。不過根基較差的需要修習五根。

3. 《相應部》，根相應四十五經。

4. 《相應部》，根相應四十六經。

5. 《相應部》，根相應四十九經。

6. 《相應部》，根相應四十七經。

7. 《相應部》，根相應五十七經。

一：信根

四預流支是指對佛、法、僧與戒的信心。

佛說：「諸比丘！成就四法之聖弟子，超越一切惡趣之怖畏。以何爲四法耶？

諸比丘，於此有聖弟子，對佛成就證淨，曰：彼世尊爲應供，正等覺，明行足，善逝，世間解，無上士調御丈夫，天人師，佛，世尊。

對法成就證淨，曰：世尊之法爲善說，現見，不時來，見，引導，智者應自知。

對僧成就證淨，曰：世尊之聲聞衆爲妙行者，世尊之聲聞衆爲直行者，世尊之聲聞衆爲應理行者，世尊之聲聞衆爲和敬行者，此謂四雙八輩是，世尊之聲聞衆爲應請，極應請，應供養，應合掌，世間無上福田。

對聖者之所樂不破，不穿，不雜，不穢，離脫，智者所讚，不執取，成就能發三摩地之戒。

諸比丘，成就此四法之聖弟子，超越一切之惡趣怖畏。」⁸成就這些的弟子不墮惡趣。

信根的培育是要瞻仰佛像，佛舍利，聞法，及讚誦三寶，親近善知識，持守戒律，及相信因果。對佛的信心應以佛的十個名號來解釋，這可參考第一章，對法與僧與戒的信心也可參考第一章。

舍利弗曾在一個場合爲其弟子開示四預流支：他們是親近善士（善知識），聽聞正法，如理作意與法，隨法行。這記錄在預流相應的第五經裡。它們實際上就是上述的四不壞淨或四不壞信。

8. 《相應部》，預流相應十四經。

佛又說：「何等爲信根？若聖弟子於如來發菩提心，所得淨信心，是名信根。」⁹

信佛會思念佛的十名號：如來，應供，等正覺，明行足，善逝，世間解，無上士調御丈夫，天人師，佛，世尊的功德及他所做的修行。離貪欲，離瞋恚，離愚癡。這樣做的話，做爲佛弟子，我們會勤修離染著，即是對色聲香味觸的五欲功德離貪瞋癡，以正念正智來調服染著。

信法會使佛弟子念於正法，通過學習和奉行正法律，遠離熱惱，在現法中自己覺知覺悟，不起欲念、瞋害念、和癡念，出離染著五欲功德，以正念正智來調服染著。

信僧會使佛弟子念於僧伽，善於正向，直向正道。修隨順於法，而有向須陀洹，得須陀洹(初果)，向斯陀含，得斯陀含(二果)，向阿那含，得阿那含(三果)，向阿羅漢，得阿羅漢(四果)的聖人。

這些僧伽戒具足，定具足，慧具足，解脫具足，解脫知見具足，值得恭敬，歡迎，供養，禮拜，是世間的無上福田。思念僧時不起貪瞋癡念，出離染著五欲功德，以正念正智來調服染著。

信戒會使佛弟子念於戒德，念不缺戒，不斷戒，純厚戒，不離戒，非盜取戒，善究竟戒，可讚歎戒，梵行不憎惡戒。佛弟子念戒時自念身中所成就的戒，就會不起貪瞋癡念，出離染著五欲功德，安住正念正智，隨順直道修到涅槃。

衆生在洶湧的欲流漂蕩的大海裡，他們的信根是很弱的，因爲他們熱衷於追求感官的欲樂和刺激，享受，名利，榮譽，地位以及今世的各項成就。真正的修行者在欲流洶湧的大海裡找一個自己信心的沙洲，自己獨住來調服對世間五欲功德的染著，並以正念正智來調服欲念、瞋念、和癡念。佛弟子要能信成就，要對基本的衣、食、住的條件感到滿足，並且樂於修止觀。

9. 《雜阿含》，六五九經。

佛說：「若聖弟子成就慧根者，能修信根，依離，依無欲，依滅，向於捨，是名信根成就，信根成就即是慧根。」¹⁰ 信根成就者，相信三寶的道理，隨順直道，自能成就慧根。

二：精進根

佛說：「何等爲精進根？於如來發菩提心，所起精進方便，是名精進根。」¹¹

精進根在前邊說過是四正勤或四正斷。它的修法是；爲了斷除惡不善法，生起善法，聖弟子應發奮努力，培養起勇健而堅固之心，策勵心，念念不捨於諸善法，就像一個駕著馬車的人，手不離韁，把馬控制的好好的。對於未生起的惡法，不讓它生起，發奮努力，以勇健而堅固之心，策勵心，使它斷除。對於未生的善法，令它生起，發奮努力，以勇健而堅固之心，策勵心，使它生起。對於已經生起的善法，爲了使它們生長，發奮努力，以勇健而堅固之心，策勵心，使它生長。是故佛言：「已生惡不善法令斷，生欲方便，攝心增進；未生惡不善法不起，生欲方便，攝心增進；未生善法令起，生欲方便，攝心增進；已生善法住不忘，修習增廣，生欲方便，攝心增進；是名精進根。」¹²

精進根的培育是要堅固信心，念自己的苦，念惡道苦，思惟精進的好處及培養對三寶的法喜。

對於惡法，未生惡不令生(勤防)，已生惡令斷(勤斷)，對於善法，未生善令生(勤養)，已生善令長(勤持)。

對這四項生起上進的欲望，精進，發心努力修持，收攝心念。善於控制心，激勵心不斷長進。

10. 《雜阿含》，六五六經。

11. 《雜阿含》，六五九經。

12. 《雜阿含》，六四七經。

由斷惡法勤修善法，精進才會成就須陀洹，斯陀含，阿那含與阿羅漢。須陀洹七返人天，斯陀含來世間滅盡煩惱盡於苦際，阿那含不再來生人間，生到五阿那含天修成阿羅漢，阿羅漢有漏滅盡，成就無漏心解脫，慧解脫。沒有精進是不會成就這些果位的。

爲了快速求證，修行的人應急速證悟須陀洹的果位，這是要通過斷除五下分結的前三結來證得。對疑，戒禁取與身見應予證知，偏知，偏盡煩惱，斷除諸煩惱結。故此應培育精進根，修習四正勤。

除了三結之外，最重要的是要對治不善法，惡不善法起於惡念，惡念的消滅是根治的辦法，在《尋相經》(Vitakka Santhana Sutta)裡談到五種消除惡念，以對治不淨念頭的方法：¹³

(一)以善念替代惡念——培養起善念，以善念對付惡念，採取替代的方法，這需要有很好的正念基礎，能在惡念一生時就發現它，並以有效能克制的善念來替代它。

(二)思惟惡念的過患與害處——從毀戒，破戒，犯戒與業果方面考慮惡念的危害，並考慮到輪迴與惡道的痛苦。

(三)忘卻惡念——以忘卻的方式不去理會惡念，這就如同《雜阿含》六四經談到的四識住的念如何停住的癥結所在，若完全不睬它，識不住，不攀緣，不愛樂，不增進廣大生長，惡念就完全沒有機會得到營養而增進廣大生長。

(四)緩慢惡念的作用——觀察惡念生起的因緣，它的形態或方式，它的作用以及它影響的程度。如此觀察的結果就會緩慢惡念的作用，並進而用正確的方法消滅或放棄它。

(五)擊敗惡念——以堅強不移的意志，控制住惡念，抓住心壓迫並擊敗惡念，就像以強大的軍隊，擊敗來侵的敵人一般。

如此修習的結果，心便得自在，那時欲念則念，不念則不念，

13. 同《中阿含·增上心經》。

隨意諸念，自在諸念跡。

故此佛對比丘眾說八精進¹⁴：

(1) 乞食得不到食物，思惟這一來身體輕便，少睡眠，正宜精進，坐禪經行。

(2) 乞食得到足夠食物，思惟食後飽滿，氣力充足，正宜精進，坐禪經行。

(3) 若辦好事情，思惟辦事已浪費時間，正宜精進，坐禪經行。

(4) 若將有事辦，思惟辦事耗時，正宜精進，坐禪經行。

(5) 若早上行路回來，思惟行路已消費時間，正宜精進，坐禪經行。

(6) 若要出遠門，思惟將要耗時行路，正宜精進，坐禪經行。

(7) 若生病時，思惟這重病可能命終，現在正宜精進，坐禪經行。

(8) 若病癒時，思惟病時沒精勤修，現在正宜精進，坐禪經行。因此精進能使未得的得到，未獲的獲得，未證的證得。

培育精進根將能獲得以下的利益：

(1) 不生種種惡不善法。

(2) 不於未來世，增長生老病死。

(3) 於大師面前親承說法。

(4) 自利利他。

(5) 得阿耨多羅三藐三菩提。

(6) 斷生死流。¹⁵

14. 《長阿含》，十上經。

15. 《雜阿含》，三四八和七二七經。

三：念根

佛說：「何等爲念根？於如來初發菩提心，所起念，是名念根。」¹⁶ 這念根就是四念處。¹⁷

念根的培育是要常憶念三寶，念身、受、心、諸法，親近有正念者，遠離無念者，及致力培育正念。這念處在第七到第十章裡已詳細討論過。這裡再引《雜阿含》二零二八經文：

「云何爲正念？謂比丘內身，身觀念處，精勤方便，調伏世間貪憂；外身，身觀念處。內外身，身觀念處；內受、外受、內外受，內心、外心、內外心，內法、外法、內外法、法觀念處，精勤方便，正念正智，調伏世間貪憂；是名比丘正憶念。」

這是從內、外及兩者的關係來觀察身、受、心、法四念處。

四：定根

佛說：「何等爲定根？於如來初發菩提心，所起三昧，是名定根。」¹⁸ 這定根就是四禪那或四靜慮。

定根的培育是要保持身體清涼，善照顧諸根，善於選擇業處，對於心善於激發，抑制與舒暢它，懂得觀察禪定諸禪支與解脫，適當保護心不受干擾，親近有定的人，與遠離無定的人，並時常培育正念。

四禪那是四種由淺至深的禪定境界，每一禪那的境界都是靠修捨而達到的。如下段經文所示：

「聖弟子以捨爲所緣，得定，得心一趣。彼離諸欲，離諸不善法，有尋有伺，對由離生喜與樂之初靜慮，具足而住。

尋伺靜寂故，成內淨，心一趣，無尋無伺，對由定生喜與樂之

16. 《雜阿含》，六五九經。

17. 見前所引《相應部》，根相應八經。

18. 《雜阿含》，六五九經。

第二靜慮，具足而住。

離喜故，住於捨，對正念正知之樂，於身正受，如諸聖者之所宣說，對捨與念樂住之第三靜慮，具足而住。

斷樂，斷苦故，及先已滅憂與喜故，對捨念清淨之第四靜慮，具足而住。」¹⁹

要使定根茁壯成長就是要修習四禪那，修習定要依佛所教示的四十業處來進行，即十遍，十不淨，十隨念，四梵住，四無量，食厭想，及四界差別。

在初禪時是先要從「離欲」著手，讓心從繁多的事物中遠離。而後「離惡不善法」，這是從持戒與四正勤著手。故此佛說戒清淨故，心清淨；心清淨故，見清淨；見清淨故，疑清淨；疑清淨故，道非道清淨，其他是道跡知見清淨和道跡斷智清淨。初禪裡最重要的兩支禪支是「尋與伺」，尋是尋求，思考的意思，引導心到修定的目標，伺是伺察，令心繼續留在修定的目標上。²⁰ 若以安般念來說，尋是找到出入息，伺是使心跟隨著出入息。

「離生喜」是指離去五蓋而生歡喜，喜悅。

「樂」是可樂，身心的輕安，無有苦惱是樂，它與喜相隨。

「具足」是證得或成就的意思。

這裡雖沒提到「心一境性」，但它是五禪支之一，指的是定，心專注於修定的目標。所以初禪時有五禪支即尋、伺、喜、樂、心一境性。

在二禪時「尋伺靜寂」是指尋與伺已經止息或寂靜，因為這是比較粗的禪支；「內淨」指自己內裡清淨的禪支，這是因為止息了動搖的尋伺而得強力的信與心淨。

19. 《相應部》，根相應，第十經。

20. 《清淨道論》，四種禪的修習法，第一二六頁。

「心一趣」是指心專一的意思，因為沒有了尋伺，猶如海水沒有了風與波浪，而得平靜，所以二禪時有四禪支即淨、喜、樂與心一境性。

在三禪時，因為喜心是激動的，所以三禪時已經超越了喜心，故說「離喜故」，「住於捨」是指具備了清明堅強的捨。這捨有十種：即六支捨(六根)、梵住捨、覺支捨、精進捨、行捨、受捨、觀捨、中捨、禪捨、和遍淨捨。雖然第二禪時有住於捨，但因尋與伺的作用，捨的作用不明顯。在第三禪時，尋與伺已沒有，所以捨的作用才顯著。

「正念」是以憶念為相，不忘失為味，守護為現起。

「正知」以不癡為相，推度為味，選擇為現起。

「正念正知之樂，於身正受」，在禪定中有身心之樂，出定後亦受樂。

「如諸聖者之所宣說，對捨與念樂住」，這是佛陀等聖者所宣說，開顯，及讚嘆的，成就捨、念、樂住。所以三禪時有樂與心一境性。

在第四禪時，因為三禪有樂作為相而住，至第四禪時就放棄了對第三禪的希求。

所以「斷樂及由斷苦故」，把身樂和身苦斷了；「及先已滅憂與喜故」是指二禪時先已捨棄的憂與喜，是屬於心樂與心苦也斷了；所以這時是「(不苦不樂)，對捨念清淨」因無身心的苦樂受，所以應是不苦不樂受，這是與捨受相應的。所以四禪只有捨與心一境性。

上述是對根相應第十經的解釋。

要對四禪那修習圓滿還需觀察五禪定自在；即入定自在，住定自在，轉向自在，出定自在與觀察自在。要能修習到無阻滯的入於

定，隨欲多久住於定，轉向於更高或更低的禪定而無阻滯，隨欲出定，觀察自在是指在那裡轉向之後而觀察諸速行心。

五：慧根

佛說：「何等爲慧根？於如來初發菩提心，所起智慧，是名慧根。」²¹

慧根的培育是過聖潔生活，持戒謹嚴；修諸善行，苦行也不畏；讀經、多聞、深思、常請教善知識；生活簡樸，舉止穩重；少言不閒談，保持聖者的沈默，只在弘法時開口；精進觀察對名色的執取，及五蘊的生滅。

《相應部》根相應裡也指出慧根是對四聖諦的認識而生起的。故此佛也說：「諸比丘，因此四聖諦不了悟，不通達，如是，我與汝等將永久流轉輪迴。」²²

通過認識苦的真理，苦生起的根源的真理，滅苦得安樂的真理，以及滅苦的途徑的真理，一個修行者將能把慧根培育圓滿。人由於不能如實認識苦，因此對生苦的貪欲渴愛等煩惱執迷和常思念它，常習親近。若知道這些煩惱的形式，過患和作用後，並能觀察苦集，苦滅，而後能離貪執等煩惱，最終不爲這些貪執及貪執所起的樂苦受所繫，故此會由離貪欲得解脫，離瞋恚得解脫，離嫉妒得解脫，離色(與身見)得解脫，及離我執(我慢、無明)得解脫。四聖諦的分析請參考第十章。

平衡五根

這是以正思惟來觀察五根。信根用來破疑；勤根用來破怠惰；念根用來破無念；定根用來破散漫；慧根用來破愚癡。五根必須平衡發展，才能使聖道修習圓滿。信根若過強，則念定慧與勤根會削

21. 《雜阿含》，六五九經。

22. 《相應部》，諦相應廿一經。

弱，不能互相促進發展。定根若過強，則會執著定境，自以為修行高，見不清淨，而削弱勤根。慧根若過強，則好辯而削弱信定二根，對出離道難以貫徹，四諦難以通達。因此要培育四預流支(念三寶與戒行)來促長信根，培育四正勤來促長勤根，培育四念處來促長念根，培育四禪那來促長定根，通達四聖諦來促長慧根。五根平衡發展，當證道果。

第十四章 五力

內容

五力是由五根的增長所生的力量，它維持修行，加強並成就道業而達到解脫。

佛說：「諸比丘，有五力，何等爲五？信力，精進力，念力，定力，慧力。」¹

又說：「諸比丘，當作是學，我成就信力，精進力，念力，定力，慧力。」²這是我們要學習成就達到解脫的五種生長的力量。

又對這五力加以定義，說：「何等爲信力？於如來所起信心，深入堅固，諸天、魔、梵、沙門、婆羅門、及餘同法，所不能壞，是名信力。何等爲精進力，謂四正斷。何等爲念力？謂四念處如上說。何等爲定力？謂四禪如上說。」³

信力是對佛所起的信心，如下邊佛所示是對佛、法、僧、戒所起的四種不會毀壞的清淨信心，這堅固的信心甚至天神、魔王、梵天衆、其他沙門、或其他修行者都不能加以搖動。這在第一章曾詳細談過。

精進力是對惡法與善法的取捨所應持的四種精進決斷態度。這在第十二章中已談過。

念力是修習四念處的力量。這在四念處章裏很詳細的說過。

定力是修習四禪那的力量。這在第十、十五、十七章中曾談過。

註：1. 《龍藏·雜阿含》卷二十六，一零六頁。
2. 《龍藏·雜阿含》卷二十六，一零七頁。
3. 《龍藏·雜阿含》卷二十六，一一三頁。

又對慧力的定義如下：「何等爲慧力是學力？謂聖弟子住於智慧，成就世間生滅智慧，賢聖出厭離，決定正盡苦，是名慧力是學力。」⁴

慧力是修習正見、正思惟等觀智所成就的力量。一個行者成就世間法的生滅隨觀智、厭離智、欲解脫智、行捨智等，直到產生出世間的道智與果智，也即是八正道的世間道與出世間道。

佛又簡單的對五力定義如下：「彼信力當知是四不壞淨；精進力者當知是四正斷；念力者當知是四念處；定力者當知是四禪；慧力者當知是四聖諦。」⁵

五力的修習

一：信力

促進信根增長的力量，如上述佛所下定義是於如來起正信心，能排除懷疑心，這種淨信心堅固不動，深入於信心田裡，使到諸天、魔、梵、外道等的相似教法，都不能破壞或動搖一個行者的信心。這種力量是要對佛的萬德有深入的認識才能生出的。

世間人多具邪信，雖有皈依，但不持戒，若遇到重大的挫折和苦惱，才來佛廟禮拜焚香，禱告佛菩薩祈請保佑。他們心中對佛的觀念是把他像神一樣看待。

一些佛教興盛的國家，流行僧人爲信眾灑聖水加持，繫白或彩繩於手腕，或紅線於上臂，佩帶佛牌或高僧像，或繫帶咒語牌等等迷信的習俗，並相信這些佩帶物的保護力量，或者去寺院請高僧誦經消災，或用誦經過的水沐浴改運等迷信的作法，違反了業果的法則，只會削弱正信佛教的影響力，招來外道的抨擊。

還有一些教育知識較高的人，因爲不能接受人能轉世於畜生道，鬼道或地獄的說法，狐疑不前，不能接受皈依持戒。殊不知這

4. 《龍藏·雜阿含》卷二十六，一零七頁。(大正藏《雜阿含》六七九經)

5. 《龍藏·雜阿含》卷二十六，一零六頁。

些不是初學者所要考慮的問題。

佛是一位已經解脫，超越疑惑，斷除煩惱和苦痛的偉大修行者，他所教導的修行方法是可奉行，可得成果，超越時空的，所以他請我們來親自試試看，照他所教的修行方法，看看能不能斷除苦，遠離欲望的束縛，能不能證果等等。這才是佛教裡我們要信的。從這裡信入，行者才會堅信三寶，守戒守法，謹慎言行，以免將來招受苦果。故此佛說信力是學力，它是對佛、法、僧和戒所起的四不壞淨修學起信的力量。

若對三寶與戒深信就能破除疑與戒禁取，再稍加對慧根的培育以破除身見而能證初果。佛的生父淨飯王 (Suddhodana) 恥於見到佛在其王都乞食而質問佛時聽佛答道：「警覺不放逸，精進行聖道，實踐善法者，今世來世樂。」⁶ 他聽完後就證悟初果。後來佛在王宮用完餐後又說：「奉善不造惡，精進行聖道，實踐善法者，今世來世樂。」⁷ 由此可見信力成就可導至慧力成就。具信的聽法者成就信根都可導至慧力成就。

二：精進力

精進力是使精進根增長和修學的力量，它指的是四正斷。這裡介紹廣義的四正斷，佛說：

「諸比丘，有四正斷，何等爲四？一者斷斷，二者律儀斷，三者隨護斷，四者修斷。

云何斷斷？若比丘已起惡不善法斷，生欲、方便，精勤攝受；未起惡不善法不起，生欲、方便、精勤攝受；未生善法令起，生欲、方便、精勤攝受；已生善法增益修習，生欲、方便、精勤攝受，是名斷斷。

云何律儀斷？若比丘善護眼根，隱密、調伏、進向，如是耳、

6. 《南傳《法句經》新譯》，一六八偈。

7. 《南傳《法句經》新譯》，一六九偈。

鼻、舌、身、意根，善護，隱密，調伏，進向是名律儀斷。

云何隨護斷？若比丘於彼真實三昧相，善守護持，所謂青瘀相、脹相、膿相、壞相、食不盡相、修習守護不令退沒，是名隨護斷。

云何修斷？若比丘修四念處等，是名修斷。」⁸

斷斷意義是應精勤的就精勤，指的是修四正勤，勤防未生惡，勤斷已生惡，勤養未生善，與勤持已生善。對這些起很強的欲念，用適當方法，精勤修習，控制和受持它們。

律儀斷是善於防護六根門，隱密六外境，調伏自心對境於根門生樂受或苦受所起的執著，並明瞭自心使之進向善處，聖道成就。

隨護斷是指心所生的煩惱與執取，隨時以正確的方法或法門去調服它，如不淨觀、無常觀、死觀、食厭想、壞觀等等。修習這些法門，令熟悉，不令心退轉，不使它為魔境所淹沒，即不讓自己在修行道上後退。

修斷是勤修四念處的身念處，受念處，心念處和法念處等。

在《雜阿含》六七九經裡佛談到：「何等為慚力是學力。謂羞恥，恥於起惡不善法諸煩惱數。受諸有熾然苦報，於未來世生、老、病、死、憂、悲、苦惱。是名慚力是學力。何等為愧力是學力。謂諸可愧事而愧，愧起諸惡不善法煩惱數。受諸有熾然苦報，於未來世生、老、病、死、憂、悲、苦惱。是名愧力是學力。」這是成就精進力修善去惡時以輪迴苦的增上思惟。

三：念力

念力也是學力，它是以四念處為基礎來培育起念根的力量。它培育的方法如四念處章裡所廣說的。

四：定力

8. 《雜阿含》，八七九經。

定力也是學力，它是以四禪那為基礎來培育起定根的力量，它培育的方法如前第十，十三章裡所討論的，並也會在第十七止觀章裡詳細討論到。

五：慧力

慧力是學力，它是澈底瞭解四聖諦的苦諦，集諦，滅諦與道諦的智慧。所以佛說聖弟子住於智慧，成就觀察世間諸現象生滅的智慧，從皈依持戒開始，修習離欲，厭離諸苦，到最後滅除苦因，而得盡苦。這些在第十章的四念處章裡和第十七章中討論到。聲聞乘的行者必須修學這五種學力以臻圓滿，這點佛以下列的比喻（《雜阿含》六八五經）說明：

「如是我聞，一時佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時世尊，告諸比丘：譬如嬰兒，父母生己，付其乳母，隨時摩拭，隨時沐浴，隨時乳哺，隨時消息。

若乳母不謹慎者，兒或以草，以土，諸不淨物著其口中，乳母當即教令除去，能時除卻者善，兒不能自卻者，乳母當以左手持其頭，右手探其哽（喉），嬰兒當時雖苦，乳母要當苦探其哽，為欲令其子，長夜安樂故。

佛告諸比丘：若嬰兒長大，有所識別，復持草、土、諸不淨物，著口中不？

比丘白佛：不也，世尊。嬰兒長大，有所別知，尚不以腳觸諸不淨物，況著口中。

佛告比丘：嬰兒小時，乳母隨時料理消息，及其長大，智慧成就，乳母放捨，不勤消息，以其長大，不自放逸故，如是比丘，若諸聲聞，始學智慧未足，如來以法，隨時教授，而消息之。若久學智慧深固，如來放捨，不復隨時慇懃教授，以其智慧成就不放逸故。

是故聲聞(成就)五種學力，如來成就十種智力⁹。如上廣說。佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。」

學佛的人就像嬰孩一樣，要善知識(乳母)，隨時知道教授道法，隨時知道進展的消息，隨時觀察，經過一段長時修習後，智慧成就，善知識就可以不管了，因而聲聞要成就這五種學力。

平衡五力

這是以正思惟來觀察五力。認識了五根才能發覺五種的修習力，這種修習力是修行的經驗，在修習的過程，因為難免犯錯所以要常用慚力和愧力來促進五力。五力應用不均衡時，當以正思惟然後擇法以修習四預流支或四不壞淨來培育信力破除疑惑；修習四正勤來培育勤力破除怠惰；修習四念處來培育念力破除無念；修習四禪那來培育定力破除散漫；通達四聖諦來培育慧力破除愚癡。五力必須平衡發展，才能使聖道修習圓滿。

9. 如來十力：處非處智力，業異熟智力，靜慮解脫等持等至智力，根勝劣智力，種種勝解智力，種種界智力，遍趣行智力，宿住隨念智力，死生智力，漏盡智力。

第十五章 七菩提分

內容

七菩提分或七道品法¹，即是七覺支(Bojjhangā)，包含有念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支(猗覺支)、定覺支和捨覺支七個部分。

首先爲什麼叫做覺支呢？佛開示說：

「比丘！資於覺故，說爲覺支。……依遠離、依離貪、依滅盡、迴向於捨以修習念覺支……依遠離、依離貪、依滅盡、迴向於捨以修習擇法覺支……依遠離、依離貪、依滅盡、迴向於捨以修習精進覺支……依遠離、依離貪、依滅盡、迴向於捨以修習喜覺支……依遠離、依離貪、依滅盡、迴向於捨以修習輕安覺支……依遠離、依離貪、依滅盡、迴向於捨以修習定覺支……依遠離、依離貪、依滅盡、迴向於捨以修習捨覺支。

比丘！若修習此七覺支者，則由欲漏心解脫，由有漏心解脫，由無明漏心解脫。」²

佛言是爲了證得正覺而修習七覺支；方法是：

- (1) 依遠離(vivekanissita)，遠離凡夫常做的惡不善法，修淨戒；
- (2) 依離貪(virāganissita)，依法滅除惡不善法，調服和滅除貪等三毒煩惱和五蓋等；
- (3) 依滅盡(nirodhanissita)，是滅盡諸煩惱結，使它們於未來永不再生起，及滅盡對五蘊的執取。

關於遠離這裏要稍微解說一下，這是出離之意；凡夫的生活，步步黏著，跟色(各種各樣愛瞋執著的人、事、物)、聲(惡、妄、綺

註：1. 《雜阿含》，七三三經。

2 《相應部》，覺支相應，第五經。

語、兩舌,歌舞娛樂)、香(香水、花、香粉)、味(美味食物、飲料)、觸(衣、座、床、男女淫欲)等的五欲做了長久的好朋友,難分難捨。佛法是要我們遠離這些的誘惑,方能入道,所以佛說遠離;而不是修行一定要跑到深山無人處去,若到了那裏,心中還在思念五欲,那有什麼利益?

在《雜阿含》一零七一經裏佛教導一名喜愛獨住的比丘說:「然更有勝妙一住,何等爲勝妙一住?謂比丘!前者枯乾,後者滅盡,中無貪喜。是婆羅門心不猶豫,已捨憂悔,離諸有愛,群聚使斷,是名一住。無有勝住過於此者。爾時。世尊即說偈言:悉映於一切,悉知諸世間,不著一切法,悉離一切愛,如是樂住者,我說爲一住(獨處遠離)。」

再舉《長老尼偈》裏梅達卡利長老尼的故事,她出家後仍貪著利養,後來明白貪欲的過患,決心斷貪,她證果的自說偈記載:「虔誠而出家,各地去遊行,雖已皈佛門,仍然貪利養。拋卻高遠志,貪圖小利益;心中多污垢,不明沙門義。坐在修禪亭,心悲生苦楚,只緣貪心重,導我入歧途。此生實短暫,老病多苦淒,身體因老毀,不容我放逸。五蘊本無常,應作如是觀,遠離諸煩惱,實行佛教觀。」

依離貪是守護六根門,不令於觸境時生起貪、瞋、癡等煩惱,並依法調服諸結縛。依滅盡是當根門調服後,心住於捨,只以涅槃爲目標,依於滅盡五蘊,不更造任何新業。如此修習的結果,迴向於捨,就是趣向菩提。則能由嗜欲的欲漏解脫,由執取於三有的有漏解脫,及由愚癡無明的無明漏解脫。

佛又說修七覺支的原因,是爲了斷五蓋,這五蓋在第十章中討論過。

「爾時世尊告諸比丘:聖弟子,清淨信心,專精聽法者,能斷五法,修習七法,令其滿足。

何等爲五?謂貪欲蓋、瞋恚、睡眠、掉悔、疑,此蓋則斷。

何等七法？謂念覺支、擇法、精進、猗、喜、定、捨覺支。

此七法修習滿足淨信者，謂心解脫，智者謂慧解脫。貪欲染心者，不得不樂，無明染心者，慧不清淨。

是故比丘離貪欲者心解脫，離無明者慧解脫。若彼比丘，離貪欲心解脫，得身作證，離無明慧解脫，是名比丘斷愛、縛、結、慢、無間等，究竟苦邊。」³

有淨信心的弟子，專心聽法時能斷除五蓋，同時修習七覺分，它的利益就是會由欲漏，有漏，無明漏這三漏解脫。《法句義疏》卷一記載了一位名叫帝須的年青比丘，在病床上聽佛開示佛法後，從凡夫直證阿羅漢果的真實故事。帝須證後就圓寂了。心離貪欲瞋恚者叫身作證，或心解脫；而以智慧破無明者叫慧解脫。帝須是慧解脫。

修習

修習七覺支的先決條件是什麼呢？佛開示說：

「諸比丘！日輪上昇時之先驅，前相者，即是明相出。諸比丘！如是比丘，生起七覺支時之先驅，前相者，為如理作意。」⁴

如理作意(即正思惟)是使七覺支能生起的前相。

要如何修習七覺支呢？前面提到一個先決條件，那就是要有正思惟或如理作意；還要依遠離，依離貪(欲)，依滅盡(煩惱)，迴向(最終趣向)於捨。

除此之外，佛向毘達利耶開示時指出：「毘達利耶！修習，多習四念處者，則得七覺支圓滿。」⁵

3. 《雜阿含》，七一零經。

4. 《相應部》，覺支相應，第十三經。

5. 《相應部》，覺支相應，第六經。

修習時要漸次修，從念覺支開始修到捨覺支。如下經中佛所開示：

「時有異比丘，來詣佛所；稽首禮足，退坐一面。白佛言：世尊謂覺分，世尊，云何爲覺分？

佛告比丘：所謂覺分者，謂七道品法，然諸比丘，七覺分漸次而起，修習滿足。」⁶

所以下面，我將漸次說明七覺支的修習。

一：念覺支(SatiSambojjhangā)

佛言：「有內法心念住，有外法心念住，彼內法念住即是念覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃；彼外法念住即是念覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。」⁷

內法指的是四念處的身念處、受念處、心念處，和法念處的五蓋、五蘊、十二處的內六處、七覺支、四諦。外法指的是十二處的外六處。培育對這些念處所起的正念即是念覺分，是智慧的培育，是等覺的培育，能導向於涅槃的目標。

內法中最重要的是安般念，安般念修習圓滿則四念處修習圓滿，四念處修習圓滿則七覺支修習圓滿，七覺支修習圓滿則明解脫圓滿。內外法都念住，去除五蓋(內外十種)，培育七覺支(內外十四種)。這是佛聽完比丘報告說外道比丘也說五蓋七覺支法後，向比丘們說的。外道只說外法，不說內法，他們也不會說。

在《長老偈》五四七至五四九偈中摩訶迦匹那長老說出：「於所得之利，及所受之害，人皆當明察，自己當明白。遵從佛所說，修入出息觀，如月破烏雲，照亮此世間。我心已清淨，已證得涅槃，了知四聖諦，諸漏已斬斷，五蓋已掃除，光明普遍照。」

6. 《雜阿含》，七三三經。

7. 《雜阿含》，七一三經。

佛的衆多弟子中，安般念是最常用以證果的法門。修習安般念有十六行相，這在《清淨道論》裡有很詳細的討論⁸，這裡只作簡單的介紹。

(一) 知我長出息，長入息。

(二) 知我短出息，短入息。

(三) 修習我覺知一切身出息，身入息。

(四) 修習我覺知寂止身行出息，身行入息。

佛強調修習安般念要有正知正念，正知是知道，以心觀察真相。正念是不糊塗，不散亂。以這兩種心的狀態來觀察我們的呼吸。修習的時候不要給自己不必要的壓力，放鬆身心來修習。因為進入定的境界對許多人來說是一種嶄新的領域，很多人怕入定之後，不能回來了。這是沒有任何事實根據的無聊恐慌。修習我覺知長出息和長入息，短出息和短入息。並修習覺知一切身出息，身入息。寂止身行是指心安定時無有熱惱，故身心寂靜，難辨出入息。這四相是給初學者修習觀身念處而說的。

(五) 知喜而修習我將出息、我將入息。

(六) 知樂。

(七) 知心行。

(八) 知寂止心行。

這喜是二禪的禪支，必須出定，觀喜的特相，就會知它是會衰壞的，因而心不癡，而只知喜。樂是指身樂與心樂，或身輕安與心輕安。心行是指覺知受、想二蘊。寂止心行是指粗的心行止息。這四相是給證得禪那的人修習觀受念處。如在第十章裡佛教羅雲修安般念的方法加了觀受的部分。

8. 《清淨道論》，第八章，二四五頁。

(九)知心而修習我將出息，我將入息。

(十)令心喜悅。

(十一)令心等持。

(十二)令心解脫。

知心是指從初禪至四禪而言。令心喜悅是指依止觀而生喜悅，觀後以與禪相應的喜為所緣而生喜。令心等持是指令心住於禪那。令心解脫是指在初禪令心解脫於五蓋，在二禪令心解脫於尋與伺，在三禪令心解脫於喜，在四禪令心解脫於苦與樂；或者在出定觀時，以無常觀令心解脫於常想，以苦觀令心解脫於樂想，以無我觀令心解脫於我想，以厭離觀令心解脫於愛想，以離欲觀令心解脫於欲想，以滅觀令心解脫於集(生起)想，以捨觀令心解脫於執著。這四相是給證得禪那的人修習觀心念處。

(十三)觀無常。

(十四)觀離欲。

(十五)觀滅。

(十六)觀捨。

觀無常先知常，再觀五蘊的無常，及它們的生、滅、變、易。觀離欲這裡有兩種，即滅盡離欲，指諸行的剎那壞滅，和究竟離欲。觀滅指滅欲與涅槃。觀捨有遍捨與慧捨，遍捨是對諸蘊與諸行的捨，慧捨是見到有為的過患而作抉擇的捨。這四相是給證得禪那的人修習觀法念處。

四念處的修習與實踐，就連已證果的阿羅漢，也天天樂住，如下經所示：

「尊者阿那律語比丘言：若比丘諸漏已盡，所作已作。捨離重擔，離諸有結，正智心善解脫，彼亦修四念處也。所以者何？不得者得，不證者證，爲觀法樂住故。」⁹

佛說過應以法及四念處爲自己的歸依處，如下段經文所示：

「當知如來不久亦當過去。是故，阿難！當作自洲而自依，當作法洲而法依，當作不異洲，不異依。阿難白佛：世尊！云何自洲而自依？法洲而法依？不異洲，不異依？佛告阿難：若比丘身身觀念處，精勤方便，正智正念，調伏世間貪憂；如是外身，內外身；受、心、法法觀念處，亦如是說。」¹⁰

二：擇法覺支(DhammavicayaSambojjhangā)

佛說：「有擇善法擇不善法，彼善法擇即是擇法覺支，是智是等覺能轉趣涅槃，彼不善法擇即是擇法覺支，是智是等覺能轉趣涅槃。」¹¹

擇法覺支是屬於慧學，應用正確的方法以使三十七菩提分法修習圓滿。

善法予以抉擇，採納，實踐，以斷五蓋等煩惱，能作大明燈，能作眼以明辨是非善惡，能增長智慧，能使覺悟，能漸趣涅槃。

不善法也予以抉擇，遠離，斷捨以斷欲及諸蓋等煩惱，能這麼以慧抉擇，伺察和觀察，正念而住，以致修習圓滿，最終也能轉趣涅槃。

在《相應部》的覺支相應裡，佛陀曾指出對善、不善法之抉擇，對黑白法的抉擇，對訶責、無訶責法的抉擇，對劣勝法的抉擇，在這每一種當中，都要有如理作意(正思惟)。

9. 《雜阿含》，五四二經。

10. 《雜阿含》，六三八經。

11. 《雜阿含》，七一三經。

佛也指出擇法又可分為內法的慧抉擇和外法之慧抉擇兩種。內法主要是指自己內心的貪、瞋、癡三不善根所生的種種不善心所或煩惱；外法主要是指促使不善心所生起的諸境與外緣。

如《雜阿含》六一六經裡說明了要善於自觀心相。

「爾時。世尊告諸比丘：當取自心相，莫令外散，所以者何？若彼比丘愚癡，不辨，不善，不取自心相而取外相，然後退滅，自生障闕。譬如廚士愚癡，不辨，不善巧便調和眾味，奉養尊主，酸鹹酢淡，不適其意。不能善取尊主所嗜，酸鹹酢淡，眾味之和，不能親侍尊主左右，司其所須，聽其所欲，善取其心，而自用意調和眾味，以奉尊主。若不適其意，尊主不悅，不悅故不蒙爵賞，亦不愛念。愚癡比丘亦復如是。不辨，不善，於身身觀住。不能除斷上煩惱，不能攝取其心，亦復不得內心寂靜，不得勝妙正念正知，亦復不得四種增上心法，現法樂住，本所未得安隱涅槃。是名比丘愚癡，不辦，不善。不能善攝內心之相而取外相，自生障闕。」

在《雜阿含》六二四經裡說明了先淨其戒然後修四念處。「爾時。世尊告鬱低迦：汝當先淨其初業，然後修習梵行。鬱低迦白佛：我今云何淨其初業，修習梵行？佛告鬱低迦：汝當先淨其戒，直其見，具足三業，然後修四念處。」

在《雜阿含》六三七經裡說明了學戒成就修四念處。

「爾時。世尊告諸比丘：當修四念處。……乃至如是出家已。住於靜處，攝受波羅提木叉律儀，行處具足，於細微罪生大怖畏，受持學戒。離殺，斷殺，不樂殺生。乃至一切業跡如前說。衣鉢隨身，如鳥兩翼。如是學戒成就，修四念處。」

因為擇法覺支是慧學的一部分，培育它的目的，是能應用正確的法門或修習正確的法門，以便如實地知見諸名色法或五蘊。如此就必須用善法來修持，並捨棄惡法。

以下列舉一些：

(一) 飲食知量；以斷除對飲食的貪欲，或者修習食厭想的段食厭(食物厭)想，如思惟要行乞，行乞路上要躲避蚊蟲，惡狗，惡象等，要遍求，要嚼爛，胃腸要分泌消化，要排泄，食錯食物會致病等等。

(二) 遠離惡知識；以斷除修習惡法之弊，思惟聞惡法起邪思惟，會生對正法的不信，起邪見，不能生正念正智，就不會護根門，而會造作身口意三惡行，增長五蓋，加重無明，結果輪迴將會苦長。

(三) 制漏¹²的七種方法；有漏從見(正見)斷，有漏從護(護六根門)斷，有漏從離(離欲、離惡不善法)斷，有漏從用(用正確的法門)斷，有漏從忍斷，有漏從除斷，有漏從思惟斷。

(四) 修慧清淨的五法；有慚，有愧，遍學，精勤與智慧。

(五) 三種觀修；觀無常、觀苦、觀無我。

(六) 十種觀智；生滅隨觀智，壞隨觀智，怖畏現起智，過患隨觀智，厭離隨觀智，欲解脫智，審察隨觀智，行捨智，隨順智，明解脫智。

(七) 修不淨觀對治淨想，念死來對治放逸，觀死屍來對治淫欲想，修安般來對治紛亂，念休息來對治忙碌想，觀空來對治有想。

(八) 修習四無量心；修慈心以對治瞋心，修悲心以對治害心，修喜心以對治妒心，修捨心以對治我執。

(九) 修十樂住想；白骨、噉、青瘀、壞、膨脹，這些指屍體；慈、悲、喜、捨與安般。多修有大義利，得大安穩，得大果大功德。

(十) 修十助樂住想；不淨、死、違逆、不可樂、無常、苦、無我，斷、離貪、滅有助十樂住想，助大義利，助大安穩，助得大果大功德。

12. 三漏：欲漏，有漏和無明漏；遍指煩惱和生憂戚之法。《中阿含》，《漏盡經》。

三：精進覺支(Viriyasambojjhangā)

佛說：「有精進斷不善法，有精進長養善法。彼斷不善法精進即是精進覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃；彼長養善法精進即是精進覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。」¹³

不善法有以下的分類：

(一)漏(āsaava)——欲漏，有漏，邪見漏和無明漏四種漏。漏是指膿瘡所流出的膿。欲漏是對欲樂之貪，有漏是對存在或生命之貪，邪見漏屬邪見，無明漏屬癡。

(二)暴流(ogha)——同上，有欲暴流，有暴流，邪見暴流及無明暴流四種。

(三)身繫(Kayaganthā)——有貪婪之身繫，瞋恨之身繫，執著儀式(戒禁)之身繫，及武斷地執取「只有這才是真實的」之身繫。

(四)取(Upadāna)——欲取，邪見取，戒禁取和我論取。對欲樂的強烈渴愛是欲取，任何道德上的邪見是邪見取，戒禁取是執取實行儀式或修苦行及其他種種戒禁能導致解脫，我論取是執著身見，或五蘊的任何一個是「我」或「我所有」。

(五)蓋(Nīvarana)——指貪欲蓋，瞋恚蓋，昏沉睡眠蓋，掉舉惡作蓋，疑蓋和無明蓋。前五蓋是證禪那的障礙，無明蓋是生起智慧的主要障礙。

(六)隨眠(潛在傾向 Anusaya)——欲貪隨眠，有貪隨眠，瞋恚隨眠，我慢隨眠，邪見隨眠，疑隨眠和無明隨眠。

(七)結(Samyojanāni)——欲貪結、色貪結、無色貪結、瞋恚結、我慢結、邪見結、戒禁取結、疑結、掉舉結、無明結。這些結把衆有情結縛在生死輪迴中。

13. 《雜阿含》，七一三經。

(八)煩惱(Kilesa)——貪、瞋、癡、慢、邪見、疑、昏沉、掉舉、無慚、無愧十種煩惱，它們使有情內心污染。

以上的這些不善法，要配合擇法覺支，精進覺支，正念覺支來斷除。

什麼是善法呢？如下經所示：

「如是比丘善修方便，正復不欲漏盡解脫，而彼比丘，自然漏盡，心得解脫。所以者何？以勤修習故。……如是。比丘精勤修習隨順成就，不自知見今日爾所漏盡？明日爾所漏盡？然彼比丘知有漏盡。所以者何？以修習故。

何所修習？謂修念處，正勤，如意足，根，力，覺(支)，道。

譬如大舶，在於海邊，經夏六月，風飄日暴，藤綴漸斷。如是，比丘精勤修習隨順成就。一切結縛，使，煩惱，纏。漸得解脫。所以者何？善修習故。」¹⁴

這裡說明了善修習三十七道法隨其時日自得漏盡。長養善法即是指三十七菩提分法。這些善法以精進來配合，就能正趣涅槃。

四：喜覺支(Pitisambojjhangā)

佛說：「有喜、有喜處，彼喜即是喜覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃，彼喜處亦即是喜覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。」¹⁵

喜指五禪支的喜，亦即歡喜，以喜愛為相，身心充滿喜悅為味，雀躍為現起。它有小喜(笑喜)、剎那喜(念念喜)、繼起喜(流喜)，踴躍喜(越喜)和遍滿喜(滿喜)五種。

小喜或笑喜使身毛豎立；剎那喜或念念喜生起於剎那；繼起喜或流喜如波浪於身上數數現起後消失；踴躍喜或越喜強大使身踴躍

14. 《雜阿含》，二六三經。

15. 《雜阿含》，七一三經。

而起；遍滿喜或滿喜生起後遍滿全身。

喜成熟時使身輕安與心輕安成就。尤以遍滿喜爲佳，它與定相應。

喜處指能生喜之處。有如下六處：

(一)六隨念——佛隨念、法隨念、僧隨念、戒隨念、捨隨念、天隨念。加上念死，身至念，安般念和寂止(休息)隨念，也叫十念。念死要配合慈心觀來平衡消沉的心。

(二)十遍——地遍、水遍、火遍、風遍、青遍、黃遍、赤遍、白遍、光明遍、虛空遍。另一說爲十一切處爲地、水、火、風、青、黃、赤、白、虛空、識。

(三)八解脫——也叫八背捨。內有色想外觀色、內無色想外觀色、淨解脫身作證、無量空處遊。無量識處遊、無所有處遊、非有想非無想處遊、滅解脫身作證慧觀諸漏盡。

(四)七識住及二處——人及欲天(離欲)、梵天(離惡不善法)、晃昱天、遍淨天、無量空處天、無量識處天、無所有處天；二處是非有想非無想天及無想天。

(五)九次第定(正定 Samāpatti 或三摩鉢底，正定現前，等至)——四禪、四無色定和滅盡定。

(六)八勝處——也叫八除入或八除處。內有色相，外觀色少，若好若醜，是名勝知勝見；內有色相，外觀色多，若好若醜，是名勝知勝見；內無色相，外觀色少，若好若醜，是名勝知勝見；內無色相，外觀色多，若好若醜，是名勝知勝見；青勝處；黃勝處；赤勝處；白勝處。修習諸喜處，令心生喜，以致輕安成就，定亦成就。

若不修定，但能常生離欲喜，對欲常有憂心，於欲常住於捨，常喜於斷惡修善，常對不善有憂心，亦能於喜覺支修習圓滿，即隨

喜，歡喜，猗喜（輕安），樂，一心。如下經所示：

「爾時尊者舍利弗……白佛言：……世尊！若使聖弟子，學遠離，喜樂具足身作證，得遠離五法，修滿五法。

云何遠離五法？謂斷欲所長養喜，斷欲所長養憂，斷欲所長養捨，斷不善所長養喜，斷不善所長養憂，是名五法遠離。

云何修滿五法？謂隨喜，歡喜，猗喜，樂，一心。佛告舍利弗：如是，如是。……」¹⁶

五：輕安覺支 (Passaddhisambojjhangā) (猗覺支)

佛說：「有身猗息，有心猗息；彼身猗息即是猗覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃；彼心猗息即是猗覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。」¹⁷

身指色身，即是色法，心指意門，即是心法。猗是依，指身與心都已調服而得輕安，息指已止息諸蓋與煩惱。這個覺支的生起的首驅前相是如理作意。不過佛也曾開示如下：

「比丘修習喜覺支時，於比丘喜覺支修習圓滿，達意喜者，則得身輕安，心輕安。」¹⁸

又說：「諸比丘！比丘意喜而身輕安，心輕安時，於比丘發輕安覺支。比丘修習輕安覺支時，於比丘輕安覺支修習圓滿，身輕安者，則得樂，得樂者，則得心安。」

所以輕安覺支的發起，須賴喜覺支修習圓滿後才達到的。因為喜覺支與輕安覺支唇齒相關，而且兩者都是色界四禪裡的禪支，喜禪支在二禪才顯著，而輕安禪支在三禪才顯著。

16. 《雜阿含》，四八二經。

17. 《雜阿含》，七一三經。

18. 《相應部》，覺支相應，第一，戒。

身輕安是在呼吸調柔變得極微細之後意喜才能達到；心輕安是在心遠離雜念，通過業處如安般念與十遍等的修習達到心生喜悅，不生諸念，欣喜於所修習的業處後，配合身輕安才能達到。

又身輕安與心輕安的另一翻譯叫身猗息與心猗息，猗指依，息是指止息，平靜；所以身猗息可以解釋為身依於平靜，心猗息可以解釋為心依於平靜，這兩者的調服是定的前行。它培育的方法可參考第十章法念處的七覺支部分。

六：定覺支(Samadhisambojjhangā)

佛說：「有定、有定相，彼定即是定覺分，是智是等覺能轉趣涅槃；彼定相即是定覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。」¹⁹

定，指三摩地；依修止法門修四色界禪從初禪至四禪，再到四無色禪，以及滅盡定。

定相，這跟修定取相(假想觀，勝解作意)有關，如八勝處，十遍處中的地、水、火、風、青、黃、赤、白八遍，八解脫中的內有色想外觀色，內無色想外觀色，與淨解脫身作證三解脫，這些都是緣欲界色和色界為境，或依色界來修定。

又二禪的少光天，無量光天是定中的光明相，三禪的少淨天，遍淨天是定中的淨相，這與十遍處的前八遍相吻合。如此的精勤修習，能起智慧，能開悟，趣向涅槃。

四禪那(Jhana)是根本定，要進入須以修止法門或業處培育五禪支才能進入，要多修習定才能認識禪支，發現禪支。若不認識禪支，修定的人會生許多疑問甚至邪念，定也不能持久。

所以要以正確的方法修習，善知識是很重要的。前面法念處章裡定覺支的培育方法應該注意。

這四禪那依經所說如下：

19. 《雜阿含》，七一三經。

「復此四禪支，是佛所說：

謂若苾芻，已能離諸欲不善法，有尋有伺，此名第一離（諸欲）生喜樂定。

若復苾芻，止息尋伺，內心清淨，安住一想，無尋無伺，此名第二定生喜樂定。

若復苾芻，不貪於喜，住於捨行，身得輕安妙樂，此名第三離喜妙樂定。

若復苾芻，斷除樂想，亦無苦想，無悅意，無惱意，無苦無樂，此名第四捨念清淨定。

如是等名爲四禪定。」²⁰

這裡所討論的初禪禪支有尋、伺、喜、樂、定，二禪有清淨，一想、喜、樂（輕安）、定，三禪有捨、樂、定，四禪有捨、念、清淨、定。

討論光相與淨相的經文有：「世尊告諸比丘：有光界、淨界、無量空入處界、無量識入處界、無所有入處界、非想非非想入處界，有滅界。彼光界者，緣闇故可知，淨界緣不淨（不淨觀）故可知。無量空入處界者，緣色故可知。無量識入處界者，緣內故可知。無所有入處界者，緣所有可知。非想非非想入處界者，緣有第一故可知。滅界者，緣有身可知。

諸比丘白佛言：世尊！彼光界，乃至滅界。以何正受而得？佛告比丘：彼光界，淨界，無量空入處界，無量識入處界，無所有入處界，此諸界於自行正受而得。非想非非想入處界，於第一有正受而得。滅界者，於有身滅正受而得。」²¹ 這是跟色界禪乃至滅盡定有關的。

20. 《大集法門經》卷上。

21. 《雜阿含》，四五六經。

又在《中阿含。長壽王品。天經》中提到佛過去時修光明相的紀錄：「爾時世尊告諸比丘，我本未得覺，無上正真道時，而作是念，我寧可得生其光明，因其光明而見形色。如是我智見極大明淨，我為智見極明淨故，便在遠離獨住，心無放逸，修行精勤。……我復作是念，我寧可得生其光明，因其光明，而見形色，……即得光明，便見形色，及與彼天，共同集會，共相慰勞，有所論說，有所答對，亦知彼天如是姓，如是字，如是生，亦知彼天如是食，如是受苦樂，亦知彼天如是長壽，如是久住，如是命盡，亦知彼天作如是業已，死此生彼。亦知彼天，彼彼天中，亦知彼天上，我曾生中，未曾生中也。」這是修色與光明遍，也是色界禪。

這也說明佛如何成就無上正等正覺，於此世，諸天，魔王，梵天，沙門和婆羅門之中，無能超越於佛。亦說明為何佛得解脫種種的繫縛，顛倒想，而能作獅子吼，並說我生已盡，所作已辦，不更受有。

七：捨覺支(Upekkāsambojjhangā)

佛說：「有捨善法，有捨不善法，彼善法捨即是捨覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃；彼不善法捨即是捨覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。」²²

捨是指無有取著，對善法與不善法，不予取著，捨棄而歸於寂靜，最後般涅槃。

所以這七覺支的每一覺支，都是「依遠離，依離貪，依滅盡，迴向於捨。」²³

金剛經也提到：「法尚應捨，何況非法？」為什麼善法也要捨呢？若一個行者遠離惡行後尚執著於善行，那個‘我’還沒有捨棄，這是不可能證得無上菩提的。

22. 《雜阿含》，七一三經。

23. 《相應部》，覺支相應，山品一經。

五上分結是阿羅漢道要斷除的五結：色(貪)愛，無色(貪)愛，掉舉，我慢，無明。若一個‘我’還在的話，色愛也在，無色愛也在，我慢也在，無明也在。

當我們心從貪欲和瞋恚解脫後，得心解脫，若慧觀諸漏(五上分結，有漏，無明漏)已盡，則慧解脫。對純觀修而解脫的阿羅漢是慧解脫阿羅漢，那些定、慧俱修的阿羅漢道行者，在解脫時是俱解脫阿羅漢。

如下經所示：「……謂聖弟子止觀俱修，得諸解脫界。阿難復問上座：云何諸解脫界？上座答曰：尊者阿難，若斷界，無欲界，滅界，是名諸解脫界。尊者阿難復問上座：云何斷界乃至滅界？上座答曰：尊者阿難，斷一切行，是名斷界，斷除愛欲是無欲界，一切行滅是名滅界。」²⁴

諸行無常，我們的根門在接觸境時所起的思惟造作，都是屬於行，因為是因緣和合，故是無常。但我們卻對這根境的和合，起心動念生愛恨，招受眾苦。正確認識它們(行)是無常，是苦，才能捨，才能斷除愛欲，一切行滅時，心已寂靜，故名為滅。如此做，可以免除四有(Upadhi 或譯生存因素，執著)：即欲有，染(煩惱)有，業有和蘊有。

在《雜阿含》七四零經中佛開示說：「若比丘修習此七覺分，多修習已，當得七果。何等為七？謂現法智；有餘涅槃；及命終時，若不爾者，五下分結盡，得中般涅槃；若不爾者，得生般涅槃；若不爾者，得無行般涅槃；若不爾者，得有行般涅槃；若不爾者，得上流般涅槃。」故七覺支的修習有大功德，能得大果。

又在《增壹阿含》等法品六經裏提到七覺支治病的功能：「爾時世尊告諸比丘，汝等受持此七覺意法，善念諷誦，勿有狐疑於佛法眾者，彼眾生類，所有疾患，皆悉除愈。所以然者，此七覺意，甚難曉了，一切諸法，皆悉了知，照明一切諸法，亦如良藥療治一

24. 《雜阿含》，四六四經。

切衆病。猶如甘露，食無厭足。若不得此七覺意者，衆生之類，流轉生死；諸比丘！當求方便修七覺意。」

七覺支的圓滿修習

這是以正思惟來觀察七覺支。要知道這是成佛的七大步，每一個解脫道與菩薩道行者都須走的七大步。修習四念處來培育念覺支；修習正見正思惟四正勤來培育擇法覺支；修習四正勤來培育勤覺支；修習與喜處相應諸法來培育喜覺支；修習意喜而身輕安心輕安來培育輕安覺支；修習止禪法門從四色界禪至四無色禪以及滅盡定來培育定覺支；修習捨不善法及捨善法來培育捨覺支。它的貫徹是以遠離惡法，斷除貪愛，滅盡諸煩惱結，最後連所證悟的也捨棄而達到諸行寂靜的涅槃。

第十六章 八正道

總說

八正道是佛教中最重要的修行方法，它是正道因為它不是偏激的。佛陀教導我們以避免走極端的方式來過生活，不縱容自己去追求感官的欲樂享受，或是以折磨身心的方式來求淨化自己，而應是以中道的方式來淨化自己。

在《法句經》裏，佛說道：「諸道八支勝，諸諦四句勝，諸法離欲勝，兩足具眼勝。」¹

又說：「此乃唯一道，清淨諸知見，順此正道行，魔王為惑亂。」²

在諸眾多的修道中，八支聖道(Ariya atthāngika magga)是最殊勝的，在諸真理中，四聖諦所解說的是最殊勝的真理，沒有具足善根與宿世波羅密的人是無從接觸到的。

因為要能聽聞正法都要克服八難之後才有機會接觸到佛法，而在修法的過程，尤其以從修習離欲做起才是最優勝的，這是修行達解脫的正確道路，在人中(兩足者)具足慧眼的佛陀是人中之尊勝者。

所以佛陀繼續說這是唯一的修行道路。雖然在前章佛曾說過四念處是唯一之道。從四念處章的討論可知它是廣義的。因正念的修習是七覺支的第一步，也正是八正道的第七支，因為八正道裏有正念的培育，依此道修習，能淨化一個人的身口意的行爲。

最後清淨知見，達到七清淨的最後一步道智斷(或捨)清淨。當然要我們繼續在六道或三界裏輪迴的魔王也難怪要感到混亂和困擾了。

註：1. 《南傳法句經新譯》，二七三偈。

2. 《南傳法句經新譯》，二七四偈。

八正道

這八支聖道是所有的修行人要走的道路，它是與戒定慧三學與三十七菩提分法密切聯繫著的。

第一支至第八支都是修行的實踐，這種實踐乃是對諸行與諸法的無常、苦、無我的特相與它們是緣起法的認識。這不是抽象不可捉摸的，它是具體並是可以親自體驗的。

八支聖道的正見道支是慧學的一部分，配合正思惟它是對五蘊、六入、四諦等的正確的認識，並導至無明的澈底消滅。

正見是起點，也是終點，這八支是朝向苦滅的道路。正見的開展是對有、輪迴、佛、法、道、四諦、三法印、業果與道果智的正確的認識。

正思惟是向滅之道實踐無欲、無瞋、無害的身口意行；修習禮敬與皈依三寶，信、願、行，佈施供養，懺悔惡業，忍辱、隨喜，慈、悲、喜、捨，與迴向功德等。這無瞋、無害的思惟接下來就能應用在正語、正業與正命上。

第三支正語是口行朝向苦滅之道，遠離妄語，惡口，兩舌和綺語。若在意上沒有滅除害心，怨恨和嫉妒等不善心，正語是不可能圓滿的。它的實踐是真實語、愛語、關懷語、與和協語等。

第四支正業是身行朝向苦滅之道，遠離殺、盜、邪淫。同樣的，若在意念上沒有滅除害心，怨恨、嫉妒、憍慢等煩惱，正業是不可能圓滿的。它的實踐是不作一切惡行，以正念正知貫徹於一切衣食住行，言行舉動，待人接物中都能作出如法、合理的行動。

第五支正命是以正確的方式，合理的方式來謀生活命，以便實現單純爲了生存，以合法的正當職業取得衣、食、住、行等必需物，這裏邊也有禁欲的正命的精神，使求取必需物符合道德化的正命之

道。

第六支正精進是以正見、正思惟配合來修習正語、正業、正命。因為專注於正見，故培育起正念。又因為正念與正精進的緣故，正定得以生起。正精進對其他七支聖道要密切配合以修習圓滿。

第七支正念的詳述是四念處的內容，它是要配合其他七支以達到四念處修習圓滿。從八正道的核心來看，正念是對滅苦的憶念與專注。不忘於七覺支的修習。

第八支正定是修習四色界禪定達到心一境性，這正定是有助緣與有資具的。正見乃至正念是正定的助緣，也是正定的修習資具，如《中阿含。聖道經》中佛所說的：

「爾時世尊告諸比丘：有一道令衆生得清淨，離愁感啼哭憂苦懊惱，便得如法，謂聖正定，有習有助，亦復有具，而有七支。於聖正定，說習說助，亦復說具，云何爲七？正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念。

若有以此七支習、助、具，善趣向，心得一者。是謂聖正定。有習有助亦復有具。

所以者何？正見生正志，正志生正語，正語生正業，正業生正命，正命生正方便，正方便生正念，正念生正定。

賢聖弟子如是心正定，頓盡淫怒癡。賢聖弟子如是正心解脫，頓知生已盡。」佛這樣子的分析是很清楚的。依八正道去修習心中對境不起煩惱時，心有正定，心解脫於淫怒癡，就是解脫。

爲什麼要修習八正道呢？在《相應部。道相應》裏佛陀舉出八種理由：

(一)爲了遠離貪欲；

- (二) 爲了斷諸結；
- (三) 爲了永斷隨眠；
- (四) 爲了遍知行路(行路指的是修道)；
- (五) 爲了滅盡諸漏；
- (六) 爲了現證明解脫果；
- (七) 爲了智見；
- (八) 爲了無取般涅槃。

這是有道有跡的，即是八支聖道。³

要修習八支聖道，每一位行者要具足什麼條件呢？在《相應部·道相應》裏佛陀舉出七個有利的條件：

- (一) 善友； (二) 戒具足； (三) 志欲具足；
- (四) 我具足； (五) 見具足； (六) 不放逸具足；
- (七) 如理作意具足。

這些是修習聖道的先驅前相。⁴

佛並且指出，修習與多修習八支聖道，則能圓滿修習四念處，四正勤、四神足、五根、五力、七覺支。⁵

在《相應部·道相應》第七品尋覓品裏，佛更詳細指出：

3. 見《相應部》道相應，四一至四八經。

4. 《相應部》道相應，四十至九十經。

5. 《相應部》道相應，一五五經。

爲了要證知，要遍知，要遍盡和爲斷三種尋覓；即欲尋、有尋和梵行尋，才依遠離，依離貪，依滅盡，迴向於捨而修習八支聖道，以便調服貪欲、瞋恚、愚癡。

同時也爲了究竟不死，趣向不死，究盡不死而修習八支聖道；也爲了趣向涅槃，傾向涅槃，臨入涅槃而修習八支聖道；也爲了證知，遍知，遍盡和爲斷以下：

三種慢：我是勝、我是等、我是劣；
三種漏：欲漏、有漏、無明漏；
三種有：欲有、色有、無色有；
三種苦：苦苦、行苦、壞苦；
三種垢：貪垢、瞋垢、癡垢；
三種受：樂受、苦受和不苦不樂受；
三種渴愛：欲愛、有愛、非有愛

而修習八支聖道。⁶

同時也爲了證知，遍知，遍盡和爲斷以下：
四種瀑流：欲流、有流、見流、無明流；
四種軛：欲軛、有軛、見軛；無明軛；
四種取：欲取、見取、戒禁取、我語取；

七種隨眠：欲貪隨眠、瞋隨眠、見隨眠，疑隨眠、慢隨眠、有貪(執著於生存)隨眠、無明隨眠；

五種妙欲：眼所識之色、耳所識之聲、鼻所識之香、舌所識之味、身所識之觸爲可樂，可愛，引欲，可染的；

五種蓋：欲貪蓋、瞋恚蓋、昏眠蓋、掉悔蓋、疑惑蓋；
五種取蘊：色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊；
五下分結：身見、疑惑、戒禁取、欲貪、瞋恚；
五上分結：色貪、無色貪、慢、掉舉、無明；

所以應修習八支聖道。⁷

6. 《相應部》道相應，一六一至一七零經。

7. 《相應部》道相應，第八品一七一至一八零經。

這一條聖道，佛形容為古仙人道，古仙人道跡。這記錄在《雜阿含》裡⁸：

「我今如是，得古仙人道，古仙人逕，古仙人跡，古仙人去處。我得隨去，謂八聖道：正見、正志、正語，正業、正命、正方便、正念、正定。我從彼道見老、病、死；老、病、死集；老、病、死滅；老、病、死滅道跡。」

在《法句經》裡佛指出：

「雖多誦經文，放逸不依法，如牧數他牛，不獲沙門果。」⁹

「喜於不放逸，善護衛自心，自離於煩惱，如象出泥沼。」¹⁰

「寡聞少學人，老去如牡牛，徒增長筋肉，而不生智慧。」¹¹

對於八正道與四諦法，佛肯定說：

「若人皈依佛，皈依法與僧，依於正知見，得見四真諦。」¹²

「苦諦苦集諦，苦滅諦道諦、滅苦八正道，導至苦寂滅。」¹³

以下分別討論八支聖道。

一：正見

正見是指能正確地見到苦，苦生起之因、苦之滅和苦滅

之道。要是不能如實見到苦，因此就不知苦，也就不能見到苦生之因，更遑論苦之滅與苦滅之道了。

8. 《雜阿含》，二八七經。

9. 《南傳法句經新譯》，十九偈。

10. 《南傳法句經新譯》，三二七偈。

11. 《南傳法句經新譯》，一五二偈。

12. 《南傳法句經新譯》，一九零偈。

13. 《南傳法句經新譯》，一九一偈。

佛說：「諸比丘！愁、悲、苦、憂、惱由何而生？由何而現耶？諸比丘！於此處有無聞之凡夫，不見聖人，不知聖人之法，不順聖人之法，不見善知識，不知善知識之法，不順善知識之法。以觀色是我，我以色有，我中有色，色中有我。彼人於色變易、變異，彼人因有色之變易、變異而生愁、悲、苦、憂、惱。觀受是我、我以受有，我中有受、受中有我。……觀想是我，我以想有，我中有想，想中有我。……觀行是我，我以行有，我中有行，行中有我。……觀識是我，我以識有，我中有識，識中有我。彼人於識變易、變異、彼人因有識之變易、變異而生愁、悲、苦、憂、惱。」¹⁴

無聞凡夫以邪見故，見五蘊是我，屬於我，因而生起我見與我隨見，於變易的五蘊，產生愁悲苦憂惱。五蘊的變易，是我們所要認知的最重要的道理，即是無常，也是認知自己的第一步。

從認知無常，我們才會感受到無常變遷的苦，這才是認知自己的第二步。下面舉《相應部》的經文。請讀者慢慢看慢慢想：

（佛問：）輸屢那！汝意如何？色是常耶？是無常耶？

（輸屢那答：）大德！是無常。

（佛問：）若是無常者，是苦耶？是樂耶？

（輸屢那答：）大德！是苦。

（佛問：）若無常、苦、變易之法，得觀此（色身），而此是我所，此是我，此是我體耶？

（輸屢那答：）大德！不也。

（佛問：）受是常耶？是無常耶？

（輸屢那答：）大德！是無常。

（佛問：）若是無常者，是苦耶？是樂耶？

（輸屢那答：）大德！是苦。

（佛問：）若無常、苦、變易之法，得觀此（受），而此是我所，

14. 《相應部》蘊相應，自洲品第一經。

此是我，此是我體耶？

(輸屢那答：)大德！不也。……

(佛問：)想是常耶？是無常耶？

(輸屢那答：)大德！是無常。

(佛問：)若是無常者，是苦耶？是樂耶？

(輸屢那答：)大德！是苦。

(佛問：)若無常、苦、變易之法，得觀此(想)，而此是我所，此是我，此是我體耶？

(輸屢那答：)大德！不也。

(佛問：)行是常耶？是無常耶？

(輸屢那答：)大德！是無常。

(佛問：)若是無常者，是苦耶？是樂耶？

(輸屢那答：)大德！是苦。

(佛問：)若無常、苦、變易之法，得觀此(行)，而此是我所，此是我，此是我體耶？

(輸屢那答：)大德！不也。

(佛問：)識是常耶？是無常耶？

(輸屢那答：)大德！是無常。

(佛問：)若是無常者，是苦耶？是樂耶？

(輸屢那答：)大德！是苦。

(佛問：)若無常、苦、變易之法，得觀此(識)，而此是我所，此是我，此是我體耶？

(輸屢那答：)大德！不也。

(佛言：)輸屢那！是故於此處，所有色之過去、未來、現在、

內、外、粗、細、劣、勝、遠、近者，此非我所，此非我，此非我體，應以如是之正慧如實見。

（佛言：）所有受之過去……此非我所，此非我，此非我體，應以如是正慧如實見。

（佛言：）所有想之過去……此非我所，此非我，此非我體，應以如是正慧如實見。

（佛言：）所有行之過去……此非我所，此非我，此非我體，應以如是正慧如實見。

（佛言：）所有識之過去……此非我所，此非我，此非我體，應以如是正慧如實見。

（佛言：）輸屢那！如有聞之聖弟子，厭患於色，厭患於受，厭患於想，厭患於行，厭患於識。厭患而離（欲），離欲故解脫，令解脫故謂解脫智生，知；生已盡，梵行已立，所作已辦，不受後有。」¹⁵

一個行者若照著上述佛說的去觀五蘊，至少能證初果，七往返天上人間，就能證阿羅漢果。正見是能見到五蘊是五蘊，即是色、受、想、行、識而已，只是法而無他物，非人、非我、非我所、非我中蘊、非蘊中我。並以所有五蘊的過去、未來、現在、內、外、粗、細、劣、勝、遠、近等十一種情況如實知見這五蘊是因緣生，因緣滅；五蘊是現象而已，並無作者，也無受者。

這裏再舉佛為迦旃延開示的語錄來闡明：

「世尊！如世尊說正見。如何正見？云何世尊施設正見？

佛告撒陀迦旃延：世間有二種依，若有、若無，為取所觸，取所觸故，或依有、或依無。（世人依有或無兩種觀念來看或執取事物。）

若無此取者，心境繫著使（煩惱使）不取、不住、不計我。苦生而生，苦滅而滅，於彼（現象）不疑、不感，不由於他，而自知，是

15. 《相應部》蘊相應，四十九經。

名正見，是名如來所施設正見。

所以者何？世間集(現象的生起)如實正知見，若世間無者不有(世上本來沒有的不會有)；世間滅(現象的消失)如實正知見，若世間有者無有(世上本來有的不可能沒有)，是名離於二邊，說於中道。

所謂此有故彼有，此起故彼起。謂緣無明行……乃至純大苦聚集；無明滅故行滅……乃至純大苦聚滅。」¹⁶

這裏再舉兩則有關轉世的識是否同一個人來闡明佛的說法：

「佛告仙尼，我諸弟子聞我所說，不悉解義(abhisamaya 現觀，理解)而起慢無間(我慢連續)等；非無間等故(若非無間的緣故)，慢則不斷，慢不斷故，捨此陰(蘊)已，與(餘)陰相續生。

是故，仙尼！我則記說，是諸弟子身壞命終，生彼彼處。(彼人的識轉世去某某處。)所以者何？以彼有餘慢故(還有我的觀念存在)。

仙尼！我諸弟子於我所說，能解義者，彼於諸慢得無間(看到我慢的相續)等；得無間等故，諸慢則斷；諸慢斷故，身壞命終，更不相續。仙尼！如是弟子我不說彼捨此陰已，生彼彼處。(能捨棄識的不再轉世。)所以者何？無因緣可記說故。欲令我記說者，當記說：彼斷諸愛結，永離有結，正意解脫，究竟苦邊。

我從昔來至今現在，常說慢過、慢集、慢生、慢起，若於慢無間等觀，衆苦不生。」¹⁷

要知我慢的過患、原因、生起，於我慢常無間斷的觀察，不給我慢有機會侵入。斷棄我慢與識的行者不再轉世。我慢不斷的行者的識又再轉世去某某處。

某一次因為嚩帝比丘起了邪見，佛喚他來問：

16. 《雜阿含》，三零一經，或《相應部》因緣相應，十五經。

17. 《雜阿含》，一零五經。

「世尊問曰：何者識耶？」

唵帝比丘答曰：世尊，謂此識說，覺、作、教作、起、等起，謂彼作善惡業而受報也。

世尊訶曰：唵帝，汝云何知我如是說法？汝從何口聞我如是說法？汝愚癡人，我不一向說，汝一向說耶（記住我的話）？汝愚癡人，聞諸比丘共訶汝時，應如法答，我今當問諸比丘也。

於是，世尊問諸比丘：汝等亦如是知我如是說法，今此識，往生不更異耶？

時諸比丘答曰：不也。

世尊問曰：汝等云何知我說法？

諸比丘答曰：我等知世尊如是說法，識因緣故起，世尊說識因緣故起，識有緣則生，無緣則滅，我等知世尊如是說法。」¹⁸

愚癡無聞衆生執著識是我，或執著死後去一個天國或佛國，這些都是屬於邪見，因此死後又再轉世投胎受報去了。

在《雜阿含》九六二經裡談到”十四無記”：

「佛告婆蹉種出家：若作是見：(1)世間常。此則真實，餘則虛妄者，此是倒見，此是觀察見，此是動搖見，此是垢汙見，此是結見。是苦，是闕(障礙)，是惱，是熱，見結所繫。愚癡無聞凡夫於未來世，生、老、病、死、憂、悲、惱苦生。婆蹉種出家。若作是見：(2)世間無常。(3)(世間)常無常。(4)(世間)非常非無常。(5)(世間)有邊。(6)(世間)無邊。(7)(世間有)邊無邊。(8)(世間)非有邊非無邊。(9)是命是身。(10)命異身異(身與命分開)。(11)如來有後死(死後有)。(12)(如來)無後死(死後無)。(13)(如來)有無後死(死後有與無)。(14)(如來)非有非無後死(死後非有非無)。此是倒見。乃至憂、悲、惱苦生。

婆蹉種出家白佛：瞿曇！何所見？

18. 《中阿含·唵帝經》。

佛告婆蹉種出家：如來所見已畢（無見）。婆蹉種出家。然如來見。謂見此苦聖諦，此苦集聖諦，此苦滅聖諦，此苦滅道跡聖諦。作如是知，如是見已。於一切見，一切受，一切生，一切我，我所見，我慢繫著使。斷滅，寂靜，清涼，真實。如是等解脫。比丘！生者不然（燃）。不生亦不然（燃）。

婆蹉白佛：瞿曇！何故說言生者不然（燃）？

佛告婆蹉：我今問汝，隨意答我。婆蹉！猶如有人於汝前然（燃）火，汝見火然（燃）不？即於汝前火滅。汝見火滅不？

婆蹉白佛：如是。瞿曇！

佛告婆蹉：若有人問汝，向者（剛才）火然（燃），今在何處？為東方去耶？西方？南方？北方去耶？如是問者，汝云何說？

婆蹉白佛：瞿曇！若有來作如是問者，我當作如是答，若有於我前然（燃）火，薪草因緣故然（燃）。若不增薪，火則永滅，不復更起。東方，南方，西方，北方去者，是則不然（不對）。

佛告婆蹉：我亦如是說，色已斷已知。受、想、行、識已斷已知。斷其根本，如截多羅樹頭（棕櫚樹），無復生分，於未來世永不復起。若至東方，南，西，北方，是則不然（不對）。甚深廣大，無量無數永滅。」

那些執著於十四無記的都對理解佛說的道理無益，對梵行無益，也非正知正見，不正向涅槃。同時執持於這些的人都還有色的見，還受五蘊的束縛，還有貪欲的火在燃燒著。佛與阿羅漢們就像不增添薪草的死火堆一樣，火並不去到任何地方。對涅槃的認識也應如是。

有智慧的弟子現觀諸蘊的生滅，不執持有一個常恆不變的我受善惡之報，在生命完結時，放下一切的顛倒見而涅槃寂滅，不再回

來受苦。由此可知，正見是智慧的培育，它是與無明背道而馳的。

二：正思惟

在北傳《法句經》裏這麼說：

「生死極苦，從諦得度，度世八道，斯除衆苦。」¹⁹

「衆生有苦惱，不得免生死，唯有仁智者，不念人非惡」²⁰

「生死非常苦，能觀見爲慧，欲離一切苦，但當勤行道」²¹

若欲速能開悟，先要思惟衆苦，若不思惟苦，心會追逐愛欲，繼續造作，不知出離，所以對離欲與護根門的修行不能成就。

如來如實知世間苦，自己能夠離苦之後，才開示宣說這道理，佛實如大醫王，能治衆生苦；比諸世間的良醫有過而不及。西藏的噶舉派岡波巴大師雖然自己是大醫師，但是來了一場疫疾，兩個孩子一天內就死了，他的妻子傷心過度也死了，他明白世間再好的醫術也救不了老病死苦，所以就出家去了。因此佛說：

「如來、應、等正覺爲大醫王，成就四德，療衆生病，亦復如是。

云何爲四？謂如來知；此是苦聖諦如實知，此是苦集聖諦如實知，此是苦滅聖諦如實知，此是苦滅道跡聖諦如實知。

諸比丘！彼世間良醫，於生根本對治不如實知，老、病、死、憂、悲、惱，苦根本對治不如實知。

如來、應、等正覺爲大醫王，於生根本對治如實知，老、病、死、憂、悲、惱，苦根本對治如實知，是故如來、應、等正覺名大醫王。」²²

19. 《法句經》，法救撰，維祇難譯，三七四偈。

20. 《法句經》，法救撰，維祇難譯，三零二偈。

21. 《法句經》，法救撰，維祇難譯，四七一偈。

22. 《雜阿含》，二八九經。

應該如何正思惟呢？應該思惟苦如何生，如何心隨貪欲而茁壯長大，以致使我們沉淪其中，不知出離。是故我們要如實的知苦，尋找陷於輪迴的苦因，才能努力於滅除苦而達到解脫。所以佛自述他未成正覺時，如何正思惟如下：

「爾時，世尊告諸比丘：我憶宿命未成正覺時，獨一靜處，專精禪思，作是念：

何法有故生死有？何法緣故生死有？即正思惟，生如實無間等（理解）：生有故老死有，生緣故老死有，如是有、取、愛、受、觸、六入處、名色。

何法有故名色有？何法緣故名色有？即正思惟，如實無間等生：識有故名色有，識緣故名色有。我作是思惟時，齊識（以識為極限）而還（想回頭），不能過彼（知道不超越識），謂緣識名色、緣名色六入處、緣六入處觸、緣觸受、緣受愛、緣愛取、緣取有、緣有生、緣生老、病、死、憂、悲、惱苦，如是如是純大苦聚集。（這是思惟順緣起。）

我（彼）時作是念：何法無故則老死無？何法滅故老死滅？即正思惟，生如實無間等：生無故老死無，生滅故老死滅，如是生、有、取、愛、受、觸、六入處、名色、識、行廣說。

我復作是思惟：何法無故行無？何法滅故行滅？即正思惟，生如實無間等：無明無故行無，無明滅故行滅，行滅故識滅，識滅故名色滅，名色滅故六入處滅，六入處滅故觸滅，觸滅故受滅，受滅故愛滅，愛滅故取滅，取滅故有滅，有滅故生滅，生滅故老、病、死、憂、悲、惱苦滅，如是如是純大苦聚滅。」²³（這是思惟逆緣起。）

從十二因緣法思惟可以找出苦的因，也能如實照見生起苦的緣：那即是名色→六入→觸→受→貪愛→取，關鍵是在六入、觸、受、貪愛，所以要正思惟欲貪，欲貪如何生，如何增長，如何沉溺於欲樂，不知欲樂的過患，如何出離，如何滅除欲貪。

23. 《雜阿含》，二八七經。

在《雜阿含》裏有一則直點問題所在的問答，這裏引來參考：

「尊者摩訶拘絺羅問尊者舍利弗言：云何，尊者舍利弗，眼繫色耶？色繫眼耶？耳聲、鼻香、舌味、身觸、意法，意繫法耶？法繫意耶？

尊者舍利弗答尊者摩訶拘絺羅言：非眼繫色，非色繫

眼。……乃至非意繫法，非法繫意。尊者摩訶拘絺羅！於其中間，若彼欲貪，是其繫也。

尊者摩訶拘絺羅！譬如二牛，一黑一白，共一軛鞅縛繫，人問言：爲黑牛繫白牛？爲白牛繫黑牛？爲等問（正確的問）不？

答言：不也，尊者舍利弗！非黑牛繫白牛，亦非白牛繫黑牛，然於中間，若軛，若繫鞅者，是彼縛。……中間欲貪，是其繫也。……

世尊眼見色若好，若惡，不起欲貪；其餘衆生眼見色若好，若惡，則起欲貪。是故世尊說當斷欲貪，則心解脫。……」²⁴

正思惟離欲、斷欲的結果，自己會修到離欲的心解脫，也會聯帶的修到無瞋，無害於他人，不會爲了瑣碎事物而起爭論，甚而起瞋或害心。

對於瞋恚重和有害心的人，應修習四無量心或四梵住。就像佛教羅雲比丘（即羅喉羅 *Rahula*，佛之俗家子）從安般念再修惡露不淨觀以斷貪欲，再修慈心以斷瞋恚，再修悲心以斷害心，再修喜心以斷嫉心，再修捨心（護心）以斷憍慢。²⁵

正見正思惟是智慧的培育，配合擇法與精進，加上正念與正定，就能生起觀照五蘊法的正確智慧，能把五蘊解剖爲名法與色法的名色分辨智，觀察名法與色法出現的原因的緣攝受智，和以無常、苦、無我三相來觀照名色法所生的三相思惟智。

24. 《雜阿含》，二五零經。

25. 參考《增一阿含》，安般念品十七之一，一經。

其他智慧的修習是生滅智，壞滅智，怖畏智，過患智，厭離智，欲解脫智，審察智，行捨智，隨順智(隨順前八智)；到了隨順智，一個行者以涅槃為目標而達到種姓智(即聖者種姓)；然後是四道智，四果智和省察餘漏智(省察道果與涅槃)。

這是《清淨道論》所講的十六觀智，它是依七清淨法，即戒清淨，心清淨，見清淨，度疑清淨，道非道智見清淨，行道智見清淨及道智清淨來討論。(同《中阿含·七車經》)

佛還開示對人生十二緣起法的四十四智與七十七智的修習法：

「世尊告諸比丘：有四十四種智，諦聽善思，當為汝說，何等為四十四種智？謂：

老死智、老死集智、老死滅智、老死滅道跡智；

生智、生集智、生滅智、生滅道跡智；

有智、有集智、有滅智、有滅道跡智；

取智、取集智、取滅智、取滅道跡智；

愛智、愛集智、愛滅智、愛滅道跡智；

受智、受集智、受滅智、受滅道跡智；

觸智、觸集智、觸滅智、觸滅道跡智；

六入處智、六入處集智、六入處滅智、六入處滅道跡智；

名色智、名色集智、名色滅智、名色滅道跡智；

識智、識集智、識滅智、識滅道跡智；

行智、行集智、行滅智、行滅道跡智；

是名四十四種智。」²⁶

這是對十二緣起的十一支，修習認知，緣起因、滅除和滅道跡的思惟。須陀洹果以上的行者就會觀照這些緣起支的情形，它們的

26. 《雜阿含》，三五六經。

生起或出現，當心裏知道這些緣起支是苦及生苦之因後，思惟佛菩薩或龍天護法等不會代我滅除它，唯有依賴自己，因為六個根門在我這邊，不在他們那兒，所以自己走聖道自己滅除煩惱，自己以自身作證，自己證得無漏清涼之地。

「世尊告諸比丘，有七十七種智，諦聽善思，當為汝說，云何七十七種智？

生緣老死智、非餘生緣老死智、過去生緣老死智、非餘過去生緣老死智、未來生緣老死智、非餘未來生緣老死智、法住智；

有緣生智、非餘有緣生智、過去有緣生智、非餘過去有緣生智、未來有緣生智、非餘未來有緣生智、法住智；

取緣有智、非餘取緣有智、過去取緣有智、非餘過去取緣有智、未來取緣有智、非餘未來取緣有智、法住智；

愛緣取智、非餘愛緣取智、過去愛緣取智、非餘過去愛緣取智、未來愛緣取智、非餘未來愛緣取智、法住智；

受緣愛智、非餘受緣愛智、過去受緣愛智、非餘過去受緣愛智、未來受緣愛智、非餘未來受緣愛智、法住智；

觸緣受智、非餘觸緣受智、過去觸緣受智、非餘過去觸緣受智、未來觸緣受智、非餘未來觸緣受智、法住智；

六入處緣觸智、非餘六入處緣觸智、過去六入處緣觸智、非餘過去六入處緣觸智、未來六入處緣觸智、非餘未來六入處緣觸智、法住智；

名色緣六入處智、非餘名色緣六入處智、過去名色緣六入處智、非餘過去名色緣六入處智、未來名色緣六入處智、非餘未來名色緣六入處智、法住智；

識緣名色智、非餘識緣名色智、過去識緣名色智、非餘過去識緣名色智、未來識緣名色智、非餘未來識緣名色智、法住智；

行緣識智、非餘行緣識智、過去行緣識智、非餘過去行緣識智、未來行緣識智、非餘未來行緣識智、法住智；

無明緣行智、非餘無明緣行智、過去無明緣行智、非餘過去無明緣行智、未來無明緣行智、非餘未來無明緣行智、法住智。

無常、有爲、心所緣、生盡法、變易法、無欲法、滅法、斷智，是名七十七種智。」²⁷

這是從是與不是現在緣？是與不是過去緣？是與不是未來緣？來觀察十一組的緣起關係。而後得法住智等每組各七智，因此共有七十七種智。非餘是指不是殘餘的。比如愛緣取智，指的是一般的緣貪愛產生執取；非餘愛緣取智是指修行了以後，知道曾經觀照貪愛產生執取後，心中決定斬斷貪愛，於是接觸到以前常執取的境時，心中因為對於已曾作過修行所起的觀智，知道對這可愛境，不留任何殘餘的未斷煩惱。其他過去與未來的也以此類推。法住智是指既已知道貪愛的過患，心中生起離欲之念，心住於正法，以法爲究竟的歸依處所起之智。這七十七智必需是見法或見道以上的行者，或是隨法行，或是自修離欲身證的行者才會修習。

三：正語

在《法句經》裏佛言：

「惡言罵詈，僞凌蔑人，興起是行，疾怨滋生。」²⁸

「夫士之生，斧在口中，所以斬身，由其惡言。」²⁹

「不當麤言，言當畏報，惡往禍來，刀杖歸軀。」³⁰

27. 《雜阿含》，三五七經。

28. 《法句經》，法救撰，維祇難譯，一三四偈。

29. 《法句經》，法救撰，維祇難譯，一三六偈。

30. 《法句經》，法救撰，維祇難譯，二零五偈。

前二偈是指惡口，第三偈是指粗魯語，也屬惡口，加上妄語，兩舌和綺語都是不正語。

佛在世時，有一個年少的婆羅門名叫賓耆迦的。來見佛時，瞋罵訶責，佛默忍，然後佛講了一個比喻；若一個人在吉日拿了食物去贈送給一位宗親，要是宗親不接受食物的話，食物應歸還給送禮者。

賓耆迦說若宗親不接受，他仍會相贈，相與。佛說這不是相贈，相與；若罵則報罵，瞋則報瞋，打則報打，鬥則報鬥，才是相贈，相與。現在賓耆迦訶罵佛，佛不相贈，不相與。

賓耆迦問佛爲何不瞋不怒，佛說他是一個正智心解脫者，無有瞋恨。以瞋報瞋的才是惡人，未曾調禦。賓耆迦於是向佛悔過。

因此，煩惱未調服者，會妄語、惡口、兩舌及綺語。

綺語的範圍很廣，這些對梵行，出離與證果涅槃皆無益。在《相應部》諦相應第十經裏列了二十九種：「諸比丘！勿論種種之畜生論，謂：王論、盜賊論、大臣論、軍論、怖畏論、戰爭論、食論、飲論、衣服論、臥具論、華鬢論、香論、親族論、車乘論、村里論、聚落論、都城論、地方論、女人論、男人論、勇士論、街路論、池邊(井邊)論、亡靈論、種種論、世間譚、海譚如是之有無論是。

何以故？諸比丘！此論不引義利，不達初梵行(初果)，不能資於厭患、離貪、滅盡、寂止、證智、等覺、涅槃。」

在《大義釋》裏《死前之義釋》還另加了宇宙發生論、林野論、山嶽論、河川論和島洲論。共三十四種都屬於綺語。

正語是應說真實語，說法語、勉勵語、規勸語、論法、誦經、說戒、關懷語，問候語等，所以佛說：「徒誦千句言，無義理之語，不如一盆語，聞已得寂靜。」³¹

31. 《南傳法句經新譯》，一二九偈。

四：正業

在《法句經》的刀杖品與塵垢品裏，佛陀這樣開示：

「衆生畏刑罰，衆生皆畏死，以己推及人，不殺不教殺。」³²

「衆生畏刑罰，衆生皆愛命，以己推及人，不殺不教殺。」³³

「無害於天下，終身不遇害，常慈於一切，孰能與爲怨？」³⁴

「愚人好殺，言無誠實，不與而取，好犯人婦，逞心犯戒，迷惑於酒，斯人三世，自掘身本。」³⁵

從前，佛在世時有一貴族女生了一個男嬰，但卻碰到了一個夜叉要吃她的男嬰。爲了保護男嬰，這貴族女抱了男嬰逃到佛陀住的祇園精舍，並把男嬰放在佛足前，夜叉因而不能吃到男嬰。

佛陀爲他們說他們宿世的怨仇；這是因爲在許多世前他

們是妻妾的關係，妻（貴族女）因不能生育而爲丈夫納妾（夜叉）。

妾兩次懷孕時都爲妒忌心重的妻以毒藥使妾流產。第三次懷孕時，妾隱瞞著懷孕的事，但後來還是爲妻所發現，最後妾被妻下毒流產，並因而致死。

她死時詛咒要報復妻和她將來的孩子，後來他們轉世成了母雞和貓，又一世是牝鹿和母豹，互相怨怨相報；到了這一世是貴族女和夜叉。

佛爲他們解說以怨恨報怨恨，仇恨不能化解，唯有以友情，原諒和善意才可以化解仇恨。所以佛說：「不能以怨恨，止息世間怨，唯慈能止怨，乃不易古法。」³⁶ 慈心的修習在法念處章的五蓋節裏

32. 《南傳法句經新譯》，一二九偈。

33. 《南傳法句經新譯》，一三零偈。

34. 《法句經》，法救撰，維祇難譯，三一六偈。

35. 《法句經》，法救撰，維祇難譯，四四零，四四一偈。

36. 《南傳法句經新譯》，五偈。

有詳細講到。

在《雜阿含》七九一經裏佛開示道：「有邪及邪道，有正及正道。諦聽善思，當爲汝說：

何等爲邪？謂地獄、畜生、餓鬼。

何等爲邪道？謂邪見、邪思惟、邪語、邪業、邪命、邪精進、邪念、邪定。

何等爲正？謂人、天、涅槃。

何等爲正道？謂正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。」

衆生因爲他們的愚癡及受生的環境，蒙昧了他們清明的心，常行邪道，與邪相應。可惜是許多的修道人，因爲邪見故，也還在行邪道，與邪相應。他們相信苦行能夠滅罪，持誦咒語能夠除苦及開悟，以及用水來洗淨他們的惡業，以違反業果法則的邪思行邪道，如下列數經所示：

「裸形髻髮者，塗泥絕食者，露臥塗塵垢，苦行蹲踞者，彼等不斷惑(邪見、邪思)，何能得清淨？」³⁷

「世尊告曰：如是阿難，諸有恐怖，彼一切從愚癡生，不從智慧。諸有遭事，災患憂惑，彼一切從愚癡生，不從智慧。……若有比丘，不知界，不知處，不知因緣，不知是處非處者，阿難，如是比丘愚癡非智慧。……若見諦人信卜問吉凶者，終無是處。……若見諦人，生極苦甚重苦，不可愛，不可樂，不可思，不可念，乃至斷命，捨離此內，更向外求，或有沙門梵志，或持一句咒，二句、三句、四句、多句、百千句咒，令脫我苦，是求苦、習苦、趣苦、苦盡者，終無是處。……若身惡行，口意惡行，因此緣此，身壞命終，趣至善處，生於天中者，終無是處。……若身妙行，口意妙行，

37. 《南傳法句經新譯》，一四一偈。

因此緣此，身壞命終，趣至惡處，生地獄中者，終無是處。」³⁸

‘不知界’界是指不知六根、六塵、六意識的十八界；四大與空和識的六界；欲、恚、害、無欲、無恚、無害六界；樂、苦、喜、憂、捨、無明六界；覺(受)、想、行、識四界；欲、色、無色三界；色、無色、滅三界；過去、未來、現在三界；妙、不妙、中界三界；善、不善、無記三界；學、無學、非學非無學三界；有漏、無漏二界；有爲、無爲二界等共六十二界。

‘不知處’是指不知十二處：六根和六塵的關係。

‘不知因緣’是指不知十二緣起的道理。

‘是處’是說世上只應有一個轉輪聖王；一個佛應世；修行見諦人不會造五逆業，不會捨戒罷道，唯有凡夫才會捨戒罷道；見諦人不會信卜問吉凶，不會信咒語；見諦人若遇極苦只會向內求；凡夫會黏著於世間八法(苦、樂、稱、譏、譽、毀、得、失)；修行人會去到善處；凡夫造惡會去到惡處；修行人會修四念處、七覺支來斷五蓋；這才是正確的‘處’。以邪思行邪道，迷信，不知業果，戒禁取，造十惡業等皆是‘非處’。

「婆羅門白佛言：瞿曇，孫陀利河是濟度之數，是吉祥之數，是清淨之數，若有於中洗浴者，悉能除人一切諸惡。

爾時世尊即說偈言：

非孫陀利河，亦非婆休多，非伽耶薩羅，如是諸河等，
作諸惡不善，能令其清淨，恒河婆休多，孫陀利河等，
愚者常居中，不能除衆惡，其清淨之人，何用洗浴爲？
其清淨之人，何用布薩爲？淨業以自淨，是生於受持，

38. 《中阿含·多界經》。

不殺亦不盜，不姪不妄語，信施除慳垢，於斯而洗浴，

於一切衆生，常起慈悲心，井水以洗浴，用伽耶(伽耶薩羅河)等爲？

內心自清淨，不待洗於外，下賤田舍兒，身體多污垢，以水洗塵穢，不能淨其內。」³⁹

作惡之人，不知有地獄之報，等到下了地獄，後悔莫及。如下經所載：

「是時，獄卒將此罪人示閻羅王，並作是說：大王當知，此人前世身(口)意行惡，作諸惡行已，生此地獄中。大王！當觀此人以何罪治。是時，閻羅王漸與彼人私問其罪。……罪人報曰：如是大王，如大王教，但爲愚惑，不別善行。

閻羅王曰：如卿所說，其事不異，亦復知卿不作身口意(善)行，但爲今日，當究汝放逸罪行，非父母爲，亦非國王大臣之所爲也。本自作罪，今自受報。是時閻羅王，先問其罪，卻敕治之。

……地獄左側極爲火然，鐵城，鐵廓，地亦鐵作。有四城門極爲臭處，如似屎尿所見染汙。刀山，劍樹圍遶四面，復以鐵疏籠而覆其上。是時獄卒，受王教令，將此罪人，往著獄中。

……若彼罪人舉腳著獄中時，血肉斯盡，唯有骨在。是時，獄卒將此罪人，復以利斧斫其形體，苦痛難計，求死不得，要當罪滅之後，爾乃得脫。

……緣刀劍樹，或上或下，是時，罪人以在樹上，便爲此鐵髻烏(鐵鳥)所食，或啄其頭，取腦食之，或取手腳，打骨取髓，然罪未畢，若罪畢者，然後乃出。

……使抱熱銅柱坐，前世時喜淫泆故。

39. 《雜阿含》，一一八五經。

……著火山上驅使上下，是時，極為爛盡。

……拔其舌擲著背後，於中受苦不可稱計，求死不得。是時，獄卒復取罪人著刀山上，或斷其腳，或斷其頭，或斷其手。

……以熱大鐵葉覆罪人身，如生時著衣，當時苦痛毒為難處，皆由貪欲之故，故致斯罪。

……顛倒其身，舉著鑊中，時身至下，皆悉爛盡。

……熱灰地獄縱廣數千萬由旬。……有刀刺地獄。……有大熱灰地獄，形體融爛。……刀劍地獄縱廣數千萬里。……沸屎地獄，中有細蟲，入骨徹髓食此人。

……熱屎地獄……是時閻羅王敕彼罪人曰：卿等不得善利，昔在人中，受人中福，身口意行（惡），不與相應，亦不惠施，仁愛利人等利，以是之故，今受此苦。」⁴⁰

在作了佛教徒以後，若是作了惡業，就應生起慚愧心，知道錯的地方，並嚴格警惕自己不再重犯。

《法句經》裏曾提到聖者的七財；即是：信財、戒財、慚財、愧財、聞財、施財、慧財。⁴¹

又在南傳《法句經》的一四三偈說道：「能知慚愧者，世上所罕見，彼不受非難，如良馬避鞭。」

對犯的戒應該懺悔，於佛前或僧前懺，若是出家眾，應隨戒律，如法羯磨。

在《長阿含》裏，佛對種德婆羅門說道：「善哉善哉，如汝所說，有戒則有慧，有慧則有戒，戒能淨慧，慧能淨戒。種德，如人洗手，左右相須，左能淨右，右能淨左，此亦如是。」⁴² 故應常照顧自己的戒，修持乃至戒行圓滿，並常以智慧觀照，使戒和慧相輔修習圓滿。

40. 《增一阿含》，卷二十四，善聚品四經。

41. 《法句經》，篤信品，八十五偈。

42. 《長阿含》卷十五《種德經》

五：正命

正當的維持生活是圓滿修習戒學的一部分。修正語，正業之後，才能照顧到以正確的維生方式，來照顧自己的家庭，並且考慮社會與其他眾生的生命。

如此凡一切會危害到他人福利或傷害其他眾生，乃至危害草木的維生方式都應該以正思惟，應不應做。

《法句經》裏佛說道：「不善害己事，實乃極易行，善與利己事，實乃極難行。」⁴³「智者具戒德，不為己為他，不求子與財，非法求王位，求世間榮緣，而造諸惡業。」⁴⁴「愚求智與名，反促其毀滅，毀彼之幸福，亦毀彼善根。」⁴⁵

佛對在家眾說的正命是：不經營武器軍械，不飼養屠宰動物不賣肉，不販賣人口，不販賣麻醉物，及不販賣毒藥。

以現在社會的狀況，邪命的範圍就比這五種廣得多，但是考慮不傷害別人或有生命的動物是基本原則。

對於出家眾，他們所要獲得只是衣、食、住、藥這四種。若以不符戒律(遍淨活命戒)的方式去求得這四緣都是邪命，包括占卜，看命，看地理風水，看相說吉凶，故弄玄虛，為死者誦經徵收錢財等等。

所以南傳《法句經》中說：「一道求利養，一道向涅槃，當如是明瞭，佛子諸比丘，不喜貪世利，勤修出離心。」⁴⁶

又說：「若人逐欲樂，不攝護根門，飲食不節量，懈怠不精進，必為魔所制，如風倒弱樹。」⁴⁷這是佛時一個比丘朱拉卡拉(Culakala)

43. 《法句經》，法救撰，維祇難譯，四四零，四四一偈。

44. 《南傳法句經新譯》，八四偈。

45. 《南傳法句經新譯》，七二偈。

46. 《南傳法句經新譯》，七五偈。

47. 《南傳法句經新譯》，七偈。其兄 Mahakala 成阿羅漢。

，被世上的欲樂和利益所引誘，以致捨戒罷道的故事。

六：正精進

這是指四正勤，在前邊的四正勤章裏已經詳述。這裡舉一個佛時比丘二十億耳沙門的故事來說明。

「爾時，尊者二十億耳住耆崛山，常精勤修習菩提分法時，尊者二十億耳獨靜禪思，而作是念；於世尊弟子精勤聲聞中，我在其數，然我今日未盡諸漏，我是名族姓子，多饒財寶，我今寧可還受五欲，廣行施作福。

爾時，世尊知二十億耳心之所念，告一比丘；汝等今往二十億耳所，告言：世尊呼汝！是一比丘受佛教已，往詣二十億耳所。語言：世尊呼汝！二十億耳聞彼比丘稱大師命，即詣世尊所，稽首禮足，退住一面。

爾時，世尊告二十億耳：汝實獨靜思作是念；世尊精勤修學聲聞中，我在其數，而今未得漏盡解脫，我是名族姓子，又多錢財，我寧可還俗，受五欲樂，廣施作福耶？

時，二十億耳作是念：世尊已知我心，驚怖毛豎，白佛言：實爾，世尊。

佛告二十億耳：我今問汝，隨意答我。二十億耳，汝在俗時，善彈琴不？答言：如是，世尊。

復問：於意云何？汝彈琴時，若急其弦，得作微妙和雅音不？答言：不也，世尊。

復問：云何？若緩其弦，寧發微妙和雅音不？答言：不也，世尊。

復問：云何善調琴弦，不緩不急，然後發微妙和雅音不？答言：

如是，世尊。

佛告二十億耳：精進大急，增其掉悔；精進太緩，令人懈怠。是故汝當平等修習攝受，莫著，莫放逸，莫取相。

時，尊者二十億耳，聞佛所說，歡喜隨喜，作禮而去。……成阿羅漢。」⁴⁸ 因此修行要擇法，要知道自己的習性，以正確的法門調服自己的煩惱。太精進時，要休息。太懶散時，要激厲自己。

在正精進的修習過程中，應勤修防止未生惡，勤修棄捨已生惡，勤培養未生善，勤護持已生善。我們唯有靠自己的努力，才能達到解脫的境界，我們不能依賴佛、菩薩或神等等代我們做修行。

所以佛說：

「汝等應自勤，如來唯導師，入道禪修者，解脫魔繫縛。」⁴⁹

「奉善不造惡，精進行聖道，實踐善法者，今世來世樂。」⁵⁰

「勤向不死徑，放逸趣死徑，精勤者不死，放逸如已死。」⁵¹

「勤勉不放逸，持戒自調禦，智者作自洲，不為瀑流沒。」⁵²

「喜精進比丘，惶恐放逸害，是故不退轉，而趨向涅槃。」⁵³

這世上沒有靠怠惰而能證得聖果的這一回事！

七：正念

這是指四念處的修習。佛比喻四念處是父母的境界，遊於自行處，魔不能乘。一個有正念的人，住於安全的地方，時時刻刻以正念護衛自心，所以魔無機會可乘。

48. 《雜阿含》，二五四經。

49. 《南傳法句經新譯》，二七六偈。

50. 《南傳法句經新譯》，一六九偈。

51. 《南傳法句經新譯》，二十一偈。

52. 《南傳法句經新譯》，二十五偈。

53. 《南傳法句經新譯》，卅二偈。

佛於是說一個比喻；一隻鶉因為遊於非自己行處，於是被一隻鷹捉到了。它對鷹說，其實是因為它去到它不應去的地方才被捉到，若是在它自己的行處，安全的地方，鷹是沒有機會捉到它的。

鷹被激怒了，就放了它，第二次鷹衝下來捉它的時候，鶉走到田中的耕壁上，鷹來時，它退回壟塊中，鷹因此衝撞在壟上，碎身而死。（見《雜阿含》六一七經）

常常善於培育自己的正念，使它免除諸煩惱惡念，並常常憶念善法，這樣就能使正念增強，念根生起，依於信念，淨戒，有慚，有愧，就能生起定與慧，最後能達到解脫。

故此佛在《法句經》中說：「喜於不放逸，善護衛自心，自離於煩惱，如象出泥沼。」⁵⁴ 泥沼好比上面的故事裏的鷹，是魔境，會使我們深陷其中，長夜受苦。

愚癡無聞凡夫以四種食（執取，維持存在的因素）而長住於輪迴。

這四食即是：搏食，是指食物；觸食，意為對觸受的染著；意思食，意為對境，塵的思想愛取等的造作；以及識食，因為識緣名色，一個人若不能瞭解名色法，就有識食，在臨死時，意念不能寂滅，所以識又再輪迴去了。因此這識在死亡時，或稱死亡心又會去緣名色，結生心是名，羯羅蘭(kilala)是色，新的一世又開始了。

佛陀說賢聖弟子也以四食長養慧命，這四食即是：四念處或四念住。身、身觀念住，受、受觀念住，心、心觀念住和法、法觀念住。這是清淨之法食。

佛的聖弟子如此修習，將能獲得四種樂；即是離欲樂，遠離樂，寂滅樂，和菩提樂。

正念的修習能與修戒配合，使不犯戒；正念能防獲諸根免受到境塵的污染；正念的修習能防範五蓋不知不覺的生起；正念能超越

54. 《南傳法句經新譯》，三二七偈。

欲貪與對世間的愛染；正念能引發定的培養，正念能使止觀修習圓滿；正念能對四聖諦如實知見，並斷除無明根本煩惱。

八：正定

在南傳《法句經》裏佛說道：

「智者心堅定，精進修止觀，解脫四繫縛，證無上涅槃。」⁵⁵

「聖者常修定，樂寂靜出離，正念正覺者，天人所愛敬。」⁵⁶

「喬達摩門徒，意常善醒覺，不分日與夜，樂修定觀禪。」⁵⁷

凡有起正思惟而修的定是正定，若起邪思惟雖能修到定，也只是邪定，如提婆達多的邪定與邪神通。以定來說，它是指心一境性，也即四禪的境界。

依循四十業處的某一業處修止 (samatha) 可以得定 (samadhi)，然後修觀 (vipassana) 可以成就慧。

四十業處的十隨念，食厭想與四界差別可修至近行定；四無量心的前三種可修到三禪，捨無量可修到四禪；十不淨可修至初禪；十遍可修至四禪；四無色禪法可修至四無色界定。

貪行者適於修十不淨，及身隨念。瞋行者適於修四無色禪及四色遍。癡行者適於修安般隨念。覺行者適於修死隨念，休息隨念，四界差別與食厭想。信行者適於修佛隨念，法隨念，僧隨念，戒隨念，捨隨念與天隨念。小所緣 (小目標) 適於尋行者，無量所緣適於癡行者。

一般上說，修不淨對治貪、修慈對治瞋，修安般念對治散亂，及修無常想對治我慢。⁵⁸

55. 《南傳法句經新譯》，二十三偈。

56. 《南傳法句經新譯》，一八一偈。

57. 《南傳法句經新譯》，二零一偈。

58. 參考《清淨道論》，二零三頁。

在南傳《法句經》中佛說：

「無慧者無定，無定者無慧，具足定與慧，彼近於涅槃。」⁵⁹

「依止觀二法，清淨達彼岸，一切煩惱滅，彼為婆羅門。」⁶⁰

依上述的業處修習，明瞭自己的習性，精勤對治五蓋，就能迅速克服障礙而得定。修定的目的是在破除外在與內在的種種障礙，使心清淨，得定，然後心清晰才能用以觀禪。

觀修的有效與否，全視定的深淺，定愈深則心越純淨。就能直觀諸現象的真相，以印證佛所說的三法印。這即是聞、思、修的過程。

某一次，佛為誦陀迦旃延及跋迦利開示修禪時說：「如是丈夫不念貪欲纏，住於出離如實知，不以貪欲纏而正受，亦不瞋恚、睡眠、掉悔，疑纏，多住於出離，瞋恚、睡眠、掉悔、疑纏如實知，不以疑纏而求正受。

如是誦陀，比丘如是禪者，不依水、火、風、空、識、無所有，非想非非想而修禪，不依此世，不依他世，非日、月、非見、聞、覺、識、非得、非求、非隨覺、非隨觀而修禪。

時跋迦利白佛言：世尊！若比丘云何入禪，不依地、水、火、風乃至覺觀而修禪定？……佛告跋迦利，比丘於地想能伏地想，於水、火、風想、無量空入處、識入處想、無所有入處、非想非非想入處想、此世、他世、日、月、見、聞、覺、識，若得若求若覺若觀悉伏彼想。」⁶¹

伏的意思是能摧伏，不起執著之念，修遍的行者不執著於他所修的地水火風青黃赤白虛空與光明遍，修四無色界的行者不執著於

59. 《南傳法句經新譯》，三七二偈。

60. 《南傳法句經新譯》，三八四偈。

61. 《雜阿含》，九二六經。

他所修的四無色界，不起此世他世日月等想，也不執著於定境的一切見聞覺識；爲什麼呢？修到遍時"我"已消失，觀修者只有心知道而已，所要做的只要把"心"(我慢)也摧伏就行了。若是執著於這些定境，在死前仍未證阿羅漢的話，將會生到與他所修的定相應的色界天去，在那繼續修到證果涅槃爲止。依純觀而修到解脫的行者所用的方法則不一樣，他們自接以正見正思惟契入真相而證果。

要能正確的斷我慢與無明等五上分結諸煩惱，要思惟它們的味、患、離之外，還要思惟它們的出現是因緣的關係，無有一個我的存在。這在《雜阿含》八十經中提到。請參考第九章心念處的部份。

從覺悟來說，無所謂漸悟或頓悟。頓悟者只不過是他的波羅蜜已具足了，到了某一場合因爲某某因緣使他大悟。我們的工作是勤修出離，直到波羅蜜圓滿，將來因緣成熟時，也會大徹大悟的。

小結

在《雜阿含》裏佛說道：「如是我聞，一時佛住波羅捺仙人住處，鹿野苑中，爾時世尊告諸比丘，有四聖諦，何等爲四？謂：苦聖諦，苦集聖諦，苦滅聖諦，苦滅道跡聖諦。

若比丘，於苦聖諦，已知已解；於苦集聖諦，已知已斷；於苦滅聖諦，已知已證；於苦滅道跡聖諦，已知已修。如是比丘，無有關鍵，平治城塹，度諸峻難，(解脫結縛)，名爲賢聖，建立聖幢。

諸比丘！云何無有關鍵？謂：五下分結已離已知，是名離關鍵。

云何平治城塹？無明謂之深塹，彼得斷知，是名平治城塹。(涅槃城前的深水溝)

云何度諸峻難？謂：無際生死，究竟苦邊，是名度諸峻難。

云何解脫結縛？謂：愛已斷已知。

云何建立聖幢？謂：我慢已斷已知，是名建立聖幢。

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。」⁶²

對於上經所述的這些五下所結，要證得三果才把它們消除，離諸關鍵。

五上分結有無明(平治城塹)，掉悔(度諸嶮難)，色愛、無色愛。(解脫結縛)，我慢(建立聖幢)，完全滅盡才證涅槃。

在做這些修行工作時，要對一切的執著，思惟它們的味(作用)，患(過患)，和離(出離)，所以要從基本開始做離欲的修行工作，繼續出離，以達到解脫。

所以《中阿含。聖道經》中，佛說道：「云何正解脫？比丘者欲心解脫，患、癡心解脫是謂正解脫。

云何正(解脫)智？比丘者知欲心解脫，知患、癡心解脫，是謂正(解脫)智也。是為學者成就八支，漏盡阿羅訶成就十支。

云何學者成就八支？學正見至學正定，是為學者成就八支。

云何漏盡阿羅訶成就十支？無學正見至無學正智，是謂漏盡阿羅訶成就十支。」故此三果聖人以下的學者成就八支，即八正道。而漏盡阿羅漢則成就十支，即無學八正道加無學正解脫與無學正(解脫)智。

八正道的修習從一位向初果的行者開始，一直修到阿羅漢果才圓滿。所以每一位修行人都要貫徹這八支道法，以樹立起聖幢，願正法久住，長惠人天！

62. 《雜阿含》，三八七經。

第十七章 止觀

無定何有慧？無慧何有定？俱修定與慧，何愁不盡苦？

止、定與觀

止，巴利文 Samatha 奢摩他，意義是止，依業處修止而得住心，不再散漫，代表心的寧靜。定，巴利文 Samadhi 三摩地，三昧，義為定，等持。所以在《中阿含。法樂比丘尼經》中說：「善心得一者，是謂定。」這“一”就是指“心一境性”ekaggata，即四禪八定的一境性心所。佛說「彼眼識所可愛樂染著之色，彼比丘見已，不喜、不讚歎、不染、不繫著住。……專精勝進，身心止息，心安極住不忘，常定一心，無量法喜。但逮得第一三昧正受，終不退滅。」¹

又說：「何等為正定？正定有二種：有正定，世俗、有漏、有取，轉向善趣。有正定，是聖出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。何等為正定，世俗、有漏、有取、轉向善趣？若心住不亂、不動、攝受寂止、三昧、一心，是名正定世俗有漏，有取，轉向善趣。何等為正定，是聖出世間，無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊？謂聖弟子，苦，苦思惟，集、滅、道、道思惟，無漏思惟，相應心法，住不亂，不散，攝受、寂止、三昧、一心，是名正定是聖出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊。」²這段是指世俗的定與出世間的定，世俗的定會生到善道去。出世間的定會轉向苦邊（涅槃 Vivdhakartodassana）。

觀，巴利文 Vipassana 毗鉢舍那，義為多方觀察，正思擇與遍尋思。觀是以三法印來觀一切法，這法能用於觀到阿羅漢道智，並

註：1. 《雜阿含》，二二二經。

2. 《雜阿含》，七八五經。

配合十二緣起，以及七清淨和十觀智³，來觀照諸究竟法的真相（三相）。這是慧心所(Pabba)的作用。

在《雜阿含》裡提到：「爾時，尊者阿難往詣上座上座名者所。詣已，恭敬問訊，問訊已，退坐一面。問上座上座名者言：若比丘於空處，樹下，閑房思惟。當以何法專精思惟？

上座答言：尊者阿難，於空處，樹下，閑房思惟者，當以二法，專精思惟，所謂止、觀。

尊者阿難復問上座：修習於止，多修習已，當何所成？修習於觀，多修習已，當何所成？

上座答言：尊者阿難，修習於止，終成於觀，修習觀已，亦成於止。謂聖弟子，止、觀俱修，得諸解脫界。

阿難復問上座：云何諸解脫界？

上座答言：尊者阿難，若斷界，無欲界，滅界，是名諸解脫界。

尊者阿難復問上座：云何斷界乃至滅界？

上座答言：尊者阿難，斷一切行，是名斷界。斷除愛欲，是無欲界。一切行滅，是名滅界。」⁴

這裡的止是與定通用的。多修定以達到修觀的目的，多修觀以達到修定的目的，因此是止觀俱修。並用以斷除愛欲，斷一切行與滅一切行而達到解脫。

佛說：「無慧者無定，無定者無慧，具足定與慧，彼近於涅槃。」⁵

一：定的相、味、現起與足處

3. 《清淨道論》二十一章，九觀智加上種姓智。

4. 《雜阿含》，四六四經。

5. 《南傳法句經新譯》，三七二偈。

定以不散亂為相，以消滅散亂為味（作用），以平靜為現起（現狀），以樂為足處（近因）。是故修定不能將六個根門都開著，以避免散亂產生，必須儘量關閉根門，修安般念的是以鼻根及意根，修遍的是以眼根及意根，修經行的是以眼根、身根及意根三根，唸佛號的是以眼根、耳根、舌根、身（手持唸珠）根和意根，用越多根門的，散亂的機會就增如，就表示越難入定。不過有定力的人用更多根門卻反而更快入定。從入定的層次來看是語先止息而後身止息，最後定時是意止息。因此修安般念、慈、悲、喜、捨與十遍是比較快能得定的，尤其是熟悉於修四無量與十遍的行者可以不須要用眼門取相，直接以意根修定，更易得定。能進入定境首先呈現在意門的是極度的寂靜，接下來意門會評估自己的成果而生喜樂，最後進入一心不亂的定。

二：定的種類

表 17.1 定的種類

八定	九次第正受	八勝處	八解脫	三定	三三昧
四無色界禪	想受滅 非想非非想處 無所有處 識無邊處 空無邊處		八解脫 七解脫 六解脫 五解脫 四解脫	無覺無觀定	無所有
					無相
四根本禪 (四色界禪)	四禪 三禪 二禪 初禪	第八勝處 第七勝處 第六勝處 第五勝處 第四勝處 第三勝處 第二勝處 第一勝處	淨解脫 二解脫 一解脫	有覺有觀定	無覺少觀定 空

(一) 四色界禪

佛教的根本禪法是四色界禪。佛在出家前常修定，傳說當他是小王子悉達多的時候，迦毗羅衛國有一次舉行農耕慶祝會，他的褓姆把他放在一個營帳下去觀看節目，小悉達多就獨自修定而進入定境(他的父王發現後向他第一次禮拜)，這對他往後萌生出家及苦行的想法影響很大。悉達多菩薩在初出道時向阿拉勒卡拉瑪(AlaraKalama)學的就是四色界禪定法。悉達多菩薩很快就掌握這些禪法，但他不久就離開這位老師，因為這四色界禪法只能達到心靈的統一，卻不能導向離欲、厭棄、滅苦、寂靜與無上覺。這解釋了為什麼要修觀以及八正道裡正見與正思惟的重要性。

根據經文對這四色界禪的記載：「謂比丘離欲，離惡不善法，有覺有觀，離生喜樂，初禪具足住。……謂比丘有覺有觀，息，內淨，一心，無覺無觀，定生喜樂，第二禪具足住。……謂比丘離喜、貪、捨心住，正念正知，安樂住彼聖說捨，第三禪具足住。……謂比丘離苦息樂，憂喜先已離，不苦不樂，捨、淨念、一心，第四禪具足住。」⁶

屬於色界禪的還有八勝處，也叫八除入：

「內有色想，觀外色少，若好若醜，常觀常念，是為初除入。

內有色想，觀外色無量，若好若醜，常觀常念，是為二除入。

內無色想，外觀色少，若好若醜，常觀常念，是為三除入。

內無色想，外觀色無量，若好若醜，常觀常念，是為四除入。

內無色想，外觀色青，青色青光青見，譬如青蓮華，亦如青波羅奈衣，純一青色青光青見，作如是想，常觀常念，是為五除入。

內無色想，外觀色黃，黃色黃光黃見，譬如黃華，黃波羅奈衣，

6. 《雜阿含》，四八三經。

純一黃色黃光黃見，常觀常念，作如是想，是爲六除入。

內無色想，外觀色赤，赤色赤光赤見，譬如赤華，赤波羅奈衣，純一赤色赤光赤見，常觀常念，作如是想，是爲七除入。

內無色想，外觀色白，白色白光白見，譬如白華，白波羅奈衣，純一白色白光白見，常觀常念，作如是想，是爲八除入。」⁷

這是配合八解脫的前三解脫而細分的，內有色想一解脫又分兩個勝處；內無色想二解脫又分兩個勝處；淨解脫又分四個勝處（修青、黃、赤、白遍）。

修淨土的行者依靠口唸佛號與心憶念佛時，這即是四十業處裏十隨念的念佛；初修時專注於佛號，但因為聲音吵雜心易散亂，難於專注。若一個行者堅持專唸數個星期（閉關修），可能心會被降服而進入定境。想要以唸佛號入定的行者應知入定的止息是語先止息（即佛號停止），而後是身止息（數唸珠停止），最後是意止息（心得定）。修安般念則不一樣，因為安般念沒有佛號，直接以出入息止息口門，而後出入息寂止（鼻門，身止息），最後意止息（定，一心）。當觀想淨土時，這即是八勝處的前四勝處；當該行者觀想蓮池的青色、黃色、赤色、和白色的蓮花時，那是八勝處的後四勝處或八解脫的淨解脫。這些都是色界禪。

修密續本尊法(Yidam)的行者應知本尊法是修定的法門，沒什麼奇特，不要生起邪念。應以恭敬心稀有心來對待本尊法。應先修習白色的本尊如四臂觀音，金剛薩埵，白度母等。爲什麼呢？因爲本尊的遍作相是白色的，很容易觀，取相與似相也易得到，掌握了白色的本尊法就能修到白遍，其他的黃色紅色藍色等可以等以後修。有些行者能極容易地掌握本尊色遍禪法，這是宿世定波羅蜜具足的緣故。若一位行者以咒語來修定也同唸佛號一樣必須先止息語，而後身止息，最後是意止息。定了以後轉去觀修本尊色遍禪法也可以。修本尊法的行者應掌握好下面的三定法。在密宗裏觀想身體的五輪

7. 《大正藏》，《長阿含》，卷九，《十上經》。

有五方佛（五色：白、紅、藍、黃、綠）是極高的禪法，因為要同時觀幾種顏色生起是極不容易的。屬於這一類的修定法門在密續裡有許多。在第二章裏我曾經簡單代過。

（二）四無色界禪

這是佛初出道後向第二位老師鬱達卡拉瑪不塔（UddakaRamaputta）所學的當時印度最高的禪法。在最高的層次不能說識是有或無，但佛知道他所追求的是滅苦與涅槃的境界，這無色界禪法並非他所要的。

在《長阿含》的《眾集經》裏記載：「色（內色）觀色（外色），一解脫。內無色想觀外色，二解脫。淨（青、黃、赤、白遍）解脫，三解脫。度色想，滅瞋恚想，住空處解脫，四解脫。度空處，住識處，五解脫。度識處，住不用處（無所有處），六解脫。度不用處，住有想無想處，七解脫。度有想無想處，住想知滅，八解脫。」⁸

這八解脫包含了色界與無色界禪，加上想知滅定。前二解脫同初禪及二禪，第三解脫淨解脫包含第三與第四禪，四解脫至七解脫是四無色禪定。想知滅，想受滅或滅盡定是八解脫。

四色界禪，四無色界也叫八定加上想受滅（想知滅）定也叫做九次第定，或九次第正受。

（三）三定

配合四色界禪與四無色界禪的還有三定；即有覺有觀定（有尋有伺），無覺少觀定（無尋唯伺），無覺無觀定（無尋無伺）；這三種定修習的業處是光明與淨色（指青、黃、赤、白色），是對光明相與色相起念。有時本見色見光明而後失去光明（因為有疑、失念、身病想、睡眠患、過精勤患、懈怠患、恐怖患、喜悅患、自高心患、生若干想患、不觀色患的緣故）；有時知光明不見色（因為念光明不念色故）；有時少見光明少見色（少入定故少眼清淨）；有時廣見光明廣

8. 《大正藏》，《長阿含》，卷八，《眾集經》。

見色（廣入定故廣眼清淨）。所以這是修色遍與光明遍。成就此定能夠見到天界諸神的光明與色相，如此修習能與天神共問答論說。詳看《中阿含。長壽王品。長壽王本起經》佛教阿那律陀的三定修習法，與《中阿含。天經》裡佛對比丘衆開示對於形色與光明的修習法。無覺無觀定應屬四無色界禪定。

(四) 三三昧

還有配合四色與無色界禪的三三昧；即空三昧，無相三昧與無所有三昧，這在《雜阿含》八十經裡討論到空三昧是觀無常而得定，無相三昧是觀無外色而得定，無所有三昧是心解脫於貪、瞋、癡三相而得定。這還要靠觀識是緣生緣滅法而得慧解脫。

三：修定順緣

修習定要注意以下的有利條件：

(一) 住所

出家衆是在僧伽藍或寺院裡，這是指小房室或寮房。若在家衆應以安置佛像的淨室爲宜。若沒有的話，應在一個安靜的角落爲宜。窗門要予以緊繫，以免風吹動搖產生聲音而受驚。遠離小動物和小孩子的騷擾。電話，門鈴等都安置好以免受到驚嚇。出家衆若住在阿蘭若，需注意住處易於獲得衣，食，水，藥物，無有猛獸出入，易於親近善友或善知識之處。

(二) 坐座

坐座必需稍向前傾，股處高，足處低，坐墊以棉絮，椰纖等爲宜，這些不會聚積太多熱量。天氣寒冷的地方再添加其他保暖被單。維持身體舒適爲上。

(三) 調身

雙腳盤腿而坐，雙盤亦可，單盤亦可，散盤亦可；雙手結定印，

左手在下，右手在上，拇指相觸，不結定印也行；背脊要直，猶如箭；肩膀鬆垂，項部自然垂直，頭不傾斜；舌舐上頰（上排齒內邊），不用力；眼簾半垂，或是關閉，若生昏沉，則以半垂為佳。

(四) 調息

出入息以自然為佳。若意念紛亂時，可以數息至十為止，重複數直至雜念停止。然後隨觀呼吸，出息時知之，入息時亦知之，讓呼吸自然柔和不急促，心念繫於鼻孔邊緣，心息一致。

(五) 調心

佛以調琴的比喻來教導二十億耳沙門（見前章正精進節），不急不緩，不以精進太急，增其掉悔，不以精進太緩增其懈怠，又以黑白牛之軛繫比喻非根或境之過，欲軛之繫為其過（前章正思惟節）。

調心要滅除五過失：即懈怠，忘聖言，昏沈掉舉，不作行與作行五過。對付懈怠，要起欲願，即是欲如意足；精進，即是勤如意足；信，即是對三寶的淨信與信念；與輕安，即是身心的輕安以對修行產生濃厚的興趣。這欲、精進、信、輕安是八斷行的四種。

忘聖言要以正憶念來對治，這要多讀誦或背誦經文，思惟其義理。昏沈掉舉，昏沈是心內縮，愚癡愚昧。應修光明想，菩提心等。掉舉是心外散，貪愛外境心不定，應修無常想與可厭惡想；所以要以正念正勤與正知來對治。不作行指不加以思惟對治的方法，所以要以正思，或如理作意來對治。作行是指以錯誤的方法來對治過失，所以要以正思與捨來對治。故此正念，正知，思惟與捨是八斷行的另四種。

佛陀教導羅睺羅修安般念不淨觀與四無量以對治五煩惱是很重要的。修安般念以斷愁憂之想。修惡露不淨想以除滅貪欲。修慈心以除盡瞋恚。修悲心以除盡害心。修喜心以除盡嫉心。修護心（捨心）以除盡憍慢。⁹

9. 《增壹阿含》，卷七安般品第十七之一。

這一點有些類似五停心位：多貪治以不淨觀，多瞋治以慈悲觀，多愚癡治以十二因緣觀，多慢治以界差別觀，多尋伺與散亂治以出入息觀。

在《清淨道論》裡談到人依性行分爲六種：貪行、瞋行、癡行、信行、覺行、尋行。貪行者修不淨是適當的。瞋行者宜修色遍淨色。癡行者宜修廣大遍。信行者宜修六隨念。覺行者任何都可以修。尋行者宜修小所緣。

四：修習定的障礙

《清淨道論》裡提到修習定的障礙：那即是住所、家族、利養、學衆、作業、旅行、僧俗病、己病，誦經、神變。此外不護根門，飲食不知量、睡眠太多、不正知也是障礙。下面個別討論。

(一)住所——爲了修習定，不適合的精舍不應住。這些是大的、新的、古老的、路旁的、有泉水流過的、有菜園的、有盛開花的、有結果的、衆人禮拜處、近城市、近採薪木處、近田園、不和合者共住、近貿易場、近邊疆、近國界、不妥當者、不得善友者十八種。

大的寺院，僧衆過多，意見不合，分配的任務作與未作，談話喧嘩，許多在家衆來來往往。新的寺院精舍有許多工作要做。老的寺院許多地方要修補。路旁的寺院有客僧掛單，往往要讓出自己的床座。泉井邊集合的人多，吵雜忙碌。菜園裡有農民作業，婦女歌唱等。有多種花叢盛開的寺院會召來閑人。有果實的寺院召來在家衆乞討果子，產生衆多麻煩。衆人崇敬禮拜的有高僧的寺院，召來四方人們。近城市的寺院，車水馬龍，繁忙熱鬧。近採薪木處常有人砍伐樹木。近田園處有農人忙著打穀，曬乾，放牛，抽水等工作。不和合僧團共住有許多糾紛。近貿易場有許多叫賣聲、雜聲。近邊疆的人無信仰。近國界的會被懷疑爲間諜，恐受意外傷害。不妥當處是有非人如鬼夜叉等騷擾之處。不得善友如阿闍黎（善知識、教授）或和尚等是極不利的。

(二) 家族——家裡的親族來拜訪，易於生感情，而且是對出家的人產生藕斷絲連的作用。住的寺院太近俗家也是不好的。

(三) 利養——有福報的比丘得到眾多的供養，並常常要為施主誦經祝福，就浪費許多的時間。同時有道行的長老常有眾多優婆塞，優婆夷來拜見，詢問，供養。因此，這些衣、食、住、藥四資具太多的供養就產生大障礙。

(四) 學眾——學眾太多，時間不夠分配，因而沒有機會行沙門法。

(五) 作業——在僧伽藍內若需做修建，又須監督包括找材料等，都需要安排，費時又費力。

(六) 旅行——若要去他處行腳，又有俗眾欲從他出家，所以難以進入阿蘭若行沙門之法。

(七) 僧俗病——僧眾包括自己的和尚（指戒師與依止師）生病，要看顧到命終。對自己的俗家父母的病，也一樣要照顧，若沒有藥，還要去乞求。

(八) 己病——為療病苦找醫生，又須服藥。若是藥無效的話，應行沙門法訶責自身，「我不是你（身體）的奴隸或僱傭人，為了照顧你而使我陷於無休止的輪迴，是很苦的。」

(九) 誦經——為了研究聖典，把時間花在誦習經典是障礙。

(十) 神變——對於修定的行者，神變不成障礙。但對於修觀的行者，神變是障礙。

(十一) 不護根門——對於不守護根門的人，他們成天浸在花花綠綠的六塵裡，不知出離，不離欲或克制欲，要修定是極難的事。

(十二) 飲食不知量——飲食不知節量的人，也是對離欲滅欲的行道不知曉的人，修定是難事。

(十三)睡眠太多——昏沉和好睡眠的人，不會對修定有任何興趣，他們會覺得修定是枯燥乏味與極困難的事。

(十四)不正知——最後不正知，無有正念，沒有修定的基礎——即正念，對出離道不如實知，對諸多染著不查覺，對自己的障礙也無正知，若發現也不知如何對治，修定對不正知者是不可能的事。

(十五)恐懼——若獨自在阿蘭若或無人煙處修定時，心生恐懼，應念佛、法、僧及自己所持的清淨戒。這在《雜阿含》九八零經中提到：「世尊告諸賈客：汝等當行於曠野中，有諸恐怖，心驚毛豎；爾時，當念如來事，謂如來·應·等正覺，乃至佛，世尊。如是念者，恐怖則除。又念法事，佛正法，律，現法能離熾然，不待時節，通達親近，緣自覺知。又念僧事，世尊弟子善向，正向，乃至世間福田。如是念者。恐怖即除。」雖然這是對在外經商的人說的，但在山林裏獨自修定也同樣會遇到心生恐懼的時候，念三寶名為摧伏幢，能除恐怖。若在臨終時，見到惡趣相或心生大畏懼，同樣的，一個佛教徒只須念佛、法、僧、戒，也必定能超度諸惡趣。

五：性行辨別與住處

我們必需先認識自己的習性，這有助於選擇適宜的法門來修習。性行有六個種類：即貪行、瞋行、癡行、信行、覺行和尋行。貪行者若起善則信力強，因信近於貪德，所以貪行者與信行者同分。瞋行者若起善業則慧力強，因慧近於瞋德，所以瞋行者與覺行者同分，癡行者為使未生的善法生起而精進時，多有障礙的尋生起，所以癡行者與尋行者同分。

若從宿世因緣看，貪行者或因宿世善業從天上生此。瞋行者或因宿世惡業從地獄及龍界生此。癡行者或因宿世嗜酒及少聞由畜生道生此。

一般上地、水界偏重的人癡行。火、風界偏重的人瞋行。四界平等的人貪行。病因裡貪行者痰增盛，癡行者風增盛。

在日常生活裡，可以各種方法來辨別。貪行者步履優美徐緩平正，足跡中央不著地，其他站姿，坐姿，臥姿有相似處。掃地清潔不急促，不散亂，其他作業如洗衣著衣也同，食物則喜油膩甘美，食時細賞各種滋味，若得美味則喜。對事物若見細小喜愛的也歡喜，故執著小德，而大過卻不計較，離去時常留連回看。與貪俱行的煩惱有諂、誑、惡欲、大欲、不知足、淫欲熾盛、輕佻等。

瞋行者步伐以足尖掘地行，急促而後跟長，站勢頑強，常蹙眉臥，急促睡起，怒氣回答。掃地急捷，濺起沙塵，掃不清潔不平坦，洗衣著衣亦同。食喜粗酸，作滿口食，緊張吞食。對小而不如意事物有倦意，小過亦生瞋惱，實有福德亦不理。離去時無顧戀。俱行煩惱有忿、恨、覆、惱、嫉、慳等。

癡行者步法混亂無章，急速壓下。其他姿勢也遲緩無章。作業如掃地，散亂不潔不平，洗衣著衣不注意而紊亂。食無定性，常沾汙口。凡事依他人，別人訶責或贊嘆，他亦一樣反應，不以智分辨。俱行的煩惱有昏沉，睡眠、掉舉、惡作、疑、執取、固執等。

信行者好施、欲見聖者、欲聞正法、常喜悅、不誑、不諂、有信。覺行者和藹、可為善友、飲食知量、有正念正知、勤、不眠、有憂懼故精勤。尋行者常多言、樂眾、不勤於善、心不定，夜思日行等。

住處對貪行者來說以不淨不舒適較適合。穿粗重袈裟，用醜與粗重的陶土或鐵鉢，托鉢路途以不適意，不平坦，不近村莊為宜，供鉢食以奴婢，傭人，貌醜衣垢身臭，以輕蔑的態度拋鉢食為宜，食物以粗糙壞色較宜。修定所緣以色遍的不淨相為宜。這些都有助於貪行者的修行。

瞋行者以舒適美觀清淨的住處為適當，無險難，平坦。衣著簡單但優美。鉢狀如水泡，以鐵制淨色為宜。托鉢路途近村莊，平坦無危險。供鉢食的人以恭敬歡迎態度供美味齋食，並有侍者持浴巾塗油熏香等恭敬侍奉。所緣以色遍的淨色為宜。這些較適合瞋行者。

癡行者的住處以寬敞無障礙爲佳，狹小空間會使他愚昧。其他的如對瞋行者的也適於癡行者。信行者則以如同瞋行者的爲宜。所緣以六隨念較適合。覺行者的住處沒有不適合的。尋行者的住處不宜有美麗的園林，寬大能見連綿的青山者不適合。因爲尋思散亂的緣故。應該如貪行者的較適合。

六：四十業處(Kammatthana)

業處是指作業之地或工作之處。這是指止禪與觀禪。止禪是培育定力來作爲觀禪的基礎。四十業處所討論的即是十遍、十不淨、十隨念、四梵住、四無色、一想、一差別。

十遍中有地遍、水遍、火遍、風遍、青遍、黃遍、赤遍、白遍、光明遍和限定虛空遍。

十不淨有膨脹相、青瘀相、膿爛相、斷壞相、食殘相、散亂相、斬斫離散相、血塗相、蟲聚相和骸骨相。

十隨念有佛隨念、法隨念、僧隨念、戒隨念、捨隨念、天隨念、死隨念、身隨念、入出息隨念（安般念）和寂止隨念（休息隨念）。

四梵住也即是四無量；有慈梵住、悲梵住、喜梵住和捨梵住。

四無色有空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處。

一想是食厭想。

一差別是四界差別。

南傳《法句經》裡不放逸品中有以下幾個偈：

「勤向不死徑，放逸趣死徑，精勤者不死，放逸如已死。」¹⁰

「智者如實知，精進之道理，安徐喜精進，親證聖樂境。」¹¹

10. 《南傳法句經新譯》，第廿一偈。

11. 《南傳法句經新譯》，第廿二偈。

「智者心堅定，精進修止觀，解脫四繫縛（貪欲、有、邪見、無明），證無上涅槃。」¹²

「放逸中無逸，智者獨醒覺，如善馳良駿，超越老羸馬。」¹³

這裡不放逸指的是精勤修止觀，不陷於怠惰。衆生多數昏沉放逸，唯獨有智慧的，善於權衡得失利弊，因為他見到輪迴的苦與不精勤的過患，所以努力修止觀。

在北傳《法句經》裡有以下的偈語：

「出息入息念，具滿諦思惟，從初竟適利，安如佛所說。」¹⁴

「是則昭世間，如雲解月現，起止學思惟，坐臥不廢忘。」¹⁵

「比丘立是念，前利後則勝，始得終必勝，逝不願生死。」¹⁶

這三偈指出通過修習業處如安般念（出入息念），修定觀禪，後必得大果，常住安樂不再流轉生死。

（一）修習與禪相

討論遍之前，須先說明一下止的修習與禪相。修習，巴利文 Bhavana 有三種：遍作修習（Parikammabhavana）是從初修禪那到鎮伏五蓋，到似相出現為止；近行修習（Upa-carabhavana）是在鎮伏了五蓋，到似相出現，直到種姓心的生起；安止修習（Appanabhavana）是在種姓心生後的色界禪與無色界禪的安止階段。

禪相（Nimitta）也有三種：遍作相（Parikammanimitta）是從

12 《南傳法句經新譯》，第廿三偈。

13 《南傳法句經新譯》，第廿九偈。

14 北傳《法句經》，維祇難譯，惟念品，一〇四偈。

15 北傳《法句經》，維祇難譯，惟念品，一〇五偈。

16 北傳《法句經》，維祇難譯，惟念品，一〇六偈。

初修禪時用於培育定的目標；取相（Uggahanimitta）是修定時與肉眼所見的目標一模一樣；似相（Patibhaganimi-tta）是在心裡出現的影像，無有瑕疵，它比取相更爲純淨百倍或千倍。取相顯現是動搖的，而似相則是靜止不動的。

（二）十遍

遍，巴利文 Kasina，意爲全部或整體，即把似相擴大到十方無邊之處。這十遍有地遍、水遍、火遍、風遍、藍遍（青遍）、黃遍、赤遍、白遍、虛空遍與光明遍。

1。地遍（Paṭhavīkasīnam）——修習地遍前，須在隱蔽處或住所內準備一個直徑大約三十公分的圓盤（曼陀羅 Mandala）或篩，把它鋪上黎明色的泥土，再把它表面弄平，把它放在離禪修者一公尺處，張眼凝視，不要注意曼陀羅的色澤，也不作意地的堅硬，而只觀察它是「地（Pathavi），地」閉眼而其遍作相經過百、千次修習，取相於心中生起（猶如開眼時一樣）。反覆修習，鎮伏諸蓋，止息煩惱，以近行定等持而至似相生起，似相極其明淨，是從想而生的，它無色亦無形，不爲眼所識，是一個得定者所顯現的行相。

在初禪時有尋與伺兩禪支，一個禪修者應以正念與正知觀察禪支，因對同一相「地、地」數數作意而尋、伺生起，並使似相增大，避免常作觀察，以致使禪支變弱，不過要對禪定的五自在明瞭和掌握它。從初禪出定之後，再以正念與正知觀察禪支，因尋、伺粗，禪支弱，而爲了使喜、樂、心一境性寂靜現起，因而要捨棄粗起而使寂靜現起，爲了要止息和超越尋、伺的干擾與動搖，心要繼續的淨化，依賴信與定，使心更爲清淨，故繼續以地遍爲所緣，生起意門轉向心，對所緣速行了四或五個速行心，最後速行心即是第二禪心。

證得第二禪時，要從第二禪出定，因爲喜心是粗的，有激動，所以禪支亦弱，爲了繼續淨化心，當以正念和正知觀察喜的粗起，以及樂與心一境性的寂靜現起，爲了捨棄粗支和獲得寂靜，再對

「地、地」數數作意，斷了有分，對所緣速行了四或五個速行心，最後速行心即是第三禪心。

在第三禪裡有捨念樂住，捨有八行捨（即證得八定相應的八行捨，以及十行捨是與四道、四果、解脫及解脫知見相應的。），在三禪裡，主要有樂與心一境性禪支。從三禪出定之後，因為三禪中仍有樂為心所受用，因為樂粗，是以禪支亦弱，為了證得四禪，故樂禪支也放棄。從三禪出定時，以念及正知觀察禪支，為了捨斷粗支獲得寂靜支，再對「地、地」數數作意，斷了有分，同樣對所緣起了四或五個速行心，最後速行心即是第四禪心。

在四禪時必須生起不苦不樂受，因後者是與捨受相應的。這捨念是極清淨的，遍淨的，一切與念相應之法亦得清淨。第四禪具備了捨念與心一境性。這是地遍的四禪。

2。水遍(āpokasīnam)——禪修者可預備一桶清水或一鉢清水，放在禪修之處，不應觀察其顏色，亦不作意其特相，而只是觀察它是「水、水」。修習水遍能次第生起取相，似相如地遍所述，也能證得近行定與安止定至四禪。

3。火遍(tejokasīnam)——禪修時可以先作遍，先砍一些木片，堆積起來，點了火，然後在一塊皮或布或席子上剪一個直徑三十公分的圓洞，通過圓洞凝視那火，不要對草薪作意，也不要作意煙火，也不宜對熱等的特相作意，只觀察火與色而作意它是「火、火」。修習火遍能次第生起取相、似相，也能證得近行定與安止定至四禪。

4。風遍(vāyokasīnam)——為了取得風相，禪修者可觀察樹枝，葉子為風所動，或自身為風所觸，或身上毛髮為風所觸，便念「風吹過」，或作意從門窗吹進來的風，觀察它是「風、風」而修習。

5。青遍(nīlakasīnam)——要修習色遍，先要準備一個直徑約三十公分的圓盤(曼陀羅)把它的面塗以藍色或青色，然後心中默念「青、青」而作意它。禪修者也可選用某種花朵為目標。若是這樣，取相

則會顯現花朵，和其花瓣間的空隙，不過似相則會脫離遍的過患，而產生青遍。

6。黃遍(pītakasinam)——修黃遍可以取花，布或黃色的東西而取其黃相，而後作意「黃、黃」。

7。赤遍(lohitakasinam)——修赤遍或紅遍可以取花，布或赤色的東西而取其赤相，然後作意「赤、赤」。

8。白遍(odātakasinam)——修白遍可以取花，布或白色的東西而取其白相，然後作意「白、白」。

9。光明遍(ālokakasinam)——取光明遍的人，能取光明相於壁隙，日光或月光透過樹葉照到地上的曼陀羅，或也可以手電筒照到壁上而得曼陀羅，然後作意「光、光」或「光明、光明」。

10。虛空遍(ākāsakasinam)——修虛空遍者專注於一個直徑約三十公分的圓洞，而觀察它為「虛空、虛空」。取相生起時的虛空只有遍作相一般大，但似相是虛空遍。

修地遍成就者能於空中或水中變化作地、坐立於其上，以少成無量。水遍成就能出沒地中，降雨，變化江海，震動大地等；火遍成就能出煙燃燒，降炭雨，以火滅火，般涅槃時能自以火界荼毗其身體；風遍成就能速行如風，降雨。修四大遍成就能得到第一與第二勝處。能變化四大的成就是第三與第四勝處。這是因為該行者心內無色想，已破除了色的障礙。

青遍成就能變化青色，依妙色或醜色而得第五勝處，證淨解脫；黃遍成就能變化黃色，點石成金，依妙色或醜色獲第六勝處，證淨解脫；赤遍成就能變化赤色，依妙色或醜色獲第七勝處，證淨解脫；白遍成就能變化白色，離昏沉睡眠，滅除黑暗，並作光明以天眼看東西，依妙色或醜色獲第八勝處，證淨解脫。光明遍成就能變輝煌之色，離昏沉睡眠，滅除黑暗，並作光明以天眼視物；虛空遍成就

能出入地中或山壁或牆壁中。青黃赤白色遍的四類修法在密宗裏是很多的。這些神通變化雖然很吸引人，若一個行者未調服欲貪(瞋恚)，未離欲貪(瞋恚)，未超越欲貪(瞋恚)，不可能得勝知勝見(即無色見)，亦不可能得以上的勝處。

有業障與煩惱障，或異熟障的人，無信，惡慧者都不能成就遍，這樣的人，不要說勝處，連初勝處前見到的明點都沒見到，當然一個業處也不能成就。

(三) 十不淨

十種不淨(asubhā)是死屍腐化的情況，它們是用來對治貪欲。這十種相是膨脹相、青瘀相、膿爛相、斷壞相、食殘相、散亂相、斬斫離散相、血塗相、蟲聚相、骸骨相。

1。膨脹相(uddhumātakam)——欲取不淨相者，不應取異性的屍體，因它對梵行者能生障礙，因腐爛的女屍體亦能使男人動心；攝取膨脹相之後，置念不忘；去時應單獨前往並執手杖或棍以免野獸傷害；取相時應在順風處站立，以免屍臭令頭腦昏亂作嘔；取相時應以眼行全屍體，念「膨脹相、膨脹相」；並以正念應付恐懼的心理，念死屍是不會站立起來追人的，應知恐怖是由想而生的。對膨脹相應生珍寶想，起尊敬心，善護彼相，並想這膨脹相只能持續一兩天，實為難得。這樣做精進才能生起，斷除昏沉與睡眠。

2。青瘀相(vinīlakam)——這是對起了斑點的屍體，滿是青瘀色的相持續作意「厭惡的青瘀相，厭惡的青瘀相」。

3。膿爛相(vipubbakam)——這是對流出膿的屍體，持續作意「厭惡的膿爛相、厭惡的膿爛相」。

4。斷壞相(vicchiddakam)——這是對身首分離的屍體，把屍身與屍首排好隔有一指的距離，持續作意「厭惡的斷壞相、厭惡的斷壞相」。

- 5。食殘相(vikkhāyitakam)——這是對屍體被禽獸食取後之相，持續作意「厭惡的食殘相，厭惡的食殘相」。
- 6。散亂相(vikkhittakam)——這是屍體斷壞和被禽獸食殘後散亂狀況，把屍體排列好，間隔一指的距離，並對它取相「厭惡的散亂相、厭惡的散亂相」。
- 7。斬斫離散相(hatavikkhittakam)——這相也可能在斷壞相處獲得，故在取相之處，將斬斫離散屍體安排隔一指的距離，並持續作意「厭惡的斬斫離散相、厭惡的斬斫離散相」。
- 8。血塗相(lohitakam)——這不一定是指死屍，在戰場受傷者，手足被斫者，瘡傷癰胞傷口流血，見到血相後，生起「厭惡的血塗相、厭惡的血塗相」的持續作意。
- 9。蟲聚相(puḷavakam)——這是屍體的九個孔湧出蛆蟲之相，它亦可在死去的動物屍體上找到，不過以人屍為佳，如是生起「厭惡的蟲聚相、厭惡的蟲聚相」的作意。
- 10。骸骨相(aṭṭhikaṇ)——這是屍體還有血肉附著，筋及骨節還連鎖著的相，並仔細作意骨骼的各個部分而念「厭惡的骸骨相、厭惡的骸骨相」。

在現代的情況，要取得十不淨相是有一些困難的，若得到相，應如獲得珍寶一般的珍惜它，謹記於心。有些新聞網頁可以下載這些相片，有些不淨觀的佛書也有印一些相片可供參考。雖然十不淨是適宜貪欲盛的行者，膨脹相因屍體變形適於貪行或貪著身體的人；青瘀相因壞色的肌膚適於貪身色的人；膿爛相因屍體的惡臭適於貪著香花香水裝飾身體的人；斷壞相因身軀分裂適於貪著身體堅實的人；食殘相因豐滿肌肉的破壞適於貪戀乳房美麗肌肉的人；散亂相因肢體散亂適於貪戀肢體健美的人；斬斫離散相因屍體的破壞適宜貪戀身軀完整的人；血塗相因血塗厭惡相適宜貪裝飾美貌的人；蟲聚相因身體聚集蛆蟲適宜貪著身體為我所有者；骸骨相因骨

頭的厭惡相適宜於貪著牙齒完美的人。

愚癡無聞的凡夫，因為身體被衣服與裝飾品所遮掩，不能如實知見不淨相，如此男女相愛，父母兒孫相親，執著身為我所有，為淨，為此而造作諸多惡業，心生眾多苦惱，世世輪迴，不得解脫；智者在死人或活人身上，常照見它不淨之相，祛除淨想。實在這個汙臭的身體，九個瘡門常流臭爛不淨之物，若把它從內向外翻出來，任何能得正觀的行者，都會對它生厭。

故此在《長老偈》中目犍連誦出：

「身如骨架棚，內裝筋和肉，盛滿臭糞便，實當被詛咒，本不屬於人，人卻稱自有。」¹⁷

「身體本骯髒，外著畫皮裝，塗抹上油彩，愚人易上當，智者不屑顧，涅槃唯嚮往。」¹⁸

再引《長老偈》中那伽薩摩羅的證道偈：¹⁹

「路上有舞女，裝飾甚艷麗，戴花並搽粉，身上著新衣。翩翩還起舞，步步隨音樂。」

「我正去乞食，遇此女路中，我看她像是，魔羅之陷阱。」

「於是入禪觀，分明見過失，一時我心中，便生大厭倦。」

「是心轉而淨，擺脫諸垢煩，妙法得三明，佛教得實踐。」

這幾段指的是因觀不淨相心生厭離，而得解脫的觀智。

(四) 十隨念

隨念(anussati)是隨適而念，數數起念，對於十隨念，在應隨念處就隨念。這十隨念是佛隨念、法隨念、僧隨念、戒隨念、施隨念、天隨念、死隨念、身至念、安般念與寂止隨念。

17 《長老偈》，1155 偈，鄧殿臣譯。

18 《長老偈》，1166 偈，鄧殿臣譯。

19 《長老偈》，267-270 偈，鄧殿臣譯。

1。佛隨念(buddhānussati)——這是隨念世尊是如來、阿羅漢、等正覺、明行具足、善逝、世間解、無上士調御丈夫、天人師、佛、世尊²⁰等的功德。詳細請參閱第一章敬信三寶的解說。它能得近行定。

在《雜阿含經》裏佛對釋子摩訶男言：「佛告摩訶男：若比丘在於學地，求所未得，上昇進道，安隱涅槃。彼於爾時，當修六念，乃至進得涅槃。譬如飢人，身體羸瘦，得美味食，身體肥澤。如是，比丘住在學地，求所未得，上昇進道，安隱涅槃，修六隨念，乃至疾得安隱涅槃。」

何等六念？謂聖弟子念如來事。如來，應，等正覺，明行足，善逝，世間解，無上士調御丈夫，天人師，佛，世尊。聖弟子如是念時，不起貪欲纏，不起瞋恚，愚癡心。其心正直，得如來義，得如來正法；於如來正法，於如來所，得隨喜心；隨喜心已，歡悅；歡悅已，身猗息（輕安）；身猗息已，覺受樂；覺受樂已，其心定；心定已，彼聖弟子於兇嶮衆生中，無諸罣闕（罣礙），入法流水（進入佛法修行），乃至涅槃。」²¹由此可知隨念佛的功德能至涅槃，這是信解脫阿羅漢。

2。法隨念(dhammānussati)——這是隨念法是世尊善說、自見、無時的（超越時間概念）、來見的、引導的、智者各自證知的；這些教法與九出世間法應常予以隨念。詳細請參閱第一章敬信三寶的解說。它能證得近行定。

《雜阿含》九三一經裏佛對釋子摩訶男言：「復次。聖弟子念於法事，世尊法、律，現法能離生死熾然，不待時節，通達現法，緣自覺知。聖弟子如是念法者，不起貪欲、瞋恚、愚癡、乃至念法所熏，上昇進涅槃。」這是指隨法行能得涅槃。

3。僧隨念(sanghānussati)——這是隨念聖僧伽的功德。世尊的聲聞衆是善行道的（良好地修行佛法），世尊的聲聞衆是正直行道的

20. 《清淨道論》第七章說六隨念品列出十種佛的功德，少了如來，又把無上士調御丈夫分為二。

21. 《雜阿含》九三一經。

（直接地修行佛法），世尊的聲聞衆是真理行道的（正確地修持佛法以求脫離苦），世尊的聲聞衆是正當行道的（適當地依教奉行，修習清淨梵行），即四雙八輩賢聖，所應（應虔誠禮敬）、奉迎（應熱忱歡迎）、供養（應佈施供養）、承事（應合什敬禮並伺候左右），是世間無上的福田。詳細請參閱第一章敬信三寶的解說。隨念僧亦能得近行定。

在《雜阿含經》裏佛對釋子摩訶男言：「復次。聖弟子念於僧事，世尊弟子善向，正向，直向，誠向，行隨順法。有向須陀洹，得須陀洹，向斯陀含，得斯陀含，向阿那含，得阿那含，向阿羅漢，得阿羅漢。此是四雙八輩賢聖，是名世尊弟子僧。淨戒具足，三昧具足，智慧具足，解脫具足，解脫知見具足。所應奉迎，承事供養，爲良福田。聖弟子如是念僧事時，不起貪欲、瞋恚、愚癡、乃至念僧所熏，昇進涅槃。」²² 這是念僧的隨信行和隨法行，乃至涅槃。

4。戒隨念(sīlānussati)——隨念自己之戒德，持戒實無毀、無穿、無汙點、無雜、自在、智者所讚、無所觸（不爲愛與見所觸，亦不爲人責難），令起於定。隨念戒能得近行定，但它能令近行定、安止定、道定與果定生起。

《雜阿含》九三三經裏佛對釋子摩訶男言：「汝見如來，不見如來；見諸比丘，不見諸比丘；且汝常當勤修六法：何等爲六？正信爲本，戒、施、聞、空（捨）、慧以爲根本；非不智慧。是故，摩訶男！依此六法已，於上增修六隨念，念如來事，乃至念天，如是十二種念成就。彼聖弟子諸惡退減不增長，消滅不起。離塵垢，不增塵垢。捨離不取，不取故不著，以不取著故，緣自涅槃。」是故依正信、念戒、佈施、聞法、修慧與捨，配合十念的前六念的念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天，能自證涅槃。前六法是實踐，後六法是隨念。

5。施隨念(cāgānussati)——一位行者在發願行佈施後，應常慷慨佈施，並作如是念：「自念施事，我得善利，於慳垢衆生中，而得

22. 《雜阿含》九三一經。

離慳垢處，於非家行解脫施，常自手施，樂行捨法，具足等施。聖弟子如是念施時。不起貪欲、瞋恚、愚癡、乃至念施所熏，昇進涅槃。」²³於非家行解脫施是指對離家、出家的修行者，佈施四資具給他們，以使他們能安心修行求解脫，如是以無貪無瞋無癡所纏之心隨念自己的施德可得近行定，再修增上戒定慧乃至涅槃。

6。天隨念(*devānussati*)——修天隨念是隨念諸天之德，以及自己所具的信、戒、施、聞、捨、慧等之德，如此獨處禪思諸天如四大天王、三十三天(忉利天)、焰摩天、兜率天、化樂天、他化樂天、梵眾天等等的天界，諸天神因為具備信、戒、施、聞、捨、慧等，得於命終之後生於天上，我亦具這樣的信、戒、施、聞、捨、慧等德，心無貪、瞋、癡的纏縛，正直並鎮伏了五蓋，於一剎那生起五禪支而能證得近行定。修天隨念的行者常為諸天所愛護，若不證得更高果位，來世亦能生於善趣。

《雜阿含》九三一經裏佛對釋子摩訶男言：「聖弟子如是念天事者，不起貪欲、瞋恚、愚癡、其心正直，緣彼諸天。彼聖弟子如是直心者，得深法利，得深義利，得彼諸天饒益隨喜；隨喜已，生欣悅；欣悅已，身猗息；身猗息已，覺受樂；覺受樂已，得心定；心定已，彼聖弟子處兇嶮眾生中，無諸罣闕，入法水流，念天所熏故，昇進涅槃。」

7。念死(*maranānussati*)——死是指一個有情命根的斷絕。它有時節死和非時節死兩種，時節死是指因福盡或壽盡或兩者俱盡的死，非時節死是因為宿業的因緣致死，在其時其地生命斷絕。念死有二法，其一是如理作意「死將來臨，命根將斷」，以鎮伏五蓋，生起得證近行定。其二是鈍根者得以如下八法念死：(一)殺戮者追近，(二)死之必然，(三)將己與有大名、大福、大力、大神變、大慧、辟支佛、和正等覺者比較，(四)身為諸多蟲類所共居，死緣甚多，(五)身命無力無主，因須賴出入息，四威儀平衡、冷熱平衡、四大平衡、適當食物維生，(六)壽命不定，因時間、疾病、時刻、死處、生趣都不定，(七)壽命不長，(八)壽命剎那相續。

23. 《雜阿含》九三一經。

如是住於不放逸，殷勤修習斷漏。死時不陷於恐懼與昏昧。

8。身至念(kāyagatāsati)——這是四念處章裡的身念處。佛言修習身念者，得受用不死(指涅槃)。這裡有十四個部分，即(一)安般念，(二)四威儀，(三)四正知，(四)身不淨，(五)四界作意，(六)至(十四)九種墓墟觀。修三十二身分(身不淨)的色(青、黃、赤、白遍)而得證四禪六通。

9。安般念(anāpānasati)——這是從上述的身至念抽出來的，安般念的業處有十六部分：(一)出息長時，知我出息長、入息長時，知我入息長；(二)出息短時，知我出息短、入息短時，知我入息短；(三)覺知息全身我出息、覺知息全身我入息；(四)安息身行我出息、安息身行我入息；(五)覺知喜我出息、覺知喜我入息；(六)覺知樂我出息、覺知樂我入息；(七)覺知心行我出息、覺知心行我入息；(八)覺知安息心行我出息、覺知安息心行我入息；(九)覺知心我出息、覺知心我入息；(十)念心喜悅我出息、念心喜悅我入息；(十一)念心等持我出息、念心等持我入息；(十二)令心解脫我出息、令心解脫我入息；(十三)觀無常我出息、觀無常我入息；(十四)觀離欲我出息、觀離欲我入息；(十五)觀滅我出息、觀滅我入息；(十六)觀捨遣我出息、觀捨遣我入息。

第一至四是對初學者的奢摩他業處而說的(修身念處的止)；第五到十六各四法的三種是對已證禪那的行者觀受、心、法念處的毗鉢舍那業處而說的。

身念處的奢摩他還有下列七法作意：(一)數息，不數過十，以制散亂；(二)隨逐，以出息從臍至心至鼻，入息由鼻至心至臍而作意以制散亂的身心；(三)觸，是出入息所觸之處而作意；(四)安住，依於出入息，生起似相，生起諸禪支而安住，似相因人而異；(五)觀察，對出入息名色法的確定，以上依七清淨至度疑清淨；(六)還滅，對色聚的三相思惟，斷了十種觀的隨煩惱，以上至七清淨的道非道智見清淨；(七)遍淨，於一切諸行解脫，以上至七

清淨的行道智見清淨。修習安般念能知自己的壽量，事前準備就緒，並清清楚楚自己的最後的出入息之滅。

10。寂止隨念 (upasamānussati)——這是隨念一切苦的寂止的涅槃之德。佛在《增支部》中指出：「諸比丘，法只是有為與無為，於彼等諸法中，離欲稱為最勝，即憍（慢）的粉碎，渴（愛）的調伏，阿賴耶（執著）的破滅，輪迴的摧毀，愛的除去，離欲、滅與涅槃。」

²⁴ 徹底的離欲包括捨憍慢惡習，渴愛與五欲的執著（阿賴耶），以致摧毀三界的輪迴。因這無為法而能脫離諸結縛並出三界、四生、五趣、六道、七識住和九衆生居而得涅槃。因寂止隨念是念種種寂止之德，故只得近行定。

以上是十隨念的解說部分。

(五) 四梵住

它也叫四無量 (appamañña)，即慈 (metta)、悲 (karuna)、喜 (mudita)、捨 (upekkha)。它的禪修對象是十方的無量衆生，它被稱為梵住 (Brahmavihara) 是因它為諸梵天神心所常安住之境。以巴利論師所推薦的四種鑑別法來看，即相、特相 (Lakkhana)、味、作用 (rasa) 或任務 (kicca) 或成就 (Sampatti)、現起 (paccupatthana)、或體驗方式、近因 (padatthana) 等直接依靠的近緣來看：

1。慈梵住——慈的相是利益有情，味是利益有情，現起是調伏惱害，近因是見有情之可愛。慈無量的目的在於破除瞋恚，它的近敵是貪，遠敵是瞋恚。慈無量不僅對一部分有情而修習，它是對無量之有情境修習，但它只能修到第三禪，因它與喜相應。如何修到遍滿慈及修慈的利益與功德等請參閱第十章法念處裏討論的。

2。悲梵住——悲的相是拔除有情衆苦，味是不忍見他人受苦，現起是不害，足處或近因是見到受苦者無所依怙。它的目的是破除害心；世俗的憂為其近敵，害為其遠敵，是故應以無恐怖心而修悲潛。它

24. 《增支部》，第二章三十四經。

的修習在前章裏已予討論，它能引申的十一種功德亦如修慈一般。它只能修到第三禪。

3。喜梵住——喜的相是喜悅他人成就，味是無妒嫉，現起是去除厭惡或不樂他人成就，近因是見他人的成就。它修習的目的在於去除厭惡或不樂，若見世俗的喜或憶念它是其近敵，遠敵是不樂。它只能修到第三禪。

4。捨梵住——捨的相是對有情維持中立的態度，味是平等的對待有情，現起是瞋恨與愛著的止息，近因是見業為所有（業為各個有情自己所有）。它修習的目的是斷貪，貪的出離，即捨心解脫。愚癡無聞凡夫不見執著的過患，只會口說他們見到色而起捨，但仍不能超越於色，這種世俗無智的捨是它的近敵，遠敵是貪與瞋。它能修到第四禪。

(六) 四無色

四無色(arūpavacara)是無色界禪，它的業處有空無邊處、識無邊處、無所有處及非想非非想處。因為是無色，故勿須依厭離、離欲或滅色，它無有怖畏，它是超越一切的所緣而成就四無色定，這四種定後者較前者更為勝妙。

1。空無邊處(ākāsañcāyatana)——修到色界的第四禪，它的禪支是捨和一境性，在無色界禪也同樣具有這兩支，因為見到色界的過患，於是為了除去它而對無邊的寂靜虛空作意，若是修地遍至四禪，這時只要捨去遍的曼陀羅而作意「虛空、虛空」，即能安止於虛空所緣。

2。識無邊處(viññāṇañcāyatana)——因識無邊處比空無邊處尤為寂靜，且空無邊處依然近於色界禪，因此作意「識、識」，乃至安止於遍滿於虛空的識。

3。無所有處(ākincaññāyatana)——因無所有處比識無邊處尤為寂

靜，且識無邊處依然近於空無邊處，因此作意「無、無或空、空，或遠離、遠離」，這似乎是指思惟識滅盡，實際上是作意於識的無自性，識的空性及遠離於自性。

4。非想非非想處(n' evasaññān' asaññāyatana)——因非想非非想比無所有處尤為寂靜，且無所有處有近識無邊處之患，於是對非想非非想處以「寂靜、寂靜」來數數作意，這非想是指不能作敏捷的想的作用，非非想是指它仍有殘餘的諸行的細妙狀態的存在。

雖然在四無色禪裡只有捨與心一境性兩支，依照其修習的差別而有四無色定，它一層比一層更為微細和優勝。

非想非非想天再修更勝妙的境界就到了無想天之境，它是對無自性的想與識的捨棄，在此天雖然無想，但想與知或想與受未滅。再修上去就到了最勝妙的想知滅或想受滅，在此想與受滅盡，不起作用。能修到想受滅或滅盡定者，必定涅槃，不再回到三界來。

(七) 食厭想

食厭想(āhārepaṭikkhūlasaññā)的「食」意為「取來」，它有段食、觸食、意思食和識食四種。段食指對食物的攝取；觸食是指身心觸境時的苦樂捨三受；意思食是指對三界或三有裏的結生；識食是指於結生剎那的名色。

這裡的食厭想只是指對飲食所起的厭惡的想。對飲食以乞求、遍求食物、受用、胃膽分泌、排泄等來觀察其可厭性。

(八) 四界分別觀(catudhātuvavatthānam)

這是依《大念處經》與《大象跡喻經》中所說的身體中的四界來作意，以清除「有情」、「人」或「補特伽羅」的想或邪見。地界有二十部分、水界十二部分、火界四部分和風界六部分來觀察。若業處未成就，就再分別其相而修習，比如肌肉，其中堅固相的是地界、黏結相的是水界、遍熱相的是火界、支持相的是風界，一一

分作四界來觀察差別相，或用前面四念處章裡所討論的以色聚來分析每一部分，以破除「人」想。

(九) 禪那

在上述的四十業處裡，除了身至念與安般念的八隨念，加上食厭想與四界差別這十業處可修至近行定；十遍、十不淨、安般念與身至念、四梵住與四無色可修至安止定。八隨念，一想與一分因為心涉及諸多的尋，因此不能達到安止定。

十遍、安般念與捨無量能產生第四禪²⁵，慈無量、悲無量、喜無量能產生第三禪²⁶，十不淨與身至念能產生初禪。四無色能夠產生無色禪。十不淨與身至念因須要用尋，故不能生高於初禪的禪那。慈、悲、喜無量因為與悅受相應，故最高只能產生第三禪，捨無量與捨受相應，故能生第四禪。

接下來，對於禪相的瞭解是必要的，它有遍作相、取相與似相。觀察地遍的圓盤時，即是遍作相，當得到該相之後，閉眼時專注意門所顯現的相，猶如張著眼時一般，是為取相。當心繼續專注於該取相而獲得明亮透澈的相，即是似相。它無所緣的缺點。禪相是隨著業處，通過專注的心，深度修習而產生的。比如安般念的禪相必須緣出入息才能產生。心若為五蓋所侵入，不能專注於業處，不能產生禪相，自然就沒有禪那。此外對於五根五力的平衡與培育，七覺支的修習，五禪支的辨認，以及五自在的練習都有助於禪那的達到。有廿二種業處裡能得到似相，它們是十遍、十不淨、身至念（三十二身分）與安般念。修行的人應該知道，要達到禪那是要經過一番苦功的。

為了防止在禪修過程中雜念與煩惱的生起，因此每位禪修者都要學習調服五蓋。貪欲蓋是對人、財與事物的貪愛，及對感官欲樂的貪欲，若心為貪欲所乘，將無法專注於業處。瞋恨蓋是對人或物的不滿與瞋，禪修時心若持續生起這些念頭，也將無法專注於業處。

25. 《阿毗達摩概要精解》說為第五禪。

26. 《阿毗達摩概要精解》說為第四禪。

昏沉睡眠蓋是對業處缺乏興趣或疲勞與睡眠不足所致。掉舉與後悔蓋是心情擾動不安與後悔以前所造之惡或未行之善。最後是疑蓋，它是對三寶、世間、修證三學、業果、過去與未來世等的懷疑，故此將無從成就禪定。

五根是我們心裡的五種善根，五力是五種控制善根的力量。信根與信力是上面疑蓋的對治力，信根過強，則會削弱慧根；勤根也不能促進禪修的力量，因此不能保持對似相的專注；念根也不能起憶念似相的作用；定根就不能使心安住於似相以達近行定，慧根就不能審察諸蓋，並且慧觀諸相。勤根過強的話，定根會削弱，產生掉悔，陷於怠惰，其他諸根也會削弱。因此要平衡諸根，使五種善根的力量得以均衡發展。故此要常培育正念，使信慧根平衡，勤定根平衡以及定慧根平衡發展。

說到念根念力，就要談到七覺支。以安般念來說，安般念的禪相是因為出入息而生起的，它的遍作相是鼻孔或上唇的中部，取相是白棉花般或白雲天般的想，不透明也不光亮，似相則是像星光或月光一般的想，透澈明亮。念覺支是對出入息善念，對於諸禪相善念；擇法覺支是當煩惱或五蓋生起時，以適當的法門去對治它，放下它；精進覺支是對禪修與業處的努力；喜、輕安、定覺支是當一個禪修者具有對出入息與禪相的念（出息、入息與禪相三法），因其業處而得近行定或安止定的喜、樂與一心禪支，因為似相生起後，它便鎮伏了五蓋煩惱，而得近行定。於是對似相作意，因對似相的歡喜而得喜覺支，因對似相作意而使心與心所有樂受和寧靜而得輕安覺支，因對似相一心專注而得定覺支，如是漸次由安止定的初禪、二禪、三禪而證入安止定的四禪。

通過修習禪那五自在來審察五禪支，就會使禪修更趨圓滿。這五自在是：(1)轉向自在，指在出定後辨識諸禪支；(2)入定自在，指能隨時入定；(3)住定自在，指能隨意住定多久；(4)出定自在，指能在預定時間出定；(5)省察自在，指能在定裡辨識及取捨禪支。這五禪支是尋、伺、喜、樂、一心，在初禪時，通過捨棄較粗的尋

禪支，培育伺禪支，故能進入二禪；再通過捨棄稍粗的伺禪支而培育喜禪支而住於二禪；再通過捨棄稍粗的喜禪支而培育樂禪支而住於三禪；最後以一心與捨禪支而住於四禪。在四禪時，具有無樂的寂靜，出入息完全停止，不過不要害怕會死，禪修者時間未到不會死，而且阿羅漢的涅槃一般都入四禪才捨身心而寂滅，所以應常練習才會熟悉。

七覺支的最後一支是捨覺支，它是心的平等性，對於愛、瞋的心境採取中捨的態度，它也是一個證悟者在澈底觀察名色法而對名色法的捨棄以證入涅槃。

(十) 修定的功德

修定有五種功德：

- 1。現法樂住——阿羅漢樂於入定，修習安止定，所以佛說這樣做於聖者之律不會損減，有四色界定增上心，叫現法樂居(住)。²⁷
- 2。毗鉢舍那——因為修習安止定是毗鉢舍那(觀禪)的近因，故此有學人出定時以定心修觀，定能使心純淨脫離煩惱的障礙，對諸名色法能如實觀知。
- 3。神通成就——修習安止定是成就神通的近因。這些神通有神變、天耳、他心通、宿命通、天眼(生死智)及漏盡通。
- 4。生於勝有——修習禪那的人，若得初禪，死後能生為梵眾天的伴侶，達近行定者，能得欲界善趣的勝有。
- 5。得滅盡定——滅盡定是指受想滅定，修定者能得滅盡定的功德，若已得八定(八等至)，能入滅盡定，於七日之中無有心念，能於現法證滅盡涅槃，以十六觀智及九次第定得滅盡定之智。

根據《中阿含》哺利品《大拘絺羅經》中舍利弗和拘絺羅的談話可以看出聖者入滅盡定的情形及他與凡夫死的情形的差異：

27.《中阿含·周那問見經》。

「尊者大拘絺羅答曰：有三法生(不指生起，意為產生)，身死已，身棄塚間，如木無情。云何為三？一者壽，二者暖，三者識。此三法生(出現)，身死已，身棄塚間，如木無情。

尊者舍黎子聞已，嘆曰：善哉！善哉！賢者拘絺羅！尊者尊者舍黎子嘆已，歡喜奉行。

復問曰：賢者拘絺羅！若死及入滅盡定者，有何差別？

尊者大拘絺羅答曰：死者壽命滅訖，溫暖已去，諸根敗壞。比丘入滅盡定者，壽不滅訖，暖亦不去，諸根不敗壞。死及入滅盡定者，是謂差別。

尊者舍黎子聞已，嘆曰：善哉！善哉！賢者拘絺羅！尊者尊者舍黎子嘆已，歡喜奉行。

復問曰：賢者拘絺羅！若入滅盡定及無想定者，有何差別？

尊者大拘絺羅答曰：比丘入滅盡定者，想及知滅；比丘入無想定者，想知不滅。若入滅盡定及入無想定者，是謂差別。

尊者舍黎子聞已，歎曰：善哉！善哉！賢者拘絺羅！尊者舍黎子歎已，歡喜奉行。

復問曰：賢者拘絺羅！若從滅盡定起及從無想定起者，有何差別？

尊者大拘絺羅答曰：比丘從滅盡定起時，不如是念，我從滅盡定起。比丘從無想定起時，作如是念，我為有想，我為無想。從滅盡定起及從無想定起者，是謂差別。」

入滅盡定者因為身暖還在，壽命也未結束，意識還在，所以五根不會敗壞。當一個修定者未入滅盡定前必需先對四無色界定修練熟習。從四色界禪定出來後先入空無邊處定，讓心識知無邊的虛空，

這時行者沒有身念，呼吸停止；然後引導心識進入識無邊處定，這時意識所知道的是在無邊的虛空裏，心識能自在逍遙地心行，沒有任阿障礙；當知道那無盡虛空無邊識裏無有任何識知的目標時，已是無所有處；若行者的心識繼續捨棄和淨化時，心識對定境（也屬法塵）已到非有想非無想的階段，想是對境的識知，這時想可算停頓，比如一個進入沉睡的人的心識。想雖平息，但心仍是有知，知是心識的功能之一，而滅盡定者是想也息滅知也息滅，修滅盡定者心裡確定入定時間然後把有分心切斷。能修到滅盡定者一定能入涅槃。無想定者則是以強大的正念（即知），使意門不起想（不去識知目標或法塵）而達到心定。

七：觀

討論至此，止的目的是使心平靜、清晰，它的特相是不散，當心能達到平靜、清晰、不散亂之後，心就可以用來觀察諸法的真相。故此，觀的目的是照見真相，它的特相是智慧。止就好比用布把一面蒙了塵埃的鏡子加以摩拭，觀就如用已經摩拭明亮的鏡子用以觀照。

在《中阿含》第一零九《自觀心經》第三中佛言：「若有比丘不能善觀於他心者，當自善觀察於己心，應學如是。云何比丘善自觀心？比丘者！若有此觀，必多所饒益：

- (1) 我為得內止，不得最上慧觀法耶？
- (2) 我為得最上慧觀法，不得內止耶？
- (3) 我為不得內止，亦不得最上慧觀法耶？
- (4) 我為得內止，亦得最上慧觀法耶？

(1) 若比丘觀已，則知我得內止，不得最上慧觀法者。彼比丘得內止已，當求最上慧觀法。彼於後時得內止，亦得最上慧觀法。若比丘觀已，則知我得最上慧觀法。

(2) 不得內止者，彼比丘住最上慧觀法已，當求內止。彼於後時得最上慧觀法，亦得內止。

(3) 若比丘觀已，則知我不得內止，亦不得最上慧觀法者。如是比丘不得此善法，爲欲得故，便以速求方便，學極精勤，正念正智，忍不令退，猶人爲火燒頭、燒衣，急求方便救頭、救衣。如是。比丘不得此善法，爲欲得故。便以速求方便，學極精勤，正念正智，忍不令退，彼於後時即得內止，亦得最上慧觀法。

(4) 若比丘觀已，則知我得內止，亦得最上慧觀法。彼比丘住此善法已，當求漏盡智通作證。」

這裏佛舉出四種情況：(1) 有內止，無觀；(2) 有觀，無內止；(3) 無內止，無觀；(4) 有內止，有觀。以及它們的對治方法。一個修行人必須止觀雙修，待止觀雙雙成就後，再求漏盡智通。

佛說：「我不說一法不知不識，而得究竟苦邊。……謂於眼、若色、眼識、眼觸、眼觸因緣、生受、耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。」²⁸ 是故佛對難陀說：「防護於眼、耳、鼻、舌、身、意根，生諸律儀。」(《雜阿含》二七五經)

在《雜阿含》二八二經對阿難說：「阿難! 若有於此五句：(1) 心善調伏，(2) 善關閉，(3) 善守護，(4) 善攝持，(5) 善修習。是則於眼，色無上修根。耳、鼻、舌、身、意法亦如是說。阿難! 是名賢聖法、律無上修根。」要對六根修習到知如真，真真實實的知道六根爲止。

觀，是慧學，依照佛的教導，對一切法都要知道清楚，才能達到苦海的邊緣。這一切法就是五蘊、十二處、十八界、二十二根、四聖諦與十二緣起。依七清淨法，戒清淨與心清淨是修毗鉢舍那(觀)的基礎，戒清淨依於戒學，心清淨依於定學，而毗鉢舍那是慧學，在七清淨法裏它包括見清淨、度疑清淨、道非道智見清淨、行道智見清淨和智見清淨五種清淨。下面分析它們：

28. 《雜阿含》，二二三經。

(一) 蘊

五蘊的分析請參閱四念處章裡的法念處。

(二) 處與界

十八界裡的前十二界就是十二處，即眼、耳、鼻、舌、身、意處，和色、聲、香、味、觸、法處。前五根門是色法，前五塵也是色法，意處是識蘊的八十九心，它是名法，法處有心所有法，即是受蘊、想蘊和行蘊，它們是名法，其餘的是色法和涅槃。十二處實際上就是五蘊，只是另外提出涅槃。十二處裡有十個半是色法，一個半是名法，這十二處在《雜阿含》²⁹裡佛解釋內六處如門窗都開著的無人村落，外六處如打家劫舍的殺人強盜。這十二處就是識生起的地方。認識十二界能使見清淨。

至於十八界也就是加上眼識界、耳識界、鼻識界、舌識界、身識界和意識界等六種，它們與十二處依根、塵（境）、識三個各分為六組。六識界是緣於根與塵起認識作用，因為它們是依緣建立的，無常的，為了教化弟子們，佛才教導十八界。

在衆多不同的界中，比如光明界、淨界、空無邊處界、無所有處界、想受滅界、欲界、出離界、有爲界、無爲界等，又包含在那裡呢？光明界是色界；淨界是與色有關，不能離色而有淨；在空無邊處界裡，心法在意識界中，心所有法在法界中，如上面解釋十二處的一樣；無所有處是緣有的，故是色界；想受滅界只是意識界與法界之滅；欲界即是十八界；出離界只是法界；有爲界包括了十七界與法界的一部分；無爲界即為法界的另一部分。所以這樣看，一切存在的界都含攝在十八界裡。

十二處裡的前十一處如同十八界的前十一界，而意處就分為七識界：即眼識界、耳識界、鼻識界、舌識界、身識界、意界和意識

29. 《雜阿含》，一一七二經。同《相應部》六處相應毒蛇品。

界。這七識界包括了識蘊的八十九心。它們分爲：眼識界有二心³⁰，即善異熟和不善的異熟；耳識界、鼻識界、舌識界、身識界同樣也有二心，即善異熟和不善的異熟，如是共有十心。眼界有三心，即五門轉向善異熟心，五門轉向不善異熟心和唯作心。如此意識界還剩有七十六心：善心五心、不善心十二心和無記心五十九心。故此十八界就是十二處的開展與細分。

(三) 根

二十二根包括了眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根、女根、男根、命根、樂根、苦根、喜根、憂根、捨根、信根、勤根、念根、定根、慧根、未知當知根、已知根和具知根。

前六根是認識世間的根門。女根與男根的作用是分別男女。命根維持前面八個根並保護與它俱生的諸法。這九根皆是色蘊。接下來的樂、苦、喜、憂、捨五根是身、心的受，這五根皆是受蘊。接下來的信、勤、念、定、慧五根是三十七菩提分法的五根，要認識並培養它們使生五力，使其相應的心和心所法能得到信樂等行相，依之行道來滅苦，這五根皆是行蘊。

最後的三根是導至出世間的作用，未知當知根是斷除五下分結的前三結即身見、疑、戒禁取，並促使其相應的心和心所法趨於行捨斷，這是證初果須陀洹的道心。已知根是減少和斷除五下分結的後二結欲貪與瞋恚，並促使其俱生的心和心所法受自己影響，這是證二果斯陀含和三果阿那含的道心。具知根是斷除五上分結的五結即色貪、無色貪、掉悔、我慢和無明，捨斷對一切行的渴愛，並促使其相應的心和心所法趨向涅槃，這是證四果阿羅漢的道心。這三根實際就是八種出世間心。

(四) 諦

四聖諦、八正道的解釋可以在四念處章的法念處和前一章裡找到。

30. 《清淨道論》作二法數。

(五)發趣論的二十四緣

這是在《阿毗達摩論》裡第七部《發趣論(Paṭṭhana)》，解釋緣力(Paccayasatti)或緣的特有資助力來詳析名法與名法間的種種互相連繫的關係。每一緣都有：(1)緣法(Paccaya-dhamma)作為其他法之緣的法，這緣法產生，支持其他法而使其成為其緣。(2)緣生法(Paccayuppannadhamma)是指受到緣法緣助而生起或持續存在。(3)緣力(Paccayasatti)是緣法作為緣生法的緣的特有方式。

這二十四緣是：(一)因緣；(二)所緣緣；(三)增上緣；(四)無間緣；(五)相續緣；(六)俱生緣；(七)相互緣；(八)依止緣；(九)親依止緣；(十)前生緣；(十一)後生緣；(十二)重複緣；(十三)業緣；(十四)果報緣(異熟緣)；(十五)食緣；(十六)根緣；(十七)禪那緣；(十八)道緣；(十九)相應緣；(二十)不相應緣；(廿一)有緣；(廿二)無有緣；(廿三)離去緣；(廿四)不離去緣。

覺音在《清淨道論》是用這廿四緣解釋每一支緣起支的緣的生起；阿耨樓陀在《阿毗達摩概要精解》則把緣法與緣生法歸納為名法、色法與名色法三組，組成六對來解釋每一對之間的緣。以下先分析廿四緣：

1。因緣(Hetupaccayo)——是指依於因的狀態而為緣，其法助成另一法的存在或生起。緣法的作用有如根，深固而善安住，使緣生法穩固。它包括名法的三善因與三不善因。緣生法是與每一因相應的名法與俱生色法，俱生色是指結生時的業生色與生命期的心生色。

2。所緣緣(Aramanapaccayo)——此緣的緣法是所緣，它使緣生法取它為目標而生起。色處等六處是所緣，取它們任何一個作為心與心所的目標的緣生法，所以不論何法皆所緣緣。

在這裡要提到的一個是概念(Pabbatti)，它是世俗諦，它有兩種：即意義概念，比如有毛的四腳家畜是狗的觀念是意義概念

(atthapabbatti)，或所知概念；它的名稱叫「狗」則是名字概念 (namapabbatti)，或令知概念。概念與名色以兩種方式作為名的緣，即所緣緣和親依止緣，親依止緣下面會談到。

3。增上緣 (adhipatipaccayo)——是依於主要義而助成之法。有所緣增上緣 (arammanadhipati) 和俱生增上緣 (Sahajatadhipati) 兩種。所緣增上緣指以某法為主而使非色法（心與心所法）轉起，則該法是彼法（非色法）的所緣增上緣。它與所緣親依止緣相同只是緣力稍異，所緣增上緣擁有極強吸引與支配該名法之力，所緣親依止緣則擁有極有效能使心與心所生起之力。俱生增上緣的緣法是支配緣生法（俱生的名色法）陪同它生起。此緣的法是欲、勤、心與觀四增上緣（四神足），在任何時候，一位修行者有這四增上緣的其中一緣作增上緣，它只發生在心路過程的速行心裏。

4。無間緣 (anantarapaccayo)——無間緣是由於無間而助成之法，此緣是緣法的名法導致屬於緣生法的名法在它滅盡之後即刻生起，使其他名法不能插入其間。

5。相續緣（等無間緣）(Samanatarapaccayo)——相續緣是緣法的名法導致屬於緣生法的名法在它滅盡之後依照心的定法即刻生起。此二緣可以應用在任何一個心識剎那滅盡的心與心所，以及緊隨它們之後生起的心與心所。剛滅盡的心與心所是緣報，隨後生起的心與心所是緣生法。至於阿羅漢的死亡心，沒有無間緣與相續緣，因在這死亡心之後並無任何心生起。

6。俱生緣 (Sahajatapaccayo)——是指一法生起之時，依俱生性而助成之法，如燈火點燃時，光明、顏色與熱能與它同生。可詳分為六種：

(1) 四非色蘊（受、想、行、識）相互由俱生緣為緣，或名法為相應名法的俱生緣。

(2) 每一名法都作為俱生色法的俱生緣。

(3) 四大種（元素色）的每一個作為其他三個的俱生緣。

(4) 四大種的每一個都作為所造色的俱生緣。

(5) 於結生時，心所依處（色法）作為果報名法的俱生緣，而果報名法又作為心所依處的俱生緣。

(6) 色法（心所依處）對於非色法（名法）有時由俱生緣為緣，有時對無色界的心、心所法不以俱生緣為緣。

7。相互緣 (abbamabbapaccayo)——它是俱生緣的一個分類。是以相互生起和互相支持之法，如三腳架互助而立。可詳分為三：

(1) 四名蘊由相互緣為緣；

(2) 四大種由相互緣為緣；

(3) 入胎刹那的名與色由相互緣為緣。

8。依止緣 (nissayapaccayo)——這緣的緣法作為緣生法的資助或依處而導致後者生起。如大地支助樹木或風支助雲朵等。它有三種：

(1) 心與心所互相作為依止緣及作為俱生色法的依止緣；

(2) 四大元素互相作為依止緣及作為所造色的依止緣；

(3) 六依處作為七識界的依止緣。

依止緣的例子如心所依處 (心臟) 的色法是眼界及意識界及彼等相應諸心所法的依止緣。

9。親依止緣 (Upanissayapaccayo)——這緣乃依彼而生起的，為了自己的成果而依止，是強力的助成之因。它有三種：

(1) 所緣親依止緣 (aramman-upanissaya)，它與所緣增上沒甚差別，所緣增上緣是指比如行佈施、持戒、懺悔等法，尊重而行觀察，而以強有力的原因為修道的所緣親依止，它使屬於緣生法的名法有極強度依它而生起以便識知它。

(2)無間親依止緣(anantarupaniissaya)，它與無間緣相同，只是緣力稍異，無間緣是導致後生名法在前生名法滅盡之後即刻生起之力，而無間親依止緣是導致後生法極度依靠前生法的滅盡而生起之力。

(3)自然親依止緣(pakatupaniissaya)，《清淨道論》稱本性親依止緣，它涉及極廣範圍，其緣法包括一切能夠在以後有效地使屬於緣生法的心與心所生起的過去名色法，比如以前的貪欲是作為後來的殺生、偷盜、邪淫等邪思的自然親依止緣。

10。前生緣(purejatapaccayo)——它是由於先前生起而進行資助之法。如眼處對於眼識界及彼相應諸心所法，由前生緣為緣。其他的五處也同。眼界及意識界依於心所依處而轉起，該色法對眼界及彼相應心所法以前生緣為緣；至於意識界及彼相應心所法，有時由前生緣為緣，有時不以前生緣為緣。它有依處前生(vatthupurejata)，和所緣前生(arammanapurejata)兩種。前者指在生命期中，六依處色作名法的依處前生緣。後者指五所緣是五門心路過程心與心所所緣前生緣。

11。後生緣(pacchajatapaccayo)——此緣的緣法協助並增強在它之前生起的緣生法。此緣開始於一世當中的第一個有分心，並支助在結生時生起的業生色。

12。重複緣(asevanapaccayo)——《清淨道論》將此緣作數數習行緣。它的緣法是導致與它同類的緣生法相續地生起，並對後者注入更強勁之力。所以任何世間善、不善及唯作速行名法若能作為下一個速行剎那裡擁有同一業力品質（善、不善或唯作）的名法之緣，即是重複緣，後者是此緣的緣生法。然而四出世間道心雖是善速行，但不能作為重複緣的緣法，這是因為在它們之後是果報心的果心。

13。業緣(Kammapaccayo)——它是心的加行，有助成的作用。它有兩種：

(1) 俱生業緣 (Sahajata-Kammapaccayo)，它的緣法是八十九種心裡的思想所，緣生法是與思想所相應的心與心所及俱生色法。這是作為俱生業緣的思，使其相應名法執行各自的作用，並促使某些色法生起。

(2) 異剎那業緣 (Nanakkhanika-Kammapaccayo)，它的緣法是過去的善或不善思，緣生法是結生與生命期裡的果報心及其心所及業生色，兩者隔一段時間，緣力是‘思’產生相符的果報名法及業生色的能力。此緣也存在於道心與果心之間。

14. 果報緣 (Vipakapaccayo)——《清淨道論》作異熟緣。它的緣法使與它同生的緣生法保持被動及不活躍。它的緣法是果報心與心所；緣生法也是該些果報名法及俱生色法。諸果報心是因為業成熟而產生，故不活躍且被動。如於熟睡者心中，果報有分心連續不斷生滅，但並無造業，也不清楚覺知目標。

15. 食緣 (aharapaccayo)——它的緣法維持緣生法存在，並支助其成長。它有兩類：即色食或段食，以及名食，它有觸食、意思食及識食三種。色食是食物中的食素或營養，它是色身的緣法。食物消化後生新的食生色，食生色支助由四因所生的一切色聚及製造新的色聚。名食的三食（三因）是俱生名色法的食緣。

16. 根緣 (indriyapaccayo)——它是除去男、女根的二十根，它的緣法是通過在其範圍之內，執行其控制力而支助緣生法。眼根等五根對非色法（眼識界及彼相應心所法）為緣，其餘十四根對諸色及非色法為緣。對於諸業生色聚裏的命根，以其色命根為緣。

17. 禪緣 (jhanapaccayo)——它的緣法使緣生法緊密地觀察目標，它是除去二種五識中的樂受與苦受的兩種身識，一切有善、不善、無記等各別的七禪支（即尋、伺、喜 (piti)、一境、悅 (Somanassa)、憂、捨），但只有五種心所，因悅、憂、捨都是受，受只是一個心所。緣生法是與禪支相應的心與心所及俱生色法。

18。道緣(maggapaccayo)——它的緣法是使緣生法依之導引而生。有善、不善、無記等各別的十二道分（即正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定、邪見、邪思惟、邪精進、邪定）。它有十個心所（正見是慧心所，正思惟是尋心所，正精進是精進心所，正念是念心所，正定是一境性心所；正語、正業與正命是三個離心所(Virati)，邪見是邪心所，邪思惟是不善心的尋心所，邪精進是不善心裡精進心所，邪定是不善心的一境性心所。）四邪道分是導向惡趣的道緣，八正道分是導向善趣與涅槃的道緣。緣生法是除了十八無因心(ahetukacittani)之外的一切與道分相應的心與心所及俱生色法（無因心中的道緣是不可得的）。

19。相應緣(Sampayuttapaccayo)——它是屬於緣法的名法，導致屬於緣生法的名法同生、同滅並互相資助，他們同一所緣，擁有同一依處色。即四名蘊相互由相應緣為緣。若取任何一心（指心與心所的組合）的任何一個名法為緣法，其他的相應名法即是緣生法。

20。不相應緣(Vippayuttapaccayo)——它的緣法資助現在的色法的名法，或資助現在的名法的色法是不相應緣，因它們不屬同一類。它有俱生、後生與前生三種：俱生是指諸結生時，心生色是名蘊的不相應緣；後生是指後生的名法是前生色法的不相應緣；前生是指前生識是後生六依處的不相應緣。

21。有緣(atthipaccayo)——有緣與不離去緣含義同而名稱不同。有緣指緣法資助緣生法生起，或與緣生法同在時資助緣生法繼續存在，或兩者暫時同時存在以資助緣生法。它是因現在存在相及由於有的關係。可由七點來解釋：

- (1) 四名蘊相互以有緣為緣；
- (2) 四大種相互以有緣為緣；
- (3) 入胎刹那的名色相互以有緣為緣；
- (4) 心、心所法對於心生色相互以有緣為緣；

(5) 四大種對於諸所造色相互以有緣為緣：

(6) 眼處對於眼識界及彼相應諸心所法以有緣為緣……乃至身處……色處……乃至觸處對於身識界及彼相應諸心所法以有緣為緣。色處……乃至觸處對於眼界及彼相應諸心所法以有緣為緣。

(7) 凡依止於某色（心所依處）而眼界及意識界得起作用，則彼色之對於眼界與意識界與彼相應諸心所法，以有緣為緣。

此外它亦可由五種來說：

(1) 俱生，以一蘊對於其他三蘊及心生色，以有緣為緣；

(2) 前生，眼等以有緣為緣；

(3) 後生，對前生來說，此身是由於後生的心與心所法，以有緣為緣；

(4) 段食對於此身，以有緣為緣；

(5) 色命根對於業生色，以有緣為緣。

22。無有緣(natthipaccayo)——這緣是對名法之滅盡給予其他名法有機會隨其後生起。

23。離去緣(Vigatapaccayo)——這緣是對名法之離去給予其他名法有機會隨其後生起。

24。不離去緣(avigatapaccayo)——它與有緣含義相同而名稱不同。它的緣法是依不離去的狀態而助成的。此緣的緣法資助緣生法生起，或與緣生法同時存在並資助緣生法繼續存在，或兩者暫時同時存在以資助緣生法。

緬甸的列迪(Ledi Sayadaw)長老將這些緣歸納為四大緣：即所緣緣、親依止緣、業緣與有緣。以下列為參考：

1。所緣緣——所緣增上，所緣前生，前生依止，不相應。

2。親依止緣——所緣增上，前生依止，所緣前生，異剎那業，不相

應，無間，相續，重複，無有，離去。

3。業緣——異剎那業。

4。有緣——所緣增上，俱生增上，俱生依止，前生依止，依處前生，俱生業，不相應，因，俱生，相互，果報，食，根，禪那，道，相應，不離去，後生。

又根據《阿毗達摩概要精解》對緣的解釋；它依六種方式來分類：

1。名作為名的緣——無間緣，相續緣，無有緣，離去緣，重複緣和相應緣。

2。名作為名色的緣——因緣，禪那緣，道緣，業緣和果報緣。

3。名作為色的緣——後生緣。

4。色作為名的緣——前生緣。

5。名色作為名的緣——也是概念與名色作為名的緣，它有所緣緣與親依止緣。

6。名色作為名色的緣——增上緣，俱生緣，相互緣，依止緣，食緣，根緣，不相應緣，有緣和不離去緣。

(六)緣起(Paṭiccasamuppada)

佛言：「見緣起者即見法，見法者即見緣起。」緣起法是佛陀教法裏最重要的自發智慧辯證法。最早或最古的緣起鏈式只列出苦→有→取→愛四支或老死→生→有→取→愛五支緣³¹，這種單純的緣起思想只是用來說明無知導至執取，執取導至受苦。後來緣起被演變成六支、七支、九支、十支和十二支。如果我們思惟佛陀當初在菩提樹下覺悟時，他所思索的問題正是如何解脫苦，他年少去四門遊行時見到的老病死苦，故要尋找解脫於老病死的路。這路就是老病死苦緣於生，生緣於有，有緣於取，取緣於愛。要解脫苦先要知苦，然後尋找生苦之因以便滅除它，緣起法就是用來說明這個，

31. 《中阿含·大因經》及《佛說人本欲生經》，及《原始佛教的實踐哲學》。

佛教的根本教理就是這個，是與其他印度同時的教派不同之處。

緣起的重要性可以從兩則故事中看出來，第一就是舍利弗(優波提舍)初遇阿說示比丘(馬勝, 頽鞞 Assaji)時：「優波提舍言：汝等大師說何等法?頽鞞言：我年幼稚學日初淺，豈能宣師廣大之義，今當爲汝略說其要，我師所說：法從緣生亦從緣滅，一切諸法空無有主。」³² 舍利弗一聽了就領悟諸法(一切現象)的生滅關係而破身見證得初果。他跑去告訴目犍連(拘律陀)，說完目犍連也證了初果。這緣起以佛的話是「此有故彼有，此生故彼生，此無故彼無，此滅故彼滅。」

第二是阿難對佛說緣起法對他來說是極易明瞭的，佛告誡他說：「此緣起法甚深，具甚深相。」極難明白，通達緣起法也就是通達四聖諦法，成就阿羅漢果。³³

另外一點我們要清楚的是佛陀否定一個不變的自我，若把十二因緣解釋成三世兩重因果³⁴，或二世兩重因果³⁵，或者二世一重因果³⁶的關係都違背了佛的無我的教旨，所以不應以縱的兩世、三世的說法，而應以橫的現在世的說法較爲恰當。緣起本身的實質就說明了無我，一切只是法的因緣關係。在前章的正見部分所引的仙尼及嚩帝比丘的問答可以看出，尤其是《嚩帝經》的「識因緣故起，識有緣則生，無緣則滅。」那又怎麼可以說「今此識，往生不更異耶？」；但對仙尼的談話，佛卻說：「捨此陰(蘊)已，與(餘)陰相續生，是故，仙尼！我則記說，是諸弟子身壞命終，生彼彼處，所以者何？以彼有餘慢故。」因此這轉世的人，不是同一個人，也不可說不是同一個人！誠然，用三世或兩世的輪迴說法來解釋緣起是行不通的。

現在列出佛經中不同支的緣起法則：

(1) 三支緣起(觸→受→愛)(《雜阿含》二九零經)

32 《五分律》卷十六，大正藏二十二，一一〇頁中。

33. 《長部》卷二，五十五頁。

34. 《清淨道論》的解釋與及其他的有部與進步的南方派(覺音等)所採用的說法。

35. 《婆沙論》所提出的說法。

36. 護法流的唯識派所主張的。

- (2) 四支緣起（愛→取→有→苦）（《雜阿含》二八六經）
- (3) 五支緣起（愛→取→有→生→老死）（《中阿含。大因經》，《雜阿含》二八三經）
- (4) 九支緣起（名色→六入→觸→受→愛→取→有→生→老死）（《雜阿含》二八四經）
- (5) 九支緣起（無明→行→識→名色→六入→觸→受→貪愛→取）（《雜阿含》二九二經）
- (6) 十支緣起（識→名色→六入→觸→受→愛→取→有→生→老死）（《長部。大本經》，《城喻經》，《雜阿含》二八八經）
- (7) 十二支緣起（無明→行→識→名色→六入→觸→受→愛→取→有→生→老死）（《雜阿含》二九三經，《中阿含。唵帝經》）
- (8) 十七支緣起（無明→行→識→名色→六入→觸→受→愛→取→有→生→老→病→死→憂→悲→惱苦）（《雜阿含》二九六經）

最簡單的緣起教法就如同馬勝比丘說給舍利弗聽的，上根的人一聽就明白無我，三支、四支、五支、九支、十支甚至十二支十七支緣起的教法是說給不同根器的人聽的。比較困難解說的最後兩支是生與老死，那它是不是說明輪迴到下一世呢？答案肯定不是。因為若說明有下一世，聽的人會以為識相續，就會生起常見。若說無呢，聽的人又會生起斷見。這生與老死只不過是說明愚癡無聞眾生，因無明入胎從生開始到死受苦的過程。最清楚的是十七支緣起，它直接從無明排到苦。每一經都說明苦生及苦滅的過程，都沒提到三世。

前四支是說明生命的活動現象（無明→行→識→名色），中間的五支是說明有情心理活動的情況（六入→觸→受→愛→取），依這九支才能說明這活動現象的‘有’，這‘有’代表前九支，因它而帶來種種苦及其變化，也即是生老病死等眾苦，末三支是泛指眾生從‘生’至‘老死’的過程。這種解釋符合佛在《唵帝經》中解釋的第一義的精神（無常住不變的識，識往生更異）；所以結尾三

支是結論，緣有故生，緣生故有老死。一個修行者能各自證知的。這是一種中道的說法。

下面引《相應部》佛對撒陀迦旃延的開示³⁷闡明上面的說法：

「迦旃延！此世間多依止於‘有’與‘無’之兩（極端）。迦旃延！依正慧以如實觀世間之集（出現）者，則此世間為非無（並非沒有）者。迦旃延，依正慧以如實觀世間之滅（消失）者，則此世間為非有（並非有）者。迦旃延，此世間多為方便（Upaya）所因（困），計、取著。聖弟子計使、取著於此心之依處，不因於「予是我」，無著、無住、苦生則見生、苦滅則見滅、不惑、不疑，無緣他事，是彼智生。迦旃延，如是乃正見。

迦旃延，說「一切為有」，此乃一極端。說「一切為無」，此乃第二極端。迦旃延，如來離此等之兩端，而依中道說法。緣無明而有行、緣行而有識、緣識而有名色、緣名色而有六入、緣六入而有觸、緣觸而有受、緣受而有貪愛、緣貪愛而有取、緣取而有有、緣有而有生、緣生而有老死、如是為全苦蘊之集。

因無明之無餘、貪（無明）滅乃行滅、行滅乃識滅、識滅乃名色滅、名色滅乃六入滅、六入滅乃觸滅、觸滅乃受滅、受滅乃貪愛滅、貪愛滅乃取滅、取滅乃有滅、有滅乃生滅、生滅乃老死滅、如是則是全苦蘊之滅。」撒陀迦旃延聽完就證了阿羅漢果。

這裡邊，佛完全不提到過去世、今世到下世，三世或兩世，他不提到有或無，他不落入於兩種極端，而說中道，解釋苦如何生？如何滅？

在第十章法念處滅諦裡討論到佛為阿支羅迦葉的開示³⁸，闡明上述的論點；佛告阿支羅迦葉苦為自作、苦他作、苦非自非他、無因作皆無記。佛說法離此諸邊，說其中道。說此有故彼有，此起故彼起；謂緣無明行……乃至純大苦聚集；無明滅則行滅……乃至純

37. 《相應部》，因緣相應十五經。同《雜阿含》，三零一經。

38. 《雜阿含》，三零二經。同《相應部》，因緣相應十七經。

大苦聚滅。阿支羅迦葉其時遠塵離垢，得法眼淨。他見法，得法，知法，入法，度諸狐疑，於正法、律，心得無畏。合掌向佛宣說神聖的歸依！我今已度，我從今日，歸依佛，歸依法，歸依僧！

在這經裡佛不同意苦是自作或他作，但佛說有苦，苦的生起過程（流轉分）以及苦的熄滅的過程（還滅分）。儘管只是短短的開示，一個去除疑惑的人，見法，得法，知法，入法。阿支羅迦葉從凡夫位直證阿羅漢果，他雖被保護犢牛的牝牛所觸死，但他已經解脫了。

透過對緣起法的觀察以及應用於日常修行上，我們會明白無明與貪愛是有差別的，貪愛是在根、塵、識接觸之後所生的貪心所，而無明是屬於癡心所。無明是對苦的現象不知曉，不觀察苦生之因，不明白緣起的道理，以及不想辦法脫離於苦。一起了無明就產生行，就會有業有的積集，‘有’與前面的識有關係，這‘有’是加上了許多造作與業異熟的‘有’，但這仍然是說明這五蘊現象的因果關係，不可能把它說成是某某作者、受者，過去世、今世或未來世的‘有’。

當一個行者能通過觀修緣起，就能達到七清淨法裡的度疑清淨，如實知道它們只是名色法的因果關係，只有緣起，而斷除了對三世之疑惑，斷除了作者受者是一是異的疑惑，也解除了苦是自作，他作，自他作，無因作的困惑。同時由於正見，觀照因緣連結相續的關係，而斷除了常見與斷見的疑惑。依前緣知非「常」，從後緣知「斷」滅，依此二緣就明白佛說的中道的道理。

世尊在菩提迦耶的菩提樹下禪觀時，是經過緻密的觀察與分析，把他自己對於自身與自心的錯誤觀念粉碎成五蘊、十二處、十八界和二十二根之後，然後再用緣起法把這些粉碎了的身心，用無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死，把它們連貫起來說明諸緣的俱起與和合及生滅關係，然後把他自己這個無量劫長久流轉

的有情，澈底的從邪見與在三界的痛苦深淵解脫出來。是故佛說：「見緣起即見法」，及「見法即見緣起。」緣起法爲什麼這麼重要呢？因爲它解釋了有情受苦的發生過程及滅苦的有效方法，一切對生命的執著的疑惑都從此而解決，再也沒有任何顧戀！

下面個別解釋十二緣起支。雖然傳統的說法是順緣起，但爲了更易相應起見，這裡以逆緣起來解釋。

1。老死(Jarāmaraṇa)緣生(Jāti)

我們爲什麼有老死呢？爲什麼有憂悲苦惱、愁戚失望，種種的苦呢？思惟這一生，在生與死之間，所體驗與經歷的種種苦，這一切苦的根源或原因在那裏呢？它就是生。

在《輝煌耳環本生譚》裡³⁹記載了一則舍衛國長者喪子而悲痛的事，佛爲他而說了這個他過去本生的故事來安慰這位長者，在過去的波羅奈國國都裡有一個十五六歲的婆羅門子因病而死，生於天界，其父因喪子在墓地繞在一堆灰土傍悲痛，天神見父悲痛，爲了想要安慰其父，於是天神變出亡子之形，在墓地哭泣，其父見子，先是欣喜，後見他哭泣，就問他爲什麼哭泣？天神（婆羅門子）說他的黃金車因爲沒有兩輪（日月輪）而傷心。這位有善根的婆羅門明白了他的愚癡，知道日月之行程逝而不可得。就由悲痛中解脫出來，後來天神勸其父多行佈施，守持戒律，勿怠於布薩（懺悔）而回到天界去。現在那位喪子的舍衛國的長者。聽完佛說的這個故事後，就證得預流果。

從順的緣起來看的話，生緣老死，凡是生下來的，凡是因爲業有而生在三界裡的，凡是行法的組合，一定是會敗壞的，這敗壞的過程就是老、病、死。從上述的故事裡，那位舍衛國的長者能證得預流果，就是從故事裡那位死去的孩子的轉世的天神身上看到了這四大色身的幻化無常，因而破除了身見而證得初果。

從生的緣來看，衆生在三界裡的結生（受生）的情形需要去瞭

39. 《本生經》，第十篇四四九經。

解一下。一個臨終的人，若從死亡的心路過程去探討的話，臨死的人速行較遲鈍，只有十五個心路剎那，那即是二有分，一轉向，一作用（見、聞、嚐、觸等），一領受，一推度，一確定，五速行（不是七個速行，因遲鈍故），二彼所緣及一死亡心。由該死亡心即轉起下一世的結生心。所以臨終者的親屬若是在該臨終者見到惡道的境像時即應以善的境相如佛、佛書或皈依師的像代替，或以他的名來對三寶作供養，如供花、燈、香或袈裟等以代替他意門的彼所緣，直到他確實對新的境像生起喜悅心，並以這喜悅境為彼所緣及死亡心以確保他（她）能結生到善道去。

結生的色法有胎、卵、濕、化四種。在地獄和天界以及一種燒渴鬼的衆生中，只以化生的形式去結生，由業緣及親依止緣⁴⁰作它的異熟識的緣。若以異熟結生只有一種；依色的混合不混合有二種；依三界而有欲有，色有及無色有三種；依四生有胎、卵、濕、化四種；依五趣而有五種；依七識住而有七種；依八有情居（除去無想天）而有八種。

這些有情衆生的生只是因為得到緣的支持而生起，並不是從過去世而轉生到此世，亦不是過去有的轉生，但亦不可說是此有是無因而生起。比如迴聲一個跟著一個，連續不斷，不是同一個聲響，亦非不是同一聲響。又如芒果種下了之後，開花結果，新的芒果既非同一果，亦非不是同一果。如此於相續之中而有果，既非是一，亦非異，或從他因而有，這是因播種而得果的緣故。

有情若不欲繼續老死，那就要竭盡全力去防止生。

2。生(Jāti)緣有(Bhava)

為什麼會生出來呢？這生出來的緣是因為業有或生因之業為業有(Kammabhava)。有情生於不同的善趣、惡趣、欲界、色界或無色界的原因是由於造作的業的勝劣而有不同。至於生有(upapattibhava)則是指因業所生出的諸蘊。

40 業緣是心的善及不善惡之業所起的異熟諸蘊及業生色；以及俱生思所起的相應的心、心所法及那些等起諸色。親依止緣乃強大的緣力依彼而起。

在《律藏》中提到一個商人孟達卡（文荼）（Mendaka）在窮困潦倒時，仍做佈施給一位辟支佛他儘有的飯食。他的妻子、兒子與媳婦以及奴隸都同樣作了佈施，他們都發願將來有無盡的食物、金銀，並同時能與其親人或主人團聚。佈施後的當天他們的米缸的米滿了，不停的流溢出來，他們都獲得飽食。後來到了釋迦牟尼佛時，他們都是摩揭陀國（Magadha）的巴蒂亞地方的一家人，父親、母親、兒子、媳婦與奴隸等，生活富足。這是業有的例子。

這生的緣既然是有，而這有最重要的是業有（生有其次），根據《阿毗達摩概要精解》中分析的結生有四種，⁴¹ 那即是欲界惡趣結生、欲界善趣結生、色界結生與無色界結生，簡單的說即是三界結生。

該論還分析依產生果報的次序而生的業有四種：即重業、臨死業（《清淨道論》作近業）、慣行業（《清淨道論》作多業）及已作業。重業指造五逆罪，在重與輕業間，重業先成熟，如提婆達多的欲弑佛的業而入阿鼻地獄；又如阿闍世王弑父而不得證初果等。臨死業或近業是死者在臨死之前所憶念的業，比如有一位阿羅漢蘇納的父親出家前是獵戶，他在臨終時，因為見到他所造的殺業遷引之地獄恐怖相而驚慌，該尊者即迅速的為其父供奉鮮花在佛塔前，並讓其父見到，他父親即轉向新的意門的所緣而生起歡喜心，因此他的臨終業得以改變而生到天界去⁴²。又一個殺了五十年人的劊子手在臨死時，供養舍利弗並聽他開示而生於天界。慣行業或多業是多數的善業或不善業，在沒有重業與臨死業的影響下，多業先成熟而決定下一世投生地。已作業是在沒有上述的三種情況下的已作業，決定下一世的結生。

不善業依身、口、意三門所造的業有十種：即殺生、偷盜和邪淫是屬於身業，妄語、兩舌、惡口和綺語是屬於口業，貪、瞋和邪見（癡）是屬於意業。一切不善業是與癡因相應，也即是十二種不善心（八貪根、二瞋根與二癡根）。

41. 《阿毗達摩概要精解》，第五章第九節。

42. 《阿毗達摩概要精解》，第五章，第十九節。

善業依身、口、意三門所造的業有十種：即佈施、持戒、禪修、恭敬、服務、分享或迴向功德、隨喜功德、聞法、弘法和正見。依心的分別有八種善心（四悅俱相應和四捨俱相應）。上述的獵戶與劊子手是很好的例子。

欲界的不善業會使有情投生在四惡道裡，欲界的善業能使有情在人天道結生。若是禪修到初禪，最低能投生到梵眾天，或較高的梵輔天，或最高的大梵天。若禪修到二禪的程度，最低能生在少光天，或較高的無量光天，或最高的光音天。若禪修到三禪的程度能生到最低的少淨天，或較高的無量淨天，或最高的遍淨天。若禪修到四禪的程度，能生在廣果天。若培育對想厭離的人能投生到無想天。阿那含果的行者，若未能在該生證得阿羅漢果的話，信根強的生到無煩天，勤根強的生到無熱天，念根強的生到善現天，定根強的生到善見天，慧根強的生到色究竟天去。雖然他們不一定須要投生到上述的五淨居天去。至於已培育無色禪的禪修者會投生到各自所證得的無色界去。

生有是由業所生的諸蘊，共有九種：即欲有、色有、無色有、想有、無想有、非想非非想有、一蘊有、四蘊有、五蘊有。欲有、色有為五取蘊，無色有為四取蘊，想有為四、五取蘊，無想有為一取蘊，非想非非想有為四取蘊。有情若不欲生，那就要斷有，是故六祖惠能說「不思善，不思惡」，把一切業行都放下。

3。有 (Bhava) 緣取 (Upādāna)

有是如何產生的呢？有是一種存在，一種無常的時間性的存在。一切的有：欲有、色有、無色有，這一切的有的消滅，使一個有智慧的觀察者認識到生的虛幻。欲有是有情欲的存在，色有是有物質的色身與感受的存在，無色有是無物質的色身與感受而只有識的存在。這種存在是因為執取而產生的。一位有智者觀萬象如看著鏡中的映象，生時生，滅時滅，來來去去，不予掛念執取。但眾生對外在的現象的差別心生邪思惟，而起執取。心一生執取，這虛幻的外象就變為實有，執著使心裏想的存在轉變為實際境界的存在。

這三界裡的一切存在，欲有、色有與無色有，就如此從心理變為物理的有。心理的取就是欲取、見取、戒禁取和我語（我論）取。前一種是貪心所而後三種是與邪見心所相應。欲取是對色、聲、香、味、觸、法所生的渴愛而分欲愛、有愛、無有愛。欲愛是享受於眼前的所緣，有愛是對所緣起恒常的常見，無有愛是對所緣起斷滅的斷見。如此而細分為十八種愛欲取，依內色外色而有三十六，再依過去、現在、未來而詳分為一百零八種欲取。執取於見是見取，見即是取，如我是常等見，世間是常等見，是見取。戒禁取是誓願執取於某些戒法（指非佛所訂立的），如牛戒、牛禁戒、素食戒、蓄長髮戒、蹲踞戒、四肢爬行戒、執著於誦梵文或巴利文的經文、修行儀式如拜火、殺牲畜來祭祀或砍人的手指作指鬘如鴛鳩摩羅等。衣著的禁戒，由邪戒而淨，由於某些禁例而淨，由執取某些禁戒而淨的種種顛倒執著。我語（我論）取是指愚癡無聞凡夫對五蘊的顛倒執取，如色是我、我有色（色是我所）、色在我中、我在色中的四種，加上受、想、行、識共二十種的無智的執取，這在第十章色取蘊節討論過。這種心理的執取與物理的有的關係，正好以緣起法否定了自我的存在（有）。是故若要斷除有，就要斷除無智的執取。

4。取(Upādānā)緣愛(Taṇhā)

取(Upadana)是上節所述的四取，愛(Tanha)是渴愛；即是對六塵：色、聲、香、味、觸、法的愛。它是貪心所(Lobha)，再依欲愛、有愛（常見）、無有愛（斷見）而成十八渴愛，又依內色外色而成三十六，再依三時而有一百零八渴愛。欲愛是享受於所緣，若以它為恒常，屬於常見，是有愛；若以它為斷滅，屬於斷見，是無有愛。它們都是屬於貪心所。

在長老偈中帕拉薩利耶(Parasariya)長老的證道偈⁴³裡說：

「人當行何道？守持何戒條？做己應當做，不把他人擾？

根身利於人，也能招禍損，放任時招損，約束則利人。

善調己根器，使其隨人意，責任自承當，不把他人欺。

43. 《長老偈 Theragāthā》，727-745 偈。鄧殿臣譯。

眼根逐女色，自不省過錯，放任不避免，痛苦難逃脫。
耳根逐聲樂，自不省過錯，放任不避免，痛苦難逃脫。
鼻根逐味香，自不省過錯，放任不避免，痛苦難逃脫。
甘苦諸種味，心中常留意，愛味則生貪，人不能悟義。
念中有美物，惟願常身觸，祇因貪心起，遭受諸痛苦。
人若不持戒，不能免貪心，人若陷五欲，苦惱隨其身。
蜜塗刀刃上，味甘卻傷人，追逐美色者，當然必招損。

信勤念定慧，梵行可增進，無苦趨涅槃，五根（信勤念定慧）
克五根（五根門）。」

在《雜阿含經》裡⁴⁴，佛說：「覺悟彼諸惡，安住離欲心，善攝此六根，六境觸不動，摧伏眾魔怨，度生死彼岸。」

這是對六塵的愛所生的四取。它的生起是我語取 (Sakka-yaditthi) 先，次為邪見取 (diṭṭhupādānam)，戒禁取 (sīlabbatupā-dānam) 和欲取 (kāmu-pādānam)。凡夫都是在執取於外境與五取蘊；我語取 (有二十種) 是對身的錯誤見解，邪見取是執取常見或斷見或無作見等，戒禁取是對修道法的錯誤執取，欲取是對色與非色的執取，它是貪心所的表現方式，與八貪心相應；後三取是邪見心所的表現方式。欲取的因要在阿羅漢道才斷除；戒禁取是粗分的，所以在須陀洹道時斷除。凡夫為了欲取而執取於祭典與儀式，故邪見取與戒禁取產生，這三種是與瞋和癡四心相應，它們都在須陀洹道時斷除。

渴愛依上述有詳細的一百零八種，依六境只有六種境愛，依三有則只有欲愛、色愛和無色愛三種，眾生在輪迴裡，苦多樂少，所以執取於愛，這愛是緣樂受而生的。因為體驗到樂受，受樂者會思惟（尋）去享受該樂受，因此會持續的對樂受起不正思惟，希望繼續享樂；若體驗到苦受，受苦者會思惟脫離苦，甚至死或自殺也不

44. 《雜阿含》，二七九經。

惜，或渴望得到某種樂以代替苦，這些都是渴愛。依三界分，除欲界外，修定者渴愛色界定中的樂境是色愛，渴愛無色界定中樂境是無色愛。

在《經集》裡，佛回答陀多迦說：「陀多迦啊！理解你所知道的上下左右和中間的任何東西都是世上的束縛，不要貪戀各種生存。」⁴⁵ 這是佛對尋求解脫的人以正確的智慧解答這林林總總的渴愛。唯有斷除渴愛才能導至斷除執取。

5。愛(Taṇhā)緣受(Vedanā)

渴愛的解釋已如上節，渴愛的產生是緣受，這受簡單地分有樂受、苦受和不苦不樂受。樂受是渴愛生起的一種親依止緣，即因彼而生起的緣故，這依止有強力的作用，故叫它親依止緣。因為有苦受，知道它苦，所以才追求樂受，而受樂受的人，因為嘗到樂受的味，所以追求更多的樂，凡有追求都是渴愛，都會得不到滿足而受苦，為什麼呢？因為樂受是無常的緣故，它有如利刃上的蜜。唯有智者捨棄兩端，依於捨（不苦不樂），心境達到寂靜，而獲得真正的安樂。受依六根門而有眼受、耳受、鼻受、舌受、身受和意受的六受。當這些受是樂受時，愛就緣它而生起。善於觀的人知道愛是因為受而生起，而受是依六根門接觸境而起，明白只是根、塵、識的作用，就悟到緣起的深義，無我的真理。

6。受(Vedanā)緣觸(Phassa)

受的產生是緣觸，有眼觸（眼塵或色）所生的受，有耳、鼻、舌、身、意觸所生的受。觸與受在《大念處經》裡討論到法念處的四聖諦裡的集諦時提到，他們是十種集的兩種（根、塵、識、觸、受、想、思、愛、尋、伺）。因為在根、境（塵）接觸時，從識與受才產生對境的認識，於樂受才生愛，隨著生取。佛說過四識住的過程，即識住、攀緣、愛樂、增進廣大生長⁴⁶。受的生緣‘觸’即是識住；攀緣是想、思、尋；愛樂即是貪愛；增進廣大生長即伺與執取。

45. 《經集》第五品，彼岸道品第六章。郭良鑒譯。

46. 《雜阿含》，六四經。

從阿毗達摩論的心路過程來看，五門轉向是觸，領受是受，推度是想、思，速行心是愛、伺，彼所緣也是伺，亦即是增進廣大生長，亦即是執取。這裡所討論的也就是在四念處章裡的法念處所談到的觸五法，即觸、受、識、想、思。因觸生受，衆多識、想、思生起，貪愛生起而造業，痛苦接踵而來。

在《經集》裡，佛與烏德耶的問答，談到了貪愛與受如下：

（烏德耶問：）「什麼是世界的束縛？怎樣考察它？拋棄什麼，才是人們所說的涅槃？」

（佛答：）「歡喜（貪愛）是世界的束縛；通過思惟考察它，拋棄貪愛便是人們所說的涅槃。」

（烏德耶問：）「富有思想，四處雲遊，這樣的人怎樣滅寂諸識？我們前來問您，聆聽您的教誨。」

（佛答：）「富有思想，四處雲遊，這樣的人不喜歡內在和外
在的諸受，這樣，就能滅寂諸識。」⁴⁷

對於觸，要正確認識它，觸的五法，以及它的危害，才能滅寂觸。又在《經集》裡，佛陀教導衆比丘們時說：

「任何痛苦的產生的根源是諸識，滅寂諸識，痛苦就不再產生。」

「知道諸識產生痛苦這種危險，平息諸識，比丘便沒有慾望，達到徹底平靜。」

「受諸觸控制，追逐生存水流，進入歧路，這樣的人無法消除束縛。」

「理解諸觸，樂於平息觸，這樣的人洞悉諸觸，沒有慾望，達到徹底平靜。」⁴⁸

47. 《經集》，第五品，彼岸道品，第十四章。郭良鑒譯。

48. 《經集》，第三品，大品，第十二章，二重觀經。郭良鑒譯。

7。觸(Phassa)緣六入(Saḍāyatana)

觸必須依賴六入處才能生起，依眼處生起的觸叫眼觸，同樣的，耳觸、鼻觸、舌觸、身觸、意觸也依各自的入處而生起。這六入處是每一個人身心或名色法依不同識別的根門而分的，它們就是每一個人認識這世間（外六處或色、聲、香、味、觸、法）的工具，我們要維持正念，以認識這些觸所帶來的感受，慾望等。

在中國禪宗裡，不乏修六入處的例子。如百丈懷海有一次追隨馬祖道一禪師，當時天空上有一群野鴨子飛過去，馬祖明知故問：是什麼？懷海當時尚未開悟，就信口答說：野鴨子。馬祖再問：什麼處去也？懷海說：飛過去也。馬祖這時轉身以手用力的擰懷海的鼻子，懷海被捏得大喊痛，這時馬祖才正經地說：何曾飛去？⁴⁹ 這意思是指心若常守住，不追逐外頭的色、聲、香、味、觸、法的話，什麼東西會經過我們的六根門呢？我們又何曾追隨什麼東西去了呢？

要如何保持住心不追隨外境呢？那就是要維持正念，擁有正念的修行者或聖人，時時刻刻保持清明，不思善惡，有正念，觸境時，樂於平息各種各樣的觸，使貪瞋癡無從生起。

實際上，眼根、耳根、鼻根、舌根與身根本身不能分別外境，是意根個別配合上述五根而起分別。所以在《清淨道論》裡才說這第六處（指意根）是與六處共稱為六處⁵⁰。比如眼觸是從眼處、色處和生眼識的意處及其他相應的法處而生的。其他的觸也作同解。若如是理解，單只一個觸就要依賴這幾個緣才能生起，愚癡無聞凡夫連觸生起時，觸後起受，受後起貪愛都不知道，要解析觸是因緣生，無我的真理，而讓他們理解確實頗有困難。

8。六入(Saḍāyatana)緣名色(Nāmarūpa)

六入處的產生依賴名色的緣。眼、耳、鼻、舌、身處與命根的緣是色，是四大種或色蘊，而意處的緣是名，而名即是指受、想、

49. 《碧巖錄》。

50. 見《清淨道論》第十七章，釋六處緣觸。

行、識蘊。六入處緣五蘊有，五蘊緣名色有。如何知道名色是六入處的緣呢？這是因爲名色存在時六入處亦存在。爲什麼說六入處而不代之以五蘊呢？這是因爲上述的觸、受、愛、取、有等已經包括了五蘊，而要解釋觸唯有從六入處解釋，別無他法。若解釋了六入處，再加插五蘊在六入與名色之間的話，就有重覆之嫌。而觸法裡已討論了觸五法（觸、受、識、想、思），他們實際上就是五蘊法的名四法。這六入與名色的關係是指現在這一刻六個根門是緣名色的關係，不應把它視爲嬰孩生命的開始的名色法羯羅蘭，那樣做將會把緣起法看成只是解釋法的時間性的理論。

從緣起的空義看：「此有故彼有，此生故彼生，此無故彼無，此滅故彼滅」，緣起是說明現象（法）的相依與相關性。在緣起的諸支當中，最重要的是六入→觸→受→貪愛→取→有這六支，它完整的解釋了有情苦的生起（集或原因），也突出了佛陀所說的「諸行無常，諸行是苦，諸法無我」的根本教義。修行的人唯有如實照見諸緣的無常、苦、空無我，心生厭離，希求解脫於這無休止的六入觸受愛等的連鎖反應，希求解脫於生老病死憂悲惱苦。

名色也解釋了被識別的事物，下一支與識的關係，有情世界與外界器世間的精神與物質的關係，通過解釋名色，愚癡迷惑的有情才能被分解成名法（心與心所法）和色法（四大種與四大所造色），而能清楚地見到真理。這是智慧或般若的培育。從阿毗達摩論的範疇討論來看，六入處的前五處是指五淨色，它們是屬於業生色，緣業生色而生起，這裡有眼、耳、鼻、舌、身的十法（色聚），心所依處十法聚，此外還有男性或女性十法聚與及命根九法聚，這些是色。名則緣意處，緣於該處的果報心生起。在欲界（或欲地），名色緣生六入處。在色界，它們只緣生眼、耳、及意三處，這並非意味色界天人無鼻舌身根，只不過這三根沒有功用罷了。在無色界，則只有名緣生意處，與色界天人一樣，無色界天人也像天神，他們只有意根的功用。在無想天，它只緣生色法。

由上述的分析而知六入緣於名色而生起，若名色滅，六入處的

緣完了也就滅了。以正思惟，就知這六入處是如幻如化的。

9。名色 (Nāmarūpa) 緣識 (Viññāṇam)

從阿毗達摩論的分析看，識專指果報識及前世的業識。名是指與果報識相應的諸心所，色是指業生色。因何有名色呢？何緣而有名色呢？因於識而有名色，緣於識而有名色是答案。

這識因為有前世的業識，再加上今世的各種善惡業識，它是充滿變數的，所以不可能是同一不變的前生識，也不可能是同一個人，它是無常的，凡是變異無常的皆不圓滿，皆能產生苦，皆不是我。若是我，應該是一，恒常不變的，不會帶來苦。若此識是我，應能有所控制，不應轉起於三有、四生、六趣、七識住及八有情居處。

如此推斷，此識應非是我。在結生時，欲界及化生、濕生及有性根而具有六處者，在結生的剎那現起眼、耳、鼻、舌、身、心所依、性根等七十法及三非色蘊（受、想、行）的名色法⁵¹。梵天衆天的化生有情在結生時，現起眼、耳、心所依處及命根（九法）共三十九法及三非色蘊的名色法。無色界只有三非色蘊的名法現起。於無想天只有命根九法的色法現起。

衆生對識的邪見有如喙帝比丘一樣，視識爲自己，三世輪迴屬於同一個人⁵²。佛澄清並解釋對識正確的真理：

「世尊嘆曰：善哉！善哉。諸比丘，汝等知我如是說法，所以者何？我亦如是說，識因緣故起，我說識因緣故起，識有緣則生，無緣則滅。識隨所緣生，即彼緣。說緣眼色生識，生識已說眼識。如是耳、鼻、舌、身、意法生識，生識已說意識。猶若如火，隨所緣生，即彼緣。說緣木生火，說木火也。緣草糞聚火，說草糞聚火。如是識隨所緣生，即彼緣。說緣眼色生識，生識已說眼識。如是耳、鼻、舌、身，緣意法生識，生識已說意識。」若識隨所緣而變，隨眼色、耳聲、鼻香、舌味、身觸、意法而變化生識，這識怎會是我呢？

51. 《清淨道論》，第十七章釋緣起。

52. 《中阿含》大品卷五十四，《喙帝經》。

在《喙帝經》裡將識、父精、母卵三事和合會入於母胎來解釋識與名色的緣。又在《法蘊足論》⁵³裡也如阿毗達摩論似的解釋為三事相合，識無間入於母胎，其所托胎，名為‘色’，彼所生受、想、行、識，是名為‘名’，是謂識緣名色。又《喙帝經》的經句：「復次三事合會入於母胎，父母聚集一處，母滿，精堪耐，香陰已至，此三事合會入於母胎，母胎或持九月十月更生。」這香陰應該解為識，而不應解為乾達婆（神話的音樂神 Gandhabba）。佛陀也曾比喻這三事和合（父、母與投生識）如三蘆相依，而得豎立，若去其一（識），二亦不立，若去其二，一亦不立，展轉相依，而得豎立，緣識名色，亦復如是。在《雜阿含》裡又記載一則佛對緣識名色的開示⁵⁴：「識有故名色有，識緣故有名色有。我作是思惟時，齊識而還，不能過彼。（指追溯識是它的緣，到了極限）」故此，仔細的思惟、觀察、探討而得真理，那即是緣識而有名色。名色的產生是緣識。

10. 識 (Viññāṇam) 緣行 (Saṅkhāra)

這也可以解釋為緣於行，識生起。根據阿毗達摩論關於行的解釋，從眼識等六識所生的異熟（果報）識共有三十二種，即不善果報七種、善果報八種、欲界果報八種、色界果報五種和無色界果報四種。這些都是世間有漏的異熟識。若從無造作就無無異熟去理解的話；若無造作，無行（無業）可生起。

因為有行，所以這些異熟（果報）識才生起。這是世間善心與不善心相應的思心所。它有八欲界善心、和五色界善心（禪那），它們的十三思被稱為福行 (Puññābhisankhāra)。十二不善心所裏的思被稱為非福行 (apuññābhisankhāra)。而四無色禪善心的思被稱為不動行 (āneñjabhisankhāra)。如此共有二十九個行。上述的三十二種世間果報心緣於這二十九種行而生起。

衆生在前世死亡時，累積在意識流裡的一個特強的業，會在那一世裡在與其業相符之地產生十九種結生心之一（若加上無想天共

53. 《法蘊足論》十二。

54. 《雜阿含》，二八七經。

有二十種結生)。即是一切不善心(十二種)能產生在欲界或色界七種不善果報心(即五識、領受與推度心)，在色界只能生四種不善果報心(以上除去鼻、舌、身三根識)，以及在欲界或色界任何地方，產生八種無因果報心⁵⁵(五識、領受心及兩種推度心)。在該衆生隨後的壽命期裡，他以往所造的業也會根據情況產生其他果報心。⁵⁶這二十九行對於三十二識的轉起是以依止緣⁵⁷與親依止緣為緣。結生心是過去或現在為所緣而結生在欲界；無想天的有情的結生則無所緣；識無邊處及非想非非想處結生所緣是過去；其他的結生心所緣為不可說。⁵⁸

其他關於福行、非福行與不動行、欲界、色界與無色界的結生的詳述可參考《清淨道論》。這二十九種行，不論是福行、非福行或不動行，皆是生滅法。無論是在三有、四生、五趣、七識住及九有情居的諸有，在此等諸有的結生與轉起，行都是諸異熟識的緣，都是依於業緣與親依止緣而轉起，所以都是無常的。凡是依緣結生的，依他緣而有，是不可能有的“我”的。

11. 行(Saṅkhāra)緣無明(Aviijā)

無明是對苦集滅道等四聖諦的無智；對前際、後際、前後際的無智；對於緣性與緣生法的無智；由於無智，把無常的身心名色法作常想，把輪迴的痛苦作樂想而造作輪迴的因的福行、非福行和不動行。它有蒙昧的作用，障蔽的現起，以漏為近因。於無始的輪迴，使衆有情在三有、四生、六趣、七識住和九有情居中徘徊不知出離。

名色法的生，諸蘊的現前，妄計為有情的生。色法的破壞，諸蘊的破壞，妄計為有情的死。有情的生視為出現了新的身體，有情的死視為轉移到另一個身體去。因而不瞭解蘊、處、界的緣生緣滅的關係而妄計有情從這一世界去到另一世界，或從他界來此界等。因此無明是輪迴的根本。若能聽聞法，通過修持與思惟，禪觀於四聖諦，那無明就會破滅而證入涅槃。

55. 《阿毗達摩概要精解》第五章，第廿七與廿八節。

56. 《阿毗達摩概要精解》第一章，第五至第九節。

57. 善與不善業，對異熟諸蘊及業果諸色，以業緣為緣。

58. 《清淨道論》第十七章。

行除了上述的福、非福、不動三行之外，還有身行、語行和心行三種合共六種是無明之緣而有行的說法。這些行共有二十九種思、八種欲界善思和十二種不善思共二十思起身行與語行。意行有色界禪（五思）和無色界禪（四思）共二十九思。這一切都以無明為緣而行發生。

(七) 七清淨與十六觀智

七清淨與十六觀智它們的關係如下表所示：

表 17.2 七清淨與十六觀智

三學	七清淨	十六觀智	三遍知	三知階	
慧	智見清淨	思惟(餘漏)智 果智 道智 種姓智 隨順智 行捨智 審察隨觀智 欲解脫智 厭離隨觀智 過患隨觀智 怖畏現起智 壞隨觀智 生滅隨觀智 三相思惟智 緣攝受智 名色分別智	斷遍知	證智	
	行道智見清淨				
	道非道智見清淨				
	度疑清淨				
見清淨	審察遍知		作智		
心清淨	知遍知				
定	業處、近行定、安止定				諦智
戒	戒清淨				

1。戒清淨(Sīlavisudhi)

七清淨之名出於《中阿含。七車經》，它是遍及戒、定、慧三學的清淨之道。首先戒清淨即是指清淨的戒行。包括在家與出家戒；在家眾若戒行圓滿，奉持五戒，八戒，十戒乃至七佛通戒⁵⁹，也一樣能證到阿羅漢果。阿羅漢的果位不是出家眾的專利。出家眾要特別解脫律儀戒(具足戒)、根律儀戒、活命遍淨戒、資具依止戒等四種戒的修持。

2。心清淨(Cittavisuddhi)

心清淨是本章前部業處與近行定、安止定的修習。(按:近行定和安止定是論師起的名詞，佛只說定。)

3。見清淨(Diṭṭhivisuddhi)

從見清淨開始的五清淨是慧學的部份，著重在觀禪。見清淨是對名色法的觀察，即名色分別智；度疑清淨是對名色法的緣的觀察，即緣攝受智；道非道智見清淨是對諸名色法以三相遍知(三法印)諸名色法，即三相思惟智；再以三相作十八種觀察以斷諸結，以因緣相及剎那生滅觀的生滅隨觀來觀察諸蘊，並克服十種觀的染；行道智見清淨裏包括了十六觀智的九個觀智即生滅隨觀智、壞隨觀智、佈畏現起智、過患隨觀智、厭離隨觀智、欲解脫智、審察隨觀智、行捨智及隨順智；種姓智則介於行道智見清淨和智見清淨間；智見清淨包括道智、果智和思惟(餘漏)智。

第三清淨的見清淨是以分辨四界，三十二身分(或四十二身分)，十二處、十八界及五蘊而能清楚的見到並確定名與色，從而消除「我」的邪見，所以叫做見清淨。通過辨別人只是因緣而生的名色法，並無一個主宰的我的存在。這階段的觀智也叫名色分別智(nāmarūpavavatthānañāṇa)。達到這一觀智的行者會以名色為他(她)的老師，作他的歸依處，並必須自己體驗才會知道「法」。

59.《增壹阿含》卷四十四，十不善品二經。七佛是：毘婆尸佛，試詰佛，毘舍羅婆佛，拘樓孫佛，拘那含牟尼佛，迦葉佛，釋迦牟尼佛。通戒是：諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。

(1) 名色分別智——有傾向之相的爲名，有惱壞之相的爲色⁶⁰。名有傾向或面向於所緣，它的功能是攀緣於色。色依觀察而知一切色都是惱壞之故，惱指惱亂衆生之心，壞指它本身有限的生命而會衰壞。一個修行者要常常以正念，並依正見與正思惟觀察當下的身心，以便生起正確的名色分別智。如在修安般念時，出入息、鼻孔、肺、身體的運動都是色法，專注的心是名法，觀察到禪支，進入定境的心都是名法。

(i) 四界——修定或修觀的修行者，可以用在身念處章裏四界差別的解釋來觀察身體內的四界。

若把身體細分爲三十二身分或四十二身分（加上火與風界），再詳細分析每一身分裡的四界、色、香、味、食素、命、淨色等十色，比如頭髮，它有身十法，又有性十法，又有食生色八法，時節生色八法和心生色八法，如是共有四十四色。其他的三十一身分也同樣有四十四色。若把每一色法這樣細分的結果，「我」還存在嗎？

(ii) 十二處——眼界以眼淨色確定爲眼處，同樣的耳、鼻、舌、身，也以個別淨色確定其處，它們的境有色、聲、香、味、觸處。世間的七識界是意處，與它相應的觸等及其餘的色是法處，這樣有十處半是「色」，一處半是「名」。

(iii) 十八界——眼界以眼淨色而確知是眼界，亦不確定眼淨色以外的其他五十三色爲眼界（即身十法，性十法的二十種業色，加上食生色、心生色、時節生色各八的二十四無執受色加上命根的九種俱生色共五十三色）。其他的根門及它們的境的色、聲、香、味、觸共十色爲十界，其餘諸色爲法界。八十一世間心爲七識界，與諸識相應的觸等是法界。如是十八界中，有十界半是「色」，七界半是「名」。

(iv) 五蘊——色蘊裡有二十八種色，包括了四大種的元素色、五淨色（五根門）、四境色、二性根色、心所依處色、命根色、食

60. 《清淨道論》第十八章。

素（食色）的十八種完成色；以及十種不完成色，包括了限制色（空界）、二表色、三變化色及四相色，當知這一切是色蘊。與八十一種世間心共生的受是受蘊。與這些心相應的想是想蘊。行蘊是除了受與想之外的五十心所。八十九心是識蘊。當知色蘊是「色」，四非色蘊是「名」。或者也可以簡單地把四大種及所造色確定為「色」，意處及法處的一部分的名法確定為「名」。

(v) 把握非色的方法——非色是指「名」，因為微細，不易現起，但修行者必須精進，不放棄修行，重複的思惟、作意、分析、抉擇以及確定這些「名」，譬如鏡子有塵埃蔽蓋著，不能照清楚，那就要把鏡子擦得非常乾淨才能照清楚，而不是把鏡子丟掉。非色可由觸、受和識三行相來觀察。

名從觸觀察——是先觀自身四大，地界有凝固之相等法而把握諸界，最初觀察到這些四大受境的衝擊而有觸，與它相應的受是受蘊，想為想蘊，與觸俱的思為行蘊，心是識蘊。如是來確定「名」。

名從受觀察——是某些人以自身的地界，接觸到外境而生起享受彼所緣的地界的味的受是受蘊，與它相應的想是想蘊，與該境的觸及思是行蘊，與該境相應的心是識蘊。如是來確定「名」。

名從識觀察——若某人以地界（身體的二十個地身分）有凝固之相而現起認識所緣（地界）的識是識蘊，與它相應的受是受蘊，與它相應的想是想蘊，與它相應的觸與思是行蘊。這樣從頭髮到出入息，凡有凝固之相的都做同樣觀察。如是來確定心識對色相所立的「名」。

再由認識之門，即七識界的八十一種世間心，及與此等心俱生的心所（觸、受、想、思、命、心止、作意七種）而明瞭「名」。把心細分的結果，同樣的所謂我的心，我的想法，也被粉碎無遺。

(vii) 無有情——通過這樣重複的觀察、思惟，把五蘊、十二處、十八界、三地（欲、色、無色）內的法確定為「名」及「色」，沒

有其他的有情、衆生、天、梵或補特伽羅等，這結論就是智慧。猶如車子是車輪、車軸、車廂、引擎、車轆、玻璃等機件組合而成，名爲‘車’。但仔細觀察的結果，實沒有車。又如屋子，於第一義中，實無有屋，但從世間法看，它以木材、鐵枝、磚塊、水泥、門、窗、屋頂拼搭起來，而名爲‘屋’。

世人執著於有衆生，有有情，認爲自己不滅，是墮於常見；或有些人認爲死了就沒了，滅絕，是墮於斷見。正觀的人，如實的知道五蘊，便精勤地厭離於貪，爲寂滅而努力行道，佛稱這種人爲具眼者。

(viii) 名色的相依關係——佛以蘆束的譬喻來說明名色的關係，猶如二束蘆（佛有時也說三束蘆，指精，卵與識，也即是名色），相依而立，此一是另一束的支持和依靠，一束倒時，另一也倒。如是於五蘊的名與色當中。名與色相依止而存在。若一個倒了，別一個也倒。如是名依色轉起，色依名而轉起。由於名的欲食，欲飲，欲言，欲行作種種威儀，色就食之，飲之，言之，作諸威儀。

4. 度疑清淨（《七車經》稱疑蓋淨）(Kankhāvitaraṇavisuddhi)

第四清淨度疑清淨是進而觀察名色的因緣，確定只有名色的業果，沒有一個作者與受者，因而超越了三世（過去、現在、未來）的疑惑。度疑清淨所得觀智叫做緣攝受智。要瞭解名色的因緣就有如一個醫生想要尋找病人生病的原因一樣。

(2) 緣攝受智(Paccayapariggahañāṇa)——名色是從因緣而生並且相互爲因緣，它們不是無因而生，也不能歸於自在天的創造。觀察名色的因緣有下列方法：

(i) 生緣——觀察此身生時，是在胎盤裏，處於胃與直腸間，在腹膜後，脊椎骨前，圍著腸與腸間膜，臭穢而且狹窄，猶如蛆蟲生於腐屍一般。這樣生起的色身以無明、愛、取、業作它的生因，無明是親依止緣，業是生緣。食物是支援它的食緣，這是色的緣。名

即是緣胞胎與結生心的識及一生內不停產生的果報心及眼根緣色而生起眼識等。

明瞭現在世名色的緣之後，就可以繼續觀察過去世的名色是由緣而生起，未來世也將會如此。這樣就可以斷除三世的十六疑，達到度疑清淨。這疑有前際的五種，後際的五種，與現在世的六種：

- (1) 我於過去世存在嗎？
- (2) 我於過去世不存在嗎？
- (3) 我於過去世是什麼？
- (4) 我於過去世是怎麼樣的狀態？
- (5) 我於過去世從什麼到什麼？
- (6) 我於未來世存在嗎？
- (7) 我於未來世不存在嗎？
- (8) 我於未來世將是什麼？
- (9) 我於未來世將是怎樣的狀態？
- (10) 我於未來世將從什麼到什麼？
- (11) 我是存在嗎？
- (12) 我是不存在嗎？
- (13) 我是什麼？
- (14) 我是怎樣的狀態？
- (15) 我從何處來？
- (16) 我將到何處去？

思惟這十六疑問的結果，每一個答案都否定了我的存在，只有名與色及它們的因緣罷了。

(ii) 共與不共緣——眼等六根門及六境（或所緣）是名生起的共緣，作意是名的不共緣；如理作意及聽正法是善的緣，相反的是不善的緣；業是異熟的緣，有分等是唯作的緣。色的緣有業生、心生、時節生和食生四種；過去業是業生色的緣，生出的心是心生色的緣，時節和食是時節生色和食生色的緣。因為把握了這些名色的緣，故此越過了三世十六疑惑。

(iii) 逆觀十二緣起，以斷上述的十六疑。

(iv) 順觀十二緣起，以斷上述的十六疑。

(v) 業輪轉與異熟輪轉⁶¹——觀察過去業有的五法（因）是：癡是無明，造作是行，欲求是渴愛，接近執取為取、思為有。由過去的五法作今世結生之緣。故只是業與業的異熟而已。今世的生有的五法是：識、名色、六入、觸、受。此世的業有的五法：無明、行、愛、取、有又會是未來世的結生之緣，而會出現生有的五法：識、名色、六入、觸、受。故仍是業與業的異熟而已。這樣觀察只是業與異熟的轉起與相續而已，沒有所謂”有情”或”我”。

(vi) 只有因果沒有作者與受者——依上述的觀法來修習度疑清淨，就能超越三世的十六種疑惑，對於一切的三有、四生、五趣、七識住和九有情居中；因為知道它的原因，認識到只有因果的法則而轉起名色，觀修者見到只有作業而無作者；因為看見異熟的轉起，只有異熟報而無受者。因此就破除了一切的作者、受者，有情的世俗概念。

(vii) 法住智——《阿含經》曾提到：「先得法住智，後得涅槃智」，這法住智也即是如實智、正見、度疑清淨的同義語。因為把握了對名色因緣的智，斷除了對佛、法、僧、修學、前際、後際、前後際、此緣性緣生法的八種疑惑，並鎮伏了六十二種邪見。又從緣生法能如實知見諸行無常，是苦，善見諸法無我，斷除了對彼等的疑惑。得此智的修行者覺得自在，並確信死後能生善趣，所以稱證此智的人為小須陀洹。

在《長阿含·梵動經》中佛指出外道因為薩迦耶見(Sakkaya-ditthi)故生起六十二邪見或惡見：即本劫本見十八，是過去計有我；末劫末見四十四，是未來計有我。十八過去有我見：即常見論四，亦常亦無常論四，有邊無邊論四，無因而有論二，種種論四。四十四未來有我見：即有想論十六，無想論八，非有想非

61. 詳見《清淨道論》第十九章。

無想論八，斷滅論七，現法涅槃論五。修習上述的觀禪以破這些邪見。

5。道非道智見清淨(《七車經》稱道非道知見淨)(Maggā-maggañāṇadassanavissuddhi)

第五清淨的道非道智見清淨要修習對名色法以三相思惟並審察它們。首先說三種世間遍知：知遍知，這是通達名色與其緣的智慧；審察遍知是知道名色法的相的智慧，以三相思惟審察一切法而得審察遍知，也就是道非道智；斷遍知是捨離斷除常、樂、我、喜、貪、集、取等的七隨觀對治的煩惱⁶²，斷遍知是行道知見清淨和十八大觀的修習範圍。道非道智見清淨除了思惟三相之外，還要修生滅隨觀智，初修的人容易偏定而生起十種觀的染，所有必須審察破除這些雜染，破除之後就能生起道的智見，這道是正道。

(3) 三相思惟智(Sammasanañāṇa)——三相是無常、苦、無我，以三相觀察諸名色。無常於色來說，不論過去、未來或現在，內、外、粗、細、劣、勝、遠、近的十一種情況，確定一切色都是無常，然後觀察；確定它們是苦；再觀察確定它們是無我。然後再觀察確定其他的受、想、行、識等五蘊法。觀察完，再觀察六門、六所緣(十二處)、加上六識(十八界)、六觸、六受、六想、六思、六愛、六尋、六伺、六界、十遍、三十二身分、二十二根、三界、九有、四禪、四無量、四無色定、以及十二緣起支。

無常者是以滅盡之義來觀察，苦者是以怖畏之義來觀察，無我者是以不實之義來觀察上述十一種情況的諸法。

此外再以四十行相來觀察：即無常、苦、病、癱、箭、惡、疾、敵、毀、難、禍、怖畏、災患、動、壞、不恆、非保護所、非避難所、非歸依處、無、虛、空、無我、患、變法、不實、惡之根、殺戮者、不利、有漏、有為、魔食、生法、老法、病法、死法、愁法、悲法、惱法、雜染法。這樣的觀察能得隨順忍，而能決定五蘊之滅

62. 七隨觀：以無常隨觀斷常想，苦隨觀斷樂想，無我隨觀斷我想，厭離隨觀斷喜想，離貪隨觀斷貪想，滅隨觀斷集想，捨遣隨觀斷取想。

是涅槃。

上述的四十行相又分爲三組：無常隨觀是觀察無常、毀、動、壞、不恆、變異、不實、不利、有爲、死法十種，於五蘊觀察而有五十無常隨觀。無我隨觀是觀察敵、無、虛、空、無我五種，於五蘊觀察而有二十五無我隨觀。其餘的二十五種於五蘊觀察而有一百二十五種苦隨觀。

若依上述方法修行不能成就者，爲了使諸根銳利（指信、勤、念、定、慧五根），應以九法促進諸根的平衡應用，以達到修觀的目的：(1)恭敬專心地做，(2)時常的做，(3)適當的做，(4)取定之相，(5)順適七覺支，(6)不偏於身，(7)不偏於命，(8)以出離來克服痛苦，(9)不中途停止，並加上參考修習安止定的方法。

於名色法分開來觀察，色法依業生色，心生色，食生色和時節生色來思惟它們，名法或非色法依八十一世間心於結生時與轉起而思惟它們。

十八隨觀——修十八隨觀能有效的斷除世間的諸想：

- (1) 修無常隨觀者斷常想，
- (2) 修苦隨觀者斷樂想，
- (3) 修無我隨觀者斷我想
- (4) 修厭離隨觀者斷歡喜想，
- (5) 修離貪隨觀者斷貪，
- (6) 修滅隨觀者斷集，
- (7) 修捨隨觀者斷取，
- (8) 修滅隨觀斷堅厚想，
- (9) 修衰滅隨觀者斷增盛，
- (10) 修變易隨觀者斷恆常想，
- (11) 修無相隨觀者斷相，
- (12) 修無願隨觀者斷願，
- (13) 修空隨觀者斷執著，

- (14) 修增上慧法觀者斷執取爲實的執著，
- (15) 修如實智見者斷癡昧的住著，
- (16) 修過患隨觀者斷執著，
- (17) 修省察隨觀者斷不省察，
- (18) 修還滅隨觀斷結縛執著。

(4) 生滅隨觀智(Udayabbayañāṇa)——對五蘊的隨觀是正觀名色的生起相是生，變易相是滅，隨觀即是智慧。

(i) 五蘊的生滅五十行相——每一蘊有五種生和五種滅，如是十行相，五蘊於是就有五十行相。色蘊由無明集而有色集，以緣集而有色集，由愛集而有色集，由業集而有色集，由食集而有色集。由無明滅而色滅，以緣滅而色滅，由愛滅而色滅，由業滅而色滅，由食滅而色滅。如是受蘊、想蘊、行蘊，識蘊也一樣。

(ii) 以因緣和剎那的生滅觀——以因緣和剎那這兩種來觀生滅可以明瞭諦與緣起的種種理與相。從四諦來看，由於無明集而有蘊集，由於無明滅而蘊滅，這是因緣生滅觀。然後見到生起的剎那爲生起之相是蘊的生，見到變易的剎那爲變易之相是蘊的滅，這是剎那生滅觀。

用因緣及剎那兩種觀時，以因緣而觀生，而覺知生因是集諦，以剎那而觀生，覺知生苦，是苦諦。以因緣而觀滅，覺知緣不生則果不生，是滅諦。以剎那而觀滅，覺知死苦，是苦諦。以生滅觀而斷除癡，而覺知是道諦。

其次從緣起來作種種理和相的觀察：從緣的生覺知此有故彼有的順緣起。從緣的滅覺知此滅故彼滅的逆緣起。從剎那生滅覺知有爲及緣生的諸法。由觀察因果的結合相續不斷而覺知因果之真理而捨棄斷見。從剎那生而覺知因果的變化而捨棄常見。從觀緣的生滅而覺知無由造作之理而捨棄我見。從觀緣的生而覺知依緣生果的法性之理而斷無作者見。從觀緣的生覺知非自作的無我相。從觀剎那生滅而覺知既有而無，及前後際的差別的無常相。從觀剎那生滅而

覺知生滅的逼惱的苦相。從觀剎那生滅而覺知生滅的區限的自性相，從覺知自性相而明瞭生的剎那無滅及滅的剎那無生的有為相的暫時性。

十種觀的染——初修觀者會生起這十種觀的染而被誤導。這十種染是(1)光明、(2)智、(3)喜、(4)輕安、(5)樂、(6)勝解、(7)策勵、(8)現起、(9)捨、(10)欲。

於此十種染：行者由觀而見到光明，並誤以此光明為聖道及聖果，這種光明染乃是因為得定而生起的；智是觀智銳利能迅速分辨名色法；喜是觀的五喜，即小喜、剎那喜、繼起喜、踴躍喜及遍滿喜；輕安是觀的輕安、身心輕安、輕快、柔軟、適業、明淨與正直；樂是觀的樂，流貫全身勝妙之樂；勝解是信，與觀相應，信樂極強；策勵是精進，與觀相應善勵的精進；現起即念，與觀相應，善現善住善安立於審觀之處，憶念不動；捨即觀捨與轉向捨，對諸行中立而有力的觀捨，並於意門生起轉向捨；欲是觀的欲，即執著於觀的光明，及其餘九種的任何一種而起邪執乃至生起我慢。執著於我的光明是見執，執著可愛的光明生起是慢執，執著於享受光明是愛執，如此可細分為三十種染。對治它們的方法是觀它們是無常、有為、緣生、滅盡法、衰滅法、離貪法、滅法，有生滅逼惱苦、非是我、非是我的、非我自己。就能破除這些染而走上正道。

6·行道智見清淨(《七車經》稱道跡知見淨)(Patipadāñāṇa-dasanavissuddhi)

第六清淨是行道智見清淨，它是在第五清淨道非道的智見清淨的基礎上，在捨離了非道而繼續清淨的過程，它有八種觀智和第九的隨順智，這八種觀智是：(1)生滅隨觀智、(2)壞隨觀智、(3)怖畏現起智、(4)過患隨觀智、(5)厭離隨觀智、(6)欲解脫智、(7)審察隨觀智、(8)行捨智。

(1)生滅隨觀智——為什麼要重複做前面已做過的呢？因為在道非

道智見清淨時它爲十種觀的雜染影響，不能如實的觀察三相，所以這裡再作觀察以使三相現起。爲何三相不現起呢？因爲不能照見五蘊的生滅，被相續的假相所覆蔽，所以不現起無常相。又因爲不能觀照生滅的逼惱，爲四威儀所覆蔽，故不現起苦相。又因爲不能觀照種種界的分別，爲堅實所覆蔽，故不現起無我相。

(2) 壞隨觀智 (Bhangañāṇa)——觀智對三相的觀察到這裡已經非常的敏銳，能觀察到諸行輕快地生起，到達生，或住，或轉起就已滅盡、滅、破壞及滅去，並依眼前所緣而確立過去的行已壞，未來的也將壞，兩者同一自性，並通過審察所緣而現起滅盡、衰滅和空三種隨觀而不爲常見所動搖。它可以成就八種功德：

- (1) 斷除有見、
- (2) 遍捨對生命的欲、
- (3) 常如理的精進加行、
- (4) 活命遍淨、
- (5) 除去勞憂、
- (6) 遠離怖畏、
- (7) 獲得忍辱和柔和、
- (8) 超越樂與不樂。

(3) 怖畏現起智 (Bhayañāṇa)——觀察過去的行已滅，現在的行正滅，未來的行將如是而滅，而對一切三有、四生、五趣、七識住、九有情居的被破壞中的諸行起大怖畏。猶如一個母親的三個兒子犯了王法而被國王下令砍頭，大兒子的頭已被砍下，二兒子的頭已開始斬，該婦人對幼兒的愛著已經放棄，而知未來的諸行亦將被破壞。作如是觀者，即於該處生起怖畏現起智。這怖畏並非觀者自己怖畏，而是對無常相、苦相和無我相的怖畏。

(4) 過患隨觀智 (Ādinavañāṇa)——當一位修怖畏現起智的行者了

知一切的有情居處無避難所、無救護處、無歸處、無皈依處，而三界像火坑，四大如毒蛇，五蘊如舉劍的敵人，諸行如癰，疾、箭、痛、病，無喜無樂，只有一大堆的過患的現起。因此對生起、轉起、相、造作與結生，觀此等爲苦，是過患的五患智，隨後又生起五種寂靜的智，不生起、不轉起、無相、不造作與不結生，是安穩的五智。如是善巧於這兩種過患智與寂靜智，則於諸見不動搖。

(5) 厭離隨觀智 (Nibbidāñāṇa) ——這是對諸行起厭離的隨觀智，猶如金鵝王不喜不淨的水池，六牙象王不喜於城市。因見諸行的過患，而厭離背棄於諸有及可被破壞的諸行，心傾向於不生起是安穩的寂靜之道。

(6) 欲解脫智 (Muñcitukamyatāñāṇa) ——前面的三智怖畏現起智，過患隨觀智與厭離隨觀智的三法是同一意義，因見諸行爲怖畏，而對諸行見其過患，故對諸行生起厭離。在此對可被破壞的諸行，連一行也不執取或纏縛，唯欲解脫出離於一切行。猶如落網的魚，陷入泥沼的象，或在牢中的犯人，欲從彼而逃脫出離。

(7) 審察隨觀智 (Paṭisankhāñāṇa) ——這是對前面六智的再審察的隨觀三相智。對一切諸行，是無常的、暫時的、限於生滅的、壞滅的、剎那的、動搖的、破壞的、非恒的、變易法的、不實的、非有的、有爲的，死法的種種理由而觀無常。

對諸行以是屢屢逼惱的、是有苦的、是苦之基、是病、是癰、是箭、是惱、是疾、是禍、是怖畏、是災患、非救護所、非避難所、非皈依處，是過患、是痛苦之根、是殺戮者、是有漏、是魔食、是生法、是老法、是病法、是愁法、是悲法、是憂法、是惱法、是雜染法等種種理由而觀苦。

對諸行以是非可愛的，是惡臭的、是可厭的、是可惡的，不值得莊嚴的、是醜陋的、是棄捨的種種理由而觀苦相是不淨。

對諸行以是他、是無、是虛、是空、無主、不自在、不自由等

種種理由而觀無我。

(8) 行捨智(Sankhārupekkāñāṇa)——它是與前二智密切關連，是捨離諸行的智。它是審察隨觀一切諸行是空，《清淨道論》列舉了八十五種的觀空法，來把握我與我所皆空。由觀空而提起三相，對諸行捨斷怖畏與歡喜，對諸行無關心而中立，不執為我或我所。猶如一個人有一美貌的妻子，他極寵愛她，對她片刻不離，後來見她跟另一男子同立、同坐、或說或笑，因此他生大煩惱與憂苦，後來他思惟這女人的過失，就欲放棄她、離開她，不再執她為我的，此後他見到她與任何男人在一起時或作任何事都不憂惱，無關心而中立了。行捨智可由三相隨觀而轉起三解脫門。隨觀無常而生起無相解脫門，這種行者信根增盛，勝解多。隨觀苦而生起無願（無作）解脫門，這種行者定根增盛，輕安多。隨觀無我而生起空解脫門，這種行者慧根增盛，知多。

(9) 隨順智(Anulomañāṇa)——它是隨順於前八智及後面的三十七菩提分法，以行道而得其道果。猶如一個公正的大法官在聽聞了他的八個裁判官的判決後，捨其不合法而取公正的，隨順他們的判決並且隨順已立之法。隨順判官的判決是隨順智，隨順已立之法是三十七菩提分法。

7· 智見清淨(《七車經》稱道跡斷智淨)(ñāṇadassanavissuddhi)

這裡有種姓智與四道智。種姓智雖非屬於行道智見清淨，亦非智見清淨，因它與初道智有關連，所以在此討論。智見清淨是以涅槃為所緣。

(1) 種姓智(Gotrabhūcittā)——它是在隨順智之後生起以無相、不轉起、離有為行、滅、涅槃為所緣的，超越凡夫種姓，而入於聖者的種姓、聖者的名稱、聖者之地，不再退轉而克服生起、轉起、有惱、有行而入於不生起、不轉起、無惱、滅、涅槃的緣故而為聖人

種姓。猶如一個由世間的此岸，盪鞦韆過河而達出世間的彼岸，隨順智是盪鞦韆過河的過程，而種姓智像是達到彼岸，腳步仍不穩的動搖著身體，此後即以四道智而善住趨向涅槃。

(2) 四道智，四果智，餘漏智——這是指須陀洹道、斯陀含道、阿那含道及阿羅漢道的四道智(maggacittā)。餘漏智(Paccavekkhaṇañāṇa)是指四道向的聖人，審察自己的剩餘的煩惱而擇法去斷除這些煩惱的智慧。這裏產生四位聖人的果智(Phalacitta)。

(1a) 須陀洹道智——它即是須陀洹道智，須陀洹義入流，即必趣向涅槃之流，向須陀洹是第一聖者，此道要破除五下分結的下三結，即身見、戒禁取(兩者屬邪見)和疑。它是在行捨智之後，由一意門轉向生起隨順智及種姓智，而在種姓智之後生起須陀洹道及智。他對三寶有不可動搖的信心，已解脫無始輪迴的惡趣之門，使七聖財(信、戒、慚、愧、聞、捨、慧)現前，斷除了四漏(Asava)的邪見漏，捨斷八邪道而修習八正道，息滅一切怖畏(因身見破除故)，於十四不善心所，已斷除了邪見、疑、慳和嫉心所，並堅守他(她)的戒，成為佛子，累積了數百種的功德，成就初果的聖人須陀洹(Sotapanna)最多七次往返人天道就滅盡苦而般涅槃。《阿毗達摩概要精解》提到還有兩種須陀洹，即家家(Kolankola)投生於良善家兩三次即證阿羅漢果；和一種(Ekabījī)投生一次即證阿羅漢果。

(1b) 須陀洹果智——須陀洹得果後會生起兩三個剎那的果心，在七個速行心裡，二個隨順心，第三是種姓心，第四是道心，最後三個是果心，但有些認為有三個隨順心，第四是種姓心，第五是道心，最後兩個是果心。果智之後再以返照智(思惟餘漏智)作五項觀察：觀察道、果、已斷的煩惱、殘餘的煩惱及涅槃。他是第二聖者。

(2a) 斯陀含道智——斯陀含道是向二果的第三聖者，義為一來或一還(Sakada-gami)。證者最多一次人天往返就滅盡苦而般涅槃，此道智是減輕清除較粗的欲、瞋與癡，煩惱雖還會生起，但困擾力弱。

他集中五根、五力、七覺支，以智思惟區別五蘊的諸行是無常、苦、無我而反復思惟觀察，如是在行捨智後，由一意門轉向而生起隨順智及種姓智，並在種姓智後生起斯陀含道及智。

(2b) 斯陀含果智——如前所說，它有兩三個果心（速行心），其思惟餘漏智亦如前述有五種。斯陀含有五種，三種在天界涅槃，兩種在人間涅槃。他是第四聖者。

(3a) 阿那含道智——阿那含義為不來(Anagami)，即不再來欲界而在色界或淨居天般涅槃。它的道智亦如上述。向阿那含是第五聖者，以斷除欲貪與瞋恚，並反復思惟觀察三相。行道者在行捨智後由一意門轉向生起隨順智及種姓智，並在種姓智後生起阿那含道及智。它斷了四漏的欲漏，也斷瞋與惡作兩個不善心所。

(3b) 阿那含果智——它也有兩三個果心，至此名為阿那含。其思惟餘漏智亦如前述有五種。阿那含隨其根性的勝劣而有五種。他是第六聖者。

(4a) 阿羅漢道智——阿那含聖弟子已斷五下分結(oramhagi-yasamyojana)，但還有五上分結(uddhambhagiyasamyojana)繫縛他於生死輪迴裡，這是要斷色貪或色界生命之欲，無色貪或無色界生命之欲，掉舉、我慢與無明，為證得道果，第七聖者向阿羅漢的行道智集中五根、五力、七覺支，以三相反復思惟觀察，並在行捨智後由一意門轉向生起隨順智及種姓智，而在種姓智後生起阿羅漢道及智。它斷了四漏的有漏與無明漏。它也斷除了其餘不善心所：癡、無慚、無愧、掉舉、慢、昏沉與睡眠，所以阿羅漢也被稱為漏盡者(Khina-sava)。

(4b) 阿羅漢果智——它也有兩三個果心，因他煩惱已斷盡故，所以他人天的應供者。阿羅漢有信解脫、身證、俱解脫、見到及慧解脫五種。他是第八聖者。

智見清淨的利益

修習智見清淨能得到以下的利益：(1)圓滿三十七菩提分，(2)止觀俱修，(3)四道智斷其應斷的諸煩惱，(4)現觀四聖諦。

結論

關於修習止觀這裡以難陀的故事做結。難陀不樂修梵行，欲捨道回家，佛對他說人修習二法終無厭足，這二法是姪欲及飲酒。當念捨此二法，善修梵行後必得無漏。佛對他說偈：「蓋屋不密，天雨則漏，人不惟行，漏姪怒癡。蓋屋善密，天雨不漏，人能惟行，無姪怒癡。」後來佛帶他上三十三天見到無有夫主的五百位天女作倡伎樂，自相娛樂，他們說將來難陀會成為他們的夫主，難陀聽了心花怒放，他答應佛陀回去修行。佛爲了再調服難陀的心，以右手執難陀臂至阿毘地獄(Avici)中，那裡有一個大鑊，釜空無人，難陀問獄卒誰入此鑊，獄卒答他說：「釋迦文佛弟子名曰難陀，彼於如來所淨修梵行，身壞命終，生善處天上，於彼壽千歲，(與諸天女)快自娛樂。復於彼終，生此阿毘地獄中，此空鑊者即是其室。」難陀聽了衣毛皆豎，向佛懺悔他不修梵行的罪行。並說偈：「人生不足貴，天壽盡亦喪，地獄痛酸苦，唯有涅槃樂。」於是佛告難陀：「當修二法。云何爲二法?所謂止與觀也。復當更修二法。云何爲二法?生死不可樂，知涅槃爲樂，是謂二法。復當更修二法。云何爲二法?所謂智與辯也。」不久尊者難陀修成阿羅漢。(故事見《增壹阿含》慚愧品七經)由此可知止與觀二法須要兼修，修行人對本章所討論的各法追隨善知識的指導善加修習，必能證果。

第十八章 證悟

自作證

在南傳《法句經》裏有兩個偈：「汝等應自勤，如來唯導師，入道禪修者，解脫魔繫縛。」

「智者明此理，守持於淨戒，疾速除諸障，直達涅槃境。」¹

這說明了一個很明顯的道理，修行與證悟是要靠自己的努力。沒有佛或菩薩或任何世間的上師，或證悟者能為我們作修行的工作。前偈指出以禪觀自己精勤斷欲、色、無色界的各種繫縛。

後偈提示以嚴持淨戒除去貪、瞋、癡等煩惱後自作證。第十六章裏討論的二十億耳沙門起了退心，想要捨戒罷道，回到他富裕的家去，和父母在一起享受五欲，只要廣修各種福業就好了。這種人現在不是很多嗎？佛以調節琴絃來作調心的比喻開示於他，要把心調的不急也不緩才行，他明白後就回去精進修行，不久就證了阿羅漢果。

修行人常為大乘和小乘佛法這問題困擾其心念。以下舉唐朝神會禪師與齊寺的住持的問答來解答：「齊寺主問曰：云何是大乘？神會答曰：小乘是。又問曰：今問大乘，因何言小乘是？神會答曰：因有小故，而始立大；若其無小，大從何生？今言大者，乃是小家之大。今言大乘者。空無所有，即不可言大小。猶如虛空，虛空無限量，不可言無限量；虛空無邊，不可言無邊；大乘亦爾。是故經雲：虛空無中邊，諸佛身亦然。今問大乘者，所以小乘是也。道理極分明，何須有怪！」希望這能開解諸疑惑者的蠶結。

在《中阿含》的《沙門二十億經》裏有他自作證之後的偈：

「樂在無欲，心存遠離，喜於無諍，愛(原文作受)盡欣悅。亦樂受盡，心不移動，得知如真，從是心解；得心解已，比丘息根，

註：1.《南傳法句經新釋》，二七六與二八九偈。

作已不觀，無所求作，猶如石山，風不能動；色聲香味，身觸亦然，愛不愛法，不能動心。」

二十億耳沙門在該經中對佛說「世尊！若有比丘，得無所著，諸漏已盡，梵行已立，所作已辦，重擔已捨，有結已解，自得善義，正知解脫者。彼於爾時，樂此六處：樂於無欲，樂於遠離，樂於無諍，樂於愛盡。樂於受盡，心不移動。」佛印可他的話。

這是說一個修行者在證悟明白後，得解脫知見，心於六塵無欲、遠離利養、依戒無諍於他人、樂於愛盡、樂於受盡、心不移動。他向佛詳細的說：

「世尊。或有一人，而作是念，此賢者以依信故，樂於無欲者，不應如是觀；但欲盡、恚盡、癡盡，是樂於無欲。」一個行者所謂無欲的意思，是因為信受佛語，在根門對境時把心裏所起的貪、恚、癡消滅，不令再生。

「世尊。或有一人，而作是念，此賢者以貪利稱譽，求供養故，樂於遠離者，不應如是觀；但欲盡、恚盡、癡盡，是樂於遠離。」一個行者所謂遠離的意思，是心裏對利養所起的貪、恚、癡消滅，不令再生。

「世尊。或有一人，而作是念，此賢者以依戒故，樂於無諍者，不應如是觀；但欲盡、恚盡、癡盡，是樂於無諍、樂於愛盡、樂於受盡、心不移動。」一個行者所謂無諍、愛盡、受盡、心不移動的意思，是依於所持的戒，把心裏所起的貪、恚、癡消滅，不令再生。

他向後世的修行人所給的忠告是：「若有學未得意，求願無上安隱涅槃者。彼於爾時，成就學根及學戒；然於後時，諸漏已盡，而得無漏。心解脫、慧解脫，於現法中自知自覺，自作證成就遊，生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有，知如真者，彼於爾時，成就無學根，及無學戒。」

這是說若要求無上菩提，先得成就信、勤、念、定、慧等諸學根，以及學戒，精勤斷除諸漏，也即是欲漏，有漏(有愛，有貪等)，見漏(邪見)，無明漏等。這在前面數章裏討論過。種種的煩惱和結縛包括下列三十種：貪、惡貪、愛、慳、誑、覆惡、諛諂、詐瞞、幻、瞋、恚、怒、忿、惱、憎、嫉、妒、諍、頑固、放逸、睡眠、掉悔、無慚、無愧、邪見、疑、戒取、慢、僞、增上慢等。

心解脫是指心從貪欲解脫；而慧解脫則是心離無明而解脫。這在《雜阿含》一零二七經裏說得很清楚：「佛告病比丘：汝不自犯戒耶？比丘白佛言：世尊！我不以持淨戒故，於世尊所修梵行。佛告比丘：汝以何等法故，於我所修梵行？比丘白佛：為離貪故，於世尊所修梵行，為離瞋恚愚癡故，於世尊所修梵行。佛告比丘：如是，如是。汝正應為離貪故，於我所修梵行，為離瞋恚愚癡故，於我所修梵行。比丘，貪欲纏故不得離欲，無明纏故慧不清淨。是故比丘，於欲離欲心解脫，離無明故慧解脫。」

在《雜阿含》二五四經中二十億耳沙門也同樣的解說，不過解釋的更清楚：「解脫六處，云何為六？離欲解脫，離恚解脫，遠離解脫，愛盡解脫，諸取解脫(受盡解脫)，心不忘念解脫。……若眼常識色，終不能妨心解脫慧解脫，意堅住故。內修無量善解脫，觀察生滅，乃至無常。耳識聲、鼻識香、舌識味、身識觸、意識法，不能妨心解脫，慧解脫，意堅住故。內修無量善解脫，觀察生滅，(乃至無常)。」

因此一個離欲的人，心善解脫，他還會被什麼來束縛他呢？若再修慧，斷除無明，他還會回來嗎？上面所談到的各種解脫乃是我們的心意對種種境所生的分別與執著，這必需靠常常靜坐修定以清淨的心來觀察心念的生滅，這在佛法稱為現觀，我們必需培養觀心，當下就斷除對境(色聲香味觸法)的貪執之心念，而達到離言絕慮、清淨心、無念、無心的境界，這是無生的境界，亦即是佛的境界。它是離言語、心思乃至離識的境界。

從阿毗達摩論的觀點來看，當一個新的境呈現時，我們生命之流的因素，即有分（Bhavanga）會起波動，然後有分被切斷，根與意門會轉向新的境，然後產生造業的速行心，它的發生，猶如電光石火，實際上比這比喻還要快，我們還未查覺時已經作了反應而造業了，所以我們應培養強大的正念，冷冷地面對每一次根門的接觸，延遲反應，給自己空間與時間正思惟之後才反應，就能修到不為境所轉的程度。若以法念處章裏所討論的，那即是從五蓋、五蘊、十二處的執取，以八正道來貫徹，修行培育七覺支，而達到解脫的境界。行者培育起強大的定力之後，心常寂定恆以慧觀，不為五塵所迷惑。

關於一位證悟的人的感受，在《彌蘭王問經》中第二品第四經裏龍軍答國王的問話說：「大王！彼覺於肉體的感覺，而彼不覺於心意的感覺。」他接著再解釋說：「大王！任何生起肉體的苦受因緣尚未息滅時，他感覺苦受；但任何生起心意的苦受因緣既已息滅，則他無心意的苦受感覺。」

禪宗有一則證悟的故事。唐朝禪宗大德洞山良價（807-869）向雲岩告辭時問：「百年以後忽有人問，還遯得師真否（學到師父教的嗎？）如何抵對？」師答：「只"這個"（指的是佛性）是。」良價無以對（回答）。師曰：「（良）價闍黎（Acariya 指修行人），承當個事，大須審細（仔細）。」良價走後，在途中經過水池邊，看見自己的身影，忽然大悟。（因影與身，一體不可分，世人著外相，而迷失自性，良價因見影而內悟自性。）

他大悟後說了一個偈：「切忌從他覓，迢迢與我疏，我今獨自往，處處得逢渠（他，指佛性）。渠（色身）今正是我，我今不是渠（這裏指色身不是佛性。），應須恁麼會（這樣領會），方得契如如（如來法身，指菩提）。」

唐朝一位比丘尼玄機（她是永嘉的弟子）來探望一位禪門長老雪峰時，被問及修行的境界時答說：「寸絲不掛。」

」這不是不穿外表的衣著，而是指她已經修到心無所掛礙的境界。

以前有一個善說法卻未證悟的長老，名叫達周波提拉(TucchoPothi1a)，曾是十八間寺院的方丈，佛叫他做‘空經’。他思惟佛的話，明白佛的用意是指他只空說經，但沒有實際的修證經驗，於是就離開他的寺院，虔誠地向別的上座求教，但因為他的名聲太大，沒人敢指導他；後來他遇到一位已經證悟的沙彌肯收他做徒弟，那位沙彌爲了要試探一下並折服他的我慢心，要他穿上三衣然後跑下泥沼去，達周波提拉真的跑下泥沼，沙彌知道他真心爲求道而來，就對他開示說：野外蟻丘有六個洞口，洞裏有一隻蜥蜴，他必須堵住五個洞口，然後耐心地守住一個洞口，等到那隻蜥蜴出來時才能捉到它。達周波提拉得了這個教法，日夜關注眼耳鼻舌身五門並守注意門，不久就證悟了。

唐朝百丈禪師說：「不爲諸境所惑，自然具足神通妙用，是解脫人。」這句銘語是每一個證道修行人常以正念護住自心的解脫境界。不過未解脫者不應以我慢心自言無修無證，這是自欺欺人的。

法住智

禪宗很多禪師在開悟後仍然要天天保住自己不爲境所迷惑。這在佛法的名稱是法住智，這法住智是慧解脫，心住於法，念念以法對治煩惱。在《雜阿含》三四七經裏有一則很重要的問答：

「(須深)白佛言：世尊；彼衆多比丘於我面前記說：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。我即問彼尊者：得離欲惡不善法，乃至身作證，不起諸漏，心善解脫耶？彼答我言：不也須深。我即問言：所說不同，前後相違，言不入正受，而復記說，自知作證。彼答我言：得慧解脫。作是說已，各從座起而去。我今問世尊：云何彼所說不同？前後相違，(言)不入正受，而復說言，自知作證。

佛告須深：彼先知法住，後知涅槃。彼諸善男子獨一靜處，專

精思惟，不放逸法，離於我見，不起諸漏，心善解脫。

須深白佛：我今不知先知法住，後知涅槃。……

佛告須深：不問汝知不知，且自先知法住，後知涅槃。……

須深白佛：唯願世尊爲我說法，令我得知法住智，得見法住智。

佛告須深：我今問汝，隨意答我。須深!於意云何，有生故有老死，不離生有老死耶?

須深答曰：如是，世尊!有生故有老死，不離生有老死。

(佛告須深：)如是生、有、取、愛、受、觸、六入處、名色、識、行、無明。有無明故有行，不離無明而有行耶?

須深白佛：如是，世尊!有無明故有行，不離無明而有行。

佛告須深：無生故無老死，不離生滅而老死滅耶?

須深白佛言：如是，世尊!無生故無老死，不離生滅而老死滅。

(佛告須深：)如是。乃至無無明故無行，不離無明滅而行滅耶?

須深白佛：如是，世尊!無無明故無行，不離無明滅而行滅。

佛告須深：作如是知，如是見者。爲有離欲·惡不善法。乃至身作證具足住不?

須深白佛：不也，世尊!

佛告須深：是名先知法住，後知涅槃。彼諸善男子獨一靜處。專精思惟。不放逸住。離於我見。不起諸漏。心善解脫。佛說此經已。尊者須深遠塵離垢。得法眼淨(初果)。」

法住智是先了知諸行的過患，及緣起的道理，但還未達到永斷諸行涅槃智的階段。因此仍有習氣未斷，還須努力修習觀智及將餘漏悉數斷盡，方證阿羅漢果。以《阿含經》的說法是”我生已盡，梵行未立，所作未辦，自知不受後有。”

在禪宗裏大部分的行者，都是先得法住智，後得涅槃智。一個向阿羅漢道的行者所做的工作，是天天時時刻刻地，以向阿羅漢道的方法，用退法，思法，護法，實住，昇進，不動，不退（見第五章）來修。惠能所說的無念即是心住於法，念念以法斷除種種結縛。在《六祖壇經》中他說：「何名無念？若見一切法心不染著，是為無念。用則遍一切處，亦不著一切處；但淨本心，使六識出六門，於六塵中無染無雜，來去自由，通用無滯，即是般若三昧自在解脫，名無念行。」因此念起時要知道它，因為它是掉，會帶來悔；產生衆多色與無色之愛，生起我慢，真是要它不得，要馬上斷了它。僧燦的《信心銘》裏也說：「但莫憎愛，洞然明白。」即是不要起念頭。這種境界對一個向須陀洹的行者來說，是說不明白的，因為他們還沒有達到那種修行位。一個阿羅漢的心是明明白白的，心中對境不起念。但是若是一個阿羅漢要思念時，他還會思念的，所以他仍會解答詢問。

開悟的時候是明瞭不著相的境界，心裏正念清清楚楚，眼還是照樣看，耳還是照樣聽，其他根門都很敏銳，但心裏卻是知道這些相都是如幻如化的，一起思量就會被境牽去，所以還要常維持正念。有法住智的行者時時刻刻都在捨棄境相。

禪宗四祖道信教導法融，破除這最後的執著時說：「大道虛曠，絕思絕慮，如是之法，汝今已得，更無別法，，……汝但任心自在，莫作觀行，亦莫澄心，莫起貪瞋、莫懷愁慮，蕩蕩無礙，任意縱橫，不作諸善，不作諸惡，行住坐臥，觸目遇緣，總是佛之妙用。」這是修持不要起念或生起見，遇緣自在。

在《臨濟錄》臨濟義玄答人問如何是四種無相境時說：「你一

念心疑，被地來礙；你一念心愛，被水來溺；你一念心瞋，被火來燒；你一念心喜，被風來飄。若能如是辨得，不被境轉，處處用境，東湧西沒，南湧北沒，中湧邊沒，邊湧中沒，履水如地，入地如水，緣何如此？爲達四大，如夢如幻故。……若能如是見得，便能去處自由。……你若愛聖憎凡，將受縛於聖凡之境。……你一念心，自能解縛，隨處解脫。」這是修習心不爲念所縛而得解脫。

照前面章節的討論，向阿羅道的行者的法住智是最強的。這捨是對心裏所起的念的捨，甚至乃至對證悟的念（屬於見）也捨，若一位行者照見五蘊皆空，明白名色法皆是隨其因緣而生滅時，誰來證悟呢？故二十億耳沙門說：「愛不愛法。不能動心。」這樣的道理，在禪宗裏有許多語錄，下面舉幾則來參考。天然禪師：「落葉滿空山，何處尋行跡。」「空山無人，水流花開。」馬祖道一禪師某日示衆曰：「赤肉團上有一無位真人，天天在汝門面出入。（汝道是誰？）」龐蘊禪師：「楞伽寶山高，四面無行路，唯有達道人，乘空到彼處。……一切若不空，苦厄從何度。……無求真法眼，離相見如來。」船子德誠禪師囑夾山曰：「汝向去直須藏身處沒蹤跡，沒蹤跡處莫藏身。」

這證悟的境界實際上是不能給予言說的，它是不可思議的，是一位行者以信從初入道，從修持戒，慢慢因爲心緻密防範犯戒，到思惟戒的好處，帶來心的清淨，慢慢知道外境對心的引誘，以致正念加強，慢慢的以離欲的修持帶來心定，不爲境所牽走，這樣智慧就漸漸地開發起來，心住於法，以解脫爲目標，心常喜悅，不爲人知，清淨達解脫。你看，這的確是不可思議吧。古時有一位錫蘭的禪師他以正念保住自己達六十年，誰又會知道他內心的情形呢？禪宗的澄遠禪師在臨終時證悟說：「老漢四十年方打成一片。」這些是精進（四正勤），也即是四神足：欲如意足、心如意足、勤如意足、和觀如意足；也即是五根五力；也即是七覺支；也即是四念處八正道的開展。

三明

這三明是佛與阿羅漢皆證的三種智。一個修行者若自內證這三智就是功德圓滿。宿命明是知道自、他的宿世業行因果。生死智明或天眼明是知道自、他的未來世之生死及業果。漏盡明是斷自己的一切煩惱，及知道他人的未斷煩惱的智慧。

要徹底的斷諸煩惱，那就要心常住於法，仔細地去做。根據唯識的看法，煩惱障屬我執，而所知障屬法執。小乘羅漢斷煩惱障，而大乘菩薩具斷煩惱所知二障。這和斷煩惱四漏的欲漏、有漏(有愛)、見漏(無有愛)和無明漏是極相似的。最微細的是見與無明漏，三果的聖人朝向阿羅漢道上修時，就常要觀察這些微細的執著，方能得力。

一個向阿羅漢道的行者要用七清淨法與十六觀智的道智或餘漏智，審察他所剩餘的煩惱，並致力斷除它們，以達到漏盡而證果。這個工作即是法住智。佛以各種名詞解說，完全看聽的人的根性而定。

因為一個念的生起，對一個凡夫來說，他完全不能理解或覺察到。但對一個向阿羅漢道的修行人來說，一念生就是掉，若念是不善的話，造了身口意之業，將帶來後悔，這是五上分結的掉悔。而念本身都跟色相有關，故是色愛。若心中思惟而放不下的話，那是無色愛。若思惟認為自己的想法是對的話，那是我慢；這我慢是很難查覺的，凡是心中起一種想法，認為是我的，我的想法對，別人要認同我，那就是我慢，這是世上許多諍訟衝突的根源。其根本的煩惱，是沒有用有效的方法去對付無明的關係。這必須依賴天天無時無刻，運用緣起法，觀察生生滅滅的念，是根與境於心中起識，識了別後起染著的念，因此分辨根、境、與識三者都是緣生法，是無常的。那染著的念還是後來的呢，它是依賴前面三者的觸之後於心中生起執取後才產生的，它又怎會是我的呢？

這樣反復地觀察，就好比一束很粗的麻繩(煩惱)，用一把常常磨得很利的利刃(正念)，一直認真用力(正勤)的去割它(正思惟，觀

察)，左割一下右割一下(擇法)，並欣喜於所做的事(喜、樂)，心無旁鶯地割著(一心)，最後粗麻繩割斷了，利刃也丟了(捨)。

這捨是七清淨的道智斷清淨。當一個向阿羅漢道行者證的時候，他心中確確實實地知道，證的這個人是無常，心念也是無常，所修的各種法只不過是方便法門，不須再用了，因此就完全捨了。

當一個行者明白自身不是我或屬於我的時候，他所剩下的工作就是致力於切斷對三界的連繫，那就是心對世間所起的一切念。這唯有靠修定才能清楚看到，那時念來就捨，一直修到定為止。以正念開始，一步一步的擇法對治，依精進、喜、身覺樂、一心，最後入四禪定，心中清清楚楚的知道這念法的心（執持證果與涅槃）也要捨。他再也不會回到三界來了。

第十九章 涅槃

生與死

凡是生下來的都會死。這是自然的規律。以佛教的名詞來說凡是行法都是生滅法。佛陀——我們的導師也逃不了這個厄運，在他八十歲那年，他在拘尸那入滅。佛的遺言是：「比丘們。請仔細諦聽，一切有為法(因緣所生法)皆是無常。大家繼續精進努力吧!」

他的一位弟子說：「一切生命都要消逝。凡有生命的都會有因緣離散的一天。即使是導師，這樣有無比能力的智者和覺者，也要死去。」

很多人信了佛還妄想會不死，還想去一個不死的地方，這是與現實相違的，是在欺騙自己。我們學佛以後，是要死的安心，最好是證涅槃。但若不能，最要緊是要能明白佛說的道理，身體是誰的呢？它是屬於四大的，我們壓根兒做不了主，它是常變的，它是無常。無常的東西怎麼把它當成是我的呢？所以這裏有一個根本的觀念上的錯誤，佛陀的教法，就是要糾正我們這個錯誤的觀念。

在第七章裏我們討論過正念，這是證果的最重要條件。《雜阿含》八十經裏談到一個很重要的證聖位的禪觀智，那就是觀識是如何生和滅。佛言：

「復有正思惟三昧，觀察(我)、我所，從何而生？復有正思惟三昧，觀察我、我所，從若見、若聞、若嗅、若嘗、若觸、若識而生。復作是觀察，若因、若緣而生識者，彼識因緣為常、為無常？復作是思惟，若因、若緣而生識者，彼因、彼緣皆悉無常。復次，彼因、彼緣皆悉無常，彼所生識云何有常？無常者，是有為法，從緣起，是患法、滅法、離欲法、斷知法，是名聖法印知見清淨。」

若明白佛說的道理，這我或我執就斷了。要證涅槃就還要冷靜地觀察，這根本識或阿賴耶識在那裏。根據阿毗達摩論師的看法，

阿賴耶就是執著，把不是我的執持爲我或我的。阿賴耶識是在心所依處，也即是依在我們的心臟中。我們無需就論師的看法辯論，論諍是無謂的。先從修定下手，若修到四禪，一切迎刃而解。這根本識對一個未斷我執的人來說，他是會執著那是我或我的，不會捨棄它，對它起著極頑強複雜的愛戀。

修密的行者在修本尊法時，常去觀修心中有一明點或吽字(即阿賴耶識)，這吽字藏文的寫法上邊有一彎新月，新月上有一明日(太陽)，那麼在修完法或生命結束時，把本尊溶入吽字，再把吽字也漸次溶解，最後溶入新月，新月再溶入明日，最後把明日也溶化掉，一點也不剩，進入無餘涅槃。

涅槃

「熱無過貪欲，惡無過瞋恚，苦無過五蘊，樂無過寂滅。」¹

「道盡無憂患，解脫於一切，漏盡無結縛，熾盛欲火滅。」²

涅槃(Nibbana)是什麼呢？它是四究竟法之一(其他是二十八色法、五十二心所與八十九心)，它是無爲法。它是與世間向背而行，它是出世間，亦即是熄滅了世間的火，三毒或三垢之火，它是渴愛的熄滅。只要人們還被渴愛所糾纏著，他們還未達到出世間，還陷在生死的輪迴苦海裡。所以當一個行者徹底的熄滅渴愛，即能證悟涅槃，解脫一切的繫縛，而從生死輪迴的苦海中解脫出來。它是完全的出世間，是無爲的不死界。

在《雜阿含》四九零經中舍利弗答闍浮車問：「云何爲涅槃者？舍利弗言：涅槃者，貪欲永盡，瞋恚永盡，愚癡永盡，一切煩惱永盡，是名涅槃。」貪瞋癡等的煩惱的滅盡無餘，就是涅槃。

許多的學佛者都以爲涅槃是修行之後所產生的果，其實不然。在《彌蘭王問經》中尊者龍軍與彌蘭王的問答可以解答這個疑結：

註：1. 《南傳法句經新譯》，二零二偈。

2. 《南傳法句經新譯》，九十偈。

「尊者，請指示一理由說服我，使我知道有證悟涅槃之因，而無涅槃的生起因。

如是大王諦聽。我將宣說此中道理。大王！是否有人以其天然之力能從此處爬上衆山之王的喜馬拉雅山？

尊者，是。

但大王，是否其人能以天然之力將衆山之王的喜馬拉雅山，攜來此處？

尊者，否。

大王，宣示證涅槃之道是可能，但指出涅槃之生起因是不可能，亦復如是。」

又說：「實有涅槃，涅槃以心識之。善修行之聖弟子以清淨、崇高、正直、無礙、無欲之心則見涅槃。」

在《經集》五。七《烏波濕婆問經》中烏波濕婆對涅槃的疑問就包括：我將去到那裏？識還否存在？我是消失了還是健康地存在？因此佛給他開示道：「如風熄滅火，空寂無可名，牟尼除我執，離相亦離名。」

又說：「彼滅色無有，論彼無依據，諸相無有時，諸辯、論亦無。」

因此在《自說經》中佛言：「非地、非水、非火、非風、非無限空間、非無限意識、非空無一物、——非此世、非彼世、非此彼二世、非日月之界。」

涅槃是有的，就好像未生之火、風等等，不能因為見不到，就說沒有。

因此涅槃就與凡夫所持的錯誤觀念(四顛倒)相對。凡夫把世間的事物的無常看成是常，這叫常顛倒；他們甚至要把涅槃想像成是一種境界國土，修行完後去到那兒享受長生不死的快樂。凡夫把世間的衆苦當成快樂，這叫樂顛倒；成天到處看得到的生老病死苦都視若無睹。凡夫把身體與種種不淨之物看成是淨，這叫淨顛倒；天天洗啊抹啊掃啊，要把身體與地方整理乾淨，卻忘了思惟這些身與物的本質是不淨。凡夫把無我的事物當成有我，這叫我顛倒；這個邪見與前章裏說到的六十二邪見把我們緊緊地束縛在三界裏，不得出離，也無能證涅槃。

禪宗黃龍慧南禪師上堂開示說：「永嘉大師道：『遊江海，涉山川，尋師訪道爲參禪，自從認得曹溪路，了知生死不相關。』諸上座！那個是遊底山川？那個是尋底師？那個是參底禪？那個是訪底道？向淮南、兩浙、廬山、南嶽、雲門、臨濟而求師訪道，洞山、法眼而參禪，是向外馳求，名爲外道。若以毗盧自性爲海，般若寂滅智爲禪，名爲內求。若向外求，則走殺汝；若住於五蘊內求，則縛殺（指法縛）汝。是故禪者，非內非外，非有非無，非實非虛。不見道：內見外見俱錯，佛道魔道俱惡。瞥然與麼去兮（證道人如是去），月落西山；更尋聲色兮，何處名邈（難以名言）？」他說的就是證的境界，是向內求證後捨棄所證的大悟境界。另一則禪宗的名句「魔來魔斬，佛來佛斬。」就是指把邪見與認爲自己證悟之念（我慢與無明）也捨棄的意思。

涅槃有兩種：有餘涅槃(Sopadisesanibbana)及無餘涅槃(Anupa-disesanibbana)，有餘是指阿那含果已斷五下分結，但未斷五上分結，死後生到淨居天（阿那含天），在那裡修習圓滿，不還來人間，在那裡般涅槃。這在《增一阿含》的火滅品中曾提到：

「何名爲有餘涅槃界？於是比丘，五下分結（已盡），即（生於）彼（淨居天）般涅槃，不還來此世，是謂名爲有餘涅槃界。

彼云何名爲無餘涅槃界？如是比丘，盡有漏（斷色愛、無色愛），

意解脫（斷掉舉、我慢），慧解脫（斷無明），自身作證而自遊戲，生死已盡，梵行已立，更不受有，如實如之，是謂無餘涅槃界。」

有餘涅槃不是指已經滅盡煩惱，但還有肉身存在而活在這世上的阿羅漢聖者。在《清淨道論》與阿毗達摩概要精解裡都這樣解釋，依上經的說法，有餘是指還有剩餘煩惱（即五上分結），因為不回來人間，去淨居天繼續修行，而在那取般涅槃，所以稱為有餘。

無餘是指煩惱無餘的緣故。色身還存在否並不重要。所以把有餘涅槃解釋為仍有色身存在的阿羅漢聖者，似乎不正確。

佛在世時，有一位老病比丘躺在自己的尿糞間，無人來相助。佛等到他將要死時，帶一群比丘去到他的住所，然後告誡比丘們，要照顧老病比丘，他親自為該病比丘換袈裟，並作最後開示：「你的這個身體，不久就會沒有了識，將會被拋棄，像朽木一樣，沒有任何用處。」這個病比丘馬上以佛法修觀，知道這色身的過患，它的無常，不可能是我的；而識是因根身而起，接觸境而生，以及起種種思惟等等，故識亦不是我。他當下就證了阿羅漢果，顏容異常。不久過後他就入滅死了。在《雜阿含》二零二三經裏佛為一位病比丘求那開示，他死後並記說他得阿那含果。在同經二零二四經中為病比丘阿濕波誓開示後，他證阿羅漢果，而病也好了。

下面舉《雜阿含經》二零二五經一則一個未證的年輕比丘在死前證阿羅漢果的故事：

「如是我聞。一時佛住舍衛國祇樹給孤獨園。時有異比丘年少新學，於此法律出家未久，少知識，獨一客旅，無人供給，住邊聚落，客僧房中，疾病困篤。時有衆多比丘詣佛所，稽首禮足，卻坐一面，白佛言：世尊！有一比丘，年少新學，乃至疾病困篤，住邊聚落，客僧房中，有是病比丘多死無活。善哉世尊！往彼住處，以哀愍故。

爾時世尊，默然而許。即日晡時（午後），從禪覺至彼住處。彼

病比丘遙見世尊，扶床欲起。

佛告比丘，息臥勿起。

（佛言：）云何比丘，苦患寧可忍不？如前差摩迦修多羅(Sutra)廣說。如是三受（苦樂不苦不樂），乃至病苦但增不損（病比丘答病苦有增無減）。

佛告病比丘：我今問汝，隨意答我，汝得無變悔耶？

病比丘白佛：實有變悔，世尊！

佛告病比丘：汝得無犯戒耶？

病比丘白佛言：世尊！實不犯戒。

佛告病比丘：汝若不犯戒，何爲變悔？

病比丘白佛：世尊！我年幼稚，出家未久，於過人法（對於超越凡夫的法），勝妙知見，未有所得。我作是念，命終之時，（未知生何處？故生變悔。

佛告比丘：我今問汝，隨意答我。云何比丘，有眼故有眼識耶？

比丘白佛：如是世尊。

（佛）復問比丘：於意云何，有眼識故有眼觸，眼觸因緣生內受，若苦若樂，不苦不樂耶？

比丘白佛：如是世尊。

（佛）：耳、鼻、舌、身、意，亦如是說。云何比丘，若無眼則無眼識耶？

比丘白佛：如是世尊。

(佛)復問比丘：若無眼識則無眼觸耶？若無眼觸，則無眼觸因緣生內受，若苦若樂不苦不樂耶？

比丘白佛：如是世尊。

(佛)：耳、鼻、舌、身、意，亦如是說。是故比丘，當善思惟如是法，得善命終，後世亦善。

爾時世尊，爲病比丘種種說法，示教照喜已，從坐起去。

時病比丘，世尊去後，尋即命終，臨命終時，諸根喜悅，顏貌清淨，膚色鮮白。——

(佛言：)諸比丘，彼命過比丘是真寶物，聞我說法，分明解了，於法無畏，得般涅槃。」。

《法句義疏》卷一裏記載一位名叫帝須的年青比丘，在病床上聽佛開示佛法後，從凡夫直證阿羅漢果的真實故事，他聽完後就圓寂了。這帝須可能就是這位病比丘。

爲什麼這麼容易證悟呢？從十二緣起還滅門來看：六入處滅故→名色滅→名色滅故→識滅→識滅故→行滅→行滅故→無明滅→無明滅故→憂悲惱苦生老病死滅。佛引導著病比丘的意念到了識滅的地步，他所做的工作就是放下捨棄識及意念，心中清清楚楚的明白這識及意念不是我或我的。因此他捨棄了那識，再也不會投胎去了。爲什麼這些聖者能做得到的呢？因爲他們戒清淨，心清淨，見清淨，心中無有疑惑，所以清淨的智見一生起就證果了。

從上面的幾個例子，可以看出佛的慈悲，諄諄善誘，說法度人無厭的精神，以及他平易近人的作風。看了這樣活生生的故事後，眼淚不禁要流下來。

聖者的解脫是很自在的，禪宗裏有許多這些例子。慧忠禪師答志心問：「如何得成佛去？」時說：「佛與衆生。一時放卻，當處

解脫。」又對門人說：「萬法本閒人自鬧。」有僧問希遷禪師：「如何是解脫？」他答：「誰縛汝？」又問：如何是涅槃？」他答：「誰將生死與汝？」丹霞天然禪師臨終時吩咐門人說：「準備湯水沐浴，我要走了。」他於是戴上笠帽，扶著柱杖，穿好鞋子，一隻腳還沒踏到地就逝世了。二祖神光慧可被人誣陷說他的弘法是妖言惑眾，而為成安縣令斬首時笑著說：「業障，業障。」欣然就刑。晉代的鳩摩羅什的徒弟僧肇不肯還俗為秦王做官而被斬時說：「四大本來空，五陰元無我，掉頭迎白刃，猶如斬春風。」一點也沒有凡夫那種貪生怕死，連一點小東西也看不開放不下的俗氣。還有一位隱峰禪師在五臺山要入滅的時候，問有見過坐著去的、躺著去的、甚至站著去的例子？他的門人都答說“有”，他問有倒轉過來而去的嗎？他的門人答說沒有，於是他就倒轉著去了。

第二十章 結論

培育起對三寶堅定的信念，是最重要的第一步，然後常常去親近善知識，聽聞正法，並常如理思惟正法，爲什麼說三界無安，在三界裡有什麼過患，思惟業，常常在生活之中體驗苦、思惟出離。

唯有當一個行者尋求出離時，才會思惟要走那一條路，走解脫道呢？還是菩薩道？走菩薩道的行者，具有無比的崇高意願，決心圓滿十波羅蜜，在久遠的未來成佛。以釋迦牟尼佛來說，應度的衆生他都度了，未能在他有生之年得度的衆生，他都給予他們種下了得度的因緣，此後就要靠他們各自努力，爲自己作佛學的修持，以便積集足夠的波羅蜜，所以菩薩道的佛菩薩都有極大的願力去度脫衆生。

廣大無量的聲聞衆有情，從佛花費許多的時間，來作各種各樣的善巧方便，比喻說法，開示演說，或者以辯證等方式，來解釋佛法的道理，苦口婆心般的勸導我們覺醒過來，迅速地開始作解脫道或聲聞乘的修行，就可以看出佛陀要衆生走解脫道的本懷。

在《雜譬喻經》第一經中，記載著一位已證二果的比丘，延緩證取阿羅漢果的事。因爲他想要見彌勒佛(Metteyya)龍華三會，度億人的情境，以及彌勒佛的兩位大弟子。他的弟子問他：既然生死這麼苦，彌勒佛難道會教不同於釋迦牟尼佛所教的四聖諦，四無量心，四恩¹，六度等的佛法嗎？該比丘答說佛法是一樣。那位弟子好奇的再問：既然佛法是一樣，你又受了釋迦牟尼佛的教法，那爲何又要等到彌勒佛來人間時，才證取呢？這比丘馬上就明白了，在他的弟子還未步出他房門時，就證了阿羅漢果。希望讀者善自思惟。

同樣的道理，密宗裏有許多其他的淨土，比如東方藥師琉璃光如來淨土，還有其他各個本尊法的淨土，難以盡述。若一個行者發大菩提心，爲了度脫衆生行菩薩道，那他絕對會像釋迦牟尼佛或彌勒菩薩一樣，在人間累積足夠的菩提資糧，甚至可能因爲他的宿業，

註：1.四恩；依《心地觀經》說是父母恩，眾生恩，國王恩，及三寶恩。

去到惡道亦在所不惜，心無畏懼。他們會繼續留在娑婆世界做天人師。

若一位行者，選擇在人天道修持佛法，以證圓滿解脫的話，今生今世就應致力於求證初果，把五下分結的前三結解決（即疑、戒禁取和身見）。至於二、三、四果的行者，則要圓滿其他的三學與八正道的修持，或細分的三十七菩提分法，本書都已給予適當的討論。

佛法住世間，它也是有時間性的；在玄奘譯的《佛臨涅槃法住經》中佛言：「無上正法，於我滅後，住世千年，饒益天人，阿素洛等，從是以後，漸當隱沒。我諸弟子，多勤習學，種種戲論。由樂此等，種種戲論，令諸沙門，輕毀退失，我之聖教。於我正法，毗奈耶中，當有如斯，諸惡比丘，比丘尼等，不善修習，身戒心慧，更相忿爭，謀毀誹謗，耽著妙好，種種衣鉢，房舍敷具。由於諸惡徒黨集會，雖經多年，守護禁戒，於須臾頃，悉皆毀犯。以是因緣，天龍等衆，悲傷懊惱，捨不守護，國王大臣，長者居士，於三寶所，不生淨信，誹謗輕毀，由是因緣，令正法滅。從是以後，諸比丘等，造惡轉深，國王大臣，長者居士，益不恭敬。」

三寶餘勢，猶未全滅。故於彼時，復有比丘，比丘尼等，少欲知足，護持禁戒，修行靜慮，愛樂多聞，受持如來，三藏教法，廣爲四衆，分別演說，利益安樂，無量有情。復有國王大臣，長者及居士等，愛惜正法，於三寶所，供養恭敬，尊重贊嘆，護持建立，無所顧戀。當知皆是，不可思議，諸菩薩等，以本願力，生於此時，護持如來，無上正法。」

佛說的種種戲論是談論國王（國家元首）、盜賊、大臣、軍隊、怖畏、戰爭、飲、食、衣服、臥具、華鬘打扮、塗香、親族、車乘、村里、聚落、都城、地方、女人、男人、勇士、街路、畜生、池邊（井邊）、亡靈、世間閒談、海水、有無論、宇宙發生論、林野、山嶽、河川、島洲和其他種種論。這三十四種都是屬於綺語。這些談論不

能導至修道的利益，不能達到梵行初果，不能助益於達到對三界的厭患、對欲的離貪、煩惱的滅盡、心的寂止、證悟和涅槃。

現在國際電腦郵訊發達，剎那萬里，出家眾若把時間耽誤在網絡上閒談，或看電視，或其他無益的刊物，這些就是佛說的種種戲論，誤己害人，自種地獄之因，毀了正法，那實是很痛心的事。

在《長阿含。遊行經》裏佛提出使法長久住於世的七種方法：「佛告諸比丘；（有）七不退法者：一曰數相集會，講論正義，則長幼和順，法不可壞；二曰上下和同，敬順無違，則長幼和順，法不可壞；三曰奉法曉忌，不違制度，則長幼和順，法不可壞；四曰若有比丘，力能護眾，多諸知識，宜敬事之，則長幼和順，法不可壞；五曰念護心意，孝敬爲首，則長幼和順，法不可壞；六曰淨修梵行，不隨欲態，則長幼和順，法不可壞；七曰先人後己，不貪名利，則長幼和順，法不可壞。」

在《中阿含》一四五經裏，阿難與摩揭陀國大臣兩勢的問答中，提到了佛滅後佛對出家眾的寄望，若出家眾具十法，則應爲在家眾所共愛敬、尊重、供養、宗奉、禮事；它們是：（一）修習禁戒，善攝威儀，禮節，極行增上戒者；（二）極多聞者；（三）極善知識者；（四）極樂住遠離者；（五）極樂燕坐（靜坐）者；（六）極知足者；（七）極有正念者；（八）極精勤者；（九）極行慧者；（十）諸漏盡者。

阿難陀在佛入滅時以四事問佛。佛對四問題的的解答是：（一）以戒爲師（學眾能自內證並令正法久住）；（二）依四念處而安住（四念處的修習可證阿羅漢果）；（三）對惡比丘以默擯的方式處置（眾莫與語，令彼羞慚自悔）；（四）經教前置“如是我聞”之句（對佛語尚須思擇，何況口耳傳誦久遠的經文）。因此可見阿難對正法久住的關懷。

這裏有一個原因，因爲阿難曾作了七個夢：一，夢見大海江河爲烈火所焚（佛解爲未來比丘違背佛教，爲利養而爭）；二，夢見太陽沈落，娑婆世界一片黑暗，阿難吃力以頭頂須彌山（佛解爲佛不久

般涅槃，人天求阿難，爲衆開啓經教)；三，夢見比丘不依佛制披袈裟(佛解爲未來比丘奉佛教口說不行)；四，夢見比丘法衣不全行於荊棘(佛解爲未來比丘捨戒還俗蓄妻)；五，夢見旃檀大樹有許多山豬掘根(佛解爲未來比丘不弘法但求謀利)；六，夢見幼象不聽大象之言，自往水草處，後水草缺乏而死(佛解爲未來僧團後學不聽長老之言不受正法)；七，夢見獅子死去，獅身蟲出，還食獅肉(佛解爲佛滅以後，佛法爲教內七衆所壞)。第三至第七夢都是跟現在的情況有關。

故於現在末法時期，有教無人？衆生邪正不分，難辨是非，又爲名利與人競爭，天下之人多數不知佛、不知法、不知僧？，令佛子心痛。我們應當珍惜正法，以正思惟，精勤向道，勿令今生空過，來世不知更往何方？若當墮入地獄，方才醒悟，那又能怪誰，誰又會來給予救拔呢？

又在《佛說法滅盡經》中佛言：「吾涅槃後，法欲滅時，五逆濁世，魔道興盛，魔作沙門，壞亂吾道，著俗衣裳，樂好袈裟，五色之服，飲酒噉肉，殺生食味，無有慈心，更相憎嫉。時有菩薩辟支羅漢，精進修德，一切敬待，衆魔比丘，咸共嫉之，誹謗揚惡，擯黜驅遣，不令得住。不修道德，但貪財物，不修戒律，經不誦習，當墮無擇地獄。法欲滅時，女人精進，恒作功德，男人懈慢，不用法語，眼見沙門，如視糞土，無有信心。法將殄沒，登爾之時，諸天泣淚，水旱不調，五穀不熟，疫氣流行，死亡者衆。吾法滅時，亦如燈滅。如是之後，數千萬歲，彌勒當下，世間作佛。」想想一下佛所預言的那些情況，我們現在都見到了，作爲一個正信的佛教徒，除了自己做好自己的修行外，我們還有責任護持正法，讓它能住世久長，利益後世的人。

當一個凡夫從第一個轉向涅槃之心(即種姓心)開始，他(她)即是向須陀洹(或向初果的聖人)，一直修習到阿羅漢果才圓滿。他們所做的，也即是對佛所說的四聖諦三轉十二行，完全修習圓滿。他們的目標即是涅槃。

最後，我要勉勵諸位。滅除煩惱與苦，是我們每一位學佛者應做的事，從生起堅定不移的出離心開始，一位向初果聖人就出現了，初果裡的最大煩惱是執著於身體是我，若能用佛所教的破色的方法，比如五蘊分法、四大分法、色變異法（無常）、色老性、老、病、死法、三十二身分、三十二身分與解牛的比喻，以及三十二身分鄰近身分不互相知道的比喻，精血的混合，名與色（身與心）二蘊的比喻，觀察從小到大的相片，色身的因緣生與因緣滅等法來作百千次的如理觀察，一位行者不難在一番努力後證得初果。許多的修行人在聽完佛的開示後就證了初果。這說明初果不是很難證得，希望大家努力。

在證得初果之後，二果、三果就會很快的證得，因為一個認真的行者，是不難發現自己的貪與瞋的煩惱根的，只要努力去鏟除它，一定會成功的。

四果裡的五上分結，是要下一番苦功的，因為我們往昔無數世的習性，會一直的困擾我們的心，不能如實的照見色愛、無色愛的真正面目，掉舉與心不定有關係，我慢也是一種很微細的煩惱，而無明更與我們根本不知道苦與緣起有關。所以四果是要下很多苦功才能得到。唐代的惠能，近代的廣欽與緬甸的孫倫禪師雖然不識多字，但以他們宿世的善根，並遇到善知識的指點，所以能在短期內證得阿羅漢果，是值得我們大家學習的好榜樣。祝各位早日證悟，修習圓滿，常轉法輪，使佛法常住人間，利益人天。

願以此功德，迴向諸有情，速越無明壘，同登涅槃城。

主要參考資料

- 1。大正藏。
- 2。龍藏。
- 3。南傳大藏經。
- 4。葉均譯：清淨道論。
- 5。印順編：雜阿含經論會編。
- 6。楊郁文：阿含要略。
- 7。帕奧長老：正念之道。
- 8。平川彰：印度佛教史。
- 9。那拉達長老(NaradaMahaThera)：佛陀與佛法。
- 10。郭良鑒譯：經集。
- 11。李淼編：中國禪宗大全。
- 12。阿耨樓陀尊者(Anuruddha)：阿毗達摩概要精解，尋法比丘譯。
- 13。法增譯：南傳法句經新譯。
- 14。Sarada Maha Thera：Treasury of truth—Illustrated Dhammapada。
- 15。毗那達西法師(VenerablePiyadassi)：佛陀的古道，方之譯。
- 16。雷迪大師(LediSayadaw)：阿羅漢的足跡，蔡文熙譯。
- 17。陳兵編：新編佛教辭典。
- 18。舟橋一哉著，余萬居譯：業的研究。

後記

我記得十三歲在中學時寫過一首詩，它叫「螢火蟲」：

你，帶著微光
飛向黑暗的地方
似在尋覓
似在探望
又似想以你那
微弱的火光
照盡
黑暗的地方

佛陀慈悲的教導我們，不正是這個寫照。不過佛陀智慧的光芒，比螢火蟲的光還亮。他的出現，三千大千世界都被他震撼。他要我們能觀察色身乃一組合體，並無一個實際不變的「我」存在，這道理不難明白，只在於你肯去實踐它嗎？

一個看透自身非我所有的人，他(她)再也不擔憂。《長老尼偈》(三六五至三九八偈)裏有一個真實的故事，一位被惡少強迫尋歡的比丘尼叫蘇巴長老尼(三果聖人)的，當惡少說他喜歡她的眼睛時，她毫無畏懼地挖出她的一隻眼遞了給他，把那惡少嚇壞了，忙向她道歉就跑了。

我們的苦是什麼？那即是我們始終把這個身體當成是我！是我所有！這是大錯特錯啊。所有的苦、煩惱、造惡業，無休止的輪迴，都從這個錯誤的見解開始。

我只想作那隻小螢火蟲，但願你們能從本書中找到安樂。

法增合什 佛曆二五四七年春澳洲雪梨

索引 Index

一劃

- 一百零八種欲取、渴愛, 416
- 一切都在燃燒, 24
- 一來(一還 Sakadagami), 438
- 一差別, 376
- 一想, 376
- 一種, 86, 87, 88, 296, 438
- 一境性(一心)禪支, 115

二劃

- 二十二根, 398
- 二十九有, 14
- 二十五有, 14
- 二十四緣, 43, 45, 399
- 二十億耳沙門, 357, 371, 441
- 二處, 277, 325
- 二種福田人, 86
- 二禪天, 16, 34, 276
- 人道(Manussa), 31
- 入流分, 1
- 七不退法, 461
- 七不損法, 238
- 七十七智, 347, 348, 349
- 七有, 296
- 七清淨法, 396, 424
- 七財, 1, 223, 355
- 七覺支, 85, 104, 105, 217, 314, 331, 392
- 七隨眠, 154, 155, 323, 336
- 七隨觀, 431
- 七識界, 276, 426
- 七識住, 276, 325
- 七寶衣, 13

- 八大熱地獄, 27
- 八不離色, 129
- 八正道, 4, 12, 82, 103, 107, 261, 332, 333, 438
- 八明, 8
- 八戒, 10, 148
- 八事不淨, 21
- 八物, 20
- 八相成道, 6, 224
- 八真行, 101
- 八種非時, 83
- 八除入, 八除處, 233, 325, 367, 368
- 八勝處(淨解脫處), 39, 234, 325, 366, 367
- 八精進, 46, 302
- 八解脫(八背捨), 234, 325, 366, 369
- 八關齋戒, 148
- 八難, 83
- 八斷行, 371
- 九有情居(九眾生居), 14
- 九次第定(正受), 325, 366, 367
- 九出世間法, 223
- 九墓墟觀, 136
- 十力, 7
- 十二處(āyatana), 210, 397, 426
- 十二緣起, 6, 406
- 十八界, 245, 397, 426
- 十八隨觀, 432
- 十六心行, 156
- 十六色界地, 34
- 十六觀智, 424
- 十不淨, 376, 381, 382
- 十四無記, 342

十地, 99
十邪法(十使), 275
十助樂住, 322
十樂住, 322
十善業, 46, 52, 414
十惡業, 46, 56, 413
十結(Samyojanāni), 211, 323
十遍, 376, 378
十種觀智, 365
十種觀的染, 434
十隨念, 376, 383-388
十隨眠, 154
十纏, 154
刀葉林地獄, 28

三割

三十一界, 14
三十二身分想, 18, 131
三十七道分(道法), 12, 96
三十七道品, 101
三十七菩提分法, 104
三三昧, 366, 370
三有, 336
三衣, 124
三出離界, 37
三妙行, 3, 85
三受, 145, 146, 336
三明, 8, 448
三昧, 7, 12, 364, 366, 370
三定, 366, 369
三性業, 46
三苦, 336
三界, 14, 16, 38
三界火宅, 40
三垢, 336

三淨肉, 125
三渴愛, 336
三慢, 336
三尋覓, 279, 336
三相思惟智, 346, 431
三惡道, 1, 7
三種世間遍知, 431
三漏, 336
三種作田, 111
三種觀修, 322
三學, 12, 111, 333
三禪天, 16, 34
三禪地, 34, 277
三摩地, 364
三寶, 4, 226
三彌離提, 150
三離, 95
三轉十二行, 118
三蘆展轉相依, 44, 422, 428
小乘佛法, 12, 441
小護法, 175
乞食, 126
大天(Mahadeva), 21
大目犍連尊者, 26, 55, 179, 215, 294
大帝須長老, 145
大乘佛法, 12, 441
大梵天, 33, 34
大梵天王(Brahma), 6, 10, 42
大紅蓮地獄(Paduma), 28
大眾部(mahasanghika), 21
大圓木譬喻, 257
大燃燒地獄(Mahā-tapana), 27
大號叫地獄(Mahā-roruva), 27
大龍大長老, 216
大醫王, 3

上座部(Theravada), 21
上流色究竟, 86, 87, 90
水界(āpodhātu), 188
水泡地獄(Abbuda), 28
水泡裂地獄(Nirabbuda), 28
水蓮地獄(Sogandhika), 28
水遍, 379
已知根, 398
己行處, 121

四劃

王舍城(Rājagaha), 26
五上分結, 88, 119, 154, 336, 439,
454, 463
五下分結, 86, 88, 90, 119, 154, 336,
439, 454,
五不可思議, 63
五內色(淨色), 34
五外色(境色), 34
五力, 101, 105, 308
五自在, 391, 392
五戒, 10
五妙欲, 336
五果, 45
五根, 101, 105, 296, 392
五無間業(五逆業 Ānatariya-
kamma), 49
五門轉向, 127, 128, 208, 212
五阿那含天, 16, 414
五取蘊, 184, 336
五取蘊苦(五陰熾盛苦), 73, 78,
239, 241, 263, 338, 431
五過失, 371
五停心位, 372
五蓋, 123, 154, 165, 323, 336, 391

五禪支, 115, 391
五蘊, 15, 184, 397, 426
五陰的譬喻, 141, 210
內結人, 90
六入處(六內處), 243, 250, 419
六因, 45
六受, 150
六波羅蜜, 98
六依處, 117
六明, 8
六根, 243
六道, 14, 17
六隨念, 325
六隨眠, 154
六識, 201, 244, 252, 276
不死門, 6, 10
不定業, 55
不共業(Avenikakarman), 60
不共緣, 429
不完成色, 190
不放逸, 274
不來(Anagami), 439
不相應緣(Vippayuttapaccayo), 404
不退法, 86, 87, 91, 92
不悟者(Padaparama), 102
不淨相, 381
不淨想, 18
不淨觀, 166, 167
不善心(akusalacitta), 205
不善心所, 118
不善行, 200
不動法, 86, 87, 91, 92
不動行(āneñjabhi sankhāra), 422
不還, 170
不與取, 47

不飲酒戒, 50
不離去緣 (avigatapac-cayo), 405
不壞淨, 1
元素色 (mahābhūta), 188
天人師 (Satha Deva Manussanam), 8, 9
天耳, 119
天道 (提婆 Deva), 31
天眼明, 8
天然禪師, 448, 458
天隨念, 386
火界 (tejo dhātu), 189
火遍, 379
以心定身, 290
以身定心, 290
化樂天 (Nimmānarati), 16, 32
止 (Samatha), 228, 364
止相, 230
止禪喜, 225
止觀雙修, 396, 440
少光天, 33, 34, 414
少淨天, 33, 34, 414
心生色, 117, 120, 129, 193, 194
心如意足, 287
心色 (hadayarūpa), 190
心所, 156, 196, 198, 199
心所依處 (hadayavatthu), 190
心念處 (心心觀念處) 153, 319
心受, 144, 196
心苦, 78
心解脫, 25, 85, 195, 316, 319, 443
心輕安 (心猗息), 227, 327
心識剎那 (cittakhaṇa), 127
火葬堆地獄, 28
永嘉大師, 454
中般涅槃, 86, 87, 90

中國, 84
中道, 63
引業 (Āksepaka Karma), 60

五割

北俱盧洲 (Uttarakuru-dvīpa), 16
白白異熟業, 54
白遍, 380
白業, 54
白蓮地獄 (Kumuda), 28
生, 411
生有, 45, 46, 414
生苦, 75, 239
生死智, 119
生般涅槃, 86, 87, 90
生滅隨觀智 (生滅觀), 118, 137,
142, 195, 347, 433, 434
生緣, 44, 412
仙尼, 341, 407
忉利天 (三十三天 Tāvātimsā), 16, 32
他心智, 119
他化樂天 (Paranimmitavasa-
vatti), 16, 32
外結人, 90
玄奘, 170, 460
玄機, 444
四十四智, 347
四十惡行, 49
四十業處, 360, 376
四大元素, 128, 188
四大所造色, 128, 189
四大海洋, 15
四不壞淨, 309
四天王天
(Cātummahārā-jikā), 16, 31, 32

四生, 14
四正勤(正斷), 101, 105, 224, 274
四如意足(神足), 101, 282
四取, 187, 336, 415
四果智, 438
四念處, 3, 101, 104
四界分別觀, 390, 426
四食, 14, 359
四威儀, 120
四梵住, 376, 388
四無所畏, 7
四無色界禪, 33, 376, 389
四無量心, 173, 322, 388
四道智, 438
四惡趣, 14
四漏, 154, 323, 438
四樂, 151, 359
四瀑流, 323, 336
四禪天, 16, 33
四禪那, 33, 327, 391
四禪地, 34
四種佈施清淨, 94
四預流支, 298, 299
四雙八輩聖人, 12, 88
四緣, 45
四聖諦, 4, 238
四神足, 101, 282
四識住, 22, 254, 417
四軌, 336
四顛倒, 17, 263
正, 352
正見, 263, 337
正念, 261, 268, 358
正念正智, 84, 112, 280
正定, 269, 360

正命, 265, 356
正知(明覺), 122
正思惟(正志), 264, 344
正等覺(Sammāsambuddha), 8
正道, 352
正遍知, 6
正語, 265, 349
正智, 112, 280
正業, 265, 351
正精進(正方便), 266, 357
正解脫, 363
正斷捨斷(samucchedapa-hāna), 216
叵求那, 455
布那迦, 39
本尊法(Yidam), 368
平等慈, 175
平治城塹, 362
平衡五根, 221, 306, 392, 432
布那迦, 39
布薩(Uposatha), 21, 67
佈施(dāna), 93
古仙人道, 337
未來五果, 45
未知當知根, 398
末法時期, 5
末利夫人(Mallikā), 21
甘露, 331
世間八法, 353
世間解(Lokavidu), 6, 9
世尊(Bhagava), 1, 5, 9
申恕林, 2
守護根門, 19
尼乾子(NiganthaNataputta), 64
出入息止息(寂滅), 116
出世間心(lokuttaracitta), 203

出家五眾, 4
出離(nekkhama), 21, 93, 96, 264,
290
出離道, 21
弘法, 13
六劃
西牛賀洲(Aparagoya-nadvipa), 16
百八煩惱, 154, 155
百丈懷海, 419, 445
血塗相, 382
自護護他, 109
死亡心, 193, 207, 412
死苦, 76, 239, 411
有, 10, 14, 412, 414
有分(Bhavanga), 127, 207, 444
有分波動, 127
有分斷, 127
有愛, 242
有愛結(Rūparāga, arūparāga)
, 214
有漏, 322, 323
有緣(atthipaccayo), 404, 405
有餘涅槃
(Sopadisesanib-bana), 454
朱拉卡拉(Culakala), 356
似相(Patibh ganimitta), 115
伏難生卵, 111
因緣(Hetupaccayo), 399
因緣生滅觀, 159, 433
名, 421
名色, 421, 428
名色分別智, 118, 425, 426
名業處(nāmakam- maṭṭhāna), 116
色老性(rūpassajaratā), 192

色究竟天(阿迦尼吒天
Akanittha), 16, 33, 34
色界心(rūpāvacaracitta), 202,
203
色界地(色界), 16, 193
色相續(rūpassasantati), 191
色無常性(rūpassaaniccata), 191
色所緣, 127
色執取蘊, 184, 188
色業處(rūpakamma- ṭṭhāna), 116
色柔軟性(rūpassamudutā), 191
色輕快性(rūpassalahutā), 191
色愛, 11, 214
色適業性(rūpassakamma-ññatā), 191
色聚(rūpakalāpa), 117
色積集(rūpassaupacaya), 191
列迪(LediSayadaw), 405
全梵行, 2
在家二眾, 4
行(Samkhara), 72, 199, 422, 423
行法世間(samkhāraloka), 203
行般涅槃, 86, 87
行捨智, 424, 437
行道智見清淨, 434
行蘊, 199
行取蘊(saṅkhārupādāna
kkhandha), 199
如來(Tathagata), 5, 7, 8
如理思惟(如理作意), 1, 429
妄語(虛誑語), 47
光音天(晃昱天), 33, 35, 414
光明遍, 380
光耀心, 288
向阿那含, 12, 86, 87
向阿羅漢, 12, 86, 87

向斯陀舍, 12, 86, 87
向須陀洹, 12, 86, 87
老苦, 76, 239
共業(SadharanaKarman), 60
共緣, 429
共慧光明, 287
成相(nibhattilakkana), 194
地界(pathavī), 188
地遍, 378
地獄道, 7, 16, 28
地獄執仗鬼, 29
多聞天王(Vessavana), 29
守護神(Kumbhanda), 32
守護根門, 19, 169, 315
安止修習(Appanabhavana)377
安住, 388
安般念, 105, 107, 113, 219, 220, 222,
225, 226, 228, 232, 317, 387
牟尼, 453
牟尼女, 5

七劃

我見(我隨見), 17, 292
我慢, 11, 161, 341, 454, 455
我慢結(māna), 212
低舍, 103
作用密集, 135
佈施三種清淨思, 94
佛(Buddha), 4-10, 92, 99, 223
佛十名號, 8
佛陀十難, 65
佛寶, 5
佛隨念, 384
伽彌尼, 67
伽薩摩羅, 383

伺, 115
冶金的譬喻, 230
究竟滅, 263
利石刀地獄, 28
沙門果, 7, 12, 261, 262
沙彌十戒, 20
決意(adhitthāna), 93, 97
赤遍, 380
希遷禪師, 458
吠舍離(Vesali), 21
吸精鬼(Pisaca), 29
那洛巴(Naropa), 74
那爛陀(Nalanda), 74
邪, 352
邪見, 17, 48, 53, 80, 182, 213, 214,
275, 291, 338, 421
邪見取(diṭṭhupādānam), 187,
415, 416
邪見結(ditthi), 212
邪淫, 47
邪道, 213, 352, 353
近行修習(Upacarabhavana), 377
近邊地獄, 27
忍辱(khanti), 93, 97, 175
忍辱仙人, 175
戒清淨, 425
戒禁取結(Sīlabbataparāmāsa)
, 11, 125, 154, 155, 188, 213
戒隨念, 66, 385
見到, 86, 87, 296
見道, 99, 154
見清淨, 425
見惑(理惑), 154, 155
求不得苦, 79, 240
初果, 11, 86, 140, 183

初禪天, 16, 34
初禪地, 34
言語止息(寂滅), 116
身見(我論取 sakkayaditthi)
 , 11, 140, 187, 243, 292
身至念, 387
身表(kāyaviññati), 130, 191
身念處(身身觀念處), 111, 113,
 317, 387, 388
身受, 144, 196
身苦, 75
身輕安(身猗息), 227, 326
身證, 86, 87, 296
身繫(Kāya ganthā), 323

八劃

東勝神洲(Pubbavideha-dvipa), 16
舍利弗, 28, 44, 50, 90, 184, 224,
 274, 298, 326, 346, 394, 407, 408,
 413, 452
舍衛國, 411, 455
命根(jīvitindriya), 190
依止緣(nissayapaccayo), 401
依處(vatthu), 129
周那, 164
周利槃陀伽(Culla Patthaga), 9
岡波巴, 344
刺樹火鬼地獄, 28
奇光如來, 294
拘尸那(Kusinara), 6, 451
拘牢婆王, 66
拘迦利耶, 28, 50
受, 196, 427
受念處(受受觀念處), 143, 317
受取蘊(vedanūpādā kkaṇḍha), 196

受滅, 150
受離, 148
取(Upādānā), 323, 415, 416
取相(Uggaha nimitta), 378
知遍知, 431
性行, 372, 374
性根色(bhāvarūpa), 190
怖畏現起智, 322, 435
孤獨地獄, 28
附人鬼, 29
阿支羅迦葉, 258, 409
阿拉勒卡拉瑪(Alara Kalama), 367
阿吒吒地獄(Atata), 28
阿那含, 11, 12, 33, 86, 87, 90, 119
阿那含天, 33, 90
阿那含果智, 439
阿那含道智, 439
阿耆多, 40
阿迦尼吒天, 34
阿婆婆地獄(Ababa), 28
阿訶訶地獄(Ahaha), 28
阿修羅(Asura)趣, 16, 30
阿那律陀(Anuruddha), 69, 110, 215, 370
阿闍世王(Ajātasattu), 46, 56,
 68, 413
阿濕波誓, 455
阿耨樓陀, 399
阿羅漢, 11, 12, 86, 87, 100, 119,
 211, 439
阿羅漢果智, 439
阿羅漢道智, 439
阿賴耶, 388
阿彌陀佛, 39
阿難(Ananda), 50, 65, 139, 149,
 180, 283, 352, 396, 407, 461

阿難七夢, 461
帕拉薩利耶(Parasariya), 415
陀多迦, 39, 417
昇進法, 86, 87, 92
念, 107
念力, 308, 311
念死, 386
念根, 296, 298
念覺支, 105, 218, 317
念佛, 7
青遍, 379
青瘀相, 381
青蓮地獄(Uppalaka), 28
事惑, 155
金剛, 7
金翅鳥, 29, 30
昏沉睡眠蓋, 178, 179
明行足(Vijja Carana Sampanno), 6, 8
明解脫, 3, 85
明解脫智, 322
法次法向, 1
法住智, 348, 445
法行, 86, 87, 296
法念處(法法觀念處), 165
法洲, 320
法所緣, 127
法寶, 10
法融, 447
法鏡法門(dhammadasa), 6
法隨念, 384
波逸提戒(pācittiya), 21
波斯匿王(Pasenadi), 60
波羅奈(波羅奈國 Varanasi), 3, 4,
67, 362
波羅提木叉(Pātimokkhā 別解脫

戒), 12, 321
波羅蜜(Pāramī), 93
沸釜地獄, 28
宗喀巴大師, 4
空無邊處, 36, 37, 235, 398
定(Samadhi), 228, 364
定力, 308, 311
定根, 296, 303
定覺支, 105, 218, 314, 327
果報, 42
果報心((vipāka), 203, 207
果報緣(Vipakapaccayo), 403
果報輪轉(Vipakavattam), 45
兩舌(離間語), 48
表色(viññattirūpa), 190
非已行處, 121
非有想非無想處(非想非非想
處), 16, 37, 38, 235, 390
非福行(apuññābhi sankhāra), 422
非福業, 51
迦葉兄弟, 24
迦葉佛(Kassapa), 26, 59
迦毗羅衛(Kapilavatthu)國, 5, 367
迦旃延, 340, 409
迦摩, 21
夜叉(Yaksa), 29
夜摩天(Yama), 16, 32
剎那, 127
剎那生滅觀, 159, 433
剎那壞滅, 319
制漏七法, 322
彼岸, 8, 108
具戒王(silava), 175
具知根, 398
所造色, 189

所緣緣(Aramanapaccayo), 399, 405
孟達卡(文荼)(Mendaka), 413
甕形鬼(鳩槃荼 Kumbhandā), 29
乳母的譬喻, 312
雨勢, 461

九劃

南瞻部洲(閻浮提洲 Jambudvīpa)
16, 27, 31
重業(定業), 55, 413
重複緣(asevanapaccayo), 402
信, 1, 9
信力, 308, 309
信行, 86, 87, 296
信根, 296, 298
信解脫, 86, 87, 296
持戒(護戒 sila), 52, 82, 85
持戒功德, 52
持素, 125
持咒, 352
持國天王(Dhatarattha), 29
後世受(Aparāpariya vedaniya
Kamma), 57, 58
後生緣(paccijatapaccayo), 402
律儀, 19
律儀斷, 311
洞山良價, 444
度疑清淨, 428
刺樹火鬼地獄, 28
剃刀地獄, 28
前生緣(purejatapaccayo), 402
帝洛巴(Tilopa), 74
帝須, 316, 457
帝釋(Sakka), 32
度諸嶮難, 362

建立聖幢, 363
相色(lakkhannarūpa), 191
相互緣(abbamabbapaccayo), 401
相應緣(Sampayuttapaccayo), 404
相續密集, 135
相續緣(等無間緣 Samanatarapaccayo), 400
柯嘎(Kōka), 58
故作業, 47
苦受(dukkhavedanā), 196
苦行, 5, 64, 67, 213
苦聖諦, 4, 41, 82, 239
苦集聖諦, 4, 41, 82, 239, 242
苦滅聖諦, 4, 41, 82, 239, 250
苦滅道跡聖諦, 4, 41, 82, 239, 261
苦觀(苦隨觀), 319, 431
思已業, 46
思法, 86, 87, 92
思所成慧, 96
思惟智, 118, 137
思惑(修惑), 154
思業, 46
怨憎會苦, 78, 241
施隨念, 385
毘達利耶, 316
毘婆尸如來, 144
毗鉢舍那(Vipassana), 364, 387,
393, 396
界, 397, 398
紅蓮地獄(Puṇḍarika), 28
段食(kabaṭṭikārāhāra), 190
神會禪師, 441
神通, 7, 293
迷勒迦, 109
退法, 86, 87, 91, 92

耶輸陀羅(Yasodhara), 5
鬱達卡拉瑪不塔(Uddaka Ramaputta), 369
風界(vāyodhātu), 189
風遍, 379
食生色, 120, 129, 192, 194
食厭想, 390
食緣(aharapaccayo), 403
食殘相, 382
馬的譬喻, 74
馬血天子(Rohitassadeva-putta)
 , 5, 293
馬祖道一, 419, 448
馬勝, 407, 408

十劃

畜生道(Tiracchana), 7, 16, 29
倒見, 342
俱生緣(Saha jatapaccayo), 400
俱解脫, 87, 91, 235, 296
真言密刺, 34
真實(sacca), 93, 97
真實禪, 20
真實觀, 26
悅受(somanassavedanā), 197
修心, 153
修舍佉(Sujata), 6
修所成慧, 96
修習(Bhavana), 377
修悟者(Néyya), 101
修道, 99, 153, 154
修惑(思惑, 事惑), 155
修斷, 112, 311
消除惡念五法, 301
涅槃, 5, 85, 260, 451
奢摩他(Samatha), 364, 387

根, 398
根律儀, 19, 123
根緣(indriyapaccayo), 403
班智達(Pandita), 74
耆那教(Jainism), 64
耆闍崛山(Gijjhakūta), 26, 258, 357
瓶沙王, 151
孫倫禪師, 463
病, 3
病苦, 76
疾行鬼, 29
速行心, 59, 128
家家, 86, 87, 88, 296, 438
時節生色, 117, 120, 129, 192
殺生, 47, 125
殺賊, 8
破輻, 8
純八法聚, 117
純觀, 330, 362
師子吼, 232
鬼道(Petas), 28
臭餓鬼(富單那 Putana), 29
烏波濕婆, 453
烏德耶, 418

十一劃

偷盜(不與取), 47
貪根心, 156, 205
貪欲, 19, 21, 165
貪愛結(貪欲結 lobha), 11, 211
貪欲蓋, 165
貪淫, 17, 440
貪慾, 19
勒叉那尊者, 26
清信女, 1

清信男, 1
淨色(pasādarūpa), 189
淨居天, 34, 454
淨飯王(Suddhodana), 5, 310
授記, 5, 98
捷疾鬼, 29
推度(心), 127
掉悔結, 11
掉悔蓋, 180
掉舉(uddhacca), 180
捨(upekkhā), 93, 98
捨受(upekkhavedanā), 197
捨(upekkha)梵住, 389
捨相, 230
捨覺支, 105, 218, 235, 329
捨憊(Nissaggiyampācit-tiya), 21
捨觀, 319
情世間(Sattaloka), 203
唯作心(kiriya), 203, 208
唵咒, 66, 67
惟儼禪師, 163
荼毗, 380
都提, 50
現在五因, 45
現在五果, 45
現世受(Ditthadhamma-
vedaniya Kamma), 57, 58
琉璃王(Vidūdabha), 60
理惑, 155
梅達卡利, 315
虛空界, 191
虛空遍, 380
強梁禪, 20
婆醯(Bāhiya Dārucīriya), 124
婆蹉王, 18

婆蹉種出家, 342
處, 397
常見, 17, 213
欲, 17, 110
欲如意足, 282, 284
欲取, 187, 415
欲愛, 242
欲界心(kāmāvacaracitta), 202,
203, 208, 209
欲染, 146
欲界(欲界)地, 14, 16, 193
欲漏, 314
欲解脫智, 322, 436
乾闥婆(香陰神), 29, 32, 422
梵行, 2
梵住(Brahmavihāra), 173
梵天, 16
梵眾(梵身)天, 33, 34
梵輔天, 33, 34
宿命明, 6, 119, 449
宿命論, 14, 64
寂止隨念, 388
執取(取 upādānā), 184, 415
兜率天(Tusita), 5, 16, 32
眾生(Sattā, Sattva, 有情), 14,
16
眾合地獄(Sanghāta), 27
祭祀, 39
黃遍, 380
黃龍慧南, 454
異熟, 42
異熟受(Upapajjavedaniya
Kamma), 51, 58
異熟果, 45, 54
組合密集, 135

斬斫離散相, 382
飛蟲地獄, 28
鹿林梵志子, 139
鹿野苑(Isipatana), 4, 6

十二劃

提和竭羅佛(Dipamkara Buddha), 2
提婆達多(Devadatta), 46, 50, 55,
360, 413
渴愛, 415
尊者大目犍連, 26, 50, 51, 179, 215,
224, 294, 383
尊者大拘絺羅, 346, 394
尊者阿那律, 215
尊者賓頭盧, 18
尊者盧夷強者, 22
尊者賴吒和羅, 66
須深, 445
須陀洹, 11, 12, 77, 86, 87, 118, 119
須陀洹果智, 438
須陀洹道智, 118, 183, 438
須跋, 須跋陀(Subhadda), 6, 261
須彌陀(Sumedha), 5, 92
喜心止息(寂滅), 116
喜樂城(Rammavati), 92
寒地獄, 28
喜覺支, 105, 115, 218, 225, 324
喜梵住, 389
善心(kusala), 204, 209
善作善受, 49
善作惡受, 49
善知識, 1, 2, 85, 170
善見天, 16, 33, 90
善現天, 16, 33, 90
善逝(Sugato), 6, 8

菩提心, 92
菩提伽耶(Bodhi Gaya), 4, 6
菩提樹(Pipal), 6
菩薩, 6, 12, 98
菩薩道, 92
菩薩道地, 99
惠能, 40, 164, 447, 463
斯陀含, 11, 12, 86, 87, 118, 119, 296
斯陀含果智, 118, 439
斯陀含道智, 118, 438
散亂相, 382
補特伽羅(Puggala), 101, 267, 390, 428
等心天, 90, 91
等正覺(正等覺), 1, 8
等活地獄(Sañjīva), 27
尋, 115, 169
無我隨觀(無我觀), 319, 432
無有緣(natthipaccayo), 405
無有愛, 242
無行般涅槃, 86, 87
無上士調御丈夫(Anuttaro Purisa
Damma Sarathi), 8, 9
無上福田, 7
無色界心(arūpāvacaracitta)
, 202, 203, 208, 209
無色界地(無色界), 11, 14, 16, 37,
193
無色愛, 11, 215
無明, 15, 45, 96, 423
無明結(avijjā), 11, 216
無明漏, 314, 449
無記心(abyākata), 207, 209
無記行, 200
無常, 3, 25, 40, 81, 161
無常隨觀(無常觀), 25, 169, 319, 432

無欲界, 330
無欲觀, 142
無所有處, 16, 36, 37, 235, 389
無記業, 55
無間地獄(Avīci 阿鼻地獄), 27, 440
無間緣(anantarapaccayo), 400
無雲天, 33, 34
無想天, 16, 33, 34, 162, 193, 390
無想定, 394
無煩天, 16, 33, 90
無熱天, 16, 33, 90
無量光天(光明界), 33, 34, 397
無量空處, 36, 389, 397
無量淨天(淨界), 33, 34, 397
無量識處, 36, 389
無義之論, 126
無餘涅槃(Anupadisesanibbana), 454
無學人, 86
無隱惡, 8
黑白牛的譬喻, 346
集諦, 242
悲梵住(karuna), 388
悲德, 9
黑業, 51
黑黑異熟業, 51
黑繩地獄(Kālasutta), 27
智見清淨, 118, 437
智慧(Paññā), 93, 96
智慧海, 13
智德, 9
道緣(maggapaccayo), 404
道諦, 261
過去五因, 45
過患隨觀智, 322, 435
道信, 447

達周波提拉, 445
遍(Kasina), 34, 377
遍作修習(Parikammabhavana), 377
遍作相(Parikamma nimitta), 377
遍淨, 387
遍淨天, 33, 34
遍滿慈, 176
勝有, 393
結(Samyojanāni), 323
結生心, 194, 207, 412
跋地羅帝偈(Bhaddekaratta), 23
跋迦利, 361
超昇, 89
雲岩, 444
象跡的譬喻, 274

十三劃

荼帝, 341, 407, 422
勤如意足, 282, 287
境色(gocararūpa), 189
嫉結(issā), 215
滅盡定(滅有想, 想知滅), 37, 38, 162,
235, 270, 369, 390, 393
滅界, 328, 330
微細色, 211
想, 198
想滅, 162
滅觀, 142, 319
滅諦, 250
愛欲, 250, 255, 415, 416
愛別離苦, 78, 240
意門轉向, 127
慈(mettā), 93, 97
慈心利益, 177
慈心禪, 177

慈心觀, 172, 173
慈梵住, 173, 388
惡口(粗惡語), 48
惡作(追悔 kukkucca), 154, 181
惡作善受, 49
惡作惡受, 48
惡趣地(惡道), 14, 26
惡知識, 4, 322
煩惱(Kilesa), 153, 324
煩惱輪轉(Kilesavattam), 45
歌利王, 175
頓悟者(ugghātitaññu), 101
新業, 61
福生天, 33, 34
福行(Puññābhisankhāra), 422
福業, 52
極光淨天, 33
經行, 179, 180
經懺, 69
業(Kamma), 42, 58
業之滅盡, 70
業力, 42, 62
業生色, 117, 120, 129, 192
業有, 46, 413
業處(Kammaṭṭhāna), 114
業報, 63
業緣(Kammappaccayo), 402, 405
業輪轉(Kammavattam), 45
說陀迦旃延, 20, 361
聞所成慧, 96
預流果, 296
解悟者(vipañcittaññu), 101
解脫界, 365
解脫結縛, 362
解脫道, 83

解脫道次第, 84
鄔金淨土, 34

十四劃

僧伽梨, 27, 122
僧肇, 458
僧寶, 4, 12
僧團, 4
僧團的分裂, 21
僧爍, 447
僧隨念, 384
厭離觀(厭觀), 142, 319
厭離隨觀智, 322, 436
摧伏幢, 374
澄遠禪師, 448
滿業(Paripurakakarman), 60
漏(āsava), 322, 323
漏盡明(漏盡智), 6, 119, 233, 449
廣目天王(Virūpakkha), 29
廣果天, 33, 34
廣欽, 463
慳結(macchariya), 215
慚愧, 67
境色(gocararūpa), 129, 189
障礙相, 171
概念(Pabbatti), 399
想取蘊(sannūpādānakkhandha), 198
蓋(Nīvarana), 165, 323
種姓智, 437
精進(Vīriya), 93, 96
精進力, 308, 310
精進根, 296, 300
精進覺支, 105, 218, 222, 323
睡眠蓋, 178
裴娜, 101

綺語(雜穢語), 48, 350
語表(vacīviññati), 130, 191
輕安覺支(猗覺支, 息覺支),
105, 218, 227, 326

輕業, 55
領受(心), 127, 130
疑結(vicikicchā), 11, 213
疑惑蓋, 182
號叫地獄(Roruva), 27

十五劃

德誠禪師, 448
撒陀迦旃延, 409
慣業(慣行業 Ācinna Kamma), 59, 413
廚士的譬喻, 321
摩伽利 (Makkali), 42
摩耶(MahaMaya)夫人, 5
摩訶男, 384, 385, 386
摩訶波闍提(Maha Pajapati Gotami), 5
摩訶拘絺羅, 43, 346, 394
摩訶迦匹那, 317
摩揭陀國(Magadha), 413
賓吉耶, 39
賓耆迦, 350
增上心法, 321
增上欲, 3
增上戒學, 111
增上意學, 111
增上慧學, 111
增上緣(adhipatipaccayo), 400
增長天王(Virūlhaka), 29
僑佉彌國(kosambi), 257
暫時捨斷(tadaṅgaphāna), 216
實住法, 86, 87, 92
賓頭盧, 18

審察遍知, 431
審察隨觀智, 436
樂受(sukhavedanā), 196
樂食, 147
樂無食, 147
樂欲, 147
樂無欲, 147
樂禪支, 115
燈光佛(Dipamkara Buddha), 2, 5, 92
慧力, 308, 312
慧可, 458
慧忠, 457
慧根, 296, 306
慧解脫, 85, 86, 87, 316, 443
憂受(domanassavedanā), 197
憂悲惱苦, 81, 239, 241
暴流(oghā), 323
隨逐, 387
隨順智, 322, 437
隨眠(Anusaya), 153, 323
隨護斷, 112, 311
瞋根心, 157, 206
瞋恚, 157
瞋恚蓋, 170
瞋恨結(瞋恚結 dosa), 11, 212
確定(心), 127, 130
熱河灌銅地獄, 28
熱風炭地獄, 28
數息, 387
調琴弦的譬喻, 357
羯羅蘭(kilala), 359, 420
羯磨(karma), 355
趣相(gatinimitta), 59
輪回(輪迴 Samsara), 2, 14, 42, 73
餘漏智, 438

闍多迦尼, 39
閻浮車, 452
閻摩王, 66, 354
餓鬼, 7, 15, 28, 41

十六劃

擇法覺支, 105, 217, 220, 320
舊業, 61
器世間(okāsaloka), 60, 203
學人, 86
膨脹相, 381
禪相(Nimitta), 115, 377
禪緣(jhanapaccayo), 403
還滅, 387
獨住遠離, 126, 315
獨住遠離七樂, 127
燃燈佛, 92, 93
燃燒地獄(Tāpana), 27
親依止緣(Īpanissayapaccayo), 401
緣起, 6, 406
緣覺(辟支佛)道, 12
緣攝受智, 137, 428
輸那伽他(Sunakkhatta), 294
輸屢那, 338
舉相, 230
骸骨相, 382
鳶鳩摩羅(Angulimala), 9, 68, 415

十七劃

優陀夷, 151, 238
優婆夷 Upasika, 1, 4
優婆塞 Upasaka, 1, 4
應供(Arahant), 1, 8
隱峰禪師, 458
彌蘭王(Milinda), 14, 444, 452
彌勒佛(Metteyya), 72, 102, 459

彌勒菩薩, 32, 84, 459
膿爛相, 381
聲聞乘, 11, 83, 459
聲聞道, 12
臨終業(臨死業 ĀsannaKamma), 59, 413
臨濟義玄, 447
龍(Nāga), 29, 30
龍軍, 444, 452

十八劃

藍毗尼(Lumbini), 5
薩迦耶見(Sakkayadi tthi), 268, 430
邊見, 228
轉生, 14
鎮伏捨斷(vikkhambha-napahāna), 216
斷行成就, 285
斷界, 330
斷遍知, 431
斷斷, 112, 310
斷壞相, 381
蟲聚相, 382

十九劃

壞滅, 263
壞隨觀智, 347, 435
寶岳王, 5
寶藏如來, 2, 5
癡根心, 203, 205, 206
瞿曇(Gotama), 42, 342
羅喉羅(羅雲 Rahula), 5, 231, 318, 346, 371
羅剎, 29
識, 201, 427
識無邊處, 36, 38, 235, 389
識取蘊(viññanūpādāna-kkhandha), 201
難陀(Nanda), 9, 123, 151, 440

離去緣(Vigatapaccayo), 405

離欲觀, 319

離關鍵, 362

繫, 144

鶉的譬喻, 359

廿劃

龐蘊禪師, 448

蘇巴, 465

蘇夜摩(Suyāma), 32

蘇納, 413

蘇曼各臘, 59

釋迦佛(釋迦牟尼佛), 4, 5, 459

釋迦文佛, 5

觸, 143, 145, 245, 252, 273, 387, 417,
418, 419, 427

觸相, 166

觸解脫, 145

覺音(Buddhagosha), 108, 399

覺悟, 9, 362

覺察, 9

覺觀止息(寂滅), 116

藥師琉璃光如來, 39

廿一劃

懺悔, 66

護戒, 85

護念, 110

護法, 3, 86, 87, 91, 92

護諸根, 3, 84, 85, 122, 123

魔王波旬(Mahapapiyas), 6, 32, 139, 332

鐵蛆蟲污水地獄, 28

廿三劃

變化色(vikārarūpa), 191

廿五劃

觀, 364, 395

觀心, 158, 395

觀如意足, 289

觀察, 387

觀覺, 146

觀禪喜, 225

廿八劃

鸚鵡摩納, 42, 56

廿九劃

鬱低迦, 321

人中之獅偈

(這是耶輸陀羅於佛回家國時爲羅睺羅說的偈。)(法增譯)

1. 他紅色的足有輪印
聖者的足跟
皇族的足印
那確是你的父親，人中之獅
2. 他是有教養釋迦族的王子
身體具三十二相八十種好
人中之雄，世界的福祉
那確是你的父親，人中之獅
3. 臉如滿月皎潔
人天親密的善導
人中之象，象中之王
那確是你的父親，人中之獅
4. 他有王者的傳承，武士的種姓
人天拜在他的足下
心住於聖戒與正定
那確是你的父親，人中之獅
5. 鼻樑挺直而修長
眼睫如小乳牛
藍色的眼，眉毛是深藍
那確是你的父親，人中之獅
6. 頸項圓滿幼滑
有力的下巴如獅子
身體獅樣雄偉，膚色純金發亮
那確是你的父親，人中之獅
7. 深沉慈愛的語音
朱紅的舌
白齒雙十兩排
那確是你的父親，人中之獅

8. 深藍流水似的頭髮
前額像磨亮的金盤
眉間白毫如晨星絢燦
那確是你的父親，人中之獅
9. 如眾星伴月遊於太虛
世尊的僧眾弟子們
也如是伴隨著他
那確是你的父親，人中之獅

