

法雨 ②

► 目錄 (已改為 unicode 字型) 原始佛教雜誌

2005.1.(網路版)

從根源作意(一)

從根源作意(yoniso manasikāra, yoniso-manasikāra)，yoniso(梵文 yonīśas, yoni 子宮或根源)，即「從根源、從起源」之意；manasikāra(manas 意+kāra 作)：作意，即注意對象。「從根源作意」，一般譯作：如理作意、如理思惟、正思惟，但是這些譯詞都不精確。

從根源(或因緣)來思惟「法」，任何「法」的來龍去脈皆有跡可尋。若一一瞭解「法」的脈絡，在一切處、一切事、一切物中皆可見緣起，生死、解脫自然了然於心。佛經常見到「定型的法句」，如說：「緣起法」(緣於「無明」，「行」生起；緣於「行」，「意識」生起；...)；因果法則(此「有」(存在)故彼「有」；此「無」(不存在)故彼「無」...)；次第說法(anupubbi-kathā，一法接一法地說，前一法為後一法的道基。)；都是從根源一一開展來思惟或演義。而阿毘達摩則特重「近因」(padatthana)，(結果的)緊接著的近因緣，有由結果反推回去的思惟要領。比如說：苦果由惡因，樂果(福報)由善因；由「苦」知「集」(苦因)，由「(苦)滅」知有「(滅苦因之)道」。

在生活上或實踐上，關係生明(智慧)或無明(癡)的根源(總樞紐)是「正念」與否，這就是為什麼《念住經》會被後代佛子特別重視的原因。從根源作意者，則諸惡法不生，諸善法增強；相反地，不從根源作意者，諸惡法增強，諸善法消退。至於解脫的最後關卡，也是有賴於由觀禪，從根源作意，現見無常，或苦，或無我而契入。(明法)¶

喜心的修習

喜是隨喜，對於諸吉祥事，隨境生起歡喜慶慰。吉祥事，諸如：孝順父母、愛護妻兒、做事井然、居住適宜、不懶惰、恭敬、謙遜、布施、行善、感恩、報恩、少欲知足、容忍、包容、博學、多聞、親近善士、恭順受教、聞法、說法、學戒律、學威儀(行.立.坐.臥)、離欲、平靜、親證涅槃。至於人間喜慶，乃至國家得利樂之事，則不必然是吉祥事，也不必然生隨喜之心。《雜阿含308經》，世尊說：「世間之所樂，觀察悉為怨。賢聖見苦者，世間以為樂；世間之所苦，於聖則為樂。」(參考S.35.136.)

人間喜慶，有時不隨喜、不讚嘆、不參與，因為那些事不增善法，反增惡法。比如說，戲劇演員表演歌舞、喜劇，使人歡樂，但是，死後不但不生歡喜天，卻因令人增長貪瞋癡，而墮畜生或地獄。(參考：S.46.2、《雜阿含907經》、《別譯雜阿含122經》)因此應生警惕心，應先善加體察人間善惡。

修習喜心可以伏住嫉妒、瞋心。《增阿含17-1.1經》羅云經》佛說：「當行喜心，已行喜心，所有嫉心皆當除盡。」(大正2.582)若禪修對象，如放在笑口常開、滿面春風的人(不是被貪染的人或異性)，可以體證到第三禪。嫉妒是因別人勝過自己、或懷疑別人勝過自己而產生，嫉妒屬於瞋心所(惡的特質)，根據論中說，在證初果時可消除嫉妒，但真正淨除瞋心(嫉妒之根源)，則在證三果時達成。(明法) (慈、悲、捨心的修習，請見〈嘉義新雨雜誌〉第8、16、21期)¶

四個佛陀的教誡

/恰密西亞多

很榮幸，能夠在這裡見到南傳比丘和許多修行者在這邊修禪。

在佛法有幾種修行的教法：第一種是「虔誠式」的修行。虔誠式的修行，就是說布施、持戒，這是屬於虔誠式的修行佛法。

第二種的是：「道德式」的修行方法，就是指這三個重點，「諸惡莫作，眾善奉行，清淨自己的心」。依照這三個重點，一個人將不會再造任何惡業，今生再苦，他都不會再造惡業。當他不再造惡業，那麼，就不會為他帶來任何惡的果報，不好的利益。如果一個人根據這兩種教法，他儘可能在身口意造善業。

第三個佛陀的教法是，一個人應該儘量努力去修習奢摩他禪(samatha)，或是毘婆舍那禪(vipassanā)。當佛陀的弟子，去修習毘婆舍那，那麼，他就能夠了悟到，身體現象和心理的現象構成的真實本質，也就是無常、苦、無我。那麼，他就能夠藉著這樣的了悟，去除內心的煩惱，也就是所謂貪、瞋、癡。

第四個佛陀的教法是，透過毘婆舍那禪的修行，你能夠根除熄滅所有的煩惱，那麼，你就能夠達到苦的止息，涅槃。

願你們能夠依照這四個佛陀的教導跟教誡，去修行達到永恆的快樂，涅槃。

善哉！善哉！善哉！

(2003.5.15.開示於法雨道場，由馬來西亞籍 Ashin Nyanransi (智光比丘)口譯)¶

恰密西亞多 Janakābhivaṃsa Sayādaw (迦那卡禪師，1928 年生)。1953 年跟隨馬哈希法師習禪。西亞多教學特重行.住.坐.臥生活舉止輕柔緩慢。他建議行者每日 5~6 小時行禪，5~6 小時坐禪，他警示一天五分鐘的談話可能破壞一天的專注。西亞多能講流利的英語。西亞多駐錫緬甸 Chanmyay Sāsana Yeiktha (恰密禪修中心)，Chanmyay 的意思是「安祥的隱居處」。禪修中心 1977 年成立，位於仰光市內，距仰光機場約 15 分鐘路程。在離仰光市約 50 分鐘車程的莫比(Hmawbi)，另有人供養十多英畝的森林道場(1995.4.成立)，可直接前往靜修。西亞多通英語。西亞多有作品十多種，中譯有：《智慧禪》(正理依譯，台南慈蓮寺出版)、《禪修開示錄》(2003 年由清淨菩薩學處出版，02-2690-9826)。Chanmyay Sāsana Yeiktha (恰密禪修中心)， 55-A Kaba Aye Pagoda Road, Yangon 11601, Myanmar
Tel : (95)(1) 661-479 ; Fax : (95)(1) 667-050
網址 : <http://www.chanmyay.net/> ; E-mail : chanmyay@mptmail.net.mm

四 念 處

/ 聖法長老 著
開弘法師 譯

佛陀，世尊。阿羅漢。圓滿的自覺悟者，以完成十波羅蜜¹、三德行（布施、持戒、禪修）²、五種施捨³及三十七菩提分法，包括四念處（cattāro satipaṭṭhāna），而成就他的境界。

一時，有一位聰明、多聞的婆羅門問佛陀如下的問題：「今日無數的比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷已經證得道果，而且佛法（sāsana）⁴昌盛。佛陀！如何才能夠令您的教法，於後世繼續盛行而不衰退？」佛陀回答：透過四念處的修行，將能使佛法（Buddha-sāsana）久住世間。

現在讓我們來思考，是甚麼「菩提分法」，佛、辟支佛及阿羅漢們用以幫助他們證果的工具？「菩提」（bodhi）是智慧的名稱，包括四道、四果的智慧，及無上的覺悟。涅槃也可以指菩提，圓滿覺悟者（佛陀）也可稱為菩提。有三十七種菩提（無上的覺悟）的資糧，略說為十四種，詳細的說是三十七種：四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺支、八正道。

¹ 波羅蜜有十個，即：佈施、持戒、出離、智慧、精進、忍辱、真實、決意、慈與捨（Danam sila ca nekkhamam, pabba viriyena pabcamam, khanti saccam' adhitthanam, mett'upekkha ti te dasa.）。

² 參考《如是語經》It.22

³ Cp.3 Comm.(atthakatha)；《相應部》S.1:1 Subcomm.(tika) – 放棄王國、妻子、兒女、生命及肢體，這是大多數人認為是愛戀的，因此難於放捨。基本上這是屬於布施波羅蜜，菩薩多生多世的修習及培育它。

⁴ 'Sasana'一辭有時含有比一般的「教法」更廣的意義，它也可包含「教團」之義。

有四種念處法，何謂「念處」（satipaṭṭhāna）？如何修習它？已經經過長遠的時間，眾佛弟子曾經詢問、聽聞、學習，跟隨這念處法。sati(念)是遍一切美心心所(sobhana-sādhāraṇa dhamma)，建立念是念處(satipaṭṭhāna)。念處有四種所緣，關於這點，我們把五蘊分為四組，如下：

色蘊是身念處的所緣、
受蘊是受念處的所緣、
識蘊是心念處的所緣、
想蘊及行蘊是法念處的所緣

這五取蘊分為四種觀察的所緣，因此稱為四念處。為甚麼這樣？這是為了改正深植於我們心中的各種邪見，凡夫有情有三種顛倒想(令生起邪見)：

- 1.想顛倒(sañña-vipallasa)、
- 2.心顛倒(citta-vipallasa)、
- 3.見顛倒(diṭṭhi-vipallasa) (A.4:49)

為了修正以上的顛倒想而有念處的教導，來到此世間的過去諸佛都是教導四念處的，而不是五，三，二或一念處，都是四念處。未來的諸佛也是同樣的。我們的佛陀，見到過去、現在及未來，也教導四念處。

一般來說，人們經常對色蘊持有樂想，他們見到美麗的東西就執著了，見到自己醜陋便希望變成美麗。因此色蘊是樂想的所緣，身念處把這種想法反轉過來。

許多人認為感受是快樂的，只是追求樂受。在痛苦中的人尋求快樂的因緣。捨受是平靜的，因此，(說兩

種感受時，)可歸類為樂受(M.59)，因此可說每一個人都希望體驗各種樂受。受念處的修習能令一個人覺悟諸受的生起與消滅，所以是苦(dukkha)，了解到苦諦(dukkha-sacca)。受念處即是為了這樣的目的而教導。

很多人認為「心」是恒常的，從今生轉入來世，因為這樣的見解，他們有一個常恒的「我」或「靈魂」(atta)的見解。教導心念處，讓人們了解「識」是無常的。

許多說法含有我見，為了去除這種我的邪見而有法念處的教導。

為了消除認為某些東西是永恒、快樂、有「我」的邪見及顛倒想，而有四念處的教導。

身念處中有十八種業處，其中的十四種見於《大念處經》(Mahāsatipaṭṭhāna Sutta)，其餘的四種見於《中部》身至念經》(M.119. Kāyagatāsati Sutta)¹的注疏(subcommentary)。《大念處經》說到：

- 1．安般念(ānāpānasati)
- 2．正念於四威儀(iriyaṭṭhāna)
- 3．正念正知(sati sampajañña)
- 4．於三十二身分厭惡作意(paṭikūla manasikāra)
- 5．界作意(dhātu manasikāra)–四界差別觀，即地、水、火、風。
- 6．屍相(sīvathika)–直譯是墓地，不過這裏指屍體腐敗的九個階段作為禪觀的所緣，在古時候，屍體是被拋棄於墓地的。因此加起來，即成為《大念處經》中的十四種業處。

接下來是四種色遍處(kasīṇa)，如

《身至念經》疏所說。我們可以專注於身體上的某部分，如頭髮及身毛，而修藍遍處(blue kasīṇa)。同樣的，專注膽汁及脂肪而修黃遍處。另外，可以專注於血液及肉而修紅遍處。最後，可專注於骨頭及牙齒而修白遍處。透過修遍處禪，可以證得各種禪那(jhāna)。至此，已有十八種業處，屬於身念處。禪修者應該選擇適合自己根性的業處²，您可以用任何一種以上所說的十八種業處證得近行定(upācāra samādhi)，而安止定(appanā samādhi)只能透過其中的六種業處而證得。依安般念可以證得安止定，修三十二身分可證得初禪，四種顏色遍處可以證得四禪八定。依於這些近行定及安止定³，可以獲得各種智(nāṇa)，了解因果、緣起、道非道知見清淨、行道知見清淨⁴及最後獲得諦隨順智(saccanulomika-nāṇa⁵)，趣向覺悟四聖諦，接著證得四道四果及涅槃。因此四念處之中，身念處也可成為一種能保護及維持佛法久住的禪法。

在受念處，受分為樂受、苦受及捨受。也可以進一步分為五受，即樂(sukha)、苦(dukkha)、憂(domanassa)、喜(somanassa)、捨(upekkhā)。受也可以依六根門而分為六種，即眼所觸受(cakkhu sampassa vedanā)，即與眼識相應的受。如是聽、嗅、嚐、身觸及心觸也一樣。不管如何分法，只有一個受心所。在《大念處經》，受分為九種。⁶觀察這

² 見《清淨道論》Vism. III, 74~77 & III, 121.

³ 關於近行定與安止定，見《清淨道論》Vism. IV, 32 & XI, 119.

⁴ 關於這二智，見《清淨道論》Vism. XX, 1 ff & 《清淨道論》Vism. XXI, 1。

⁵ 見《清淨道論》Vism. XXI, 1 & XXI, 128~133.

⁶ 《長部》D. 22 – 樂受生起時，他知道：「我在體驗樂受」，苦受、捨受、有染樂受、無染樂受、有染苦受、無染苦受、有染捨受、無染捨受生起時他知道：「我在體驗…無染捨受」。關於「有染」與「無

¹ 相當《中阿含 81 經》念身經》(大正 1.554)

些法可以證得近行定，也可以轉向觀禪，踏上趣向涅槃的道路。這也是可以保護及維持佛法久住。

心念處是以識為所緣的禪法，心(citta)可分為：

- 1.善心(kusala citta)、
- 2.不善心(akusala citta)、
- 3.異熟心(vipāka citta)、
- 4.無記心(kriya citta)

簡略的，心也可分為：

- 1.欲界心(kāmāvacara-citta)、
- 2.色界心(rūpāvacara-citta)、
- 3.無色界心(arūpāvacara-citta)、
- 4.出世間心(lokuttara-citta)

出世間心不出現於觀智的範圍，只有八十一種世間心可成為觀智。這必須以《大念處經》所教導的十六種方法來觀察¹，這樣修觀，對於心所起的常顛倒想會消滅，而無常想將顯現，同時近行定也將於心中生起，依之可以觀察名色的無常，因而轉向修觀，最後證得道、果及涅槃。因此心念處也是為建立及維持佛法久住而存在。

最後的念處是法念處，如前面所提到的，法指行與想(saṅkhāra & sañña)。法念處有五種主要的業處，

- 一、五蓋——第一是觀察五蓋(nīvaraṇa vidassanā)，明顯的這是關係到名法。
- 二、五蘊——接著是觀察五蘊。
- 三、六內外處——接下來是觀察六內處與六外處，這些牽涉到名與色二法。

染」，見《相應部》S.36:31.

¹《長部》D.22 Mahasatipatthanasuttam《大念處經》- 當心有貪時，他知道：「心有貪」；無貪、有瞋、無瞋、有癡、無癡、沉寂心、散亂心、廣大心、非廣大心、有上心、無上心、等持心、非等持心、解脫心、非解脫心，他知道：「無貪、…心非解脫」。

四、七覺支——再來是觀察七覺支，這只有名法。

五、四聖諦——觀察四聖諦，包含名與色、五蘊。

法念處應用名與色二法來培養觀智，佛陀把業處分為不同的種類以適應不同的禪修者。

在觀察五蓋²時，如果鎮伏了五蓋，禪修者可證得近行定。依此定進一步修觀，可證得道、果及涅槃。因此觀察五蓋也是一種能令佛法久住的念處。

接著是觀察五蘊³，即色、受、想、行、識。這裏首先證得近行定，然後證得各種觀智，最後證得道、果及涅槃。因此這也是一種能建立及維持佛法久住的禪法。

關於觀六處⁴，所有的十二處，即六內處及六外處是觀的業處。從六根、心及各自的所緣而生起結(samyojana)，如果超越了它們，便能成就近行定，依此修觀而證得四道、四果及涅槃。因此觀處也可以說是一種能保護及維持佛法久住的念處。

另一念處是觀察七覺支⁵，這裏

²《長部》D.22 - 內(心)有欲貪時，他知道：「我心中生起欲貪」；內無欲貪時，他知道：「我心中無欲貪」。他如實知未生的欲貪的生起、已生起的欲貪的消滅、以及已滅去的欲貪於未來不生起。瞋恚、昏沉睡眠、掉舉惡作及疑也是同樣。

³《長部》D.22 - 此是色、此是色集、此是色滅；受、想、行；此是識、此是識集、此是識滅。

⁴《長部》D.22 - 他如實知眼、色、依於眼色而生結、未生之結的生起、已生結的滅去、已滅的結於未來不生。耳、聲；鼻、香；舌、味；身、觸；意、法也是同樣。上面所說到的「結」(samyojana)，《相應部》S.41:1 解釋為「欲與貪」(chandaraga)。

⁵《長部》D.22 - 內(自己)有念覺支，他如實知「我心中有念覺支」；內無念覺支

牽涉到修習止及觀，因而獲得觀智，證得道、果及涅槃，因此觀察七覺支也可以說為能令佛法久住。

接下來是觀察四聖諦，以四聖諦為所緣的觀禪。這裏只有苦及集是所緣，苦之滅諦及道諦只是作為寧靜及微細的觀察，它們不是觀的所緣，這是就三相(tilakkhaṇa)(無常、苦、無我)的角度而言。由於所有的五取蘊包含於苦諦及集諦中，因此止與觀兩者都可用於苦集二諦。修習止禪而達到近行定及安止定，由修觀開展各種觀智以證得道、果及涅槃。因此這也是一種可作保護佛法久住的工具的禪法。

從以上所說，我們可以見到佛陀的這些教法，是完全正確的，即佛法將能夠被保護及維持很長的時間。因此要能保護及維持佛法久住，我們所應該做的就是修習以四念處為首的菩提分法。我們布施，持戒，修定，聞法及修諸善行，以便能夠培育這些菩提分法。

假如有一天，我們歸依三寶，接受佛、法、僧及善知識，這將會令我們脫離輪迴的苦而證得涅槃。從那一天開始所作的各種善行，將培育菩提分法。在造一個善行中，無數的過去及現在的善心識心路(kusala-citta-vīthi¹)在我們心中生起。聞法等的善心及透過六根門而起的善心所生起。對於有智的佛弟子，心中生起喜俱智相應的心識過程。每一心路過程中的速行心(javana²)有 34 法，每一法都有菩提分法。現在我們來把心所分

時，他如實知道：「我心中無念覺支」；他如實知未生起的念覺支的生起、念覺支的圓滿。擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支、及捨覺支也是同樣。

¹ 關於「心路過程」(citta-vīthi)的解釋，見《攝阿毘達摩義論》A.S. IV:1~30

² 關於速行心(javana)，見《攝阿毘達摩義論》A.S. IV:6~16.

類，如下：

13 個通一切心所(aññasamana cetasika)

19 個美心所(sobhana-sādhāraṇa)

1 慧根(pañña-indriya)

1 心(識)(citta)

以上的每一法都有菩提分法在裡頭，這 34 法把「心」轉化成心如意足(citta-iddhi-pāda)。它們也包含「精進」，因此也成為精進如意足(viriya-iddhi-pāda)。因為也有「欲」，所以也成為欲如意足(chanda-iddhi-pāda)。其中的「慧」則成為觀如意足(vīmaṃsa-iddhi-pāda)。依於這四如意足為基礎，而構成我們的善心路過程。所包含的「念」成為四念處，那「念」作為菩提分法而發展，而稱為：

念根、念力、念覺支、正念

同樣的，這裏所說的精進作為以下九種菩提分法來修習：

四正勤、精進如意足、精進根、精進力、精進覺支、正精進

同樣的，這裏所說的慧也作為五種菩提分法而生起，如下：

觀如意足、慧根、慧力、擇法覺支、正見

在每一善心路過程中連續生起，顯現為一境性的菩提分法如下：

定根、定力、定覺支、正定

在我們心中的每一速行心，生起很多這樣的菩提分法，所以我們應該感到高興，因為隨著個人的願望欲證得阿羅漢、辟支佛或三藐三佛陀，這些善行將發展而縮短輪迴的時間，解脫煩惱。無論如何，我們應該了解心是不會永遠保持不變的，(可能變成不善心)，而是一直在很快速的轉變。如果要避免這些變化及令心保持

在善心中，我們應該依如理作意而活動。亦即如果我們持續的觀察諸善行¹，我們將成功保持善的心識過程。當我們持續的起善的身、口、意的行為，我們就是以如理作意去行為，因而也持續的在修四念處²。某一天當我們的菩提分法，例如四念處變得強有力，而足於解脫所有大約 1500³種煩惱時，我們將證得道、果及涅槃。能肯定的是，當你的菩提分法足夠成熟時，你將能覺悟勝義諦，如果不是在今生，那麼即是來生或未來多生，或是在未來佛的時候。所以修行(patipatti)能脫離輪迴，這是絕對能成功的(niyyānika)。因此，我們必須確定佛法將流行五千年⁴，這樣我們才能夠圓滿我們的波羅蜜，其它的人、天也能夠學習及修行佛法，證得禪定、道、果及涅槃。同樣的，讓我們希望這善行，成為對有道德，持律，保護佛法，並向一切有情，包括天、人，弘揚佛法的僧伽的祝福。

我們剛剛完成一個很善良的行為，佛陀所教導有智慧的婆羅門法，對今天的我們還是有效的，我們已經能夠修習菩提分法，例如四念處，因

¹ 當行善時，應該思惟它。不然在其它時候，應該思惟過去所曾做的善行。

² 在 S.46:6，如果修習，多修習根律儀(indriya-samvara)，則能圓滿三妙行(善的身、口、意，tini sucaritani)。同樣的這三妙行也能圓滿四念處，接著能圓滿七覺支，接著圓滿明、解脫。編按：《增支部》A.10:61.佛陀說的道次第：sappurisasamsevo 親近善知識→saddham-massavanam 正法之聽聞→saddham 信→yonisomanasikaram 如理作意→satisampajañnam 正念.正知→indriyasamvaram 護諸根→tini sucaritani 三善行→cattaro satipatthane 四念處→satta bojjhavg 七覺支→vijjavimuttiya 明解脫。

³ 這數目，取自《分別論》(Vibh.17)，在首十個章節提到，再加上《長部》梵網經》所說的六十二見(73+36+105+56+75+84+49+64+81+70+62 = 755)。煩惱有已生與未生二種，因此數目即成為二倍(755 x 2 = 1,510)。最後為了方便起見，這數目化整為 1,500。

⁴ 《中部注》M. 142 Comm.

此，讓我們禮敬佛陀，他是第一位修習四念處禪法，超越所有煩惱，證得三藐三佛陀的人。讓我們禮敬佛陀所教導的純淨之法。讓我們禮敬追隨佛法，修習四念處，證得涅槃的僧伽。讓我們禮敬四道果及涅槃，及趣向菩提之法，例如四念處。讓我們許願我們所有的福德，盡數迴向為能趣向菩提之法。

(編按：本文為 The Most Venerable Ariyadhamma Mahāthera(聖法長老):“The Dhammas—that Lead to Nibbāna.”之一篇。本書主要講解「三十七道品」，這是應「法雨道場」明法比丘的請求而開示。原先要在 2004 年 2~3 月間的開示內容，因簽證問題，長老未能前來。)¶

念 住

這個佛所傳授的，在一切時中都要念念分明(的念住法)，也就是要生活在眼前的一瞬間裏，生活在眼前的活動裏。(禪宗的方法，也是脫胎于此項教導。)在這一種修習法門裏，你無須實施某種特定的活動才能發展念念分明的能力。你只須隨時了知你所做的一切事，你不必專為特定的修習方法花費一秒鐘的寶貴時間。你只要養成經常警覺的習慣，不分晝夜，在日常生活中的一切活動上，時刻都了了分明就可以了。

(羅睺羅·化普樂：《佛陀的啟示》pp.140~141)

回目錄

年少修行憶事

我在台灣出生，出生的時候，佛陀已經入滅了近二千五百年。小時候，我有時會帶著一種惶恐的心情靠近鏡子，望著鏡中人，摸摸臉，捏捏身體，問自己：「這是誰？」我甚至於閉起眼睛，注意呼吸幾分鐘，努力的想自己「生從何來」，然而答案依然沒有浮現，我總有懊惱的感覺。那時，我覺得大部份的人，每天活著，活得那麼的老神在在，竟然都不會想要出離一再循環的生死牢獄(rodha, Vism.495)，實在不可思議。隱隱約約之中，我似乎已在尋根，尋找一條能夠「終結生死」(ni-rodha=滅，無牢獄(之災))的理路。

在我七歲左右的時候，就由父親的口中得知，印度曾經有一位釋迦牟尼佛，因為體悟了人生有生、老、病、死的苦，於是透過修行而悟道(脫離生死輪迴)。佛陀的修行故事，在我內心產生了極大的震撼，可說是記憶猶新，這讓我更加的肯定——確實是有個「出脫生死之道」；那時，我生起了想要修行的心意，可是又不敢說出來。家人及身邊的人都沒有在修行，我沒有可學習的對象，也不知道何處可找到正確的方法。在缺乏老師及經書的引導下，我也只能獨自摸索。

一、觀四大、不淨

1962 年，在我國小五年級學期快結束的時候，有一節「勞作課」，是要將一塊一塊膠製的人體五藏六腑，貼在硬紙版上的正確位置，當我看到人體的各種內臟時，有種噁心感。之前我也看過人體解剖圖，但總是有迴避的心理，所以沒有看仔細；而那次，我特別定睛看大約五公分四方大的小腸子圖像。雖然腸子跟其他臟腑都製作得很粗糙、不逼真，但是我看了之後，鼻頭略有癢癢的感覺，再仔細的看和感覺，似乎有一個

口罩罩住我的口鼻。當時，我想著腸子是軟軟的，於是就取軟軟的感覺；吸氣與呼氣，則取不淨物中的軟相。雖然，那時的心思不能說是達到念念分明，但是整天都是與軟相為伍。

學期考試結束，放暑假了，我還是一直取軟相，結果臉部似乎有點扭曲變形，身體也軟趴趴的。這是自己找的，不知道是不是自找麻煩；我自己也知道，如果身體出狀況，大概醫生也救不了。但因為自己還做得了主，所以敢持續地觀軟相，不過也不敢全然投入，因為全神貫注時，就會馬上加重臉部的扭曲變形及身體的柔弱無力。大約觀了半個月左右，感覺似乎沒有結果，所以就放棄，不再作意軟相了；再經一週左右，我才恢復正常，前後有將近一個月的時間不敢照鏡子。

取「軟相」兼「不淨觀」作為禪修的對象——是我四十一年前初次修行的小插曲，不很正點。在多年之後，我才知道有所謂的「不淨觀」這種修法。以修「四大」來說，實際的修法是四大的十二個特相，反覆的修軟、硬，冷、熱...等，直到證得近行定(靠近初禪的定)，而可見到自己的五臟六腑，並繼續修行色法(物質)的透視等等禪法。至於修「不淨觀」，則取不淨相，並輔助以默念該不淨相樣貌的名字(如：厭惡的膿爛、厭惡的膿爛...)，直到得初禪(安止定，完全地全神貫注)(詳見：《清淨道論》第十一品、第六品, Vism. 347f.、178f.)。

當我開始摸索修行時，未滿十一歲，但我卻覺得自己已經很老了，因為遲修了幾年，少說也有五、六年。再者，以輪迴來說，我已經是宇宙老人了，已經錯過無數次修行得解脫的機會。以修行來說，實際上，大約六、七

歲就可以修行證阿羅漢果，七歲以前不能現觀涅槃，是因為「心無力、細小、遲鈍、不清晰」(見《彌蘭王問經》下卷〈第八品〉第八)。而我遲修了，當時也不知道自己修得對不對。

二、呼吸法

1963 年，在我國小畢業後與上初中之前的那個空檔期間，我曾經用七天的時間來練習觀呼吸。當時的我，對「戒定慧」、「四聖諦」、「八正道」一概不知，只知道靜坐時要注意呼吸，於是取「呼吸」作為禪修的對象，日夜注意呼吸，讓心能念茲在茲。那段時間，除非有必要，不然不說話，說話只是應付一下，很簡短，我不敢完全禁語，怕被家人知道，會故意吵我，我就破功了。好佳哉（好在），家人並不知道我在秘密地進行「觀呼吸」。

當時我對「呼吸觀」、「數息法」、「入出息念」等，這些名詞一無所知，細節則更是無知。我只會注意呼吸，但不懂得「數」呼吸，不過心還是能專注在「呼」、「吸」上，跑掉的機會不多，我可以守住呼吸一直到入睡，一醒來也能馬上守住呼吸，那時幾乎是全天候的「念住」。至於坐姿，靜靜地持續坐著的時間並不長（最長也只有二十分鐘左右），因為坐久身體會不舒服，也不知道如何克服；而且，那時家裏的空間是整個開放的，一舉一動都會被看到，所以在靜坐時，有時我還得動手動腳，裝模作樣，好讓家人不會覺得我有異樣（在靜坐）。我常常變換姿勢，靜坐、動作、來回走動，就是一直守住呼吸。這次沒有修不淨觀時的後遺症，所以可以更專心的修習了。

大約在第六或第七天下午的時候，我騎腳踏車到新學校去看環境。黃昏時，在騎車回家還剩一百公尺左右，我心想著：我守住呼吸那麼久了，怎麼沒有什麼結果？那時，我沒有懊惱，沒有

期待。想想，會不會專注還不夠？於是，再多踏幾下踏板，讓車子滑行之後，就只是加強觀察呼吸。不到兩下，在呼氣的時候，看到亮光(obhāsa)及心念快速生滅，僅維持幾秒鐘；而當心念慢下來的時候，還是可以覺知一秒鐘有數十、數百下的生滅（實際上，在一彈指之間，有許多百億(koṭṭisata)心識剎那，見《相應部註》(SA.12.61/II,99.)。當時，我還騎在車上，沒有閉眼，沒有跌倒，心念快速生滅，心臟也蹦蹦跳。還有，身體有點麻木，手腳活動不太靈光，我有點嚇到。

此刻，我了解到，原來心念是一念滅了，新的一念緊接著快速生起，一秒鐘有無數個生滅；我也了解到，造因(造業)亦是一念一念地累積。雖然，那時我對因果的觀念，還是無法以追溯前因後果的方式來全盤貫通，但是追溯根源的傾向，已若隱若現的在我心中萌生。

心念快速生滅，前後才持續幾秒鐘。我的心念變得很清晰，一舉一動了了分明。我每說一個字音，就有一個字音清清楚楚「印」在心臟中，說一串字音就有一串字音清清楚楚依序「印」在心臟中，我當時並不知道那是什麼現象，原來人是靠心臟中的「心所依靠的色法」(hadaya vatthu or rūpa vatthu)才生起思考作用，不是用大腦思考。有一段短時間，記憶也變得超強，但是沒有測試是否可以過目不忘。我守住呼吸六、七天，事先並不知會發生什麼狀況，當然也不知道會見到「無常」，我只是有一股傻勁，認為自己再不修行不行的迫切感。觀察到「無常」是美事一樁，也是愉快的經驗，只是當時我並不知道它在修道上的意義與作用；不過，我知道修行裡面還有很多的秘密，正等著我去探索。

能見到「生滅法」(udayabbayaṃ)是非常難得的、佛陀所讚歎的，《法句經》113 偈說：「若人壽百歲，不見生滅法，

不如生一日，得見生滅法」。「一日」(ekāham)在此可作「一時」解釋(參考《法句經故事集》)。觀察五蘊(物質與精神)的生滅，再更進一步的話，可進趣涅槃，這是非常重要的。可是中國的高僧傳中，竟然沒有直接的文字記載高僧見到「生滅」或「無常」，不知道是私祕起來，或者已經被「生滅即無生滅」、「常無常不可得」的玄思攪亂了，而以為「無常」是小兒科(微不足道)或小乘法。

三、四念處

少年時期，我讀了一些禪宗的書，似懂非懂，對正法的知識增長不多。

1973年，我上了大學，參加佛學社，看到了市面上看不到的佛書，於是就開始拼命讀。那時，我對修行很投入，有道業比課業重要的取向，「大事未了，如喪考妣」正是我當時的心情寫照。

我也去聽學社開的「十四講表」，雖然我對「淨土」的觀念不以為然，但是當我聽到「無常」的道理時，感觸很深，才開始正襟危坐的聽法。為了能感同身受的瞭解念佛法門及「念佛三昧」，1974年年初，我去參加一次佛七。「念佛」畢竟是比較感性，在第三天，早齋結齋時，梵唱迴向偈，我的心被觸動了。之後，連續幾天一出聲唸佛，眼淚就奪眶而出，不能自主，這是我一生中流淚最多的經驗。那時，我對「佛」有「如子憶母」的感覺，似乎已睽違佛陀良久。

1974年四月，學校的春假有七天，我留在學校宿舍度過。宿舍只剩我一人，佛學社的社友也都走了，校園冷冷清清的，除了睡覺以外，大部份的時間我都待在佛學社禪修。那時我修習正念的知識還很淺薄，主要是來自《佛陀的啟示》第七章「修習：心智的培育」及《原始佛典選譯》中的〈大念住(經)〉。那幾天，我安排打坐、經行，不看書，不講話，只觀住呼吸；動作、走路時，

則兼顧觀察「連續」動作、「連續」走路。「連續」的意思是：慢慢做動作，但是也沒有特別慢，「慢」只是為了更細膩的念念分明，並兼觀動作的生滅。[這樣的反覆練習是生滅觀的遍作定\(parikammaṃ 預備\)](#)。雖然，經書上並沒有提到，需要這樣做來增加正念；但我那時卻覺得有這個需要。後來我才知道《清淨道論》(Vism. 104,621)有提到，而且有些南傳的禪師也這樣指導。

關於呼吸的方式，我常常觀察呼吸觸擊鼻端 (parimukkha, 人中及其附近)的「觸」(phoṭṭhabba、samphassa)生滅：

呼→觸生 呼→觸生 呼→觸生...
吸→觸生 吸→觸生 吸→觸生 ...

我保持覺知「觸」的「生」(呈現)與「滅」(消失)。「生」：就是在呼或吸觸擊鼻端時的觸覺；「滅」：是當呼或吸停頓一下時，沒有「觸」時的覺知之稱呼。[新觸覺的生起\(現見法\)](#)，就是前一個「觸」已滅，後一個「觸」尚未生。

「觸」的生(呈現).滅(消失)、生.滅、生.滅...的輪番交替，是我用來現觀生滅或無常的方式。當然，每一口氣不一定要頓三次，可以頓更多次或只頓一次。「頓」是：極短暫的停頓，即使極輕微也可以。在正常呼吸的節奏中，略略覺知呼或吸的停頓，不一定要出聲。實修時，原則上呼與吸都可以頓，但是這樣做會比較累；可只選其中的一個，我大部份都集中在呼氣時頓，或加強觀照。當然，不管什麼時候，若感覺累，就恢復自然的呼吸，保持覺知呼吸的「觸」就可以了。

[知道「觸」或「出息.入息.長息.短息」的是心\(=名, nāma 精神作用\)](#)，「出息.入息.長息.短息」是「色」(rūpa 物質及物質作用)。觀「觸」及觀「觸」的生滅，一開始就是在運作「名」「色」分別；心(名)運作呼吸(色)，呼吸

(色)由於心(名);若心(名)滅了,呼吸(色)也不再運作,如是了知,即是了知因緣;「名」「色」的本身生滅及「名」「色」交替生滅即是生滅隨觀的智慧。《瑜伽師地論》卷第二十七也有類似的說法(大正 30.431 下~432 上)。

呼、呼...，吸、吸...的造作，屬於呼吸四相「風、喘、氣、息」的「喘相」(不管有聲或無聲，但不是急促)。天台智者大師(538~597A.D.)說：坐時鼻中息出入覺有聲是「風相」。坐時息雖無聲而出入結滯不通是「喘相」。坐時息雖無聲亦不結滯而出入不細是「氣相」。不聲、不結、不羶，出入綿綿，若存若亡，資神安隱，情抱悅豫是「息相」。(大正藏 46.466 上)。依修定來說，風相、喘相、氣相被判定為不調相，心難平定。然而，在我的經驗裡，修直觀無常者不但不用忌諱，而且應常常加以應用，甚至每次靜坐都可以使用。若呼吸已調到平順的「息相」，因為「心一境性」的特相逐漸顯著或已穩定，需作意轉移至覺知呼吸的「觸」的生滅，這樣做才可以在短時間內品嚐到更微細的無常。

經中說到由觀察「眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸、意觸」，及所生之受，並辨別是常是無常？於我於我所是空；論藏中說到觀察「觸」(phassa；photṭhabba，由地、火、風撞擊「身淨色」產生的色法)，可以當作「觀禪」的目標，但是我當時沒有這個知識，也沒有實修的例子。我使用風相、喘相、氣相來做無常的觀察，其中以「喘相」觀測「觸」的生滅(無常)，對我來說，是最直接的(現前的、非想像的)、最真實的(可觸的、可覺知的)、現見法的(當下馬上可見到的)。觀察呼吸的「觸」之生滅，與緬甸韋布西亞多(Webū Sayādaw 1896-1977，傳說他是阿羅漢)的教法有異曲同工之處，但是我當時並不知道他的修法(他的教法，請見〈智慧的語言〉、〈見法

之道〉《嘉義新雨雜誌》第 17 期，1997.1；Selected Discourses of Webū Sayādaw，Translated by Roger Bischoff，1992.)。就我所知，韋布並沒有指導「喘相」，但是私下的教學，我就不得而知了。1998 年，當我到「上緬甸」瓦城之南 Kyause(叫些鎮)的 Webū Monastery(韋布寺)拜山頭時，倍感親切。觀察「觸」這個方法，可以在未完成八種定、十種遍禪或一階一階的細修觀禪(vipassanā 毘鉢舍那、內觀)之前，即能直接觀到無常，乃至體證涅槃的捷徑。

我還有一個輔助修行的方法，也是自己的獨門工夫，但是比較難表達，就是：在呼吸時，特別是在呼、呼...時，心中加猛力(勉強可說是精進力及培育瞬間的定力)，作意要入「甚深法界」，去破無明殼。我的靈感來自「無明殼」這個佛學名詞，我想，無明的「殼」是很硬或者是很頑強，眾生才被困其中，所以就用這種作意的方式。《清淨道論》〈第八品〉說〈安般念〉時，有提到呼吸十六事(十六勝行)中的第 16 事，有「遍捨捨遣」(pariccāga-paṭinissaggo 完全捨棄之捨離)，及「跳入捨遣」(pakkhandana-paṭinissaggo) (Vism.290)。但是，我的加猛力的作勢，跟兩種「捨遣」(捨離)並非完全相同。論文是說：完全捨棄(蘊及諸行的煩惱)→跳入涅槃。而我的作意方式是：加猛力作意要進入法界深處，破「殼」而出(無明殼破了，等於完全捨棄世間煩惱)→跳入涅槃。在《律藏》〈經分別〉「波羅夷」，佛陀說：「於此世唯一破『無明(蛋)殼』(巴 avijjaṇḍa-kosa，梵 avidyāṇḍa-kośa)，證無上正等正覺者。」(又見《增支部》A.8.11./IV,176)用「殼」來作比喻無明的狀態；而我的作意方式就是取這個「殼」來當作突破的假想對象。

加猛力破「殼」雖然比較抽象，但是經過實際操練之後，應該會是一個有

力的助緣。在吸吸法的反覆操練，我自行土法練鋼，摸上了經中所說的三相中的「舉」。三相是：「止」(samādhinimitta 禪定相)、「舉」(paggāhanimitta 精進相)、「捨」(upekhanimitta 捨相，不過急不過緩的精進)。(《雜阿含 1247 經》，A.3.100/1,257.)

禪修前三、四天，我每天還幾次刻意想像「(五)欲境」(色、聲、香、味、觸中的某一項事情)，然後甩掉；作意「(好、壞)情境」、甩掉，作意「色相(或女人)」，甩掉；...；現前的情境也是被我作意甩掉。如何甩？就像用一隻無形的手，捉住情境，再甩掉。如此持續反覆的練習，是可以伏斷相續不斷的欲望及更深層的欲念。我就是用這個方法，作為禪修的輔助資糧，一天用三、五分鐘，將世間的欲望一一捨棄。這是我「訶(責)五欲」(借用天台大師之語)的方式，沒有人教我這樣操作，結果我鎮伏了五欲，六根觸境變成無好惡(upekkhā，捨)，更貼切的形容是「朽(τ-ε,空朽)木死灰」的特別覺受。到達這個境界，保持在這個境界時，我就不再這樣作意了。經中所說的「一切世間不可樂想」(sabbaloke-anabhirati-saññā)的頂尖成就，應是六根觸境變成無好惡的狀態。經文對此並無任何解釋，[注解書也無細說](#)，[針對這個法是很難讓人去實踐的](#)。

中國行者偶而有人會達到守護六根成為根境接觸無好惡的狀態，而且自然運作(anābhoga，無功用行，不加造作的用功)，但是無以名之，也不被肯定。禪宗公案有「婆子燒庵」的故事引為鑑戒(負面的教材)，禪宗行者否定修成「枯木」、「寒巖」的狀態(一位阿婆憊憊女兒擁抱她供養的禪者，以試其道行，之後，禪者表示：「(我好像)枯木(一樣地)倚(靠在女子身體，像)寒巖(一般沒有感覺)，(即使)三冬(=年)(，也)無暖氣(=不生欲望)」)。阿婆聽了頗為失望，她趕走禪

者，燒了庵。)；但是，那種境界若能成為往後修行的增上緣，又有何不可呢？

禪修四、五天之後，我省察內心，感覺似乎有些微的急切或者說緊繃，但是這個狀態是不太容易覺察與下判斷來確認。我想到佛說的彈琴譬喻(《增支部》A.6.55；《雜阿含 254 經》；《增壹阿含 23.3 經》；《中阿含 123 經》...等)，琴線不可太緊，亦不可太鬆。於是我想，試著稍做放鬆也無妨。我放鬆一些些，放鬆中又能精進、不渙散，慢慢的去拿捏。當時，打坐時的念頭還很多，每一分鐘內還出現好幾個，有點沮喪；後來就隨它去，只守住「念」。那時我並不知道，對「純觀」行者而言，只要守住「呼吸、觸」這一個主要目標即可，其它的次要目標，如念頭多、身體痛...出現時，不用去在意它或覺得懊惱，就讓它自然的生滅，不一定要「打得念頭死」。

另外，在禪修第四或五天，我內心主動生起對過去所作的所有過失生起悔意，並至誠懇切的表示懺悔。在當生中，曾誹謗佛陀、聖者、佛法，就會障礙證聖果或更進一步的果證。若明說或暗想：「這些人無禪、無解脫、無道、無果」等，是以損毀他們的德的誹謗。無論他是故意的誹謗，或無知的誹謗，兩者都是誹謗聖者。」(Vism.425.) 誹謗聖者會禍及來世(如：出生在惡趣(《中部》M.6.1,35)，或異教徒家庭)。只要說的話，不是佛陀(或聖者)的話，卻說成佛陀說(或聖者說)的，不是法(=非法)，說是法，就是構成誣謗。當時我還不知道誣謗三寶的嚴重性，以及懺罪的必要性。

在第六天下午黃昏時(我黃昏打坐，心較容易平定；每個人都有差異。〈禪修時辰〉詳見：《嘉義新雨雜誌》第 38 期，2002.4.)，我閉眼打坐的時候，心想，五蘊中沒有「我」(恆常不變的實體)，一蘊一蘊的想過，只有片刻的省思，然後再注意呼吸，不到兩個呼吸，感

覺胸口突然鬆開(心的障礙去掉)，眼前慢慢大亮起來，前兩天也有兩次亮光閃過。這次眼前亮起來，可以用比太陽光還亮來形容，而且還持續亮著。不僅如此，我見到心念快速生滅，越來越快，像一直掉入萬丈深淵，我雖然有點恐懼，但是還是順其自然，以「存辦死」的心理去迎接它。跳入生滅觀的前勁來自數日以來不間斷的觀呼吸觸的生滅，而保持生滅觀的後勁來自住在觀心念的生滅，也就是說不在乎鼻端觸的生滅。前勁若力道不夠的話，只會見到鼻端萬馬奔騰的觸，或擴充全臉、全身，若觀到心臟的「色法」的生滅，觀心臟太久會心痛，如此，還得暫時回到呼吸，修正禪--觀氣息，不觀觸)。

心念快速生滅之際，還進入更細的生滅，那時耳朵聽不到聲音，身體的感覺也消失(當時前五根不起作用)，只見生滅，其中又分幾個階段(如：... 怖畏... 欲解脫...)，當那階段發生時，我知道它，但我不想刻意去標記它，我知道我的定力不夠紮實，我怕去一一去記住那些階段的話，我的定力會衰退，而正在沉浸的生滅相也會跟著消失。當時不見有永遠不變的「我」--「心」在生生滅滅，「心」所依靠的色法也在生生滅滅，「心」所依靠的色法只生在心臟中，當時我並不知道這樣的名詞，以及心與心的色法的依靠關係。

「無我」原來是從生生滅滅的名色法去理解，不必要太多的理論。在這裡，我當時直覺尚未到「家」，我並沒有標記自己已經在頂峰或證悟了。當心念快速生滅停下來之際，感覺「暈眩」一下，進入一種「寧靜」(santa)，極短暫地停留，心臟跳動一下，然後離開「寧靜」。心念生滅的整個過程，前後不到十秒鐘。

心念快速生滅的最後階段，我感覺頭頂百會穴附近的頭殼有裂開三次的感覺，心臟也有「暴動」的感覺。所以當這些情景停下來之後，我第一個動作是摸摸頭殼有沒有破裂，還好，沒怎樣，

再摸摸心臟，也沒怎樣，我就放心了。再感覺那種「寧靜」，很奇特，一切存在(的欲望)完全滅絕，已經無法用六根觸境無好惡來形容。我無喜、無樂的感受，我原以為是時間極短的關係，其實那「寧靜」是無想(沒有辦法「想」)——難怪我誤以為是「暈眩」，當然也沒有辦法覺知感受；當離開那「寧靜」時(因為已離開情境)，同樣是感受不出，即使「寧靜」中有喜、樂的心所(cetasika 心的因子、心的伴隨物)，持續七天七夜，同樣是感受不到。此中喜、樂及其他的心所，必須有「名色分別智」(nāma rūpa pariccheda ñāṇa)，才有能力省察已發生過的心與心所。那種「寧靜」絕對不是完全專注的禪定，因為當時的心是如護油鉢(不令油溢出)的一直鎖定「生」、「滅」；那也不是短暫昏沈一下，而掉入有分心(Bhavaṅga，六根不接觸六境的無記心狀態)，在生死交關的時刻，怎麼可能打盹？

過後，六根恢復知覺，我沒有任何激情，內心有一種未曾有過的「寧靜」，說「死寂」更貼切。我感覺記憶似乎從「零」慢慢恢復，恍若隔世。我有生出「眼」(智慧)的感覺，以前是有「眼」，但是是瞎著，前後對比，判然有別。經中說：「眼睛生出來了」(cakkhum udapādi)、「眼睛產生」(cakkhu-karaṇī)，在此「眼睛」被認為是智慧的代名詞之一而已，但是我感覺智慧跟眼睛奇妙的結合在一起。之後，大約有兩年的時間，我每在閉眼張眼之際，感覺有兩道光芒從眼睛中射出。我發自內心的深處，歸依佛、歸依法、歸依賢聖僧。「歸依、信仰佛陀及賢聖僧」的心意是：肯定他們都是毫無疑問的解脫者，這是將心比心；「歸依法」的心意是：不會想要再尋找或構思比佛法「更殊勝」的法，相信這樣依法修行，必定能究竟解脫。

「寧靜」的後續力很強，我有種「朝聞道，夕死可也」的心境，我已知

世間的一切存在都是因緣生滅法、充滿苦、無價值的，甚至說世間的存在是荒謬的；換句話說，「生命無意義」（緬甸帕奧禪師(Phā-Auk Sayādaw)也這麼說過)。那時肉體的知覺消失很多，摸起來不太有感覺，而且持續多日。我有視死如歸的心態，感覺活片刻，就是累贅，但是沒有想要馬上去死的念頭。佛陀說「所有受皆悉是苦」(‘Yaṃ kiñci vedayitaṃ, taṃ dukkhasmin’ti. S.36.11 / IV. p.216)，佛陀是依諸行無常而說的，修觀禪者確實可見到微細之「苦」(三法印之一)，但我在離開觀禪之後，比對「寧靜界」(我不是說觀禪)與生存界，我完全明白生存本身就是苦，這並不是沉浸在觀察究竟名色法的苦(或無常、無我)的時候(每秒有數百億次生滅)所能理解的。我的心情很像舍利弗尊者所說的：「我不樂死，我(也)不慶生。」(“Nābhinandāmi maraṇaṃ, nābhinandāmi jīvitāṃ.”)(《長老偈》Theragāthā v.1002)。

我能完全理解經典故事所說的，聞佛說法得初果或更高果位的聖者，不用多加考慮，馬上可以捨棄一切，跟佛陀出家。因為親證者已經有「法眼」，而且一較量「世間」與「出世間」(涅槃)，立即可捨棄無價值、無意義的世間，這絕不是用概念思索出來的。

禪修結束後，接下來的十天左右，沒有煩惱生起。只感覺心念很清晰，先有念頭，再有動作；念頭一個，動作一個，兩者分開。頭兩三天，連呼、呼...，吸、吸...，都還會感覺身心分離。念頭生滅、生滅，如果念頭、說話、動作太快，感覺會亂掉身心「一生一滅」的步調，所以我念頭、說話、動作都放慢，有時像在做慢動作。名色(身心)分離的現象，往往會發生在禪修者身上，特別是修持毘鉢舍那的行者，近代緬甸馬哈希西亞多(Mahāsi Sayādaw)在 1950 年代開始弘揚毘鉢舍那法門以來，在緬甸已廣為人知，只是我當時一無所悉。

「煩惱是否會再生起？」是我重要的檢測指標。大約在禪修結束後十天左右，

生起一個微細的煩惱(瞋念)，我才知道煩惱還在。在觀力消退之後，正念弱時，貪瞋癡就輪番上陣了。

四、結語

回顧自己年少時的修行過程，由於能取得的知識有限，因此，在修行道上一路走來，總是披沙瀝金，方得法寶。而現在，文中所夾帶的經證及論證都不是我當時的知識。那時，我何嘗不願意依止(大)師(satthā, garu)或明確的道跡(patipadā)來走，但是生在罕有正法的邊地，先天上就難遇到正法，明師更是稀罕，所以，自己只好堅強起來當獨行客。

我的實修經驗三、四十年未曾公開，而近來我如此思惟：是否應該為禪修者留下一些可資參考的道跡？經過考量後，我決定以報「事」不報「名」(隱名)的方式來陳述。於是，我就慢慢的回憶，清理陳倉舊貨，用「偷渡」的方式來發表。然而，像這樣的述說，有時我還是會懷疑自己，是不是不甘寂寞而墮落了。

我對存在的生命的焦慮感及無歸宿感已消失，我自忖報佛恩，願意當佛門義工，推動佛法一陣子，一方面也繼續學習正法。但是歲月如梭，匆匆又經過三十年，我已經是髮白齒搖了。雖然，當我正念相續時，還是可以見到無常，但是威力不強，這跟我近年來密集禪修不多，及修「止禪」(samatha, 集中專注的禪法)的取向有關。不過，我還是很有自信，在短期的密集「觀禪」中，還是可以再進入更深的「無常觀」，畢竟這條路自己親自走過，已有道跡可尋。

佛陀說，人生三個時期，應該要有一個時期來修行(《法句經》157 偈)。我已經錯過少年期、中年期，不應該再蹉跎歲月了！

願 一切有情，循法覓道，出生死牢獄。

(編按：本文未署名，列為無名氏。)

(2008.5.訂正)¶

掃地三昧

掃地，掃地，掃心地；心地不掃，白掃地。

/明法比丘

一、

早齋後，我通常會做做一些戶外的
工作，或者到外頭經行。我清掃庭除的頻率
並不高，大約一個月才動手一次，最近因
道場人眾較少，於是我就經常掃地。事實
上，「掃地」是我想把「念住」（念念分明）
生活化的一個項目，只是心忙，還沒有定
下心來處理它。現在我自己掃地，也隨興
教人掃。

二、

「掃地，掃地，掃心地」有人會這麼
說，這麼做，甚至把它譜曲成歌。掃心地
的觀念有普及化的傾向，但是，如何掃地
兼掃心地呢？若單單「唸唸唱唱」的掃心
地，而「念」不入心，不化成行動的話，
那麼心未被調伏，掃地就有可能會成為一
個負擔，這樣就會愈掃臉愈黑了。

一般人在掃地時，即使掃得急急忙
忙、塵土飛揚的，也不會被認為不會掃，
而掃地的吵雜聲也可能被認為是正常，不
過那些被波及到的人可能早就逃之夭夭
了。但是，對一個得到「掃地三昧」的人
而言，掃地是可以令人賞心悅目的，不但
掃地的樣子好好看，連掃地聲也好好聽，
甚至會吸引周圍的人佇足觀賞。

學法的人多，但是實踐「念住」的人
不多。掃地跟「念住」要完全的結合，才
能掃出味道。如果能念念分明地掃，基本
上算是懂得竅門了。但是若要完全具足正
念地掃，就必須做到動作流暢與內心無滯
礙，才算是近乎圓滿。掃地也算是「念
住」的一種應用，雖然功夫不多，但是難
度更高。要有品味地掃，掃到出神入化，
則需要反覆揣摩。

一竿筇(ㄅㄢˊ)，竹掃把。台語‘掃梳 sau³

se)或掃帚在手上揮舞，要像划船像或揮
毫一樣，該用力時用力，不該用力時不用
力，拿捏恰到好處。何時用力呢？揮出
時，要用力且快些，不然掃不動樹葉或塵
埃；收回筇時，不必用力，筇要猶如一朵
雲，輕輕的飄回，速度稍慢。若收回筇時
也用力的話，那麼心會緊繃、煩躁，手也
會緊張、不得休息、不自在。

如此用心、用力順暢地掃，一去一回，
一快一慢，有韻律，有節奏，如行雲流
水，那麼，掃地的樣子就會看起來很優
雅；掃地聲也能出和雅音。如果戶外的樹
葉多時，掃地聲聽起來，就會像是一波一
波的海浪聲，或者是空谷中的回音；若有
多人齊掃，掃地聲齊發就是交響樂了。

掃地者，心要純淨，而且要「心到」：
掃時一心一境，如入化境；「眼到」：專
注於所掃之地；「手到」：一槩一槩地划，
或一筆一筆地揮，最好連續動作，減少間
斷，如此更能入神。滲入了「念」、「定」，
愈掃念愈明，心愈定。動中有禪，久掃不
累，掃後還神采奕奕，不但自己安詳自
在，也能讓人分享其寧靜。如此掃地，才
能讓人直呼：掃除心垢實為可能。這是
「念住」迷人和令人驚奇之處。

三、

有一次，當我在戶外搬運石頭，一塊
一塊的放下時，放下石頭的聲音，並沒有
吵到在禪堂用功的行者，而竟然被感受到
心更沉靜。又有一次，當我在折樹枝的時
候，而一次又一次的折枝聲，讓行者一次
又一次應聲更沉靜。

正念有魅力，只待有心人去發現。¶

[回目錄](#)

風雨中的行者

[回目錄](#)

/ Bhikkhu Vūpasama 烏帕沙瑪比丘 著

這是明法法師將〈嘉義新雨〉改名為〈法雨雜誌〉的第二期，從〈台灣新雨〉、〈嘉義新雨〉直至今日發展為〈法雨雜誌〉與法雨道場，這份催生台灣原始佛法的佛教刊物，在既缺乏人、物力資源，又缺少廣大信眾的關愛眼神下，雖艱難卻又極為堅定的存續下來，並且對台灣原始佛教的發展有了可貴、重要與不可抹煞的貢獻。回首來時路，悠悠乎已近十五載矣！想一想，人生有多少十五載的歲月呢？應該只有心懷對佛法的堅摯信念，以及對佛教的虔敬與熱誠，還有對世間的一份真誠關懷與耐心的人，才能在諸多困難的現代佛教社會底下，堅執的走過這段路程吧？從張慈田到明法比丘，所改變的應當不是只有實踐上的分別而已，或許還有歷經層層淬煉後，更為成熟的人生智慧與看淡後的平懷。如果果實是從青澀、堅硬漸轉為熟軟，那麼甘甜就指日可待，而一切雨露風霜的摧殘，就成為去蕪存菁的助力，今日的明法法師也正是如此。

個人與明法法師是相識於他還是張慈田的時代，堅定、老實、擇善固執，懷抱對佛法的熱忱及對人的慈心，在率直中帶著些許拘謹，是個人對他的初步印象。由於個人不習於與人攀交，故彼此僅緣慳數面而實無往返，甚至也不是〈新雨雜誌〉的讀者，唯心懷讚賞與信敬，誠當「其淡如水」之君子交矣。十五年以來，他在高處振法雷、擊法鼓，戮力的開聰振聵，奉獻出寶貴的青春與歲月，不計個人的毀譽得失，而個人則在不引人注目之處埋首耕耘、默默前進，任何名聞利養置之度外。不論在弘法、生活與往來法友上，彼此盡無交集，所共通的只是「對佛、法、僧的

淨信」與律戒的堅持，以及在風雨滿佈的道路上，堅定不移的意志與決心。除此以外，明法法師與個人的相通經歷，是屢次受到無情的嫉妒、毀謗、攻訐、破壞與恩義俱斷的傷害，這些毀壞有從教界來，有從誠心對待與幫助過的法友來，也有從真心護顧與教導的近學弟子而來，真可謂是「幾番風雨盡摧折」、「冰心向明月，明月照溝渠」。

年輕的學法者不免有著些許自信下的自負，並帶著熱切助人且易引人妒嫉的率直作風，雖然滿腦子的戒、定、慧與慈心利人的單純想法，但對於現實人性裏頭的諸多陰暗面，卻缺少應有的警覺與重視，加上對人懷抱著過於高尚的信心，那麼青澀、善良與單純的人際經驗，必然免不了要鼻青臉腫、遍體鱗傷了。記得多年以前，個人經歷過近學法友的惡毒毀謗與破壞，這個出於傲慢、妒嫉與貪婪的傷害，不僅使無知者生疑、信者失去正念、敬者生慢，也讓前進者心生退怯、和合者離散，僅有若干理性又通達事理的法友與弟子伴隨度過，並讓真相大白。但受害的不是只有被當作箭靶的個人，真正長久受到傷害的，是周邊諸多無知與善根淺薄的無辜者。這個沉痛的經驗，讓個人重新認識人心的煩惱與信守的道路，並因而在修行上有了更加深入的體驗。當時，台灣新雨教學團解散的消息正傳佈於教界，這樣的結果頗使人感到意外與遺憾，也讓個人剛經歷過波折的內心感觸良多。由於單從〈台灣新雨〉所公告十方的聲明中，無法讓人了解真正的原因，當然原因的所在往往也是各說個話，基於對台灣新雨教學團的關懷與對張慈田的信敬，即使個人和新

雨及張慈田的關係淡薄，還是與當時的張慈田通了電話。

對於新雨教學團的解散，當時張慈田是以反省自己、稱讚法友的態度與立場，將責任歸於自己，但對於教學團內部諸多事宜則少有談及，可是從他的言談及作風上面，個人卻清楚的看到許多自己所走過行跡。記得通話的最後，個人以一句話與當時的張慈田互勉，而那句話就是「不能只想著佛心，也要知道人心」。爾後，雙方並無任何的往來，而台灣新雨也轉變為嘉義新雨，但個人知道這位「努力實踐佛法的行者」一直都在艱難的環境下踽踽前行，直到張慈田出家的消息傳來。這個消息是讓人欣慰與讚嘆，所謂「龍終要歸於大海」，而當時個人正勞於法務與修行。

台灣的環境對於原始佛法的修習與傳佈，一直有著相當的困難與阻礙，來自菩薩道的輕慢、質疑、壓力及障礙，可以說是多數修習原始佛法者的共通經驗，加上一般的社會大眾對於原始佛法是相當的疏離與不解，使得出家於南傳佛教僧團的修行者，在這個社會底下艱困的前進。因為如此，造成許多出家於南傳的僧伽，為了堅持原則而選擇還俗。記得個人出家後初回到台灣，頭三天的托鉢是一無所得，而金錢的供養依律亦不得受取，即使走在路上也常受人詢問：「是何宗教？」當時若不是靠著若干居家時代的法友照顧，個人應當會過得更加的艱辛。

出家後的明法法師初期也是相當的辛勞，但依舊認真的修行與弘法，不改老實修行、堅定向法的意志。2002 年底，個人在環島遊化中正行到善化地區，由於善化離嘉義並不遠，故而想起多年不見的明法法師，透過電話的聯繫後，才知道嘉義新雨正忙於搬遷事宜。數日後依址尋往，見到歷經十餘年的辛勞後，明法法師與新

雨雜誌終於有了固定的處所，而新道場就稱為——法雨道場。當時，明法法師對久未謀面且意外到訪的個人，是誠懇與歡喜的接待，而個人在十多年弘法生涯中歷經諸多的艱困、毀傷與淬煉後，內心對於明法法師的發展是深感寬慰與喜悅。在明法法師的引領下，參觀過法雨道場的各處環境後，個人對明法法師說：「這是法師多年的付出與修行後，所當得的信賴與肯定」。直到今日，即使有許多受過明法法師關懷照顧過的人，對法師有所不滿、貶謫或毀謗，在個人的內心還是這麼想：若為了佛法的修證與流傳，可以不辭辛勞與困難，多年不改其志的直心向前、篤實實踐，那麼這樣的人就應當受到尊敬、信賴與肯定。在個人的內心中，明法法師是個這樣的人。

個人對於明法法師的信敬，不是出於保持距離的「朦朧之美」所致，也不是因為彼此的所見、所行相同，所以臭味相投的互相標榜，更不是有共同的利害關係才不得不認同彼此。事實上，個人所信、所見、所行與所修，諸多不同於明法法師，許多為明法法師所見、所信的，個人並不盡以為然。然而，即使如此，又有何妨？如果一個人只能納受與肯定另一個自己，只能給自己的影子留個位置，那麼這個人的世界會更寬廣與平和嗎？個人以為「朋友並不需要有共同的信仰、人生觀點與價值標準，只需要相互尊重、確當了解與彼此珍惜就可以了」。三年前，個人前往緬甸，由於國際恐怖攻擊頻繁，臨行前個人特別寫下一份遺囑，一式三份分別交予近學的僧俗二眾，囑付「個人如有不測，則當將個人所承擔的道場、主持與一切權責，交付予明法法師」，並在臨行前將此一決定知會了明法法師。法師的態度是謙遜，而在個人則是信任。

個人之所以如此，是因為在近十八年

的弘法生涯裏，看多了心口不一、言行狡獪、貪婪自大、忘恩負義與自以為是的人，也厭倦在諸多強爭善辯、善嫉多疑、功利刻薄、好勝寡恩的人群中虛耗精神。在這正法初萌卻風雨滿佈的土地上，要能於質疑與困難中保持信念，在挫折與傷害下維護意志與決心，當遭臨不實的毀謗、攻訐與輕慢時需得忍辱負重，面對虛偽與逆叛仍然不失對人的慈心，逢名聞利養時不失正念、善知遠離，而當眾人退怯時還要勇於獨自前進，即使孤寂的走在蒼茫的風雨中，猶然有著滿懷的信心。凡此種種，正所謂「寒天飲冰水，點滴在心頭」，這是經歷者所有的真切感觸與內在體驗。共同歷經這十多年艱辛與風雨的諸方賢友們，你們不就是這般的經歷與體驗嗎？這個事實讓人不得不敬重與信任，而明法法師是真實走過的人，所以他也和諸方賢友一樣的可敬及可信。

人都是生而平凡，不必自許生來如何的與眾不同、超乎於人，也不用自許要有多少的功績與成就，這些「自許過人」的心理與渴求，都會讓人見不得人間的善知識與成就者，這無非是因為「隱藏在自許之下的傲慢」讓內心焦躁難耐，所以不想站在別人的後面。諸多對於其他修行者的言行，動輒「吹毛求疵」的心態，即使對於自己的師長與富於恩義的法友，也會加以妒嫉、詆毀及輕慢，這除了固執的相信自己以外，也是因為想要超過別人，所以就難以衷心的信敬、順語及跟隨，人的習性如此。

在台灣這片土地上，修學原始佛法的諸方賢友們，我們的作為正為正法律的流傳，開創出嶄新的機運與氣象，而這個事實容易讓我們自許與自負，也更容易自以為是。在這菩薩道興隆、人才輩多的社會底下，必需面對與承認「我們是力量單薄的一群，也是共同經歷風霜雨露的朋

友」。我們都需要互相的關照與扶持，但不要只想利用朋友；我們都需要互相的尊重與信賴，而不是只知相互的「吹毛求疵」；我們都需要相互的珍惜與感恩，因為讓彼此在風雨中不孤單；我們更需要相互的了解與支持，因為路非常的崎嶇難行。最後，我們還是需要互相的策勵與包容，因為大家都還在煩惱中學習，並且世上沒有人是「十全十美」。

多年來台灣原始佛法的發展，是諸多的人不計辛勞的付出與實踐的結果，如已故的顯如法師，以及明法法師、甘比羅法師、強諦瑪法師、悟達法師、葛印卡、張大卿、曾銀湖、楊郁文、蔡奇林……等善知識，都有著可貴的貢獻。在此，謹對十五年來「在風雨中維繫正法律的行者」致上崇高的敬意與感謝，並真摯的感謝許多默默關懷與護持的南、北傳僧俗二眾，以及這片美麗的土地和人民。

作者 email：bodhgaya2548@yahoo.com.tw

從痛苦中學習

當痛苦升起，它消失。而，當它消失後，痛苦又再生起。那裡，就只是痛苦的生起和消失！每樣事物就只是生和滅，而不是好像有任何事物持續著一般。這種看法，將會使我們對世間產生一種平心靜氣的平和感覺。我們不認為快樂是「我們的」，同樣地，我們也不認為不滿和不快樂是「我們的」。當我們不再那樣地去認為，去執著快樂和痛苦的時候，所剩下的就只是事物的真實本然了。

--阿姜查《我們真正的歸宿》P.49

[回目錄](#)

受食魚、肉者是否斷大慈種？

回目錄

/ Bhikkhu Vūpasama 烏帕沙瑪比丘 著

目前南傳上座部佛教與北傳菩薩道思想的差別，不僅在法源與信奉的經典上有所不同，兩者對於 佛陀、正覺、生死、涅槃、慈悲與修證道次第的觀點也是南轅北轍。除了思想上的差異以外，就現今南傳上座部佛教與漢傳菩薩道的飲食觀而言，上座部佛教在不見殺、不聞殺、不為己殺的原則下，不拘魚、肉、與五辛的飲食態度也絕然不同於重視「不食魚、肉、及不食五辛」的漢傳菩薩道。這些認知與行為的差異，造成雙方極大的分隔與疏離，但為雙方所共同禮敬的 釋迦佛陀，卻又將彼此的注意力拉在一起，使得南傳上座部佛教與漢傳佛教、藏傳佛教並陳的現代台灣，激起了佛教思想與信仰上的波瀾，而佛法流傳史上的新序幕也依此而展開。

在共同仰敬 釋迦佛陀的氛圍底下，思想與信仰上的差異，雖造成南傳上座部佛教與菩薩道系教派的分隔與疏離，但教義上的分歧畢竟不是廣大的一般信眾或粗識法義的學法者所能釐清與了解，應該還能在「朦朧」中維持著各說各話、各信各法的平和。然而，飲食主張上的差別，不僅讓一般的人可以一目了然，更牽扯出「不食魚、肉是否為佛說？」與「食肉者斷大慈種」的爭論，而這些議題不僅涉及雙方的基本教義與信仰價值，同時也挑動了一般信眾所能理解與重視的敏感神經。

關於「不食魚、肉是否為佛說？」的問題，過去已於〈不食魚、肉與不殺生的古今觀〉中提供了個人的了解，而本文的內容是就漢傳菩薩道所主張的「食肉者斷大慈種」，提供個人所知的法義與認識。端此拋磚引玉，俾使諸方賢友能以更確當

與深入的觀點，扶助佛教的發展。

一、不應以行為主義作論斷

「不食魚、肉有助於解脫生死」的主張，原出於印度古典奧義書學派當中的耆那教，後來為了爭取僧團領導權的提婆達多也曾支持過，但都為 釋迦佛陀所不許，因為 釋迦佛陀認為唯有從因緣法中明見「老病死苦的集起與滅盡之道」，才是通達解脫的唯一途徑。所以，即使是為了不殺生而「不受食魚、肉」，也還是端正的善行而已，這雖有遵行的價值，並可獲致遠離怖畏與不墮落的善果，但卻無法決定正覺與解脫的證得。將不食魚、肉視為清淨行，更是一種超越「解脫生、老病死」的「大慈行」，卻在出於部派佛教之後的菩薩道中被廣泛的重視與提倡。（見菩薩道所傳之文殊師利問經，象龜經，大雲經，指鬘經，楞伽經，大般涅槃經）

「食肉者斷大慈種」一語，出於北傳菩薩道所傳《大般涅槃經》中「如來性品」、「四相品」（見大正藏第 12 冊 386 頁上、626 頁上）。這種說法明顯的是將「不拘魚、肉」的部派佛教修行者——以阿羅漢為典範的行者，視為視為無有「大慈心」的一群人，並藉飲食主張與修證層次連結在一起的論述法，一面打擊傳統的部派佛教，一面可簡易的把通俗的信眾從傳統佛教中割截出來。這不僅是宗教教義上的分歧而已，更是新出的菩薩道在與傳統佛教競爭時，所可採用的一種簡單而有力的利器。但是，食肉者真的斷大慈種嗎？

若要了解一個人的行為是否妥善，不是只以行為的動機作為標準就夠了，也不

是以過程或目的是否合宜、合度來斷定，更不是依照結果來論善惡、成敗，而任何一種「妥善」的認定，也要看是從甚麼樣的角度與層次來看，並未有絕對的標準。同樣的，若要評斷一個人是否心地良善，也很難從單一的作為中來確定，如一個公務人員即使在職務的層面收受贿賄，但卻可能是孝子、良夫、慈父與重信義的朋友，也可能是在慈善公益上樂善好施，在信仰上虔誠恭敬的人，當然這不是說貪污是可以接受的作法。因此，忽略「食肉」的動機、過程與目的，也不問「食肉者」所處的環境與認知水平，只從「食肉」的行為就認定「食肉者斷大慈心」的想法，似乎不免於武斷與偏見了。畢竟「食肉者」不一定沒有大慈心，如當年的 佛陀就是個只禁殺生，不禁「食肉」的人，但見殺、聞殺、為己殺的肉是不受用。所以，若純以行為主義來認定人心的慈悲與善惡，終究不是確當的觀點及作法。

二、何謂「大慈」

佛陀的教育不僅重視「正見五蘊無常」的智慧，也強調依於明見無常的智慧，進而斷除對五蘊的貪愛及「見五蘊是我、我所」的妄取，並在息止對五蘊貪愛與妄取下，不於五蘊起我想、人想、眾生想、壽命想。如此則開展出無有「我」與「眾生」作欲求上的競逐及對立的心懷，也斷除因欲求不遂所引起的瞋怨與仇恨，而得以開展出無貪、無怨、無嫉、無瞋、不害的心懷，而這種心懷就是「心與慈俱、廣大無量」。「無量」的真實意思，並不是慈心所對待的眾生，在「數量」上是多到不可計數，所以稱為無量。若就 佛陀所說的法而言，這種以不可數盡的眾生為慈心所對待的對象，即有著認知與情欲上的盲點。（見《雜阿含經》4、256、44、266、306、743 經；《相應部》蘊相應 113-115、8、99 經、覺支相應 54 經）

從認知的盲點來看，有情身心就是五蘊，而 佛陀又將五蘊稱為「世間」，所以說世間是因緣生、無常、危脆敗壞法，是苦法，若是明白五蘊為因緣生、無常、敗壞、苦，就能不貪愛、妄取五蘊了。如此既離於五蘊是我、我所的妄見，也離於眾生見、壽命見、忌諱吉慶見等凡俗見，所以能不於世間起有邊、無邊、有邊無邊、非有邊無邊等四種倒見。換句話說，這也就是不見眾生有盡、無盡、有盡無盡、非有盡無盡。因此，若是以不可盡數的有情眾生為慈心所緣的對象，並以此而稱為「慈無量心」，顯然是依著不見因緣法、不知五蘊無常、貪愛五蘊、妄取五蘊是我、我所的無明妄取，來思惟計量「有量」與「無量」的意涵，而這就是 佛陀所說的無益思惟了。如果是抱持「眾生界不可盡數」的妄想，那麼難免會有度無量無邊眾生的思惟了，如此一來，以利益無量眾生為念的心境，自然就被視為「大慈心」的顯露。（見《雜阿含經》231、233、296、1307、408、965、968、306 經；《相應部》六處相應 82、84 經、因緣相應 20 經、天子相應 26 經、諦相應 8 經、《增支部》「十集」95、93 經）

「無量」的真義，應該是從因緣生、無常的正見中，不於五蘊生貪愛，不於五蘊生貪愛者則不妄想、臆取五蘊是我、我所，因而離於「有我」與「有人、眾生」的執見，既然不有我、人、眾生的妄想，則當於眾生界不起有邊、無邊等分別、妄取，而說無有「量」可計、可度，所以眾生既不是「可以量盡」，也不是多到「不可計量」了。因此，佛陀既不說「度何等眾生」，也不說當「誓願」度無量無邊眾生，所謂「誓願願度無量無邊的眾生」是後起的菩薩道所提倡的思想， 佛陀所教導的應是即於此時、即於此處，以智慧與慈心為當前的人說：「老病死、老病死集、老病死滅、老病死滅盡道跡」，令人得於老病死生厭、離欲、滅盡，得正向解

脫。此慈心既不見有「我」與眾生作對立，亦無有「眾生」與「我」作隔礙，得於一切時、一切處即於現前「心與慈俱」，所以說「無怨、無嫉、亦無瞋恚，廣大無量，善修充滿」。（見《雜阿含經》356、362、363、364、365、367、743經；《相應部》因緣相應 33、16、84 經、覺支相應 54 經）

從情欲的盲點來看，若是依著對五蘊的喜樂、貪愛為本，並將此喜樂與貪愛之心擴及於不可數盡的眾生之上，也就是「將愛己之心擴及於一切眾生」，那麼「我愛我命」也就會同理的發展為「愛他護他」的心懷，如「民胞物與」、「同體大悲」。這種將自身的認知與希求作為理想及標準，並加諸於其他生命之上的心境與作為，如以俗世道德來看，確實是值得鼓勵的良善與博愛，並且對世間也有相當的利益，但難免有著「以己加之於人」的過患與煩惱，所以也不免於因「自、他之所見、所欲的不同」而起了隔礙與衝突。如多數的宗教都有度盡世人的理想與博愛情操，但彼此都想把自身的認知、信仰、行為規範與價值取向加於對方——即所謂的度人或救世——的結果，使得不同宗教之間的緊張與衝突不斷，但彼此都認為是對方不好，所以才無法接受「救度」。這種「將自身的見解與情欲取向視為真實、良善、美好與神聖，並加之於人」的善念與善行，難免會因為「個自的見解、情欲取向不同」而陷入相互對立與交相逼迫的困境，所以這種「將自身所見、所喜、所愛、所欲的一切，以善意施於一切眾生」的作法，並不是正確的「慈心之道」。（見《雜阿含經》546 經；《增支部》「二集」四品 6 經）

三、如何修習「心與慈俱，廣大無量」

「慈」心的修習，是以「五蘊無常」的正見為本，進而了知「貪愛五蘊則苦」

的事實，所以能離於五蘊的貪愛、妄取，才得以不和眾生起「見欲、貪欲的對立、競逐」，因而不生害他、瞋他、怨他、違他、恐怖他的憂惱，即於行者所處之時、所處之地，得以「智慧、離欲、無取、無瞋、清淨」的慈心，無礙的對待所面對的眾生。因為行者離於對五蘊的貪愛、妄執，所以不會因為「愛自我」而同理的擴及於「愛所有的一切」，故而積極的愛他、護他、為他犧牲一切，應是出於愛心的作為，而「不瞋他、嫉他、害他、違他、恐怖他」才是慈心的真正面貌。因此，通達正覺、離欲、無取的修行方法，也就是「四念處」的修行法——於六觸入處正觀緣起，得正見五蘊緣生、無常，不貪愛、妄取五蘊——才是開展「慈、悲、喜、捨心俱，廣大無量」的正確道路，同時也是自護、護他、自他俱護的確當方法。所以，「四念處」的修習，才是真正的「悲智雙運」。（見《雜阿含經》214、743、619、546 經；《相應部》六處相應 93 經、覺支相應 54 經、念相應 19 經、《增支部》「二集」四品 6 經）

若不修「四念處」則不見五蘊無常，不見五蘊無常則不離於五蘊的貪愛、妄取，此即會因為繫縛於對五蘊的喜貪及妄取，而無法免於「我」與「眾生」間貪欲的競逐及見欲的對立了。由於無法免於「我」與「眾生」之間的競逐、對立，那麼就會因為對立與競逐的關係，產生不安、焦慮、煩躁、鬱悶、瞋怒、怨對與仇恨，並進而有了害他、違他、恐怖他的身心作為、而這些就是慈心的障礙。因此，若是純以行為主義的觀點，將「食肉」的行為當作鑑定慈心素質的標準，終究不是確當、妥善的見解及作法，所以絕非「食肉者」斷大慈種，應當是不修「四念處」、不知五蘊無常、貪愛五蘊者，才真正是斷大慈種的人。因為這樣的人失去了「斷除無明、遠離貪欲、妄取」的道路，自會走上「貪欲、見欲交爭，仇怨纏縛」

的途徑。

四、「誓願度無盡眾生」的面面觀

「誓願度無量無邊的眾生」一向是菩薩道特有的修行思惟，這是強調於任何時間、地點為當前的人說「老病死苦的集起與滅盡」的傳統佛教所無有的觀點與信仰，若純從一般世俗道德的觀點與需求來看，菩薩道似乎比正統佛教來得更「崇高與偉大」，但深入的了解則並非如此。

首先要了解的，不論是因為「發願」故而積極的要度盡眾生，或者只是即於現前「心於慈俱」的說法利生，這二者在現實的作為與實際的效益上，都一樣的只能為所及的眾生作利益，以及只能作能力所及的事，也一樣的無法掌握所作的結果是甚麼。所以，「誓願度無盡眾生」故然是善法，但在現實利益上並沒有超越「即於現前，說法利生」的作為，而這也可從南傳佛教地區高達 90% 以上的民眾篤信佛教的事實得到證明。

除此以外，「誓願」的內在意涵，除了堅定體現的意志以外，是內心懷著某種目前現實所無有的「理想境界」，故而在對當前的現實感到有所不足下，產生一種「盼望可以實現於未來」的願求。因此，「誓願」所反應出的是一種不滿意於現狀的思惟與情感，以及將認同與滿足寄托於未來的人生態度，並且堅決的以為「非要實現不可」。這或許會為掙扎於現狀下的苦惱心靈帶來「希望的光輝」，但卻無法將處於現狀之下的不安、焦慮、失落與苦悶，在現前予以徹底的消除。換句話說，「盼望於未來」雖可以為現在的苦暫時止痛，可是既無法真正的滅苦，也會增加面對現實的困難。若就人的心理層面而言，理想的高低與人在現實環境中的緊張程度成正比，所抱的期盼愈高，對現實的不滿就愈大，而在現實中的失落感也愈深，當然焦慮、不安與憤怒的心緒也愈加的深刻

與強烈。人處在現況中所呈現的不滿、焦慮與痛苦，或許正是一種刺激人們改變或脫離現況的內在動力，並讓人在從現況朝向理想的進程中，逐漸的消滅不滿與苦悶，直到理想實現且獲得情感的滿足為止，而在此時為焦慮與苦悶所形成的內在動力也隨之消失。然而，換個角度來看，若理想無法實現時，則又如何？

眾生的大苦是「老、病、死」，而佛陀也說：「以世間有此三法，不可喜、不可愛、不可念故，如來、應、等正覺出於世間，世間知有如來說法，教誡教授」，所以引導眾生出離「老病死的逼迫」就成為佛法的教育宗旨與主要內容。由於「老病死」是緣於不知五蘊無常的無明與對五蘊的貪愛、妄取，而無明與貪愛則為眾生內在的問題，所以斷除無明與貪愛、妄取以通達解脫的修習，就必須依靠正確的方法與個人的努力，而不是憑藉任何偉大聖靈的幫助、加庇及救度，就可以從「老病死的逼迫」中解脫。所以，對如何解脫「老病死的逼迫」來說，「他力救贖」是不可能的事情，「度他解脫」也不是一件可以辦得到的事，實際可及的只有即於現前、心與慈俱、說法利人，而學法者也是「覺法，度疑，不由他信，不由他度」。（見《雜阿含經》760、287、347 經；《相應部》因緣相應 65、70 經）

從緣生、無常的世間來看，一切無非是變遷不定、不可掌握及預設，而任何「盼望可以實現於未來」的願求，無非是將「掌握現狀的發展與預設未來的結果」置放在「無常的必然」之下，試圖以人的心願與努力來挑戰變遷不定的事實。若從「人定勝天」的思惟來看，或許所反應出的是眾生求生存、求發展與求滿足的澎湃生命力，但以務實的層面觀之，「盼望可以實現於未來」的心緒，不免夾雜著不知世間無常的迷惑與妄想。如果妄想中的「理想境界」相較於現實來說是「不可能

的任務」，那麼懷抱此一理想的盼望者，就要在現狀之下，陷於無可止息的不滿、焦慮、哀傷、失落與苦悶中，並與現狀處於無可休歇的緊張與對立的關係下，而這個結果也就自然的成為「改造現實世界」的澎湃動力。然而，單從菩薩道的宗教思惟出發，原本肇因於面對「理想與現況的落差」而有的不滿、苦悶與緊張，並因之生起「改造現實世界」的欲願與動力，卻只會被視為「建設理想淨土」的純淨道德與妥善作為而已，根本無法作內在的覺觀與超越。若就 佛陀的教育而言，人在現實生活中所當有的努力，固然是要遠離虛妄不實與無益於現世安樂的愚蠢作為，但不能為了「不可能實現的理想」或無止盡的需求，而陷於無益的盼望、追逐，以及長久的失落。

靜靜的想一想，「誓願度盡無量的眾生」是否就是出自迷惘於緣生、無常的心靈所懷抱的道德理想與盼望呢？如果已是「誓願度盡無量眾生」了，之後卻又說「不見有眾生得滅度者」，那麼這是否可以說是一種「自圓之詞」呢？如果從正面的角度看，個人以為：斷除「無明」、離貪愛、我取而展現的「慈心」，對於一般的人來說是深邃而高遠，因而無法在當前的現實中，實際體現不害他、不恐怖他及化世不倦、護他無礙的社群行為。因此，立足於世俗認知與我愛、我取之上的道德理想、博愛情操——誓願救度無量的眾生，就成為世俗人所容易理解、實踐與接受的「修行」。雖然此一「修行」的內涵，無法真正的「度無量眾」及「利生無礙」、「滅苦」，但卻讓人在不滿、焦慮、失落、苦悶與緊張的逼迫下，能夠產生「自我說服、自我督促及自我認同的作用」，然後讓人可以在「理想與現況的落差」所生起的苦悶中，繼續的「利生」下去。因此，「誓願度盡無量的眾生」的修行，從善法聚來看，也不盡然不可行。有趣的是，如此不計內在的不滿……苦悶，

並得以不計一切的繼續「利生」，表面看起來，也確有頗像「離於惑、愛、苦的逼迫，得於一切時、地，不計得失，即於現前無礙、無倦的慈心化世」之處，所以可說是一種「像法」。

「誓願度盡無量的眾生」是通於世俗認知與道德情操的宗教思惟，也有著良善與利益的光輝，確實有值得鼓勵與學習的所在，但就智覺、慈悲、利生與滅苦的內涵與功益來看，不能說是真實與妥善。

五、流傳中的「慈心觀」

在此特別要說明的一點，目前流傳於佛教圈內的「慈心觀」修行法，多是教導修行者以「觀想」當「令一切眾生得喜樂」的方式來開展慈心。這種「觀想法」是一種「假想觀」的形態，所謂的「假想觀」就是將修習者所認定及信受的某種理想情境，或是將個人所盼望、仰慕與信仰的對象，在修習者的內心依照個人所臆想的情境呈現出來，並據此得以「讓內心見到及感受到由想像所虛擬、建構出來的良善與美好境界」。這種方法既可以開展禪定，也可以舒緩壓力感，提昇情緒品質，減輕焦慮、煩躁、鬱悶、沮喪與憤怒的心緒，並引導修習者的情感面向與人格發展，甚至在療癒過往情緒傷害上有某種程度的作用，進而使人得以修補人際關係的缺失，且改善偏差的社群心理及行為，最後讓自、他從互動形態的改善中，獲得身心的增上和利益。

這種「觀想」當「令一切眾生得喜樂」的慈心觀，相較於從「斷除對五蘊的迷惑、貪愛及妄取」來開展「心與慈俱，廣大無量」的「四念處」的修行，有著極為明顯的差異。慈心觀的修行，如同透過「自我的心理暗示與說服」的方式，來調整已有的經驗認知、感受與價值取向，並得以舒緩壓力、調整情緒，以及強化信心、改善自我認同的「心理治療法」。雖

然它和「四念處」不同，但卻是一般人所容易理解、學習及受用的方式，並且這個方法在於對治群我關係的緊張、改善情緒品質，還有消除情緒傷害所造成的人格障礙上，或是幫助「不殺生戒」的守持，都有著某種程度的幫助及效果，所以還是相當值得學習的方法。

此外，這種慈心觀的修行方法，相較於菩薩道的「誓願度盡無量眾生」，在利益「無量」眾生的「作意」上是相近一致，但在堅決的以為「非要實現不可」——誓願——上，彼此之間並無有交集，所以慈心觀的修行，比較不會產生因面對「理想與現實的落差」而形成的不安、焦慮、失落與苦悶。

結語

在佛陀的教導中，必需從「緣生、無常」的事實中獲得如實正見，並依此「正見無常」的智慧，來息止對世間的貪愛與妄取，以及開展出不害他、瞋他、怨他、違他、恐怖他的慈心。因此，慈心不是依著「所誓願利益眾生的多寡」，將慈心分為小慈心與大慈心，而是依著「對自我的貪愛與妄取」是否已得到息止，說有清淨慈心與世俗愛心的差別。由於世俗的愛心有著所見、所欲的執取，也不免因所見與所欲的差別與障愛，而生起害他、瞋他、怨他、違他、恐怖他的憂惱，當然也會因所見與所欲的結合與實現，形成喜他、愛他、順他、不忍離他的情欲纏縛，所以世俗的愛心，既不足以「廣大無礙」，也無法離於自、他的憂苦。反之，真正的慈心是出於「緣生、無常」的如實正見，依「緣生、無常」的明見來斷除五蘊的貪愛，以及息除五蘊是我、我所的妄想、臆取，如是則不生貪愛、不起我取。若離於貪愛、我取者，則不生所見、所欲的爭逐，自然就無有害他、瞋他、怨他、違他、恐怖他的憂惱，也無有見、欲的和合

與實現所形成的情欲纏縛，所以能於任何時間、地點，「即於現前」的慈心化世，得為人顯示「老病死的集起與滅盡」，而這就是「心與慈俱，廣大無量」。

最後，飲食的種類既無法決定「無明」的斷除，也無法決定貪愛與我取的滅盡，所以不論「受食魚、肉」與否，都不足以影響解脫與慈心的開展。換句話說，不論是期待不受食魚、肉有助於解脫與顯現慈心，或是認為不受食魚、肉的人即無法證得解脫與慈心，兩者的看法雖然不同，但其實都一樣是「戒禁取」的妄見。若是為了「不害眾生命」而「不食魚、肉」，只有助於遠離殺生的過患與世俗愛心的發展而已！這雖需要讚嘆與鼓勵，但就「不食魚、肉」與「不殺生」而言，終究不足以通達解脫與顯現真正的慈心。¶

聲明啟事

茲有一隱名的善信大德，於 2005 年元月一日以引限時信件寄贈金錢於內覺禪林，信上收信人署名為本寺導師烏帕沙瑪比丘，然本寺一切僧眾皆不受取、使用金錢，也無有代為處理供僧事宜的「淨人」，所以無法收受與處理此一錢財。謹在此公告十方，請隱名大德速與內覺禪林聯絡，如(2005 年)三月三十一日前未能聯繫，則祈允內覺禪林將款項轉予法雨雜誌運用。

菩提伽耶內覺禪林合十

[回目錄](#)

/ Bhikkhu Vūpasama 烏帕沙瑪比丘著

由於刊在〈法雨雜誌〉第一期的拙文——不食魚、肉與不殺生的古今觀，讓許多學習原始佛法的賢友，對於個人所主張的「在現代工商社會結構底下，當為不殺生而不受食魚、肉」，頗不以為然。諸多賢友們質疑：「不受食魚、肉」的作為，是一種「戒禁取」的煩惱，堅持「不受食魚、肉」的人是無法證得須陀洹。對於賢友們的關注，個人衷心的感謝，並在此對此疑慮提出以下的說明。

2004/3/11 寫於花東遊化期

若有人認為律戒中沒有不食魚、肉的說法，並且「食物的類別」無法決定一個人的解脫與煩惱，所以提倡「不食魚、肉」的人即是具有「戒禁取」煩惱，必然無法具足四不壞淨，成就須陀洹。這種想法聽起來似乎頗有道理，但是抱持這種見解的人，即存在著兩個認知上的盲點：第一、若將所有的「不食魚、肉者」，不論其動機與目的是甚麼，都視為有著「戒禁取」的妄執，就會如同「素食者都不殺生，殺生者都食魚、肉」的見解一樣，只是一種既偏頗又不確當的看法而已。應當是認為「不食魚、肉」作為有助於解脫或可以速證涅槃的看法，才是一種「戒禁取」的煩惱，如佛世時的提婆達多。第二、若要斷除「戒禁取結」，絕不是憑著知道「食物的類別無法決定一個人的解脫與煩惱」及「律戒中並無有不食魚、肉的說法」，並因而拒絕「不食魚、肉」的作為就可以達到，更不是拒絕諸多無益於解脫的作為，就可以真正的斷除「戒禁取」的煩惱。從正確的解脫次第來看，應當是在對四聖諦與因緣法的如實知見下，得以明見五蘊無常，而後於五蘊不生貪愛、取著，這才可以斷除「身見」、「戒禁取」、「疑」等三結煩惱而證得須陀洹（見《雜阿含經》61、213、947、845、846 之

次、396、387、420、346 經；《相應部》六處相應 92 經、無始相應 10 經、預流相應 43 經）。

所以，認為「堅持不食魚、肉者即無法正向解脫」的看法，正如同「不食魚、肉可速證涅槃」的想法一樣，都是一種偏頗而不確當的「戒禁取」而已。這是因為佛陀所說的「戒禁取」，所指的是在有助於解脫的行為規範上，產生認知上的「妄見」，所以一個有著妥善行為規範的人，並不代表就沒有行為認知上的「妄見」。例如一個以為「不殺生」就可以正向於正覺與解脫的人，雖然嚴守「不殺生」的律戒，但依然對於「不殺生」的目的與利益，有著認知不清的問題。因此，抱持「戒禁取」的人，並不會因此而無法證得須陀洹，只是會因為戒禁上的妄見，對某些行為產生一些不合事實的莫名期待或厭惡心理，或是作一些無益於解脫且讓自、他受諸憂苦的事。換句話說，不論是期待不受食魚、肉有助於解脫，或是認為不受食魚、肉的人即無法證得解脫，兩者的看法雖然不同，但都一樣是「戒禁取」的妄見。

因此，在現代的社會形態底下，即使是為了「不殺生」而不受用魚、肉，也只是重視清淨的守持不殺生戒，得以遠離殺生的過患而已，並不會因此而證得聖道。然而，這也是不害他、不違他、不恐怖他的慈心表現，絕不是為了讓世間的人都不殺生或都不食魚、肉才必需這麼作。所以，在現代工商社會結構底下，為了「不殺生」而不受用魚、肉，不是以「不食魚、肉」為清淨道，只是單純的說「不殺生」而已！如將之誇大為證道上的問題，反而模糊了主題的所在。¶

（編按：本文不代表本刊立場）

[回首頁](#)

在經典中，沒有直接解釋 *yoniso manasikāra*，不過，詞意已夠清楚地表明「從根源作意」或「追根究柢地作意」(*ākāra-parivitakka* 因遍尋)，作意(思惟)：因因果果、因緣的順逆道理，修道次第環環相扣的道理。經中說諸佛覺悟之前都是以觀智，從根源作意：「有生故有老死，緣生故有老死。」乃至「有無明故有行，緣無明而有行。」；「無生故無老死，生滅乃老死滅。」乃至「無無明故無行，無明滅乃行滅。」(《相應部》S.12.4-10./II,5-10、S.12.65./II,104-5；《長部》D.14/II,31.；《雜阿含 369 經》)經文可作為 *yoniso manasikāra* 譯作「從根源作意」的最佳引證。

從根源作意，對於修行具有相當的重要的地位，它被列入「一法」中的應特別注意、學習的法之一，貫通此法就可以一理通萬理徹。《長部》《十上經》說：“Katamo eko dhammo visesabhāgiyo? Yoniso manasikāro. Ayaṃ eko dhammo visesabhāgiyo.(云何一法是殊勝部分？從根源作意，此一法是殊勝部分。D.34 Dasuttarasuttaṃ /III,273.)

「從根源作意」的道理，不通達就通達它，通達了，初步的利益是轉惡業成善業，佛陀說：“Yoniso manasikāro kho, Mahāli, hetu, yoniso manasikāro paccayo kalyāṇassa kammassa kiriyāya kalyāṇassa kammassa pavattiyā.”(摩訶離！從根源作意為因，從根源作意為緣，作善業，轉善業。《增支部》A.10.47./V,87)

色、聲、香、味、觸、法，皆從根源作意，可以一起隨觀(*samanupassati*, *saṃ* 一起 + *anu* 隨 + *paś* 觀、看)如實知它們的無常，厭惡於色，乃至喜悅滅盡，染欲滅盡，得心善解脫。(《相應部》S.35.158/IV,143)

從根源作意，不但可以止惡生善，斷疑惑、煩惱、六根之貪染，成就大利益，了脫生死也有望了。佛陀說：“Nāhaṃ, bhikkhave, aññaṃ ekadhammampi samanupassāmi yo evaṃ mahato atthāya saṃvattati yathayidaṃ, bhikkhave, yoniso manasikāro. Yonisomanasikāro, bhikkhave,

mahato atthāya saṃvattatī”ti.(諸比丘！作為自己中之因，我不見另有一因能成大利益者。諸比丘！此即從根源作意。諸比丘！從根源作意者能成大利益者。《增支部》*Vīriyārambhādivaggo* 發精進等品 91, A.1.9./I,16) 佛陀在此沒有進一步說明「大利益」(*mahato atthāya*, 英 *great good*)的內容，不過，與大瑜伽安穩(*mahato yogakkhemāya* 從執著中釋放)、大正念正知(*mahato satisampajaññāya*)、智見的獲得(*nānadassanapaṭilābhāya*)、現法樂住(*ditṭhadhammasukhavihārāya*)、(三)明、(八)解脫、(沙門)果的證得(*vijjā-vimutti-phala-sacchikiriyāya*)是密切相關的。

如果「從根源作意」的智慧已經夠成熟的話，那麼，甚至於在某一世未聞正法時，就可能成就一位獨覺(*Pacceka Buddha*, 辟支佛)。諸佛累積十波羅密具足之後，最後階段的臨門一腳，還得靠「從根源作意」而無師自通的證得正等正覺。世尊在度五比丘之後，宣說：「諸比丘！我從根源作意、從根源正精進，證到無上解脫(*anuttarā vimutti*)。諸比丘！汝等亦從根源作意、從根源正精進，亦證到達無上解脫。」(《相應部》S.4.4./I,105.)

修觀禪者，追查色法、名法、色法與名法的互相關聯、及錯綜複雜的因緣法，無非也是從根源作意。得智慧的次第有「三慧」之說，其中「思(所成)慧」(*cintā-mayā paññā*)，正是「從根源作意」的方式來通達法義。解脫者再「從根源作意」，其頂峰成就是「四無礙解」：義無礙解(*attha-paṭisambhidā*, 分別義理無礙)、法無礙解(*dhamma-paṭisambhidā*, 教法的字句、文詞表達無礙)、辭無礙解(*nirutti-paṭisambhidā*, 言語表達無礙)、應辯無礙解(*paṭibhāna-paṭisambhidā*, 辯論無礙)。

注解書或阿毘達摩或學者對 *yoniso manasikāra* 有少許解釋，但是釋文與原意並不吻合，特別是‘*yoniso*’「從根源」這個字——在文法上是 *yonī*‘根源’的離格(*abl.*)，它的字義，並沒有被開展顯露，以至於千古隱晦不明。

以下僅列舉數例，以供辨正參考：

《相應部注》Spk.(S.4.4.)I,171.說：
Yoniso manasikārā ti, upāya-manasikārena.
(‘Yoniso manasikāra’，即「起方便作意」
之意。)《相應部注》
Spk.(S.12.4.)CS.pg.2.20) 說：**Yoniso**
manasikārāti upāyamanasikārena
pathamanasikārena.從根源作意：起方便
作意，方法作意。upāya 為方便、方法、
手段。patha 為路徑、方法。Bhikkhu
Bodhi(菩提比丘)解釋“upāyamanasikāra”
作：“Careful attention(yoniso manasikāra)
is attention that is the right means.”(‘謹慎的
注意’是用正確的方法注意)

Abhidhānappadīpikā 153 說：yoniso
是 paññā(慧), vijjā(明), ñāṇa(智)。

Sārasaṅgaha(心義攝要)說：yoniso
manasikāro ti, ādisu ñāṇe(‘yoniso
manasikāro’，即「最初智」)。

《說一切有部法蘊足論》卷第二
說：「云何名為如理作意？謂從善士，
聞正法已，內自慶慰，歡喜踊躍。奇
哉！世尊能說如是深妙正法！佛所說
苦，實為真苦；佛所說集，實為真集；
佛所說滅，實為真滅；佛所說道，實為
真道。彼由如是內自慶慰歡喜踊躍。引
攝其心，隨攝等攝，作意發意，審正觀
察深妙句義，如是名為如理作意。」(大
正 26.459 下)

《說一切有部集異門足論》卷第六
說：「云何如理作意？答於耳所聞，耳
識所了，無倒法義，耳識所引，令心專
注，隨攝等攝，作意發意，審正思惟，
心警覺性。如是名為如理作意。」(大正
26.393)

《瑜伽師地論》說：「若於諦智增上
如理及不如理。不如實知，不能盡漏；
與此相違，如實知故。能盡諸漏，當知
此中聞不正法，不為寂靜，不為調伏，
不為涅槃，所起諸智，名不如理。聽聞
正法，...與上相違。當知如理。」(大正
30.840)

yonisomanasikāra(從根源作意)，
Bhikkhu Bodhi 譯作：“careful attention”、
“carefully attend”、“attending carefully”(謹
慎的注意) (The Connected Discourse of the
Buddha. 2000. p.197, p.601, pp.537-539, 又
p.970, p.1218 (《相應部》S.4.4./I,105、
S.12.4-10./II,5-10、S.12.65./ II,104-5、
S.22.122./III,167-8、S.35.158-9./ IV,142-3)。

在《長部》《大本經》Mahā-
padānasuttaṃ (D.14/II,31.)，Maurice
Walshe 譯作：“profound consideration (深
度思惟)”沒有譯出法味，但他在註解中
有一些說明：“yoniso manasikāra: yoni
means ‘womb’, hence ‘source, origin’.
The phrase really means ‘going back to the
root of the matter’—here, with perfect
penetration; for lesser mortals, to a
corresponding degree.”(yoniso manasikāra:
yoni 意義是「子宮」，因此作「來源」、
「根源」，本句的真正意思是：追究事
物的根，在這裡是「以完善的透視」；
一般人則只達到某種程度(的透視)(The
Long Discourses of the Buddha. 1995.
p.562, note 282)

在《中部》《一切漏經》
Sabbāsavasuttaṃ, M.2./i.9., Bhikkhu
Ñāṇamoli(髻智比丘) & Bhikkhu Bodhi 譯
作：“attends wisely” (明智地注意) (The
Middle Length Discourses of the Buddha.
p.93.) I. B. Horner 譯作：“wisely
attended to” (明智地注意) (The Middle
Length Sayings. 1954. p.12)

在《增支部》A.1.9./I,16, F. L.
Woodward 譯作：“systematic attention”
(有系統的注意) (The Book of the Gradual
Sayings.1932, I.p.11) 另外在《增支部》
A.10.47./V,87. 譯作：“paying proper
attention”(以適當的注意)(同部,1935, V.p.61)

另外，在翻譯方面，yoniso
manasikāra，有時被譯作「如理思惟」，
但是，此字詞可以從 yonisu cintayati，
或 yonīsa cintayiṣye 譯出，所以並不恰
當。在梵文經典中，「如理」可以從
nyāyya-, yoga-, yathārtham 譯出。至於
譯作「正思惟」，此譯詞除了無法表現
「從根源作意」的意境之外，還與八正
道之一的「正思惟」(sammā-saṅkappa)
重疊，「正思惟」在八正道中是作為
「出離之思惟(nekkhammasaṅkappa)、無
恚之思惟(abyāpādasāṅkappa)、無害之思
惟(avihiṃsāsaṅkappa)。」(S.45.8./V,9)它
的內涵已與「從根源作意」不同了。

/明法比丘

心病之六：嫉妒

症狀：不悅於他人之美德、善行、利益。

辨症：1.起初，內心生起酸溜溜的感覺。
2.再來，想排斥對方，把對方比下去。
3.進一步，對對方不利的評價或貶抑；但無嫉妒人的不贊許，而顯露出嫉妒者的心性。

病因：內心想在他人心中佔美好的樣貌，不願他人更好。

藥方：欣賞、贊賞別人的美德與善行(隨喜)，也等於為自己的美德與善行鋪路。

心病之七：吝嗇(=慳_く一_ヲ)

症狀：吝惜自己的所有物或觀念，不願意布施或分享。

辨症：封閉自己。拒絕有求之人，或假裝自己沒有施物。

病因：貪戀自己的擁有物。不知貪吝是束縛、是病。

藥方：布施。施捨一點點都有助於解放封閉。自樂不如同樂，自享不如共享。布施、分享當生能夠得到好名聲，未來得善果。

心病之八：多疑心

症狀：懷疑他人的某些行動，特別是懷疑他人對自己不利。

辨症：沒有自信，想太多，不確定，疑神疑鬼。

病因：對自己的作為沒有信心，對不確定的事情不與人交往、討論、查證，單憑自己胡思亂想。

藥方：做事確實、可靠；不留把柄給人；與人交往、互動，澄清疑點。

心病之九：懶惰(無精進)

症狀：生命沒有活力，缺乏意志力，懶散。

辨症：表現畏縮、逃避、含糊、冷漠、不開朗、沒自信、沒幹勁、沒擔當、混日子。

病因：沒目標，沒有明確善惡觀念。

藥方：激勵自己：「不以惡小而為之，不以善小而不為」。懶惰是「小惡」，是放逸、不精進，將一點一滴耗損自己已得的福報(善果)及功德。應振作起來，一點一滴地去除懶散，善果將會一點一滴地累積。

心病之十：無慚愧心

症狀：說是非，散亂心，做下賤事、墮落事。

辨症：做賤自己，不知上進，隨波逐流，敗壞家庭、人際關係。

病因：不明是非、善惡、因果。

藥方：

第一帖：放下防衛心，消除冷漠心，必能湧現慚愧心。慚：厭惡自己缺善，愧：恥於行惡。

第二帖：保護世間，維護倫理(具慚愧)，便能捨惡習善。

第三帖：細膩觀察，作為防止微細的放逸，不偏離於道。

第四帖：慚愧心能次第生起八正道，解脫貪、瞋、痴。

心病之十一：我慢

症狀：生起比較、比賽、競爭、較量、輸贏之心。

辨症：較量俗物之多少、大小、長短、高低、黑白、快慢、好壞、利害，而亢奮或沮喪。

病因：不知道自己陷入於沒有助益自他心智成長之事。

藥方：不比較、不較量，依自己進度，不急不緩地前進。

注意事項：人比人，氣死人。比較之後，輸了會攪動潛在的嫉妒，贏了會攪動潛在的傲慢。

心病之十二：愚癡

症狀：不知真相或漠視真相、不知取捨、盲目、短視。

辨症：混淆、混亂、籠統、不知因果、不明不白。

病因：沒有智慧與知識。

藥方：增加自己的智慧與知識。
有智慧可知道煩惱的真相
——斷混淆、籠統；
知道煩惱的來龍去脈
——斷因果錯亂；
煩惱的滅絕——斷貪瞋癡；
按部就班地消除貪瞋癡
——斷錯路、冤枉路、迂迴路；
有知識可增加財富、增加處理俗事的能力——斷貧窮，斷盲點、盲從。

（〈心病〉煩惱、生氣、緊張，原載：1992.5.《新雨月刊》第56期；〈心病〉焦慮、自我意識熾盛，原載：1992.6.《新雨月刊》第57期）¶

[回目錄](#)

善知識的話

/ 緬甸 韋布大師 講述

台灣 蔡文熙 中譯

鼻孔是鼻子中很靈敏的地方，乃是吸入、呼出的必經之地。換言之，風息（律動的原因）與鼻孔接觸，就產生「受」的知覺。風息與鼻孔合稱為「色」，「名」則是証知「受」的知覺。一般人很少體會到什麼是「色」與「名」，因此，要全心專注在鼻孔上，覺知吸入與呼出的過程。在吸入呼出上，保持正念，貪、瞋、痴就沒有機會生起。貪、瞋、痴的火焰會自行熄滅，因而帶來心靈的沈靜與平安。

在「觸」生起之前，我們不會覺知到「受」。「觸」一旦止息了，「受」的覺知也會消失。修行人必須密切觀照任何生起的「觸」。這就是所謂的當下即是。

...如果修行全心專注在呼吸與鼻的「觸」上，他就會瞭解到，一切事物只是「色」與「名」，其餘的，都不存在。除了「色」與「名」，「我」、「他」、「你」都消失了，沒有自我，沒有男人、沒有女人。修行人將會自証到佛陀的法教就是真理，至真至實；他不需要再向別人求道。覺知到風息與鼻端的「觸」就是這樣生起的，如此一來，就會証知到並沒有所謂的「自我」或者「靈魂」。（錄自：〈智慧的語言〉《嘉義新雨雜誌》第17期，1997.1.）

編按：緬甸韋布西亞多(Webū Sayādaw 1896-1977)，生於上緬甸，剃度出家後，心儀佛法中的實踐面，不同於緬甸佛教側重論疏的傳統。1927年，年僅31歲，便開始弘揚佛陀的直觀的法門，五十年如一日，是當代緬甸佛教中，獨樹一格的禪師。¶

韋布大師作品：<http://www.ubakhin.com/PUBLIC.html>

[回目錄](#)

來函照登

頂禮明法比丘足下：

傳來(法雨)雜誌閱畢，十分感謝。

您在《原始佛教與一般佛教的差別》一文中，用表格的形式，弘揚佛陀教導的佛法。甚好。

不過，有一些問題還是可以更進一步做細。

站在佛教發展的角度而言，可以把佛法看作：佛陀教導的佛法、後出發展的佛法（相似佛法）、民間信仰的佛法（外道法）。把非佛陀教導的佛法稱作“一般佛教”，似乎不妥。

另外，北傳佛法中，關於五戒、八戒的理解，很多還是戒禁取見的。

在“輪迴”一欄中。關於十四無記的問題，佛陀是不予回答的。後出佛法，則多在討論這些問題。比如犢子部，就公然宣稱有“我”，以此來展開他們的業力說與輪迴說。這些都是偏廢修行，樂諸戲論，過分依賴思辨所導致的結果，當然，發展到後來，也沒有能夠糾正和避免。導致了佛法在印度的消滅，這是失去可操作性、脫離群眾、流於經院的必然結果。

我想，這個課題如果可能的話，還請進一步細述，那可以更說明問題。

北傳佛法、藏傳佛法、乃至於民間佛法，很多都是偏離、甚至背離佛法的。

隨喜您的努力，讓大家能夠傾聽佛陀教導的佛法。衷心期望您的工作，能夠讓更多人得到法益。
六時吉祥！

(上海居士)正觀 拜上 即日

avuso@citiz.net

[回目錄](#)

贈 書

- 1.《健康元素》(16開, 152頁, 維生素、礦物質等重要健康常識)
- 2.《身念處禪觀修法》阿姜念(四版)(25開, 223頁)
- 3.《戒律綱要》泰國僧王(25開, 99頁)
- 4.《印度佛教史》上冊 平川彰著·釋顯如, 李鳳媚譯 (25開, 354頁)(三版)
- 5.《顯如法師文集》釋顯如 (25開, 357頁)
- 6.《林僧自傳》阿旃帖 著 阿耆多比丘 譯 (25開, 255頁)(初版)
- 7.《沙門果經》Bhikkhu Bodhi 英譯(25開, 177頁)(二版)(2005.2.出版)
- 8.《三十七道品導引手冊》雷迪大師 著 (初版)(2005.2.出版)
- 9.《生命是吾師》葛榮居士禪修講錄(25開, 232頁)(初版)(2005.2.出版)
- 10.《攝阿毘達摩義論》葉均譯(三版)待版
- 11.《攝阿毘達摩義論表解》明法比丘編 (二版)待版

* 歡迎助印或贊助郵資

流通書物

- 一、〈當代南傳佛教大師〉Jack Korfield 著
新雨編譯群譯..... 400 元
 - 二、〈新雨月刊〉(1~72)(1987.3~1994.1)
(合訂本共十本)..... 2400 元
 - 三、〈善知識參訪記〉張慈田採訪 150 元
- 郵政劃撥：31497093 法雨道場

□□□授權聲明 □

在「法雨雜誌社」發表之文章，授權予「法雨雜誌社」或其指定之人，有權將作者已經發表暨將來發表在「法雨雜誌」全部論文，包括其全文及摘要，收錄於「法雨雜誌社」自製或其委託管理或其授權之網路資料庫及光碟，以供大眾非營利之參考使用。但本人仍保有各該論文之著作權。依本授權所為之收錄、使用，均為無償。

法 雨 雜 誌 社 啟

► 一個月禪修通告 ◀

指導老師：

緬甸籍本雅難陀法師(Ven. Puññananda 生於 1971 年)，通華語，在帕奧禪師座下習禪，擅長於指導禪修及佛法。

禪法：止禪(四禪八定)與觀禪(毘婆舍那)。由出入息念(觀呼吸)、四大界差別觀(觀四大)下手。

報名截止：2005 年 2 月 1 日截止 (若額滿則提早截止)

參加者自備：睡袋(或棉被)、盥洗用具、日用品等。晚上不提供膳食。

禪修時間：2005 年 2 月 5 日(農曆 12 月 27 日，週六)下午兩點至 3 月 7 日(中午)

第一期 2005 年 2 月 5 日至 15 日

第二期 2 月 15 日至 25 日

第三期 2 月 25 日至 3 月 7 日

歡迎參加全程。

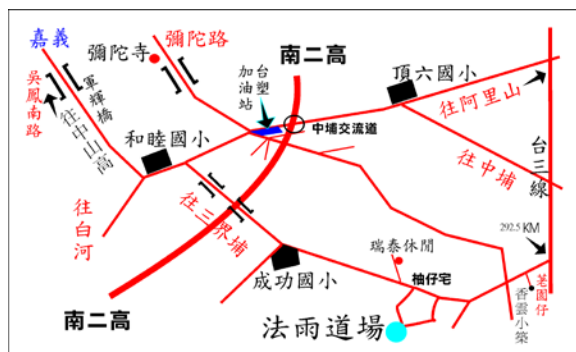
(曾參加過本道場禪修活動者，請來電(白天)或 Email 告知參加時段即可。不用再添寫報名表。)

禪修及報名地點：法雨道場

60652 嘉義縣中埔鄉同仁村柚仔宅 50 之 6 號

Tel：(05) 253-0029；Fax：(05) 203-0813

E-mail：dhamma.rain@msa.hinet.net



[回目錄](#)

法雨道場路線：

一、由中山高速公路下交流道，往嘉義方向，走北港路，在世賢路右轉，至吳鳳南路右轉，在中埔鄉，後庄左轉(右轉則往白河)，約700公尺，往三界埔方向右轉(金錚五金百貨的對面)，在成功國小前左轉，過「瑞泰休閒中心」幾十公尺，循「法雨道場」指標右轉，約一公里抵達道場。離中埔鄉後庄約 8 公里。

二、由南二高下交流道，往嘉義方向，約150公尺，在「台塑石油」加油站右邊小路左轉，約100公尺有四叉路，轉到左邊算來第二條叉路，循「法雨道場」指標前進，約五公里，三叉路右轉，約一公里，右轉過橋，約一公里半，循「法雨道場」指標左轉，約一公里抵達道場。

* 若從火車站坐計程車，可議價250元

〈法雨雜誌〉第1期 正誤表

頁	欄	行	誤	正
10	右	1	以涅槃所緣	以涅槃為所緣
11	右	9	心所處色	心所依處色

〈法雨雜誌〉第一期，p.10，左欄，第12~19行〈涅槃樂〉文中的訂正：

「涅槃是存在的，但不是直接以涅槃為所緣而得的喜、樂、法喜。當心(主)觸證涅槃(客)時，<是無想狀態>。~~最明顯的心情是平靜，不是法喜(有時有之)~~，~~或~~有時有相伴的禪那之喜(pīti 心裡喜歡那情境)、樂(somanassa 感受的樂)，在初禪、第二禪的果定，有喜、樂，第三禪的果定有樂，在第四禪觸證涅槃，則無任何喜、樂。<在第一禪至第三禪的喜、樂心所只能在體證後，以省察智(觀禪)省察到，而在體證的當下，因為是無想狀態，以致於無法覺知。>」

——刪除符號為刪去；< >為新增訂正。

道場捐款芳名錄 2004 年 3 月~10 月

100,000：曾繡珠
 30,000：圓慧法師、陳炳坤
 25,000：見猛法師
 20,000：鄭沐百青、鄭素月、郭雪慧(故)、施慎
 15,500：盧隱人
 12,000：張伯伍
 11,000：黃福郎
 10,000：維本法師、戴評、楊沛然
 9,000：王鵬雄、江妙姬
 6,600：錢雋仁
 6,500：張碧華、蘇月裡
 6,000：伽耶山基金會、林秀華、陳美吟、陳淑惠、簡阿坤、楊清蓉
 5,000：許玉釵、翟兆友、朱妙娟、葉淑惠、余福興、廖雪絳、王開府、劉勝齊、(大祐法師、大真法師、大界法師、大荷法師)、惟靜法師、郭姿伶、李秀碧、李寶彩
 4,000：郭敏俊、吳振鏘、黃淑卿、劉秀容、羅慶龍、羅允杰、林駿騰、徐鴻政、黃滇芸、(謝振上、謝李忍)、(恆紹、宏志法師)、無名氏
 3,700：薛秀娥
 3,000：許素珠、辜振南、見明法師、會證法師、黃居財、楊志鴻、本印法師、戴淑錦、龍泉寺、法雨共修會、賴惠美、慧空法師、會由法師、羅盛鴻、王文章、林燕輝、自在園精舍、法燈蘭若、自範法師、吳怡蓉、陳美惠、蘇居松、李長順
 2,700：施美珍
 2,500：某居士、見日法師、林美雲、張素嬌、楊金進
 2,250：(余登賴、李益文)
 2,100：如禮法師
 2,000：鄭文信、林秀雲、吳永祿、陳錚閨、陳素娥、智曇法師、果習法師、林秀華、曾利貞、吳金美、侯秋蓮、蔡秀嫻、李淑玲、莊智霖、蔡靜慧、李明原、陳琦瑜、羅允佳、黃姿秀、張高銘、劉東福、陳藜仔、大義法師、江素枝、李張瓊文、謝安皓、禪德法師、陳素梅、心施法師、惟純法師、郭美麗、陳政寰、黃秀票、楊惠詔、聖田法師、德謙法師、見筏法師、許永昌閣家、何美芳、謝美雲、寂幻法師、胡萬餘閣家、王心慧、余明賢、楊芳誠、張魯台、張碧霞、林家彬、蔡文富、(黃美雲、楊忠岸)、楊真枝
 1,900：林桂華
 1,800：修善居士
 1,700：謝季儒
 1,600：黃翠英
 1,500：陳素梅、鄭江玉
 1,200：王彥達、堅鎧法師、郭國輝閣家
 1,100：張富、無名氏
 1,000：羅麗敏、邱建才、莊惠連、陳龔續、陳開元、陳開榮、陳柚仁、陳艾伶、陳枚枚、阮金朝、曾登居、黃月嬌、王麗秀、陳淑玲、三寶弟子、莊慧玲、林樹蘭、佛弟

子、黃逸珊、黃裙如、林明里、黃昭珠、尋法禪園、鄭美昕、余妙貞、侯淑娟、蘭玉環、陳景星、林谷堂、楊清雲、陳素梅、莊居士、廖文燦、陳慧梅、莊雅月、江麗娟、覺護法師、蔡豐如、曾黃罔留、彭秀玉、賴易皚、蘇國樑、陳昭旬、無名氏、張高銘、趙育仁、黃玉英、顏正明、王秋桂、曾思迪、普承法師、圓浚法師、袁美霞、趙克忠、楊學儒、無名氏、久定法師、(妙契、善音法師)、演融法師、曾國興、朱書瑩、(余登賴、李益文)、謝忠蓮、陳水妹閣家、大惠法師、林番婆、林滿蓮、宗澄法師、林文卿、郭吳設、陳怡君

700：林美雲
 600：江素枝、三寶弟子、陳國賓、張玉英、黃文彩
 500：謝忠佑、趙家魯、延慧法師、見洲法師、寬恕法師、見明法師、陳綢、陳信宏、黃阿蘭、許博傑、某居士、廖來金、郭美吟、郭石元、高明芳、游秀蘭、方濬澤、賴淑卿、柳忻堯、圓登法師、陳柏鈞、見承法師、張泰臻、林水木、姚文富、涂彩鳳、宏法法師、王澤仁
 400：郭家瑞
 300：羅本印、蔡芳家、新光法師、王美英、彭梅子
 250：陳世昌
 200：陳居士、林佩岑、陳信宏、焦慈琥、繆長志、林春梅、朱文光、吳仲九、許嘉祥、許嘉佑、無名氏
 100：佛弟子、葉政奇、李麗英閣家、陳慧玲、無名氏、王美英、王國仰
 美金 1000：鄭淑金
 美金 100：某居士

助印善款 2004 年 3 月~10 月

35,000：陳芬香 / 30,000：(許齊愿、賴家盈)
 20,000：潘秀美 / 15,000：金正富營造
 11,000：(延慧法師、果學法師、嚴峻法師)
 10,000：劉貴花、興安營造、全洲營造、聞思修佛法中心 / 6,500：蘇月裡、張碧華
 6,000：鐘少元 / 4,000：楊樹娥
 3,000：張素李、陳喜圓
 2,000：智德法師、楊惠詔、陳素娥、見明法師、楊清雲、陳秀英、杜冰瑩、無名氏(東勢)、妙雲蘭若
 1,800：邵壘 / 1,300：黃滇芸 / 1,200：蔡黃寶琴
 1,000：林寶玲、(妙契法師、善音法師)、無名氏、廖麗伶、蔡豐如、張伯伍、王思綵、陳淑惠、若原法師、林番婆、陳志賢、鄭靜明、張麗鐘、陳藜仔、大荷法師、許聖懋
 800：郭國輝閣家 / 500：崔樹立、鄭榮宗、李秀碧、李寶彩、陳俐廷、蔡奇峰、簡秀滿、王秋琬、姚文富、謝蘭芳、魏上傑、王澤仁
 300：阮吟綢、見卉法師、周憶梅、邱水通
 250：余麗娟、陳泰宏 / 200：見曄法師、宮雪昭、許慧祥、許嘉祐 / 100：鄧素珍
 ★ 感謝「道成補習班」印刷「法雨雜誌」第 1 期

► 一個月禪修通告 ◀

歡迎參加、護持

► 菩提伽耶內覺禪林 ◀

指導者：烏帕沙瑪比丘
內覺禪法：安那般那念、四諦因緣
觀、四念處
台北市登山路 139-3 號
Tel：02-2892-1038
網頁：<http://www.arahant.org>
E-mail：bodhgaya2548@yahoo.com.tw

台北與員林、高雄、台東、玉里、花蓮
各地的禪修處，每月皆有固定共修。
凡有意參與者，可向台北菩提伽耶內覺
中心洽詢，或洽詢 0932-586-031
導師：烏帕沙瑪比丘(Bhikkhu Vūpasama)

► 南北傳《雜阿含經》選讀 ◀

莊春江居士 主講
2005.1.7.~4.8.
地點：高雄佛青會 (07)224-7705
高雄市中正二路 58 號 9 樓
E-mail：chba7705@ms34.hinet.net
南、北傳雜阿含經選讀研討班
網址是：www.wisdomvoice.org/agama

[回首頁](#)

❁ 法雨雜誌 第 2 期目錄 ❁

- [從根源作意\(一\)](#) / 明法比丘..... 1
 - [喜心的修習](#) / 明法比丘..... 1
 - [四個佛陀的教導跟教誡](#) / 恰密西亞多...2
 - [四念處](#) / 聖法長老 (Ven.Ariyadhamma) 7
 - [年少修行憶事](#)8
 - [掃地三昧](#) / 明法比丘.....15
 - [風雨中的行者](#) / 烏帕沙瑪比丘.....16
 - [受食魚、肉者是否斷大慈種？](#)
/ 烏帕沙瑪比丘.....19
 - [不受取魚、肉者是否就是具有「戒禁取」煩惱？](#)
/ 烏帕沙瑪比丘.....25
 - [從根源作意\(二\)](#) / 明法比丘.....26
 - [心藥方\(三\)](#) / 明法比丘.....28
 - [善知識的話](#) / 緬甸 韋布大師29
 - [來函照登](#)30
- ◎ 編按：文中有藍色字為修訂的文字

法雨雜誌發刊說明

本雜誌由法雨道場發行，將採取不定期出版，而〈嘉義新雨雜誌〉停刊。您若是〈嘉義新雨雜誌〉的讀者，我們將繼續贈閱，贈閱期數印在名條上，期滿我們將通知您，若希望繼續收到者，屆時再回音。謝謝您的支持！

法雨雜誌社 啟

法雨雜誌社

Taiwan

60652 台灣・嘉義縣中埔鄉
同仁村柚仔宅 50 之 6 號

郵撥：31497093 法雨道場
Tel：(886)(05)253-0029 白天
Fax：(886) (05) 203-0813

網址：<http://www.dhammarain.org.tw/>
E-mail：dhamma.rain@msa.hinet.net



國內郵資已付

雜誌

嘉義字第 0088 號
雜誌嘉義誌字第 004 號

大德 啟

★無法投遞時，請退回；若重複、變更，請通知本社更正