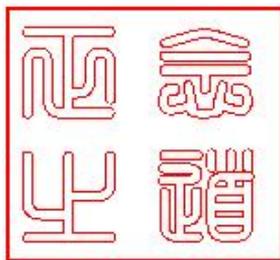




正念之道

《大念处经》析解与问答



缅甸 帕奥禅师讲解
弟子合译

目 录

帕奥禅师序.....	III
译序.....	VIII
第一部分 安般入门.....	1
第二部分 《大念处经》经文.....	9
第三部分 《大念处经》析解.....	35
缘起.....	35
总说(Uddeso).....	36
身念处(Kāyāsatipaṭṭhāna).....	89
受念处(Vedanāsatipaṭṭhāna).....	193
心念处(Cittāsatipaṭṭhāna).....	215
法念处(Dhammasatipaṭṭhāna).....	225
修行念处的成果(Satipaṭṭhānabhāvanānisamsa).....	305
附经文.....	307
《大心材喻经》.....	307
《小心材喻经》.....	313
第四部分 问答类编.....	323
一、 克服困难.....	323
二、 戒学释疑.....	336
三、 定学释疑.....	344
四、 慧学释疑.....	361
五、 禅修教授.....	384
六、 波罗蜜.....	387
七、 其他问题.....	389
第五部分 词语汇解.....	395
索引.....	431

帕奥禅师序

佛陀的教法非常深奥难懂，关于这点从佛陀在《中部·圣寻经》(Ariyapariyesanā Sutta)的开示即可得知：

“对于我以前亦觉得甚难达到之法，就别再想要教了，因为它不能被那些活在贪欲与瞋恨中的人了知。那些被贪欲与瞋恨蒙蔽之人将无法透视此深奥之法，因为它逆着世俗之流前进、微细、深奥且甚难知见。”

别说是所有四圣谛，单是第二项圣谛——缘起法——亦已非常难懂。这是为何佛陀在《长部·大因缘经》(Mahānidāna Sutta)里向阿难尊者说：

“阿难，这缘起的确深奥，也显得深奥。由于未能以随觉智与通达智透彻地知见缘起，有情被缠住在生死轮回里，就好像一团打结的线，或像织巢鸟的巢，或像找不到头尾的草制擦脚布，而且他们无法脱离恶趣轮回。”

佛法深奥得连大智如辟支佛者亦无法言传与他人；如今我们能够说法是因为佛陀教法的缘故。我们必须时时刻刻谨记那是佛陀的教法，而不是我们自己的法，因为那深奥之法并不是我们发现的。有些人把我遵循及用以与他人分享、记载于巴利圣典及注释中的佛法称为帕奥禅法，但是如此称之是完全错误的。那不是我的禅法，而是佛陀的禅法。

身为佛陀谦逊的比丘弟子，我们应当只教佛陀的教法，岂可认为自己有足以傲世的独创之法？跟佛陀及其八十大弟子比较起来，我们只是微不足道的后学而已。我们应当向佛陀谦逊的诸大弟子学习；当其他比丘要求他们解释佛陀的某一项教法时，许多大弟子都谦逊地回答道：

“诸位贤友，犹如一个需要心木、寻觅心木、四处寻觅心木之人，略过一棵大心木树的根部及树干不理，而以为能在其枝叶之中寻获心木。诸位尊者，你们也是如此，

在遇到世尊时不问，而以为应该问我有关此法之涵义。”

即使佛陀的大弟子都如此谦虚，我们岂可妄自尊大？因此在修学佛法时拥有正确的态度是非常重要的。在《中部·蛇喻经》(Alagaddūpama Sutta)里，佛陀以捉蛇的譬喻来形容错误与正确的修学佛法之道：

“于此(教法)，诸比丘，有些心术不正的人学习佛法：经、祇夜、义释、偈颂、自说、如是语、本生谈、稀有及方广诸法。但是在学习之后不以智慧来探讨佛法之涵义，不能领悟它们。他们学习佛法只是为了批评他人及辩论获胜，而没有获得学习佛法的利益。他们以错误的方法来学习那些法而伤害了自己，将会遭受很长久的痛苦。

犹如一个需要蛇、寻觅蛇、四处寻觅蛇之人，在看到一条大蛇时，捉住蛇的身体或尾巴。该蛇即回过头来咬他的手、臂或肢体，而他即会因此而死或遭受半死不活的痛楚。为何如此？这是因为他捉蛇的方法错误。如是，于此(教法)，有些心术不正的人学习佛法……他们学习佛法只是为了批评他人及辩论获胜，而没有获得学习佛法的利益。他们以错误的方法来学习那些法而伤害了自己，将会遭受很长久的痛苦。

于此(教法)，诸比丘，有某家族之人学习佛法：经、祇夜、义释、偈颂、自说、如是语、本生谈、稀有及方广诸法。学习之后他们以智慧来探讨佛法之涵义，并且能领悟它们。他们学习佛法不是为了批评他人及辩论获胜，因而获得了学习佛法的利益。他们以正确的方法来学习那些法而利益了自己，将会获得很长久的快乐。

犹如一个需要蛇、寻觅蛇、四处寻觅蛇之人，在看到一条大蛇时，正确地以木叉夹住它，然后捉住蛇的颈项。那时候，即使该蛇用身体缠住他的手、臂或肢体，他也不会因此而死或遭受半死不活的痛楚。为何如此？这是因为他捉蛇的方法正确。如是，于此(教法)，诸比丘，有某家

族之人学习佛法……他们学习佛法不是为了批评他人及辩论获胜，因而获得了学习佛法的利益。他们以正确的方法来学习那些法而利益了自己，将会获得很长久的快乐。”

讨论佛法时，我们不应乐于批评，只应依据巴利圣典及其注释来讨论事实，而且心中谨记我们的目标——解脱轮回之苦。这就好像在讨论戒律时，我们只是依照佛陀所制的戒来讨论，而无意批评那些持戒不严谨的比丘。若说每当讨论戒律时就算是在批评别人，那么就没有人能够讨论戒律，因此也就没有人能够学习戒律。如是，我们讨论佛法并不是为了批评别人，而只是为了息灭自己的烦恼及证悟涅槃，这点佛陀在《长部·大念处经》(Mahāsatipaṭṭhāna Sutta)里已经讲得很清楚：

“诸比丘，这是使众生清净、超越忧愁与悲伤、灭除痛苦与烦恼、成就正道与现证涅槃的单一道路，那就是：四念处。”

希望大家都能时时刻刻将此最终极的目标谨记于心，而且毫无偏离地朝向正道迈进。

在结束拙序之前，我想要向所有协助完成此书的人致谢。本书内容有许多是引用自苏玛长老(Soma Thera)所译的《念住之道》(The Way of Mindfulness)——一本包含《中部·念处经》及其注疏的英译本。感谢我的弟子们帮我编辑英文版及将它译成中文；感谢佛教弘誓学院及槟城佛学院提供计算机、打印机、印刷纸等设施，方便编译本书的工作；也感谢慷慨助印本书以利大众的各位施主。

最后，我谨以此开示及回答问题的功德同等地与一切众生分享，愿他们都能尽速证悟涅槃。

帕奥禅师

2001年1月3日

译序

本书译自帕奥禅师于两次禅修营期间的英语开示与问答，时间在公元二千年至二千零一年之间，地点分别于台湾佛教弘誓学院与马来西亚槟城佛学院。

禅师讲解《大念处经》时引经据论、遵循注疏及剖析实修要点，由浅及深，次第分明，令禅修者得窥佛法奥妙，以利依教履践，亲证受益；问题回答则除疑解惑，契理契机，义趣分明，引人深思。如此详尽阐述《大念处经》涵蕴之开示尚属罕见，其珍贵可见一斑。然此仅是禅师数十年研修融贯所得之少分讲解而已，有心深入探究整个佛法禅修体系者应当研读禅师之缅文巨著《趣涅槃道》(Nibbānagāminīpaṭipadā)(五大册共三千余页，尚未译成他国语文)。

本书以“注释”代表解释经论之著作(aṭṭhakathā; commentary)，而以“疏钞”代表解释注释之著作(tīkā; sub-commentary)；遇到所引之文不确定出自注释或疏钞时则用“注疏”代表之。译义不明或易生误解之处往往加脚注说明，其内容多是参阅相关典籍或请示禅师之后依适宜所作。本书后面之《词语汇解》摘自《阿毗达摩概要精解》，乃为方便不熟悉论典专有名词之读者查阅之用。

尽管经过多人殚精竭力日夜辛劳才完全此书之编译，然而失误之处仍恐难免，期望诸读者海涵与指正，更望贤能者起而赓续订正，令本书渐趣完善，造福追求正法者。

2001年1月5日 译者 谨志

第一部分 安般入门

今天我要为大家介绍修行安般念¹以培育定力的基本原则。

佛教的禅修方法有两大类，即止禅与观禅。止禅是培育定力的修行法；观禅是培育智慧的修行法。在这两种方法当中，止禅是观禅的重要基础，因此佛陀在《谛相应》(Sacca Saṃyutta)里说道：

“ Samādhim, bhikkhave, bhāvētha. Samāhito, bhikkhave, bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti.”——“诸比丘，你们应当培育定力。诸比丘，有定力的比丘能如实地了知诸法。”

所以我们鼓励初学者先修行止禅，培育深厚的定力，然后修行观禅，照见诸法实相。

在止禅的四十种方法当中，我们通常教导初学者先修行安般念，因为多数人能藉着修行此法门成功地培育定力。

佛陀在《相应部》(Saṃyutta Nikāya)里建议弟子们修行安般念，他说：

“诸比丘，透过培育与数数修行安般念所产生的定力是宁静且殊胜的，它是精纯不杂的安乐住处，能在邪恶不善念头一生起时就立刻将它们消灭与平息。”

《清净道论》则说：

“在一切诸佛、某些辟支佛及声闻弟子藉以获得成就与当下乐住的基本业处中，安般念是最主要的。”

因此大家应当对这个法门深具信心并且以至诚恭敬的心来修行。

¹ 安般念：保持正念专注于呼吸的修行方法。

接着我要介绍修行安般念的基本要点。

第一点：身体坐正，保持自然，全身放松

你可以选用自己喜欢的坐姿。如果盘腿有困难的话就不需要盘腿；你可以将两腿并排平放在地上，而不必将一腿压在另一腿上。使用适当高度的坐垫可以让你坐得更舒服而且更容易保持上身正直。

接着从头到脚一部份一部份地放松全身，不要让身体有绷紧的现象。如果发现任何部位绷紧，就藉着放松与保持自然来将它舒解。若没有充分放松，在你坐久之后绷紧的部位会造成疼痛或不适，因此在每一次开始静坐时务必先将全身放松。

第二点：放下万缘，保持平静安详的心

你应当思惟一切缘起的事物都是无常的，它们不会顺从你的意愿，而只会依照它们自己的过程进行，因此执着它们是没有用的。理智的作法是在禅修时暂时把它们放下。

每当杂念生起时，你可以提醒自己现在是抛开一切忧虑的时刻，而保持心只专注于禅修的目标——呼吸。如果突然想起某件非常重要的事情，而且认为必须仔细地思考一番，你也不应在禅修时那么做。你可以将它记录在随身携带的记事本里，然后将它抛在一边，继续专心禅修。

如果真心想成就安般念，就必须将一切杂务放下。有些禅修者想要培育定力，但却又不能放下对世俗事的执着，结果他们的心变得非常散乱，时常在呼吸与世俗事之间来回奔走。即使他们努力要使心平静下来，却都无法办到，原因就是他们不能放下对其他目标的执着。这种执着是禅修进展的一大障碍，所以你应当立下坚定的决心，在禅修期间暂时抛开世间的万缘，以平静安详的心来修行。

第三点：藉着不断的练习来熟悉呼吸

在你确定全身已经放松，内心无忧无虑之后，就将你的心安置在呼吸与鼻孔外面皮肤接触的地方，亦即在鼻孔与上唇之间的区域。试着了知这个区域里的呼吸。当你能在此区域里的任何地方发现呼吸时，就让心一直知道那里的呼吸。应当像旁观者一样，以客观的态度来觉知自然的呼吸，不要去控制或改变它，因为那样会导致呼吸辛苦、胸口发闷。

让你的心觉知正在通过上述部位的呼吸，而不随着呼吸进入体内或出去体外。《清净道论》(Visuddhimagga)讲述一则守门人的譬喻：守门人不会去注意已经走入城里或走出城外的人，而只检查正在通过城门的人。同样地，接触部位好比是城门，禅修者不应注意已经进入体内或出去体外的呼吸，而应注意正在经过接触部位的呼吸(气息)。

另一件应当注意的事情是：应当专注于呼吸的本身，而不要去注意呼吸里四界(四大)的特相。意思是不要去注意呼吸(气息)的硬、粗、重、软、滑、轻(地界的特相)、流动、黏结(水界的特相)、热、冷(火界的特相)、支持、推动(风界的特相)。如果去注意其中的任何一种，其余的特相也会变得愈来愈明显，因而会干扰你的定力。你应当做的只是以整体的概念单纯地觉知呼吸本身。

有些禅修者不能觉察自己的呼吸，因为他们的呼吸很微细，而他们还不习惯于觉知微细的呼吸。他们应当以冷静与警觉的心，将心保持在上述呼吸出现的部位，并且了解自己还在呼吸。只是保持知道自己还在呼吸就够了，不要故意使呼吸变得明显。在这个时候，保持清明的正念是很重要的。只要保持警觉心与耐心，渐渐地他们就能觉察微细的呼吸。若能习惯于觉知微细的呼吸，这对培育深厚的定力有很大的帮助。

你应当依循中道，也就是以适度的精进来修行。精进力不要用得过度，因为那会造成很多困扰，如绷紧、头痛、眼睛疲劳等等；精进力也不要用得不足，因为那会使你落入白

日梦或打瞌睡。因此应当付出适度的精进力，让自己能够持续地知道呼吸就够了。

当你内心生起妄想时，不要去理会妄想，而要将心引导回来注意呼吸。对妄想或对你自己生气都是无济于事的，只会使你的心更加掉举。然而藉着不理睬妄想，你就能使自己渐渐疏远妄想；藉着经常觉知呼吸，就能使自己渐渐熟悉呼吸。这就是处理妄想的正确方法。

如果你的心经常妄想纷飞，你可以在觉知呼吸的同时在心中默念：“吸，呼；吸，呼……”，藉此帮助心安住于呼吸。或者用数息的方法：在五到十之间选择一个数目，然后固定地从一数到那个数目。例如你选择数到八的话，则可以在吸气时心中默念“吸”；呼气时心中默念“呼”；呼气的末端心中默数“一”。同样地，在第二次呼气的末端心中默数“二”……如此从一数到八，然后再从一数到八，一再地重复。如此数息时，注意力仍然放在呼吸，而不是放在数字，因为数字只是帮助你将心安住于呼吸的工具而已。应当持续地数息，直到你的心平静稳定为止，然后可以停止数息，而单纯地只觉知呼吸。

第四点：专注于呼吸

当你能持续不断地觉知呼吸十五到二十分钟时，那表示你已经相当熟悉呼吸了，就可以将注意力的焦点集中于呼吸。在上一个要点里，在觉知呼吸的同时你也知道接触部位；而在这一个要点里，你试着将心的注意范围缩小到只集中于呼吸本身而已，如此做能使你的心愈来愈专注。

第五点：专注于每一刻的呼吸(全息)

当你能持续不断地专注于呼吸，时间达到三十分钟以上时，那样的定力已经相当好，你可以专注于呼吸的全息。意思就是当每一次呼吸从头到尾(开始、中间、结尾)的气息经过时，你都在接触部位毫无遗漏地专注到它们。如此专注于

每一刻的呼吸，你的定力将会愈来愈强、愈来愈深，因为没有空隙让你的心去想其他的事情。

你会知道有时呼吸长，有时呼吸短。这里的长短是指时间的长度，而不是指距离。当呼吸慢时，呼吸的时间就长；当呼吸快时，呼吸的时间就短。然而不应故意使呼吸变长或变短，应当保持自然的呼吸。无论呼吸长或短，你都应当专注于全息。

若能以坚忍不拔的毅力如此修行，定力就会愈来愈稳定。如果能在每一次静坐时都持续地专注于呼吸一小时以上，每天至少五次静坐，如此持续至少三天，不久你会发现呼吸转变成禅相²(nimitta)，那时就能进到更上一层的境界。

以上所说的是修行安般念的基本要点，大家应当熟记每一个要点，并且切实地奉行。无论身体处在哪一种姿势，都应当如此修行。在每一次静坐结束时仍然要继续修行，不要间断。意思是当你睁开眼睛、松开双腿、站起来等时都要继续觉知呼吸。日常活动中行、住、坐、卧等任何时候也都要持续地觉知呼吸。

不要去想呼吸以外的其他目标，让修行间断的时间愈来愈少，乃至最后能够持续地修行，几乎没有间断。从清晨一醒来开始，到晚间睡着为止，这中间的时间里都应当如此精勤不懈地修行。若能如此精进，你就很可能在这次禅修营期间达到安止定(即禅那)，这就是为什么佛陀说安般念应当被培育与数数修行的理由。

除了向指导老师报告及绝对必要的时候之外，大家应当禁语，尤其是在卧室里面。举办这样的禅修营不是容易的事情，主办者和协助者很辛劳地安排一切所需，让大家能专心禅修。施主们供养各种必需品，乃是基于希望大家修行成功及与大家分享功德的善愿。各种理由都显示大家应当精勤地

² 禅相：修行禅定时内心专注的目标。

修行。

然而不要期待样样都十全十美。大家应当珍惜现有的每一项方便设施，而忍耐任何不方便之处。不要有所抱怨，而要时时刻刻将心安住于你的呼吸。请大家现在就开始做。

愿大家修行成功。



第二部分 《大念处经》经文

(MAHĀSATIPATTHĀNA SUTTA)

总 说

如是我闻，一时世尊住在俱卢国的一个市镇，名为剑磨瑟昙。那时世尊称呼诸比丘说：“诸比丘。”诸比丘回答说：“世尊。”世尊如此开示：

“诸比丘，这是使众生清净、超越忧愁与悲伤、灭除痛苦与烦恼、成就正道与现证涅槃的单一道路，那就是四念处。

何谓四念处？在此，诸比丘，比丘以热诚、正知、正念安住于观身为身，去除对世界的贪欲及烦恼。他以热诚、正知、正念安住于观受为受，去除对世界的贪欲及烦恼。他以热诚、正知、正念安住于观心为心，去除对世界的贪欲及烦恼。他以热诚、正知、正念安住于观法为法，去除对世界的贪欲及烦恼。

身念处(身随观)

一、安般念(呼吸念；入出息念)

“诸比丘，比丘如何安住于观身为身呢？”

在此，诸比丘，比丘前往森林、树下或空地，盘腿而坐，保持身体正直，安立正念在自己面前(的呼吸)。他正念地吸气，正念地呼气。吸气长的时候，他了知：‘我吸气长。’呼气长的时候，他了知：‘我呼气长。’吸气短的时候，他了知：‘我吸气短。’呼气短的时候，他了知：‘我呼气短。’他如此训练：‘我应当觉知(气息的)全身而吸气。’他如此训练：‘我应当觉知(气息的)全身而呼气。’他如此训练：‘我应当平静(气息的)身行而吸气。’他如此训练：‘我应当平静(气息的)身行而呼气。’

就像善巧的车床师或他的学徒，当他做长弯的时候，他了知：‘我做长弯。’当他做短弯的时候，他了知：‘我做短弯。’同样地，当比丘吸气长的时候，他了知：‘我吸气长。’呼气长的时候，他了知：‘我呼气长。’吸气短的时候，他了知：‘我吸气短。’呼气短的时候，他了知：‘我呼气短。’他如此训练：‘我应当觉知(气息的)全身而吸气。’他如此训练：‘我应当觉知(气息的)全身而呼气。’他如此训练：‘我应当平静(气息的)身行而吸气。’他如此训练：‘我应当平静(气息的)身行而呼气。’

如此，他安住于观照内在的身为身、安住于观照外在的身为身或安住于观照内在与外在的身为身。他安住于观照身的生起现象、安住于观照身的坏灭现象或安住于观照身的生起与坏灭现象。或者他建立起‘有身’的正念只为了更高的智慧与正念。他独立地安住，不执着世界的任何事物。诸比丘，这就是比丘安住于观身为身的方法。

二、四威仪

“再者，诸比丘，行走时比丘了知：‘我正在行走。’站立时他了知：‘我正站立着。’坐着时他了知：‘我正坐着。’躺着时他了知：‘我正在躺着。’无论身体处在哪一种姿势，他都如实地了知。

如此，他安住于观照内在的身为身、安住于观照外在的身为身或安住于观照内在与外在的身为身。他安住于观照身的生起现象、安住于观照身的坏灭现象或安住于观照身的生起与坏灭现象。或者他建立起‘有身’的正念只为了更高的智慧与正念。他独立地安住，不执着世界的任何事物。诸比丘，这就是比丘安住于观身为身的方法。

三、正知(明觉)

“再者，诸比丘，向前进或返回的时候，比丘以正知而行。向前看或向旁看的时候，他以正知而行。屈伸肢体

的时候，他以正知而行。穿着袈裟、执持衣钵的时候，他以正知而行。吃饭、喝水、咀嚼、尝味的时候，他以正知而行。大小便利的时候，他以正知而行。走路、站立、坐着、入睡与醒来、说话或沉默的时候，他以正知而行。

如此，他安住于观照内在的身为身、安住于观照外在的身为身或安住于观照内在与外在的身为身。他安住于观照身的生起现象、安住于观照身的坏灭现象或安住于观照身的生起与坏灭现象。或者他建立起‘有身’的正念只为了更高的智慧与正念。他独立地安住，不执着世界的任何事物。诸比丘，这就是比丘安住于观身为身的方法。

四、不净观(可厌作意)

“再者，诸比丘，比丘思惟这个身体，从脚掌思惟上来及从头发思惟下去，这个身体由皮肤所包裹，并且充满许多不净之物：‘在这个身体当中有头发、身毛、指甲、牙齿、皮肤、肌肉、筋腱、骨骼、骨髓、肾脏、心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺脏、肠、肠间膜、胃中物、粪便、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪液、油脂、唾液、鼻涕、关节滑液、尿液。’

诸比丘，就像一个两端开口的袋子，里面装满了各种谷类，如粳米、米、绿豆、豆、芝麻、精米。一个视力良好的人打开袋子，检查它们，说：‘这是粳米、这是米、这是绿豆、这是豆、这是芝麻、这是精米。’

同样地，诸比丘，比丘思惟这个身体，从脚掌思惟上来及从头发思惟下去，这个身体由皮肤所包裹，并且充满许多不净之物：‘在这个身体当中有头发、身毛、指甲、牙齿、皮肤、肌肉、筋腱、骨骼、骨髓、肾脏、心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺脏、肠、肠间膜、胃中物、粪便、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪液、油脂、唾液、鼻涕、关节滑液、尿液。’

如此，他安住于观照内在的身为身、安住于观照外在

的身为身或安住于观照内在与外在的身为身。他安住于观照身的生起现象、安住于观照身的坏灭现象或安住于观照身的生起与坏灭现象。或者他建立起‘有身’的正念只是为了更高的智慧与正念。他独立地安住，不执着世间的任何事物。诸比丘，这就是比丘安住于观身为身的方法。

五、界分别观(界作意)

“再者，诸比丘，无论身体如何被摆置或安放，比丘都以各种界来观察这个身体：‘在这个身体里有地界、水界、火界、风界。’

诸比丘，就像一个熟练的屠夫或屠夫的学徒，屠宰了一头母牛之后，将它切成肉块，然后坐在十字路口。

同样地，诸比丘，无论身体如何被摆置或安放，比丘都以各种界来观察这个身体：‘在这个身体里有地界、水界、火界、风界。’

如此，他安住于观照内在的身为身、安住于观照外在的身为身或安住于观照内在与外在的身为身。他安住于观照身的生起现象、安住于观照身的坏灭现象或安住于观照身的生起与坏灭现象。或者他建立起‘有身’的正念只是为了更高的智慧与正念。他独立地安住，不执着世间的任何事物。诸比丘，这就是比丘安住于观身为身的方法。

六、九种坟场观

“再者，诸比丘，比丘在坟场中见到死后经过一天、二天或三天的被丢弃尸体，那尸体肿胀、变色、腐烂。他拿自己的身体来和那具尸体作比较，内心思惟着：‘确实地，我的身体也具有同样的本质，它将会变成那样，如此的下场是无法避免的。’

如此，他安住于观照内在的身为身、安住于观照外在的身为身或安住于观照内在与外在的身为身。他安住于观照身的生起现象、安住于观照身的坏灭现象或安住于观照

身的生起与坏灭现象。或者他建立起‘有身’的正念只为了更高的智慧与正念。他独立地安住，不执着世间的任何事物。诸比丘，这就是比丘安住于观身为身的方法。

再者，诸比丘，比丘在坟场中见到被丢弃的尸体，被乌鸦、老鹰、秃鹰、苍鹭、狗、老虎、豹、豺狼或各种虫所噉食。他拿自己的身体来和那具尸体作比较，内心思惟着：‘确实地，我的身体也具有同样的本质，它将会变成那样，如此的下场是无法避免的。’

如此，他安住于观照内在的身为身、安住于观照外在的身为身或安住于观照内在与外在的身为身。他安住于观照身的生起现象、安住于观照身的坏灭现象或安住于观照身的生起与坏灭现象。或者他建立起‘有身’的正念只为了更高的智慧与正念。他独立地安住，不执着世间的任何事物。诸比丘，这就是比丘安住于观身为身的方法。

再者，诸比丘，比丘在坟场中见到被丢弃的尸体，已经变成只剩下(一些)血肉附着的一具骸骨，依靠筋腱而连结在一起。他拿自己的身体来和那具尸体作比较，内心思惟着：‘确实地，我的身体也具有同样的本质，它将会变成那样，如此的下场是无法避免的。’

如此，他安住于观照内在的身为身、安住于观照外在的身为身或安住于观照内在与外在的身为身。他安住于观照身的生起现象、安住于观照身的坏灭现象或安住于观照身的生起与坏灭现象。或者他建立起‘有身’的正念只为了更高的智慧与正念。他独立地安住，不执着世间的任何事物。诸比丘，这就是比丘安住于观身为身的方法。

再者，诸比丘，比丘在坟场中见到被丢弃的尸体，已经变成一具没有肉而只有血迹漫涂的骸骨，依靠筋腱而连结在一起。他拿自己的身体来和那具尸体作比较，内心思惟着：‘确实地，我的身体也具有同样的本质，它将会变成那样，如此的下场是无法避免的。’

如此，他安住于观照内在的身为身、安住于观照外在

的身为身或安住于观照内在与外在的身为身。他安住于观照身的生起现象、安住于观照身的坏灭现象或安住于观照身的生起与坏灭现象。或者他建立起‘有身’的正念只是为了更高的智慧与正念。他独立地安住，不执着世间的任何事物。诸比丘，这就是比丘安住于观身为身的方法。

再者，诸比丘，比丘在坟场中见到被丢弃的尸体，已经变成没有血肉的骸骨，依靠筋腱而连结在一起。他拿自己的身体来和那具尸体作比较，内心思惟着：‘确实地，我的身体也具有同样的本质，它将会变成那样，如此的下场是无法避免的。’

如此，他安住于观照内在的身为身、安住于观照外在的身为身或安住于观照内在与外在的身为身。他安住于观照身的生起现象、安住于观照身的坏灭现象或安住于观照身的生起与坏灭现象。或者他建立起‘有身’的正念只是为了更高的智慧与正念。他独立地安住，不执着世间的任何事物。诸比丘，这就是比丘安住于观身为身的方法。

再者，诸比丘，比丘在坟场中见到被丢弃的尸体，已经变成分散在各处的骨头：这里一块手骨、那里一块脚骨、这里一块脚踝骨，那里一块小腿骨、这里一块大腿骨、那里一块髌骨、这里一块肋骨、那里一块背骨、这里一块胸骨、那里一块颈椎骨、这里一块下颚骨、那里一块牙龈骨、这里是头盖骨。他拿自己的身体来和那具尸体作比较，内心思惟着：‘确实地，我的身体也具有同样的本质，它将会变成那样，如此的下场是无法避免的。’

如此，他安住于观照内在的身为身、安住于观照外在的身为身或安住于观照内在与外在的身为身。他安住于观照身的生起现象、安住于观照身的坏灭现象或安住于观照身的生起与坏灭现象。或者他建立起‘有身’的正念只是为了更高的智慧与正念。他独立地安住，不执着世间的任何事物。诸比丘，这就是比丘安住于观身为身的方法。

再者，诸比丘，比丘在坟场中见到被丢弃的尸体，已

经变成贝壳色的白骨。他拿自己的身体来和那具尸体作比较，内心思惟着：‘确实地，我的身体也具有同样的本质，它将会变成那样，如此的下场是无法避免的。’

如此，他安住于观照内在的身为身、安住于观照外在的身为身或安住于观照内在与外在的身为身。他安住于观照身的生起现象、安住于观照身的坏灭现象或安住于观照身的生起与坏灭现象。或者他建立起‘有身’的正念只为了更高的智慧与正念。他独立地安住，不执着世间的任何事物。诸比丘，这就是比丘安住于观身为身的方法。

再者，诸比丘，比丘在坟场中见到被丢弃的尸体，已变成经过一年以上的一堆骨头。他拿自己的身体来和那具尸体作比较，内心思惟着：‘确实地，我的身体也具有同样的本质，它将会变成那样，如此的下场是无法避免的。’

如此，他安住于观照内在的身为身、安住于观照外在的身为身或安住于观照内在与外在的身为身。他安住于观照身的生起现象、安住于观照身的坏灭现象或安住于观照身的生起与坏灭现象。或者他建立起‘有身’的正念只为了更高的智慧与正念。他独立地安住，不执着世间的任何事物。诸比丘，这就是比丘安住于观身为身的方法。

再者，诸比丘，比丘在坟场中见到被丢弃的尸体，骨头已经腐朽成骨粉。他拿自己的身体来和那具尸体作比较，内心思惟着：‘确实地，我的身体也具有同样的本质，它将会变成那样，如此的下场是无法避免的。’

如此，他安住于观照内在的身为身、安住于观照外在的身为身或安住于观照内在与外在的身为身。他安住于观照身的生起现象、安住于观照身的坏灭现象或安住于观照身的生起与坏灭现象。或者他建立起‘有身’的正念只为了更高的智慧与正念。他独立地安住，不执着世间的任何事物。诸比丘，这就是比丘安住于观身为身的方法。

受念处(受随观)

“再者，诸比丘，比丘如何安住于观受为受呢？”

在此，诸比丘，感到乐受时，比丘了知：‘我感到乐受。’感到苦受时，他了知：‘我感到苦受。’感到不苦不乐受时他了知：‘我感到不苦不乐受。’感到有爱染的乐受时，他了知：‘我感到有爱染的乐受。’感到没有爱染的乐受时，他了知：‘我感到没有爱染的乐受。’感到有爱染的苦受时，他了知：‘我感到有爱染的苦受。’感到没有爱染的苦受时，他了知：‘我感到没有爱染的苦受。’感到有爱染的不苦不乐受时，他了知：‘我感到有爱染的不苦不乐受。’感到没有爱染的不苦不乐受时，他了知：‘我感到没有爱染的不苦不乐受。’

如此，他安住于观照内在的受为受、安住于观照外在的受为受或安住于观照内在与外在的受为受。他安住于观照受的生起现象、安住于观照受的坏灭现象或安住于观照受的生起与坏灭现象。或者他建立起‘有受’的正念只为了更高的智慧与正念。他独立地安住，不执着世界的任何事物。诸比丘，这就是比丘安住于观受为受的方法。

心念处(心随观)

“再者，诸比丘，比丘如何安住于观心为心呢？”

在此，诸比丘，比丘了知有贪欲的心为有贪欲的心，了知没有贪欲的心为没有贪欲的心；了知有瞋恨的心为有瞋恨的心，了知没有瞋恨的心为没有瞋恨的心；了知有愚痴的心为有愚痴的心，了知没有愚痴的心为没有愚痴的心；了知收缩的心为收缩的心，了知散乱的心为散乱的心；了知广大的心为广大的心，了知不广大的心为不广大的心；了知有上的心为有上的心，了知无上的心为无上的心；了知专一的心为专一的心，了知不专一的心为不专一的心；了知解脱的心为解脱的心，了知未解脱的心为未解脱的心。

如此，他安住于观照内在的心为心、安住于观照外在的心为心或安住于观照内在与外在的心为心。他安住于观照心的生起现象、安住于观照心的坏灭现象或安住于观照心的生起与坏灭现象。或者他建立起‘有心’的正念只为了更高的智慧与正念。他独立地安住，不执着世界的任何事物。诸比丘，这就是比丘安住于观心为心的方法。

法念处(法随观)

一、五盖

“再者，诸比丘，比丘如何安住于观法为法呢？

在此，诸比丘，比丘依五盖而安住于观法为法。

诸比丘，比丘如何依五盖而安住于观法为法呢？在此，诸比丘，内心有欲欲¹时，比丘了知：‘我内心有欲欲。’内心没有欲欲时，他了知：‘我内心没有欲欲。’他了知尚未生起的欲欲如何在他内心生起；他了知已经在他内心生起的欲欲如何被灭除；他了知已经被灭除的欲欲如何不会再于未来生起。

内心有瞋恨时，他了知：‘我内心有瞋恨。’内心没有瞋恨时，他了知：‘我内心没有瞋恨。’他了知尚未生起的瞋恨如何在他内心生起；他了知已经在他内心生起的瞋恨如何被灭除；他了知已经被灭除的瞋恨如何不会再于未来生起。

内心有昏沉与睡眠时，他了知：‘我内心有昏沉与睡眠。’内心没有昏沉与睡眠时，他了知：‘我内心没有昏沉与睡眠。’他了知尚未生起的昏沉与睡眠如何在他内心生起；他了知已经在他内心生起的昏沉与睡眠如何被灭除；他了知已经被灭除的昏沉与睡眠如何不会再于未来生起。

内心有掉举与追悔时，他了知：‘我内心有掉举与追

¹ 欲欲 (kāmacchanda)：对欲乐的欲求。

悔。’内心没有掉举与追悔时，他了知：‘我内心没有掉举与追悔。’他了知尚未生起的掉举与追悔如何在他内心生起；他了知已经在他内心生起的掉举与追悔如何被灭除；他了知已经被灭除的掉举与追悔如何不会再于未来生起。

内心有怀疑时，他了知：‘我内心有怀疑。’内心没有怀疑时，他了知：‘我内心没有怀疑。’他了知尚未生起的怀疑如何在他内心生起；他了知已经在他内心生起的怀疑如何被灭除；他了知已经被灭除的怀疑如何不会再于未来生起。

如此，他安住于观照内在的法为法、安住于观照外在的法为法或安住于观照内在与外在的法为法。他安住于观照法的生起现象、安住于观照法的坏灭现象或安住于观照法的生起与坏灭现象。或者他建立起‘有法’的正念只为了更高的智慧与正念。他独立地安住，不执着世间的任何事物。诸比丘，这就是比丘依五盖而安住于观法为法的方法。

二、五取蕴

“再者，诸比丘，比丘依五取蕴而安住于观法为法。

诸比丘，比丘如何依五取蕴而安住于观法为法呢？

在此，诸比丘，比丘了知：‘这是色，这是色的生起，这是色的坏灭；这是受，这是受的生起，这是受的坏灭；这是想，这是想的生起，这是想的坏灭；这是行，这是行的生起，这是行的坏灭；这是识，这是识的生起，这是识的坏灭。’

如此，他安住于观照内在的法为法、安住于观照外在的法为法或安住于观照内在与外在的法为法。他安住于观照法的生起现象、安住于观照法的坏灭现象或安住于观照法的生起与坏灭现象。或者他建立起‘有法’的正念只为了更高的智慧与正念。他独立地安住，不执着世间的任何事物。诸比丘，这就是比丘依五取蕴而安住于观法为法的方法。

方法。

三、十二处

“再者，诸比丘，比丘依六内处与六外处而安住于观法为法。

诸比丘，比丘如何依六内处与六外处而安住于观法为法呢？

在此，诸比丘，比丘了知眼根，了知色尘及了知依靠此二者而生起的结，了知尚未生起的结如何生起，了知已经生起的结如何被灭除，了知已经被灭除的结如何不会再于未来生起。

他了知耳根，了知声尘及了知依靠此二者而生起的结，了知尚未生起的结如何生起，了知已经生起的结如何被灭除，了知已经被灭除的结如何不会再于未来生起。

他了知鼻根，了知香尘及了知依靠此二者而生起的结，了知尚未生起的结如何生起，了知已经生起的结如何被灭除，了知已经被灭除的结如何不会再于未来生起。

他了知舌根，了知味尘及了知依靠此二者而生起的结，了知尚未生起的结如何生起，了知已经生起的结如何被灭除，了知已经被灭除的结如何不会再于未来生起。

他了知身根，了知触尘及了知依靠此二者而生起的结，了知尚未生起的结如何生起，了知已经生起的结如何被灭除，了知已经被灭除的结如何不会再于未来生起。

他了知意根，了知法尘及了知依靠此二者而生起的结，了知尚未生起的结如何生起，了知已经生起的结如何被灭除，了知已经被灭除的结如何不会再于未来生起。

如此，他安住于观照内在的法为法、安住于观照外在的法为法或安住于观照内在与外在的法为法。他安住于观照法的生起现象、安住于观照法的坏灭现象或安住于观照法的生起与坏灭现象。或者他建立起‘有法’的正念只为了更高的智慧与正念。他独立地安住，不执着世界的任何

事物。诸比丘，这就是比丘依六内处与六外处而安住于观法为法的方法。

四、七觉支

“再者，诸比丘，比丘依七觉支而安住于观法为法。

诸比丘，比丘如何依七觉支而安住于观法为法呢？

在此，诸比丘，念觉支存在比丘内心时，他了知：‘念觉支存在我内心。’念觉支不存在他内心时，他了知：‘念觉支不存在我内心。’他了知尚未生起的念觉支如何在他内心生起，他了知如何培育及圆满已经生起的念觉支。

择法觉支存在他内心时，他了知：‘择法觉支存在我内心。’择法觉支不存在他内心时，他了知：‘择法觉支不存在我内心。’他了知尚未生起的择法觉支如何在他内心生起，他了知如何培育及圆满已经生起的择法觉支。

精进觉支存在他内心时，他了知：‘精进觉支存在我内心。’精进觉支不存在他内心时，他了知：‘精进觉支不存在我内心。’他了知尚未生起的精进觉支如何在他内心生起，他了知如何培育及圆满已经生起的精进觉支。

喜觉支存在他内心时，他了知：‘喜觉支存在我内心。’喜觉支不存在他内心时，他了知：‘喜觉支不存在我内心。’他了知尚未生起的喜觉支如何在他内心生起，他了知如何培育及圆满已经生起的喜觉支。

轻安觉支存在他内心时，他了知：‘轻安觉支存在我内心。’轻安觉支不存在他内心时，他了知：‘轻安觉支不存在我内心。’他了知尚未生起的轻安觉支如何在他内心生起，他了知如何培育及圆满已经生起的轻安觉支。

定觉支存在他内心时，他了知：‘定觉支存在我内心。’定觉支不存在他内心时，他了知：‘定觉支不存在我内心。’他了知尚未生起的定觉支如何在他内心生起，他了知如何培育及圆满已经生起的定觉支。

舍觉支存在他内心时，他了知：‘舍觉支存在我内心。’

舍觉支不存在他内心时，他了知：‘舍觉支不存在我内心。’他了知尚未生起的舍觉支如何在他内心生起，他了知如何培育及圆满已经生起的舍觉支。

如此，他安住于观照内在的法为法、安住于观照外在的法为法或安住于观照内在与外在的法为法。他安住于观照法的生起现象、安住于观照法的坏灭现象或安住于观照法的生起与坏灭现象。或者他建立起‘有法’的正念为了更好的智慧与正念。他独立地安住，不执着世间的任何事物。诸比丘，这就是比丘依七觉支而安住于观法为法的方法。

五、四圣谛

“再者，诸比丘，比丘依四圣谛而安住于观法为法。

诸比丘，比丘如何依四圣谛而安住于观法为法呢？

在此，诸比丘，比丘如实地了知：‘这是苦。’如实地了知：‘这是苦的原因。’如实地了知：‘这是苦的息灭。’如实地了知：‘这是导至苦息灭的修行方法。’

（一）苦谛

“诸比丘，何谓苦圣谛？

生是苦；老是苦；死是苦；愁、悲、苦、忧、恼是苦；怨憎会是苦；爱别离是苦；求不得是苦。简而言之，五取蕴是苦。

诸比丘，什么是生呢？无论是任何众生，在任何众生的群体，都有诞生、产生、出现、生起、诸蕴的显现、诸处的获得，诸比丘，那称为生。

诸比丘，什么是老呢？无论是任何众生，在任何众生的群体，都有衰老、老朽、牙齿损坏、头发苍白、皮肤变皱、寿命损减、诸根老熟，诸比丘，那称为老。

诸比丘，什么是死呢？无论是任何众生，在任何众生的群体，都有死亡、逝世、解体、消失、命终、诸蕴的分

离、身体的舍弃、命根的毁坏，诸比丘，那称为死。

诸比丘，什么是愁呢？任何时候，由于任何的不幸，任何人遭遇到令人苦恼的法而有忧愁、悲伤、苦恼、内在的哀伤、内在的悲痛，诸比丘，那称为愁。

诸比丘，什么是悲呢？任何时候，由于任何的不幸，任何人遭遇到令人苦恼的法而有痛哭、悲泣、大声悲叹、高声哀呼，诸比丘，那称为悲。

诸比丘，什么是苦呢？任何身体的痛苦感受、身体的不愉快感受或由于身体接触而产生的痛苦或不愉快感受，诸比丘，那称为苦。

诸比丘，什么是忧呢？任何心理的痛苦感受、心理的不愉快感受或由于心理接触而产生的痛苦或不愉快感受，诸比丘，那称为忧。

诸比丘，什么是恼呢？任何时候，由于任何的不幸，任何人遭遇到令人苦恼的法而有烦恼、大烦恼，以及由于烦恼、大烦恼而感受到的苦痛，诸比丘，那称为恼。

诸比丘，什么是怨憎会苦呢？在这里，任何人有了不想要的、讨厌的、不愉快的色尘、声尘、香尘、味尘、触尘或法尘，或者任何人遭遇到心怀恶意者、心怀伤害意者、心怀扰乱意者、心怀危害意者，与这些人会合、交往、联络、结合，诸比丘，那称为怨憎会苦。

诸比丘，什么是爱别离苦呢？在这里，任何人有想要的、喜爱的、愉快的色尘、声尘、香尘、味尘、触尘或法尘，或者任何人遇到心怀善意者、心怀好意者、心怀安慰意者、心怀安稳意者、母亲、父亲、兄弟、姊妹、朋友、同事或血亲，然后丧失了与这些人的会合、交往、联络、结合，诸比丘，那称为爱别离苦。

诸比丘，什么是求不得苦呢？诸比丘，会遭受生的众生内心生起这样的愿望：‘希望我不要遭受生，希望我不要投生！’然而此事无法藉着愿望而达成，这就是求不得苦。

诸比丘，会遭受老的众生内心生起这样的愿望：‘希望我不要遭受老，希望我不要变老！’然而此事无法藉着愿望而达成，这就是求不得苦。

诸比丘，会遭受病的众生内心生起这样的愿望：‘希望我不要遭受病，希望我不要生病！’然而此事无法藉着愿望而达成，这就是求不得苦。

诸比丘，会遭受死的众生内心生起这样的愿望：‘希望我不要遭受死，希望我不要死亡！’然而此事无法藉着愿望而达成，这就是求不得苦。

诸比丘，会遭受愁、悲、苦、忧、恼的众生内心生起这样的愿望：‘希望我不要遭受愁、悲、苦、忧、恼，希望我没有愁、悲、苦、忧、恼！’然而此事无法藉着愿望而达成，这就是求不得苦。

诸比丘，‘简而言之，五取蕴是苦’是指什么呢？它们是：色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴、识取蕴。简而言之，这五取蕴是苦。

诸比丘，这称为苦圣谛。

(二)、集谛

“诸比丘，何谓苦集圣谛？”

造成投生的是爱欲，它伴随着喜与贪同时生起，四处追求爱乐，也就是：欲爱、有爱、非有爱。

诸比丘，爱欲在哪里生起，在哪里建立呢？

在世间有可爱与可喜之物的任何地方，爱欲就在那里生起，在那里建立。

在世间什么是可爱与可喜的呢？在世间眼根是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间耳根是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间鼻根是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间舌根是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间身根是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间意根是可爱与

可喜的，爱欲就在这里生起与建立。

在世间色尘是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间声尘是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间香尘是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间味尘是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间触尘是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间法尘是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。

在世间眼识是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间耳识是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间鼻识是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间舌识是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间身识是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间意识是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。

在世间眼触是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间耳触是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间鼻触是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间舌触是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间身触是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间意触是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。

在世间眼触生受是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间耳触生受是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间鼻触生受是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间舌触生受是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间身触生受是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间意触生受是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。

在世间色想是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间声想是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建

立。在世间香想是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。
立。在世间味想是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。
立。在世间触想是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。
立。在世间法想是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。

在世间色思是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。
立。在世间声思是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。
立。在世间香思是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。
立。在世间味思是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。
立。在世间触思是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。
立。在世间法思是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。

在世间色爱是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。
立。在世间声爱是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。
立。在世间香爱是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。
立。在世间味爱是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。
立。在世间触爱是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。
立。在世间法爱是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。

在世间色寻是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。
立。在世间声寻是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。
立。在世间香寻是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。
立。在世间味寻是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。
立。在世间触寻是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。
立。在世间法寻是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。

在世间色伺是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。
立。在世间声伺是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。
立。在世间香伺是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。
立。在世间味伺是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。
立。在世间触伺是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。

立。在世间法间是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。

诸比丘，这称为苦集圣谛。

(三)、灭谛

“诸比丘，何谓苦灭圣谛？”

那就是此爱欲的完全消逝无余、舍离与弃除，从爱欲解脱、不执着。然而，诸比丘，如何舍弃爱欲，灭除爱欲呢？

在世间有可爱与可喜之物的任何地方，就在那里舍弃爱欲、灭除爱欲。

在世间什么是可爱与可喜的呢？在世间眼根是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间耳根是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间鼻根是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间舌根是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间身根是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间意根是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。

在世间色尘是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间声尘是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间香尘是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间味尘是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间触尘是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间法尘是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。

在世间眼识是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间耳识是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间鼻识是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间舌识是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间身识是可爱与可喜的，就在这

里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间意识是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。

在世间眼触是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间耳触是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间鼻触是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间舌触是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间身触是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间意触是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。

在世间眼触生受是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间耳触生受是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间鼻触生受是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间舌触生受是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间身触生受是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间意触生受是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。

在世间色想是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间声想是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间香想是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间味想是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间触想是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间法想是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。

在世间色思是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间声思是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间香思是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间味思是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间触思是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间法思是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。

在世间色爱是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭

除爱欲。在世间声爱是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间香爱是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间味爱是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间触爱是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间法爱是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。

在世间色寻是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间声寻是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间香寻是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间味寻是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间触寻是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间法寻是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。

在世间色伺是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间声伺是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间香伺是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间味伺是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间触伺是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间法伺是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。

诸比丘，这称为苦灭圣谛。

(四)、道谛

“诸比丘，何谓导至苦灭的道圣谛？”

那就是八圣道分，即正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

诸比丘，什么是正见呢？诸比丘，正见就是了知苦的智慧、了知苦因的智慧、了知苦灭的智慧、了知导至苦灭之道的智慧。诸比丘，这称为正见。

诸比丘，什么是正思惟呢？出离思惟、无瞋思惟、无害思惟，诸比丘，这称为正思惟。

诸比丘，什么是正语呢？不妄语、不两舌、不恶口、不绮语，诸比丘，这称为正语。

诸比丘，什么是正业呢？不杀生、不偷盗、不邪淫，诸比丘，这称为正业。

诸比丘，什么是正命呢？在此，诸比丘，圣弟子舍离邪命而以正当的方法谋生，诸比丘，这称为正命。

诸比丘，什么是正精进呢？在此，诸比丘，比丘生起意愿、勤奋、激发精进、策励自心、努力避免尚未生起的邪恶不善法生起。他生起意愿、勤奋、激发精进、策励自心、努力降伏已经生起的邪恶不善法。他生起意愿、勤奋、激发精进、策励自心、努力促使尚未生起的善法生起。他生起意愿、勤奋、激发精进、策励自心、努力使已经生起的善法持续、不衰退、增长、广大、成就圆满。诸比丘，这称为正精进。

诸比丘，什么是正念呢？在此，诸比丘，比丘以热诚、正知、正念安住于观身为身，去除对世界的贪欲及烦恼。他以热诚、正知、正念安住于观受为受，去除对世界的贪欲及烦恼。他以热诚、正知、正念安住于观心为心，去除对世界的贪欲及烦恼。他以热诚、正知、正念安住于观法为法，去除对世界的贪欲及烦恼。诸比丘，这称为正念。

诸比丘，什么是正定呢？在此，诸比丘，比丘远离爱欲，远离不善法，进入并安住于具有寻、伺及由远离而生之喜、乐的初禅。平息了寻、伺之后，藉着获得内在的清静与一心，他进入并安住于没有寻、伺，但具有由定而生之喜、乐的第二禅。舍离了喜之后，他保持舍心，具备正念与正知，如此他以身²感受快乐，正如圣者们所说的：‘此快乐是安住于舍心与正念者所感受的。’他进入并安住于第三禅。由于舍离了苦与乐及先前灭除了喜与忧，他进入

² 这里的「身」是指「名身」而言，不是指「色身」。

并安住于超越苦乐及由舍与正念净化的第四禅。诸比丘，这称为正定。

诸比丘，这称为导至苦灭的道圣谛。

如此，他安住于观照内在的法为法、安住于观照外在的法为法或安住于观照内在与外在的法为法。他安住于观照法的生起现象、安住于观照法的坏灭现象或安住于观照法的生起与坏灭现象。或者他建立起‘有法’的正念只为了更高的智慧与正念。他独立地安住，不执着世界的任何事物。诸比丘，这就是比丘依四圣谛而安住于观法为法的方法。

修行念处的成果

“诸比丘，如此修行四念处七年的人，可望得到两种成果之一：今生证得阿罗汉果；若还有烦恼未尽的话，则证得阿那含果。

不用说七年，诸比丘，如此修行四念处六年的人，可望得到两种成果之一：今生证得阿罗汉果；若还有烦恼未尽的话，则证得阿那含果。

不用说六年，诸比丘……

不用说五年，诸比丘……

不用说四年，诸比丘……

不用说三年，诸比丘……

不用说二年，诸比丘……

不用说一年，诸比丘，如此修行四念处七个月的人，可望得到两种成果之一：今生证得阿罗汉果；若还有烦恼未尽的话，则证得阿那含果。

不用说七个月，诸比丘……

不用说六个月，诸比丘……

不用说五个月，诸比丘……

不用说四个月，诸比丘……

不用说三个月，诸比丘……

不用说二个月，诸比丘……

不用说一个月，诸比丘……

不用说半个月，诸比丘，如此修行四念处七天的人，可望得到两种成果之一：今生证得阿罗汉果；若还有烦恼未尽的话，则证得阿那含果。

这就是为什么说：‘诸比丘，这是使众生清净、超越忧愁与悲伤、灭除痛苦与烦恼、成就正道与现证涅槃的单一道路，那就是四念处。’”

世尊如此开示之后，诸比丘对世尊的话感到愉悦与欢喜。



Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

礼敬 世尊 阿罗汉 正等正觉者

第三部分 《大念处经》析解

缘起

在这次禅修营当中，我要为大家详细地解说《大念处经》。这部经是佛陀住在俱卢国(Kuru)的剑磨瑟昙城(Kammāsadhama)时所开示的。据说，在剑磨瑟昙城里没有适合世尊居住的处所，但在城外则有一处水源充足、风景宜人的大树林，世尊就住在那个树林里，并且以剑磨瑟昙城作为他托钵的地方。

俱卢国受到宜人的气候及其他各种舒适条件的庇荫，例如维持身心健康所必需的优良食物与饮水，因此那里的居民身心健康，智慧力强，能够接受深奥的教理；所以世尊对他们开示这部含义深奥的经，教导二十一种证悟阿罗汉果的修行方法¹。就像一个人得到金色的宝盒之后，会将此宝盒装满各种香花或七宝；同样地，得到俱卢国人民这样的听众之后，世尊开示深奥的佛法。基于同样的理由，世尊在那里还开示了其他深奥的经，如《大因缘经》(Mahānidāna Sutta)、《心材喻经》(Sāropama Sutta)、《树譬喻经》(Rukkhūpama Sutta)、《护国经》(Raṭṭhapāla Sutta)、《摩犍地耶经》(Māgandiya Sutta)及《不动适应经》(Āneñjasappāya Sutta)等。

再者，在那个国度里的四众——比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷——通常都精勤地运用正念在他们的日常生活中，即使连奴隶、工人、仆人也都谈论正念的修行法。在水井旁边或纺织房里，听不到任何人在谈论闲言闲语。如果有女人问

¹ 二十一种方法：身念处十四种方法，受念处与心念处各算一种方法，法念处五种方法，总共是二十一种方法。

另一个女人说：“大姊，你修行那一种念处？”而得到的答案是：“我不修行任何念处。”那么问的人会批评回答的人说：“你的生命是可耻的，虽然你活着，却像死人一样。”然后她会教导后者某一种念处的修行方法。然而，如果她得到的答案是后者正在修行某一种念处，那么她会称赞后者说：“善哉，善哉！你的生命是可敬的，你不枉费出生为人。正是为了像你这样的人，正等正觉佛陀才出现于世间。”

因此，在获得许多深具智慧的听众之下，佛陀开示了含义深奥的《大念处经》。这部经的开头是如此：

总说(Uddeso)

如是我闻，一时世尊住在俱卢国的一个市镇，名为剑磨瑟昙。那时世尊称呼诸比丘说：“诸比丘。”诸比丘回答说：“世尊。”世尊如此开示：

“诸比丘，这是使众生清净、超越忧愁与悲伤、灭除痛苦与烦恼、成就正道与现证涅槃的单一道路，那就是四念处。”

一、“如是我闻”

经文一开始说到“如是我闻”，这里的“我”指的是谁呢？这里的“我”是指阿难尊者，他是佛陀的堂弟。佛陀灭度之后，在王舍城的七叶窟(sattapannilena)所举行的第一次佛教圣典结集中，经藏就是由阿难尊者背诵出来的。

二、“单一道路”

(一)单一道路的含义

佛陀在经上说：四念处是单一的道路。何谓“单一的道路”呢？它的意思是指，本质上这不是一条双向的道路；或者指这是一条“单独的路”，因为这条路必须自己单独走，没有伴侣同行。所谓“没有伴侣”有两种情况：

1. 舍离与群众来往之后，独处而没有伙伴；
2. 透过内心寂静而舍离爱欲。

或者由于这是最上等人之路，因此称为“**单一的道路**”。在一切众生之中，世尊是最上等之人，因此这条路称为世尊之路。虽然也有其他人走在这条路上，但是由于这条路是由世尊所开创的，因此称为世尊之路；所以有一句话说：“婆罗门，世尊是未创之路的开创者。”这条路只在佛陀的法与律当中才有，是外道所没有的。因此佛陀说：“**须跋陀，八圣道分只存在于我的法与律当中。**”

再者，“**单一的道路**”指的是它通向单一的目标，意即只通向涅槃。虽然在初步的阶段此法门可透过不同的方法来修行，但是到了后来它只趣向单一的目标，即涅槃。这就是为什么娑婆世界主梵天(Brahmā Sahampati)说：

“佛陀充满慈悲，他见到无生的涅槃，并且见到通向涅槃的唯一道路。过去的诸佛与圣者依循此道而渡过生死洪流；未来的诸佛与圣者依循此道而渡过生死洪流；现在的佛与诸圣者也依循此道而渡过生死洪流。此道路就是八圣道分，这是想要证悟涅槃的人必须经历的道路。”

疏钞解释说：由于涅槃是独一无二的，也就是说没有爱欲共相伴随，因此称为单一。有一句话说：“真理只有一个，没有第二个。”因此八圣道分是唯一的道路。

为什么只有念处被称作“**道路**”呢？除了正念之外，不是还有其他的圣道分吗？即正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进与正定。当然还有其他的圣道分，但是提到正念时，所有的圣道分都被涵盖在内了，因为它们与正念同在。

注释继续解释说：称为“**道路**”的含义何在呢？其含义为它是通向涅槃的道路，并且是想要证悟涅槃者必须经历的道路。

(二) 小龙三藏长老与小须摩三藏长老的讨论

关于“单一的道路”，从前有下列这一段重要的讨论：

小龙三藏长老(Tipitaka-Cūlanāga Thera)说：“念处之道是八圣道分中的前行道。”意即那是出世间圣道生起之前的世间修行道。

他的老师小须摩三藏长老(Tipitaka-Cūlasuma Thera)说：“念处之道是合行道。”意即那是兼有世间法与出世间法的修行道。

小龙长老说：“尊者，此道是前行道。”

他的老师说：“贤友，此道是合行道。”

由于他的老师仍然坚持己见，小龙长老就默然不再答辩。他们结束讨论，但是没有达成结论。

他的老师在前往浴室的路上思惟这件事，他背诵经文。当他诵到“**诸比丘，如此修行四念处七年的人……**”这段经文时，他下了一个结论：出世间道心生起之后，不可能一直处在道心之中持续七年之久，因为道心只生起一次，维持一个心识刹那而已，因此他的学生小龙长老的见解是正确的。那天正好是阴历初八布萨日，轮到小龙长老开示佛法。当开示正要开始时，小须摩长老来到讲堂里，站在讲台的后面。

当小龙长老诵念开讲的偈颂之后，他的老师以众人可以听见的声音对他说：“贤友，小龙。”小龙长老听到老师的声音，就回答说：“什么事，尊者？”他的老师说：“我所以说‘念处之道是合行道’是不正确的；你所说‘它是前行道’是正确的。”正如这般，古代的长老们并不会互相嫉妒，不会像握紧一束甘蔗那样地固执自己的见解。他们采取合理的见解，而舍弃不合理的。

于是小龙长老了解到：对于连他的老师这般精通佛法的人都会混淆的观点，未来的梵行者就更加不能确定了。他想：“我要引用经典上的话来解决这个问题。”因此他引述了《无

碍解道》(Paṭisambhidāmagga)中的这一段话：“念处之道这个前行道称为唯一的道路。”为了详细说明此事，并且显示为什么本经所开示的是前行道，他进一步引用《无碍解道》的话如下：“**最上之道是八圣道分；最上之理是四圣谛；最上之法是离欲(涅槃)。这是唯一的道路，没有其他道路能使见解清净。依循此道路而行，你就能降伏魔王，灭尽众苦。**”

三、修行四念处的七项利益

修行此单一的道路能获得七项利益，那就是：**使众生清净、超越忧愁与悲伤、灭除痛苦与烦恼、成就正道与现证涅槃。**

(一) “使众生清净”

经文中所说的“使众生清净”意思是：使受到贪、瞋、痴等烦恼污染的众生得以净化；众生舍离诸漏之后，都能达到最高的清净。然而，藉着身体的清净并不能达到佛法中所教导的烦恼之净化。

**伟大的知见者并不如此教导：
众生由于身体的污染而污染，
或由于洗净身体而得到净化。
伟大的知见者如此宣示教导：
众生由于内心的污染而污染，
众生透过内心的净化而净化。**

(相应部·iii. 第151页·P.T.S.版)

所以《相应部·皮带束缚经》(Gaddulabaddha Sutta)中说：“**染污的心污染众生，清净的心使众生清净。**”

(二)与(三) “超越忧愁与悲伤”

至于“超越忧愁与悲伤”这一句，修行此法门能够超越忧愁，正如山达帝(Santati)大臣的例子；修行此法门能够超

越悲伤，正如悦行(Paṭācārā, 波吒左罗)的例子。

1、山达帝大臣的故事

在此我要先讲述山达帝大臣的故事。

有一次，山达帝大臣镇压波斯匿王(Pasenadi)国土边境的动乱之后回来，国王对此感到很高兴，所以让他当国王七天，而且送给他一个善于唱歌跳舞的歌女。在那七天当中，山达帝都沉迷于饮酒。在第七天时，他戴上各种装饰品，骑着大象前去看水的地方。当他经过城门时，见到佛陀入城托钵，就在大象背上向佛陀点头表示礼敬，然后继续向前进。

当时佛陀现出微笑。阿难尊者问道：“世尊，您为何微笑？”佛陀即解释说：“阿难，你看国王的大臣山达帝。就在今天，他会戴着各种装饰品来到我的面前，而在听完一首四行的偈颂之后证悟阿罗汉果，然后盘腿坐在离地面七棵棕榈树高的空中证入般涅槃。”

大众听到佛陀与阿难尊者之间的交谈。那些持有邪见的人心想：“瞧那乔达摩沙门在做什么！无论他的头脑里想到什么，他都用嘴说了出来。他说那个戴着各种装饰品的醉汉会在今天去到他的面前听闻佛法，然后证入般涅槃。但这是绝对不会发生的。今天我们就捉到他在讲骗话。”反之，那些有信心的人则心想：“诸佛神通的确太奥妙了！今天我们将有幸能够见到佛陀的风采以及山达帝大臣的风采。”

山达帝大臣将该天一部份的时间用于在河里玩水，然后去到花园，坐在饮酒堂里。当时那位歌女即刻来到舞台中间，开始表现她唱歌跳舞的才华。为了能表现更美妙的风采，她已经断食了七天。结果就在那天，当她正在展示歌舞的才华时，她腹中生起犹如刀割之痛，就像把她的心脏给割开一般，于是她就那样张着嘴巴及双眼倒地而死。

山达帝大臣说：“去看看那女人！”“主人，她已经死了。”听到这些话时，山达帝大臣心中即刻充满强烈的忧愁，而在过去七天中所喝的酒都消失了，就像一滴水掉入炽热的

破瓦片中一样。他对自己说：“除了佛陀之外，还有谁能去除我的忧愁？”

因此，傍晚时，在众卫兵保护之下他去见佛陀。礼敬佛陀之后，他说：“尊者，我正遭受如此这般的忧愁。我来见您是因为知道您能去除我的忧愁。请作为我的依靠。”当时佛陀向他说：“你的确找到一位能为你去除忧愁的人。在过去数不尽的轮回里曾有无数次，当这个女人如此死去时你为她悲泣，所流的泪水已多过四大洋里所有的海水。”如此说后他诵出以下的偈文：

**清除一切属于过去之事，
不使未来有任何事生起，
若不执着此二者间之事，
你将能安详地步上旅程。**

(经集·第 949 偈)

这首偈颂中说到的“执着”是指认定对象为“这是我、这是我的、这是我的自我”。这首偈颂教导我们应当去除渴爱、邪见及骄慢。如果你执着对象为“这是我”，那是骄慢；如果你执着对象为“这是我的”，那是渴爱；如果你执着对象为“这是我的自我”，那是邪见。因此，无论对于过去、现在或未来的对象，你都不应作意它们为“这是我，这是我的，这是我的自我”。应当净化这三种执着。如何净化呢？你必须观照过去、现在、未来的五取蕴为无常、苦、无我。山达帝在听闻那首偈颂时就是如此修行。

佛陀说完那首偈颂时，山达帝大臣即证得阿罗汉果、四无碍解智及诸神通。他检查自己的寿命，知道自己只能再活很短暂的时间，因此向佛陀说：“尊者，请允许我证入般涅槃。”虽然佛陀知道山达帝在过去世所造的善业，但是他想：“那些外道聚集在这里的目的是想要捉到我讲骗话。但是他们并不会成功。那些有信心的人聚集在这里，心想：‘我们将有幸能够见到佛陀的风采以及山达帝大臣的风采。’当他

们听到山达帝在过去世所造的善业时，对行善的信心将会提升。”

因此佛陀向山达帝大臣说：“那么就告诉我们你在过去世所造的善业。然而不要站在地上说，应该在离地面七棵棕榈树高的空中说给我们听。”山达帝大臣答道：“好的。”在顶礼佛陀之后，他升上离地面一棵棕榈树高的空中，然后回到地面再次向佛陀顶礼，之后再次升上空中。如此渐次地上升，直到升至离地面七棵棕榈树高的空中，盘腿坐在那里，说道：“诸位尊者，请细听我在过去世所造的善业。”于是说出以下的故事：

“于九十一个大劫之前，在观慧佛(Buddha Vipassī)的教化期里，我投生在曼都马帝城(Bandhumati)的一户人家。那时我心想：‘什么工作能帮助别人去除贪求及痛苦？’如此思考时我发觉那是弘扬佛法的工作。从那时起我就致力于该项工作：我激发其他人行善，而我自己也行善；我在布萨日时持守布萨八戒；我布施食物、听闻佛法以及到处宣说：‘没有任何宝物能比得上佛法僧三宝，所以应当礼敬三宝。’

“观慧佛的父亲曼都马帝王听到我的声音就召我过去，问道：‘朋友，你四处走是在做什么事？’我回答道：‘大王，我到处宣扬三宝的特质以及激发其他人行善。’国王又问：‘你用什么车乘？’我回答道：‘大王，我依靠双脚四处游方。’当时国王说：‘朋友，如此游方并不适合你。你就戴上这串花，然后骑着马去游方吧。’如此说后，他给我一串犹如珍珠链一般的花，同时又送给我一匹马。

“国王如此善待我之后，我继续四处宣扬佛法。过了一些日子，国王又召我过去，问道：‘朋友，你四处走是在做什么事？’我回答道：‘大王，跟以前一样。’国王说：‘朋友，马对你来说并不够好，你就坐在这辆车里去游方吧。’如此说后，他送给我一辆由四匹骏马拉的马车。

“当国王第三次听到我的声音时，他又召我过去，问道：‘朋友，你是在做什么事？’我回答道：‘大王，跟以前一

样。’国王说：‘朋友，马车对你来说并不够好。’于是他给我许多的钱财、一套华丽的珠宝及一头大象，因此我就戴上所有的珠宝，骑着大象，四处去行善及弘扬佛法经历八万年。在那段时期里，我的身体时常散发出檀香，从口腔则散发出莲花香。这即是我在过去世所造的善业。”

叙述完在过去世所造的善业之后，山达帝大臣盘腿在空中进入火遍禅那，然后就证入般涅槃。当时他的身体即刻升起烈火，把他的血肉都烧尽，而他的舍利子则犹如茉莉花般轻轻地飘下来。佛陀把一条纯白布张开，而那些舍利子都掉入那条布里。过后佛陀把那些舍利子放在一个十字路口，令人在它们上面盖一座舍利塔，说道：“透过礼敬这些舍利子，大众将会获得许多善业。”

2、悦行超越悲伤的故事

接下来，我要讲述悦行超越悲伤的故事。悦行(Patācārā)是舍卫城一位富商的女儿，她父亲的财产价值四亿，而她自己则长得非常美丽。当她大约十六岁时，她的双亲让她住在七层高楼的顶楼，又派许多保安人员守护。虽然她的双亲如此谨慎，但她竟然跟自己的男侍者通奸。

当时她的父母答应把她嫁给一位跟她门当户对的青年，而且已经在筹备婚礼了。当出嫁的日期快要到时，她向那个男侍者说：“我的双亲告诉我说要把我嫁给某家的青年。你知道得很清楚，当我嫁过去之后你还是能随意来见我及送我礼物，但是你将永远无法再亲近我了。因此，如果你真心爱我的话，就不要再拖延，即刻想个办法把我带离这里。”“好的，亲爱的。我将这么做：明天一大早我会在城门那边等你。你则想个办法离开这里，去那边跟我会面。”

隔天他去到约好的地点等候。悦行则一大早就起身，穿上脏兮兮的衣服，把头发弄乱，用红粉涂在身上。然后，为了要瞒过众守卫，她手提一个水桶混在一群年轻的女奴之中，装作要去提水的样子混了出去。逃离该座大楼之后，她

去到约好的地点与爱人相会。他们两人去到一个很远的村子住下。作丈夫的耕种以及到森林里捡木柴与树叶，作妻子的则要亲自用水桶提水、舂米、煮饭菜以及做其他家务。如是悦行承受自己恶业的果报。

不久之后她就怀孕了。当快要生产时，她向丈夫要求说：“在这里没有人帮我。然而父母总是疼惜自己的孩子的，因此你应该送我回娘家去生孩子。”但是丈夫拒绝她的要求，说道：“我亲爱的娘子，你是在说什么？如果让你的父母见到我，他们不用尽种种方法折磨我才怪。我是绝对不会去的。”尽管她不断地向丈夫要求，但是每次都被拒绝。

有一天，当她的丈夫去森林里时，她向邻居们说：“如果我的丈夫回来时问你们，请告诉他我回娘家去了。”说完之后就把家门关上而离去。当她的丈夫回来发现她不在时，就跑去问邻居，而他们则告诉他事情的经过。他想：“我必须劝她回来。”所以就追上去。当他追上妻子时就劝她跟他回去，但无论如何他都说服不了妻子。

当他们来到某个地方时，悦行感到生产的阵痛。她告诉丈夫说：“我感到要生产的阵痛了。”说后就走进一堆草丛里，躺在地上痛苦地挣扎，最后生了一个儿子。于是她说：“我要回娘家做的事已经结束了。”所以就跟丈夫回家，继续一同生活。

过了一段日子之后，她再次怀孕。当快要生产时，她再次向丈夫提出同样的要求，但又得到相同的回答。所以她带着孩子，跟上次一样地离家出走。她的丈夫又追上她，劝她回家，但她不肯。当他们正在走着时，来了一阵非时的狂风暴雨。天空中不断地现出闪电，雷响得像要把天地给震裂，大雨则不停地倾盆而下。就在那时她感到生产的阵痛，就向丈夫说：“生产的阵痛来了，我忍受不了了，赶快帮我找个避雨的地方。”

她的丈夫拿着斧头四处去找可造避雨处的材料。他看到一棵灌木长在一座蚁丘上，就去砍那棵灌木。当他刚开始砍

的时候，一条毒蛇从蚁丘中爬出来咬他。当时他即刻感到全身好像被火烧一般，肌肉都变成紫色，最后就倒毙在地上。

遭受生产剧痛的悦行一直盼望丈夫快点回来，但都只是白等。终于她生了第二个儿子。两个儿子都忍受不了暴风雨的打击，因此大声地哭喊。身为母亲的悦行把他们抱在怀里，双手抱膝地蹲在地上，整夜保持着同一个姿势；她的身体看起来好像已经没有血了，而肌肉看起来就像枯黄的树叶。

隔天黎明时，她抱起肌肤红得犹如鲜肉的二儿子，把他背在腰上，然后一手牵着大儿子，说道：“走吧，亲爱的孩子，你的父亲已经遗弃我们了。”她走上昨晚丈夫所走的路。来到那座蚁丘时，看到倒毙在蚁丘上的丈夫，皮肤已经变成紫黑色，身体已经僵硬，她恸哭道：“我的丈夫就是为了我才倒毙在路上！”她一边哭泣一边继续她的行程。

来到阿吉拉瓦帝河(Aciravati)时，她发现昨晚的大雨令河水涨了起来，有些地方水深及膝，有些地方则水深及腰。由于身体弱得无法抱着两个孩子涉水过河，所以她把大儿子留在河的这一边，然后抱着小儿子过到河对岸。接着她折断一枝树枝，把它铺在地上，再把小儿子放在上面，心想：“我必须回去接另一个儿子过来”。她离开小儿子，走回去再次涉水渡河。由于不忍心离开小儿子，所以她不断地回头看。

当她到达河中央时，一只老鹰看到她的小儿子，以为那是一块肉，所以飞下来抓他。悦行看到那只老鹰飞下来抓她的儿子，所以就举起双手作势赶它，大声地喊：“苏、苏、苏！”她喊了三次，但由于距离太远，那只老鹰听不到她的叫喊，还是把那个婴儿抓起来飞上空中。

留在河这岸的大儿子看到母亲停在河中央举起双手叫喊，他想：“母亲在叫我。”所以他匆忙地要渡河，但是却掉入河中被河水冲走。就这样，悦行的小儿子被老鹰抓走，而大儿子则被河水冲走。她悲泣道：“一个儿子被老鹰抓走，另一个儿子被河水冲走，而丈夫则倒毙在路边。”她就如此一边哭一边走。

继续向前走时，她遇到一个从舍卫城方向来的男人。她问那个男人：

“先生，你住在哪里？”

“女士，我住在舍卫城。”

“在舍卫城的某条街上住着这么一户人家，先生，你认识他们吗？”

“我认得，女士，但是请不要问我有关那户人家的事，你问你所认识的其他人家吧。”

“先生，我不想知道其他人家的事，我就只问那户人家的情况。”

“女士，你不给我机会避免告诉你。你知不知道昨晚整夜都在下雨？”

“我当然知道，先生。事实上，我就是唯一被雨淋了整夜的人。等一下我才告诉你我是怎么被雨淋的。请你先告诉我那位富商的家人发生了什么事，然后我就不会再问你任何问题。”

“女士，昨晚的暴风雨吹倒他们的屋子，倒塌的屋子把那位富商及他的妻子与儿子三人都压死了。他们的邻居及亲戚们正在火葬台那边烧他们的尸体。看那边，女士！现在你能看到火葬的烟了。”

听了这些话之后，悦行即刻发疯了。她的衣服从身上掉下来，但她并不知道自己全身赤裸。她就如此好像刚出生时全身赤裸地四处乱走，不断地悲泣道：“我的儿子们都死了，丈夫倒毙在路旁，父母及兄长则同时被火葬。”

看见她的人都喊：“疯子！疯子！”有些人向她扔垃圾，有些人向她的头上洒灰尘，又有些人向她扔土块。

那时佛陀住在祇园精舍。当佛陀正在向众弟子开示时，看见悦行从远处走过来，知道她曾经发愿且已经积集波罗蜜十万个大劫之久。

在最胜华佛(Buddha Padumuttara)的教化期里，她看见最胜华佛宣布某位比丘尼为最精通戒律的比丘尼，所以发愿

道：“愿我能够在某尊佛的座下成为最精通戒律的比丘尼。”最胜华佛以神通观察未来，确定她将会如愿以偿，因此为她授记道：“在乔达摩佛的教化期里，这女人的名字将叫作悦行，她将成为最精通戒律的比丘尼。”

因此当佛陀看见悦行从远处走过来时，他说：“除了我之外，没有人能作为这女人的归依处。”所以佛陀使她走近寺院。众弟子看到她时都呼叫道：“不要让那个疯女人来这里。”但是佛陀说：“别阻止她。”当她走近佛陀时，佛陀向她说：“大妹，恢复清醒吧。”由于佛陀的神通力，她的神智立刻恢复正常，那时她才知道自己的衣服已经掉了。由于感到羞愧，她即刻蹲在地上。

有一个男人把自己的外衣丢给她。她穿上那件衣，然后走近佛陀，五体投地地顶礼佛陀的双足，然后说：“尊者，请作为我的归依处，作为我的支持者。我的一个儿子被老鹰抓走，另一个儿子被河水冲走，而丈夫则倒毙在路边。我父母的屋子被暴风雨吹倒，把我的父母及兄长都压死了。现在他们的尸体还在同一个火葬台那边烧。”

佛陀听完她的话之后说：“悦行，不要感到难过。你已经找到一位能作为你的保护所、归依处的人。你所说的是事实：你的一个儿子被老鹰抓走，另一个儿子被河水冲走，而丈夫则倒毙在路边。你父母的屋子被暴风雨吹倒，把你的父母及兄长都压死了。然而，跟今天一样，你在生死轮回里为儿子及亲人之死而流的泪水已多过四大洋里的海水。”接着佛陀诵出以下的偈文：**“比起人于悲伤时所流的泪水，四大洋之水可算是少之又少。女士，为何你还继续放逸？”**

当佛陀如此向她解释无始轮回的情况时，她的悲伤获得减轻。知道她的悲伤已经减轻，佛陀继续向她开示道：“悦行，对于即将投生到下一世的临死之人，他的儿子及其他亲戚都不能作为他的保护所或归依处。你又怎么能期望他们成为你在世时的保护所或归依处呢？具备智慧的人应当清净自己的行为，为自己铺设导向涅槃之道。”如此说后，佛陀

诵出以下的偈文：

**对于受到死亡逼迫的人，
儿子父亲朋友皆非凭借，
其他与自己亲近者亦然，
亲人中无真正的依靠处。
明了这一点的持戒智者，
即应铺设导向涅槃之道。**

(法句经·第 288-289 偈)

开示结束时，悦行证悟了须陀洹道果，于她心中有如大地尘土般那么多的烦恼都被消灭了²。

没有任何禅修是不以身、受、心、法当中的一项为目标的，因此山达帝与悦行也是藉着这种正念的修行法而超越忧愁与悲伤。他们修行四念处，了知身、受、心、法：身是色法；受与心是名法；法则包括名法与色法，因此身、受、心、法就是名色法，换句话说就是五蕴。他们观照五蕴的无常、苦、无我本质。藉由此正念之道，他们证悟涅槃，超越了忧愁与悲伤。

山达帝证悟阿罗汉果连同四无碍解智；悦行证悟初果之后就出家为比丘尼，继续修行观禅，然后也证悟阿罗汉果连同四无碍解智。要证悟阿罗汉果连同四无碍解智的人必须具备充分的波罗蜜，曾经在过去佛的教化期中修行观禅达到行舍智。因此当他们观照身、受、心、法或五取蕴及其因为无常、苦、无我时，就能快速地证悟涅槃。所以具备充分的波罗蜜是很重要的。

(四)与(五)“灭除痛苦与忧恼”

接着我要解释经文中所说的四念处法门能“灭除痛苦与忧恼”这句话。

² 须陀洹圣者灭除了一切会造成导致四恶道投生之不善业的烦恼，其数甚多，犹如大地的尘土一般。

“**灭除痛苦与忧恼**”的意思是灭除身体的痛苦与内心的忧恼。四念处法门有助于灭除痛苦，正如提舍长老(Tissa Thera)的例子；并且有助于灭除忧恼，正如帝释天王(Sakka)的例子。

1、提舍长老的故事

提舍是舍卫城中一个大家族的首长，他舍弃价值四亿元的黄金而出家，住在远离人间的森林里修行。他的弟妇派遣五百个强盗搜查森林，以便杀害他。

当强盗们围绕着长老时，他问说：“居士们，你们为什么来到这里？”

强盗们回答说：“为了要杀你。”

长老说：“在有担保的情况下，请给我这一夜的生命。”

强盗们说：“沙门，在这样的森林里，谁能担保你不会逃走呢？”

于是长老拿起一块大石头，将自己两腿的骨头都打断，然后说：“居士们，这样的担保可以吗？”知道长老已经无法逃走，强盗们就暂时离开他，走到经行道的一端，燃起火堆，躺在地上睡觉。

当时长老精进地修行。如何修行呢？疏钞中解释说：长老不去注意因腿骨断折所产生的痛苦，抑制着身体的痛苦，而思惟自己的戒行。由于他的戒行清净，所以心中生起愉悦与欢喜。由于愉悦与欢喜，身体的痛苦消失了。然后他修行止禅以培育定力，再以该定力作为基础，逐步地修行观禅，在当天夜间的三个时段里，他完成了沙门的任务。在黎明的那一刻，他证悟了阿罗汉果，并且说出下列这些庄严的话：

**“打断我的双腿给你们作为担保，
我厌恶且不愿以染污的心而死。”
如此思惟之后我见到诸法实相，
并且在黎明时证悟阿罗汉果位。**

这是提舍长老灭除身体痛苦、精进修行的故事。在这个故事中，提舍长老不去注意身体的痛苦，只专注于禅修的业处。现在我们的禅修营中有不少禅修者向我抱怨说身体疼痛，这边也痛，那边也痛。这些疼痛与打断腿骨的疼痛比较起来哪一种厉害呢？你应该像提舍长老那样不去注意身体的疼痛，而只是专注于你一向修行的法门——根本业处(mūlakammatthāna)。根据《清净道论》，四十种止禅业处都可以作为根本业处，你可以选其中的任何一种。在这次禅修营中，有许多人选择安般念，有些人选择四界分别观(四大分别观)。透过专注于禅修业处，当定力提升时，你就能消除身体的痛苦。如果要成就禅修，坚忍不拔的毅力是很重要的。每个人都应当努力脱离四恶道，因为四恶道的痛苦比现在身体的痛苦更加强烈。如果现在不愿意忍受身体的痛苦，你就很难在未来不遭受地狱等四恶道之苦。

2、虎口中的比丘

还有另一个有关比丘克制身体痛苦的故事。有三十位比丘从佛陀那里学习到禅修的法门之后，就来到一座森林里过雨季安居。他们立下一个共同的约定，要在夜间三时里也履行沙门的任务(samañadhamma 沙门法)，并且要避免彼此聚在一起。

沙门的任务指的是戒、定、慧三学。作为比丘，我们每天日夜都必须履行这三种任务。这三十位比丘就是精进地履行沙门的任务。

在夜间三时里履行沙门的任务之后，到了清晨的时间，开始打瞌睡比丘一个接一个地被一只老虎咬走了。但是，被咬走的这些比丘里没有人出声说：“老虎来咬我了。”于是有十五位比丘被老虎所吞食。到了诵戒日那天，长老问说：“诸位贤友，其他人到哪里去了？”这时他们才知道其他比丘都被老虎吃了。于是他们立下另一项约定：任何人被老虎咬走的时候必须出声叫说：“老虎来咬我了。”过后，在与

之前被咬走的比丘同样的情况下，一位年轻比丘被老虎咬住了。那位年轻比丘叫说：“诸位尊者，老虎来了！”其他比丘就带着木杖和火炬来追赶老虎。

老虎咬着年轻比丘，跳到一块底下悬空的山崖上，这是其他比丘无法上去的地方。然后老虎从年轻比丘脚部的肉开始吃上去。追赶的比丘们说：“贤友，现在我们帮不了你什么忙了，你现在的处境正是检验比丘非凡修行成就的时机。”

即使在老虎的吞吃之下，那位年轻比丘仍然抑制着身体的痛苦，修行观禅。他证悟了四道四果连同四无碍解智。然后他说出下列这些庄严的话：

“我持戒清净，修头陀行，我的心因为近行定与安止定而得到宁静。以此定力作为基础，我修行观禅，具备证悟阿罗汉果所需要的观智。但是由于片刻的懈怠，老虎咬住我的前胸，将我的血肉之躯叨上山崖。虽然处在山崖之上，我仍然克制自己的心。老虎，随意地吃我这个身体吧。由于坚持精进地修行业处以根除烦恼，我以阿罗汉果智亲证最终的解脱——涅槃。”

为什么这位年轻比丘能够如此快速地证悟阿罗汉果呢？这是由于波罗蜜的缘故。有两种波罗蜜，即过去的波罗蜜与现在的波罗蜜。对于证悟阿罗汉果与四无碍解智的人，他们必定曾在过去佛的教化期中培植相当的波罗蜜。他们必须曾经彻底地研究佛法，也就是研究三藏圣典以及注释。他们还必须恭敬地聆听佛法，并且修行止观达到行舍智。这些是过去的波罗蜜。那位比丘具备了这些波罗蜜。在成为阿罗汉的那一世，他从佛陀那里学到业处之后就精进地修行。他观照过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、优、远、近的五蕴为无常、苦、无我。因此即使在老虎的吞吃之下，他仍然能证悟四道四果连同四无碍解智。

在这个故事里，这位年轻比丘也是不去注意身体的痛苦。他抑制身体的痛苦，只专注于修行根本业处。培育起深

厚的定力之后，他修行观禅乃至证悟圣果。因此修行观禅是很重要的。

3、“五蕴就是病”

至于身体的痛苦，有一天，罗陀(Radha)比丘问佛陀说：“世尊，什么是病？”佛陀回答说：“比丘，五蕴就是病。”我们的身心是由五蕴所构成的，只要还有五蕴，就一定还有病，这是无法避免的。举例而言，如果火界的热是病，我们就一直有这样的病，因为火界一直存在我们身体之中。同样地，如果地界的硬是病，我们就一直有这样的病。如果风界的推动是病，我们就一直有这样的病。如果水界的流动或黏结是病，我们就一直有这样的病。我们的身体是四界所构成的，有四界就有病，这是避免不了的。因此我们不要太在意身体的病，包括身体的疼痛。

在修行的时候，大家必须有想要证悟阿罗汉果的强烈意愿。若有这样的强烈意愿，就能引发强大的精进力。在精进力的推动之下，就能忍耐身体的痛苦。应当谨记我们每个人在任何时候都可能会死，我们必须在死亡来临之前精进修行，以便能证悟阿罗汉果。我们不能肯定死后投生到来世时是否还能继续修行，因此想要立刻修行的强烈意愿与精进是很重要的。不要因为身体的疼痛而灰心。

大家应当谨记这两位比丘灭除身体痛苦、精进修行的例子，并且以他们作为学习的榜样。接下来我要告诉大家另一位比丘在遭受痛苦时证悟阿罗汉果的故事。

4、比达末罗长老的故事

比达末罗长老(Pītamala Thera)在家的时候是一个摔角名家，在印度的三个国家里表演。后来他来到铜镞洲(Tambapaṇṇī dīpaka，即今日的斯里兰卡)，国王成为他的观众，而且他受到皇家的赞助。有一次，当他进入密闭食堂的大门时，听到下列这段出自《相应部》“非你所有章”的经

文：“**诸比丘，色不是你们的，舍弃它吧。这样的舍弃将带给你们长远的利益与安乐。**”听了之后，他心里想：“确实地，色不是自己的；受也不是自己的。”就是以这个念头作为激发的因素，他舍俗出家了。他在阿诺罗富罗(Anurādhapura)的大寺(Mahāvihāra)受沙弥戒与比丘戒。

在精通两部戒本之后，他和另外的三十位比丘在迦瓦拉瓦里亚圣地(Gavaravāliya-aṅgaṇa)修行，履行沙门的任务。当他经行到双脚无法支撑身体的时候，就以膝盖来继续经行。有一天晚上，一个猎人误以为他是一只鹿，而用矛刺他。长老将深深刺进身体的矛拔掉，用草包住伤口，然后坐在一块平坦的石头上。他以自己的不幸遭遇为机会激发精进心、修行观禅，并且证悟了阿罗汉果以及四无碍解智。

比达末罗长老为了让同修的比丘们知道自己的成就，就发出清咳的声音，并且说了下列这首表达获得解脱之喜的偈颂：

**一切世间最胜见者佛陀如此地开示：
诸比丘，色不是你们的，舍弃它吧。
一切行法都是无常的，都是生灭法，
生起后立即坏灭，其寂灭是谓安乐。**

在这个故事中谈到佛陀开示的话：“**诸比丘，色不是你们的，舍弃它吧。**”这句话有什么含义呢？它的含义是：我们必须舍弃对色、受、想、行、识这五蕴的执着。如何才能舍弃对五蕴的执着呢？首先我们必须照见五蕴及其因，然后必须观照它们的迅速生灭为无常、观照它们受到生灭的逼迫为苦、观照它们没有恒常稳定的我为无我。若能如此观照，就能舍弃执着。色不是你们的，它们一生起之后就立刻坏灭。同样的道理，受也不是你们的，无论是身体的受或心理的受。如果受是你们的，那么受就会一直存在，而且你们将能控制自己的受。然而由于其因缘生灭无常，因此受也是生灭无常的、苦的、无我的。若能如此观照，就能舍弃对受的执着。

但是若还未能如此修行观禅，例如对于还在修行止禅的人，他就必须藉着专注于禅修的目标来抑制身体的痛苦。

那些走过来看比达末罗长老的比丘们说：“尊者，如果佛陀还在世的话，他一定会伸出手越过海洋来摸你的头，以赞叹你所付出的精进。”

因此，正如提舍长老与比达末罗长老等的例子，此四念处法门有助于灭除痛苦。

接着我要讲另一个故事，来说明四念处法门有助于灭除内心的忧恼。

5、帝释天王转世

帝释天王(Sakka)见到自己的五种衰相³之后，由于害怕死亡而满怀忧伤。他前来拜见佛陀，并且提出十四个问题。佛陀回答了关于舍受的问题之后，帝释天王证得初果的圣位，其他八万位天神也都证得同样的果位。他再一次转世，还是投生为帝释，继续作众神之王。透过修行受念处，帝释天王得以超越内心的忧恼。

6、苏巴玛天神的故事

此外还有苏巴玛天神的故事。有一次，在一千名天女的陪伴下，他正享受着天界的快乐。其中五百名天女在树上采花的时候死亡，并且投生在地狱里。苏巴玛天神见到她们的投生，并且知道自己的生命也即将结束，死后也会投生到那个地狱里，他感到非常恐惧。为什么他也会投生到那个地狱呢？因为他们在天界一起享受天乐的时候，都是内心充满对感官享受的爱欲。爱欲是一种恶业，能够使众生投生在地狱中受苦。

³ “五种衰相”指当一位天神即将死去时，会显现五种预兆：花鬘凋谢、衣服变脏、腋下流汗、身光渐失，以及这位天神不再欣乐于自己的天座。——《如是语·第三集·五种预兆经》。

当时，苏巴玛天神带着剩下的五百名天女一起来见佛陀，并且如此对佛陀说：

这个心总是怀着恐惧，时常充满着扰动不安，
担忧已经发生的困难，以及即将面临的灾患。
可否请您慈悲告诉我，免离一切忧伤的处所？

世尊回答他说：

除了精进地修行七觉支，
除了谨慎小心守护根门，
除了舍弃世间一切纷扰，
我不见众生有安乐之地。

佛陀开示之后，苏巴玛天神与他的五百名天女证悟初果须陀洹。他得知自己获得无价的证悟之后，就开心地回到天界去了。

因此应当了知，正如帝释天王与苏巴玛天神的例子，四念处法门有助于灭除烦恼。

（六）“成就正道”

接着我要解释“**成就正道**”这一句。八圣道分称为正道或圣道(ariyamagga)。培育了世间的四念处之道以后，有助于证得出世间道。

（七）“现证涅槃”

下一句经文是“**现证涅槃**”，这是指亲身直接体验不死的境界——涅槃。涅槃之所以得到其名乃是由于没有爱欲的缘故。修行此法门可以逐步地提升智慧，直到证悟涅槃。

（八）小结

虽然讲到“**使众生清净**”这一句的时候，下面那几句所要表达的六种利益都已经包括在内了，然而除非能熟悉佛教字词的用法，否则不能了解下面那几句话的重要性。

世尊并不是先让人熟悉佛教字词的用法然后才对他们说法，而是在经中直接解释字词的含义。因此，他以“**超越忧愁与悲伤**”等词句来解释“**单一的道路**”所导致的结果。

或者可以这么说，佛陀如此解释是为了显示：“**单一的道路**”之所以能使众生清净，乃是由于超越忧愁与悲伤；能够超越忧愁与悲伤乃是由于灭除痛苦与烦恼；能够灭除痛苦与烦恼乃是由于成就正道；能够成就正道乃是由于现证涅槃。这宣示了藉着“**单一的道路**”而达到解脱的方法。

再者，这表达出对“**单一的道路**”之赞叹。正如世尊在《六六经》(Chachakka Sutta)中以八种相来表达赞叹；在《圣种姓经》(Ariyavaṃsa Sutta)中以九种相来表达赞叹；同样地，在本经中，他以“**使众生清净**”等词句所包含的七种相，来表达对“**单一的道路**”之赞叹。

为什么世尊要如此地赞叹呢？因为要引发比丘们的兴趣。世尊心里想：“**听闻了如此的赞叹之后，诸比丘就会相信此法门能够去除四种压迫，也就是由于内心郁闷所产生的忧愁、以言语混乱为特征的悲伤、由于身体苦受所产生的痛苦以及由于内心苦受所产生的烦恼。并且他们会相信此法门能带来清净、智慧与涅槃这三种非凡的成就。他们会确信应当学习、精通、熟记、背诵此教导以及应当修行此法门。**”

四、适合于堪受调伏者根性的教导

由于正念的目标有身、受、心、法这四种的不同，所以有四种“**念处**”。

为什么世尊只教导四念处，而不教导更多或更少的念处呢？因为这样适合于堪受调伏者的根性。

(一) 钝根者与利根者

众生可分为两类，即钝根者与利根者。钝根者是指学习得慢的人；利根者是指学习得快的人。众生又可分为另外两

类，即爱行人与见行人。爱行人是具有渴爱性格的人；见行人是具有见解性格的人。又可分为另两类，即止行人与观行人。止行人是先修行止禅，达到禅那之后才修行观禅的人；观行人是未达到禅那就直接修行观禅的人。

在堪受调伏者当中，爱行人(*taṇhācarita*)与见行人(*diṭṭhacarita*)各有钝根者与利根者之分；止行人与观行人也各有钝根者与利根者之分。关于这一点，有下列的陈述：

对于钝根的爱行人而言，观察粗色身的念处法是达到清静之道。对于利根的爱行人而言，微细的法门——受念处——是达到清静之道。

(二) 身的概念

在这里，“身”(kāya)的意思是“群体”。根据《无碍解道》，身可分为三种：

1. 呼吸身(*assāsapassāsakāya* 入出息身)；
2. 所生身(*karajakāya*)；
3. 名身(*nāmakāya*)。

呼吸身与所生身两者属于色身，因此可以说身可分为色身与名身两种。

如果有系统地辨识呼吸中的四界，你就会见到呼吸是由许许多多微粒——色聚——组成的。分析这些色聚时，你会发现每一颗色聚里最少含有九种色法，也就是地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素与声音。这九种色法组成的群体称为呼吸身。

所生身包括四种——

- 1) 业生色：由过去生的业力所产生的色法。
- 2) 心生色：由心产生的色法。
- 3) 时节生色：由火界产生的色法。
- 4) 食生色：由食素产生的色法。

第三种身是名身，意思是名法的群体。名法生起的时候也是成群地生起，在一个心识刹那那里有一个心和许多个心所

同时生起。

还有另外一种身，如头发、身毛等三十二个或四十二个身体组成部份。由于它们也是由究竟色法构成的群体，所以它们也称为身。

在《大念处经》中，所谓的“身”是指色身与名身。

(三) 不同根性的人适合修不同的念处

对于钝根的见行人而言，不需要辨别许多差异的法门——心念处——是达到清净之道；对于利根的见行人而言，需要辨别各种差异的法门——法念处——是达到清净之道。

对于钝根的止行人而言，由于他能够轻易地取得禅相，所以身念处是达到清净之道；对于利根的止行人而言，由于他无法持续地专注于粗的目标，所以受念处是达到清净之道。

对于钝根的观行人而言，不需要辨别许多差异的法门——心念处——是达到清净之道；对于利根的观行人而言，需要辨别各种差异的法门——法念处——是达到清净之道。

或者也可以这么说：佛陀教导四念处乃是为了要去除常、乐、我、净的错误观念。

四念处是：

1. 身念处(kāyasatipaṭṭhāna)：正念注意在身；
2. 受念处(vedanāsatipaṭṭhāna)：正念注意在受；
3. 心念处(cittasatipaṭṭhāna)：正念注意在心；
4. 法念处(dhammasatipaṭṭhāna)：正念注意在法。

就身念处而言，身体是丑陋不清净的。但是有些人因为颠倒(vipallāsa)的缘故，认为身体是清净美丽的。为了让这些人了解身体的不净，让他们舍弃错误的观念，所以佛陀教导身念处法门。

就受念处而言，感受是痛苦的。但是有些人因为颠倒的缘故，认为感受能带来快乐。为了让这些人了解感受的痛苦性，让他们舍弃错误的观念，所以佛陀教导受念处法门。

就心念处而言，心是无常的。但是有些人因为颠倒的缘故，认为心是恒常不变的。为了让这些人了解心的无常性，让他们舍弃错误的观念，所以佛陀教导心念处法门。

就法念处而言，五蕴、十二处等法是没有实体的、无我的。但是有些人因为颠倒的缘故，认为法有实体、有我，或认为法是我的一部份，或认为法是我，或认为法有不变的本质。为了让这些人了解法的无我性、无实体性以及灭除蒙蔽他们的心颠倒，所以佛陀教导法念处法门。

疏钞解释说：**身和受是造成渴爱的主要原因**。要去除钝根的爱行人对身的渴爱，观察身的不净是适合的，因为身这个粗的目标是造成他们渴爱的要素。对于这一类人而言，第一种念处——身念处——是达到清静之道。为了去除利根的爱行人对感受的渴爱，观察感受的痛苦性是适合的，因为感受这个微细的目标是造成他们渴爱的要素。对于这一类人而言，第二种念处——受念处——是达到清静之道。

心和法是造成错误见解的主要原因。对于钝根的见行人而言，依照本经所教导的单纯方法来观察心是适合的。心是造成常见的决定因素，因此应当观察心是无常的，并且以本经的分类法，如有贪欲的心等等来观察心，以便去除认为是恒常的颠倒错觉。所以对于这一类人而言，第三种念处——心念处——是达到清静之道。

对于利根的见行人而言，依照本经所教导的各种方法来观察法或现象是适合的。法是造成我见的决定因素，因此应当依照想、触等以及五盖等来观察它们，以便去除认为法是我的颠倒错觉。所以对于这一类人而言，第四种念处——法念处——是达到清静之道。

心与法除了造成错误见解之外，也会造成渴爱；身与受除了造成渴爱之外，也会造成错误见解。然而，身与受影响渴爱的作用偏强；心与法影响错误见解的作用偏强。这是它们之间的区别。

(四) 四念处是一种法，也是四种法

注释继续解释说：佛陀教导四念处并不只为了去除四种颠倒，还为了去除四种瀑流(ogha)、四种轭(yoga)、四种漏(āsava)、四种系缚(gantha)、四种执取(upādāna)、四种邪行(agati)、以及遍知四种食(āhāra)⁴。

就背诵与集合于一处(涅槃)而言，四念处只是一种法；就原因及同样证入涅槃而言，四念处也只是一种法。但是就修行法门而言，四念处则是四种法。

譬如一座城的四面都有城门，来自东方的人带着东方出产的物品从东门进城；来自南方的人带着南方出产的物品从南门进城；来自西方的人带着西方出产的物品从西门进城；来自北方的人带着北方出产的物品从北门进城。涅槃就好比是这座城，出世间的八圣道分就好比是城门，身、受、心、法就好比是东、南、西、北四个方位。以十四种方式修行身念处而证悟涅槃的人，就好比来自东方的人带着东方出产的物品从东门进城；以九种方式修行受念处而证悟涅槃的人，就好比来自南方的人带着南方出产的物品从南门进城；以十六种方式修行心念处而证悟涅槃的人，就好比来自西方的人带着西方出产的物品从西门进城；以五种方式修行法念处而证悟涅槃的人，就好比来自北方的人带着北方出产的物品从北门进城。

疏钞解释说：因为进入同样的地方——涅槃，所以说四念处只是一种法。不同的念处却同样都会归到涅槃，称为“**集合于一处**”。

⁴ 四种瀑流：欲瀑流、有瀑流、邪见瀑流、无明瀑流。四种轭：欲轭、有轭、邪见轭、无明轭。四种漏：欲漏、有漏、邪见漏、无明漏。四种系缚：贪欲身系、瞋恚身系、戒禁取身系、武断地执取「只有这才是真实」身系。四种执取：欲取、邪见取、戒禁取、我论取。四种邪行：欲邪行、瞋邪行、痴邪行、畏邪行。四种食：段食、触食、思食、识食。进一步的解释请参阅本书后面的《词语汇解》。

(五) 只修某一种念处不足以证悟涅槃

在这里，大家不要误解说只修行四念处中的单一种念处就足以证悟涅槃。我要进一步解释这一点。在《相应部》中有两部《不遍知经》(Aparijānanā Sutta, 又译为《不通解经》)，佛陀在经中说：

“诸比丘，如果不能以三种遍知来了知一切名色法或五蕴法，就无法解脱生死轮回。”

三种遍知是：

1. **所知遍知(ñāta pariññā)**：即名色分别智与缘摄受智。
2. **审察遍知(tīraṇa pariññā 度遍知)**：即思惟智与生灭随观智。这两种观智观照名色法及它们之因缘的生灭，所以称为审察遍知。
3. **断遍知(pahāna pariññā)**：即从坏灭随观智起乃至道智。除了能够根本断除烦恼的道智之外，其余的观智只能暂时断除烦恼⁵。

因此，根据《不遍知经》，如果想要断除烦恼、解脱生死轮回，你就必须以三种遍知来了知一切名色或五蕴及它们的因，并且观照它们为无常、苦、无我。

再者，《阿毗达摩藏》的注释也解释说：**只观照色或只观照名都不足以证悟涅槃**。因此禅修者必须有时观照色，有时观照名。在观照名色法的时候，如果只观照内在或只观照外在的名色法，这样也不足以证悟涅槃。必须有时观照内在的名色法，有时观照外在的名色法。

佛陀在《大念处经》中教导身、受、心、法这四念处。修行身念处的时候，你注重在观照色法，但是只观照色法是不够的，还必须观照名法。同理，修行受念处的时候，你注重在观照受，但是只观照受是不够的，必须也观照色法及其

⁵ 关于十六观智，请参阅本书后面的《词语汇解》。

他的名法。修行心念处的时候，你注重在观照心，但是只观照心是不够的，必须也观照色法及其他的名法。在法念处当中，佛陀教导观照五蕴等各种不同的方法。所以大家不要误解说只观照四念处当中的一种就足以证悟涅槃。

在经中，佛陀继续开示说：

“何谓四念处？在此，诸比丘，比丘以热诚、正知、正念安住于观身为身，去除对世界的贪欲及烦恼。他以热诚、正知、正念安住于观受为受，去除对世界的贪欲及烦恼。他以热诚、正知、正念安住于观心为心，去除对世界的贪欲及烦恼。他以热诚、正知、正念安住于观法为法，去除对世界的贪欲及烦恼。”

五、什么是“比丘”

在听闻佛法的四众当中，佛陀只称说比丘。什么是“比丘”呢？“比丘”一词是指精进地修行佛法的人。天神以及除了比丘以外的其他人当然也精进地修行佛法，但是由于比丘的身份殊胜，所以佛陀称说比丘。在接受佛法的各种人当中，比丘最为崇高，因为比丘适合于接受各种教导。再者，提到最崇高的人之时，其他的人也都包括在内了。就好像皇家出巡的时候，提到国王之时，他的随行人员也都包括在内了。

六、“观身为身”

佛陀在经文中说“观身为身”，这里的身指的是色身，即色法的群体。就如之前我所说的，只观照色法不足以证悟涅槃，必须也观照名法为无常、苦、无我。然而在教导身念处时，佛陀注重于观照色身，因为他想在受、心及法念处里个别地教导观照名身。

色身是由大大小小的物质成份聚集而成的，例如头发、身毛、指甲、牙齿等等。以集合体的角度来看，身就像象群、

车群一般。

就不净物之焦点的意义来说，身体是可厌恶的。身体是恶心之物、极度可厌之物的诞生地。诞生地就是产生的地方。产生了什么东西呢？产生了头发等不净物。因此身体是污秽不净之物的发源地。

在“**观身为身**”这一句中，为什么“**身**”字被用了两次？这是为了确定目标、将目标分离出来以及彻底地分解事物密集(ghana)的表象。

(一) 色法的三种密集

色法有三种密集，即相续密集(santati ghana)、组合密集(samūha ghana)与作用密集(kicca ghana)。如果禅修者只能在身上的某个部位观察到硬，某个部位观察到冷等等，而还未能见到色聚(究竟色法聚集成的微粒)，那么他就还没有破除相续密集。唯有当他能够见到色聚之时，才破除了相续密集。再者，即使禅修者能够见到色聚，但是如果无法分析单一粒色聚里的究竟色法，那么他就还没有破除组合密集，意思就是说他还不能透视究竟色法。唯有当禅修者能够分析色聚里的地、水、火、风等究竟色法之后，他才破除了组合密集。再者，即使能够分析色聚里的究竟色法，但是如果还不能了知每一种究竟色法的作用，那么他就还没有破除作用密集，因为色聚里的每一种究竟色法各有不同的作用。所以你必须系统地辨识每一种色法的特相、作用、现状、近因，以便破除作用密集。由于这个原因，所以佛陀在经上教导“**观身为身**”，这个“**身**”字被用了两次。

在身上不能观照到受、心或法，只能观照到身。因此，藉着指出身念处的观法只能在身上修行，如此透过分离来确定目标。

关于这一点，我要举个例子来解释。在修行的时候，可能在你身体的某个部位会有僵硬或热的情况发生。由于那样的硬或热，你可能会感觉到痛。这时如果你作意那个硬或热

为感受，那就错了。因为硬与热是四界的特相，是色法而不是感受。根据佛陀所教导的“观身为身”，我们必须将色法观照为色法，不能将色法观照为受、心或名法。

在身体中，除了头发、身毛等大大小小的成份之外，没有单一不变的事物存在，没有男人或女人可得。身中只有基本色法(四大种色，即四界)与所造色法，除此之外，别无他物。

如果你有系统地修行安般念达到第四禅，那时禅定的光明会变得很强。在这种光明的帮助下，如果你观察身体，就可以很清楚地见到构成身体的三十二个部份。除了这三十二部份之外，你看不到其他的东西。三十二身分的集合体就称为男人或女人。

再者，如果你有系统地修行四界分别观，你会见到称为色聚的微粒。如果分析那些色聚，你可以透视到每一粒色聚都含有四大种色及所造色。四大种色就是地界、水界、火界、风界。所造色包括颜色、香、味、食素等。身体中除了四大种色与所造色之外，没有其他东西存在。

(二)对身体的三种观照法

对于身体有三种观照法：

1. 观照身体中头、手、脚等大小各部份组合的情况，就像观察马车的组成零件一般。
2. 观照身体里的头发、身毛、指甲等，可以比喻为观察一个城市的各个构成部份。
3. 观照身体是四大种色与所造色组合而成的，可以比喻为一层接一层地剥除芭蕉树干，或者就像松开原本握着的空拳一般。为什么呢？因为四大种色与所造色一生即灭，它们之中没有永恒存在的实质。因此，可以用种种方式指出身是集合体，藉此而彻底地分解密集的景象。

在身体里，除了前面谈到的集合体之外，没有另外的身、

男人、女人或其他任何物体存在。众生以种种方式对上述这样的纯粹集合体生起错误的看法，所以古代的注释者说：

**他所看的事物没有正确地被见过，
他没有正确地见过他所看的事物，
由于不见实相故他受到枷锁束缚，
这个受束缚的愚人无法得到解脱。**

让我先解释首两句：“**他所看的事物没有正确地被见过，他没有正确地见过他所看的事物**”。如果要照见实相，禅修者应当照见究竟名色法。但是如果他见到男人、女人、儿子、女儿、父亲、母亲等等，这种见不是正确的见。为什么呢？因为这种见会增加贪欲、瞋恨等烦恼。这种见是使烦恼增长的原因，称为邪执(micchābhinivesa)，会导致他对纯粹是集合体之物产生邪见。

第三句“**由于不见实相故他受到枷锁束缚**”：既然没有正确地见到究竟的名色法，他就一直受到枷锁束缚。这里所谓的“**受到枷锁束缚**”是指他无法脱离邪见。如果他错误地认为有男人、女人等真实存在，这种错知就是无明。由于无明，就会对这些目标生起爱。愈来愈强的爱称为取。由于无明、爱、取这些烦恼，他会造下善业与恶业，这些善恶业称为行。由于这些善恶业的力量，就会造成再度投生，产生新的五蕴，如此一再轮回生死，所以第四句说：“**这个受束缚的愚人无法得到解脱。**”怎样才能断除无明、爱、取呢？你必须透视究竟名色法，以便知见实相。

在这里，依据“藉着分离而确定目标”及“彻底地分解事物密集的表象”这两句话，应当了解到：此人观照身只是身，而不将身观为其他事物，因为他能够见到色聚及透视其中的究竟色法。这意味着什么呢？在这个确定是无常、苦、无我、不净的身中，他见不到常、乐、我、净。身念处就是在观照无常、苦、无我与不净这些特质所集合起来的物体。他观照究竟色法一生即灭，因此是无常的；它们一直受到生

灭的逼迫，因此是苦的；它们之中没有恒常的我存在，因此是无我的；它们一直伴随着可厌恶的颜色、气味等等，因此是不净的。如此，他将究竟色法只观为无常、苦、无我、不净。

(三)七种随观

事实上根本没有观照我或观照属于我之物的身念处。观照头发等集合体中的究竟色法才算是身念处。

也必须如此地了解其含义：“观身为身”乃是逐步地见到身是无常等特质的集合体。正如《无碍解道》(Paṭisambhidāmagga)所教导的句子：“在此身中，他观照无常，而不是观照常。”等等，总共有七种随观：

1. **无常随观(aniccānupassanā)**：他观照身是无常的，而不是常的。
2. **苦随观(dukkhānupassanā)**：他观照身是苦的，而不是乐的。
3. **无我随观(anattānupassanā)**：他观照身是无我的，而不是我。
4. **厌离随观(nibbidānupassanā)**：当他观照身为无常、苦、无我时，他会厌离身而不喜爱身。
厌离随观以及接下来的三种随观并不是另外的观照方法，而是在持续地观照身为无常、苦、无我达到相当程度的时候，这些随观就会生起。
5. **离欲随观(virāgānupassanā)**：他观照身为无常、苦、无我时，不是为了生起贪欲，而是为了远离贪欲。
6. **寂灭随观(nirodhānupassanā)**：他以倾向寂灭的心观照身为无常、苦、无我，而不是以倾向生起的心。
7. **舍遣随观(paṭinissaggānupassanā)**：他观照身为无常、苦、无我的时候不是藉着执取它，而是藉着舍弃它。

修行这七种随观的时候，他的观智就能暂时地去除烦

恼。怎样去除呢？当他照见身或名色的无常本质时，常想与骄傲就会消失，因为骄傲之所以会生起，乃是由于认为目标是恒常的缘故。当他照见身或名色的苦本质时，乐想与渴爱就会消失。当他照见身或名色的无我本质时，我想与认为有我的邪见就会消失。所以无常、苦、无我随观智能够暂时去除骄傲、渴爱、邪见这些烦恼。当观智成熟时，他就会证悟涅槃。在涅槃中没有名色法，没有无常、苦、我⁶。在涅槃中才有真正的快乐。

七、“以热诚、正知、正念……”

解释了“观身为身”这句经文之后，接着我要解释“比丘以热诚、正知、正念……”这一句。“热诚”(ātāpī)、“正知”(sampajāna 或明觉)、“正念”(sati)这三项对禅修者非常重要。

(一)“热诚”

“热诚”就是精进，它能烧毁三界的烦恼。

(二)“正知”

“正知”是指正确地、完全地、平等地观照。在这里，“正确地”意思是确实无误地。“完全地”意思是从各方面去了解。“平等地”意思是透过愈来愈高的修行成就而持续进步。

当比丘观照头发、身毛等三十二身分时，那样的观照称为正确的观照。当比丘观照究竟色法时，那样的观照也是正

⁶ 这是常被混淆的观点。涅槃是恒常的，但也是无我的。这就是为什么佛陀说：「诸行无常，诸法无我」的道理。有为法（行法；因缘所生法）都是无常的，而涅槃是无为法，因此是常的。然而包括涅槃在内的一切法都是无我。世间与出世间都找不到「我」存在。应当明辨「诸行」与「诸法」的差别，「无常法」与「无我法」的差别。

确的观照。但是局部地观照是不够的，必须全面地观照，例如他必须观照内在与外在的三十二身分，从头发顺观到尿，再从尿逆观到头发。为什么呢？因为人们不单只是执着内在的三十二身分而已，也执着外在的三十二身分，所以才会去结婚，彼此强烈地执着。因此内外的三十二身分都必须观照。能够观照内外的三十二身分才能称为完全地从各方面去观照。

再者，还必须有系统地辨识头发等的四界，以便能见到色聚。然后再分析那些色聚，以便能透视到每一身分中的所有种类究竟色法。能如此透视才是完全地从各方面去观照。

“平等地”观照是指透过愈来愈高的修行成就而持续进步。如何才能做到这一点呢？前面已经讲解过：只观照色法并不足以证悟涅槃，必须也观照名法。再者，只观照名色法也还不足以证悟涅槃，还必须修行缘起法：观照名色的因以及因与果之间的关系。再者，只观照名色及它们的因也还不足以证悟涅槃，还必须观照名色及其因无常、苦、无我的本质，以达到一层比一层高的修行成就，直到证悟涅槃。

（三）“以正念观”

下一句经文是“以正念观”。

“以正念观”意思是具备取身作为禅修目标的正念。禅修者以正念取得目标之后，再以正知(即智慧)观照它。这是一个要点。

举个譬喻来说：假设这里有一块红宝石，你用手将它拿过来，然后用眼睛观看它。这就比喻禅修者先以正念取得目标，然后再以正知来观照那个目标。禅修者先以正念取得色法，然后以正知观照它：这是色法、这是硬、这是地界、这是水界、火界、风界等等。

如果你正在修行安般念，你必须先以正念取得呼吸，再以正知清楚地知道呼吸。记得呼吸不忘失是正念；清楚地知道呼吸是正知(智慧)；为了清楚知道呼吸而付出的努力是热

诚(精进)。怠惰、迷糊与疏忽的心不能清楚地知道呼吸。因此在你修行的时候，热诚、正知与正念是非常重要的。

同样的道理，在修行四界分别观时，你必须具备正念地观照四界的十二种特相：地界的硬、粗、重、软、滑、轻；水界的流动与黏结；火界的热与冷；风界的支持与推动。明记这些特相不忘失是正念，清楚地知见它们是正知，为了清楚知见它们而付出的努力是热诚。

能够迅速又清楚地从头到脚观照这十二特相，一再重复之后，你应当总观全身的十二特相：犹如正从头顶上向下观全身一样，将全身当作一个整体来观。当你能观得很纯熟，几乎同时见到十二特相时，就应当将它们分成地、水、火、风四组：见到硬、粗、重、软、滑、轻时就了知它们为“地”；见到流动与黏结时就了知它们为“水”；见到热与冷时就了知它们为“火”；见到支持与推动时就了知它们为“风”。如此反复地观照它们为“地、水、火、风……”。这时候，明记四界不忘失的是正念，清楚地了知四界的是正知，为了清楚了知四界而付出的努力是热诚。因此，无论修行任何禅修业处，热诚、正知与正念都非常重要。

事实上，没有正念就无法观照。没有正念就不能忆念不忘禅修目标，如此又如何能观照“这是无常”、“这是苦”、“这是无我”呢？因此佛陀开示说：

“诸比丘，我说正念适用于所有的情况。”

对于“正念适用于所有的情况”这句话，疏钞解释说：

正念用于每个生命(bhava)，用于每个懒惰、不平衡的心都是功效卓著的。或者“正念适用于所有的情况”意思是：藉着正念的帮助，其他的觉支才得以开展。因此，在正念的帮助下，正知才能够观照。

(四)七觉支略讲

在这里，我要简单地解释七觉支。七觉支是：(1)念觉

支、(2)择法觉支、(3)精进觉支、(4)喜觉支、(5)轻安觉支、(6)定觉支、(7)舍觉支。

除了念觉支之外，其余六觉支可以分成两组：择法、精进、喜这三觉支是一组；轻安、定、舍这三觉支是另一组。念觉支处于中间来平衡这两组。有两种七觉支，即世间七觉支与出世间七觉支。世间七觉支以身、受、心、法作为目标；出世间七觉支则以涅槃作为目标。

现在我要举安般念为例子来解释世间的七觉支。在你修行安般念的时候，七觉支都存在你心中。其中择法觉支所拣择分析的法就是你的呼吸，你应当单纯地觉知呼吸就够了。如果过度地拣择分析，那么你的择法觉支会太强，禅修的进展就会受到影响。例如我们教导说：当你的定力好的时候，无论呼吸长或短，你都要专注于全息。听了如此的教导之后，如果你去分析呼吸多长才叫做“长”，多短才叫做“短”，那时你的择法觉支就太过强了。如此也会使精进觉支与喜觉支过强，因为在分析的时候你付出更多的精进，并且会由于分析而感到欢喜。当择法、精进、喜这三觉支太强的时候，你的定力会减退。这时候念觉支是很重要的。你应当注重、提升与增强轻安、定、舍这三觉支。如何提升它们呢？你应当以正念与正知单纯地只专注于呼吸就够了。如此持续地专注，你的定力就会提升。定力提升时，轻安觉支与舍觉支也会提升。于是轻安、定、舍这三觉支能与择法、精进、喜这三觉支达到平衡，那时你的定力就能持续增强。

现在多数禅修者在修行止禅，部份禅修者在修行观禅。修行止禅的时候，定觉支稍微偏强是可以的，因为这时定觉支很重要。但是若定觉支太强而不能与其他觉支保持平衡则是不好的。修行观禅的时候，择法觉支稍微偏强是可以的，因为这时择法觉支很重要。你必须分析、观照色法、名法、因法、果法、无常、苦、无我等。但是若择法觉支太强而不能与其他觉支保持平衡则是不好的。

因此，无论是修行止禅或观禅，正念都是非常重要的。

在正念的帮助下，其他觉支才能平衡开展。

(五) 影响禅修者修行进展的因素

注释继续解释说：“**以热诚、正知、正念**”这些话的目的是要指出影响禅修者修行进展的因素。

心处在懒惰的状态时，懈怠的障碍就会生起。

心处在不正知的状态时，在选择正确方法与避免错误方法的判断上会出差错。例如在修行安般念的时候，如果没有足够的正知，不能清楚地了知呼吸，那么就不是依循正确的方法在修行安般念了。

心处在没有正念、粗心大意的状态时，无法采取正确的方法及避免错误的方法。例如在修行安般念的时候，如果对专注于呼吸没有很大的兴趣，你可能会忘了专注呼吸，因为你会分心去注意其他的目标，如过去的往事、未来的计划、身体的感觉、外在的声音等等。那时你的正念很弱，为了清楚知道呼吸而作出的努力也很弱，对呼吸的了知也很弱，于是你的心无法采取正确的方法及避免错误的方法。因此在修行的时候，强而有力的热诚、正知与正念是很重要的。

当禅修者不热诚、不正知、不正念时，他的修行就无法成功。因此，请大家要做有热诚、有正知、有正念的禅修者。

八、“去除对世界的贪欲及烦恼”

指出了修行身念处必须具备的三项因素之后，佛陀接着开示说：“**去除对世界的贪欲及烦恼**”，指出必须舍弃的两项因素。如果不能舍弃这两种烦恼，你就无法获得高度的定力。

因此在观身为身的时候，你必须培育热诚、正知与正念这三项，而去除贪欲及烦恼这两项。

“**去除**”(vineyya)是指用善法来淘汰恶法的训练；或者指经由训练而逐步地排除恶法；或者指藉着禅那来镇伏爱欲。

关于“**对世间**”这一句话，在这里，从崩坏之物的意义上来看，身就是世间。

由于在受、心、法方面也都要去除贪欲及烦恼，所以《分别论》(Vibhaṅga)中谈到：“**五取蕴就是世间。**”

贪欲代表感官欲望；烦恼代表瞋恨。由于感官欲望与瞋恨是修行的主要障碍，因此“**去除贪欲及烦恼**”意味着去除所有的障碍。

所以，根据佛陀的这段教导，在禅修之时你必须去除所有的障碍。障碍有六种，也称为六盖，即：(一)欲欲盖⁷、(二)瞋恨盖、(三)昏沉睡眠盖、(四)掉举追悔盖、(五)怀疑盖、(六)无明盖。

由于它们阻碍投生天界或善趣之路及阻碍证得禅那与涅槃之路，所以称它们为盖。根据佛陀所教导的《阿毗达摩藏》，如果一个人临终的时候生起不善的临死速行心(maraṇāsanna javana)，那么死亡后他就会堕入四恶道当中的一道，所以这些盖会阻碍投生天界或善趣之路。在禅修的时候，如果你的心中生起任何一盖，例如生起贪欲，想要吃美味的食物，你的定力就会衰退，因而无法证得禅那或证悟涅槃，所以它们会阻碍证得禅那与涅槃之路。

这些盖是心所，它们会阻止未生起的善法生起以及使已经生起的善法不能持久。前五盖是证得禅那的主要障碍，第六盖(无明盖)则是智慧生起的主要障碍。

这六种盖当中包含了八种心所(cetasika)⁸，其中有两对心所各算为一盖。《阿毗达摩藏》的注疏解释说：昏沉与睡眠合为一盖，掉举与追悔合为一盖，因为它们各有类似的作用、缘与对治之法。昏沉与睡眠两者都有使名法软弱无力的

⁷ kāmaccchandaniivāraṇa 译为「欲欲盖」。「欲欲」(kāmaccchanda)意为「对欲乐的欲求」。

⁸ 心所的解释请参阅本书后面的《词语汇解》。

作用，它们都是缘于懒惰与昏昏欲睡而生起，对治它们之法都是激起精进。掉举与追悔都有导致不宁静的作用，它们都是缘于困扰的念头而生起，对治它们之法都是培育定力。

接着我要举例来说明这六种盖：

(一) 欲欲盖：

欲欲(对欲乐的欲求)属于贪组。在禅修时，如果你经常希望得到欲乐，你的定力就会衰退。

1、优波难陀的故事

在佛陀时代有一位比丘，名叫优波难陀(Upananda)。他是佛陀的亲戚，而且善于说法，但是他对四种资具⁹有很强的欲求，因此他用尽各种不如法的方式来取得四种资具。《法句经》的注释里讲到他的故事如下：

有一次，在雨季即将来临的时候，他来到乡间，停留在某个寺院说法。众沙弥与新受戒比丘很喜欢他说法的方式，就对他说：“在这里过雨季安居吧，尊者。”优波难陀问说：“在这里过雨季安居的比丘可以分享到什么物品？”他们回答说：“一件袈裟。”优波难陀就把自己的拖鞋留在那寺院，然后走到下一个寺院。到了那里，他又问同一个问题：“在这里安居的比丘可以分享到什么物品？”他们回答说：“两件袈裟。”于是他将自己的拐杖留在那里。然后他走到第三个寺院，再问同样的问题：“在此安居的比丘可以分享到什么？”他们回答说：“三件袈裟。”他就把自己的水壶留在那里。

然后他来到第四个寺院，又问同样的问题：“这里可以分享到什么？”他们回答说：“四件袈裟。”优波难陀说：“很好，我就留在这里过雨季安居。”他在那个寺院住下来，并且为住在那里的比丘及居士说法。由于他说得很好，因此

⁹ 四种资具：或称四事供养，即饮食、衣着、住处、药品。

他们供养他很多衣物与袈裟。安居结束之后，他传达讯息给之前他去过的寺院说：“我把我的用品留在那里了，因此我也应该拥有在那里安居所能分享到的所有物品。请将那些物品送来给我。”他收到所有的物品之后，将它们装在一辆车里，继续游行。

在某个寺院里，有两位新比丘得到两件袈裟及一条毯子。他们无法达成双方都满意的分配法，为了解决这件事而在路旁争议起来，彼此说：“两件袈裟归你所有，毯子则归我所有。”当他们看到优波难陀来到时，就说：“尊者，请您作个公平的分配法，给予我们适当的安排吧！”优波难陀说：“你们服从我的决定吗？”那两位比丘说：“是的，我们服从您的决定。”“很好。”优波难陀就将两件袈裟分给那两位比丘，然后对他们说：“这条毯子只应该给我这位说法者用。”说完，就把那条昂贵的毯子披在肩膀上走了。

那两位比丘感到很厌恶与失望，就来见佛陀，并且报告事情的经过。佛陀说：“这并不是他第一次拿走你们的东西而让你们厌恶与失望，他在过去生中也做过同样的事情。”接着佛陀讲述说：

在很久以前，有两只水獭名叫阿努底拉加里及甘比拉加里。它们抓到一大条红鳟鱼，因而争吵起来，彼此说：“鱼头应该归我所有，你可以取得鱼尾。”在它们无法达成双方都满意的分配法时，看见一只胡狼，就请求胡狼为它们作决定说：“胡狼叔叔，请依照您认为正确的方式来分配这条鱼并且作个判决吧！”胡狼说：“我被国王指派为法官，每次必须坐在法庭里判案好几个小时。我出来这里走走只是为了伸展肢体而已。现在我没有时间办这样的事情。”“不要这么说，胡狼叔叔，作个分配与判决吧！”“你们都服从我的决定吗？”“是的，胡狼叔叔，我们都服从您的决定。”“很好。”胡狼就切下鱼头，放在一边，然后切下鱼尾，放在另一边。如此做了之后，它告诉它们：“朋友们，你们之中沿着岸上跑的(即阿努底拉加里)应该取得鱼尾；沿着深水跑的

(即甘比拉加里)应该取得鱼头；至于这中间鱼身的部份则应该归我所有，因为我是法官。”为了让它们将这件事看得更清楚，它说出下列的偈子：

**阿努底拉加里应取鱼尾，
甘比拉加里应取得鱼头，
至于这中间鱼身的部份，
它应当归属于法官所有。**

说完这首偈子之后，胡狼就拿起中间鱼身部份走了。至于那两只水獭，心中充满厌恶与失望，站在那里看着胡狼离去。

佛陀讲完过去生的这个故事之后，说：“就是如此，在很久以前优波难陀就曾经使你们充满厌恶与失望了。”

因此，优波难陀在过去生中就已经很贪婪了。由于这个坏习惯，他无法安心修行。即使听闻佛陀说过许多的法，他也无法证得任何禅那或证悟涅槃。

所以在你修行的时候，知足是很重要的。佛陀开示说：

“santuṭṭhī paramam dhanam”——“知足是最上等的财富。”

如果你不知足，抱怨说：“今天的食物不好，我不喜欢吃。”而心中期望符合自己口味的其他食物，那就会有障碍，你的定力会衰退，你将成为第二个优波难陀。所以在禅修当中不要有任何抱怨。譬如你穿着一双皮鞋，那么无论走到天涯海角，你的脚都被皮鞋保护着，就像全世界都被皮鞋所覆盖一样。同样的道理，如果你能知足的话，那么无论接受到什么样的待遇，你都会觉得满意，不会有所抱怨，如此你的禅修就能步步提升。

2、骄傲的五百比丘

与欲欲同样属于贪组的另一项障碍是骄傲。骄傲也是证得禅那与证悟涅槃的大障碍。在佛陀时代有五百个很聪明的

婆罗门，他们能够精通三部吠陀(veda)¹⁰。由于无法在吠陀中找到任何实质，所以他们来到佛教中出家为比丘，并且研究三藏。由于他们的智慧很高，所以很容易地就能背诵三藏，于是他们心里想：“佛陀的法对我们而言是很简单的，他所教的我们全部能够背诵，一点也不困难。”因此他们很骄傲，对佛陀没有恭敬心。

有一天，佛陀观察到虽然这五百位比丘有足够的波罗蜜，能够在那一生证悟阿罗汉果，但是如果不能去除骄傲的话，他们就无法证果。为什么呢？因为**骄傲的心是刚硬的，无法证得深度的定力与观智**。是故佛陀要去除他们的骄傲。

佛陀如何去除他们的骄傲呢？佛陀为他们开示《根本方便经》(Mūlapariyāya Sutta, 又译为《根本法门经》)。在那部经中，佛陀详细地解释四种人。第一种人是**凡夫**，他们将四界的每一界看成“这是我”，“这是我的”或“这是我的自我”。举例而言，有些禅修者抱怨说：“禅师，我的背部僵硬。”那时候他们就是将硬看成“这是我的。”不是吗？硬是地界的特相。就像这样，凡夫心存渴爱(taṇhā)而将地界看成“这是我的”。有些人会想：“我是一个很强硬的人。”他们就是心存骄傲(māna)而将地界看成是“我”。有些人会认为硬是属于“自我”的一部份，他们就是心存邪见而将地界看成“这是我的自我。”如此，凡夫以渴爱、骄傲与邪见的心态来看待四界。

接着佛陀教导初果须陀洹(sotāpanna 入流)、二果斯陀含(sakadāgāmi 一来)及三果阿那含(anāgāmi 不还)这三类有**学圣者(sekha)的见解**。他们也同样看到四界。尽管他们还没有完全去除对四界及其他名色法的执着，但是他们不会将这些法认定为“这是我的”，“这是我”或“这是我的自我”。为什么呢？因为他们能够有系统地修行止禅与观禅，照见与

¹⁰ 吠陀是婆罗门教的权威教典。

分析色聚，观照究竟名色法及它们的因，而且观照它们为无常、苦、无我，所以他们对名色法的执着很轻微，没有“这是我的色法”、“这是我的名法”这一切邪见。然而他们只有在修禅的时候才会见到名色法为无常、苦与无我；不修禅的时候他们还是见到男人、女人、父亲、母亲等概念法。所以他们只能部份地灭除烦恼而已。

接着佛陀开示**阿罗汉的正见**。无论是否在禅修当中，阿罗汉一直都见到名色法为无常、苦、无我。他们只有在对概念法修行或注意概念法的时候，才会见到概念法。例如当他们修行地遍、水遍、火遍等的时候，才会见到地遍等这些概念法。当他们去注意人等概念法的时候，才会知道：“这是阿难尊者、这是舍利弗尊者等等”。

然后佛陀解释**正等正觉佛陀的正见**。佛陀也是一直见到名色法无常、苦、无我的本质，但是阿罗汉的正见与佛陀的正见不同。阿罗汉只能见到部份名色法的无常、苦、无我本质，只有佛陀能完全地见到它们的这三项本质。举例而言，在我们的身体里面有数不尽的色聚，这些色聚极端快速地在生灭，即使是阿罗汉也不可能分析所有的色聚，只能分析到部份的色聚而已。观照外在世界不可计数的色聚时也是同样的情况。然而，佛陀能够完全地分析一万亿个世间系里所有的色聚，毫无遗漏。

接着佛陀详细地解释三十一界里每一界的情况。当佛陀如此说法的时候，那五百位比丘无法理解佛陀所说的法。为什么呢？因为他们只具有理论性的智慧而已，没有实修的智慧，所以无法听懂。那时候，他们的骄慢渐渐减弱下去。骄慢减弱之后，佛陀教导他们禅修的法门。他们能够精勤修行，证得禅那。以禅那作为基础，他们观照究竟名色法及其因，然后观照名色及其因为无常、苦、无我。当他们证悟阿罗汉果的观智将要成熟时，在毗舍离的遮波罗塔(cāpālacetiya)，佛陀教导他们另一部简短的经——《上智经》(Abhiññā Sutta, 又译为《证智经》)。说完那部经时，那些比丘都证

悟了阿罗汉果。在此举出那部经中的部份经文如下：

“诸比丘，唯有以亲证的智慧了知之后我才说法；我不曾在尚未以亲证的智慧了知之前说法。我只说有个别因缘的法；我不曾说无因缘的法。”

所以大家应当恭敬佛陀所说的法，因为佛陀只有在以亲证的智慧了知之后才说出这些法。佛陀如此敦促那五百个比丘要相信法。

从这里我们可以了解，在尚未去除骄慢之前，他们无法证悟涅槃；唯有在去除骄慢之后，他们才能以恭敬心精进地修行，并且能证悟涅槃。因此大家也应当去除骄慢，以恭敬心精进地修行。

(二) 瞋恨盖——夜叉阿拉瓦加的故事

禅修的时候，如果不能降伏内心的瞋恨或恶意，你就无法培育定力。对佛陀有很强瞋心的阿拉瓦加夜叉(Āḷāvaka yakkha)就是很好的例子。

有一天傍晚，当阿拉瓦加参加在雪山举行的夜叉聚会时，佛陀来到阿拉威(Āḷavī)，坐在阿拉瓦加夜叉的宫殿里。当阿拉瓦加接到他的守门者及两个夜叉朋友的通知，知道佛陀正坐在他的宫殿里时，他非常生气。他回到宫殿，并且用九种武器攻击佛陀，但是全部都无效。然后他率领由四个师组成的可怕军团，掺杂着手持武器的各种鬼怪，花了半个夜晚的时间去惊吓佛陀。如此做无法惊吓佛陀之后，他心里想：“我要投掷无敌的白神衣这项武器。”据说，如果阿拉瓦加夜叉暴怒而将他的白神衣投掷到天空的话，就会有十二年的旱灾发生。如果白神衣被投掷到地上，所有的树木、植物与其他物品都会干枯，并且会有十二年的时间大地空无植物。如果白神衣被投入海洋，所有的海水会像热锅里的水滴那般地干掉。如果白神衣被投在像须弥山那样的高山，那高山就会倒塌、裂成碎片。

于是阿拉瓦加绕着佛陀飞升，越飞越高，然后将他的白

神衣投向佛陀。白神衣在天空中发出雷震一般的可怕响声，四处放射烟雾与火焰，向着佛陀飞来。但是当它飞到接近佛陀的时候，却变成了一块擦脚布，掉落在佛陀的脚上。

看到这一幕时，阿拉瓦加夜叉变得软弱无力，他感到自己完全失去了骄傲，就像犄角已经折断的牛或毒牙已被拔除的眼镜蛇一样。他心里想：“为什么白神衣会无效呢？”然后他猜想：“一定是因为沙门乔达摩安住于慈心的缘故。现在我要用令人厌烦的言语来使他丧失慈心。”所以他说：“沙门，出去！”佛陀和蔼地回答说：“好的，朋友阿拉瓦加。”并且照着他的命令而走到宫殿外面去。那时阿拉瓦加心里想：“原来沙门乔达摩这样听话，我只下了一次命令他就出去了。我却无缘无故地跟他斗了整个晚上。”如此想了之后，阿拉瓦加的心开始软化。为了再试验佛陀，他再次对佛陀说：“进来，沙门！”佛陀再次和蔼地回答说：“好的，朋友阿拉瓦加。”而走进了宫殿。

如此，阿拉瓦加要佛陀走出与走进宫殿，反复下命令三次，佛陀都照着做了。于是阿拉瓦加心里想：“我要让他整夜疲累，然后抓住他的双脚，将他丢到恒河对岸去。”所以他第四次命令佛陀说：“出去，沙门！”佛陀知道阿拉瓦加内心的计划，因此回答说：“我知道你心里的邪恶计划，所以我不出去了。你要怎么做就尽管做吧。”

那时夜叉心里想：“现在我要问沙门乔达摩一些问题。如果他不能给我满意的答案，我就要使他疯狂，挖出他的心脏，抓住他的双脚而将他丢到恒河对岸去。”因此他对佛陀说：“沙门，我要问你几个问题。如果你不回答我，我就要使你疯狂，或挖出你的心脏，或抓住你的双脚而将你丢过恒河。”佛陀说：“朋友，在这个包括诸天、诸魔、诸梵天的世间，在包括诸沙门与婆罗门、诸天与人的众生中，我见不到有任何人能使我疯狂，或挖出我的心脏，或抓住我的双脚而将我丢过恒河。不过，你尽管问吧。”于是阿拉瓦加夜叉以偈问佛陀说：

**世间人最好的财富是什么？
善修行什么能够带来快乐？
各种味中最甜蜜的是什么？
如何生活可称最好的生活？**

佛陀回答说：

**信是世间人最好的财富。
善修行正道能带来快乐。
诸味中最甜蜜的是真理。
以智而活可称最佳生活。**

阿拉瓦加再问说：

**如何渡洪流？如何渡海洋？
如何越灾殃？如何得净化？**

佛陀回答说：

**以信渡洪流。警惕渡海洋。
精进越灾殃。以智得净化。**

听完佛陀的回答之后，阿拉瓦加证悟了须陀洹果。

如此，即使阿拉瓦加具足了只听闻佛法就能证悟圣果的充分波罗蜜，然而只要他的瞋恨还未消除，他就还不能证果。这就是为什么佛陀要善巧地使他的心软化的缘故。在去除对佛陀的瞋心并且以恭敬心听闻佛法之后，他证得了初果须陀洹。

(三) 昏沉睡眠盖：

当你在禅坐当中感到昏昏欲睡时，你能保持专注吗？不能。这是很大的障碍。你必须藉着注视光明、按摩眼、耳、肢体等方法来去除昏沉与睡眠。

(四) 掉举追悔盖：

这也是很强的障碍。修行安般念的时候，如果掉举与追

悔很厉害的话，你应当用数息的方法来对治。除了呼吸以外，不要去注意其他的目标。你应当停止胡思乱想、停止言谈、停止在内心与自己争吵。

(五) 怀疑盖：

禅修的时候，你必须对佛陀、佛法及已经证悟圣果的比丘僧团有够强的信心。如果你的信心够强，那么怀疑就会消失无踪。修行安般念的时候，你必须深信修行安般念能够使你证得禅那，不要有任何怀疑。如果你心里想：“我恐怕不能证得禅那吧！”这样的怀疑将是培育定力的大障碍。

事实上，每个人都有够强的波罗蜜能够证得禅那，因为每个人都曾经投生于梵天界无数次，尤其是在劫末，世界即将被火灾、水灾或风灾毁灭的时候。那时欲界的众生都培育定力，证得禅那，然后投生到梵天界去。生到梵天界之后，他们还是继续修行禅定。因此大家应当对禅修法门及对自己有充分的信心。

(六) 无明盖：

当你修行到能照见究竟名色法及它们的因时，你的观智能够暂时去除无明盖。当你修行到证悟阿罗汉果时，无明盖就会完全地消失。

在本经中，佛陀以去除贪欲及烦恼来代表去除所有的障碍。去除贪欲的同时，也去除了对身体乐受的陶醉、对身的取乐及认为身是常、乐、我、净的错误见解。去除烦恼的同时，也去除了对身体苦受的不满、对修行身念处的不欢喜及不想面对身体无常、苦、无我、不净这些真实本质的心态。

去除贪欲及烦恼显示出禅修的力量与善巧。当比丘能够清楚地观照身体的三十二个部份，并且能观照究竟色法为无常、苦、无我与不净的时候，这些修行将能使他舍离对身体乐受的陶醉以及对身体苦受的不满，并且使他远离对身的取乐而乐于修行身念处。由于他能够以观智清楚地见到现象的

真实本质，所以他的心不会被假象所蒙蔽，而能够面对真实本质。因此这些修行方法能够产生禅修的力量。而禅修的善巧就是使自己能够致力于修行的技巧。

九、另一种解释

关于“比丘以热诚、正知、正念安住于观身为身”这一段经文的另一种解释法如下：“观”是指禅修的法门。

“安住”是指持续地守护着禅修的目标。在这里，禅修的目标就是身。

“以热诚”等这一句乃是藉着热诚来说明正精进(sammappadhāna 正勤)；藉着“正念”与“正知”来说明在所有的情况下都保持修行或守护禅修目标的方法。或者藉着“正念”来说明修行身念处所得到的定力，藉着“正知”来说明修行所得到的智慧，藉着“去除贪欲及忧恼”来说明修行所得到的成果。

(一) 正念与正知

疏钞解释说：藉着正念与正知来说明适合于一切情况的修行方法，因为透过这两种素质的力量，禅修者得以守护禅修的目标以及保持不间断的如理作意。

例如在修行安般念的时候，大家应该以清明有力的正念，经常对呼吸明记不忘，并且以正知来了知呼吸。如果能在一切的姿势里都持续地如此修行，你就能守护你的禅修目标以及你自己的心。

再者，关于正念与正知这两种素质，注解《殊胜义注》(Aṭṭhasālinī)的《根本复注》(Mūlatīkā)中谈到：“对于致力于修行任何一种禅修法门的人，在一切时刻里，这两种素质都能帮助他们去除障碍，提升内在的涵养。”

什么是“内在的涵养”呢？它的意思是去除所有的烦恼：“cittam dantaṃ sukhā vahaṃ”——“已被降伏的心能带来安乐。”免离烦恼的心能够引导人达到涅槃。

(二) 关于“受”

注释继续解释“他安住于观受为受……观心为心……观法为法……”这一段。在这里，重复使用“受”、“心”、“法”等字的理由可以依照上述身念处里重复使用“身”字的理由来理解。

有三种“受”，即乐受、苦受与不苦不乐受(舍受)。可能有人会问说：“应当如何观照受呢？”应当观乐受是苦，因为事实上它们是苦的；应当观苦受如刺，因为它们会带来困扰；应当观不苦不乐受为无常，因为它们不能自主、不能独立等等。

因此佛陀说：

**能观乐受为苦，及观苦受如刺，
离苦乐之中和，能观为无常者，
必能如实了知，及寂然地行道。**

(相应部·iv·第207页·P.T.S.版)

疏钞解释说：“能观乐受为苦”意思是能以智慧之眼见到乐受变易的本质，意即它们一生起后就立刻坏灭，因此乐受是苦。“及观苦受如刺”意思是能见到苦受带来损害、刺穿入骨、以及难以驱除。“中和”是指不苦不乐受是宁静的，因为它不像苦受与乐受那样粗显以及它具有安和的本质。

这三种受都是无常的，因为它们生起之后立刻坏灭。它们存在的时间非常短暂，而且处在不断变化的状态。能够如此观照的人就能如实了知、寂然行道。

再者，应当观照一切的受都是苦，因为世尊曾经说：“**凡所有受皆是苦。**”因为所有的受都受到不断生灭的逼迫。

也应当依照《中部·小方等经》(Cūlavedalla Sutta, Majjhima Nikāya)中法施(Dhammadinnā)阿罗汉比丘尼对她以前的丈夫毘舍佉(Visākha)所说的话来解释：“**贤友毘舍佉，乐受存在的时候是乐的，转变的时候是苦的。苦受存在的**

时候是苦的，转变的时候是乐的。知道不苦不乐受存在的时候是乐的，不知道它存在的时候是苦的。”

对于受，也应当依照前面说过的无常等七种随观来观照：

1. **无常随观**：应当观照受是无常的，而不是常的，因为受生起之后就立即坏灭。
2. **苦随观**：应当观照受是苦的，而不是乐的，因为它受到不断生灭的逼迫。
3. **无我随观**：应当观照受是无我的，而不是我，因为在受当中没有恒常的实体存在。
4. **厌离随观**：观照受为无常、苦、无我达到相当程度的时候，你就会厌离受，而不会喜爱受，这称为厌离随观。
5. **离欲随观**：一再地观照受为无常、苦、无我就能暂时舍离对受的贪欲，这称为离欲随观。
6. **寂灭随观**：观照受为无常、苦、无我达到相当的程度时，就能暂时去除烦恼，这称为寂灭随观。
7. **舍遣随观**：如此观照能使你舍弃受，而不执取受，并且使你的心倾向于涅槃，这称为舍遣随观。

(三) 关于“心”

对于心，也应当依照无常、苦、无我等七种随观来观照，依照所缘(ārammaṇa)、增上(adhipati)、俱生(sahajāta)、地(bhūmi)、业(kamma)、果(vipāka)唯作(kiriya)及其他(ādi)这些分类法¹¹来观照，以及依照本经后面会谈到的有贪欲的心等方式来观照。

心与法都必须缘取所缘(即目标)才能生起，例如缘取颜色作为所缘之后，眼门心路过程中的心与法才能生起。因此

¹¹ 这些名词的解释请参阅本书后面的《词语汇解》。

你可以依照所缘来观照心与法。如果想观照眼门心路过程(cakkhudvāra-vīthi)，首先你必须照见眼净色及有分心。眼净色是眼门，有分心是意门。能够同时照见这两门之后，再注意一群色聚的颜色(所缘)。当那颜色同时撞击这两门的时候，眼门心路过程就会生起。那时你就能观照眼门心路过程的名法为无常、苦、无我。眼门心路过程每一个心识刹那中的识就是心，与识同时生起的心所就是法，因此你就能同时修行心念处与法念处。修行到名业处的时候，你就能清楚地如此照见。在本经中，当我们讲到心念处与法念处的时候会再加以解释。

(四) 关于“法”

对于法，必须依照触等自相(salakkhaṇa)、无常等共相(sāmañña lakkhaṇa)以及空法(suññata dhamma)——即无我的本质——来观照，也必须依照无常、苦、无我等七种随观以及本经将谈到的哪些存在、哪些不存在等分类法来观照。

(五) 关于“去除对世界的贪欲及忧恼”

1、出世间圣道去除烦恼的力量

如果在禅修者的身这个世间里贪欲及忧恼已经被根除的话，那么在他的受、心、法的世间里贪欲及忧恼也同样已被根除。这是就出世间圣道灭除烦恼的情况而说的。

再者，已经依照不同类型的人、不同的念处来解释烦恼的根除。或者可以这样理解：如此解释表示在某一个目标中根除烦恼意味着在其余目标中也根除了烦恼。

疏钞解释说：因此不适合再度谈论烦恼的根除，因为当烦恼被根除时，它们并不是分别地在各各目标中被根除。例如，并不是先根除了属于身的烦恼，然后才逐一地根除属于受、心等的烦恼，而是当烦恼在一个目标中被根除时，在其他所有目标中的烦恼也全部都被根除。这是由于出世间圣道的力量所致。

只有那些可能在未来生起的烦恼才能在证悟圣道时被根除，至于过去的烦恼及现在正在生起的烦恼，它们是无法被去除的。圣道使烦恼的原因枯竭而根除烦恼。被如此根除的烦恼是潜伏性的烦恼(anusaya 随眠烦恼)。虽然疏钞上说这些是未来的烦恼，事实上它们未必真的是未来的烦恼，因为真正未来的烦恼必须肯定会在未来的时候以生、住、灭的状态出现。然而这些潜伏性的烦恼只是有生起的可能性而已，未必真的会生起。如果圣道没有生起的话，它们就还有可能在未来生起；如果圣道生起的话，圣道会灭除它们，使它们无法生起，因此称它们为潜伏性的烦恼。

在道心生起的那一刹那，根除一个目标中的烦恼事实上就是根除了所有目标中的烦恼。精确地说，烦恼是被圣道(ariyamagga)所灭除的。这就是出世间圣道的力量。

再稍加解释如下：如果你已经能观照究竟名色法及它们的因，当你正在观照名法或色法为无常、苦或无我时，你可能会证悟涅槃。如果你在观照色法为无我的时候证悟涅槃，那时你的圣道不只灭除了会依靠色法而生起的烦恼，同时也灭除了会依靠名法而生起的烦恼。同样的道理，如果你在观照受为无常、苦或无我的时候证悟涅槃，那时你的圣道不只灭除了会依靠受而生起的烦恼，同时也灭除了会依靠身、心、法而生起的烦恼。观照心或法为无常、苦或无我而证悟涅槃的情况可以同理类推。

某一个人根除烦恼的方式未必与另一个人的方式相同。提到不同类型的人是为了指出观照不同的目标而有不同的根除烦恼之法。

2、世间圣道去除烦恼的力量

上面所说的是出世间圣道根除烦恼的情况，接着我要解释世间圣道去除烦恼的力量。世间圣道只能暂时去除烦恼而已，还不能彻底地根除烦恼。可以藉着持守戒律及修行禅定而暂时去除烦恼，因为戒行与禅定能够暂时削弱烦恼的力

量。在这种情况下，虽然它们现在不生起，它们却仍然潜藏在名色相续流当中。一旦因缘条件和合，它们就会生起。

举个譬喻来说明：假设这里有一棵尚未结果的芒果树，尽管现在树上还没有芒果，但是将来有一天它会生出芒果。我们可以说芒果树有生出芒果的潜在能力。同样地，你的名色相续流就好比是芒果树，潜伏性的烦恼就好比是生出芒果的潜在能力，未来的烦恼就好比是芒果。虽然现在这些潜伏性烦恼还没有以生、住、灭的形态显现出来，但是只要它们还没有被圣道灭除，未来它们仍然可能会由于对各种目标的不如理作意(ayonisomanasikāra)¹²而生起。

藉着世间修行而在身方面暂时降伏的烦恼，在受等其他方面并不被降伏。即使有时候，当贪欲及忧恼在身的方面被降伏，而且也没有在受、心等其他方面生起，我们仍然不应该说：由于禅修有效地去除它们，所以在其他目标中已经没有了贪欲及忧恼。因此在受、心等其他目标中再度谈到去除贪欲及忧恼是可以的。基于这个理由，佛陀在谈到每一种念处的时候都会再度提到“**去除对世界的贪欲及忧恼**”。由此可知，世间八圣道分不像出世间八圣道分那样有力。这两种八圣道分的力量相差悬殊。

¹² 不如理作意：将无常、苦、无我、不净的事物认作常、乐、我、净（美丽）。

身念处(Kāyāsatiṭṭhāna)

上面所说的是《大念处经》的总说部份，接着我要详细地讲解身念处的修行方法。首先要谈到安般念。

一、安般念(ānāpānasati 呼吸息；入出息念)

“诸比丘，比丘如何安住于观身为身呢？”

在此，诸比丘，比丘前往森林、树下或空地，盘腿而坐，保持身体正直，安立正念在自己面前(的呼吸)。他正念地吸气，正念地呼气。吸气长的时候，他了知：‘我吸气长。’呼气长的时候，他了知：‘我呼气长。’吸气短的时候，他了知：‘我吸气短。’呼气短的时候，他了知：‘我呼气短。’他如此训练：‘我应当觉知(气息的)全身而吸气。’他如此训练：‘我应当觉知(气息的)全身而呼气。’他如此训练：‘我应当平静(气息的)身行而吸气。’他如此训练：‘我应当平静(气息的)身行而呼气。’

就像善巧的车床师或他的学徒，当他做长弯的时候，他了知：‘我做长弯。’当他做短弯的时候，他了知：‘我做短弯。’同样地，当比丘吸气长的时候，他了知：‘我吸气长。’呼气长的时候，他了知：‘我呼气长。’吸气短的时候，他了知：‘我吸气短。’呼气短的时候，他了知：‘我呼气短。’他如此训练：‘我应当觉知(气息的)全身而吸气。’他如此训练：‘我应当觉知(气息的)全身而呼气。’他如此训练：‘我应当平静(气息的)身行而吸气。’他如此训练：‘我应当平静(气息的)身行而呼气。’”

(一) 安般念是佛陀的教法

这是佛陀就安般念修行方法所作的开示。这段开示主要是教导证得禅那的方法。经文中“**在此**”这两个字是指在佛陀的教法中。这两个字排除了佛教以外的宗教，因为其他宗教不像佛教这样彻底地教导安般念的修行方法。这样的方法

只能在佛教里找到。经上也说：“**在此有(真实的)沙门；其他教法里没有沙门。**”

(二) 禅修前的准备

1、培育正念的适当处所

“比丘前往森林、树下或空地”这句经文显示禅修者培育正念的适当处所。

一般而言，在尚未开始修行之前，禅修者的心已经长时间住在声色等欲乐目标，不喜欢进入禅修的道路，因为他的心不习惯活在没有欲乐的环境里，就像用野生的小牛来拉车一样，它会跑到道路之外去。之前，他的心时常接触及取乐于各种欲乐目标，例如好看的电影、悦耳的音乐、美味的食物及快乐的社会生活。但现在并没有电影、音乐等来取悦他的眼睛、耳朵等，因此他的心有如一条被人从水中拿出来放在干燥地面上的鱼，痛苦地乱跳及渴望回去水中。呼吸对他那渴望欲乐的心来说，就有如干燥的地面一般，实在太枯燥无味了。于是在禅坐时他不专注于气息，反而将大部份时间用于回顾过去所享受的欲乐，或想象未来将获得的欲乐。然而，这只是在浪费时间，根本无助于心的培育。

为了克服这坏习惯，他必须不断地把散乱的心引导回来，尽量长久地专注于呼吸，以培育专注呼吸的新习惯。这就像牧牛者想驯伏喝野生母牛奶长大的小野牛时所做的事。他带领那头小牛离开母牛，将它绑在一根牢固深埋的柱子上。小牛会跳来跳去，想要逃脱。但是当它发现无法跑掉的时候，就会依靠那根柱子而蹲伏或躺卧。同样地，禅修者想要驯伏长时间喝声色等目标美味饮料的难调之心。他引导心离开声色等目标，进入森林、树下或空地，用正念之绳将心绑在呼吸这个念处目标上。他的心也会跳来跳去，当它得不到长期惯取的目标，并且发现无法挣脱正念之绳而跑掉的时候，最后它会依靠那个目标而以近行定或安止定坐下或躺卧。

因此古代的注释者说：

**就像想要驯伏野生小牛的人，
会将它绑在牢固深埋的木桩，
同样地禅修者应将自己的心，
牢牢地绑在其禅修的目标上。**

如此，这样的处所适合禅修者。所以说“这句话显示禅修者培育正念的适当处所。”

如果不远离聚落，则很难成就安般念法门，因为对禅定来说，声音好比是尖刺一样。相反地，在聚落以外的地方，禅修者很容易就能掌握禅修的法门。因此世尊指出适合禅修的处所，而说：“前往森林、树下或空地”。

佛陀就像一位精通于选择建筑地点的大师，因为他为禅修者指出适合修行的处所。

一个善于选择建筑地点的大师看了一块适合建筑城镇之地，从各方面详细考虑之后，他建议说：“就在这里建立城镇。”城镇建设完成之后，他受到皇家高度的推崇。同样地，佛陀从各方面详细考虑适合禅修者修行的处所之后，他建议：“就在这里修行此业处。”当禅修者循序渐进地证得阿罗汉果之后，他就以这样的话来表达对佛陀的感谢与赞叹：“世尊确实是无上正觉者。”如此，世尊受到高度的推崇。

比丘好比是豹，他像豹一样独自住在森林里，克服爱欲等障碍，达成目标。

正如一头豹王躲藏在森林、草丛、灌木丛或山林里，捕捉水牛、麋鹿、山猪及其他野兽。同样地，比丘致力于禅修，逐一地证悟四道与四果。因此古代的注释者说：

**正如豹埋伏山林，捕捉野兽，
正觉者之子亦然，洞察敏锐，
进入于山林之中，精勤修行，
在那里证悟圣果，殊胜至上。**

虽然现在大家所住的地方不是森林，也不是树下，而且有许多禅修者住在一起，但是如果你能够不在意其他人的存在，放下万缘，而只觉知自己禅修的目标，那么这里对你而言就像是空地一样。更何况大众共修有助于激发精进心，而促使禅修得到更快速的进展。

2、培育正念的姿势

“保持身体正直”是指保持背部的每一节脊椎骨端正，节节平正地相接，身直腰正。静坐的时候如果能保持上身正直，就不会有背痛的毛病发生。佛陀建议这样的坐姿，因为这是最稳定与舒服的姿势，有助于保持心平静与提高警觉性。因此对于禅修而言，这是最好的姿势。

(三) 修习安般念(入出息念)

1、心专注的目标和位置

“安立正念在自己面前”是指将心引导到禅修应当专注的目标，并且将心固定在那里。如果修行安般念，你应当将正念安住在呼吸。如果修行四界分别观，你应当将正念安住在四界(四大)的特相。

2、长短息阶段

“他正念地吸气，正念地呼气”是指他在呼吸的时候不舍弃正念。这是很重要的。正念的意思是明记不忘。如果你能明记经过鼻孔下端或人中的呼吸，持续不忘失，正念就会愈来愈强。正念强的时候，定力就会提升。当定力提升到相当程度的时候，你会见到呼吸变成禅相。如果能持续稳固地专注于禅相，你就能证得初禅乃至第四禅。

如何才能**“正念地吸气，正念地呼气”**呢？佛陀在经文中教导说：“**吸气长的时候，他了知：‘我吸气长。’**呼气长的时候，他了知：‘我呼气长。’”吸气长是指吸气时经历一段较长的时间；呼气长是指呼气时经历一段较长的时间；吸气与呼气长是指吸气与呼气时都各经历一段较长

的时间。

当他吸气与呼气时都各经历一段较长的时间，他的心中生起修行的强烈意愿(chanda 欲)。由于意愿，他吸气的时间长，而且气息变得更微细；由于意愿，他呼气的时间长，而且气息变得更微细；由于意愿，他吸气与呼气的时间长，而且气息变得更微细。

当他由于意愿的缘故，吸呼的时间长而且气息变得更微细时，喜悦(pīti)在他心中生起。由于喜悦，他吸气的时间长，而且气息变得更微细；由于喜悦，他呼气的时间长，而且气息变得更微细；由于喜悦，他吸气与呼气的时间长，而且气息变得更微细。

对修行禅定而言，生起喜悦是很重要的。如果没有喜悦，你的定力就不能持续进步。喜悦何时才会生起呢？如果能够去除掉举与散乱，持续不断地专注于长的微细呼吸，如此就能提升定力，喜悦也自然会在你心中生起。

接着，当他由于喜悦的缘故，吸呼的时间长而且气息变得更微细时，他的心离开长的呼吸而专注于禅相，建立起稳固的舍心(upekkhā)。

呼吸短时的解释与禅修方法可以同理类推。这是透过了知呼吸长短而持续专注于呼吸直到禅相出现的情况。

3、全息阶段

下一段经文是：“**他如此训练：‘我应当觉知(气息的)全身而吸气。’**他如此训练：**‘我应当觉知(气息的)全身而呼气。’**”意思是他以如此的想法训练自己：“吸气的时候，我应当知道、明了整个吸气过程里开始、中间、结尾的气息。呼气的时候，我应当知道、明了整个呼气过程里开始、中间、结尾的气息。”如此，他以清明的心，知道、明了吸呼的全息。

在这里，大家不要误解说觉知全息的时候要默念“开始、中间、结尾”；事实上，在觉知全息的时候不需要如此默念，

只需要知道经过同一点上的呼吸从头到尾的气息就够了。

对于吸呼的气息稀薄、分散的比丘而言，他只能清楚地知道与专注于开始的气息，而不能知道与专注于中间与结尾的气息。另一位比丘只能清楚地知道与专注于中间的气息，而不能知道与专注于开始与结尾的气息。第三位比丘只能清楚地知道与专注于结尾的气息，而不能知道与专注于开始与中间的气息。第四位比丘能够清楚地知道与专注于开始、中间与结尾这三个阶段的气息，没有任何困难。为了指出修行此法门应当依循第四位比丘的例子，所以佛陀说：“**他如此训练：‘我应当觉知(气息的)全身而吸气。’**他如此训练：**‘我应当觉知(气息的)全身而呼气。’**”

由于修行此法门最初的方法除了吸气与呼气之外，不需要再做其他事情，所以说：“**吸气长的时候，他了知：‘我吸气长。’**呼气长的时候，他了知：**‘我呼气长。’**吸气短的时候，他了知：**‘我吸气短。’**呼气短的时候，他了知：**‘我呼气短。’**”然后他必须致力于提起更清楚的觉知等，所以说：“**我应当觉知(气息的)全身而吸气。我应当觉知(气息的)全身而呼气。**”

4、微息阶段

接着是安般念的第四个阶段，佛陀开示说：“**他如此训练：‘我应当平静(气息的)身行而吸气。’**他如此训练：**‘我应当平静(气息的)身行而呼气。’**”意思就是他心里想：“我吸呼时应当存着使气息平静、平稳、安宁、安详的动机。”他如此训练自己。

在这里，我们必须了解粗显、微细与平静这三种情况。还没有致力于禅修的时候，比丘的身心是纷扰的、粗显的，呼吸的气息也是粗显的、不平静的，只藉着鼻孔吸呼还不够用，他必须也经由嘴巴来吸呼。然而，当他调御自己的身心之后，身心变得宁静、安稳，呼吸也就变得微细，他甚至怀疑自己是否还在呼吸。

就好像一个人刚从山上跑下来，放下顶在头上的重物，直挺地站立着的时候，他的呼吸是粗显的，经由鼻孔呼吸还不够用，必须还要透过嘴巴来呼吸。然而，当他去除了疲劳、沐浴、喝水、用湿布盖在头上、坐在阴凉处休息的时候，他的呼吸就变得微细，他甚至不清楚自己是否还在呼吸。这个人是用来比喻禅修之后呼吸变得很微细的比丘，意思是他难以分辨自己是否还在呼吸。这是什么原因呢？因为在尚未开始禅修之时，他不曾去觉知、专注、反省或思惟将粗显的气息平静下来的问题；一旦开始禅修之后，他就会注意到这个问题。禅修时的气息比尚未禅修时的更微细，所以古代的注释者说：“在扰动的身心中，气息是粗显的；在平静的身心中，气息是微细的。”

他如何以“**我应当平静(气息的)身行而吸气；我应当平静(气息的)身行而呼气**”这样的想法来训练自己呢？什么是气息的身行(kāya saṅkhāra)？与呼吸本身相关或系属于呼吸的事物称为气息的身行。他训练自己使气息的身行镇定、平稳与宁静。他以如此的思惟来训练自己：“藉着在身体向前弯、侧弯、各方向弯及后弯的时候，使气息的身行平静下来，以及藉着在身体移动、颤抖、震动、摇动的时候，使气息的身行平静下来，我应当如此平静气息的身行而呼吸。在身体不向前弯、侧弯、各方向弯及后弯的时候，不移动、不颤抖、不震动、不摇动的时候，我应当藉着这些安详、微细的身体活动，平静气息的身行而呼吸。”

5、有可能三个阶段合而为一

到这里，我已经解释了以安般念来培育定力的四个阶段，即专注于(1)长息，(2)短息，(3)全息，(4)微息。大家应当了解有可能三个阶段合而为一，例如同时专注于长息、全息与微息。这是指当你的呼吸时间长而且微细时，你应当在同一点上觉知经过那里从头到尾的微细长息(即微细长息的全息)。如果呼吸还未变微细，你可以存着希望呼吸变微细

的动机来持续地专注。如此，当你的定力提升时，呼吸就会变得微细。那时你必须以想要了知长息、全息与微息的强烈意愿来专注于经过同一点上从头到尾的气息。若能如此修行，你就可能成功地证得禅那。

有时也可能短息、全息与微息这三个阶段合而为一。那时，你应当专注于经过同一点上微细短息的全息。因此，当呼吸长而且微细时，你应当同时专注于长息、全息与微息。当呼吸短而且微细时，你应当同时专注于短息、全息与微息。若能以够强的意愿与喜悦如此修行，你的定力将会提升，呼吸也会变得愈来愈微细。那时，不要因为呼吸变得不清楚而感到失望或焦虑不安，否则你的定力会退失。事实上，呼吸愈来愈微细是非常好的现象。为什么呢？当你的定力提升到相当程度时，禅相就会出现，而且你的心会自动地专注于禅相。那时如果呼吸还很粗的话，它就会干扰你对禅相的专注，你的心会一下子注意在呼吸，一下子注意在禅相，如此你的定力就无法进一步提升。所以呼吸变得愈来愈微细是很好的，你应当感到欢喜，进一步去适应它、熟悉它。提起正念，持续地专注于那微细的呼吸。

6、要保持自然的呼吸

但是也应当注意这一点：要保持自然的呼吸，不要故意使呼吸变长、变短或变微细。若是如此控制呼吸，你的精进觉支与择法觉支会过强，定力就会渐渐退失。应当照着呼吸自然的状态去专注它。定力提升时，呼吸有时会变长，有时会变短。无论呼吸长或短，你只需要专注于呼吸从头到尾的气息。当定力更好的时候，你可以存着希望呼吸变微细的动机，继续专注于全息。当呼吸自然地变微细时，无论呼吸长或短，你都应当持续地专注于微细呼吸的全息。

如果每一次静坐的时候，你都能持续地专注于微细呼吸的全息一、二小时以上，你的定力就已经相当好。这是个关键的时刻，你必须特别谨慎地持续修行，停止一切的妄想与

交谈，无论在行、住、坐、卧等一切时刻都必须保持正念，一心只专注于呼吸。

7、禅相与光

如果能在每一次静坐时都持续专注于微细的呼吸一小时以上，如此持续至少三天，通常禅相就会出现。对有些禅修者而言，光在禅相之前出现；对有些禅修者而言，禅相在光之前出现。无论哪一种先出现，禅修者都必须分辨禅相与光之间的差别。禅相与光不同，就像太阳与阳光不同一样。

光可以出现在你身体乃至周围的任何部位，而禅相只会出现在你鼻孔出口处附近而已。除了结生心以外，所有依靠心所依处而生起的心都能产生许多心生色聚。如果分析它们，就可以透视到每一粒色聚里至少含有八种色法，即地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素。如果是定力强的心产生的色聚，其中的颜色会很明亮，其光明会出现在你全身的各处。再者，这些色聚里的火界能产生许多时节生色聚，它们里面的颜色也是明亮的。时节生色聚不只会散布在身体内，而且也会散布到身体外。散布的远近决定于定力的强弱。定力愈强时，这些色聚就能散布得愈远。光明就是来自这些心生色聚与时节生色聚里颜色的明亮。

然而，你不应该去注意那些光明，而应该只专注于呼吸。那时呼吸通常很微细。为了觉知微细的呼吸，你必须保持持续与适度的精进，对微细的呼吸明记不忘并且清楚地了知微细的呼吸。若能如此修行，你的定力就会继续提升，安般禅相也会出现在你鼻孔的出口处。

什么是安般禅相呢？当你的定力够强时，呼吸就会变成禅相。呼吸是由心生色聚所组成的，其中的每一粒色聚里含有九种色法，即地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素、声音。当定力强时，色聚里的颜色会很明亮。正如前面解释过的，这些色聚里的火界能产生许多时节生色聚，它们里面的颜色也是明亮的。由于呼吸里有数不尽的色聚，一

粒色聚里颜色的明亮与其他色聚里颜色的明亮结合在一起，如此产生的光明就是禅相。

就初学者而言，开始时的禅相是不稳定的。那时还不要注意禅相，而应当只专注于呼吸。当你专注于呼吸的定力愈来愈深、愈来愈稳定时，禅相就会愈来愈稳定。刚出现的禅相通常是灰色的。定力提升时，禅相会变成白色的。定力更提升时，禅相会变成光亮透明的，称为似相(*paṭibhāga nimitta*)。禅相会随着禅修者的心或想而改变：有时禅相是长形的、有时是圆形的、有时是红色的、有时是黄色的等等。你不应当去注意禅相的颜色、形状或外观，否则它会继续改变，你的定力也会衰减，因而无法达到禅那。应当一心只专注于呼吸，直到呼吸与禅相结合为一，而且你的心自动地专注于禅相，那时就要专注于禅相，而不要再注意呼吸。如果有时注意禅相，有时注意呼吸，你的定力就会逐渐减退。

如果能持续地专注于似相，它会变得愈来愈明亮，犹如天上的明星一般。那时你的心会自动沉入似相之中，这称为安止，也称为禅那。就初学者而言，这是非常重要的阶段。

疏钞以譬喻来解释这一点：譬如一个王后怀了将来能成为转轮圣王的胎儿。她可以时时用肉眼看见自己子宫内的胎儿。那时她会非常谨慎恭敬地保护着胎儿，以免胎死腹中。同样的道理，禅修者必须以非常谨慎恭敬的心来守护自己的禅相。由于懒惰、迷糊与健忘的心不可能使人达到高度的修行成就，所以他应当保持热诚、正知与正念，在行、住、坐、卧当中都专注于禅相。例如在经行(行禅)的时候，他应当先站在经行处的起点，专注于呼吸。当禅相与呼吸结合并且他的心自动专注于禅相时，他应当一心专注于禅相。专注到定力很强的时候，才开始起步慢慢地走。走的时候仍然一心只专注于禅相。

能够在任何姿势中都一心专注于禅相是心力的作用。大家都有这样的心力。请精进修行，你一定能成功的。在开始的阶段，安止的时间通常不久。这时你不应当气馁，而应当一

再地努力。如果能付出持续有力的精进，保持清明的正知与敏锐的正念，你就能维持长时间融入于禅相之中。那时你应当多练习长时间住在安止定中，而不要经常检查禅支，否则你的定力会逐渐减退。

8、检查禅支和练习五自在

你的安止定必须深而且稳定，能够持续达到一小时、二小时、三小时等，愈久愈好。若能在每一次静坐时都持续在安止定中一小时以上，如此连续至少三天之后，你就可以开始检查禅支。检查禅支之前必须先入在深且强的安止定中一小时以上。出定之后就注意心脏里面下方之处，观察在那里生起的有分心。开始时，多数禅修者不了解有分心与禅相的差别。当他们在心脏里见到与出现在鼻孔出口处一样的禅相时，他们以为那就是有分心。事实上那不是有分心。有分心就像心脏里的镜子一样¹。在《增支部》(Aṅguttara Nikāya)的“弹指之顷章”(Accharāsavghāta vagga)里说：

“Pabhassaramidaṃ bhikkhave cittaṃ”——“诸比丘，有分心是明亮的。”明亮的光从有分心发出来。虽然有分心能产生明亮的光，但是有分心本身是心，而不是光。有分心能产生许多心生色聚，这些色聚里的颜色是明亮的。这些心生色聚里的火界能产生许多时节生色聚，它们里面的颜色也是明亮的。光明就来自这些心生色聚与时节生色聚里的颜色，因此有分心是一回事，光明是另一回事。

检查有分心时，每次只能检查几秒钟而已。如果检查的时间达到一、二分钟那么久的话，你可能会感到心脏疼痛，你的定力也会减退。因此，在每一次检查时，无论是否检查到有分心，几秒钟之后就必须再回来专注于鼻孔出口处的安

¹ 有分心是名法，不是色法。这里说「有分心像镜子一样」乃是指有分心所产生色聚的明亮情况像镜子一样。当似相在如此的明镜中出现时即可检查禅支。以此法检查能确定地了知是否已曾入禅那。

般似相。必须专注到产生强而有力的安止，安般似相也必须非常明亮，然后又可以再度检查有分心。如此来回地检查几次之后，你也许就能检查到有分心。然后还是要回来专注于安般似相。专注到强而有力的安止生起，而且似相非常明亮时，就再去注意有分心。那时你会见到安般似相出现在有分心之中。正如镜子里可以显现出你的影像一样，有分心的明镜中可以显现出安般似相。那时你就可以开始检查五禅支，即寻、伺、喜、乐、一境性。

寻是将心投入似相的心理现象；伺是保持心持续地投入在似相中的心理现象；喜是对似相的欢喜；乐是对似相的快乐感受；一境性是对似相的一心专注(心与似相合而为一)。刚开始检查五禅支时，每次只检查一个禅支，从寻开始。清楚地检查到寻之后，又必须回来专注于安般似相，直到产生强而有力的安止，然后可以在有分心的地方检查伺。以同样的过程逐一地检查喜、乐与一境性。能够逐一地检查五禅支之后，就试着同时检查五禅支。成功之后，就要练习五自在。

简单地说，五自在包括：能在你想入定的时候迅速地入定；想住在定中多久就能持续地住定多久，例如一小时、二小时、三小时等等；能在你预定要出定的时间自在地出定；想检查禅支的时候就能清楚地检查，这包括两项自在，即自在地将心流转向禅支与自在地审察禅支。能够修成五自在之后，才可以逐步地修行第二禅、第三禅与第四禅。

当你入在初禅里的时候，呼吸变得很微细；入在第二禅里的时候，呼吸变得更微细；在第三禅中，呼吸又更微细。当你入在第四禅中的时候，呼吸完全停止。

我询问过许多禅修者，让他们比较各种禅那的优劣。多数禅修者说：第二禅比初禅更殊胜，第三禅比第二禅更殊胜，第四禅则是这四种禅那当中最殊胜的。

能进入这些禅那是由于心力的缘故。每个人都有这样的心力。大家应当在佛陀的教法中精进修行。如果你付出够强的精进，没有什么事是不能达成的。提起这样的心力，持续

地努力修行，那么大家必定都能如愿地达到第四禅。

(四) 呼吸行者和禅那行者

成就第四禅之后，如果转修十遍、八定、四梵住等止禅法门，你很容易就能修成它们。此外你也可以转修观禅。以安般禅那为基础而转修观禅者有两种：

1. 呼吸行者(*assāsapassāsakammika* 入出息行者)
2. 禅那行者(*jhānakammika*)

然而，如此的翻译并不精确。以下我要进一步解释这两种人的修行方法。

在止禅中有四十种业处(修行法门)，而在观禅中只有两种业处，即色业处(*rūpa kammaṭṭhāna*)与名业处(*nāma kammaṭṭhāna*)。色业处以色法(物质现象)作为观照的目标；名业处以名法(精神现象)作为观照的目标。色业处也称为色摄受(*rūpa pariggaha*)；名业处也称为非色摄受(*arūpa pariggaha*)，在此，非色是指名法而言。禅修者修成安般第四禅之后，如果想先修行色业处，他应当先观照呼吸里的究竟色法，因此称他为呼吸行者。如果想先修行名业处，他应当先观照禅支，因此称他为禅那行者。

1、呼吸行者(色业处)

呼吸行者应当再度修行安般念，达到第四禅。从第四禅出定之后，逐一地观察呼吸里四界的十二特相，即硬、粗、重、软、滑、轻、流动、黏结、热、冷、支持、推动。观察纯熟之后，就将这十二特相分为四组，即同时观察到硬、粗、重、软、滑、轻时就了知它们为地界；同时观察到流动与黏结时就了知它们为水界；同时观察到热与冷时就了知它们为火界；同时观察到支持与推动时就了知它们为风界。如此一再重复地观察：“地、水、火、风；地、水、火、风……”，持续地专注于呼吸里的四界。若能这样有系统地专注，就能见到色聚。进一步分析色聚时，就能透视到每一粒色聚里所

包含的九种色法，即地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素与声音。这九种色法称为**呼吸身**(**assāsapassāsa kāya**)。

观照了呼吸身之后，他应当如此思惟：“呼吸身依靠什么而生起呢？”他发现呼吸身依靠依处而生起。依处是什么呢？根据《阿毗达摩藏》，依处有六种，即眼处、耳处、鼻处、舌处、身处与心所依处。然而，根据经上的教导，依处是指所生身而言。所生身包括四类色法：

- 1) **业生色**：由业力所产生的色法。
- 2) **心生色**：由心产生的色法。
- 3) **时节生色**：由火界产生的色法。
- 4) **食生色**：由食素产生的色法。

为什么经与论所教导的方法不同呢？因为经是教导实际修行的方法，而论是显示精确的含义。例如，如果有系统地对眼睛修行四界分别观，你就能看到色聚。分析色聚之后，就能辨别眼睛里的六种色聚，眼十法聚是其中的一种。如果分析一粒眼十法聚，你可以透视到其中的十种色法，即地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素、命根及眼净色。在这十种色法当中，只有眼净色才是真正的眼处，其他九种色法不是眼处。虽然如此，但是它们与眼处同时生起，成为一粒色聚。必须能分析眼十法聚里的所有十种色法，才能破除组合密集，见到眼处(眼净色)。因此，根据经教，依处是所生身，因为你必须观照与眼净色同在一粒色聚中的所有俱生色法，而不只是观照眼净色而已。关于耳处、鼻处、舌处、身处与心所依处也应以同样的道理去了解。

眼十法聚不能单独存在。有系统地对眼睛修行四界分别观时你就可以见到其他种色聚。当你用手碰触眼睛的时候，眼睛可以感受到手所给予的触觉，由此可知眼睛里必定有身十法聚存在，因为身识唯有依靠身净色(身处)才能生起。眼睛里也有性根十法聚，由于其中的性根色，才让你能很容易地知道“这是男人”或“这是女人”。眼十法聚、身十法聚

与性根十法聚是由过去世的业力所产生的，称为业生色。想眨眼的时候就能眨眼，由此可知眼睛里也含有心生色法(心生八法聚)。每一粒色聚里都有火界，多数的火界能产生许多代的新色聚，这些是时节生色。每一粒色聚里都有食素，在食生食素的帮助之下，多数的食素能产生新色聚，这些是食生色。眼睛里有上面提到的这六种色聚。分析它们时就能见到包含在它们之中的五十四种色法。你必须透视这五十四种色法，以便破除密集。

然后必须以同样的方法照见六门与四十二身分的色法。在四十二身分的多数身分里有业生、心生、时节生、食生这四类色法，因此那些身分也是**所生身**。

注释中解释说：“**所生身是由四大种色及四大所造的色法所构成的。**”这是什么意思呢？在每一粒色聚里都有地、水、火、风这四大种色(即四界)，也有颜色、香、味、食素等四大所造成的色法。所造色有二十四种，加上四大种色，总共就有二十八种色法，它们是所生身。你必须能够照见这二十八种色法。

只观照色法为无常、苦、无我并不足以证悟涅槃，还必须观照名法为无常、苦、无我。观照名法的时候，禅那名法是最佳的观照起点。观照禅那名法之后应当观照欲界的名法，包括六门心路过程心与离心路过程心的所有名法。所以注释里说：接着，他观照触等五项名法(nāma)，即触、受、想、思、识。在这五项名法当中，受是受蕴，想是想蕴，触与思是行蕴，识是识蕴。这是四种名蕴，前面谈到的二十八种色法是色蕴，总共是五蕴。关于这五蕴中的行蕴，注释只提到触与思这两种名法，因为它们行蕴中最显著的。提到这两项名法时，行蕴里其他的名法也都包括在内了。这就好像在皇家出巡的行列里，提到国王的时候，他的随从人员也都包括在内了。

观照了名法与色法之后，接着他观照名色法的因，见到过去世所造的无明、爱、取、行、业这五项主因。过去世的

这五种因造成今世投生时的五取蕴。他观照因果之间的关系，这就是缘起法。于是他下了一个结论：名法与色法都只是缘及缘生之法，除此之外没有人或众生存在。因此他超越了疑惑。

已经超越疑惑的禅修者观照名色法及其因为无常、苦、无我。如此就能逐步地提升智慧，乃至证悟阿罗汉果。这种禅修者称为呼吸行者。

2、禅那行者(非色业处)

接着我要解释第二种禅修者——禅那行者。这种禅修者出定后先观照禅支。由于之前以安般念修行止禅时他已经检查过禅支，所以当他转修观禅时观照禅支是很容易的。然后他必须观照与禅支同时生起的其他名法。包括禅支在内的所有这些名法称为禅那法。观照禅那法之后，他应当如此思惟：“这些禅那法依靠什么而生起呢？”于是他见到它们依靠心所依处而生起。根据经的解释，心所依处是所生身，包含了前面提过的业生、心生、时节生与食生那四类色法。

在这里，禅那法是名法，所生身是色法。如此观照之后，他探究名色法的因，依照无明、爱、取等缘起法来观照。于是他下了一个结论：名法与色法都只是缘及缘生之法，除此之外没有人或众生存在。因此他超越了疑惑。

已经超越疑惑的禅修者观察名色法及其因为无常、苦、无我。如此就能逐步地提升智慧，直到证悟阿罗汉果。这种禅修者称为禅那行者。

(五) 观禅

1、观禅的第一个阶段(名色分别智)

如果明白了上面所解释的内容，你就能了解以下经文中佛陀所作的开示。在《大念处经》当中，佛陀教导以安般禅那为基础而修行观禅的方法如下：

“如此，他安住于观照内在的身为身、安住于观照外

在的身为身或安住于观照内在与外在的身为身。”

这是修成安般念达到第四禅的禅修者转修观禅的开始阶段。什么是“身”呢？根据巴利圣典《无碍解道》，身有三种，即呼吸身、所生身与名身。这些在前面已经解释过，相信大家已经明白了。

(1) 观照名法的方法

前面已经谈过观照色法的方法，现在我要解释观照名法的方法。

如果想观照安般初禅的名法，首先你必须先入安般初禅。出定之后应当观察有分心(意门)。然后当安般似相在有分心中出现时，应当观察五禅支。由于你已曾观察过五禅支，所以这对你而言是很容易的。然而，在这里你必须见到刹那刹那间都有五禅支生起，因此你见到无数次的五禅支。能清楚地见到五禅支之后，你可以选择由触、受与识这三种名法当中的一种开始观察。假设选择由识开始观察，那么你应当在每一刹那中都观察到识生起：“识，识，识……”，如此生起无数次。如果观察不到，那么你应当再入安般初禅。出定后观察有分心。当安般似相在有分心中出现时，你应当观察识刹那刹那生起无数次。能观察到识之后，应当再加上触，意即在每一刹那中同时观察识与触这两种名法。能观察到两种名法之后，再加上受，即在每一刹那中同时观察识、触、受这三种名法……如此逐渐增加到能够在每一刹那中同时观察到三十四种名法。

在前面谈过的三种身当中，呼吸身与所生身合称为色身。因此可以说身有两种，即色身与名身。为什么称它们为身呢？因为它们无法单独生起，必须成群地生起，所以称它们为身。

你必须观照这些身为身。然而，只观照内在自己的身为身并不足以证悟涅槃，还必须观照外在他人的身为身。为什么呢？因为你不只对内在自己的身有渴爱、骄傲与邪见，对

外在他人的身也有渴爱、骄慢与邪见。为了去除对外在对象的渴爱、骄慢、邪见等烦恼，你必须也观照外在的身为身。例如你可能会因为自己的儿子、丈夫或妻子的成就而感到非常骄傲。要去除这样的骄慢，你必须观照外在的这些身为无常。要去除对外在身的渴爱，你必须观照它们为苦。要去除认为有“我的儿子”、“我的丈夫”、“我的妻子”这样的邪见，你必须观照外在的身为无我。为什么说外在的身是无常、苦、无我的呢？如果以观智来照见它们，你只会见到究竟名色法而已。它们一生起后就立即坏灭，所以是无常的。它们一直受到生灭的逼迫，所以是苦的。在它们之中没有能让你称为“我的儿子”、“我的丈夫”、“我的妻子”这样永远不变的自我存在，所以它们是无我的。如此观照时你就能去除骄慢、渴爱与邪见这三种执着，因此佛陀教导说：“**如此，他安住于观照内在的身为身、安住于观照外在的身为身。**”但是佛陀接着还提到“**或安住于观照内在与外在的身为身**”，为什么佛陀再加上这一句呢？它的用意是：就初学者而言，只用一次静坐的时间观照内在的身为身是不够的，必须以几天甚至几个月的时间来观照。然后他必须观照外在的身为身，这也需要花费几天的时间来观照。如此观照之后，他必须在一次静坐的时间里，交替地观照内在与外在的身为身。观照一、二次是不够的，必须一再重复地观照。唯有如此观照才能降伏骄慢、渴爱与邪见等烦恼。

(2) 名色分别智的四个阶段

根据观智的次第，这只是第一种观智(**名色分别智**)而已。此智慧分为四个阶段：

- a) **色摄受智**(rūpa-pariggaha ñāṇa)：观照色法的智慧。
- b) **非色摄受智**(arūpa-pariggaha ñāṇa)：观照名法的智慧。
- c) **色非色摄受智**(rūpārūpa-pariggaha ñāṇa)：同时观照色法与名法的智慧。

d) 名色差别智或名色分别智(nāmarūpa-vavatthāna ñāṇa or nāmarūpa-pariccheda ñāṇa): 分辨名色法的智慧。即分辨在名色法中没有人、我、众生存在, 纯粹只有名色法而已。

因此, 在这个阶段你必须依下列这四个步骤来修行: (一) 观照内在与外在的色法、(二) 观照内在与外在的名法、(三) 于内在与外在都同时观照名法与色法二者、(四) 分辨内在与外在的名色法中都没有人、我、众生存在。这是《大念处经》中所提到观禅的第一个阶段。

2、观禅的第二个阶段(缘摄受智、思维智、生灭随观智)

接着佛陀开示观禅的第二个阶段如下:

“他安住于观照身的生起现象、安住于观照身的坏灭现象或安住于观照身的生起与坏灭现象。”

这段经文中包含了三种观智, 即:

- A. 缘摄受智(paccayapariggahañāṇa): 观照因果关系的智慧。
- B. 思维智(sammasaṇāṇa): 观照行法的无常、苦、无我三智。
- C. 生灭随观智(udayabbayañāṇa): 观照行法的生灭为无常、苦、无我的智慧。

行法的生灭有两种, 即: (一) 因缘生灭(paccayato udayabbaya); (二) 刹那生灭(khaṇato udayabbaya)。因缘生灭又分为两部份, 即因缘生与因缘灭。由于因缘生起, 所以五蕴生起, 这是因缘生。由于因缘完全坏灭, 所以五蕴完全

坏灭，这是因缘灭²。

五蕴与名色是同义词。二十八种色法是色蕴。名法中的受是受蕴，想是想蕴，五十种心所是行蕴，六种识是识蕴。色蕴是色法，而受蕴、想蕴、行蕴与识蕴是名法，因此五蕴就是名色。

(1) 如何观照名色法的因缘生

如何观照五蕴或名色的因缘生呢？这是《大念处经》中佛陀教导观禅的第二个阶段。你必须循序渐进，不能跳级。必须先修行第一个阶段，即：

- a) 观照内外的色法；
- b) 观照内外的名法；
- c) 观照内外的名色法；
- d) 分辨内外的名色法没有人、我、众生。

如此观照之后，才能修行第二个阶段。为什么呢？因为无法观照内外名色法的人就无法观照名色法的因缘生。

如何观照名色法的因缘生呢？观照内外的名色法之后应当观照离你现在最近的过去名色法，例如在禅坐开始之前的名色法。应当像观照外在的名色法那样来观照过去的名色法。能观照离现在最近的过去名色法之后，就再往稍远一些的过去观照。如此紧密地逐渐观照过去的名色法，一直观照到今世投生时的第一个刹那——结生心的时候。

能观照结生心的名色法之后，再往过去观照，就能见到前一世临死时的名色法。那时有三种目标当中的一种出现在你心中。这三种目标就是：

- a) 业——造业的行为；
- b) 业相——该行为的相；
- c) 趣相——下一世投生处的相。

我要举例来说明：有一个禅修者观照前世临死时的名色

² 关于“五取蕴”与“五蕴”的差别，请参阅本书后面的《词语汇解》。

法，他见到一个人以蜡烛供养佛像这样的业相。这时他必须观照供养蜡烛那个人的名色法。如何观照呢？他必须对那个人的影像有系统地修行四界分别观。见到色聚之后就分析那些色聚，直到照见色聚里的究竟色法。然后必须特别注意观照心脏里的五十四种色法，尤其是心所依处色。如此很容易就能见到有分心。在有分心当中会有不同的目标出现。那时他应当前后来回地观照那些有分心。为什么呢？因为心路过程会出现在有分心之间，如此一再来回地观照时就能观察到那些心路过程。结果他见到前世那个人在供养蜡烛给佛像之前发愿来世要成为修行的比丘。在那个人供养蜡烛时的意门心路过程中，意门转向心有十二个名法，七个速行心当中的每一个有三四个名法。速行心的三四个名法称为行。在这些名法当中，思心所是最主要的，思就是业。行与业这两项称为**业轮转**(kammavatta)。这些名法生起之后就立即坏灭，因为它们是无常的。然而，它们在他的名色相续流中留下了业力。根据《发趣论》(Paṭṭhāna)³的业缘(kammappaccaya)章，业力称为业。

然后他再观照发愿来世成为比丘时的心路过程。那也是一种意门心路过程，其中的意门转向心有十二个名法，七个速行心当中的每一个有二十个名法。在速行心的二十个名法当中，无明、爱、取这三项名法最为显著。无明是错知有修行的比丘存在。爱是渴爱修行比丘的生命。取是执着修行比丘的生命。为什么说错知有修行的比丘存在是无明呢？根据佛陀的教导，分析了内外的身心之后，他会发现只有究竟名色法存在而已。如果他如实地了知那些只是名色法，这是正确的、是观智。但是如果他认为有男人、女人、比丘、比丘尼，这是错误的、是无明。由于无明，所以他发愿成为修行的比丘，这就是爱。他执着修行比丘的生命，这就是取。无

³ 关于《发趣论》里的二十四缘，请参阅本书后面的《词语汇解》。

明、爱、取这三项称为**烦恼轮转**(kilesavatta)，它们能造成生死轮回⁴。

因此总共有五种主因，即无明、爱、取、行、业。

然后他必须观照今世投生时结生心的五蕴。结生心时有三十种色法，分别存在三种色聚当中，即身十法聚、性根十法聚与心色十法聚，它们各含有十种色法。

能观照这三十种色法之后，必须再度观照无明、爱、取、行、业这五种过去因，尤其要注重观照业力。反复地观照前世临死时成熟的业力与今世结生时的三十种业生色法，以便检查这些色法是否由前世哪个业力所产生。

如何观察这种因果关系呢？在这个阶段，多数禅修者已能观察到依靠心所依处而生起的心能产生许多心生色聚，能观察到心与心生色法之间的因果关系。正如心产生心生色法的情况，同样地，业力能产生业生色法。他应当如此检查前世临死时的业力与今世结生时的业生色法之间是否有因果关系。确定见到业力产生业生色法之后，应当进一步观照：由于前世的无明、爱、取、行、业生起，所以今世结生时的业生色法生起。

接着也必须观照前世的业力与今世结生时的名法之间的因果关系。然后必须观照前世的业力与今世这一生中所有果报五蕴之间的因果关系。如果能观照由于前世的无明、爱、取、行、业生起，所以今世的色蕴等生起；前世的无明、爱、取、行、业是因，今世的色蕴等是果，这是观照行法的因缘生，如此观照的智慧是缘摄受智或因缘生智见(paccayo udaya ñāṇa dassana)。因缘生智见意即见到现象(或法)的因缘生的智慧。

(2) 观照因缘完全坏灭导致五蕴完全坏灭

⁴ 缘起法中有三种轮转，烦恼轮转与业轮转能造成果轮转(vipākaṅga)，即识、名色、六处、触、受。

接着佛陀开示说“**安住于观照身的坏灭现象**”，意思是：他必须观照由于因缘完全坏灭，所以五蕴完全坏灭。

造成轮回的五种主因(无明、爱、取、行、业)何时才会完全坏灭呢？根据佛陀的教导，烦恼及能造成未来世果报的业力会在你证悟阿罗汉道时完全坏灭⁵，因此在般涅槃之后就不再有任何果报产生。你会在什么时候证悟阿罗汉道呢？是现在还是未来呢？当然是未来。多久的未来呢？如果你具备充分的波罗蜜，而且持续精进地修行，你就可能在今生证悟阿罗汉道。即使在今生证悟，然而从刹那生灭的角度来看，那时对现在而言也称为未来。如果你将在来生证悟阿罗汉道，那么来生也是你的未来。在你证悟阿罗汉道的那个未来时候，无明、爱、取、行、业这五种因会完全坏灭⁶。由于这五种因完全坏灭，所以般涅槃时五蕴完全坏灭。你必须照见到那两种坏灭。这种观智称为**因缘灭智见**(paccayato vayanāna dassana)，即能照见因与果完全坏灭的智慧。

如果想以观智直接了知因果关系，你就必须先能观照过去、现在与未来的名色法，否则就无法见到因与果的完全坏灭。

讲到这里，你还会说佛陀在《大念处经》当中只教导观照现在的名色法而已吗？如果了解佛陀的教导，你就不会那样说。过去、现在、未来的名色法都必须观照，因为它们都是观智的目标。如果不观照过去、现在、未来的名色法，你就无法了知缘起法及观照因果的生灭为无常、苦、无我，那么也就无法脱离生死轮回。

(3) 观照因缘生灭以及刹那生灭

⁵ 将要成熟而会在最后一生里结成果报的业力不会被阿罗汉道所灭，除此以外的一切业力都被阿罗汉道灭尽。正因为如此，包括佛陀在内的一切阿罗汉在般涅槃之前都还会受到过去所造善恶业的果报。

⁶ 应当了解这里的「业」是指会造成未来世果报的业力，而不包括当生即将成熟的业力。

接着佛陀开示说：“**或安住于观照身的生起与坏灭现象**”。这句经文的意思是：你必须观照因缘生灭以及刹那生灭这两者。

如何观照呢？你应当观照：由于五种因生起，所以五蕴生起；由于五种因完全坏灭，所以五蕴完全坏灭。这是**因缘生灭智见**(paccayato udayabbaya ñāṇa dassana)。然后应当观照五种因一生起后就立即坏灭，所以它们是无常的；五蕴也是一生起后就立即坏灭，所以五蕴也是无常的。这是**刹那生灭智见**(khaṇato udayabbaya ñāṇa dassana)。在这个阶段，你必须培育这两种智见。

如果能观照因果为无常、苦、无我，在你还未能清楚地见到每一刹那的生灭之前，那时的观智称为**思惟智**。在你能够清楚地见到每一刹那的生灭之后，那时的观智称为**生灭随观智**。

(4) 注释解释呼吸的因缘生灭

对于这段经文，注释只就呼吸的因缘生灭作解释如下：

关于“**他安住于观照身的生起现象**”这句经文，就像依靠铁匠风箱的外壳、风箱的喷口及适当的劳力，空气才能进出风箱。同样地，依靠所生身、鼻孔及比丘的心，呼吸身才能进出鼻孔。所生身等是呼吸身生起的因缘。如此观照就是安住于观照呼吸身的生起现象。

注释的这段解释可能不大容易了解，我要再加以说明。当你有系统地对呼吸修行四界分别观之后，就能见到色聚。分析色聚之后就能见到九种究竟色法。为什么这九种究竟色法能够生起呢？如果你的身体毁灭了，还能有呼吸存在吗？不能，没有身体就没有呼吸。如果分析这个身体，你可以见到业生、心生、时节生与食生这四类色法，它们称为所生身。由于所生身的存在，呼吸身才能生起，因此所生身是呼吸身生起的一项因素。再者，如果没有心，呼吸身就无法生起，因此心也是呼吸身生起的一项因素。此外，鼻孔也是呼吸身

生起的一项因素。所生身好比是风箱的外壳，鼻孔好比是风箱的喷口，心好比是适当的劳力。由于所生身、鼻孔与心生起，呼吸才能生起。你必须如此观照生起的现象。

然而，只观照呼吸身的因果关系是不够的，必须也观照五蕴的因果关系，即过去第一世临死时成熟的无明、爱、取、行、业这五种因造成现在世的五蕴，过去第二世临死时成熟的五种因造成过去第一世的五蕴，然后一直更往过去观照下去。同样地，现在世临死时成熟的五种因造成未来第一世的五蕴，然后一直更往未来观照下去。必须如此观照过去、现在、未来的因果关系。这样就可以说是安住于观照身的生起现象或因缘生。

(5) 注释解释呼吸身的坏灭现象

注释接着解释呼吸身的坏灭现象。关于“**安住于观照身的坏灭现象**”这句经文，如同当风箱的外壳被拆除、风箱的喷口破裂或缺乏适当的劳力时，空气就无法进出。同样地，当所生身毁坏、鼻孔破损或心停止作用时，呼吸身就无法进出。因此，由于所生身、鼻孔与心的坏灭，呼吸身也就坏灭。如此观照就是安住于观照呼吸身的坏灭现象。

然后你也必须观照：由于未来无明、爱、取、行、业这五种因完全坏灭，所以未来五蕴也将完全坏灭。这样观照就是安住于观照身的坏灭现象或因缘灭。

你也应当观照身的生起与坏灭现象，意即观照因缘生灭与刹那生灭这两者。

3、观禅的第三个阶段(坏灭随观智到行舍智)

接着佛陀开示观禅的第三个阶段如下：

“或者他建立起‘有身’⁷的正念只为了更高的智慧与

⁷ “有身”是指由于强而有力的观智，禅修者只见到“纯粹的”名色身——究竟名色法，丝毫不见色聚等概念法，这是坏灭随观智以上这

正念。”

关于这一段经文，禅修者透过谨慎的观察而建立起正念。他思惟：“**有身存在，但是没有众生、没有人、没有男人、没有女人、没有自我、没有属于自我之物、没有我、没有我所有、没有他人、也没有属于他人之物。**”

这段经文是指从坏灭随观智到行舍智这些上层的观智。如果依照前面谈过的方法来修行生灭随观智，当观智变得利而且深的时候，他应当只专注于观照名色法的坏灭。渐渐地，他见不到色聚，而纯粹只见到究竟名色法，并且他不见名色法的生起，而只见到它们的坏灭。那时他见到只有“纯粹的”名色身存在，不见有众生、人、男人、女人、我、属于我所有之物、他人、属于他人之物。

“只为了”是指目的。它在说明：建立正念不是为了其他的目的。那么是为了什么目的呢？只是为了**“更高的智慧与正念”**。意思是指：只是为了愈来愈广大、深远的智慧与正念。也就是说为了增长正知与正念。

(六) 证悟道果

当禅修者只见到名色法的坏灭，并且观照它们的坏灭为无常、苦、无我，他的观智就会渐渐成熟。观智成熟时，五根也会成熟，那时他就能证悟道果，他心中会生起取涅槃为目标的道智与果智。持续地修行，最后他就能证悟阿罗汉果。佛陀解释阿罗汉的境界如下：

“他独立地安住，不执着世间的任何事物。”

“他独立地安住”是指：他不依靠邪见、渴爱及无明来安住。**“不执着世间的任何事物”**是指：不认定色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴为“这是我”、“这是我的”或“这

些观智的特征。也因为如此，这时开始才被认为是**纯粹的观禅**。

是我的自我”。为什么呢？因为他的道智完全灭除了邪见、渴爱及无明。因此他能独立地安住，不依靠邪见、渴爱及无明来安住。

以上是修行安般念一直到证悟阿罗汉果的简要解释。如果能如此有系统地修行，并且有足够波罗蜜的话，你也可能在今生证悟涅槃。

(七) 结论

接着佛陀为安般念这一节作结论说：

“诸比丘，这就是比丘安住于观身为身的方法。”

在安般念这一节当中，观察呼吸的正念及正念的目标(五取蕴)是苦谛。无明、爱、取、行、业这五种过去因是集谛。苦谛与集谛这两者都不生起是灭谛。在培育生灭随观智时，你可以观照到由于五种因完全坏灭所以般涅槃时五蕴完全坏灭，(因灭与果灭)这两种灭也称为灭谛，然而它们只是世间的灭谛而已。当你以道智与果智证悟涅槃时，你才了知出世间的灭谛(涅槃)。你应当分辨这两种灭谛。

(八) 世间的道智与出世间的道智

了知苦谛、舍弃集谛、以灭谛为目标的正道是道谛。在这里也必须分辨世间的道智与出世间的道智。

世间道智能见到五蕴，这是了知苦谛的观智；它也能见到苦的因，这是了知集谛的观智；它也能见到由于五种因完全灭尽所以般涅槃时五蕴完全灭尽，这是了知灭谛的观智。世间道智是指观智而言，也就是正见。正思惟、正精进、正念与正定这四项因素会与观智同时生起。在修行之前，你必须先持戒，那就是具备了正语、正业与正命这三项因素。因此总共是八圣道分，这是世间的八圣道分。禅修者有时必须观照观智本身也是无常、苦、无我。那时他了知世间的道谛。因此世间道智能了知世间的四圣谛。

出世间八圣道分与圣道智、圣果智同时生起，它们都以

涅槃作为目标。那时，正见了知涅槃，正思惟将心投入涅槃，正念对涅槃明记不忘，正精进努力于了知涅槃，正定专注于涅槃，正语、正业、正命这三项也同时存在。这是出世间的八圣道分。为什么在禅修者证悟涅槃的时候，正语、正业、正命这三项也同时存在呢？因为圣道智灭除了能造成邪语、邪业、邪命的烦恼。

如此精勤地修行四圣谛之后，就能达到寂静。这是致力于修行安般念的比丘的解脱之道。

二、四威仪(iriyaṃpatha)

接着，佛陀要解释在行、住、坐、卧这四种威仪当中如何培育正念。

“再者，诸比丘，行走时比丘了知：‘我正在行走。’站立时他了知：‘我正站立着。’坐着时他了知：‘我正坐着。’躺着时他了知：‘我正躺着。’无论身体处在哪一种姿势，他都如实地了知。”

(一) “如实地了知”

这是修行四威仪的开始阶段。

关于**“行走时比丘了知：‘我正在行走。’”**这句经文，即使是猪、狗、猫等畜生，当它们行走时，它们也了知自己在行走。但是这里所教导的不是这种了知，因为这种了知不能去除认为有众生存在的邪见，也不能去除我想，既不是禅修的法门，也不是培育念处的方法。为什么呢？因为在它们行走时，它们无法以观智照见究竟名色法及其因，也无法观照它们无常、苦、无我的本质。

然而，此比丘的了知能去除认为有众生存在的邪见，也能去除我想，既是禅修的法门，也是培育念处的方法。为什么呢？因为当他行走时，他能以观智照见究竟名色法及其因，并且能观照它们无常、苦、无我的本质。

注释以三个问题加以解释：**“谁在行走？行走是谁的？行走为何产生？”**这些问题涉及禅修比丘对行走的了知。

以下是这些问题的说明：谁在行走？没有众生或人在行走。行走是谁的？不是任何众生或任何人的。行走为何产生？由于心理活动而生起风界(风大)的扩散作用，该扩散造成行走。所以比丘了知：当“我要行走”这样的念头生起时，它会产生许多风界特盛的色聚。风界的扩散作用产生身表(kāya viññatti 身体的动作)，而使身体向前移动称为行走。

我要进一步解释：在行走的时候有两种色法，即带动的

色法与被带动的色法。“我要行走”这个心能产生许多色聚。一秒钟内有数万亿个心生起，每一个心能产生许多色聚，每一个色聚中都有八种色法，即地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素。在这八种当中，风界特别强盛。那个风界产生身表，而依照禅修者的意愿使身体动作。由“我要行走”这个心所产生的色法是被带动的色法。

被带动的色法有四类，即业生色、由其他心产生的心生色、时节生色与食生色。如此，带动的色法与被带动的色法中都有心生色。为什么呢？详细说明如下：只有意门心路过程心才能产生带动的色法；五门心路过程心与有分心不能产生带动的色法，而只能产生被带动的色法。例如在行走的时候，同时你也可以看见颜色、听到声音、嗅到气味、尝到滋味、感到触觉。眼、耳、鼻、舌、身这五门心路过程的心能产生许多心生色聚，有分心也能产生许多心生色聚，每一粒心生色聚含有八种色法，这些色法都是被带动的色法。

举个譬喻来说：假设这里有一条河流，如果你将树叶放在河水上，它就会向前流去；然而树叶不会自己向前流，只因为被水流带动而向前流去。业生、心生、时节生与食生这四类色法好比是河水上的树叶，由“我要行走”这样的心产生的心生色法好比是水流。带动的心生色法持续地生起、移动时，被带动的四类色法也随着移动。然而，这只是依照世俗谛的言语所作的解释。依照究竟谛而言，每个色法一生起后就立即坏灭，根本没有时间从一个地方移动到另一个地方。但是由于带动的心生色法中风界所产生的身表，新生起的四类被带动色法不会在旧色法的地方生起，而会在新的地方生起，因此人们产生色法移动的错觉。

在这里，带动与被带动的色法是色蕴，“我要行走”这样的心包含四种名蕴，总共是五蕴。

如果想在行走时以观智照见五蕴，你就必须有系统地修行四界分别观。首先，在你开始经行之前，先站在经行道的起点。如果你的定力够强，那么你可以先站着入定，例如进

入安般初禅乃至第四禅。出定之后，以那样的定力为基础，你应当有系统地修行四界分别观。见到色聚之后就分析它们，并且有系统地辨别带动与被带动的色法。能辨别这两种色法之后，就起步慢慢地行走。然后也要观照“我要行走”那样的意门心路过程。在那心路过程中有一个意门转向心及七个速行心。意门转向心里有十二个名法，每一个速行心里有三十四、三十三或三十二个名法。这些名法是四种名蕴，带动与被带动的色法是色蕴，总共是五蕴。行走的时候你必须系统地观照这五蕴。能观照五蕴之后，还必须观照五蕴的因。然后必须观照五蕴及其因为无常、苦、无我。若能如此观照，那么你的观智就能去除认为有众生存在的邪见，并且能去除我想。这就是在行走时修行念处的禅修方法。

站立等其他姿势也以同样方法来解释。禅修者了知：当“我要站立”这样的心生起时，它会产生许多风界特盛的色聚。风界会产生身表，而使身体由低下的姿势竖直起来，这称为站立。当“我要坐下”这样的心生起时，它会产生许多风界特盛的色聚。风界会产生身表，使下半身弯曲而上半身竖直，这称为坐下。当“我要躺下”这样的心生起时，它会产生许多风界特盛的色聚。风界会产生身表，使身体水平地伸展或横卧，这称为躺下。在所有这些姿势中，你都必须观照五蕴及其因，然后观照它们为无常、苦、无我。如此你就能去除认为有众生存在的邪见，并且能去除我想。这就是在四威仪中修行念处的禅修方法。

1、“谁在行走？”

在这里，“谁在行走？”是未事先分辨促成原因与所生动作而提出行走动作之作者的问题。这是藉着否定“作者有我”来指出纯粹只有行走的现象而已。换句话说，“谁在行走？”这个问题期望得到否定的答案，因为根据《阿毗达摩藏》(Abhidhamma)，没有作者或行走者，只有依靠因缘而生灭的名色法而已。这种名色相续生灭的现象称为行走，没

有谁在行走。

因此大家必须了解：在行走时，如果你不能照见究竟名色法，而只是注意身体的移动，那是不够的，那不是禅修的方法。关于站立、坐着、躺着时的修行方法也是同样的道理。

2、“行走是谁的？”

第二个问题是“行走是谁的？”藉着这个问题，注释者以不同的方式来说明相同的道理。在分辨促成原因与所生动作之后，显示根本没有作者存在。

3、“行走为何产生？”

第三个问题是“行走为何产生？”这是寻找行走动作之真正原因的问题，从而否定有行走者存在的观念。

这里显示出：行走是由于因缘和合而造成的单纯移动现象，除了那现象之外没有任何人或众生存在。行走并不被归因于如此的错误推理：“我与心接触，心与感觉器官接触，感觉器官与目标接触。”

“由于心理活动而生起风界的扩散作用”等这些话是用来证明行走纯粹只是名色生灭的现象而已。若能如此观照，你就做到了经文中所说的：“行走时他了知：‘我正在行走。’”

藉着提到心理活动，注释者排除风界的扩散作用与无生命物的关联。藉着提到风界的扩散作用，他排除产生言语动作的心理活动。他藉着心理活动与风界作用来解释身体的动作。

注释里谈到“我要行走”这个心会产生风界。而疏钞则解释说：“心会产生风界”是指心会产生风界特别强盛的一群色聚。根据这个解释，我们可以了解：“我要行走”这个心并不只是产生风界而已，而是产生了许多色聚。为什么呢？因为名色法都不会单独生起，只会成群地生起。由此可知：“我要行走”这样的心产生许多含有地、水、火、风、颜色、香、味、食素这八种色法的色聚，而其中的风界特别

强盛。依照世俗谛来说，这种风界能造成身体向前移动；然而依照究竟谛来说，风界使新生起的究竟色法在新的地方生起，而不在旧色法的地方生起。行走的时候，你必须照见这样的本质。

在这里，“风界”是主要的因素，而不是唯一的因素。否则，动作中就不可能有所造色与身表存在了。

了解上面所说行、住、坐、卧是缘生之法的人能以如此的态度来探究：“所谓‘众生行走’、‘众生站立’乃是根据世俗言语而说的，事实上并没有众生行走或站立。说众生行走或站立就像在说‘牛车行走’、‘牛车站立’一样，事实上并没有行走或站立的牛车。”当一个善巧的牛车夫驾驭着由牛来拉的车子时，人们依世俗的讲法说“牛车行走”、“牛车站立”。从无法依自己的意愿行走的角度来看，身体或四类色法就好比是牛车一样；心生的风界与俱生色法就好比是牛；心就好比是牛车夫。当“我要行走”或“我要站立”的心生起时，能产生动作的风界与俱生色法就会生起。藉着心生风界的扩散作用，就会造成行走或其他姿势。然后就会产生这一类的世俗言语：“众生行走”、“众生站立”、“我行走”、“我站立”。因此古代的注释者说：

**就像船受到风的推动而行驶，
又像箭由于弓弦之力而发射，
身体向前走也基于同样道理，
完全由于风界的扩散所促成。
正如木偶的背后有绑线操纵，
同样道理身体木偶被心操纵，
由心驱使才使身体行立动作。
如果没有支持的因素与条件，
哪里能有藉着自己内在力量，
而能够行走站立的有情存在？**

因此在行、住、坐、卧当中，你都应当观照究竟名色法

及它们的因，以及观照名色法及其因无常、苦、无我的本质。若能如此修行，我们就可以说：当你行走的时候，你清楚地了知自己正在行走；站立的时候，你清楚地了知自己正站着等等。

我们解释时是整体地解释，而佛陀说法时则是逐步地说法。他教导在行、住、坐、卧时首先你必须了知究竟名色法与它们近的因缘，还不包括远的因缘。

(二) 安住于观照内在、外在或内在与外在的身为身

然后佛陀继续开示说：

“如此，他安住于观照内在的身为身、安住于观照外在的身为身或安住于观照内在与外在的身为身。”

这段经文的意思是：在自己的行、住、坐、卧四威仪中观照究竟名色法及其近的因为无常、苦、无我之后，也必须观照外在他人的四威仪中的究竟名色法等，然后必须在一次修行时间里，内在与外在交替地观照。为什么呢？因为只观照内在的名色法不足以使你证悟涅槃；只观照外在的名色法也不足以使你证悟涅槃；若想证悟涅槃，内在与外在的名色法都必须观照。

(三) 安住于观照身的生起、坏灭或生起与坏灭

佛陀继续开示说：

“他安住于观照身的生起现象、安住于观照身的坏灭现象或安住于观照身的生起与坏灭现象。”

在这里，你必须修行缘起法以观照远的因缘，即由于前世的无明、爱、取、行、业生起，所以今世的果报五蕴生起。这是观照因缘生。然后也必须观照由于无明、爱、取、行、业这五种因完全坏灭，所以般涅槃时五蕴完全坏灭。这是观照因缘灭。如此观照因缘生灭之后还必须观照刹那生灭，即五种因一生起后就立刻坏灭，果报五蕴也是一生起后就立刻

坏灭，因此它们都是无常、苦、无我的。这是刹那生灭。在这个阶段，你必须观照这两种生灭。

这段经文中包含三种观智，即：

1. **缘摄受智(paccayapariggahañāṇa)**：观照因果关系的智慧。
2. **思惟智(sammasanañāṇa)**：观照行法无常、苦、无我本质的智慧。
3. **生灭随观智(udayabbayañāṇa)**：观照行法的因缘生灭与刹那生灭及其无常、苦、无我三相的智慧。

(四) 更高的智慧与正念

当你的生灭随观智成熟时，就可以进一步修行坏灭随观智等等，因此佛陀继续开示如下：

“或者他建立起‘有身’的正念只为了更高的智慧与正念。”

这段经文是指从坏灭随观智到行舍智这些上层的观智。当你的观智成熟时，四种道智与四种果智会逐步地生起，所以佛陀继续开示说：

“他独立地安住，不执着世间的任何事物。诸比丘，这就是比丘安住于观身为身的方法。”

为什么他能够独立地安住，不执着世间的任何事物呢？因为他的道智能灭除所有的烦恼，所以他能够独立地安住，不执着一切的五蕴(世间)。

在这里，修行四威仪的正念及正念的目标(五取蕴)是苦谛；造成今生五取蕴的五种过去因(无明、爱、取、行、业)是集谛；苦谛与集谛这两者都不生起是灭谛；了知苦谛、舍弃集谛及取灭谛为目标的正道是道谛。

如此精进地修行四圣谛之后，就能达到寂静。这是致力

于修行四威仪的比丘证悟阿罗汉果、达到解脱的方法。

(五) 阿难尊者的故事

解释了佛陀在《大念处经》中教导四威仪的修行方法之后，我要举出古代的尊者们在四威仪中修行的例证，尤其是阿难尊者的故事。很多人误解阿难尊者修行证果的方法，因此在这里要特别加以解释。

在佛陀成道后度过第一次雨季安居之后，他回到故乡迦毘罗卫城(Kapilavatthu)。在那里住了一段时间之后，他离开迦毘罗卫城，途中停留在一个芒果园里休息。有六位释迦族的王子在那个芒果园中跟随佛陀出家，包括阿难尊者在内。从佛陀那里学习禅修的法门之后，他们就前往王舍城的竹林精舍度过出家后的第一次雨季安居。那时阿难尊者精进地修行止观，并且就在安居期间证悟初果须陀洹。他是如何证悟的呢？

1、阿难尊者修行身至念业处

阿难尊者精通八定，并且善于修行身至念业处(kāyagatāsati kammaṭṭhāna)。什么是身至念业处呢？在《中部·后五十经》里的《身至念经》(Kāyagatāsati Sutta)中，佛陀教导身至念业处，包括安般念、四威仪、正知、三十二身分、四界分别观、九种坟场观、四种禅那、五神通、依四圣谛而灭除烦恼。因此可知身至念业处并不只是三十二身分而已，也包括其他的修行法门。

阿难尊者就是专注于修行身至念业处。他以禅那为基础，进一步观照内外的究竟色法、内外的究竟名法、内外的究竟名色法以及分辨内外的究竟名色法没有人、我、众生，并且观照名色法的因，也就是修行缘起法以透视因果关系：过去世的五种因造成现在世的五蕴，现在世的五种因造成未来世的五蕴等等。从《长部》的《大因缘经》(Mahānidāna Sutta)中，我们可以得知阿难尊者精通于观照缘起法。观照缘起法

之后，他观照名色法及其因为无常、苦、无我。在那次雨季安居中，阿难尊者就是如此精进地修行止禅与观禅。

在《身至念经》中佛陀教导说，如果有系统地修行身至念业处，禅修者可以证得五种世间神通及出世间的四道与四果。要证得神通必须先以十四种方式来精通十遍与八定，因此这些修行法也都包括在身至念业处中。

2、阿难尊者证悟入流果

当阿难尊者证悟圣果的观智将要成熟时，他得以听闻富楼那弥多罗尼子(Puṇṇa Mantāniputta 满慈子)尊者说一部简短的经，那即是《相应部·蕴品相应》(Khandhavagga Saṃyutta)中的《阿难经》(Ānanda Sutta)。

在那部经中，富楼那尊者以镜子为譬喻来说法。譬如有人站在镜子前面，他可以清楚地镜子里看见自己的影像。那个影像是谁呢？我们能否说那个影像是他、他的或他的自我呢？不能。为什么呢？如果那个影像真的是他，那么当镜子移动时，他也会跟着移动。然而事实上，当镜子移动时，那个影像只会消失，不会跟着移动，因此那个影像不是他、他的等等。只是因为身体与镜子的缘故，所以才有影像暂时出现。同样地，五蕴只是依靠因缘和合的缘故而暂时存在，它们不是他、他的或他的自我。

再举个例子来说。假设现在我面对着一扇玻璃门，门上显现出我的影像。如果有人用枪射击我的影像，我是否会死呢？不会。如果那个影像真的是我，那么我应该会死。然而我并不会因为他射击那影像而死，由此可知那个影像不是我。同样的道理，五蕴只是因缘和合而生的法，它们一生即灭，不是我、我的或我的自我，也不是你、你的或你的自我。再者，如果五蕴真的是你的，那么五蕴应当会听从你的指挥：你要它们变美丽，它们就会变美丽；要它们变长，它们就会变长；要它们变短，它们就会变短。五蕴能如此听你指挥吗？不能。五蕴不会顺从你的意愿而改变，因为它们不是你的。

接着，富楼那尊者问阿难尊者好几个问题。首先他问说：“阿难，色是常的还是无常的呢？”阿难尊者回答说：“无常的，尊者。”那时，阿难尊者清楚地了知色法的无常本质。他并非不知而假称为知，因为听完那部经之后，阿难尊者就会证悟须陀洹道果，如果他在当时说谎的话，就不可能在听经之后证悟圣果。因此阿难尊者是在清楚地了知色法为无常的情况下才如此回答的。接着富楼那尊者问说：“既然色是无常的，那么它是乐的还是苦的呢？”阿难尊者回答说：“苦的，尊者。”由此可知阿难尊者了知色法的苦本质。富楼那尊者又问：“既然色是无常的、苦的，那么能否说色是我、我的或我的自我呢？”阿难尊者回答说：“不能，尊者。”由此可知阿难尊者了知色法的无我本质。这些问答显示阿难尊者彻底地了知色法的无常、苦、无我三相。以同样的方式，富楼那尊者又问了受、想、行、识这四蕴，阿难尊者也一一给予了相同的答案。由此可知，当时阿难尊者彻底地了知五蕴及它们的无常、苦、无我三相。

问过这些问题之后，富楼那尊者教导阿难尊者再度修行观禅。他如何教导呢？他说：“**贤友阿难，你必须照见十一种色蕴为无常、苦、无我。哪十一种呢？过去的、现在的、未来的、内在的、外在的、粗的、细的、低劣的、优胜的、远的、近的。这十一种色蕴都是无常、苦、无我的，不是我、我的或我的自我。**”

阿难尊者当下就依照教导而修行。他能够清楚地观照这十一种色蕴为无常、苦、无我。然后富楼那尊者以同样的方式教导十一种受蕴、想蕴、行蕴及识蕴，阿难尊者当下一地依照教导而观照。如此，他能够清楚地照见这十一种五蕴为无常、苦、无我。当富楼那尊者说完这部经时，阿难尊者证得了初果须陀洹，能以须陀洹道智与果智来了知涅槃。

3、证得四无碍解智的五项条件

在这里还有另一个要点：阿难尊者证悟须陀洹果的同时

也得到四无碍解智。要在证悟圣果时也得到四无碍解智的人必须具备五项条件。其中第一项是今生的，其余四项是在过去佛的教化期中修行得到的。这五项条件是：

- 1) **证悟(adhigama)**：他必须在现在佛的教化期中证得某一种圣果。
- 2) **精通教理(pariyatti)**：他必须曾在过去佛的教化期中学习经、律、论三藏。
- 3) **质问(paripucchā)**：他必须曾在过去佛的教化期中研究注释与讨论疑难之处，藉此清楚地了解三藏。
- 4) **闻法(savana)**：他必须曾在过去佛的教化期中恭敬地听闻佛法，未曾以放逸心听法。这是非常重要的。
- 5) **先前的修行(pubbayoga)**：他必须曾在过去佛的教化期中修行止观，达到行舍智的阶段。

后四项条件就是波罗蜜。阿难尊者曾经于十万大劫以前在最胜莲华佛(Buddha Padumuttara)的座下修习这样的波罗蜜。因此他并不是在最后一生才修行而已，他已曾在过去佛的教化期中彻底地观照名色法及缘起法，并且观照名色法及其因为无常、苦、无我，提升观智达到行舍智的阶段。除了过去的那些波罗蜜之外，在最后一世里他接受佛陀的教导，在三个月的雨季安居期间精进地修行止观，这是他当世的波罗蜜。由于过去与现在这些波罗蜜的缘故，所以他在听闻富楼那尊者讲说镜子譬喻的经之后，能够很轻易地证悟须陀洹果。

他在过去世积聚波罗蜜、修行止观达到行舍智时也履行“往返任务”(gata-paccāgata-vatta)。意思是在他入村托钵及返回的路上都一直专注于修行止禅或观禅。如此说是为了显示他不只在一种姿势修行止观而已，而是在四威仪中都修行止观。阿难尊者不但曾经于过去佛的教化期中修行四威仪，在释迦牟尼佛的教化期中也同样地修行四威仪。他在三个月

的雨季安居当中精进修行，然后才证悟须陀洹果。

证悟须陀洹果之后，他仍然一有机会就精进地修行止观，如此经历了四十四年。举一个明显的例子来说：有一天阿难尊者与佛陀住在一个森林里。白天的时候，阿难尊者顺逆地观照缘起法。他能够清楚地照见因果关系，并且能观照十二缘起支为无常、苦、无我。在傍晚的时候，他来见佛陀，禀告说：“**虽然世尊说缘起法很深奥，但是对我而言，缘起法很容易。**”佛陀对他说：“**阿难，不要如此说。如果不能以三种遍知来了知缘起，就无法解脱生死轮回。**”

注释者解释《大因缘经》里佛陀的这段话说：“**‘如果不能以观智来了知缘起法，则无法解脱生死轮回。’这是非常重要的指导。**”如果想要解脱生死轮回，你就必须以观智来了知缘起。如何才能以观智了知缘起呢？首先必须培育定力，其次必须观照内外的名色法，然后才能观照缘起法。

4、证悟阿罗汉果

尽管阿难尊者一有机会就努力观照十一种五蕴为无常、苦、无我，但是他未能在那四十四年中证得更高的果位。佛陀般涅槃之后，在第一次三藏圣典结集的前一夜，阿难尊者又勇猛精进地修行身至念业处。前面已谈过身至念业处包括安般念、四威仪、正知、四界分别观、三十二身分、九种坟场观等法门¹。当天晚上，阿难尊者精进地修行，尤其是行禅。行走的时候应当如何修行呢？应当观照(1)带动的色法、(2)被带动的色法、(3)造成身体动作的心。带动与被带动的色法是色蕴，造成身体动作的心包括四种名蕴，总共是五蕴。行走时他观照五蕴、五蕴的因，及观照五蕴与其因无常、苦、无我的本质。阿难尊者整夜精进地如此观照。

¹ 但是在有些经中，身至念专指三十二身分而言。三十二身分有两种修法：（一）止禅的修法是专注三十二身分不为不净以达到初禅。（二）观禅的修法是观照三十二身分的四界以照见究竟色法。

由于一心想在隔天三藏结集开始之前证悟阿罗汉果，所以阿难尊者非常精进地修行。但是由于精进根太强，因此他无法达到更高的成就。于是他放松身心，准备躺下来休息一下。在躺下的时候，他仍然观照着行法无常、苦、无我的本质。由于他将精进稍微放松，所以精进根与定根达到平衡，结果他在躺下的动作中证悟了阿罗汉果。

在阿难尊者五根成熟而且平衡的时候，他观照任何一种行法为无常、苦或无我都足以证悟阿罗汉果，因为他之前已经有系统地详细观照无数次了。当禅修者有系统地观照十一种五蕴为无常、苦、无我，达到行舍智的阶段之后就可以任选某一种行法来专注观照，直到证悟涅槃。例如他可以专注观照任何一种禅那名法为无常、苦或无我。如此观照时就有可能证悟涅槃。阿难尊者的情况就是如此。

（六）摩诃提舍长老的故事

此外还有摩诃提舍长老(Mahātissa Thera)的故事。有一天，长老在入村托钵的路上遇到一个女人。那个女人因为与丈夫吵架而离家出走。她在路上遇到摩诃提舍长老，并且故意对长老发出大笑来勾引他。长老听到笑声，就抬头去看，正好看见那女人的牙齿。见到牙齿之后，长老就作意白骨观，因而见到那女人只是全副的白骨。然后他转回来专注于自己的白骨为不净，很快速地达到初禅。从初禅出定之后，他观照初禅名法为无常、苦、无我。他就这样在路上证悟了阿罗汉果。

为什么他能如此快速地证果呢？因为他已曾修行白骨观很久的时间，白骨观就是他的根本业处。他已曾以白骨观的初禅为基础而观照名色法及其因为无常、苦、无我无数次，而且多次达到行舍智。因此在路上遇到那女人时，观照任何一种行法为无常、苦或无我都足以使他证悟圣果。

大家应当效法这两位尊者在四威仪中修行的典范。

三、正知/明觉(sampajāna / sampajañña)

“再者，诸比丘，向前进或返回的时候，比丘以正知而行。向前看或向旁看的时候，他以正知而行。屈伸肢体的时候，他以正知而行。穿着袈裟、执持衣钵的时候，他以正知而行。吃饭、喝水、咀嚼、尝味的时候，他以正知而行。大小便利的时候，他以正知而行。走路、站立、坐着、入睡与醒来、说话或沉默的时候，他以正知而行。”

(一) 修行正知的第一个阶段

1、向前进与返回时的正知(明觉)

在这节经文中佛陀分成七组来教导正知的修行方法。

第一组是向前进与返回时的正知。经文中说：“**向前进或返回的时候，比丘以正知而行。**”在这一句里，向前进是行进，返回是回转。在所有四威仪中都有这两种情况。

首先，在行走的时候，使身体向前移动称为前进；前进之后回转称为返回。站立的时候，将身体弯向前称为前进；将身体弯向后称为返回。坐着的时候，移向座位的前面部份称为前进；移向座位的后面部份称为返回。躺卧时的解释法可以同理类推。

“**比丘以正知而行**”意思是做任何事情的时候都保持正知，没有片刻与正知分离。

有四种正知：有益正知(sāthaka sampajañña 有益明觉)，适宜正知(sappāya sampajañña 适宜明觉)，行处正知(gocara sampajañña 行处明觉)，不痴正知(asammoha sampajañña 不痴明觉)。

(1) 有益正知

在这四种正知当中，**有益正知**是以“向前进是否有利益？”这样的想法思惟是否值得做之后，了解其用处的正知。当向前进的念头一生起时，禅修者并不受到该念头的影响而立刻前进，而是先思惟向前进是否有利益，然后再作决定。

在这里，“利益”是指依循善法而获得提升。可以藉着参访佛塔、菩提树、僧团、长老及可观察死尸不净之处(坟场)来达到此目的。

藉着参访佛塔、菩提树或僧团，禅修者可以提升修行的兴趣，以浓厚的兴趣而精进修行之后可以证悟圣果。藉着参访长老并且遵循他们的教导而修行，禅修者可以证悟圣果。藉着前往坟场观察死尸，以及修行不净观而达到初禅，禅修者可以逐步地修行止观，乃至证悟圣果。因此参访这些地方是有利益的。

(2) 适宜正知

适宜正知是指思惟是否适合之后，了解适合做之事的正知。例如，虽然参访佛塔是有利益的，但是当人们对佛塔举行大供养盛会时，许多人聚集在那里，男人、女人都妆扮得像色彩艳丽的偶像一样。如果在那样的人群里，比丘会因为迷人的对象而生起贪欲，因为可厌的对象而生起瞋恨，因为嫉妒而生起愚痴，或有可能违犯淫戒或危害自己的清净梵行，那么他不适宜去那个地方。没有这些危害的地方才是适宜去的。

虽然拜访僧团是有利益的，但是当村子里有整夜说法的集会，有很多人参加时，如果比丘有可能像上述那样受到危害，那么他不适宜去那样的说法处。当不会有危害发生时，比丘才可以前去那个地方，因为那样做是适宜的。拜访被众多信徒围绕的长老，适宜与不适宜的情况也应当同理类推。

i. 一位年轻比丘和一个沙弥修不净观的故事

前往丢弃死尸之处修行不净观是适当的。以下这个故事就是说明此含义：

一位年轻比丘和一个沙弥出外寻找清洁牙齿用的木料。沙弥离开道路，走向前面的一处去寻找，因而看见一具尸体。由于之前他已经修行不净观与观禅很长久的一段时间，所以当时他就对那具尸体修行不净观而达到初禅。然后他以初禅

的定力为基础进而修行观禅，观照包括禅那法在内的行法为无常、苦、无我，因而证悟前三个圣果。他检查自己的证悟之后，继续禅修，以便证悟阿罗汉果。

年轻比丘由于见不到沙弥，所以就出声叫他。沙弥心里想：“自从出家以来，我就努力使自己不用让比丘叫第二次，因此改天我再来修证最高的果位吧。”他回答那比丘说：“什么事，尊者？”比丘说：“到这里来。”沙弥回到比丘的身边，对比丘说：“先这样子走，然后站在我刚才站的地方，面向北方观看。”年轻比丘照着沙弥的话去做，他也证悟了与沙弥同样的果位。如此，一具尸体使两个人获得利益。

ii. 异性的尸体不适合用来修行止禅的不净观

专注尸体为不净以修行止禅时，对于男性禅修者而言，女性尸体是不恰当的，反之亦然。只有与自己相同性别的尸体才是恰当的。然而，若是以尸体的不净来修行观禅，则不必拣择尸体的性别。这可以举佛陀教导弟子们对师利摩(Sirimā)¹的尸体修行不净观为例证。当时比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷这四众都在场听法，一起对师利摩的尸体修行不净观。他们所修的是观禅的不净观。

为什么异性的尸体不适合用来修行止禅的不净观呢？因为专注尸体为不净而达到近行定时，内心所见尸体的影像会转变成美丽的似相，而不再是难看的影像。似相看起来就像一个人吃饱之后躺在那里熟睡一样。如果对异性的尸体修行不净观，那时禅修者内心可能会生起贪欲。因此对于男性禅修者而言，女性尸体是不恰当的；对于女性禅修者而言，男性尸体是不恰当的。如此了知适当或不适当称为适宜正知。

(3) 行处正知(止禅)

第三种正知是行处正知。具备有益正知与适宜正知的比

¹ 师利摩是当时著名的高级妓女，她证得须陀洹果后就不再当妓女。

丘在托钵途中专注三十八种业处中的一种，如此就是在修习行处正知。

在南传教法中，止禅有四十种业处(修行法门)。然而，为什么在这里注释只说三十八种业处呢？因为注释将四十种业处里的光明遍与白遍合为一种，限定虚空遍与空无边处定合为一种，所以成为三十八种。

注释在解释行处正知时只谈到止禅而已。然而，若你能修行观禅，那么你也可以在前去托钵与返回时都修行观禅。为什么注释只以止禅来解释行处正知？因为第四种正知(不痴正知)就是指观禅而言，所以在行处正知里只论及止禅而已。

要明了行处正知，必须了解下列的四种人：

第一种比丘在前去托钵的路上保持专注于禅修的业处，但是在返回时没有专注于业处。

第二种比丘前去托钵时没有专注于业处，返回时才专注于业处。

第三种比丘前去与返回时都没有专注于业处。

第四种比丘前去与返回时都专注于业处。他就是履行“往返义务”(gata-paccāgata-vatta)的人。

第一种比丘

这四种比丘当中的第一种是如此生活的：白天时，他藉着坐禅及行禅来使自己的心远离五盖。晚间时，在初夜与后夜也同样藉着坐禅及行禅来使自己的心远离五盖。他只在中夜的时间睡眠。

i. 如何才能使心远离五盖

注释讲到这位比丘能使自己的心远离五盖。如何才能使心远离五盖呢？如果你有系统地修行安般念，定力提升到相当程度时禅相就会出现在你鼻孔的出口处。如果能持续专注于禅相一小时以上，它会变成像棉花一般的白色。如果每次静坐都能如此持续专注，连续保持好几天，它会变成像天上

明星一般透明的似相。若能持续地专注于似相，就能达到近行定。在近行定时五禅支还不够强。定力再提升时，五禅支的力量会变得很强，能持续维持定力更长的时间，那时的定称为安止定或禅那。在近行定与安止定时五盖都暂时不生起，那就是使心远离五盖。这位比丘就是透过近行定或安止定来使自己的心远离五盖。

他能在整个白天、初夜与后夜总共二十小时里都精进修行，藉着坐禅与行禅来使自己的心远离五盖。他只在中夜睡眠四个小时。由于如此的勇猛精进，所以他能够证悟道果。大家也应学习这样的典范，精进修行。

清晨的时刻，他履行对佛塔与菩提树的义务——打扫等工作。然后给菩提树浇水，加满饮用的水与清洗的水，并且执行对戒师与教授师的义务。之后他照料自己身体的需要——洗脸等事，然后进入自己的住处禅修。

到了托钵的时间，他从座位上起身乃至拿取衣钵的时候，都一直将禅修业处放在心中最重要的地位。离开住处时也是一心专注于禅修业处。

ii. 应用业处和一切处业处

止禅业处可分为两类：

- a) **应用业处**(pārihāriya-kammaṭṭhāna)或称为根本业处(mūla-kammaṭṭhāna)：即禅修者经常修行的法门。他以此法门作为修行观禅的定力基础。
- b) **一切处业处**(sabbatthaka-kammaṭṭhāna)：即所有禅修者都应当修行以便避免危难的法门。

在我们这次禅修营里，有些禅修者修行安般念作为根本业处，有些则修行四界分别观。至于一切处业处则包括四种法门，即：(一)佛随念、(二)死随念、(三)不净观、(四)慈心观。佛随念就是忆念佛陀的德行或特质。修行佛随念可以提升信心、使心清净以及避免危险。死随念可以去除修行时生起的懒惰、懈怠，激发悚惧感、警惕心。不净观可分为外在

尸体的不净观与内在三十二身分的不净观，这两种不净观都能去除贪欲。慈心观可以去除瞋恨，并且能避免遭受危难。这四种业处能保护禅修者免遭内外的危难，是每位禅修者都应当修行的，所以称它们为一切处业处或四护卫禅。

如果这位比丘的根本业处是佛随念，那么当他走到佛塔时不需将业处暂时放下。但是如果他的根本业处是佛随念以外的业处，那么当他走到佛塔下方、要走上台阶之前，应当将业处暂时放下，就像放下拿在手上的物品一样。然后忆念佛陀的功德，因而内心充满喜悦地走上台阶。

如果那是一个大的佛塔，在他以顺时针方向绕行佛塔三周之后，应当在四个地方顶礼。如果那是一个小的佛塔，在右绕三周之后他应当在八个地方顶礼。

礼拜佛塔之后，比丘来到菩提树的地方。他以谦恭的态度礼敬菩提树，就像佛世尊正坐在菩提树下一样。

如此礼敬佛塔与菩提树之后，他走下台阶，回到刚才暂时放下根本业处的地方，提起业处，覆盖双肩地穿着袈裟然后入村托钵，同时一直将业处放在心中最重要的地位。

村民们看见比丘，说：“我们的尊者来了。”他们走上前来迎接比丘，接过他的钵，领着他到食堂。然后请他坐下，并且供养他稀粥。接着他们为他洗脚，并且在他的脚上涂油。在饭煮熟之前，他们坐在他的面前请教问题或听他开示佛法。即使他们没有要求比丘开示佛法，但是为了他们的利益，比丘仍然应当为他们讲解佛法，这是比丘的责任。比丘应当以这样的念头开示佛法：“如果我不为他们讲解佛法，还有谁会为他们说法呢？”凡是佛法开示都离不开修行。

因此，他将禅修的业处放在心中最重要的地位而开示佛法，然后开始用餐，并且一直将业处放在心中最重要的地位。离去的时候，虽然他请村民们止步，但是他们仍然送他到村口。村民们回去之后，比丘走上回程。

比这位比丘先离开村子而在村外用餐的沙弥及年轻比丘们看见这位比丘。他们前来迎接他并且替他拿衣钵。

据说，古时候比丘们履行这项迎接长老的义务时，并不去看长老的脸。他们依照回来的次第而做这项义务，无论回来的是哪一位长老，他们只会想着：“这位就是我们的戒师或教授师。”以如此恭敬的态度来迎接长老。

那些沙弥与年轻比丘们问长老说：“尊者，那些村民是您的什么人？是您父系或母系的亲戚吗？”长老问说：“你们是看到什么事而提出这样的问题？”他们回答说：“看到他们对您的热爱与恭敬。”长老比丘说：“诸位贤友，就连父母亲都难以为他们子女做的事情，这些村民都为我们做了。我们的袈裟与钵正是他们供养的。正因为他们，所以我们才能在困境中没有恐惧，在饥荒时饮食不缺。再也没有人像他们这般对我们有利益了。”他就这样一面走着，一面习惯性地称赞那些村民。这位比丘就是前去托钵时持续专注于禅修业处，但是返回时没有专注于业处的例子。

第二种比丘

第二种比丘清晨时也像上述的比丘那样履行自己的义务。当他的业生消化之火变得很强烈时，由于饥饿的缘故，他感到极度不舒服。那时他全身出汗而且无法专注于禅修业处，因此他很早就拿了自己的外衣与钵，快速地礼敬佛塔之后，在村里的牛群还未走出牛栏去吃草之前，他就入村去托钵了。得到粥之后，他到食堂去，坐下来喝粥。

当他才喝了两、三口粥的时候，他体内的业生消化之火就放掉身体的色法，而改去抓取喝进身体的食物。

那位比丘缓和了饥饿的苦恼，就像一个用一百壶清水沐浴过的人一样轻松。他继续喝剩下的粥时，就一直将禅修业处放在心中最重要的地位。他洗钵与漱口之后，就一直在食堂里专注于业处，直到午餐之前。古时候，每个村子里都有许多个食堂，以供比丘用餐。在食堂旁边通常有一间小室供比丘禅坐修行。然后他又到其余的地方去托钵。在食用午餐时乃至返回的路上，他都一直将业处放在心中最重要的地

位。这位比丘称为在前去托钵时没有专注于业处，而在返回时专注于业处的人。

在佛陀的教法中，像这位比丘一样喝粥之后专注于修行观禅，因而证悟阿罗汉果的比丘有不计其数之多。单就锡兰岛上而言，在每个村子里，没有一个食堂里的座位不是比丘坐下来喝粥之后证悟阿罗汉果的地方。

大家应当学习这种榜样，在行、住、坐、卧等一切姿势中都精进修行。吃饭时也要以恭敬的心专注于禅修业处。如果你已经能修行观禅而且如此精进修行，那么即使在吃饭时你也可能证悟圣道与圣果。

第三种比丘

第三种比丘生活松散、懈怠，被五盖所束缚，而且放弃一切应当遵守的义务。他在入村托钵时丝毫不记得有所谓禅修业处这一回事。他和不恰当的人为伴而行走与用餐。他内心空洞地走出村子。这样的比丘称为前去与返回时都没有专注于业处的人。

第四种比丘

第四种比丘在前去托钵与返回时从头到尾都一直专注于业处。对于出身良善，希望获得内在提升而在佛陀的教法中出家的人，当他们十人、二十人、五十人甚至一百人群居在一起时，他们订立共同遵守的条规如下：“诸位贤友，你们离俗出家并不是因为被债主逼迫，不是因为害怕国王惩罚，也不是因为饥荒时谋生困难等原因，而是因为想要得到解脱。因此，如果你们在行走时生起烦恼，就在行走的当下将烦恼降伏；如果在站立时生起烦恼，就在站立的当下将烦恼降伏；如果在坐着时生起烦恼，就在坐着的当下将烦恼降伏；如果在躺卧时生起烦恼，就在躺卧的当下将烦恼降伏。”

订立此条规之后，当他们入村托钵时，如果其中一人生起烦恼，他就在行走的当下将烦恼降伏。如何降伏呢？他一心专注于自己的禅修业处，藉此来降伏烦恼。万一办不到，

他就会停下来，走在他后面的比丘也会跟着停下来。前面这个人会想：“后面这位比丘知道我心中生起的不善念头，这样的念头是我不应该有的。”于是他责备自己并且修行观禅，因此他达到圣人的境界(ariyabhūmi)。

万一仍然无法降伏烦恼，他就会坐下来。在他后面的比丘也会跟着坐下来。这就是对治烦恼的方法。如果他无法达到圣人的境界，那么在止息烦恼之后，他会一心专注于业处而继续前进。他不会以不专注于业处的心举脚走路；万一那么做了，他就会退回前面开始忘失正念的地方，重新再走。

如果你正在修行安般念，那么在行、住、坐、卧等每一种姿势当中，你都应当只专注于呼吸。如果忘了专注于呼吸，那么你应当退回到开始忘失正念之处，重新再走。如此你的正念就会增强，定力也会随着增强。定力够强时你就能证得禅那。若能以禅那为基础而精进地修行观禅，你就可能证悟阿罗汉果，解脱生死轮回。

坚忍不拔的毅力是很重要的。对于《大念处经》中所提到的每一种念处，佛陀都教导说比丘要以热诚、正知、正念来修行。这三项是证悟涅槃的必要因素。大家应当在一切姿势中都保持不断的精进、清明的正知与敏锐的正念。

iii. 走廊住者摩诃弗沙长老

另一个值得学习的典范是走廊住者摩诃弗沙长老(Mahāphussadeva Thera)。据说他履行“往返义务”十九年。当农夫、播种者、打谷者及其他人看见长老以那种方式行走时，他们说：“这位长老走了又停，停了又走。为什么他如此做呢？是否他记不得路？或者他忘了什么东西？”

长老只是一心专注于修行，履行沙门的义务(即修习戒、定、慧)，不在意人们如何谈论。他在二十年内证悟阿罗汉果。

在长老证悟阿罗汉果那天晚上，住在他经行道一端的天神站在那里，并且由手指放出光明。于是四大天王、帝释天

王(Sakka)及娑婆世界主梵天(Brahmā Sahampati)都来侍候长老。森林住者摩诃提舍长老见到光明。隔天他来问摩诃弗沙长老说：“尊者，昨晚你这里有光明，那是什么？”

为了转移话题，摩诃弗沙长老说：“光明是灯火、珠宝之类的光。”但是摩诃提舍长老再三逼问他说：“你保守着某一项秘密。”最后他只好承认，而将自己的证悟告诉摩诃提舍长老。

大家应当向这位长老看齐，不要向别人炫耀自己的修行成果。向别人炫耀是不好的，因为有些人会相信你，有些人不会，因此就会有许多问题发生。所以不应该将自己的修行成果告诉别人，你只能依照佛法而为别人讲解修行的道理而已。

iv. 黑蔓篷的摩诃那伽长老

也像黑蔓篷的摩诃那伽长老(Mahānāga Thera)的例子。据说他履行“往返义务”，并且以“我要礼敬世尊的六年艰辛奋斗²”的想法而立定决心，要在七年里只站立与行走。立定此决心是显示适合坚持的姿势，限制自己在这些姿势的人并不拒绝坐着吃饭的姿势，因为在吃饭时及其他类似的情况下，坐姿是适当的。应当了解这里所说的“只”字乃是禁止其他情况的坐姿与卧姿，即对禅修而言不是绝对必要的坐姿与卧姿。当他再度履行“往返义务”十六年之后，他证悟阿罗汉果。

在这个故事中，摩诃那伽长老在七年的时间里只站立与行走，精进修行，不躺下来睡觉。为什么他能如此精进修行呢？因为他要礼敬世尊六年的艰辛奋斗。大家也应当如此礼敬世尊，精进修行，不要因为几天睡不好觉就感到焦虑或气馁。长老如此勇猛精进地修行七年之后，又再以十六年的时间履行“往返义务”，因此他一直都在精进修行。大家应当

² 这是指佛陀成道前六年的苦行。

以他作为学习的榜样。

据说他修行的情况是如此：在入村托钵时，他只在专注于禅修业处时才举起脚走路。如果不专注于业处时就行走，那么他就会退回来，重新再走。当他走到离村子的距离是村民从村子望出来还分不出他是沙门或牛那么远的时候，他开始穿着袈裟覆盖双肩。用肩膀上所背水瓶的水洗钵之后，他在嘴里含一口水。为什么他口中要含水呢？因为他心里想：“愿我的心不受到任何干扰，即使是向前来顶礼或布施食物的人说：‘愿你长寿！’这样的干扰也没有。”但是若有人问他当天是什么日期或寺院里有多少比丘，他就会吞下那口水，然后回答。如果没有人问到日期等事，那么在离开村子时，他会将水吐在村门口，然后离去。

从这里可以知道谈话对修行而言是不好的。谈话多了会产生许多妄想，如此定力就会减退，因而使你无法透视究竟名色法及它们的因，更无法观照它们为无常、苦、无我。所以大家应当效法这位长老的榜样，保持默然，精进修行。

v. 迦兰巴落处僧寺的比丘

另外，就像在迦兰巴落处僧寺度过雨季安居的五十位比丘。在阳历七月的月圆日(即将开始安居时)，他们订立这项约定：“如果还未证悟阿罗汉果，我们就不互相交谈。”

这些比丘入村托钵的时候，口中都含着水。当有人问到日期等事时，他们会将水吞下然后回答。否则的话，在离开村子时他们会将水吐在村门口，然后离去。

那个村子里的人看地上有几口水的痕迹，就知道当天有几位比丘入村来托钵。他们心里想：“是什么缘故这些比丘既不跟我们谈话，彼此也不交谈？一定是他们之间发生争吵所以彼此才不交谈。”于是他们说：“来吧，我们去调解他们，使他们互相原谅！”他们一起来到僧寺。在僧寺里，他们看不到有任何两位比丘聚在一起。在那群村民中有一位很有智慧的人，他说：“诸位善人，喜欢争吵的人住的地方不

是这个样子。在这里，佛塔与菩提树的平台都打扫得很干净，扫帚排列得很整齐，饮用的水和清洗的水都准备得很妥当。”于是他们就回去了。那个僧寺的比丘们都在三个月内证悟阿罗汉果，然后举行一次清净的自恣。

如此，就像摩诃那伽长老以及在迦兰巴落处僧寺度过雨季的众比丘一样，第四种比丘只在心专注于禅修业处时才举脚行走。走到接近村子时就在嘴里含一口水。他先观察街道，然后走进没有醉汉、赌徒等不良者闹事，也没有不驯伏的象、马等出没的街道托钵。

托钵时，他不会像匆忙的人那样快速地行走，因为并没有急速托钵这样的头陀支。相反地，他安详地走，就像行驶在不平路上的水车一样。这是很好的比喻。装满水的水车行驶在不平的路上时必须慢慢行驶；如果行驶稍微快一点的话，水就会溢出来。比丘行走时也是一样，应当安详地慢慢走。依次第地走到每一家门前之后，他等一会儿，以便知道屋主是否想布施食物。接受食物之后，他走到村内、村外或回到僧寺。在那里，他坐在一个宜人、合适的地方，专注于食物可厌的观想，思惟取用食物有如为轮轴上油、为疮口涂上药膏及像在吃自己小孩的肉一样。而且他作八种如理的思惟：取用食物不是为了玩乐、陶醉、美貌与长胖，只是为了支持身体、维持生命、停止饥饿之苦与帮助修习梵行。

用餐后他洗钵，然后休息一会儿，让身体从用餐所导致的疲累中恢复过来。用餐后他就像用餐前那样地专注于禅修业处。在后夜时他就像初夜时那样地专注于禅修业处。

如此遵守往返义务的人若具备断尽烦恼的必要条件，甚至可以在年轻时就证悟阿罗汉果。若不能在早年时证果，则他将在中年时证果。若不能在中年时证果，则他将在临死时证果。若不能在临死时证果，则他将在来世投生为天神时证果。若不能在作天神时证果，则在没有佛出现于世间时，他会投生为人，证悟真理，成为辟支佛。若未能如此证悟真理，则在正等正觉佛陀再出现于世间时，他会成为像婆醯尊者

(Bāhiya Dārucīriya)那样的快速证悟者，或者像舍利弗尊者那样的大智慧者，或者像摩诃目犍连尊者那样的大神通者，或者像摩诃迦叶尊者那样的头陀行者，或者像阿那律尊者那样具足天眼通，或者像优波离尊者那样精通戒律，或者像富楼那弥多罗尼子尊者那样善于说法，或者像离婆多尊者那样居住于森林，或者像阿难尊者那样博学多闻，或者像佛陀之子罗睺罗尊者那样聪敏好学。

在前面说过的这四种比丘当中，前去与返回时都专注于禅修业处的比丘达到行处正知的顶峰。

(4) 不痴正知(观禅)

i. 怎样才是修行不痴正知

第四种正知是不痴正知，这是针对修行观禅的人而言。不痴正知就是在向前进等动作时不迷惑。这必须以下列的方法来理解——

当一个慧眼受到蒙蔽的凡夫前进或返回时，他是头脑糊涂的，认为：“自我在向前进；向前进的行为是由自我产生的。”或“我在向前进；向前进的行为是由我产生的。”等等。然而，在佛陀的教法中，不迷惑的比丘如此想：“当一个人想着‘我要向前进’时，那个心产生的风界会造成身体的动作。由于心生风界的扩散作用，身体才会向前行走。”

我要再加以解释：如果在向前进时你心里想：“我在向前进”或“向前进是由我产生的”，那不是在修行观禅，而只是肤浅的方法而已。然而，比丘应当了知什么呢？首先他必须观照自己的心，尤其是观照想要使身体动作的意门心路过程。当比丘心里想“我要向前进”时，就会有許多意门心路过程生起，它们会产生许多色聚。那些色聚中的风界特别强盛，它们能产生身体的动作，即身表。他必须照见那些色聚并且分析它们。每一粒色聚中至少有九种色法，即地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素及身表。它们是带动的色法。由于其中风界的扩散作用，身体才会向前进。

除了带动的色法之外，还必须观照被带动的色法，即构成所生身的四类色法。也必须观照产生带动色法的意门心路过程。带动与被带动的色法是色蕴，意门心路过程包含四种名蕴，总共是五蕴。修行观禅的人必须在向前进与返回时照见这五蕴，如此才可说是依照佛陀的教导，在向前进与返回时都以正知而行。

ii. 每步分为六个阶段

注释将身体行走时的每一步分为六个阶段：(一)举起脚、(二)伸出脚、(三)脚向前移、(四)脚向下落、(五)脚踏在地面、(六)脚向地面压下，以便接着跨出第二步。

在举起脚时地界(paṭhavī)与水界(āpo)弱而无力，而火界(tejo)与风界(vāyo)强而有力。在伸出脚与脚向前移时也是同样的情况。但是在脚向下落、脚踏在地面及脚向地面压下时，地界与水界强而有力，而火界与风界弱而无力。

由于火界之后伴随着风界是举起脚的条件，所以在举起脚的动作中火界与风界偏强，这是由于它们能力的缘故。火界特别有助于举起脚，所以在此动作中风界不及火界。此时地界与水界弱而无力，因为它们无法向上举。

由于风界之后伴随着火界是伸出脚与移动脚的条件，所以在这两项动作中风界与火界偏强，这是由于它们能力的缘故。风界的本质是活动，而且由于在伸脚与移脚的动作中，风界的作用特别强盛，所以火界不及风界。此时地界与水界弱而无力，因为它们无法伸展与移动。

由于水界之后伴随着地界是将脚落下的条件，所以在这个动作中水界与地界偏强，这是由于它们能力的缘故。水界的本质最沉重，所以在此动作中地界不及水界。此时火界与风界弱而无力，因为它们无法使已上举之物向下落。

由于地界之后伴随着水界是保持脚踏在地面上的条件，所以在这项动作中地界与水界偏强，这是由于它们能力的缘故。保持脚踏在地面上就像固定东西一样，由于地界在这方

面的功能特别强盛，所以水界不及地界。将脚向地面压下的动作中，水界的作用也是不及地界。

iii. 名法生灭的速度是色法的十七倍

如此，举起脚时的色法及造成那色法的名法不会持续到伸脚时，因为它们存在的时间非常短暂。存在于一个步骤中的名色法不会持续到下一个步骤，它们就在生起的步骤中坏灭，犹如丢进热锅里的芝麻立即破裂一样。由于快速的生灭变化，名色法当然无法从一个地方移到另一个地方。像这样，谁在向前走？向前走是谁的？从究竟的意义来看，发生的只是名色法的生灭而已。

就像烤芝麻的时候，芝麻的破裂与破裂的声音几乎同时发生。同样地，行法的坏灭几乎与它的生起同时发生。

**一个心念生起，
另一心念坏灭，
名色次第生灭，
进行犹如水流。**

当心生色法生起时，在同样那个心识刹那中也有名法生起。但是名法进行自己的过程，而不会与同时生起的色法接近、再接触或相关联。所以说：一个名法与色法同时生起，另一个名法与该色法同时坏灭。名法生灭的速度是色法的十七倍。与名法同时生起的色法会持续存在十七个心识刹那，而且它会与第十七个心识刹那生起的名法同时坏灭。

可能有人会认为名法与色法的寿命相同。然而这与注释所说的“**色法变化慢，坏灭迟**”互相违背，而且也违背经上的这段话：“**诸比丘，我不见有任何事物像心那样快速变化。**”。

识蕴的快速变化乃是透过与其他三种名蕴及目标的单纯结合而发生。由于心与心所的本质是认识目标或拥有目标，它们生起之后根据其强度而认识目标。认识过程一完成，心与心所就立刻坏灭。

然而，色法不会执取目标，不能认识目标，而是被认识的目标。认识的过程经历十六个心识刹那³，加上一个过去有分的刹那，总共是十七个心识刹那。色法的缓慢变化乃是由于地、水、火、风这四界的迟钝性所造成的。

唯有已经依循诸佛古道而体证真理的如来，才具有如实了知各种现象的智慧。藉着那样的智慧，佛陀陈述前生缘是色法，后生缘是名法⁴。基于这点，认为名法与色法寿命相同是不妥当的。因此注释者阿难陀长老说：应当以这里所叙述的方式来了解其意义。

以此方式说明是因为比较容易了解心与身体动作或言语动作同时坏灭的情况。

应当如此理解其意义：另一个心与在它之前第十七个心识刹那时生起的色法同时坏灭。名法的寿命是一个心识刹那，而色法的寿命是十七个心识刹那，因此同时生起的名色法不能同时坏灭，所以说：一个心念生起，另一个心念坏灭。

心流就像河流一般，因为每一秒中都有数万亿个心逐一地生灭过去。除非你进入灭尽定或投生到无想天，否则心流从来不曾中断。现在你在累积修行的善业(波罗蜜)，如果能在行走时观照名色法，那么在每一秒或每一分中都有上万亿个善业生灭，就像水流一样。如果修行一小时的话，所累积的善业更是不计其数。譬如雨滴虽小，但是积聚许多雨滴之后，就能形成长江大河。同样地，如果你勤于累积修行的善业，它们也将在你的心路过程中形成江河般的一股强大力量，这些就是你的波罗蜜。它们将在你的生死轮回中结成许

³ 依据《阿毗达摩》，一个五门心路过程包含 17 个心识刹那（以极大所缘为一般情况，若为大所缘则稍有不同）：1 个过去有分+1 个有分波动+1 个有分断+14 个心路心（五门转向+根识+领受+推度+确定+7 个速行+2 个彼所缘；如为大所缘则最后两个彼所缘不会生起），这个过程中真正能够“识知”目标的只是后面的 14 个心路心。

⁴ 关于前生缘与后生缘，请参阅本书后面的《词语汇解》。

多善报，乃至资助你证悟涅槃。因此在每一种威仪的前进与返回时，你都应当慢慢地行动，并且以恭敬心专注于观照名色法。

有一种颈与喙都很长的黑色鸟，专门捉水中的鱼来吃。每当捉到鱼时，它没有时间去咀嚼，而只会一口将鱼快速地吞下去。如果你吃饭的速度很快，没有充分咀嚼就吞下去，那么你就像那种鸟一样。

在向前进与返回等一切动作当中，你都不应像那种鸟那样快速地从事，而应当慢慢地行动，同时观照究竟名色法。若能如此观照，我们就可以说你具备不痴正知。

iv. 如何培育不痴正知

然而，讲道理很简单，实际修行起来可不容易。首先你必须培育定力，例如达到安般第四禅。然后在向前进之前，先站在经行道的一处，闭上眼睛修行安般念达到第四禅。出定之后就对自己的身体修行四界分别观。见到色聚之后就分析色聚，直到照见究竟色法。然后注意心脏里面，同时慢慢地开始走，观察想要使身体向前进的意门心路过程。之后再观察由那些意门心路过程产生的心生色聚，你会见到其中的风界特别强盛。风界会造成身表，这里的身表是指身体向前进的动作。观察这些带动的心生色法之后，也应当观察四类被带动的色法(所生身)。慢慢向前进的同时观察带动与被带动这两种色法。如此，禅修者在一切动作中都应当慢慢地进行，犹如行驶在不平路上的水车，而不应像快速将鱼吞下去的鸟。

观照色法之后应当观照名法。如何观照呢？首先观察在心脏里生起有分心，然后观察想要使身体向前进的意门心路过程。意门心路过程包含四种名蕴，上述的带动与被带动的色法是色蕴，所以总共是五蕴。如此，在向前进与返回的时候，有时你应当观照色法，有时应当观照名法。若能这样仔细地观照，你就能渐渐精通不痴正知。

2、向前看与向旁看时的正知

经文中说：“**向前看或向旁看的时候，他以正知而行。**”在此也必须保持四种正知，即有益正知、适宜正知、行处正知与不痴正知。

“**向前看**”是指看向自己前面的方向；“**向旁看**”是指看向其他方向。

在这里没有提到其他种看的方式，如向下看、向上看与向后看，因为沙门不适合那样看。这里只提到向前看与向旁看，因为这两种方式适合沙门。另一种解释法是：藉着提到这两种，其他种看的方式也都包括在内。当比丘扫地或用黏土与牛粪涂地时，就会向下看；当比丘去除蜘蛛网或做其他类似的工作时，就会向上看；为了躲避从后面而来的危险时，就会向后看。因此注释者写出“另一种解释法”这一段文字，指出含藏在字里行间、没有直接表达出来的意义。

(1) 有益正知

先明了向前看的利益然后才行动，而不是受到“我要向前看”的念头驱使就立刻向前看。这必须引述难陀尊者的例子作为“身证”。当难陀尊者修习梵行时，曾经因为未婚妻国美(Janapadakalyāṇī)王妃的缘故而对梵行生起厌烦等不善心。了解那样的心态之后，他感到很惭愧，激励自己说：“**我要善加收摄自己。**”于是，当他必须向东方看的时候，他会全心全意地如此看：“**当我看向东方时，愿我不被贪欲的、烦恼的、低劣的、不善的心所左右。**”如此他变得很精进，并且非常谨慎地守护感官根门。透过履行沙门的所有任务，他在自制方面达到很高的成就。因此佛陀将他列为守护根门第一的大弟子。佛陀说：“**诸比丘，难陀是我的众弟子中守护根门第一的弟子。**”

大家应该以难陀尊者作为学习的榜样。为什么呢？在《善梵经》(Subrahmā Sutta)中佛陀说：“**如果不修行七觉支及守护根门，就无法证悟涅槃、解脱生死轮回。**”因此，

如果想要证悟涅槃、解脱生死轮回，你就必须谨慎地守护自己的眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根。举例而言，怎样守护自己的舌根呢？那就是要知足。如果不知足，你的舌头就会常常不安份地活动起来，想吃这个，想吃那个。这是不好的。不知足就无法守护根门，也就无法解脱生死轮回。因此大家应当知足并且学习难陀尊者谨慎守护根门的榜样。

(2) 适宜正知

应当以前面在礼敬佛塔等章节中所解释的方式来理解适宜正知。

(3) 行处正知

就是坚持专注于禅修业处。向前看与向旁看时都应当将禅修业处放在心中最重要的地位。

如果你的根本业处是安般念，那么在向前看与向旁看时你都应当一心专注于呼吸。如果你的根本业处是四界分别观，那么在向前看与向旁看时你都应当一心专注于四界的特相。如此一心专注于自己的根本业处就是行处正知。

(4) 不痴正知

它是指观禅而言。在自己的名色相续流当中，事实上并没有自我或灵魂在向前看或向旁看，向前看或向旁看纯粹只是各种现象的展现而已。因此不痴正知就是如实地了知事物的真相。当“我要向前看”这样的心生起时，它会产生心生的风界(vāyodhātu)，而造成身体的动作。由于心生风界的扩散，下眼皮会向下开，上眼皮会向上开。当然，没有任何人用机器来将眼睛打开。

在这里你必须照见究竟名色法。

首先应当有系统地修行四界分别观，见到色聚之后就分析色聚里的究竟色法。然后观照“我要向前看”的心产生带动的色法，那些色法中的风界特别强盛，而且能产生身体的动作。接着你应当观照你的眼睛及眼睛的周围，那里有业生、心生、时节生与食生这四类色法，它们是被带动的色法。由

于上述带动色法之作用，就造成被带动色法的移动，于是下眼皮会向下开，上眼皮会向上开。你必须照见这些现象。

然后应当观照产生带动色法的意门心路过程。这些意门心路过程包含四种名蕴，加上前述的带动与被带动色法，总共是五蕴。在向前看与向旁看时，你必须如此照见五蕴。

眼睛向前或向旁看了之后，所看的颜色会同时撞击眼门与意门(有分心)，包含眼识在内的眼门心路过程⁵就会生起，执行看的作用。这样的清楚理解称为不痴正知。再者，应当透过对根的正确认识、因缘及短暂的情况来了解不痴正知。

首先，对根的正确认识是如此：当颜色撞击有分心(意门)时，会有两个波动的有分心生灭，然后有分心就停止生起。接着依次第而生起的是转向心、眼识、领受心、推度心、确定心以及七个速行心(眼门心路过程)。

有分心是维持一生中心识持续生起的主要因素。由于有分心的生起，所以一期生命中的心识没有间断。当有任何一种心路过程生起时，有分心就暂时停止生起；当没有心路过程生起时，有分心就再度相续地生灭。心路过程的生起是有时间性的，例如在你熟睡无梦时就没有任何心路过程生起，只有许多有分心相续不断地生灭。如果那些有分心不生起，那么你就会死亡，因为心流停止时死亡就会发生。

两个波动的有分心相继地生灭称为有分心的转变。接下来转向心生起，执行转向或注意眼门的目标之作用。转向心灭后，眼识生起，执行看的作用。眼识灭后，领受心生起，执行领受的作用。领受心灭后，推度心生起，执行推度的作用。推度心灭后，确定心生起，执行确定的作用。确定心灭后，七个速行心逐一地生起与坏灭。

在有分心及顺序生起的其他心中，乃至到第七个速行心，都还没有因为向前看或向旁看而生起强烈的贪、瞋、痴。

⁵ 关于眼门心路过程，请参阅本书后面的《词语汇解》。

然而，就像战场上的士兵们一样：在激烈的战争中，没有余地让人去辨认从事战斗的个别士兵；但是在战争之后，则因为那些士兵的尸体堆积起来而变得明显可见。同样地，当这些心一个接着一个地坏灭之后，就会有贪、瞋、痴在向前看或向旁看的时候生起，并且伴随着分别“这是女人”或“这是男人”的念头。

因此对于不痴正知，首先应当对根有如此的正确认识。

已经修行到名业处的人就能对根有正确的认识。根据佛陀的教导，在眼门心路过程之后，有分心会生起许多次。在那些有分心之后，意门心路过程会取同样的颜色(眼门心路过程的目标)而生起。意门心路过程后又有许多有分心生起，然后又有意门心路过程生起。如此，在一个眼门心路过程后面，会有许多个意门心路过程接续地生起。在第五个意门心路过程生起之时才会产生“这是女人”、“这是男人”这样的分别。有了如此的分别之后，才会生起强烈的贪、瞋、痴。在眼门心路过程中只有非常轻微的贪、瞋、痴。然而，意门心路过程中强烈的贪、瞋、痴必须以眼门心路过程作为基础才能生起。如果没有眼门心路过程，意门心路过程就不能取颜色作为目标。不能清楚看见颜色的人就不会对那颜色生起强烈的贪、瞋、痴。

因此注释说：在前五门心路过程里没有强烈的贪、瞋、痴生起，只在意门心路过程中会有强烈的贪、瞋、痴生起。然而，前五门心路过程的速行心是接着生起的意门心路过程速行心中贪、瞋、痴生起的根源。或者从有分心开始都可以作为意门速行心中贪、瞋、痴生起的根源。如此，对根的正确认识已经藉着意门速行心根源方面说明了。

缘生的情况可以藉着五门心路过程中速行心的新生来说明。当一个目标出现在眼门的时候，从有分心开始，经历了转向心、眼识、领受心、推度心、确定心，这些心生起之后立刻坏灭，然后速行心才生起。

那速行心就像客人一样，而眼门就像上述转向心等这些

心的家一样，它们在速行心来到之前就先在眼门中生起。

就好像一个客人来到一个陌生的家庭乞讨东西。在主人沉默不语的情况下，客人开口下命令是不恰当的。同样地，在眼门这个家庭里，当转向心等本身没有强烈的贪、瞋、痴时，作客的速行心有强烈的贪、瞋、痴是不恰当的。应当如此就因缘的情况来了解不痴正知。

短暂的情况可以藉着五门心路过程中速行心的短暂来说明。在眼门里，接近确定心的那些心与其相应心所生起之后就在当处坏灭，它们不会彼此相见，因此这些心是短暂的。就像在一户家庭里，其他人都死光了，只剩下一个垂死的人。在那时候，那个垂死的人不适合去享受跳舞、唱歌等娱乐。同样地，在眼门里，当转向心等及其相应心所都死在它们生起的地方之后，剩下来不久将死的速行心不适合以贪等任何方式去取乐。应当如此以短暂的情况来了解不痴正知。

此外还应当藉着思惟蕴、处、界、缘来了解不痴正知。

在这里，眼根与可见物属于色蕴；视觉属于识蕴；与视觉相应的感受属于受蕴；摄取印象属于想蕴；触、思、一境性、命根、作意这些心所属于行蕴。向前看与向旁看只是这五蕴的结合。如此，哪里有谁在向前看与向旁看呢？

你必须观照眼识生起时那个心识刹那中的五蕴。然而，如果没有转向心先产生，眼识就不能生起。再者，一旦眼识生起，领受心、推度心、确定心就必定会接着生起。如果那颜色是一个强的目标，那么在确定心之后会有七个速行心相继地生起。如果那颜色是一个极强的目标，那么在速行心之后还会有两个彼所缘心次第地生起。你必须以观照眼识心识刹那中五蕴同样的方法来观照转向心、领受心、推度心、确定心、每一个速行心、每一个彼所缘心这些心识刹那中的五蕴。

对于眼门心路过程之后的每一个意门心路过程，你也应以同样方式观照其中每一个心识刹那的五蕴。我们就是根据这里的指导而教授禅修者观照每一个心识刹那中的五蕴。若

能如此观照，我们就可以说在向前看与向旁看时你都以正知而行。从究竟的意义来说，没有人在向前看或向旁看，只有五蕴相续地生灭而已。

眼根是眼处；可见物是色处；视觉是眼识处；感受等相应心所是法处。向前看与向旁看只是这四处的结合而已。如此，哪里有谁在向前看与向旁看呢？同理，眼根是眼界；可见物是色界；视觉是眼识界；受等相应心所是法界。向前看与向旁看只是这四种界的结合而已。如此，哪里有谁在向前看与向旁看呢？眼根是依止缘(nissayapaccayo)；可见物是所缘缘(ārammaṇapaccayo)；转向是无间缘、等无间缘、亲依止缘、无有缘、离去缘(anantara-samanantara-upanissaya-natthi-vigatapaccayo)；光线是亲依止缘(upanissayapaccayo)；受等相应心所是俱生缘(sahajātapaccayo)⁶。向前看与向旁看只是这些缘的结合而已。如此，哪里有谁在向前看与向旁看呢？没有人在向前看与向旁看，只有蕴、处、界、缘而已。应当如此思惟来了解不痴正知。

注释在这里只讲到观照眼识心识刹那的蕴、处、界、缘而已。然而，你也必须观照其他每一种心识刹那中的五蕴、四处、四界及诸缘。你可能会认为那么做很困难；事实上当你有系统地实修时，并不是那么困难的。所谓“有系统地”意思是先培育够强的定力，尤其是能达到禅那，然后彻底地观照究竟色法。具备这两项条件之后再修这种正知，你就能轻易地了知佛陀的教导。

3、屈伸肢体时的正知

经文中说：“**屈伸肢体的时候，他以正知而行。**”在这里也有四种正知。

⁶ 关于这些缘，请参阅本书后面《词语汇解》中二十四缘的说明。

(1) 有益正知

针对任何屈伸的动作，先考虑是否有利益，然后采取有利益的动作，而不是只随着念头生起就做出屈伸的动作，这称为有益正知。

关于这点，一个以弯曲或伸直的手或脚长久站立的人会持续地感到疼痛，而使心无法专注。他的禅修完全退步，而无法获得禅那等卓越的成就。相反地，屈或伸手脚一段适当时间的人不会感到疼痛，他能够开展自己的禅修，而获得卓越的成就。应当以如此的正知来了解是否有益。

在修行的时候，如果感到身体任何部位疼痛，你不应注意那疼痛或默念：“痛，痛，痛……”，因为那样做会阻碍你的定力，而使你无法持续专注。举例而言，如果你正在修行安般念，你应当只专注于呼吸。当身体的任何部位产生疼痛时，应当尽可能地不去理会它。如果你的心有时注意疼痛，有时注意呼吸，如此交替地变换目标时，定力就会减退，所以不应去注意疼痛。当疼痛强到难以忍耐时，可以改变坐姿，然后继续专注于呼吸。如此，在适当的时候弯曲或伸展肢体有利于禅修的进步。

(2) 适宜正知

即使对于有利益的事情也必须考虑适合或不适合做。这可以藉着下列这个故事来说明：据说在大舍利塔的平台上，当年轻的比丘们在诵经的时候，年轻的比丘尼们就站在后面听他们诵经。那时有一个比丘在伸手时碰触到一个比丘尼。就因为这样，他内心充满对感官快乐的渴望，所以他还俗了。另一个比丘将脚伸进火堆里，而被火烧坏了脚。另一个比丘将脚伸到蚁丘上，因而被毒蛇所咬。另一个比丘将手伸出，放在衣帐的竿子上，盘在竿子上的蛇咬了他的手。

因此应当在适宜的地方伸展肢体，而不应在不适宜的地方伸展。应当如此了解适宜正知。

(3) 行处正知

可藉一位大长老(Mahāthera)的故事来说明行处正知：

据说，当这位大长老坐在日间住处要对他的弟子们说话时，他快速地弯起手臂，接着将手臂放回原位，然后再一次慢慢地弯起手臂。他的弟子们问说：“尊者，为什么您快速地弯起手臂，接着将手臂放回去，然后再度慢慢地弯起手臂呢？”长老回答说：“诸位贤友，自从开始修行业处以来，到目前为止我还不曾以不专注于禅修业处的心弯起手臂。因此我将手臂放回原位，然后再度将它弯起来。”他的弟子们说：“善哉，尊者！比丘正应该如此做。”在这里，应当了解不舍离禅修业处就是行处正知。

大家应当以这位大长老作为学习的典范。如果你正在修行安般念，在屈伸肢体的时候，你应当一心专注于呼吸，而不应在不专注于呼吸的情况下屈伸肢体。如果你正在修行四界分别观，在每一屈、每一伸肢体时都应当观察四界的特相，而不应在不专注于四界特相的情况下屈伸肢体。在其他动作中也是如此。

(4) 不痴正知

在自己的名色相续流里并没有一个我在弯曲或伸直肢体。只是由于心生风界的扩散，才产生屈和伸的动作。如此了知就是不痴正知。

当你要屈伸手臂时，应当对那只手臂修行四界分别观，你将见到色聚。接着应当对全身修行四界分别观，你也将见到色聚。应当分析那些色聚，照见究竟色法。然后照见有分心，同时慢慢地屈或伸手臂，你就可以观察到想要屈伸手臂的心。那个心能产生许多散布到手臂去的色聚。你必须分析那些色聚，它们是带动的色法，其中特别强盛的风界会产生身表，这里的身表是指屈伸手臂的动作。然后必须照见手臂的四类色法，即业生色、心生色、时节生色与食生色，它们是被带动的色法。照见带动与被带动的色法之后，你必须观察想要屈伸手臂的意门心路过程，它包含四种名蕴，因此总

共是五蕴。如果能在每一个动作中都清楚地观照五蕴，就可以说你是以不痴正知而行。

4、穿着袈裟等时的正知

经文中说：“穿着袈裟、执持衣钵的时候，他以正知而行。”在这里也有四种正知。

(1) 有益正知

这里的“利益”是指在托钵时所产生物质上的增长，并且应以世尊所开示的这段话来理解：“穿着袈裟只为了避免寒冷与炎热，为了避免虻、蚊、风、烈日及蛇等爬行类之触恼以及为了遮避羞处。”

(2) 适宜正知

薄的袈裟适合热性体质的人与身体虚弱的人。对于怕冷的人而言，由两层布重叠而缝制的厚袈裟是适宜的。与这些情况相反的袈裟则不是适宜的。

穿坏了的袈裟不是适宜的，因为它需要修补与缝制，因而成为一种障碍。

同样地，丝绸、细麻等高级材料所制成的袈裟会激起他人的盗心，因而会造成障碍。如果比丘单独住在森林里，那样的袈裟可能会被偷走或导致比丘的生命受到危害。

由邪命所得的袈裟，以及会使善法衰减、恶法增盛的袈裟无论如何都是不适宜的。

可以从上面谈到的这些来了解适宜正知。

(3) 行处正知

就是坚持修行，不舍离禅修的业处。如果你正在修行安般念，那么在穿着袈裟时你应当只专注于呼吸。如果你正在修行四界分别观，那么在穿着袈裟时你应当只专注于四界的特相。这样做就是具备行处正知。

(4) 不痴正知

在自己的名色相续流里并没有一个我在穿着袈裟，只是

藉着心生风界的扩散，而有穿着袈裟的动作产生。袈裟与身体都没有思考的能力：袈裟不会知道它正披在身体上；身体也不会想：“我正被袈裟裹着。”仅仅是一堆法披在另一堆法上而已，就像模型塑像披着一块布一样。

穿着袈裟时你应当观照五蕴。首先照见全身的色法，接着观察有分心，以便照见想要穿着袈裟的心。那样的心包含四种名蕴，再加上全身的色法，总共是五蕴。然后应当对袈裟修行四界分别观。见到色聚之后就加以分析，以便照见其中的八种或九种色法，即地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素，有时再加上声音。如此照见自己的五蕴及袈裟的色法之后，你就会了解穿着袈裟只是一堆法披在另一堆法上而已。精致或粗劣的袈裟都只是一堆究竟色法而已，因此不需要因为得到精致的袈裟而欢喜，或因为得到粗劣的袈裟而沮丧。

注释中讲到一个例子：有些人用花环、香水、香、布等供品去礼拜有眼镜蛇居住的蚁丘、树木等对象。另外有些人则虐待这些对象。然而，蚁丘、树木等不会因为受到礼拜而欢喜，也不会因为被虐待而沮丧。同样地，比丘不应因为得到好的袈裟而欢喜，或因为得到不好的袈裟而沮丧。在这里，不痴正知应当透过如此的思惟来理解。

5、执持钵时的四种正知

接着我要讨论执持钵时的四种正知：

(1) 有益正知

持用钵时应当透过不慌不忙地持钵所得到的利益以及思惟“以此托钵我将得到食物”来了解有益正知。持钵时应当见到获得食物之利益，如此即是生起有益正知。

(2) 适宜正知

身体瘦弱的人不适合用重的钵。破损至有四、五个缝补处、难以妥善清洗的钵也不适合用，因为必须费很大的工夫才能将它清洗干净。

正如前面所说的理由，亮丽如珠宝一般的钵会激起他人的贪心，因此是不恰当的。

由邪命所得的钵，以及会使善法衰减、恶法增盛的钵无论如何都是不适宜的。应当透过如此的解释来了解适宜正知。

(3) 行处正知

应当了解行处正知就是坚持专注于禅修的业处。如果你正在修行安般念，在执持钵时你应当只专注于呼吸。如果你正在修行四界分别观，在执持钵时你应当只专注于四界的特相。若能如此修行，就可以说你以正知而行。

(4) 不痴正知

在自己的名色相续流里并没有一个我在拿取钵。正如前面讲过的，只是藉着心生风界的扩散，所以才有拿取钵的动作产生。在这件事情上，钵不会想，手也不会想；钵不会知道它被手拿着，手也不会知道自己正拿着钵。只是一堆法拿取另一堆法而已，正如用火钳来夹取火红的器皿一样。应当透过如此的思惟来了解拿取钵时的不痴正知。

在这里你也必须观照五蕴。“我要拿钵”这样的心包含四种名蕴，它会产生带动的色法。四类色法是被带动的色法。带动与被带动的色法加上四种名蕴总共是五蕴。然后必须对你的钵修行四界分别观，以便照见究竟色法，这些是时节生色法。如果能照见自己的五蕴及钵的究竟色法，你就能了知这里所说的“只是一堆法拿取另一堆法而已。”

再者，正如这样的情况：在一个庇护所里有许多手足残缺的不幸受难者，他们裸露的伤口中充满脓、血和蛆。善心人士见到他们，送给他们绷带及罐装的药。有些受难者得到厚的绷带与像样的药罐，有些则得到薄的绷带与畸形的药罐。他们之中没有人会由于所得到的绷带与药罐而感到欢喜或沮丧，因为他们只是要用绷带来包扎伤口、用药罐来存放药而已。现在，透过不痴正知而将袈裟视为绷带、将钵视为

药罐、将钵里的食物视为药的比丘可说是具备最上等正知的人。

大家应当将袈裟视为绷带。为什么呢？因为我们的身体里充满虫、粪、尿与其他不净物。然后应当将钵视为药罐、将钵里的食物视为药，无论食物好吃或不好吃，我们都不应该抱怨。

举办这样的一次禅修营是很不容易的，主办单位历尽辛劳地筹备所需，让大家能安乐无忧地在这里修行。大家应当存着感恩的心，在佛陀的教法中精进修行，无论在何时何处都要做一个具备最上等正知的人。

6、吃饭、喝水等时的正知

经文中说：“吃饭、喝水、咀嚼、尝味的时候，他以正知而行。”在此也有四种正知。

(1) 有益正知

关于利益，在比丘思惟四种资具的文句中谈到取用食物的八项目的如下：“取用食物不是为了玩乐，不是为了陶醉，不是为了美貌，不是为了庄严，只是为了身体的延续与维持，为了停止饥饿之苦，为了帮助修习梵行。应当思惟：‘如此我将能停止饥饿的旧苦，而且不引发过饱的新苦，我将会舒适、无过与安住’”比丘应当背诵此文句，并且经常如理思惟。应当如此了解有益正知。

(2) 适宜正知

无论食物的品质与滋味如何：粗糙或精致、苦或甜等等，会造成身体不舒服的食物就是不适宜的；不会造成身体不舒服的食物才是适宜的。

由邪命所得来的食物，以及食用之后会使善法衰减、恶法增盛的食物无论如何都是不适宜的。由正命所得来的食物，以及食用之后不会使善法衰减、恶法增盛的食物则是适宜的。

在取用食物这件事情上，应当根据上面讲过的这些解释

来了解适宜正知。

(3) 行处正知

就是不舍离禅修的业处。如果你修行的业处是安般念，那么在吃饭、喝水等时候，你都应当尽量专注于呼吸。如果你修行的业处是四界分别观，那么在吃饭、喝水等时候，你都必须尽量专注四界的特相。不要埋怨说持续不断地修行是不可能办到的，而应当尽最大的努力来专注于自己的业处。有许多比丘在吃饭时证悟圣果，因为即使在吃饭时他们也精进地修行观禅。

(4) 不痴正知

在自己的名色相续流里并没有我作为取用食物者。正如前面所说的，只是藉着心生风界的扩散，才有以钵接受食物与伸手进入钵中的动作生起。只是藉着心生风界的扩散，食物才被捏成适当大小的食团、食团才被拿出钵外、嘴巴才张开，并没有人用钥匙或机器将嘴巴打开。只是藉着心生风界的扩散，食团才被放进口中、上排牙齿执行杵的作用、下排牙齿执行臼的作用、舌头的作用好比是手一样，将被磨碎的食物聚集在一起。如此，口中的食团在舌尖与稀薄的唾液混合、在舌根与浓稠的唾液混合，在下排牙齿臼里，被舌头翻搅、被唾液湿润、被上排牙齿杵细细地研磨。此食物并没有被任何人用勺子或汤匙放进胃里，只是藉着风界的作用而向前进行。在胃里面，没有人用草席将吞进来的食物接住，只是由于风界的作用，食物才进入胃中。没有人在胃里面用火炉生火来煮食物，只是藉着火界的作用，食物才被消化。没有人用棍子或棒子将消化后的食物推出胃外，将消化后的食物排出胃的是风界。

在这里几乎每一个阶段里都谈到风界。我们必须了解这个风界存在成群的带动色法里。然后也必须照见被带动的色法。带动与被带动的色法是色蕴，每一阶段中的心(意门心路过程)包含四种名蕴，总共是五蕴。如果能在每一阶段中

都照见五蕴，并且能观照它们为无常、苦、无我，那么你的不痴正知就达到顶峰。

风界(vāyodhātu)使食物前进、从一侧移到另一侧，并且执行承受、翻转、粉碎、去除液体及排出食物的作用。

地界(paṭhavīdhātu)也执行承受、翻转、粉碎及去除液体的作用。

水界(āpodhātu)执行湿润与保持湿度的作用。

火界(tejodhātu)使吞进来的食物成熟或消化它们。

空界(ākāsadhātu)作为食物进入的通道。

识界(viññāṇadhātu)了解正常进行过程的细节。

应当根据这样的思惟来了解不痴正知。

再者，应当透过下列十种方法思惟食物的可厌性来了解不痴正知：

- a) 观察获得食物的辛劳；
- b) 观察寻求食物的辛劳；
- c) 观察吃食物的过程；
- d) 观察胆汁等各种分泌物的储藏所；
- e) 观察胃；
- f) 观察未消化的食物；
- g) 观察已消化的食物；
- h) 观察吃了食物的后果；
- i) 观察食物以粪便的形态从肛门慢慢流泄出去；
- j) 观察由于食物而造成的污染。

食物可厌性的详细观照法可参见《清净道论》及其注释《究竟宝篋》(Paramattha-mañjūsā)。

7、净身时的正知

经文中说：“大小便利的时候，他以正知而行。”在这里也必须修行四种正知。

(1) 有益正知

“大小便利的时候”意思是：应该大小便的时候如果不大小便，那么身体会出汗、眼睛会眩晕、心无法镇定以及会产生剧烈疼痛、痿管等疾病。相反地，如果在应当大小便的时候大小便，则这些不适、过患、痛苦与疾病就不会产生。应当如此了知大小便时的有益正知。

(2) 适宜正知

如果在不适当的地方大小便，则比丘触犯戒律，得到不好的名声，甚至可能危害自己的生命。

人或神居住或经常出入的场所及神殿都是不适合大小便的地方。愤怒的人或神甚至可能会伤害在这些地方大小便者的生命。如果比丘或比丘尼在那样的地方大小便，就违犯突吉罗罪(*dukkata*)或波逸提罪(*pācittiya*)。

关于这一点，我要讲述发生在北缅甸的一个故事。有一所建在森林里的佛寺，由于有大施主供养的缘故，所以寺里的建筑都是用上等木材建造的。然而，住在那里的比丘都住不久就死了，所以渐渐就没有人敢去住那所佛寺。有一天，施主请一位大长老去看那所佛寺。大长老在佛寺的各处巡视之后，发现那佛寺里有一个问题：他看到建筑物附近有一棵大树，树下有一间厕所。古代缅甸厕所的粪坑是不加盖的，因此那棵树下臭气冲天。大长老就告诉施主将厕所移走。施主将厕所移到适当地方之后，那位大长老就搬到那所佛寺里去住。有一天晚上，一个树神来向大长老说：“尊者，请长期住在这里吧！我的宫殿就在大树上。之前有许多比丘住在这里，他们在树下的厕所大小便，臭气冲到我的宫殿里来。当其他天神来拜访我时，他们闻到臭气都皱眉摇头，使我感到非常羞愧与愤怒，所以我把那些比丘都杀了。现在既然尊者命令人将厕所移走，尊者就可以安心地住在这里，我不但不会杀害你，而且会守护你。”因此在适当的地方大小便是很重要的。在适当地方大小便的人不会招致上述那些违犯与困扰。应当藉着场所的适当性来了解适宜正知。

(3) 行处正知

应当藉着不舍离禅修业处来了解行处正知。如果你的禅修业处是安般念，那么即使在大小便的时候，你也应当专注于呼吸。

(4) 不痴正知

如果你已能修行观禅，那么你应当练习不痴正知。在自己的名色相续流里并没有一个从事大小便行为的造作者，只是藉着心生风界的扩散，而有大小便的行为产生。就像一个成熟的脓疱破裂时，不需要任何意愿促使，脓血会自动地流出来。也像水壶装满水之后，不需要任何意愿促使，水会自动地流出来。同样地，积聚在大肠与膀胱里的粪与尿被风界的力量压出体外。当然，如此排出来的粪与尿不是那个比丘的，也不是别人的。如果它们是那个比丘的，则那个比丘应当保留它们；但是事实上不然，它们只是身体的排泄物而已。当一个人用装水的器皿或水瓢将旧水丢弃时，被丢弃的水不是他的，也不是别人的，它只是清洁过程的一部份而已。应当藉着如此思惟来了解不痴正知。

我要再稍加解释：如果想在大便时也修行不痴正知，你必须先照见身体的究竟色法。身体里有业生、心生、时节生与食生这四类色法。在这里注释说：大小便时风界特别强盛。所以在照见身体的究竟色法之后，你应当对大肠里的风修行四界分别观，你会见到它只是成群的色聚而已。分析色聚之后就能见到业生、心生、时节生与食生这四类色法。其中心生色法的风界特别强盛，这些心生色法是带动的色法。然后应当对你的粪便修行四界分别观，你会见到只有时节生色聚存在。分析色聚之后就能见到每一粒色聚中含有八种色法，它们是被带动的色法。在大便时，可能有许多六门心路过程生起——你会看见颜色、听到声音或至少会嗅到自己粪便的臭味等。这些心路过程包含四种名蕴，因此总共是五蕴。你必须照见五蕴，然后观照五蕴为无常、苦、无我。这就是修

行不痴正知的方法。

在小便时也可用同样的方法来观照。如果具备这样的正知，了知你自己、粪便与尿都是无常、苦、无我的，你就会了解注释所说的：如此排出来的粪与尿不是你的，也不是别人的。在大小便时你应当修行这样的不痴正知。

8、走路等时的正知

经文中说：“**走路、站立、坐着、入睡与醒来、说话或沉默的时候，他以正知而行。**”在这里也具备有益、适宜、行处、不痴这四种正知。

在四威仪的经文中谈到“**行走时比丘了知：‘我正在行走。’**”这些话是指长距离的行走而言，例如行走一哩、二哩、三哩等。正知第一组的经文“**向前进或返回的时候，比丘以正知而行**”这些话是指中距离的行走而言，例如在寺院里行走，在经行道上行禅等等。现在的经文“**走路、站立、坐着、入睡与醒来、说话或沉默的时候，他以正知而行**”这些话是指很短距离的行走或移动而言。应当以这里叙述的三种方式来了解这三种行走之间的差别。

注释里提到另一种解释法——

三藏法师摩诃尸婆长老(Tiṭṭaka Mahāsiva Thera)的见解。他说：一个人在经行道上行禅很久之后，停下来站着，内心思惟着：“在经行道上行禅时存在的名色法已经在经行道那里坏灭。”此人就是在修行走路时的正知。

根据这项解释，你必须以两种方式来观照名色法：即在行走当时与之后观照。前面说过的“**行走时比丘了知：‘我正在行走。’**”及“**向前进或返回的时候，比丘以正知而行。**”都是指在行走的当时观照名色法，如此是观照现在的名色法。然而关于“**走路、站立、坐着、入睡与醒来、说话或沉默的时候，他以正知而行。**”这一段经文，根据摩诃尸婆长老的解释，在走路之后他也必须观照刚才在走路时发生的名色法。如此是观照过去的名色法。因此现在与过去

的名色法都必须观照。下列的情况也都以同样方式来理解。

一个人站着学习、回答问题或修禅很久之后坐下来，内心思惟着：“站立时存在的名色法就在站立时坏灭了。”此人就是在修行站立时的正知。

一个人坐着学习或做其他事情很久之后躺下来，内心思惟着：“坐着时存在的名色法就在坐着时坏灭了。”此人就是在修行坐着时的正知。

一个人躺着入睡，醒来之后内心思惟着：“睡眠时存在的名色法就在睡眠时坏灭了。”此人就是在修行入睡与醒来时的正知。

在这里，躺卧的行为只在心沉入有分时才称为睡眠，并非只是伸展肢体躺卧着就称为睡眠。

由于睡眠时有分心持续地生起，那时你无法观照名色法，因此摩诃尸婆长老以这种方式来解释：醒来之后你应当观照存在于睡眠时的名色法。

“行为”是指身体的造作、作用等，也就是身表或语表。“造成行为的法”是指产生身表或语表的现象。或者说“行为”是转向心的双重作用；“由行为产生的法”是由于转向心而生起的六门心路过程中的速行心。由于转向心的作用，当有分心停止时，心路过程就会生起。

过程乃是持续发生、进行变化、以各种方式逐渐生起的事物。意门心路过程或五门心路过程的速行心是由行为所产生的法。因此《阿毗达摩藏》的注释中说：“由于转向心生起的缘故，因而知道两种心路过程之一的速行心，或六门中每一门心路过程的速行心是产生行为的法或由行为产生的法。”

在入睡之后，产生行为的法及由行为产生的法都不生起，那种状态称为睡眠。或者睡眠可以描述为：离心路过程

心⁷进行的状态就是睡眠。亦即在六门心路过程生起之前与之后，有分心发生的刹那都是睡眠。但是必须注意的是除了睡眠的时间以外，其他时间发生的有分心包括在醒觉的情况里。

说话时能够思惟：“声音依靠嘴唇、牙齿、舌头、上颚及协调声音之心的作用而生起。”此人能在说话时保持正念与正知。

在这种情况下，首先你必须观照身体的究竟色法，接着观察你想说话时的名法，总共是五蕴。你应当观察有分心，然后发出一个声音，例如发出“卡”音。接着观察想要发出“卡”音的心，那个心包含四种名蕴，它能产生会散布到发声器官去的许多色聚。例如“卡”音是由喉咙发出来的，所以那些色聚会散布到喉咙去。进一步分析它们时，你会见到每一粒色聚中的八种色法，尤其要注意其中的地界。在喉咙里也有业生、心生、时节生与食生这四类色法。由于风界的作用，想发声的心所产生心生色的地界与喉咙里业生色的地界互相撞击，于是产生了声音。在说话的时候，你必须清楚地照见这些名色法。若能如此观照，就可以说你是以不痴正知而行。

有人以一段时间从事学习、讲解教理、诵念禅修业处的字词或澄清问题，然后平静下来，内心思惟着：“说话时存在的名色法就在说话时坏灭了。”此人就是在修行说话时的正知。

如此，在说话之时你必须观照名色法。说完话之后，你也必须观照刚才在说话时的名色法。

有人沉默地思考教理或自己的禅修业处一段时间之后，思惟沉默时存在的名色法就在沉默时坏灭，所造色的生起是说话，所造色的不生起是沉默。他就是在修行沉默时的正知。

⁷ 离心路过程心的解释请参阅本书后面的《词语汇解》。

摩诃尸婆长老所叙述以不痴为主导的观照方法用意就在说明本经的念处修行法。

在讲到“正知”这一词的所有情况下都只限于与正念相伴生起的正知而已。事实上，在《分别诤事论》(Vibhaṅgapakaraṇa)中就是这样叙述的：“**前进时保持正念与正知；返回时保持正念与正知。**”

“只限于与正念相伴生起的正知”这句话就是藉着叙述正知的作用来强调正知与正念的重要性。它不只是指出正念与正知相伴而生的情况而已，因为圣典上有这样的说明：**“没有正念就没有正知。”**

事实上，精进的比丘会如此观照：“存在经行道东端的名色法就在东端坏灭，不会到西端来。存在经行道西端的名色法就在西端坏灭，不会到东端来。存在经行道中央的名色法就在中央坏灭，不会到两端来。行走时的名色法就在行走时坏灭，不会到站立时来。站立时的名色法就在站立时坏灭，不会到坐着时来。坐着时的名色法就在坐着时坏灭，不会到躺卧时来。躺卧时如此一再地思惟，心进入有分(而入睡)。醒来时他立刻专注于禅修业处。”这样的比丘就是在修行走路等时候的正知。然而，在入睡的时候，业处会变得不清楚；禅修者不应让业处变得不清楚。因此，比丘尽自己最大的努力在经行时、站立时、坐着时观照之后，在躺卧时也如此观照：“身体没有知觉，床也没有知觉。身体不会知道：‘我躺在床上。’床也不会知道：‘身体躺在我上面。’”当他一再地思惟着：“无知觉的身体躺在无知觉的床上。”心就进入有分。醒来之后他立刻专注于业处。这样的比丘就是在修行睡眠时的正知。

(二) 修行正知的第二个阶段

以上解释过的这七组⁸是修行正知的第一个阶段，接着佛陀开示第二个阶段如下：

“如此，他安住于观照内在的身为身、安住于观照外在的身为身或安住于观照内在与外在的身为身。”

这里的“身”是指色身与名身，也就是色法的群体与名法的群体，换句话说就是五蕴。因此你必须观照内在的五蕴、外在的五蕴以及在一次静坐中交替地观照内在与外在的五蕴。

(三) 修行正知的第三个阶段

接着佛陀开示第三个阶段如下：

“他安住于观照身的生起现象、安住于观照身的坏灭现象或安住于观照身的生起与坏灭现象。”

在这个阶段，你必须观照因缘生灭与刹那生灭。首先你应当照见无明、爱、取、行、业这五种过去因，然后观照由于这五种因生起，所以果报五蕴生起。这是因缘生。

在未来你证悟阿罗汉果时，无明、爱、取、行、业这五种因会完全灭尽。你必须观照由于这五种因完全灭尽，所以在般涅槃时五蕴完全灭尽。这是因缘灭。

观照因缘生灭之后，应当观照五蕴与五种因的刹那生起与坏灭，这就是刹那生灭。你必须观照这两种生灭。

(四) 修行正知的第四个阶段

接着佛陀开示第四个阶段如下：

“或者他建立起‘有身’的正念只为了更高的智慧与正念。”

⁸ 【简体版校对者注】原文将‘穿着袈裟’和‘执持钵’合在一处。

这是指从坏灭随观智以上的那些高层观智。在这个阶段，禅修者只见到究竟名色法及其因的坏灭而已。

接着佛陀继续开示说：

“他独立地安住，不执着世间的任何事物。”

当他的观智成熟时，圣道智与圣果智会以涅槃为目标而生起。证悟阿罗汉果之后，他就能独立地安住，不执着一切五蕴。

(五) 结论

然后佛陀为正知的修行法这一节作结论说：

“诸比丘，这就是比丘安住于观身为身的方法。”

这就是以正知来修行身念处的方法。在这里，正念与五取蕴是苦谛；无明、爱、取、行、业这五种苦因是集谛；苦谛与集谛这两者的完全灭尽是灭谛；了知苦谛与集谛完全灭尽的八圣道分是道谛。如此精进地修行四圣谛之后就能达到寂静。这是致力于修行四种正知的比丘证悟阿罗汉果、达到解脱之道。

四、不净观(paṭikūlamanasikāra 可厌作意)

依四种正知来解释身念处之后，接着佛陀依不净观来解释身念处如下：

“再者，诸比丘，比丘思惟这个身体，从脚掌思惟上来及从头发思惟下去，这个身体由皮肤所包裹，并且充满许多不净之物：『在这个身体当中有头发、身毛、指甲、牙齿、皮肤、肌肉、筋腱、骨骼、骨髓、肾脏、心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺脏、肠、肠间膜、胃中物、粪便、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪液、油脂、唾液、鼻涕、关节滑液、尿液。』”

像经文所教导的这样，以正念观照身体中各种不净物的修行方法称为不净观。这种修行方法是外道所没有的，只在佛陀出现于世间时才有。这种观身不净的正念能带来下列的利益：

1. 大悚惧(mahāsamvega)；
2. 大瑜伽安稳(mahāyogakkhema)；
3. 大正念与正知(mahāsatisampajañña)；
4. 获得智见(nāṇadassanapaṭilābha)；
5. 当下的安乐住处(ditṭhadhammasukhavihāra)；
6. 现证智慧与解脱之果(vijjāvimutti-phala-sacchikiriyā)：即证悟阿罗汉道果。

此法门有七种善巧的学习方法：

1. 反复地念诵三十二身分(的名称)(vacasā)；
2. 反复地记忆三十二身分(manasā)；
3. 依照颜色来确定头发等各身分(vaṇṇato)；
4. 依照形状来确定各身分(saṅṭhānato)；
5. 依照其位置在肚脐的上方或下方来确定各身分(disato)；
6. 依照所占有的部位来确定各身分(okāsato)；

7. 依照与其他部份划分的界限来确定各身分 (paricchedato)。

此法门有十种善巧的修行方法：

1. 次第地观照(anupubbato)；
2. 不要观照得太快(nātisīghato)；
3. 不要观照得太慢(nātisaṇikato)；
4. 排除散乱(vikkhepa-paṭibāhanato)；
5. 超越概念(paññattisamatikkamanato)；
6. 逐渐去除不清晰的身分(anupubbamuñcanato)；
7. 观照能导致安止的身分(appanāto)；
8. 依照《增上心经》(Adhicitta Sutta)的教导来修行；
9. 依照《清凉经》(Sītibhāva Sutta)的教导来修行；
10. 依照《觉支善巧经》(Bojjhaṅgakosalla Sutta)的教导来修行。

接着佛陀以譬喻来开示：

“诸比丘，就像一个两端开口的袋子，里面装满了各种谷类，如粳米、米、绿豆、豆、芝麻、精米。一个视力良好的人打开袋子，检查它们，说：‘这是粳米、这是米、这是绿豆、这是豆、这是芝麻、这是精米。’

同样地，诸比丘，比丘思惟这个身体，从脚掌思惟上来及从头发思惟下去，这个身体由皮肤所包裹，并且充满许多不净之物：‘在这个身体当中有头发、身毛、指甲、牙齿、皮肤、肌肉、筋腱、骨骼、骨髓、肾脏、心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺脏、肠、肠间膜、胃中物、粪便、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪液、油脂、唾液、鼻涕、关节滑液、尿液。’”

这个譬喻所象征的意义如下：两端开口的袋子比喻由地、水、火、风这四界(四大)所构成的身体；装在袋子里面

的各种谷类比喻头发等三十二个部份；视力良好的人比喻禅修者；打开袋子之后，清楚地见到各种谷类比喻禅修者清楚地见到身体的三十二个部份。

能清楚地观照身体的三十二个部份之后，就能以三种方法来继续修行：

1. **色遍：**你可以专注于身分的颜色来修行色遍，例如专注于骨骼的白色来修行白遍。如此循序渐进地修行，就能达到白遍的第四禅。以第四禅为基础进而修行四种无色界定，如此就能成就八定。
2. **不净观：**正是佛陀在本经中开示的修行方法。你可以观三十二身分的整体或任何一身分为不净，从而达到初禅。有一位大长老名叫无畏(Abhaya)，他能以这两种方式修行三十二身分，各都达到初禅。
3. **四界分别观：**对每一身分修行四界分别观就能见到色聚。分析色聚之后就能见到究竟色法。这就是四界分别观的详尽法。

在本经中，佛陀教导观察三十二身分为不净。如何观察呢？前面已经谈过，首先你必须反复地念诵三十二身分的名称，其次必须反复地记忆三十二身分等等，这是尚未修成其他业处的初学者所用的方法。对于已经成就其他种业处的人，例如修行安般念达到第四禅或修行四界分别观达到近行定的人，他们可以在智慧之光的帮助下清楚地见到三十二身分。

能够专注三十二身分为不净而达到初禅之后，进一步应当如何修行呢？佛陀开示如下：

“如此，他安住于观照内在的身为身、安住于观照外在的身为身或安住于观照内在与外在的身为身。”

在这里有三种身，即：(一)三十二身分、(二)色身、(三)名身。你必须于内在与外在都照见这三种身。如何照见呢？如果你能清楚地照见三十二身分，那时就有强盛的光明产

生，这种光明称为智慧之光。在此光的帮助之下，观察坐在你前面那位禅修者的三十二身分。观察清楚之后，再回来观自己的三十二身分，然后再观外面那人的三十二身分，如此内外交替观照。然后观照外面另一个人的三十二身分，也是内外交替地观照。之后再换另一个人……如此一再地内外交替观照。观照的时候，如果智慧之光变暗或消失，就再回来修行安般念，达到第四禅。当智慧之光很强盛时，又可以再观照内外的三十二身分。必须如此由近而远，逐渐扩大到全世界。如果在智慧之光中见到其他动物，也应当观照它们的三十二身分。

当你专注外在的三十二身分为不净时，只能达到近行定，不能达到安止定。为什么呢？因为外在三十二身分的不净观不像内在的那么清楚，所以专注内在三十二身分为不净时可以达到初禅，而专注外在三十二身分为不净时只能达到近行定而已。当禅修者观照外在的三十二身分为不净，一个接一个快速地观照时，他可以明显地检查到五禅支，但是他不会知道那只是近行定的五禅支而已，因为他观照得很快速。然而如果他像观照内在三十二身分时一样慢慢地观照，就会了解观照外在三十二身分的定力不如观照内在三十二身分的定力那么强。近行定的五禅支还不够强，不能长久地维持定力；而安止定的五禅支则强而有力，能够使定力维持一段很长的时间。

成功地达到初禅之后，你可以在初禅的基础上，逐一地对三十二身分修行四界分别观，例如观照自己头发的四界，你将只见到色聚而已。分析色聚之后就能见到头发里的四十四种色法。应当以同样的方式一一观照身分的四界，照见究竟色法。成功之后，也应当以同样的方式观照六门，即观照眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体及心脏的究竟色法。六门与三十二身分中的色法称为色身。

然后你必须观照取究竟色法为目标而生起的究竟名法，包括禅那名法，这些名法称为名身。你必须如此观照内在与

外在的三十二身分、色身与名身。接着佛陀开示下一个阶段：

“他安住于观照身的生起现象、安住于观照身的坏灭现象或安住于观照身的生起与坏灭现象。”

在这个阶段，你必须观照两种生灭，即因缘生灭与刹那生灭。必须观照由于无明、爱、取、行、业这五种因生起，所以果报五蕴生起，这是因缘生。然后观照由于在证悟阿罗汉道时五种因完全灭尽，所以在般涅槃时果报五蕴完全灭尽，这是因缘灭；合起来就是因缘生灭。然后必须观照五种因一生起就立即坏灭，所以它们是无常、苦、无我的；五蕴也是一生起就立即坏灭，所以它们也是无常、苦、无我的；这是刹那生灭。你必须照见这两种生灭。下一个阶段是：

“或者他建立起‘有身’的正念只为了更高的智慧与正念。”

这是指从坏灭随观智到行舍智这些上层观智的阶段。接着佛陀开示说：

“他独立地安住，不执着世间的任何事物。”

若能如此有系统地逐步修行，有一天你的观智会达到成熟。观智成熟时，圣道就会生起。由于四种圣道智会逐步地灭除所有的烦恼，所以你能够独立地安住，不执着一切五蕴。

接着佛陀为三十二身分的修行法这一节作结论：

“诸比丘，这就是比丘安住于观身为身的方法。”

在这里，五蕴及取五蕴为目标的正念是苦谛。无明、爱、取、行、业这五种苦因是集谛。因与果完全灭尽是世间的灭谛；涅槃则是出世间的灭谛。以名色法完全灭尽为目标的八圣道分是世间的道谛；以涅槃为目标的八圣道分是出世间的道谛。总共就是四圣谛。如此逐步地修行四圣谛之后就能达

到寂静。这是致力于修行三十二身分的比丘达到解脱的方法。

五、界分别观(dhātumanasikāra 界作意)

佛陀依三十二身分的不净观来解释身念处之后，接着依四界(四大)来解释身念处如下：

“再者，诸比丘，无论身体如何被摆置或安放，比丘都以各种界来观察这个身体：‘在这个身体里有地界、水界、火界、风界。’”

我们的身体是由地、水、火、风这四界所组成的。四界究竟是指什么呢？地界就是硬、粗、重、软、滑、轻；水界就是流动与黏结；火界就是热与冷；风界就是支持与推动。可以依这十二种特相来观察四界。如何观察呢？可以由容易观察的特相开始。无论由哪一种特相开始，你都必须逐一地观察，直到能观察到所有十二种特相。举例而言，如果先观察推动，你可以从身体中推动现象最明显的地方开始，例如呼吸时鼻腔内或头部内的推动。观察清楚之后，再将注意力移到身体的其他部位，直到能观察到全身各部份的推动。一种特相能够从头到脚都观察清楚之后，再换另一种，直到十二种特相都观察清楚。另一种方式是如果你已经先修成其他种业处达到禅那，尤其是第四禅，那么在每一次禅坐时你都应当先入那种禅那。从该禅那出定之后再专注于四界的特相，你就能很清楚地、很容易地观察到各种特相，因为有先前定力帮助的缘故。佛陀在《蕴品相应·三摩地经》(Khandha Vagga Saṃyutta · Samādhī Sutta)中说：“**诸比丘，你们应当培育定力。有定力的比丘能够如实地了知诸法。**”因此从禅那出定之后，你将能很容易、很清楚地观察到推动这种特相。能够在全身都观察到推动之后，应当观察硬。能够从头到脚都观察到硬之后，应当如此逐一地观察粗、重、支持、软、滑、轻。然后一再地重复观察。

你还必须在行、住、坐、卧等一切姿势中都如此修行。如果只在坐禅时观照，坐禅以外的时间不观照，那么你的正

念会很弱，定力也就无法稳定与迅速地提升，于是你的进步就会很慢，必须修行很久。

然后观察其他特相：热、冷、流动、黏结。必须逐一地在全身观察到这十二特相，并且一再地重复。熟练之后应当将十二特相的次第重新排列为硬、粗、重、软、滑、轻、流动、黏结、热、冷、支持、推动，并且依照此次第而一再重复地观察它们。

有些禅修者会由于四界不平衡而遇到一些困难，因此最好能在良师的指导下修行。可以藉着暂时不管过强的特相，而着重于观察与它对立的特相，如此来平衡它们。例如当你感觉身体中的硬太强烈时，就暂时不要去注意硬，而只专注软。如此，在必要时你应当以同样的方式来平衡其余的五对特相，即粗与滑、重与轻、流动与黏结、热与冷、支持与推动。多数禅修者的问题是硬、粗、重太强，强到他们无法忍受，那时他们可以暂时不观察硬、粗、重，而只专注于软、滑、轻。

硬与软其实是相同的特质，只是程度不同而已。举例而言，假设这里有一团棉花，当你用手去摸它时，你会感觉很软；但是如果你很仔细地捏它，你会发现它也有很轻微程度的硬。硬的程度弱时称为软；硬的程度强时称为硬。同样地，粗的程度弱时称为滑；粗的程度强时称为粗。它们是一体的两面。同样的原则也适用于其余的四对特相。所以，即使只观察软、滑、轻也已经足够，它们就是地界。

如此修行之后，四界就会达到平衡，那时定力就会提升。能够快速地从头到脚观照十二特相(一分钟内大约二至三转)之后，就可以整体地观照全身的十二特相，就好像从头顶向下遍观全身或从背后向前遍观全身一样。这时候不要去分别头、手、身体、脚，也不要将注意力从一个地方移到另一个地方，而应当整体地观照，并且一心专注于四界的特相，不去注意身体的概念。能够几乎同时见到十二特相时，就将它

们分成四组：观照到硬、粗、重、软、滑、轻时就了知它们为“地”；观照到流动与黏结时就了知它们为“水”；观照到热与冷时就了知它们为“火”；观照到支持与推动时就了知它们为“风”。如此一再重复地观照：“地、水、火、风，地、水、火、风……”。

如此专注四界而使定力提升时，你将见不到身体，而只见到一堆四界而已。持续专注那一堆物体的四界，定力更强时，那堆物体会变成白色体，那时应当观照那白色体的四界。定力更强时，白色体会变成透明体，那时应当观照透明体的四界。定力更强时，透明体就会放出光明。

接着，佛陀以譬喻来解释：

“诸比丘，就像一个熟练的屠夫或屠夫的学徒，屠宰了一头母牛之后，将它切成肉块，然后坐在十字路口。

同样地，诸比丘，无论身体如何被摆置或安放，比丘都以各种界来观察这个身体：‘在这个身体里有地界、水界、火界、风界。’”

这段经文的解释及譬喻所象征的意义如下：

屠夫在喂牛时、将牛赶到屠场时、绑牛时、杀牛时乃至看着牛的尸体时，他的心里都还有牛的概念。直到他将牛的尸体切成肉块之后，牛的概念才消失，而肉块的概念生起。对屠夫而言，他不会想：“我在卖牛，这些人带走牛……。”而会想：“我在卖肉，这些人带走肉……。”

同样地，对比丘而言，在尚未以各种界来观察身体之前，他的心里还有众生或人的概念存在。然而在他以各种界观察身体之后，尤其是当他见到色聚并且能观察色聚里的四界之后，他就破除了密集，那时众生的概念消失，而各种界的概念在他心中生起。因此世尊说：“无论身体如何被摆置或安放，比丘都以各种界来观察这个身体：‘在这个身体里有地界、水界、火界、风界。’”

禅修者好比是屠夫；众生的概念好比是牛的概念；身体的四种姿势好比是十字路口；以各种界来观察身体好比是坐在十字路口摆置切好了的肉块。

如果能依照前述的方法修行四界分别观，你就会见到全身变成透明体。持续地专注于透明体中的四界，透明体就会放射出明亮的光，那时你应当注意透明体里的空间。见到空间的同时也会见到色聚，然后应当观察单一粒色聚里的四界。

首先应当在单一粒色聚里逐一地观察十二特相。如果无法如此观察，那么应当交替地观察全身的特相与单一粒色聚里的特相，例如先观察全身的硬，再观察单一粒色聚的硬，如此交替地观察许多次。成功之后应当观察单一粒色聚里的硬与粗，即先观察全身的硬与粗，然后观察单一粒色聚里的硬与粗，如此一再交替地观察。成功之后应当以同样的方式逐一地增加所观察的特相。

然而，在单一粒色聚里不能同时观察到互相对立的特相。例如当你在一粒色聚里观察到硬时，就观察不到软；观察到软时，就观察不到硬。同样的情况也出现于地界的另外两对特相，即粗与滑，重与轻。如此，在单一粒色聚里，你只能观察到地界六种特相当中的三种而已，若不是硬、粗、重这三种，就是软、滑、轻这三种。

就水界而言，为了容易了解的缘故我们说它具有流动与黏结这两种特相。事实上黏结是水界的现状，只有流动才是它的特相，因此你可以在单一粒色聚里同时观察到流动与黏结。

就火界而言，它具有热与冷这两种特相。在一粒色聚里无法同时观察到这两者，只能观察到其中之一而已。如果观察到热，就不能观察到冷；如果能观察到冷，就不能观察到热。

关于风界，支持是它的特相；推动是它的作用，因此你可以在单一粒色聚里同时观察到支持与推动。

如此，在单一粒色聚里最多只能同时观察到八种特相，例如硬、粗、重、流动、黏结、热、支持、推动。你必须不断地观察各个色聚里的八种特相，亦即观察各个色聚里的四界。

色聚可分为两大类，即透明的与不透明的(明净色聚与非明净色聚)。对于眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体、心脏这六门里的这两类色聚，你都必须像上述那样同时观察到其中的四界。

当你能在单一粒色聚里同时观察到四界时，就会生起强而有力的定。注释称这种定为近行定，而疏钞称这种定为刹那定。为什么注释与疏钞的说法不同呢？注释的解释法是一种隐喻。当你能专注于单一粒色聚中的四界时，你的定力强度与近行定的定力很接近，所以注释方便地说那是近行定。事实上，真正的近行定非常接近禅那，它只发生在禅那生起的那个心路过程里。在近行定之后，禅那必定会生起。然而就四界分别观这个法门而言，无论你怎么精进地修行，都不可能达到禅那，所以我们不能说四界分别观的定是真正的近行定，是故疏钞解释说那是刹那定。

当你能专注于单一粒色聚里的四界时，那时是以四界分别观修行止禅的最后阶段，同时也是以四界分别观修行观禅的开始阶段。所以四界分别观既是止禅的法门，也是观禅的法门。

熟练于观察单一粒色聚里的四界之后，进一步应当同时也观察色聚里的所造色，即颜色、香、味、食素等。能够观察到四界(四大种色)及所造色(四大所造色)时，就可以说你已照见究竟色法。那时你破除了三种密集。

色法有三种密集：(一)相续密集、(二)组合密集、(三)作用密集。

通常当初学者开始能整体地观察全身的四界之后，渐渐地，他不见身体，而只见到四界的密集体，那时他还无法破除密集。只要他还未见到色聚，他就还有众生、女人、男人、

父亲、母亲、我、他等想(印象)。如果有系统地继续修行，他将见到内在与外在都只有色聚而已，那时众生想会暂时消失。为什么呢？因为他能破除相续密集，他只见到色聚微粒而已，不见任何众生存在。

然而色聚并非究竟色法，他必须进一步分析色聚，以便照见其中的究竟色法，如地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素等。见到究竟色法时就破除了组合密集。

他还必须进一步破除作用密集。每一粒色聚里至少含有八种色法，每一种色法各有不同的作用，例如地界有它自己独特的作用，与水界的作用不同。要破除作用密集，他必须观察每一种色法的特相、作用、现状与近因。

若能破除这三种密集，就可说是彻底地照见究竟色法。这种智慧是纯观行者修行观禅时必须先证得的。针对这一点，佛陀教导四界分别观说：

“诸比丘，就像一个熟练的屠夫或屠夫的学徒，屠宰了一头母牛之后，将它切成肉块，然后坐在十字路口。同样地，诸比丘，无论身体如何被摆置或安放，比丘都以各种界来观察这个身体：‘在这个身体里有地界、水界、火界、风界。’”

那时，他不见有人、我、众生、男人、女人等，而只见到究竟色法而已。能如此照见之后，进一步应当如何修行呢？佛陀解释下一个阶段说：

“如此，他安住于观照内在的身为身、安住于观照外在的身为身或安住于观照内在与外在的身为身。”

在这里有两种身，即色身与名身。这两种身都必须观照。为什么呢？因为只观照色法为无常、苦、无我不足以证悟涅槃，还必须观照名法为无常、苦、无我。观照内在的名色法之后，还必须观照外在的名色法。为什么呢？因为我们不只执着内在自己本身而已，也执着外在的他人。我们只能观照

究竟名色法为无常、苦、无我，不能观照众生为无常、苦、无我。为了去除一切的渴爱、骄慢、邪见等烦恼，我们必须观照内外的名色法都是无常、苦、无我。

根据观智的层次，以上说的是第一种观智，称为名色分别智。接着佛陀开示下一个阶段：

“他安住于观照身的生起现象、安住于观照身的坏灭现象或安住于观照身的生起与坏灭现象。”

这阶段包含三种观智：

1. 缘摄受智：观照因果的智慧。
2. 思惟智：观照行法无常、苦、无我三相的智慧。
3. 生灭随观智：观照行法的生灭为无常、苦、无我的智慧。

在此必须观照究竟名色法的因，主要是你在过去世所造的无明、爱、取、行、业。然后观照过去五种因与今世五蕴之间的因果关系，这种智慧称为缘摄受智。接着应当观照因与果都是无常、苦、无我的，这种智慧称为思惟智。

然后必须观照因缘生灭与刹那生灭以培育生灭随观智。由于五种因生起，所以五蕴生起；由于五种因完全灭尽，所以五蕴完全灭尽；这是观照因缘生灭。五种因及五蕴都是一生起后就立即坏灭，因此它们都是无常的；这是观照刹那生灭。

有禅修者问说：“为什么究竟名色法都是一生起后就立刻坏灭呢？”在《相应部·外因无常经》(Bāhirāniccahetu Sutta)中，佛陀开示说：

“诸比丘，色是无常的，造成色的因与缘也是无常的。诸比丘，由无常的因缘所造成的色怎么可能是常的呢？”

所以因缘是无常的，色也是无常的。举例而言，在过去生中你造下无明、爱、取、行、业这五种因，其中无明、爱、

取这三项是缘，行与业这两项是因。如果能修行缘起法，你就会清楚地见到它们一生起之后就立即坏灭，因此它们是无常的。既然因与缘都是无常的，它们所造成的果怎么可能是常的呢？它们的果(名色法)也是无常的。为什么呢？因为因与缘没有能力使果稳定。

另一个例子是：除了结生心之外，每一个依靠心所依处而生起的心都能产生心生色法。这些心一生起之后就立刻坏灭，因此它们是无常的；那些心生色法也是一生起之后就立刻坏灭，因此它们也是无常的。为什么呢？因为心没有能力使心生色法稳定。既然因是无常的，它的果怎么可能是常的呢？所以因果都是无常的，这是它们的本质。当你能观照名色法时就能清楚地见到这一点。佛陀教导我们照见这种本质。为什么呢？因为如果你见到无常的本质，常想以及“这是父亲，这是母亲，这是儿子，这是女儿”这类错误的想就会消失。

生灭随观智成熟之后，应当修行下一个阶段，佛陀开示说：

“或者他建立起‘有身’的正念只为了更高的智慧与正念。”

清楚地照见行法的生灭之后，进一步应当只专注于行法的坏灭，不再去注意行法的生起。渐渐地，你将只见到坏灭，那时你应当观照行法的坏灭为无常、苦、无我。这个阶段包含从坏灭随观智到行舍智这些上层的观智，它们都以行法的坏灭作为目标。当观智成熟时，你就能以道智与果智来了知涅槃，因此佛陀开示说：

“他独立地安住，不执着世间的任何事物。”

道智会逐步地灭除烦恼，乃至最后，他的心路过程中的一切烦恼全部被灭尽，所以他能独立地安住，不执着一切五蕴。然后佛陀为四界分别观这个修行法门作结论说：

“诸比丘，这就是比丘安住于观身为身的方法。”

因此你必须系统地修行四界分别观，这个系统是佛陀在《大念处经》中教导的。你应当尊重佛陀的教导，并且在良师的指导下修行。

六、九种坟场观(navasivathika)

佛陀依照各种界来解释身念处之后，接着他以九种坟场观来解释身念处如下：

“再者，诸比丘，比丘在坟场中见到死后经过一天、二天或三天的被丢弃尸体，那尸体肿胀、变色、腐烂。他拿自己的身体来和那具尸体作比较，内心思惟着：‘确实地，我的身体也具有同样的本质，它将会变成那样，如此的下场是无法避免的。’”

(一) 第一种坟场观

1、概述

经文中形容尸体为“肿胀”，因为人死亡之后，尸体会逐渐地膨胀，就像鼓满风的风箱一样。

“变色”是指呈现出各种不同的色泽：肌肉隆起的部份带着红色；化脓的部份带着白色；至于以蓝色为主的部份则像覆盖着一层蓝色的面纱一般。这是描述变色的尸体之情况。

有命根、业生暖气(业生火界)与心识存在时，身体才能够站立、行走或做其他事情。这三项分离之后，身体就变成尸体。尸体有烂坏的本质，它会变得肿胀、变色及腐烂，这种下场是无法避免的。

这是九种坟场观当中的第一种。根据摩诃尸婆长老(Mahāsiva)的见解，坟场观是作为观察过患、苦厄、败坏的修行方法，即作为**过患随观**。什么是过患随观呢？过患随观是苦随观当中的一种。然而根据古代的注释，坟场观也能作为止禅的法门，藉着专注尸体为不净，禅修者能达到初禅。想专注尸体为不净来修行止禅的人必须观同性的尸体，不能观异性的尸体。

2、如何修行坟场观

如何下手修行坟场观呢？如果你还未修成其他业处，而要直接修行坟场观的话，那么就必须要到坟场去观察尸体。然而在此我要解释已经修成其他禅那业处的禅修者如何修行坟场观，例如已经修成安般念的人。对于已经修成四界分别观达到近行定的人，我建议他们先转修三十二身分。成功之后转修某一种色遍达到第四禅，然后才修坟场观，因为第四禅的光很明亮，对于修行坟场观非常有帮助。

因此一开始禅坐时，你应当再度修行安般念或色遍达到第四禅。当你的智慧之光很强盛明亮时，就在心中回忆过去曾经见过的尸体，选择愈肿胀、愈变色、愈腐烂的尸体愈好，然后专注那尸体为“可厌，可厌……”。应当依照以前所见到尸体的模样来专注，而不要去注意它随着时间而发生变化。例如你在一年前见到那具尸体，你应当只专注于它当时的模样，不要观察它后来的变化，因为到现在它可能已经变成一具骸骨或粉碎了。一心专注于当时所见尸体的影像为可厌或不净，定力提升时，你就能持续专注很长的时间。为什么你能这么快速就修成这种不净观呢？因为前一个业处的禅那是成就后一个业处的强力助缘。以如此的禅那为基础来专注尸体为不净时，你可以在一次禅坐中就修行成功。若能深深地专注尸体为不净，就会产生强而有力的安止定。

当你的安止定持续一小时以上之后，就可以检查五禅支。首先观察有分心，当尸体的影像出现在有分心时，就逐一地检查禅支。能见到各个禅支之后，应当同时照见五个禅支。

如果你的目的只是要达到初禅，那就不需拿外在的尸体来和你自己的身体作比较，只要一心专注外在尸体为可厌就能达到初禅。但是在本经中佛陀开示说：“**他拿自己的身体来和那具尸体作比较，内心思惟着：‘确实地，我的身体也具有同样的本质，它将会变成那样，如此的下场是无法避免的。’**”由于这段开示，所以摩诃尸婆长老解释说，坟场观只是作为过患随观而已。

3、两种观禅的不净观

对于这种观禅的不净观，佛陀教导弟子们观照内在与外在的尸体，如此能够提升观智，这称为无生命体的不净观(aviññāṇaka asubha)。另一种观禅的不净观称为有生命体的不净观(saviññāṇaka asubha)。在此我要解释这两种不净观。

(1) 无生命体的不净观

首先应当专注外在的尸体为可厌达到近行定或安止定，然后如此思惟自己的身体：“终有一天我也会死，死亡之后就**像那具尸体一样。**”直到你能见到自己的尸体。应当观照自己的尸体为不净，之后再度观照外在那具尸体为不净……如此内外交替观照。然后可以观照外在还活着的人，尤其是你所执着的人，例如你的儿子、女儿、丈夫、妻子等，内心如此思惟：“终有一天此人也会死，死亡之后就**会像那具尸体一样。**”直到在心中见到那个人的尸体，然后观照它为不净。可以如此向各个方向观照外在活人的尸体为不净。满意之后，就进一步对那些尸体修行四界分别观。见到色聚之后就分析色聚里的究竟色法。通常尸体中只有由火界产生的时节生色法，然而如果尸体中还有活着的虫存在，那么就有可能见到其他种色法。照见究竟色法之后就观照它们为无常，因为它们一生起后就立即坏灭；观照它们为苦，因为它们一直受到生灭的逼迫；观照它们为无我，因为在它们之中没有永恒的自我存在；观照它们为不净，因为它们一直与可厌恶的颜色、气味等混合存在。应当如此内外交替地一再观照，这是无生命体的不净观。

(2) 有生命体的不净观：

又可分成两种，即三十二身分与虫观。

a) 三十二身分

从禅那出定之后，在智慧之光的帮助下，顺逆地观照自己身体的三十二身分，从头发观照到尿，再从尿观照到头发，作意它们为不净。能清楚地观照之后，就以同样的方法观照

坐在自己前面那个禅修者身体的三十二身分，如此内外交替观照。外在目标必须不断地更换，尤其是要观照你所执着的人。可以向每一方向观照，直到满意，然后对这些三十二身分修行四界分别观。见到色聚后就分析其中的究竟色法，然后观照究竟色法为无常、苦、无我、不净。这是第一种有生命体的不净观。

b) 虫观

在智慧之光的帮助下，去照见存在自己身体内的许多虫，见到之后就观照你的身体为不净。为什么呢？因为这些虫在你的身体里交配、生病、排放大小便、死亡，因此你的身体就是它们的家、医院、厕所、坟场。也必须观照外在他人的身体由于充满各种虫因此是不净的，如此交替观照内外身体的不净。满意之后就对那些虫修行四界分别观。见到色聚之后就分析色聚里的究竟色法，然后观照它们为无常、苦、无我、不净。

修行止禅之后能产生智慧之光，在智慧之光的帮助下就能修行无生命体与有生命体这两种观禅的不净观，因此智慧之光对止禅与观禅都很重要。如此，难道你能指责这样的智慧之光吗？

4、观照内外的究竟名色法

接着我要继续解释坟场观。能够观照外在的尸体及自己的尸体之后，进一步应当如何修行呢？佛陀开示下一个阶段的修行方法如下：

“如此，他安住于观照内在的身为身、安住于观照外在的身为身或安住于观照内在与外在的身为身。”

在这里有三种身——

(1)不净身：即尸体。

(2)色身：即究竟色法。

(3)名身：即究竟名法。

在前面解释无生命体的不净观时，已经说明了如何观照不净身——尸体。

当你的不净观或坟场观强而有力时，那样的观照就能去除贪欲，因此佛陀在《弥醯经》(Meghiya Sutta)中说：“**诸比丘，应当修行不净观以去除贪欲。**”能够暂时去除贪欲之后，进一步你应当转修观禅。首先应当修行四界分别观，有系统地观照自己尸体及外在尸体的四界，你就能看到色聚，分析色聚之后就能看到究竟色法。接着应以同样的方式照见外在的有情与无情的究竟色法，然后应当观照内在与外在的究竟名法。

5、更高的观智阶段

观照内外的究竟名色法之后应当修行下一个阶段，佛陀开示说：

“他安住于观照身的生起现象、安住于观照身的坏灭现象或安住于观照身的生起与坏灭现象。”

关于这个阶段，前面已经讲过许多次，你应当观照两种生灭，即因缘生灭与刹那生灭。这阶段里包含三种观智，即缘摄受智、思惟智及生灭随观智。然后佛陀开示下一个阶段：

“或者他建立起『有身』的正念只为了更高的智慧与正念。”

这个阶段包括从坏灭随观智到行舍智这些上层的观智。当这些观智成熟时，圣道智与圣果智会相续地生起。圣道智会灭除烦恼，所以佛陀开示说：

“他独立地安住，不执着世间的任何事物。诸比丘，这就是比丘安住于观身为身的方法。”

(二) 第二至九种坟场观

这是九种坟场观当中的第一种。接着佛陀开示其余的八种方法。由于它们之间的差别只在尸体相状的不同，所以在此将它们合在一起讲：

【二】“再者，诸比丘，比丘在坟场中见到被丢弃的尸体，被乌鸦、老鹰、秃鹰、苍鹭、狗、老虎、豹、豺狼或各种虫所噉食。

【三】比丘在坟场中见到被丢弃的尸体，已经变成只剩下(一些)血肉附着的一具骸骨，依靠筋腱而连结在一起。

【四】比丘在坟场中见到被丢弃的尸体，已经变成一具没有肉而只有血迹漫涂的骸骨，依靠筋腱而连结在一起。

【五】比丘在坟场中见到被丢弃的尸体，已经变成一具没有血肉的骸骨，依靠筋腱而连结在一起。

【六】比丘在坟场中见到被丢弃的尸体，已经变成分散在各处的骨头：这里一块手骨、那里一块脚骨、这里一块脚踝骨，那里一块小腿骨、这里一块大腿骨、那里一块髌骨、这里一块肋骨、那里一块背骨、这里一块胸骨、那里一块颈椎骨、这里一块下颚骨、那里一块牙龈骨、这里是头盖骨。

【七】比丘在坟场中见到被丢弃的尸体，已经变成贝壳色的白骨。

【八】比丘在坟场中见到被丢弃的尸体，已变成经过一年以上的一堆骨头。

【九】再者，诸比丘，比丘在坟场中见到被丢弃的尸体，骨头已经腐朽成骨粉。他拿自己的身体来和那具尸体作比较，内心思惟着：‘确实地，我的身体也具有同样的本质，它将会变成那样，如此的下场是无法避免的。’”

古代印度人处理尸体的风俗是将它丢弃在坟场，并不加以掩埋，因此在坟场中可以见到各个阶段的尸体。但是在今天的环境下，很难找到尸体来观照，想修行坟场观的人应当

怎么办呢？如果你已修成其他业处，你就能依照前面所说的方法来照见以前见过的那具尸体，专注它为可厌以达到初禅，然后慢慢地观察那具尸体后来的变化，一直观到今天。在这样的过程中，当尸体变化到你想观照的那个阶段时，就将心定在那个阶段，暂时不观察尸体的继续变化，专注那时的尸体为可厌以达到初禅，如此就能修行所有九种坟场观。满意之后，就可依照前面所说的方法来观照内在与外在的尸体。

进一步应当如何修行呢？佛陀开示说：

“如此，他安住于观照内在的身为身、安住于观照外在的身为身或安住于观照内在与外在的身为身。”

在这里，应当依照前面讲解过的方法来观照(一)内外的不净身：即内外的尸体。(二)内外的究竟色法。(三)内外的究竟名法。

下一个阶段是：

“他安住于观照身的生起现象、安住于观照身的坏灭现象或安住于观照身的生起与坏灭现象。”

在这阶段，你应当观照因缘生灭与刹那生灭。接着下一个阶段是：

“或者他建立起‘有身’的正念只为了更高的智慧与正念。他独立地安住，不执着世间的任何事物。诸比丘，这就是比丘安住于观身为身的方法。”

这包含从坏灭随观智到圣道智与圣果智的各个阶段。

在九种坟场观这一节里，正念与正念的目标(五取蕴)是苦谛；造成苦的五种因是集谛；苦谛与集谛都不生起是灭谛；了知灭谛的正道是道谛。如此精进地修行四圣谛之后就能达到寂静。这是致力于修行九种坟场观的比丘证悟阿罗汉果、达到解脱之道。

身念处总结

到这里，我们已经讲过身念处的十四种修行方法，即：**【一】安般念、【二】四威仪、【三】四种正知、【四】不净观(三十二身分)、【五】四界分别观、【六~十四】九种坟场观。**在这十四种方法当中，只有安般念与对三十二身分的不净观能达到安止定。由于坟场观在此作为过患随观，所以连坟场观在内的其余十二种方法都只能达到近行定而已。注释里如此解释乃是根据摩诃尸婆长老的见解而说的，但是若根据古代注释者的解释，修行九种坟场观也能达到初禅。

在这里大家必须记住一项重要的事实：身念处并不是只对身或色法修行而已。尽管身念处确实是注重在观照色法，但是只观照色法并不足以令你证悟涅槃，必须也观照名法为无常、苦、无我。你可以说身念处着重在观照色法，但是不能说身念处只观照色法而已。

此外还必须记住这一点：在身念处当中，佛陀也教导止禅业处，如安般念、三十二身分、九种坟场观，因此在身念处中有止禅与观禅。身念处的这十四种修行方法也称为身至念业处。

受念处(Vedanāsatipatṭhāna)

一、三种受

开示了身念处的十四种修行方法之后，佛陀接着开示受念处的九种修行方法。

“再者，诸比丘，比丘如何安住于观受为受呢？

在此，诸比丘，感到乐受时比丘了知：‘我感到乐受。’感到苦受时他了知：‘我感到苦受。’感到不苦不乐受时他了知：‘我感到不苦不乐受。’”

在这里，当比丘感到身体或心理的乐受时，他了知：“我感到乐受。”当然，即使是婴儿，当他在吸奶及其他类似的快乐情况下，他也知道自己感到乐受，但是这位比丘的了知与婴儿的了知不同。婴儿对乐受及其他种受的了知不能去除有众生存在的错误见解，不能根除众生想，既不是禅修的法门，也不是培育念处的方法。为什么呢？因为他不了知究竟名色法、究竟名色法的因、究竟名色法及其因无常、苦、无我的本质。他会认为“这是父亲，这是母亲，这是我，这是他，这是男人，这是女人……。”

然而此比丘的了知能去除认为有众生存在的错误见解，能根除众生想，既是禅修的法门，也是培育念处的方法。为什么呢？因为他能透视究竟名色法及其因，并且能观照它们的无常、苦、无我本质。究竟名色法一生起后就立即坏灭，它们不是恒常的。没有真实存在的人、众生、父亲、母亲、儿子、女儿等，只有无常的名色法而已。因此他的了知能去除认为有众生存在的错误见解，能根除众生想，既是禅修的法门，也是培育念处的方法。

这里所说的了知需要透过质问而理智地了解。注释以三个问题来解释：(一)谁在感受？没有众生或人在感受。(二)感受是谁的？不是任何众生或任何人的。(三)为什么有感受产生？感受透过某些事物而产生，如透过色、声、香等作为

目标而生起。所以此比丘了知在某一个可喜的、可厌的或中性的目标被具体化之后，只是受在感受，没有一个我在感受，因为除了单纯的法(dhamma)以外，没有作者或造者存在。

“单纯”一词是指这个法并不是个人的。经中说“我感受”乃是以世俗的表达方式来说明那种非个人的感受。比丘了知由于事物或目标的具体化，所以他体验到感受。

从前，在庄严山(Cittalapabbata)有一位长老生病了。他躺在床上翻来覆去，由于剧烈的疼痛而呻吟。一位年轻比丘对他说：“尊者，您身体哪个部位疼痛呢？”长老回答说：“事实上，并没有一个特定的疼痛地方，由于执取色、声、香等特定事物为目标，才会生起疼痛的感受。”

长老所回答的“事实上，并没有一个特定的疼痛地方。”这一句话很重要的。如果你想修行受念处，然而却观察到疼痛的地方：“我的背痛、头痛、肩膀痛……”，那么你所修的不是真正的受念处。为什么这位长老会如此回答呢？因为他能照见究竟名色法及其因，并且能照见它们的无常、苦、无我本质。

举例而言，在禅修时你感觉肩膀有剧烈的疼痛，这时如果想修行受念处，应当如何修呢？首先你必须对自己的身体，尤其对肩膀修行四界分别观，你将只见到色聚而已。分析色聚之后就会见到身体或肩膀的四十四种色法，应当特别观照它们当中身十法聚里的身净色(身处)。身净色附近可能有特别强盛的地界、火界或风界，例如地界的硬、火界的热及风界的推动。这三界是触觉的目标(触尘)，它们都存在色聚之中。当它们一再撞击你的身净色时，疼痛的感受与相应名法就会以心路过程的形态生起，那时你会感觉疼痛；然而身净色、触尘及疼痛的感受都是无常的，它们一生起后就立即坏灭。如此观照时你见不到肩膀，而只见到究竟名色法而已；如果还见到疼痛的地方，那就不是真正的受念处。照见究竟名色法之后，你会清楚地了解：由于取触尘为目标，所

以疼痛的感受才会生起；你也能了解长老回答的含义：“事实上，并没有一个特定的疼痛地方，由于执取色、声、香等特定事物为目标，才会生起疼痛的感受。”。

庄严山寺是斯里兰卡的一座著名佛寺，位于大森林之中。这位长老是一位大上座，即受戒后经过二十年或二十年以上的比丘。他将会证悟阿罗汉果与四无碍解智，因此可知他曾过去佛的教化期中修行止观达到行舍智的阶段。在最后那一生他已在庄严山修行止观二十年以上，能观照究竟名色法及其因为无常、苦、无我，因此他不见产生疼痛的特定地方，而只见究竟名色法。如果你也想修行受念处，就应当以这位长老作为学习的榜样。

住在庄严山寺修行止观而证悟阿罗汉果的比丘曾经一度达到二万人以上。发问的那位年轻比丘就是负责照顾长老的人。长老说了上述的回答之后，年轻比丘说：“尊者，既然知道这个道理，是否应当忍耐疼痛？”长老说：“贤友，我正在忍耐。”年轻比丘说：“忍耐是很好的，尊者。”长老就忍耐着。后来，长老的风界伤害到心脏上面来，他的肠子推挤出来而在床上堆成一堆。长老指给年轻比丘看，然后说：“贤友，是否应当忍耐到这种程度？”年轻比丘默然没有回答。长老激起精进，培育定力，证悟阿罗汉果与四无碍解智，然后般涅槃。

起初，当剧烈的疼痛持续生起时，长老必须以极强的精进力来忍耐疼痛，那时他的精进根过强。当他的肠子推挤出来而在床上堆成一堆时，他的疼痛减轻，于是精进根与定根达到平衡。他再度培育定力，然后观照行法为无常、苦、无我。在那种情况下，观照任何一种行法都足以令他证悟涅槃，为什么呢？因为在过去佛的教化期中，他曾多次修行观禅达到行舍智，这是过去生的波罗蜜；在最后那一生他已经修行止观二十年以上，曾经多次观照究竟名色法及其因为无常、苦、无我而达到行舍智，这是当生的波罗蜜；因此他能够快速证悟阿罗汉果与四无碍解智，然后般涅槃。

和感到苦受时一样的道理，当比丘感到乐受、不苦不乐受时他都如实地了知。

二、六种受

这里已经讲到三种感受，接着佛陀开示另外的六种感受如下：

“感到有爱染的乐受时，他了知：‘我感到有爱染的乐受。’感到没有爱染的乐受时，他了知：‘我感到没有爱染的乐受。’感到有爱染的苦受时，他了知：‘我感到有爱染的苦受。’感到没有爱染的苦受时，他了知：‘我感到没有爱染的苦受。’感到有爱染的不苦不乐受时，他了知：‘我感到有爱染的不苦不乐受。’感到没有爱染的不苦不乐受时，他了知：‘我感到没有爱染的不苦不乐受。’”

（一）三种有爱染的感受

有爱染的感受分成三种，即乐受、苦受与不苦不乐受。

“有爱染的乐受”是指与六根门相关而且受到贪欲污染的六种快乐感受；**“有爱染的苦受”**是指与六根门相关而且受到贪欲污染的六种痛苦感受；**“有爱染的不苦不乐受”**是指与六根门相关而且受到贪欲污染的六种舍受。

举例而言，如果你对颜色有执着，有时你会因颜色而生起快乐感受，例如当你看见自己的儿子、女儿、美金的颜色时，那就是“有爱染的乐受”。有时你会因颜色而生起痛苦感受，例如美金遗失，儿子或女儿死亡时，那就是“有爱染的苦受”。有时当你看着颜色时，内心生起不苦不乐的中性感受，那就是“有爱染的不苦不乐受”。

（二）三种没有爱染的感受（出离依止受）

没有爱染的感受也分成三种，即乐受、苦受与不苦不乐受。

“没有爱染的乐受”是指与六根门相关但是没有贪欲

的六种快乐感受；“**没有爱染的苦受**”是指与六根门相关但是没有贪欲的六种痛苦感受；“**没有爱染的不苦不乐受**”是指与六根门相关但是没有贪欲的六种舍受。

没有爱染的感受也称为出离依止受(nekkhammasita vedanā)。什么是出离(nekkhamma)呢？巴利圣典提到五种出离，即出家、初禅、涅槃、观智及一切善法。

1、出家(pabbajjā)：

即离开俗家而过着比丘或比丘尼的生活。由于他们从在家生活超脱出来，因此出家是一种出离。

乐受、苦受与不苦不乐受都可能由于出家的生活而生起。如何生起呢？例如当你反省自己的戒行时，可能会发现自己的戒行清净，因而感到很愉快，那是没有爱染的乐受；有时你会发现自己的戒行有瑕疵，因而感到不愉快，那是没有爱染的苦受；有时在你反省自己的戒行时，没有乐受或苦受生起，那是没有爱染的不苦不乐受。

有时在你思惟自己的出家生活时，你感到满意与愉快，那是没有爱染的乐受；但是有时也许会发现许多问题而懊恼，想要还俗，那是没有爱染的苦受。有时当你思惟自己的出家生活时，既没有乐受，也没有苦受，那是没有爱染的不苦不乐受。因此这三种感受都可能由于出家的生活而生起。

2、初禅(paṭhama jhāna)：

初禅是一种出离，因为它是使人脱离欲界、投生梵天界的基本因素。修行安般念达到初禅时，你就具有这种出离。

三种感受都可能由于初禅而生起：当你安住在初禅中时，愉快的感受会生起，那是没有爱染的乐受；有时由于遇到障碍而无法进入初禅，你会有挫折感，那是没有爱染的苦受。有时在你一再尝试进入初禅时，既没有乐受，也没有苦受，那是没有爱染的不苦不乐受。

其余的七种禅那(从第二禅至非想非非想处定)也是出离，但是它们包含在第五种出离(一切善法)当中。

如果禅那行者在临死时还能维持禅那，那么该禅那将使他们投生色界或无色界梵天。投生梵天界时就超越了欲界，因此所有八定都称为出离。

3、涅槃：

涅槃是脱离生死轮回的基本因素，因此它也是一种出离。

在这里大家必须分辨证悟与证入的差别：证悟涅槃时是以涅槃为目标、了知涅槃。证入涅槃则是指断尽烦恼的人死亡之后般涅槃。

在这里我要解释一个问题。有人问说：“为什么我看不出圣者与凡夫之间有什么差别？”我想发问的人并不真正了解何谓圣者。有八种圣者，也就是证得四道与四果¹之人，他们都已证悟涅槃。证悟须陀洹道与须陀洹果的人断除了身见(sakkāya diṭṭhi 萨迦耶见)、戒禁取见与疑。身见是认为有众生真实存在的邪见；疑是怀疑有真实的佛、法、僧、缘起等。然而他们还未断除贪欲、瞋恨与愚痴。由于须陀洹圣者还有许多烦恼未断，所以他们还会结婚生子，就像毗舍佉(Visākhā)的例子。他们还会执着感官享乐，还会生气，所以一般人很难分辨须陀洹圣者与凡夫之间的差别。但是我们不能因此而说他们之间没有差别，因为他们已经断除某些烦恼，与凡夫是大不相同的。佛陀在世时，舍卫城有五千万人证悟有学圣果——须陀洹果、斯陀含果或阿那含果，然而他们还是过着在家生活，而且除了阿那含之外，其余的有学圣者还是享受着感官欲乐。但是我们不能由于他们仍然与凡夫一样享受欲乐而说他们与凡夫没有差别。

斯陀含道能减弱贪欲及瞋恨，但还不能完全灭除它们；阿那含道能完全灭除瞋恨及欲界的贪欲；阿罗汉道则能灭除一切烦恼。因此如果你比较凡夫与阿那含或阿罗汉圣者，也

¹ 关于四道与四果，请参阅本书后面的《词语汇解》。

许就能看出差别：阿那含与阿罗汉圣者完全没有对感官享乐的贪欲，而且不会生气，也不会接受或叫人为他们接受金、银、钱、信用卡、支票或宝石等。

尽管如此，要分辨谁是圣者、谁是凡夫仍然很困难。为什么说很困难呢？以前有一位阿罗汉比丘与一个年老才出家的比丘住在一起。有一天年老才出家的比丘问阿罗汉比丘说：“尊者，阿罗汉长得什么样子？”阿罗汉比丘回答说：“贤友，有的人年老才出家，即使他与阿罗汉住在一起，却不知道对方就是阿罗汉，因此很难认出谁是阿罗汉。”即使得到了这样明显的暗示，那个老比丘仍然不知道与自己同住的比丘就是阿罗汉，所以说要分辨出谁是阿罗汉是很难的；要分辨须陀洹、斯陀含或阿那含就更困难了。

阿罗汉也还有五蕴，五蕴是苦谛，因此在般涅槃之前阿罗汉还未完全脱离苦，就连佛陀也是一样，在般涅槃之前十个月，他得到非常剧烈的背痛。阿罗汉般涅槃之后，苦就会完全灭尽，苦因则在之前就已完全灭尽，因此涅槃也是一种出离。

4、观智：

由于观智能暂时去除烦恼，因此观智也是一种出离。

5、一切善法：

由于一切善法是从不善法或烦恼中超脱出来的基本因素，所以一切善法也是出离。

因此，由于出家生活、初禅、涅槃、观智及一切善法这些目标的缘故，有时会生起乐受，有时会生起苦受，有时会生起不苦不乐受，这些受称为没有爱染的受。禅修者必须了知这些受。

三、当培育的受

到此讲过了九种受，在修行观禅时你必须观照它们。然

而你应当培育没有爱染的三种受，不应培育有爱染的三种受。在此我要解释这一点。

在修行止禅或观禅时，有时因为定力或观智提升，你心中会生起乐受。你应当一再培育这种受，因为它是证悟涅槃的助缘。在修行当中，有时会感到不苦不乐受，你也应当培育这种受。另一种应当培育的受是没有爱染的苦受，这种受事实上是一种不善法，但是你仍然应当培育它，为什么呢？关于这种受，我应当讲述摩诃尸婆长老(Mahāsīva Thera)的故事。

摩诃尸婆长老是十八个分派的导师，能够背诵三藏及注释，并且教导教理与禅修。依靠他的指导而证悟阿罗汉果的弟子多达六万人。

有一天，一位已证悟阿罗汉果的弟子来劝长老修行。长老听了弟子的劝告之后，生起悚惧心(警惕心)，他想：“一旦我开始修行之后，几天内我就能证悟阿罗汉果。”他抱着在雨季安居之前就证悟阿罗汉果的心，不告而别地独自进入森林去修行。

当雨季开始时，他还未能证悟阿罗汉果，于是他下定决心要在雨季安居结束之前证悟阿罗汉果。他在三个月的安居期间精进修行，但是仍然不能证悟阿罗汉果，因此在安居结束的月圆日他很伤心地哭了，这是苦受。

然后他再下定决心要在隔年雨季安居结束之前证悟阿罗汉果。他精进地修行止观，但是到了隔年雨季安居结束时，还是未能证果，所以又再痛哭一场。他就这样精进地修行三十年，每年安居结束的月圆日都因为未能证悟阿罗汉果而痛哭。

在第三十年安居结束的月圆日，他也像往常一样由于未能证果而痛哭。那时有一个住在离他经行处不远的树神也跟着哭起来。长老问说：“谁在那里哭？”树神回答说：“我是住在这里的树神。”长老问说：“你为什么哭？”树神回答说：“因为哭可以使人证悟圣果，所以我也跟着你哭。”

长老听了之后，生起警惕心，告诉自己说：“摩诃尸婆啊！就连树神都来取笑你了。你应当精进修行，不要再哭了。”于是当天晚间他精进地修行止观，并且在后夜结束时证悟阿罗汉果。

在这个故事里，当摩诃尸婆长老痛哭时他感到苦受，那个苦受是由于他的止观修行而产生的，称为没有爱染的苦受。由于他的止观修行力量还不足以使他证悟阿罗汉果，所以在三十年中每年安居结束时他都伤心地哭泣。虽然那时生起的是不善的苦受，但是他应当培育那种受，为什么呢？因为那是修行止观的强力助缘。由于那样的苦受，所以他精进地修行。渐渐地，他的修行变得强而有力；当五根成熟而且平衡时，他就逐一地证悟四道四果；所以那种苦受也是应当培育的。

至于没有爱染的乐受，当你修行安般念，成功地达到初禅乃至第三禅时，没有爱染的乐受都会生起。你应当培育那种受，因为它是修行的强力助缘。当你在修行观禅，尤其是达到生灭随观智时，由于观智的缘故，也会生起没有爱染的强烈乐受。你也应当培育那种受。

当你达到第四禅或以遍禅为基础而达到无色界定时，就会生起没有爱染的不苦不乐受。你应当培育那种受，因为它是达到更高的禅修境界及修行观禅的强力助缘。当你修行观禅达到行舍智时，也会生起没有爱染的不苦不乐受。你也应当培育那种受，因为行舍智是证悟圣道、圣果的近因。

然而在修行受念处时，无论是有爱染或没有爱染的受你都必须观照，因为它们都是观智的目标。

四、受念处实修方法

（一）受念处修行次第

应当如何观照呢？以下就要解释实际修行的方法。在这里我要先探讨佛陀在《大念处经》中教导的次第：首先佛陀

教导身念处，着重于观照色法，然后才教导观照名法。为什么如此呢？因为如果不先观照色法就要直接观照名法，那是很困难的。对于止行者(以禅那为基础而进修观禅者)而言，不观照色法而直接观照禅那名法并不困难，但是当他们的要观照欲界名法，例如观照六门心路过程时，如果不先观照色法，那么是不可能观照清楚的。因此要修行受念处的人应当先修行身念处，观照究竟色法，然后才观照受。

(二) 色业处有三种修行方法

禅修的法门可分为两类，即观照色法的法门(色业处)与观照非色法的法门(名业处)。

当世尊教导色业处时，他教导四界分别观的简略法与详尽法。《大念处经》中教导的是简略法；至于详尽法则见于《大象迹喻经》(Mahāhatthipadopama Sutta)、《界分别经》(Dhātuvibhaṅga Sutta)、《大教诫罗睺罗经》(Mahārāhulovāda Sutta)及《分别论》(Vibhaṅga)。对于这两种方法，《清净道论》都有详细的解说。你可以选择其中一种来修行四界分别观。依照佛陀的教导来修行你才能照见究竟色法，否则很难办到。

(三) 名业处的修行方法

当世尊开示名业处时，他通常教导受念处。

名业处有三种修行方法，即：(一)先观照触：在观照名法时，如果你的观智清楚地照见触，就可以先观照触，然后应当也观照受、想、思等相应名法。(二)先观照受：如果你的观智清楚地照见受，就可以先观照受，然后应当也观照与受相应的其他名法。(三)先观照识：如果你的观智清楚地照见识，就可以先观照识，然后应当也观照与识相应的其他名法。

修行名业处时，首先必须观照门。什么是“门”呢？有六种门，即眼门、耳门、鼻门、舌门、身门与意门。如果尚

未观照六门就观照名法，你将无法观照清楚。

如何才能照见六门呢？你必须先以简略法或详尽法修行四界分别观直到能见到色聚，分析色聚里的究竟色法时就能照见六门。举例而言，如果想观照安般初禅的名法，你应当先进入安般初禅。出定之后观察有分心(意门)，当安般似相出现在有分心中时，你可以先观察五禅支。由于之前修行止禅时，你已曾检查过五禅支，所以这时你可以轻易地观照它们，但是这时你必须照见五禅支刹那刹那相续生起许多次。然后应当由触、受或识开始观照其余的名法；在初禅里总共有三十四种名法。也应当观照其余六门心路过程中的名法。

注释只谈到“触等五项”名法，即触、受、想、思、识；疏钞则详细地解释这五项：受是受蕴，想是想蕴，触与思是行蕴，识是识蕴，总共是四种名蕴。观照名法之前，你已经先观照究竟色法，即色蕴，因此总共是五蕴。在这五蕴当中，行蕴里有五十种名法，而其中以触与思最显著。谈到最显著的名法时，其余的名法也都包括在内了。为什么呢？在《分别论》中，即使佛陀在叙述行蕴时，他也只强调思，以此来说明行蕴，所以注释里也只以“触等五项”来涵盖所有的名法。

观照触等五项名法之后，应当如此思惟：“这五项名法靠什么而生起呢？”于是可以了知：“它们靠依处(vatthu)而生起。”

什么是依处？依处就是所生身。关于所生身(karaja kāya)，《沙门果经》(Sāmaññaphala Sutta)与《大善生优陀夷经》(Mahāsakuludāyī Sutta)有这样的说明：“**心识靠依处而生起，系属于依处。**”依照经的方法，四大种色与所造色合称为依处(所生身)，这与论的方法略有不同。经的方法是实际修行时观照之法，而论的方法则在解释精确的含义。根据《阿毗达摩藏》，眼识只依靠眼净色而生起，耳识只依靠耳净色，鼻识只依靠鼻净色，舌识只依靠舌净色，身识只依

靠身净色，意界与意识界只依靠心所依处色。因此只有这些各别的色法称为依处，四大种色与其他所造色不是依处。然而在实际修行时如果要观照眼净色，你必须也观照与眼净色俱生的色法，因为眼净色不能单独生起，必须与其他俱生色法同时生起，成为一粒色聚。你必须分析眼十法聚里的四大种色与所造色，才能清楚地照见眼净色(眼门)。其他五门的情况也是同样的道理。

在眼睛里并非只有眼十法聚这种色聚而已，还有身十法聚、性根十法聚、心生八法聚、时节生八法聚及食生八法聚，这六种色聚当中总共有五十四种色法；如果将命根九法聚也包括在内，总共就有六十三种色法。你应当观照所有这些色法，其他五门的情况也可同理类推。六门心路过程是名法，即包含四种名蕴，六门里的色法是色蕴，因此只有名色法存在而已。在这里，比丘观照名与色，他心里想：“**色是色蕴，名是四种名蕴。**”这里具足五蕴。离开名色就没有五蕴；离开五蕴就没有名色。然后比丘观照五蕴的起因，他见到由于无明、爱、取、行、业生起，所以五蕴生起。从那个时候起，他安住于透彻的智慧，了知五蕴只是缘及缘生之法，没有众生或人存在，纯粹只是一堆行法而已。他观照缘生的名色法及其因为无常、苦、无我。

在得到适当的气候、指导老师、食物与教法之后，期盼证悟而精进修行的比丘达到观智的顶峰，证悟阿罗汉果。这是解释先观触、先观受及先观识这三类根性的人证悟阿罗汉果的方法。

这里讲到四种适当的因素。适当的气候与食物对修行而言是很重要的，在太热或太冷的气候里都不容易维持良好的定力。适当的老师也很重要，如果老师教导的方法错误，学生修行的方法也就错误；如果老师教导的方法正确，学生修行的方法也就正确。适当的教法是指有时你必须听闻有关四圣谛的法，这也很重要。如果你具备这四种适当的因素，而且精进地观照行法为无常、苦、无我，观智成熟时你就能证

悟圣道与圣果。

(四) 受念处的特点

大略地将前面所说的内容归纳如下：色业处有两种修法，即四界分别观的简略法与详尽法。名业处有三种修法，即先观照触、先观照受与先观照识。

如果先观照受，你不应只观照受而已，也应观照相应名法，这称为受念处。如果先观照识，你不应只观照识而已，也应观照相应名法，这称为心念处。如果先观照触，你不应只观照触而已，也应观照相应名法，这称为法念处。这三种念处加上你必须先修行的身念处，总共即是四念处。

在这里，当世尊开示观照名法的法门时，他谈到受。当他谈到触或识时，对某些禅修者而言，禅修的目标是不明显的、暗淡的；但是谈到受时，禅修的目标是明显的。为什么呢？因为受的生起很明显，乐受与苦受的生起是相当清楚的。

当乐受生起而且遍布、洋溢全身时，它使人发出这样的欢呼：“哦！多么快乐啊！”犹如吃了提炼过一百次的精纯奶油，也像涂了高贵的润肤油之后被按摩，或者像用一千桶凉水冲凉来退除高烧一样。

当苦受生起并且遍布、浸透全身时，它使人发出这样的哀嚎：“啊！多么痛苦啊！”犹如用火红的矛头放在自己身上，也像被热熔的铜汁浇洒，或者像整捆的火把投掷到森林里的干枯草木中一样。

尽管乐受与苦受的生起是明显的，但是不苦不乐受的生起却是暗淡不清的。

对于运用正确方法来掌握的人，不苦不乐受就会变得明显。这个人心里想：“不苦不乐受存在于乐受与苦受消失时，藉着与乐受及苦受作比较，就能知道不苦不乐受的存在。”

这方法可用什么来比喻呢？就好比一个猎人追踪鹿的蹄印，追踪到半路时发现那只鹿跑过一块平坦的大岩石。他

可以在岩石两旁的土地上看到鹿的蹄印，但是在岩石上却看不见蹄印。他会藉着推理而了知：“那只鹿从这里爬上岩石，从那里爬下去，而在这两处之间的平坦岩石上，它是循着这个路线跑过去的。”

乐受的生起很明显，就好比爬上岩石之前土地上的蹄印一样；苦受的生起也很明显，就好比爬下岩石之后土地上的蹄印一样；运用推理的方法来观照不苦不乐受，就好比透过推理来了解鹿在岩石上跑过的路线一样。他心里想：“不苦不乐受存在于乐受与苦受消失时，藉着与乐受及苦受作比较，就能知道不苦不乐受的存在。”

如此，世尊先教导观照色法的禅修法门，然后从五蕴中取出受蕴来教导观照名法的禅修法门。

佛陀不只在本经如此教导而已，在《中部》的《小爱尽经》(Cūḷataṇhāsāṅkhaya Sutta)、《小方广经》(Cūḷavedalla Sutta)、《大方广经》(Mahāvedalla Sutta)、《护国经》(Raṭṭhapāla Sutta)、《摩犍地耶经》(Māgandiya Sutta)、《界分别经》(Dhātuvibhaṅga Sutta)及《不动适应经》(Āneñjasappāya Sutta)，在《长部》的《大因缘经》(Mahānidāna Sutta)、《帝释问经》(Sakkapañha Sutta)，在《相应部》的《小因缘经》(Cūḷanidāna Sutta)²、《树譬喻经》(Rukkhūpama Sutta)、《审虑经》(Parivīmamsana Sutta)与全部的《受相应》(Vedanā Saṃyutta)以及其他许多经中，佛陀都在教导色法的禅修法门之后，从五蕴中取出受蕴来教导名法的禅修法门。

对于“我感到乐受”这句话，另一种理解的方式是：藉着在乐受生起时苦受的不存在，他了知：“我正感到乐受。”因为在乐受生起的当下苦受并不存在，以及在乐受生起之前的时刻没有乐受存在，所以乐受生起时他才会感到乐受。藉

² 遇到有两部经同名时，古人往往在经名中加上「大」或「小」来区别它们，这纯粹只是为了标记识别而已。

着如此了知的智慧来观照受是无常的、是短暂与变易的。当他如此了知乐受时，就是对乐受有正知。

(五) 舍利弗尊者如何证悟阿罗汉

注释引用佛陀在《长爪经》(Dīghanakha Sutta)中的开示来解释受念处。这部经是《中部》里的第七十四部经，为什么它以“长爪”(Dīghanakha)作为经名呢？因为这是佛陀对长爪梵志(Dīghanakha paribbājaka)所说的经。长爪梵志是舍利弗尊者的甥儿。为什么叫做长爪梵志呢？可能因为他的指甲很长；然而他的族姓是火吠舍(Aggivessana)。在这部经中，佛陀首先开示四界分别观的简略法，然后开示名业处，教导从受开始观照名法；因此这部经也称为《受摄受经》(Vedanāpariggaha Sutta)。

佛陀在成道之后第一次雨季安居中教导许多比丘禅修。在那次安居中有五十多位比丘证悟阿罗汉果。安居后佛陀前往他成道之前六年苦行时所住的优楼频螺林(Uruvelā)。在那个林中，佛陀度化优楼频螺迦叶(Uruvelā-kassapa)、伽耶迦叶(Gayā-kassapa)、那提迦叶(Nadī-kassapa)三兄弟及他们的一千名弟子，他们全部都证悟阿罗汉果。在这些阿罗汉的陪同下，佛陀赴频毗娑罗王的邀请而前往王舍城。那时舍利弗与目犍连都是外道梵志萨若毘耶梨子(Saṅjayabelatthiputta)的弟子。佛陀到达王舍城大约两星期左右，有一天舍利弗遇到佛陀最初度化的五比丘当中的阿说示(Assaji)尊者，他听阿说示尊者讲说一首关于四圣谛的偈颂：

**对于一切因缘所生法，
如来讲说彼法之因缘，
以及彼法如何地灭尽，
这是大沙门所说之教。**

听到这首偈颂的前两句时，舍利弗就证悟了须陀洹果。回去之后他将此偈颂告诉目犍连，目犍连听完后也证悟须陀

洹果。于是他们两人与其二百五十名弟子一起来到竹林精舍拜见佛陀。佛陀为他们开示关于四圣谛的法，闻法之后他们的二百五十名弟子全部证悟阿罗汉果，但是舍利弗与目犍连尚未证悟阿罗汉果。他们都跟随佛陀出家，成为善来比丘。

目犍连尊者在出家一星期后证悟阿罗汉果；舍利弗尊者在出家半个月后证悟阿罗汉果。舍利弗尊者是如何修行的呢？他修行观禅的方式是各别法观禅(anupadadhamma vipassanā)，意即在观照究竟名色法时，逐一地观照每个法为无常、苦、无我。例如他先入初禅，出定后逐一地观照初禅里的名法。通常初禅里有三十四名法，例外的情况是悲心观与喜心观的初禅各有三十五名法。他先观照识为无常，然后观照触为无常，然后观照受为无常……。如此一一观照时，他能清楚地见到名法的生时(uppāda)、住时(thiti)与灭时(bhaṅga)。

为什么他能如此清楚地观照名法？注释里解释说：“**因他在观照名法时也观照依处与所缘(目标)。**”例如当他想观照安般初禅的名法时，从初禅出定后他先观照有分心(意门)，然后观照安般似相(所缘)。当安般似相出现在有分心时，他才开始逐一地观照初禅名法为无常、苦、无我。这是非常宝贵的方法。舍利弗尊者以此方法从初禅开始，一直观照到无所有处定，但是当他观照非想非非想处定时，无法逐一地观照其名法，只能整体地观照它们为无常、苦、无我，因为它们太微细了。

如此，在半个月当中他精进地修行止禅与观禅。渐渐地，他的五根达到成熟。为什么呢？因为他具有充分的波罗蜜。在一阿僧祇与十万大劫之前，他得到最上见佛(Anomadassī Buddha)的授记，将会成为释迦牟尼佛的上首弟子。在最上见佛出现于世间之前，他已经在更早的过去佛的教化期中修行止禅与观禅，以期能被授记将来成为上首弟子。得到最上见佛授记之后，在一阿僧祇与十万大劫的时间里，他也尽可能修行止观达到行舍智的阶段。我们如何能知道呢？因为他

将会证悟阿罗汉果与四无碍解智。对于想在证悟圣果时也得到四无碍解智的人，必须曾在过去佛的教化期中培植四种因。其中一种是先前的修行，意即曾在过去佛的教化期中修行止观达到行舍智。因此舍利弗尊者不只在最后那一世修行而已，在过去佛的教法中就已曾修行达到行舍智；我们不要忘记这些波罗蜜。最后那一世他也是修行止观达到行舍智。之前他的五根尚未成熟，一直到他出家半个月后五根才达到成熟。

当天，佛陀用过午餐后就与舍利弗尊者前往灵鹫山的猪掘洞(sūkarakhata)。当他们坐下时，长爪梵志也来了。过去长爪梵志与他的舅舅舍利弗一起跟随萨若毘耶梨子学习，但是当舍利弗到竹林精舍去出家时，长爪梵志并没有跟着去。他等舍利弗的消息等了半个月，但是不见舍利弗回来，所以就到竹林精舍来寻找。由于佛陀与舍利弗尊者已经前往灵鹫山的猪掘洞，所以他也跟着前来。

为什么他要找他的舅舅呢？因为他深知舍利弗尊者智慧高超。舍利弗尊者在出家之前就一直在寻找不死之境，只要一听说有哪位导师教导达到不死之境的方法，他就会立即去找那位导师，但是几天内又回来了，因为那位导师的教法不能令他满意。然而这一次舍利弗前往竹林精舍已经过了半个月还没有回来，长爪梵志很想知道到底是什么原因，所以他前来找佛陀与舍利弗尊者。

当佛陀坐在洞中，舍利弗尊者在佛陀背后为佛陀扇风时，长爪梵志来了。当时长爪梵志持有断见，所以他问佛陀关于断见的问题。佛陀使他放弃断见之后，开示这部《受摄受经》。首先佛陀以简略法开示色业处，然后开示受念处，注释就是引用这段受念处的经文。经文中所称的“火吠舍”是长爪梵志的姓。经文内容如下：

“火吠舍(Aggivessana)，当一个人感到乐受时，他不会感到苦受或不苦不乐受，只会感到乐受。火吠舍，当一

个人感到苦受时，他不会感到乐受或不苦不乐受，只会感到苦受。当一个人感到不苦不乐受时，他不会感到乐受或苦受，只会感到不苦不乐受。”

为什么佛陀如此说呢？因为在一个心识刹那中不能有两个心同时生起。同样地，在一个心识刹那中不能有两个触、受、想、思等同时生起，而只能有一个心、触、受、想、思等生起；因此在乐受生起的心识刹那里，苦受与不苦不乐受不能生起；在苦受生起的心识刹那里，乐受与不苦不乐受不能生起；在不苦不乐受生起的心识刹那里，苦受与乐受不能生起。在每个心识刹那里只能有一种受存在。

当佛陀如此开示时，舍利弗尊者与他的甥儿长爪梵志都能清楚地了知。为什么呢？在开示受念处之前，佛陀先教导他们观照色法，那时他们可以清楚地照见究竟色法。然后当佛陀开示受念处时，他们也能清楚地观照受及与受相应的名法。由于舍利弗尊者在那一生已经证悟须陀洹果，了悟四圣谛，并且修行止观半个月之久，因此他了解受不能单独生起，只能与相应名法同时生起；而长爪梵志也具有充分的波罗蜜，他是广演知者(vipañcittaññu)，即藉着听闻佛法开示就能证悟涅槃的人，因此他也能清楚地了知佛陀的开示。

佛陀继续开示说：

“火吠舍，乐受是无常的、有为的、缘生的、败坏法、坏灭法、衰离法、灭尽法。”

在这里，佛陀开示说：乐受是无常的。这就包括观照乐受为无常、苦、无我。然后佛陀说：乐受是有为的、缘生的。这就是要修行缘起法以观照乐受的因，亦即观照苦的因。那时舍利弗尊者与长爪梵志都能观照受及相应名法、观照缘起法及观照名色法及其因为无常、苦、无我。

佛陀继续开示说：

“火吠舍，苦受是无常的、有为的、缘生的、败坏法、

坏灭法、衰离法、灭尽法。火吠舍，不苦不乐受是无常的、有为的、缘生的、败坏法、坏灭法、衰离法、灭尽法。

火吠舍，善学的圣弟子如此知见之后厌离乐受、苦受与不苦不乐受；由于厌离，所以他远离欲染；由于远离欲染，所以他得到解脱；得到解脱之后，他如此了知：‘生已灭尽，梵行已立，应作皆办，更无后有。’”

佛陀开示完这部经之后，长爪梵志证悟须陀洹果，舍利弗尊者则证悟阿罗汉果。注释说：舍利弗尊者犹如饱餐为他人准备的食物一样，因为佛陀讲这部经的对象是长爪梵志，然而由于舍利弗在背后为佛陀扇风，顺便听闻而证悟阿罗汉果。

大家听了之后不要以为证果很容易。舍利弗尊者已经以一阿僧祇与十万大劫以上的时间累积波罗蜜。在最后那一世，他还是精进地修行止禅与观禅半个月，直到观智与五根逐渐成熟。那时佛陀知道舍利弗尊者将能证悟阿罗汉果，因此他与舍利弗尊者一起前往猪掘洞，以便开示这部《长爪经》。

五、更高的观智阶段

因此在你修行受念处时，首先应当观照究竟色法，然后应当观照受与所有的相应名法，六门心路过程都必须观照。六门心路过程里的速行心可能是善的或不善的，这两者你都必须观照。

观照究竟名色法之后，进一步应当如何修行呢？佛陀开示如下：

“如此，他安住于观照内在的受为受、安住于观照外在的受为受或安住于观照内在与外在的受为受。”

在这里你必须观照内在与外在的究竟名色法，而且特别注重在观照受。接着佛陀开示下一个阶段：

“他安住于观照受的生起现象、安住于观照受的坏灭现象或安住于观照受的生起与坏灭现象。”

在这个阶段你必须观照两种生灭，即因缘生灭与刹那生灭。在观照因缘生的时候，无明、爱、取、行、业这五种是过去因，除此之外还应当观照现在因。之前，由于开示内容很多，所以我没有提到这一点，今天我要稍加解释。在色蕴当中，过去世的五种因只是针对业生色法而言，业生色法由过去世的业力所产生。然而对于心生色法而言，心是它们的因；对于时节生色法而言，先前色聚里的火界(即时节)是它们的因；对于食生色法而言，先前色聚里的食素是它们的因。对于名蕴而言，可分为两类，即果报名蕴与非果报名蕴。非果报名蕴包括善法、不善法及唯作法。对于果报名蕴而言，必须观照它们的五种过去因(无明、爱、取、行、业)及现在因(近因)，举例而言，如果没有依处，名蕴就不能生起，因此依处也是一种因；如果没有所缘(目标)，名蕴也不能生起，因此所缘也是一种因；如果没有触，名蕴也不能生起，因此触也是一种因；如果没有作意，名蕴也不能生起，因此作意也是一种因；除此之外，依照不同的情况，还有不同的因。对于非果报名蕴而言，不需要观照过去因，只需观照现在因而已。在这个阶段，你必须观照：由于因生起，所以五蕴生起；由于因完全灭尽，所以五蕴完全灭尽，这是因缘生灭。然后还必须观照五蕴及其因都是一生起后就立即坏灭，这是刹那生灭。必须如此观照这两种生灭。下一个阶段是：

“或者他建立起‘有受’的正念只为了更高的智慧与正念。”

这个阶段包括从坏灭随观智到行舍智这些上层的观智。佛陀接着开示说：

“他独立地安住，不执着世间的任何事物。诸比丘，这就是比丘安住于观受为受的方法。”

如果有系统地观照五蕴而且注重在观照受，观智成熟时你就会证悟圣道。逐级的圣道会逐步地灭除烦恼。证悟阿罗汉果之后你就能独立地安住，不执着一切五蕴。

心念处(Cittāsatipaṭṭhāna)

开示了修行受念处的九种方法之后，佛陀接着解释修行心念处的十六种方法如下：

“再者，诸比丘，比丘如何安住于观心为心呢？在此，诸比丘，比丘了知有贪欲的心为有贪欲的心，了知没有贪欲的心为没有贪欲的心；了知有瞋恨的心为有瞋恨的心，了知没有瞋恨的心为没有瞋恨的心；了知有愚痴的心为有愚痴的心，了知没有愚痴的心为没有愚痴的心；了知收缩的心为收缩的心，了知散乱的心为散乱的心；了知广大的心为广大的心，了知不广大的心为不广大的心；了知有上的心为有上的心，了知无上的心为无上的心；了知专一的心为专一的心，了知不专一的心为不专一的心；了知解脱的心为解脱的心，了知未解脱的心为未解脱的心。”

这段经文中讲到的十六种心都是世间心，而不涉及出世间心，因为无常、苦、无我本质的观照只针对世间法而已，并不涉及出世间法。

一、十六种世间心

以下是这段经文中所提到各个名词的解释：

“**有贪欲的心**”是指与贪欲同时生起的八种欲界不善心。贪欲是一种心所，它与心同时生起、同时坏灭、取同样的目标、依靠同样的依处而生起。如此与贪欲紧密结合的心称为“**有贪欲的心**”。根据《阿毗达摩藏》，有八种心以贪为根而生起，称为贪根心(lobhamūlacitta)，当中有四种与邪见相应，另外四种与邪见不相应。

例如现在大家在听开示。谁在开示呢？你可能会说是帕奥禅师。如果你相信真的有一位帕奥禅师在开示，那就是邪见。因为依照究竟谛而言，并没有真实的帕奥禅师，只有究竟名色法存在而已。这些名色法一生起后就立即坏灭，一秒

钟内有数万亿次生灭，因此没有一个稳定恒常的帕奥禅师存在。如果你误以为名色法组成的这一团东西是帕奥禅师，那就是一种邪见。

再举一个例子：你可能会认为你的美金是真实存在的，那也是一种邪见。如果对美金修行四界分别观，你只会见到色聚而已。分析那些色聚之后会见到每粒色聚中含有八种究竟色法，它们是由先前色聚中的火界产生的，因此称它们为时节生色法。这些色法都是一生即灭，因此它们是无常的，没有恒常的美金存在。认为有真实的美金存在是一种邪见，当你存着邪见而执着美金时，那就是与邪见相应的贪根心。

有时因为你能修行观禅，所以对美金没有邪见。当你有系统地对美金修行四界分别观时，就能见到究竟色法，能了知它们为无常、苦、无我；但是不修行观禅时，你见到美金仍然会执着它们，只是你对它们没有邪见，这是与邪见不相应的贪根心。

有时你见到自己的金钱时，也许因为它的数量很大，所以会生起快乐的感受；但是有时你见到金钱时不会生起乐受或苦受。然而只要你仍然执着你的金钱，当你见到它而感觉快乐时，你的心是喜俱的贪根心；当你见到它而不生起苦受或乐受时，你的心是舍俱的贪根心。

此外还可依据贪心是主动生起或被动生起而分类，因此总共分成八种贪根心。

“没有贪欲的心”可分为三种，即世间善心、世间果报心与世间唯作心。“没有贪欲的心”一词是用来表达与“有贪欲的心”相对照的意思，而不是相反的意思。在我们了解这个法门之后，就会清楚地知道这一点。这个法门必须观照三界中的法以培育无常、苦、无我的观智。就世间心而言，不可能已经灭除潜伏性的贪欲，因此“没有贪欲的心”只是指贪欲暂时不生起的心理状态而已。

第二对是有瞋恨的心与没有瞋恨的心。

“有瞋恨的心”是指以瞋为根而与忧受相伴生起的主动与被动的心，这是两种瞋根心。

例如你对一个人生气之后，再度见到他时，有时你会立刻生起瞋恨，这是主动的瞋根心；有时你不会立刻生起瞋恨，但是经过别人怂恿之后才生起瞋恨，这是被动的瞋根心。

“没有瞋恨的心”可分为三种，即世间善心、世间果报心与世间唯作心。

什么是**世间善心**呢？当你恭敬佛法僧三宝时，心中生起的是欲界善心；当你布施、持戒、修行止禅达到安止定之前的阶段时，心中生起的也都是欲界善心；当你修行止禅达到禅那时，心中生起的是色界或无色界善心。

什么是**世间果报心**呢？结生心、有分心与死亡心都是世间果报心。在眼门心路过程中，眼识、领受心、推度心、彼所缘心也都是世间果报心。其他四根门心路过程中的世间果报心可以同理类推。

什么是**世间唯作心**呢？在眼门心路过程中，五门转向心与确定心都是世间唯作心。其他四根门心路过程中的世间唯作心可以同理类推。

下一对心是有愚痴的心与没有愚痴的心。

“有愚痴的心”是指以痴为根而与疑相应的心及以痴为根而与掉举相应的心。

“没有愚痴的心”有三种，即世间善心、世间果报心与世间唯作心。

两种瞋根心与二种痴根心不牵涉在有贪欲或没有贪欲的心这种分类法当中。

八种贪根心及二种痴根心不牵涉在有瞋恨或没有瞋恨的心这种分类法当中。

然而，由于所有的不善心中都有愚痴，所以有愚痴的心也包括八种贪根心及二种瞋根心在内。因此所有十二种不善心都包含在有愚痴或没有愚痴的心这种分类法当中。

当你修行心念处时，这十二种不善心都必须观照；在你心中生起的所有世间善心、世间果报心及世间唯作心也都必须观照¹。

第四对心是收缩的心与散乱的心。

“收缩的心”是指落入昏沉与睡眠的心：由于对目标缺乏兴趣以及或多或少的不乐意，所以心变得松懈、退缩，因此称为“收缩的心”；这是指欲界五种被动的不善心。

例如，你可能对一双新鞋没有兴趣，但是因为别人一再推荐你买，所以你将它们买了下来。尽管如此，你对它们的执着不强，这种心称为被动的贪根心。有时你的瞋心并不是主动生起的，而是由于他人怂恿才生起，这种心称为被动的瞋根心。被动的不善心总共有五种，它们称为“收缩的心”。

“散乱的心”是指与掉举同时生起的心，因为它透过胡思乱想而在应当注意的目标之外四处游荡，所以称为“散乱的心”。例如在修行安般念时，如果你的心不能安住于呼吸，而到处攀缘其他目标，那就是散乱的心。一切的不善心都与掉举相伴而生。

第五对心是广大的心与不广大的心。

“广大的心”是指色界心与无色界心。

如果有系统地修行安般念，你就可能证得初禅、第二禅、第三禅乃至第四禅，这四种禅心称为色界心。然后你能以安般念为基础而转修三十二身分，再以三十二身分为基础而转修棕、黄、红、白这四种色遍，达到第四禅，它们的初禅到第四禅的禅心也都是色界心。如果你以色遍第四禅为基础，照见遍相里的空间，你就能修行空无边处定乃至有系统地修行到非想非非想处定，这四种无色界定中的心称为无色界心。色界心与无色界心都称为广大的心。

¹ 关于这些心的补充解释，请参阅本书后面的《词语汇解》。

为什么称它们为“广大的心”呢？因为它们能降伏烦恼、产生大的果报及具有广大的认知范围，或者由于它们有崇高的投生意愿等，所以称它们为“广大的心”。由于在世间当中，没有比色界心与无色界心更高的心，所以注释者以世间里最上等的这两种心来解释“广大的心”。

如果你安住于任何一种禅那中一小时，则在那一小时里你都能降伏烦恼，不使它们在心中生起。如果在临死时还能维持禅那不退失，那么该禅那能使你投生于色界天或无色界天，所以说它们能降伏烦恼及产生大的果报，因此禅那的心称为广大心。

“不广大的心”是指欲界心。

在观照究竟名法时，你必须观照六门心路过程。其中的前五门心路过程只有欲界心而已；意门心路过程中禅那意门心路过程则含有色界心或无色界心(广大的心)，除此之外的其他意门心路过程心都是欲界心(不广大的心)。

第六对心是有上的心与无上的心。

“有上的心”是指欲界心，意思是还没有达到世间最高境界的心，或者还能够再提升的心。

“无上的心”是指色界或无色界心，它们是已达到世间最高或最妙境界的心。

第七对心是专一的心与不专一的心。

“专一的心”是指具有近行定或安止定者的心。

“不专一的心”是指没有近行定与安止定者的心。

最后一对心是解脱的心与未解脱的心。

“解脱的心”是指透过如理作意而从烦恼中暂时解脱或在安止定中透过降伏烦恼而暂时解脱的心。

如果你能安住于禅那中一或二小时，我们可以说在那一或二小时里你的心暂时解脱烦恼。入定以外的时间里，有时会遇到能促使烦恼生起的情况，那时如果你一直保持如理作

意，就不会生起烦恼，那也是使心暂时解脱烦恼。

“未解脱的心”是指没有上述那两种暂时解脱的心。

在世间道(lokiya magga)中，并没有透过正断(samuccheda)、止灭(patīpassaddha)与出离(nissaraṇa)而达到的出世间解脱。

二、依心路过程观照心与心所

以上讲过的总共有十六种世间心。如果你是一个止行者，那么在修行心念处时，这十六种心都必须观照。观照它们时必须依照心路过程来观照，应当在每个心识刹那都照见心与心所。为什么呢？你可以注重在观照心，但是心不能单独生起，必须与相应的心所同时生起，因此在观照心时也必须观照同一个心识刹那中生起的心所。心有两大类，即心路过程心(路心)与离心路过程心(离路心)，在这个阶段你只需要观照心路过程心而已，因为只有修行到缘起法时才需要开始观照离心路过程心。心路过程心会依照心的定法(cittaniyāma)而以一定的顺序生起；心路过程总共分为六门，它们取各自的目标而生起，即颜色、声音、气味、滋味、可触物与法。你必须观照这六门心路过程中每一心识刹那的心与心所。

但是你必须记住，在修行心念处之前必须先观照究竟色法。换句话说，在这个阶段有四个步骤：(一)观照究竟色法、(二)观照究竟名法，即依心路过程而观照心与心所、(三)同时观照名法与色法、(四)分辨名色法没有人、我、众生。

三、更高阶段的观智

佛陀接着开示下一个阶段：

“如此，他安住于观照内在的心为心、安住于观照外在的心为心或安住于观照内在与外在的心为心。”

在这个阶段你必须依以下这四个步骤来修行：(一)观照

内在与外在的色法、(二)观照内在与外在的名法、(三)观照内在与外在的名色法、(四)分辨内在与外在的名色法没有人、我、众生。

下一个阶段是：

“他安住于观照心的生起现象、安住于观照心的坏灭现象或安住于观照心的生起与坏灭现象。”

在这个阶段你必须观照因缘生灭与刹那生灭。在这里佛陀注重于观照心，心是识蕴，其远因是无明、爱、取、行、业这五种过去因，其近因或现在因则是名色。这里所说的“名”是指与心相应的心所，“色”是指依处与所缘(目标；只就目标是色法时而言)。

举眼识为例，它的依处是眼净色，所缘是颜色。在你观照依处时，根据实际修行的方法，不能只观照眼净色而已，必须也观照与眼净色同在一粒色聚里的其他色法，或者在眼球里的所有五十四种色法。如果将命根九法聚也算在内，则眼球里总共有六十三种色法，这是依处。眼识的所缘是颜色，眼识会取一群色聚的颜色作为所缘，因此你必须分析那些色聚，观照与颜色同在一粒色聚里的其他究竟色法。眼净色及其俱生色法是依处缘；颜色及其俱生色法是所缘缘；此外还有另一种缘，即名：就眼识而言，有七种心所与它同时生起，这些心所称为“名”；依处与所缘称为“色”。这里的“名色”是眼识生起的近因。其他种识的因缘可依类似的情况来理解。

观照因缘生灭与刹那生灭之后，必须修行下一个阶段：

“或者他建立起‘有心’的正念只为了更高的智慧与正念。”

这个阶段包括从坏灭随观智到行舍智。到了观智的最后阶段，道智就会生起。道智能逐步地灭除烦恼，因此佛陀开

示说：

“他独立地安住，不执着世间的任何事物。诸比丘，这就是比丘安住于观心为心的方法。”

四、吉达比丘是修行心念处的特例

有人提出这样的问题：是否可以不观照究竟色法就直接修行心念处？

通常是不能，但是偶尔有特例的情况，那是因为过去生中波罗蜜的缘故。在此我要讲述一个关于修行心念处的故事。

在佛陀时代，有一位比丘名叫吉达(Citta)，在他受比丘戒之后，许多长老教导他戒律，那些戒条与规则总共超过九百亿项。他自认为无法遵守那么多的戒条与规则，因此向佛陀报告说他想还俗。然而佛陀知道他不久就能证悟阿罗汉果与四无碍解智，因为他曾经多次在过去佛的教化期中修行止观达到行舍智的阶段。

于是佛陀问他说：“你能够遵守一项法则吗？”吉达比丘回答说：“如果只有一项法则而已，那么我能够遵守。”佛陀就教他观照自己的心。于是他依照佛陀的教导而在一切威仪中都观照自己的心，不分日夜。如此修行时，他能彻底地明了离心路过程心与六门心路过程每一心识刹那里的心与心所，而且也了知这些心凭借依处并且缘取各个所缘而生起。

为何他能如此观照呢？因为他有佛陀这位最善巧的导师指导，而且有过去世波罗蜜的支持。他能有系统地观照究竟名色法及其因，然后观照它们为无常、苦、无我。如此修行不久之后他就证悟阿罗汉果，这是一个特例。如果你也想如此修行，你可以尝试。但是要记住，你必须能彻底地观照六门心路过程心与离心路过程心的究竟名色法，接着必须观照名色法的因，然后观照名色法及其因为无常、苦、无我。

如果不能如此观照，你就不能模仿这一个例子。

法念处(Dhammasatipatṭhāna)

解释了修行心念处的十六种方法之后，佛陀继续解释修行法念处的五种方法。

一、五盖(nāvaraṅga)

“再者，诸比丘，比丘如何安住于观法为法呢？

在此，诸比丘，比丘依五盖而安住于观法为法。

诸比丘，比丘如何依五盖而安住于观法为法呢？在此，诸比丘，内心有欲欲时，比丘了知：‘我内心有欲欲。’内心没有欲欲时，他了知：‘我内心没有欲欲。’他了知尚未生起的欲欲如何在他内心生起；他了知已经在他内心生起的欲欲如何被灭除；他了知已经被灭除的欲欲如何不会再于未来生起。”

(一) 欲盖

关于经中所说的：“内心有欲欲时，比丘了知：‘我内心有欲欲。’内心没有欲欲时，他了知：‘我内心没有欲欲。’”这两点是很重要的。为什么呢？因为如果你不能觉察自己内心的欲欲(对欲乐的欲求)，又怎么能观照它呢？因此应该了解自己的心。在经文中，“有”是指由于生起、熏习或一再发生而存在。“没有”是指由于不生起或透过观照或禅定来驱除而不存在。

为什么欲欲会生起呢？我们必须了知：欲欲盖乃是由于对可喜、可爱、可乐的感官目标不如理作意而生起的。这样的可爱目标可以是欲乐本身或能产生欲乐的事物。

1、不如理作意

什么是不如理作意？不如理作意乃是不善巧的、错误的作意；或者不如理作意可以解释为视无常为常、视苦为乐、视无我为我、视不净为净的作意。

第一种不如理作意是视无常为常：什么是无常呢？一般我们将 *anicca* 这一巴利词翻译为无常，但在此它是指无常法。什么是无常法？五蕴就是无常法。如果你视它们为常，那就是不如理作意。如果能观到五蕴，你就会知道它们是无常的，因为它们一生起就坏灭。如果无法观到五蕴，你就会认为有恒常的比丘、比丘尼、他、我、父亲、母亲等存在，这就是不如理作意。从究竟谛(胜义谛)的角度来看，没有男人、女人、父亲、母亲、我、他人等。如果你视无常为常而作意有父亲、母亲、儿子、女儿、朋友等，那就是不如理作意；基于这种不如理作意，互相执着的贪欲就会生起。

第二种不如理作意是视苦为乐：五蕴是苦的，因为它们不断地受到生灭逼迫；但如果你不如理作意，就会认为五蕴是乐的。如何？例如你见到好朋友时说：“我很高兴见到你。”那就是视苦为乐。

第三种不如理作意是视无我为我：五蕴是无我的，如果你视它们为我，那就是不如理作意。人们所误以为存在的“我”可分为两种，即身见与我想。“我想”即世间通称我见。根据世俗谛，我们说有父亲、母亲、我、他等，然而如果相信他们真的存在，那就是我想。五蕴迅速地生灭，没有恒常不变的实质。如果你视无我为我而作意：“这是我的父亲；这是我的母亲；这是我；这是他；这是她”，那就是不如理作意；基于这种不如理作意，互相执着的贪欲就会生起。

第四种不如理作意是视不净为净：我们的身体充满不净物，例如头发、身毛等三十二身分。如果有人将这些身分拆开来放在桌子上，你会喜欢那一身分呢？你能说它们是净(美丽)的吗？由此可知事实上身体是不净的，但有时你可能会想：“这个男人很英俊；那个女人很美丽”，那就是不如理作意。基于不如理作意，贪欲就会生起。

2、了知内心生起了欲欲

经中提到“内心有欲欲时，比丘了知：‘我内心有欲

欲。’”是说当你由于不如理作意而生起欲欲时，必须了知自己内心生起了欲欲。如何了知呢？你必须观照与贪欲心所相应的八种贪根心。怎么观呢？这八种贪根心依靠六种目标及依处而生起。如果要观眼门心路过程的贪根心，应该先观眼门和意门，然后再看某个对你而言是可喜的颜色。当该颜色同时撞击眼门和意门时，就作意它为美丽的颜色，那时眼门心路过程就会生起，而其中的速行心就是贪根心。在此，眼门、心所依处及颜色是色蕴，取颜色为目标的眼门心路过程则是四名蕴，总共是五蕴。在此佛陀教我们观照名蕴及色蕴两者。

3、如理作意

关于“**内心没有欲欲时，他了知：‘我内心没有欲欲。’**”这段经文，对不可爱、不可喜的目标生起如理作意或通过专注该目标而培育禅那就能灭除欲欲，因此世尊说：“**对不可爱或不可喜的目标数数如理作意是防止未生的欲欲生起之因，也是令已生起的欲欲止息之因。**”如理作意乃是善巧的、正确的作意，是如实地知见五蕴及它们的因为无常、苦、无我、不净的作意。

4、不如理作意会导致欲欲生起

经文中说：“**他了知尚未生起的欲欲如何在他内心生起。**”一再对可爱的目标生起不如理作意会导致欲欲生起，例如你有儿女而且一再作意他们为你的儿女，那么你对他们的执着就会逐日增长；因此世尊说：“**对可爱、可喜的目标数数不如理作意是使未生的欲欲生起之因，也是使已生起的欲欲增长及增强之因。**”

5、灭除欲欲的六种方法

经文中说：“**他了知已经在他内心生起的欲欲如何被灭除**”注疏根据巴利圣典解释有助于灭除欲欲的六种方法：

- 1) 取得不净的目标(直到获得取相)；

- 2) 致力于修行不净观，直到近行定或禅那；
- 3) 守护根门；
- 4) 饮食适量；
- 5) 亲近善知识；
- 6) 有助于灭除欲欲的适当言论。

第一种方法“取得不净的目标”是指内心记住十种不净、可厌目标当中任何一种或是指练习不净观。如此记取不净目标的人能够灭除欲欲。

第二种方法“致力于修行不净观”是指依不净观而培育近行定或禅那。不净观可分为十种无生命体的不净观及有生命体的不净观。

“无生命体的不净观”的十种目标是：

- 1) 胀的尸体；
- 2) 变色的尸体；
- 3) 腐烂的尸体；
- 4) 裂开的尸体；
- 5) 血肉模糊的尸体；
- 6) 分解的尸体；
- 7) 切断、分割的尸体；
- 8) 血迹漫涂的尸体；
- 9) 生满蛆虫的尸体；
- 10) 变成骸骨的尸体。

如果要修行无生命体的不净观，你必须见到上述十种尸体之一，可以取你以前见过的尸体为目标。如果你已修成其他止禅，例如安般第四禅，就应该先进入该禅。出定之后，在明亮的定力之光帮助下就能清楚地见到以前见过的尸体。那时应该专注它为不净直到证得初禅，这就是无生命体的不净观。

另一种是“有生命体的不净观”，例如观照头发等三十二身分不净，在《耆利摩难陀经》(Girimānanda Sutta)中

称之为“有识不净观”。根据那部经，你可以取自己的三十二身分整体或只取其中一个身分，然后专注它为不净直到证得初禅。

第三种能帮助灭除欲欲的方法是守护六根门：怎样守护呢？在《龟喻经》(Kummūpama Sutta)中提到其方法：

有一只乌龟在恒河岸边寻食，同时有一只狐狸也在那里寻食。乌龟在远处就见到那只狐狸，而狐狸也在远处就见到那只乌龟，狐狸想要吃乌龟，但乌龟把头、四肢及尾巴缩藏在龟壳里。狐狸就在乌龟身边等着咬它，但乌龟知道狐狸在等着，所以不把头、四肢及尾巴伸出去。最后狐狸很失望地离开了。这譬喻的提示是：比丘应该令心专注于好比是龟壳的禅修业处，若能如此，那好比是狐狸的烦恼就吃不到他；如此守护根门就能灭除欲欲。

因此，如果要守护六根门，就必须令心专注于业处。如果你在修行安般念，就应该令心专注于呼吸；如果你在修行四界分别观，就应该令心专注于四界；如果你在修行观禅，就应该令心专注于观禅的目标，例如究竟名色法、名色法的因、名色法及其因的无常、苦、无我三相。

第四种能帮助灭除欲欲的方法是饮食适量：关于这点，舍利弗尊者在《长老偈》里说：

“吃到再吃四、五团饭就会饱足时就应当停止吃，而喝水以代替那四、五团饭，这就足以使精进修行的比丘快乐地安住。”

关于此偈，有一种解释是：如果你吃四十团饭会饱，那就应该只吃三十五团饭；如果你吃六十团饭会饱，那就应该只吃五十五团饭，剩下的五团饭不吃，而喝水来代替，这就足以令你快乐地安住。

另一种具有争论性且不可靠的解释是：你应该只吃四或五团饭，然后就只是喝水。

有些法师说对于懂得摄取适量饮食的人，欲欲就会被灭

除，因为他没有昏沉与睡眠的困扰，能对食物修行可厌的观想以及能安住于这类观想，例如观想食物会变为粪便等，所以欲欲就不能生起。

第五种能帮助灭除欲欲的方法是结交善知识：亲近有如提舍长老那样乐于修行不净观的善知识也能灭除欲欲。这里提到的提舍长老是指阿诺罗富罗(Anurādhapura)的摩诃提舍长老(Mahātissa)，他在托钵的路上看见一个女人的牙齿，对牙齿骨生起白骨观的如理作意，因而透过禅那而灭除欲欲。

第六种能帮助灭除欲欲的方法是适当的言谈：善知识会藉着涉及十种不净观的言语来勉励致力于去除欲欲的人。因此注释者说这六种方法有助于灭除欲欲。

经文中说：“**他了知已经被灭除的欲欲如何不会再于未来生起。**”被上述六种方法灭除的欲欲在禅修者证悟阿罗汉道之后就永远不会再生起。

对于想要证悟阿罗汉道果的人，能了解四种如理作意和四种不如理作意是很重要的。所以我在此重复讲一次：四种不如理作意是视无常为常、视苦为乐、视无我为我、视不净为净；四种如理作意是视无常为无常、视苦为苦、视无我为无我、视不净为不净。

当你心中有欲欲时，应当了知自己心中有欲欲；当你心中没有欲欲时，应当了知自己心中没有欲欲。在什么时候你心中会没有欲欲呢？之前已经解释过，在你运用六种能灭除欲欲的方法时，你心中就没有欲欲，例如你修行不净观达到近行定或安止定时，该定力就能暂时灭除欲欲；这是止禅的方法。

如果你不如理地作意(注意)目标，例如你作意所见的颜色为美丽，欲欲就会生起。那欲欲生起于眼门心路过程里及随后生起的意门心路过程里的速行心中，因此对于有欲欲的心，你不应只观照欲欲而已，而应该也观照在每一个速行心识刹那中与欲欲同时生灭的名法。当你如此观照而拥有观智

时，欲欲就不会生起。为什么呢？因为善法与不善法不能像用两条牛来拉车那样同时存在，因此以如理作意来观照欲欲时，当下并没有欲欲存在。对于其他四盖，你也应如此观照。

你应该观照颜色等目标为无常、苦、无我、不净，如此心中就会生起观智而灭除欲欲。除此之外，你也应观照观智本身为无常、苦、无我。观智生起于意门心路过程中，在一个意门心路过程中，第一个心是意门转向心，随后逐一地生起七个速行心，每个速行心中有三十四、三十三或三十二个名法。你应该观照每一个心识刹那中的所有名法。

如此观照善法或不善法时，就观照了五蕴。怎么说呢？善法与不善法所依靠的依处及所缘取的目标(如果是色法目标)是色蕴；善法与不善法本身则是四名蕴，所以一共有五蕴。观照善法与不善法之后，应该观照它们的因，然后观照善法、不善法及它们的因为无常、苦、无我。如此观照到观智成熟时，取涅槃为目标的四道智及四果智就会次第地生起。当你证得阿罗汉道时，欲欲就会被根除，而永远不会再生起。那时你应该了知：“**已经被灭除的欲欲如何不会再于未来生起。**”

根据《阿毗达摩藏》的教导，对世间一切事物的执着都是欲欲盖；因此注释者说：透过证悟阿罗汉道来完全断除欲欲。

过后会再谈到观照各种分类法，如观照五蕴、十二处等应被了知之法及观照七觉支等应被培育之法，在这里也是同样道理，此修行的目的是为了获得观智，所以说：念处之教法以观禅为主、充满观禅。

(二) 瞋恨盖

接着佛陀解释瞋恨盖如下：

“内心有瞋恨时，他了知：‘我内心有瞋恨。’内心没有瞋恨时，他了知：‘我内心没有瞋恨。’他了知尚未生起的瞋恨如何在他内心生起；他了知已经在他内心生起

的瞋恨如何被灭除；他了知已经被灭除的瞋恨如何不会再生于未来生起。”

1、为什么自己心中会有瞋恨

当你心中有欲欲时，必须了知心中有欲欲。同样地，当你心中有瞋恨时，也必须了知心中有瞋恨。为什么呢？如果你不能先觉察自己内心的瞋恨，又怎么能够观照它呢？因此你应该了解为什么自己心中会有瞋恨。

对可恨相不如理作意会产生瞋恨；在这里，瞋恨本身及造成瞋恨的目标称为**可恨相**。无论在何处，不如理作意都具有同样的特征，即视无常为常、视苦为乐、视无我为我、视不净为净。例如有人会因为作意“她很美丽”或“他很英俊”而感到嫉妒与生气；如果他作意“他很令人讨厌”，他也会因此而生气。当一个人对可恨相重复地不如理作意时，瞋恨就会生起，因此世尊说：“**对可恨相的数数不如理作意是使未生的瞋恨生起之因，也是使已生起的瞋恨增长与增强之因。**”

2、灭除瞋恨的六种方法

藉着对慈心解脱的如理作意，可以灭除内心的瞋恨。这里的“**慈爱**”是指近行定或安止定而言；“**慈心解脱**”则单指安止定而言。无论在何处，如理作意都具有同样的特征，即视无常为无常、视苦为苦、视无我为无我、视不净为不净。当如理作意透过慈心观而变得强而有力时，就能灭除内心的瞋恨，因此佛陀说：“**诸比丘，透过慈爱能达到心解脱。对慈爱数数如理作意是使未生的瞋恨不生起之因，也是灭除已生起的瞋恨之因。**”

有六种方法能帮助灭除瞋恨：

- 1) 学习慈心观；
- 2) 致力于培育慈心禅那；
- 3) 思惟自己所造之业是自己的财产；

- 4) 数数如理思惟；
- 5) 亲近善知识；
- 6) 有助于培育慈心与灭除瞋恨的适当言论。

注释者解释说：藉着对个别的人散播慈爱可以灭除瞋恨；藉着整体地散播慈爱，不局限特定的人或方向，也可以灭除瞋恨。

通过对七类或二十八类有限定的对象、五类或二十类无限定的对象或十方的众生培育遍满慈爱都能灭除瞋恨。关于有限定与无限定对象的遍满慈爱，过后我会为大家解释清楚。

以下列方式思惟的人也能灭除瞋恨：“你生气对他有什么作用？”“你能抹煞他的德行等法吗？”“你难道不是由于过去所造之业才投生在这里？未来你还不是要继续随业流转生死？”“对他人生气就像赤手握着的灼热的木炭、火红的铁条、粪便等损害之物而想打击他人一样。”当你赤手握着的灼热的木炭或火红的铁条想打击别人时，别人未必会被打伤，但你肯定会先烧伤自己。同样地，当你用手拾起粪便想丢别人时，别人未必会被丢中，但你肯定会先弄脏自己、沾上粪臭。

也可以对所生气的人如此思惟：“生你气的人又能对你怎样？”“他能抹煞你的德行等法吗？”“他也是由于过去所造之业才投生，并且还要继续随业流转生死。”“他的愤怒就像不被接受的礼物退回给他自己一样，也像逆风投掷灰尘，灰尘只会飞回他自己的头上一样。”时常如此思惟自己所造之业是自己的财产，他人所造之业是他人的财产，就能灭除瞋恨。

亲近乐于修行慈心观及谈论在四威仪中修行慈心观的善知识者也能灭除瞋恨，所以说这六种方法有助于灭除瞋恨。如此灭除的瞋恨最终会被阿那含道完全灭除。

3、如何修行慈心观

慈心是一种梵住(brahmavihāra)，是解脱瞋恨的境界。慈心观的详细修行方法可参见《清净道论》，以下是从各种注疏及《清净道论》汇集出来的纲要，有助于初学者修行慈心观。

慈爱与世俗爱不同。慈爱是基于愿一切众生得到安乐的善愿，而不是想要拥有所爱的目标，它不是想要独自占有的心。慈心观的目的是要达到平等无差异地将一切众生包含在自己的善愿中。“慈心解脱”只是指安止定而言，如果还未达到安止定，就还不能有效地解脱瞋恨。修行慈心观时不可采用死人作为对象，因为如此修行肯定不会成功。对单一人散播慈爱时，不可采用异性为对象，因为可能会对异性生起贪爱。初学慈心观者开始时不应对以下三种人修行：

1. 你讨厌之人，因为可能会对他人生起愤怒。
2. 你对他无好恶感之人，因为可能会修得很疲累。
3. 你非常亲爱之人，因为很难对这样的人生起没有执着的慈爱，而且很容易在那人稍遇困难时就为他担心不已。

“学习慈心观”是指激起以善愿涵摄一切众生的慈爱。“个别地散播慈爱”是指以下列的次第连续地散播慈爱：对自己、对亲爱者、对无好恶感者、对厌恶者。“整体地散播慈爱”是指藉着破除人我之间的界限与分别而散播慈爱给一切众生。

如果要灭除瞋恨，你应该修行慈心观。要如何修行呢？根据许多禅修者的经验，当他们修成十遍八定，尤其是白遍第四禅之后，再转修慈心观很容易就能成功。《慈爱经》中显示了这种修法：有一次佛陀教五百位比丘修行十遍八定及观禅。之后那些比丘去到一座森林里修禅，而且很快地修成十遍八定及修行观禅达到生灭随观智。那时该森林里的众树神惊吓他们，使他们不敢再住下去，所以他们回去见佛陀。佛陀为他们开示《慈爱经》，吩咐他们背诵该经及依照该经修行慈心观。他们回到那座森林修禅之后，能够很快地培育

强而有力的慈心禅那，并且向十方散播无量的慈爱。为什么呢？因为之前他们已经修成十遍八定。

因此，如果你已经修成十遍八定，就应该在每次开始坐禅时先进入第四禅，例如白遍第四禅，直到定力之光非常明亮。出定之后先以四种方式向自己散播慈爱，即：“**愿我没有仇敌、愿我没有内心的痛苦、愿我没有身体的痛苦、愿我愉快地自珍自重。**”如此散播慈爱两三遍。虽然向自己散播慈爱不能证得禅那，但还是要如此做以便推己及人：正如你希望你快乐，别人也都希望他们自己快乐。

当你的心充满喜悦时，可运用明亮的定力之光，照向一个你敬爱且与你同性的人。你应该看到他全身，尤其注意他那充满笑容的脸，然后以四种方式向他散播慈爱，即：“**愿此善者没有仇敌、愿此善者没有内心的痛苦、愿此善者没有身体的痛苦、愿此善者愉快地自珍自重。**”如此散播慈爱四至五遍之后，应该从当中选你最喜欢的方式，譬如“**愿此善者没有内心的痛苦**”，然后不断地以该方式向他散播慈爱。由于你以遍禅第四禅为基础而修慈心观，所以你能很迅速地证得慈心初禅。在开始的阶段，你应该练习长时间安住于禅那，例如一、二小时或更久。满意之后，你可以省察禅支。如何省察呢？首先必须入初禅大约一小时，出定之后即刻观察有分心(意门)，然后再看回你散播慈爱的对象。当该对象出现在有分心时，五禅支就会很明显地出现，那时你可以逐一地省察它们。熟悉于省察禅支之后，你应该修行初禅的五自在。成功后你可以进修慈心第二禅及第三禅。

至此，你已能用“**愿此善者没有内心的痛苦**”这个方式散播慈爱直到证得第三禅。接下来应该逐一地运用其他三种方式来散播慈爱，直到以每一种方式都能证得第三禅。

然后选另一个你敬爱且同性的人作为对象，同样以四种方式逐一地对他散播慈爱，直到以每一种方式都能证得第三禅。成功后再选另一个你敬爱且同性的人，以同样的方法对他修行……直到修完至少十位。

然后可以用同样的方法向其他三种人修行慈心观，即你非常亲爱的人、你对他无好恶感的人、你讨厌的人。取讨厌的人为对象来修行慈心观时，如果无法生起对他的慈爱，你应该重复地对自己、亲爱的人及无好恶感的人修行慈心观，直到慈爱强而有力，再向讨厌的人散播慈爱，直到证得第三禅。但若你没有讨厌的人，就不必对这种人散播慈爱。

修行成功之后，可以更进一步破除人我之间的界限。如何修行呢？你应该轮流地向四种人散播慈爱，即你自己、喜爱的人、无好恶感的人、讨厌的人。由于这时你对敬爱的人及非常亲爱的人的慈爱已变得同等，所以将它们归纳为喜爱的人，因此只剩下四种人。应该以刚才所说的四种方式向自己散播慈爱两三遍，然后逐一地向其他三种人散播慈爱，直到各以四种方式都能证得第三禅。应该不断地轮流向四种人散播慈爱：除了你自己之外，对于其他三种人，每次都选换不同的人，修行到你对四种人的慈爱完全平等，那时就破除了人际之间的界限。

4、进修遍满慈

然后可以进修遍满慈。**遍满慈**分为两种，即**不限定对象的遍满慈**与**有限定对象的遍满慈**。

不限定对象的遍满慈可分为五种或二十种，而有限定对象的遍满慈可分为七种或二十八种。

什么是五种或二十种不限定对象的遍满慈呢？有五种不限定的对象，即一切有情(satta)、一切有息者(pāṇa)、一切生物(bhūta)、一切个人(puggalā)、一切有生命者(atta bhāva pariyāpanna)。为什么称他们为不限定的对象呢？因为他们每一种都涵盖一切众生。

开始修行不限定对象的遍满慈时，应该先选定一个范围，例如一个寺院的范围，以慈心禅的光明照见该范围里的各种众生，包括天神、人类、动物及其他恶道的众生。然后以四个方式向他们散播慈爱：“愿一切有情没有仇敌、愿

一切有情没有内心的痛苦、愿一切有情没有身体的痛苦、愿一切有情愉快地自珍自重。”修到以每一个方式都能证得第三禅，然后再用相同的四个方式，向该范围里的一切有息者、一切生物、一切个人及一切有生命者散播慈爱，直到以每一个方式都能证得第三禅。由于对每一种对象都有四个方式，所以总共有二十个方式。

接着可以修行有限定对象的遍满慈。众生可分为七种，即一切女性、一切男性、一切圣者、一切凡夫、一切天神、一切人类、一切恶道众生。

在此有一点要说明：向单一人散播慈爱时，不可取异性为对象，但向异性整体地散播慈爱是可以的。举例而言，如果你是男人，就不应向单一个女人散播慈爱，但可以向女性整体地散播慈爱。

先以光照见这座寺院范围里的一切女性，然后逐一地以四个方式向她们散播慈爱，即：“愿一切女性没有仇敌、愿一切女性没有内心的痛苦、愿一切女性没有身体的痛苦、愿一切女性愉快地自珍自重。”直到以每一个方式都能证得第三禅。接下来应以同样的方法对这座寺院范围里的一切男性、一切圣者¹、一切凡夫、一切天神、一切人类、一切恶道众生修行慈心观。对每一种对象都有四个方式，所以总共有二十八个方式，加上二十种不限定对象的遍满慈，一共四十八种遍满慈。

成功之后，可以将范围扩大至二或三间寺院，再以四十八个方式来散播慈爱。成功后，再渐次地将范围扩大至一个村子、两个村子、一个市镇、两个市镇、一个国家、两个国家、整个地球、一组三十一界。根据南传佛法，一组三十一

¹ 这里所谓的「一切圣者」只是出自个人主观想法而已，所见的未必真是圣者。禅修者照见自己认为是圣者之人并且向他们散播慈爱，这只是练习慈心观的一种方法，千万不可自以为能分辨圣凡！

界就是一个世界(cakkavāla)。如此的世界是无量的，即有无量组的三十一界。因此，成功以四十八个方式散播慈爱至一个世界之后，应该再把范围渐次地扩大至无边世界(ananta cakkavāla)。

能将慈爱散播至无边世界后，应将慈爱散播至十方，即依方向的遍满慈(disā pharaṇa mettā)，这是指逐一地对十方无边世界的众生散播慈爱。先把光照向东方，照见东方无边世界里的众生，包括梵天神、天神、人类等，然后以之前提到的四十八个方式向他们散播慈爱。然后再以同样的方法将慈爱散播至西方、北方、南方、东南方、西北方、东北方、西南方、下方与上方的无边世界。如此一共有四百八十个依方向的遍满慈，上面已提及四十八个不依方向散播慈爱至无边世界的遍满慈，所以一共有五百二十八个散播遍满慈的方式。对于能重复地修习这五百二十八种遍满慈的禅修者，他能获得慈心禅那的十一种利益。

5、慈心禅那的十一种利益

在《增支部·慈爱经》里，佛陀说：

“诸比丘，当慈心解脱被培育、开展、勤习、驾御、作为基础、建立、稳固与正确地修行时，可望得到十一种利益。是哪十一种呢？睡眠安稳；不做恶梦；醒觉安稳；为人所爱；为非人所爱；天神守护；不被火、毒药与武器所伤害；心易得定；相貌安详；临终不迷惑；若未能证得更高的成就，他将投生到梵天界。”

对于已精通慈心禅那的人，他能很安稳地睡眠，就好像入定一般。他不会做恶梦；如果做梦，也只有好梦而已。他醒来时会觉得很安稳。

除了人会喜欢他之外，天神也会喜欢他，就像毘舍佉长老(Visākha Thera)的例子。毘舍佉长老精通慈心观，他以慈心禅为基础修行观禅而证得阿罗汉道果。由于他的慈爱非常

强，所以众天神都很喜欢他。有一天，他走在前往庄严山寺(Cittalapabbata Vihāra)的路上，走到一个分叉路口时，不知道那一条路通向庄严山寺。那时有一个天神为他指路，所以他顺利地到了庄严山寺。他有个习惯，就是在每个地方最多只住四个月，因此于该寺住了四个月之后，最后一夜他收拾好行李然后就寝，打算隔天就离开。当他正在睡时，摩尼树的树神便坐在梯级上哭泣，长老问：

“是谁在哭？”

“尊者，我是摩尼树神。”

“为什么哭？”

“尊者，因为您就要离去了。”

“我住在这里对你有什么好处？”

“尊者，您住在这里令此地诸神互相慈爱；您走后，他们就会再互相争吵，甚至说粗言恶语。”

长老说：“若我住在这里能帮助你们安乐地生活，那么我就再多住四个月。”

四个月后当他再要离去时，那树神又再悲泣，如此长老无法离开那寺院，在那寺院住到最后进入般涅槃。如是，对于慈心很强的人，不只是人会喜欢他，天神也会喜欢他。

慈心禅的第六项利益是受到天神守护，这就有如之前提到被众树神惊吓的五百位比丘之例，他们从佛陀那里学习《慈爱经》之后，回到同一座森林背诵该经以及依照该经修行慈心观，因而培育起极强的慈爱。由于慈爱的力量，原本惊吓他们的众树神变得喜欢他们，帮他们打扫住处、准备饮水等，而且还保护他们，使他们能专心修禅。这显示天神会保护已证得慈心禅的人。

关于慈心禅的第七项利益“不被火、毒药与武器所伤害”，我要举佛陀时代的几个例子来说明。佛陀最杰出的两位在家女弟子当中一位是优陀罗(Uttarā)，也名为难陀母(Nandamātā)。她修行慈心观直到证得禅那，然后再以它作基础来修行观禅，因而证得须陀洹道果。有一天，当她正在

厨房里煮食物以便供养佛陀与僧团时，她雇来服侍丈夫的高级妓女师利摩(Sirimā)看到她向丈夫笑而感到妒恨与愤怒，她冲进厨房里，舀了一杓火滚的油往优陀罗头上倒。当时优陀罗即刻进入慈心禅，因而那油就像荷叶上的清水一般从她身上流过，对她没有一点伤害。

另一个是莎玛瓦蒂王后(Sāmāvati)的故事，她有一位侍女名叫古入达拉(Khujjuttarā)，是佛陀另一位最突出的在家女弟子。此侍女时常去寺院听佛陀说法，回到宫里就将所听闻的法说给莎玛瓦蒂王后及五百位侍女听。她们都修行慈心观直到证得禅那，然后以它为基础来修行观禅，因而证得须陀洹道果。有一天，乌提那王(Udena)以为王后要放毒蛇咬他，所以感到很愤怒，命令王后及其五百个侍女排成一行，然后拿起弓与毒箭，想要一箭把她们射死。当时莎玛瓦蒂王后吩咐她的侍女们不应恨国王，而应向他散播慈爱。由于她们极强的慈爱力量，使国王的毒箭发射不出去，因此也就伤不了她们。

还有僧吉帝沙弥(Saṅkicca)的故事，他七岁时就证得阿罗汉果。有一天，一群强盗捉住他，想要杀他来祭神。就在强盗首领用刀砍他的头时，他进入慈心禅。由于慈心禅的力量，那把刀被砍弯了也伤不了他分毫。因此对于拥有慈心禅的人，武器也伤不了他。

拥有慈心禅的人也能像须菩提(Subhūti)尊者一般容易获得定力。须菩提是慈心禅第一的比丘，他以慈心禅作基础来修行观禅，因而证得阿罗汉道果。他有个习惯，就是在托钵时站在每家门前进入慈心禅，出定后才接受饮食供养。这显示出他能多么迅速地获得禅那之定。

慈心禅的另一项利益是相貌安详。为什么呢？当禅修者进入慈心禅时，慈心禅心持续不断地生起，每一个禅心都产生许多具有八种色法的心生色聚，这些色法是胜色而且遍布全身。由于这些胜色的缘故，他的相貌变得非常安详。再者，当他心中充满慈爱时，其心毫无瞋恨，所以他的脸时常保持

微笑，显得很安详。

慈心禅的另一项利益是临终不迷惑。能在临终时保持善心是非常重要的，为什么呢？因为若人的临死速行心²是不善心，他肯定会投生到恶趣；反之，若人的临死速行心是善心，则肯定会投生到善趣。由此可知临终不迷惑是多么重要。精通慈心禅的人在临终时可以再度进入该禅，而能不迷惑地死。

慈心禅的第十一项利益是如果未能证得更高的成就，他将投生到梵天界。

以上是慈心禅的十一项利益。

然而慈心禅只能暂时灭除瞋恨；若要根除瞋恨，必须精进地修行直到证得阿那含道，因为该圣道才能根除瞋恨。

（三）昏沉与睡眠

接着佛陀开示第三盖，即昏沉与睡眠：

“内心有昏沉与睡眠时，他了知：‘我内心有昏沉与睡眠。’内心没有昏沉与睡眠时，他了知：‘我内心没有昏沉与睡眠。’他了知尚未生起的昏沉与睡眠如何在他内心生起；他了知已经在他内心生起的昏沉与睡眠如何被灭除；他了知已经被灭除的昏沉与睡眠如何不会再于未来生起。”

1、昏沉与睡眠之因

通过不如理地作意无聊等法，昏沉与睡眠即会生起：无聊就是不满意；松散是身体的怠惰；身体软弱无力是在起身等动作里迟钝地弯身；用餐后昏睡是在食用饮食之后昏沉，也称为用餐后的不适；心的软弱是心昏沉。时常不如理地作意这些法会产生昏沉与睡眠，因此世尊说：

² 临死速行心是一生中的最后一个速行心。

“时常不如理地作意无聊、倦怠、身体的软弱无力、用餐后的昏睡及心的软弱是产生新的昏沉与睡眠之因，也是导致现有的昏沉与睡眠增长与增强之因。”

2、灭除昏沉与睡眠的方法

通过如理作意致力界等法，就能灭除昏沉与睡眠。致力界(ārambhadhātu)是初步的努力；精勤界(nikkamadhātu)是比致力界更强的精进，因为它将懈怠抛在后头；不断精进界(parakkamadhātu 勇猛界)比精勤界更强，因为它不断地进一步灭除破坏性的因缘。通过数数如理作意这三层次精进，就能灭除昏沉与睡眠，因此世尊说：**“时常如理作意致力界、精勤界及不断精进界这三层次精进是防止新的昏沉与睡眠生起之因，也是灭除现有的昏沉与睡眠之因。”**

不如理作意是昏沉与睡眠生起的近因，而如理作意则是灭除昏沉与睡眠的近因，因此应该舍弃不如理作意而培育如理作意。如何培育呢？如果你在修行止禅，例如安般念、地遍或三十二身分，那就应该只专注于该止禅业处。别小看那单调的呼吸，因为通过一心专注它就能培育极强的如理作意；如果你在修行观禅，那就应该一心观照诸行法为无常、苦、无我、不净。止禅与观禅的如理作意能灭除昏沉与睡眠，无论修行其中的哪一种，你都应该运用致力界、精勤界及不断精进界这三层次精进，如此就能克服昏沉与睡眠，成就禅修。

有六种方法能帮助灭除昏沉与睡眠：

- 1) 知道饮食过量能导致昏沉与睡眠生起；
- 2) 完全转换身体姿势；
- 3) 作光明想；
- 4) 住在露天下；
- 5) 结交善知识；
- 6) 有助于灭除昏沉与睡眠的适当言论。

以下是这六种方法的解释：暴饮暴食的比丘在修禅以执

行比丘的任务时，会受到昏沉与睡眠攻击，就像是有只大象压着他一样；然而饮食适量的人不会遇到这些障碍。知道饮食过量能导致昏沉与睡眠生起而取用适量饮食的人就能灭除它们。

疏钞根据古印度书形容贪吃的人来解释暴饮暴食的比丘，共有五种贪吃的人：

- 1) 吃到必须用手撑着才能从座位站起来的人；
- 2) 懒散地躺着，一直吃到满意为止的人；
- 3) 吃到必须解开腰带的人；
- 4) 吃到好像乌鸦都能在他嘴里啄食的人；
- 5) 吃到呕吐或吃到呕吐了再吃的人。

在以下的情况，昏沉与睡眠也会消失：从导致昏沉与睡眠生起的姿势换去另一个姿势；在晚上观月亮、灯或火炬的光，在白天观太阳的光；住在露天下；结交善知识；说有助于灭除昏沉与睡眠的适当言论，例如有关严守头陀行的言论。

所以说这六种方法能帮助灭除昏沉与睡眠。通过这六种方法灭除的昏沉与睡眠只有在证悟阿罗汉道时才会被根除，而永远不再生起。

在此提出佛陀教导目犍连尊者克服昏沉与睡眠的八个方法，或许对大家有帮助。这八个方法是：

- 1) 不应注意昏沉的念头；
- 2) 思惟佛法，例如《转法轮经》、各种保护经；
- 3) 背诵佛法；
- 4) 拉扯自己的耳朵，按摩四肢；
- 5) 从座位起身，以水洗脸后遥望天空的星辰；
- 6) 作光明想；
- 7) 在清楚前方及后方之情况下来回行走，令诸根向内收摄，不让心向外飘荡；
- 8) 当前面七种方法都无效时，应当小睡片刻。保持

正念、正知及谨记应当起身的时刻而躺下睡觉。醒来之后应当立刻起身，心想：“我不应放纵自己而乐于躺卧、乐于睡眠。”

(四) 掉举与追悔

接着佛陀继续解释第四盖，即掉举与追悔：

“内心有掉举与追悔时，他了知：‘我内心有掉举与追悔。’内心没有掉举与追悔时，他了知：‘我内心没有掉举与追悔。’他了知尚未生起的掉举与追悔如何在他内心生起；他了知已经在他内心生起的掉举与追悔如何被灭除；他了知已经被灭除的掉举与追悔如何不会再于未来生起。”

1、掉举与追悔生起之因

对内心的扰乱不如理作意会导致掉举与追悔生起。内心的扰乱是心的激动，事实上就只是掉举与追悔而已，因此世尊说：“时常对内心的扰乱不如理作意会导致新的掉举与追悔生起，以及导致已生起的掉举与追悔增长与增强。”

2、灭除掉举与追悔的方法

世尊说：“通过如理作意心的轻安或定，就能灭除掉举与追悔。时常如理作意心的轻安或定是防止新的掉举与追悔生起之因，也是灭除现有的掉举与追悔之因。”

注疏解释有六种方法能帮助灭除掉举与追悔：

- 1) 佛法有深入的知识；
- 2) 发问；
- 3) 了解戒律；
- 4) 与年长且对持行戒律等更有经验者相处；
- 5) 结交善知识；
- 6) 有助于灭除掉举与追悔的适当言论。

在解释这六种方法时，注释说：“对于学习一、二、三、

四或五部尼柯耶³的意义及语法的人，掉举与追悔就会消失，这是通过『知识』而克服掉举与追悔的方法。『发问』是指多问在戒律上什么是适当及不适当的；对于如此做的人，掉举与追悔也会消失。对于通过实际运用及掌握戒律本质而精通戒律者，这两种恶法(掉举与追悔)即会消失，这即是『了解戒律』。『与更有经验者等相处』是指去拜见及咨询僧团中具有道德的长老；通过这些拜访，掉举与追悔即会消失。『结交善知识』是指跟有如精通戒律第一的优婆离尊者一般的善知识交往；在那种群体当中，掉举与追悔即会消失。在此『适当的言论』特别是指讨论在戒律上什么是适当及不适当的；通过这么做，掉举与追悔即会消失。所以说这六种方法有助于断除掉举与追悔，但通过这些方法灭除的掉举必须于证得阿罗汉道时才会被根除而不再生起；而通过这些方法灭除的追悔必须于证得阿那含道时才会被根除而不再生起。”

疏钞解释：

个别地看待时，掉举和追悔是两个不同的法，但由于对已造恶业及未造善业的追悔与以心散乱、不宁静为特相的掉举相似，所以称“内心的扰动”为掉举与追悔。

对于已透彻地了解圣典的涵义及明白佛法重要性的博学者，心的扰乱不会生起，因此不仅需要了解戒律，也需要了解佛陀的经、如是语、本生谈等九分教，以及通过发问等方法，才能避免掉举与追悔生起。

通过与有自制、年长且成熟的长老相处，也能获得自制、成熟、庄严及平静的性格，而且能灭除掉举与追悔。

“结交善知识”是指与精通戒律及能灭除他人怀疑何为适当及不适当等忧虑之人相处。

³ 五部尼柯耶是《长部》、《中部》、《相应部》、《增支部》及《小部》，也就是经藏。

(五) 怀疑

接着佛陀解释第五盖，即怀疑：

“内心有怀疑时，他了知：‘我内心有怀疑。’内心没有怀疑时，他了知：‘我内心没有怀疑。’他了知尚未生起的怀疑如何在他内心生起；他了知已经在他内心生起的怀疑如何被灭除；他了知已经被灭除的怀疑如何不会再于未来生起。”

1、怀疑生起之因

不如理地作意基于怀疑之事会导致怀疑生起：“基于怀疑之事”是立足于怀疑或朝向怀疑进行的事，是导致怀疑生起的原因。依共同的原因，前面之怀疑成为后来生起之怀疑的原因，所以佛陀说：“**不如理地作意基于怀疑之事是导致新的怀疑生起之因，也是导致现有的怀疑增长与增强之因。**”

2、灭除怀疑的方法

如理思惟善行等则能灭除怀疑，因此世尊说：“**在勤于如理思惟善法与不善法、当受指责与无可指责之法、应修行与不应修行之法、卑劣与高尚之法、邪恶与公正之法、好与恶之法，就能防止新的怀疑生起，也能灭除现有的怀疑。**”

有六种方法能帮助灭除怀疑：

- 1) 精通佛法；
- 2) 问有关佛、法、僧的问题；
- 3) 透彻地了解戒律；
- 4) 对佛、法、僧的真实性有信心；
- 5) 结交善知识；
- 6) 有助于灭除怀疑的适当言论。

第一项之前已经解释过，那即是明白圣典的意义及语法的知识；第二项则很明显易懂，肯定地，通过拥有佛法的知

识及发问就能灭除一切的怀疑。第三项是指精通且能实际修行戒律。第四项是对佛、法、僧极强的信心。第五项是与有如瓦卡利长老(Vakkali Thera)一般深具信心的善知识相处。第六项是讨论三宝的特质。通过这六个方法能暂时灭除怀疑,但只有在未来证得须陀洹道时,才能根除怀疑,使它永远不再生起。

为了根除它,除了运用上述六个方法之外,你应该修行止禅,培育够强的定力,然后以该定力为基础来修行观禅。你应该观照究竟名色法及它们的因;当你透彻地照见过去因导致现在果及现在因导致未来果时,就会清楚地明白业力如何产生果报。这种了解缘起的观智称为缘摄受智,它能暂时灭除对业报法则、缘起与生死轮回的怀疑,这是非常重要的。如果你不曾照见自己的过去世,也不了解缘起,就不可能证悟涅槃,为什么?因为从证悟须陀洹道的那一刻开始,禅修者自然地对佛、法、僧生起不可动摇的信心。业报法则、缘起与生死轮回是佛陀教法的重要部份,如果你还不曾以观智直接知见它们,又怎么能肯定且毫不怀疑它们的存在呢?即使是已经直接照见它们的人也还只是“小须陀洹”而已,只能暂时性地去掉自己的疑,那么,是否可能还未照见它们就成为须陀洹呢?即使你说自己对它们有十足的信心,但那只像婆罗门众对他们不曾亲眼见过的大梵天有十足的信心罢了,因为你对法的十足信心只是依靠理论知识而建立起来的,并不是建立于亲身体验的观智。请记住,名字与头衔并不重要,重要的是真正证悟涅槃。因此,如果你自认为是须陀洹,为了你自己切身的利益,你应该细心思考我这一番话。

观照缘起之后,应该观照内外诸行法为无常、苦、无我、不净。观照内外的行法为无常、苦、无我是很重要的,为什么?因为如果你只是内观,怎么能肯定外在没有常或我的行法呢?有些人就认为大梵天是常及我的;你怎样证明那是错的?怎样才能去除你自己对它的疑惑?这是为何佛陀教导我们必须也观照外在的行法为无常、苦、无我。

当你的观智成熟时，取涅槃为目标的须陀洹道就会生起，此圣道根除怀疑，令它永远不会再生起。那时你就已彻底地了知涅槃是真实存在的、佛陀的证悟是真实的、已证悟涅槃的圣僧团是存在的、八圣道分的确是导向涅槃的道路；而你对佛、法、僧的怀疑就因此完全灭尽。

(六) 更高阶段的观智

在经中，佛陀继续开示：

“如此，他安住于观照内在的法为法、安住于观照外在的法为法或安住于观照内在与外在的法为法。他安住于观照法的生起现象、安住于观照法的坏灭现象或安住于观照法的生起与坏灭现象。或者他建立起‘有法’的正念只为了更高的智慧与正念。他独立地安住，不执着世间的任何事物。诸比丘，这就是比丘依五盖而安住于观法为法的方法。”

如此，比丘安住于观照自己心中的五盖、观照别人心中的五盖或一时观照自己心中的五盖，一时观照别人心中的五盖。

在这一节，佛陀着重于解释五盖。生起的现象是指通过不如理地作意美丽的目标等而导致五盖及其相应名法生起；坏灭的现象则是通过如理作意不净的目标等而导致五盖及其相应名法灭尽。对其他经文的解释则与前面章节里的相同。

二、五取蕴(pañcupādānakkhandhā)

在解释依五盖而修行法念处之后，佛陀继续解释依五取蕴而修行法念处的方法。

“再者，诸比丘，比丘依五取蕴而安住于观法为法。

诸比丘，比丘如何依五取蕴而安住于观法为法呢？

在此，诸比丘，比丘了知：‘这是色，这是色的生起，这是色的坏灭；这是受，这是受的生起，这是受的坏灭；这是想，这是想的生起，这是想的坏灭；这是行，这是行的生起，这是行的坏灭；这是识，这是识的生起，这是识的坏灭。’”

(一)何谓五取蕴

五取蕴是能被执取的诸蕴，它们是作为执取之因的一组现象。关于“蕴”，在《相应部·蕴相应》里，佛陀说：

“过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜、远、近十一种色是色取蕴……十一种受是受取蕴……十一种想是想取蕴……十一种行是行取蕴……十一种识是识取蕴。”

什么执取诸蕴？执取诸蕴的主要是无明、邪见及渴爱。由于这些烦恼执取色、受等诸蕴，因此后者被称为色取蕴、受取蕴等等。它们如何成为被执取的目标呢？事实上，人的身体只是由二十八种色法所组成而已，但如果你作意自己的身体为“我的身体”，并且相信那是你的，那就是邪见，而贪欲也会因而生起。你可能会执着自己的身体及别人的身体，例如你父亲、母亲、儿子、女儿的身体。如果你相信他们是真实存在，那就是邪见；如果你执着他们，那就是贪欲。如是，邪见、贪欲等烦恼能执取色蕴等而生起。

(二)第一个阶段——观名色法的特相

经文中的“这是色，这是色的生起，这是色的坏灭；这是受，这是受的生起，这是受的坏灭等等”是对名色法的三

种观法。“这是色”是指只有色法而无其他。根据《阿毗达摩藏》，色法有二十八种，即四界及二十四种所造色。你应该依色法的四个层面观照它们，即它们的特相、作用、现起、近因。这是指在你观四界直到看到色聚时，应该更进一步地分析色聚里的色法。举其中的地界而言，它的主要特相是硬，根据《法聚论》，除了硬之外，地界还有其他特相，即粗、重、软、滑、轻；它的作用是作为同一粒色聚里其他色法的立足处；当禅修者观照地界时，会见到它好像背负着与它俱生的色法，这就是它的现起；它的近因则是同一粒色聚里的其他三界，即水、火、风。当你如此分析地界时，就是在修行“这是色”这个阶段。对于其他色法及名法也应该如此分析，这只是它们的概要，如果要知道每一种色法及名法的特相、作用、现起、近因之详细解释，请参考《清净道论》的“说蕴品”。

(三) 第二个阶段——因缘生及刹那生

“这是色的生起；这是受的生起等等”是第二个阶段，你应该观照两种“生起”，即因缘生及刹那生：根据《无碍解道》，导致色法生起的因有五个，即无明、爱、业、段食及成相(nibbatilakkhaṇa)。无明、爱、业及段食是色法因缘生之因，“成相”就是刹那生。

提到无明及爱时，取就自动地被包括在内，这三者是烦恼轮转；提到业时，行就自动地被包括在内，这两者是业轮转。无明、爱、取、行、业这五个是导致业生色生起的过去因，它们可以是你在前一世、前二世或更远的前世里所造下的，因此你应该往过去观照自己的名色法，直到在前一世临终的时刻，查到当时临死速行心缘取的目标，即业、业相、趣相三者之一。由于你这一世是人，所以在你前一世临终时成熟的必定是善业，假设那是供花给佛像的业，而临死速行心的目标是佛像此一业相，你就必须观那供花给佛像者的四界。如此你就会看到他的色聚，此时应该着重于分析他心脏

里五十四种色法当中的心所依处色，如此就会看到他的意门，即有分心。当你来回地在有分心的前后观照名法时，就会看到他供花时的心路过程。如果他在供花时生起欢喜心，而且知道善业会带来善报，该心路过程中的速行心就有三十四个名法，这些名法就是行。虽然它们是无常的，一生起就即刻坏灭，但它在名色相续流中留下业力。在未来因缘成熟时，该业力就会产生果报。它会产生怎么样的果报呢？那有视他在造该善业之前或之后发了什么愿，所以你也必须观到他发愿时的名法。假设他在供花之后发愿在来世成为女人，那时，错误地认为有女人存在是无明；渴爱女人的生命是爱；由于重复而变强的渴爱是取。至此你已经观到五个过去因。

接下来应该观照这一世结生时的色法。在结生时有三种色聚生起，即心色十法聚、身十法聚、性根十法聚。它们各有十种色法，其中九种是彼此相同的，即地、水、火、风、颜色、香、味、食素(营养)及命根，唯一不同的色法是心色十法聚里的心所依处色、身十法聚里的身净色、性根十法聚里的性根色，因此在结生时一共有三十种业生色。观到这些色法之后应该再次观那五个过去因，如此往返地观这两者，以便确定它们之间是否有因果关系。如果有，你就应该个别地如此观照：**“由于无明生起，所以业生色生起；无明是因，业生色是果。由于爱生起，所以业生色生起；爱是因，业生色是果。由于取生起，所以业生色生起；取是因，业生色是果。由于行生起，所以业生色生起；行是因，业生色是果。由于业生起，所以业生色生起；业是因，业生色是果。”**然后观照业生色的生时，那就是“成相”，亦即刹那生。

对于色法的现在因，佛陀提到段食；提到段食时，心及时节也都包括在内，因为它们也是产生色法的现在因，所以造成色法生起的现在因一共有三个。

除了结生心之外，一切依靠心所依处生起的心都产生心生色，因此你应该观到由于心生起，所以心生色生起；心是

因，心生色是果，然后再观心生色的刹那生。

每一粒色聚里都有称为时节的火界，它能产生含有地、水、火、风、颜色、香、味、食素八种色法的时节生色聚，因此你应该观到由于时节生起，所以时节生色生起；时节是因，时节生色是果，然后再观时节生色的刹那生。

还未被消化的食物是由时节生色聚组成。在肠胃里有一种称为命根九法聚的业生色聚，它含有地、水、火、风、颜色、香、味、食素及命根这九种色法，其中的火称为消化之火。食物中时节生色聚里的食素受到消化之火支助时，就会产生含有八种色法的食生色聚，其中的食素称为食生食素。当食生食素支助业生、心生、时节生食素及在之前生起的食生食素时，后者就会产生新的食生色聚，因此你应该观到由于食素生起，所以食生色生起；食素是因，食生色是果，然后再观食生色的刹那生。

属于果报的受、想、行、识四名蕴都有相同的五个过去因，即无明、爱、取、行及业。受、想、行三名蕴拥有相同的现在因，即触、依处、目标及相应名法。触的作用是把名法及目标连接起来；如果没有触，受、想、行就不能缘取目标，也就不能生起。对于人，每一个名法都必须依靠依处色才能生起，例如在结生刹那的名法依靠心所依处色而生起，因此没有依处就不可能有名法产生。每一个名法都必须缘取目标才能生起，因此目标也是导致名法生起的现在因。再者每一个名法都不能单独地生起，必须与相应的名法同时生起。由于四名蕴必须互相依靠地生起，因此它们互相作为因果，即是说：如果取受蕴为因，其他三名蕴则是果；如果取想、行、识三名蕴为因，受蕴则是果；其他种情形也应如此理解。你应该如此观照受、想及行三蕴的因缘生，然后再观它们的刹那生。

对于识蕴的现在因，佛陀只教“名色”为其现在因。在此，“名”是指与识相应的受、想、行三蕴；“色”是指依处色及目标(当目标是色法时)。应该如此观照识蕴的因缘

生，然后再观它的刹那生。

如此观照过去因及现在因导致五蕴生起时，就是在修行“这是色的生起；这是受的生起等等”的阶段。

(四) 第三个阶段——因缘灭及刹那灭

接下来应该修行第三个阶段，即“这是色的坏灭；这是受的坏灭等等”。这时应该观两种灭，即因缘灭及刹那灭：当你在未来证得阿罗汉道时，一切的烦恼皆灭尽，而当你证入般涅槃时，除了时节生色之外，五蕴皆灭尽。烦恼灭尽是因，五蕴灭尽是果，这即是因缘灭。五蕴的瞬间坏灭时则是刹那灭。

能够观到五蕴的因缘生灭及刹那生灭时，你就能明白佛陀在这一节经文里所说的“这是色，这是色的生起，这是色的坏灭；这是受，这是受的生起，这是受的坏灭等等。”

(五) 更高阶段的观智

接下来佛陀继续开示道：

“如此，他安住于观照内在的法为法、安住于观照外在的法为法或安住于观照内在与外在的法为法。他安住于观照法的生起现象、安住于观照法的坏灭现象或安住于观照法的生起与坏灭现象。或者他建立起‘有法’的正念只为了更高的智慧与正念。他独立地安住，不执着世间任何事物。诸比丘，这就是比丘依五取蕴而安住于观法为法的方法。”

这跟在之前所解释的一样，只有一点要指出，那就是：“这是色，这是色的生起，这是色的坏灭……”与“他安住于观照法的生起现象……法的坏灭现象……法的生起与坏灭现象”的观法差不多一样，只是后者更进一步观照五蕴为无常、苦、无我而已。

这只是对五蕴的简要说明，如果要知道详细的解释，可以研读《清净道论》的“说蕴品”。

三、十二处(dvādasāyatanāni)

在解释依五取蕴而修行法念处之后，佛陀继续解释依十二处而修行法念处的方法。

“再者，诸比丘，比丘依六内处与六外处而安住于观法为法。

诸比丘，比丘如何依六内处与六外处而安住于观法为法呢？

在此，诸比丘，比丘了知眼根，了知色尘及了知依靠此二者而生起的结，了知尚未生起的结如何生起，了知已经生起的结如何被灭除，了知已经被灭除的结如何不会再于未来生起。

他了知耳根，了知声尘及了知依靠此二者而生起的结，了知尚未生起的结如何生起，了知已经生起的结如何被灭除，了知已经被灭除的结如何不会再于未来生起。

他了知鼻根，了知香尘及了知依靠此二者而生起的结，了知尚未生起的结如何生起，了知已经生起的结如何被灭除，了知已经被灭除的结如何不会再于未来生起。

他了知舌根，了知味尘及了知依靠此二者而生起的结，了知尚未生起的结如何生起，了知已经生起的结如何被灭除，了知已经被灭除的结如何不会再于未来生起。

他了知身根，了知触尘及了知依靠此二者而生起的结，了知尚未生起的结如何生起，了知已经生起的结如何被灭除，了知已经被灭除的结如何不会再于未来生起。

他了知意根，了知法尘及了知依靠此二者而生起的结，了知尚未生起的结如何生起，了知已经生起的结如何被灭除，了知已经被灭除的结如何不会再于未来生起。”

眼根、耳根、鼻根、舌根、身根及意根就是六内处；色尘、声尘、香尘、味尘、触尘及法尘是六外处。

(一) “他了知眼根”

“他了知眼根”意思是：他依眼根的特相、作用、现起及近因了知它。如何在实修上了知它呢？首先你必须观到眼净色，因为它就是眼根，亦即眼门。如何才能观到它呢？如果你能透彻地观全身的四界，就会看到组成身体的色聚，它们可以分为两大类，即透明与不透明的。你应该选眼睛里的一粒透明色聚来分析，照见它的十种色法，即地、水、火、风、颜色、香、味、食素、命根及净色(透明色)。在眼睛里只有两种净色，即眼净色与身净色。如何确定所照见的净色是眼净色而不是身净色呢？你应该观那净色，然后看离开该净色一段距离的一群色聚之颜色。如果那颜色撞击该净色，那么它就是眼净色，否则就是身净色。观到眼净色之后，就应该观它的特相、作用、现起及近因。

眼净色的特相是准备让色尘撞击的四界之净(四界之透明性)。当你如前所述地见到颜色撞击眼净色时，就是见到了此特相。什么是透明？它必须是某个东西的透明。例如我们说玻璃是透明的、水是透明的，那是因为玻璃及水才能如此说；同样地，必须知道眼净色即是同一粒色聚里四界的透明性。

注疏举出眼净色的另一个特相，即以色爱(想见颜色之欲)为因缘的业生四界之透明性。对于这一个特相，你必须修到缘起才能明白。在过去世，你基于想要见颜色之欲而造下行与业，该欲即包含无明、爱与取，因此在过去世你即造下无明、爱、取、行与业这五个因。假设使你在今世成为比丘的是过去世供花给佛像之业，供花之后你发愿来世成为比丘。在如此发愿时，错误地认为有比丘存在是无明；渴爱比丘的生命是爱；由于重复而变强的渴爱是取。事实上，比丘只是名色法的组合体而已，如果你执着他的颜色，那就是色爱；如果你执着他的声音、气味等，那就是声爱、香爱等。基于想要见到颜色之欲，你造下善行，该行是无常的，一生

起即刻就坏灭，但它在名色相续流中留下能令你获得比丘生命的业力。你必须观此业力，然后再观今世的眼净色，往返地重复观这两者，以便照见它们之间的因果关系。观到这点时，你即了知被无明、爱、取围绕的行及业(过去因)产生今世的眼十法聚，而眼十法聚中四界之透明性即是眼净色。此时你即观到眼净色的第二个特相：以色爱为因缘的业生四界之透明性。

眼净色的作用是牵引或带引眼门心路过程到色尘。只有当颜色撞击眼净色时，眼门心路过程才能生起；如果没有眼净色，眼门心路过程就不能生起。

眼净色的现起是作为眼识的依处，也作为与眼识相应的触、受、想、思、命根、作意及一境性这七个心所的依处，因为在每一个心识刹那里，心(识)和心所同生、同灭、缘取同一个目标、依靠同一个依处生起，这是心和心所共同拥有的四相。在眼识刹那里，它们所缘取的目标是颜色，所依靠的依处是眼净色。在眼睛里有数不尽的透明色聚及不透明色聚，亦即有数不尽的眼净色，但每次眼识只依靠一个眼净色而生起，这是为何佛陀在说到“比丘了知眼根”时用单数词来表达“眼根”。但佛陀在说到“他了知色尘”时则用复数词来表达“色尘”，因为眼识可以同时缘取一群色聚的颜色(许多个颜色)作为目标。

眼净色的近因是以色爱作为因缘的业生四界，即同一粒色聚里的四界。关于业生四界，在讨论眼净色的特相时已经解释过了。眼十法聚有许多粒，而每一粒都有业生四界及眼净色。眼净色的近因是同一粒色聚里的四界，而不是其他色聚里的四界。能如此观到眼净色的特相、作用、现起及近因时，你就已经“了知眼根”。

(二) “他了知色尘”

“他了知色尘”意思是：他依特相、作用、现起和近因了知业生、心生、时节生及食生色法的颜色。每一粒色聚

里都有可作为眼识目标的颜色。颜色必须是某个东西的颜色，例如纸的白色、袈裟的黄色或黑色等；同样的道理，颜色是同一粒色聚里四界的颜色。当你能够观到色聚里的颜色时，应该观它的特相、作用、现起及近因。

颜色的特相是撞击眼净色。若要观到这一点，应该先观一个眼净色，然后看一群色聚的颜色。当那颜色撞击该眼净色时，你就观到了颜色的特相。

颜色的作用是作为眼识的目标。若要观到这一点，你应该先观一个眼净色，再观意门，然后看一群色聚的颜色。当那颜色同时撞击该眼净色及意门时，眼门心路过程就生起。该心路过程的第一个心是五门转向心，第二个心是依靠眼净色而生起的眼识，此眼识缘取撞击眼净色的颜色为目标。

颜色的现起是作为眼识之行处(境)。作为眼识的目标及作为眼识之行处两者有什么差别呢？眼识必须缘取颜色为目标才能生起，而一个颜色可以重复地被许多眼识缘取，因此它是眼识的行处，即眼识常去的地方。

颜色的近因是同一粒色聚里的四界，而不是其他色聚里的四界。

(三) “他了知依靠此二者而生起的结”

至此我已经解释“比丘了知眼根，了知色尘”，接下来我应当解释“他了知依靠此二者而生起的结”，它的意思是：他依特相、作用、现起和近因了知依靠眼根及色尘而生起的十种结。十种结是：欲欲、瞋恨、我慢、邪见、疑、戒禁取见、有欲(想要继续存在之欲)、嫉、慳及无明¹。

这十种结如何生起？对于取颜色为目标而生起的十种结，眼净色及颜色都是它们的因，但它们的近因是不如理作意，即视无常为常、视苦为乐、视无我为我、视不净为净。

¹ 十种结的字义解释请参阅本书后面的《词语汇解》。

1. 若人取乐于呈现在眼门的可喜色尘，就生起了**欲欲结**。若要在实修时观到欲欲结，你必须已修到能观照究竟色法。你应该先观眼门及意门，然后看一群色聚的颜色，无论内或外、有情或非有情的颜色都可以，最好是漂亮的颜色，例如你喜欢的人或黄金之颜色。当那颜色同时撞击该眼净色及意门时，眼门心路过程就生起。如果该心路过程中的五门转向心及确定心作意该颜色为漂亮，欲欲就会在确定心之后的速行心中生起。欲欲不能单独生起，而必须与相应名法同时生起。根据情况的差异，欲欲速行心中的名法可以是二十、十九、二十二或二十一个。关于这点，我建议你在实修时理解它们之间的差别。其他结也都是生起于速行心中的名法。

2. 若人由于见到不可喜色尘而感到讨厌，就生起了**瞋恨结**。若要观到瞋恨结，应该选你讨厌的颜色为目标。举例而言，假设你有一张白纸，而别人却用墨汁把它弄脏了，当你不如理地作意那讨厌的脏色时，瞋恨就会生起。

3. 若人心想：“只有我才能如实地观照此色尘”，就生起了**我慢结**。譬如说你已熟练于观照究竟色法，而这次的禅修营已经过了一个多月，却还有许多人不能观到究竟色法，此时你或许会想：“嘿！这些人真笨，修了一个多月，连色聚都看不到！”你心中就生起了我慢结。

4. 若人认为色尘是常的，就生起了**邪见结**。要观到这一点，一个好办法是观你家里大理石的颜色，譬如你作意：“这大理石的颜色真漂亮；昨天它就是这么漂亮，前天也是，更久之前也是。”如此你心中就生起了邪见结。

5. 若人想：“色尘是有情或是属于某个有情？”，譬如你观一群色聚的颜色，然后猜疑它是否本身就是有情或是属于某个有情所有，你心中就生起了**疑结**。

6. 若人实行仪式，心想：“实行这些仪式就能在未来获得这样的事物”，就生起了**戒禁取见结**；这尤其会发生在信仰印度教的人。

7. 若人发愿投生到善趣，心想：“在善趣里，就能轻

易地获得此色尘”，就生起了**有欲结**。

8. 若人不满地心想：“如果别人得不到这色尘，那该多好！”，就生起了**嫉结**。

9. 若人不能忍受跟别人分享自己的色尘，就生起了**慳结**。慳并不是贪吝，而是不能忍受别人用你的东西；如果别人还是用它，你就会生气，因此慳与瞋恨相应，而不与贪欲相应。

10. **无明结**依俱生缘跟前述的欲欲等一切结同时生起。

如果能依照眼门心路过程观照这十结及与它们相应的名法，你就已经“**了知依靠此眼根及色尘而生起的结**”。

(四) “了知尚未生起的结如何生起”

接下来佛陀所说的“**了知尚未生起的结如何生起**”是指：他了知之前由于没有产生之因而未生起的十种结如何由于不如理作意而生起。关于这点，应该依照上述“**了知依靠此眼根及色尘而生起的结**”的解释来理解。

(五) “他了知已经生起的结如何被灭除”

“**他了知已经生起的结如何被灭除**”是指：他了知之前由于产生或未被灭除而存在的十种结被灭除之因。结是烦恼的另一种分类法，注疏解释三种舍断：暂时舍断(tadaṅga-pahāna)、镇伏舍断(vikkhambhana-pahāna)及正断舍断(samuccheda-pahāna)。

在你修行止禅时，无论是专注于安般念、四界分别观、白遍或其他业处的目标，那都是止禅的如理作意。由于该如理作意，十种结暂时不能生起，那即是暂时舍断。例如你持续地专注于气息一小时，在那一小时里就只有善心生起，而没有不善心生起，因此十种结暂时被灭除。当你的定力提升时，遍作相、取相及似相就会逐一地出现。在禅那之前的阶段，专注于禅相的定力称为遍作定或近行定。若你持续培育这些定力一或二小时，在这段时间里不善心不能生起，这也

是暂时灭除十种结，即暂时舍断。

再者，作意颜色为无常、苦、无我及不净来修行观禅时，由于这些如理作意，速行心中生起的是善法。此善法暂时灭除十种结，这也是暂时舍断。

当你通过专注似相而安住于安止定一、二或更多小时，该安止定更长久地灭除十种结，这是镇伏舍断。

由于烦恼被禅定镇伏而没有显现，有些禅修者甚至心想：“我是阿罗汉”，就像住在乌迦瓦里卡(Uccavālika)的大龙大长老(Mahānāga Mahāthera)之例。

以下是他的故事：据说住在达郎迦拉(Talaṅgara)的法施长老(Dhammadinna Thera)是大龙大长老的弟子，他是一位拥有四无碍解智的阿罗汉，也是一大群比丘的导师。

有一天，当他坐在自己的住处时，心想：“我们住在乌迦瓦里卡的老师大龙大长老是否已达到最究竟的沙门果呢？”

观察之下，他发现他的老师还是个凡夫，并且知道如果不去提醒老师，那么一直到死亡时他的老师都还是个凡夫。于是他以神通力飞到老师的住所，顶礼老师并且履行弟子的任务之后，坐在一旁。

大龙大长老问他说：“法施，你为什么突然来到这里？”法施阿罗汉回答说：“我想来请教尊者一些问题。”大长老说：“问吧，我会尽我所知的来回答你。”于是他问了一千个问题。

大长老毫不迟疑地回答了每个问题。法施长老称赞老师说：“尊者，您的智慧真是敏锐，您在何时达到这样的境界？”老师回答说：“六十年前。”

他又问：“尊者，您修行过禅定吗？”老师回答说：“禅定并不困难。”于是他说：“尊者，那么请变出一只大象来吧。”

大长老就变化出一只大白象。他又说：“尊者，现在就让那只大白象尾巴直竖，两耳向外伸张，长鼻伸入口中，发

出恐怖的怒吼声，向你直冲过来吧。”

大长老就照着做了。看到大白象快速直冲过来的可怕景象，大长老跳了起来，准备逃走。这时，断尽烦恼的法施阿罗汉伸手捉住老师的袈裟，说：“尊者，断尽烦恼的人还会胆怯吗？”

这时他的老师才了解自己还是个凡夫，于是跪在法施阿罗汉脚下，说：“法施贤友，请帮助我。”

法施阿罗汉说：“尊者，不必担忧，我正是为了要帮助您才来的。”于是他老师详细地解说一种业处，大长老领受了该业处，然后向经行道走去，走到第三步时就证悟了阿罗汉果。

从这个故事里我们可以看出，在禅定镇伏之下，烦恼甚至能在六十年那么久的时间里都没有显现。

当烦恼被圣道根除时，即是正断舍断。证悟圣道之后，禅修者就能如经文中所说的：“**他了知已经被灭除的结如何不会再于未来生起。**”这是指：他了知之前已通过如理作意或安止定降伏的十种结不会再于未来生起之因。是什么原因令十种结灭尽而永远不会再生起呢？

须陀洹道是邪见、疑、戒禁取见、嫉、悭这五种结最终灭尽的原因；斯陀含道是粗的欲界贪与瞋恨二结最终灭尽的原因；细的欲界贪与瞋恨二结最终被阿那含道灭尽；阿罗汉道则是导致我慢、有欲与无明三结永远灭尽的原因。

证得圣道之后，你应检查自己心中还有什么不善法能缘取六尘而生起及什么不善法已经被圣道根除。若能如此知见，你就是了知那些已经被灭除的结不会再于未来生起。

(六) 更高阶段的观智

于经中佛陀继续开示：

“如此，他安住于观照内在的法为法、安住于观照外在的法为法或安住于观照内在与外在的法为法。他安住于观照法的生起现象、安住于观照法的坏灭现象或安住于观

照法的生起与坏灭现象。或者他建立起『有法』的正念只为了更高的智慧与正念。他独立地安住，不执着世界的任何事物。诸比丘，这就是比丘依六内处与六外处而安住于观法为法的方法。”

对于这段经文，应当依照前面章节的解释来理解。

四、七觉支(bojjhaṅga)

(一)念觉支

在解释依十二处而修行法念处之后，佛陀继续解释依七觉支而修行法念处的方法。

“再者，诸比丘，比丘依七觉支而安住于观法为法。

诸比丘，比丘如何依七觉支而安住于观法为法呢？

在此，诸比丘，念觉支存在比丘内心时，他了知：‘念觉支存在我内心。’念觉支不存在他内心时，他了知：‘念觉支不存在我内心。’他了知尚未生起的念觉支如何在他内心生起，他了知如何培育及圆满已经生起的念觉支。”

在此，念特别是指忆念四念处，即包括忆念五蕴、十二处等观禅的目标。究竟名色法及其因缘(即苦谛及集谛)是观禅的目标。时常对它们如理作意能帮助未生起的念觉支生起以及培育、增长与圆满已生起的念觉支。

正念本身即是念觉支的缘法。如理作意的特相跟之前所述的一样。时常如理作意念觉支之缘法时，念觉支就会生起。

再者，有四种方法能令念觉支生起：

1. 具备正知的念；
2. 远离内心迷惑的人；
3. 与拥有正念的人相处；
4. 倾向于培育正念。

解释如下：念是忆念目标，而正知则如实知见目标，例如忆念眼净色的是正念，而如实知见眼净色的观智则是正知。简而言之，在修行观禅时，正念忆念诸行法及其无常、苦、无我、不净四相，正知则如实知见之。念不能单独起观照的作用，而必须与正知配合。

通过在“向前进”等七种动作里具备正知的念，念觉支就会生起；或者，在这些动作里激起有益正知的念是具备正知的念。由于具备正知的念令人在任何地方皆能培育念，因

此它是念觉支生起的必要因素。

通过远离犹如对弃食呱呱叫的乌鸦一般内心迷惑之人，念觉支就能生起。通过与拥有正念的人相处，念觉支就能生起。通过在一切姿势与动作里皆令心倾向于培育正念，即持续不断地忆念禅修业处，念觉支就能生起。比丘了知，通过这四种方法培育而生起的念觉支，只有在证得阿罗汉道时才达到圆满。

(二) 择法觉支

佛陀继续解释第二个觉支，即择法觉支：

“择法觉支存在他内心时，他了知：‘择法觉支存在我内心。’择法觉支不存在他内心时，他了知：‘择法觉支不存在我内心。’他了知尚未生起的择法觉支如何在他内心生起，他了知如何培育及圆满已经生起的择法觉支。”

在此，“择”是分析，“法”则是五双好与恶之法：善法与不善法、无可指责与当受指责之法、应修行与不应修行之法、高尚与卑劣之法、清净与邪恶之法。简而言之，这五双法中的前者是将会带来善报的善法，后者则是将会带来恶报的不善法。时常对它们如理作意能帮助未生起的择法觉支生起以及培育、增长与圆满已生起的择法觉支。

怎样如理作意它们呢？你应观照缘取六尘而生起的善速行心路过程与不善速行心路过程中每一心识刹那里的名法，并且观照它们所依靠而生起的依处及所缘取的目标。名法是四名蕴，依处是色蕴，而目标则可能是名蕴或色蕴，如是你所观照的是五蕴。接下来你应观照导致五蕴生起的因缘，然后观照五蕴及因缘法为无常、苦、无我及不净。如此如理作意观照时所产生的观智就是择法觉支。

注疏提到七种能令择法觉支生起的方法：

1. 提出有关五蕴等的问题；
2. 清净依处，即清洗身体、衣服等；

3. 平衡五根；
4. 远离愚痴的人；
5. 亲近智者；
6. 思惟难以知见的诸蕴、处、界等之间的差别；
7. 倾向于培育择法觉支。

提出有关五蕴等的问题意思是：探寻诸蕴、处、界、根、力、觉支、道分、禅支、止禅及观禅的涵义。这就是向法师请求解释五部尼柯耶及注疏中甚难理解的部份。不懂得教理就很难正确地修行，因此你应当向贤能的导师学习。

清净依处就是清净自身依处(身体)及外在依处(衣服和住所)。当灯芯、灯油及容器肮脏时，灯光就晦暗，灯芯则会爆裂发出声响；当灯芯、灯油及容器清洁时，灯光就明亮，灯芯不会爆裂发出声响。而智慧也是如此，于肮脏的内在和外在环境里，从心及心所产生的智慧多数是不清净的；然而在干净的环境里生起的智慧多数是清净的。如此，干净能令属于智慧的择法觉支生起。

当头发与指甲太长，体液过多及流汗时，自身的清净就受到污染；当袈裟破旧、肮脏与发臭以及住所肮脏、凌乱时，外物的清净就受到污染。因此必须适时理发、修剪指甲、服用令身体轻松的催吐剂与泻药、涂肥皂、洗澡等，以保持自身清净。同样地，必须保持外物清净，即修补、清洗与染自己的袈裟，用黏土等物铺自己屋内的地，令它干净、平滑以及做必要的工作以保持屋子干净。

平衡五根就是平衡信、精进、念、定及慧五根。

当慧根不清晰、精进根松懈等时，信根的作用就可能太强而盖过其他根，这是因为信根对能激起信心的当信之事作用太强。信根太强时，其他根就无法适当地执行各自的作用：精进根不能执行致力的作用，不能支助相应名法，也不能避免懈怠；念根不能执行面对目标及持续忆念它的作用；定根不能执行不散乱及驱除散乱的作用；慧根不能像以眼见物般

地如实知见目标。

这四根不能执行各自的作用是由于受到过强的信根干扰的缘故。只有通过平衡它们的作用，五根才能完成各自的任务，因此应当通过思惟当信之事的真实本质及不注意能令信心太强的事来减弱过强的信根。

“思惟当信之事的真实本质”是指依缘及缘生等本质审察当信之事。例如你对佛陀的信心太强时，可以分析佛像的四界，如此就会见到许多色聚及能分析它们的究竟色法；你也可以观照缘取那些色法的名法，然后观照这些色法及名法为无常、苦、无我。通过如此知见法的本质，你缓和了过强的信心。或者通过不作意佛陀的特质，你也能缓和过强的信心。

瓦卡利长老(Vakkali Thera)就是信根太强的例子。这位通过坚强的信心实行其任务的尊者喜欢时常看着佛陀。佛陀就训诫他，说道：**“你看这不净的身体有什么用？只有见法者见我。”**而催促他修禅，但他却无法修禅。有一天佛陀赶他走，使他感到非常伤心。当他去到一个很陡的斜坡，想要跳下去自杀时，佛陀运用神通，令自己显现得好像就坐在他的面前，向他说道：

“充满喜悦与深信佛陀教法的比丘，能够达到诸行法灭尽的寂乐之境。”

听了佛陀的话之后，他感到很喜悦，而开始修行观禅，但由于信根太强，他无法获得观禅的喜悦。明了这一点的佛陀在指导他平衡五根之后，再教他一个禅修业处。该长老依照佛陀所教的方法精进且次第地修行，然后证得阿罗汉果。

然而，如果精进根变得太强，那么信根就不能执行对目标激起信心的作用，其余诸根也不能执行各自的作用。在这种情况下，应该通过培育轻安、定与舍觉支来缓和精进。苏那长老(Sona Thera)就是精进过强的例子。

苏那长老的身体很娇嫩。从佛陀取得业处之后，他去住

在清凉林，他想：“我的身体很娇嫩，然而只是舒适地过活是不可能获得快乐的。”因此他决定只采用站和走两个姿势，精进地修行。由于行走太多，所以脚底生了水泡，令他遭受极剧烈的痛苦。虽然很痛，他还是非常精进地修行，但无法通过太强的精进而在禅修中获得特别的成就。

所以佛陀去拜访苏那长老以及用琴的譬喻指导他。指出如何运用平衡的精进以改正苏那长老的禅修方法之后，佛陀就去灵鹫山。该长老根据佛陀的指导，平衡地运用精进力，而在努力修行观禅之下证得了阿罗汉果。

应明白当任何根太强时，其余的根就无法执行其作用的情形也是如此。

在此，智者特别赞叹平衡信与慧及平衡定与精进。信太强而慧弱的人易于相信没有道德且不值得相信的愚人；慧太强而信弱的人则会变得狡猾，就有如服药的副作用一般地难治，这类人认为善业只依靠想要行善的意愿(思)就能生起，由于超越常理地乱想，他步入邪道，不行布施也不做其他善事，因此死后堕入恶道。反之，通过平衡信与慧，人们则只相信值得相信的对象，例如佛陀。

定有令人倾向怠惰的本质，所以当定太强而精进太弱时，怠惰就会击败心；精进有令人倾向掉举的本质，所以当精进太强而定太弱时，掉举就会击败心。当定受到精进的良好配合时，心就不会掉入怠惰；当精进受到定的良好配合时，心就不会堕入掉举。

必须令信与慧共同平稳地执行作用，对于定与精进也是如此。当这两对都达到平衡时，安止就容易产生。

对于修行止禅业处者，坚强的信心是有益的，藉着稍微偏强的信心，他能通过相信及专注于目标而达到安止。

关于定及慧，有如此的说法：对于修行止禅业处者，坚强的一境性是有益的，因为定是安止的主要因素。通过坚强的一境性，他达到安止。对于修行观禅者，慧根强是有益的，因为当慧根强时，他能够透视三相。当定慧平衡时，修行止

禅者就能达到世间安止。

由于修行止禅者的定力很强，所以很强的慧也是好的。

出世间安止也只在定慧平衡时才会生起，所以佛陀说：

“定慧两者必须并修。”

念根适用于所有情况，因为念可以保护心，使心不会由于过强的信、精进或慧而陷于掉举，也不会由于过强的定而陷于怠惰。信、精进与慧有掉举的倾向，而定则有怠惰的倾向。

因此，在所有的情况下都需要念，就像所有的调味汁都需要盐，也像国王的所有政务都需要宰相处理一般。由于念在任何情况皆适用，所以论师说：“世尊的确如此说：**‘念在任何情况都是需要的。’**”为什么呢？因为念能帮助心，念的现起是保护，缺少念就不能策励或抑制自己的心。

远离愚人是指远离没有了解诸蕴等智慧的愚人。与智者相处是指与通过观照五取蕴生灭的五十相¹而拥有生灭(随观)智的人相处。

思惟深奥且难以知见的诸蕴、处、界等之间的差别是指以智慧分析诸蕴等的运作。

倾向于培育择法觉支是指在行、住、坐、卧的一切姿势与动作里皆令心倾向于培育择法觉支。

禅修者明了如此培育的择法觉支只有在证得阿罗汉道时才达到圆满。

(三) 精进觉支

然后佛陀解释第三个觉支，即精进觉支。

“精进觉支存在他内心时，他了知：‘精进觉支存在

¹ 五十相：导致五取蕴生起的因有五个，即无明、爱、业、段食及成相。「前四因生故五蕴生」是因缘生，成相是刹那生，这是观照五取蕴生起的五相；「前四因灭故五蕴灭」是因缘灭，坏相是刹那灭，这是观照五取蕴坏灭的五相。五蕴各有以上的十相，总共是五十相。

我内心。’精进觉支不存在他内心时，他了知：‘精进觉支不存在我内心。’他了知尚未生起的精进觉支如何在他内心生起，他了知如何培育及圆满已经生起的精进觉支。”

有致力界、精勤界及不断精进界三个层次的精进。时常如理作意这三层次的精进能帮助未生起的精进觉支生起以及培育、增长与圆满已生起的精进觉支。

注疏提到十一种能帮助培育精进觉支的方法：

1. 思惟恶道的危险；
2. 明白精进的利益；
3. 思惟所行之道；
4. 恭敬钵食；
5. 思惟遗产的殊胜；
6. 思惟导师的伟大；
7. 思惟传承的殊胜；
8. 思惟梵行同修的伟大；
9. 远离怠惰之人；
10. 与精进者相处；
11. 倾向于培育精进觉支。

依照《天使经》(Devadūta Sutta)等**思惟恶道的危险**能令禅修者心中生起如此的想法：“**现在是激起精进的时刻；在遭受极端的痛苦时是不可能精进的。**”

明白精进的利益是指能接受四道、四果及涅槃这九种出世间法只有通过精进才能证得，而不是通过怠惰。

禅修者向自己说：“我必须走在诸佛、诸辟支佛、诸大弟子已走过的行道上，然而该道并不是懒惰之人所能走的。”这即是**思惟所行之道**。

禅修者思惟：“那些以**钵食**等来支助你的人既不是你的亲戚、也不是你的仆人，他们给你美味的食物时并不如此想：‘在未来我们将依靠你而活。’然而他们布施时是期望能够从布施当中获得大果报。再者，佛陀也不允许你用必需品纯

粹只为了身体强壮及生活舒适，但允许你用它们来实行沙门的任务以及脱离生死轮回。怠惰者并不恭敬钵食，只有精进者才恭敬它。”如此思惟佛陀所允许的钵食就能激起精进，就有如大友长老(Mahāmitta Thera)的例子一般。

该长老住在农夫洞(Kassaka Leṇa)。在他时常去托钵的村子里有一位年老的女信徒，把他视为亲生儿子般地护持他。

有一天，她正准备去森林时向女儿说：“这里有好米、奶、酥油和糖。你用这米煮饭，当你的哥哥大友尊者来时，就把那饭连同奶、酥油和糖一起供养他，而你也吃那饭，我已经吃了稀饭和昨天剩下的冷饭。”“妈，中午时您吃什么呢？”“你用碎米和野菜煮酸粥，把它留给我。”

当时长老着好袈裟，在洞口从钵袋拿出钵，正想要出去托钵，而透过天耳通听到那对母女的谈话，他想：“那位大施主吃了稀饭和隔夜饭，且将在中午吃酸粥，却把饭、奶、酥油和糖给你。她并不期望从你这里获得田地、食物或衣服，只希望从她的布施获得人界、天界及出世间界的成就。你是否能让她获得这些成就？的确，你不应该以含有贪、瞋、痴的心吃她的食物。”当时他就把钵放回钵袋，松开袈裟的结，不去托钵而回到农夫洞里。他把钵放在床下，把袈裟挂在衣竿上，坐下决意精进修行，心想：“如果没有证悟阿罗汉果，我就不出去！”

之前已经精进修行许久的长老，在那时再度培育起观智，而在用餐的时间还没到时就证得了阿罗汉果。此漏尽者如盛开的莲花般微笑地走出山洞。

住在该山洞附近的护法神向他说：

礼敬您——至上圣生者，

礼敬您——人中至上者。

您的污染已灭尽，

您是应供者。

说毕随喜的话之后，该树神说：“尊者，在供养食物给您这般的圣者之后，那老妇女将会解脱一切苦。”

当长老起来开门看是什么时候时，他发现时候还相当早，所以他穿好袈裟及拿了钵入村托钵。

那位已经准备好饭的少女坐着从门口看出去，心想：“我的哥哥就要来了。”

当长老到来时，她就从长老手中接过钵，把掺有酥油和糖的乳饭放在钵里，然后交回长老手中。在说了“愿你快乐”的随喜话之后，长老就离去。那少女站在当地看着他离去，当时长老的脸上有非常明亮的光泽，五根特别清淨，脸就像脱开果柄的成熟棕榈果一样地明亮。

当那少女的母亲从森林回来时，她问道：“亲爱的，你的哥哥来过吗？”少女就将一切经过告诉母亲。该大施主知道其子的出家生活已在当天达到顶峰，所以她说：“亲爱的，你的哥哥乐于佛陀的教法，没有任何不满。”大家应当以大友长老作为学习的典范，恭敬钵食。

“思惟遗产的殊胜”是如此思惟：“导师留下‘七种圣财’(sattavidha-ariyadhana)，此遗产的确很殊胜。怠惰者不能获得信、戒、知识(多闻)、舍离、慧、惭及愧这七种圣财。怠惰者就像是已被父母断绝关系的儿子，在父母死后不能继承他们的财产；对于‘七种圣财’也是如此，只有精进者才能获得它们。”

“思惟导师的伟大”是忆念佛陀一生中的种种大事。在他入母胎、为求证悟而出家、成佛、开示《转法轮经》、显现双神变、在三十三天开示《阿毗达摩藏》之后下来人间、于入般涅槃之前的三个月舍弃命行及入般涅槃这八个时候，由于他那无比清淨的戒、定、慧，一万个世界都发生大震动，犹如大地震一般。

“思惟传承的殊胜”是思惟在成为比丘之后，他已成为佛陀之子，而这样的人是不应该懒惰的。

“思惟梵行同修的伟大”则包括如此训诫自己：“舍

利弗尊者、目犍连尊者和诸大弟子都是在精进修行之后才证悟出世间法，而你是否在跟随他们的生活方式？”

“**远离怠惰之人**”是指远离那些像吃饱后躺着懒睡的大蟒蛇一般没有身心精进力的懒人。“与精进者相处”是指与心朝向且致力于证悟涅槃的人相处。

“**倾向于培育精进觉支**”是指在行、住、坐、卧的一切姿势与动作里皆令心倾向于培育精进觉支。如此培育的精进觉支只有在证得阿罗汉道时才达到圆满。

(四) 喜觉支

然后佛陀解释第四个觉支，即喜觉支。

“喜觉支存在他内心时，他了知：‘喜觉支存在我内心。’喜觉支不存在他内心时，他了知：‘喜觉支不存在我内心。’他了知尚未生起的喜觉支如何在他内心生起，他了知如何培育及圆满已经生起的喜觉支。”

喜觉支有两种，即禅那之喜与观禅之喜。在达到近行定及安止定时，心产生许多遍满全身的“胜色”，因此禅修者感到喜悦。事实上喜是依靠心所依处色生起的名法，但由于与它相应的心产生遍满全身的“胜色”，所以我们隐喻式地说“喜遍满全身”。

有令喜觉支生起之缘法，时常对它们如理作意能帮助未生起的喜觉支生起以及培育、增长与圆满已生起的喜觉支。

什么是令喜觉支生起之缘法？

注疏说：“**喜本身即是令喜觉支生起之缘法。**”为什么呢？譬如说在你见到亲爱的朋友向你微笑时，你也会微笑，他的微笑成为你微笑的缘法。同样地，当你缘取初禅或第二禅的喜为目标来修行观禅时，你的观智会与极强的喜相应，如是禅那之喜成为观禅之喜的缘法。

注疏提到十一种能令喜觉支生起的方法：

1. 佛随念；

2. 法随念；
3. 僧随念；
4. 戒随念；
5. 舍离随念；
6. 天随念；
7. 寂止随念；
8. 远离粗野的人；
9. 与斯文的人相处；
10. 省思能激发信心的经文；
11. 倾向于培育喜觉支。

通过随念佛陀的特质直到获得近行定时，遍满全身的喜觉支就会生起；通过随念法和僧的特质，喜觉支也能生起；对于完美无瑕地持守四遍清净戒已有一段长久时间的比丘，当他省思自己的戒行时，喜觉支也会生起；在家居士则可省思自己所持守的五戒、八戒或十戒。

在佛陀时代有一位比丘名叫五戒持者，他在仅仅五岁大时就成为阿罗汉。在最胜华佛(Padumuttara Buddha)时代，他是一个富翁的穷仆人，没有能力供养佛陀及僧团，但他有极强的善欲想要修行善法，以便为自己建立生死轮回中的保护所，因此他向一位大长老请求受持五戒而且毫不违犯地终生持守，长达当时人寿的十万年。临终时他省思自己那清净无瑕的五戒，而在死后投生到天界。从那时起到他成为阿罗汉的十万大劫期间里，他不曾堕入恶道，而只在人间与天界流转，享受人天的福报。每一世他都拥有三项特点，即英俊、富有与慧根敏锐。他英俊及富有是过去持戒清净的缘故，但为什么他会拥有敏锐的慧根呢？这是因为在最胜华佛时代他不单只是持戒，而且还修行止观。观照究竟名色法、缘起法及它们的无常、苦、无我三相的观智是很高深的智慧，因此他那禅修的业产生慧根敏锐的果报。

在我们佛陀的时代，当他五岁时，在接近雨季安居的某

一天他看到父母向一位比丘求受五戒。当时他即刻忆起在最胜华佛时代所持守的五戒，而生起极强的喜悦，进而生起极强的定力。接着当那位比丘为他们开示有关四圣谛的法时，他即刻忆起在最胜华佛时代所修的观禅，而且能很轻易地观照五蕴及其因为无常、苦、无我。他次第地证悟四道及四果而成为阿罗汉。这是通过戒随念而产生喜觉支直到证悟涅槃的例子。

通过舍离随念，例如省思自己在饥荒等时把美味的食物布施给梵行同伴，喜觉支就会生起；省思自己拥有令众生成为天神的信、戒、博学、舍、智慧等品德时，喜觉支也会生起；若人如此省思寂止：“通过高等成就而镇伏的烦恼在六十或七十年内都不会生起”，喜觉支也会生起。

“远离粗野的人”是指远离有如骡背的污泥般粗鲁的人，因为他们对佛陀等没有信心，而且也不礼敬佛塔和诸长老。

“斯文的人”是对佛陀等深具信心且内心柔和之人。

“能激发信心的经文”是指能显示三宝特质及能激发对三宝信心的经文。

“倾向于培育喜”是指在行、住、坐、卧的一切姿势与动作里皆令心倾向于培育喜觉支。

如此培育的喜觉支只有在证得阿罗汉道时才达到圆满。

(五) 轻安觉支

然后佛陀解释第五个觉支，即轻安觉支。

“轻安觉支存在他内心时，他了知：‘轻安觉支存在我内心。’轻安觉支不存在他内心时，他了知：‘轻安觉支不存在我内心。’他了知尚未生起的轻安觉支如何在他内心生起，他了知如何培育及圆满已经生起的轻安觉支。”

轻安有两种，即身轻安及心轻安：身轻安是诸心所的轻安，而心轻安则是识(心)的轻安。这两种轻安本身即是令轻

安觉支生起之缘法，时常对它们如理作意能帮助未生起的轻安觉支生起以及培育、增长与圆满已生起的轻安觉支。

在每一个善心里都有身轻安及心轻安这两个心所，但其强度则决定于与它们相应的定及慧有多强。在禅那心里，由于定力甚强，因此轻安也变得很强；在观禅心里，由于智慧甚强，因此轻安也变得很强，因此修行止观禅法能培育极强的轻安觉支。

注疏提到七种能令轻安觉支生起的方法：

1. 食用良好的食物；
2. 舒适的气候；
3. 舒适的姿势；
4. 看法中道；
5. 远离烦躁的人；
6. 与平静的人相处；
7. 倾向于培育轻安觉支。

在此，“**良好的食物**”是指有营养、有益且适合自己的食物。良好的食物给予我们足够的体力修禅，能够坐得久；如果吃得不够或食物品质太差，身体就会衰弱，无法坐得久，也无法保持定力。“**舒适的气候和姿势**”是指适合自己的气候和姿势。通过运用这三项适合的事物，身体保持健康令心也健康，因而获得两种轻安。然而伟人能忍受一切的气候和姿势，因此这三个条件跟这类人无关。

“**看法中道**”是指省思自己的业是自己的财产，而别人的业则是别人的财产，即是依业力果报的法则来对待事物，了知一切苦乐皆是由自己造的业产生。这避免了认为诸有情所体验的苦乐是无因而生的极端邪见，也避免了认为有个创世主在令有情遭受苦乐的另一极端邪见。

“**远离烦躁的人**”是指远离那些拿着石块及棍棒四处骚扰人或时常说粗言恶语的烦躁之人。“**平静的人**”是在身体方面有自制而宁静之人。“**倾向于培育轻安觉支**”是

指在行、住、坐、卧的一切姿势与动作里，皆令心倾向于培育轻安觉支。

如此培育的轻安觉支只有在证得阿罗汉道时才达到圆满。

(六) 定觉支

然后佛陀解释第六个觉支，即定觉支。

“定觉支存在他内心时，他了知：‘定觉支存在我内心。’定觉支不存在他内心时，他了知：‘定觉支不存在我内心。’他了知尚未生起的定觉支如何在他内心生起，他了知如何培育及圆满已经生起的定觉支。”

有平静及不混乱之相，时常对它们如理作意能帮助未生起的定觉支生起以及培育、增长与圆满已生起的定觉支。

达到取相及能把它谨记于心中时，即已达到第一阶段的定。该安详之境即是平静之相；不混乱之相即是不散乱。

心混乱是因为在众多的目标当中打转，从一个目标飘到另一个，目标散乱，不专一；散乱的本性也是如此。不稳定是它的特相；偏离是它的现起。通过心一境性就能灭除混乱。

定觉支可分为两种，即止禅与观禅的定觉支。培育这两种定觉支的方法各分为三个阶段，即学习、实修与保持。举例而言，如果想要修行地遍，首先你必须向通达的导师学习其修行方法，即如何制造地遍等，然后实际修行直到获得禅相且能入禅，最后要谨慎地保持该禅那。

如果想要修行观禅，你必须先学习教理以便了解什么是究竟名色法、缘起法及三相，然后实际地观照它们以及练习保持观禅定力的技巧。

有十一种方法能令定觉支生起：

1. 清净依处；
2. 平衡五根；
3. 善于取业处之相；

4. 在必要时策励心；
5. 在必要时抑制心；
6. 在必要时令心喜悦；
7. 在必要时不干涉地旁观心；
8. 远离心不专一的人；
9. 与心专一的人相处；
10. 思惟安止及解脱；
11. 倾向于培育定觉支。

“**策励心**”是指通过激起择法、精进及喜觉支来策励心；当缺少精进、智慧及对禅修的喜悦时应该采用此方法。

“**抑制心**”是指抑制太过精进于运用智慧和太过喜悦的心。若要做到这一点，可激起轻安、定及舍觉支。如何做呢？例如修行安般念时，若气息变得不清晰，你不应把它弄得清晰，而只应专注于它。如果禅相已出现，你不应检查它的颜色及形状：白或红、长或短等等，而只应专注于它为禅相，如此就能抑制过强的精进、喜与择法觉支，而提升轻安、定及舍觉支。

“**令心喜悦**”是指在心由于智慧力弱、不能证得安宁之乐或不能暂时平息贪欲而感到不满时，令心再次充满信心。这可通过思惟能激起悚惧感的八个原因而达成，即思惟生、老、病、死、四恶道之苦、过去轮回之苦、未来轮回之苦、今世寻食之苦，也可通过随念三宝的特质而令心喜悦。

“**不干涉地旁观心**”是指对已经进入正确的行道而且进展顺利的心不给予策励、抑制，亦不令之喜悦，因为这种心无昏沉、无掉举且无不满。旁观心就有如马车夫只是旁观而不干涉很平顺地向前奔驰的马。

“**远离心不专一的人**”是指远离还没有达到近行或安止定而且心散乱的人。“**与心专一的人相处**”是指跟已经达到那些定境的人相处。“**倾向于培育定觉支**”是指在行、住、坐、卧的一切姿势与动作里皆令心倾向于培育定觉支。

如此培育的定觉支只有在证得阿罗汉道时才达到圆满。

(七) 舍觉支

然后佛陀解释第七个觉支，即舍觉支。

“舍觉支存在他内心时，他了知：‘舍觉支存在我内心。’舍觉支不存在他内心时，他了知：‘舍觉支不存在我内心。’他了知尚未生起的舍觉支如何在他内心生起，他了知如何培育及圆满已经生起的舍觉支。”

舍本身即是令舍觉支生起的缘法，时常对它如理作意能帮助未生起的舍觉支生起以及培育、增长与圆满已生起的舍觉支。

无论是修行止禅或观禅，太强或太弱的精进都会带来反效果，即太强的精进导致心掉举，而太弱的精进则导致心怠惰，甚至落入有分，因此适度的精进是最好的。在你以适度的精进修行时，舍觉支就会生起。

有五种方法能令舍觉支生起：

1. 对众生不执着的态度；
2. 对东西不执着的态度；
3. 远离对众生与东西有自我感觉的人；
4. 跟平等对待而不执取众生与东西的人相处；
5. 倾向于培育舍觉支。

“对众生不执着的态度”是通过思惟众生是他们自己的业之拥有者或思惟究竟法来达到。

“思惟众生是他们自己的业之拥有者”是指如此思惟：“你是由过去世自己所造之业而产生，而且将依照自己的业而离开此地投生到下一世，别人也是一样。如此你又是在执着谁呢？”。

“思惟究竟法”是指思惟“在究竟上只有无常、苦、无我的名色法，并没有众生存在，如此你又能执着谁呢？”

“对东西不执着的态度”是通过思惟无拥有者与短暂

性来达到。可如此思惟：“这袈裟将会退色，变得老旧，变成擦脚布，过后只会被人用棍子挑起丢掉。肯定地，若它有主人的话，就不会落到这种可悲的下场。”这是思惟无拥有者；思惟该袈裟不能耐久长存而只能短暂地存在是思惟它的短暂性。这两种思惟法亦可运用于钵及其他东西。

“对众生有自我感觉的人”包括很爱惜自己儿女的在家人，也包括很爱惜自己的弟子、朋友、戒师等的出家人。这种出家人会为他所爱惜的人做一切事，例如剃发、缝补袈裟、洗袈裟、染袈裟、烘烤钵等。即使只是一阵子没见到他们所爱惜的人，他们都会像迷乱的鹿一般四处寻找，问说：“某某沙弥在哪里？”或“某某比丘在哪里？”应该远离这种对众生有自我感觉的人。

“对东西有自我感觉的人”是指非常爱惜袈裟、钵、容器、拐杖、棍子等，甚至让别人碰一下也不肯的人。当有人向他借东西时，他会说：“即使我自己都不舍得用它，又怎么能借给你呢？”也应该远离这种对东西有自我感觉的人。

“平等对待而不执取众生与东西的人”是指不执着这两者之人。应该与这种人相处。

“倾向于培育舍觉支”是指在行、住、坐、卧的一切姿势与动作里皆令心倾向于培育舍觉支。如此培育的舍觉支只有在证得阿罗汉道时才达到圆满。

疏钞解释：舍觉支的因是无执取、无排斥的平等、中道之境。若无执取、无排斥即有舍；若有执取、排斥就没有舍。此无执取、无排斥之境有两方面：不执取众生与不执取东西。

通过培育舍觉支就能灭除排斥性。开示不执取东西等指导是为了显示灭除执取的方法。

舍特别能对治贪欲，因此论师说：“舍是满怀贪欲者的清净之道。”

“对众生不执着的态度”是通过思惟业力果报的自然

法则及无我本质来达到；通过思惟无拥有者即能了知没有一个我作为东西的主人；通过思惟东西的短暂无常性即能令人对没有生命的东西不执着。

(八) 更高阶段的观智

至此你已了解七觉支及令它们生起的因缘，接下来应该如何修行呢？佛陀在经中说：

“如此，他安住于观照内在的法为法、安住于观照外在的法为法或安住于观照内在与外在的法为法。他安住于观照法的生起现象、安住于观照法的坏灭现象或安住于观照法的生起与坏灭现象。或者他建立起‘有法’的正念只为了更高的智慧与正念。他独立地安住，不执着世间的任何事物。诸比丘，这就是比丘依七觉支而安住于观法为法的方法。”

关于这段经文的修法，在之前已跟大家讨论过，相信大家明白其中的涵义。

五、四圣谛(sacca)

在解释依七觉支而修行法念处之后，佛陀继续解释依四圣谛而修行法念处的方法。

佛陀在三藏中开示各种法，其最终目的就是为了令人领悟四圣谛。

“再者，诸比丘，比丘依四圣谛而安住于观法为法。

诸比丘，比丘如何依四圣谛而安住于观法为法呢？

在此，诸比丘，比丘如实地了知：‘这是苦。’如实地了知：‘这是苦的原因。’如实地了知：‘这是苦的息灭。’如实地了知：‘这是导致苦息灭的修行方法。’”

这段经文的意思是：比丘舍弃爱欲，如实地了知三界中的一切行法都是苦，如实地了知造成苦生起的过去因，如实地了知苦与苦因的灭尽为涅槃，及如实地了知透视苦、舍弃苦因、证悟涅槃的圣道。

(一) 苦谛(dukkhasacca)

“诸比丘，何谓苦圣谛？

生是苦；老是苦；死是苦；愁、悲、苦、忧、恼是苦；怨憎会是苦；爱别离是苦；求不得是苦。简而言之，五取蕴是苦。

诸比丘，什么是生呢？无论是任何众生，在任何众生的群体，都有诞生、产生、出现、生起、诸蕴的显现、诸处的获得，诸比丘，那称为生。

诸比丘，什么是老呢？无论是任何众生，在任何众生的群体，都有衰老、老朽、牙齿损坏、头发苍白、皮肤皴皱、寿命损减、诸根老熟，诸比丘，那称为老。

诸比丘，什么是死呢？无论是任何众生，在任何众生的群体，都有死亡、逝世、解体、消失、命终、诸蕴的分离、身体的舍弃、命根的毁坏，诸比丘，那称为死。”

在本经中，佛陀依世俗谛与究竟谛来解释苦谛。第一种苦是“生”：“诞生、产生、出现、生起”是依照世俗谛而作的解释；“诸蕴的显现、诸处的获得”是依照究竟谛而作的解释。关于老与死，“诸蕴的分离”是依究竟谛而作的解释；其余是依世俗谛而作的解释。依世俗谛而言，一生中第一个刹那称为生，最后一个刹那称为死，在这两者之间的阶段称为老；依究竟谛而言，在每一个色法刹那与每一个心识刹那中都有三时，其中生时称为生，住时称为老，灭时称为死。因此在观照生、老、死时，你必须依照这两种方法来观照。

接着佛陀解释愁、悲、苦、忧、恼：

“诸比丘，什么是愁呢？任何时候，由于任何的不幸，任何人遭遇到令人苦恼的法而有忧愁、悲伤、苦恼、内在的哀伤、内在的悲痛，诸比丘，那称为愁。

诸比丘，什么是悲呢？任何时候，由于任何的不幸，任何人遭遇到令人苦恼的法而有痛哭、悲泣、大声悲叹、高声哀呼，诸比丘，那称为悲。

诸比丘，什么是苦呢？任何身体的痛苦感受、身体的不愉快感受或由于身体接触而产生的痛苦或不愉快感受，诸比丘，那称为苦。

诸比丘，什么是忧呢？任何心理的痛苦感受、心理的不愉快感受或由于心理接触而产生的痛苦或不愉快感受，诸比丘，那称为忧。

诸比丘，什么是恼呢？任何时候，由于任何的不幸，任何人遭遇到令人苦恼的法而有烦恼、大烦恼，以及由于烦恼、大烦恼而感受到的苦痛，诸比丘，那称为恼。”

愁、悲、忧、恼是心的苦受，包含在瞋组中。当你观照不善名法时，必须依照心路过程来观照愁、悲、忧、恼及它们各自的相应名法。苦则是在身门心路过程中与身识相应的

苦受，观照究竟名法时，你也应当观照身体的苦受及与它相应的名法。

接着佛陀依世俗谛而解释怨憎会苦：

“诸比丘，什么是怨憎会苦呢？在这里，任何人有了不想要的、讨厌的、不愉快的色尘、声尘、香尘、味尘、触尘或法尘，或者任何人遭遇到心怀恶意者、心怀伤害意者、心怀扰乱意者、心怀危害意者，与这些人会合、交往、联络、结合，诸比丘，那称为怨憎会苦。”

怨憎会苦是遇到厌恶的对象而生起的心理痛苦感受。在观照瞋组不善名法时，你也必须观照它。

接着佛陀解释爱别离苦：

“诸比丘，什么是爱别离苦呢？在这里，任何人有想要的、喜爱的、愉快的色尘、声尘、香尘、味尘、触尘或法尘，或者任何人遇到心怀善意者、心怀好意者、心怀安慰意者、心怀安稳意者、母亲、父亲、兄弟、姊妹、朋友、同事或血亲，然后丧失了与这些人的会合、交往、联络、结合，诸比丘，那称为爱别离苦。”

与所喜爱的对象分离时会生起心理的苦受，它与瞋同时存在，因此当你观照瞋组不善名法时也应观照这种苦受。

接着佛陀解释求不得苦：

“诸比丘，什么是求不得苦呢？诸比丘，会遭受生的众生内心生起这样的愿望：『希望我不要遭受生，希望我不要投生！』然而此事无法藉着愿望而达成，这就是求不得苦。

诸比丘，会遭受老的众生内心生起这样的愿望：『希望我不要遭受老，希望我不要变老！』然而此事无法藉着愿望而达成，这就是求不得苦。

诸比丘，会遭受病的众生内心生起这样的愿望：『希

望我不要遭受病，希望我不要生病！』然而此事无法藉着愿望而达成，这就是求不得苦。

诸比丘，会遭受死的众生内心生起这样的愿望：『希望我不要遭受死，希望我不要死亡！』然而此事无法藉着愿望而达成，这就是求不得苦。

诸比丘，会遭受愁、悲、苦、忧、恼的众生内心生起这样的愿望：『希望我不要遭受愁、悲、苦、忧、恼，希望我没有愁、悲、苦、忧、恼！』然而此事无法藉着愿望而达成，这就是求不得苦。”

这些无法藉着愿望而达成，但是可以藉着有系统地修行八圣道分而达成。

接着佛陀解释五取蕴：

“诸比丘，‘简而言之，五取蕴是苦’是指什么呢？它们是：色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴、识取蕴。简而言之，这五取蕴是苦。

诸比丘，这称为苦圣谛。”

五取蕴是观智的目标，因此若想修行观禅，首先你应当观照它们。

为什么它们称为“蕴”呢？因为它们个别是十一种法的集合。佛陀解释色蕴为：过去、现在、未来、内在、外在、粗、细、低劣、优胜、远及近的十一种色法。对于受蕴、想蕴、行蕴、识蕴也应以同样方式来了解。如果能观照这十一种五蕴，你就了知苦谛。

(二) 集谛 (samudayasacca)

接着佛陀解释集谛：

“诸比丘，何谓苦集圣谛？

造成投生的是爱欲，它伴随着喜与贪同时生起，四处追求爱乐，也就是：欲爱、有爱、非有爱。”

为什么佛陀开示说爱欲是苦的因呢？因为爱欲是苦生起的最显著助缘。譬如有一粒成熟的种子，只要里面还有湿度，种在适当泥土中就能长成一棵植物。同样的道理，业力好比是种子；爱欲好比是种子里的湿度，它是使业力能产生五蕴(苦谛)的强力助缘。若没有爱欲，业力就无法产生五蕴，这就是佛陀说爱欲是苦因的理由。

说到爱欲时，也就包括无明与取：由于一再发生而变得很强烈的爱欲就是取，由于有无明所以爱与取才能生起。无明、爱、取是业力的助缘；业力是善行或不善行的影响力。虽然行一生起之后就立即坏灭，但是它的影响力仍然存在名色相续流之中，能在因缘成熟时产生五蕴。如是总共有五种因，即无明、爱、取、行、业。在这五种因当中，爱欲是最显著的因素，因此佛陀说：“**造成投生的是爱欲，它伴随着喜与贪同时生起，四处追求爱乐。**”

在这里佛陀开示三种爱，即欲爱、有爱、非有爱。

什么是“欲爱”呢？欲爱有六种，即色爱、声爱、香爱、味爱、触爱、法爱。

什么是“有爱”呢？注释里解释说有三种有爱：(一)与常见俱生的爱。常见就是相信有恒常不变的灵魂，会从一个生命体轮回到另一个。(二)对色界、无色界生命的爱。(三)对禅那的爱。

什么是“非有爱”呢？非有爱就是与断见俱生的爱。持有断见的人不相信人死后还有来生。

接着佛陀以十组来解释爱欲，每组有六项：

“诸比丘，爱欲在哪里生起，在哪里建立呢？”

在世间有可爱与可喜之物的任何地方，爱欲就在那里生起，在那里建立。

在世间什么是可爱与可喜的呢？在世间眼根是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间耳根是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间鼻根是可爱与

可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间舌根是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间身根是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间意根是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。”

这是六内处：人们通常对自己的眼、耳、鼻、舌、身、意六根有很强的执着，这就是为什么他们会经常照镜子看自己的影像，用尽各种方法来保养身体。人们依靠六内处而生起强烈的爱欲。

接着佛陀开示第二组：

“在世间色尘是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间声尘是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间香尘是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间味尘是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间触尘是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间法尘是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。”

这是六外处：人们也能依靠六外处而生起强烈的爱欲。当你观照五蕴时，就包含观照六内处与六外处；其实这十二处就是五蕴，亦即究竟名色法。

接着佛陀开示第三组——识组：

“在世间眼识是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间耳识是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间鼻识是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间舌识是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间身识是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间意识是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。”

如果能有系统地观照六门心路过程的究竟名法，你就能

清楚地照见这六种识。

接着佛陀开示第四组——触组：

“在世间眼触是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间耳触是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间鼻触是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间舌触是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间身触是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间意触是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。”

眼触、耳触、鼻触、舌触、身触、意触必定各自伴随着眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识而生起。当你依照六门心路过程来观照六种识时，也能观照到六种触。强烈的爱欲能依靠这些识与触而生起。

接着佛陀开示第五组——受组：

“在世间眼触生受是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间耳触生受是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间鼻触生受是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间舌触生受是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间身触生受是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间意触生受是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。”

什么是眼触生受呢？当你观照眼门心路过程时，就会见到每一个心识刹那里都有受，意即在五门转向心、眼识、领受心、推度心、确定心、每一个速行心、每一个彼所缘心当中都有受，这些受都称为眼触生受。对于其他门中的触生受也应同理类推。强烈的爱欲能依靠这些受而生起，因此受是爱生起的基本因素。

接着佛陀开示第六组——想组：

“在世间色想是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间声想是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间香想是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间味想是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间触想是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间法想是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。”

在你观照究竟名法时，不应只观照识而已，也应观照触、受、想等。观照六种识时，你就能轻易地见到六种想。

接着佛陀开示第七组——思组：

“在世间色思是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间声思是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间香思是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间味思是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间触思是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间法思是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。”

思也是必须与识相伴生起。识、触、受、想、思合称为“触五法”（phassapañcamaka），当你照见这五个名法时，就能轻易地照见其余的相应名法。

接着佛陀开示第八组——爱组：

“在世间色爱是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间声爱是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间香爱是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间味爱是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间触爱是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间法爱是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。”

当你依六门心路过程观照不善法时，必须照见这六种爱。爱包含于贪组之中，若能观照八种贪根心，就能轻易地照见这六种爱；在此，前面生起的爱是后面生起的爱之因。

接着佛陀开示第九组与第十组——寻组与伺组：

“在世间色寻是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间声寻是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间香寻是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间味寻是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间触寻是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间法寻是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。”

在世间色伺是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间声伺是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间香伺是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间味伺是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间触伺是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。在世间法伺是可爱与可喜的，爱欲就在这里生起与建立。”

在你观照识、触、受、想、思这五个名法时，就能轻易地照见寻与伺，因为它们经常同时生起。

接着佛陀为集圣谛这段开示作结论：

“诸比丘，这称为苦集圣谛。”

对今生五蕴的爱欲并不是造成今生五蕴生起的因，这就是为什么注释里说：“**他如实地了知造成苦生起的过去因。**”过去因能造成今生的苦——即五蕴。要见到过去因，你必须追溯到前世，观照当时造下的无明、爱、取、行、业，并且观照这五种过去因与今生五蕴的因果关系。若能如此观照，我们就可以说你了知苦谛与集谛。

接着我想依据巴利圣典《谛分别》(Saccavibhaṅga)来解释集谛。佛陀在《谛分别》中教导五种集谛(苦因):

1. 爱欲;
2. 十种烦恼;
3. 一切不善法, 包括爱欲与十种烦恼在内;
4. 一切不善法与三善根: 三善根就是无贪(alobha)、无瞋(adosa)、无痴(amoha)。然而并非一切情形下的三善根都是集谛, 只有能在生死轮回中产生果报的三善根才是集谛;
5. 一切不善法及一切能在生死轮回中产生果报的善法。

这些善法与不善法只在被无明、爱、取围绕与支助时才能在生死轮回中产生果报。这些善法之中也包括禅那善法及与观智相应的善法。在一个人临死时, 如果没有更强的业力生起, 则与观智相应的善法也能造成下一世的投生。佛陀在《发趣论》(Paṭṭhāna)中开示说: **行舍智(saṅkhārupekkhā-ñāṇa)也能造成结生心**。为什么呢? 因为禅修者在观照行法为无常、苦或无我而达到行舍智时死亡, 由于那时没有更强的业力生起, 所以行舍智就产生来世的结生心。这种行舍智也是集谛中的一项, 但是必须还有无明、爱、取这三种烦恼以潜伏性或生起于心中的形式存在, 作为其业力产生果报的助缘, 它才能造成结生。

关于这种行舍智, 佛陀在《增支部·四法集》的《闻随经》(Sotānugata Sutta)中解释四种人。这部经中讲到有五百名由婆罗门种出家的比丘, 他们的智慧很利, 能够轻易地了解佛陀的教法, 因此他们对佛与法不恭敬, 于是佛陀为他们开示《闻随经》。经中谈到: 如果比丘背诵佛陀的教法之后如法修行止禅与观禅, 然后就在他达到行舍智的阶段死亡, 来世他会投生天界, 并且有可能得到四种结果之一:

1. 由于他今世临死速行心的目标是行法的无常、苦或

无我本质，来世投生天界的结生心与有分心也会缘取同样的目标。由于他的有分心了知行法的本质，所以当他思惟行法时就能立刻清楚地照见行法的无常、苦、无我而快速地证悟涅槃。这是第一种人。

2. 也许投生于天界之后未能立刻思惟行法的本质，但是当他听闻有神通而到天界弘法的比丘讲四圣谛法时，就能立即回忆起前世所修的法，因而清楚地观照行法的本质及迅速地证悟涅槃。这是第二种人。
3. 也许没有机会听闻比丘说法，但是当他听闻说法天神(如常童形梵天、娑婆世界主梵天)讲四圣谛法时，就能观照行法的本质，因而快速地证悟涅槃。这是第三种人。
4. 或许没有机会听闻比丘或说法天神讲说佛法，但是他很可能遇见前世一起修行而比他先投生到天界的同伴。这些天神会提醒他说：“朋友，请回忆我们前世在人间做比丘时所修行的佛法。”那时他立刻就能观照行法无常、苦、无我的本质，迅速地证悟涅槃。这是第四种人。

从这部经中我们可以知道行舍智也能造成来世的结生心。如果你修行观禅达到行舍智的阶段，就可望得到未来世的这些善果，因此大家应当精进地修行止禅与观禅，直到成功为止。

(三) 灭谛(nirodhasacca)

接着佛陀解释灭谛：

“诸比丘，何谓苦灭圣谛？”

那就是此爱欲的完全消逝无余、舍离与弃除，从爱欲解脱、不执着。然而，诸比丘，如何舍弃爱欲，灭除爱欲呢？

在世间有可爱与可喜之物的任何地方，就在那里舍弃爱欲、灭除爱欲。

在世间什么是可爱与可喜的呢？在世间眼根是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间耳根是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间鼻根是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间舌根是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间身根是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间意根是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。

在世间色尘是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间声尘是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间香尘是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间味尘是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间触尘是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间法尘是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。”

经文中谈到的六内处与六外处合称为十二处。十二处换句话说就是五蕴或究竟名色法，爱欲生起时是取这十二处为目标而生起的；但是当爱欲被灭除时，情况则稍有不同。能够灭除爱欲的是阿罗汉道智，它取涅槃为目标，而不是取十二处、五蕴或究竟名色法。然而由于爱欲生起时是依十二处而生起，因此在解释爱欲的灭除时，佛陀也依十二处来作解释。

举个譬喻来说，稻田里长出一种能生出苦味葫芦的蔓生植物。有一天，农夫把那棵蔓生植物连根拔掉，因此蔓生植物与它的果实一起干枯死亡了，这时我们也可以说蔓生植物与它的果实在稻田里被灭除了。同样的道理，十二处好比是稻田；爱欲好比是蔓生植物，当爱欲生起时，它依靠十二处而生起；当爱欲被阿罗汉道智灭除时，我们也可以说在十

二处里的爱欲已经被灭除了，因此佛陀说：“**在世间眼根是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲……。**”

阿罗汉道智彻底地灭除爱欲时，不只是在十二处的爱欲被灭除，在识、触、受等的爱欲也同样都被灭除，因此佛陀继续开示如下：

“在世间眼识是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间耳识是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间鼻识是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间舌识是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间身识是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间意识是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。”

在世间眼触是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间耳触是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间鼻触是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间舌触是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间身触是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间意触是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。”

在世间眼触生受是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间耳触生受是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间鼻触生受是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间舌触生受是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间身触生受是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间意触生受是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。”

在世间色想是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间声想是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间香想是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间味想是可爱与可喜的，就在这里舍

弃爱欲、灭除爱欲。在世间触想是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间法想是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。

在世间色思是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间声思是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间香思是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间味思是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间触思是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间法思是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。

在世间色爱是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间声爱是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间香爱是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间味爱是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间触爱是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间法爱是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。”

爱欲一旦生起之后，就会一再生起，因此人们一旦开始爱自己的儿女，他们对儿女的爱就会一再生起。由于有前面的爱欲，所以后面的爱欲就会接连地一再生起；因此当爱欲被灭除时，佛陀依目标而解释说在色爱、声爱、香爱等方面灭除爱欲。

“在世间色寻是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间声寻是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间香寻是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间味寻是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间触寻是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间法寻是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。

在世间色伺是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭

除爱欲。在世间声伺是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间香伺是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间味伺是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间触伺是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。在世间法伺是可爱与可喜的，就在这里舍弃爱欲、灭除爱欲。

诸比丘，这称为苦灭圣谛。”

在这里，灭谛是指涅槃。道智以涅槃为目标而生起，并且逐步地灭除包括爱欲在内的烦恼。当禅修者证悟阿罗汉道智时，就不再有能力产生未来世果报的业力存在。然而，如果佛陀直接开示说涅槃就是灭谛，闻法者不能很清楚地了知这点，因此佛陀以另一种方式开示说爱欲与苦的息灭称为灭谛。

(四) 道谛 (maggasacca)

“诸比丘，何谓导致苦灭的道圣谛？”

那就是八圣道分，即正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

诸比丘，什么是正见呢？诸比丘，正见就是了知苦的智慧、了知苦因的智慧、了知苦灭的智慧、了知导致苦灭之道的智慧。诸比丘，这称为正见。”

如果想要证悟涅槃，你必须修行八圣道分，因为它是通向涅槃的唯一道路。

1、正见

八圣道分的第一项是正见；在本经中佛陀解释四种正见，它们是想要证悟涅槃者必须具备的。

第一种正见是“了知苦的智慧”：什么是苦呢？佛陀开示说：“简而言之，五取蕴是苦。”何谓五取蕴？它们是：色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴、识取蕴。五取蕴又可分为十一种，即过去的、现在的、未来的、内在的、外在

的、粗的、细的、低劣的、优胜的、近的、远的。若能以观智清楚地照见这十一种五取蕴，即是具备第一种正见。

第二种正见是“了知苦因的智慧”，亦即了知缘起法的智慧。什么是苦因呢？简单地说，苦因即是无明、爱、取、行、业，因为它们产生苦(五取蕴)。

在《谛相应》中，佛陀开示说：“**如果不了知四圣谛，就不能证悟涅槃，不能解脱生死轮回。**”因此如果想要证悟涅槃，你就必须先了知四圣谛中的苦谛与集谛。你必须观照前一生的无明、爱、取、行、业如何造成今生的五取蕴，接着观照今生的无明、爱、取、行、业如何造成来生的五取蕴，然后再往过去生观照，观照过去第二生的无明、爱、取、行、业如何造成过去第一生的五取蕴等等。如果你的未来还有许多生，你也应当逐一地观照到你生死轮回最后一生的因果关系。

苦谛法与集谛法又称为**行法**，是观禅的目标，因此在修行观禅之前你必须先观照它们。如此观照之后你才能观照这些行法不断生灭的本质为无常、观照它们不断受到生灭逼迫为苦、观照它们没有永恒不灭的我为无我；如此观照行法的无常、苦、无我本质称为观禅。逐步地修行观禅到了观智成熟时就会证悟涅槃(灭谛)。

第三种正见是“了知苦灭的智慧”。有两种苦灭，即坏灭(khayanirodha)与究竟灭(accanta-nirodha)。坏灭包括因缘灭与刹那灭：由于五种因完全灭尽，所以般涅槃之后五蕴完全灭尽，这是因缘灭；每一种行法都有生时、住时与灭时，其中的灭时就是刹那灭。修行观禅时，照见因缘灭与刹那灭是很重要的。当你修行到观智成熟时，道智与果智就会以涅槃为目标而生起。涅槃就是苦因与苦果的究竟灭。

第四种正见是“了知导致苦灭之道的智慧”。导致苦灭之道有两种，即世间圣道与出世间圣道。在你修行观禅时，有时必须照见观智本身也是无常、苦、无我，这称为反观(paṭivipassanā)。在观智的心识刹那中包含五项圣道分，即：

- (1)正见：了知苦谛法(五取蕴)与集谛法(五种因)无常、苦、无我三相的智慧。
- (2)正思惟：将心投入苦谛法与集谛法的三相。
- (3)正精进：为了要了知苦谛法与集谛法三相而作的努力。
- (4)正念：对苦谛法与集谛法的三相忆念不忘。
- (5)正定：专注于苦谛法与集谛法的三相。

这五项是世间的圣道，你必须观照它们也是无常、苦、无我。

了悟涅槃的智慧就是了知灭谛的正见，它与其他六项或七项圣道分同时存在，因此包括正见在内，总共是七项或八项圣道分，它们是出世间圣道。为什么有八圣道分与七圣道分的区别？如果有人观照欲界法或初禅名法为无常、苦或无我时证悟涅槃，那时他具有八圣道分；如果有人观照第二禅或更高的禅那名法为无常、苦或无我时证悟涅槃，那时他只有七圣道分，因为没有正思惟这一项¹。了知这些圣道分的观智就是了知道谛的正见。

2、正思惟

如此可见，单靠正见并不足以证悟涅槃，还必须具备其他的圣道分，因此佛陀继续开示说：

“诸比丘，什么是正思惟呢？出离思惟、无瞋思惟、无害思惟，诸比丘，这称为正思惟。”

什么是“出离思惟”呢？前面已经讨论过五种出离，与它们相应的寻心所称为出离思惟。在这里特别要再提示的是：在你修行止禅达到禅那时，将心投入禅相的正思惟(寻)就是出离思惟。在你修行观禅时，无论是观照究竟名色法、

¹ 由于他所观照的目标（第二禅或更高禅那的名法）里没有正思惟（即寻心所），所以他的观智里也就没有正思惟（寻）。

五取蕴、五取蕴的因或行法的三相，将心投入这些目标的正思惟就是出离思惟。这些是世间的出离思惟。

在你证悟涅槃时，将心投入涅槃的正思惟就是出世间的出离思惟。

第二种正思惟是“无瞋思惟”。当你修行慈心观达到禅那时，无瞋思惟就与该禅那同时存在，这是上等的无瞋思惟；当你观照慈心禅那名法为无常、苦、无我时，心中也会生起无瞋思惟，那也是强而有力的无瞋思惟。

第三种正思惟是“无害思惟”。当你修行悲心观达到禅那时，无害思惟就与该禅那同时存在，这是上等的无害思惟；当你观照悲心禅那名法为无常、苦、无我时，心中也会生起无害思惟，那也是强而有力的无害思惟。

3、正语

接着佛陀开示正语：

“诸比丘，什么是正语呢？不妄语、不两舌、不恶口、不绮语，诸比丘，这称为正语。”

有两种正语：世间正语及出世间正语。当你戒除妄语、两舌、恶口、绮语时，就生起了正语，这是世间正语。当你证悟涅槃时，道智会彻底灭除能造成邪语的不善法，因此正语自然就存在，这是出世间的正语。

4、正业

接着佛陀解释正业：

“诸比丘，什么是正业呢？不杀生、不偷盗、不邪淫，诸比丘，这称为正业。”

有两种正业，即世间正业与出世间正业。当你戒除杀生、偷盗、邪淫时，正业就生起，这是世间正业。当你证悟涅槃时，你的道智会彻底灭除能造成邪业的不善法，因此正业自然就存在，这是出世间正业。

5、正命

接着佛陀开示正命：

“诸比丘，什么是正命呢？在此，诸比丘，圣弟子舍离邪命而以正当的方法谋生，诸比丘，这称为正命。”

有两种正命，即世间正命与出世间正命。当你以正当方式谋生时，正命就生起，这是世间正命。当你证悟涅槃时，你的道智会彻底灭除能造成邪命的不善法，因此正命自然就存在，这是出世间正命。

6、正精进

接着佛陀开示正精进：

“诸比丘，什么是正精进呢？在此，诸比丘，比丘生起意愿、勤奋、激发精进、策励自心、努力避免尚未生起的邪恶不善法生起。他生起意愿、勤奋、激发精进、策励自心、努力降伏已经生起的邪恶不善法。他生起意愿、勤奋、激发精进、策励自心、努力促使尚未生起的善法生起。他生起意愿、勤奋、激发精进、策励自心、努力使已经生起的善法持续、不衰退、增长、广大、成就圆满。诸比丘，这称为正精进。”

什么是“尚未生起的邪恶不善法”呢？在你这一生中不可能没有尚未生起的邪恶不善法，例如在这一生中你都没有杀过人，那么杀人对你而言就是尚未生起的邪恶不善法；在这一生中，你可能还没有享受过某些感官欲乐，那么由于那些感官欲乐而生起的烦恼对你而言就是尚未生起的邪恶不善法。你应当生起意愿、勤奋、激发精进、策励自心、努力避免尚未生起的邪恶不善法生起。换句话说，你应当修行八圣道分，亦即修行戒、定、慧三学。

当你能专注安般似相而证得初禅乃至第四禅时，透视安般似相的智慧是正见；为了透视安般似相而作的努力是正精

进，该正精进与正见同时存在。那时，在之前生起的不善法已被降伏。

当你转修观禅，透视行法的无常、苦、无我三相时，了知三相的智慧是正见；将心投入三相的心理现象是正思惟；为了要了知三相而作的努力是正精进。那时，在之前生起的不善法也已被降伏。

若能如此修行止禅与观禅，就可以说你是生起意愿、勤奋、激发精进、策励自心、努力降伏已经生起的邪恶不善法。

如此继续修行，终有一天你会证悟涅槃，那时道智与果智会以涅槃为目标而生起。了知涅槃的智慧是正见；将心投入涅槃的是正思惟；为了透视涅槃而作的努力是正精进。对你现在而言，这些是你尚未生起的善法。

如果你持续不断地修行一直到证悟阿罗汉道果，我们就可以说你是生起意愿、勤奋、激发精进、策励自心、努力使已经生起的善法持续、不衰退、增长、广大、成就圆满。这些是四种正精进。

7、正念

接着佛陀开示正念：

“诸比丘，什么是正念呢？在此，诸比丘，比丘以热诚、正知、正念安住于观身为身，去除对世界的贪欲及烦恼。他以热诚、正知、正念安住于观受为受，去除对世界的贪欲及烦恼。他以热诚、正知、正念安住于观心为心，去除对世界的贪欲及烦恼。他以热诚、正知、正念安住于观法为法，去除对世界的贪欲及烦恼。诸比丘，这称为正念。”

身、受、心、法是观智的目标，正念能取得这些目标，然后观智能如实地了知它们，因此在你修行观禅时，正念与观智一直是同时存在的。在这里，观智也称为正知，精进就是热诚，因此佛陀开示说：**“比丘以热诚、正知、正念安**

住于观身为身……”

8、正定

接着佛陀开示正定：

“诸比丘，什么是正定呢？在此，诸比丘，比丘远离爱欲，远离不善法，进入并安住于具有寻、伺及由远离而生之喜、乐的初禅。平息了寻、伺之后，藉着获得内在的清静与一心，他进入并安住于没有寻、伺，但具有由定而生之喜、乐的第二禅。舍离了喜之后，他保持舍心，具备正念与正知，如此他以身²感受快乐，正如圣者们所说的：『此快乐是安住于舍心与正念者所感受的。』他进入并安住于第三禅。由于舍离了苦与乐及先前灭除了喜与忧，他进入并安住于超越苦乐及由舍与正念净化的第四禅。诸比丘，这称为正定。”

有两种正定，即世间正定与出世间正定。在本经中佛陀开示说初禅、第二禅、第三禅、第四禅是正定；这里的第四禅也包括无色界定在内。当你转修观禅，观照身、受、心、法的无常、苦、无我三相时，专注于这三相的定也是正定。这些是世间的正定。

修行到观智成熟时，你就能证悟涅槃。如果你在观照欲界法或初禅名法为无常、苦或无我时证悟涅槃，你的道智称为初禅的道智，因为此道智中包含五禅支。如果你在观照第二禅名法为无常、苦或无我时证悟涅槃，你的道智称为第二禅的道智。如果你在观照第三禅名法为无常、苦或无我时证悟涅槃，你的道智称为第三禅的道智。如果你在观照第四禅名法为无常、苦或无我时证悟涅槃，你的道智称为第四禅的道智。与这些道智同时存在的定称为出世间正定。

目前有些人对通过修行止禅而培育的正定有所误解：他

² 这里的「身」是指名身而言，不是指色身。

们说如果禅修者修行止禅，就很可能发疯或堕入邪道。很难明白为什么他们这么武断，竟然漠视乃至排斥佛陀于《大念处经》及其他许多部经中对正定非常明确的诠释，即初禅、第二禅、第三禅及第四禅。大家应当谨记，它们是正定，不是邪定，除非佛陀讲妄语；因此在这里我要解释禅定的五项利益，如此做不是要批评任何人，而只是实行比丘澄清佛陀教法的责任。

禅定有五项利益：

第一项利益是“现法乐住” (dīṭṭhadhamma- sukha- vihārānisaṃsa)，即今生的安乐住处。已经证悟阿罗汉果的人有时也修行止禅而后入定。他们的禅那并不能使他们达到更高的成就或造成任何未来的投生，因为他们已经断尽烦恼，应作皆办，达到生死轮回的终点。他们入定只是为了得到今生的安乐住处而已。关于这点，我想要问大家：指责阿罗汉享受佛陀所赞叹的这项利益是明智的吗？

禅定的第二项利益是“观禅的利益” (vipassānānisaṃsa)。如果禅修者证得了禅那，他就能以该禅那作为修行观禅的基础。禅那能产生强盛的智慧之光。在一切光明当中，智慧之光是最强盛、最有益的。依靠智慧之光，你能照见究竟名色法及它们的因，并且能观照它们为无常、苦、无我，从而证悟圣道，因此八圣道分当中有正定这一项。

如果你同意八圣道分是通向涅槃的唯一道路，那么为了证悟涅槃，你就应该培育正定。有人可能会辩说有些阿罗汉是干观行阿罗汉(sukkhavipassaka arahant 即纯观行阿罗汉)，他们并没有达到禅那。然而要成为干观行阿罗汉的人也必须有系统地修行四界分别观，达到近行定，该定力也能产生明亮的智慧之光。在智慧之光的帮助下，他们照见究竟名色法及其因，以及观照这些行法为无常、苦、无我。这种由定力产生的智慧之光对干观行者而言是必要的，因此如果你想修行真正的观禅，就必须具备这种智慧之光。佛陀教导修行止

禅的主要目的就是为了要修行观禅。大家想一想，指责他人为了此目的而修行止禅是明智的吗？

禅定的第三项利益是“增上生利益” (bhava-visesāvahānisamsa)，即得到投生于梵天界的果报。如果禅修者能将禅那维持到临死时，那么死后他就能投生梵天界。然而我们教导修行止禅并不是为了这个目的，这只是一个可能性而已。

如果有学圣者凭借禅那而投生于梵天界，他们就不会再投生到欲界，而将在梵天界解脱生死轮回，因此禅定对未证圣果者及已证圣果者都有很大的利益。

禅定的第四项利益是“神通的利益” (abhiññānisamsa)。如果能以十四种方式来精通十遍与八定，具备充分波罗蜜的人就有可能修成一种或多种神通。

禅定的第五项利益是“寂灭的利益” (nirodhānisamsa)，即成就灭尽定(nirodha-samāpatti)的利益。成就八定的阿那含与阿罗汉都能入灭尽定。要入灭尽定必须先入初禅，出定后观照初禅的名法为无常、苦、无我；然后入第二禅，出定后观照第二禅的名法为无常、苦、无我……入识无边处定，出定后观照识无边处定的名法为无常、苦、无我；然后入无所有处定，出定后发四个愿，接着入非想非非想处定一、二个刹那之后即进入灭尽定。在灭尽定中，心与心生色法都暂时不生起。如果他们入灭尽定七天，那么在那七天当中心与心生色法都不生起，唯有业生色、时节生色与食生色生起。请问指责入灭尽定的阿那含与阿罗汉是明智的吗？

这些是禅定的五项利益。

接着佛陀为这一节经文作结论说：

“诸比丘，这称为导致苦灭的道圣谛。”

佛陀继续开示说：

“如此，他安住于观照内在的法为法、安住于观照外

在的法为法或安住于观照内在与外在的法为法。”

在这个阶段，你应当只观照苦谛，换句话说就是只观照身、受、心、法。如何观照它们呢？前面已经解释过许多次：首先你必须培育定力，其次必须有系统地修行四界分别观，直到能照见色聚及分析色聚里的究竟色法，这些修行法都是身念处；然后在你观照究竟名法时，如果从受开始，注重在观照受，则是受念处；如果从识开始，注重在观照识，则是心念处；如果从触开始，注重在观照触，则是法念处；如果你观照五蕴、十二处等，那也是法念处。然后应当观照内外的名色法。

接着佛陀开示下一个阶段：

“他安住于观照法的生起现象、安住于观照法的坏灭现象或安住于观照法的生起与坏灭现象。”

在这阶段，你必须观照因缘生灭与刹那生灭。接着佛陀开示说：

“或者他建立起‘有法’的正念只为了更高的智慧与正念。”

这阶段包括从坏灭随观智到行舍智。接着佛陀开示道智的阶段：

“他独立地安住，不执着世间的任何事物。”

道智了知涅槃(即灭谛)，而道智心识刹那里的八圣道分就是道谛。

接着佛陀为这节经文作结论：

“诸比丘，这就是比丘依四圣谛而安住于观法为法的方法。”

修行念处的成果 (Satipaṭṭhānabhāvanānisamso)

“诸比丘，如此修行四念处七年的人，可望得到两种成果之一：今生证得阿罗汉果；若还有烦恼未尽的话，则证得阿那含果。

不用说七年，诸比丘，如此修行四念处六年的人，可望得到两种成果之一：今生证得阿罗汉果；若还有烦恼未尽的话，则证得阿那含果。

不用说六年，诸比丘……

不用说五年，诸比丘……

不用说四年，诸比丘……

不用说三年，诸比丘……

不用说二年，诸比丘……

不用说一年，诸比丘，如此修行四念处七个月的人，可望得到两种成果之一：今生证得阿罗汉果；若还有烦恼未尽的话，则证得阿那含果。

不用说七个月，诸比丘……

不用说六个月，诸比丘……

不用说五个月，诸比丘……

不用说四个月，诸比丘……

不用说三个月，诸比丘……

不用说二个月，诸比丘……

不用说一个月，诸比丘……

不用说半个月，诸比丘，如此修行四念处七天的人，可望得到两种成果之一：今生证得阿罗汉果；若还有烦恼未尽的话，则证得阿那含果。

这就是为什么说：‘诸比丘，这是使众生清净、超越忧愁与悲伤、灭除痛苦与烦恼、成就正道与现证涅槃的单一道路，那就是四念处。’”

世尊如此开示之后，诸比丘对世尊的话感到愉悦与欢喜。”

佛陀在本经中所说的七天至七年时限乃是针对五根力量中等之人而言；若是慧根敏锐之人，例如舍利弗尊者那位金匠出身的弟子，则能于早上听闻佛陀指导，而在傍晚就证悟阿罗汉果；若是慧根迟钝之人，例如摩诃尸婆尊者，那么就需要超过七年以上的时间才能证悟阿罗汉果。

注释里说，佛陀开示完《大念处经》之后，有三万名比丘证得阿罗汉果。因此大家应当激起坚定的信心，为了就在今生证悟涅槃而勇猛精进地修行。

愿大家早日证悟涅槃；愿正法久住。

附经文

《大心材喻经》 (Mahāsāropama Sutta)

1. 如是我闻，一时世尊住在王舍城的灵鹫山上，这是提婆达多才离开不久的时¹。谈到提婆达多，世尊对诸比丘说：

2. “诸比丘，在此某个族姓之人基于信心，舍离家居生活而出家，心里想：‘我遭受生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼之害，我是苦的受难者、牺牲者。这一切众苦的终点必定能被了知。’如此出家之后，他得到供养、恭敬与名望。他乐于那供养、恭敬与名望，而且认为目标已经达成。由于这个缘故，他如此地赞美自己与轻视别人：‘我拥有供养、恭敬与名望，而其他那些比丘则默默无闻、微不足道。’他变得沉迷于那供养、恭敬与名望，生起与陷入放逸。由于放逸，所以他活在痛苦之中。

譬如一个需要心材、找寻心材、四处寻求心材的人找到一棵具有心材的耸立大树，却忽略大树的心材、边材、内树皮与外树皮而砍下树枝与树叶，认为它们就是心材而带走。那时有个视力良好的人看见了，就说：‘这位善人不懂得心材、边材、内树皮、外树皮或树枝与树叶，因此当他需要心材、找寻心材、四处寻求心材而找到一棵具有心材的耸立大树时，却忽略大树的心材、边材、内树皮与外树皮而砍下树枝与树叶，认为它们就是心材而带走。无论此人将它们用在哪一种必须用心材来做的工作上，他的目标都将无法达成。’同样地，诸比丘，在此某个族姓之人基于信心，舍离家居生

¹ 提婆达多企图谋杀佛陀以夺取僧团的领导权。阴谋失败之后他与佛陀分裂，企图建立以自己为首的僧团。

活而出家……他活在痛苦之中。这个比丘称为取得梵行生活的树枝与树叶之后，就以为足够而停止前进的人。

3. “在此，诸比丘，某个族姓之人基于信心，舍离家居生活而出家，心里想：‘我遭受生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼之害，我是苦的受难者、牺牲者。这一切众苦的终点必定能被了知。’如此出家之后，他得到供养、恭敬与名望。他不乐于那供养、恭敬与名望；他的目标尚未达成。他不因此而赞美自己与轻视别人，既不沉迷于那供养、恭敬与名望，也不生起与陷入放逸。由于精进，所以他得到戒行的成就。他乐于那戒行的成就，而且认为目标已经达成。由于这个缘故，他如此地赞美自己与轻视别人：‘我持戒清净，品行良好，而其他那些比丘则持戒不清净，品行恶劣。’他变得沉迷于那戒行的成就，生起与陷入放逸。由于放逸，所以他活在痛苦之中。

譬如一个需要心材、找寻心材、四处寻求心材的人找到一棵具有心材的耸立大树，却忽略大树的心材、边材与内树皮而砍下外树皮，认为它就是心材而带走。那时有个视力良好的人看见了，就说：‘这位善人不懂得心材、边材、内树皮、外树皮或树枝与树叶，因此当他需要心材、找寻心材、四处寻求心材而找到一棵具有心材的耸立大树时，却忽略大树的心材、边材与内树皮而砍下外树皮，认为它就是心材而带走。无论此人将它用在哪一种必须用心材来做的工作上，他的目标都将无法达成。’同样地，诸比丘，在此某个族姓之人基于信心，舍离家居生活而出家……他活在痛苦之中。这个比丘称为取得梵行生活的外树皮之后，就以为足够而停止前进的人。

4. “在此，诸比丘，某个族姓之人基于信心，舍离家居生活而出家，心里想：‘我遭受生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼之害，我是苦的受难者、牺牲者。这一切众苦的终点必定能被了知。’如此出家之后，他得到供养、恭敬与名望。他不乐于那供养、恭敬与名望；他的目标尚未达成……由于

精进，所以他得到戒行的成就。他乐于那戒行的成就，但是目标尚未达成。他不因此而赞美自己与轻视别人，既不沉迷于那戒行的成就也不生起与陷入放逸。由于精进，所以他得到定力的成就。他乐于那定力的成就，而且认为目标已经达成。由于这个缘故，他如此地赞美自己与轻视别人：‘我能够专注，心力集中，而其他那些比丘则不能专注，心神涣散。’他变得沉迷于那定力的成就，生起与陷入放逸。由于放逸，所以他活在痛苦之中。

譬如一个需要心材、找寻心材、四处寻求心材的人找到一棵具有心材的耸立大树，却忽略大树的心材与边材而砍下内树皮，认为它就是心材而带走。那时有个视力良好的人看见了，就说：‘这位善人不懂得心材……或树枝与树叶，因此当他需要心材……而砍下内树皮，认为它就是心材而带走。无论此人将它用在哪一种必须用心材来做的工作上，他的目标都将无法达成。’同样地，诸比丘，在此某个族姓之人基于信心，舍离家居生活而出家……他活在痛苦之中。这个比丘称为取得梵行生活的内树皮之后，就以为足够而停止前进的人。

5. “在此，诸比丘，某个族姓之人基于信心，舍离家居生活而出家，心里想：‘我遭受生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼之害，我是苦的受难者、牺牲者。这一切众苦的终点必定能被了知。’如此出家之后，他得到供养、恭敬与名望。他不乐于那供养、恭敬与名望；他的目标尚未达成……由于精进，所以他得到戒行的成就。他乐于那戒行的成就，但是目标尚未达成……由于精进，所以他得到定力的成就。他乐于那定力的成就，但是目标尚未达成。他不因此而赞美自己与轻视别人，既不沉迷于那定力的成就也不生起与陷入放逸。由于精进，所以他成就知见²。他乐于那知见，而且认

² 这里的「知见」（ñāṇadassana）指天眼通（能见到普通人见不到的微

为目标已经达成。由于这个缘故，他如此地赞美自己与轻视别人：‘我具有知见地生活，而其他那些比丘则没有知见地生活。’他变得沉迷于那知见，生起与陷入放逸。由于放逸，所以他活在痛苦之中。

譬如一个需要心材、找寻心材、四处寻求心材的人找到一棵具有心材的耸立大树，却忽略大树的心材而砍下边材，认为它就是心材而带走。那时有个视力良好的人看见了，就说：‘这位善人不懂得心材……或树枝与树叶，因此当他需要心材……而砍下边材，认为它就是心材而带走。无论此人将它用在哪一种必须用心材来做的工作上，他的目标都将无法达成。’同样地，诸比丘，在此某个族姓之人基于信心，舍离家居生活而出家……他活在痛苦之中。这个比丘称为取得梵行生活的边材之后，就以为足够而停止前进的人。

6. “在此，诸比丘，某个族姓之人基于信心，舍离家居生活而出家，心里想：‘我遭受生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼之害，我是苦的受难者、牺牲者。这一切众苦的终点必定能被了知。’如此出家之后，他得到供养、恭敬与名望。他不乐于那供养、恭敬与名望；他的目标尚未达成……当他精进的时候，得到了戒行的成就。他乐于那戒行的成就，但是目标尚未达成……当他精进的时候，得到了定力的成就。他乐于那定力的成就，但是目标尚未达成……当他精进的时候，成就了知见。他乐于那知见，但是目标尚未达成。他不因此而赞美自己与轻视别人，既不沉迷于那知见也不生起与陷入放逸。由于精进，所以他证得永远的解脱³，而且不可能退失。

细物质的能力)而言。

³ 永远的解脱 (asamayavimokkha 不时解脱)：字义为「非暂时的」或「永远的」解脱。《中部注》引用《无碍解道》而下定义说：「不时解脱」是指四道、四果与涅槃；「时解脱」(samayavimokkha 一时的解脱)是指四色界禅与四无色界定。

譬如一个需要心材、找寻心材、四处寻求心材的人找到一棵具有心材的耸立大树，只砍下大树的心材，知道它是心材而带走。那时有个视力良好的人看见了，就说：‘这位善人懂得心材、边材、内树皮、外树皮、树枝与树叶，因此当他需要心材、找寻心材、四处寻求心材而找到一棵具有心材的耸立大树时，只砍下大树的心材，知道它是心材而带走。无论此人将它用在哪一种必须用心材来做的工作上，他的目标都能达成。’同样地，诸比丘，在此某个族姓之人基于信心，舍离家居生活而出家，心里想：‘我遭受生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼之害，我是苦的受难者、牺牲者。这一切众苦的终点必定能被了知。’如此出家之后，他得到供养、恭敬与名望。他不乐于那供养、恭敬与名望；他的目标尚未达成……当他精进的时候，得到了戒行的成就。他乐于那戒行的成就，但是目标尚未达成……当他精进的时候，得到了定力的成就。他乐于那定力的成就，但是目标尚未达成……当他精进的时候，成就了知见。他乐于那知见，但是目标尚未达成。他不因此而赞美自己与轻视别人，既不沉迷于那知见也不生起与陷入放逸。由于精进，所以他证得永远的解脱，而且不可能退失。

7. “因此，诸比丘，此梵行生活不以供养、恭敬与名望作为它的利益，不以戒行的成就作为它的利益，不以定力的成就作为它的利益，不以知见作为它的利益，而以此不可动摇的心解脱作为它的目标、心材与终点⁴。”

这是世尊所作的开示。诸比丘对世尊的话感到满意与欢喜。

⁴ 《中部注》解释说「不可动摇的心解脱」是指阿罗汉果。因此「永远的解脱」一词含有较广的涵义（包含四道与四果）。只有「不可动摇的心解脱」才被称为梵行生活的目标。

《小心材喻经》 (Cūlasāropama Sutta)

1. 如是我闻，一时世尊住在舍卫城的祇树给孤独园。
2. 那时婆罗门宾伽罗果加¹去见世尊，与世尊互相问候。谈过礼貌与友善的话之后，他坐在一旁对世尊说：

“大师乔达摩，以下这些沙门与婆罗门各个都是教团之首、群众之首、群众之师、声名显赫，是众人尊为圣者的教派创始人——那就是布兰迦叶、末伽梨瞿舍梨、阿耆多翅舍钦婆罗、波拘陀迦旃延、萨若毘耶梨子与尼干陀若提子²。他们是否都具有自己宣称的亲证智慧？或者都没有亲证的智慧？或者有些有亲证的智慧，有些没有？”

“够了，婆罗门，不谈这些——‘他们是否都具有自己宣称的亲证智慧？或者都没有亲证的智慧？或者有些有亲证的智慧，有些没有？’婆罗门，我将为你说法，谛听并且密切地注意我所说的话。”

婆罗门宾伽罗果加回答说：“是的，尊者。”世尊如此说：

3. “婆罗门，譬如一个需要心材、找寻心材、四处寻求心材的人找到一棵具有心材的耸立大树，却忽略大树的心材、边材、内树皮与外树皮而砍下树枝与树叶，认为它们就是心材而带走。那时有个视力良好的人看见了，就说：‘这位善人不懂得心材、边材、内树皮、外树皮或树枝与树叶，因此当他需要心材、找寻心材、四处寻求心材而找到一棵具有心材的耸立大树时，忽略大树的心材、边材、内树皮与外

¹ 宾伽罗果加 Piṅgalakoccha。

² 布兰迦叶 Pūraṇa Kassapa、末伽梨瞿舍梨 Makkhali Gosāla、阿耆多翅舍钦婆罗 Ajita Kesakambalin、波拘陀迦旃延 Pakudha Kaccāyana、萨若毘耶梨子 Sañjaya Belaṭṭhiputta 与尼干陀若提子 Nigaṇṭha Nātaputta。

树皮而砍下树枝与树叶，认为它们就是心材而带走。无论此人将它们用在哪一种必须用心材来做的工作上，他的目标都将无法达成。’

4. “譬如一个需要心材、找寻心材、四处寻求心材的人找到一棵具有心材的耸立大树，却忽略大树的心材、边材与内树皮而砍下外树皮，认为它就是心材而带走。那时有个视力良好的人看见了，就说：‘这位善人不懂得心材……或树枝与树叶，因此当他需要心材……而砍下外树皮，认为它就是心材而带走。无论此人将它用在哪一种必须用心材来做的工作上，他的目标都将无法达成。’

5. “譬如一个需要心材、找寻心材、四处寻求心材的人找到一棵具有心材的耸立大树，却忽略大树的心材与边材而砍下内树皮，认为它就是心材而带走。那时有个视力良好的人看见了，就说：‘这位善人不懂得心材……或树枝与树叶，因此当他需要心材……而砍下内树皮，认为它就是心材而带走。无论此人将它用在哪一种必须用心材来做的工作上，他的目标都将无法达成。’

6. “譬如一个需要心材、找寻心材、四处寻求心材的人找到一棵具有心材的耸立大树，却忽略大树的心材而砍下边材，认为它就是心材而带走。那时有个视力良好的人看见了，就说：‘这位善人不懂得心材……或树枝与树叶，因此当他需要心材……而砍下边材，认为它就是心材而带走。无论此人将它用在哪一种必须用心材来做的工作上，他的目标都将无法达成。’

7. “譬如一个需要心材、找寻心材、四处寻求心材的人找到一棵具有心材的耸立大树，只砍下大树的心材，知道它是心材而带走。那时有个视力良好的人看见了，就说：‘这位善人懂得心材、边材、内树皮、外树皮、树枝与树叶，因此当他需要心材、找寻心材、四处寻求心材而找到一棵具有心材的耸立大树时，只砍下大树的心材，知道它是心材而带走。无论此人将它用在哪一种必须用心材来做的工作上，他

的目标都能达成。’

8. “同样地，婆罗门，在此某个族姓之人基于信心，舍离家居生活而出家，心里想：‘我遭受生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼之害，我是苦的受难者、牺牲者。这一切众苦的终点必定能被了知。’如此出家之后，他得到供养、恭敬与名望。他乐于那供养、恭敬与名望，而且认为目标已经达成。由于这个缘故，他如此地赞美自己与轻视别人：‘我拥有供养、恭敬与名望，而其他那些比丘则默默无闻、微不足道。’所以他不激发修行的意愿，也不付出精进以求达到比供养、恭敬与名望更高超与殊胜的其他境界；他退缩与懈怠。我说这个人就像需要心材而找到一棵具有心材的耸立大树，却忽略大树的心材、边材、内树皮与外树皮而砍下树枝与树叶，认为它们就是心材而带走的人。如此，无论此人将它们用在哪一种必须用心材来做的工作上，他的目标都将无法达成。

9. “在此，婆罗门，某个族姓之人基于信心，舍离家居生活而出家，心里想：‘我遭受生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼之害，我是苦的受难者、牺牲者。这一切众苦的终点必定能被了知。’如此出家之后，他得到供养、恭敬与名望。他不乐于那供养、恭敬与名望；他的目标尚未达成。他不因此而赞美自己与轻视别人，而是激发修行的意愿，付出精进以求达到比供养、恭敬与名望更高超与殊胜的其他境界，既不退缩也不懈怠；于是他得到戒行的成就。他乐于那戒行的成就，而且认为目标已经达成。由于这个缘故，他如此地赞美自己与轻视别人：‘我持戒清净，品行良好，而其他那些比丘则持戒不清净，品行恶劣。’所以他不激发修行的意愿，也不付出精进以求达到比戒行的成就更高超与殊胜的其他境界；他退缩与懈怠。我说这个人就像需要心材……却忽略大树的心材、边材与内树皮而砍下外树皮，认为它就是心材而带走的人。如此，无论此人将它用在哪一种必须用心材来做的工作上，他的目标都将无法达成。

10. “在此，婆罗门，某个族姓之人基于信心，舍离家居生活而出家，心里想：‘我遭受生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼之害，我是苦的受难者、牺牲者。这一切众苦的终点必定能被了知。’如此出家之后，他得到供养、恭敬与名望。他不乐于那供养、恭敬与名望；他的目标尚未达成。他不因此而赞美自己与轻视别人，而是激发修行的意愿，付出精进以求达到比供养、恭敬与名望更高超与殊胜的其他境界，既不退缩也不懈怠；于是他得到戒行的成就。他乐于那戒行的成就，但是目标尚未达成。他不因此而赞美自己与轻视别人，而是激发修行的意愿，付出精进以求达到比戒行的成就更高超与殊胜的其他境界，既不退缩也不懈怠；于是他得到定力的成就。他乐于那定力的成就，而且认为目标已经达成。由于这个缘故，他如此地赞美自己与轻视别人：‘我能够专注，心力集中，而其他那些比丘则不能专注，心神涣散。’所以他不激发修行的意愿，也不付出精进以求达到比定力的成就更高超与殊胜的其他境界；他退缩与懈怠。我说这个人就像需要心材……却忽略大树的心材与边材而砍下内树皮，认为它就是心材而带走的人。如此，无论此人将它用在哪一种必须用心材来做的工作上，他的目标都将无法达成。

11. “在此，婆罗门，某个族姓之人基于信心，舍离家居生活而出家，心里想：‘我遭受生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼之害，我是苦的受难者、牺牲者。这一切众苦的终点必定能被了知。’如此出家之后，他得到供养、恭敬与名望。他不乐于那供养、恭敬与名望；他的目标尚未达成……他得到戒行的成就。他乐于那戒行的成就，但是目标尚未达成……他得到定力的成就。他乐于那定力的成就，但是目标尚未达成。他不因此而赞美自己与轻视别人，而是激发修行的意愿，付出精进以求达到比定力的成就更高超与殊胜的其

他境界，既不退缩也不懈怠；于是他成就知见³。他乐于那知见，而且认为目标已经达成。由于这个缘故，他如此地赞美自己与轻视别人：‘我具有知见地生活，而其他那些比丘则没有知见地生活。’所以他不激发修行的意愿，也不付出精进以求达到比知见更高超与殊胜的其他境界；他退缩与懈怠。我说这个人就像需要心材……却忽略大树的心材而砍下边材，认为它就是心材而带走的人。如此，无论此人将它用在哪一种必须用心材来做的工作上，他的目标都将无法达成。

12. “在此，婆罗门，某个族姓之人基于信心，舍离家居生活而出家，心里想：‘我遭受生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼之害，我是苦的受难者、牺牲者。这一切众苦的终点必定能被了知。’如此出家之后，他得到供养、恭敬与名望。他不乐于那供养、恭敬与名望；他的目标尚未达成……他得到戒行的成就。他乐于那戒行的成就，但是目标尚未达成……他得到定力的成就。他乐于那定力的成就，但是目标尚未达成……他成就知见。他乐于那知见，但是目标尚未达成。他不因此而赞美自己与轻视别人，而是激发修行的意愿，付出精进以求达到比知见更高超与殊胜的其他境界，既不退缩也不懈怠。

然而，婆罗门，什么是比知见更高超与殊胜的其他境界呢？

13. “在此，婆罗门，比丘远离欲乐与不善法，进入并安住于具有寻、伺及因远离而生之喜、乐的初禅。这是比知见更高超与殊胜的境界⁴。

14. “再者，由于寻与伺的平息，比丘进入并安住于有

³ 这里的「知见」是指天眼通而言。

⁴ 虽然禅那也可归属于第 10 段经文所谈「定力的成就」当中，而且知见被认为是比定力更高的成就，但是由于这里的禅那是作为灭尽定与灭除诸漏（第 21 段）的基础，所以它们变得比知见更高。

自信与一心而无寻、伺及具有因定而生之喜、乐的第二禅。这也是比知见更高超与殊胜的境界。

15. “再者，由于喜也逐渐消失，比丘安住于舍心，具有正念与正知，还由身⁵感受快乐，进入并安住于第三禅。关于第三禅，圣者们宣说：‘具有舍心与正念者有一个安乐的住处。’这也是比知见更高超与殊胜的境界。

16. “再者，由于舍弃乐与苦及先前喜与忧的消失，比丘进入并安住于具有不苦不乐及由于舍与念而净化的第四禅。这也是比知见更高超与殊胜的境界。

17. “再者，由于完全超越色想⁶、由于有对想⁷的消失及由于不注意多样想⁸，比丘觉知‘虚空是无边的’而进入并安住于空无边处。这也是比知见更高超与殊胜的境界。

18. “再者，藉着完全超越空无边处，比丘觉知‘心识是无边的’而进入并安住于识无边处。这也是比知见更高超与殊胜的境界。

19. “再者，藉着完全超越识无边处，比丘觉知‘无所有’而进入并安住于无所有处。这也是比知见更高超与殊胜的境界。

20. “再者，藉着完全超越无所有处，比丘进入并安住于非想非非想处。这也是比知见更高超与殊胜的境界。

21. “再者，藉着完全超越非想非非想处，比丘进入并安住于想与受之寂灭。藉着以智慧来彻见，他灭除了诸漏。这也是比知见更高超与殊胜的境界。上述这些都是比知见更高超与殊胜的境界。

22. “婆罗门，我说这个人好比是需要心材、找寻心材、

⁵ 这里的「身」是指名身而言，不是指色身。

⁶ 色想（rūpasaññā）是指色法（物质）的想，如遍处禅相等的想。

⁷ 有对想（paṭighasaññā）是指目标撞击依处而生之想。

⁸ 多样想（nānattasaññā）是取多样目标而产生或本身多样的各种想。

四处寻求心材而找到一棵具有心材的耸立大树，只砍下大树的心材，知道它是心材而带走的人。如此，无论此人将它用在哪一种必须用心材来做的工作上，他的目标都能达成。

23. “因此，婆罗门，此梵行生活不以供养、恭敬与名望作为它的利益，不以戒行的成就作为它的利益，不以定力的成就作为它的利益，不以知见作为它的利益，而以此不可动摇的心解脱作为它的目标、心材与终点。”

24. 世尊如此开示之后，婆罗门宾伽罗果加对世尊说：“善哉！大师乔达摩，善哉！大师乔达摩，大师乔达摩以种种方式显示佛法，犹如使向下覆盖之物翻转向上，使隐藏不显之物展露显现，为迷路之人指示正道，在黑暗中擎举明灯，使明眼人得以见物。我归依大师乔达摩、归依法、归依比丘僧团。从今日起，愿大师乔达摩忆念我为终身归依的在家信徒。”



第四部分 问答类编

一、 克服困难

问 1：前来禅修营之前，在身心方面需做些什么准备？

答 1：在家里的時候，你必须经常修禅，例如早上坐禅一小时，晚上睡前再坐禅一小时，以便在身心方面都能习惯于坐禅。如果有一些世俗的事需要办，你应该在禅修营之前或之后办。如果在禅修的时候一直想着那些事，你就无法全心全意地修禅，也无法培育深厚的定力。在禅修营期间，你必须暂时把它们置之一旁。应该珍惜且善用这难得的禅修机会，以累积强而有力的禅修波罗蜜。

问 2¹：一个平日为工作、事业、家庭琐碎事、婚姻生活而忙碌的人，来此禅修营会获得成就吗？

佛陀有说过婚姻生活会对禅修有什么影响吗？已婚的人是否也能够修禅修得好？如果能够的话，他是怎么办到的？

从禅修营回到日常工作岗位时，一切生活的节奏是要快的，不像禅修营里一切是那么的慢与静；所以要如何才能在工作时保持那平静与安详的心？

成就了初禅乃至第四禅的五自在之后，如果生活放逸，例如吃、喝、玩、乐、看戏、唱歌、跳舞样样做，或平日工作很忙碌，或身体生病虚弱，但每天都有保持禅定的训练，这样的话禅定是否也会退失呢？为什么？

答 2：在佛陀时代，在舍卫城有七千万个市民，其中五千万个是佛陀的在家圣弟子。在王舍城也有大约五千万个在家圣

¹ 这里包括了由四个人提出的问题。由于它们有关联，所以一起回答。

弟子²。每天早上他们都准备食物供养僧团。午餐后，在家女弟子去寺院听经与修禅，然后在黄昏时回家。在家男弟子则在黄昏时去寺院听经与修禅，直到隔天清晨才回家。他们即是如此尽力地修行佛法，所以在佛陀时代有许多的在家圣弟子。

如果要成为一个真正具有信心的佛弟子，你们应该向他们学习，因为只有圣弟子才对佛陀拥有不可动摇的信心。你们不应该尝试成为现代的在家佛弟子。你们知道什么是现代的在家佛弟子吗？他们在一星期当中只有几小时是忠实的佛弟子，尤其是在星期日供僧与听经的时候。但在多数时候，他们却是电视、音乐、电影、报纸、购物、谈天等的忠实弟子。请告诉我，你们要做哪一类的忠实弟子？

要同时享受欲乐及保持深厚的定力是不可能的事，因为对欲乐的贪欲是阻碍定力的五盖之一。如果真的想要成就或保持禅定的话，就必须舍弃对欲乐的贪欲。不要以自己的烦恼作为没有时间修行的借口。事实上这对你们来说是有害的，因为你们的恶业不会接受这种借口，而可能在下一世把你们拖到恶道里。你们想不想去恶道呢？

如果要在禅修方面有成就的话，你们应该长时间修禅。几个星期的禅修时间是非常短的，你们不应期望会获得什么大成就。我明白你们在家人很忙，也有许多问题。既然你们这么多人在世俗的生活当中面对这么多的困难，就让我给你们一个建议——出家吧！

问 3：如果在家人也能够证悟涅槃，为什么佛陀还要成立比丘及比丘尼僧团？

答 3：在家人的生活非常忙碌，有许多的责任。他必须工作

² 根据记载是如此，但不知这是指当初某一时刻的数目或佛陀教化四十五年期间总合起来的在家圣弟子数目。

及照顾妻子儿女等等。在这种情况下，即使要善于持守清净的五戒也不容易，更别说是培育深厚的定力及敏锐的观智以便证悟涅槃。佛陀时代的在家人拥有足够的波罗蜜，所以能够证悟涅槃，但是现在的在家众就不容易证悟涅槃了。因此佛陀成立比丘与比丘尼僧团，以便那些有心想要全心全意地投入于修行佛法的人，可以离俗出家来修行。

成立比丘与比丘尼僧团的另一个用意是为了保存佛陀传下来的三个层次教法，即教理、实修及体证。要完全精通佛教圣典并不是一件容易的事。在众多在家居士当中，只有少数几位能够学习一部份的圣典，然而有许多比丘能够精通圣典。只要佛教圣典还存在，未来的人就能够依照它们来培育定力及观智，乃至证悟涅槃。

问 4：我感觉似乎很多禅修者都有强烈的我慢心，是否学禅容易使人增长我慢心？该如何降伏这种自认为做得比别人好而生起的我慢心？

答 4：定力及观智只能暂时镇伏我慢，只有阿罗汉道智才能根除我慢。因此，只要一位禅修者还没有证悟阿罗汉道智，他就还有我慢。如果你真的想要降伏我慢，就应该精进地修行直到证悟阿罗汉道智。

问 5：禅师开示中曾提及：禅修本身只有利益、没有危险，有危险的是禅修后生起的傲慢和执取。请问禅师：禅修者要如何独自觉察是否生起了傲慢和执取，以及如何令其不生？

答 5：如果他能够修行名业处的话，就能很容易地觉察是否生起了傲慢和执取。即使还没有修到名业处，也不难觉察是否生起了傲慢和执取，因为那是很明显的。举例而言，假如有个已证得禅那的禅修者瞧不起那些还没有证得禅那的人，那就是生起了傲慢心。只要生起了想比较谁厉害的心，例如

“他好过我；我好过他；他跟我不相上下”，那也就是生起了骄慢心。

在巴利圣典中有一则关于骄慢的故事：有一次阿那律尊者问舍利弗尊者说：“我能够以一个天眼神通心照见一千个世界，但为何还不能获得解脱？”舍利弗尊者答道：“当你说『我能够以一个天眼神通心照见一千个世界』时，那就是骄慢。当你说『为何还不能获得解脱』的时候，那就是掉举。”听了舍利弗尊者的回答之后，阿那律尊者终于明白骄慢及掉举是他趣向解脱的障碍。

为了去除骄慢及执取，能够修行观禅的禅修者应当观照一切名色法为无常、苦、无我。由于观智透视该三相的力量，他能够渐渐地去除对诸行的常想、乐想及我想，而减弱了骄慢及执取。当他通过修行观禅证得阿罗汉道时，该圣道就会完全根除一切烦恼，令其永远不再生起。

对于还没有修到观禅的人，他们可以通过如理思惟降伏骄慢及执取，可以思惟：“骄慢及执取对我们有害无益，会导致我们下一世投生到四恶道里去，所以千万别骄傲及执取，以免害了自己。”或“在究竟上，世上无一物值得我们感到骄傲及去执取，那为何还要骄傲及执取？”等等。通过如理思惟，我们会看到骄傲及执取的危险性而舍弃它们。

问 6：如何在拥有诸多内外障碍的禅修过程中仍然屡败屡战，毫不放弃？

答 6：你必须对佛、法、僧有坚定的信心。你必须相信佛陀所说的生死轮回是事实。即使在这一生中你造了许多的善业，但是只要还没有证悟涅槃，你就必须不断地生死轮回，遭受生、老、病、死等痛苦。而且只要你所造的恶业在任何一世临终时成熟，你就会堕入恶道，甚至是堕入地狱，遭受极端恐怖的痛苦。

在《中部·愚人智者经》里，佛陀向诸比丘说：

“造身语意恶行的愚人在身体分解而死之后，即会堕入恶道、苦趣，甚至是堕入地狱。

如果要正确地形容某件事为『这是人们完全不希望、不愿与不要的』，那即是地狱。而地狱可怕的程度强得难以用任何譬喻完整地形容。”

说到这里时，有位比丘问世尊道：“世尊是否可以给个譬喻？”

世尊答道：“可以的，比丘。诸比丘，假设有些人捉到了强盗，把他带至国王面前，说：‘陛下，这里有个强盗。请陛下指示要给他什么惩罚。’国王就说道：‘你们在早上时用枪刺戳他一百下。’于是那些人就在早上用枪刺戳他一百下。然而，在中午时，国王问：‘那个人怎么样了？’——‘陛下，他还活着。’当时国王就说：‘你们在中午时再用枪刺戳他一百下。’那些人就在中午用枪刺戳他一百下。然而，在傍晚时，国王问：‘那个人怎么样了？’——‘陛下，他还活着。’当时国王就说：‘你们在傍晚时再用枪刺戳他一百下。’那些人就在傍晚用枪刺戳他一百下。诸比丘，你们认为怎样？那人是否会由于被枪刺戳三百下而感到痛苦？”

“世尊，别说是三百下，即使那人只是被人用枪刺戳一下，他也会感到痛苦。”

当时，世尊拾起一块有如他手掌一般大小的石头，问诸比丘道：“诸比丘，你们认为怎样？是由如来拾起、与他手掌一般大小的石头比较大，还是作为众山之王的喜玛拉雅山比较大？”

“世尊，由世尊拾起、与他手掌一般大小的石头和作为众山之王的喜玛拉雅山比较起来是微不足道的。它甚至算不上是（喜玛拉雅山的）一部份；那是完全比不上的。”

“同样地，诸比丘，那人被枪刺戳三百下而感到的痛苦和地狱里的痛苦比较起来是微不足道的。它甚至算不上是（地狱之苦的）一部份；那是完全比不上的。

在地狱里，狱卒以烧得火红的铁叉刺穿他的一只手，又以烧得火红的铁叉刺穿另一只手，以烧得火红的铁叉刺穿一只脚，又以烧得火红的铁叉刺穿另一只脚，再以烧得火红的铁叉刺穿他的肚子。当时他感到痛苦、巨大的痛苦、极剧烈之苦。然而，只要他恶业的果报还未耗尽，他是不会死的。

过后，狱卒把他丢在地上，以斧头剥削他。当时他感到痛苦、巨大的痛苦、极剧烈之苦。然而，只要他恶业的果报还未耗尽，他是不会死的。

过后，狱卒把他头下脚上地倒置，以平斧剥削他。当时他感到痛苦、巨大的痛苦、极剧烈之苦。然而，只要他恶业的果报还未耗尽，他是不会死的。

过后，狱卒把他套在一辆马车，再于烈火燃烧的地上把他拖来拖去。当时他感到痛苦、巨大的痛苦、极剧烈之苦。然而，只要他恶业的果报还未耗尽，他是不会死的。

过后，狱卒驱赶他在烈火焚烧的火炭山爬上爬下。当时他感到痛苦、巨大的痛苦、极剧烈之苦。然而，只要他恶业的果报还未耗尽，他是不会死的。

过后，狱卒把他头下脚上捉起来，丢进烈火焚烧到火热的金属锅里。他就在沸热的漩涡里被煮着。当他被如此煮着时，有时他被卷上来，有时他被卷下去，有时他被横着卷来卷去。当时他感到痛苦、巨大的痛苦、极剧烈之苦。然而，只要他恶业的果报还未耗尽，他是不会死的。

过后，狱卒把他丢进大地狱里。于此，诸比丘，关于大地狱：

它有四角与四门，每面各有一道门，
四周墙壁以铁作，盖着一个铁屋顶，
地上也是以铁造，其中烈火熊熊烧，
一百由旬是其长，处处遍满是烈火。

诸比丘，我能够以许多种方法向你们形容地狱。而地狱的痛苦及可怕的程度强得难以用任何譬喻完整地形容。”

在此我想要问你们，如果你们点着一支打火机，用火烧自己一只手指一分钟，你会感到怎么样？是不是很痛苦？现在你们再想一想，在地狱里长期全身被火烧或在金属锅里煮的滋味又如何？佛陀在经中所说的话并不是想要吓我们，而只是说明事实，以便我们生起强烈的欲望想要避免陷入那些悲惨之境。

如果我们对佛陀所说的话有信心，就会产生强烈的善欲要修行，以便解脱生死轮回之苦。这种善欲即是四种“成就之因”（神足）之中的“欲成就之因”。为什么称之为成就之因？因为它能够为我们排除万难，激起最上等的精进力来修行，不达到解脱的目的绝不停止。而这种不畏惧困难的精进力则是另一种成就之因，即“精进成就之因”。除了这两种之外，我们也应该培育另外两种成就之因，即“心成就之因”及“观成就之因”。“心成就之因”是心极度喜爱且投入于佛法。“观成就之因”则是智慧，例如思惟地狱之苦等的智慧。如果要能够屡败屡战、绝不放弃禅修的话，你们就必须具备对佛法僧坚定不移的信心，以及四种成就之因。

在《中部·愚人智者经》里，佛陀举出一个例子来形容堕入恶道的愚人必须在恶道里受苦多久。他问诸比丘道：

“假设有人把一个有个洞的轭丢进大海洋里，而东风把它吹向西、西风把它吹向东、北风把它吹向南、南风把它吹向北。又假设有只瞎眼的海龟在每一世纪之末升上海面一次。诸比丘，你们认为怎样？那只瞎眼的海龟是否能够把它的头穿过那个轭的洞？”

“世尊，在经过很长的时间之后，它可能办到这一点。”

“诸比丘，我说那只瞎眼海龟要把它的头穿过那个轭的洞所花的时间，比愚人在堕入恶道之后，再要投生到人间的的时间来得短。为什么呢？因为在恶道并无法可修、无善可修、无善可造、无福可造。在恶道里盛行的是互相残杀及弱肉强食。”

从佛陀所举的盲龟譬喻里，可知一旦堕入恶道之后，再要获得人身所需经历的时间是长久得难以想象的。在此，让我再问大家一个问题：如果放逸不修行，随意地享受欲乐几十年，却要换来上万上亿年的痛苦是值得的吗？让我说一个故事来说明那是非常愚蠢的事。

在迦叶佛时代有四个朋友都是富商的儿子。有一天，他们互相讨论应该做什么事。其中一人说：“我们家中有许多的财富。我们应该怎么用它？如今伟大且慈悲的佛陀四处游方，我们是否应该布施、行善与持戒？”但是没有人同意这个建议。另一人说：“让我们喝酒及吃美味的肉。这将是有益的生活方式。”最后有一人说：“朋友们，我们只有一件事做。没有女人会拒绝跟给她钱的人相好。所以让我们送钱给其他人的妻子，跟她们通奸。”听了这项建议，他们每人都连声赞好。

从那个时候起的两万年之中，他们不断地送钱给许多漂亮的女人，跟她们通奸。死后他们都堕入阿鼻地狱，在其地遭受极端的痛苦长达两尊佛之间的时间。在那里死后，由于他们的恶业还未消除，他们投生到有六十由旬大的铁锅地狱里。往下沉三万年之后，他们达到锅底，然后再往上浮三万年，他们达到了锅口。他们每人都想要说一首偈，但都只能说出一个音节，即“都”(du)、“沙”(sa)、“那”(na)、“娑”(so)，然后一转身又往下沉。

当时，波斯匿王(Pasenadi)由于正尝试杀死一个男人以夺取他那美丽的妻子而睡不着觉，而在半夜里听到那四声恐怖的声音。他很害怕自己会遭遇灾祸。在妻子玛丽佳皇后(Mallikā)建议之下，他去见佛陀，问那些声音是代表什么。

佛陀就向他解释那四个人的因果，然后诵出他们原本想要说的四首偈子：

以往我们邪恶地过活，
拥有的我们不给别人，
虽然拥有许多的财富，

却没为自己建立依处。

我们在此地狱被煮着，
至今已过了整六万年，
这痛苦几时才会完呢？

那是不会有结束的，
怎么可能会结束呢？
盼呀望呀不见终期，
皆因你我都造了恶。

当我离开了此处，
投生到人间里时，
我一定会行布施，
善持戒律多行善。

他们四人遇到了迦叶佛的教化期，但却不懂得珍惜，而在堕入地狱时才来后悔，但已经太迟了。如今也有许多人获得难得的人身，而且遇到极难遇到的佛法，但多数都不会珍惜，还是沉迷于享受欲乐。大家是否想要学习那些愚蠢的人呢？

如果大家不想错失极难遇到的佛法，也不想投生到地狱遭受痛苦，大家就应该培育坚强的信心。大家必须相信，如果依照佛陀所教导的方法修行戒定慧的话，就能够证悟须陀洹道果，永远不再堕入四恶道。而且如果证悟了阿罗汉道果，就不会再生死轮回。以这样的信心作为基础，大家应该激起强而有力的善欲与精进，凭着坚忍不拔的毅力，努力修行，直到证悟阿罗汉道果为止。

祝大家早日证悟阿罗汉果。

问 7：习性是否是造业？

答 7：好习惯是善业，坏习惯则是恶业，但阿罗汉的习惯则属于唯作，不是善业，也不是恶业。

问 8: 好的习性是善业，坏的则是恶业，那么老虎捕食弱小的动物岂非不断地造恶业，永受恶报，少有翻身投生善道的机会？

答 8: 是的。这是为什么佛陀在《愚人智者经》里说：“**在恶道并无法可修、无善可修、无善可造、无福可造。在恶道里盛行的是互相残杀及弱肉强食。**”

所以《法句经注》说地狱是愚人真正的家。当愚人在大地狱里受了很久的苦之后，他们会投生到小地狱里。在那里受了很久的苦之后，他们会投生到另一个小地狱里。如此在地狱里受了很久的苦之后，他们会投生到饿鬼道。又在那里受了很久的苦之后，他们会投生到畜生道。在畜生道里，他们互相残杀，造了许多恶业，死后又堕入地狱里。如此周而复始许多次之后，他们得以投生为人。但由于坏习惯，他们又再造下许多恶业，死后又堕入地狱里。所以我们可以称愚人为地狱的常住者。

只有住在地狱很长的时间之后，他们才来人间一下子，过后再回到地狱里。这是为何佛陀说人身难得。然而，许多人都不珍惜所获得的人身。他们放逸地过活，随心所欲地尽情享受各种欲乐。他们跟他们的爱人同居、勾引别人的妻子或丈夫、为了较高的生活水准而堕胎、叫人杀许多鸡和猪来为他们办婚宴、用非法的手段赚钱，以及造下许多其他的恶业。只有在投生到恶道里时，他们才后悔之前没有善用作为人时的生命，但那已经太迟了。

问 9: 禅修者是不是必须一生保持庄严及严肃的态度？经典上不是记载有时佛陀也会表现轻松与幽默的吗？

答 9: 虽然佛陀很严肃，但却温和与慈悲。佛陀从不开玩笑，而只是说实话。

有一次，佛陀向诸比丘说了以下的本生故事：

在很久以前，有一个商人名叫卡巴塔(Kappata)。他有

一只驴子，每天都帮他拉装满陶器的货车七由旬之远。有一次，卡巴塔跟他那只拉装满陶器的货车的驴子去到达卡斯拉(Takkasila)。当他正忙着送货时，他让该驴子自由走动。当该驴子在一条水沟边游走时，它看到一只母驴，而即刻走向前去。母驴向它友善地问候，然后说：“你从哪里来？”“波罗奈城。”“来做什么？”“做生意。”“你拉的货物有多少？”“一大车的陶器。”“你拉一大车的陶器走多远？”“七由旬。”“在你所到的各处，是否有其他驴子为你按摩脚及背？”“没有。”“若是如此，你的生活必定很苦。”

由于母驴的话，它变得很不满。在送完货物之后，商人回到驴子之处，向它说道：“来，我们走吧。”“你自己走；我不走。”该商人不断地用温言劝它走，但它还是不愿意走。因此他就骂它。最后他想：“我有个办法可以使到它走。”而说出以下的偈：

“我将为你做一枝棒，拥有十六吋长的刺；
我将把你切成碎片。知道吗？驴子。”

驴子听后说：“若是如此，我知道应该怎么对付你。”然后它说出以下的偈子：

“你说你将为我做一枝棒，拥有十六吋长的刺；
好！若是如此，我将以前脚稳立于地，
用后脚踢掉你的牙齿。知道吗？卡巴塔。”

听了它的回答之后，该商人心想：“是什么原因令到它这么说？”他向四处看，最终看到那只母驴。他想：“啊！一定是这只母驴教它的。我将向它说：『我将送你一只像它那样的母驴做妻子。』以异性为诱，我将令到它肯走。”因此他就说出以下的偈子：

“我将送你一只面如珍珠母、
拥有一切美貌的母驴做妻子。”

知道吗？驴子。”

听了这些话之后，该驴子感到很高兴，而以以下的偈子回答：

“你说你将送我一只有如珍珠母、
拥有一切美貌的母驴做妻子。
若是如此，卡巴塔，
至今我每天走七由旬的路，
今后我将每天走十四由旬。”

卡巴塔说：“好，那就走吧！”说后就带该驴子回到货车之处。

过了几天，该驴子就问他：“你不是说要送我一个妻子的吗？”商人答道：“是的，我的确是那么说，我不会毁约的。我将送你一个妻子。但是我只提供你一份食物。它可能够也可能不够你和你的妻子两个吃，但那应是你自己解决的事。当你们两个一起生活之后，你们就会生小驴子。我给你的一份食物可能够也可能不够你和你的妻子及儿女们吃，但那应是你自己解决的事。”听了商人这些话之后，驴子的欲念就消失了。

说完这个故事之后，佛陀说该商人就是他自己，雄驴就是难陀尊者，母驴则是难陀尊者以前的未婚妻国美王妃。

你可能会说佛陀讲了一个蛮幽默的故事。但他并不是开玩笑，而只是说出事实罢了。

问 10：在很多佛陀的本生故事里，都有着人类可以跟动物互相沟通的情况，例如禅师所讲的商人与驴子的故事。是否以前的人都拥有可以跟动物谈话的能力？如果是的话，请问是用什么方法？是以语言还是以意念来沟通？为什么现在的人却没有这种能力？

答 10：有一些本生故事里很清楚地记载有些动物能够讲人

话，因为它们不久前的过去世里是人。在其他的本生故事里，佛陀把动物的思想以语言来表达，因为他知道那些动物在想什么。

问 11：如果一个人平时会莫名其妙地产生某些念头而感到恐惧不安，这是不是业果？它不但干扰我平日的的生活，也干扰我修禅。我曾尝试不理睬它，但是没有效。我应该如何克服它？

答 11：我们不能说那肯定是你的恶业，因为它可能是如此，也可能是因为你不如理作意而造成的。如果要克服它，你应该把不如理作意转为如理作意。

问 12：一位还未证得禅那与观智的禅修者应该如何对治他的邪见、恶念及不善心所呢？

答 12：他应该正念地专注于他的禅修目标，例如出入息或四大。除此之外，他也可以如理地思惟，例如思惟生、老、病、死、四恶道、生死轮回之苦等等。他也可以思惟佛法。当他这么做时，就能防止还没有生起的邪见与恶念生起，以及去除已生起的邪见与恶念。

问 13：如果一个初学禅者从小就悲观，对自己缺乏信心，认为自己无法成功，对于这样的人，我们应该如何开导他？

答 13：这种人是不容易开导的。你可以试试向他说法，以便激起他对佛法僧的信心。只是一般上他是不会很有信心地听闻佛法。若他能够继续修禅就会很好，因为如果他在禅修方面有进步的话，他就会对佛法产生信心，也会生起自信心。

二、戒学释疑

问 14：我本来想要出家修学戒定慧，尤其是学习帕奥禅法，但是我看到一些持戒清净的人不好好修行，却爱搬弄是非、批判性很强，我内心很难过也很怕。为何持戒清净却不能更包容、更慈悲地对待其他人呢？

答 14：你不应该理会及受到其他人的烦恼影响；你应当记得即使是佛陀也会遭受批评与诬告。当某人对你或其他人批评或搬弄是非时，那是他个人的恶业，你不应以相同的态度对待他。

问 15：一位自认持戒严谨清净的人，一直在谈论是非、专挑别人的缺点、瞋恨心很强、妒忌心又很重，这种人的行为符合佛陀的教法吗？修禅会有障碍吗？

答 15：这种人的行为不符合佛陀的教法，而且修禅对他来说会困难。在《清净道论》里有如下的记载：

在古时候，有一次，有一位长老和一位年轻比丘入某个村子托钵。来到第一间家时，他们各获得一勺子的热粥。当时长老因胃生风很痛，因此他想：“这粥对我有益，我应该在它还未冷却之前喝。”居士们就拿了一张木凳到门外。长老坐下来喝粥，年轻比丘看了感到厌恶而说：“这老人被他的饥饿击败了，竟然做出他应该感到羞耻的事。”长老托完钵回到寺院时问年轻比丘道：“朋友，在这教法中你有什么立足处吗？”“有的，尊者，我是须陀洹。”“朋友，那么你就不必再为证悟更高的圣道努力了，因为你冒犯了漏尽者。”当时该位年轻比丘即刻向长老请求原谅，而去除了由于冒犯圣者导致不能证悟更高圣道的障碍。

如果有人批评圣者又不道歉，他就不能在那一世证悟任何道果；若果位较低的圣者批评果位较高的圣者又不道歉，他就不能在那一世证悟任何较高层次的道果。可见批评任何

人都是不好的，因为你无法知道该人是不是圣者。

问 16：上次禅师说若对圣者造恶，其果报相当严重。为什么以同样的恶行对待圣者与凡夫所获得的果报会有差别？

答 16：因为圣者的戒定慧是非常高尚的，而凡夫的戒定慧则是下等的，有些甚至没有戒定慧。

问 17：如果冒犯了圣者，但没有因缘或没有勇气向对方道歉，而只是心生歉意，或只是对佛像忏悔，这样还会障碍道业吗？

答 17：是的，还是会障碍道业。如果那位圣者还活着，他应该亲自向他本人道歉。如果那位圣者已经死了，他应该去他的坟墓前或遗骨前道歉。

问 18：手捉金钱的出家人能否证得初果？

答 18：根据上座部的教法，如果真正的比丘接受金钱的话就不能证得须陀洹道果。有些接受金钱的比丘们说他们证得了须陀洹道果，如果他们是真正的比丘的话，那是不可能的。关于这点，我想要解释上座部的戒律。一个人要成为真正的比丘必须具备以下五项条件：

第一项是“有效之事” (vatthusampatti)：这是指戒子必须没有导致他失效的因素。他必须不曾弑父、不曾弑母、不曾杀阿罗汉、不曾恶意地伤害佛陀的身体、不曾导致僧团分裂、不曾跟比丘尼或沙弥尼行淫、没有顽固的邪见、最少二十岁等等。

第二项条件是“有效之僧团” (parisasampatti)：若是在印度之外受具足戒，包括戒师在内，在传戒时必须要有最少五位真正的比丘做羯磨；若是在印度之内则需要最少十位。如果其中的某些比丘曾经犯了波罗夷罪，或者是以前受戒时不如法，致使真正的人数不够，那么传戒的羯磨就失效。

第三项条件是“有效之结界”(sīmāsampatti): 若界是无效的, 例如有电线、水管等把布萨堂和界外的建筑屋连接起来, 那么传戒的羯磨就失效。再者, 参加羯磨的众比丘之间的距离不可超过两个半腕尺。

第四项条件是“有效之动议”(ñattisampatti): 其中一位比丘必须宣读动议来通知其他比丘有关戒子请求受具足戒及谁是他的戒师。在动议之后必须再宣读羯磨三遍。如果宣读动议及羯磨时的次序不正确或不完整, 那么传戒的羯磨就失效。

第五项条件是“有效之羯磨”(kammavācasampatti): 必须以正确的语法来宣读羯磨。若用错语法, 则传戒的羯磨就失效, 而戒子就不能成为真正的比丘。

在具足这五项条件之下, 该羯磨就是有效的, 而戒子就成为了一位真正的比丘。如果一位捉持金钱的真正比丘修习止观禅, 他不能证得须陀洹道果。如果一位捉持金钱的比丘真的证得了须陀洹道果, 那么他肯定不是真正的比丘。

如今在上座部佛教的比丘尼及沙弥尼传承已经断了, 所以我们不必讨论有关她们的情形。现在我们只有“戒女”, 或许可以称她们为尼师。由于她们也穿着袈裟, 许多大长老认为她们应该持守十戒, 不可捉持金钱。然而她们可以依照自己的意愿接受金钱。

问 19: 禅师曾讲到一位树神因为比丘们在他的树下大便而杀死他们。请问树神杀出家人会有恶报吗? 他会不会下地狱?

答 19: 是的, 那是恶业, 会有恶报。如果那恶业在他临终时成熟, 他就可能堕下地狱。

《律藏·经分别》里记载, 有好些阿拉威城(Ālavī)的比丘砍树来修理住所。有一次, 有某一位阿拉威城的比丘去到一棵树下, 想要砍它。当时, 住在那棵树的女神向他说: “尊者, 请别为了您自己的住所而砍倒我的住所。”

然而该比丘并不理会她，依然把那棵树砍倒，而且还砍伤了该女神的儿子的手臂。当时，那位女神想：“我是否应该现在就把这个比丘杀死。但这么做对我来说是不适当的。或许我应该把这件事禀报佛陀。”因此，她就去见佛陀，并且告诉佛陀有关那件事。

佛陀向她说：“很好，女神，你没有杀死那位比丘。如果你今天杀死了他，你就造了许多的恶业。在某个地方有一棵树，你就去住在那里吧。”

过后，大众轻视且批评阿拉威城比丘砍树的作为，因此佛陀为比丘及比丘尼制了一条戒，那就是：伤害草木即犯了波逸提罪(pācittiya)。

问 20：请问禅师，对于持守一日的八戒，怎样才算是正确的时间？有些人从晚上七点持到隔天晚上七点，在这之前与之后都吃晚餐，看起来就像是只持七戒而已。于非时，什么食物可吃及不可吃？麦片、牛奶、美禄、好力克、黄豆水、番薯汤、咖啡、三合一咖啡等是否允许喝？如何才算是高及大的床？

答 20：并没有七戒这一回事，你要的话可持八戒，不然就只持五戒。持守八戒正确的时间是从早上到隔天黎明。从晚上七点持八戒到隔天晚上七点是比较低级的修行。虽然给孤独长者有一个工人从傍晚开始持半天的八戒，但是他在那天的中午开始就没有吃东西，甚至最终饿死了也不肯吃。

关于过午不食这条戒，在家人与比丘所持的是一样的。在非时可以服用三种药，即：一日果汁、七天药及终生药。一日果汁包括多数的果汁，但必须过滤、没有渣滓、没有加热过。有一些果汁是不允许的，例如椰水、西瓜水、蜜瓜水等。七日药只有五种，即：酥油、黄油、油、蜂蜜及糖。终生药包括所有一般上人们不拿来当食物吃的树根、树皮、树叶等。但是这三种药只有在有病时才可以在非时服用，例如饥饿时。麦片、牛奶、美禄、好力克、黄豆水、番薯汤、可

可、巧克力、奶酪及三合一咖啡是不允许在非时服用的。根据斯里兰卡及泰国佛教传承，黑咖啡是许可的。

高床是指其于横木之下的脚部高过佛陀的八指长。根据注释，该许可的高度最高是二十七英吋，但有一些传承则认为最高是十三英吋。大床并不是指大张的床，而是指其床垫里有棉花、毛制的床垫厚过四指宽或用有图画的毛制床单等等。

问 21：受五戒或八戒之后，若犯邪淫或淫等戒，要如何忏悔？未来可否再受五戒、八戒或出家戒？若修行是否能够证得禅那与道果？

答 21：他不需要忏悔，而只需要重新受戒。他可以出家为沙弥或比丘，也能够证得禅那及阿罗汉果，就好像在出家前杀了许多人的指蔓，在成为比丘之后仍然能够证得阿罗汉果。

问 22：犯四根本戒之一的比丘，成居士后，可否受五戒、八戒等？若修行是否能够证得禅那与道果？

答 22：他可以受五戒或八戒，若修行的话也能够证得禅那与道果。

问 23：已经犯了波罗夷罪的比丘是否可以受戒为沙弥？

答 23：若他在犯了波罗夷罪之后即刻透露该罪，他就可以受戒为沙弥。但若他覆藏该罪一段时间，并且参与诵戒等，他就不能受戒为沙弥。

问 24：若比丘或比丘尼犯了僧残罪之后，对一位比丘或比丘尼透露该罪，但还未实行摩那埵及出罪。若修行是否能够证得禅那与道果？

答 24：不能。但若他(她)已经开始实行别住或摩那埵，他就

能够证得禅那与道果。

问 25：若比丘或比丘尼犯了僧残罪之后，对一位比丘或比丘尼透露该罪，但还未实行摩那埵及出罪就还俗。这种人是否可受五戒与八戒？若修行是否能够证得禅那与道果？

答 25：他(她)可以受五戒或八戒，若修行的话也能够证得禅那与道果。但若他重新受戒，之前所犯的僧残罪依然有效，所以他必须实行别住或摩那埵两者，或者若不曾覆藏该罪的话则只实行摩那埵。

问 26：造了五逆罪之一者，是否可受五戒与八戒？

答 26：可以。阿阇世王就是一个好例子，他在犯了弑父罪之后才成为虔诚的佛教徒及持守五戒。

问 27：禅师慈悲为我解除疑虑及不安好吗？有时在禅修时想起在过去曾经造下的罪业，而无法专注于业处。我不知道如何是好。甚至会认为我这罪大恶极的凡夫无药可救，与止观禅修无缘。请问禅师我仍然可以修止观吗？是否还能证悟道果及涅槃？该如何去除我内心的这个结？

答 27：若不曾造过五逆罪之一，你就还可以在今世成就禅修。在《相应部注》里有一则有关弥拉戛(Milaka)的故事。

弥拉戛是一个猎人，有一天当他在森林里打猎的时候，因感到口渴，所以就去一间寺院找水喝。去到树下的水缸前，他看到它们全都是空空没水的。当时有一位大长老在寺院的庭院里扫地，所以他就走上前向该大长老说：“比丘，你吃别人供养给你的食物，但你非常懒惰，竟然不把水缸装水。”听了这些话，那大长老感到很奇怪，因为他在扫地之前，已经把水缸装满了水。他走到那些水缸前，看到它们都装满了水。那时候，他即刻想起舍利弗尊者的弟子罗刹戛提舍尊者(Losakatissa)的故事。

在迦叶佛时代，罗刹戛提舍很生气地把某位施主供养给一位阿罗汉的食物倒掉。由于该恶业，他死后投生到地狱里。脱离地狱之后，他投生到某个渔村里一个渔夫妻子的胎里。在他入胎的那一刻开始，整个村子里的所有渔夫都捕不到鱼。当他七岁大时，他的母亲把他赶走了。舍利弗尊者看到了这个穷男孩，就把他收为沙弥。由于拥有足够的波罗蜜，不久之后罗刹戛提舍尊者就成为了一位阿罗汉。然而他不曾获得足够的食物吃。托钵时，信徒所供养的食物一掉入他的钵中就自动消失了。

有一天，舍利弗尊者知道罗刹戛提舍尊者会在当天般涅槃，而想要让他在般涅槃前能够吃饱一餐。所以在托得食物之后，他就把食物送回寺院给他。然而那些食物一放进罗刹戛提舍尊者的钵里就消失了。所以舍利弗尊者再出去托钵，而获得了用蜂蜜、糖、麻油及奶油制成的药食。回到寺院时，他用手捉住自己的钵不放，以免该药食又消失了。如此，他让罗刹戛提舍尊者从他的钵取食，吃了一生中唯一吃得饱的一餐。吃完不久之后，罗刹戛提舍尊者就般涅槃了。

看到那些水缸都装满着水，那位大长老就即刻想起罗刹戛提舍尊者的故事，因此他就用手捉着水缸让弥拉戛喝水。看到这现象，弥拉戛心中生起了悚惧感，所以就在该位大长老座下出家为沙弥。在修禅时，他看到以前他杀死的动物及自己所用的武器之影像，因此不能专心修禅。

当他告诉戒师说想要还俗时，该大长老就叫他捡一些含有许多水份的乌顿巴乐木，把它们放在一块大理石上堆成一堆，然后点火烧材。然而无论该沙弥怎么努力都烧不着那些木材。当时，大长老运用神通从地狱里取来了一点火给沙弥看，再把该火放到木材堆上，即刻把整堆的木材化为灰烬。他向沙弥说：“如果你还俗的话，该地狱之火就是你的去处。如果你不想要投生到那个地狱里，你就必须精进地修行止观。”由于害怕地狱之火，沙弥不敢再想要还俗了。他制了一条麻绳，把它绑在自己的头，然后把双膝以下浸在一缸水

里，精进地修禅。有时他甚至整夜都在行禅。他如此精进地修行止禅与观禅，而证得了阿那含道果。

因此，如果你也精进地修禅，你也可以证得禅那及道果。

问 28：白衣居士是否只能证得阿那含果？若要证得阿罗汉果需要具备什么条件来继续修学？证得了阿罗汉果的居士可否接受出家众顶礼？

答 28：在家人也能够证悟阿罗汉果。例如佛陀的父亲净饭王就是以在家人的身份证悟阿罗汉果。然而证悟了阿罗汉果的在家人必须在证悟阿罗汉道果当天就出家，不然他就肯定会在当天般涅槃。

问 29：凡夫比丘是否需要顶礼已证得阿罗汉果的沙弥？

答 29：不。阿罗汉沙弥应该顶礼凡夫比丘，因为比丘拥有增上戒(adhisīla)。

三、定学释疑

安般念

问 30：对一个初学安般念的学员来说，适当的环境、地点、位置、身体的姿势是不是都很重要？这些外在条件是否会影响初学者心的平静、内摄？

答 30：是的，适当的环境与姿势对于禅修者培育定力而言是很重要的。不适当的外在条件会影响禅修者心的平静与内摄。在吵闹的环境中培育定力比在安静的环境中困难。至于姿势，一般而言，坐姿是最适合禅修的姿势。

问 31：怎样的环境、空间较适合初学者用功？

答 31：佛陀在经中指出森林、树下或空地是适合禅修的环境。虽然大家现在既不是处在森林里，也不是在树下，而且有许多禅修者挤在一起，但是如果大家能够不在意其他人的存在，将所有的杂务抛在一边，一心只注意自己禅修的目标，那么，这里对大家而言就像是空地一般。更何况大众共修能够帮助你激发精进心，使你的禅修进步得更快。

问 32：为何在一个比较清静、安宁的地方心很容易收摄，但在较有噪音的环境就未能达到真正的内摄？这是定力未足之故吗？在有噪音的空间里要如何调伏自己的心？

答 32：由于在清静、安宁的地方禅修时，禅修者多数的时间能够专注于自己的禅修目标，只有少数的时间注意其他目标，所以他的心很容易收摄。由于在有噪音的环境里禅修时，多数的时间禅修者的心受到噪音等各种目标的干扰，只有少数的时间注意自己的禅修目标，所以他未能达到真正的内摄。他之所以无法收摄自己的心乃是因为定力弱的缘故。对于有充分定力的人，例如佛陀及他的多数圣弟子，他们不会受到噪音的干扰，能够在任何地方都自在地进入安止定。

如果要在有噪音的地方调伏自己的心，你要做的就是不去理会噪音，而一心只专注于禅修的目标。当你受到噪音干扰时，不要感到失望，因为“有志者事竟成”，如果能以上述所说的方法有耐心地一再练习，你就会逐渐进步。最后，即使在最吵闹的地方你都能够使自己的心平静不动。

著名的维部大师(Webu Sayadaw)说：你应当去到一个不生起听觉的地方。如何才能去到那样的地方呢？要找到完全宁静的地方是很困难的。即使在森林里也是充满了各种声音，如野兽、群鸟、昆虫等的叫声与风吹树动的声音。去到完全宁静之处的方法就是完全地专注于你的禅修目标。心住在安止定当中时，你就听不到任何声音，因此我们说你已经去到一个不生起听觉的地方。根据《阿毗达摩藏》，在一个刹那里不能有两个心同时生起。因此，当你毫不间断地专注于禅修的目标时，你不会知道其他的任何目标，更何况是听到声音。

问 33：我们本身是安般念的初学者。虽然有禅师的书可参阅，然而有些朋友认为阅读不能彻底地掌握，坚持要求我们给予指导，在这种情况下，我们应该怎么做？

答 33：向一位导师学习对他们来说会比较好。

问 34：禅师很强调以四界分别观及安般念为入门，是不是佛陀在教导不同类型的众生时也是如此教导？

答 34：能依照个别禅修者的性格指导最恰当的禅修业处是属于佛陀的范围，因为只有佛陀才拥有了知众生潜在倾向的智慧(āsayānusayañāṇa)。由于我没有那种智慧，因此一般上我都教禅修者从最普遍的禅修业处入门。如果你认为有佛陀所教的其他业处最适合你，你可以选修该业处，这不成问题。

问 35：如果静坐三、五年或更长的时间什么禅相(成绩)都没有，要如何是好？

答 35：在这种情况下，禅修者应当先检查自己是否在贤能的老师指导下，依照正确的方法有系统地修行，以及是否很有兴趣地每天精进修行。如果他已经那么做了，却仍然没有进步，那么他可以改修其他业处：也就是从《清净道论》的四十种业处中选一种，然后精进地修行一个月以上，试看结果如何。如果还是毫无进步，那么就再选另一种业处，精进地修行至少一个月看看。如果还是没有进步，就再换另一种业处……。如此尝试直到发现适当的业处，然后他应当持续地修行那业处，直到成功。

问 36：静坐是否会变笨吗？

答 36：静坐不会使人变笨。可以从乔达摩佛陀本身的典范上清楚地了解这一点。在即将证悟成道的那一天晚上，他在菩提树下精进地静坐修行，然后证悟圣果。如果静坐会使人变笨的话，他就不可能证悟。

问 37：请问我如何能够知道所修习的安般念是在进步中？我又如何才能知道我正朝向正确的方向迈进呢？

答 37：当你能够一心专注于气息时，你所修习的安般念就是在进步中。当遍作相、取相及似相次第地生起，而你又能够一心专注于它们时，你所修习的安般念就是在进步中。当你能够次第地证得初禅、第二禅、第三禅及第四禅时，你所修习的安般念就是在进步中。当你能够辨识气息中的四大，直到看见色聚且能分析其中的究竟色法时，你所修习的安般念就是在进步中。当你能够辨识产生气息的名法时，你所修习的安般念就是在进步中。当你如此进步时，你就是正在朝向正确的方向迈进。

问 38：我修安般念时，虽然不曾见过好像白云的禅相，但脸时常被像是不透明的阳光照着，能持续一到两小时。至今已经一个月了，但还见不到似相。为何不能进步？请问

是否用错方法？

答 38：因为你的五根很弱。

问 39：要如何才能持久地专注于鼻孔周围的气息呢？

答 39：你应该在行、住、坐、卧四种姿势里都持续不断地修禅，以便培育持续不断的正念与正定。

问 40：对一个初学者而言，当光出现在禅修中时是否不要理会？如果完全不理睬，光会不会失去而不再出现呢？依照老师的指示不理睬这些光之后，心境开始不定而无法再安定下心来学习，耳朵反而去注意一些无谓的声音，信心也开始动摇而想放弃学习下去。请问这些是否就是业障或魔障？

答 40：那不是业障或魔障。当光开始出现时，一般上它是不稳定的，因为你的定力还不稳定。当你的定力强时，它就出现；当你的定力弱时，它就消失。你失去它是因为你的定力弱。现在你不能再次见到光是因为你感到失望。在修行安般念时，你不应该期望任何东西，而应只是一心专注于气息。当你的定力坚强与稳定时，光就会一直存在。

问 41：修行安般念，见到禅相之后入禅。请问入禅之后是否就能知道过去世的一些事情，例如生在何国，是何许人等？

答 41：不能，因为那是属于宿命通的范围。

通过安般禅那之助，你能够轻易地成就四界分别观，然后更进一步地修行色业处及名业处。然后你可以观你在过去世的名色法，以寻找无明、爱、取、行、业这五个产生你这一世的过去因。所以在安般禅那的帮助下，你可以培育观智，照见过去世的名色法，但是不能观到名称概念，例如你的名字、你出生地的名字等等。

问 42：是否可以用安般似相作为光明遍或白遍的目标来修行？

答 42：不可以，因为在巴利圣典及注疏里并没有这么教。

问 43：在修行安般念时，我们是否可以在行禅时观脚步的提起、推前及放下？

答 43：最好是只专注于你的气息。然而如果你想要在行禅时有系统地观全身的四大，那也是可以的。但是如果你以非正统的方法来修行就不太好。

问 44：《大念处经》中的安般念修法有四个阶段，但在其他经论中甚至有十六个阶段的修行，这两者之间有何差异？

答 44：这两种方式基本上是没有差异的。在《大念处经》中佛陀教导修行安般念的四个阶段，那只是修行止禅达到禅那的阶段。接着的“他安住于观照内在的身为身……”等经文才是观禅的阶段。在其他经如《中部》的《安般念经》(Ānāpānasati Sutta)中，佛陀教导十六个阶段，包括了止禅与观禅。这十六个阶段分成四组，每组有四个阶段。第一组是身念处，第二组是受念处，第三组是心念处，第四组是法念处。第一组只涉及止禅，第二、三组皆可用止禅与观禅来解释，第四组则只涉及观禅。分别解释如下：

第一组的四个阶段：

(一)长息、(二)短息、(三)全息、(四)微息。

若能有系统地如此修行，定力提升时你就会见到呼吸变成禅相，乃至变成似相。当你一心融入似相时，就是入了安止定。于是你能够有系统地证得初禅乃至第四禅，这与《大念处经》中安般念的四个阶段相同。达到第四禅之后进一步应当如何修行呢？若是根据《安般念经》，你应当修行下一组的四个阶段，从受念处开始修行观禅。若是根据《大念处

经》，我们已经解释过“**如此，他安住于观照内在的身为身……**”这段经文，你应当观照三种身：

(1)呼吸身：呼吸里的究竟色法。

(2)所生身：业生色、心生色、时节生色与食生色这四类色法。换句话说就是所有二十八种色法，它们也称为色身。

(3)名身：究竟名法，包含受、想、行、识这四种名蕴，禅那名法也包括在其中。

能够照见内外的这三种身之后，你应当观照它们的因缘生灭与刹那生灭。进一步应当提升你的观智达到行舍智。更进一步圣道智与圣果智就会以涅槃为目标而生起。大家应当记住这些修行步骤。

第二组的四个阶段：

(一)“**他如此训练：‘我应当觉知喜而吸气；我应当觉知喜而呼气。’**”如何能觉知喜而呼吸呢？你应当进入安般初禅。初禅中的五个禅支包括喜在内，因此安住在初禅时就是觉知喜而呼吸。从初禅出定并且检查五禅支之后，你应当进入第二禅。第二禅有三个禅支，包括喜在内。那时你也是觉知喜而呼吸。这是止禅的情况。

在转修观禅时，你应当先入安般初禅。出定之后就观照初禅里包括喜在内的三十四名法为无常、苦、无我。如此观照之时，你的观智里也有喜这项名法。举个譬喻而言，当你见到一位好朋友对你微笑时，你也会对他微笑。同样的道理，由于观智的目标(初禅的三十四名法)里有喜，所以观智里也会有喜。如此观照之时你就是觉知喜而呼吸。然后应当进入第二禅。出定后观照第二禅里包括喜在内的三十二名法为无常、苦、无我。那时你的观智里也有喜，你也是觉知喜而呼吸。

(二)“**他如此训练：‘我应当觉知乐而吸气；我应当觉知乐而呼气。’**”就止禅的情况而言，由于乐存在于初禅、第二禅与第三禅，所以当你安住于这三种禅那当中的任何一种时，你就是觉知乐而呼吸。

转修观禅时，从这三种禅那的任何一种出定之后，你应当观照禅那名法为无常、苦、无我。那时由于禅那名法里包含乐，所以你的观智里也有乐，因此可以说你是觉知乐而呼吸。

(三) “他如此训练：‘我应当觉知心行而吸气；我应当觉知心行而呼气。’” 当你安住于任何一种安般禅那时，你都可以体验到心行，特别是个别禅那的禅支：初禅有五个禅支、第二禅有三个禅支、第三禅有二个禅支、第四禅有二个禅支。那时你就是觉知心行而呼吸。

转修观禅时，你可以逐一地进入各个安般禅那，出定后观照各个禅那的名法为无常、苦、无我。如此观照时，你能够体验到心行：初禅的三十四名法、第二禅的三十二名法、第三禅的三十一名法、第四禅的三十一名法。这时可以说你是觉知心行而呼吸。

为什么佛陀在这个阶段教导心行(citta-saṅkhāra)呢？什么是心行？在某部经中提到：**‘saññā ca vedanā ca cittasaṅkhāro.’**——“想与受是心行。”因此在观照那些禅那名法时，你必须特别注重在观照想与受，尤其是受。就是由于这个缘故，所以此阶段称为受念处。

(四) “他如此训练：‘我应当平静心行而吸气；我应当平静心行而呼气。’” 当你以安般似相为目标而进入初禅、第二禅、第三禅、第四禅，那时就可以说你是平静心行而呼吸。为什么呢？因为在初禅里的心行比在近行定里的更平静，在第二禅里的心行比在初禅里的更平静，在第三禅里的心行比在第二禅里的更平静，在第四禅里的心行又比在第三禅里的更平静。所入的禅那愈高时，心行就愈平静。因此当你有系统地如此修行时，就是平静心行而呼吸。

转修观禅时，你必须系统地观照初禅名法、第二禅名法、第三禅名法与第四禅名法为无常、苦、无我。当你观照初禅名法为无常、苦、无我时，你的观智是很平静的。当你以同样的方式观照第二禅的名法时，你的观智会更平静。同

理，以同样的方式观照第三禅与第四禅的名法时，你的观智会愈来愈平静。如此修行时，你就是平静心行而呼吸。

在此阶段，你同样应当特别注重在观照受，所以此阶段也是受念处的阶段。

《安般念经》中第二组的这四个阶段谈到必须观照初禅、第二禅、第三禅、第四禅的名法。这些名法即包含在《大念处经》中“他安住于观照内在的身为身……”所讲到必须观照三种身当中的名身这一组里，因此这两部经所讲的方法其实是一样的。

第三组的四个阶段：

(一) **“他如此训练：‘我应当觉知心而吸气；我应当觉知心而呼气。’”**就止禅的方式而言，你必须先进入安般念的初禅、第二禅、第三禅、第四禅。从个别的禅那出定后应着重在观照心，如此即是觉知心而呼吸。

转修观禅时，你还是必须专注安般似相而进入初禅。出定后就观照初禅的三十四个名法为无常、苦、无我，而特别着重在观照心(识)。对第二禅、第三禅、第四禅也以同样的方法修行。如此观照时，你就是觉知心而呼吸。

(二) **“他如此训练：‘我应当令心喜悦而吸气；我应当令心喜悦而呼气。’”**你应当专注安般似相而进入初禅。出定之后检查初禅的五禅支，其中包括喜禅支。你会发现由于喜禅支的缘故，所以你的心变得喜悦。如此，当你入在初禅中时就是令心喜悦而呼吸。在第二禅里的情况也是一样。这是就止禅的情况而言。

转修观禅时，你必须在从安般初禅出定后观照包括喜心所在内的初禅名法为无常、苦、无我。从第二禅出定后也应如此观照。那时你的观智里也有喜心所，它能使你的心喜悦。如此观照时就是令心喜悦而呼吸。

(三) **“他如此训练：‘我应当令心专注而吸气；我应当令心专注而呼气。’”**你应当以安般似相为目标而进入初禅、第二禅、第三禅、第四禅。这些禅那中都有一境性这个

禅支，一境性就是定。安住在这些禅那中时，你的心只专注于安般似相，那时就是令心专注而呼吸。这是止禅的情况。

转修观禅时，从这些禅那出定后你应当观照各个禅那的名法为无常、苦、无我。那样观照时，你的心会专注于禅那名法的无常、苦、无我三相，那就是令心专注而呼吸。

(四) **“他如此训练：‘我应当令心解脱而吸气；我应当令心解脱而呼气。’”** 你应当专注于安般似相而入初禅。在初禅里你的心从五盖解脱出来，那时就是令心解脱五盖而呼吸。接着应当专注安般似相而进入第二禅，那时你的心从寻与伺解脱出来，因此你就是令心解脱寻与伺而呼吸。接着应当专注安般似相而进入第三禅，那时你的心从喜解脱出来，所以是令心解脱喜而呼吸。然后应当专注安般似相而进入第四禅，那时你的心从乐解脱出来，这就是令心解脱乐而呼吸。这是止禅的情况。

转修观禅时，你应当专注于安般似相而进入初禅。出定之后观照初禅名法为无常、苦、无我。当你能以观智清楚地照见这三项本质时，你的心就从常想、乐想、我想中解脱出来。同样地，也应当观照第二禅、第三禅、第四禅的名法为无常、苦、无我，以便令心解脱常想、乐想、我想而呼吸。

这一组的四个阶段都注重在观照心，所以称这一组为心念处。然而，不能只观照心而已，注重在观照心的同时也必须观照与心相应生起的其他心所。

在《大念处经》的安般念一节里，当你观照三种身(呼吸身、色身与名身)时，即是在观照究竟名色法。《安般念经》在这里讲到的禅那名法都包括在究竟名色法之内，因此这两部经所教导的方法基本上是相同的。

第四组的四个阶段：

(一) **“他如此训练：‘我应当观无常而吸气；我应当观无常而呼气。’”** 在这一组当中佛陀只谈论观禅而已。在这里我们必须分辨四种情况：(1)无常(anicca)：五蕴就是无常。为什么？因为它们一直在坏灭。(2)无常性(aniccata)：

五蕴的无常本质。(3)无常随观(aniccānupassanā)：照见五蕴无常本质的观智。(4)观无常者(aniccānupassī)：照见五蕴无常本质的禅修者。若要见到这四种情况，首先你必须照见五蕴，然后必须观照五蕴无常的本质。

在《大念处经》中，当禅修者证到第四禅之后，佛陀教导说：“**他安住于观照内在的身为身、安住于观照外在的身为身或安住于观照内在与外在的身为身。**”那就是要观照内在与外在的五蕴。这和《安般念经》在这里谈到要观照五蕴是同样的道理。

(二)“**他如此训练：‘我应当观离贪而吸气；我应当观离贪而呼气。’**”在这里有两种离，即灭离(khayavirāga)与究竟离(accantavirāga)。灭离就是籍着观照坏灭而暂时舍离五蕴；究竟离就是永远地舍离五蕴，亦即涅槃。首先你必须系统地观照五蕴的生灭为无常、苦、无我。观智强时就只注重在观照五蕴的坏灭为无常、苦、无我，那时你就是在观照灭离五蕴而呼吸。观智成熟时，你会证悟涅槃。那时你就能体会到涅槃是究竟离，因为涅槃中完全没有五蕴。所以当你安住于取涅槃为目标的果定中时，就是在观照究竟离五蕴而呼吸。

(三)“**他如此训练：‘我应当观灭而吸气；我应当观灭而呼气。’**”在这里有两种灭：刹那灭(khaṇanirodha)与究竟灭(accantanirodha)。刹那灭是指五蕴的刹那坏灭；究竟灭是指五蕴的完全灭尽，亦即涅槃。如果能有系统地观照五蕴的生灭为无常、苦、无我，观智强时，你会只见到五蕴的刹那坏灭，此观智能暂时去除烦恼，那时你就是观五蕴刹那灭而呼吸。证悟涅槃之后，当你安住于果定时，由于在涅槃中五蕴完全灭尽，因此你就是在观五蕴究竟灭而呼吸。

(四)“**他如此训练：‘我应当观舍而吸气；我应当观舍而呼气。’**”在这里有两种舍：弃舍(vassagga paṭinissagga)与入舍(pakkhandana paṭinissagga)。什么是弃舍呢？你必须系统地观照五蕴为无常、苦、无我以达到坏灭随观智。观

智成熟时，你的无常随观能弃舍骄傲，苦随观能弃舍贪爱，无我随观能弃舍邪见。那时你就是在观弃舍烦恼而呼吸。此观智不只能弃舍依五蕴而生起的烦恼，而且能令你的心趣向涅槃(五蕴与烦恼的完全息灭)，因此你的观智既是一种弃舍，也是一种入舍。终有一天你会证悟涅槃，那时你的道智会灭除烦恼。烦恼被彻底灭除时，你就是在观弃舍烦恼而呼吸。同时你的道智能够直接地体验涅槃，所以也可以说你是在观趣入涅槃而呼吸。

上述总共有十六个阶段，每一阶段里都有吸气与呼气，因此就有十六种吸气与十六种呼气，合起来是三十二种。这就是佛陀教导我们为了证悟涅槃而呼吸的方法。现在我们每天里的每一刻都在呼吸，我们应当问自己是否依照佛陀教导的方法在呼吸。如果能依照佛陀的教导而呼吸，终有一天你会证悟阿罗汉果，那时你的一切烦恼都被灭尽。般涅槃之后，一切五蕴与一切苦都被灭尽。因此请大家依照佛陀的教导来呼吸。

结论是：《大念处经》的安般念一节所教导的方法与《安般念经》所教导十六阶段的方法是相同的，只是佛陀根据闻法者根性的不同而以不同的方式解释而已。

四护卫禅

问 45：请问禅师《清净道论》并无说明修佛随念要观佛像，为何指导时却教禅修者需先观佛像呢？

答 45：在《旗幡经》(Dhajagga Sutta)里，佛陀说：“**在遭遇厄难时，应当只想起我，然后忆念：世尊的确是阿罗汉、正等正觉者、明行足、善逝、世间解、无上调御者、天人师、佛陀、世尊。**”(Mameva tasmim samaye anussareyyātha:

Itipi so bhagavā araham̐ sammāsambuddho vijjācaraṇa sampanno sugato lokavidū anuttaro purisadammasārathī satthā devamanussānaṃ buddho bhagavā’ ti.)因此在开始修行佛随念时，必须先观佛像，不然我们怎么能够知道阿罗汉等特质是谁的呢？佛陀时代的人当然可以观佛陀真正的相貌，但现在佛陀已入灭了，所以我们只能观佛像，以代表佛陀。无论如何，我们只是在开始的阶段观佛像，而随后当我们专注地随念佛陀的特质时，即使该佛像消失了，也没有什么关系。

问 46：禅师是否可以详细地解释还没有达到近行定及安止定的初学禅者如何修行佛随念及死随念？

答 46：在此我只能够简要地解释它们。如果你要知道详细的修法，请参考《清净道论》。初学禅者只能通过想象来修行佛随念。首先他必须看一尊佛像，把它当作是真实的佛陀。然后在心中想象该佛像。之后他必须选佛陀各种特质中的一个，例如“阿罗汉”。“阿罗汉”有五项定义，他可以任选其中之一，例如：佛陀堪受一切人、天神及梵天神顶礼，因为他拥有无上的戒定慧。然后他必须一心专注于该特质，直到证得近行定。然而佛陀的特质是非常深奥的，因此初学禅者不容易成就佛随念。

初学禅者也只能通过想象来修行死随念。首先他必须想象自己未来的尸体，然后取跟死亡心同时灭尽的命根为目标，再以“我必定会死亡”这样的心念来专注于它来培育定力。然而初学禅者也不容易成就死随念，因为他无法真正地看到自己的命根灭尽。

另一个比较容易的方法是先修行安般念或遍禅达第四禅或修行四界分别观达到近行定，再以该定力为基础来修行佛随念或死随念。

问 47：如果只修行佛随念能证悟涅槃吗？

答 47：不能。然而以佛随念的近行定作为基础，你可以修行四界分别观以看到色聚，然后分析究竟色法、分析究竟名法、辨识名色法的因，再观照名色法及它们的因为无常、苦、无我。如此修行观禅你就能够证悟涅槃。

问 48：是否需要相当的禅定才能修行四护卫禅？

答 48：这会比较好，但并不是必要条件。

问 49：未证得禅那的初学禅者如何修行慈心禅？

答 49：他应该先想象一个他敬爱且又与他同性的人的笑容，然后以下列四个方式向他散播慈爱：“**愿此善者没有仇敌；愿此善者没有内心的痛苦；愿此善者没有身体上的痛苦；愿此善者愉快地自珍自重。**”如此散播慈爱四至五遍之后，他应该选其中自己最喜欢的方式，持续不断地向该人散播慈爱，且心专注于该人的笑容。他必须如此修行许多个星期、许多月或许多年，直到证得禅那。之后他应该照我在之前的开示中所说的方法修行。然而要证得慈心禅那对他来说并不容易，因为一般上他所选的对象影像并不稳定，时常会消失。

问 50：有人说没有舍心第四禅的人修慈心观会生起爱染，这种说法正确吗？

答 50：这是错误的说法。如果他以正确的方法修行慈心观，爱染就不会生起。而且若人要证得舍心第四禅，他就必须先已证得慈心、悲心及喜心的第三禅。

问 51：修行慈心观是否会引发一个人发心修行菩萨道？

答 51：这视禅修者自己的意愿而定。如果他想要修行菩萨道，那是可以的，或者若他想要成为圣弟子，他也可以成为圣弟子，就好像须菩提尊者、优陀罗、莎玛瓦蒂皇后及古入

达拉。

问 52：证得慈心禅的禅修者在出定之后，是否真的有慈爱心？

答 52：如果他保持慈爱心就会有近行定的慈爱。然而，如果他对任何目标不如理作意就会失去慈爱。

问 53：我听有些禅修者说在静坐中有人来向他要求回向功德，这是幻觉吗？修慈心观回向给他们有效吗？如果有效，他们是否在过去世和我们有关系？

答 53：可能是幻觉，也可能是真实的。修行慈心观并不是在回向功德。如果你要把功德回向给他们，你应该做某件善事，例如布施、持戒、修禅，然后说：“我把这项功德与你们分享”或“我把这项功德平等地与一切众生分享”。在生死轮回里，没有任何众生不曾是我们的亲戚。

问 54：修行慈心观时能看见天神、地狱等众生，此能力与天眼通有何不同？

答 54：天眼通比慈心观更强而有力。虽然两者都能产生光明，但是比较起来，天眼通的光明比慈心禅的光明更强。修行慈心观的人只能部份地见到天神、地狱等众生而已；具有天眼通的人则能透彻地见到那些众生，并且能清楚地了知造成他们投生在那里的业。

问 55：修行身至念一定要全部修完才能证悟吗？(比如修完安般念后，修行四界分别观，然后四威仪等等)这样排列说法是佛陀所订下的吗？若一定要修完，那么在现今社会又如何修坟场观？

答 55：要证悟涅槃不一定需要修完身至念业处里的所有法门。佛陀以这样的排列说法只是为了解释教法而已，而不是指在实际修行时必须依照如此的固定次第。在你修行坟场观

的时候，不需要修全部九种坟场观，只需要观照以前你所见过的任何一种尸体为不净，以此来培育定力即可。如果你从来没有见过人类的尸体，那么也可以观照动物的尸体，乃至观照报章杂志上所刊登照片里的尸体。

其他止禅

问 56：白遍和光明遍有什么共同与不同的地方？这两者能够达到第几禅？

答 56：它们取不同的目标。白遍取白色为目标，光明遍则取日光、月光、烛光或其他光为目标。然而，当你证得它们的第四禅时，它们就差不多是一样的，因为白遍的目标在那时候变成透明的白光。修行这两种遍禅都能够达到第四禅。

问 57：初学者在以三十二身分修止禅业处时，因为没有智慧之光的帮助，那是否意味着他在观照三十二身分时只是假想式或概念式地观？请详细解释这种修法。谢谢！

答 57：是的，他只能通过想象来修行。无论是通过想象或直接地照见三十二身分，它们都只是概念法。如果你想要知道初学者的详细修行方法，你可以读《清净道论》。

问 58：定力与正念是否一定需要在缓慢的动作中才会出现，而不会在快速的动作中出现？

答 58：这因人而异。有些禅修者只能够在缓慢的动作中保持正定与正念，但是有些禅修者在正常或快速的动作中也能保持正定与正念。

问 59：是否能够通过用念珠来念咒而达到近行定或禅那？

答 59：在上座部佛教里并没有念咒的止禅修法。有一位缅甸大长老告诉我，咒语是源自婆罗门教、基督教及回教。在

上座部佛教里也没有用念珠的禅修法门，所以我们不能说是能够通过用念珠来念咒而达到近行定或禅那。

问 60：静坐中生起的妄念是否是一种业？如果是的话，那么静坐并不代表只造善业，也有可能会造恶业，是吗？

答 60：这要视那是什么念头而定。如果你如理作意地想，例如你想要在明天供僧，那么它即是善的。但是如果你不如理作意地想，例如你想要享受欲乐，那么它即是恶的。

问 61：导致我们不能证得禅那的强烈五盖是不是业障或魔障？

答 61：业障就是恶业。五盖只是在你心中生起的不善法而已，不是魔障。

问 62：修成四禅八定之后是否可能造成来世投生于无想天 (asaññāsattā devā 无想有情天)？

答 62：这依照你自己的意愿而定。如果想要投生到无想天，从第四禅出定之后你必须修行一种特殊的方法，称为“离名行”(nāma-virāga bhāvanā)，意即厌离名法的修行方法。修行此法的人从第四禅出定后就不断作意‘dhī nāma, dhī nāma’——“名法是可厌的，名法是可厌的”。为什么他们会那么想呢？因为他们观察到无论他人如何对待尸体，尸体都不会感到苦或乐。人之所以会有痛苦或快乐都是由于名法的缘故；如果没有名法，就不会感受到苦乐。他们想要脱离名法，因而修习“离名行”。修行成功之后，如果临死时这个业现起，来世他们就会投生到无想天。

如果你只是修行四禅八定，没有修习这种的“离名行”，你就不可能投生到无想天，因此不需要害怕。

在佛陀的教法中，如果你成就四禅八定，你就能依照自己的意愿而选择来世要投生到哪一界。这样的知识是外道所

没有的。举净饭王(Suddhodana)的国师阿私陀隐士(Asitaisi)为例，他成就四禅八定，于是他认为来世他必定会投生在非想非非想天，因为他的观念是只有最高的禅那能够产生果报，没有其他的选择。这就是为什么当他见到我们的菩萨悉达多太子时就伤心流泪的缘故。他想到自己不久将死，死后投生非想非非想天，也就见不到悉达多太子成佛，因此感到很伤心。

四、 慧学释疑

八圣道分

问 63：八圣道分是前行道，不是合行道？什么是前行道？为何八圣道分不是合行道？八圣道分不是含出世间法的吗？

答 63：前行道是在圣道还未生起之前的行道，即在道智之前生起的所有观智。八圣道分的确包含了世间及出世间两者，但我想你是误解了我的话，因为我讲的是“四念处是前行道”，而非“八圣道分是前行道”。

当《大念处经》中提及四念处为道路时，正见等其他七圣道分也都已包括在内，但这里所指的八圣道分是指世间的八圣道分而已。这是很容易理解的，因为出世间的八圣道分缘取的对象是涅槃，是不能缘取色、受、心及各种法为对象的。况且每一个道心都只出现一次而已，不可能持续地出现七天至七年之久，但佛陀在这部经中说，若比丘精进地修行四念处七天乃至七年，就能够证悟阿罗汉道果或阿那含道果。从这两点来理解，我们能很容易地明白四念处只是属于前行道。

问 64：念根、念觉支及正念三者之间有何差别？听说八圣道分的正念是指四念处，这是正确的吗？

答 64：它们都是一样的，拥有不同的名称是因为佛陀透过不同的角度来解释念心所。

八圣道分有世间及出世间之分；四念处之念是属于世间的正念。

问 65：慧根能知见似相，择法觉支也能知见似相，这两者之间有何差异？

答 65：慧根和择法觉支是一样的，都是正见，是慧心所。

为了避免你误解它们只能缘取似相为对象，我应当解释各种不同的正见。正见可以分为：禅那正见、观禅正见、道正见及果正见。

一般上，禅那正见所缘取的对象是属于概念的似相。然而有些禅那正见也能缘取究竟法为对象，例如：识无边处禅的正见即缘取空无边处禅心为对象，而非想非非想处禅的正见则缘取无所有处禅心为对象。但禅那正见是很低层次的正见。

观禅正见包括了：

- 一、观照苦谛的正见，即观究竟名色法的正见。
- 二、观照集谛的正见，即观照诸因及果之间缘起关系的正见。此正见亦称为自业正见，即知见自己的业是属于自己的财产的智慧。
- 三、世间的道正见。这即是观照诸行法，即名色法及其因为无常、苦、无我的正见。此正见也观照在未来证得阿罗汉道时，一切烦恼灭尽，以及观照在未来证入般涅槃时，一切五蕴灭尽，因此这种正见也包括了观照世间灭谛的观禅正见。
- 四、观照世间道谛的正见，即观照含有世间正见、正思惟、正精进、正念、正定的能观之心的正见。

出世间道正见则缘取永恒之灭(accanta nirodha)，即涅槃为对象。

果正见是与缘取涅槃为对象的果心相应的慧心所。

缘起

问 66：三月二十一日禅师开示时提到：禅修者修未来缘起法时，需观察未来何世一切名色诸行灭尽，也就是了知何世必得证阿罗汉果及入无余涅槃，那么是否所有的禅修者至此阶段皆可观察到这点？

答 66：是的。因为在随后修行生灭随观智的阶段，每个禅

修者都必须观照诸行法的两种生灭，即：刹那生灭(khaṇato udayabbaya)及因缘生灭(paccayato udayabbaya)。

关于观照因缘生灭，我应以色法为例来为大家解释。首先依照缘起第五法来辨识色法的因缘生，看向过去，照见在你前世临死那一刻引起今世业生色法的过去五因。你将见到：

- 一、无明生起造成业生色法生起。
- 二、爱生起造成业生色法生起。
- 三、取生起造成业生色法生起。
- 四、行生起造成业生色法生起。
- 五、业有生起造成业生色法生起。

然后你必须照见心生色法、时节生色法与食生色法的因缘生：

- 六、心造成心生色法的生起。
- 七、时节造成时节生色法的生起。
- 八、食物造成食生色法的生起。

能够照见名色法的因缘生之后，接着应照见其因缘灭。以色法为例，依据缘起第五法来照见色法的因缘灭，看向未来，直到你证悟阿罗汉果的那一世。当你证悟阿罗汉道果时，所有的烦恼都息灭了；你也能照见在那一世结束时，所有的行法都息灭了。这是直接照见你的般涅槃，那时不再有新的名法或色法生起。你见到：

- 一、无明息灭造成业生色法息灭。
- 二、爱息灭造成业生色法息灭。
- 三、取息灭造成业生色法息灭。
- 四、行息灭造成业生色法息灭。
- 五、业有息灭造成业生色法息灭。

然后你必须照见心生色法、时节生色法与食生色法的因缘灭：

- 六、心息灭造成心生色法息灭。

七、时节息灭造成时节生色法息灭。

八、食物息灭造成食生色法息灭。

然后你必须把因缘生及因缘灭两者组合起来，观照因缘生灭。

如果你没有观到自己断除一切烦恼、证悟阿罗汉果的最后一世，就无法观照因缘灭及因缘生灭，只能观到因缘生而已。因此能够观到自己的最后一世是必要的。

问 67：在禅师的开示里，禅师说禅修者达到某个观智时，就能够看到他在未来何时会证悟阿罗汉道果的准确时间。这是否意味着几时悟阿罗汉果位是命中注定的？若是如此，在见到自己在未来何时会证悟阿罗汉道果之后，即使是更加勇猛精进修禅及其他善行也无法令其波罗蜜更快速成熟而证悟阿罗汉果位，对吗？

答 67：七部《阿毗达摩论》当中的《双论》(Yamaka)记载佛陀说有两种“最后有者”(pacchimabhavika)，即：到了最后一生的人。其中一种是肯定的最后有者，另一种是不肯定的最后有者。

所谓肯定的最后有者乃是确定会在那一世证悟阿罗汉果的人，如舍利弗尊者、目犍连尊者、两家尊者(Bakkula Thera)、僧吉帝尊者(Saṅkicca Thera)。

当两家尊者还是婴儿时，他的褓姆在一个吉日带他去河里洗澡，却不小心弄到他掉入河中，被河流冲走了。有一只鱼把他吞下去，然后游到波罗奈城。在那里，该鱼被一位渔夫捕获，卖给一位富翁的妻子。看到该鱼时，她感到很有兴趣，想要自己煮，就亲手把该鱼的肚子剖开，而看到鱼的肚子有个犹如金像的婴儿。不孕的她感到很高兴，心想：“我终于得到了一个儿子。”两家尊者能够被鱼吞了之后依然活着是因为他在那一生必定会证悟阿罗汉道智的缘故。

关于僧吉帝尊者，当他还在母胎里时，母亲就死了。人

们就把她的尸体放在火葬堆上火葬并用叉刺她。那婴儿被叉刺伤了眼角而哭了起来。那些人想婴儿必定还活着，所以就尸体抬下来，剖开其腹部。他们把婴儿交给他祖母养育。七岁时他出家为沙弥，证悟了阿罗汉道果及四无碍解智。僧吉帝尊者能够在母亲死后依然在胎中不死也是因为他在那一生必定会证悟阿罗汉道智的缘故。

另一种“最后有者”是会再改变的，例如大财长者子(Mahādhanaṣeṭṭhiputta)。有一次，佛陀看见一对年老的乞丐夫妇，就露出微笑，因此阿难尊者就请问佛陀为什么微笑。佛陀告诉他说：那对乞丐夫妇当中，丈夫名叫大财长者子。如果他们在早年时修行佛法，丈夫将会证悟阿罗汉果，妻子会证悟阿那含道果；如果在中年时修行佛法，丈夫会证悟阿那含道果，妻子会证悟斯陀含道果；如果在晚年初期修行佛法，丈夫会证悟斯陀含道果，妻子会证悟须陀洹道果。但是他们却一直蹉跎到沦落为乞丐，现在已经太老也太虚弱而不能修行佛法，他们错过了修行佛法的时机，也就无法证得任何道果。

另一个类似的例子是阿阇世王(Ajātasattu)。他原本具备了足够的善根，能够在听闻佛陀开示《沙门果经》(Sammaññaphala Sutta)时证得须陀洹道果，然而他却没有证得道果，因为他不能在杀害自己的父亲之前就先遇到佛陀。

根据列迪长老的解释，大财长者子夫妇与阿阇世王具备证悟的潜能是因为拥有足够强的智慧种子，但是由于缺乏足够强的善行种子，他们不能在适当的时机遇到佛陀，而错失了解脱生死轮回的机会。

所以，对于某些禅修者而言，他们确定将在未来某一世证悟阿罗汉果，但是对于某些禅修者而言则不一定，情况还可能会改变。因此禅修者需要观照未来世的名色法为无常、苦、无我，以培育厌离它们的厌离随观智。当这种观智越强时，禅修者就能越早证悟阿罗汉道果，甚至就在今生。例如有些禅修者在修行缘起时观到自己还会有四至五个未来世，

但在修行观禅一段日子之后，则见到自己未来只有一两世，因此对于这种人，未来还是会随着因缘而改变的。

问 68：对于一位欲成为普通阿罗汉的人，若观察未来五至十世或以上，尚未见到最后一世，其主要原由为何？

答 68：其中一个可能性是他在过去佛时代曾经得到授记，已肯定他在多久之后才会证悟，且所需的时间比你所说的还要长。另一个可能性是，虽然他未曾被授记，但却发愿在未来的佛陀时代证悟涅槃。举例而言，有两千位普通阿罗汉比丘尼与耶输陀罗在同一天入般涅槃。那是因为在燃灯佛时代，她们曾发愿要在释迦牟尼佛的教化期中解脱生死轮回。虽然要成为普通阿罗汉并不需要累积波罗蜜长达四阿僧祇与十万大劫的时间，但由于该愿，从燃灯佛到释迦牟尼佛这段期间，她们都还一直在生死轮回当中流转；她们并没有得到授记，只是发愿而已。所以，如果该禅修者曾经发愿在未来佛的教化期里证悟涅槃，他就可能还需要轮回许多世。

问 69：若观察而得知未来几世后可得证无学果，是否也需同等地观察过去几世，如观未来十世，也观过去十世？

答 69：在《相应部·缘经》(Samyutta Nikāya, Paccaya Sutta)里，佛陀说我们必须观照过去五蕴的因；注解《分别论》的《迷惑冰消》也说比丘应该观照在过去世及未来世里都只有各种因果的存在，所以观照过去世五蕴的因缘是必要的，但并没有指定必须观照多少世。

需要观照过去世五蕴之因缘的原因有几个，例如去除对过去世的疑、去除对过去世五蕴的执着、寻找在过去世里所累积的善行及智慧种子。为了最后一个原因，我教禅修者观在过去哪一世里曾经累积能令他证悟涅槃的智慧种子，而需要观多少世则因人而异。

问 70：禅师经常提到供花给佛像，发愿成为比丘或比丘尼

的例子。然而，如果供花者发愿证悟涅槃，难道那也是无明与贪爱吗？

答 70：发愿要证悟涅槃是善欲(sammāchanda 正欲)，不是无明与贪爱。然而，只要你还未证悟阿罗汉果，那样的善欲仍然可能造成你继续轮回。例如，在你供花给佛像时只发愿要证悟涅槃，那时你的善业并没有被无明、爱、取所围绕，但是这三种烦恼仍然以潜伏性的形态存在你的名色相续流里。如果那个善业的业力在你临死时成熟，业(供花给佛像的行为)、业相(佛像或花)与趣相(来世投生处的相)这三种目标当中的一种会出现在你的心中，那时无明、爱、取这三种烦恼也会在你的心中生起。为什么呢？因为既然你还未证悟阿罗汉果，死后就还不能进入涅槃，而是必定要投生到某一处去。那时你的内心会有某一种倾向生起——倾向于做人、比丘、比丘尼、天神等。此倾向生起时，你的内心就有无明、爱、取生起。例如你倾向于做天神，错知有天神存在是无明，执着天神的生命是爱，一再重复的爱称为取。由于有无明、爱、取生起，你的善业才能造成来世的结生。

问 71：《长部·大因缘经》里提到的“识缘名色，名色缘识”作何解释？

答 71：在缘起法当中，佛陀教导说“识缘名色，名色缘识”。“识缘名色”意谓：由于识生起，所以名色生起。这里的“识”是指心，“名”是指心所，“色”只是指心生色而言。由于心生起，所以心所生起；由于心生起，所以心生色生起。因此说“由于识生起，所以名色生起。”(识缘名色)当你能照见心生色时，就能清楚地了知这一点。

接着，“名色缘识”意谓：由于名色生起，所以识生起。这里的“名”是指心所，“色”是指依处色而非指心生色。就五蕴世间的有情而言，如果没有依处色，识就不能生起，所以依处色是识的因。心与心所是互为因果的，如果没

有心所，识(心)就不能生起，所以心所也是识的因。在依照因果关系来观照五蕴时，你必须照见四种名蕴之间的因果关系。佛陀在《发趣论》中谈到受、想、行、识这四种名蕴是互为因果的。当讲到其中一个为因时，其余的三个就是果；当讲到其中的两个为因时，其余的两个就是果；当讲到其中的三个为因时，其余的一个就是果。如果没有名(心所；即受、想、行这三蕴)的话，识蕴就不能生起。因此名色都是识的因，这就是“由于名色生起，所以识生起”(名色缘识)的意义。

问 72：段食、触食、思食及识食这四个与名色法有何关系？修行缘起法时如何观此四食？

答 72：在这里我要举例来说明。佛陀开示说：‘**Sabbe sattā ahāra-ṭhitikā.**’——“一切众生依靠食。”这里所谓的“食”是指“因”而言，而不是指食物。“四食”就是四种因。段食(Kabalinkārāhāra)是指四类色法，即业生色、心生色、时节生色与食生色。在此佛陀强调在这四类色法中的食素，它是五蕴界众生赖以存在的主因之一。然而食素不能单独生起，因此与它俱生的其他色法也都包括在段食之内。另一项理由是，四类色法中的业生色里包含六处(眼净色、耳净色、鼻净色、舌净色、身净色、心所依处色)。就五蕴界的众生而言，名法必须依靠这些依处才能生起，因此这些依处也是一种因。

其次，关于触食(phasssāhāra)、思食(cetanāhāra)与识食(viññāṇāhāra)。这里的“思”是指“行”而言，“识”专指“业识”而言，“触”是指与思和识相应的触心所。这三种食所代表的就是行与业。在你观照过去世的因时，假设观照到以花供养佛像，你应当照见那时的究竟名色法。如果当时你以欢喜心与了解因果的清明之心供养，那么供花时意门心路过程的每一个速行心中就有三十四个名法。在这些名法当中，触心所即称为触食，它的作用是令心与目标接触。如果

没有触，你就见不到目标(如花、佛像等)，所以触食是一种因。接着是思食，思也称为行或业。由于有思的力量，所以才造成果报。思愈强，果报就愈强；思愈弱，果报也愈弱，所以思食也是一种因。第四种食是识食，这里的识是指业识。它也是一种因，因为如果没有识，思就无法生起，这是由于心所必须与心(识)同时生起的缘故。这四种食一生起之后就立即坏灭，但是它们的业力会存留在名色相续流当中，而造成未来的果报。行与业必须依靠依处才能生起，因此依处(段食)也是一种因。

此外还需要其他的助缘，即无明、爱、取；这三项烦恼存在另一个心路过程里。在《食经》(Āhāra Sutta)中佛陀开示说：“**四种食由于什么法而生起呢？**”“**由于爱的缘故，所以四种食生起……**”一再生起的爱就是取，有爱与取的时候就有无明。由于无明、爱、取生起，所以四种食才会生起。你必须如此观照它们的因果关系。

能够如此观照之后，应当观照今世结生心时的五蕴，然后再观照前世临死时现起的业力，交替地观照这两者，以便确定它们之间的因果关系。你可能在前世发愿下一世成为比丘或比丘尼。错知有比丘、比丘尼真实存在是无明；贪爱比丘、比丘尼的五蕴是爱；一再发生的爱就是取。由于有无明、爱、取这三种烦恼，所以你会造作行或业。行的业力成熟时就会产生今世结生时的五蕴。当你如此一再观照因果关系时，就能了解四种食能够造成结生时的五蕴。

另一种观照的方法是：你也可以先观照现在的四种食，即四种因。例如现在你发愿来生要成为比丘或比丘尼。由于这个愿，你会修积善行。那善行里就包含了触食、思食与识食，即触、思与识这三种因。而它们都必须依靠依处才能生起，依处就是段食，所以总共有四种食。这四种食是如何产生的？佛陀开示说：“由于爱生起，所以四种食生起。”爱是因，四种食是果。一再生起的爱就是取。因此，由于取生起，所以四种食生起。然后你应当观照：由于受生起，所以

爱生起；受是因，爱是果。由于触生起，所以受生起；触是因，受是果。由于六处生起，所以触生起；六处是因，触是果。由于名色生起，所以六处生起；名色是因，六处是果。由于识生起，所以名色生起；识是因，名色是果。由于行生起，所以识生起；行是因，识是果。由于无明生起，所以行生起；无明是因，行是果。你可以如此逆着观照因果关系，这称为逆缘起法(paṭiloma paṭiccasamuppāda)。

证悟涅槃

问 73：《须师摩经》(Susima Sutta)中提到的“我等已知生死已尽，梵行已立……”及“先得法住智，后得涅槃智”是否如禅师于三月二十一日所开示的相同，如禅修者观察未来何世可证无学果也就是该经所说的“我等已知(何世)生死已尽，且已得(何世可证得无学果的)法住智，及(未来何世必得证无学果的)后得涅槃智”？

答 73：我想你是误解了《须师摩经》，也误解了我的话。《须师摩经》里所说的“我知生已灭尽、梵行已立、应做的已做、不需再努力”是诸阿罗汉宣布自己已证悟阿罗汉果的话，只修到缘起的人怎么可以也这么宣布？

须师摩听到许多阿罗汉来见佛陀，向佛陀报告他们证悟阿罗汉果的情况。因此他问那些阿罗汉是否证得了八定与五神通。那些阿罗汉回答说：“没有。”“如果没得到八定与五神通，你们如何能证悟阿罗汉果呢？”那些阿罗汉回答说：“Pabbāvimuttā kho mayāṃ āvuso Susima”——“朋友须师摩，我们乃是慧解脱者。”须师摩不了解他们回答的含义，所以前往拜见佛陀并提出同样的问题，佛陀说：“Pubbe kho Susima dhammaṭṭhitiñāṇaṃ pacchā nibbāne ñāṇaṃ.”——“先是法住智，后是以涅槃为对象的道智。”

这是什么意思呢？道智并不是八定与五神通的结果，而是观智的结果；所以道智只能接在观智之后生起，而不是接

在八定与五神通之后生起。在《须师摩经》中，所有的观智都归类为法住智。法住智的“法”是指诸行法及其无常、苦、无我三相；“住”意指“立足于”；“智”即指智慧。所以法住智指的是：立足于诸行法无常、苦、无我三相的观智。

问 74：根据禅师开示，要达到观禅必须具备强而有力的定力，但须师摩经里的阿罗汉们却未有止禅，可否请禅师对慧解脱作个解析？

答 74：慧解脱就是没有证得任何禅那、只是通过修行纯观禅而证得解脱，但这并不表示不需要依靠强而有力的定力就能够证得慧解脱。欲证得慧解脱者必须修行四界分别观，照见自己全身地、水、火、风四大之相，即：硬、粗、重、软、滑、轻、流、黏、热、冷、支持及推动。他必须观到自己全身变得透明且散发很强的光明，当他继续观那透明体的四大或照见它当中的空间时，就会看到许许多多极迅速生灭的色聚，即微小粒子。这时候，他已获得力量相等于近行定的刹那定。依靠这强而有力的刹那定，他更进一步地分析全身六门及四十二身分各种色聚里的究竟色法。然后他必须根据心路过程分析究竟名法。在分析内外名色法之后，他必须更进一步地观照其因缘，此后再观照名色法及其因之无常、苦、无我三相，直至证悟阿罗汉道果。

证悟慧解脱的纯观行者和证悟双解脱的止行者之间的主要差别只是在于前者没有通过修行止禅证得禅那，但在修行观禅方面，基本上这两者的修行方法是相同的。

问 75：修行至行舍智，且具初禅以上的禅修者，多数而言是否此世可证涅槃呢？证初果等者死后是否多数会投生色界天呢？

答 75：是的，他们多数能在今世即证悟涅槃，如果不能则多数能在下一世证悟涅槃。

至于圣者死后是否会投生到色界天，那要视他们证得了多少个圣道果、是否有证得禅那及想要投生到哪一界的意愿而定。对于诸阿罗汉，已不会再有来生，所以当然不会投生到色界天。阿那含则死后必定会投生到色界天或无色界天；他们多数都投生到净居天，但也可以依照自己的意愿投生到比较低层次的色界天，例如世界主梵天神(Sahampati Brahmā)即是投生到初禅天的阿那含。对于斯陀含及须陀洹，如果他们曾经证得禅那，且能在临死时证入自己所喜欢的禅那，他们就能投生到与该禅那相符的色界天。至于未曾证得任何禅那的斯陀含及须陀洹则只能投生到欲界成为天神或人。

问 76: 在禅师的《如实知见》一书中，禅师说有通向涅槃的三门。在十二月十三日的开示里，禅师说内外地观照三十二身分的不净能够导向涅槃。如果禅修者已成功观照诸行法的生灭及观照它们为无我，他是否可以不观身为不净即可证悟涅槃？如果是的话，观照属于另一门的色遍是否也能导向涅槃？

答 76: 是的，他能够。通向涅槃的三门是指以身体部份为基础的止禅业处。你能够通过专注于三十二身分的不净证得初禅，或通过专注于它们其中任何一个的颜色证得色遍的第四禅，或通过专注于它们的四大证得近行定。这些禅那与近行定都能产生明亮的智慧之光。以该光的助力，你能够修行观禅，观照究竟名色法、它们的因、以及究竟名色法与它们的因的无常、苦、无我三相，以证悟涅槃。你可以修行不同的止禅，但观禅永远都是一样的。

问 77: 是否只有通过禅修才能证悟涅槃、获得解脱？

答 77: 人可以分为四种，即：敏知者(ugghāṭitaññu)、广演知者(vipañcittaññu)、所引导者(neyya)、文句为最者(padaparama)。敏知者只是通过听闻一首短偈即能够证悟涅槃。舍利弗尊者与目犍连尊者就是这一种人。广演知者只是

通过听闻较长的开示即能够证悟涅槃，例如憍陈如尊者在听闻《转法轮经》之后即成为须陀洹。在现今的时代这两种人都不存在了。所引导者必须有系统地修禅才能证悟涅槃。多数的禅修者都属于这一种人。文句为最者是无无论多么精进行也不可能在这一世证得禅那或道果的人。即使你是这种人，你也必须精进地修行来累积波罗蜜，以便能够在来世证悟涅槃。

问 78：修行者必须断哪些烦恼才能证初果？证入初果时需要老师印证或是能够自知？

答 78：根据某些经的说法，修行者必须断身见、疑及相信仪式能净化心的戒禁取见。根据另一些经的说法，他必须断五种烦恼，即刚说过的三种及嫉和悭。如果他精通经教，他就可能知道自己是须陀洹。但是如果他并不精通的话，他就未必会知道，例如佛陀的亲戚大名居士(Mahānāma)就不知道自己断除了些什么烦恼。

问 79：“我”是概念；“愿望”是概念；禅那、天神、梵天神、恶道及其他一切世间与出世间的事物都是概念。在生死轮回里，只有概念在追求概念。涅槃是否也是概念？如果不是的话，“我”这个概念如何证悟不属于概念的涅槃？“我”这个概念如何在般涅槃时证悟非概念法？从概念的角度来看，是否可以说诸佛及诸阿罗汉将在涅槃里会面，而且知道他们之间在生死轮回期间的关系？他们在涅槃里做什么？

答 79：你应该分辨概念及究竟法两者。人类、天神及梵天神都是概念，因为在究竟的角度来看，他们都只是究竟名色法而已。

究竟法有四种，即：色法、心、心所及涅槃。愿望及禅那都只是心及心所，不是概念。世间法包括究竟法及概念法，

然而四道、四果及涅槃这所有九种出世间法都是究竟法。四道及四果是由心及心所组成。取涅槃为目标的就是它们，不是人这种概念法。

在般涅槃时，诸佛及诸阿罗汉的五蕴就已经完全灭尽，因此他们不可能在涅槃里会面。

问 80：有一些经里，佛陀说在般涅槃之后会有一种心存在，那是什么心？

答 80：上座部的巴利圣典与注疏里并没有这种记载，但是则很清楚地说到在般涅槃之后，包括一切心在内的五蕴都完全灭尽。

问 81：据说涅槃是常、乐、我的，这是否正确？

答 81：不正确。虽然涅槃是恒常且寂乐的，但它是无我的。

在《法句经》里，佛陀说：“**诸行无常；诸行是苦；诸法无我。**” (**Sabbe saṅkhārā anicca; sabbe saṅkhārā dukkha; sabbe dhammā anatta.**)诸行包括一切色法、心及心所，而诸法除了包括诸行之外，还包括涅槃及概念法。你要特别注意，佛陀不只是说诸行无我，而是说诸法无我。因此，诸行是无常、苦、无我，然而涅槃则是常、乐、无我。

问 82：根据《长部·梵网经》，禅修者在经历了某些禅修经验的过程中，产生了六十二种邪见之一。请问禅师：假使有系统地修行止禅乃至十六观智，是否就能远离六十二邪见之网？或者仍需有好的老师指导才能避免？六十二邪见之中有哪些是修此禅法的禅修者容易堕入的？

答 82：若他真的证得了所有的十六观智，他就不可能会再有任何邪见。

问 83：每一种宗教都有它终极的目标，譬如印度教的梵我

合一、基督教的天堂永生，这些都是一种常见。我们佛教的终极是涅槃，请问这是常见？或是断见？或是非常非断见？若人不了解其涵义，为何还以它为修行的终极目标？

答 83：佛教既不教导常见，也不教导断见，而是教导属于中道的正见。常见与断见两者都认为有一个自我存在，这是佛教所不接受的。佛陀一向以来都是教导说整个三十一界里只有无常、苦、无我的诸行法，也教导说有因则有果，无因则无果。

你应该分清楚涅槃(Nibbāna)、烦恼般涅槃¹(Kilesa Parinibbāna)及五蕴般涅槃(Khandha Parinibbāna)这三者。四道智及四果智缘取又称为“无为涅槃”(Asañkhata Nibbāna)的涅槃为目标。当禅修者证得缘取无为涅槃为目标的阿罗汉道智时，他的一切烦恼完全灭尽，这烦恼般涅槃又称为有余涅槃(Saupadisesa Nibbāna)，因为虽然阿罗汉已经根除了烦恼，但还是有五蕴存在。由于一切烦恼完全灭尽，当阿罗汉证入般涅槃时，一切五蕴都完全灭尽，这五蕴般涅槃又称为无余涅槃(Anupadisesa Nibbāna)。阿罗汉道智及其目标无为涅槃是因，烦恼般涅槃及五蕴般涅槃两者则是果。五蕴般涅槃是依照因果法则发生，这是与认为不需要阿罗汉道智及其目标无为涅槃这些因就能够完全灭尽的断见完全不同的。

问 84：如何直接从初禅证悟道果？

答 84：这是不可能的。

问 85：为何四无色界的众生不能证得须陀洹道？

答 85：佛陀的声闻弟子必须具备两项条件才能证得须陀洹道，即听闻他人说法(paratoghosa 他人之音)及如理作意。如理作意即是作意诸行为无常、苦、无我、不净。关于听闻他

¹ 巴利文 Nibbāna (音译为「涅槃」)的涵义是「灭尽」，Parinibbāna (音译为「般涅槃」)的涵义则是「完全灭尽」。

人说法这项条件，即使智慧非常敏锐的舍利弗尊者也必须在听闻阿说示尊者诵了一首短偈之后才能证得须陀洹道。四无色界的有情没有耳朵可听闻他人说法，因此他们是不可能证得须陀洹道的。

问 86: 禅师教导先辨识全身四界的十二个特相，以达到近行定，然后就直接修观禅，以圆满七清净的最后五个清净，然后才能证悟涅槃。现代也有一种修法，说是源自佛陀的教法，从观受入门，相同地全身去观受，直接内观受为无常；强调当下内观即可，也不须辨识究竟名色法。不晓得这种修法能获得禅定与涅槃吗？符合《大念处经》的修习吗？请禅师指示。

答 86: 大家正在听《大念处经》的开示，应该自己来判断该修法是否符合《大念处经》的修习。

在《六处相应一切品·不通解经》里，佛陀说：

‘Sabbam bhikkhave anabhijānam aparijanam avirajayam appajham abhabbo dukkhakkhayāya ... (P)... Sabbañca kho bhikkhave abhijānam pari jānam virājayam pajham bhabbo dukkhakkhayāya.’ (Saḷāyatana Saṃyutta, Sabbavagga, Aparijānana Sutta)——

“诸比丘，于一切不知解、不通解、不离欲、不舍弃者，则不得灭苦……诸比丘，于此一切知解、通解、离欲、舍弃者，则善能灭苦。”

该经的注释更进一步地解释其内容是指“三遍知”：Iti imasmim sutte tissopi pariññā kathitā honti. ‘Abhijānan’ti hi vacanena nātapariññā kathitā, ‘pari jānan’ti vacanena, tīraṇapariññā, ‘virājayam pajahan’ti dvīhi pahānapariññāti.——经中所讲的是三遍知。“知解”一词是指“所知遍知”(nāta pariññā)，“通解”一词是指“审察遍知”(tīraṇa pariññā)，

亦作度遍知)，“离欲”与“舍弃”二者则指“断遍知”(pahāna pariññā)。

关于“一切”这一词，《大疏钞》(Mahāṭīkā)中提到：**Taṅhi anāvasesato pariññeyyaṃ ekamsati virājitabbam.**——“必须先透彻地与毫无遗漏地辨识这作为观禅目标的五取蕴。”是哪些五取蕴？即过去、现在、未来、内在、外在、粗、细、低劣、优胜、远及近十一种五取蕴。因此唯有以三遍知透彻地了解一切属于五取蕴的名色法之后，我们才能够断除对名色法的贪爱而灭苦。

在《长部·大因缘经》(Mahānidāna Sutta)里，佛陀说：

‘Gambhīro cāyaṃ Ānanda paṭiccasamuppādo gambhīrāvabhāso ca. Etassa Cānanda dhammassa ananubodhā appaṭivedhā evamayam pajā tantākulakajātā kulāgaṇṭhikajātā muñjapabbajabhūtā apāyaṃ duggatī, vinipātaṃ saṃsāraṃ nātivattati.’

“阿难，这缘起的确深奥，也显得深奥。由于未能以随觉智与通达智透彻地知见缘起，以及证悟道果智，有情被缠住在生死轮回里，就好像一团打结的线，或像织巢鸟的巢，或像找不到头尾的草制擦脚布，而且他们也无法脱离恶趣轮回。”

在此，随觉智与通达智就是三遍知。根据这经文的教示，论师们说：Ñāṇāsinaṃ samādhipavarasilāyaṃ sunisitena bhavacakkamapadāletvā, asanivicakkamiva niccanimmathanam. Saṃsārabhayamaṭṭo, na koci supinantarepyatthi. (Vism XVII, 344)——“除非能用以最胜定石磨利的智剑，砍断具有不断毁灭性的有轮(指缘起轮)，否则无人能解脱轮回之怖畏，虽于梦间亦不能。”

根据这些经论的指示：

(一)禅修者必须先个别地辨识组成五取蕴的一切名色

法。个别地辨识一切色法的智慧名为“色分别智”(rūpa pariccheda ñāṇa)；个别地辨识一切名法的智慧名为“名分别智”(nāma pariccheda ñāṇa)；辨识名法与色法为两种个别组合的智慧名为“名色分别智”(nāmarūpa pariccheda ñāṇa)。在此阶段了解到“无人、无有情及无我的存在，只有色法与名法而已”的智慧名为“名色差别智”(nāmarūpa vavaṭṭhāna ñāṇa)。

在辨识一切名色法时，若禅修者还未证得禅那，可省略与禅那有关的名色法；若已证得禅那，即应观照它们。

(二)他必须正确地、如实地知见名色法的因，这智慧是“缘摄受智”(paccaya pariggaha ñāṇa)。

由于名色分别智与缘摄受智能够清楚地、明显地及正确地知见作为观禅目标的诸行法，所以此二智亦名为“所知遍知”(ñāta pariññā)。

(三)在观禅的阶段，即从“思惟智”(sammasana ñāṇa)开始，他必须彻见一切色法、名法及其因之无常、苦与无我三相。

于诸观智当中，“思惟智”和“生灭随观智”的作用是审察与辨识一切名色法及其诸因之无常、苦与无我三相。所以此二智亦称为“审察遍知”(tīraṇa pariññā)。

从“坏灭随观智”(bhaṅga ñāṇa)开始的观智只看到一切名色法及其因的坏灭，以及这些行法的无常、苦与无我三相。由于应断的烦恼于此暂时受到观智断除，所以它们亦名为“断遍知”(pahāna pariññā)。

只有在如此观照一切名色法之后，禅修者才可能证悟圣道。

关于观照“当下刹那”这一词，我要稍微解释。我们是不可能观到自己在这一刹那生起的心。为什么呢？因为在一个心识刹那里，只有一个心生起，而它不能取自己为目标，但是能取另一个心为目标。这就好像我们无法用一只手指尖碰它自己，但能够用它来碰另一只手指尖，所以一般人所说

的“观照当下的心”其实是指观照刚刚过去的心，并不是观照正在生起的心。

经中所说的“观照当下”是指在修到生灭随观智成熟时，禅修者能够很准确地照见过去、现在与未来三世名色法的生、住、灭三时，这即是观照“当下刹那”。举例而言，某一个名法在你前世的某个时候生、住、灭，而你也能够很准确地观到它在那一刹那生、住、灭，那么你就是观照“当下刹那”。

希望这些解释能帮你解除疑惑。

观禅

问 87：关于四界分别观，禅师着重于辨识十二特相为起步。其实在修行的过程中，最明显的是感受。为什么禅师却不叫我们观受呢？

答 87：单只是观受是不足以令你证悟涅槃的，你必须也观照与它相应的名法。有许多名法是生起于六门心路过程中。如果你要观照名法，就必须如实地观照六门心路过程中每一个心识刹那中的所有名法。你现在可以试试看就知道自己是否能够观到心路过程中的名法。

纯观行者必须从四界分别观入门，所以我们教想要修纯观行道的人先修四界分别观，能够看到色聚时就修行色业处，辨识各种究竟色法。在透彻地辨识了各种究竟色法之后，名法就会很明显地呈现于其观智，因此只有在这时候才教他们修行名业处，辨识受及其各种相应名法。

问 88：在开示里，禅师说注意痛会阻碍培育定力。然而有一种修法，即在痛时可以观痛，观照整个过程的痛为无常、苦、无我便能得智慧。这样的修法行得通吗？

答 88：在修行止禅培育定力的阶段，禅修者应该只是一心专注于止禅的目标，如此才能培育深厚的定力。痛是与身门

心路过程之中的不善果报身识相应的苦受，在该心识刹那那里，一共有八个名法同时生灭，即除了身识与苦受之外，还有触、想、思、命根、作意及一境性。在身门心路过程之中，除了身识刹那之外，还有其他好几个心识刹那。如果要观的话，你应该观当中每一个心识刹那的所有名法，不应只是观照苦受而已。

问 89：五蕴都是苦的，如果有一个口渴的人喝可口可乐，那是苦还是乐？

答 89：根据佛陀的教法，那也是苦的。如果你能够观它为苦，你或许能够证得须陀洹道果。在佛陀时代，有一位比丘患了耳疾，耳朵里生满了脓，因此虽然已经修行观禅直到行舍智，但却不能证得任何圣道、圣果。有一天，佛陀叫他去摩羯陀田托钵，所以他就去那里托钵，而从一个农夫之处获得了适宜的食物。之后，他去到一间小屋子用餐。就在那时候，他耳朵里的脓流了出来，而痛苦也减轻了许多。虽然如此，他还是在用餐时观照五蕴为无常及苦，因为五蕴一生起就坏灭，而且不断地受到生灭逼迫。通过如此观照，他证得了须陀洹道果。

为什么五蕴是苦的呢？如果五蕴是常的，在生起之后能够持续地存在，而不会坏灭，那我们才能说它们是乐的。但它们一生起就坏灭，如此我们怎么能够说它们是乐的呢？例如你有一个儿子，但他一出生就死了，你能够说那是快乐的吗？同样的道理，在喝可口可乐时，你也应该观照其四大，如此就会看到组成它的色聚，再进一步观到究竟色法。因此你所认为的“喝可口可乐”，其实只是究竟色法流进五蕴里而已。可口可乐的究竟色法是无常的，喝它之人的五蕴也是无常的，因为它们一生起就坏灭；由于它们不断地受到生灭逼迫，所以是苦的；由于它们没有恒常不变的实质，所以是无我的。如果你能够如此观照，或许你也能够像那位在用餐时观照无常、苦、无我而证得须陀洹道果的比丘一样，也证

得了圣道果。

问 90：如果止禅修不上，而想要改修观禅，应当从何修起？

答 90：没有先修成任何禅那而直接修行观禅的禅修者称为纯观行者或干观行者。他们必须先修行四界分别观。四界分别观是所有纯观行者都必定要先修行的基本法门。修行四界分别观得到强而稳固的定力之后，在那定力的协助之下，他们就能见到名为色聚的这种物质微粒。进一步分析色聚直到透视究竟色法时，他们就破除了色法的密集。然后必须同时观照名法的依处与目标，如此来清楚地照见善与不善的名法。接着必须观照名色法的因缘，然后观照名色法及其因缘为无常、苦、无我。如此，当他们的观智成熟时，就能证悟涅槃。这是纯观行者修行过程的简要解释。

问 91：何谓有分心？是不是指有分别的心？

答 91：有分心可以翻译为“生命相续流”。它是一种不活跃的心，而且是维持一生当中心流相续的主要因素。因为有分心的缘故，所以一期生命中的心流才不会有间断。每当有任何心路过程生起时，有分心会暂时停止生起；一旦心路过程结束之时，有分心就会再相续不断地生起。例如在你熟睡无梦时，没有任何心路过程生起，那时只是有分心在相续地生起许许多多而已。如果这些有分心也不生起的话，你就死亡了，因为心流一停止时，死亡就会发生。过去有学者将有分心翻译为“无意识”或“下意识”，事实上有分心是一种意识，只是它不取现在的目标，而是取前一世临死速行心所取的过去目标。

问 92：当一个禅修者在无人之处独自修禅时，他如何向外或向内外观身为身？

答 92：通过强而有力、明亮的智慧之光的帮助，他能够观

到外在的身，即使它离他很远。但是如果他的智慧之光很弱，他就无法这么观照。

问 93：禅修者如何观照外在的受？

答 93：他只是整体地观照外在的受，不必分辨该受是属于谁的。如果你真的想要了解如何观照外在的受，你应该在实修上了解它，这样会比较好。

问 94：如果有人对世间物欲、情、食、乐等都能淡泊无欲，唯欢喜自然、种花、植草，那还要修观照外身吗？

答 94：欢喜自然、种花、植草也是一种执着。只要你的道智、果智还未在你的意门心路过程中生起，你的烦恼就还会一直潜伏在你的心流中。只要还有潜伏的烦恼存在，一旦遇到恶因缘时，你还是会生起烦恼，就像大龙长老的故事一样。佛陀在《大念处经》的每一节里都教导要观照内在与外在的五蕴。注释里也解释说，单是观照内在的五蕴不足以使你证悟涅槃，所以你还是要观照外身。

问 95：《中部》里所提到地、水、火、风、空、识这六界中的空与识是指名色法的哪一个部份？

答 95：在《中部》的《大象迹喻经》(Mahāhatthipadopama Sutta)、《大教诫罗候罗经》(Mahārāhulovāda Sutta)与《界分别经》(Dhātuvibhaṅga Sutta)中都提到这六界。空界是指空间而言，它是一种非真实色法。然而，这里籍着谈到“空界”而将所有的所造色都包含在内。

识属于名法，它可分成七界，即眼识界、耳识界、鼻识界、舌识界、身识界、意识界及意识界。在此籍着谈到“识界”而将所有的心与心所都包含在内。

地界、水界、火界、风界这四大种色加上空界所代表的所造色即涵盖所有的究竟色法，识界则涵盖所有的究竟名

法，因此这里的六界事实上就是名色，亦即五蕴。

五、 禅修教授

问 96: 禅师说从外表无法了知己证果的圣者，那么我们如何选择好的指导老师？

答 96: 你应该具备一些《阿毗达摩藏》的知识，然后详细地研究《清净道论》。无论一位导师是圣者或是凡夫，只要他所教的是根据《阿毗达摩藏》及《清净道论》，那么其教法是正确的，而他就是一位好的导师。槟城佛学院印了好多的《清净道论》来免费赠送，大家应该都拿一本回去读。

问 97: 有人说他们已经修完了，这是什么涵意？

答 97: 那是指根据他们的报告，他们能够透彻地修行止禅及观禅，但是这并不表示他们是圣者。有些禅修者报告他们真实的禅修体验，但是有些则做虚假的报告。

问 98: 当师父们回去缅甸之后，在我需要禅修上的指导时应该如何寻求协助？

答 98: 你应该去缅甸帕奥禅林。

问 99: 如果只依照禅师的著作及《清净道论》里的禅修指导来独自修行是否能够证悟涅槃？

答 99: 可以。

问 100: 禅师于十二月廿七日回答问题时说依照禅师所著的书及《清净道论》修行也能够证悟涅槃，那么禅师又何必叫人家去帕奥禅林呢？又何必老远跑来槟城教导禅修？以后我们只根据禅师所著的书修学，不用再去小参了，可以吗？

答 100: 如果他能够正确与透彻地了解我的书及《清净道

论》，那么他就可以自修，然而许多人都不能正确与透彻地了解它们，在修禅时又面对许多问题，所以最好是向一位精通禅法的导师学习。

问 101：什么是合格禅师的资格？

答 101：作为禅师的应该本身的修行好、精通三藏及善于教禅。最高等的资格当然是佛陀的智慧，但那是在我们的范围之外。由于佛陀与诸大弟子如今已不复存在，所以你能够要求的最好禅师是精通三藏的阿罗汉；第二好的是阿那含圣者；第三好的是斯陀含圣者；第四好的是须陀洹圣者。如果你找不到圣者作为你的导师，你可以找一位精通三藏或至少精通两部尼柯耶的人来教你。

事实上要符合一个好禅师的资格是不容易的，因为那需要经过许多年的努力修行与学习。有些人自己修得好，却并不善于教禅。你们之中就有很多人讲得一口好华语，然而是否你们全部都能有效地教我华语呢？同样的道理，有一些禅师并不善于教禅。他们没有恰当地检查禅修者的体验，导致那些禅修者不能获得真正的观智，有些甚至感到很迷惑。

问 102：既然绝大多数的外国禅修者修到某个阶段就离开帕奥禅林，不愿接受禅师的严格检查与训练，以致他们所教的禅法令人质疑，可否请禅师慈悲，多派遣几位经过严格训练的缅甸禅师到国外教禅，以便更多人能够得到正确的指导？

答 102：虽然我叫那些外国禅修者留在帕奥继续学习，但是他们并不肯留下来，而想要快点开始教禅，认为没有受到训练也不要紧。如此我又怎么能够帮到他们呢？

或许我应该接受你的建议。

问 103：有些教禅的比丘据说是圣者，却并不尊重戒律。他们的行为使得许多人怀疑他们的禅法。请问禅师，这是他

们的修行有问题，还是他们的禅法有问题？

答 103：在《增支部》(Aṅguttara Nikāya)里，佛陀说：“**对于我为众弟子所制的戒，我的圣弟子宁可舍弃性命也绝不违犯。**” (Yam mayā sāvakānaṃ sikkhāpadaṃ paññattaṃ taṃ mama sāvakā jīvitahetupi nātikkamanti.)。因此，若他们是真正的圣者的话，他们宁可舍弃性命也绝不会刻意犯任何罪。再者，圣者对佛、法、僧及三学拥有不受动摇的信心。因此，若他们是真正的圣者的话，他们就会对戒律拥有完全的信心，因为戒律是属于戒学之法，而且是佛陀亲自制定的。所以你可以肯定地说他们不是圣者。

问 104：修完观禅课程之后还须如何用功才能证得圣道果？

答 104：他只需继续观照究竟名色法及其因为无常、苦、无我。

六、波罗蜜

问 105: 能够来参加这次的禅修营是否就证明禅修者在累世中已经种下了禅修的波罗蜜？

答 105: 我们不能这么说，虽然他们多数都有波罗蜜。无论是否曾在过去世累积波罗蜜，他们都必须精进地修禅。如果他们有足够的波罗蜜，在精进地修禅之下，他们就on能证悟道果。如果没有波罗蜜，他们也应该精进地修禅以累积波罗蜜。

问 106: 放生、印经书、慰问病人等善行是波罗蜜吗？

答 106: 如果那些经书的内容是真正的佛法，而且他印经书时发愿证悟涅槃，那么它就是布施波罗蜜，能够成为他证悟涅槃的助缘。但是如果他印经书是为了获得世俗的成就，例如事业成功及投生到天界，那么它只是福业而已，并不是波罗蜜。简而言之，如果要累积波罗蜜，他就必须在行善时发愿证悟涅槃或解脱生死轮回。

问 107: 每位修行者都须经多生多世累积足够的波罗蜜才能证悟。但是若他投生恶趣，或投生人道但却忘了继续修行或没有因缘听闻佛法，那么他之前所累积的波罗蜜是否会退失？他应修到什么程度才不会忘失在每一生每一世中继续修行？

答 107: 你在过去世所累积的波罗蜜并不会消失，即使那是在一万个大劫之前所累积的。当你证悟须陀洹道时，你就不会忘失在每一生每一世中继续修行。

问 108: 禅师很强调波罗蜜——“有足够的波罗蜜才能证悟道果”。到底我们现在要怎样才能培育这证悟的波罗蜜？

答 108: 若要积聚证悟的波罗蜜，你必须以想要证悟涅槃的

心来培育智慧种子与善行种子，这两类种子称为波罗蜜。要培育智慧种子，你必须观照究竟名色法，接着观照名色法的因，然后观照因果的名色法都是无常、苦、无我。这三个层次当中的任何一个都可作为帮助你证悟涅槃的强力智慧种子。要培育善行种子，你必须实行布施、持戒与修行止禅这些善业。这些善业可以引导你投生在善趣，提供你禅修的适当条件，以及带给你遇到诸佛或佛弟子的大好机会。在善行种子的支助之下，你应当依照佛陀的教导而修行观禅，藉以此来进一步培育智慧种子。当你的波罗蜜成熟时，就能够证悟圣道与圣果。

问 109：如何才算是波罗蜜成熟？

答 109：当你证悟圣道时。

七、 其他问题

问 110：俱卢国的现今地点于何处？

答 110：根据一些学者考证，俱卢国的现今地点即是印度的首都新德里。

问 111：如果比丘穿着凉爽、容易洗、容易干、有助于禅修的高品质袈裟，他是否还是在修行适宜正知？

答 111：是的。

问 112：如何发现自己在学佛上有问题？

答 112：必须细心地研究佛陀的教法，尤其是《中部》与《长部》的经典。再者，也必须研究注释，尤其是《清净道论》与《摄阿毗达摩义论》。然后就能发现自己对佛陀教法的了解是否有问题。

问 113：做一个和尚如何平衡经、律、论三藏的学习？

答 113：他必须在一位精通教理与禅修的导师指导下学习。

问 114：有位修行者说他坐禅时观对面一座山，突然观到一条龙飞过来，飞入自己身体内，就这样至今身体内有了这条龙！时常有意或无意地暗示自己有异于常人，因为那条龙已经被降伏在体内了。这种事可能发生在禅修者身上吗？他需要负什么因果吗？

答 114：可能他是在做梦吧。

问 115：还未达到禅定的佛教徒适合开示或分享佛法吗？

答 115：可以，如果他教的是真正的佛法的话。大家是否还记得之前我所说过的摩诃尸婆大长老 (Mahāśīva Mahāthera)？当他还是一个凡夫时，他就教了许多比丘修禅，而且其中的六万个弟子都证得了阿罗汉果。

问 116：注释把如理作意定义为视无常为无常、视苦为苦、

视无我为无我、视不净为不净。这是否表示那些无法观照诸行法为无常、苦、无我、不净的人就完全没有如理作意？如果还是有的话，他们是如何运用如理作意的呢？

答 116：视诸行法为无常、苦、无我、不净是观禅的如理作意，这是高层次的如理作意。也有一些较低层次的如理作意，例如布施、持戒与止禅的如理作意。相信业力果报也拥有如理作意。

问 117：梵天神是否有男也有女？

答 117：一切梵天神都是没有性别的，因为他们没有性根色，然而他们拥有男性的外表。

问 118：为什么有些人死了，而且身体已经冰冷，但过了数小时却又复活？

答 118：根据佛陀的教法，当一个人的命根、业生火及心识停止时，他就死亡。只要这三个因素还存在，即使他的身体已经冰冷，他还是活着。若人真正已经死亡，他就不可能复活。

问 119：非想非非想处的众生是否会直接投生到恶道里？

答 119：不会。如果他们能够保持他们的非想非非想处禅，直到临终刹那，他们就会投生到同一界里。如果不能的话，在非想非非想处禅之前的近行定将会成熟，而令他们投生到欲界善趣，即欲界天或人间。他们不可能直接投生到恶道、色界天或较低层次的无色界天。

问 120：人因何得男身或女身？

答 120：如果他造善业，例如布施、持戒、修行止禅或观禅，然后发愿得男身或女身，而且该善业在他临命终时成熟，那么他就能够如自己的意愿获得男身或女身。

若人犯了邪淫，而且该恶业在他临命终时成熟，那么他

就会投生到地狱里遭受苦果。脱离地狱再次投生到人间时，他就会投生为女性。

问 121: 是否达到初禅以上的禅修者的意识在入定时可以自由地到欲界天或地狱去？可以停留多久？

答 121: 那是不可能的。如果要去欲界天或地狱，你应该出家(因为比较有时间)，然后以十四个方法修行十遍八定来调御心，以培育神变通(如意通)。

问 122: 佛陀的用品是否都是舍利子？

答 122: 佛陀的用品称为“用品圣物”(paribhogacetiya)。

问 123: 是否有大块及不同颜色的舍利子？

答 123: 舍利子的大小有三种，即大小如一粒绿豆、半粒米或一粒芥子。颜色也有三种，即象牙色、珍珠色及金色。

问 124: 不知内里是否有舍利子的舍利塔是否值得礼拜？

答 124: 即使其中没有舍利子，但只要忆念着佛陀的特质地礼拜它，也能获得莫大的利益。反之，即使其中真的有舍利子，但若你心散乱地礼拜它，就不能获得大利益。

问 125: 在禅坐面对昏沉或掉举时，可能每次都需要采用不同的对治法才有效。请问禅师要如何才能掌握及随时能善用有效的对治法？

答 125: 如果要克服昏沉，你应学习佛陀教目犍连尊者克服昏沉的八个方法，关于这点在之前的开示已经讲过了。如果要克服掉举，你应培育深厚的定力。

问 126: 有一段时间佛陀只吃马粮，这是佛陀的业障吗？

答 126: 是的, 因为在其中一个过去世, 菩萨辱骂僧团, 说他们不可以吃饭, 而应该吃生麦。

问 127: 在佛陀时代, 有很多阿罗汉被牛撞死, 这是他们的业障吗? 还是他们太专注于经行而没有注意到牛向他们冲过来, 又或是他们见到了但不让路给牛过?

答 127: 我想在佛陀时代并没有很多阿罗汉被牛撞死, 虽然在《法句经注》及《中部注》里记载婆醯(Bāhiya Dārucīriya)、布古沙帝王(Pukkusāti)、痲疯病患苏巴普陀(Suppabuddha)及刽子手铜牙(Tambadāṭhika)四人被一只受到母夜叉附身的牛撞死。婆醯是阿罗汉; 布古沙帝王是阿那含圣者; 苏巴普陀是须陀洹圣者; 铜牙则是拥有观智的凡夫。

在其中一个过去世, 他们四人都是富商的儿子, 而该母夜叉则是一个美丽的妓女。有一天, 他们和她一同到公园里取乐。夜晚来临时, 他们决定采取如此的行动, 说道: “在这里只有我们而无他人。我们把给那个女人的一千个钱币抢回来, 也抢掉她所有的金饰, 杀死她之后再离去。”那位妓女听到他们的话, 心想: “这些无耻的家伙在和我取乐之后想要杀死我。我将会以牙还牙。”因此当他们在杀她时, 她发愿: “愿我变成母夜叉来杀死他们。”由于那四人的恶业及她的愿, 因此在后来世他们被她杀死了。

问 128: 圣者是否能够观到其他圣者证悟了什么道果?

答 128: 圣者必须拥有他心通才能观到其他圣者证悟了什么道果, 但是他只能观到与他自己所证悟的道果同等或较低的道果, 不能观到较高层次的道果。



第五部分 词语汇解

圣典结集(saṅgayāna): 第一次圣典结集在佛陀般涅槃三个月后由大迦叶尊者为首的五百长老比丘在王舍城(Rājagaha)举行; 第二次结集在佛陀入灭一百年后在毘舍离(Vesālī)举行; 第三次结集在佛陀入灭两百多年后在巴达离布达(Pāṭaliputta)举行。这三次圣典结集所编的圣典采用巴利文来保存与传承; 巴利文(Pāli)是古印度的“中国”(现今的印度东北部)所用的一种语文。这些圣典被称为三藏。

三藏(Tipiṭaka): 第一藏是律藏, 包含比丘与比丘尼的戒条以及僧团运作的条规; 第二藏是经藏, 收集佛陀四十五年弘化期里在不同时候所给予的开示; 第三藏是阿毗达摩藏或论藏, 包含佛陀上等或特别的教法。

阿毗达摩藏(Abhidhamma Piṭaka, 亦作论藏): 这是上座部佛教所承认的巴利三藏圣典之其中一藏, 是佛教的权威性圣典, 包含佛陀上等或特别的教法。此藏是佛陀入灭后的早期在印度举办的三次佛教圣典结集时所编。论藏里有七部论: 《法聚论》(Dhammasaṅgaṇī)、《分别论》(Vibhaṅga)、《界论》(Dhātukathā)、《人施設论》(Puggalapaññatti)、《事论》(Kathāvatthu)、《双论》(Yamaka)及《发趣论》(Paṭṭhāna)。有别于诸经, 这些论并不是记录生活上的演说或讨论, 而是极其精确及有系统地把佛法的要义分门别类与诠释。

世俗谛(sammutisacca): 世俗谛是指世俗的概念或观念(paññatti)和表达方式。它包括组成世间还未受到分析的种种现象, 如: 有情、人、男人、女人、动物, 以及看似恒常不变的事物。就《阿毗达摩》的观点, 这些现象并没有究竟实质, 只是由心构想而成的产物, 并非基于其自性而存在、不可再分解的究竟法。

究竟谛(paramatthasacca): 究竟谛乃是分析现象至其究竟实

体，即纯粹只论诸究竟法。究竟法是基于它们各自的自性(sabhāva)而存在、不可再分解的法。此等实际存在之法是组成种种错综复杂现象的成份。

究竟法(paramattha)：在《阿毗达摩藏》里一共有四种究竟法：心、心所、色、涅槃。首三种(心、心所与色)包含一切有为法(因缘和合而成之法)；第四种(涅槃)是无为的究竟法(不是由于因缘和合而成之法)。

心(citta)：诸论师以三方面诠释心：造作者、工具、活动。(一)作为造作者，心是识知目标者。(二)作为工具，与心相应的心所通过心而得以识知目标。(三)作为活动，心纯粹只是识知的过程。

心所(cetasika)：诸心所是与心同时发生的名法，通过执行个别专有的作用来协助心全面地识知目标。心所不能不与心同时生起，心也不能脱离心所而单独生起。虽然这两者在作用上互相依赖，但心是识知的主要成份。心与心所之间的关系就有如国王与大臣。一切心所共有之相如下：(一)与心同生；(二)与心同灭；(三)与心缘取同一目标；(四)与心拥有同一依处。

色(rūpa)：诸论师认为：“称为色是因为它遭受热、冷等色法妨害缘所造成的变易之故。”佛陀本身解释“色法”一词说：“诸比丘，为何说是色？因为它被破坏，所以称之为色。”(《相应部》22:79/iii,86)色法可分为两类：四大元素(四大种色)及由四大元素所造的色法。四大元素(mahābhūta)是地界、水界、火界与风界，它们是色法不可分离的主要元素，组成了小至微粒子，大至山岳的一切物质。所造色(upādāya rūpa)是源自或依靠四大元素而有，它们一共有二十四种。

涅槃(Nibbāna)：在词源学方面意为“被吹灭”或“被熄灭”，因此它表示熄灭了世界的贪、瞋、痴之火。涅槃是一个不能再分解的究竟法，是完全出世间的，而且只有一个自性，

那就是完全超越有为世间的无为不死界。涅槃被称为空(suññata)是因为它毫无贪瞋痴，也因为它毫无一切有为法；被称为无相(animitta)是因为它毫无贪瞋痴之相，也因为它毫无一切有为法之相；被称为无愿(appaṇihita)是因为它毫无贪瞋痴的渴望，也因为它毫无渴爱之欲。

欲界心(kāmāvacaracitta)：欲(kāma)的意义包含：(一)能欲，即渴望享受欲乐；(二)所欲，即颜色、声音、气味、味道、触觉五欲的对象。欲地(kāma-bhūmi)是欲生存地；包括十一界，即四恶道、人间与六欲界天。欲界心包括一切主要出现于欲地之心，尽管它们也能够其他地里生起。

色界心(rūpāvacaracitta)：色界心是与色地(rūpa-bhūmi)相关之心或属于名为色禅(rūpajhāna)的禅那心。在色地并没有粗显的色法，而只有极其微细的色法。欲投生至此界就必须证得禅那(jhāna)，一种从修定中获得的高等成就。一般上色禅是通过专注于色法目标而得，如地遍、身体的部份等等。依靠这类目标而证得的广大心即称为色界心。

无色界心(arūpāvacaracitta)：无色界心是与无色地(arūpabhūmi)相关之心，或属于名为无色禅(arūpajhāna)的禅那心。在修习禅定以获得超越色禅的无色禅时，禅修者必须弃除一切与色法有关的目标，而专注于无色法目标，如无边虚空等等。依靠这类目标而证得的广大心即称为无色界心。

出世间心(lokuttaracitta)：出世间心是超越由五取蕴组成的世间之心。此心导向脱离生死轮回及证入涅槃：苦的止息。一共有八种出世间心。这些心属于证悟的四个层次：一、须陀洹(入流)；二、斯陀含(一还)；三、阿那含(不还)；四、阿罗汉。每一层次皆有二种心：道心(maggacitta)与果心(phalacitta)。一切出世间心所缘取的目标都是无为究竟

界，即涅槃。但依各自不同的作用，而分别为道心与果心。道心的作用是断除(或永远地减弱¹)诸烦恼；果心的作用是体验相符的道心所带来的某种程度解脱。道心是善心；果心则是果报心。

须陀洹道心(sotāpatti-maggacitta)：进入趣向解脱的不退转之道是为入流，而体验此道之心则名为入流道心或须陀洹道心。“流”(sota，音译：须陀)即是八圣道分：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。如恒河之水不断地从喜马拉雅山流向海洋，出世间八圣道分亦从正见之生起不断地流向证悟涅槃。须陀洹道心的作用是断除首三结：(一)身见或我见；(二)对三宝的怀疑；(三)执着地相信实行仪式能趣向解脱(戒禁取)。它也断除了一切足以导致投生四恶道的贪瞋痴，而且永远地根除了其他五心，即四个与邪见相应的贪根心以及与疑相应的痴根心。已证得入流者肯定会在最多七世的时间内证得最终的解脱，而且肯定不会投生至任何恶道。

斯陀含道心(sakadāgāmi-maggacitta)：此心是与八圣道相应而属于一还界之心。此心没有断除任何“结”，但灭除了较粗的欲欲(对欲乐的欲求)与瞋恚。已达到此境者最多只会再回到人间一次即证得最终的解脱。

阿那含道心(anāgāmi-maggacitta)：已证得第三道者将不会再次投生到欲界。若这类人在今世不能证得阿罗汉果，他即会在来世投生到色界天以及在其地证得最终的解脱。阿那含(不还)道心断除了欲欲与瞋恚二结，也永远地根除了两个瞋根心。

阿罗汉道心(arahatta-maggacitta)：阿罗汉是已完全解脱者；他已破除烦恼敌。阿罗汉道心是令人直接证得阿罗汉果、

¹ 这是指（只减弱欲欲与瞋恚的）斯陀含道。

完全解脱的心。此心彻底断除了五个微细“结”，即对色界生命之欲求、对无色界生命之欲求、我慢(骄傲)、掉举与无明。它也断除了剩余的不善心：四个邪见不相应贪根心以及一个掉举相应痴根心。

果心(phalacitta)：每一个道心都会令与之相符的果心自动地紧接其后在同一心路过程里生起。过后，当圣弟子进入果定时果心即会连续地生起许多次。如前所述，果心是属于果报心(vipākacitta)，是出世间道之果。

因/根(hetu)：在经中，巴利文 hetu 用以表达广义的“原因”。它与“缘”(paccaya)是同义词，且常连成一词；它代表任何作为其他事物的因之法。

善心(kusala-citta)：是与善因——无贪、无瞋；或无贪、无瞋、无痴(慧)——相应的心。这类心在精神上是健全的，在道德上是无可指责的以及会带来愉悦的果报。

不善心(akusalacitta)是与不善因——痴；或贪与痴；或瞋与痴——相应的心。这类心称为不善是因为它们在精神上不健全，在道德上应受指责以及会带来痛苦的果报。

果报心(vipāka-citta)：善心与不善心两者是“业”(kamma)。缘于业成熟而生起的心是果报心；它包括善业与不善业的果报。应明白在此所指的业与果报两者皆是纯粹属于精神方面的。业是与善心或不善心相应的“思”；其果报是其他体验成熟之业的心。

唯作心(kiriya-citta)：这类心非业亦非果报。它虽涉及心识活动，但此活动并没有造业，因此不能产生果报。

触(phassa)：不应把触理解为只是色法在撞击身根。事实上它是一个心所，通过它心得以“接触”目标，而启动了整个心路过程。

受(vedanā)：受是感受及体验目标的心所；此感受可以是乐、苦、或舍。其他心所只是间接地体验目标(所缘)，但受则

直接与完全地体验它。

想(saññā)：想的特相是体会目标的品质；作用是对它作个印记，以便再次体会相同的目标时能够知道“这是一样的”，或者其作用是认出以前已体会过的目标；现起是通过以前已领会过的表征分析目标；近因是所出现的目标。

思(cetanā)：是实现识知过程的目的之心所，由此它称为“思”。诸注疏对思的解释是：它组织各相应法以对目标采取行动。其特相是意愿的状况；作用是累积(业)；现起是指导互相配合；近因是相应法。它就有如一位大弟子，不单只自己背诵功课，也确保其他弟子都背诵功课；所以当思开始对目标作业时，它也指挥其他相应法执行各自的任務。思是造业的最主要因素，因为所采取的行动之善恶即决定于思。

一境性(ekaggatā)：这是心与目标结合为一境。它有令心专一的能力，执行把心专注于目标的作用。

名法命根(jīvita)：命根有两种，其一是维持相应名法之命的名命根，另一者是维持俱生色法之命的命根色。二者之中只有名命根是心所。

作意(manasikāra)：作意是令心转向目标的心所；通过它目标才得以呈现于心。作意有如船的舵，控制船的方向以朝向目的地。应分别作意与寻两者：前者把相应法转向目标，后者则把它们投入目标。作意是一切心不可或缺的知识因素；寻则是并非不可缺少的特有心所。

寻(vitakka)：寻把心投向目标。其特相是把心投向或导向目标；作用是全面地撞击目标；现起是把心导向目标；近因即是目标。一般的寻只是把心投向目标。然而，通过培育定，寻则能变成禅支。其时它名为“安止”(appanā)，即把心安止于目标。寻亦称为“思惟”(sankappa)，且分为“邪思惟”(micchāsankappa)与“正思惟”(sammāsankappa)两种。后者是八圣道分的第二道分。

伺(vicāra): 伺也是禅支之一，其特相是重复地省察目标；作用是重复地把相应名法置于目标；现起是把它们钩住目标；近因是目标。

精进(vīriya): 其特相是支持、奋斗或激起力量；作用是支持或稳固相应名法；现起是不放弃；近因是悚惧、逼迫感(samvega)或精进事，即任何能够激起精进之事。

喜(pīti): 其特相是“令欢喜”；作用是令身与心清新或遍布胜心生色至全身；现起是身心喜悦；近因是名色(或目标；或目标 + 依处 + 触)。

欲(chanda): 在此欲是指欲行动，即要实行某件事或要获取某些成就。应分别此“欲”(chanda)与属于不善的贪(lobha)或贪欲(rāga)。后两者肯定是不善；但前者则不定，当它与善心所配合时，即能作为追求良善目的的善欲。

痴(moha): 痴是无明(avijjā)的同义词。其特相是心盲目或无智(aññāṇa，不能透彻地知见究竟法的真实性)；作用是覆蔽或不能彻知目标的真实性；现起是没有正见或心昏暗；近因是不如理作意(ayoniso manasikāra，即作意目标为常、乐、我、净等)。它是一切不善法的根源。

掉举(uddhacca): 掉举(散乱)的特相是不平静，如被风吹起涟漪的水；作用是令心不稳定，如风吹动旗幡；现起是混乱；近因是对散乱之心起不如理作意。

贪(lobha): 贪是第一个不善因，包括一切自私的欲望、渴求、执着与执取。其特相是执着目标；作用是黏着目标，如肉黏着热锅；现起是不能舍弃；近因是认为导致束缚之法有乐味。

邪见(diṭṭhi): 此见是指错见。其特相是不明智(错误)地分析事物；作用是错误地认为行法是常、乐、我、净；现起是错误的理解或相信；近因是不愿见圣者等等。

慢(māna): 慢的特相是骄傲；作用是自称自赞；现起是虚荣；

近因是与见不相应的贪。它好比发了疯。

瞋(dosa): 瞋是第二个不善因, 包括了一切及各程度的反感、恶念、生气、烦躁、恼怒、怨恨。其特相是凶恶残暴; 作用是怒烧自己的依处, 即它所依靠而生起的名色法; 现起是毁坏身心或自己与他人的福祉; 近因是瞋怒事。

嫉妒(issā): 其特相是嫉羨他人的成就; 作用是不喜他人的成就; 现起是厌恶(不能忍受看到)他人的成就; 近因是他人的成就。

慳(macchāriya): 其特相是隐秘自己已得或当得的利益; 作用是不能忍受与他人分享自己的利益; 现起是躲避与他人分享自己所得和吝啬; 近因是自己的成就。

追悔(kukkucca 恶作)是追悔已造之恶或当行而未行之善。其特相是事后追悔; 作用是追悔已造的恶, 以及没有实行的善; 现起是忆起时感到后悔; 近因是已造的恶及未行的善。

昏沉(thīna): 昏沉是心的软弱或沉重。其特相是缺乏精进; 作用是去除精进; 现起是心的消沉; 近因是不如理地作意无聊或怠惰。

睡眠(middha): 睡眠是心所沉滞的状态。其特相是不适业; 作用是闭塞识门; 现起是昏昏欲睡; 近因与昏沉的一样。昏沉与睡眠必定同时发生, 且与精进对立。昏沉有如心的病; 睡眠则有如心所的病。

疑(vicikicchā): 在此疑是指宗教上的疑; 在佛教的角度来看即是不能相信佛、法、僧三宝以及对过去世、对未来世、对过去世与未来世、对缘起有疑心。其特相是怀疑; 作用是起动摇; 现起是犹豫不决及有多种立场; 近因是不如理作意。

信(saddhā): 其特相是对当信之事有信心。作用是澄清, 有如清水宝石能够使混浊的水变得清澈; 或启发, 如出发越渡洪流。现起是不迷蒙, 即去除心之不净, 或决意而不犹

豫。近因是当信之事，或听闻正法等等(须陀洹的素质)。

念(sati)：词意为“忆念”，然而作为心所，它是心于当下能够清楚觉知其目标，而不是纯粹只是回忆过去。其特相是对目标念念分明而不流失；作用是不迷惑或不忘失；现起是守护或心面对目标的状态；近因是强而有力的想或四念处。

惭(hiri)与愧(ottappa)：惭的特相是对恶行感到厌恶，愧的特相是对恶行感到害怕；两者的作用都是不造恶；现起是退避诸恶；各自的近因是尊重自己与尊重他人。佛陀称此二法为世间的守护者，因为它们制止世间陷入广泛的不道德。

无贪(alobha)：其特相是心不贪求目标或心不执着目标，如水珠不黏住荷叶；作用是不执着；现起是无着；近因是目标，或依处 + 目标 + 触，或如理作意。应明白无贪并不只是指没有贪念，而是也包括正面的品德，如布施与舍离。

无瞋(adosa)：其特相是不粗野或不对抗；作用是去除怨恨或去除怒火；现起是可喜可爱；近因是目标，或依处 + 目标 + 触，或如理作意。无瞋也包括慈爱、温和、和蔼、友善等良好品德。

当无瞋显现为慈爱或慈梵住时，其特相是促进有情的幸福；作用是愿他们幸福；现起是去除瞋恨；近因是视有情为可喜可取。应分辨此慈爱和它的近敌，即自私的爱。

中舍性(tatramajjhata)：这是舍心的同义词，不是舍受，而是心平衡、无着与平等的态度。其特相是平衡心与心所；作用是防止过多或不足或去除偏袒；现起是中舍地旁观心与心所，如马车夫中舍地旁视平稳前进之马；近因是相应名法，或依处 + 目标 + 触，或如理作意。

对有情保持中舍的舍无量心是中舍性心所。它不分别与不偏袒地对待一切有情，平等地看待他们。不应混淆此舍与

其近敌：“由于无明而生起的世俗舍(不懂得分别)”。

身轻安(kāyapassaddhi)与心轻安(citta-passaddhi)：这两种轻安各自的特相是平静心所与心的不安；作用是破除心所与心的不安；现起是心所与心的安宁冷静；近因是心所与心。它们对治导致烦躁的掉举与恶作。

正语(sammāvācā)：正语是刻意远离恶语：妄语、恶口、两舌、绮语(废话)。

正业(sammākammanta)：正业是刻意远离身恶行：杀生、偷盗、邪淫。

正命(sammā-ājīva)：正命是刻意远离邪命——如买卖毒品、麻醉品、武器、奴隶以及供屠宰的动物。

悲(karuṇā)：其特相是欲拔除他人的痛苦；作用是不忍见他人之苦；现起是不残忍；近因是以如理作意见到受尽苦难的有情没有依归。当能去除残忍时此悲即已成功，若导致悲伤则已失败。

(随)喜(muditā)：其特相是随喜他人的成就；作用是不妒嫉他人的成就；现起是去除厌恶他人的成就；近因是见到他人的成就。当能去除厌恶时此喜即已成功，若导致同欢同乐则已失败。

慧根(paññindriya)：巴利文 pañña 是慧，或如实知见诸法。在此称它为根是因为对于如实知见诸法它占了主要的地位。在《阿毗达摩藏》里，慧(pañña)、智(ñāṇa)、无痴(amoha)三者是同义词。慧的特相是透彻地如实知见究竟法的自性相；作用是如照亮目标的油灯一般；现起是不迷惑；近因是如理作意(《清净道论》第十四章、段七：“由于佛说定有定者能如实知见诸法，慧的近因是定”；《殊胜义注》英、页一六二：“慧的近因是不迷惑，有如一位很好的森林向导。”)

四界(dhātu)/四大种色：因为它们“持有自性”所以称为“界”：

地界(paṭhavīdhātu): 地界是扩展的元素; 它的特相是硬; 作用是作为其他元素与所造色的立足处; 现起是接受; 近因是其他三大元素。

水界(āpodhātu): 水界令其他色法黏在一起, 因而避免它们被分散。其特相是流动或溢出; 作用是增长其他俱生色法; 现起是把同一粒色聚里的诸色握在一起或黏着; 近因是其他三大元素。根据《阿毗达摩藏》的观点, 水界与其他三大元素不一样, 是不能直接通过触觉觉知, 而只能间接地从观察其他色法黏在一起而得知。

火界(tejodhātu): 火界的特相是热或冷; 作用是使同一粒色聚里的其他色法成熟; 现起是不断地提供柔软; 近因是其他三界。火界被体验为热或冷。

风界(vāyodhātu): 风界是移动及压力的元素。其特相是支持; 作用是导致其他色法移动; 现起是带动俱生色法从一处至另一处; 近因是其他三大元素。它被体验为压力。从整体来看, 四大元素立足于地界; 由水界黏在一起; 由火界维持; 由风界支持。

净色(pasādarūpa): 是五种个别存在于五根的色法。应分辨净色与支持它们的五种器官。世俗所称的眼在《阿毗达摩藏》里则称为“混合眼”(sasambhāra-cakkhu), 是各种不同色法的组合。眼净色(cakkhu pasāda)是其中之一, 它是位于视网膜里的净色, 对光与颜色敏感以及作为眼识的依处色与门。耳净色(sotapasāda)是在耳洞里: “在一个状如手指胶片, 长着许多细小褐色毛之处”; 它是对声音敏感的净色以及作为耳识的依处色与门。鼻净色(ghānapasāda)位于鼻孔里, 对气味敏感。舌净色(jivhāpasāda)散置于舌头上, 对味道敏感。身净色(kāyapasāda)散置于全身, 有如浸透棉花的液体一般; 它对触觉敏感。

性根色(bhāvarūpa): 有女根色与男根色两种。这两根各自的特相是女性与男性; 它们各自的作用是显示“她是女性”

及“他是男性”；各自的现起是女与男特有的色身、特征、行为及工作之因。近因是同一粒色聚里的业生四大元素。

心所依处(hadaya-vatthu)/心色(hadayarūpa)：心所依处的特相是提供意界和意识界依止或支持的色法；作用是作为此二界的依处；现起是支撑此二界；近因是同一粒色聚里的业生四大元素。它位于心脏里心室的血，受四大元素所支助以及由命根色所维持。

命根(jīvitindriya)：在此的命根是维持色法的命根。“命”被称为“根”是因为它控制与它俱生之法。命根的特相是维持在住时的俱生色法；作用是使它们发生；现起是维持这些色法存在；近因是当被维持的四大元素。

段食(kabaḷīkārāhāra)：它的特相是食物里的营养或食素(ojā)；作用是维持色身；现起是滋养身体；近因是必须受到它滋养的处色。

身表(kāyaviññatti)：它是心生风界的特别作用，使身体移动以表达自己的意念。

语表(vacīviññatti)：它是心生地界的特别作用，使能发出声音以表达自己的意志。

六门心路过程：直译巴利文 *vīthi* 是“路”，但在此则意为“过程”。当诸心于眼、耳、鼻、舌、身五根门或意门生起以识知目标时，它们不会杂乱无章或单独地生起，而是在一系列不同的识知过程阶段，依照有条有理的次序一个接着一个地生起。这次序名为“心之定法”(cittaniyāma)。

门(dvāra)：在《阿毗达摩藏》里，“门”用以譬喻心与所缘境(目标)交往的管道。六个识知之门即六门。通过此六门，心与心所得以接触目标；亦通过此六门，目标得以前来呈现于心 and 心所。首五门是色法(rūpa)，即五种感官里的净色(pasādarūpa)。每一种净色皆是一门，通过它，生起于心路过程的心与心所得以缘取它们的目标；亦是通过它，

目标才能被心与心所缘取。眼净色是眼门心路过程诸心之门，使它们能通过眼睛识知颜色。对于其他根门的净色和各自的目标亦是如此。

有分称为意门：有别于首五门，意门(*manodvāra*)并非色法，而是名法(*nāma*)，即有分心。对于意门心路过程的目标，该心路过程里的诸心只是通过意门缘取它，完全不依靠任何净色。

依处(vatthu)：于有色法的生存地，心与心所必须依靠依处而生起。依处是支持心生起的色法。虽然首五依处与首五门(即五净色)相符，但依处与门并不完全一致，因为它对心之生起有不同的作用。心路过程里的心与心所通过门而得以和目标接触；依处则是支持心与心所生起的色法。

转向(āvajjana)：当目标撞击任何一个根门或意门时，即会有一个名为“有分波动”(bhavanga-calana)的心识刹那发生，有分心于此“波动”了一个心识刹那。继之而来的心识刹那名为“有分断”(bhavanga-upaccheda)，有分心之流于此被截断。紧接而生起的心即转向五门或意门的目标。这转向于目标的作用名为“转向”。

五门转向心(pañcadvārāvajjanacitta)：当外在目标撞击五根门之一，在相符的五识(如眼识)生起之前，另一心必须先生起，该心即是五门转向心；其作用是转向呈现于五根门之一的目标。此心并没有看、听、嗅、尝、触该目标；它纯粹只是转向该目标，以使五识之一能够随后生起。

意门转向心(manodvārāvajjanacitta)：这种心能够生起于五门心路过程或意门心路过程。在这两种心路过程里，它实行个别不同的作用。当它在五门心路过程里生起时，称为“确定心”；其作用是确定或鉴别五识之一刚识知的目标，它随推度心之后生起；在推度心检查该目标之后，它再鉴别之。在意门心路过程里，此心则实行另一种作用，即转向呈现于意门的目标。当它扮演这角色时则名为“意门转向

心”。

眼识(cakkhuviññāṇa)：眼识依靠眼净色而生起。其作用只是直接与立刻地看及识知颜色。五识的其他四识也依靠各别的净色而生起；它们的作用也只是纯粹识知各自的目标，即听声音、嗅气味、尝味道、感受触觉。

领受心(sampaticchanacitta)：当目标撞击五根门之一，例如颜色撞击眼根时，首先生起的是令心转向该目标的转向心，随后生起的是看该颜色的眼识；这“看”的动作只维持一个心识刹那，紧接而起的是“领受”眼识刚看过的目标之心，这即是领受心；它是由产生该眼识的同一个业所产生。

推度心(santiraṇacitta)：这是另一个无因果报心；它紧随领受心之后生起，其作用是推度或检查刚受到五识之一识与领受心识知的目标。领受心与推度心只在五门心路过程里生起，而且都是属于过去业的果报。

确定心(votthapanacitta)：此心即是意门转向心；在五门心路过程里它的作用是确定目标。

速行心(javanacitta)：直译巴利文 javana 的意思是“迅速地跑”。在心路过程里，这是确定之后的心识作用²，由一系列的心(一般是七个同样的心)执行，“快速地跑”向目标以识知它。在道德的角度，这速行阶段最为重要，因为善或不善的心即是在这阶段生起。³

彼所缘心(tadārammaṇacitta)：直译巴利文 tadārammaṇa 的意思是“取它的所缘”，而代表缘取之前速行已识知的目标为自己的目标。在欲界心路过程里，当五门的目标是“极

² 这是指在五门心路过程里。若在意门心路过程里，意门转向之后即是速行的阶段。

³ 对于还不是阿罗汉的人是如此。对于阿罗汉，其速行心是无记心。

大所缘”或意门的目标是“清晰所缘”时，这种作用即会在速行的阶段之后实行两个心识刹那。但当目标并不明显或不清晰以及当心路过程并不属于欲界时，这种作用即完全不会产生。在彼所缘之后(或当彼所缘没发生时即是在速行之后)，心流即会再度沉入有分。

离心路过程心(vīthimutta-citta)：心路过程是心流活跃的一面，而离心路过程心则是不活跃的心，它包括结生心、有分心与死亡心。

结生心(paṭisandhicitta)：在投生那一刻执行的作用名为结生，因为它把新一生与前世连接起来。执行这作用的结生心在每一世里都只出现一次，即在投生的那一刹那。

有分心(bhavaṅgacitta)：巴利文 bhavaṅga 的意思是“生命”(bhava, 有)的“成份”或“因素”(aṅga)，即是生存不可或缺的条件。心的有分作用是保持在一世当中从投生至死亡之间的生命流不会中断。在结生心生灭之后紧接着生起的是有分心；此有分心与结生心是同一种果报心，但执行不同的作用，即保持生命流不会中断。每当没有心路过程发生时，有分心即会于每一刹那中生灭；最为明显的即是在无梦熟睡的时候，但在清醒的时候，它也在诸心路过程之间出现无数次。

死亡心(cuticitta)：死亡心是一世中的最后一个心，是一世的终结。此心与结生心和有分心是同一种心，也同样是离心路过程心，属于心路过程之外的心。它与后两者的差别只在于作用不同，即执行死亡。

四种漏(āsava)：一、欲漏；二、有漏；三、邪见漏；四、无明漏。“漏”的意义是“流出之物”。该巴利文代表从脓疮流出来的脓，也代表已发酵许久的酒。列为漏的烦恼被称为流出之物是因为它们就像流出来的脓及已发酵许久的酒。在四漏当中，欲漏与有漏都是属于贪心所，前者是对欲乐之贪，后者是对有(存在或生命)之贪。邪见漏是邪

见心所；无明漏则是痴心所。

四种瀑流(ogha)：一、欲瀑流；二、有瀑流；三、邪见瀑流；四、无明瀑流。这些烦恼称为瀑流，因为它们把诸有情冲到生存的大洋，也因为它们难以越渡。

四种轭(yoga)：一、欲轭；二、有轭；三、邪见轭；四、无明轭。这些烦恼称为轭，因为它们把诸有情套在痛苦里，不让他们逃脱。

四种系(ganthā)：一、贪婪之身系；二、瞋恨之身系；三、执着仪式(戒禁)之身系；四、武断地执取“只有这才是真实的”之身系。身系是因为它们把心系于身或把今世之身系于未来世之身而得其名。在此，“身”(kāya)的意义是“聚集”，是指名身与色身两者。在四系当中，贪婪是指把诸有情牵扯向欲乐目标的渴爱或贪。瞋恨是瞋心所，呈现为对不想要的目标厌恶。“执着仪式”(戒禁)是相信实行仪式能够导向解脱。武断之信是坚信只有己见才是真实的，其他一切见解都是错的。后两种身系都是属于邪见心所的一面。

四种取(upādānā)：一、欲取；二、邪见取；三、戒禁取；四、我论取。于四取当中，第一种可以是对欲乐强烈的渴爱，但诸注疏指出此取可以更广泛地包括对一切世间之物的渴爱。邪见取是执取任何在道德上是属于邪恶之见，例如无作见、断见等，或是执取任何有关“世界是永恒的还是不永恒的”等的臆测之见。戒禁取是认为实行仪式或修苦行及其种种戒禁能够导向解脱。我论取即是执着“身见”(sakkayaditṭhi)，即认为五蕴的任何一个是我或“我所有”。经典里提出了二十种身见。对五蕴的每一个可有四种观念，例如：“认为色蕴是我，或我拥有色蕴，或色蕴是在我里面，或我在色蕴里面”，对于受蕴、想蕴、行蕴与识蕴也是如此，所以共得二十种身见(见《中部》经四十四等)。欲取是贪的一种呈现方式，其他三种取则是邪

见心所的呈现方式。

十种结(saṃyojanāni)是：一、欲贪结；二、色贪结；三、无色贪结；四、瞋恚结(厌恶结)；五、我慢结；六、邪见结；七、戒禁取结；八、疑结；九、掉举结；十、无明结。根据论教法，另十种结是：一、欲贪结；二、有贪结；三、瞋恚结(厌恶结)；四、我慢结；五、邪见结；六、戒禁取结；七、疑结；八、嫉结；九、慳结；十、无明结。诸结是把有情绑在生死轮回里的不善心所。第一组十结在经藏与论藏里都有提及，第二组十结则只记载于论藏。在第一组里，第一至第三项是属于贪心所；第六与第七项是属于邪见心所；其余的是个别的心所。在第二组里，第一与第二项是属于贪心所；第五与第六项是属于邪见心所；其余的是个别的心所。

四食(āhāra)：段食、触食、意思食、识(心)食。“食”这一词是指作为强大助缘以维持其他法之法。根据经教的解释，段食维持色身；触食维持受；意思食维持三界轮回，因为业即是思，而且业导致投生；识(心)食则维持名色。根据论教法，段食维持身体里由四种因产生的色法，而其他三食维持一切与它们俱生的名色法。属于色法的段食是无记法，而其他三名食则可以属于所有三种道德素质(善、不善或无记)。

三十七菩提分(bodhipakkhiyadhamma)：可分为七组，即四念处、四正勤、四如意足、五根、五力、七觉支、八圣道支。

四念处(satipaṭṭhānā)：在此巴利文 paṭṭhāna 可作两种解释，即“建立起”及作为念的“立足处”。四念处即：一、身念处；二、受念处；三、心念处；四、法念处。这是一套对正念与观智完整的禅修方法。四念处都有同一个要义，即具有正念地观照诸法。它们之间的差别只在于正念所观照的四种目标——身、受、心与法。最后一种包括了五盖、

五蕴、六处、七觉支及四圣谛等法。修习四念处与修习八圣道分的正念相等。

四正勤(sammappadhānā): 一、精进于断除已生的恶法；二、精进于防止未生的恶法生起；三、精进于令未生的善法生起；四、精进于令已生的善法增长。这是精进心所执行的四种作用。这四正勤与八圣道分的正精进相等。

四成就之法(iddhipādā **四如意足；四神足**): 一、欲为成就之法；二、精进为成就之法；三、心为成就之法；四、观为成就之法。在此巴利文 iddhi(成就)是指一切通过勤修佛陀的教法而证得的广大与出世间法。获得这些成就的主要方法即称为“成就之法”。然而，只有在运用它们于证得佛教的目标时才能算是成就之法。成就之法包括世间与出世间法两者。

五根(indriya): 一、信根；二、精进根；三、念根；四、定根；五、慧根。

五力(bala): 一、信力；二、精进力；三、念力；四、定力；五、慧力。

根与力拥有相同的五种心所，尽管这两组的作用并不一样。根是在其范围之内执行支配作用的心所；力则是这些心所不会受到对立之法动摇。因此五根在它们各自的胜解(adhimokkha)、致力(paggaha)、警觉(upatthāna)、不散乱(avikkhepa)及照见(dassana)范围里执行其支配的作用；如此它们协助对治对立之法：犹豫不决、懈怠、失念、散乱及愚痴。五力即是这五法不受到对立之法动摇与无法击败的一面。在培育五根时必须平衡信与慧，以避免轻易盲信与机智狡诈两端；以及平衡精进与定，以避免心散乱烦躁与软弱无力。然而，在任何时候都必须具备极强的念根，因为念能够看管其余诸根的提升以及确保它们平衡。

七觉支: 一、念觉支；二、择法觉支；三、精进觉支；四、喜觉支；五、轻安觉支；六、定觉支；七、舍觉支。

在七觉支当中，择法觉支(dhammavicaya)是慧的一个名称，即如实知见名色法的观智。轻安(passaddhi)是指心与心所两者的轻安。舍(upekkhā)在此是指中舍性心所，而不是舍受。择法、精进与喜三觉支对治心的软弱无力；轻安、定与舍三觉支则对治心的激动。念觉支则确保这两组平衡，不使其中一者强过另一者。

八圣道分：一、正见；二、正思惟；三、正语；四、正业；五、正命；六、正精进；七、正念；八、正定。

在八圣道分当中，正见是了知四圣谛的慧心所。正思惟是把心导向出离、无瞋与无害的寻心所。第三至第五道分则与三离心所相同。正精进与四正勤相同。正念与四念处相同。正定则被定义为经教的四禅(见《长部经廿二》)。

出世间禅与世间禅在几个方面有所不同：一、世间禅的目标是某种概念，如遍相；出世间禅的目标则是涅槃，即无为究竟法。二、世间禅只是暂时镇伏烦恼，所以诸烦恼还是潜伏性地存在；属于出世间禅的道则彻底根除诸烦恼，令它们不会再生起。三、世间禅能导致投生到色界天，因而延长了生死轮回；属于出世间禅的道则斩断把人紧缚于轮回之诸结，因而导向解脱生死轮回。四、在世间禅里，慧次要于定；在出世间禅里，慧与定则适当地平衡：定把心专注于无为界，而慧则知见四圣谛之奥义。

果定(phalasangama)是圣弟子才能证入的出世间安止，而其所缘是涅槃。证入果定的目的是当下得以体验涅槃之乐。在这些安止里生起的心是与圣弟子证悟的层次相等的果心。如此四个阶级的圣人皆能证入各自的果定，意即须陀洹能证入须陀洹果定；余者亦可以此类推。在证入果定之前，圣弟子先决意要证入果定，然后从生灭智次第地培育诸观智，直至证入果定。

业处(kammattāna)：直译巴利文 kammattāna 是“作业之地”或“工作之处”。这一词用以代表禅修之法，是禅修者培

育特别成就的工作处。在佛教里有两大类禅法：止禅与观禅。

止(samatha)(音译：奢摩他)是代表心的宁静。“止”被定义为八定里的“心一境性”(cittass'ekaggatā)，即经教法的四色禅及四无色禅里的一境性心所。这些定被称为止是因为心一境性平息了心的犹豫或惊栗。

观(vipassanā)(音译：毗婆舍那)被解释为“从各种不同的方面照见”。“观”是直接地照见诸究竟法的无常、苦、无我三相。这是导向揭开诸究竟法真实本性的慧心所的作用。

三种禅相：“遍作相”是在起始修行阶段用以培育定的目标。“取相”是与肉眼所看到的目标一模一样、出现在心中的影像。毫无瑕疵的心之影像是“似相”。似相被形容为“呈现为有如自取相中出来，而且是比它更为清净一百倍或一千倍……就有如从云朵背后出来的圆月”(《清净道论》第四章、段卅一)。

禅那(jhāna)其一意为“念虑”，另一者意为“烧尽”。诸禅那因它们密切地念虑目标，亦因它们烧尽与定对抗之法而得其名。那些与定对抗之境即是五盖(nīvaraṇa)：欲欲(对欲乐的欲求)、瞋恨、昏沉与睡眠、掉举(散乱的心)与恶作(追悔)、疑。禅那是通过修习止禅而证得。这种禅定涉及提升定根。通过把心专注于所选定的单一目标，一切心的困扰得以清除；诸盖皆已受到镇伏，心也完全投入其目标之中。

安止(appanā)：巴利文 appanā 原本是指受到高度提升的“寻心所”(vitakka)；它把相应名法深深地投入于目标里，致使它们安止于其中。虽然在超越初禅之后即不再有寻，但由于入禅之心已一境专注于其目标，因此“安止”一词亦包括一切属于色界、无色界及出世间的禅那定。

禅支(jhānaṅga)：在每一禅心里的许多心所当中，即是这些

称为禅支的心所分别了诸禅的不同,而且是它们令心证入安止(禅那)。初禅有五禅支(寻、伺、喜、乐、一境性)。若要达到初禅,这五禅支必须达至平衡、紧密地念虑目标、及“烧尽”阻碍证入安止的五盖。

十遍(kasīṇa): 地遍、水遍、火遍、风遍、蓝遍⁴、黄遍、红遍、白遍、虚空遍与光明遍。“遍”的意义是“全部”或“整体”。如此称之是因为必须把其似相扩大至十方无边之处。

四梵住(brahmavihāra)/四无量(appamaññā): 慈、悲、喜与舍。这些法被称为“无量”是因为在禅修时必须把它们遍布至十方一切无量的众生。它们也被称为“梵住”,因为它们梵天界诸梵天的心常安住之境。

慈(mettā)是希望一切众生幸福快乐。它有助于去除瞋恨。

悲(karuṇā)在看到他人遭受痛苦时心生不忍。它是希望拔除他人的痛苦及与残酷相对。

喜(muditā)是随喜他人的成就与富裕。它是恭喜他人的态度及协助去除对他人成就的妒嫉与不满。

舍(upekkhā): 属于梵住的舍是没有执着、没有厌恶而平等地对待他人的心境。平等的态度是它主要的特相。它与偏爱及反感相对。

七清净: 一、戒清净;二、心清净;三、见清净;四、度疑清净;五、道非道智见清净;六、行道智见清净;七、智见清净。

⁴ 巴利文 nīla 也可译为青或褐。

【七清净与诸观智】

清净	修行
一、戒清净	四清净戒
二、心清净	近行定与安止定
三、见清净	辨识名法与色法的特相、作用、现起与近因 (名色分别智)
四、度疑清净	辨识名法与色法的诸缘 (即缘起)(缘摄受智)
五、道非道智见清净	一、思惟智 二、生灭智(未成熟的阶段) 分辨正道与邪道
六、行道智见清净	二、生灭智(成熟的阶段) 三、坏灭智 四、怖畏智 五、过患智 六、厌离智 七、欲解脱智 八、审察智 九、行舍智 十、随顺智
于第六及第七之间	十一、(更改)种姓智
七、智见清净	四出世间道智

戒清净(sīlavissuddhi)/四种遍清净戒：别解脱律仪戒、根律仪戒、活命遍净戒、资具依止戒。这是依比丘之戒而说的。

别解脱律仪戒(Pātimokkhasaṃvarasīla)：别解脱是比丘必须遵守的基本戒。此戒一共有轻重不等的二百廿七条戒。完全遵守别解脱则被称为“别解脱律仪戒”。

根律仪戒(indriyaṃvara-sīla)：是指以正念防护诸根，在遇到外缘时，不让心执取可喜所缘，也不让心排斥不可喜所缘。

活命遍净戒(ājīvaṃparissuddhisīla)：是有关比丘获取生活必须品的方式。他不应以不适合比丘的方式获取必须品。

资具依止戒(paccayasannissitasīla): 是指比丘必须在用衣、食、住、药四种资具或必须品之前、当时与之后适当地省察运用它们的正确目的。

心清净(cittavisuddhi): 包含了两种定，即近行定与安止定。

见清净(ditthivisuddhi): 依特相、作用、现起与近因辨识名色。见清净因为能协助人们清除“永恒之我”的邪见而得其名。通过辨识所谓的人只是在因缘和合之下生起的名色法组合，在它们之内或背后并没有一个主宰的我存在，即会达到这阶段的清净。这阶段也名为“名色分别智”，因为是依名色法的特相等分别它们。

度疑清净(kankhāvitaraṇavisuddhi): 辨识那些名色法的诸缘。通过缘起之智，禅修者辨识现在的名色组合并不是无端端地生起，也不是万能之神所造或因灵魂而有，而是因为过去世的无明、爱、取、行与业而生起。他也运用相同的法则辨识过去与未来名色法的诸缘。这阶段也名为“缘摄受智”。

道非道智见清净(maggāmagga-nāṇadassana-visuddhi): 通过辨识光明等观之染为进展的障碍而得以分辨道与非道之特相。

思惟智(sammasanañāṇa): 即以观照名色法三相修观的阶段。首先禅修者必须把过去、未来、现在、内、外、粗、细、劣、胜、远、近的色法都归纳于色蕴，同样地他也把一切的受、想、行与识归纳于各自的蕴，即受蕴、想蕴、行蕴与识蕴，然后观照归纳为五蕴等的行法之三相。一切行法都有以下三相：一、“坏灭而无常”，因为它们在生起之处即遭受坏灭，而没有转变为其他法或有所遗留；二、“可畏而苦”，因为一切无常之法都不可靠而可畏；三、“无实质而无我”，因为它们没有我、实质或主宰者。

生灭(随观)智(udayabbayañāṇa): 观照诸行法生灭之智。“生”是指生起之时；“灭”是指变易、毁坏与消失之时。“依

缘”修习生灭智是指禅修者观照诸行如何由于它们的诸缘生起而生起以及由于它们的诸缘灭尽而灭尽。“依刹那”修习生灭智是指观照诸行法的刹那生灭。

生灭智有两个阶段。在“未成熟”的生灭智阶段，当观照力提升时，十种“观之染”(vipassan'upakkilesā)即可能会生起于禅修者。他可能会看到从其身发射出极亮的光明(ohāsa)。他也可能会体验到从所未有极强的喜(pīti)、轻安(passaddhi)与乐(sukha)。其胜解(adhimokkha)与策励(paggaha)增长、智(ñāṇa)趋向成熟、念(upaṭṭhāna)变得稳定及舍(upekkhā)变得不受动摇。他也可能会对这些体验生起了微细的欲(nikanti)，即享受与执着这些体验。

分辨道与非道之特相：当禅修者体验上述首九种⁵殊胜的经验时，若缺少分辨的能力，他就可能会以为自己已经达到出世间道果，也就可能会停止进展，而只是享受那些体验，并不知道自己其实是在执着它们。但若他有能力分辨，他将会知道这些体验只是成熟的观智的副产品，会观照它们为无常、苦、无我，继续提升其观禅之修习，而不会执着它们。分辨十种观之染为非道，观禅是道的能力被称为道非道智见清净。

行道智见清净(paṭipadāñānadassanavisuddhi)：当他如此脱离那些进展的障碍而继续修行时，证得了有关三相的一系列观智，即从生灭智直至随顺智，这九种观智名为行道智见清净。以下是这九种观智：

生灭智(成熟阶段)：这与观之染生起之前的观智是同一智，但在克服观之染以后，它变得成熟、更强及敏锐。

坏灭智(bhangañāṇa)：当禅修者的观智变得敏锐时，他不再作意诸行法的生时与住时，而只观照它们的坏灭，这即是

⁵ 首九种观之染本身并非烦恼，但可以作为烦恼生起的基础，所以间接地称它们为观之染。欲(nikanti)则原本即是烦恼。

坏灭智。

怖畏智(bhayañāṇa)：当禅修者观照三世行法的坏灭时，觉知在一切生存地里不断坏灭的这些行法是可畏的。

过患智(ādīnavañāṇa)：通过觉知一切行法为可畏，禅修者照见它们为毫无实质、不圆满、毫无可取而只有过患，也明了只有无生无灭的无为法才是安全的。

厌离智(nibbidāñāṇa)：当知见一切行法的过患之后，他对它们感到厌离，不再乐于一切生存地的任何行法。

欲解脱智(muñcitukamyatāñāṇa)：这是在观照时生起欲脱离一切行法之愿。

审察智(paṭisankhāñāṇa)：为了脱离诸行法，禅修者再以种种方法观照那些行法的三相。当他清晰地审察诸行法的三相时，那即是审察智。

行舍智(sankhārupekkhāñāṇa)：在审察之后，禅修者照见诸行法当中无一物可执取为“我”及“我的”，因此舍弃了怖畏与取乐两者，而对一切行法感到中舍，如是生起了行舍智。

随顺智(anulomañāṇa)：这是在出世间道心路过程里，于种姓心之前生起的欲界心。此智被称为随顺是因为它顺着之前八种观智的作用以及顺着之后道智的作用。

当他如此观照时，由于其智已成熟，他感到：“如今道安止即将生起。”于是在有分断之后生起了意门转向；随着生起的是两个或三个缘取目标的无常等任何一相的观智心，它们被称为遍作、近行与随顺。当行舍智与随顺智圆满时也被称为“导向出起之观”。

智见清净(ñāṇadassanavisuddhi)：通过修习六清净而次第地证得的四圣道名为智见清净。

在随顺心之后生起了取涅槃为目标的(更改)种姓心，超越了凡夫的种姓而达到圣者的种姓。在这之后即刻生起了须

陀洹道；该道心彻知苦谛、断除集谛、证悟灭谛及开展道谛而证入了出世间安止心路过程。之后有两个或三个果心生灭，然后再沉入有分。在有分中止之后，生起了省察智。智者省察道、果、涅槃以及省察或没有省察他已断与还剩下的烦恼。

(更改)种姓心(gotrabhūcitta)：这是第一个转向涅槃之心，也是出世间的无间缘。它被称为“更改种姓”，因为它是从凡夫种姓进入圣者种姓的转变点。虽然此智与道智一样缘取涅槃为目标，但它并不能像道智一样驱除覆盖四圣谛的烦恼。在趋向第二及更高的道心时，它被称为“净化”(vodāna)，而不是“更改种姓”，因为那时禅修者已属于圣者的种姓。

道：道心(maggacitta)同时执行与四圣谛有关的四种作用。在此所提及的这四种作用是遍知苦、断除渴爱(苦之因)、证悟涅槃(苦之灭尽)及开展八圣道。于利根者没有遍作心生起，所以在道心之后有三个果心生起；于钝根者则有遍作心生起，所以在道心之后只有两个果心生起。

省察智(paccavekkhaṇāñāṇa)：在四出世间道每一者之后，声闻弟子通常都会省察道、果与涅槃，但并不一定会省察已断除及还剩下的烦恼。如是最多有十九种省察智：首三道每一者都有五种(即省察道、果、涅槃、已断之烦恼、未断之烦恼)，而第四道则只有四种。这是因为已完全解脱的阿罗汉已没有剩下的烦恼。

五蕴(khandha)：巴利文 khandha(蕴)的意思是“组”、“堆”或“聚集”。佛陀把有情分析为五蕴。在诸经里他说道：“**无论是哪一类色——过去、未来、现在、内、外、粗、细、劣、胜、远或近，这一切色都称为色蕴。**”对于其他四蕴也是如此。(《相应部》22:48/iii,47)

五取蕴(upādānakkhandha)：称为取蕴是因为它们组成了执取的目标。佛陀说：“**无论是哪一类与漏有关及会被执取**

的色——过去、未来、现在等，这一切色都称为色取蕴。”

再次，对于其他四取蕴的定义也是如此。（《相应部》22:48/iii,48）在此，一切能被四取所执取的五蕴成份皆名为取蕴。这包括了所有色蕴及属于世间的四名蕴。出世间的四名蕴并不属于取蕴，因为它们完全超越了执取的范围，也就是说它们不会成为贪或邪见的目标。

缘起法：缘起法基本上是解释生死轮转(vatta)的因缘结构，开显维持生死轮转及令它从一世转到另一世的诸缘。在注疏里，缘起被定义为：诸果同等地依靠诸缘的聚合而生起。这显示了没有单独的因能够产生单独的果，也没有单独的果能够缘于单独的因而生起。反之，永远都是一组的(因)缘产生一组的果。在十二因缘里只说及一法是另一法的缘，如此说是为了指出在一组缘当中最主要的缘，以及指出它与一组果当中最主要的果之间的关系。

二十四缘：一、因缘；二、所缘缘；三、增上缘；四、无间缘；五、相续缘；六、俱生缘；七、相互缘；八、依止缘；九、亲依止缘；十、前生缘；十一、后生缘；十二、重复缘；十三、业缘；十四、果报缘(异熟缘)；十五、食缘；十六、根缘；十七、禅那缘；十八、道缘；十九、相应缘；二十、不相应缘；廿一、有缘；廿二、无有缘；廿三、离去缘；廿四、不离去缘。

若要正确地理解《阿毗达摩藏》里的发趣法(二十四缘)，至少必须明白每一缘所涉及的三法：一、缘法(paccayadhammā)：这是作为其他法之缘的法；此缘法通过产生、支助或维持其他法而成为其缘。二、缘生法(paccayuppannadhammā)：这是受到缘法支助之法；它在受到缘法支助之下而得以生起或持续存在。三、缘力(paccayasatti)：这是缘法作为缘生法之缘的特有方式。

【名以六种方式作为名的缘：刚灭尽的心与心所是现在心与心所的不相应缘、相续缘、无有缘及离去缘。前生速行是后生

速行的重复缘。‘俱生心与心所互相作为相应缘。】

无间缘与相续缘：此二缘的意义相同，只是名称不同而已；这是为了从稍微不同的角度看同一缘。无间缘是属于缘法的名法导致属于缘生法的名法在它灭尽之后即刻生起，以便没有其他名法可以插入它们之间。相续缘是属于缘法的名法导致属于缘生法的名法在它灭尽之后依照心之定法即刻生起。此二缘可应用于在任何一个刹那里灭尽的心与心所，以及紧随它们之后生起的心与心所。刚灭尽的心与心所是缘法，随后即刻生起的心与心所是缘生法。然而阿罗汉的死亡心并不能作为无间缘或相续缘，因为在它之后并没有任何心生起。

无有缘与离去缘：此二缘是另一对性质相同而名称不同之缘。无有缘是名法之灭尽给予其他名法有机会随它之后生起。离去缘是名法之离去给予其他名法有机会随它之后生起。此二缘的缘法及缘生法与无间缘及相续缘里的相同。

重复缘：于此缘，属于缘法的名法导致与它同类但属于缘生法的名法在它灭尽之后更强更有效率地生起。就有如学生在重复地温习功课之下，变得对其功课更加熟悉；同样地，缘法在导致与它同类的缘生法相续地生起时，即对后者注入了更强劲之力。除了每一个心路过程里的最后一个速行之外，任何一个世间善、不善及唯作速行名法，只要它们能作为下一个速行刹那里拥有同一种业力品质(善、不善或唯作)的名法之缘，它们即能作为此缘的缘法。后者是属于此缘里的缘生法。

相应缘：此缘是属于缘法的名法导致属于缘生法的名法一同生起及作为一个无可分离的相应组合；该组合的特征是同

⁶ 对于两个相续生起的心，前生心是指在前一个心识刹那生起的心；后生心是指在后一个心识刹那生起的心。

生、同灭、拥有同一个目标(所缘)及拥有同一个依处色。对于此缘，若取任何一心(指心与心所的组合)的任何一个名法为缘法，其余的相应名法即是缘生法。

【名以五种方式作为名色的缘：因、禅支与道分是俱生名色法的因缘等。俱生思是俱生名色的业缘；异刹那思是业生名色的业缘。诸果报(名)蕴互相作为果报缘及作为俱生色的果报缘。】

因缘：于此缘，缘法的作用是有如根一般使缘生法稳固。此缘的缘法是名为“因”的六种心所：贪、瞋、痴三不善因以及可以是善或无记的无贪、无瞋、无痴三善因。缘生法是与每一因相应的名法及俱生的色法。俱生色是指在结生时生起的业生色以及在生命期里生起的心生色。就有如树根是树存在、成长与稳固的根本一般，这些因引生了缘生法以及使它们稳固。

禅那缘：此缘的缘法使缘生法紧密地观察目标。于此的缘法是七禅支，但只有五种心所。缘生法是与禅支相应的心与心所(除了双五识之外)以及俱生色法。虽然俱生色法并不能观察目标，但由于它们是因紧密观察目标的禅那支而产生，所以它们也被包括在缘生法之内。

道缘：此缘的缘法使缘生法作为达到某个目的地的管道。此缘的缘法是十二道分，但只有九种心所。四邪道分是达到恶趣的管道，八正道分则是达到善趣与涅槃的管道。于此的缘生法是除了十八无因心之外的一切与道分相应的心与心所以及俱生色法。虽然果报心与唯作心里的道分并没有导向任何目的地，但还是被列为道分，因为依它们的本性，它们与能导向各种目的地之法类似。

业缘：此缘有两种：一、俱生业缘；二、异刹那业缘。(一)于俱生业缘，缘法是八十九种心里的思心所，缘生法是与思心所相应的心与心所及俱生色法。于此作为俱生业缘的思使其相应名法执行各自的作用，同时也激使某种色法生

起。(二)于异刹那业缘，缘法与缘生法之间间隔着一段时间。此缘的缘法是过去的善或不善思；缘生法是在结生与生命期里的果报心与其心所以及业生色。于此，缘力是思产生相符的果报名法及业生色的能力。此缘也存在于道心与果心之间。

果报缘：此缘的缘法使与它同生的缘生法保持被动及不活跃。此缘的缘法是果报心与心所；缘生法也是该些果报名法以及俱生色法。由于诸果报心是因为业成熟而产生，它们并不活跃而且被动。如是，于熟睡者的心中，果报有分心连续不断地生灭，但其时他并没有致力于造身、语或意业，也没有清晰地觉知目标。同样地，在五门心路过程里的果报心也没有致力于识知它们的目标，只有在速行的阶段才有致力于清楚地识知目标，也只有在速行的阶段才有造业。

【名只以一种方式作为色的缘：后生心与心所是前生(色)身的后生缘。】

后生缘：此缘的缘法支助及增强在它之前生起的缘生法。此缘的缘法是后生的心与心所；缘生法是在该心的前一刹那那里生起、由一切四因产生的色法。此缘始于一世当中的第一个有分心，该有分心支助在结生那一刹那生起的业生色。就有如后来才下的雨辅助已有的植物成长一般，后生名法也能支助前生色法。

【色只以一种方式作为名的缘：在生命期里，六依处是七识界的前生缘；五所缘是五门心路过程心的前生缘。】

前生缘：于此缘，属于缘法且已达到住时的色法致使属于缘生法的名法随之生起。这就有如先出现的太阳带给在它出现之后才出现的人类光明。前生缘有两大分类：一、依处前生；二、所缘前生。

(一)在生命期当中，六依处色都作为依靠它们而生起的心与

心所的“依处前生缘”。在结生的那一刹那，心所依处并不是名法的前生缘，因为其时心所依处与名法同时生起，所涉及的缘是俱生缘与相互缘。但在结生刹那生起的心所依处是在结生心之后生起的第一个有分心的前生缘。随后，在生命期里，心所依处作为一切的业界与意识界的前生缘。

(二)五所缘是取它们为目标的五门心路过程心与心所的“所缘前生缘”。再者，一切已达到住时的十八种完成色都能成为意门心路过程心与心所的“所缘前生缘”。

【概念与名色以两种方式作为名的缘，即所缘缘与亲依止缘。于此，所缘是颜色等六种，但亲依止缘则有三种，即：所缘亲依止缘、无间亲依止缘及自然亲依止缘。其中，当所缘变得显著时，它本身即成为所缘亲依止缘；刚灭尽的心与心所作为无间亲依止缘；自然亲依止缘则有许多种：贪心所等、信心所等、乐、苦、个人、食物、气候、住所——这一切内外之物都能依情况而作为善法等的缘；业也是其果报之缘。】

所缘缘：此缘的缘法是所缘，它使缘生法取它为目标而生起。此缘的六种缘法是六所缘；取它们任何一个为目标的心与心所是缘生法。

亲依止缘：对于三种亲依止缘：(一)“所缘亲依止缘”的缘法是极可喜或重要的所缘，使属于缘生法的名法极度依靠它地生起以识知它。(二)“无间亲依止缘”的缘法及缘生法与无间缘的相同，只是缘力稍有差别而已。无间缘是导致后生名法在前生名法灭尽之后即刻生起之力；无间亲依止缘是导致后生法极度依靠前生法的灭尽地生起之力。(三)“自然亲依止缘”所涉及的层面极广，其缘法包括了一切能在往后有效地使属于缘生法的心与心所生起的过去名色法。例如以前的贪欲能够作为杀生、偷盗、邪淫等思的自然亲依止缘；以前的信心能作为布施、持戒、禅修

等思的自然亲依止缘；健康作为快乐与精进的自然亲依止缘；生病作为愁苦与怠惰等的自然亲依止缘。

【根据情况，名色以九种方式作为名色的缘，即增上缘、俱生缘、相互缘、依止缘、食缘、根缘、不相应缘、有缘及不离去缘。其中，增上缘有两种：一、所执着与重视的所缘是名的所缘增上缘。二、四种俱生增上法是俱生名色的“俱生增上缘”。】

增上缘：有两种：（一）“所缘增上缘”：于此缘，作为缘法的所缘支配取它为目标的名法。只有极为尊敬、珍爱或渴望的所缘才能成为此缘的缘法。事实上，此缘与“所缘亲依止缘”相同，差别只在于缘力稍为不同：后者拥有极有效能使心与心所生起之力；前者拥有极强吸引与支配该名法之力。（二）“俱生增上缘”：于此缘，缘法支配缘生法陪同它生起。此缘的缘法是欲、精进、心与观四增上缘。在任何时刻，只有它们当中之一能作为增上缘，而且只发生于速行心。俱生的名色法是缘生法。

俱生缘：于此缘，缘法在生起时导致缘生法与它同时生起。这可比喻为灯火，在点着灯时，它导致光线、颜色及热能与它同时生起。此缘可以分为三种或五种。分为三种是：一、心与心所互相作为俱生缘以及作为俱生色的俱生缘；二、四大元素互相作为俱生缘以及作为所造色的俱生缘；三、于结生时，心所依处与果报名蕴互相作为俱生缘。分为五种是：一、每一个名法(无论是心或心所)都作为相应名法的俱生缘；二、每一个名法都作为俱生色法的俱生缘；三、四大元素其中的任何一个都作为其他三大元素的俱生缘；四、四大元素的每一个都作为所造色的俱生缘；五、于结生时，心所依处作为果报名法的俱生缘，反之后者也作为心所依处的俱生缘。

相互缘：相互缘有三种：一、心与心所互相作为相互缘；二、四大元素互相作为相互缘；三、心所依处与果报名蕴互相

作为相互缘。事实上此缘是俱生缘的一个分类。于一般的俱生缘，缘法只是纯粹使缘生法与它同时生起，而无须具有互相支助的缘力。然而在相互缘里，每一个缘法在支助缘生法的同时，也在同样的方式之下受到后者支助而作为缘生法。这就好比三脚架，每一只脚都互相支助，使三脚架能笔直地站立。

依止缘：依止缘有三种：一、心与心所互相作为依止缘以及作为俱生色法的依止缘；二、四大元素互相作为依止缘以及作为所造色的依止缘；三、六依处作为七识界的依止缘。于此缘，缘法以作为缘生法的支助或依处而导致后者生起。该缘法与缘生法之间的关系就好比大地支助植物或画布支助彩色。

依止缘的两大分类是：一、俱生依止；二、前生依止。俱生依止在各方面都与俱生缘相同。前生依止则再有两个小分类。其一是“依处前生依止”，这项与在讨论前生缘时所提及的“依处前生缘”相同。另一者名为“依处所缘前生依止”，这是指心由心所依处支助而生起，而又同时缘取该心所依处为所缘的特别情况。如是在这种情况之下，心所依处同时作为同一心的依处与所缘。关于这情况，《发趣论》说：“某人以智观照内处为无常、苦、无我；他享受它、乐于它、取它为所缘，而生起了贪欲、邪见、疑、掉举、忧。”

食缘：于此缘，缘法维持缘生法存在以及支助后者成长。这就好比支撑着旧屋子以防止它倒塌的柱子。如是食的主要作用是支持或巩固。食缘有两种：一、色食；二、名食。(一)色食是食物里的食素(营养)，它是色身的缘法。当食物被消化时，其食素制造了新的食生色。食生色当中的食生食素也能支助由四因所生的一切色聚以继续制造新的色聚。在体内，由四因所生的一切色聚里的食素能增强与它共存于同一粒色聚里的其他色法，也能支助其他色聚里的色法。(二)名食有三种：一、触食；二、意思食；三、

识食。它们是俱生名色法的食缘。

根缘：于此缘，缘法通过在其范围之内执行其控制力而支助缘生法。此缘好比一组大臣，每人都在国内的某个地区有治理权，但并不会干涉其他地区。根缘有三种：一、前生根；二、色命根；三、俱生根。(一)于前生根，每一个在过去有分住时生起的五净色都是它们各自相符的根识及心所的根缘。这是由于净色控制了以它为依处的心之效力。例如敏锐的眼的视觉清晰；差劲的眼则视力弱。(二)在业生色聚里的命根色是在同一粒色聚里的其他色法的色命根缘，因为它以维持它们的生命来控制它们。(三)十五种无色根里的每一个都是相应名法及俱生色法的俱生根缘。

于诸根当中，女性根与男性根并不是根缘里的缘法。它们被除外是因为它们没有作为缘的作用。缘有三种作用——产生、支助与维持，但性根并没有执行这三种作用的任何一个。然而它们还是被列入根这一类，因为它们控制(女或男)性的身体结构、外表、性格及倾向，致使整个人的性格倾向于女性或男性。

不相应缘：于此缘，缘法是支助现在色法的名法，或是支助现在名法的色法。此缘的缘法及缘生法两者必须属于不同的种类：若一者是色法，另一者必定是名法；若一者是名法，另一者必定是色法。这就有如掺在一起的水与油，虽然放在一起却依然保持分离。不相应缘有三种：一、在结生的那一刹那，心所依处是诸果报名蕴的俱生不相应缘，而心与心所则是俱生色法的俱生不相应缘；二、后生心与心所是前生色身的后生不相应缘；三、在生命期里，六依处是七识界的前生不相应缘。

如是在结生时，心所依处与诸名蕴同时生起，而互相作为不相应缘，这是因为有分别它们为色法与名法之相。再者，在结生时，诸名蕴也是其他种类业生色的不相应缘。在生命期里，诸名蕴则是俱生心生色的不相应缘。不相应缘也

有前生与后生的种类：于前者，色法是缘法，名法是缘生法；于后者，名法是缘法，色法是缘生法。这两种个别与前生依止缘及后生缘相同。

有缘与不离去缘：有缘与不离去缘都有五种：俱生、前生、后生、段食及色命。此二缘的含义相同，只是名称不同而已。于此缘，缘法支助缘生法生起或在与缘生法同时存在的时刻支助缘生法继续存在。然而缘法与缘生法并不需要是俱生法；所需的只是这两者有暂时重叠存在的时候，以及缘法在它们重叠存在的时段里有以某种方式支助缘生法。如是有缘包括了前生、后生及俱生法。这里只提及五种有缘，但由于这五种里面还有更细的分类，所以有缘还包含了其他各种不同的缘。

【以上解释摘录自《阿毗达摩概要精解》】

索引

- 一画
- 一切处业处 sabbatthaka-kammaṭṭhāna, 134
一切品, 372
一来 sakadāgāmi, 76
一时的解脱 samayavimokkha, 310
一境性 100, 151, 254, 266, 274, 348
- 二画
- 十二处 āyatana, 19, 59, 229, 252, 261, 284, 290, 302
十种结, 255, 257, 258, 259, 406
七日药, 335
七叶窟 sattapaṇṇileṇa, 36
七种圣财 sattavidha-ariyadhana, 269
七觉支 bojjhaṅga, 20, 21, 55, 69, 70, 147, 229, 261, 278, 279, 406, 407, 408
入出息行者 assāsapassāsakammika, 101
入出息身 assāsapassāsakāya, 57
入出息念 ānāpānasati, 9, 89, 92
入舍 pakkhandana paṭinissagga, 350
入流 sotāpanna, 76, 125, 392, 393
八圣道分 29, 37, 115, 246, 357, 393
九分教 243
九种坟场观 navasivathika, 12, 128
三十二身分 64, 124, 169, 185, 218
三种轮转, 110
三摩地经 Samādhi Sutta, 175
干观行阿罗汉 sukkhavipassaka arahant, 300
大友长老 Mahāmittha Thera, 268, 269
大长老 Mahāthera 154, 258, 334, 386
大方广经 Mahāvedalla Sutta, 206
大心材喻经 Mahāsāropama Sutta, 307
大龙大长老 Mahānāga Mahāthera, 258
大寺 Mahāvihāra, 53
- 大因缘经 Mahānidāna Sutta 35, 125, 206, 363, 373
大名居士 Mahānāma, 369
大财长者子 Mahādhanasetthiputta, 361
大念处经 Mahāsatiṭṭhāna Sutta 35, 304, 344, 372, 378
大教诫罗睺罗经 Mahārāhulovāda Sutta, 202
大象迹喻经 Mahāhatthipadopama Sutta, 202, 379
大善生优陀夷经 Mahāsakuludāyī Sutta, 203
大疏钞 Mahāṭīkā, 373
上智经 Abhiññā Sutta, 77
小方等经（小方广经） Cūlavedalla Sutta, 83
小心材喻经 Cūlasāropama Sutta, 312
小龙三藏长老 Tipiṭaka-Cūlanāga Thera, 37, 38
小因缘经 Cūlanidāna Sutta, 206
小须陀洹, 245
小须摩三藏长老 Tipiṭaka-Cūlasuma Thera, 37, 38
小爱尽经 Cūlatanḥāsāṅkhaya Sutta, 206
山达帝大臣, 39, 40, 41, 43
广大的心, 17, 215, 218, 219
广演知者 vipaṅcittaṅṇu, 210, 369
- 四画
- 王舍城, 36, 124, 207, 307, 319, 390
天使经 Devadūta Sutta, 267
天眼通, 142, 309, 316, 353
无为涅槃 Asaṅkhata Nibbāna, 371
无边世界 ananta cakkavāla, 236
无有缘 natthi paccayo, 152, 416, 417
无我随观 anattānupassanā, 66, 84
无余涅槃 Anupadisesa Nibbāna, 358,

- 371
 无间缘 *anantara paccayo*, 152
 无明盖, 72, 81
 无常 *anicca* 48, 204, 230
 无常随观 *aniccānupassanā*, 66, 84
 无想有情天 *asabbasatta deva*, 355
 无碍解智, 41, 127, 195, 258, 361
 无碍解道 *Paṭisambhidāmagga*, 38, 66,
 105, 248, 310
 五十相, 266
 五自在, 99, 100, 233, 319
 五戒持者, 271
 五取蕴 *pañcupādānakkhandhā*, 18, 41,
 72, 104, 168, 190, 247
 五盖, 17, 59, 133, 223, 320, 407
 五禅支, 100, 134, 172, 185, 203, 299
 五蕴般涅槃 *Khandha Parinibbāna*, 371
 不可动摇的心解脱, 311, 318
 不动适应经 *Āneñjasappāya Sutta*, 35,
 206
 不如理作意 *ayonisomanasikāra*, 87,
 223
 不还 *anāgāmī*, 76, 392, 393
 不时解脱, 310
 不净观 *paṭikūlamānasikāra*, 11, 131,
 169
 不遍知经（不通解经） *Aparijānanā*
 Sutta, 61
 不痴正知 *asammoha sampajañña*, 130
 比达末罗长老 *Pitamaha Thera*, 52
 瓦卡利长老 *Vakkali Thera*, 245, 264
 止灭 *paṭipassaddha*, 220
 止行者, 202, 220, 367
 止禅, 49, 70, 125, 179, 240, 339, 409
 中部 *Majjhima Nikāya*, 83, 124, 206
 中部注, 310, 388
 内处, 422
 水界 *āpodhātu*, 12, 52, 97, 142, 379
 见行人 *diṭṭhacarita*, 57, 58, 59
 长爪经 *Dīghanakha Sutta*, 207, 211
 长爪梵志 *Dīghanakha paribbājaka*,
 207
 长老偈, 227
 长部, 125, 206, 243, 363, 385, 408
 分别论 *Vibhaṅga*, 72, 202, 362, 390
 分别净事论 *Vibhaṅgapakarāṇa*, 165
 风界 *vāyodhātu*, 12, 52, 97, 175, 379
 乌迦瓦里卡 *Uccavālika*, 258
 乌提那王 *Udena*, 238
 六内处, 19, 252, 260, 284, 290
 六六经 *Chachakka Sutta*, 56
 六处相应, 372
 六外处, 252, 284, 290
 六界, 379
 六盖, 72
 文句为最者 *padaparama*, 369
 火吠舍 *Aggivessana*, 207
 火界 *tejodhātu*, 12, 52, 97, 142, 156
 心生色, 57, 144, 182, 212, 239,
 301, 345
 心行 *citta-saṅkhāra*, 346, 347
 心材喻经 *Sāropama Sutta*, 35
 心的定法 *citta niyāma*, 220
 心念处 *Cittāsatipatṭhāna*, 16, 35, 205
 双论 *Yamaka*, 360, 390
 双解脱, 367

五画

- 正见, 29, 77, 115, 293, 357, 393
 正业, 29, 37, 115, 293, 296, 393
 正知, 9, 62, 114, 128, 130, 191, 261
 正命, 29, 115, 158, 293, 393
 正念 *sati*, 9, 48, 67, 113, 262, 302, 317
 正定, 29, 115, 293, 300, 343, 393
 正思惟, 29, 115, 293, 358, 393
 正语, 29, 115, 293, 393, 399, 408
 正欲 *sammāchanda*, 363
 正断 *samuccheda*, 220
 正断舍断 *samuccheda-pahāna*, 257
 正等正觉佛陀, 36, 77, 142
 正勤 *sammappadhāna*, 82, 407
 正精进, 29, 37, 82, 115, 293, 358, 393

- 世间果报心, 216, 217, 218
 世间通称我见, 224
 世间唯作心, 216, 217, 218
 世间善心, 216, 217, 218
 世间道 lokiya magga, 115, 220
 世界 cakkavāḷa, 77, 172, 236, 269
 世俗谛, 118, 121, 224, 280, 281, 390
 古入达拉 Khujjuttarā, 238, 353
 可厌作意 paṭikūlamanasikāra, 11, 169
 布古沙帝王 King Pukkusāti, 388
 灭尽定 nirodha-samāpatti, 145, 301
 灭离 khayavirāga, 349
 灭谛 nirodhasacca, 26, 115, 190, 289
 卡巴塔 Kappata, 329, 330
 业生色, 57, 102, 154, 212, 248, 345
 业轮转 kammavāṭṭa, 109, 248
 业缘 kammappaccaya, 109, 416
 目犍连尊者, 142, 208, 241, 270, 360
 四大, 64, 92, 103, 171, 203, 331, 367
 四圣谛, 21, 30, 115, 168, 272, 302, 407
 四念处, 9, 30, 54, 205, 261, 303, 357
 四法集, 288
 四威仪, 10, 117, 163, 191, 231, 354
 四界, 52, 76, 101, 145, 171, 248, 372
 四界分别观 dhātumanasikāra, 50, 92, 146, 257, 300, 341, 352, 375
 四种执取 upādāna, 60
 四种邪行 agati, 60
 四种系缚 gantha, 60
 四种资具, 73, 158, 412
 四种瀑流 ogha, 60, 405
 四食 āhāra, 364, 406
 四漏 āsava, 405
 生灭(随观)智 udayabbayañāna, 266, 412
 用品圣物 paribhogacetiya, 387
 乐, 30, 100, 298, 316, 410
 处 āyatana, 151, 152, 263, 266
 外处, 19, 20
 外因无常经 Bāhirāniccahetu Sutta, 181
 永远的解脱 asamayavimokkha, 310, 311
 永恒之灭 accanta nirodha, 358
 尼柯耶, 243, 263, 381
 出离 nekkhamma, 197
 出离 nissaraṇa, 220
 出离依止受 nekkhammasita vedanā, 197
 出家 pabbajjā, 48, 124, 197, 307
 皮带束缚经 Gaddulabaddha Sutta, 39
 发趣论 Paṭṭhāna, 109, 288, 364, 390
 圣典结集, 36, 128, 390
 圣种姓经 Ariyavaṃsa Sutta, 56
 圣道 ariyamagga, 37, 85, 137, 279, 357
- ### 六画
- 吉达 Citta, 222
 地界 paṭhavīdhātu, 12, 52, 118, 156
 共相 sāmāñña lakkhaṇa, 85
 过患随观, 184, 185, 191
 厌离随观 nibbidānupassanā, 66, 84
 有分心, 84, 99, 146, 185, 203, 288, 377
 有生命体的不净观(有识不净观)
 saviññānaka asubha, 186, 187, 226
 有余涅槃 Saupadisesa Nibbāna, 371
 有学圣者 sekha, 76, 198, 300
 有爱, 16, 24, 196, 283
 有益正知 sātthaka sampajañña, 130, 262
 达卡斯拉 Takasila, 329
 达郎迦拉 Talaṅgara, 258
 列迪长老, 361
 死随念, 134, 351, 352
 成相 nibbattilakkhaṇa, 248, 266
 邪见, 40, 76, 106, 181, 247, 331, 370
 邪执 micchābhinivesa, 65
 师利摩 Sirimā, 132, 238
 光, 97
 当下刹那, 375

- 虫观, 187
 因缘灭智见 paccayato vaya ñāṇa
 dassana, 111
 因缘生灭 paccayato udayabbaya, 107,
 123, 167, 212, 251, 302, 345
 因缘生灭智见 paccayato udayabbaya
 ñāṇa dassana, 112
 因缘生智见 paccayato udaya ñāṇa
 dassana, 110
 乔达摩, 40, 79, 312, 318
 乔达摩佛, 47
 优陀罗 Uttarā, 237, 353
 优波难陀 Upananda, 73, 74, 75
 优楼频螺林 Uruvelā, 207
 优楼频螺迦叶 Uruvelā-kassapa, 207
 自相 salakkhaṇa, 85
 似相 paṭibhāga nimitta, 98, 132, 203
 行处正知 gocara sampajañña, 130, 142
 行舍智 saṅkhārupekkhā-ñāṇa, 48, 113,
 123, 173, 288, 345, 411
 全息, 4, 70, 93, 344
 合行道, 38, 357
 各别法观禅 anupadadhamma
 vipassanā, 208
 名分别智 nāma pariccheda ñāṇa, 374
 名业处 nāma kammaṭṭhāna, 85, 101,
 150, 202, 321, 343, 376
 名色分别智 nāmarūpa pariccheda
 ñāṇa, 61, 104, 181, 374, 411
 名色差别智 nāmarūpa vavaṭṭhāna ñāṇa,
 107, 374
 名身 nāmakāya, 30, 57, 105, 166, 299
 色分别智 rūpa pariccheda ñāṇa, 374
 色业处 rūpa kammaṭṭhāna, 101,
 202, 343
 色非色摄受智 rūpārūpa-pariggaha
 ñāṇa, 107
 色遍, 171, 185, 218, 368
 色摄受 rūpa pariggaha, 101
 色摄受智 rūpa pariggaha ñāṇa, 106
 色聚, 57, 63, 142, 248, 342, 376, 400
 庄严山寺 Cittalapabbata Vihāra, 195,
 237
 安止, 5, 51, 91, 134, 170, 217, 258,
 341
 安般念 ānāpānasati, 2, 50, 64, 104,
 185, 240, 257, 275, 340, 352
 安般念经 Ānāpānasati Sutta, 344
 安般禅相, 97
 农夫洞 Kassaka Leṇa, 268
 寻, 30, 100, 298, 316, 410
 那提迦叶 Nadī-kassapa, 207
 收缩的心, 17, 215, 218
 如实知见, 261, 368, 399, 408
 观行人, 57
 观智, 51, 61, 106, 167, 245, 321, 357
 观禅, 48, 70, 101, 159, 258, 322, 362
 观禅正见, 358
 观禅的利益 vipassanā- nisamsa, 300
 观慧佛 Buddha Vipassī, 42
- ### 七画
- 玛丽佳皇后 Mallikā, 326
 坏灭 khayanirodha, 10, 53, 106,
 210, 349
 坏灭随观智 bhaṅga ñāṇa, 61, 113, 167,
 212, 302, 350, 374
 坟场观 sivathika, 184, 354
 护国经 Raṭṭhapāla Sutta, 35, 206
 苏巴玛天神, 54, 55
 苏巴普陀 Suppabuddha, 388
 苏那长老 Soṇa Thera, 265
 两家尊者 Bakkula Thera, 360
 时节生色, 57, 97, 154, 186, 212, 250
 吠陀 veda, 75
 别住, 337
 我想, 67, 117, 224, 322, 348
 利根, 56, 57, 58, 59, 415
 作用密集 kicca ghana, 63, 179, 180
 身, 57
 身 kāya, 57, 58
 身见 sakkāya ditṭhi, 198, 224, 369,

- 393
 身至念业处 kāyagatāsati kammaṭṭhāna,
 124, 191, 354
 身至念经 Kāyagatāsati Sutta, 124
 身行 kāya saṅkhāra, 9, 89
 身表 kāya viññatti, 117, 142, 164, 401
 身念处 Kāyāsatiṭṭhāna, 9, 35, 168,
 191, 301, 344, 406
 伺, 30, 100, 298, 316, 410
 佛随念, 134, 271, 351
 伽耶迦叶 Gayā-kassapa, 207
 龟喻经 Kummūpama Sutta, 227
 应用业处 pārīhāriya-kammaṭṭhāna,
 134
 弃舍 vassagga paṭinissagga, 350
 沙门果经 Sāmaññaphala Sutta, 203,
 361
 沙门的任务(沙门法) samaṇadhamma,
 49, 268
 没有爱染的受, 199
 怀疑盖, 72, 81
 究竟灭 accanta-nirodha, 294, 349
 究竟法, 276, 358
 究竟离 accantavirāga, 349
 究竟谛, 118, 215, 224, 280, 390
 初禅 paṭhama jhāna, 30, 92, 171, 270
 识界 viññāṇadhātu, 160
 识食 viññāṇāhāra, 60, 364, 423
 灵鹫山, 209, 265, 307
 阿吉拉瓦帝河 Aciravatī, 45
 阿那含 anāgāmī, 31, 76, 198, 231, 301
 阿那律尊者, 142, 322
 阿私陀隐士 Asitaisi, 356
 阿拉瓦加夜叉 Āḷāvaka yakkha, 78
 阿拉威 Āḷavī, 78
 阿拉威城 Āḷavī, 334
 阿罗汉, 30, 77, 128, 222, 290, 321,
 381
 阿毗达摩论, 360
 阿毗达摩藏, 61, 102, 164, 204,
 248, 380
 阿说示尊者 Venerable Assaji, 207,
 372
 阿诺罗富罗 Anurādhapura, 53, 228
 阿难尊者, III, 36, 77, 124, 142, 361
 阿闍世王 King Ajātasattu, 337, 361
 纯观行阿罗汉 sukkhavi-passaka
 arahant, 300
 纯观行者, 180, 367, 375
 八画
 现法乐住
 diṭṭhadhamma-sukha-vihārānisaṃsa,
 299
 择法觉支, 20, 69, 96, 262, 357, 408
 耶输陀罗, 362
 苦谛 dukkhasacca, 21, 115, 261, 358
 苦随观 dukkhānupassanā, 66, 184,
 350
 转法轮经, 241, 269, 369
 非有爱, 24, 283
 非色摄受 arūpa pariggaha, 101
 非色摄受智 arūpa-pariggaha ñāna,
 107
 果轮转 vipākavatta, 110
 国美王妃 Queen Janapadakalyāṇī, 330
 明觉 sampajāna, 11, 67, 130
 呼吸行者 assāsapassāsakammika, 101
 呼吸身 assāsapassāsa kāya 57, 102,
 345
 呼吸念 ānāpānasati, 9
 罗刹夏提舍尊者 Losakatissa, 338
 帕奥禅林, 380
 知见 ñāṇadassana, 39, 65, 225, 263,
 309
 依止缘 nissayapaccayo, 152, 416, 424
 依处 vatthu, 97, 182, 203, 249, 317,
 364
 往返任务 gata-paccāgata-vatta, 127
 所引导者 neyya, 369
 所生身 karajakāya, 57, 102, 143, 203
 所知遍知 nāta pariññā, 61, 373

- 所缘缘 ārammaṇapaccayo, 152, 221
 舍卫城, 43, 198, 312
 舍心 upekkhā, 30, 93, 299, 317, 352
 舍利弗尊者, 77, 142, 207, 270, 304
 舍觉支, 21, 69, 264, 275, 408
 舍遣随观 paṭinissaggānupassanā 66,
 84
 刹那灭 khaṇanirodha, 251, 294, 349
 刹那生灭 khaṇato udayabbaya, 107,
 167,, 188, 251, 302, 345, 359
 刹那生灭智见 khaṇato udayabbaya
 ñāṇa dassana, 112
 受念处 Vedanāsatipaṭṭhāna 16, 54,
 193, 301, 344, 406
 受相应 Vedanā Saṃyutta, 202
 受摄受经 Vedanāpariggaha Sutta, 207
 贪根心 lobhamūlacitta, 215, 225, 286
 念觉支, 20, 69, 261, 357, 408
 昏沉睡眠盖, 72, 80
 净饭王 Suddhodana, 339, 356
 法句经, 48, 73, 370
 法句经注, 328, 388
 法住智, 366, 367
 法念处 dhammasatipaṭṭhāna, 17, 35,
 205, 301, 344, 406
 法施比丘尼 Dhammadinnā, 83
 法施长老 Dhammadinna Thera, 258
 法聚论, 248, 390
 波吒左罗 Paṭācārā, 39
 波罗夷罪, 334
 波罗奈城, 329, 360
 波罗蜜 46, 111, 145, 195, 222, 301,
 360
 波逸提罪 pācittiya, 161, 335
 波斯匿王 King Pasenadi, 40, 326
 定觉支, 21, 69, 274, 408
 审虑经 Parivīmaṃsana Sutta, 206
 审察遍知 tīraṇa pariññā, 61, 373
 空法 suññata dhamma, 85
 空界 ākāśadhātu, 160, 379
 祇园精舍（祇树给孤独园）, 46
 弥拉夏 Milaka, 337
 弥醯经 Meghiya Sutta, 188
 迦瓦拉瓦里亚圣地
 Gavaraṅāliya-aṅgaṇa, 53
 迦叶佛, 326, 338
 迦兰巴落处僧寺, 140
 迦毘罗卫城 Kapilavatthu, 124
 组合密集 samūha ghana, 63, 102, 179
 终生药, 335
 经分别, 334
 经集, 41
 经藏, 36, 243, 390, 406
 九画
 指蔓, 336
 相应部 Saṃyutta Nikāya, 1, 39, 53, 61,
 83, 125, 181, 206, 243, 362, 391, 416
 相应部注, 337
 相续密集 santati ghana, 63, 179
 树譬喻经 Rukkhūpama Sutta, 35, 206
 轻安觉支, 21, 69, 272, 408
 临死速行心 maraṇāsanna javana, 72,
 239, 288, 378
 毗舍离, 77
 毘舍佉长老 Visākha Thera, 236
 界, 151, 263, 266
 界分别观（界作意） dhātumanasikāra
 12, 175
 界分别经 Dhātuvibhaṅga Sutta, 202,
 206, 379
 思食 cetanāhāra, 60, 364, 406, 423
 思惟智 sammasanañāṇa, 61, 107, 181
 钝根, 56, 415
 适宜正知 sappāya sampajañña, 130,
 153
 段食 kabaḷikārāhāra, 60, 248, 364, 401
 修行念处的成果
 Satipaṭṭhānabhāvanānisarṃso, 30, 303
 律藏, 334, 390
 须师摩经 Susima Sutta, 366, 367
 须陀洹 sotāpanna, 48, 76, 124, 198,

- 327
 须菩提尊者 Subhuti, 353
 须跋陀, 37
 刹那灭 khaṇanirodha, 266
 剑磨瑟昙城 Kammāsadhamma, 35
 食 āhāra, 364
 食生色, 57, 102, 154, 212, 250, 301
 食经 Āhāra Sutta, 365
 胜义谛, 224
 胜色, 239, 270
 度遍知 tīraṇa pariññā, 61, 373
 亲依止缘 upanissayapaccayo, 152, 416
 帝释天王 Sakka, 49, 54, 139
 帝释问经 Sakkapañha Sutta, 206
 闻随行经 Sotānugata Sutta, 288
 迷惑冰消, 362
 前行道, 38, 357
 逆缘起法 paṭiloma paṭiccasamuppāda, 366
 觉支 bojjaṅga, 69, 262, 270
 觉支善巧经 Bojjaṅgakosalla Sutta, 170
 突吉罗罪 dukkaṭa, 161
 神通的利益 abhiññānisamsa, 301
 结, 19, 252
 驕慢 māna, 41, 75, 106, 181, 321
 十画
 耆利摩难陀经 Girimānanda Sutta, 226
 热诚 ātāpī, 9, 30, 62, 98, 138, 298
 莎玛瓦蒂王后 Sāmavati, 238
 根本方便经 Mūlapariyāya Sutta, 76
 根本业处 mūlakammaṭṭhāna, 50, 129
 根本复注 Mūlaṭṭhāna, 82
 殊胜义注 Aṭṭhasālinī, 82, 399
 俱卢国 Kuru, 9, 35, 385
 俱生缘 sahaṅgāpaccayo, 152, 257, 416
 般涅槃 Parinibbāna, 40, 111, 167, 237, 294, 338, 390
 爱行人 taṇhācarita, 57
 离去缘 vigatapaccayo, 152, 416
 离名行 nāmaṅgā bhāvanā, 355
 离欲随观 virāgānupassanā, 66, 84
 烦恼轮转 kilesavaṭṭa, 109, 248
 烦恼般涅槃 Kilesa Parinibbāna, 371
 娑婆世界主梵天 Brahmā Sahampati, 37, 139, 289
 涅槃, 9, 31, 67, 103, 138, 167, 229, 267, 304, 366, 408
 悦行 Paṭācārā, 39, 48
 宾伽罗果加 Piṅgalakoccha, 312, 318
 难陀母 Nandamātā, 237
 难陀尊者, 147, 330
 十一画
 掉举追悔盖, 72, 80
 萨若毘耶梨子 Sañjayabellāṭṭhiputta, 207, 312
 萨迦耶见 sakkāya diṭṭhi, 198
 梵网经, 370
 梵行生活, 308, 318
 常童形梵天, 289
 眼门心路过程, 84, 149, 217, 402
 眼净色, 84, 102, 204, 364, 400
 曼都马帝城 Bandhumati, 42
 铜牙 Tambadāṭṭhika, 388
 铜钵洲 Tambapaṇṇī dīpaka, 52
 敏知者 ugghāṭṭāṇṇu, 369
 欲 chanda, 93
 欲爱, 24, 283
 欲欲盖 kāmacchandaniyāraṇa, 72, 223
 猪掘洞 sūkarakhata, 209
 断遍知 pahāna pariññā, 61, 373
 清净道论 Visuddhimagga, 1, 3, 50, 160, 202, 232, 248, 332, 380, 409
 清凉经 Sītībhāva Sutta, 170
 婆醯尊者 Bāhiya Dārucīriya, 142
 寂灭的利益 nirodhānisamsa, 301
 寂灭随观 nirodhānupassanā, 66, 84

- 密集 ghaṇa, 63, 103, 177, 377
 谛分别 Saccavibhaṅga, 287
 谛相应 Sacca Saṃyutta, 1, 293
 弹指之顷章 Accharāsavghāta vagga, 99
 睡眠烦恼 anusaya, 86
 维部大师 Webu Sayadaw, 341
- 十二画
- 提舍长老 Tissa Thera, 49, 129, 139
 提婆达多, 307
 喜（喜悦）pīti, 30, 93, 100, 298, 316, 410
 喜觉支, 20, 69, 270, 275, 408
 斯陀含 sakadāgāmi, 76, 198, 259, 361
 散乱的心, 17, 90, 215, 218, 409
 暂时舍断 tadaṅga-pahāna, 257
 最上见佛 Anomadassi Buddha, 208
 最后有者 pacchimabhavika, 360
 最胜华佛 Buddha Padumuttara, 46, 271
 智慧种子, 361, 384
 等无间缘 samanantara paccayo, 152
 集谛 samudayasacca, 24, 115, 168, 261
 善行种子, 361, 384
 善法, 71, 131, 155, 197, 258, 288, 407
 善梵经 Subrahmā Sutta, 147
 善欲 sammāchanda, 271, 325, 363, 396
 道谛 maggasacca, 29, 115, 174, 293
 渴爱 tanhā, 41, 57, 106, 181, 247, 392
 富楼那弥多罗尼子尊者 Ven. Puṇṇa Mantāniputta, 142
 遍满慈, 234
 禅支, 99, 233, 263, 345, 395, 410
 禅那, 5, 43, 57, 71, 129, 173, 270, 392
 禅那行者 jhānakammika, 101, 104, 198
 禅定的五项利益, 299, 301
 禅相 nimitta, 5, 58, 92, 133, 257, 274
- 十三画
- 缘 paccayato, 151
 缘经 Saṃyutta Nikāya, Paccaya Sutta, 362
 缘起, III, 2, 35, 68, 104, 122, 182, 245, 272, 293, 358, 373, 397, 411
 缘摄受智 paccayapariggahaṇā, 61, 107, 181, 245, 374
 摄阿毗达摩义论, 385
 频毗娑罗王, 207
 愚人智者经, 322, 325, 328
 触食 phasssāhāra, 60, 364, 406, 423
 触等五项（名法） phassapañcamaka, 103, 203
 新德里, 385
 意门心路过程, 109, 118, 142, 164, 219
 意愿 chanda, 2, 29, 52, 93, 162, 219, 265, 297, 314, 353, 395
 慈心观, 134, 230, 295, 352
 慈心解脱, 230, 236
 慈爱经, 232, 236
- 十四画
- 槟城佛学院, 380
 僧吉帝 Saṅkicca, 238, 360
 僧残罪, 336
 疑, 198, 255, 259, 369
 遮波罗塔 cāpālacetiya, 77
 旗幡经 Dhajagga Sutta, 351
 精进, 3, 5, 49, 92, 263, 304, 357, 407
 精进觉支, 20, 69, 96, 267, 408
- 十五画
- 慧解脱者, 366
 增上心经 Adhicitta Sutta, 170
 增上生利益 bhava-visesāvahānisamsa, 300
 增上戒 adhisīla, 339
 增支部 Aṅguttara Nikāya, 99, 236, 288
 蕴, 151

-
- 蕴品相应 *Khandhavagga Saṃyutta*,
 125, 175
 瞋恨盖, 72, 78, 229
 瞋根心, 217, 393
 摩那埵, 336
 摩诃尸婆长老 *Tipiṭaka Mahāsiva*
 Thera, 163, 184, 191, 200
 摩诃弗沙长老 *Mahāphussadeva*
 Thera, 138
 摩诃那伽长老 *Mahānāga Thera*, 139
 摩诃提舍长老 *Mahātissa Thera*, 129,
 139, 228
 摩鞞地耶经 *Māgandiya Sutta*, 35,
 206
 颜色, 57, 84, 118, 162, 220, 275, 368
 潜伏性烦恼 *anusaya*, 87
 憍陈如尊者, 369
 十六画
 颠倒 *vipallāsa*, 58



免费结缘书籍网站：www.sadhu3.com
环保爱好者可以直接从网站下载电子文档

南传佛教 微信平台：
“弘扬正法，惠益众生，增上戒定慧三学。”
请直接扫描下边的二维码



