

## 誰綁了你？

「解脫」是修行人夢寐以求的目標，可是內心的束縛不解開，如何能解脫呢？若不慢慢解開心中束縛，解脫永遠就只是理想。綁住風箏只要一線就夠了，同樣地，生命中只要有一絲一毫的束縛，此處即無解脫。

不明白善惡，即是無明縛；欲望、黏著、瞋恨、昏沈、不安、懊惱、傲慢皆是束縛；對修行人而言，有束縛的地方就不得自在，等同身陷牢獄，或更甚於牢獄。將束縛譬喻成坐牢，在經典中也有這種說法。

《增壹阿含 9.7 經》說：「世尊告諸比丘，我於此眾中，不見一法最勝、最妙，眩惑世人，不至永寂，縛著牢獄，無有解已，所謂男子見女色已，便起想著，意甚愛敬，令人不至永寂，縛著牢獄，無有解已，意不捨離，周旋往來，今世後世，迴轉五道，動歷劫數。」

（大正 2.563 上）《四十二章經》說：「繫於妻子、寶宅之患，甚於牢獄桎梏銀鑄，牢獄有原赦，妻子情欲雖有虎口之禍，已猶甘心投焉，其罪無赦。」（大正 17.723 上）

追求五欲樂（是與三惡趣掛鉤，無法直接化成菩提），若又要同時擁有解脫，是癡人說夢的想法；五欲樂是障道法，全無討價還價的餘地。而心有千千結，就等於坐千千牢。坐牢、受刑虐是很煎熬的事，若還不知醒悟，就真的無有出期。束縛不是一朝一夕造成的，束縛是從一念不覺開始，那麼，解鈴還須繫鈴人；我們可以透過「一個正念一個正念」的培育，來增強解縛脫困的能力。

誰綁了你？如果飲食、男女，乃至身體、眷屬、生命都沒有被綁，那麼具足正見正行，並修習止觀，解脫即指日可待。（明法）¶

## 隨緣自在

善果(福報)出現，是幸福、快樂的感覺，較能自得其樂；惡果出現，是不幸、痛苦的感覺，較不能自在。不論善果或惡果，皆是過去因或現在因的結果；人們易於順逆境(利衰、毀譽、稱譏、苦樂)中迷失，而內心受到拉扯，隨境造作惡業，即難以隨業緣自在。

如果把「隨緣自在」當作一帖安心符，一句口頭禪，或多或少會有修身養性的效果，但是若要做到面對生活巨變還能隨緣自在，就須深植道基，要具備：

一、因果觀：因果就是凡是有因就有果，或者因是果的潛力，而果必由因。因果觀是明白善惡果皆來自善惡因，不會無因無緣、自然產生；既然知道如此，就應積極造善去惡，免得惡業成熟，懊悔不已。

二、無常觀：無常觀是徹知世間一切，都只是因、緣、果的暫時組合、聚散、生滅；既知萬象如此，就要不斷地鍛鍊不執取。

三、以身心為所緣(目標)，正念正知於當下，安忍苦樂境。有了這些智慧與能力，才能洞察萬象流變的實相。因果觀、無常觀可以靠知識、推理或實際觀察來累積；而正念正知則須要靠一念一念的分分明明來累積道力。

有因果觀而沒有無常觀者，因為不知因緣、果報的時生時滅，而容易產生執取，身心不得自在。有因果觀而沒有正念正知者，因有傲慢心，仍易作惡、知法犯法。若人能善觀因果，了知無常，並且能正念現前，那麼要達到隨緣自在，就水到渠成了。（明法）¶

「獨一靜處」(eko vūpakatṭho)的意思是：獨自(eko)(住)遠離(處)(vūpakatṭho)，或譯作：獨處閑靜、獨居靜處。亦即：獨自遠離(人群、家或群眾)。修行人「獨一靜處」，就是為了要修習「不放逸、熱誠、自勵」(appamatto ātāpī pahitatto)，以便達到解脫。

「獨一」：「單獨一人(行住坐卧)四威儀皆於住所等，一人獨居」。「遠離」：以身遠離出脫。(《相應部注釋》Samyuttanikāya-aṭṭhakathā, Spk (S.6.3.) : ekoti ṭhānādisu iriyāpathesu ekako, ekavihānti attho. **Vūpakatṭhoti kāyena vūpakatṭho nissato.**( CSCDpg. 1.0187)□「遠離」：身遠離和心遠離『事欲』與『煩惱欲』，稱為遠離。(《中部注釋》) : **Vūpakatṭhoti vatthukāma-kilesakāmehi kāyena ca cittaena ca vūpakatṭho.**□「事欲」是指：田園、財產、事業、衣服、飲食等欲望；「煩惱欲」是指：耽著於事欲，隨逐愛味，產生種種妄想。

「不放逸」：已住立於(正)念的注意稱為不放逸。(《相應部注釋》 : **Appamattoti satiya avippavāse ṭhito.**□□不離開正念於業處，稱為不放逸。(《中部注釋》Majjhimanikāya-aṭṭhakathā, M.A. (M.57.) CSCD pg. 3.0075) : **Appamattoti kammaṭṭhāne satim avijahanto.**□

「熱誠」：具有英雄本色(vīriya)的熱誠。(《相應部注釋》 : **Ātāpīti vīriyāṭepena samannāgato.**以身體及心理為條件，以英雄本色的熱誠為熱誠，稱為熱誠。(《中部注釋》 : **Ātāpīti kāyikacetāsikaṅkhātena vīriyāṭepena ātāpī.**)精進含有「英雄本色」(vīraṇā bhavo)，可以了解精進具有英勇的風格與特質。《清淨道論》說：因為精進可以燒盡一切煩惱，故稱為熱(ātāpī)(Vīriyañhi kilesānaṃ ātāpana-paritāpanaṭṭhena ātāpoti vuccati. (Vism.3)

「自勵」：自己已豁出去。(相應部注釋 : **Pahitattoti pesitatto.**)對身體及生命沒有期待的自我精進，稱為自勵。(《中部注釋》 : **Pahitattoti kāye ca jīvite ca anapekkhatāya pesitatto.**)

行者為了能達到解脫，單獨一人，遠離塵囂，闢地靜居，避免人事物的干擾，以便

發動精進。在食、衣、住、藥無缺，乃至善知識具足(可隨時請法及問業處)的情況下，有人因此而證得聖果，有人因事暫時中斷精進，亦有人因「梵行難立，靜處難居，獨一難住，難居林野受惡臥具。」而戀戀紅塵情事。

遠離塵囂或隱居初期，最難熬的是紅塵俗事的牽腸掛肚；熬過之後，若正念、正定尚未成就，無聊(莫名想攀緣又沒有可攀緣的對象)很快地會生起，然後寂寞難耐，接著就會想到塵緣未了，還有「一堆事」要辦；此際實應多修習「忍」功。如果正念、正定具足，就能自然脫卸人間事；每個人自己的事，自己解決，還哪來「一堆事」的糾葛？能耐住七日、一個月的孤寂是大多數人的極限；功夫較好的人才會有辦法耐得住一年以上的離群索居；而一心一意想要解脫者，甚至一生都能安忍於孤寂，畢竟「寂靜」是涅槃之足(nibbānapada)，心靈真正的歸宿。

對於人間堪擔大任者，必有一翻磨練。孟子曰：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」而修行人，也必須承受類似的磨練，自願將自己長期地豁出去「獨一靜處」、「少欲知足」，不管有沒有修成正果。人處在花花世界，很少人能離開各個層面的束縛，不管有沒有現出家相(古人說：出家乃將相所不能為)，離家過出家的生活已大不易，而能做到長期隱居獨處者，更是鳳毛麟角。

在滾滾紅塵中終日所見所聞，難免有諸多誘惑的因緣，而為了自己的利益--解脫(涅槃)，最好的方法就是「獨一靜處」。對於初學者而言，可先找個能夠護持自己食住，且能指導自己禪法的禪修中心，安排好禪修生活，並經常受持八關齋戒。從短期隱居獨處開始，慢慢學會從孤寂中去享受「與自己獨處」的那份喜悅；而當自己能真正跨越寂寞難熬的關卡時，就能強而有力的擺脫人世間的種種牽掛與束縛，並進而勇猛向上，追尋解脫--讓生命從此不再流浪漂泊。¶

# 尋 伺

/ 明法比丘

一般佛教徒對「尋伺」(vitakkavicāra)的使用大部份限於對禪定的描述，或對這對「心所」(cetasika, 心的因子)的意義的解讀，在生活中，「尋伺」往往被其他名詞所取代。但是「尋伺」有不可取代的獨特性，無法用別的心法來涵蓋，若對於「尋伺」不瞭解的話，對行持來說，總是有缺損。

## 尋伺的定義

在經中並未對各別對「尋」(vitakka)「伺」(vicāra)下定義，阿毘達摩中，有對「尋伺」這對究竟法(paramattha 勝義諦)下定義，令其意義明確。

《分別論》〈禪那分別品〉(Vibhaṅga, 12. Jhānavibhaṅgo, no.565. CSCD 版)說：「Savitakkaṃ savicāraṃ”ti atthi vitakko, atthi vicāro.(有「尋」、有「伺」稱為「有尋、有伺」(savitakkaṃ savicāraṃ))。

Tattha katamo vitakko? (什麼叫做「尋(思)」(vitakko, vi(含強化之義) + takka 思索 <字根 takk, 尋、思索)？

Yo takko vitakko saṅkappo appanā byappanā cetaso abhiniropanā sammā-saṅkappo – ayaṃ vuccati “vitakko”。(無論什麼尋(takka 思)、尋思 (vitakka, 尋思、思維、思量)、思惟(saṅkappo)、安止(appanā)、極安止(byappanā=vyappanā < vi+appanā)、心的安置(cetaso abhiniropanā)、正思惟(sammāsaṅkappo)，是名為「尋」。)(七個同義詞中，最能表達「尋」的性質及作用的是「心的安置」(cetaso abhiniropana=cittābhiniropana)，即把心安置在所緣上。)

Tattha katamo vicāro? (什麼叫做「伺

(察)」?)

Yo cāro vicāro anuvicāro upavicāro cittassa anusandhanatā anupekkhanatā – ayaṃ vuccati vicāro.(無論什麼伺 (cāro 偵查)、伺察(vicāro)、隨伺(anucāro 緊跟著伺察)、近伺(upacāro 靠近伺察)、心的隨屬(cittassa anusandhanatā)、熟慮(anupekkhanatā)，是名為「伺」。)(六個同義詞中，最能表達「伺」的性質及作用的是「心的隨屬」，即繼續專注在所緣上，「伺」緊接著「尋」之後。)

## 尋伺的差別

關於尋與伺的差別，《清淨道論》以譬喻說明：

- 1.如叩鐘，「尋」如最初的敲擊，「伺」如鐘聲餘韻繚繞。
- 2.如飛行中的大鳥，「尋」如鳥振翅而飛，「伺」如繼續滑翔。
- 3.如擦拭生鏽的銅器，「尋」如執持的手，「伺」如摩擦的手。
- 4.如陶工旋轉轆轤，「尋」如壓緊黏土的手，「伺」如旋轉前後左右的手。
- 5.如用圓規畫圓圈，「尋」如圓規止住在中間的尖端，「伺」如旋轉於外面的尖端。(Vism.142-143)

別的派系的論書除了對「尋伺」釋義，也有以譬喻說明尋與伺的差別。例如《一切有部法蘊足論》卷第七說：「有尋有伺者，云何「尋」？謂離欲惡不善法者，心尋求、遍尋求、近尋求，心顯了、極顯了、現前顯了，推度，構(𠄎)畫(=運作心思)，思惟分別，總名為「尋」。云何「伺」？謂離欲惡不善法者，心伺察、遍伺察、近伺察，隨行隨轉，隨流隨屬，總名為「伺」。尋與伺何差別？令心羸性是「尋」，令心細性是「伺」。此復如何？

如打鍾時，轟聲暫發，細聲隨轉，轟聲喻「尋」，細聲喻「伺」。搖鈴，扣鉢，吹螺，擊鼓，放箭，震雷，轟細二聲為喻亦爾。又如眾鳥飛翔虛空，鼓翼躡身，方得隨意，鼓翼喻「尋」，躡身喻「伺」，是謂尋伺二相差別。」(大正 26.483 中)

## 尋伺與思惟

「尋伺」可以作為一般思惟的同義字，作為一般的善思惟(kusalasaṅkappo)、不善思惟(akusalasaṅkappo)。屬於善尋伺(思惟)的，如經中說：「復能心住一境，不退不沒，於所聞法，隨尋隨伺，發生正慧，隨起尋伺，即於諸法，一一了知，隨知諸法，即解諸義，廣為他人分別演說。」《佛說大集法門經》卷下，大正 1.231 上) 屬於不善尋伺的，「如說：『寧可睡眠勿餘尋伺。』答：『有覺寤時起惡尋伺，鬥諍惱亂無量有情，佛為誡彼故作是說。』」(《說一切有部發智大毘婆沙論》卷第一百二十一，大正 27.630 下~ 631 上) 「於諸境界，不生雜染，無惡尋伺擾亂其心。」(《瑜伽師地論》卷第十三，大正 30.348 上)

對於思惟的過程的描述，「尋」很明顯地等同「思惟」，《中部》《蜜丸經》(Madhupiṇḍikasuttaṃ)說：「凡是受者則想之；凡是想者則尋之；凡是尋者則戲論之。」(yaṃ vedeti taṃ sañjānāti yaṃ sañjānāti taṃ vitakketi, yaṃ vitakketi taṃ papañceti.)( M.18./I,111-112.)對於依眼而識知於色，...乃至依意而識知於法，對於受、想、尋的(次第)生起，都應如實觀察，而生起的戲論想(含有自我中心、斷常見、傲慢等成份)則應善滅除之。此外，受、想、尋都應如實了知其生滅。《中部》《希有未曾有法經》說：「阿難！如來知諸受(vedanā)之被生(uppajjanti < [ud 出、上]+[pajjanti 行])，知其全部存續(upatthahanti, =upatitthanti=[upa 近、全部 + titthanti(它們)站立、存續])，知其全面滅沒(abbhattha (abhi 全面 + attha 滅沒))；知諸想(saññā)之被生，知其全部存續，知其

全面滅沒；知諸尋(vitakkā)之被生，知其全部存續，知其全面滅沒。」(M.123. Acchariya-abbhutasuttaṃ / III,124.)

「尋」有時併合其他的「心所」使用，如：尋、想、作意一起出現。S.21.1./II,273.作：「vitakkasahagatā saññā manasikārā samudācaranti」(經常出現與尋俱生之想與作意=妄想紛飛)(《雜阿含經》501 經說：「復有覺(=尋)、有觀(=伺)心起。」)在此是偏重於散亂心(asamāhita)的表達。併合「心」使用的，如「意尋」(manovitakka)，等於說「心想」。併合接頭詞(prefix)使用的，如考慮周詳(遍尋)(parivitakka < (pari 遍+ vi + tak 思索))。ceto-pari-vitakka-maññāya 以其心思慮。

運思的粗念頭「尋伺」也被稱為「語行」(或語業)。S.41.6./IV,293.作：「Pubbe kho, gahapati, vitakketvā vicāretvā pacchā vācam bhindati, tasmā vitakkavicārā vacīsaṅkhāro. (居士！先尋求、伺察，後發語，因此尋伺為語行。)(又參考《中部》《有明小經》M.44./I,301.) 至於達到初禪，「尋伺」於目標((ārammaṇa 所緣)力量強大，「語行」就停止。聽聞、法隨念(dhammānussati)，都需要「尋伺」，「尋」--注意(作意)於語言或法的內容，「伺」--繼續注意於語言或法的內容。平常的運思，可以稱作「作意」(manasikāra 注意)，例如：從根源作意(yonisomanasikāra，一般譯作：如理作意、如理思惟)或非從根源作意(ayonisomanasikāra)。在此「作意」這個心所被強調出來，而不使用「尋伺」。

## 善尋與不善尋

在《中部》《雙想經》世尊說，未成正覺之前，他以二的方式「尋」(vitakke 思惟)，結論出：欲尋(kāma-vitakka 感官的欲望與追逐)、瞋尋(byāpāda-vitakka)及害尋(vihimsa-vitakka)(即三不善尋(tayo akusala-vitakka，或三不善思惟 tayo akusalasaṅkappā))。每當這些不善尋生起，他思惟：這些尋自害，或害他，或俱害，或滅慧(paññā-nirodhiko)、伴隨苦惱

(vighāta-pakkhiko) 、不轉向涅槃 (a-nibbāna-saṁvattaniko) ，就滅掉「欲尋」。對於「瞋尋」、「害尋」也同樣地這樣思惟，就滅掉它們。對於「出離之尋」( nekkhamma-vitakka 離欲)、「無瞋尋」( abyāpāda-vitakka )、「無害尋」( avihimsa-vitakka )。這三善尋 (tayo kusala-vitakka ，或三善思惟 tayo kusalasaṅkappā)不自害，不害他，不俱害，或增廣慧 (paññāvuddhiko) 、不伴隨苦惱 (avighāta-pakkhiko) 、轉向涅槃 (nibbāna-saṁvattaniko) ，一夜，一晝能隨尋 (anuvitakkeyyam) 、能隨伺 (anuvicāreyyam) ，由其因緣而不怖畏，漸次自心安立 (ajjhattameva cittaṁ saṅṭhapemi) ，鎮靜 (sannisādemi) ，成為心一境 (ekodim karomi) ，完全放置 (samādahāmi <(saṁ 完全 + ā 向 + dahāmi 我放置)) ，並漸次得禪那，宿命通、天眼通、漏盡智。(M.19.Dvedhāvitakkasuttaṁ)

## 尋(伺)之因

《帝釋所問經》說：「(帝釋)天王！尋以「戲論想」諸支為因緣 (Vitakko kho, Devānaminda, papañcasaññāsaṅkhānidāno) ，以「戲論想」諸支而集起 (papañcasaññāsaṅkhāsamudayo) ，由「戲論想」諸支而衍生 (papañcasaññāsaṅkhā-jātiko) ，以「戲論想」諸支為源流 (papañcasaññāsaṅkhāpabhavo) 。「戲論想」諸支有故，尋有 (papañcasaññāsaṅkhāya sati vitakko hoti) ；「戲論想」諸支無故，尋無 (papañcasaññāsaṅkhāya asati vitakko na hoti) 」。 (D.21./II,279.) 《長部注釋》說：「戲論」(papañca)的意思是：「使得自負放逸的行相叫做戲論。(Mattapamattākārapāpanaṭṭhena papañco) ，「戲論」跟「想」結合叫做「戲論想」(papañcasaññā) 。「戲論」有三種：一、愛戲論 (taṇhāpapañco) ，一百零八愛行 (aṭṭhasatataṇhāvicaritaṁ) ，即 asmīti sati. (有‘我’=俱生我見)等，參見《增支部》

A.4.199./II,212-3. 。二、心戲論 (mānapapañco) ，即九慢 (navavidho māno) ：  
1.他勝以為我勝，2.他勝以為我與他相等，  
3.他勝以為我劣；4.與他相等，以為我勝，  
5.與他相等，以為我與他相等，6.與他相等，以為我劣；7.他劣以為我勝，8.他劣以為我與他相等，9.他劣以為我劣。三、見戲論 (ditṭhipapañco) ，六十二見 (dvāsatti ditṭhiyo) ，指斷見、常見等。(Dīgha-aṭṭhakathā 《長部注釋》 CSCD pg. 2.0324)

「尋(伺)」令戲論想或妄想一出現，若專注它，繼續助長它，以致妄想不間斷。如何滅妄想呢？呼吸法是有力的方法。經中說：應修入出息念全部切斷尋 (Ānāpānassati bhāvetabbā vitakkupacchedāya. (upaccheda<upa 全部+ chid 切斷))。

## 「尋伺」等的特相、作用、現起、近因

「尋伺」等五禪支若以究竟名色法具有的特相 (lakkaṇa) 、作用 (rasa 味) 、現起 (paccupaṭṭhāna) 、近因 (padaṭṭhāna 足處) 來探究，則是：

	特相	作用	現起	近因
尋	專注其心於目標(所緣)	全面地撞擊目標	把心導向目標	目標
伺	一再地專注於目標	重覆把相應名法置於目標	把心鉤住目標	目標
喜	喜歡目標	1.令身與心喜悅 2.散播勝心生色至全身	身與心的喜悅	目標
受	感受(由接觸所激起的覺受)可喜、不可喜等觸的所緣	增長或減弱或不增減相應法	身心受樂、苦、平靜(=不苦不樂、捨受)	身根，即身淨色的接觸。
一境性	1.作為首領 2.不散亂 3.是相應法對目標不散亂之因	統一俱生法	1.平靜寂止 2.智(果)生起之因	(多數是)樂受(按：指在禪定)

錄自：帕奧禪師著《智慧之光》(第三版)，第十四章，加以修訂。

## 尋、思、作意的差別 ( Vitakka, Cetanā, Manasikāra )

「尋」是把心與心所投入所緣，「作意」是把心與心所導向所緣，「思」是催促心與心所朝向所緣。它們之間有何差別呢？摩訶甘達勇長老(按：Sayādaw Mahāgandhayon, 1900~1977)有提及一個賽舟的譬喻：在賽舟時，每隻小舟都坐有三位划舟的人，一個在後面，一個在中間，及一個在前面。坐在後面的人有兩項工作，即控制小舟的方向和向前划，中間的人無須控制小舟，只是把它向前划。坐在前面的人並非只是把小舟向前划，而且還要負責在終點摘花，他是最忙碌的人。前面的人就好像「思」，中間的人像「尋」，後面的人像「作意」，如此，「作意」把相應的心與心所導向所緣，「尋」把受到作意引導的心與心所投入所緣，「思」則是最忙碌的，它就好像一個木匠師的助手。一個木匠師的好助手必須做自己的工作，同時亦須催促其他學徒工作。禪修者必須根據它們各自的作用，以智辨別它們。(本段摘自：《智慧之光》〈名業處〉，三版，p.117)

### 止禪的尋伺

「尋伺」作為禪那境界的提升與檢視之用時，作為禪那境界的初步描述，都是用「五禪支」(vitakka-vicāra-pīti-sukh-ekaggatā-sampayuttam 尋-伺-喜-樂-一境性)來檢視，對於修習「名業處」(nāma kammaṭṭhāna)的行者，才進一步檢視諸心所。「尋」使心專注於(abhiniropeti < abhi 全面+ ni 向下 + rup 栽種)所緣(目標)，而「伺」繼續(anuppabandhati)，喜悅於目標及快樂的感受將逐漸增長、成滿。由於專注 - 繼續 - 喜悅增長(abhiniropana-anuppabandhana-pīṇana-upabrūhanehi)，助益一境性，直到尋、伺、喜、樂、心一境性五禪支生起(參考 Vism.146.)，行者有時在五禪支未具備或不穩定時，轉向「喜」、「樂」、禪相(nimitta)、或光明(obhāsa)

的享受或觀察，「尋伺」的力量因此減弱，定力就退減下來。得禪那(jhāna)之前，疏離五蓋，得近行定(upacāra samādhi)時就具有明顯的五禪支，這五禪支在剎那定及近行比平常心強或明顯；禪支逐漸成熟、穩定得安止定( appanā samādhi )，即初禪( paṭhamam jhānam )，此時的五禪支是入初禪的「具足支」( samannāgataṅga )，比近行定更強更穩定。得初禪之後，要於心臟處檢查五禪支(一秒鐘)，再來，反覆訓練入定、住定(兩三小時)、出定、轉向(出定後檢查禪支)、省察(檢查禪支)五自在，穩定了，才準備入第二禪。

經中常說：「我可以離諸欲，離不善法，進入並住於有尋、有伺，(遠)離(五蓋)生的喜與樂的初禪」(vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ vivekajam pītisukham paṭhamam jhānam upasampajja viharāmi.)。達到初禪時，尋、伺強大，以致言語止息(vācā paṭippassaddhā < paṭi 對+ √srambh 來看， paṭippassambhati 的過去分詞)，達到第二禪時，尋伺止息(vitakkavicārā paṭippassaddhā)。

第二禪(dutiyam jhānam)：入初禪數分鐘，出定，檢查五禪支，作意捨棄粗的「尋伺」，入第二禪，出定，檢查禪支，剩下喜、樂、一境性三禪支；反覆訓練五自在，才準備入第三禪。捨棄「尋伺」，在尋伺不存在時，那些無尋伺的心、心所，還有「思」(cetanā)心所可引導心至所緣上。

第三禪(tatiyam jhānam)：入初禪、第二禪各數分鐘，出定後，檢查禪支，作意捨棄「喜」(歡喜目標)，入第三禪，剩下「樂」、「一境性」二禪支。反覆訓練入初禪、第二禪、第三禪五自在，穩定了，才準備入第三禪。

第四禪(catuttham jhānam) 入初禪、第二禪、第三禪各數分鐘，出定後，檢查禪支，作意捨棄「樂」(心生快樂)，剩下一境性(專注於單一目標)，另外「捨」(upekkhā, upekhā < upa 近 + ikṣ 觀，旁觀， looking on )的禪支顯著起來，共有二禪支。從修禪那的經驗來說，初步發展、培育「尋伺」是絕對必要的。

## 觀禪的尋伺

對於修毘婆舍那(觀禪)的行者來說，一般都著重在保持「正念」為首要的工作，念念分明在身體上觀察身體，在感受上觀察感受，在心念觀察心念，在法(心的目標)上觀察法。「正念」在《分別論》(Vibhaṅgapāḷi, CSCD, no. 361.)中說：Satimāti. “tattha katamā sati? Yā sati anussati paṭissati [sati saraṇatā dhāraṇatā apilāpanatā asammusanatā sati satindriyaṃ satibalaṃ] sammāsati- ayaṃ vuccati “sati”(‘具念’，什麼是「念」(sati)? 所有念(sati)、隨念(anussati)、憶念(paṭissati < paṭi 對、反、回+smṛ‘念’的過去分詞)、念之依處性(sati saraṇatā)、憶持性(dhāraṇatā, 對聞法的記憶)、不漂浮性(apilāpanatā, 念力穩定)、不失憶性(asammusanatā = natṭha-muṭṭhassatitā)、念之念根(sati satindriyaṃ)、念力(satibalaṃ)、正念(sammāsati)，是稱作「念」。此中十個同義詞中，完全以「念」為中心，並沒有使用其他心的因子作說明。修習毘婆舍那的遍作定(parikamma 預備練習)，不管身心的目標有沒有大幅度的變動，一次又一次，綿密的保持「正念」，可以趨向解脫之道。若以「尋伺」來下手又如何呢？「尋伺」於目標時，每當目標出現，就注意目標(把心導向目標)、繼續注意目標，就像打靶一樣，不管標的(靶)是靜止或變動，標的一出現，就瞄準，發射。用「尋伺」提起正念的方式，跟保持「正念」，同樣有異曲同工的效果。對心力不易集中的行者，使用「尋伺」(近因：目標)的方式，可能比保持「正念」(近因：強而有力的想，或身念處等)更容易下手。

## 出世間的尋伺

「尋伺」不只用在一般生活中及修習止觀，也用於引導跳入涅槃及處在涅槃中(phalasaṃpatti 果定)，在《中部》《大四十經》佛陀說：「諸比丘！如何為聖(ariyo)、無漏(anāsavo)、出世間(lokkuttaro)、道支(maggaṅgo)之正思惟(sammāsaṅkappo)? 諸比丘！成就聖心、無漏心、聖道者，修習聖道結果之尋(takka 思)、尋思(vitakka)、思惟(saṅkappo)、安止(appanā)、極安止(byappanā)、心的安置(cetaso abhiniropanā)、語行(vacīsaṅkhāro)，諸比丘！此等為聖、無漏、出世間道支之正思惟。」(M.117./III,73.) 經中所說的出世間(涅槃)之「正思惟」，實際上是指「尋」。處在涅槃當中，以涅槃為目標(所緣)離諸有為相，所謂「言語道斷，心行處滅」，前五根無任何作用，而意識中，在初禪的出世間心，有「尋」、「伺」心所，但是並無思惟；有「正語」(sammāvācā)之「離心所」(virati)，但無發語。

## 結論

由諸經論中對「尋伺」的說明，能明白「尋伺」的種種涵義。簡單明白「尋伺」：

「尋」--專注目標，

「伺」--繼續專注目標。

若以修持善法來說，可以說：「尋」--專注於善(目標)，「伺」--繼續專注於善；反之，對於不善(目標)不要專注，也不要繼續專注於不善。對於修持止觀的行者來說，因為一而再的練習專注於業處(kammaṭṭhāna, 工作之處)的目標、繼續專注於目標，而漸次增長有力的「尋伺」。尋伺於禪那的單一目標，不尋伺其他的目標，散亂心就不見，逐漸遠離諸欲、不善法、五蓋，乃至得到解脫。¶

## 四正勤

/ 聖法長老 (Ven. Ariyadhamma) 著  
開弘法師 譯

南無世尊、阿羅漢、三藐三佛陀！

各位法友！讓我們首先來分析「正勤精進」(samma-padhāna-viriya) 一辭。「正」(samma)，samma的短音形式，見於某些複合詞，屬於道德或善的一方面，它也有正確，趣向涅槃，去惡行善之義。padhāna-viriya是為了證得四道四果及涅槃，不惜犧牲身體，甚至性命而付出的精進<sup>1</sup>。我們所將要討論的四正勤，是正確的，趣向涅槃的精進。「精進」是我們常常聽到的名詞<sup>2</sup>，它是堅持不懈者的特性，這精進的性質是投入身心去行善，它也有啟動及支持善心的性質，因此向前走，一直到達成最終的目標也是精進的性質。有八種方法<sup>3</sup>培育精進，依據佛陀所說的法，精進在三十七菩提分法中出現了九次，即：

### 四正勤<sup>4</sup>

精進如意足  
精進根  
精進力  
精進覺支  
正精進<sup>5</sup>

精進是菩提分法中強有力的一支，它是證得阿羅漢、辟支佛、三藐三佛陀的重要資糧之一。上面我們曾經提到四種精進<sup>6</sup>，它們是：

一、今生未生起，以貪、瞋、癡為根本的不善法<sup>7</sup>，如五惡業 (pañca pāpāni kammāni<sup>8</sup>)、十惡業 (dasa akusala kamma pathā<sup>9</sup>)、五無間業 (pañca ānantariya kammāni<sup>10</sup>)。人應該應用一切身與心的精進，來令這些未生起的不善法於今生不生起，培育及維持這種精進，不惜犧牲生命。

<sup>1</sup> 參考《相應部》S. 12:22：「如是，比丘！由我善說，清淨，開顯，清楚，無有補綴之法；由信出家的善男子，生起如是的精進思惟是足夠的：「願此身之肉與血乾枯，只剩下骨頭、筋、皮，將不會停止精進，如果那些能以人類的力量、精進及努力而證得的境界還未證得。」參考《中部》枳吒山邑經》M. 70 Kitagirisuttam; 參考《增支部》A. 2:5 & A. 8:13.

<sup>2</sup> 這是因不管要達到任何事，善的或惡的，它都是需要的。在這裏所指的是屬於善的，特別是在精神上的探索。在菩提分法中，它是最常被提到的，以不同的名稱，在九個地方出現，例如：精進 (viriya)、勤 (padhana) 及 (正) 精進 (vayama)。

<sup>3</sup> 這裏指「八警惕事」(attha saj vega vatthuni)。編按：《清淨道論》〈第四 說地遍品〉「生、老、病、死四種，以及惡趣之苦第五，由於過去的輪迴苦，未來的輪迴苦，及由於現在的求食之苦。」Vism.135

<sup>4</sup> 《增支部》A. 4:13 – 諸比丘！有四正勤，何謂四正勤？諸比丘！比丘生起欲，策勵自己，投入精進，發起欲願，為了不令未生起的不善法生起，為了去除已生起的不善法，為了令未生起的善法生起，為了令已生起的善法持續，堅定，成長，增長，發展及圓滿。

<sup>5</sup> 《長部》D. 22. (=《增支部》A. 4:13，關於正精進的解釋，與四正勤同。)

<sup>6</sup> 參考《長部》等誦經》D. 33 Savgītisuttam =《增支部》A. 4:13, A. 4:14 – 諸比丘！有四種精進，即比丘守護諸根，於所見色、所聞聲、所嗅香、所嚐味、所觸觸、所念法，不取諸相，不取細相。若不護根，令生起諸欲惡不善法。這稱為「律儀勤」(saj varapadhana)。去除，捨棄，消滅諸欲、怨恨、害意心，諸比丘！這稱為「斷勤」(pahanapadhana)。修習念覺支、擇法覺支、精進覺支、輕安覺支、喜覺支、定覺支及捨覺支，這稱為「修勤」(bhavanapadhana)。保護已生起的定相 (samadhi-nimitta)，例如骨骼相、腐屍相等。諸比丘！這稱為「隨護勤」(anurakkhanappadhana)。

<sup>7</sup> 參考《長部》大念處經注》D. 22. Mahasatipatthanasuttam Comm.

<sup>8</sup> 即殺生、偷盜、邪淫、妄語、飲酒。

<sup>9</sup> 十惡業：殺生、偷盜、邪淫、妄語、兩舌、惡口、綺語(無益語)、貪欲、瞋恚、邪見。

<sup>10</sup> 直譯為五無間業(殺母、殺父、殺阿羅、惡心出佛身血、破和合僧)等五者)，意思是在下一生必定生到最深的地獄。

這種於心中建立的避免造惡之精進，由於它是關於世間法的精進，因此它是世間精進(正勤)。如果是在道心與果心中的精進，則它是出世間的精進。

二、如果在今生生起貪、瞋、慢、嫉妒、疑、昏沉、睡眠、掉舉、擔憂、無慚、無愧，人應該馬上以強大的意欲(善的欲，**chanda**)，付諸身心的行動以去除這些內心的煩惱。進一步，這精進必須加以支持、培育、強化、保持，不惜犧牲性命，這是第二種世間精進(正勤)。去除不善心所是世間精進，在道心及果心生起的精進是出世間精進。

三、有些善法是還未生起的。今天所生起的，不是昨日所生起的，而是新生起的法，未來將生起的善法也是同樣。修行這些還未證得的善法，如禪那、定、等至及觀智，想要培育及證得以上的善法，開始修習、保持、培育、強化這些善法，而不惜犧牲生命的精進，這是世間精進(正勤)。於道心、果心生起的精進是出世間精進。

四、如果在今生已經累積諸善法，如布施、持戒、修禪而證得近行定、安止定及觀智，發起精進以不讓以上所說的善法退失，保持、培育、提昇這些善法，不惜犧牲生命，這是第四種精進(正勤)。在欲界、色界、無色界，它是世間精進；當它在出世間心生起時，它即是出世間精進。

以上即是佛所說的精進如何在世間法及出世間法中生起<sup>11</sup>。有智慧的人作這樣的思惟：如果不善心所在我心中生起，它們將帶給我有害的後果，我將生在惡趣，我的輪迴(未證得道果及涅槃之前)將是漫長的，因此我將下定決心盡一切的精進，阻止在我心中生

<sup>11</sup> 參考《中部》大四十經》M. 117. **Mahacattarisaka-suttam** 說到：正見、正思惟等有二種，一是有漏、有福、成熟時染著好的存在；二是聖、無漏、出世間及道的一支。在這一經，正勤雖然沒有被明確的說出來，但是它也應該可分為如上二種。

起的任何不善心的發展。假使不善心在我心中生起及增長，這將產生無止盡的痛苦。<sup>12</sup>

有如一個人的頭或衣被火燒著了，將不會有任何的拖延，即刻去熄滅火<sup>13</sup>。或者像一個被毒蛇咬傷的人，將不會延遲治療。有智慧的人將盡一切的精進滅除任何已生起的惡法。

如果還未生起的善心不令它生起，這並不會帶來任何利益，因此我應該盡一切的精進來令它生起。

假如已生起的善心退失，那麼過去的精進即白費了，因此一切的精進將被應用以培育善心。這是如何四正勤幫助維持世間善心。

關於未生起的不善心，佛陀曾經詳細的給予說明<sup>14</sup>。在無始的輪迴中，沒有任何一種不善心不曾於心中生起。在我們的輪迴中，每個人都曾經造過所有的惡業。在今生，或許有些惡業是我們還沒有造作過的，它們有四種：

#### 1. **Vattamānuppanna**

「現在生」，有些不善心在此時此刻生起，智者會馬上發起精進以控制及去除它。

#### 2. **Bhutvā-vigatuppanna**<sup>15</sup>

直譯是「已吃已去生起」(生已離去生)，由於過去曾經造了不善業，那些不善業重複，而且當過去的不善業的果報生起時，又重複生

<sup>12</sup> 參考《中部》想念止息經》M. 20. **Vitakka-santhanasuttam** – 當與貪、瞋、痴相應的不善心生起時，諸比丘！應該思惟這些不善心的過患：「這些心念是不善的，應被呵責及帶來痛苦的結果。」

<sup>13</sup> 《增支部》A. 10:51 說到這譬喻。

<sup>14</sup> 關於未生起的不善心，佛陀教導根律儀，見《中部》一切漏經》M. 2. **Sabbasavasuttam**，特別提到如何修習以去除所有的漏。

<sup>15</sup> 《清淨道論》Vism.687.稱為'**bhutapagatuppanna**' (= **bhuta**(been) + **apagata** (departed) + **uppanna**(arisen)) 而且有點與下面的 **Arammanadhighuhituppanna**(所緣被佔據生起)相似。

起更多的不善業。

### 3. Okasā katuppanna

直譯是「機會作生起」(作機會生)，有時候，一個善的業異熟會被一個與之相對，具破壞性的不善業異熟所壓制。

### 4. Bhūmi-laddhuppanna

直譯是「地獲得生起」(得地生)，對於世間未覺悟的有情，無數的善與不善業異熟發生(當因緣成熟時，因為還未斷除煩惱)。

進一步，尚有其它的不善心，即：

#### 1. Samudācāruppanna

直譯是「行為或嗜好生起」，這些是常常在我們的心中生起的，必須馬上覺察及鎮伏它們的不善心，這基本上與 vattamānuppanna 相同。

#### 2. Ārammaṇādhiguhituppanna

直譯是「所緣被佔據生起」，當心取所緣相，在這取相的任何時刻裏，煩惱都可能生起。

#### 3. Avikkhambhituppanna

對於還未證得禪那或世間觀智者，還會有煩惱不斷生起，因為煩惱未鎮伏故。

#### 4. Asamūhatuppanna

未證道者，潛伏的煩惱還會生起。  
(《中部》善生優陀夷大經)M. 77. Mahāsakuludāyisuttaṃ Comm., 《清淨道論》Vism.689. & 《經集》Sn. 1:1 Comm.)

以上是各種不善心，了解它們，保持內心清淨如時時拂拭的寶石，這是有必要的。我們應該思惟：從我們歸依佛法僧開始，所有我們所曾做過的善業，將培育四正勤。如果能了解到每當我們行十福業事(dasa-puñña-kiriya-vatthūni)，如布施、持戒、聞法、照顧年長者；十善業(dasa-kusala-dhamma-pathā)；十波羅蜜(dasa

pāramiyo)；應作法(karanīya dhamma)、大吉祥法(mahā maṅgala dhamma)及菩提分法(bodhi-pakkhiya-dhamma)，所有在那些法中生起的身、口或意的行為，也將會增長我們心中的四正勤，這是可貴的。

這些是如何發生的呢？所有的善心都含有六個雜心所(pakiṇṇaka)，其中之一是「精進」，沒有任何一個善心是無有精進的。這精進隨各人所希望得到的菩提(阿羅漢、辟支佛、佛)，那麼這於善心中生起的精進即成為菩提分法，協助修行者證得三種菩提中的其中一種(即阿羅漢、辟支佛、佛)。雖然它以各種不同的形式出現，如四正勤、精進如意足、精進根、精進力、精進覺支及正精進，所以它實際上是屬於菩提分法的這一組。

當我們歸依佛法僧時，在我們心中生起一系列的喜俱智相應心。在生起的每一個速行心有三十四名法，即十三個通一切心所、十九個美心所、慧根及識。精進即是其中的一個心所，當這精進在人心中生起，它將壓制及消滅不善心，因而幫助培育善心，趣向道與果。讓我們假設一個善心於一個人的心中生起，上面所說的精進將進一步的發展它。當作一個善業時，不只是只生起一個速行心，而是千千萬萬的速行心，一系列又一系列的生起。因此，進一步發展成善業的精進也在那裏。

你也許曾經聽過一個人供養佛陀一朵花，而享用八萬萬次的生為天人的福報，然後最後生為人，出家修行而證得阿羅漢果<sup>16</sup>。這是怎麼發生的？在他走向佛塔時，每一個腳步，他思惟佛的功德。接著他見到一個池中的一朵花，當他見到花時，他口中

<sup>16</sup> 在《小部》譬喻》(Apadana)中，有許多這樣的故事，無論如何，應該注意的是他已經累積了足夠的波羅蜜以證得阿羅漢，一個人不會那麼容易即證得。

誦出：「南無世尊、三藐三佛陀」，然後又思惟佛的功德。他洗了手，把花兒採下來，以雙手握著花朵，繼續走向佛塔，一邊唱頌著佛的功德。到達佛塔時，他洗淨佛台的台座，把花供奉給佛陀。仔細的觀看佛塔之後，他繞塔而行，並於八個位置跪下，向佛陀頂禮。在回程時，他也同樣的口中誦著佛的功德。這裏面發生了些甚麼呢？他在供養佛陀花朵的前、中、後，心是喜俱、智相應、無行，這產生了很多系列的善心。這善業的果報前面已經說了。你現在可以了解到如何一個善業能產生許許多多的心路過程。

如果我們觀察佛的過去生作為菩薩時，很明顯的他曾作出了那麼多的精進，以圓滿成正等覺的波羅蜜，這不是普通的精進，而是與智相應的精進。

佛在過去生中還是一位菩薩時，與一大群人在沙漠中行走，人與駱駝皆已無水可飲用。菩薩見到一株黍(玉米)的種子，便開始挖掘，挖到了約九十尺的深度時，發現了一粒大石頭。所有的人都大失所望，垂頭喪氣。雖然如此，菩薩並不放棄任何他所正在努力的事情上，為了達致成功，他有三種精進：

**Ārambha-dhātu-*virīya***

——要進入某一工作的精進

**Nikkama-dhātu-*virīya***

——要維持某一工作的精進

**Parakkama-dhātu-*virīya***

——讓一個人可以克服困難，繼續工作至到完成工作的精進

在這階段，他叫來他的一位小幫手<sup>17</sup>，告訴他：「讓我們把這大石頭打破，否則的話，我

們所有的人都將死在這沙漠上」。那群人便一個接一個的來敲打那大石頭。最後他們終於成功的在那石頭上打出了一個洞，水便開始從洞中噴出，把沙漠都弄濕了。這並不是一個奇蹟，而是菩薩精進的結果。堅持不捨的精神，連在沙漠也可以挖出水來；所以佛說精進的比丘，能破除於心中生起的煩惱，證得涅槃。

在精進的人中，佛陀是最上者，最長者，最偉大者。菩薩坐在菩提樹下戰勝魔王，證得圓滿的覺悟。覺悟之後，他也未曾懈怠不精進，四十五年中，持續的弘揚佛法，令無數的有情斷盡煩惱，越過輪迴的沙漠，證得無上快樂的涅槃。這段短暫的時間結束時，佛陀進入般涅槃，留下八萬四千法門以利益眾生，這盞照亮大千世界的明燈就此熄滅了。在佛世時的阿羅漢也同樣的證得般涅槃，其它的聖者則生到天上，凡夫的眾生死後隨各自的業而再生。那時候所存在的寺廟、國家、王國、園林、湖、王宮壞滅。一切有為法，如星星、岩石、房屋、大地、交通工具、衣服、金錢、食物、飲料、各種消費品，它們生起又消滅，所以是苦的；它們是不能隨我們的意願而保持下來，所以是無我的。

一切的有為法，皆離不開三相(*tilakkhaṇa*)，這是苦諦，引生痛苦的愛是集諦，斷除痛苦或痛苦的原因的涅槃是滅諦，趣向涅槃的八正道是道諦。

讓我們禮敬無量無數的諸佛、辟支佛及阿羅漢，他們已經很長的時間修行波羅蜜，以覺悟四聖諦及證得涅槃。願所有我們所作的一切善行，轉變成波羅蜜，以讓我們覺悟四聖諦。¶

<sup>17</sup> 《本生經注》J. 2. Comm. – 佛陀說給一位比丘聽，為了激發他的精進，那位比丘就是故事中的小幫手。

## 嫉妒的息止之道

/ 烏帕沙瑪比丘(Bhikkhu Vūpasama) 著

長久以來，人們多將「嫉妒」的發生，視為一種人格或道德上的瑕疵，所以人們多會掩飾與拒絕承認本身的「嫉妒」心理，也會避免指出他人的「嫉妒」作為，因為在世俗的社會裏，這無異是承認自己或指責他人的人格、道德上的缺陷，而這正是一種世俗上的社交忌諱。然而，「嫉妒」**原本就不是人格與道德層面的問題**，而是由人所普遍常見的一般心理，所交互影響與激發出的情欲現象，所以不是訴之於道德性的啟發、教化或規戒，即可予以消除的問題，也不是藉由彼此情感的交流與相互的認同，就可以徹底滅除或改變的事實，更不是人格高尚的人就不會發生的心理。

「嫉妒」幾乎是無所不在的發生在人群之間，不論是親子、夫妻、兄弟姊妹、師生、朋友、親密的情人，或是信念上的同志，以及任何男女老少之間，都有產生「嫉妒」的可能，即使是善人與善人、宗教師與宗教師之間，也不例外。因此，「嫉妒」可以說是人格高尚者、善人、教育家、宗教師及親人所說不出口的內在問題，這是由於為他們所嫉妒的對象，往往就是相當親近的人，或者是具有比他們更高尚的人格、善績、智慧與成就者。最重要的是，人們即使知道自己懷著嫉妒的心理，卻無法自我克制與息止，並且多數會因為無法解除嫉妒的煎熬，以及坦然的承認在嫉妒心理的背後因素中，隱藏於內心的強烈欲望與堅執的驕慢，而拒絕承認自己確實嫉妒著別人，更會合理化自身因嫉妒所引發的對立、忿怨及破壞行為，這些表現在冷靜的旁人看來就是因嫉妒而陷於「狂迷」的處境。

「嫉妒」不僅是人所常發生的心理與經驗，也是關涉最廣的情欲心理，並且是人會掩飾與拒絕承認的事實，同時也是極難消除與排解的情欲糾纏。若要息止「嫉妒」的發生及逼迫，只有經由當事者對於本身心理的充分自覺，並且確實的遠離「嫉妒」的發生

因素，才有可能達至。

如果了解嫉妒的內容，以及衍生的問題與苦惱，還有對人的束縛與逼迫，人如何會想要遠離或息止嫉妒呢？如果不了解嫉妒的內容，也不想要息止嫉妒，那人又如何會有探察嫉妒的意願，並因此而了解嫉妒的發生因素呢？如果不明白嫉妒的發生因素，人又如何得知嫉妒是否可以息止？又如何能夠明白息止嫉妒的辦法呢？

如果我們已經了知「嫉妒」的生起，不是單獨的自己發生，也不是由他人或某種心緒與行為而生起，更不是無有因由的自然發生，而是由平常的生活經驗所形成的諸多一般心理與情感，以及某種平常現實經驗的關連，所相關而起的情欲問題。那麼我們就可以明確的了知嫉妒是可以息止，並且息止嫉妒的方法，也能夠在「嫉妒」的原因當中得以正確與充分的找到。

因此，息止嫉妒的作法，在於必須先深刻的認識「嫉妒的內容，延生的問題與苦惱，以及對人的束縛與逼迫」後，再深細的探知嫉妒的生起因由，進而了知用去除與息止「嫉妒的生起原因」的辦法，即可息止嫉妒的生起，具足了這樣的「正見」，即是滅除嫉妒的先決要件。依著如是的「正見」，則使人生起想要息除嫉妒的苦惱與逼迫的意志，並付予務實、精勤的實踐行動，也因而更加深入的覺察與明見嫉妒的內涵與苦--苦，如實得見嫉妒生起的因素--集、嫉妒的息止及方法--滅、滅除嫉妒的實踐步驟--道。

若要深刻、確實的覺察嫉妒的內容、問題、束縛與逼迫，以及察覺嫉妒的生起因素，就要修習於念覺分，當安住於身心而專注的覺察嫉妒的身心實況，並步步的覺知這些諸多身心實況的因素與關連的所在，即可明見嫉妒的內涵與因素，並從遠離嫉妒因素的實踐，得以息止嫉妒的生起與逼迫。如是完整的修行方法，就是依「四聖諦」的準則與次

第來修習七覺分。(見《大正藏》雜阿含第 305、306、1173、13、263 經)

嫉妒的因素如本書第三節所說，次第與內容有一

一、在現實生活中，眼、色相緣起眼識(見)，眼、色、眼識緣生觸(有樂觸、苦觸、喜觸、憂觸、捨觸)，緣觸而生受、想、思(行)，受者，若苦、若樂、不苦不樂(或說有樂受、苦受、喜受、憂受、捨受)。如是耳、聲……；鼻、香……；舌、味……；身、觸……；意、法相緣起意識(識)，意、法、意識緣生觸，緣觸而生受、想、思(行)，受者，若苦、若樂、不苦不樂(見《大正藏》雜阿含第 289、290、305、306 經)。

二、對日常經驗中，於眼觸入處、……意觸入處的身心內涵(五受陰)——因緣、無常，既不如實觀察，也不正思惟，而不如實觀察、不正思惟者則不如實見，不如實見者則於六觸入處不知集與滅，於六觸入處不知集與滅者則於五受陰不見緣生、緣滅，於五受陰不見緣生、緣滅者則不見五受陰(身心)無常、苦，如是知、如是見者，即謂之「無明」。(見《大正藏》雜阿含第 210、245、1170、251、298、334、1144 經)。

三、不見五受陰無常、苦者則不見五受陰非我、非我所(此為身見)。不見非我、非我所者則於五受陰不生厭離，不生厭離者則生樂著，樂著者則生喜貪，即於眼入處、……意入處所起的愉悅、歡喜與忿怨、憂苦的感受(有樂受、苦受、喜受、憂受)，產生生化反應性的身心約制。當人對於色、聲、香、味、觸、法的日常經驗，有所生化反應性的身心約制，即因而產生心理性的自我情感，並經由種種愉悅、喜樂的感受經歷，形塑出個人經驗上的自我勝任經驗、情欲滿足，並將理智認知轉化為信受的價值。(見《大正藏》雜阿含第 210、245、311、1170 經)

四、個人對於勝任經驗、情欲滿足或信受的價值，有著相當愉悅、喜樂的感受與緣

著，從而形成堅執其中的**貪愛、欲求**，起了**實踐行動的內在動力**。(見《大正藏》雜阿含第 311 經，謂「見可愛、可樂、可念……，見已欣悅……繫著已歡喜，歡喜已樂著，樂著已貪愛，……去涅槃遠」；298 經)

五、在實現欲求的想像與臆測中，引發思考而規劃出將來的「欲求的實現內容與步驟」，也就是在未來的「自我期許」、願望、理想。

六、依著「自我期許」的內容，形成了「**自我接納**」與「**自我認同**」的**面向與標準**，並且依著欲求的實現步驟，而有不同實現階段的自我認同標準。對於努力於實現「自我期許」的人來說，**階段性的自我認同標準就是引發「勝任感」與「挫敗感」的當下臨界尺度**。例如：立志成為總統的人，規劃四十歲前作立委，五十歲前當縣、市長，六十歲左右當上總統，這三段式的實現步驟，形成三個不同階段的自我認同標準，也是引發「勝任感」與「挫敗感」的三個階段性臨界點。

七、從現實的經驗中，面臨了現階段自我期許、願望的「**在他實現**」與「**自我挫敗**」，形成了「**自我認同**」的**障礙**，並引發了**挫敗感**。

八、對同一「自我期許」的所在，在既欣羨又憤拒、既認同又對立的兩極情欲衝突中，關涉起自相矛盾與錯亂的情欲，也就是「嫉妒」。

九、伴隨「嫉妒」而起的，是因「自我認同」的挫敗而起的**慌亂、焦慮、失落、空虛與憤怒情緒**，還有為了尋求自我肯定而引發的**妄想**，因強烈拒絕挫敗與維護自我，而不自覺的發展出**合理化、美化自己以及盡其所能的輕視、醜化受嫉妒者的自大心理**。

十、最後，**實現欲求的迫切感**與慌亂、焦慮、幻想、自大、憤怒的心緒，交織成思慮與情欲為之錯亂的「**狂迷**」，而有著背離常態的身心表現及作為。

從這些因素的相關性中，我們了解到—

遠離挫敗感才可以避免引爆嫉妒，以及慌亂、焦慮、憤怒、妄想、自大與狂迷的發生；若要遠離挫敗感就一定要滅除「自我的期許」；若要滅除「自我的期許」就必須遠離「實現欲求的想像與臆測」；若要遠離「實現欲求的想像與臆測」，只有息除對個人的勝任經驗、情欲滿足、信受價值的欲求；若要息除種種欲求，就必需息止生活中種種喜樂及愉悅感受的樂著。**若要息除生活中種種喜樂及愉悅感受的樂著，就必須正觀於眼觸入處的樂受、苦受、不苦不樂受；耳……；鼻……；舌……；身……；意觸入處的樂受、苦受、不苦不樂受。**當於六觸入處正觀受、受集（因）、受滅（息止與方法）、受滅道跡（息止的實踐）、受味（貪著）、受患（無常、苦）、受離（離貪）。若要正觀六觸入處諸受，則必需由六觸入處起觀，所謂緣眼、色生眼識，三事和合觸，觸生受、想、思，如是正觀耳、聲……；鼻、香……；舌、味……；身、觸……；意、法……。從正觀六觸入處的集與滅，才能正觀五受陰的緣生與緣滅；若得正觀五蘊的緣生與緣滅，才得正觀五受陰為無常，並正見五受陰為無常、苦；正見五受陰為無常、苦者，則正見五受陰非我亦非我所，如是正見者則於五受陰生厭離；厭離者則喜貪盡，喜貪盡者則種種生活經驗上的喜樂及愉悅的感受不起，以及喜樂、愉悅對身心的約制與束縛不起。種種喜樂、愉悅對身心的約制與束縛，則種種實現喜樂及愉悅的欲求息止不起；種種實現喜樂及愉悅欲求息止不起，則「實現欲求的想像與臆測」不起；「實現欲求的想像與臆測」不起，則「自我的期許」、願求、理想亦得不起；「自我的期許」、願求、理想不起，則「自我確定、自我認同、自我接納」的面向、標準不起；「自我確定、自我認同、自我接納」的面向、標準不起，則引發「勝任感」與「挫敗感」的臨界標準不起；引發「勝任感」與「挫敗感」的臨界標準不起，則人生的勝任感、挫敗感就不再發生；勝認感與挫敗感不再生起，則喜樂、愉悅、傲慢與憂傷、鬱悶、卑怯、畏懼不起，而嫉妒也不再發生。當種種欲求與嫉妒不再生起時，則不再對人有所爭鬥、傷害與種種狂迷的破壞，因欲求與嫉妒而起的種種苦惱也得

以息止，此所謂喜貪盡者說心解脫。

若要修習七覺分之前，當先修安那般那（入出息法）遠離於散亂，而後專注不移的覺察現前身心——此即修念覺分，依序的從嫉妒的內涵與伴隨的諸多心緒、苦惱覺察起——上表之八、九與十，並得以如實的正觀於「嫉妒」與苦。如是則使人生起應當要遠離嫉妒與苦的正見——此即修擇法覺分，從而在嫉妒的內涵中，覺察與發現引發嫉妒的原因——上表之七，而後覺知滅除嫉妒與諸多苦惱的方法，在於息止引發嫉妒的原因。滅除嫉妒的實踐步驟，則先要透過身心的覺察以具足以上的正見，明見嫉妒既不是由自己所作，也不是由他人、外境所作，或是由自己與他人、外境所共作，更不是無有原因的本來就有，而是依著特定的因素關連性而發生。所以，嫉妒不會是堅固不移、恆久長存，也不是自己想要滅除嫉妒就可以隨心所欲的息除嫉妒，更無法依靠任何外力的介入就可以遠離嫉妒，或是採取不理不睬的辦法就會使嫉妒自然的息止。縱使對他人的表現與成就，以歡喜、隨喜的心態來面對，也只是暫時的「調伏」和「舒緩」嫉妒的強度而已，實際上是無法避免與止息嫉妒的發生。**只有引發嫉妒的「特定的因素關聯性」得以息止，才可以讓嫉妒不再生起，當獲得如是如實正見時，才具足息止嫉妒的智慧——此為滅諦如實知。**依著息止嫉妒的智慧，具足遠離嫉妒的信心與意志，並實踐遠離引發嫉妒的種種身心作為，離欲、惡不善法，精勤不懈的深入覺察、禪思與實踐，得生喜、樂——初禪，進而離於覺觀，定生喜樂——二禪，乃至遠離喜、樂——三禪，遠離苦、樂，捨、淨念、一心，達到正定的身心狀態——四禪，這就是息除嫉妒的正道——道諦，透過正道的實踐，而達至嫉妒的息止——捨覺分。

——本文節錄自 烏帕沙瑪比丘著《嫉妒的覺知與息止》之序言及第七節部份內容 ¶

# 一日一食

/ 廖文燦 著

筆者的身高大約是175公分，今日11 / 14 / 2005(農曆10月13日)在21:09左右，體重大約是65公斤。在3 / 20 / 2003到 8 / 9 / 2003的143日之中，筆者每日只吃一餐。在3 / 24 / 2003，我的體重大約是66公斤；在 8 / 10 / 2003未吃早餐前的體重大約是64公斤。從1998年年底開始，筆者在吃過午餐後，就不再吃食物，除水以外，其他的飲料很少喝；但在生病時，曾在夜間喝果汁；也曾經為了避免消炎藥對胃的衝擊，而在夜間喝過牛奶。在這六年多之中，筆者生病的次數很少，因生病而看醫生的次數更是稀少。最嚴重的疾病只有一次，是在今年1月，為改善先父的健康，筆者先以自我作實驗，採信某位醫師的「吃飯時儘量不要喝湯」的錯誤教導，又吃過多的健素，導致痛風。後來自行調整飲食內容後，也沒有去看醫師，痛風就消失了。從 2 / 7 / 2005到今日，筆者在農曆每月的第8日、第14日、第15日、第23日、每月最後2日，也就是在每一個布薩日，除非忘記當日是布薩日，否則都是只吃一餐；除特殊狀況以外，儘量在天亮之後、太陽過中天(又叫做「中午」)之前用餐。

本文所談論的一日一食，巴利語叫做 ekabhattika(eka一 + bhatta食 + ika(形容詞化))，具有下列特質：

1. 在一日一食的當日，從天亮直到太陽過中天為止，只吃一頓食物。也就是在時宜(註1)時，只吃一頓食物。每日的天亮時刻及太陽過中天時刻都不同，詳情請見中央氣象

局(<http://www.cwb.gov.tw/>)。對一般人來說，天亮、太陽過中天的時刻不容易判定。但是在台灣本島，如果在日出之後到上午11:30之間用餐，就一定是在時宜時用餐。也就是不會違反應當眾懺悔(Pācittiya)第37學句：「又，凡是比丘在離時宜時，會嚼或受用蔬果食或穀肉食，應當眾懺悔。」

2. 基於健康的考量，只吃蔬菜及煮熟的穀類食物；或是只吃水果。不吃魚、肉、蛋；儘量避免吃乳類食物。在一日一食的當日，如果吃蔬菜及煮熟的穀類食物，就不吃水果；如果吃水果，就不吃蔬菜，也不吃穀類食物。筆者是優婆塞，可以如此飲食。如果您比丘，在嚼、受用食物時，當然應根據比丘的守則(pāṭimokkha。音譯：波羅提木叉)。

3. 在一日一食的當日用餐後，下次的用餐時間是在次日的天亮之後。從一日一食用餐完畢起算，到下一餐開始用餐的時刻，間隔的時間不要超過27小時。也就是說，如果在一日一食的當日，在07:00完成用餐的活動，次日最遲應在10:00開始用下一餐。如果間隔的時間想要超過27小時，應該先去請教專門從事飲食療法的醫師。

4. 在一日一食的當日，在任何時刻感到口渴時，必須喝水，不可以不喝。

5. 一日一食者必須是健康的成年人。未滿二十歲的人、孕婦、生病的成年人如果要在某一日只吃一餐，應該先去請教專門從事飲食療法的醫師。

根據筆者自己的體驗，一日一食有如下的效益：

1. 體驗到阿羅漢的飲食方式：一日一食。

有幸者(Bhagavant(bhaga幸+vant有)，他譯：世尊、薄伽梵)曾教誡過：「衛塞！那(𑖀𑖥)個彼聖弟子這樣思慮：『...諸阿羅漢終生，一日一食，已終止夜食，從離時宜的食物已喜樂離。我今日在此夜間及在此日間，亦一日一食，已終止夜食，從離時宜的食物已喜樂離。我亦以此支，跟隨諸阿羅漢作；並且已被我布薩者，將變成布薩。』」(註2)

2. 在無風險的情況下，能排出身體內的一部分毒素。

在一日一食的次日起床後，在鏡子前面照舌，如果舌不是紅潤的正常顏色，而是有舌苔，您可以用上牙床的牙齒磨擦舌苔，然後將這些毒素吐掉。如果使用刮舌苔的器具，效果更好。

3. 睡眠時間會自然減少大約1小時。

4. 感受(vedanā)比平常更敏銳；創造的能力比平常更好。

想要在某一特定日進行一日一食的初學者，也許會擔心在一日一食的當日，營養不夠，因而在當日受用過量的食物，造成胃、腸的負擔沈重。這時，請注意有幸者對拘薩羅王波斯匿的教誡：

「對經常具念的人，在食物已被得時，正在知適量者，彼の諸感受變成稀少，正在被守護的性命緩慢被老化。」(註3)

既然不可以受用過量的食物，只能受用適量的食物，那麼要如何受用食物，才能在一日一食的當日，精力充沛、照常工作、照常休息？密訣如下：

1. 受用部分的生食。

在有幸者的時代，比丘接受未燒熟的蔬果食(khādaniya)並未被禁止。但是，未燒熟的穀物、未燒熟的肉，則不可以接受。因為有幸者曾教誡過：「變成從接受未燒熟的穀物，已喜樂背離。變成從接受未燒熟的肉，已喜樂背離。」(註4)

生食的食物，由於其中的酵素、某些維生素，未被高溫破壞，在被人類受用後，產生的能量大約是已被燒熟食物的2.5倍。(註5)

胡蘿蔔泥(註6)、萵苣、小黃瓜、苜蓿芽、甜辣椒，是理想的生食的食物。葉菜類的蔬菜在受用前，應以鹽水浸泡大約十分鐘，使附著在蔬菜上的蟲卵脫離蔬菜。

選用生食的蔬菜時，應儘量選用有機蔬菜，以免在受用蔬菜時，同時受用農藥及其它的化學藥品。

剛開始生食的一日一食者，生食的數量不可以超過受用蔬菜總數量的10%，以免腸、胃適應不良。

2. 在穀物方面，只受用糙米或全麥麵粉的食物，不受用白米或白麵粉的食物。

白米或白麵粉的出現在世間，起源於十九世紀初期法國人發明鐵滾筒式的碾子(註7)。白米或白麵粉對人類健康的危害，有大量的醫學文獻可以證明。

習慣受用白米或白麵粉食物的人，立即改受用糙米或全麥麵粉食物時，會不太習慣。如果您確立「糙米或全麥麵粉食物有益健康」的見解，這是正見解(sammādiṭṭhi)，也就是正確的見解。如果您堅持「白米或白麵粉食物比較好吃」的飲食習慣，這是違反有幸者的教誡：「比丘！請你來；於食物，請變成知適量者；從起源省察後，可以食食物；如此不為(𑖀𑖥)遊戲，不為沈醉，不為裝飾，不為擴大打扮，如此直到為此身的站立，為使[此身]行走，為終止擴大傷害，為隨握持梵

行。」(註8)

筆者如果不幸沒有糙米或全麥麵粉食物可受用，只好受用白米或白麵粉食物時，心中的念是：「我現在受用的食物，有些營養已被剝奪了。」

如果您要以米或麵粉的食物供養比丘，為了比丘的健康著想，請以糙米或全麥麵粉的食物供養。

3.在受用時，細嚼慢嚥食物，直到固體食物變成流質食物為止。

如此，可以減輕胃的工作負擔，並且提高身體攝取營養的得率(yield rate。他譯：良率、產生率)。為此，一日一食者大約需要花60~90分鐘才能完成一頓飯的受用。

此時，一日一食者正好可以利用這個機會，修習念的全部存續(Satipaṭṭhāna，他譯：念住、念處)。因為有幸者曾教誡過：「在已吃時，在已喝時，在已嚼時，在已嘗時，變成作一起徹底知者。」(註9)

4.在時宜時受用食物。在離時宜時，不受用食物，除白開水以外。

有幸者曾教誡過：「比丘們！我如此受用，除夜間的食物以外；又，比丘們！正在受用除夜間的食物以外的我，一起知少量病的狀態、及少量苦惱的狀態、及起立輕快、及強力者、及安樂住。」(註10)

有幸者又曾教誡過：「比丘們！在良家，此等是在時機食的五效益。五在何者之中？凡是彼等客人、賓客，彼等在時宜時回敬；凡是彼等接受供奉的天神，彼等在時宜時回敬；凡是彼等沙門及婆羅門，一日一食、已終止夜食、從離時宜的食物已喜樂離，彼等在時宜時回敬；諸奴隸作業者及諸僕人作

業，不閃避；如此因時機，這麼多的已被受用的[食物]，變成有營養素。」(註11) 在此處，「時機」就是時宜。

有幸者又曾教誡過：「比丘在離時宜時確實不可以[為(𠄎)團狀食物]擴大行，但是在時宜時可以為團狀食物行於村；因為諸執著擁抱非時宜的行者，由於彼，諸已覺者在離時宜時不[為團狀食物]行。」(註12)

對想要在某一特定日進行一日一食的初學者，筆者的建議如下：

1.事先詳細閱讀一日一食、素食、生食、少量食、斷食方面的專業書籍。日本、德國、俄羅斯是斷食療法的先進國。這三國的飲食療法的醫師的文章值得閱讀。

2.平常就練習午餐後切斷食物的受用，直到次日天亮後才再受用食物；但是白開水在任何時都可以喝。這是第一階段。

在數十日之後，進入第二階段：每七日選擇一日，早餐只吃水果或只喝果汁；中餐仿照第一階段的中餐。在第二階段練習數十日之後，就可以在布薩日採取一日一食的生活方式。

3.一日一食之後，從恢復日常飲食的時刻起算96小時之內，最好徹底捨斷非梵行(註13)。

4.選擇在休假日試行一日一食，並就受用的食物內容、體重的變化、排便的時刻做筆記。如此，可以累積一日一食的經驗及技術。

5.試行一日一食時，應有家人在旁陪伴，以便應付突發的狀況。健康的一日一食者，不太可能有什麼突發狀況；不過，謹慎的態度可以使生活幸福。

6.試行一日一食時，如果身體有強烈的不舒服感覺，應立即停止一日一食的活動。

這時候，不要立刻受用固體食物，而是應該受用新鮮的果汁。如果受用新鮮的果汁後，還是不能消除強烈的不舒服感覺，那麼，您應該立即去看醫生。

7.未滿二十歲的人、孕婦、生病的成年人如果想要在某一日採取一日一食，應該先去請教專門從事飲食療法的醫師。

筆者經常在布薩日採取一日一食，感受到行於法(dhammacariyā(dhamma法 + cariyā行))的幸福。但願您也能在布薩日採取一日一食，感受到行於法的幸福。

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

註1. 時宜 Kāla。(飲食的時宜，是指：從天亮直到中午為止。(從天亮直到中午為止，名叫時宜。[Kālo 時宜(陽單主格)] [nāma 名叫] [aruṇuggamanato 天亮(單從格)] [yāva 直到...為止] [majjhantikā 中午(陽單從格)]. Vinayavinicchaya-Ṭikā 1.478(資料來自Bhikkhu Ñāṇadassana, “When Is Dawn (aruṇa)? When Is Dawnrise (aruṇuggamana)?”, p.87, Sri Lanka: Sridevi Printers (Pvt) Ltd, 2002)

(黎明(aruṇa, 他譯：明相)後大約再經過30分鐘，才是天亮(aruṇuggamana)。天亮後大約再經過30分鐘，才是日出(suriyuggamana)。參見Bhikkhu Ñāṇadassana, “When Is Dawn (aruṇa)? When Is Dawnrise (aruṇuggamana)?”, pp.45-51, Sri Lanka: Sridevi Printers (Pvt) Ltd, 2002)

註2. A.III.70.Uposathasuttam(增支部第三集第70經：布薩經)。請參看「巴利語佛經選譯」，廖文燦譯，初版，頁140-141，嘉義縣：法雨道場，2005年)

註3. Kosala Saṃyuttam III.2.3. Doṇapāka 一桶飯菜。參看資料同註2，頁21。(原譯的「壽」(āyu)，今改譯為「性命」)

註4. D.2.Sāmaññaphalasutta(長部第2經：沙門本色的果經)。參看資料同註2，頁208。

註5. 長期純生食的男性成年人，一日的食物攝取量1000卡路裡，就已足夠。(甲田光雄，呷菜體內環保，(陳蒼杰譯)，初版，頁17，台北縣：世茂出版社，2000年)

一般的男性成年人，一日的食物攝取量2500卡路裡，才足夠。(甲田光雄，斷食、少食治百病，(楊鴻儒譯)，初版，頁150，台北縣：世茂出版社，2000年)

註6. 胡蘿蔔泥：胡蘿蔔以研泥器研磨而成。研泥器在五金行可以買到。

註7. 彼得·湯京士、克裡斯多福·柏德，(薛絢譯)，植物的秘密生命：從花仙子到夸克中存在的不知人知的自然心靈，初版，頁241，台北市：臺灣商務印書館，1998年。

註8. M.107.Gaṇakamoggallānasuttam(中部第107經：計算者目犍連經)。參看資料同註2，頁357。

註9. M.10.Satipaṭṭhānasuttam(中部第10經：念的全部存續經)。參看資料同註2，頁326。

註10. M.70.Kiṭṭāgirisuttam(中部第70經：枳吒山經)。參看資料同註2，頁347。

註11. A.V.228.Ussūrabhāttasuttam(增支部第五集第228經：午後食經。A iii260(P.T.S.出版的巴利語增支部第3冊第260頁)

有營養素 ojavant(oja-(=ojā)營養素 + vant 有) a。

ojā, oja- f. 營養素。(Bodhi譯：the sap (S ii87); nourishment (S v162)) (水野弘元譯：食素、滋養素)(帕奧弟子譯：食素、營養素)

註12. 經集386。

註13. 非梵行：有關非梵行在此處的定義，參看資料同註2，頁207。¶

## 淨人基本認知

- 一、南傳比丘不持金銀，因此若有淨人（或受持五戒的居士）能夠適當幫忙處理與金錢有關的事物，就能讓比丘在生活上及行政上更能順暢，並減少修行及弘法上的障礙。
- 二、僧團須要在家居士作為外護，而居士若能親近如法的僧團或比丘，則可於佛法的領域裏更深一層體會法味。居士若能進而當任「淨人」(Kappiyakāraka 比丘的隨從)，則更能親近比丘的身教。
- 三、受持五戒的男女居士若希望當比丘的淨人，則可主動向比丘邀請，說：「師父(Bhante)，我（在某段時間）可以當您的淨人，如果您需要任何幫忙或服務，可以告訴我說。」。比丘也可以主動邀請居士當淨人。
- 四、淨人在自己的能力範圍內，可以幫忙一位或多位比丘處理日常的需要。
- 五、有些居士想要供養比丘但不知比丘受持不持金銀的戒律；淨人當時若在旁，則可主動處理，並告訴施主：「我是淨人，可幫忙師父處理日常生活必需品。」
- 六、施主委任淨人供養比丘「生活必需品」的等值品(cetāpana 資金)事宜之後，可直接跟比丘講：「我供養師父日常生活必需品價值若干，已交代給某淨人，若您有需要任何必需品時，可以向他索取」。施主也可請淨人代為報告。比丘被告知之後才能提出必需品的索求。
- 七、比丘通常會主動告訴淨人他欠缺的日常生活品，以便淨人能從施主已供養的「生活必需品」(catupaccayo 四資具、錢)中，適時的拿出來使用。而淨人(或居士)亦可善巧觀察，主動關心比丘是否有欠缺日常生活品。
- 八、若施主知道比丘受持不持金銀戒，且想要供養比丘，但當時淨人不在身旁，而只有比丘與施主，這時施主可善巧地請問比丘：「哪一個地方是安全的？」「應將供養的資具放置哪邊？」並且告知比丘：「師父我供養您的『日常生活必需品』價值(多少)元，請轉告淨人。」
- 九、淨人可幫忙處理施主供養比丘的「生活必需品」。如果比丘沒有資具，也沒有淨人或不用淨人，那麼施主可直問比丘：「師父最近有沒有需要什麼？」或可邀請說：「師父若有生活上的需要時，請告訴我。」如果施主有這樣的邀請，比丘在四個月內，可以找施主表明他的需要。施主也可以提出「終身」的邀請。
- 十、淨人因不諳戒律或正法，有時心中會有疑點，因此適時且適當地提出問題是正確的。除非有下列特定的因緣，淨人才不再護持某比丘：「有諸優婆塞以小小瞋嫌比丘便不復敬信。佛言：優婆塞不應以小小事不敬信比丘，若比丘成就八法然後不應敬信，<sup>(1-4)</sup>毀訾三寶及戒，<sup>(5)</sup>欲不利諸優婆塞，<sup>(6)</sup>與優婆塞作惡名聲，<sup>(7)</sup>欲奪優婆塞住處，<sup>(8)</sup>以非法為正欺優婆塞，是為八。」(《五分律》卷第二十六，大正 22.175)。否則不要因為誤會，而與比丘之間心生嫌隙。

## 來函照登

(來函之一)

剛剛看完“掃地三昧”與“風雨中的行者”兩篇文章，心中有些許的感觸。原來行住坐臥皆是禪，而掃地竟也能掃得如此自在，如此的有韻律且如行雲流水。方知掃地與禪有著密不可分的關係，掃地的用力與否以及掃地者心要保持純淨，除了心到還要手到眼到，當滲入了念與定後方能愈掃念愈明心愈定也才能掃除心垢……這才是真正的掃地阿！真是感恩師父讓愚昧的我知道怎麼掃地才能掃心地，我一定會認真學習的，這讓我想起當初走出您道場的第一個念頭就是想幫您掃地，而這念頭一直到看了這篇文章以前都像黏在我心上一樣時時出現，此刻看了您的掃地三昧我感受到自己的沒修行實在慚愧，恐怕要先精進練掃地三昧再幫您了！！  
Snow 2005.2.7.¶



(來函之二)

師父：

弟子參加第二期的十日禪，得到了一把開啟禪定的鑰匙，也在十天內嚐到禪定的法喜。深深覺得善知識指導的重要。雖然從經文中瞭解觀呼吸，但是在修持上有很多細節及狀況。因為弟子從前持咒修法，因此靜坐中亦是持咒，離開了咒語，卻不知如何靜坐。所以當弟子察覺自己的修持缺乏地基時，因為翻譯《阿難尊者傳》(向智長老著)的因緣，弟子認識了佛陀，內心感到無比的震撼，原來佛陀不是高高在上，時時刻刻放光動地，非常豪華燦爛，遙不可及。他也是在人間成佛，讓人倍覺溫馨，於是弟子開始接觸(阿含經)，才真正認識佛法。很感恩師父，在這十天中授三皈，九戒，回向。在巴利文的念誦中令人心平氣和，尤其慈悲戒。記得剛開始三天一直無法專注，不能進入狀況，心緒紛飛，其實很想打退堂鼓

回家，幸得師父慈悲指點，否則弟子就失去了成長的契機。在這十天中每過一關，就要經歷一番拉扯才能進入佳境，因為慈悲戒使弟子懂得慚愧，懺悔，感恩。就是時時刻刻活在當下，就在那一呼一吸中，念起即覺，煩惱障過重時就當下懺悔。因為過去有過一段學法有疑的痛苦經驗，當師父您叫我舉例說明時，在那個當下弟子突然豁然開朗，我居然無法具體說出來，因為那是一種無明的感覺，很複雜，很混亂。我會痛苦其實是我見在作祟，苦集，其實是來自於自己的愛、取、無明、行。因為我執而起的我慢心，弟子卻緊緊抓住那種苦，真是自作孽。真的！真的！好感恩師父，弟子明白了放不下就是最大的業障。

修定幫助弟子把心安定下來，現在讀起經文比從前能更進一步瞭解。不過如果不持續靜坐，讓定力加深恐怕定力會很快的退失。弟子深深感覺家業的沈重，但是紅塵未了啊！(下略)

淑蓉稽首 頂禮 2005.3.8.¶



(來函之三)

明法法師您好：

感恩您當年辛苦的來新竹教導我們四念處的修習才能接觸阿含經，從此開始聞思陳重文師、楊郁文老師、張大卿老師所講的錄音帶沒有間斷，以及陳炳坤來家裡帶領阿含經共修，一路走來感恩有許多善知士的指導，雖然聞思沒有間斷，但是無明習氣垢重，離解脫遙遠，這次參加十天禪修，同寮房兩姊妹精進以到達四禪，分享她們法喜更是佩服，也自己深感慚愧，靜坐時尋伺鼻頭呼吸觸點，感覺呼吸與腹部起伏一起無法分開，去小參後，試着拉到鼻頭呼吸，但是仍是呼吸與腹部成一條線不分。背部關節一節節鬆開，身心感覺舒暢後妄念就生起，看着妄念的來來去去，生滅無法停止。

再次去小參時，師父指導適合修四大就練習用呼吸推動，從頭頂百會到腳底的湧泉，每推動到的地方明顯感覺到跳動妄想也沒有了，可惜禪修已經是最後一天了。

這次禪修最大的收穫感恩法師為我們授持三皈九戒，感受法喜充滿，也見識到許多禪定很深很有體驗的聖者(行者)，讓我更有學習的空間。

感恩法師讓我有學習的機會

懇請法師持慈悲指導

佛弟子白芳英頂禮 感恩 2005.3.23. ¶

~~~~~

## 看護的態度

結婚十多年來，跟公婆相處都不甚愉快，經常對待公婆好，卻不但得不到好的回饋，有時反而還被誤會及責罵，而先生也沒有幫我講幾句好話，感覺委屈，鬱卒、怨恨在日積月累，而對公婆也比較冷漠相待。

有一日，上「佛法班」報告「我最煩惱的一件事」，我就報告這件陳年難解的心事，情緒很激動，並邊說邊流淚。老師體諒這件事要另撥時間來談，才能夠釐清，過幾天，老師專程來跟我及先生談了兩個多鐘頭，從老師的因緣分析的教誨中，得到了一些紓解。之後，當公婆又在責罵時，先生已懂得體貼，輕聲細語地安慰幾句，感覺更度過難關。

在去年底，公公中風臥床，需要我照顧時，我想到一位同修曾建議我用看護的心情來對待，只是在善盡看護的職責，而不期待病患給我好的回饋，我就照這樣做，感覺心理沒有壓力，很舒暢、坦然。在這期間，剛開始公公還是有以前喝斥的習性，我以前就會板起臉孔，生起敵對的態度，公公就會更不高興，但我這次態度轉變，會體諒公公的

心情，因為他身體不舒服才產生不耐煩，所以還是耐心伺候，放棄以前的敵對態度。有時公公在沮喪時，或扶持他走路時，還會給他撫摸，給他溫暖的感覺，我這樣友善的態度，也使他對我的態度有很大的轉變，比如說，不再責備我，又如婆婆對我不滿時，他還會幫我講好話。

以看護婦的態度，竟能化解多年的怨結。  
(珍) ¶



## 贈書

- 1.《四聖諦》明法比丘主講 (小冊或 VCD)
- 2.《三十七道品導引手冊》雷迪大師 著
- 3.《身念處禪觀修法》阿姜念(四版) (25 開,223 頁)
- 4.《法的醫療》馬哈希禪師等著
- 5.《印度佛教史》上冊 平川彰著·釋顯如, 李鳳媚譯 (25 開, 354 頁)(三版)
- 6.《攝阿毘達摩義論》葉均譯(三版)
- 7.《攝阿毘達摩義論表解》明法比丘編 (二版預定 2006.3.出版)
- 8.《巴利語入門》(性恩法師 編譯)
- 9.《巴利語佛經選譯》廖文燦 譯 (暫缺)
- 10.《沙門果經》Bhikkhu Bodhi 英譯(25 開, 177 頁)(二版)(2005.2.出版)
- 11.《林僧自傳》阿旃帖 著 阿耆多比丘譯
- 12.《健康元素》(16 開, 152 頁, 維生素、礦物質等重要健康常識)

\* 歡迎助印或贊助郵資\*

## 流通書物

- 一、〈當代南傳佛教大師〉 Jack Korfield 著 新雨編譯群譯..... 400 元
- 二、〈新雨月刊〉(1~72)(1987.3~1994.1) (合訂本共十本)..... 2400 元
- 三、〈善知識參訪記〉張慈田採訪 150 元  
郵政劃撥：31497093 法雨道場

- 1.目的：為護持喜好「獨一靜處」者，於制度保護下，能完全依照自己所選擇之掛單類別，各自「專心禪修」或「默默培福」，且於不受他人干擾下，能自在隱居獨處，特訂定本須知。
- 2.類別：凡於本道場掛單三日以上者，不論任何身份，僅分兩類，即：（一般或密集）「禪修者」與（短期或長期）「義工」。

## 一．自律管理規則

### (一) 例行功課

1. 禪修者：每日參加早晚共修 4 小時，出坡 1.5 小時；並自行安排時間，於禪堂禪坐 2.5 小時。
2. 短期義工：每日參加早晚共修 4 小時；並配合道場需要，機動服務 4 小時。

|                                                       |                    |
|-------------------------------------------------------|--------------------|
| 共修時間：上午 4:30~6:00 禪坐 / 晚上 6:30~8:00 拉筋調身、8:00~9:00 禪坐 |                    |
| 用餐時間：上午 6:30 早餐 / 11:00 中餐                            | 出坡時間：早餐後出坡一小時半，或分段 |

### (二) 隱居生活

1. 「靜默日」：禪修者每週自行安排六天靜默日，以便專心禪修或靜心獨處。其間除因禪修、工作或生活問題，只與住持或管理人面談外，完全停止與他人互動或交談；而義工平日因工作需要，除與住持或其它義工適當談話外，切勿干擾禪修者。
2. 「休息日」：掛單者依自己需要，每週安排一天休息日，舉凡外出、外宿、會見訪客或煎藥等，任何需與他人互動、說話或休息等事宜，均於該日進行。未使用之休息日，則往後累計；需預支休息日者，可先辦理離單。

### (三) 自律管理

1. 基本功課：每日完成八小時例行功課，準時參加早晚共修，受持八戒且靜默獨處。
2. 不干涉：不過問道場人、事、物；不評論或擅自指導他人禪修、工作及生活。
3. 不擾眾：自行處理自己所有私事；不暗示或擾動其他掛單者幫忙私事。
4. 面談：每週主動面見住持一次，報告自己的禪修或服務情況。
5. 自我檢查：每週至少詳閱本須知一次，並自行改進未做到部份。

### (四) 個別情況

1. 三日以下掛單者之第二、三日例行功課：參加早晚共修 4 小時及出坡 1.5 小時。
2. 每日禪坐十小時之「密集禪修者」，若能全程於禪堂禪坐，則免出坡；若能全程靜默，則可申請「個人關房」（適合禪坐之獨棟寮房，含衛浴與陽台）。
3. 值休息日者，或因特殊情況服務六小時以上者，當日可僅於寮房靜坐一小時。
4. 「領執事常住」與「長期義工」必須長期配合道場需要，協助各項法務工作，故其作息時間與生活型態，均有別於一般掛單者；因此相關之管理規則、任用標準、福利及津貼等等，則另訂。

### (五) 續住原則

1. 掛單每滿一個月且欲續住者，請於期滿前三日提出申請，獲准後可（再）續住一個月。
2. 掛單期間不遵守規定者，接到管理人口頭通知後三日內必須離單；欲再掛單則須間隔一年。

### (六) 自在

※ 自律者請自在地為自己安排適當餘暇。

## 二·基本共識

- (一) 法雨道場之運作方針與各項規定，由「常住比丘」決定、制定及修訂。
- (二) 本道場雖是南傳道場，但卻處於迥然不同之北傳大環境下。我們不願像台灣多數寺院一樣--修行人與義工終日忙碌；但也無法如緬甸道場一般--禪修者整天不用做事，自然有充分的義工來培福。因此，掛單者請務必體諒『每個道場皆有各自的道風、環境背景與配套管理』，請勿將其它道場的觀念或模式，拿來與本道場相提並論；既住在法雨道場，即應遵守法雨道場規定。
- (三) 本道場特別強調「自律管理」且「互不干涉」，畢竟修行是對自己負責，且是全然地自發性。再者，每個人在不同時期，想要禪修或培福的傾向有所不同，因此請務必尊重他人『長期』或『短期』選擇『一般』或『密集』之『禪修』或『服務』的意願。
- (四) 禪修者只管照顧好自己或自己的禪修所緣，切勿過問他人或道場的事情，以免使自己分心；且於「互不干涉」之原則下，完全不須遷就任何掛單者的身份，避免私下受到任何無形壓力。
- (五) 義工善盡本份之餘，在不干擾到禪修者之前提下，個別且適度地放輕鬆是被允許的，包括：獨自於戶外靜靜坐著、喝杯茶、看書或休息等等；然受現有空間之限制，任何較易令初學禪修者分心之其它活動，應選擇於禪修者不易看見的地方進行。  
而禪修者應始終照顧好自己的心念，畢竟外面的世界是毫無保護機制可言。因此掛單期間，當面對這些並未直接干擾（吵）到自己的小小境界時，不須批評別人或懈怠自己；反而更應善用機緣，歷煉自己並深化正念，使自己的修行更穩定，以便能經得起現實人生中更強大之考驗。
- (六) 本道場雖遵循南傳不發單金之傳統，但仍須顧及，不同環境背景下之不同生活必需費用；因此為照顧「領執事常住」與「長期義工」之基本生活必需，道場將優先考量其福利，並酌發津貼。
- (七) 事實上，全年精進禪修的人，只有少數。因此我們建議：「非密集禪修者」與「長期義工」，請各自安排四分之一的掛單天數，轉換角色以服務他人，或相對地讓自己靜心禪修。禪修者與不禪修的人所證得的境界自然不一樣，正如服務者與不服務的人所獲得的福報（利）之不同。
- (八) 基於道場整體和諧之考量，非修習「本道場指導之四念住禪法」者，必須嚴格遵守本項規定：若有禪法問題，應就近請教住持，或向指導該法門之禪修中心請益，切勿与其它掛單者討論；若需討論、交流其它禪法，或暢談參學經驗，及待人處事之道等等，均請於離單後進行。
- (九) 對於不積極禪修且吝於服務他人者，以及習於看別人不是而心生煩惱或製造困擾者，道場實無閒暇處理其所衍生之種種問題。因此，掛單者若不是純粹為了「專心禪修」或「默默培福」，或者無法以自己的身心範圍為所緣，各自過著與他人「互不干涉」的隱居生活，請另覓適合之道場。
- (十) 「長期義工」之審核：1. 認同本道場道風與教法。 2. 經常當義工，自動自發且默默服務。  
3. 經觀察（至少一個月）核可後，且願意長期服務者，由住持委任之。
- 「常住」基本條件：1. 認同本道場道風與教法。 2. 一年內於道場住滿 270 天（含當義工 90 天）。  
3. 樂於配合道場需要，每年義務服務 90 天（含服務 30 天禪修營活動）。

~~~~~  
※ 修行人與別人的交往總是淡淡的，因為對人無所求，自然不需與他人有太多互動。

※ 走在修行這條路上，以自己的身心範圍為所緣，照顧好自己的身語意最重要；照顧好自己，就是對別人最好的關懷與祝福。

~~~~~

道場捐款芳名錄 2004年11月~2005年10月

148,000：廖雪芬  
 100,000：吳台英  
 50,000：劉志傑  
 35,000：羅淑瓊  
 32,900：錢又禎  
 32,400：潘秀美  
 30,000：郭黃城  
 29,000：(卓榮德.張碧華)  
 21,200：陳淑惠  
 10,000：江妙姬  
 17,000：佛弟子  
 16,000：趙金美、道成補習班  
 (鍾次郎.鍾志緯.鍾彥緯.鍾芸青)  
 15,000：謝忠廷、鄭靜明、陳照坤、陳明聰  
 14,000：慧空法師  
 13,000：林淑鳳  
 12,100：呂方民  
 11,000：洪佩珍  
 10,200：(如因法師.明德法師)  
 10,000：嚴競存、羅允佳、鄭乾祥、劉志傑、楊沛然  
 李黛玲、張振興、(林秀綦閣家.林樹蘭閣家)  
 9,000：張馨文、張碧華、白芳英  
 8,500：嵇寶富  
 8,000：陳瑞雲、范惠絲、林燕輝  
 (張碧華.張捷臣)、(卓榮德及社大同學)  
 7,000：陳素玉、張高明、張西鎮、柳建南、周金標  
 王鵬雄  
 6,500：真法法師、廖梅畑  
 6,400：蔣雲龍  
 6,000：鄭素月、蔡麗玉、陳炳坤、陳旺坤、許惠貞  
 張家榮、莊美華、余明賢、朱永鴻、王鵬雄  
 哲瑛法師、三寶弟子、(林秀綦.莊慧玲)  
 (沈怡君.沈鐘鑑.沈林滢滢)  
 5,700：莊梅芳  
 5,600：傳音法師  
 5,500：林裕添、(陳禹祺 陳清昆 鍾秀碧)  
 5,400：蔡佩真  
 5,200：鹿谷某法師等、無名氏(6人)  
 5,000：顏競存、謝李忍、鄭晴方、劉勝齊、徐平進  
 黃福郎、赫崇凱、許連成、陳喬琪、陳祈祐  
 林家彬、李信甫、廖雪絳、楊志鴻、張瑩紋  
 善慧法師、永慧法師、徐平進、許登隆  
 (慧空法師.蔡東壽.林峻德)  
 (張曠義.張惠美)、(李佳祐.陳玉文)  
 4,900：黃素霞、周玉璽  
 4,500：廖崇禮  
 4,200：謝安皓、淨樂法師  
 4,100：林士倚  
 4,000：自在園精舍、傳首法師、真印法師、無名氏  
 黃雪梅、許清吉、張碧蓮、李明原、某居士  
 羅慶龍、陳素梅、宋淑芳、妙濟寺、葉珈良  
 鄭素嬌、蔡麗增、(周倩如. 錢雋仁)  
 葉權人、(鄭夙惠.鄭夙芳.鄭安志)

3,594：德修法師  
 3,500：妙雲文教基金會、陳昌揚  
 3,500：(葉光久.林洪松.莊惠玲)  
 3,236：陳秀青  
 3,200：李美華、宗澄法師  
 3,000：大乘法師、德範法師、復中法師、本慈法師  
 一靜法師、大懺法師、成晁法師、慈善精舍  
 鐘彥絳、羅盛鴻、賴碧霞、賴建榮、盧隱人  
 潘淑蕙、董東山、劉洲宏、劉信男、廖于琇  
 葉光久、楊惠詔、楊芳誠、鄭家珍、黃慧珠  
 陳儀軒、陳福興、陳福樑、陳福明、陳福官  
 郭逢怡、張瓊文、柳菊良、沈美慧、李英聯  
 李文發、吳繼元、古明玉、陳秋根、葉政奇  
 王心慧、陳雍澤、蔡芳成、葉儔樺、曾慈性  
 李沅樺、李英信、李林宿、王惠妙  
 黃鳳、(傅心怡.李彥宜.李建毅)  
 陳秀、(李張寶蓮.李統.林佳雯)  
 王更生、無名氏  
 2,800：眾曜法師  
 2,590：廖文燦  
 2,500：賴彥霖、蔡文富、陳曉羿、陳碧芬、陳雯惠  
 王人緯、陳佩秀、見寰法師  
 2,400：蔡豐如  
 2,350：黃金堆  
 2,200：大佑法師  
 2,050：鄭淑娟  
 2,000：行圓法師、如誠法師、大通法師、隆續法師  
 成慧法師、如常法師、大涵法師、善繼法師  
 德陞法師、智覺法師、成意法師、心璿法師  
 龔良勳、蘇切修、簡清章、蔡宜綦、黃寶珍  
 謝稟璵、蔡瑜卿、劉富中、蔡克仁、黃雪芳  
 禪佛寺、蔡淑敏、邱秀珠、邱建才、黃香文  
 蔡麗山、蔡振奮、廖大林、劉興仁、黃美隨  
 曾吉生、陳素春、許登富、周保富、吳金美  
 馬麗婷、陳美惠、莊慧玲、卓榮德、林芸如  
 陳蔡仔、陳秋森、莊富山、李淑玲、林玫貞  
 陳慧美、陳彥甯、莊淑清、李姪玲、林秀綦  
 陳碧蓮、郭存得、莊梅芳、呂芳民、林正麒  
 陳淑蓉、郭月梅、呂光烈、王耀興、吳水上  
 何長珠、張素枝、吳旻靜、文德群、張麗卿  
 黃炎坤、邱文莉、張碧華、心瞳法師、蒙傑  
 (李靜娟.謝宜勳)、(曾慶來全家)、張碧山  
 淨心佛學圖書館、伽耶山基金、秉慧法師  
 無名氏(13名)  
 (劉秀容.吳典璋.吳宜瑾.吳永松)  
 1,800：(陳韻如. 陳祐廷)  
 1,700：釋明心  
 1,610：韓雪峰  
 1,600：梁家寶、大荷法師  
 1,500：自州法師、(王耀堂.張美玲.王姿婷.王韻雅)  
 詹秀玉、郭俊甫、林秋岳、江素枝、朱美英  
 曾琬琿、陳雯英、姚繼儒、佛弟子、王瑞鄉  
 袁美霞、李景安、(曾劉錦鳳.曾婷瑜)  
 1,200：宏真法師、高周梅芍、陳昱廷、佛弟子  
 陳雯卿

1,100：無名氏(2名)  
 1,000：會宗法師、慧定法師、傳智法師、見練法師  
 性梵法師、會彌法師、悟心法師、法解法師  
 蘇謝玉霞、會憫法師、見暉法師、性澄法師  
 岑林法師、天穩法師、如奕法師、知達法師  
 蘇瑞貞、顏春敏、蔡淑華、楊慶文、曾慶正  
 蘇琮珠、顏承翰、蔡秀嫻、楊清雲、許誌翁  
 蘇淑禎、謝美雲、林正明、楊明全、陳新佳  
 蘇玉書、謝中仁、劉振復、林文添、陳清樂  
 羅恩誼、鄭麗玲、劉秀容、江雪娥、陳素琴  
 紀明杰、鄭博駿、趙家魯、朱穆金、陳秋雯  
 洪瑞瑛、鄭克君、廖財木、黃美隨、陳品廷  
 洪紹瑜、鄭正龍、廖芳云、黃春山、陳金佃  
 洪彩玲、蔡貴美、葉峻成、黃秀惠、陳佑論  
 洪美容、高餘崎、林麗珍、林洪松、王智永  
 陳存壽、馬靖婷、林開任、林冠宇、王章安  
 陳心慧、修道尼、林菊貞、李文良、王香珠  
 郭俊志、徐滢婷、林淑貞、吳鎮鑫、張秀娥  
 洪秋娥、徐師兄、林家好、吳佳晏、王思綠  
 姚文富、郭秉璵、張碧玉、張育禎、王銘弟  
 許玉釵、(無名氏4名)、陳儼、方愨  
 900：陳珠珠  
 800：林娟蒂、王文桀  
 700：普承法師、陳恒裕、蘇雪娥  
 600：潘安士、黃朝煌、莊朝煌、無名氏(2名)  
 沈慧玲、(張茂林、張林雪、張俊發)  
 500：菩法精舍、聖宏法師、心慈法師、堅元法師  
 宗果法師、浩昇法師、見猛法師、吳金男  
 涂彩鳳、劉年明、黃貞芸、曾月娥、林宏澤  
 龔明洲、趙育崇、曾秀珠、章懿玲、徐翌零  
 羅坤源、葉駿宏、游雅晴、陳蕙蘭、徐翌玲  
 賴盈如、葉逢時、游秀蘭、張泰臻、洪幸福  
 劉寶蓮、宋瑞貞、沈正安、李家嫻、吳素霞  
 (沈進幅全家)  
 490：心勸法師  
 450：王毓麟  
 400：陳金賢  
 300：顯行法師、印純法師、張麗珠  
 關則富、黃琇珠、王詠華、林添露  
 200：體妙法師、寂幻法師、見霖法師、性德法師  
 覺清法師、文宏法師、三寶弟子、潘合  
 黃愛惠、無名氏、陳怡志、張益源、陳開明  
 陳美彤、林文卿、李裕興、邱水通  
 150：陳俐名  
 100：楊慧如  
 無名氏  
 50：黃焯玲  
 美金 1500 元：(鄭淑欽、蔡熙審、蔡欣鋏)

**助印善款 2004 年 11 月~2005 年 10 月**

20,000：吳啟利  
 10,000：蔡文富

7,000：張家榮  
 6,000：(會白法師、慧空法師、蔡林牡丹)  
 5,000：王櫻芳、林富英等、羅淑瓊  
 4,500：妙濟寺  
 4,250：鄭傳宗 楊 Tomi  
 3,000：大通法師、寂幻法師、張碧華、莊尚  
 沈怡君、郭逢怡  
 2,500：香光寺圖書館、周玉璽  
 2,200：謝正芬  
 2,000：印法法師、宏法法師、宗澄法師、廖梅畑  
 王和惠、王淑雲、楊志鴻、詹秀玉、廖財木  
 (朱莉琪、朱瑞琪)、蔡宜蕓  
 1,800：張馨文  
 1,600：葉政奇、無名氏  
 1,500：廖崇禮、(王耀堂、張美玲、王姿婷、王韻雅)  
 1,100：無名氏  
 1,050：鄭淑娟  
 1,020：興智法師  
 1,000：大佑法師、大涵法師、妙斌法師、性澄法師  
 法融法師、悟諭法師、真華法師、慈寧法師  
 慧定法師、黃許翠蘭、詹仁漢、蘇柔珍  
 王文章、王思綠、白芳英、何孟玲、吳鎮鑫  
 王正賜、王澤仁、朱永賜、何貴美、李文良  
 李姪玲、林文添、林菊貞、張秀英、陳怡君  
 周金標、林秋岳、林麗鳳、張碧山、陳國賓  
 柳建南、陳綉鳳、黃金旺、鍾梅蘭、羅恩誼  
 陳義明、黃玉鸞、黃信田、鄭正龍  
 800：梁燦錫、謝淑歆  
 700：李家嫻  
 600：法因寺、行圓法師、性海法師、三寶弟子  
 (張茂林、張林雪、張俊發)、董坤穎  
 500：妙雲蘭若、菩法精舍、見日法師、見寰法師  
 心慈法師、淨樂法師、心璿法師、培耕法師  
 傳音法師、慈光山般若圖書館、聖田法師  
 張麗珠、許昭通、陳文炳、陳蕙蘭、游秀蘭  
 游雅晴、黃愛惠、楊美鳳、魏上傑、魏志堅  
 董李好、蔡吟華、龔良勳  
 400：許麗玲、陳麗娟  
 360：陳宗源  
 300：見宏法師、善哲法師、(許志賢、陳蕙玲)  
 王秋婉、林文卿、楊育慈、張麗珠、陳彩鳳  
 郭汶鑽、區福斌、詹民紳、劉却  
 200：悟耿法師、惟禪法師、(許家祥、許家佑)  
 吳梨枝、黃雅婷、宋瑞貞、張許秋兒  
 150：陳俐名  
 100：王國仰、池富櫻、蓮禪法師  
 50：黃焯玲  
 港幣 50 元：潘李歡玉、李均夫婦、施眾樂、楊正元

★感謝李樹銘將原 50 萬無息借款全數供養道場。

★感謝李國賢提供波動能量水飲水機價值約\$35000；  
 劉川賢、劉語潔、(陳有福、陳蜜)提供禪修營食品，  
 價值各約\$15000，\$10000，\$5000。

★感謝「道成補習班」印刷「法雨雜誌」第 2 期(二版)

## 一個月禪修通告

**禪修時間：**2006年1月29日（農曆1月1日）  
至2月28日(中午)  
第一期：1月29日~2月08日  
第二期：2月08日~18日  
第三期：2月18日~28日  
《歡迎參加全程》

**指導老師：**明法比丘 1952 年出生，1997 年於泰國受比丘戒，擅長指導四念住、巴利語佛法及阿毘達摩。

**禪法：**四念住禪修法，由出入息念（觀呼吸）下手。禪修期間將講解《念住經》及提升正念的方法。修習念住的利益：  
一、修行紮下紮實根基。  
二、去除身心的痛苦。  
三、明白戒律、因果。  
四、體証涅槃。

**參加者自備：**睡袋(或棉被)、盥洗用具、日用品等。晚上不提供膳食。

**報名截止：**每期的前 7 天截止。請填寫報名表。(名額：45 位)

### 禪修及報名地點：

報名表可來電索取，或上網下載。

法雨道場

60652 嘉義縣中埔鄉同仁村柚仔宅 50 之 6 號

Tel：(05) 253-0029；Fax：(05) 203-0813

E-mail：[dhamma.rain@msa.hinet.net](mailto:dhamma.rain@msa.hinet.net)

網站：<http://www.dhammarain.org.tw/>

(請使用新的E-mail及網站)

## 修行的四大優先

- 一. 修行優先  
摒棄與修行無關的事項與計較。
- 二. 正念優先  
隨時守住「正念」。
- 三. 呼吸優先  
隨時守住呼吸（以呼吸為主要業處的行者）。
- 四. 解脫優先
  - 1) 生活上——解脫(放下)各種欲望。
  - 2) 處事上——解脫各種糾葛。
  - 3) 修證上——解脫散亂、瞋恚、貪欲、斷見.常見。

### 〈法雨雜誌〉第2期 正誤表

| 頁  | 欄 | 行  | 誤   | 正    |
|----|---|----|-----|------|
| 3  |   | 2  | 長老  | 長老 著 |
| 3  |   | 3  | 法師  | 法師 譯 |
| 17 | 右 | 21 | 維續  | 維繫   |
| 24 | 左 | 倒3 | 四聖諦 | 四聖諦  |

## 菩提伽耶內覺禪林

導師：烏帕沙瑪比丘  
地址：台北市登山路 139-3 號  
Tel：02-2892-1038, Fax：2896-2303  
網頁：<http://www.arahant.org/>

~~~~~

## 馬哈希內觀禪修營

指導禪師：緬甸 詮明禪師  
〈CHANMYAY SAYĀDAW〉  
禪修時間：第一梯次 3 月 5 日至 3 月 16 日  
                  第二梯次 3 月 17 日至 3 月 26 日  
禪修地點：台北市湧泉寺  
聯絡地址：桃園縣大園鄉和平村 10 鄰 3 號  
聯絡電話：諦觀中心 03-3854475

~~~~~

## 巴利語討論群

「巴利語討論群」(PCG)(成立於 2005.9.20.)。這裡是一個讓對巴利語(Pāli)有興趣的人相互交流、討論的園地。希望藉由這個討論群，讓華語世界的巴利語學習者，能有一個共同學習、一起成長的空間。

[http://hk.groups.yahoo.com/group/Pali\\_Chinese\\_Group](http://hk.groups.yahoo.com/group/Pali_Chinese_Group)

e-mail：[Pali\\_Chinese\\_Group@yahoogroups.com.hk](mailto:Pali_Chinese_Group@yahoogroups.com.hk)

## ▶ 南北傳《雜阿含經》選讀 ◀

莊春江居士 主持  
南、北傳雜阿含經選讀研討班  
網址是：[www.wisdomvoice.org/agama](http://www.wisdomvoice.org/agama)  
E-mail：[chba7705@ms34.hinet.net](mailto:chba7705@ms34.hinet.net)

~~~~~

## 目的達泰語教室

Mudita Thai Center

教室地點：北市光復南路 1 號 13 F (頂樓)  
教師：鄭海倫 (Helen Cheng)  
開課時程：請上網查詢  
E\_mail：[savadeekaa@yahoo.com.tw](mailto:savadeekaa@yahoo.com.tw)  
<http://www.thai.idv.tw/>  
Mobil：0922-215-679

### □□□授權聲明 □

在「法雨雜誌社」發表之文章，授權予「法雨雜誌社」或其指定之人，有權將作者已經發表暨將來發表在「法雨雜誌」全部論文，包括其全文及摘要，收錄於「法雨雜誌社」自製或其委託管理或其授權之網路資料庫及光碟，以供大眾非營利之參考使用。但本人仍保有各該論文之著作權。依本授權所為之收錄、使用，均為無償。  
法雨雜誌社 啟

法雨道場

## 一個月禪修通告

2006.1.29 ~ 2.28

指導老師：明法比丘

歡迎參加、護持

詳細內容，請見第 26 頁

### 隱居生活

法雨道場成立於 2002 年，是園林型態的禪修中心，距嘉義市約二、三十分鐘車程，佔地兩千坪，全區樹木扶疏，瀟灑著濃郁的寧靜氣氛。

本道場每年舉辦 2~3 次禪修活動，平日亦護持喜好「獨一靜處」者，於不受他人干擾下，能夠「專心禪修」或「默默培福」，且自在隱居獨處。

有關「[法雨道場 平日掛單須知](#)」

請詳見第 22 頁。

### 《徵求男助理》

徵求男性工作者，四十五歲以下，會開車，須煮中餐。供膳宿，月薪一萬五，月休四天。

請洽法雨道場 行政組

電話：(05)253-0029

## 法雨雜誌 第 3 期目錄

- ▶ [誰綁了你?](#) / 明法比丘 .....1
- ▶ [隨緣自在](#) / 明法比丘.....1
- ▶ [獨一靜處](#) / 明法比丘.....2
- ▶ [尋伺](#) / 明法比丘 .....3
- ▶ [四正勤](#) / 聖法長老著 開弘法師譯 .....8
- ▶ [嫉妒的息止之道](#) / 烏帕沙瑪比丘 著 ...12
- ▶ [一日一食](#) / 廖文燦 .....15
- ▶ [淨人基本認知](#) .....19
- ▶ [來函照登](#) .....20
- ▶ [看護的態度](#) / 珍 .....21
- ▶ [法雨道場 平日掛單須知](#) .....22

法雨雜誌社 Taiwan

60652 台灣·嘉義縣中埔鄉  
同仁村柚仔宅 50 之 6 號

郵撥：31497093 法雨道場

Tel：(886)(05) 253-0029

Fax：(886) (05) 203-0813



國內郵資已付

雜誌

嘉義字第 0088 號

雜誌嘉義誌字第 004 號

網址：<http://www.dhammarain.org.tw>

E-mail：[dhamma.rain@msa.hinet.net](mailto:dhamma.rain@msa.hinet.net)

(請使用新的 E-mail 及網站)

大德 啟

★無法投遞時，請退回；若重複、變更，請通知本社更正。