

八正道

趣向苦滅
的道路

The Noble Eightfold Path

Way to the End of Suffering 菩提比丘 著

Bhikkhu Bodhi

香光書鄉編譯組 譯

中譯序

佛陀臨入滅時，有位外道名叫須跋陀羅，已經一百二十歲了，曾經在外道修學很長一段時間，一直無法證入聖道。一天，他聽到解脫的聖者佛陀即將入滅，便懷著最後一線希望來看佛陀。阿難尊者此時在林外經行，就阻止他：「佛陀已經很虛弱了，請不要打擾他。」須跋陀羅不肯離去，堅持要見佛陀。兩人僵持不下時，佛陀在裡面知道了，就說：「阿難！讓他進來！讓他進來！他是我最後一位弟子。」於是須跋陀羅便進去向佛陀請法，聽完開示，在佛陀的床前，須跋陀羅當下證悟，得到智慧的解脫。佛陀為須跋陀羅開示的法就是八正道。佛陀從初成道、轉法輪，到臨入滅度最後弟子，一貫的思想核心是「緣起論」，而教示修道的方法就是八正道！

八正道又稱為「八支聖道」、「賢聖八品道」，所謂正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。八正道是朝向涅槃解脫的唯一道路。在阿含經佛陀曾經說，過去恒沙諸佛由賢聖八品道獲得究竟解脫，乃至現在、未來諸佛也都是依賢聖八品道而獲得解脫。

(《增一阿含經》卷38)因此，八正道也稱為「古仙人道」。這說法與佛陀在最後對須跋陀羅所說是如出一轍，「若諸法中有八聖道法，當中必定有四沙門果。」相反的，「沒有八正道就不能得初沙門果，亦不能得第二、第三、第四沙門果。」四沙門果是世間煩惱的止息、苦迫的解除。八正道是佛法的核心綱領，修行解脫必須經由八正道才能圓滿，而對於八正道的正確理解，也成了修行必備的眼目。

本書《八正道：趣向苦滅的道路》能提供讀者對八正道更深入與精確的認識。作者菩提比丘是美籍僧人，曾於斯里蘭卡有名的學問比丘——阿難陀·慈氏長老(Ven. Balangoda Ananda Maitreya)座下學習巴利文及佛法。菩提比丘於1984年任斯里蘭卡佛教出版社(Buddhist Publication Society)總編輯、社長多年，著作、翻譯、編輯等各方面聲譽卓著。2004至2008年，我們於《香光莊嚴雜誌》陸續刊譯《八正道》部分內容，頗獲讀者廣大迴響；2006年，香光尼眾佛學院邀請菩提比丘蒞院講課，精確的講述、完整的架構，更見法師紮實深厚的佛法涵養。今作者同意出版《八正道》中文版，乃輯成一小冊出書。本書對於八正道的敘述條理清晰完備，相信本書的出版，能提供初學者乃至老參一條完整道途的參考手冊。

悟因

序於香光寺 2009.07.25

目次

| | |
|-----------------------|-----|
| 中譯序 | 3 |
| 序言 | 7 |
| 書名縮略語 | 10 |
| | |
| 第一章 滅苦之道..... | 11 |
| 第二章 正見 | 25 |
| 第三章 正思惟..... | 39 |
| 第四章 正語 正業 正命..... | 53 |
| 第五章 正精進..... | 73 |
| 第六章 正念 | 87 |
| 第七章 正定..... | 105 |
| 第八章 智慧的修煉 | 117 |
| 結語 | 129 |
| | |
| 附錄 八正道的成分分析（巴英中文對照）.. | 130 |
| 延伸閱讀 | 133 |

序言

佛陀教法的核心可以用兩個主軸來總括：四聖諦及八正道。前者涵蓋教義面，它所引發的主要效應是智慧；後者涵蓋廣義的戒律面，它主要的要求是修行。在教法的體系中，這兩個主軸連成不能切割的整體，稱為法與律，即教義和戒律，或簡稱為「法」(Dhamma)。以下事實保證了「法」的內在統合性：四聖諦的最後一諦——道諦，就是八正道；而八正道的第一道支——正見，則是對四聖諦的瞭解。因此，這兩大主軸互相貫通，彼此含攝——四聖諦的理則包含了八正道；而八正道包含了四聖諦。

有了這種內在的統合性，若要問法的那一個面向比較有價值，是教義？還是「道」？將毫無意義。但是，如果我們不管它的無意義，仍然要問這個問題，那麼答案將必定是「道」。「道」的首要性在於它把教法帶入生活中。「道」把「法」從一條條的抽象理則，轉化成不斷開展、呈現的真理。它給「苦」這個問題——佛陀教法的開端，開啟了一個出路；同時讓佛教的目標——從苦中解脫，成為我們自己的生活經驗中可以企及的東

西。單就這點，「道」有了真實的意義。

修學八正道，是實踐而不是學理的知識，但想要正確地應用「道」，需要有準確的瞭解。事實上，「正確地瞭解八正道」本身就是修行的一部分。它是第一道支「正見」的一個面向，而「正見」則是其他道支的先驅及引導。因此，雖然剛開始修行八正道時的滿腔熱情，可能會使人認為：學理的瞭解，是個麻煩的干擾而擋在一旁；但深思後將會發現，「正確地瞭解八正道」，是修行最終成果所不可或缺的。

這本書的目的，是藉由探討八支正道及各支的組成成份，協助讀者瞭解八正道所牽涉的意涵，以提供對八正道的正解。我試著簡明扼要地以巴利文經藏——佛陀自己對道支的解釋——作為解釋的標準。為了幫助只能接觸有限的原始資料，即使是透過翻譯的讀者，我盡可能（但不是全部）試著把所選取的引文，限制在三界智長老（Venerable Nyanatiloka）的古典文集《佛陀的話》（*The Word of the Buddha*）內。某些引文我作了少許修改，以符合我自己較喜歡的翻譯。為了進一步詳述意義，有時會採用論書，特別是在第七、八章解釋「定」和「慧」時，我相當倚重《清淨道論》。這是一部巨大的百科作品，它以詳細、總括的方式，將「道」的修行系統化。限於篇幅，無法徹底地處理每一道支，為了彌補這個缺憾，我在書末列了一張推薦書單，讀者若想要更詳盡地瞭解每一個道支，可以參考。為了完全投入於

「道」的修行，尤其是修學進階的止禪與觀禪，若能親近適當而合格的老師，將會有非常大的幫助。

菩提比丘

Bhikkhu Bodhi

書名縮略語

本書所參考的經典英文名稱縮寫範例如下：

DN = Dīgha Nikāya= 長部尼柯耶（附經文編號）

MN = Majjhima Nikāya= 中部尼柯耶（附經文編號）

SN = Samyutta Nikāya= 相應部尼柯耶（附章次及經文編號）

AN = Aṅguttara Nikāya= 增支部尼柯耶（附集次及經文編號）

Dhp = Dhammapada= 法句經（詩偈）

Vism = Visuddhi magga = 清淨道論

《清淨道論》的參考資料章節編號是按鬚智（Ñāṇamoli）比丘所翻譯的《淨化之道》(*The Path of Purification*) (佛教出版社. 1975, 1991)

【第一章】

滅苦之道

靈修之道的追尋，是由「苦」而產生的。它的開始不是因為輕快或狂喜，而是受到痛苦、失望與迷惑等困境的啟迪。然而，「苦」之所以產生真實的心靈追尋，絕對不只是被動地接受來自外在的動力，必是內在的了悟受到驅動，而生起一種覺察力，穿透了我們一向以膚淺自滿的態度所面對的世間，而瞥見它正危脆地在我們腳下裂開。當這種洞察的靈光乍現，即使只是一剎那，也能猛然引發個人深層的轉變，顛覆慣有的目標和價值，阻斷我們日常關切的雜務，遠離難以滿足的舊有享樂。

一開始，這樣的改變通常是不受歡迎的。我們會試圖去否定自己的見解，壓抑自己的疑惑；我們會奮力驅散對追尋新目標的不滿意。但是，探究的火苗一旦點燃，便會持續燃燒，如果我們不讓自己被表面上的改變掃除，也不想無精打彩地退回草率修補的樂觀天性這一面，那麼，這個乍現的洞察微光，終將再度燃起，再一次讓我們面對追尋本質的誓願。當所有逃避路線都不通的當下，就是我們準備好，要去尋找一條終止不安的道路。我們再也不能繼續還自以為是地終身漂泊，盲目地

被感官欲樂的渴求及一般社會規範的壓力所駕馭。一份更深層的實相向我們招手，我們已經聽到更安穩、更真實的幸福召喚，除非抵達目的地，否則我們不能就此滿足。

然而，就在此時，會發現自己又面臨一個新的困難。一旦認知到靈修之道的需要，就會發現：各種靈修的教義迥然不同，且彼此無法相容。瀏覽古今人類靈修的遺產時，我們所找到的，不是單一整齊的卷宗，而是一間陳列著各種靈修系統及訓練功課的名副其實的雜貨店，每一種都把自己當做是提供人們追尋勝義諦最究竟、最快速、最有力、最深奧的解決之道。面對這樣的大雜燴，試著要判斷揀擇它們時，卻深陷困惑之中——不知哪一個方法才能真正解決我們的需要，得到真正的解脫？哪一個又是具有潛在陷阱的歧途？

時下解決這類問題的普遍方法是折衷主義：從各種不同的教派中去揀擇符合我們需求的部分，然後把不同的修行和法門燒熔成令個人滿意的合成體。這麼一來，人們可能結合佛教的禪定與印度教的咒語唱誦；結合基督教的禱告與神秘主義教派的舞蹈；結合猶太教的卡巴拉（Kabbala）與西藏的觀想。雖然，折衷主義的方式對於從以世俗與物質為主的生活方式，轉變到具有靈修色彩時會有所幫助，但是終究會逐漸失去效用。它雖然能當作一個舒適的中繼站，卻不是恰當的究竟車乘。

折衷主義有兩個互相關連的缺陷，說明了它不適於究

竟的追求。其一，折衷主義折損了它所採用的教派。偉大的靈修宗教本身，不會主張把它們的修行戒律，當做是獨立的技術——可以從它們的整體配置中切割出來，任意再結合以增加生活品質。反之，它們把這些修行，視為整體必要的一部分，是一種關於實相的根本性質，及心靈追尋最終目的的連貫性觀點。靈修宗教並非一條淺淺的小溪，只是在其中沾濕雙腳，然後倉皇撤回岸上。它是一條壯觀、奔騰的，會衝激流過個人整個生命景觀的大江。如果有人真的想要在當中旅行，必須有足夠的勇氣放下自己的船，並航向深處。

折衷主義的第二個缺點緊跟著第一個而來，因為靈修是建立在對實相本質及最終幸福的觀點上，但各個靈修宗派的觀點彼此並不相容。當誠實地檢驗這些宗教的教義時，這些觀點的主要差異就會顯露出來，讓我們不能輕易地擋置這些差異，而說它們是同一件事的另一種方法。相反的，它們指向完全不同的修行歷程所建構的終極目標，以及必須亦步亦趨邁向目標的道路。

因此，由於不同的靈修宗派提出不同的觀點及修行方法，一旦我們決定自己的成長高度超過折衷主義而要將之拋棄，且感覺自己已經準備好要認真投入某一特別法門時，就會發現自己正面臨挑戰——必須選擇一個可以引導我們達到真正開悟及解脫的道路。解決這個難題的線索，就是澄清自己的根本目標；並決定在真實的解脫道路之中，我們真正要追求的東西。如果謹慎地反思，

會清楚看到最主要的需求，是一個可以減苦的方法。所有的問題，最終都可以歸結到「苦」的問題。所以，我們所需要的，就是一個可以究竟的、完全的解決這個問題的道路。「究竟」和「完全」這兩個條件很重要，這條道路必須導向苦的「完全」止息；導向「任何」苦的形式的止息；且導向苦的「究竟」止息，將「苦」帶到一個永不回復的終點。

但是，在此，我們得面對另外一個問題，就是：我們要如何找到這麼一條路，一條可以引導我們達到完全及徹底止息苦的路？除非真的依循一條道路直到終點，否則我們無法預先確知它所引導的目的地。為了依循一條道路以到達目的地，我們必須完全相信這條道路的效能。追尋靈修之道和選擇新衣服大不相同，要選擇一套新衣服，只要試穿很多套，站在鏡子前面看看自己，然後挑出讓自己看起來最吸引人的那套就可以。靈修之道的選擇比較像婚姻，如果某個人想要找一位終身伴侶，那就須要證明此人的情誼如同夜空中的北極星般，值得信賴而且長長久久。

面對這個新的難題，我們可能認為自己已經走入死胡同，如果不丟銅板的話，只好依個人的愛好來決定，否則再也沒有什麼可以指引我們了。其實，我們並不需要像自己所以為的那般盲目又沒知識地作選擇。確實是有指導方針可以幫助我們的，因為靈修之道普遍呈現在整體教義的結構中，可以藉由探究教義，來辨識出一條特

別有效的路。

要對教義作這樣的探究，可以用三個標準來評斷：

(一) 首先，它必須能就「苦」所含攝的範圍勾勒出完全而正確的圖像。如果所勾勒的圖像不完全或是有缺陷，那麼它所闡述的「道」就有可能是錯誤的，無法提供令人滿意的解決方案。就好像一個苦惱的病人，需要一位醫生對病情做出完全又正確的診斷；同樣的，要尋求苦的解脫，就是需要一種能可靠說明我們情況的教義。

(二) 第二個準則是：必須能正確地分析苦生起的原因。教義不能只停留在檢查外在症狀上；它必須貫穿症狀之下直達病因；而且正確的描述這些原因。如果原因的分析是錯誤的，幾乎就不可能把病治好。

(三) 第三個準則：直接與「道」本身有關。這個準則嚴格要求教義所提供的「道」，必須能去除苦因，它必須提供一個可以斬斷苦因而止息苦的方法。如果無法根本地解決這一點，它終究是毫無價值的。它所闡述的「道」或許可以幫助改善症狀，讓我們覺得一切都變好了。但是，一個被致命疾病所苦惱的人，當他的病因繼續蔓延至表層底下，光靠整型手術是無法治療的。

總而言之，一個教義要能提供一條真正止息「苦」的道，必須具備三個條件：第一，它必須就苦的範圍勾勒出一個完全正確的圖像。第二，它必須對苦的原因提出正確的分析。第三，它必須給我們根除苦因的方法。

在此，我們不想以這些準則來評斷各種靈修的宗派，我們只關心「法」，佛陀的教法，以及這教法對苦的問題所提供的解決。教法必須以其本質來證明與這個問題是相關的。因為，教法的產生，不是為了有關事物的起源與結束的信仰理論的需求；而是要作為一種可以在我們經驗中體證，並從苦中解脫的訊息。依著訊息而有修行的方法——一個引導止息苦的方法，這個方法就是八正道。八正道是佛陀教法的核心，此「道」的發現，使得佛陀自身的覺悟有了重大的意義，並且讓他從一位智慧與慈悲的聖者，成為世界的導師。對他的弟子來說，很重要的一點是：佛陀是一位『道』未被顯現前的喚醒者；『道』未被提出前的提出者；『道』未被宣說前的宣說者；覺者；見『道』者；引『道』者。」（《中部》¹⁰⁸）而且他自己以承諾和挑戰邀請修行者：「你們自己必須努力，諸佛只是老師而已；修行『道』的禪修者，可以從邪惡的束縛中解脫。」（《法句經》276頌）

為了視八正道為一個可解脫的工具，我們必須以三個準則來檢驗：佛陀對苦的範疇的說明；他對苦因的分析；以及他提出的治療計畫。

苦的範疇

佛陀不是只蜻蜓點水般地碰觸苦的問題；相反的，他將苦當作是佛法教義的基石。他以教法的總綱——四聖諦為始，宣說「生命繫縛於不可分離的苦（dukkha）」。

通常dukkha這個字被翻譯為「苦」，但是，它的意涵比痛苦與不幸更深奧。「苦」指的是：除了覺者以外，我們生命中一種基本的不滿意。有時候，這種不滿意會突然成為可見的憂傷、悲痛、失望或絕望。可是，「苦」通常以一種含糊不確定的感覺，盤旋在我們覺知的邊緣。世事從來都不是完美的，總不會完全符合我們的期望。佛陀說「苦」這個事實，是唯一真正的靈修問題。幾世紀以來，一些令宗教思想家困擾的，有關神學或玄學的問題，佛陀輕輕地把它們擺在一邊，因為它們與解脫無關。佛陀所教所說，只是「苦」與「苦的止息」。

佛陀並不止於概說「苦」，他繼續說明「苦」各種不同的形式，或明顯或微細的苦。佛陀從身邊，從生命本身的生理歷程中與生俱來的苦開始——「苦」出現在出生、老化、死亡的事件中；產生在我們生病、意外與受傷時，甚至在飢渴中。「苦」也呈顯在我們對不滿意的情況與事件的內在反應中，如愛別離、怨憎會和求不得時所引起的悲傷、生氣、挫折和害怕。佛陀說，甚至連愉悅也無法不「苦」。當愉悅持續著時，它帶給我們快樂，但是卻無法持久；愉悅終究會消失，當愉悅遠離時，失落讓我們感到沮喪。我們大部分的生命，持續在愉悅的渴求與痛苦的恐懼中。生命消磨在無止盡的追求，很少享有知足的平靜；真正的滿足，似乎總是遠在天邊，永遠觸摸不到。最後，我們必須死亡，放棄我們花了一生所建構的自我，留下我們喜愛的每件事和每一

個人。

但是佛陀教導我們，即使是死亡，也不能將我們帶到「苦」的終點，因為生命的過程並非在死亡終止。當一個身體的生命在一個地方結束，心識——意識流，會再度以一個新的身體作為生理的所依，在他處產生。——如此，因為「欲」而產生更多的「有」，生、老、死的循環週而復始。——佛陀說這個再生的流轉是輪迴。輪迴是無始以來的轉動，它沒有起點，沒有第一個時間起源點。不論追溯得多遠，我們總是發現眾生——我們自己的前身——從一個生存形態，漂泊到另一個生存形態。佛陀描述各種可以投生的地方：餓鬼道、畜生道、人道、天道。但是，沒有一個地方可以提供最後的歸宿，任何層次的生命都必須結束。生命的無常與不安全，就是苦的最深層意義。因此，一個立志要止息苦的人，不能對任何世間的成就與地位感到滿足，必須全心全意，從整個不穩定的輪轉中解放出來。

苦的原因

如前所說，止息苦的教法，必須對產生苦的原因給予可靠的說明。如果我們想要停止苦和苦因，就必須在苦生起的地方制止它。要停止苦因，就必須有一套有關苦因以及它如何運作的完整知識。因此，佛陀在他的教法中，以相當可觀的份量，揭示「苦的起源的真理」。佛陀將這個起源，定位在一個普及於所有眾生自身當中的

根本疾病——它令我們內心紊亂，破壞我們與他人、我們與世界的關係。當我們傾向於一些不善的心理狀態時，就可以看到這個疾病的症狀，巴利語稱之為 kilesas，通常被翻譯為「煩惱」。最根本的煩惱有貪、瞋、癡三種。「貪」是自我中心的欲望；包括對快樂和擁有的欲望，生存的欲求；建立具有權力、身分和聲望支撐的自我的欲望。「瞋」意味否定的回應，其表現為拒絕、憤怒、責難、憎恨、仇恨、生氣和暴力。「癡」意指心理的黑暗——在毫無知覺之下，一件蒙蔽住清晰瞭解的厚外套。

從這三個根本煩惱，會湧現各種其他的煩惱：自負、嫉妒、野心、懶散、傲慢等等。而且這些根本及分枝的煩惱，會引生各種苦的形式，如痛苦和悲傷、害怕和不滿，漫無目的地生死輪迴。因此，要從苦得到解脫，必須去除這些煩惱。但是，去除煩惱的方式必須有條有理，不可能單靠意志或希望它們離開，就能完成。這項工作需要以調查的方式來貫串，我們必須查出煩惱的所依；進一步瞭解它如何存在於我們的動力，以便移除其所依。

佛陀教導我們：有一個根本煩惱，它會引生其他所有煩惱，並將它們緊緊把持住。這個根本煩惱，就是無明 (avijjā)⁽¹⁾。無明，不只是知識不足，更是缺乏某些特殊資訊。無明可與一大堆分類條列的知識共存，而且為所欲為，既精明又機靈得嚇人。作為苦的根本，無明是

蒙蔽心靈的原始黑暗。有時候，它以消極的方式運作，只是遮蔽正確的瞭解。有時候，它卻扮演主動的角色，變成一個會產生一堆扭曲的理解和想像的大騙子。而心就牢牢抓住它們，並且視它們為世界的特性；對於這些本身就是錯誤的、想像的觀念，毫無知覺。

在這些錯誤的理解與觀念中，我們發現有土壤滋養著這些煩惱。心瞥見某些快樂的可能，就一味地接受它，結果就是貪婪。我們渴求滿意，卻受挫、出現障礙，於是產生瞋怒和厭惡。又或者，我們在模稜兩可中掙扎，視野被遮住了，我們就迷失在癡當中！從這些現象中，我們發現「苦」的溫床是：無明產生煩惱；煩惱產生苦。只要這種因果的模式存在，我們就還沒有脫離險境。我們或許仍會發現快樂和享受——感官的快樂；社交的快樂，內心的快樂。——但是，不論我們經驗了多少快樂，不論我們躲避痛苦是如何的成功，基本的問題仍存在於我們生命體的核心，而我們仍繼續在苦的繫縛中打轉。

斬斷苦因

為了使我們自己完全且徹底地從苦中解脫，我們必須去除苦的根本，亦即「去除無明」。但是，要如何著手除掉無明呢？從對手的本性，就能明白地呈現出答案。無明既然是一種不如實了知事情的狀況，那麼，所需要的就是如實瞭解——不僅是概念性知識、觀念性知識，

更是經驗的知識，也就是洞察的了知。——這種瞭解稱為「智慧」。智慧有助於修正無明所扭曲的事情，智慧使我們能如實地、直接地、立即地掌握事物的實相，而且讓我們的心，從概念、見解、假設與真實之間，所慣常建立的帷幕中解脫出來。

我們需要智慧去除無明，但是，如何能得到智慧呢？因為智慧是事物不容置疑、終極本性的知識，它不能只靠學習、收集與積聚一連串的事實就能得到。然而，佛陀說智慧是可以被培養的，透過一組我們有力量開發的條件，就能產生智慧。這些條件其實是心理因素、意識的組成物，它們組成一個有系統的架構，以「道」字的核心意思來稱呼這個架構，它就是「道」——一條朝向目標必經之路。在此，這個目標就是苦的止息；而導向這個目標的路，就是具有八個分支的八正道——正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

佛陀稱這條路為「中道」，之所以稱為「中道」，是因為它避開了兩個極端——兩個解脫苦的錯誤引導。一個極端是：縱情欲樂——試圖藉由滿足欲求來消除不滿意。這種方法能給予快樂，但是所得到的是粗糙的、短暫的與缺乏深度的滿足。佛陀承認：感官的欲樂可以緊緊抓住眾生的心。但他也深切地明白，受到強烈繫縛的人，是如何習於感官的欲樂；也知道這種欲樂遠比出離所產生的喜悅低劣。因此，他一次又一次地教導我們，「通往終極」的道路，終必棄絕感官的欲求。因此，佛

陀描述那沉溺於感官的欲求「低下、粗鄙、世俗、不高貴，不導向終極目標」。

另一個極端：是禁欲苦行——嘗試藉由身體的折磨來得到解脫。這種方法可能根源於真正希求解脫的渴望，但因為是在一個錯誤假設的領域裡運作，結果當然是徒勞無功。這個錯誤就是：苦惱的真正來源是被貪、瞋、癡所佔據的心，卻把身體當作束縛的原因。以折磨身體來去除心的煩惱，不只無用，而且是自我挫敗的。因為它是在破壞修行所不可或缺的工具。因此，佛陀說第二種極端「痛苦、不高貴、不會導向目標」。(2)

遠離這兩種極端的就是八正道，也稱為「中道」。它不是在觀念上對兩個極端妥協，而是藉由避免任一邊所涉及的錯誤而超越兩者。「道」藉由認知欲望無益及強調遠離，以避免感官耽溺的極端——欲望及耽於聲色，從不意味著快樂；它們是痛苦的來源，是解脫所必須拋棄的。但是，修出離行並不需要折磨身體。修行是在訓練心。就這一點而言，身體是內在工程的有力支持，它必須是健康的。因此，訓練「心」以產生解脫的智慧時，「身體」必須被好好照顧、保持健康。這就是中道——產生「生起正見、生起智慧，導向安詳，導向直接覺悟、涅槃」(3)的八正道。

【註】

(1) 實際上，「無明」(ignorance，巴利文avijjā) 與不善根「愚癡」(delusion)

sion，巴利文moha）在本質上完全相同。當佛陀宣說心理狀態時，他通常用「愚癡」這個詞；當他說到輪迴（巴利文saṃsāra）的根本時，他就用「無明」這個詞。

(2)《相應部》56:11；《佛陀的話》，頁26。

(3) 同上。

【譯註】

《佛陀的話》一書為三界智尊者所著。本文作者參考的版本為1968年第14版，由斯里蘭卡佛教出版社出版。

【第二章】

正見

八正道的八個道支，並不是按順序一個接著一個修行的步驟；八項成份的譬喻，比八個步驟的說明更為貼切。就像繩索，需要各股縷線緊密絞合，才能產生最大的力量。當修行進展到某個程度時，所有道支是可以同時展現，彼此支持的。然而，在未達到那個階段之前，卻無法避免地必須依照一些次第開展正道。就實地修學的立足點來考量，八個道支可分成三組——戒組（sīlakkhandha）：由正語、正業與正命所組成。定組（samādhikkhandha）：包括正精進、正念、正定。慧組（paññākkhandha）：由正見與正思惟組成。這三組顯示了修行的三個階段：增上戒學、增上心學、增上慧學。⁽¹⁾

這三個階段的修行次第，是依據「道」的整體目標和方向來決定的。既然「道」所引導的最終目標——從苦中解脫——端賴將無明連根拔除；因此，想達到修行的最高點，就必須訓練如何直接對治無明。這就是智慧的修行，是設計來喚醒洞察了知的能力，以事物的如實面貌看待事物。智慧是漸漸開展的，即使是最微弱的洞察之光，都必須先有專注、不散亂的心作為基礎。專注的

心來自「道」的第二個部分——增上心學，成就定力。「定」帶來發展智慧所需的平靜與收攝。但是，為了使心能夠安住於「定」，必須防制內心不善的性格傾向。這些性格傾向，通常會支配心的運作，散亂專注之光，將注意力分佈在一大堆人們所關心的事物之中。只要不善的性格傾向，被容許經由身、語為途徑表達出來，那麼這些性格傾向，將會持續支配我們的心。因此，在修行的最開端，勢必需要節制行為的官能，防止它們成為煩惱的工具。而這個任務可由「道」的第一個部分——增上戒學所完成。如此，以「戒」為定的基礎；以「定」為慧的基礎；以「慧」為直達涅槃的工具——「道」就是透過這三個階段逐步開展。

道支與三學的次第，表面上的不一致有時會令人困惑。慧學在三學中是位於最後階段，依據經典嚴格的一致性準則，慧學的道支（包括正見及正思惟）應是置於「道」的尾端，然而卻是置於開端。道支的順序並不是粗心錯置的結果，而是依據重要的邏輯考量而來。即在開始修行時，需要基礎的正見和正思惟，作為進入三學的驅策力——正見提供修行的眼界；而正思惟提供修行的方向。但正見與正思惟的角色功能並不僅止於此；經過戒學及定學淨化之後的心，將會達到更高層次的正見及正思惟，此時就形成增上慧學的修煉。

「正見」是整體八正道的先驅，是其他道支的引導。它使我們瞭解修行的起始點、目的地，以及修行路上一

階段一階段的地標。試圖在沒有正見的基礎下修行，是冒著在沒有引導、盲目行動下迷失的危險。就像要開車到某地，卻沒有查閱地圖，或聽從有經驗駕駛者的建議，就開著車出發，人們可能沒有朝目的地逐步接近，反倒是背離目的地越走越遠。所以，為了抵達目的地，必須對大致的方向及導向目標的路線有些概念。同理，這樣的考量亦可應用於修道——修行是在清晰的架構中進行；而架構由正見所建立。

正見的重要性可從以下事實來衡量：我們對實相及價值這些重要議題的觀點，超越了對純理論的信念，而這些觀點掌控我們的態度、行為，以及對生命的整體定位。我們在心中架構的見解可能不是很清晰，只是模糊、概念性地理解自己的信念，然而不管是否有架構，是否表現出來或隱微難辨，這些見解都有著深遠的影響力。見解建構我們的認知；排定我們的價值系統高低次序；並具體化為概念的結構。我們就藉由這些概念結構，詮釋自己在世間的存在意義。

接著，這些見解制約我們的行為。見解藏身於我們的選擇與目標，以及將這些目標從理想轉化實現的背後。行為本身可能決定結果；但伴隨結果的行為，卻是依靠著引發行為的見解。因為見解隱含著「本體論承諾」(ontological commitment)，決定什麼是真實，什麼是正確的。因此，見解可分為兩類：即正見與邪見。前者相當於所謂真實的東西；後者則偏離真實，且固守虛假

的東西。佛陀教導我們：這兩種不同的見解會導向完全不同的行為路線；並因此引生完全不同的結果；如果我們執持邪見，縱使那個見解是曖昧不明的，它也會引導我們的行為朝向痛苦；從另一方面來看，如果我們採取正見，正見會引領我們轉向正確的行為，因而朝向痛苦的解脫。儘管我們對世界的「概念導向」，看起來似乎無害且微不足道，但當仔細地檢視：這個「概念導向」卻是未來發展整體方向的決定性因素。因此，佛陀說：「沒有什麼因素，比邪見引生不善心更須負起責任；也沒有什麼因素，比正見更有助於善心的生起。」佛陀又說：「沒有什麼因素，比邪見造成有情的苦難更須負起責任；也沒有什麼因素，比正見更有能力促進有情的利益。」（《增支部》1：16.2）

以最完整的意義來說，正見涵蓋對整個佛法或佛陀教誡的正確瞭解。因此，正見的範圍，等同於佛法本身的範疇。但為了實際修行上的目的，舉出兩種主要的正見：一是世間正見，在這個世界範圍內運作的正見；一是出世間正見，導引人們從這個世間解脫的超脫正見。世間正見關切的是統御物質及心靈輪迴的法則，這些法則導向較高或較低的六道輪迴狀態，造成世間的快樂和苦迫。出世間正見關切的則是解脫的必要法則，它不是只將目標放在從此生到彼生的心靈成長，而是著重於從一再輪迴的生死中解脫。

世間正見

世間正見意味著：正確掌握業的法則——行為的道德力——名為「自業正見」。從以下的陳述中，我們可以找到世間正見的理則：「有情是他們自己行為的擁有者，是他們行為的繼承者；他們從他們的行為出生，為他們的行為所縛，並且也為他們的行為所支持。無論他們做了什麼行為，善或惡，他們都將是這些行為的繼承人。」⁽²⁾在經典中也延伸出更精確的理則。例如：肯定布施及供養等善行，是具有道德的意義；善和惡的行為會產生相應的果報；人有責任照顧父母；輪迴確實存在，在這可見的世界之外仍有另一個世界；我們可以找到具有高度成就的宗教導師，他們以自己卓越的領悟為基礎，解說世界的真理。⁽³⁾

要瞭解世間正見的意涵，我們必須先檢視正見的關鍵詞——「業」。「業」這個字的意思是行為。就佛教而言，與「業」相關行為，是指「思（意向）」。行為是道德決定因子「思」的外部表現；因為有「思」而賦予行為在倫理道德上的意義。因此，佛陀明確地認為行為與「思」有關。在一篇分析業的開示中，他說：「比丘們！我把『思』稱為業。人有『思』之後，經由身、語、意而造作行為。」⁽⁴⁾以「思」來鑑別業，使業在本質上成為心理的事件，一個起源於心，尋求實現心的驅動、意向及目的的因素。「思」藉由身、語、意中任

何一種而現起，稱為三業門。經由身體表現的「思」，稱為「身業」；經由語言表現的「思」，稱為「語業」；「思」表現在思想、計畫、概念及其他心理狀態而沒有表現於外的，稱為「意業」。因此，根據「思」得以現起的路徑，可區分為三種業的形式。

正見所指不僅是對業的一般瞭解，還必須知道：（一）業在倫理的善與不善的區別。（二）善惡業的重要實例，以及（三）由哪些根源產生這些行為。如同經中所說：「若聖弟子了知什麼是不善業和不善業的根；什麼是善業和善業的根，則他具有正見。」⁽⁵⁾

（一）依序考慮上列諸點，我們發現：業首先區分為不善與善。不善的業，是指道德上應受譴責，並且有損心靈發展，以及引致自己與他人苦迫的行為。另一方面，善業，是指道德上值得讚許，有助於心靈的成長，以及增長自己與他人利益的行為。

（二）關於善業和惡業，有無數的實例可以引用，但是佛陀各選了十個主要的善、不善業。這些實例，佛陀稱為十善行和十不善行，其中三個是身業，四個是語業，另外三個是意業。十不善業依它們表現的根門，分為：

- ◎身業：殺生、偷盜、邪淫。
- ◎語業：妄語、兩舌、惡口、綺語。
- ◎意業：貪欲、瞋恚、邪見。

十善業就是十不善業的反面：即戒除前七個不善的

業，再除去貪欲、瞋恚並具足正見。雖然戒除前七個不善業完全由心運作，不一定要呈顯為外在行為，但是它們仍被稱為善的身業和語業，因為它們主要著重在身及語等機能的掌控。

(三) 根據行為的潛在動機，也就是所謂的「根(mūla)」，將行為區分為善與不善。「根」會將它們的道德品性傳給相應出現的意向。因此，業的善或不善，是依據它們的「根」的善或不善而決定的。身語意業，每一組的根，可分為三方面，不善根就是我們提過的三種煩惱：貪、瞋、癡，任何源自這三者的行為都是不善業。三善根則是三不善根的相反，在古印度傳統，以否定的方式表達為：無貪、無瞋、無癡。雖然以否定的方式來表達，但是它們所表示的不僅是煩惱的消失，還有相應的美德。無貪意味著離欲、不執著以及慷慨；無瞋意味著慈愛、同情與和善；無癡意味著智慧，源於這些根的任何行為都是善業。

業最重要的特色，在於它能因行為的倫理品性產生相應的結果。一個普遍存在的法則支配著意向的行為，使得行為產生了報應的結果，稱為異熟(vipāka)或果(phala)。這個法則將行為與其結果連結起來，而以一種簡單的原則運作——不善的行為成熟產生苦果；善的行為成熟產生樂果。異熟果報不一定立刻來到，也不一定在此生就會到來，業可以跨越連續的生命期而運作，甚至可以蟄伏在未來久遠的時間中。一旦我們完成一個

意向的行為，這個意向就會在心的連續體上留下印記，而在該處保存起來成為潛藏的能量。當這個潛藏的業，遇到利於它成熟的因緣，就會從蟄伏的狀態中甦醒過來，引發某些效應。這些效應為原始的行為帶來相應的報償。這類異熟可能發生在此生、來生或之後的某一生。業可能透過來世的輪迴而成熟，由此決定了來世六道的形式；或者，業可能在一期的生命過程中成熟，產生我們的多種經驗：苦樂、成敗、興衰。但是，不論業於何時或以何種方式成熟，相同的原則始終維持不變，亦即：善的行為，產生令人喜愛的結果；不善的行為，產生令人不喜愛的結果。

認知這個業果法則，就是掌握了世間正見；這種見解會馬上排除很多與正見不相容的邪見。如同正見能使我們確認自己的行為，會影響命運，延續至來世；它也反對斷滅的觀點——主張生命只有此生，意識於死亡時終止。正見，以客觀普遍的原則為根據，來區分善與惡；對與錯，所以反對「倫理的主觀主義」——堅稱善與惡只是個人意見的假定，或是社會控制的工具。因為，正見確認人們可以在他們的條件限定中，自由地選擇自己的行為；所以反對「嚴格的宿命論」——認為我們的選擇總是出於不得不然，因此，自由意志是不真實的，道德責任是薄弱的。

佛陀所教示的業與果的正見，當中某些意涵與現今流行的思想趨勢相反，澄清這些不同的觀點是有益的。正

見所分別的善惡、對錯，超越了傳統所認定的善惡、對錯。整個社會可能以一個混淆的標準，作為為道德價值依據——但即使社會中的每一個人，都贊同某個特定的行為，認為是對的；並譴責其他某種行為，認為是錯誤的。——也不能使這些行為成為真確的對或錯。因為佛陀的道德標準是客觀且不變的。儘管行為的道德品性，必然取決於該行為表現時的環境條件，但還是有客觀的道德標準。我們可以依據它來評估任何行為，或任何總合性的社會道德規範。道德的客觀標準，是佛法整體不可或缺的部分，是宇宙真理與公正的法則。它所具有超越個人基礎的正確性，是基於以下事實：行為是意向的外在表現；意向產生種種行為；這些行為帶給行為的作者種種結果；並且行為與結果間的相互關係，是依意向的本質而定的。在宇宙的運行上，沒有一位高高在上的神，可以執行賞善罰惡的判決，行為本身經由其道德或不道德的本質，產生了相對應的後果。

就絕大多數人而言，都只是基於信仰卓越的心靈導師所宣稱行為的道德效應，而接受這業果的正見。但即使並非親見業力法則，它仍然是正見的一個面向，是正見的重要部分。因為，正見關切的是瞭解，瞭解我們在整個事物體系上的位置。一旦人們接受了「意向的行為具有道德潛力」的原則，在某種程度上，就已經掌握了我們生命本質的重要事實。不過，有關行為業力的正見，不需要只停留在獨特的信仰論述，而被不可穿透的障礙

所遮蔽。正見可以成為直接看得見的東西。藉由達到某種程度的深層禪定，可以發展出一種特別的能力，稱為「天眼」，一種超越感官的洞察能力，揭開隱藏於肉眼之後的事實。——當開發天眼後，它可以引導這個世界的有情眾生，探究業的運作。透過天眼所賦予的特別洞察力，人們才能夠親自直接覺察到：眾生如何依照他們的業力，而輪迴轉世；眾生如何經由他們善與惡行的業果成熟，而遭受快樂及苦迫。(6)

出世間正見

業與果的正見，提供了從事善行將在輪迴中獲生善道的理論基礎，但單靠這樣的正見並不能導向解脫。可能有些人儘管接受了業的法則，卻仍然將目標侷限在世間的成就上。如某個人實踐高貴行為的動機，也許是為了累積有功德的業，以獲取此時此地的財富和成功；也許是再世生為有福報的人；也許是為了生在天界享受天人的福報。在業的因果邏輯中，缺少一個能夠驅策人們超越業果循環的動力。推動人們從整個輪迴中解脫出來，端賴不同而且深刻的覺察力，這覺察是對所有形態的輪迴——即使是最崇高的輪迴狀態——能洞察到其固有的缺陷。

導向解脫的出世間正見，就是了知四聖諦，出世間的正見在八正道的第一支，從正確的意義上可說是聖正見。因此，佛陀明確地以四聖諦來定義正見：「什麼是

正見？正見是知苦；知苦的起源；知苦滅；知導向苦滅的方法。」⁽⁷⁾八正道始於概念性地理解四聖諦，但是，這只是透過思想和思惟媒介而有的一種模糊的理解；當直觀四聖諦時，正見達到了頂點，它徹入聖諦，其明晰等同於開悟。所以，四聖諦的正見，可說同時構成了滅苦之道的起點與終點。

第一聖諦是苦諦（dukkha）：生命中與生俱來的不圓滿，顯露在所有生命形態本有的無常、痛苦、及永恆不足。

這是苦聖諦：生是苦；老是苦；病是苦；死是苦；愁、悲、苦、憂、絕望是苦；與所怨瞋者相遇是苦；與所愛者分別是苦；所求不得是苦。簡而言之，五取蘊是苦。⁽⁸⁾

經文的最後一句，總體性的宣示，值得特別留意。五取蘊是瞭解有情本質的分類大綱，依據佛陀的教示，我們只是五蘊——色、受、想、行、識的組合，這些都與執取有關。我們是五蘊，五蘊是我們。不管我們認同的是什麼，也不管執取什麼當作自我，全都在五蘊當中。五蘊合集，產生了一大串的思想、情感、概念、性格，我們棲身於「我們的世界」中。因此，佛陀宣稱：五蘊是苦。這樣的宣稱，實際上將所有的經驗，即我們整個的存在，帶入苦的範疇。

但是問題來了：為什麼佛陀要說五蘊是苦？佛陀說五蘊之所以是苦，因為五蘊是無常的。五蘊剎那剎那地變

化，生起又消失；在遷變中，沒有任何實體在它們背後持續著。由於我們存在的組成因素總是在變化，完全沒有永恆的核心，也沒有任何東西是可以執持為安定的基礎，只有不斷分解的流動。當渴求永恆而執取這不斷分解的流動時，我們便墜入苦迫中。

第二個聖諦指出苦的原因。佛陀從導致苦的諸多煩惱中指出，貪愛是其中最主要且最具影響性的原因——「苦的起因」：

這是苦的起因之聖諦。是此貪愛引生一再的輪迴，貪愛與喜樂及貪欲束縛一處，隨處渴求愉悦，也就是渴求感官愉悦、渴求生存、渴求不生存。(9)

第三個聖諦只是把這個起因的關係倒反過來。如果貪愛是苦因，那麼，為了免於苦，我們必須去除貪愛，因此佛陀說：

這是苦滅聖諦。它是貪愛的完全消失止息；是貪愛的去除與捨棄；是從貪愛解脫和不執著。(10)

當貪愛消除後，隨之而來的全然寂靜狀態就是涅槃。涅槃就是當充滿貪、瞋、癡的火燄息滅時，所經歷的無為狀態。第四聖諦指出到達苦的止息的道路，即體證涅槃的道路，這條路就是八正道本身。

四聖諦的正見有兩個階段的發展：第一個階段，稱為隨順真理的正見（*saccānulomika samma-diṭṭhi*）；第二個階段，是洞察真理的正見（*sacca-paṭivedha samma-diṭṭhi*）。為了得到隨順真理的正見，需要清晰地理解該

正見在生命中的意義和重要性。要有這樣的瞭解，先要藉由學習真理和研究真理而得；隨後，從經驗上，透過思惟真理來深化理解；直到對真理的真實性，具足強烈堅定的信仰為止。

即使在此時，真理仍尚未被洞察，因此所理解的狀況是有缺陷的，是一種概念而非覺察。為達到親證真理，我們需要禪修，先是加強維持專注的能力；然後發展內觀。內觀起於思惟五蘊——生存的因素——以區辨五蘊的真正特性。達到這般思惟的頂點時，心眼不再將注意力放在由五蘊構成的有為現象上，而將焦點移向無為的狀態（涅槃），經由深化的內觀能力，涅槃是可以達到的。隨著這種轉移，當心眼見到涅槃時，同時產生所有對四聖諦的洞察。見到涅槃——即超越苦的狀態——人們得到了一種洞見，從這個洞見來觀察五蘊，並看到五蘊之所以是苦，就只是因為它們是緣起的，所以必定是無止盡的變化。也在體證涅槃的同一個剎那，貪愛止息了；然後，初次瞭解到貪愛是苦的真正來源；體證寂靜的狀態，從存在的混亂中解脫出來。由於這個體驗，是藉由修習八正道而得到的，人們才親自瞭解到：八正道，是真正的滅苦之道。

洞察四聖諦的正見，出現在道的終點而非起點。我們必須從順應真理的正見開始，透過學習獲得，並經由思惟而增強。正見鼓舞我們從事修行，著手於戒、定、慧三學的修煉。當修煉成熟時，智慧之眼，將會自己打開

洞察真理；心靈也將從束縛中解脫出來。

【註】

- (1) *adhisilasikkhā* (增上戒學), *adhicittasikkhā* (增上心學),
adhipaññasikkhā (增上慧學)。
- (2)《增支部》3:33；《佛陀的話》，頁19。
- (3)《中部》117；《佛陀的話》，頁36。
- (4)《增支部》6:63；《佛陀的話》，頁19。
- (5)《中部》9；《佛陀的話》，頁29。
- (6) 參閱《長部》2，《中部》27，等等。詳細內容請參閱《清淨道論》XIII，頁72-101。
- (7)《長部》22；《佛陀的話》，頁29。
- (8)《長部》22，《相應部》56:11；《佛陀的話》，頁3。
- (9) 同上；《佛陀的話》，頁16。
- (10) 同上；《佛陀的話》，頁22。

【第三章】

正思惟

八正道的第二道支，巴利原文 *sammā saṅkappa*，我們翻譯為「正確的意向」(right intention)。這詞彙有時又譯為「正確的思惟」(right thought)，這樣的翻譯需要加上條件才能被接受：就是以目前的內涵，「思惟 (thought)」專指心理活動的意向面，其認知面已在第一道支——「正見」所含括。然而，如果過於堅持區分意向與認知兩者的作用，那又顯得太過做作。就佛教觀點而言，心的認知與意向，二者是不能孤立分隔成不同的部位的；而是彼此之間，有著交織纏繞及相互作用的密切關係。情緒的偏好影響見解，而見解決定著偏好。因此，透過深刻的省思與探究的體證，得到對存在本質的一種透徹觀智，能帶來價值的重建。這能促使心朝向與新見解對等的目標，而達到這些目標所必須運用的心，即是正思惟的意思。

佛陀從三方面解釋正思惟，即離欲思惟、無瞋思惟、無害思惟。⁽¹⁾相對於這三者的三個錯誤思惟：是欲思惟、瞋思惟、害思惟。⁽²⁾每一種正思惟對治相對的錯誤思惟——離欲思惟對治欲思惟；無瞋思惟對治瞋思

惟；無害思惟對治害思惟。

佛陀在證悟前就發現思惟的這兩種區別（見《中部》19）。當佛陀在森林中禪修致力於解脫時，他發現自己的思惟可以區分為兩種不同的類別：一類是將意念放在欲、瞋、害之上；另一類則是放在離欲、無瞋、無害之上。不論何時，佛陀注意到當第一類思惟在心中生起時，這些思惟導向自他的傷害，阻礙智慧，而且遠離涅槃。透過如此省察，他於是將這種思惟從心中驅逐，並令其終結。而當第二類思惟生起，他知道這些思惟是有益的，利於智慧的長養，及涅槃的證得。因此，他增強這些思惟並使之圓滿。

正思惟位於道支的第二位，介於正見及以正語為首的三個道德道支之間，由於心的作意功能，形成銜接我們的認知觀點，與世間活動模式之間的關鍵性連結。從行為這一面回頭看，總是指向產生這些行為的意念思惟。意念是行為的前驅，指導身體和語言，驅使身語進行活動，將身體和語言當作表達它的理想與目標的工具。進一步，這些理想與目標，即我們的意向，又指向強勢主導的知見。當錯誤的知見佔上風時，錯誤的思惟就會引生不善的行為。因此，當一個人否認行為的道德效力，以財富及地位來衡量成就，那麼他就只會追求財富與地位，甚至不擇手段來獲取財富與地位。當這種追求形成風氣時，所得的結果就是痛苦，因為不計後果地試圖去攫取財富、地位與權力，會導致個人、社會團體與國家

極大的苦迫。所以，造成無窮盡的競爭、衝突、不公正和壓迫，其原因並不在我們的心外，全都只是意念的顯現，是思惟被貪、瞋、癡所驅使的結果。

但是當作意正確時，行為將是正確的。要使作意正確，最實在的保證就是「正見」——當人們瞭解業力的法則，行為必然帶來相應的後果時，就會在符合業的法則之下，對自己的欲求有所節制。因此他的行為，即他的意向外顯的表達，就會順應正確的行為規範。佛陀就此事簡潔地總結如下：對一個執持邪見的人來說，他那以邪見為基礎的行為、語言、計畫和目的，將會導向苦；當一個人執持正見，他那以正見為基礎的行為、語言、計畫和目的，將會導向幸福。⁽³⁾

正見中最重要的理則就是了解四聖諦，隨之而來的，這樣的見解，將在某些方面決定正思惟的內容。我們所發現的事實正是如此：了解這四個真理與自己生命的關係，會引生離欲思惟；了解它們與其他眾生的關係，會引生另外兩種正思惟。當看到自己的生命充滿著苦，並看到貪欲如何引發自身的苦迫時，心就會傾向離欲，拋棄貪欲以及束縛我們的所緣；當以相似的方式，將這樣的真理應用到其他有情眾生時，這種思惟就會增長無瞋和無害。再者，如同我們看到自己希求快樂，我們也看到其他所有的眾生都希求快樂，然而他們卻和我們一樣要經常受苦。體念所有眾生的尋求快樂，使得無瞋的意念生起——慈心地希望他們能健康、快樂、平安；體念

所有眾生皆在受苦，使得無害的意念生起——悲心地希望他們免於苦迫。

開始修學八正道的那個剎那，正見和正思惟會一起對治貪、瞋、癡三不善根。癡，這個根本認知的煩惱，被正見這個初生的智慧種子所對治。雖然只有當正見發展到完全證悟的階段，癡才能全部根除，但每一個短暫出現的正知見，都提供了對治癡的最終破壞力。至於另外兩個屬於情感煩惱的不善根，則需要經由重新導正思惟，即由離欲、無瞋、無害等思惟來斷除。

貪與瞋根深柢固，不會輕易地屈服，如果能使用有效的策略，克服它們並非不可能。佛陀所想出的方法，是利用一種間接的方式：從解決引起這些煩惱的思惟著手。貪和瞋以意念的形式出現，可藉由「意念替換」的過程而滅除，被相反的思惟所取代。「離欲思惟」提供對貪的治療，貪顯現在欲望的意念中，如官能享樂、獲取與佔有的意念；因為離欲思惟源自無貪善根，只要離欲思惟被培育，無貪善根便能發動起來。既然相反的二種思惟不能並存，當離欲思惟生起時，他們便驅離欲望的意念，即無貪的意念取代了貪念。相同地，「無瞋思惟」和「無害思惟」也提供了瞋的解毒劑。瞋若不是顯現在充滿憤怒、敵意或憎惡的瞋思惟中，就是顯現在殘酷的衝動、侵略與破壞的害思惟中。無瞋思惟對治先在前頭往外流動的瞋念；無害思惟對治之後湧現的害念，如此而盡除瞋不善根。

離欲思惟

佛陀形容自己的教導與世間的方式恰恰相反。世間的方式就是欲望的方式，未解脫者跟著欲望隨波逐流，藉由追求自認可以感到滿足的事物來尋求快樂。佛陀所闡明的離欲要義正好相反：欲望的吸引力應被抵制，而且終究要拋棄。欲望之所以要被拋棄，不在於它是道德上的邪惡，而在於它是苦的根本。⁽⁴⁾因此，離欲——從渴愛和尋求滿足的驅策轉移——乃成為通往快樂，從執著中解脫的鑰匙。

佛陀並不要求每個人都離開家庭生活成為僧侶，也沒有要求他的弟子立即放棄感官的享樂。一個人離欲的程度是依他（她）的性情和環境而定。但是佛陀所留下的指導原則是：要達到解脫，必須完全根除貪愛。而這條道路上的進展是否能夠加速，端賴個人克服欲望到何種程度。從欲望的操控中解脫，或許不是件容易的事，但其必要性並不會因困難度而消除。因為既然貪愛是苦的起源，止苦有賴於貪愛的滅除，這便涉及了引導心趨向於離欲。

不過就是在這一點，當人們試著要放掉執著時，他將遭受內在強而有力的抵抗。因為，心不想放棄它已經執取的所緣。長久以來，心習慣於獲取、抓取與執取，要打破這些習慣，似乎不可能單靠意志的作用。人們或許贊同離欲的需要，想將執著拋開，但當這種呼喚真的出

現時，內心反而會退縮，而持續朝向被欲望掌控的方向。

因此，「如何斷除欲望枷鎖」的問題出現了。佛陀並未提供壓抑的方法——讓心充滿恐怖和厭惡，以驅走欲望——來解決問題。壓抑不但不能解決問題，反而將問題推入表層下；而在表層之下，問題仍繼續滋生。佛陀所提供的工具是「瞭解」，真正的離欲並非強迫自己放棄內心仍然珍愛的東西，而是改變我們對珍愛事物的觀點，不再束縛我們。當了解欲望的本質，我們以敏銳的專注密切地探究，不須掙扎，欲望自己就會消退。

要以這種方式瞭解欲望，要能從欲望的掌控中鬆綁，我們就必須瞭解：欲望總是與「苦」綁在一起的。欲望的整體現象，即需求與滿足的循環，決定於我們觀看事物的方式。我們之所以停留在欲望的束縛中，是因為我們將它當作快樂的工具。如果我們換不同的角度來看欲望，它的力量將減弱，就能朝向離欲移動。所謂的改變認知就是「如理作意」，如同認知影響意念一般，意念也可以影響認知。我們平常的覺察夾雜著「不如理作意」，通常我們看事情，只粗略地以自己直接的需求和興趣觀察它的表面，很少深入挖掘事情的根本或探究其長遠的後果。為了清楚情況，我們需要「如理作意」，審察我們行為背後所隱藏的潛在意義，探討這些行為的結果與評估目標的價值。經過這樣的審察，我們所關心的就不會是所謂的歡樂，而會關心：什麼是真實的。即

使犧牲舒適，我們也必須準備好並願意去發掘真實的東西。因為真正的保障總是站在實相這邊，而不在於舒適那一邊。

欲望與苦是分不開的同伴。經由細想整個欲望的循環過程，可以證實這一點。只要綿密、細心地觀察欲望，就會發現苦總是尾隨著欲望來到，它有時表現為痛苦或惱怒，或隱伏為一種持續不滿足的張力。欲望萌生時，它在內心創造一種匱乏感及不滿足的苦，為了終止這種苦，我們奮力地滿足欲望；如果努力失敗了，會經歷挫折、失望，甚至是絕望。但即使是成功時的快樂，也不是無條件的，因為我們會擔憂既得利益將會失去。我們不得不保護自己的地位，要捍衛自己的領土，要得到更多，要升得更高，要建立更緊密的控制。欲望的要求似乎永無止盡，每一個欲望也都要求永恆——希望所得的一切永遠持續。但是，欲望的所有目標都是無常的，不論是財富、權力、地位或親眷，分離是無法避免的。而伴隨分離的苦迫程度，也與執取的力道成正比：多分執取帶來多分的苦；少分執取帶來少分的苦；沒有執取就不會帶來苦。⁽⁵⁾

思惟欲望本具的苦，是一種將心導向離欲的方法；另一種方法，則是直接思惟離欲的利益。從欲求轉向離欲，並非想像中從快樂轉為悲傷，從富足轉為貧困；而是超越粗糙與糾纏的享樂，達到崇高的幸福與平安，並從奴役轉變為主導的地位。欲望最終帶來恐懼和悲傷，

離欲則給予無懼和喜悅。離欲也促使三學的完成：淨化行為、益於禪定、滋養智慧的種子。整個修行的課程，從開始到完成，可視為離欲逐次發展，而達至涅槃的巔峰的過程，涅槃是離欲的終極階段——捨離一切所依（*sabb'ūpadhipatiṇissagga*）。

當細心隨觀欲望的危險與離欲的利益時，我們逐漸地駕馭白心，脫離欲望的掌握。執著，於是像枯葉般自然地脫落。這種改變不會突然來到，但只要持續地修行，無庸置疑地，改變終將到來。經由一再作觀，一個思惟擊倒一個思惟，離欲思惟就移除了欲望思惟。

無瞋思惟

無瞋思惟，對治被憤怒和憎恨所控制的瞋思惟。如同面對欲望，處理瞋亦常有兩種無效的方式：一是屈服於瞋，即以身體與語言行為表現憎恨。這種方法雖然釋放壓力，協助將生氣「逐出個人體系」，但同時卻也造成某些危險。這將增長忿恨，引發報復，製造敵人，毒化人際關係，導致不善業的產生。結果，瞋不但不會離開這套「體系」，反而潛入更深層，繼續破壞意念和行為。另一種方式是壓抑。也是無法消滅瞋的破壞力，僅是將破壞力轉移並推向內在，化作自我輕視、慢性憂鬱、或傾向失去理性的突發暴力。

佛陀所推薦的對治方法是慈心，巴利文稱作mettā，特別當瞋的對象是其他人時。這個字起源於另一個字，

意思是「朋友」；但是mettā的意義還多於一般的友善。我個人比較喜歡翻譯成「慈愛」(loving-kindness)這個複合詞，它最能抓住mettā所要表達的意義：對其他眾生無私的愛，衷心關懷他們的幸福和快樂而向外散發的強烈感情。慈愛不只是感情上的善意，也不是良心上回應道德的必要性或是神的要求。慈愛必須成為內在深深的感情，特徵是自發的溫暖，而非義務的感覺。慈愛的最高峰是達到「梵住」(brahmavihara)，即「神的住處」的高度：全然為了一切眾生的幸福，而專注於散發願力的方法。

含有「慈愛」的愛，應該與感官的愛，以及涉及個人感情的愛有所區別。前者是貪愛的一種形式，必是自我導向的；而後者仍含有某種程度的執著——我們愛一個人，是因為那個人屬於我們的家庭或團體，或是他給予我們愉悅，又或者他會強化我們的自我形象。這類愛的感受很少能超越自我考量的痕跡，即或如此，這種愛的範圍也是有限的，只適用於某特定的人或一群人，其他人是被排除的。

相反的，「慈愛」所指的愛，並不取決於具特別關係的特殊人物，完全刪除自我的考量點。我們所關心的只是以一顆慈愛的心彌漫他人，理想而言，是要發展成為普及於世的狀態，毫無差別或保留地擴展到所有的眾生。而讓慈愛破除界限的方法，就是在禪修中培育它。這種刻意發展愛的概念，雖然曾被批評是勉強、呆板，

而且是算計的。有人認為唯有自發的，無需內在的推動或努力而生起的愛，才是真正愛。但自發性的無瞋，極為偶然且範圍有限，不能依賴其對治瞋。在佛教的論點是：心無法被命令而去自發性地愛；心只能被示以愛的修習方法，並照著去修行。起初，必須是在內心考量下運用這個方法，但是經過練習，慈愛會變得根深柢固並且融會於心，成為一種自然而且自發的傾向。

發展愛的方法就是修習慈愛，慈愛的禪修是佛教禪修中最重要的一種。這種禪修是從對自己發展慈愛開始，建議將自己當成慈愛的第一個所緣⁽⁶⁾——因為只有當一個人能感受對自己的真正慈愛時，才有可能真正地慈愛他人。也許我們對他人的生氣和敵意，大多是出自於對自己所持的負面態度。當我們將慈愛向內朝向自己時，有助於銷熔由這些負面態度所產生的堅硬外殼，讓仁慈與同情向外流佈。

一旦可以引發對自己慈愛的感情，下一步就是擴展至他人。慈愛的延伸取決於認同感的轉移，即超越一般認同感侷限而學習向他人認同。這種轉移純粹是心理上的方法，完全與神學或形而上學的假設——假設有個普遍的我，存在於所有眾生之內——無關。相反的，這種轉移起源於簡單而直接的思惟過程，使我們能分享他人的主體性，並以他人的內在為立足點，去經驗這個世界（至少是想像地）。修習的程序從自己開始，如果我們向內觀看自己的心，會發現：我們生命最基本的渴求，是希求

快樂與避免苦。一旦我們在自心看到這一點，就可以馬上瞭解到：所有的有情眾生都共同懷有這基本願望——希望健康、快樂、安全。要發展對他人的慈愛，所要做的就是：觀想自己分享他人與生俱來的追尋快樂的願望。我們以自己想要快樂為關鍵，體驗這種欲求同時也是他人的基本渴求，然後回到自己的立場並擴展至他人，祝願他們能夠達到最終目標，願他們幸福和快樂。

要有步驟地散發慈愛，先是練習將慈愛朝向代表某些群體的人。這個群體的安排順序，是根據他們與自己的親疏關係：從自己最親的人，如父母或老師開始散發；然後是朋友，中立的人；最後才是有敵意的人。雖然這種形式，是就對方與自己的親疏關係而定，但所發展的愛，並非基於人我的關係，而在於每個人對快樂的共同渴望。對於每一個人，我們都必須專注觀想他（她）的形象，散發這樣的想法：「願他（她）健康！願他（她）快樂！願他（她）平安！」⁽⁷⁾在成功地對某個人產生一股善意與慈愛的溫暖感情後，才可以轉向下一位。一旦對個人的慈愛練習能些微得力，就可以選擇較大的群體。可以試著對所有的朋友、所有中立者及所有敵人發展慈愛。那麼，慈愛可以充滿各方而擴散，往東、南、西、北、上、下等不同方向拓展，毫無分別地慈愛所有的眾生。最後，以慈愛的心充滿整個世界，廣大、莊嚴、無限，沒有敵意，沒有厭惡。

無害思惟

無害思惟，是由悲心（*karuṇā*）引導的思惟，對治殘忍、好鬥和暴力的思惟。悲心補足了慈愛，慈愛的特徵是希望他人快樂幸福；悲心的特徵則是希望他人免於痛苦。一種無限制地擴及所有有情的願望，如同慈愛，悲心亦藉由對他人的感同身受，深刻而完全地分享他人的內心而生起。悲心萌生於觀想所有眾生如己一般，希望免於痛苦，儘管他們有此願望，卻繼續為痛苦、恐懼、憂傷及其他形式的苦所困擾。

透過禪修發展悲心，最有效的方法是從某位正在受苦的人開始，因為這樣提供悲心一個自然的所緣。直接地或想像地觀想此人的苦，然後仔細思惟：他（她）也像自己一樣希望免於苦。必須重複這種想法，持續觀想、練習，直到胸膛裡生起一股強烈澎湃的悲心。然後，以這樣的感情為標準，轉向不同個體，觀想他們受困在苦的壓迫之下，然後散放出溫和的悲心給他們。思惟有情眾生容易遭受的不同的苦，有助於增加悲心的廣度和強度。第一聖諦列舉了不同面向的苦，為擴展悲心，提供了有效的指導方針：我們隨觀有情遭受了老、病、死，憂傷、哀慟、痛苦、悲愴和絕望……等等。

當觀想眾生遭受苦，可以相當成功地產生悲心時，便能轉而觀想那些正在享受以不道德手段獲得快樂的人。我們可以仔細思惟：儘管這些人表面上風光體面，但在

深沉的內在，必定被良心所引起的劇痛所折磨。縱使他們沒有外在的跡象表現內心的苦惱，但我們知道：惡行終究會成熟，這將會帶來強烈的苦果。最後，我們可以擴展觀想的範圍，含括一切的眾生，思惟所有眾生被貪、瞋、癡驅使，不斷地輪迴生死，普遍遭受著輪迴的苦。如果一開始，難以對完全陌生的有情生起悲心，可以仔細思惟佛陀的箴言來加強悲心——從無始輪迴以來，難以找到不曾身為自己的母親或父親、姊妹或兄弟、兒子或女兒的有情。

總而言之，雖然明白了離欲、無瞋、無害三種正思惟，可以對治欲、瞋、害三種錯誤思惟，以及觀想的修習，引導這些正思惟生起的重要性。必須再一次強調：禪修觀想，是被教導為培育的方法，不只是理論的流程。為了發展離欲思惟，我們必須觀想：苦與追求世間享樂的聯繫；為了發展無瞋思惟，我們必須仔細觀想：所有眾生是多麼地希望得到快樂；為了發展無害思惟，必須仔細觀想：所有眾生是多麼地希望遠離痛苦。不善的思惟就像腐朽的木栓卡在心上；而善的思惟就像是合適的新木栓；實地觀想的功能如同槌子，以新木栓取代舊木栓。槌入新木栓的工作就是修行，需要一而再，再而三的練習，直至成功。佛陀曾保證過，成功是可以達成的。他說：凡是一個人經常思惟的，就成為心的傾向。如果我們經常生起感官、敵意、或有害的思惟，欲、瞋、害就會成為心的傾向；如果我們經常是與之相

反的思惟，離欲、無瞋、無害就會成為心的傾向（《中部》19經）。我們所選擇的方向，總是會回到自己身上——回到我們生命歷程中的每一剎那所產生的思惟。

【註】

- (1) *nekhammasaṅkappa*（離欲思惟），*abyāpādasaṅkappa*（無瞋思惟），*avihimsasaṅkappa*（無害思惟）。
- (2) *kāmasaṅkappa*（欲思惟），*byāpādasaṅkappa*（瞋思惟），*avihimsasaṅkappa*（無害思惟）。[譯註：此處應為三不善思惟，原文卻為無害思惟，疑原文有誤，應為害思惟]。欲通常意指感官欲望，內文意涵似可允許較廣意的解釋，視為任何形式的自我追求之欲望。
- (3)《增支部》1:16.2.
- (4) 嚴格地說，貪婪或欲望只有當它驅使人們做出違反倫理基本規範的行為時才變成不道德，例如殺害、竊盜、邪淫等等，當它維持在僅僅是心靈因素或本質上非屬不道德的行為時，例如美食的享用、獲取肯定或認同的追求、不傷害他人的性愛關係等等，它不是不道德，但仍是一種欲求，能導致痛苦的束縛。
- (5) 對牽涉到感官欲望的苦，其完整內容請參閱《中部》13。
- (6) 這似乎和我們前面所講的「慈悲是免於自我關聯」的說法互相矛盾。然而，只有在對自己發展慈悲、而客觀的對待自我猶如第三者時，這種矛盾才顯著。進一步說，這種慈愛不是自我珍愛，而是一種出離自我的利他願望，祝願自己本身的幸福。
- (7) 任何其他的方法只要有效果都可用來取代此處所述的方法。完整的對治方法請參閱鬱智長老（Ñāṇamoli Thera）所著之《慈悲的修煉》，法輪第7號（The Practice of Lovingkindness, Wheel No.7）。

【第四章】

正語 正業 正命

八正道中的三道支——正語、正業和正命，可以一起看待，它們一起組成八正道三部分中的第一個部分——戒。雖然在這部分所訂定的規則，防制了不道德的行為，並鼓勵善行。然而，其最終目的卻主要在靈修方面，而非倫理方面的。它們並非只是作為行為的指導方針，重點是要輔助心靈的淨化。道德倫理是達成人類福祉的必要工具，在佛陀的教誨中也有其正當性，其重要性不可被低估。但是在八正道這特殊的範疇裡，道德規範是從屬於八正道的主要目標——亦即究竟解脫。因此，為了讓道德培養，成為符合「道」的一部分，它必須在正見和正思惟前二道支的督導下，帶領心靈進到正定和智慧的修煉。

雖然道德戒律的修煉，列在戒、定、慧三部分修行中的最前面，卻不應輕鬆看待它，它是整條修道之路的基礎，是其他修行可以成功的重要因素。佛陀經常督促弟子要遵循戒律，「在細微的錯誤中看見危機」。有一次，一位比丘親近並請教佛陀，請他說明修行要旨。佛陀告訴他：「首先，使自己保持在善的狀態中，即處在

淨化的道德戒律中，並具正知見。當你道德戒律純淨而且具有正見了，你應修行四念處。」(《相應部》47:3)

巴利文「sīla」，我們一直都翻譯為「道德戒律」，在經典當中呈現許多相互交疊的不同意義，它們都與正當的行為有關。在一些典籍內涵中，它意指符合道德戒律的行為；另有些典籍則是指戒律本身；還有一些典籍是指由遵守戒律所產生的美德。就sīla作為「戒律」或「規則」的意義而言，它所呈顯的面向是道德養成的形式；作為「德行」的意義而言，它代表心靈的鼓舞提升；而作為「正當行為」的意義而言，它則是實際生活中的美德展現。通常，sīla被正式定義為：禁絕不善的言行。這種定義的重點放在外在行為，看起來似乎有些膚淺。然而，另一些解釋卻彌補了這個缺點，也顯示sīla的意義比它給人的第一印象來得豐富。舉例來說，阿毘達磨將sīla等同於出離的三個心靈要素，也就是正語、正業、正命。在將兩者畫上等號時，無疑也清楚說明了：藉由道德戒律所開發的，乃是心靈。因此，持戒不僅可以禁止不利於社會的行為，以帶來「公共」利益；它也必然伴隨帶來淨化心靈的個人利益，防止惡行主導我們行為的路線。

「morality」這個英文單字及其衍生的字詞，意味著某種義務或限制，而對於佛教「sīla」戒的概念來說，是相當陌生的意涵。morality的這種隱含意義，可能是在有神論的背景之下進入西方倫理學的。而佛教的架構是

無神論，它以「和諧」而不以「服從」的概念，作為其倫理學的基礎。事實上，佛經的注釋以另一個字「samadhana」來解釋「sila」戒，這個字的意思就是「和諧」或「協調」。

持戒之後，可以在數種層次上達成和諧：社會、心理、業報與禪觀。在社會層次上，戒有助於建立和諧的人際關係，將一群從屬於不同團體，各自具有私人利益與目標的烏合之眾，整合在一個具有內聚力的社會秩序之下，其中的衝突若非完全被消弭，至少也能減低。在心理層次上，戒帶來心靈和諧，讓人免於因僭越道德所生的罪惡感及悔恨，而造成內心的分裂。在業報層次上，持戒可以確保與「業」的宇宙法則維持和諧，因此，在未來的生死輪迴中，將可以得到善果。在禪觀的層次上，藉由循序漸進地培養平靜與內觀，戒以一種深刻而全面的方式，協助我們完成初步的心靈淨化。

簡單來說，道德培養的面向，通常是以否定的詞彙禁止某些行為來表達。但「sila」的意涵卻比「不做錯的事」來得豐富許多。我們將會看到，在戒律中的每項原則，實際上都有兩個面向，而它們對於整體修行是同樣重要的：一面是棄絕不善法；另一面是致力於善法。前者謂之「止持」；後者謂之「作持」。在剛開始修行時，佛陀強調的是「止持」，他之所以如此教導，並非因為棄絕不善法本身便已足夠，而是希望能藉此建立一套適切的修行次第。這些次第，是依它們自然的呈顯順

序排列的（比依時間順序排列更具邏輯性），它們出現在有名的《法句經》中：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」除了諸惡莫作之外，其他的兩個步驟——眾善奉行與自淨其意，也都有它們的重要性，但為了確保它們的成功，決志棄絕不善法是必須的。沒有這樣的決心而嘗試發展善法，將會走上偏倚乖舛、成長遲滯的模式。

戒律的修行，主導了言語及身體兩種外在行為的規範，以及另一個極為重要的領域——每個人維持生活的方式。因此戒律的修行涵蓋了三個面向：正語、正業、正命。現在我們要依照它們在八正道上所排列的順序，個別地予以檢視。

正語

佛陀將正語分為四個組成成分：不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語。因為語言的影響力，並不像肢體行為那麼顯而易見，因此它的重要性和潛在力量常被忽略。但是，略微反思，我們會發現語言和它的衍生物——文字，都可能在正負面上具有巨大的影響力。事實上，對生活在非語言溝通階層的生命體——如動物——而言，肢體動作是主要的關鍵；而對於浸濡在口語溝通的人類而言，語言則具有更重要的地位。語言可以破壞生活，製造敵人，並發動戰爭；或者可以賦予智慧，消弭分歧，並創造和平。自古以來都是如此的，現代則因傳播工具、速度、範圍的急速擴增，語言的正負面潛能都以

倍數擴大。語言能力，無論是口頭或書面，常被視為人類特有的標記。基於這點，我們可認識到：必須使口語能力，成為促使人類更臻優異的工具；而非如我們經常看到的情況，形成人類墮落的徵兆。

〔不妄語〕

於此，人們不妄語，避免妄語，說誠實語，及致力於真實、可靠、值得信賴，不做一個會欺詐別人的人。在聚會的場合或人群中、處於親友群、在社會，或被傳喚為證人出席法庭，說出他所知道的事物。如果他什麼都不知道，就會回答「我一無所知」；如果他知道，就會回答「我知道」；如果他不曾目擊，就會回答「我不曾看過」；而如果他曾目擊，他就會回答「我看過」。因此，他不會刻意說謊，不論是為了己身利益或他人利益，或其他任何利益。(1)

這段敘述，佛陀揭示了戒律的消極面和積極面。消極面指不說妄語，積極面指說誠實語，決定是否違犯妄語戒的背後因素為「是否有欺騙的意圖」。如果一個人說了他自己本身誤認為是真實的「妄語」，這並不構成犯戒，因為他並沒有欺騙的意圖。雖然所有的妄語都有欺騙的意圖，但是妄語會因為不同的動機原由，不論是貪婪、憤恨或是繆見，而個別呈顯出不同的形貌。若貪婪是主要動機，就會形成說謊以獲得某些私人利益或親近者的利益為目的，如物質上的財富、地位、尊敬或讚

美。如果憤恨是主要動機，妄語就會以惡意的謊言形式呈現，這謊言意圖傷害或損害他人。如果以繆見為主導動機，謊言就比較不會造成有害或致命的後果。這種謊言，如：非理性的謊言，無法自我控制的謊言，製造趣味的誇大，以及為了玩笑而說謊。

基於許多理由，佛陀抨擊妄語這個行為。第一，妄語會破壞社會的團結與和諧。人們可以同處在一個社會，就是基於相互信任，他們相信他人所說的是誠實語。摧毀了這信任的基礎，懷疑就產生了。妄語橫流，是社會從團結走向混亂的前兆。而且，妄語還有其他惡果，對深層人性具有相同程度的毀滅性。一旦說了謊，並發覺我們的話語受到懷疑，我們會不得不再度說謊以捍衛自己的信用，把那些事件交織貫串成一幅天衣無縫的圖像。於是，一再地重複這樣的過程：謊言延伸、繁衍、交織，直到將自己鎖進難以逃脫的謊言牢籠。這謊言因而成為整個自我幻象過程的小型範例。無論如何，那個自欺的創造者，被他自己的謊言所吞沒，最終成為其受害者。

從佛陀對他兒子，剛剃度為僧的年輕羅睺羅，所做的勸告，或許可看出隱藏於其中的這般考量。一天，佛陀走近羅睺羅，指著一個殘留少許水的水盆並問他：「羅睺羅，你看到水盆中剩下些許的水嗎？」

羅睺羅回答：「是的，世尊。」

「所以，羅睺羅，一個故意說謊而不感到羞恥的人，

他的修行成就（巴利文Sāmañña，即：沙門法）同樣這麼少。」

然後，佛陀把水倒掉，將水盆放下，並問他：「你看到水如何被倒掉嗎？同理，一個故意說謊的人，他的修行成就，無論有多高深，就像這樣被丟棄了。」

他再次問：「你看到現在水盆是空的嗎？同理，一個說謊而不感到羞恥的人，他的修行成就，就像這樣空無一物。」

然後，佛陀把水盆倒蓋並問：「你看到了嗎？羅睺羅，這水盆是如何倒蓋的？同理，一個說謊的人，如同將他的修行成就覆蓋，無法再進步。」因此，佛陀總結說：「即使是玩笑的話語，也不應說謊。」⁽²⁾

據說，在歷經許多世，長期修行以便獲得覺悟的過程中，一位菩薩可以打破所有戒條，除了說誠實語的誓言。這是有甚深道理的，顯示致力於真實，有其超越道德，甚至淨化心靈的重要性，能帶領我們走向智識與存在的領域。誠實的談話，在人與人的溝通中，其重要性如同智慧對於個人覺知的重要。二者同樣是信守真實，只是有內在形式與外在形式的不同。智慧包含了對真實的瞭解，真實不只是口頭上的論述，而是事物的原貌。要瞭解真實，我們整個生命必須與事物的實相符合一致，這需要我們在與他人的相互溝通中，說誠實語以表示對事物原貌的尊重。真實的言語在我們內部生命與現象的真實性間，建立起對應關係，使智慧生起並洞徹現象的真實性。因此，致力於真實語，不只是持守戒律，

而是關乎吾人立足於真實，而非幻象；立足於獲取智慧的真相上，而非欲望織就的虛幻情境。

〔不兩舌〕

人們不兩舌，避免兩舌。不在他處重複在此處聽到的話語，而在他處製造分歧；也不在此處重複在他處所聽到的話語，而在此處製造分歧。因而，他整合分歧並鼓勵團結一致。和諧令他高興，他對和諧感到欣喜和愉悅；同時，自己也會散播和諧性的話語。(3)

兩舌，是意圖用語言製造敵意和分歧，在個人或團體中挑撥離間。隱藏在這些語言背後的動機，往往是厭惡或憎恨對手的成功或善行，意圖用污穢的言語來摧毀他人。也可能有其他動機隱於其中，如：傷害他人的殘酷意圖；為贏得他人感情的邪惡動機；看到朋友彼此嫌隙而產生乖僻的喜悅。

兩舌，是最嚴重的違反道德的行為之一。憤恨的根，已使不善業夠深重了；而兩舌這種行為通常是經過深思熟慮後所採取的行動，負面力量更為強烈，因為事前的思量增強其力道。若兩舌的言語是虛妄的，就會結合妄語和兩舌雙重的錯誤，而製造出極強而有力的不善業。聖典記載了一些例子，說明誹謗無辜的人或團體，會導致立即墮入惡趣的結果。

兩舌的相反，如同佛陀所指出的，是鼓勵友誼與和諧的言語。這樣的言詞源於一顆慈悲和同情的心，那將贏

得他人的信賴和喜愛。人們向他吐露事情，而不用擔憂他們所透露的話語，會被利用來對付自己。除了帶來在此生中顯而易見的好處外，據說不兩舌的善業果報，是會獲得一群永不因他人兩舌而背叛自己的好朋友。(4)

〔不惡口〕

他不惡口，避免惡口的行為。他說的話溫和、柔軟、悅耳、動人，打進人們的心田。又，他的話謙恭友善，普受眾人贊同。(5)

惡口，是生氣說出的語言，意圖使聽者傷痛。這樣的言語以不同的形式呈現，我們也許可描述其中三項。一、責罵：憤怒地以嚴酷的話語責備、辱罵或指責他人。二、侮辱：以指稱他人具有負面特質來傷害人，貶抑他人的尊嚴。三、嘲諷：對他人表面稱揚，實際卻是以某種口吻或迂迴的措辭，表露諷刺的意圖並引起他人傷痛。

惡口主要的原由是憎惡，而以憤怒的形式呈現，因此該項煩惱是以衝動的模式運作，沒有經過深思熟慮，犯的戒較兩舌輕微，業報通常沒有那麼嚴重。可是，惡口仍是一種不善業行，在當下或未來都會為自己與他人帶來不善的果報，所以應該被禁止。最理想的解藥是耐心——學習容忍他人的指責和批評，對他人的缺點具同理心，尊重不同觀點，容忍他人的責罵而不起報復心。即使在最嚴酷的情況下，佛陀依然要求弟子忍辱：

比丘們！即使受到強盜、謀殺者截斷手足，不論是誰，只要屈服於憤怒，就是沒有遵照我的教誨。因此，你應該自我訓練：「心應當保持在不惱亂的狀態，不出惡言，充滿慈悲，沒有任何隱藏的敵意。以深廣、無量的慈心思惟穿透對方，沒有憤怒和憎恨。」⁽⁶⁾

[不綺語]

他不綺語，免於綺語。在適當的時刻，依據事實，說有益的言語，說法或講戒。說出的話語就像寶物，合時、合理、合宜，具有意義。⁽⁷⁾

綺語，是沒有意義的言談，談話沒有目的或深度。這般的談話溝通不具任何價值，只在自己和他人心中激起煩惱。佛陀勸導世人：應抑制綺語，言談應盡可能侷限在真正重要的事物。對比丘而言，如引述的上文，說話應具選擇性，重點擺在佛法。在家眾會比較需要與朋友及家人聊天，與相識者禮貌性地交談，還有說一些和工作事務有關的話。但即使如此，他們還需注意：不要讓談話散逸，有如放牛吃草。散亂的心，總是喜歡黏著甜美有味的東西，很可能就有機會耽於染著的習性。

「不綺語」的傳統註釋，只是指人們自身避免參與此種談話。但是，今日賦予它不同的重點傾向，可能是很有價值的：避免經常暴露在現代科技所創造出的傳播媒體的轟炸之下，這針對時下的某些發展尤為迫切。這些發展在佛陀時代及古代佛經註疏時期，是不為人所知

的：一大批不可思議的器材，如電視、收音機、報紙、渲染的刊物、影片等，產出如流水般的無用訊息和令人分心的娛樂，其反應是使人心變得消極、空虛與貧乏。這些發展，被人們無知地認定為「進步」，使我們的審美能力和心靈感知變得遲鈍，並使我們聽不到更深層的禪修呼喚。一心尋求解脫之道的修行者，必須敏銳地審辨：哪些是他們允許自己暴露的環境。為了有更多時間投入於自己的志向，他們會將那些娛樂放逸的來源和無用的資訊，列入綺語的範疇，並努力避免。

正業

正業，指的是不以身體為表現工具，而做出不善行。此一道支的核心，其實是節欲的心所。由於節制是透過身體行為來展現，所以它被稱為「正業」。佛陀指出了「正業」的三項內容：不殺生、不偷盜、不邪淫。以下我們將依序簡短地加以討論：

〔不殺生〕

不殺生，指的是不奪取眾生的生命，並遠離殺生的行為。一個不殺生的人，會放下棍棒與刀劍，富有良知與同情，並關懷一切有情眾生的福祉。（8）

除了單純的不殺人之外，「不殺生」還有著更廣的含意：不殺害任何一個有情眾生。「有情眾生」指的是有思想或知覺的生命。就實際意涵而言，他們指的是人

類、動物以及昆蟲。至於植物，並不被認為是有情眾生，雖然它們的確展現出某種程度的感知力，但由於它們沒有完整的意識，故不符合有情眾生的定義。

我們所應避免的殺生是：「有意地」去殺害，刻意地去摧毀一個具有意識的生命。這項戒律的出發點在於：所有的眾生都熱愛生命、懼怕死亡，都尋求幸福而厭惡痛苦。犯下這條戒律的決定性因素是「殺害的意向」。這種意向將進而發動行為，奪去一個眾生的生命。一般而言，自殺也被認為是犯了殺戒。但出於意外而殺了某個眾生，卻不被認為是犯了殺戒，因為在這種情況中，殺生的意圖是不存在的。這條戒律適用於兩種層面的行為：主要層面是真的摧毀了某個眾生的生命；次要層面是故意傷害或虐待另一個眾生，即使沒有加以殺害。

佛陀對於不傷害的觀點，十分簡單而直接；但之後佛教的註釋書對於此一戒律，則做出了十分詳盡的分析。有一份來自泰國，由泰國博學的長老所寫成的論文，對照整理了許多早期的相關資料，並做了全面的處理，我們將在以下簡要說明。⁽⁹⁾這篇論文指出：殺生在道德責任上有輕重之別，並會帶來不同的後果。三項影響道德責任輕重的主要因素是：對象、動機以及所投入的精力。在對象方面，殺人和殺動物的嚴重性是不一樣的，殺人的業比殺動物更重，因為跟動物比起來，人有更高的道德意識，更大的心靈潛能。而在人類之中，殺人的業的輕重又取決於：所殺之人的素質以及他與加害者的

關係。因此，殺害一個具有高超心靈素質的人，或殺害一個對加害者有恩的人，如父母或師長，是特別嚴重的行為。

殺生的動機也影響了道德責任的輕重。殺生的行為可能是由貪、瞋或痴所誘發的。在三者之中，由瞋念所引起的殺業是最嚴重的。如果這個行為是預謀的，嚴重性就更大。此外，在殺生時所投入的精力，也會影響道德責任的輕重。惡業的嚴重性與煩惱的強度成正比。

與不殺生相對應的正面行為，則如佛陀所言，在於培養對於其他眾生的慈心與悲心。佛教徒不只應該避免殺生；還應該時時充滿同情心，關切所有眾生的利益。不傷害眾生以及關切其他眾生的利益，便是以善意和無害的方式，來實踐第二道支——正思惟。

〔不偷盜〕

一個受持不偷盜戒的人，對於他人在村落或森林中所擁有的財物及產業，不會起盜心而私取。（10）

不與而取，意指對於他人所正當擁有的產物生起盜心，並據為己有。如果取走的是無主物，例如無主的石頭、木材，甚至由土地所採拾的寶石，即使不是受人給與，並不算是犯了不偷盜戒。而在另一方面，雖然戒律沒有明確聲明，但也隱含了應該給別人的東西，如果扣留而不給，也算是犯了不偷盜戒。

註釋書中，提到許多「不與而取」的方式，以下我們

列舉最常見的幾種：

1. 偷竊：秘密取走他人的所有物，例如闖空門、扒竊……等等。
2. 搶劫：公然以暴力或威脅方式，取走他人的所有物。
3. 掠奪：在對方還來不及抗拒時，突然取走其所有物。
4. 侵占：假稱他人的所有物是自己的，而取得其產業。
5. 詐騙：運用不實的秤鉈與度量工具，欺騙消費者。

(11)

偷盜在道德層次上的輕重，端視三項因素而定：取走之物的價值；受害者的素質；以及偷盜者的主觀意圖。就第一項因素來說，道德上的嚴重性與取走之物的價值成正比。就第二項因素來說，道德嚴重性隨被盜者的道德品質不同而有所差異。就第三項因素來說，偷盜行為的動機可能是貪念或瞋念，雖然最常見的動機還是貪念，但當一個人盜走另一個人的東西，不是因為他想要那個東西，而是因為他想傷害那一個人的時候，瞋念還是有可能成為偷盜行為的動機。在這兩種行為中，因瞋念而起的偷盜，比只因貪念而起所造的業更重。

與不偷盜相對應的正面行為是誠實。誠實，意謂尊重他人的所有物，以及他們對其所有物的自由使用權。另一個相關的德行是知足，對於已經擁有的感到滿足，而

不會不擇手段地企圖增加自己的財富。至於與偷盜相反的最上美德則是「捨」——為了利益他人而放棄自己的財產和所有物。

〔不邪淫〕

一個不邪淫的人，不會與以下幾種人發生性關係：仍在父母、兄姊或其他親屬庇護下的人，已婚婦女，女囚，以及別人的未婚妻。（12）

從倫理立場來看，這項戒律的主要目的是保障婚姻關係，使其不受外來的干擾，並增進婚姻中的信任與忠誠。從心靈立場來看，這項戒律有助於抑止性欲的擴大，以便能更進一步走向出離，最終達成僧侶們所恪守的獨身。對於在家眾來說，這項戒律意味著：不與不正當的伴侶發生性關係。對於不邪淫戒，最嚴重的違犯是完全的性結合，其他較不完全而與性有關的行為，則被認為是較為次級的違犯。

這項戒律所牽涉的主要問題是：誰算是「不正當的伴侶」？佛陀的教法是從男性的角度界定「不正當的伴侶」的意義；而後來的註釋書則進一步引申這些論述，讓它們的適用範圍同時擴及男性與女性。（13）

從男性的角度來說，有三種女性是不正當的伴侶：

1. 已與另一位男性結婚的女性。除了已婚女性之外，這一項的範疇還包括雖然還沒有正式婚姻關係，但已被大家公認是另一位男性的配偶的女性，她可能與他一起

居住，受他照顧，或是以某種方式被承認是他的伴侶，這些女性對除了她們自己伴侶以外的男性來說，是非法伴侶。這一項的範疇還包括已經訂婚的女性。然而，寡婦和離婚的女性並不被認為是不正當的伴侶，除非有其他的因素出現。

2.仍受保護的女性。這裡指的是仍在父母、親戚，或其他合法監護人的保護之下的女孩或婦女。由於這項規定，私奔或是違反保護人的意願而私訂終身，都是不可以的。

3.習俗上不容許做為伴侶的女性。這包括了：社會傳統禁止成為伴侶的女性近親、比丘尼或其他守獨身戒的女性，以及當地法律禁止成為伴侶的女性。

從女性角度來看，有兩種男性應被視為不正當的伴侶：

1.對於已婚的女性來說，除了丈夫以外的男性，都是此戒所約束的對象。因此，如果她違反了對於丈夫的忠誠誓言，她就犯了戒。但是寡婦或離婚的女性，是可以自由再嫁的。

2.對於所有的女性來說，習俗上不容許做為伴侶的男性。例如：近親或守獨身戒的男性，都是不正當的伴侶。

除此之外，所有因為脅迫、暴力或是強制的性結合，都是犯了不邪淫戒。但在這種案例中，犯戒的只有侵犯者，受到強迫而屈就的人並沒有犯戒。

對在家眾來說，與不邪淫相對應的正面德行是婚姻上的忠誠。夫妻之間應對彼此忠誠，相互奉獻，對於彼此的關係感到滿足，不去尋找其他伴侶而破壞彼此的婚姻關係。然而，這條戒律並不禁止婚姻中的性關係，隨著社會風俗的不同，它也容許做出彈性的調整。因為正如我們所說過的，這項戒律的主要目的，是防止會讓他人受到傷害的性關係。當兩個雖然沒有結婚但成熟而獨立的人，出於自由意志而同意發生性關係，也沒有其他人受到有意地傷害，那麼此一道支便未被違反。

受戒的比丘、比丘尼，以及發願守八戒或十戒的男性與女性，都有義務保持獨身。他們不只要遠離邪淫，還要遠離所有牽涉到性的事物，至少在他們發願期間必須如此。神聖修行生活的最高目標在淨化思想、語言文字和行為，而這需要逐卻「性的欲望之潮」。

正命

正命，是為了確保一個人以正當的方式維持生活。佛陀教導在家眾們：財富的獲取必須符合某種標準。這些標準包括：要以合法而非不法的方式取得財富；要用和平而非脅迫或暴力的方式來獲得它；要用誠實而非詐騙的方式獲得它；而且獲得它的方法，不可造成他人的傷害與痛苦。⁽¹⁴⁾ 佛陀指出五種會造成他人傷害，因此應該加以避免的職業：販售刀械武器，買賣眾生（包括飼養動物以供宰殺、奴隸交易以及賣人為淫），從事肉類加工或屠宰，製造毒

品及麻醉品。（《增支部》5:177）此外，佛陀還指出五種不誠實而獲得財富，因此也不符合「正命」規範的行為：欺騙、背信、預言、詐欺以及高利貸。由此看來，很明顯地，任何違反正語及正業的職業，都不會是正命。而諸如：販售武器或麻醉品等職業，也不會是正命。因為這些行為的結果，會傷害到其他眾生，所以是錯的。

泰國論典，以三個容易記住的標題，討論了正命的積極面向：「事」的正當性、「人」的正當性、「物」的正當性。⁽¹⁵⁾「事的正當性」指的是：員工應該熱誠而有良心地盡好自己的本分，不浪費時間，不多報工時，也不取走公司的財物。「人的正當性」指的是：應該給予雇主、員工、同事及顧客應得的尊重與體諒。例如：雇主應該根據員工的能力，而給予任務，給他們應得的薪水，該升遷的時候讓他們升遷，並給予他們假期與獎金；同事之間應該合作而非競爭；商人也應該公正地對待顧客。「物的正當性」指的是：在商業交易中，要賣的貨品應該誠實地呈現，不應作不實廣告，誇大品質及份量，也不應操作不誠實的策略。

【註】

- (1)《增支部》10:176；《佛陀的話》，頁50。
- (2)《中部》61。
- (3)《增支部》10:176；《佛陀的話》，頁50。
- (4)《長部》之註釋。
- (5)《增支部》10:176；《佛陀的話》，頁50-51。
- (6)《中部》21；《佛陀的話》，頁51。

- (7)《增支部》10:176；《佛陀的話》，頁51。
- (8)《增支部》10:176；《佛陀的話》，頁53。
- (9) 泰國皇室王子Vajirañāṇavarorasa著，《五戒與五德》(*The Five Precepts and the Five Ennoblers*), (曼谷，1975)，頁1-9。
- (10)《增支部》10:176；《佛陀的話》，頁53。
- (11)《五戒與五德》頁10-13有比較完整的表列。
- (12)《增支部》10:176；《佛陀的話》，頁53。
- (13) 以下係彙集自《五戒與五德》，頁16-18。
- (14) 參閱《增支部》4:62；《增支部》5:41；《增支部》8:54。
- (15)《五戒與五德》，頁45-47。

【第五章】

正精進

透過前面三個道支（正語、正業、正命）所建立起來的清淨行，是修道的下一個階段「定」的基礎。這個階段的修行，從道德行為的禁戒，到內心的直接修煉，包含了正精進、正念與正定三個道支。「定」的名稱，來自於它所要達成的目標——持續專注的定力，它是觀慧不可少的支柱。智慧是達到解脫的重要工具，不過因智慧而生的洞見，只有在心安止與集中時，才會開展出來。藉由專注在一個適當的所緣境，令心不分散，正定便將「安止不動」這個必要特質，帶給了內心。不過要做到這一點，正定道支須要正精進和正念的輔助，正精進提供完成目標必備的精力，正念則提供覺知的安住處。

註釋家以一個簡單的譬喻，說明修定這組三個道支相互之間的依存性。三個男孩到公園玩，當他們一塊走的時候，看到樹頂上開花，他們決定摘採這些花兒，但是花朵的高度連最高的男孩也擋不著。於是，其中一個男孩彎下腰，讓高男孩爬上他的背部；但高男孩害怕掉落，遲疑不敢；於是第三個男孩便前來，以他的肩膀輔助採花的男孩。於是，第一個男孩站在第二個男孩的背

上；靠著第三個男孩的肩膀；手向前伸，採到花了。

(1)

在這譬喻中，這位採花的高男孩代表「定」，以及它統一心的作用。但要統一心，「定」必須得到輔助——正精進提供力量，如同這個提供背部的男孩；正念提供穩定覺知，恰似這位伸出肩膀的男孩。當「正定」得到輔助，有了「正精進」的驅動，和「正念」的平衡作用，便可收回散亂的思緒，將心穩固地安置在所緣上。

精進，是正精進背後的心所，它可以同時呈現為善法或不善法的形式：同一個心所，煽動了欲望、侵略、暴力和野心這一方；或慷慨、自律、慈善、定和慧的另一方。而「正精進」的努力，是指精進的善法形式。在此特別是指在善的心法中，朝向解脫苦的那股力量。最後一個階段特別重要，精進善法要成為修道上的助緣，它必須受正見、正思惟的指導，並和其他道支一起運作。否則，精進就如同一般的善心法，只會積聚生死輪迴中成熟的福報，而不會產生從輪迴中解脫的果。

佛陀一再強調精進、勤奮、努力與堅持不懈的必要。努力之所以如此重要，是因為每一個人必須為自己的解脫而用功。佛陀盡其所能地點出解脫的道路，剩下的課題，就是將修行之道付諸實踐。這項工作一定要有精進力，運用這樣的精進來調養心，形成整個修道的核心。修行的下手處是困擾不安且迷惑不清的染污心；目標是經由智慧淨化、照亮的清淨心；介於兩者之間的，是不

間斷地將這顆染污心轉化為清淨心的努力。「自我教化」，除了我們自己，無人能代勞，雖不容易，但並非辦不到。佛陀本人及追隨他並已成就的弟子，就是鮮活的證據，證明此事並非超乎我們能力。他們也向我們保證：任何遵循這條道路的人，都能達到相同的目標，其中所需要的就是精進。以這樣的決心來修行：「我一定不會放棄我的努力，直到我得到任何藉由大丈夫的堅毅、精進和奮鬥所能達到的成果為止。」⁽²⁾

依著心理過程的特質，可將正精進劃分成「四正勤」：

- (一) 未生之惡令不生。
- (二) 已生之惡令斷。
- (三) 未生之善令生。
- (四) 已生之善令增長。

無論是已將它們付諸行動或仍保留在心，不善法指的是各種煩惱、思想、情緒，以及由它們所引生的意圖；善法是指沒有被煩惱染污的心理狀態，特別指趨向解脫的心。針對這兩種心理的任何一者，都有兩層任務要完成——不善法方面，要防止潛伏的煩惱爆發，並將現存的煩惱去除；善法方面，則必須將未萌芽的解脫因子催生出來，並持之以恆地發展使其成熟。現在，我們將一一分析這四類正精進，並對它們應用在修行領域中成效最高的部分——即透過禪修培育這顆心，予以特別的注意。

未生之惡令不生

在此，佛弟子振作起他的意志，以杜絕尚未生起的罪惡、不善法的生起。他努力地嘗試激發起他的精進力，振奮起他的心，而且勤勉不懈地努力。⁽³⁾

正精進的第一層面是：克服不善法（受煩惱染污的心態）。阻礙修定的煩惱，通常呈現出五種，稱作「五蓋」：貪欲、瞋恚、昏沈和睡眠、掉舉和追悔、疑⁽⁴⁾。它們阻礙了解脫的道路，因此稱之為「蓋」。它們滋長並蒙蔽進步的重要媒介——心的寧靜和洞見。前兩組，即貪欲和瞋恚，是最強的一對，也是禪修進展中最難應付的障礙，它們分別代表不善法根源中的貪與瞋。後三組，毒害沒那麼深，卻仍是障礙，它們是妄念的支流，通常和其他煩惱相結合。

貪欲蓋通常以兩種方式詮釋。有時，它被狹義地解釋為渴愛五種感官愉悅，即希求怡人的色、聲、香、味、觸。有時，這詞彙有更廣義的意涵，涵蓋所有形式的貪愛，包括感官樂、財富、權力、地位、名聲，或任何其他可以安立而成的事物。第二蓋，瞋恚，是嫌惡的同義詞。它包含了憎恨、憤怒、厭惡，以及各種程度的嫌惡，無論對象是他人、自己、所緣目標或情境。第三蓋，昏沈與睡眠，是依它們共同的特徵——心的滯重，而將兩種心所連結在一起的組合。昏沈，表現為心的無力。睡眠，表現為心的下沈、粗重的心或過於傾向睡眠

的現象。與第三組蓋相反的是第四組蓋，掉舉與追悔，這也是依其共同特徵——不安，而將兩種心所連接在一起的組合。掉舉是躁動或興奮，驅使心快速、狂亂地從一個念頭跳到另一個念頭。追悔是對既往錯誤的懊悔，並對可能產生不可意後果的焦慮。第五蓋，疑，意指猶疑不決、缺乏決心。這並不是指對智識的批判與探索，這個態度倒是佛陀所稱許的，「疑」是對佛陀、教理及其修道，有著揮之不去的遲疑，致使無法將自身投注於這條精神訓練的道路。

對這些障礙所應做的第一項努力，便是努力防止未生起的障礙生起，這也被稱為「律儀斷」(saṃvaraappadhāna)。在禪修練習的起步乃至其全部的發展過程中，努力將這些障礙控制住是非常重要的。因為這些障礙生起時，它們會分散注意力，使覺知的品質變得黯淡，破壞了平靜與清晰。這些蓋並非從心外來，而是存乎內心。在相續的心識深處，一直潛藏著某些隨眠煩惱，它們靜待時機現形；一旦受到啟動，這些障礙就出現了。

一般而言，引發這些障礙活動的是感官經驗的接收。這個生理的有機體，配有五種感官，每個感官各自接收特定的訊息：眼睛接收色塵；耳朵接收聲塵；鼻子接收香塵；舌頭接收味塵；身體接受觸塵。感官物不斷地衝擊著感官，它們將接收到的訊息傳送給心，訊息在那兒被處理、評估，並給予適當的回應。不過這顆心，可以有不同的方式處理所接收的訊息，這決定於心一開始對

待訊息的方式。當心散漫、不如理作意地面對訊息時，感官物將激發不善法生起，它們可能透過立即效應，直接做到這點，或間接在記憶中留下痕跡，在日後也許會衍生為雜染思想、影像和幻想的所緣。一般的狀況是：煩惱對應所緣的境而被撩起——可意境引發貪；不可意境引發瞋；不確定的境，則挑起與愚痴有關的各種煩惱。

因為對感官經驗的接收，是以一種沒有節制的方式回應，這會激發潛伏的煩惱。顯而易見地，要防止它們的生起，就應該節制感官。因此，佛陀教了一套戒律作為調伏各種障礙的訓練，稱為「根門的防護」。

當一個人以眼睛覺知到某個形相；耳朵覺知到某個聲音；鼻子覺知到某個氣味；舌頭覺知到某個滋味；身體覺知到某個壓力；意識覺知到某個東西時，他既不分別其總相，也不分別其別相。他努力地抵擋，如果他沒有守護好根門，透過它們——對總相、別相的分別——惡與不善法，貪著與悲傷將會生起。所以，他照顧著根門，防護著根門。（5）

守護根門並非意味拒絕接受感官，或從感官世界中完全出離。這是不可能的，即使這有可能做到，真正的問題還是沒有解決，因為煩惱是住在心裡，不是住在感官或感官物裡面。調伏感官的關鍵被這句話點了出來：不分別其「總相」，也不分別其「別相」。總相，是東西的總外貌，就這個外相被執取的程度，而成為雜染念頭的

根源；別相，則是它比較不醒目的特徵。如果沒有調伏感官，心將肆無忌憚地在感官界遊蕩。首先它會攫取總相，這驅動了煩惱；然後，它探索別相，這使煩惱的繁衍、擴增得到了許可。

為了守護根門，必須在與感官界接觸時，運用正念與正知。感官的識的產生，是一連串相續的認知活動，每個階段都有它特定的任務。這一系列的起始階段是：首先，心喚醒對所緣的注意力；接著分別它；然後，接受這認知，檢查它，並為它安上名字。命名之後，緊接而來的是一個空間的開展，在這個空間中，對所緣的自由評量便出現了，導向某個反應的抉擇。失去正念時，潛在煩惱便急著找到一個機會來出頭，就會引發一個錯誤的思量。一個人抓取所緣的外相，探索它的細節，煩惱也就有了機會。因為貪，他會被可愛的東西吸引；因為瞋，他會被不可愛的東西所驅離。但是，如果一個人在與境接觸的時候維持正念，便可在認知活動剛萌芽，尚未發展到刺激隨眠煩惱的階段時，就摘除它。藉著將心安住在觸的階段，正念便控制住這些障礙。對接收到的事物，心繫覺知，避免心因貪、瞋、痴所生起的念頭而修飾資訊。然後，以明亮的覺知之光為嚮導，心會進展到如實覺知所緣，而不誤入歧途。

已生之惡令斷

在此，佛弟子振作起他的意志，以克服已生起的罪

惡、不善法。他努力地嘗試激發起精進力，振奮起他的心，而且勤勉不懈地努力。（6）

儘管努力調伏感官，煩惱還是可能浮現。它們從心識之流的深處，從過去積埋的內心深層湧現出來，凝結為不善的思想與情緒。當這種情況發生時，就需要一種不同的精進方式，斷除已生起的不善法的這種精進，稱為「斷斷」（pahānappadhbāna）：

它不會保留任何已生起的貪欲、瞋或傷害人的念頭，或是任何惡與不善法。它棄捨它們，驅逐它們，摧毀它們，促使它們消失。（7）

正如高明的醫生有不同的藥方來對治不同的疾病。同樣的，佛陀有不同的處方對治不同的障礙。其中有些可以普遍應用於所有障礙，有些僅適用於某個特殊的障礙。在一次重要的開示中，佛陀解釋了五種方法以驅離散亂思緒。（8）

第一種，透過與雜染念頭相反的善念來驅離它。這就猶如一位木匠，用新的木樁把舊的木樁敲出一樣。五蓋中任何一個，都有其特定的對治方式，一系列禪修的刻意設計，就是用來削弱、摧毀它們的。當某個障礙生起，擾亂禪修的主要課題，我們可以交替應用對治的方式。或者對治方式，也可以當作禪修的主要課題，以用來對治禪修時某個反覆現前的煩惱所致的障礙。然而，要想讓對治方式在第一角色發揮效用，以成為障礙生起時必須使用的權宜之計，你最好對它有某種程度的熟

悉，至少在一小段時期內，將它視為主要的所緣。

對治貪欲，一個通用的對治法是「無常觀」。它可以把執取的潛在支柱——認定所執物是穩定持久的隱含假設——敲掉；至於對感官樂（某種特殊形式的貪愛）最有效的對治法，則是思惟觀察身體的不可愛的那一面。關於這個部分，我們在下一章中會有詳盡的說明。瞋恚的適當對治是修「慈心觀」，透過方法，將「希望一切眾生常住快樂」的願心擴散出去，消弭一切瞋恨的痕跡。要驅散昏沈與睡眠，則需要一種特別的，能激起活力的精進方式。有以下幾種方式：觀想一個發亮的光球；起身快步經行一段時間；思惟死亡；或者只是再次堅定要繼續奮鬥的決心。對治掉舉追悔最有效的方法，是將心移轉到簡單、並且會讓它平靜下來的所緣境上。通常會建議的方法是「觀息法」：將注意力放在氣息的進與出。至於疑的一個特別對治法是「探尋」：去探索、提問、研究教法，直到解開疑惑為止。（9）

以上所說，是破除障礙的五種方法中的第一種，牽涉到的是在障礙與對治法之間一對一的排列。以下其他四種，則是運用普遍的方法。

第二種方法，是運用慚和愧的力量，去除不該有的念頭。去思考這個想法是可恥、不光彩的，並思考它會帶來哪些不可意的後果，直到內心對它產生厭離，並將它驅逐出去為止。

第三種方法，是有意地轉移注意力。當一個不善的念

頭生起，並且吵著要得到注意時，不要耽溺其中。這個人只要把他的注意力改放到其他地方，而把這個念頭關在外面，就像闔上眼睛或轉看別處，以迴避一個令人不開心的景物。

第四種方法，是運用完全相反的策略。不但不從不該有的念頭處轉移，而是直接面對它，視它為所緣之境，細察它的特徵，探索它的起源。當這樣做的時候，不該有的念頭也會安靜下來，最終消失而去。因為不善的念頭就像賊一樣，只有在其運作隱密時才能作亂；一旦在觀察的監視之下，它也就被馴服了。

第五種方法，只能做為最後的一招：壓抑。狠狠地用意志力壓制不善法，就像強而有力的人把弱者推倒在地，用全身的重量牢牢地把他壓住不動一樣。

佛陀說，藉由善巧有智慧地運用這五種方法，一個人可以成為一切思路的主人。他不再是心的臣民，而是它的主人。任何他想思惟的想法，他就能夠去思惟；任何他不想思惟的想法，他就能夠不去思惟。即使不善的念頭還是偶爾生起，但他能夠立刻驅離它們，就像火紅的平底鍋，將偶爾落下的水滴蒸發為氣體一樣地迅速。

未生之善令生

在此，佛弟子振作起他的意志，以催生尚未生起的善法。他努力嘗試激發起精進力，振奮起他的心，而且勤勉不懈地努力。（10）

在清除煩惱的同時，正精進還要培養心中的善法；這項工作牽涉到兩個部分：催生尚未生起的善法，及讓已生起的善法成熟。

這兩個部分中的第一個，也被稱為「隨護斷」(bhāvanāppadhbāna)。雖然有待培養的善法，可以有好幾種分類，如止與觀、四念處、八正道……等等，佛陀特別強調的一組是七覺支：念、擇法、精進、喜、輕安、定與捨。

在寂靜、不執著、寂滅，以及最終導向解脫的基礎上，他培養了這些覺悟之因，亦即：念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支與捨覺支。

(11)

這七種法，之所以被歸為「覺悟的因」，是因為它們不僅可以導向覺悟，同時也構成了覺悟。在修行的最初階段，它們為高深的覺悟鋪路；直到最後的覺悟，它們仍是其中的組成要素。覺悟的經驗——完美而圓滿的瞭解，便是這七個要素調和地運作，破除一切束縛，從憂苦得到最終的解脫。

「念覺支」是通往覺悟的起點。念，為洞察事物的真相打好地基，揭示當下現前的現象；剝去所有主觀的評論、詮釋以及計畫。在念覺支將現象赤裸裸地置於專注之下後，「擇法覺支」接著探索現象的特性、各種緣和果報。念覺支基本上是接收性的；而擇法覺支則具有主動性，它不畏懼探索、分析，並分解各種現象，歸類事

物現象以揭示它們的基本結構。

擇法的任務需要精進的輔助。第三個覺支「精進」，它漸次地進昇。分成三階段：第一階段是「發勤精進」，它抖落掉昏沉，激發熱誠。隨著禪觀的進展，精進也積累其動力，並進入第二階段「不退精進」，此時它驅動修行，使之不鬆弛。最後，在頂峰處，精進達到第三階段「無敵精進」，它驅動禪觀向前邁進，讓各種障礙無力再阻止它。

當精進持續增長，第四個覺支就近了，它便是「喜覺支」，歡喜在所緣境上。喜會逐漸增長，升到狂喜的程度。一波一波的喜悅充遍全身，這顆心因為喜悅而煥發，熱誠與信心強化了起來。可是，雖然這些經驗令人感到鼓舞，卻仍有一個缺點，即它們製造的興奮接近掉舉。不過，只要繼續修下去，喜就會逐漸消退，一種寧靜的感覺會出現，那便是第五個覺支「輕安」，即將生起的徵兆。喜仍然存在，但它現在被調伏了，內發的寧靜伴隨著禪觀而前進。

輕安成熟可以產生定，「定」是第六覺支，是將心統一集中在一處的狀態。隨著定的深化，最後一個覺支也將現前而成為主宰，那便是「捨」，內在穩定、平衡，沒有興奮與遲鈍兩種毛病。當遲鈍瀰漫時，必須將精進喚起來；當興奮瀰漫時，必須要收攝。但當兩種缺陷都消失時，修行便能均衡開展而無須顧慮。捨心，被比擬為那位操著正以平穩步調前進的馬兒的馬車夫。當馬兒

穩定前進時，他既不必催促牠們向前，也不必把牠們拉回來。只需要舒適地坐著，並觀賞過往的景色就好。捨，具有同樣的「旁觀」特質，當其他的覺支處於平衡狀態時，這顆心，便平靜地觀看著各種現象的流變。

已生之善令增長

在此，佛弟子振作起他的意志，以保持住已經生起的善法，不要讓它們消失，而要讓它們增長、成熟，直到究竟圓滿。他努力地嘗試激發起勇猛精進力，振奮起他的心，而且勤勉不懈地努力。（12）

這是四種正精進中的最後一種，其目的在於保持已生起的善法，並令之成熟。它被稱為「修斷」(anurakkha-nappadadhāna)，解釋為：「將已生起的定之善所緣，穩定地保持在心中。」（13）守護所緣的工作，使七覺知得到穩定力，並逐漸增長力量，直到它們結出解脫的覺悟果實。這就是正精進的極致——無以計數的精進之行，最終所要達到的目標。

【註】

- (1) 中部論Papañcasūdanī，《中部》論書。
- (2)《中部》70；《佛陀的話》，頁59-60。
- (3)《增支部》4:13；《佛陀的話》，頁57。
- (4) Kāmacchanda（欲貪），byāpāda（瞋恚），thīna-middha（昏沈），uddhacca-kukkucca（掉悔），vicikicchā（疑）。
- (5)《增支部》4:14；《佛陀的話》，頁57。
- (6)《增支部》4:13；《佛陀的話》，頁58。

- (7) 《增支部》4:14；《佛陀的話》，頁58。
- (8) 《中部》20；《佛陀的話》，頁58。
- (9) 個別對治每一種阻礙的完整方法，請參考念處經 (*Satipaṭṭhāna Sutta*) (《長部》22， 《中部》10)。相關章節的英文翻譯以及註釋的重點摘錄，可於梭瑪長老 (Soma Thera) 所著《念處之道》(The Way of Mindfulness) 的頁116-26找到。
- (10) 《增支部》4:13；《佛陀的話》，頁58-59。
- (11) 《增支部》4:14；《佛陀的話》，頁59。七覺支的巴利文名字分別為：*satisambojjhaṅga* (念覺支), *dhammavicayasambojjhaṅga* (擇法覺支), *viriyasambojjhaṅga* (精進覺支), *pītisambojjhaṅga* (喜覺支), *passaddhisambojjhaṅga* (輕安覺支), *saṃādhisambojjhaṅga* (定覺支), *upekkhāsambojjhaṅga* (捨覺支)。
- (12) 《增支部》4:13；《佛陀的話》，頁59。
- (13) 《增支部》4:14；《佛陀的話》，頁59。

【第六章】

正念

佛陀說：「法」是事物的究竟實相，是永恆的，可以直接受見的，隨時召喚人們去親近與見證。佛陀更進一步說：「法」總是在我們身邊，唾手可得；而證悟「法」的地方就在我們自己身上。⁽¹⁾「法」，這究竟的真理，並非什麼神秘而遙不可及的東西，而是我們自己如實經驗的真相。但唯有明瞭自身的經驗，並且確切深究它的根柢，我們才能碰觸到「法」。若要讓「法」成為解脫的真理，我們就必須直接體驗它。如果僅將法視為信仰而接受它，或僅由於書本或老師的權威便信受它，或甚至透過演繹和推論來思惟它，都是不夠的。法必須是直觀的，以一種立即照見的了知來掌握和吸收。

收攝感官經驗以利於直觀，是在巴利文中稱為sati的一種心智能力，這個字通常被譯為「念」。念是心處於當下的狀態：注意或覺知。這種念的覺知，與日常生活中有意識的覺察大不相同。當我們認識或經驗一個客體時，整個意識都涉及覺察。然而，覺察在「念」的修習中，被用來使心善巧地保持在單純覺知的層次，不執著地觀察此刻發生在自己身心和周遭的事物。修習正念即

是訓練心安住當下，保持開放、平靜而敏銳，去直觀當下正發生的事物。同時，所有的判斷和詮釋都要中止，一旦它們生起，只須覺知並放掉。我們的工作，就只是在任何事物一出現時覺知它，像衝浪者乘著海浪那般隨順事物的起伏變化。整個歷程就是不斷回到當下，站在此時此地，毫不動搖，不被雜念之潮捲走。

我們可能會認為自己對當下一直有所覺知，其實那是錯覺。我們只有偶爾會像正念的修煉般，確切地覺知到當下。在日常的意識中，心依照當下所給予的印象，開啟一個認知過程，但它並沒有安住於立即的印象，反而以之為跳板，堆疊起一塊塊心智結構積木，使自身遠離了純粹的經驗事實。一般而言，認知過程是詮釋性的。心只能在很短的時間內，不受概念化的影響而直接識知它的對象。在抓取第一印象之後，緊接著心會展開概念化的程序，藉由這個步驟，心根據自己的分類及假設，向自己詮釋對象的意義。為了完成這項工作，心會提出一些概念，將這些概念組合為「架構」，意即一連串互相證成的概念，再將這些架構交織為複雜的詮釋系統。結果，那些最初而直接的經驗，已被觀念構成的思惟所淹沒，心所接觸的對象，就在重重的想法與觀點底下，變得晦暗難明，猶如層層雲朵背後的月亮。

佛陀將此心智建構的過程稱為papañca，意思是「加工」、「裝飾」或「概念的繁衍」。心對經驗的事物精細地加工，阻卻現象直接呈顯其本來面貌，使得我們所認

識的對象，永遠和它實際的樣子「隔了一層」。加工後的心的產品不僅蒙蔽認知，也成為心理投射的底本。受到迷惑而被無明覆蓋的心，將自我內在的構築，向外投射到對象上，認定該對象就是那樣。結果，我們所認知的最終對象，我們用以作為價值、計畫、行動基礎的東西，都不過是拼湊的產品而非原作。當然，這個拼湊品並不全然是幻覺或想像，因為，它的確擷取了當下經驗，作為其基礎和原始材料。但在製造過程中，它也納入了其他東西，也就是心所虛構的種種裝飾。

在心從事虛構的過程裡，隱而不顯的起源，即是隨眠煩惱。這些潛伏的煩惱會捏造出假象，投射為我們所認識的世界，並藉機現起，進一步地扭曲事物的真貌。導正這些妄想便是智慧的任務，但智慧若要有效執行工作，就必須直接接觸對象的實際面貌，免於被概念的加工所阻絕。正念的任務就是去清理認知的領域，「念」讓經驗在當下原原本本地呈現出來。在事物被漆上概念的色彩，被一堆詮釋遮蔽之前，揭露出它的本來面目。因此，修習正念比較不像是去「造作」，而是更接近於「不作」：不思考、不判斷、不連結、不計畫、不想像、不企望。因為我們的「作」，都是干涉的模式，讓心操縱經驗，並確立其統馭地位。「念」正是要藉著單純的察覺，以解開這些「作」所纏繞的結。「念」除了「覺知」之外，什麼也不做，它看著每一個經驗的生起、持續與消逝。在觀看之中，沒有執著的空間，也沒

有讓欲望扭曲事物的衝動，只是持續地直觀當下經驗的原貌——謹慎、精準而不懈。

「念」可以發揮強而有力的奠基功能，將心牢固地繫於當下，不隨記憶、追悔、恐懼和希望，而漂流到過去或未來。有時，沒有念的心被比喻為南瓜；安住在念之中的心，則被喻為石頭。⁽²⁾ 放在池塘面上的南瓜很快就會漂走，永遠都停留在水的表面；但石頭不會漂走，它會留在被放下的地方，然後一下子就沈入水底。同樣地，當念的力量強大時，心就可以安止於所緣上，深入其相；不像缺乏念的心，漂移不定，只是掠過水面。

「念」有助於成就止和觀。隨著運用方式的不同，念可引領修行者進入甚深禪定或內觀智慧。單是在運用方式上的微妙轉換，便意味著禪修過程中的路徑差異：或走向更深層的內在寧靜，直到定的最高峰——禪定；或可能一舉揭去幻象的面紗，獲得穿透性的觀智。為了達到禪定，念的首要任務是將心集中在所緣上，不讓它漂移。念要負起守護心的責任，確保心不離開所緣，而迷失在胡亂且漫無目的的妄想中。念也要看管心中生起的種種「心所」，攔截隱藏於層層偽裝後的蓋障，並在它們造成傷害之前加以驅逐。為了達到觀智與智慧的體現，則須以多樣化的方式修習正念。在這個修行階段，念的任務是以最高的精確度去觀察、覺知、審查現象，直到認清它們的本質。

正念必須透過「四念處」的修習來加以培養。所謂

「四念處」是指身、受、心、法四種緣念隨觀的依處
(3)。佛陀解釋道：

諸比丘！何為正念？比丘於身，隨觀身而住，熱誠、正知、正念，捨離對世間的貪欲與憂惱。於受，隨觀受而住……於心，隨觀心而住……於法，隨觀諸法而住，熱誠、正知、正念，捨離對世間的貪欲與憂惱。(4)

佛陀開示，四念處是「唯一之道，能使眾生清淨，超越慈悲，滅除苦憂，成就正道，體證涅槃。」(5)之所以稱它們為「唯一之道」，並非為了樹立狹隘的教條，而是為了指出：唯有透過修習正念所獲得的觀智，洞察身心經驗，才能達到解脫。

在四念處中，身念處關切的是存在的物質面；其餘三個念處則主要關切精神面，但並非只關係到精神面。正念的圓滿須要四念處齊備，雖然四念處的修習沒有固定的次第，一般而言，會先修習身念處，以作為基礎。當「念」增長且變得清晰之後，另外三個念處才易於觀照。由於篇幅有限，在此無法完整地講解這四個念處，只能簡要地作一概覽。

身念處

佛陀開示身念處的練習時，首先介紹入出息念（安那般那念）。雖然入出息念不必然是禪修的第一步，但在實際修行時，念住於呼吸經常作為「禪修的根本業處」，它是整個禪觀過程的基礎。然而，若以為這個業處只是給初

學者的練習，是錯誤的。光是練習正念呼吸，即可帶領我們邁向解脫道的每個階段，臻至全然的醒覺。事實上，佛陀在開悟的那個夜晚，就是修習入出息念。往後在他獨自靜修閉關的歲月裡，仍反覆運用這個法門，並時常推薦入出息念給其他比丘，稱讚這是「寧靜、安詳，真正永恆的快樂。可在邪惡的不善思想一生起時，便迅速地將其消滅、止息。」（《中部》118）

作為一種禪修的業處，入出息念可以發揮如此有效的功用，原因即在於氣息的出入總是伴隨著我們。只要把呼吸帶到覺察的範圍，就能將呼吸的過程轉換成禪觀的所緣。修習入出息念，毋須特別的世智辯聰，只須覺知呼吸。禪修者從鼻孔自然地呼吸，在鼻孔周圍或上唇的觸點，感覺呼吸像空氣般地進出而不忘失；毋須控制呼吸或強迫它跟隨特定的節奏；只須正念隨觀氣息進出的自然過程。覺知呼吸可切斷散漫、繁複的思考，將茫然失神的我們，從無意義的想像迷宮中解救出來，使我們腳踏實地活在當下。因為，不論我們何時開始覺知呼吸，只有在當下，才有可能真正覺知到它，絕非在過去或未來。

佛陀說明入出息念的修習方式，有四個基本步驟。前二個步驟並沒有一定的先後次序：指當入息或出息長時，要覺知入息或出息長；當入息或出息短時，也要覺知入息或出息短。禪修者只是密切地觀察息的出入，不論息長、息短，都要了知。當「念」變得敏銳，可以跟

上呼吸的整個移動過程，從入息開始到中間階段，直到結束；然後從出息開始到它的中間階段，直到結束，這個步驟便稱為「清楚覺知全身息」。第四步驟是「安定身行」，指逐漸緩和呼吸及其相關的身體功能，直到它們變得相當微細難察。除了上述四個基礎階段，還有更進階的練習，讓我們藉由出入息念通往禪定和深觀。

(6)

身念處的第二個練習，是對身體姿勢保持正念，打破了禪修單一固定坐姿的侷限。身體有行、住、坐、臥四種基本姿勢，和其他各式的轉換動作。無論採取何種姿勢，都要完全了知身體的動作：走路時，覺知我正在走路；站立時，覺知我正站立著；坐著時，覺知我正坐著；躺臥時，覺知我正躺臥著；改變姿勢時，覺知我正在改變姿勢。透過觀照姿勢和動作，身體無我的本質被清楚地揭露出來：此身既非一個我，亦非屬於我所有，只是一種生物形態，服從於意志的支配、影響。

下一個觀身練習，則是將「念」進一步地擴展。除了單純的覺知，還加上理解的元素，稱為「正念正知」。即在採取任何行動時，都要保持全然的覺察或正確的了知。只要能隨時維持「正知」，那麼不管是來、去、前望、四顧、彎腰、直仰、穿衣、吃飯、大便、小便、睡眠、清醒、說話、沈默等，都能成為禪修進展的時機。在註釋書中，「正知」可以從四個層面加以解釋：(一)利益正知：認識行動的目標，判斷某個目標是否合於法

則。（二）適宜正知：瞭解最能有效完成目標的方法。（三）行處正知：將心持續地專注於禪修業處，即使在行動時也念念不離。（四）不癡正知：將行動視為一個無我的過程，沒有一個能控制的自我存在。⁽⁷⁾最後一個部分，將在第八章「智慧的修煉」中徹底探討。

身念處接下來的兩個練習，是藉由分析觀察以暴露身體的真實樣貌。其中之一是「不淨觀」：觀身的不可意；另一個是「四界分別觀」：觀察身體是四大的組合。觀身不淨⁽⁸⁾的目的，是對治對身體的迷戀，特別是淫欲。佛陀教導性欲是貪愛的表現，是苦因之一，而終結苦的先決條件便是減低它、放下它。修不淨觀以削弱淫欲的方法，是把造成性欲的認知基礎抽離，不再認為身體充滿著感官誘惑。因為愛欲隨著對身體的認知而起伏：當我們認為身體具有吸引力時，愛欲生起；若我們不再認為身體很美時，愛欲也隨之消失。所以，既然只有在執取身體特定的相、只從表面來看待身體時，才會認為身體具有吸引力，那麼，為了對治這種感覺，我們就必須不黏著這些相，以客觀的角度，更深一層地探求審察身體。

確切地說，修習不淨觀，所要達成的，就是奪走貪愛的認知支柱，以逆轉感官愛欲之流。這種觀法，須以自己的身體為所緣，對於一個剛開始修不淨觀的新學來說，以他人的身體為所緣，是不易獲得理想結果的，觀異性的身體尤其如此。禪修者可藉由觀想的協助，在心

裡將身體分解為其組成部分，並一個一個加以審視，呈現出它們令人厭惡的本質。經文中列舉了身體的三十二個部分：髮、毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨、髓、腎、心、肝、肋膜、脾、肺、大腸、小腸、胃中物、糞、腦、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、皮脂、涕、唾、關節液、尿。這一個個部分令人厭惡，意味著由它們構成的整體，同樣可憎。只要湊近一點觀察身體，就會發現它的確沒什麼吸引力，它美麗的外表只是幻象。不過，千萬不可誤解不淨觀的目的，修不淨觀不是為了引發厭惡或反感，而是為了要不執著，如同取走燃料般來滅除愛欲之火。⁽⁹⁾

四界分別觀，則以另一種方式分析觀察色身，讓身體無我的本質曝光，以對治我們認同身體為我的習性。顧名思義，這項修習是在心裡隨觀分解身體為四種界：地、水、火、風四大。雖然延用古老的稱呼，實際上是為了突顯四種基本的物質運作形態：堅硬、流動、暖熱和振動。地大最易見於色身的固體部分，如內臟、組織或骨頭；水大可見於身上的液體；火大表現為體溫；風大即如呼吸系統。持續地觀照四大，拓展的洞察力將破除「此身為我或我所」的見解。如是觀察身體為物質元素的組合，禪修者將明瞭色身所依存的四大，其實和構成外在物質的元素並無不同，而且兩者經常互動著。經過長時間的修習而清楚地了解這點，便能夠停止對身體的認同與執取。能夠理解到：色身不過是不斷變化中的

物質運作結構之一，以支持不斷變化的心理運作之流，這當中沒有任何可被視為真實存在的個體，也沒有任何可成就自我感的實質基礎。（10）

最後一個身念處的練習是一系列的「墓園觀」。藉由想像、圖片或實際面對屍體，來觀想人死後身體的分解過程。這裡提到的每一個觀法，都有助於我們將一具腐爛屍體的影像映在心裡，再以之反觀自己的身體，「現在這個充滿生命力的身體，就和那具屍體一樣，有著同樣的本質，臣服於同樣的命運。它逃避不了死亡與敗壞，必然要走向死亡，分解腐爛。」但我們仍不應誤解這個法門的目的。修習墓園觀並非耽溺於對死亡與屍體的病態迷戀，而是運用有足夠力道的禪觀，來擊碎自我對存在的執取。世事恆常不變的看法，乃是執著存在的基礎，而每一具屍體，無疑都在教導我們「諸行無常」的道理。

受念處

下一個念處是受念處。「受」在此指的並不是「情緒」——最適宜歸納在心念處和法念處之下，一種複合現象。——而是被更狹義的指涉為「情感基調」或是經驗的「快樂質度」。「受」可以分為三種主要類型：樂受、苦受、不苦不樂受。佛陀教導我們：由於每一個知覺行動，都會被渲染上某種情感色調，「受」必然伴隨著意識出現，無法分割。因此，「受」總在每一個經驗

時刻現起，它或強或弱，清晰或模糊，然而每當認知產生時，總是會附帶著「受」。

「受」的生起必須倚靠一種我們稱為「觸」的心理活動。「觸」是意識、根門與所緣三者和合所生，透過「觸」這個「心所」，意識得以經由根門接觸所緣，而所緣也得以透過根門而被「心」所認識。因此，依據六根的分別觸，可分為眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸和意觸六種。而依據不同的「觸」，生起的「受」也有六種。

「受」之所以如此重要而作為一種禪觀的所緣，正是因為「受」通常會引發潛伏的煩惱，滲入我們的行動。「受」生起時，可能不被特別留意，但不知不覺地，它們卻會滋養並助長我們心中的不善法。於是，當樂受生起時，我們便被貪婪煩惱所影響，同時想去執取它；當苦受生起，我們便以種種瞋的型態（不愉悅、憤恨和恐懼）加以回應；而當不苦不樂受生起，我們要不是沒注意到它，就是讓它哄騙而落入一種假的安全感，一種為癡所主宰的心境。由此可見，每個根本煩惱都與某種特定的受有關：樂受生貪；苦受生瞋；而不苦不樂受生癡。

不過，受和煩惱的關係並非是必然的。樂並不總是導向貪；苦未必導向瞋；不苦不樂受也不一定導向癡。它們之間的連結是可被切斷的，切斷它們的一個主要方法便是正念。只有在我們不注意，沈浸其中而無覺察時，「受」才會引發煩惱。藉著將「受」轉變為觀察的所

緣，正念將使「受」變得無害，讓它無法激起不善的反應。這樣，我們就是以禪觀的方式與「受」連結，運用「受」作為立足點，瞭解經驗的本質，不再用執著、厭惡或冷淡等舊有模式來回應「受」。

在剛開始的階段，觀察「受」的生起時，應注意它們的特質：樂、苦或不苦不樂。覺知而不去認同它，不把「受」歸為「我」或「我的」，或是發生在「我」的身上。只要保持單純的覺知：觀看每一個「受」的生起，只將它們視為一個覺受、一個純粹的心理事件，去除所有主觀的評判、指向自我的線索。重點在於注意「受」的基調和質度：樂、苦或不苦不樂。

當禪修者的練習有所進展，已能夠持續注意每一個覺受的生起，放下它，又注意下一個覺受時，注意的焦點應從「受」的品質移轉到「受」的過程本身：「受」不斷地流動，生起、消散，了無間斷。在這個過程中，沒有任何事物是持久的。「受」本身只是一個事件之流，「受」的現起，剎那接著剎那，成為存在的吉光片羽，在生起的瞬間隨即消逝。由此，我們乃得以照見無常，當無常觀開展之後，終將扭轉三不善根，即：對樂受不生貪；對苦受不生瞋；對不苦不樂受不生痴。無論是樂受、苦受或不苦不樂受，都僅是短暫而無實質的事件，沒有任何真實的喜樂，也沒有能夠執持的主體。

心念處

接著要探討的念處，是從「受」這個特定的心所，轉移到其所依屬的「心」的一般狀態上，即「心念處」。先認識佛法概念中的「心」，有助於我們瞭解這項修習的內涵。通常我們會認為「心」是一個恆存的官能，在經驗的相續流裡保有一致性。雖然經驗會改變，這顆不斷經歷變化的心似乎維持不變，就算或多或少有些調整，但其本性基本上仍是相同的。然而佛陀的教導否定「有一個常存不變的心理器官」，「心」並不是一個持久的思想、感受和意志主體，而是被視為一連串剎那剎那生滅的心理活動，每一個都是獨特、個別的，彼此之間有著前後互為因果，但非堅實的關係。

意識的每個單一活動，我們可稱之為一個「心」；而每一個「心」是由許多成分組成的，其中最重要的就是意識本身，即對所緣的基本經驗。由於意識是心最主要的部分，因此我們也把意識稱為「心」。除了意識以外，還有一組「心所」，同時伴隨著心，包括感受、認識、意志、情緒等。簡言之，意識或心僅對所緣產生初步的了別；而「心所」則執行所有的心理功能。

既然意識本身只是純然地經驗客體所緣，除非透過與其關聯的「心所」分辨，否則無法被區別出來。「心所」彩繪了「心」，給予「心」獨特的相狀。因此，當我們想要以「心」作為禪觀所緣時，我們必須運用「心所」作為指標。佛陀說明對「心」的觀察時，根據「心所」的種類、現起，描述了十六種心：貪欲心、無貪欲心、

瞋心、無瞋心、癡心、無癡心、收縮心、渙散心、廣大心、不廣大心、超越心、無超越心、專注心、不專注心、解脫心、未解脫心。在應用上，一開始只需著重於前六種狀態，注意「心」是否與三不善根相應。每當某個心現起時，我們便只是將它當作一種「心的狀態」地觀察，而不認同它為「我」或「我所」，也不將它視為具有自性，或屬於自性的東西。不論「心」的狀態是清淨或染污，是高尚或低下，我們都不應得意或沮喪，只要對「心」清楚地了知，單純地注意，然後讓它消逝，不執著於所愛，也不憎惡所厭。

當觀照愈深，「心」的內容會變得更加單純。不相關的思緒紛擾、想像和情緒逐漸消退，念變得更加清晰，「心」保持全然的覺知，觀看整個變化過程。在這過程的背後，原本似乎有一個常在的觀察者，但隨著持續的練習，即使是這個明顯的觀察者也會一併消失。那個看似堅固、穩定的「心」，便消融於心識之流中。一個個的心識，剎那、剎那地生滅，無所從來，亦無所去，相續不斷，沒有止息。

法念處

當我們論及「法念處」的時候，依據經典的說明，「法」(dhammā，此為複數形)這個多義字，有兩個相互關連的意義：第一，是指「心所法」，在這裡關注的純粹是「心所」本身；而非上一節所述的「心所」是扮演彩繪

心的角色。另一個意義是「真實組成要素（真實法）」，亦即佛法中所洞見的經驗的究竟極微。為了傳達這雙重的意義，我們姑且將「法」稱為「現象」，因為沒有更好的選擇了。但我們不該認為：在現象的背後，還有一個本體或實質存在。因為佛陀闡述「無我」的重點在於：諸法的真實相，就是單純的現象生滅，背後並沒有一個本體的支持。

經典中關於法念處的部分，可再細分為五小節，每小節涵蓋一組不同的法：五蓋、五取蘊、內六處與外六處、七覺支、四聖諦。在這五組當中，五蓋和七覺支屬於狹義的「心所」，其他各組則屬於廣義的真實組成要素。（但第三組「內外六處」所提到的通過根門而生的煩惱結，也可包括在「心所法」內。）在本章中，我們只簡短處理被歸於「法」的「心所」意義下的兩組。我們已經在「正精進」一章中提過它們與正精進的關係，現在我們所要思考的，則是它們與修習正念的特定關連。至於「真實組成要素」意義下的「法」：五取蘊和六處，我們將在「智慧的修煉」一章中，討論它們與智慧開展的關係。

由於五蓋和七覺支分別是解脫的主要阻力與助力，我們需要特別注意它們。一般說來，在禪修初期，好不容易克服了期待的心理與粗重的煩惱後，較微細的煩惱才有機會浮現，五蓋：貪欲、瞋恨、昏沈睡眠、掉悔、疑，就會變得顯著。無論五蓋當中的哪一個開始現起，我們都要注意它的存在；當它消失時，也要注意到它的

消失。為了確保蓋障仍在控制之中，我們必須了知：五蓋如何生起？可以如何被移除？日後又要如何防止它們生起？⁽¹¹⁾

類似的禪觀模式也被應用於七覺支：念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨。無論哪個覺支開始現起，我們都要注意它的現起；在注意到它的現起之後，我們還要進一步去探究它是如何現起、成熟。⁽¹²⁾ 當覺支剛出現時，它們是微弱的，但透過持續培養，它們會逐漸積蓄力量。「念」覺支，開啟整個禪觀的過程：當「念」夠穩固後，可以帶動「擇法」（一種智識的探尋特質）；「擇法」接著帶起「精進」；「精進」引發「喜」；然後「喜」帶來「輕安」；「輕安」帶來「定」；「定」再帶來「捨」。因此，邁向覺悟的整個發展歷程皆始於「念」。「念」在全程始終作為一股規範的力量，以確保心的清晰、明智和平衡。

【註】

- (1) 巴利原文為:*Dhammo sanditthiko akaliko ehipassiko opanayikopaccattari veditabbo viññūhi* (M. 7, etc.)
- (2)《清淨道論》的註解。參閱《清淨道論》XIV，頁64。
- (3) 有時候satipatthāna這個字翻譯成「心念的基礎」，強調客觀面，有時候翻譯成「心念的作用」，強調主觀面。這兩種解釋都被經典和論述所接受。
- (4)《長部》22；《佛陀的話》，頁61。
- (5) 同上註。
- (6) 詳細內容請閱《清淨道論》VIII，頁145-244。
- (7) 參閱梭瑪長老所著《念處之道》，頁58-97。

- (8) *Asubha-bhāvanā*（不淨觀），同樣的主題也稱為厭逆想（*paṭikkūla-saññā*），以及身念（*kāyagatā sati*）。
- (9) 詳細內容請閱《清淨道論》VIII，頁42-144。
- (10) 詳細內容請閱《清淨道論》XI，頁27-117。
- (11) 完整說明請參閱梭瑪長老所著《念處之道》，頁116-127。
- (12) 同上，頁131-146。

【第七章】

正定

第八道支是「正定」，巴利文稱作 *sammā samādhi*。 「定」表示在每一個「心」所現起的「心所」的強化狀態。而「一境性」這個心所的作用，是將其他的心所統攝於識知目標，任務在於將意識層面獨立出來，以確保「心」或「心的作意」(act of mind) 專注於它的所緣。「心」在每一個時刻，都必須識知某個對象，無論是色、聲、香、味、觸或法。在識知所緣的行動中，「一境性」將心及伴隨其生起的心所統攝為一，同時集中於所緣上。「一境性」說明了一個事實：任何心的活動，都有個中心焦點，整個所緣便由外往內投向這個焦點。

然而，「正定」只是一種特殊的一境性，並不完全等於一境性，因為當饕客面對美食；殺手準備殺人；軍人要上戰場時，他們的心念都很集中，但是他們的專注不能稱為「正定」。「正定」只能指善的一境性，也就是善念的集中。即使只在善念的定義下談「正定」，其所指涉的範圍也很狹窄，不是善念集中便可稱為「正定」；而是當刻意提起心念，將心指向更高、更純淨的覺知狀態時，才可稱為「正定」。

佛教的論書將「正定」定義為：心與心念端正而不偏不倚地集中於所緣。「正定」是一種善的定，它收拾日常生活中渙散而紛亂的心境，讓它們達到內在的統一。在「定」中的心有兩個特點：對所緣完整的專注力，以及其所導致的平靜心靈，這兩點與不定的心大不相同。未受過「定」訓練的心搖擺不定，佛陀將之比喻為一條被帶離水面，拋在地上的魚，劇烈地拍動不已。心無法靜止不動，缺乏內在控制地在一個個念頭、想法間游移，如此散亂的心，就是一顆迷惑的心，被諸多的憂慮與考量所纏繞，不停地追求染污，只能見到事物的片面，不斷地被雜念所扭曲。相反的，經過「定」訓練的心，可以專注於所緣而不分心；免於分心，進一步可以帶來柔軟與寧靜，讓心更有效地發揮直觀的作用。像不被微風吹皺的湖水，無論放在它面前的是什麼，都能忠實地映照出其本來面目。

定的修習

修習禪定有兩種方式：一種是作為一個修行目標，達到最深層次的禪定；或是作為修行過程，為了導向「觀」所伴隨的附屬物。前者稱為「修止」，後者稱為「修觀」。這兩種方式有一些共同的基本要求：無論何者，都必須持戒清淨；抑止五蓋；尋求適當的指導（最好由個人的專任老師指導）；也必須要有適合禪修的處所。一旦這些基本要求都完成後，修止的行者便需準備一個禪修的所

緣，作為修定的焦點。(1)

如果禪修者找到一個具備資格的老師，老師可能會給他一個適合他根性的所緣；如果禪修者沒有老師，他可能就得自己多試幾次，來找出一個所緣。禪修指引中收集了四十種修止的目標，稱之為「業處」，因為它們正是禪修者修行功課的地方。這四十個業處列舉如下：十遍、十不淨、十隨念、四梵住、四無色、一想、一差別。

「遍」代表著那些最根本的特質：四個為地、水、火、風四大；四個為青、黃、赤、白四色；另外兩個是光與空間。每一個「遍」都具體代表了其所指涉的普遍特質。因此，「地遍」可能是一個裝滿泥土的圓盤，為了提昇對地遍的定力，禪修者先將一個盤子放在面前，牢牢地盯著它，想著「地啊！地啊！」只要做出適當的改變，同樣的方式也適用於其他的遍。

「十不淨」是屍體腐爛過程中的十個不同階段。這個主題與身念處中觀想屍體的腐爛過程類似。事實上，在以前，墳場常被推薦為進行這兩種修行的適當場所。然而，這兩種禪修的著重點有所不同：在「正念」的練習中，重點為運用反思能力，其所見的屍體腐爛的畫面，是用來刺激一個人思考自己的死亡與腐爛。但在「正定」的練習中，並不鼓勵進行反思，它的重點在於將心念集中於所緣，想法愈少愈好。

「十隨念」則是多種法的集合。前三個隨念是投入觀

想佛、法、僧三寶，它們是經論中所傳承的基本標準。接下來三個隨念，也依循古老的原則：觀想戒律（戒隨念）、觀想布施（捨隨念）、觀想自身中潛藏的神性特質（天隨念）。然後是：念死、觀身體的不淨本質（身至念）、念出入息（安般念）以及最後的寂止隨念，亦即無邊無際地觀想涅槃。

「四梵住」是向外的社會態度：慈、悲、喜、捨。它們會發展為普世的光芒，逐漸擴大，直到擁抱一切眾生。「四無色」則是更深層禪定的所緣：空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處。但是，只有在一個人對禪定已經相當熟練之後，才可能以這些作為所緣。「一想」（食厭想）是去觀想食物令人厭惡之處，這是特別用來對治對美食的執著。「一差別」（四界差別）則是以四大來觀想身體。

在介紹過這麼多種禪修業處之後，一個剛剛起步而沒有老師的行者，可能會開始猶豫，不知道該選那一個比較好。手冊中根據這四十業處的特性，將它們類歸以適合不同根性的人修習。因此，不淨觀或禪觀身體的各處，被認為最適合欲望強的人修習；慈心觀最適合瞋恨心重的人；隨念三寶對具有願心的人最有效……等等。但為了實用目的，一般而言，會建議初學者從簡單的業處入手，以便減少雜念。因為掉舉或雜念所引起的精神渙散，是每一種根機的人都會遇到的問題。因此，無論哪一種根機，一個有助於放慢及沈澱思惟過程的業處，

是十分有益的。一般我們都會建議「安般念」，它能有效地去除雜念，對於初學者或務求禪定的老參而言，呼吸都是最適合的業處。一旦心靜得下來，思惟模式將更易於覺察，個人就能運用其他的業處，來處理自己所遇到的特殊問題：「慈心觀」可以用來對治瞋心與惡念；正念肢體的各個部分，得以削弱感官欲念；「佛隨念」可以增長信心與願力；「念死」則可激發迫切感。選擇適合於當下處境的業處需要一些技巧，但這種技巧，通常是在嘗試與錯誤中，透過練習而演進。

「定」的階段

「定」需要一步一步修習，無法一蹴可幾。為了讓我們的探究能涵蓋「定」的每個階段，我們將以一位自始至終皆在修「止」的行者為例，並假設他的進展比一般行者快很多。

行者從老師那裡獲得禪觀業處，或自己選好一個之後，他就去一個安靜的地方閉關。他在那裡擺好正確的禪修姿勢：雙腿舒適地趺坐，上半身挺立垂直，雙手交疊置於腳踝，頭部端正不動，閉上嘴巴和眼睛（除非禪修的業處是「遍處」，或視覺所緣），自然而規律地讓呼吸通過鼻孔。接著，他將心集中於所緣上，並試著堅定而警醒地將心念維繫在所緣。要是心散亂了，他會很快地注意到，重新逮住它，並輕柔而堅定地將它帶回所緣。這最初的階段稱作「遍作定」或「預備定」，其所緣則稱為「遍作相」

或「準備相」。

當最初的種種興奮消退，而心安頓好準備開始修行之後，五蓋便可能從內心深處一一浮現。它們有時呈現為思緒；有時呈現為畫面；有時呈現為具干擾性的情緒：貪、瞋、厭惡感、昏沈、掉舉、疑。這些障礙可以構成不易克服的阻礙，但只要有耐心，並持續努力，它們仍是可以被降伏的。為了克服它們，行者必須行止得宜。有些時候，當某種特定的障礙生起，他必須放下最初的所緣，而選擇另一個更能對治這個障礙的所緣；但在其他時候，他必須不顧道路上的坑洞起伏，堅持最初的所緣，一遍又一遍地將心念帶回來。

在行者持續精進地修習正定之後，他的努力可以激發出五種心所。其實，在日常生活中種種未受引導的意識裡，這些心所會交替出現，只不過當時的它們缺乏統一的聯繫，因此也無法發揮特殊作用。然而在禪修的幫助之下，這五種心所可以變得強而有力，並彼此結合，讓心堅定的航向三摩地，它們將作為「禪支」，主導著正定。這五種禪支依序是：尋、伺、喜、樂以及一境性。

「尋」的工作是將心導向所緣，它緊抓著心，舉心向上，推向所緣，就像將釘子釘進木頭一樣。在這項工作完成之後，「伺」再將心固定於所緣，並發揮伺察的作用，將心維持在同一個地方。我們可以用一個例子來說明「尋」和「伺」的不同之處：「尋」像是撞鐘，而「伺」則像鐘的迴響共鳴。第三禪支，「喜」是對於所

緣具有好感，而伴隨發生的愉悅與歡娛。第四禪支，「樂」則是因成功維持正定所帶來的喜悅感覺。雖然喜和樂所具有的特質是一樣的，也很容易被混淆，但它們並不相同。我們也可以用另一個例子來說明兩者的差異：當一個飢渴的沙漠迷途者遠遠地看到綠洲時，他所體驗到的是「喜」；而當他喝到池子裡的水，並在樹蔭下歇息時，他所體驗到的是「樂」。第五個，也是最後一個禪支是「一境性」，它具有將心統一在所緣境上的關鍵功能。⁽²⁾

在定力更提升之後，五禪支便得以生起來對治五蓋，每一個禪支都能對治一個特定的蓋：「尋」可以讓心專注於所緣，對治「昏沈」；「伺」可以讓心安住於所緣，對治「疑」；「喜」可以止息瞋念；「樂」可以剷除掉舉與憂慮；而「一境性」則可以對治最易於引人分心的感官欲望。因此，隨著禪支逐漸得到強化，各種障礙也將逐漸消逝與止息。雖然，它們目前仍然不會被根除——因為只有到了第三階段，才能以智慧根除它們。——但是在這一階段，它們已被降低到一個足夠平靜，而不致於干擾進一步的正定。

就在禪支於內心克服五蓋的同時，禪相這一邊也會發生一些改變。禪那的最初禪相：遍作相，只是一個模糊的形體。在修習遍處禪時，它可能是一個代表四大或四色的圓盤；在修習安般念時，它則是呼吸所帶來的觸感。但在定力得到進一步的強化之後，最初的禪相會促

成另一種禪相生起，這種禪相稱為「取相」。在遍處禪中，它會是在腦海中出現一個盤子的圖像，但就像是親眼看到的一樣清晰；而在安般念時，你可能會注意到氣流的觸感在鼻孔附近移動，像是一幅流動的圖像。

當取相出現，禪修者就會離開初階的相，並專注在新的禪相。到了適當的時間，另一個禪相將會從取相中出現，這稱為「似相」的禪相，是比取相更亮、更清晰好幾倍的心靈影像。取相好比是雲層中的月亮，似相好比是從雲中現出的月亮。在取相出現的同時，五禪支會抑止五蓋，然後心會進到近行定的階段。在近行定裡，心會被牽引至接近安止定，它會進到安止定的鄰邊，但仍需更多的努力來全然專注於所緣，這是安止定的標竿。

更進一步地練習，禪支的力量會強化並將心帶到安止定。「安止定」和「近行定」一樣以「似相」為所緣。這兩階段禪定的區別，並不在於五蓋的消失或以似相為所緣，這兩項都是一樣的；區別它們的是禪支的強度。近行定時，禪支已出現，但它們缺乏力道和穩定度。因此，這階段的心被譬喻為剛開始學走路的小孩，他走了幾步，跌倒，站起來，再多走一些，再跌倒。但在安止定的心，就像一個成人想要走路，只要站起來，就可向前直走，沒有猶疑。

「安止定」階段的定分為八個階段，每一階段的定都比前一階段更深、更純粹、更細緻。前四階段，形成稱為「四禪」的一組。——「禪那」雖然可被約略地解譯

為「禪定」，但因為缺乏適當的對等語，最好不要翻譯。⁽³⁾——接續的四個也形成一組，是四個非物質性的狀態。這八階段必須以漸進式的次第來達成，任一個後面的階段都有賴於前一階段的純熟。

「四禪」組成了文本中常見的「正定」的定義。因此，佛陀說：

比丘們，什麼是正定？從感官欲樂中出離，從不善法中出離，一個比丘就會進入並安住於初禪。初禪是伴隨著初始和持續心的投注（尋、伺），同時充滿由捨離而生的喜和樂。

接著，當初始與持續心的投注（尋、伺）消退，藉著內在信心與統一心的獲得，他進入並安住在二禪。二禪沒有尋、伺，但是充滿著由定而生的喜、樂。

隨著喜的消逝，他安住在捨、正念及清晰的覺知中，然後他自身經驗到喜樂，聖者說「他住於捨、正念及樂當中。」如此他進入並安住在三禪。

隨著樂和苦的捨棄和先前喜和憂的消失，他進入並安住在四禪。四禪中沒有樂也沒有苦，只有因捨而生的純淨之念。

比丘們，這就是正定。⁽⁴⁾

禪那的區分方式是以它們的禪支組成。初禪的組成是五禪支的最初一組：尋、伺、喜、樂、一境性。達到初禪後，禪修者要精通它。一方面，他不應對自己的成就感到自滿而忽略持續的練習；另一方面，他不應過分自

信並急於向前以達到下一個禪那。為了要精通禪那，他需反覆地入禪並完美地熟練它，直到他可入禪、住禪、出禪，並可隨時檢查禪支而不具任何障難。

在初禪精熟後，禪修者會認為成就仍具有瑕疵。雖然，這禪那確實比一般感官意識殊勝得多，更寧靜和喜樂，但它仍是接近感官意識，且離五蓋沒有很遠。再說，其中尋和伺兩個禪支，在此時顯得相當粗劣，不若其他禪支精緻。接著，禪修者更新他的禪定修行，嘗試超越尋和伺，當他的諸根成熟，這兩個禪支消退，然後他就進到二禪。二禪只包含喜、樂和一境性三個禪支，它同時包含多重的成分，其中最顯著的是信心。

在二禪，心變得更輕安、更全然專一。但更精熟之後，即使這狀態也顯得粗糙，因為它涵蓋了喜，喜是一個傾向於興奮的愉悅禪支。所以，禪修者的訓練途徑再次啟程，這一次決心克服喜，當喜消逝，他進入三禪。在這裡，只有樂和一境性兩個禪支，同時，其他附屬的心所變得明顯有力，最顯著的是正念、正知和捨。禪修者仍視其中涵蓋快樂的成分就是有瑕疵的，比起中性的不苦不樂受，它是粗糙的。因此，他努力去達到超越三禪的崇高之樂，成功地進入四禪。四禪以一境性和中性的受二個禪支界定，並由於捨的極高境界而有特別純淨的念。

在四禪之上，有「四無色定」。在這階段的禪定，心將超越禪那中仍存在的最微細的視覺意象的受，達到無

色界。並不是透過更精細的心所，而是藉由更精緻的禪相，即以更精緻的禪相所緣，取代相對粗糙的禪相。這四項成就，依其代表的禪相命名：空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處。⁽⁵⁾這些狀態顯示定的層次是如此細微及超越世間，而無法清晰地以言語詮釋。四項中的最後一項是心專注的極點，那是心識所能達到的統一狀態的最高程度。但即使如此，這藉由止禪所達到的定力如此地深，卻仍缺少智慧的洞見，因此還不足以證得解脫。

到目前為止所討論的「定」的類型，是藉由專注於單一所緣，排除其他的所緣境而產生的定。除此之外，還有一種類型的定並非依靠限定所緣的範圍，這稱為「剎那定」。要發展「剎那定」，禪修者不需刻意排除專注範圍的各種現象；相反地，他只將專注力擺在剎那流動的身心狀態，注意任何呈現的流動現象，這任務只是對任何進入感知範圍內的現象保持持續地覺知，沒有任何執取。當他繼續覺察，專注力會剎那剎那地增強，直到在持續的事件變化之流中，建立起一境性。即使客體所緣變化，心的統一性仍保持穩定，並可及時地獲得足以超越五蓋，達到相當於近行定的力量。這種流動性的專注，是透過四念處的練習而發展。依著「觀」的道路，當力道夠了，就可突破一切而抵達道上的最後一個階段：生起智慧。

【註】

- (1) 在後續章節中，我必須限制自己只作簡短的概說。詳明的解說請參閱《清淨道論》III-X I。
- (2) 詳細內容請閱《清淨道論》IV，頁88-109。
- (3) 有些一般的翻譯像「忘我（trance）」或「冥想（musing）」等，完全是誤導他人，必須拋棄。
- (4) 《長部》22；《佛陀的話》，頁80-81。
- (5) *ākāsānañcāyatana*（空無邊處），*viññānañcāyatana*（識無邊處），*ākiñcaññāyatana*（無所有處），*n’eva-saññā-nāsaññāyatana*（非想非非想處）。

【第八章】

智慧的修煉

雖然正定是八正道的最後一步，但正定本身卻不是這趟旅程中的最高峰。正定可以讓心平靜安穩，收攝專注，並能開啟充滿幸福、寧靜、與力量的廣大遠景。但單靠正定本身並不足以達成「從痛苦的束縛中解脫」這個最高成就。若要達到痛苦的止息，必須將八正道轉變成一種探索的工具，用以產生直觀，揭露事物的究竟實相。這需要結合所有八正道的效益，從而啟動新的「正見」和「正思惟」。在這之前，為首的這兩個道支都只發揮了初級的功能。但現在，我們需要再次運用它們，並提升到一個更高的層次。先前，「正見」只是把取實相的概念，現在則是直觀實相；「正思惟」則因有更深層的理解，而導致真正地捨棄煩惱。

在我們討論智慧的修習之前，最好先來思考這個問題：為什麼「定」還不足以獲致解脫？「定」不足以獲致解脫的原因在於：「定」無法碰觸到煩惱的最底層。佛陀曾經教導我們，煩惱有三個層次：隨眠、纏（煩惱）與違犯。其中最深層的部分是「隨眠」，煩惱只是靜靜地蟄伏著，沒有任何動作；第二層是「纏（煩惱）」，煩惱

受到一些刺激，而浮現為不善的心念、情緒或意志；到了第三層，煩惱便不僅止於心理活動，還表現於外，造成不善的行為或言詞，這個層次稱為「違犯」。

八正道可以分為三組，每一組都能對治煩惱的其中一個面向。第一組：道德戒律的修行，可以抑制不善的行為與言詞，讓煩惱不致發展而導致「違犯」。第二組：專注力的修行，能阻擋「纏（煩惱）」，除去已經浮現的煩惱，讓心不致於受到它們持續的影響。然而，即使正定可以深化為禪定，它仍舊無法碰觸到苦的基本根源——蟄伏於相續心識中的「隨眠」。「定」在對治「隨眠」上，是發揮不了多少作用的，因為只是心靈寧靜，仍然無法根除「隨眠」；這必須依靠超越寧靜與專注的「般若智慧」——洞視事物存在的根本面向。

只有「智慧」能根除「隨眠」。因為隨眠之中，最為根本而且會滋養、匯聚其他隨眠的，是「無明」；而「智慧」正是「無明」的解藥。雖然「無明」在言詞上是個否定語，但實際上它卻不是否定的。亦即「無明」不僅僅是缺乏正見；「無明」可說就是一種陰險潛藏著並且變化多端的心理特質，不斷插入我們內在生命中的每一個區塊。它會扭曲認知、宰制意志，控制我們整個生命的基調。就像佛陀說的：「無明確實是個強而有力的本質。」（《相應部》 14:13）

「無明」最基本的作用處是在認知層次，它滲透我們的知覺、思想與觀點，讓我們扭曲自己的經驗，被一層

層的謬見所蒙蔽。最重要的三種謬見分別是：視無常為永恆；以苦為樂；以無我為我。⁽¹⁾我們認為我們的世界是堅固、穩定、恆久的實體，而無視於隨處可見的例證——萬物終將改變並毀滅。我們以為自己生來就有享樂的權利，於是致力於增加及強化我們的快樂，即使不斷遭遇到痛苦、失望與挫折，對於享樂的熱切企盼，仍舊未能止息。我們以為自身是獨存的自我，執取於種種關於自我的概念與想像，還把它們當成不可辯駁的真理。

「無明」遮蔽了事物的實相，而「智慧」則是揭去扭曲的面紗，讓我們能親身直觀現象的根本存在方式。智慧的訓練，著重內觀的修習，它能深刻而全面地看見存在的實相；並藉由我們的經驗來領略存在的真相；而我們的經驗，是唯一可以直接碰觸到我們的存在真相的地方。我們通常都會沈浸在自己的經驗中，全然地和它結合在一起，以致於無法瞭解它。我們生活在其中，卻不瞭解它的實相。正是因為這種盲目的經驗，永恆、享樂、自我等妄想，才得以大行其道。在所有這些扭曲的認知中，最深層也最頑固的，便是自我的妄想。這個妄想認為：在我們存在的核心之中，有著一個真實恆存的「我」，我們因它而受到認同。佛陀曾教導我們：「自我」的觀念是錯的，因為它只是一個沒有指涉對象的假設。然而，自我的概念，雖然只是一個假設，但它的影響卻不容小覷。事實上，它所造成的後果是災難性的。我們

以「自我」為起點來觀察這個世界，心也因此以二分法來看待每樣東西：將它們分為「我」和「不是我」，「我的」和「不是我的」。在二分法的陷阱之中，我們成了它們所帶來的煩惱的犧牲品，受制於執取與毀滅的衝動，最後也就無法逃避那隨之而來的痛苦。

要免於一切的煩惱和痛苦，我們就必須藉由了悟「無我」，來驅散、根除煩惱和痛苦的基礎——「自我」的幻象。這正是修習智慧的任務。開展智慧這條道路的第一步，是分析性的。為了根除我見，我們必須重新將生命經驗視為一組組的要素組合，運用方法來探究它們，確定無論是從個別或是聚合來看，都不能被執取為「我」。這種對於經驗的分析，是佛教哲學心理學十分獨特的成就，然而它無意概括地，將經驗解釋為如同手錶或汽車一樣，可以分解到成為一群互不相干的組件的偶然聚合。經驗的確是一個不可分解的整體，但這個整體只是功能上的，而不是本質上的。它不需要假定有一個可以與其他要素分開的「我」，在永不止息的因緣流轉中，維持其恆常不變的同一性。

最常用的分析方法是五取蘊：色、受、想、行、識。
 (2)「色蘊」構成了生命的物質層面，包括身體感官及其根門，以及外在的六塵。其他四蘊則構成了心理層面：情感屬於「受」；觀念與辨識屬於「想」；意志與情緒屬於「行」；而「識」則是對整體經驗最根本的覺察。利用五蘊來進行分析，有助於我們個別地看待經驗的組

成要素，避免不知不覺地掉入一個根本不存在的「我」的暗示中。要學會這種觀察經驗的方法，就得持續不斷地強化正念，並將其運用於第四個念處：法念處。行者必須安住於禪觀五蘊，覺察它們的生起與消逝：

比丘於五取蘊之法，隨觀諸法而住。比丘了知：此是色；此是色之生起；此是色之壞滅。此是受；此是受之生起；此是受之壞滅。此是想；此是想之生起；此是想之壞滅。此是行；此是行之生起；此是行之壞滅。此是識；此是識之生起；此是識之壞滅。(3)

行者也可禪觀他的內、外六處，意即他的六根，及其所對應的六塵。注意在感知作用發生時所生起的「結縛」或煩惱：

比丘於內外處法，隨觀諸法而住。比丘了知眼根，了知色塵；了知耳根，了知聲塵；了知鼻根，了知香塵；了知舌根，了知味塵；了知身根，了知觸塵；了知意根，了知法塵；了知緣此二者生起之結縛。彼了知未生之結縛生起；了知已生之結縛壞滅；了知已壞滅之結縛於未來不再生起。(4)

我們還可以藉由，非分析性的，而是檢視構成存在的要素彼此間的關係架構，來進一步消滅我見。藉由深入的檢視，將發現五蘊是依因緣而生的，其中並沒有絕對自足，可以歸因於假設的「我」的東西存在。無論深究組成身心的那一個要素，都會發現它們是緣起所生，都是繫掛於一張在時空上遠遠超過自身的巨網中。舉例來

說：身體是因精卵的結合而產生，它的生存需要依賴食物、空氣和水；「受」、「想」、「行」都要依身體感官而起。它們需要一個所緣，相應的「識」，以及識透過根門的媒介而對應所緣的「觸」。「識」則需依存於感官，以及整組伴隨而生的心所。再說，這整個生命的過程，是從過去世的特定鍊鎖而升起，繼承了過去世中所累積的業。所以，沒有任何一個東西是自足而存在的，所有緣起的現象都是關係的存在，依各種條件而定，依存於其他事物的。

以上兩種步驟：要素分析與關係檢視，有助於在理智層面上去除我執，但它們仍不足以根除因錯誤認知而起的我執積習。為了根除這種最幽微的我執，我們需要培養一種對治的認知：直觀空性——一切現象並無核心的本質。要培養這種直觀，我們必須以三種普世特質來思惟存在的要素：無常、苦與無我。一般說來，三項特質中最先辨認的是無常。但在直觀之下，無常所代表的，並不只是萬事萬物最終都會結束。在直觀層次中，無常有著更深、更普遍的意義——緣起的現象（即諸行）持續處於變化之中，一切事物幾乎在生起的同時就壞滅了。感覺上穩定不變的東西，將顯現為一連串剎那與剎那的聚合（諸行）。常識上假名安立的「人」，也將分解為兩條支流匯集而成的河流：一條是物質之流——色蘊；另一條是心理之流——其他四蘊。

在辨識到無常之後，接著就能辨認到另外兩個特質

了。既然五蘊不斷地壞滅，我們便無法期盼它們能帶給我們永久的快樂。因為五蘊一定會改變，我們所寄予的一切期盼，也終將隨之破滅。所以，當我們以直觀去檢視它們時，會發現它們在最深層的意義上，其實是苦。既然五蘊是無常、是苦，它們當然不能被視為「我」。因為如果它們是「我」，或屬於「我」，我們就應該能掌控它們；讓它們配合我們的需要；或讓它們一直帶來快樂。然而我們卻完全無法掌控；甚至發現它們其實就是痛苦與失望的根源。既然如此，這些構成我們存在的基本要素就是「無我」的——沒有「我」，也沒有屬於「我的」；只有「空」，隨因緣而生的無自性的「法」。

當我們開始修習直觀之後，八正道將展現前所未見的強度。它們將強而有力地凝聚為一個整體，並朝目標邁進。在直觀的修習中，八正道與戒定慧三學並存，每一支都支持著其他支，每一支也都以它獨特的方式為這項工作出力。「戒學」的道支，十分謹慎地制止犯錯的傾向，即使是不道德的念頭都不會生起；「定學」的道支，則讓心專注於遷流之法，以完美無瑕的專注力禪觀一切生起的法，不忘失也不散亂；作為直觀智慧的「正見」，也變得愈來愈敏銳、愈來愈深刻；「正思惟」則以一種既不執著卻又堅定的方式發揮作用，讓整個禪觀的過程穩定而不偏不倚。

禪觀的所緣是五蘊和合而成的諸行，禪觀的任務是去發現諸行的根本特質：無常、苦與無我。由於它所面對

的仍是緣起的世間，在此直觀階段的八正道便稱為「世間道」。這個名稱並不代表直觀之道所關切的是世間的目標，只能提昇輪迴中的成就。雖然它禪觀的所緣仍在這緣起法的範圍內，但是它追求超越世間，走向解脫。禪觀世間的有為法可以成為一種車乘，讓我們走向無為，出離世間。當直觀達到它的最高峰，全然瞭解一切諸行的無常、苦與無我之後，心就能照破緣生之法（即有為法），並了悟無為的涅槃，現觀涅槃，讓涅槃成為當下證悟的所緣境。

要突破而達到無為（涅槃），有賴於「出世間道」：一種意識或心理的現象。「出世間道」分為四個階段，每一個階段都代表了更深一層的領悟，以及更高程度的解脫。當達到第四個（也就是最後一個階段）時，將可達到完全的解脫。「出世間道」可能一個緊接著一個達成——有些根器特別好的人，甚至可以座下成就。——較為常見的情況是可能要花上很長時日，甚至輪迴好幾世才能慢慢達成。⁽⁵⁾「出世間道」同樣立足於四聖諦的洞見之上，但它們瞭解四聖諦的方式卻不是概念式的，而是直觀的。它們藉由直觀來把握四聖諦，自證自明四聖諦，確信四聖諦是存在界的不變真理。此種對四諦的現見，是剎那間全部完成的。在以思惟作為理解工具的思辨階段，我們是一個接著一個地認識四聖諦；此時則不然，是可以同時現觀四個聖諦，因為在「出世間道」上，認識其一即認識全部。

在出世間道洞徹四聖諦時，心同時發揮四種功能，每一個都對應於一個聖諦。心全然地瞭解苦諦，見到所有的緣生法都有著苦的印記。它同時也斷捨渴愛，斬斷持續造成痛苦的自我中心與貪欲。心瞭解了滅諦，現在，不死界涅槃也直接地呈現於內在之眼。第四諦，心發展了八正道，此時八個道支以驚人的力量湧生，高達出世間的程度：「正見」直接見到涅槃；「正思惟」將心投向涅槃；「正命」、「正語」、「正業」這三個與戒相關的道支，阻制著道德的逾越；「正精進」是向道的動力來源；「正念」是覺知的要素；而「正定」則是心一境性的焦點。心同時發揮四種功能的這項能力，就像蠟燭一樣，蠟燭可以同時燃燒燭芯、融化蠟、驅散黑暗、帶來光明。（6）

出世間道肩負著根除煩惱的特殊任務。在完成出世間道之前，無論是在修習正定的階段，甚至是修習直觀的階段，我們的煩惱都尚未斷除。我們只是藉由訓練更高層次的心所，來削弱、制止、壓制煩惱。表面下，它們仍舊以隨眠的形式環伺著，但在開始修習出世間道之後，根除煩惱的工作也就一併展開了。

我們可以將煩惱按照它們把我們纏縛於輪迴的程度，分類為十種「結」：1.身見、2.疑、3.戒禁取、4.欲貪、5.瞋恚、6.色貪、7.無色貪、8.慢、9.掉舉、10.無明。四出世間道中的每一個，都能消除某一層次的煩惱。第一個是「須陀洹道」，它能切除前三個最粗的

結，並消滅它們，讓它們不再生起。「身見」是認為在五蘊之中有一個真實存在的我，而在認識到一切法的無我本質之後，這個結自然能被斬斷。掌握了佛陀所開示的真理，並親身見證之後，就再也不會因為不確定感而猶疑不決，於是「疑」也能被消除。此外，當人們認識到：遵循嚴厲的道德戒律或儀式無法成就，唯有藉由八正道才能得到解脫之後，自然也能擺脫「戒禁取」。

在出世間道逐一清除煩惱之後，另一種稱為「果」的出世間心也隨之發生。每一個出世間道都有它自己的果，在心再度落入世間心的層次之前，可以在其中享受片刻的涅槃寂靜。第一個果是入流之果，證得了這個果的人便是「須陀洹」。他進入了能將他帶往究竟解脫的「法」之流，他必然能得到解脫，不再退轉到未了悟的世俗狀態之中。雖然他心中仍有煩惱，這些煩惱可能還得讓他歷經七世才達到最後目標，但他已經獲得了達成目標所需的最重要的證悟，所以他不可能再退轉。

在證得須陀洹果之後，一個利根而又熱衷的修行者不會懈怠，反而會更加用功地儘速完成整個過程。他會繼續修習內觀，讓內觀智慧不斷攀升，達到第二個出世間道：斯陀含道。這個出世間道不會完全根除任何一個結，但它能弱化貪、瞋、癡的根元。行者在修習這個出世間道，並證得了它的果位之後，便成為「斯陀含」，即一來者。他頂多只需再回到世間一次，就可以獲得完全的解脫。

行者仍舊精進地禪修。當他證悟了下一個出世間道：阿那含道時，他斬斷了欲貪與瞋恚二結。從此，他不再貪愛任何感官欲樂，也不再生氣、憤怒或不滿。作為不來者「阿那含」，他在未來世中不再以人身的狀態存在。也就是說，如果他沒能在這一世達成最後一個出世間道，死後將會轉生到色界中較高之處，並在那裡獲得解脫。

行者繼續精進用功，修習內觀，在內觀達到最高境界時，他便進入了第四個出世間道：阿羅漢道。藉由阿羅漢道，他斬斷了最後的五個結：色貪、無色貪、慢、掉舉以及無明。「色貪」是渴望藉由四禪轉生天界，該處通常也被稱為「梵界」。「無色貪」是期盼能藉由四無色定轉生四無色界。「慢」並不是指那種膨脹自我的德行與才氣的粗重傲慢，而是一種更幽微地遺存著的「我」的概念，即使在明確的「我見」已經被根除之後，「慢」還是能繼續留存下來，經典將這一類型的自負稱為「我慢」。「掉舉」是一種微細的興奮，存在於所有尚未全然覺悟的心中。「無明」是最根本的認知遮障，讓我們無法完全瞭解四聖諦。雖然在前三個出世間道中，智慧已經大幅抹去了較粗的無明，但即使在阿那含，還是有一層薄薄的無明之紗籠罩著真理。

阿羅漢道將一舉揭去無明之紗以及一切殘存的心理煩惱。阿羅漢道將使我們全然地瞭解四聖諦：完全徹知苦諦，根除讓苦得以產生的渴愛，清晰無比地了悟到涅槃

(即是苦滅)，並將八正道的八個道支推向最高峰。

達到第四個道和果，行者成為一位「阿羅漢」，他已在現世中解脫所有束縛。阿羅漢已走到八支正道的終極目的，並生活在巴利經典中常見的偈句所述「我生已盡，梵行已立，所做皆辦，不受後有」的境界中。阿羅漢不再是八正道的修習者，而是八正道活生生的具體表現。這位解脫者將生活在正道的果證、覺悟和終極解脫的愉悅中。

【註】

- (1) *anicce niccavipallāsa* (無常/常顛倒), *dukkhe sukhavipallāsa* (苦樂顛倒), *anatanni attavipallāsa* (無我/我顛倒)。
- (2) *rūpakkhandha* (色蘊)、*vedanākkhandha* (受蘊)、*saññākkhandha* (想蘊)、*sañkhārakkhandha* (行蘊)、*viññānakkhandha* (識蘊)。
- (3)《長部》22；《佛陀的話》，頁71-72。
- (4)《長部》22；《佛陀的話》，頁73。
- (5)我在本書第一版中的此處，曾敘述說：這四禪必須依次序經過，若非先達成低一階的禪定，則無法達到高一階的禪定。這確實是注釋書的立場。然而，經典有時顯示某些人從俗世階層直接進到第三、甚至第四禪且獲果證。雖然造論者解釋說：這些人還是依序一一通過前面的禪定階段，只是非常快速而得證果，但是經典本身並沒有指出這種情形確實發生，反而暗示證得高階可以不經過低階的過程。
- (6)請閱《清淨道論》XXII，頁92-103。

結語

我們完成了對八正道——佛陀所開示的從痛苦中解脫的道路——的探討。

這條道路所觸及的崇高領域，對處於目前修學境界的我們似乎遙不可及，所要求的修行條件也看似難以達成。即使證得正果的高峰距離現在還相當遙遠，但是，要攀抵峰頂所需的一切，就在我們的腳底。正道的八個項目都是我們可以通達的，它們是心靈因素，只要透過決心與努力，就能在心裡建立。我們必須從修正自己的觀點，並澄淨自我的意念開始，然後清淨言語、行動和生活形態等行為。以這些行為當作基礎，再運用自己的能量與專注心念來發展止觀，剩下的，就只是逐步的修行，逐次的進步。

不要期待速成！成就的達成，有些可能很快，有些可能很緩慢，不應因進度的快慢而引起心中的得意或失去勇氣。解脫開悟是正道的必然成果，只要有穩固及持久的修行，注定是要開花結果的。抵達最終目標只需兩個條件：開步走與持續行。如果符合這兩個條件，毫無疑問的，目標將會達成。這就是佛法——永不偏移的法則。

【附錄】

八正道的成分分析

(巴利文、英文、中文對照)

| I. | | |
|---|---|------|
| Sammā ditṭhi | Right view | 正見 |
| dukkhe ñāṇa | understanding suffering | 知苦 |
| dukkhasamudaye ñāṇa | understanding its origin | 知苦集 |
| dukkhanirodhe ñāṇa | understanding its cessation | 知苦滅 |
| dukkhanirodhagaminīpa -tipadāya ñāṇa | understanding the way leading to its cessation | 知苦滅道 |

| II. | | |
|--------------------|---------------------------|------|
| Sammā saṅkappa | Right intention | 正思惟 |
| nekkhamma-saṅkappa | intention of renunciation | 離欲思惟 |
| abyāpāda-saṅkappa | intention of good will | 無瞋思惟 |
| avihimsā-saṅkappa | intention of harmlessness | 無害思惟 |

| III. | | |
|------------------------------|-----------------------------------|-----|
| Sammā vācā | Right speech | 正語 |
| musāvādā veramaṇī | abstaining from false speech | 離妄語 |
| pisuñāya vācāya veramaṇī | abstaining from slanderous speech | 離兩舌 |
| pharusāya vācāya veramaṇī | abstaining from harsh speech | 離惡口 |
| samphappalāpā veramaṇī | abstaining from idle chatter | 離綺語 |

IV.

| | | |
|----------------------------|-----------------------------------|-----|
| Sammā kammanta | Right action | 正業 |
| pāṇātipātā veramañī | abstaining from taking life | 離殺生 |
| adinnādānā veramañī | abstaining from stealing | 離偷盜 |
| kāmesu micchācārā veramañī | abstaining from sexual misconduct | 離邪淫 |

V.

| | | |
|---|---|-------------------|
| Sammā ājiva | Right livelihood | 正命 |
| micchā ājīvarā pahāya sammā ājīvena jīvitariṁ kappeti | giving up wrong livelihood, one earns ones living by a right form of livelihood | 離邪命， 依淨行 生活 |

VI.

| | | |
|---------------------|---|------|
| Sammā vāyāma | Right effort | 正精進 |
| sarīvarappadhāna | the effort to restrain defilements | 勤守律儀 |
| pahānappadhāna | the effort to abandon defilements | 勤捨斷 |
| bhāvanāppadhāna | the effort to develop wholesome states | 勤有益 |
| anurakkhanappadhāna | the effort to maintain wholesome states | 勤隨護 |

II.

| | | |
|-----------------|------------------------------------|-----|
| Sammā sati | Right mindfulness | 正念 |
| kāyānupassanā | mindful contemplation of the body | 身念處 |
| vedanānupassanā | mindful contemplation of feelings | 受念處 |
| cittānupassanā | mindful contemplation of the mind | 心念處 |
| dharmānupassanā | mindful contemplation of phenomena | 法念處 |

VII.

| | | |
|----------------|---------------------|-----|
| Sammā Samādhi | Right concentration | 正定 |
| pāṭhamajjhāna | the first jhāna | 初禪 |
| dutiyajjhāna | the second jhāna | 第二禪 |
| tatiyajjhāna | the third jhāna | 第三禪 |
| catutthajjhāna | the fourth jhāna | 第四禪 |

延伸閱讀

- I. General treatments of the Noble Eightfold Path Ledi Sayadaw. *The Noble Eightfold Path and Its Factors Explained.* (Wheel 245/247) .
Nyanatiloka Thera. *The Word of the Buddha.* (BPS 14th ed., 1968) .
Piyadassi Thera. *The Buddha's Ancient Path.* (BPS 3rd ed., 1979) .
- II. Right View
Ñāṇamoli,Bhikkhu. *The Discourse on Right View.* (Wheel 377/379) .
Nyanatiloka Thera. *Karma and Rebirth.* (Wheel 9) .
Story,Francis. *The Four Noble Truths.* (Wheel 34/35) .
Wijesekera,O.H. de A. *The Three Signata.* (Wheel 20) .
- III. Right Intentions
Ñāṇamoli Thera. *The Practice of Lovingkindness.* (Wheel 7) .
Nyanaponika Thera. *The Four Sublime States.* (Wheel 6) .
Prince,T. *Renunciation.* (Bodhi Leaf B 36) .
- IV. Right Speech,Right Action,& Right Livelihood Bodhi,Bhikkhu. *Going for Refuge and Taking the Precepts.* (Wheel 282/284) .
Narada Thera. *Everyman's Ethics.* (Wheel 14) .
Vajirañāṇavarorasa. *The Five Precepts and the Five Ennoblers.* (Bangkok: Mahāmakaṭa,1975) .
- V. Right Effort
Nyanaponika Thera. *The Five Mental Hindrances and Their Conquest.* (Wheel 26) .
Piyadassi Thera. *The Seven Factors of Enlightenment.* (Wheel 1) .
Soma Thera. *The Removal of Distracting Thoughts.* (Wheel 21) .

VI. Right Mindfulness

- Nyanaponika Thera. *The Heart of Buddhist Meditation.* (London: Rider,1962; BPS,1992) .
- Nyanaponika Thera. *The Power of Mindfulness.* (Wheel 121/122) .
- Nyanasatta Thera. *The Foundations of Mindfulness* (*Satipaṭṭhāna Sutta*) . (Wheel 19) .
- Soma Thera. *The Way of Mindfulness.* (BPS,3rd ed.,1967) .

VII.Right Concentration&The Development of Wisdom

- Buddhaghosa,Bhadantacariya. *The path of Purification* (*Visuddhimagga*) . Translated by Bhikkhu Nāṇamoli,4th ed. (BPS,1979) .
- Khantipalo,Bhikkhu. *Calm and Insight.* (London: Curzon,1980) .
- Ledi Sayadaw. *A Manual of Insight.* (Wheel 31/32) .
- Nyanatiloka Thera. *The Buddha's Path to Deliverance.* (BPS,1982) .
- Solé-Leris,Amadeo. *Tranquillity and Insight.* (London: Rider,1986; BPS 1992) .
- Vajirañāna,Paravahera. *Buddhist Meditation in Theory and Practice.* 2nd ed. (Kuala Lumpur,Malaysia: Buddhist Missionary Society,1975.)

All Wheel publications and Bodhi Leaves referred to above are published by the Buddhist Publication Society.

法向叢書歡迎助印、附印

法向叢書是一套探尋佛陀智慧的叢書，各書將陸續出版，歡迎助印。助印金額隨喜，多寡不拘，請向下列七個流通處登記發心：

◎香光寺

60444嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州49-1號
電話：(05) 2541267 傳真：(05) 2542977
郵政劃撥：03308694—香光寺

◎紫竹林精舍

83081高雄縣鳳山市漢慶街60號
電話：(07) 7133891～3（三線） 傳真：(07) 7254950
郵政劃撥：40802709—紫竹林精舍

◎安慧學苑

60082嘉義市文化路820號
電話：(05) 2325165 傳真：(05) 2326085
郵政劃撥：30334143—安慧學苑教育事務基金會

◎定慧學苑

36044苗栗市福星街74巷3號
電話：(03) 272477 傳真：(03) 272621
郵政劃撥：22009225—香光尼僧團伽耶山文教基金會

◎印儀學苑

10056台北市中正區濟南路二段36號
電話：(02) 23946800 傳真：(02) 23222837
郵政劃撥：19131030—財團法人伽耶山基金會

◎養慧學苑

40356台中市西區大墩十街50號
電話：(04) 23192007 傳真：(04) 23192008
郵政劃撥：19131030—財團法人伽耶山基金會

◎香光山寺

33559桃園縣大溪鎮福安里11鄰頭寮16號
電話：(03) 3873141 傳真：(03) 3873108
郵政劃撥：19988105—香光山寺

由於經費及印刷數量有限，大量請書者，歡迎採用附印方式。
法向叢書歡迎索取、助印
請附回郵，直接與前列七個流通處聯絡。

國家圖書館出版品預行編目資料

八正道：趣向苦滅的道路／菩提比丘著，香
光書鄉編譯組譯，--初版。--嘉義市：香
光書鄉，民99.1
面； 公分。--（法向叢書；2）
譯自：The Noble Eightfold Path : Way to
the End of Suffering
ISBN 978-957-8397-32-3 (平裝)
1. 佛教修持

225.7 98025073

法向叢書【2】

八正道 趣向苦滅的道路

The Noble Eightfold Path : Way to the End of Suffering

原著——菩提比丘 (Bhikkhu Bodhi)

翻譯——譯者：釋見莘、林涓蒂、朱怡康

審校：釋見諦、釋見憨、釋見豪、釋見可、釋見廣、蔡奇林、陳布燦

潤稿：釋見憨、香光莊嚴雜誌社編輯組

執行編輯——釋見憨、釋見鑄

發行人——釋見豪（葉昭香）

出版者兼著作權人——財團法人嘉義市安慧學苑教育事務基金會

附設香光書鄉出版社

網址——<http://www.gaya.org.tw>

社址——60082嘉義市文化路820號 電話——(05) 2325165

連絡處——60444嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州49-1號

電話——(05) 2541267 • 2542134 傳真——(05) 2542495

E-mail:publisher@gaya.org.tw

法律顧問——張雯峰律師・奚淑芳律師

出資單位——財團法人伽耶山基金會

美術設計——雅堂設計工作室

承印者——中原造像股份有限公司

中華民國九十九年一月初版

行政院新聞局局版臺業字第5547號

The Noble Eightfold Path : Way to the end of Suffering

Copyright ©1984,1994 by Bhikkhu Bodhi

Originally published in Sri Lanka by BPS

Chinese Translation Copyright © 2009 by Luminary Publishing Association, An-Huey Educational Affair Foundation

All Rights Reserved

ISBN 978-957-8397-32-3 (平裝)

本書由菩提比丘 (Bhikkhu Bodhi) 授權翻譯，著作權所有，請予尊重。