

法念處 (Dhammanupassana)

解釋了修行心念處的十六種方法之後，佛陀繼續解釋修行法念處的五種方法。

甲、五蓋 (niivarana)

「再者，諸比丘，比丘如何安住於觀法為法呢？

在此，諸比丘，比丘依五蓋而安住於觀法為法。

諸比丘，比丘如何依五蓋而安住於觀法為法呢？在此，諸比丘，內心有欲欲時，比丘了知：『我內心有欲欲。』內心沒有欲欲時，他了知：『我內心沒有欲欲。』他了知尚未生起的欲欲如何在他內心生起；他了知已經在他內心生起的欲欲如何被滅除；他了知已經被滅除的欲欲如何不會

再於未來生起。」

關於經中所說的：「內心有欲欲時，比丘了知：『我內心有欲欲。』內心沒有欲欲時，他了知：『我內心沒有欲欲。』」這兩點是很重要的。為什麼呢？因為如果你不能覺察自己內心的欲欲（對欲樂的欲求），又怎麼能觀照它呢？因此應該瞭解自己的心。在經文中，「有」是指由於生起、薰習或一再發生而存在。「沒有」是指由於不生起或透過觀照或禪定來驅除而不存在。

為什麼欲欲會生起呢？我們必須了知：欲欲蓋乃是由於對可喜、可愛、可樂的感官目標不如理作意而生起的。這樣的可愛目標可以是欲樂本身或能產生欲樂的事物。

什麼是不如理作意？不如理作意乃是不善巧的、錯誤的作意；或者不如理作意可以解釋為視無常為常、視苦為

樂、視無我為我、視不淨為淨的作意。

第一種不如理作意是視無常為常：什麼是無常呢？一般我們將 anicca 這一巴利詞翻譯為無常，但在此它是指無常法。什麼是無常法？五蘊就是無常法。如果你視它們為常，那就是不如理作意。如果能觀到五蘊，你就會知道它們是無常的，因為它們一生起就壞滅。如果無法觀到五蘊，你就會認為有恆常的比丘、比丘尼、他、我、父親、母親等存在，這就是不如理作意。從究竟諦（勝義諦）的角度來看，沒有男人、女人、父親、母親、我、他人等。如果你視無常為常而作意有父親、母親、兒子、女兒、朋友等，那就是不如理作意；基於這種不如理作意，互相執著的貪欲就會生起。

第二種不如理作意是視苦為樂：五蘊是苦的，因為它們不斷地受到生滅逼迫；但如果你不如理作意，就會認為

五蘊是樂的。如何？例如你見到好朋友時說：「我很高興見到你。」那就是視苦為樂。

第三種不如理作意是視無我為我：五蘊是無我的，如果你視它們為我，那就是不如理作意。人們所誤以為存在的「我」可分為兩種，即身見與我想。「我想」即世間通稱我見。根據世俗諦，我們說有父親、母親、我、他等，然而如果相信他們真的存在，那就是我想。五蘊迅速地生滅，沒有恆長不變的實質。如果你視無我為我而作意：「這是我的父親；這是我的母親；這是我；這是他；這是她」，那就是不如理作意；基於這種不如理作意，互相執著的貪欲就會生起。

第四種不如理作意是視不淨為淨：我們的身體充滿不淨物，例如頭髮、身毛等三十二身分。如果有人將這些身分拆開來放在桌子上，你會喜歡那一身分呢？你能說它們

是淨（美麗）的嗎？由此可知事實上身體是不淨的，但有時你可能會想：「這個男人很英俊；那個女人很美麗」，那就是不如理作意。基於不如理作意，貪欲就會生起。

經中提到「內心有欲欲時，比丘了知：『我內心有欲欲。』」是說當你由於不如理作意而生起欲欲時，必須了知自己內心生起了欲欲。如何了知呢？你必須觀照與貪欲心所相應的八種貪根心。怎麼觀呢？這八種貪根心依靠六種目標及依處而生起。如果要觀眼門心路過程的貪根心，應該先觀眼門和意門，然後再看某個對你而言是可喜的顏色。當該顏色同時撞擊眼門和意門時，就作意它為美麗的顏色，那時眼門心路過程就會生起，而其中的速行心就是貪根心。在此，眼門、心所依處及顏色是色蘊，取顏色為目標的眼門心路過程則是四名蘊，總共是五蘊。在此佛陀教我們觀照名蘊及色蘊兩者。

關於「內心沒有欲欲時，他了知：『我內心沒有欲欲。』」這段經文，對不可愛、不可喜的目標生起如理作意或通過專注該目標而培育禪那就能滅除欲欲，因此世尊說：「對不可愛或不可喜的目標數數如理作意是防止未生的欲欲生起之因，也是令已生起的欲欲止息之因。」如理作意乃是善巧的、正確的作意，是如實地知見五蘊及它們的因為無常、苦、無我、不淨的作意。

經文中說：「他了知尚未生起的欲欲如何在他內心生起。」一再對可愛的目標生起不如理作意會導致欲欲生起，例如你有兒女而且一再作意他們為你的兒女，那麼你對他們的執著就會逐日增長；因此世尊說：「對可愛、可喜的目標數數不如理作意是使未生的欲欲生起之因，也是使已生起的欲欲增長及增強之因。」

經文中說：「他了知已經在他內心生起的欲欲如何被滅

除」註疏根據巴利聖典解釋有助於滅除欲欲的六種方法：

- 一、取得不淨的目標（直到獲得取相）；
- 二、致力於修行不淨觀，直到近行定或禪那；
- 三、守護根門；
- 四、飲食適量；
- 五、親近善知識；
- 六、有助於滅除欲欲的適當言論。

第一種方法「取得不淨的目標」是指內心記住十種不淨、可厭目標當中任何一種或是指練習不淨觀。如此記取不淨目標的人能夠滅除欲欲。

第二種方法「致力於修行不淨觀」是指依不淨觀而培育近行定或禪那。不淨觀可分為十種無生命體的不淨觀及有生命體的不淨觀。

「無生命體的不淨觀」的十種目標是：

- 一、腫脹的屍體；
- 二、變色的屍體；
- 三、腐爛的屍體；
- 四、裂開的屍體；
- 五、血肉模糊的屍體；
- 六、分解的屍體；
- 七、切斷、分割的屍體；
- 八、血跡漫塗的屍體；
- 九、生滿蛆蟲的屍體；
- 十、變成骸骨的屍體。

如果要修行無生命體的不淨觀，你必須見到上述十種屍體之一，可以取你以前見過的屍體為目標。如果你已修

成其他止禪，例如安般第四禪，就應該先進入該禪。出定之後，在明亮的定力之光幫助下就能清楚地見到以前見過的屍體。那時應該專注它為不淨直到證得初禪，這就是無生命體的不淨觀。

另一種是「有生命體的不淨觀」，例如觀照頭髮等三十二身分為不淨，在《耆利摩難陀經》(Girimananda Sutta) 中稱之為「有識不淨觀」。根據那部經，你可以取自己的三十二身分整體或只取其中一個身分，然後專注它為不淨直到證得初禪。

第三種能幫助滅除欲欲的方法是守護六根門：怎樣守護呢？在《龜喻經》(Kummupama Sutta) 中提到其方法：

有一隻烏龜在恆河岸邊尋食，同時有一隻狐狸也在那裡尋食。烏龜在遠處就見到那隻狐狸，而狐狸也在遠處就見到那隻烏龜，狐狸想要吃烏龜，但烏龜把頭、四肢及尾

巴縮藏在龜殼裡。狐狸就在烏龜身邊等著咬牠，但烏龜知道狐狸在等著，所以不把頭、四肢及尾巴伸出去。最後狐狸很失望地離開了。這譬喻的提示是：比丘應該令心專注於好比是龜殼的禪修業處，若能如此，那好比是狐狸的煩惱就吃不到他；如此守護根門就能滅除欲欲。

因此，如果要守護六根門，就必須令心專注於業處。如果你在修行安般念，就應該令心專注於呼吸；如果你在修行四界分別觀，就應該令心專注於四界；如果你在修行觀禪，就應該令心專注於觀禪的目標，例如究竟名色法、名色法的因、名色法及其因的無常、苦、無我三相。

第四種能幫助滅除欲欲的方法是飲食適量：關於這點，舍利弗尊者在《長老偈》裡說：

「吃到再吃四、五團飯就會飽足時就應當停止吃，而喝水以代替那四、五團飯，這就足以使精進修行的比丘快

樂地安住。」

關於此偈，有一種解釋是：如果你吃四十團飯會飽，那就應該只吃三十五團飯；如果你吃六十團飯會飽，那就應該只吃五十五團飯，剩下的五團飯不吃，而喝水來代替，這就足以令你快樂地安住。

另一種具有爭論性且不可靠的解釋是：你應該只吃四或五團飯，然後就只是喝水。

有些法師說對於懂得攝取適量飲食的人，欲欲就會被滅除，因為他沒有昏沉與睡眠的困擾，能對食物修行可厭的觀想以及能安住於這類觀想，例如觀想食物會變為糞便等，所以欲欲就不能生起。

第五種能幫助滅除欲欲的方法是結交善知識：親近有如提舍長老那樣樂於修行不淨觀的善知識也能滅除欲欲。這裡提到的提舍長老是指阿諾羅富羅（Anuradhapura）的

摩訶提舍長老 (Mahatissa)，他在托鉢的路上看見一個女人的牙齒，對牙齒骨生起白骨觀的如理作意，因而透過禪那而滅除欲欲。

第六種能幫助滅除欲欲的方法是適當的言談：善知識會藉著涉及十種不淨觀的言語來勉勵致力於去除欲欲的人。因此註釋者說這六種方法有助於滅除欲欲。

經文中說：「他了知已經被滅除的欲欲如何不會再於未來生起。」被上述六種方法滅除的欲欲在禪修者證悟阿羅漢道之後就永遠不會再生起。

對於想要證悟阿羅漢道果的人，能瞭解四種如理作意和四種不如理作意是很重要的。所以我在此重複講一次：四種不如理作意是視無常為常、視苦為樂、視無我為我、視不淨為淨；四種如理作意是視無常為無常、視苦為苦、視無我為無我、視不淨為不淨。

當你心中有欲欲時，應當了知自己心中有欲欲；當你心中沒有欲欲時，應當了知自己心中沒有欲欲。在什麼時候你心中會沒有欲欲呢？之前已經解釋過，在你運用六種能滅除欲欲的方法時，你心中就沒有欲欲，例如你修行不淨觀達到近行定或安止定時，該定力就能暫時滅除欲欲；這是止禪的方法。

如果你不如理地作意（注意）目標，例如你作意所見的顏色為美麗，欲欲就會生起。那欲欲生起於眼門心路過程裡及隨後生起的意門心路過程裡的速行心中，因此對於有欲欲的心，你不應只觀照欲欲而已，而應該也觀照在每一個速行心識剎那中與欲欲同時生滅的名法。當你如此觀照而擁有觀智時，欲欲就不會生起。為什麼呢？因為善法與不善法不能像用兩條牛來拉車那樣同時存在，因此以如理作意來觀照欲欲時，當下並沒有欲欲存在。對於其他四

蓋，你也應如此觀照。

你應該觀照顏色等目標為無常、苦、無我、不淨，如此心中就會生起觀智而滅除欲欲。除此之外，你也應觀照觀智本身為無常、苦、無我。觀智生起於意門心路過程中，在一個意門心路過程中，第一個心是意門轉向心，隨後逐一地生起七個速行心，每個速行心中有三十四、三十三或三十二個名法。你應該觀照每一個心識剎那中的所有名法。

如此觀照善法或不善法時，就觀照了五蘊。怎麼說呢？善法與不善法所依靠的依處及所緣取的目標（如果是色法目標）是色蘊；善法與不善法本身則是四名蘊，所以一共有五蘊。觀照善法與不善法之後，應該觀照它們的因，然後觀照善法、不善法及它們的因為無常、苦、無我。如此觀照到觀智成熟時，取涅槃為目標的四道智及四果智就會次第地生起。當你證得阿羅漢道時，欲欲就會被根除，而

永遠不會再生起。那時你應該了知：「已經被滅除的欲欲如何不會再於未來生起。」

根據《阿毗達摩藏》的教導，對世間一切事物的執著都是欲欲蓋；因此註釋者說：透過證悟阿羅漢道來完全斷除欲欲。

過後會再談到觀照各種分類法，如觀照五蘊、十二處等應被了知之法及觀照七覺支等應被培育之法，在這裡也是同樣道理，此修行的目的是為了獲得觀智，所以說：念處之教法以觀禪為主、充滿觀禪。

接著佛陀解釋瞋恨蓋如下：

「內心有瞋恨時，他了知：『我內心有瞋恨。』內心沒有瞋恨時，他了知：『我內心沒有瞋恨。』他了知尚未生起的瞋恨如何在他內心生起；他了知已經在他內心生起的瞋

恨如何被滅除；他了知已經被滅除的瞋恨如何不會再於未來生起。」

當你心中有欲欲時，必須了知心中有欲欲。同樣地，當你心中有瞋恨時，也必須了知心中有瞋恨。為什麼呢？如果你不能先覺察自己內心的瞋恨，又怎麼能夠觀照它呢？因此你應該瞭解為什麼自己心中會有瞋恨。

對可恨相不如理作意會產生瞋恨；在這裡，瞋恨本身及造成瞋恨的目標稱為可恨相。無論在何處，不如理作意都具有同樣的特徵，即視無常為常、視苦為樂、視無我為我、視不淨為淨。例如有人會因為作意「她很美麗」或「他很英俊」而感到嫉妒與生氣；如果他作意「他很令人討厭」，他也會因此而生氣。當一個人對可恨相重複地不如理作意時，瞋恨就會生起，因此世尊說：「對可恨相的數數不如理

作意是使未生的瞋恨生起之因，也是使已生起的瞋恨增長與增強之因。」

藉著對慈心解脫的如理作意，可以滅除內心的瞋恨。這裡的「慈愛」是指近行定或安止定而言；「慈心解脫」則單指安止定而言。無論在何處，如理作意都具有同樣的特徵，即視無常為無常、視苦為苦、視無我為無我、視不淨為不淨。當如理作意透過慈心觀而變得強而有力時，就能滅除內心的瞋恨，因此佛陀說：「諸比丘，透過慈愛能達到心解脫。對慈愛數數如理作意是使未生的瞋恨不生起之因，也是滅除已生起的瞋恨之因。」

有六種方法能幫助滅除瞋恨：

- 一、學習慈心觀；
- 二、致力於培育慈心禪那；
- 三、思惟自己所造之業是自己的財產；

四、數數如理思惟；

五、親近善知識；

六、有助於培育慈心與滅除瞋恨的適當言論。

註釋者解釋說：藉著對個別的人散播慈愛可以滅除瞋恨；藉著整體地散播慈愛，不局限特定的人或方向，也可以滅除瞋恨。

通過對七類或二十八類有限定的對象、五類或二十類無限定的對象或十方的眾生培育遍滿慈愛都能滅除瞋恨。關於有限定與無限定對象的遍滿慈愛，過後我會為大家解釋清楚。

以下列方式思惟的人也能滅除瞋恨：「你生氣對他有什麼作用？」「你能抹煞他的德行等法嗎？」「你難道不是由於過去所造之業才投生在這裡？未來你還不是要繼續隨業

流轉生死？」「對他人生氣就像赤手握著灼熱的木炭、火紅的鐵條、糞便等損害之物而想打擊他人一樣。」當你赤手握著灼熱的木炭或火紅的鐵條想打擊別人時，別人未必會被打傷，但你肯定會先燒傷自己。同樣地，當你用手拾起糞便想丟別人時，別人未必會被丟中，但你肯定會先弄髒自己、沾上糞臭。

也可以對所生氣的人如此思惟：「生你氣的人又能對你怎樣？」「他能抹煞你的德行等法嗎？」「他也是由於過去所造之業才投生，並且還要繼續隨業流轉生死。」「他的憤怒就像不被接受的禮物退回給他自己一樣，也像逆風投擲灰塵，灰塵只會飛回他自己的頭上一樣。」時常如此思惟自己所造之業是自己的財產，他人所造之業是他人的財產，就能滅除瞋恨。

親近樂於修行慈心觀及談論在四威儀中修行慈心觀的

善知識者也能滅除瞋恨，所以說這六種方法有助於滅除瞋恨。如此滅除的瞋恨最終會被阿那含道完全滅除。

慈心是一種梵住 (brahmavihara)，是解脫瞋恨的境界。慈心觀的詳細修行方法可參見《清淨道論》，以下是從各種註疏及《清淨道論》匯集出來的綱要，有助於初學者修行慈心觀。

慈愛與世俗愛不同。慈愛是基於願一切眾生得到安樂的善願，而不是想要擁有所愛的目標，它不是想要獨自佔有的心。慈心觀的目的是要達到平等無差異地將一切眾生包含在自己的善願中。「慈心解脫」只是指安止定而言，如果還未達到安止定，就還不能有效地解脫瞋恨。修行慈心觀時不可採用死人作為對象，因為如此修行肯定不會成功。對單一人散播慈愛時，不可採用異性為對象，因為可能會對異性生起貪愛。初學慈心觀者開始時不應對以下三

種人修行：

- 一、你討厭之人，因為可能會對他生起憤怒。
- 二、你對他無好惡感之人，因為可能會修得很疲累。
- 三、你非常親愛之人，因為很難對這樣的人生起沒有執著的慈愛，而且很容易在那人稍遇困難時就為他擔心不已。

「學習慈心觀」是指激起以善願涵攝一切眾生的慈愛。「個別地散播慈愛」是指以下列的次第連續地散播慈愛：對自己、對親愛者、對無好惡感者、對厭惡者。「整體地散播慈愛」是指藉著破除人我之間的界限與分別而散播慈愛給一切眾生。

如果要滅除瞋恨，你應該修行慈心觀。要如何修行呢？根據許多禪修者的經驗，當他們修成十遍八定，尤其是白

遍第四禪之後，再轉修慈心觀很容易就能成功。《慈愛經》中顯示了這種修法：有一次佛陀教五百位比丘修行十遍八定及觀禪。之後那些比丘去到一座森林裡修禪，而且很快地修成十遍八定及修行觀禪達到生滅隨觀智。那時該森林裡的眾樹神驚嚇他們，使他們不敢再住下去，所以他們回去見佛陀。佛陀為他們開示《慈愛經》，吩咐他們背誦該經及依照該經修行慈心觀。他們回到那座森林修禪之後，能夠很快地培育強而有力的慈心禪那，並且向十方散播無量的慈愛。為什麼呢？因為之前他們已經修成十遍八定。

因此，如果你已經修成十遍八定，就應該在每次開始坐禪時先進入第四禪，例如白遍第四禪，直到定力之光非常明亮。出定之後先以四種方式向自己散播慈愛，即：「願我沒有仇敵、願我沒有內心的痛苦、願我沒有身體的痛苦、願我愉快地自珍自重。」如此散播慈愛兩三遍。雖然向自

己散播慈愛不能證得禪那，但還是要如此做以便推己及人：正如你希望你自己快樂，別人也都希望他們自己快樂。

當你的心充滿喜悅時，可運用明亮的定力之光，照向一個你敬愛且與你同性的人。你應該看到他全身，尤其注意他那充滿笑容的臉，然後以四種方式向他散播慈愛，即：

「願此善者沒有仇敵、願此善者沒有內心的痛苦、願此善者沒有身體的痛苦、願此善者愉快地自珍自重。」如此散播慈愛四至五遍之後，應該從當中選你最喜歡的方式，譬如「願此善者沒有內心的痛苦」，然後不斷地以該方式向他散播慈愛。由於你以遍禪第四禪為基礎而修慈心觀，所以你能很迅速地證得慈心初禪。在開始的階段，你應該練習長時間安住於禪那，例如一、二小時或更久。滿意之後，你可以省察禪支。如何省察呢？首先必須入初禪大約一小時，出定之後即刻觀察有分心（意門），然後再看回你散播

慈愛的對象。當該對象出現在有分心時，五禪支就會很明顯地出現，那時你可以逐一地省察它們。熟悉於省察禪支之後，你應該修行初禪的五自在。成功後你可以進修慈心第二禪及第三禪。

至此，你已能用「願此善者沒有內心的痛苦」這個方式散播慈愛直到證得第三禪。接下來應該逐一地運用其他三種方式來散播慈愛，直到以每一種方式都能證得第三禪。

然後選另一個你敬愛且同性的人作為對象，同樣以四種方式逐一地對他散播慈愛，直到以每一種方式都能證得第三禪。成功後再選另一個你敬愛且同性的人，以同樣的方法對他修行……直到修完至少十位。

然後可以用同樣的方法向其他三種人修行慈心觀，即你非常親愛的人、你對他無好惡感的人、你討厭的人。取討厭的人為對象來修行慈心觀時，如果無法生起對他的慈

愛，你應該重複地對自己、親愛的人及無好惡感的人修行慈心觀，直到慈愛強而有力，再向討厭的人散播慈愛，直到證得第三禪。但若你沒有討厭的人，就不必對這種人散播慈愛。

修行成功之後，可以更進一步破除人我之間的界限。如何修行呢？你應該輪流地向四種人散播慈愛，即你自己、喜愛的人、無好惡感的人、討厭的人。由於這時你對敬愛的人及非常親愛的人的慈愛已變得同等，所以將它們歸納為喜愛的人，因此只剩下四種人。應該以剛才所說的四種方式向自己散播慈愛兩三遍，然後逐一地向其他三種人散播慈愛，直到各以四種方式都能證得第三禪。應該不斷地輪流向四種人散播慈愛：除了你自己之外，對於其他三種人，每次都選換不同的人，修行到你對四種人的慈愛完全平等，那時就破除了人際之間的界限。

然後可以進修遍滿慈。遍滿慈分為兩種，即不限定對象的遍滿慈與有限定對象的遍滿慈。不限定對象的遍滿慈可分為五種或二十種，而有限定對象的遍滿慈可分為七種或二十八種。什麼是五種或二十種不限定對象的遍滿慈呢？有五種不限定的對象，即一切有情 (satta)、一切有息者 (pana)、一切生物 (bhuta)、一切個人 (puggala)、一切有生命者 (attabhavapariyapanna)。為什麼稱他們為不限定的對象呢？因為他們每一種都涵蓋一切眾生。

開始修行不限定對象的遍滿慈時，應該先選定一個範圍，例如一個寺院的範圍，以慈心禪的光明照見該範圍裡的各種眾生，包括天神、人類、動物及其他惡道的眾生。然後以四個方式向他們散播慈愛：「願一切有情沒有仇敵、願一切有情沒有內心的痛苦、願一切有情沒有身體的痛苦、願一切有情愉快地自珍自重。」修到以每一個方式都

能證得第三禪，然後再用相同的四個方式，向該範圍裡的一切有息者、一切生物、一切個人及一切有生命者散播慈愛，直到以每一個方式都能證得第三禪。由於對每一種對象都有四個方式，所以總共有二十個方式。

接著可以修行有限定對象的遍滿慈。眾生可分為七種，即一切女性、一切男性、一切聖者、一切凡夫、一切天神、一切人類、一切惡道眾生。

在此有一點要說明：向單一人散播慈愛時，不可取異性為對象，但向異性整體地散播慈愛是可以的。舉例而言，如果你是男人，就不應向單一個女人散播慈愛，但可以向女性整體地散播慈愛。

先以光照見這座寺院範圍裡的一切女性，然後逐一地以四個方式向她們散播慈愛，即：「願一切女性沒有仇敵、願一切女性沒有內心的痛苦、願一切女性沒有身體的痛

苦、願一切女性愉快地自珍自重。」直到以每一個方式都能證得第三禪。接下來應以同樣的方法對這座寺院範圍裡的一切男性、一切聖者³³、一切凡夫、一切天神、一切人類、一切惡道眾生修行慈心觀。對每一種對象都有四個方式，所以總共有二十八個方式，加上二十種不限定對象的遍滿慈，一共四十八種遍滿慈。

成功之後，可以將範圍擴大至二或三間寺院，再以四十八個方式來散播慈愛。成功後，再漸次地將範圍擴大至一個村子、兩個村子、一個市鎮、兩個市鎮、一個國家、兩個國家、整個地球、一組三十一界。根據南傳佛法，一組三十一界就是一個世界（cakkavala）。如此的世界是無量的，即有無量組的三十一界。因此，成功以四十八個方

³³ 這裡所謂的「一切聖者」只是出自個人主觀想法而已，所見的未必真是聖者。禪修者照見自己認為是聖者之人並且向他們散播慈愛，這只是練習慈心觀的一種方法，千萬不可自以為能分辨聖凡！

式散播慈愛至一個世界之後，應該再把範圍漸次地擴大至無邊世界 (ananta cakkavala)。

能將慈愛散播至無邊世界後，應將慈愛散播至十方，即依方向的遍滿慈 (disa pharana metta)，這是指逐一地對十方無邊世界的眾生散播慈愛。先把光照向東方，照見東方無邊世界裡的眾生，包括梵天神、天神、人類等，然後以之前提到的四十八個方式向他們散播慈愛。然後再以同樣的方法將慈愛散播至西方、北方、南方、東南方、西北方、東北方、西南方、下方與上方的無邊世界。如此一共有四百八十個依方向的遍滿慈，上面已提及四十八個不依方向散播慈愛至無邊世界的遍滿慈，所以一共有五百二十八個散播遍滿慈的方式。對於能重複地修習這五百二十八種遍滿慈的禪修者，他能獲得慈心禪那的十一種利益。

在《增支部·慈愛經》裡，佛陀說：

「諸比丘，當慈心解脫被培育、開展、勤習、駕御、作為基礎、建立、穩固與正確地修行時，可望得到十一種利益。是那十一種呢？睡眠安穩；不做惡夢；醒覺安穩；為人所愛；為非人所愛；天神守護；不被火、毒藥與武器所傷害；心易得定；相貌安詳；臨終不迷惑；若未能證得更高的成就，他將投生到梵天界。」

對於已精通慈心禪那的人，他能很安穩地睡眠，就好像入定一般。他不會做惡夢；如果做夢，也只有好夢而已。他醒來時會覺得很安穩。

除了人會喜歡他之外，天神也會喜歡他，就像毘舍佉長老（Visakha Thera）的例子。毘舍佉長老精通慈心觀，他以慈心禪為基礎修行觀禪而證得阿羅漢道果。由於他的慈愛非常強，所以眾天神都很喜歡他。有一天，他走在前往莊嚴山寺（Cittalapabbata Vihara）的路上，走到一個分

叉路口時，不知道那一條路通向莊嚴山寺。那時有一個天神為他指路，所以他順利地到了莊嚴山寺。他有個習慣，就是在每個地方最多只住四個月，因此於該寺住了四個月之後，最後一夜他收拾好行李然後就寢，打算隔天就離開。當他正在睡時，摩尼樹的樹神便坐在梯級上哭泣，長老問：「是誰在哭？」「尊者，我是摩尼樹神。」「為什麼哭？」「尊者，因為您就要離去了。」「我住在這裡對你有什麼好處？」「尊者，您住在這裡令此地諸神互相慈愛；您走後，他們就會再互相爭吵，甚至說粗言惡語。」

長老說：「若我住在這裡能幫助你們安樂地生活，那麼我就再多住四個月。」四個月後當他再要離去時，那樹神又再悲泣，如此長老無法離開那寺院，在那寺院住到最後進入般涅槃。如是，對於慈心很強的人，不只是人會喜歡他，天神也會喜歡他。

慈心禪的第六項利益是受到天神守護，這就有如之前提到被眾樹神驚嚇的五百位比丘之例，他們從佛陀那裡學習《慈愛經》之後，回到同一座森林背誦該經以及依照該經修行慈心觀，因而培育起極強的慈愛。由於慈愛的力量，原本驚嚇他們的眾樹神變得喜歡他們，幫他們打掃住處、準備飲水等，而且還保護他們，使他們能專心修禪。這顯示天神會保護已證得慈心禪的人。

關於慈心禪的第七項利益「不被火、毒藥與武器所傷害」，我要舉佛陀時代的幾個例子來說明。佛陀最特出的兩位在家女弟子當中一位是優陀羅 (Uttara)，也名為難陀母 (Nandamata)。她修行慈心觀直到證得禪那，然後再以它作基礎來修行觀禪，因而證得須陀洹道果。有一天，當她正在廚房裡煮食物以便供養佛陀與僧團時，她僱來服侍丈夫的高級妓女師利摩 (Sirima) 看到她向丈夫笑而感到妒

恨與憤怒，她衝進廚房裡，舀了一杓火滾的油往優陀羅頭上倒。當時優陀羅即刻進入慈心禪，因而那油就像荷葉上的清水一般從她身上流過，對她沒有一點傷害。

另一個是莎瑪瓦蒂王后 (Samavati) 的故事，她有一位侍女名叫古入達拉 (Khujjuttara)，是佛陀另一位最特出的在家女弟子。此侍女時常去寺院聽佛陀說法，回到宮裡就將所聽聞的法說給莎瑪瓦蒂王后及五百位侍女聽。她們都修行慈心觀直到證得禪那，然後以它為基礎來修行觀禪，因而證得須陀洹道果。有一天，烏提那王 (Udena) 以為王后要放毒蛇咬他，所以感到很憤怒，命令王后及其五百個侍女排成一行，然後拿起弓與毒箭，想要一箭把她們射死。當時莎瑪瓦蒂王后吩咐她的侍女們不應恨國王，而應向他散播慈愛。由於她們極強的慈愛力量，使國王的毒箭發射不出去，因此也就傷不了她們。

還有僧吉帝沙彌 (Savkicca) 的故事，他七歲時就證得阿羅漢果。有一天，一群強盜捉住他，想要殺他來祭神。就在強盜首領用刀砍他的頭時，他進入慈心禪。由於慈心禪的力量，那把刀被砍彎了也傷不了他分毫。因此對於擁有慈心禪的人，武器也傷不了他。

擁有慈心禪的人也能像須菩提尊者 (Subhuti) 一般容易獲得定力。須菩提是慈心禪第一的比丘，他以慈心禪作基礎來修行觀禪，因而證得阿羅漢道果。他有個習慣，就是在托鉢時站在每家門前進入慈心禪，出定後才接受飲食供養。這顯示出他能多麼迅速地獲得禪那之定。

慈心禪的另一項利益是相貌安詳。為什麼呢？當禪修者進入慈心禪時，慈心禪心持續不斷地生起，每一個禪心都產生許多具有八種色法的心生色聚，這些色法是勝色而且遍佈全身。由於這些勝色的緣故，他的相貌變得非常安

詳。再者，當他心中充滿慈愛時，其心毫無瞋恨，所以他的臉時常保持微笑，顯得很安詳。

慈心禪的另一項利益是臨終不迷惑。能在臨終時保持善心是非常重要的，為什麼呢？因為若人的臨死速行心³⁴是不善心，他肯定會投生到惡趣；反之，若人的臨死速行心是善心，則肯定會投生到善趣。由於可知臨終不迷惑是多麼重要。精通慈心禪的人在臨終時可以再度進入該禪，而能不迷惑地死。

慈心禪的第十一項利益是如果未能證得更高的成就，他將投生到梵天界。

以上是慈心禪的十一項利益。

然而慈心禪只能暫時滅除瞋恨；若要根除瞋恨，必須精進地修行直到證得阿那含道，因為該聖道才能根除瞋恨。

³⁴ 臨死速行心是一生中的最後一個速行心。

接著佛陀開示第三蓋，即昏沉與睡眠：

「內心有昏沉與睡眠時，他了知：『我內心有昏沉與睡眠。』內心沒有昏沉與睡眠時，他了知：『我內心沒有昏沉與睡眠。』他了知尚未生起的昏沉與睡眠如何在他內心生起；他了知已經在他內心生起的昏沉與睡眠如何被滅除；他了知已經被滅除的昏沉與睡眠如何不會再於未來生起。」

通過不如理地作意無聊等法，昏沉與睡眠即會生起：無聊就是不滿意；鬆散是身體的怠惰；身體軟弱無力是在起身等動作裡遲鈍地彎身；用餐後昏睡是在食用飲食之後昏沉，也稱為用餐後的不適；心的軟弱是心昏沉。時常不如理地作意這些法會產生昏沉與睡眠，因此世尊說：「時常不如理地作意無聊、倦怠、身體的軟弱無力、用餐後的昏睡及心的軟弱是產生新的昏沉與睡眠之因，也是導致現有

的昏沉與睡眠增長與增強之因。」

通過如理作意致力界等法，就能滅除昏沉與睡眠。致力界（ arambhadhatu ）是初步的努力；精勤界（ nikkamadhatu ）是比致力界更強的精進，因為它將懈怠拋在後頭；不斷精進界（ parakkamadhatu 勇猛界）比精勤界更強，因為它不斷地進一步滅除破壞性的因緣。通過數數如理作意這三層次的精進，就能滅除昏沉與睡眠，因此世尊說：「時常如理作意致力界、精勤界及不斷精進界這三層次精進是防止新的昏沉與睡眠生起之因，也是滅除現有的昏沉與睡眠之因。」

不如理作意是昏沉與睡眠生起的近因，而如理作意則是滅除昏沉與睡眠的近因，因此應該捨棄不如理作意而培育如理作意。如何培育呢？如果你在修行止禪，例如安般念、地遍或三十二身分，那就應該只專注於該止禪業處。

別小看那單調的呼吸，因為通過一心專注它就能培育極強的如理作意；如果你在修行觀禪，那就應該一心觀照諸行法為無常、苦、無我、不淨。止禪與觀禪的如理作意能滅除昏沉與睡眠，無論修行其中的那一種，你都應該運用致力界、精勤界及不斷精進界這三層次的精進，如此就能克服昏沉與睡眠，成就禪修。

有六種方法能幫助滅除昏沉與睡眠：

- 一、知道飲食過量能導致昏沉與睡眠生起；
- 二、完全轉換身體姿勢；
- 三、作光明想；
- 四、住在露天下；
- 五、結交善知識；
- 六、有助於滅除昏沉與睡眠的適當言論。

以下是這六種方法的解釋：暴飲暴食比丘在修禪以執行比丘的任務時，會受到昏沉與睡眠攻擊，就像是有隻大象壓著他一樣；然而飲食適量的人不會遇到這些障礙。知道飲食過量能導致昏沉與睡眠生起而取用適量飲食的人就能滅除它們。

疏鈔根據古印度書形容貪吃的人來解釋暴飲暴食的比丘，共有五種貪吃的人：

- 一、吃到必須用手撐著才能從座位站起來的人；
- 二、懶散地躺著，一直吃到滿意為止的人；
- 三、吃到必須解開腰帶的人；
- 四、吃到好像烏鴉都能在他嘴裡啄食的人；
- 五、吃到嘔吐或吃到嘔吐了再吃的人。

在以下的情況，昏沉與睡眠也會消失：從導致昏沉與

睡眠生起的姿勢換去另一個姿勢；在晚上觀月亮、燈或火炬的光，在白天觀太陽的光；住在露天下；結交善知識；說有助於滅除昏沉與睡眠的適當言論，例如有關嚴守頭陀行的言論。

所以說這六種方法能幫助滅除昏沉與睡眠。通過這六種方法滅除的昏沉與睡眠只有在證悟阿羅漢道時才會被根除，而永遠不再生起。

在此提出佛陀教導目犍連尊者克服昏沉與睡眠的八個方法，或許對大家有幫助。這八個方法是：

- 一、不應注意昏沉的念頭；
- 二、思惟佛法，例如《轉法輪經》、各種保護經；
- 三、背誦佛法；
- 四、拉扯自己的耳朵，按摩四肢；
- 五、從座位起身，以水洗臉後遙望天空的星辰；

六、作光明想；

七、在清楚前方及後方之情況下來回行走，令諸根向內收攝，不讓心向外飄蕩；

八、當前面七種方法都無效時，應當小睡片刻。保持正念、正知及謹記應當起身的時刻而躺下睡覺。醒來之後應當立刻起身，心想：「我不應放縱自己而樂於躺臥、樂於睡眠。」

接著佛陀繼續解釋第四蓋，即掉舉與追悔：

「內心有掉舉與追悔時，他了知：『我內心有掉舉與追悔。』內心沒有掉舉與追悔時，他了知：『我內心沒有掉舉與追悔。』他了知尚未生起的掉舉與追悔如何在他內心生起；他了知已經在他內心生起的掉舉與追悔如何被滅除；他了知已經被滅除的掉舉與追悔如何不會再於未來生起。」

對內心的擾亂不如理作意會導致掉舉與追悔生起。內心的擾亂是心的激動，事實上就只是掉舉與追悔而已，因此世尊說：「時常對內心的擾亂不如理作意會導致新的掉舉與追悔生起，以及導致已生起的掉舉與追悔增長與增強。」

世尊說：「通過如理作意心的輕安或定，就能滅除掉舉與追悔。時常如理作意心的輕安或定是防止新的掉舉與追悔生起之因，也是滅除現有的掉舉與追悔之因。」

註疏解釋有六種方法能幫助滅除掉舉與追悔：

- 一、對佛法有深入的知識；
- 二、發問；
- 三、了解戒律；
- 四、與年長且對持行戒律等更有經驗者相處；
- 五、結交善知識；
- 六、有助於滅除掉舉與追悔的適當言論。

在解釋這六種方法時，註釋說：

「對於學習一、二、三、四或五部尼柯耶³⁵的意義及語法的人，掉舉與追悔就會消失，這是通過『知識』而克服掉舉與追悔的方法。『發問』是指多問在戒律上什麼是適當及不適當的；對於如此做的人，掉舉與追悔也會消失。對於通過實際運用及掌握戒律本質而精通戒律者，這兩種惡法（掉舉與追悔）即會消失，這即是『了解戒律』。『與更有經驗者等相處』是指去拜見及諮詢僧團中具有道德的長老；通過這些拜訪，掉舉與追悔即會消失。『結交善知識』是指跟有如精通戒律第一的優婆離尊者一般的善知識交往；在那種群體當中，掉舉與追悔即會消失。在此『適當的言論』特別是指討論在戒律上什麼是適當及不適當的；

³⁵ 五部尼柯耶是《長部》、《中部》、《相應部》、《增支部》及《小部》，也就是經藏。

通過這麼做，掉舉與追悔即會消失。所以說這六種方法有助於斷除掉舉與追悔，但通過這些方法滅除的掉舉必須於證得阿羅漢道時才會被根除而不再生起；而通過這些方法滅除的追悔必須於證得阿那含道時才會被根除而不再生起。」

疏鈔解釋：

個別地看待時，掉舉和追悔是兩個不同的法，但由於對已造惡業及未造善業的追悔與以心散亂、不寧靜為特相的掉舉相似，所以稱「內心的擾動」為掉舉與追悔。

對於已透徹地瞭解聖典的涵義及明白佛法重要性的博學者，心的擾亂不會生起，因此不僅需要瞭解戒律，也需要瞭解佛陀的經、如是語、本生談等九分教，以及通過發問等方法，才能避免掉舉與追悔生起。

通過與有自制、年長且成熟的長老相處，也能獲得自

制、成熟、莊嚴及平靜的性格，而且能滅除掉舉與追悔。

「結交善知識」是指與精通戒律及能滅除他人懷疑何為適當及不適當等憂慮之人相處。

接著佛陀解釋第五蓋，即懷疑：

「內心有懷疑時，他了知：『我內心有懷疑。』內心沒有懷疑時，他了知：『我內心沒有懷疑。』他了知尚未生起的懷疑如何在他內心生起；他了知已經在他內心生起的懷疑如何被滅除；他了知已經被滅除的懷疑如何不會再於未來生起。」

不如理地作意基於懷疑之事會導致懷疑生起：「基於懷疑之事」是立足於懷疑或朝向懷疑進行的事，是導致懷疑生起的原因。依共同的原因，前面之懷疑成為後來生起之懷疑的原因，所以佛陀說：「不如理地作意基於懷疑之事是

導致新的懷疑生起之因，也是導致現有的懷疑增長與增強之因。」如理思惟善行等則能滅除懷疑，因此世尊說：「在勤於如理思惟善法與不善法、當受指責與無可指責之法、應修行與不應修行之法、卑劣與高尚之法、邪惡與公正之法、好與惡之法，就能防止新的懷疑生起，也能滅除現有的懷疑。」

有六種方法能幫助滅除懷疑：

- 一、精通佛法；
- 二、問有關佛、法、僧的問題；
- 三、透徹地了解戒律；
- 四、對佛、法、僧的真實性有信心；
- 五、結交善知識；
- 六、有助於滅除懷疑的適當言論。

第一項之前已經解釋過，那即是明白聖典的意義及語法的知識；第二項則很明顯易懂，肯定地，通過擁有佛法的知識及發問就能滅除一切的懷疑。第三項是指精通且能實際修行戒律。第四項是對佛、法、僧極強的信心。第五項是與有如瓦卡利長老（Vakkali Thera）一般深具信心的善知識相處。第六項是討論三寶的特質。通過這六個方法能暫時滅除懷疑，但只有在未來證得須陀洹道時，才能根除懷疑，使它永遠不再生起。

為了根除它，除了運用上述六個方法之外，你應該修行止禪，培育夠強的定力，然後以該定力為基礎來修行觀禪。你應該觀照究竟名色法及它們的因；當你透徹地照見過去因導致現在果及現在因導致未來果時，就會清楚地明白業力如何產生果報。這種瞭解緣起的觀智稱為緣攝受智，它能暫時滅除對業報法則、緣起與生死輪迴的懷疑，

這是非常重要的。如果你不會照見自己的過去世，也不瞭解緣起，就不可能證悟涅槃，為什麼？因為從證悟須陀洹道的那一刻開始，禪修者自然地對佛、法、僧生起不可動搖的信心。業報法則、緣起與生死輪迴是佛陀教法的重要部份，如果你還不會以觀智直接知見它們，又怎麼能肯定且毫不懷疑它們的存在呢？即使是已經直接照見它們的人也還只是「小須陀洹」而已，只能暫時性地去除自己的疑，那麼，是否可能還未照見它們就成為須陀洹呢？即使你說自己對它們有十足的信心，但那只像婆羅門眾對他們不曾親眼見過的大梵天有十足的信心罷了，因為你對法的十足信心只是依靠理論知識而建立起來的，並不是建立於親身體驗的觀智。請記得，名字與頭銜並不重要，重要的是真正證悟涅槃。因此，如果你自認為是須陀洹，為了你自己切身的利益，你應該細心思考我這一番話。

觀照緣起之後，應該觀照內外諸行法為無常、苦、無我、不淨。觀照內外的行法為無常、苦、無我是很重要的，為什麼？因為如果你只是內觀，怎麼能肯定外在沒有常或我的行法呢？有些人就認為大梵天是常及我的；你怎樣證明那是錯的？怎樣才能去除你自己對它的疑惑？這是為何佛陀教導我們必須也觀照外在的行法為無常、苦、無我。

當你的觀智成熟時，取涅槃為目標的須陀洹道就會生起，此聖道根除懷疑，令它永遠不會再生起。那時你就已徹底地了知涅槃是真實存在的、佛陀的證悟是真實的、已證悟涅槃的聖僧團是存在的、八聖道分的確是導向涅槃的道路；而你對佛、法、僧的懷疑就因此完全滅盡。

在經中，佛陀繼續開示：

「如此，他安住於觀照內在的法為法、安住於觀照外

在的法為法或安住於觀照內在與外在的法為法。他安住於觀照法的生起現象、安住於觀照法的壞滅現象或安住於觀照法的生起與壞滅現象。或者他建立起『有法』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘依五蓋而安住於觀法為法的方法。」

如此，比丘安住於觀照自己心中的五蓋、觀照別人心中五蓋或一時觀照自己心中的五蓋，一時觀照別人心中五蓋。

在這一節，佛陀著重於解釋五蓋。生起的現象是指通過不如理地作意美麗的目標等而導致五蓋及其相應名法生起；壞滅的現象則是通過如理作意不淨的目標等而導致五蓋及其相應名法滅盡。對其他經文的解釋則與前面章節裡

的相同。