

第五章

受觀念住

第五章 受觀念住

“受”——情緒之導火線，引生百般感受。

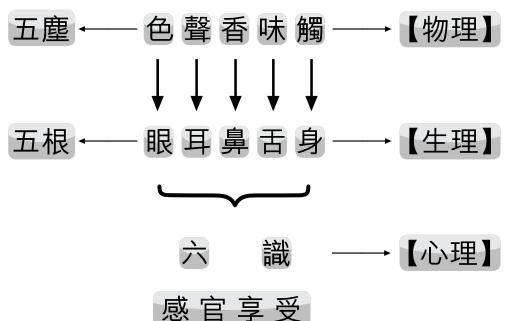
復次，諸比丘！比丘如何安住於受，隨觀感受？在此，諸比丘！比丘經驗樂受時，了知：“我經驗樂受”；經驗苦受時，了知：“我經驗苦受”；經驗不苦不樂受時，了知：“我經驗不苦不樂受”；感受有愛染的樂受時，了知：“我正經歷有愛染的樂受”；感受有愛染的苦受時，了知：“我正經歷有愛染的苦受”；感受有愛染的不苦不樂受時，了知：“我正經歷有愛染的不苦不樂受”；感到無愛染的樂受時，了知：“我正經歷無愛染的樂受”；感到無愛染的苦受時，了知：“我正經歷無愛染的苦受”；感到無愛染的不苦不樂受時，了知：“我正經歷無愛染的不苦不樂受。”

如是，比丘安住於受，觀照內受；安住於受，觀照外受；安住於受，觀照內外受。安住於受，隨觀生法；安住於受，隨觀滅法；安住於受，隨觀生滅法。

於是“有受”之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。諸比丘！此即比丘安住於受，隨觀感受。

“受念住”的修法主要是取五蘊中的受蘊作為觀照目標。“受蘊”指物理、生理與心理之間產生的反應現象。

物理包含什麼呢？物理包含五種外在的物質，即用眼看到的、用耳聽到的、用鼻嗅到的、用舌嚐到的、用身體觸到的，亦即色、聲、香、味、觸這五塵。



受的引申簡表

在日常生活中靠眼、耳、鼻、舌、身這五個生理感官跟五塵接合，於是在心理上便產生了一種反應現象——感受。在這世上，試問哪一個人沒有感受的呢？“受”不限制於佛教徒，不管你是那個宗教信徒，只要你是一個人、是個活人便會有所感受。

感受所帶來的，是會產生怎麼樣的現象呢？那些現象又是如何產生的呢？這就是佛陀教導我們去探討、去研究的第二個對象。換言之，“受觀念住”是去研究由物理與生理混合所產生的心理反應，到底是怎麼樣的一回事。

感受的現狀可分兩個階段。表層是物理與生理的感受，內層的感受是深入的，則是心理也。這就是一般上常人所稱的身、心感受，兩者各有所別、各有所受。正如佛陀說，當我們生病的時候，不要讓我們的心也跟著一塊兒去病。是啊，我們要隔開它，別讓這個病深入到心裡去。這樣子我們便病得自在、病得安樂。因此，我們要用修行去體會、破解、找出這個連繫，用利剪把它剪斷；痛就由得它去痛。這是要在禪修中，我們自己親歷其境，去面對這種痛的感受，並以堅忍之心去承受它、觀察它，然後揮出銳利的慧劍把它斬斷。試想這是不是一件苦上加苦的差事呀！而事實上在苦過之後，就是樂在其中！所以，離苦得樂是要付出代價的。

享“受”至上

崇尚享受主義的人生活講求品味，追求事物的美觀與素質。現代人認為擁有奢侈的物品就是懂得享受，於是造成一個金錢掛帥、物欲橫行的社會。為人在世需及時享樂，莫待老來徒傷悲——這是享受主義者的心態。

事實上，眾生生存的現象界皆被“受”所主宰，我們的生活常態就是全因“受”作祟而演變出萬花筒的社會。佛陀道明這“受”是世間主，世間一切，不論是物質上、情感上、藝術上、宗教上或文化上的，都是“受”的傑作。因為“受”的驅駛，我們成為受的奴隸，心甘情願來“活受罪”——文雅的說法就是享“受”至上。

生活感受因人而異——千奇百怪的行為與動作，就是最好的證明。佛陀就這一點而歸納成兩種的受，即“世俗受”與“非世俗受”。

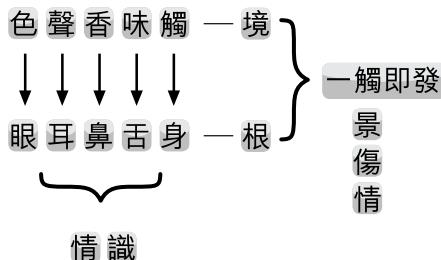
(一) 世俗之受 (*sāmisa*)

——愛染 (*chagehasita sāmisam vedanam*)

“世俗之受”通指六種居家生活的愛染之受，即六欲的享受，亦稱有肉的受、有輪迴基礎、有隨眠、有束縛的受。

(二) 出離之受 (*nirāmisa*) ——無愛染

“出離之受”是非世俗、非染著、非依五欲之受，是無愛染的五出離之受，即一切善法、出家、禪定、觀智、涅槃。



三種受

(一) 樂受

凡是使到身心適宜的、喜歡的、能夠承受的就稱為“樂受”。看得悅樂、聽得悅樂，以及一切很適宜感官的，就叫作“樂受”。

(二) 苦受

凡是使我們的身心產生一種抗拒、一種違逆的，就叫作“苦受”。人生之中哪一個沒有經歷過苦受呢？比如，天氣冷了點，覺得要添衣防寒，已經是一種苦受的現象。

(三) 捨受

捨受是一種不苦不樂、中性的感受。

以上三種感受，是怎樣從我們的生理及心理激發出來的？這就要靠我們在禪修中看到它、觀到其來源，並趁勢築好心裡的防堤，之後每天在生活中面對任何衝擊時，由於你的防堤築好了，在一觸即發時所引爆的“情緒”就無法侵擊到你的心底層——那你不就是個觀自在菩薩了嗎？

情緒到底是什麼？

情緒弄人，令人生百般感受。一個情緒化的人令人捉摸不住，甚至連他自己都不明白自己是個怎麼樣性格的人。情緒到底是什麼？情緒由何而來？這個就是要修“受觀念住”的原因。

心理學家對“情緒”的定義

對於情緒的確切定義，心理學家和哲學家已經爭辯了一百多年。根據哈佛大學教授丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）的定義，所謂情緒，是指“感覺及其特有的思想、生理與心理的狀態，以及相關的行為傾向”。

情緒是如何發生的？

心理學家詹姆士（W.James）認為我們之所以能辨識不同的情緒，在於每種情緒都有其特殊的生理模式。所以，當我們受到外界（外塵）的刺激時（例如生氣、憤怒），其生理立刻產生變化，然後大腦會辨識生理上的改變。如果是情緒性的反應，訊息便傳到腦部的杏仁核以啟動情緒中樞。因此，我們會感覺到自己有生氣、憤怒、快樂或滿足等情緒上的反應。

不過，這樣的看法並不周詳。一個事件的發生，雖然會啟動我們的情緒中樞，可是大腦對情緒的判斷，並非僅靠生理反應，還加上了信念系統的解讀。也就是說，事件的發生所造成的刺激，並不是影響情緒的必要條件——我們對事情的看法、人生觀、價值觀和道德觀，才是主導情緒的重要因素。既然我們已經知道信念系統是左右情緒的重要因素，就應該進一步了解管理情緒的方法。

情緒無法控制只能管理

情緒本身是無法控制的，當情緒發作時，不但會傷害別人，同時也會傷害自己。因此，一定要學習管理情緒。管理情緒可分成下面兩個步驟：

（一）第一步——學會“自覺”——禪觀之運用

所謂“自覺”就是知道自己現在的情緒狀態，可用禪觀來了解自己現在正處於哪一種狀況，以及能知道自己情緒起因的信念系統為何。

（二）第二步——調整自己的情緒狀態

調整情緒的方法有兩種：一是調整自己的信念系統，找出不合理的想法。例如人在自殺前，即沒有針對引起他自我了斷念頭的信念系統，予以調整，才會因一時的沮喪、難過而走上不歸路。另一則是要用合理的想法來取代不合理的想法，這樣才能使我們的情緒得到比較好的反應。這種的調整法就是以“受念住”之內觀禪法來整頓處理百般感受，糾正自己的信念系統。

改變不合理的想法

一般上，我們依“四正勤”之觀法來調整心受深處的善惡意念、消極或極端的思想，把不合理的想法予以改變，從客觀、持平的角度，重新詮釋以往謬誤、偏頗的想法，使得整個信念系統置於正軌。

當我們不但知道情緒的來源，同時也了解到情緒管理的重要性之後，就可以利用上述的方法，來改變我們的信念系統，以達到管理情緒、改變行為的目的，這就是修習“受念住”的功用。

澄清價值觀

由於每個人的價值判斷不同，連帶影響到我們對事物的看法和處理態度也不同。因此，一定要澄清自己的價值觀，這樣碰到問題時才能做出正確的判斷。特別是對自己的弱點和缺點、長處和短處、挫折忍受力以及能力的限制等等，都應該多做了解。佛陀說：“人應該先調整自己，然後才去教誨別人”。正視自己，認真看待自己，抱持著“己所不欲、勿施予人”的理念，莫將自己不滿、憤恨的情緒施予別人，要別人同感同受。有些人不願正視自己的

弱點，一遇到挫折，就以阿Q式的精神勝利法自我安慰；比較極端的，甚至用自我毀滅或玉石俱焚的手段，達到逃避問題的目的，不但於事無補，反而造成更多的問題與遺憾。

學習自我控制

修習“受念住”就等於學習自我控制，可以幫助我們在面對壓力時調適心情、管理情緒。具體的做法是：以慈悲自我懲罰和喜捨自我獎勵。在歷史上，“勾踐復國”的故事是最著名的自我控制極限的例子。

觀受是苦——若以慧眼觀，眾苦皆消滅

“活受罪”這句話並非消極的語言——它是通俗語，指遇到一切不如意、不適宜的事。“活受罪”確含有法義，只是不甚明顯。如果改以“活受苦”來稱那就法味具足，大快佛心。世人生活感受良多，有如意有不如意，有樂也有苦。不論好壞都只是一個感受，但卻被感受作弄，造成心境時好時壞。由此可見，這感受本身是非恆常、非舒適、非自主性的。

修道習法的人應當思惟諸受是無常、是苦、是非我；並且以慧觀察一切的受是緣起法——受的生起必須依靠名法的結合才能生起；受蘊必須依靠心所依處，色才能發生功效。而所緣的對象——即境相的攀緣，有賴於六根的吻合，即接觸的塵相，才得因緣具足，引生百般感受。

佛陀在《受攝受經》中為長爪梵志說明受的緣起、受的無常。經云：

受是無常的，所以是有為法；因它是有為法，所以是緣起法；因它是緣起法，所以是壞滅法；因它有滅有壞，所以要離欲它，不執著它。如果能這樣觀，修行者能夠厭離樂受、苦受與不苦不樂受；如果能厭離受，便能遠離欲染；如果能遠離欲染，便能得到解脫。

《中部·七十四·受攝受經》

“受”是情緒之導火線，能引生百般感受。明白了這道理，我們就可避免陷入情緒之網，不再作個朝夕不保的“變色龍”。要守得住妄心就要懂得如何清理門戶，作個罡直不阿的“掌門人”。只要依據經典所指示，以慧眼於六門中做觀，把守洞穴修四界分別觀，直到看見色聚，分析色

聚中的究竟色法時，便能照見六門。守得住門戶就能從中了解受、了解內在的受、了解外在的受、了解內在外在的受。如此，止智慧，憑藉有止、有定、有樂、微細的樂，而不會迷惑於苦；有觀智慧，了知無常的逼迫，了知無常的苦，因此不迷惑於樂。

第六章

心觀念住

第六章 心觀念住

比丘安住於心，隨觀心識。

心識之別

“心”在佛法中是屬於精神界的現象，又稱為“名法”；“識”的功用為“識別了知”，即是對感官所攀緣的外塵能起分別了達為性，例如明白意會、領悟知曉、解讀分析。在日常生活裡，我們跟外界的接觸，所產生的反應現象就是靠這“識”的運作才有種種表態。

“人心隔肚皮，難測亦難料”，心念的活動是個複雜又深邃的學問。要修“心念住”就得認識五蘊組成的色法與名法：色法是物質體，是可以觸摸得到、有形象的；名法是精神界，難以捉摸，是無形的。色蘊攝收一切色法；受、想、行、識四蘊歸於名法。“四念住”攝取於五蘊，於“身念住”探究色蘊，於“受念住”探究受蘊，於“心念住”探究想、行、識三蘊。若再深入以阿毗達磨來論，可將這名法中的四個蘊再區分為兩類，

即：受、想、行三蘊屬於“心所法”；名識蘊屬於“心法”。阿毗達磨將人的心理狀態分析得很清楚，可以稱為佛家的心理學。

心與心所

“心”和“心所”在我們精神上扮演著什麼角色呢？

“心所”好似大臣，是經理亦是伙計；“心”就是主人翁、是王、是老總。“心”好比家中主人，“心所”就是客人。譬如說，你是一家之主，那你的兒女是什麼？（有學員答：客人。）噢！你修了一天，便學到看得這麼開了？兒女不是身外物吧？（學員答：是家屬。）對呀，但主人是你啊，對不對？“心”就等如你是主人，“心所”就如你的兒女，是家屬。主人能夠作主嘛，家屬只能夠配合，最後的決定權仍歸於主人。

在日常生活中，“心”跟“心所”互相配合、互相牽連，如影隨形，是一對最佳拍擋。然而於佛法角度來看，我們一般人在生活中，往往任由“心所”去作主，“心”自己本身不願做主。我們常常讓這個客人做主呀，自己卻縮在一邊！因此，“心所”就喧賓奪主搶上灘，搞得我們顛倒夢想，認賊作父。（學員問：先入為主是什麼一回事？）先入

為主是經過“心所”的煽動，“心”自己六神無主，拿不定主意，於是便被“心所”後來居上。

人在精神方面，不單止有一種心意那麼簡單，心意以外，還有很多未察知出來的“心所”。你可能認為你的心意操縱你的一切活動，也習慣於讓自己的心意這樣想；這樣一來，你的心意就自然認為它大到不得了，它要怎樣你都不能不聽從。其實，你可以駕馭自己的心意，重新訓練它。心意如果被真誠地訓練了，它可以成為聽從你的一套有用的工具。你的心意成為你的工具以後，你要怎樣使用它都可以。你現在使用的心意，只是個習慣性的心意——而習慣是可以改變的。我們一定要肯去改變心意，明白心意可以被重新訓練，使它成為積極的工具，去發掘那尚未開發的智慧和力量。

人們常常誤解，以為自己的心意在控制自己，自己拿自己沒有辦法，怨都沒有用——這真是大錯特錯！事實上，我們可以控制我們的心意，可以像使用工具一樣的使用它；只要你不和壞習慣妥協，不讓“心所”隨意作弄，學會隔離它，就相安無事了。

“心所”在佛家來說，不多不少，共有五十二個。很多，很複雜哩！因此，當你靜下來閉目靜思的時候，“心所”就竄出來，出現在你的銀幕——在你的腦海裡顯現出，種種影像，或者是劉德華啦、梅艷芳啦，什麼都有。因此，在你坐禪的時候，會奇怪：“咦，我沒有去想他的，為什麼他會出現的呢？”那就是“心所”正在活動著的緣故。

你的“心”原本是守著呼吸，但是在不經意的情況下，許多妄念湧出，呈現種種美麗的畫面——在你的腦海裡看到劉德華在投奔怒海呀，你也開始怒髮衝冠了，一會兒這妄念即消失去。那就是正“心”受到“心所”之誘惑下，受到騷擾，被侵佔了。因此修禪的時候，無論妄想是什麼，呈現什麼樣的畫面，你都要保持一個中立的態度。那個中立的態度，就是使用“知道、知道、知道”的覺念保持警惕，將你跟妄想分開，置身於外，不被它拉走。這個妄想是“心所”在作祟，只要你不理它、不著意，它便會自動消失。千萬不要小看這個“知道、知道、知道”的覺念，練熟了它是最佳武器，就等於咒語了，能祛邪驅魔，使你百毒不侵。否則的話這個“心所”會使你東邪西毒，那時候就苦海無邊了。

這五十二個“心所”分為四組，其中一組共有七個心所，叫“遍一切心所”。“遍一切”即是廿四小時的後勤者，守候著你，只要根塵一觸就會發動“心所”，於是它便來煽動、起來活動，故有一觸即發之說。這七個“心所”形影不離地跟著心，甚至在你一動念時，它就在察覺不到的情況下出來。所以，我們坐禪用觀來提防它真的要一番功夫，因為它實在來得太快、太急促，而且還是層出不窮的，一旦你分神守不住心，便被它偷偷進入心裡。今天由於時間所限，要留待另一次機會再詳細講解這七個“心所”。

精神的另一個主要部份，就是“心”。“心”即是主人，但這個主人是呆的，因為它被無明作弄，認賊作父，認了這個“心所”為主，自己不懂作主。

“心”不是指胸部之內的肉團心，而是打從我們頭頂到腳趾尖能夠產生反應的，都叫作“心”。這個心，不止一個，總共有八十九個。這麼多心，又怎可能只點一個心呢？所以，“對你一條心”這句話，是句荒唐話。

“心”與“心所”之間是怎樣運作的呢？就像海水跟海浪：海水始終是海水，海浪始終是海浪；海面上會出現種種不同的浪，大浪小浪，甚至海嘯。海水等如心，海浪等

如心所，心所不斷在跳動著。打一個簡單而實際的比喻：修禪修得這麼辛苦，到了晚上十時，下課了，返回寮房，雙腳一伸，不久便進入夢鄉，顛三倒四，夢見自己參加世界盃，在夢中踢足球，大腳一踢，從床上跌到地面，然後驚醒。

每個人都有作夢的現象，為什麼睡眠時會有這個表態呢？往往在很多夢中，都是身不由己的。那麼，是誰在搬美夢出來的呢？就是你的“心所”。這七個“心所”是沒有休息的，廿四小時長期工作。你沒有給它福利，沒有給它花紅，而它卻為你默默耕耘，它是一個忠厚的伙伴。

一個人老了，心識便容易迷惑成為“老懵懂”。病來時，躺在床上便會胡言亂語；尤其是那些將要去世的病患者，普遍上都會出現一類怪現象。他會自言說“啊，你的祖父祖母來了！快把椅子搬過來給他們坐，泡咖啡給他們喝”之類的話。那個在他病榻旁照顧的孫女，莫名其妙地望著病患者，加上是夜深人靜，風吹得門窗怪響，害得照顧者只管汗毛倒豎，便趕緊地唸小悲咒、大悲咒、十小咒等，什麼經咒都唸出來了，甚至佛像都全搬出來，用來鎮壓驅邪。但還是沒有作用，他還是在那裡說著：“來了，爺爺正在來了！”你說這到底是怎麼的一回事？這就是“心所”

在老人的精神內霸佔主位自由活動，心識失控了，在講癡話。

這個老人所看到的境相，是從外間來的嗎？不是，是他內在的“心視屏幕”自行映射出來的。“心所”是個自動掣，將他以前所見所聞的映射出來，尤其是臨終的那剎那，對活的人來講就是恆常做夢。生前是日見夜見親人，死後過久沒見，因而思念起親人來，成為一股反彈力。當心識沉下去，先人的影像便首先漂浮出來，心底浮現出一個畫面，只有他自己才看到，旁人根本無法得見。照顧的人唸什麼經也沒有用，甚至請神來也沒有用——這就是“心所”的影響力。所以說，不學佛修行的人，到了老的時候就很容易陷入這種癡迷狀態。

修心養性要趁早，莫待老來悲唉嘆，
好把正心勤奮練，以防昏昧入歧路。

十六種心

雖然在這《大念處經》裡所提到是以觀察十六種心為主，但先明了心理層面的精神狀態亦是重要的。在此讓我們引經據典的來討論一番這“心念住”裡所指的觀察十六種心。

復次，諸比丘！比丘如何安住於心，隨觀心識？於此，諸比丘！比丘心貪欲時，了知：“心貪欲”；心無貪欲時，了知：“心無貪欲”；心瞋恨時，了知：“心瞋恨”；心無瞋恨時，了知：“心無瞋恨”；心愚癡時，了知：“心愚癡”；心無愚癡時，了知：“心無愚癡”；心收縮時，了知：“心收縮”；心渙散時，了知：“心渙散”；心廣大時，了知：“心廣大”；心不廣大時，了知：“心不廣大”；心有上時，了知：“心有上”；心無上時，了知：“心無上”。心專注時，了知：“心專注”；心不專注時，了知：“心不專注”。心解脫時，了知：“心解脫”；心未解脫時，了知：“心未解脫”。

(一) 貪欲心 (*sarāga citta*)

貪欲心分八種：

1. 悅俱邪見相應無行心
2. 悅俱邪見相應有行心
3. 悅俱邪見不相應無行心
4. 悅俱邪見不相應有行心
5. 捨俱邪見相應無行心
6. 捨俱邪見相應有行心
7. 捨俱邪見不相應無行心
8. 捨俱邪見不相應有行心

八種貪根心
(*lobhamūlacitta*)

當中“有行心”指“被動心”，“無行心”指“自動心”。

(二) 無貪欲心 (*vītarāga citta*)

(三) 瞇恨心 (*sadosa citta*)

瞋恨心分兩種：

1. 憂俱瞋恚相應無行心
2. 憂俱瞋恚相應有行心

瞋心擁有激怒的特相：怒漲全身的作用；現起焚燒的狀態。

(四) 無瞋恨心 (*vītadosa citta*)

“無瞋恨”心指一切善心。

(五) 愚癡心 (*samoha citta*)

分別而說，愚癡心有兩種：

1. 捨俱疑相應心
2. 捨俱掉舉相應心

若不分別而說，則愚癡心指一切不善的心。

(六) 無愚癡心 (*vītamoha citta*)

即從止禪、觀禪生起明察心：

止禪
觀禪 } 明察心

(七) 收縮心 (*saṃkhitta citta*)

“收縮的心”即昏沉之心，會導致消沉乏力。

(八) 淚散心 (*vikkhitta citta*)

掉舉心會導致散亂不定。

(九) 廣大心 (*mahaggata citta*)

“廣大心”即色界及無色界心。

(十) 不廣大心 (*amahaggata citta*)

“不廣大心”即欲界的心(五欲五蓋)。

(十一) 有上心 (*sauvattara citta*)

“有上心”指欲界的心。

(十二) 無上心 (*anuttara citta*)

“無上心”包括色界及無色界心。

(十三) 專注心 (*samāhita citta*)

“專注心”是有近行定、安止定的心。

(十四) 不專注心 (*asamāhita citta*)

“不專注心”是沒有近行定、安止定的心。

(十五) 解脫心 (*vimutta citta*)

“解脫心”是安止定中如理作意。

(十六) 未解脱心 (*avimutta citta*)

“未解脱心”於世間道中不能斷惱。

觀心無常

人心主要是被貪、瞋、癡三毒所蓋伏著。這三毒在我們的日常生活中借助身體與感受之牽連，以六根門為媒介，引發種種生活表態，逢苦則憂，遇樂即喜；喜則生起貪心，憂則生起瞋恚。即使有時心境不苦不樂，看似無動於衷，事實上是癡迷所惑，糊塗一時。心是剎那變化，片刻不住，無常悉轉。但凡人皆認為心是永恆不變的，故常聽到人說什麼天長地久、海枯石爛、此志不渝，這些都是未經大腦的癡人說夢話。

修習“心念住”就是要通過禪觀的透視力，了知心的緣起性及其無常性，從而達到放下這個強“我”的牢執。這裡提到的八對十六種心都是屬於世間心，因為仍是取無常、苦、無我本質的觀照，掌握住這顆滯留於世間法的不死心。禪修者一定要恆常作觀心是無常，惟有這樣子才能得以窺察到各種心的生滅現象，了知到心是緣起的、無常的、無我的。

心是緣起法，心生起需得到過去五因，則無明、愛、取、行、業之助緣，再配合名色這現在因，才能顯示出這副精神模樣。這個“名”就是上述的“心”與“心所”；“色”成為依處與所緣。無明、愛、取等生起，心則生起；名色生起，心則生起。無明、愛、取等滅，心則滅。因此，心是不斷在生滅之間浮游，所以是無常法、有壞法、有變異的法。當明心見性之後就會斷除人、我、你之概念，破除眾生相。

在這數天的禪修營裡，大家要好好地待在安養精舍作一番安心養性的實踐工作，很樂意地去欣賞這個千奇萬怪的心。千萬不要用急躁心去觀心，要用忍耐心、微細心、柔和心去看待它、接近它，直到熟悉它，它最後便會變得溫馴；那時候，你便恢復了一片清淨心。

在修禪期間，無論我們看見什麼，聽到什麼都要快刀斬亂麻似的格殺勿留。正如某些禪師所說：“見佛斬佛，見魔斬魔。”坐禪時，你若見到佛相，不要得意忘形趕緊的去五體投地頂禮他——一旦你走了進去，我可就麻煩了。那時候，我們要拿著你的衣服，到十字路口招你的魂回來！

任何時候受到干擾，我們就是以一顆“知道、知道、知道”的覺念來對治它。大家都聽得明白了嗎？懂得其中的奧妙吧！知道這修習的根本吧！就是要以一顆覺念去做一道防堤，隔開妄念。

第七章

法觀念住

第七章 法觀念住

一切有為法，如夢幻泡影，
如露亦如電，應作如是觀。

《金剛經》

法——森羅萬象。

法是什麼？這裡所稱的“法”涵蓋了世間一切所有的森羅萬象之現象界及非現象界，在佛法中稱之為“有為法”及“無為法”兩種。“有為法”是有漏的，即仍有生死之患，“無為法”是無漏的，即斷離生死之境域。“法念住”的內容計有五蓋、五取蘊、內外六處、七覺支、四聖諦五組。這五組當中區分為染污的“有為法”及清淨的“無為法”，前三組是作“四識住”的觀察，亦即觀察“識”分別住於色蘊、受蘊、想蘊、行蘊四個對象上的執取現象；後兩組是與聖道相應菩提分的增長、清淨的“無為法”。

五蓋
五取蘊
內外六處 } 染污的有為法

此二組是與聖道相應：

七覺支
四聖諦 } 清淨的無為法
菩提分的增長

五蓋 (*pañca-nīvaraṇa*)

復次，諸比丘！比丘如何安住於法，觀諸法？在此，諸比丘！比丘安住於法，隨觀諸法，即依五蓋觀察諸法。諸比丘！比丘如何安住於法，依五蓋觀察諸法？

五蓋則貪欲、瞋恚、昏沉、掉舉及疑。這五個遮蓋著我們心智發展的黑法，我們必定要驅除它，要轉黑為明、轉暗為亮。千萬莫輕視這五個傢伙，它們是巨細胞病毒，擁有巨大的侵襲力，能夠荼毒心靈，使得眾生迷失本

性。這五個傢伙除了是禪修上的絆腳石以外，更是我們日常生活作息上的荊棘，它們在我們的眼見、耳聞、鼻嗅、舌嚐、身觸及意念上發揮其深厚功力，會驅使心思轉向一角，傾向一邊。

常言道：“我思故我在。”這個能思的心去捕捉以往的“種種法”（經驗常識），然後安置於“以我為主”的觀念來行事處世，所以說“法與人我”凝結出這個森羅萬象的人世間、萬花筒的社會。

這五蓋到底是何方神聖？起著怎麼樣的影響力？且讓我們略談一二，認識它們一番。

（一）貪欲之蓋能伏蔽心性，產生強烈的追逐不息之念，弄得整個人被欲火焚身。

（二）瞋恚之蓋能伏蔽心性，產生巨甚的排斥厭惡之念，使得身心滾燙，怒氣衝天。

（三）昏沉之蓋能伏蔽心性，產生極重的下垂不振之心，搞到心意羸弱，昏昏欲睡。

(四) 掉舉之蓋能伏蔽心性，引生莫大的浮躁搖晃之心，導致精神昂揚，不守本份。

(五) 疑惑之蓋能伏蔽心性，引起深重的猜測畏懼之念，令意志遲疑，躊躇不前。

五取蘊 (*pañcupādānakkhandha*)

在此，諸比丘！比丘了知：“此是色，此是色之生起，此是色之壞滅。此是受，此是受之生起，此是受之壞滅。此是想，此是想之生起，此是想之壞滅。此是行，此是行之生起，此是行之壞滅。此是識，此是識之生起，此是識之壞滅。”

“五蘊”即色、受、想、行、識五聚有為法。“有為”是有造作、作為、生滅的意思，“蘊”則積聚義，即色等五法，都是因緣和合積聚、前滅後生、相續不斷地顯現生起。“取”是因為色、受、想、行、識五法積聚能構為“執取”的目標，能令人愛不釋手，狂執不放。

“五蘊”不能夠攝持無為法，因為無為法是恆常不變的，與蘊的積聚義不相符合。但一切有為法，五蘊就可攝盡。前一色聚，攝盡了物質界；後四聚屬於心法，攝盡了精神界。有另稱之為“色法”與“名法”：色法有形質的積聚，心、心所等名法為有分限的積聚。

五蘊包括了有情世間和器世間，並且以蘊義肯定了一切有為法都是因緣和合積聚的顯現。學佛人，若能清楚了解五蘊，亦就能夠認識自己和世間的真相。

(一) 色蘊 (*rūpakkhandha*)

所謂的“色蘊”就是指這以地、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。色即物質體，有著“變”、“礙”二義：“變”指一切物體的本質和現象都是時刻不停的在變動；“礙”指一切物質的體質互相障礙，如手與手礙，物與物礙。

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做為修觀照的對象呢？其中的道理眾多，就如今天早上我們研究了二十八種色法，研究色法的主要目的，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，因了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多折磨。

（二）受蘊 (*vedanākkhandha*)

大凡一切在感受上的反應，就是一切覺受上所緣之境。此在“受念住”已說明，不再贅述。

（三）想蘊 (*saññākkhandha*)

心的頭號負擔——精神疾病。

“想”是以取像為性，並能夠生起種種的言說為用。它俱備記取之功用，於對象能造成概念及印象，即依所取之相而住著於心為現狀。當我們內心緣慮境界的時候，在最初一剎那，並沒有形相的直接感覺。完全由這“想心所”生起，才勾畫出種種的相狀：如色相，乃至滅相等差別決定相。並且隨其所見、所聞、所覺、所知的相狀而安立種種名言，起種種言說。

想蘊在精神活動中有著其一定的影響力。想得適宜通達則相安無事，若想入非非過深就會引發精神疾病。什麼是精神疾病？中古時代或早期西方認為精神病者是遭魔鬼附身或受神祇懲罰，因此將病人處以火刑、鞭打或禁閉。不少篤信道教的東方人也認定精神病者是因為“妖鬼附身”或者“風水不佳”之故，才會“發瘋”，必須“作法”驅逐不潔。

醫學初步証實精神疾病是因為大腦功能不穩定所造成。可能的病因有生理因素（如腦部受傷、腦部某種神經傳導物質起變化）、遺傳因素、環境因素和心理因素，多數時候這些因素會相互影響。長期的醫學研究已經証實精神疾病是一種大腦的疾病，和基因有密切的關聯，而與文明進步沒有直接的關係。尤其是狹義的精神病（指精神分裂症、躁鬱症等重性精神病），遺傳和體質的因素佔了很大的比例，不會隨著生活環境改變增加罹患的可能。也許因為醫學進步，這類病人懂得就醫，讓人誤以為有愈來愈多的趨勢。

精神科醫生分析指出，二十一世紀最多的疾病是精神疾病。如果這種說法成立，應該是指輕型的精神科疾病，如輕型的憂鬱症、焦慮症等精神官能症，或和壓力有關的

身心病症。都市化的結果是讓先天體質對挫折、壓力容忍力較差的人，更容易呈現精神異常的現象。在應付壓力的技巧、策略不夠好，及家庭、社區和社會的支持系統也不夠健全的情況下，患者很容易因此發病。正如其他身體出現異常症狀的疾病一樣，精神病人的症狀表現在情緒、思想或行為等方面無法發揮正常、健康的功能。

精神病大致可區分為兩類：一類是嚴重的精神病，如精神分裂症、躁鬱症和重鬱症；另一類是輕型的精神科疾病，如焦慮症、憂鬱症、強迫症、恐慌症等精神官能症。世界衛生組織的分類，是從思想、認知、情感、行為四方面，觀察診斷一個人是否得了精神疾病，又是屬於哪一種類。根據佛家觀念，思想、認知、情感、行為這四方面，都是“心所造法”。若能好好觀照自心、守護意念，不放縱、不鬆懈地提高覺念，自然就能避免自己陷入狂瀾的思想潮，不給“心所”得逞而擾亂君心，就不會招惹到精神疾病。

（四）行蘊 (*saṅkhārakkhandha*)

由行造型。

行蘊是我們的意志活動，這種意志活動就造成了或善或惡的“業”。行蘊其實就是屬於“心所有法”中的“思心所”。這“思心所”擁有造作之功能，就是在意志發動下的行為——包括著身、口、意三種行為在內。故又稱“思心所”為造業之主，它能發動三業，同時也能被業所熏陶，漸變為習，久聚成性。故眾生各個稟性、嗜好、動作等有異，這就是“由行造型”之道理。正所謂一種米養百種人，一個“行”造千類人。因此經典又將它區分為“習行”與“業行”。“習行”是俗語所稱之習慣成自然的本能；“業行”是在造作上潛留下來的後遺症——構造力，所以“行”有遷流、造作兩義。

（五）識蘊 (*viññāṇakkhandha*)

“識”是精神活動中具備識別了知的功用，即於所緣境分別了達為性：它又有心、意、識三種名義的差別。心、意、識三者亦有差別，謂心是種族義、意是生門義、識是集舉義。復次，滋長是心業、思量是意業、分別是識業。

五蘊中的識蘊，概括了眼識、耳識、鼻識、舌識、身識及意識。這六個識各有各的職責、各有各的崗位，常人生活無識不曉、無心不識，知覺與辨別成為認知外界的創造力，這創造力是要一片正知正覺的推動下方能取得卓越

成就，若是心術不正、意識歪斜就會誤入歧途。

說心並不是一個孤立的單位，他們是和各種其他的心理要素複合而活動的。分析心的自身各部分稱為“識”，而分析心的活動的各種要素稱為“心所法”。對於這一點必須有個明確的認“識”，方才不會盲目地胡亂造業。

放下牽掛、學習禪定、保養頭腦清朗才能心安理得。現代人面臨的競爭與壓力只會越來越大，任何來自身體或心理的不適都是一種警告。精神科醫生建議，當不安、失眠、憂鬱、沮喪、注意力不集中等症狀的程度與持續的時間，影響了生活品質、工作狀況和人際關係無法正常作息時，就是求助醫生的時候了。造成精神障礙的“後天”（環境）和“心理”（識蘊）因素可藉著學習、選擇達到精神與心理的保健。專家提供了幾個方法：每天睡前將自己歸零，放下所有紛憂牽掛。而佛家的禪修方法就是起著調心、御心、安心之最佳功效。

就寢之前與醒寤後是盤腿坐禪觀最理想之時，就寢之前小坐陣子有著清理心思、安頓意念之功用，然後得享受到一個心安理得、溫馨的睡眠。而醒寤後即禪修能平伏意念及有攝心歸元的作用，同時能充溢智力，使腦細胞活

躍、心識覺念增強，禪修後整個人感覺到精神抖擻，倍感活力充沛。

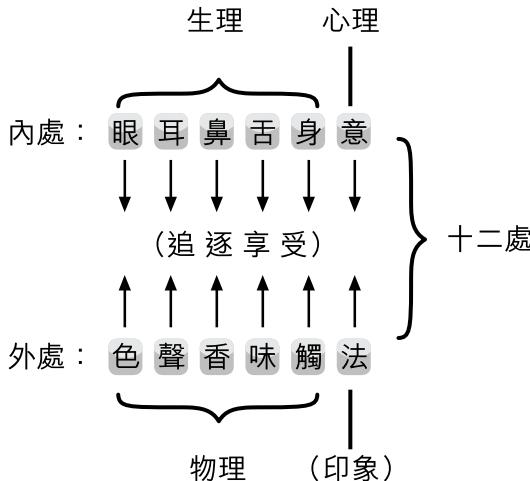
其次要懂得保養頭腦：避免頭部受傷，睡眠要充足，生活要規律，營養要均衡。夜貓族長期的日夜顛倒、作息不正常將有害腦部，年輕時覺得無妨，年老很可能引起失眠、神經衰弱等症狀，到了那時候才來求神拜佛，都是白費心機。

十二處 (*āyatana*)

人生存在一個以感觸為主的生活框架裡，局限在一定的生活圈子，形成一個活動世間。這個活動圈子不外就是憑仗六個感官對外界六塵的接觸，方呈現出多姿多彩的生活狀態。六感官與六外塵在佛法中合稱為十二處，兩者的接觸就會擦出火花，爆發一切包羅萬象。

有人說上帝造人，造出這副精巧玲瓏的軀體，五臟六腑樣樣齊全，可算是一件鬼斧神工的傑作。但在佛法角度上看，這內、外處皆是有為法，是生滅變化，靠了因緣和合而起作用，並非人為的傑作，純屬無自性、無實及無常的組合體。因此佛陀要修習者在十二處觀察到自心如何在外處或內處染生欲念，如何上當而被束縛。

這十二處區分為：



在此，諸比丘！比丘了知眼根，了知色塵……；了知耳根，了知聲塵……；了知鼻根，了知香塵……；了知舌根，了知味塵……；了知身根，了知觸塵……；了知意根，了知法塵，……了知二者生起之結縛。了知未生之結縛的生起，了知已生之結縛的壞滅，了知已壞滅之結縛，於未來不再生起。

結縛 (*samyojana*)

所謂結縛共有十種，纏縛著眾生於生死煩惱中。

- (一) 欲貪結 (*kāmarāga samyojana*)
- (二) 瞇結 (*paṭigha samyojana*)
- (三) 見結 (*ditṭhi samyojana*)
- (四) 疑結 (*vicikicchā samyojana*)
- (五) 戒禁結 (*sīlabbataparāmāsa samyojana*)
- (六) 嫉妒結 (*issā samyojana*)
- (七) 慚結 (*macchariya samyojana*)
- (八) 有貪結 (*bhavarāga samyojana*)
- (九) 我慢結 (*māna samyojana*)
- (十) 無明結 (*avijjā samyojana*)

總的來講這五蓋、五蘊及十二處是並蒂蓮花，十二處是五蘊的舞臺，五蘊要在十二處來活動，五蓋是這舞臺上的小丑、茄厘菲。這十二處亦猶如基地，五蓋這恐怖份子須依附五蘊將領方能共存，呈獻出一齣可歌可泣的人生大戲。十二處是軍事基地，位置相當重要，是施行發令之地，故有著一觸即發的氣勢。因了外處與內處的接觸，就會引發萬有，產生身心的種種現象。所以說，有觸方有

覺，有觸才有五蘊、十二處、十八界、四聖諦、十二緣起，令我們覺悟。

前三組是作“四識住”的觀察，亦即觀察“識”分別住於色蘊、受蘊、想蘊、行蘊四個對象上的執取現象；有情眾生為精神（名）與肉體（色）相依之空相，就應當隨順於緣起法、即自然法則的運作生存，經歷生老病死，又怎可以背道而馳求存永生呢？佛陀為了方便說法，從名、色開演，廣說一切覺悟之法。如詳於眾生之心理作用，而說“五蘊法”；或詳於眾生之生理作用，而說“六內入處法”；或詳於眾生之組成元素，而說“六界法”。

七覺支 (*satta bojjhaṅga*)

復次，諸比丘！比丘安住於法，隨觀諸法、即依七覺支觀察諸法。

七覺支亦稱“七菩提分”、“七覺分”、“七等覺支”，是七種資助覺悟、促成涅槃的要素。就如商人投資做生意一定要有資本，要成佛就得修習七菩提分，有如眼珠能見物，智慧能善抉擇，修習七覺支就是增長菩提，助成解脫的成佛之道。所謂的七覺支計有：

(一) 念覺支

“念”是一種精神凝聚之力量，是心理上發揮強力功用的原力。它在生命中發揮著極大的推動力，人生的成功與失敗，往往都因是“念”的支撐，成為最後的衝勁。人生不如意事十之八九，多少次在人生道路上的跌倒、幾乎是摔到粉身碎骨的，但念在至親的恩澤，又本能地爬了起來，重振雄心地再次出戰——除非是人生走到了“萬念俱灰”的地步，才會走上絕路。即使在最後關頭，都會因了一念回轉而得挽救而重見曙光。

依據阿毘達摩的記述，“念”是普遍存在的美心所，並詳述它的殊勝有下列幾點：

1. 特相：是念念分明，把心穩定在所緣上，就像石塊沉入水中；
2. 作用：是不忘失所緣；
3. 現起：是守護心在面對所緣的狀態；
4. 近因：是強有力的“想”或四念住。

因為“念”有堅住於所緣、守護六根門的特質，所以經中以“守門人”來譬喻它。“念”必須不間斷的專注所緣，而且念茲在茲，要做到不眷戀過去，也不攀緣未來，繫念於當下。

捷克的性空法師在其著作《念處之道》中稱：“念是善心的基礎。”於佛法中“念”是相當重要的一個因素，修行而無念則等於無心於事。“念”在三十七道品裡佔位甚多，如：

1. 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。
2. 於七覺支中排行第一，亦是充分培育其他六個覺支的基礎。
3. 它也是五根、五力的一員，除了本身的功能，也有督導其他四根平衡發展的作用，尤其是在信與慧、精進與定之間。
4. 它更是四念住的核心，有正念才可稱為四念住的修行。

（二）擇法覺支

明智的選擇是處事應有的態度。修行亦是如此，在

七菩提分的第二擇法覺支，就是修行者要採用的對照顯微鏡。

“擇”是一種分析、抉擇，“法”是針對五對法，即：善法與不善法、無責與當責之法、應修行與不應修行之法、高尚與卑劣之法、清淨與邪惡之法。這擇法菩提分是以一種如實、如真的客觀態度看待事物，再加以分析明其實相，佛法中稱之為“如理作意”。

在一番如理作意之下就擇善而從、擇惡而棄，漸漸地擇法菩提分就成熟而成為抉擇。

（三）精進覺支

“精”者則專一，“進”者是不後退。專一不後退就是督促自己之勉勵力，沒有精進則百業作廢。勤未必是專一的，它有善有惡，但精進則是正面的。佛陀說精進是不死之法，它能超越生死也，故在《大般涅槃經》中叮嚀弟子們應當精進辦道。

（四）喜覺支

喜悅之心對工作、求學及修行上起著一定的功用，它使人投入興趣與熱衷。當一個人對某樣事發生興趣時，他

那精神與力量就會增強幾倍，熬夜超時都不成問題，這就是喜悅充沛了身心而產生的一股力量。

禪修者更是要對禪修生起喜悅之心，放在長久的修行中，禪修是門冗長的功夫，不是食快熟麵，更不是即身成佛的法門，要有耐心、恆心及柔軟心才能取得功效，而喜悅就是滋養耐心、恆心及柔軟心的維生素。要歡喜修、歡喜行就要持以客觀態度，即“如理作意”看待一切，就會引生法喜充滿。

（五）輕安覺支

“輕安”是身心感受到的一種輕盈及舒暢的狀態，能令身心遠離粗暴與煩躁，這是通過如理作意之下從善心中生起的反應，由此區分為心輕安與身輕安兩種。

（六）定覺支

心煩意亂的人辦什麼事都會出差錯，故我們要學習攝收這顆心猿意馬的定覺支。定覺支有平靜、專注及不散亂的特相。定有剎那定、近行定及安止定三種，無論是初淺或深厚之定都要經歷、要提昇。這“定”須依靠持續不斷的念，有念就有定——念為因，定為果，以定對治掉舉散亂來平穩自己。定是持久不變、不移的平穩心，有定則有

智。俗語說慌張起來失主意，心鎮定則泰然自若。

(七) 捨覺支

“捨”是針對執著而言，執著變成手尾長，執取不放就生事端、結煩惱。捨得放下是福份，能做到難捨能捨、難放能放的大智者是要徹底看見業力果報的法則，明瞭到有為法的無常變化、生滅的逼迫性，方能對萬有放下看透。

念為首覺支，次擇法覺支，
精進、喜、輕安；除此五覺支，
再加定及捨，如是七覺支；
為盡見者教，恆常修習之，
趣向無上智、涅槃及覺悟。

四聖諦 (*cattāri ariya sacca*)

因為未通曉，証悟四聖諦，我與汝眾等，
自長久以來，流轉於生死。四諦者為何？
即苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦及苦滅
之道。

《長部·十六·大般涅槃經》

四聖諦的苦、集、滅、道就是佛教的根本道理，是講因果的道理。四聖諦很明顯地把這個因果關係帶了出來。在因果的位上，這苦諦就是果，集諦就是因。所以我們講因果，有因才有果。苦從集來，沒有集就沒有苦。這苦諦是我們生活裡的實況，生活在一片苦楚中。試問在座的哪位沒有吃過苦？苦是肯定存在的，但是對於苦的來源我們可曾追究過？

不知病源又如何落藥配方？不知苦根又怎能脫苦？佛陀指明苦的主因是集。集諦是因，集有招引、匯集的意思。靠了我們的無知、無明，生生世世裡我們做了很多不明不白的事情。在不明不白的情況之下，我們又要去承擔它，那真的是承擔到莫名其妙。在這種情況下我們承擔到心不甘情不願的，因此整天在悲歎。為什麼我們終日在悲歎？就是因為一個不解罷了。

四聖諦包含修行的開端、中端、末端，也包含了兩方面的中道。八支聖道有世間聖道，四聖諦也有世間、究竟勝義的分別。即“俗諦”與“真諦”：

1. 俗諦 (*sammuti-sacca*) :

俗諦、世俗諦、世諦，即世間之真理。

2. 真諦 (*paramattha-sacca*)：

真諦、勝義諦、第一義諦，即出世間之真理。

中道與四聖諦

八正道屬於四聖諦中的道諦，效行八正道，開了法眼，產生如實觀的智慧，看清楚無常苦迫，明白苦聖諦的真理；看清楚生滅因緣，了解集聖諦的真理；繼而能夠成就道聖諦，証入滅聖諦。

四顛倒及四濕流

第八章 四顛倒及四瀑流

四顛倒 (*vipallāsa*) —— 概念的淨化

佛陀說《大念處經》的目的是什麼？為什麼佛祖當時只講“四念住”，而不是“三念住”、“五念住”或“六念住”呢？因為要用“四念住”來對治眾生的四根本顛倒。

“顛倒”巴利文稱“唯怕那剎”(*vipallāsa*)，它係指心思的錯誤謬見有歪曲事實之義。眾生的四種顛倒即：(一)不淨視為淨；(二)苦視為樂；(三)無常視為常；(四)無我視為我。

(一) 不淨視為淨

何謂“不淨視為淨”呢？所謂“不淨”，就是指我們這個軀體、這個肉身是一個臭皮囊，由於無明作祟使我們停留在肉體的迷戀，無法透視到這肉體的原本面目，所以，便以不淨視為淨。

何以見得不淨呢？民以食為天，我們一生人為了忙於照顧這副軀體，餵養它最好的食物，讓它吃得飽滿。到了隔天早上醒來第一件事要做的，是什麼事？就是趕著去

“恒生銀行”“存款”（上廁所），儲存一堆“黃金”。“黃金”來自何處呢？就是我們所納入的食物，經過消化系統而得來的。

生活中的例行公事——納入排洩——人人如此製造污垢物，但有幾人能從中領悟，明透此污身之理？不單如此，連眼、耳、鼻、舌、身，都要不時清理，否則那裡就會儲存有“黃金”！鼻孔如是，口腔亦如是，全身都是如此啊，打從頭頂到腳趾何處得淨！

電視的洗髮液廣告中，貌美小姐的一頭秀髮隨風輕盈飄逸就攝收不少俊美少男。這類廣告帶出了錯誤顛倒的訊息，在告訴人只愛秀髮不愛人，一旦發現有頭皮屑的秀髮就棄之不要。最可笑的是那些觀賞時裝表演的先生女士，對那些在臺上走貓步的模特兒，各各瘦骨仙的精湛演出拍爛手掌。他們其實在看什麼呢？就是在看一副臭皮囊，一具行屍走肉。這樣說好像很“核突”，但事實就是如此呀！生活中的需要品被那些商家一直不斷鼓吹迷執思想，眾生被迷惑了，就以不淨視為淨。美容產品把真相遮掩了，醜處可塗厚粉遮蓋著以掩人眼目。眾生就是如此以不淨視為淨。

佛在世的時候，有一次，有個新出家的比丘，隨著僧眾入村托鉢。在一戶人家門前接受供養之時，被一位長得很漂亮的千金小姐所迷，弄得整個人魂飛魄散，回到樹林躲自己的茅棚裡發傻獸，連鉢裡的午飯都忘了吃。這位新比丘，自從那天起便一天比一天消瘦，無心思念道法，患上了單思病。

一個星期之後，其他比丘便將這件事稟告佛陀。適巧七天之後，那名富家小姐病死了，她的家人來向佛陀報死訊，同時請示佛陀如何處理後事。佛陀吩咐他們暫時不要埋葬，將屍體放在樹林，該家人按照佛陀的指示將女屍棄於林中。佛陀隔日早上差人帶領那個單思病比丘到該樹林看女屍，佛陀對著單思比丘問道：“喏，你看！這個你念念不忘的千金小姐還美麗嗎？”單思比丘望住那日夜思念的偶像，今天卻變了屍體，他的欲念頓挫被死屍的醜相擊破。

佛陀於是跟他說，你留在此守護這個屍體，佛陀的用意無非就是要他徹底覺悟，擺脫色欲之心。在連續幾天的觀照下讓他看清了屍變之相，從一般死相至腫脹、從完屍到破裂使到他心中完美的身相，就隨著這副醜相連根拔除掉、消滅了。

醒覺過來後，他馬上跑回去樹林向佛陀懺悔。這就是我們眾生的顛倒，牢執這污垢之身不淨視為淨。

（二）苦視為樂

什麼是“苦視為樂”？這裡所指的苦是一種受。這種感受，時時刻刻圍繞著我們。昨天我們講過受有三種，即樂受、苦受、捨受。這三種受，都包含在苦之內。

任何時候，無論是我們眼所見、耳所聽、鼻所聞、舌所嚐、身所觸，所帶來的感受無論是樂是苦，始終都是苦。何以見得？當我們看見一件很漂亮的東西、很喜歡，於是想盡辦法去佔有它。當佔有了，我們的擔心跟著來了，煩惱跟著來了，擔心這件所喜愛的東西會失去。簡單來說，是樂極生悲了。樂受背後就有苦，而苦受呢，不用說，苦受之中就是苦上加苦。

那麼捨受有沒有苦呢？捨受也有苦。比方說，那個你一見就光火的人，無論你走在大街，走到小巷都遇見他，去到餐館又遇見他，你說怎麼辦？聰明的人，會教你當作沒看到。不過，這些是阿Q精神，你是看到的，但自我安慰，說沒有見著。是不是苦？也是苦，這叫做怨憎會苦。因此，廿四小時，無論那一剎那你是快樂的，抑或悲傷

的，都是包含在苦之內。

然而，生活上有很多物質可以替我們暫時消除苦，比如藥丸之類。頭痛？不用怕，有止痛藥，一粒吞下去即刻止痛。這樣的止可以治根嗎？不能呀，只是暫時止痛。可是，我們卻認為這痛除了不再有苦。痛楚是苦而苦未必是痛楚，苦的含義概括了一切身心上的不適意之受。

(三) 無常視為常

無常是世間的遷流狀態，萬事萬物都被無常吞噬，物質界有成住壞空的現象，經常說山河變色，大地有滄海桑田之變異；自然界中的氣候四季在相互交替的接駁，呈現令人陶醉的美麗景色。春去秋來所顯示的是什麼？就是無常。

因為無常，世間才能得以運行操作，宇宙方能出現星羅棋布的天空，生理系統才有新陳代謝之現象。若不然，萬物滯留不進不退，十年如一日，那世間會變成如何？但世人偏偏是緣木求魚，要將無常化為常。

這個無常的道理，佛陀恐怕人們聽不明白，因此以生老病死勸化眾生修習佛法，出離無常之網。即使那個沒

有形象、隱藏在肉身裡頭的精神狀態，它亦念念不住地在生、住、異、滅著。就看我們的思想念頭——一個生起，然後停留在那裡發展，想要做什麼事情等，人在這裡，但心已跑出去了。接著念頭又變了，然後又滅了。過後另一念頭又浮起，如此類推地一直循環下去。這剎那剎那在變的思想，也是無常的道理。

因此，佛家以物理上的無常變化稱之為成住壞空；於生理上的無常變化稱生老病死；在心理上的無常變化稱生住異滅。

無常的道理早在佛陀之前，中國諸多的文學家及詩人都有提及，只不過是他們無法突破它，反被無常所挫而變成無奈。李白的詩很美很動人，但是你用佛法來看，便看到其遺憾之處；用理性來看沒有什麼大不了，不過是小兒科。

李白詩云：“君不見黃河之水天上来，奔流到海不復還。君不見高堂明鏡悲白髮，朝如青絲暮成雪。”這幾句話形容了什麼？就是無常的道理。這幾句話顯示了什麼？也還是無常的真相。然而，李白只看到無奈，因此告誡人：“人生得意須盡歡，莫使金樽空對月。天生我材必有

用，千金散盡還復來！”他鼓勵的是什麼？借酒消愁！目的是什麼？將愁苦暫時擺在一邊。但是，借酒消愁愁更愁！是不是？他自知在苦之內，但無法突破，要借用這種飲品，將自己麻醉暫時忘記苦。

人們藉以物質及感官享受來忘記苦，比如沒事情幹，便租影帶回家看打發了時間，其實，這也是苦。依佛法看，我們既然在苦之中，便直接去認識它與苦共舞，而不是苦中作樂。當然，你要自覺有一番功夫才可以與苦共舞，否則也還是糾纏在苦呼哀哉中。

世間萬事萬物，每朝每刻都在變；因此，變幻是永恆不變的定律。在《八大人覺經》有說：“世間無常，國土危脆。”我們現在所居住的這個星球、這個世間，一直不斷在變異，而且是不斷朝毀壞方面的變異。

事物是無常的，但是我們眾生顛倒地要求“常”、要求永恆。怎麼樣要求“常”呢？男女之間的海誓山盟，今生今世愛心永恆不變。愛真的永恆不變嗎？佛陀都已經講了：剎那剎那都在變。

我們東方的羅密歐與茱麗葉就是《梁山伯與祝英台》。

那齣戲的結局是怎樣的？就是鴛鴦蝴蝶夢喇，兩人化為一對蝴蝶。以普通的眼光來看，這真是可歌可泣偉大的愛情；以佛法來看，則是悽慘不幸的結局。為什麼？因為兩者從人身墮落為畜生，化為蝴蝶。梁山伯說：“雖然不能同年同月同日生，但願同年同月同日死。”為了立個山盟海誓，去發這些“豆腐誓”，多危險而脆弱呢！人人各有不同業報，哪能夠希冀同年同月同日死？這就是不了解無常之道理所致。

這裡不是向你們潑冷水，在座有已婚者和未婚者吧？沒關係，我只是提醒你們不要樂極生悲，要知道無常的真理。記得向你們的對象說這一句話、彼此一起發這個共同的理性誓願吧：“雖然咱們不能同年同月同日生，但求能夠同年同月同日証。”即是共同証悟。這樣子，你的愛情才夠理智。倘若你不將“死”改為“証”，那麼便成了“一了不了”而不是“一了百了”，是“不了”，因為被套上“不了情”呀！

（四）無我視為我

第四個顛倒是“無我視為我”。佛家講，世界萬有都是沒有一個主體或實體的，是因緣所生法。既然是因緣所生，於是因緣所滅。但是我們不了解這個道理，執著這是

固體、這是固定、這個是“我”。就如我們這副色身，大家回頭看一看吧，從嬰兒的時候，到現在的你，這個身體是否一樣的呢？已經千變萬化，對不對？在將來的日子，它仍會變化。假使這個身體是你，你有名有姓有身份證，為什麼沒有權力抑止它、阻止不了它要變？原因在於它是因緣所生。這個色身是我的、是我自己的？但是我沒有辦法去控制它呀。

佛陀說，世間上有三件事，是任何人都做不到的（包括佛陀本身都做不到）：“在自然法則裡，生命不斷朝向衰老、不斷朝向疾病、不斷朝向死亡，世上沒有任何人可以倖免。”

人人皆會變成老邁，不論國王平民、甚至佛陀本身都無法避免老邁。病痛也是一樣，甚至我們偉大的佛陀，在八十高齡那一年都要承受捱背脊痛，直至他涅槃為止。佛陀已出三界，為什麼還有病痛？因為這是副肉體。

在南傳，我們是以一種人格化的角度看佛陀，佛陀跟我們一樣，同樣有生老病死。不同之處，是他病中領受苦這一環節的時候，便跟凡人不同。我們在喊辛苦，他則不用，還可以走一段很長的路到拘尸那羅城取涅槃，甚至還

講了一部完美的《大般涅槃經》。倘若是我們平凡的人，同樣情況之下，已病至神智不清，老爸的姓麼都忘了，但佛陀還能夠一字一字地講經，因為佛陀只是身體感病而心不病。

這副身體原本是空無主體，但是我們執著了它，以為它是我的。我們為什麼會這樣呢？因為自小被父母灌輸“我的寶貝子”，進入學校受教育的時候，又再被灌輸“我是好學生”，到了出來社會工作，又是以“我是大學生”，甚至臨終將要歸西，還是牢執“我要死了”。所以這個“我”已經變成一股很強的影響力，每個人都懂得講。要擺脫這個“我”可真的不簡單，唯有借助於佛陀的“四念住”法，即可以破解四顛倒。

昨天我們已介紹過“四念住”中所講的“清淨”。“清淨”即是相對於“污染”，我們人心中太多污染，需要清淨一番。所謂的污染有些什麼？即“煩惱”，巴利文稱之為“給你傻”(*kilesa*)。

由於煩惱而促成污染，因了煩惱造成人傻。煩惱另稱為“惑”，其中又分為見惑與思惑。而見惑的影響力最為嚴重，世人有著太多污染的見解，我們要去淨化它們。

我們有些什麼不正確的見解呢？在佛法來說，六根本煩惱的惡見也。人的行為受到見解左右，見解錯誤，所行所為便都是錯誤；見解正確，所行所為便都是正確。

在《大念處經》的開始就提到——“能導至清淨”，這個清淨的首要任務就是要淨化我們的見解，消除這五種惡見。由於惡見，便會帶來污染，產生煩惱，我們要藉著“四念住”來淨化它。

四瀑流——生命中的沖激

為什麼“四念住”會導至清淨？因為藉著觀照身、受、心、法，從中就可以破解惡見。所謂的“念”在巴利文是“沙帝”(sati)，在一切佛法的修行中，任何修行皆不能夠沒有“念”。“念”是一個清醒意識狀態，分明清晰之下的認知。經典裡舉例，“念”就像一道防堤，又如一座島嶼；洪水來的時候，防堤可保護家園，在茫茫大海之中，島嶼就是安穩可靠的地方。所以，“念”在我們的生命之中，扮演一個非常重要的角色。

經典裡講“一切瀑流之中，念是最好的防堤”。世人生活在瀑流之中，正所謂紅塵滾滾，許多人隨波逐流而生

活，但仍無法擋住洶湧的瀑流而時常都被沖倒。

人生有著哪些瀑流？佛陀稱謂共有四種瀑流沖向生命，亦即與我們時刻相沖的剋星。在經典上瀑流的原文是“喚克”(*ogha*)，分為四類即：（一）欲瀑流 (*kāma-ogha*)；（二）見瀑流 (*ditthi-ogha*)；（三）有瀑流 (*bhava-ogha*)；（四）無明瀑流 (*avijjā-ogha*)。

（一）欲瀑流 (*kāma-ogha*)

所謂的欲瀑流是指色、聲、香、味、觸五欲的衝擊。欲就是一種渴望、追求、要求、想佔有、有希冀之心。我們常人的生活離不開五欲，被五欲牽引住，時常鬧“情不自禁”，就是很容易被欲瀑流沖倒，最後自甘墮落。

我們雙眼日看夜看、東張西望都離不開色塵，形形色色，五顏六色，沖到心花怒放。比如，色來找眼，心來接受，好看的就想要多看幾眼。常言道“色不迷人人自迷”，為什麼？心中對目眼所睹之情景起了分別，產生追逐，就是“欲”。聲音也是如此，覺得某位歌星唱得好聽，便死命追求。就像最近的一個影迷追求影星偶像鬧出跳海的悲劇，就是被欲所驅使弄得神智不清。又如逛百貨公司看到種種貨品樣樣想要，但手中金錢不足無法如願；在欲

取不得之下返到家中，還是在惦念著而弄得茶飯不思。

在這個物欲橫行，人心不古的時代，生活上的品味講究，皆以物質成為一種衡量生活的價值標準；正所謂慾壑難填，在加上這五顏六色的色、聲、香、味、觸，每時每刻都會促生欲望。這個欲瀑流是那麼洶湧，我們又如何站得穩雙腳？就是靠“念”。

佛陀說：“當你看的時候，止於看就好了；當你聽的時候，止於聽就好了；當你嗅的時候，止於嗅就好了。”這意思是說，當你修禪的時候聽到聲音，知道是聲音就好了，不要去理會它是男聲、女聲或什麼聲，箇中差別就在這裡。聲音來時知道是聲音，就是“念”的作用。“念”在喚醒你，叫你千萬不要掉到欲望的陷阱內，即以“知道、知道、知道”這口訣來抑止它。這個“知道”就含有喚醒的作用。

“念”分兩種，一是要在心中繫念，是初學所用；另一種只是意會，知道就夠了。就像銀行的出納員，初學數鈔票，要唸著一二三四來數，上手了，便不用再唸數目，心中意會就行了。

我們要紮實地做好初步的基本功夫，如行禪提左腳、右腳之時都先要——以心繫念於左於右，不可只是於心中意會即算，否則，欲瀑流一來，就不知道被沖到哪裡去了。又如，要學少林拳，先要學紮馬的道理一樣；要不然，拳頭打出來便沒有勁力。

（二）見瀑流 (*ditṭhi-ogha*)

“見瀑流”就是指不正確的見解。邪思惡見也是時時刻刻衝擊著我們的。思想與惡見左右著人生觀，佛法以“惡見”來稱之。惡見有多少？不多不少，合起來是五種，即邪見、身見、邊見、戒禁取見及見取見。

1. 邪見：通俗來講，邪見即凡是令人們產生禁忌、畏懼感的見解皆是，比方香港人禁忌怕見光頭和尚，認為會帶來不吉利。尤其是執著於風水的人更加諸多禁忌，生活上引生眾多約束，猶如被無形巨石壓著不能動彈。
2. 身見：指執著了這副身體，認定這個色身是我，我是某某人，由此而成我見。由於身見，產生了一個三角關係——你、我、他的社會架構。終日在你、我、他之間設下對立生活狀態，民族與民族之爭，家族與家族之鬥，你是你，我是我，互不相讓，當中引生膚色歧視的

分別心。一切的鬥爭都是這個原因。為什麼？因為靠這膚色不同——身見，導致一種民族意識的分別。

3. 邊見：“邊”是傾向一邊的意思，為極端不能圓融之義。邊見又分為有“常見”與“斷見”二種極端。“常見”是認為人死後便變作鬼，下地獄，永遠如此一成不變之見解。“斷見”是很要不得的思想，比如認為人死後就是一了百了，沒有地獄天堂，沒有因果報應。認為人死了就了結、就完了，這就屬於斷見，含有斷滅之義。上述兩種邊見，都是歪向一邊。
4. 戒禁取見：“戒”是一種規條，“戒”是一種禁止，“取”就是所受持的；“戒禁取”指依照一種不合理、不合邏輯的規條，然後去奉行，藉此達成心願的見解。比如，中國人家裡有喪事的七七四十九日期間，不准看電視、剪頭髮，家中所有鏡子統統要用白紙封起來就是。又如日前提及過的，馬來西亞的印度教徒在慶祝大寶森節時實踐持齋苦行數天，然後在正日以鐵枝或鐵鈎穿插身體，或手執持利刀斬向自身，種種兇悍不忍睹的自殘自傷舉動，目的是“還願”。世間上很多民族，帶有怪怪奇奇的風俗，都涵蓋著戒禁取見的傾向。

5. 見取見：見取見即是先入為主的主觀見解。就如我們華人認為自己是龍的傳人，文化比其他人來得優勝，牢執吃飯一定要用筷子，用手抓食的就是沒有文化。見取見會障礙我們對事物的看待，使我們失去客觀的態度。

（三）有瀑流 (*bhava-ogha*)

“有瀑流”就是存有之義，有一種希望重生、再有的意思。比如，我們有今生，便希望有來生，生生世世，是一種圖謀。基本上很多宗教都是以存有為餌引人入教。又比如一些宗教跟信徒們講信主得救叫人投入主的懷抱，於是他們覺得有個地方可去，有個歸宿，心中便產生渴望，以為雙眼一合的時候，就肯定可以蒙主寵召投生伊甸園。

（四）無明瀑流 (*avijjā-ogha*)

第四個瀑流是無明瀑流，是所有瀑流之中最厲害、最強烈的一個。“無明”是指沒有理智，缺乏智慧的情況下，不知不覺中發的一股衝動的力量。

試問誰不曾衝動過？衝動就是因為無明的驅使，心智被遮蓋了，失去分辨與判斷的智力，只按情緒來行事。由於沒有築好“念”的防堤，無明火一起，焚燒心智而盲目行差踏錯。被無明遮蓋的時候，我們便跌入“受”的陷阱。

這個“受”於是統領指揮心識，生起非置人於死地不可的念頭。

這無明瀑流很可怕，是四個瀑流中的老大。它有一觸即發的功能，使其他三個便很容易跟著來。因此，“念”是時時刻刻照著，念念分明的射燈。“念”有把持與清醒的作用。常言道“你做人要醒定一些”這句話，就是講“念”的作用。

瀑流沖激下——心智闇鈍無光

在四瀑流的沖激下，我們不但會盲目造業，也會影響到禪修。禪修到達寧靜之時，心平伏下來，便會出現景象。這些畫像是根據個人的心境、性格、嗜好、業行而顯現，致使沒有形狀，也有各種不同色彩的光。或許你已聽別人提過，以為這是佛光，以為自己修到成果，佛來跟你打招呼，歡喜不已。

千萬不可！這些形相其實都是從我們心中反映出來的。倘若你要証實，可以通過攝影機就來印証。最近有一種攝影儀器，採用紫外線來拍攝，可以拍到在人身後的光環，然後根據各類色彩來敘述個人的運程與個性。如果你

想要擁有一張大放異彩的照片，記得在拍攝之前先靜坐，心平靜了才去拍。相比之下，一些趕緊急促的人所拍出來的照片全然不同。這些光環，我們每個人都有，只是視人心的狀況而論。當中的差異是從何而來？就是在欲瀑流、見瀑流、有瀑流、無明瀑流的覆蓋之下，我們闇鈍無光。

一般禪修者在心得定之後，都會有光環顯現，只是我們自己看不到，但別人可以看到。至於光不顯現，那是因為自己的“電力不足”，意思是身體的正氣不夠。佛陀由於心清淨了，時時刻刻都是光輝耀揚，人們因此看到他身上的豪光。

此外，有一些人由於他們的業行，在禪修時會看到人像，如一些相識或不相識的人，或者是所喜愛的、憎恨的人之影像，這些其實都是心裡的遺跡在定境中浮現出來。遇到這種情況，我們都是以“知道、知道、知道”去化解它。這個“知道”的念力就如築起防堤，不讓外境侵入，也不要使自己的意識陷進去，掉入思潮——即等於揮動以“念”鑄造出來的一把利劍，見佛斬佛，見魔斬魔，一切迎刃而解便可驅除煩惱。

在日常生活中，我們一定要使用這個“念力”，尤其是

在香港這個忙碌急躁的環境，更要以“念力”來抵擋洶湧的生活急流，時常保持一顆清晰的警惕心，慢慢累積紮實的功夫。當“念力”功厚，你任何時候面對大浪也站得穩，招架得住，不會隨波逐流而去。

結語

修習四念住的成果

結語 修習四念住的成果

諸比丘！任何人依此修習四念處七年，可得二果之一：今生証得究竟智；若煩惱未盡，則得不還果。諸比丘！不須七年，依此修習四念處六年者，可得二果之一：今生証得究竟智；若煩惱未盡，則得不還果。不須五年乃至不須一年依此修習四念處七個月者，可得二果之一：今生証得究竟智；若煩惱未盡，則得不還果。不須七個月乃至不須半個月，依此修習四念處七日者，可得二果之一：今生証得究竟智；若煩惱未盡，則得不還果。

此即如前所述：

諸比丘！此是唯一道路，能使眾生清淨，超越愁悲，滅除苦憂，成就正道，體證涅槃。這條道路，就是四念處。

世尊如是說已，諸比丘歡喜讚嘆世尊之所說。

有四念住才有解脫，沒有四念住就沒有修行的解脫。

“念”是成就止觀的條件，沒有“念”就沒有辦法解脫。所以，說解脫以“四念住”為基礎。四念住包括了身、受、心及所有法，如果能對四念住深入了解，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。

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。

此次能在因緣具足下與大家講述“四念住”這殊勝法，希望大家抱持“佛法難聞”之心態，好好記取，老實修行，藉以証入佛智菩提，這樣才不致辜負了佛陀的大悲心。

謹此為大家祝願：心開意解，早登佛果。

善哉！sādhu！sādhu！sādhu！

淨化之道

——《大念處經》講記

作 者：達摩灑甘露長老 (Bhante Dhamma Sakkāro)

策 劃：佛門網總監 法護法師 (Bhante Dhammapāla)

總 編 輯：林苑鶯

責 任 編 輯：劉定俠

校 對：陳佩森、淨慧居士、蔡燕貞

美 術 設 計：區詠麟

原 版 筆 錄：賴恩蘭、陳凱欣、Morita Bon 等

原 版 策 劃：羅佩玲、賴恩蘭、陳凱欣

原 版 編 輯：林艾霖

出 版：佛門網

版 次：2012 年 7 月初版

贊 助：念處禪修中心

非賣品 免費結緣

Copyright © Bhante Dhamma Sakkāro

佛門網 (Buddhistdoor) 蒙作者授權出版本書，本書原版（簡體字版）由馬來西亞佛教弘法會出版。

憑書寄意 正法久住

「正法久住」是佛子普願；
讀一本好書，可滋潤心靈；
你的祝福，令親友溫暖心頭！

一張精美藏書票，滿足三個好願！

請將填妥表格連同劃線支票或銀行入數紙寄來或傳真給我們，你的祝福將隨藏書票送達你的親友；藏書票同時亦會貼在本舍圖書館的藏書上，見證你的祝福；你的名字還會印在佛門網出版物的「助印功德芳名」中。



捐助人資料

姓名：_____ 電話：_____

電郵：_____

地址：_____

祝福的親友

姓名：_____

郵寄地址 _____

電郵地址 _____

寄語內容（英文不多於90字，或中文不多於50字）

捐助金額：

HK\$1000 HK\$500 HK\$200 其他金額：_____

捐款方式：

現金（親臨本精舍辦理）

劃線支票：祈付「東蓮覺苑」

存入銀行戶口：集友銀行（中銀香港集團成員）

39- 747- 1- 020515- 1

(：請在適用處填上(√)號；HK\$100或以上捐款可申請免稅)

電話：(852) 2405 2238 傳真：(852) 2405 1881

網址：<http://wfcs.buddhistdoor.com> 電郵：wfcs@buddhistdoor.com

地址：香港新界荃灣青山公路九咪半發業里8號弘法精舍

《大念處經》是南傳上座部佛教非常重要的經典，為《巴利文大藏經》長部第二十二篇，記載了釋迦牟尼佛在拘樓國說法時，向諸比丘講解如何通過「四念住」（或「四念處」）的修習能擺脫煩惱雜染，得清淨涅槃。佛陀說：「諸比丘！此是唯一道路，能使眾生清淨，超越愁悲，滅除苦憂，成就正道，體證涅槃。這條道路，就是四念處。」

著名的達摩灑甘露長老在本書中扼要地介紹了這條通向涅槃的淨化之道。他針對現代人的思維和習慣，以生動活潑的語言，詳細開示《大念處經》的內容，即藉著修習「四念住」可祛除貪、瞋、痴惡作，滌盪塵勞，淨化身、口、意，達到內心澄明、智慧顯現，從而見諸萬法真相，住於自在安樂之中。長老在書中並對佛教多種重要概念都作了詳細說明，如三無漏學、四果、五蘊、十二處、七覺支、八正道、四瀑流、四聖諦和中道等，非常具參考價值。



非賣品 免費結緣

