

第八章 四念处 (二)

受念处

何谓受？受是五蕴之一，也是十二缘起法重要的一环。受乃是六根门接触六境时所生的，有眼触受，耳触受，鼻触受，舌触受，身触受和意触受。普通的三种感受是苦受，乐受和不苦不乐受。若从身心来看又有身受和心受。若从食来看又有食受与无食受。若从爱欲来看又有欲受与无欲受。

根据《大念处经》：「然，诸比丘！如何比丘于受观受而住耶？诸比丘！比丘于此，若在感(受)乐受，知：“我在感(受)乐受。”在感(受)苦受者，知：“我在感(受)苦受。”在感(受)不苦不乐受者，知：“我在感(受)不苦不乐受。”若在感(受)肉体之乐受者，知：“我在感(受)肉体之乐受。又在感(受)精神之乐受者，知：“我在感(受)精神之乐受。”或在感(受)肉体之苦受者，知：“我在感(受)肉体之苦受。”又在感(受)精神之苦受者，知：“我在感(受)精神之苦受。”或在感(受)肉体之不苦不乐受者，知：“我在感(受)肉体之不苦不乐受。又在感(受)精神之不苦不乐受者，知：“我在感(受)精神之不苦不乐受。”」

受因为是六根门接触六尘之后而生的，若不了解受的因缘，贪瞋痴紧随着受之后而生。常常修习观受的行者虽然眼、耳、鼻、舌、身还是接触境界，但是心中清楚触所生的乐受、苦受和不苦不乐受，能以正念观照，不生贪瞋痴等烦恼。

在《杂阿含 470 经》中佛开示说：

「愚痴无闻凡夫，生苦受，乐受，不苦不乐受；多闻圣弟子，亦生苦受，乐受，不苦不乐受。诸比丘！凡夫圣人有何差别？……诸比丘！愚痴无闻凡夫，身触生诸受，增诸苦痛，乃至夺命，愁忧称怨，啼哭号呼，心生狂乱。当于尔时，增长二受，若身受，若心受。譬如士夫身被双毒箭，极生苦痛。愚痴无闻凡夫，亦复如是，增长二受：身受，心受，极生苦痛。所以者何？以彼愚痴无闻凡夫不了知故。于诸五欲生乐受触，受五欲乐，受五欲乐故，为贪使所使。苦受触故，则生瞋恚，生瞋恚故为恚使所使。于此二受。若集(产生原因)、若灭、若味(作用)、若患(过患)、苦离，不如实知，不如实知故，生不苦不乐受，为痴使所使。为乐受所系终不离，苦受所系终不离，不苦不乐受所系终不离。

云何系？谓为贪、恚、痴所系，为生老病死，忧悲恼苦所系。

多闻圣弟子，为身触生苦受，大苦逼迫，乃至夺命，不起忧悲称怨，啼哭号呼，心乱发狂。当于尔时，唯生一受，所谓身受，不生心受，譬如士夫被一毒箭，不被第二毒箭。当于尔时，唯生一受，所谓身受，不生心受。为乐受触，不染欲乐，不染欲乐故，于彼乐受贪使不使。于苦触受，不生瞋恚，不生瞋恚故，恚使不使。于彼二使，集、灭、味、患、离、如实知，如实知故，不苦不乐受痴使不使。于彼乐受解脱不系，苦受、不苦不乐受解脱不系。于何不系？谓贪、恚、痴不系，生老病死，忧悲恼苦不系。」

因此凡夫受乐受时不知，心随起贪。受苦受时不知，心随起瞋恚。受不苦不乐时，心中完全没有查觉，为痴所使。凡夫身受苦、乐、不苦不乐时，心随贪、恚、痴使，因此增长二受；身受与心受。但是圣人以戒、定及智慧观照的结果，只有身受，没有心受。

对于受的产生原因，受的灭，受的作用，受的过患，以及离受的解释，在《杂阿含 475 经》中这么说：

「如是我闻，一时佛在王舍城迦兰陀竹园。尔时世尊告诸比丘，毘婆尸如来。未成佛时，独一静处，禅思思惟。作如是观，观察诸受。

云何为受？云何受集？云何受灭？云何受集道迹？云何受味？云何受患？云何受离？

如是观察，有三受：乐受、苦受、不苦不乐受。触集是受集；触灭是受灭；若于受爱乐赞叹，染着坚住，是名受集道迹；若于受不爱乐赞叹，染着坚住，是名受灭道迹；若受因缘生乐喜，是名受味；若受无常变易法，是名受患；若于受断欲贪，越欲贪，是名受离。

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。」¹

这样的观察；第一步是分别三受；第二步是于受观察触集是受集；第三步是于受不爱乐赞叹，染着坚住；第四步是应用八正道，舍弃受，不爱乐赞叹，染着坚住；第五步是观受的味是因缘生乐喜；第六步是观受的过患

注¹同《相应部·受相应》，二十三经，比丘（受味、受患、受离）。

是无常苦变易之法；第七步是对受的欲贪以佛法来断除和超越它。

触

触是在十二因缘里中最重要的一链。当我们的根门接触到境界时，无论是人或事或物，心中要知道是那一个根门接触到外头的境，因为马上跟着发生的是感受，它有乐、苦和不苦不乐三种，感受之后我们心中会起思惟，对于乐受我们因为多生熏习的结果会马上起喜爱心而贪着它；对于苦受，因为根门接触不可爱，不如意之境，因此心会马上起排斥，厌恶的想法；不苦不乐受心中也可能知道，但不作反应。修行者应该训练自己，仔细去观察，不要让这些感受影响我们正确的思惟与观照力，使到自己能在每一个根门接触境时，心中明明白白的知道每一次的接触。触解脱乃是心在长期观察之后明了触后所生的受皆是无常、是苦。所以心中放下或舍弃它。解脱的人是否没有了触呢？那倒不是，解脱者只是以平静的心来接触各种境界，不生任何的颠倒想念。

在《清净道论》里记载着锡兰有一位大帝须长老，在托钵的路上，遇到一位良家妇，该妇女在清晨时因与丈夫争吵之后而离家，途中遇到长老，妇女见到长老觉得可笑以颠倒心而大笑，长老的眼睛接触到该良家妇的牙齿，马上起观，从牙齿观到全身骨骼(身至念或三十二身分或不净观)，因而站在途中证得阿罗汉果。妇女的丈夫，在追寻其妻子的途中遇到长老，向他询问有否见到一位女人从此地经过，长老回答道：「不知是女人或是男人？我只看到一副骨骼从这里走过。」

佛陀在世时，有一位比丘，在早晨托钵的路上，脚踩在一根尖刺上，他知道尖刺接触脚底的皮肉，跟着他感觉到刺在脚底所生的痛(苦受)，他站在途中起观，十二因缘流转门是：缘六入触，缘触受，还灭门是六入灭故触灭，触灭故受灭，因而观到无明灭故行灭，行灭故识灭，识灭故六入灭，六入灭故触灭，他站在那儿就证得阿罗汉果。

上述两位圣者的证果，看似很容易，其实不然。他们自从入道以来，不知已进行了百千万次的‘触’的觉知和观照，才能在上述的因缘下证得圣果，我们虽离佛已远，但古人与现代人没两样，要证道果也正应如此做。

欲染

有些《大念处经》的译本将身与心的三受译为有欲染和无欲染的三受，今引《中阿含·念处经》中经文来加以解释：

「云何观觉(指受)如觉(指受)念处？比丘者，觉乐觉时便知觉乐觉，觉苦觉时便知觉苦觉，觉不苦不乐觉时便知觉不苦不乐觉。觉乐身、苦身、不苦不乐身，乐心、苦心、不苦不乐心。乐食、苦食、不苦不乐食，乐无食、苦无食、不苦不乐无食。乐欲、苦欲、不苦不乐欲，乐无欲、苦无欲，觉不苦不乐无欲，觉时便知觉不苦不乐无欲觉。」

如是比丘观内觉如觉，观外觉如觉，立念在觉，有知有见有明有达，是谓比丘观觉如觉。若比丘比丘尼，如是少少观觉如觉者，是谓观觉如觉念处。」

这里的‘觉’即是指‘受’。

乐食是指对乐的执取，这是六根门在接触到六尘后生乐受的执取，心起贪着与回味；苦食则是对苦受的执取，心哀怨与狂乱；不苦不乐食则是对不苦不乐受的执取或舍受的执取。

乐无食是对乐受的无执取，苦无食是对苦受的无执取；不苦不乐无食是对舍受的无执取。

乐欲是对乐受生起贪的欲染；苦欲是对苦受生起瞋恚的欲染；不苦不乐欲是对不苦不乐受生起舍的欲染。

乐无欲是指无欲染的乐受；苦无欲是指无欲染的苦受；不苦不乐无欲是指无欲染的舍受。

乐受的执取的例子很多，它天天发生在我们的身上，我们都在追求好的舒服的好吃的。苦受的执取的例子，比如常吵架的冤家，碰在一起就要吵，不知出离。不苦不乐受是对人、事、物所起的中性感受。

对苦乐受无执取是圣人的境界。

有欲染是凡夫的境界，对乐受起欲染，因此常常要追逐同样的事物以满足自己的乐受；有欲染的苦受是当我们喜爱的人死去了，或心爱的事物消失后，常忆念时心中所起的苦受；若对喜爱的人、事、物起不苦不乐受即是不苦不乐欲。

无欲染的苦、乐受和不苦不乐受，或者对苦乐受不苦不乐受的无执取，是圣人的境界。

现在的修行人，在众多媒体的冲击和污染之下，比如受电视、电影、计算机游戏，网际信息、音乐、歌舞、报纸、购物中心的余兴节目，朋友聊天，股市买卖等等各种不良的因素的影响。他们大多数的贪欲盖都极难降服，在这种情况下，要培养起定力是不可能的。因为追求更多的欲乐或更多的物质的享受，是与培养定力背道相驰的。因此常常修持八关斋戒对在家众是有极大的帮助的。

在东南亚的传统佛教国家，比如泰国和缅甸等。在家众常去寺院，穿着白衣白裙或白裤，在寺院里精进修行是很好的传统，这就像在佛陀时代一样，在家众常去寺院，早上拿了食物去供养僧团，求授三归五戒或八戒以及闻法，而后就在寺内精进修禅修观，到黄昏或次日才回家。

如此，在修持受念处时，不论有否欲染，不论是否身或心的三受，都需加以观照，观照的程序是先观身念处，因它是粗的色法，比较容易观察到；而后观受，因为受是与色法结合生触之后的名法。观照受这名法的次序是先观触，再观受，以及与受相应的想、思等相应的名法，然后才观识，以及与识相应的六门。这些名业处（即触、受、想、思、识）也即是五蕴里的四蕴；受是受蕴，想是想蕴，触与思是行蕴，而识是识蕴。在行蕴里头有五十种名法。它以触与思为最明显，《分别论》里讲行蕴时也专谈思。

受念处的修持跟身念处一样的明显，这是因受里的乐受与苦受的生起是很明显的，而不苦不乐受就显得不清楚，若能认知乐受与苦受，就能辨别不苦不乐受的存在。

在《中部·大因经》里，佛只谈一种受，即是苦受，为什么这么说呢？因为一切受都是无常，所以是苦。

又在《杂阿含 474 经》里：「佛告阿难，我以一切无常故，一切行变易法故，说诸所有受悉皆是苦，又复阿难，我以诸行渐次寂灭故说，以诸行渐次止息故说，一切诸受悉皆是苦。」

受离

若能知道受的短暂性质，以及知道诸受是苦，那么在触之后就会晓得克制欲贪，欲贪若断，于受就离开了，就能超越受的作用。

最后我们再回到《大念处经》所说的：

「如是，或于内受，观受而住；于外受，观受而住；又于内外受，观受而住。或于受，观生法而住；于受，观灭法而住；又于受，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会‘有受’之思念现前。彼当无所依而住。且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是，于受观受而住。」

这一段经文佛是说不管是内在的受或外在的受的生起或灭或生灭，都以纯观法的态度来观照它。经长期的修习，心中对于受或是忆念某种感受，或是因观照而正确认知的，都只把它当作‘受’来对待，因此观受的正念得以生起，当观受的正念得以生起之后，就能不漏缺地观某种受的生起，以及该受的熄灭，因为长期的修习观察受的结果，知道这些受皆由因缘生起，而后消灭，心里就能不执着于这些无常的感受，而不为这些受所动摇。

在《杂阿含 282 经》中，佛在迦微伽罗牟真邻陀林中，谈到修习诸根在接触到境时应采取的态度：

「佛告阿难，谛听！善思！当为汝说：

(1) 缘眼、色、生眼识，见可意(喜爱)色，欲修如来厌离正念正智。

(2) 眼、色缘、生眼识，不可意(不喜爱)故，修如来不厌离(不讨厌)正念正智。

(3) 眼、色缘、生眼识，可意不可意，欲修如来厌离不厌离正念正智。

(4) 眼、色缘、生眼识，不可意可意，欲修如来不厌离厌离正念正智。

(5) 眼、色缘、生眼识，可意、不可意、不可意(不是喜爱的或不喜爱的)，欲修如来厌、不厌、俱离舍(都舍弃)心住正念正智。

如是阿难，若有于此五句，心善调伏，善关闭，善守护，善摄持，善修习，是则于眼、色、无上修根，耳、鼻、舌、身、意、法亦如是说。阿难，是名贤圣法律无上修根。」

所以根触境时，喜欢的要远离；讨厌的不要逃避；中性的(不是喜爱的或不喜爱的)要舍弃。声闻弟子要惭耻厌恶对境所生的可意，不可意，不可不可意的心，生起了就要用法灭尽它，舍弃它，这是圣人修根的方法。

受灭

我们的世界就是六根与六尘加上六识、六触，和六触所生的六受(或三受)，这些都是苦的地方。如《杂

《阿含 230 经》所示：「佛告三弥离提：谓眼、色、眼识、眼触、眼触因缘生受。内觉若苦、若乐、不苦不乐，耳、鼻、舌、身、意、法、意识、意触、意触因缘生受，内觉若苦、若乐、不苦不乐，是名世间。所以者何？六入处集则触集，如是乃至纯大苦聚集。」

若要离苦就要灭界，先得要修根，然后灭受，然后触就不再作用，以正念正智来观察它们。如《杂阿含 279 经》中佛言：「乐触以触身，不生于放逸，为苦触所触，不生过恶想，平等舍苦乐，不灭者令灭。……觉悟彼诸恶，安住离欲心，善摄此六根，六境触不动，摧伏众魔怨，度生死彼岸。」

如《杂阿含 1167 经》中佛言：「过去世时有河中草，有龟於中住止。时，有野干飢行觅食，遙見龟虫，疾來捉取，龟虫见來，即便藏六，野干守伺，冀出头足，欲取食之。久守，龟虫永不出头，亦不出足，野干飢乏，瞋恚而去。诸比丘！汝等今日亦复如是，知魔波旬常伺汝便，冀汝眼著於色、耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身觉触、意念法，欲令出生染著六境。是故，比丘！汝等今日常当执持眼律仪住，执持眼根律仪住，恶魔波旬不得其便，随出随缘，耳、鼻、舌、身、意亦复如是。」

在《杂阿含 276 经》中难陀教诫五百比丘尼言：「如实意解，六内入处(如实)无我……六外入处如实无我……六识身如实无我……六触身如实无我……六受身如实无我……六想身如实无我……此六思身如实无我……此六爱身如实无我。」耐心地有系统的以智能观照上述的六内入处（六根）、六外入处（六境）、六识、六根境之触、六触后的各三受、六想、六思、六爱等，如实地观照到它们只是根（四大和合之物），境（四大和合之物），接触之后的心里所生

的诸名法如触，受、想、思、爱而已，它们只是色法与名法的缘起关系，它里头并无一个实际存在的‘我’或‘我的’这一回事。

难陀以油，柱，器和火来譬喻六根，六境，六触，六识，六想，六思，六爱的关系；并提示彼等皆无常，若无油，柱，器；灯光亦灭。

举个例子说；若你很喜欢零食，当你知道之后，但仍然纵容自己，后来零食带来了牙痛，看了牙医，他建议你放弃吃零食。后来当你看到你喜欢吃的零食时，心中很想买但又怕会再次牙痛；你试一下控制自己，这次想起牙痛的情况，你成功地把自己压住不去买零食，慢慢地触境所生的想念，贪爱和乐受就灭了。不过要彻底做到断零食，光靠压制是不会长久成功的，要是用智慧观照它，就能彻底消灭这贪吃零食的习气。

一个修定的人常会喜爱定境，尤其是二禅三禅的境界，想要每一次修定时找到它，这就着魔了，因此对定境的感受(法受)也要灭除它。

小结

在《杂阿含 485 经》里佛对优陀夷和瓶沙王谈到两种受：欲受与离欲受。欲受是享受五欲之乐受。离欲受是一个修行人远离欲乐与恶不善法，修习禅定，达到初禅。若说只有初禅是离欲乐也不对，二禅比这更胜乐，……三禅……四禅……空无边处……识无边处……无所有处……非想非非想处……想受灭处比这更胜乐。一层比一层还要细的乐。这些都是无常苦与无我。外道若说沙门释子认为想受灭处是最胜乐也不对，也不符佛

之本意。故此佛说若要说，勉强地说只有四乐：离欲乐，远离乐，寂灭乐和菩提乐。凡夫不知道寂灭乃是乐！

在《杂阿含 474 经》里佛对阿难谈到比这想受灭更殊胜的奇特止息，更上的止息，无上的止息。这就是对贪、瞋、痴的止息与解脱。

通过观察受，我们会知道我们常常无知地追随受，无论是乐受或苦受，为受所支配，心中在触境之后起着众多的欲染，不知不觉的就跟着去了，只知是我在感受，犹不知是根与境接触后，心中对乐受起贪爱之念，对苦受起厌恶之念。六个根门天天的在接触境，众多的受在生生灭灭，众多的心思也跟着在生生灭灭，像机械人一般地在操作着。是谁在感受呢？

因此一位纯观受的行者通过修习观受，再加以观照受的无常、苦和无我而得到智慧，他不为受所支配，而能独立无拘地安住，且不执着于世间上的任何事物。要达到业灭尽之道，那即是苦的灭尽之道，这唯有八支圣道。

第九章 四念处 (三)

经，早也念，晚也念，但只是口念心不念。
道，早也行，晚也行，但只是身行道不行。

心念处

这是四念处法里的第三种，从粗的身念处到稍细的受念处，到细微的心念处。这就好比四道果的初果是断色法的身见为主；到了二果是断心法的粗显的贪与瞋，这贪与瞋的生起，乃是触境之后而生的受带来的；到了三果就要断除细的贪与瞋，这就要到意门或意识里去澈底的铲除贪与瞋。修心是修道的最重要部分。

在《法句经》心意品里佛说：「心无住息，亦不知法，迷于世事，无有正智。念无适止(意念没有安住)，不绝(念不停止)无边，福能遏恶，觉者为贤。佛说心法，虽微(心念微细)非真(但非真实)，当觉逸意(觉知放逸之意念)，莫随放心(不随放逸心)。见法最安，所愿得成，慧护微意(修智慧护住微细意念)，断苦因缘。」所以修心或念住心是很重要的，因这能遏止造恶，听了佛法，再用正确的法门修慧，来断轮回之苦。

禅宗黄龙慧南禅师(1002-1069)某一次对门人开示说：「古人看此月，今人看此月，如何古人心，难向今人说？古人求道内求心，求得心空道自亲，今人求道外求声，寻声逐色转劳神；劳神复劳神，颠倒何纷纷。」一针见血地道出学佛人的通病。

烦恼

我们心中的烦恼(Kilesa)，在《入阿毗达磨论》说明为烦乱逼恼身心相续，也叫随眠；《清净道论》称它为污染的相应法。在《阿含经》中通常只说四漏，五盖，五下分结，五上分结，七随眠等的烦恼名词。五下分结是结缚有情于欲界生存的烦恼，而五上分结是结缚有情于色及无色界生存的烦恼。本书也只着重在《阿含经》的原来分类。不过细的分法有助于修行人认清烦恼的多样化，因此这里也稍微提一下。

《入阿毗达磨论》里提到七随眠，即是欲贪、瞋、有贪(执取生存的贪)、无明、慢、疑、见。欲贪与有贪可归纳为贪，而成六随眠。《俱舍论》把见又分为：身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见而成十随眠。欲界依四谛的烦恼：即对四谛未知，未断，未证，未修的见惑，须赖见道方能断除的有三十二；而修惑或思惑有四(贪、瞋、痴、慢)，须赖修道方能断除，如此欲界共有三十六随眠。色界与无色界依四谛的烦恼各有三十一随眠：依四谛的见惑有二十八；修惑或思惑有三(贪、痴、慢；因色及无色界无食欲及性欲，故无瞋)。三界烦恼加起来共有九十八随眠。再加上十缠；无惭、无愧、嫉、悭、恶作、睡眠、掉举、昏沉、忿、覆，共为百八烦恼。详见表 9.1 及 9.2

表 9.1 欲界随眠

修道	要断随眠
修惑	无明、贪、瞋、慢
道谛	无明、贪、瞋、慢、疑、戒禁取、邪见、见取
灭谛	无明、贪、瞋、慢、疑、邪见、见取
集谛	无明、贪、瞋、慢、疑、邪见、见取
苦谛	无明、贪、瞋、慢、疑、戒禁取、身见、边见、邪见、见取

表源自大正藏八十五册三界图

表 9.2 色及无色界随眠

修道	要断随眠
修惑	无明、贪、慢
道谛	无明、贪、慢、疑、戒禁取、邪见、见取
灭谛	无明、贪、慢、疑、邪见、见取
集谛	无明、贪、慢、疑、邪见、见取
苦谛	无明、贪、慢、疑、戒禁取、身见、边见、邪见、见取

表源自大正藏八十五册三界图

见惑也叫理惑，即对三界的道理所起的我见等恶见、邪见、妄见等的错误见解；这在见到四圣谛的道理(见道)时一下断除。修惑也叫思惑或事惑，即心识对境所生的贪、瞋、痴、慢等烦恼；这须经修道与思择法义和四谛的道理方能断除。

这些烦恼在欲界里有三十六种：即苦谛下的烦恼有十随眠；集谛与灭谛下各七随眠(无身见、边见、戒禁

取见；只有贪、瞋、痴、慢、疑、邪见、见取见七种)；道谛下有八随眠(对道谛起戒禁取，加上上边的七随眠)。因为色及无色界无瞋，所以苦谛下的烦恼只有九，集谛及灭谛下各有六，道谛下有七，共二十八见惑，加上修惑三种(贪、痴、慢)共三十一。三界所有的烦恼共百八。对这些烦恼必须遍知，遍断，遍证，遍修方能出离三界。故佛说他要是对四谛没有进行三转十二行彻底的断除一切结缚的话，他不能称为正遍知，明行足，正等正觉者。

根据《大集经》卷五十九的说法。当六根对六尘时，各有爱好、厌恶、平等三种分别，合为十八种分别；分别又有染、净之分，合为三十六种分别；再配以过去、现在、及未来三世，合为百八烦恼。

修行人若能注意断除这些，自然能把心念处修好。若能明白四圣谛的道理，就能断除身见、戒禁取见、疑等烦恼，而证初果，这就是见道所断的烦恼(随信行与随法行的行者)。习惯性犯的烦恼(习气，掉悔，我慢)还要靠实际去修方能断除，所以五下分结的贪、瞋、及五上分结的痴(无明)、慢、色爱、无色爱、掉悔都要实修方能断除，这就是修道所断的烦恼。(也有人能一下把所有的烦恼都断除，如在第十九章里一位病比丘的例子。)

十六心行

《大念处经》里，佛开示了十六种心念处的修习法：

「然，诸比丘！比丘如何于心观心耶？于此，诸比丘！比丘心贪着，知‘心贪’。又心离贪者，知‘心离贪’。又心瞋者，知‘心瞋’。又心离瞋者，知‘心离

瞋’。又心痴者，知‘心痴’。又心离痴者，知‘心离痴’。又心集中(收缩)者，知‘心集中(收缩)’。又心散乱者，知‘心散乱’。又心广大者，知‘心广大’。又心狭小者，知‘心狭小’。又心有上者，知‘心有上’。又心无上者，知‘心无上’。又心有定者，知‘心有定’。又心无定者，知‘心无定’。又心解脱者，知‘心解脱’。又心未解脱者，知‘心未解脱’。』

这十六种心皆是世间心。

1.有贪的心

从阿毗达摩论的分析来看，‘有贪的心’是指与贪欲同时生起的八种欲界不善心。贪欲是一种心所，与心同生同灭，攫取同一目标，由同依处生起，因此与贪欲同生的心为有贪的心，以贪为根的心有八种，称为贪根心(Lobhamūla citta)其中四种与邪见相应，四种与邪见不相应。若依主动或被动生起也可分成八种贪根心。从强烈的贪婪到微细的喜爱和执着。

2.心离贪

这是善因。不是指心没有贪欲，从世间心来说，不可能完全消灭贪，只是指贪欲暂不生起。这是指世间善心，世间果报心与世间唯作心。世间善心是指欲界善心与色、无色界善心，前者包括一切礼敬三宝，皈依，持戒，布施供养等安止定前的欲界善行，初禅到无色界定是色、无色界善心。结生心，有分心、死亡心、五根门的识、领纳、推度和彼所缘心都是世间果报心的，五根门转向心与确定心都是世间唯作心。心离贪时是不执着于所接触的境或目标。只有断尽烦恼的阿罗汉才心无贪。

3.有瞋的心

有两种，指以瞋为根而与忧受相伴(瞋恨心只能与忧的感受相伴)生起的主动和被动的瞋根心。有从最强的暴怒到轻微的厌烦，瞋心的表现是破坏自他的幸福。

4.心离瞋

这是善因。一个行者若是心中离瞋，应知自己心离瞋。但是若是完全断除了瞋恚，应知心无瞋。在平常心安乐时不是没有瞋恚，或已消除瞋，它只时暂时离瞋而已。这有三种：即世间善心，世间果报心及世间唯作心。这三种心通三界。心无瞋时是与慈爱相应，因此没有自私的心。只有断尽烦恼的阿罗汉才心无瞋。

5.有愚痴的心

有痴即有‘无明’。痴心是一切不善法的根源。它有两种，是指以痴为根，而与疑及掉举相应的心，所有不善心都有愚痴，愚痴能导至贪与瞋的生起，因此有愚痴的心也包括在八种贪根心和二种瞋根心在内，加上痴根的两种不善心，共有十二种不善心。两种瞋根心与两种痴根心不在有贪与离贪的心的分类里。又八种贪根心与两种痴根心也不在有瞋与离瞋的心的分类里。两种的痴根心里一是与疑(怀疑)相应，一是与掉举(烦躁)相应。这些都是需要观照的心。

6.心离痴

这是善因。心无痴时它是与智相应的，它是无痴因，它是慧心所。心若暂时离痴有三种，即世间善心，世间果报心与世间唯作心。只有断尽烦恼的阿罗汉才心无痴。

7.心收缩

这是指心收摄或是收缩，是欲界里五种被动的不善心，心落入贪欲、瞋恨、昏沉与睡眠(心的沉重是昏沉，心的倦睡是睡眠)、掉举(心散乱)与恶作(追悔所犯的恶行)、和疑。这些都对修行目标失去兴趣，心变得松懈，退缩。

8.心散乱

这是与掉举同生的不善心，心胡思乱想而在目标外游荡。

9.心广大

这是色界与无色界的四禅八定心。它被称为广大是因在世间没有比色界与无色界心更高的心，它能降服烦恼生大果报及具广大的认知领域，以及有高尚的投生意愿。

10.心狭小

这是指欲界心，心自私自利。

11.心有上

这是指胜妙心，世间最妙境界的心。心常精进是有上心。

12.心无上

这是指下劣心。心若与贪相应如贪吃、贪淫、贪睡、贪钱、贪利养等；或与瞋相应如恼怒、恶念、怨恨、反感等；或与痴相应的邪见、愚蒙、不正思惟等。

13.心有定

这是指近行定或安止定的心。

14.心无定

这是指无近行定或安止定的心，心不专一和散漫。

15.心解脱

这是指心能通过如理作意而从烦恼中暂时解脱，若通过安止定降服烦恼亦能得暂时解脱。对于阿那含圣者，彼心从贪与瞋解脱。对于阿罗汉圣者，彼心从三毒完全解脱。

16.心不解脱

这是指心为烦恼所系，不如理作意或无定故心不解脱。

观心

观心的方法是依心路过程来观照，因心与心所相应生起，所以在每一心识刹那中观照心与心所，心路过程心依定法取六境为目标(色、声、香、味、触、法)而顺序生起。

「如是，或于心，观心而住；又于外心，观心而住；又于内外心，观心而住。」

这段经文是指行者观照内外的色法，以及观照内外的名法。然后观照内外的名色法，最后则是观照这些名色法是无常，苦与无我。

「于心，观生法而住；于心，观灭法而住；又于心，观生灭法而住。」

心的生起是根门与境接触而生起的识，根门除意门外都是色，境也是色，接触所生的识是名。若以眼识来讨论，眼门有眼珠里的十种色法，加上命根色九法共十九种色法，这是依处(眼净色)。境也叫所缘，眼识的所缘是颜色，这色聚的颜色是色法。此外眼还须要光，这也是色法。最后眼识的生起还要意门起作意，这作意是意门对五根门触境时都要起的意门投向目标的作用。眼识生起后，有七种心所与它同时生起(七遍一切心所：触、受、想、思、一境性、名法命根、作意)¹，这些是名。观照这些名色法的生与灭，它的因缘生灭与刹那生灭。

「尚又智识所成及忆念所成，皆会‘有心’之思念现前，彼当无所依而住，且不执着世间任何物，诸比丘！比丘如是于心观心而住。」

长期观照的结果，因为有正确的认知，以及智慧的生起，所有心念的生起只把它当作‘心’来看待，因而正念得以培养起来，能仔细地观照心生心灭，而且随

注：1 请参考阿毗达摩概要精解，第二章心所之概要，及第六章色之概要。

其不同因缘而生灭，这样观智就会由坏灭智渐渐提升到行舍智，最后观照的心不再执着于无常的心念及其境物。

在《中阿含·住法经》(第九十五)里佛告诸比丘：
「我说：

- (1) **退善法**不住，不增；我说
- (2) **住善法**不退，不增；我说
- (3) **增善法**不退，不住。

云何退善法不住，不增；比丘者。若有笃信，（奉持）禁戒，博闻，布施，智慧，辩才，（诵习）阿舍及其所得，彼人于此法退不住，不增；是谓退善法不住，不增。

云何住善法不退，不增；比丘者。若有笃信，（奉持）禁戒，博闻，布施，智慧，辩才，（诵习）阿舍及其所得，彼人于此法住不退，不增；是谓住善法不退，不增。

云何增善法不退，不住；比丘者。若有笃信，（奉持）禁戒，博闻，布施，智慧，辩才，（诵习）阿舍及其所得，彼人于此法增不退，不住。是谓增善法不退，不住。」这里佛指出修道的三种情况：退法、住法、和增法。若不进，应该如何做呢？那就应注意自己的心！

佛接着说：「比丘者。作如是观，必多所饶益：

- (1) 我为多行增伺（贪），为多行无增伺；
- (2) 我为多行瞋恚心，为多行无瞋恚心；
- (3) 我为多行睡眠缠，为多行无睡眠缠；
- (4) 我为多行调（掉），贡高（举），为多行无调，贡高；
- (5) 我为多行疑惑，为多行无疑惑；
- (6) 我为多行身诤，为多行无身诤；

- (7) 我为多行秽污心，为多行无秽污心；
- (8) 我为多行信，为多行不信；
- (9) 我为多行精进，为多行懈怠；
- (10) 我为多行念，为多行无念；
- (11) 我为多行定，为多行无定；
- (12) 我为多行恶慧，为多行无恶慧。

若比丘观时则知我多行增伺、瞋恚心、睡眠缠、调（掉）、贡高（举）、疑惑、身诤、秽污心、不信、懈怠、无念、无定、多行恶慧者。彼比丘欲灭此恶不善法故，便以速求方便，学极精勤，正念正智，忍不令退。犹人为火烧头，烧衣，急求方便救头，救衣。如是比丘欲灭此恶不善法故，便以速求方便，学极精勤，正念正智，忍不令退。

若比丘观时则知我多行无贪伺、若无瞋恚心、无睡眠缠、无调、贡高、无疑惑、无身诤、无秽污心、有信、有进、有念、有定、多行无恶慧者。彼比丘欲住此善法，不忘，不退修行广布故，便以速求方便，学极精勤，正念正智，忍不令退。犹人为火烧头，烧衣，急求方便救头，救衣，如是比丘欲住此善法，不忘，不退修行广布故，便以速求方便，学极精勤，正念正智。忍不令退。」因此要知道自心，然后用正确的法门，尽快努力以正念正智去修持它们，不令退失。

在《杂阿含 80 经》中佛说：「若比丘于空闲处树下坐，善观色无常，磨灭离欲之法，如是观察受、想、行、识、无常，磨灭离欲之法，观察彼阴无常，磨灭不坚固变易法，心乐清净解脱，是名为空。如是观者，亦不能离（我）慢知见清净。」

复有正思惟三昧，观色相断，声、香、味、触、法相断，是名无相。如是观者，犹未离（我）慢知见清淨。

复有正思惟三昧，观察贪相断，瞋、恚、痴相断，是名无所有。如是观者，犹未离（我）慢知见清淨。

复有正思惟三昧，观察（我），我所，从何而生？

复有正思惟三昧，观察，我，我所，从若见，若闻，若嗅，若尝，若触，若识而生。

复作是观察，若因，若缘而生识者，彼识因缘为常，为无常？

复作是思惟，若因，若缘而生识者，彼因，彼缘皆悉无常。复次，彼因，彼缘皆悉无常，彼所生识云何有常？

无常者，是有为行，从缘起，是患法，灭法，离欲法，断知法，是名圣法印知见清淨，是名比丘当说圣法印知见清淨，如是广说。佛说此经已，诸比丘闻佛所说欢喜奉行。」

这部经是一部很重要的指导修智慧的经，经里所分析的方法；空即是指观照自己色身的色法是无常，苦，无我，所以是空。无相是指观照境或外在色法也是无常，苦，无我，所以无相。无所有是指观照内在的名法，即是自心的生灭，观修从生灭到坏灭，再到行舍智的阶段，所以无所有。

但是到这阶段，还未能离我慢以达知见清淨，所以观照识的生起的因缘，也即是六识如何生起，并观照这

些识的生起因缘都是无常，苦，无我，因此生起后必定会灭或坏灭，因此这些识是有为的行法，跟随缘而生起，是有过患的，是应该灭除的，应该离去不使生欲的，应当断的知见。一个行者能做到这种地步，才能达到圣法印（解脱）知见清净（无知见）的境界。

想灭

我们的心不停地在想，这是因为根门都超作的缘故。唯有入于定境。达到非想非非想天之上的想受灭定（灭尽定）才没有想，要达到那儿要先修到无想天后才能修到灭尽定。在平时要一直以正念守住心，一直对境以舍念或舍想来对治。从十二缘起来看，触灭故六入灭→六入灭故名色灭→名色灭故识灭→识灭故行灭。要做到意行不生（不想），是要一直这样做，一起黏着，就以智慧观照：贪念执着放不下，以无常不净对治；瞋念以慈心对治；害念以悲心对治；妒忌以喜心对治；贡高我慢以无常无我对治。直做到心情平静安祥为止。

在《增支部 IV.189 經》里佛陀说：「比丘！此世间为‘想’所引导，此世间为‘想’所牵。

‘想’生之后，此世间為‘想’所支配而行。」由此可见‘想’的严重性，这世间的一切都被“想”所支配控制着。这想带来各种各样的见解，所以人间才会议论纷纷，各持所见，这即是‘见漏’，它是四漏之一。

‘想’的生是在六根遇到六境时生起（眼触色相，耳触声响，鼻触香，舌触味，身触触觉，意触法），在十二缘起里它是‘六入缘触，触缘受，受缘爱’，‘爱’是一种想。在《杂阿含 42 经》里佛陀说：「云何想如

实知？谓六想：眼触生想、耳、鼻、舌、身、意触生想。是名为想。」

‘想’的坏灭是当境消失时或转去新的境时，旧的想就坏灭。在《杂阿含 42 经》里佛陀说：「触灭是想灭。如是想灭如实知。」故知想蕴是无常。它是因缘生，故因缘灭。当阿罗汉入涅槃时五蕴灭尽，这就是因缘灭。观照‘想’的刹那灭可以观心里的各种想念的过去为例。

我们心中对境的‘念’若执持它可以叫做‘见’，圣者知道念的生灭，他不为这念所困，一生就舍。举个例子来说：现在生活条件好了，许多人都发胖，血液里的胆固醇都升高了，医生都劝人们注意饮食，不要摄取太多油腻性的食物；凡夫要是验血有了高胆固醇，一听就生起我的身体出了问题了的念，跟着就会产生许多想法，执持医生的说话，思惟从今以后我爱吃的奶酪，油条，乳油咖啡，黑森林蛋糕，双层牛肉汉堡包，卤猪肠，炸鸡腿，咸炒腰豆，红椒大龙虾，蛋花蟹等等都得少吃啦！去到超市，把想买的食物标纸很仔细的研究一番，看看它含有多少油脂，一次上超市的时间要比平时多许多，并且把认为含高胆固醇的食物都给隔绝了，天天餐餐一看见食物饮料就与身体里的胆固醇连起来，吃时喝时再也不像以前那么开心，念念都在防胆固醇。他已为他心中所起的有与无胆固醇之见所困扰住，他已落入胆固醇的魔掌之中。在五下分结的烦恼中，这正是贪爱（喜欢高胆固醇的食物），嗔（防高胆固醇的食物），和五上分结的烦恼我慢（执持我的想法），根本烦恼正是无明。由这例子可想而知，我们要做的长远艰苦的修行还很多。最难的是在观察心中生的念，心中执持的想法(见)是最微细最难以察觉的，也最难断；因为它分分秒秒都在生

起，所以要培养强大的正念，以智慧观察它的生灭无常，亲自体验它的无常，才能彻底舍弃。

佛曾说过圣者的心是：「欲念则念，不欲念则不念。自在诸念迹。」就是指对境需要思念时才思念，不然常住于圣者的沉默，他是绝不会跟人去争论的。他对人起思念言语时正像口渴要去喝水一样，他不会思念胆固醇，非常的自在。

在禅宗里的惟俨禅师(751-834)与一位僧人的问答如下：

「师坐次，有僧问：兀兀地思量什么？」

师曰：思量个不思量底。

僧奇之，问：不思量底如何思量？」

师答曰：非思量。(佛的境界不以思量得。)」

修行人的心念与凡夫不一样，凡夫整天在思惟欲界的色、声、香、味、触的东西。但一个修行人却整天的在想‘法’。因此修行人的欲想虽然少了，但心中却反而生起欲与其它修行人比较之心，整天心在想这个人修的这样，那个人修的那样，跟着嘴也不干净起来，徒然增长我慢和诸多烦恼，心中难得清净。心起想时，要常放下它，不要理会它。在佛法上这是属于见漏，要常常磨灭它，使它不生起。讲别人也属于净，与瞋相应，所以要常修慈无量与悲无量，因慈悲心是广大的心，常想别人好，不会去钻牛角尖。众多的心念起一个灭一个，直到它不起为止。因此在《杂阿含 684 经》中佛言：「比丘于色生厌、离欲、不起、解脱者，是名阿罗汉慧解脱。受、想、行、识亦如是说。」

六祖惠能规劝修行人说：「若真修行人，不见世间过。」我们应冷静地检讨自己的心，看我们的烦恼是不

是自估太高，只看他人的短处，不能容忍他人的过失所带来的呢？若真是如此，那就不用古时大德的遗教来修习吧，这绝对管用。

在《中阿含·周那问见经》里佛教周那修心五法：

- (1)对他人不满时应学‘渐损’，逐步磨灭自己心中的烦恼。（渐损烦恼）
- (2)见到他人的缺点时应‘发心’，自己多修善法。（发心修善）
- (3)知道他人犯错，行不善时，我应以善行来‘相对’。（以善行对不善行）
- (4)考虑到业报时，应以白的业而修‘升上’。（修白业而升上）
- (5)对不信，懈怠，无念，无定，恶慧者，我行妙法而‘般涅槃’。（行妙法般涅槃）

佛说：「若有自调御，（见）他不调御（而）欲调御者，必有是处；……自般涅槃，（见）他不般涅槃（而欲）令般涅槃者，必有是处。」我们必须先成就自己才能教别人。

小结

通过心念处的修习，我们致力于断除一切的不善心所，心结，烦恼等。阿毗达摩的论师把心解释为造作者，是认知目标的工具。我们修习心念处，是要做心的主人，把心解脱于烦恼的结缚，让心清净，让心自在，让心安乐。

第十章 四念处(四)

法念处

在法念处里，佛陀教导修法念处的五种方法。这是认识五盖，五取蕴，十二处，七觉分和四圣谛。

一：五盖(Nīvarana)

五盖是指贪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、和疑。

(一) 贪欲盖 (Kāmacchanda)

今引《大念处经》的经文：「然，诸比丘！比丘如何于法观法而住耶？于此，诸比丘！比丘于法：即五盖，观法而住。又诸比丘！比丘如何于法即五盖，观法而住耶？于此，诸比丘！比丘或于内贪欲存在者，知：‘于我内贪欲存在。’于内贪欲不存在者，知：‘于我内贪欲不存在。’彼知未生之贪欲生起，知己生之贪欲灭尽，又知己灭尽之贪欲，于未来不再生起。」

我们修行佛法一段时日后必需能够知道内心的情况。佛先说内心的五种烦恼，这五盖是指贪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、和疑，因为它能覆盖我们清明的心。

若内心有贪欲，必需知道它，这是正念训练的一部分。若不知道自己内心有没有贪欲，那又怎么能够去观照或对治它呢？贪欲的生起，必需知道，并且去认知它

是否因为过去习气的关系，或是偶而遇到这起贪之境，这样才能选择正确的法门来对治贪欲。

佛在经文中谈到人们内心有两种情况：一是贪欲存在，二是贪欲不存在。完全没有贪欲是圣人的境界。我们还是凡夫，内心充满贪欲。修行人对治贪欲的步骤佛指出有三步：

1. 知贪：一是要知道未生的贪欲生起；

2. 治贪：二是在知道贪欲生起后以法去对治它（欲贪被镇服后，若触境再起贪时，再以同法或不同法去对治它）；

3. 无贪：三是以法去对治后，贪欲被消灭，于未来不再生起。

1. 知贪

下面引一段《杂阿含 715 经》的经文来说明五盖的生起与对治法：

「尔时，世尊告诸比丘：有五盖、七觉分；有食、无食；我今当说，谛听善思，当为汝说。譬如：身依食（生起的条件）而立，非不食；如是，五盖依于食而立，非不食。

贪欲盖以何为食？谓触相，于彼不正思惟，未起贪欲令起，已起贪欲，能令增广，是名欲爱盖之食。

何等为贪欲盖不食？谓不净观，于彼（正）思惟，未起贪欲盖不起，已起贪欲盖令断；是名贪欲盖不食。」

(1) 有贪

在这经里佛分析贪欲盖的生起乃是因为触相，即是六根触六境时所生的不正思惟(不如理作意)，因为不正思惟的结果，未生的贪欲引至它生起，已生的贪欲转为增广。这不正思惟即是因为没有正念，对于六境的可爱与可乐的境或目标予以不正思惟，这种不正思惟有四种，即是执无常为常，执苦为乐，执无我为有我，以及执不净为净(四颠倒)。对治贪欲盖的方法就是修不净观，以不净观对可爱可乐之境数数正思惟(如理作意)，以使未生的贪欲不生，已生的贪欲令其断灭。

(2) 贪因

故此世尊说：「对可爱可喜的目标数数不如理作意是使未生的贪欲生起之因，也是使生起的贪欲增长及增强之因。」¹ 若一个行者能观察心中的贪欲，通过如理作意与正思惟，就能知道耽欲会带来苦。

佛所教的对治的方法就是要知道心中有贪(知贪)；然后去找生起贪欲的原因，这也是知贪。不过更深一层进去找它生起之因，对一个局中人来说，他自己知道他要的是什么，爱的是什么，放下它，离开它，那就行了，不过说是容易做却难。因此佛说(若对象是人)以不净观对治(详看第十七章)，这并非要你喜欢的人死去，而是一种对治法门。

若思惟深一点，你将发觉这是四圣谛的第一谛：苦。进一步就会思惟它产生贪欲的原因，而会追根究底地找到它，这是四圣谛的第二谛：苦因。接下来就会想去消

注：1 《南传大藏经》《相应部》觉支相应。

除它，以及寻找灭除它的方法，这就是其它两个圣谛。如理作意与正思惟是八正道之一，也是修慧的一种。

2. 治贪

灭除贪欲的方法有：(1)修习不净观；(2)修习无常观；(3)守护根门；(4)饮食适量；(5)亲近善知识；(6)讨论灭欲的方法。

(1)修习不净观

修习不净观是根据佛说的十不净(死尸)相²，用来观修以灭除贪欲；这十不净相是：(i)膨胀(尸体)相；(ii)青瘀(尸体)相；(iii)脓烂(尸体)相；(iv)断坏(尸体)相；(v)食残(尸体)相；(vi)散乱(尸体)相；(vii)斩斫离散(尸体)相；(viii)血涂相(不一定是尸体)；(ix)虫聚(蛆虫聚生尸体)相；(x)骸骨(尸体变为骸骨)相。

(i) 膨胀相是指人体在死后，腐化产生气体，尸体鼓胀像吹饱风的皮囊。

(ii) 青瘀相是指尸体腐化，肌肉肿处是红色，脓聚处是白色，其它地方则是呈青(黑)色。

(iii) 脓烂相是指皮肉因肿胀生脓，脓从破烂处流出来。

(iv) 断坏相是指腹肌断裂，或尸体从中破开，可能是鸟兽啄食的结果。

(v) 食残相是指尸体大半已去，尸体为鸟兽食后零乱相。

(vi) 散乱相是指尸体还有一些肉粘着，但骨块散乱，手一处，脚一处，头一处。

(vii) 斩斫离散相是指尸肉为鸟兽所食，骨被嚼断，筋也已去，不能连系骨，因而骨块散乱于地。

2 十不净相是四十业处的一部分。

(viii) 血涂相是指受伤的人流血或尸体血溢出涂在尸体上。

(ix) 虫聚相是指尸体腐烂生满蛆虫。

(x) 骸骨相是指尸体皮、肉、内脏、脑浆被食尽后所剩骸骨。

修不净观的行者是不适宜取异性的尸体来观察；观察时应心念‘厌恶的膨胀相’，‘厌恶的膨胀相’；若是在夜里也不心生恐怖，并坚定心念‘死尸是决不会站立起来或来追人的’，以消除心中的恐惧感；在取相时应对尸体的相作珍宝或稀有想，这是因为这种业处的相难得的缘故，也因为由于这取相可以重复进行业处的修习。

根据《清净道论》指出；若以贪行的差别来说，膨胀相是适合于贪行的人；青瘀相适合于贪身色的人；脓烂相适合于贪着花香装饰身体起香味的人；断坏相适合于贪念自身坚厚的人；食残相适合于贪着乳房等肌肉部位的人；散乱相适合于贪着肢体美的人；斩斫离散相适合于贪着身体完整的人，血涂相适合于贪着装饰美丽的人；虫聚相适合于贪着身体为我所有的人；骸骨相适合于贪恋牙齿美丽的人。修不净相要配合修慈以防沮丧而产生厌世的念头。

不净观的每一相都只能修习到初禅，这是因为有‘寻’的关系，不净观不能修到第二禅，因第二禅没有寻的禅支的缘故。除了十不净外，三十二身分也可用以修不净而达到初禅。关于这部份的解说及九种墓墟观请参阅第七章。

(2) 修习无常观；

佛说常观无常的话则能断贪。这在《杂阿含》一经中记载：「当观色无常，如是观者，则为正观。正观者则生厌离，厌离者喜贪尽，说心解脱。如是观受、想、行、识无常，如是观者，则为正观。正观者则生厌离，厌离者喜贪尽，说心解脱。如是比丘，心解脱者，若欲自证，则能自证。」修观无常的行者，若欲自证，只要自观身，波罗蜜成熟，就能自证初果或更高的果位。若正观触境时心解脱于喜贪(及瞋恚)，则能自证二果或三果。

(3) 守护根门；

守护六根的最好比喻在北传《法句经》中记载：「藏六如龟，防意如城，慧与魔战，胜则无患。」把六个根门好好地藏起来，以智慧与魔决战，到触六境时心能不受诱惑就没有苦患了。

在《六处相应·毒蛇品·龟》也提到一只野干沿着河边觅食，看到一只乌龟，想要吃它，乌龟把头、尾与四肢缩进壳里，最后野干白等一场，没得吃。这是比喻修行的人于六根门，善于防范，魔不得其便。

六根的防护是我们向圣道者的修行工作，要知道我们凡夫对欲望永远也没有满足。若细心观察一下自己从早到晚所做的事，无不跟欲念有关，但这欲念却是无常的，要花许许多多的时间、金钱与精力去得到它。我们内心的欲火在烧个不停，日以继夜，常在疯狂地攫取外界的事物。是故佛说：「缘‘爱’有‘取’，缘‘取’有‘有(业有)’，缘‘有(业有)’有‘生’。」因为六根对外境的贪爱产生执取，因为执取产生业，因为业我们一直生生死死的轮回。认识自己的心，老实地去看清一下自己欲望

的可怕，依佛法修行一段时间你将能知道少欲的快乐与祥和。这是知足带来心的安宁。

(4) 饮食适量

饮食知量也是天天在对治贪欲，饮食过量还会连带产生昏沉与睡眠的障碍。

(5) 亲近善知识

(6) 讨论灭欲的方法

亲近善知识及讨论治贪或其它的烦恼，对许多需要依赖善知识来引导的修行人来说是非常必要的，因为善知识有敏锐的观察力，能知道学徒的缺点而加以指点，所以在好师父的身边是有益的。

在玄奘译的《法蕴经集》里的杂事品提到若永断贪，则能得不还(指三果)，此外该经也提到与贪相关的无惭，无愧，以利求利，恶欲，大欲，显欲，不喜足，耽嗜，遍耽嗜，染食，非法食，着贪，恶贪，贪欲等。

如此修习的结果，当内心有贪欲存在时知道有贪欲心，当内心无贪欲存在时知道无贪欲心，也知道贪欲心如何生起，知道有贪欲心时能对治它，这是一个很严重的烦恼，我们应该全力以赴去调服它。

3. 无贪

当一个行者知道如何将已生的贪欲灭除；若是能够明确知道已灭尽的贪欲在将来永不生起，那就是已成功调御自己内心的贪欲。佛曾经说过贪欲的息灭就是涅

盘。这是三果以上的圣者及每一位佛教徒所追求的最高目标。

(二) 瞋恚盖(Vyāpāda)

《大念处经》经文：「或于内瞋恚存在者，知：‘于我内瞋恚存在。’于内瞋恚不存在者，知：‘于我内瞋恚不存在。’彼知未生之瞋恚生起，知己生之瞋恚灭尽，又知己灭尽之瞋恚，于未来不再生起。」

这里佛先阐明我们内心的两种情况：一是有瞋；二是无瞋。

再接下来经文谈到有瞋时的对治，同样是：

1. 知瞋

要知道自己内心的瞋恚的烦恼，但第一步要做的工作是要先能觉察自己内心的瞋恚，要是不能够知道自己有瞋恚存在，那又怎么能够去观照或对治它呢？

2. 治瞋

知道瞋恚存在后，才去追寻瞋恚生起的原因，知道瞋恚生起的原因之后才能用方法消灭它，消灭了瞋恚之后，将来遇到生起瞋恚的原因时，还有可能忍耐不住，又再生起，所以还要再对治它。

3. 无瞋

成功对治瞋的行者知道心中已灭尽的瞋恚于未来永不生起。

再引《杂阿含 715 经》的经文：「何为瞋恚盖食？谓障碍相(指可憎相)，于彼不正思惟，未起瞋恚盖令起，已起瞋恚能令增广，是名瞋恚盖食。(瞋恚生起之因)

何为瞋恚盖不食？彼慈心思惟，未起瞋恚盖不起，已生瞋恚盖令灭；是名瞋恚盖不食。」

1. 知瞋

瞋恚的产生，乃是因为对所接触的感官目标心生不喜的缘故，这不正思惟与前边所说的贪欲的产生是一样的，基于四颠倒见(视无常为常，苦为乐，无我为我，不净为净。)，若数数对不喜或可憎的目标作不正思惟的结果，就会使瞋恚于心中生起乃至增长它。

瞋恚的产生是非常迅速的，跟贪欲一样，几乎每一次都是在事后才发现它，但是不要气馁，这是因为心还未经过训练的关系，不能观察到自己的心态和意念，也不知道瞋心的生起。只要常常作意观察它，你将在不久的将来找到它，它不在什么地方，就在根门接触境时从心中生起。

2. 治瞋

灭除瞋恚的方法有：(1)常正思惟；(2)修慈心观；(3)亲近善知识；(4)讨论灭瞋的方法。

(1)常正思惟

灭除瞋恚的第一方法就是要正思惟（如理作意），要正思惟瞋恚对自己的害处如下：

- (i)我起瞋恚后，将因瞋业在将来受苦；
- (ii)若起瞋恚将自毁戒,并且伤害他人，两相无利；
- (iii)我现在要面对的可憎相，虽然是苦，但比起地狱、饿鬼、畜生道之苦为轻；
- (iv)我现在遇到的可憎之相，乃是宿业所带来的，所以更应力行制止现在的瞋念，以免造作未来受苦的因。
- (v)思惟一切皆是因缘生，因缘灭，是空而无我，所以要忍耐。
- (vi)思惟自己是业的主人，业是自己的财产。
- (vii)对别人起瞋心，就有如赤手去抓烧红的铁条或火炭或是粪便等有害之物来打击别人，别人还未受到伤害，自己已经先受害。
- (viii)起瞋恚将损毁长久以来所积聚的诸善功德。

然后才正思惟他人起瞋恚的害处如下：

- (i)他现在起瞋心会伤害自己，心跳加快，血压增高，可能会消化不良，损害他的肝脏(起肝火)，便秘甚至失眠等。
- (ii)他因过去宿业与习气的影响，又起了瞋心，不知道如何去对治它。
- (iii)他的瞋恨就像是不被接受的礼物，将会退回给他，就像是逆风扬尘，灰尘只会飞回他身上。
- (iv)他是他自己业的主人，业是他自己的财产。他造恶业将来会继承他的恶业的财产。
- (v)他已被瞋恨的魔所降服，不能控制自己。

只有在明确地知道瞋恚的害处之后，才会决定去断除它。一个行者知道了瞋恚的害处后才会忍耐不发脾气，关于忍辱的功德，这里稍为提一下，初学的人不善思择，

故先学持戒忍让，若是恶缘常现前，迟早忍耐不住要起瞋念，故要思惟忍辱的功德：(i)无有怨敌；(ii)亲友不离；(iii)心常喜乐；(iv)临终不悔；(v)身坏生天。

(2)修慈心观

第二种对付瞋恚的方法是修慈。我们应当勤修慈心，这是化解瞋恚的最佳办法。

(i) 慈梵住：³

慈心的修习是一种梵住(Brahmavihāra)或是四无量心(Appamañña)之一。它不是世俗的爱欲，而是平等地普愿一切众生都安乐的善愿。慈爱是一种美心所，属于无瞋心所。

根据论师所说；初修慈心观的人不能取以下的对象来修习：(1)不爱的人；(2)极爱的朋友；(3)敌人；(4)无关者(无瞋或爱者)；(5)异性；(6)死人。

对不爱者修习慈心将导至疲倦，对极爱者修慈也极困难，对敌人随念则会起瞋心，对无关系的人修慈也会导至疲倦，对异性修慈会引起贪欲，对已死之人修慈则不能得定。

慈心观的修习的次第：(1)应先对自己散播慈爱，(2)接下来是亲爱者，(3)无关者，(4)以及怨敌者。

以下引佛向五百位比丘开示的《慈爱经》⁴。这是因为比丘众在树林修禅时，树神来捣乱，令比丘众无法

³ 详见《清净道论》第九章。

住下去，他们回去向佛报告后，佛为他们开示此经，比丘众再回原地时先修慈爱，树神因而为慈心所感化；

「如是修习之贤善，以此亲证寂清凉，
常养勤快与真诚，正直言语意和婉，
待人和蔼不骄慢。知足易养俗务少，
俭朴六根悉平静，谨慎谦虚不俗攀。
慎勿违犯纤细罪，以免将来智者诃，
应常散发慈爱心，惟愿众生得福安。
普愿一切诸众生，心常喜悦住安乐。
凡有生命强或弱，高壮中等矮粗细，
可见或是不可见，居于邻近或远方，
已生或是将生者，一切众生常安乐。
愿彼恒于一切处，不鄙视亦不欺瞒，
假使忿怒怨恨时，心亦不念彼得苦。
犹如母亲以生命，护卫自己独生子，
愿能如此于众生，施放无限慈爱心。
慈爱遍及全世界，上下地平四维处，
遍满十方无障碍，无有仇恨或敌意。
无论行住或坐卧，若是心中觉醒时，
应常培育此正念，此乃最高之德行。
心中不落于邪见，具足戒德与慧观，
去除欲乐之贪恋，必定不再生于胎。」

虽然此经未说对自己修慈，但这是绝对必要的，因此在《自说经》中佛说：「以心遍察一切方所，不见有更甚于爱己，每人都是爱他自己，爱自己的不要害人。」这是常理，只有爱自己的才会爱别人。

修时以下列四种愿望修习：

⁴ 《南传大藏经》，《经集》蛇品第八经，法增译。

- (1) 愿我脱离危难和仇敌,
- (2) 愿我脱离内心的痛苦,
- (3) 愿我脱离身体的痛苦,
- (4) 愿我每天生活安乐, 无有困扰。如是散播慈爱两三遍。

然后对可爱者修慈, 是指比如自己的师父, 恭敬的阿闍黎或与他相等的人, 随念他们的可敬可爱处, 这样就容易修到安止定。

修时也以前面的四种情况来散播慈爱, 入初禅时审查五禅支, 和五自在后再入第二、第三禅等。

接下来是对无关者修慈, 若不能, 应从自己重新开始, 令心柔软, 适合于修慈, 然后再对无关者修慈。修时也是以上述的四种方式修习慈爱到入禅定。

最后是对怨敌者修慈, 若心生瞋恨时, 应重新对以上的自己, 可爱者, 无关者再修习慈心, 以去除瞋恨, 直修到对怨敌者慈心生起为止。然后接下去修到慈心定。

若是心中还是有分别心, 则要思惟菩萨在修忍辱和慈波罗蜜时的多种例子, 比如具戒王(silava)的本生故事(《中阿含·长寿王本起经》), 忍辱修行者(khantivadi《金刚经》忍辱仙人为歌利王割截身体)的本生故事, 小护法(cūladhammapāla)的本生故事等等都是。

若心中对怨敌者还有瞋念时, 应对彼行布施, 把自己喜爱的东西布施于他, 这样做的话, 则有助于熄灭对彼之瞋恨, 而彼人对己的怀恨也会消灭。

(ii) 平等慈

修了以后，再修平等慈以破人我之间的界限。这是对上述的人再修慈，直到慈心遍满一切平等，而破除了人际间的界限。证得初禅后，心与慈俱(具有慈)，再对第二、第三、第四方、四维⁵、上、下、一切处，一切看作自己，具一切(有情)，世间，广大，无量，无怨，无憎，与慈俱心遍满而住。这些可以初禅、二禅、三禅的任何一种安止定修慈。

(iii) 遍满慈

根据《无碍解道》中说，遍满慈有三种：(1)无限遍满慈心解脱(五种)；(2)有限遍满慈心解脱(七种)；(3)十方遍满慈心解脱(十种)。这些差别是心证安止而得成就。

无限遍满慈心解脱是依五种行相即：(1)一切有情(sattva)；(2)一切有息(pañā)；(3)一切生物(bhūtā)；(4)一切个人(puggalā)；(5)一切有五蕴身(atta bhāvapariyāpanna)。

在修习时，普愿每一行相的众生都脱离危难和仇敌(无怨)；脱离内心的痛苦(无憎)；脱离身体的痛苦(无恼)；生活安乐无有困扰(自己安乐)。因此依四种情况和五行相共有廿种安止定。

有限遍满慈心解脱是依七种行相即：(1)一切女人；(2)一切男子；(3)一切圣者；(4)一切非圣者(凡夫)；(5)一切天神；(6)一切人；(7)一切恶道众生。

⁵ 叶均译《清净道论》作“横”。

在修习时，也对每一行相的众生愿他们无怨；无憎；无恼，和自己安乐。如此依七行相共有廿八种安止定。

十方遍满慈心解脱是依十种行相即：(1)东方；(2)西方；(3)北方；(4)南方；(5)东南隅；(6)西北隅；(7)东北隅；(8)西南隅；(9)下方；(10)上方。这是佛陀在《阿含经》中常教配合修慈的方法。

根据论师的意见；再依无限遍满的廿种和有限遍满的廿八种修遍满慈心解脱，依十方因此前者有二百种安止定，后者有二百八十种安止定，合为四百八十种安止定。这三种遍满慈心解脱，共有五百二十八种安止定。这看起来是很细和烦杂，但若一个行者安得心下来，在一次修慈心禅时将自他四种人及四愿和十方做完的话，也就能达到遍满慈。

在这许多修慈法中，无论依那一种修习慈心而解脱的行者，都能获得十一种利益。这记录在《增支部》的《慈心功德经》里：「诸比丘，当慈心解脱被培育。开展、勤习、驾御、作为基础、建立、稳固与正确地修行时，可望得到十一种利益：是那十一种呢？睡眠安稳；不做恶梦；醒觉安稳；为人所爱；为非人所爱；天神守护；不被火、毒药与武器所伤害；心易得定；相貌安祥；临终不迷惑；若未能证得更高的成就，他将投生到梵天界。」

佛说一个人若是做许多世间的功德，但是他的功德不及一个修慈爱的人的功德的十六份之一。（[如是语]27经）。由此可知修慈功德之大。

慈心禅虽然能灭除瞋恨，但要修习到证阿那含果才算正式根除瞋恨。

(3) 亲近善知识；

(4) 讨论灭瞋的方法

善知识因为有丰富的佛学知识与修行的经验，应常亲近他们询问及讨论法，或者与其它性情温和的人讨论灭瞋的方法。世上的许多人际与国际间的争执与冲突乃是缺乏慈爱所致，只要一方有慈爱之心，冲突自能避免。若能常养慈心，这个世界将会更加祥和。

3. 无瞋

无瞋是瞋恚盖不食，以正思惟依正念对可憎相不起反应。这是指三果以上的行者，知道已灭尽之瞋恚盖，于未来永不生起。

(三) 昏沉睡眠盖

《大念处经》经文：「或于内（昏沉）睡眠（愚钝）存在者，知：‘于我内（昏沉）睡眠存在’。于内（昏沉）睡眠不存在者，知：‘于我内（昏沉）睡眠不存在’。彼知未生之（昏沉）睡眠生起，知己生之（昏沉）睡眠灭尽，又知己灭尽之（昏沉）睡眠，于未来不再生起。」

在这里佛指出昏沉睡眠盖有两种情况：一是有昏沉睡眠盖，二是没有昏沉睡眠盖。

修行人对治昏沉睡眠盖的步骤有三：

1. 知昏沉睡眠

昏沉(thīna)是心软弱或沉重，其特相是缺乏精进，作用是去除精进，现起是心的消沉；近因是不正思惟(不如理作意)，无聊或怠惰。睡眠(middha)是心所沉滞的状况，特相是不适业，作用是闭塞识门，现起是昏昏欲睡，近因是不正思惟，无聊或怠惰。这两种不善心所是十四不善心的两种，常同时发生，而且与精进对立，昏沉像心病，睡眠则像心所病。这些是论师们所作的详细分析。我们总之要知道有昏沉睡眠盖的存在就够了。

2. 治昏沉睡眠

再举《杂阿含 715 经》的经文：「何为睡、眠盖食(原因)?有五法，何为五?微弱，不乐(无兴趣、无聊)，欠呿(疲倦)，多食，懈怠，于彼不正思惟，未起睡眠盖令起，已起睡眠盖能令增广，是名睡眠盖食。

何为睡、眠盖不食?彼明照思惟(光明想)，未生睡眠盖不起，已生睡眠盖令灭，是名睡眠盖不食。」

这里佛举出五种原因：一是心微弱，二是不喜欢于修行，三是疲倦，四是吃得太多，五是懒惰。

我们的心有正思惟与邪思惟两种，正思惟是八正道之一，心不够坚强是对苦认识不够，对业果及轮回不信所致，这是不正思惟；故要多看及听闻佛法，才会生起坚定的心。第二种情况的人比比皆是，全看一个人对佛法的信念而定，同时配合前面与后面第五的正思惟。第三若是疲倦那就要休息。第四是要少吃，饮食过量也是导致昏沉睡眠之因，所以饮食要知量，以免用餐之后，产生昏沉睡眠。第五是要思惟苦和死的将要来临，以便激励自己。把心投向目标，或导向目标，所以能制止无

聊，怠惰与昏沉睡眠。故此要对治昏沉睡眠要以正思惟，而正思惟要配合精进，因精进能支持和激起力量而稳固正思惟。

依佛陀教导目犍连尊者克服昏沉睡眠有八种方法如下：

- (1) 不应注意昏沉的念头；
 - (2) 思惟佛法的内容；
 - (3) 背诵佛法；
 - (4) 拉耳朵，按摩四肢；
 - (5) 从坐位起身，以水洗脸后遥望天空的星辰；
- 作光明想；
- (6) 起身经行，并清楚前后方的情况来回行走，
 - (7) 令诸根内摄，不使心向外溜荡；
 - (8) 前七法无效时，小睡片刻，维持正念和正知才躺下，并记得起身的时间，醒来立即起身，而思惟不应纵容自己卧躺和睡眠。

许多行者在修定时睡去，因为心静下来时，昏沉与要睡的念头很快的潜入，因此就想去睡，这睡意一起就完了。一知道它来时就去做洗脸，进行上述的对治方法。拿佛经来看并思惟其内容，以增强自己对佛法的认识。重要的经文用背诵法来记住它，这是以改变目标的方式来去除睡意。拉耳朵及按摩四肢有助血液的循环。洗脸及看星空也是改变目标及使心清明的方法。

光明想是要修光遍(青、黄、赤、白)，以便让心中生起光明时，而克服昏沉睡眠。

经行是南传佛教常教的修定方法，我们的姿态是不能长时间保持不变的，坐久了我们想站起来走动，走累了我们想坐下来歇一会，疲倦了想躺下来休养一阵，这

是身体的状况。因此对一个修定者来说，安般念坐禅和经行一样的重要。一个修习坐禅的行者，若是被睡意所侵占，就应警觉地选择经行。这对正念的培育，以及提昇用以观照的定力，都是很重要的。

户内经行虽也行，但户内杂物太多，还有其他的人与事物易生分心。户外林下空气清凉，选择一条直线约二十到三十步的平坦地面，除去杂枝和树叶，要能清楚看得到小径，来回经行。让心平静安祥，缓缓地走，不论以右或左脚先起步，维持不变，转回原行路时以四或六步(左右合计)完成它，若右脚先开步，右脚先右转；若左脚先开步，左脚先左转。走的时候眼看前方约一公尺处，注意足底接触地面的感觉。经行因为速度非常的缓慢，需要有很强的正念，很仔细地跟随每一个既定的步骤，并细密地觉知经行的开展，若是正念受到杂念的干扰，不能进入下一个既定的步骤，将会跌倒而受伤，所以行者必需很仔细地行走，以免发生意外。虽然经行的目标比安般念来得粗显，但长时间经行可以使行者因为修习行禅而使心获得平静而产生‘止’(samatha)，然后因为心专注而产生禅定(jhana)，经行可以达到三禅的境界。

经行时应先起念‘我要行’或‘行走’，念三次才开始走，若以右足先行，应先念‘右足’才走；若以左足先行，应先念‘左足’才走；‘停止’‘转弯’等也一样念三次。念是想，属于名法，身与动作是色法，是四大组合。当经行的正念培育起来时，步伐自然会放缓，达到初禅或二禅或三禅时，皆能进行观照，心静时能观察到平时粗心大意行走所观察不到的细节，行走只是一连串的不断变易与生灭的小步伐，观照时能很仔细地观察到行走是物质与精神的名色法的组合，及观照名色法的变易与生灭的性质。

经行法四阶

经行法不论是进行那一阶的行走，或者那一位法师所传的经行法，它的目的是在培育起专注的正念与定力，因此必须遵循一些固定的步骤，依这些固定的步骤行走，来培育正念与定力，这样才能获得经行的成果。

经行法初阶应先起念三次‘我要行’或‘行走’，才开始走，若以右足先行，应只念一次‘右足’才走；若以左足先行，应只念一次‘左足’才走，然后走完预定的距离。其他步骤如‘停止’，‘站立’，‘转弯’等也一样念三次才执行。

经行法二阶是延续从初阶进入，脚步缓慢以后，改为每一步念‘提起’，‘放下’。其他步骤如‘行走’，‘停止’，‘站立’，‘转弯’皆同。

经行法三阶是延续从二阶进入，脚步更加缓慢以后，改为每一步念‘提起’，‘向前’，‘放下’。其他步骤如‘行走’，‘停止’，‘站立’，‘转弯’皆同。

经行法四阶是延续从三阶进入，脚步更加缓慢以后，改为每一步念‘提起’，‘上升’，‘向前’，‘放下’，‘触压’。其他步骤如‘行走’，‘停止’，‘站立’，‘转弯’皆同。

经行法的观照是：

- (1)观照我是名色法；念是想，属于名法，身是色法，是四大组合。
- (2)观照名色法无常；色法的步行一直在生灭，故是无常；名法的想念与脚步的触受也一直在变易，故是无常。
- (3)观照名色法是苦；变易的名色法是苦。

(4)观照名色法无我，若名色法无常，一直在变易，是苦，故是无我。

佛涅槃後阿难陀以三个月的时间，精進经行，並配合观照，在证悟前夜，他就是以经行法，整夜经行然后再修观，到天亮时，他感到疲倦，走回草寮，坐在床上，慢慢躺下时，头还未触及枕头，他的七觉支波罗蜜已臻圆满，而从初果直证阿罗汉。阿难陀的例子说明不用靜坐，纯靠平常生活中持戒清淨，常作观照无常、苦、无我而达到解脱。

此外除上述的方法；还有：(9)饮食知量；(10)改换姿态；和(11)住在露天下；(12)结交善知识；(13)有助于对治昏沉与睡眠的交谈也有帮助；所以共有十三种方法。

3. 无昏沉睡眠

当一个行者以上述的方法澈底对治昏沉睡眠盖之后，使它于未来永不生起。

(四) 掉悔盖

《大念处经》经文：「或于内掉悔存在者，知：‘于我内掉悔存在。’或于内掉悔不存在者，知：‘于我内掉悔不存在。’彼知未生之掉悔生起，知己生之掉悔灭尽，又知己灭尽之掉悔，于未来不再生起。」

这里佛举出两种情况：一是心有掉悔存在，二是心没有掉悔存在。

掉举与追悔是两种不善心所，掉举(uddhacca)是心不平静，像被风吹起波纹的水，作用是心不稳定，现起是混乱，近因是对散乱之心不如理作意(ayoniso manasikāra，而作意目标为常、乐、我、净等。《阿毗达磨发智论》说：「心不寂静，不止息，轻躁掉举，心躁动性，是谓掉举。」

追悔也叫恶作(kukkucca)是追悔已造之恶，或当行而未行之善，作用是追悔已造之恶或未行之善，特相是事后追悔，现起是忆起时感后悔，近因是已造之恶与未行之善。故此对内心的混乱不如理作意会导致掉举、犯戒和追悔。《阿毗达磨发智论》说：「心焦灼，懊变恶作，是谓恶作。」

在经文中佛说出修行人心生掉悔的对治的三个步骤：

1. 知掉悔

再引《杂阿含 715 经》的经文：「何为为掉悔盖食(原因)? 有四法。何为为四? 谓亲属觉、人众觉、天觉、本所经娱乐觉。自忆念，他人令忆念而生觉，于彼起不正思惟，未起掉悔(盖)令起，已起掉悔(盖)令其增广，是名掉悔盖食。……

何为为掉悔盖不食? 彼寂止思惟，未生掉悔盖不起，已生掉悔盖令灭，是名掉悔盖不食。」

对亲属、他人、天神众，曾经历过的娱乐的觉受的起心动念，不如理作意，而起的混乱之心，导致掉举和追悔。以掉举来说，大部分的人心还未经过训练，正念不强，所以易生掉举，甚至向阿罗汉道行者都还有这毛病。

是故世尊说：「通过如理作意，心的轻安或定，就能灭除掉举与追悔，时常如理作意心的轻安或定，是防止新的掉举与追悔生起之因，也是灭除现有的掉举与追悔之因。」

2. 治掉悔

对治掉举与追悔的方法有六种：(1)对佛法有深入的认识；(2)发问；(3)了解戒律；(4)与年长且对持戒等更有经验者相处；(5)结交善知识；(6)有助于灭除掉举与追悔的适当言论。

通过这六种方法调服内心，加上前面世尊所教导的如理作意，培养定力，使身心轻安得定，这样心就会寂止。(依寂止(轻安和定)思惟。)

3. 无掉悔

通过上述的六种方法调服掉举与追悔，心得寂止。一个行者澈底对治掉举与追悔之后，使它于未来永不起。

(五) 疑惑盖

《大念处经》经文：「或于内疑惑存在者，知：‘于我内疑惑存在。’于内疑惑不存在者，知：‘于我内疑惑不存在。’彼知未生之疑惑生起，知己生之疑惑灭尽，又知己灭尽之疑惑，于未来不再生起。」

佛举出心有疑惑的两种情况：一是心有疑惑，二是心无疑惑。

疑(vicikīcchā)是指对佛法的疑惑，即不信佛、法、僧三宝，不受三学，不信过去与未来世，对缘起法有疑心。它的特相是怀疑，作用是起动摇。现起是犹豫不决及有多种立场，近因是不如理作意。

佛指出治疑惑的三步骤：一是要知心生疑惑，二是以法治疑惑，三是疑惑解除后未来不再生起。

1. 知疑

是故《杂阿含 715 经》的经中世尊说：「何等为疑盖食(原因)? 有三世，何等为三? 谓过去世、未来世、现在世，于过去世犹豫，未来世犹豫，现在世犹豫，于彼起不正思惟，未起疑盖令起，已起疑盖能令增广，是名疑盖食。」

这疑是针对三世的疑惑。这是很严重的，因为它是邪见的关系。可惜的是很多有疑惑的人自己不知，却对指正他的人起排斥的念头。

2. 破疑

依《相应部》觉支相应所举的有四种破疑法，即是依善不善法，呵责无呵责法，劣胜法和黑白法等来如理思惟佛法，就能防止新的怀疑生起，也能灭除现有的怀疑。

此外，还有六种方法能消除疑惑：(1)精通佛法；(2)询问有关佛、法、僧的问题；(3)透澈了解戒律；(4)对佛、法、僧的真实性建立信心；(5)结交善知识；(6)有助于灭除疑惑的适当言论。

根据《杂阿含 715 经》的经中佛说：「何等为疑盖不食(不生起)? 彼缘起法思惟，未生疑盖不起，已生疑盖令灭，是名疑盖不食。」

行者需要常静下心来思惟(若不能修定也无妨)，观照因果的法则。明白业力与果报的关系，这样能对缘起法有些认识，当一个人对缘起法有一些了解后，就能对三宝，缘起法与生死轮回的疑惑消除掉。这是须陀洹道要断的三结之一。当一个人澈底断除了疑惑，他会知道涅槃是有的，佛陀是证悟的圣者，也知道佛所宣示的法是真实，戒的确必要，八圣道是去向涅槃之道，也相信世上有修行人，以及有证悟的圣僧众。

3. 无疑

依上述的十种方法消除疑惑，一个行者心里不生疑惑，于未来永不生起。这是一个初果圣人。

五盖的观禅

观智部分的《大念处经》经文：「如是，或于内法，观法而住；又于外法，观法而住；又于内外法，观法而住。或于法，观生法而住；又于法，观灭法而住；又于法，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会‘有法’之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是即于五盖法，观法而住。」

内法是指自己的五盖，外法是指引起五盖的外缘，内外法是指同时观照自己与外缘，以及这些障碍的个别生与灭，以及一体观生灭。如是行者会生起只有‘法’

而已的思念，就会无所依而住于世，不执着于世上的任何东西。

二：五取蘊 (pañcūpādāna kkhandha)

《大念处经》经文：「复次，诸比丘！比丘即于五取蘊法，观法而住。然！诸比丘！比丘如何即于五取蘊法，观法而住耶？于此，诸比丘！比丘(知)：‘如是色，如是色之生起，如是色之灭尽；如是受，如是受之生起，如是受之灭尽；如是想，如是想之生起，如是想之灭尽；如是行，如是行之生起，如是行之灭尽；如是识；如是识之生起。如是识之灭尽。’」

佛说五蘊法是先说蘊，再说蘊的生起，第三说蘊的灭。

五蘊

五蘊，即是色蘊、受蘊、想蘊、行蘊与识蘊。以前它是称为五阴。

在《杂阿含 1172 经》里佛作譬喻说：「譬如有四毒蛇，凶恶毒虐，盛一篋中。时，有士夫聪明不愚，有智慧，求乐厌苦，求生厌死。时，有一士夫语向士夫言：汝今取此篋盛毒蛇，摩拭洗浴，恩亲养食，出内以时。若四毒蛇脱有恼者，或能杀汝，或令近死，汝当防护。尔时，士夫恐怖驰走。忽有五怨，拔刀随逐，要求欲杀，汝当防护。尔时，士夫畏四毒蛇及五拔刀怨，驱驰而走。人复语言：士夫！内有六贼，随逐伺汝，得便当杀，汝当防护。……还入空村，见彼空舍，危朽腐毁，有诸恶物，捉皆危脆，无有坚固。」四毒蛇即四大：地界、水

界、火界、風界。五拔刀怨者，即五受阴。六内贼者，即六爱喜。空村者，即六内入。

五蕴执取的范围

为何称为取蕴呢？因众生起了邪见，执取五蕴是我。这在《阿含经》里是依二十种情况产生：即执取‘色是我’、‘异我’、‘我在色’、‘色在我’；受想行识也如是。在《杂阿含 109 经》中舍利弗对六十位比丘的开示如下：

「诸比丘。……愚痴无闻凡夫见色是我，异我，我在色，色在我。见受、想、行、识，是我，异我，我在识，识在我。」

（1）云何见色是我？得地（地遍定）一切入处正受，观已，作是念：地即是我，我即是地，我及地独一无二，不异不别。如是水、火、风、青、黄、赤、白一切入处正受，观已，作是念，行即是我，我即是行，独一无二，不异不别。如是于一切入处，一一计我，是名色即是我。（把内色外色当做我。）

（2）云何见色异我？若彼见受是我，见受是我已，见色是我所（我所有）。或见想、行、识即是我，见色是我所。（把受、想、行、识当做我。）

（3）云何见我中色？谓见受是我，色在我中。又见想、行、识即是我，色在我中。（色在受、想、行、识中。）

(4) 云何见色中我？谓见受即是我，于色中住，入于色，周遍其四体。见想、行、识是我，于色中住，周遍其四体。是名色中我。(受、想、行、识在色中。)

(5) 云何见受即是我？谓六受身。眼触生受，耳、鼻、舌、身、意触生受。此六受身一一见是我，我是受，是名受即是我。(把六受身当做我。)

(6) 云何见受异我？谓见色是我，受是我所。谓想、行、识是我，受是我所。是名受异我。(把色、想、行、识当做我，受是我所有。)

(7) 云何见我中受？谓色是我，受在其中。想、行、识是我，受在其中。(受在色、想、行、识中。)

(8) 云何见受中我？谓色是我，于受中住，周遍其四体。想、行、识是我，于受中住，周遍其四体，是名受中我。(色、想、行、识在受中。)

(9) 云何见想即是我？谓六想身。眼触生想，耳、鼻、舌、身、意触生想，此六想身一一见是我，是名想即是我。(把六想身当做我。)

(10) 云何见想异我？谓见色是我，想是我所。识是我，想是我所，是名想异我。(把色、受、行、识当做我，想是我所有。)

(11) 云何见我中想？谓色是我，想在中住。受、行、识是我，想在中住。(想在色、受、行、识中。)

(12) 云何见想中我？谓色是我，于想中住，周遍其四体，是名想中我。(色、受、行、识在想中。)

(13) 云何见行是我？谓六思身。眼触生思，耳、鼻、舌、身、意触生思，于此六思身，一一见是我，是名行即是我。(把六思身当做我。)

(14) 云何见行异我？谓色是我，行是我所。受、想、识是我，行是我所，是名行异我。(把色、受、想、识当做我，行是我所有。)

(15) 云何见我中行？谓色是我，行在中住。受、想、识是我，行在中住，是谓我中行。(行在色、受、想、识中。)

(16) 云何见行中我？谓色是我，于行中住，周遍其四体。谓受、想、识是我，于行中住，周遍其四体，是名行中我。(色、受、想、识在行中。)

(17) 云何见识即是我？谓六识身。眼识、耳、鼻、舌、身、意识身。于此六识身，一一见是我，是名识即是我。(把六识身当做我。)

(18) 云何见识异我？见色是我，识是我所。见受、想、行是我，识是我所，是名识异我。(把色、受、想、行当做我，识是我所有。)

(19) 云何见我中识？谓色是我，识在中住。受、想、行是我，识在中住，是名我中识。(识在色、受、想、行中。)

(20) 云何识中我？谓色是我，于识中住，周遍其四体。受、想、行是我，于识中住，周遍其四体，是名识中我。(色、受、想、行在识中。)

如是圣弟子见四真谛，得无间等果，断诸邪见，于未来世永不复起。所有诸色；若过去、若未来、若现在、若内、若外、若麤、若细、若好、若丑、若远、若近，一向积聚，作如是观。一切无常，一切苦，一切空，一切非我。不应爱乐，摄受，保持。受、想、行、识亦复如是；不应爱乐，摄受，保持。如是观，善系心住，不愚于法，复观精进，离诸懈怠，心得喜乐，身心猗息，寂静舍住，具诸道品，修行满足，永离诸恶，非不消殒，非不寂灭，灭而不起，减而不增，断而不生，不生，不取，不着，自觉涅槃。我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。舍利弗说是法时，六十比丘不受诸漏，心得解脱。」

愚痴无闻凡夫认为色蕴是我，或我拥有色蕴，或色蕴在我里面，或我在色蕴里面。如是受、想、行、识蕴也各有四种。因为这严重的邪见，众生为自己的邪见所缚。《阿毗达磨发智论》说：「五我见：谓：等随观色是我，受、想、行、识是我。十五我所见：谓等随观我有色，色是我所，我在色中。我有受、想、行、识，受、想、行、识是我所，我在受、想、行、识中。」

这执取的范围根据上经与《相应部》，蕴相应里佛陀的开示指出各有十一种。「过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜、远、近十一种色是色取蕴，……十一种受是受取蕴；……十一种想是想取蕴；……十一种行是行取蕴；……十一种识是识取蕴。」如是共有五十五种。

这执取(*upādānā*)有四种：欲取是对欲乐的渴爱，及一切世间物的渴爱；邪见取是执取邪恶之见；戒禁取是认为实行宗教仪式或苦行能导致解脱；和我论取是执

着身见(sakkaya ditthi)。这‘蕴’是依普通无差别而说的，而‘取蕴’是有漏和执取的对象。

(一) 色取蕴 (rūpūpādāna kkhandha)

以上是色蕴执取的范围，知道之后，我们才能够认清它，知道它是色，色执取的生起，色执取的舍弃与灭尽。

不能如实的了解色法，我们久远以来一直执取自己的身体为我，我所有，如是由内而向外执取，就产生贪欲、瞋恚、痴与邪见等烦恼而造作恶业，结果为业所驱使在六道轮回不能解脱。

根据《阿毗达摩概要精解》的分析，色法有二十八种，分有‘四界’或‘四大种色’，即地界、水界、火界和风界，以及二十四种“所造色”，即眼、耳、鼻、舌、身、色、声、香、味、女根、男根、命根、心所依处、身表、语表、虚空界、色轻快性、色柔软性、色适业性、色积集、色相续、色老性、色无常性和食色。四大种色也叫元素色(mahābhūta)，因它是色法不可分离的主要元素，小到微尘，大至山岳等的所造色(upādāya rūpa)都来自于四大元素。

一切的色法本身都是无记，没有所谓善或不善的性质。在《分别论 (Vibhanga)》和《法集论 (Dhammasangani)》都是这么认为。只有心、心所才具有善和不善的性质。

1. 四大种

色法为四大所造的说法原是佛说的。本意是指具有坚、湿、暖、动的性质的色法。

(1)地界(pathavī)

地界巴利文有扩展意，它的特相是硬，作用(味)是其它元素与所造色立足处，现起是接受，近因(足处)是其它三大元素。

(2)水界(āpodhātu)

水界令其它色法黏在一起，以免分散，特相是流动或溢出。作用是增长其它俱生色法，现起是把同一色聚里的诸色法黏在一起，近因是其它三大元素。

(3)火界(tejodhātu)

火界的特相是热或冷，作用是使同一色聚里的其它色法成熟，现起是不断提供柔软，近因是其它三大元素。

(4)风界(vāyodhātu)

风界是移动及压力的元素，特相是支持，作用是导致其它色法移动，现起是带动俱生色法从一处至另一处，近因是其它三大元素。

2.所造色

(1)净色 --- 有五种：

眼、耳、鼻、舌、身的净色(pasādarūpa)是存在于五根的色法。世俗的眼是一种混合色法，眼净色

(cakkupasāda)是其中之一，它在视网膜里，对光与颜色敏感，是眼识的依处色以及门。耳净色(sotapasāda)在耳腔里，是形如手指的胶片，有许多细褐色毛，它对声音敏感，是耳识的依处及门。鼻净色(ghānapasāda)在鼻孔里，对气味敏感。舌净色(jivhāpasāda)在舌上，对味道敏感。身净色(kāyapasāda)散布全身，如海棉吸满水，它对触觉敏感。

眼净色的特相是让色所缘(眼尘)撞击四大元素的净(透明性)，作用是取色所缘为目标，现起是作为眼识的依处，近因是同一色聚里的四大。耳、鼻、舌、身净色也以此类推。

(2)境色 --- 有四种：

五根所缘的外境，色、声、香、味也叫境色(gocararūpa)，它们的特相是撞击净色，作用是作为根识的目标，作为根识之境，近因是四大元素。根据阿毗达摩的分析，触所缘是由地界、火界和风界三种元素组成，水界不包括在内。

(3)性根色 --- 有两种：

男、女根也叫性根色(bhāvarūpa)，它的特相是男性和女性，作用是显示男性或女性，现起是各自特有的色身，特征和行为及工作之因。

(4)命根

命根(jīvitindriya)，它维持色法的命根，命被称为根是因它控制与它俱生之法，特相是维持在住时的俱

生色法，作用是使它们发生，现起是维持色法存在，近因是被维持的四大元素。

(5)心所依处

心所依处 (hadayavatthu) 也叫心色 (hadaya-rūpa)，特相是提供眼界和意识界依止或支持的色法，作用是作为此二界的依处，现起是支撑此二界，近因是同一色聚里的业生四大元素，它在心脏的血中，受四大元素所支助，及由命根色维持。

(6)段食(食色)

段食 (kabalīnkārāhāra)的特相是食物的营养和食素(ojā)作用是维持色身，现起是滋养身体，近因是受其滋养的处色。

以上四大与所造色共十八种色法叫做完成色 (nipphanna rūpa)。接下来的十种叫做不完成色 (anipphana rūpa)。

3.不完成色

(1)表色 --- 有两种：

身表和语表也叫表色(viññattirūpa)是指表达自己的思想，感受和态度给别人知道。身表(kāyaviññatti)是心生风界的作用使身体活动来表达意志。语表(vacīviññatti)是心生地界的作用使发出声音来表达意志。它们的现起是身动与语言，近因是心生风界与心生地界。

(2) 虚空界

虚空界(ākāśadhātu)，根据阿毗达摩的分析，空界不只是指空间，而是色聚间的空隙，使人能辨识个别的色聚。如此说它是一种限制色。它的特相是划定色聚的界限，作用是显示色聚的边际，现起是色聚的界限或孔隙，近因是被区划的色聚。

(3) 变化色 --- 有三种：另加二表色。

色轻快性，色柔软性和色适应性也叫变化色(vikāra-rūpa)，它也包括两种表色。

色轻快性(rūpassalahutā)的特相是不迟钝，作用是除去色法的沉重，现起是色法轻快地生起及变易，近因是轻快的色。色柔软性(rūpassa-mudutā)的特相是不僵硬，作用是除去色法的僵硬性，现起是不对抗身体的一切作业，近因是柔软的色。色适业性(rūpassakammaññatā)的特相是适合身体作业的适业性，作用是去除因风界不平衡而生的不适业性，现起是色法不软弱，近因是适业的色。

(4) 相色 --- 有四种：

色积集、色相续、色老性和色无常性也叫相色(lakkhan-narūpa)。色积集(rūpassaupacaya)是指结生时的身十法聚，性根十法聚与心色十法聚的生起。色相续(rūpassasantati)是在五根具足之后的色聚的相续生起。

色积集的特相是成长至诸根具足，作用是令色法开始生起。现起是从生的开始到完成，近因是生起的色法。

色相续的特相是持续地生起，作用是连续地结合，现起是不间断，近因是被系结的色法。色老性(rūpassajaratā)的特相是色法成熟老化，作用是导致败坏，现起是失去新性，近因是正在老化中的色法。色无常性(rūpassaaniccata)的特相是色法坏灭，作用是令色法消失，现起是色法灭尽，近因是灭尽的色法。

4. 色的特征

一切色是‘无因’的，因它不与善，不善与无记因相应。一切色是‘有缘’的，它是业生、心生、时节生和食生的，也即它是由业、心、时节、与食四法而等起(起业)。色法是‘有漏’的，能成四漏即欲漏、有漏、邪见漏和无明漏的目标。它是‘有为’的与‘世间’的，是欲界的。它是‘无所缘’的，因它不像名法能识知所缘。它是‘非当断’的，以它不能像烦恼一般被四出世间道断除。

五种净色是内色，其余二十三种是外色。净色与心色是依处色，其余是非依处色。四大元素与色、香、味、食素是八不分离色，其余是分离色。

业生色(kamma samuṭṭhānarūpa)有八不离色、八根色、心色与空界十八种。心生色(citta samuṭṭhānarūpa)有八不离色、五变化色、声音与空界十五种。时节生色(utu samuṭṭhānarūpa)有八不离色、色轻快性、色柔软性、色适业性、声音与空界十三种。食生色(āhāra samuṭṭhānarūpa)有八不离色、色轻快性、色柔软性、色适业性与空界十二种。

色聚(rūpakalāpa)是色法组合而成，共有二十一种色聚，它同生，同灭，拥有同一依处(四大元素)及同时发生。

因此有情众生依胎生、卵生、湿生和化生的方式，从结生的那一刻开始；胎卵生有情的色相续流依业生从结生那一刻开始；心生从第二个心识刹那开始；时节生的从结生心住时开始；食生的从食素传到时开始；有如油灯或河水之流似的不断相续，直到生命结束。

在死亡时，在死亡心的第十七个心识刹那住时开始，业生色不再生起，业生色，心生色与食生色会存在至死亡然后灭尽，之后尸体内只有时节生色的色相续流。

在欲界里，胎生有情在结生时有身，性与心所依处三种十法聚生起。湿生与化生有情，最多有七种十法聚生起，即眼、耳、鼻、舌、身、性与心所依处十法聚，最少有身、舌与心所依处十法聚，化身有情包括多数的饿鬼与天神。

由上述的分析可见，众人所执着的身体只是二十八种色法的组合而已，并没有一个人。同样的道理，欲界的有情从天神到阿修罗，到饿鬼，畜生及地狱里的众生，他们所执着的身体只是色法而已。所以从人道来看是无我相及人相，只有组合的色法。色界的众生没有鼻、舌、身与性十法聚及食生色聚，在结生时只有眼、耳、心所依处十法聚与命根九法聚，这是因为在色界天只须用到眼根及耳根和意门去识知色界定的境界；在生命期里，也有心生色及时节生色。无想天的有情在结生时，只有命根九法聚，在生命期里，除了声音外，还有时节生色。总之，在欲界的众生有二十八种色法，在色界里有二十三种色法，在无想天有十七种色法，在无色界里则没有

任何色法。所以，遍看三界皆无众生相，只有组合的色法。

5. 色法的生起

佛陀所说色的生起，是要知道自己的身体的生起，好比禅宗的祖师问修行人，你还没进娘胎前是什么模样？佛是要我们自己思惟这身体是怎么来的，那么有一点常识的人就会想到小胚胎，小到像一只小子了，勾挂在胎中吸取母体的营养长大，它从生的那一刻开始一直在变化，直到衰老坏灭为止。它是谁？

根据阿毗达摩论的分析，色法的生起是因为业，心，时节(热能)和食(营养)。这在上面已经说过。在《无碍解道(Patisambhidāmagga)》则说色法的生起有五个原因，即是无明、爱、业、段食与成相(nibhattilakkana)，前四因即是因缘生，与阿毗达摩说的相似，而第五因成相是刹那生。无明、行、爱、取、业有是业生色生起的过去因，所以业生色的起因有五个。这些因可能是前一世或更久远以前所造的。

无明、爱、取是属于烦恼。而行、业是属于业。我们应当小心谨慎地处世，若常以身、口、意造恶业，这习气极难一时改良过来，在死亡时的死亡心若是不善心，虽然这名法一生即灭，但业力会在下一世产生果报而生在恶道。

在结生心时有三种色聚生起，即身十法聚，性根十法聚与心色十法聚。它们有九个共同的色法，即地、水、火、风、色、香、味、食素（以上为八不离色），命根色加上身净色；九个共同的色法加上性根色；与九个共

同的色法加上心所依处色。这些业生色就是果。业生色生时，那就是成相，即是刹那生。

阿毗达摩论所提的心生色，时节生色与食生色都是现在因。

心除了结生心外，一切心所依处生起的心都会有心生色，故此心是因，心生色是果，能够如此观照后，才能观照心生色的刹那生。

时节是一种火界，从结生心住时开始，能在业生色聚里由火界产生时节生色，此后在一世中，由四因产生的色聚里的火界能在住时产生时节生色。故此观照得知时节是因，时节生色是果，然后再观照时节生色的刹那生。

食生色聚里是因为食物里的时节生色聚里的食素受到消化之火的支助，而产生新一代的八法聚（八不离色），而该八法聚里的食素又能产生另一个八法聚，如此它（食素）能够产生十至十二代的食生八法聚，一天里的食物能在身体内维持达七天，孕妇所吃的食素传到胎儿时也能在胎儿里产生新的八法聚。因为食素是因，所以食生色才生起，故食生色是果，然后再观照食生色的刹那生。

到此为止所讨论的是有关色，色的生起的部分。

6. 色的灭尽

接下来讨论色的灭尽。这里应观两种即因缘灭与刹那灭。当一个行者在未来证得阿罗汉果时，他的一切烦恼就都灭尽。而在证入般涅槃时，业生色不再生起而灭

尽，心生色与食生色也灭尽，在尸体里只有时节生色的相续流(肉身不烂菩萨的发爪仍会生长即是此理)，五蕴至此完全灭尽。烦恼灭尽是因，五蕴灭尽是果，这即是因缘灭，五蕴的瞬刹坏灭则是刹那灭。

这五蕴的灭尽是因为造成色生起的五因(无明、爱、取、行、业)的完全坏灭所带来的。这么的观照是因缘生灭智见；之后再观照五因一生就坏灭，它是无常的，五蕴也一生就立即坏灭，所以五蕴也是无常，这是刹那生灭智见。这种观智叫生灭随观智。

在《杂阿含》里有一段关于对五受阴修不执取而证心解脱的经文，这里引来参考：⁶

「如是我闻，一时佛住舍卫国祇树给孤独园。尔时世尊告诸比丘，有五受阴。何等为五？所谓色受阴、受、想、行、识受阴。

善哉比丘！不乐于色，不赞叹色，不取于色，不着于色。善哉比丘！不乐于受、想、行、识，不赞叹(受、想、行)识，不取于(受、想、行)识，不着于(受、想、行)识。所以者何？若比丘不乐于色，不赞叹色，不取于色，不着于色，则于色不乐，心得解脱。

如是受、想、行、识。不乐于(受、想、行)识，不赞叹(受、想、行)识，不取于(受、想、行)识，不着于(受、想、行)识。则于(受、想、行)识不乐，心得解脱。

若比丘不乐于色，心得解脱，如是受、想、行、识不乐，心得解脱，不灭不生，平等舍住正念正智，彼

⁶ 《龙藏》第五一册，四三七页。(同大正藏《杂阿含 60 经》)

比丘如是知，如是见者，前际俱见，永尽无余，前际俱见，永尽无余已，后际俱见亦永尽无余，后际俱见，永尽无余已，前后际俱见，永尽无余，无所封著，无所封著者，于诸世间都无所取，无所取者，亦无所求，无所求者，自觉涅槃，我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。

佛说此经已，时诸比丘，闻佛所说，欢喜奉行。」

对于过去(前际)所有五蕴的执取，永尽(舍弃)无余者，再舍弃未来(后际)五蕴的执取，再把过去与未来连合起来一起观照，知道永尽无余者，自然达到无愿无求无作的阿罗汉境界。《阿含经》里佛所教的方法，都是很浅白易于思惟的，这跟后来论里所讨论的，有很大的差别，论师所说的都很细，是要帮助行者更快明白。

(二)受取蕴 (vedanūpādā kkaṇḍha)

受取蕴乃是对受蕴的一种无知的执取。受蕴是一种名法，凡一切有觉受相的皆称受蕴。《清净道论》解释一切有觉受相即为受蕴。

1. 受

觉受即是受。它是感受及体验目标的心所，不是感情而是纯粹对某种体验的感受乐、苦或舍。它特相是被感受，作用是体验，或享用可喜所缘的可喜之处，现起是令相应名法愉悦，近因是轻安。受依类别而分为善，不善和无记三种，其中欲界因有喜、舍、智、行的差别八种，与善识相应的受为善，和不善识相应的受为不善，与无记识相应的受为无记。受又可分为三种：即是苦、乐和不苦不乐。又可分为身受与心受。

当受依根 (indriya) 来分析时，分为五受：

- (1) 乐受(sukkhavedanā)，它的特相是体验可喜的触所缘，作用是增长相应法，现起是身体之愉悦，近因是身根 (身净色)；
- (2) 苦受(dukkhavedanā)，它的特相是体验不可喜的触所缘，作用是减弱相应法，现起是身体遭受痛苦，近因是身根；
- (3) 悦受(somanassavedanā)，它的特相是体验可喜的触所缘，作用是体验所缘之可喜，现起是内心愉悦之状态，近因是轻安；
- (4) 忧受(domanassavedanā)，它的特相是体验不可喜的所缘，作用是体验所缘不可喜，现起是内心遭受痛苦，近因是心所依处；
- (5) 舍受(upekkhavedanā)，它的特相是被体验为中性，作用是不增长亦不减弱相应法，现起是平静的状态，近因是没有喜心。

若依心来分类，这五受亦各有其相应的心：与善异熟 (果报)身识相应的受是‘乐’。与不善异熟(果报)身识相应的受是‘苦’。有六十二种心是‘悦’(或作喜)：即十八种欲界心：四种贪根心，十二种欲界美心(或作四善心，四有因异熟，四有因唯作)及两个无因心(悦俱推度心与生笑心，或作无因异熟与无因唯作心)；及四十四种广大与出世间心(十二种出世间心与三十二

种善及异熟)。与瞋恚相应的心是忧俱，有两种。其余五十五种心是舍俱。⁷

2. 受的生

佛陀所说的受的生起，纯粹是观察身心的感受在接触境尘之后受的生起。那就只有乐、苦、不苦不乐三种。观察这三受的生起已是不容易。论师是把受蕴的生起依五个过去因，即无明、爱、取、行与业来观察，它生起的现在因是触，依处，目标与相应名法。触是把名法与目标连接起来，每一名法又须依赖依处(净色与心色)才能生起，而每一名法又须缘取目标才会生起，最后每一名法又不能单独生起，须赖相应名法才会生起，而受、想、行、识蕴互为因果。这样是观照它的因缘生，然后观照它的刹那生(即触境时受的生)。

3. 受的灭

佛陀所说受的灭是受过后的情况。比如生病时的苦受，当身体康复时，那苦受已经消失，那苦受去了那里？由此观察知病的苦受已经过去，已然灭尽。从中就知道这受不是我或我的。它是因缘生故因缘灭。圣人在病的时候，身的苦受还是有，但是心不苦，这是因为观照力强的关系。四果圣人死的时候五蕴灭尽，这是因为烦恼灭尽。当阿罗汉入涅槃时五蕴灭尽，这就是因缘灭。观受的刹那灭可以观身上的各种感受的过去为例。

(三) 想取蕴 (sannūpādāna kkhanda)

佛说要知想，想的生，及想的灭。

⁷ 《清净道论》第十九章

1. 想

想在阿毗达摩论里也是一种心所(名法 *cetasika*)，心所是与心同生同灭，与心缘取同一目标，并且有同一依处的。受、想、行都是心所。

想的特相是体会目标的质量，作用是对它作个印记，那么将来再体会同一目标时知道它是同类的目标，现起是通过以前已领会过的特征来分析目标，近因是所出现的目标。

想依类可分为三种，即善，不善及无记。与善识相应的想是善，与不善识相应的想为不善，与无记识相应的想为无记，没有一识是不与想相应的，故识的区别即是想的区别。想与识虽同，但是就相来看，一切想有想念的特相。有再起想念之缘的相如木匠想起木料，这是想的作用。有依以往所起的相，如盲人想起象，这是想的现起，有以现前之境为近因，如小鹿见草人而起“人想”，这是想的近因。

对想的执取是想取蕴。

2. 想的生

佛所说的想的生是当根门触境后意门所起的认识与思。从阿毗达摩论的分析，想的过去因也是无明、爱、取、业与行。它的现在因是触、目标、依处与相应名法。想也同样与受、行、识互为因果。比如想蕴是因，则受、行、识蕴是果；或受、想、行蕴是因，识蕴是果。

在《增支部 IV.189 经》里佛言：「比丘！此世间为‘想’所引导，此世间为‘想’所牵。‘想’生之后，此世间为‘想’所支配而行。」由此可见‘见漏’的严重性，这世间的一切都被‘想’所支配控制着。

3. 想的灭

想的坏灭是当境消失时或转去新的境时，旧的想就坏灭，故知想蕴是无常。它是因缘生故因缘灭。当阿罗汉入涅槃时五蕴灭尽，这就是因缘灭。观想的刹那灭可以观心里的各种想念的过去为例。

(四)行取蕴 (saṅkhārupādāna kkhanda)

佛说要知道行，行的生起，及行的灭尽。

1. 行

什么是‘行’呢？在《相应部》里佛说：「诸比丘，造作诸行(身、口、意行)，故名为行。」

行有行作的特相，有发动组合的作用，以忙碌为现状，以其余三蕴为近因。若依相虽只是一种，依类别有善，不善与无记三种。与善识相应的行为善，与不善识相应的行为不善，与无记识相应的行为无记。

2. 行蕴

在阿毗达摩论里，受蕴、想蕴各被列为心所。行蕴又再分为五十种心所。凡对这五十种心所的执取即是行取蕴。

(1) 善行

根据阿毗达摩论的分法，有十三种通一切的心所。除了受、想二心所，剩下的十一种：即是触、思、定、命、作意、寻、伺、胜解、喜、欲、精进；加上二十五种善心所(或美心所)：即是信、念、惭、愧、无贪、无瞋、无痴、中舍性、身轻安、心轻安、身轻快、心轻快、身柔软、心柔软、身适业、心适业、身练达、心练达、身正直、心正直、悲、随喜、正语、正业、正命；两种加起来共三十六种属于善相应的行。

(2)不善行

与不善识相应的行，在十三种通一切心所里除去受、想二心所有十一种（如上），再加上十四不善心所：即是痴、无惭、无愧、掉举、贪、邪见、慢、瞋、嫉、慳、恶作、昏沉、睡眠、疑；两种加起来共廿五种。

(3)无记行

与异熟无记识相应的行，分无因与有因异熟，无因的在十三种通一切心所里除去受、想、精进、欲共有九种相应的行，即是触、思、定、命、作意、寻、伺、胜解、喜。

有因的与善心相应的行相似，有欲界八种，色界五种，无色界四种和出世间异熟识四种共廿一种相应的行。其中与欲界异熟相应的八种是悦俱(喜俱)智相应无行，悦俱智相应有行，悦俱智不相应无行，悦俱智不相应有行，舍俱智相应无行，舍俱智相应有行，舍俱智不相应无行，舍俱智不相应有行。

色界异熟相应的有初禅、二禅、三禅、四禅、五禅。无色界异熟相应的有空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处。出世间异熟相应的有须陀洹道，斯陀含道，阿那含道，阿罗汉道相应的行。

与唯作无记心(不作业，非善非不善)相应的行亦分无因与有因。无因的唯作识相应的行有善异熟意界或意门转向，与喜俱无因唯作和与舍俱无因唯作三种。有因唯作识相应的行有欲界的八种，色界五种和无色界四种，同上面的异熟有因无记识相应的行。

关于这五十种心所的执取，它的特相，作用，现起和近因，可以参考《清净道论》第十四章。这是行取蕴的解释部分。

3.行的生

当有情的心受到无明的影响，就会去造作，这行是身行、口行、及意行。这些行是二十九种与三界善及不善相应的思心所。当行发生时要观照它，知道行的产生是根门(五门及意门)触境所生的造作。它的发生是几种不同的东西(根、境、及意)组合而生起的。

4.行的灭

当造作完结时，行就灭了。佛要我们观照行若是我或我的，那行应该继续，不应停止。行若有生和灭，那是谁的行呢？因为行是因缘生故因缘灭。行的刹那灭只要观意行的过去可知。行的灭尽唯有在阿罗汉果才能完成。这是因为阿罗汉以涅槃为目标，以灭尽行为任务。佛说：「诸行无常，是生灭法。」因此圣者不要这些行。当阿罗汉圣者了知行是苦，完全放下造作之后，心里诸

见完全灭尽无余，身口之行也完全熄灭，才达到漏尽解脱的境界。

(五)识取蕴 (viññanū pādāna kkhandha)

佛要我们观察识，识的生起，及识的灭尽。

识

识有六个：眼接触色境所生的眼识。耳接触声境所生的耳识。鼻接触嗅境所生的鼻识。舌接触味境所生的舌识。身接触色境所生的触识。意接触意境所生的意识。

识蕴

一切有识知相的总括为识蕴。识即是心与意的同义异字，识知相也即是识的自性。心的活动只是纯粹的识知过程，这过程是因缘法，并无一个‘自我’在进行识知的活动，这活动本身是生灭法，是无常的。

心的特相是识知目标(vijānana)；作用是作为诸心所的前导者，并与诸心所相伴；现起是一个相续不断的过程(sandhāna)；近因是名色(nāma-rūpa)，因心须依靠心所与色法而生起。

在阿毗达摩论里，心被细分为八十九种心，或更细的一百廿一心。心是一连串相续而又刹那生灭的心，因为时间极短而且难以察觉以致使我们认为它是一个‘个体’。

依阿毗达摩论的分法，心依地(bhūmi)而分为欲地，色地和无色地的世间地，以及出世间地。

因为这些地方是心的活动地。三界虽与诸地相符，但是各界的心并不一定出现在相符的地，比如色界心与无色界心也可在欲地生起，而欲界心也可在色地与无色地生起。一界之心通常出现在与它相符的地，任何造业的心(善或不善)也倾向使造业者投生在相符的生存地，可知心对界与地的密切关系。

1. 心依界分

心依界可分为下列四大类：

(1) **欲界心** (kāmāvacaracitta)：欲是指（一）能欲，即渴望享受欲乐；（二）所欲，指境，包括颜色、声音、气味、味道、触觉五欲对象。欲地是欲生存地，有十一界，即四恶道，人间与六欲天。共有五十四心。

(2) **色界心** (rūpāvacaracitta)：这是指与色地相关的心，或与色禅相关的禅那(jhāna)心。色禅是以专注于色法目标而得的，比如安般念(呼吸)，或白遍，或地遍等，依这些目标而证得的广大心是色界心。共有十五心。

(3) **无色界心** (arūpāvacaracitta)：这是与无色地相关的心，或与无色禅相关的禅那心。无色禅是以专注于无色法目标而得的，比如无边虚空等，依这些目标而证得的广大心是无色界心。共有十二心。

(4) **出世间心** (lokuttaracitta)：上面的三种是世间心。世间是指情世间 (sattaloka)，器(物质)世间 (okāsaloka)和行法世间 (samkhāraloka)(指名色法，或五蕴)；超越这些有为的法界的心，以涅槃为对象的

是出世间心。共有八心。若依寻、伺、喜、乐、舍心各分四道与四果就有四十心。

表 10.1 八十九心（或一百廿一心）

欲界心 (54)	不善心 (12)	贪根心 (8) 瞋根心 (2) 痴根心 (2)
	无因心 (18)	不善果报 (7) 善果报 (8) 无因唯作 (3)
	美心 (善心) (24)	欲界善心 (8) 欲界果报心 (8) 欲界唯作心 (8)
色界心 (15)	色界善心 (5) 色界果报心 (5) 色界唯作心 (5)	
无色界心 (12)	无色界善心 (4) 无色界果报心 (4) 无色界唯作心 (4)	
出世间心 (8 或 40)	道心 (4 或 20) 果心 (4 或 20)	

(表源自《阿毗达摩概要精解》第一章)

2. 心依本性分

心依本性(jāti)可以分为三类，即是善、不善与无记；无记又可分为果报与唯作心。

(1) 善心(kusala)

欲界善心因为有喜(或悦)，舍、智与行的差别而分为八种；即是喜俱智相应无行，喜俱智相应行，喜俱智不相应无行，喜俱智不相应行，舍俱智相应无行，舍俱智相应行，舍俱智不相应无行，舍俱智不相应行。

第一种喜俱智相应无行的例子：比如一个人有了可布施的东西与受施的人，或由于某种可喜的原因，心生大欢喜(喜俱)，就马上生起应行布施之想法(智相应)，毫不犹疑在无人怂恿(无行)之下去做布施，所以是喜俱智相应无行。

第二种是在有人怂恿(有行)之下去做布施，所以是喜俱智相应行。

第三种是比如小孩见到大人行布施或礼拜，心生欢喜但不知是善业，也把手中的东西布施给比丘，则是喜俱智不相应无行。

第四种是同第三例子，只是小孩是在大人怂恿之下才去做的，那就是喜俱智不相应行。

第五种例子比如一个女孩子心中无喜无忧(舍俱)的在寺院扫地，心中知道这是善业(智相应)，这是在无人促请之下去做的(无行)，即是舍俱智相应无行。

第六种例子比如一个白衣净男在一位比丘的促请下(有行)，心中无喜无忧(舍俱)的在寺院修剪草地和树木，心知这是件善事(智相应)，这是舍俱智相应行。

第七种例子比如一位不明白业报的女人(智不相应)拿了一本佛书，自动地在阅读(无行)，但不明其意，心中也无喜无忧(舍俱)，即是舍俱智不相应无行。

第八种是比如一个女孩子在母亲要求下(有行)，无喜或忧(舍俱)也不思业报(智不相应)地洗父母的衣服，这即是舍俱智不相应有行。

其次是色界善心，这是与禅支相应的心，共有五种：初禅是与寻、伺、喜、乐、定(心)相应，二禅是与伺、喜、乐、定(心)相应，三禅是与喜、乐、定(心)相应，四禅是与乐、定(心)相应，五禅是与定、舍(心)相应。

再下来是无色界善心，共有四种，即是空无边处禅心，识无边处禅心，无所有处禅心与非想非非想处禅心。

出世间善心则有须陀洹道心，斯陀含道心，阿那含道心与阿罗汉道心四种。

如此善的识共有廿一种。

(2)不善心(akusala)

不善心：若依地来分只有欲界一种；依根则有贪根(八)，瞋根(二)，及痴根(二)共三种。

贪根心依喜(或悦)、舍、邪见、和行的差别而有八种；即是喜俱邪见相应无行，喜俱邪见相应有行，喜俱邪见不相应无行，喜俱邪见不相应有行，舍俱邪见相应无行，舍俱邪见相应有行，舍俱邪见不相应无行，舍俱邪见不相应有行。共有八种。

第一喜俱邪见相应无行，比如有一个人有这样的邪见认为纵容自己去追求欲乐并没有什么过错(邪见相应)，然后尽情以欢喜心(喜俱)，在不受人怂恿之下(无行)，享受诸欲，而不思业报。

第二喜俱邪见相应有行，是在有人怂恿之下去追求诸欲乐，不思业报。

第三喜俱邪见不相应无行，例子比如一个小孩子很高兴的(喜俱)从水果店拿(偷)了一粒苹果，他心中并无邪见(邪见不相应，他心中无业报之想)，而且无人催促他这么做(无行)。

第四喜俱邪见不相应有行的例子比如一个小孩子受人怂恿(有行)，很高兴地(喜俱)，心中毫无邪见(邪见不相应)地从水果店拿(偷)了一粒苹果。

第五舍俱邪见相应无行的例子，比如一个懂事的男孩在无人怂恿下(无行)，以平静的心(舍俱)，从小商店偷了一罐苹果汁，他认为偷盗无罪(邪见相应)。

第六舍俱邪见相应有行，比如一个男孩，受其它孩子的怂恿之下去到书店平静地偷了一本卡通书。

第七舍俱邪见不相应无行的例子，比如一个人以无喜无忧的心(舍俱)，也没有追求欲乐之念，在无人促请下，泡了一杯咖啡，静静地喝咖啡。

第八舍俱邪见不相应有行的例子，是第七例子的该人在友人促请下喝咖啡。

其次是两种瞋根心，一种是忧俱瞋恚相应无行，另一种是忧俱瞋恚相应行。瞋心都是与忧相应。前者的例子比如某男人在暴怒下，毫无思虑的杀了一个人；后者的例子是某位怀恨的男人在思虑后杀了一个人。

第三是两种痴根心，一种是舍俱疑相应，另一种是舍俱掉举相应。前者的例子比如某人由于愚痴而怀疑佛陀所说的道理，后者的例子比如某人由于心很散乱，因此不记得他的工作做到那里。

以上是十二种不善的识。

(3) 无记心 (abyākata) (即不造业)

它有果报心(异熟)和唯作心两种，依地来分有欲界、色界、无色界和出世间界。

(i) 果报心(vipāka)

欲界果报心分为善和不善两种，善果报心又分为无因和有因两种。

若没有贪等相应是无因欲界善果报心，它有八种：即是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、舍俱的领受心、和喜俱的推度心和舍俱的推度心。

有因的欲界善果报心，它是无贪等因相应的果报心，它与欲界的善心一样，前面已经列举过，依喜、舍、智等的差别而有八种：即是喜(悦)俱智相应无行，喜俱智相应行，喜俱智不相应无行，喜俱智不相应行，舍俱智相应无行，舍俱智相应行，舍俱智不相应无行，舍俱智不相应行。虽然它们与善心相似，但善心是以

布施等善行对六所缘而转起⁸的，这有因善果报心是以结生、有分、死亡及彼所缘四种作用在欲界对六所缘转起的。有行与无行是指八善心的有行与无行的原因。善心异熟有业力，而果报心没有。

不善的果报心都是无因的，这里有七种：即眼识、耳识、鼻识、舌识、身识，领受心，推度心。它们依苦及舍而有分别。身识是苦俱，而其它是舍俱。

以上欲界果报心共有二十三种。

色界果报心与色界善心一样而有五种，但是色界善心是因为定在速行过程中转起的，而色界果报心是因为生在色界由结生、有分、死亡的三种作用而转起的。

无色界果报也与无色界善心一样而有四种，它是因生在无色界由结生、有分、死亡的三种作用而转起的。

出世间果报是与四出世间道相应的四果，它是由圣道的过程(道心)及由进入果定时转起的。

以上讨论的是四地里的三十六种果报心。

(ii) 唯作心(kiriya)

属于无记的唯作心也依地而有欲界、色界和无色界三种。

欲界唯作也分无因与有因，无因的唯作是指只执行其作用、与业无连，它不造业，也非业报，这里有三

⁸ ‘转起’义为依有为法的因缘而生起。

种：五门转向心，意门转向心和生笑心(这是阿罗汉专有的心)。有因的唯作有八种，这八欲界善心只在凡夫与有学圣者间，佛与阿罗汉则无。这八种唯作心，因只执行其作用，无有业力。它是：喜俱智相应无行，喜俱智相应有行，喜俱智不相应无行，喜俱智不相应有行，舍俱智相应无行，舍俱智相应有行，舍俱智不相应无行，舍俱智不相应有行。

色界与无色界唯作也与善心一样有五种和四种，它的不同处是它们只是在已证禅那的阿罗汉心中生起的。

以上的唯作心共有二十种。

总结上述有二十一种善心，十二种不善心，三十六种果报心和二十种唯作心，如是共有八十九种识。如下表：

表 10.2 八十九心(依本性分)

	不善心	善心	无记心 果报心	无记心 唯作心	共计
欲界	12	8	23	11	54
色界		5	5	5	15
无色界		4	4	4	12
出世间		4	4		8
共计	12	21	36	20	89

(表源自《阿毗达摩概要精解》第一章)

识的生起

明白了上述的识蕴，它生起的现在因是“名色”，名是指与识相应的受、想、行三蕴；色是指依处色及目

标(内色与外色), 这样的观照识蕴的因缘生, 然后观照它的刹那生(指在接触境时所生的识)。

识的灭尽

观照五蕴的坏灭与灭尽; 同样的, 它们也有因缘灭与刹那灭。阿罗汉一切烦恼灭尽, 故根触境时不动心。但是识还存在, 要是没了识他就不能吃饭与人对答了。当阿罗汉入涅槃时五蕴灭尽, 这就是因缘灭。五蕴刹那时的坏灭是刹那灭, 比如从眼识转去耳识时, 眼识是刹那灭。

故在《杂阿含 64 经》里佛说: 「识无所住故不增长, 不增长故无所为作, 无所为作故则住(住于正念正智的无念状态), 住故知足, 知足故解脱, 解脱故于诸世间都无所取, 无所取故无所著, 无所著故自觉涅槃。」

在[相应部·犍度篇·第二无常品]: 「世尊说: 识是无常, 以识所生起之因、缘亦是无常, 诸比丘! 依无常之因、缘所生起之识, 如何是有常耶?」又[相应部·犍度篇·第三重担品]: 「世尊说: 若识之灭、息、没者, 则苦灭、病息、老死没。」

五取蕴的观禅

佛陀接下来说: 「如是, 或于内法, 观法而住; 又于外法, 观法而住; 又于内外法, 观法而住。或于法, 观生法而住; 又于法, 观灭法而住; 或于法, 观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成, 皆会有法之思念现前。彼当无所依而住, 且不执着世间任何物。诸比丘! 比丘如是即于五取蕴法, 观法而住。」

这一段是以三法印的无常、苦、无我来观照五蕴而生起观智的阶段。这在《五阴譬喻经》里⁹佛比喻色如泡沫聚，因为不坚实不能捏成之不净物聚故。受如水泡，因有暂时之苦乐故。想如阳焰，因为日出而热故。行如芭蕉之干，因为无真实心髓故。识如幻，因为变幻欺诈故。还要依十一法即过去、现在、未来、内、外、粗、细、好、丑、远、近如此思惟，如实地观察五蕴，以离于五蕴之摆布。

在《相应部·六处相应·毒蛇品》中：佛陀形容四大如四条大毒蛇，又形容五取蕴是五名杀人的怨贼，又把对世间的喜悦和爱染形容成一个在追杀要断我们首级的怨敌。佛陀把六内处形容成我们在逃亡中进入一个门窗都开着的空虚村落，无人守护；把六外处形容为一群破坏抢劫村落的强盗；在逃亡的过程中，遇到一条大瀑流，它代表欲、有、见和无明。站在此岸，心生恐惧是代表身见的执着；为了安稳达到彼岸(喻涅槃)，因此寻找草木枝叶编成木筏(喻八正道)，手足兼用的划过(喻精进)而到达彼岸；最后无忧无虑的立于彼岸(喻阿罗汉)。

三：十二处 (āyatana)

十二处是指：一、眼处；二、耳处；三、鼻处；四、舌处；五、身处；六、意处、七、色处；八、声处；九、香处；十、味处；十一、触处；十二、法处。眼耳鼻舌身意是六内入处，色声香味触法是六外处。

《大念处经》的经文：「于此，诸比丘！比丘知眼，知色，知缘其二者生结。而知未生之结生起，又知己生

⁹ 安世高译，《大正藏》二、五零一页。同《杂阿含 265 经》。

之结灭尽，又知己灭尽之结，于未来不再生起。又知耳、知声……乃至知鼻、知香……乃至知舌、知味……乃至知身、知触……乃至知意、知法、知缘其二者生结，知己灭尽之结，于未来不再生起。」

以《阿毗达摩论》的说法；首五处即是眼净色、耳净色、鼻净色、舌净色、身净色，第七至十一处即如五根之所缘，第六的意处相等于识蕴的八十九心，第十二的法处不包括五净色，五根所缘，意处诸心，只包括五十二心所，十六微细色(指除了五净色与七境色之外的十六种色)以及涅槃。

眼等亦即是法，为什么不在法处里讨论它呢？而要说十二处呢？因为我们知眼门是眼识生起之门，色处是眼门之所缘，其它的识也是这样，第六的意处是有分心，不共的法处是它的所缘、所以为了精确，才说六识身的生起之门及所缘之境而有十二处。

对于眼、色、耳、声、鼻、香、舌、味、身、触、意、法的名色法的分析，前面已经详细分析过。对于眼根或眼净色等根门，了知它们的特相，作用，现起和近因；对于色尘或境(行处)，也了知它们的特相，作用，现起和近因，也了知它们的业生，心生，时节生和食生等。

(一) 十结 (Samyojanāni) 与结的生起

这十结是烦恼的同义词或另一种分类法。佛要我们了知缘内六处(根)与外六处(尘、境)这二者而生起的结。这些结有十种：贪欲、瞋恨、我慢、邪见、疑、戒禁取、有爱(继续存在之欲)、嫉、悭、无明。结生起除了根与

尘之外，它的近因是不正思惟(或不如理作意)把无常当常，视苦为乐，无我为有我，不净为净。以下个别解释：

(1) 贪欲结(lobha)

这是一种不善心所，也是第一个不善因。一个人执着于任何一个根门所接触的境，这执着是因为它在触后能生起乐受的缘故。这个人的心里就产生了贪欲结。它生起的过程从十二因缘的解释是缘六入有触、缘触有受、缘受有贪爱、缘贪爱有取。若从四圣谛来看，应该观照它的现受是苦，并去寻找它的原因，然后决心断除苦及依八正道的方法除苦。若从心路过程来研究，有分心在境色撞击根门后，有分心就中断，这就好像在密续里，当一个行者观想本尊时，心中先生起的种子字相似，然后种子字才渐次化生本尊。这已经是进入五根门转向的阶段，五门转向就是心在接触时以相应的根门去面对外境，比如眼门对外色，耳门对声等等，根门在领受，推度，确定后，意念的贪欲结起速行心七次，这速行心中的名法根据个别的情况可从十九到廿二个。¹⁰ 在修行时，是要观照它的生起，及它生起的相应名法。它的对治是观照无常，不净等特性。

(2) 瞋恨结(dosa)

这是一种不善心所，也是第二个不善因。若一个人执着于任何一个根门所接触之境，并执着于它在接触后所生的苦或可厌性，于是瞋恨结就在心中生起。若从十二因缘的解释亦如上述，若从四圣谛来看，亦如上述。这是由不正思惟所产生的。它的对治是修慈悲。

¹⁰ 《正念之道》，二六五页。根据《阿毗达摩概要精解》它有五十五种执行速行心，只中十二是不善心。(一一四页)

(3) 我慢结(māna)

慢是一种不善心所，它的特相是骄傲，作用是自己称赞自己，现起是虚荣，近因是生于与邪见不相应的贪根心。有成就的人是极易生起我慢心的。在佛法修持上，定的成就也会使一个行者生起我慢，它生起于自我评估，自认比别人优越，不如或相等。它的对治是以无常观，不净观和正思惟来消除。

(4) 邪见结(ditthi)

邪见是肯定出现在四种与邪见相应的贪根心，它是一种对五蕴执着的不善心所，阿毗达摩论解释它是一种错误见。其特相是不明智地分析事物，作用是错误地认为行法是常，是乐，是有我，是净。它的现起是错误的理解或相信，近因是不愿见圣者等。它的对治也与慢一样。关于邪见的详细分析请看下方戒禁取结。

(5) 疑结(vicikicchā)

这是指对宗教的疑，从佛法看是不相信三宝，不相信三世，不信缘起，也不会对戒定慧学加以修持。它的特相是怀疑，作用是起动摇，现起是犹疑不决及有多种立场，它的近因是不正思惟(或不如理作意)。它的对治是培育信，以及亲近善知识，靠多闻、多思、多修来消除这些疑惑。

(6) 戒禁取结(Sīlabbataparāmāsa)

若人相信并执着于宗教的仪式或某种形式的修行法，认为这样做能有力排除障碍并净化一个行者，戒禁取

结就于此生起。印度教徒在这方面尤为显著。佛在《经集》小品第二章《荤腥经》中说：「鱼、肉(指以鱼肉祭拜)、斋戒、裸体、削发、束发、身上涂灰、穿粗皮衣、侍奉祭火、世上许多不朽的苦行、颂诗、供奉、祭祀、顺应节气；所有这些都不能净化一个没有摆脱疑惑的人。」戒禁取结的对治主要是靠正思惟，依正思惟生起正见。

邪见是许多学佛者的要害，这是当他们的心转向求道时，他们依世俗的想法来行道，不是依圣道的正见与正思惟配合来行圣道，因此生起诸多不正见不正思惟，以邪精进而执取某种外表形式的邪道法来修行。

根据《梵网六十二见经 *Brahmajala Sutta*》里佛提出的六十二见，其中十八见属于过去事，四十四见属于未来事。一个戒禁取者至少执取一半以上（即三十见以上）。

那是执取我是有色或无色的常见、亦不有色亦不无色为有我见、天为常人间为无常见、我与世界有限无限见、亦不有限亦不无限为有我见、有后世见无后世见、一想为有我见、少思想为有我见、种种思想为有我见，无量思想为有我见、乐为有我见、苦为有我见、苦乐为有我见、不苦不乐为有我见、有善恶之殃福或无善恶之殃福见、何所善何所恶见、当行何等不当行何等见、何所恶道何所善道见、当作何等行为苦见、当作何等行为乐见、教某人当如是见、教余人当如是见、当如是不如是见、亦当如是亦不如是见、不如是亦当如是亦不如是见、执着于死后四大碎败灭尽无后世的断见、死后更有我在欲天或色界天后世不复生死之见、死后去无色界处后世不复生死见、死后住无量虚空处后世不复生死见、死后住无量识处后世不复生死见、死后住无所有处后世

不复生死见、死后住非想非无想处后世不复生死见、现在世俗的涅槃见如以各四禅定为灭尽之境后世不复生死之见等常见。因此装着金银珍宝、食失其时(过午食),受男女奴婢,受鸡羊猪,受树果菜园自取食之,受人信施复共诤讼,杂香涂身,作畜生业,作咒说,作鬼神事,预卜吉凶,不离五盖尘劳,为诸恶不善法乱其志,少知不多闻,诽谤如来,执持邪道。就像诸鱼于少水小泉中,为捕鱼人以罗网捕捉不得出生死。诸异道人,佛在世时能善为解说,诸天及人民悉能开解;在佛灭后,不能得见。若能断得戒禁取,至少可以消除一半以上的这些邪见。

(7) 有爱结(色爱 Rūparāga,无色爱 arūpa-rāga)

这是对继续存在于世间的执取,这世间有三界,欲界、色界及无色界。对于还未开始修行的凡夫来说,他们在欲尘里生存,日以继夜的在造作不善业与少许的善业,依十二因缘法,贪爱缘取,取缘有,有缘生,生缘老死,所以凡夫一直随着他们的业流转,这有就是业。

对于已开始修行的行者来说,要是他们对佛法没有深刻的了解,由于不正见及不正思惟的关系,他们可能会执着成佛是去到一种清净的国土,或者因为执着于定的境界,而想常留在定境的色界或无色界,这依十二因缘法也是贪爱、取、有、生、老死。都是不能脱离三界,陷身于囹圄。上面所举的《梵网经》已经给予说明。

故此佛教导常要离欲,要对三界生起出离心,要勤修断烦恼,要正观诸行,不要再造新业(尤其是恶业),以及要舍。

阿罗汉道的色爱与无色爱两结，指的就是对色界与无色界的执著，除了对定境的执著外，对一切色相的执取，以及起心动念都会产生‘有’。对治的方法就是舍。

下面引《杂阿含 536 经》：「尊者大目犍连问尊者阿那律：云何名为四念处修习多修习？尊者阿那律语尊者大目犍连言：若比丘于内身起厌离想，于内身起不厌恶想，厌恶不厌恶(指不执取和执取的)俱舍想，正念正知。如内身、如是外身、内外身、内受、外受、内外受、内心、外心、内外心、内法、外法、内外法，作厌恶想、不厌恶想、厌恶不厌恶俱舍想，住正念正知。如是，尊者大目犍连，是名四念处修习多修习。」内身是自己体内的四大变化，外身是指体表感觉、别人或身外诸色相，内受是心受、外受是指身受，内心是心里的思惟、外心是指心向外攀缘的情形、他人因自己而起的心念，内法是自己的五盖、七觉支、五蕴、八正道等法、外法是指这些法的外缘。

这一段经文讨论的就是修舍，这是最高的修持，全面性的投入修持，一直修到把名色法都舍尽，无明破尽为止。

(8) 嫉结(issā)

这是一种与瞋恚相应的心，且有厌恶之相，嫉的特相是对他人的成就感到不快，作用是不喜他人的成就，现起是厌恶(不能忍受看到)他人的成就，近因是他人的成就。它的对治是修四无量心的随喜。

(9) 慳结(macchariya)

这也是一种与瞋恚相应的心，它是不愿与他人分享自己的事物，它的特相是隐秘自己已得或当得的利益，作用是不能忍受与他人分享自己的利益，现起是躲避(与他人分享自己所得)和吝啬，近因是自己的成就。它的对治是修布施。

(10) 无明结(avijjā)

它与痴(moha)是同义词。它的特相是心盲目或无智(aññāna)不能如实的知见究竟法，作用是覆蔽或不能澈知目标的真实性，现起是没有正见或心昏暗，近因是不正思惟或不如理作意。这是一切不善法的根源。它的对治是培育慧(pañña)与智(ñāna)，或心常无痴(amoha)，慧能如实知见究竟法，作用如明灯照亮目标，现起是不迷惑，近因是正思惟或如理作意或定。

(二) 结的灭尽

经文里说：「知缘其二者生结，而知未生之结生起，又知己生之结灭尽，又知己灭尽之结，于未来不再生起。」知道结的生，然后思惟如何断除已生的结。

如是在观修十二处时，是要常常以正念观照根门与色尘接触后所生的结，以及它们如何生起，也知道(以正思惟)用方法来对治这已生的结，并灭除它们。须陀洹道是断灭五下分结前三结即身见，疑，戒禁取(也包括嫉和慳)，斯陀含道是粗的欲界贪欲与瞋恨(五下分结的后两结)的灭尽，细的欲界贪欲与瞋恨则在阿那含道才灭尽，阿罗汉道则把五上分结的色爱，无色爱(也叫有或有欲)掉举恶作，我慢和无明灭尽。

在灭除这些结的修道的过程中，有时这些结是被暂时舍断 (tadaṅga pahāna)，有时是被镇伏舍断 (vikkhambhana pahāna)，若结永灭尽不再生起，才是正断舍断 (samuccheda pahāna)。暂时舍断结是比如一个行者以守戒或修定使心中生起的结可以被暂时灭除，但过后因不正思惟等原因又生起结，镇伏舍断是以定力使心中的结能长久地镇伏而不出现，它能被镇伏达六十年之久而不出现，这例子有大龙大长老 (Mahānāga Mahāthera) 的故事；他的阿罗汉徒弟法施以天眼知道师父仍未证果，就请师父变一只野象向他冲去，长老被吓倒而转身跑，徒弟问师父怎么还怕，长老才知自己未证，就恭敬向徒弟请教业处，长老向经行道行去三步就证果了。当烦恼或结被智慧根除时，那即是正断舍断，也即是知道已灭尽之结，于未来不再生起。

(三) 十二处的观禅

接下来的经文：「如是，或于内法，观法而住；于外法，观法而住；于内外法，观法而住，或于法，观生法而住；或于法，观灭法而住；或于法，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会‘有法’之思念现前，彼当无所依而住，且不执着于世间任何物。比丘如是，于法观法而住。」

这段经文的意思是‘结’是法；它的生起，它的消灭。若以观察六内入处与六外处的互相作用，举眼与色尘为例，当眼见到色尘时，眼触及色的形状颜色大小，要分辨它是意门在看而不是眼门在看。眼门只是眼睛，它的作用只是把色尘的资料传给意门，意门辨别后，产生眼识。在眼触色的刹那，产生三受；苦乐与不苦不乐。这三者眼根、色尘、眼识的共同作用才构成‘看’。这眼门是生灭的，眼入处的所缘是生灭的，眼识是生灭的，

感受是生灭的，如实的观照，在这些生灭的现象中没有一個永恆不变的我，眼睛里沒有一個我，眼入处的所缘沒有一个我，眼识里沒有一个我，感受里沒有一个我。我們能夠观照而生起正见，眼睛只是眼睛，色尘只是色尘，眼识只是眼识，感受只是感受。既然它们是生灭的，因此是无常、是苦、是无我。在眼見到的色尘時，意门随着乐受生起贪念，随着苦受生起瞋恚，若我們的心仔細的话，会觉察到自己受到束縛；当心沒有束縛時，觉知它沒有束縛。因此自己能夠知道束縛的生起，也能夠知道束縛的消灭，也能夠知道已消灭的束縛於未來不再生起。這是眼入处意入处与法处的观照。

四：七觉支(Bojjhanga)

在法念处里，佛陀解释七觉支的修行法如下：

「复次，诸比丘，比丘即于七觉(支)法，观法而住，然，诸比丘，比丘如何即于七觉(支)法，观法而住耶？于此，诸比丘！

(1)比丘或于内念觉支存在者，知，‘于我内念觉支存在。’或于内念觉支不存在者，知，‘于我内念觉支不存在。’而知未生之念觉支生起，又知己生之念觉支修习成就。

(2)或于内择法觉支存在者，知，‘于我内择法觉支存在。’或于内择法觉支不存在者，知，‘于我内择法觉支不存在。’而知未生之择法觉支生起，又知己生之择法觉支修习成就。

(3)或于内精进觉支存在者，知，‘于我内精进觉支存在。’或于内精进觉支不存在者，知，‘于我内精进觉支不存在。’而知未生之精进觉支生起，又知己生之精进觉支修习成就。

(4)或于内喜悦觉支存在者，知，‘于我内喜悦觉支存在。’或于内喜悦觉支不存在者，知，‘于我内喜悦觉支不存在。’而知未生之喜悦觉支生起，又知己生之喜悦觉支修习成就。

(5)或于内息(轻安)觉支存在者，知，‘于我内息觉支存在。’或于内息(轻安)觉支不存在者，知，‘于我内息觉支不存在。’而知未生之内息觉支生起，又知己生之内息觉支修习成就。

(6)或于内定觉支存在者，知，‘于我内定觉支存在。’或于内定觉支不存在者，知，‘于我内定觉支不存在。’而知未生之定觉支生起，又知己生之定觉支修习成就。

(7)或于内舍觉支存在者，知，‘于我内舍觉支存在。’或于内舍觉支不存在者，知，‘于我内舍觉支不存在。’而知未生之舍觉支生起，又知己生之舍觉支修习成就。』

一个行者先要靠皈依、持戒、守护根门以至离欲将自己从无始轮回的欲界的桎梏解放出来，再靠止观来把自己从粗的身心或五蕴的执取解放出来，然后再靠对七觉支的培育与修习出世间的道与果的智慧以达到圣者的涅槃。

在《相应部·觉支相应·毘达利经》里，佛说：「多修习七觉支，得明解脱圆满。多修习四念处，得七觉支圆满。多修习三善业，得四念处圆满。多修习根律仪，得三善业圆满。」这是最扼要明确的修道指示。

(一) 念觉支

佛在经文里说对于念要培养起正念，认知它有或没有正念，令正念生起，未生令生，已生起的正念修习令它圆满。

以安般念的修习来说，行者需知自己内心是敏锐或迟钝，当他不能观察到呼吸时，那就是他要提起正念的时候，培育让它生起并修习圆满。

念觉支指的是四念处的身念处，受念处，心念处和法念处里各种法门的正念的培育以及各种止和观禅的修习，时时刻刻对这些法门以如理作意来培育和修习臻于圆满。

在《杂阿含 713 经》中说：「有内法心念住，有外法心念住。彼内法念住即是念觉分，是智是等觉，能转趣涅槃，彼外法念住即是念觉分，是智是等觉，能转趣涅槃。」内法指的是五盖、七觉支、八正道、断十结等的修习；外法指的是境尘的引诱。

念觉支也是其它六个觉支所共同需要的，故此念觉支与其它六个觉支并行。在七觉支里，择法是慧的一个名称，轻安是指心与心所的轻安，舍是指属于遍一切善心所的中舍性心所，而不是舍受(不苦不乐受)。择法、精进和喜是对治心的软弱；轻安，定和舍是对治心的激动；念觉支则维持两组平衡，不会有一组强过另一组。

念觉支的培育是要依赖如理作意，此外，一个行者要注意以下四点：

- (1) 具备有正知的念（正念）；
- (2) 远离无正念的人；
- (3) 与有正念的人相处；
- (4) 倾向于培育正念。

比如忆念修习安般念是正念，如实知见呼吸的观智是正智。正念必须配合正智才能起观照的作用。远离心念纷乱的人，念觉支才能培育起来；与有正念的人相处，会受到陶冶而培育起正念；最后只有在心倾向于培育正念，正念才会从少少培育到强大。

再以安般念来解说念觉支的培育；当一个行者注意鼻息时是身念处；呼吸的长短，冷暖，身受的苦乐等是受念处；呼吸舒畅与否而起的喜贪与瞋恚之心是心念处；观照呼吸而以三法印来印证佛说之法是法念处。

(二) 择法觉支

在经文里佛说对于择法觉支要认知它，有或没有对法思择，未生令生，已生令修习圆满。

以安般念的修习来说，当一个行者不能找到呼吸时，那就要以智慧观察，仔细审察，遍入思惟，精进不懈地去修习它，心中不气馁，不沮丧，不紧张，不退失信心，仍旧兴致勃勃的做，这就是择法觉支的修习。

择法觉支是慧心所，它包括七清净里的后五者，即见清净，度疑清净，道非道智见清净，行道智见清净，以及出世间道智见清净。它也包括三相思惟即无常，苦，

无我；也包括十内观智；即思惟智，生灭智，坏灭智，怖畏智，过患智，厌离智，欲解脱智，审察智，行舍智与随顺智。以这些方法来观察五蕴。

犹如棉花需经过抽絮，搓揉，漂染才能织成棉布。同样的，五蕴也是要以智慧重复的观察思惟，厌离，舍弃。这个过程就是择法觉支的修习。

择是指分析，法是指五对抉择之法，即是善与不善法，无责备与责备法，应修与不应修法，高尚与卑劣法，清净与邪恶法。前五者在以如理作意之后，经过思惟以使择法觉支生起，再加以培育，修习，使该法茁长以至圆满，它能带来喜乐与善果。后五者在以不如理作意之下，没有思惟就修习，只能增长烦恼与愚痴，结果它只带来恶果。圣道之果遥遥无期。

在论师的注疏里讲到七种培育择法觉支的方法：

- (1) 向善知识请教五蕴等的问题；
- (2) 清净自身，衣服和住所；
- (3) 平衡五根；
- (4) 远离愚痴的人；
- (5) 亲近智者；
- (6) 思惟蕴、处、界诸法的实相与差别；
- (7) 倾向于培育择法觉支。

向善知识或贤能的导师学习能避免错误的修行法，及避免浪费时间，最重要的是他能开解修道及经论里的各种疑难。

清净自身，衣服与住所能使自己清爽舒适，是修道的助缘。

平衡五根即是使信、勤、念、定、慧五根不过强或不足、信根过强则其它四根软弱，不能支助、勤根太强则其它根也会软弱。定根太强会生怠惰。而慧根太强则流于狡猾。信根强则慧根弱，易被无道德的人和骗子欺骗，定根强则勤根弱，所以要以念根平衡这两组根。

远离愚痴的人与亲近智者才能使慧根增长。思惟诸法是思惟三相以生起怖畏和出离心。倾向于培育择法觉支是正勤的一部分。

一个行者须修习择法觉支至圆满。所以观无常得止息常想，观空得止息有想，观安般得止息乱想，念休息得止息愤闹想，念死得止息放逸想，观死尸得止息淫欲想，修慈心得止息瞋恚想，修悲心得止息害想，修喜心得止息嫉妒心，修舍心得止息憍慢心。

(三) 精进觉支

佛说对精进觉支先要认知它，有或没有精进，若没有令它生长，生长后令它修习圆满。

以安般念的修习来说，一个行者从未能找到观察呼吸的正念，找到之后，心中充满喜悦和兴趣，有些激动，身体遍喜，精勤地修习，降服昏沉、睡眠和掉举，正念很强，就会明白精进觉支。

精进觉支也即是指不放逸。佛在《相应部》谛相应里说：「比如诸步行有情之足迹，皆入于象之足迹。故象足迹为最上最大。如是诸善法，皆以不放逸为根本，等趣于不放逸，故不放逸为诸法最上。」

有十一种方法能培育精进觉支：

- (1) 思惟恶道的怖畏；
- (2) 思惟精进的功德；
- (3) 思惟修道；
- (4) 恭敬钵食；（指出家众）
- (5) 思惟遗产的殊胜；
- (6) 思惟佛的伟大；
- (7) 思惟传承的殊胜；
- (8) 思惟诸梵行者的伟大；
- (9) 远离怠惰之人；
- (10) 与精进者相处；
- (11) 倾向于培育精进觉支。

思惟在恶道受苦时是不可能修行和精进的，现在生在人中，若不修更待何时。同时还思惟在恶道里无佛法，也无修行者。

四道，四果和涅槃这九出世间法唯有经过精进修行才能获得，而不是经由怠惰获得的。

行者自己思惟，要达到解脱，就必须走在诸佛，辟支佛和大弟子等所走过的行道上，然而该道不是给懒惰的人走的。

思惟钵食是念施主的恩；要思惟我们的施主所作的四事供养，他们辛劳工作尚且难以糊口，而我则安坐受用；他们既不是亲戚，也不是我们的仆人，他们的供养并不是期望将来我们会养他们，而是期望从布施中获得大果报。如此的话，那我的修行能给他们什么功德呢？

同时佛陀教导在受用食物时不是为了身体强壮，美丽或端庄，而是为了维持这个身体，能用以修道以求脱离轮回。懒惰的人是不会这样思惟也不会恭敬钵食的，

只有精进者才会这么思惟和恭敬钵食，并给施主带来大果报。

导师留下的七种遗产；七圣财：信、戒、惭、愧、闻、舍、慧是很殊胜的，懒惰的人是不可能得到的，唯有精进者方能获得。如来从初发心，行菩萨道，经过无量劫的修行，历经无量之苦方才成佛，当我在恶道受剧苦时，菩萨尚且哀悯于我，今我得人身，佛以各种善巧方便说法，欲令开启我的愚痴，而我今入佛门，作为佛的弟子，时值末法，仍未生起善根，实感羞惭，难以报答佛之重恩，不修习的人才会贫穷，修习的人才不贫穷。

佛陀的八相示现（八相成道）；从入胎，出家，成佛，转法轮，显双神变，上忉利天，入涅槃前三月舍命行和入灭这八相是佛陀一生的大事，这些都显示出导师的伟大。

思惟在受戒成为比丘后，已成为佛之子，为了继承这无上圆满的传承，是不应该懒惰的。

众多梵行者如舍利弗，目犍连尊者等佛的诸大弟子们，都是在精进修行后才证悟的，所以是应该追随他们的榜样。

远离怠惰之人和与精进之人相处，是致力于消除不善的影响和制造有利的修道因缘。

在一切时，一切处和一切姿势里都致力培育精进觉支。

在《中阿含 189 经》《圣道经》中佛指出：「云何正方便？比丘者已生恶法为断故，发欲求方便精勤举

心灭。未生恶法为不生故，发欲求方便精勤举心灭。未生善法为生故，发欲求方便精勤举心灭。已生善法为住不忘不退，转增广布修习满具故，发欲求方便精勤举心灭。是谓正方便。」

这里提到四正勤，亦即是正方便，亦即是不放逸，亦即是精进。已生恶法为断，未生恶法为不生，未生善法为生，已生善法为住不忘不退转增广布修习满具。这里佛提到以发欲即欲神足，求方便即择法与观神足，精勤即勤神足，举心灭即心神足，灭有抉择的意思。

在《相应部》里佛曾提到要断诸结法(指眼、耳、鼻、舌、身和意)，以不放逸为诸法最上的方法。

在《杂阿含 175 经》里佛说：「犹如有人火烧头衣，当云何救？比丘白佛言：世尊，当起增上欲，殷懃方便，时救令灭。佛告比丘；头衣烧然尚可暂忘，无常盛火，应尽除断灭。」又在《一切都在燃烧经》中佛言：「比丘们！一切都在燃烧！是什么在燃烧呢？眼在燃烧、色相在燃烧、眼识在燃烧、眼触在燃烧、眼触生受，若苦若乐不苦不乐在燃烧。它是如何点燃起来呢？我宣示它是由贪欲、瞋恚、愚痴、生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼而点燃起来。」

唯有在心不忘于法，无常之燃烧法，常念菩提时，一个行者才能把精进觉支修习圆满。

(四) 喜觉支

对于喜觉支，佛言要认知它，修定时有或没有喜，若没有令它生起，生起后令修习圆满。

以安般念的修习来说，一个行者能观察呼吸的正念，培育让心中充满喜悦和兴趣，身心遍喜，精勤地修习，降服昏沉、睡眠和掉举，正念很强，就会明白喜觉支。在修定的过程，无论色或无色界定，喜都会产生。

喜觉支是指止禅喜与观禅喜两种。喜的特相是令心欢喜。作用是令身与心清新，从心所依处色(心色)生起的喜，会在全身产生胜色，这胜色使禅修者喜悦。止禅所生之身心喜悦是止禅喜。当一位禅修者缘取禅定的喜作目标来观修时，观智会与极强的喜相应而成观禅喜。

喜觉支生起的方法有十一种：

- (1) 佛随念；
- (2) 法随念；
- (3) 僧随念；
- (4) 戒随念；
- (5) 舍离随念；
- (6) 天随念；
- (7) 寂止随念；
- (8) 远离粗野的人；
- (9) 与高尚的人相处；
- (10) 思惟信乐的经典；
- (11) 倾向于培育善觉支。

随念佛陀的品德至近行定，遍满全身的喜觉支就会生起。同样随念法、僧、戒等的优点，喜觉支也会生起，若回忆在饥荒时能以自己的食物布施给梵行同伴，由舍离随念的喜觉支也能生起。

若省察自己的修行有成为天神的信、戒、博学、舍、智慧等的品德时，喜觉支也会生起。若通过念寂止(或念休息)的成就而镇伏烦恼，喜觉支也会生起。

粗鲁的人无正念，且对三宝无信心；斯文的人有正念，温柔尔雅，具足信心，所以要亲近斯文人而远离粗野人。

阅读了说明三宝特质以及能激发对三宝信心的经文，也能培育喜觉支。最后在一切时，一切处和一切威仪里都倾心于培育喜觉支。

（五）轻安觉支

对于轻安觉支，依经文说佛是要我们认知它，有或没有，没有令它生起，生起后令它修习圆满。

以安般念的修习来说，一个行者能观察呼吸的正念，培育让心中充满喜悦和兴趣，身心感觉轻松无有忧患，非常明朗，身体尤为明显轻安舒适，精勤地修习，降服昏沉、睡眠和掉举，正念很强，这即是轻安觉支。在修定的过程，无论色或无色界定，轻安都会产生。

轻安觉支有两部分，即身轻安与心轻安。身轻安乃是修行的人，尤其是在修定的过程中，因为调身，调息而达到四大平衡的舒适与安乐。心轻安乃是心的宁静与无烦忧。

根据阿毗达摩论，这两种轻安是心所与心的安静。这两者是令轻安觉支生起的缘法，时常的如理作意能使轻安觉支培育起来，并增长与圆满它们。

在每一个善心里都有身轻安与心轻安两心所，其强度在于其相应定与慧的强度。在禅那心里，因为定力

强，故轻安也强，在观禅心里，因为智慧强，故轻安也强。所以止观禅都能生起轻安觉支。

有七种方法能令轻安觉支生起：

- (1) 受用良好的食物；
- (2) 舒适的气候；
- (3) 舒适的姿势；
- (4) 中道思惟业果；
- (5) 远离烦躁之人；
- (6) 与平静的人相处；
- (7) 倾向于培育轻安觉支。

良好的食物能提供足够的营养以修禅和久坐，若食物质量差身体会衰弱，无法久坐，也无法保持定力。舒适的气候和姿势令身心安康，因而培育起轻安。但是有善根的人以及过去世曾修禅的人能忍受差的食物，气候和姿势。

以中道思惟业果而不落入邪见或边见，这是思惟自己是业的主人，自己的业是自己的财产，每一个人也如此。

若如是思惟，则从业果的法则来看待一切事物，并知一切苦乐是由业而生，而避免落入无因的邪见或有上帝的另一邪见，以及偏于一边的边见。

烦躁的人指骚扰他人情绪的坏人；平静的人指善于自制而心情安乐的人。最后在一切时一切处和一切威仪里都倾心于培育轻安觉支。

(六) 定觉支

对于定觉支，依经文佛要我们认知它，有或没有定，没有令它生起，生起后令它修习圆满。

它们的培育分为三个阶段，即是学习，实修和保持。以安般念的修习来说，一个行者有极强的正念，心中平静，无有忧患，非常明朗清楚，呼吸细柔甚至停止。身体明显扩大无边无有感觉，无有昏沉、睡眠和掉举，能够住于定很长的时间，这即是定觉支。

佛对止(Samatha)的用字意义是心的安祥宁静，心的寂止。对定(Samadhi)的用字意义为心的宁静和统一。止与定只是不同程度的心的宁静。在《阿含经》里几乎都是这样的意义。

定觉支是心能保持平静和专注于一境，不会混乱而迷失在众多目标里。定觉支可分为止禅定觉支和观禅定觉支。

若是要修止禅如安般念，先要请教一位通达的老师，然后独自去一个寂静的场所实修，并且要练习到能出入定自如和保持它。

若是要修观禅，也同样的要请教一位通达的老师，然后独自观禅修习以便了解名色法的真相，并以三法印来观照它们，并练习保持观禅定力的技巧。

培育定觉支有十一种方法：

- (1) 清净依处(身体)；
- (2) 平衡五根；
- (3) 善于取业处之相；
- (4) 适时策励心；
- (5) 适时抑制心；

- (6) 适时舒畅心；
- (7) 适时守护毫无干扰的心；
- (8) 远离无定的人；
- (9) 与有定的人相处；
- (10) 惟安止与解脱；
- (11) 倾向于培育定觉支。

身体洁净和舒适易于培育起定；五根的信、勤、念、定、慧也要常照顾平衡它们；若不善于自己抉择业处，应向一位可信赖的导师请教；适时的策励自心，使不懈怠，这是通过择法、精进、喜和轻安来鼓舞自己；若心过于低沉，则要令心喜悦；若心过于掉乱，则要令心专注；若心常舍，则不得正定以尽诸漏；所以心是要适时加以策励，抑制和适时令其舒畅的。

这在《杂阿含 1247 经》里佛教诲如下：

「如是我闻：一时佛住王舍城迦兰陀竹园。尔时世尊告诸比丘，应当专心方便，随时思惟三相。云何为三(相)? 随时思惟止相，随时思惟举相，随时思惟舍相。

若比丘一向思惟止相，则于是处，其心下劣。(如修不净观，心会消沉，应以修慈平衡它。)

若复一向思惟举相，则于是处掉乱心起。(如修青黄赤白遍，心住于喜悦会生掉乱。)

若复一向思惟舍相，则于是处不得正定，尽诸有漏。(若心未得定，未得观慧，而常修舍，则心不得正定以尽诸漏。)

以彼比丘随时思惟止相，随时思惟举相，随时思惟舍相故，心则正定，尽诸有漏。

如巧金师，金师弟子，以生金着于炉中增火，随时扇鞴，随时水洒，随时俱舍。

若一向鼓鞴者，即于是处生金焦尽(举相)。一向水洒，则于是处生金坚强(止相)。若一向俱舍(不鼓鞴和不水洒，指不思惟止相和举相，只修舍相)，则于是处生金不熟，则无所用。

是故巧金师，金师弟子，于彼生金，随时鼓鞴，随时水洒，随时两舍，如是生金得等调适，随事所用，如是比丘，专心方便，时时思惟忆念三相，乃至漏尽。

佛说是经已，诸比丘，闻佛所说，欢喜奉行。」

令心舒畅和喜悦不是指追求欲乐，而是指心在不能证得定时以及不能平息贪欲而感到烦恼时，通过随念三宝而令心喜悦，同时以思惟八苦(生、老、病、死、四恶道。过去轮回、未来轮回、今世寻食等苦)¹¹来激发心。

若心不需策励，不需抑制以及不需令其舒畅时，则不干扰地守护着心，犹如马车夫看着一只听话的马在向前奔驰。

¹¹ 八苦的另一说法是生、老、病、死四种身苦，和爱别离、怨憎会、求不得、五盛阴四种心苦。

远离无定的人指远离未得近行或安止定的散乱人。与有定的人相处则会常常有机会培育起更强的定。常思惟修定的方法以及诸解脱境。

这里引用《增壹阿含》安般品十七之一里佛教罗云修观及断烦恼，再以安般念修至四禅得三明而解脱：

「一时。佛在舍卫国祇树给孤独园。

尔时世尊到时，着衣持钵，将罗云（佛俗家子 **Rahula** 才十多岁）入舍卫城分卫（分路乞食）。尔时世尊右旋顾谓罗云：汝今当观色为无常。（佛知道罗云波罗蜜已成熟。）

罗云对曰：如是。世尊！色为无常。

世尊告曰：罗云！痛（受）、想、行、识皆悉无常。

罗云对曰：如是，世尊！痛、想、行、识皆为无常。

是时尊者罗云复作是念：此有何因缘？今方向城分卫，又在道路，何故世尊而面告诲我？今宜当还归所在，不应入城乞食。（罗云不乞食还归祇桓精舍修观。）

尔时尊者罗云即中道还到祇桓精舍，持衣钵，诣一树下，正身正意，结跏趺坐，专精一心，念色无常。念痛、想、行、识无常。

尔时世尊于舍卫城乞食已。食后在祇桓精舍而自经行，渐渐至罗云所，到已，告罗云曰：汝当修行安般之法，修行此法，所有愁忧之想皆当除尽。汝今复当修行恶露不净想，所有贪欲尽当除灭。汝今罗云，当修行慈

心，已行慈心，所有瞋恚皆当除尽。汝今罗云，当行悲心，已行悲心，所有害心悉当除尽。汝今罗云，当行喜心，已行喜心，所有嫉心，皆当除尽。汝今罗云，当行护心，已行护心，所有懦弱悉当除尽。……(佛再教修安般念断烦恼。)

是时尊者罗云复作是念：今云何修行安般？除去愁忧，无有诸想。是时罗云即从坐起，便往世尊所，到已，头面礼足，在一面坐，须臾退坐，白世尊曰：云何修行安般？除去愁忧，无有诸想，获大果报，得甘露味。

世尊告曰：善哉，善哉。罗云，汝乃能于如来前而师子吼，问如此义。云何修行安般？除去愁忧，无有诸想，获大果报，得甘露味。汝今，罗云，谛听，谛听，善思念之。吾当为汝具分别说。

对曰：如是，世尊。尔时尊者罗云从世尊受教。

世尊告曰：于是，罗云，若有比丘乐于闲静无人之处，便正身正意，结跏趺坐，无他异念，系意鼻头。

- (1) 出息长知息长，入息长亦知息长。
- (2) 出息短亦知息短，入息短亦知息短。
- (3) 出息冷亦知息冷，入息冷亦知息冷。
- (4) 出息暖亦知息暖，入息暖亦知息暖。
- (5) 尽观身体入息，出息。皆悉知之。
- (6) 有时有息亦复知有(息)，又时无息亦复知无(息)。
- (7) 若息从心出亦复知(息)从心出，若息从心入亦复知(息)从心入。如是，罗云。能修行安般者，则无愁忧恼乱之想，获大果报，得甘露味。……(这安般念法较为详细。)

尔时罗云作如是思惟：欲心便得解脱无复众恶，有觉有观，念持喜、安，游于初禅。

有觉有观息，内自欢喜，专其一心，无觉无观，三昧念喜，游于二禅，无复喜念，自守觉知身乐，诸贤圣常所求护喜念，游于三禅。彼苦乐已灭，无复愁忧，无苦无乐，护念清净，游于四禅。

彼以此三昧，心清净无尘秽，身体柔软，知所从来，忆本所作，自识宿命无数劫事，亦知一生、二生、三生、四生、五生、十生、二十生、三十生、四十生、五十生、百生、千生、万生、数十万生、成劫、败劫(减劫)、无数成劫、无数败劫，亿载不可计。我曾生彼，名某姓某，食如此食，受如此苦乐，寿命长短，彼终生此，此终生彼(宿命智)。

彼以此三昧，心清净无暇秽，亦无诸结，亦知众生所起之心，彼复以天眼清净无暇秽，观众生类，生者逝者，善色恶色，善趣恶趣，若好若丑，所行所造，如实知之。

或有众生，身行恶口行恶意行恶，诽谤贤圣，行邪见，造邪见行，身坏命终入地狱中。

或复众生，身行善口行善意行善，不诽谤贤圣，恒行正见，造正见行，身坏命终，生善处天上。

是谓天眼清净无暇秽，观众生类，生者逝者，善色恶色，善趣恶趣，若好若丑，所行所造，如实知之(天眼智)。

复更施意或尽漏心，彼观此苦，如实知之，复观苦习，亦知苦尽，亦知苦出要，如实知之。

彼以作是观，欲漏心得解脱，有漏无明漏心得解脱（漏尽智），已得解脱，便得解脱智，生死已尽，梵行已立，所作已办，更不复受有，如实知之，是时尊者罗云便成阿罗汉。」

佛曾提到修色想与色遍的八种除入或八除处¹²如下：「复次有八除处。云何为八？比丘！

(1)内有色想(心内未调服，观身内四大乃至白骨)，外观色（由胜解力而观外诸不净色），少善色恶色（少少善色是善色受想行识，恶色是不净色想），彼色除已知，除己见(破我身见)，作如是想，是谓第一除处。复次，比丘！

(2)内有色想(心内未调服，观身内四大乃至白骨)，外观色（由胜解力而观外诸不净色），无量善色恶色(观身内白骨到白遍)，彼色除已知，除己见，作如是想，是谓第二除处。复次，比丘！

(3)内无色想，外观色，少善色恶色，彼色除已知，除己见，作如是想，是谓第三除处。复次，比丘！

(4)内无色想（心内已调服），外观色，无量善色恶色，彼色除已知，除己见，作如是想，是谓第四除处。复次，比丘！.....

(5)内无色想，外观色，青青色，青见青光，无量无量，净意润意，乐不憎恶，彼色除已知，除己见，作如是想，是谓第五除处(青遍)。复次，比丘！.....

(6)内无色想，外观色，黄黄色，黄见黄光，无量无量，净意润意，乐不憎恶，彼色除已知，除己见，作如是想，是谓第六除处(黄遍)。复次，比丘！.....

¹²见《中阿含 215. 第一得经》。

(7)内无色想，外观色，赤赤色，赤见赤光，无量无量，净意润意，乐不憎恶，彼色除已知，除己见，作如是想，是谓第七除处(红遍)。复次，比丘！……

(8)内无色想，外观色，白白色，白见白光，无量无量，净意润意，乐不憎恶，彼色除已知，除己见，作如是想，是谓第八除处(白遍)。

众生如是乐除处意解者，变易有异(有各种变化)。多闻圣弟子如是观则厌彼，厌彼已，尚不欲第一(最好的)，况复下贱(作恶犯戒)。」

佛还说过八解脱¹³：「云何八证法？谓八解脱：

(1)色观色(观四界)，一解脱。

(2)内有色想，观外色(观遍)，二解脱。

(3)净解脱(净色，以对不净观)，三解脱。

(4)度色想，灭瞋恚想，住空处(无量空处)，四解脱。

(5)度空处，住识处(无量识处)，五解脱。

(6)度识处，住不用处(无所有处)，六解脱。

(7)度不用处，住有想无想处(非有想非无想处)，七解脱。

(8)度有想无想处，住想知灭(受想灭定)，八解脱。」

若一个修行人能以修习十遍及四无色定而对这些色及无色界明了的清楚，也即对七识住¹⁴及二处¹⁵知道的清楚，心不染着，及对此八除入及八解脱，顺逆以身作证成就游，并慧观而诸漏尽者，他就是阿罗汉名俱解

¹³ 《长阿含·十上经》。

¹⁴ 七识住指：(1)人及欲天；(2)梵天；(3)晃昱天；(4)遍净天；(5)无量空处天；(6)无量识处天；(7)无所有处天。

¹⁵ 二处指：(1)非想非非想处天；(2)无想天。

脱。七识住有识的作用，二处则识的作用停顿，所以分开来说。佛与阿罗汉都从这些地方解脱无余。

我们要在一切时一切处一切威仪中令心倾向于培育定觉支，因为修定的工作是很细致的，要一直修到证得阿罗汉果才会圆满。

(七) 舍觉支

对于舍觉支，经文中佛要我们认知它，有或没有舍，没有令它生起，生起后令它修习圆满。

舍就是生起舍觉支的缘，所以应时常如理作意舍，令它生起，培育它，增长它及圆满它。《解脱道论》对舍的定义是：「舍者何相？何味？何起？何处？平等为相，无所著为味，无经营为起，无染为处。」

在修止和修观时，精进太强会导致掉举，太弱又会导致怠惰，故要用适度的精进来培育舍觉支。它的生起须靠下列五法：

- (1) 中庸对待诸有情；
- (2) 中庸对待诸事物；
- (3) 远离对诸有情与事物有执着之人；
- (4) 亲近对诸有情与事物不执取之人；
- (5) 策励舍觉支的培育。

以中庸的态度来对待有情是思惟他们是自己业的主人，由过去世自己所造之业而生，并将随自己的业而去到未来，人人都一样，如此思惟的结果，即各人为各自的业负责。

既然如此，要执着谁呢？再思惟究竟只有无常、苦、无我的名色法，并无众生，思惟结果，我们要执着谁而放不下呢？

对事物也思惟它们无主人，无常和短暂性，因此也要采取不执着的态度。

远离对诸有情与事物有执着的人，包括执取很强的出家人在内。这包含了对一切色相的执着。这是不能如实知晓色执取蕴的过患的人，所常犯的毛病。一个修行者若常与这些人在一起，必会受到影响，中国孟子的古话：「近朱者赤，近墨者黑。」就是这个过理，故此要远离他们。

亲近对诸有情与事物不执取的人，这样的修行人难以找到，一般的人不善观察，通常只看他人的缺点，不善观察优点，佛常说要亲近善知识，；善于修习的贤者即是常修舍，恶也舍，善的也舍。这在《杂阿含 713 经》里提到：

「有舍善法，有舍不善法，彼善法舍即是舍觉分，是智是等觉能转趣涅槃，彼不善法舍即是舍觉分，是智是等觉能转趣涅槃。」

在《经集.正确游行经》里佛说道：「……摒弃爱憎，无所取，无所依，摆脱束缚，这样的比丘将在世上正确地游行。……没有任何偏执，根除邪恶，摒弃欲望，无所贪求，这样的比丘将在世上正确地游行。……超越过去和未来的劫波，智慧无比纯洁，摆脱一切生存因素(指执取生活的需求)，这样的比丘将在世上正确地游行。……知道涅槃之路，理解正法，明了通过灭寂一切

执着而解除烦恼，这样的比丘将在世上正确地游行。……」

愚者执着于生存的因素，为脆弱的东西所摆布，对于一切色、声、香、味、触等迷人可爱的东西，他们生起欲望，把变幻无常的事物当成真实，当这些事物消失时，他们陷入痛苦。因此这些人一再受生，从这个存在到那个存在，从这个胎盘到那个胎盘，不能超越轮回。

除此之外，许多人也为见所缚，世人信奉和执着于种种观点，这样他们便难以摆脱见解的束缚。圣者不制造也不接受各种存在的人为观点，也不参与争论，他们摒弃虚妄的我见我慢。因为我慢以及执着于种种观点，争论才会产生，魔就控制了那个人。

圣者懂得放下和舍弃，不执着所见、所闻、所想，善恶两边，抛弃一切所得，在世上无所作为，他们不制造或推崇任何观点，不自夸是无比纯洁者，斩断一切的束缚，在世上无有束缚，舍弃一切，对今世彼世都无执着。

所以《经集·衰老经》中佛这么说：「牟尼在任何地方都无依赖，即不喜欢，也不厌恶，悲伤和贪婪沾不上他，犹如水珠沾不上树叶，犹如水珠沾不上荷叶，犹如水珠沾不上莲花，牟尼也不沾任何的所见，所闻，所想。」

我们要时常策励自己培育舍觉支。在一切时一切处与一切威仪中都致力于培育舍觉支。当然，舍觉支的修习圆满唯有在证得阿罗汉果才会达到。

在《相应部·觉支相应·尽·》里记载：「具寿优陀夷白世尊曰：大德，云何修习七觉支？云何多修七觉支，则资于渴爱之灭尽耶？（佛言：）优陀夷，于此有比丘，依远离，依离贪，依灭尽，回向于舍，以修习广大无量无瞋之念觉支，彼依远离，依离贪，依灭尽，回向于舍，以修广大（无量）无瞋之念觉支……（乃至舍觉支），则渴爱断除、渴爱断则业断、业断则苦断。」

多修习七觉支，能断诸结法，什么是结法呢？眼、……意，色、……法，眼识、……意识，眼触、……意触，眼触受、……意触受等是结法。后来优陀夷证了阿罗汉果。这七觉支也叫七不损法。

七觉支的观禅

在观禅的部分，佛开示说：「如是，或于内法，观法而住，又于外法，观法而住，又于内外法，观法而住。或于法，观生法而住，又于法，观灭法而住；又于法，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会‘有法’之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。

诸比丘！比丘如是即于七觉支法，观法而住。」

内法指的是自己的七觉支，外法指的是外边引生七觉支或减灭七觉支的缘，即是指与自己的七觉支有关的外在的缘法。生法指的七觉支的生起，灭法指七觉支从自己心中消失的因缘（意即修行退步了。）观生灭法指七觉支的生灭因缘。观察的结果只知‘有七觉支法’，而无其它。故此依赖智慧而无所依地住于世，不执着于世上任何物。

五：四圣谛 (sacca)

《大念处经》的经文：「复次，诸比丘！比丘即于四圣谛法，观法而住。然，诸比丘！比丘如何即于四圣谛法，观法而住耶？于此，诸比丘！比丘如实知：‘此是苦。’如实知：‘此是苦之集。’如实知：‘此是苦之灭。’如实知：‘此是到苦灭之道。’」

这段经文是指比丘应以四圣谛法来观察它们，如何观察它们呢？即是要如实地了知一切行法是苦，苦生起的原因，苦和苦因的灭尽，以及导致苦灭的圣道。

在《相应部.谛相应.21 经》里佛言：「诸比丘，因对四圣谛不了悟，不通达，如是，我与汝等将永久流转轮回。」每一位阿罗汉都是在澈底明白和通达四圣谛之后才证得的。

(一) 苦谛 (Dukkasacca)

「然，诸比丘！苦谛者何耶？生是苦，老是苦(病是苦)死是苦、忧、悲、苦、恼、闷是苦，求不得是苦，约略言之。五取蕴是苦。

复次，诸比丘！生者何耶？于到处之生类中，有诸众生之生、出产、入胎、转生、诸蕴之显现，(内外)诸处之摄受，诸比丘！此名为‘生’。

复次，诸比丘！老者何耶？于到处之生类中，有诸众生之年老、老耄、齿落、头发白、皱纹皮肤、寿命短缩、诸根熟衰，诸比丘！此名为‘老’。

复次，诸比丘！死者何耶？于到处之生类中，有诸众生之消失、散灭、破坏、灭亡、消灭、死殁、命终、诸蕴之破坏、死尸之放弃，诸比丘！此名为‘死’。

复次，诸比丘！忧者何耶？诸比丘！有俱若干不幸，被若干苦法所恼、忧、愁、戚、内忧、内怆，诸比丘！此名为‘忧’（也作愁）。

复此，诸比丘！悲者何耶？诸比丘！有俱若干不幸，被若干苦法所恼、叹、悲、叹息、悲哀、悲叹、悲痛，诸比丘！此名为‘悲’。

复次，诸比丘！苦者何耶？诸比丘！关于身之苦痛，身之不快，由身触所生之苦痛及不快之感受，诸比丘！此名为‘苦’。

复此，诸比丘！恼者何耶？诸比丘！关于心之苦痛，于心不快，由意触所生之苦痛及不快之感受，诸比丘！此名为‘恼’。（也作忧。）

复此，诸比丘！闷者何耶？诸比丘！有俱若干不幸，被苦法所恼、失望、沮丧、气馁、愁闷，诸比丘！此名为‘闷’。（也作恼。）

「诸比丘！什么是怨憎会苦呢？在这里，任何人有了不想要的，讨厌的，不愉快的色尘、声尘、香尘、味尘、触尘或法尘，或者任何人遭遇到心怀恶意者。心怀伤害意者、心怀扰乱意者、心怀危害意者，与这些人会

合、交往、联络、结合，诸比丘！那称为怨憎会苦。」
16

「诸比丘！什么是爱别离苦呢？在这里，任何人有想要的，喜爱的，愉快的色尘、声尘、香尘、味尘、触尘或法尘、或者任何人遇到心怀善意者、心怀好意者、心怀安慰意者、心怀安稳意者、母亲、父亲、兄弟、姊妹、朋友、同事或血亲，然后丧失了与这些人的会合、交往、联络、结合，诸比丘，那称为爱别离苦。」¹⁷

然，诸比丘！求不得苦者何耶？诸比丘！于生法之众生，生如是欲求：「我等实非于生法之下，我等不愿意生来。」

然，不得此欲求，此为求不得苦也。诸比丘！于老法之众生，生如是欲求：「我等实非于老法之下，我等不愿意生来。」

然，不得此欲求，此为求不得苦也。诸比丘！于病法之众生，生如是欲求：「我等实非于病法之下，我等不愿意生来。」

然，不得此欲求，此为求不得苦也。诸比丘！于死法之众生，生如是欲求：「我等实非于死法之下，我等不愿意生来。」

¹⁶ 元亨寺《南传大藏经》《大念处经》中缺，此段依《正念之道》补充。

¹⁷ 元亨寺《南传大藏经》《大念处经》中缺，此段依《正念之道》补充。

然，不得此欲求，此为求不得苦也。诸比丘！于忧、悲、苦、恼、闷之众生，生如是之欲求：「我等实非于忧、悲、苦、恼、闷之下，我等不愿意生来。」然，不得此欲求，此为求不得苦也。

然，诸比丘！约略而言，五取蕴之苦者何耶？如次之色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴、识取蕴，诸比丘！约略而言，此等名为五取蕴之苦。诸比丘！此亦名为苦圣谛。」

在这里，佛陀从世间法与佛法来分析苦谛。世间法的‘生’是「生、出产、入胎、转生。」，佛法的‘生’是：「诸蕴之显现，诸处之摄受。」世间法的‘老’是：「年老、老耄、齿落、头发白、皱纹皮肤、寿命短缩。」，佛法的‘老’是：「诸根熟衰」。世间法的‘死’是：「消失、散灭、破灭、灭亡、消失、死殁、命终。」佛法的‘死’是：「诸蕴之破坏，死尸之放弃。」从佛法看生命中的第一刹那为生，最后一个刹那为死，两者之间为老。

忧(愁)、悲、苦、恼(忧)、闷(恼)除了苦是属于身苦之外，其余四种都是心苦，都包含在瞋中。这些都可以依心路过程来观照它们。

怨憎会苦是指遇到讨厌不愉快的对象所生的心苦，也属于瞋，同样的也要观照它。

爱别离苦是指对喜爱的对象分离时所生的心苦，也属于瞋，这也是要观照它。

求不得苦是指生、老、病、死和愁、悲、苦、忧、恼这九种苦(包括了身苦与心苦)。这些求不得苦是能靠修八正道达到解脱的。

最后从出世间法来观照苦，由于对五蕴的无智的执取，这五蕴可以十一种情况来了解它们是组合的法，即是过去、现在、未来、内、外、粗、细、胜、劣、远、近来观察，以便帮助了解众生对五蕴的执取所生的苦，能够如此观察就能明了苦谛。

故佛说：「简言之，执取五蕴是苦。」（《相应部》卷五），又在另一处（《相应部》卷三）佛说：「诸比丘，何为苦？理应说即执着五蕴。」又说：「五蕴是负担，放下是快乐。」

（二）集谛(Samudayasacca)

《大念处经》的经文：「然，诸比丘！苦集圣谛者何耶？此爱能引导再生，有俱喜，贪，到处为追求满足，即欲爱、有爱、无有爱。」

这里所说的爱是指爱欲。比如一颗种子，把它种在泥土里，若有适当的水份，就能长出一棵新植物来。同样的，业力好比是种子。爱欲好比是水份，业力因为爱欲的关系，就产生五蕴。这五蕴就是苦。

在前面第三章里提到五种因，即是无明、爱、取、行、业，这五因里因为强烈的爱欲，才产生取。所以佛说：「此爱(欲)能引导再生，有俱(伴随)喜、贪，到处(四处)追求满足。」

这爱有三种：即欲爱、有爱、无有爱。

欲爱有对色、声、香、味、触、法诸尘或境所生的爱。

有爱有三种：第一是常见俱生的爱，认为有一常恒的灵魂，在世界上生生世世的流转着；第二是对色界与无色界生命的爱；第三是对禅定的爱。

无有爱是与断见俱生的爱，认为死后就没有了，这是极严重的邪见。

为了达到解脱，我们必需彻底的了解爱欲，明了它的生起及生起的缘，我们才能采取有效的办法对治它们。佛陀分十组来讨论它。每一组又再细分成六种。

1. 六根生爱

佛陀开示第一组爱欲生起与停住的地方：六根。

「复次，诸比丘！彼爱于何处生起，于何处止住耶？凡于世间有可爱、可喜者，此爱即于此处生起，于此处止住。

何者于世间为可爱、可喜耶？

眼于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

耳于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

鼻于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

舌于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

身于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

意于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。」

这是人们对自己身体的六个根门或六内处的强烈执着而生起的强烈的爱欲，而后爱欲就止住在那根门上。

在这里佛要我们认清我们对根门所生的无智的爱欲。佛在一开始就说明了在世间那里有可爱或可喜的，爱欲就生在那，停在那。我们自身的六根门也不例外。这是向须陀洹果的修行者首先要破除的烦恼 ---- 身见。

2. 六境生爱

接着佛陀开示第二组爱欲生起与停住的地方：六境

「色于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

声于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

香于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

味于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

触于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

法于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。」

这里指的是六外处，人们对根门所接触的六境而生的强烈爱欲，而后爱欲就止住在境上。在这里佛要我们认清我们对境所生的无智的爱欲。

六内处与六外处这十二处就是五蕴，也就是究竟的名色法。

3. 六识生爱

接着佛陀开示第三组爱欲生起与停住的地方：六识。

「眼识于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

耳识于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

鼻识于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

舌识于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

身识于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

意识于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。」

在这里所指的是根门与境接触之后所生的六识，人们对根门所接触的六境后而生的识的强烈爱欲，而后爱欲就止住在这。这是六门心路过程的究竟名法。到此为止佛举出共十八界。

4. 六触生爱

接着佛陀开示第四组爱欲生起与停住的地方：六触。

「眼触于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

耳触于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

鼻触于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

舌触于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

身触于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

意触于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。」

识是在触之后才生起的，根据阿毗达摩论的分析，有分心(即遍指意识流，根本识或阿赖耶识)只缘一个目标，当五所缘之一呈现在根门时，一个有分心即成为过去而叫做过去有分，而后色所缘(即是境)冲击根门而生两个有分波动，接下来是有分断，再接下来是五门转向心，在五根门的协助配合下，五识生起，并以冲击该根门的色所缘为目标，心路过程起领受，推度和确定心，然后进入七个速行心(造业的阶段)，最后有两个彼所缘(即回味速行心时所造的业)。五门转向就是触。整个的识知过程是遵循着因果的法则，没有我在支配它。

这样看有分波动与有分断是直接因为境冲击根门的心路过程中的触，这新的触会把旧的境切断，所以有分断也应属于触的范围。

若从心路过程来观照，就能看到六触；眼触、耳触、鼻触、舌触、身触、意触。因为不如理作意，强烈的爱欲能随着触而生起。有效的对治是离开舍弃，避免再接触而生烦恼。

5. 六受生爱

接着佛陀开示第五组爱欲生起与停住的地方：六受。

「眼触所生之受于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

耳触所生之受于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

鼻触所生之受于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

舌触所生之受于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

身触所生之受于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

意触所生之受于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。」

受必须在触之后才生起的，从心路过程看，从领受心到最后的两个刹那的彼所缘心里都有受。

强烈的爱欲依随着这些受生起，而受是爱生起的主要因素，这在十二因缘里很清楚的列出：触→受→贪爱。从触到贪爱它的发生过程只是一刹那而已，到回味受的味道时，一个行者已经中毒，很难自拔，而且通常事后都会后悔，这是因为正念弱的缘故。

6. 六想生爱

接着佛陀开示第六组爱欲生起和停住的地方：六想。

「色想于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

声想于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

香想于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

味想于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

触想于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

法想于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。」

想是以触为缘才生起的，因为这些缘(境)是可爱、可喜的。在根门接触后，强烈的爱欲随着想而生起和停住。若观照识时或心路过程时，就能观照到想。它应属于领纳，推度和确定心。当想产生时，一个冷静的行者应该提起正念，警惕自己。

7. 六思生爱

接着佛陀开示第七组爱欲生起和停住的地方：六思。

「色思于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

声思于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

香思于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

味思于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

触思于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

法思于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。」

思也是以触和想为缘才生起的，因为无智及缺乏正念，强烈的爱欲随着思而生起和停住。到这里已经属于造业的阶段，若有正念仍可停止造身口之业。

识、触、受、想、思也叫‘触五法’(phassa-pañcamaka)。若能观照这触五法，也就能观照其余相应名法。

8. 六爱生爱

接着佛陀开示第八组爱欲生起和停住的地方：六爱。

「色爱于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

声爱于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

香爱于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

味爱于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

触爱于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

法爱于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处生起，于此处止住。」

爱是属于不善心所，观照六门心路过程时须观照这六种爱：色爱、声爱、香爱、味爱、触爱、法爱。爱属于贪，因此观照八种贪根心就能观照这六种爱。爱是属于意业，可以正念断除。

9. 六寻生爱

接着佛陀开示第九组爱欲生起停住的地方：六寻。

「色寻于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

声寻于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

香寻于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

味寻于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

触寻于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

法寻于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处生起，于此处止住。」

寻的意思是心一直往回找同一个喜爱的目标或同一类的目标，回味着它所带来的乐受。对这六境的六寻因此也是爱生起之处。若以正念可以停止心继续去找喜爱的目标。

10. 六伺生爱

接着佛陀开示第十组爱欲生起停住的地方：六伺。

「色伺于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

声伺于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

香伺于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

味伺于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

触伺于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

法伺于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处生起，于此处止住。」

伺的意思是心找到同一个喜爱的目标或同一类的目标后，守住它并回味着它所带来的乐受。对这六境的六伺因此也是爱生起之处。当观照触五法时，就能观照到寻与伺，它们常同时生起。当一个行者的心到了寻伺喜

爱之境时，很难自拔，通常要到事后心冷静时才发觉它，不过常观照它，做到熟悉后自能舍弃。

佛陀为集圣谛作结论说：「诸比丘！此名为苦集圣谛」。

佛(在《相应部》卷二中)说：「诸比丘！何为集谛？无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入。

六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘于老、死、愁、悲、苦、忧、恼生起。

如是起了这整堆苦。诸比丘！此被称为集谛。」

(三) 灭谛(Nirodhasacca)

《大念处经》的经文：「复次，诸比丘！苦灭圣谛者何耶？对彼爱之无余离欲，灭尽，舍离，弃舍，解脱，无染是。

复次，诸比丘！彼爱于何处舍弃，于何处止灭耶？于世间有可爱、可喜者。此爱即于此处舍弃，于此处止灭。」

上节讨论到爱生起与停住的十处，灭谛是讨论对这些生起的十处的爱完全无余的离欲，灭尽，舍离，弃舍，解脱和无染。

1. 六入处爱喜舍灭

佛陀接着开示：六入处爱喜舍灭。

「何者于世间为可爱、可喜耶？」

眼于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

耳于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

鼻于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

舌于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

身于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

意于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处舍弃，于此处止灭。」

上面指的是六内处，当爱欲生起时就在该处舍弃。舍弃是在心对它的爱欲以戒定慧修断之后达到的。

2. 六外处爱喜舍灭

佛陀接着开示：六外处爱喜舍灭。

「色于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

声于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

香于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

味于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

触于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

法于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处舍弃，于此处止灭。」

这里指的六外处，当爱欲生起时，就在该处舍弃。舍弃是心对爱欲以戒定慧修断之后达到的。

3. 六识处爱喜舍灭

佛陀接着开示：六识处爱喜舍灭。

「眼识于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

耳识于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

鼻识于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

舌识于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

身识于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

意识于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处舍弃，于此处止灭。」

这里必须回到心路过程去，才能观照到各个根门识的生起以及观照到对该识的爱染，而后依戒定慧学舍弃它。

4. 六触处爱喜舍灭

佛陀接着开示：六触处爱喜舍灭。

「眼触于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

耳触于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

鼻触于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

舌触于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

身触于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

意触于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处舍弃，于此处止灭。」

触是可以在当下就觉察到，若是心安静时，更容易觉察得到。根门触境时所生的爱欲对一个没有训练过的人来说犹如盲人摸象。但对于一个时常观照的人，是很容易觉察到，那么爱欲一生起时就舍弃它，依戒定或慧的修习来断除它。

5. 六受处爱喜舍灭

接着佛陀开示：六受处爱喜舍灭。

「眼触所生之受于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

耳触所生之受于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

鼻触所生之受于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

舌触所生之受于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

身触所生之受于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

意触所生之受于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处舍弃，于此处止灭。」

对于触后所起的乐受，及认为这乐受是可爱、可喜的，是天天发生在我们的身上与周围，有情众生执着于它们，并享受其所带来的快乐，因为如此，它们才使自己污染。

涅槃是寂灭，是舍弃我们对种种爱欲与乐受的贪着，当我们在爱欲生起处就舍弃它，我们就是在天天的修行，天天的净化自己，也就是在做戒定慧三学的修习。

6. 六想处爱喜舍灭

佛陀接着开示：六想处爱喜舍灭。

「色想于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

声想于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

香想于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

味想于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

触想于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

法想于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处舍弃，于此处止灭。」

若起想就是四识住之一，识住起想。知道了它的道理才应用来对治对外间境界尘楔而不舍的想念，若能够舍弃乃是善根强的关系，若不能舍弃要配合持戒修定，再不能要靠修慧来断除它。

7. 六思处爱喜舍灭

佛陀接着开示：六思处爱喜舍灭。

「色思世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

声思于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

香思于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

味思于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

触思于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

法思于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处舍弃，于此处止灭。」

若继而对可爱之境起思，就是四识住之二，攀缘思念。对治之法仍是如实的依佛所教之法来修离欲，心若攀缘思念不已要下决心以正确的法门断除它。

8. 六爱处爱喜舍灭

佛陀接着开示：六爱处爱喜舍灭。

「色爱于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

声爱于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

香爱于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

味爱于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

触爱于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

法爱于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处舍弃，于此处止灭。」

这三段佛陀是从根门分析到境，到识之后，再回头从触那一刻所生的爱欲，以及触后所生的受，到从受到意门起想，思，爱，层层深入分析爱欲如何一步一步的生起。这就是四识住之三，爱乐。

一个修行者应做的工作就是在爱欲生起处，无论是在触，或受，或想，或思，或爱，无论它进入我们的意门多深，或爱欲被发现的早或晚，一知道爱欲的生起就舍弃它或以正确的法门止息它。

9. 六寻处爱喜舍灭

接着佛陀分析：六寻处爱喜舍灭。

「色寻世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

声寻于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

香寻于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

味寻于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

触寻于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

法寻于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处舍弃，于此处止灭。」

根据前面对寻的生起的解释，凡夫是一直在寻可爱之境，这是因为他不知纵欲的过患与祸害，修行人通过修习离欲，思惟追寻欲乐之苦，思惟恶道之苦，思惟圣道的功德，无欲的知足与清凉，方能有效舍弃欲寻。

10. 六伺处爱喜舍灭

接着佛陀分析：六伺处爱喜舍灭。

「色伺世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

声伺于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

香伺于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

味伺于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

触伺于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

法伺于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处舍弃，于此处止灭。」

寻是在追求，伺是粘着目标。寻与伺是找可爱、可喜的色、声、香、味、触、法的目标而后享受该目标，执持住不放，所以若发现自己已上了钩，马上就要放下可爱境及心中的爱欲，不再去寻或伺于该目标。这就是四识住之四，增进广大生长。

最后佛陀总结这灭谛：「诸比丘！此名为苦灭圣谛。」

这个苦灭圣谛是对爱欲的「完全熄灭，舍弃，舍离，解脱，不再住于爱欲。」¹⁸

佛对罗陀说：「罗陀，爱尽实是涅槃。」¹⁹

佛在答覆一位天神的问话时说：「舍弃爱欲是涅槃。」²⁰，及对舍利弗这么说：「此五取蕴根除与舍弃

¹⁸ 《相应部》卷五《转法轮经》。

¹⁹ 《相应部》卷三。

²⁰ 《相应部》卷一。

欲贪，即是苦灭。」²¹ 爱欲是苦因，根除它才能达到清静。

在《相应部35,200经》中佛在憍俊弥国恒河边见到一根大圆木顺流而下。佛对比丘们说：「众比丘！若圆木不搁于此岸或彼岸，亦不沉入中流，不陷于沙洲，不落于人或非人之手中，不卷入漩涡之中，又内中不腐烂。众比丘！彼圆木浮于水上即顺入海洋，云何？以恒河流注海洋，潜入海洋，倾向海洋故。」

众比丘！以此之故，汝等若不搁于此岸或彼岸，亦不沉入中流，不陷于沙洲，不落于人或非人之手中，不卷入漩涡之中，又内中不腐烂。众比丘！如是，汝等即顺入涅槃。」

佛对比丘们解说此岸喻六根门；彼岸喻六尘；沉入中流喻贪欲；陷于沙洲喻我见；落于人之手喻与在家者共苦乐共行俗务；落于非人之手喻修行愿生天界；卷入漩涡喻五欲；内中腐烂喻不道德、邪见、多疑与不清净的假修行者。

当时有一位牧童难陀听完佛的开示后，大声说他不搁于此岸或彼岸，亦不沉入中流，不陷于沙洲，不落于人或非人之手中，不卷入漩涡之中，又内中不腐烂，愿佛慈悲允许他出家持戒，佛要他将牛群归还原主后从世尊出家，难陀不久修成罗汉。

在《相应部》卷二里佛说：「诸比丘！何为苦灭谛？由于无明灭则行灭，行灭则识灭，识灭则名色灭，名色灭则六入灭，六入灭则触灭，触灭则受灭，受灭则爱灭，

²¹ 《中部》第廿八经。

爱灭则取灭，取灭则有灭，有灭则生灭，生灭则老、死、愁、悲、苦、忧、恼灭，如是灭了这整堆苦。诸比丘！此即名为灭谛。」

这里要说明一点，最重要的是要了解苦乃因缘生，若是产生苦的因缘舍弃了，灭除了，那就没有了苦。

这在《杂阿含 302 经》中佛与阿支罗迦叶的问答中清楚显示出来（阿支罗迦叶是某日早上在佛去王舍城托钵时向佛提出问题）：

「一时。佛住王舍城耆闍崛山。尔时，世尊晨朝着衣持钵，出耆闍崛山，入王舍城乞食。时。有阿支罗迦叶为营小事，出王舍城，向耆闍崛山，遥见世尊，见已，诣佛所。白佛言：瞿昙！欲有所问。宁有闲暇见答与不？」

佛告迦叶：今非论时，我今入城乞食，来还则是其时，当为汝说。

第二亦如是说。

第三复问：瞿昙！何为我作留难？瞿昙！云何有异？我今欲有所问，为我解说。

佛告阿支罗迦叶：随汝所问。

阿支罗迦叶白佛言：云何？瞿昙！苦自作耶？

佛告迦叶：苦自作者，此是无记。

迦叶复问：云何？瞿昙！苦他作耶？

佛告迦叶：苦他作者，此亦无记。

迦叶复问：苦自他作耶？

佛告迦叶：苦自他作，此亦无记。

迦叶复问：云何？瞿昙！苦非自非他无因作耶？

佛告迦叶：苦非自非他，此亦无记。

迦叶复问：云何无因作者？瞿昙！所问苦自作耶？
答言无记。他作耶？自他作耶？非自非他无因作耶？
答言无记。今无此苦耶？

佛告迦叶：非无此苦，然有此苦。

迦叶白佛言：善哉，瞿昙！说有此苦，为我说法，
令我知苦见苦。

佛告迦叶：若受即自受者，我应说苦自作。若他受
他即受者，是则他作。若受自受他受，复与苦者，如是
者自他作，我亦不说。若不因自他，无因而生苦者，我
亦不说。离此诸边，说其中道。如来说法，此有故彼有，
此起故彼起。谓缘无明行，乃至纯大苦聚集。无明灭则
行灭，乃至纯大苦聚灭。

佛说此经已，阿支罗迦叶远尘离垢，得法眼净。

时。阿支罗迦叶见法，得法，知法，入法，度诸狐
疑，不由他知。尽寿作优婆塞，证知我。阿支罗迦叶闻
佛所说，欢喜随喜，作礼而去。时。阿支罗迦叶辞世尊

去不久，为护犊牯牛所触杀，于命终时，诸根清静，颜色鲜白。」

阿支罗迦叶在听完佛的解答之后就信服了，选择皈依了三宝尽形寿作优婆塞，并在不久命终时证得阿罗汉果。缘起法就说明了没有作者，没有受者，只有业的相续，没有一个‘我’的存在。

业力在一个有情的多生轮回里，形成了一股无止境的动态，一个有情在此处死了，他的识又到另一处投生，即非同一人，亦非是不同的另一人，因为识又再增添在这一个有情的前一世的识上。

识在一个有情的临终最后一刹那的死亡心是属前生命，它以临终的死亡心为缘，立刻产生了下一个生命的结生心，识就这样生起，旧的识为新的识所延生。识长期延续增添下去，生命是识的一种表现方式，就像戏台上的演员在演戏一般。涅槃是识的舍弃和寂灭。

涅槃(巴 Nibbāna, 梵 Nirvāna)的同义字在《杂部经》(Asamkhata Samyutta)中有卅二种这么多，包括断爱、无为、止贪、寂灭、清静、宁静、安全、洲、皈依、彼岸、和平、吉祥、善、护、不生、解脱等等，但它不是用文字能给予充分解答的。

为达到证悟涅槃的真理，我们必须亲自努力去做修行的工作，从文字下功夫是不行的，愚人执着于文字，如大象陷于泥淖。

巴利圣典有一些涅槃的解释如下：「涅槃是彻底断绝贪爱；放弃它，摒弃它，远离它，从它得解脱。」²²

「比丘们！一切有为无为法中，无贪最上。就是说：远离憍慢，断绝渴想，根除执着，续者令断，熄灭贪爱，离欲，寂灭，涅槃。」²³

「放弃、消灭爱欲与对此五蕴之身的贪求，就是苦的止息。」²⁴

「此中没有地、水、火、风四大种，长、宽、麤、细、善、恶、名、色、等等观念也一样摧破无遗，无此世间亦无他世间，无来无去亦无停留，不死不生亦无根尘。」²⁵

涅槃是超越因果的，它是非因非果的。有一条路遵循八正道可以到达涅槃，但涅槃不是走这路的结果。它不必在死后才到达，在活着的时候就可以亲证。

它超越一切二元对立的概念，它非善恶、净染、是非、好坏、苦乐、凡圣、存在不存在(有无)、生死等观念。体验它的人不会追悔过去，也不会寄望于未来，他只活在现在这一刻里。

(四) 道谛(Maggasacca)

²² 《初转法轮经》。

²³ 《增支部》卷二。

²⁴ 《舍利弗语》，《中部》卷一。

²⁵ 《小部。感兴语》及《长部》卷一。

《大念处经》的经文：「复次，诸比丘！苦灭道谛者何耶？八支圣道，即正见、正思、正语、正业、正命、正精进、正念、正定也。」

这八正道是：正确的知见，正确的思惟，正直的言语，正当的行为，正当的职业，正当的努力，正直的忆念，正确的禅定。

八正道是中道，是导致苦息灭的路。

在《大般涅槃经》中佛言：「于任何法律中，无八支圣道者，其处无第一之沙门果、无第二之沙门果、无第三之沙门果、亦无第四之沙门果。须跋！（Subhada）于任何法律中，有八支圣道者，其处则有第一之沙门果、有第二之沙门果、有第三之沙门果、亦有第四之沙门果。外道则无真正沙门。然，若诸比丘住此正道者，此世间则不空缺阿罗汉！」

在《自说》里，佛说：「像大海之水，只有一咸味；此法亦复如是，唯一解脱味。」

从痛苦与烦恼中解脱，从追逐两个极端中解脱；一个极端是追逐感官的享受，佛说它们是低级，平庸，无益的凡夫之道；另一个极端是通过自虐的各种苦行以求达到解脱是痛苦，无价值和无益的。

这八正道就是戒、定、慧三学。它的开展就是三十七菩提分法。佛在入灭前为弟子们说：「我已为汝等制定法和毗奈耶（律），我入灭以后，汝等以此为师。」

26

²⁶ 《大般涅槃经》，《长部》十六经。

戒律或毗奈耶是为了培育圆满的德行而制定的，法是为了帮助修行者达到圆满的解脱而宣说的，它也包含了定学与慧学。

八正道不是依照正见、正思、正语、正业、正命、正精进、正念、正定的次第来每一条个别学，它们应该一起学，初学者偏重中间四条，逐步掌握把八正道修习圆满，在最高的程度，一个行者能同时照顾到八个。

为了激励弟子们精进修习，佛说：「诸比丘！我等由于不懂四法，未看清四法，汝等与我都在此生死轮回中流转了如此之长的时间，游荡了如此之长的路程。

何为此四法？戒、定、慧与解脱。但是，诸比丘，当懂得并看清这四法时，断除的是生死爱欲，不再有生死。」²⁷

佛肯定三学而说：「谨慎小心的人，全力遵守戒律，发展定与慧，就会成功地解决缠结。」²⁸

1. 正见(Sammā ditthi)

佛在《大念处经》开示道：「然，诸比丘！正见者何耶？诸比丘！如实知苦，知苦之集，知苦之灭，知至苦灭之道，诸比丘！此名为正见。」

²⁷ 《大般涅槃经》，《长部》十六经。

²⁸ 《相应部》卷一。

正见是对四圣谛的正确了解，它是智慧修持的一部分，佛在谛相应中开示道：「如果不了知四圣谛，就不能证悟涅槃，不能解脱生死轮回。」

了知苦的智慧，了知苦因的智能与了知苦灭的智能在前面讨论的三谛里已详细分析过了。

正见是能对这些苦，苦因的各种行法(组合法，因缘法)加以观照而了知它们是因缘生，因缘灭，它们的本质是无常、苦、和无我。但凡夫因为四颠倒见的缘故，不能如实知苦，把苦当成乐。又不能如实见世间的无常相，把无常当成常。又不能如实见身里的不净，把不净当成净。又不能如实见无我的名色法，把无我当成是我。是故在《增支部》卷四里佛言：「此法为智者说，非为愚者。」

苦灭里有坏灭(khayanirodha)和究竟灭(accantanirodha)，坏灭是五苦因(无明、爱、取、行、业)的完全灭尽，这坏灭是因缘灭。另一种坏灭是刹那灭，即是行法有生、住、灭三时，在灭时即是刹那灭。究竟灭就是涅槃。

了知苦灭之道有世间圣道与出世间圣道两种，观禅时的专注心里有五项圣道分(正见、正思、正精进、正念、正定)是属于世间圣道。

正见是了知苦谛(即五取蕴)和集谛(五苦因)，正思是思惟苦与集谛的三相，正精进是努力思惟三相(无常、苦、无我)，正念是忆念，正定是专注于观照。

世间的正见是当一位行者从闻法生信开始，皈依持戒及依法修行。出世间的正见是当一位行者证悟初果的

那一刻生起。出世间圣道是了知灭谛与涅槃，它有七项或八项圣道分。若在初禅时观照而证悟涅槃有八项圣道分，在二禅或更高的禅那时观照而证悟涅槃只有七项圣道分，它少了正思惟一项。因为正思惟是寻心所，在初禅进入二禅时已经寂灭(不起作用)。在观照时还必须返回观照观智心识本身也是无常、苦和无我。因它是因缘而生的。

2. 正思惟(Sammā samkappa)

接着佛陀开示：「复次，诸比丘！正思者何耶？无欲之思，无恚之思，无害之思，诸比丘！此名为正思。」

这里有三种思惟：(1)无欲：无欲之思或出离之思(Nek-khamma)，(2)慈：无恚之思(abyāpāda)和(3)悲：无害之思(avihimsā，思sankappa)。

无欲之思或出离之思，是明白耽欲的害处，贪欲无厌足的苦，而决定依佛所教修清净行。无论心是观照究竟名色法，五取蕴，五苦因或行法三相，这些都是世间的出离思惟。将心投入以涅槃为目标之思，是出世间的出离思惟。

无恚之思是在生活中，对有情众生，以纯洁关怀尊重爱护之心对待他们，不带任何凡夫的欲染；若修慈心观，修到禅那时的思惟，是世间的无恚之思。若观慈心禅的名法三相，将心投入以涅槃为目标之思，就是出世间无恚之思。

无害之思是在生活中，对有情众生，以纯洁怜悯的心，愿望他们安乐，甚至肯牺牲自己也无爱惜；若修悲

心禅，修到禅那时的思惟，是世间的无患之思。若观照悲心禅的名法三相，将心投入以涅槃为目标之思，那是出世间的无害之思。

正思惟是在观察心中所念，诸行过患，欣乐涅槃止息后，思惟为令心得解脱，如何守住心，遍伺，随顺伺之后，心中了知应念的才念，应希求的才希求。正见与正思惟是属于慧学的部分。

在这过程所做取舍，遍择，抉择和选择正确的法门，伺察以及试验各法门，并观察其成果看看能否消除烦恼，最后达到清净圆满以致心中生起明达。

3. 正语(Sammā vācā)

佛陀接着开示：「复次，诸比丘！正语者何耶？远离两舌，远离恶口，远离妄语，远离绮语，诸比丘！此等名为正语。」

正语有世间与出世间正语两种。当一个人远离和断除妄语，恶口，两舌和绮语时，这是世间正语。当证悟涅槃时，其道智使其只说正语而不说邪语，拒绝所有不正当无义利而有害的言语。而行口妙行，说法语，发言真实，用词友善，充满意义与利益，说话照顾人、时、与地，无言时保持神圣的沉默。这是出世间正语。

4. 正业(Sammā kammanta)

佛陀接着开示：「复此，诸比丘！正业者何耶？远离杀生，远离不与取，远离邪淫，诸比丘！此等名为正业。」

正业是指不杀害生命，不擅自拿走他人未经许可的东西，不邪淫(除夫妇的正淫外)，这是世间正业。

出世间正业，是一个行者证悟涅槃时所做的身三妙行(不杀，不盗，不淫)，其余身恶行也远离并加以断除，不行，不作，不去与境合，不去理会境所带来的诱惑。

5. 正命(Sammā ājīva)

接着佛陀开示：「复此，诸比丘！正命者何耶？诸比丘！于此，圣弟子舍邪命，依正命而营(活)命，诸比丘！此等名为正命。」

邪命，对于出家众是指无理求取，贪欲无厌足，并以种种技术咒说来维持生命，以非法求衣，非法求食，非法求得床座和其它用品，故弄玄虚，诵经征费，占卜看相，查地理风水说吉凶等。在家众的邪命有贩卖人口，军火，杀生工具，沽酒，经营毒药，毒品，嫖赌，看相，看命，看风水，使用蛊术等。

一位行者念苦、集、灭、道谛后，观自己所念，观察诸行及其过患，欲求涅槃，以求心能速得解脱，会依正见正思惟而舍离邪命以求正命，这是世间的正命。

出世间的正命是当一个行者证悟涅槃后，以其道智灭除邪命的恶不善法，而有出世间正命。

以上的三种正语，正业和正命是属于戒学的范围。

6. 正精进(Sammā vāyāma)

佛陀接着开示：「复次，诸比丘！正精进者何耶？诸比丘！于此，比丘起坚决心，卖力，精进，心勤注意，令不生未来之恶、不善法。起坚决心，卖力，精进，心勤注意，远离已生之恶、不善法。起坚决心，卖力，精进，心勤注意令住已生之善法。令不惑乱，使之增长，充满，修习，成就。诸比丘！此等名为正精进。」

正精进是于苦谛，集谛，灭谛与道谛有正确的认识后，再用来观察心，修学观察诸行法，以及行法的过患，因而欣乐涅槃。修到心常无所著而知心解脱时，仍然精勤方便坚决努力地趣向菩提，心专著不舍，亦不衰退，以各种正确的法门来调服心中的各种烦恼。详细的说有四种正勤；即是令不生未生之恶，断除和远离已生之恶，令生未生之善法，以及令住已生之善法。

(1) 令不生未生之恶----这是对一切的恶不善法，比如毁犯五戒，八戒或十戒乃至一切的烦恼，心中生起坚决的心，努力精进地，紧持住心念以使这些未生之恶不善法不致生起。要做到这样，必须依赖戒、定、慧三学，或是八正道分。

(2) 断除和远离(降服)已生之恶不善法----这是对一切的恶不善法以坚决的心，努力精进地，紧持住心念而用各种方法(法门)来降服及远离它们，这也必须依赖戒、定、慧三学，或是八正道分。

(3) 令生未生之善法----这是指一切戒、定、慧的修持以证悟涅槃为目标，这些善法包括四念处，四正勤，四神足，五根，五力，七觉分，八正道等，若尚未修持或尚不明了，以坚决心，努力精进，紧持心念以令这些善法生起。

(4) 令住已生之善法----这是指于上述的善法，以坚决心，卖力，精进，心勤注意，令不惑乱，使之增长，充满于心，精勤修习，乃至成就。这里就含摄了四种精进。

众生(补特伽罗)在无始以来的长久轮回里，因为欲望的缘故，他们的恶不善法都在未生长的令生长，已生长的增广，这些是指欲界的各种追求。

这些众生也长久地在恶道中流转，虽然他们之中，有些生在人道时曾经是修行人，山中隐士，或是比丘等等。因为未能证得须陀洹果，这些修行人也未能免除投生在恶道之苦，生在恶道的不只是这些，它还包括神与梵天界的天神。

故此未生(Anuppanna)的善法令其生长，以及已生(Uppanna)的善法令其巩固增长是有必要的。这些善法是三学，四谛八正道以及三十七菩提分法的修习。

同时为了要永断投生到四恶道的机会，修行的人，在现在释迦牟尼佛教法的时代，应努力于证悟须陀洹果，致力于使未稳定的(anīyāma)戒、定、慧的修持，令其稳定(nīyāma)，然而只有证到阿罗汉果的圣者才会有稳定的戒、定、慧的修持。从八正道来说，修习正语、正业与正命以致圆满证悟须陀洹果。初学者应致力于持好戒。

定的修习有八定、八胜处、或九出世间定，若要修习的好，必须证到阿那含果，而只有阿罗汉果才有稳定的定力。定力的培育是要清除贪、瞋、邪精进、邪念等不善根，若贪与瞋根消除后，它们甚至在梦里都不会生起。这种定力的培育只有在有佛陀教法的时代才有可能

培养起来。所以我们要争取时间与修定的机会，培育正念，正定，并以正精进贯穿他们。

智慧的修持能够彻底的消灭我见(萨迦耶见)以及每一蛛丝马迹的邪见，邪思惟，恶业与邪命等。正见是对正法的认识(如四圣谛法)、业果的正确认识、以及对欲界的世间智慧，有修慧的人甚至在很多世后，都具有对业果的正见，与修法的宿世智，所以我们要以正精进来策励自己去修行。

7. 正念(Sammā sati)

佛陀接着开示正念：「复次，诸比丘！正念者何耶？诸比丘！于此，比丘于身观身而住，精勤，正智正念而舍离世间之(贪)欲，(忧)恼；于受观受而住，精勤，正智正念而舍离世间之(贪)欲，(忧)恼；于心观心而住，精勤，正智正念而舍离世间之(贪)欲，(忧)恼；于法观法而住，精勤，正智正念而舍离世间之(贪)欲，(忧)恼；诸比丘！此等名为正念。」

在四念处的基础上培育起强大的正念，于身，观身；于受，观受；于心，观心；和于法，观法。当观注于这些目标时，观智(正智)才会产生，能够如实的知晓它们，并以精勤心来做这项工作，以达到舍离对世间的贪欲与忧恼。

正念的修习是要喜于观自己的一切作为，学习观察诸行法，以及见到行法的灾患，并向往涅槃止息，在心无执着时观诸善心所，以达到心的解脱。

8. 正定(Sammā samādhi)

佛陀接着开示正定：「复此，诸比丘！正定者何耶？

诸比丘！于此，比丘去欲，离不善法，有寻有伺，由离生喜、乐、达初禅而住；

灭寻伺，内心安静，心成专一，无寻无伺，由定生喜、乐、达第二禅而住；

更舍离喜而住，正念正智，以身感受乐，唯诸圣者说：‘舍此而正念乐住’达第三禅而住。

其次舍乐离苦，以前所感受之喜、忧皆灭故，而不苦不乐，成为舍念清净，达第四禅而住。

诸比丘！此名为正定。」

正定有两种：即世间正定与出世间正定。这里佛陀开示的是世间的正定，有初禅，二禅，三禅和四禅，禅定再修观时也属于世间正定。

观禅后所得的道智，以及与道智同在的定，是出世间正定。

禅定有五项利益：

第一；是现法乐住，任何有修到定的行者包括证悟的圣人都乐于入定。

第二；是观禅的利益，修定是要使心能够清净，明亮和锐利。因此能用于观禅，以便观照究竟名色法的真相，以及它们生起的因缘，这样修行的人才会证悟圣道。

第三；是增上生的利益，修禅定的人若是能在死时都维持禅那，那有可能生到梵天界去，不再生在欲界，并在梵天界解脱。

第四；是获得神通，若修定的业处是十遍，要是修到八定(八胜处或八除入，八解脱，色及无色界定)，会得到一种或多种神通。

第五；能入灭尽定，灭尽定是第九出世间定，修定的人要在每一禅那出定后观该禅的名法是无常，苦和无我，一直到无所有处，出定后发四个愿后入非想非非想处定一两个刹那后就入灭尽定，入灭尽定者心与心生色法都不生起，只有业生色，时节生色与食生色生起。

以诸行的次第止息来看，初禅时，一切的世间言论，诵念佛号，咒说皆已止息；二禅时，世俗的喜悦也止息；三禅时，世俗的乐受也止息；四禅时，一切世俗的苦乐受都没有了，心念已经住于一境，无诸乱想，而且身体的呼吸也止息了。

修行者若要证悟，一定要修观，才可以放下对身体与心识的执着。

佛陀接着为这一节作结论：「诸比丘！此等名为苦灭道圣谛。」

观智

佛又说：「如是，于内法，观法而住，于外法，观法而住；又于内外法，观法而住。或于法，观生法而住；又于法，观灭法而住；又于法，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会‘有法’之思念现前。彼当无所

依着，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是于四圣谛观法而住。」

这个部分是对四谛法观禅的开示，从知苦到寻找苦因，求离苦和灭苦，以及离苦和灭苦之道。从内观，从外观，从内外一起观，观知苦，找苦因，灭苦和灭苦道如何生起，以及它的结束。经过长期观察的结果，智慧若是通过观禅所起的或是由忆念所起的，只知道所观照的是‘法’。这样在证悟时，一切的执着也就舍弃了。

修习成果

最后佛陀开示修四念处的成果：「诸比丘！任何人，七年间如是修此四念处者，得二果中之一果，（即）于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。」这是指修习此法七年可证阿罗汉果或阿那含果（不还来）。

接着佛说：「诸比丘！不用说七年²⁹，诸比丘！任何人，于六年间如是修此四念处者，得二果中之一果，（即）于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。」

不用说六年，诸比丘！任何人，于五年间如是修此四念处者，得二果中之一果，（即）于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。」

不用说五年。诸比丘！任何人，于四年间如是修此四念处者，得二果中之一果，（即）于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。」

²⁹ 原文不明，依《正念之道》经文。

不用说四年。诸比丘！任何人，于三年间如是修此四念处者，得二果中之一果，（即）于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。

不用说三年。诸比丘！任何人，于二年间如是修此四念处者，得二果中之一果，（即）于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。

不用说二年，诸比丘！任何人，于一年间如是修此四念处者，得二果中之一果，（即）于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。

不用说一年，诸比丘！任何人，于七月间如是修此四念处者，得二果中之一果，（即）于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。

不用说七月间，诸比丘！任何人，于六月间如是修此四念处者，得二果中之一果，（即）于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。

不用说六月间，诸比丘！任何人，于五月间如是修此四念处者，得二果中之一果，（即）于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。

不用说五月间，诸比丘！任何人，于四月间如是修此四念处者，得二果中之一果，（即）于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。

不用说四月间，诸比丘！任何人，于三月间如是修此四念处者，得二果中之一果，（即）于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。

不用说三月间，诸比丘！任何人，于二月间如是修此四念处者，得二果中之一果，(即)于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。

不用说二月间，诸比丘！任何人，于一月间如是修此四念处者，得二果中之一果，(即)于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。

不用说一月间，诸比丘！任何人，于半月间如是修此四念处者，得二果中之一果，(即)于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。

不用说半月间，诸比丘！任何人，于七日间如是修此四念处者，得二果中之一果，(即)于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。」这一段佛陀勉励修行人精进修习四念处法。

接着佛说：「如叙述：诸比丘！此为众生之清净，为度忧、悲，为灭苦、恼，为得真理，为证涅槃，唯一趣向道，即：四念处。为此而说此经。世尊如是说已，彼随喜之诸比丘，欢喜世尊之所说。」这一段，佛陀重新开始所说的这是唯一的修行道路，即是四念处法。

在《相应部·念处相应》(不死品 42 经)里谈到证悟的方法，它与四念处相应，这里引来参考：「依食集起，而身集起，依食灭坏，而身灭坏。依触集起，而受集起，依触灭坏，而受灭坏。依名色集起，而心集起，依名色灭坏，而心灭坏。依作意集起，而法集起，依作意灭坏，而法灭坏。」

集是苦集的道理。身、受、心、法的生起，乃是因为集法，若断除它的集法，则身、受、心、法就灭坏，

不再生起，就寂静了。身的生起是因为四食的粗搏食的关系，身体依靠食物滋养而生存，当身体不能再吸收食物营养时就坏了。受的生起是因为六根接触六境而生起，若守护根门严密就能防止触的生起。心的生起是因为名色的生起，心是六识的总称，当身体坏时，心依正念正智放下众多寻思，放下识，心就不再生起。法的生起是因为心作意於法的关系，对於证悟的行者来说，放下对法的作意，恶法已经早就断了，善法乃至自己证果的念也放下，不再生起，於是法也灭坏。

第十一章 四正勤

四正勤也叫四正断，也叫四正精进。在前章里曾稍微讨论过。本章将引《相应部》和《舍利弗阿毗昙论》来详加分析。

目标

在《相应部》的正勤相应里如是记载佛陀的话：「如是比丘，对四正勤予修习，对四正勤予多修习者，则趣向涅槃，倾向涅槃，临入涅槃。」¹

这里佛陀指明四正勤的修习会导致涅槃。佛陀在另一场合的开示也曾指出：「比如诸步行有情之足迹，皆入于象之足迹，故象足迹为最上最大。如是诸善法，皆以不放逸(意即精进)为根本，等趣于不放逸，故不放逸为诸法最上。」² 懒惰的人是不可能到达觉悟解脱的境界的。

修习内容

四正勤修习的内容与前章所述的一样，今引《相应部》的经文如下：「诸比丘！于此有比丘，为对未生之恶不善法不令生，起志欲，精进，发勤，策心而持。为对已生之恶不善法必当断，起志欲，精进，发勤，策心而持。为对未生之善法令生，起志欲，精进，发勤，策

注：1 《相应部》，正勤相应一经。

2 《相应部》，谛相应。

心而持。为对已生之善法令住，不忘失，倍修习，广修习，令圆满，起志欲，精进，发勤，策心而持。」³

这一段与前章的经文相似，所以不再重复。今引《舍利弗阿毗昙论》中的解释：

「问曰：几正勤？答曰：四。何谓四？

若比丘恶不善法未生欲令不生；起欲，自勉，胜进，摄心，正断。

恶不善法已生必当断；起欲，自勉，胜进，摄心，正断。

善法未生欲令生；起欲，自勉，胜进，摄心，正断。

善法已生欲令住；具足修，不忘，增广，起欲，自勉，胜进，摄心，正断。」⁴

这一段的文句与佛说的相当。接下来引舍利弗的解说：

「云何恶法未生欲令不生？身意恶行是名恶不善法，复次十不善业道是名恶不善法，复次不善根，不善根相应，不善根所起，非缘非受是名恶不善法，复次，贪欲、瞋恚、愚痴、忿怒、怨嫌、妄瞋、嫉妒、悭惜、谀谄、欺伪、匿恶、无惭、无愧、自高、诤讼、强毅、放逸、我慢、增上慢等是名恶不善法，复次十邪法是名恶不善

3 《相应部》，正勤相应一经。

4 《舍利弗阿毗昙论》非问分第七品。其下所引释论同。

法。如是恶不善法，未生未起未和合，令我不生不起不和合，是名恶不善法未生欲令不生。」

这里恶不善法有身(也包括口)意的恶行，有杀、盗、邪淫、妄语、恶口、两舌、绮语、贪、瞋、痴等十不善法。

不善根指的是贪根、瞋根和痴根。与不善根相应的恶法有八种贪根心，二种瞋根心和二种痴根心。这在第十章里有详细讨论到。

不善根所起指的是不善根所带来的果报，以及一切非缘(指条件)非受而起的恶不善法。

接下来又列举了十九种恶不善法，虽然它们有些是重复的。十邪法是指十使，即贪欲、瞋恚、无明、慢、疑、身见、边见、邪见、见取见、戒取见等。这些恶不善法未生时不能使他们生起。不和合是指心不与配合起邪思惟。

修习方法

第一正勤法

接下来谈修习的方法：「何谓起欲？若欲、重欲、欲作、欲起、欲显出、欲起度、欲得、欲触、欲证，是名起欲。」

这是心里起欲想，它不是对欲乐起欲想，而是欲得正勤的思念；重新起欲想，加强前生之欲得正勤的思念，欲作，欲它生起，欲它显出，欲它生起后能超越，欲得

成功，欲要接触法(看自己如何处理)，欲要能证四正勤法。欲修恶法未生欲令不生的技巧。

接下说：「何谓自勉？堪忍仂励，未得欲得，未解欲解，未证欲证，是名自勉。」

自己勉励，能够忍受失败，苦恼，力行策励自己，使未得到的得到，未知解的知解，未证得的证得。

接下说：「何谓胜进？身心发起，显出越度，堪忍不退，勤力修进，是名(胜)进。此进起正起。正生触证，是名胜进。」

提起正念，从自己的身心做起，修习令未生的恶法(身口意恶法)不令生起，克制它们不生起，修强忍自己的恶习和坏习气，行持不退，勤力修习进步，这么做才是正确的生起，能正确以身作证，才是名胜进。

接下说：「何谓摄心？心意识，六识身，七识界，是名心。是心摄，正摄，缘摄，勤励，正勤勉，踊跃欢喜，是名摄心。」

意指意门；意门所起的念及各种思与想是心；识指六识，眼、耳、鼻、舌、身、意接触境时所生的识；七识界若根据阿毗达摩论的说法，六根门所起之识是六识，意门只包括五门转向心和领受心，其余的四十二心是依心所依处生起，所以另立第七意识界。在《阿含经》里另有七识住，即是人与欲天，梵天(初禅天)，光音天(二禅天)，遍净天(三禅天)，无量空处天，无量识住天，无所有处天。这是心意所到之七处。(另有二处，佛经称为二处知如真，即是无想天，以及非有非无想处天。)

这些都是心所知的地方、摄是指抓住，把持住心，正确的，正当的把持心，随其外缘而把持住心，勤励自己，勉励自己，以正确的方法，以使心生踊跃欢喜心来修习正勤。

接下说：「何谓正？正因，正思惟，正方便，是名正。何谓断？舍恶法，生善法，清白法，现世乐行，知见慧分别断漏，尽一切苦际，是名断。」

正断的解释，正是指正因，正思惟及正确方法，断是指放下恶法，使善法及清白法生起，在现在，在今世就会因修行正确的法门而得安乐，有正知见，有智慧能分别善、恶、是非、世间、出世间、垢、净等法，并能断除诸漏，即是欲漏、有漏(造业)、见漏及无明漏，而能灭尽一切苦。

到此为止所解释的是第一正勤。

第二正勤法

第二正勤是‘恶不善法已生必当断’，它接下说：「恶不善法已生必当断，起欲，自勉，胜进，摄心，正断亦如是说，但已生为异。」

与第一正勤不同的是这是对已生的恶不善法加以断除，修习的方法如上所述。

第三正勤法

第三正勤；论接下说：「何谓善法未生欲令生？身口意善行，是名善法。乃至何谓断舍恶法，生善法，清

白法，现世乐行，知见慧分别断漏，尽一切苦际，是名断。」

这里所说善法是与第一正勤里所讨论的恶法相对的，所有的身口意的善行是善法，要使善法生起必须有修习断恶法的经验，从学习的过程中知道恶法带来犯戒的苦恼，及其它身心的苦，希求离苦而精勤修断苦的因缘，这么修习的结果，把一切恶法断除舍弃。使善法生起，使生清白法，在现在今世就能得法益与安乐，生起正知见与智慧，能以慧观辨别诸烦恼而断烦恼漏，灭苦而到达苦的边际。

第四正勤法

第四正勤；论接下说：

「何谓善法生已，欲令住？身口意善行，是名善法。乃至复次十正法，正见乃至正智，及余随正法是名善法。

如此善法生和合令我住，不失不忘，令我究竟，是名善法生已住。

何谓具足？戒众未具足欲令具足，乃至解脱知见众未具足欲令具足，是名具足。

何谓修？若善法亲近，正亲近，依，正依，勤行修学，是名修。

何谓不忘？欲令善法不失，不夺，相继念不忘，是名不忘。

何谓增广？欲令善法增长，广进，是名增广。

乃至何谓断舍恶法，生善法，清白法，现世乐行，知见慧分别断诸漏，尽一切苦际是谓断。」

要使已生的善法维持住，不忘失，使达至究竟。修习法是令戒修习至具足，然后定修习具足，然后观禅(修慧)达到解脱知见修习具足。

如何修呢？于诸善法，修亲近，熟悉，以正确的方法修习(择法)，依于善法，依正确的方法(择法)，精勤地修习。

修习的过程是不忘所修的善法，不为恶法所侵夺，能念念不忘。然后令善法增长广进，直到断舍尽恶法，生出诸善法，清白无垢染的法，现世乐行，能以知见智慧分别断除诸漏，而达到灭苦的利益。

从另一个角度来看断除恶法和促长善法，那即是要以正念跟随以及找到要灭除的恶习或恶法。这在《相应部》里的正勤相应中佛提到：

「诸比丘！有三寻觅，以何为三寻觅耶？欲寻，有寻，行寻是。」⁵

这里佛指出我们的凡心是追求欲，追求存在(有)希求在欲界满足所欲，在色界存在，或在无色界存在，追求无常的聚合事物(行)。

故此它们的对策是：「诸比丘！为对此三寻觅证知，为对此三寻觅偏知，为对此三寻觅偏尽，予断，应修习四正勤。」⁶

⁵《相应部. 正勤相应 35 经》。

修习四正勤就是要对这三种寻觅(追求)的思惟检讨(证知),应澈底了解它们(偏知)。在澈底了解他们之后,要对这些恶法予以断尽,澈底断尽(遍尽),所以要修习四正勤。

佛为再重申修习的重要,说:「诸比丘!犹如作诸力所作之事业,皆依于地,立于地,如是作力所作之事业。诸比丘!如是比丘,依于戒,立于戒,而修习四正勤,多修四正勤。」⁷故此依于戒,立于圆满的戒行,而努力修习四正勤。

正精进的圆满修习

这是以正思惟来观察四正勤。当先知善恶之法,分别晓了,然后以五个步骤修习圆满。第一,起欲;要证道果与涅槃。第二,自勉;鼓励自己前进。第三,胜进;对境思择善法,并于睡前检讨一日所为。第四,摄心;以戒和善法来摄住自心。第五,正断;以正见正思惟思择法来对治烦恼。

在《中阿含》的《自观心经》里佛谈到如何圆满的修善法和断恶法:

「如是比丘,不得此善法,为欲得故,便以速求方便,学极精勤,正念正智,忍不令退,犹人为火烧头,烧衣,急求方便救头,救衣。如是,比丘不得此善法,为欲得故,便以速求方便,学极精勤,正念正智,忍不令退,彼于后时即得内止,亦得最上慧观法。」

6 《相应部. 正勤相应 35 经》。

7 《相应部. 正勤相应 23 经》。

若比丘观已，则知我得内止，亦得最上慧观法，彼比丘住此善法已，当求漏尽通作证，所以者何？我说不得畜一切衣，亦说得畜(储存)一切衣。

云何衣我说不得畜？若畜衣便增长恶不善法，衰退善法者，如是衣我说不得畜。

云何衣我说得畜？若畜衣便增长善法，衰退恶不善法者，如是衣我说得畜，如衣，饮食，床榻，村邑，亦复如是……

彼可习法知如真，不可习法亦知如真，彼可习法，不可习法知如真已，不可习法便不习，可习法便习。

彼不可习不习，可习法习已，便增长善法，衰退恶不善法，是谓比丘善自观心，善自知心，善取善舍。」

这里佛先说明修行或修善断恶的逼切性，他以头或衣被火所燃烧来比喻这种逼切性。知道情况逼切了，才会赶快精勤以正念正智找方法灭火(轮回与苦的火)，当行者以正确的方法(止观或定慧)来灭除烦恼焰之后，他会知道什么是应该做的？什么是不应该做的？佛以储藏衣物等来作比喻。这时开悟的行者心中便知道，若一件事做了会增长善法，衰退恶不善法的话，那就可以做，不然不做。佛也曾比喻凡夫像是个不懂事的小孩子，把脏的东西都往嘴里塞，因此要一个乳母看顾他，照料他，等他长大懂事时，就不需看管了。

小结

要是一个人站在山脚，憧憬山顶的美景，而不去爬山的话，他(她)将是永远也不会看到山顶的美景的。

要是一个人站在山脚，憧憬完山顶的美景，想要到山顶去看美景的话，但是他(她)在爬山时，一路爬一路休息，那登山将会很久。

要是一个人站在山脚，憧憬完山顶的美景，想要到山顶去看美景的话，决定尽快往上爬，于是手足并用，有些地方用走，有些地方用爬，他(她)将会很快到达山顶。

不放逸精勤的修行人就像第三种登山人。

第十二章 四如意足

四如意足(Cattāro Iddhipāda)，也叫四神足，它是在三十七菩提分的第九至第十二支，有欲如意足，勤如意足，心如意足和观如意足。它们的修习是建立在八正道的基础上。佛曾说过：「诸比丘！以何为神足修习之顺道耶？此八支圣道是，谓正见，正思惟，正语，正业，正命，正精进，正念，正定是。」¹

目的

这里引一位婆罗门与阿难的对话来说明四如意足：

「婆罗门对具寿阿难曰：友阿难，为何之义，于沙门瞿昙之处修梵行耶？」

（阿难曰：）婆罗门，为断欲，于世尊之处修梵行。

友阿难，于断欲，有道，有迹否？」

（阿难曰：）婆罗门。断欲，是有道，有迹。

友阿难，断欲，有何之道，有何之迹耶？」

（阿难曰：）婆罗门，于此有比丘，修习欲三摩地勤行成就之神足；于此有比丘，修习勤三摩地勤行成就之神足；于此有比丘，修习心三摩地勤行成就之神足；于此有比丘，修习观三摩地勤行成就之神足。婆罗门，此为断欲之道，（断欲）之迹。

注：1 《相应部·神足相应 19 经》。

友阿难，若然，则为无边而非有边，以欲断欲，无有是处。

（阿难曰：）婆罗门，然则我问汝，随所好应答。婆罗门，于汝意云何？汝先前有往阿兰若之欲，已至阿兰若，则其所生之欲止灭耶？

如是友。

（阿难曰：）汝先前有往阿兰若之勤，已至阿兰若，则其所生之勤止灭耶？

如是友。

（阿难曰：）汝先前有往阿兰若之心，已至阿兰若，则其所生之心止灭耶？

如是友。

（阿难曰：）汝先前有往阿兰若之观，已至阿兰若，则其所生之心止灭耶？

如是友。

（阿难曰：）婆罗门，如是诸比丘成为阿罗汉，漏尽，梵行已立，所作已办，弃重担，逮得己利，尽有结，成为证悟之解脱者，前有获阿罗汉之欲，已获阿罗汉果，则其所生之欲止灭。前有获阿罗汉之勤，已获阿罗汉果，则其所生之勤止灭。前有获阿罗汉之心，已获阿罗汉果，则其所生之心止灭。前有获阿罗汉之观，已获阿罗汉果，

则其所生之观止灭。婆罗门，于汝意云何？若然，为有边耶？为无边耶？

友阿难，若然，则为有边，非无边。」²

婆罗门问阿难为何向佛学习梵行，阿难答说是为了要修断欲，婆罗门再问这有道可修吗？阿难答说比丘修欲，修勤，修心以及修观并且成就这四种是道。婆罗门反讥说以欲断欲，是不对的，这是无有止境的。故此阿难问他若他有欲去阿兰若之欲，勤，心，观等，到了阿兰若则还会有吗？婆罗门每一个都答会止灭，没有了。所以这是有止境的。这里要理解的是，欲求解脱或欲求菩提是正当的欲，不像凡夫追求五欲那样。

佛肯定修四如意足而说：「诸比丘！于此有比丘，修习欲三摩地勤行成就之神足，修习勤三摩地勤行成就之神足，修习心三摩地勤行成就之神足，修习观三摩地勤行成就之神足。诸比丘，对此四神足修习，多修者。则圣，出离，修此者，正至苦灭尽。」³

这里所用的欲三摩地，勤三摩地，心三摩地与观三摩地是指坚定的欲愿，坚定的心念，坚定的精勤，坚定的观禅，心不动摇，直向涅槃。如是修习，多修习，能达圣人境界，出离三界，最后苦灭尽。所以这是修习的目的。

修行的方法

² 《相应部·神足相应 15 经》。

³ 《相应部·神足相应 3 经》。

这在《舍利弗阿毗昙论》里有详细的解说：「问曰：几神足。答曰：四。谓欲定，断行成就修神足。精进定，心定、慧定断行成就修神足。」⁴ 下面分别解释：

一：欲如意足(Chandiddhipādo)

先解说‘欲定’。‘欲’是指要加强，要做，要使发起，要使我们的善根显现出来，要越度过烦恼深渊，要得到戒清净，定的开发，及慧的培育，要能接触到清净心，定心等，要能理解，以及要证得。

‘定’是指心正住在上述要做的修行叫欲定。

还有善的欲，发起而得的定心，住于正住也叫欲定(当然不善的欲发起而使心住于它也叫欲定，或者无记的欲发起而使心住于它也叫欲定)。

若是心懈怠不愿意修善行(戒、定、慧的修持)，如是正思惟：自思这不是正意愿，不应该这么想这么做的；因此起欲，以这善欲引导心住于正住，能如是思惟叫做欲定。

若是心起不善欲，与贪、瞋、痴根和合，如是正思惟：自思这不是正意愿，不是善的，不是我喜好的，不应该做的，为什么不要修善呢？能如是思惟这也是欲定。

若是心中生起善欲，要修善，不与贪、瞋、痴根和合，如是正思惟：自思这是我所意愿的，是善的，是我喜好的，应该做的，这是我应该做的时候了，能如是思惟这也是欲定。

⁴ 《舍利弗阿毗昙论》，卷十一第八品。

接下来解说‘断行成就’。‘断’是指以善法断恶法，引导心，引导心向正道，给予调服，以正确的方法调服，使心停在正道，使心不失不移。

还有令身心发起，使显出，越度过烦恼苦痛与执着，堪忍挫折与不舒适，或甚至他人的批评。精进，不退转，这也是断。

还有修四正断也是断。

还有舍弃恶不善法，令生善法，现世乐行，有正知见，有智慧，能分别是非等，断除诸漏，以灭尽诸苦，这也是断。

‘行’是指诸内外色法及心法与诸生缘。

‘成就’是指成就欲定，修神足的善法如善心，心悦，顺悦，欢喜，信，想，思惟，舍念，正智，觉，观，解脱等法。这些方法能共起，正确地共起。感受正确的感受，以正确方法生起，修习具足。

接下来解说‘修神足’。‘修’是指对上述所谈的能亲近，正确的亲近，依正确的方法勤力的修学。

‘神’是指如意通，如意变化，能自在地作种种变化。若是比丘有大神力能够作无量的变化；震动大地；能以一个化为多个或从多个化为一个；远近之物，墙壁高山都能通过，没有障碍，像在虚空步行般，又像鸟一般空中飞行；入地犹如出没水；在水上走犹如行地；身出烟和火焰，犹如大火燃烧；显双神变如同时身出水火；并能以手扞摸日月；身之威德及于梵天；得如是大自在。

‘足’是指欲神足以善法修断而达解脱，所以是足，是圆满，是因，是门，是应用，是道，是主(主导者)，是缘，是衔接，是使成熟的力量，如是修习的结果，生起时以正确方式生起，出离时以正确方式出离，所得如意足是正确的神足。

欲有数种：下欲是与懈怠相应的；高欲是与掉乱相应的；没欲是与睡眠相应的；散欲是与欲染(五欲)相应的，这些都是欲如意足要辨认而加以铲除的。

在《相应部》神足相应里，佛说：「诸比丘，此为欲三摩地勤行成就之神足，于未曾闻之法，我眼生，智生，慧生，明生，光明生，对此欲三摩地勤行成就之神足，宜修习，欲三摩地勤行成就之神足修习已，于未曾闻之法，我眼生，智生，慧生，明生，光明生。」⁵ 这里佛指出于未曾听闻之法，开了法眼，道眼；修习的结果智慧产生，心里明生，光明生，不再为愚痴所摆布。

佛又说：「诸比丘！于此，修习欲三摩地勤行成就之神足，如是我于欲不过分退缩，不过分精勤，于内不收，于外不散，有前后想而住，后如前，前如后，上如下，下如上，夜如昼，昼如夜，如是以广大不缠之心，修习光耀心。」⁶

于欲退缩时要激励自己，要培养对佛果的更胜的希求心；于欲过分精勤时易失掉乱，要培养定与舍心。欲于内收时要激励它，欲于外散乱时要修厌离六欲的引诱。

5 《相应部》，神足相应九经。

6 《相应部》，神足相应十一经。

维持以前所生的欲愿，以使前如后，后如前，比如早晨思惟善法，出世间及欲愿入涅槃，到晚上思惟还是善法，出世间及欲愿入涅槃。上如下，和下如上也一样。夜如昼和昼如夜，若是比丘修光明遍而取光明想于白昼，夜的光明想应如昼；如是如夜，昼也如此。若取明如火光、珠光、星宿光已，独处如实忆想，以清净心遍解行，水陆周遍修明想。又修慧光明，以三慧(闻思修)照明，这叫共慧光明。

二：勤如意足(Viriyyiddhipādo)

佛说：「诸比丘！此为勤三摩地勤行成就之神足，于未曾闻之法，我眼生，智生，慧生，明生，光明生，对此勤三摩地勤行成就之神足宜修习，勤三摩地勤行成就之神足修习已，于未曾闻之法，我眼生，智生，慧生，明生，光明生。」⁷

这是说于未曾闻之法，未曾修习的修习已，开了法眼，道眼，结果智慧产生，明生，光明生。证得圣果，出离，乃至苦灭尽。

佛又说：「诸比丘！于此。修习勤三摩地勤行成就之神足，如是我于勤不过分退缩，不过分精勤，于内不收，于外不散，有前后想而住。后如前，前如后，上如下，下如上，夜如昼。昼如夜，如是以广大不缠之心，修习光耀心。」⁸

此段的解释亦如欲如意足。于恶不善法，以及善法的修习如四正勤章所说。

7 《相应部·神足相应9经》。

8 《相应部·神足相应11经》。

三：心如意足(Cittiddhipādo)

佛说：「诸比丘！此为心三摩地勤行成就之神足，于未曾闻之法，我眼生，智生，慧生，明生，光明生，对此三摩地勤行成就之神足宜修习，心三摩地勤行成就之神足修习已，于未曾闻之法，我眼生，智生，慧生，明生，光明生。」⁹

又说：「诸比丘！于此，修习心三摩地勤行成就之神足，如是我于心不过分退缩，不过分精勤，于内不收，于外不散，有前后想而住，后如前，前如后，上如下，下如上，夜如昼，昼如夜，如是以广大不缠之心，修习光耀心。」¹⁰

这两段的解释同上二节。

修习四如意足，能得天眼通与宿命通，如下列经文所载：

「比丘，如是对四神足修习，多修者，则对他人之心，以心偏知，以有贪心了知有贪心，以离贪心了知为离贪心。以有瞋心了知为有瞋心，以离瞋心了知为离瞋心，以有痴心了知为有痴心，以离痴心了知为离痴心，以收心了知为收心，以散心了知为散心，以大心了知为大心，以非大心了知为非大心，以有上心了知为有上心，以无上心了知为无上心，以非定心了知为非定心，以定心了知为定心，以不解脱心了知为不解脱心，以解脱心了知为解脱心。」

9 《相应部·神足相应9经》。

10 《相应部·神足相应11经》。

比丘，如是对四神足修习，多修者，则随念于种种之宿住，谓一生，二生，三生，四生，五生，十生，二十生，三十生，四十生，五十生，百生，千生，百千生，多坏劫，多成劫，多成坏劫。我于彼处，如是名，如是姓，如是色，如是食，如是受乐苦，如是寿量，殁于彼处，生于他处，于他处，如是名，如是姓，如是色，如是念，如是受乐苦，如是寿量，殁于彼处，生于他处，如是具行相，名称，随念宿住。

比丘，如是对四神足修习，多修者，则以清净超人之天眼，见有情之死生，知有情随业而受劣、胜，美、丑，善趣、恶趣。比丘，如是对四神足修习，多修者，则由诸漏尽，无漏心解脱，慧解脱，于现法自证知，现证，具足而住。」¹¹

若是心有贪欲，瞋恚，愚痴垢，烦恼垢，障碍，覆盖，系缚，等不善行垢，障碍心，覆盖心，遮蔽心，心则不开，不明白，不净。若是心无贪欲，瞋恚，愚痴垢等，心则开，明白，清净，因为无有覆盖，故心开悟。

因为自己修习对治不善心，故对他人之心，能以心遍知。了知他人之心有贪、离贪；有瞋、离瞋；有痴、离痴；心收、心散；大心、非大心；有上心、无上心；非定心、定心；不解脱心、解脱心；都能观察得非常清楚，骗不了他。证得心神足之后，若欲证得宿命通，就会证得。若欲得天眼智，也能以清净超越凡夫污染之心，见到有情因业受报的情况。若欲得漏尽，则能以纯洁之心，净除诸想，净除有漏、见漏与无明漏而自证知。

11 《相应部·神足相应 11 经》。

四：观如意足(Vimamsiddhipādo)

佛说：「诸比丘！此为观三摩地勤行成就之神足，于未曾闻法，我眼生，智生，慧生，明生，光明生，对此观三摩地勤行成就之神足宜修习，观三摩地勤行成就之神足修习已，于未曾闻之法，我眼生，智生，慧生，明生，光明生。」¹²

又说：「诸比丘！于此，修习观三摩地勤行成就之神足，如是我于观不过分退缩，不过分精勤，于内不收，于外不散，有前后想而住，后如前，前如后，上如下，下如上，夜如昼，昼如夜，如是以广大不缠之心，修习光耀心。」¹³

这两段的解释如上节。

观如意足的修习根据《舍利弗阿毗昙论》的分析有两部分：一是以身定心，二是以心定身。

以身定心有以下几种方法：

- (1)思惟身无常；知无常，解无常，受无常。
- (2)身苦恼；依缘，可坏，苦、空、无我思惟；缘于闻知，缘于开解，缘于自感受。
- (3)身灭；闻知灭，意解灭，身受灭。
- (4)身住乐；行知行乐，住知住乐，坐知坐乐，取知取乐。
- (5)观死尸在火聚上烧，观此法本无而生，已有还灭。这样的不放逸的观察的结果，身安乐，身调服，身轻安，身柔软，身患除，从观身而达到定心。

¹²《相应部·神足相应9经》。

¹³《相应部·神足相应11经》。

以心定身有以下几种方法：

- (1)思惟心无常；知心无常，解心无常，受心无常。
- (2)观心苦恼；依缘，坏法不定，思惟缘，知缘，意解缘，自感受缘。
- (3)思惟心灭；闻知灭，意解灭，感受灭。
- (4)如实知晓心，不放逸观；心得，心乐，心调服，心轻安，心柔软，心除。从观心而达到定身。

在修观如意足时，我们还要注意常念出离等，并培育对五蕴的正知正见；如下列数经所说：

(一)出离：

「凡缘眼所起之安乐喜悦，是眼(色)之甘味。凡眼(色)之无常，苦，变坏之法，此为眼(色)之患难。凡对眼(色)制止欲贪，舍去欲贪，此为眼(色)之出离。」¹⁴ 凡是我们眼所看到而喜爱的事物，那即是眼吃到甘味；在那个时候要念这些事物的无常、苦、会变坏的道理，因为这些是眼的患难；一个修行人能够制止自己不去起欲贪，欲贪起时会以正法舍去欲贪的话，这即是眼的出离。其它根门也如是修。

(二)弃邪见：

「彼比丘白世尊曰：大德，如何知？如何见者，得舍弃邪见耶？(世尊曰：)(1)比丘！以知、见眼是无常者，得舍弃邪见。(2)以知、见色是无常者，得舍弃邪见。(3)以知、见眼识是无常者，得舍弃邪见。(4)以知、见眼触是无常者，得舍弃邪见。(5)凡依缘此眼触所生

¹⁴ 《相应部·六处相应 13-14 经》，甘味，患难，出离。

之受，或乐、或苦，或非苦非乐，亦知、见是无常者，得舍弃邪见。

以知、见耳是无常者……以知、见声是无常者……以知、见鼻是无常者……以知、见香是无常者……以知、见舌是无常者……以知、见味是无常者……以知、见身是无常者……以知、见触是无常者……以知、见意是无常者……以知、见法是无常者……凡依缘此意触所生之受，或乐、或苦，或非苦非乐，亦知、见是无常者，得舍弃邪见。」¹⁵ 每一根门以五法(根、境、识、触、受)，依正知正见无常，共三十法以破邪见。

我们的邪见，乃根源于不能知道无常的真理。因此才会执取六根门为我，六境为我所享受之境；眼，色相；耳，音声；鼻，香臭；舌，酸甜味；身，触觉；意，想法；及缘此等根境所生之六识、六触、六受等等；都是无常！若能见到，邪见就去了。方法是常静下心来观察它们。

(三) 破己身见：

「彼比丘白世尊曰：大德，如何知？如何见者，得舍弃己身见耶？(世尊曰：)

- (1) 以知、见眼是苦者，得舍弃己身见。
- (2) 以知、见色是苦者，得舍弃己身见。
- (3) 以知、见眼识是苦者，得舍弃己身见。
- (4) 以知、见眼触是苦者，得舍弃己身见。
- (5) 凡依缘此眼触所生之受，或乐、或苦，或非苦非乐，亦知、见是苦者，得舍弃己身见。

¹⁵ 《相应部》，六处相应一六四经，邪见(无常)。

以知、见耳是苦者……以知、见声是苦者……以知、见鼻是苦者……以知、见香是苦者……以知、见舌是苦者……以知、见味是苦者……以知、见身是苦者……以知、见触是苦者……以知、见意是苦者……以知、见法是苦者……凡依缘此意触所生之受，或乐、或苦，或非苦非乐，亦知、见是苦者，得舍弃己身见。」¹⁶ 每一根门以五法(根、境、识、触、受)，依正知正见苦，共三十法以破己身见。

我们的己身见，乃根源于不能知道苦的真理。眼、色相；耳，音声；鼻，香臭；舌，酸甜味；身，触觉；意，想法；及缘此等根境所生之六识、六触、六受等等；都是苦！若能见到，己身见就去了。方法是常静下心来观察它们。

(四) 灭我随见：一

「彼比丘白世尊言：大德，如何知？如何见者，得舍弃我随见耶？(世尊曰：)

(1)比丘！以知、见眼是无我者，得舍弃我随见。

(2)以知、见色是无我者，得舍弃我随见。

(3)以知、见眼识是无我者，得舍弃我随见。

(4)以知、见眼触是无我者，得舍弃我随见。

(5)凡依缘此眼触所生之受，或乐、或苦，或非苦非乐，亦知、见是无我者，得舍弃我随见。

以知、见耳是无我者……以知、见声是无我者……以知、见鼻是无我者……以知、见香是无我者……以知、见舌是无我者……以知、见味是无我者……以知、见身是无我者……以知、见触是无我者……以知、见意是无

¹⁶《相应部·六处相应 165 经》，己身见(苦)。

我者……以知、见法是无我者……凡依缘此意触所生之受，或乐、或苦，或非苦非乐，亦知、见是无我者，得舍弃我随见。」¹⁷ 每一根门以五法(根、境、识、触、受)，依正知正见无我，共三十法以破我随见。

我们的我随见，乃根源于不能知道无我的真理。眼、色相；耳，音声；鼻，香臭；舌，酸甜味；身，触觉；意，想法；及缘此等根境所生之六识、六触、六受等等；都是缘生缘灭法，无有我！若能见到，我随见就去了。方法是常静下心来观察它们。

五：神通不敌业力

要能真正把四如意足修习圆满，还是要配合八正道，这才是古往今来圣贤所必经的道路，如下经所示：¹⁸

「(佛言:)天子当知，我过去久远世时，曾作仙人，名为马血(天子)(Rohitassadevaputta)，与汝同字。欲爱已尽，飞行虚空，无所触碍。

我尔时，神足与人有异，弹指之顷，已能摄此四方箭。(箭由四男子向四方射出，天子能飞行尽摄四方之箭。)，使不堕落。

时我以有此神足，便作此念。我今能以此神足，可尽境地边际乎？即涉世界，而不能尽其方域。

命终之后，进德修业，而成佛道，坐树王下，端坐思惟，往昔经历所施为事，本为仙人，以此神德，犹不

¹⁷ 《相应部·六处相应 166 经》，我随见(无我)。

¹⁸ 《增一阿含》，卷三八，(一)经。

能尽其方面。当以何神力而为究其边际乎？时，我复作是念，要当乘圣贤八品之径路，然后乃得尽生死边际。」

以佛为菩萨时作马血天子，能够以极快的飞行速度，把同时由四位男子向四个方向射出之箭，同时拿到手里使不堕地。这种速度已是神力，他当时尚且不能跑到世界外边去，我们这些凡夫，连个禅定还修不好，不要说四支箭，连一粒石子投出去都没抓得着。想起来还得尽快好好地修。

有极大神通的目犍连在生时，曾以他的神通，去到东方奇光如来的佛土，并把五百位比丘带回来见释迦牟尼佛¹⁹。这已是二十六世纪前的太空星际旅行，他的神通除佛之外无第二人。他死时，为多名外道打死，这说明神通是不能抵挡业力。目犍连在偿还宿业之后，才能再用神通把身体恢复，然后去见佛请准让他入涅槃。

另有四婆罗门兄弟想用神通躲避死，一个隐入空中，一个潜入海里，一个藏身在山腰，一个藏身地内，但是四位兄弟在死亡的那一刻到达时，都一一命终²⁰。

是故欲得免死，神通无避处，这在南传《法句经》里一二八偈这么记载。

「非隐于虚空，海洋洞穴中，欲避死魔者，世间无避处。」

在《长阿含》的二十四经里，佛答输那伽他(Sunakkhatta)的话说，他的教法是使人脱离苦；神通，

¹⁹ 见《增壹阿含》卷二十九第二经。

²⁰ 《佛说婆罗门避死经》，大正藏第二卷。

不能使人离苦，若佛只显神通来吸引人的话，愚蠢的人只会要求圣者显神通而不听佛法了。

小结

为了永断诸结及遍知诸结已断，不复生死轮回三界，达到彼岸。我们须以无常偈来提醒自己：「财积后必尽，位高后必退，亲合后必离，寿住后必死。」²¹这样才能把欲如意足修习圆满。知道无常的过患才会精勤修习，永拔爱恚习气，不令有一毫分余习的染着，把勤如意足修习圆满。又为了眼生，智生，慧生，明生，光明生精勤修习断除心中烦恼缠结，修习四禅八定乃至灭尽定。

佛言心如猿猴，若心不调伏不严密关闭不守护不防范不修习，则为四食八世间法十八界十二处五蕴所控制，心必定腐败，而为衣食卧具及世间琐杂之事所累，佛言：「人于田事财，牛马童仆等，男女诸亲欲，各别而耽爱。」²²不能圆满修习八支圣道。所以要欣乐涅槃，随顺法行，于生老病死，六道三界生厌离心。常修四念住，以慧根慧力，择法觉支，正见正思惟摄持自己，以身定心或以心定身来培育闻慧思慧修慧，于身三业道，语四业道，意三业道，精勤防范以戒和善法来摄住自心，对四食八世间法十八界十二处五蕴：「亦不有有想，亦不无无想，如是除色想，能断渴爱因。」²³「若能以智观，一切行无我，能生厌苦心，是道得清淨。」²⁴乃至把观如意足修习圆满。

²¹ 阿毘达磨大毘婆沙论卷 180，玄奘译。

²² 阿毘达磨大毘婆沙论卷 196，玄奘译。

²³ 阿毘昙毘婆沙论卷 2，浮陀跋摩共道泰等译。

²⁴ 阿毘昙毘婆沙论卷 5，浮陀跋摩共道泰等译。

第十三章 五根

内容

五根者，即是信根，精进根，念根，定根与慧根。能如实明白五根的，这种修行人是预流果(初果圣人)。五根是在初发菩提心时生起的，它们能生出一切善法。

佛说：「圣弟子对此五根之集、灭、味、过患、出离，如实知，此圣弟子名为预流，为不堕法，决定趣向等觉。」¹修习五根的利益是无量的，能灭尽诸苦。

佛继续说：「比丘对此五根之集、灭、味、过患、出离，如实知，无取而解脱，诸比丘，故此比丘名为阿罗汉，漏尽，梵行已立，所作已办，弃重担，逮得己利，尽有结，名为正知解脱是。」

这五根是什么呢？佛说：「信根，四预流支是，应于此观信根。精进根，四正勤是，应于此观精进根。念根，四念处是，应于此观念根。定根，四静虑是，应于此观定根。慧根，四圣谛是，应于此观慧根。」²

这五根，好比一棵树有五支根，根使树生长，并巩固树，树若只有一根，它不能成长的好，若有五根，不但能站得稳，而且生长的也快。

注：1《相应部·根相应3经》。

2《相应部·根相应8经》。

对这五根具足者是俱解脱阿罗汉，较差者是身证……较差者是见到……较差者是信解脱……较差者是一种……较差者是斯陀含……较差者是家家……较差者是七有……较差者是法行……较差者是信行。是故在《杂阿含》六五三经里佛言：「若比丘于彼五根增上明利满足者，得阿罗汉俱分解脱。若软，若劣者，得身证。……于彼若软，若劣，得信行。是名比丘根波罗蜜因缘知果波罗蜜。果波罗蜜因缘知人波罗蜜。如是满足者作满足事，减少者作减少事，彼诸根则不空无果。若无此诸根者，我说彼为作凡夫数。」有这些根者才有果，无根者是凡夫。

修习

这五根可以个别修习或一根、或二根、或三根、或四根、或五根全部修习。下面引经文所述：

佛说：「诸比丘！对一根修习，多修习，则为漏尽比丘，于悟记别，知生已尽，梵行已立，所作已办，再不受后有，何为一根耶？慧根是。」³ 这是指修慧根而得解脱。

「诸比丘！对二根修习，多修习，则为漏尽比丘，于悟记别，知生已尽，梵行已立，所作已办，再不受后有，何为二根耶？诸比丘，圣慧与圣解脱是。诸比丘，圣慧即此慧根；诸比丘，圣解脱即此定根。」⁴ 这是指修定、慧根而得解脱。

3 《相应部·根相应 45 经》。

4 《相应部·根相应 46 经》。

「诸比丘，对三根修习，多修习故，宾头卢颇罗堕比丘，于悟记别，知生已尽，梵行已立，所作已办，再不受后有，何为三根耶？念根，定根，慧根是。」⁵ 这是指修念、定、慧根而得解脱。

「诸比丘，对四根修习，多修习故，则为漏尽比丘，于悟记别，知生已尽，梵行已立，所作已办，再不受后有，何为四根耶？精进根，念根，定根，慧根是。」⁶ 这是指修勤、念、定、慧四根而得解脱。

「对五根修习，多修者，则究竟不死，趣向不死，究尽不死。⁷」若修习五根者，则得不死，亦即涅槃。这跟上面四种情况不同，虽然最终成果是一样。不过根基较差的需要修习五根。

一：信根

四预流支是指对佛、法、僧与戒的信心。

佛说：「诸比丘！成就四法之圣弟子，超越一切恶趣之怖畏。以何为四法耶？」

诸比丘，于此有圣弟子，对佛成就证净，曰：彼世尊为应供，正等觉，明行足，善逝，世间解，无上士调御丈夫，天人师，佛，世尊。

对法成就证净，曰：世尊之法为善说，现见，不时来，见，引导，智者应自知。

⁵ 《相应部·根相应 49 经》。

⁶ 《相应部·根相应 47 经》。

⁷ 《相应部·根相应 57 经》。

对僧成就证净，曰：世尊之声闻众为妙行者，世尊之声闻众为直行者，世尊之声闻众为应理行者，世尊之声闻众为和敬行者，此谓四双八辈是，世尊之声闻众为应请，极应请，应供养，应合掌，世间无上福田。

对圣者之所乐不破，不穿，不杂，不秽，离脱，智者所赞，不执取，成就能发三摩地之戒。

诸比丘，成就此四法之圣弟子，超越一切之恶趣怖畏。」⁸ 成就这些的弟子不堕恶趣。

信根的培育是要瞻仰佛像，佛舍利，闻法，及赞诵三宝，亲近善知识，持守戒律，及相信因果。对佛的信心应以佛的十个名号来解释，这可参考第一章，对法与僧与戒的信心也可参考第一章。

舍利弗曾在一个场合为其弟子开示四预流支；他们是亲近善士(善知识)，听闻正法，如理作意与法，随法行。这记录在预流相应的第五经里。它们实际上就是上述的四不坏净或四不坏信。

佛又说：「何等为信根？若圣弟子于如来发菩提心，所得净信心，是名信根。」⁹

信佛会思念佛的十名号：如来，应供，等正觉，明行足，善逝，世间解，无上士调御丈夫，天人师，佛，世尊的功德及他所做的修行。离贪欲，离瞋恚，离愚痴。这样做的话，做为佛弟子，我们会勤修离染着，即是对

8 《相应部·预流相应 14 经》。

9 《杂阿含 659 经》。

色声香味触的五欲功德离贪瞋痴，以正念正智来调服染着。

信法会使佛弟子念于正法，通过学习和奉行正法律，远离热恼，在现法中自己觉知觉悟，不起欲念、瞋害念、和痴念，出离染着五欲功德，以正念正智来调服染着。

信僧会使佛弟子念于僧伽，善于正向，直向正道。修随顺于法，而有向须陀洹，得须陀洹(初果)，向斯陀含，得斯陀含(二果)，向阿那含，得阿那含(三果)，向阿罗汉，得阿罗汉(四果)的圣人。

这些僧伽戒具足，定具足，慧具足，解脱具足，解脱知见具足，值得恭敬，欢迎，供养，礼拜，是世间的无上福田。思念僧时不起贪瞋痴念，出离染着五欲功德，以正念正智来调服染着。

信戒会使佛弟子念于戒德，念不缺戒，不断戒，纯厚戒，不离戒，非盗取戒，善究竟戒，可赞叹戒，梵行不憎恶戒。佛弟子念戒时自念身中所成就的戒，就会不起贪瞋痴念，出离染着五欲功德，安住正念正智，随顺直道修到涅槃。

众生在汹涌的欲流漂荡的大海里，他们的信根是很弱的，因为他们热衷于追求感官的欲乐和刺激，享受，名利，荣誉，地位以及今世的各项成就。真正的修行者在欲流汹涌的大海里找一个自己信心的沙洲，自己独住来调服对世间五欲功德的染着，并以正念正智来调服欲念、瞋念、和痴念。佛弟子要能信成就，要对基本的衣、食、住的条件感到满足，并且乐于修止观。

佛说：「若圣弟子成就慧根者，能修信根，依离，依无欲，依灭，向于舍，是名信根成就，信根成就即是慧根。」¹⁰ 信根成就者，相信三宝的道理，随顺直道，自能成就慧根。

二：精进根

佛说：「何等为精进根？于如来发菩提心，所起精进方便，是名精进根。」¹¹

精进根在前边说过是四正勤或四正断。它的修法是：为了断除恶不善法，生起善法，圣弟子应发奋努力，培养起勇健而坚固之心，策励心，念念不舍于诸善法，就像一个驾着马车的人，手不离缰，把马控制的好好的。对于未生起的恶法，不让它生起，发奋努力，以勇健而坚固之心，策励心，使它断除。对于未生的善法，令它生起，发奋努力，以勇健而坚固之心，策励心，使它生起。对于已经生起的善法，为了使它们生长，发奋努力，以勇健而坚固之心，策励心，使它生长。是故佛言：「已生恶不善法令断，生欲方便，摄心增进；未生恶不善法不起，生欲方便，摄心增进；未生善法令起，生欲方便，摄心增进；已生善法住不忘，修习增广，生欲方便，摄心增进；是名精进根。」¹²

精进根的培育是要坚固信心，念自己的苦，念恶道苦，思惟精进的好处及培养对三宝的法喜。

¹⁰ 《杂阿含 656 经》。

¹¹ 《杂阿含 659 经》。

¹² 《杂阿含 647 经》。

对于恶法，未生恶不令生(勤防)，已生恶令断(勤断)，对于善法，未生善令生(勤养)，已生善令长(勤持)。

对这四项目生起上进的欲望，精进，发心努力修持，收摄心念。善于控制心，激励心不断长进。

由断恶法勤修善法，精进才会成就须陀洹，斯陀含，阿那含与阿罗汉。须陀洹七返人天，斯陀含来世间灭尽烦恼尽于苦际，阿那含不再来生人间，生到五阿那含天修成阿罗汉，阿罗汉有漏灭尽，成就无漏心解脱，慧解脱。没有精进是不会成就这些果位的。

为了快速求证，修行的人应急速证悟须陀洹的果位，这是要通过断除五下分结的前三结来证得。对疑，戒禁取与身见应予证知，偏知，偏尽烦恼，断除诸烦恼结。故此应培育精进根，修习四正勤。

除了三结之外，最重要的是要对治不善法，恶不善法起于恶念，恶念的消灭是根治的办法，在《寻相经》(Vitakka Santhana Sutta)里谈到五种消除恶念，以对治不净念头的办法：¹³

(一) 以善念替代恶念----培养起善念，以善念对付恶念，采取替代的方法，这需要有很好的正念基础，能在恶念一生时就发现它，并以有效能克制的善念来替代它。

¹³同《中阿含·增上心经》。

(二) 思惟恶念的过患与害处----从毁戒，破戒，犯戒与业果方面考虑恶念的危害，并考虑到轮回与恶道的痛苦。

(三) 忘却恶念----以忘却的方式不去理会恶念，这就如同《杂阿舍》六四经谈到的四识住的念如何停住的症结所在，若完全不睬它，识不住，不攀缘，不爱乐，不增进广大生长，恶念就完全没有机会得到营养而增进广大生长。

(四) 缓慢恶念的作用----观察恶念生起的因缘，它的形态或方式，它的作用以及它影响的程度。如此观察的结果就会缓慢恶念的作用，并进而用正确的方法消灭或放弃它。

(五) 击败恶念——以坚强的意志，控制住恶念，抓住心压迫并击败恶念，就像以强大的军队，击败来侵的敌人一般。

如此修习的结果，心便得自在，那时欲念则念，不念则不念，随意诸念，自在诸念迹。

故此佛对比丘众说八精进¹⁴：

(1) 乞食得不到食物，思惟这一来身体轻便，少睡眠，正宜精进，坐禅经行。

(2) 乞食得到足够食物，思惟食后饱满，气力充足，正宜精进，坐禅经行。

(3) 若办好事情，思惟办事已浪费时间，正宜精进，坐禅经行。

(4) 若将有事办，思惟办事耗时，正宜精进，坐禅经行。

¹⁴ 《长阿舍. 十上经》。

- (5) 若早上行路回来，思惟行路已消费时间，正宜精进，坐禅经行。
- (6) 若要出远门，思惟将要耗时行路，正宜精进，坐禅经行。
- (7) 若生病时，思惟这重病可能命终，现在正宜精进，坐禅经行。
- (8) 若病愈时，思惟病时没精勤修，现在正宜精进，坐禅经行。因此精进能使未得的得到，未获的获得，未证的证得。

培育精进根将能获得以下的利益：

- (1) 不生种种恶不善法。
- (2) 不于未来世，增长生老病死。
- (3) 于大师面前亲承说法。
- (4) 自利利他。
- (5) 得阿耨多罗三藐三菩提。
- (6) 断生死流。¹⁵

三：念根

佛说：「何等为念根？于如来初发菩提心，所起念，是名念根。」¹⁶ 这念根就是四念处。¹⁷

念根的培育是要常忆念三宝，念身、受、心、诸法，亲近有正念者，远离无念者，及致力培育正念。这里再引《杂阿含 1028 经》经文：

¹⁵ 《杂阿含 348, 727 经》。

¹⁶ 《杂阿含 659 经》。

¹⁷ 见前所引《相应部. 根相应 8 经》。

「云何为正念？谓比丘内身，身观念处，精勤方便，调伏世间贪忧；外身，身观念处。内外身，身观念处；内受、外受、内外受，内心、外心、内外心，内法、外法、内外法、法观念处，精勤方便，正念正智，调伏世间贪忧；是名比丘正忆念。」这是从内、外及两者的关系来观察身、受、心、法四念处。

四：定根

佛说：「何为定根？于如来初发菩提心，所起三昧，是名定根。」¹⁸ 这定根就是四禅那或四静虑。

定根的培育是要保持身体清凉，善照顾诸根，善于选择业处，对于心善于激发，抑制与舒畅它，懂得观察禅定诸禅支与解脱，适当保护心不受干扰，亲近有定的人，与远离无定的人，并时常培育正念。

四禅那是四种由浅至深的禅定境界，每一禅那的境界都是靠修舍而达到的。如下段经文所示：

「圣弟子以舍为所缘，得定，得心一趣。彼离诸欲，离诸不善法，有寻有伺，对由离生喜与乐之初静虑，具足而住。

寻伺静寂故，成内净，心一趣，无寻无伺，对由定生喜与乐之第二静虑，具足而住。

离喜故，住于舍，对正念正知之乐，于身正受，如诸圣者之所宣说，对舍与念乐住之第三静虑，具足而住。

¹⁸ 《杂阿含 659 经》。

断乐，断苦故，及先已灭忧与喜故，对舍念清净之第四静虑，具足而住。」¹⁹

要使定根茁壮成长就是要修习四禅那，修习定要依佛所教示的四十业处来进行，即十遍，十不净，十随念，四梵住，四无量，食厌想，及四界差别。

在初禅时是先要从‘离欲’着手，让心从繁多的事物中远离。而后‘离恶不善法’，这是从持戒与四正勤着手。故此佛说戒清净故，心清净；心清净故，见清净；见清净故，疑清净；疑清净故，道非道清净，其它是道迹知见清净和道迹断智清净。初禅里最重要的两支禅支是‘寻与伺’，寻是寻求，思考的意思，引导心到修定的目标，伺是伺察，令心继续留在修定的目标上。²⁰若以安般念来说，寻是找到出入息，伺是使心跟随着出入息。

‘离生喜’是指离去五盖而生欢喜，喜悦。

‘乐’是可乐，身心的轻安，无有苦恼是乐，它与喜相随。

‘具足’是证得或成就的意思。

这里虽没提到‘心一境性’，但提到‘心一趣’，它是五禅支之一，指的是定，正念专注于修定的目标。所以初禅时有五禅支即寻、伺、喜、乐、心一境性。

19《相应部·根相应10经》。

20《清净道论》，四种禅的修习法，第一二六页。

在二禅时‘寻伺静寂’是指寻与伺已经止息或寂静，因为这是比较粗的禅支；‘内净’指自己内里清净的禅支，这是因为止息了动摇的寻伺而得强力的信与心净。

‘心一趣’是指心专一的意思，因为有了寻伺，犹如海水没有了风与波浪，而得平静，所以二禅时有四禅支即净、喜、乐与心一境性。

在三禅时，因为喜心是激动的，所以三禅时已经超越了喜心，故说‘离喜故’，‘住于舍’是指具备了清明坚强的舍。这舍有十种：即六支舍(六根)、梵住舍、觉支舍、精进舍、行舍、受舍、观舍、中舍、禅舍、和遍净舍。虽然第二禅时有住于舍，但因寻与伺的作用，舍的作用不明显。在第三禅时，寻与伺已没有，所以舍的作用才显著。

‘正念’是以忆念为相，不忘失为味，守护为现起。

‘正知’以不痴为相，推度为味，选择为现起。

「正念正知之乐，于身正受」，在禅定中有身心之乐，出定后亦受乐。

「如诸圣者之所宣说，对舍与念乐住」，这是佛陀等圣者所宣说，开显，及赞叹的，成就舍、念、乐住。所以三禅时有乐与心一境性。在第四禅时，因为三禅有乐作为相而住，至第四禅时就放弃了对第三禅的希求。

所以‘断乐及由断苦故’，把身乐和身苦断了；「及先已灭忧与喜故」是指二禅时先已舍弃的忧与喜，是属于心乐与心苦也断了；所以这时是「(不苦不乐)，

对舍念清净」因无身心的苦乐受，所以应是不苦不乐受，这是与舍受相应的。所以四禅只有舍与心一境性。

上述是对《根相应》第十经的解释。

要对四禅那修习圆满还需观察五禅定自在；即入定自在，住定自在，转向自在，出定自在与观察自在。要能修习到无阻滞的入于定，随欲多久住于定，转向于更高或更低的禅定而无阻滞，随欲出定，观察自在是指在那里转向之后而观察诸速行心。

五：慧根

佛说：「何等为慧根？于如来初发菩提心，所起智慧，是名慧根。」²¹

慧根的培育是过圣洁生活，持戒谨严；修诸善行，苦行也不畏；读经、多闻、深思、常请教善知识；生活简朴，举止稳重；少言不闲谈，保持圣者的沉默，只在弘法时开口；精进观察对名色的执取，及五蕴的生灭。

《相应部》根相应里也指出慧根是对四圣谛的认识而生起的。故此佛也说：「诸比丘，因此四圣谛不了悟，不通达，如是，我与汝等将永久流转轮回。」²²

通过认识苦的真理，苦生起的根源的真理，灭苦得安乐的真理，以及灭苦的途径的真理，一个修行者将能把慧根培育圆满。人由于不能如实认识苦，因此对生苦的贪欲渴爱等烦恼执迷和常思念它，常习亲近。若知道

²¹ 《杂阿含 659 经》。

²² 《相应部·谛相应 21 经》。

这些烦恼的形式，过患和作用后，并能观察苦集，苦灭，而后能离贪执等烦恼，最终不为这些贪执及贪执所起的乐苦受所系，故此会由离贪欲得解脱，离瞋恚得解脱，离嫉妒得解脱，离色(与身见)得解脱，及离我执(我慢、无明)得解脱。

平衡五根

这是以正思惟来观察五根。信根用来破疑；勤根用来破怠惰；念根用来破无念；定根用来破散漫；慧根用来破愚痴。五根必须平衡发长，才能使圣道修习圆满。信根若过强，则念定慧与勤根会削弱，不能互相促进发展。定根若过强，则会执着定境，自以为修行高，见不清净，而削弱勤根。慧根若过强，则好辩而削弱信定二根，对出离道难以贯彻，四圣谛难以通达。因此要培育四预流支(念三宝与戒行)来促长信根，培育四正勤来促长勤根，培育四念处来促长念根，培育四禅那来促长定根，通达四圣谛来促长慧根。五根平衡发展，当证道果。