

苦,真實是苦

苦,在三界中是遍一切處。老苦、病苦、死苦,正是釋迦牟尼最後一生引發修道、覓道的開始。對於學法者,大部分的人也是由知苦的管道契入。

「苦」是什麼呢?苦是不滿足、拉扯、折磨、難耐、難過、難堪、難受。在三界中,在欲界身心的折磨較粗重,特別是四苦道的眾生,人類則身心時好時壞,時苦時樂,欲界天人也會有不樂、不善心(貪享受、嫉妒等),臨命終時會出現「天人五衰」之苦。色界眾生(梵天人)有眼、耳、身體,但不吃不喝(當然也不受人間祭祀),無老病之態,雖然有福、有壽、有享受,但是也有死期。無色界眾生無形體,不來不去,不住方位,很像是老子《道德經》所說的:「吾所以有大患者,為吾有身,及吾無身,吾有何患?」但是既然在三界中,「患」還不得了。心思敏銳者知道其「患」尚未擺脫。因此,釋迦牟尼證得無所有處及非想非非想處(三界最高處)後,說出:「(此法)不得導於厭離、離貪、滅盡、寂靜、智、覺、涅槃。」(《中部》聖求經)

世間的五欲乃至非想非非想處,皆為世尊所說之「憤亂」(sambādho, 台語擬作:齷齪 ak cak⁸)。具足想受滅(滅盡定),以慧觀而諸漏盡,才無憤亂。(A.9.42./IV,449-450.) (《增支部注》說「憤亂」:不能停止此諸尋伺(vitakkavicārānam)之緊迫的痛苦。)

尋伺是苦,(未脫離輪迴的)正念也是苦,「三界無安,未逃生死」,「三界無安,猶如火宅,眾苦充滿,甚可怖畏。」還要尋樂,還要歡笑嗎?(明法)¶

集,真實是集

苦集(dukkhasamudaya, dukkha苦+saṃ一起+udaya升起),表明凡是有苦(果),必有苦因。苦因,是各各眾生自己造作的,不是他人、祖先、鬼神、陰陽或宿命去推動的。

眾生不管是一念間或常常作(業),凡是造因必有未來果。除非是阿羅漢才不再造作善惡。眾生是自己的業的主人,靠自己的善惡的業力,來維持生命,來維持貧富貴賤。《相應部》(S.7.12./I,174.)說:「屢屢(punappuna一再)播種子,屢屢天公雨,屢屢農耕田,屢屢穀收成,屢屢乞食食,屢施施主食,屢屢施主施,屢屢近天界(sagga-m-upenti thānam),屢屢榨牛乳,屢犢近母牛,屢屢疲悸動(kilamati phandati),愚者屢入胎,屢屢於生死,屢屢送墓場。得道不再生,廣慧不屢屢(na punappunam jāyati bhūripaṇṇo)。」(cp.《雜阿含1137經》)農業時代的人的生命史無非是如此這般的生活,跟科學時代的人的生命史有所不同,但是凡夫總是輪迴無了時。

眾生為無明(殼)所覆蓋,渴愛結所繫縛,不知不覺聖人的教誡,而輪迴不止。世尊說:「不隨覺(anuboddha不覺、不知)、不通達(appativedha不貫通、不明白)聖(=完美的)戒、聖三摩地、聖慧、聖解脫,我跟你們長劫以來,這樣流浪與輪迴。」(《增支部》A.4.1./II,1.; cf.《長部》D.16./II,90、122~123)

無明因、無明緣為前導,產生的果實必是惡;明因、明緣(善因、善緣)為前導,產生的果實必是佳,但是善因緣只能維持一時間不墮落,要跳出三界,還得更加努力循序漸進的修道與證道。(明法)¶

捨斷貪欲

修行的過程是很孤寂的，而且要不計時間的「放下」：放下誘人或惱人的顏色、放下誘人或惱人的聲音，放下誘人或惱人的心情或情緒....；如此放下、放下、再放下。

離開誘惑的對象，心往往會覺得很苦，我們對所執取的對象總是不容易放捨，只有修行者或一直在法上努力的人才會有辦法戰勝貪欲。

在人世間，不努力追求物質欲望或情感，我們可能會誤以為自己的利益被剝奪或損失了，而事實上，「沒有在法上用功」才是我們今生中最大的損失。

現在我們有命、知道方法，而且又有時間來用功，是一件很幸福的事，我們應該好好珍惜這個善緣。

活在當下，不受制於未來

世間人總是活在未來與希望中，對未來充滿著希望與計劃，他「受制於未來」，而未來無時不刻地拉扯著他；他的生命如同傀儡般，由一生又輪轉到下一生。

修行人則是「對未來沒有希望」，他對世間沒有任何希望，甚至對自己，或下一個片刻，都不會冀予任何希望；他不會為自己「留一步」或「留後路」。

他只是純然地活在當下及正念中，覺知、觀察並安然地接受--現前發生在自己身心的一切現象；他如此修習，並朝向終結未來--解脫。

阿羅漢是「不受後有」者，他「不再受制於未來」；而未來(或後路)無法再向他招手，今生是他的最後一生。

法 語 一

最深奧的佛法：正念

最深奧的佛法是什麼？

1. 覺知自己當下狀況的能力。換言之，我們能清楚明白自己是否有正念？
2. 跳離不正念的能力。換言之，當我們觀察到自己沒有正念時，能運用佛法將自己從不正念中導向正念。

「修習正念」是最深奧的佛法；若無正念時，「應用法降伏不正念」也是最深奧的佛法；這是我們趨向解脫、過關斬將（斬斷煩惱魔）的兩大利器。

所有的佛法無非是要幫助解脫，所有的佛法都要用來幫助此時此地的困境，修道上一路上如此練習並持續保持正念，將會達到涅槃的體證。

「念住」是佛法中的「寶中之寶」。當念住在心中滾燙起來，強大到全天候保任的程度時，就隨時都有可能見到無常，或者進一步得到解脫。

歷境不動搖的修行

面對境界要達到不動，有兩種方法：修「止」與修「觀」。止與觀都有「定」的成份。

「止」的方法是：將心鎖定在一個所緣，緊緊地與那個所緣結合，這就像跳進防空洞一樣。跳進防空洞有一個好處，轟炸機轟炸不到，只要心穩穩的固定在一個所緣，境界對他就會暫時沒輒。

「觀」的方法是：觀「身、受、心、法」，直接面對境界，不需躲進防空洞。當面對痛苦的境界時，我們吸氣．觀痛苦；呼氣．觀痛苦；修「觀」就是把自己裸露出來，直接去「消化」，不怕境界的考驗與轟炸。同樣地，順境來時，我們也要如此練習：吸氣．觀快樂；呼氣．觀快樂。

如果，我們對這些痛苦與快樂的境界或感受，無法直接消化它，反而加上了執取，那麼當它滅去時，痛苦將無可避免地接踵而至。畢竟，任何痛苦與快樂的境界或感受，都會依照「無常」的自然法則：最初「生起」，最後「滅去」。

無論是美妙或不愉悅的目標出現，無論心中生起什麼，我們都應該緊緊守住主要的禪修所緣--「入出息的觸」～它將帶領我們趨向解脫--苦滅。

法 語 三

練習觀察「呼吸觸的生與滅」

剛開始時心若較粗糙，可以用造作的方式，使呼吸：呼（氣息碰觸皮膚，有觸，觸生）. 停（氣息未碰觸皮膚，無觸，觸滅）. 呼. 停...，輪翻交替；或吸（觸生）. 停（觸滅）. 吸. 停...輪翻交替。

如此使我們能在較粗的層面覺知「觸」的生滅變化。當我們的心越來越細，「觀」所培育出來的定越來越強時，我們就能見到「觸」的自然生生滅滅。

當任何與我們主要的禪修所緣--「入出息的觸」，無關的次要目標（包括：身心現象的特殊變化、美妙或不愉悅的感受、腳痛及其它禪修所緣等...）出現時，不用去理會它或在意它，我們只要安然接受這些情況，讓它自然生生滅滅即可。若次要目標很強烈，我們可以將注意力暫時放在這些次要目標上--保持覺知；我們會發現，任何現象即使再強烈，都不會一直存在，它也是生生滅滅；然後安然接受它，再回到我們主要的禪修所緣。

因緣組合而成的五蘊現象，總是生生滅滅的，生滅會以各種粗細的方式來呈現。

在「呼吸碰觸人中」這個小範圍內，對「觸的生滅」，持續保持覺知，使我們更易於體驗生滅變化，而親證「無常」。

為何以「呼吸的觸」做為禪修所緣？

呼吸一直存在著，不管我們有沒有注意它，它就是自然存在著，不論走路、睡覺、工作，我們都持續在呼吸；因此選擇呼吸碰觸人中及其附近這個地方作為禪修所緣，在日常行住坐臥中，我們就不需一再變換其它觀禪對象，如此更有助於近行定或更深禪定的培育。

呼吸本身（入出息或長短息）是「概念法」，不是究竟法（不能再分解的法）；它是「止禪」的所緣（對象），但不是觀禪的所緣；只有究竟法才是觀禪的所緣。專注於呼吸可以讓我們入禪定，但與智慧或解脫沒有直接關係。而現在我們所練習的禪修所緣不是呼吸本身，而是【呼吸碰觸人中的觸】；「觸」是究竟法，可以作為「觀禪」的所緣。

解脫有三個門 - 無常、苦、無我，它們是觀智的目標～能引導我們體驗涅槃。

持續不斷覺知--「觸生」（有觸）「觸滅」（無觸），對生滅無常的觀察就能越來越微細，越來越熟練。如此培養正念，就是在增強解脫的力量。

時時「觀察呼吸的觸」，就是在保持正念。養成觀察呼吸的習慣，心就能時時保持安祥。

這個禪法沒有誘人的花招，就這麼簡單、這麼直接、這麼平淡。

法 語 四

對治煩惱：正念於禪修所緣

正念與煩惱不可能同時存在，因為一心不能二用。煩惱都是自找的，是我們在自找麻煩。當心一直放在「禪修所緣」--觀察「呼吸的觸」，只找呼吸，不找麻煩時，哪來煩惱？

心是那剎生、剎那滅的；每個心識剎那的生起，心都會緣取一個對象作為自己的所緣。當我們念住於觀察呼吸「觸的生滅」時，心緣取的對象即是「禪修所緣」--導致苦滅的對象；而不是外面的如意境或不如意境--導致苦生的對象。

外境是業的果報，學佛不是要改變外境，而是要改變我們內在的心境。當正念強時，敵對、無明即會減弱。只要心停止對不如意境的排斥，不如意境的強大作用就會逐漸消失。

當正念完全發展成熟，心的對象就只有「禪修所緣」時，其它屬於非禪修所緣的任何對象就無法在我們心中滋生；這時即使外面的境界有再大的誘惑或不如意，都不能再動搖我們的心。

讓心平靜的本事：持續保持正念

我們到底有何本事，可在世間讓心平靜下來？
吸氣、觀（看它）；呼氣、觀（看它）。
強烈痛苦生起的時候，要忍耐：吸氣．觀痛苦；呼氣．觀痛苦。快樂生起的時候也要忍耐：吸氣．觀快樂；呼氣．觀快樂。

這樣的忍耐不是壓抑，吸氣呼氣時，我們「離境」，這是在培育不被境轉的「定」。觀痛苦或快樂時，則是「直接面對境界」，這就是「觀」的一種訓練。

如果只有在面對境界時才訓練自己，那麼正念的練習是不夠的，我們很快地就會被境界所擊潰；因此平時我們就要訓練自己--培育「正念」。

以我們自己的身心範圍為所緣，持續觀察與用功，我們會發現身心產生了很大的變化，情緒逐漸平息，生命有了轉變，這就是本事，而且這個本事還能帶領我們達到涅槃、解脫。

入解脫門

/ 明法比丘

解脫 (vimokkha < vi 離 + muc 釋放, vimutti)：意謂解放、自由，由煩惱的束縛中解放出來，而脫離苦境。漢語可以表達的字彙與意境，有：放開、放手、放掉、放過、放下、放寬、放鬆、放捨、放心、放膽。解脫或釋放，能夠一次釋放就一次釋放，不然就分段、分批釋放，若現在能釋放就現在釋放，不要等到未來釋放；今生能釋放就今生釋放，不要等到來生釋放。

【解脫的層面】

解脫有很多層面，經論中所說的「解脫」大多在說高階層的禪定(八解脫)或斷煩惱方面。但是生活上的點點滴滴的放下(解脫)，都是斷煩惱的增上緣，當然不可輕易忽視。

- 1) 生活上--解脫(放下)欲望--看的、聽的、嗅的、吃的、住的、用的。
- 2) 處事上--解脫人事往來(如：獨居)、旅途往來、複雜的人際關係。
- 3) 修證上--解脫——
 1. 散亂--六根的對象雜多，且經常改變。
 2. 瞋恚--執取不如意境。知不如意境(惡之報應)，心生警覺。
 3. 貪婪--執取如意境。知如意境(善報)，心生警覺，不貪染。
 4. 不明事理--無知如意境、不如意境；或不知因果。。
5. 斷見 (ucchedadiṭṭhi ; the view of non-existence)--無因果的見解(= vibhavataṇhā 無有愛)，斷見(屬於偶然論，認為一切事務的發生與消滅都是偶然發生的。斷見跟貪

有關，由知因果，消弭無因果的見解。

6. 常見(sassata-diṭṭhi ; the view of existence)--永恆不變的見解(=bhavataṇhā 有愛)，以染著伴隨常見，「色(等)是常、永恆、恆常」的見解。常見跟貪有關，由知生滅來破除。

【瀕臨解脫門】

「去除我執的無我隨觀名為空解脫門；去除顛倒相的無常隨觀名為無相解脫門；去除愛欲的苦隨觀名為無願解脫門。」(《攝阿毘達摩義論》)那麼行者就應時時把心安放在無常、苦、無我，這三項任何一項，都是晉身解脫的重要敲門磚。就像入屋，一定要從門進入；就像投籃，一定要往籃子投。靠近門邊，就快入門；靠近籃邊，就快入籃。靠近解脫的門檻(門坎)，當然就瀕臨涅槃，這是「近水樓台先得月」道理。這就是《念住經》為什麼說以正念於蘊、處、界的生滅(或集滅)，七日乃至七年就能得解脫。若用此方法用功，能「潛入涅槃，注定要涅槃，盡頭在涅槃」(nibbānogadham, nibbānaparāyanam, nibbānapariyosānam)(《雜阿含經》譯作：順趣涅槃，流注涅槃，浚輪涅槃)。

【經中說無常、苦、無我】

對任何因緣構成的法，一有執取，就會生起貪、瞋、癡、斷見、常見等，就不在觀無常、苦、無我的道上。如何破除執取所產生的惡不善法及邪見呢？觀無常、苦、無我是重要的利器。無常，即一切因緣構成的法，沒有恆常不變的。經中說無常，由略說到廣說都有。說無常，無非令人捨離「無可恃怙是敗壞法」，「永盡一切色染、有染、無明、我慢」而入解脫門。

《別譯雜阿含 24 經》說：「諸行無常，迅速不停，無可恃怙是敗壞法，應當速離趣解脫道。」

《相應部》(S.22.102./III,155.)說：「諸比丘！已修習無常想，多修習者，遍捕一切欲染(kāmarāgaṃ pariyādiyati。kāmarāga：對感官的染著；pariyādiyati<(pari 遍、全部+ādiyati 逮捕)：全部逮捕；他譯：永盡)，遍捕一切色染(sabbhaṃ rūparāgaṃ pariyādiyati，rūparāga：色染。分別藍色等色法的染著--S.t.(S.35.70.)CS.pg.2.293)，遍捕一切有染(sabbhaṃ bhavarāgaṃ pariyādiyati)，遍捕一切無明(sabbhaṃ avijjāṃ pariyādiyati)，連根拔起一切我慢(sabbhaṃ asmimānaṃ samūhanati。samūhanati<(saṃ 一起+ūhanati² 拉出)：連根拔起；他譯：永斷。)(《雜阿含 270 經》作：世尊告諸比丘：「無常想修習多修習，能斷一切欲愛、色愛、無色愛、掉、慢、無明。」)

「世間無上福田」的聖者，因修習無常(、苦、無我)隨觀而證得。《增支部》：「諸比丘！世間有一類補特伽羅，於一切行隨觀無常(aniccānupassī)，無常想(aniccasaññī)，體證無常(aniccaṭṭhisamvedī)，常恆不絕(satataṃ samitaṃ abbokiṇṇaṃ)，以心勝解(cetasā adhimuccamāno)，依慧穿透(paṇṇāya pariyogāhamāno)而住。彼盡諸漏，...乃至...作證，具足已而住。」(A.7.16-17./IV,13-14.)

《相應部》(S.22.122./III,167.~9.)舍利弗尊者回答摩訶拘絺羅尊者所問，說：應從根源作意：五取蘊的十一種「行相」(ākāra,境界)可以證得預流、一來、不還、阿羅漢。(cf. S.22.123.;《雜阿含 259 經》(大正 2.65b);《增壹阿含 34.1 經》)十一種「行相」是：aniccato dukkhato rogato gaṇḍato sallato aghato ābādhato parato palokato suññato anattato ((由)無常、苦、病、癰、刺(=箭)、痛、病、他、壞、空、無我)。《相應部注》

(SA.22.122./II,334.)：由無常：以成為烏有；

由苦：以成為壓迫；由病：疾病之義；由癰：

以身內腐敗之義；由刺(=箭)：各種諸癰以因

緣存在或以挖之義；由痛：以苦之義；由病：

以四大種異常因素、病因緣之義；由他：以

非自己的之義；由壞：以崩潰之義；由空：

以眾生空性之義；由無我：以非個性、非個

體之義。如是在此，‘由無常、由壞’兩句是從無常作意。‘由空、由無我’兩句是從無我作意。其他的是從苦作意。)癰₂：gaṇḍa，紅腫而出膿的瘡。A.9.15./IV,387 說：「所謂癰(gaṇḍo)者，即此四大種所造身(cātu-mahā-bhūtikassa kāyassa)之增上語(adhivacanaṃ)，父母(mātāpettika)所形成的(sambhavassa)、飯(odana)粥(kummāsa)所積聚(upacaya)、無常(anicca)身體的摩擦(ucchādana)、粉碎(parimaddana)、分離(bhedana)、毀滅法(viddhaṃsana-dhammassa)。」

《相應部》(S.25.1./III,225.)說五十九種感官的對象(ārammaṇa，所緣)觀察無常：「諸比丘！眼是無常(aniccaṃ)、變易(vipariṇāmi)、變動(aññathābhāvi)，耳是無常、變易、變動，鼻是無常、變易、變動，舌是無常、變易、變動，身是無常、變易、變動，意是無常、變易、變動。諸比丘！若信、信解如是此等諸法者，這稱為隨信行者(saddhānusārī)，入正性決定(okkanto sammattaniyāmaṃ，進入聖道--SA.25.1-10.)，入善土地(sappurisabhūmiṃ okkanto)，超凡夫地(vītivatto puthujjanabhūmiṃ)。他作業而不生地獄、畜生、餓鬼；不作證預流果不死。」

《相應部注》(SA.25.1-10/II,346)引用《人施設論》(Pug.PTS:20；CS.pg.116)說：「(不作證預流果)這麼長不死：這是解釋生起道果的不間斷。當生起‘道’(之後)不能不間斷證果，

它的果沒有任何障礙產生。故說--“這個人為了作證預流果而行道，而且應是劫的被燃燒時間，在這個人未作證預流果之前，劫不會燃燒。這個人被稱為：‘住劫者’。」

- 色、聲、香、味、觸、法；
- 眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識；
- 眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸、意觸；
- 眼受、耳受、鼻受、舌受、身受、意受；
- 色想、聲想、香想、味想、觸想、法想；
- 色思、聲思、香思、味思、觸思、法思；
(思 sañcetanā, 認識, 意圖。)
- 色愛、聲愛、香愛、味愛、觸愛、法愛；
- 地界、水界、火界、風界、空界、識界；
- 色、受、想、行、識。

觀察五蘊的十一法是經中常提到的，過去(atīta；past)、未來(anāgata；future)、現在(paccuppanna；present)、內(ajjhata；internal 眾生本身)、外(bahiddhā；external 其他眾生)、粗(oḷārika；gross)、細(sukhuma；subtle)、劣(hīna；inferior)、勝(paṇīta；superior)、遠(dūre；distant)、近(santike；proximate)。

【論中說無常、苦、無我】

於五蘊的無常、苦及無我的思惟，《無礙解道》(Pts.II,p.238.)及《無礙解道注》整理及詮釋世尊說的四十行相。以什麼四十行相而獲得「隨順忍」(anulomikarṇ khantiṃ；

PtsA.CS:p.2.7.：「隨順：隨順出世間諸法(以

涅槃為所緣)的隨順。忍：智。」「入於正決定」(sammattaniyāmaṃ okkamati)？「他觀五蘊是⁽¹⁾無常、⁽²⁾苦、⁽³⁾病、⁽⁴⁾癱、⁽⁵⁾箭、⁽⁶⁾惡、⁽⁷⁾疾、⁽⁸⁾敵、⁽⁹⁾毀、⁽¹⁰⁾難、⁽¹¹⁾禍、⁽¹²⁾怖畏、⁽¹³⁾災患、⁽¹⁴⁾動、⁽¹⁵⁾壞、⁽¹⁶⁾不恒、⁽¹⁷⁾非保護所、⁽¹⁸⁾非避難所、⁽¹⁹⁾非歸依處、⁽²⁰⁾無、⁽²¹⁾虛、⁽²²⁾空、⁽²³⁾無我、⁽²⁴⁾患、⁽²⁵⁾變易法、⁽²⁶⁾不實、⁽²⁷⁾惡之根、⁽²⁸⁾殺戮者、⁽²⁹⁾不利、⁽³⁰⁾有漏、⁽³¹⁾有為、⁽³²⁾魔食、⁽³³⁾生法、⁽³⁴⁾老法、⁽³⁵⁾病法、

⁽³⁶⁾死法、⁽³⁷⁾愁法、⁽³⁸⁾悲法、⁽³⁹⁾惱法、⁽⁴⁰⁾雜染法。」(Pts.II,p.238.)怎樣思惟呢？

即他思惟一一蘊：

- (1)「是無常 aniccato」--因為其結果不是常的，而是初後(生滅)之故。
- (2)「是苦 dukkhato」--因為給生滅所逼惱，是苦的基地。
- (3)「是病 rogato」--因為由於緣而得維持，是病的根本。
- (4)「是癱 gandato」--因為與苦痛相應，常流煩惱之不淨，由生老死的膨脹，成熟，及破壞之故。
- (5)「是箭 sallato」--因生逼惱，刺擊於內，甚難取出之故。
- (6)「是^(罪)惡 aghato」--因為是可呵責，使無增益，為惡的基地之故。
- (7)「是疾 ābādhato」--因為不生獨立性，是疾病的直接之因。
- (8)「是^(他)(原譯：敵)parato」--因為無自由，受支配之故。
- (9)「是毀 palokato」--因為被病老死所毀壞之故。
- (10)「是難 itito」--因為招來種種的不幸之故。
- (11)「是禍 upaddavato」--因為招來意外的廣大的不利，是一切災禍的基礎。
- (12)「是怖畏 bhayato」--因為是一切怖畏的礦藏，是稱為苦之寂滅的最上入息(聖果)的對抗之故。
- (13)「是災患 upasaggato」--因為給種種的不利所追隨，為過惡所牽制，如不值得忍受的危險之故。
- (14)「是動^(搖) calato」--因為被病老死及利等的世間法所動搖之故。
- (15)「是壞 pabhaṅgato」--因為被手段及自然的破壞所迫近之故。
- (16)「是不恒 addhuvato」--因為這是可能落於一切地位的，沒有堅定之故。
- (17)「是非保護所 atāṇato」--因無救護，不得安穩之故。

- (18)「是非避難所 *alenato*」--因為不值得去隱藏，不能對避難者盡避難的工作之故。
- (19)「是非歸依處 *asaraṇato*」--因為不能對依止者遣去怖畏之故。
- (20)「是無 *rittato*」--因為無有如遍計的常淨、樂、我的狀態之故。
- (21)「是虛 *tucchato*」--亦如無，或者少故為虛，如於世間說少為空虛。
- (22)「是空 *suñṇato*」--因無有主、住者、作者、受者、決意者之故。
- (23)「是無我 *anattato*」--因為非自非主等之故。
- (24)「是患 *ādīnavato*」--因起（輪迴之）苦，是苦的災患之故；或者因為進行至於悲慘故為災患--與悲慘之人是一同義語，諸蘊亦如悲慘者，因為像悲慘者的悲慘，故為災患。
- (25)「是變易法 *vipariṇāmadhammato*」--因為由於老死二種的自然的變易之故。
- (26)「是不實 *asāvakato*」--因為力弱，如樹殼的易於破壞之故。
- (27)「是惡之根 *aghamūlato*」--因為是惡的原因之故。
- (28)「是殺戮者 *vadhakato*」--因為如朋友之面的敵人，破壞友誼之故。
- (29)「是烏有(原譯：不利)*vibhavato*」--因已無，從烏有(原譯：因無吉利，從非吉利(愛見)而生之故。
- (30)「是有漏 *sāsavato*」--因為是漏的直接之因。
- (31)「是有為 *saṅkhatato*」--因為是因緣所作。
- (32)「是魔食 *mārāmisato*」--因為是死魔及煩惱魔的食物。
- (33)～(36)「是生 *jātidhammato*、老 *jarādhhammato*、病 *byādhidhammato*、死法 *maraṇadhammato*」--因為有自然的生老病死之故。
- (37)～(39)「是愁 *sokadhammato*、悲 *paridevadhammato*、惱法 *upāyāsa-*

dhammato」--因為是愁悲惱之因。

- (40)「是雜染法 *samkilesikadhammato*」--因為是愛、見、惡、行、雜染的境法之故。(《無礙解道注釋》*Paṭisambhidā-magga-aṭṭhakathā*, CS.pg.2.316.)

如是以這樣所說的（四十行相的）區別及以無常等的思惟而思惟。

此（四十行相之）中，是⁽¹⁾無常、⁽⁹⁾毀、⁽¹⁴⁾動、⁽¹⁵⁾壞、⁽¹⁶⁾不恒、⁽²⁵⁾變易法、⁽²⁶⁾不實、⁽²⁹⁾烏有(原譯：不利)、⁽³¹⁾有為、⁽³⁶⁾死法，於一一蘊，各有這十種思惟，成為五十「無常隨觀」。是「⁽⁸⁾外(原譯：敵)、⁽²⁰⁾無、⁽²¹⁾虛、⁽²²⁾空、⁽²³⁾無我」，於一一蘊，各有這五種思惟，成為二十五「無我隨觀」。其餘的「⁽²⁾苦、⁽³⁾病、⁽⁴⁾癰、⁽⁵⁾箭、⁽⁶⁾惡、⁽⁷⁾疾、⁽¹⁰⁾難、⁽¹¹⁾禍、⁽¹²⁾怖畏、⁽¹³⁾災患、⁽¹⁷⁾非保護所、⁽¹⁸⁾非避難所、⁽¹⁹⁾非歸依處、⁽²⁴⁾患、⁽²⁷⁾惡之根、⁽²⁸⁾殺戮者、⁽³⁰⁾有漏、⁽³²⁾魔食、⁽³³⁾生法、⁽³⁴⁾老法、⁽³⁵⁾病法、⁽³⁷⁾愁法、⁽³⁸⁾悲法、⁽³⁹⁾惱法、⁽⁴⁰⁾雜染法。」等，於一一蘊，各有這二十五思惟，成為一百二十五「苦隨觀」。以此無常等的二百種思惟而思惟於五蘊者，則他強化了稱為方法觀的無常、苦、無我的思惟。

(錄自漢譯《清淨道論》，*Vism.*611-613；並略作訂正)

《清淨道論》把四十行相歸納入在修習「道非道智見清淨」(第三觀智的‘思惟智’*sammasanañāṇa*)才開始修習。是否可以一開始未得「觀智」(*ñāṇadassana*)就開始修習？這是沒有問題的。基本上這是「純觀乘者」(*suddhavipassanāyāniko* 純觀行者)的進路。另外，世尊說法中，經常說五蘊的各種行相，有人可以當座即「見法」，這是聞法而悟的，說是聞所成慧(*suta-mayā paññā*)。還有思法而悟的，思惟蘊、處、界、緣起的各種行相，也可以悟的，說是思所成慧(*cintā-mayā paññā*)。聞法、思法開悟，並沒有明顯的修止修觀，有別於修所成慧(*bhāvanā-mayā paññā*)。聞法、思法開悟的路徑，經中有透露

一些訊息，《增支部》A.6.10./III,285.說：「聖弟子隨念法時，那個心不纏縛於貪、不纏縛於瞋、不纏縛於痴；該心那時即依法而質直。」
 「質直心(ujugatacitto)之聖弟子，隨義(=經教)而得悅樂 (labhati atthavedaṃ)，隨法(=經教)而得悅(labhati dhammavedaṃ)，得法所引之(兩種)悅(labhati dhammūpasamhitaṃ pāmojjaṃ)，悅者生(五種)喜(pamuditassa pīti jāyati)，有喜意之身(=精神與身體)者輕安(pītimanassa kāyo passambhati)，身輕安者受樂(passaddhakāyo sukhaṃ vediyati)，受樂者心得定(=安置於所緣)(sukhino cittaṃ samādhīyati)。」心得近行定或剎那定，就有機會取到色法、名法的生滅法，繼續觀察生滅而得到觀智，乃至解脫。

【三解脫門(tīṇi vimokkhamukhāni)】

觀察蘊、處、界的無常、苦、無我，基本上都是引導趣入解脫門的方法。經中處處說無常、苦、無我，但是比較少說到「解脫門」或「三解脫門」的名詞，這些名詞沒有出現在四部(nikāya)中，可能是後出的。「三解脫門」出現在西晉竺法護(Dharmarakṣa, 譯出時間 266~308A.D.)譯的《佛說力士移山經》、東晉瞿曇僧伽提婆(Saṅghadeva)385A.D.譯的《增壹阿含 8.3 經》、宋朝施護(Dānapāla, 980~1017 A.D.)譯的《佛說法印經》，除了《佛說法印經》作三法印的說明之外，其他的只存留名詞。

與《佛說法印經》相當的《雜阿含 80 經》(求那跋陀羅 Guṇabhadra 394~468A.D.)及《佛說聖法印經》(元康年間(291~299A.D.)譯出(?))，都未提到「三解脫門」。《佛說法印經》佛陀告訴諸苾芻：「如實觀察，色是苦，是空，是無常，當生厭離，住平等見，如是觀察，受想行識，是苦，是空，是無常，當生厭離，住平等見。諸苾芻！諸蘊本空，由心所生，心法滅已，諸蘊無作，如是了知，即正解脫。正解脫已，離諸知見，是名‘空解脫門’。復次，住三摩地，觀諸色境，皆悉滅盡，離諸有想，如是聲香味觸法，亦皆滅盡

離諸有想，如是觀察名為‘無想解脫門’。入是解脫門已，即得知見清淨，由是清淨故，即貪瞋癡皆悉滅盡，彼滅盡已，住平等見，住是見者，即離我見及我所見，即了諸見，無所生起，無所依止。復次，離我見已，即無見無聞，無覺無知，何以故，由因緣故，而生諸識，即彼因緣，及所生識，皆悉無常，以無常故，識不可得識蘊既空，無所造作，是名‘無作解脫門’。入是解脫門已，知法究竟，於法無著，證法寂滅佛告諸苾芻，如是名為聖法印，即是三解脫門。」(大正 2.500.3)

《無礙解道》(Paṭisambhidamagga, Vimokkha-kathā)對三解脫門有一番詮釋：「此等三解脫門是引導出離世間的。(即無相解脫門是)由屢觀一切諸行為區限與路徑(pariccheda-parivatūmato)，並以導其心入於無相界；(無願解脫門是)對於一切諸行由於意的鼓動(samuttejanatāya)，並以導其心入於無願界；(空解脫門是)由屢觀一切法為他(parato)，並以導其心入於空界。故此等三解脫門是引導出離世間的」。此中：「為區限與路向，即以生滅(udayabbaya-vasena)為區限與路向。因為在無常隨觀區限了「從生以前無諸行」(“udayato pubbe saṅkhārā natthī”ti)，再追求它們(諸行)的所趣，則屢觀「(諸行)滅後無所去，必於此處而消滅」(“vayato paramaṇa gacchanti, ettheva antaradhāyanti”ti)為路向。「由於意的恐懼」，即是由於心的恐懼。因為由於苦隨觀，對於諸行而心悚然。「屢觀(一切法)為他」，即以「無我、無我所」這樣的觀無我。「作意無常者，現起諸行滅盡。作意苦者，現起諸行怖畏。作意無我者，現起諸行空」。(“aniccato manasikaroto khayato saṅkhārā upaṭṭhahanti. Dukkhaṭo manasikaroto bhayaṭo saṅkhārā upaṭṭhahanti. Anattato manasikaroto suññato saṅkhārā upaṭṭhahanti”ti) (Pṭs.II,p.48.; CS.pg.245)

四十行相可以以三法印來分成三大類：

(蘊、處、界)行相	隨觀	解脫門	出脫
無常、毀、動搖、壞、不恒、變易法、不實、	無相隨觀	無常解脫	(常的)顛倒相

不利、有為、死法			
苦、病、癰、箭、惡、疾、難、禍、怖畏、災患、非保護所、非避難所、非歸依處、患、惡之根、殺戮者、有漏、魔食、生法、老法、病法、愁法、悲法、惱法、雜染法	苦隨觀	無願解脫	渴愛的願望
外、無、虛、空、無我	無我隨觀	空解脫	我執

《雜阿含經》以「無常、苦、空、無我」，來隨觀五取蘊，其實，「空、無我」兩項可以併入「無我隨觀」。

不觀察「蘊、處、界的無常、苦、無我」來修習，是否也可能得解脫？基本上，與無常觀相悖逆的常觀，與苦觀相悖逆的樂觀，與無我觀相悖逆的**我觀**，都不可能得解脫。

《增支部》(A.6.98.~100/III,441-2.)世尊說：「諸比丘！謂：觀一切行是常〔、樂、我〕之比丘，當成就隨順忍者，無有是處。謂：不成就隨順忍，而當入正性決定者，無有是處。謂：不入正性決定而當證預流果，或一來果、或不還果、或阿羅漢果者，無有是處。諸比丘！謂：觀一切行是無常〔、苦、無我〕之比丘，當成就隨順忍者，則有是處。謂：若成就隨順忍，當入正性決定者，則有是處。謂：若入正性決定，當證預流果、或一來果、或不還果、或阿羅漢果者，則有是處。」

除了不可與無常、苦、無我相悖逆之外，「認定涅槃是苦」(nibbānaṃ dukkhato samanupassanto) (A.6.101./III,442.)，也不可能得解脫。另外，修習「無我」已經到了很微細的地步，但只要還有一丁點的執取，就不得解脫，甚至於命終時還可能投生於非想非非想處。《中部》《不動利益經》，世尊說：「阿難！此處比丘有這樣修行：『這不存在，非我的，將來不存在，將來非我的(no cassa, no ca me siyā; na bhavissati, na me bhavissati)；這樣存在的，將成為的，我當捨離。』這樣他得捨，他歡喜‘(觀)捨’(upekkham abhinandati)，歡迎(abhivadati)，保持執著(ajjhosāya tiṭṭhati)。他歡喜‘捨’，歡迎，保持執著時，這

識是(毘婆舍那)依賴的取著(tanissitaṃ hoti viññānaṃ tadupādānaṃ)。阿難！有取著的比丘不入滅(na parinibbāyeyya)。」(M.106./II,264-5.；《中阿含經》(75)淨不動道經)。

宋代臨濟宗大慧宗杲禪師(1089~1163)的《大慧普覺禪師書》卷第二十八喝斥說：「便擬凝心斂念，攝事歸空，閉目藏睛，隨有念起，旋旋破除，細想纔生，即便遏捺。如此見解，即是落空亡底外道，魂不散底死人。」(大正 47.933.2)(「空亡」不是指掉入「有分心」(bhavaṅga))。大慧禪師破除不得開悟的用功方式。大慧禪師或禪宗用的禪法不是「無常觀」或「苦觀」，會是「無我觀」或「緣起觀」(如參究：念佛是誰？父母未生前的本來面目？)，或以一切苦寂止為所緣(sabbadukkhūpasamārammaṇa)的「寂止隨念」(upasaṃnussati)嗎？這是可以進一步探討。

【無常、苦、無我的修行進路】

經中常見的三種隨觀。無常隨觀(aniccānupassī)：觀無常→解脫。這是以無常隨觀解脫於常想，乃至究竟解脫(涅槃)。苦隨觀(dukkhānupassī)：觀苦→解脫。苦隨觀解脫於樂想，乃至究竟解脫(涅槃)。無我隨觀(anattānupassī)：觀無我→解脫。無我隨觀解脫於我想，乃至究竟解脫(涅槃)。這三種隨觀各自獨立，亦即其中一種觀行就可以直達解脫。

還有無常、苦、無我的依序修習或反覆練習的路徑：觀無常→苦→無我(非我)→無我所(非我所)。《雜阿含 10 經》說：「色無常，無常即苦，苦即非我，非我者即非我所。」

《瑜伽師地論》卷第八十五的解釋是：「謂於諸行中先起無常智，由思擇彼生滅道理故，次後於彼生相應行，觀為生法、老法乃至憂、苦、熱、惱等法，由是因緣一切皆苦。此即依先無常智生後苦智。又彼諸行由是生法乃至是熱惱法故，即是死生緣起，展轉流轉，不得自在行相道理故，無有我，此則依先苦

智生後無我智，如是觀無常故苦，苦故無我，是名智漸次。」(大正 30.775.1 ~.2)

《相應部》(S.55.3./V,345.)，世尊說：「於此一切諸行，(1)當作無常觀，(2)無常即苦想，(3)苦即無我想，(4)斷想，(5)離染想，(6)滅想而住。」(sabbasaṅkhāresu ⁽¹⁾aniccānupassī viharāhi, ⁽²⁾anicce dukkhasaññī, ⁽³⁾dukkhe anattasaññī ⁽⁴⁾pahānasaññī ⁽⁵⁾virāgasaññī ⁽⁶⁾nirodhasaññīti.) (《雜阿含 1034 經》〈六明分想〉)本經所說的路徑是：
觀無常→苦→無我→斷想→離染想→滅想。

經中也說得無常想，能建立無我，而略過苦想。它的路徑是：觀無常→無我→斷我慢→得涅槃。《增支部》A.9.1./IV,353.：「諸比丘，得無常想，則安立(sañthāti)無我想；若得無我想，則斷我慢，於現法而得涅槃。」(cf.《雜阿含 270 經》)

另外，還有說一種路徑是：(無常→)空→無相(觀色相斷，聲、香、味、觸法相斷)→無所有(觀貪相斷，瞋恚、癡相斷)→離慢知見。《雜阿含 80 經》：「若於空未得者，而言我得無相、無所有，離慢知見者，無有是處。」「觀察彼陰無常，磨滅，不堅固，變易法，心樂清淨解脫，是名為空。」(cf.大正 No.103.聖法印經，No.104.法印經，沒有相當的《相應部》)。此處所說的「空」，似乎是說「無常→空」的進路，可由《佛說聖法印經》來比對：「解色無常，見色本無，已解無常，解至空無，皆為忼(=恍)惚，無我、無欲心則休息，自然清淨而得解脫，是名曰空。」(大正 2.500.1)但是《佛說法印經》所說的「空」，似乎是說直接觀「空」的進路：「諸蘊本空，由心所生，心法滅已，諸蘊無作。如是了知，即正解脫，正解脫已，離諸知見，是名空解脫門。」(大正 2.500.3)

若是未得「觀智」時，直接、反覆地觀察蘊、處、界的無常、苦、無我。其中無常是最具體，最容易把握，所以才有觀「無常→解脫」，「無常→無我」，「無常→苦」的進路。

在得「觀智」後，無常、苦、無我三種是同時出現，可以從一種觀行轉換成另一種觀行。

【入解脫門的輔助】

要解脫當具足解脫的因緣條件，有人說要累積波羅蜜。不過依經說是要「成熟解脫智」。如何成熟解脫智呢？《中部注》說有十五項內容：**五解脫智成熟想**(pañca vimutti-paripācanīyā saññā)—無常想、無常苦想、苦無我想、斷想、離染想(又見 D.33./III,243)；尚有**五法**--親近善友、持戒(守護波羅提木叉之律儀)、論法(少欲知足、遠離、不雜、精勤、戒定慧解脫解脫智見論)、精勤(發勤斷諸不善法，具足諸善法而住)、智慧(通達生滅)(又見 A.9.3./IV,357；Ud.4:1./p.36；《中阿含 56 經》)；**五根**(pañcendriyāni)--信根、精進(勇猛)、念根、定根、慧根。¶

～ 世間有四等人 ～

世間有四等人：

- 一・在無恩處，依然有恩：
心平身自在，修行人。
- 二・在有恩處有恩：
逢凶化吉，柳暗花明，凡夫俗子。
- 三・在無恩處無恩：
人生不會有奇蹟。
- 四・在有恩處，依然無恩：
身陷絕境，一無所剩，
痛苦纏心，一無所有。

* 有恩--施予恩惠、恩情、幫助。《瑜伽師地論》卷第八十三：「非眷屬而施恩惠，名有恩者。」(大正 30.760.2)

* 無恩--不施予恩惠、恩情、幫助。

～ 忍耐有三種 ～

忍耐是最超越的鍛鍊、擔當(Khantī paramaṃ tapo titikkhā)(《法句經》184 偈)。

忍耐有三種：

- 一、世俗的忍，忍氣吞聲(如石壓草)，但有時會忍無可忍而火山爆發。

二、修止的忍，轉離可瞋境(不可意境)，迅速把心安置於固定的所緣(高級的如石壓草)。

三、修觀的忍，當境，或轉離可瞋境，把心安置自己的身體(如呼吸、火大、或以丹田吸呼氣)、或受(特別是苦受)的觀察，覺知生滅、轉變。若是屬於過去的積怨、鬱卒、怨恨，也可以倒帶，坦然面對它。修觀修可以達到無忍可忍。(明法)

如何檢定證果

/ 明法比丘

證果者，必然由觀禪(vipassanā)契入，或由止禪(samatha)轉修觀禪契入。有的人沒有明顯的以止禪或觀禪作為初始的修習，特別是那類經中所說，正在聞法之際證果，聞法(或思法)，心寂靜下來(得近行定)，觀到究竟名法、色法的無常(或苦，或無我)，再經歷數個觀智，然後跳入涅槃。「無常，苦，無我」的意思，《增支部注》說：**Aniccāti hutvā abhāvaṭṭhena aniccā.**(**無常**：以烏有(按：由無生有，由有還無)之義為‘無常’)。**Dukkhāti sampatipīḷanaṭṭhena dukkhā.**(**苦**：以聚集壓迫之義為‘苦’)。**Anattāti avasavattanaṭṭhena anattā.**(**無我**：以無法控制之義為‘無我’)。(AA.3.134./II,380.；CS:p.2.242)

修止禪或觀禪時，或已得(不成熟的)觀智，但不強勁有力的話，甚至還會掉入「**有分心**」¹，呈現無知覺的狀況，出了「有分心」之後，好像睡了一覺似的。有的行者可以一再掉入「有分心」，也可出入自在，行者可能會誤以為是證得涅槃，或一再證得涅槃。

證果者必然歷經名色分別智等十六個觀智。在成熟的觀智(觀因緣生滅)，身體感覺消失，有時前五根不起作用，唯有了知名、色剎那生滅，或因緣法剎那生滅。若是在極短的時間內證悟，要逐一清楚各各觀智有困難。在十秒內可能歷經各各觀智而證果²，

但是幾乎無法一秒內證悟，因為歷經各各觀智，及覺知所歷經的觀智需要一些時間。未得禪那者，或由初禪乃至第四禪的觀禪近行定跳入涅槃者，體證涅槃的時間通常只有幾秒鐘，因為身體需要呼吸，通知心：「要呼吸」，心的意門轉向「要呼吸」，因此就出了果定(phalasamāpatti)。這個情況類似入初禪乃至入第四禪，因為需要呼吸，以致進進出出安止定(appanā-samādhi)。有的證果者還可以出果定之後，再次跳入涅槃。在果定中因為沒有時間觀念，出果定之後，**即使經歷三五秒的時間，也不知道已經經歷多久**³。若由第五禪的近行定跳入涅槃者，因為不需要呼吸，可以持續在果定相當長的時間，甚至七天七夜。證果者在果定時，外表呆若木頭(前五根不起作用)，沒有呼吸進出。

體證涅槃者，必然經歷一段時間(以涅槃為對象之際)的前五根不起作用，心識完全「空白」(事實上，心識依然存在，但以涅槃為對象，無法思考)，心識無法在體證涅槃之際，發出「我正在體證涅槃」之**想**。出涅槃的果定之後，能清楚的知道世間與出世間(涅槃)迥然不同，恍若隔世，心極寂靜(死寂)，自然成就「一切世間不可樂(𑖀)想」(活著沒有意思，也不會想死)，**可能維持數日之久**。出了果定之後，為了再體證涅槃，須要再次培養近行定及反覆練習無常觀等，而進入果定。經常出入果定，享受「涅槃樂」(事實上

¹ **有分心**：bhavavga < bhava 有 +avga 成分；life-continuum，生命不可缺少的成分。當心不對外界目標反應時的心識狀態。《善見律毘婆沙》卷第十一譯作：「婆傍伽心」(漢言：心羸弱心眠)。(大正 24.749 上)台灣佛教界有時說是「掉入空亡」。空亡：原意是指空無、亡失、空虛、空想、虛妄。

² 《善見律毘婆沙》：「阿難從初夜觀身已(Sp.:cavkameṇa 由經行)，過中夜未有所得。阿難思惟：世尊往昔有如是言：『汝已修功德，若入禪定(Sp.:padhanamanuyubja 再接再厲)速得羅漢(Sp.:anasavo 無漏)。』佛言無虛，當由我心精勤太過(accaraddham viriyam)(生起掉舉 uddhaccaya samvattati)，今當矚量取其中適(viriyasamatham yojemi)。於是阿難從經行處下至洗脚處，洗脚已入房却坐床上，欲少時消息倚身欲臥，脚已離地，頭未至

枕，於此中間便得羅漢。」(大正 24.674.3；Sp.Para.1,12.)《中阿含經》〈侍者經〉：「我坐床上，下頭未至枕傾，便斷一切漏，得心解脫。」(大正 1.475)。阿難尊者先前已證得初果，此際由證果的原則，他必然先證得二果，再證三果，再證阿羅漢果，不能躐等。以阿難尊者之例，約在十秒內即完成三種果位的體證。

³ 在果定時，有心識但是不能思惟，沒有時間感。入滅盡定時，沒有心識，不會生念出定，也沒有時間感。《中部》〈有明小經〉：「比丘從滅受想定(sabbavedayitanirodhasamapattiya 滅盡定)起時不生如是念：即『我將滅受想定起出』，或『我正由滅受想定起出』，或『我已由滅受想定起出』。」(M.44./I,302.)

無「樂受」可言。舍利弗說：「此處無感受，此處正是樂。」--《增支部》A.9.34./IV,415.)，享受「涅槃樂」不可稱為「沈空滯寂」，世尊成等正覺之後也享受七次七週的「涅槃樂」。

出果定後，若仔細修習過「色業處」⁴、「名業處」⁵及「緣攝受智」⁶(觀緣起)等法，

⁴ 「色業處」(rupakammatthana)：即先修「四界分別觀」(catudhatuvavatthana 四界差別觀)，反覆觀察四大種的十二種特相(硬、粗、重、軟、滑、輕；流動、粘；熱、冷；支持、推動)，若完全熟練之後，可以觀察到色聚(rupakalapa)，當能夠看到色聚時，辨明每粒色聚裏所有的色法。身體中有 28 種色法，它以 8 個乃至 13 個的型態結合。觀察它們必須由：「處門」(āyatana dvāra) 或根門裡的所有色法，及身體部分的所有色法。禪修者須破除三種密集 (rupa ghana，或色厚)：「相續」、「組合」與「功用」。一、「相續密集」(santati ghana)：見到各種色聚，色法到了「住位」時，製造的幾代食素八法聚。二、「組合密集」(samuha ghana)：當能夠分別究竟色 (paramattha rupa) 的自性相(sabhava rupa，即硬、軟等。)，即已破除了組合密集。三、「功用密集」(kicca ghana)：見到色聚裡的每個究竟色的作用(如「眼淨色」的作用是牽引心路過程至色所緣(色)、「心所依處」的作用是作為眼界和意識界的依處等等)。

⁵ 「名業處」(namakammatthana)：禪修者已辨別了色業處 (pariggahite rupakammatthane)，欲辨別名法，應先辨明取色法為所緣的名法。「受」明顯的禪修者應辨明「觸五法」(phassapabcamaka，以觸為主的五法)，並非只是注意「受」在生起，也同時注意「觸」、「想」、「思」、「識」生起。「識」等明顯者同理辨明。禪修者辨別以觸五法為主的名法後，再審察這些名法是依何而生起，他就會清楚地明了它們是依靠(心臟裡的)依處色 (vatthu rupa) 而生起。依處色是業生身 (kammaja kaya)。業生身基本上是(四大)種色 (bhuta rupa) 和(四大)所造色 (upada rupa)。也必須辨明與那依處色一同生起的種色及所造色。如在眼門裡有 54 個色法，以及某些非真實色法。「名業處」需修到破除四種名密集：(1) 相續密集，(2) 組合密集，(3) 作用密集，(4) 所緣密集 (arammana ghana)。

⁶ 「緣攝受智」(paccaya pariggaha bana)：緣攝受智 (paccayapariggahabana)：如實知道辨識名法與色法的諸緣(因)，辨識現在、過去、未來的名色組合並不是無因緣地生起，也不是上帝所造或因靈魂而有，而是因為無明、愛、取、行、業而生起。名色分別智與緣攝受智能知道一切名色是苦諦，名色的因是集諦，以及苦諦與集諦的無常、苦、無我三相。由於能令遍知這些法的實相圓滿，所以稱為「知遍知」(bata paribba)。修禪若修至「緣攝受智」，被稱作「小須陀

洹」，若至臨終保住觀禪能力，下一生將投生善趣。

可以檢視所經歷的「意門心路」(manodvārika vīthi)，道(ariyamagga)、果(ariyaphala)、涅槃(nibbāna)，及已斷的煩惱與殘餘的煩惱。

若自稱證果者，但未體證名法、色法的無常，或苦，或無我，也未歷經幾階的觀智，可以知道那種經驗並非證果的證知。即使體證名法、色法的無常，或苦，或無我，觀智，體證「無我」(在「名色分別智」就有「無我」的感覺，更高的觀智更是明顯)，但沒有涅槃體驗，不可說為證果。行者有時體證到第十一觀智「行捨智」(極度的平靜)之後，因為觀力無後續力，就跳入禪定或有分心。若是經驗到現高大身，身體浮空，光明遠照(止禪、觀禪都有光明、禪相)，智慧大開，全身透明，千里眼，「梵我一體」(「我即梵 aham Brahma asmi」《布利哈德奧義書 Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad》1.4、10)，「自他不二」，「與宇宙合一」，並非證果的證知。《清淨道論》有說「十種觀的染」(dasa vipassanupakkilesā)，也很容易被認為是證聖果之相--生起：1.光明(obhāso, āloka)遍照週邊乃至幾公里或甚遠)，2.觀智(vipassanāñāṇa)--前十一個階智，3.(觀)喜(vipassanāpīti，小喜、剎那喜、繼起喜(喜樂如海浪一波一波來去)、踴躍(空中之)喜、遍滿喜(歡喜遍滿身，如吹脹的氣泡。))，4.輕安(vipassanāpassaddhi)，5.(全身妙)樂(vipassanāsukha)，6.勝解(adhimokkha=saddha，強有力的信)，7.策勵(paggaho=vīriya，不鬆不緊而猛勵的精進)，8.現起(upaṭṭhānam=sati 專注某處，即能進入該處，如現起天眼)，9.(觀)捨(vipassanupekkhā，=強有力的中捨)，10.欲(vipassanānikanti，在意微細而凝靜之相)。(見 Vism.633.)

洹」，若至臨終保住觀禪能力，下一生將投生善趣。

～ 證涅槃與非證涅槃的比較 ～

狀 況	方 法	觀智	涅槃	省 察	說 明
證涅槃(初果)， 入果定， 或證更高的果位	反覆觀察五蘊的無常、苦、或無我，或觀察緣起，直至能觀到究竟名色法的無常、苦、或無我。	有	有	省察：道、果、涅槃、已斷與未斷的煩惱。須陀洹道：斷除見、疑、戒禁結，及斷除惡趣行。斯陀含道：弱化貪、瞋、癡。阿那含道：再斷殘餘的欲界貪、瞋。阿羅漢道：再斷殘餘的所有煩惱。	未修「色業處」、「名業處」及「緣攝受智」(觀緣起)者，無法作道智、果智等省察，但能知道經歷涅槃時，無法思維的狀態，出涅槃果定後，能知道體證涅槃的震撼。
入滅盡定	入色界定或無色界定→出定→觀諸行(無常、苦、無我)→無所有處定→出定→決定在入定期間的預備工作→入非想非非想處定→二剎那安止速行→沒有心識(入滅定)	有	有 (出定後)	省察：入滅盡定前，生起的心路；在滅盡定中沒有心識；出滅盡定轉起果心等。	<ul style="list-style-type: none"> 只有阿那含或阿羅漢才能入滅盡定。 在滅盡定中，沒有心識生起。 出滅盡定後，(涅槃)果心生滅一次，再墮入有分，然後有省察智。
五色界禪、 四無色界禪	依入禪那的方法	無	無	禪修者可以在出定後，省察五禪支；已修「名業處」者，可以清點入定的心與心所的數目。修持十遍、十不淨、出入息念、身至念會出現禪相(nimitta)。	<ul style="list-style-type: none"> 在修定的過程及入定，心都清醒著，沒有經歷無心的狀態。 體證禪那者可能誤以為證得涅槃。
十遍(四禪)	依遍處的修法	無	無	省察方法同上。 修持遍禪者會出現禪相。	<ul style="list-style-type: none"> 修遍處會經驗到「我即一切」，「梵我一體」。 體證遍禪者可能誤以為證得涅槃。
無想定	從第五禪出定後，不斷作意「名法(nāma)是可厭的，名法是可厭的」。	無	無	已修「名業處」者，可以清點入無想定時沒有生起心、心所、心生色法。	<ul style="list-style-type: none"> 入無想定，沒有心識。 體證禪那者可能誤以為證得涅槃。
(掉入)有分心	不經意，或修禪過程中。	無	無	已修「名業處」者，可以省察「有分心」是與為造作某善惡業的那一世(大多是前一生)的最後的心路所緣取的對象相同。	<ul style="list-style-type: none"> 掉入有分心的期間，心識依然存在，但沒有覺知，像睡一覺。 掉入有分心者可能誤以為證得涅槃。
寂止隨念	憶念苦滅之德(涅槃)，或憶念「非常非無常」(沒有名色法的狀態)	無	無	<ul style="list-style-type: none"> 若得近行定可以省察到五禪支。 若(掉入)有分心則陷入無覺知狀態。 修持寂止隨念不會出現禪相。若出現禪相表示已偏離寂止隨念，而摻雜止 	<ul style="list-style-type: none"> 寂止隨念，可以得近行定。若為了證入涅槃必須轉修觀名法、色法無常、苦、或無我。 修持寂止隨念得近行定或(掉入)有分心者，可能誤以為證得涅槃。

				禪。	
--	--	--	--	----	--

檢定證初果(須陀洹果 sotāpattiphala)

清清楚楚自己證悟之際的時間、地點、因緣，證悟者體驗涅槃界是極為寂靜，與世間種種法絕然不同；遠塵，離垢⁷，生出了法眼⁸ (dhammacakkhu)，能辨邪正；真心的歸依三寶。

見法者的自述：「於此法律中，¹已潛入、²已立足、³已汲取、⁴已度疑、⁵離猶豫、⁶得自信、⁷不入異緣而住(大)師之教中。」(A.6.16./III,297.)(1)已(得)潛入(ogādhappattā < ogādha潛入+pattā已得)：已達跟隨進入沉浸(ogādham anuppavesam pattā)。(2)已(得)立足(patigādhappattā < patigādha潛入+pattā已得)：得到立足點(patigādham patiṭṭham pattā)。(3)已汲取(assāsappattā)：已得仰賴汲取(assāsam avassayam pattā)。(4)已度疑(tiṇṇavicikicchā)：已度十六事之疑⁹、八事之

疑¹⁰，不再懷疑因果。(5)離猶豫(vigatakathamkathā)：消滅「或許如此，或許不如此」之(因果)猶豫)。(6)得自信(vesārajappattā)：得到悅樂之智(somanassañānam pattā)。(7)不入異教而住(大)師之教中(aparappaccayā satthusāsane viharanti)：不入異緣：「異緣」指住於異信、異教之意(Aparappaccayāti parappaccayo vuccati parasaddhā parappattiyāyanā, tāya virahitāti attho.)(參見《增支部注》AA.6.16./III,349~350; MṬ.6.16.; CS:p.3.97)。

《增支部》(A.6.97./III,441.)說證預流果有六種勝利：¹正法決定(saddhamma-niyato)，²不退法(aparihāna-dhammo)，³作彼(生死之)邊際苦(pariyantakatassa dukkham即滅盡苦之意)，⁴(於異生)成就不共通之智(asādhāraṇena ñāṇena samannāgato)，⁵又彼善見其因(hetucassa sudiṭṭho)，⁶又(見)諸法由因生(hetusamuppannā ca dhammā)。《瑜伽師地論》說見法者得十種勝利。一者、於四聖諦已善見，說名見法。二者、隨獲一種沙門果，說名得法。三者、知法。於已所證，能自了知，我今已盡所有那落迦(niraya地獄)、傍生、餓鬼(此境界必須要修「色業處」等法的人才能省察)。四者、得四證淨(四不壞淨)，於佛、法、僧如實知，名遍堅法。五者、於自所證無惑。六者、於他所證無疑。七者、宣說聖諦相應教時，不藉他緣。八者、不觀他面，不看他口，於此正法、毘奈耶(Vinaya律)中，一切他論所不能轉。九者、記別一切所證解脫，都無所畏。十者、由二因緣，隨入聖教，謂正

⁷ 遠塵、離垢：《瑜伽師地論》卷第八十六：「由見所斷諸煩惱纏得離繫故，名為遠塵；由彼隨眠得離繫故，說名離垢。又現觀時，有羸我慢隨入作意間無間轉，若遍了知所取能取所緣平等，彼即斷滅，彼斷滅故，說名遠塵；一切見道所斷煩惱隨眠斷故，說名離垢。」(大正 30.778 下)「垢處者，於今世後世過(=踰越)如來法，是名為垢。」(《善見律毘婆沙》卷第五，大正 24.708 下)於見道之際(種姓心)，並不是「斷」過去、未來、現在的煩惱，過去煩惱不存在於現前；未來煩惱尚未現行，現在煩惱不能與道心(以涅槃為對象)同時存在。於見道時只是永遠停止煩惱的流向或流露。《增支部注》說：種姓(心)：緊接的須陀洹道是得到具有強勁毘鉢舍那頂峰之心：gotrabhuti sotāpattimaggassa anantarapaccayena sikhapattabalavavipassana-cittena samannagato.。(AA.9.10.)CS.pg.3.262)

⁸ 法眼淨：dhammacakkhu，已生起道智，稱為法眼(tinnam maggabanānam “dhammacakkhu”ti.—Spk(S.6.1.)CS.pg.1.183) 稱為法眼是低的三道和三果--遠塵，離垢，得法眼淨。Dhammacakkhu nama hetthima tayo magga tini ca phalāni, yam— “virajam vitamalam dhammacakkhum udapadi”ti agatam.--SA.35.1.) CS.pg.3.1)佛陀說：「眼睛生出來了」(cakkhum udapadi)、「眼睛產生」(cakkhu-karāni)，因此「眼睛」被認為是智慧的代名詞之一，見法者有生出「眼」的感覺。

⁹ 十六事(solasavattuka)懷疑：「¹過去世我存在嗎？²

過去世我不存在嗎？³過去世我是什麼？⁴過去世我如何？⁵過去世我曾經是什麼成為什麼？」想未來：「⁶未來世我將存在嗎？⁷未來世我將不存在嗎？⁸未來世我存在嗎？⁹未來世我將如何存在？¹⁰未來世我將成為什麼，怎樣存在？」於今現世內心將有疑問：「¹¹我存在嗎？¹²我不存在嗎？¹³什麼是我？¹⁴怎樣是我？¹⁵這眾生哪裡來？¹⁶他將去哪裡？」

¹⁰ 八事(atthavattuka)懷疑：1.真實佛。2.真實法。3.真實僧伽。4.戒定慧三學。5.過去世，即過去五蘊。6.未來世，即未來五蘊。7.過去世與未來世，即過去與未來五蘊。8.緣起。

世俗及第一義故。(大正 30.778 下)

世尊說：「諸比丘！這是證預流果之六種勝利。以何為六耶？即：¹於正法決定，²不退法，³於作彼(苦之)邊際者無苦，⁴成就不共(凡夫)(AA. : **Asādhāraṇenā**ti puthujjanehi asādhāraṇena)之智，⁵彼善見其因，⁶(見)諸法由因而生。」(A.6.97./III,441. : “Chayime, bhikkhave, ānisaṁsā sotāpattiphalasacchikiriya. Katame cha? ¹Saddhammaniyato hoti, ²aparihānadhammo hoti, ³pariyantakatassa dukkhaṁ hoti, ⁴asādhāraṇena ñāṇena samannāgato hoti, ⁵hetu cassa sudiṭṭho, ⁶hetusamuppannā ca dhammā.”)

世尊說：見法的聖弟子，可以自己記說(attānaṁ byākareyya)：「地獄盡、畜生盡、餓鬼趣盡、惡生惡趣盡、墮惡趣盡、我是預流、不墮法(不再墮入四惡趣)、(於正法)決定、趣向等覺。」(‘Khīṇanirayomhi khīṇatiracchānayoṇi khīṇapettivisaṇṇaṁ khīṇāpāyaduggativinipāto, sotāpannohamasmi avinipātadhammo niyato sambodhiparāyaṇo’.”)(S.55.8./V,357.) 已修「緣攝受智」(觀緣起)者，可以觀察未來世不會超過七世，也不再墮入四惡趣。並非所有未來世不會超過七世者都已證得聖果者。

檢定證二果(斯陀含果 sakadāgāmiphala)

二果以上的果位，還須不斷地修習無常觀等，甚至於輔於十種波羅蜜，以資再次晉級至較高的果位。經中說二果「三結遍盡，貪瞋癡薄」(tiṇṇaṁ saṁyojanānaṁ parikkhaya rāgadosamohānaṁ tanuttā sakadāgāmī hoti)。

「貪瞋癡薄」，不易說清楚貪瞋癡減少多少。《相應部注》可略作說明：**Rāgadosamohānaṁ tanuttāti** ettha kadāci uppattiyā ca pariyaṭṭhānamandatāya cāti dvedhāpi tanubhāvo veditabbo.(貪瞋癡減少：此處某時少(再)生和少纏，應知兩種減少。)Sakadāgāmiṣṣa hi puthujjanānaṁ viya abhiñhaṁ rāgādayo na uppajjanti, kadāci karahaci uppajjanti.(斯陀含不像凡夫屢屢的

生起染心。) Uppajjamānā ca na puthujjanānaṁ viya bahalabahalā uppajjanti, makkhipattaṁ viya tanukā uppajjanti.(不像凡夫屢屢的生起出生濃濃的(染心)，減少覆藏的(生起)。) Dīghabhāṇakatipīṭaka- mahāsīvatthero panāha- “yasmā sakadāgāmiṣṣa puttadhītarō honti, orodhā ca honti, tasmā bahalā kilesā.(三藏長部誦者摩訶濕婆上座(比丘)這樣說：斯陀含還有兒女，有閨房(韻事)，屬於濃厚的煩惱。) Idam pana bhavatanukavasena kathitaṁ”ti.(然而，這裡以‘少少有’來說。) Tam Atthakathāyaṁ “sotāpannassa satta bhavē ṭhapetvā atthame bhavē bhavatanukaṁ natthi, sakadāgāmiṣṣa dve bhavē ṭhapetvā pañcasu bhavesu bhavatanukaṁ natthi,(在注釋中說“須陀洹僅存七有，不再少少有第八有；斯陀含有二有(色有、無色有之貪)，五有(五上分結)，不再少少有”) anāgāmiṣṣa rūpārūpabhavaṁ ṭhapetvā kāmabhavē bhavatanukaṁ natthi, khīṇāsavassa kismiñci bhavē bhavatanukaṁ natthī”ti vuttattā paṭikkhittaṁ hoti.(阿那含有色有、無色有(之貪)，不再少少有欲有；在滅盡諸漏的任何人，不再少少有(三)有(之貪)，此為所說的杜絕。)(SA.55.8-9/III,281)

檢定證三果(阿那含果 anāgāmiphala)

已斷五下分結(pañcannaṁ orambhāgiyānaṁ saṁyojanānaṁ,「下(界)orambhāgiya」指欲界)，除了斷三結之外，再斷欲界貪愛、瞋恚，不再有令欲界眾生神魂顛倒的男女欲望及欲界物質的貪婪，不再生起瞋恚之心。以郁伽長者(Ugga gahapati)為例，他成就八種希有、未曾有之法之一是：能棄捨四位年輕太太。《增支部》A.8.21./IV,210.Ugga(郁伽)；《中阿含 38 經》郁伽長者經》。《增支部》說：「諸比丘！若不斷六法，則不能證不還果。以何為六耶？即：¹不信、²無慚、³無愧、⁴懈怠、⁵失念、⁶無慧。諸比丘！若不斷此六法，則不能證不還果。」(A.6.65./III,421)

檢定證四果(阿羅漢果 arahattaphala)

阿羅漢的自述之一：「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」(‘khīṇā jāti vusitaṃ brahmacariyaṃ kataṃ karaṇīyaṃ nāparaṃ itthattāyāti pajānāmi’ ti.) (我知道：「生已被滅盡，梵行已被滯留，已作應被作的，對此生之後不[變成]。」「生已被滅盡」：謂已滅盡往生惡趣諸惡行，又已盡除其七生(初果)、二生(二果)、一生(三果)所餘後有所生諸行；又已住能究竟盡(諸貪瞋癡)無退轉道。「梵行已被滯留」：已經圓滿了聖道梵行。而七種學者及善凡夫則被稱為正在過著梵行生活。S.45.6./V,8.：「此八支聖道即梵行(brahmacariyaṃ)。...染滅盡(rāgakkhaya)、瞋滅盡(dosakkhaya)、癡滅盡(mohakkhaya)，此即梵行之究盡(brahmacariya-pariyosāna)。」

「已作應被作的」：應當被捨斷的煩惱已經被捨斷，苦的根已經被滅盡。「對此生之後不[變成]」：最後一個心識壞滅之後，不再有來生。

阿羅漢的自述之二：「凡是集法皆為滅法。」 Tassa uppatti-ākāradassanattamaṃ yaṃkiñci samudayadhammaṃ sabbam taṃ nirodhadhammaṃ āha. Tañhi nirodham ārammaṇaṃ katvā kiccavasena evaṃ sabbasaṅkhataṃ paṭivijjhantaṃ uppajjati.(那出現見到的情況，所謂的「凡是集法皆為滅法」。體驗應該被體驗的滅的所緣，如此生起一切有為的瞭解。)(《增支部注》AA.8.12./IV,102.)「集法」即「有因緣條件的自性」(sappaccayasabhāva)；又如「無明集即色集等。」(“avijjāsamudayā rūpasamudayo” ti-ādinā) (paṭi.ma.1.49=Pts.I,55.)

阿羅漢的自述之三：「我的諸漏已盡。」(‘khīṇā me āsavā’ ti.)

阿羅漢於四供養心無染著，譬如虛空；不怖種種問難；如霹靂(=雷電)著身，亦無恐怖；無有夢想顛倒(不再作夢)；無淫欲心，不再舉陽。

《善見律毘婆沙》卷十二說：「云何檢校？問長老：何時得禪定，解脫，三昧，三道耶？如是方便問已，或問：長老得三想苦、

空、無我？或以三昧得之，或非三昧，或毘婆舍那得也？或以色或以無色？或以內色或以外色？何時得也？為朝得，為中得，為暮得？復問處。何處得也？為樹下，為阿蘭若，為空閑得耶？問已，復問：若煩惱已滅，去幾餘有幾？以何道滅之，以須陀洹道，為斯陀含道，於一一道中，汝得何法？若有比丘得過人法，而一一答言。若不得者，問已迷亂不能自答。若人得者，現法如在手掌無異。日、時、處、所皆一一答之。或白日、或夜。若答已，復問：四道果中汝已何道？殺幾煩惱？答者一一悉著者。復問：汝得何法？為得須陀洹，斯陀含？若答悉著者。若有小小異者，即不信。何以故？若有智慧聰明比丘，從師稟受一句義，不得謬亂。復作餘問。初入云何？若答不著，即聖利滿足汝不得也，而驅出。若答言：入聖道著久於戒定慧中，無有懈怠，精勤不退，於四供養心無染著，譬如虛空。若如此比丘說而同合，如大河水與鹽牟那水相合無異。是故佛為聲聞弟子說涅槃道。於一一說中無有謬錯。是故以種種問難怖之。若不怖者，是愛盡比丘。如霹靂著身，亦無恐怖。若有恐怖，則非阿羅漢。若不恐怖，一毛不豎，如師子王，此比丘若說聖利法善者。」(大正 24.756)

列舉經中對阿羅漢的說明：

(舍利弗尊者：)「友！凡貪滅盡、瞋滅盡、癡滅盡，這稱為阿羅漢狀態。」(“Yo kho, āvuso, rāgakkhaya dosakkhaya mohakkhaya--idaṃ vuccati arahattaṃ” ti.)(S.38.2./IV,252.)

《增支部》世尊說：「諸比丘！若不斷六法，則不能證阿羅漢果。以何為六耶？即：¹ 昏忱、² 睡眠、³ 掉舉、⁴ 惡作、⁴ 不信、⁶ 放逸。諸比丘！若不斷此六法，則不能證阿羅漢果。」(A.6.66./III,421)

《增支部》世尊說：「(阿羅漢)不可能行九種事。[謂]：¹ 不可能殺生、² 不可能以盜心不與取、³ 不可能行淫法、⁴ 不可能知而妄語、⁵ 不可能享蓄財之欲如前在家者(sannidhikāraṃ kāme paribhuñjituṃ seyyathāpi pubbe agāriyabhūto)、⁶ 不可能往欲趣、⁷ 不可能往瞋趣、⁸ 不可能往癡趣、⁹ 不可能往怖畏趣。」(A.9.7./IV,370)

《增支部》世尊說：「諸比丘！若已斷九法，則能現證阿羅漢性。何等為九種法耶？即：貪、瞋、癡、忿、恨、覆、惱、嫉、慳。」(A.9.62./IV,457.)

「有十一法阿羅漢所不習者。云何為十一？¹ 漏盡阿羅漢終不捨法服，習白衣行。² 漏盡阿羅漢終不習不淨行(=淫欲)。³ 漏盡阿羅漢終不殺生。⁴ 漏盡阿羅漢終不盜。⁵ 漏盡阿羅漢食終不留遺餘。⁶ 漏盡阿羅漢終不妄語。⁷ 漏盡阿羅漢終不群類相佐(=結黨營私)。⁸ 漏盡阿羅漢終不吐惡言。⁹ 漏盡阿羅漢終不有狐疑。¹⁰ 漏盡阿羅漢終不恐懼。¹¹ 漏盡阿羅漢終不受餘師(=外道)，又不更受胞胎。」(《增壹阿含 49.4 經》卷第四十六，大正 2.797.上)

《相應部》(S.3.11./I,77~79.)世尊告訴拘薩羅國波斯匿王，一般人辨認阿羅漢的方法：「大王！(他的)戒行(sīlam)必須共住(samvāseṇa)才能得知，並且須經長時間而非短時間，要作意(manasikarotā)而非不作意(amanasikarotā)，要用智慧(paññāvatā)而非(憑著)劣慧(no duppañña)。」總之，用智慧，長時間：1. 共住，知其戒行；2. 共事(samvohāreṇa)，知其純淨(soceyyam)；3. 於不幸時(āpadāsu)，知其能力(thāmo)；4. 交談(sācakchāya)，知其智慧(pañña)。四種辨識法，然後知道他是不是阿羅漢。(cf.：《雜阿含 1148 經》，《別譯雜阿含 71 經》，《自說經》Ud.6.2.)

經中說阿羅漢之德散在各經。如說：已斷一切結(sabbasaṃyojanaṃ chetvā)，無所畏懼(na paritassati 不被驚嚇)，獲得解脫(visaṃyuttaṃ)，不忿怒(akkodhanam)，不沾染欲(na limpati kāmesu)，已調伏(danta)，智慧深邃(gambhīrapaññaṃ)，明辨正路和邪路(maggāmaggaṃsa kovidam)，少欲(appicchaṃ)，《中部注》(MA.24./II,138.)：Appicchoti icchāvirahito ni-iccho nittaṇho. (少欲：空欲、無欲、無欲望)，無憂(asokaṃ)，離污垢(virajaṃ)，越過輪迴的癡迷(saṃsāraṃ mohamaccagā)，已耗盡欲(kāma-bhava-parikkhīṇam)，已耗盡渴愛(taṇhā-bhava-parikkhīṇam)，最後身(antimasārīra)等等(以上見：《經集》Sn.3.9.)。他不以身語意作惡(Yassa kāyena vācāya, manasā natthi dukkaṭam)，在此

全部越過福惡兩者的執著而去(Yo'dha puññaṃ ca pāpaṃ ca, ubho saṅgaṃ upaccagā)，捨棄喜樂及不喜樂(hitvā ratiṃ ca aratiṃ ca)，在以前(諸蘊)、以後(諸蘊)、現前(諸蘊)，他不著一物者(Yassa pure ca pacchā ca, majjhe ca natthi kiñcanaṃ) (《法句經》Dhp.v.391.)

以表格表示「須陀洹道」乃至「阿羅漢道」所斷的煩惱(在道心 maggacittam 時斷煩惱)：

不善法	十結 (經說)									
	五下分結					五上分結				
	見結	戒禁結	疑結	瞋恚結	欲貪結	色貪結	無色貪結	掉舉結	慢結	無明結
四道										
須陀洹道	×	×	×							
斯陀含道	•	•	•	x	x					
阿那含道	•	•	•	×	×					
阿羅漢道	•	•	•	•	•	×	×	×	×	×

‘x’表示斷粗煩惱；‘×’表示正斷煩惱；‘•’煩惱已斷

有時連凡夫都會誤會自己已證得阿羅漢，《清淨道論》說摩訶那伽長老(Mahānāgattthera 大龍長老)自以為六十年前就證得阿羅漢果，他的弟子曇摩陳那長老(Dhammadinnatthero 法授長老)以神通力知道他還是凡夫身，便飛往那伽長老住處，頂禮及行過弟子的義務後，問那伽長老一千個問題，長老都一一對答無滯，但因畏懼他所變化的白象向他奔來，而露出非阿羅漢的醜態。(Vism.634-5.)為什麼他會誤會自己已證得阿羅漢呢？因為得止觀(samathavipassanālabhiṃ)，以三昧力鎮伏煩惱(samādhibalena kilesā vikkhambhitā)，以觀力完全佔滿諸行(vipassanābalena saṅkhārā supariggahitā)，因此有六十年、八十年、百年不露出煩惱，以為漏盡心行，如此他日夜煩惱慣行而不自見，自己滯留在「我是阿羅漢」的想法。(《一切善見律》(Sp.Pārā.II,488.)) (《法雨雜誌》第四期，2007.1.)¶

「止禪」與「觀禪」的差別

/ 明法比丘

奢摩他（止禪 samattha bhāvanā）	毘鉢舍那（觀禪 vipassanā bhāvanā）
<p>1.以完全安定(samāhita, samādahati‘完全放置’的過去分詞, 已安置, 古譯:等引,三摩呬多)為取向。</p> <p>2. 止禪以坐姿為主, 且不宜變換姿勢, 若身體不適須要換姿勢, 也要守住所緣(目標)。止禪於所緣, 保持「尋」(vitakka, 專注目標)、「伺」(vicāra, 繼續專注目標), 所緣是概念法(世俗諦)。</p> <p>3.修止禪得安止定(appanā-samādhi)可鎮伏五蓋。但離開安止定時無法伏住五蓋或貪瞋癡。</p> <p>4.修止禪之時段不可作思惟, 因為起念頭將離開禪定或所緣。</p> <p>5.修止禪以雜念、罣礙減少, 禪相(nimitta, obhāsa, āloka-bhūlo)出現及其光色等, 作為檢查進步的重要指標。禪修之光來自心生色聚和時節生色聚裡的顏色色法 (vaṇṇa-rūpa)。</p> <p>6.修止禪在近行定或安止定有五禪支, 此中專注、喜、樂、輕安顯著。見到光或有輕安未必是處於近行定。</p> <p>7.修止禪得以持戒清淨、禁語、獨處、一心一意、醒寤瑜伽(只睡 10p.m.~2a.m.)等, 加速得定。</p> <p>8.止禪是一時只能有一個專注的目標, 專注、再專注, 結果是心一境性 (與所緣或禪相結合)。</p> <p>9.修止禪無法解脫, 轉修觀禪才能解脫。止禪成就者, 修完八定, 轉修三十二身分, 修完, 再修「色業處」(rūpa kammaṭṭhāna)。若要觀無常, 初步可取色聚(kalāpa)其中的究竟色法為目標。修完「名業處」(nāma kammaṭṭhāna)則可取(過去、未來、現在的)究竟名法、色法, 及內(自己)、外(他人)的究竟名法、色法為目標觀: 生、生滅、滅。修「緣起法」, 明白各各緣起支、因果(過去五因--無明、愛、取、行、業, 產生現在五果--識、名色、六處、觸、受; 現在五因產生未來果)、各緣起支的無常。</p> <p>10.修五自在, 可次第入八種禪定(安止定); 修十四種御心法, 熟練及迅速入各種遍、禪那, 可得神通 (Vism.Ch.12~13)。臨終入定可生該定的禪天。</p> <p>11.修止轉修觀的行者可得俱解脫(Ubhatobhāga-vimutto), 若未得「滅盡定」, 則成為慧解脫。</p>	<p>1.以智見(nāṇadassana(見到無常等)為取向。</p> <p>2.觀禪不拘姿勢。觀禪尋伺(覺知、繼續覺知)對象, 所緣是究竟法(真實諦), 如: 觀「觸」(呼吸的觸、腹部起伏(=風觸色)、坐姿及(臀部的)觸等)、感受、聲音的生滅; 觀「色的集法」(rūpassa samudayo), 則可觀察具有身、心、鼻才有吸氣, 與具有身、心、鼻才有呼氣, 從因與果, 及其生與滅可悟入無常, 導致更高階的智見。(《中部註》M.A.(M.10.); 《瑜伽師地論》, 大正 30.431)</p> <p>3.修觀禪無論在遍作定(parikamma 預備定)或近行定(upacāra-samādhi), 觀生滅可暫斷五蓋; 若要永斷五蓋, 在近行定觀生滅就有機會。</p> <p>4.修觀禪之時段可作短暫的思惟蘊、處、界的無常、苦、無我作為加行(聞、思法義可增加正知見(概念法))及斷結之力; 若是見到生滅之際, 則不宜思惟。</p> <p>5.修觀禪時, 不必要打得念頭死。雜念減少、禪相出現(有時是偏定), 只作為進步的輔助參考。</p> <p>6.觀禪在近行定有五禪支, 此際可能見到生滅(無常)。若是更深沉的生滅, 此際禪相必然出現。</p> <p>7.修觀禪時, 不能預設斷結、證果之立場。要適時調順三相: 三摩地相(samādhi-nimitta)、策勵相(paggāha-nimitta 精進相)、捨相(upekkhā-nimitta)。過度定力則趣向*懈怠; 過度精進則趣向不安; 過度捨相(棄置), 則心不得滅煩惱。</p> <p>8.觀禪用四念住(身.受.心.法), 不需特定目標, 若有特定目標(從微觀的角度, 「目標」也是一直在變動), 則較快得到近行定。</p> <p>9.修觀禪可由無常的遍作直至涅槃(通過出世間的禪那心路), 其間不必先有止禪(安止定)的基礎。</p> <p>10.修觀禪者臨終修無常觀(遍作), 可生為人或欲界天, (得近行定)可生較高的欲界天(kāma-vacara-sugata-bhava-visesa--第三天夜摩天(yāma)以上)。</p> <p>11.修觀行者可得慧解脫(Paññāvimuttoti paññāya vimutto sukkhavi-passakakhīṇāsavo 慧解脫: 乾觀行者以慧得解脫, 得漏(āsavo=流向(三界))盡。)¶</p>

呼吸止觀的差別

/ 明法比丘

呼吸——奢摩他（止）	呼吸——毘婆舍那（觀）
<p>1. 以呼吸的氣息--觸到鼻端(parimukkha，鼻子下面,上嘴唇上面)觸點上的氣息，為專注的目標。</p> <p>2. 「念」(sati)現前，一再尋(專注目標)、伺(繼續專注目標)於觸到鼻端上的「氣息」。</p> <p>3. 僅留氣息的觀察。「完封」其他目標，排除其他目標(如：聲音、疼痛、思惟)，但須放輕鬆。</p> <p>4. 初禪，以聲為刺(kaṇṭaka，「刺」為「障礙物」)；第二禪，尋、伺為刺；第三禪，喜為刺；第四禪，入出息(呼吸)為刺；於想受滅定(三果、四果聖人才可以入)，想(心的印記)、感受為刺。(A.10.72./ V.135.)</p> <p>5. 調節呼吸，漸次平息風相(可以聽到呼吸聲)、喘相(呼吸不順)、氣相(可以感覺到呼吸)，心愈靜、愈集中，息相(微息，呼吸若有若無)，愈顯著，以自然得到細呼吸為安定相，靠近禪那。</p> <p>6. 鼻端的「禪相」(nimitta, obhāsa，禪相就是氣息)出現時，不要看它，直至禪相由灰暗變明亮，乃至透明時，才投入禪相。(通常須要數日乃至數年培育定力，得定之後也要保任(持續複習)。)</p> <p>7. 禪相呈現透明狀時，心自然被禪相吸入而入定，或者將心投向禪相(看禪相)而入定。出定後檢察五禪支(注意力放在心(臟)，約一秒鐘)。進入初禪後，若要晉升更高的禪那，則出定後，捨棄尋伺等禪支，再入較高的禪定。初禪有尋、伺、喜、樂、一心；第二禪只有喜、樂、一心；第三禪只有樂、一心；第四禪只有一心、捨。</p> <p>8. 於各禪那修五自在(vasitā)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 入定自在，能夠迅速地入禪定。(一彈指至十彈指的時間入定，有些人以五分鐘為計。) 2) 住定自在，能夠於迅速地住在定中。 3) 出定自在，能夠迅速地從定中出來。 4) 省察自在，能夠在出定後省察剛證得的禪那的能力。(觀察心(臟)中的禪支) 5) 轉向自在，是能夠迅速地以意門轉向心(manodvārāvajjanena)轉向尋、伺等禪支的能力。(cf.《清淨道論》Vism.154.) 	<p>1.以呼吸的「觸」(phoṭṭhabba；samphassa，觸=地+火+風)--碰觸到鼻端上的皮膚，為專注的目標。</p> <p>2. 「念」(sati)現前，一再尋(=專注目標)、伺(=繼續專注目標)於呼吸的「觸」。「有」觸即是觸的「生」(udaya)，「無」觸即是觸「滅」(vaya)。觀觸的有無(=生滅)即是「生滅隨觀」(udayabbayānupassī)或是無常隨觀(aniccānupassī)。</p> <p>3. 修觀者心具有彈性，對其他目標(如：聲音、疼痛)沒有排拒性；若心生排拒性是不自覺地偏向止禪，或對所觀的目標有執取。當其他目標變得強烈時，可以暫時或長時放開呼吸的觸，以新的目標(聲音、感受)為目標，即如經中所說的：見只是見(ditthe diṭṭha mattam bhavissati 見以見為量)、聞(=聽)只是聞(=聽)，覺(=嗅、嘗、觸)只是覺(=嗅、嘗、觸)，識(=知)只是識(=知)。若要思惟(主要是思惟蘊處、界的無常、苦、無我)可進行短暫的時間(數秒鐘)，當見到生滅之際，不宜思惟(因一思惟就無法保持無常觀)。</p> <p>4. 不以得到禪那(jhāna)為目標，因此，聲音不為刺，而且必要時，可將它們(聲音、聽覺)當作觀禪的目標，觀察它們的生滅相。</p> <p>5. 呼吸四相：風相、喘相、氣相、息相，皆可以持續修觀。昏沈、散亂、或增加對生滅的清楚覺知，可以加強呼吸--風相，也可以呼...呼...呼...，吸...吸...吸...，每一呼一吸停頓一下。在「息相」，呼吸若有若無，有時會偏定，須以風、喘、氣相來調整。</p> <p>6. 當雜念減少，禪相可能出現，但此際一概不予理會，反覆練習(遍作 parikamma)觸的生滅，有時會見到身體局部或全身的生滅，可以不予理會，繼續觀鼻端的觸；直至見到心的生滅時，才自動轉移到觀心的生滅，若是觀智不成熟，心臟會痛，就不應該將注意力放在心臟，應該繼續觀鼻端的觸，或是暫時觀呼吸的氣息(止禪)。在更深沉的生滅，禪相必然出現。</p> <p>7. 無論任何時候，不看禪相及其光色；在近行定(或剎那定)也有五禪支，但是不予理會。</p> <p>8. 修觀行者不修五自在。但是可以修到隨時可以輕易及迅速地得到無常觀，即處在證入涅槃的邊緣。已證果者則可再進入(以涅槃為目標的)果定(phalasamāpatti)。¶</p>

〔 止 觀 說 明 〕

* **觀禪**(vipassanā 毘婆舍那、毘鉢舍那)--即連續不斷地觀察五蘊、六處、六界等的無常(生滅)、苦、無我的現象，或隨觀集法及滅法(samudayavayadhammānupassī, 即因緣生滅法)，它將漸次地引導由粗略到細膩的觀察，所謂的「細膩」是觀察到「究竟色法」(極微物質中的地、水、火、風等)、「究竟名法」(心法、心所法)，‘究竟’(paramattha)即分解至最終的狀態。為了觀察、辨別究竟色法、究竟名法的「自相」(sabhāva-lakkhaṇa 自性相，各自的特質)，以及十二支「緣起」的因緣流轉(一因緣之生是另一因緣生的條件)與還滅(一因緣之滅是另一因緣滅的條件)；也觀察、辨別它們的「共相」(sāmañña-lakkhaṇa, 指無常、苦、無我)。透過修習毘婆舍那而不被愛染、邪見牽引，最後體證究竟色法、名法滅盡而躍入「涅槃」。

* 稱為「**純觀乘者**」(suddhavipassanāyāniko 純觀行者)：即未混雜修行奢摩他的觀乘行者之意。(Visuddhimagga-mahāṭīkā《清淨道論大疏》CS.pg.2.351)純觀乘者，是未得「近行定」(upacāra-samādhi)或「安止定」(appanā-samādhi) (**初禪或更高的禪定**)，即開始觀照五取蘊生滅者。

* **隨觀集法**：**Samudayadhammānupassī vā**，正如煉鐵的風箱，風管、和適當的運送的條件，空氣來回移動；如是諸比丘，具有身體、鼻腔、心的條件，才有出入息來回移動。取身體的集法是說，他觀到‘住在身體的隨觀集法’。(《中部注》念住經)M.A.(M.10.) CS.pg.1.254)《瑜伽師地論》卷第二十七(大正 30.431 下~432 上)。**集**：sammudaya, 集起、生起、原因。集法：samudaya-dhamma, 導致事物生起的原因。

* **隨觀滅法**：**Vayadhammānupassī vā**，隨觀滅法：正如取去風箱，風管破了，缺乏適當的空氣運送；如是，身體壞了、鼻腔破壞、心停止，就沒有出入息身轉起；如此，身等滅，出入息滅。(M.A.(M.10.),CS.pg.1.254-5)。vaya, 滅、壞滅。

***隨觀集法及滅法**：**Samudayavayadhammānupassī vāti kālena samudayaṃ, kālena vayaṃ anupassanto.** (時而隨觀集法及時而隨觀滅法) (M.A.(M.10.),CS.pg.1.255)。這是屬於生滅隨觀的遍作(預備定)，屬於三解脫門(tīṇi vimokkhamukhāni)中的「無常解脫門」，由隨觀生滅可以一路直達涅槃。沒有修止禪的行者，持續觀察呼吸之觸(及鼻端)是最方便下手隨觀生滅的方法。

* **「捨相」**--在《增支部》A.3.100./I,257.作：「適時從根源作意於捨相」(“kālenakālaṃ upekkhānimittaṃ manasikaroti”ti)，這是「不過急不過緩的精進」(anaccāradaddha-nātisithila-vīriya-saṅkhātā)，也稱作「精進捨」(vīriyupekkhā) (參見 Dhammasaṅgaṇī-aṭṭhakathā《法集論注釋》CS.pg.217)；Mahāniddeśa-aṭṭhakathā《大義釋注釋》CS.pg. 119.；《清淨道論》Vism.160.)。

* **懈怠**(kosajja)：即懶惰。修觀者，特別是時而修止，時而修觀(無常)的人，在過多修止時，或不自覺地偏向修止，產生懶惰，偏離觀無常。此際應多經行(caṅkama 行禪)、做勞力工作，來調整止觀。

* 在比較成熟的觀智，如「生滅隨觀智」以上的觀智，行者會沒有身體的感覺，只感覺生滅、生滅，沒有眾生(na satto)，沒有補伽羅(na puggalo)，沒有女人(na itthī)，沒有男人(na puriso)，沒有(永恒的)我(na attā)，沒有(永恒的)自己的(na attaniyaṃ)，沒有我(nāhaṃ)，沒有我所(na mama)，沒有人(na koci)，沒有人的(na kassaci)。消除了「眾生」、「人」、「我」的概念。

* **經行**(caṅkama；walking meditation)：在行進中可以修止禪、觀禪。把注意力放在鼻端的那股氣息是修呼吸的止禪，把心放上把持的其他的業處，若不干生滅觀、因緣觀，也是止禪；若在行進中修止禪得禪定時，腳步就會停下來。把注意力放在鼻端的那股氣息的‘觸’的生滅，是修呼吸的觀禪。觀呼吸的集滅法是因緣觀。觀身體、腳的四大變化、動作的起落、或單純的腳‘觸’地，是觀禪。¶

生命的

/ 護法法師(Ven. Dharmagupta)

的方向。

- 戒、定、慧三字可當作象形字來分析：
「戒」字如手持戈（武器、法律）對壞人執法，表示以戒律約束身心。戒是生活中遵循的規範，也是生命的基本法則。
「定」如同屋子裡一人盤腿正坐，頭腦平靜、不亂想。
「慧」字上頭兩支天線，掛著六條接收線，指六根；中間三畫為三法印（無常、苦、無我）；六根透過三法印指導，內心清楚明白，輕鬆自在，就是智慧。
- 如何達到清淨？可透過：
(1)觀：時時觀察、思惟無常、苦、無我。
(2)禪：燃燒五蓋（貪、瞋、痴、掉舉、昏沉）。(3)業：將佛法付諸行動，以無所得心利益眾生。(4)戒：作自我身心的調整。(5)念：保持念念分明，不迷糊，不妄想。
- 試試生氣時閉著眼睛罵人，感覺怎麼樣？張大眼睛對著人罵，怒氣會升到 100%，所有憤怒從眼睛跑出來。閉上眼睛罵人，怒氣當下減少 20%，甚至罵不下去了。為什麼？因為人受眼睛控制，牽引著激動的情緒。
- 一天之內做多少愚蠢事？貪婪、嫉妒、鬱悶、發怒……，值得嗎？從今起告訴自己：生命可貴，別浪費時間在這些蠢事上。
- 世上的事本來沒有什麼，人們執著地認為有什麼，自己招來煩惱。
- 從長遠的生命看，世俗人拚命工作、累積財富、結婚生子、收藏珍品……，這些事說來沒有什麼（Nothingness）。明白這一層，自然想得開，放得下，不會迷失生命
- 沒有死亡，只是生命型態改變而已。面對死亡不必憂傷。死了會再生，生之後終究會死。死生本為一體。
- 一天之中想到地、水、火、風幾次？要感受身體的四大組成不容易，最好的方法是靜坐。由地、水、火、風和合成人體，其中的因緣妙不妙？想到這裡，還會有我執嗎？
- 時時自我提醒，不要混在「我」跟「我所」裡。
- 每天練習讓心和心所相應。提醒自己心中有信、念、慚、愧、無貪、無瞋、……悲、喜、慧等善淨心所。同時也有痴、無慚、無愧、掉舉、貪、惡見、慢、瞋、嫉、慳、惡作、昏沉、睡眠、疑等不善心所。
- 一棵樹、一隻鳥不需要建立人格。樹不必有存摺、工作、生涯計畫、權力、地位，一樣能活下去。人能不能像樹一樣，輕鬆地生長？現代人的生活不如一棵樹、一隻鳥，因為有著太多牽掛和累贅。
- 身處人群中容易生分別心。由我、你、他，進而有我們、你們、他們，我執越來越強，苦惱就也越多。長期獨處山中，逐漸淡忘掉我、你、他，我們、你們、他們，較容易破我見，看事物會越來越清楚。

（節錄自：護法法師《生命的》法語）¶

菩提道上的新鮮人

/ Vimokha

「師父，我想出家！」心跳加速的我，鼓起勇氣，把內心深藏已久的話表達出來...。記得開始有出家的想法，看著日子一天天過去，又無法做出決定，相當的苦惱。在一次特別的因緣下，接觸到原始佛教的禪修活動，有以往不同的體驗。看到小參的南傳法師，內心莫名的感動與興奮，開始了對原始佛法的追尋。

也許初生之犢不畏虎，我把多年的長髮理成平頭，毅然決然的到國外受戒出家加入尼僧團。剃頭時內心平靜安定，換上出家衣服受完戒，我已成為 佛陀的出世弟子。

時間很快，已經過了一年多的出家生活，過去與家人情感的拉扯，一句句的重話與眼淚，也不能阻擋想出離的心。如今像過往雲煙般，他們漸漸釋懷接受了。之前的不捨與不諒解已被時間及我的堅持淡化了，現在因了解僧團的修持後，更敬信的護持與供養。當中經歷許多事件，深感人心的迷惑和苦惱，也體會出家人的難為及忍辱的不易。過去的朋友，他們在那兒？或許也努力朝向各自的目標前進吧？而我，就像犀牛角一樣獨自前進，沒有時間與精神回頭去看。他們就像流水般的與我相逢又從指縫中滑過，我也不再眷戀；痛苦悲傷的回憶，因學習與重新面對內心而逐漸撫平。對我而言，戮力於當下向於解脫才是重要的。

我如同一個誕生在臺灣南傳佛教圈的新生兒，並未理解太深的教義，只想努力的息止煩惱，利益他人。當自己慷慨激昂、滿懷壯志的踏入之後，發現一連串的考驗才陸續要登場...。七年級生的我，從小在溫暖順利

的環境下長大，許多人事的歷練都不足。出家後，面對不同的人、生活型態，需要時間的調適。發現很多東西都不懂，挫敗感很大，當時很想逃避，常被煩惱與妄見所折磨，不服輸的我告訴自己必須勇於面對及解決問題，雖然過程如此的疼痛及深刻，但多次從經歷當中覺察後，發現習氣與貪求正一點一滴的改變，也能靜下心來反省自己的過失，體會到佛法不只是片面文字的了解，而是必須透過親身的體驗與實踐，才能真正感受內心的踏實與平穩，讓我更接近 佛陀。

每天下午研讀《雜阿含經》，對 佛陀的教誨與修行次第有更清楚了解。過去對佛法教義並未深入，常隨著別人的觀念而走，沒有自己的想法，無法有更進一步的認識。剛開始讀《雜阿含經》時，因為從未讀過，對理解文字的意趣很陌生，常常一篇看了幾遍還不解其意，內心挫折感很大。耐著性子熬了很長一段時間，慢慢就習慣了。完整的研讀過一遍，對法義有更深入的理解，並且在生活中實踐。聆聽師長們的開示，更清楚經文中不了解的部份，也調整以往錯誤的觀念與認知。生活中，師長們也在人格教育方面嚴格督促，讓我們的品格與道德更增上。每天固定的禪修讓內心更專注與平靜，也能更深層的觀察起心動念，保護自己不受外在事物的干擾。

尼僧團裡，早晚都依戒臘對戒長的師父頂禮，這是僧團的倫理。師長們也會照顧後進尼眾，分享許多生活中的經驗與修行體驗，使新進尼眾更快適應出家生活。由於每個人成長背景不同，大家生活在一起也會有

不同的意見與做法，難免有些誤解與不愉快，慢慢了解對方後，能互相包容與體諒。相互的了解與好的默契，當尼僧團面對問題時，能更團結合力的解決。

每天到不固定的地方托鉢化食，隨順因緣接受不特定的人供養。初次托鉢雖然興奮卻有些生怯，由師長帶領按戒臘次序緩步前進，隨時提醒自己守護六根，接受居士供養遠離殺生的淨食。供養者恭敬的把東西放在鉢裡，師長對施者教示布施的利益和功德，有些聽了淚流滿面，對僧伽所持的戒律也極為感動、讚嘆。民眾慢慢認識我們，也會介紹僧團給周遭的人了解。夏天大家常滿身大汗，連僧衣都濕了，也一個個中暑；冬天寒冷的天氣使得身體不自覺的打哆嗦，尤其是一陣寒風來襲時，更是「凍結」在街頭。當然托鉢也有令人印象深刻的事：許多民眾因不了解，所以會供養錢，也有丟了錢就跑了，讓我們來不及拒絕，處理的方式則是當下把它捨掉，以維護我們的戒律。持戒，保護我在面對金錢時不會動搖；面對物質的誘惑時，覺知是否為必要？並且夠用就好。在平靜、簡單的出家生活更能起增上心，用生命去體驗 佛陀的教導。

原始佛法在臺灣困難的環境下，並非人人認同，難免會遇到對我們不友善的謾罵、嘲笑或推撞。過托鉢的生活，供養的物資很無常，但都會利合同均、互相照顧。尼僧團出外托鉢時，曾有位男士輕佻表示要供養檳榔，我們回絕了他的「好意」，隔壁菜販也指責他的不當，這件事讓我們了解女眾出外要更小心保護好自己。曾遇過一位駝背的老婦人，虔誠的用無力而顫抖的手供養白飯，矮小的她把飯放在鉢裡有點困難，我趕緊把鉢放低讓她方便布施，之後又恭敬的頂

禮，緩慢的撐起她的身軀，當時我眼眶已經泛紅，雖然她並不富有卻虔誠布施，實在難得！反觀自己很慚愧，不堪受她的跪拜。內心告訴自己，居士對僧伽恭敬的頂禮不是只針對個人，而是在禮敬 佛陀、正法與如法如律的僧團，而我只是其中的一份子代表僧團接受。出家半年後，第一次試著站在排頭面對供養者說法，沒有經驗說起話來有點生澀、結巴，試著調整呼吸慢慢說清楚，自然面對及反應，往後也能為布施者說出更妥善的教示。我想如果不是承蒙僧團的庇護，是否可以無懼無礙的獨自走在路上托鉢？應該很難吧！

選擇做原始佛教的出家人，我喜歡它樸直簡單的一面，沒有太多神話般的色彩，是如實的覺知、了解苦的集與滅，產生正向的力量，靠自己努力往止息煩惱的方向前進。這一年多來，很感謝我的師長們對這個出家不久的「新鮮人」，給予精神上的鼓勵及佛法上的滋潤，還有尼僧團的患難與共、互相扶持、一同成長，讓我在菩提道上能不孤單的向前走。¶

在世界佈滿塵埃的道路上

/ Paññālokā

「在世界佈滿塵埃的道路上，我失去了我的心，可是你卻把它拾起來，並放在你的手裏。

當我尋找歡樂時，我卻找到了憂傷，可是你贈給我的憂傷，在我的生命裏卻轉為歡暢。

我的願望已被撕為碎片，你卻收集了他們，並用你的愛把它們串聯起來。

當我挨家挨戶地在路上漂泊時，每一個腳步都引導著我走向你的大門。」

有一天，偶而翻閱到泰戈爾《橫渡集》中的這首詩，我輕輕的停了下來，讀了一遍又一遍，心中有滿滿的感謝，感謝佛陀，感謝師父。

佛陀真是偉大啊！苦·集·滅·道，在這個世間，我隨著欲望的歡樂而婆娑起舞，但在酒盡夜闌後，卻有著一種繁花落盡，生命無常的落寞與傷感，也曾經因為無明，沈溺在傷痛中，每天望著天上的星星，不知道明年的此時此刻，我是否已經堅強了起來。也曾經自以為是的率性而為，傷害了很多家人、朋友，卻不知道所執未必善，傷害了自己，傷害了有情。而佛陀教導了苦與苦的止息，原來所有的事物，執取就苦，不執取就不苦。而所有的眾生都有執著，有苦，又怎麼忍心去害自己，害眾生呢？因此，在這佈滿塵埃的道路中，因為佛陀的親身實驗，讓我不再那麼孤寂，那麼害怕，心有了一條皈依的方向。

謝謝師父，在我莽撞無知，冥頑不靈時，很有耐心，很有耐心的教導我佛法，教

我要柔軟，謙卑，從外形淨化到內心，如空掉的杯子才有接納法的空間。頂禮佛，頂禮法，頂禮僧，心有了皈依。也頂禮一切有情，原來所有的生命都是互相依存，互相護持的。學習了謙卑，才知道自己的傲慢與無知，曾經自以為可以剛強的頂天立地存活於天地間，原來是生命中個個有情的包容與慈愛。教導我正念，要常常回到呼吸，觀察呼吸的生滅無常，心就不會一直被煩惱欲望帶著跑，還有修行的黃金時刻，就是當下，每一個剎那都要有正念。古人說：「徒不如師，滅師半德。」因為徒弟不能瞭解師父的境界，在詮釋上也就容易有誤和不足。我只是覺得很幸運，能夠得遇明師，得遇正法。每次看到師父坐在電腦桌前，為了正法的弘揚而不肯稍為歇息，又嚴謹的修持走在解脫的道路上，就如同看到佛陀時代堅忍的修行者，心中就有一股崇敬之情油然而生。

能夠在佛法中安住——苦、無常、無我，慈悲喜捨。縱然歲月流逝，日薄西山，又有何妨。佛陀為我們鋪了一張牀，燃了一盞燈。在清晨醒來時，池塘邊花朵都在盛開，但是他們只管呼吸，不管花兒是怒放，是殘敗，沒有執取，沒有所求，一切只依著自然的法則運行流轉。沒有了我，沒有苦的存在。我為此深深的鞠躬，卻又不小心貪愛了他們的美麗。

希望所有的有情，所有的生命都能安詳、平靜的呼吸著。

三寶弟子 Paññālokā 稽首頂禮 卍

來函照登

(來函之一)

尊敬的明法法師及各位編輯大德：你們好！

最近讀到你刊所載的《年少修行憶事》，我如獲至寶，特地用電腦打印出來，編成小冊子（我是從互聯網上找到你們的），每天帶在身上，一有空就讀上幾句。現在給你們寫信就是想表示讚歎，並希望你們能多發表一些這樣的好文章，為像我這樣的修行者留更多的可資參考的道跡。

我是近年來才從中國大陸移民英國的新移民，我的學佛經歷和《年少修行憶事》的原作者很相像…。儘管自己從小就立志學佛，並且一直努力尋法問道。但是生在沒有正法的邊地，根本就談不上有明師和三寶。回想起自己的學佛之路，雜七雜八地所謂佛法學了很多，佛書也讀了不少。二十年來，自己也一直堅持打坐，但是收穫甚少，真正有所收穫的也就是「觀呼吸」法門帶給自己的受用。這一點也從《年少修行憶事》中得到了印證。

在大陸時我就開始讀印順法師的《妙雲集》，它使我有如夢初醒之感，開始懷疑自己以前的修法是盲修瞎練，不得要領。然而切實到如何修行了生死上，我還是無法從印順法師處得到啟發，這才發心要讀《阿含》，企圖僅靠自己之力找到正法。然而閱讀《阿含》也只是從理上更加堅定了我對原始佛法的信心，至於如何入手實踐，卻不得而入。（那時我還沒有讀到《大念住經》）

來到英國後，聯繫了一位佛學教授 Peter Harvey，他建議我讀《An introduction to Buddhism--Teaching, history and practices》。看完後，覺得英國人在佛學方面的研究竟比我們中國人還要先進，他們在 1920 年時就已經知道了修習禪定（初禪到四禪）的方法和次第，他們也早就瞭解到修觀和修定的不同。從此我才真正地注意到南傳上座部的佛

教，在網上如饑似渴地閱讀南傳大師們（Mahāsī Sayādaw 等）的修行方法。心底裡有了種終於找到了正法的感覺。這半年來，我每天堅持動中（工作中）修觀（觀呼吸）培養正念，靜中（晚上家人睡眠後）修止培養定力。在沒有老師指導，沒有法友討論的情況中，你們的網站成了我經常訪問的站點。從你們那裡我不僅得到了很多關於正法的知識，也得到了很多實際修行上的助力（比如，在注意呼吸時，在呼、呼、、、時心中加力），再加上從《年少修行憶事》中得到的許多印證更加確信了自己是走在了解脫道的正路上，從而法喜不斷。

總之，希望你們繼續推動佛法，接引我們這些後學，並盡量多地留出一些可資參考的個人實際修行中的道跡來。

祝願你們離生死苦，得涅槃樂。

後學：吳群峰 2006 年 3 月（19 日）



(來函之二)

敬愛的明法法師：

少病、少惱、住安樂行否？

您傳來的「法語」、「觀心」、「四道」、「捨」、「雜阿含注解」等資料，都收到了，非常感謝您！「雜阿含注」的資料，我會遵照您的吩咐，自己參考不對外流通。

這幾個星期，我們把禪修期間您的開示及經文釋疑，和講堂及社區大學其他同修分享，大家聽了四念住的修法，都法喜充滿！我們把道場和慈悲的明法法師介紹給同學們，鼓勵大家有機會能夠親自去禪修、親近善知識，得到正法的福利。這次板橋社大一位同學也有去，她禪修回來之後一直很高興，覺得法師的教導令她獲益良多。我們請她和同學們分享禪修心得，她說：「這間和別間不一樣，別間問什麼都要錢，這間都不會跟我們要錢，而且法師非常好，不論請教什麼問題，他都很有耐心的傾聽，解決我們的疑惑，你們下次有機會一定要去參加…」。

學們聽了都笑得很開心！

我們在生活中培育正念，也希望更多同學能夠及早開始修習正念，近日反覆拜讀您禪修期間開示的法語、以及禪修手冊的內容，覺得非常寶貴，因為很實際。這些珍貴的修行提醒，應該流布讓更多人受惠。所以我摘錄了一些適合同學目前程度的內容，簡單分類編輯一下，提供給同學們應用在生活中。(觀「人中觸的生滅」的實修部分，我這次未書面摘錄，而是用口述，希望大家實際去修習)，也希望透過這樣的方式，讓原先對四念處禪修完全沒有概念及興趣的同學，有親近禪修的機會，留下日後走入道場的因緣。「附件」即我印給同學的法語內容，敬呈法師。感謝法師的慈悲分享，您是我們的善知識。

以上，報告完畢。敬祝您身心安樂！

碧華 敬上 2006/03/22 ¶



(來函之三)

師父：

上台北也有幾天了

仍是維持禪修狀態

但是卻不如在法雨時的正念清晰

回到台北後的隔天起了很想馬上回去禪修的念頭

很喜歡過那樣的生活

簡簡單單 平平淡淡卻有很深的喜悅寧靜與法味

內心一直很感謝法雨道場的所有護持者
感謝的心不管是在法雨禪修時亦或回來後仍是不斷的湧上來

很感謝師父不斷的給予解惑

有時花了很長的時間小參

在這段期間 不管是小參 上課或是在師父附近走動所聽到的法

有很多真的很值得思考以及實踐的內容
尤其關於禪修的指導 在有些障礙時
師父的指導給了很大的幫助 不管是現在

或是未來

而在師父身上也學習到了許多

深深的感受到師父柔軟 慈愛 率直等的特質

這些都是值得且願意學習的善心

另外 最感謝也最感動的人還有 Meghī

很感謝她如此盡心盡力的護持禪修者

不管在生活上的體貼 隨時以禪修者立場考量

或是下廚時用心的準備

真得讓我很感動

有時關心的一句話 可以感受到 Meghī 護持禪修者的那份真心

而與 Meghī 談話有許多值得反思與學習

不僅更須用功外 在未來願我也能如此盡心的護持他人用功

另外 也謝謝 Meghī 教了我幾道好吃的菜^^

總之 在那段期間不管是身或心都被照顧得很好

真的很感謝～～～

有空我會常常過去的

師父與 Meghī 好好保重身體了 ...

願法雨道場的所有行者

與眾生皆安穩與喜樂!!

Arunā 頂禮(2006.9.6.) ¶



〔第二期訂正〕

頁	欄	行	誤	正
26	右	12-13	用較少致命的(字義)，令其保持一致性	一般人則只達到某種程度(的透視))
2	左	14.18.20. 25.27.30.	注譯	注釋

〔第三期訂正〕

頁	欄	行	誤	正
14	右	倒數第四行	離憂.苦.	離苦.樂.

道場捐款芳名錄 2005 年 11 月~2006 年 12 月

95,000：石俊
75,000：陳照坤
50,000：張捷臣
35,000：智達法師、王翠香
24,980：清蝠法師
20,000：潘秀美
19,000：陳素玉
16,516：(李佳祐.陳玉文)
15,000：謝李忍、黃鈴月、王鵬雄
14,700：陳一誠
14,500：鄭晴方
14,000：鄭素月、馬麗婷、徐鴻政
13,000：江妙姬
12,000：蔣雲龍
11,000：陳佳容、王思綵、(蔡春來.陳惠芬)
10,500：朱秀鑾
10,100：王兆瑄
10,000：嚴競存、鄭柏青、彭慶漢、郭秋馨、林淑鳳
李璧青、李靜淳、宏真法師、嘉義佛青
(卓榮德.張碧華)
9,600：莊尚
9,000：阮金朝
8,205：謝中仁
8,000：羅允杰、黃福郎、黃雪梅、無名氏、張馨文
張曠義、林家彬
7,525：蔡清信
7,500：徐滢婷、(邱碩上.潘碧枝)
7,000：黃鳳、曾維義、官淑昭
6,500：鄭淑娟、王春霖
6,200：蓮心瑜珈教室、唐婉瑟
6,000：黃靖琬、黃美隨、洪佩珍、呂芳民、王文章
王心慧、郭張芳閨、(劉秀容.吳典璋.吳宜瑾)
5,650：莊以妮
5,500：蔡文富、余銘琴
5,000：羅盛鴻、薛美華、盧隱人、蔡如芬、葉柏晴
黃慧珠、黃石成、曾利貞、郭錦霞、張瑩紋
徐平進、唐婉香、林朝成、汪木榮、李美芬
吳碩桐、王清淵、果隆法師、振明法師
廖琴、黃敏
4,700：林秀蓁
4,500：陳碧麗
4,450：張素華
4,200：張瓊文
4,000：顏淑卿、劉興仁、趙洪璞、黃妙橫、彭美富
彭美枝、許文珍、莊秋琳、梁文深、張美雲
洪麗珠、周怡曄、尹若英、果岩法師

3,840：陳佩秀
3,600：李純雅
3,200：演祥法師
3,100：曾美足
3,000：微觀學佛社、積砂慈愛功德會、楊記
德彥法師、淨照法師、宗澄法師、正勤法師
蘇素櫻、羅秀葉、魏上傑、顏珮娜、謝忠廷
賴志威、蔣瑜卿、黃玉鸞、董東山、黃月嬌
程靖惠、陳昌揚、陳秀惠、許聰勤、許世明
張魯臺、徐翌玲、唐明忠、洪連治、施佳妙
邱維誠、周金言、李明瑾、吳雅瑩、吳棻鶯
吳佳瑜、余明賢、江峻宇、江玟慧、朱宜家
王欽波、王秋香、無名氏
2,800：曾蘭惠
2,700：林翠珠
2,600：聖田法師
2,500：鄭克君、陳淑惠、葉權人、梁凱莉、張珠微
呂妙香、修善
2,200：陳秋月、林貞貞
2,000：妙雲蘭若、諦觀中心、(圓天法師.祖道法師)
大通法師、德國法師、道寬法師、智中法師
明心法師、常能法師、哲瑛法師、復音法師
(如平法師.宗慧法師)、(謝坤庭.謝坤倫)
鐘美珍、羅耀明、羅允佳、顏寶珠、顏陳英
蔡芳家、廖財木、廖文燦、楊芷靈、黃雪芳
湯榮凱、曾吉生、陳麗玉、陳錫卿、陳慧心
陳碧蓮、陳秀玉、陳美娟、陳秋根、許麗玉
許苑麟、莊煥松、莊煌榮、張素珍、張振興
高玉秋、紀燕鳳、唐綠葉、洪美容、洪玉玲
邱建才、柳建南、姚文富、林憶潔、林輝乾
林裕添、林美玲、林秋岳、林金輝、周梅芍
汪信宏、沈怡君、李俊雄、李姪玲、李長順
李林宿、吳淑敏、李仕湧、吳熾華、呂淑莉
吳金美、吳高明、江素枝、江妙玉、王櫻芳
王志豐、(陳曇君.李建和)、黃吳金花
無名氏
(林成章.謝麗畢)、(陳信義.陳楊廣)、徐美
1,800：黃芳瑛、侯美秀
1,700：李志明
1,520：洪素禎
1,500：達摩禪院、寂幻法師、三寶弟子、何濠勤
謝馨誼、無名氏、張臨晶、林文源、李景安
1,400：陳冠龍
1,300：劉政宏
1,200：賴建榮、蕭秀蓁、童莞芬、施達玉、邱貞綺
金鄭錦鳳
1,050：林秋美
1,020：許進榮

助印善款 2005 年 11 月~2006 年 12 月

900：蔡月娥、李芸蓁、王美華、王光欽
800：常生法師、張泰臻
700：蕭斐文
600：會彌法師、地藏法師、遠智法師、潘合
龔良勳、蔡麗增、葉羽涵、張賢譯、王健如
陳復明、莊子穎
500：淨心圖書館、覺明法師、淨觀法師、
常生法師、自洲法師、行圓法師、吳陳淑娥
鐘彩霞、鐘玉燕、羅坤源、顏晚尚、劉年明
趙家魯、葉玉燕、黃貽翰、黃秀雲、游雅晴
曾文全、陳哲恩、莊益壽、張雍周、林誠瑜
林淑媛、林金守、林士銘、周海文、周映慈
李若芭、吳修波、何敏榕、伍瑞玥、王傳鼎
(陳義昌、陳林素雲)、(吳典璋、吳宜瑾)
(蔡春生、賴麗華、蔡春明、阮氏碧)
400：林娟蒂、吳仲九
300：淨蓮法師、(張賢譯、張書維)
蔡豐如、劉姿吟、楊慧儀、黃朝煌、陳怡伶
高秀櫻、林姝伶、林宜蓮、宋定岳、無名氏
200：謝宜耿、鄭彩蓮、潘安士、麥逸嫻、麥建地
麥尚龍、陳啟洲、陳金水、莊國山、王櫻芬
道慧法師、王梁錦綉、黃雅婷、無名氏
100：黃雅婷、邱遠如、無名氏

美金 1500：(鄭淑欽 蔡熙審 蔡欣鎰)
300：妙得居士
160：哲瑛法師
10：名吉蘭丹佛教會

25,000：王盈智
20,000：香港聞思修佛法中心、呂理明
10,600：蔡清信
10,000：蔡文富
7,000：李佳祐、陳玉文
6,150：鄭淑娟
5,000：振明法師、萬德勝
4,300：哲瑛法師
4,000：莊尚
3,670：蓮華學佛園
3,000：林世乾、周玉璽、何彩熙、王秋香
2,500：魏上傑、(邱碩上、潘碧枝)
2,200：張馨文、劉元英、陳森木、陳建宏、宋玠庭
2,000：大通法師、王思綵
1,700：寂幻法師、林翠珠
1,600：印儀學苑、法蟬法師、果岩法師
1,000：羅珮綺、蕭玉環、劉信男、廖御君、葉餘澤
 黃石成、陳豐元、郭秋馨、梁文深、張凱琳
 陳慧心、唐明忠、林萬華、林秋瑾、林秋岳
 葉權人、無名氏、吳蔡鶯、王文章、尹若英
 周美連、李姪玲、李明瑾、呂妙香、余麗香
 朱凌慧、王櫻芳、蔡洽陣(亡者)
800：劉慧真
700：楊麗娜
600：台北市觀慧學會、陳秀惠、林炎生、何敏榕
550：張素華
500：覺明法師、復中法師、劉葉金妹、伍瑞玥
 謝林正、龔良勳、劉銘浩、劉泉堃、劉世欽
 黃雪芳、黃秀雲、游雅晴、陳惠芬、連春足
 莊益壽、梁凱莉、張炳輝、高秀櫻、徐滢婷
 林益堅、周昆泉、吳蕙玟、何濠勤、朱秀鑾
400：陳秋月
300：王秋婉
250：彭瑞珠、陳憶滢
200：謝卷憲、劉政宏、余光銘
150：張碧玲
100：葉政奇、郭冠顯

★感謝「道成補習班」印刷「法雨雜誌」第3期

★供養個人或代轉供養，恕不刊登。

★感謝菩提伽耶內覺禪林贈金幣合計台幣 16,310 元

~ ~ ~ ~ ~

一個月禪修通告

禪修時間：2007年2月6日至2月28日(中午)

第三期：2月6日~16日

第四期：2月18日~28日

指導老師：明法比丘 1952 年出生，1997 年於泰國受比丘戒，擅長指導四念住、巴利語佛法及阿毘達摩。

禪法：四念住禪修法，由出入息念（觀呼吸）下手。禪修期間將講解《念住經》及提升正念的方法。修習念住的利益：

- 一、修行紮下紮實根基。
- 二、去除身心的痛苦。
- 三、明白戒律、因果。
- 四、體証涅槃。

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。

禪修及報名地點：

報名表可來電索取，或上網下載。

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

網站：<http://www.dhammarain.org.tw/>

(請使用新的E-mail及網站)

修行的四大優先

一. 修行優先

摒棄與修行無關的事項與計較。

二. 正念優先

隨時守住「正念」。

三. 呼吸優先

隨時守住呼吸（以呼吸為主要業處的行者）。

四. 解脫優先

- 1) 生活上——解脫(放下)各種欲望。
- 2) 處事上——解脫各種糾葛。
- 3) 修證上——解脫散亂、瞋恚、貪欲、斷見.常見。

□□□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

法雨道場

▶ 禪修通告 ◀

2007.2.6~2.28 (兩期)

指導老師：明法比丘

歡迎參加、護持

詳細內容，請見內頁



贈 書

1. 《四聖諦》明法比丘主講 (小冊, VCD)
2. 《三十七道品導引手冊》雷迪大師 著
3. 《身念處禪觀修法》阿姜念(四版) (25 開, 223 頁)
4. 《攝阿毘達摩義論》葉均譯(三版)
5. 《攝阿毘達摩義論表解》明法比丘編
(二版預定 2007.5.出版)
6. 《明白佛法》明法比丘 著 (預定 2007.5.
出版)
7. 《沙門果經》Bhikkhu Bodhi 英譯(25 開,
177 頁)(二版)(2005.2.出版)
8. 《林僧自傳》阿旃帖 著 阿耆多比丘譯
* 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

(或洽本道場行政人員)

法雨雜誌 第 4 期目錄

- ▶ 苦,真實是苦/ 明法比丘 1
- ▶ 集,真實是集/ 明法比丘..... 1
- ▶ 法語 /明法比丘 2
- ▶ 入解脫門/ 明法比丘 6
- ▶ 如何檢定證果/ 明法比丘 13
- ▶ 「止禪」與「觀禪」的差別/明法比丘 ..20
- ▶ 呼吸止觀的差別 / 明法比丘21
- ▶ 生命的/ 護法法師..... 23
- ▶ 菩提道上的新鮮人/ Vimokha24
- ▶ 在世界佈滿塵埃的道路上/ Paññālokā.....26
- ▶ 來函照登 27

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

Fax：(886) (05) 203-0813



國內郵資已付

雜 誌

嘉義字第 0088 號

雜誌嘉義誌字第 004 號

網址：<http://www.dhammarain.org.tw>

E-mail：dhamma.rain@msa.hinet.net

(請使用新的 E-mail 及網站)

大德 啟

★無法投遞時，請退回；若重複、變更，請通知本社更正。