

淨化

之道

《大念處經》講記

達摩灑甘露長老 著



淨化

之道

《大念處經》講記

達摩灑甘露長老 著



目錄

序	7
引言	11
第一章 釋題	31
淨化道上的典故	33
總釋四念住	34
安住	36
第二章 四念住的功益	37
使眾生清淨	39
超越憂愁	40
克服哀傷	42
消滅苦楚	44
滅除悲惱	46
正當的行為準則	47
體証涅槃	55
與佛同在，與法共存	56
第三章 修習四念住應具備的條件	61
熱誠	63
正知	69
具足正念	71
捨離	72
世間	74
貪欲與憂惱	75

第四章 身觀念住	77
安般念的修習	80
威儀的修習	83
正知	86
不淨觀	92
四界分別	96
墓園九相	99

第五章 受觀念住	105
享“受”至上	110
三種受	111
情緒到底是什麼？	112
情緒無法控制只能管理	114
觀受是苦——若以慧眼觀，眾苦皆消滅	116

第六章 心觀念住	119
心識之別	121
心與心所	122
十六種心	128
觀心無常	132

第七章 法觀念住	135
五蓋	138
五取蘊	140
十二處	147
七覺支	150
四聖諦	155
 第八章 四顛倒與四瀑流	 159
四顛倒——概念的淨化	161
四瀑流——生命中的沖激	171
瀑流沖激下——心智闇鈍無光	177
 結語 修習四念處的成果	 181

序

世風日下，時時聽人提起“排毒”的話題，種種關於排毒的保健治療課程、生活營及講座等活動，如雨後春筍般出現。乍看之下，當今人類居住的環境，不管衣、食、住、行都與“毒”扯上了關係，生活周邊存有許多毒素，人猶如活在煉毒爐裡，毒氣瀰漫。事實上，人類自古以來就“涉毒”已久，染毒尤深。世間毒物之禍害沒有甚於一些荼毒心思的不正見、不正智之文化、風俗、傳統及信念。這些揮不去、砍不斷、排不掉的“毒素”，世俗的藥物是無法排解的，唯有使用佛法方能祛毒，回復清淨，得到健全。

佛云：“沒有任何的毒比得上貪、瞋、癡三毒。”佛陀見眾生染上三毒久深，毒素殃及心靈，精神受其毒害，經常行諸惡作，因為作惡萬端而招感莫名其妙的業報，以致終日過著百般無奈、萬般不甘的委屈日子。在心存不忍之下，佛陀於是指示出一條“淨化之道”，好讓眾生能從毒海出離，徹底排除一切毒素，恢復清淨本性。矚目的“四念住”就是佛陀為世間眾生開出的一條排毒秘方。經典裡明文記載：

“諸比丘！此是使眾生得清淨、超越憂愁與哀傷、滅除苦楚與悲惱、成就正道與體証涅槃的唯一道路，那就是四念住。”

《大念處經》

修心養性的“人性”不外乎“知”（理智）、“情”（感情）、“意”（意志）三方面。當“人性”喪失的時候就表現出禽獸不如的行為，當“人性”被“毒素”侵蝕時就會渾身釋放出“毒氣”，諸如貪得無厭、怒火衝天及癡狂成迷的毒氣瀰漫空間，弄的人心惶惶，社會動盪不安。若“人性”在理智上、情感上及意志上能得到適當的調理及提升，則對己能活出一個祥和的人生，於眾則能締造一個安寧及融洽的社會。

“四念住”的修習在於“身、受、心、法”四項綱要，歸納起來就是對物理、生理及心理的解剖，也就是針對“人性”在理智上、情感上及意志上的種種來觀修，主要目的是使修行者能對這個使人誤識錯認的“世間”，即所謂的外世間及內世間，有正確的認知及概念，從而進一步得以從久遠以來所勞執的“人我”概念中釋放出來，將深涉於荼毒心思的“繆見”連根拔出，還我本原之清淨心性。

眾生的“我見”是百毒中的“劇毒”，這讓人喪失良知、埋沒本性的“劇毒”是靠了五項“毒料”配製而成，那就是色、受、想、行、識五蘊。這五蘊之毒遮蓋了眾生心性、起諸顛倒、迷惑造業，令人羈勒於生死。五蘊是構成修行者的內容，也是修道上的路軌，離開五蘊也就無法可修。“四念住”的修行其實就是以破“五蘊”為主，即於“身念住”探究色蘊，剖析軀體的組成及其種種色法元素；於“受念住”探究受蘊，剖析生理上的反應及其演變與衍生的情況；於“心念住”探究想、行、識三蘊，剖析心靈深層的結生與操作；於“法念住”探究五蘊組成的物理（色法）與生理及心理（名法）上的綜合體。

“法”涵蓋了世間一切所有的森羅萬象，包括現象界及非現象界，在佛法中稱之“有為法”及“無為法”二種。

佛陀在《大念處經》裡詳細地指示出對五蘊的“錯認”會產生“執著”，在“錯認”下而生起的“執著”都是“邪見”，它會縈繞和盤據於心。心走蹊蹺就會養成心術不正的傾向，也就難免會陷入毒海而步向險陡。要徹底地排毒，將一切毒素消除，就得從根本處下手。佛陀的教誡重視心靈淨化，這需要在人的自身開展。為什麼要淨化？

淨化些什麼？修學佛法，就是要趣向這條清淨之道：淨化身、口、意，祛除雜染的貪、瞋、癡惡作，藉以淨化我們的身心，滌盡萬垢、滌蕩塵勞，使得內心明朗、智慧顯現，從而見諸萬法的真相，而得以破迷祛惑，住於自在安樂之中。

這次得到香港佛門網的垂視，將老朽這本粗糙之著重編並以繁體字出版，讓香港、台灣等眾有緣窺視佛陀的教法，一嚐原味原汁的佛法甘霖，藉以排除貪瞋癡三毒，讓身心獲得清涼及舒適，實在是一項利他之善舉。感恩一切善緣的助成。

祈願在佛、法、僧三寶的祝福下，所有本書重版的工作人員及出資助印的善心者皆能——

同証菩提、吉祥安樂。

老衲 灑甘露 合十

2012年夏

引言

*attanā hi kataṃ pāpaṃ, attanā saṃkilissati;
attanā akataṃ pāpaṃ, attanāva visujjhati;
suddhī asuddhi paccattaṃ, nāñño aññaṃ visodhaye.*
Dhammapada, attavagga, 165

自作諸惡行，自身受污穢；
自不作惡行，自身得清淨。
淨或穢由己，不從他人淨。

《法句經·自品》一百六十五節

佛陀的教誡是重視我們自身與心靈淨化的開展。為什麼要淨化？淨化些什麼？我們這次十日禪修的目的，就是去實踐一條清淨之道，藉以淨化我們的身心，滌盡萬垢，滌蕩塵勞，使得內心明朗、智慧顯現，見諸萬法的真相，而得以破迷祛惑，住於自在安樂之生活中。

修學佛法，就是要趣向這條清淨之道，能夠淨化身、口、意，祛除雜染的貪、瞋、癡惡作。要以怎樣的一個方法達到清淨呢？在佛陀四十五年的說法裡，這清淨之道法就總結收集在這四句法語裡：

sabbapāpassa akaraṇaṃ, kusalassa upasampadā.

sacittapariyodapanaṃ, etaṃ buddhāna sāsanaṃ.

Dhammapada, buddhavagga 183

諸惡莫作，眾善奉行，

自淨其意，是諸佛教。

《法句經·佛陀品》一百八十三節

這四句話，看似簡單，但實踐起來，卻一點也不簡單。由於主要的教法都是收集在這四句話裡，效行起來應按部就班，漸次漸學地圓成求証，並不是以急待求証之心態，馬虎修習。

這四句話可說是我們佛家的金字招牌，猶如名牌的註冊商標，只要我們掌握當中的義理，明悟了當中的法義，無論去到哪裡，都是打著這四句法語：上到天堂見到玉皇，以此四句法語致意問候，就能在封神榜上有名；甚至是下落地獄見到閻王，也是以此四句法語致意問候，藉此獲得通融免受地獄折磨之苦。可見得此四句法語的神威之力。

此四句法語是如何列為清淨之道？如何一個清淨法如何一個清淨法呢？讓我從字義上來為大家作一解述：

諸惡莫作 (*sabbapāpassa akaraṇaṃ*)

印度巴利文的“刹巴” (*sabba*)，中譯為“諸多”的意思。而“怕怕” (*pāpa*) 中譯為“惡”。“阿卡郎” (*akaraṇaṃ*) 是由“卡拉”的字根而演變，義是“作”；“阿卡拉” (*akara*) 是相反義，即“莫作”。

眾善奉行 (*kusalassa upasampadā*)

“枯沙拉” (*kusala*) 就是善，在巴利文法上的修辭，凡是複名數後面加了“沙” (*-sa*)，就是含有眾多之意，所以翻譯為“眾善”。“務把山怕德” (*upasampadā*) 就是奉行、圓成的意思，所以將之說成“眾善奉行”。

自淨其意 (*sacittapariyodapanam*)

巴利文的“啥機得” (*sacitta*) 就是指一個人的心思意念。它的字根為“機得” (*citta*)，即心也，為精神狀態。“怕你約打怕郎” (*pariyadapanam*) 就是洗滌、淨化之義。因此合譯為“自淨其意”，即每個人都應當淨化自己的心思意念，提升個人的精神心靈。

是諸佛教 (*etaṃ buddhāna sāsanaṃ*)

這三句法語，由“諸惡莫作”、“眾善奉行”至“自淨其意”，統合為一切覺者的共同教導，故所以稱之為

“是諸佛教”。“唉湯”(etaṃ) 中譯“這是”、“此是”；“不他那”(buddhana) 是一切佛之義；“沙沙那”(sāsana) 是教法。不論是過去佛、現在佛，以至未來佛，所教導的就是以上這三項道法。

三無漏學

*imam atra bhagavā sīla-samādhī-paññāmukhena
visuddhi-maggaṃ dasseti*

Āṅguttara Nikāya 3.81-3.90

此為世尊用戒、定、慧三門來顯示清淨之道
而說

《雜阿含》816 至 832

佛陀的教誡以“戒、定、慧”三大道學作為奠基，上述的四句法語皆涵蓋在其中。“戒、定、慧”亦是修行的三項規則，同時又稱之為“於正法律中學道”。

“戒”是指道德學法，“定”是指令到我們的心意平靜，到達統一狀態的禪學法，“慧”是指將我們的心識轉變成智慧的內觀學法。簡單而通俗來講，“慧”就是一種聰

智；深入來講，即是能夠有一種明朗、徹底瞭解、看見通達一切法的實相——就如《心經》所言，能夠“照見五蘊皆空”的真實智。

“戒、定、慧”三大道學又稱“三無漏學”，佛陀以此三學來闡明其功用並分門別類地將它貫串一切道法。諸如：

三增上學 (*ti-adhisikkhā*)

“增上”是指增強其向上之勢，即三大道法能增強趨向清淨涅槃之道。

(一) 增上戒學法 (*adhisīla-sikkhā*)

“諸惡莫作”和“眾善奉行”歸納在“戒學法”內。“善”與“惡”是指人的行為。為人當知行善止惡之道，如果不懂善惡而生存在這世上，就連禽獸不如。懂善惡、知羞恥，就是戒學法的相應道。

(二) 增上心學法 (*adhicitta-sikkhā*)

“自淨其意”則攝收於定學中。人心妄動時刻不停，好似猿猴跳逐不止。由於人心所向全為欲念所驅，造成這

個人欲橫流的世間動盪不安。世間不安是人心不當，為人之道應當顧全自心，守心攝意就唯有取之於佛家之禪定道法。

（三）增上慧學法 (*adhipaññā-sikkhā*)

佛陀出現於世間，主要目的就是要化解眾生心智的迷惑、轉凡入聖。就如《華嚴經》所言：“佛以一大事因緣而出世，為引導眾生入佛知見”。“入佛知見”就是到達相同於佛陀証悟正覺的領域。所以一切佛陀所教的，都是教我們開智慧得菩提。由戒而得定，由定而啟發智慧，就如數學的方程式，由一加一等於二——由戒加定，而產生慧。

三善教法 (*tividhakalyāṇaṃ sasānaṃ*)

由於“戒、定、慧”三學能夠通達了結煩惱得到菩提，所以叫作“善”。

（一）初善之教法 (*adhikalyāṇaṃ*)

“諸惡莫作”與“眾善奉行”同屬初善教法，由於戒學比較初淺，較容易實踐，為入道之初階。

（二）中善之教法 (*majjhekaḷyāṇaṃ*)

而“自淨其意”之“定學”為中善法，因為它在戒與慧之中，起著平衡之作用，即有著調和或異熟之效。

（三）後善之教法 (*pariyosānakalyāṇaṃ*)

由持戒清淨而能攝收心意得定，因定而生“慧”。智慧是戒定之結晶品，因它帶來成果故所以稱為後善法。

三明等通達之近因 (*tevijjatādīnaṃ upanissāyo*)

“諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意”的效行法同時亦具足通達之功用。

（一）戒學法能通達“三明”：即宿命明、天眼明、漏盡明。

（二）定學法能通達“神通”：天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神足通、漏盡通。

（三）慧學法能通達“四無礙解”：即法無礙解、義無礙解、辯無礙解、解脫礙解。

離二邊、行中道

(*antadvaya-vajjana-majjhima-paṭipatti-sevanāni*)

由於“戒、定、慧”三學是不偏不倚之道法，所以能使修學者斷離邊執。“邊”是指傾側、極端之義，“離二邊”即離開縱欲與折磨兩種極端的意思。

（一）於持戒之德能回避深固道

由於明白到欲海無邊、痛苦萬端之理而堅持守心攝意的戒行，能避免沉溺欲樂，不滯留於欲網之中，成為隔岸看愚之人。

（二）於禪定之功能回避劇苦道

有些人喜歡修苦行，一種不能取得正果、自我折磨的不正行。像在印度，有些人堅持只是用手來支撐軀體，倒身而立，而另一些人用燒焦的木條來抽打自己的身體。在馬來西亞的華人，每年九月的“九皇爺誕”，信徒們要在誕期沐浴齋身，然後以赤腳在火炭上走過來換取成果。同樣地，印度教徒也有一個稱“大寶森”的節日，人們用鐵鉤來鉤著自己背脊的皮，甚至以鐵索之類去拖行車輛，目的是藉此苦行來還願，祈求死後得以升天。但是這些苦行方法，並不能讓我們解脫，因為我們仍受欲望之驅使，“欲

有”再重生到天堂，從而享樂。這即是以苦來作投資，來換取樂果。這種苦行，在佛家來講，不是屬於正道之法。

（三）於智慧之引領而習行中道

在智慧的引領下，致使生活在混沌的五欲中亦能澹泊明志，適中過活而習行中道。在慧學法裡，佛陀讓我們離二邊，行於中道。有了智慧，我們便不會傾向左，或傾向右。左是什麼？就是苦行。右是什麼？就是沉迷於欲樂——五官的享受。

超越惡趣等 (*apāyādisamatikkamanupāyo*)

“惡趣”在我們佛家來說是一種輪迴不好的趣向。輪迴有兩種趣向，一是善趣，一是惡趣。善趣又分為兩個好的地方，稱為二善道，即“天”與“人”。惡趣包括阿修羅、畜生、餓鬼、地獄，又稱為“四惡道”，總共是六道，亦即“六道輪迴”。

（一）越苦趣

“戒”為一種自我約束、提防及禁止之行持法，同時具有警惕功用。由於時常能保持一片警惕心，自然能防心越軌，謹言慎行，不再造作惡業而得越離苦獄。透過戒學

法，讓我們避開了四惡道，佛陀稱讚持戒之功德云：“持戒者，將能往生善趣。”這句話是佛陀給我們的保證，保證持戒的人，來生必定能夠做人或者升天。

（二）越欲界

而藉著定，我們能清心寡欲而得離開欲界。俗人皆認為人生在世要懂得去享受，視享受為人生目的。享受之義以佛法來論，確是吻合。世間眾生來活在這個世界是來以“受”為主，如何去解這個“享受”呢？就是“享”五官所接觸到外界，而產生各種生活反應之“受”。每時每刻，我們都活在五官範圍之內，忙著迎來送去各種生活狀態。每日每時，我們都在享受著。因為我們用五官嘛！哪五官呢？我們用眼來看、用耳來聽、用鼻來嗅、用舌來嚐，用身來感觸。今時今日的生活都是在提高這類五欲“享受”的產品。

以前看電影，是黑白無聲的，那時候的人已覺得滿足了。到了今天，我們用眼來享受的電影已到達科技製作高峰了，呆在家中按個遙控鍵就可隨心所欲選擇自己想要的戲。所以說，這些物質的提升是在滿足我們感官的享受。

以前人聽歌，使用的唱機是要“上鏈”的，要將留聲機發音，唱了陣子就會緩慢下來的，現在是採用耳機之類，一邊走一邊聽。今時今日的生活是物欲橫行現象的世間。修習禪定就有減欲之作用，由此可以免作欲望之奴。

定學法可讓我們離開欲界。在六道輪迴裡區分為“欲界眾生”、“色界眾生”及“無色界眾生”。天之中的六重欲天，再加上人、阿修羅、畜生、餓鬼、地獄，都是屬於欲界。欲界有陰陽男女之別，能滋生爭執、糾紛與戰鬥。靠了定學，便可超越它。

（三）越一切有

“有”（bhava）是指生死煩惱的意思，只要煩惱不斷就有生死之趣向。在經典中稱“欲界”、“色界”和“無色界”為三界，亦稱為“三有”。靠了慧學引領我們行於中道，成為一個客觀的人，看到一切萬有的實相便可讓我們離開一切有。換句話，即是超越了三界。

依三行相捨斷煩惱 (tīhākārehi kilesappahānaṃ)

依戒、定、慧三學能捨斷心結與煩惱。斷除煩惱分有三種層次。即：

（一）依戒而得以彼分斷

以各種善戒對治各種惡行染雜煩惱。(sīlana ca
tadaṅgappahānavassena kilesappahāna pakāsaṃ hoti)

（二）依定而得以鎮伏斷

以初禪的近行定或四禪的安止定而伏斷內心煩惱。
(samādhinā vikkhambhanappahāna-vasena kilesappahānaṃ pakāsito
hoti)

（三）依慧而得正斷

以內觀實智趣入四沙門道而決定斷煩惱。(paññāya
samucchedappahānavasena kilesappahānaṃ pakāsito hoti)

違犯等對治 (vītikkamādīnaṃ paṭipakkho)

由於眾生心智迷惑時常行差踏錯，造作眾多的惡業。
在實習戒、定、慧三學之後就能對治一切違犯，在斷除上
自有差別之相。

（一）持戒能對治諸惑違犯

“惑”即迷惑錯誤，為煩惱的別名，分為見惑與思惑
兩種。

（二）禪定能對治纏縛違犯

纏縛是指煩惱能將眾生囚困在生死中而不得出離。

（三）智慧能對治隨眠違犯

由於煩惱隨逐眾生，而且它幽微難察令人泯沒如昏眠。

三雜染之淨化 (*saṅkilesattāya-visodhanaṃ*)

（一）以持戒能淨化惡行雜染

（二）以禪定能淨化渴愛雜染

（三）以持戒能淨化惡見雜染

得証須陀洹等果之原因

(*sotāpanna dibhavassa ca karaṇaṃ*)

“果”就是成就。佛教的修行是一種求証求實的經驗，故又稱為“証悟得果”。一般上稱為“四沙門果”，就是所謂的一果、二果、三果、四果。何謂“沙門”？這是從巴利文“*samana*”音譯而來，字義是“淨行者”。當時是

指一切非印度教徒，而離家到森林修行的隱士，都叫作“淨行者”。佛陀的弟子又稱為“沙門釋子”，則比丘、比丘尼，皆是佛陀的孩子。在佛陀的教導裡指出，走上佛道的任何人，必定就會趣向沙門果。

（一）戒學能成就一果、二果，而証為須陀洹聖者或斯陀含聖者

一果須陀洹聖者(*sotāpanna*)，在生死方面，已受到限制，只有七次的生死。換句話，即是輪迴只剩七次，而且這七次肯定只會在人、天兩個善趣內打轉，不會墜落在四惡道。這是修學佛法的一種保證。譬如一個人每次生命有八十歲，七次是多少年？即是五百六十年，他就得証覺位，成了悟者。一果須陀洹聖者又稱為“預流者”，所謂的流是向哪裡？即流向涅槃海。

二果斯陀含聖者(*sakadāgāmi*)，在生死方面，只有兩次迴轉。就是肯定他在這一生之後，縱使不是投生天上，就會再次做人，也只會再投生一次。

（二）定學能成就三果、成証阿那含聖者

三果阿那含聖者(*anāgāmi*)，又稱為“不返者”。這是一條單程道，即使受輪迴，也已設了界限，不會再次沉

淪。雖然阿那含聖者在現世人間不能馬上証入涅槃，在辭世後將會生到色界的四禪天裡証取涅槃，斷絕生死。

（三）慧學能成就四果、成証阿羅漢聖者

四果阿羅漢聖者(*arahat*)，意譯為“漏盡者”，指煩惱漏盡，是一個生死已脫、煩惱已盡、梵行已立、不受後有的覺悟聖者。一、二、三、四沙門果，以証得第四果為最圓滿，又稱為“無學者”，因為已毋須再學，已斷生死，已滅盡一切煩惱。之前的一、二、三果聖者，稱為“有學者”，因為還待學習之故，進取徹底的斷除生死煩惱。這四種成就者之間的差別即依有學、無學來區分。

有人會問：阿羅漢跟佛陀有什麼差別呢？事實上他們同樣都是聖者，在體質上是無大差別。倘若以世俗的譬喻來講，可以說佛陀是先知先覺者、自知自覺者，阿羅漢是後知後覺者。無論是先知先覺，抑或後知後覺，彼此一樣大家都是覺者。阿羅漢是在自知自覺者的啟示和教導下，以達到覺悟的境界。阿羅漢是學生，佛陀是老師。老師教導學生，而這個學生亦有成為老師的條件。

小結：三無漏實現三學

此以圖表說明：

三德	戒	定	慧
1. 三學	增上戒學	增上心學	增上慧學
2. 三種善教	初善 得無後悔	中善 得神變	後善 得捨離無
3. 通達	通達三明	得六神通	得四無礙解
4. 離二邊	避沉溺欲樂	避自苦折	行於中道
5. 超越	離惡趣	離欲界	離一切有
6. 三相斷煩惱	以彼分斷 分分而斷	以鎮伏斷 初禪定等伏	正斷 以四道而定斷
7. 違犯對治	諸惑違犯	纏的對治	隨眠的對治
8. 淨化三雜染	惡行雜染	愛雜染	惡見雜染
9. 四果之因	一及二果	三果	四果圓滿者

戒、定、慧三大道學又稱三無漏學，由此成就道而得以解脫。實現解脫時，就可放棄道，不再執取它。這就是佛教空的理念，要了解實現道是用無漏心，那是沒有執著的心，即是出世的心。

《雜阿含》816 至 832

(一) 三增上學 (*ti-adhisikkhā*)

(二) 三善教法 (*tividhakalyāṇaṃ sasānaṃ*)

(三) 通達 (*tevijjatādināṃ upanissāyo*)

1. 戒學法能成就“三明” (*tisso vijjā*)，即宿命明、天眼明、漏盡明，又稱三達智，即除盡愚暗，於三種智証明通達無礙：

(1) 宿命智 (*pubbe-nivāsānussati-ñāṇa-vijjā*)

(2) 生死智 (*cutupapāta-ñāṇa-vijjā*) (天眼明)

(3) 漏盡智 (*āsavanāṃ-khaye-ñāṇa-vijjā*)

2. 定學法能通達“六種神通”(abhiññā)：

- (1) 神足通 (iddhi-vidhā)
- (2) 天耳通 (dibbasota)
- (3) 他心通 (parassa ceto-pariya-ñāṇa)
- (4) 天眼通 (dibbacakkhu)
- (5) 宿命通 (pubbenivāsānussati)
- (6) 漏盡通 (āsavakkhaya)

3. 慧學法能通達“四無礙解”(catu-paṭisambhidā)，又作“四無礙智”。即：

- (1) 法無礙智：能說諸法名稱
- (2) 義無礙智：明白諸法義理
- (3) 詞無礙智：妙用一切語詞
- (4) 辯無礙智：知眾生之所欲說法辯論自在

(四) 離二邊、行中道

(antadvaya-vajjana-majjhima-paṭipatti-sevanāni)

(五) 超越惡趣等 (apāyādisamatikkamanupāyo)

(六) 依三行相捨斷煩惱 (tīhākārehi kilesappahānaṃ)

(七) 違犯等對治 (*vīṭikkamādināṃ paṭipakkho*)

(八) 三雜染之淨化 (*saṅkilesattāya-visodhanaṃ*)

(九) 得四果之因 (*sotāpanna dibhavassa ca kāraṇaṃ*)

答問

學員：“須陀洹能夠自行選擇七次投生的時間和界限嗎？”

師答：“須陀洹的七次輪迴是接續的。下一期投生之處，完全依據他在上一生最後的意識，以及他修行的程度。明顯地，他是可以自做決定的。就像密宗所講的活佛轉世般，一般的上師都會為自己的來生作個選擇，當他選定了便作禪觀，每次都會重複唸誦：“下一生，我要生在某一國土，出生於某一個人家。”他一次又一次地對出生地作觀，因而造成一股動力推他出世。倘若他是採取隨緣的姿態，都仍是在善趣之內投生的。”

第一章

釋題

第一章 釋題

淨化路上的典故

前面講述了有關“清淨之道”的相應法之後，在這裡詳述有關方面的行道法。

在佛陀涅槃之後，一批大德尊者將佛陀的教法蒐集編成論典。其中有覺音尊者編的《清淨道論》，經過尊者長時間修習與研究，才將佛陀的教法有秩序地以巴利文將戒、定、慧三學蒐集成論典，詳細地解釋三大道法的修習程序，並成為後人在修行中的一本參考書。

總釋四念住 (uddesa)

*evaṃ me sutaṃ – ekaṃ samayaṃ bhagavā kurūsu
viharati kammāsadhammaṃ nāma kurūnaṃ nigamo.
tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi – “bhikkhavo”
ti. “bhaddante” ti te bhikkhū bhagavato paccassosum.
bhagavā etadavoca –*

如是我聞：一時，世尊住拘樓國甘馬薩丹馬城中。爾時，佛告諸比丘：“諸比丘！”比丘們回答：“世尊！”佛如此開示：

《大念處經》是一部講述清淨行的典型經典。這部經收藏在《長部》，另外在《中部》裡也有，但以《長部》那一篇比較詳細、清楚。《大念處經》是佛陀在拘樓國，也就是現在的印度首都新德里所講。為什麼要在那裡講？因為那裡鄰近喜馬拉雅山，只需七小時旅程便可抵達。那兒氣候好，人民豐衣足食，很多有識之士居住在該地，佛陀就是要講給那些有識之士聽。

其他如《心材譯經》、《大因緣經》、《不動方便經》等，都是在拘樓國講的。

*ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ
visuddhiyā, sokaparidevānaṃ samatikkamāya
dukkhadomanassānaṃ atthaṃgamāya ñāyassa
adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ
cattāro satipaṭṭhānā.*

此是唯一道路，能使眾生清淨，超越愁悲，
滅除苦憂，成就正道，體証涅槃。這條道
路，就是四念住。

《大念處經》在經文的開首便將清淨的道法很明顯地完全反映出來。在經文中稱的“唯一的道路”是通向哪裡呢？就是通向涅槃。在《大念處經》所講述的清淨法，就是依照“四念住”的法為準繩。可以說，“四念住”是修行著手的根本處，任何修行離開了“四念住”便不能導至清淨，所以“四念住”是修行之準繩。而“四念住”又以什麼法做為根基呢？就是以“五蘊”為主，由五蘊法標立出“身、受、心、法”四個綱要。

五蘊——色、受、想、行、識是我們這個生命體的主要五法，離開了五蘊便不成人，不成眾生。佛陀教導這四

個念住法，讓我們發掘、去探討、去剖開生命的真相，整個修行觀照對象都將五蘊歸納於這四個念住法裡。而我們這次的禪修就是要引領大家深入認識這五個根本法。

安住

顧名思義，四念住就是四個讓我們的精神意念安住之地方，這四個地方是身、受、心、法。由於世俗人被無明遮掩，不懂心性是何物，更不知塵勞為何也，於是終日憂心如焚，心神恍惚地過日，心靈空虛無所可住，就如無主孤魂漂泊四處般。佛陀悲憫眾生的愚昧，於是闡揚“四念住”法以安頓眾生這顆妄念狂紛的猿馬之心，可以說“四念住”就是最佳的安心之道法。

“住”者，即安住或投住之義，有時又稱“處”，即所在或目標之義。總的來講就是精神投注的目標，“四念住”所指的是精神貫注在四個目標上，佛法稱“心的四所緣法”。

“念住”是全心全意、安穩地警覺。念於佛法中是相當重要。正念於四諦中，為導向滅苦之八正道的第七支。根據入正道的三歸類法，即“戒、定、慧”三組，正念、正定與正精進同屬於定組，有正念才能產生正定。

第二章

四念住的功益

第二章 四念住的功益

人心自古不化，所以佛陀需費一番口舌來勸化眾生，點化眾生。佛陀是一名世間解者，熟知眾生心性，凡事都以求望功德為重，於是在闡揚“四念住”法的開端先論功，後述法要。

修習四念住可獲得以下七種利益：

- (一) 導至清淨 (*sattānaṃ visuddhiyā*)
- (二) 超越憂愁 (*soka*)
- (三) 克服哀傷 (*paridevānaṃ*)
- (四) 消滅苦楚 (*samatikkamāya dukkha*)
- (五) 滅除悲惱 (*domanassānaṃ*)
- (六) 成就正道 (*atthaṅgamāya ñāyassa adhiḡamāya*)
- (七) 體証涅槃 (*nibbānassa sacchikiriyāya*)

使眾生清淨 (*sattānaṃ visuddhiyā*)

佛陀的《清淨理論》是一門別具慧眼的學問，它顯示出佛教跟其他宗教的不同之處。其他宗教以信為主，憑著信仰便得到解救，但佛家卻不以為然，而以行為主。這個行，則是以“清淨”作為理念。清淨的目的是清淨自我、清

淨心意。唯有清淨了自我，才可以得到解脫。所以佛教不是從信著手，而是從實行著手。

超越憂愁 (soka)

“憂愁”是一種污染法，屬於煩惱之一。經典說：“愁如毒箭，以矢有情之心。”愁好像毒箭，會傷害眾生的心。憂愁是火，在心中滾燙，會使人心生熱惱，因此有炎熱的實相。

一個人在憂愁時心就在煎熬中，於是面上會顯得黑暗。當我們看見別人臉色沉重，便知他正在憂愁中。修習四念住就等於服一貼清涼劑，因它有清涼的功效，能消除熱惱。憂愁是熱惱的火和種，一旦心生憂愁就會引發焰火，傷自身。例如，一個逞強的人在生活中總是好計較、不能受人詆毀、不能認輸，容不下別人比自己強。他用盡辦法要勝過別人，心中起伏很大，終日活在擔憂中，弄得整個人愁眉苦臉的，這就是熱惱之相。

對於我們這些修習佛法的人就要以退為進，退一步海闊天空。這“退一步”就是“念”的作用，現在學習了五對色、明白內因外果、外因內果的二重因果，當看見別人比

自己好，便能意會到這是別人家的福報，是應該的，自己暫時未得到，但只要努力些，也可以美夢圓成。這就是“念”的明照下帶出了理智、清晰的頭腦將我們置身於熱惱之外。要不然，我們很容易會在日常生活中觸景傷情，一看見不適宜的東西，便馬上熾起熱惱之火。有了“念”來守意，可做個“消防員”把火撲滅。憂愁是熱惱，當於“念”來灑下清涼甘露水。

憂愁在佛法中，是屬於苦的法——“壞苦”。苦有三類，即“苦苦”、“行苦”、“壞苦”。三苦纏縛得令人叫苦連天。所謂的“苦苦”是指物質體的存亡異滅現象，我們出生已是苦，加上生活中的壓迫，是苦上加苦，就是“苦苦”。為了糊口，要養活這副色身，得忍受外間種種折磨，再加上身體健康狀態的變化，牽動生老病死，就是“苦苦”。

“行苦”就是一種遷流不息的苦域，包括一切山河大地宇宙萬有都在其中，例如幾許滄海變桑田，十年河東轉河西的形容。在這兒所指的是我們心識之間精神領域的遷流不息，我們的心底裡前念、今念及後念，念念不絕。一下子生起一個念頭要做這事，然後又生起另一個念頭要幹別的事，一個念頭跟著又被另一個念頭代替……念念相續，但又不能保留，叫“行苦”。

“壞苦”指的是我們情緒的變化。一時哭、一時笑、一時哀、一時傷、一時愁、一時歡喜，分分鐘在鬧脾氣，情緒在演飾著變色龍，這就是壞苦。正如葉麗儀所唱的：“又有喜，又有愁，浪裡分不出歡笑悲憂。”我們這些情緒化的眾生就是這樣一整天地在壞苦裡頭鑽竄。

人們恆常在這三種苦上受煎熬，不管何人：富者貧者、男女老幼，個個同受共苦。簡單的說，這“苦苦”是指物理上的變化，“行苦”是指心理上的變化，“壞苦”是指心理及生理上的變化。色身是屬物理的，只能維持數十年，到了時候就一定要走的，不容你不走。但我們往往是執著賴死不願走，寧願在床上受折磨，讓人家縛綁手足，任人用管子往身體這裡插那裡插，真是自找苦吃，吃的就是“苦苦”。

克服哀傷 (*paridevānaṃ*)

修習四念住的第三個功用，就是能克服哀傷。哀有哀哭的意思，亦有傷害之意。被人中傷的時候就會悲哭，對不對？哀傷猶如病菌般侵入及蔓延全身，因為缺乏明照這感受的生起，讓它進入了我們的心思，心內放不下過去被人中傷的遭遇，在找不到哭訴的對象之時，就唯有躲在一個角落偷偷地哭泣。

哀傷的情緒在我們修禪時也會發生。比如，有些人在生活中、不論是情感生活、家庭或學業上遇到不如意時，由於沒有得到辦法解決，就讓哀傷鬱積在心中。在修禪時，傷感便會湧現上心頭。這份哀情，是怎麼發起的？就是由我們的心思發起。

這份傷感或許是已過了數十年，但它仍滯留於心頭，當精神進入靜定之時，心就像進入黑房沖洗菲林，底片在藥水的浸染下顯現，哀傷的種子一旦觸動，傷感油然而生。尤其是當我們進入近行定時，這份哀傷便會借題發揮。會產生什麼現象呢？禪修者在觀呼吸上進入平靜狀態，忽然間，胸口處一股氣直沖，然後一陣心酸的情緒湧上心頭來，那時候，他感覺到淚從眼眶湧出，會自動哭泣。

這是修禪很普遍的現象，有者會像死了父母般嚎啕大哭。要知道這不是禪修者故意去想什麼傷心事勾出的情緒，那是在寧靜中觸動了那顆按鈕而造成的。就像有人在拜懺、唸經，也會出現的情形。不是什麼東西上身，更不是走邪入魔，而是我們心底的種子所致。通常這種現象過後，當事人會覺得心境很舒暢、很平靜、很輕鬆，就像放下負擔一般自在適宜。

當知在哀傷觸動那剎那，沒有起分別心識的話，便可順水推舟的紓解了抑鬱。若是起心動念，投下主見擔演主角的話，情況就相反了。

消滅苦楚 (*samatikkamāya dukkha*)

修習四念住第四個功用是消滅苦楚。苦楚屬於三苦中的“苦苦”。比如在坐禪時感覺腳痛，我們用呼吸來排開苦感，全神集中在呼吸上暫時不理會腳痛。

如果痛得難以忍受，就將精神集中在疼痛的部位，凝神靜視著它，作為旁觀者，變成一個中性的人，不要動意說“我的腳痛、我的腳痛”，不讓“我”的概念乘隙而入，就只是凝視著“痛、痛、痛”的感覺，透視到這痛感由微弱而擴展到劇痛，甚至於透視到這個痛感變成像一把劍捅在痛處，強忍下去。這一劍如穿透過去，痛感就消失了。

因此，修禪要趁身體健康、意識健全時做好功夫，等到這種“苦苦”在我們老邁時發生，那時我們準備功夫已做好了，自然痛就由它去痛，就像佛陀及目犍連尊者般痛得自在。

你們知道目犍連尊者是怎樣死的嗎？他是被人打死的。他是一位阿羅漢聖者，而且還擁有大神通力，他知道自己難逃一死，明白這是自己的業報，必須承受這業報，神通在這時都用不上了。當他被強盜圍毆到垂死時，他即刻進入滅盡定屏息就像死了，有如道家所講的歸息法。由於已遭受棒打的果報既把夙業償完了，待強盜走後，他就出定整頓殘身，走去跟佛陀道別，自取涅槃。試想目犍連尊者被打的時候，有沒有喊爹喚娘，求佛祖來打救嗎？沒有，他只是默默地承受。這種生命受到摧毀的“苦苦”，每個人必定要承受。而承受當下這功夫就是靠“念”，以念力擋駕。就像在這個禪修營中，我經常提醒你們當坐到腳痛的時候，就默默地承受它，以念力來擋駕。

佛陀說：“苦是我們的導師。”要知道苦就是我們的菩提資糧，沒有苦，我們不會入佛道。因為這個苦啟發了我們，我們要感謝苦，要跟苦打成一片，千萬不要避開它。學佛的人就是面對現實、接受現實，而不是逃避現實。

外間的人經常批評僧人是避世者。要知道修禪就是等於上戰場，去面對生命中最切實的問題，忍受那痛不欲生的苦苦。一般上的人在患病時便快快找醫生，吞一粒止痛

丸下去，那些才是真正逃避現實的人。

佛陀告訴我們，這個世間充滿苦，但他不是叫我們建立悲觀的態度，而是要抱著既不悲觀，也不樂觀，而是中觀的態度。中觀就是以實際態度面對現實，既來之，則安之也。

昔日我初到阿姜查的道場參學的時候，正值他患病在床，靠吊葡萄糖水過日，但他的知覺很清醒。這四大不調而帶來的痛楚好似龜殼脫落般，這種忍受就是靠平日修習的功夫來度化它。坐禪腳痛小意思而已，正所謂小不忍則亂大謀。

滅除悲惱 (*domanassānaṃ*)

“悲”就是心裡悲楚的狀態；“惱”就是使到心意混亂、魂魄盡失一般。惱就像一把火，所以一個人悲的時候，會被這個惱火燒至憔悴、失魂落魄的樣子，旁人也看得出來。

“悲惱”是苦，屬於行苦。拿昨天所講的第二項憂愁與悲惱相比，憂愁來得較淺，而悲惱是痛心疾首那一種，很

深入，能令你念念不忘。比方，父親被人謀殺了，令你一想就悲，而且想報仇，心裡陷於一片混亂，什麼也做得出來，這就是悲惱。又如一些患上頑疾的病者，由於承受不了那劇苦而要去自殺，就是悲惱所致。

當一個人陷入悲惱之境，並滲透入精神領域，他需要一段日子才能擺平、調服。比如你痛恨某人，而且那人是你曾為他付出過的，他卻恩將仇報，給你揷黑鍋，你感到很悲痛，甚至一想起就覺得戳心。當修禪時，這種悲惱種子會借助你平穩的呼吸呈現出特異現象，演化出一塊大石壓著你的胸口，令你難以呼吸，胸口同時感覺非常疼痛。但這種情形可以通過禪修去化解它，其調和之方法仍是以接受的心提升覺念並持誦“知道、知道、知道”，以衝破困擾之藩籬，而這些悲惱就會慢慢減退。只有親歷過其境的才會知道，至於深淺這都是因人而異。

正當的行為準則

(atthañgamāya ñāyassa adhigamāya)

《大念處經》強調修習四念住能獲得“正當行為的準則”。“正”是指沒有邪、沒有歪、沒有偏，而行於中道，這正當的準則是指得到正道，即“八正道”。修習“八正道”就

是行於中道，因此，這裡是凸顯中道之法。中國儒家也講中道，但是佛家講及行踐中道的成果——通向涅槃，是最究竟的。

“正念”是八正道之中的第七支，因為正念能助我們滅一切苦。同時，正念連同正定、正精進，構成八正道之定的基礎。舉例，在行禪時，我們持續念住，知道左腳、右腳的移動，妄想就沒有空隙鑽進來，可幫助我們建立起正定。就猶如一把裝滿子彈的手槍，每按下扳擊無一虛發，準確不偏。

此外，在七菩提分（或七覺支）中，念覺支排行第一，其他六支就是以念為基礎。此外，在信、精進、念、定、慧五善根中，念是作為秤錘，在中央平衡兩頭重量；特別是在精進和定之間，猶如甘草，調和百味藥材。

要緊記，我們這裡所說的“念”，不是簡單的懷念、思思念念，而是能擔任意識的工作，顯明的知曉，這是一項知覺性、領悟上的工作，督導其餘四善根平衡發展。

“四念住”是一整套正當行為的準則，能將人安置於道上，直向菩提、直向涅槃。“中道”就是佛家主要的思

想。這個“中”字，即無執之意；中道就是沒有執著的，它涵蓋了“觀”，即旁觀者清的觀，就是持著一種客觀的態度來看待事物。如是客觀之態度即可看到箇中的來龍去脈，不參佐個人的主意，凡事看就只是看，要看到因緣生、因緣滅。

於中道思想來處事待人就是契合於法理，循序於社會秩序的正當行為準則，它能使人趨向達至真、善、美。中道之法絕不是抱著消極、悲觀或無動於衷的態度，進一步而言，是一個樂觀及寫實派的人。

凡夫俗子的生活都是兩極端化，不是縱欲就是自我折磨。即使是未成正覺之前的佛陀，首選了自我折磨的苦行，修了六年，餓至瘦骨嶙峋。到最後的衝擊時，他回想這六年來修習的苦行，心始終得不到平靜，更不要說看到真理了。他察覺到這方法不大正確，繼而憶起昔日身為太子在宮中所過的縱欲生活，也是一種邊極。經過一番審思，他決定不走極端，停止斷食，恢復中道並進食。因了適宜的調制使得身心平穩，在不急不躁之下，如實得見諸法真相而取証佛果。

証悟後的佛陀，首次，在鹿野苑說了《初轉法輪經》。這部經一開首，就是強調於中道。佛說：“比丘們！如來現在要為你們所講的，是你們從來沒有聽過的。比丘們！有二邊末端，隱士、出家之人不應當從事之……”這裡所說的兩條極端路是出家修行的人不應當從事之，那就是耽於五欲，因為那會令人變得低下、卑賤、俗氣，是一個凡夫俗子，非聖賢，無義相應，不能入道成為聖者，與道不相應。“苦行”則是自尋煩惱，無疑是“頭上安頭”，一直在壓制自己抗拒外界必定會造成物極必反的現象。

佛陀初轉法輪，先是勸導五比丘，要他們將心病祛除。因為他們看見悉達多放棄苦行，產生了偏見，於是佛陀先破開他們極端的謬見，為他們講述四聖諦。由此可見中道的重要，甚至佛陀其後四十五年說法，也是強調中道。

中道分兩種：一為倫理的中道，指示如何保持生活和睦之道；另一為實踐的中道，促進心靈得以提升到達完美境域。

行中道能得什麼益處？佛陀稱：“法眼能長出了，智生出來，達到寂靜，獲得勝智，成正等正覺，體証涅槃。”

“法眼”是指見証到一切緣生緣滅法，主要是“智”跟“慧”兩個的結合。智是因，慧是果，在轉識成智之下，真實慧顯現。“寂靜”，是沒有困擾、沒有煩惱、心清意明。“勝智”包括“四道智”和“神通智”。“正等正覺”音譯是“三藐三菩提”；成就正等正覺，即是成佛之意。

中道的具體內容是八正道，其中以正見為首，但卻以正念涵蓋其它。有正念便能看得一清二楚，正見於是從中生起。此外，以正念為因，產生正定。有了正念，你便會每刻保持謹慎，小心自己的身口意，清楚自己在講什麼話，如此之下自然屬正語和正業。有了正念，念念分明，你便不會去扮演“導演”或“主角”，只是去做一名“觀眾”，於是中肯，能夠如實看見及分析實相，並加以正思惟。由於正思惟，不會心猿意馬。靠了正業，反過來又輔助正念、正定，從而發展正命。就是以一個正念，開枝散葉，生出八正道其他七朵花。因此，八正道主要依靠念。

八正道

（一）正見

“正見”正確的見解，確實分析事理，了解真相，不是淺嘗即止，與五種邪見相對。正見分兩種：

1. 有世正見——對因果、業報方面的見解。
2. 出世正見——緣起正見、中道正見、聖諦正見及三法印正見。

（二）正思惟

於生活上來講，“正思惟”就是用理智來決定我們追求的目標。這思惟於勝義法論，是稱“思心所”的培育與發展。也稱善思惟，將法義反覆思惟，以求清澈與明了。即啟發“作意心所”，能如理作意，對於面對的事物、境相所如實順理的觀察，即客觀性的態度。這善思惟有著雙重作用：一、祛除雜染思惟；二、發展清淨思惟。

（三）正語

“正語”即正確的語言。天生我口必有用，我們不要錯用那三寸不爛之舌犯上惡語、是非、綺語、妄語的口業，這四種都是自砍自傷的言語。所謂語言為心扉之聲，不恰當的語言會造成別人的誤解，繼而使人懷疑你的人品。

因此我們必要培養一種規規矩矩、誠誠懇懇的說話習慣，不作四種不正語，而作正直語、愛語、不離間語、實語。

（四）正業

“正業”指正當的行為，確保自己做的每一件事，都能合乎社會的道義、社群的規則和個人的信條。

（五）正命

“正命”指我們合理的謀生之計。正確的謀生職業，其中包括兩個意義：

1. “正當”的職業就是所從事的職業不能與道德法律相抵觸；
2. “合適”的職業就是稱心的工作。不合適的職業使人活受罪，一輩子碌碌無為；相反的，稱意的職業帶給人工作的樂趣，而且能帶來成就。

（六）正精進

“精”是專一，“進”是沒有後退，“精進”即專一不退的努力。正確的進取之道，就是以堅定的意志和正確的方法，努力不懈，持續進步，直到成功。

“正精進”是道及“正定”最重要的資糧；另外，“正念”也是“正定”最重要的助緣，故說“正定”要依據“正精進”和“正念”。

（七）正念

“念”是一種心繫之義，心繫於善法，它的因緣是穩定的憶念。所謂“穩定的憶念”是指不忘記四聖諦，繼續朝向四聖諦，不離四聖諦，此為道心的“正念”。它與邪念相對，因為正念是完全離開貪、瞋、癡的。

（八）正定

“正定”即擁有中正、和諧、寧靜、穩定的心境。有鎮定的心境，則會有清明的理智，正所謂“慧由心生”，真正的智慧來自中正、寧靜的心；若是心並非中正，就是充滿邪念；如果心不寧靜，即是妄念紛紛。有道心的正定能如實觀四聖諦。

總括而言，八正道涵括了三方面的準繩：

- （一）正確的行為規範：戒行概括正語、正業與正命。
- （二）正確的人生理念：定行概括正念與正定。
- （三）正確的意識心態：慧行概括正見與正思惟。

修習八正道就是等於實踐“戒、定、慧”；四念住就是其貫穿之法。戒、定、慧三大道學彼此之間相互相關，聯繫一體。定於戒與慧之間就像一把秤，成為兩者之間的平衡點，無論任何一邊多了或少了，就要用定來做平衡。

體証涅槃 (*nibbānassa sacchikiriyāya*)

“涅槃”是一種於自身體驗到的境域，是實在的，要體証才為印証，即所謂的與佛法相應。

這見道的首要任務就是應先了解何謂“無漏智慧”的境界，了解能運用智慧的心，了解能觀和所觀的境界，了解在我們生活世界中所實踐的真實智慧。能用智慧去分別、了解世界的緣起，就是了解苦諦、集諦的基礎；如果沒有這基礎，就無法實現見道。

有四念住才有解脫，沒有四念住就沒有修行的解脫，解脫就是涅槃。“念”是成就止觀禪的條件，沒有“念”就沒有辦法解脫。所以說解脫以“四念住”為基礎。

佛陀說徹底擺脫煩惱與貪愛，即是涅槃而得現法樂住。兩種涅槃包括：

（一）有餘涅槃：心得解脫，色身仍存。

（二）無餘涅槃：色身與心徹底解脫。

四念住中的“法念住”包括了身、受、心法及所有法，如果能對四念住深入的了解，即能深入了解四聖諦。要真正徹知四聖諦，首先必須要成道。唯有成道才能以出世心、無漏心來體証四聖諦。

與佛同在，與法共存

我們藉著“四念住”與佛同行，攜手同於菩提道上一窺生命之實相。我們守持“四念住”與法共存，依無所住之心如實了達諸有為漏法。

四念住的身、受、心、法猶如魚餌能夠出色、受、想、行、識五蘊。五蘊又可以簡單分為二：即“色”與“名”。“色”屬物質，“名”屬精神；色與名的配合，就構成一個生命體、一個有情眾生。故說身念住、受念住及心念住能破除眾生的身見我執，而法念住能破除一切的法執，是人法二空的解脫道。

打個趣，如果你跟人家吵架，人家罵道：“你是什麼東西？”作為一個學佛的人，你應該馬上答：“我是名與色。”

“名色”則東西也，如此回應對方一定能折伏他的怒氣，說不定還給個會心微笑，便止息了一切的紛爭。

大家熟悉的《心經》在首始的一段：“觀自在菩薩，行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空。”這“照見五蘊皆空”的能效跟修習四念住相同，而“觀照”就是“得見”的訣竅，而不是持以口誦；“觀自在菩薩”這五個字，簡譯為：“一個觀到自在的修行者”，因為他恆常對五蘊做觀而証入空性。這個“觀照”就是啟用“四念住”來探究五蘊。換句話，我們修四念住的時候，就是在唸誦《心經》。透過身、受、心、法，去探討而証悟到“色即是空，空即是色，受想行識，亦復如是”。

著名的《大念處經》在南傳的地位，相等於北傳的《金剛經》和《般若經》。在《金剛經》或《般若經》所講的空，在“四念住”亦可得窺見；《金剛經》及《般若經》所講的實相，在“四念住”也有。《大念處經》在南傳非常重要，經典詳述指出修行的層次和要法，成為後學者在體証佛法上的修行指南典籍。

相傳佛陀在拘尸那羅城，將要入大涅槃之前，躺在娑羅雙樹之間，眾羅漢及比丘們都圍著他，而他的近身侍者阿難是眾人中表現得最悲哀的一個，他躲在一個角落哭泣。後來被人發現了，跟他說：“阿難啊！現在不是悲哭的時候，你應該趁這個最後的時刻，向佛陀請示重要的法。”阿難於是被喚醒了，行到佛陀面前，跪倒在佛陀側旁並請示了好幾個重要的問題。當中一個問題，就是：“世尊啊，當你辭世之後，比丘僧團當依誰而住？”

佛陀立即回答：“阿難啊！他日比丘應當依‘四念住’而住。”這就是佛陀在涅槃之前，對出家修行者所作出的明確指示，清楚地交代當以“四念住”而住。這也是佛陀在臨終之前，交下來的財產，這份財產就是“四念住”，讓後世行道者享用得以成証正果，可見得其重要性。修習“四念住”則等於與佛同在，與法共存。

此外，在佛陀成道之後的第二年，他返到故鄉迦毗羅衛國。相傳當他返到王宮，他的前妻耶輸陀羅，預先教唆兒子羅睺羅向他求取遺產。母子倆在樓閣上守望佛的光臨，當佛陀的隊員出現在她倆的視線時，耶輸陀羅便指著彼等向羅睺羅說道：“孩兒！走在前頭的那一個，就是你的父親。一旦他進來，你就馬上捉著他的手，向他提出

‘將你的財產交給我’。”這個母親竟然教唆兒子勒索財產哩！當佛陀進宮，跟父親淨飯王敘述一番後，便走到後宮與耶輸陀羅一會。

當佛陀向他倆走近時，耶輸陀羅一把勁將羅睺羅推前，羅睺羅便捉著佛陀的手，說：“請你將財產交給我。”佛陀牽著羅睺羅的手，說：“噢！你要財產嗎？好，就交給你。”於是，這一牽，就將羅睺羅牽出王宮去了，成為佛教最初的一位沙彌。羅睺羅是你們的開山祖師，因此，你們要感謝羅睺羅，如果沒有他，今天你們也當不成沙彌了。

佛陀回到樹林中將羅睺羅交給舍利弗尊者，向他說道：“舍利弗！給羅睺羅剃度。”這個羅睺羅可說是在不清不楚之下被剃度，披上了袈裟，而舍利弗就成為了他的親教師。

在舍利弗教導下，他漸漸在佛法中成長，然後有一天佛陀跟他說：“羅睺羅！當日你要求的財產，我現在要交给你了。”這時候，佛陀傳授了他“四念住”法。傳授完後，佛陀跟他說：“如來的財產，現在已傳授给你了。”羅睺羅就是憑著修習“四念住”而証得阿羅漢，得到解脫。

所以說，“四念住”非常重要，它是佛陀留給後世行者的寶藏。

第三章

修習四念住 應具備的條件

第三章 修習四念住應具備的條件

idha bhikkhave, ...

kāye kāyānupassī viharati...

vedanāsu vedanānupassī viharati...

citte cittānupassī viharati...

dhammesu dhammānupassī viharati...

*...ātāpī sampajāno
satimā vineyya loke
abhijjhādomanassaṃ*

比丘安住於身，循身觀察……

比丘安住於受，隨觀感受……

比丘安住於心，隨觀心識……

比丘安住於法，隨觀諸法……

……熱誠、正知、
正念、捨離對世間的
貪欲與憂惱。

修習四念住得具足三種心態，即熱誠、正知與正念。

熱誠 (*ātāpī*)

“熱誠”是修習中第一個不可缺少的心態。“熱”有燃燒和熱能的含義，包括熱誠、熱衷、熱切、努力、精勤等；“誠”是誠懇之意，指以信心來啟發的誠心。

“信”指的是相信佛陀的教法，相信它能引領我們出離煩惱，脫離痛苦。相信使用身念住法可以讓我們對色身有所認識、清楚了解知道這副身心究竟是什麼一回事。

此外，也信自己能夠做得到，能夠修成。沒有熱誠即使有信心，禪修就會變得敷衍，難有進步，有信心加上熱誠自可取得成果。修禪期間一定要投以熱誠，即使坐禪時心亂如麻，也得按住心亂，不要頭亂擺、不要張開眼四處望。否則，就輸了呀！

我們東張西望了幾十年，在外面已經看了這麼多年，形形色色的，可曾有任何一件東西能黏牢你的眼睛，一直伴隨著你的呢？腳痛、腳麻可以克服，心亂同樣也可以克服，心散更要修，就是因為散所以更要修。心平靜了還修什麼？我們是活人不是死人，自然有腳痛這些情況，禪修就是要去了解它，明白疼痛之原由，探個究竟最後到達樂在苦中，與痛打成一片。

“精勤”亦係熱誠中不可缺少的助因。當你熱衷某一件事，你就會投入去做。很有興趣地去做一件事，漸漸就熟能生巧，而且不論捱苦熬夜，你也要去完成它，這就是“精勤”。

也許這個行禪坐禪對初學者來說是太簡單，不禁生起疑心傻想：“光是這樣‘左腳、右腳’地行禪，就能得道嗎？不是要唸什麼經的嗎？”須知一心去行，清清楚楚、念念分

明地注視這左腳右腳是如何運作，其中的肌肉骨骼又是如何，這意念又是如何？這行禪的“左腳、右腳”就是一部活佛經。

投入興趣地去行禪，心專注了，自然或會發展出小喜，或有感覺到有一層氣包圍著你的腳板，一腳踏下去，感覺地面很柔軟，硬地好像變成棉花般柔。不可貪圖這種現象，執取這舒適感，仍舊以同樣方法去修習就好了，千萬不要去尋求這些現象。所謂“欲速則不達”，一切讓它不求而來，好與不好的，過去了就讓它過去。

佛陀曾說：“精進是不死法。”意思是說，精進能令人趨向不再受死，即不再輪迴。“精進”二字拆開而解，“精”就是專一，“進”則不退。專一則能得專精於一事，不心多不分神；進則不懈怠、奮發向上永不退。在修習佛法中行者的耐心好受考驗，一個鬆懈就退後百步，所謂百尺竿頭，就是要持之以恆的毅力，方能成大器成正覺。

我們如何能自勉自勵呢？當中“念死”是其中一個精進策勵之法。經常想一想：“是日已過，命亦隨滅，生命短暫，不知道這條命還有多長，數一數手指，之前已過了一大截，其餘所存時間已不多，如何是好？精進、精進，當發奮上進！”

若不然就反思：“業海苦無邊，輪迴長遙遠，一失人身，百劫難復，萬一不小心，投生於惡趣怎麼辦呢？不行，一定要努力，加以精進。”古德印祖曰：“學道之人，念念不忘死字，則道業自成。”唯有這樣才能夠推動自己，勇往直前証菩提。

“精進”亦稱為“正勤”。“勤”有分世俗之勤與勝義之勤。一般上的勤勞如忙於生活與事業的，這只算是勞碌，十隻手指抓到完，拼到焦頭額爛，即使創下大業千秋，仍是滯留於世務，擺脫不了生死煩惱。“勝義之勤”是在求証菩提上的發奮努力不懈，這一種精進即是“正勤”。在三十七菩提品之中，又稱之為“四正勤”。“四”是四個項目，“正”是正當無歪，“勤”是精進。這就是說，我們時刻要精勤於糾正與維修四個心態。

（一）已生惡，令其斷

我們時刻要保持警惕之心，一旦察覺有惡念生起，如邪的、壞的、消極的，一生起就斬斷，千萬不要讓它“春風吹又生”。則不好的法來觸意，意識來接受，立刻以“知道、知道”這口訣來斷其伸延之根芽，方法很簡單。

（二）未生惡，防其生

我們時刻要保持警惕之心留意未生出的惡念，增強注意力以防萬一。只要你稍為歇一歇息，惡念就乘虛而入，直達心房用愛將心去偷。

（三）已生善，令其長

我們時刻要保持清晰之心讓已生出的好念頭、有助益的念頭繼續生長出來。

（四）未生善，促其生

“促”有催生之意，就像助產護士。我們時刻要保持警惕之心察覺到我們的念頭，要往正面的、善意的及積極方面去設想。

“四正勤”，完全是指我們在精神上落的功夫。只要心中有這四項正勤，就能啟動熱誠了，就如老婆婆鐵棒磨成針一般的。

此外，精進又可分為三方面。一、莊嚴精進；二、攝取善法精進；三、利益眾生精進。

（一）莊嚴精進

“莊嚴精進”是以戒、定、慧來莊嚴自己。“人靠衣裝，佛靠金裝”，世俗人以名牌服飾來襯托身份，不過是助長貪、瞋、癡；修行人則以戒、定、慧三大道法來莊嚴本身。在受戒時向大家提過：“戒是莊嚴佛道之瓔珞”，無論是持戒或禪修都得付以精進才能莊嚴自身佛壇。

（二）攝取善法精進

“攝取善法精進”是以十善行來攝收眾生。“十善行”，又叫“十福行”，即廣行布施、嚴持淨戒、學習禪定、常行禮敬、隨喜讚歎、服務眾生、請轉法輪、好聞佛法、常持正見、迴向功德。南傳佛法非常重視十善行，而北傳則發展為普賢菩薩十大行願，內容也是一樣的。

（三）利益眾生精進

“利益眾生精進”者就如社工為慈善機構服務，無計較、無奢望之態度，無怨無悔也作諸利益之行。在馬來西亞，由於粥多僧少，我有時要早上、下午或傍晚往各處說法，縱使時間很長，但由於陶醉於佛法，也不會覺得有什麼辛苦。人謂“度生心切”，可能是這緣故吧！

正知 (*sampajāno*)

“正知”是指正確地了知，不是靠預測、估計、窺探，而是正正式式、確實如此地知道。“正知”有四種：有益正知、適宜正知、行處正知、不迷惑正知。

（一）有益正知 (*satthaka-sampajañña*)

“有益正知”是指修持佛法一定要有一個清楚的理念、概念，知道其利益、功效在哪裡。比方，修行者清晰知道行禪的利益，知道行禪不是一種迷迷茫茫的行走。行禪的好處就是培養專注的心；它是定的近因，能增強腳力，更有助消化。

（二）適宜正知 (*sappāya-sampajañña*)

“適”指適當，“宜”指順應個人。“適宜正知”是說你要了解到正在修的這個方法是適合自己的，千萬不要勉強。你要看這個方法，是否能跟你的日常生活合成一體，否則不要採用。

學佛究竟學什麼？學佛就是去學做一個正常的人，不是去搞古靈精怪，令他人產生不良印象。正如佛陀說，當你身體有病，就應去找醫生。這麼簡單的道理，人人皆

曉。另外，我們檢視方法是否適合這個時間、這個環境，而且不會令人產生任何誤解的。此外，還要看方法是否有實際作用，是否能解脫生死。

（三）行處正知 (*gocara-sampajañña*)

“行處”指“心行所處”。“行處正知”的意思是：時時刻刻都不要離開觀照。我們不只是在禪修大堂才用功的，當你在營地其他地方，甚至上廁所，統統都要放慢動作，好好修習，保持寧靜及專注。記住共修時自覺性要強，曉得“寧動千江水，莫亂道人心”之道理，放輕動作不擾亂同修，不影響大眾。當回到家中自修時，要知會家人配合莫擾亂，有預知之明地知道其他家人走動之範圍，知道會有電話鈴聲、開門關門響聲等等，不要被這些雜聲影響擾亂心思而搞得緊張，仍然保持你的觀照，保持“知道”就是。比如電話響了，也毋須一個箭步衝過去接，讓它去響，別著急。在日常生活中保持冷靜之心，反應不要太大就可以了。

（四）不迷惑正知 (*asammoha-sampajañña*)

“不迷惑”是指不要抱著一種懷疑的心理：“這究竟行得通，行不通？事情會不會是這樣的呢？”不要被疑心迷惑，忘記自己的目標是什麼、所期望的成果是什麼，疑心

會生暗鬼。我們明白自己正努力於解苦，在修行中不是期望什麼特異功能、與靈異會話之類。

倘若遇到不是解苦、不是趨向滅苦的修持，要格外小心。比方，人家說求神好、黃大仙很靈驗，能令人中六合彩，這些都與道不相應的，那又如何？不是在增加貪瞋癡，對生死輪迴的解脫根本幫不上忙嗎？所以不能糊裡糊塗盲修一番，要有修行的正見啊！

具足正念 (sati)

修四念住的第三個心態就是具足正念。具足正念的人猶如在生命中點燃了一盞明燈，這非常重要。有念的人才光明，才有覺照。

在日常生活中，我們要念念分明。對日常生活一點也不清楚的話，他是一個怎麼樣過日子的人呢？豈不是在行屍走肉嗎？在我們生存的時候，能夠時常活在當下，你便是一個完善、沒有虛度光陰的人。

活在當下的人能夠從中看清楚生命是怎麼一回事，自然能夠知道自己正在朝向的地方是哪裡。能夠如此地生活

者即不會迷失，要不然不知生，焉知死？

“念”在精神界是一個好的心所。要念念分明就是將我們的心投注在所緣、目標上。念的作用就是不忘失，以及堅持守護。在日常生活中，念就是用來掌管六道門口，即眼、耳、鼻、舌、身、意，就像一名看守員，看守好這間“自身銀行”，莫讓盜賊偷走你的自身功德。

禪修者擁有以上三個美好的心態，修習則不難也！佛陀更說，除此之外還要抱持一顆“捨離對世間的貪欲與憂惱”之心。“捨離世間的貪欲與憂惱”當分三部份來講，即：捨離、世間、貪欲與憂惱。

捨離 (vineyya)

“捨離”是放下的近因，亦是斷除煩惱的主要目的。不要以為修學佛法後就輕易地去對人說什麼看破看透、放下一切，然後就將財產、家庭、事業一股勁地胡亂捨棄；別看出家人的外表好就去學人出家——寺廟不是感情破裂或心靈創傷的療養所。出家而不能完全地放下，倒不如回家。

“放下”不是形式空論，必須是以理性驅駛下做到能捨

能離，徹底毫不眷戀於紅塵俗世，心不再有任何的顧慮與牽掛。

捨離亦是中道行。你們在這裡學行禪、坐禪，也就是向我學習捨離，尤其在你們的參禪時間，我不斷強調教誡：“好的色來找眼，心知道。”在“知道、知道”的那一剎那就是捨離，就是放下。還需要到寺廟落髮嗎？不一定需要，剃度出家只是披上袈裟作個“專業忍士”，做得較為全職而已。“捨離”就是在六對因果中捨離。不是以為削髮為僧所有問題就解決了、完了、斷了。只要你還未証道，未入聖位，亦只不過是個修學佛法的“專業忍士”。

正式出家的意圖是什麼？正式出家就是看見了苦、明察到苦、體悟苦味，藉著苦的啟示下接引入佛門，這才是正式出家。

究竟而論，這真正的捨離就是在生活上，當外六塵與內六根相會合之時，心對外境不起攀緣，內防貪瞋癡三毒染心——這就是捨離，無執而放下。

世間 (loke)

這裡所謂的“世間”不是指外面山河大地、宇宙星河，而是指眾生的五蘊世間、法界世間、十二處世間，亦即是名與色的世間、物質與精神合成的內部世間。

不識此世間，哪知他世間？佛陀一定要後學者了解這內部世間，因為這是切身的、最確實的，是此時此刻、此處此世的世間，並且要懂得把它捨離。

這世間是我們廿四小時的居留地。我們離不開這副身體去生活，每天我們都要拖著它四處走，用這雙腿走路，用這雙手去打拼——它構成我們的活動世間。可是我們不明白，因而追逐外在世間，每人都要去霸佔江山、霸佔地土。看看我們中國的皇帝，自古以來就稱國土為天下，還未踏足外地就自稱自家一國為天下，可見其寡見與狂傲的意識狀態。他們忘記了中國只是世界的一小部份陸地而已。

我們為什麼要捨離這個內部世間呢？因為內部世間是危脆、有崩壞、有不實的意思。它在歲月中經不起無常的侵蝕，因而有生、老、病、死之現象。內部世間如此，

外在世間亦不例外——且看看這人類世間不斷趨向於壞滅階段。比方，大氣層已穿洞，洞口愈益擴散，氣溫不斷增高，冰山溶解所引起的海床水位提高，低地被淹，眾生於是遭殃。

正如佛陀所言：“世間無常，國土危脆”，不管內外世間都面對成、住、壞、空的逼迫，所以我們不要再貪戀這個世間，要除去貪欲。

貪欲與憂惱 (*abhijjhādomanassam*)

“貪欲”與“憂惱”同屬三毒的成員：貪欲就是“貪”的真身，而憂惱就是“瞋”的化身。俗人的生活總是處於兩個極點：一是接受，另一是拒絕。日常生活上遇上好的、適宜的境相就即刻生起歡喜追逐的貪欲；一旦碰著不喜悅的、討厭的境相就推搪拒絕之。

其實我們在做些什麼呢？生活在怎樣的處境呢？我們不外就是忙於接受貪欲，忙於應付拒絕。整日如此忙碌奔跑於接受貪欲與應付拒絕之間，造成心懷憂惱，毒害一生。

禪修者在面對可愛的色、聲、香、味、觸外境時，不動心、不著意、不執著，要放下，自然不為貪欲所煽動。對於任何逆境時，不抗拒、不惱氣、不避開，接受它，自然憂惱不得逞！比如坐禪時覺得腳痛很辛苦，承受不住這痛楚，其實這都是因我們的主見，自小就認為疼痛是辛苦的事，心內自然生起抗拒；但是你愈抗拒就愈辛苦，既然抗拒是苦，倒不如承受它，反而落得安然自在。

一切的苦都是因為有這個肉體身軀。佛陀道明這色身是一切苦的匯集處、苦的窩巢。正所謂“無身則無苦”，對這副苦患之身，習法者就得洞察到其禍害，進而生起捨離之心，不再執迷此幻化的色身而能遠離貪欲，無憂惱。

從愛欲生憂愁，從愛欲生恐怖；
離愛欲無憂愁，無欲何來恐怖。

《法句經·喜愛品》二百一十六節

第四章

身觀念住

第四章 身觀念住

比丘安住於身，循身觀察熱誠、正知、正念、捨離對世間的貪欲與憂惱。

佛陀在四念住的開端先列出“身念住”作為觀照的目標，這身念住的觀照內容包括了：

- (一) 安般念 (*ānāpānasati*)
- (二) 威儀 (*iriyāpatha*)
- (三) 正知 (*sampajāna*)
- (四) 不淨觀 (*paṭikūlamanasikāra*)
- (五) 四界分別 (*dhātumanasikāra*)
- (六) 墓園九相 (*navasīvathikā*)

安般念的修習 (ānāpānasati)

諸比丘！比丘如何安住於身，循身觀察？
於此，諸比丘！比丘前往森林、樹下或空閑處，結跏趺坐，端正身體，置念面前：正念而出息，正念而入息。出息長時，了知：“我出息長”；入息長時，了知：“我入息長”；出息短時，了知：“我出息短”；入息短時，了知：“我入息短”。修習：我當覺知全身而出息；修習：我當覺知全身而入息；修習：我當寂靜身行而出息；修習：我當寂靜身行而入息。

“安般念”又稱“安那波那念”、“出入息觀”、“數息觀”或“止觀禪”。佛陀借呼吸讓我們探討色身的結合機構，並且看到呼吸與軀體之間的配合，從中掌握到調氣的功夫，於是在身念住法裡取用以上四個步驟對呼吸展開細心入微的觀照。

步驟一是尋找目標的起步，接下來是對呼吸的長短有所認識，再下來是在呼吸運行中能掌握到氣息流入體內的運作，清楚知道氣息在開始、持續、中間及結束間的流程。最後能控制氣息並達到肉體及氣體均勻，即生理與物理的平衡，從而能有一個心柔氣和的境域。

要獲得心柔氣和的境域尚要在關照上的功夫到達細心入微，當中就有七種作意，能使呼吸及心越來越細、互相融和、混合為一並趣向禪定。七種作意集：

- (一) 數作意：防心游蕩，數息靜意。
- (二) 隨逐：結識氣息，以念隨行。
- (三) 觸：鎖定目標，開始、中途、結束之觸覺。
- (四) 止作意：以禪相攝心止於一處，經驗禪那而圓成四禪，証得心一境性。
- (五) 觀作意：分別名與色而了知呼吸與身體及精神的無常、苦、無我三相即觀察名色的緣起。
- (六) 還作意：還作觀十種“毗婆舍那”隨煩惱。
- (七) 清淨作意：實現十六觀智，生起“金剛定”。

如是，比丘安住於身，觀照內身、觀照外身、觀照內外身。安住於身，隨觀生法、隨觀滅法、隨觀生滅法。

在修習上講求認真及清澈，所以在四念住的每一項法裡佛陀都說到內、外、內外三種不同所緣的觀察。這三處的觀察是要令觀智成熟，同時要使自己明瞭到自己的名色相續、名與色不斷的生滅變化；與此同時，還要觀他人的

名色相續、名與色的不斷生滅變化。要不然，觀智不成熟就無法証得涅槃。

除此以外，在對身的作觀過程中還要善巧地分別出色身、名身、安般念身這三種身。“色身”即四大和合及四大所造色；“名身”即心與心所所構成的名法；“安般念身”即氣體也。如是詳觀其真實法，觀三種身。

除了在四念住的每一項法裡對內、外、內外三種不同所緣的觀察，還有加上隨觀生滅才是兩全其美的作觀。觀生滅是導向解脫的要素，有“因緣生滅”及“剎那生滅”兩種。“因緣生滅”是觀呼吸依靠身體、鼻子、心識的所緣才能產生呼吸的運作。“剎那生滅”是指觀呼吸、身體及心理都互相趨向壞滅，無一能長存。

如此對自己對他人亦是觀察生滅，即正知正念地觀察，自能了知真實法。

於是“有身”(atthi kāyo)之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不在貪著世間之任何事物。諸比丘！此即安住於身，循身觀察。

恆常運用觀照去認知這身軀，日久見功漸漸地就能“照見五蘊皆空”，修行者看到集聚、生滅而已，除了名、色的配合，別無其他，沒有什麼真實的經驗，沒有所謂的男、女和眾生。在正念及智慧的照耀下，不再依賴五蘊，從“有身”的概念中掙脫出來。由於超越了無明、愛、見，徹底照見空性，心不再執著任何名、色，不再對世間生起任何的執著，到達無所依而住，體証無我而脫離輪迴。這就是身念住的成果。

威儀的修習 (*iriyāpatha*)

復次，諸比丘！比丘行走時，了知：“我行走”；站立時，了知：“我站立”；坐著時，了知：“我坐著”；躺臥時，了知：“我躺臥”，無論何種姿勢，皆如實了知。

中國的禪師指：行即是禪、立是禪、坐是禪、臥是禪，這就是佛陀在身念住所指的四威儀中修習正知正念，確實了知身體上的姿勢，了知其轉變，了知其適宜不適宜，了知其動態上的因緣。通過仔細的觀照，修行者能從中生起觀智，就能破除我執——即有眾生存在的邪見。藉此還能了知身、心之間的配合運作，以及所產生的姿勢表態。

我們的舉動，在日常生活中頻頻轉變，坐久要行、行久要臥，當中無數次的更換轉變，對其所以、目的及動機完全沒有認識，只是機械化的在動作，就好像過著行屍走肉的生活。

身體的一舉一動必須依靠心的指示，通過身心的配合才能顯現動作表態，兩者之間的關係就好像瞎子與跛子一樣。在《清淨道論》裡記載著，瞎子眼盲但卻有一副強壯的軀體，跛子雖然行動不便，但卻眼睛明利。於是二人妥協互相配合、互相配搭一起生活。此後，瞎子背著跛子，跛子在背上指揮瞎子前行後退、向左靠右、停止舉步，兩人從此生活無阻、同甘共苦，相處愉快。

我們的身就像跛子，心如同瞎子，心盲目無法自行，得靠身的扶持，身心互相配搭才能行動，從事生活工作。

如是，比丘，安住於身，觀照內身，觀照外身，觀照內外身。安住於身，隨觀生法，隨觀滅法，隨觀生滅法。

佛陀清楚地指示通過行、住、坐、臥四威儀能培養出正智，觀照到四威儀的表態不過只是在無常、苦、無我的旋律中舞動，靠了地、水、火、風的和合才能運作，加上心識的指揮才有要行、要住、要坐、要臥的意圖。如此入微觀察，自能深入了知到起心動念的當爾，對所生起的意門心路過程及許多心生色法一一明瞭，就是達到“照見五蘊皆空”的境界，也就領悟“不是幡動，亦不是風動，只是閣下心動”的道理。

接著是觀照五蘊的生滅因緣，也就是觀照“因緣生滅”與“剎那生滅”兩種。首先，以緣起法的過去五支，即無明、愛、取、行、業生起，招引了今世果報五蘊的生起；這就是因緣生。然後再深入觀照無明、愛、取、行、業這五種因逐漸趨向於壞滅。如此作觀就是了知因緣生滅。

掌握了因緣生滅，就觀照剎那生滅，明澈地觀見五種因即生即滅，甚至五蘊也是即生即滅，彼彼皆是在無常、苦、無我的流程中生起消滅，片刻不留。

於是“有身”之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不在貪著世間之任何事物。諸比丘！此即安住於身，循身觀察。

除了對自身作觀，也要對他人作如是觀，直到看清無論是自己或是他人，在“活動”中的只是一個接一個的交替姿勢，不斷地在變異，就像觀看壯觀的瀑布，那如千馬奔駛、往下墮流的水是點滴成流而形成永垂不朽的瀑布。明白了這道理了，知這身體是虛幻、沒有實質感，行道者於正念與正知而住，往後就能“活動”自如，自能將我相、人相甚至是眾生相一掃而空。

正知 (*sampajāna*)

諸比丘！比丘行往或歸來時，以正知而行；前瞻或旁觀時，以正知而行；屈伸肢體時，以正知而行；著袈裟、持衣鉢時，以正知而行；飲食、咀嚼、嘗味時，以正知而行。如是，比丘安住於身，觀照內身，觀照外身，觀照內外身。安住於身，隨觀生法，隨觀滅法，隨觀生滅法。

這正知涵蓋了前面所講述過的四類正知，即：有益正知、適宜正知、行處正知及不迷惑正知，此處不再重述。這四種正知是了解“無我”的智慧，修行者必須體証何謂“無我”。

經文裡所指的“行往或歸來時，以正知而行”。這個修習法普遍皆從行禪中可以了解。在行禪時以正知的心知曉提腳、前伸、放腳的步驟，步步為營。也知曉意念的參與，即身心的配合而產生的行走動態，從中認識到色、受、想、行、識五蘊的搭配，明白到根本沒有“人”在走、沒有“我”要走的真相，只不過有五蘊的相續生滅而已。

當這種觀照的功夫純厚時，就是四類正知中的“不癡正知”，憑此正知深入看透精神界的心路過程，徹見心如何牽動身軀在衣、食、住、行上的表態。看見自身如此，也看見別人之身行亦是如此，同時也能照見在衣、食、住、行上的表態及意念，兩者一前一後、相呼相應的顯現與消滅之現象。

我還記得有一回在泰國東部新出家的時候，老師派我往大深山修習，體驗做個“阿練若者”。在進山之前，導師跟我說：“你現在是走著入山的，也許會被抬著下山（收

屍)。”在大森林內，猛蛇老虎什麼都有，這就要看你的膽量。老師的叮嚀就是讓我有個正知而行的意念，確知自己的所在，確知自己的原意與目的，如此在正知之下而修就不會引生膽怯、懊悔及惱怨。

我也曾到過阿姜查的國際叢林道場，那兒全都是西方人，是一片寬闊的原始森林，茅棚與茅棚之間相隔很遠，互相不見不聞，小徑都是沙路，常會遇到那些抬高頭的眼鏡蛇。有一個夜晚，更有條眼鏡蛇鑽進我住的茅棚來跟我共蓆。像這種修行隨時都會把命丟，現在回想，覺得很值得。因為沒有疑惑，也就沒有遺憾；因為正知而行，故能正智而對。出家人在泰國可以當個雲游僧，無拘無束地遍走四方，在中國香港可就不易行了，最現實的莫過於“沒錢行不通”。

還有經文中所提到的“前瞻或旁觀時，以正知而行”，是針對於視覺上的功夫。行道者在前瞻後視、左看右望之下都得以正知而視，必須清澈地了知眼睛感官、眼識、眼看之對象（色塵）這三合一的現象，皆是因緣和合所生，沒有獨立的主體。

就拿眼識來講，當眼睛向外瞧的時候，景象撞擊眼門及意門，心路過程就會“隨擊應變”，心理現象即刻開啟。這時，作意心所會注意景象，在投注所緣的同時，自然會出現轉向心，隨著唯作心轉向以後，眼識異熟心跟著自動的出現。這時候視眼識異熟心所對的景象是好是壞，才會產生善業異熟心或不善業異熟心。當眼識滅之後，自然會出現領受心、檢查心、唯作確定心及善惡的速行心。

這一系列的心路過程都是自生自滅，各司其職地執行其剎那間的作用，接著壞滅讓路成為下一個心生起的條件。行道者如是觀察到心識剎那交替更動，從中了知自心如遊客走馬看花一般，完全沒有自主，只是在生滅裡穿梭不停，根本沒有“看”的人，一切都是五蘊的相續生滅而已。能如是察知就是“不癡正知”。

“屈伸肢體時，以正知而行”，是進一步對四肢移動上的關注。有人認為這種細節何必拘束，何用觀照！雖知我們是個活人並非機械人，就得有活得清楚、活得踏實之心態。常人的小動作太多，致使在行禪或坐禪時都會有一些小動作，如搔癢、撥髮、甩手、搖頭、搖腿的習慣性小動作。在培養正知正念時連這些蛛絲馬跡的小動作都得細心觀照，絲毫不放逸。如此緊密的觀照，自然也就能照見

屈伸肢體時心識如何參與、發制及執行任務。一旦清除屈伸肢體的緣由，就是“不癡正知”了。

“著袈裟、持衣鉢時，以正知而行”，是指行道者在穿衣及持器皿時須有正知，對於披衣的目的，有明確的意念，了知只是為了遮蔽身體、防寒擋陽以及防護蚊蟲的侵襲。而器皿是為了盛食物，以滋養這色身。這是對穿衣及器皿受用上的“有益正知”。

在衣著上及器皿不起貪執、不計好壞，時常正念思惟飲食適量而止，不圖美味；穿著但求披護，不謀盛裝嚴身，不奢侈、不浮誇，此為“適宜正知”。更進一步的保持正知，在穿衣、托鉢時都心無旁騖，仍然專注在自己的禪修目標——呼吸上，這種是屬於“行處正知”。心專注一處，無論穿衣托鉢都密切觀照，也就能隨觀隨知穿衣托鉢的只是名色相續流的現象，並沒有所謂的“人”在穿、“我”在托，自色跟外色都在生滅交替，心路過程也同樣是隨生隨滅。能這樣的確知就是“不癡正知”。

至於飲食、咀嚼、嚐味時，以正知而行。這就如中國祖師禪的高僧所言：吃飯、喝水、睡覺都是禪。不明其理

的人就誤以為不修邊幅也是禪，其實中國祖師禪的教導就是以正知為主，這正知是一片清晰的心智，不含糊地知曉自己的所作所為。即使是一頓飯也吃得明白、吃得清楚。

行道者在飲食時都以正知之心觀察自己所受用的飯食，不是圖個以恣口腹、保養色身，更不是要腸肥腦滿。於是對食物的要求不生執著，無論好壞、不著其味。清晰明白受食是為了維持這色身，有充沛的力量來修習梵行，這是“有益正知”。

行道者若能在行往或歸來、前瞻或旁觀屈伸肢體、著袈裟、持衣鉢，以及飲食、咀嚼、嚐味時，都以正知而行，“有身”之概念就會自動消滅，此後不會再起我相、人相、眾生相及壽者相之牢執，心清意明，顛倒錯見一掃而空。亦即吻合了佛陀所謂的：

於是“有身”之念現起，唯有正念與覺照，
無所依而住，不在貪著世間之任何事物。諸
比丘！此即安住於身，循身觀察。

不淨觀 (paṭikūlamanasikāra)

比丘思惟此身，自足底而上、由頭髮而下，皮所覆包，遍滿不淨，思惟：“於此身有髮、毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨、髓、腎、心、肝、肋膜、脾、肺、腸、腸間膜、胃中物、糞、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、皮脂、唾、涕、關節、液、尿。”

大家都知道佛陀說法都是觀機逗教，因了各人的根器不同，雖然講的是同一個主題，但因人而異就有不同的內容。就拿“四念住”來說，有時候他只講其中一個念住法，比如對頓慧的人講“身念住”；對比較聰慧一些的，就講“受念住”。因為“身念住”是比較粗的，適宜根性比較淺的人。“身念住”的修行法有好幾種的途徑，當中有“身至念”法就是將身體分為三十二個部份來研究，其中數個較為人熟悉的部份，比如髮、毛、爪、齒和皮，即是頭髮、體毛、指甲、牙齒和皮膚。對頭髮的分析研究，了解頭髮的顏色、味道與形象是怎樣的。這般研究是要去看頭髮是沒有實性在內——它依緣而生，也依緣而滅。

這種修法最適合哪些人呢？就是最適合那些喜歡去參加世界小姐、世界先生選美會的人。喜歡當世界小姐、世界先生的人都是愛美主義者，都患有自戀症，將這臭皮囊視為可親可愛、完美無瑕因而生起我慢狂大。“身至念”是專門對治、破除對色身肉體的牢執，它將色身剖析為三十二個部份來看，最終發現根本沒有一樣是美麗、令人喜愛的。

兩種不淨觀

對於貪欲心及淫欲心重的人，修習不淨觀能起著一定的作用——至少可以清心寡欲。所謂食色性也，當今的世界處於一片動盪不安的狀態，許多的糾紛皆由於食、色引起。這兩條禍根糾纏著眾生，使眾生沉淪、深陷痛苦的深淵裡。佛陀看見食、色兩條禍根禍害無窮，於是教導“不淨觀”，讓眾生從這禪修法裡擺脫那無始以來的枷鎖，那束縛著眾生於生死的鎖鏈。這“不淨觀”與“安般念”合稱為“二甘露門”，即兩種証入不死境域的靈藥。

“不淨觀”的作觀法分為兩種，即“有識不淨觀”及“無識不淨觀”。有識不淨觀是取自己或其他活著的人來作觀；無識不淨觀即取屍體作觀。這裡所述的“身至念”法將色身剖析為三十二個部份來觀，就是“有識不淨觀”。

佛陀對這三十二個部份的分析在經典裡有著這麼一個比喻：

諸比丘！猶如兩端開口之糧袋，裝入種種穀米，諸如：稻、米、綠豆、豌豆、芝麻、精米。視力佳者，解開糧袋，觀察分辨：此是稻、此是米、此是綠豆、此是豌豆、此是芝麻、此是精米。

佛陀引用“兩端開口之糧袋”以形容這副臭皮囊上下兩口，一進一出即納取與排洩的作用。裝入種種在這副臭皮囊裡的“穀類”是指在體內的毛髮等三十二部份器官及體物，必須在擁有“視力佳”的行道者，以慧刀“解開糧袋”經過細心“觀察分辨”，悟出此身軀是以各種不同部份組合而成，充滿污垢，腥臭骯髒。

如是，比丘安住於身，觀照內身，觀照外身，
觀照內外身。

將身體分解為三十二部份作觀是一種模擬方式，千萬別誤會了是用刀切開肉身，血淋淋的取出體內的器官及體物。一字之誤可是害人不淺，老衲可擔當不起。對於“身至

念”的觀照必須認識到三種身的區別，計有：三十二身分、色身、名身。在觀照內、外身時亦得照見這三種身。行道者以此觀照、鑽研、安住於身，漸漸地看見三十二身分的色聚，通過色聚的分析也就見到究竟色法。並且也順觀眼、耳、鼻、舌、身、意六門中的色法，如此將三十二身分及六門色法拼合而成的色身作觀。當觀照入微時，亦取究竟色法為目標，隨觀從中生起的究竟名法。這些名法，即“名身”也。

如是隨觀生法，隨觀滅法，隨觀生滅法。

經過一番精勤不息的作觀下，對自身、他身、三十二身分、色身、名身的認知已深入，觀智亦漸漸成熟便能滌蕩有身塵勞，破除我相、人相、眾生相而得無所依而住，此後不在貪念五蘊世間，無礙自在。

於是“有身”之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不在貪著世間之任何事物。諸比丘！此即安住於身，循身觀察。

四界分別 (dhātumanasikāra)

諸比丘！比丘於任何姿勢中，以各種界思惟觀察此身，即：此身有地界、水界、火界、風界。

“四念住”的首項“身念住”，就是取排在五蘊之首的色蘊作為觀照目標。所謂的“色蘊”就是指以地、水、火、風四大組成的身體，由此身體著手作為我們研究的首要對象。身體在巴利文中稱“卡野”（*kāya*），這個字眼的涵義，不僅指肉身軀體——凡是積聚之物都叫做身體。如果用“體”字來論，就分有兩種體：一是我們呼吸的氣體，另一是肉體。氣體與肉體兩者和合成一個活動的表體，造成能夠舉手投足、善言道論的生命現狀。

我們為什麼要取身體作為修觀照的對象呢？其中的道理眾多，就如今天早上我們研究了二十八種色法，主要目的就是要破除對身體的執著。因為在色法之中，使人產生“我”及“我所”的錯見，因這錯見便對這個身體起了牢執，最後被囚困在這個身體內受諸折磨。

依據佛陀的教導，有兩種四界分別觀的方法，即簡略法與詳盡法。佛陀在《界分別經》、《大象跡喻經》中教導詳盡法。而在《大念處經》中教導簡略法。這四界分別觀的修習是以四大的特相來觀察辨識全身的四界，進而辨識單一色聚的四界。四大的特相如下：

地界特相：硬、粗、重、軟、 滑、輕	}	總合：十二種特相
水界特相：流動、黏結		
火界特相：熱、冷		
風界特相：支持、推動		

修習四界分別觀的過程必須從一個特相開始，然後逐一觀察，直到能辨識四界所有的十二種特相。在使用安般念的作觀下，我們對呼吸在進入體內所產生的現象入微觀察，例如氣息從鼻孔入時，那股氣息的推動從鼻孔滑行到胸部，再從胸部擴張推動到身體其他部位，對整個過程一一觀察入微。然後從一種特相伸延到十二種特相，直到辨識清楚為止。

四界分別觀亦是佛門一種解剖學，修行者將身體作模擬分解，將之歸類為四大。就如佛陀所言：

諸比丘！猶如熟練之屠牛者，或屠牛者之弟子屠宰牛隻，並將其肢解成塊後，坐於四衢道口。如是諸比丘！比丘於任何姿勢中，以各種界思惟觀察此身，即：此身有地界、水界、火界、風界。

修行者好像屠夫宰殺牛隻後，將其軀體分解切成小片，即等於分解為地、水、火、風四大之所屬，立於十字路口的中央——即四條大道之中作買賣。四道就是身體的行、住、坐、臥四威儀。在身體的四威儀中觀察分辨四大所屬，並照見四界單一的色聚，再進一步觀察色聚裡的所造色。如是觀察自可破除色法的相續密集、組合密集、作用密集，徹底見到究竟色法。到頭來發覺只有四大，並沒有身體的存在，如是修行者破了我相、人相、眾生相。也就是依教奉行，如經中曰：

如是，比丘安住於身，觀照內身、觀照外身，觀照內外身。

緊隨接著，將色法與名法的湊合因緣入微觀察，見諸因緣亦是存在於無常、苦、無我的本質。如是即：

比丘安住於身，隨觀生法，隨觀滅法，隨觀生滅法。

當看見三法印後，自然破除了密集的概念，不再有“我”、“我所”，即“自我”及“我的”之謬見。於是“有身”之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不在貪著世間之任何事物。待觀智成熟時，便能成就道智與果智而証知涅槃。

諸比丘！此即安住於身，循身觀察。安住於身，隨觀生法，隨觀滅法，隨觀生滅法。

墓園九相 (navasīvathikā)

復次，諸比丘！猶如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍：死後經一日、二日，乃至三日，腫脹、青瘀、腐爛；被烏鴉、老鷹、禿鷹所啄食，或被犬、豺狼所噉食，乃至被各種蟲所噬食；已成血肉附著，筋腱連結之骸骨；已成無肉血跡漫塗，筋腱連結之骸骨；已成無血無肉，筋腱連結之骸骨；已成骸骨散置各處；有手骨、踝骨、腳骨、小腿骨、

大腿骨、髌骨、肋骨、背骨、胸骨、頸椎骨、下顎骨、牙齦骨、頭蓋骨；已成如螺色之白骨；已成骸骨堆積年餘；骸骨粉碎成骨粉。因此反觀自身，思惟：“此身亦為如是法，難免如此之情況。”

對於色欲較強的人，佛陀除了教他們“不淨觀”法以外，還有墳墓居的觀屍法。觀屍法就是取屍體作觀，藉以透視這個身體是如何邐邐，當中分作十個步驟。

古時印度人的葬禮皆是以棄屍於林中為主，提供了觀屍的方便，因此佛陀鼓勵比丘們到屍林中作“不淨觀”法。從一副完整的屍首開始作觀直到只存屍骨為止，當中是需要一段長時間的培訓才建立起“透視力”，看透人身徒生厭惡之心而得離欲。現代社會要作這種修行唯在泰國，其他地方是無法可行的。在香港及大馬根本是天方夜譚，真是“大吉利是”。由於泰國人長期在佛法中熏陶，瞭解僧人修行法，於是在逝世後都會將屍體供養到寺院作修行的工具，一來修福，二來積德，是對存亡兩利的善後事。

有些寺院會將屍體注射防腐劑並置放在玻璃棺內，讓修行人可以目睹清楚。又有些喪家會為亡者在寺內角落

處建一間寮房，將棺木併放在裡面，雖說是墓穴，但亦是僧寮，這是用來供養出家人住的，可以說是活人與死人共居，一個與世無爭的安樂窩。

深山洞穴是我家，樹下墳墓是我床，
兩袖清風悠閑僧，山河大地任我行。

當年我在泰國初出家之時，亦得經過這一類的訓練課。那是在春武里府的越高邁典叢林，這個道場有一個茅棚，裡頭收藏了一對夫婦的屍體，是喪家供養給寺院的。茅屋是喪家建在兩棵大樹下，由於茅屋長時間被大樹遮著，屋內一片陰森森的，中央只吊著一盞微暗的小燈。初來步到受訓的我，每天晚課及坐禪完畢，八九點鐘的時候，便被主持差送關進這間屍房直至第二天早上。對於我這個生平不曾嘗試過這類恐怖訓練的小子來說，可真是陪上了小命，試想那時的心情是怎麼樣慌亂。經過三晚的考驗，心才平穩下來，才能進入禪觀而克服恐懼。

在“佛使尊者”的解脫園林裡，有一座雙層板屋，是供修行者住的大寮房，樓下大廳吊掛著三副骨骼——那是一對夫妻加上一個孩子的骨骼；正是兩副老骨頭、一副嫩骨頭，任君選擇，讓你作觀。三副骨骼垂吊在寧靜的大廳，

風吹之時骨骼擺動的啦啦卡格聲，真的令你觀到仔細入微，不敢打妄想。

這種修法屬於墓園九相的“白骨觀”，它亦是不淨觀之一，屬“四念住”中的“身念住”法。千萬不要誤會這“四念住”的法只是限於我們出家人修的，只要你是一個人，你也有修的份兒，只要你是一個人，就會發生在你身上，因此，要好好藉著人生寶貴的時間，大家深入去了解何謂“四念住”。

如是，比丘安住於身，觀照內身，觀照外身，觀照內外身。

觀屍這道禪法屬於“無識不淨觀”，主要是讓行道者生起厭離，去除貪欲。眾生視身如命、惜身如玉，更對這色身生起情欲之執，顛倒迷戀。佛陀說凡夫要厭惡身體並非難，但卻不容易生厭離心。厭惡別人骯髒臭劣乃人人皆有，但厭離自身污垢的人卻少見。在觀屍時除了觀九種惡相以外，還要思惟緣起，不能了解緣起就無法提升身念住的修行，那就無緣問津解脫。思惟身體得存有無明、行、愛、業、取、食等因緣，互助相集才形成這五蘊。雖有厭離心但不解因緣就滯留不前，仍然處身於煩惱中。明白

了因緣集，也得了解因緣滅，才能斷除再生因緣而斷出輪迴。

如此思惟不淨之身，觀自身、他身之不淨使厭離心生起，同時亦深入內外的究竟色法及內外的究竟名法，了解它們都在無常、苦、無我中遷移變異，窺視到它們空無自性，只是名色相續生滅的現象，不見人我、眾生常存不變的個體存在。這就依照佛陀所言的：

安住於身，隨觀生法，隨觀滅法，隨觀生滅法。

如此恆常思惟剎那生滅及因緣生滅，自可遠離“常相”而證入“空相”。到了觀智成熟時，就從“此身是我”的觀念脫出，印証了佛陀所說：

於是“有身”之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不在貪著世間之任何事物。諸比丘！此即安住於身，循身觀察。

