

# The Noble Eightfold Path

— Way to the end of suffering

## 八 聖 道

— 滅除煩惱之路

菩提長老 (Bhikkhu Bodhi)

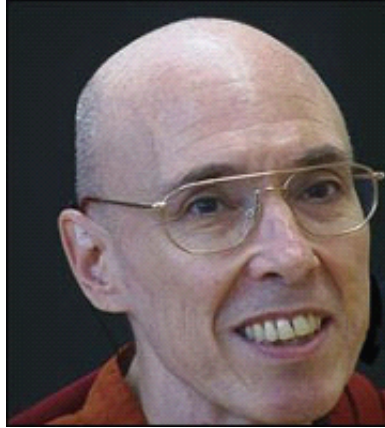
釋見芋 林娟蒂 朱怡康 譯

資料來源：香光莊嚴 雜誌 編輯：覺悟之路 網站

## 八聖道 **The Noble Eightfold Path** (目錄)

1、 <a href="#">菩提長老 (Bhikkhu Bodhi) 簡介</a> -----	3
2、 <a href="#">八聖道之正見---解脫道的領航者</a> -----	4
3、 <a href="#">八聖道之正思維---航向彼岸的心靈舵手</a> -----	11
4、 <a href="#">八聖道之正語 正業 正命---淨化心靈的輔助</a> -----	18
5、 <a href="#">八聖道之正精進---達致解脫的努力</a> -----	28
6、 <a href="#">八聖道之正念---通往覺悟的基石</a> -----	37
7、 <a href="#">八聖道之正定---純然的專注</a> -----	47
8、 <a href="#">智慧的修練---我生已盡</a> -----	55
9、 <a href="#">附錄：攀登佛法的高山---一次與菩提長老的會晤</a> -----	63

## 菩提長老 (Bhikkhu Bodhi) 簡介



上圖及左邊：菩提長老      右邊：斯里蘭卡 向智 長老

菩提長老是來自紐約市的一位美籍佛教僧人。西元 1944 年出生於紐約市的布魯克林區。1966 年，取得布魯克林大學哲學學士之學位。1972 年，於克萊爾蒙特研究所完成哲學博士學位。

當他廿多歲時，就對佛法產生了濃厚的興趣，在完成博士學位後即赴斯里蘭卡，追隨當代僧人學者先驅---已故的阿蘭達麥崔彥長老 (Ven. Balangoda Ananda Maitreya)，在其座下於 1972 年受沙馬內拉戒，並於 1973 年受比丘具足戒。

1984 年，他奉任斯里蘭卡佛教出版社 (Buddhist Publication Society) 總編輯，並於 1988 年出任該社社長。長老在著作、翻譯、編輯上聲譽卓著，並出版過多部重要作品，包括‘The Middle Length Discourses of the Buddha -- A Translation of the Majjhima Nikaya’ (南傳經藏中部尼柯耶英譯，與 Ven. Bhikkhu Nanamoli 合譯之，1995 出版)，‘The Connected Discourses of the Buddha -- A New Translation of the Samyutta Nikaya’ (南傳經藏相應部尼柯耶英譯，2000 出版) 等。

2000 年五月，長老受邀在聯合國首次衛塞節 (釋迦佛誕辰、成佛、涅槃日) 慶典中演講，闡述衛塞節的意義。2002 年他回到美國。同年七月常住於同淨蘭若並在此傳授佛法。現任同淨蘭若僧團會議主席及美國印順導師基金會董事長。

# 八聖道之正見

## 解脫道的領航者

菩提長老 著 釋見芊 譯

正見是修道的先驅，是其它道支的引導，如同駕車出發，為了抵達目的地，人們必須對整體的方向及導向目標的路線有些概念。

### 道支的次第關係

八聖道的八個道支並不是一個接著一個依序的步驟，〈八項〉組成成份比〈八個〉步驟的比喻更為貼切，就像繩索，需要各股縷線緊密揉合才能產生最大的力量。修行在進展到某個進度時，所有道支是可以同時出現，彼此支持；然而，在未達到那一點前，道支的次第在道的開展上卻是不可避免的。

### （三學與八聖道）

就修行的立足點來考慮，八個道支可分成三組：戒組〈sīlakkhandha〉：正語、正業與正命所組成。定組〈samādhikkhandha〉：正精進、正念、正定。慧組〈paññakkhandha〉：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)

這個修行的次第是依據道的整體目標和方向所決定的，既然道所引導的最終目標——從苦中解脫，是賴於無明的連根拔除，那麼若欲達到修行的終點就必須是直接對治無明的訓練，而智慧的訓練就是設計來喚醒洞察了知——「以事物的如實面貌」看待事物的能力。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、去除散亂的心為基礎，所以先經由增上心學成就定力，即道的第二個部分——定帶來發展智慧所需的平靜與泰然。

為了使心能夠專注，必須檢視〈內心〉不善的性格傾向。這些性格傾向通常會支配心的運作，驅散專注之光，將注意力分散在一大堆所關心的事物之中。而且只要不善的性格傾向被允許經由身、語的途徑表達出來，那麼這些性格傾向將會持續支配我們的心。因此，在修行的開始，勢必需要節制〈產生〉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部分——增上戒學完成。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，透過三個階段，道逐步開展。

### （正見與慧學）

道支與三學的次第，表面上的不一致有時會引起困惑。慧學，包括正見及正思惟，位於三學的最後階段，但依據經典嚴格的一貫準則，慧學通常是置於道的開端而非尾端。然而三學的順序並不是粗心錯置的結果，而是一個重要邏輯的因素所決定。意即在一開始時，初步類型〈世間〉的正見和正

思惟，需要作為進入三學的驅策力——正見提供了修行的觀點，而正思惟提供方向感。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〈出世間〉的正見及正思惟，這更高的正見及正思惟亦是達到增上慧學的訓練。

### 正見的重要性

正見是修道的先驅，是其它道支的引導，它使我們了解修行的起始點、目的地，以及修行發展前進的後續地標。試圖在沒有正見的基礎下修行，是冒著在沒有引導、盲目移動下迷失的危險，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，結果人們駕車出發，可能沒有朝向目的地，反倒是背離了目的地。所以，為了抵達目的地，人們必須對整體的方向及導向目標的路線有些概念。這樣相似的考慮亦可應用於修道，修行只在清楚的架構中進行，而架構為正見所建立。

正見的重要性可從以下事實來判斷：我們對真實及價值這些重要論題的觀點，超越了對純理論的深信，而這些觀點操控我們的態度、行為以及我們存在的整體方向。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、表現出來或保持靜默，這些見解都有著深遠的影響力——見解建構我們的認知，安排我們價值認定的順序，並具體化為概念的結構，藉由這些〈概念結構〉，我們詮釋自己存在於世間的意義。

不只如此，這些見解還制約行為，見解是我們的選擇、目標，以及致力於將這些目標從概念轉成現實的背後原因。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「存有承諾」(ontological commitment)——一種對何謂是真實的決定。隨之而來的見解可分為兩類，即正見與邪見——前者符合所謂的真實；後者偏離真實，且適得其所地鞏固錯誤。佛陀教導，這兩種不同的見解導向完全不同的行為路線，並導致相反的結果。如果我們執持邪見，縱使那個見解是模糊的，它也將引導我們朝向痛苦結果的行為方向；從另一方面來看，如果我們採取正見，正見會引領著我們轉向正確的行為，朝往苦的解脫。儘管我們對世界的概念導向，看起來似乎毫無惡意且微不足道，但當仔細地檢視，這個概念導向在未來發展的整體方向上卻是決定性的因素。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。」再者，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；也沒有什麼因素如正見般地有助於有情利益的促進。」(《增支部》1: 16.2)

### (完整正見的樹立)

最完整的正見包括對整體的法或佛陀教誡的正確了解，因此，正見的範圍等同於法本身的範疇。但為了修行的目的，卻樹立了兩種主要的正見，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，從世間解脫導向出世間的正見。世間正見是有關於生命輪回內的統治物質及心靈歷程的法則，這些原則導向較高或較低的存在狀態，導向世間的快樂和苦迫；出世間正見則是解脫的必要原則，它不只是將目標放在從此生到彼生的心靈成長，更著重於從一再輪回的生死中解脫。

### 世間正見 (Mundane Right View)

#### (自業正見)

世間正見包含著正確掌握業的法則——行為的道德力，字義是「自業正見」(kammassakatA sammAdiTThi)，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，並且也為他的行為所支持。無論他們做了什麼行為，善或惡的，他們都將是這些行為的繼承人。」(2) 更特定的理則也在其它經文中流傳下來，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；輪回確實存在，在這可見的世界之外仍有另一個世界；存在具有高度成就的宗教導師，他們以自己卓越的領悟為基礎，解說世界的真理等。(3)

(對業應有的認知)

要了解世間正見的意涵，我們必須先檢視正見的關鍵詞——業 (kamma)。業是行為，就佛教而言，最切要的行為是指思 (意志) ——表示道德決定的思 (意志)，因為有思 (意志) 而賦予行為倫理上的意義，因此，佛陀明確地認為行為與思 (意志) 有關。在一篇分析業的開示中，他說：「比庫們！我把思 (意志) 稱為業 (kamma)。人有思 (意志) 之後，經由身、語、意而造作行為。」(4) 以思 (意志) 來鑒別業，使業在本質上成為心理的事件 ——源於心會尋求實現心的驅動、意向及目的的因素。思 (意志) 藉由身、語、意中任何一種而現起，稱為三業門 (kammadvāra)，經由身體表現的思 (意志) 稱為身業；經由語言表現的思 (意志) 稱為語業；思 (意志) 表現在思想、計劃、概念及其它心理狀態而沒有表現於外的，稱為意業。因此，根據思 (意志) 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了解，它還必須了解：〈I〉業在善與不善上倫理的區別；〈II〉善惡業的重要實例；以及〈III〉由那些根產生這些行為，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)

〈I〉依序考慮上列諸點，我們發現業首先被區分為不善 (akusala) 與善 (kusala)。不善的業是指倫理上應受譴責，並且有損於心靈的發展，以及增長自己與他人苦迫的行為。另一方面，善業是指倫理上值得贊許，有助於心靈的成長，以及利益個人與他人的行為。

〈II〉關於善業和惡業，有無數的實例可以被引用，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，其中三個是身體的，四個是語言的，另外三個是心理的。十不善業依它們表現的根門，分為：

◎ 身業 (kAyakamma)：殺生、偷盜、邪淫。

◎ 語業 (vacikamma)：妄語、兩舌、惡口、綺語。

◎ 意業 (manokamma)：貪欲、瞋恚、邪見。

十善業就是十不善業的反面：戒除前七個不善的業，除去貪欲、瞋恚並具足正見，雖然前七條完全由心運作，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，因為它們主要由身、語所掌控。

〈III〉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 (行為動機) 會將它們的道德性格傾向傳給相應出現的思 (意志)。因此，善業或不善業是依據它們的根 (動機) 善或不善而決定的。每一組的根亦分為三方面，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〈alobha〉、無瞋〈adosa〉、無癡〈amoha〉。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。

（業果相應法則）

業最重要的特色，在於它能對〈不同〉倫理素質的行為產生相應的〈不同〉結果。一個普遍存在的法則支配著思〈意志〉的行為，使得行為產生了報償的結果——稱為異熟〈vipAka〉或果〈phala〉。這個法則結合行為與其結果，而以一种簡單的原則運作——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，甚至可以蟄伏很長的時間直到未來。一旦我們完成一個思〈意志〉的行為，這個思〈意志〉就會在心的相續上留下痕跡，而在心的相續中，業保留為潛藏的能量。當這個儲藏的業遇到利於它成熟的因緣，就會從蟄伏的狀態中蘇醒過來，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、來生或來生之後的某一生。業可能透過產生來世的輪回而成熟，由此決定了〈來世〉生命的基本形式；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——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。

認知了業果法則就掌握了世間正見，這種見解會馬上排除多種與正見不兼容的邪見，如同正見能使我們更加肯定自己的行為會影響來生的命運，它也反對斷滅的觀點〈nihilistic view〉——生命只有此生，主張意識於死亡時終止。又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」〈ethical subjectivism〉——堅稱善與惡只是個人意見的假定，或控制社會的工具。因為正見確認人可以在他們的條件限定中，自由地選擇自己的行為。所以，他反對嚴格的宿命論〈hard deterministic〉，認為我們的選擇總是出於不得不然，因此，也認為自由意志是不真實的，道德責任是不堪一擊的。

佛陀教導業與果的正見，這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。正見所指出的善惡、對錯，超越了傳統認定的善惡、對錯。整個社會也可能以一個混淆的標準道德價值為依據，但即使社會中的每一個人，都贊同某個特別的行為，而譴責其它是錯誤的，也不能使這些行為成為確實的對或錯，因為佛陀的道德標準是客觀且不能改變的，儘管行為的道德特征必然取決於該行為表現時的環境，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可理解的道德規律。

道德的這種客觀標準是「法」——真理與公正的宇宙法則不可或缺的部分。「法」所具有超越個人基礎的正確性，事實上是種種意志的表現產生出種種行為，這些行為帶給行為的作者種種結果，並且行為與他們的結果間的相互關係是意志本身本來固有的。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，產生了適切的結果。

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能，而接受這業果的正見，但即使並非親見業的法則，它仍然存有正見的面向，這是正見不可分割的重要部分，因為正見與了解有關——了解我們在整個事物體系上的位置，一旦個人接受了思〈意志〉的行為具有道德潛力的原則，在某種程度上，就已經掌握了存在本質的重要事實。

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，為背後不可穿透的障礙所遮蔽，〈關於

業與果相應的) 正見是可以成為直接看見的, 藉由達到某種程度的深層禪定, 可以發展一種特別的能力, 稱為「天眼」(dibbacakkhu) ——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, 天眼可以導向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, 人才能獨力並以立即的覺察力見到: 眾生如何由於他們的業死去及再生; 眾生如何經由他們善、惡行為的成熟而遭受快樂及苦迫。(6)

### 出世間正見 (Superior Right View)

業與果的正見, 提供了從事善行, 將在輪回中獲得高生存狀態的理論基礎, 但單靠這樣的正見並不能導向解脫。可能某些人盡管接受了業的法則, 卻仍然將目標局限在世間的成就上, 如某個人實踐高貴行為的動機, 是為了累積有功德的業, 以導向此時此地的財富和成功, 也就是再生為有福報的人, 或是為了在天界享受天人的福報。在業的因果邏輯中, 無一事物能超越業果的循環, 想從整個輪回中解脫出來的推動力, 端賴不同而且深刻的覺察, 這覺察是對所有型態的輪回 ——即使是最崇高的輪回狀態, 能洞察到其固有的缺陷。

#### ( 導向解脫的四聖諦 )

導向解脫的出世間正見就是了知四聖諦, 出世間的正見在八聖道的第一支, 從正確的意義上可說是聖正見。因此, 佛陀明確地以四個真理定義正見: 「什麼是正見? 正見是知苦 (dukkha), 知苦的起源, 知苦滅, 知導向苦滅的方法。」(7) 八聖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不清楚的理解, 當直觀四聖諦時, 正見達到了頂點, 它等同於覺悟的明晰, 而洞察徹入聖諦。所以, 可說四聖諦的正見, 同時構成了滅苦之道的起點與終點。

#### ( 五蘊是苦 愛為苦因 )

第一聖諦是苦諦 (dukkha) ——生存內在的不滿意, 顯露在無常、痛苦、及所有生命形態固有的永恒不足。

「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; 與所不愛者相遇是苦; 與所愛者分別是苦; 所求不得是苦; 簡而言之, 五取蘊是苦。」(8)

經文的最後一句值得特別留意, 佛陀清楚地宣示, 五取蘊 (paJcupAdAnakkandhA) 是了解有情本質的分類大綱, 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, 為什麼五蘊是苦? 佛陀說五蘊是苦的原因, 在於五蘊是無常的。五蘊剎那剎那地變化, 生起又消失, 在遷變中, 沒有任何實體的事物在它們背後持續。由於我們存在的組成因素總是在變化, 完全沒有永恒的核心, 也沒有任何東西是可以執持作為安全的基礎, 有的只是不斷分解的流動。當渴求永恒而執取這不斷分解的流動時, 便帶著我們墜入苦迫中。

第二個聖諦指出苦的原因。從導致苦的煩惱中, 佛陀指出貪愛 (taNhA) 為最主要及最具影響性的原因 ——「苦的起因」:



「這是苦的起因之聖諦。是此貪愛產生不斷重複的存在〈生存〉，必然與欣喜和貪欲結合，隨處渴求愉悅，也就是欲愛〈渴求感官愉悅〉，有愛〈渴求生存〉，及無有愛〈渴求不生存〉。」(9)

（息止貪愛 趣向涅槃）

第三個聖諦只不過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。它是這個貪愛的完全消失止息，是貪愛的棄除與舍棄，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（nibbAna），涅槃就是當充滿貪、瞋、癡的火焰息滅時，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，這條路就是八聖道本身。

（出世正見的次第修行）

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（saccAnulomika samma-diTThi）；第二個階段是洞察真理的正見（saccapaTivedha samma-diTThi）。為了得到隨順真理的正見，需要清晰地理解隨順真理的正見在生命中的意義和重要性。要有這樣的理解，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，直到對它們〈真理〉的真實性得到強烈堅定的信仰為止。

即使在此時，真理仍尚未被洞察，因此，所達到的理解是有缺陷的，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，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，並看到五蘊會是苦，只是單純地因為它們是緣起的，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，然後初次了解到貪愛是苦的真正來源，體證到寂靜的狀態，將從存在的混亂中解脫出來。由於這個體驗是藉由修習八聖道而得到的，人們才親自了解到八聖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、慧三學的訓練，當訓練成熟時，智慧之眼將會打開洞察真理，心也將從束縛中解脫出來。

#### 【注釋】

(1) AdhIsilasikkhA: 增上戒學; adhicitasikkhA: 增上心學; adhipaJJasikkhA: 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) 請見《長部》 2; 《中部》 27 等等。詳見《清淨道論》第十三品，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。

#### 【編注】

(1) 《佛陀的話》一書為三界智尊者所著。本文作者參考的版本為一九六八年第十四版，由斯裏蘭卡佛教出版社出版。

# 八聖道之正思惟

## 航向彼岸的心靈舵手

菩提長老 著 釋見芋 譯

### 重整心的定位

八聖道的第二道支，巴利原文 *sammā saṅkappa*，我們翻譯為「正確的意圖」(right intention)，這詞匯有時又譯為「正確的思惟」(right thought)，這樣的翻譯需要加下列條件才能被接受：這是現前當下脈絡的「思惟」(thought) 尤其專指心理活動的意圖面或認知面，而且認知層面是被第一道支——「正見」所舍括。然而，如果過於堅持區分意圖與認知兩者的作用，那又顯得太過刻意。因為就佛教觀點而言，心的認知與意圖二者是不能孤立分隔的，有著交織纏繞及相互作用的密切關係。情緒的偏執影響見解，而見解決定著情緒。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澈觀智，能帶來價值的重建；這能促使心朝向與新見解對等的目標上，那些促使心達到這些目標的運用，即是正思惟的意思。

### 三種正思惟

( 正思惟與不正思惟 )

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。

佛陀在證悟前發現這兩種意念的分別(《中部》19)。當佛陀在森林中禪修致力於解脫時，他發現自己的意念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意念在心中生起時，這些意念導向自他的傷害、阻礙智慧、而且遠離涅槃。透過如此省察，他於是將這種意念從心中驅逐，並令其終結；而當第二類意念生起，他知道這些意念是有利的、益於智慧的長養及涅槃的證得。因此，他增強這些意念並使之圓滿。

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關鍵性的連結，會銜接我們的認知覺察(正見)與活動模式(正語等)。一方面，行為的發生由意念而來，意念是行為的前驅，引導著身體和語言，激發身、語的發動，將身體和語言當作表達意念、理想的目的與工具。另一方面，這些目的、理想以及我們的作意，必然也由現前的見解而來，當錯誤的見解占上風時，錯誤思惟就會引生不善的行為。因此，當一個人否認行為的道德力，並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。而當這種追求

蔓延時，所得的結果就是苦，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、沖突、不公正和壓迫的原因並不在我們的心外，而全只是作意的顯現，是意念被貪、瞋、癡所驅使的展露。

相對的，當作意正確時，行為將是正確的。要使作意能夠正確，最實在的保證就是「正見」——當人了解行為帶來與業的法則相應的結果時，就會在符合業的法則之下，對自己的欲求有所限制，因此由作意外顯的行為就會順應正確的行為規範。佛陀簡潔地總結這個問題：對一個執持邪見的人來說，他那以邪見為基礎的行為、語言、計劃和目的，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、計劃和目的，將會導向快樂。(3)

（正見四聖諦引生正思惟）

正見中最重要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。了解這四個真理與自己生命的關係，會引生離欲思惟；了解他們與其它眾生的關係，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它有情眾生時，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，我們也看到其它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、安詳；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。

盡除不善根

開始培育八聖道的那個剎那，正見和正思惟會一起對治三不善根（貪、瞋、癡）。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，癡才能完全根除，但每一個短暫出現的正確了解，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。

（貪與瞋的對治——意念替換）

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意念著手。貪和瞋以意念的形式出現，可藉由「意念替換」(thought-substitution)的過程而滅除，被相反的意念所取代。離欲思惟提供對貪的治療，貪顯現在欲望的意念中，如官能享受、貪得無厭與占有的意念。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。既然相反的二種意念不能並存，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，就是顯現在殘酷的沖動、侵略與破壞的害思惟中。無瞋思惟對治外流在前的瞋念，無害思惟對治之後湧現的害念，如此，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：欲望的影響將會被抵制，而且終究被拋棄。欲望之所以被拋棄，不在於它是道德上的邪惡，而在於它是苦的

根本。(4) 因此，離欲將從渴愛和尋求滿足的驅力轉移，成為通往快樂，從執取中解脫的鑰匙。

佛陀並不要求每個人都離開家庭生活而出家，或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）的天性和環境而定。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，當一個人能克服他的欲望，就能更快速地朝向解脫。從欲望的操控中解脫，或許不是件容易的事，但這樣的困難並不會消除其必要性。因為既然貪愛是苦的起源，止息苦端賴於貪愛的滅除，這便涉及了引導心向於離欲。

當人試著要引導心向於離欲、放掉執取時，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，心習慣於取得、緊抓與執取，要打破這些習慣，似乎不能單靠意志的作用。人們或許贊同離欲的需要，想將執取拋開，但當這種呼喚真出現時，內心反而會退縮，而持續朝往欲望掌控的方向。

（了解欲望的本質）

因此如何斷除欲望枷鎖的問題出現了。佛陀並未提供壓抑心的方法——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「了解」，真正的離欲並非強迫自己放棄內心珍愛的事，而是改變我們對珍愛事物的觀點，如此，這些欲望將不再束縛我們。當了解欲望的本質，我們以敏銳的專注密切地探究，不須搏鬥，欲望自己就會消失。

透過這種方式了解欲望，就能從欲望的掌控中鬆綁。我們必須了解，欲望總是與苦有關，隨著需求與滿足的輪回，欲望會影響我們觀看事情的方式。之所以停留在欲望的束縛中，是因為我們將它當作達到快樂的工具，如果換不同的角度來看欲望，欲望的力量將減弱，就能朝向離欲。所謂的改變認知就是「如理作意」(yoniso manasikAra)，如同認知影響意念一般，意念也可以影響認知。平常的覺察夾雜著「不如理作意」(ayoniso manasikAra)，我們通常只看到事情的表面，粗略地以自己直接的需求和興趣的觀點瀏覽，很少深入挖掘事情的根本或其長遠的後果。為了清楚情況，我們需要如理作意——審察行為背後所隱藏的潛在含意、探討這些行為的結果與評估目標的價值。經過審察，我們所關心的就不會僅止於所謂的快樂，而會關心什麼是真實的，即使犧牲享樂，也準備並願意去發掘真實。因為真正的安全總是決定於實相，而不在於享樂。

（思惟欲望本具的苦）

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。當綿密、細心地觀察欲望時，會發現苦總是尾隨欲望來到，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絕對的，因為我們可能會擔憂既得利益將會失去，而不得不保護自己的地位、捍衛自己的領土，或者得到更多、升得更高、建立更緊密的控制。欲望的要求似乎是永無止盡，每一個欲望也都要求永恒——希望所得的一切永遠持續。但是，所有欲望的目標都是無常的，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)

（思惟離欲的利益）

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，並非想象般從快樂轉為悲傷，從富足到貧困；而是超越粗糙、糾纏的愉悅，達到崇高的快樂與安詳，並從奴役的地位轉變為主導的地位，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，可視為逐漸離欲而達至涅槃的過程，涅槃是離欲的終極階段——一切所依舍離（sabb、UpadhipaTinissagga）。

當細心隨觀欲望的危險與離欲的利益時，我們逐漸地駕馭自心離開欲望的操縱，執著就像落葉般自然地脫落。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，離欲思惟的意念擊走欲思惟並取代它。

無瞋思惟

（ 屈服與壓抑無法對治瞋 ）

無瞋思惟對治生氣和憎恨所控制的瞋思惟。如同面對欲望，面對瞋亦有兩種無效的方式：一是屈服於瞋，即是以身行、語行表現憎恨，這種方法雖然釋放壓力，協助將生氣「逐出個人這套體系」，但同時卻也造成某些危險——增長忿恨、引發報復、制造敵人、毒化人際關係以及導致不善業產生。最後，瞋不但不會離開這套「體系」，而是驅入更深一層，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。

（ 以慈愛對治瞋 ）

特別當瞋的對象是他人時，佛陀所推薦的方法是一種巴利語稱作 mettA 的特質。這個字起源於另一個字，意思是「朋友」，但是，mettA 的意義還多於一般的友善、親切，我比較喜歡用慈愛（lovingkindness）這個複合詞，它最能抓住 mettA 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，也不是良心上響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，特征是自發的溫暖，而非義務的感覺。培育慈愛的最高峰是達到梵住（brahmavihAra），即「神的住處」——全然為了一切眾生的幸福，而專注於散發願力的方法。

含有 mettA 的愛應該與感官的愛、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；而後者仍有某種程度的執取——我們愛一個人是因為那個人給予我們愉悅或是屬於我們的家庭、團體，亦或對方會強化我們的自我形象。這類愛的感受很少能超越自我考慮的痕跡，這種愛的範圍是有限的，只適用於一些特定的人或一群排除其它人的團體。

（ 在禪修中培育慈愛 ）

相反的，慈愛所指的愛，並不取決於特別關係的特殊人物。在此，完全刪除自我的考慮點。我們所關心的只是以一顆慈愛的心彌漫他人，理想地發展成為普及的狀態，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、呆板且是有計劃的。他們認為唯有自發的、無內在推動或努力而生起的愛，才是真正的愛。但自發性的無瞋極為偶然且有範圍限制，不一定能對治瞋。在佛教的論點是：心不能被命令去自發地愛；心只能被示以愛的修習方法並照著去修行。首先，在考慮下使用這個方法，經由練習，愛的

感受會變得根深柢固並且融於心，成為一種自動自發的性向。

發展愛的方法就是慈愛的修習 (mettā-bhāvanā)，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。也許我們對他人大部分的生氣和敵意，是出自於對自己所持的負面態度，而當將慈愛向內朝向自己時，有助於鎔毀由負面態度產生的堅硬外殼，容許向外流布仁慈與同情。

一旦可以引發對自己慈愛的感情，下一步就是擴展至他人。慈愛的延伸取決於自我的轉移，即擴展超越一般自我的局限，以及學習和別人融為一體。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無關，如有個普遍我存在於所有眾生之內。相反的，這種轉移起源於簡單、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 (至少是觀想地)。

練習的過程從自己開始，我們如果向內看自己的心，會發現眾生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，就可以立刻地了解到，所有的有情眾生共有這種相同的基本願望——希望健康、快樂、安全。而發展對他人的慈愛，所要做的就是觀想自己分享他們天生尋求快樂的願望。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，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，這個群體的安排是以與自己由親而疏的關係為順序，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普遍渴望。對於每一個人，我們都必須集中觀想他 (她) 的形象，散發這樣的想法：「願他 (她) 健康！願他 (她) 快樂！願他 (她) 安詳！」(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、及所有敵人發展慈愛。那麼，慈愛可以充滿各方而拓寬，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、無限的、沒有敵意、沒有厭惡。

## 無害思惟

無害思惟就是由悲心 (karuṇā) 引導的意念，對治殘忍、好鬥、和暴力的意念。悲心潤澤了慈愛，慈愛的特征是希望他人快樂幸福，悲心的特征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，深刻地、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、憂傷及其它形式的苦所擾亂。

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。直接地或想象地觀想此人的苦，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，持續思惟練習，直到胸膛裏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，思惟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，有助於增加悲心的寬度和強度。擴展悲心有效的指導方針由第一聖諦所提供，第一聖諦列舉了不同面向的苦：我們隨觀有情遭受了老、病、死，憂傷、哀慟、痛苦、悲愴和絕望等。

當思惟眾生遭受苦，可以相當成功地產生悲心時，便能轉而思惟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：儘管這些人表面很幸運，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，我們可以擴展思惟的範圍，含括一切的眾生。思惟所有眾生被貪、瞋、癡驅使，不斷地輪回生死，普遍遭受著輪回 (saMsAra) 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——從無始輪回以來，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。

修習正思惟成為心的傾向

總而言之，雖然明白了離欲、無瞋、無害三種正思惟，對治欲、瞋、害三種錯誤思惟，思惟的修習引導意念生起的重要性不能被過度強調，因為思惟曾被教導為培育的方法，卻不只是理論的流程。為了發展離欲思惟，我們必須思惟苦與追求世間享樂的聯系；為了發展無瞋，我們必須仔細思惟所有眾生是多么地希望得到快樂；為了發展無害，必須仔細思惟所有眾生是多么地希望遠離痛苦。

不善的意念就像腐朽的木栓卡在心上，而善的意念就像是合適的新木栓，真實思惟的功能如同槌子，用來移除舊的，以新木栓取代舊木栓。驅動新木栓的工程就是修行，需要一而再，再而三的練習，直至成功。佛陀曾保證過，勝利可以達成。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、或有害的意念，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，回到我們終生剎那剎那產生的作意。

#### 【注釋】

(1)NekkhammasaGkappa: 離欲思惟, abyApAda saGkappa: 無瞋思惟, avIhIMsAsaGkappa: 無害思惟。

(2)kAmasaGkappa: 欲思惟,

byApAdasaGkappa: 瞋思惟, avihimsAsaGkappa: 害思惟 (應是 vihimsAsaGkappa 之誤)。雖欲 (kama) 常指感官的欲求，但從文中看來似乎允許一種較寬的解釋，如包括所有自我尋求的欲望。

(3)《增支部》1·16.2。

(4)嚴格地說，只有在貪欲所推動的行為違反倫理基本原則時，例如殺、盜、淫等，貪心或欲望 (rAga) 才會成為不道德的。當貪欲只是保留在心所的狀態，或是發展為本質上非不道德的行為，如：享受美食、識別的欲望、不傷及他人的性關係，它雖非不道德的，但仍舊是引起苦迫束縛的欲貪形式。

(5)關於苦與感官欲求相系縛的詳細描述，見《中部》13。



(6)這或許與我們早先所說，慈愛是與自我考慮〈self-reference〉無關的說法相矛盾。然而這種矛盾只是表面而已，為了向自己發展慈愛，人們客觀地把自己當作第三者。其次，發展這種愛並不是自我疼愛〈self-cherished〉，而是為了自己的幸福而無執著的利他願望。

(7)發現任何其它有效的原則，或許可以採用以代替這裏所提供的原則。見JANamoli Thera, *The Practice of Lovingkindness*, Wheel No.7.

# 八聖道之正語 正業 正命

## 淨化心靈的輔助

菩提長老 著 林娟蒂 朱怡康 譯

正語、正業和正命可一起看待，它們整體組成八聖道三部分中的第一個部分—戒，它們並非只作為行為的指導方針，重點是作為淨化心靈的輔助，它們是達成人類福祉的必要工具，在佛法中也有其正當性，其重要性不可被低估。

八聖道中的三道支：正語、正業和正命或許可以一起看待，它們整體組成八聖道三部分中的第一個部分—戒，雖然在這部分所訂定的規則，防制了非道德性的行為並鼓勵善行，然而，其最終目的主要的卻是精神性而非倫理性的。它們並非只作為行為的指導方針，重點是作為淨化心靈的輔助，道德戒律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，在八聖道這特殊的內容裏，道德規範僅是從屬於八聖道的主要目標—即最終的解脫。因此為了讓道德訓練成為道上合宜的一部分，它必須在前二道支也就是正見和正思惟的指導下，進一步走向正定和智慧的練習。

雖然道德戒律的訓練列在戒、定、慧三組練習中的最前面，卻不應輕視它，因為它是整條道路的基礎，是其他練習可以成功的重要因素。佛陀經常督促學生要遵循戒條，「在細微的錯誤中看見危機」。有一次，一位比庫親近並請教佛陀，請他簡要說明修行。佛陀告訴他：「首先，使自己保持在善的狀態中，那即是在淨化的道德戒律中，並具正知見，你應練習四正勤。」（《雜部》47：3）

我們翻譯作「道德戒律」的巴利語「sila」，在文本中有許多相互交疊的意義，它們都與正確的行為有關。在一些文本，它意指符合道德戒律的行為；有些文本則是指戒律本身；還有一些文本是指由遵守戒律所產生的美德。就「sila」作為「戒律」或「原則」的意義而言，它呈顯了道德訓練的形式面向：作為「德行」的意義而言，代表了精神的提升；而作為「正當行為」的意義而言，則是生活中的美德展現。通常，「sila」被正式地定義為禁絕不善的言行。由於這項定義的重點放在外在行為，看起來似乎有些膚淺。然而，另一種解釋卻彌補了這個缺點，也顯示「sila」的意義比它給人的第一印象來得豐富。舉例來說，阿毘達摩將「sila」等同於三離心所—正語、正業、正命，在將兩者畫上等號時，無疑也清楚說明了：藉由道德戒律所耕耘的，乃是心靈。因此，持戒不僅可以禁止不利於社會的行為，帶來「公共」利益；另一方面，它也能為個人帶來心靈淨化的利益，指導我們所應該遵循的行為，讓我們避免受到染汙。

「morality」這個英文字及其衍生字，意味著某種義務或限制，對於佛教戒的概念來說，這是相當陌生的意涵。「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，注釋書中以另一個字來解釋「戒」：samadhana，意即「和諧」或「協調」。

遵守戒之後，可以在數種層次上達成和諧：社會上、心理上、業報上以及禪觀上。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，整合在一個協同的社會秩序之下，其中的衝突若非完全被消弭，也至少能減少。在心理層次上，戒帶來心靈和諧，讓人免於因僭越道德的罪惡感及悔恨，造成內在分裂。在業報層次上，遵守戒，可以確保與「業」的宇宙法則維持和諧，因此，在未來的生死輪回中，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，道德訓練的面向通常是以否定、禁止的詞匯來表達，但戒的意涵卻比「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，而它們對於整體訓練是同樣重要的：一個是棄絕不善法；另一個是致力於善法。前者謂之「止持」(varitta)；後者謂之「作持」(caritta)。在剛開始修行時，佛陀強調的是「止持」的面向。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（比時間上的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，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，發展善的品質的嘗試會走上歧途，阻礙成長。

道德戒律的修行主導了言語及身體兩種外在行為的規範，而對於維持生活所需的部分，道德戒律的修行亦扮演了重要角色。因此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道上所列舉的順序，個別地檢視。

## 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旁支—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段的生物而言，肢體語言是重要的。

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，制造敵人並發動戰爭；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。現代因傳播工具、速度、

範圍的急速擴增，語言的正負面潛能都加倍地擴大。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，我們可讚歎，口語須求的這項能力，是促使人類優異的手段工具，而非如我們經常看到的情況——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，不做一個會欺誑別人的人。在聚會的場合或人群中、處於親友群、在社會或在法庭，被傳喚做為證人，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。（《增支部》 10: 176; 《佛陀的話》，頁50）

這段敘述，佛陀揭示了戒律的消極面向和積極面向。消極面指不說妄語，積極面是指說誠實語，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、憤恨或是繆見錯覺（delusion），而個別呈顯出不同的形貌。若貪婪是主要動機，就會導致謊言是以獲得某些私人利益或親近者的利益為導向，如物質上的財富、地位、尊敬或讚美。如果憤恨是主要動機，妄語就會以憤恨的謊言形式呈現，這謊言意圖傷害或損害他人。如以繆見錯覺（delusion）作為主導動機，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、有趣的誇大，以及為了玩笑而說謊。

佛陀對妄語的指責基於許多因素。其一，妄語會造成社會分裂，人們可同處在一個社會，就是基於相互的信任，他們相信他人所說的是誠實語；摧毀了這信任的基礎，就會產生懷疑。妄語的廣泛流布，是社會團結走向混亂的前兆訊號。而且，妄語還有其他惡果，就是對深層人性會造成危害。一旦說了謊，並發覺我們的話語可疑，我們會不得不再度說謊，來捍衛自己的信用，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之牢，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，尊者。」「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（沙門法）就像這么少。」然後，佛陀把水倒掉，將水盆倒蓋並問他：「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，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。」

據說，在多生長期修行以便獲得覺悟的過程中，一位菩薩可以打破許多戒條，除了說實語的誓言，這是有甚深道理的。同時，揭示了：致力於真實有其超越道德，甚至心靈淨化的重要性，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，其重要性如同智慧之於個人覺知的重要。二者同樣是信守真實，只是內在與外在的不同形式。智慧包含了對真理的了解，真實不只是口頭上的論述，且是事物的原貌。要了解實相，我們整個人必須朝向依據事實、符合事件的原貌，即是在與他人的相互溝通中，我們說誠實語表示對事物原貌的尊重。真實的言語在我們內在與現象的真實性間，建立起對應關係，使智慧升起並洞徹現象的真實性。因此，不只是持守戒律時，致力於真實語，關乎吾人立於真實性上，而非幻象中；站在智慧獲取的真相上，亦是如此，而非欲望織就的幻象中。

## 不兩舌

人們不兩舌，避免兩舌。不在他地重複在此處聽到的言語，以致於在他處制造意見的分歧；也不會在此處重複在他處所聽聞的話語，以致於在此處制造分歧。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。（《增支部》 10: 176; 《佛陀的話》，頁50）

兩舌的言語，是意圖制造敵意和分歧的話語，以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，意圖用汗蔑的言語來摧毀他人。也可能有其他動機隱於其中：傷害他者的殘酷意圖；為贏得他人仰慕的邪惡動機；看到朋友彼此的間隙，所產生的不合情理的喜悅。

兩舌的言語，是道德逾越最嚴重的其中一項。憤恨的根，已使不善業夠深重了。但經過思量後所採取的行動，負面力量甚至更強，因為事前的思量增強其力道。當兩舌的言語是虛妄的，妄語和兩舌雙重的錯誤結合在一起，會制造出極強而有力的不善業。聖典記載了一些例子：毀謗清淨團體會導致立即墮到惡趣的結果。

兩舌的相反，如同佛陀所指出的，是鼓勵友誼、和諧的言語。這樣的言詞源於一顆慈悲和同理的心。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，是獲得親朋好友不會因他人兩舌的言語而對付我們。

## 不惡口

他不惡口，避免惡口的行為。他說溫和、柔軟，這般悅耳的言語，動人的言語，進入人的心田。還有謙恭、友善與和藹可親的言語。（《增支部》 10： 176；《佛陀的話》，頁50-51）

惡口，是生氣地說出的語言，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、罵人的言語：以嚴酷的話語生氣地責備、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：表面是稱揚，實際卻是以某種語調口吻或迂回的措辭，使諷刺的內容變得清晰並引起傷痛。

惡口主要的原由是憎惡，而以憤怒的形式呈現。因為在此，煩惱是以沖動的模式運作，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——學習容忍別人的指責和批評，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興起報復心。即使在最嚴酷的情況下，佛陀依然要求（比庫）忍耐：「比庫們！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變異的狀態，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。』」（《中部》 21；《佛陀的話》，頁51）

## 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，說法或說戒。說出的話語就像寶物，富理性、合宜，具有意義。（《增支部》 10： 176；《佛陀的話》，頁51）

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。佛陀建議：應抑制綺語，且言談應盡可能侷限在真正重要的事物。對比庫而言，如上文所引述，說話應具選擇性，重點擺在佛法的核心關懷。在家眾會有較多跟朋友、家人寒暄聊天的須要，與相識者禮貌性地交談，還有和工作事務有關的談話。但是，即使如此，他們更需注意，不要讓談話有如放牛吃草般。散亂的心總是喜歡黏著甜美的、有味道東西，可能就會乘機耽於染著的習性。

對綺語的傳統注釋，指的是避免參與此種談話本身。但是，也許今日賦予不同的觀點是有意義的，尤其是針對我們這時代的某些發展是迫切的，以避免經常性地暴露在現在科技所創造出的傳播媒體的轟炸之下。這些發展在佛陀時代還有傳統注疏中，是不為所知的。一大批不可思議的媒材，如電視、收音機、報紙、渲染的刊物、影片等，如流水般的無用訊息和令人分心的娛樂，其連鎖反應是使人心變得消極、空虛與貧乏。這些發展被無知地認定為「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。一心志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，指的是不隨著身體自然的表現方式，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討論之：

## 不殺生

不殺生，指的是不取奪眾生的生命，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。（《增支部》 10： 176；《佛陀的話》，頁 53）

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」，因為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生的意志。這種意志將進而發動行為，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；次要層面是故意地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；但之後的注釋書對於此一戒律，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，並做了十分全面的處理，我們將在以下簡要說明。（HRH Prince VajiraJanavarorasa, *The Five Precepts and the Five Ennoblers* (Bangkok, 1975), pp. 1-9.）

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、動機以及所投入的努力。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，人有更高的道德感，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，殺害一個具有更高心靈素質的人，或殺害一個對加害者有恩的人（如父母或師長），是造了尤其嚴重的業。

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、瞋或癡所誘發的。在三者之中，由瞋念所引起的殺業是最嚴重的。而如果這個行為是預謀的，則其嚴重性就更大。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（止持）相對應的正面行為（作持），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。遵守不傷害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產業，不會起盜心而私取。（《增支部》 10: 176；《佛陀的話》，頁53）

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、甚至由土地所淬煉出的寶石，即使是不與而取，也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。

注釋書中，提到了許多「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）詐欺（或侵占）：藉由不實地宣稱他人的所有物是自己的，來取得其產業。
- （5）詐騙：運用不實的砝碼秤鉈與度量工具（如尺），欺騙消費者。

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，道德嚴重性隨被盜之人道德品質的差異而有所不同；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（止持）相對應的正面行為（作持）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。至於與之（指偷盜）相反的最上美德則是「舍」：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。（《增支部》 10： 176；《佛陀的話》，頁 53）

從倫理立場來看，這項戒律的主要目的是保障婚姻關係，使其不受外來的幹擾，並增進婚姻中的信任與忠誠。而從心靈立場來看，這項戒律有助於抑止龐大的性欲，以便能更進一步走向禁欲，完成僧侶們所恪守的獨身（brahmacariya）。對於在家眾來說，這項戒律則意味著：不與不正當的伴侶發生性關係。對於不邪淫戒，最主要違犯是完全的性結合，其他較不完全而有相關性的行為，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；而後來的注釋書則進一步發展這些論述，讓它們的適用範圍同時擴及男性與女性。

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。這些女性對男性來說，是除了她們自己丈夫外的非法伴侶。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）仍受其他人保護的女性。這裏指的是仍在父母、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) 習俗上所不容做為伴侶的女性。這包括了：社會傳統所禁止成為伴侶的女性近親、比庫尼，或其他守獨身戒的女性，以及當地法律所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，習俗上所不容做為伴侶的男性—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，犯戒的只是侵犯者，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，出於自由而同意發生性關係，也沒有其他人被有意地傷害，那么此一道支便未被違反。

受戒的比庫、比庫尼，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，而這須要對性的欲望之潮的退卻。

## 正命

正命，是為了確保一個人以正當的方式維持生活所需。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：要以合法而不以非法的方式取得財富；要用和平而非脅迫或暴力的方式來獲得它；要用誠實的方式獲得它，不可詐欺或欺騙；還有獲得它的方式，不可造成他人的傷害與痛苦。佛陀指出了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、制造毒品及麻醉品（《增支部》5: 177）。此外，佛陀還指出了五種不誠實而獲得財富的行為，因此也不符合「正命」的規範：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。「事的正當」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」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。商人也應該公平地對待顧客。「物的正當」指的是：在商業交易中，要賣的貨品應該被誠實地呈現，不應作不實廣告，誇大品質及份量，也不應作不實的宣傳。

# 八聖道之正精進

## 達致解脫的努力

菩提長老 著 林娟蒂 朱怡康 譯 釋見諦 審訂

佛陀一再強調精進、勤奮、努力與堅持不懈的必要。因為每一個人必須為自己的解脫而用功。佛陀點出解脫的道路，剩下的課題則是：將修行之道付諸實踐，這項工作就一定要有精進力。正精進是提供完成目標必備的精力。

### 正精進、正定、正念的關係

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。這個階段的練習，從道德的禁止面到心的直接訓練，其中包含了正精進、正念與正定三個道支。定的名稱，來自於它所要達成的目標：定力。它是觀慧不可少的支柱。智慧是達到解脫的重要工具，不過因定而生的洞見，只在心安止、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」的這個必要特質帶給了心。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，正念則是維繫覺知的要點。

### 合作采花的譬喻

注釋家以一個簡單的譬喻，說明了修定這組三個道支之間的相互依存性。三個男孩到公園玩，當他們一塊走的時候，看到樹頂上開花，他們決定摘采這些花兒，但是花朵的高度卻連最高的男孩子也構不著。於是，其中一個男孩便彎下腰，讓高男孩爬上他的背部，但高男孩害怕掉落，遲疑不敢。於是第三個男孩前來，以他的肩膀輔助采花的男孩。第一個男孩便站在第二個男孩的背上，靠著第三個男孩的肩膀，手向前伸，采到花了。

在這譬喻中，這位采花的高男孩代表定，以及它統一心的作用。但要統一心，定必須得到輔助：正精進提供的力量，如同這個提供背部的男孩；定也須要正念提供的穩定覺知，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。

## 正精進的重要性

精進，是正精進背後的心所，它可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，以及慷慨、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，只是積聚了在生死輪回中成熟的福報，而不會產生從輪回中解脫的果。

佛陀一再強調精進、勤奮、努力與堅持不懈的必要。努力如此重要的理由是：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，則是：將修行之道付諸實踐。這項工作就一定要有精進力，這樣的精進是要被運用在心的調養，這部分形成整個修道的核心。修行的下手處是染汙的心，困擾不安且迷惑不清；目標是經由智慧所淨化、照亮的清淨心；介於兩者之間的，便是不間斷地將這顆染汙心轉化為清淨心的努力。

自我教化並不容易，除了我們自己，沒有人能代勞，但這並非辦不到的事。佛陀本人及其已成就的追隨弟子，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，皆能達致相同的目標，不過所須要的就是精進。以這樣的決心提起修行的工作—「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。」

## 四種正精進

依著心理過程的特質，可將正精進劃分成「四正勤」：

- (1) 未生之惡令不生。
- (2) 已生之惡令之斷。
- (3) 未生之善令之生。
- (4) 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汙的心境狀態，特別指趨向解脫的心。這兩種心態的任何一類，都有兩層的任务要完成：不善法這方面，須要防止潛伏煩惱爆發，並將現存的煩惱去除；善法面則須將未萌芽的解脫因子催生出來，並持之以恆地使其發展到成熟點。現在，我們將一一地分析這四類正精進，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

這兒，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。（《增支部》 4： 13；《佛陀的話》，頁57）

## 五蓋的克服

正精進的第一層面是：克服不善法—受煩惱染汙的心態。阻礙修定的煩惱，通常呈現出五種狀態，稱作「五蓋」：貪欲、瞋、昏沈和睡眠、掉舉和追悔、疑。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。前兩組蓋，貪欲和瞋，是最強的一對，也是禪修進展中最難應付的障礙，它們分別代表了不善法根源中的貪與瞋。後三組蓋，毒害沒么深，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

貪欲通常以兩種方式詮釋。有時它被狹義地解釋為：對五種感官愉悅，即怡悅的色、聲、香、味與觸的強烈渴愛。有時，這詞匯有更廣義的意涵，解釋為：涵蓋所有形式的貪愛，不論是感官樂、財富、權力、地位、名聲，或任何其他可以安立而成的事物。

### 瞋

第二蓋，瞋，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，無論是直接針對他者、對自己、對所緣目標或對情境。

### 昏沈與睡眠

第三蓋，昏沈與睡眠。依其共同的特征—心的笨重，而將兩種心連結在一起的組合。一項是昏沈，表現在心的無力。另一項是睡眠，為心的下沉、粗重的心或過於傾向睡眠的現象。

### 掉舉與追悔

與第三組蓋相反的則是第四組蓋，掉舉與追悔。這也是依其共同特征—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，並對其可能產生的不可意後果的焦慮。

疑

第五蓋，疑。意指猶疑不決且缺乏決心。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。而是源於對佛陀、教理、及其修道有著揮之不去的遲疑，致使無法投注於這條精神訓練的道路。

律儀斷

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」

(saMvarappadhAna)。在禪修練習的起步，乃至其全部的發展歷程，將這些障礙控制住的努力是非常重要的。因為這些障礙生起時，它們分散了注意力，使覺知的品質變得黯淡，破壞了平靜與清晰。這些蓋並非從心外而來，而是存乎內心。在相續的心識深處中，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。感官物不斷地沖擊著感官，它們將其所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，這決定於一開始對待訊息的方式。當心散漫而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，或間接地在記憶中留下跡痕，也許在日後衍生成為雜染思想、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，則挑起愚癡相關的各種煩惱。

根門的防護

因為對感官經驗的接收，是以一種沒有節制的方式回應，將會激發潛伏的煩惱。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、以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。

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被解決。因為煩惱是住在心裏，並不住在感官或是感官物裏面。調伏感官的關鍵被這句話點了出來：不分別其「總相」或者「別相」。總相，是東西的總外貌，就這外相被執取的程度，而成為雜染念頭的根源。別相，則是它比較不醒目的特征。如果沒有調伏感官，心將肆無忌憚地在感官界裏遊蕩。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。

## 正念與正知的練習

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，心喚醒對所緣物的注意力；接著分別它。然後，接受這認知，檢查它，並給它安上名字；命名之後，緊接而來的是一個空間的開展，在這個空間中，對所緣物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，而未發展到刺激隨眠煩惱的階段時，即將其摘除。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，心系覺知，避免心因貪、瞋、癡所生起的念頭而修飾資訊。然後，以明亮的覺知之光為向導，心會進展到如實地覺知所緣，而不誤入歧途。

## 已生之惡令之斷

在這兒，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他的精進力，振奮起他的心，而且勤勉不懈地努力。（《增支部》 4： 13；《佛陀的話》，頁 58-59）

盡管在調伏感官上努力（sense control），煩惱還是有可能會浮現起。

## 斷斷

它們從心識之流深處，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，就須要一種不同的精進方式。要去斷除已生起的不善法的這種精進，稱為「斷斷」

（pahAnappadhAna）。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。它棄舍它們，驅逐它們，摧毀它們，促使它們消失。



## 五種驅離不善念的方法

正如高明的醫生有不同的藥方以對治不同的疾病。同樣的，佛陀有不同的處方對治不同的障礙。其中有些可以普遍地應用於所有障礙，有些則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。

### 第一：以善念驅離惡念

第一個，是用與雜染念頭對反的善念，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，以用來對治某個反覆現前，似乎持續成為禪修的一個障礙。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，你最好對它有某種的熟悉度，至少在一小段時間內，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敲掉，那種認定所執物是穩定持久的隱含假設。至於對感官樂，某種特殊形式的貪愛，最有效的對治法，則是去思惟觀察身體的不可愛的那一面。關於這個部分，我們在下一章中會較詳盡地說明。「瞋恚」的適當對治，是在修「慈心觀」時，透過方法，將「希望一切眾生常住快樂」的願心擴散出去，消弭一切瞋恨的跡痕。

要驅散「昏沈與睡眠」，則須要一種特別的、能激起活力的精進方式。有以下幾種方式被提出：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，而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。

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。其他四種，則是運用普遍的方法。

### 第二：慚愧

第二種方法，是運用慚（hiri）和愧（ottappa）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：轉移注意力

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，以回避一個令人不開心的景物。

#### 第四：直接面對

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，細察它的特征，探索它的起源。當這樣做的時候，不該有的念頭也就安靜下來，最終消失而去。因為不善的念頭就像賊一樣，只有在其作業隱密時才能作亂；一旦在觀察的監視之下，它也就被馴服了。

#### 第五：壓抑

第五種方法，只能做為最後的一招，壓抑。狠狠地用意志的力量壓制不善法，就像強而有力的人把弱者推倒在地，用全身的體重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。即使不善的念頭偶爾還是會生起，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。

#### 未生之善令之生

在這兒，佛弟子振作起他的意志，以催生尚未生起的善法。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。（《增支部》 4： 13；《佛陀的話》，頁59）

#### 隨護斷：七覺支

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」(bhAvanAppadhAna)。雖然有待培養的善法，可以用好幾種方式分類—如止與觀、四念處、八聖道等等，佛陀特別強調的一組是七覺支：念、擇法、精進、喜、輕安、定與舍。

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、定覺支與舍覺支。

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；縱使直到最後的覺悟，它們仍是其中的組成要素。覺悟的經驗—完美而圓滿的了解，便是這七個要素調和地運作，破除一切的束縛，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，揭示了當下現前的現象；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；而擇法則是具有主動性的覺支，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。

擇法的任務須要精進的輔助。第三個覺支：精進，它漸次地進升，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，使之不松弛。最後，在最高峰處，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，即它們制造的興奮接近掉舉。不過，只要繼續修下去，喜就會逐漸消退，而一種寧靜的感覺會出現，那便是第五個覺支：「輕安」，一個即將生起的征兆。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成為主宰，那便是：「舍」，而內在的穩定與平衡，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。舍心，被比擬為那位操著正以平穩步調前進的馬兒的馬車伕。當馬兒穩定前進時，他既不必催促牠們向前，也不必把牠們扯回來；只須要舒適地坐著，並觀賞過往的景色就好。舍，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

在這兒，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。（《增支部》 4: 14; 《佛陀的話》，頁59）

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，並令它們成熟。

它被稱為「修斷」 (anurakkhaNappadhAna)，解釋為：「將已生起的定之善所緣，穩定地保持在心中。」守護所緣的工作，使七覺知得到穩定力，並逐漸地增長其力量，直到它們結出解脫的覺悟果實。這也就是正精進的極致—無以計數的精進之行，最終所要達到的目標。

# 八聖道之正念

## 通往覺悟的基石

菩提長老 著 林娟蒂 朱怡康 譯 釋見廣 審訂

修習「正念」即是訓練心安住當下，而邁向覺悟的整個發展歷程皆始於「正念」，「正念」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。

### 直觀親驗的法

佛陀說，法是事物的究竟實相，是可以直接現見和永恒的真理，隨時敞開予人親近、領會。佛陀更進一步說明，法並非遙不可及，在我們自身之中就能理解到法。這究竟的真實—法，並非什麼神秘、崇高的東西，而是我們如實經驗的一切。但唯有透過了知經驗和徹底深究它的基礎，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。無論是僅將法視為信仰般地接受，或僅由於書本、老師的權威便信受，甚至透過演繹和推論來思惟，這都是不夠的。法必須是直觀的，以一種立即照見的了知來掌握和吸收。

### 培養單純的覺知

收攝感官經驗以利於直觀，是在巴利文中稱為 *sati* 的一種心理根能，這個字通常被譯為「念」(mindfulness)。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」的練習中，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、平靜而警覺，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，像沖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，堅定地站在此時此地，毫不動搖，不被雜念之潮卷走。

### 認知的模式

我們可能會認為自己對當下一直有所覺知，但那是錯覺。我們只有偶爾會確切地覺知到當下，而這須要正念的練習。在日常的意識中，心依照當下所給予的印象，開啟一連串的認知過程。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，而直接地識知它的對象。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，心試圖向自己詮釋對象的意義，根據自己的分類及假設來理解對象。為了完成這項工作，心會提出概念、將概念組合為「架構」，一意即，一連串互相證成的概念。一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 *papaJca*（妄想、戲論、施設），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」。加工後的心產品不僅蒙蔽認知，也作為心理投射的底本。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。但在制造過程中，它也納入了其他東西——心所虛構的種種裝飾。

## 正念的任務

在心從事虛構的過程裏，隱而不顯且作為虛構泉源的，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如實面貌，免於為概念的加工所堵絕。而正念的任務就是去清理智識的幹擾，「念」讓經驗在當下原原本本地呈現出來，揭露了事物的本來面目，沒有將事物漆上概念的色彩，也沒有用一堆詮釋遮掩它。因此，修習正念比較不像是去「造作」，而是更接近於如何「不作」——不去思考、判斷、連結、計畫、想像或企望。因為我們的「作」，都是幹涉的習慣模式，是為了讓心操縱經驗，並試圖確立其統馭地位的方法。「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，沒有執取的空間，也沒有讓欲望扭曲事物的沖動，只有對於當下經驗的原貌，持續地直觀，謹慎、精準而不懈。

## 南瓜與石頭

「念」可以發揮強而有力的奠基功能，將心牢固地系於當下，不隨記憶、追悔、恐懼和希望而流向過去或未來。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。放在

湖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，僅僅掠過水面。

## 兩條路

「念」有助於止和觀的成就。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—禪那；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、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，並在它們造成傷害前加以驅逐。反之，為了達到觀智與智慧的體現，則須以更不一樣的方式修習正念。在這個階段，「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。

## 四念處是唯一之道

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。佛陀解釋道：「諸比庫！何為正念？比庫於身，隨觀身而住，熱誠、正知、正念，舍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，舍離對世間的貪欲與憂惱。」

佛陀開示，四念處是「唯一之道，能使眾生清淨，超越愁悲，滅除苦憂，成就正道，體證涅槃。」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。

## 修習念處的次第

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（但並非唯獨關切到精神面）。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

## 入出息念

佛陀指導身念處的練習時，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，將這個業處視為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裏，仍反覆運用此法門，並時常推薦入出息念給其他比丘，稱贊這是「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。」

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，讓我們藉由入出息念通往禪定和深觀。

## 身體姿勢

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。身體有行走、站立、坐著、躺臥四種基本姿勢，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，覺知我正在站立；坐著時，覺知我正在坐著；躺臥時，覺知我正在躺臥；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，只是一種生物型態，服從於意志的支配影響。

## 正念正知



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。在注釋書中，正知可以從四個層面加以解釋：（1）利益正知：認識行動的目標，判斷某個目標是否合於法則。（2）適宜正知：了解最能有效完成目標的方法。（3）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。（4）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。

## 觀身不淨

身念處接下來的兩個練習，是藉由分析觀察來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，是抽離造成性欲的認知基礎，不再認為身體充滿著感官誘惑。因為愛欲隨著這份認知而起伏：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，是不易獲得理想的結果的，觀異性的身體尤其如此。

禪修者可藉由觀想的協助，在心裏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：發、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。這些部分令人厭惡，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，而是要不執著，如同取走燃料般來滅除愛欲之火。

## 四界分別觀

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，這項修習是在心裏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型態：堅硬、流動、熱和振動。地大最易見於色身的固體部分，如內髒、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，禪修者將明了色身所依存的四大，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。

### 墓園觀

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。這裏提到的每一個觀法，都有助於我們將一具腐爛屍體的影像映在心裏，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。」但我們仍不應誤解此法門的目的。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。世事恒常不變的看法，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」，——一種複合的現象，最適當的歸納是在心念處和法念處底下。——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」就是意識、根門與所緣三者和合。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。

## 受和煩惱密切關聯

「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。那麼，我們是以禪觀的方式與「受」連結，運用「受」作為立足點，了解經驗的本質，不再用執著、厭惡或冷淡等舊有模式來回應「受」。

## 階段性的觀察

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—對樂受不生貪；對苦受不生瞋；對不苦不樂受不生癡。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

### 心是什麼

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」，有助於我們了解這項修習的內涵。通常我們會認為「心」是一個恒存的官能，在經驗的相續流裏保有一致性。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。

### 觀心而無心

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，一開始只須著重於前六種狀態，注意「心」是否與三不善根相應。每當某個心現起時，我們便只是將它看作一種「心的狀態」那樣地觀察「心」，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。不論是「心」的清淨狀態或染汙狀態，高尚狀態或低下狀態，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。

當觀照越深，「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並消失。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

### 法的兩種意義

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」，在這裏關注的純粹是「心所」本身，而非上一節所述，「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的存在。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「智慧的培育」一章中，討論它們與智慧開展的關係。

### 阻力與助力

由於五蓋和七覺支分別是解脫的主要阻力與助力，對於兩者我們須要予以特別的注意。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，我們都需要注意它的存在；當它消失時，也要注意它的消失。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？

類似的禪觀模式也被應用於七覺支：念、擇法、精進、喜、輕安、定、舍。無論哪個覺支開始現起，我們都需要注意它的現起，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。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「舍」。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。

# 八聖道之正定

## 純然的專注

菩提長老 著 林娟蒂 朱怡康 譯 蔡奇林 審訂

經過「定」訓練的心，可以專注於所緣而不分心，可以進一步帶來柔軟與寧靜，讓心更有效地發揮直觀的作用，如不被微風吹皺的湖水，無論在它前面的是什麼，皆能忠實地映照出其本來面目。

### 「正定」的定義

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」(*samādhi*) 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。而且，就只在善念的定義下談「正定」時，其所指涉的範圍也很狹窄——並非善念集中便可稱為「正定」，而是當刻意提起心念，將心指向更高、更純淨的覺察狀態時，才可稱為「正定」。

論書定義「正定」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，它拾起日常生活中渙散、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、想法間遊移，如此散亂的心，就是一顆迷惑的心，被諸多的憂慮與考量纏繞，不停地追求染汙，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。就像不被微風吹皺的湖水，無論在它的面前是什麼，皆能忠實地映照出其本來面目。

## 定的修習

有兩種方式修習禪定：一種是作為一個修行目標，達到最高層次的禪定；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 (samatha-bhavana)，後者稱為修觀 (vipassana-bhavana)。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，必須尋求適當的指導（最好由個人老師來指導），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)

## 禪修的所緣：四十業處

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」(kammaTThAna)，因為它們正是禪修者作修行功課的地方。這四十個業處列舉如下：十遍 (kasiNas)、十不淨(dasa asubhA)、十隨念(dasa anussatiyo)、四梵住(cattAro brahmavihArA)、四無色 (cattAro AruppA)、一想(ekA saJJA)、一差別(eka vavaTThAna)。

## 十遍

「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，為了提升對地遍的定力，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

「十不淨」是屍體的不同腐爛階段。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



「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（舍隨念）、觀想自身中潛藏的神性特質（天隨念）。然後是：念死、禪觀身體的不淨本質（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。

#### 四梵住及其他

「四梵住」是向外的社會態度：慈、悲、喜、舍。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悉之後，才可能以這些為所緣。「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。

#### 各業處對治的問題

在介紹過這么多種禪修業處之後，一個剛剛起步而沒有老師的行者可能會開始猶豫，不知道該選哪一個比較好。手冊有根據這四十業處的特性，將它們類歸不同根性的人。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、沈澱思惟過程的業處，是十分有益的。一般我們都會建議「觀呼吸」，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，一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。對肢體部分的正念，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。

### 選擇適合自己的業處

行者從老師那裏獲得禪觀業處，或自己選好一個之後，他就去一個安靜的地方閉關。他在那裏擺好正確的禪修姿勢—雙腿舒適地跏趺坐，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系在所緣。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。

### 克服五蓋

當最初的種種刺激消失，而心準備好開始修行之後，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。這些障礙可以構成可觀的阻礙，但只要有耐心，並持續努力，它們仍是可以被克服的。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，他必須義無反顧地堅持最初的所緣，一遍又一遍地將心念帶回來。

### 五禪支

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裏，這些心所會交替出現，只不過此時的他們缺乏統一的聯系，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有力，並彼此結合，讓心堅定、達到三摩地，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。

### 五禪支的特相與作用

「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」則像鐘的共振。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」；而當他喝到池子裏的水，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的關鍵功能。(2)

### 五禪支對治五蓋

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」可以鏟除掉舉與憂慮；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、遠離。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，而不致於幹擾進一步的正定的狀態。

### 禪相的變化

內在禪支克服五蓋的同時，禪相也會發生一些改變。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，它可能是一個代表特定要素或顏色的圓盤；在修習觀呼吸時，它則是呼吸所帶來的感覺。

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；而在觀呼吸時，你可能會注意到觸感的氣流在鼻孔附近移動，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。

### 近行定與安止定

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。在此「近行定」裏，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」。如同「近行定」，「安止定」以「似相」為所緣。這兩階段的禪定的區別，並非以五蓋的消失或以「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要學走路的小孩，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，就像想要走路的人，他只是站起來，並向前直走，沒有猶疑。

#### 四禪與四無色禪

「安止定」階段的定分為八個階段，每一階段都比前一階段更深、更純粹細緻。前四階段，形成稱為「四禪」的一組。禪那最好不用翻譯，因為缺乏適當的對等語，雖然它可被約略地解譯為禪定。接續四個也形成一組，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：

「比庫們，什麼是正定？弟子們，從感官欲樂中出離，從不善法中出離，一個比庫就會進入、安住於初禪。初禪是伴隨著初始和持續心的投注（尋、伺），同時充滿由舍離而生的喜和樂。

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，他安住在舍、正念和清晰的覺知中，然後他自身經驗到喜樂，聖者說『他住於舍、正念和樂當中。』如此他進入並安住在三禪。

隨著樂和苦的舍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，只有因舍而生的純淨之念。

比庫們，這就是正定。」

#### 四禪

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，會建議禪修者精通它。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悉它，直到他可入禪、住禪、出禪，並可隨時檢查禪支而不具任何障礙。

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，且離障礙沒有很遠。甚者，其中兩個禪支—尋和伺，在此時顯得相當粗糙，不若其他禪支精緻。接著，禪修者更新他的禪定練習，嘗試超越尋和伺，當他的諸根成熟，這兩個禪支消退，然後他進到二禪。這禪那只包含三個禪支組成—喜、樂和一境性，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。但當更精熟，即使這狀態也顯得粗糙，因為它涵蓋了喜—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。在這裏，只有二個禪支，樂和一境性，然而，其他附屬的心所變得明顯有力，最顯著的是正念、正知和舍。禪修者仍視其中涵蓋快樂的成就是有瑕疵的，較之中性的受—不苦不樂受—是粗糙的。因此，他努力去達到超越三禪的樂之極致，成功地進入四禪。四禪以二個禪支—一境性和中性的受—界定，並由於舍的極高境界而有特別純淨的念。

#### 四無色定

在四禪之上，有四無色定。在這階段的禪定，心即使在禪那中，仍存在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。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。這些狀態顯示定的層次是如此精緻、細微，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，因此還不足以解脫。

#### 剎那定

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」，禪修者不需刻意地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，就可突破至道上的最後一個階段—智慧的生起。

# 智慧的修練

## 我生已盡

菩提長老 著 林娟蒂 朱怡康 譯 蔡奇林 審訂

無明遮蔽了事物的實相，而智慧則能揭去扭曲的面紗，讓我們用活生生的直觀，看見現象的根本存在方式。智慧的訓練著重在內觀的修習，它能深刻而全面地看見存在的實相。

### 前言

雖然正定是八聖道的最後一步，但正定本身卻不是這趟旅程中的最高峰。正定可以讓心堅定不移，專注不散亂，並能帶來幸福、寧靜與力量。但正定本身並不足以達成「離苦」這個最高成就。若要「離苦」，八聖道應轉成為一種探索的工具，用以產生直觀，揭露事物的終極真理。這需要結合所有八聖道的效益，並形成新的「正見」和「正思惟」。

到目前為止，最初的這兩個道支都只發揮了基本的功能，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」是因此而有更深層的理解，這樣一來將能真正地舍棄煩惱。

### 煩惱的型態

#### 「定」不足以解脫

在我們繼續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。

### 三種煩惱層次

佛陀曾經教導過，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」(anusaya)，煩惱只是靜靜地蟄伏著，沒有任何動作；第二階段是「纏煩惱」(pariyuTThAna)，煩惱受到一些刺激，而浮現為不善的心念、情緒或意志；到了第三階段，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，這個階段稱為「違犯」(vItikkama)。

八聖道可以分為三組，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」，能除去已經浮現的煩惱，讓心不致於受到它們接續的影響。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」上是無法發揮什麼作用的，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」(paMJJJA)—洞視事物存在的根本面向。

無明是煩惱的根源

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」(avijjA)，而智慧是「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」可說就是一種潛藏作用並且反覆無常的心理特質，不斷滲入我們日常生活中的每一個層面。它會扭曲認知、宰制意志，控制我們整個存在基調，就像佛陀說的：「無明確實是個有力的特質。」(《相應部》 14:13)

三種謬見

「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，被種種的謬見蒙蔽。最重要的三種謬見分別是：視無常為永恒；以苦為樂；以無我為我。

我們認為我們的世界是堅固、穩定、恒久的實體，而無視於隨處可見的例證—萬物終將改變與毀滅。我們以為自己生來就有享樂的權利，於是致力於增加、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，還把它們當成不容否認的真理。

「我」的幻象

「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—唯一可以直



接接觸到我們存在真相的地方——來領略存在的真相。我們通常都會沈浸在自己的經驗中，全然地和它們結合在一起，以致於無法了解它們。生活其中，卻不了解它們的真相，正是因為這樣的無知，使得經驗受到扭曲，種種永恒、享樂、自我的幻象，也就開始曲解經驗。

在所有這些扭曲的認知中，最深層也最頑固的，便是自我的幻象。這個幻象認為：在我們存在的核心之中，有著一個真實恒存的「我」，而我們在本質上與它是同一的。佛陀曾教導：自我的概念是錯的，因為它只是一個沒有指涉對象的預設和假定。

然而，雖然自我的概念只是一個預設和假定，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，因此，我們的心，也就以二分法來看待每樣東西，將它們分為：「我」和「非我」，「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沖動，最後也就無法逃避那隨之而來的痛苦。

### 智慧的修習

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——「我」的幻象。這正是修習智慧所必經的難關，而這條道路的第一步是分析性的。

為了根除我見，我們必須重新將經驗界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，都不會被執取為「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，它無意解釋經驗可以化約為「一群互不相幹的部分的偶然聚合」，就像手表或汽車一樣。我們所認為的是：經驗的確是一個不可化約的整體，但這個整體只是功能上的，而不是本質上的，它不需要假定一個可以與其他要素分開、作為基本統一原理的「我」，在永不止息的因緣流轉之中，維持其恒常不變的同一性。

### 分析五蘊及六處

最常用的分析方法是五取蘊（paJc'upAdAnakkhandhA）：色、受、想、行、識。「色蘊」構成了物質面的存在：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」，注意與辨識屬於「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（dhammAnupassanA）。行者必須不斷地禪觀五蘊，禪觀它們的生起與消逝：

「比庫於五取蘊之法，隨觀諸法而住。比庫了知：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。」（《長部》22，《佛陀的話》，頁71-72。）

行者也可禪觀他的內、外六處，意即他的六種根門，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：

「比庫於內外處法，隨觀諸法而住。比庫了知眼根，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。」（《長部》22，《佛陀的話》，頁73。）

### 思惟緣起

我們還可以藉由思惟構成存在的要素(如五蘊)來淡化我見。藉由嚴格的審察，將發現五蘊是依因緣而生的，其中並沒有絕對能自足之物，足以令我們相信有「我」的存在。無論深究組成身心的哪個要素，都會發現它們是緣起所生，都是系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，它們也需要一個所緣，相應的「識」，以及「識」透過根門的媒介而對所緣的「觸」。「識」則需依存於感官，以及整組伴隨而生的心所。此外，這整組存在的過程，又是過去世的種種因緣而起，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(即諸行)都是關係的存在，都是依各種條件而定，依存於其他事物的。

### 直觀無常、苦、無我

以上的兩個步驟—分析要素與認清關係—有助於在理智層面去除我執，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，我們需要培養一種相反的認知：直觀法的空性。

要培養這種直觀，我們必須以三種普世特質來思維存在的要素：無常（aniccatā）、苦（dukkhatā）與無我（anattatā）。

一般說來，三項特質中最先辨認出的是無常。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，一切事件幾乎在生起的同時就破壞、毀滅了。在感官層次上看來穩定不變的東西，將顯現為一連串剎那與剎那的聚合(或諸行) (saGkhArA)。在常識上假名安立的「人」，也將分解為兩股支流匯集而成的河流：一股是物質之流—色蘊；而另一股是心理之流—其他四蘊。

在觀到無常之後，也就能觀到另外兩個特質了。既然五蘊不斷地破壞，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」—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、無自性的法。

以八聖道支持禪觀的過程

當我們開始修習內觀之後，八聖道將以前所未見的強度出現。它們將以更強的力道凝聚為一個整體，並朝目標邁進。在直觀的修習中，八聖道與戒定慧三學並存，每一支都支持著其他支，每一支也都用它們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；作為直觀的「智慧」，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。

世間道

禪觀的所緣是五蘊和合而成的諸行 (saGkhArA)，它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，在此直觀階段的八聖道便稱為「世間道」(lokiyamagga)。這個名稱並不代表直觀之道所關切的是世間的目標，只能達到輪回 (samsarA) 中的成就。相反的，雖然它禪觀的所緣仍在這緣起法的範圍，但是它追求超越世間、走向解脫，對於世間有為法的禪觀可以成為一種媒介，讓我們走向無為，出離世間。當直觀達到它的最高峰，全然了解一切諸行的無常、苦與無我之後，心就能照破緣生之法(即有為法)，並了悟那無為的涅槃，現觀涅槃，讓涅槃成為當下證悟的所緣境。

## 出世間道

要突破達到無為(涅槃)，有賴於「出世間道」(lokuttaramagga)，一種意識或心理的事件。「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地達成（有些根器特別好的人甚至可以座下成就），也可能要花上一生、甚至好幾世的時間才能慢慢達成（這種情況較為常見）。

「出世間道」同樣立足於四聖諦的洞見之上，但它們了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，以自證自明的確信，肯定四聖諦是存在界的不變真理。此種對四聖諦的現見，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——可同時現觀四個聖諦，因為在「出世間道」上，認識其一即認識全部。

## 心的同時作用

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。心全然地了解苦諦，見到所有的緣生法都有著苦的印記。它同時也斷舍渴愛，斬斷持續造成痛苦的自我中心與貪欲。心了解了滅諦，不死界——涅槃，現在也直接地呈現於內在之眼。

心也發展了八聖道，此時以驚人的力量生起，達到出世間的高度：「正見」直接見到涅槃；「正思惟」是心對涅槃的投向；三個與戒相關的道支——「正命」、「正語」、「正業」——作為對道德逾越的檢測；「正精進」成為道心(path-consciousness)的力量；「正念」成為覺知的要素；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，並且帶來光明。

## 根除煩惱

出世間道具有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，或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並展開了。

## 漸次斷除十種煩惱

我們可以按照煩惱把我們纏縛於輪回的程度，將它們分類為十種「結」(samyojana)：(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。

### 入流道

第一個是「入流道」(sotApatti-magga)，它能除去前三個最粗的結，消除它們，讓它們不再生起。「身見」(sakkAya-diTThi) 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」便也能被消除。此外，當人們認識到：遵循嚴厲的道德戒律 (即苦行) 或儀式無法成就，唯有藉由八聖道才能得到解脫之後，自然也能擺脫「戒禁取」。

### 入流

在出世間道逐一清除煩惱之後，另一種稱為「果」(phala) 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」(sotApanna)。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，不再退轉到無明的世俗狀態之中。雖然他的心中仍有煩惱，這些煩惱可能還得讓他曆經七世，才能達到最後目標，但他已經獲得了達成目標所需的最重要的證悟，所以，他不再退轉。

### 一來道 / 一來

在證得入流果之後，一個利根而又熱衷的修行者不會懈怠，反而會更加用功地盡速完成整個過程。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——一來道 (sakadAgAmi-magga)。這個出世間道不會完全根除任何一個結，但它能削弱貪、瞋、癡的基礎。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」——一來者，在獲得完全的解脫之前，他最多只需再回到世間一次。

### 不來道 / 不來

行者仍舊精進地禪修。當他證悟了下一個出世間道——不來道（anAgAmi-magga）——時，他以此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，他在未來世中不再回到人身的存在狀態。如果他未能在這一世達成最後一個出世間道，死後將會轉生到色界（rUpaloka）中較高之處，並在那裏獲得解脫。

阿拉漢道 / 阿拉漢

行者繼續精進用功，修習直觀，在直觀達到最高境界時，他便進入了第四個出世間道——阿拉漢道（arahatta-magga）。藉由阿拉漢道，他斬斷了剩下的五個結——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」（mAna）並不是指那種粗重的傲慢——對於自身德行與才氣的自我膨脹。——而是一種更幽微的「我」的概念的遺存，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」（asmimAna）。

「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」是最根本的一種認知遮障，讓我們無法完全了解四聖諦。

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，但即使對阿那含來說，真理的上頭都還是罩著一層薄薄的無明之紗。

阿拉漢道將一舉揭去無明之紗，以及一切殘存的心理煩惱。阿拉漢道將使我們全然地了解四聖諦：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——即是滅苦；並將八聖道的八道支推向最高峰。

所作皆辦

達到第四個道和果，弟子成為一位阿拉漢，他已在現世中解脫所有束縛。阿拉漢已走到八支正道的終極目的，並生活在如同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。」阿拉漢不再是道上的行者，而是將八聖道的道支發展到極致的真實例證。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。

# 一次與菩提長老會晤

## 攀登佛法的高山

釋見勛 譯

菩提長老1944年出生於美國紐約，1967年完成哲學博士學位後，即赴斯裏蘭卡出家，1967年受沙馬內拉戒，1973年受比丘具足戒。自1984年，菩提長老奉任斯裏蘭卡佛教出版社（Buddhist Publictaion Society）總編輯，1988年又出任該社社長，其在著作、翻譯、編輯上聲譽卓著，出版過多部重要作品，包括《中部尼柯耶英譯》、《相應部尼柯耶英譯》等。法師以現代英文語法翻譯並注釋巴利經論，對於南傳巴利藏的弘傳，其貢獻可謂兼具重要性與歷史性。法師目前擔任美國同淨蘭若僧團會議主席，及美國印順導師基金會董事長。

一位西方哲學博士是如何走進東方宗教？在東方宗教的薰陶下，再次回到西方，他是怎麼看待西方現況與東方宗教？佛教在西方傳揚的危險與瓶頸又會在哪裏？且讓我們跟著菩提長老，一起攀登佛法的高山。

問：法師，您在斯裏蘭卡已居住多年，什麼因緣讓你回到美國？

答：我原本是來美國拜訪父親和姐妹。25年來，我一直為頭痛所苦，試過了各種治療，都為這頑劣的頭痛所抗拒，於是父親建議我去「紐約頭痛中心」就醫，所以我接受了幾個月的治療。

問：您真的決定重回美國定居嗎？

答：我最初只打算留在美國治療頭痛，然後就回斯裏蘭卡。然而，過去幾個月，我不得不注意腦海中，兩個愈來愈強烈的想法：首先，我的父親年老了，我應該更親近他；其次，與斯裏蘭卡相比，我留在美國能對佛法更有貢獻；而且在2002年初，我正式從斯裏蘭卡佛教出版社的編輯退休，也就不再有義務留在斯裏蘭卡了。

我偶然遇見一位華人老法師和他的翻譯，邀請我去參訪他們在新澤西的寺院。我以為那會是個在少數民族區裏忙碌的傳統寺廟，但結果相當令人驚喜。它是座認真修學的寺院，位於新澤西安靜寬廣的郊區，樹木繁茂的丘陵環繞，覓食的鹿群在草坪悠遊。我和仁俊長老一見如故，他邀我留下來，住多久都沒關係。

問：所以，您一個上座部（Theravada）佛教的比庫，就住進漢傳大乘佛教（Mahayana）的寺院？

答：在古印度，不同佛教學派的僧人和平居住在同一寺院，並不稀罕。我發現仁俊長老是相當值得欽佩的：他既博學，又深入理解佛法奧旨，卻十分簡單、謙遜和無私；他持戒精嚴，卻又總是充滿笑聲與慈悲；同時他也是阿含的權威（在漢傳藏經裏，阿含經相當於巴利尼柯耶），因此我和我的修學方法極為相近。我們希望使這寺院，成為任何正統戒律傳承下，訓練良好的僧人都能和諧共住的地方。

問：一開始您如何從布魯克林到斯裏蘭卡？

答：約1965年，我在布魯克林學院時，接觸到鈴木大拙和艾倫 瓦茲關於禪的書籍，開始對佛教感到興趣。1966年我去南加州克萊蒙研究所研究西方哲學，在那裏結識了一位名為釋覺戒（Thich Giac Duc）的越南比庫，我們住在同一棟學生宿舍。我請他指導禪修，他教我練習安般念以及佛教概要，這是在鈴木和瓦茲的作品裏找不到的！幾個月後我決定要出家，便問他是否能為我授戒，他同意了。因此，1967年5月，我在越南大乘佛教傳承下受戒成為沙馬內拉。

問：出家對您來說是邁出一大步嗎？

答：從外觀看，當然是很大一步，但我從來沒有為決定出家而掙紮。僅僅是一個早上醒來，有了這樣的想法：「為何不請求覺戒法師度我出家？」就這樣而已。之後我們一起住在克萊蒙三年，著手進行各自的博士學位。（我的長篇論文是有關約翰 洛克（John Locke）的哲學。）當他返回越南後，我與另一位越南比庫—釋善恩，同住在洛杉幾一個禪修中心。那時我已決定要去亞洲受具足戒和研究佛教，終身踐行和弘揚佛法。這段期間，我也遇見幾位旅經美國的斯裏蘭卡比庫，最值得一提的是喜見長老（Ven. Piyadassi Thera），他建議阿難陀 慈氏長老（Ven. Ananda Maitreya）—一位傑出、有學問的斯裏蘭卡比庫—當作我的教師。

1972年8月以前，我在美國完成了自己的義務後，寫信給阿難陀 慈氏長老，請他答應我到他的寺院受戒和修學，他回信說歡迎。結束了越南簡短拜訪我第一位老師後，我就去斯裏蘭卡從阿難陀 慈氏長老受戒，在長老座下修學佛法和巴利語3年。過後，著名的德國比庫向智長老（Nyanaponika Thera）邀請我到康提（Kandy）的林隱寺，最後我在那裏住了許多年，照顧年老的向智長老，並協助佛教出版社的工作。

問：您如何成為一位佛教學者？



答：我從未打算成為一個佛教學者，或是巴利文獻的翻譯者；事實上即使到現在，嚴格說來，我也不認為自己是佛教學者。我一開始由禪修而受佛教吸引，但我第一個老師—覺戒法師，給我留下這樣的印象：為了禪修和在西方教授佛法能有良好的基礎，需有系統地研究佛法。所以我去斯里蘭卡受戒時，原先是想用幾年研究巴利經典後，就去禪修。

那時，我已了解要正確研究經典，必須學習經典語言，即研究巴利語是必要的。我在閱讀原典時，常為自己翻譯一整段經文和注釋，因此就逐漸將心力投注於翻譯。為打下修行的基礎，我有系統地研讀經藏，運用閱讀的材料作思惟的主題，以轉換個人的理解。我渴望的理解，並非學者所要求的客觀理解，而是個人、主觀的對佛法要義的領會。我希望能從佛陀教授的佛法，了解自己如何做人和當一個佛弟子。結果，我原有的西方世界觀需要大幅修改，才能與佛法相符。

問：您會建議所有禪修者都要研讀佛法嗎？

答：我不會說在開始禪修之前，就要具備完整的經典知識。我就像現今大部分的佛教徒，是透過禪修進入佛教。但我相信，為達到佛陀賦予禪修的目的，禪修必須有其他助緣的強大支持，來增益並導引至正確的目標。這些因素包括「信」—對佛、法、僧三寶的信心與信賴；「正見」—清楚理解教法的基本原理；「戒」—持守佛教戒律，不僅當作教條規章來死守，而是專心致意，以徹底轉換個人性格與行為的努力。

關於解、行這兩個互補的因素，每個人很自然會作不同比重的分配。有些人強烈地想理解經典所傳達的教義，而渴望廣泛擴充經典的知識，對這樣的人來說，禪修在這階段的心靈發展只是次要的；相反地，他們會將重點放在深入研究與清楚地理解佛法。另一些人，可能對研究經典或了解哲理興趣不大，因而傾向禪修實踐。我自己則認為解行平衡發展，是最健康的學佛方式。

至於我的修學情況，由於受到早期引領入門的老師影響，想從橫面的廣度與垂直的深度，這兩方面詳細地理解佛教。儘管原先企圖直接投入禪修，但因緣似乎使我遇到的老師，都不專門強調禪修，而是重視研讀、禪修和品格發展的整合。他們一再引導我，緩慢漸次而有耐心地，運用廣泛多元的方式來培養心靈，這正好十分契合我的個性。

問：在西方的佛教向來相當反智（anti-intellectual），好像直到最近，禪修者才轉向要多學習了解這個傳統？

答：美國佛教的反智偏見，我視為是對典型西方教育—過度強調概念學習—的自然反應，亦即為了學習本身或職業上的目的而提倡學習，毫不顧及生活的價值。揚棄理智主義，同時根源於兩個反叛

「自由理性」(disengaged rationality) — 假設的浪漫主義和超現實主義。事實上，所謂失落的一代和嬉皮，實質上是浪漫排拒「自由理性」的繼承人，而在某方面也是美國佛教運動的先驅。

不過，主流佛教傳統的修學，與西方學術界所運用的大不相同，是將概念上的理解，作為指點個人經驗的跳板。傳統佛教的修學次第開始於「聞法」—去聽聞那些「初善、中善、後善」的教法；之後「憶持」—將所聽到的教法保留在記憶中（請記得，在書寫經典不可得之前都要靠背誦，所以「憶持」是指將引導個人修行的教法記在心中。）；然後「誦持」教法—為了能將之更深地銘記在心；下一步是「思惟」—透過理智思考、仔細審慮，以領悟文字所要傳達的法義，並省思如何將佛法應用於個人經驗，而不只滿足於對法義觀念的理解；最後還須「直觀」—以禪修為基礎的智慧，直接通達法義。

問：您曾受過哪種禪修訓練？

答：我在斯裏蘭卡的早期極少密集禪修，因為這不是我的教授師的修行模式；他是將規律的禪修，融入每天的日常生活。後來我自己密集禪修時，是以安般念當作唯一的禪修所緣。練習一段時間後，我發現心變得枯燥且堅硬，覺得需要其他類型的禪修來軟化和豐富心。因此，在不同時間和情況，我學習到「四護衛禪」：佛隨念、慈心觀、不淨觀和死隨念。至今，我仍廣為運用於自己所有的出家生活中。偶爾我也盡量在斯裏蘭卡或其他地方隱居禪修。但很遺憾，因缺乏福德和不堪其擾的頭痛，我並沒有達到任何堪為真正禪修者的成就。

問：除了慈心觀，其他您所提到的禪修方法在美國並不十分普遍。

答：這裏我也很納悶，內觀禪修(vipassana)在美國，變成從更為寬廣的佛法背景切割出來，自成一家的法門。然而，我所受的教育訓練，認為內觀禪修是佛法王冠上的寶石，就像其他王冠寶石一樣，必須鑲嵌在適合的皇冠上。傳統上禪修基礎的架構由以下所組成：一、對三寶的信心；二、對佛法有正知見；還有三、志求體證佛陀開示教法的目標。在這基礎上禪修，以直接洞察教理，符合佛陀本義的正確智慧便會自然生起，導向目標的實現。

問：您如何看待佛教現今在美國如此受歡迎的現象？

答：理解佛教為何在這特別的歷史時刻會吸引美國人並不困難。有神論宗教已無法掌握許多美國知識份子的心，造成心靈深層急需填充的空虛；唯物論價值也無法深刻滿足許多人；而佛教提供的心靈指導正切合此需要。它是合理的，來自經驗的，實際的和親身可體證的。它帶來個人生活中得以實現的具體利益，倡導崇高的美德，提出理智上使人信服的哲理。同時，稍不幸的是，它帶有異國風情，也吸引了一些著迷於神秘主義和神秘宗教者。

我們面臨的重大問題是，佛教是否要因應美國文化產生的迫切需求而有所更動？又要改變到什么程度？從整個曆史來看，為了適應當地固有的文化和能在思想界落地生根，佛教通常會在型式上有所調整，以便能在不同文化背景下蓬勃發展。但在這些調整之下，依然忠實保留了佛教智慧的精髓。這會是佛教在美國可能面臨的最大挑戰。這裏的知識環境和往昔佛教接觸過的大不相同，在必經的適應過程中，若急於改變，可能會無意稀釋或甚至刪除了佛法的基本教理。我認為這必須非常謹慎，要在太過固守傳統亞洲的佛教形式，與因應當代西方——特別是美國——的知識、社會、文化等壓力而過度調整之間，成功地找到中道。

企圖引進仍保留全部南亞風俗習慣的上座部佛教到美國，可能引起反作用。不過我仍相信，保留佛法核心教理，以及明確指出修學佛法的正確目的是必要的；如果我們擅自更改，增添外加的補充，將冒著失去本質精髓的危險。當前的局勢，我認為主要的危機，不是死板地固著於現有的佛教形態，而是因應美國人思考習慣的壓力而過度調整。在許多我看過的佛教出版品，覺察到一個幾乎被視為必然的普遍作法，就是把佛教修行從信仰與教理的基礎抽離，移植到其本質由西方人文主義——特別是人道主義心理學和超個人心理學——所界定的一般世俗日常生活。

問：您能指出這可能發生的方式嗎？

答：我想，我們可以看到很多例子，利用內觀禪修當成西方心理治療的附屬品或對等物。實際上，我並不過度擔憂心理學家使用佛教技巧來提升心理的療愈。如果佛教禪修，能幫助人們對自己感覺更好，或者能活得更加醒覺和平靜，這是好事；若心理治療師能將禪修當作心理治療的工具，我祝他們成功！畢竟，「如來並非握拳不教的老師」，我們應該讓他人擷取佛法，有效運用於利樂世間。

我所關切的是，現今教授佛法的普遍趨勢，用大量心理學語詞來改寫佛陀教法的核心義理，之後說這是佛法。然而這樣，我們絕無法從佛教本身的結構，看出佛法的真正目的——並非導致心理上的療愈、完整或自我接受，而是策勵心靈朝向解脫——對治所有造成系縛與痛苦的心理因素，最後從中解脫。我們應謹記，佛陀並未將佛法教導成「生活的藝術」，雖然它蘊含於內，但佛陀教導的是更超越、無上的「解脫道」——通往終極解脫和覺悟的道路。佛陀所指的覺悟，並非贊揚人類的有限，也不是被動屈服於我們性格的脆弱，而是透過徹底改革，突破至全然不同的境界，來克服這些有限。

這是我發現最能掌握佛法的敘述：在出世間法最高的成就，我們克服所有人類的缺點和脆弱，也包括生命必然死亡這件事。佛道的目標，不僅在於具足正念地生活與死去（當然這是值得成就的），而是超越生死達到完全不死、無可限量的涅槃。這是佛陀追尋覺悟過程中冀求的目標，也由於佛陀成就正覺，使得這目標可在世間實現。這是如法修行的結果，亦是依佛教原架構修學的終點。

然而，當把內觀修行教導成只是一種醒覺的生活方式，在洗碗盤和換尿布時保持覺知與平靜，這目標便失落了。當佛法存在的理由—出世間法被刪除時，在我看來，剩下的只是去除菁華、空洞無力的教導，不再是能導向解脫的工具了。正確修行佛法，確實帶來許多現世的快樂。但佛陀終極的教導不只關於現世樂，而是要達到世間滅—這成就並非存在於遙遠的他方世界，而是在這具有感官與意識的六呎之軀中。

問：聽起來，您認為佛法並未被教導為解脫道？

答：這是我閱讀當代美國佛教出版品得到的印象，佛教解脫的實踐很少被強調。聽說學生被教導要去接受自己，沒有執取地活在每個當下，去欣賞、尊重甚至贊頌自己的軟弱。再次聲明，我不是要低估接觸修行有健康心理態度的重要。因為對困擾於自責，常常感到沮喪痛苦的人；對缺乏強有力「心理整合中心」的人；或表面展現堅強自信，來否認內在缺點和軟弱的人，密集禪修可能弊多於利。

但我必須強調，符合佛陀本義所明白開示出的修行前提，是已預備好對日常運作的心採取批判的立場，包括看到自己的脆弱—內心的煩惱不值得稱頌，而是障礙、墮落的征兆；同時，也假定我們下定決心，不只要在每個當下運作的剎那心，亦在心貫穿更長的時間下，更穩定持續的狀況下，轉化自己。

開始修學佛法，就要如是清楚分別，我們現在的心性（如習氣、性情和慣性等），與實踐佛道所渴望追尋體現的圓滿目標，有明顯的不同。我們必須要去承認與對治的心理習性，是自己的煩惱：即貪、瞋、癡三不善根，以及由其所衍生的憤怒、頑固、傲慢、空虛、妒忌、自私、偽善等。

因此佛道向我們極力肯定的，不是贊歎凡夫心；而是真實智慧所明照的心；完全淨化無染的心；解脫一切系縛與結使的心；還有充滿從深刻、清明的知見所流出的普世慈悲心。佛道的實踐有系統地彌補世俗、凡夫的心，與我們所渴望的覺悟、解脫—這狀態的生起，直到與「不死」融合—之間的鴻溝。要達到這出世的目標，需要準確、詳細且有系統的訓練。而整個訓練過程的根本，便是努力掌握和控制自己的心，從信、虔誠、持戒和布施這些基礎開始；然後繼續開展「定」；然後才能成就直觀與真實的智慧。

問：您提及以「信」作為起點，您所謂的「信」是什麼意思？

答：只喜好禪修的西方世界，直到最近都還忽略「信」為佛教相當重要的層面，我認為這錯失了一些重點。修行必須根基於「信」，這裏我用傳統上的解釋，是指對三寶：佛、法、僧的信心。在一些新近出版品中，我注意到信和虔誠雖已較被強調，但似乎以相當不同於我所理解的方式，來使用這

些語詞。他們認為「信」是幾乎可以附著於任何對象的特質，只要能傳達出內心最深的渴求，便值得贊揚。

我知道這在最近是不受歡迎的觀點，但身為佛教宗教師，我相信只有當佛陀真實的教法根源於：信佛陀為無與倫比、完全覺悟的老師；信法為殊勝的教導，開顯了其他教義所無法得到的真實智慧，才能如法修行。一旦「信」變成隨風西東的自由飄浮體，而要激勵人完全止息痛苦，我恐怕只會誤導至無益的小徑。

我不認為這個立場使得自己武斷或偏執，我希望自己能完全容忍其他的觀點。但當有人要我建議：如何正確踐行佛法時？我會強調「信」殊勝特有的對象，是佛陀的無上正覺，以及從佛陀無上正覺所流出的教法。修行同時必須根據正見，其中包括許多同樣被西方佛教貶低的觀點，例如：輪回；接受「業」為決定投生類別的力量；理解「緣起」為描述輪回的因果架構。

問：對許多現代的學佛者，好像很難超越自己當前體現到的經驗，去了解一些傳統經教所強調的觀點？

答：我認為「信」在此扮演很重要的角色。它讓我們正信佛陀的開示，特別是和世俗世界認知相反，或和世俗處世方式相沖突的教化。要記住，佛陀的教法是與個人成見與態度相違的「逆生死流」。畢竟，大多數人的習性，環繞著趨樂避苦的欲望，和想堅持個人為宇宙中心的錯誤認識。但當個人體驗到足夠強烈的苦，就會使他感到這些習性的逼迫，而相信佛陀開顯的實相，為個人解脫的指導方針。

當然，一開始接觸佛法大海，不需要把較高深的教理全部打包上船。佛陀常因應聽法者的根機調整他的教導，對還未能接受究竟解脫法的人，他教導布施和持守五戒，還有慈愛與敬重他人的利益。但每當聽眾中，有根機成熟足以接受更高教法的人，那麼就像經典所說：「開示覺者特有的教法：苦、集、滅、道。」由於每個人都是根據自己的性情來生活與學習，所以佛陀的應機設教，不論在亞洲，還是西方世界，都可包含各種根機的差異。但隨著適應這些個別差異，很重要的是要忠實保留佛陀從無上正等正覺所開示的核心智慧與價值。

問：您看到西方在家信眾有什么前景？

答：我覺得今天在西方，比起傳統亞洲佛教社會，在家居士有較好的機會接觸較高層次的佛法。在亞洲國家，信眾認為他們主要的角色是僧伽生活的支持者，供養僧眾食物和其他生活必需品。他們以虔誠奉獻的行為，表達對佛法的信奉，除少數例外，很少受到鼓勵而投入佛法深奧的領域。但現在西方的在家居士，因教育水準較高和閒暇較多，而能擁有深入研讀與修持佛法的寶貴機會。

問：如何以在家身分修行，同時又能確實步上解脫道呢？

答：我會建議佛陀所贊揚的五種「善人」的德行：信、戒、施、聞和慧。我們已討論了「信」。「戒」的範圍很廣，不只是禪修課程要堅守的規矩與軌範，更是藉由慎重持守基本的五戒，培養其中所具的正面品性，包括：增長慈悲；發展質直與知足；節制欲望和對伴侶的忠誠；於所有言談堅守誠信；還有維護心的醒覺、清明與平衡。

這層次的佛法，於日常生活修學，確實是生活的藝術。但沒有取代解脫道傳統理想的意思，而是當作生活處世的系列指南。在此，佛法好比全面的地圖，導引我們度過許多日常生活會遇到的難關和挑戰。它不是僵硬的規章，而是一套價值，讓我們能以良善、有益的方式與人相處。第三個品性是「布施」，在佛教國家通常認為是供養僧伽。但我認為布施可應用得更廣泛，包括主動關心比自己不幸的人，如：決定分配固定收入的一部份給慈善團體或工作。

用功學佛的居士要具備的第四項品性是「多聞」，佛法的正見必須努力才能獲得——我再說一次，至少要對佛法的基本架構有觀念上正確的認識。即使還未準備詳細研讀經典，也要牢記，佛教對於存在的理解是禪修的基礎，因此有系統的研讀佛法有助於禪修的成就。

在家居士的第五項品性是「智慧」，始於理智上的了解（聞所成慧），終於透過禪修所體證到的智慧（修所成慧）。

問：如果身為居士就能全部實現這些修持，為何還要出家為僧呢？

答：盡管精進的居士能於家庭生活的領域中，有許多修學的成就，但全然受到佛法啟發的人，自然會向往出世生活。當你信心堅強，覺得完全獻身佛法勝過任何世間事，便難以抗拒僧袍的誘惑。出家為僧，能時時刻刻獻身於佛法，全部的生命，包括內在最幽微處都以法為師，能擁有密集學習與修行的空間與機會，能完全奉獻自己於弘法利生。這些利益，即使是模範在家居士都無法享有。

在家生活仍有許多工作與責任，無法全心全意修行。雖然現今居士也能毫無困難地參加長期禪修，但即使是很虔誠的居士的修行，與一位正見、正信出家而認真修行的僧侶，兩者之間還是有明顯的差異。我希望這聽起來不會像是「精英主義」（好吧！我承認自己是精英主義）。但是在家居士指導禪修或教授較深奧的佛法，會產生這樣的危險：容易弱化，甚至壓制那些要求完全斷除一切執著的教法，而傾向將佛法折衷，微細地肯定我們對世俗生活本能的執著，而非逐漸斷除它。

我知道出家生活並不適合多數人，也不樂見美國重蹈亞洲佛教社會模式的流弊——只是擁有許多因循的僧人，在寺院裏虛耗時光。不過，我依然認為僧伽扮演不可或缺的角色，畢竟出家眾確實是佛教三寶的象征之一，沒有僧伽，必定無法圓滿傳播任何佛法。僧人穿著佛制的僧袍，過著與戒律相符的生活——至少象征性代表完全舍離的理想——雖然有些出家眾個人還未達到這個目標。僧伽幾乎可比擬為這世界中的不死界，亦即「輪回中的涅槃」之反映，盡管只是個羸弱的映象。雖然許多僧伽個人（包括我自己）還有許多缺失，但僧伽的生活才能完全獻身於修學，而導引世人朝向出離與究竟解脫的方向。最後，僧伽還是「世間福田」，使虔誠的信眾有機會藉此獲得自己涅槃的資糧。

問：您還有什么臨別贈語想給我們的讀者？

答：追隨佛道而臻於圓滿，眼光要長遠，這表示要培養「安忍」和「精進」。「安忍」確實使我們不會貪圖快速的成果，不會有一點禪修體證就想加入個人資曆表中。安忍使我們即使碰到不可避免的困難，或枯燥乏味的情況，也能持續到最後。雖然修學佛道長遠又艱辛，但因「精進」或「勤奮」，讓我們不會泄氣，不會放棄或放逸，而能保持堅決的意志。不論歷經多少世，都要追隨佛道。深信自己精進修學，一定會有進步，即使進步不是立即顯現。

要如法修行，謙遜的態度是必要的。不能因為快速研讀經典，或只禪修幾年，就宣稱自己能夠正確理解與教授佛法。必須敬慎地，將佛法想像成非常雄偉的高山，把自己視為仍在山腳下的登山者，還要走很長遠的路，才能到達山頂。我們需要「信心」，相信這殊勝的道路必然通達頂點；需要「安忍」，日複一日持續在道路上攀爬修行；而且需要「精進」，讓我們不會放棄，直達山巔。

（本文摘譯自美國內觀（Insight Journal, v. 19, 2002）雜誌。）