

乙、四威儀 (iriyapatha)

接著，佛陀要解釋在行、住、坐、臥這四種威儀當中如何培育正念。

「再者，諸比丘，行走時比丘了知：『我正在行走。』站立時他了知：『我正站立著。』坐著時他了知：『我正坐著。』躺著時他了知：『我正躺著。』無論身體處在那一種姿勢，他都如實地了知。」

這是修行四威儀的開始階段。關於「行走時比丘了知：『我正在行走。』」這句經文，即使是豬、狗、貓等畜生，當牠們行走時，牠們也了知自己在行走。但是這裡所教導的不是這種了知，因為這種了知不能去除認為有眾生存在的邪見，也不能去除我想，既不是禪修的法門，也不是培

育念處的方法。為什麼呢？因為在牠們行走時，牠們無法以觀智照見究竟名色法及其因，也無法觀照它們無常、苦、無我的本質。

然而，此比丘的了知能去除認為有眾生存在的邪見，也能去除我想，既是禪修的法門，也是培育念處的方法。為什麼呢？因為當他行走時，他能以觀智照見究竟名色法及其因，並且能觀照它們無常、苦、無我的本質。

註釋以三個問題加以解釋：「誰在行走？行走是誰的？行走為何產生？」這些問題涉及禪修比丘對行走的了知。

以下是這些問題的說明：誰在行走？沒有眾生或人在行走。行走是誰的？不是任何眾生或任何人的。行走為何產生？由於心理活動而生起風界（風大）的擴散作用，該擴散造成行走。所以比丘了知：當「我要行走」這樣的念頭生起時，它會產生許多風界特盛的色聚。風界的擴散作

用產生身表(*kaya vibbatti* 身體的動作), 而使身體向前移動稱為行走。

我要進一步解釋：在行走的時候有兩種色法，即帶動的色法與被帶動的色法。「我要行走」這個心能產生許多色聚。一秒鐘內有數萬億個心生起，每一個心能產生許多色聚，每一個色聚中都有八種色法，即地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素。在這八種當中，風界特別強盛。那個風界產生身表，而依照禪修者的意願使身體動作。由「我要行走」這個心所產生的色法是帶動的色法。

被帶動的色法有四類，即業生色、由其他心產生的心生色、時節生色與食生色。如此，帶動的色法與被帶動的色法中都有心生色。為什麼呢？詳細說明如下：只有意門心路過程心才能產生帶動的色法；五門心路過程心與有分心不能產生帶動的色法，而只能產生被帶動的色法。例如

在行走的時候，同時你也可以看見顏色、聽到聲音、嗅到氣味、嚐到滋味、感到觸覺。眼、耳、鼻、舌、身這五門心路過程的心能產生許多心生色聚，有分心也能產生許多心生色聚，每一粒心生色聚含有八種色法，這些色法都是被帶動的色法。

舉個譬喻來說：假設這裡有一條河流。如果你將樹葉放在河水上，它就會向前流去。然而樹葉不會自己向前流，只因為被水流帶動而向前流去。業生、心生、時節生與食生這四類色法好比是河水上的樹葉，由「我要行走」這樣的心產生的心生色法好比是水流。帶動的心生色法持續地生起、移動時，被帶動的四類色法也隨著移動。然而，這只是依照世俗諦的言語所作的解釋。依照究竟諦而言，每個色法一生起後就立即壞滅，根本沒有時間從一個地方移動到另一個地方。但是由於帶動的心生色法中風界所產生

的身表，新生起的四類被帶動色法不會在舊色法的地方生起，而會在新的地方生起，因此人們產生色法移動的錯覺。

在這裡，帶動與被帶動的色法是色蘊，「我要行走」這樣的心包含四種名蘊，總共是五蘊。

如果想在行走時以觀智照見五蘊，你就必須有系統地修行四界分別觀。首先，在你開始經行之前，先站在經行道的起點。如果你的定力夠強，那麼你可以先站著入定，例如進入安般初禪乃至第四禪。出定之後，以那樣的定力為基礎，你應當有系統地修行四界分別觀。見到色聚之後就分析它們，並且有系統地辨別帶動與被帶動的色法。能辨別這兩種色法之後，就起步慢慢地行走。然後也要觀照「我要行走」那樣的意門心路過程。在那心路過程中有一個意門轉向心及七個速行心。意門轉向心裡有十二個名法，每一個速行心裡有三十四、三十三或三十二個名法。

這些名法是四種名蘊，帶動與被帶動的色法是色蘊，總共是五蘊。行走的時候你必須有系統地觀照這五蘊。能觀照五蘊之後，還必須觀照五蘊的因。然後必須觀照五蘊及其因為無常、苦、無我。若能如此觀照，那麼你的觀智就能去除認為有眾生存在的邪見，並且能去除我想。這就是在行走時修行念處的禪修方法。

站立等其他姿勢也以同樣方法來解釋：禪修者了知：當「我要站立」這樣的心生起時，它會產生許多風界特盛的色聚。風界會產生身表，而使身體由低下的姿勢豎直起來，這稱為站立。當「我要坐下」這樣的心生起時，它會產生許多風界特盛的色聚。風界會產生身表，使下半身彎曲而上半身豎直，這稱為坐下。當「我要躺下」這樣的心生起時，它會產生許多風界特盛的色聚。風界會產生身表，使身體水平地伸展或橫臥，這稱為躺下。在所有這些姿勢

中，你都必須觀照五蘊及其因，然後觀照它們為無常、苦、無我。如此你就能去除認為有眾生存在的邪見，並且能去除我想。這就是在四威儀中修行念處的禪修方法。

在這裡，「誰在行走？」是未事先分辨促成原因與所生動作而提出行走動作之作者的問題。這是藉著否定「作者有我」來指出純粹只有行走的現象而已。換句話說，「誰在行走？」這個問題期望得到否定的答案，因為根據《阿毗達摩藏》(Abhidhamma)，沒有作者或行走者，只有依靠因緣而生滅的名色法而已。這種名色相續生滅的現象稱為行走，沒有誰在行走。

因此大家必須了解：在行走時，如果你不能照見究竟名色法，而只是注意身體的移動，那是不夠的，那不是禪修的方法。關於站立、坐著、躺著時的修行方法也是同樣的道理。

第二個問題是「行走是誰的？」藉著這個問題，註釋者以不同的方式來說明相同的道理。在分辨促成原因與所生動作之後，顯示根本沒有作者存在。

第三個問題是「行走為何產生？」這是尋找行走動作之真正原因的問題，從而否定有行走者存在的觀念。

這裡顯示出：行走是由於因緣和合而造成的單純移動現象，除了那現象之外沒有任何人或眾生存在。行走並不被歸因於如此的錯誤推理：「我與心接觸，心與感覺器官接觸，感覺器官與目標接觸。」

「由於心理活動而生起風界的擴散作用」等這些話是用來證明行走純粹只是名色生滅的現象而已。若能如此觀照，你就做到了經文中所說的：「行走時他了知：『我正在行走。』」

藉著提到心理活動，註釋者排除風界的擴散作用與無

生命物的關聯。藉著提到風界的擴散作用，他排除產生言語動作的心理活動。他藉著心理活動與風界作用來解釋身體的動作。

註釋裡談到「我要行走」這個心會產生風界。而疏鈔則解釋說：「心會產生風界」是指心會產生風界特別強盛的一群色聚。根據這個解釋，我們可以了解：「我要行走」這個心並不只是產生風界而已，而是產生了許多色聚。為什麼呢？因為名色法都不會單獨生起，只會成群地生起。由此可知：「我要行走」這樣的心產生許多含有地、水、火、風、顏色、香、味、食素這八種色法的色聚，而其中的風界特別強盛。依照世俗諦來說，這種風界能造成身體向前移動；然而依照究竟諦來說，風界使新生起的究竟色法在新的地方生起，而不在舊色法的地方生起。行走的時候，你必須照見這樣的本質。

在這裡，「風界」是主要的因素，而不是唯一的因素。

否則，動作中就不可能有所造色與身表存在了。

了解上面所說行、住、坐、臥是緣生之法的人能以如此的態度來探究：「所謂『眾生行走』、『眾生站立』乃是根據世俗言語而說的，事實上並沒有眾生行走或站立。說眾生行走或站立就像在說『牛車行走』、『牛車站立』一樣，事實上並沒有行走或站立的牛車。當一個善巧的牛車夫駕御著由牛來拉的車子時，人們依世俗的講法說「牛車行走」、「牛車站立」。從無法依自己的意願行走的角度來看，身體或四類色法就好比是牛車一樣；心生的風界與俱生色法就好比是牛；心就好比是牛車夫。當「我要行走」或「我要站立」的心生起時，能產生動作的風界與俱生色法就會生起。藉著心生風界的擴散作用，就會造成行走或其他姿勢。然後就會產生這一類的世俗言語：「眾生行走」、「眾生

站立」、「我行走」、「我站立」。因此古代的註釋者說：

就像船受到風的推動而行駛，

又像箭由於弓弦之力而發射，

身體向前走也基於同樣道理，

完全由於風界的擴散所促成。

正如木偶的背後有綁線操縱，

同樣道理身體木偶被心操縱，

由心驅使才使身體行立動作。

如果沒有支持的因素與條件，

那裡能有藉著自己內在力量，

而能夠行走站立的有情存在？

因此在行、住、坐、臥當中，你都應當觀照究竟名色法及它們的因，以及觀照名色法及其因無常、苦、無我的

本質。若能如此修行，我們就可以說：當你行走的時候，你清楚地了知自己正在行走；站立的時候，你清楚地了知自己正站立著等等。

我們解釋時是整體地解釋，而佛陀說法時則是逐步地說法。他教導在行、住、坐、臥時首先你必須了知究竟名色法與它們近的因緣，還不包括遠的因緣。然後佛陀繼續開示說：

「如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。」

這段經文的意思是：在自己的行、住、坐、臥四威儀中觀照究竟名色法及其近的因為無常、苦、無我之後，也必須觀照外在他人的四威儀中的究竟名色法等，然後必須在一次修行時間裡，內在與外在交替地觀照。為什麼呢？

因為只觀照內在的名色法不足以使你證悟涅槃；只觀照外在的名色法也不足以使你證悟涅槃；若想證悟涅槃，內在與外在的名色法都必須觀照。佛陀繼續開示說：

「他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。」

在這裡，你必須修行緣起法以觀照遠的因緣，即由於前世的無明、愛、取、行、業生起，所以今世的果報五蘊生起。這是觀照因緣生。然後也必須觀照由於無明、愛、取、行、業這五種因完全壞滅，所以般涅槃時五蘊完全壞滅。這是觀照因緣滅。如此觀照因緣生滅之後還必須觀照剎那生滅，即五種因一生起後就立刻壞滅，果報五蘊也是一生起後就立刻壞滅，因此它們都是無常、苦、無我的。這是剎那生滅。在這個階段，你必須觀照這兩種生滅。

這段經文中包含三種觀智，即：

- 一、緣攝受智 (paccaya pariggaha bana)：觀照因果關係的智慧。
- 二、思惟智 (sammasana bana)：觀照行法無常、苦、無我本質的智慧。
- 三、生滅隨觀智 (udayabbaya bana)：觀照行法的因緣生滅與剎那生滅及其無常、苦、無我三相的智慧。

當你的生滅隨觀智成熟時，就可以進一步修行壞滅隨觀智等等，因此佛陀繼續開示如下：

「或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。」

這段經文是指從壞滅隨觀智到行捨智這些上層的觀

智。當你的觀智成熟時，四種道智與四種果智會逐步地生起，所以佛陀繼續開示說：

「他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。」

為什麼他能夠獨立地安住，不執著世間的任何事物呢？因為他的道智能滅除所有的煩惱，所以他能夠獨立地安住，不執著一切的五蘊（世間）。

在這裡，修行四威儀的正念及正念的目標（五取蘊）是苦諦；造成今生五取蘊的五種過去因（無明、愛、取、行、業）是集諦；苦諦與集諦這兩者都不生起是滅諦；了知苦諦、捨棄集諦及取滅諦為目標的正道是道諦。

如此精進地修行四聖諦之後，就能達到寂靜。這是致力於修行四威儀的比丘證悟阿羅漢果、達到解脫的方法。

解釋了佛陀在《大念處經》中教導四威儀的修行方法之後，我要舉出古代的尊者們在四威儀中修行的例證，尤其是阿難尊者的故事。很多人誤解阿難尊者修行證果的方法，因此在這裡要特別加以解釋。

在佛陀成道後度過第一次雨季安居之後，他回到故鄉迦毘羅衛城 (Kapilavatthu)。在那裡住了一段時間之後，他離開迦毘羅衛城，途中停留在一個芒果園裡休息。有六位釋迦族的王子在那個芒果園中跟隨佛陀出家，包括阿難尊者在內。從佛陀那裡學習禪修的法門之後，他們就前往王舍城的竹林精舍度過出家後的第一次雨季安居。那時阿難尊者精進地修行止觀，並且就在安居期間證悟初果須陀洹。他是如何證悟的呢？

阿難尊者精通八定，並且善於修行身至念業處 (kayagatasati kammattthana) 什麼是身至念業處呢？在

《中部·後五十經篇》裡的《身至念經》(Kayagatasati Sutta) 中，佛陀教導身至念業處，包括安般念、四威儀、正知、三十二身分、四界分別觀、九種墳場觀、四種禪那、五神通、依四聖諦而滅除煩惱。因此可知身至念業處並不只是三十二身分而已，也包括其他的修行法門。阿難尊者就是專注於修行身至念業處。他以禪那為基礎，進一步觀照內外的究竟色法、內外的究竟名法、內外的究竟名色法以及分辨內外的究竟名色法沒有人、我、眾生，並且觀照名色法的因，也就是修行緣起法以透視因果關係：過去世的五種因造成現在世的五蘊，現在世的五種因造成未來世的五蘊等等。從《長部》的《大因緣經》(Mahanidana Sutta) 中，我們可以得知阿難尊者精通於觀照緣起法。觀照緣起法之後，他觀照名色法及其因為無常、苦、無我。在那次雨季安居中，阿難尊者就是如此精進地修行止禪與觀禪。

在《身至念經》中佛陀教導說，如果有系統地修行身至念業處，禪修者可以證得五種世間神通及出世間的四道與四果。要證得神通必須先以十四種方式來精通十遍與八定，因此這些修行法也都包括在身至念業處中。當阿難尊者證悟聖果的觀智將要成熟時，他得以聽聞富樓那彌多羅尼子尊者 (Ven. Punna Mantaniputta 滿慈子) 說一部簡短的經，那即是《相應部》中《蘊品相應》(Khandhavagga Samyutta) 的《阿難陀經》(Ananda Sutta)。

在那部經中，富樓那尊者以鏡子為譬喻來說法。譬如有人站在鏡子前面，他可以清楚地在鏡子裡看見自己的影像。那個影像是誰呢？我們能否說那個影像是他、他的或他的自我呢？不能。為什麼呢？如果那個影像真的是他，那麼當鏡子移動時，他也會跟著移動。然而事實上，當鏡子移動時，那個影像只會消失，不會跟著移動，因此那個

影像不是他、他的等等。只是因為有身體與鏡子的緣故，所以才有影像暫時出現。同樣地，五蘊只是依靠因緣和合的緣故而暫時存在，它們不是他、他的或他的自我。

再舉個例子來說。假設現在我面對著一片玻璃門，門上顯現出我的影像。如果有人用槍射擊我的影像，我會死呢？不會。如果那個影像真的是我，那麼我應該會死。然而我並不會因為他射擊那影像而死，由此可知那個影像不是我。同樣的道理，五蘊只是因緣和合而生的法，它們一生即滅，不是我、我的或我的自我，也不是你、你的或你的自我。再者，如果五蘊真的是你的，那麼五蘊應當會聽從你的指揮：你要它們變美麗，它們就會變美麗；要它們變長，它們就會變長；要它們變短，它們就會變短。五蘊能如此聽你指揮嗎？不能。五蘊不會順從你的意願而改變，因為它們不是你的。

接著，富樓那尊者問阿難尊者好幾個問題。首先他問說：「阿難，色是常的還是無常的呢？」阿難尊者回答說：「無常的，尊者。」那時，阿難尊者清楚地了知色法的無常本質。他並非不知而假稱為知，因為聽完那部經之後，阿難尊者就會證悟須陀洹道果，如果他在當時說謊的話，就不可能在聽經之後證悟聖果。因此阿難尊者是在清楚地了知色法為無常的情況下才如此回答的。接著富樓那尊者問說：「既然色是無常的，那麼它是樂的還是苦的呢？」阿難尊者回答說：「苦的，尊者。」由此可知阿難尊者了知色法的苦本質。富樓那尊者又問：「既然色是無常的、苦的，那麼能否說色是我、我的或我的自我呢？」阿難尊者回答說：「不能，尊者。」由此可知阿難尊者了知色法的無我本質。這些問答顯示阿難尊者徹底地了知色法的無常、苦、無我三相。以同樣的方式，富樓那尊者又問了受、想、行、

識這四蘊，阿難尊者也一一給予了相同的答案。由此可知，當時阿難尊者徹底地了知五蘊及它們的無常、苦、無我三相。

問過這些問題之後，富樓那尊者教導阿難尊者再度修行觀禪。他如何教導呢？他說：「賢友阿難，你必須照見十一種色蘊為無常、苦、無我。那十一種呢？過去的、現在的、未來的、內在的、外在的、粗的、細的、低劣的、優勝的、遠的、近的。這十一種色蘊都是無常、苦、無我的，不是我、我的或我的自我。」

阿難尊者當下就依照教導而修行。他能夠清楚地觀照這十一種色蘊為無常、苦、無我。然後富樓那尊者以同樣的方式教導十一種受蘊、想蘊、行蘊及識蘊，阿難尊者當下一一地依照教導而觀照。如此，他能夠清楚地照見這十一種五蘊為無常、苦、無我。當富樓那尊者說完這部經時，

阿難尊者證得了初果須陀洹，能以須陀洹道智與果智來了知涅槃。

在這裡還有另一個要點：阿難尊者證悟須陀洹果的同時也得到四無礙解智。要在證悟聖果時也得到四無礙解智的人必須具備五項條件。其中第一項是今生的，其餘四項是在過去佛的教化期中修行得到的。這五項條件是：

- 一、證悟 (adhigama)：他必須在現在佛的教化期中證得某一種聖果。
- 二、精通教理 (pariyatti)：他必須曾在過去佛的教化期中學習經、律、論三藏。
- 三、質問 (paripuccha)：他必須曾在過去佛的教化期中研究註釋與討論疑難之處，藉此清楚地了解三藏。
- 四、聞法 (savana)：他必須曾在過去佛的教化期中恭

敬地聽聞佛法，未曾以放逸心聽法。這是非常重要的。

五、先前的修行 (pubbayoga)：他必須曾在過去佛的教化期中修行止觀，達到行捨智的階段。

後四項條件就是波羅蜜。阿難尊者曾經於十萬大劫以前在最勝華佛 (Padumuttara) 的座下修習這樣的波羅蜜。因此他並不是在最後一生才修行而已，他已曾在過去佛的教化期中徹底地觀照名色法及緣起法，並且觀照名色法及其因為無常、苦、無我，提昇觀智達到行捨智的階段。除了過去的那些波羅蜜之外，在最後一世裡他接受佛陀的教導，在三個月的雨季安居期間精進地修行止觀，這是他當世的波羅蜜。由於過去與現在這些波羅蜜的緣故，所以他在聽聞富樓那尊者講說鏡子譬喻的經之後，能夠很輕易地

證悟須陀洹果。

他在過去世積聚波羅蜜、修行止觀達到行捨智時也履行「往返任務」(gata-pacchagata-vatta)。意思是在他入村托鉢及返回的路上都一直專注於修行止禪或觀禪。如此說是為了顯示他不只在一種姿勢修行止觀而已，而是在四威儀中都修行止觀。阿難尊者不但曾經於過去佛的教化期中修行四威儀，在釋迦牟尼佛的教化期中也同樣地修行四威儀。他在三個月的雨季安居當中精進修行，然後才證悟須陀洹果。

證悟須陀洹果之後，他仍然一有機會就精進地修行止觀，如此經歷了四十四年。舉一個明顯的例子來說：有一天阿難尊者與佛陀住在一個森林裡。白天的時候，阿難尊者順逆地觀照緣起法。他能夠清楚地照見因果關係，並且能觀照十二緣起支為無常、苦、無我。在傍晚的時候，他

來見佛陀，稟告說：「雖然世尊說緣起法很深奧，但是對我而言，緣起法很容易。」佛陀對他說：「阿難，不要如此說。如果不能以三種遍知來了知緣起，就無法解脫生死輪迴。」

註釋者解釋《大因緣經》裡佛陀的這段話說：「如果不能以觀智來了知緣起法，則無法解脫生死輪迴。」這是非常重要的指導。如果想要解脫生死輪迴，你就必須以觀智來了知緣起。如何才能以觀智了知緣起呢？首先必須培育定力，其次必須觀照內外的名色法，然後才能觀照緣起法。

儘管阿難尊者一有機會就努力觀照十一種五蘊為無常、苦、無我，但是他未能在那四十四年中證得更高的果位。佛陀般涅槃之後，在第一次三藏聖典結集的前一夜，阿難尊者又勇猛精進地修行身至念業處。前面已談過身至念業處包括安般念、四威儀、正知、四界分別觀、三十二

身分、九種墳場觀等法門²³。當天晚上，阿難尊者精進地修行，尤其是行禪。行走的時候應當如何修行呢？應當觀照（一）帶動的色法、（二）被帶動的色法、（三）造成身體動作的心。帶動與被帶動的色法是色蘊，造成身體動作的心包括四種名蘊，總共是五蘊。行走時他觀照五蘊、五蘊的因，及觀照五蘊與其因無常、苦、無我的本質。阿難尊者整夜精進地如此觀照。

由於一心想在隔天三藏結集開始之前證悟阿羅漢果，所以阿難尊者非常精進地修行。但是由於精進根太強，因此他無法達到更高的成就。於是他放鬆身心，準備躺下來休息一下。在躺下的時候，他仍然觀照著行法無常、苦、無我的本質。由於他將精進稍微放鬆，所以精進根與定根

²³ 但是在有些經中，身至念專指三十二身分而言。三十二身分有兩種修法：（一）止禪的修法是專注三十二身分為不淨以達到初禪。（二）觀禪的修法是觀照三十二身分的四界以照見究竟色法。

達到平衡，結果他在躺下的動作中證悟了阿羅漢果。

在阿難尊者五根成熟而且平衡的時候，他觀照任何一種行法為無常、苦或無我都足以證悟阿羅漢果，因為他之前已經有系統地詳細觀照無數次了。當禪修者有系統地觀照十一種五蘊為無常、苦、無我，達到行捨智的階段之後就可以任選某一種行法來專注觀照，直到證悟涅槃。例如他可以專注觀照任何一種禪那法為無常、苦或無我。如此觀照時就有可能證悟涅槃。阿難尊者的情況就是如此。

此外還有摩訶提舍長老(Mahatissa)的故事。有一天，長老在入村托鉢的路上遇到一個女人。那個女人因為與丈夫吵架而離家出走。她在路上遇到摩訶提舍長老，並且故意對長老發出大笑來勾引他。長老聽到笑聲，就抬頭去看，正好看見那女人的牙齒。見到牙齒之後，長老就作意白骨觀，因而見到那女人只是全副的白骨。然後他轉回來專注

於自己的白骨為不淨，很快速地達到初禪。從初禪出定之後，他觀照初禪名法為無常、苦、無我。他就這樣在路上證悟了阿羅漢果。為什麼他能如此快速地證果呢？因為他已曾修行白骨觀很久的時間，白骨觀就是他的根本業處。他已曾以白骨觀的初禪為基礎而觀照名色法及其因為無常、苦、無我無數次，而且多次達到行捨智。因此在路上遇到那女人時，觀照任何一種行法為無常、苦或無我都足以使他證悟聖果。

大家應當效法這兩位尊者在四威儀中修行的典範。