

# 身念處禪觀修法

## Vipassana Bhavana

泰國 阿姜念 著

凡拉達摩 譯

請用 ~~Foreign1~~ 字型 (已轉為萬國碼 UTF-8)

本檔案取自釋大懺的網站

[http://home.kimo.com.tw/dhammachanda\\_1/](http://home.kimo.com.tw/dhammachanda_1/)

並經過整理



## 目 錄

(目錄中的頁碼是原書的)

### 簡介

• 第一篇 理論....5

1-1 佛法.....6

1-1-1 什麼是佛法.....7

1-2 智階.....17

1-3 三十七道品 .....19

1-3-1 四念處 .....19

1-3-1-1 修四念處的要件 .....21

1-3-1-2 身念處 .....23

<u>1-3-1-3 如理作意和覺察力</u>	.....23
<u>1-3-1-4 修行所緣</u>	.....24
<u>1-3-1-5 修行的助緣(有利於斷煩惱的條件)</u>	..25
<u>1-3-1-6 正確的修法（四念處）</u>	.....25
<u>1-3-2 四正勤</u>	.....26
<u>1-3-3 四神足</u>	.....27
<u>1-3-4 五根</u>	.....27
<u>1-3-5 五力</u>	.....27
<u>1-3-6 七菩提分</u>	.....28
<u>1-3-7 八正道</u>	.....30
<u>1-4 四聖諦</u>	.....32
<u>1-4-1 四聖諦的特質</u>	.....32
<u>1-4-2 應用四諦法</u>	.....32
<u>1-4-3 此修法為何符合四聖諦</u>	.....33
<u>1-4-4 苦諦</u>	.....33
<u>1-4-4-1 苦的四種形式</u>	.....34
<u>1-4-4-2 佛陀所發現的十一種苦諦</u>	.....35
<u>1-4-4-3 六根中的苦</u>	.....36
<u>1-4-5 集諦（第二聖諦）</u>	.....37
<u>1-4-6 滅諦（第三聖諦）</u>	.....38
<u>1-4-7 道諦（第四聖諦）</u>	.....39
<u>1-4-8 體證四聖諦的般若智慧</u>	.....41
<u>1-4-9 結論</u>	.....41
<u>1-5 毘婆奢那</u>	.....42
<u>1-5-1 三種修行的智慧（不同於世間的智慧）</u>	.....44
<u>1-5-2 定</u>	.....45

1-5-2-1 剎那定（瞬間定）	.....45
1-6 當下和實相	.....46
1-6-1 實相（自然的真實狀態）	.....48
1-7 精進—正念—正知，如理作意和覺察力	.....52
1-8 不善根：惡行的根源（無明煩惱）	.....55
1-8-1 善惡和無記	.....58
1-9 毘婆奢那與奢摩他修法的差別	.....60
1-10 色和心	.....63
1-11 隱蔽三法印的因緣法	.....65
1-12 十二因緣（緣起）	.....70
1-12-1 如何以十二緣起破除邪	.....72
1-12-2 緣起法面面觀	.....73

## 第二篇 實修 .....82

### .2-1 修行的摘要.....83

.2-1-1 四種姿勢.....83

.2-1-2 我們觀照所需的工具.....83

.2-1-3 中道.....84

### .2-2 實修.....86

.2-2-1 修行的原則.....90

.2-2-2 意見.....92

.2-2-3 自然的修法.....95

.2-2-3-1 為什麼用自然的修法？.....96

.2-2-4 如何判斷一個人的修法對或錯.....97

.2-2-5 適應初學者的簡化的修法.....98

### .2-3 修行檢討.....99

.2-3-1 此修法與四聖諦的關係.....	99
.2-3-2 各種苦與四念處的修法.....	100
.2-3-3.問題.....	101
.2-3-3-1.修行者可以對自己發問的問題.....	102
.2-3-4.檢查身心.....	103
.2-3-5.定.....	104
.2-3-6.妄想.....	106
.2-3-7.雜項.....	107
<u>.2-4.結論.....</u>	<u>108</u>

### 第三篇 成果 .....114

<u>.3-1 十六階智.....</u>	<u>116</u>
.3-1-1 名色分別智.....	116
.3-1-2 把握因緣智.....	117
.3-1-3 審察遍知智.....	118
.3-1-4 生滅隨觀智.....	119
.3-1-5 崩壞隨觀智.....	122
.3-1-6 怖畏現起智.....	123
.3-1-7 過患隨觀智.....	124
.3-1-8 厭離隨觀智.....	126
.3-1-9 欲求解脫智.....	127
.3-1-10 審察隨觀智.....	127
.3-1-11 行捨智.....	128
.3-1-12 隨順智.....	129
.3-1-13 種姓智.....	131
.3-1-14 道智.....	132

.3-1-15 果智...132

.3-1-16 思惟反射智...133

.第四篇 總結.....136

.4-1 總結.....137

.4-2 佛陀最後遺言.....140

附錄 獨參

回目錄

# 簡 介

## [回目錄](#)

第二版「身念處禪觀修法」(Vipassanā Bhāvanā)的章節的標題跟第一版完全一樣。但 1-1-1 節(什麼是佛法)，為了更清晰闡明什麼是我們所謂的「真正的佛法」，我們將這一章從新編寫。這一節中，我們也將英文字調到巴利文的前面，這樣子讀者可以不必時常中斷閱讀，為查閱巴利文索引(附錄 C)而中斷。另外，全書中多處佛法也重從新精煉和編寫過——其中有許多是學生對本書曾經提出質疑之處。

在這裡我們必須說明為什麼要頻繁使用巴利文：其目的地何在？在布堪甲那南這裡教導以英語為母語的外國學生時，因為老師不會說英語，翻譯會說英語和泰語，而外國學生不會說泰語，這種情形下，巴利文或多或少成為第二種共通的語言。例如，老師問學生是什麼創造了他？學生回答「Kilesa」(注 101)(煩惱)或三種「taṇhā」(貪愛)，老師不必透過翻譯就可以知道他正確地回答了煩惱或貪愛。對於美國學生而言，他們可以很容易在當地的大學圖書館中找到英國巴利協會(P.T.S)翻譯的巴利聖典的英譯本(藏經)，因此會比較善長於使用巴利文。但是對於不是以英語為母語的歐洲學生而言，就不易閱讀英國巴利協會的英譯本，因此也不擅於使用巴利文。針對這些不是以英語為母語的歐洲學生，我們在本書的開頭——內容稍難的 1-1-1 節，加入一些簡單的解釋，盡量少用巴利文。

如果問到：本書的主要內容是什麼？簡單的說，渴愛（或三種貪愛）是苦唯一的因，並且存在一條滅苦之道。而此滅苦之道即是由實踐八正道，亦即中道來成就。它是從念住的修習四念處下手而體驗身心的三法印（無常，苦，無我）。本書所談到的四念處修法就是以四個基本念住之一為所緣的身念處修法。

這種修法要觀照個人的身與心，而非觀察個人身外之物。身與心必須被清楚的覺照——包括精進、正念和正知。涅槃是斷除煩惱和止息苦痛的法；而涅槃之道，詳述之即十六階智。這十六階智事實上是以上述能照見三法印的實相般若逐步證得的——然後才導致涅槃。然而只有某些階智（第 1,3,4,12 階智）才是具有決定性的，然而其他的階智僅是伴隨著他們而生的。

有人會問到：用「心王—心所—色法」這個名相來描述身心真正的用意是什麼？心王—心所可說是「識的狀態」<sup>1</sup>，因此可以提醒我們心不是一個堅實或永恆的個體，只是一連串剎那生滅的識的狀態。（事實上，我們整個世間——五蘊的世間——在每一剎那只是這些識的狀態之一而已。）如此看待此心（迅速生滅而不實），我見就不易起現行。心王、心所是出自佛法阿毘達摩（分析的教法），而阿

---

<sup>1</sup> 共有 89 種包含所有有情的心活動的識——有時或稱為「心」，但心或識是不可能單獨存在的：它是各種不同的心所法所組成的。例如，任何 89 種識其中一識都可以分成幾部分，見附錄 B。

毘達摩的要旨就是將身心分析成更微細的功能和部——然後去觀察每一部份皆無我。

最後，對於要從事這種修法的學生很種重要的是——要了解這種修法和其他現今毘婆奢那修法不同之處：

(1) 雖然修行者最後要觀照身心兩者，但他必須從觀身入手，保持觀身直到觀身夠清楚了，心就會顯現（這是因為身是粗顯的——因此較易關照）。這點是根據佛音論師所著的《清淨道論》的指示（第十八品，269 頁）：「當他對於色（身）次第澄清、去結，而極清淨之時，則他障礙的煩惱沉落，如無濁泥之水，心得清淨，對於以彼（色），為緣的非色法（心）亦自得明瞭。」

修行者必須不斷地觀身直到真正明瞭先心為止，而觀照的智慧改變我見之前，他將無法進至其他階智和達到涅槃。

(2) 必須視為身心實相——亦即將他們視為四念處之一（身、受、心、法），並以三心：精進、正念和正知來觀照身心。

(3) 觀身時必須觀照整個色身——而非色身的一部份，如腳、小腹等。

(4) 這種修法只有念住（正念）是不夠的。正念必須配合正知，正念和正知要一起運作。正知即知道坐的、站的是色身非「你」等等，聽的、看的是心非「你」等等。太多念住（正念）而沒有正知，事實上是不好的——導致偏定，而隱蔽了智慧。

(5) 這種修法用以防止生起喜歡（貪）或不喜歡（嗔）——而因此可以改變我見（癡）。這一點非常重要，因為如

果不能防止喜歡或不喜歡，就不是四念處的修法。舉例來說：以正思惟（如理作意）——觀照改變舊姿勢時不是出於貪欲——而是要對治身苦。「如理作意」也要用於知道吃飯、沐浴、工作等等不是為了享樂，而是要對治身苦。我們必須隨時保持如理作意防止喜歡或不喜歡，而且刻意走得很慢或以緩慢的動作工作都是出自貪欲，因此不適用。所有的動作，必須以自然的方式運作，而我們只要隨時保持如理作意以防止喜歡或不喜歡生起即可。

[回目錄](#)

一切有情，不論是已生或將生，無論如何，都要留下他們的軀殼而（死）去，認知了有情共同的命運，智者應該努力修行而過著高尚（宗教）的生活。

（無問自說經，小部 25，iii， 189）

.....用虔誠的心歸依佛、法、僧，如此他將獲得更大的果報；用虔誠的心持戒：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不喝酒——放逸之因.....用虔誠的心持這些戒，如此他將獲得更大果報；他所做的，盡是慈悲——一陣陣慈悲的馨香.....如此他將獲得更大的果報。然而他所必須做的，只是一彈指頃，無常之想。

（增支部，第九冊）

# 1-1 佛法

佛法二千六百年前，印度北方釋迦小王國的悉達多太子，因為見到生活周遭苦的逼迫，所以離開了妻兒<sup>1</sup>展開獨自追尋滅苦的方法。他追隨當時印度苦行者的修行目標尋求神我——或不死。他跟一位老師修行，成就了第七次第定（共有八個次第定——四種色界定、四種無色界定）。後來，和另一位老師修行，又成就第八次第定。但他很快發現這些禪定只是暫時的狀態，根本無法滅苦。然後他開使修苦行，這種苦行是以絕食來淨化靈魂而擺脫苦痛。最後他接受一位名為蘇嘉塔（Sujatā）的牧羊女所供養的熱乳粥而停止了絕食的苦行。他體會到極端欲樂（定樂）和苦行並非滅苦之法。唯有中道法才是滅苦之法。當夜，在禪定中他體驗四聖諦法而徹悟。他就是後來為佛教僧侶所熟悉稱頌的無上正等正覺者（三藐三佛陀）——或「悟不由他的覺者」。

今天世界上越來越多人，享受著前所未有的富足生活，但是內心卻覺得很空虛，都逐漸轉向學習四聖諦和中道法。釋迦牟尼佛經過四十五年的辛勤弘法利生，他只教導一件事：「苦與苦的止息」。佛陀並不喜歡探究類似「宇宙有盡無盡」這種令哲學家殫精竭慮的問題。

---

<sup>1</sup> 他們後來又團圓了，在他悟道幾年之後和他身邊的常隨眾回到故鄉，他為他父親、妻子、兒子說法。

然而他卻明白地指出 整個宇宙的器世間是色法，而生於其中的有情是心法與色法（名色或五蘊）。在佛陀體證的教法中，並沒有永恆的自我、上帝創造的靈魂或人的靈魂。佛法的修持，其實可以簡單地定義成把身心當作不斷變化的事物來觀照（明覺）而已。經過二千多年來，透過許多身心觀照的結果已經累積了大量的專門知識。（甚至近代西方國家對於夢的某些研究成果早在二千年前就為佛教徒熟知了）。

## 1-1-1 什麼是佛法？

### 1-1-1-1 簡介

真正的佛法不是寺院、佛像、供養僧人托鉢的食物或是儀式。雖然這些事物都很有價值，但不代表真正的佛法。那麼什麼是佛法呢？如果說佛法是以正念、正知修行，引發般若智慧而斷除煩惱並止息痛苦——這個概念更接近答案，但還不夠清楚。

如果說佛法是色心二法——那麼就更接近答案了，但還不十分令人滿意，因為「心」<sup>1</sup>這個字所傳達的概念是：一個緊湊的心，整個是一體的，處理所有各種不同的精神作用。為了更真實地描述心，可以將心表示成很多心態（心王），每個心王個別生起並且彼此不同：如看的心態與聽的心態不同，妄想的心態與修行時觀身的心態不同等等。「我

---

<sup>1</sup> 完整的解釋請參閱本書後面附錄 C 巴利文索引。

們」這個整體存在的感覺，也只是每一剎那生起其中一個心態，而且下一剎那迅速地被另一個心態所取代而已。

但光講心態（心王）還不夠，心態（心王）其實是由 52 個心所法所組成的（例如：觸、受、想等都是心所法），所以對心的真正定義變成「心王、心所」如果現再將色法也加入佛法實相的定義中的話就成為「心王、心所、色法」。但心王、心所、色法還不是有情身心整體的「描述」。如果修行成就（體證身心非「我」）會達到一種狀態，此時短暫的道剎那將生起而斷除煩惱，這種道剎那是以涅槃為所緣，而是涅槃佛法實相之一。

因此我們最後對佛法實相的定義變成身心和覺悟——或者用巴利文表達即是心王、心所、色法和涅槃。對於佛法而言，這四法都是實相，這表示這四法在宇宙都是「真實的」——亦即他們不用透概念去了解。所以宇宙中每一個有情都由前三法組成——心王、心所和色法，而涅槃——是開悟的四個道果當中，能斷煩惱的道剎那的所緣——是實相中的第四法（重要的是，要了解涅槃只是心在特定的般若智慧狀態下的所緣，涅槃真正呈現的是非常短暫一剎那的安祥與寧靜——而它的屬性不與煩惱相應）。

佛法立前三法（心王、心所、色法）的目的是要證明「你」實際上由許多部份組成（迅速生滅的心和迅速生滅色身），因為沒有任何一部份是「你」，他們所共同組成的也不會是「你」，在佛法中這種將色心二法分析成不同的幾個小部份的科學稱 阿毘達摩：這種科學能幫助我們更容易認清所謂的「我們」是非男、非女並且無我等等。

那麼 我們第一次對佛法下的定義就是這些實相（心王、心所、色法和涅槃）才是佛法—— 真正的佛法。

世界上每個有情都符合這個色心二法的定義（心王、心所、色法）。而無情只是物質，是色法。即使那些不了解這個定義，或未曾聽聞佛法的人，還是由心王、心所、色法所組成的，而 涅槃還是存在於心完全清淨時可達到的一種狀態。 希望在你讀完對真正的佛法簡單的定義之後，能對以下各節中，我們老師針對這個重要課題所作更深入的討論，能有進一步的信心。

### 1-1-1-2 討論

可以將佛法定義成兩方面：

- （1）自然界的真實狀態，和
- （2）佛陀的教法

#### （1）自然界的真實狀態

佛說「**Sabbā dhammā anattā.**」意即「一切法（事物）無我」因此我們可以了解宇宙中的實相——心王、心所、色法、涅槃都有共同的一個特性：他們都是無我。

這四法是自然界的真實狀態（**Sabhava dhamma**）——亦即無我非男、非女、無上帝等。「**Sabhava**」（實體）在這句話中專指無我、無男、無女等。無我是三法印（無常、苦、無我）之中，唯一可以適用於這四個實相。因為涅槃是出世間法：是常、樂、但是無我的，而心王——心所——色法是世間法：是無常、苦、無我。

(a) 每個人都具足四法中的三法（心王——心所——色法）將我們束縛於生死輪迴——不斷地生、老、病、死之中。這三法（心王——心所——色法）由因緣而生，而且彼此互為因緣：（如：有身無心不能活動，有心無身不能作用）。而且身心一生當中不斷地方迅速生滅，不管我們察覺與否，每一剎那，身心都不斷地生滅變化，這是世間法，而這個體性的推動者並非上帝、梵天或其他神秘力量的介入。

五蘊或身心是（苦諦）（「sacca」是「真諦」之意。因此「dukkha sacca」是苦諦——第一聖諦）。五蘊真正是苦諦，是苦因的果，苦因是渴愛，如第二聖諦，集聖諦所述。身心真正的創造者是煩惱，煩惱是渴愛，或者對修行而言，煩惱即是貪、瞋、癡。也唯有煩惱才能創造身心。身心（五蘊）即是我們一般認為的男、女，或此人、彼人，或這個國籍的人、那個國籍的人。這個因（煩惱）和果（五蘊）都有三個特質——無常、苦、無我，這是自然的法則，沒有任何一個有情例外。

(b) 涅槃也是實相，但他不屬於五蘊——亦即不屬於「世間」（佛陀說：對眾生而言「世間」即是五蘊，因為我們都是透過五蘊來經歷每一件事物。這個「世間」可以稱為「蘊界」或「身心世間」。)

涅槃為道剎那所緣，道剎那可以斷煩惱而滅苦——道剎那生起於十六階智中的第十四階智——並且果心會隨之而來（第十五階智）。涅槃稱為出世間法，因為涅槃可以斷除煩惱。涅槃是常與樂，但它不是男或女——無我。

這是真正的佛法。悉達多太子憑著自己的努力發現了這個智慧——也就是四聖諦。沒有人教他，因此他被稱為「大阿羅漢——無上正等正覺」（悟不由他的覺者）。

## （2）佛陀的教法

這是佛法的第二種定義方式。佛陀的教法，視個人的根機的不同，會產生三種不同的力益：

（a）對現世有功德利益。

（b）對來世有功德利益。

（c）究盡的善法益，或稱為涅槃，能滅苦。

（a）的例子，如經典談到不要生氣，佛陀教我們不要瞋恨。佛陀說「不要傷害你的心」。因為瞋恨只會傷害你自己而不是別人。

（b）的例子，如有關持戒律或修習禪定的教法。

（c）關於佛陀教授達到涅槃的方法——涅槃的樂不再變苦，不像世間的樂是苦樂參半。

這裡我們只談涅槃可以滅苦，真正的苦是五蘊或身心（名色）。最後五蘊完全滅盡時，才能完全達到涅槃（般涅槃）。如佛陀和佛陀當時的徹悟者阿羅漢自己都不會再出生而產生痛苦了。

那麼什麼是佛陀所教導滅苦的方法呢？

他所教的是八正道中的戒、定、慧（清楚認知）。

為什麼是八正道中的戒、定、慧呢？

因為八正道中的戒、定、慧是中道法，而中道是成就四聖諦所必需具備的。

八正道稱為中道並且是「唯一的道路」可以到達四聖諦而滅苦。

中道意即避免欲樂和苦行兩種極端的行為，這是佛陀從當時婆羅門教的修行者當中所發現的。這些婆羅門的修行者認為：自我苦行可以去除貪愛而自我放縱可以去除瞋恨，中道也有避免貪瞋的意思。

體證四聖諦有什麼利益？

這個利益就是滅苦。苦滅於以涅槃為所緣的道剎那，而道剎那生起時，能斷除殘餘的煩惱而滅苦（第四道果）。涅槃是非常快樂的，因為不再生死輪迴。

你說非常快樂是什麼意思呢？

這種快樂是永遠不再變苦的樂，不同於世俗之樂，因此佛陀說：「涅槃是非常快樂的」。

怎麼會生起快樂呢？

因為涅槃不屬於五蘊，五蘊是真正的苦（苦諦）。如果你沒有五蘊就不會再受苦——諸如老、病、死、哀傷、憂感等等。這就是為什麼涅槃是快樂的，它不像世俗之樂是苦樂參半的，涅槃是佛法中最高的善法。

由戒、定、慧組成八正道。而戒、定、慧那一樣先呢？我們要先持戒清淨了，然後才能體證定和慧嗎？

八正道當中的戒、定、慧是一起修的而不是一次修一樣。就像一顆藥丸有三種成份：我們是一次吞下去的。定的修持是平靜、喜悅的——尤其是達到專注（深定）的人，定是非常快樂的，那麼為什麼我們說唯有涅槃是樂呢？

雖然修定是善法，定能降服煩惱（蓋），但定只是暫時的平靜，只有蓋被壓制住時，才能維持定的狀態，而且快樂的程度是取決於禪定的深淺。

但這種禪定的樂受仍在苦樂輪迴之中。

禪定的修行在佛陀之前早就存在了。佛陀修習禪定直到他成就最高的（第八次第）禪定。但他發現這種禪定不能斷除潛伏的煩惱。後來他發現八正道而體證四聖諦——也因此而悟道了。然後他說：「這是我的最後一生」。因此悟道（涅槃）能斷除煩惱而滅苦——不再輪迴——所以我們說唯有涅槃是樂。

世界上所有的哲學，只有佛法談到滅苦的智慧。我們怎麼證明這一點？好好的遵循八正道就可以斷除苦的因——煩惱。而煩惱唯有用智慧才能斷除。修行成就就可以增長智慧，而這種智慧（內觀或實相般若）可以斷除煩惱，只有佛法可以完全斷除煩惱——意即達到涅槃。這證明修學八正道可以增長智慧。

最後這些問題是有關於涅槃的重要問題：

（a）什麼是涅槃？（b）何處是涅槃？（c）你如何見到涅槃？（意即，如果你相信涅槃存在的話。）

這些都是很好的問題，因為所有佛教徒都想滅苦，而要滅苦就要證得涅槃，我們將簡短的回答這些問題，但如果你修行成就時，你就會更清楚了。

（a）什麼是涅槃？涅槃是短暫道剎那的所緣。涅槃是實相，或者自然事物的真實狀態。道剎那以涅槃為所緣能斷除煩惱而滅苦。苦是我（身心）。如果沒有「我」（身心）就沒有諸如老、病、死等等的苦——因為涅槃的狀態是沒有五蘊的。五蘊是真正的苦（苦諦）。

我們每一個人都由五蘊組成：色、受、想、行、識。或者更簡單說，五蘊是身（色法）和心（心法）。（五蘊的後四項是心法）。五蘊是苦的真理（苦諦，或第一聖諦）苦

諦是一直存在著，但我們通常都體會不到。這是由於煩惱(渴愛)，而這個煩惱創造了我們。創造我們的煩惱跟我們相處很長一段時間了——除非我們對它做一番改變。

(b) 何處是涅槃？

涅槃不是一個地方；它不是任何地方。沒有人，甚至有超能力的人也沒辦法回答涅槃在那裡。涅槃不是天堂；涅槃就像風：只能由它的作用來認知它的存在。涅槃是非常殊勝的道剎那的所緣，涅槃是這種道剎那心的所緣。

凡夫沈浸於煩惱之中，但如果他修毘婆奢那(智慧禪)而啟法發實相般若時，他的心就會轉為清淨了。這就稱為道剎那和道果。這兩者皆是以涅槃為所緣(十六階智中的第十四階智和第十五階智)。

涅槃不是心，它只是心的所緣。當實相般若很強的時候，心就可以轉凡為聖。這種轉變稱道剎那。道剎那後面緊跟著是道果。兩者皆以涅槃為所緣。當苦的因滅時，苦(果)就在那一刻被道剎那所滅。悟道的四個道是：入流果，一來果，不還果和圓覺或圓滿者(阿羅漢果)。

有十種束縛障礙了我們悟道：

1、我見。

2、懷疑佛陀的教法。

3、執著儀式和典禮(戒禁取見)。(這是指相信任何儀式，諸如：點香或任何慣例的行為或禮拜，可以導致涅槃的任何信仰)。

4、欲貪。

5、瞋恨。

6、色貪。

7、無色貪。（色界是仍然有色身存在的地方。無色界只有心存在的地方，所以和兩項都是關於貪求天界的存在欲）。

8、慢。

9、掉舉。

10、無明。

因此，在第一道，入流果的道剎那滅除前三項束縛；在第二道，一來果的道剎那滅弱第四、五項束縛；在第三道，不還果的道剎那滅除第四、五項束縛；在第四道，阿羅漢的道剎那滅除了殘餘的五項束縛。

（c）你如何見到涅槃？

想要見到涅槃，必須以正確的方法修四念處。正確的修行四念處是導致悟道的唯一的道路。佛說：「比丘們！這條路是令凡夫導致清淨，唯一的道路。（詳見大念處經，長部第二十二經）」

四念處是三十七道品的最初基礎。而誠如佛陀修過的，三十七道品可以體證四聖諦。當心完全淨除煩惱的時候，你是自知的——不需要別人告訴你——因為涅槃是實相，是由你自知的。誠如比丘所誦的偈子中：「每個人由他自見」。

## 1-2 智階

佛陀透過三個階段體證四聖諦。因為沒有人可以教他，因此他靠自己體會三個智階。

### 1. 諦智

第一智階，稱為諦智，他體會到：

(1) 苦諦的十一種行式：（五蘊的）生，（五蘊的）老，（五蘊的）死，哀傷，憂感，（肉體的）疼痛，苦惱（心靈的苦），失望，關於愛別離，怨憎會，求不得。

所有的苦都是由於對五蘊的執取。

(2) 苦之因（集諦）：欲貪、色貪、無色貪（見 1-4-5 節「四聖諦」）。

(3) 苦之滅（滅諦）：涅槃是止息苦因（集諦）和果（苦諦）的法，因滅果即滅。

(4) 滅苦之道（道諦）：八正道是中道，是唯一可以滅苦的修法。

## 2. 作智

這是以第一智階為基礎的實修。苦必須靠修行來認知。集（苦之因）必須靠修行來斷除。滅（涅槃）必須靠修行來證得。道（八正道）必須靠修行來發展。

## 3. 證智

證智是成果，或認知所修的與四聖諦之關係的智見。這三智（諦智、作智、證智）被看成是「三層相關的智見和內觀」——與四聖諦有關的三種直觀智見。

佛陀在悟道的當夜經歷了四聖諦的三個智階（他經歷了  $4 \times 3 = 12$  階）三個智階（諦智、作智、證智），每一智階乘上四個聖諦。

修行者要像佛陀一樣的滅苦，必先了解第一智階（諦智），然後了解修法並遵循修法（作智）。這兩種智慧配合在一起，就是我們所要做的修行。

如果你了解每一智階（諦智），而修第二智階（作智），然後乘上四個聖諦得到  $4 \times 2 = 8$ ，就是你現在的毘婆奢那修

法。如果你了解結果（證智）就是  $4 \times 3 = 12$ ，亦即修行者已成就了出世間法。

在佛陀悟道不久之後的說法《初轉法輪經》之中，他用以下的詞句描述三個智階：

諸比丘！我于此四聖諦，以如此三轉十二行相，如實智見上未為完成清淨期間，諸比丘！我于天、魔、梵天世界、沙門、婆羅門、人、天眾世界、不稱現等覺無上等正覺。

諸比丘！然我于此四聖諦，以如此三轉十二行相，如實智見上已完成清淨故，諸比丘！我于天、魔、梵天世界、沙門、婆羅門、人、天眾世界、稱現等覺無上等正覺。

又於我智生、見我心解脫不動。此我最後身，不更受後有。（南傳律藏小品第一大犍度）

### 1-3 三十七道品

人不要追憶過去，也不要妄想未來，過去的.....已過了，未來的.....還未到，寧可觀照現在每一個生起的念頭，只要清楚知道而且不迎不拒。今天必須要做這樣的努力，也許明天死亡就會降臨，誰知道呢？（中部—尼柯耶，iii，187）

#### 什麼是三十七道品？

三十七道品是三十七種助長悟道的特質。這三十七種特質最終引導修行者至體證四聖諦，而以四念處為起始——四念處是三十七道品中最初的四個要目——而終於八正道。

#### 1-3-1 四念處（圖 1-1，1-2）

四念處，或念住於四種所緣（身、受、心、法）或基礎的修法，是目前禪修系統中最普遍的一種修法，而佛陀用以下的詞句來描述：

比丘們！對於凡夫只有一條路可以導致清淨，克服憂愁哀傷，祛除苦楚悲痛，得到正當行為的準則，體證涅槃，這條路就是四念處。（長部，四念處經）

念住的四種所緣或基礎是關於：身、受、心和法。

圖1-1三十七道品



- (1) 所緣：觀照坐的色身——對自己。
- (2) 能緣：精進——正念——正知，這就是真正的四念處（這三心即戒、定、慧和八正道）。
- (3) 目的：斷除對五蘊的喜歡和不喜歡之念。（貪和瞋）。
- (4) 利益：破無明（痴），體證四聖諦和滅苦。

修四念處和修八正道是相同的，換句話說：如果你修八正道就是修四念處，因為四念處和八正道都是中道法（佛陀說的三十七道品都是中道法）

四念處是三十七道品的基礎，可以引發實相般若並滅苦。

身念處有十四所緣，受念處有九所緣，心念處有十六所緣，法念處有五所緣。

共有四十四個四念處所緣，每一種修法都可以證得阿羅漢果。例如阿難以身念處證得阿羅漢果，在觀照微細的動作時證得的。（他正要躺下來的一剎那，開悟證果的。）

### 1-3-1-1 修四念處的要件

(a) 必需要以身、受、心或法為所緣。

(b) 必需用三心（精進、正念、正知）在當下觀照所緣，這是真正的四念處修法，四念處可以增長導致涅槃的善法。

(c) 以上 (a) 和 (b) 配合在一起滅除對「世間」（五蘊）的貪和瞋。

#### (1) 身（圖 1-2）

「修身念處時只觀身」（對四念處而言）：修一種念處時只觀照一個所緣。如果是修身念處，就只觀身，不要同時觀照身和心：這種同時觀照身與心的方式不是很好的修法。例如，不要把身和受、身和心、或身和法混在一起修。身念處時只觀身，修受念處時只觀受等等。如果你摻雜其他所緣（念處），就像讀一本書，一下子翻到這一頁，一下子翻到另一頁等等。這樣子的話，你就無法了解這本書在講什麼。

修行也是這樣，你必須按照《大念處經》的原則去修行，如果用其他的方法是很難見道的（見身心無我）。

## (2) 受

不要在修身念處時觀受，只在修受念處時觀受。例如：身感到痛時不觀照心知道痛。這樣會變得很複雜。以受當做四念處的所緣很難修，因為共有九種受——包括捨受，這是很難觀照的。

## (3) 心

16 個心念處：包括貪心、無貪心、瞋心、無瞋心、痴心、無痴心、淫欲心等等。

## (4) 法

有五個法念處

1、五蓋

2、五蘊

3、十二處（感官範圍，如看、聽等）。

4、七菩提分。

5、四聖諦。

### 1-3-1 -2 身念處

有十四種身念處，但這個修法只用到兩種：粗顯和微細的動作。初學者應該以身念處修行——觀照粗和細的動作——因為身較心容易觀察。當身觀照很清楚而沒有煩惱的時候，就會生起實相般若，你也就能夠觀照到心了。（這就像鏡子擦得很乾淨時，你就很容易看到東西了）。

身念處也很適合沮代人的性行（見 1-3-1-4-1 節，適合不同人修的念處所緣）。觀照粗細的動作比其他身念處容易

察覺隱藏在色身的苦。（佛說明覺色身的動作，身苦就無以遁形。）

十四種身念處之中，只有三種是真正是毘婆奢那的修持法：粗和細的動作以及身體組成物的觀照。

### 1-3-1-3 如理作意與覺察力

加上以上的各點，有兩個要素有助於修行：如理作意（即必須知道做任何事情的原因並防止煩惱）以及覺察力（即知道目前修得對或錯）具足這兩種要素的正確修法可以生起明覺（精進、正念、正知）最後導涅槃而滅苦。

### 1-3-1-4 修行所緣

這種修法的所緣是粗和細的動作（細的動作是幫助粗的動作順利進行的一些小動作，也就是改變姿勢）。真正的毘婆奢那修法是具足之三心：精進、正念，正知。如理作意和覺察力只是輔助而已。

修毘婆奢那主要的任務就是斷貪和瞋（細節見第二篇，實修部分）。

#### 1-3-1-4-1 適合不同人的念處修法

人分為	適合的所緣
1) 愛強（執於欲樂）慧鈍	身
2) 愛強（執於欲樂）慧利	受
3) 見強（執心為常）慧鈍	心
4) 見強（執身心為我）慧利	法

註：1) 貪愛用身念處，因為身容易觀照，而且因為身是不淨、可厭的，因此觀身可以改變執身為淨的邪見（顛倒妄想）<sup>1</sup>。

(2) 改變執身心為樂的邪見。

(3) 改變執身心為常的邪見。

(4) 改變執身心為我的邪見。

### 1-3-1-5 修行的助緣

(1) 住的助緣：安靜而且不屬於任何人的，因此沒有執著的煩惱。

(2) 法的助緣：也就是適合修行者的性行，如愛強慧鈍的人合修四念處。

(3) 師長的助緣：教法必須導向減苦，而且要從四念處的理論學起，所以修行者須知道自己所修的是真正的毘婆奢那修法。實修的方法要可以見實相（第一階智：名色分別智）。老師要開放給學生問問題，才能解除學生修行上的可能產生的疑惑。

(4) 食物的助緣：衛生、健康而且不用太豐富的食物。並準備給各別的修行者任何必要的食物限制。

佛陀說如果住處和食物都很好但無法見法，修行者應該離開那個地方；如果住處和食物都不好但可以見道，修行者應該待在那個地方。即使有人想要趕他走，他都要待在條件適合於見法的地方。

(5) 天氣應該要不太熱或不太冷的地方。

---

<sup>1</sup>顛倒妄想：a) 執身為淨。b) 執身心是樂。c) 執身心為常。d) 執身心是我。

### 1-3-1-6 正確的修法

根據佛陀說，正確的修法：

- (1) 可以導致去除對身心的執著。
- (2) 可以導致無執。
- (3) 去除煩惱。
- (4) 完全去除貪欲。
- (5) 可以獲得正確的知見或道路。
- (6) 可以體證四聖諦。
- (7) 導向涅槃（滅）。

關於第（6）項，當婆羅門帕塔帕達向佛陀問道，為什麼佛陀拒絕回答宇宙是否永恆的問題，而講四聖諦時，佛陀說：

「帕塔帕達，因為那個問題（四聖諦）是比較有益，是關係到法的，能引導正確的行為能離貪欲，能令心平靜，能認知、深觀更高層次的道，能導向涅槃，因此，帕塔帕達，這就是為什麼我要對那個問題作進一步的陳述的原因。」（長部尼柯耶，戒蘊品）

### 1-3-2 四正勤（圖 1-1）

（精進於已生的煩惱令斷除，未生的煩惱不令增長）

- (1) 努力於斷除惡的境界。
- (2) 努力於防範惡的境界（這兩項關於心的煩惱稱為蓋——見 1-8 節）
- (3) 努力於發展善的境界（意即成就智慧）。

（4）努力於維持善的境界（意即保持智慧，這四項都有賴於保持在當下）。

第（3）項對四念處（修法）已經足夠了有第（3）項，前兩項自然具足。而第（4）項是用來保持在當下的。

四正勤配合來增長八正道中的戒、定、慧。這四項配合在一起用於觀照四念處的所緣上，斷除惡法而增長善法。

### 1-3-3 四神足（圖 1-1）

- （1）欲（修行滅苦的意願或抱負）。
- （2）進（精進於滅苦）。
- （3）心（心能得定來滅苦）。
- （4）慧（以般若智慧滅苦）。

### 1-3-4 五根（圖 1-1）（用於四念處時）

（1）信根（信心、信仰的控制能力）：在這個階段，心力變強，不會感到厭倦。修行者深信四念處是真正滅苦之道。

（2）進根（精神的控制能力）：精進主宰著心，使修行可懈怠。

（3）念根（念住的控制能力）：念住變得很強，但別忘了坐的色身。

（4）定根（專住的控制能力和認知坐的色身。）：在四念處修法中，是心能安住於當下。

（5）慧根（智慧的控制能力）：去除無明，使身心認知整個姿勢是坐的色身。

### 1-3-5 五力（圖 1-1）

（五力的作用和五根一樣，但力量更強）

(1) 信力：對修行的信心增長，確信修法是正確的。

(2) 進力（努力）：心精進的力量更強，並且可以克服煩惱（如觀照「心在看」時，知道不是「你」在看等等，進力可以防止妄想心和五蓋的生起。）

(3) 念力：心能保持在當下。

(4) 定力：心能清楚地觀照坐的色身。

(5) 慧力：智慧變得很強，可以改變「你在坐」的邪見。因為智慧的力量變得比煩惱還強，因此慧力可以斷除煩惱。

通常一般人開始修的時候，愚痴和（無明）貪愛很強，但到了五力的階段，無明和貪愛已經降服了。

第一階智（名色分別智）之後，定慧能等持，在這之前，定總是比較強。

### 1-3-6 七菩提分（圖 1-1）

（七菩提分是可以引發八正道的勇猛智慧，八正道可以導致悟道，而此道始於四念處）

#### （1）念覺支（念住）

正念變得非常強：在這階段修行者確定他將可以證到四聖諦，並成為聖者。要圓滿正念，修行者必須：

（a）修四念處時保持正念正知。

（b）不要跟不修行的人接觸。

（c）隨時會身心保持在當下觀照四種姿勢。

#### （2）擇法覺支（研究）

檢查或研究法：此智是體會身心是無常、苦、無我的，必須圓滿此智，例如：

(a) 修行必須保持平衡，如果信太強會產生貪愛，慧太強會疑法。精進和定必須平衡，太過精進會產生掉舉，太偏定會使精進和精神變差。修行者可能太自滿而卡在第十二階智，而必須從頭開始。

(b) 要保持只與見實相的人接觸。

### (3) 進覺支（精進）

精進變得更強，必須圓滿十一法，例如：

(a) 會更精進保持修行，因為在這個階段，會生起一種生於惡道是無益的感覺。

(b) 修行者會更加精進，因為現在他對於四念處是滅苦的唯一道路不再感到懷疑。

### (4) 喜覺支（喜悅）

這種喜是生於實相般若而不是世間生於貪愛煩惱的快樂。必須圓滿十一法，例如：修行者會想到佛、法、僧、戒和涅槃的功德。

### (5) 輕安覺支（寂靜）

此智以身心之三法印（無常、苦、無我）為其所緣，必須圓滿七法，例如：

(a) 修行者必須隨時具足正念正知，意即保持在當下。

(b) 必須只接觸有平靜心和了解實相的人。

(c) 吃東西只為了維持色身繼續修行和滅苦。

### (6) 定覺支（專注）

必須圓滿十一法，其中如：

(a) 信和慧必須保持平衡。

(b) 進、慧、喜必須很猛利以引導行者入八正道。

(c) 必須隨時隨地保持正念正知。

### (7) 捨覺支（平靜）

必須圓滿五法，例如：

(a) 修行者體會身心即實相（「非男、非女」），而身心只是業的果報——不需要再為身心做什麼了（捨）

(b) 必須隨時隨地保持正念正知。

註：(1) 每一覺支都必須以三法印（無常、苦、無我）為其所緣。

(2) 每一覺支都是由四念處而引發的，只是力量更強，智慧更猛利了，以明覺（三心）修四念處直到圓滿菩提分而入於聖道——導致悟道。

### 1-3-7 八正道

八正道是三十七道品最後的要目，加上此八正道共計三十七項。八正道有世間和出世間兩種，七菩提分圓滿時，八正道就成為出世間（聖道），此時涅槃成為心的所緣。

重要的是要知道八正道道是要去體證而非遵循而已。例如，七菩提分圓滿之後，再圓滿八正道，就可以體證四聖諦而達到涅槃。這是由修四念處而體證四聖諦，這也就是為什麼四念處起於三十七道品之初。因為四念處是因——而八正道圓滿時四念處還屬於世間法，當體證四聖諦時四念處就變成了出世間法。佛陀在相應部尼柯耶中談到「我所教的四聖諦是深奧而難懂的，它是出世間法而本性空寂——無我。未來的比丘將聽不到這種教法，因為四聖諦對他們而言是難以理解的。只要真金——意即真理——尚存，假金就不存，但真

金消失時，假金就出現了，這就是為什麼佛法會衰微的原因。（其他八正道的部分，見 1-1-1 節和 1-4-7 節）

## 1-4 四聖諦

在前一節中（1-3 節），我們知道修行三十七道品的目標是體證四聖諦（圖 1-1），而四聖諦包括：

- （1）苦諦（苦的真理，五蘊或身心是苦）
- （2）集諦（苦的起因=貪愛或渴愛）
- （3）滅諦（苦的止息=涅槃）
- （4）道諦（八正道）

### 1-4-1 四聖諦的特質

（1）苦諦：以不安定，無法保持相同的狀態為其特質。身心二者都是不安的，身的不安是由於苦苦，心的不安是從未找到一個快樂的所緣——會覺得快樂，事實上只是暫時息苦而已，滅苦的聖者不會再一直迫切地追求不同的事物來滿足自己的快樂，因為他們的心已經平靜而且滿足。

（2）集諦：這種不安和尋樂的因是集（三種貪愛）。身心不停的運作：看、聽、觸、嗅、探究、取決等等。

（3）滅諦：解除不安的特質，因為心已經遠離了貪愛而擁有涅槃的寂靜。

（4）道諦：以體證四聖諦及達到涅槃所必須具備的美德為特質。

### 1-4-2 應用四諦法

(1) 體會苦（苦是五蘊：身心）這不是一般的苦（酸痛等）而是根本的苦（苦諦）。

(2) 集是苦的因。

(3) 涅槃（苦的止息：滅）

(4) 奉行八正道可以體證四聖諦。

### 1-4-3 此修法為何符合四聖諦

(1) 此修法顯示苦諦：因此我們修行是要體會苦，苦即身心。

(2) 此修法顯示煩惱造成苦：因此我們修行要拔除貪愛，我們越能體會苦就越能斷除渴愛（貪愛）——因為貪愛即是妄執身心為「我」，而且以為「我」受苦的邪見。

(3) 斷除煩惱可以導致滅（涅槃），因為貪愛斷得越多，就越接近涅槃。

(4) 我們越接近涅槃即是越圓滿八正道。

如果以般若智慧體證苦諦，就證到所有的四聖諦，修行也就圓滿了。

### 1-4-4 苦諦

只要我們（身心）存在著就一直要受苦，這即是苦諦，而苦諦是無法對治的。（只有苦苦和行苦可以對治）身心是隨時隨地受苦的。

苦有兩種基本形式：

(1) 因煩惱而有苦，或稱心苦。

(2) 因肉體而有苦，或稱身苦。

第一種苦，可以在今生此地，由修毘婆奢那一直到證阿羅漢果而斷除的苦。第二種苦，肉體的苦是今生無法避免的苦。如果阿羅漢活著時，他還是有肉體上的苦。因為肉體是「果」——是投胎出生有身心（由集而成）就要受苦的必然結果。

身心本身是輪迴出生的結果。以無明、貪愛為因。唯有斷除無明貪愛才能不再出生（達到圓滿涅槃），才能避免五蘊身。

#### 1-4-4-1 苦的四種形式

（1）苦苦（一般肉體上的疼痛——而心知痛——且身痛會引起心苦，只有證得阿羅漢果的人，才是只覺得身痛而不會引起心苦）。

（2）行苦（修行在變換姿勢時正在變化或止息的疼痛。行苦比苦苦更難體會）。

（3）苦相（照見身心的三法印而生起對苦的認知，這是在十六階智中的第四階智所體證的——生滅隨觀智。）

（4）苦諦就是認知身心全然是苦，而我們無法改變任何事情的真理——這是真正的事實。如：我們無法改變老、病、死。由煩惱而生的苦在證得阿羅漢果以後就滅除了，但肉體上的苦只有在死後不受後有的情況下才能滅除的。

苦苦就像醫院中的病患。

行苦就像一個不樂於照顧病人的護士。

初學者要先體會苦苦，因為苦苦最容易體會，然後接著就能體會行苦，行苦比苦苦更難體會，要體會苦相就必須具足實相般若了。

以智慧證得苦諦時，修行者就體會到世間唯苦無樂。而體證了苦諦就圓滿了所有四聖諦。

#### 1-4-4-2 佛陀所發現的十一種苦諦

果（肉體上的苦）

- 1)（五蘊的）生。
- 2)（五蘊的）老衰。
- 3)（五蘊的）死

煩惱的苦

- 4) 悲傷。
- 5) 哀感。
- 6) 疼痛（肉體上的苦）。
- 7) 苦惱（心靈上的苦）。
- 8) 失望。
- 9) 怨憎會。
- 10) 愛別離。
- 11) 求不得。

所有的苦是來自於五蘊的執取。

任何對肉體的存在感到欣喜的人；對於眼見色、耳聞聲或想像認知、或心行或意識的造作感到欣喜的人；他就是喜歡受苦，對於這種喜歡受苦的人就無法滅苦。

（相應部尼柯耶，xxii，29）

以上所引用的內容是談到苦的反面——樂，因為樂是無常，無法一直保持樂，所以樂也是苦，因為樂是無法控制的，是無我的。

為了滅苦，我們要靠修行來體會苦，以智慧照見苦可以使你脫離輪迴。因為煩惱是剛強而頑固的，所以必須以智慧體證苦來滅除煩惱。

修行者必須以當下的身心為所緣來觀照苦，因為身心即是苦諦。以智慧照見越多苦，就能從修行中獲得越多利益。這種利益就是能斷除貪愛。而樂體會得越多，就遮蔽越多的苦，修行就越少受益。有些修行者不去體會苦，反而耽著於樂受（定）——而且變成越來越喜歡樂受，而他們所貪著的其實就是五蘊。五蘊有苦受、樂受、捨受——所以他們是特別喜歡五蘊的樂受。有了這些樂受，修行者會以為這種樂受即是涅槃。這種樂受不像真正的涅槃一樣能斷除煩惱而拔除對身心的執取。（涅槃不屬於五蘊。）

### 1-4-4-3 六根中的苦

五蘊（身心）的生起即是苦諦，而苦諦是由六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）而生的。例如，眼見色時，眼與色是色蘊，見（或聽等）的作用是識蘊。而識蘊是由其他三蘊：受蘊、想蘊、行蘊所組成。所以總而言之，由六根生起五蘊，而五蘊生起時即是苦諦。同樣的其他根門：耳、鼻、舌等亦復如是。我們談到佛法所說的「世間」，是指五蘊的世間或是六根的世間。

瓦席拉泰麗是佛陀當時的一位阿羅漢比丘尼，他說：「唯有苦生，唯有苦住，唯有苦滅，除了苦之外，一無所有。」

### 1-4-5 集諦（第二聖諦）

第二聖諦是苦因聖諦（集諦）——而苦因即是渴愛或貪愛。有三種貪愛：

（1）欲貪（感官上的貪愛）。是五根對五塵（色、聲、香、味、觸）而生的貪求，如果不對五塵受樂就不會產生欲貪，例如，如果你能善護諸根的時候就不會產生欲貪。欲貪在證得阿那含道（不還果）的時候才完全斷除。

（2）色貪（對生存的貪愛）。「Bhava」字面上的意思是「有」（成為）的意思，是指在輪迴中重覆不斷地出生。共有三十一種「有」或生存的狀態，從地獄的有情到最高天界的眾生。色貪（求生欲）使人貪生怕死，即使是得到了絕症、重傷或殘廢者，也不例外。色貪在阿羅漢道時才完全斷除。

（3）無色貪（因斷滅見而生的貪愛）。這是「斷滅見者」妄執人只活一生並且死後就一無所有的邪見。因為人只活一生，所以斷滅見者都希望活著的時候能夠盡情享樂。入流果的道剎那就滅除了無色貪。

每個人都有欲貪，但是有了欲貪就會有色貪或無色貪，因為他們不是貪求生存就是因斷滅見而起貪求。

以上三種貪愛都會導致一種新的生命形式（「有」）的出生。

### 1-4-6 滅諦（第三聖諦）

涅槃是苦的止息或熄滅，泥洹和涅槃是一樣的。涅槃是滅除煩惱和苦痛的法。

這是因為滅除了苦因——集（或三種貪愛）。在涅槃的一剎那之間是沒有苦的，因為暫時止息了五蘊的作用。在這短暫一念之間生起的心稱為道心（見 1-1-1 節），修行者以智慧體會到苦的時候，他了解到貪愛的苦因，所以他要想辦法去除貪愛；因滅果就滅（貪愛完全淨除，苦果自然滅除）。

如果貪愛完全斷除了，就達到圓滿的涅槃而成就阿羅漢果。如果修行者不能體會貪愛的害處的話，他就無法達到涅槃——而因此滅苦。涅槃是「貪瞋癡三毒的止息，非因緣法，佛教的最高教證，佛法的無上正等正覺，最後的解脫，所有煩惱和苦痛的熄滅。」（曼谷大宗派朱拉隆宮佛教大學佛學大辭典）

涅槃的特性是平靜安詳並遠離煩惱，能體會涅槃的美好而欲求涅槃的人，也就能體會世間（五蘊）的苦。如果一個認為世間是快樂的人，涅槃對他而言是無義意的。

到達涅槃就不會再出生也就不會再死亡，也不會再有身心或五蘊了；身心也不再是修行的所緣。涅槃不是一個地方，但它仍是存在的。它就像風，你只能由它的作用來認知它的存在性。涅槃是超凡或殊勝的心的所緣，此心即為道心。凡夫沉浸於煩惱之中，道心也就無法從他心中生起——除非他修毘婆奢那。因為一個修毘婆奢那就可以將心引導至完全清淨，這種清淨心稱為道心，道心是以涅槃為所緣。涅槃不是心，涅槃是心的所緣，而這種心稱道心。

實證涅槃的人是自知的——不需要老師告訴他。除非修毘婆奢那，透過實相般若將心轉為道心，否則沒有人可以到達涅槃。

涅槃是苦的止息，但除了八正道之外，是無法到達涅槃的，共有兩種涅槃：

(1) 有餘（依）涅槃（已證涅槃，但色身猶存）：這是煩惱已斷而五蘊身猶存。

(2) 無餘（依）涅槃（已證涅槃，煩惱、五蘊身皆除）：這是煩惱已斷色身也死亡，亦稱為般涅槃。

### 1-4-7 道諦（第四聖諦）

道諦是可以導致滅苦的八正道，「Magga」是道的意思，是通往涅槃之道，而涅槃是滅除苦痛的法。要奉行八正道只有一個方法，就是修四念處——四念處是三十七道品的初步，可以導致清淨，斷除煩惱。八正道是由戒、定、慧所組成，是滅苦唯一的路。

## 八正道

### 慧（般若）

(1) 正見：體證四聖諦就是體證實相（本來面目）。對世間法而言，身心是心的所緣；對出世間法而言，涅槃是心的所緣。

(2) 正志（正思惟）：範圍包括——出離（無我）、無瞋和無害。正志的作用是非常重要的，在修四念處時它可以幫助正念和正知正確的運作。

### 戒（尸羅）

(3) 正語：不說妄言、綺語、兩舌、惡口。（貪、瞋、癡是三惡根，如果有正志就無三惡根）。

(4) 正業：戒律——如：不傷生害命（有正志即有正業）。

(5) 正命：不從事對別人有害的生計，如販賣軍火等。（甚至為了療飢而吃也是一種正命）。

定（三摩地）：

(6) 正精進：以四正勤斷除煩惱，四正勤（見 1-3-2 節）可以幫助定慧的生長。

(7) 正念：是指四念處的念住，要以正精進來培養正念。

(8) 正定：對於四念處而言，正定是心一境性或專注於保持在當下。要以正精進扣正念來輔助正定。

如果要正確地達到正定，必須以四組念處（身、受、心、法）為所緣。

我們稱之為「道」的意義何在呢？

是導致開悟的唯一道路。這條「道路」包含八個要項，因此八正道就像含有八種成分的藥，必須一次吃下去。

八正道是佛所發現的，在他之前並沒有人知道。

八正道是中道法，中道法可以破除無明，當無明完全破除時就。

八正道事實上有八個心所，它是無我或靈魂、非男或女。它是實相（注一），因此沒有人知苦諦，沒有人斷集諦，沒有人證得滅諦，也沒有人行道諦（注二）。

#### 1-4-8 體證四聖諦的般若智慧

(1) 體證苦的智慧可以破除顛倒妄想。（顛倒妄想——亦即「妄執身心是常」等等）。

(2) 體證集的智慧可以破除妄執身心是由高層次的力量所創造的，而不是因緣而生的邪見。

(3) 體證滅的智慧可以破除妄執定境為涅槃的謬見。

(4) 體證道的智慧可以消除對錯誤修法的執著，而顯示滅苦之道。

因為貪愛（因）已斷，五蘊的世間亦除，苦也因此而滅。只有在佛法中才能發現體證四聖諦的智慧。

### 1-4-9 結論

誠如《清淨道論》所述苦諦如重擔，集諦如扛重擔，滅諦如放下重擔，所以我們會感到舒服，道諦如放下重擔的方法（相應部尼柯耶，iii，26）。

註 1：實相是自然的真實狀態，詳見 1.6.1 節 進一步的討論。

註 2：有苦而無什麼受苦者，有作而無作者的存在，有滅而無入滅者，有道而無行者的存在。（古老偈頌，節錄自《清淨道論》，第十六品）

### 1-5 毘婆奢那

毘婆奢那<sup>1</sup> 是唯一能引導修行者滅苦的修法。而滅苦是佛法的最終目標，所以修行者應該要了解什麼是毘婆奢那修法；

(1) 毘婆奢那是一種了知身心是無常、苦、無我（非男、非女）的智慧（般若）。其他的智慧是無法了知三法印

---

<sup>1</sup>毘婆奢那事實上是四念處修持的結果——亦即十六階智——但今天它已經變成「內觀禪修」的意思了。

的——只有這種實相般若才能了知三法印。《清淨道論》提到一種殊勝的「超凡智慧」。

(2) 毘婆奢那的所緣是當下的身心，如果你觀照身心之外的事物，就無法證得實相。

(3) 毘婆奢那的作用是斷除六根對六塵的煩惱，因此我們修行必須在當下觀照六根，因為煩惱是由此處而生。

(4) 毘婆奢那的利益是斷除顛倒妄想；亦即妄執身心為常、樂、我、淨的邪見。

(5) 毘婆奢那修法是以《大念處經》中的四組念處（身、受、心、法）為所緣。

以下是有助於修毘婆奢那的法：

(a) 六組毘婆奢那慧地（*Vipassanā Bhūmi*<sup>1</sup>）（基本知識）（注2）毘婆奢那

(b) 十六階智。

(c) 七清淨。

毘婆奢那慧地是修毘婆奢那時，為了生起實相般若我們所必須觀照的所緣，這六組慧地是：

(1) 五蘊。

(2) 十二處。

(3) 十八界。

(4) 二十二根

(5) 四聖諦。

(6) 十二因緣。

---

<sup>1</sup> 「*bhūmi*」這個字是「地方」或「生存的面」之意（見 1-4-5 節，這裡是指各種不同型態的知識的基礎。）

以上這些，簡而言之，只是身心而已，因此修毘婆奢那的人只要觀照身心即可。身心（實相）是生起實相般若時所見到的所緣，而以實相般若照見身心（實相）時即能明白真理。此真理即是認知身心是無常、苦、無我的真理，而照見身心三法印的智慧稱為實相般若，實相般若可以斷除煩惱。

毘婆奢那慧地是理論而且是非常深廣的實相。修行者必須研究慧地直到完全了解為止，這樣在他修行的時候才知道要如何觀照身心。例如，他必須知道根界的所緣（圖 2-1）或四種姿勢。如果他不懂理論就不曉得如何觀照身心，他就不能正確地修毘婆奢那。而且理論是修行成就的助緣，因為理論實修和結果是互為因緣，不能單獨運作的。

毘婆奢那是要體證所有存在的生命都具足三種特性；無常、苦、無我的自然法則（亦稱為有情的三指標）。如果不了解這個自然法則，就稱為無明——對自然法則的無知。這種對自然法則無知的人便還在生死輪迴而不能滅苦。經典對無明的定義是沒有體證四聖諦。如果不了解自然法則的人，就是無法體證四聖諦，也就是無明。

### 1-5-1 三種修行的智慧（不同於世間的智慧）

（1）聞慧<sup>1</sup>（文字般若）：是修行前由理論認知或聽經聞法、討論所得的認知。

---

<sup>1</sup> 技術上而言，聞慧（聞所成慧）是指經由聽聞理論而悟道。思慧（思所成慧）是指沒有人教，而自己知道，只有佛陀才有思慧。但此修法，我們用了解理論代表聞慧，而用正確理論修行來表示思慧。

(2) 思慧（觀照般若）：是修行時的認知，就像我們目前做的。

(3) 修慧（實相般若）：是由實相般若而認知唯有色心二法，而且色心二法是無常、苦、無我的。

（正確的理論可以引導正確的修行，而正確的修行可以引發修慧或實相般若。）

毘婆奢那修法不同於奢摩他修法。如果修行者不知道這一點而將兩者混為一談的話，修行就無法引發實相般若而滅苦。修奢摩他是善法，但奢摩他只能導致平靜而仍在生死輪迴之中。（見 1-9 節，奢摩他與毘婆奢那的差別）

## 1-5-2 定

定意即專注或專注的結果，近來的理念中，有些老師喜歡用「不散亂」這種較為廣泛的定義。定對修毘婆奢那是有用的，但只限定於剎那定的範圍。

有三種基本形式的定：

(1) 剎那定——瞬間定。

(2) 近行定——深的專注，接近安止定的程度。

(3) 安止定——心能長時間保持在一個所緣不動。

要注意以上只有剎那定（瞬間定）對毘婆奢那修法是必要的。

### 1-5-2-1 剎那定（瞬間定）

修毘婆奢那時，我們必須用到剎那定的原因是因為剎那定還是維持在六根當中。改變所緣時，例如；從坐的色身變到心在聽（從意根到耳根），剎那定可以跟著改變。所以

剎那定是可以引發實相般若的基本工具。就是以這種變換所緣的方式才能使修行者見到不斷生滅的心。

見到心的無常變化時。這種無常意味著心是無法控制而因此是苦和無我的。近行定只是專注於單一所緣的方式，因此它是無法用來觀照不斷生滅的心的，要體證心的無常是要用智慧去體證而非只靠禪定。

## 1-6 當下和實相

當下可以定義成：

(1) 身心的實相顯現而不與我們貪欲相應的一段時間。

(2) 以三心（明覺）：精進、正念、正知觀照身心。

如果你想要體會「當下」的話，(a) 三心的所緣必須是實相（非男、非女、無我）也就是以身心為所緣。(b) 必須以四組念處為所緣。不同的所緣（基礎）不可以混在一起修，例如，觀照坐的色身時，如果色身開始疼痛，不要變成觀照心知疼痛，只要坐的色身疼痛。「修身念處的時候，就只觀照色身」。(c) 要以三心觀照所緣（精進、正念、正知）。(d) 只有保持在當下時，才能見到身心：而且也只有在心不與貪欲相應時，身心才會顯現。因此我們不要去創造當下，創造當下的情形，例如：為了更容易觀照而走得很慢，或為了要見到身心生滅的現象而慢慢地移動手臂觀察，這些都不是當下。(e) 真正當下的例子，如覺照（正念、正知）坐的色身，但心中可能還帶有一些煩惱，或許是隱藏著要見到坐的色身的貪欲，那時突然一聲雷聲，注意力從觀照坐的色身轉移到聽雷聲，很自然的馬上知道心在聽，

這就是真正的當下（修慧當下）因為在那一剎那，心不與煩惱相應。

有二種當下：思慧當下與修慧當下。思慧當下是一般修得好的狀況，以思慧當下為前導才能引發修慧當下（實相般若），這就好像以兩根乾柴互相磨擦而生火一樣。

如果修行正確地保持當下，就可以去除對五蘊的貪與瞋（喜歡或不喜歡），然後就會生起實相般若。

修慧當下是非常難以捉摸的，就像在泥沼中用手捉泥鰍一樣。修慧當下是體驗到正在坐的是坐的色身而非「你」。也不是你知道是坐的色身——而是三心（「yoki」）<sup>1</sup>，而事實上連坐的色身都沒有，唯有實相。

實相是我們所指的坐的色身，坐的色身是無知無覺的，而知所緣（坐的色身），心也是實相。

世間只有兩種實相：一種是無知無覺，而一種是靈靈覺覺的。

修慧當下之所以難以捉摸，是因為我們還有煩惱存在，這必須不斷的練習（保持在當下），要掌握得住修慧當下就像要閱讀之前要先學字母，直到你認識字母之後，才能認得單字。

即使是從坐姿變換到立姿都要保持在當下，否則煩惱就會乘虛而入，能夠持續不斷保持在當下，就可遠離煩惱而引發修慧並破除無明。

問：修行者如何知道他保持在當下？

---

<sup>1</sup> yogāvacara——三心；正精進、正念、正知，通常縮寫成「yoki」。

答：他要一直保持正念、正知，如果具足正念正知就是保持當下，反過來說也成立：如果保持在當下必具足正念正知，修行者要持續保持在當下如此就可以見到真相，這個真相就是苦及身心。

（正念正知事實上是一起配合在當下觀照身心的，這樣就可以斷除對世間五蘊的貪和瞋）。

這種修法引導修行者見到實相自然的真實狀態——因此而破除妄執身心為我的邪見。

### 1-6-1 實相（自然的真實狀態）

實相是宇宙中每一件事物自然的真實狀態，即是實相；但它是非男或女、非個人或靈魂，例如坐的色身是坐姿的實相。（事實上，了解了自然的真實狀態，其實它也不是坐的色身，它只是實相而已）。

宇宙不是如某些佛法所說的「實體的空」，只是自我或靈魂的空。實相由色心二法所組成——而心法再分為三部份如下：

圖表 1-3 四種實相（實相更詳細的細節見圖 2-2）

- （1）色法——世間法——無知無覺——五蘊的色。
- （2）心法——世間法——靈靈覺覺——心所——五蘊的受、想、思。
- （3）心法——世間法——靈靈覺覺——心王——五蘊的織。
- （4）涅槃——（心法）（出世間）。

註：圖表 1-3

(a) 所有實相的四個法都是現在法，如以下（下一段）所說現在法是自然的真實狀態——但我們一直都沒體會到。

(b) 前三者色法和心法，都是世間法，色身對修行而言，這只是一個所緣——色身是無知無覺的。心也是一個所緣：但心亦知心（心在看和心在聽等）。這是世間的範圍——仍在生死輪迴之中。

在出世間法的範圍，涅槃成為所緣。道心（道識）和果心（結果）是以涅槃為所緣，而能斷除煩惱的道心。在世間的範圍正念正知是實相般若；在出世間法的範圍，正念正知就變成了道心。（道心字面上是「道識」的意思，而實際是指道果或道智的意思——道心是第十四階智）。涅槃是出世間法，不屬於五蘊的範圍。

有兩種 *paccuppanna*（「現在」之意）：

(1) 現在法 (*paccuppanna-dhamma*)。身心生滅是非常迅速的，但由於煩惱的蔽覆而使我們見不到（身心的生滅），只見到坐的色身、站的色身等等。

我們妄執為「我坐著」「我站著」「我很熱」等等。不管我們察覺與否，現在法總是存在著，這就是現在法——甚至於在家、沒有修行的時候。

(2) 當下 (*paccuppannarom*)。身心的實相顯現而不與我們貪欲相應的特定一段時間是「坐的色身」、「站的色身」等等，我們用現在法修行就會發展成為當下。三心配合在一起，將「我在坐」的妄執轉變成「坐的色身」——而這就是當下了。

要保持當下心須以正念正知觀照目前的身心；心沒有煩惱的時候才能見到（圖 1-3）的前三個所緣。必須一直以

身心為修行的所緣直到第十二階智（隨順智）以後才能捨棄掉。自此以後涅槃成為道心和果心的所緣，才入於聖人或出世間的階位。

當下是正在觀照身或心，而所緣可以是善、惡、無記性——但必須是四念處的所緣之一。

心還有煩惱時才需要修毘婆奢那<sup>1</sup>，而只要有煩惱存在的地方就要修持或運用毘婆奢那來破除它。例如 耳聞聲時煩惱會認為「我在聽」，而毘婆奢那提醒我們是「心在聽」因而消除煩惱。

問：觀照當下的三心和把握當下的三心——是相同的嗎？

答：「當下」的名稱是相同的，但觀照當下的三心（思慧）和把握到當下的三心「修慧」是不同的。修行者練習把握到當下，就如同他為了讀書而學習字母一樣。思慧就像學ABC等等，而修慧就像接下來的閱讀一樣。

問：修行者如何增進把握當下的機會？

答：修行者如果在覺照力（*rusuthua*）（譯者註：*rusuthua* 是泰語，*rusu* 是感覺，*thua* 是身體，因此 *rusuthua* 亦可譯為身覺）他就不會聽到太多在他同遭的聲音——或者即使聽到也不會太強烈。覺照坐的色身的當下就空過或減少很多音聲。因此為了要增進把握當下的機會，修行者就要提昇覺照力。

---

<sup>1</sup> 阿羅漢已經沒有煩惱了，所以不需要再修毘婆奢那了。

問：為了要見到某一姿勢的色身是否刻意採取那一種特定的姿勢呢？

答：修行者坐著不應該是為了要見到坐的色身，或走路為了要見到走的色身。所有的姿勢都是為了對治前一姿勢的苦，然後坐的色身或走的色身顯現時，就自然而然地見到了。

問：修行者 保持在當下自然是具足戒、定、慧。為什麼？

答：修行者以實相般若照見坐的色身時，「粗顯的煩惱」（可以用戒律對治的煩惱）被降伏了，這就證明當下具足戒；心的煩惱（五蓋）都暫時被消除了，這就證明當下具足定；最後潛伏的煩惱（漏）也暫時消除了，這就證明當下具足慧。因為實相般若可以引發正見——沒有一個「你」在坐。

## 1-7 精進——正念——正知，如理作意和覺察力

定義

(a) *Ātāpi* 意即「精進」。（努力於斷煩惱）

(b) *Sati* 意即「正念」。有兩種正念（所有的正念都是善法，而不要和日常生的「集中注意力」混淆在一起，這只是一種想）。

(1) 一般或世間的正念是以覺照力（明覺）做任何善行——如供養僧人托鉢的食物等等。

(2) 四念處修法中的正念是當下念住於觀照的所緣，如身或心。

(c) **Sampajanna** 意即「清楚認知」。它總是與正念配合在一起的，例如，知道坐姿的是正念，知道這是坐的色身的是正知。正念正知配合在一起時，就稱為「覺照力」，正念正知在經典描述成「殊勝的救度功德」，用於成就正見和體證八正道。以上 a、b、c 三點稱為明覺或者是「三心」。

可以增進正念正知的四種功德：

(1) 住在一個合適的地區或環境（如出生於有佛法的國家）。

(2) 親近善知識（了解毘婆奢那修法的人）。

(3) 設定自己的方向（對於滅苦有堅定勇猛的決心）。

(4) 從前（前生）曾經積功累德。

(d) **Yonisomanasikāra** 或「如理作意 (**yoniso**)」意即「將個人的注意力集中於某件事情上，用正確的理解知道它的因」。這也是指某些事物的實相。（見 1-6-1 節對實相的詳細討論）

(e) **Sikkhati**（覺察力）能告訴我們是否已經偏離當下。

## 討論：

(a) 精進是斷除煩惱（貪和瞋）的毅力，能幫助正念正知回到當下。

(b)、(c) 正念只知道坐姿，而正知能認知這個坐姿是坐的色身。

事實上是精進、正念和正知保持在當下觀照色身。我們必須了解這一點，因為有很多修行者以為「他們」在修行，但其實只是三心或明覺在修行。

正念和正知去除貪和瞋——引發實相般若而破除無明（癡）。

如理作意、正念和正智是思慧，正念正智配合得恰到好處就會轉變成實相般若（修慧），但如理作意仍然是思慧。

正念正知轉變成實相般若時，我們會發現甚至連正念正知都不是「我」。正念正知只是一種心態，並且他們也是無常、苦、無我的。

（d）「如理作意」是輔助明覺（三心）正確運作並防止煩惱（貪和瞋——喜歡和不喜歡）生起的法。

「如理作意」知道改變姿勢是為了治苦，如理作意可以防止喜歡和不喜歡的增長。同樣的，如果如理作意和明覺認知是坐的色身，然後感覺疼痛時，就不會厭惡疼痛，因為是坐的色身苦而非你苦。從坐的色身變到其他姿勢時，如理作意會提醒你換姿勢只是為了要治苦，這樣就可以防止喜歡新姿勢了。

如理作意是思慧，如理作意引導正念正知，如理作意就像帶領一些人到稻田，一旦他們到了那裏，正念是捉住稻子而正知是割下稻子的鐮刀。坐著時，如理作意引導三心，而三心知道這是坐的色身，如理作意扮演著引導的角色。如理作意是由聞慧而得，而且最初知道坐是坐的色身的也是如理作意，然後才是三心知道坐姿是坐的色身。

我們從早晨做第一件事到晚上睡覺為止都要用到如理作意。否則，正念正知可能就無法正確地運作，最初你是

以聞慧認知坐姿是坐的色身，而這個聞慧就是如理作意。如理作意可以輔助正念正知正確地運作。

(e) 覺察力提醒我們是否正念太強而正知不夠，正念正知必須平均才能保持當下。

### 1-8 不善根：惡行的根源（無明煩惱）

有三個不善根：貪、瞋、癡。愛（喜歡）是一種貪，而憎（不喜歡）是一種瞋。

愛與憎是不可能同時發生的。

貪、瞋、癡一般被當作是煩惱，但事實上是不善根。在這些不善根之下共有十種煩惱——貪有三種，瞋有三種，癡有四種。每一組不善根的第一煩惱即是不善根本身——因此貪、瞋、癡也是煩惱。

有三種煩惱：

第一種是粗顯的煩惱：如身業或口業。

第二種是心的煩惱：是妄想心。

第三種是潛伏的煩惱。潛入覺受中的煩惱，如「你」在坐，你感覺是「你」在坐——而非色身，這就是潛伏的煩惱。

實相般若的作用就是去除煩惱，不管它是從何處生起的。

煩惱的朋友是快樂，而他的敵人就是苦，快樂使智慧忘記了苦的事實。煩惱像一個盜賊，要逮到他，必須知道他的巢穴。而且你必須知道他長得什麼樣子（如果你不知道他的特性和他長得什麼樣子的話，你怎麼可能斷除煩惱呢？）

你也要知道他什麼時候在家。煩惱有六個巢穴：眼、耳、鼻、舌、身、意。

煩惱和智慧都可以命令心，要求身去做他們想作的事。煩惱說：「我們去散散步吧」也就是去找樂子。智慧知道坐姿疼痛命令色身「變換姿勢，走路治苦」這是智慧正確地運作——因為苦迫使色身改變姿勢。

第一種煩惱——粗顯的：這種可以用戒律降服的煩惱，諸如殺、盜等。戒律可以去除這種煩惱。

第二種煩惱——障礙（蓋）：這是想到一個憎恨的人、妄想、厭惡、或諸如想要教導別人修四念處等等，定可以降服這種煩惱。如果蓋太強就會變成行動——粗顯的煩惱，而且潛伏的煩惱惑也會轉成妄想——蓋。

心的煩惱（蓋）有五種：

- （1）想到過去或未來的欲樂（貪欲蓋）。
- （2）對過去或未來的事生氣或煩亂（瞋恚蓋）。
- （3）心跑到別的地方——妄想（慌張或憂慮等）（掉舉蓋）
- （4）修行的時候想睡，懈怠或憂慮（昏沉蓋）。
- （5）疑：疑佛、疑法、疑僧。懷疑修法——這是不是滅苦的正確方法等等（疑蓋）。

第三種——潛伏的煩惱（漏）。這是微細的煩惱，像癡（邪見）。唯有實相般若能斷除這種潛伏的煩惱，如果斷除了第三種煩惱，第一、第二種煩惱也就斷除了。

要在煩惱生起之處滅除煩惱，例如：我們妄執痛的是「我」——但痛的卻是色身。因此我們以觀照是色身苦的方式，在色身上斷除邪見。但要把看和聽當作是心的作用，因

為我們很容易妄執為「我」在看、在聽，因此要在我們心中斷除這種煩惱（邪見）。「心在看」、「心在聽」是實相——以事務的本來面目或自然的真實狀態來看待他們——實相。

對於這種修法，修行者的任務是斷除執著和厭惡（貪和瞋）。有些修法要「坐著超越」疼痛，直到疼痛完全消除：這種修法會造成執著，而且會產生妄執我們是「有我的」或可以主宰的錯誤觀念，因為我們可以坐著超越疼痛，而使疼痛消失。

妄想心也是一樣的，如果修行者想要控制妄想心，他是想要專注或平靜，這就是貪。如果修行者無法控制妄想，就會起瞋心。妄想啟示我們心是無法控制的——無我的。妄想是心——它不是我在打妄想，而是心（心王）在打妄想。

禪觀時出現的幻覺或符號，諸如閃光、幻覺等也是一種煩惱，他們會使你偏離當下。他們並不是毘婆奢那的所緣，而且暗示出已經偏定了。同樣的，輕安和舒適的感覺也是偏定的現象。走路或運動是減少偏定現象的好方法。

如果修行者修奢摩他的話是無法見到煩惱的特質，因為奢摩他只能降服貪和瞋。

錯誤修行動機可能會是一種煩惱。如果一個人修行是要滅苦、了生死的話，這種動機是正確的。但如果一個人修行是為了其他理由，諸如想成就等等，這就是煩惱。如果一個人堅忍地修習禪定——即使這是一種善法——他也不能滅苦的。

### 1-8-1 善惡和無記

**Kusala** 的定義是一種「善」或熟練的狀態。

Akusala 是不善或不熟練。

Abyakata (無記) 是非善非惡：介於中間的或中性的 (色身、涅槃和異熟心是無記性的例子)。色身是無記的，因為色身是無知無覺的。

異熟心是無記的，因為異熟心是無分別的——非善非惡。修毘婆奢那觀照「心在聽」時，心沒有攀緣或分別現實的聲音，這即是異熟心的例子

唯作心也是無記的，唯作心意即無作識，是阿羅漢的心態。

涅槃也是無記的，因為涅槃是道心和果心的所緣，而道心和果心都是出世間法——非善非惡。

善法有兩種：

(a) 生死輪迴。

(b) 斷生死輪迴 (不再有身心)。

(a) 生死輪迴的善法：戒 (戒律) —— 定 (禪定) 奢摩他修法 —— 慧 (世間的智慧)。

(b) 斷生死輪迴的善法：戒 (八正道) —— 定 (八正道) —— 慧 (八正道)。

戒、定、慧可以引導我們體證四聖諦 (見 1-2 節，智階：或 1-9 節，奢摩他/毘婆奢那)。

## 1-9 毘婆奢那與奢摩他修法的差別

有二種修法，毘婆奢那與奢摩他修法：

奢摩他修法	毘婆舍那修法
1) 真實的自性是定，會產生平靜的心態。	1) 真實的自性是般若(智慧) 2) 修行的所緣是實相 (實相

<p>2) 修行的所緣是假法 (傳統的實相) 諸如任何一個遍處為所緣 (觀遍處的圓盤)。</p>	<p>或身心); 是以四念處修法中的四組念處為所緣, 可以引發實相般若。</p>
<p>3) 奢摩他的特質是遠離掉舉的現象。</p>	<p>3) 毘婆奢那的特質是可以顯示實相的智慧</p>
<p>4) 奢摩他的作用是降服五蓋: 貪欲、瞋恚、掉舉、昏沉、疑。</p>	<p>4) 毘婆奢那的作用是斷除無明 (對四聖諦的無知)</p>
<p>5) 奢摩他的結果是心一境性。</p>	<p>5) 毘婆奢那的結果是成就正見 (或了解身心自然的狀態)</p>
<p>6) 奢摩他的效果是心無貪欲, 並且對於三摩地 (定) 感到滿足和快樂。</p>	<p>6) 毘婆奢那的效果是產生四念處為所緣的定 (剎那定) 可以引發實相般若</p>
<p>7) 奢摩他的利益此生可成就三摩鉢提 (八個次第的禪定), 心無貪瞋非常清淨, 來世可生梵天 (梵界)。</p>	<p>7) 毘婆奢那的利益可以斷除個人的宿業或煩惱。沒有煩惱就不再輪迴, 也就是涅槃。因為涅槃了就不受後有, 就是快樂</p>
<p>8) 對於奢摩他而言, 一次只用一個所緣和二個根, 如眼根和意根 (如觀遍處或觀可見物) 或鼻觸和意根, 如安那般那念 (觀呼吸)。</p>	<p>8) 對於毘婆奢那而言, 六根都要用到, 而且不須要特別所緣, 只要觀照身和心是無常、苦、無我 (自然的真實狀態)。甚至在法念處修法中, 五蓋也</p>
<p>9) 根據經典, 修行者決定修奢摩他, 應該先了解自己屬於那一種性行:</p>	<p>可以成為所緣。</p>
<p>(1) 貪的性行。</p>	<p>9) 佛陀說想要修四念處禪觀的人, 要先了解四種性行, 那一種比較類似。(1a 或 1b 等)</p>

<p>(2) 瞋的性行。  (3) 痴的性行。  (4) 信的性行。  (5) 慧的性行。  (6) 覺的性行。</p> <p>然後，可以參考《清淨道論》針對修行者的性行而分別，允以對治的法門。例如，屬於貪的性行的人，應該修不淨觀等等。</p>	<p>(例如，貪愛性行而利慧者(1a)應該觀受念處)。(1)貪愛性行(a)利慧(b)鈍慧。(2)見執性行(a)利慧(b)鈍慧。現在，假設每個人都是貪愛性行而鈍慧者，所以應該觀身念處。根據佛陀說，這個時候成就阿羅漢道唯有從身念處著手(粗和細的動作)。</p>
--	--

禪定的修法是善法，但仍在生死輪迴之中。這種修法在佛陀以前就早已存在了。毘婆奢那的修法也是善法，但它能出生死輪迴，而且是佛陀發現的修法。

禪定成就的感受是一種常、樂、我的感受(無明仍然存在)，體證觀智(第四至第十二階智)的覺受是了知無常、苦、無我的覺受。

### 1-10 色和心

宇宙中每一件事物都是色法或心法，或者五蘊。色心二法是實相。色法通常定義成物質或有質礙的形體。而心可以定義成心王或心所和涅槃。色法也可以定義為心法以外會因冷熱而產生壞相之法。

心法是能知，色法是所知(但心亦能知心——也就是心也可以是一個所緣、或所知，如「心在看」、「心在聽」)對修行而言，身可以看成是一演員，心也可以當做一個觀

眾。以現代科技而言，身比作一個機械人，而心像一部電腦：心命令身做它想做的事。

身心是毘婆奢那修法的所緣，在很多種身心，但修行者只需觀照當下毘婆奢那修法的所緣。

有三種心法可以作修行的所緣，它們是受、心、法三個念處。受念處如：樂受、不樂受等；心念處如：貪心、瞋心和痴心等；法念處如：心在聽、心在看、妄想心等。

這個禪修中心的身念處修行方式是：主要的（粗顯的）姿勢（行、住、坐、臥）和中間的過程的姿勢為所緣。中間過程的姿勢是微細的，可以幫助主要姿勢，這些微細的動作如：徐步後退、吃喝等動作（見附錄 A，面談最後一頁，有微細動作的完整介紹）。

什麼是（造成）身心的因？

造成身心的因是煩惱——特別是無明和貪愛，這是所有苦的根源。貪之所以存在，是因為我們不能體會五蘊是苦，我們妄執五蘊為樂。這就是顛倒妄想。

### 1-11 隱蔽三法印的因緣法

三法印是指身心一直是無常、苦、無我的，但為什麼我們無法從自己的身上下體驗到三法印呢？因為三法印被某些因緣所隱蔽住了。

（1）無常。隱蔽無常真相的是：妄執身心是相續的邪見。身心迅速的生滅，讓我們產生一種以為身心是相續的錯覺，但事實上，身心每一剎那都在不斷地生住異滅。

（2）苦：隱蔽身苦真相的是：沒有清楚覺察身體的姿勢。

(3) 無我：隱蔽身心無我真相的是：堅實。

我們修行的時候如何「看破」這三種遮避真相的因緣呢？

(1) 相續。身心的生滅是如此的迅速，以致於難以見到它的生滅現象，因此我們誤認為身心是連續的，就像螢幕上的電影看起來好像是連續的，事實上是由許多靜止不動的照片組成的。因此身心看起來像堅實而永恆的，是因為我們無法見到這種不斷生滅的真相<sup>1</sup>。我們無法排除這種快速生滅現象（因為這是事實），但修行者必須以精進和覺照來引發實相般若，實相般若生起時就可以體會生滅之間的空檔。實相般若可以破除妄執身心是相續而隱蔽無常真相的錯覺。

身的無常是可以由思慧體驗到的，然而心的無常就更微細而很難體會了。改變姿勢時，例如，從坐的色身變到站的色身，我們可以體會到坐的色身是無常的，這也是為什麼鈍慧的修行者必須要觀身念處的原因。

(2) 不覺照姿勢。不覺照身姿我們就無法認知色身是苦的。苦是指無法保持同一狀態。（這是實相：自然的真實狀態，這是無法改變的）。改變姿勢的時候，苦苦早已存在舊的姿勢當中，但如果缺乏「如理作意」觀照舊姿勢的話，明覺就無法起作用而察覺到苦苦了。

持續以明覺觀照各種姿勢時，要如理作意來防止煩惱，使內心不會生起喜歡或不喜歡，如此修行者就可以見到每一種舊姿勢的苦苦了。而因此新姿勢也無法再隱蔽苦的真相了。例如：

---

<sup>1</sup> 當然身心的生滅是遠比電影畫面的閃動快速——快好幾千倍。

坐的色身疼痛時，如果沒有「如理作意」，我們會認為是「我們」苦，而產生厭惡的感受，然後不能以明覺觀照而又起厭惡心——不喜歡舊姿勢。如果修行者是因為自己想站而站起來的話，這樣又會對舊姿勢起貪愛心。因為新姿勢隱蔽舊姿勢的苦，因此無法從舊姿勢中體會到苦苦了。（這是解釋不覺照身姿為什麼會隱蔽苦的一個好例子）

明覺起作用的時候很容易體會到舊姿勢中的苦苦，但行苦（變換到新姿勢所殘留的苦）卻很難體會得到——因為新姿勢通常令人覺得舒服。如果修行者要體會新姿勢的苦，就要保持「如理作意」，因為新姿勢通常會產生貪愛或喜歡——就像不喜歡舊姿勢一樣。

貪愛會喜歡樂而不喜歡苦。因此要斷除貪愛的唯一方法就是：用實相般若去體證苦。因此佛陀以苦的體證來描述滅除貪愛的智階。

修行要體驗四種苦：

（1）覺察舊姿勢的苦苦。

（2）覺察變換到新姿勢的行苦。

（3）覺察苦相（也就是身心是無常、苦、無我）。

要到第四階智——生滅隨觀智照見生滅現象時才能體會苦相。

（4）體證苦諦要在第十一階智——行捨智才能證得苦諦。然後就是智慧猛利的第十二階智——隨順智（體證四聖諦）。

如果修行不以智慧（內觀）來體證苦的話，就不是正確的修法，不是中道法（亦即八正道）。唯有體證苦才能使你脫離輪迴——因為體證苦才會厭離五蘊而導致滅苦。

如果沒有證得厭離隨觀智（第八階智），就無法證得離染（無執：離欲、離貪），也就無法滅苦。以智慧體證身心的無常、苦、無我，就會對身心生起厭離，這就是清淨之道。

因此，要察覺新姿勢的苦，修行者就必須保持「如理作意」。他也必須知道每一次改變姿勢的原因，用如理作意改變姿勢會有什麼利益（可以引發實相般若），和不以如理作意改變姿勢會有什麼過患（會與煩惱相應）。通常初學者並不知道改變姿勢的原因，因為他會認為是他想改變的，事實上是苦迫使他改變的。知道正確的原因並一再反覆練習，他就能體會苦並且體會到新姿勢並不比舊姿勢好，因此也不會再喜歡新姿勢而討厭舊姿勢了。這樣可以啟發智慧認知身心是無法控制的，無我、非男、非女——而這就是實相：自然的真實狀態。

體會實相之後，厭離心就會生起，煩惱就會變得薄弱，而毅力、意志力更強。然後就可以成就四念處智而斷除對五蘊的貪與瞋。

（3）堅實。身心的堅實是實法或現在法——實相，但即使它是事實卻讓我們誤認為自己是男、是女或以為有我的邪見，因此我們會妄執身心是常與樂的，堅實隱蔽了身心的實相——無我。

修行者必須以「如理作意」將身和心分開，這樣身和心看起來才不會像一個單獨的個體。如果沒有「如理作意」，我們就不知道那一樣是身、那一樣是心。而且每一種色身不同於行的色身等等。六組毘婆奢那慧地（基礎，原理）對於

分離身和心的觀照是很有用的。

它們是：

- (1) 五蘊。
- (2) 十二處。
- (3) 十八界。
- (4) 二十二根。
- (5) 四聖諦。
- (6) 十二因緣（緣起）。

以五蘊為例，我們知道身蘊在坐，而識蘊（用其他三蘊——受、想、行）<sup>1</sup>知道身蘊在坐。因此我們可以清楚地將身和心分開（識別）。

修行要看破堅實仍然是觀照身心（不要做特別的嘗試去識別身和心），修行者要了解「知道坐的色身的心」和「知道站的色身的心」是不同的：而且甚至於坐的色身不同於站的色身。所以用平常的方式修行，直到破除堅實所生的邪見為止。如同看破執無常為相續以及觀照身姿而看破身苦一樣，要看破堅實也只是觀照身心而知道什麼是什麼罷了。破除堅實所生的邪見就證得第一階智——名色分別智（即見清淨——清淨的知見和內觀），如果沒有證得第一階智，就無法成就後面其他的階智。

修行看破隱蔽三法印的因緣法，並不是必須證得全部的三法印，而是證得三法印其中的一相即可，假設說如果你看破了隱蔽無常的真相，你就證得苦和無我。

## 1-12 十二因緣（緣起）

---

<sup>1</sup>這裡的受、想、行（通常講蘊）的作用像心所，再結合為識蘊。

十二緣起是一連串的因果，連結成一個由十二個環組成的圖形鏈子，並說明了造成生死輪迴的因緣關係。十二緣起是主宰因果現象的實相（自然的真實狀態）。每一個環緣起下一個環，而造成相繼不斷的生死輪迴。十二緣起只是因和果的組合，因果之外並沒有一個我或外力的主宰——在此世界和他方世界。

沒有人或外力可以造成這種現象，這叫作緣起法，它是一個因和緣的關係，例如無明緣行等等。

緣起法的討論只針對這個世間的人類。十二緣起的因緣鏈所示如下：

(1) 無明緣行<sup>1</sup>——(2) 行緣識——(3) 識緣名色——(4) 名色緣六入——(5) 六入緣觸——(6) 觸緣受——(7) 受緣愛——(8) 愛緣取——(9) 取緣有——(10) 有緣生——(11) 生緣老死——(12) 老死導致憂悲苦惱、疼痛、失望等等。

(a) 從無明至老死是整個的緣起法，然後「憂悲苦惱」等就接踵而來，這顯示在了有生就有苦——第一聖諦。這種現實的緣起法叫作生死輪迴——「有的輪子（有輪）」只要一個人還在生死輪迴之中，這個輪子就無法停止。

(b) 項目

(1) 無明意即沒有體證四聖諦。

(2) 行不是五蘊中的行，而是前生累積的業而造成出生。

(3) 識是「結生識」

---

<sup>1</sup> 決定一個人出生的三種行是：善行、惡行、不動行（四無色定）。

(4) 名色是三個心所法：受、想、思加上業報身（由業而生的色身）。

(5) 六入是眼、耳等等。

(6) 觸是指心所引導心王與六塵接觸。

(7) 受是認知苦受、樂受等等的心所。

(8) 愛是六根作用時所引起的貪心所。

(9) 取是由愛的貪心所而引生更強的貪心所。

(10) 有是業有或存有善惡業。

(11) 生是指五蘊或身心。

(12) 有生就有老死。

佛陀講述緣起法，因此我們能了解實相的真理（自然的真實狀態），而且知道緣起法本身是由因緣而生的。了解緣起法的目的是幫助我們體證身心的無常、苦、無我。

無明是十二緣起的第一環，但事實上十二緣起像一個輪子或圓圈一樣，沒有開端也沒有盡頭。但是無明是整個圓圈的首腦，因為無明是煩惱的根源。而以智慧照破無明是打破這條鏈子唯一的方法。

無明來自於病：貪的病、有的病、見的病、痴的病——但這四種病都從無明而生，所謂的無明是對四聖諦的無知。

有一次，阿難告訴佛的緣起法是多麼的好，多麼容易懂的時候。「並非如此」，佛陀四答：「緣起法是玄妙並且深奧難懂的」。如果有人要研究緣起法的話，可能要找一本專門談論這個主題的書，並且他會對佛陀深奧的智慧感到嘆為觀止，緣起法的利益是顯示每件事皆由因而生，並且無我、無靈魂或上帝等來促成這些事，以此來防止「我」的邪見。

## 1-12-1 如何以十二緣起破除邪見

了解十二緣起的真相，能以智慧外力量來破除顛倒妄想：

（1）無明：了解無明緣行，可以破除妄執有更高層次的力量生出或創造萬物的邪見。

（2）行：了解行緣識可以破除妄執自我的邪見——因為不是「你」被生，而是結生識而已。

（3）名色：因為識緣名色，可以改變妄執名色是堅實或永恆的邪見。

（4）六入：因為名主緣六入（眼、耳、鼻等），可以改變妄執我在看、我在聽的邪見。

（5）觸：因為六入緣觸，而觸是由根、塵、識和合而生的（識分別），可以改變妄執根、塵、識是我的邪見。

（6）受：因為觸緣受，受如樂受等——可以改變妄執我「樂」、我「苦」的邪見。

（7）愛：因為受緣愛（愛用心所法表示是貪心所），就可以破除妄執出生於任何「有」（生命形態）可以導致快樂的邪見。

（8）取：因為愛緣取，（取是由貪心所和見心所組成）可以改變妄執某些事物是迷人的、美好的、聞起來很舒適的等等——因此應該貪著的邪見。

（9）有：因為取緣有，可以破除妄執人死後斷滅的邪見（事實上取緣有——有是思——心所——心王。思心所是推動產生結果的意志或行動——就是再出生或有）。

(10) 生<sup>1</sup>：因為有緣生，可以破除妄執五蘊為樂的邪見。

(11) 老死：因為生緣老死可以改變妄執根五蘊為常樂我淨的邪見。

### 1-12-2 緣起法面面觀

我們可以用七個角度來探討緣起法：如因緣鏈、幾世幾重因果等等，這裡只討論其中幾種：

(1) 三世十二行相（見圖 1-4）

(a) 這些模式中共有二十個要項，五個過去因：無明、行、愛、取、有。

(b) 五個是現在果：識、名色、六入、觸、受。

(c) 五個是現在因：愛、取、有、無明、行。

(d) 五個是未來果：識、名色、六入、觸、受。（見圖 1-4）

五個過去因決定了我們現在的存在（有）。因為我們沒有體證出世間的智慧，所以這（1）是所有結果的根本原因。透過無明生活在世間，我們造作善惡業稱為行（2），

---

<sup>1</sup> 共有四生：1) 胎生。2) 卵生。3) 濕生。4) 化生。

例如，如果我們修奢摩他而成就禪定，我們仍然是在世間造作行（即使是造善業），行的結果導致愛（8）。

愛越來越強時就變成了取（9）：我們想要某種東西的時候還是愛，但我們擁有它時，就變成取。取導致有（10）。共有兩種有：業有→有（生命）的過程（過去世）和生有→結生的過程。業有是善或惡可以決定未來的好壞，生有是新生命展現命運的過程。生有的好壞是取決於業有的善惡的。

第一篇 理論

圖1-4緣起法

過去世	1.無明 2.行	業的過程(業有) 5個因：1, 2, 8, 9, 10
	3.識 4.名色 5.六入 6.觸 7.受	生的過程(生有) 5個果：3-7
現在世	8.愛 9.取 10.有	業的過程(業有) 5個因：8, 9, 10, 1, 2
	11.生 12.老死	生的過程(生有) 5個果：3-7
未來世		

每一組由五個環所組成的單位都是：前一組緣起後一組，後一組又緣起下一組。

有是指造業，因為不管任何形式的有，我們都是在生死輪迴之中，實相的法則就是緣起法，也就是造業就有業報，而且沒有人能逃過或改變這個結果。這是最公平的法則。

(b) 從過去因生五個現在果，而現在果是擁有其生命形成的特質：如人有人的特質等等。

(c) 五個現在因。第五個現在果（受）導致第一現在因（愛），由愛而取、有然後無明、行（8、9、10、1、2，）這個有是後有，決定了新的生命。因為這個有，並沒有體證四聖諦又導致無明。無明又造作（善、惡）業，又變成行了。

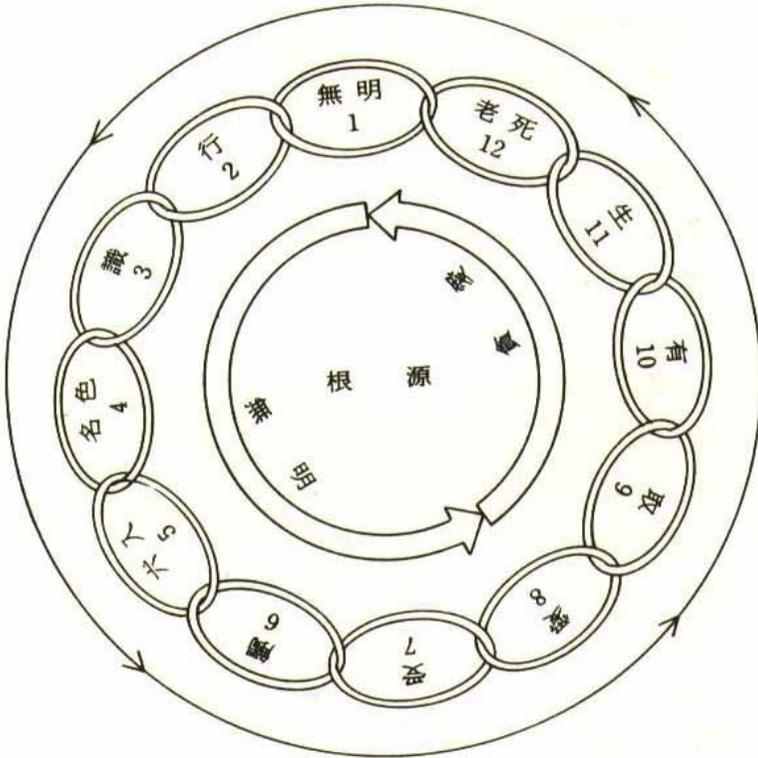
這一組的行，是當你要造作善惡業行為的時候稱為行。

這一組的有，意思是指業已經造作了。

(d) 五個未來果。行緣識。後面四個是現在世的身心，加上這五個未來果共有二十個因果關係，這二十個因果關係就像一個輪子一樣，沒有開端也沒有盡頭。但佛陀卻知道主要的因（根源）是無明。

圖 1-5 十二緣起 (有輪)

圖1-5 十二緣起(有輪)



(2) 三連結 (見圖 1-6)

在這個模式中，我們將十二緣起視為三連結：

(a) 惑（煩惱）的結。

(b) 業的結。

(c) 苦的結。

(a) 惑（煩惱）的結是指：

無明（1）

愛→（8）

取→（9）

(b) 業的結是指：

有→（10）

行→（2）

(c) 苦的結是指：

識→（3）

名色→（4）

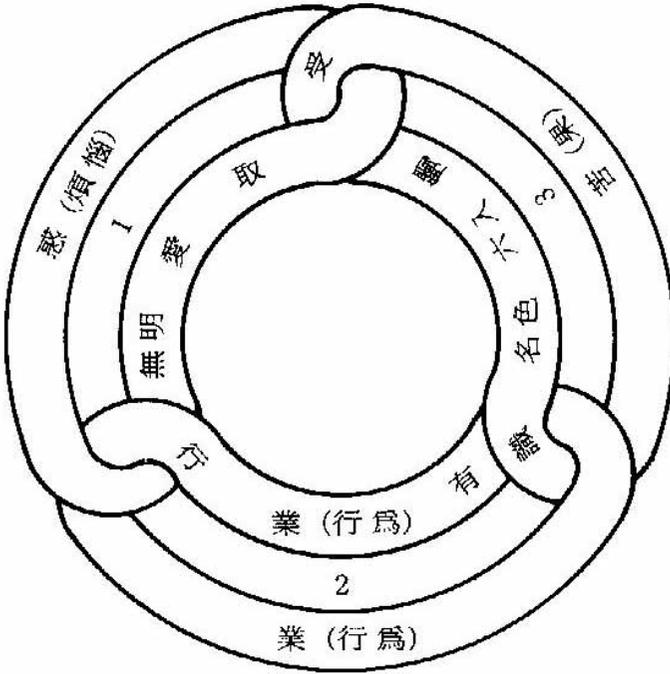
六入→（5）

觸→（6）

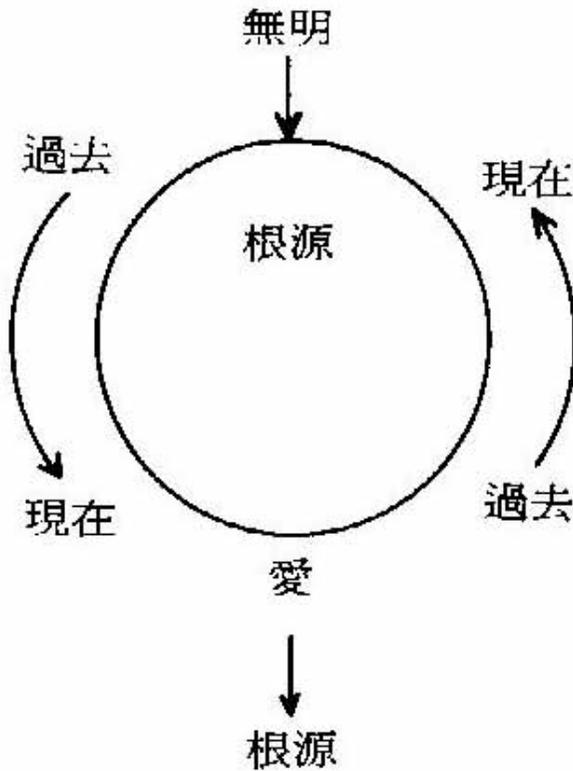
受→（7）

（見圖 1-6）

圖1-6 三連結：圓圈



(3) 二輪根 (圖 1-4, 1-5)



第一個環→無明（根源）引導至受（第七個環）然後由受導致愛（第八個環→根源），然後至（9）取、至（10）有，至（11）生和（12）老死。邪見的人認為無因果、無善惡、無輪迴。這是為什麼佛陀顯示無明是根源，就是為了要證明有因果的存在。現在果是（3）識，導致（4）名色（5）六入（6）觸（7）受。這些環（3-7）現在果是由過去世的

無明（根源）和行（1 和 2）而來的。只要一個人有無明存在就會產生共果。

愛（8）是緣受（7）而生的，而是又導致東（9）和有（10），然後又轉回無明（1）和行（2）的結果又重覆 3-7（現在果）。

由（8）愛而至 8、9、10、1、2，又演變成現在因，而因此整個圓圈不停的轉，每轉一次就是一次出生（11），而 3-7 的過程又開始而最後導致老死。

瞭解了愛的結果（輪迴），那些妄執諸法是常，不會生滅變異，或者貪欲心很重的人（淫欲心很強的人），應該觀照身心最後將導致老死。在生死輪迴中，我們不斷地在三界裡出生（欲界、色界、無色界→或三十一有），想要脫離生死輪迴的話，我們必須根據《大念處經》中的原則來修學四念處，四念處是三十七道品中的第一要目→而且引導體證四聖諦。

## [回目錄](#)

## 第二篇 實修

長久以來都在執著這些：這是我的，這是我，這是我自己。（相應部，ii，94）

臘月三十即將到來，那時候不管你是行、住、坐、臥都要死，因此你已經沒時間懈怠了。（小部）

老、病、死這三樣東西就像大火一樣逼近了，沒有任何力量可以令它們安撫，不管跑多快也逃不過的（小部 XXVI、334）

### 2-1 修行的摘要

#### 2-1-1 四種姿勢

我們以四種姿勢觀照身心：

行、住、坐、臥。

在大念處經的綱要中有四種基本或主要姿勢，因此身比心容易觀照，所以我們由觀身著手。身比較容易觀照的原因是

（1）身較「粗顯」，心比較微細。

（2）四種姿勢隨時存在。（心的所緣——如聽、看——只有在某些時間起作用。）

(3) 色身比其他所緣更容易觀苦，因為我們觀照四種姿勢時，苦總是無法隱蔽的。

### 2-1-2 我們觀照所需的工具

- (1) 精進
- (2) 正念
- (3) 正知
- (4) 如理作意（如理思惟或內正思維）
- (5) 覺察力

精進是積極斷煩惱。

正念是念住於四念處。

正知是可以啟發智慧，祛除愚癡或邪見의 清楚認知。

(1) 精進，不精進你就無法體會整個坐的色身。例如，妄想使你偏離了當下，精進心提起正念正知使你回到當下。

(2) 正念使你明白你坐的樣子——姿勢。

(3) 正知使你知道整個姿勢即是坐的色身。

(4) 如理作意即以正見將個人的注意力集中在某件事情上，諸如知道任何動作的原因或坐的色身的實際情況等。如理作意提醒你不要飲食、沐浴、如廁或做其他任何事，你都是為了治苦而做的，不是為了尋樂而做的。如理作意也提醒你，變換姿勢只是為了治苦而已。

(5) 覺察力是觀照。它告訴你修得是否正確，覺察力可以使你知道是否偏離了當下。

### 2-1-3 中道

中道祛除或止息了喜歡或不喜歡，執取或厭惡。中道對於此修法是非常重要的。如果你能具足正念正知地活在當下，喜歡或不喜歡就無法生起了。這也是為什麼我們：

(1) 每當苦產生的時候，就要改變姿勢來治苦，因為苦迫使色身變換姿勢。你必須保持「如理作意」以防止煩惱介入。所以變換姿勢的時候必須保持良好的如理作意和覺察力，才能使你注意到修行是否與煩惱相應。例如：坐的時候，我們感到有點痛，我們不喜歡這個姿勢（起厭惡心）因而起貪欲想變換到一個新姿勢。唯獨苦逼迫我們的時期，我們才可以改變姿勢。

我們不要坐到疼痛完全消失，因為這樣會產生煩惱——以為我可以控制疼痛的邪見（事實上，身心皆無法控制，它們是無我的）。然而這些修行者為了見到苦設法坐更久或者坐到疼痛完全消失，但是這種苦並不真實，因為這種苦是人為因素刻意造成的。有些修行者想坐更久是為了能加深禪定，因為他們認為這樣能夠引發智慧，但是這樣做只是徒增煩惱而已。記住！四念處只是修心而非修身：如果心錯了，身也會跟著做錯。例如，心裡認為雙跏趺坐比較容易見實相——心會令身雙跏趺坐。

(2) 不要想從任何姿勢得到舒適或快樂。也不要覺得那一種姿勢比另一種姿好，因為每一種姿勢都是不實的：無常、苦、無我的。

(3) 不要想從修行中得定，禪定會使我們以為有一個可以控制的自我，而且會使我們覺得寧靜和快樂。但事實上是沒有樂的，只是暫時離苦罷了，如果沒有苦我們是不能體

會到苦的，苦諦是佛教的真理，但是並沒「樂諦」——沒有快樂的聖諦。因為樂是無常的，是會變苦的。

(4) 修行不要存著想成就、開悟、看破的心理。只要按照四念處正確的修法去修。甚至也不要想證得涅槃或得阿羅漢。

(5) 修行不要存著要成為一個老師的念頭，這個念頭會造成貪欲而障礙發慧。修行唯一的目標就是要滅苦。

## 2-2 實修

這種修法是要念住於各種姿勢：行、住、坐、臥。譬如坐的時候「三心」——精進、正念、正知——要覺照坐照，也要認知它是坐的色身。

是三心（而非我們自己）在觀照坐的色身，就像看著舞台上的演員一樣，觀眾只是注視著演員，而不會去控制他的行動或演出。看戲就像活在當下一樣，對於過去與未來是沒有興趣的。因此修行者練習的時候要像看戲一樣。例如，當他觀照坐的色身時，疼痛會產生而他知道是坐的色身痛，這是苦苦，但不要去觀照苦受，因為這是修習身念處，要保持在當下一再重覆地觀照是坐的色身苦，直到不得不變換姿勢，他就可以體會到存在坐的色身當中的苦諦。這是由於苦苦來自於色身，而身心即是苦諦。

以同樣的方法來觀照是坐的色身、走的色身等等，觀照這些色身必須像注視著一個我們沒辦法控制的人一樣，色身是所緣，而修毘婆奢那是心的工作，所以心必須保持當下才能啟發智慧。因此心必須觀照現實的情況（如，心在聽），而非去創造現實，我們只要觀照現前的狀況即可。任何想控

制心的意圖都表示我們想要見實相；這種想要見實相的貪念會使我們偏離中道和當下。

精進、正念、正知三者一起應用於觀照身心，如果正念太強就減弱正知，修行者必須注意到這一點，這種洞察力稱為覺察力，覺察力觀察到三者沒有平衡時，修行者就要調整精進、正念、正知三心使它們平衡，要有很好的覺照力才能做到這一點。苦苦產生時，坐的色身會因為痛而改變姿勢（這種情形就像我們在社交場合，坐久了不舒服就會調整姿勢一樣）。

具足「如理作意」<sup>1</sup>，我們就可以注意到是疼痛的覺受迫使身體從坐姿變換到另一個姿勢的。改變姿勢的時候，疼痛跟入了新姿勢中，而「如理作意」能注意到新姿勢只是從舊姿勢中暫時解除痛苦而已。這一點必須特別注意，因為大多數的初學者不會喜歡舊姿勢而認為新姿勢使他們感到舒適。

因為「如理作意」知道改變姿勢只是要止息舊姿勢所產生的苦，因此，我們不會厭惡舊姿勢而執著新姿勢。在這個修法中我們強調「如理作意」，因為「如理作意」可以讓我們了解苦（苦苦與行苦）（見 1-4-4-1 節，苦的種類）。

如果難以保持在當下的時候，問自己這些問題是有用的：

「走的是誰？」——「走的色身」！

「為什麼要走？」——「為了止息前一個姿勢的疼痛」！

或者「是什麼在坐？」——「坐的色身」！等等。

---

<sup>1</sup> 佛說：「我沒有見過一個法比 *yonisomasikara*（如理作意、內正思惟）更能引導人啟發正見了。」（長部）

（這種默念的作用就是如理作意，可以幫助心發展覺照力）

你問「坐的是誰？」等問題的時候，正念、正知（覺照力）就會提昇，而使你回答——「坐的色身」。精進、正念、正知三者的總合就是身覺（覺照力）<sup>1</sup>。他們有相同的所緣（身或心），因為他們是一起運作的。正念知道姿勢——你坐的方式，而正知知道現在坐的是坐的色身（而非你），但運作的方式不是先正念後正知（而是一起運作的）。

正念正知是同時運作的。

正確的修法是，「現在我們在坐」把「我們」拿掉，換成「現在是坐的色身」。這個重點和日常生活認知各種動作的方法是一樣的，只是將「我們」在坐的邪見拿掉而已。

對於「覺照」的描述，我們聽到的用詞諸如「感覺」、「知道」、「見到」（指心見）、「觀察」和「認知」坐的色身等，這些用詞都對。事實上，覺照這個用字可以把它當作：如坐的時候把「我們坐」換成「坐的色身」這種方式而已。覺照是修行是否正確的關鍵。

感覺是指感覺你坐的樣子和在感覺它是一個坐的色身，而這就是正知。但是用感覺這個字的時候要小心：如果一個人落入了身體的覺受，尤其是覺受太強的時候，會使心疲憊而偏離當下。這樣是用貪念在修。如果時間太長的話，會引發一些身體的毛病，如胸痛，窒息的感受等等。重點是，「不要製造」坐的色身，只要去認知坐的色身即可，我們常常坐，但只是沒有去認知它而已。就像你在家的時候你覺得

---

<sup>1</sup> 覺照力是純熟加上斷煩惱（貪和瞋）的智慧。

「你」在坐，但這是煩惱的根源，所以這種修法只是用智慧把觀念改成坐的色身而已。

「想」這個字通常避免由來形容覺照——因為「想」常常都和默念有關。感覺色身和想色身的差別是可以理解的，我們以冷開水為例，我們想到（觀想）冷開水（如人飲水冷暖自知）。

記憶也可以來形容覺照力，記得從頭到腳的色身（見坐的色身等等）——而色身是無知的，只有心才能了知。

要注意到當你觀照坐的色身時，是否心存想要見實相的貪念，如果你注意到自己有這種貪念，稍微休息一下直到貪念不見為止，如果心存見實相的貪念，你是不可能見到實相的，佛說心存貪愛的人是不可能見到實相的，因為貪愛隱蔽了真理。

因為修毘婆奢那是要斷除根塵接觸時所生的煩惱，修行者應該要知道那一種根塵接觸時要以身或心為所緣，想要了解這些，可以參考圖 2-1「根界摘要」。

### 2-2-1 修行的原則

(1) 不要同時檢查身心兩種所緣，例如不要想「身走，心知道」等等，有些修行者以為如果他們用更多所緣（身和心兩者）的話，他們能夠更快引發智慧，但是這種想引發智慧的貪念只會徒增煩惱而已。以四種姿勢的色身為所緣就已經足夠了。

(2) 不要規定時間走或坐，變換姿勢要在疼痛產生時才換。

(3) 不要覺得「我」在「修」，這樣會對修行產生特殊或神祕的概念，我們走或坐不是為了要修行，因為我們不得不這樣走或坐。

(4) 不要用特別的姿勢修，如結雙跏趺坐或走得特別慢。用這些特殊的姿勢去修，通常帶有想要見法的貪欲。

(5) 有些初學者很容易覺得這種修法很無聊，這些修行者必須提醒自己，他們修行的目的是為了滅苦，如果我們覺得無聊就不能滅苦，那就永遠在生死輪迴之中打轉了。

以前沒有修過的人也會有打妄想的問題，他們會變得不喜歡妄想——這就不是中道法了。初學者會發現定很難維持，也不喜歡一次好幾天獨處，當貪愛來的時候，他們也會變得不安，他們渴望平靜，想要快樂或看到快樂的事物。

(6) 如坐的時候感到疼痛，就要認知是坐的色身疼痛等等——而非「你」。「坐的色身」是當下，「坐的色身——苦」也是當下，修行者不可將當下「坐的色身——苦」這個所緣變成「心知疼痛」（痛覺是心，稱為苦受），我們只要單純對治色身的苦，不要把心也加進來。

(7) 修行者要一直保持對身心的覺照力，但是不要把注意力集中在色身的某一部份：也不要期待苦的生起，這樣會使他偏離當下：也不要等到苦太強烈而使身體麻痺。苦諦不是針對嚴重的痛，而是看清楚每一次生起的苦。——或大或小——修行者就可以體會到苦的真理。

(8) 雖然有時我們說「見到」坐的色身等等，但不是真的用眼睛看或注視各種不同的姿勢，對身的覺照是用心——正念正知——亦即是智慧。至於修行的時候眼睛要開或閉（或半開或半閉）是視個人的習慣而定。有的人喜歡張開眼

睛，有的人喜歡閉著，有的人喜歡半開半閉而使到眼睛的光線比較柔和一點。

(9) 修行的所緣是自己的色身，而非別人的色身，不要管別人的身體，但如果別人進入了我們的視線範圍，就把他們當作是色法，但要知道是「心在看」。

#### (10) 戒

(a) 修行者只有在必要的時候才說話，例如請求一件日常用品等等。他只與老師談論法。這個修法是八正道的戒、定、慧，而戒要清淨，這就盡量要保持沈默了。如果戒不清淨，就不可能得定，沒有得定就不可能發慧的。

(b) 所有的戒都要遵循八正道（見 1-4-7 節）修行者要特別注意不要傷生害命，如昆虫等微細的生命也要注意到。這個問題應該轉告禪修中心的員工們。

### 2-2-2 意見

(1) 《清淨道論》提到如果精進地觀照坐的色身，修行者也很快能以智慧見到心了，而不用身心同時觀照。

(2) 《清淨道論》也提到身體的姿勢隱藏著苦，因為我們不注意觀照姿勢，所以不曾注意到新姿勢隱藏著奮姿勢所留下來的苦。這是因為通常我們變換姿勢時沒有具足如理作意，如理作意可以提醒我們變換奮姿勢是為了要治苦的。（見 1-11 節「隱蔽三法印的因緣法」）

因此，我們應該從坐的色身中見到苦。因為我們活在當下，所以體會到苦也能斷除貪和瞋。

(3) 除了觀照四種姿勢之外，修行者做其他事情時，如做家事等等，也要用如理作意觀照做這些事只是為了要治苦而已。

修行者必須「如理作意」到：

吃、喝、沐浴、如廁、洗碗、洗衣等等的日常活動，如吃的時候，要觀照吃東西只是為了治苦。要注意每一口咀嚼，每一刻吞食物的感受，以及饑餓慢慢解除的感受。咀嚼食物的時候，你要注意到每一口都是為了治苦。那麼你將體會到饑餓的苦迫使你咀、嚼、吞——而不是為了享樂而吃。

早晨醒來的時候，必須注意躺的色身。然後起床的時候要注意原因（「如理作意」）——如為了吃東西療飢或要叫醒別人或只是沒辦法再睡了，臥的色身必須起來因為它已經感痛苦了。如果去洗臉也是為了要治苦的。

一直提起「如理作意」觀照的話，煩惱就無法支配我們的覺受。「如理作意」提醒我們色身在運作而非「我」。

有一個很好的構想，就是修行者發一天的時間去注意，一天當中有多少次和多少舉動是為了對治色身的苦。結果一定會相當驚人的。一天當中修行者要——噴驅蚊劑、搔癢、開電扇、喝冷開水、從皮膚上吹走螞蟻、上廁所、吃東西、洗碗、倒垃圾、洗澡、刮鬍子、刷牙、剪手腳的指甲、洗衣等等，所有這些都是要對治身體的苦。工作的時候不要觀照坐的色身等姿勢。坐的色身等姿勢只有在修四種姿勢的時候才觀照。觀照臨時動作的色身會產生太強的正念而減弱了正知，因此對於臨時的動作，我們只要觀照是為了治苦就可以了。不要修微細的念住！這樣會增強正念而減弱了正知。

修行者要注意到不要為了「修行」而趕快做完家事或其他工作。這種要修行的「貪欲」是一種煩惱，因為修行者想要見法。每天的工作提供了一個體會身苦的好機會。當然如果偏定的時候，日常作務也是去除偏定現象的好機會。

(4) 修行者只要做必須做的事，例如：

(a) 姿勢。你從坐的色身變換到站的色身是為了治苦，這是必須的。而這個因(苦)一定要出現在你改變姿勢之前，不要因你想走就把姿勢變換成走路，要等到苦迫使你改變姿勢再變換姿勢。

(b) 吃。這對治苦而言是必要的，因為饑迫使我们吃。

(c) 上廁所。這對治苦而言是必要的，你不得不上廁所。

(d) 降低體溫。如果身體很熱，必須開電扇或沖涼來治苦。

做這些事都需要「如理作意」，如果不用「如理作意」觀照，做這些事會出自於貪念——因而煩惱也就介入其中了。

然而某些干擾可能會妨礙平常的修行：

(a) 某人敲門。

(b) 食物或其他東西被送到寮房。

(c) 有人來和修行者談話。

(d) 緊急事件，如突然停電或設備問題。

### 2-2-3 自然的修法

(1) 坐姿、動作以及走路就像在家裡一樣保持平常的姿勢。<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> 根據這個原則，我們必須對講話以及做不必要的事情等等作自我約

(2) 「自然的」坐，平常有很多坐姿，而不是只有一成不變地坐、站、走等等而已。平常坐的時候是——剛開始坐是一個姿勢，過一會兒（通常是為了治苦）會調整坐姿，過一段時間再換成另外的坐姿，然後才可能起來站或走。

(3) 走路也是為了治苦，如果修行的動機產生偏差了就要用「如理作意」觀照到走路只是為了要治苦。對很多修行者而言，走路很容易變成治苦以外的動機——為了享樂而走，為了見實相或控制妄想而採用某些特殊的方式走路等等。

(4) 躺也不可以被忽視，它是自然的姿勢之一。一開始臥姿要花較長的時間才會感受到苦，但持續地修持之後，身體會變得比較敏感，躺下來不久就會覺得難過。如果沒仰臥變換到側臥的時，就要用「如理作意」來觀照姿勢的改變。

(5) 睡。如果觀照臥姿的時候想睡就睡——心裡要注意到睡是為了治苦，但如果身體已經有足夠的睡眠還想睡的話，就要檢查早餐或午餐是否吃得太多了，如果是的話，就吃到比十分飽的程度還少三口飯，如果睡意還是持續的話，就起床並在臉上潑冷水或到室外呼吸新鮮的空氣（睡眠超過身體需求的時候就會形成一種貪求睡眠的享受，覺得睡覺是快樂的，而變得越睡越多。）

(6) 半夜醒來的時候設法注意臥姿，如果醒來一段時間就注意臥姿的變換（為了治苦）。

### 2-2-3-1 為什麼用自然的修法？

---

束，而且我們必須保持正念、正知——加上覺察力，知道修行正確與否。

因緣法是自然律或自然法則（因果定律）。它存在於宇宙的每一個角落，而佛陀發現了這個真理。它有三個特性：

- （1）諸行無常（一切因緣合和的事物都是無常的）。
- （2）諸行是苦（一切因緣合和的事物都是苦的）。
- （3）諸法無我（所有的事物都是無我的）。

因為涅槃也是無我，所以一切法無我。

以上這三種特性一直都存在著，即使是在家還未修行以前也都存在。但在家的時候身心比較容易與染有我的煩惱相應。這就是為什麼，要用自然的方式做每一件事，否則就見不到自然的法則。如果走的很慢就不自然，而自然的法則也就被隱蔽了。

同樣地，如果走的時候只觀照走的腳步而非整個色身的話，也是不自然。坐的時候，也要觀照整個坐的色身，誠如佛陀明白地說過：

在僧團當中，比丘當他走的時候應了知：我在走。或者站的時候了知：我筆直地站著。或坐的時候了知：我在坐。或臥的時候了知：我在臥。因此，他的身體怎麼安置，他就如實地去認知它。（長部，尼柯耶，大念處經）

（這裡佛陀用人稱代名詞「我」，是由於溝通的需要；但這當中沒有一個我在做這些動作，只有身和心，要觀察自己的身心——而非別人）。

阿姜念提出這個問題：

「一個人怎麼知道什麼是走的色身呢？」回答：「一個人走的樣子就是走的色身。但不是只注意腳步而是注意整個動作。走的色身是以明覺來認知的。」

## 2-2-4 如何判斷一個人的修法對或錯

對修行者而言，明白他的修法對或錯是很重要的。修行正確的話，他知道身體的姿勢，也知道這個姿勢是坐的色身。能知道姿勢的是正念，而能知道這個姿勢是坐的色身的是正知，而他同時知道這兩件事。如果他用思慧認知坐的色身的話，他就能感覺到修法正確，正確的思慧一再地現前就能引發實相般若。

修行者應該要了解修四念處的作用是要斷除喜歡和不喜歡。例如，如果他不喜歡妄想心，那麼不喜歡（瞋）就會增長，換言之，他因為定的平靜而喜歡定，那麼喜歡（貪）就會增長，因此正確的修法要儘保持正當下——可斷除喜歡和不喜歡。

另外，如果心緣法塵的話，心可能不與煩惱相應（保持在當下）或者與煩惱相應（生起五蓋或心的煩惱），這是依個人是否能好好地如理作意而定。假設心緣「妄想」（心的煩惱）如果沒有如理作意的話，厭惡（瞋）會產生；但如果能如理作意的話，就明白妄想是心（心的狀態），而非「你」——而你就可以回到當下了。

## 2-2-5 適應初學者的簡化的修法

一開始就把修法弄得很複雜是不妥當的，因為身體容易觀照（粗顯），心不容易觀照（微細），所以初學者最好能儘量以當下的色身為所緣來觀照<sup>1</sup>，而且把修法限制在以下的幾個重點：

---

<sup>1</sup> 「……亦如想把水澄清的人，拿了迦答迦的子（一種胡桃的子，可以洗水缸清水）把手伸入水缸之內，經一二次的磨擦，水仍不能澄清，

(1) 修行者主要的任是隨時要知道是坐的色身、站的色身等等，也就是儘量保持存思慧當下。

(2) 第二個任務是要注意是否有其他的心識干擾或闖入正在觀照各種色身的心（如「心在聽」、「心在看」等都是干擾觀照的心識）。

(3) 保持一種姿勢直到疼痛迫使改變姿勢為止，而且要如理作意於改變姿勢是為了對治疼痛的苦。並注意到疼痛漸止而進入了新為姿勢。

(4) 以「如理作意」觀照其他的活動（吃飯、沐浴、做家事等等）都是為了治苦。

(5) 總之，初學者的主要工作是要持續地認知各種姿勢，直到完全熟練為止。

## 2-3 修行檢討

### 2-3-1 此修法與四聖諦的關係

(1) 苦諦：我們可以從每一個姿勢見到苦，而所見的苦是苦苦與行苦，這兩種苦可以讓我們體證苦諦（身心皆苦）。

(2) 集諦：貪愛是苦的因，清楚覺照坐的色身等等（保持在當下），實相般若就會生起，就可以破除「我」在坐的邪見。

---

但他並不丟掉迦答迦的子，卻數數磨擦，這樣則污泥沈落而水自清。」  
《清淨道論，第十八品，268 頁》

(3)滅諦：煩惱越減少，我們也就越接近滅苦（涅槃）。這有的是短暫的（彼分涅槃）<sup>1</sup>——如保持在當下：或恆常的——如圓覺者所證（斷惑涅槃）。

如果斷除貪愛就止息了苦痛，因為貪愛是苦的因，因除果就除，而我們要體證四聖諦，就要靠道心（道識）的力量；道心可以斷除煩惱（見 1-6-1 節「實相」；及 3-1 節第十四階智）。

(4)道諦：使念住於身體的各種姿勢，保持在當下，我們就是在修戒、定、慧，這就是八正道或道諦，我們越能以智慧體證苦，就越能實踐八正道。

### 2-3-2 各種苦的四念處修法

苦苦（身體的疼痛、難過）

色身：

行苦（正在變化或對治的疼痛，較苦苦更微細難見）

苦相（三法印）

身心：

苦諦（純苦）

苦苦是一般的苦，像各種姿勢的疼痛，修行者要先觀點苦苦，因為苦苦隨時存在於四種姿勢，是很容易見到的。修行者了解苦苦以後他就知道身心由於苦苦的趨使而整天在改變姿勢。

---

<sup>1</sup> 彼分涅槃由「身心現在法」開始斷除我見一直持續到隨順智時，「滅」（涅槃）才變成永恆的（見 3-1 節十六階智）。

行苦是由舊姿勢變到新姿勢時所殘留下來的苦，行苦也是為了維持色身整天所必須做的活動，諸如喘息、療飢、呼吸等等。

苦相是身心的特性，他們都存在共同的特性：無常、苦、無我。這些特性唯有透過實相般若才能夠體會到：體證三法印要成就第四階智——生滅隨觀智時才能體證。

苦諦是第一聖諦——苦的聖諦，苦諦就是身心，體證苦諦時：就體證全部的四聖諦了。

### 2-3-3 問題

(1) 染有「我」的煩惱是從何處進入的？

它是從心(受)而入的。心的感覺，例如覺得是「我」在坐，是自己在坐。這個修法是要體證，事實上是坐的色身。必須以精進、正念、正知的心去觀照是坐的色身(而非我)。

(2) 誰知是坐的色身？

三心(精進、正念、正知)知道是坐的色身(而非我)。

(3) 覺照四種姿勢的目的是什麼？

(a) 覺照各種姿勢並認知是各色種身(而非我)，可以破除妄執「我」在站、在坐等等的邪見——由此而證得無我。

(b) 坐的色身感到疼痛時，我們就見到苦，苦迫使色身不得不改變姿勢的時候，這就是無常。無常意即我們無法長時間保持相同的姿勢。如果我們了解是坐的色身(無我)，也自然了解其他兩個特性，苦和無常(以思慧了解)。

(4) 為什麼我們要從舊姿勢到新姿勢一直保持觀照疼痛呢？(例如，從坐的色身到站的色身。)

坐的色身痛時，修行者注意到坐的色身苦，改變到站的色身，要一直觀照疼痛以便注意到站的色身還是苦。苦對治之後，修行者可以發現改變到新的姿勢只是要對治苦而已，這樣可防止心與煩惱相應：討厭舊姿勢而喜歡新姿勢。因為我們知道舊姿勢或新姿勢當中本來就無「我」。只是坐的色身和站的色身而已，因此可以防止煩惱。修行者用這樣的如理作意觀照就可以體會根本沒有那一種姿勢（立姿、行姿等）是快樂的。因此不斷重覆地用如理作意觀照姿勢的變換，就可體會到真理：四種姿勢當中所隱藏的苦諦。

（5）為什麼我們用「坐的色身」、「站的色身」等等名相呢？

因為每一個姿勢的色身都不相同，甚至在同一個姿勢的色身也都不相同，坐姿是一個色身，站姿又是另一個色身等等，甚至知道坐的色身的心與知道站的色身的心也不相同，這是因為身心在每一剎那都不斷的生滅，而且從來沒有兩個相同的身心，這個知見可以幫助修行者看破妄執身心為我或自我的邪見。（貝 1-11 節中的「堅實」）。

### 2-3-3-1 修行者可以對自己發問的問題

問：坐的色身是常還是無常？

答：是無常

問：我們怎麼知道是無常呢？

答：因為苦苦常常迫使色身變動。

問：是什麼造成苦的呢？

答：因為有了身心。

問：心——是常還是無常？

答：是無常

問：我們怎麼知道是無常呢？

答：心不能永遠安住於一個所緣上，妄想心會生起。

問：心苦不苦？

答：心是苦。

問：如何證明心是苦的呢？

答：因為心不能安住在於一個地方。

身心一直是無常和苦的，因此它們是無我的，無法控制的。它們不是「我」。你能見到這一點時，就見到法了：你所見的法就是苦。並且可以導致體證苦諦，苦諦就是你只能暫時地對治身心的苦，身心迅速的生滅，這是我們無法改變的事實。

什麼是坐的色身？

整個姿勢或我們坐的樣子就是坐的色身。

是什麼在觀照坐姿？

不是「你」觀照坐姿，而是三心（精進、正念、正知）。

### 2-3-4 檢查身心

了解這個修法一直是以身心為所緣，對修行者而言是很重要的。修行者如果不能持續對身心保持覺照力的話，即使非常勇猛精進修行也是徒勞無功的。但是修行者了解修法的話，這種修行應該不至於太難。

修行之前要徹底地檢查身心，如此修行者才能夠容易認知什麼是什麼<sup>1</sup>：這就像學習閱讀一樣：學生在學習閱讀

---

<sup>1</sup> 要知道在六根的作用範圍到底是用心或身為所緣，見圖 2-1 實修最後

之前要先學習認識字母。同樣地，修行者必須先認識身心，才會有結果。如果我們修行不能持續地以身心為所緣的話，我們會用「我受苦」的觀念來修，這樣我們就不能斷除妄執「自我」的觀念了。

### 2-3-5 定

對於這種修行，太過偏定並不是一件好事。有時坐著觀照的時候，修行者只知道坐姿，而不知道是坐的色身；或者太過偏定的情況下，修行者甚至不曉得自己的姿勢了。這些都太過偏定的結果。某些活潑的運動對於減少偏定的現象是很有用的：做工作、快走、或者甚至於跑步。在任何情況下，如果在某種姿勢偏定的話，就必須改變姿勢（以減少偏定的現象）。

關於定的問題，阿姜念談到：「以四念處為所緣的定是不可能導致貪念，因為四念處的定可以引發智慧——體證苦的智慧。」（這是一種判斷修行是否正確的方法）。

會讓人感到快樂的定，並不是四念處的定，因為這種定並不單純，這種定與煩惱相應，雖然這種定可引發樂受，但確不能破除顛倒妄想。這種應是有為法（心的造作，行蘊的活動），是五蘊（身心）的一部份，並不能滅苦——也就是達到涅槃。（涅槃也是心，但它是常與樂，因為它不屬於五蘊）。這種短暫一念之間生起的涅槃，是沒有感覺的。<sup>1</sup>

---

面「根的摘要」。

<sup>1</sup> 當優陀夷問舍利弗即然涅槃是沒有感覺的，為什麼涅槃會是快樂的呢？法將舍利弗尊者回答道：「沒有感覺本身就是快樂。」（增支部尼柯耶，涅槃經）

有時修行者在偏定的情況下，會失去認知坐姿是坐的色身的覺受。但他仍然認為他在感覺坐的色身，因為他缺乏覺察力來提醒他，已經不再感覺坐的色身了。而且，如果缺乏覺察力的話，修行者也會感覺苦，但他不能認知是坐的色身苦，他會認為是「他」感覺苦，因此他還是在串習這種「他」在坐、「他」受苦等等的觀念，而不能拔除自我的邪見。

修行者必須記得姿勢不只是「色身」而已，而是坐的色身，走的色身。如果他這樣認為的話，他將無法斷除「顛倒」妄想，而會妄執這個色身就是他自己。

一開始，修行者是如理作意而知道目前是坐的色身，然後他用明覺（三心）觀照坐的色身，疼痛產生的時候，明覺認知是坐的色身（而非我），變換姿勢時，如理作意於換姿勢是為了要治苦，而且如理作意可以防止換姿勢時生起貪和瞋。

### 2-3-6 妄想

太過精進是會造成妄想的原因之一。而且，會造成修行者與妄想對抗而使情況更糟。因此我們要認知妄想是心，妄想是實法，而且也是法念處所緣，因為妄怨也是無常、苦、無我的。妄想讓我們認知心是無法控制的（無我）。

修行的目標是用精進、正念、正知三心來拔除貪瞋。如果修行者喜歡定，那是貪；但是妄想來時又討厭妄想，那又落入瞋。偏於任何一邊的話，他就無法斷除貪瞋。所以不要喜歡或討厭妄想。

修行者要越修越純熟，如果不純熟的話他又會討厭妄想。這種討厭的心理是由於缺乏智慧，特別是缺乏如理作

意：如理作意知道妄想是心，妄想是實相因為妄想是無常、苦、無我的。會產生妄想是因為三心（精進、正念、正知）已經偏離了當下。了解妄想是心（心的狀態）的時候，妄想就會消失，而三心（明覺）就可以再回到當下。不要隨著妄想的「內容」（一連串的想法）而去，否則會使你偏離當下。如果在發現你打妄想的那一剎那，你知道妄想的「內容」，你就沒有覺照力：如果你有覺照力，此時你就不會知道內容，只要了解這是妄想，心就可以回到當下了。（意即覺照力強時，回到當下的時間很快，不會知道妄想的內容。）

修行者再回到當下的，能夠很清楚地觀照坐的色身。這是因為他沒有動念想要見坐的色身（沒有煩惱，也沒有想見實相的貪念），這就是具足正念、正知的心，應該保持，但卻不可強迫。這種修法，要像觀眾一樣地觀照身心，而不是想要改變或控制身心。修行經驗豐富以後，妄想心（像「猴子」一樣的攀緣心）會緩和下來——而就更常保持在當下了，那時候就更容易掌握到當下了。

### 2-3-7 雜項

生病不會形成修行的障礙，但修行者多半沒辦法再感覺坐的色身了，因為這樣會使病情更加嚴重。他只要觀照疾病，不要管姿勢了，只要好好體會色身是苦<sup>1</sup>，這就是苦諦，他也可以觀照色身無我，身體的狀況是無法控制的。<sup>2</sup>

修行者如何知道心具足正念、正知活在當下呢？

---

<sup>1</sup> 佛陀對那毘居士說：「一般世間以人發生病苦時，身不安心亦不安，但滅除身見（20種身見）的聖者，身體不適，心卻不會不安。」

<sup>2</sup> 生病時觀身，不用再觀照坐的色身等等了，只要觀照色身即可。

心起正念、正知觀照的時候，心知道身體的姿勢（這是正念的作用），而且心知道目前的姿勢是坐的色身等（這是正知的作用）。正念、正知起觀照時的感受，這一種修行的時候心不散亂、不憂慮，也不會不安或乏味的感受。

如果修行者不夠精進，會造成懈怠或修行時無法集中精神。不精進是由於對修法缺乏正確的理解；無法體會苦和祛除煩惱的需求；也不能體會我們隨時都會死——所以要好好利用我們的每一分一秒。修行者也要記住佛陀所留給我們的遺教，就是四念處，因此我們要利用今生好好修行。

初學者要記住這種修法是一種非常高深的善法（斷除煩惱），所以是需要時間的。這是因為熟練可以讓你離苦得樂——但這一點並不容易，修行者不應該急於成就。而且大多數的修行者都從事過錯誤的修法，所以需要時間將它矯正過來。

## 2-4 結論

正確的修行導致正確的結果。正確的修行取決於智慧和以前的資糧（多生正確修行的累積）。

重要的是，這種修法是要改變我們妄執身心是「我」自己的邪見。如果修行者，不能改變這種邪見的話，他就無法成就第一階智——不能成就第一階智，他就無法開展十六階智而達到涅槃。成就正果時，你是自知的——就像吃糖一樣，你不需要老師告訴你糖是什麼滋味。

這個時代是一個充滿貪欲和缺乏智慧的時代。因為這個時代對每個人（不只是國王，是全部）而言是物欲橫流的時代，充斥的高科技產品用以娛悅我們的身心。那些認為自

已修行可以很快成就的修行者，一定會失敗的，因為我們的煩惱熾盛，內在的煩惱已經累積很長一段時間了。想要斷除心中煩惱的人，必須研究去除煩惱的正確方法並透過研究佛陀相關的教說而了解修行方法。沒有正確的理論和修行用來滅苦的話就無法達到涅槃。

阿姜念說，要成功地修四念處是非常困難的，甚至比走鋼索還要難，如果修行者掉下來了，要繼續回到鋼索上再次嘗試。用精進心引導正念——正知安住於當下（住正念正知）。要保持中道（沒有喜歡或不喜歡）的話，必須小心翼翼的保持平衡。這是非常困難的，但卻不是不可能的——如果修行者真心想要滅苦的話。

於此人群中，達彼岸者少。其餘諸人等，徘徊於此岸。  
善能說法者，及依正法行，彼能達彼岸，度難度魔境。  
應捨棄黑法，智者修白法，從家來無家，喜獨處不易。  
當求於法樂，捨欲無所有，智者須清淨，自心諸垢穢。  
彼於諸覺支，正心而修習。遠離諸固執，樂捨諸愛著。  
漏盡而光耀，此世證涅槃。（南傳法句經，85-89 偈）

圖2-1

根的摘要(根界和正確的四念處禪觀所緣)

理 論					實 修
根門	物質(色法)	心(心法)	色或心的抉擇	理 由	
1)眼	形是色法	了知形狀的是心	心在看(1)	我們認為「我在看」是邪見、煩惱，必須以「心在看」(實相)來斷除——這才是正見。	三心(2)觀照心在看
2)耳	聲是色法	了知聲音的是心	心在聽	我們認為「我在聽」是邪見、煩惱，必須以「心在聽」(實相)來斷除——正見。	三心觀照心在聽
3)鼻	香是色法	了知香味的是心	香味是色法	我們認為「我在嗅」是邪見、煩惱，必須以「香是色法」(實相)來斷除——正見。	三心觀照香是色法

4) 舌	味是色法	了知味道的是心	味道是色法	我們認為「我嗜甜味、我嗜酸味」是邪見、煩惱，必須以「味是色法」(實相)來斷除——正見。	三心觀照味是色法
5) 身	冷、熱、軟、硬是色法	了知觸覺的是心	各種觸是色法	我們認為「我很熱、我很冷」是邪見、煩惱，必須以「色身很熱」(實相)來斷除——正見。	三心觀照各種身觸
6) 意	主要和次要的姿勢是色法	了知主要和次要的姿勢是心；想變姿勢是心；妄想的是心；愛、恨等是心；知痛的是心。	姿勢是色法，其他心的作用是心法。	我們認為「我坐著、我站著」是邪見、煩惱，必須以「坐的色身」(實相)來斷除——正見。 心：我們認為「我的心打妄想，——我愛等等」是邪見、煩惱，必須以「心打妄想」，「愛是心」等等(實相)來斷除——正見。	三心觀照各種姿勢和心的作用

(1-a) 第 1 項和第 2 項是只以心為四念處禪觀所緣：第 3、4、5 項是色或心——視何處所生的煩惱較重而定：第 6 項是色和心兩者皆用。

(1-b) 看是正念，知道心在看是正知。

- (2-a) 「三心」是指明覺：精進、正念、正知。
- (2-b) 聽是正念，知道心在聽是正知。

## 第三篇 成果

### [回目錄](#)

聖者脫離了生死輪迴，斷盡了一切貪愛，乾枯的河道中，愛水不再奔流，生死的巨輪不再轉動，這就是苦的止息：涅槃。(小部)

### 3-1 十六階智

#### 3-1-1 名色分別智

此智是修行者體會到當下的實相。實相是指身心自然的真實狀態，此智改變妄執身心是「我」的邪見。因為妄執身心為「我」的煩惱（邪見）已經存在非常長久的時間了，所以此智（見到身心無我的智慧）對於修行者而言是非常難以在當下掌握到的。想要成就此智的人就必須奉行佛陀在《大念處經》中提到的四念處正確修法。

想要成就此智的人修行者，必須以逐漸增強的思慧常常在當下掌握到身心，直到正念正知生起猛利的智慧，然後引發正見。例如，正見生起的時候，修行者會知道當下正在觀照什麼色身、什麼心（坐的色身，心在聽等等）——而他也清楚是心知道這是坐的色身等等。而且進一步他會了解到世界萬物也只是色法和心法而已——非男、非女、無我或靈魂——而修行者現在知道這一點，甚至是由他內心深刻體會的。自我的邪見破除時，修行者會感到驚訝，因為從出生以來他從未有過這種無「我」的感覺。

由於猛利的實相般若將我們的邪見從他的感覺中根除，現在他就能體會到身心自然的真實狀態（實相）了。

修行者成就此智時是自知的，就像吃糖一樣——用不著別人告訴他糖的滋味如何。

在長含經中，佛說：「法是可以由智慧直接體證的」。法是不需要老師向你解釋你成就了那一種智慧——你可以由自己體驗知道。有時修行者也會認為他已經成就了達到某一種智慧，但並不是很肯定，通常如果自己還不肯定的話，就很可能是他還沒達到那一階智。

這一階智稱為見清淨，因為在體證的那一剎那是沒有煩惱的，但這種正見尚未真正體會到三法印，要見到無常、苦、無我還需要更進一步的修法。

此智（第一階智）成為修行者的「歸依處」，因為他親自嚐到了實相的滋味，就像吃糖一樣，他體會第一階智是因為他親自嚐到它的。

從現在起，他清楚不是「他」在坐而是色身在坐，不是「他」在看而是「心」在看等等——而且進一步，他了解到每一個他所見到的有情只是身心而已。從這時起，名色（身心）就成為他的老師了。

### 3-1-2 把握因緣智

修行者體會到第一階智的時候，如果他持續地在當下觀照身心，他將體會有很多種色身和很多種心，並且觀照的時候，不會將兩者混淆在一起。例如，以前坐的色身痛時，他注意到痛，但他只知道是坐的色身痛，並沒有體會到這個苦是心受。現在他不但知道坐的色身痛而且體會到心受知色

身痛。因此在此智，他體會到身心兩者皆從因緣而生並且身心是互為因緣，因為心要作由需要意根、其他諸根（器官）和所緣才能起作用。相反地，色身也要依靠心才能動作走、移動等等。修行者當下體會到身心皆從因緣而生並且互為因緣，他就明白身心不是由上帝或超自然的力量所創（邪見）。

現在的身心，事實上是從過去的無明、愛、取和業而來。身心需要食物賴以維生。修行者以智慧體會到這種因緣關係，過去如此，現在如此，未來也是如此。他體會到此世是由此而生（由因緣而生），因此對於過去也是由此而生，未來也要由此而生是確信無疑了。

在七清淨當中，此智（第二階智）稱為度疑清淨。在此智以後，修行者覺得自在了，因為他死後一定能往生善趣，能體證到此智的人稱為「小須陀洹果」。

### 3-1-3 審察遍知智

在前一階智，修行者只要體會到身心的因（生起），還沒體會身心的滅——由於身心迅速不斷的生滅，對於見到生滅現象，修行者的智慧還很弱。如果修行者繼續保持在當下觀照身心，他很快就可以見到生滅的身心，但這時候智慧還不只以見到相續的空檔。例如從坐姿變換到立姿，修行者可以見到滅去的舊姿勢（坐姿）。但坐著當下觀照時，因為智慧還不夠強，還無法見到生滅的身心。但他可以了解身心的三法印。而這還不是真正的當下，真正的當下要第四階智在才現前。

《清淨道論》稱此智為「審察遍知」。

在七清淨中此智稱為「道非道智見清障」，此智可以導致真實的道路——亦即下一階智。

### 3-1-4 生滅隨觀智

此智是體會身心的生滅並且相續的感覺（妄執身心為相續的錯覺），現在看起來事實上是身心生滅的分離現象——在（修慧）當下。在此階智修行者可以見到身心同時生滅，事實上，據佛所說，心的生滅比身的生滅快十七倍——只是修行者無法見到這麼快的速度，他可以見到兩者（身心）同時生滅。此智可以清楚地見到身心的三法印，而且三法印可以消除心中潛伏的煩惱，也就是愛、我（「我」的錯覺）、見（邪見）和顛倒妄想。

此智可以告訴修行者修行正確與否。如果修行正確可以導致涅槃。正確修法生起的智見是觀智（第四至第十二階智），如果修行錯誤就會產生觀的染——有十種觀的染稱為毘婆奢那染。（見此智下一段介紹毘婆奢那染）。

如果毘婆奢那染存在的話，表示修行者的清淨不足以厭離染（煩惱）——因為煩惱深沈而智慧微弱，不足以厭離它。這種染是由於偏定造成的，偏定的現象會使修行者偏離了觀智，而使他執著於不同的境界，而這些境界很容易使他誤以為是涅槃。這些境界包括光明、喜、捨等等。如果修行者以前修過禪定的話，會很容易偏定。他會發覺如果這種定境一再發生的話，對於修毘婆奢那是一種非常大的障礙。信太強或精進過猛也可能會成為障礙。這十種染可能會非常誘人，以致於修行者執著於境界之中，還迷糊地認為這就是涅

繫，甚至於他老師告訴他並非如此，他也不會相信。如果修行者不離開這些染著，他就無法進步至更上一層的階智了。

行道智見清淨。如果修行正確的話，行道智見清淨是此智（第四階智）所生的觀智，這樣稱呼它是因為它是正確之道，沒有混雜煩惱、貪愛和迷惑。三法印<sup>1</sup>都包含在此智之中——因此這個階智就顯得非常重要了。如果修行正確的話，在此智可將三法印看得很清楚。智慧越增長，煩惱就越斷除：將身觀照得很清楚的話，修行者就可以自己看到心了。

觀的染（毘婆奢那染），如前所述，共有十種觀的染：

（1）光明：修行者見到亮光，這時候他可能會誤認為他已經證得涅槃，因此滿足於這種境界而起貪愛，但這是邪見，是他的「自我」認為他已經證得涅槃了。

（2）智：某些修行者精通教理，會一直思惟佛法，而這種現象會使他偏離當下合。

（3）喜：因為修行偏定而感覺喜，而這是染（煩惱）。修毘婆奢那時是不會有喜的感受，因為體會到三法印不會導致喜的感覺。

（4）輕安：有時一種非常平靜的狀態會生起，這也是偏定的現象，三法印不可能以輕安而體證的，這種情況下智慧也不會增長。

（5）樂：樂的感覺也是偏定。樂一生起就無法見到苦了。

---

<sup>1</sup> 見到三法印是用內觀（毘婆奢那），不同我們腦海中一般描述的印象。他們是：（1）解了諸法非自作而是由緣的關係而起的，故得明瞭「無我相」。（2）解了即有而無及前際後際的差別，故得明瞭「無常相」。

（3）解了生滅的逼惱，故得明瞭「苦相」。（佛音尊者，清淨道論，第二十品，330頁）。

(6) 勝解：這會造成修行者誤以為他已見到涅槃了，而甚至他的老師告訴他事實並非如此的時候，他也不相信他的老師的話。這是由於信太強慧太弱（通常慧和信要保持平衡）。

(7) 策勵：太過堅忍或精進會令行者感到疲憊，而使他的心變得不太清楚，妄想就會生起。通常進和定要保持平衡，太過精進會導致妄想，太過偏定會造成修行者停止修行。

(8) 現起：念住太強會導致偏定而使修行者會看到幻像（眼前現起各種圖樣），然後他會偏離當下而無法繼續修行。

(9) 捨：有時猛烈的捨念會生起，而修行者會誤以為他沒有煩惱——煩惱為涅槃所滅但他仍有邪見的煩惱（癡），而貪和瞋也只是暫時地平息，這種情況下他是無法繼續修行的。

(10) 欲：修行者會對所有觀的染感到快樂，並且滿足於維持現狀，而因此無法繼續修行。

毘婆奢那染是一種內觀的染著，是由於偏定而產生的，這種情況修行者會產生他已經沒有煩惱或已經達到涅槃的錯覺。他這種認為「我」已經達到涅槃的感覺是不清淨的。因為他是以心中有一個「我」的方式在修行。（這已經不是毘婆奢那四念處禪觀了，因為毘婆奢那不是用一個「我」在修行。

這些感覺對於修奢摩他是好的，但對修毘婆奢那卻是不好的，因為奢摩他（定）會助長幻像，所以奢摩他需要很強的定，但對毘婆奢那並不需要。

觀的染不會發生在三種修行者身上：

(1) 不是用正確方法修毘婆奢那的人。這種情況下所生的煩惱不會是觀的染。

(2) 修行不太精進的人（不太精進，偏定的現象就不會產生）。

(3) 成就聖道，知道正確修法的人。

修行者去除觀的染的時候，他很快就能清楚的見到生滅的身心，在七清淨中，此智（第四階智）至第十一階智稱為——行道智見清淨。

### 3-1-5 崩壞隨觀智

此智是只見到滅去的身心所產生的智慧，此智修行者會見到內（心）、外（所緣）崩壞的五蘊。例如坐的色身為所知，是滅去的；而能知坐的色身之心，本身也是滅去的。修行者從未見過這種現象，會產生畏懼和害怕的心理。具足精進、正念、正知——此智是強到足以拔除邪見的。滅去的感覺太強了，以致於修行者只專注於這種滅去的現象上，而無法注意到生起的現象。見到身心這種崩壞現象所生起的智慧對修行者產生很大多影響，因為他體會到天地萬物都是不實的、生滅的。

此智成就時，可以破除顛倒妄想——稱為「常」顛倒想，一種妄執身心是常的邪見。此智成就時，修行者就會感覺到這是正確的修法，而再也不想嘗試錯誤的修法了。

此智是拔除煩惱的第一步，而從此智開始一直到最後一階智（道智）都持續在斷除煩惱。煩惱開始漸漸地斷除了，而這些煩惱正是每個人無始以來生死輪迴沈浸之處。

證得此智有八種功德利益：

(1) 體會到未來任何形式的「有」(生命形態)，是沒有任何樂趣可言的。

(2) 因為體會到此生是苦，而感覺到此生是沒有任何樂趣可言的。

(3) 對於滅苦產生強烈的樂欲。

(4) 如果是比丘，會產生僅需要簡單的生活必需品的欲求(少欲知足)。

(5) 也讓比丘生起嚴格持戒的強烈欲求。

(6) 使證得此智的人不會犯戒。

(7) 修行者變得樂於盡責、忍辱、同情他人的煩惱、也不容易受噪音等干擾的影響。

(8) 超脫樂與不樂的感受。

### 3-1-6 怖畏現起智

此智中，體會到身心是有害的智慧生起了，因為第五階智見到身心崩壞的現象，身心不實的感覺生起——體會到身心一直是迅速生滅的——這令修行者畏懼和恐怖的。

修行者對於身心的感受再也沒有樂趣可言了，甚至將來要出生於任何形式的生命(有)，都會令他感到畏懼的——對過去的出生也是如此的感受。此智可以降服貪愛，但還無法完全拔除。智慧是貪愛之敵，但就像在皮癬的患處抹藥一樣，藥效退了之後皮膚又開始癢了。

### 3-1-7 過患隨觀智

第六階智證得時（怖畏），就會導致此智，每一階智都引發至下一階智的生起，而每一階智的感受都逐漸增強。修行者認知身心是過患的，而覺得如果沒有身心是最好的。

此智體會到身心的五種過患：

（1）三界（欲界、色界、無色界）<sup>1</sup>的身心都好像是困在火坑一樣。

（2）體會到任何形式的有（生命）好像被十一把火困住一樣：生、老、病、死、憂、悲、苦、惱等火。（見 1-4-4-2 節第一聖諦的十一種苦）。

（3）體會到無明是身心的因，而因無明有生老病死，所以無明是過患的。

（4）體會到身心每一刻都在衰變和崩壞，而因此是過患的。

（5）體會到再繼續生死輪迴是過患的、危害的——因為任何形式的有（生命）的身心都是苦的根源，只會再引發苦果。

體會到五種過患的同時，也會生起五種功德：

（1）不再出生是快樂的，一個沒有身心之處是最安隱。

（2）如果不再出生於任何「有」是最快樂的，而這即是通往涅槃之道。

（3）如果斷除了造成身心的因，就可以不再受苦的束縛。

（4）沒有身心在任何「有」中衰變，會是一個寂靜安隱之處。

---

<sup>1</sup> 欲界（此世界加上他方有感官享樂的世界），色界（有形體的世界），無色界（沒有形體的世界）。

(5) 不在輪迴中出生是有益的，而且是快樂的泉源。

在此智中，修行者體會到身心或五蘊是實相（非男、非女），但這種實相卻是一種過患。此智也有很強的智慧可以防止貪愛在心中產生顛倒妄想。此智是貪愛之敵，而使貪愛難以產生作用，因為五蘊被視為過患、危險而沒有樂趣可言，所以貪愛無法在感受中暫留。

在此智中，修行者不再將正念視為好的，而視之為具足三法印（無常、苦、無我）的法——但正念仍然發揮作用。甚至對於智慧也是如此看待——無喜歡或不喜歡。這是因為沒有愛或見（邪見）讓修行者對正念和智慧產生貪愛。

即將成就涅槃的心，必須修到對貪愛產生敵對的感覺，然後心才可以脫離輪迴而達到涅槃之道。

換句話說，如果修行者還妄執身心為常、樂、我、淨的話，那麼心就無法脫離輪迴，通達涅槃而滅苦。心必須體會到苦，而體會苦的智慧將引導修行者成就涅槃。涅槃不能由禪定證得，因為禪定會產生樂顛倒想（妄執五蘊是快樂的），而不能體會身心是過患的真相

### 3-1-8 厭離隨觀智

在每一階智中，智慧是越來越強，此智對身心（五蘊）厭離的感覺生起了，這是由於上一階智觀察身心過患的結果，但這種厭離不是瞋心而是智慧。這種情形導致不想再出生於任何「有」之中，即使是最高的地位——國王，或億萬富翁。這就像有兩條路可走：一條暗路是再繼續生死輪迴，另一條明路是安全保險的涅槃。由於對身心的厭離，對於這條暗路不感興趣了，而通往涅槃的明路卻似乎是非常動人

的。這種從放下貪愛所得的智慧稱為厭離隨觀智。如果完全放下貪愛便稱為離染（無執），這導解放或解脫，再由解脫導致涅槃。

成就比智至少可以體證三法印其中的一相：無常、苦、無我。如果厭離的感覺含有瞋心的話，就不是厭離隨觀智了，而這種含有瞋心的厭離是無法見到三法印的。

想由修毘婆奢那而脫離生死輪迴的人，如果成就了此智，所有的煩惱，即使是從前很強的煩惱，也會變鬆變弱了。從此智起由道心<sup>1</sup>而引導致涅槃之道。

此智厭離的覺受可以摘要成法句經的偈頌：

諸行皆無常，  
智者了知此；  
直道厭離苦，  
此解脫正道。

### 3-1-9 欲求解脫智

從第七階智體會身心危險和過患，而從第八階智生起了厭離，現在修行者對於身心已經充滿了一種求解脫的樂欲：就像被關在牢裡的人，無時無刻都想逃跑一樣。第六、七、八階智是相關聯的，而每一階智的覺受越來越強，怖畏現起智引發過患隨觀智，而再由過患隨觀智引發厭離隨觀智——然後產生欲求解脫智。然後由此智（第九）導致涅槃：因為欲求解脫可以導致對更精進而求證涅槃。

---

<sup>1</sup> 導致涅槃的道心（或道識）是：厭離、離染和彼分涅槃（以反面取代的方式暫滅煩惱）彼分涅槃的例子是在第一階智時，我見被正見所取代。

### 3-1-10 審察隨觀智

在前幾個階智中，由怖畏知過患而生厭離，而導致欲從身心解脫出來。此智，由於欲求身心解脫的結果，激發修行者<sup>1</sup>想找出一條解脫的路——但還不知道怎麼做，只要體會到身心中的三法印，而生起一種強烈欲求脫離身心的感覺。

這種想解脫的欲求起源於第七、第八、第九階智，這三個階智加在一起引發一種非常清楚而猛利的般若智慧和想要斷除煩惱的欲求並設法尋求一條解脫之道：一條可以脫離生死輪迴而伸展到未來的道路。此智，修行者比前幾階智更常見三法印。因為見到身心的無常、苦、無我，就引發想要滅苦的強烈欲求。

（佛說只有三法印能引導人出離苦痛。一個修行者從未見過三法印，就無法脫離生死輪迴。導致涅槃唯一的道路，就是將身心視為無常、苦、無我）。

### 3-1-11 行捨智

此智引發對身心（身心的行）的冷漠，再也不會對身心產生執著和貪戀——身心是長久以來我們妄執為「我」「我所有」「我自己」的東西。但這種冷漠夾雜著厭離的心態。

此智由前一階智發展而來，能夠強烈而清楚地照見五蘊（行）的不堅實性：非男、非女、無人、非上帝等等。——而且生命一天天地消失了，可能很快就要死——對於身心實在是毫無樂趣可言。

---

<sup>1</sup>這裡所用的「修行者」是方便講，但事實上只有般若在作用——非男、非女、無人。

以智慧體會到身心是空的，非男、非女的時候，不會再對身心產生興趣了。同樣地，覺得世界也是空的。因此捨心——對身心無愛憎之念——但這是與厭離相應的捨。現在，心中想要證得涅槃而再也不想管身心了，也不想再生於三界之中了。（見第七階智注腳）。

此智是世間範圍內最高階智，此智可以啟發修行者的道心（道識）和果心（成果），而使修行者成為一個聖者。這是一種很猛利的智慧，並且能斷除大部分的煩惱，因為此智可以很清楚地見到三法印，所以引發了實證涅槃的強烈意願。

第九階智（欲求解脫）、第十階智（想找出路）、第十一階智（諸行的捨）都是相關聯的——但第十一階的智慧較強。

與三法印任何一相相應的捨心皆可稱為解脫心。

如果觀無常而趣向涅槃解脫的，稱無相解脫門。

如果觀苦而趣向涅槃解脫的，稱無願解脫門。

如果觀無我而趣向涅槃解脫的，稱空解脫門。

### 3-1-12 隨順智

因為此智是一個完整的智慧，所以可以幫助修行者體驗四聖諦。此智是由前面幾個階智引發而生起的，而此智的猛利智慧比前幾智更具足信心、更加精進、更有念住、更具慧解——因為它體證了苦諦和集諦。以三十七道品而論，以智已經到達七菩提分（七覺支）（注 1）的程度了，因為它可以幫助體證四聖諦。

佛法中有三個層次的智慧（見圖 3-1）

第一和第二階智：知遍知

第三和第四階智：審察遍知

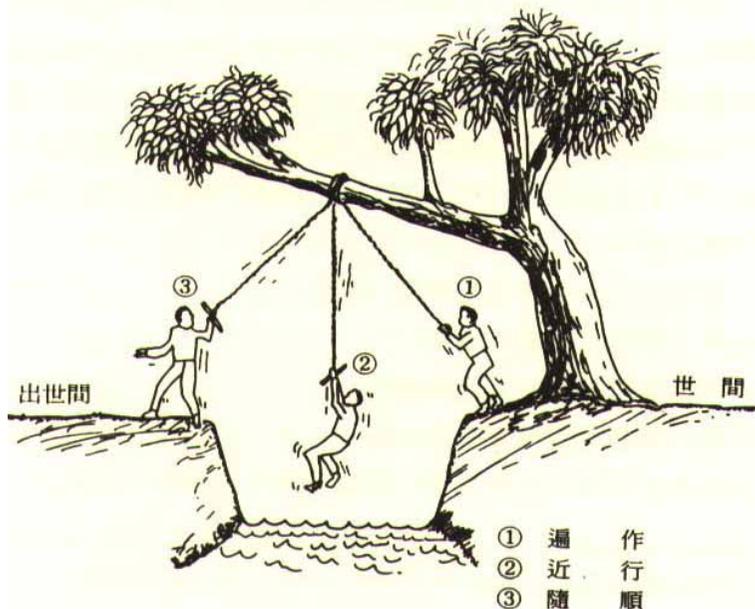
第五和第十四階智：斷遍知

毘婆奢那的作用是從第一階智開始，逐漸斷惑至第十二階智為止。但此智仍屬於世間——是世間智的作用。隨順智以三法印為所緣，也是最後一個觀智。

隨順智是由觀三法印的任何一相而引發道剎那（主宰道識的心），（見第十一階智的最後三段）這整個過程僅在生起三個速行心極短的時間內完成。隨順智源於行捨智（第十一階智）並且是種姓智（第十三階智）生起的資助或助緣。

從隨順智（第十二階智）發展至種姓智（第十三階智）的過程如下：

圖3-2隨順智



就像懸吊在繩子上過河一樣，抓住繩子的是遍作（隨順智的第一個速行心：準備心），遍作心為道心作準備，下一個階段懸吊的繩子將人帶到河流中間的是近行（隨順智的第二個速行心）而隨順智再將人帶到對岸上。當人落在對岸的時候，此心稱為種姓智，此心是以涅槃為所緣。

隨順智是世間範圍的最後一智——世間範圍亦即以身心為所緣，從現在起以涅槃為所緣。

上述的方式（過程），從世間心到出世間心稱為法決定（模範的次第）。

### 3-1-13 種姓智（行道智見清淨）

此智在是在通往道智（第十四階智）的道剎那生起時所引發的智慧，而此智不同於前面其他階智的地方是此智以涅槃為所緣（出世間），但心仍屬於世間。雖然不再以身心為所緣，但此智尚未完全達到出世間，而前一階智的心和所緣都還屬於世間。

在此智中，心的智慧使修行者從凡夫轉變成聖人，這是在生死輪迴中，心第一次以涅槃為所緣，雖然是以涅槃為所緣，但此智還無法斷惑。

阿姜念說此智就好像剛開始從事一件工作的工人，對他的工作尚未完全熟悉一樣——這即是為什麼此智還無法完全斷惑的原因。

### 3-1-14 道智（智見清淨）

此智生於道心之中，而道心是以種姓智（第十三階智）為助緣，如同第十三階智一樣，此智也是以涅槃為所緣，但此智已完全斷惑並且心和所緣都是出世間的。

此智在以四個道心的力量完全斷惑的過程中，是第一個生起的道心。當這個道心生起時，即證得須陀洹果（入流果）（注 1：後面三個道心導致更高的果證：斯陀洹、阿那含、阿羅漢。）雖然這個道心生起僅一剎那，卻使生命減少到最多僅剩七番生死便可脫離輪迴了。（須陀洹）

此智稱為八正道中的正見：對四聖諦的正見。此階的智慧像是雷雨中的閃電一般，因為它是非常強，非常明亮而突然的。

道心第一次生起時稱為須陀洹道。在更高的道果上，又生起了三次。修行者第一次成為聖者，他不會再墮於四惡趣中。

此智是樂的——出世間樂。共有四個出世間智：

- (1) 須陀洹道（屬於入流識）
- (2) 斯陀洹道（屬於一來識）
- (3) 阿那含道（屬於不來識）
- (4) 阿羅漢道（屬於阿羅漢識）

### 3-1-15 果智

在七清淨中，此智稱為智見清淨，道心（道識）在前一階智（第十四階智）生起時，是以涅槃為其所緣並且完全斷惑——然後在此智中，果心生起的感覺是非常深刻而寂靜的。這種順序稱法決定，是次第的模式——亦即果心總是根著道心而來。果心生起時，有時是三個剎那，有時是兩個剎那。根器較利的修行者跳過遍作而從近行開始，然後隨順、種姓、道心、然後果心（成果）是三次而非二次。

果心是從道心而生的出世間果，果心一生起，就減去——它是沒有作用的。果心減去之後，涅槃不再是心的所緣。在果智時修行者第二次成為聖者（第一次在道智——第十四階智）。他現在稱為須陀洹果的聖者，並可確定最多再七番生死就可以圓覺了。

對於三個智階而言，此智完全在證智之中。

### 3-1-16 思惟反射智

在此智中修行者思惟前幾智所體證的五件事：

- (1) 道智（第十四階智）（由此道而來）
- (2) 果智（第十五階智）（曾獲如此功德）
- (3) 涅槃（以此法為緣而通達）
- (4) 已斷的煩惱（曾捨斷此等煩惱）
- (5) 殘餘的煩惱（此等是我殘餘的煩惱）

此智源於果智（第十五階智），而且又再回到世間的程度。因為我們回復到世間心，涅槃也不再是心的所緣了。

體證此智而達到任何到三個階段的成就者（須陀洹、斯陀洹、阿那含）稱為有學的聖者。在此智（第十六階智）阿羅漢只思考前面四項，因為阿羅漢已經沒有煩惱，所以不再思惟殘存的煩惱了。不是所有達到此智的聖者都思惟以上所有的問題，某些利根器的修行者，只思惟前三項——而完全不思惟煩惱。

此階的智慧不同第十四階智、第十五階智——它們在當下以涅槃為所緣。而此智，修行者只是反應，而不在當下。前一階智好比嚐鹽巴，而此智就像思惟鹽巴的滋味。因此，不是出世間心，而是世間心，即使這是世間智，七清淨也將它列為智見清淨，而把出世間智（第十四、十五階智）列在其下。這是因為此智源於第十四、十五階智。

注：

(a) 在第一個成就的階位，第十三階智稱為種姓智，因為修行者由凡夫種姓變成了聖人種姓：但接下來的成就（斯陀洹等等）此智稱為灌頂智，因為在這種情況下，成就者早已經是聖人了。但成就每一個道果的剎那心都是一樣的。

(b) 第一階智至第十二階智都還屬於世間，第十四、十五階智是真正的出世間，第十六階智又回到世間了。

(c) 有十種障礙將人束縛於輪迴之中：

它們是：

- (1) 「我」的邪見。
- (2) 懷疑佛陀的教法。
- (3) 執著於儀式和典禮（戒禁取見）
- (4) 欲貪。
- (5) 瞋恨。（以上稱五下分結）
- (6) 色貪。
- (7) 無色貪。
- (8) 慢。
- (9) 掉舉。
- (10) 無明。（以上五個稱五上分結）

(s1) 入流者（須陀洹）：破除了前三種束縛，入流者是入於能導致涅槃之流，他最多再七番生死便可能解脫了。他已經確定不會再生於惡道：地獄、畜生、餓鬼、修羅。

(s2) 一來者（斯陀洹）：第四、五束縛減弱了，他再返回欲界一次便可解脫生死（欲界是指人、天）。

(s3) 不還者（阿那含）第四、五個束縛破除了，他不會再生於欲界。

(s4) 圓覺者（阿羅漢）最後五個束縛破除了，他不會再生於任何世界。

(d) 七清淨：第一階智是七清淨中的見清淨。第二階智五七清淨中是度疑清淨。第三、四階智是道非道智見清

淨。第四至第十三階智是行道智見清淨。第十四至十六階智是智見清淨。

## 第四篇 總結

「喬達摩大師，是什麼因、什麼緣；為什麼如來滅度後，聖教不能常存？又喬達摩大師，是什麼因、什麼緣，如來滅度聖教得以常存？」

「婆羅門，這是由於沒有實修；由於不多修行四念處，如來滅後，聖教不能常存……」（相應部、小品）

### 4-1 總結

毘婆奢那修法包含七清淨、十六階智、三解脫門（導致涅槃的方式）、四念處等等。但以上這些真正關係到身念處的——特別是四個主要和次要的姿勢。其他念處的修法——受念處、心念處、法念處——修法一樣，十六階智和七清淨也一樣，功德利益也是一樣的，只是改變其所緣而已。

但是以受、心、法為念處的修法其所緣較為複雜，受念處有九種受要觀照：苦受、樂受、捨受等等。心念處有十六心要觀照：善心、不善心、定心等等。法念處有五蘊、六根、五蓋等所緣。因此修行者如果以受、心、法為所緣修行就要更注意了。例如愛的受生起時，修行者就要了知這個受，但他可能因此變成執著這個受，這樣他就無法達到念住，因為念住必須透過中道來實踐。如果起了歡喜或不歡喜，修行者就無法行於中道。因此，修行之前要先了解這一點，否則修行就不會正確。

冷漠（捨）不是中道，有人要使他們的心即不愛也不憎，這是不對的，這樣是「捨念」生起；一切法無我（無法控制），因此不能這樣修。

某些修法說心是空的，因此以空為所緣，但每個心都有它的所緣，這個所緣是心生起的助緣，即使是出世間心仍然是以涅槃為所緣。

有許多心和所緣會導致歡喜或不歡喜，四念處的所緣可以斷除歡喜或不歡喜。但四念處的所緣也會導致煩惱，例如，你想要令心安住於坐的色身，這會產生貪（喜歡），如果你辦不到（這是很有可能的——因為心是無常的），又會產生瞋（不歡喜）。

對四念處而言，最重要的是當下具足正念——正知。只有保持在當下才能斷除貪瞋。當一個所緣出現時，修行者必須觀照這個所緣，直到他了解這個所緣的實相（自然的真實狀態）。這個所緣不是色法就是心法。那麼他就會體會到身心是無常、苦、無我的——非「我」、非自我。

修行者要記住這些重點：

（1）修四念處和到達涅槃之道，是根據佛的的教導。而修行者修行的成效取決於對四念處修法自然的性向和天賦，前生修持的助緣、耐心、毅力和獻身於滅苦工作的程度。

（2）修四念處是心的工作，心一直作用於觀照坐的色身、站的色身等等，以改變你在坐、站或走的邪見——因而斷除無明煩惱。斷除煩惱的方法是做正確的修行——而非只是思考或推理。如果你作正確的修行，就有正確的結果和智慧；正確的智慧生起的時候，你就會體會到身心的三法印（無

常、苦、無我)。所緣(身或心)是非常重要的；正確的的觀照所緣，將引發三心(精進、正念和正知)

(注：三心=明覺=精進、正念、正知)而照見身心的實相是非你、非自我、無常和苦——在此之後你將體會到身心的過患和危險，而應捨棄，亦即應該體證智慧而斷除生死輪迴。

(3) 修行者應保持覺察力，以便知道三心是否偏離了當下。這能使他一再地回到當下。心的性質是變化多端的：有時是妄想心、有時是淫欲心、有時是疑法的心、有時昏沈、有時煩躁、有時覺照力(明覺)弱。修行者必須設法常常保持在當下觀照身心，而且當他偏離當下，不要煩躁——因為心是無法控制的(無我的)。修行者的任務是一直設法保持在當下——而實相(修慧當下)即會跟著顯現，這是需要毅力的。

(4) 如果你只用思考(默念)的方式去了解無常、苦、無我是不可能斷煩惱的。因為你不是以實相般若體會真理。體會真理是在每一刻(當下)見到身心三法印的生起——這種真理是源自於修行，可以由你自己證得，而不是研究教理或聽經聞法所能實證的。

(5) 另一種可能發生的問題是修行者修錯了而自己不知道，例如，他走的時候只注意到腳步而不是注意整個走路的色身，他應該找善知識更正，直到他了解正確的理論(修法)為止。

(6) 滅除煩惱和止息苦痛的正確方法是修四念處，四念處是三十七道品的第一階——而最後要體證四聖諦，這可導致身心完全無執——但必須經由四道來完成：入流道、一來道、不還道、阿羅漢道。

(7) 修四念處要有平衡的信和慧配合，如果你的信超過慧，你就判斷修得對或錯，如果你的慧超過信，會變成「過慢」而使你無法達到涅槃和止息苦痛。

(8) 對四念處修行有興趣的人（即使是修奢摩他的人）必須了解修行的原則和正確的修法。如果一個人要實踐真正的佛法，必須以信和慧來完成——即如前所述的十六階智。如果修法錯誤將難以改變修行者的邪見，就像大象陷入泥沼，一旦陷入了就非常難以自拔。

## 4-2 佛陀最後遺言

來吧！現在我勸告你們：諸因緣法虛幻變易，但自精勤，取證道果。（佛陀最後遺言，長部）

## [回目錄](#)

## 回目錄

# 獨 參

(本文譯自泰國 Boon kanjanaram Maditation Center 出版的  
“What is buddhism ?”pp.39~72)

／陳慧娟 譯

譯按：麥克先生 (Mr. Mike) 是一位英國人，他在學校畢業後，當農夫七年，二十五歲時，透過一個自願服務機構，派到泰國教學兩年，在這期間，他對佛教開始產生興趣，並短期出家，在 Boonkanjanaram Meditation Center 實修四念處並得到開悟。為他面試的喬先生 (Mr. Chua Jantrupon) 是傑出的優婆夷阿將·耐婆 (Achaan Naeb Mahaniranonda, 1897-1983) 的弟子。阿將耐婆的教學法特別側重當下身念處的觀察。

## 第一天

喬：肉體 (物質) 和精神是毘婆舍那的對象，你是否已經了解，並且記住其內容？

麥克：是的，我了解也記住了。

喬：當看到或聽到時，這時候物質是什麼？精神又是什麼？

麥克：當看時，東西本身的顏色和形狀叫做物質，看就叫精神。當聽時，聲音就叫物質，而聽就叫做精神。

喬：四個姿勢 (四威儀) ——坐、立、臥、行是肉體還是精神？

麥克：是肉體。

喬：什麼肉體？

麥克：坐的時候是坐的肉體，站的時候是站的肉體，臥的時候是臥的肉體，行的時候是行的肉體。

喬：當你在看或聽的時候，你是否觀察肉體或精神？

麥克：我觀察精神。

喬：什麼精神？

麥克：當看的時候，我觀「看」的精神，當聽之際，我觀「聽」的精神。

喬：雜念、瞋恚、思惟，這些是肉體或精神？

麥克：是精神的雜念、瞋恚和思惟。

喬：當雜念生起，你是否觀整個過程，或者告訴我們你如何觀它？

麥克：當雜念生起，我觀精神飄盪，而不是整個雜念的內容。我覺察到飄盪的念頭是精神，然後再回到當下，比如坐的肉體當下。

喬：你有進步了，你記得肉體、精神的內容，而且懂得如何做觀察。試著去培養你的覺察能力以便觀察什麼是肉體，什麼是精神。你無法忽略掉肉體與精神，因為它們是毘婆舍那禪修的對象。假如你沒有覺察分辨肉體、精神的能力，那麼就不能做毘婆舍那的禪修了。開始的時候，我希望你只要觀坐的肉體和站的肉體等就夠了。

## 第二天

喬：看的時候，你如何觀察？

麥克：我觀「精神」看。

喬：你如何觀？

麥克：我警覺的觀（熱情、正念、正知）。

喬：聽的時候，你如何觀？

麥克：我警覺的觀「精神」的聽。

喬：坐或走的時候，你警覺到什麼？

麥克：坐的時候，我警覺到坐的肉體；走的時候，我警覺到走的肉體。

喬：坐的肉體，是什麼意思？

麥克：在坐的時候的姿勢便是坐的肉體。

喬：走的肉體又是什麼呢？

麥克：走路的樣子便是走的肉體。

喬：何以見得那便是坐的肉體、走的肉體？

麥克：我內心知道。

喬：內心知道是什麼意思？

麥克：我坐著的姿勢，是坐的肉體；我走路的樣子，是走路的肉體，我們內心都知道，而不是用眼睛看才知道，甚至即使你閉上眼睛你也知道那是坐的肉體。

喬：坐的肉體和走的肉體是不是可以用眼睛看？

麥克：眼睛只看見顏色與形狀，但是它不能看到坐的肉體。

喬：你認為你是以另一種方式來思考或認識坐的肉體？

麥克：我依覺察去辨識那是坐的肉體。

喬：思考和覺察有沒有不同？

麥克：思考是在內心一直思索坐的肉體，但是覺察是要你去明白你坐的樣子，也就是去認識坐的肉體。

喬：你說得很對。我們必須持續地去培養對肉體與精神的覺察能力。但是你不能只觀察肉體，你必須觀察坐的肉

體，你不能只觀察精神，你必須觀察聽的精神等等。你必須明瞭每種肉體和精神都不一樣，否則你將以為只有一個肉體在坐著、走路、站立，你也會認為只有一個精神在思考、白日夢、憤怒等等。當你了解每種肉體和精神都不盡相同時，你將更進一層地了解到每一肉體和精神的自性是分開的，這個事實最後將引導你認識到肉體與精神其實是無我。

### 第三次的面談——一九八六年一月廿九日

喬：走路的時候，你知道你為什麼走路嗎？

麥克：我看著走路的肉體。

喬：不對。你須要覺察到你走路是為了療治痛苦。假如我問：你何時你感到痛苦，痛苦從那裡開始。你將如何作答？

麥克：痛苦來自於原來的姿勢。

喬：那麼走路的時候，你觀察到什麼姿勢？

麥克：我觀察到走路的肉體。

喬：為什麼你要觀走路的肉體？

麥克：為了打破「我們」走路這個錯誤的知見。事實上是走路肉體在走路。

喬：你觀走路肉體的什麼？如何觀？

麥克：我們觀察我們走路的方式，我們用覺察來做觀而不是用眼睛。

喬：誰擁有走路的肉體？

麥克：走路的肉體沒有擁有者，不是「我」。它是自性（*sabhava*）——自然的狀態。它不是「我」，是自性在走路。

喬：對！走路肉體是自性。沒有人擁有走路肉體。你了解什

麼自性嗎？

麥克：自性是一種自然現象，以及存在於當下的時刻。

喬：你說的並不完全正確。自性是自然的真實狀態，不是男人、女人、自我，它存在著，也叫做勝義諦（ultimate reality）。

麥克：自性是當下的時刻嗎？

喬：自性是肉體與精神，它總是存在著，但是我們不能常看到它以普通的形式存在。不過，若是我們在四念處以熱情（ātāpi）、正念、正知去觀，我們就會在當下看到自性。現在你 Mahāvīro（按：麥克的出家名字）是坐著，這就是自性，肉體與精神的自性。它是存在著，Mahāvīro 執著於「我坐著」，事實上是自性坐著。你若執著「我坐著」那就是錯誤的知見了。無論你坐、立、行或臥，這些都是自性的展現，但是 Mahāvīro 認為「我們」在坐、立、行，這便是染著，因為染著才會把自性視為是「我們」。透過修行，你可以將執取自性為「我們」的錯誤知見消除掉。當 Mahāvīro 在走路，那個走路是走路的肉體。若是你了解這個，那就對了。這是毘婆舍那智慧的結果。那是發生自正確的因，修習四念處的正確結果。

當你走路時，走路肉體感覺痛苦，那便是走路肉體在受苦，此時你必須改變姿勢成為站立的肉體以免除痛苦。所以走路肉體是舊的姿勢，而站立的肉體是新的姿勢。所有這四個姿勢（行、立、坐、臥）一直在改變，從一個姿勢變成另一個姿勢，而新的姿勢也會變成舊的姿勢。你知道為什麼會這樣嗎？因為痛苦迫使姿勢改變。

只要肉體和精神存在，痛苦的自性便會不時地迫使舊的姿勢轉為新的姿勢。你認為哪一個姿勢是舒服的？

麥克：沒有。

喬：任何一個姿勢都不是舒服的，有的只是承受痛苦、祛除痛苦，相互更替直到睡眠為止。當你醒來時，承受痛苦、祛除痛苦的情形又重新開始，這是自性展現的結果。但是錯誤的知見認為「我們」在想，「我們」在坐，當痛苦發生，錯誤的知見想「我們」走動或躺下來以求得舒適。事實上沒有任何姿勢是舒適的。一整天下來只是痛苦與消除痛苦兩種情況而已，直到上床睡覺這兩種感覺才會暫停。這個叫做自性。自性就是如此，非男人、女人或任何「自我」。因此，你在修行中觀察四種姿勢，你便會明白這個真理並打破原來錯誤的知見。你會推翻本來以為肉體是我這個錯誤的知見。我想問你，坐的肉體是永久的或非永久的？

麥克：非永久的（無常）。

喬：你怎麼知道？

麥克：因為你必須時常改變姿勢。

喬：為什麼你須要常常改變姿勢？

麥克：因為痛苦迫使你必須改變姿勢。

喬：被迫改變姿勢本身就是非永久的。既然這個改變不是可以控制的，那裡面也沒有一個我存在，又叫做無我。「無我」的意思是非你所能主宰掌握的。你已知道這四個姿勢的無常性、苦迫性及無我的特質，那麼我可以告訴你這三個特性無常、苦、無我是一種自然的法則，它適用於每一個個體，沒有例外，包括貧者、富者、梵天

或任何天神，都無法逃脫這個法則。一旦肉體—精神誕生，那麼肉體—精神會逐漸老朽，然後死亡。假使你不明瞭這個自然法則，那麼你將持續於痛苦中不知如何打破苦的環節。

沒有人知道肉體和精神從哪裡開始和結束。你修習四念處，將知道自性的本來面目。你將了解自性的傷害，你將感到嫌惡、排斥，接著你又會感受到肉體和精神脫離壓力的狀態。最後，你將達到生、老、病、死的止熄。在禪修中，你只要隨著四種姿勢做觀察，這四種姿勢便可以停止痛苦。在四念處裡有四十四種對象，但是你只須要一個對象—四種姿勢，那麼你就可以停止痛苦。這四種姿勢適合於現代人，現代人貪念較強而且慧根不足。練習觀察四種姿勢（身念處）比觀察其他三種念處來得容易。

當我們要換姿勢時並沒有特定的公式，只是換個讓你治療痛苦的姿勢而已。但是即使是單單坐的肉體也有各種不同的姿勢。舉例來說明，我們吃飯時，我們必須知道每一口都是為了止熄痛苦，每一次咀嚼也是為了治療痛苦。這樣子可以避免你全然依個人好惡來用餐。當你正在吃時，你將感覺痛苦驅使你吃它。你可以感覺你做的每一件事情都是因為痛苦和消除痛苦。

#### 第四天—一九八六年一月三十日

喬：你的修行狀況如何？

麥克：白天我的心念較少，但是到了晚上心念多得無法入睡。

喬：都想些什麼？

麥克：我想關於回英國的事，整晚都不能睡。

喬：心念太多好不好？你不喜歡嗎？

麥克：我不喜歡。

喬：假如你不喜歡心念雜亂那就是瞋，假如你不想要讓紛亂的心念平靜且回到眼前來那便是貪。其實心念太多通常是想到過去和未來，就表示你已不是活在眼前了，這時候你只要再回到眼前來就好了。你整晚睡不著是因為想到只剩些許時間能留在泰國，因此你有欲望使自己盡力活在現前，然而因為壓力太大導致緊張，以致於難以入眠，我想你可以吃顆鎮定劑，然後寫下你回英國後的計劃，寫完後就忘了它不再想它。這是讓你平靜的方法。等到你離開泰國前兩天再把你寫下來的計劃拿出來看一看就好了。

麥克：這是個好主意。

喬：做為一個僧侶你有兩件任務：一是研讀佛學的理論，二是將佛法實際應用於修行中。佛教指示我們的只是學習教義及禪修毘婆舍那使痛苦止熄。肉體和精神是苦，染著於肉體與精神是「我們」、「自我」。心念飄盪是「法」是一種染著，五蓋之一，它障礙我們身心往善的發展。心念飄盪不是「我」，不是男人、女人，它是勝義諦，它不但是有害的，而且也是無常的。飄盪的心念並不叫麥克先生，它不是你，你能抑止它不飄盪亂跑嗎？

麥克：我不能抑止它。我只知道飄盪的心念開始了，然後又回到現前。

喬：對！在輪迴中沒有人可以免於雜念，沒有人可以控制妄想，因為它是無我，就像沒有人可以避免老、病、死亡。

你修行以便驅除精神染著，飄盪的心念是一種染著，會阻礙當前的毘婆舍那智慧的生起。

為什麼我們說當前那麼重要呢？第一，我們應該知道當前並非一般所想的心念正在當前，當前是當肉體與精神特定時間內的展現，無關我們的欲望，也就是說沒有染著。我們必須先了解到當前是非常重要的，因為當前被體現，才能得到毘婆舍那的智慧，進而得到四聖諦的真義。當心念由熱情、正念、正知合成，那時心念就是活在當前，充滿戒定慧，在八正道之內了。戒能祛除明顯身體及語言上的染著，禪定鎮伏精神的染著，我們稱之為蓋障。智慧消除隱藏的染著，稱為「扭曲者」（crankers），使我們有錯誤的知見，以為「我們」坐著、「我們」站立。

### 第五次會面一九八六年一月卅一日

（麥克生病了，躺在醫院一天）

喬：你生病躺在醫院，這表示你的肉體病了而精神也為了生病之事而不舒服。因為肉體與精神存在，十一種痛苦隨之而起，就像此時發生在你身上的一樣。你能了解精神與肉體的傷害情形嗎！

麥克：是的，我明白。只要肉體和精神存在，痛苦便會跟隨著。

喬：假如五蘊或者肉體和精神存在，那麼無論你擁有什麼形式的生命，你都是這個形式的俘虜，沒有任何避難所，沒有任何安全的存在，無論何時肉體與精神出現，你都將受到肉體與精神的懲罰，受到生病、衰老及死亡，還

有悲哀、苦楚、沮喪等等。你了解嗎？

麥克：是的，我了解。假如沒有肉體和精神，那麼這十一種痛苦也不會產生了。

喬：昨天我們談到毘婆舍那禪修所需的三個要點：諦。但不是一個男人、女人或自我。也就是說你在四念處禪修僅有的對象是勝義諦。世俗（conventional reality）像：「麥克先生」，像「我看見」，像「我聽到」都不是四念處中的適當對象。二、它的對象必須是四念處中的一個。三、它的對象須以熱情、正念、正知地去做觀察。例如當坐著時，這三個精神（熱情、正念、正知）的對象便是坐的肉體及存在於當前一剎中。這種覺察（熱情、正念、正知）有智慧了解肉體和精神不是「我們」，不是「我」，真正的四念處——三種精神或覺察是真正的實行者，不是「我們」。四念處的目的是為了打破我們對五蘊的好惡。舉例來說，當一個人智慧開發和知苦時，他使改變錯誤的知見，而明瞭到坐的肉體只是坐的姿勢，不是「我們」，不是「我」——它只是自然的真實狀態。

當你了解四念處的原則，你會發覺這個練習其實很簡單。這時候不管你的覺察力是專注或分散你都很清楚。此外，還有其他可以幫助禪修的法，那叫正思，我們稱之為如理思惟（yonisomanasikāra），完整地說，如理（yoniso）是「固定注意力在某事物上正確知見其因緣」，如理可以避免染著進入。例如，當坐時，知道坐的肉體受苦，能避免個人的好惡跑進來。因為這並不是「你」在坐或在受苦，可避免嫌惡，如理使人知道坐的

肉體必須改變姿勢去治療痛苦，以及避免對新姿勢的喜愛。

另外的幫助者是觀察（*sikkhati*），它可以提醒我們到底我們的實修是正確或錯誤的，甚至當我們的心渙散時，觀察能夠告訴我們心念已跑掉了。

當熱情的態度與正念結合在一起時，我們稱之為專注（*samādhī*），再加上清晰的理解（正知），我們稱之為智慧，此時若再加上如理及觀察（*sikkhati*），那麼這些因素凝聚起來所產生的力量將可摧毀邪見妄念。好惡必須被破壞，同時三種精神的智慧能夠破壞邪見。邪見認為坐的肉體是「我們」，是「我」。

#### 第六次會面——一九八六年二月一日

喬：佛教是宇宙的哲學，它告訴我們關於這個存在的宇宙本質的真實狀態，由心法、心所有法、色法、涅槃組成。佛陀發現了宇宙的真相並且教導我們如何透過禪定去認識它，而最終目標在於解脫痛苦，了解自然界的真正狀態，便是佛教唯一也是最終目標。

一個人了解實修的重要並且跟隨著四念處的原則，那麼他便能體解佛陀的教義，修習三十七道品，而導致覺悟，三十七道品是中道，它的開始是四念處，結束是八正道，而四聖諦實現可引導走向痛苦的止熄。這三十七道品就是佛陀的教法。

精神和肉體受苦。它們是在麥克先生裡面，在他的每個精神和肉體內。問題是誰創造出這個「苦」的事實呢？其實那是「慾望」（三種愛或苦之因）引起苦的。每當

苦諦生起時，慾望必然含括於其中，而且會一再輪迴綿延不盡。在苦諦中慾望是不斷地出現，難以斷絕的。沒有人創造我們，而是我們自己創造了我們，也就是說「麥克先生」或者「我」這種污濁的想法創造了我們。只要這種污濁的想法不停息，它使會不斷地創造我們一生又一生。你現在練習的四念處方式正是佛教最重要的教義，也是使痛苦止熄的唯一方法，因為四念處是一種戒律（道德）專注，也是一種智慧的訓練。當我們熱情、正念、正知地觀察坐的肉體時，我們便是活在眼前之一刻，這時候我們便擁有戒律、專注及智慧。假如我問你你能否先發展戒律直到道德完美，再來發展專注直到專注完美了，最後再發展智慧，直到智慧完美，請問這樣正確嗎？

麥克：不對！這些特質必須同時發展，不是分開來。

喬：為什麼呢？

（麥克回答不出來）

喬：假如我們修練戒律直到戒律達成完美的境界，那要花多少少年才能使戒律完美？或者你在戒律未達成完美前已死掉了。即使戒律已完美了，接著你能練習專注，但須要多久呢？戒律可以抹去污穢，專注可以壓制心理的污濁，但是你到底要花多少時間完全去除污濁的障礙呢？然後再去發展智慧去除掉隱藏於內在的污濁？所以，戒律、專注與智慧必須同時進行發展，而不是分開練習的，假若你缺乏戒律、專注、智慧的任何一樣，那就不叫做瑜伽行。

（此刻，另一位學生提出一個問題）

學生：我們是否可以先學習專注，直到做得很好了，再來學習智慧？

喬：你指的是什麼樣的專注？專注有三種：短暫的專注、高度專注和完全的專注。

學生：我想說的是高度的專注。

喬：高度專注是非常地專注幾乎到集中在一個定點（心一境性）而且是非常平靜。這樣高的專注很難使毘婆舍那的智慧生出，因為我們在毘婆舍那禪修時，我們只有短暫的專注，而且你可能改變觀察專注的對象。例如當我們在觀坐的肉體時，假如有一個聲音出現，這時候我們可能改變目標去觀聽的精神了。

### 第七次會面——一九八六年二月六日

喬：你的禪修情形如何？

麥克：最近兩三天我觀察看的精神、聽的精神。有一次我有種很強烈但很短暫的感覺，感覺到在坐的肉體中沒有「我」。這是我以前從沒有過的感覺。

喬：什麼叫做沒有「我」？

麥克：我不知道，但就是感覺到沒有「我」在裡面。接著我情緒悲傷沮喪，持續了兩個小時，我無法回到原來的「我」了。

喬：是肉體或者精神沒有你？

麥克：我不清楚，因為這次我看到坐的肉體不是「我」的時間很短，過程也不十分清晰。

喬：那時候你是保持什麼姿勢？

麥克：坐著。那個感覺十分短暫，所以我無法解釋。以前第

一次我看到坐的肉體沒有「我」時，過程十分清晰，但是我並沒有像這次一樣如此驚嚇。這次有種此中無我的強烈感覺，這種感覺使我無法再感受自己是個正常人，而且延續到夜晚，最後我只好停止禪修。

喬：你說你不能再回到正常，你所說的正常，是什麼意思？

麥克：成為正常人的感覺。

喬：當觀察坐的肉體時，是精神在觀察，以前誤認是「你」在觀察坐的肉體，但是由於正念跟正知增長時，智慧可以看出觀察坐的肉體不是「你」，你自從生下來以後就從來沒有這個能力。要透視「精神並不等於你」這是件很難的事，因為每次你看東西，你認為是「你」在看，每次你聽到聲音，你認為是「你」在聽，此外不論是愛、恨或其他的精神出現，你都誤以為那是「你」。

意識或精神我們無法看到、聽到或觸摸到的，它也是無味或無臭的。精神有知道的天性。像心中起貪慾或嫌惡之念，這是精神；正念及正知也是精神。精神能夠了解精神，精神也能了解肉體。

在這世界上實際上只有兩件事，那就是肉體（色法）和精神（心法）假若你不能看出肉體不是你，那麼接下來你將看看精神的情況。當你坐著時，精神觀察生的肉體，這三個精神（熱情、正念、正如），取代觀察生的肉體，知道精神不是你，因為以無慾的態度精神觀看精神。由於你未曾有此體驗，你不知道這是什麼現象。過去你有錯誤的知見，執著於精神就是你，不止這一生。現在你得到了正確的觀念知道精神非你了，而見到了自性。而染著於精神是「你」的見解被驚嚇，緊接著很多

情緒像悲傷、沮喪會產生，而這些感受將會引人又回到精神是「我們」的感覺的錯誤知見裡頭去。

佛教是宇宙的哲學，適用於每個地方每個人。佛教不像某些科學真理只從外在現象研究，而是從一個人的身體及內心做觀察。妳到此地彈修，遵循著佛陀的教示「被見到每個人他自己」(Paccatan veditabbo vinnuhi)，即使你看到自性的真理，不是男人、女人、自我，它將使你受益，一切都是你自知的，沒有人能和你一起體會。

麥克：禮拜天有幾位朋友來找我，他們問我什麼叫做佛教，當時我回答佛教談無我，他們全部盯著我看別家我變了一樣。這是因為我所談的他們沒有感受過，他們無法理解，也難怪他們會認為我瘋了。

喬：讓我來告訴你一個故事。假如你是一隻烏龜，你可以在水中或陸上生活，你可以看見陸上與水中不同的世界，陸地上有美食、電視、收音機等。當烏龜游進水中時，魚兒問他到哪裡去了？烏龜說他上了陸地去了。接著魚兒又問陸上是不是有乾淨的水可以居住？烏龜說沒有。魚兒又問那麼是不是有航體的水？烏龜說不是，他說陸上有很多和我們水中不一樣的事物。雖然烏龜嘗試著解釋，但是魚兒卻還是無法了解。這個情形和妳是一樣的。你一直試著解釋毘婆舍那，但是你的朋友卻無法體會，因為他們活在染濁的塵世，而這個世界與你所居清淨的世界是不同的。

## 第八次會面 一九八六年二月七日

喬：此時此刻對毘婆舍那是很重要的。此時此刻的什麼是很

重要的呢？現在(此時此刻)的瑜伽行(熱情、正念、正知)，這三種精神凝聚一超使這一刻的你認識了自性的真理。現在你正坐著，告訴我現在這一刻是什麼？

麥克：生的肉體是現在這一刻。

喬：身體擺出來的方式是生的肉體嗎？

(沒有回答)

喬：整個生的姿勢叫做生的肉體，你必須觀察生的肉體的所有姿態，站的肉體和其他肉體都是如此。如果你不願當下馬上做觀察，那麼毘婆舍那智慧便無法產生，甚至認為身體和心念是同體的，它是「我們」，這種謬誤的知見便無法改變。誰是生的肉體的主人？

麥克：沒有人擁有生的肉體，那是生出姿勢的自性。

喬：對！眼前這一刻是非常重要的，因為它將使你得到毘婆舍那智慧及自性的真實，不是男人，不是女人，也不是自我。自性是真實的五蘊，或稱為肉體與精神，它具有先天性的痛苦，肉體的自性是無知的，相對的，其他四蘊的精神（受、想、行、識）是有知的。

你來此修練，印證佛陀的教義。假使你的禪修方法是正確的，那麼透過當下的熱情、正念、正知精神的力量來觀察到坐的肉體你將因而實證自性的真理。

第一步驟你經由三種精神（熱情、正念、正知）認識了自性的真理，明瞭不是男人，不是女人，不是自我，直到清楚這個實相。接著，你將改變錯誤的知見，認為肉體和精神不是「我們」不是自我。最後，智慧會使你認清自性的本質——無常、苦、無我。像你先看到老虎，然後你看到老虎的斑紋。

你已經看到坐的肉體不是你，你也不在坐的肉體中，這意謂著你已看到自性了。你坐的樣子便是自性的展現。你知道肉體—精神或五蘊，但是你知道的只是名相和理論。假如你不持續地修持在《大念處經》中的四念處，你就很難理解到自性了。倘使你不明白自性的本質，那你就會認為身體與心念都是你的，誰黏著肉體與精神是「我」？

麥克：染濁錯誤的知見。

喬：慾望和錯誤的知見常是相隨的，當錯誤的知見產生時，慾望也會同時產生，他們往往是連結在一起的。當慾望與邪見（錯誤的知見）出現時，人便會產生黏著，黏著什麼？黏著五蘊或黏著精神—肉體是我們。其結果是精神和肉體將再生，沒有人知道精神—肉體何時開始存在或何時終止。並不是重要的問題，因為它已經過去了，重要的是肉體和精神每次生起及痛苦的循環。我們的肉體與精神受到污濁已經很久了，應該如何將此鎖鏈除去呢？經由禪修，然後肉體與精神滅亡。

麥克：我有個佛法的問題想請問您，當一個人已經看到自性而且已將染濁完全消除息盡時，為什麼他還有感情存在？當我的朋友向我問起這個問題時我竟然答不出來。

喬：佛陀及阿羅漢他們都已達到清淨無染的境地，他們明白人生的生、老、病、死、傷悲等種種現象，所以他們內心自然地生出了感情，他們的感情是慨嘆人的自性被染濁所蒙蔽而受苦。他們希望人們能夠像他們一樣從染濁之中解脫出來。

麥克：我的朋友問我假使每個人都成為阿羅漢，那麼這些阿

羅漢是否將解決世上像糧食生產、建造學校、築蓋房屋等種種問題。

喬：阿羅漢的境界並非那麼容易達到。一般人連解脫痛苦的正確方法都無法完全了解，更遑論成阿羅漢。現在我們可以看到很多人們都依著錯誤的方法在修行，所以要所有人皆成阿羅漢這是不可能的。你的朋友來訪時，若你告訴他們已看到了沒有「我們」，沒有「自我」，他們是不會了解的。即使他們了解禪修的意義，但是要他們了解自性的道理本身就很难了，更何況阿羅漢這麼高的境界是很難實用性地去探討。甚至說入流者（初果）都很困難達到。

你已經有稍微看到了自性，也從過去錯誤的知見中改正過來，這是你未曾有過的體驗。以前你認為自性是「我們」、「我」請問身體中的哪一部分是「我們」？

（沒有回答）

喬：當你看著身體的某個部位，你可以看到這一個部位並沒有包含著「我們」、「我」。一般人誤以為「我」就存在於精神裡面，因此當這個我存在的觀念生起時，「我們」的感覺就在那裡。例如「我們在看」「我們在聽」是錯誤的知見，其實看跟聽那只是精神在看、精神在聽而已。「我們」是染濁的。你已稍微看到了自性，而心境是低沉、沮喪的感受，這是因為染濁死纏著你，染濁黏著肉體和精神是「我們」——但是肉體和精神只是能量，而精神只是很快變化的心理狀態——所有都不同。沒有固實的肉體，沒有單獨的、不變的心——無常、苦及無我。

麥克：為何佛教如此難以理解？像其他宗教，比如你去教

堂，聽牧師證道，那是很容易聽懂的。

喬：佛教之所以如此難解是因為偉大佛陀的教義在於使你滌去染濁，滌去那已經附著你身上的種種染濁。你唯有透過佛陀指引的教義來禪修才能使染濁消退。當你的智慧完全了解麥克先生正在受苦的事實，染濁及痛苦才會徹底地消除，這是為什麼佛教禪修不易的原因。一個人想要正確地做禪修來洗去染濁，他必須對佛法有很深很確切的了解，唯有如此才能辦到，這是為什麼佛教不易了解的原因。

關於結束痛苦和消除染濁，我想告訴你痛苦在佛教是意指肉體和精神，還有包括拔苦的意思。禪修到最後，苦消失了，肉體和精神也不存在了，因為他們和痛苦是共同附著的。此時染濁也消除了。一旦苦和肉體、精神都不存在了，就不會有再生的問題，不再有任何肉體和精神的形成。

誰依附著梵天、上帝及神聖之物呢？染濁是也。事實上，我們應該自依止——自我依靠，這才是真正依附於法，並走向苦的止熄之道，這就是佛教的主要原則。經由禪修消除染濁是件很艱難的事。當染濁創造了你，它使將使你在生、老、病、死中受苦。我們每個人活在這世上，也跟你一樣，都在受苦。這世界到處充滿戰爭、爭鬥及殘殺事件，探究其因乃是來自於我們內心的貪瞋癡，這是染濁主要的根源。試想假使每個人都像你一樣來此禪修，並像你一樣認識自性的本質，那麼你就不必教導他們慈悲關愛的道理，因為他們自己就可以從禪修中自己悟出了。你現在的情況就像是從爛泥巴中掙脫出

來的人，而你很想把你的方法告訴那些正陷在爛泥巴裡的人，讓他們也可以得救。這兒所說的泥坑就好比是人生的生老病死、悲傷、哀慟等，但我們的困難是幾乎所有世上的人都認為他們很快樂，或者將來會很快樂，他們不願放棄現有享樂的代價去尋找痛苦的解除，在這種情況下你如何可能教導他們去除痛苦？

(以上原載 1993.4.《新雨月刊》第 66 期)

### 第九次會談—— 一九八六年二月十日

喬：這三天來的觀察做得怎麼樣？

麥克：前兩天我比較專注，但是星期六我心神顯得渙散不定。我當時很討厭這種現象，希望渙散的心能夠儘快專注起來。隔天我們仍然繼續禪修，直到下午六點，沒什麼特別的進展，因此我感到有些厭煩，就決定停止打坐然後躺了下來。我躺下後不久，突然聽到一滴水從水龍頭滴進浴室水池裡去的聲音，那一剎那我被嚇得像電擊到或像自懸崖上掉落山谷一般的驚恐。因為那聽的人不是「我」，而是精神在聽。

喬：不是你在聽？

麥克：對。因為不是「我」在聽，所以我感到驚嚇。

喬：只是稍微感受到那不是你在聽而已吧！

麥克：是，不過那驚嚇的感覺卻很強烈，如同電擊一樣。雖然時間很短暫就消失了，但我知道那是精神在聽，不是我在聽。

喬：這次的強烈的感覺是否跟上次你說你看到苦，看到坐的

肉體不是你，看到精神不是你一樣？

麥克：這次感受非常強烈，但是沮喪的情緒並沒有持續很久。

喬：聽是精神，精神是自性——法，不是「我們」。那不是「我們」在聽是自性，或者說是精神的本來面貌。以前你感覺是我們在聽，現在你已明瞭不是你在聽，聽不是你，可見如今你已能夠遵循佛陀的教誨依正確的方式修行。這便是你能體證自性的智慧了。

麥克：在我躺下那一刻我感覺自己非常如理，非常的清醒，也感受到每件事都很完好。

喬：為什麼！你知道當時為什麼可以讓熱情、正念、正知平等的存在？像靜止的水，你明白嗎？

麥克：最初那兩天我禪修時候，我太嚴肅了。後來我想我已浪費兩天而毫無進展了，因此我嚐試讓自己輕鬆下來，才決定停止禪修自己恢復到平常的狀態。

喬：你在禪修時態度太過於嚴肅，你可知又是什麼感覺在裡面作祟嗎？

麥克：我想那是渴望見法的染濁吧！

喬：對。你有慾望想要見法，當你行立坐臥時都抱著慾望在渴盼見法，此時染濁說：「法不會出現的，還是停止禪修了吧！」於是你躺下來，也讓慾望離開了。這個時刻你的感覺裡已無染濁，而精神的聽出現了，過了一會兒，染濁又跑回來了。大部份人都像這樣，因為我們總是以為一切有「我」未曾有過這種精神在聽不是我在聽的感覺，因此當我們發現此刻無我時必定會感到震驚的。

## 第十次會面——一九八六年二月十四日

喬：你的修行近況如何？

麥克：晚上我總是半睡半醒，而且當我醒來時我常感到驚嚇。

喬：人們住在一個很安靜的地方往往會被驚嚇，這是自然的現象。當我們醒過來時受到驚嚇通常有兩個原因：一、住在一個很寧靜的地方。二、當智慧要生起，但因為不是很強烈而又降下時。

麥克：此外，我偶而會出現散亂心，假如散亂心少一點，我就可以很輕易地活在當下的片刻中。

喬：你在修行上已經累積了一些體驗了，不像你當初剛來這裡的情形了。記得那時候你對散亂心有排斥感，但是現在你已經不再排斥它了，而且知道它是精神（法），它是自性，而不是「我們」。到現在為止，你已經在這裡呆了一個半月了，你的情形就像一個人花了一些時間去學農藝，然後才能了解農藝一樣。你的如理已經比較好了。「如理」意思就是你必須了解如何禪修的能力。一個很確定的如理，就是去了解修行，了解自性的本質。假如你不知道如何修行，那你必不會有好的如理。如理可免除染濁，若是你沒有如理，那麼染濁便開始作祟，要避開染濁是很困難的事，染濁比你還要聰明。往往你在某處防止了染濁，但它卻又在另一處悄然生起。假使你不曉得染濁之真面目，那麼它將不斷愚弄你，它將誤導你一些錯誤的修行方法，像「止」（*samatha*），使你相信這些方法是好的，對的。若是你做這些修行，你將於死後到達色界或無色界。染濁使你相信你達到這

樣的境界後便無老、病、死的問題，因為染濁驅使你。所以你鍛鍊三摩地止在此情形下，智慧便無法生起以止熄痛苦。

現在我們回到實修上來。舉例來說明，無論何時你改變姿勢時，染濁說：讓我們坐在這個姿勢吧！這個姿勢比那個姿勢好，這個姿勢比較能幫你見法。另外，染濁想：行的肉體比坐的肉體好。你認為這四種姿勢中哪個最好？

麥克：我不認為哪個最好，但是我較喜歡行的肉體。

喬：這意味著染濁已愚弄了你。事實上，這四個姿勢都是無常、苦和無我。假如你喜歡任何其中一種姿勢，那便表示染濁已在裡面了。染濁喜歡行的肉體。

在修行中體會苦是很重要的事，因為在四聖諦中篇一諦就提到苦諦。苦是一個存在的事實，不管坐的肉體、行的肉體、站的肉體、躺的肉體都是苦，必須改變姿勢才能去除苦。別忘記這個，修行的第一步就是要了解苦，你對苦了解愈透徹，你愈能滌除染濁。因為苦是真理，在四聖諦中，四聖諦的功能是苦的道理必需被體會。在開始禪修時要感受的是一般生理上的苦，像姿勢產生的苦，所以你改變姿勢。苦發生在原來的姿勢，變了新姿勢，所以苦消失了。你體會苦愈深時，智慧愈能見到三法印，當智慧見到三法印愈深時，愈能了解苦的真理。事實上我們並不能改變苦的真理，苦是先天性的，這是真正的真理。修行在最開始時由一般生理的苦觀察起，因為那是較簡單做到的，接著你要了解苦是在你裡面，你是五蘊組成的，而五蘊是苦。你喜歡生命長久，喜歡

一切事物不要改變，喜歡一切都在你的掌握之中，然而你卻無法做到，因為它的自性（法），不是男人，也不是女人，更不是「自我」。肉體—精神會老、病、死，你絕對逃不掉的事實。此外，所有染濁的苦跟隨著：憂愁、悲慟、痛苦（生理的—引起心理不休止的苦）等等。三藏有三個部分：律藏、經藏、論藏，其中論藏是分析肉體和心成為各種成份，以呈現無我，像五蘊、十二入等。簡單地說，是肉體與精神。在肉體與精神之中，五蘊中你看到哪一個是你的？色蘊？受蘊？想蘊？行蘊？識蘊？假如你生法蘭克先生（按：該道場另一位禪修者）的氣，那你是在生五蘊的氣，而在這五蘊中的任一蘊都不是一個男人，一個女人，不是法蘭克先生，它只是一個自性（法）而已。你知道誰創造了五蘊嗎？

麥克：染濁創造了五蘊。

喬：誰創造了可以坐、可以站、可以走的「我們」？染濁創造了錯誤觀念使五蘊成為「我們」。染濁可以引你往一錯誤的方向，使你相信它將引你去一個涅槃，那裡是充滿快樂的天堂，他們將愚弄你相信那兒沒有老、病、死的問題存在。

事實上，涅槃不是一個地方，涅槃是特別被稱為「道心」的心的對象，也是直接跟隨著和被稱作「果心」的心。現在你坐，生的肉體就是對象，這是世俗的，當你持續禪修直到智慧生起，這仍然是世俗的，但是當你禪修到不再視坐的肉體為對象時，然後涅槃成為一個對象，及心變成超世俗的，為道心和果心。然後染濁被消滅，苦也被消滅，把心消滅染濁及痛苦視為涅槃。

四聖諦的前兩諦，苦諦、集諦是世俗的，後兩諦，滅諦、道諦（八正道）是超世俗的。不過八正道也可以是世俗的現在你正在禪修，那是在世俗的。你透過苦的體會，了解五蘊的苦、精神或肉體的苦，苦的感受愈強，貪的消除也愈強，貪的消除愈強，你到達滅、道的路途也愈近了。這表示苦的認識愈深刻的人愈能實踐八正道。這些是四聖諦的功能。「功能」是苦被明白的事實，貪慾被消除，涅槃被獲得，及八正道被開展，因此，聖諦的四個功能立刻結合在一起。

### 第十一次會面——一九八六年二月廿六日

喬：修行如何？

麥克：昨晚我睡不著，心思很亂。我的心思從躺著的肉體上移轉到每天上課的那棟建築物，我想起那裡的人們一張張不同的臉孔，有喬先生、法蘭克先生及韋藤（Miss Vitoon）小姐，我發現這個分散的心時心念又馬上回到躺著的肉體。那一刻，我感到躺的肉體意義，它只是一個洋娃娃，一具軀體，一付死的軀殼而已。這個感覺非常清楚，甚至比以前任何一次都清晰，我有點害怕，緊抓床鋪，之後就熟睡大約一個小時。忽然間，我從熟睡狀態變成半睡半醒的狀態，好像是做白日夢那般狀態。夢中我在照鏡子，但突然間我發現鏡子中那個也在看我的臉竟然不是自己。那是一個泰國和尚的臉。他的臉上特徵大致與我相似，是個年輕人的臉，但是他的皮膚較黑，眼睛看起來就是東方人的眼睛，我很震驚。這個夢

太真實了，以致於我從床上跳起來，無法再入睡，害怕再繼續看那張臉，但是似乎有個人壓住我的臉不讓我逃離，我不知道到底是怎麼一回事，但我那種強烈害怕的感受就好像看了一場恐怖電影一樣。

喬：第一次你描述你看到躺的肉體，那是你的智慧看到了躺的肉體不是你。因已見到肉體的自性不是你。但是關於這個夢，它並不是毘婆舍那智慧，因為當時你並沒有清醒（正知、正念），因為見到真理（自性），你必須具有完全的清醒，而在夢中是不可能看到自性。但是你這次和上次一樣害怕，這個害怕的感覺是來自於第一次的經驗。

你講這個故事對於一些沒有經驗累積的人是很難做到的，或許有些人沒有以前經驗的累積也可以見性，但是個要花好長一段時間，然而你卻很快，你在此已超過一個月了，而你由於已有過去的基礎，因此很快便看到自性，現在你已上路了，已經走在通往毘婆舍那以及滅苦的道路上了。

很多人來這裡，但他們無法像你一樣很快便見法，以前你認為肉體與精神是你，但這次你已見到肉體不是你，上次你也已見到精神不是你，你已知道肉體與精神是分開的。將來有一天你必會同時地見到肉體和精神在一起，被稱為「名色識別智」（*nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa*）（按：在觀察中，只有肉體與精神，世俗的「我」不存在，並辨識肉體及精神每一個過程的生滅。）如同《清淨道論》所說的；首先你看到肉體，它像一面鏡子，當鏡子變得清晰時你會看到一個人在清理這面鏡子，那就

是精神，然後你看見這兩者在一起一鏡子（肉體）和這個清理鏡子的人（精神）。

你不久將回去英國，我很遺憾必須看著你離開。在此叮嚀你：別忘了帶著法跟你一塊走，讓你已見到的自性指引你走向苦滅的解脫之道。（本文譯自泰國 Boon kanjanaram Maditation Center 出版的“**What is buddhism ?**”pp.39~72）

（原載《新雨月刊》第 65~67 期，1993.3~6.）

# 身念處禪觀修法

倡印者：法雨道場

結緣處：法雨道場（原：嘉義新雨道場）

606 台灣·嘉義縣中埔鄉同仁村袖仔宅50之6號

Tel : (886)(5) 253-0029 ; Fax : 203-0813

郵政劃撥：31497093法雨道場